



جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

دليل تدريبي

للعمل مع الأطفال

## فهرس المحتويات

٧	توطئة
٩	مقدمة
<u>١٢</u>	<u>الورشة الأولى</u>
١٢	١ بناء المجموعة
١٢	١,١ الإحماء
١٥	٢,١ التركيز
١٨	٣,١ إنتهاء
<u>٢١</u>	<u>الورشة الثانية</u>
٢١	٢ قصة جماعية
٢١	١,٢ الإحماء
٢٤	٢,٢ التركيز
٢٦	٣,٢ إنتهاء
<u>٢٧</u>	<u>الورشة الثالثة</u>
٢٧	٣ ثقافة الإصغاء
٢٧	١,٣ الإحماء
٢٨	٢,٣ التركيز
٣٢	٣,٣ إنتهاء

جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

المقر العام، شارع رام الله - القدس، البيرو، ص.ب ٣٦٣٧

هاتف: ٠٢-٢٤٠٦٥١٥ . فاكس: ٠٢-٢٤٠٦٥١٨

[www.PalestineRCS.org](http://www.PalestineRCS.org)  
[info@PalestineRCS.org](mailto:info@PalestineRCS.org)

٥٧

#### الورشة الثامنة

٥٧	مشاعري (تكميلة للورشة السابقة)	٨
٥٧	١. الإحماء	١,٨
٦٠	٢. التركيز	٢,٨
٦٣	٣. إنهاء	٣,٨

٦٤

#### الورشة التاسعة

٦٤	التعامل مع الخوف	٩
٦٤	١. الإحماء	١,٩
٦٦	٢. التركيز	٢,٩
٦٩	٣. إنهاء	٣,٩

٧١

#### الورشة العاشرة

٧١	التعامل مع الخوف	١٠
٧١	١. الإحماء	١,١٠
٧٤	٢. التركيز	٢,١٠
٧٦	٣. إنهاء	٣,١٠

٧٧

#### الورشة الحادية عشرة

٧٧	أنا وحلمي	١١
٧٧	١. الإحماء	١,١١
٧٩	٢. التركيز	٢,١١
٨٣	٣. إنهاء	٣,١١

٣٤

#### الورشة الرابعة

٣٤	مشاعري	٤
٣٤	١. الإحماء	١,٤
٣٥	٢. التركيز	٢,٤
٣٨	٣. إنهاء	٣,٤

#### الورشة الخامسة

٣٩	الانتماء إلى الجماعة	٥
٣٩	١. الإحماء	١,٥
٤٠	٢. التركيز	٢,٥
٤٣	٣. إنهاء	٣,٥

#### الورشة السادسة

٤٤	الانتماء إلى الجماعة	٦
٤٤	١. الإحماء	١,٦
٤٦	٢. التركيز	٢,٦
٥٠	٣. إنهاء	٣,٦

#### الورشة السابعة

٥١	القائد والمجموعة	٧
٥١	١. الإحماء	١,٧
٥٤	٢. التركيز	٢,٧
٥٦	٣. إنهاء	٣,٧

<b>١٠٥</b>	<b>الورشة السادسة عشرة</b>	<b>٨٤</b>	<b>الورشة الثانية عشرة</b>
١٠٥	المكان الآمن ١٦	٨٤	أصوات مخيفة ١٢
١٠٥	١. الإحماء ١, ١٦	٨٤	١٢. الإحماء ١, ١٢
١٠٦	٢. التركيز ٢, ١٦	٨٦	٢. التركيز ٢, ١٢
١١١	٣. إنهاء ٣, ١٦	٨٨	٣. إنهاء ٣, ١٢
<b>١١٢</b>	<b>الورشة السابعة عشرة</b>	<b>٩٠</b>	<b>الورشة الثالثة عشرة</b>
١١٢	أنا ١٧	٩٠	من حدث إلى قصة ١٣
١١٢	١. الإحماء ١, ١٧	٩٠	١٣. الإحماء ١, ١٣
١١٣	٢. التركيز ٢, ١٧	٩١	٢. التركيز ٢, ١٣
١١٦	٣. إنهاء ٣, ١٧	٩٤	٣. إنهاء ٣, ١٣
<b>١١٧</b>	<b>الورشة الثامنة عشرة</b>	<b>٩٦</b>	<b>الورشة الرابعة عشرة</b>
١١٧	أنا ١٨	٩٦	من قصة إلى صورة ١٤
١١٧	١. الإحماء ١, ١٨	٩٦	١٤. الإحماء ١, ١٤
١١٩	٢. التركيز ٢, ١٨	٩٧	٢. التركيز ٢, ١٤
١٢١	٣. إنهاء ٣, ١٨	٩٩	٣. إنهاء ٣, ١٤
<b>١٢٢</b>	<b>الورشة التاسعة عشرة</b>	<b>١٠١</b>	<b>الورشة الخامسة عشرة</b>
١٢٢	كيف أتصرف؟ ١٩	١٠١	التعامل مع الحزن ١٥
١٢٢	١. الإحماء ١, ١٩	١٠١	١. الإحماء ١, ١٥
١٢٤	٢. التركيز ٢, ١٩	١٠٢	٢. التركيز ٢, ١٥
١٢٨	٣. إنهاء ٣, ١٩	١٠٤	٣. إنهاء ٣, ١٥

## الورشة العشرون

٢٠ الإغلاق  
٢٠ . الإحماء

١٣٠

١٣٠

## توطئة

جاء اهتمام الجمعية بالصحة النفسية المجتمعية، انطلاقاً من إيماننا العميق وقناعتنا المطلقة باستحالة الفصل بين صحة الجسد والنفس والتواصل الاجتماعي الفاعل، من أجل تحقيق التوازن الذاتي للإنسان الفلسطيني.

ومنذ تأسيسها قدمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وما زالت، الدعم النفسي المتواصل، لأهلنا في مخيمات اللجوء في لبنان ومصر وصولاً إلى أرض الوطن. فموجفو الجمعية ومتطوعوها راكموا خلال السنوات الماضية خبرات نسعى إلى الاستفادة منها وتطويرها، بما يعزز العطاء المستمر والمميز لتقديم أفضل الخدمات كماً ونوعاً.

إن الكوارث والأزمات والظروف الضاغطة تؤثر سلباً، وترى آثارها الخطيرة على صحة الفرد، وتعيق قدرته على التفاعل مع ذاته والبيئة المحيطة به، وتعتبر فئة الأطفال الأكثر عرضة وتتأثراً بهذه الأحداث، كونها تعيق نموهم الجسماني والانفعالي، وتحد من قدرتهم على التفاعل الإيجابي السليم.

ولتحسين الوضع النفسي ورفع كفاءة الأطفال وعائلاتهم، والحد من الأزمات المحتملة لدى أطفالنا، بدأت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بالتعاون مع الصليب الأحمر الدنماركي والصليب الأحمر الفرنسي، وبشراكة كاملة مع وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطيني بتنفيذ برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في مدارس منطقتي طوباس وقلقيلية وجبع، هادفين من ورائه إلى الإسهام الفاعل في التخفيف من حدة المعاناة وإعادة البسمة إلى الشفاه، قدر الإمكان. وما هذا الدليل إلا تجاه إحدى الخبرات الكثيرة لجمعيتنا وشركائها، الذي نسعى من خلاله إلى توثيق التجربة، لتكون منهاج عمل يستنير بها القائمون على البرنامج والمنفذون له، وللتصبح متناول من يرغب في استخدامه أساليب جديدة للتتعامل مع الأطفال المحتاجين إلى المساعدة.

ولا يفوتي هنا أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إنجاح هذه التجربة، من مدراء ومدرسين وعاملين وموظفين ومتطوعين.

## مقدمة

كانت فئة الأطفال هي أكثر الفئات الاجتماعية تضرراً من الممارسات الإسرائيلية في المناطق الفلسطينية (الضفة الغربية وقطاع غزة منذ بداية الصراع) وتحلت في الانتهاكات المبرمجة ضد الأطفال في الانتفاضة الفلسطينية الثانية (انتفاضة الأقصى) والتي اندلعت في ٢٨ أيلول / سبتمبر من العام ٢٠٠٠.

وتشير كافة الإحصائيات المتعلقة بالأطفال على اختلافها، إلى ارتفاع أعداد الجرحى والشهداء من الأطفال، فمنهم من سقط وهو على مقاعد الدراسة خلال انتفاضة الأقصى، إضافة إلى الانتهاكات المستمرة لحرمة المدارس والاعتداء على كادرها على مرأى ومسمع الطلبة.

لقد عكست كل هذه النتائج نفسها على الأطفال، وتمثلت في ظهور بعض التوترات والاضطرابات في سلوك الأطفال، كظواهر التبول اللاإرادي، الفزع، القلق، التوتر، العدوانية، الخجل والانطواء.

فمنذ اليوم الأول للانتفاضة الفلسطينية، والأطفال يتعرضون لإجراءات القمع والتعدّف من قبل الاحتلال الإسرائيلي، من استشهاد الكثير من الطلبة وإصابتهم، وما نتج عنها من إعاقات دائمة، واعتقال وتوفيق لهم، وتدمير وشل عمل المؤسسات التعليمية وعلى رأسها المدارس، وتحويل جزء منها، ولفترات متفاوتة إلى ثكنات عسكرية يمارس فيها أ بشع أنواع التنكيل بعد أن كانت مباريات علم وثقافة، والتي كان يفترض أن تكون مكاناً آمناً حسب ما ينص عليه القانون الدولي الإنساني واتفاقيات جنيف الخاصة بالطفولة.

لذا أبدت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني عبر دائرة الصحة النفسية المجتمعية، على العمل للوصول إلى نقطة ضوء تخفف من شدة المعاناة، وتبعد الأذى عن الأطفال، ليمارسوا حياتهم بشكلها الطبيعي، ولتصبح العائلة الفلسطينية أكثر أماناً وأطمئناناً.

لقد كان "برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية" خطوة، من مجموع الخطى، نحو حياة أفضل للطفل والعائلة على حد سواء، لتقديم ما هو ممكن بعد

وأتوجه بشكري الخاص لأطفالنا المستفيدين من البرنامج وإلى ذويهم الذين لولا مشاركتهم الفاعلة لما كتب لهذا العمل أن ينجح، ول بهذه التجربة أن ترى النور.

## يونس الخطيب

**رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني**

# الورشة الأولى

## ١- بناء المجموعة

التعريف بالبرنامج (كسر الحاجز النفسي والجسدي بين أفراد المجموعة، بناء المجموعة)	:	الهدف من الورشة	?
الثقة واللعب والتسامح	:	المؤشرات	☞
ساعة ونصف	:	الوقت المطلوب	🕒
كرة، وقاعة مريحة خالية من العوائق	:	الاحتياجات	●

## ١،١. الإحماء

### ١،١،١. مقدمة الورشة

- ١) الحديث مع المشاركين عن أهداف الورشة وسيرها ومواعيدها وبعض القوانيين الهامة التي يجب الالتزام بها مثل:
- المشاركة الفعالة.
  - الواجبات والمسؤوليات الموكلة إليهم، حديث .
  - الاحترام وحرية التعبير.
  - عدم المقاطعة وعدم الغياب أو التأخر .
  - كل مشارك/ة لديه الحق في عدم الحديث إذا لم يرغب في المشاركة .
  - عدم التشويش على الآخرين .
  - وعدم الإفصاح عما يجري من الانفعالات في قاعة التدريبات لمن هم خارج الورشة (لا تقصد هنا الفعاليات والتمارين بل الانفعالات والمشاعر فقط).

تكاتف الأيدي المشاركة، كوزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، والهيئات وال المجالس المحلية التي تشتراك أيضاً في متابعة وتقدير خط سير البرنامج .

وجاء تطوير هذا الدليل التدريبي ، ليلي الاحتياجات وليتحقق الأهداف التي وضع من أجلها هذا البرنامج ، والذي نظم من خلاله إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تلبي احتياجات الأطفال وتساعدهم على اكتساب الأزمة بأقل الأضرار وهي : اللعب، الثقة، والتسامح علما أن البرنامج يقوم على أساس عقد ورشات عمل نفس - اجتماعية ينفذها مدرسون مدربون ومرشدون تربويون من المدارس المستهدفة ومنشطون من الهلال الأحمر الفلسطيني .

يتكون مضمون الدليل من عشرين ورشة عمل تستهدف طلبة المدارس في صفوف الخامس والسادس ، ويشتمل على جوانب الدعم والتغذية والتنشيط للأطفال ، من خلال مجموعة الألعاب والأنشطة والمهارات والمهام التي يتم تنفيذها في الورشة ، على مدار ساعة ونصف ، مرتين في الأسبوع خلال العام الدراسي ، بحيث يخضع الطفل للمتابعة طوال هذه الفترة .

إن كل ما نسعى لتحقيقه عبر إصدارنا لهذا الدليل ، يتمحور حول مصلحة الطفل ، وبالتالي المدرسة فالعائلة والمجتمع ، ومنها :

- تحقيق السعادة للأطفال ، وتمكينهم من الاستمتاع باللعب ، استناداً إلى المادة الخاصة بالأطفال في اتفاقية جنيف " حق الطفل باللعب " .
  - خلق مكان آمن للطفل يعبر فيه عن رأيه ويعارض حياته كطفل بعيداً عن كونه ضحية الممارسات العنفية التي يتعرض لها أو يشاهدها في حياته اليومية .
  - تعزيز الثقة والتسامح لدى الأطفال .
  - تطوير العلاقة التي تربط الطفل بالمدرسة وتحسينها ، لتحقيق نتائج تربوية أفضل .
  - تقليل السلوك العدائي والعنف لدى الأطفال ، كي يعيشوا آمنين .
- مع احترامنا وتقديرنا لكل من ساهم ويساهم في إعادة البسمة إلى شفاه أطفالنا .

**دائرة الصحة النفسية**  
**الهلال الأحمر الفلسطيني**

- ذكر الاسم وتغيير غرض أو كرة بشكل عشوائي في الدائرة.

### ١,١,٣. الوقفة المريحة في دائرة

- يقف جميع المشاركين في دائرة بين فيهم الميسر.
- يكون الجسد مستقيما والأرجل متلاصقة.
- تفتح القدمان من الأمام على شكل زاوية منفرجة (V).
- يتم إرجاع الكعبين ليصبح الشكل مستقيماً (II).
- تفتح القدمان مرة أخرى على شكل (V) بحيث لا يتعدي وضع القدمين مستوى خط الكتفين.
- تكون الركبتان مسترخيتين مع انحناء قليلة إلى الأمام.
- تكون الذراعان بجانب الجسد، والكتفان في حالة استرخاء.
- يكرر التمرin عدّة مرات بهدف إتقانه.

### ١,١,٤. الركض الموضعي في الدائرة

- تقف المجموعة بشكل دائري في قاعة التدريب وتبدأ بالركض الموضعي في الدائرة بهدوء تام.
- أثناء التمرin يطلب الميسر/ة من المشاركين الاسترخاء (في الأيدي، والأرجل، والرأس، والبطن).
- عندما يلاحظ الميسر/ة الإرهاق على وجوه المشاركين وأجسادهم يقوم بتعريفهم بمبدأ الشهيق والزفير السليمين بعد أن يوقفهم عن الركض الموضعي.

### ١,١,٥. الشهيق والزفير أثناء الركض الموضعي

- الشهيق هو: إدخال الهواء إلى الرئتين من خلال الأنف فيحدث ذلك انفاساً في البطن.  
والزفير هو: إخراج الهواء عبر الفم.

٢) بعد ذلك على الميسر/ة قياس التوقعات وتوحيدها، والتعرف على قدرات المشاركين وملاحظة الحالات المرضية، والقدرات الجسدية لدى المشاركين وذلك من أجل معرفة مدى ملائمة التمرinات لذوي الاحتياجات الخاصة إن وجدت.

٣) التعريف بالهلال الأحمر الفلسطيني والشركاء ومبادئ الحركة الدولية للصلب والهلال الأحمر بشكل مبسط.

#### ملاحظات هامة:

- يجب تمرير المعلومات والأهداف بشكل مبسط قابل للاستيعاب.
- يجب أن يتم التعرف على التوقعات من خلال فعالية وليس على شكل سؤال مباشر.

### ١,١,٢. التعارف في الدائرة

#### ١) تمرير الاسم مع كرة بالتتابع في دائرة:

- تقف المجموعة في دائرة ويكون الميسر/ة أحد أفرادها.
- يحمل الميسر/ة كرة صغيرة ويذكر اسمه وأنثناء ذلك يقوم بتمرير الكرة للمشارك/ة عن يمينه.
- يستلم المشارك/ة الكرة، يذكر اسمه ويمير الكرة لزميله عن يمينه.
- يستمر تمرير الكرة وذكر الاسم بالتتابع في الدائرة إلى أن تصل الكرة مجدداً إلى الميسر/ة.
- يمكن إعادة التمرin عدّة مرات في حال عدم معرفة أعضاء المجموعة بعضهم البعض.

#### ٢) إمكانيات أخرى للتمرin:

- ذكر الاسم فقط بالتتابع في الدائرة.
- ذكر الاسم وتغيير غرض بالتتابع في الدائرة.

## ملاحظات هامة :

- ◀ أثناء التمرين يمكن أن يقوم الميسر/ة بالانتقال بين السرعات المختلفة عدة مرات على أن يراعي الفروقات الفردية في طاقة كل مشارك/ة من أفراد المجموعة.
- ◀ إمكانيات أخرى لتطبيق التمرين: ممكن أن نطبق التمرين في الساحة مع ضرورة مراعاة بقية الأمور المتعلقة بالمدرسة (إذا خرج المشاركون إلى الساحة نكمل الورشة في الساحة).
- ◀ تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة.
- ◀ في حال عدم اتساع مكان التدريب يمكن للميسير/ة عدم تطبيق التمرين حتى نهايته، حيث أن أقصى سرعة ممكنة (١٠٠٪) تحتاج إلى حيز كبير لتسهيل عملية الركض وعدم اصطدام المشاركين بعضهم البعض.
- ◀ يجب الانتباه في حالة وجود أطفال ذوي احتياجات خاصة.

### ١،٢،٢. التعرف على مبدأ (Freeze) أثناء المشي

١) أثناء المشي في القاعة بسرعات مختلفة يعرف الميسر/ة المجموعة على مبدأ (Freeze)

#### ﴿) إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين:

أنت تسير بسرعة ٥٠٪.. حافظ على هذه السرعة.. السرعة الآن هي ٢٥٪..  
السرعة الآن هي ٧٥٪.. عندما أقول فريز يتجمد كل مشارك/ة في مكانه محافظاً على شكل جسده.. حافظ على السرعة ٧٥.. السرعة هي ٥٠.. Freeze)..  
استمر في المشي بسرعة ٥٠٪.. استمر بالمشي بسرعة ١٠.. حافظ على التنفس.. الخ..

٢) في المرحلة التالية:

- أثناء المشي بسرعات مختلفة، وعند سماع المشاركين كلمة (Freeze) يتجمد كل

بعد أن يتعرف المشاركون على مبدأ الشهيق والزفير يقوم المشاركون معاً وبإشراف الميسر/ة ومن خلال العد إلى (٤) بتطبيق التمرين : ٢ للشهيق و ٢ للزفير .

### ١،٦. الركض الموضعي مع إبقاء أصابع الأرجل ملائقة للأرض

تواصل المجموعة الاستمرار في الركض الموضعي ، ولكن في هذه المرة تبقى الأصابع ملائقة للأرض ، ويركز المشاركون على التنفس السليم أثناء التمرين مع المحافظة باستمرار على استرخاء الجسد.

### ١،٢،٣. التركيز

#### ١،٢،١. السير في القاعة بسرعات مختلفة

- تسير المجموعة في القاعة في الاتجاهات كافة.
- يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس السليم أثناء ذلك.
- يقود الميسر/ة التمرين من خلال بعض الإرشادات الجانبية.

