

الأنشطة النفسية والاجتماعية المركزة

في الظروف الانسانية



Australian Government
AusAID



1- الأنشطة النفسية الاجتماعية المركزة: التعريف والأهداف

التعريف بالأنشطة النفسية - الاجتماعية المركزة:

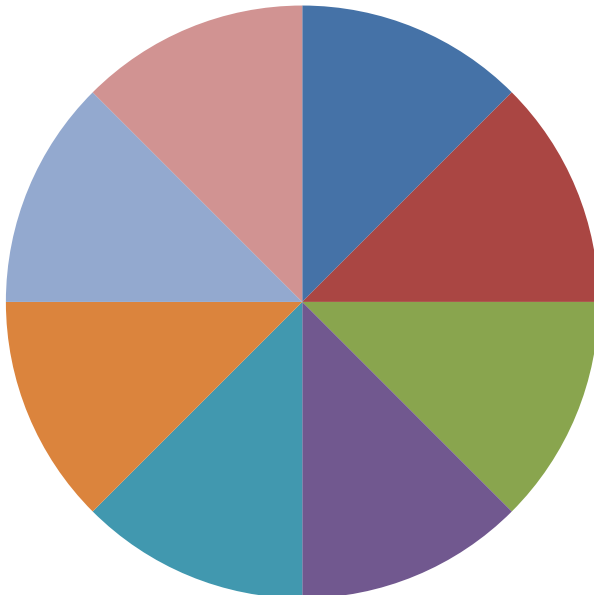
هي مجموعة نشاطات محددة مجموعة في ثماني جلسات موجهة للأطفال الذين يظهرون اشارات تدل على الضيق العاطفي والنفسي الحركي.

الأهداف:

- 1- خلق مساحة آمنة يستطيع الأطفال من خلالها أن: يتعرف ويعبر عن العواطف الصعبة - ويكشف طرق مختلفة في التعامل معها - يطور استراتيجيات التأقلم لديه.
 - 2- تفعيل الموارد النفسية الجسدية والعاطفية والاجتماعية.
 - 3- تشجيع وتعزيز العمليات المرنة.
- سير النشاطات النفسية الاجتماعية المركزة:
- العملية التي سيمر فيها الأطفال مجموعة في ثماني جلسات:

- 1- خلق مساحة آمنة
 - 2- بناء الثقة
 - 3- التسمية والمعرفة والتعبير عن المشاعر
 - 4- التعامل والتأقلم مع الخوف
 - 5- التعامل والتأقلم مع الخوف والذنب
 - 6- التعامل والتأقلم مع الحزن
 - 7- اعادة الاتصال بين هنا والآن، تعزيز المرونة و احترام الذات والكرامة
 - 8- اعادة الاتصال بين هنا والآن: تفعيل الموارد النفسية الحركية والعاطفية والاجتماعية
- الصفحة 6/ هي مخطط دائري مذكور فيه هذه الجلسات الثمانية

الجلسات الثماني



الجلسة الأولى: خلق مساحة آمنة: صفحة 8

الأهداف: الهدف من الجلسة الأولى هو خلق مساحة آمنة نفسياً وجسدياً للأطفال.
في هذه الجلسة:

- سيتم تحديد الحدود النفسية والجسدية الفردية والجماعية.
- سيتم التعامل بسرية تامة
- سيذكر الأطفال هدف يعززون من خلاله الشعور الداخلي بالأمان.
- بعض التمارين ستتناول الوعي للجسد وبناء الثقة. أن

المواد المطلوبة:

- قطعة قماش (على الأقل 1×1 م لكل طفل، ممكن تكون قطنية، شال، ملابس، مناشف، ألوان خفيفة وبسيطة)
- ألوان للوجه (عصي) أو طلاء للأصابع.
- فرشاة للطلاء
- حبال ثخينة (3 أمتار لكل طفل)
- أوراق للمخططات
- ريش
- مناديل معطرة
- طلاء قماش

العمر	الوقت	التمارين
12-3	5 دقائق	1- فتح المظلة
12-3	5 دقائق	2- لعبة الأسماء
12-3	5 دقائق	3- قواعد السرية وغيرها
12-3	5 دقائق	4- تحديد حدود الجسد
12-3	10 دقائق	5- الطيور والأزهار
12-3	5 دقائق	6- خفيف كالريشة ثقيل كالصخرة
12-3	2 دقيقتان	7- أنا الآن هنا
12-3	15 دقيقة	8- هذه مساحتي
12-3	45 دقيقة	9- غطائي الأمن
12-3	15 دقيقة	10- آثار أقدامي
12-3	2 دقيقتان	11- تنظيف المظلة
12-3	5 دقائق	12- تعريف حدود الجسد وتحديد بها بالألوان
12-3	5 دقائق	13- إغلاق المظلة

1- فتح المظلة:¹

اطلب من الأطفال الوقوف في دائرة ثم اشرح لهم أنه يوجد في مركز الدائرة مظلة مطوية، اسألهم إن كانوا يعرفون ما هي المظلة اشرحها وارسمها لهم، وإذا صعب عليهم تخيلها يمكنك أن ترسمها وتقرح وجود المظلة بالتظاهر أنها قطعة قماش.

