



جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

دليل إرشادي للتدخل النفسي

(Handbook)

جمعية الهلال الاحمر الفلسطيني

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

هاتف: ٠٢/٢٤٠٦٥١٥ فاكس: ٠٢/٢٤٠٦٥١٨

info@PalestineRCS.org

www.PalestineRCS.org

© حقوق الطبع محفوظة لجمعية الهلال الاحمر الفلسطيني - جمعية انقاذ الطفل

شباط ٢٠٠٩

تصميم واخراج:



مقدمة :

يشكل هذا الدليل تجسيدا لتجربة عملية لمجموعة من العاملين/ات في حقل الصحة النفسية المجتمعية، والذين شاركوا في دورة تدريبية قام بتنفيذها وأشرف عليها كل من جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني - وجمعية انقاذ الطفل على مدار تسعة اشهر باستخدام منهجية العلاج التعبيري في تدريب مزودي الخدمات في قطاع الارشاد والدعم النفسي ويهدف هذا التدريب إلى تفعيل الحوار والمحادثة والمناقشة وتشارك المعرفة واكتشاف التحديات وتسهيل الحوار والعمل الجماعي بين المشاركين، ممن لديهم نفس الهموم ويبحثون عن طرق غير تقليدية للتعامل مع ذواتهم ومع الآخرين مبنية على الاحترام المتبادل والتعاون والإبداع ويطمحون جميعا إلى تطوير ما لديهم من مهارات ويعملون على تنمية روح التعبير الحر والمشاركة في المسؤولية في نقل هذه التجربة الى غيرهم من الزملاء والمتنضمين من خدماتهم في الميدان.

هذا الدليل محاولة جادة من قبلنا للمشاركة في هذه التجربة ووضعها بين ايدي المهتمين ليقوموا بدورهم بتطويرها والبناء عليها .
لذا إن كان هنالك من يبحث عن نموذج كامل متكامل للعلاج التعبيري كمنهجية، فلا نعتقد بان هذا الدليل يستجيب لرغباتهم.

ولا ندعي بأن هذا الدليل شامل وكامل يجب على كافة الاستفسارات ويحتوي على الإجابات القاطعة. انه نهج في التعليم والتفكير يتضمن مجموعة من التعريفات والأفكار وطرق تطبيقها في العمل مع الفئات المستهدفة بهدف إيصال الفكرة بطريقة عملية تسمح للمشاركين بالتعرف على المضمون والتفكير الإبداعي في التعامل مع قضاياهم الشخصية وقضايا منتفعيهم، وسبل التعامل معها، ويعطي الفرصة لتشكيل حالة وعي ذاتي جماعي لما يدور من حولنا.

أهداف الدليل :

هنالك دائما أهداف عديدة يطمح كل منا للوصول إليها من خلال عمله، والتي تنطلق من رؤيته وسياسته العامة، وبالضرورة أن تخدم توجهاته وتحقيق رسالته.

١. المساهمة في تطوير مهارات العاملين في مجال الصحة النفسية المجتمعية في عملهم

اليومي مع منتفعيهم.

٢. استخدام الفنون، كتقنية إرشادية، إن كان مع الحالات الفردية او المجموعات.

٣. المساهمة في تعريف العاملين على العلاج التعبيري كمنهجية عمل.

• منهجية العلاج التعبيري كاسلوب تدخل:

قد يكون استخدام التعبير كشكل علاجي وبحلته الفلسفية المعاصرة وسيلة جديدة في التدخل مع المنتفعين، بغض النظر عن اعمارهم او فئاتهم الاجتماعية، ولكن من المؤكد بان ممارسته وبشكل عفوي قد استخدم منذ القدم.

فلقد استخدم في الثقافة العربية منذ امد بعيد بشكل عفوي وباشكال مختلفة، منها الراوي والألعاب الشعبية الجماعية وغيرها.

وتفيد كل التجارب العملية، وفي مناطق مختلفة من العالم، بان استخدام الفنون كوسيلة تدخل اثبتت نجاعتها بغض النظر عن طبيعة الاشكاليات التي يعانها المنتفع، وليس بمقدورنا بهذا الدليل اجمالها او التطرق لها جميعا، ولكن سيتم التعامل مع الفقدان كمثال وهذا ينطبق على غيره من الاشكاليات.

وإذا ما اعتبرنا على سبيل المثال بكاء الفقيد والسير في الجنائز والقاء نظرة الوداع الأخيرة عليه هي إحدى هذه الوسائل التقليدية، والتي بدورها تساعد الشخص على تجاوز الأزمة، ومما يؤكد صحة هذا الاعتقاد ما نسمعه أحيانا من أقرباء الفقيد وأصدقائه من مقولات بعد الحدث (لو تسني لي الوقت... او لو سمح لي فقط ان اراه قبل الدفن... لو استطعت فقط ان اشارك في الجنائز... لو استطعت ان اقول له كم احبه او اقول له..... الخ).

من جهة اخرى نستطيع ان نلاحظ بعض المظاهر التعبيرية في ايام العزاء الاولى وما يرافقها احيانا من اهازيج شعبية حزينة يعدد بها مناكب الفقيد ومدى الفراغ الذي تركه بعد رحيله وحجم الخسارة نتيجة فقدانه وهذا كله يؤكد ان الفقدان يحمل في طياته أما مزدوجاً ففي الوقت الذي نتالم فيه لفقدان شخص عزيز على قلوبنا يكون حزننا في الوقت نفسه على انفسنا نتيجة ما يتركه هذا الفقيد من فراغ وعلى مستواياته المتعددة، إن كان

ذلك على المستوى العاطفي الوجداني او المادي، مما يخلق لدينا شيئاً ما يشبه الى حد كبير الفوضى الداخلية او فقدان القدرة على الفصل بين ما يجول في خاطرنا من افكار ومشاعر تجاه الحدث، ويدخلنا في أحيان كثيرة في صدمة الفقدان. وغالباً ما نكون بحاجة الى تدخل وقائي أو علاجي يساعدنا على اعادة توازننا النفسي ومعاودة قدرتنا على التكيف مع الحدث لمزاولة حياتنا اليومية.

في العادة لا يعطى الشخص المساحة الكافية للتعبير بشكل حر عن طبيعة المشاعر التي يعيشها، كون هذه المشاعر، أحياناً، تحمل في طياتها تناقضا مع ثقافة وفلسفة المجتمع، مما يتولد لديه ردات فعل تمنعه من الافصاح عن مشاعره الحقيقية، ويجبر نفسه على التعامل مع مشاعره بناء على تصورات الغير وتوقعاتهم.

هنالك العديد من الاسئلة والاستفسارات التي بالامكان طرحها في موضوعة الفقدان. هل هنالك فرق بين الموت المفاجيء او الموت بعد مرض ؟ والعديد العديد من الاسئلة المشابه.

لا ندعي امتلاكنا الاجابة على ما سبق من اسئلة ولكن الشيء الوحيد الذي نعتقده هو أن مشاعر الفقدان متشابهة وان اختلفت طرق التعبير عنها او اختلفت فيما بينها في ردات الفعل المعاكسة.

بناء على ما سبق نستطيع القول بان ما يحتاجه الشخص منا هو إعطاؤه المساحة الكافية للتعبير عن المشاعر المكبوتة بداخله ومساعدته قدر الامكان على اخراجها والتعامل معها دون الحكم عليها او إدخالها في مجهر التحليل.

وقد يكون اسلوب العلاج التعبيري التبادلي او **intermodal** هو الاسلوب الاكثر مواءمة والأكثر نجاعة في العمل مع المشاعر. وسوف نحاول في هذا الدليل ان نلقي الضوء على بعض الطرق التي تم استعمالها في العمل مع المجموعة ونعتقد بانه كان لها نتائج علاجية جيدة لدرجة ما.

لن ندخل كثيراً في مفاهيم العلاج التعبيري. فهي تفتح المجال للفرد ان يستفيد من المجموعة، وللمجموعة، أن تستفيد من الفرد. (القضية الفردية تصبح قضية المجموعة).

وبقدر ما تكون المجموعة متماسكة يكون كل مشارك مرآة لغيره من اعضاء المجموعة،وهنا

تستطيع المجموعة أن تحتضن كل التناقضات والاختلافات، وتصبح بالتالي قضايا الافراد قضية مشتركة للمجموعة

ويصبح بمقدور كل فرد ان يجد المكان والهوية داخل المجموعة ويفهم علاقته مع الآخرين، كيف يتصل معهم لفظيا وغير لفظي؟ وأحيانا يتواصل معهم بصمته، كيف يشعر مع المجموعة؟ كيف يتعامل؟ وتكون مهمة المجموعة هنا مساعدة الافراد على الحديث والتعبير الحر.

وتعتبر أشكال التعبير آداة تفرغ لدى الانسان تساعد على تطويره، كونها تجسد التعبير الرمزي الحر غير المراقب، أو الموجه على وجه التحديد، بمعنى التعبير الحر عن الافكار والاحاسيس والمشاعر، وهذا بدوره يسمح لنا بالتواصل الوجداني بشكل اعمق مع غيرنا من المشاركين ويفتح لنا الباب لزيادة حجم ودرجة التعرف على الذات والاخر.

وتعتبر أشكال التعبير أيضا أداة اتصال مفيدة كونها تشمل استخدام الجسم، والعاطفة والعقل ونستطيع العمل بها بشكل فردي وبشكل جماعي. فغالبا ما نستعمل قدراتنا الإبداعية، بالتعاون الكبير مع غيرنا من المشاركين، ونستطيع القول بان استعمال العلاج التعبيري بكل اشكاله يعزز وينمي لدينا الكثير من القضايا واهمها:

١. زيادة الثقة بالنفس لدى المشارك في العمل كونه يستمد القوة والدعم من أكثر من شخص داخل المجموعة.
٢. تنمية القدرة على التعاون والعمل المشترك مع الآخرين داخل المجموعة.
٣. تعطي المشارك طرفاً أكثر دقة للتعبير عن النفس، سواء كان ذلك من خلال المهارات اللفظية أو غير اللفظية.
٤. تمي القدرة لإستبصار الجسد من خلال الحركات التعبيرية.
٥. تمي التفكير الإبداعي، فبعد كل حركة أو فعالية درامية او انتاج فني ما يتكون لدينا وعي حول قضية أو خبرة سابقة.

٦. تنمي القدرة على المرونة والعفوية ولا يوجد ضوابط معينة. ففي أحيانا كثيرة يتم كسر الروتين ونخرج عن المألوف ونتصرف بطفولية مطلقة.

٧. تنمي مهارات تشكيل وتنظيم المجموعات وزيادة المقدرة على قيادتها وتطور أساليب العمل معها والخروج عن النصوص والقواعد المتداولة فكل عامل في هذا المجال مع الزمن يصبح لديه القدرة على خلق أشكال عمل وفعاليات خاصة به.

٨. يبقى أن نوه بانها إحدى الطرق لتقضية وقت ممتع، فمن الممكن أن نقضي مع المجموعة ساعات ممتعة وجميلة ونحقق الكثير من الانجازات بشكل غير مباشر.

وكما سبق وأوضحنا بان واحدة من مهمات المجموعة مساعدة الفرد على الحديث بحرية. ونحن كأشخاص نحتاج أن نولد مرتين، الميلاد البيولوجي، والميلاد النفسي. وإحدى أهم مهمات العلاج التعبيري هي مساعدتنا على العيش والعمل على الإتيان بلحظة الميلاد النفسي، والمساعدة في الشعور بالقوة الكامنة والعمل على الاستفادة من هذه القوة في إجراء عملية التغيير المطلوبة.