#### ﴿) إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين:

امش في الاتجاهات كافة.. حافظ على التنفس أثناء المشي .. سر بسرعة ١٠٪ والتي هي سرعة كل فرد منكم أثناء سيره الاعتيادي.. حافظ على السرعة.. السرعة تزداد لتصبح ٢٥٪.. حافظ على التنفس.. حافظ على استرخاء الجسد.. السرعة أصبحت ٥٠٪.. استمر في السير بسرعة ٥٠٪.. لا تبطئ.. لا تسرع.. حافظ على التنفس.. لا تصطدم بزميلك.. تحرك في جميع الاتجاهات.. أصبحت السرعة الآن ٧٠٪.. حافظ على التنفس.. السرعة الآن هي ١٠٠٪.. أقصى سرعة ممكنة.. حافظ على السرعة.. حافظ على التنفس..

## نقاش :

يتم فتح نقاش لما دار في التمرين السابق، لأن يسأل الميسر/ة مجموعة من الأسئلة مثل :

- هل هنالك اختلاف بين أن تقود الحركة وبين أن تكون المرأة؟
- ما هو هذا الاختلاف؟
- ما هي المشاكل التي واجهتكم أثناء التمرين؟
- كيف تغلبتم عليها؟

## ملاحظة :

- ◀ ليس من الضروري أن يصطف المشاركون بشكل تقليدي، من الممكن أن ترك لهم الخيار في الوقفة التي يريدون.

## ١،٣.٣. إنتهاء

### ١،٣،١. التغييرات الثلاثة

- تقسم المجموعة إلى مجموعتين متساويتين "أ" و "ب".
- تقف المجموعتان في خطين متوازيين متقابلين، بحيث يقابل كل مشارك/ة من المجموعة "أ" مشاركا آخر من المجموعة "ب". و تحديد أن:
  - "أ" من سيقوم بالتغيير.
  - "ب" من سيقوم باكتشاف التغيير.
- ينظر كل مشارك/ة إلى زميله الذي يقابلها من المجموعة الأخرى فترة من الزمن.
- بعدها يطلب الميسر/ة من جميع المشاركين الالتفاف ١٨٠ درجة بحيث تقابل ظهور المجموعتين.

مشارك/ة في مكانه محافظا على شكل جسده.

- بعد عدة ثوان من التجميد، يبادر كل مشارك/ة بحركة محددة وهو في موقعه على أن تكون الحركة متغيرة في كل مرة.
- مع كلمة "استمر" يتوقف كل مشارك/ة عن تنفيذ حركته ويتابع سيره في القاعة.
- العودة إلى الجلوس لفتح نقاش حول ما دار في التمرين السابق.

## ١،٢،٣. المرأة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من "أ" و "ب".
- نطلب من المجموعات الزوجية الوقوف إما بالطريقة التقليدية أو نترك لهم خيار الوقوف بالطريقة التي يريدون.
- يقف "أ" مقابل "ب".
- بإشارة من الميسر/ة يبادر "أ" بحركة بطيئة بيده.
- المشارك/ة "ب" هو المرأة، يعكس حركة زميله تماما كما هي .. إنه مرآة عاكسة .. يعكس ولا يقلد ..
- يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس.
- بعد فترة من الزمن يتم تبديل الأدوار بين "أ" و "ب"، بحيث يصبح "أ" هو المرأة.

## ١،٣،٢. إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين:

لا تسرع كثيرا.. حافظ على اتصال دائم بالأعين مع زميلك.. لتكن الحركة واضحة وغير معقدة.. ركز على المرأة.. حافظوا على المسافة فيما بينكم.. اعكس ما ترى وليس ما تظن أنك ترى.. الخ..

## الورشة الثانية

### ٢. قصة جماعية

الهدف من الورشة : بناء المجموعة وخلق التفاعل الإيجابي بين أفراد المجموعة، التنشيط الحركي والمعنفي.

(هذه الجلسة تحتوي على تمارين ترتكز على الفرد والمجموعة، كما وتتيح الفرصة للمشاركين لتعزيز التعاون وتطوير مهارات الاعتراف بفردية كل شخص في المجموعة، وتطور القدرة على التفاعل الإيجابي والتفاهم إضافة إلى احترام الآخر. كل فرد له حياته الخاصة خارج المجموعة وتحمّلنا هموم مشتركة كمجموعة أفراد داخل المجموعة).

المؤشرات : الثقة واللعب والتسامح

الوقت المطلوب : ساعة ونصف

الاحتياجات : كرة أو أكثر، الإكسسوارات التي أحضرت من قبل المشاركين، كيس كبير أو صندوق من الكرتون، مسجل، كاسيت أغاني لفيفوز.

### ١,٢. الإحماء

#### ١,١,٢. تنفيذ المهمة

قبل البدء بالتدريب يقوم الميسر/ة بجمع الأغراض أو الإكسسوارات التي أحضرها المشاركون ويتم وضعها في كيس أو صندوق من الكرتون.

• ثم يعمل كل مشارك/ة من المجموعة "أ" على إحداث ٣ تغييرات في شكله قد تكون في الملابس أو الإكسسوارات أو وضعية الجسد.

• بعد فترة قصيرة من الزمن يطلب من جميع المشاركين الالتفاف ثانية، وعلى كل مشارك/ة من المجموعة "ب" أن يتعرف على التغييرات الثلاثة التي أحدثها زميله الذي يقابلة.

• تغيير الأدوار.

#### ١,٢,٣. حلقة النهاية :

تكون المجموعة على شكل دائرة جلوساً أو قياماً. يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في الجلسة، كذلك يشاركون بمشاعرهم وأفكارهم ويتهم الإغلاق من خلال حركة جماعية (الوقوف في دائرة مغلقة وتشابك الأيدي).

#### ◀ المهمة القادمة :

يطلب من المشاركين إحضار إكسسوارات من أجل استخدامها في الجلسة القادمة.

#### ملاحظة هامة :

▶ يجب التركيز على ضرورة إحضار المشاركون الإكسسوارات أو أي وظيفة تطلب منهم كونها ستكون مهمة جداً كمادة عمل في اللقاء المسبق وهذا ينطبق على كافة اللقاءات.

▶ يجب توضيح معنى الإكسسوارات للمشاركين مع التركيز على عدم جلب أشياء ثمينة.

## ٢,١,٢. الاسم الشخصي والقفز على رجل واحدة

- تحريك اليد اليسرى بنفس طريقة اليد اليمنى .
- تحريك الكتف اليمنى في دائرة إلى الأمام ومن ثم الكتف اليسار وبعد ذلك الكتفين معا في دائرة إلى الأمام والى الخلف أربع مرات في كل اتجاه .
- قف في وقفة استعداد ، الصق الذقن بالصدر ومن ثم أعده إلى الوضع الطبيعي . كرر التمرين أكثر من مرة . حرك الرأس بشكل نصف دائري وبحدن حول الجسم ، إلى اليمين والى اليسار مرتين في كل اتجاه .
- تحريك الحواجب ، العيون والأنف والفم واللسان ومن ثم الوجه كاماً .

### ملاحظة :

- ◀ الاستماع إلى فيروزيات طول فترة التمرين .

## ٢,١,٤. اللعب بالكرة في الهواء

- تقف المجموعة في دائرة . يبادر الميسر/ة بقذف الكرة في الهواء ليمررها إلى أحد أفراد المجموعة ، بينما يقوم الآخر بقذفها مجدداً إلى مشارك/ة آخر في الدائرة . إنها لعبة كرة الطائرة في الهواء . الهدف من اللعبة عدم إسقاط الكرة على الأرض . يتم التمرين مع العد ، وفي كل مرة تسقط الكرة على الأرض نباشر بالعد من البداية .

### ملاحظة :

- ◀ في كل مرة يتم سؤال المشاركين عن العدد المتوقع الوصول إليه قبل سقوط الكرة .

## ٢,١,٥. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

اختر واحد أو أكثر من التمارين التالية :

## ٣,١,٢. مراعاة ذوي الاحتياجات الخاصة واستبدال التمرين باخر إذا توجب الأمر .

## ٢,١,٣. إحماء أعضاء الجسم مروراً بأجزاءه المختلفة مع الاستماع إلى الموسيقى (فيروزيات)

- يبدأ الميسر/ة بتحريك أصابع القدم اليمنى ، المشط ، القدم بتحريكها أربع مرات لليمين وأربع مرات لليسار ، نضع اليد على الركبة ونحرك الفخذ بشكل دائري أربع مرات في كل اتجاه .
- تحريك الرجل اليسرى بنفس طريقة الرجل اليمنى .
- تحريك الخصر من اليمين إلى اليسار وبالعكس أربع مرات .
- اليد اليمنى بدءاً بالأصابع بشكل عشوائي ، تحريك الرسغ أربع مرات في الاتجاهين ، تحريك الكوع بشكل عشوائي ، بعد ذلك تحريك اليد كاملة . تحريك الكتف في الاتجاهين .

### ٣،٢،٢. تشكيل قصة جماعية :

تعود الثلاثة مجموعات إلى الدائرة وتلتئم المجموعة مرة أخرى لتشكيل قصة واحدة مستوحة من مجموعة القصص التي تم تشكيلها.

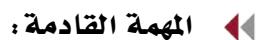


فتح نقاش عما دار، يتم الحديث حول أحداث القصة.

- ماذا أحببت في القصة؟
- بماذا ذكرتني؟
- ما أكثر جزء استحوذ على تفكيري . . . الخ . .

### ٣،٢. إنهاء

تقف المجموعة في دائرة يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في اللقاء ويشارك المشاركون بشاعرهم وأفكارهم، يتم إغلاق اللقاء من خلال حركة جماعية (الوقف في دائرة مغلقة والأيدي متتشابكة، اقتراب الأعضاء من بعضهم البعض مع غناء غمضت الوردة فتحت الوردة)



### المهمة القادمة :

الطلب من كل ثلاثة مشاركين إحضار لعبة شعبية على أن تكون مكتوبة.

١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.

٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا بمرحلي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حرراك لفترة قصيرة.

## ٢،٢. التركيز

### ١،٢،٢. تشكيل قصة

- يجلس المشاركون في حلقة ويندون بتشكيل قصة جماعية بشكل تابعي .
- في حال وصولنا إلى المشارك/ة الأخير ولم يكن بإمكانه أن ينهي القصة يقوم الميسر/ة بالطلب من المشاركين باقتراح نهاية من قبل من يرى أنه على استعداد.

## ٢،٢،٢. العمل بالإكسسوارات

- تشكيل مجسم من إكسسوارات : توضع جميع الإكسسوارات التي أحضرها المشاركون داخل صندوق كبير أو في وسط الدائرة، ويقوم كل مشارك/ة باختيار أحدها.
- تقسم المجموعة الكبيرة إلى ثلاث مجموعات .
- تستخدم كل مجموعة حيزاً لها في القاعة وتقوم بتشكيل مجسم من هذه الإكسسوارات على أن يقوم كل مشارك/ة بوضع إكسسوار لتشكيل هذا المجسم مع الحديث عن سبب اختياره لهذا الإكسسوار وذلك لتحفيز مهارات الاستماع وتعزيز الثقة بالمجموعة ولربط القصة الفردية بقصة المجموعة .
- تؤلف كل مجموعة على انفراد قصة مستوحة من المجسم الذي شكلته .
- يتنقل المشاركون بين المجموعات المختلفة لسماع القصص التي ألفتها كل مجموعة .

## الورشة الثالثة

### ٣ ثقافة الإصغاء

التدريب على الإصغاء الإيجابي وتعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي .	الهدف من الورشة :	?
الثقة واللعب والتسامح	المؤشرات	☞
ساعة ونصف	الوقت المطلوب	⌚
أوراق ، أقلام	الاحتياجات	①

#### ٣،١. الإحماء

##### ٣،١،١. جمع الألعاب الشعبية التي تم طلبها في اللقاء السابق وحفظها من قبل المدرب /ة

لعبة شعبية تقاد من المشاركين مع التأكيد على أن كل شخص سوف يأخذ دوره في القيام بذلك في اللقاءات القادمة.

##### ٣،١،٢. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين **الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية**

١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قربياً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.

٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برجxi أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة .

٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك .

## ٢,٣ . التركيز

### ٢,٣,١ . لعبة التلفون المقطوع

يطلب من أحد المشاركين أن ينطق كلمة واحدة في أذن زميله على اليمين وبصوت خافت على أن لا يكرر الكلمة له حتى فيما لو طلب منه ذلك ويطلب من استمع إلى الكلمة أن ينطقها مرة واحدة لزميله الذي يليه ، وهكذا إلى أن تصل لآخر مشارك/ة بعدها نطلب من الأخير أن ينطق الكلمة بصوت مسموع ونسأل المشارك/ة الأولى عن الكلمة الأصلية فإذا كان هنالك اختلاف نحاول أن نعرف أين بدأ الكلمة بالتحول ، بعدها نقوم بنفس التمرين ولكن نستعمل جملة وليس كلمة واحدة .

### ٢,٣,٢ . إعادة تشكيل الدائرة

- يخرج أحد المشاركين من القاعة ويحدد موضوعاً معيناً يريد أن يتحدث عنه عند عودته .
- في داخل القاعة يطلب الميسر/ة من جميع المشاركين عدم الإصغاء إلى حديث المشارك/ة عند عودته إلى القاعة وذلك من خلال عدة أفعال يقومون بها دون استخدام لغة الحوار أو الكلام .
- يدخل المشارك/ة إلى القاعة ويجلس في وسط الدائرة ويبداً بالحديث حول موضوعه المحدد .
- أثناء حديثه يتعمّد بقية المشاركين عدم الإصغاء إليه وإهماله وذلك بافعال بعض الأنشطة الأخرى دون أي حوار أو كلام .
- يشجع الميسر/ة المشارك/ة الاستمرار في حديثه بالرغم من إهمال بقية المشاركين له ول الحديث .
- يكرر التمرين بنفس الطريقة بحيث يطلب من نفس المشارك/ة أن يخرج من القاعة ويطلب من باقي المشاركين الاهتمام والإصغاء . يدخل المشارك/ة إلى القاعة ويبداً بالحديث حول موضوعه المحدد . أثناء حديثه يتعمّد بقية المشاركين الإصغاء إليه وانتباه دون أي حوار أو كلام .
- في نهاية التمرين يصفق المشاركون لزميلهم دعماً له .

- تقسّم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين .
- تقف المجموعة الأولى في دائرة بينما تجلس المجموعة الثانية للمراقبة .
- يحدد كل مشارك/ة في المجموعة الأولى صوتاً خاصاً به ، ويمكنه أن يكرره لفترة من الزمن ، مع الأخذ بعين الاعتبار أن لا تكون أصوات المشاركين في الدائرة متشابهة .
- بعد أن حدد كل مشارك/ة صوته يقوم بعرضه أمام بقية أفراد المجموعة ، ويطلب الميسر/ة من كل مشارك/ة في الدائرة أن يتذكر صوت زميله الذي يقف عن يمينه وزميله الآخر الذي يقف عن يساره .
- يطلب الميسر/ة من المشاركون التحرك في الغرفة باتجاهات مختلفة مع إغلاق أعينهم وتكرار أصواتهم أثناء السير . عند قول الميسر/ة "ابداً بتشكيل الدائرة" ، يقوم المشاركون بإعادة تشكيل الدائرة ذاتها بأعين مغلقة بالاستعانة بالأصوات الصادرة من كل مشارك .

## ٤،٢،٣ . حوار في المجموعة

الميسر/ة: في رأيكم، كيف كان شعور "أ" عندما لم تنتصروا إليه؟ ماذا كنت ستفعل لو كنت مكانه؟

يشارك جميع المشاركين بالإجابة عن هذه الأسئلة بالتتابع.

الميسر/ة للمشارك/ة "أ": كيف شعرت؟ ماذا فكرت أن تفعل عندما لم ينصرك إليك أحد؟ كيف تعرف أن شخصاً ما لا ينصرك إليك؟

## ٤،٢،٣ . الإصغاء الإيجابي

• تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين تجلسان في دائرتين: خارجية "أ" وداخلية "ب"، بحيث يقابل أحد أفراد الدائرة الداخلية أحد أفراد الدائرة الخارجية.

• يبدأ كل مشارك/ة في الدائرة الخارجية "أ" بالحديث إلى زميله الذي يقابلها في الدائرة الداخلية "ب" حول موضوع محدد يثير اهتمامه مثل:

- تجربة سيئة حصلت معي، أو قصة حزينة، أو قصة مفرحة

- ما الذي ترحب في الحصول عليه في عيد ميلادك القادم..؟ تخيل أنك ملك أو ملكة.. ماذا ستفعل عندما تخرج في مدرستك؟ ما الهوايات المفضلة لديك.. الخ.

• أثناء ذلك ينصت المشارك/ة "ب" إليه دون أي تعليق أو ملاحظات أو اعتراض.

• وبإشارة من الميسر، يتم التبديل فيبدأ المشارك/ة "ب" في الدائرة الداخلية الحديث إلى زميله في الدائرة الخارجية حول موضوع محدد يثير اهتمامه، وعلى المشارك/ة في الدائرة الخارجية الإنصات إليه دون إبداء أية ملاحظات أو مقاطعة.

• بإشارة من الميسر/ة يتحرك أفراد الدائرة الخارجية (أ) خطوة واحدة إلى اليمين أو إلى اليسار بحيث يقابل كل مشارك/ة في تلك الدائرة مشاركاً جديداً في الدائرة الداخلية "ب"، ثم يباشر المشارك/ة "أ" في الدائرة الخارجية بسرد ما سمعه من زميله السابق في الدائرة الداخلية "ب" على أن يبدأ الحديث بالجملة التالية وكأنه يعيد أمام ذلك

المشارك/ة "ب" ما رواه له: إذا أنا فهمتك جيدا... أنت قلت... وهكذا. (إنه يروي قصة زميله السابق أمام زميله الجديد).

- بعد الانتهاء وإشارة من الميسر/ة يبدأ أفراد المجموعة الداخلية برواية ما سمعوه من زملائهم السابقين في الدائرة الخارجية "أ" في المرحلة الأولى من التمرин على أن يبدأ كل مشارك/ة بالجملة ذاتها: إذا أنا فهمتك جيدا... أنت قلت... وهكذا..... الخ

## ٤،٢،٣ . حوار في الدائرة

الميسر/ة: متى شعرت بالمتعة، عندما كنت تتحدث أم عندما كنت تصغي؟  
كيف عرفت أن زميلك كان يصغي؟  
ما هي أكثر المواضيع التي أثارت اهتمامكم أثناء التمرين؟

## ٤،٢،٣ . فكري في الأشياء التي لم تفعلها عندما كنت مصغياً إيجابياً

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى (٤-٣) مجموعات صغيرة.
- تعطى كل مجموعة ورقة فارغة وأقلام. تتحاور كل مجموعة فيما بينها وتكتب الأشياء التي كان يمكن أن يفعلها المشارك/ة عندما كان مصغياً ولكنه لم يفعلها، لأنه كان مصغياً إيجابياً وبتركيز تام. على سبيل المثال: لم أقطع، ولم افزع من مكاني، ولم أتكلّم، ولم أهاجم، ولم أسرخ، ولم أنم، ولم أظهر أنني مصغيٌ في الوقت الذي كنت فيه مشغولاً بشيء آخر... وهكذا.

● في نهاية التمرين وبعد أن قامت كل مجموعة بكتابه الأشياء التي كان من الممكن أن تفعلها عندما لا تكون مصغياً، تعمل بمساعدة الميسر/ة على تسجيل قائمة بالأفعال

التي تحدد ما هو الإصغاء الإيجابي: كما في الشكل التالي:

- ما الذي يجعلني مصغياً إيجابياً وجيداً؟
- أصبح مصغياً جيداً عندما: \* لا أقطع \* أنظر في عيني الشخص الذي يتكلّم \*

## الورشة الرابعة

### ٤. مشاعري

الوعي والتعبير عن المشاعر الداخلية وإيجاد وسائل تكيف.	؟	الهدف من الورشة :
المؤشرات	☞	الثقة واللعب والتسامح :
الوقت المطلوب	⌚	ساعة ونصف :
الاحتياجات	⌚⌚	أوراق كبيرة، بطاقات كرتون، أقلام، لاصق، ورقة عمل (قائمة المشاعر).

