

# دعم الأطفال الذين مرّوا بتجارب صعبة

دليل للعاملين في مجال المساعدة الإنسانية والتنمية



# دعم الأطفال الذين مرّوا بتجارب صعبة

دليل للعاملين في مجال المساعدة الإنسانية والتنمية

بلان إترناشيونال هي منظمة تموية وإنسانية مستقلة تعمل على النهوض بحقوق الأطفال والمساواة للفتيات. إننا نؤمن بالقوة والقدرات الكامنة لكل طفل وطفلة لكن غالباً ما يتم قمع هذه القوة والقدرة نتيجةً للفقر والعنف والإقصاء والتمييز، والفتيات هن الأكثر تضرراً في مثل هذه الحالات.

نعمل مع الأطفال والشباب والداعمين والشركاء ونسعى جاهدين من أجل عالمٍ عادلٍ عبر معالجة الأسباب الجذرية للتحديات التي تواجهها الفتيات والأطفال الأكثر ضعفاً.

إننا ندعم حقوق الأطفال منذ الولادة وحتى سن الرشد ونؤمن الأطفال من الاستعداد للأزمات والشدائد والتصدي لها ونقود التغيير في الممارسات والسياسات على الصعيد المحلي والوطني والعالمي من خلال انتشارنا وخبرتنا ومعرفتنا.

نحن نبني شراكات قوية من أجل الأطفال منذ أكثر من ٨٠ عاماً ونعمل حالياً في أكثر من ٧٥ دولة حول العالم.

تم تمويل هذا الدليل من قبل مؤسسة نوفو نورديسك وبدعم من  
منظمة بلان إترناشيونال - مكتب الدنمارك

NOVO  
nordisk  
fonden



# تمهيد

يُمكن حالات الطوارئ أن تُؤدّي إلى آثار مدمّرة على حياة الأطفال، وتزيد من إمكانيّة تعرّضهم للإساءة والإهمال والضغط النفسي-الاجتماعي. تؤمن منظّمة بلان إنترناشيونال أن التعليم في حالات الطوارئ أمرٌ أساسي للحفاظ على الشعور بالحياة الطبيعيّة لدى الأطفال وتزويدهم ببيئة داعمة وبالمهارات والمعرفة التي يحتاجونها للتخطيط لمستقبلهم. لذلك، تُشكّل المدارس ومراكز التعليم أماكن آمنة وشاملة لرعاية الأطفال ونتائج تعليمهم. إن المعلّمين وموظفي التعليم الآخرين هم المساهمون الرئيسيون في خلق مثل هذه المساحات.

تمّت كتابة هذا الدليل لأولئك الذين يعملون مع الأطفال الذين مروا بمواقف صعبة ويهدف إلى ما هو أكثر من تأمين الحماية لصفوف التدريس عبر توفير أدوات بسيطة للمعلّمين والعاملين في مجال التعليم التي بإمكانهم استخدامها أثناء جلسات التعلّم من أجل فهم الأطفال بشكل أفضل وزيادة تركيزهم وتعزيز رفاهيتهم وإدخال الروتين والأمل إلى أيامهم.

نُهدي هذا الدليل إلى جميع الأطفال وإلى جميع الأشخاص الإستثنائيين الذين يدعمونهم.

ماريان سماحة

بلان إنترناشيونال لبنان - مديرة البرامج

## مُقدِّمة

تمّت كتابة هذا الدليل للعاملين في مجال المساعدات الإنسانية والتنمية والتعليم ولأولياء الأمور ومُقدمي الرعاية وأي شخص آخر محظوظ بعمله مع الأطفال الذين اختبروا مواقف عصيبة للغاية.

سوف تساعدك محتويات هذا الدليل على خلق بيئة دافئة وآمنة وحاضنة تدعم رفاهية الأطفال وتُحفز إبداعهم ونموهم.

سيتمكن الأطفال في مثل هذه البيئة من التعافي من الأحداث الصعبة التي مرّوا بها وتحويلها إلى دروس إيجابية تدوم مدى الحياة.

نأمل أن يزيد هذا الدليل من قدرتك على إنجاز الأمور العظيمة التي تقوم بها لنفسك وللأطفال وللإنسانية.

آنا دورا نوفاك، مؤلّفة ومُدربة

# شكر وتقدير

تأليف: أنا دورا نوفاك

ترجمة: تانيا فشنار

تصميم: ماري صليبا

رسوم: باسكال غزالي

إدارة ومراجعة: رامي شمس الدين

## حقوق النشر

كانون الثاني ٢٠٢٠

هذا الدليل متوفّر أيضاً على الإنترنت على العنوان التالي: [www.plan-international.org](http://www.plan-international.org)

نُشر للمرة الأولى عام ٢٠٢٠ - النص والصور © منظمة بلان إنترناشيونال ٢٠٢٠  
جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إصدار أي جزء من هذا المنشور أو نقله بأي شكل أو  
بأي وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو من خلال التصوير أو أي وسيلة أخرى من دون إذن مسبق من  
منظمة بلان إنترناشيونال.

منظمة بلان إنترناشيونال لبنان

بيروت، الأشرفية

شارع الاستقلال، بناية شبلي، الطابق الخامس

منظمة بلان إنترناشيونال - المقر الرئيسي

ديوكس كورت، بلوك أ، شارع ديوك، ووكنغ، سوري، GU21 5BH

المملكة المتحدة

لمعرفة المزيد عن عملنا من أجل الأطفال الرجاء زيارة:

[www.plan-international.org](http://www.plan-international.org)

[www.plan-international.org/lebanon](http://www.plan-international.org/lebanon)

# مُلاحظة حول القواعد النحويّة الجندريّة

تُعد هذه الملاحظة بمثابة توضيح حول استخدام اللغة الجندريّة في هذا الدليل.

تتبنّى منظّمة بلان إنترناشيونال - لبنان مُقاربة تُراعي الفوارق بين الجنسين أثناء وضع البرامج وتطبيقها وفي الأثر الذي يخلفه عملها من أجل تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين النساء والفتيات. ومع ذلك، وكما هو الحال مع العديد من اللغات في العالم، يتم تصنيف اللغة العربية الرسمية المكتوبة وفقاً لنظام «النحو الجندري» الذي تتبع فيه أجزاء بناء الجملة (الصفات وأدوات الإشارة والأفعال والضمائر) جنس الاسم. لسوء الحظ، لا تتوافر في اللغة العربيّة مصطلحات مُحايدة جندريّاً ولا يُمكن كتابة الشكّلين المُذكر والمؤنث في كل من النهايات النحويّة لكل كلمة لأنها تتداخل مع سهولة القراءة وتُطيل المُحتوى بشكل كبير. لذلك، ومن أجل ضمان سهولة قراءة وفهم هذا الدليل، حافظت منظّمة بلان إنترناشيونال - لبنان على الجنس المُذكر التقليدي مع الاعتراف بالقيود المفروضة على مثل هذه المُقاربة.

تهدف منظّمة بلان إنترناشيونال - لبنان إلى تخفيف أثر استخدام القواعد النحويّة الجندريّة التي تروّج للمُذكر كإجراء قياسي من خلال المُحتوى المُراعي للنوع الإجماعي، بما في ذلك الأمثلة ودراسات الحالة والرسومات التوضيحية وغيرها التي تضمن عدم الترويج للقوالب النمطية الجندريّة السائدة.

# قائمة المحتويات

١

صفحة ٨

## اعتنِ بنفسك أولاً

إن العناية بالنفس بشكل منتظم هي الخطوة الأولى التي يجب أن يقوم بها أي شخص يتضمّن عمله مساعدة الأطفال، إذ أنّها تمكّنه من المحافظة على استقراره الجسدي والنفسي وعلى البقاء في مزاج جيّد. لا يمكننا الاعتناء بالآخرين ما لم نعتن جيداً بأنفسنا أولاً.

٢

صفحة ١٤

## الحاضر والماضي الأليم

تؤثّر الظروف الصعبة وتجارب الحياة المؤلمة على البالغين وعلى الأطفال على حدّ سواء. يمكن لهذه التجارب أن تسبّب صدمة نفسية تؤثّر على الرفاه النفسي للطفل وعلى سلوكه وعملية نمّوه.

٣

صفحة ١٨

## مساعدة الطفل خلال عملية التعافي النفسي

يمكن لاختبار ظروف صعبة أن يؤدّي الى صدمة نفسية. هناك طرق عديدة لمساعدة الطفل على التعافي. إحدى هذه الطرق هي تحويل انتباهه عن ماضيه الأليم ونقل تركيزه الى اللحظة الحاضرة.

٤

صفحة ٢٦

## السلوك غير العقلاني المفاجئ

تؤثّر التجارب الأليمة والتي هي وراء الصدمة النفسية على إدراك الطفل وسلوكه اللذين قد يصبحان غير عقلانيين.

٧

صفحة ٦٠

## الأخذ والعطاء

إنّ تقديم المساعدة أمرٌ مفيد جداً طالما أنّه يتوازن مع تلقّي شيءٍ ما في المقابل. عندما نعمل مع الأطفال، نقدّم لهم الكثير من الحب والعناية، وبالتالي يشعر هؤلاء بحاجةٍ داخليةٍ لإعطائنا شيئاً ما في المقابل. يجب أن نسمح لهم بالقيام بذلك على طريقتهم الخاصة.

