



Helkin Rene Diaz / IFRC

ورشة العمل ١١

ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

الغرض من ورشة العمل: زيادة فهم ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير طبيعية وتوفير أداة للأطفال تساعد على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها.

هدف النشاطات:

مساعدة الأطفال على فهم أنّ ردود الفعل على الإساءة هي ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية. توفير أداة للأطفال تساعد على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية. تعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم. تقييم مزاج الأطفال.

النشاطات	الموارد	الوقت
١١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١١.٢ البحث عن قائد	مساحة للدائرة.	١٠ دقائق
١١.٣ ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية		٤٠ دقيقة
١١.٤ إيجاد مكان آمن	مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو المارة.	٢٠ دقائق
١١.٥ محاولة تقييم المزاج (انضموا إلى الحافلة)	مساحة كافية للتنقل.	٥ دقائق
١١.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
١١.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



١١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة الملخص ١ صفحة ٥ للحصول على معلومات حول النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدث اليوم عن أنواع ردود الفعل التي يعرب عنها الأطفال الذين اختبروا الإساءة، فمن الطبيعي جداً أن يختبروا مشاعر مختلفة، وفي بعض الأحيان، مواقف صعبة نتيجة لذلك.



١١.٢ إيجاد القائد

تعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم.

مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على الكراسي أو على الأرض على شكل قرفصاء ويشكلوا دائرة. يجب أن يكون الجميع قادرين على رؤية بعضهم بوضوح والنظر إلى بعضهم بالعين.

٢. يختار الميسر شخصاً واحداً ليجلس في الغرفة أو يجلس عن المجموعة لكي لا يسمع أو يرى سائر أفراد المجموعة.

٣. يختار الميسر قائداً. يبدأ القائد بحركة يكررها الجميع، ينبغي تكرار الحركة بضعة مرات ومن ثم يتم تغييرها. مثلاً: فرك اليدين على الفخذين، والتصفيق باليدين والبطقة بالأصابع إلخ. يكرر الجميع الحركة عبر النظر مباشرة إلى الشخص الجالس أمامه - لا ينظرون إلى القائد. يعود الشخص الذي ترك المجموعة ويُعطى ثلاث فرص ليحاول معرفة القائد. عندما يعرف القائد يصبح دور شخص آخر ليغادر الغرفة ويتم اختيار قائد جديد.

الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٨) دليل التدريب النفسي الاجتماعي حول حماية الطفل



١١.٣ ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

مساعدة الأطفال على فهم أن ردود الفعل على التجارب الصعبة هي ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية.

يشمل هذا النشاط قراءة قصة عن ثلاثة أطفال تعرّضوا للإساءة الجسدية واللفظية، كما تعرّضت الفتاة أيضاً للإساءة الجنسية. اقرأ القصة مسبقاً وتأكد أنك قادر على قراءتها بارتياح أمام المجموعة. في حال كان هناك ضرورة لتغيير أجزاء من القصة لتلائم المجموعة أكثر قم بذلك مسبقاً.

يشمل هذا النشاط تشارك ذكريات وأحاسيس حساسة وصعبة، تنبّه لذلك واثّن على الأطفال لمشاركتهم.

في حال قاطعك طفل ليتطوّع ويخبر المجموعة قصة مماثلة حصلت معه أو مع شخص يعرفه (ليس شخصاً من ضمن المجموعة) شجّع واسمح له بالكلام. اثن تحديداً على التطوّع للكلام عن شيء شخصي أو صعب.

تذكر أن هدف هذا النشاط يكمن في تعليم الأطفال وتذكيرهم أن ردود فعلهم طبيعية في ظل وضع غير طبيعي. لذلك حاول ألا تعظم قصة يخبرها أي طفل بل اصنع إليهم جميعاً على قدر المساواة، كون هذا سيساعد الأطفال على أن يشعروا أن تجاربهم وردود فعلهم طبيعية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واطرح لهم أنكم ستتحذثون اليوم عن ذكريات تتعلق بكارثة ما وكيف يمكن التأقلم مع هذه الذكريات.

٢. أخبر الأطفال القصة التالية:

أريد أن أخبركم قصة عن فتى أعرفه وعما حصل له. أنتم لا تعرفونه، غير أن بعض الأشياء التي حصلت معه ممكن أن تكون حصلت معكم أيضاً.