### ٤.١. الإحماء

#### ٤.١.١. لعبة شعبية

ينفذها ثلاثة من المشاركين حسب الدور المتفق عليه سابقاً.

#### ٤.١.٢. تنفيذ المهمة

الطلب من المشاركين قراءة قصصهم أمام المجموعة، وإعطاء فرصة لكافة المشاركين لقراءة قصصهم مع احترام رفض أي منهم.

#### ٤.١.٣. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

أصغي باهتمام \* أحافظ على الهدوء \* أسمح للمتكلم أن يفكر ملياً \* أفك في كل ما يقال \* لا أتحرك \* قبل ما يقال \* لا أناقش \* ابتسم \* أشجع بحركات بسيطة \* لا أحقر \* لا أسخر \* لا أعب مدعياً أنني الأكثر ذكاءً \* أدعم بتواجدي الجسدي والذهني . . .

### ملاحظة:

- ركز على عبارات المشاركين وساعدهم على التوصل لأكبر عدد منها.

### ٣.٣. إنتهاء

#### ١. الدائرة النهائية

- يتماسك أفراد المجموعة بالأيدي، ويفتح الميسر/ة المجال أمام المشاركين للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم.
- يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله اليوم والدروس المستناده ويعلن الميسر/ة عن انتهاء الورشة ويشكر المشاركين على مجدهم وتفاعلهم مع الورشة.

### ◀ مهمـة لـلقاء القـادـم:

اكتب عن إحدى المرات التي كنت فيها مصغياً جيداً.

- حزين - غاضب - متالم - غير راض - أشعر بخيبة أمل - فلق - سعيد - فرح
- مهان - مستافق - محatar - خجل - غير مبال - أشعر باليأس - فخور بذاتي
- خائف - آمن - أشعر بالأسف

- خلال عمل المشاركين يقوم الميسر /ة بتحضير ورقتين من الحجم الكبير ولصقها على الحائط ويكتب على الورقة الأولى مشاعر ايجابية والثانية مشاعر سلبية.
- يطلب من الجميع العودة إلى المجموعة الكبيرة.
- يطلب من كل مشارك /ة أن يعرض رسما واحدا و يتم النقاش في أي زاوية يمكن أن توضع وبعد الاتفاق يتم لصقها في المكان المناسب.
- في حال وجود مشاعر مطابقة يتم وضعها فوق بعضها وهكذا حين انتهاء كافة البطاقات.
- يطلب من كل المشاركين أن يقوموا بجولة للنظر على الرسومات الملصقة.

## ٤،٢،٢. التعرف على المشاعر (٢)

### اكتشاف المشاعر المفقودة :

- يطلب من المشاركين أن يفكروا إذا كان هنالك مشاعر غير مرسومة.
- إذًا تم اكتشاف مشاعر جديدة، يتم الطلب من المشاركين رسماها ولصقها في المكان المناسب.

## ٤،٢،٣. التعرف على المشاعر (٣)

### تحديد المشاعر في سياقات مختلفة :

- يجلس المشاركون قبلة الرسومات الملصقة.
- نأخذ رسما من الرسومات الملصقة بدءاً من المشاعر الايجابية ونسأل المشاركين عن مواقف تعرضوا أو قد يتعرضون لها حتى يشعروا بمثل هذا الشعور، مع التأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه ، وقول آه هه أكثر من مرة.

٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة .

٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك .

## ٤،٢،٣. التركيز

### ٤،٢،١. التعرف على المشاعر (١)

● يجلس المشاركون في دائرة ويقوم الميسر /ة بتوضيح أن الناس لديهم العديد من المشاعر بعضها جيد وبعضها محزن وحياة كل فرد مليئة بهذا مشاعر ، والدليل أنها هنا في القاعة لكل منا مشاعره الخاصة . ليس هنالك مشاعر صحيحة وأخرى خاطئة ولكن من الضروري أن نعرف بماذا نحس لكي نستطيع البحث عن الراحة إذا كنا في حالة خوف ، ومن المهم أن نعرف كيف يحس أصدقائنا ومن يحيط بنا لكي نفهمهم ونستطيع مساعدتهم .

● نطلب من المشاركين أن يعطوا بعض الأمثلة على المشاعر والطلب من كل منهم أن يمثل هذه المشاعر باستخدام الوجه والجسد .

● يتم التوضيح للمشاركين بأننا سنقوم برسم بعض المشاعر .

● يتم توزيع بطاقات وأقلام .

● اطلب منهم التعبير عن أكبر عدد ممكن من المشاعر ورسم كل شعور على بطاقة منفصلة وأن يكتب ما هو الشعور الذي قام برسمه على البطاقة .

● في حال أن المشاركين قاما برسم مشاعر متقاربة تدل على حالة معينة كالحزن أو الخوف أو السعادة، اعطيهم أمثلة لبعض الحالات المختلفة . (تحضير مسبق لقائمة المشاعر)

اليمين وأخرى نحو اليسار داخل الدائرة.

### ◀ المهمة القادمة :

نطلب من كل مشارك/ة أن يكتب رسالة موجهة إلى صديق تصف له أهمية الصداقة.

- يتم المرور على كافة الوجوه المرسومة بدءاً بجموعة المشاعر الإيجابية واتهاء بالمشاعر السلبية.
- التأكيد على أن ليس هنالك صح أو خطأ فيما يخص المشاعر.
- عند الانتهاء من عرض المشاعر السلبية من الضروري إعطاء شرعية للمشاعر السلبية سواءً كانت غضباً أو حزناً أو قلقاً وأن هذه المشاعر تساعدننا في الحفاظ على حياتنا في كثير من الأحيان والتأكد على وجودها لدى كل بني البشر.
- التأكيد على أن المشاعر تختلف من شخص لآخر وتختلف عند نفس الشخص حسب الوضع والظروف المرافقة.
- الثناء على الجهد المبذولة من قبلهم والتأكد أن الأهل والأصدقاء موجودون لكي نشاركهم مشاعرنا.
- جمع الصور والاحتفاظ بها لوقت لاحق.

## ٤،٣.٣. إنتهاء

### ٤،١. تمرير الموجة الكهربائية

- تقف المجموعة في دائرة بن فيها الميسر/ة ويقوم بإجمال ما تم عمله خلال الورشة.
- تشكل المجموعة دائرة مغلقة من خلال تشابك أيادي أفراد المجموعة.
- التمررين هو عبارة عن تمرير موجة كهربائية في الدائرة من خلال رفع الأيدي إلى أعلى وإنزالها إلى أسفل على شكل موجة متحركة.
- يبادر الميسر/ة برفع يد المشارك/ة الذي يقف على يمينه بلطف ثم إنزالها ، فيقوم الأخير برفع يد زميله الذي يقف على يمينه بيده الأخرى وينزلها أيضاً بلطف .. تستمر هذه الحركة في الدائرة عدة مرات مع مراقبة جميع المشاركين حركة الأيدي وهي ترتفع وتهبط على شكل الموجة.
- يمكن أن يتم تمرير هذه الموجة الكهربائية بالاتجاه المعاكس أيضاً بحيث تتحرك موجة نحو

## الورشة الخامسة

### ٥ الانتماء إلى الجماعة

؟ الهدف من الورشة : تكملة العمل على المشاعر، التكافل والتعاضد في المجموعة، التدريب على المهارات الاجتماعية وتنمية الجلد، الثقة ومهارات الإصغاء، أهمية الفرد للجماعة، وأهمية الجماعة للفرد.

المؤشرات : الثقة واللعب والتسامح ➤

الوقت المطلوب : ساعة ونصف ⏳

الاحتياجات : لوح وأوراق كبيرة، كرتون مقوى، أقلام، ألوان، ورق ملون، مقصات صغيرة ولاصق بالإضافة إلى الأوراق من المرة السابقة ①

### ١,٥ الإحماء

#### ١,٥. لعبة شعبية من المشاركين حسب الاتضاق المسبق

٢,١,٥ تمارين الانتقال من الإحماء إلى التركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة

### **٣,٢,٥. تمرير حركة وصوت في دائرة**

- تقف أو تجلس المجموعة في دائرة.
- يبادر أحد المشاركين بنقل حركة وصوت في الدائرة إلى زميله عن يمينه، وينقل الآخر الحركة والصوت إلى زميله الذي يقف عن يمينه.
- عند وصول الحركة والصوت مجدداً إلى المشارك/ة الأول يبادر المشارك/ة الثاني مباشرة بحركة وصوت جديدين يتم تمريرهما في الدائرة بالتتابع.
- يشارك المشاركون جميعاً بتمرير الحركة والصوت.

### **٤,٢,٥. التعرف على المشاعر (٤)**

(هذا النشاط مبني على الورشة السابقة)

التعبير عن المشاعر :

- يقف المشاركون في دائرة.
- يقوم الميسر/ة بشرح أن هدفنا هو أن نقوم بالتعرف على مشاعر الآخرين من خلال تعبيراتهم وكيف يستطيع الآخرون التعرف على مشاعرنا من خلال تعبيراتنا.
- تقسّم المجموعة إلى ثلاثيات.

- تقوم كل مجموعة بتحضير تعبيرات لثلاثة مشاعر على أن يتم اختيار واحد من المشاعر من كل فرد والاتفاق عليها بشكل جماعي.
- يتم التعاون فيما بينهم على التعبيرات باستخدام الوجه والجسد.
- يعود الكل إلى المجموعة الكبيرة ويقوم كل مشارك/ة بعرض الشعور بمساعدة أفراد المجموعة الصغيرة.
- يطلب من المجموعة الكبيرة أن يحددوا ماهية الشعور المعروض.
- نقاش ما هي الأمور التي ساعدتهم على اكتشاف الشعور.

قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه آه أكثر من مرة.

٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

### **٢,٥. التركيز**

#### **١,٢,٥. المهمة السابقة : رسائل الأصدقاء**

● نطلب من كل مشارك/ة قراءة رسالته، ثم يكتب الميسر/ة على اللوح لماذا الصديق و الصداقاة مهمة للفرد حسب ما جاء في رسائل المشاركين.

● بعد ذلك تقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة تلصق رسائلهم على الكرتونة لكتابه النقاط الخاصة بهم حولها و من ثم تزيينها برسومات و لصقها على جدار الغرفة.

● هذا التمرين له علاقة مباشرة بآليات التكيف. مثال: مشاركة الأصدقاء بمشاعرنا، الاستمتاع بالتفاعل الاجتماعي.

### **٤,٢,٥. تمرير حركة في دائرة**

● تقف المجموعة أو تجلس على الكراسي في دائرة.

● يبادر أحد أفرادها بحركة محددة بجسده فيمررها إلى زميله عن يمينه، وينقل الأخير تلك الحركة بالتتابع في الدائرة دون أي تغيير.

● عندما تصل الحركة مجدداً إلى المشارك/ة الأول، يبادر المشارك/ة الثاني عن يمينه بحركة جديدة يتم تمريرها أيضاً في الدائرة بالتتابع.

● يشارك المشاركون جميعاً في تمرير الحركة في الدائرة.

## ملاحظة :

- ◀ لا يتم إعطاؤهم أية مهمة وذلك من أجل قياس إذا ما كانوا سيتساءلون عن سبب عدم إعطائهم المهمة.

● يستمر التمرين مع ضرورة توضيح أهمية الانتقاء للمجموعة والذي يتبع للكل الفرصة للتفهم ولمعرفة شعور بعضنا البعض.

● نقاش مع المجموعة لماذا من المهم أن نتعرف على مشاعر الآخرين.

## ٥،٢،٥. الجسد والصوت (٥)

- اشرح للمشاركين أن هنالك العديد من الطرق للتعبير عن المشاعر.
- أوضاع الجسد تعبر عن المشاعر الداخلية للفرد. مثال: ظهر متتصب وأيدي مفتوحة تدل على الانفتاح والسعادة، الوقوف على مسافة بعيدة عن الآخر تدل على قلة الثقة به.
- تعابير الوجه تدل على كيفية شعور الفرد.
- الإيماءات تدل على أفكار الفرد. مثال: هز الرأس بالموافقة تعني أن الفرد مهتم ب موضوع النقاش.
- نبرة الصوت تدل على مشاعر الفرد. مثال: الكلمات الجيدة بنبرة عدائية تدل على اختلاف بين ما يقال وما هو في الداخل.
- اطلب من المشاركين كمجموعة أن يعبروا بحركات، أصوات، إيماءات.. الخ تدل على واحد أو اثنين من المشاعر بمساعدة الميسر. مثال التوتر: رجفة الأيدي، عدم استقرار الجسد في وضعية واحدة، نبرات صوت مرتفعة، نحنجة متكررة.
- تقسيم المشاركين إلى مجموعات من ثلاثة أشخاص.
- يختار كل مشارك/ة واحدة من المشاعر المكتوبة على اللوح ويقوم بتقديمه أمام المجموعة بمساعدة زملائه في المجموعة الصغيرة.

## ٣،٥. إنهاء

يقف المشاركون في دائرة ويقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله خلال الورشة وإتاحة الفرصة لكل مشارك/ة أن يعبر عن رأيه في الورشة، وماذا استفاد منها.

## الورشة السادسة

### ٦ الاتماء إلى الجماعة

الهدف من الورشة : ؟ التكافل والتعاضد في المجموعة. التركيز على

دور الفرد في المجموعة. اعتماد المجموعة على أفراد مختلفين. لكل فرد دور مهم وميز في المجموعة. أهمية الفرد للجماعة، وأهمية الجماعة للفرد.

المؤشرات : الثقة واللعب والتسامح

الوقت المطلوب : ساعة ونصف

الاحتياجات : قصبة بعدد المشاركين. مواد للعبة قوس قزح: جرائد ومجلات قديمة، لاصق، دبابس ومشابك.

### ٦,١. الإحماء

#### ٦,١,١. لعبة شعبية لما تم تحضيره

#### ٦,١,٢. سلطة الفاكهة

- سم كل من المشاركين بأسماء فواكه معينة (مثل التفاح، البرتقال، الموز) بحيث يتناسب عدد أنواع الفواكه مع عدد أفراد المجموعة. يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة أن يشتراك أكثر من مشاركين باسم نوع واحد من الفاكهة.
- يكون عدد الكراسي أقل من عدد أفراد المجموعة بواحد.

- ٤٦. تعليمات للميسرة :**
- دع مشاركين أو أكثر يمثلون لونا من الألوان بحيث تسنح الفرصة لكل المشاركين بأخذ دور في التمرин.
  - تأكد بأن كل فرد في المجموعة أخذ لونه.
  - اطلب من المشاركين القراءة بصوت عالي مع التأكد بأن الكل قد شارك.
  - بعد الانتهاء اطلب من المشاركين تمثيل الأدوار، مع تشجيع المشاركين على الإبداع في اختيارهم لطريقة التمثيل. (ليس هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة، أي حركة هي مقبولة)
  - وضح للمشاركين بأنهم أحرار باختيارهم للنبرة والصوت الذي يحبون.
  - يقوم الميسرة بتقسيم المشاركين حسب اللون وإعطائهم وقتاً لتحضير ما قاموا باختياره (يستخدم المشاركون المواد المتوفرة). مثال: الأصفر قد يأخذ الليمون أو الأسد للدلالة عليه.

الميسرة: حدث ذات يوم أن جميع الألوان في العالم بدأت في التزاع، كل يدعى أنه الأفضل والأهم والأكثر فائدة والمفضل لدى جميع الناس.

قال الأخضر: "بوضوح، أنا الأهم هنا، فأنا رمز الحياة والأمل. تم اختياري للعشب والأشجار والأوراق، وبدونني تموت جميع الحيوانات. انظروا إلى الريف وسترون أنني الأكثر انتشارا".

قال الأزرق مقاطعاً: "أنت فقط تفكّر في الأرض ولكن فكر في السماء والبحر. الماء هو أساس الحياة وهذه الغيوم هي في الأصل من البحر الزرقاء. فالسماء تمنحك الإحساس بالراحة والسلام والهدوء. بدون سلامي، تكونون لا شيء".

ضحك الأصفر بهدوء وقال: "أنت جدي للغاية، أما أنا فأدخل الضحك والفرحة والدفء إلى العالم. إن الشمس صفراء والقمر أصفر وكذلك النجوم. ففي كل مرة تحدق فيها في وردة عباد الشمس، يبدأ العالم أجمع بالابتسام. بدوني، لن تكون هناك سعادة".

- اطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي على شكل دائرة باستثناء مشارك/ة واحد يقف وسط الدائرة.
- يقوم المشارك/ة في وسط الدائرة بإعطاء الأوامر التالية:
  - عندما يذكر اسم الفاكهة يقوم المشاركون الذين يحملون اسم تلك الفاكهة بتغيير مقاعدهم.
  - عندما يقول سلطة فواكه تقوم المجموعة بتغيير مقاعدها.
  - أثناء عملية تبديل المقاعد يحاول الشخص في وسط الدائرة الفوز بأحد المقاعد ليجلس عليه.
  - يقوم من لم يوجد مكاناً بطبع الدور وهكذا إلى أن ينهي الميسرة التمرين.

### ٤٧. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- ١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وببداية الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه آه أكثر من مرة.
- ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم ملدة بسيطة.
- ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

### ٤٨. التركيز

#### ٤٩. قوس قزح - قراءة ونقاش

كل المشاركين يقرؤون القصة.

ويريدكم جميعاً . فاشبكونا أياديكم معاً وتعالوا معي .  
إن الله ينشرككم عبر السماء على شكل قوس من الألوان ليذكركم أنه يحبكم جميعاً وأنه  
باستطاعتكم العيش معاً بسلام .  
فكلاًما استخدم الله المطر ليغسل العالم ، يضع قوس قرح في السماء ، كي نراه ونتذكرة أنه  
 بإمكاننا أن نقدر بعضنا بعضاً .

قوس قرح - "أسطورة هندية" - الكاتبة: آن هوب ١٩٧٨

### تعليمات للميسرة:

- على الميسرة أن يحضر الألوان مسبقاً (شبر، بالونات، قطع كرتون ملونة حسب الألوان  
القصة) .
- يشارك جميع المشاركين في قراءة القصة .
- إن كان هناك من لا يجيد القراءة بالإمكان إعطائه الدور مسبقاً من أجل الاستعداد عليه .
- يجب التنويه أننا لستنا في امتحان قراءة وليس مشكلة إن كان هناك أخطاء في  
القراءة .
- يأخذ الميسرة المساعدة إن كان موجوداً الأدوار الصعبة الرئيسية .
- يشجع الميسرة المشاركين على الإبداع خلال تطبيق التمارين .
- من الممكن أن يتم إعادة القصة أكثر من مرة مع محاولة تمثيلها ، وتقمص الدور بالحركة  
والصوت كما ورد في القصة .
- في نهاية التمارين يتحاور المشاركون فيما بينهم حول موضوع القصة وأهدافها على أن  
يدير الميسرة الحوار وان يتتأكد بان كل مشارك/ة اخذ حقه في التعبير والمشاركة .

### ٦، ٢، ٢ . بناء البرج (Sport Theatre)

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من (٤-٥) مشاركين .

بدأ البرتقالي يعزف بزماره قائلاً : " أنا لون الصحة والقوة . قد أكون نادر الوجود ولكنني  
ثمين لأنني أخدم الاحتياجات الداخلية للحياة البشرية . أنا أحمل معظم أنواع الفيتامينات  
المهمة . تخيلوا الجزر ، والبرتقال ، والمانجا والقرع العسلاني . أنا لست موجوداً كل الوقت  
ولكن عندما أملاً السماء ساعة شروق الشمس أو الغروب ، يكون جمالى خارقاً للدرجة أن  
لا أحد يتذكر وجود أي من الألوان الأخرى " .