٥

صفحة ٣٢

## التواصل

ينمّي التواصل الجيد إحساساً بالأمان والترابط مع الأطفال والبالغين. إن التواصل يربطنا ويوحّدنا، وهو عنصر هام من عناصر التدخّل الناجح لدى العمل مع أطفال.

٨

صفحة ٦٤

## الأنشطة التي تشجّع عملية تعافي الطفل بعد أحداثٍ صادمة

٦

صفحة ٤٨

## النظام والانضباط

عند العمل مع أطفال يختبرون أو اختبروا في السابق أحداثاً صادمة، من المهم إرساء شعور سليم وثابت لديهم بالنظام والانضباط.

صفحة ٧٢

## مطالعات إضافية ومراجع







# ١. اعتن نفسك أولاً

إن الاعتناء بأنفسنا بشكل منتظم هو الخطوة الأولى لتقديم المساعدة الى الأطفال، إذ أنه يمكننا من المحافظة على استقرارنا الجسدي والنفسي وعلى البقاء في مزاج جيّد. لا يمكننا الاعتناء بالآخرين ما لم نعتن جيداً بأنفسنا أولاً.

حين نكون متصلحين مع أنفسنا وواثقين منها، يكون عملنا ووجودنا مفيدين للأطفال الذين نعمل معهم.

حين تكون متعباً وجائعاً وفي مزاج سيئ، أو إذا كانت لديك مشاكل شخصية، يكون لمزاجك وقعٌ مثير للزعزعة وقد يصبح التعامل مع الأطفال أمراً صعباً.

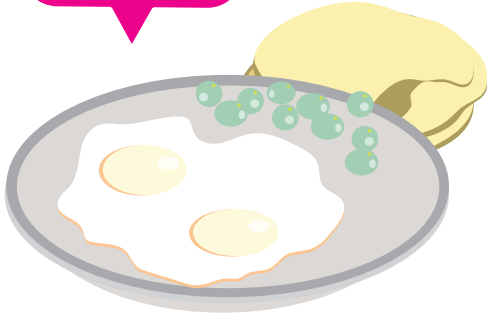
حين تكون في مزاج جيّد ونشيطاً، يكون حضورك مُتألقاً ويكون له وَقْعُ أشعة الشمس على الأطفال، فيساعدهم على الشعور بالتحسّن وعلى تخطّي التجارب المؤلمة.



## إليك الأسباب...

اعتنِ بنفسك، بدءاً بالاحتياجات الأساسية. حين تعمل مع الأطفال، احرص دائماً على أن تكون:

شبعاناً  
ومغذياً جيداً



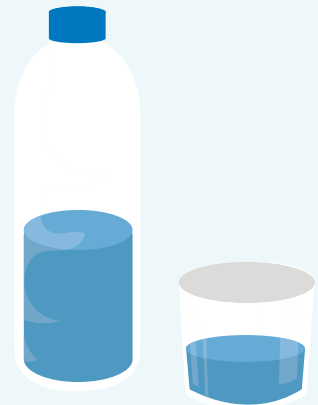
بصحة جيدة  
ومرتدياً ملابساً  
مريحة



مرتاحاً



مرتويماً



مارس هواياتك المفضلة التي تساعدك وتساعدك بشارك بأنشطة تمددك بالحيوية في أوقات فراغك.





كُن حاضراً بشكلٍ كامل حين  
تعمل مع الأطفال. اترك همومك  
ومشاكلك الشخصية في المنزل.  
هذه هي الطريقة الوحيدة لخلق  
تجربة مثمرة للغاية لنفسك  
وللأطفال.

في المنزل، استمتع بحياتك. اترك  
همومك المتعلقة بالعناية بالأطفال  
وبحياتهم في مكان العمل.





# ٢. الحاضر والماضي الأليم





## ٢. الحاضر والماضي الأيام

تؤثر الظروف وتجارب الحياة الصعبة على البالغين وعلى الأطفال على حدٍ سواء. يمكن لهذه التجارب أن تسبب صدمةً نفسيةً تؤثر على الرفاه النفسي للطفل وعلى سلوكه وعملية نموه. إنّ الأطفال الذين تعمل معهم قد مرّوا ولا زالوا يمرّون بتجارب أليمة. بعضهم قد يكون أكثر تأثراً بتلك التجارب من غيرهم.

تنطبع التجارب الأليمة في عقولنا. كلّما ارتفع عدد التجارب الأليمة التي نمر بها وكلّما اشتدّت إيلاماً، كلّما جذبت إليها الاهتمام.

Ⓐ الحاضر

Ⓒ التجربة الماضية



Ⓒ التجربة الماضية



## كيف يمكنك أن تعرف إذا كان تركيز الطفل مُنصباً أكثر على ماضيه الأليم أو على الحاضر؟

### الطفل:

- يعزل نفسه عن الأطفال الآخرين
- يتصرّف ويستجيب بطريقة غير عقلانية
- تتتابه مخاوف غير مبررة
- يعاني من مشاكل في الذاكرة ومن فقدان الذاكرة
- يعاني من تدنُّ في التفكير المنطقي وغيره من المهارات المعرفية
- يتصرّف بجديّة كبيرة أو بشكل غير ناضج بالنسبة الى سنّه
- لا يتواصل مع الآخرين وتتتابه نوبات بكاء شديد مفاجئة
- يدّعي أنّه بخير في حين أن الواقع عكس ذلك
- يكون عدائياً تجاه نفسه وتجاه محيطه
- يتعلّق بشدّة بالأشخاص المحيطين به
- يُعاود تبلييل فراشه
- يكون جهازه المناعي ضعيفاً
- يمرض كثيراً
- يعاني من أوجاع لا تفسير لها (كآلام الرأس على سبيل المثال)
- يتفادى التواصل بالعينين

كل هذه العوارض هي عوارض الصدمة النفسية. لقد ذكرنا بعضاً منها فقط، لكن اللائحة تطول. يمكن معرفة ما إذا كان الطفل متأثراً بماضيه الأليم من خلال سلوكه، لذلك من الضروري مراقبة الأطفال والإصغاء إليهم عن كثب.





٣. مساعدة  
الطفل خلال  
عملية التعافي  
النفسي



## ٣. مساعدة الطفل خلال عملية التعافي النفسى

يمكن لاختبار ظروف صعبة أن يؤدي إلى صدمة نفسية. هناك طرق عديدة لمساعدة الطفل على التعافي. إحدى هذه الطرق هي تحويل انتباهه عن ماضيه الأليم ونقل تركيزه إلى اللحظة الحاضرة.

من خلال تحويل تركيز الطفل، يصبح حاضره أكثر واقعيةً من ماضيه الأليم، وبالتالي يساعد هذا الطفل أو هذه الطفلة على تكوين ذكريات جديدة جميلة وعلى بناء مستقبل أفضل غير متأثر بالماضي.

يمكننا اللجوء إلى أنشطة مختلفة لتحويل تركيز الطفل. يمكن القيام بهذه الأنشطة بشكل فردي مع الطفل الذي يحتاج إليها، أو مع كامل مجموعة الأطفال. من شأن هذه الأنشطة أيضاً أن تنمي الإحساس بالانتماء والترابط والقبول والأمان، وهي أمور مهمة جداً في عملية التعافي.

قبل البدء بأي نشاط، تأكد من أن الاحتياجات الأساسية للطفل قد تمت تلبيتها. إن طفلاً جائعاً أو متعباً أو عطشاً أو مريضاً لن يتمكن على الأرجح من المشاركة بفعالية في النشاط. إن الاحتياجات الأساسية للأطفال هي أولوية وهي أساس أي دعم آخر.

خلال هذه الأنشطة، يجب أن يكون الأطفال

- مرتاحون
- وشبعانون
- وأصحاء
- ومرتبون.



يجب أن تكون الأنشطة ممتعة؛ بهذه الطريقة، تضمن أن الأطفال سيكونون سعداء ومتحمسين للمشاركة. من خلال المشاركة في هذه الأنشطة، يتحول تركيز الأطفال تدريجياً نحو اللحظة الحاضرة.



إنَّ المشاركة بشكل منتظم في أنشطة تحوّل التركيز نحو اللحظة الحاضرة تساهم في تحسين الرفاه النفسي العام للطفل وفي تسهيل عملية التعلّم لديه وفي تفعيل مشاركته في عملية التدخّل التي تقوم بها، يمكن حتى للمشاركة أن تقلّل من بعض عوارض الصدمة النفسية أو أن تقضي عليها. اجعل هذه الأنشطة جزءاً من تدخّلك وضمّ بها يوماً مع الأطفال، وسرعان ما ستلاحظ تحسناً.

ما إن يركّز الأطفال اهتمامهم على اللحظة الحاضرة، بعيداً عن تجاربهم الماضية الأليمة، حتى يشعروا بالارتياح. بالتالي، يصبح لماضيهم أثرٌ أقلّ سلبية على أفكارهم وعواطفهم وتصرفاتهم.



نظّم أنشطة إبداعية: فنون وحرف، أنشطة فنية، غناء ورقص...



نظّم أنشطة رياضية. يساهم التعرُّق في الرفاه الجسدي وتحسين الصحة البدنية. يحوّل النشاط الجسدي المرهق التركيز من الماضي نحو الحاضر، لأنّه يتطلّب الكثير من الاهتمام والمجهود.