كان مايكل من عمرهم تقريباً عندما بدأت المشكلة، كان يعيش في منزل مع أمه وأبيه وأخواته الثلاثة. وكانت والدته عاطلة عن العمل منذ فترة طويلة، فكانت عائلته تناضل من أجل جني المال لشراء الطعام والملابس ودفع أقساط المدرسة. وأخيراً نالت الوالدة وظيفة جديدة، وهي العمل في مستشفى بدوام ليلي. وهذا يعني أنه كان على مايكل وشقيقه وشقيقته أن يبقوا لوحدهم في المنزل في المساء وخلال الليل. لم يرق هذا الوضع للأطفال هذا، لذلك طلبت الوالدة من صديق للعائلة ليبقى معهم فيما هي تعمل.

إلا أن هذا الرجل لم يكن صديقاً جيداً، لأنه عندما كانت تذهب الوالدة إلى العمل، كان يصبح لثيماً جداً مع الأطفال. كان دائماً ما يتناول الكثير من الكحول ويسكر جداً. وفي معظم الليالي كان يضرب الأطفال إذا ارتكبوا أي خطأ صغر أمام عينيه - أحياناً كان حتى يضربهم ولو لم يرتكبوا أي خطأ. وكان يوجه لهم كلاماً سيئاً وينعتهم بأسماء مسيئة لهم، ويجعلهم يشعرون بالخجل من أنفسهم.

كان مايكل وأشقائه يخافون جداً من الرجل، ولكنهم اتفقوا على ألا يخبروا والدتهم عما كان يحدث، خشية أن تستقيل من عملها، فلا يعد لديهم المال الكافي لشراء الطعام والملابس ودفع أقساط المدرسة. وفي إحدى الليالي، خرج الرجل قهراً عن سيطرته وأبرح ضرباً بقوة لدرجة أنه فقد وعيه. عندما استيقظ مايكل في صباح اليوم التالي، كانت شقيقته مايكل تجهش بالبكاء وقالت لمايكل إن الرجل قد حاول لمس أعضاء خاصة من جسمها. وكانت هذه هي القشة التي قسمت ظهر البعير، فقرر مايكل وأشقائه إخبار والدتهم الحقيقة - وهكذا، لم يعد الرجل إلى منزلهم مجدداً.

وعلى الرغم من مغادرة الرجل، بقي مايكل وأشقائه خائفين لفترة طويلة. وفي الليل، عندما كان يخلدون إلى النوم كانوا يخشون أن تتركهم والدتهم ويعود الرجل مرة أخرى. كان مايكل يرى صور الرجل في منامه، ويتذكر الألم الذي شعر به في الليلة التي أبرحه فيها الرجل ضرباً. وكانت شقيقته تقول إنها غالباً ما كانت تتذكر كان الرجل يحاول لمس أعضائها الخاصة، وأنها لن تثق بأحد مرة أخرى.

يمكن أن تحصل ردود الفعل التي أبداها مايكل وشقيقته بعد هذه التجارب مع أي شخص، ففي الواقع، يعاني معظم الأطفال من مشاكل شبيهة بمشاكل مايكل وشقيقته بعد أن يختبروا أموراً رهيباً. من الطبيعي أن يكون لديهم هذا النوع من ردود الفعل.

٣. اسأل الأطفال عن التجارب التي يمكن أن تؤدي إلى ذكريات بشعة. اسألهم إذا كانوا قد عاشوا تجارب أو يعرفون أطفالاً آخرين عاشوا تجارب ولدت لديهم ذكريات حزينة. ابدأ بتحضير قائمة عن هذه التجارب الصعبة، بمشاركة المجموعة وكتبها على اللوح القلاب.

⚠ إذا تبادل الأطفال قصصهم الخاصة، لا تسأل عن تفاصيل هذه التجارب. فبدلاً من ذلك، حاول متابعة الموضوع مع الطفل في الوقت المناسب على انفراد.

٤. قل للأطفال ما يلي:

ثمة للأسف العديد من الأطفال في بلادنا الذين خاضوا تجارب مماثلة. لذا، فإنّ الذكريات السيئة أو الأحاسيس العميقة من الخوف أو الحزن هي ردود فعل طبيعية على هذه الأنواع من التجارب.