لم يستطع الأحمر تحمل المزيد فصرخ وقال : " أنا سيديكم جميعاً . الدم ، دم الحياة ،  
أنا لون الخطر والشجاعة . أنا الحريق أنا النار ، فبدوني تكون الأرض خالية تماماً كما هو  
الحال بالنسبة للقمر . أنا لون العواطف والحب ، ولون الورد الأحمر " .

وقف اللون الأرجواني متتصب القامة . كان طويلاً وتحدى بصوت جهور : " أنا لون  
الملوكيّة والقوّة ، الملوك والرؤسائے وكذلك الأساقفة دائمًا يختارونني لأنني رمز السلطة  
والحكمة . الناس لا تطرح عليّ الأسئلة ، فقط تستمع إليّ وتطيعني " .

تكلم اللون النيلي بهدوء ولكن بإصرار : " فكروا فيّ أنا اللون الذي يدل على السكون .  
قليلًا ما تلاحظون وجودي ، ولكن بدوني تصبحون جميعكم سطحيين ، أنا أمثل الفكر  
والانعكاس ، والفجر والمياه العميقـة . أنتـم بحاجـة لـي للتوازن والتناقض ، وللصلة  
وللسلام الداخـلي " .

### مشارك/ة آخر:

وهكذا استمرت جميع الألوان بالتباهي ، كل مقتنع بأنه الأفضل ، وأخذ صوتهم يعلو  
أكثر فأكثر . وفجأة ، حصل هناك وميض مروع من البرق الأبيض اللامع ، وسمع صوت  
الرعد يز مجر ويهدـر . وبـدأ المطر ينهـمـر . فانحـنت جميع الألوان بإذـلال وخفـوف مقتربـة  
الواحدـة من الآخرـى ليـسانـدـ بعضـهاـ بـعـضاـ .

### وتحدى المطر قائلاً :

أيها الألوان الغبية ، تتقـاتـلونـ فيما بينـكمـ وكلـ يـحاولـ أنـ يـسيطرـ علىـ الـبقـيةـ . هلـ تـعلمـونـ  
أنـ اللهـ صـنـعـكمـ جـمـيعـاـ؟ كلـ بهـدـفـ خـاصـ بـهـ ، وـمـخـتـلـفـ عـنـ الـبقـيةـ . هوـ يـحبـكمـ جـمـيعـاـ

## ٦.٣. إنتهاء

يقف المشاركون في دائرة، يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في الورشة وبعد ذلك نغلق اللقاء بالطلب من كل مشارك/ة بقول أول كلمة تخطر على البال.

### ◀ المهمة القادمة :

كتابة قصة تعبر عن حوار بين أشياء على غرار قصة قوس قزح. قد تكون بين حيوانات أو مجموعة أصدقاء أو عائلة.. الخ، وإحضارها في اللقاء القادم.

● تعطى كل مجموعة من المشاركين عدداً من الجرائد ولاصقاً.

● الهدف من اللعبة: أن تقوم كل مجموعة ببناء أعلى برج ممكن من الجرائد، ولكن قبل ذلك تعطى كل مجموعة فترة زمنية لا تزيد عن خمس دقائق كي تقوم بالتحضير وتوزيع الأدوار ووضع خطة عملها لبناء البرج.

● تبدأ اللعبة بإشارة من الميسر.

حوار بعد انتهاء التمرين :

### الميسر/ة :

كيف كان شعوركم بالعمل الجماعي؟

كيف كان شعوركم أثناء عملية التحضير؟

وكيف كان شعوركم أثناء عملية البناء؟

هل أخذت اقتراح أحدكم بعين الاعتبار أثناء تنفيذ الخطة؟

هل قام أحدكم بتشجيع بقية أفراد مجموعة؟

هل شعرتم أثناء التمرين أنكم في مسابقة أم في عملية مشاركة جماعية؟

ماذا تعلمتم من هذا التمرين؟

وكيف لك أن تستفيد من الخبرة التي اكتسبتها من خلال التمرين؟

### ملاحظة :

● يجب أن يؤكّد الميسر/ة أن الدروس المستفادة من اللقاء هي أن التقدير الإيجابي للذات والتعاون شيء مهم جداً للنجاح ويجب على القائد أن يكون على معرفة تامة بإمكانيات وقدرات الآخرين لكي يحقق النجاح.

## الورشة السابعة

### ٧ القائد والمجموعة

الهدف من الورشة : التسجع والجرأة. أن يتعرف الفرد على القائد في داخله.

(الورشة لا تهدف إلى التدريب على الثقة بالنفس بل تهدف إلى التعرف على القيادة الصحيحة وتعليم المشاركين التعاون والمبادرة).

المؤشرات : الثقة واللعب والتسامح

الوقت المطلوب : ساعة ونصف

الاحتياجات : قطع خشبية (أقلام غير مبرية)

### ٧,١. الإحماء

#### ١,١,٧. قائد الكفيف - ١

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من "أ" و "ب".
- قبل البدء بالتمرين تقف كل مجموعة زوجية مقابل بعضها ويعرف كل مشارك/ة زميله بصوته وبالكلمات الذي سيكرره أثناء سير التمرين ..
- يغلق "أ" عينيه بينما يقوده "ب" بصوت خافت أثناء تحركه في أرجاء الغرفة.
- عندما يصدر "ب" الصوت يتحرك "أ" باتجاهه، وإذا توقف القائد عن إصدار الصوت يبقى "أ" متوقفا في مكانه إلى أن يسمع الصوت من جديد.
- لا يتحرك المشارك/ة في الوقت الذي لا يسمع به صوت قائدده.

### ٣,١,٧. القائد بكف اليد

- تقسم المجموعة إلى أزواج من "أ" و "ب".
- أحد المشاركين "أ" يقود "ب" بكف يده، بحيث يضع كف يده مقابل وجه زميله وموازيا له، ويبعد لا يزيد عن ٣٠ سم.
- يبدأ "أ" بالتحرك في القاعة وفي الاتجاهات كافة ببطء، وعلى "ب" متابعته في سيره مع المحافظة على مسافة ثابتة بين الرأس وكف اليد وعلى أن يبقى وجهه موازيا لراحة كف زميله الذي يقوده.
- تبديل بين "أ" و "ب" في القيادة.

#### ملاحظة :

فتح نقاش لما حصل في النشاط.

### ٤,١,٧. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- ١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبة من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.
- ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برجخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

- تبديل بين "أ" و "ب" بإشارة من الميسر، ويتم التركيز على طبيعة الكلمات الدالة على الاتجاهات، بالضرورة الاتفاق على مجموعة كلمات تكون معتمدة لتحرير الكفيف.

#### مثال:

- ماشي : تعني إلى الأمام .
- ثابت : تعني إلى الخلف .
- نعم : تعني يمين .
- لا : تعني يسار .

### ٤,١,٧. قائد الكفيف - ٢

- تقسم المجموعة إلى أزواج "أ" و "ب".
- يمسك المشارك /ة "أ" ذراع المشارك /ة "ب" (الكفيف) ويبدأ بالتحرك معه في القاعة في جميع الاتجاهات محاولا إرشاده كي لا يصطدم بالحواجز والأغراض المتناثرة في القاعة أثناء المشي .
- يحافظ "أ" على تواصل كلامي مع "ب" شارحا له تفاصيل العوائق التي يمران من خلالها ويعمل باستمرار على قيادته في القاعة دون أن يصطدم بتلك العوائق .

#### ملاحظة للميسر /ة :

- ◀ يقوم الميسر /ة قبل بدء التمارين بشعر بعض العوائق في أرجاء القاعة
- ◀ و التأكيد على عدم استخدام العنف .
- ◀ حوار حول تمارين الكفيف :

يجري حوار بين أفراد المجموعة والميسر /ة للتعبير عن مشاعرهم حول تمارين قائد الكفيف .. كيف شعرت عندما كنت قائدا؟ كيف شعرت عندما كنت مقادا؟

## ٢,٢,٧ . التركيز

- يقف المشارك/ة "أ" أو يجلس على كرسي في المقدمة ويضع يديه خلف ظهره.
- يقف المشارك/ة "ب" خلف المشارك/ة "أ" ويخرج يديه من بين ذراعي زميله "أ" لتسقراً أمام صدره ليشكل يديه دون أن يكون مرئياً للجمهور.
- يقترح المشاركون أو الميسر/ة موضوعاً محدداً على المشارك/ة "أ" الذي يلعب دور الحاضر أو الخبير لمدة دقيقتين دون أي توقف.
- يلقي المشارك/ة "أ" محاضرته بينما يقوم المشارك/ة "ب" بتحريك ذراعيه.

### ملاحظة للميسر/ة :

- ◀ ليس من الضروري أن تكون هناك علاقة بين ما يقال وبين حركة اليدين.
- ◀ يجب أن يعطى كل المشاركون الفرصة للمشاركة.

## ٤,٢,٧ . كلام غير مفهوم مع مترجم دون أيدي (Sport Theatre)

- يقوم بهذا النشاط ثلاثة مشاركين.
- الشخص الأول هو المحاضر باللغة غير المفهومة.
- الشخص الثاني هو ذراعاً المحاضر أو الخبير ويقف خلفه.
- والشخص الثالث هو المترجم إلى اللغة العربية ويقف إلى جانب الخبير.
- يحدد الميسر/ة أو المشاركون موضوع المحاضرة. قد تكون عن المدرسة، أو العلاقات الأسرية، أو العلاقة بين المشارك/ة والمدرس، أو طموحات، أو قصة مزعجة.. الخ.

### ملاحظة للميسر/ة :

- ◀ اعط فرصة لكافة المشاركون للعب أحد الأدوار.

## ١,٢,٧ . تنفيذ المهمة

الطلب من المشاركين قراءة قصصهم أمام المجموعة. إعطاء فرصة لكافة المشاركين لقراءة قصصهم مع احترام رفض أي منهم.

## ٢,٢,٧ . قطع خشبية (قصب)

- يتم تقسيم المجموعة إلى ثنائيات يقابل كل مشارك/ة زميله.
- يتم ثبيت قطع خشبية واحدة بين الكفين المتقابلين للمجموعة الزوجية، على أن يتم ثبيت هذه القطعة بأحد الأصابع في كل يد.
- تبدأ كل مجموعة بالتحرك في القاعة وفي المستويات كافة مع المحافظة على القطعة الخشبية في الفراغ بين يدي المجموعة الزوجية، دون وقوعها.
- في المرحلة التالية من التمرين يتم تشكيل مجموعات من أربعة مشاركين ويتحركون بأربعة قطع خشبية في الفراغ ونستطيع أن نكمل التمرين بإشراك أكبر عدد ممكن من المجموعة وصولاً إلى الحد الأقصى من المشاركون دون إسقاط القطع الخشبية.
- يطبق التمرين بتركيز وبهدوء تام.

### ملاحظة للميسر/ة :

- ◀ في حال أن عدد المشاركون فردي يقوم الميسر/ة بعمل التمرين مع المشارك/ة الأخير.

## ٣,٢,٧ . كلام غير مفهوم "دون أيدي" (Sport Theatre)

- تقسم المجموعة إلى ثنائيات.
- يتوجه كل ثنائي إلى منطقة التمثيل بالتتابع.

## ٧،٣. إنتهاء

يقف المشاركون في دائرة، يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في الورشة وبعد ذلك نغلق اللقاء بالطلب من كل مشارك/ة قول أول كلمة تخطر على البال.

### ◀ المهمة القادمة:

اكتب رسالة توضح فيها الصفات القيادية التي تحب أن تكون فيك أو في أي قائد.

## الورشة الثامنة

### ٨ مشاعري (تكاملة للورشة السابقة)

؟	الهدف من الورشة :	تحديد المشاعر الداخلية والتكيف معها من خلال توفير جو أمن.
☞	المؤشرات :	الثقة واللعب والتسامح
⌚	الوقت المطلوب :	ساعة ونصف
🕒	الاحتياجات :	كاسيت فیروز، مسجل.

## ٨،١. الإحماء

### ٨،١،١. إحماء أعضاء الجسم مروراً بأجزائه المختلفة مع الاستماع

#### إلى الموسيقى (فيروزيات) :

- يبدأ الميسر/ة بتحريك أصابع القدم اليمنى، المشط، القدم بتحريكها أربع مرات لليمين وأربع مرات لليسار، نضع اليد على الركبة ونحرك الفخذ بشكل دائري أربع مرات في كل اتجاه.
- تحريك الرجل اليسرى بنفس طريقة الرجل اليمنى.
- تحريك الخصر من اليمين إلى اليسار وبالعكس أربع مرات.
- اليد اليمنى بدءاً بالأصابع بشكل عشوائي، تحريك الرسغ أربع مرات في الاتجاهين، تحريك الكوع بشكل عشوائي، بعد ذلك تحريك اليد كاملة. تحريك الكتف في الاتجاهين.

• تحريك اليد اليسرى بنفس طريقة اليد اليمنى .

• تحريك الكتف اليمنى في دائرة إلى الأمام ومن ثم الكتف اليسار وبعد ذلك الكتفين معا في دائرة إلى الإمام والى الخلف أربع مرات في كل اتجاه .

• قف في وقفة استعداد ، الصق الذقن بالصدر ومن ثم أعده إلى الوضع الطبيعي . كرر التمرن أكثر من مرة . حرك الرأس بشكل نصف دائري وبحدن حول الجسم ، إلى اليمين والى اليسار مرتين في كل اتجاه .

• تحريك الحواجب ، العيون والأذن والفم واللسان ومن ثم الوجه كاملا .

#### ملاحظة :

◀ الاستماع إلى فيروزيات طول فترة التمرن .

#### ٨،٢. سلطة الفاكهة

• سم كل من المشاركين بأسماء فواكه معينة (مثل التفاح ، البرتقال ، الموز) بحيث يتناسب عدد أنواع الفواكه مع عدد أفراد المجموعة . يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة أن يشترك أكثر من مشاركين باسم نوع واحد من الفاكهة .

• يكون عدد الكراسي أقل بواحد من عدد أفراد المجموعة .

• اطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي على شكل دائرة باستثناء مشارك/ة واحد يقف وسط الدائرة .

• يقوم المشارك/ة في وسط الدائرة بإعطاء الأوامر التالية :

- عندما يذكر اسم الفاكهة يقوم المشاركون الذين يحملون اسم تلك الفاكهة بتغيير مقاعدهم .  
- عندما يقول سلطة فواكه تقوم المجموعة بتغيير مقاعدها .

• أثناء عملية تبديل المقاعد يحاول الشخص في وسط الدائرة الفوز بأحد المقاعد ليجلس عليه .

• يقوم من لم يجد مكاناً بلعب الدور وهكذا إلى أن ينهي الميسر/ة التمرن .

#### ١,٣. هذا أنا ببساطة

- يقف المشاركون في دائرة .
- يتم إعطاء المشاركين أرقام ١ ، ٢ ، إلى آخر عدد بناء على عدد المجموعة .
- يكون على أصحاب الأرقام الفردية القيام بهمة وأصحاب الأرقام الزوجية القيام بهمة أخرى كما يلي :
- نطلب من صاحب رقم ١ (الفردي) الدخول للدائرة والقيام بحركة أو إصدار صوت حسب اختياره .
- يطلب من صاحب رقم ٢ (الزوجي) أن يدخل الدائرة ويقلد زميله السابق مع بعض التضخيم .
- يستمر التمرن على أن يقوم صاحب الرقم الفردي اللاحق بإصدار صوت وحركة جديدة داخل الدائرة وصاحب الرقم الزوجي الذي يليه يقلده .
- في حال انتهاء كافة أصحاب الأرقام الفردية وتقليلهم من قبل الأرقام الزوجية يتم تغيير الأدوار بحيث يبدأ أصحاب الأرقام الزوجية بإصدار صوت وحركة وتقليلهم من قبل ذوي الأرقام الفردية .

#### ١,٤. هذا أنا ببساطة إلى أقصى تضخيم

- تقف المجموعة في دائرة .
- يبدأ أحد أفراد المجموعة بإصدار صوت مسموع .
- يقوم المشارك/ة الذي يليه بإعادة الصوت مع تضخيم ، ومن ثم الذي يليه مع تضخيم أكثر إلى أن نصل إلى المشارك/ة الأخير .
- يتكرر التمرن بحيث يأخذ كل فرد دوره في البدء بالصوت الذي يريد .
- يطلب من المشاركين محاولة السرعة في التضخيم والتواصل بين الأصوات .
- يستمر التمرن بالتتابع في الدائرة إلى أن يشارك جميع المشاركين فيه .

- عالم الخيال ليس بعيد عن عالمنا الحقيقي ولكن يتكون من أشياء غير ملموسة وهامة، ولكن هذه الأشياء بخيالنا نستطيع أن نلمسها ونحسها ونعرف على مكوناتها.
- يتخيل الميسر/ة غرضا محددا بين يديه .. (كرة مثلا) ويبدأ بالتفاعل معها حيث يتعرف على جميع صفاتها من حيث الملمس والوزن والحجم واللون والرائحة فترة من الزمن.
- يمرر الميسر/ة الكرة المتخيصة إلى المشارك/ة الذي عن يمينه.
- يباشر المشارك/ة بالتفاعل مع تلك الكرة ويحاول أيضاً أن يتعرف على صفاتها المختلفة على أن يحافظ على الشكل والحجم، ومن ثم يمررها إلى زميله الذي عن يمينه.
- يستمر التمرين بهذا الشكل إلى أن يشارك جميع المشاركين فيه.
- يمرر الميسر/ة غرضا آخر متخيلا كما في المرة الأولى .. ويحاول جميع المشاركين التعرف عليه وعلى صفاته.
- قد يمرر الميسر/ة ما بين (٣-٥) أغراض في ذلك التمرين.

### **٢,٣. السير في الفراغ والتعرف على الأغراض المتخيصة**

اطلب من المجموعة السير في الغرفة كما لو أنهم يسرون في الفضاء الخارجي أو على سطح القمر وتخيل هذا الفراغ مليء بالأغراض المنظيرة.

#### **٤) إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين:**

أنت تسير في الفراغ .. الفراغ من حولك مليء بالأغراض المنظيرة .. منها ما تعرفه ومنها ما تراه للمرة الأولى .. أنت تسير في الفراغ وتنظر حولك .. انظر إلى تلك الأغراض .. فجأة تلتقط أحدها .. إنها زهرة .. المسها تعرف عليها .. شم رائحتها .. تعرف على وزنها .. العب بها قليلا .. تخلص منها .. واستمر في سيرك دون أي اتصال مع زملائك ..

في هذا التمرين يقترح الميسر/ة على المشاركين التقاط من (٤-٥) أغراض على الأقل في الفراغ والتعرف عليها. (زهرة، أو حذاء، أو عصا، أو كتاب، أو برतقالة، أو فار، أو قطة .. الخ).

## **١,٨. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية**

- يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وببداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعشو بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.
- الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

## **٢,٨. التركيز**

### **١,٢. تنفيذ المهمة السابقة : الرسائل**

الطلب من يحب أن يشارك المجموعة دون ضغط على أحد، مع ضرورة فتح نقاش لما يتم طرحه من قبل المشاركين.

### **٢,٢. تمرين غرض متخيل في الفراغ**

- تجلس المجموعة بما فيها الميسر/ة في دائرة مع الشروع بالشرح عن عالم الخيال.
- ستدخل الآن عالم الخيال هل هنا من يعرف ماذا يعني بعالم الخيال.
- اعط المشاركين الوقت للتفكير والإجابة. لا تتدخل. اعط المجال للمشاركين للتعبير عن اعتقاداتهم.
- الأخذ بعين الاعتبار قدرة المشاركين على القيام بذلك لما يلعبه التلفاز مثلا في حياتهم اليومية أو القصص ودورها في توسيع خيالهم. تأكد بأن الكل قد شارك.
- يقوم الميسر/ة بالتلخيص، ويعلن عن الدخول لعالم الخيال.