ارسم فيلاً مستخدماً  
يديك الإثنتين في  
الوقت نفسه

حَضَّر وطَبَّق أنشطة تشجِّع  
على إشراك وتشغيل نصفي  
الدماغ الأيمن والأيسر،  
إضافةً إلى الأنشطة استرخاء.



جِد الفوارق بين الرسمين

حَضَّر وطَبَّق أنشطة تشجِّع مهارات الملاحظة الحادة والمركزة وتمكِّن القدرات المعرفية. هذا النوع من الأنشطة يتطلب مَنًا الكثير من الاهتمام الذي  
يُحيد بأفكارنا عن الماضي الأليم.

حَصْرَ وطَبَّقَ أنشطة تتطلَّب من الأطفال أن يدركوا محيطهم ويختبروه باستخدام كل حواسهم (من خلال السمع واللمس ومراقبة محيطهم). من شأن هذا الأمر أن يساعد الأطفال على تركيز اهتمامهم على المساحة المحيطة بهم، مما يعني أنَّهم مرَّكَّزون على الوضع الراهن.



حين تلاحظ أن الأطفال بدأوا بالقهقهة والضحك وأن مزاجهم قد تحسَّن، هذا دليل على أنَّهم قد حوَّلوا تركيزهم من ماضيهم الأليم نحو اللحظة الحاضرة. تهانينا!





# ٤. السلوك غير العقلاني المفاجئ



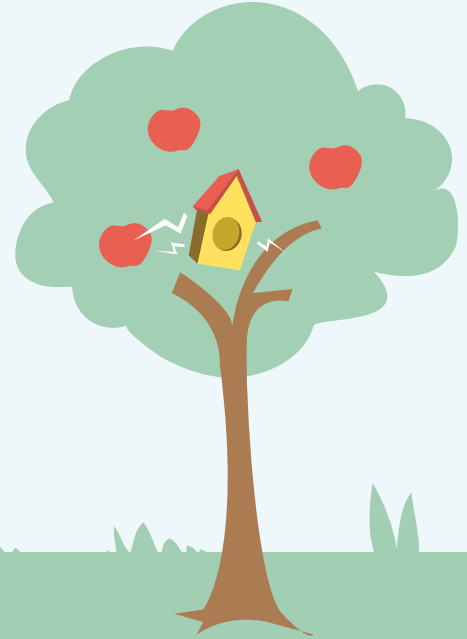
## ٤. السلوك غير العقلاني المفاجئ

التجارب الأليمة هي السبب وراء الصدمة النفسية. تؤثر هذه التجارب على سلوك الطفل الذي قد يصبح نتيجةً لهذا الأمر غير عقلائي.

يمكن للطفل أن يتصرّف بشكل طبيعيّ جداً في بعض الأحيان. حين يكون الطفل مركّزاً على اللحظة الحالية، تتلاشى علامات التجارب المريرة التي مرّ بها بشكل ملحوظ، حتى أنها تكاد تصبح غير موجودة. إنّما يمكن لسلوك الطفل أن يتغيّر فجأةً ليصبح غير عقلائيّ حين يتحوّل تركيزه نحو التجربة الماضية الأليمة. عندها يمكن أن يصبح الطفل فجأةً مؤذياً وعدائياً وخائفاً ونائياً بنفسه وعديم الإحساس وتمرّداً وغير مبالٍ وهلمّ جرّاً.

ابحث عن طرق لتفهّم الطفل وعن حلول للمشكلة، ولا تطلق أحكاماً عليه بسبب سلوكه.

قد يحدث أن يُذكر حدثٌ أو غرضٌ أو صوتٌ ما (أو أيّ انطباعٍ آخر من المحيط) الطفل بماضيه الأليم. هذه الأعراض أو الأحداث أو الأصوات (أو غيرها من انطباعات المحيط) تُدعى «محفّزات الصدمة النفسية» أو بكل بساطة «محفّزات».



يمكن لمحفّزات الصدمة النفسية أن تحوّل تركيز الطفل فجأةً نحو تجربة ماضية أليمة وأن تسبّب بعودة ظهور الصدمة النفسية بدرجة كبيرة أو صغيرة.



إن الماضي الأليم هو مجموعة مشاكل عالقة. يمكن لعملية التعافي المؤدية إلى حلّ المشاكل العالقة أن تتمّ من تلقاء نفسها أو بمساعدة أخصائي في مجال الصحة النفسية. حين يتمّ حلّ المشاكل العالقة، لا يعود من الممكن تحفيزها من جديد.

يمكنك التعرف على عودة ظهور الصدمة النفسية  
عند الطفل من خلال تغيّرات مفاجئة تطرأ على

سلوكه. على سبيل المثال:

- نوبات من البكاء الشديد،
- سلوك عدائي،
- جمود مفاجئ،
- سلوك غير عقلائي،
- ارتباك عاطفي أو عقلي،
- ميل مفاجئ نحو العزلة،
- خوف من البقاء على قيد الحياة،
- استرجاع ذكريات الماضي،
- المُبالغة في تضخيم الوضع،
- ازدياد وضوح عوارض الصدمة النفسية وغيرها.

حين تعاود الصدمة النفسية الظهور لدى طفل ما، لا يمكن  
لهذا الطفل أن يسيطر على سلوكه، لذلك يجب عليك أن  
تبقى مسيطراً على سلوكك وعلى الوضع. ابق هادئاً وحاضراً!

اوضح أنك حاضر بجانب الطفل دون أن تفرض نفسك  
عليه. سيهدأ الطفل تدريجياً ويحوّل تركيزه نحو اللحظة  
الحاضرة. قد تستغرق هذه العملية بين بضعة دقائق وعدة  
أيام. لا تدع هذا الأمر يقلقك. مهمتك هي مساعدة الطفل  
على تحويل تركيزه من الماضي الى الحاضر.

لا تسأل الطفل عن سبب بكائه، أو عن سبب تضايقه، أو  
عن التجربة الصادمة التي عاودت الظهور، إذ أنه غالباً ما  
لا يملك إجابات على هذه الأسئلة. دعه يعيش ويعبّر عن  
العواطف التي يريدتها. بيد أنه إذا بدأ الطفل بالتصرف  
بشكل عدائي وبأذية نفسه أو الآخرين، فم بما يلزم لمنع  
حدوث هذا الأمر. هذا جزء من قيامك بالسيطرة على  
الوضع. اخلق شعوراً بالأمان والتقبّل والحب. إذا كنت ترغب  
في احتضان الطفل أو في ملاحظته، أطلب منه الإذن أولاً.



## الصحة النفسية لدى الأطفال



إذا لاحظت أنّه على الرغم من كل محاولاتك، ما زال الطفل لا يشارك في الأنشطة وما زال يعاني غالباً من عودة ظهور الصدمة النفسية وما زالت تظهر عليه عوارض واضحة للصدمة النفسية، أطلب له مساعدةً نفسيةً متخصصة! سيقوم الأخصائي في الصحة النفسية بمساعدة الطفل على حلّ مشاكل ماضيه الأليم العالقة والتعافي منها، وعلى تركيز اهتمامه على اللحظة الحاضرة.





٥. التواصل



## ٥. التواصل

التواصل يربطنا ببعض ويوحدنا، وهو عامل حاسم في العمل البتاء مع الأطفال. يخلق التواصل الجيد إحساساً بالأمان والترابط لدى كل من الأطفال والبالغين.

تعامل مع الطفل بأسلوب مُنفتح ومُتقبل. كُن صبوراً ومبدعاً ومثابراً في محاولاتك الرامية الى التواصل، دون أن تكون متطفلاً.

إحدى طرق إنشاء التواصل هي إيجاد أمور مشتركة بينك وبين الطفل.





كلما زادت الأمور المشتركة بينك وبين الطفل، كلما زادت الثقة الناشئة بينكما. ستشعران بارتياح أكبر مع بعضكما البعض وستقبلان أحكما الآخر بشكل أقوى.



إذا لم تكن هناك ثقة كافية بينك وبين الطفل، قد يؤدي هذا الأمر الى حالات من سوء التفاهم والى فشل في اتباع القواعد وفي احترام احتياجات كل واحد منكما. لا يمكن للقبول أن يتحقق ما لم توجد الثقة.



إذا لم يتفاعل الطفل مع تصرفاتك، استمّر بالمحاولة بلطف ورقة. تابع الأنشطة التي تقوم بها. حين يصبح الطفل مستعداً وحين يشعر بالثقة الكافية، سيتجاوب ويقترب منك.

تعالى والعبى  
معنا!

لا تريدين ذلك؟ لا بأس.  
انضمي إلينا حين تبدلين  
رأيتك. أهلاً بك ساعة  
تشائين.



حين تشعر بالخجل أو حين لا تعرف كيف تتوجّه الى الطفل، فم فقط بالابتسام بطريقة هادئة وصادقة وانظر في عينيه. من شأن هذا التصرف أن يخلق شعوراً بالعطف والانفتاح، مما سيؤدي الى نشوء تواصل بينك وبين الطفل بشكل تلقائي.



قبل أن تلمس الطفل، اطلب إذنه  
واحترم قراره. يمكن لأي لمسة مفاجئة  
أن تحفز تجارب عنف ماضية غير مريحة  
أو أليمة.



هل تسمحين لي  
أن أعانقك؟



أحياناً، يعطي الأطفال موافقتهم على  
الاتصال الجسدي بطريقة غير لفظية من  
خلال معانقتك أولاً أو أخذ يدك.