٥. من المهمّ أن تسمع المجموعة أنّ ردود الفعل هذه شائعة وطبيعية وقد تحصل لأي كان وأن هناك ما يمكن القيام به إزاءها. من دون أن تغوص في تفاصيل تجربة كل طفل أو تفاصيل مشاكله الحالية، ابدأ بإعداد قائمة عن ردود الفعل الطبيعية للإساءة. ا طرح بعض الأسئلة المفتوحة وحاول عند الضرورة أن تستوحي من قصة مايكل لتحصل على قائمة أساسية بردود الفعل. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل:

هل يعرف أحدكم طفلاً أو أطفالاً واجهوا مشاكل مشابهة لمشاكل مايكل؟ ما هو نوع هذه المشاكل؟ ماذا حصل مع هؤلاء الأطفال بعدما اختبروا X (سمّ تجربة من قائمة التجارب الصعبة)؟

٦. عندما تضع قائمة عامّة بالعوارض قل التالي:

من الشائع جداً أن يواجه الأطفال والراشدون هذا النوع من المشاكل بعد خوض تجربة صعبة. بعدما ترى أو تخوض تجربة مروعة، وعندما يحصل شيء يذكرك بما حدث قد تشعر وكأنه يحدث الآن مجدداً مع أنك تعلم أنّ هذا غير صحيح. من المخيف جداً أن تشعر كذلك، لهذا يحاول الأطفال أن يتفادوا الأماكن التي تحيي فيهم مجدداً هذه الذكريات والمشاعر البشعة. وهم يتفادون التفكير بما جرى أو التكلّم عنه حتى مع الأهل أو مقدّمي الرعاية. عندما تتناكب هذه المشاعر، فهذا لا يعني أنك فقدت صوابك بل على العكس يعني أنك كسائر الأطفال الآخرين. حتى ولو حاولت أن تتخلّص من هذه الذكريات، فستعود، ربما في أحلامك أو عندما تسمع ضجة عالية أو غيرها من الأمور التي تذكرك بالحدث.

٧. اسأل الآن الأطفال:

ما هي العناصر التي تذكّر الأطفال بالاختبارات التي مرّوا بها؟ اكتب قائمة بهذه العناصر. وأشر إلى أنّ هناك العديد من العناصر المذكّرة في محيطنا بحيث قد يكون من المستحيل تفاديها كلها. في بعض الأحيان تجتاحنا الذكريات من حيث لا نتوقعها. ومن المهمّ أن يتعلّم الأطفال، كخطوة أولى، أن يسترجعوا حس السيطرة على أفكارهم.

٨. بعد أن ناقش الأطفال التجارب الصعبة وردود الفعل والعناصر المذكّرة وبعد معرفة أنّ ردود الفعل هذه شائعة وطبيعية، يحتاج الأطفال إلى معرفة أنّ المساعدة متوفّرة. قل شيئاً من هذا القبيل:

حسناً، مع أنّ الأطفال الذين عاشوا تجربة مريرة قد يحاولون التخلص من ذكرياتهم، ستعود مراراً وتكراراً إما بوجود عناصر مذكّرة أو حتى وهم نائمون وفي بعض الأحيان تتراود الذكريات من حيث لا يدرون. سنبدأ اليوم بتعلّم بعض الحيل والأمور الخاصة لتكونوا أنتم مسؤولين عن ذكرياتكم ولتتحكموا بها بشكل أفضل. قد لا تستطيعون أن تنسوا ما حصل ولكنك ستكونون قادرين على التذكر عندما تقرر ذلك لا عندما تقرر ذكرياتكم، وهي لن تعود مخيفة بعد الآن. ستتمكنون من استخدام هذه الحيل الآن إن كنتم تعاونون من أي من هذه المشاكل أو إن اخترتموها في المستقبل. المهم هو أن تتدربوا على المهارات التي تعلّمتموها اليوم لتكونوا مستعدين للتعامل مع الذكريات البشعة عندما تطرأ في المستقبل.

مقتبس من مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢)، دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



١١.٤ إيجاد مكان آمن

توفير أداة للأطفال تساعد على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية.

مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو بالمارة.