## ملاحظة :

يجب التنويه بشكل دائم إلى ضرورة الصمت والهدوء.

### ٤،٢،٨. التقط غرضا في الفراغ تحبه كثيرا

#### إرشادات الميسر / أثناء التمرين :

أنت تسير في الفراغ . . تشاهد بعض الأغراض من حولك . . بعض هذه الأغراض لا تحبها ، وبعضها تحبها . . التقط أحد الأغراض التي تحبها وتعرف عليه . . تعرف على جميع صفاتاته باستخدام حواسك . . هذا الغرض ترغب في أن تهديه إلى أحد زملائك المقربين . . فكر من يكون ذلك الزميل . . استمر في سيرك . . بعد أن تعرفت عليه . . قف . . اعط هذا الغرض إلى صديقك الذي تخيله أمامك وحافظ على ثبات جسده (Freeze) كما وأنك تلتقط صورة (فوتوغرافية) أثناء تسلیمك ذلك الغرض إلى زميلك . . استمر في سيرك . . ابحث عن غرض آخر تحبه وتريد أن تهديه إلى زميل آخر . .  
يستمر التمرين بهذا الشكل عدة دقائق .

### ٣،٨. إنهاء

تقف المجموعة في دائرة ويقوم الميسر / باجمال ما تم عملة في الجلسة . ويشارك المشاركون بمشاعرهم وأفكارهم ويسالهم عن طبيعة المشاعر التي مررتنا بها و مشاعرنا في الحياة اليومية ثم الغناء بشكل جماعي .

### ◀ المهمة القادمة :

كتابة رسالة إلى شخص أحبه حالياً (أب ، صديق . . الخ) اكتب له أسباب حبك له ، مع التنويه بأنه ليس من الضروري أن أكتب اسم هذا الشخص أو أسلمه لها له إذا كنت لا أريد ذلك ، وإحضارها في اللقاء القادم .

## الورشة التاسعة

### ٩ التعامل مع الخوف

؟	الهدف من الورشة :	أن تتوصل إلى إيجاد وسائل إيجابية للتعامل مع الخوف .
☞	المؤشرات :	الثقة واللعب والتسامح
✿	الوقت المطلوب :	ساعة ونصف
①	الاحتياجات :	ألوان ، أوراق ، موسيقى ، مسجل ، صندوق ورقي أو كرتوني صغير ، لوح أو أوراق كبيرة .

### ١،٩. الإحماء

#### ١،١،٩. لعبة شعبية تنفذ من قبل ثلاثة مشاركين

#### ١،٢،٩. تنفيذ المهمة السابقة

#### ١،٣،٩. السير في القاعة والتحية بطرق مختلفة

يطلب الميسر / من المجموعة أن تسير في القاعة في جميع الاتجاهات . .  
يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس أثناء ذلك . . يقود الميسر / التمرين من خلال بعض الإرشادات الجانبية .

## **٦،١،٩ . تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية**

- ١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قربياً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.
- ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برجي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

## **٢،٩ . التركيز**

### **٢،٩ . استكشاف المشاعر: تعابير الوجه**

- يساعد الميسر/ة المشاركين على تحديد بعض هذه المشاعر من خلال كتابتها على السبورة أو على ورقة كبيرة، مع العمل على التفريق بين الشعور والسلوك على سبيل المثال:  
كيف يكون مظهري عندما أكون:
  - حزينا - غاضبا - متالما - غير راض - أشعر بخيبة أمل - فلقا - سعيدا - فرحا - مهانا - مشتاقا - غير مبال - أشعر باليأس - فخوراً بذاتي - شاعراً بالأمان - راضيا - فخورا

#### **ملاحظة :**

- ◀ من الممكن إضافة مشاعر أخرى تلائم المشاركين.
- ◀ بعد أن يتم عرض المشاعر المختلفة، يقوم الميسر/ة بكتابة كل حالة على قصاصة ورق صغيرة.
- ◀ يقوم المشاركون بسحب إحدى هذه القصاصات من يد الميسر/ة أو من صندوق صغير أعد خصيصاً لهذا الغرض.

## **إرشادات الميسر/ة أثناء التمارين:**

امش في الاتجاهات كافة.. حافظ على التنفس أثناء المشي .. أنت الآن تسير.. عندما تلتقي بنظرات زميل آخر تقول له: مرحبا، من خلال هز الرأس للأسفل وتستمر في السير. (وقفة)

بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي بنظرات زميل آخر تقول له: مرحبا، من خلال غمزة هز الرأس للأعلى مع تحريك الكتف اليمنى إلى أعلى وتستمر في السير. (وقفة)  
بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي بنظرات زميل آخر تقول له: مرحبا، وذلك بتلامس بالكتف اليمنى وكلمة "مرحبا" والاستمرار في السير. (وقفة)

بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي بنظرات مشارك/ة آخر تقول له: مرحبا، وذلك بتلامس أسفل الرجل اليمنى وكلمة "مرحبا" والاستمرار في السير. (وقفة)  
بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي بنظرات مشارك/ة آخر تقول له: مرحبا، وذلك بالصادقة باليد اليمنى .. ومن ثم باليد اليسرى وكلمة مرحبا بصفق اليدين بصوت خافت ثم كلمة مرحبا بصوت عال، مع صفق اليدين .. الخ.

## **١،٩ . مرحبا.. أنا اسمي... وأحب...**

يستمر المشاركون في السير في القاعة وعندما يلتقي زميلان يذكر كل منهما للآخر اسمه وشيئاً يحبه. يحاول كل مشارك/ة أن يلتقي جميع أفراد المجموعة أثناء التمارين.

## **١،٩ . مرحبا.. أنا اسمي... ولا أحب...**

يستمر المشاركون في السير في القاعة وعندما يلتقي زميلان يذكر كل منهما للآخر اسمه وشيئاً لا يحبه. يحاول كل مشارك/ة أن يلتقي جميع أفراد المجموعة أثناء التمارين.

- أين تشعر بالخوف في جسدك؟
  - ماذا تستطيع أن تفعل عندما تتعرض لما يشعرك بالخوف؟
  - ماذا تفعل لحماية نفسك؟
- خلال ذلك يقوم الميسر /ة بمساعدة المشاركيں بكتابه الإجابات في الجدول التالي :

كيف أتعامل حيال الخوف	أين أحس بالخوف في جسدي	مصادر الخوف

**ملاحظة : إعطاء المشاركيں الوقت الكافي من أجل إجابتهم على الأسئلة السابقة .**

#### مثال :

القط : عند رميـنا للقـمامـة لا يقصد القـط مـهاـجمـنـا وـلـكـن خـوـفـه مـنـا جـعـلـه يـقـفـزـ مـا يـشـعـرـنـا بـأـنـه يـهاـجمـنـا وـبـالـإـمـكـانـ التـخـلـصـ مـنـ ذـلـكـ إـذـا أـصـدـرـنـا بـعـضـ الـأـصـوـاتـ قـبـلـ رـمـيـناـ لـلـقـمامـةـ مـا يـجـعـلـ القـطـ يـنـسـحـبـ بـهـدوـءـ قـبـلـ وـصـولـنـاـ.

#### أمثلة أخرى لكيفية التعامل حيال الخوف :

- مارسة الرياضة
- مساعدة الأهل والأصدقاء ،
- التفرق بين الحقيقة والخيال ،
- اللعب مع الأصدقاء ،
- الاستمتعان في إنجاز المهام اليومية ،
- الحديث مع شخص ثق به ،
- شرعية الخوف ،
- التفكير في أشياء تمدننا بالسعادة ،
- قضاء وقت مع أشخاص نعزهم .. الخ

- نعطي لكل مشارڪ /ة وقتا كافيا من أجل التدرب على الوجه الذي سيعبر به عن الشعور المدون في تلك الورقة .
- يتم فتح نقاش مع المشاركيں حول المشاعر التي لعبوها مدى وجودها في حياتهم اليومية
- كيف يتصرفون حيالها ..

## ٢،٩ . الخبرات

### ملاحظة للميسـرـة :

- يجب أن غـيـرـ وـبـشـكـلـ واـضـحـ بـيـنـ الـحـدـثـ وـالـمـشـاعـرـ الـمـرـاقـفـةـ . فـالـمـشـاعـرـ الـمـرـاقـفـةـ لـأـيـ حدـثـ (ـحتـىـ لوـ كـنـاـ نـرـفـضـ هـذـاـ الحـدـثـ)ـ هـيـ شـرـعـيـةـ وـطـبـيـعـيـةـ بـعـضـ النـظـرـ عـنـ شـكـلـهـ وـحدـتـهـ وبـعـضـ النـظـرـ عـنـ قـبـولـنـاـ الشـخـصـيـ لـهـ وـتـوـافـقـهـ مـعـ مـعـقـدـاتـنـاـ وـأـفـكـارـنـاـ أـمـ لـاـ .
- مثال : الشعور بالخوف عند مشاهدة جنود إسرائيليين مدججين بالسلاح في شوارعنا .
- الحدث : وجود الجنود بالشوارع . غير شرعي وغير طبيعي .
- المشاعر : الخوف .

- قد يتناـفيـ الشـعـورـ بـالـخـوـفـ مـنـ الجـنـوـدـ مـعـ مـبـادـئـنـاـ وـلـكـنـ نـكـرـانـ هـذـهـ المشـاعـرـ لـأـيـ فـيـ وجودـهـ وـلـاـ يـسـاعـدـنـاـ عـلـىـ التـخـلـصـ مـنـهـ . لـذـاـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـعـطـيـ شـرـعـيـةـ لـأـطـفـالـنـاـ لـلـحـدـثـ عـنـ خـوـفـهـ لـمـسـاعـدـتـهـمـ عـلـىـ التـخـلـصـ مـنـهـ وـبـالـتـالـيـ مـسـاعـدـتـهـمـ عـلـىـ تـطـوـيرـ وـسـائـلـ مقـاـومـةـ تـسـاعـدـهـمـ عـلـىـ الـاـتـرـازـ . وـهـذـاـ بـدـوـرـهـ يـنـطـبـقـ عـلـىـ كـلـ المشـاعـرـ النـاتـجـةـ عـنـ أـحـدـاـتـ صـادـمـةـ كـالـفـقـدانـ وـالـخـسـارـةـ ..

- يطلب الميسـرـةـ مـنـ المـشـاعـرـنـاـ الـحـدـثـ عـنـ تـجـارـبـ وـأـحـدـاثـ مـرـتـ فـيـ حـيـاتـهـمـ الـيـوـمـيـةـ أوـ تـعـرـضـواـلـهـاـ وـمـشـارـكـةـ زـمـلـائـهـمـ بـهـذـهـ التـجـارـبـ وـكـيـفـ كـانـتـ رـدـودـ فـعـلـهـمـ وـاسـتـجـابـاتـهـمـ لـهـاـ مـنـ خـالـلـ الـأـسـئـلـةـ التـالـيـةـ :

- من مـاـذـاـ تـخـافـ؟

## ملاحظة :

- ◀ نطلب من المجموعة أن تختنق بهذه القائمة كونها الطرق التي نعتمد عليها في حياتنا اليومية والتي من خلالها نستطيع تحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية.
- ◀ يطلب الميسر/ة من المشاركين التنفس بعمق.
- ◀ الخوف شيء مبر وطبيعي ويحق لكل منا أن يشعر بالخوف.
- ◀ للخوف دور في الحفاظ على حياتنا.

## ٣,٩ . إنهاء

### ١,٣,٩ . صورة تعبر عن موضوع (Sport Theatre)

- تقسّم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين.
  - تطبق كل مجموعة اللعبة على انفراد.
  - تقوم المجموعة الأولى بتشكيل صورة جماعية مع "فريز" تعبر عن موضوع محدد يقتربه عليها الميسر/ة سراً. (حفل زفاف، أو حفل تخريج، أو في انتظار شخصية مهمة، أو مجموعة جائعة، أو مجموعة تائهة في الصحراء.. الخ)
  - على المجموعة الثانية أن تتعرف على موضوع تلك الصورة.
  - تبديل بين المجموعتين.
  - العودة في مجموعة ويجمل الميسر/ة ما تم عملة في اللقاء وإصدار صوت مشترك.
- ### المهمة القادمة :
- ◀
- المشارك/ة الذي يتم اصطياده يصبح هو الصياد، يمكن لأي مشارك/ة أن يفلت من قبضة الصياد، إذا توقف وقال كلمة (سكون) بصوت عالًّا محافظًا على قدمين مفتوحتين
- يتحرر المشارك/ة من حالة السكون إذا مر أحد أفراد المجموعة ولامسه

- يتم تحديد المسافة التي لا يمكن أن يتجاوزها المدافع.
- تكون المجموعة دائمًا خلف المدافع ويجب أن لا يتجاوزوه.
- يقف المدافع أمام مجموعة وفي مواجهة المجموعة الأخرى.
- يتطلب من المدافع أن يحمي مجموعته من المجموعة الأخرى.
- يتطلب من المجموعة الثانية التي في مواجهة المدافع محاولة اكتساب عناصر من المجموعة الأخرى من خلال اللمس.
- أي شخص يتم لمسه من قبل المجموعة الأخرى يتنتقل إلى المجموعة المواجهة.
- أي شخص يتم ضربة بالجريدة من المدافع يتنتقل إلى مجموعة المدافع.

#### ملاحظة :

- ◀ ينتهي النشاط في حال تجتمع المجموعة كلها في جهة واحدة أو في حال طلب الميسر /ة ذلك.
- ◀ يتطلب من كل المشاركين الالتزام بالتعليمات وعدم استخدام القوة.
- ◀ بالإمكان أن يتم فرز مراقبين من قبل المشاركين من أجل تجنب الفوضى.
- ◀ يفضل أن يتم وضع أغنية فيروز (يا ستي يا اختيارة)

### ١١،٥. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- ١) يتطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قریباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.
- ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برمي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

- تنتهي اللعبة إذاتمكن الصياد من إبقاء أفراد المجموعة كافة في حالة سكون أو إنهائها من قبل الميسر.

#### ملاحظة :

- ◀ في حال كبر عدد المجموعة يمكن أن يكون هناك أكثر من صياد في نفس اللعبة ويتجه على الميسر /ة التذكير الدائم بقوانين اللعبة ، وعدم الإيذاء والغوصى .

### ١١،٦. الكرات الخطرة

- اطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة.
- ضع الكرات على التوالي كل واحدة أمام أحد المشاركين المقابلين.
- اطلب من كل مشارك /ة تمرير الكرة إلى اليسار أو اليمين نحو زميله محاولا اللحاق بالكرة الأخرى . الهدف هو جعل الكرتين تلتقيان أمام شخص ما من المشاركين.
- المطلوب من كل مشارك التخلص من الكرة وعدم السماح لها بالالتقاء أمامه.
- يقوم الميسر /ة بتسجيل أسماء من التقت الكرات أمامهم.
- يقوم الميسر /ة بانهاء النشاط في الوقت الذي يراه مناسبا.
- يعلن الميسر /ة كم مرة التقت الكرات وأمام من.

### ١١،٧. ستي اختيارة

- يتم تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين صغيرتين .
- يتطلب من كل مجموعة أن تقف في طرف من القاعة .
- يتم اختيار أحد المشاركين كمدافع .
- يتطلب من المدافع أن تكون حركته فقط من خلال الزحف .
- يعطي المدافع جريدة لاستخدامها في الدفاع .

## ٢،١٠. التركيز

### ١،٢،١٠. تنفيذ المهمة

تجمع الرسومات ونطلب من يحب أن يشارك المجموعة بعرضها.

#### ملاحظة :

- ◀ من الضرورة أن يتم تشجيع الأطفال على الرسم للتعبير عن المشاعر الداخلية لما لها من فائدة في تخفيف الضغط ، كون الرسم إحدى وسائل التكيف .

### ١،٢،٢. حيوان مفترس يطارد المجموعة

- يتطلع أحد أفراد المجموعة ليلعب دور الحيوان المفترس .
- يطارد الحيوان أفراد المجموعة في الغابة بحركة وصوت .
- يحاول كل مشارك/ة أثناء ذلك بطريقته الخاصة الإفلات من قبضة هذا الحيوان ، لكن الحيوان يحاول اقتناص أعضاء من جسد كل مشارك .
- يدافع المشارك/ة عن ذاته باستخدام إمكانيات الجسد والصوت لحماية جسده .
- يشارك عدة مشاركين بلعب دور الحيوان المفترس .
- يقود الميسر/ة التمرين من خلال تذكير الحيوان والمشاركين بضرورة الابتعاد عن العنف .
- إمكانيات إضافية: يمكن أن يلاحق أكثر من حيوان واحد المجموعة .

#### ملاحظات للميسر/ة :

- ◀ إذا كانت الغرفة التي يتم فيها التدريب غير كافية لحركة جميع المشاركين تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين ، وتقوم كل مجموعة بتطبيق التمرين على انفراد

## فتح النقاش

كيف شعرنا و الحيوان يقترب وما هي الأدوات التي استخدمناها للدفاع عن أنفسنا؟  
لو ربطنا بين الحياة اليومية و التمرين هل نستخدم نفس الأدوات ، أم هنالك وسائل أخرى يمكن استخدامها؟  
تحدث عن طرق ووسائل التعامل مع الخوف بالعودة إلى جدول التعامل حيال الخوف من الجلسة السابقة (ابحث عن الراحة، استرخي ، اعرف كيف تحمي نفسك ، لا تخاطر ، مارس الأنشطة اليومية) .

### ١،٢،٣. صورة ثابتة تعبر عن الخوف

#### ١) الجزء الأول: تشكيل الصورة

- تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من (٦-٧) مشاركين .
- تتدرب كل مجموعة على انفراد على صورة جماعية تعبر عن الخوف .
- يدخل المشاركون إلى منطقة التمثيل الواحد تلو الآخر لتشكيل تلك الصورة الجماعية .
- بعد أن شكلت المجموعة تلك الصورة تحافظ المجموعة على (فريز) .

#### ٢) الجزء الثاني: الصورة التي تتكلم

- بإشارة من الميسر/ة يبدأ كل مشارك/ة في تلك الصورة بالتعبير عن شعوره بجملة واحدة قصيرة وبالتالي .

## ١٠.٣. إنتهاء

تقف المجموعة في دائرة ويحمل الميسر/ة ما تم عمله في اللقاء ثم تتحرك المجموعة من خلال المشي ، ومن ثم نعكس اتجاه المشي للدائرة عدة مرات ، ومن ثم تقف المجموعة والأعين ببعضها (مع موسيقى) .

## ◀ المهمة القادمة :

لا يتم إعطاء مهمة

# الورشة الحادية عشرة

## ١١ أنا وحلمي

الهدف من الورشة : التعبير عن الأفكار التي تراودنا وتستحوذ علينا ،

التعبير عن الأحلام والمشاعر ، والاسترخاء .

: الثقة واللعب والتسامح المؤشرات

: ساعة ونصف الوقت المطلوب

: كاسيت موسيقى ، مسجل ، قطع أسفنجية . الاحتياجات

جدول كيفية التعامل مع الخوف من الجلسة التاسعة .

## ١١. الإحماء

### ١١.١. تمرير حركة وصوت في دائرة

- تقف المجموعة في دائرة .
- يبادر أحد المشاركين بنقل حركة إلى زميله عن يمينه ، بينما يقوم الآخر أيضاً بنقل تلك الحركة إلى زميله عن يمينه قد تكون الحركة بالرأس أو أي جزء من الجسم ..
- يستمر تمرير الحركة بالتتابع في الدائرة إلى أن يصل الدور لآخر مشارك .
- بعدها ، يطلب الميسر/ة من مشارك/ة آخر تمرير حركة جديدة في الدائرة بالتتابع ، وهكذا إلى آخر مشارك .

## ١١، ٢. اليرقة

- يقوم الميسر/ة بالطلب من كل مشارك/ة بأخذ قطعة أسفنجية .
- يقوم الميسر/ة بشرح معنى اليرقة للمشاركين .
- الطلب من المشاركين النوم على الأرض بشكل مريح ، مع وضع القطعة الأسفنجية تحت الرقبة في حالة النوم .