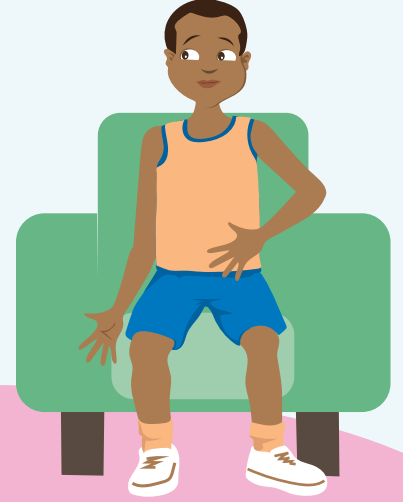
بعض الأطفال سيثقون بك ويشاركوك تجاربهم الأيمة والصعبة. أصغ إليهم بهدوء وانفتاح. صدق رواياتهم وذكرياتهم حتى وإن بدت غير قابلة للتصديق. إن هؤلاء الأطفال يشاركوك تجاربهم الشخصية، ومن شأن ردود فعلك أن تساعد على بناء القبول والثقة المتبادلين. احرص على أن تكونا أنت والطفل مرتاحين خلال الحديث.



إستجب الى الرواية بطريقة إيجابية.

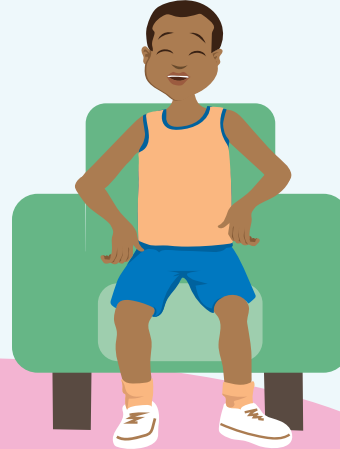
أشكرك لأنك شاركتني  
تجاربك. ثقتك تعني  
لي الكثير

إبحث عني كلما  
شعرت بالحاجة الى  
التحدّث الى أحد.



أنا معجبٌ بقدرتك على المحافظة على شجاعتك وعلى  
علاماتك الممتازة على الرغم من كل ما مررت به.

استمع الى الطفل. إن واجبك هو  
الوقوف الى جانبهم و تشجيعهم  
لإيجاد حلول بناة و تطبيقها.



يمكنك أن تعطي نصيحةً استناداً إلى تجاربك الشخصية.

هل تودّ أن تكتب رسالةً لوالدك تخبره فيها عمّا يجري في حياتك وعن الأمور التي تشعر بها؟

حين كنت صغيراً، توفّي والدي أيضاً. كتبت له رسالةً، وهذا الأمر ساعدني على الشعور بالتحسن وعلى الشعور بأنني قريب منه.



إذا أردت أن تساعد طفلاً ما، اطلب إذنه أولاً واحترم قراره.

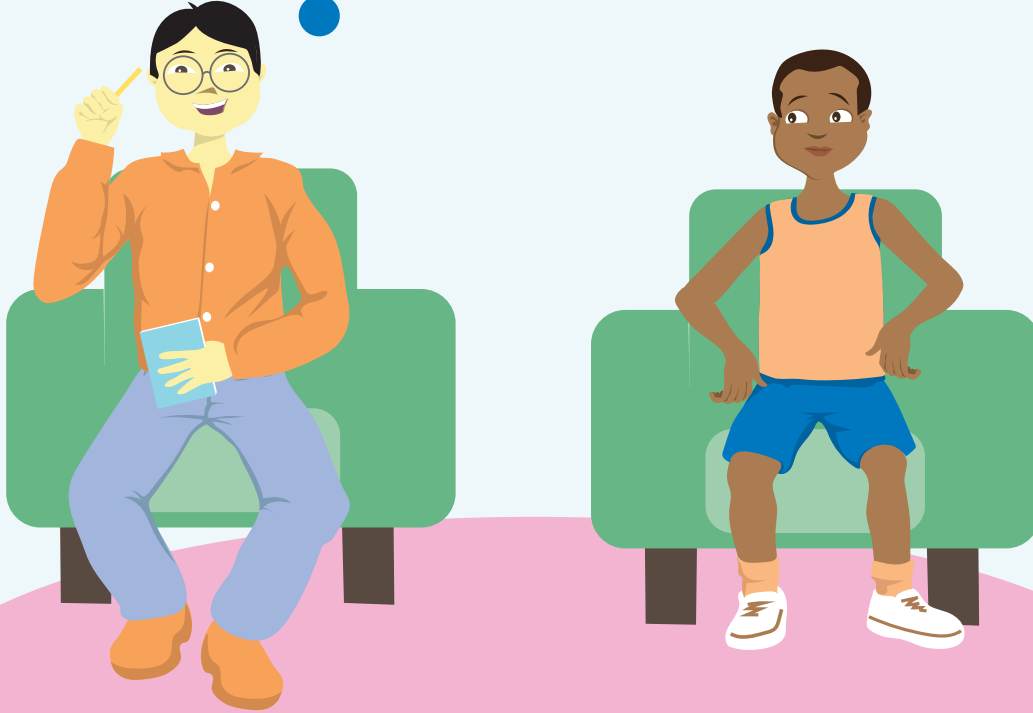
هل تريدني أن أتحدّث إلى عمّك؟

حسناً. أخبرني إذا بدّلت رأيك.



قبل أن تقترح حلولاً ممكنة على الطفل، تأكد من أنك قادرٌ على تنفيذها. إن الوعود غير المنقّذة مضرّة بالطفل لأنها تزيد من شعوره بعدم الاستقرار وعدم القدرة على التنبؤ بالأمر وعدم الثقة.

ربما يمكننا أن نجد  
مكاناً لأخيه أيضاً في  
المدرسة. سوف أسأل  
المدير.



حين تعمل مع طفل من ثقافة مختلفة عن ثقافتك، تزداد أهمية الصبر عند التواصل. بعض الأمور التي تبدو طبيعية بالنسبة إليك قد تكون جديدة كلياً بالنسبة الى الطفل، والعكس صحيح. أخبر الأطفال عن ثقافتك وتعلّم أموراً عن عادات ثقافتهم وتقاليدها أيضاً.

لماذا عصير البرتقال؟  
ألا يعرف أنّ الشاي الساخن  
مع عصير الليمون والعسل  
هو أفضل علاج للزكام؟

يا آنسة، أنا مصاب بالزكام.  
هل يمكنني الحصول على  
عصير البرتقال؟ جدّتي كانت  
تحضّره لي عندما أمرض.



حين لا تتكلم أنت والطفل اللغة نفسها، ابتسم وانظر في عينيه وافصح المجال أمام التواصل غير اللفظي. معاً، ستقومان بخلق طريقة فريدة للتواصل تكون خاصّةً بكما فقط، وبالتالي تكون أكثر قيمة.



احترم ثقة الطفل وخصوصيته. لا تخبر قصته لأحد، حتى  
لزملائك في العمل. احرم معلومات الطفل الشخصية وكذلك  
معلومات عائلته.

**تحذير:** إذا كانت لدينا أسباب تدفعنا للاعتقاد بأن الطفل ضحية  
أعمال عنف، نحن مطالبون بالعمل وفقاً للقانون (القوانين)  
والقواعد التي ترعى هذه الظروف .

سيقوم الطفل بمشاركة كل ما هو مستعد لمشاركته من تجاربه  
الخاصة. لا تضغط عليه بالمزيد من الأسئلة فقط كي ترضي  
حشرك، إذ أن من شأن ذلك، وإن عن غير قصد، أن يحقن  
بعض تجارب الماضي الأليمة التي لا يرغب الطفل في مواجهتها  
في الوقت الحالي.



إنّ الالتزام بالعمل مع أطفال مرّوا أو لا يزالون يمرّون بتجارب صعبة يمكن أن يكون تجربة جميلة، إنما أيضاً مرهقة وضاعطة عاطفياً. إنّ الانضمام الى حلقات إشراف فردية أو جماعية يديرها أخصّائيون، يمكنها أن تقدّم لك دعماً نفسياً وأن تساعدك على أن تصبح أقوى وأكثر قدرة على المجابهة من الناحية النفسية.

أرغب بشدّة في  
تقديم المساعدة،  
لكنني لا أعرف كيف  
يجب أن أتصرّف.  
أشعر بالعجز  
المطلق.

هل يذكّرُك هذا الوضع  
بتجربةٍ مماثلة  
من الماضي؟







النظام  
والانضباط



٦. النظام  
والانضباط

## ٦. النظام والانضباط

عند العمل مع أطفال يختبرون أو اختبروا في السابق أحداثاً صادمة، من المهم إرساء شعور سليم وثابت بالنظام والانضباط، إذ أنّ لهدئين العنصرين أثراً مهدّداً على الأطفال. بعض الأطفال فقدوا الإحساس بالاستقرار بسبب التجارب الماضية الصعبة وغير المتوقّعة والأليمة التي مرّوا بها. يمكننا مساعدة الطفل على استعادة هذا الإحساس بالاستقرار من خلال منحه شعوراً بالنظام وبالقدرة على تتبؤ الأمور وجرعةً صحيةً من الانضباط، أقله خلال الوقت الذي نمضيه معه. من شأن الاستقرار أن يجعل الطفل يشعر بأمان أكبر وهدوء أكثر، وبالتالي سيكون حاضراً بشكل أكبر ويكون أقلّ تأثراً بالمحفّزات.