الطفل يبقى بداخل كل فرد ومع العلاج التعبيري يصبح هذا الطفل أكثر حيوية، ونستطيع معاملته وتقبله وإعطاءه المساحة الكافية للعيش والإبداع، لذلك كثيرا ما نقول بان الهدف من استخدام الفن هو الوصول بالفرد إلى درجة معقولة من العفوية والإبداع.

كما يساعدنا في التعبير عن مشاعرنا والحديث عن خبراتنا بدون التفكير بالوصمة أو الخجل، من خلال الانطلاق والحديث والتعبير عن المشاعر الحقيقية وبالطريقة التي نراها مناسبة.

• ولتحقيق ذلك يتوجب توفر المسائل التالية :

١. المبادر: شخص لديه الاستعداد للمبادرة للبدء في التمثيل أو الحديث عن مشاعر شخصية.

ويتم العمل معه وفق هذه المشاعر وما يريد أن يقوله أو يغيره أو يعدله في الحدث أو الخبرة. وهذا بدوره يفتح الباب أمام الآخرين لكسر حاجز الخجل والاستعداد للمشاركة في خبرات متشابهة أو قريبة.

٢. **المساعد/المساعد:** هو الشخص المساند والمساعد للمبادر، والذي يستطيع من خلاله أن يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، ومن الممكن أن يكون الشخص حقيقياً أو متخيلاً. وهذا بدوره يساعد أكثر على عيش الحدث مرة أخرى ويعطي مساحة أكبر للخيال.

٣. **الظل:** هو الشخص الداعم للمبادر، وغالباً ما يقف خلف المبادر ويتقمص الدور ويتحدث كيف شعر، ويقترح تعبيراً أكثر، ويعطي تشجيعاً ومساندة.

٤. **المجموعة:** أعضاء المجموعة المشاركين في العمل، وغير المشاركين في النشاط الآتي، ويكون دورهم في نهاية العمل. كيف اثر الحديث على كل فرد منهم؟ بماذا ذكره الموقف؟ وكيف يشعر تجاهه؟ وذلك بالحديث أو بالحركة، من اجل دعم المبادر وإعطائه الأمان، بأنه ليس الوحيد الذي يمتلك مثل هذه المشاعر.

٥. **الميسر:** دور الميسر (المنشط) هو منح المشاركين الشعور بالأمان والحرية والتدخل المهني في الحالات الضرورية.

لتحقيق أفضل درجة من النتائج من الضروري توفير الجو المناسب، الذي يتمثل فيما يلي:

١. **صالة العلاج التعبيري:** ليس هنالك شكلاً خاصاً جداً لهذه الصالة، ولكن يجب أن يتوفر في هذا المكان بعض الأساسيات، واقلها أن تكون هذه الصالة ذات مساحة معقولة تسمح للمشاركين القيام بالفعاليات الحركية دون قيد. كما أن الهدوء والخصوصية ضروريان، بحيث لا يكون هذا المكان عرضة للزوار المفاجئين أو الإزعاج وغيرها من المشوشات كالهاتف... الخ، وأن لا يكون المكان حاراً أو بارداً، وأن يكون المكان خالياً من المعيقات. ومن المفضل أن يكون هنالك فرشاة ووسائد وكذلك أن يتوفر مكان آمن لحفظ الأدوات وما يتم إنتاجه خلال العمل، إضافة الى مسجل وغيرها من

ادوات العمل والإكسسوارات المختلفة في تمارين كسر الجليد والاسترخاء.

٢. **ميسر المجموعة (المنشط) أو العامل بالفنون التعبيرية:** إضافة إلى كل ما كتب وقيل في هذا المجال يجب أن يتوفر فيه القدرة على تحديد الزمان المناسب لإجراء التدخل الدرامي من أجل الوصول إلى أفضل نتائج ممكنة نتيجة لهذا التدخل ودفع المشاركين لاستخدام التغذية الراجعة بطرق سليمة، ومنها الابتعاد عن التعميم، والتوضيح بأمثلة ملموسة وتقديم البدائل بشكل ودي والابتعاد عن جرح الآخرين وانتقاء الكلمات بعناية. ودفع المشاركين إلى تحمل المسؤولية من خلال التعبير عن الذات مباشرة (أنا وليس الشخص منا أو نحن) وغيرها من البدائل. وعدم كبت المشاعر خوفاً من ردود الفعل، ودفع المشاركين كي يكونوا صادقين في الحديث عن مشاعرهم، سواء كانت ايجابية أم سلبية.

٣. **المشاركون:** يعتبر المشاركون أهم عنصر من عناصر الدراما، فهم مادة العمل الدرامي لذا يجب العمل الجدي على إعطاء المشاركين الفرصة الكاملة لفحص، واختبار بعضهم بعضاً والتعارف الجيد والعميق فيما بينهم والوصول إلى درجة جيدة من الثقة والأمان، قبل البدء بالدخول في عمق العمل الدرامي، كون المشاركين في التدريبات، في أغلب الأحيان، لا يعرفون بعضهم بعضاً بشكل جيد، أو لا يعرفون بعضهم مطلقاً، وهذه المرة الأولى التي يلتقون ويعملون بها، لذا من الأهمية بمكان أن يساعد المنشط المشاركين على تشكيل المجموعة وخصوصاً ان العمل سيستمر لفترة طويلة، ويحتاج المشاركون إلى التعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل، كي يسود بينهم جو من التعاون، فمن جانب يساعد هذا في بناء المجموعة كذلك يساعد على ملائمة وتحضير الجلسة التدريبية القادمة. فليس بالإمكان الدخول في موضوعات التدريب قبل كسر الجمود وخلق جو من الألفة بين المشاركين، والتي بدورها تخفف من التوتر السائد وتساعد على خلق جو من الأمان والثقة تتيح مساحة أكبر لكافة المشاركين وتجعلهم يتحدثون عن أمور خاصة ويشاركون بتجارب شخصية، غالباً لا يشاركون فيها بدون وجود جو من الطمأنينة والتعبير عن الآراء دون حذر أو تخوف من ردود فعل الآخرين وإشعار المشاركين بخصوصية واحترام آرائهم يفتح أمامهم المجال للتعلم ليس فقط من المنشط بل من بعضهم البعض عبر تبادل الخبرات

والتجارب الشخصية مما يغني النقاش والعملية التدريبية برمتها. وكذلك تساعد على مواءمة التوقعات والاحتياجات التي جاء بها المشاركون لتتلاءم وأهداف التدريب ومحتوياته مما يخلق التوازن المنشود، لذا يجب عدم الدخول مباشرة في التدريب دون العمل على بناء جيد للمجموعة.

استخدامات العلاج التعبيري:

في الغالب لدى كل منتفع امال غير محققه. ومهمة العلاج التعبيري الاساسية العمل على مساعدة الافراد على تحقيق هذه الامال وتحويل السلوك السلبي الى سلوك ايجابي، وذلك من خلال تحفيز الخيال (تستطيع الحفاظ على ممتلكاتك) والحث على الحركة. (لديك طاقة كبيرة فكيف تستخدمها.) ويمكن لنا ذلك فقط اذا عملنا على مساعدة منتفعينا على اجتياز الخطوات الخمس التالية:

١. التعبير.
٢. التنفيس.
٣. خلق تجربة مصححة.
٤. خلق شخصية مصححة (ايجابية متفهمة. تحوي وتعطي لذاتها الامكانيات للقيام بتجربة مصححة).
٥. تحويل اللاواعي الى وعي.

• وهنالك العديد من طرق التدخل التعبيري، التي تساعد في إنجاح العمل، وتقودنا إلى تحقيق أهداف الدليل التدريبي الذي بين أيدينا :

الرسم: ان اي انتاج فني يعبر عن (انعكاس لواقع أو أمنية)وهنالك ثلاثة أنواع من الرسم :

١. التشكيلي: (أوصف رسمتك بكلماتك).
٢. البلاغي: تطوير قصة عن طريق الرسمة.

٣. التحليلي/ الرمزي: المؤشر والمؤشر اليه.

ويتوجب علينا ان نأخذ بعين الاعتبار، عند تعاملنا مع الرسومات الخاصة بمنتمعينا، الأربع نقاط التالية:

١. التوجه: مسار تطور الانتاج الفني، وسلوك الفرد الاجتماعي والاندماج أو التصرف إيجابا. (إضافة وتكامل)، أو سلبا، (محي وإخفاء وتجاهل).

٢. المساحة (الموقع). المكان المستخدم من الورقة.

وهناك ثلاث نسب نتطلع عليها بخصوص المساحة:

١. مساحة الرسمة مقارنة بالورقة (تعكس الشخصية).

٢. الورقة المستخدمة (تعكس دوري بالحياة).

٣. مساحة الجزيئات المرسومة بمقارنتها ببعضها.

وكذلك يجب الانتباه الى بعض القضايا الأخرى كاملة تساعد على تقييمنا لمنتمعينا من خلال انتاجهم الفني. وهنا نؤكد على ضرورة الابداع عن التحليل لان التحليل يقودنا في اغلب الأحيان، خاصة إذا كنا غير مختصين متمرسين الى حكم مسبق وبالتالي العمل مع المنتفع بناء على توقعاتنا وليس بناء على احتياجاته. ومنها:

بداية الرسم من المركز: الحاضر، بحاجة إلى اهتمام، والشعور بأنه مركز الكون، والخوف من عدم الظهور.

بداية الرسم من احدى الزوايا: شعور بالانزواء، عدم وجود حاجة الى الظهور، عدم وجود حاجة او مقدرة على الاختلاط، خوف من البروز.

بداية الرسم من اسفل الورقة: الأرض، الفرائز، المشاعر، العلاقة مع الأم، ثبات، استقرار، واقعية.

بداية الرسم من اعلى الورقة: المقدسات، السماء، العقل، الأفكار، الخيال، الطموح، الأنا الاعلى.

(الغيوم رمادية وسوداء وشتاء. الانا الاعلى مسيطر)

بداية الرسم من يمين الورقة: المستقبل. ما اعتقد بأنه سيحصل معي مستقبلا، انفتاح،

تفائل، طموح، ثقة، طاقة، حيوية.

بداية الرسم من يسار الورقة: الماضي، تشاؤوم، طفولية، نقوص، حاجات غير مشبعة، شعور بالذنب.

إذا كانت الرسمة صغيرة تعكس عدم ثقة بالنفس (يجب المحاولة ٢ مرات للتأكد من ذلك)

رسمه صغيرة على اليسار اسفل الورقة(ماضي، عدم ثقة، واقعية.)

رسمه صغيرة على اليسار في أعلى الورقة.(عدم ثبات، خوف، انطواء، سرحان، يأس.اكتئاب)

أعلى اليمين صغير (خوف ، عدم ثقة، طموح، أمل، تفاؤل، خيال).

اليمين أسفل صغير: (تفاؤل، عدم ثقة، واقعية).

رسمه صغير في الوسط (عدم القدرة على التأثير في البيئة، شعور بالاهمية).

رسمه كبيرة في الوسط: (تمركز حول الذات، عدم القدرة على وضع الذات مكان الاخرين).

رسمه كبيرة في اليمين: (تمركز مع أمل وتفاؤل).

رسمه كبيرة في اليسار(عدم الشعور بالنجاح).

الخروج عن المساحة:(تمرد، عدم إطاعة، عدم الاهتمام بالقوانين).

كذلك هنالك بعض الرسومات ذات الدلالة الرمزية المبنية على الثقافة والتجربة ومنها:

- في حال رسم شجرة عيد الميلاد او طاووس ، (أمير، ملكة جمال نرجسية).
- المقارنة بين مكونات الرسمة(الأكبر أكثر اهمية...).
- أجزاء المكون الواحد من الأكبر الى الأصغر(البيت، الشباك، الباب....).
- الرأس الكبير سيطرة على المشاعر.
- الوضع المثالي لحجم الرسمه هو ١ الى ٣ .