نطلب من المشاركين إغلاق العيون والبدء بالتنفس الصحيح (شهيق وزفير) كما سبق وتعلمنا ويعيد الميسر/ة ذلك أكثر من مرة لحين وصول المشاركين إلى التنفس باسترخاء .

بعد التأكد من أن كل مشارك/ة قد أغلق عينيه ومارس التنفس الصحيح نطلق موسيقى خفيفة لا تكاد تسمع .

يأخذ الميسر/ة بالحديث وبصوت مسموع لجميع المشاركين مع احتفاظه بالتنقل بين المجموعة دون إزعاجهم أو الاصطدام بهم ، والإيحاء للمجموعة بأن يتخلوا أنفسهم يرقات ، وهذه اليرقات بدأت بالحركة داخل غلافها وهي تتهيأ لكي تنطلق مع التأكيد الدائم من الميسر/ة بعدم التسرع وإعطاء فرصة كافية لليرقة بأن تكبر بشكل طبيعي قبل أن تحول إلى فراشة قادرة على الطيران .

يقوم الميسر/ة ببحث المشاركين على الطيران التدريجي .

يطلب الميسر/ة من أحد الأشخاص أن يقوم بقيادة السرب (بالإمكان الطلب من أكثر من شخص )

بعد الإنتهاء يطلب الميسر/ة من المشاركين العودة في دائرة ووصف التجربة .

## ملاحظة :

يفضل رفع الموسيقى عند بداية الحركة والطيران .

## الميسر/ة :

ارتاحوا في مقاعدكم ..

دققوا النظر في زملائكم الجالسين أمامكم .. (وقفة)

الآنأغلقوا أعينكم ..

## ١١، ٢. التركيز

### (مع موسيقى)

#### ١١، ٢. ١. ما هو أول شيء تقع عليه عيناك في الصباح؟

يسأل الميسر/ة المشاركين

تذكروا:

- ما هو أول شيء وقعت عليه أعينكم في الصباح؟
- هل ترون نفس الشيء كل صباح؟
- هل حدث أن شعر أحدكم بالمفاجأة لرؤيه شيء لم يتوقعه في صباح يوم ما؟
- يطلب الميسر/ة من المشاركين الإجابة على الأسئلة دون ضغط .

## ملاحظة :

من الضروري أن يتبعه الميسر/ة إلى ما يجري من حديث أو تعابيرات لدى المشاركين وإعطائهم الأهمية الازمة .

#### ١١، ٢. ٢. ما هو أول شيء يقع عليه نظرك؟

يطلب الميسر/ة من المشاركين الجلوس على الكراسي في الدائرة ومتابعة تعليمات الميسر.

حافظوا على أعين مغلقة .. حافظوا على التنفس والاسترخاء على مقاعدكم. (وقفة)

الآن افتحوا أعينكم ..

ما هو أول شيء طالعه أعينكم؟

#### ملاحظة :

من الضروري أن يتبع الميسر/ة إلى ما يجري من حديث أو تعبيرات لدى المشاركين وإعطائها الأهمية الازمة.

### ١١،٢،٣. أرح رأسك على كتف الجالس إلى جوارك

#### الميسر/ة :

لينظر كل منكم إلى زميله الجالس عن يمينه .. (وقفة)

الآنأغلقوا أعينكم .. (وقفة) ولipضع كل منكم رأسه على كتف زميله الجالس عن يمينه بما يحقق له الراحة .. (وقفة) افعلنوا ذلك كييفما يريدونكم .. لا تسربوا .. لا تفتحوا أعينكم .. استرخوا وحافظوا على التنفس .. (وقفة)

الآن افتحوا أعينكم وحافظوا على رؤوسكم مستلقيه على أكتاف زملائكم ..

كيف تشعرون؟

#### ملاحظة :

من الضروري أن يتبع الميسر/ة إلى ما يجري من حديث أو تعبيرات لدى المشاركين وإعطائها الأهمية الازمة.

### ١١،٢،٤. حاول أن تتذكر حلمك

#### الميسر/ة :

- أغلقوا أعينكم وتخيلا أنكم نائمون .. (وقفة)
- عندما نام فإننا نحلم بشيء ما .. (وقفة)
- تذكروا جانبا من أحلامكم .. (وقفة)
- بم تحلم عادة ..؟ (وقفة)
- بم حلمت البارحة ..؟ (وقفة)
- حاول أن تتذكر بم حلمت البارحة ..؟ (وقفة طويلة)

### ١١،٢،٥. احك لنا حلمك

- يسأل الميسر/ة المشاركين إذا كان لديهم الاستعداد للحديث عن أحلامهم.
- تعطى الفرصة لأي مشارك/ة يريد أن يتكلّم متى شاء عن حلمه.
- يجب احترام حق المشاركين الذين لا يرغبون في الحديث عن أحلامهم.
- عندما ينتهي كل مشارك/ة من سرد حلمه يسأل الميسر/ة:
  - بماذا يذكرك هذا الحلم بالذات ..؟
  - أي إحساس يعطيك ..؟
  - هل يتكرر هذا الحلم؟

#### ملاحظة :

◀ قد تتولد ردود أفعال بشكل تلقائي لدى المشاركين، لكن يجب لا يسمح لهم بالحديث في آن واحد وحثهم على مراعاة قواعد الحوار، أو استخدام ضابط الحديث وهو عبارة

عن شيء متفق عليه يجب التقاده عن الأرض قبل البدء بالحديث.

إعطاء مساحة واسعة للأحلام والحديث عنها.

#### ● يلخص الميسر/ة التمرين قائلاً:

إن الأحلام جزء من حياتنا اليومية وهي طبيعية في كل الأحوال... كما أن كل منا يعيش الأحلام والكتوابيس... هنالك تشابه واختلاف في أحلامكم.  
هنالك ضرورة لمشاركة أحلامي مع الآخرين باطلاعهم عليها لأنني طبيعي... .

#### ● نقاش

- من الضروري أن يسأل الميسر/ة المشاركون ماذا نستطيع أن نعمل من أجل تحويل المشاعر السيئة إلى مشاعر إيجابية.
- في حال عدم قدرة المشاركون على الإجابة يجب تذكيرهم بالوسائل التالية:(استخدام الجدول الخاص بكيفية التعامل مع الخوف)
  - ممارسة الرياضة
  - مساعدة الأهل والأصدقاء
  - التفريق بين الحقيقة والخيال
  - اللعب مع الأصدقاء
  - الاستمتاع في إنجاز المهام اليومية
  - الحديث مع شخص ثق به
  - شرعية الخوف
  - التفكير في أشياء تمننا بالسعادة
  - قضاء وقت مع أشخاص نعزهم.

نلشم في دائرة ويجمل الميسر/ة ما تم عمله خلال الورشة ونغلق اللقاء بقول أول كلمة تخطر ببالنا، بالتتابع.

#### ◀ المهمة القادمة:

لا يوجد مهمة.

## الورشة الثانية عشرة

### ١٢ أصوات مخيفة

الهدف من الورشة : التعامل مع مثيرات مخيفة. التعبير الجسدي ؟

المؤشرات : عن الأصوات المخيفة والتعامل معها.  
الثقة واللعب والتسامح

الوقت المطلوب : ساعة ونصف

الاحتياجات : اقنعة، ورقة العمل بعدد المشاركين، أقلام،  
بطاقات مكتوب عليها: حب، سعادة،  
غضب، حزن وخوف (بطاقة لكل مشارك)

#### ملاحظة للميسر/ة:

هذه الورشة مرتبطة بالورش رقم ١٣ ورقم ١٤ لذا يجب الاحتفاظ بإنماط المشاركين  
لاستخدامه لاحقاً.

#### ١٢. الإحماء

##### ١٢.١. لعبة شعبية يقودها بعض الأطفال حسب الاتفاق

##### ١٢.٢. تمرير صفة يد في دائرة

- تقف المجموعة أو تجلس بشكل دائري بما فيها الميسر.
- يقوم أحد المشاركين بالاستدارة إلى اليمين و يصفق يده صفة واحدة.

## **١٢،٥. تمارين الانتقال من الاحماء للتركيز وذلك من اجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية**

- ١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قربياً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.
- ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برجي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

## **١٢،٦. التركيز**

### **١٢،١. إلى ماذا تستمع المجموعة؟**

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من ٣ إلى ٤ مشاركين.
- تتفق كل مجموعة فيما بينها على صوت محدد ستتصغي إليه.
- تصعد المجموعة الأولى إلى منطقة التمثيل لتقف مقابل الجمهور.

### **الميسرة للمجموعة التي على المنصة :**

انتم تستمعون إلى صوت محدد، استمعوا إلى ذلك الصوت جيداً .. (وقفة) فقط استمعوا إلى ذلك الصوت ... (وقفة) كل واحد وحده جالس في بيته ويستمع إلى ذلك الصوت المشترك ... (وقفة) لا تتحدث مع زميلك أنت وحدك تستمع إلى ذلك الصوت .. (وقفة) ابقوا كما انتم .. (وقفة) شكرًا يمكّنكم الاسترخاء.

- يستدير "ب" ويرى الصفة لزميله الآخر الذي عن يمينه في الدائرة.
- يستمر تمرير الصفة بشكل تابعي ووتيرة أسرع مع إمكانية تمرير الصفة بالتجاهين في الدائرة.
- في المرحلة التالية يتم تمرير صفتين بدلاً من صفة واحدة.

## **١٢،٣،٢. مجموعات**

- يتم توزيع الأرقام ١ ، ٢ ، ٣ ، على المشاركين.
- على كل مشارك/ة العد في الدائرة ١ ، ٢ ، ٣ ، بالتتابع وبتسارع.
- من يخطئ في رقمه يجلس داخل الدائرة.
- في حال خروج مشارك/ة يكون على المشارك/ة التالي اخذ رقمه.
- في المرحلة التالية: يتم تبديل الأرقام بأصوات وحركات.
- يبدأ المشاركون القيام بتلك الحركات والأصوات بالتتابع في الدائرة بدلاً من الأرقام.
- المشارك/ة الذي يخطئ أو يتعدد يجلس على الأرض إلى أن يفوز أحد أفرادها.

## **١٢،٤. الأقنعة**

- إحضار الأقنعة وتوزيعها على المشاركين.
- نطلب من المشاركين لبس الأقنعة.
- نطلب من المشاركين التحرك في القاعة وإصدار الأصوات التي يريدون.
- بعد فترة من الزمن نطلب من المشاركين إزالة الأقنعة
- نوزع عليهم بطاقات مكتوب عليها بعض المشاعر حزن، خوف، غضب، سعادة، حب، ... الخ.
- بعدها نطلب من المشاركين أن يمثل كل منهم الشعور الذي في البطاقة.
- فتح النقاش حول كيف كان شعوري حينما قرأت الشعور في الورقة وكيف شعرت عندما قمت بتمثيل الشعور ..

## الميسرة للجمهور:

ماذا شاهدتم؟ إلى ماذا كانوا ينصتون؟ كيف عرفتم ذلك؟ أين شاهدتم ذلك بأجسادهم؟

### ملاحظة :

- ◀ كل المجموعات تأخذ فرصتها في التمثيل.

## ١٢،٢،٢. أصوات أخافتني - ورقة عمل

### ملاحظة للميسرة :

- ◀ يقوم الميسرة بشرح ورقة العمل من خلال تعبيتها بشكل تفصيلي على اللوح.
- يوزع الميسرة على المشاركين ورقة العمل.
- يتطلب من كل مشارك/ة تعبيتها هذا النموذج بشكل منفرد.
- بعد الانتهاء من ورقة العمل يعود المشاركون إلى المجموعة مرة أخرى.

## ١٢،٢،٣. حوار في الدائرة حول الأصوات المخيفة

تجلس المجموعة في دائرة بما فيها الميسر، ويشرف الميسر/ة على حوار بين جميع أفراد المجموعة حول موضوع الأصوات المخيفة ولماذا تخاف منها؟ وبم تذكراً؟ وتعطى لكل مشارك/ة الفرصة لقراءة ما كتبه في ورقة العمل حول "أصوات أخافتني" ثم يفتح باب الحوار بين أفراد المجموعة بمشاركة الميسر. أثناء ذلك يعمل الميسر/ة على تصنيف الأصوات المخيفة في مجموعات مشابهة من الأصوات.

### ملاحظة :

- ◀ ضرورة أن يتم نقاش ما هي الطرق التي يستطيع من خلالها المشاركون التعامل مع خوفهم.

## الورشة الثالثة عشرة

### ١٣ من حدى إلى قصة

- الهدف من الورشة : تطوير حدى محدد إلى قصة . تطوير الخيال و التعاون ومهارات التعبير .
- المؤشرات : الثقة واللعب والتسامح
- الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- الاحتياجات : كرية طائرة من الوزن الخفيف ، قطعة معدنية ، أوراق ، أقلام ، وورقة العمل ، والقصص التي كتبها المشاركون .

#### ملاحظة :

- التأكد من وجود القصص التي طلبت .

### ١٣. الإحماء

#### ١٣.١. لنقي الكرة في الهواء

- تقف المجموعة في دائرة .
- تبدأ المجموعة بقذف الكرة بين أفرادها مع العد . لعبه كرة الطائرة . . .
- تحاول المجموعة عدم إسقاط الكرة على الأرض وإبقاءها في الهواء لأطول فترة ممكنة .

- في حال سقوط الكرة على الأرض ، تبدأ اللعبة من البداية مع العد.

#### ملاحظة :

- في كل مرة يتم سؤال المشاركين عن الرقم المتوقع الوصول إليه قبل سقوط الكرة على الأرض .

### ١٣، ٢. تمارين في الخيال

#### الحركة السريعة إلى الأنشطة الذهنية

1) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه ، وقول آه هه أكثر من مرة.

2) الطلب من المشاركين أن يقوموا برحى أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

3) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

### ١٣، ٢. التركيز

#### ١، ٢، ١٣. تكون المجموعة في دائرة ويقوم الميسر /ة بمساعدتهم على الدخول لزيارة عالم الخيال مرة أخرى

● في جلسة رقم ٨ إذا ما زلتم تذكرون دخلنا إلى عالم الخيال وهو يختلف عن ما نحن عليه في هذه الغرفة.

● هل منكم من يتذكر كيف كان عالم الخيال؟ اعط فرصة للمشاركين للإجابة. أتعش ذاكرتهم بأمثلة (التقط وردة ، استنشق رائحتها ، تلمسها) بالتمثيل وليس الكلام.

● اعط مساحة للمشاركين بالحديث عن ما تذكروه عن عالم الخيال.

### ١٣، ٢، ٢. تمارين في الخيال

#### ١) الجزء الأول:

- تقف المجموعة بين فيها الميسر /ة في الدائرة.
- يلتقط الميسر /ة غرضاً ما .. (قد يكون كرة ، أو زهرة ، أو لعبة ، أو كتاب ، أو عصا ... الخ) ، يلعب به ويعرف المجموعة بصفاته بتواصله معه دون النطق بأية كلمة .
- بعد فترة قصيرة من الزمن يمرر للمشارك /ة عن يمينه الذي يحاول أن يتعرف على ذلك الغرض مع المحافظة على صفاته كما استلمه ..
- يتفاعل المشارك /ة مع الغرض ويعرف المشاركين على صفاته الجديدة ، ويرره إلى زميله عن يمينه .
- يستمر تمرير الغرض في الفراغ بالتتابع في الدائرة إلى أن يصل ثانية إلى الميسر .

#### ٢) الجزء الثاني:

- يلتقط أحد أفراد المجموعة في الدائرة غرضاً متخيلاً في الفراغ. يلعب به ويعرف المجموعة على صفاته من خلال تواصله معه .
- بعد فترة قصيرة من الزمن يمرر المشارك /ة الغرض إلى زميله عن يمينه الذي يحاول أن يتعرف على ذلك الغرض مع المحافظة على صفاته .
- أثناء تفاعل المشارك /ة الثاني مع الغرض في الفراغ يبدأ هذا الغرض بالتحول إلى غرض آخر ، فيعمل على التعريف به وصفاته من خلال تواصله معه لفترة قصيرة من الزمن ، ثم يمرره إلى زميله عن يمينه .
- يستمر تمرير الغرض المتحول بالتتابع في الدائرة إلى أن يوقفه الميسر .
- يطبق التمارين بهدوء تام .

### ملاحظة :

يساعد هذا التمرин على التخيل لذا يجب توضيح التمرين جيدا قبل البدء بتطبيقه.

## ١٣.٣. إنهاء

تقف المجموعة في دائرة ويقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله اليوم ويتم تحرير قطعة معدنية من شخص آخر مع قول كلمة تخطر بباله.

### ملاحظة :

لا يتم إعطاء المشاركين أية مهمة.

## ١٣.٢. من حدى إلى قصة

### ملاحظة :

- تستخدم القصص التي أحضرها المشاركون من المهمة السابقة.
- تقسيم المجموعة بمساعدة الميسر/ة إلى مجموعات صغيرة من (٤-٥) مشاركين لكل مجموعة.
- تتم قراءة كل مشارك/ة لقصتها على زملائه في المجموعة الصغيرة.
- تطور كل مجموعة من قصصها الشخصية قصة واحدة تجمع قصصهم الشخصية على أن تحتوي على البداية والعقدة والنتيجة.
- توزع أوراق عمل وأقلام على كل مجموعة لتباشر على انفراد بتأليف قصتها الجماعية القصيرة المكونة من ثلاثة مراحل رئيسة هي : البداية، العقدة والنتيجة .
- كل مشهد مسرحي يقسم إلى ثلاثة مشاهد أساسية : البداية ، العقدة والنتيجة . . . وقد يتضمن كل مشهد من تلك المشاهد عددا من الصور أو المشاهد الصغيرة.
- في نهاية الجلسة يقوم الميسر/ة بجمع تلك القصص من المجموعات على أن يقوم بإرجاعها لهم في الورشة القادمة.

### ملاحظة :

الهدف من هذه الجلسة هو أن نتعلم كيف نفهم وكيف نتعامل مع ونتحول على الخوف.

## الورشة الرابعة عشرة

### ١٤ من قصة إلى صورة

- الهدف من الورشة : تطوير القصة إلى صور . **?**
- المؤشرات : الثقة واللعب والتسامح 
- الاحتياجات : ساعة ونصف 
- أوراق ، ألوان ، والقصص من اللقاء السابق .

### ١٤. الإحماء

#### ١٤.١ سباق الخيل

اطلب من المجموعة الجلوس على المقاعد بشكل دائرة ، ثم حاول اخذ المجموعة إلى رحلة خيالية مثل أن تقول : "تخيلوا أننا في حلبة لسباق الخيل وكل واحد منا يركب خيلا ، ويسمع صوت حوافر الخيل على الأرض " .

-  **تعليمات للميسر / ة :**
- اشرح للمشاركين تسلسل الأحداث المختلفة في سباق الخيل :
  - طوال فترة سباق الخيل يصفق الجميع بضرب اليدين على الركب بحيث تتناسب سرعة التصفيف طرديا مع سرعة الخيل ، فكلما أسرع الخيل كلما زادت سرعة التصفيف والعكس صحيح .
  - عندما يقفز الخيل فوق الحاجز يقف المشاركون عن مقاعدهم ويعاودون الجلوس بعد أن

شديدة من المشارك/ة "ب" الذي ينجذب باتجاهه . وعندما يقول "اعط" يحاول "أ" أن لا يقاوم بينما "ب" يبدأ بشد الحبل بقوة في اتجاهه .

- يستمر التمرين بين الأخذ والعطاء مع المحافظة على الحبل في الفراغ بين كل مشاركين .
- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساوietين تلعبان لعبة شد الحبل بحيث يقوم الميسر/ة بتشجيع المشاركين .