لذلك، من المهم أن نقوم بعملنا وفقاً لجدولٍ منطقي. يجب أن نستخدم الأدوات المتوقّرة لدينا في مكانها المناسب. يجب أن نعمل بضمير وبشكل متناسق. علينا نحن أيضاً اتباع نفس القواعد التي تنطبق على الأطفال.

نحن نقود الأطفال ونريّهم من خلال ضرب المثل الذي يُحتذى به.

أضف إلى برنامج عملك عادات يومية وأنشطة وطقوس متكررة، إذ أنّ ذلك يمنح الأطفال إحساساً بالقدرة على تتبؤ الأمور وبالتالي إحساساً بالاستقرار.



حافظ على النظام وعلى النظافة في محيطك/صَّفِّك. خَصِّص وقتاً للتنظيف.

عندما ننتهي من اللعب،  
علينا دائماً أن نعيد الألعاب  
إلى مكانها في الخزانة.

حسناً يا آنسة.

ضع قواعداً منطقية تحدّد إطار الوقت الذي تمضيه مع الأطفال، وفَسِّر لهم أهميّة كل قاعدة من هذه القواعد. عندما يفهم الأطفال الهدف من القواعد، يقومون باتباعها بشكل أفضل وأكثر دقة. من خلال التعليمات المناسبة والأنشطة الخاضعة لإشراف دقيق، يمكن للأطفال أيضاً أن يضعوا مجموعة من القواعد الخاصة بهم.

في الصف، يتكلّم كل تلميذ وتلميذة بدوره، أما الباقون والباقيات فعليهم الإصغاء.

من المهم أن نصغي الى بعضنا البعض. بهذه الطريقة، يمكننا أن نتعلم من بعضنا البعض.



تأكّد من أن الأطفال قد فهموا القواعد كما أنت تفهمها، ومن أنهم قد فهموا جيداً ما هو متوقّع منهم. تذكّر أنّ الأطفال الذين يأتون من ثقافة مختلفة قد يكون لهم فهم مختلف تماماً عن فهمك للقواعد العامة التي تبدو لك منطقية.

فلنحاول هذا الأمر: شخصّ واحد سيتكلّم وسوف نصغي إليه.

روزبي، ماذا فعلتِ خلال العطلة؟



لقد زرتُ جدّتي...

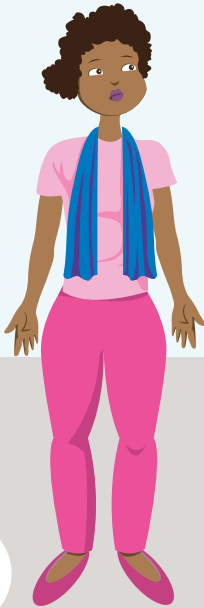
يجب أن تكون القواعد قصيرةً وواضحةً  
وسهلة. اتَّبِع دائماً القواعد التي  
وضعتها. تلك هي الطريقة الوحيدة  
التي تسمح للأطفال بتنمية الإحساس  
بالقدرة على تَبَيُّؤ الأمور وبلاستقرار.

سوف تُمضي نصف  
الساعة الأخيرة  
في تنظيف غرفة  
الصف.



لا يمكن دوماً اتِّباع القواعد غير  
الواقعية، إذ أن هذه الأخيرة تخلق  
حالات من التوتر وتوقظ إحساساً  
بعدم الاستقرار لدى الأطفال الذين  
قد يصبحون قلقين ومرتابين على  
الرغم من حسن نواياك.

سوف نُمضي نصف  
الساعة الأخيرة في  
تنظيف غرفة الصف  
وكتابة الفروض  
المنزلية وتناول  
طعام الغداء.



قُم بكتابة القواعد أو برسمها مع الأطفال وضعها في مكان ظاهر. احرص على أن تكون هذه القواعد مَصَوَّرَة بشكل إيجابي.



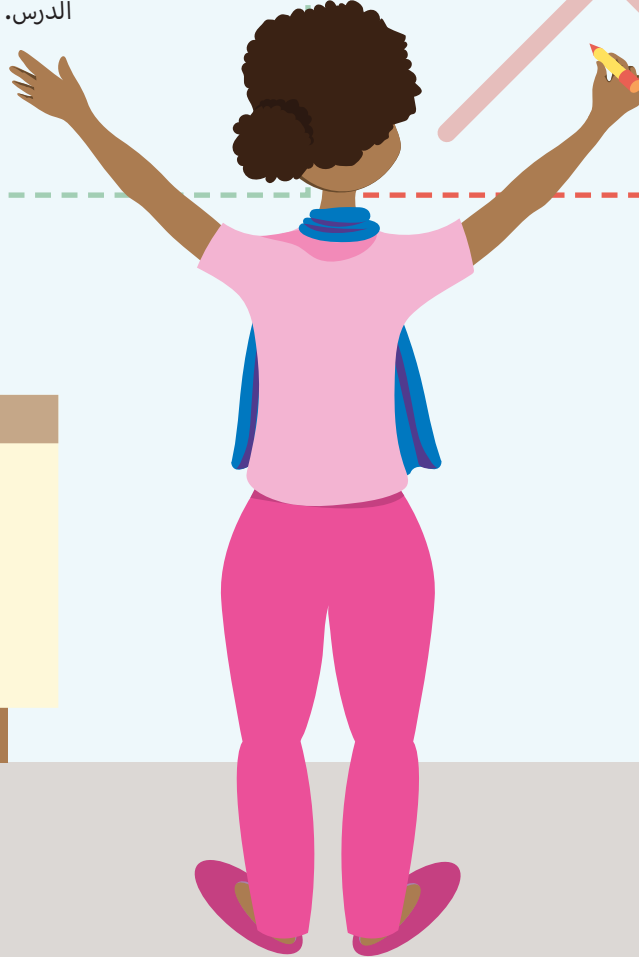
### القواعد

- يجب أن ندخل الى الصف قبل بدء الحصة بخمس دقائق.
- خلال الصف، يجب أن نركّز على موضوع الدرس.



### القواعد

- لا يجب أن تتأخّر!
- الأحاديث ممنوعة خلال الدروس.



تحلّ بالصبر إذا نسي الأطفال القواعد والتعليمات التي وافقوا عليها. قد يكون ذهنهم مشتتاً بسبب تجاربهم الماضية الأليمة. إنّ الأنشطة التي تقوم بها مع الأطفال والاتفاقيات التي تعقدها معهم هي جزءٌ من اللحظة الراهنة، في حين أنّه يمكن لعقلهم أن يركّز فجأةً على ماضيهم. كُن مثابراً وكوّن القواعد والتعليمات بهدوءٍ ومراراً وتكراراً. ابحث عن طريقة لتركيز اهتمام الأطفال على اللحظة الراهنة. تأكّد من أن الأطفال قد سمعوك وفهموك في كل مرة.

لماذا لم يصل أحدٌ  
بعد؟ الباردة كان  
الجميع متحمساً بشأن  
رحلة اليوم! هم  
أنفسهم قرّروا اللقاء  
باكراً جداً.

الحاضر (L)

التجربة الماضية (L)





بعد القيام بنشاط ممتع، يعود تركيز الأطفال الى اللحظة الراهنة.

إذا لاحظت أنّ الأطفال متعبون وغير قادرين على التركيز عند محاولة حلّ مشكلة أكثر صعوبة أو إنجاز مهمة جدّية، خُذ استراحةً من التدريس وقم بنشاط ممتع ومريح يعيد تركيز الأطفال الى اللحظة الراهنة. بعد الاستراحة، عاود العمل على مهمات أكثر جدّية.



إنّ مدى الاهتمام لدى الأطفال أقصر منه لدى البالغين؛ حين يتعبون، يمكن لتربيتهم أن ينزلق بسهولة الى ماضيهم الأليم.

كن صادقاً مع نفسك في ما يتعلّق باحتياجاتك، واحترم هذه الأخيرة.

أنا متعبة قليلاً  
وأحتاج الى قسط  
من الراحة

تعال  
العبي معنا!

حسناً.



كُن حاسماً وحازماً وصارماً عند اللزوم.

إنزل عن  
السلم فوراً!



احتفل بإنجازات الأطفال. أشير إليها وافرح مع الطفل.

مدهش! رائع!  
أحسنت!



اسمح بارتكاب الأخطاء وبالفشل، إذ أن هذين الأخيرين جزءٌ طبيعي من عملية التعلُّم والنمو. حوّل الفشل والأخطاء الى لحظات تعلُّم.

أتفهم خيبة أملك  
إذ أنني أعرف جيداً  
قدراتك.

فلنحاول أن نعرف السبب  
وراء علامتك السيئة. هل  
تعاني من مشكلة في فهم  
المادة؟

ماذا يمكننا أن نفعل كي  
نساعدك على الحصول  
على علامة جيدة جداً  
في المرة المقبلة؟ ماذا  
تقترح؟





٧. الأخذ  
والعطاء



إنّ تقديم المساعدة أمرٌ مفيد جداً طالما أنّه يتوازن مع تلقي شيءٍ ما في المقابل. عندما نعمل مع الأطفال، نقدّم لهم الكثير من الحب والعناية، وبالتالي يشعر هؤلاء بحاجةٍ داخليةٍ لإعطائنا شيئاً ما في المقابل. يجب أن نسمح لهم بالقيام بذلك على طريقتهم الخاصة.