٢. الخط: رمز للطاقة الشخصية وكيفية اخراجها، ويرمز كذلك للمزاج .

أنواع الخطوط: هنالك ١٣ نوعاً من الخط وهي:

١. الخط القصير: الطاقة لدى المنتفع غير متواصلة، عدم القدرة على التحمل، إحباط سريع، عدم القدرة على تأجيل الرغبات.
٢. خط قصير مشدود عليه: خوف، انضباط، سيطرة، غضب داخلي.
٣. خط طويل متواصل: استمرارية في خروج الطاقة، قدرة على التحمل، الصبر، نشاط، مرونة، عاطفة.
٤. خط طويل متموج: استمرار في خروج الطاقة، قدرة على التحمل، الصبر، النشاط والعاطفة.
٥. خط طويل مشدود عليه: عنف خارجي واضح.
٦. خط مع زوايا: عنف، قسوة، عدم مرونة (ذكوري).
٧. خط مع منحنيات: طاقة ومرونة (انثوي).
٨. خط متقطع: خوف، ضعف في الشخصية، إمكانية حصول انهيارات عصبية، شخصية غير متماسكة.
٩. خط ضعيف: انطواء، علاقات اجتماعية ضعيفة، شعور بالوحدة.
١٠. خط عريض: عنف، قوة، سيطرة، الحاجة إلى البروز.
١١. خط رفيع: انطواء، قوة غير موثوق بها، كبت، عدم استقلالية.
١٢. خط فاصل بين الرقبة والرأس: في حال تسكيره هنالك فصل بين الأفكار والمشاعر.
١٣. خط متماسك الجذور مع الجذع مع الضروع، عدم تماسك، إشكالية في الإنتاجية أو عدم مقدرة على إنهاء المهمات.
١٤. اللون: لفهم الألوان يتوجب علينا معرفة ما تعني لنا، وما تعني لمنتفعينا في الحياة اليومية وفي الطبيعة.

اللون هو انعكاس اشعة ضوئية والالوان الاساسية في الطبيعة هي (احمر، اصفر، ازرق) والتي لا يمكن انتاجها من خلال دمج الألوان. وأما الأبيض والأسود فهما لونان حياديين وما تبقى من الالوان هو نتاج دمج. وتقسّم الألوان إلى :

ألوان حارة: احمر ،اصفر ،برتقالي(معنى أن أشعتها تتجه للأخر)وتعبر عن حيوية، طاقة، أمل، حرارة، مشاعر، عاطفة.

ألوان باردة ازرق، برتقالي، اخضر(الطاقة متجهه للداخل) تعكس برودة المشاعر، بعد، سيطرة عقلية، عزلة، خوف، تشاؤم.

أ- الرسم الحر: من خلال الطلب من كل مشارك أو مشاركة في المجموعة القيام بالرسم الحر دون تحديد موضوع الرسم أو اتجاهه. وبالضرورة توفير كافة المستلزمات لهذه المهمة من اجل توسيع الخيارات المطروحة أمام المشاركين، وإعطاء الفرصة الزمنية الكافية لكل المشاركين، وكذلك التنويه بإمكانية اتخاذ الوضعية المرغوب بها، وبعد انتهاء الكل من الرسم يطلب منهم العودة للجلوس كما في الوضعية السابقة، وإفساح المجال للحديث عن ما تم رسمه. وهنا يأتي دور الميسر للجلسة في استخدام مهاراته في إجراء وإدارة الحوار، والتكيز على بعض القضايا التي يرى بأنها من الضرورة العمل على التعمق بها، ويمكن العمل أكثر من مرة وبأكثر من أسلوب في هذا المجال.

ب- الرسم الثنائي: يطلب من كل ثنائي العمل بشكل مشترك، بحيث يقوم كل مشارك برسم ما يطلبه منه الشريك وبعدها العمل بشكل جماعي على ما تم إنتاجه.

وهنالك الشكل الثاني من الرسم الثنائي، بحيث يقوم كل شخص برسم لوحته الخاصة في القسم المخصص له، مع عدم التنويه بإمكانية التداخل في المساحات، وبعد الإنهاء اجراء تدخل من قبل المنشط وبشكل جماعي.

ج- الرسم الجماعي أو الجدارية المشتركة: وهنا يتم الاهتمام في التدخل أكثر على أنواع الخطوط المستخدمة وكذلك الألوان وطبيعة التداخل الناتج بين المشاركين.

• رسم جماعي عفوي: الهدف، معرفة ديناميكية المجموعة، وخاصة عناصرها الغير واعية.

د- **الرسم الموجه**: بأن نطلب من كل مشارك أن يرسم رسمة ما تعبر عن موضوع أو فكرة، حسب توجيهات المنشط، رسمه ولد و بنت، ثنائي حديث، ماذا شعرت بكل سؤال؟ متى كنت مرتاحاً، متى لم تكن؟

- **التمثيل (الدراما)**: الحر و الموجه، الفردي و الجماعي، المسموع و الصامت.
- **الموسيقى**: ونقصد هنا التجاوب مع اللحن أو الإيقاع والقدرة على التكامل أو التماثل مع هذه الإيقاعات.

- **استخدام الجسد**: وهنا نحاول الربط ما بين حركة الجسم والإيقاع. والهدف منها محاولة تحرير الجسم وانطلاقة في توسيع المساحة المستخدمة من قبل المشارك لان تحرير الروح يبدأ بتحرير الجسد.

النحت باستخدام الصلصال، الطوب: ونهدف من خلالها الى تفرغ الطاقة والتركيز على قدرة كل منا على الانتاج وقدرتنا على تحويل الفكرة الى واقع ملموس.

للطين ميزات كثيرة اهمها قربها من الانسان وخاصة الاطفال حيث تساعد على تفرغ الطاقة والغضب والحركة الزائدة.

- **المسرح**: تشجيع المنتفعين على تمثيل مواقف واعادة تشكيلها هادفين إلى تعزيز وعيهم وقدرتهم على الاستفادة من الاحداث السابقة، وقدرتهم على التعامل معها بايجابية اكبر .

- **الاسترخاء**: وهنا نقصد التمارين التي تؤدي إلى مساعدة الجسم على الاسترخاء بهدف تخفيف التوترات الجسدية، التنفس الصحيح ، التركيز على كافة أعضاء الجسم، ابتداء من الرأس وانتهاء بأخمص القدم، إضافة إلى استخدام الخيال من اجل الاسترخاء الذهني وكل ذلك يهدف إلى خلق نوع من التغير والخروج من الأجواء الضاغطة ولو بشكل مؤقت (خلال فترة العمل).

- **التمارين والفعاليات الحركية**: وتستهمل في العادة من اجل تحقيق أكثر من هدف، أهمها كسر الجليد بين المشاركين ورفع مستوى التفاعل وتخفيف الخجل

وتعزيز الثقة من جهة، وتمكين المشاركين من الدخول التدريجي في الأنشطة اللاحقة، من جهة أخرى.

- **التفاعل مع الطبيعة:** تطوير العلاقة مع الطبيعة ومكوناتها ومساعدة المتعلمين على التواصل معها، وإشعارهم بأنهم واقفون في مكان صلب ومتين، مما يساعد على التفاعل مع المحيط الاجتماعي والاستفادة القصوى من المصادر المحيطة.
- **القصة أو الرواية:** وتقص هنا إما التجربة الخاصة بالشخص أو الخيال أو مصدر أدبي أو حديث شفوي.

• **لعمل بأشكال التعبير هنالك مبادئ وقيم يجب أخذها بعين الاعتبار عند التنفيذ:**

1. **بناء الثقة:** ويمكن الوصول إلى ذلك من خلال:
 - **النعمة:** لنغمة الصوت المستخدم سحر خاص في مساعدة المتعلمين وإشعارهم بالقرب من انفسهم وقضاياهم، وبالتالي يساعد بشكل كبير على انفتاحهم للحديث.
 - **الصوت:** وهنا لا نقصد فقط صوت المنشط بل صوت الادوات المساعدة المستخدمة، وصوت المتعلمين أنفسهم، وذلك بمساعدتهم على تطوير امكانياتهم باستخدام صوتهم بشكل أفضل.
 - **تعبيرات الوجه:** قدرتنا على التحكم بتعبيرات الوجه تلعب دوراً كبيراً في إعطاء شرعية للمتحدث، فأما تحته على الاسترسال او التراجع.
 - **الحماس:** بقدر ما نكون متحمسين للعمل تكون هنالك نتائج أفضل، فالتعامل مع قضايا المتعلمين بفتور يحبط مبادرتهم .
 - **الثبات:** أن يتسم المعالج بالثبات والنظرة الايجابية للمتعلمين وهذا بدوره يساعدهم على التشبث بما يقومون به اخذين بعين الاعتبار التركيز على هنا والان كاساس لعملنا .
 - **حركات الجسم:** بقدر ما يكون المنشط على استعداد لاستخدام جسده يعطي

شرعية و مثلاً جيداً ومحفزاً للمنتفعين على الانطلاق.

- **الطاقة الكامنة:** في كل منا طاقات كامنة تنتظر من يفجرها، وهنا يقع على عاتقنا مساعدة المنتفعين على تفجير طاقاتهم وتحويلها الى مصادر قوة قادرة على التعبير.

- **العناية:** الاهتمام بكل فرد وبشكل متساو، وعدم إهمال قضايا الأفراد الخاصة داخل المجموعة.

- **الرغبة الأصيلة:** ان لم يكن هنالك ايمان ورغبة متأصلة في استخدام الفن كاسلوب تدخل لن نستطيع اىصال الفكرة لمنتفعينا وبالتالي لن نصل الى الاهداف المرجوة.

- **المرونة:** بقدر ما يكون هنالك مرونة يكون هنالك تقبل وقدرة على المساعدة .

لكل صفة مما سبق دور كبير في بناء الثقة وتعزيزها بين المشاركين وبينهم وبين والميسر(المنشط).

٢. **الشعور بمكان آمن لكشف الحياة الداخلية والاشتراك فيها:** حيث يتوجب على المنشط بذل كل الجهود من اجل تامين جو من الأمان داخل المكان الذي يقام به النشاط.

٣. **ثقافة المجموعة:** وضع قوانين وقواعد للسلوك الجماعي من اجل توفير جو من الدفء فكلما كان هناك اتفاق على القوانين المتبعة من قبل المجموعة، وكانت أكثر وضوحاً كلما ساد المجموعة ثقافة موحدة تجاه هذه القوانين ويتم العمل على احترامها وتطبيقها من قبل المجموعة، ومن الضرورة بمكان ان تخرج القوانين من المجموعة وان لا تكون كثيرة .

٤. **توفير السرية:** وذلك من خلال الطلب المباشر وغير المباشر. أي من خلال القيام ببعض التمارين التي توضح الخلل الذي قد يسببه عدم وجود سرية واحترام لخصوصية الآخرين.

٥. توفير جو لإعطاء قابلية للتنبؤ: التعامل مع المواقف بعقل مفتوح دون التقيد بنظريات جامدة.
٦. رغبة عميقة للدخول في عالم المشاركين: وهنا نقصد بإمكانية التعامل مع المشاركين دون الحكم عليهم بضرورة التصرف على مزاجنا وحسب أهوائنا والابتعاد بشكل مطلق عن توجيههم حسب معتقداتنا وإفساح المجال لهم للتعبير عن مشاعرهم بشكل مفتوح دون تأنيبهم أو نهرهم أو الاستكثار مما يقال من قبلهم.
٧. التركيز على هنا والآن: الابتعاد بشكل مطلق عن البحث في الأسباب والمسببات الضاربة في العمق والابتعاد قدر الإمكان عن التحليل والتركيز فقط على ما يقال في الوقت الحالي .
٨. تثمين الفن كرمز للأمل والحياة.