#### ١٤، ٢، ٢. لرسم لوحات تعبّر عن قصتنا

- توزيع أوراق وألوان على المشاركين .
- نطلب من كل مشارك/ة أن يحاول رسم رسمة تعبر عن قصته الشخصية من اللقاء رقم ١٢ .
- يقوم الميسر/ة بتذكيرهم بها إذا أمكن .
- نطلب من كل مشارك/ة أن يقوم بعرض رسمته أمام المشاركين .
- يقوم الميسر/ة بتوزيع القصص من اللقاء السابق (١٣) على المجموعات على أن تعود كل مجموعة كما كانت في الجلسة السابقة .
- يقوم الميسر/ة بتوزيع أوراق للرسم وألوان على المجموعات .
- يطلب الميسر/ة من أحد المشاركين في كل مجموعة قراءة القصة الخاصة بالمجموعة .
- يطلب الميسر/ة من كل مجموعة أن تقوم برسم لوحة تعبر عن كل حدث من أحداث القصة التي قامت بتأليفها (أي ثلات رسومات على الأقل لكل قصة) .

#### ١٤، ٢، ٣. لنقرأ القصة ولنعرض رسوماتنا

- بعد أن انتهت كل مجموعة من رسم عدة لوحات تعبر عن أحداث قصتها نقوم بتعليقها في مكان ما بالقرب منها .
- تبدأ المجموعة بقراءة قصتها أمام جميع المشاركين ، بعد أن تم دعوتهم للمكان المخصص لعرض الرسومات .

يحط الخيل على الأرض .

- عندما تمر الخيل في خندق ينحني الجميع على مقاعدتهم .
- عندما تمر الخيل بالقرب من مجموعة من المشاهدين قريبين من ملعب السباق يشير الجميع لهم باليدي اليمنى ويصرخون بصوت عال (اوووووووه) تشجيعاً للخيول .
- عندما تميل الخيل بانحناء نحو اليمين ، يميل الجمهور نحو اليمين وكذلك اليسار .
- اعط فرصة لكل مشارك/ة أن يقوم بقيادة التمرين .

#### ١٤، ١، ٢. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وببداية الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعشو بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه ، وقول آه هه أكثر من مرة .

٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخى أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة .

٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك .

#### ٤، ٢، ١. التركيز

#### ١٤، ١، ٢. شد الحبل

● تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من "أ" و "ب" بحيث يتدرّب كل مشاركين على شد حبل بشكل متداخل .

● يقود الميسر/ة هذا الجزء من التمرين بكلماتي "خذ .. اعط" ، فعندما يقول "خذ" "أ" على سبيل المثال ، يشد في الحبل باتجاهه ، وفي هذه الحالة لا تكون هنالك مقاومة

## ٤،٢،٤. رواية القصة بدون أيدي

- يقوم مشاركون من كل مجموعة أو جميعهم برواية قصتهم أمام بقية المشاركين ، فيلعب بعضهم دور الرواة ، بينما يشكل الباقى أيدي هؤلاء الرواة .  
 وهذا ينطبق على باقى المجموعات .

- يتم فح نقاش حول القصص والرسومات التي تم إنتاجها من المشاركين والتركيز على التعبير عن المشاعر والتأكيد على أن هذه المشاعر طبيعية وعلينا تقبليها والتعامل معها .

## ٤،٣،٣. إنهاء

### ٤،٣،١. الدائرة النهائية

- يتماسك جميع أفراد المجموعة بالأيدي .
- يجعل الميسر/ة ما تم عمله اليوم و يعلن الميسر/ة عن انتهاء الورشة ويسكر المشاركين على مجدهم وتفاعلهم مع الورشة ، كما ويفتح المجال أمام جميع المشاركين للتعبير عن مشاعرهم تجاه ما تم اكتسابه من مهارات في ذلك اليوم .

### ◀ المهمة للقاء القادم :

جمع مجموعة من الصور ولصقها على ورقة أو كرتون مقوى وكتابة قصة تدور أحدها حول الصور الملصقة .

## الورشة الخامسة عشرة

### ١٥ التعامل مع الحزن

الهدف من الورشة :	؟
المؤشرات :	☞
الوقت المطلوب :	٣٠
الاحتياجات :	①
أوراق ، أقلام ، ألوان ، معجونه (ملتيني) ، كاسيت ومسجل .	

### ١،١،١٥. الإحماء

#### ١،١،١٥. لعبة شعبية مما احضره المشاركون في بداية العمل

#### ٢،١،١٥. تنفيذ المهمة السابقة

جمع الصور والقصص والاستماع إليها أو إلى بعضها .

#### ٣،١،١٥. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه ، وقول آهه أكثر من مرة .

## ٢،٢،١٥. التركيز

### ١،٢،١٥. تذكر ماذا رأيت وماذا سمعت

- تستلقي المجموعة أو تجلس على الكراسي في دائرة.

## الميسر /ة :

هيا نغلق أعيننا ..... لنحاول أن نتذكر الأشياء التي شاهدناها اليوم . . . . حاول أن تذكر من هو أول شخص رأيته صباح هذا اليوم . . . ؟ تذكر ماذا كانت ألوان ملابسه . . ؟ من شاهدت أيضا . . ؟ تذكر من شاهدت بعده . . ؟ هل تكلمتم معا؟ ماذا قال لك؟ ما هي الجملة الأخيرة التي قالها قبل أن تفترقا؟ من شاهدت أيضا . . ؟ (وقفة) تذكر الشكل . . أو اللون . . ، لون الملابس . . أو الحوار الذي دار بينكما . . ماذا قال لك قبل أن تفترقا . . (وقفة) حاول أن تذكر أيًا من الأشخاص الذين قابلتهم اليوم و جلب لك السعادة . . وأيهما لم ترغب في لقائه . . (وقفة) هل شاهدت حيوانات اليوم . . ؟ أي الحيوانات شاهدت . . ؟ تذكر شكلها . . ألوانها . . (وقفة) قبل أن تأتي إلى هذه الغرفة من كان آخر شخص قابله . . ؟ أو رأيته . . ؟ هل دار بينكما حديث أم لا . . ؟ ما هي الكلمة الأخيرة التي سمعتها قبل دخولك إلى هذه القاعة . . ؟ هل تذكرها؟ . . . . (وقفة طويلة) افتح عينيك وحاول أن تنطقها كما سمعتها . . لينطق الجميع معا الكلمات أو الجمل التي سمعتموها قبل دخولكم القاعة .

## ملاحظة :

- ◀ من الممكن إضافة موسيقى هادئة إلى التمرين على أن يكون صوت الموسيقى لا يكاد يسمع.

## ٢،٢،١٥. العمل بالمتينة

- يقوم الميسر /ة بتوزيع المتينة بالوان مختلفة على المشاركين ، ويطلب من كل مشارك /ة صناعة شكل حزین .
- لكل مشارك /ة الحرية باختيار ماذا يريد أن يصنع .
- بعد فترة من الزمن يعود الكل إلى المجموعة واضعن أشكالهم أمامهم ليتمكن زملائهم من رؤيتها .
- يطلب من المشاركين الإجابة على الأسئلة التالية خلال عرضهم للأشكال :
  - ما نوع الحزن الذي يعبر عنه الشكل؟
  - كيف يمكن أن نواصيه أو ندعمه؟
  - ماذا عليه أن يفعل ليصبح سعيدا؟
- بعد أن يجيب كل مشارك /ة عن هذه الأسئلة ، يشرف الميسر /ة على نقاش مفتوح بين جميع المشاركين . . ويجمع الأفكار والاقتراحات .

## الميسر /ة يسأل كل مشارك :

ماذا تريد أن تفعل بهذا التمثال كسره؟ رميء؟ إعادة تشكيله؟ أم الاحتفاظ به؟  
إذا أردت أن تحفظ بهذا الشكل ، أين تريد أن تحفظ به؟ هنا في هذه القاعة أم في البيت؟  
هل تخذن أن يكون مرئيا للآخرين؟ أم تريده أن يكون مخفيا عن الأنظار؟

## ملاحظة :

- ◀ تعطى الفرصة لكل مشارك /ة للتعبير عن رغبته دون الضغط على أحد.

**١٥. ١. الدائرة النهائية**

يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله و يعلن الميسر/ة عن انتهاء الورشة، ويشكر المشاركون على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة ، ويفتح المجال أمام المشاركون للتعبير عن مشاعرهم والخبرات المكتسبة في ذلك اليوم. يتماسك جميع أفراد المجموعة بالأيدي .. وإطلاق صيحة أو كلمة بشكل جماعي وبصوت عال.

**◀ المهمة للقاء القادم:**

اكتب قصة تروي فيها عن موقف كنت فيه حزيناً وتحتاج لشخص ما يساعدك و ماذا فعلت لتشعر أفضل؟

## الورشة السادسة عشرة

### ١٦ المكان الآمن

تدريب المشاركون على فهم ضرورة إيجاد مكان آمن في البيئة المحيطة.	الهدف من الورشة :	?
الثقة و اللعب والتسامح	المؤشرات :	☞
ساعة ونصف	الوقت المطلوب :	⌚
أوراق، أقلام، ألوان.	الاحتياجات :	ⓘ

### ١٦. الإحماء

#### ١٦. ١. ارسم في الفراغ

- تقف المجموعة في دائرة.
- يطلب الميسر/ة من المشاركون رفع اليد اليمنى إلى أعلى ورسم شكل دائري (O) في الهواء.
- يطلب الميسر/ة إنزال اليد اليمنى ورفع اليد اليسرى إلى أعلى.
- ارسم إشارة إكس (X) في الهواء.
- الآن ارفع اليدين معاً إلى أعلى وارسم دائرة باليد اليمنى وإشارة (X) باليد اليسرى في آن واحد.
- قد لا ينجح المشاركون بتاتاً في ذلك نظراً الصعوبة التمرين.
- بعدها يطلب الميسر/ة من المشاركون رسم دائرة صغيرة في الهواء باستخدام الرجل اليمنى.

الميسرة

تخيل أنك الآن في بيتك.. أخرج رأسك من نافذة غرفة النوم، وانظر خارجا.. ماذا تشاهد..؟ (وقفة) هل شاهد شارعاً أو بيت الجيران..؟ إذا كنت تشاهد بيت الجيران تذكر شكله والوانه.. (وقفة) انتقل الآن في مخيلتك إلى غرفة أخرى في المنزل.. أخرج رأسك من نافذة الغرفة.. ماذا تشاهد..؟ ما هي هذه الأشياء؟ هل تشاهد بيوتاً مختلفة.. من يقطن في تلك البيوت؟ هل يشبه أحد هذه البيوت بيتك المستقبلي.. بيت أحلامك؟ انتقل إلى جهة أخرى من المنزل.. انظر من النافذة مجدداً.. ماذا تشاهد؟ هل تشاهد بيتك آخر.. ماذا تشاهد في محيط تلك البيوت؟ هل تشاهد الأشجار؟ أم حديقة عامة.. أم ملعباً.. أم شوارع واسعة.. أم سيارات.. تذكر ما الذي تشاهد..؟ الآن انتقل إلى غرفة أخرى.. انظر من النافذة.. هل ترى بيوتاً مختلفة..؟ هل يشبه هذا المنظر بيت أحلامك ومحيطه الذي تتمناه؟ هل يوجد بيت أحلامك في منطقتك؟ أم في بلدتك؟ أم في قريتك؟ (وقفة) حاول أن تخيل بيت أحلامك المستقبلي.. ماذا يحيط به؟ حاول أن ترسم صورة في مخيلتك لتفاصيل هذا البيت من الخارج والداخل.. ألوانه... (وقفة) الآن حاول أن تتوقف عن التفكير.. ارجع إلى هنا.. وافتح عينيك.. الآن أنت هنا.. فكر في أشكال البيوت المختلفة التي شاهدتها في محطيك أو على شاشة التلفاز أو في المجالس والكتب.. تخيل أحدها.. هل أحد هذه البيوت هو بيت أحلامك..؟

الآن حاول أن ترسم هذا البيت في الهواء..

يقوم المشاركون برسم بيوتهم المتخيلة في الهواء في آن واحد.

٦١، ٦٢، ٦٣. حديث مشترك عن بيت الأحلام

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية "أ" و "ب"
  - يجلس كل اثنين مقابل بعضهما بعضاً.
  - يقوم المشارك/ة الأول بالحديث عن بيت أحلامه فيما يقوم الآخر بالاستماع إليه ، مع التركيز على مهارات الإلستغاء التي سبق وأن مارستها .

- ثم يطلب أن يكتب كل مشارك/ة اسمه في الهواء بيده اليمنى .

١٦، ١، ٢. القراءة القصبة

الطلب من المشاركين قراءة القصص التي أحضروها بناء على المهمة السابقة.

ملاحظة:

- ▶ على الميسر /ة أن يركز ويعزز وسائل التكيف التي تم الحديث عنها من قبل المشاركون وتعزيز الشعور بالانجاز لديهم .

**الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية**

- ١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبذلة الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يعيشوا باللهوء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه هه أكثر من مرة.
  - ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
  - ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

١٦ . التركيز

## ١٦. بيوت مختلفة في محيطنا

- يجلس المشاركون على مقاعدهم في الدائرة ويبدأ الميسر/ة بالعمل على التنفس الصحيح كما تدربنا في لقاءات سابقة، وتدريجياً يطلب منهم إغلاق أعينهم واتباع الارشادات.

- عندما يطلب الميسر/ة من المشاركون التبديل يتم تبديل الأدوار.
- يبدأ الثاني بالوصف والأول بالإصغاء.

### ١٦، ٢، ٣. نرسم بيتنا معاً

#### الميسر/ة:

الآن انظروا إلى البيت الذي رسمتموه معاً . . . هل تحبونه؟ هل يريد أحد أن يضيف شيئاً ما إلى رسمته؟ يمكنكم إذا أحببتم أن تجعلوا بيتكم أكثر جمالاً باستخدام الألوان الأخرى التي في وسط الدائرة . .

- يأخذ كل مشارك/ة بعض الألوان ويباشر في إنهاء رسمته وإضافة بعض التفاصيل.
- في النهاية يعرض كل مشارك/ة بيته أمام جميع المشاركون. ويتم الاستماع إلى تجارب المشاركون وعلى الميسر/ة أن يشجع المشاركون على الحديث عن مشاعرهم وأن يطلب منهم مثلاً:
  - في أي المراحل شعروا بالارتياح؟
  - ما هو إحساسهم وهم يرسمون؟
  - ما هو إحساسهم وهم يوصفون؟
  - هل شعروا بالراحة مع البيت الذي رسم لهم؟

### ١٦، ٤، ٢. ثبني حارتنا من بيوت أحلامنا

- يجمع الميسر/ة الرسومات من المشاركون ويقسمها إلى ثلاث مجموعات.
- يتطلب الميسر/ة من كل مجموعة أن تجتمع حول كرتونة بيضاء كبيرة بحجم ١٠٠/٧٠ سم، ويعطي كل مجموعة رسوماتها وتختر كل مجموعة الألوان التي سوف تستخدمها لرسم حارة الأحلام، والصمع للصق الرسومات على اللوحة الكبيرة.
- تتحاور كل مجموعة فيما بينها، وتقرر معاً وياجتماع على الشكل والتصميم.
- بعد أن قام جميع المشاركون بلصق بيوتهم على لوحتهم المشتركة تباشر كل مجموعة

ثم يطلب من كل مشارك/ة أن يأخذ من كومة الأقلام التي في وسط الدائرة القلم الذي سيرسم به بيته.

#### الميسر/ة:

الآن سنقوم برسم بيتنا الذي نحلم به . . . ليبدأ كل منا برسم هذا البيت . . .

بعد فترة قصيرة من الزمن لا تتعدي ٢٠ ثانية، يوقف الميسر/ة التمرين بكلمة "قف" فيتوقف المشاركون عن الرسم.

يمر كل مشارك/ة ورقته إلى زميله الذي عن يمينه.

عندما يقول الميسر/ة "استمر" . . . يستمر كل مشارك/ة برسم البيت الذي على الورقة التي معه.

بعد فترة قصيرة من الزمن يقول الميسر/ة "قف" معلناً عن توقف المشاركون عن الرسم . . . فيمر كل مشارك/ة الورقة التي معه إلى المشارك/ة الذي عن يمينه . . . وهكذا

## الورشة السابعة عشرة

١٧ أنا

- |   |                 |   |
|---|-----------------|---|
| المكان الآمن، مهارات التعامل مع ضغوط متراكمة من الماضي والحاضر. | الهدف من الورشة | ? |
| الثقة واللعب والتسامح   | المؤشرات        | ☞ |
| ساعة ونصف   | الوقت المطلوب   | 🕒 |
| أوراق، ألوان، أطواق بلاستيكية.                                  | الاحتياجات      | ① |

١,١٧ الإحماء

### ١,١٧. الأفعى المكوففة

- يتطلع أحد المشاركون ليكون الأفعى الكفيفة.
- تقوم الأفعى الكفيفة ببطاردة المجموعة الكفيفة أيضاً بأيدي ممدودة من أجل اصطياد أفرادها وجعلهم جزءاً منها.
- يتحرك المشارك/ة الكفيف في القاعة مثبتاً يديه على صدره.
- عند اصطياد الأفعى أحدهم، يمسك الأخير ليصبح جزءاً من جسدها ويحافظ على أعينيه مغلقة.
- تنتهي اللعبة عند اصطياد كافة أفراد المجموعة فيشكلون بأجسادهم أفعى واحدة كبيرة.
- يساعد الميسر/ة باستمرار في توجيه المشاركين وإبعادهم عن الجدران والمعيقات.

برسم الأشياء الأخرى التي تحتاجها حارة أحلامهم، من شوارع وإنارة وحدائق وبرك للسباحة.. يتم هذا الأمر في آن واحد بحيث يجلس كل مشارك/ة في أحد أطراف اللوحة الكبيرة ويرسم ما يشاء ويختار الألوان التي يريدها.

- بعد أن ينتهي المشاركون من رسم "حارة الأحلام" يطلب الميسر/ة من كل مجموعة أن تعطي اسماء لهذه الحارة فيكتب الاسم في أعلى اللوحة.

### ٤,٢,٦ عرض البيوت

#### الميسر/ة:

اعرضوا لنا بيتكم ...

قولوا لنا قصة عن حارتكم هذه... من يعيش فيها...؟ أين توجد...؟ ما اسمها...؟  
لماذا صممت بهذا الشكل؟

يشارك أفراد كل مجموعة برواية قصتهم...

### ٣,٦ إنتهاء

يجمل الميسر/ة ما تم عمله اليوم ويلعن الميسر/ة عن انتهاء اللقاء ويشكر المشاركين على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة، كما ويفتح المجال أمام جميع المشاركين للتعبير عن مشاعرهم تجاه ما تعلموه في ذلك اليوم، ويطلب من كل مشارك/ة قول أول كلمة تخطر بباله.

#### المهمة القادمة:

وصف مكان تشعر فيه بالأمان مع تشجيع الأطفال للحديث عن المكان و ليس الأشخاص.

## ١٧. الميسرة:

دعونا نجلس في مكان مريح... نغلق أعيننا... لنحافظ على تنفسنا... سوف يقوم كل منا باستخدام بساطه الخاص الذي سيقله إلى مكانه الآمن... سنطير... و نطير... و غوج مع النسيم الدافئ رويدا رويدا..... أوشكنا الوصول إلى المكان الآمن..... كيف يبدو هذا المكان.... لونه..... الأضواء..... مساحته..... درجة حرارته..... روانحه..... الأصوات..... الناس..... الحيوانات..... الأشجار..... (وقفة) و الآن دعونا نعود إلى غرفة الصف رويدا رويدا..... لفتح أعيننا و نعود..... (وقفة).  
● ثم اترك الأطفال يعودون.

- تأكد أن بإمكانهم الحديث عن ما يمثله لهم المكان الآمن. وان بإمكانهم الذهاب إليه بخيالهم عندما:

- يفقدون أحداً عزيزاً
  - يشعرون بالحزن
  - يشعرون بالوحدة
  - يشعرون بالخوف
- تستطيع أن تأخذ أفكار أخرى من الأطفال.