حين لا يوجد أخذٌ وعطاء في العلاقة، يشعر الطفل بأنه عاجز وغير قدير. قد يبدأ الأطفال برفض دعمك وبالتصرّف بطريقةٍ جاحدة.



اخلق فرصاً للأطفال كي يساهموا بمواهبهم في جماعتهم وصّفهم ومجتمعهم المحلي. بهذه الطريقة، يمكنهم التعبير عن امتنانهم لمساعدتك وعنايتك وتقبُّلك.



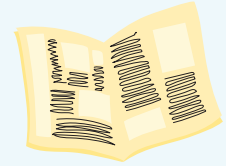
عروضٌ وشعرٌ ورسومات



معرض رسومات



صف طبخ



صحيفة







٨. الأنشطة التي  
تشجع عملية  
**تعافي الطفل**  
بعد أحداثٍ  
صادمة

# ٨. الأنشطة التي تشجع عملية تعافي الطفل بعد أحداثٍ صادمة

## ١. تعليمات حول طريقة القيام بالأنشطة

### ثق بنفسك

نوصي بأن تجرّب هذه الأنشطة بنفسك قبل القيام بها مع الأطفال. يمكنك القيام بها داخل مجموعة تكون أنت أحد المشاركين فيها، أو لوحده - على سبيل المثال أمام مرآة. بهذه الطريقة، ستشعر بثقة أكبر حين تعطي التعليمات للأطفال وتقودهم، وستفهم بشكل أفضل ردود فعلهم وتكون قادراً بسهولة أكبر على اختيار النشاط الأكثر ملاءمةً لمجموعةٍ معيّنة من الأطفال.

### البداية والنهاية

قبل البدء بأي نشاط، قُم بالإعلان عن البداية بوضوح، وكذلك عند الإنتهاء منه، أعلن عن النهاية بوضوح. اتفق مع الأطفال على إشارةٍ تعلن عن بدء أو نهاية نشاطٍ ما، على سبيل المثال "واحد، إثنان، ثلاثة، إنطلقوا!" عند البداية وثلاثة تصفيقات وهتاف "أحسنتم!" عند النهاية. من شأن استخدام هذه الطرق أو غيرها من طرق الهتاف أن تمنح الأطفال إحساساً بالنظام والإيقاع، وأن تخلق جوّاً إيجابياً وأن تجعل الأطفال يشعرون بأنهم مقدّرون.

### الهدف من هذه الأنشطة

إن الهدف الأساسي من كل هذه الأنشطة هو مساعدة الأطفال على الاسترخاء والتواصل مع بعضهم البعض والبقاء مركّزين بشكل أكبر على اللحظة الراهنة. دع الأطفال يختبرون كل نشاط على طريقتهم الخاصة، حتى وإن لم ينفذوه على طريقتك. استمتع برفقتهم. يمكن القيام بالمزيد من الأنشطة في ما بين الصفوف أو التي تشكّل جزءاً بحد ذاته من عملية التدخّل. إذا كانت الأنشطة بحدّ ذاتها هي الدرس، احرص على أن تخصص وقتاً في ما بينها للعب غير المنظم كي يتمكن الأطفال من اللعب بحرية

أيضاً. إنّ اللعب الحر يساعد الأطفال على إدماج تأثيرات الأنشطة. إذا كان أحد الأطفال لا يرغب في المشاركة، لا ترغمه على القيام بذلك. لا ترغم أحداً على المشاركة. حتى وإن لم يرغب أحدٌ في المشاركة، واصل الأنشطة حتى وإن اضطرت إلى القيام بها لوحده، واستمتع خلال قيامك بها. عاجلاً أو آجلاً، سينضمّ الأطفال إليك. كلّما زاد استمتاعك بالنشاط، كلّما ستصبح مثيراً أكثر للاهتمام، مما سيجعل الآخرين ينضمون إليك بشكل أسرع.

## ٢. أنشطة تحفّز الحضور الكامل واليقظة

إن الهدف من هذه الأنشطة هو مساعدة الأطفال على تحويل تركيزهم نحو المساحة (المادية) الحالية من خلال استخدام حواسهم (اللمس والبصر والشم والسمع والتذوّق). من شأن هذا الأمر أن يشجّع الأطفال على نقل تركيزهم من تجاربهم الماضية الأليمة إلى الوقت الحاضر والموقف الحالي.

**الأثر:** بعد القيام بهذه الأنشطة، سيشعر الأطفال بحيوية إيجابية وسيصبحون في مزاج أفضل ويكونون أكثر تركيزاً.

**نصيحة:** كلّما قمنا بهذه الأنشطة لوحدها وراقبنا بانتباه شديد آثارها على سلوكنا، كلّما أصبحنا قادرين على رؤية آثارها الإيجابية على الأطفال بسهولة أكبر.

### مرحباً أيها العالم! أنا أحبّك

#### ملخص

يُعلن القائد عن بدء النشاط. يتجمّع الأطفال في مجموعة مريحة. يعطي القائد التعليمات التالية: "جدوا شيئاً أحمر اللون داخل الغرفة، المسوه، وقولوا له مرحباً." يجد الأطفال

شيئاً أحمر اللون، على سبيل المثال سترّة صوفية حمراء، يلمسونها، ينظرون إليها ويقولون لها "مرحباً!". يتابع القائد: "جدوا كرسيّاً، المُسوه، وقولوا له مرحباً." يسارع الأطفال الى أقرب كرسيّ، يلمسونه، ويقولون له "مرحباً!". بواسطة هذه التعليمات، يقود القائد الأطفال إلى لمس أكبر عدد ممكن من الأشياء داخل الغرفة والى النظر إليها وإلقاء التحية عليها. عندما يقوم الأطفال بلمس الأشياء المحيطة بهم وإلقاء التحية عليها، يصبّون تركيزهم عليها. هذه الأشياء موجودة في الـ"هنا والآن"، وبالتالي، عند القيام بلمسها، سوف يبدأ الأطفال بالتركيز على اللحظة الراهنة.

يمكن للقائد أيضاً أن يستخدم عناصر أكثر تجريداً.

على سبيل المثال: قولوا مرحباً للشمس، انظروا الى السماء وقولوا لها مرحباً، قولوا مرحباً للصداقة، وهكذا دواليك. عندما تلاحظون تغيّرات إيجابية في الأطفال (لغة جسد مرتاحة، ضحك، بريق في العينين)، يمكنكم إنهاء النشاط. في نهاية النشاط، يجب أن يرحّب كل طفلٍ بنفسه مستخدماً اسمه ... من ثم يقوم كل طفلٍ وطفلةٍ بغمزٍ نفسه ختاماً للنشاط.

كُن مبدعاً ومبتكراً عند اختيار الأشياء التي تطلب من الأطفال أن يرحّبوا بها. نوع اختيارك كي لا يملّ الأطفال. إذا أردت جعل النشاط أقوى وأشدّ أثراً، يمكنك أن تطلب من الأطفال أن يضيفوا جملة "أحبّك" الى التحية. على سبيل المثال: "مرحباً أيها الحائط! أنا أحبّك!" من شأن هذا الأمر أن يحسّن الأجواء والمزاج.

اختتم التمرين بهتاف إيجابي.

## لعبة الدوران

### ملخص

يعلن القائد عن بدء النشاط.

يُمارَس هذا النشاط في ثنائيات. يقوم الشخص الأول في الثنائي بالدوران ثلاث مرات باتجاه عقارب الساعة، ومن ثم ثلاث مرات بعكس اتجاه عقارب الساعة، ومن ثم يتوقف فوراً. يجب أن يقوم هذا الشخص بوصف

المساحة والأشياء الموجودة حوله بأكبر سرعة ممكنة. تستمر عمليات الوصف هذه الى أن يتحسن مزاج الأطفال. من ثم يتمّ تبديل الأدوار.

تساعد عملية وصف المحيط الحالي للأطفال على التركيز على اللحظة الراهنة.

اختتم التمرين بهتاف إيجابي.

## ماذا أسمع؟

### ملخص

يعلن القائد عن بدء النشاط.

اطلب من الأطفال أن يغمضوا عينيهم وأن يصغوا الى شهيقهم وزفيرهم. يجب أن يكون الأطفال جالسين أو واقفين في وضعية مرتاحة وأن تكون عيناهم مغمضتين. يمكن للأطفال الذين لا يرتاحون لإغماض عينيهم أن يبقوا عليهما مفتوحتين. يجب أن يوجّهوا نظرهم بشكل بسيط نحو الأرض كي لا تزعجهم الأحداث العشوائية التي تجري في محيطهم أو تفقدهم تركيزهم. يجب أن يتابع الأطفال الإصغاء الى شهيقهم وزفيرهم إلى أن يتنفسوا سبع مرات. لا يجب أن يحسب الأطفال عدد مرات شهيقهم وزفيرهم، بل يجب أن يركّزوا فقط على الإصغاء. بعدها، اطلب من الأطفال أن يصغوا الى الأصوات في محيطهم ومن ثم أن يعدّدوا بهدوء كل الأصوات التي يسمعونها (غناء، حفيف الهواء، وغيرها). يجب أن يعدّد الأطفال أكبر عدد ممكن من الأصوات، أي كل الأصوات التي يمكنهم سماعها.

حين تعكس ملامح وجوه الأطفال ارتياحهم، يمكنك إنهاء التمرين بلطف.