كيف نطبق برنامجنا ؟

قبل البدء في إعداد أو تطوير أي برنامج، لا بد أن نحدد ما إذا كانت هنالك حاجة جديّة لهذا البرنامج، اخذين بعين الاعتبار الأهداف العامة والخاصة، محددين المحاور الأساسية له، ابتداء من التنسيق والإدارة، والمدة الزمنية والعمل الدعائي أو (التسويقي) للبرنامج لدى الفئة المستهدفة، هل نود أن نعمل مع شركاء محددين، أجواء القاعة التدريبية وخصوصياتها، وما هو شكل المجموعة التي ننوي العمل معها، ما هي الخطوط العريضة للمنهج المنوي تدريب المشاركين عليه، وما هو محتوى كل جلسة أو لقاء؟.....الخ.

يجب العمل دائماً بما يتوافق مع الأهداف العامة والخاصة التي تم تحديدها سابقاً، من أجل ضمان عدم الخروج عن الخط العام المرسوم للبرنامج، وتشويش المشاركين وفقدان البوصلة التي نعمل بموجبها للوصول إلى المخرجات المنشودة.

- ملاحظة: إذا كان هنالك نية لتنفيذ البرنامج، من خلال مؤسسات أخرى، من المهم هنا أن يتم التباحث مع الجهة المعنية عن الدوافع وراء المبادرة بتنفيذ البرنامج، الأهداف، النتائج المتوقعة، وآلية تحقيق ذلك.

وإذا سبق ونفذنا البرنامج في أماكن وأوقات سابقة يرجى اطلاع المعنيين على النتائج التي تم تحقيقها من خلال البرنامج.

التشارك والتعاون والمساندة:

إذا كنا ننوي تنفيذ البرنامج بالتشارك مع مؤسسات أخرى، لا بد لنا من التعريف بأنفسنا ومؤهلاتنا، وكيف نخطط لتنفيذ البرنامج ونوعية المساندة التي نتوقعها منهم، وإلى أي مدى نريد منهم الانخراط في البرنامج؟..... الخ.

الإدارة السليمة:

لا بد لك كمنشط أن تشرك المركز أو المؤسسة في برنامجك بشكل فعال، بهدف تبادل الأفكار والخبرات لضمان سلامة تنفيذ البرنامج، و حضور المشاركين المنتظم. فإشراكهم بفاعلية يرفع من درجة التزامهم تجاه البرنامج ويسهم في إنجاحه.

الدعاية و(التسويق)

الحديث والدعاية للبرنامج لا تنتهي مع بدء المشروع، بل على العكس تقع على عاتقنا مسؤولية أكبر مع بدء البرنامج بضرورة الحديث الدائم عنه مع باقي زملاء العمل داخل وخارج مكان انعقاد البرنامج باستخدام كل الوسائل المتاحة، مركزين على النتائج التي توصلنا إليها خلال العمل، والتركيز بشكل خاص على أصحاب القرار، ممن نعمل بالشراكة معهم، من أجل إقناعهم بتبني البرنامج بوجودنا أو بغيره، وعدم ربط البرنامج، وكأنه ملكية محصورة بالمؤسسة التي نعمل فيها حالياً، فكلما زاد عدد المؤسسات والمراكز التي تتبنى البرنامج ارتفع عدد المستفيدين وتحقق الهدف العام منه بشكل أوسع.

مدة البرنامج:

مدة البرنامج المقترحة في الدليل الذي بين يدينا (مدة مفتوحة) تعتمد على تقديراتنا الخاصة، وبالاتفاق مع القائمين على البرنامج بما يتناسب مع حجم المادة التدريبية

المطروحة، وبما يخدم احتياجاتنا الخاص، مع احتفاظنا بالخطوط العريضة وعدم ابتعادنا عن الأهداف المنشودة.

قاعة (مكان) التدريب:

- عند اختيار المكان أو القاعة لا بد بأن تكون مناسبة وملائمة، بهدف تحقيق النتائج المرجوة ومساعدة المشاركين على التعبير بشكل أفضل.
- أن تكون القاعة واسعة وخالية من المعوقات مثل الأثاث أو غيره.
- يفضل أن تتمتع القاعة بخصوصية، وأن لا تكون معبر، ويفضل أن لا تطل على مجموعات عمل أخرى، مما قد يؤثر على تركيز المشاركين.
- ضرورة وجود مساعد للمنشط، لأنه يفيد في النقاش قبل البدء وبعد الانتهاء من النشاط، ويعطي فرصة لتبادل الأدوار وتسهيل العمل.
- تحديد وتجهيز كافة الاحتياجات ومواد التدريب مسبقاً، بحيث لا نحتاج إلى الخروج للبحث عنها في أماكن أخرى. بحال اضطرارنا إلى فعل ذلك يقوم المساعد بجلبها دون التوقف عن العمل).
- تحديد ساعة البدء والإنهاء بالتنسيق مع باقي الزملاء ومسؤولي المؤسسة، مع الأخذ بعين الاعتبار البرامج التي تسبق برنامجنا والتي تليها بهدف تناغم العمل.
- عدم الموافقة على تغيير المكان المخصص في اللحظة الأخيرة، لما له من اثر سلبي على النتائج المرجوة من البرنامج.
- رفض دخول وخروج مراقبين أو زوار دون تنسيق مسبق على أن يتم إعلام المشاركين بذلك مسبقاً، وذلك من أجل الحفاظ على جو من الأمن والطمأنينة وعدم التشتت واحترام الخصوصية الفردية والجماعية للمجموعة.
- **ملاحظة:** هنا بعض المشاكل التي قد تواجه المنشط: (إبلاغنا بأن القاعة مشغولة قبل دقائق من بدء الجلسة أو وجود أشخاص يتلصصون من النوافذ.....) هذا بلا

شك احد أهم عناصر الإزعاج، ويؤدي إلى تقييد حرية المشاركين، خاصة في أثناء التمثيل ولعب الأدوار.

• المنشط الجيد:

المنشط هو من يقع على عاتقه تخطيط وتنفيذ الجلسات، التي تهدف إلى تحقيق الأهداف التي تم صياغتها للبرنامج. لذا يتوجب عليه التأكد من أن تلك الأهداف تحققت خلال تفاعله مع المشاركين والعمل هذا المجال ممتع ومرهق في الوقت نفسه.

• أحيانا نشعر بان المشاركين يتجاوبون بشكل جيد وثقتهم بمن حولهم بدأت تعزز، وتكبر وبالتالي سوف نحقق ما نصبوا إليه وفي أحيان أخرى نشعر بتراجع اهتمام المشاركين وتولد رغبة لديهم بالانسحاب.

• علينا أن نعي باستمرار أننا طالما بدأنا العمل في البرنامج فان هنالك مجموعة من المشاركين يرغبون في رؤية إنسان مختلف عن باقي الأشخاص الذين يحيطون بهم. إنسان يرغبون في إعطائه والأخذ منه، إنسان بإمكانهم أن يتقوا به.

• علينا إشعارهم بأنهم غير مرفوضين، وأنهم مكان ترحيب واحترام من قبلنا كمنشطين.

• علينا تشجيعهم للوصول بهم إلى المزيد من الثقة بالنفس والاستقلالية.

• علينا أن ننفي عنهم صفة الاتكالية والضعف وعدم الفائدة.

• علينا كمنشطين أن(نبتعد للحد الأقصى) عن لعب دور المدرس أو وولي الأمر الذي يرغب في السيطرة وفرض النظام طوال الوقت.

• علينا أن نحدد أهداف الجلسات وان نأخذ دور الفاعل في التحضير لهذه الأهداف.

• علينا أن نكون منتهيين لاحتياجات المجموعة وان لا نفرض أولوياتنا.

• علينا أن نشجع المجموعة على اتخاذ القرارات والمشاركة الفاعلة فيها.

• علينا إشعار المجموعة بأننا دائما موجودون لمساندتهم وإرشادهم للوصول إلى ما يرغبون. فبدون ذلك سنعزز لدى المشاركين الشعور بعدم الاستقلالية وبعدم

القدرة على التحكم بشؤونهم وبالتالي عدم القدرة على التغيير.

- علينا أن نعي تماماً بأننا مسؤولون عن المجموعة وعن كل مشارك بشكل مستقل، ومثل هكذا برامج وأنشطة قد تثير ردود فعل غير متوقعة، وقد تؤدي إلى نتائج عكسية لذا يجب أن نبقى متيقظين للوقوف على أي فكرة لفلترتها وإدخال التصحيحات عليها.
- على المنشط أن يكون: مبداً حساساً، صبوراً، وذو قدرة على الاستماع، وأن يكون ممن يستمعون بالعمل ويقبل التحدي والمواقف الصعبة ويستطيع مواجهتها والتعامل معها.
- أن يظهر اهتمامه بالآخرين، ولديه القدرة على زرع الثقة فيهم وتشجيع تبادل الأفكار والتجارب والخبرات بين أعضاء المجموعة، وأن تكون لديه القدرة على تحويل جلسة صعبة إلى جلسة ايجابية ومثمرة، وأن يكون مدركاً لنقاط قوته وضعفه الخاصة به، وقادراً على التعامل معها، وملتزماً تجاه البرنامج والمشاركين فيه.
- أن يكون متمكناً من المادة التي يعمل على إيصالها للمجموعة، ولديه قناعة وإيمان بموضوع العمل، وبقدرة الفرد والجماعة على التغيير.
- لديه بدهة في الرد. فالافتقار إلى ردود الفعل وإبداء الرأي تعيق تطور المجموعة وتؤخر، إن لم تنفي وصول المجموعة إلى ما نطمح للوصول إليه من خلال الجلسات المخطط لها ضمن البرنامج.

عدد المنشطين:

- يفضل أن يكون هنالك منشط ومساعد في كل جلسة أو لقاء. ومن الضروري ان تكون الادوار واضحة ومحددة. في الوقت الذي يقوم فيه المنشط بشرح التمرين، أو الفعالية أو النشاط يمكن للمساعد أن يشارك في التنفيذ.
- بناء على ما تقدم فأن اختيار الشريك هو قضية مهمة جداً.
- يفضل اختيار شريك يحمل نفس الأفكار، فيما يتعلق بالعمل وأنماط التفاعل.
 - أن يكون شخصاً تستطيع مناقشته والاعتماد عليه لنقاش نقاط الضعف والقوة

وتزويدك بالاقتراحات المناسبة.

- أن تكون لديه الوقت الكافي للتخطيط المشترك وعدم التغيب عن الجلسات.
- أن يكون منفتحاً ومدركاً لأسلوب عملك وقادراً على مجاراتك.
- قادراً على المتابعة واخذ المبادرة واستلام القيادة في أي لحظة.
- لديه مهارات عالية في الاتصال والتواصل، وخاصة التواصل البصري مع الشريك.
- أن تكون لديه مهارة في تفسير التوجيهات بطريقة مختلفة، في حال عدم فهم المشاركين للتوجيهات، لا أن يعيدها كما شرحها المنشط (زميله).
- أن تكون لديه قدرة اكتشاف الحاجة على التحدث جانباً مع احد المشاركين في حالات الطوارئ لتوفير إمكانية متابعة العمل مع المجموعة من قبل المنشط.