## ١٧. جزيرتي

- قاعة التدريب هي المحيط المليء بالمياه..
- يقوم كل مشارك/ة بتحديد جزيرته الخاصة به والتي لا تزيد مساحتها عن المتر المربع في ذلك المحيط.
- يمكن لكل مشارك/ة أن يحدد جزيرته بالطريقة التي يريتها إما من خلال الرسم على الأرض أو من خلال الأطواق البلاستيكية.

## ١٧.٢. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وببداية الرقبة قريباً من (الذور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه، وقول آه آه أكثر من مرة.
- الطلب من المشاركين أن يقوموا برخى أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

## ١٧.٢. التركيز

### ١٧.٢.١. تنفيذ المهمة السابقة

- نطلب من المشاركين قراءة القصص الخاصة بالمكان التي جلبوها من المهمة السابقة.
- الطلب من المشاركين رسم المكان الآمن الخاص بكل منهم.
- نسأل إذا كانوا على استعداد لعرض الرسومات أمام الآخرين.

### ١٧.٢.٢. السجادة السحرية

- قيادة المشاركين إلى مكان آمن من خلال إرشادات الميسر.
- سؤال المشاركين هل تعرفون ماذا يعني البساط السحري.
- إذا كان من بينهم من يعرف، اطلب منه الشرح للآخرين.
- يمكن إضافة أن البساط السحري هو بساط يمكننا استخدامه للوصول إلى أماكن بعيدة، يمكنه إيصالنا إلى أي مكان نريد ونحن من يسيطر على حركته.

يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله اليوم ويعلن عن انتهاء الورشة ويشكر المشاركين على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة، ويفتح المجال أمام المشاركين للتعبير عن مشاعرهم تجاه التمارين التي تم تطبيقها في ذلك اليوم.

### ◀ مهمـة اللقاء القـادم:

لو أردت الذهاب في رحلة لذهبـت إلى . . . ولاصـطحبـت مـعي . . . . ولـتزـوـدـت ب . . . . ولـقـمـت بـعـلـ . . . . .

- بعد أن ينتهي المشاركون من تحديد جزرهم الخاصة، يقف كل مشارك/ة ضمن حدود جزيرته .
- بعدها يُطلب من كل مشارك/ة أن يحاول الانتقال إلى جزيرة أخرى موجودة في ذلك المحـيط (قـاعة التـدـريـب) عـنـدـما يـقـولـ المـيسـرـة "ابـحـثـ عنـ جـزـيرـةـ أـخـرىـ" أو "انتـقلـ إـلـىـ جـزـيرـةـ أـخـرىـ" .
- لـكـيـ يـكـونـ المـشارـكـةـ فـيـ مـأـمـنـ، عـلـيـهـ أـنـ يـدـخـلـ الجـزـيرـةـ الـجـديـدةـ بـرـجـلـيهـ الـاثـتـيـنـ . . .
- يـقـومـ المـيسـرـةـ بـإـزـالـةـ أـيـ جـزـيرـةـ خـالـيـةـ مـنـ السـكـانـ .

### المـيسـرـةـ :

لا نريد أي شخص أن يبقى عائماً على مياه المحـيطـ . . . يجب أن تكون جميعـاـ وـاقـفـيـنـ عـلـىـ جـزـيرـةـ ماـ . . .ـ يـكـنـ أـنـ يـكـونـ هـنـالـكـ أـكـثـرـ مـنـ شـخـصـ وـاحـدـ فـيـ جـزـيرـةـ الـواـحـدـةـ . . .ـ يـكـنـ أـنـ تـسـعـ جـزـيرـةـ الـواـحـدـةـ لـعـدـ كـبـيرـ مـنـ أـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ . . .ـ قـلـيلـ مـنـ الـخـيـالـ يـسـاعـدـنـاـ فـيـ تـحـقـيقـ ذـلـكـ . . .

## ١٧.٣. إـنـهـاءـ

### ١٧.١. جـوزـ الـهـنـدـ

اطلب من كل مشارك/ة تهجئة الكلمة **Coconut** التي تعني حبة جوز الهند ولكن باستعمال ذراعيه، فمثلا يرمز للحرف (c) بوضع الذراعين إلى أحد جانبي الجسم و للحرف (o) برفع الذراعين إلى أعلى فوق الرأس و ضم اليدين ، وبشكل حرف (n) بالانحناء مع جعل اليدين تلامسان الأرض ، أما حرف (t) فيشكل بعد الذراعين إلى الأمام موازاة الأرض .

### ١٧.٢. الدـائـرةـ النـهـاـيةـ

يتماسـكـ أـفـرـادـ الـمـجـمـوعـةـ بـالـأـيـديـيـ .

## الورشة الثامنة عشرة

### ١٨ أنا

الهدف من الورشة : رفع الوعي الذاتي . ?

المؤشرات : الثقة واللعب والتسامح ➤

الاحتياجات : الوقت المطلوب ٣٠

الأدوات : ورق، ألوان، أقلام، مسجل، أغنية فيروز(أسامي)، ظرف ورقي غير شفاف بداخله: براية، حجر، قطعة معدنية، رباط مطاطي (مغناطيس)، مشط، مفاتيح، علاقة مفاتيح، مشبك ورق، قلم، أزرار، سيارات، كاسيت، آلة حاسبة، ليفة، قفل . . . الخ.

### ١٨.١ الإحماء

#### ١٨.١.١ الاسم المتحول

##### ١) تسير المجموعة في القاعة

- عندما يلتقي كل مشاركين بعضهما، يذكر كل منهم اسمه لآخر: " أنا اسمي . . . ." أنا اسمي . . . .
- يستمر المشاركون في السير . . . وعندما يلتقي كل منهم بزميل آخر يذكر اسم زميله الذي التقى به من قبل على أنه اسمه الجديد . . .
- يستمر التمرين بهذا الشكل لعدة دقائق .

## ٢،٢،١٨) إمكانيات أخرى للتمرين :

- يطلب من كل مشارك/ة أن يأخذ ورقة وقلم.
- يتم تقسيم الاسم الشخصي الأول إلى أحرف وكل حرف في سطر مستقل .
- يطلب من المشاركين أن يكتبوا كلمة تبدأ بالحرف الأول فالثاني وهكذا بعدد أحرف الاسم.
- يطلب من المشاركين التجمع وان يقوم كل منهم بقراءة ما كتب .
- بعد ذلك نطلب أن يكتبوا بيت شعر لكل حرف من الاسم بنفس الطريقة السابقة .
- بعد الانتهاء من القراءة يتم الحديث مع المجموعة بحيث يسأل كل شخص عن معنى اسمه . . . وماذا يعني له . . . لو طلب منه تغييره ماذا يريد أن يكون . . . الخ .

### ملاحظة

- ◀ من المفضل أن يتم هذا النشاط والذي يليه في منطقة مفتوحة حيث يطلب من المشاركين الابتعاد عن بعضهم البعض مع التذكير بضرورة أن تكون الكلمات المكتوبة من إنتاجهم الشخصي ، وتشجيعهم الدائم وتذكيرهم بقدرتهم على القيام بذلك .
- ◀ في حالة ملاحظتنا الصعوبة وبعد التركيز المستمر على عمل أبيات شعر بإمكان الميسرة التنويه إلى الطلبة بكتابة حكمة أو مقوله .

## ٢،٢،٣. أنا

- يطلب من المشاركينأخذ ورقة وقلم
- نطلب من كل مشارك/ة أن يكتب قصيدة من خمسة أبيات على الأقل على أن يبدأ كل بيت بكلمة أنا
- بعد الانتهاء من النشاط تعود المجموعة للتجمع .

### ملاحظة :

- ◀ يكون الوقت المتاح لهذا النشاط حسب تقدير الميسر/ة على أن لا يكون طويلاً وعما

- يمكن أن يتطور التمرين بأن يعمد كل مشارك/ة إلى تغيير اسمه في بداية التمرين ليكون اسم شخصية تاريخية ، أو شخصية مشهورة أو اسم حيوان ، أو فاكهة أو مكان . . . الخ .

## ٢،١،١٨) اسحب وحمن

- تجلس المجموعة في دائرة
- يطلب من أحد المشاركين أن يدخل يده بداخل المغلف ويلتقط شيئاً ما على أن ينطق باسمه قبل سحبه من المغلف .
- يقوم مشارك آخر بالعمل نفسه ، إلى آخر مشارك .

## ١،١،١٨) تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين **الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية**

- ١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعشو بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه ، وقول آه هه أكثر من مرة .
- ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برحى أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة .
- ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك .

## ٢،٢،١٨) التركيز

### ١،٢،١٨) تنفيذ المهمة

إعطاء الفرصة لقراء القصص من المهمة السابقة .

## الورشة التاسعة عشرة

### ١٩. كيف أتصرف؟

- |                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| الهدف من الورشة : | البحث عن وسائل إبداعية لحل نزاع ما.   |
| المؤشرات :        | التسامح والثقة واللعب                 |
| الوقت المطلوب :   | ساعة ونصف                             |
| الاحتياجات :      | ورقة العمل، أقلام، لاصق، قصبات عدد ٦. |

### ١٩. الإحماء

#### ١٩.١. خذ و اعط

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية (أ، ب)
- يقف كل مشاركين مقابل بعضهما البعض.
- يضع كل مشارك/ة يديه على كتفي زميله الذي يقابلها.
- بإشارة من الميسر/ة يبدأ كل مشاركين بدفع بعضهما البعض.
- الميسر/ة يشرف على التمرين من خلال الملاحظات التالية.

#### الميسر/ة:

- "أ" ادفع/اعط.. "ب" استقبل/خذ..  
"ب" اعط... "أ" خذ  
- يستمر التمرين لعدة لحظات.

ويجب أن نطلب من أنهى التزام الهدوء وعدم الاقتراب من الآخرين  
طلب من كل مشارك/ة أن يقرأ ما كتبه .

- تقسيم المجموعة إلى أربع مجموعات صغيرة ونطلب من كل مجموعة كتابة قصيدة يتم تجميعها فقط من كلماتهم التي كتبت في قصائدهم الفردية .
- العودة للمجموعة وقراءة ما تم تجميعه .

### ٤،٢،١٨. قصتي مع اسمي

يبدأ الميسر/ة بالقول أن لكل منا بعض القصص تتعلق باسمه إن كان ذلك باختيار الاسم أو طريقة لفظه من بعض الناس أو غيرها . . . الخ.

#### الميسر/ة:

هل هنا لك قصص مرتبطة بأسمائهم؟  
هل لها معنى؟

هل هي جميلة؟ إذا نعم لماذا تفكرا بأنها جميلة؟  
في الوقت الذي يبدأ المشاركون فيه بالتفكير بالأسئلة السابقة نضع أغنية فيروز (أساميها)  
إعطاء الفرصة للمشاركين بالحديث عن ما سبق .

### ١٨. إنتهاء

بعد انتهاء الأغنية أو إيقافها يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله اليوم و يتطلب من المشاركين أن ينطق كل واحد منهم اسمه بصوت عالي وفي الوقت نفسه .

#### المهمة القادمة

اكتب خمس سطور أو أكثر عن: ماذا أعمل لو تشاجرت مع صديق؟

## ١٩،٢،٢. خذ و اعط - الدفع بالظهر

- يلصق كل مشاركين ظهرهما بعض .
- بإشارة من الميسر/ة يحاول كل مشارك/ة أن يدفع زميله بظهره ويحاول أن يبعده نحو الخلف .
- الميسر/ة يشرف على قيادة التمرين باستخدام "خذ" و "اعط" .

### ملاحظة :

- يفضل عمل التمرين والمشاركون في وضع الجلوس لتجنب أية إصابات .

## ١٩،٣،١. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- ١) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وببداية الرقبة قرباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعشو بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجه ، وقول آه هه أكثر من مرة .
- ٢) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم ملدة بسيطة .
- ٣) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك .

## ١٩،٢،٢. التركيز

### ١٩،٢،١. تنفيذ المهمة السابقة

قراءة المهمة السابقة وفتح باب النقاش .

## ١٩،٢،٢. ورقة العمل

- يعطى لكل مشارك/ة ورقة عمل بعنوان "أكمل القصة" .
- على كل مشارك/ة أن يقوم لوحده بإنها القصة من خلال عدد من الرسومات التجريدية المكملة في المربعات المخصصة لذلك ..
- بعد أن ينهي كل مشارك/ة ورقة عمله ، تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية .
- تتحاور كل مجموعة زوجية فيما بينها حول ما رسمه كل مشارك/ة وكيف انتهت القصة .
- بعد ذلك تجلس المجموعة في دائرة ويعرض كل مشارك/ة نهاية قصته ويبادر الميسر/ة إلى حوار مفتوح بين أفراد المجموعة لمناقشة النهاية الأكثر رواجاً بين الرسومات المختلفة وتحاول المجموعة الاتفاق على إيجاد النهاية الأفضل لورقة العمل ..

## ١٩،٢،٣. نهايات مختلفتان لقصة واحدة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين .
- تعطى كل مجموعة عنواناً لقصة محددة على أن تقوم كل مجموعة على انفراد بتاليف قصة حول ذلك الموضوع ، على أن تفك كل مجموعة بنهايتين مختلفتين لتلك القصة : الأولى انتهت باستخدام العنف ، والثانية أدت إلى الاتفاق على حل النزاع بطريقة سلمية .
- يمكن أن يكون عنوان القصة ما يلي : ولدين ولعبة كرة قدم ، ولدين وبن ، كلب وقطة في قارب نجاة ، فلاحين وشجرة زيتون ، الأستاذ والمشارك ، ولدين و طفل ، سائق وعابر سبيل ، سائق سيارة عمومية وراكب ، الخ ..
- بعد أن تحضر كل مجموعة قصتها والنهايتين المختلفتين تقوم بعرضها أمام الجميع .
- تقرر كل مجموعة على انفراد الطريقة التي سوف تستخدمها لعرض قصتها: تمثيل ، صور مسرحية ، حكواتي وممثلون ، مسرح أطفال أو دمى ، راوي أو عدة رواد ..

## فتح نقاش حول القصتين

من هو الفائز في إنهاء النزاع بطريقة سلمية؟

ما هي العوائق التي تحول دون إيجاد حل لا عنفي؟

ما الذي يساعد على إيجاد الحل السلمي؟

### ملاحظة للميسرة:

- ◀ يتم اخذ الإجابات مباشرة مع التعليق من قبل الميسر.
- ◀ يجب عدم استثناء أي مشارك.
- ◀ يجب التعليق من قبل الميسر/ة من أجل تعميق التصرف الصائب والتأكد على الابتعاد عن العنف ما أمكن وليس من الضروري المرور بكل الأسئلة التي ذكرت سابقاً و يمكن استبدالها بجمل أخرى إذا ارتأى الميسر/ة ذلك .

### ٦،٢،١٩. كيف تحس وكيف تشعر؟ آسف، مجرح، أو حزين ... عندما

- تضرب صديقك أو أحد زملائك لأنه الأسباب؟
- تقوم بتخريب ممتلكات المدرسة لأن المدرس عاقبك؟
- تشتم أحد زملائك لأنه حاول أن يسخر منك؟
- تضرب قطاً ماراً في الطريق؟
- تدوس على الورود في الحديقة العامة أو المدرسة؟

### حوار في الدائرة

تعريف المشاركيـن ماذا يعني العنـف وما هي تـائجـه؟ ماذا نـتوـقع من بعضـنا البعضـ؟ ماذا يـحصل عندـما نـتصـرف بـلطـفـ؟ ماذا يـجب أن يكون دورـكـ كلـمـاـ فيـ أيـ خـلـافـ؟ لـوـ حـصـلـ خـلـافـ بـيـنـكـ وـبـيـنـ شـخـصـ آخرـ كـيـفـ تـصـرـفـ وـهـلـ كـنـتـ سـتـرـغـبـ بـوـجـودـ وـسـيـطـ خـلـافـ؟

### ملاحظة :

- ◀ ليس من الضروري المرور بكل الأسئلة التي ذكرت سابقاً و يمكن استبدالها بجمل أخرى إذا ارتأى الميسر/ة ذلك .

### ٥،٢،١٩. ماذا تفعل...؟

- لو أن أحد زملائك ضربك بدون سبب؟
- لو أن أحد زملائك شتمك بدون سبب؟
- لو طلب منك أن تعتذر عن شيء لا تشعر بأنك آسف عليه؟
- لو فرض عليك أن تعمل عملاً لا تحب القيام به؟
- لو تم انتقادك أمام زملائك الآخرين؟

## الورشة العشرون

### ٢٠. الإغلاق

- الهدف من الورشة : إنهاء وتلخيص العمل السابق.
- التسامح والثقة واللعب : المؤشرات
- الوقت المطلوب : حسب الحاجة
- الاحتياجات : طابة صوف ، الهدايا التذكارية ، احتياجات الاحتفال.

### ١٢٠. الإحماء

#### ١١٢٠. شبكة العنكبوت

يجلس الأطفال على الكراسي بشكل دائري و يأخذ الميسر/ة طابة الصوف ويطلب من المشارك/ة الأول أن يقذف الكرة إلى أي من المشاركين مع ذكر الكلمة يحبها ويرمي بها إلى المشارك/ة الآخر وعلى المشارك/ة أن يأخذ الخيط ويلف جزءاً من الخيط على إصبعه ثم يقذف بالطابة إلى المشارك/ة الآخر مع ذكر الكلمة يحبها بحيث يصل الخيط إلى جميع المشاركين.

#### ملاحظة :

► يجب ترير الكرة بشكل متقطع وليس بالتتابع ليتهي الخيط عند آخر مشارك.

#### ٣٠, ٢٠, ١٢٠. التمرين المفضل

نطلب من المشاركين أن يتذكروا التمارين التي أحبوها خلال العام، ونطلب من يريد أن يطبقها مع المجموعة.

#### ١٣, ١٩. القصبة المعلقة

- يتم إحضار ٦ قصبات طول كل قصبة متر واحد.
- يتم توصيل كل قصبتين بعضهما جيداً من خلال شريط لاصق.
- يتم تقسيم المجموعة إلى ثلاثة مجموعات صغيرة.
- يتم الطلب من كل مجموعة صغيرة أن تقف في صفين متقابلين.
- يطلب من كل المشاركين أن يدوا أيديهم بحيث يكون الكف إلى الأسفل.
- يكون هنالك شخص للمراقبة في كل مجموعة.
- يطلب من كل مراقب مجموعة أن يقوم بوضع القصبة على أصابع المشاركين.
- يطلب من المجموعة أن تضع القصبة على الأرض دون تغيير وضع القصبة على الأصابع.

#### ١٩, ٣٠. إنتهاء

يلخص الميسر/ة اللقاء ويقوم بشكر المشاركين.

#### ◀ مهمة اللقاء القادم:

كيف ساهمت في حل نزاع ما بين المقربين؟ (لن يتم نقاشها في اللقاء القادم)

## ٤،١،٢٠. عندى شيء أحكبه

- يطلب من كل مشارك/ة أن يوجه ما يريد إلى كل من المشاركين بن فيهم الميسرين والقائمين على المشروع.
- يجب احترام ما يقال لذا يجب تحضير المشاركين من قبل الميسر/ة على ضرورة تقبل كل ما يقال من قبل الآخرين واحترام رأيهم.

## ٤،١،٢٠. للذكرى

- يقوم الميسر/ة بتوزيع هدية رمزية على كل مشارك/ة كتذكار مع الحديث عن أهمية التذكار مهما كان بسيطاً.
- يتم الإناء بالشكل الذي يراه الميسر/ة مع التركيز على أن تكون نهاية مفرحة ويفضل الغناء أو الرقص (حفلة صغيرة).

### ملاحظة :

- ▶ يفضل أن يكون الإناء خارج غرفة الصف وهذا لا يعني بالضرورة أن تكون رحلة خارج المنطقة.