## ٣. أنشطة تهدف الى توصيل نصفيّ الدماغ الأيمن والأيسر ببعضهما

الهدف من هذه الأنشطة هو التشجيع على إشراك وتشغيل نصفيّ الدماغ الأيمن والأيسر.



العناية بالنفس الخاصة بك، لأن القيام بهذه الأنشطة بشكل منتظم يساعد البالغين أيضاً على رفع مستويات الطاقة لديهم ويساهم في تحسين مزاجهم اليومي وفي تعزيز رفاههم النفسي.

## ممارسة الإمتان

### ملخص

أعلن عن بدء النشاط.

يجب أن يشكّل الأطفال حلقة. يطلب القائد من الأطفال أن يسمّي كل واحد منهم أمراً ممتناً له. إذا كان عدد الأطفال قليلاً، يُطلب من كل طفل أن يذكر ثلاثة أمور ممتناً لها. بعد أن يحصل الجميع على دورهم، يختتم القائد التمرين بالثناء على كل المشاركين.

نصح الأطفال الأكبر سناً والأهل الذين يمرّون بأوقات عصيبة بأن يقوموا بهذا التمرين بشكل منفرد، مدوّنين أو متأمّلين في ثلاثة أمور حدثت معهم خلال النهار هم ممتّنين لها. يشجّع هذا التمرين عملية تعافٍ لطيفة لكن قوية.

## الأصابع السحرية

### ملخص

أعلن عن بدء النشاط.

يجب أن يكون الأطفال جالسين أو واقفين في وضعية مرتاحة وأن تكون عيناهم مغمضتين. يمكن للأطفال الذين لا يرتاحون لإغماض عيניהم أن يبقوا عليهما مفتوحتين. يمكنهم أن يركّزوا نظرهم بشكل بسيط على الأرض أمامهم.

ضمّ إصبعي الإبهام والسبابة معاً، تماماً كما ومعلّمو اليوغا حين يكونون في وضعية التأمل. استنشِق الهواء ثم ازره مع الإبقاء على إصبعيك متّحدين، ثم حرّز إصبعيك وضمّ الإبهام والإصبع الأوسط معاً بلطف. استنشِق الهواء ثم ازره. حرّز إصبعيك. الآن، ضمّ الإبهام والبنصر معاً

إليها القائد. يجب أن يبدأ القائد بقيادة "الأوركسترا" بوتيرة بطيئة ومن ثم يزيد السرعة تدريجياً. يمكن للقائد أن يؤلّف سلسلة رموز خاصة به. على سبيل المثال: يمكنه أن ينتقل بين الرموز من اليسار الى اليمين ومن اليمين الى اليسار ومن أعلى الى أسفل.

نظّم مباراةً في هذا النشاط بين مجموعات من الأطفال. ورّع الأطفال على أكبر عدد ممكن من المجموعات ثم اطلب منهم أن يقوموا بهذا النشاط بالتوازي. المجموعة التي تنفّذ النشاط بأسرع وقت والتي تحقق أفضل تناسق وترتّب أقلّ عددٍ من الأخطاء تكون هي المجموعة الرابحة. يمكن للأطفال أن يضيفوا أو أن يبتكروا رموزاً وأصواتاً وحركات جديدة. أعلن عن انتهاء النشاط.

يمكنك أن تقوم بهذا التمرين بمفردك أيضاً. دوّن سلسلة من الرموز على ورقة، ضعها أمامك وقرّب بتنفيذ سلسلة الأصوات والحركات. ادعُ زملائك للانضمام إليك في هذا النشاط كي تتمكّنوا من غسل عقلكم من الهموم والضغط النفسي اليومي. تزداد صعوبة هذا النشاط مع ازدياد وتوّع الرموز التي تستخدمها.

## ٤. أنشطة تساعد على الهدوء والاسترخاء

**هدف هذه الأنشطة:** تحويل تركيز الأطفال والقائد نحو الجانب الإيجابي والجيد للحياة على الرغم من الظروف الصعبة التي يمرّون بها.

**الأثر:** بعد النشاط، سيشعر الأطفال بهدوء أكبر وبأنهم أكثر ارتباطاً وأكثر استعداداً للتعاون. إن لممارسة هذه الأنشطة بشكل يوميّ أثرٌ إيجابي على المزاج العام.

يجب أن تعرف: أن هذه الأنشطة غالباً ما توظف أحاسيس رقيقة جداً داخل المشاركين، الذين غالباً ما يرغبون في معانقة بعضهم في النهاية. اتبع رغبات المشاركين والمشاركات بشكل عفوي. لهذه الأنشطة أثرٌ إيجابي على جوّ المجموعة.

**نصيحة:** يمكنك القيام بهذه الأنشطة في أوقات فراغك كجزء من طقوس

## جد الفوارق

### ملخص

أعلن عن بدء النشاط.

اطلب من الأطفال رسم صورتين متطابقتين. ثم اطلب منهم اختيار إحدى الصورتين وإضافة خمسة أشياء مختلفة عليها. يجب أن تكون هذه الإضافات غير ملحوظة قدر المستطاع.

اطلب من كل طفل أن يعرض الصورتين على زملائه في المجموعة. يجب أن يحاول الأطفال معاً إيجاد الفوارق بين الرسمتين.

يشجّع هذا النشاط مهارات الملاحظة والتحليل.

اختتم التمرين بهتاف إيجابي.

## الغاز، وكلمات متقاطعة وأحاجي

### ملخص

أعلن عن بدء النشاط.

اطلب من الأطفال أن يصنعوا لغزاً ولعبة كلمات متقاطعة وأحجية. احرص على أن تكون كلُّها قابلة للحل. اجمع التمارين ووزّعها بشكل عشوائي على الأطفال في الصف، ثم اطلب منهم أن يقوموا بحلّها. عند انتهائهم من حلّ الأحاجي، اطلب منهم أن يجدوا صانعيها وأن يتحدّثوا ويضحكوا معاً على كيفية توصّلهم إلى حلّها.

بعدها، يجب على الأطفال أن يتعاونوا على صنع أصعب أحجية لك. فُمر بحلّ الأحجية أمامهم بطريقة ممتعة ومسترخية.

أثني على العمل الممتاز الذي قام به الأطفال ثم اختتم النشاط بهتاف إيجابي.

بلطف. استنشق الهواء ثم ازفره. حرّر إصبعيك. ضمّ الإبهام والخنصر معاً بلطف. استنشق الهواء ثم ازفره. تابع هذه العملية بيدك الأخرى.

اختتم النشاط برقّة.

## 5. أنشطة تُمكن القدرات المعرفية

**هدف هذه الأنشطة:** تشجيع تنمية القدرات المعرفية والحضور الكلي في اللحظة والمكان الحاضرين.

**الأثر:** تحسّن هذه الأنشطة الصفاء العقلي والحضور الكلي والذاكرة والتفكير المنطقي وغيرها من القدرات المعرفية.

**يجب أن تعرف:** أن هذه الأنشطة التي تشجّع تنمية العمليات المعرفية تحسّن أيضاً حضورنا الكلي في الـ"هنا والآن". من خلال مراقبة المهمة الموضوعية أمامنا والتفكير فيها وتحليلها، يتحوّل تركيزنا بشكل تلقائي من التفكير في التجارب الماضية نحو تنفيذ المهمة الحالية.

**نصيحة:** يجب تكييف هذه الأنشطة وتعديلها لتتلاءم خصيصاً مع قدرات الأطفال. يمكن للأنشطة البالغة الصعوبة أن يكون لها أثرٌ مئبط للعزيمة لدى الأطفال. من شأن هذا الأمر أن يوترّ التلامذة وأن يؤدّي إلى انسحابهم من المشاركة. قد يجعلهم هذا الأمر أيضاً عدائيين، ويتوقف ذلك على طريقتهم في التعامل عادةً مع الضغط النفسي. إذا كانت الأنشطة سهلةً جداً، قد يشعر الأطفال بالملل. كذلك الأمر، فإنّ الكثير من الأنشطة البالغة السهولة يمكنها أن تكون مُرهقة جداً للأطفال. يمكن للضغط النفسي أن يسبب بانزلاق تركيز الأطفال من اللحظة الراهنة إلى تجاربهم الماضية الأليمة.

يجب أن تكون الأنشطة صعبةً بما فيه الكفاية كي يضع الأطفال مجهوداً لتحقيق النتيجة الصحيحة دون إرهاق أنفسهم (كثير من المجهود يساوي ضغطاً نفسياً). حين يحقق الأطفال نتائجاً صحيحة، يشعرون بثقة بالنفس ويدافع لمواجهة مهام أكثر صعوبة. من خلال تكييف المهمات لتتلاءم مع قدرات الأطفال، نوّقر لهم فرصة للنمو التدريجي والمستمر.

## ٦. أنشطة تعزز الثقة بالنفس والتعاون داخل المجموعات

هدف هذه الأنشطة هو: تعزيز التأمل الذاتي والثقة بالنفس والاسترخاء والإبداع والتعاون بين المشاركين.

الأثر: بعد القيام بهذه الأنشطة، سيشعر الأطفال بثقة بالنفس واعتداد بالذات وإحساس متزايد بالترابط، مما يعزز السلوك الإيجابي والشعور بالأمن والسلامة.