مهارات عمل ومسلكتيات أساسية :

• الانضباط:

يعتبر فرض النظام والانضباط من أصعب الأمور التي تواجه أي منشط في عمله. فإعطاء مساحة من الحرية للتعبير يؤدي إلى أن بعض المشاركين يتحولون إلى أشخاص مزعجين إلى حد لا يطاق، لذا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار عدم اللجوء إلى الطرق التقليدية، ومنها (الطرد، التأنيب، الشتم، الضرب، الترهيب...) في حسم الأمور ومحاولة العمل معهم بطريقة إبداعية تعيدهم إلى الانضباط دون عنف أو إساءة. ولنتذكر بأن:

- ضبط اللقاء من خلال إصدار الأوامر والإلزام يحد من تلقائية الأطفال لأنهم شديداً الحساسين. لذا يجب أن نكون محفزين لا أشخاص يرغبون في السيطرة.
- يجب أن نتجنب عبارات (عليك القيام بكذا) ونتذكر دائماً أن هدف البرنامج هو أن يقوم المشاركون بالتعبير عن الأشياء، كما يحسونها، لا كما نريدها نحن.
- وهذا لا يعني ان نسمح للمشاركين بأن يسيطروا على الجلسة بل علينا القيام

بانجاز ما تم التخطيط لعمله.

- **الثقة والاحترام:** ليس من السهولة بمكان أن نصل إلى خلق أجواء من الثقة والأمان والاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة لذا علينا القيام بما هو ممكن من أجل الوصول، خاصة وان الاحترام لا يفرض بالقوة ولا بالسلطة.
- علينا الابتعاد عن الأساليب التقليدية في التأييب.
- علينا الابتعاد عن لعب دور المعلم، ونؤكد دائما أننا ليس في صف دراسي، بل مجموعة اختيارية جئنا لتتشارك ونتبادل ما لدينا من خبرات وتجارب.
- علينا الطلب بإصرار أن يتم مناداتنا بأسمائنا الشخصية دون ألقاب.
- يجب أن نكون حساسين تجاه اللغة، وعلينا أن لا نتحدث إليهم باستعلاء. (اختر اللهجة المناسبة دون تصنع).
- علينا أن لا نتجاهل أي ألفاظ سيئة أو خشنة قد تستخدم من قبل أعضاء المجموعة.
- علينا أن لا نتجاهل ما يحدث من تصرفات وأفعال (تجاهلنا يعني إقرارنا بالموافقة).
- التأكيد على أن كل المشاعر والمشاركات التي تخرج في الجلسة هي من أسرار المجموعة ويجب عدم إفشائها.
- علينا أن نرفع صوتنا فالصراخ، لا يسكت المشاركين بل سيترك لديهم انطباع سيء.
- علينا أن لا نتردد في الاعتذار إذا أسأنا إلى أي شخص أو إلى المجموعة، فالاعتذار الحقيقي لا يفقدنا الكرامة بل يؤدي إلى تقوية الثقة بالنفس وتعزيز الاحترام، ويشكل نموذج رائع بالنسبة للآخرين.
- علينا التحدث مع المشاركين المشاكسين قبل الجلسة لأنه يفيد أحيانا.

الإبداع:

- توجيه الطاقة السلبية لدى المشاركين لا بد أن يتم من خلال ابتداء تمارين والعباب جديدة. إننا بحاجة إلى مهارات عالية لتحويل الطاقة السلبية إلى طاقة ايجابية. ومع تحقيق ذلك يصبح العمل متعة لا حدود لها، أخذين بعين الاعتبار أن الأشخاص الذي ينشئون في أماكن يسودها الصراع، غالباً ما يكونون غير منضبطين، ولديهم كم من العنف وسريعي الغضب والاستثارة وسريعي الملل، لذلك فأن إعطاءهم المساحة والحرية في التعبير سيكون مرهقاً لنا في البداية لذا يتوجب علينا اكتساب مهارة التعامل مع الإرهاق الشخصي الذي قد يصيبنا.
- تقديم وتطوير العباب جديدة باستمرار، لتجنب الضجر والتكرار ولضمان التفاعل والتلقائية على الدوام.
- أعط المشاركين الفرصة لقيادة بعض الفعاليات.
- ابعث الشعور بالثقة والدفء والأمان في القاعة.

المتابعة والاستماع:

- كن واعياً للتغيرات التي تحدث لدى المشاركين في المزاج والاحتياجات وطريقة تشكيل المجموعات ونقاط الضعف والقوة للمجموعة والأفراد.
- استمع دون أن تبدي ملاحظات سريعة .
- انتبه إلى طريقة التفاعل ومستواه بين المشاركين.
- كن واعياً للجنس، وأشرك الفتيات قدر الإمكان في كافة التمارين، ولا تهمل وجودهن وتركز حديثك على الذكور أو العكس.
- لا تحرم المشاركين من فرصة تعبيرهم عن مشاعرهم وأفكارهم وأشعرهم بان لديك الكثير من المشاعر التي تستطيع أن تشارك بها المجموعة.
- كن مصغياً جيداً وإيجابياً.

اللغة وطريقة الحوار:

- علينا توخي الحذر لدى تفسير التمرينات والتأكد من فهم الجميع لها.
- علينا استخدام لغة تساعد على الحوار وتفتح المجال أمام خيارات متعددة ومختلفة ونبتعد عن الأسئلة التي إجاباتها نعم ولا.
- علينا التركيز على الأمور التي استمتع بها المشاركون والابتعاد عن التي لم تعجبهم.
- علينا استخدام الجانب الايجابي دائما في سؤالنا. ماذا أعجبكم ؟....؟ ماذا أبسطكم؟....؟ ما هي ايجابيات.....؟ وليس العكس.
- علينا طرح كل المشاكل التي تواجهنا أمام المجموعة وان نجعلهم يفكرون بحلول مناسبة لها.
- علينا أن نتجنب اقضاء اي شخص من المجموعة، لان ذلك يعزز الإحساس بالتقص.
- علينا الحذر في استخدام بعض العبارات والأمثال والمقولات، التي قد يكون هنالك أكثر من تفسير واحد لها، وذلك لتجنب الوقوع في محظورات ثقافية أو تقاليد خاصة بالمجتمع المحلي الذي نعمل من اجله، اخذين بعين الاعتبار أن المحظورات والممنوعات التي يرضها المجتمع منغرسه في النفوس وتحتاج إلى وقت وجهد من اجل تغييرها.
- علينا مواجهة أي لفظ أو تصرف غير لائق قد يصدر عن أي مشارك بوضعه أمام المشاركين، لاتخاذ موقف تجاهه وعدم تجاهله لأنه سيعود ويظهر بشكل عنف في حال التفاوضي عنه وقد يخلق مشاجرات في المستقبل تخرج عن نطاق سيطرتنا داخل اللقاء أو خارجه.

• ملاحظه هامة :

لنتذكر أننا نعمل في حقل جديد لا يوجد فيه الكثير من الخبراء، لذا علينا الاستفادة من كل النصائح التي تأتي من المشاركين، وان ننتبه إلى الخبرات التي تلقينا ونقاط ضعفنا ومشاعرنا وكافة الأمور التي قد تشكل عائقاً في إنجاح البرنامج. لذا يتوجب علينا في حال تعرضنا لبعض الأسئلة والاستفسارات التي لا نمتلك القدرة على التعامل

معها وتأجيلها بشكل ذكي إلى اللقاء القادم، وهذا بدوره يعطينا الفرصة للبحث والتقييم والتشاور مع زملاء أكثر خبرة .

• تشكيل المجموعة :

عند تشكيل المجموعة يفضل أن نأخذ في اعتبارنا الأمور التالية:

- التأكد من وجود سبب واضح يدفع بالشخص للمشاركة .
- يفضل أن يكون عدد المشاركين ١٠ إلى ١٢ ، وذلك من أجل أن ينال كل مشارك حقه في العمل والمشاركة. وعدم تهميش أي من المشاركين كي لا يتحولوا بدورهم إلى مصدر تشويش وإزعاج.
- الفئة العمرية التي نستطيع العمل معها بهذه المنهجية ، هي من سن ٩ سنوات فما فوق اخذين بعين الاعتبار تقسيم المجموعة إلى فئات عمرية متناغمة، وذلك لعدة اعتبارات أهمها الاهتمامات والقدرة على التعبير والتجربة الشخصية والنضوج الانفعالي.... الخ.
- يفضل العمل مع مجموعات متجانسة اجتماعيا واقتصاديا وثقافيا، كون عدم التجانس إما أن يزود المشاركين بطاقة زائدة أو يحبطهم. ونحن معنيين بخلق أجواء مريحة، ولسنا معنيين بزيادة الفجوات والهموم التي تستوجب البحث عن وسائل وأساليب للتصارع معها.
- علينا أن نغلق المجموعة في موعد أقصاه الجلسة الثالثة، وعدم قبول أي عضو جديد، لان قبول أي عضو بعد إنهاء عملية التعارف والتفاهم وبناء شيء من الثقة سيخلق أجواء حانقة للمجموعة والعضو الجديد، تقع على عاتقه مهمة الاندماج وإيجاد مكانه الخاص داخل المجموعة. كما أن دخول أي عضو جديد سيخلق أنماط تفاعل جديدة تؤثر على سير المجموعة.

• الجلسة أو اللقاء الجيد :

- يجب أن تكون الجلسة أو اللقاء ممتعة ومؤثرة وان يشعر المشاركون خلالها بالراحة

والأمان لدرجة تدفعهم للتعبير والمشاركة والاستعداد للمحاولة ومن ثم إحداث التغيير.

- وقت الجلسة يفضل أن يكون بناء على رغبة المشاركين وأن يتم الاتفاق على موعد محدد باليوم والساعة.
- علينا أن نتجنب تأجيل أو إلغاء الجلسات. وفي حالات الضرورة يفضل إبلاغ المشاركين بشكل مباشر من طرفنا وليس من خلال طرف ثان.
- علينا التخطيط لكل جلسة بالتفصيل.
- الاستفادة مما حدث في الجلسات السابقة، وتحديد المسائل التي ننوي تطويرها.
- علينا تقييم أداؤنا بمراجعة الأنشطة، التي قدمت في الجلسة السابقة. ومدى تفاعل المشاركين معها.
- إذا كنا ننوي إدخال أنشطة وتمارين جديدة علينا تجربتها بأنفسنا قبل أن نجربها على المشاركين وذلك من أجل الاستفادة من إحساسنا الشخصي بها.
- علينا أن نحضر جيدا للجلسة مع استعدادنا لأي تغير قد يطرأ استجابة لاحتياجات المشاركين مع الحذر من تكرار ذلك كثيرا لكي لا يسيطر المشاركون بشكل تام على سير الفعاليات وعدم تحقيق الهدف الأساسي للبرنامج.
- يجب أن يكون لكل جلسة بداية ووسط ونهاية.
- يجب أن تبدأ كل الجلسات في موعدها المحدد ويجب أن نكون في القاعة وأن لا نغادرها لانجاز مهمة أخرى حتى لو تأخر المشاركون.
- يجب أن تكون المدة الزمنية للجلسة أو اللقاء مناسبة وكافية لإتمام المهمة أو القصة أو الأنشطة وتعطي فرصة للمشاركة والتعبير وتبادل الخبرات والأفكار والبحث عن بدائل. والمدة المثالية ليس اقل من ٩٠ دقيقة، مع الأخذ بعين الاعتبار الطرف الذي نعمل به بزيادة الوقت المذكور حسب الاحتياج.
- علينا التحقق من وجود إطار عام للبرنامج نستطيع من خلاله تطويره مرحليا، بحيث تترابط الأفكار بسلسلة واحدة بتعاقب الجلسات، وتقودنا إلى نفس الهدف.
- علينا معرفة أن الإبداع والمرونة هما مفتاح التخطيط الناجح.