⚠ يتطلّب هذا النشاط بيئة هادئة وتركيز. في حال كان أي من الأطفال غير قادر على التركيز وبدأ يثير الضجة أو يتلجلج، اطلب منه بلطف أن يجلس بهدوء في حين يجري النشاط. إذا دعت الحاجة، يمكن مشاركة تعليمات هذا النشاط مع الأهالي أو مقدمي الرعاية ليمارسونه في المنزل. على سبيل المثال في حال كان الطفل يرى كوابيس، يمكن لهذا النشاط أن يشكل أداة تساعد على تكوين أفكار إيجابية قبل الخلود إلى النوم.

١. اطلب من الأطفال أن يستلقوا أو يجلسوا بطريقة مريحة ويغمضوا عينيهم. اشرح لهم أنك ستعلمهم الآن طريقة ليتعاملوا فيها مع الذكريات المريعة.

٢. اطلب من الأطفال أن يكونوا غاية في الصمت في حين تقوم بتمرين الخيالة التالي. قل لهم إنك عندما تطرح الأسئلة يجب أن يفكروا فيها من دون أن يحيبوا بصوت عالٍ. اقرأ الكلمات ببطء ووضوح. اعط الأولاد الوقت ليفكروا في ما تقوله مع تدوين لحظات الصمت في النص.

سنتمرن اليوم على كيفية استخدام مخيلتنا لنولّد صور ومشاعر جميلة وإيجابية. أحياناً عندما نكون منزعجين من المفيد أن نتخيل مكاناً يجعلنا نشعر بالهدوء والأمان. سوف أطلب منكم الآن أن تخيلوا مكاناً تشعرون فيه بالهدوء والأمان والسعادة. قد يكون مكاناً تتذكرونه ربما من العطلة أو مكاناً سمعتم عنه في قصة ربما أو مكاناً تخرعونه أنتم بأنفسكم.

خذوا نفساً عميقاً. أغمضوا أعينكم واستمروا بالتنفس بشكل طبيعي. تخيلوا صورةً للمكان الذي تشعرون فيه بالأمان والهدوء والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم واقفين أو جالسين في هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) في خيالكم، انظروا من حولكم ولاحظوا ما ترونه. (صمت لمدة قصيرة) انظروا إلى تفاصيل المكان الذي أنتم فيه وما ترونه بالقرب منكم. (صمت لمدة قصيرة) لاحظوا الألوان المتعددة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم تلمسون الأشياء. (صمت لمدة قصيرة) والآن القوا نظرةً أبعد. ماذا ترون من حولكم؟ انظروا ماذا يوجد في البعيد. حاولوا أن تروا مختلف الألوان والأشكال والظلال. هذا مكانكم المميز ويمكنكم أن تتخيلوا ما تريدونه هناك.

عندما تكونون هناك تشعرون بالهدوء والسكينة. تخيلوا أنكم حفاة الأقدام، كيف تشعرون بالأرض من تحتكم؟ (صمت لمدة قصيرة) سيروا ببطء محاولين أن تلاحظوا الأشياء الموجودة، حاولوا أن تروا كيف تبدو. ماذا تسمعون؟ (صمت لمدة قصيرة) ربما تسمعون صوت نسمة الهواء الناعمة أو زقزقة العصافير أو البحر. هل تشعرون بدفء الشمس على وجوهكم؟ (صمت لمدة قصيرة) ماذا تشمّون؟ ربما تشمّون رائحة هواء البحر أو الأزهار أو طعامكم المفضّل؟ (صمت لمدة قصيرة) في مكانكم المميز يمكنكم أن تروا الأشياء التي تريدون أن تروها وتتيّلون أنكم تلمسونها وتشمونها وتسمعون أصواتاً ممتعة. تشعرون بالهدوء والسعادة.

والآن تخيلوا أن هناك شخص مميز في هذا المكان. (مع مجموعات الأطفال الأصغر سنًا قد يكون هذا الشخص من نسج الخيال أو بطل خارق من الرسوم المتحركة). هذا الشخص موجود ليكون صديقًا لكم وليساعدكم، هو شخص قوي ولطيف. هو هنا لمساعدتكم وسيهتم بكم. تخيلوا أنكم تمشون في مكانكم المميز وتستكشفون معه هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) تشعرون بالسعادة لأنكم مع هذا الشخص. (صمت لمدة قصيرة) فهذا الشخص هو مساعدكم ويجيد حل المشاكل.