### فلنعرف عن أنفسنا

#### ملخص

يبدأ القائد بقول اسمه، ثم يقوم بكتابة اسمه في الهواء بواسطة يده أو كوعه أو أي جزء آخر من جسمه، مثلاً قدمه. حين ينتهي القائد من قول كلماته والقيام بإيماءاته، يدعو الشخص الجالس بجانبه الى القيام بالشيء نفسه مع اسمه. بعد ذلك، يقوم كل مشارك بقول اسمه وكتابه في الهواء مستخدماً جزءاً مختلفاً من جسمه.

نشجّع المشاركين على كتابة أسمائهم بأكبر عدد ممكن من أجزاء جسمهم: الوركين، الرأس، البطن، كعب القدم، الكتفين، وهلمّ جرا. راقب تعابير الوجوه ولغة الأجساد لدى المشاركين.

إذا بدأ أحدهم يشعر بعدم الارتياح، اطلب منه أن يكتب اسمه بواسطة يده أو بأي طريقة أخرى يرتاح إليها.

### إدراك الذات

#### ملخص

أولاً، يقوم كل المشاركون بالتأمل في الأمور التي تجعلهم فخورين جداً بأنفسهم. يجب أن يدونوا هذه الأمور على ورقة. يجب أن يفكر كل المشاركون بينهم وبين أنفسهم في أهدافهم القصيرة والطويلة الأمد. دونوا كل أهدافكم على ورقة.

يجب أن يقوم كل المشاركون بخلق شعار لهم (شعارٌ يودون أن يطبعوه على قميص أو أن يضيفوه الى توقيع البريد الإلكتروني الخاص بهم وهلمّ جرا). يجب أن يقول كل مشارك شعاره بصوت عالٍ. بإمكانه أيضاً، إن هو أراد ذلك، أن يشرح شعاره للمشاركين الآخرين.

إذا توقّرت الإمكانية، يمكنك أن تطبع الشعارات على قمصان المشاركين، أو يمكنك أن تطلب منهم أن يكتبوا شعاراتهم على قمصانهم مستخدمين طلاءات خاصة بالأنسجة.

### أنا بخير، أنت بخير، نحن بخير

#### ملخص

اطلب من الأطفال أن يشكّلوا ثنائيات. اطلب من أحدهما أن يقول للآخر: «أحبّ أنني ... (ثم يقولون الأشياء التي يحبونها في أنفسهم)» أو «أحبّ ... (ثم يضيفون الأشياء التي يحبونها في أنفسهم) في نفسي.» «أحبّ أنك ... (ثم يقولون الأشياء التي تُعجبهم في الشخص الآخر)» أو «يعجبني فيك ... (ثم يضيفون الأشياء التي تُعجبهم في الشخص الآخر).» «لقد استمتعتُ جداً حين قمنا بـ ... (ثم يضيفون تجربة أو حدثاً أحبّوه) معاً.»

ثم اطلب من الأطفال تبديل الأدوار.

كّرر هذه العملية مرّتين ثم اطلب من الأطفال تغيير الشريك. يجب تغيير الثنائيات قدر الإمكان كي يتسنى للأطفال التفكير في أكبر عدد ممكن من الصفات والميزات الحسنة في أنفسهم وفي أصدقائهم.

اختتم النشاط برقّة.

غالباً ما يركّز الأطفال على مدح المظاهر الخارجية (كتسريحة الشعر أو الملابس أو غيرها). ذكّر الأطفال أن يتطرقوا الى السمات الشخصية أيضاً.

يمكنك القيام بهذا النشاط لوحداً أيضاً، من خلال تخيل شخص عزيز على قلبك. يمكنك أيضاً القيام بهذا النشاط مع أطفال لا تتفق جيداً معهم.



## مطالعات إضافية

هاو، ل. ف. (2019). الإنضباط الإيجابي. منمّمة بلان إترناشيونال في فيتنام.  
<https://plan-international.org/publications/positive-disciplines-training-manual#download-options>

كولوكي، ب. و ليمش د. (2011). التواصل مع الأطفال: مبادئ وممارسات للتنمية والتحفيز والتشجيع والتعليم والمُعافاة. اليونيسيف:  
[https://www.unicef.org/cwc/les/CwC\\_Final\\_Nov-2011\(1\).pdf](https://www.unicef.org/cwc/les/CwC_Final_Nov-2011(1).pdf)  
النسخة العربية: [https://www.unicef.org/cwc/files/Communicating\\_with\\_Children\\_Arabic.pdf](https://www.unicef.org/cwc/files/Communicating_with_Children_Arabic.pdf)

التحالف من أجل حماية الأطفال خلال الأعمال الإنسانيّة، ملخّص المعايير الدّنيا لحماية الأطفال خلال الأعمال الإنسانيّة، نسخة 2019، 2019.  
مفوضيّة النساء اللاجئات. (ن. د.). العمل مع البالغين والأطفال في لبنان الذين عانوا بشدّة.  
<https://resourcecentre.savethechildren.net/node/14115/pdf/addressing-violence-in-lebanon-easy-to-read-eng.pdf>

سيلغمان، مارتن إ.ب. (2013). الازدهار: فهم جديد متبصّر للسعادة والرفاه النفسي. نيويورك: أتريا

سيغل، دانيل ج.، وتينا باين. برايسون. الطفل ذو الدماغ الكامل. لندن: كونستابل وروبينسون، 2012.  
إضافة كتيّبات PLAN INT

## مراجع

ألفيز، فانيا. (2016). الضغط النفسي السام ونمو الدماغ. ٧: ورقة المعلومات الأساسية للشبكة المشتركة بين الوكالات للتعليم في حالات الطوارئ حول الدعم النفس-اجتماعي والتعلّم الاجتماعي والعاطفي لدى الأطفال والشباب في حالات الطوارئ. نيويورك: الشبكة المشتركة بين الوكالات للتعليم في حالات الطوارئ.

باروش، فيفيان. (2004). العناية بالنفس للمعالجين. الوقاية من الإجهاد والإرهاق الناتجين عن التعاطف. العلاج النفسي في أستراليا، 10(4)، 64-68.

بلّ، هوب، ليمبرغ، دودي في روبنسون، إدوارد مايك الثالث. (2013). التعرّف الى الصدمة النفسية في الصف: دليل عمليّ للمريّين. التعليم في مرحلة الطفولة، 89(3)، 139-145.  
10.1080/00094056.2013.792629

براي، ل. روبرت. (2009). عوامل الضغط النفسي، والاستجابات للضغط النفسي وغيرها من مصادر العواطف الطاغية. ٧: لاجروح مفتوحة: اشف/ي الضغط النفسي الناتج عن الصدمة النفسية الآن: تعافٍ كامل بواسطة العلاج الفكري الميداني. لوس غاتوس، كاليفورنيا. دار روبرتسون للنشر.

مركز الأطفال في طور النمو في جامعة هارفرد. (2005-2014). الضغط النفسي المفرط يعيق هندسة الدماغ في طور النمو: ورقة عمل رقم 3 (نسخة مستكملة).  
<http://developingchild.harvard.edu>

أيزنبرغر، أ. ناومي، ليرمان، د. ماثيو في ويليامز، دز كيلنغ. (2003). هل الرفض مؤلّم؟ دراسة بواسطة جهاز الرنين المغناطيسي الوظيفي حول الإقصاء الاجتماعي. علوم، 302(5643)، 290-292.  
science.1089134/10.1126

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. مبادئ الدعم النفس-اجتماعي. ٧: المبادئ توجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفس-اجتماعي في حالات الطوارئ، شارع رقم 9-15. جنيف: اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات.

لاندرز، كاسي. (1998). اضطراب ما بعد الصدمة عند الأطفال: المظاهر السريرية. ٧: استمع/ي إليّ: حماية نمو الأطفال الصغار خلال النزاعات المسلحة. نيويورك: مكتب برامج الطوارئ التابع لليونيسيف.

نادر، كاثلين. (2001). الذنب الذي يلي الأحداث الصادمة. موارد للناجين ولمقدّمي الرعاية.  
<http://www.giftfromwithin.org/pdf/guilt.pdf>

بروميسلوف، شارون. (2005). الربط بين العقل والجسد: دليل ممتع للتخلّص من العقبات النفسية والجسدية والعاطفية التي تقف في وجه النجاح. فانكوفر الكندية: التعلّم والإدماج المحسّنين.

ويبر، كاثرين. (2012). الدليل على الوعي التام في المدارس للأطفال والشباب.  
<https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf>

بلمر، د. (2011). مساعدة الأطفال لتحسين مهارات التواصل: أنشطة علاجية للمعلّمين والأهل والمُعالجين النفسيين. لندن. منشورات جيسيك كنغسلي.



منظمة بلان إترناشيونال لبنان  
بيروت، الأشرفية  
شارع الاستقلال، بناية شبلي، الطابق الخامس

لمعرفة المزيد عن عملنا من أجل الأطفال الرجاء زيارة:

[www.plan-international.org](http://www.plan-international.org)

[www.plan-international.org/lebanon](http://www.plan-international.org/lebanon)

[facebook.com/planinternational](https://facebook.com/planinternational)



[twitter.com/planglobal](https://twitter.com/planglobal)



[instagram.com/planinternational](https://instagram.com/planinternational)



[linkedin.com/company/plan-international](https://linkedin.com/company/plan-international)



[youtube.com/user/planinternationaltv](https://youtube.com/user/planinternationaltv)