• التوثيق والتسجيل :

يعتبر التوثيق من أهم مراحل العمل، فعليه يعتمد التطوير الدائم للبرنامج، ومن خلاله نستطيع معرفة التوجهات، وبه ومن خلاله، نضمن تحقيقنا للأهداف العامة والخاصة للبرنامج، وكذلك نستطيع التعرف على الاحتياجات، إن كانت مرتبطة بالمشاركين أو المنشطين، مما يساعدنا على تقديم الدعم الدائم والتدريبات اللازمة.

- توثيق أسماء وأرقام هواتف المشاركين لتسهيل عملية الوصول إليهم عند الحاجة.
- توثيق ردود أفعال لمشاركين على التمرينات والأنشطة التي قدمت.
- توثيق التفاعل وردود الأفعال داخل المجموعة؟
- توثيق سير المجموعة وهل تمت كما كان مخططاً لها؟ وما هي البدائل التي استخدمت؟.
- بالإمكان تصوير فوتوغرافي وفيديو إذا لم يكن هنالك رفض من قبل المجموعة لذلك.

(علينا كمنشطين أن نكون واعيين ومدركين للرغبة التي يشعر بها المشاركون تجاه فشلهم في القيام بما يطلب منهم، خاصة إذا كان ذلك تمثيل أو لعب ادوار أو غيره من أشكال الدراما الإبداعية، لذا علينا أن لا نتردد في التدرج بحيث نبدأ بالعمل أزواجاً فأكثر أكثر إلى أن نصل إلى عمل جماعي يشمل الكل، والتركيز الدائم على فكرة (كل ما يتم عمله هو جيد) كونه من إنتاجنا الشخصي .

وعلينا إشعارهم بالراحة من خلال طمأننتهم بأن القلق شيء طبيعي، وان لدى كل منا ما يقلقه. وعلينا اختيار تمرينات تناسب أعمارهم. على سبيل المثال المراهقون لا يحبون أن يلعبوا دور الأطفال.... الخ).

(نجد أحيانا بان هنالك مشاركين يحبون الحضور، ولكن لا يرغبون في المشاركة. لذا يجب علينا احتواءهم وعدم الضغط عليهم مع تشجيعنا الدائم لهم بالمشاركة دون إهمال أو تأنيب).

والثقة والاستماع والتركيز والعضوية هي عناصر أساسية للعمل، يجب علينا مراعاتها والتعامل معها بجدية وانفتاح.

فالثقة: هي حجر الأساس في تحقيق أهداف البرنامج: الثقة بالذات وبالمجموعة وبالمنشطين وبالمكان، و لا بد من توفرها كعناصر أساسية، وبعد ترسيخها يتحول شكل التفاعل من شاق في البداية إلى عمل مبدع ومثير في نهاية المشوار، كما يتحول تحفظ المشاركين وقلقهم إلى عفوية وإبداع.

الاستماع: يشكل الإنصات تحدياً رئيسياً، علينا إشعار المشاركين بأهمية الانتباه والتأكيد الدائم بان الحديث الجانبي يؤدي إلى إزعاجنا جميعاً.

التركيز: يمتاز الأشخاص بشكل عام والأطفال الذين يعيشون في مناطق تسودها النزاعات بشكل خاص بعدم القدرة على التركيز لفترة طويلة من الزمن، لذا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار هذا الأمر في عملنا معهم.

العمفوية: تضي العفوية مزيداً من الحيوية والنشاط على الجلسات. وقد يستغرق الوصول إليها وقتاً ليس بالقصير بسبب طبيعة التربية والمعتقدات الخاصة التي يتحلّى بها المشاركون.

الثقة والاطمئنان والشعور بالأمان عناصر ضرورية للوصول إلى العفوية وبالقليل من التشجيع والتقدير يستطيعون الوصول إليها والتعبير عن أنفسهم بحرية.

• التقييم:

لكي يكتمل عملنا ولنتمكن من قياس النتائج التي حققناها وللاستفادة من الدروس والعبر لا بد لنا من التقييم شريطة أن يكون مبنياً على أسس علمية قابلة للقياس والتحليل ولهذا السبب ارتأينا ان يكون تقييمنا للعمل مبنياً على الاستمارة والتي تعبأ من قبل المشاركين قبل التدريب وتعبأ نفس الاستمارة بعد انتهاء التدريب من المشاركين أنفسهم. (استمارة القياس القبلي والبعدي)

يتم اختيار عينة عشوائية من المشاركين (مجموعة بؤرية) يتم الاتفاق على شكل اختيارها من قبل المنشطين، شريطة ان تكون علمية على سبيل المثال (كل من تبدأ أسماءهم بحرف أبجدي موحد أو مواليد شهر معين) وذلك لتجنب الإحراج، أو إثارة حفيظة المشاركين في البرنامج.

اما النماذج الاخرى المرفقة فيتم تعبئتها من كافة المشاركين أخذين بعين الاعتبار الاعمار وامكانية الكتابة ومحدودية القدرة على القراءة والفهم. (مرفق رقم ١)

HEART Project

بيانات الأطفال

| اسم المربي/ة المشاركة | احد الوالدين مشترك في لقاءات المربين | المدرسة | الصف | العمر | الاسم | الرقم |
|--------------------------|---|---------|------|-------|-------|-------|
| | | | | | | ١ |
| | | | | | | ٢ |
| | | | | | | ٣ |
| | | | | | | ٤ |
| | | | | | | ٥ |
| | | | | | | ٦ |
| | | | | | | ٧ |
| | | | | | | ٨ |
| | | | | | | ٩ |
| | | | | | | ١٠ |
| | | | | | | ١١ |
| | | | | | | ١٢ |
| | | | | | | ١٣ |
| | | | | | | ١٤ |
| | | | | | | ١٥ |

| عدد الحالات المحولة | عدد الاستثمارات | عدد الأطفال | | أبائت | ذكور | الفترة المستهدفة | عدد اللقاءات الكلية | عدد المجموعات التي تم العمل معها |
|---------------------|-----------------|-------------|------|-------|------|------------------|------------------------|-------------------------------------|
| | | أبائت | ذكور | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

الإشراف والمتابعة:

| المتابعة الدورية من قبل | عدد الاستثمارات | استمارة من قبل | ساعات الإشراف | الإشراف الجماعي من قبل | ساعات الإشراف | الإشراف الفردي من قبل |
|----------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

الصعوبات المتوجهة:

- 1
- 2
- 3
- 4

توصيات واقتراحات:

التوقع:

ملاحظات الإدارة:

.....



Save the Children®



جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني
Palestine Red Crescent Society

Heart Project

متابعة سير المجموعة

يعبأ بعد كل جلسة تدخل مع المجموعة

رقم الملف:.....

| | | |
|--|-----------------------------|------------------------|
| تاريخ الجلسة: _____/_____/_____ | المنطقة: _____ | مكان عقد الجلسة: _____ |
| اسم المجموعة: _____ | نوع المجموعة (١): _____ | |
| رقم الجلسة: _____ | موضوع الجلسة: _____ | مدة الجلسة: _____ |
| عدد المنتفعون المشاركون: _____ ذكور _____ إناث | معدل أعمار المنتفعين: _____ | |
| أسماء الأخصائيين المشاركين: _____ | | |

هدف الجلسة:

الأنشطة و آليات التدخل المستخدمة المبررات لاستخدام التكنيكات واستراتيجيات التدخل:

ملخص لسير الجلسة :

مخرجات الجلسة:

مشاعر الأخصائي/ة وتوجهاته/ها أثناء الجلسة:

ملاحظات عن المنتفعين في الجلسة:

معيقات في الجلسة:

أهداف الجلسة القادمة:

ملاحظات للجلسة القادمة:

توقيع الأخصائي/ة: ----- التاريخ: _____/_____/_____

توقيع المتابع/ة المهني/ة: ----- التاريخ: _____/_____/_____

HEART Project

بيانات المربين

| اسم الطفل / المشارك / ة | احد الأولاد مشارك في لقاءات الأطفال | عدد الأولاد | المهنة | المستوى التعليمي | العمر | الاسم | |
|-------------------------------|---|----------------|--------|------------------|-------|-------|----|
| | | | | | | | ١ |
| | | | | | | | ٢ |
| | | | | | | | ٣ |
| | | | | | | | ٤ |
| | | | | | | | ٥ |
| | | | | | | | ٦ |
| | | | | | | | ٧ |
| | | | | | | | ٨ |
| | | | | | | | ٩ |
| | | | | | | | ١٠ |
| | | | | | | | ١١ |
| | | | | | | | ١٢ |
| | | | | | | | ١٣ |
| | | | | | | | ١٤ |
| | | | | | | | ١٥ |

HEART Project

استمارة قبلية / بعدية خاصة بالأطفال

الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية:

١. كم تبلغ/ تبليغي من العمر؟ _____
٢. هل أنت ذكر أم أنثى؟ «الرجاء وضع دائرة حول الإجابة الصحيحة.»
٣. كم أخت لديك؟ _____
٤. كم أخ لديك؟ _____

الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية بإجابة واحدة فقط بوضع إشارة √ في المربع المناسب:

| لست متأكدة/ | لا | نعم | |
|-------------|----|-----|--|
| | | | ٥. هل تعيش/ي مع والدك الاثنين (أباك وأمك) |
| | | | ٦. هل تضطري للعمل لمساعدة أهلك مالياً؟ |
| | | | ٧. هل شاهدت/ت أو تعرضت/ت إلى موقف عنف خلال الأسبوع الماضي؟ |
| | | | ٨. هل تعتقد/ي انه من المهم حصولك على تعليم جيد؟ |

فيما يلي ١٧ عبارة حول وضعك في الأسبوعين الأخيرين، الرجاء وضع إشارة √ في المربع المناسب. علماً بأنه لا يوجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة (هذا ليس امتحان).

| دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | بتاتا لا | |
|--------|--------|---------|--------|----------|---|
| | | | | | عندي أفكار جيدة عن الألعاب التي ممكن أن تلعب |
| | | | | | أنا أنتقل من لعبة إلى أخرى بعد فترة قصيرة من لعبها. |
| | | | | | استمتع باللعب مع إخوتي/ أخواتي في المنزل. |
| | | | | | أنا أحب اللعب كثيراً؟ |
| | | | | | أنا اطلب من أصدقائي/ صديقاتي اللعب معي. |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | أتكلم مع صديقي / صديقتي إذا شعرت بالحزن أو الخوف؟ . |
| | | | | إذا تعرضت لمشكلة ما فإنني سأسمح لشخص أعرفه أن يساعدني. |
| | | | | إذا أزعجني شيء ما فإنني أتحدث عنه بصراحة. |
| | | | | أشعر بالقرب من الأشخاص الآخرين. |
| | | | | أشعر بالراحة بوجودي حول الأشخاص الآخرين. |
| | | | | أساعد صديقي / صديقتي إذا تعرضت إلى مشكلة ما. |
| | | | | أنا سهل/ة في التعامل مع الآخرين ولا أغضب بسهولة. |
| | | | | أنا صبور/ة و أستطيع انتظار قدوم دوري. |
| | | | | أدخل في مشاجرات مع إخوتي/ أخواتي في المنزل. |
| | | | | أدخل في مشاجرات مع أصدقائي/ صديقاتي في المدرسة. |
| | | | | أسمح للآخرين بالتعبير عن آرائهم وأصغي لها، حتى لو اختلفت عن آرائي الخاصة. |
| | | | | أنا جيد/ة فيما عمله وأقوم به (أنا أجيد أعماله). |

HEART Project

رقم الملف: ----

خطة جلسة جماعية

أسماء الأخصائيين/ة النفسيين/ات الاجتماعيين/ات: -----

اليوم/ التاريخ: -----

عنوان الجلسة: -----

رقم الجلسة: -----

مكان الجلسة: -----

مدة الجلسة: ----- دقيقة

اسم المجموعة: -----

عدد المشاركين المتوقع: -----

نوع المجموعة (١): -----

| | |
|-------------------|----------------------------|
| الأهداف | ١. ٢. ٣. ٤. ٥. |
| المحتوى | ١. ٢. ٣. ٤. ٥. |
| الوسائط المستخدمة | ١. ٢. ٣. ٤. |

ملاحظة: خطة الجلسة الجماعية تحضر قبل عقد الجلسات. وترفق مع نموذج (متابعة سير المجموعة) بالإضافة إلى قائمة أسماء المنتفعين بعد انتهاء الجلسة.