انظروا من حولكم مجددًا في مخيلتكم. انظروا جيدًا. (صمت لمدة قصيرة) تذكروا أن هذا مكانكم المميز. سيكون دائمًا موجودًا. يمكنكم أن تتخيلوا دائمًا أنكم فيه عندما تريدون الشعور بالأمان والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) سيكون مساعدكم دائمًا موجود عندما تطلبونه. (صمت لمدة قصيرة) والآن استعدوا لفتح أعينكم ومغادرة هذا المكان المميز. (صمت لمدة قصيرة) يمكنكم العود متى شئتم. عندما تفتحون أعينكم ستشعرون بالهدوء والسعادة.

٣. عندما يفتح الجميع أعينهم، اطلب من الراغبين أن يتشاركوا ما تخيلوه. اسألهم كيف شعروا.

٤. أشر إلى الرابط بين المخيلة والمشاعر. وبين لهم أنهم يسيطرون على ما يرونه في مخيلتهم وبالتالي يسيطرون على شعورهم. شدّد على فكرة أن هذا شيء ممتع وأنه يمكنهم أن يتخيلوا أنهم هناك عندما يشعرون بالتعاسة أو الخوف وأنه سيريحهم. قل لهم إنه سيصبح أسهل تخيل المكان المميز كلما تمرنوا على تخيله.

❓ ما كان شعورك لدى قيامكم بهذا النشاط؟

هل كان من الصعب التركيز؟ إذا كانت الإجابة أجل، لماذا؟

هل تعتقدون أنكم قادرين على القيام بتمرين المخيلة بمفردكم؟ إذا كانت الإجابة كلا، فلماذا؟

مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢) دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



١١.٥ تقييم المزاج (انضم إلى الحافلة)

👉 تقييم مزاج الأطفال وتحفيزهم.

🔑 مساحة كافية للتنقل.



استخدم هذا النشاط لتقييم كيف يشعر الأطفال وخصوصًا كون ورشة العمل هذه تتضمن نشاطات هادئة جدًا وانفعالية. انتبه للأطفال الذين يبدو أنهم يتجاوبون أكثر من غيرهم مع المزاج السلبي والمشاعر السلبية. اعمل معهم على صعيد فردي لتري ما إذا كانوا بخير. تفقد ما إذا كانوا يعانون من مشاكل أو إذا كان يحصل معهم شيء آخر. لا تخرط أطفالاً خلال النشاط بطريقة تخرجهم أو تجعلهم غير مرتاحين للتعبير عن مزاجهم أو مشاعرهم.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا.

٢. اشرح للأطفال أن الحافلة جاهزة للمغادرة. أرهم زاوية من الغرفة أو مكان ورشة العمل حيث يتخيلون أن الحافلة موجودة.

٣. قل لهم الآن إن كل شخص في هذه الغرفة يشعر بـ: (اختر مزاجًا أو شعورًا معينًا كالفرح أو التعب أو الحزن أو الحماسة أو الملل إلخ) يجب أن يستقل الحافلة. عندما يصعدون على متن الحافلة، اطلب منهم أن يصطفوا ويتمسكوا بكتفي الشخص الواقف أمامهم. قد صف الأطفال وامش قليلًا في الغرفة مع إصدار صوت يشبه صوت قيادة الحافلة.

٤. بعد حوالي دقيقة، أوقف الحافلة واختر بصوت مرتفع مزاج أو شعور جديد. ينبغي على كل الموجودين في الحافلة الذين لا يشعرون بهذا المزاج الجديد أن يتجّلوا في حين يصعد أشخاص جدد.

٥. استمر بالقيام بذلك مع مزاج أو مشاعر جديدة إلى أن يحصل الكل على دورة واحدة على الأقل في "الحافلة".

مقتبس من نشاطات مؤسسة إنقاذ الطفل في قيرغيزستان الرياح تهب



١١.٦ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



١١.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم عن ردود الفعل الطبيعية التي يقوم بها الأطفال عندما يمرّون بتجارب صعبة. وقد تحدّثنا بشكل خاص عن كيفية تأثير الذكريات علينا وجعلنا خائفين. لقد تعلّمتم طريقة مميزة للتعامل مع ذكريات كهذه في حال اختبرتموها بأنفسكم.

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم بمختلف النشاطات وورش العمل كلّها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.