(١) نوع المجموعة: ورشة عمل، محاضرة، يوم مفتوح، علاج جماعي، إرشاد جماعي، مجموعة دعم، مجموعة توجيه، مجموعة هدف، مجموعة تعلم، مجموعة تفرغ، الخ.

النشاطات

| الوقت / الدقيقة | أنماط التفاعل | وصف النشاط | رقم النشاط |
|-----------------|---------------|------------|------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

١) أنماط التفاعل: مجموعات صغيرة، فردي، مجموعات..... الخ.

Heart Project

استمارة قبلية / بعدية للمربين

أعزائي أولياء الأمور و المربين . تقوم جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني بالتعاون مع المؤسسات المجتمعية المحلي بتنفيذ مشروع يهدف إلى تقديم الدعم النفسي للمربين و الأطفال و قد تم تمويل هذا المشروع من قبل مؤسسة إنقاذ الطفل – الولايات المتحدة-. فالرجاء مساعدة العاملين على تنفيذ المشروع بتعبئة هذا الاستبيان علماً بان المعلومات الواردة في الاستبيان ليست للنشر وإنما للبحث العلمي و تساعد العاملين على المشروع على تطوير الخدمات والتدخلات المقدمة للفئات المختلفة في هذا المجال. شاكرين لكم حسن تعاونكم.

القسم الأول: بيانات شخصية

العمر.....

الجنس: (١) ذكر (٢) أنثى

المستوى الأكاديمي (١) أمي (٢) أساسي (٣) ثانوي (٤) جامعي

المهنة:.....

عدد الأطفال:.....

القسم الثاني: أسئلة الاستبيان

| الرقم | الفقرة | إطلاقاً | نادراً | أحياناً | غالباً | دائماً | لا أعرف |
|-------|---|---------|--------|---------|--------|--------|---------|
| | افرح ضغوطاتي بأساليب ايجابية | | | | | | |
| | ألاحظ التغيرات في مزاج أبنائي | | | | | | |
| | اعتقد أن شتم الأطفال اقل ألماً من ضربهم | | | | | | |
| | اخصص وقتاً للحديث مع أطفالي حول مواضيع تهمهم | | | | | | |
| | اضرب أطفالي عندما يخطئون | | | | | | |
| | اشتم أبنائي عندما يخطئون | | | | | | |
| | أعي التغيرات النفسية والسلوكية لأبنائي في مراحل تطورهم المختلفة | | | | | | |
| | اشعر بالندم بعد عقاب أبنائي بالضرب | | | | | | |
| | اختر أصدقاء أبنائي | | | | | | |
| | أنا سريع الغضب مع أطفالي لأنني أعاني من ضغوط كثيرة | | | | | | |
| | اشجع أطفالي على اللعب | | | | | | |

Heart Project

| قائمة النماذج المرفقة | | |
|-----------------------|------------------------|------------------------------------|
| √ | موعد تعبئة النموذج | النموذج |
| | اللقاء التنسيقي | نموذج بيانات المربين / الأطفال |
| | قبل كل لقاء | خطة اللقاء |
| | قبل اللقاء الأول | الاستمارة القبليّة للمربين/الأطفال |
| | في كل لقاء | نموذج الحضور |
| | بعد اللقاء | نموذج الاستشارات |
| | بعد اللقاء | نموذج التحويلات |
| | بعد اللقاء | نموذج سير الجلسة |
| | حتى تاريخ 25 من كل شهر | التقرير الشهري |
| | في اللقاء النهائي | الاستمارة البعدية للمربين/الأطفال |



Save the Children®



جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني
Palestine Red Crescent Society

Heart Project

اسم المؤسسة :

اسم الاخصائي/ة/النفسي/ة/الاجتماعي/ة :

رقم الجلسة :

عدد الأطفال في المجموعة : تاريخ الجلسة : / / ٢٠٠٠م

× الرجاء تحديد عدد الأطفال بدقة في كل سؤال من الأسئلة التالية:

| الرقم | السؤال | العدد |
|-------|--|-------|
| | ما هو عدد الأطفال الذين أظهروا اهتمام عفوي و مبادرة للمشاركة في الأنشطة؟ (اللعب). | |
| | ما هو عدد الأطفال الذين استطاعوا التركيز باستمرار في الأنشطة ولم ينسحبوا منها؟ (اللعب). | |
| | ما هو عدد الأطفال الذين أظهروا استمتاعهم في الأنشطة (لغة الجسد، التقليد وإعادة الأنشطة) ؟ (اللعب). | |
| | ما هو عدد الأطفال الذين شاركوا الأطفال الآخرين والمعلم/ة بمشاعرهم وأفكارهم وآرائهم بسهولة؟ (الثقة). | |
| | ما هو عدد الأطفال الذين تقبلوا الأطفال الآخرين في المجموعة وتعاونوا معهم؟ (الثقة). | |
| | ما هو عدد الأطفال الذين أظهروا راحة في التعامل مع باقي الأطفال في المجموعة وذلك يظهر من خلال صوتهم الهادي واقترابهم الجسدي من الآخرين ؟ (الثقة). | |
| | ما هو عدد الأطفال الذين أظهروا لطفهم ودعمهم لمشاعر الأطفال الآخرين في المجموعة؟ (التسامح). | |
| | ما هو عدد الأطفال الذين يصغون لباقي الأطفال في المجموعة ويتقبلون آرائهم حتى وإن اختلفت آرائهم الشخصية؟ (التسامح). | |
| | ما هو عدد الأطفال القادرين على إظهار صبرا مع الأطفال الآخرين و السماح للآخرين بأخذ دورهم؟ (التسامح). | |

Heart Project

الأسئلة الخاصة بالمربين و المعلمين لفحص إدراكهم لدور الفن بحياتهم و حياة أطفالهم.

أولاً : كيف يدرك المربون والمعلمين الفن في حياتهم :

ما هي أنواع الفنون التي تستمتع بممارستها؟

هل تحب الرقص، الغناء، تعزف على آلة، رسم، دهان، سرد قصة، دراما؟

كيف تشعر وأنت مشترك في احد هذه الفعاليات الفنية؟

هل تأمل أنت وعائلتك أن يكون عندكم أكثر وقت ومصادر لعمل فعاليات فنية تستمتعوا بها؟

ما هي الأنشطة الفنية التي تمارسها مع أطفالك؟

ما هي الأنشطة الفنية التي يستمتع بها الأطفال؟ مع إعطاء مثال؟

ما هي الأنشطة الفنية التي كانت ممتازة بالنسبة للأطفال وما هي الأنشطة الفنية التي كانت سيئة؟

ثانياً : الكلمة ومرادفها :

×. ماذا تعني لك كلمة فنون أي عند سماعي الكلمة؟

× ما هي الأنشطة الفنية الموجودة في حياتكم؟

× هل هذه الأنشطة تمارسوها في حياتكم اليومية؟

× هل تستمتعوا بممارستها؟

ثالثاً :

ما هي الأنشطة الفنية الموجودة في حياة أطفالهم ؟

• هل يمارسوها ؟

• هل يستمتعوا بها ؟

• هل يقوموا بتوفير الجو المناسب لهم لممارستها.

• هل هنالك أهمية لهذه الأنشطة في حياتهم، كيف وما هو أثرها؟

• هل هنالك أهمية لهذه الأنشطة في أطفالهم، كيف وما هو أثرها؟

• ماذا يعطي هذا الفن لأطفالكم؟

رابعاً :

• هل تخفف الفنون من ضغوطات أطفالكم؟ كيف؟ مع ذكر نوع النشاط الفني المستخدم؟

• هل تخفف الفنون من العنف بين الأطفال؟ كيف؟

Heart Project

الأسئلة الخاصة بالأطفال لفحص إدراكهم لدور الفن بحياتهم.

تعليمات: يجب العمل مع الأطفال على شكل مجموعة صغيرة وتوفير أجواء من الراحة والأمان. يجب أن تكون الأسئلة واضحة وسهلة ومفهومة.

أولاً: أسئلة متعلقة بإدراك الأطفال واستعمالهم للفن:

ما هي أنواع الفنون التي تستمتع بممارستها؟

هل تحب الرقص، الغناء، تعزف على آلة، رسم، دهان، سرد قصة، دراما؟

كيف تشعر وأنت مشترك في احد هذه الفعاليات الفنية؟

هل تأمل أنت وعائلتك أن يكون عندكم أكثر وقت وأدوات لعمل فعاليات فنية تستمتعوا بها؟

ما هي الأنشطة الفنية التي تمارسها مع زملائك، أصدقائك؟

ما هي الأنشطة الفنية التي تمارسها مع إخوانك، أخواتك داخل البيت أو خارجه؟

ما هي الأنشطة الفنية التي تمارسها مع أبويك؟

ما هي الأنشطة الفنية التي تستمتع بها ؟ مع إعطاء مثال؟

ما هي الأنشطة الفنية التي كانت ممتازة بالنسبة لك وما هي الأنشطة الفنية التي كانت سيئة؟

ثانياً :

× ماذا تعني لك كلمة فنون أي عند سماعي الكلمة؟

× ما هي الأنشطة الفنية الموجودة في حياتكم؟

× هل هذه الأنشطة تمارسوها في حياتكم اليومية؟

× هل تستمتعوا بممارستها؟

هل يقوموا الأهل بتوفير الجو المناسب لك لممارستها؟

هل هنالك أهمية لهذه الأنشطة في حياتكم، كيف وما هو أثرها؟

ماذا يعطي هذا الفن لك؟

ثالثاً :

هل تخفف الفنون في حالة كنت حزينا أو متوتر ؟ كيف؟ مع ذكر نوع النشاط الفني المستخدم؟

هل تخفف الفنون من العنف عندك؟ كيف؟

الختام :

شكر الأطفال المشاركين على مشاركتهم بالوقت والخبرة مع إعطائهم معلومات عن المؤسسة وكيفية

التواصل معها في حالة وجود استفسارات أو ملاحظات عند الأطفال.

Heart Project

تقييم العمل مع مجموعات الأهالي

الأهداف:

تتلخص الأهداف الأساسية لمجموعات العمل المركزة مع الأهالي في:

1. الحصول على معلومات مفصلة وعميقة حول سلوكيات، مشاعر، آراء، وخبرات والاهالي فيما يتعلق بأثر المشروع.
2. الحصول على معرفة معمقة عن توجهات، مشاعر، تجارب، وممارسات الأهالي المشاركين في المشروع.

ملاحظات عامة:

تتطلب إدارة المجموعة المركزة من الميسر التالي:

- تعامل مع كل مشارك/ة بصفته/ها متميزة/ة ومختلفة/ة عن غيره/ها، إضفاء الشرعية على كافة الآراء المقدمة، وتأكد من توزيع الأدوار ومتابعتها.
- يمنع إجبار أيًا من المشاركين على الحديث، ولكن يجب عليهم جميعًا الاستماع إلى زملائهم.
- وضح للمشاركين أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأنه ليس من الضروري أن يوافق الجميع على رأي ما.
- الأسئلة الموجهة في الجلسة: التزم بالأسئلة ولكن اسمح بالتوسع الضروري.
- تأكد من عقد الورشة في مكان هادئ، وجود طاولة مريحة، وكرسى لكل مشارك (إلا إذا اخترتم الجلوس على الأرض)، وتأكد من عدم وجود أي إزعاج مثل الهاتف الخليوي،
- استخدم (اللوح القلاب) لكتابة وتسجيل ملاحظات الأهالي.
- اسمح باستمرار النقاش طالما كان مفيداً، وانتبه إلى عدم خروجه عن سياق الورشة.
- احرص على خلق جو يريح ويشجع الجميع على الحديث والمشاركة وتبادل الآراء. الورشة ليست مسابقة حول «من هو الأصوب». إذا لم يرغب أحد في الحديث والإجابة على الأسئلة، لا تجبر أحداً على إجابة أي سؤال.
- احرص على أن يكون النقاش مريحاً، وألا يحس أي من المشاركين بأي مساس بخصوصيتهم.
- اضبط النقاش في حال وجود الكثير من التكرار. امنح كافة الإجابات الشرعية اللازمة وحاول أن تكون محايداً واحرص على عدم المشاركة في النقاش فدورك كميسر هو استكشاف وسبر مشاعر، سلوكيات وخبرات المشاركين ليس إلا.
- استعن، في حال الضرورة، بالأسئلة (لماذا، متى، أين، من، الخ) لكي تعرف بالضبط وأقصى تفصيل ممكن ما يقصده المشاركون. - لا تخش من الاختلاف في آراء المشاركين، بل تعامل مع هذا الاختلاف بصفته ميزة؛ اسأل عن التفاصيل، وشجع المشاركين واستثر رغبتهم لمعرفة ما يكمن خلف تبني زملائهم لمواقف أو أفكار معينة.
- احرص على أن تسال المشاركين عن أمثلة وتجارب.

النقاش:

١. عرف نفسك للأهالي للمشاركين واطلب إليهم التعريف بأنفسهم. اشكر المشاركين على وقتهم الذي خصصوه للمشاركة في هذا النقاش الهام.
٢. قم، مرة أخرى، بتوضيح هدف النقاش، وقدم نبذة سريعة عن تاريخ المشروع:
”سيتم تنفيذ مشروع في مؤسستكم ينفذ هذا المشروع في إعطائكم الفرصة للتعبير عن أنفسكم وتقويتكم لمواجهة تحديات الحياة بطرق مبدعة وآمنة وتعلم أشياء جديدة”. “نعتقد أنه من المهم أن نستمع إلى تجاربكم، مشاعركم، وآرائكم بصفتم أهالي ومربين سيتم دعوتكم للمشاركة في هذه النشاطات. أتمنى أن أوفق كمي سر لها النقاش من خلق جو مريح يشجعكم جميعا على الحديث وعلى إبداء كل ما يجول في خاطركم من أفكار وآراء، وأود أن أذكركم مرة أخرى بأنه لا توجد إجابة صائبة وأخرى خاطئة”.
٣. وضح للأهالي بأن النقاش لن يستغرق أكثر من ساعة من وقتهم، كالتالي:
”سأقوم بطرح مجموعة من الأسئلة لغرض النقاش، وسنقوم بأخذ ملاحظاتكم، لكي نتمكن من تسجيل كل الآراء والأفكار المطروحة. لن نذكر أسماءكم وإنما فقط الأفكار والآراء التي تبدوها خلال النقاش“
للميسر: استخدم (الوح القلاب)
٤. أبدأ بالنقاش:
استخدم سؤال من اجل التنشيط و كسر الجليد داخل المجموعة مثلا كم عدد أفراد عائلتك النووية، هويتك المفضلة، طموحك المستقبلي.
٥. أسئلة التقييم:
من خلال الأسئلة والنقاش المفتوح.
السؤال الأول: ماذا تفعل عندما تغضب؟
السؤال الثاني: ما هو أسلوب العقاب الأمثل للأطفال برأيك؟ لماذا
السؤال الثالث: ما هي طبيعة المواضيع التي تناقشها مع أطفالك؟
السؤال الرابع: كيف تحدد احتياجات أطفالك النفسية والاجتماعية والمادية؟
السؤال الخامس: كيف تساعد أطفالك في وضع الأزمات؟ وفي أوقات الخطر؟
السؤال السادس: هل تشعر أنك تتلقى الدعم الكافي لمساعدة أطفالك؟ حدد ما هو الدعم الذي تحتاجه؟
السؤال السابع: ما هي الصعوبات والضعفوات التي يواجهها أطفالك؟
السؤال الثامن: هل يظهروا بعض مشاكل سلوكية محددة؟ مع إعطاء مثال على ذلك؟ وكيف تتعامل معها؟
السؤال التاسع: هل يظهروا أي مشاكل عاطفية؟ مع إعطاء مثال على ذلك؟ وكيف تتعامل معها؟
السؤال العاشر: هل توجد اقتراحات للأشياء التي يمكن أن تساعد أطفالك بشكل كبير؟
السؤال الحادي عشر: هل اكتشفت أن بعض الأنشطة والفعاليات تساعد الأطفال أكثر من غيرها؟
السؤال الثاني عشر: ما هي الصعوبات والضعفوات التي تواجهها كمربي/ة؟

بالنهاية شكر المجموعة على تعاونها

Heart Project

تقييم العمل مع مجموعات الأطفال

الأهداف:

تتلخص الأهداف الأساسية لمجموعات العمل المركزة مع الأطفال في:

1. الحصول على معلومات مفصلة ومعقدة حول سلوكيات، مشاعر، آراء، وخبرات الأطفال فيما يتعلق بأثر المشروع.
2. الحصول على معرفة معمقة عن توجهات، مشاعر، تجارب وسلوكيات الأطفال المشاركين في المشروع.

ملاحظات عامة:

تتطلب إدارة المجموعة المركزة من الميسر التالي:

- تعامل مع كل مشارك بصفته متميزا ومختلفا عن غيره، إضافة الشرعية على كافة الآراء المقدمة، وتأكد من توزيع الأدوار ومتابعتها.
- يمنع إجبار أي من المشاركين على الحديث، ولكن يجب عليهم جميعا الاستماع إلى زملائهم.
- وضوح للمشاركين أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأنه ليس من الضروري أن يوافق الجميع على رأي ما.
- الأسئلة الموجهة في الجلسة؛ التزم بالأسئلة ولكن اسمح بالتوسع الضروري.
- تأكد من عقد الورشة في مكان هادئ، وجود طاولة مريحة، وكرسى لكل مشارك (إلا إذا اخترتم الجلوس على الأرض)، وتأكد من عدم وجود أي إزعاج مثل الهاتف الخليوي.
- استخدم (اللوحة القلاب) لكتابة ورسم ملاحظات الأطفال.
- اسمح باستمرار النقاش طالما كان مفيدا، وانتبه إلى عدم خروجه عن سياق الورشة.
- احرص على خلق جو يريح ويشجع الجميع على الحديث والمشاركة وتبادل الآراء. الورشة ليست مسابقة حول «من هو الأصوب». إذا لم يرغب أحد في الحديث والإجابة على الأسئلة، لا تجبر أحدا على إجابة أي سؤال.
- احرص على أن يكون النقاش مريحا، وألا يحس أي من المشاركين بأي مساس بخصوصيتهم.
- اضبط النقاش في حال وجود الكثير من التكرار. امنح كافة الإجابات الشرعية اللازمة وحاول أن تكون محايدا واحرص على عدم المشاركة في النقاش فدورك كميسر هو استكشاف وسبر مشاعر، سلوكيات وخبرات المشاركين ليس إلا.
- استعن، في حال الضرورة، بالأسئلة (لماذا، متى، أين، من، الخ) لكي تعرف بالضبط وبأقصى تفصيل ممكن ما يقصده المشاركون. - لا تخش من الاختلاف في آراء المشاركين، بل تعامل مع هذا الاختلاف بصفته ميزة؛ اسأل عن التفاصيل، وشجع المشاركين واستثر رغبتهم لمعرفة ما يكمن خلف تبني زملائهم لمواقف أو أفكار معينة.
- احرص على أن تسال المشاركين عن أمثلة وتجارب.

النقاش :

١. عرف نفسك للأطفال للمشاركين واطلب إليهم التعريف بأنفسهم. اشكر المشاركين على وقتهم الذي خصصوه للمشاركة في هذا النقاش الهام.
٢. قم، مرة أخرى، بتوضيح هدف النقاش، وقدم نبذة سريعة عن تاريخ المشروع: ” سيتم تنفيذ مشروع في مؤسستكم ينفذ هذا المشروع في لإعطائكم الفرصة للعب ولتعلم أشياء جديدة مع أصدقائكم“. ” نعتقد أنه من المهم أن نستمع إلى تجاربكم، مشاعركم، وآرائكم بصفتمكم أطفالا سيتم دعوتكم للمشاركة في هذه النشاطات. أتمنى أن أوفقكم لها النقاش من خلق جو مريح يشجعكم جميعا على الحديث وعلى إبداء كل ما يجول في خاطرهم من أفكار وآراء، وأود أن أذكركم مرة أخرى بأنه لا توجد إجابة صائبة وأخرى خاطئة“.
٣. وضح للأطفال بأن النقاش لن يستغرق أكثر من ساعة من وقتهم، كالتالي: ” سأقوم بطرح مجموعة من الأسئلة لغرض النقاش، وسنقوم بأخذ ملاحظاتكم، لكي نتمكن من تسجيل كل الآراء والأفكار المطروحة. لن نذكر أسماءكم وإنما فقط الأفكار والآراء التي تبدوها خلال النقاش“ للميسر: استخدم (اللوح القلاب)
٤. أبدأ باللعب:
استخدم لعبة بسيطة من اجل الإحماء وكسر الجليد مع المجموعة.
٥. طريقة التقييم اسقاطية : بحيث يسقط الأطفال ما يشعروا به على القصة :
اخبر الأطفال بأنك ستقرأ لهم قصة ومن ثم ستسألهم عن رأيهم بها. القصة هي:
«ليلي، في العادة، بنت مرحة وتحب اللعب، ولكنها أصبحت هادئة ومنعزلة في اليومين الأخيرين. ليلي لم تعد تلعب مع زملائها في ساحة المدرسة في فترة الاستراحة كما كانت عاداتها دائما. أصبحت ليلي حزينة وكئيبة، وتتصرف بحدة في بعض الأحيان. ذهبت زينب إلى ليلي وسألته أن كانت ترغب في اللعب معها. أجابت ليلي: لا، لا أريد أن العب وذهبت زينب في حالها».

السؤال الأول: برأيكم لماذا لم تعد ليلي تلعب؟

السؤال الثاني: باعتقادك، ماذا تريد ليلي أن يفعل لها الآخرون أو يساعدها؟

السؤال الثالث: باعتقادك، ماذا يجب أن تفعل ليلي؟

السؤال الرابع: لو كنت زينب، ماذا كنت ستفعل/ين؟

السؤال الخامس: لو كنت ليلي، هل كنت ستتحدث/ين مع أحد بخصوص كيف تشعر؟ مع من؟

السؤال السادس: كيف تحب أن يساعدك الآخرون؟

السؤال السابع: ما هي المشاكل التي تواجهكم أثناء اللعب؟ مع ذكرها؟

السؤال الثامن: ما الذي لا تحبه بتصرفات باصدقائك عندما تلعب معهم؟

بالنهاية شكر المجموعة على تعاونها