قل: أنا سنفتح المظلة المطوية، علينا أن نقف في صفين قريبين من بعضهما وننزل للأسفل ونفتحها من طرف واحد، وننقل للآخر ثم نفتحها بالكامل ونجلس داخلها، المظلة مستديرة ومن منتصفها تبدأ خطوط متعددة (أشير إلى المركز والخطوط) لذا لكل منا لدية مثلث وكل مثلث له لون.

إِسأل جارك: ما لونك ؟ ، أو الأطفال الأصغر صنأ تقول: لوني أصفر وأنت ؟

بعد انتهاء الأطفال جميعهم من ذكر ألوانهم قل لهم (هذه المظلة ستبقى معنا طوال الوقت سنلعب فوقها وعند انتهاء ألعابنا سنغلقها)

2- لعبة أسماء :

العب أي لعبة تعارف تمكن الأطفال من التعارف وتؤكد أن اللعبة ليست أطول من عشرة دقائق.

3- الحفاظ على السر وقواعد أخرى:

تقول للاطفال: هل تعلمون سأخبركم بشيء كل مايفعله هو سرنا، لن يقوم أحد منا بالتحدث خارجاً عن أي شيء،

أنا لن أخبر أي أحد !، ماذا عنكم ؟ اجعلهم يقولون بصوت؟؟؟؟؟

اجعل الأطفال يقولون لاااااااااا ثم ضع اصبع السبابة على شفاهك وقل: شششششش ، لن نخبر أحداً.

ادعو الأطفال ليفعلوا الشيء نفسه ويكررونه عدة مرات حتى يبدووا بالضحك.

الآن وبعد أن اتفقنا على قاعدتنا الأولى يجب أن نقرر القواعد الأخرى مثلاً: هل نزاع الآخرين ؟ لاااااااا ، يجب أن نعامل الآخرين جيداً.

هل نستطيع أن نأخذ أشياء من هذه الغرفة دون أن نستأنس ؟ لااااااا.

نستطيع أن نقول قواعد أخرى يجب أن نتبعها

ادعو الأطفال ليقولوا قواعد أخرى لنتعرف على أفكارهم، إذا لم يكن لديهم أفكار تأكد من أن تقول:

كل الأشياء داخل خيمتنا لنا جميعاً، نحن لا نتشاجر على الألعاب، أولأى سبب آخر، صحيح ؟ لاااااااا

شيء آخر مهم أننا يجب أن نساعد بعضنا بعضاً صحيح؟ نعم م م م م

هكذا سنلتقي ثمانى مرات مرة كل أسبوع وسنلعب سوياً وسنحترم القواعد نفسها فى كل مرة ونطبقها.

4- تحديد حدود الجسم/الجسد:²

سننتفحص جسدنا الآن ونرى كل شيء موجود، نبدأ من القدمين.

إِسْأَلِ الْأَطْفَالَ أَنْ يَفْعَلُوا مَا تَفْعَلُهُ، ائْحَن نَحْوَ الْأَرْضِ وَضَعْ قَدَمَكَ لِلْأُمَامِ وَالْمَسْهًا بِدَقَّةٍ ثُمَّ كَاحْكَ وَرَكْبَتَكَ وَرَجْلَكَ

ثم فخذك، اذكر اسم كل جزء من جسدك عندما تلمسه، بعد انتهائك من القدم الأولى ابدأ بقدمك الثانية وافعل

نفس الشيء. ثم قف باستعداد والمس بطنك ومعدتك وأسفل ظهرك وصدرك وذراعيك ويديك وحنجرتك ورقبتك ورأسك ووجهك.

تأكد أن الأطفال يقلدونك بشكل جيد بأيديهم وليس بأطراف الأصابع.

5- طيور وأزهار:³

يجلس الأطفال في دائرة مغلقة كل طفل يمسك ريشة في يده، من الممكن أن يلعبوا لعبة الأيدي الناعمة ومضمونها أن يدغدغوا أنفسهم بالريشة أو من الممكن أن يتظاهروا أنهم يمسكون وينقلون ويحسون الريش /كصغار الطيور/ الذين سقطوا من العش، من الممكن أيضاً أن يتخيلوا أن الريش /أو أي شيء صغير كالأزهار أو هش كالأغصان أو أوراق الشجر/ يتخيلوا أنها أزهار أو كنز جميل يجب إمساكه بعناية بأيديهم أو يلمسونها بوجوههم أو أن يطلبوا من أصدقائهم إمساكها أو شمها أو النظر إليها.

6- خفيف كالريشة وثقيل كالصخرة:⁴

اطلب من الأطفال أن يدعوا الريشة تسقط أمامهم وأن يحافظوا عليها ويجعلوها تطير مرة أخرى، لينفخوا تحتها ويحرصوا ألا تقع على الأرض أبداً، بعدها اسأل الأطفال أن يمشوا بخفة كالريشة ثم اقترح شيئاً آخر كالورقة، بأن يطيروا مثلها، اسأل الأطفال إن أرادوا اقتراح شيء آخر خفيف /كالبالون/ ويستمتروا بالتحرك حول الغرفة ثم اقترح أشياء أثقل وزناً واسألهم عن أفكارهم ، كالطائرة والكرتون والنار والأقلام والبوشار والكرات والصمغ وفرشاة الأسنان وعجلة ومكعب ثلج وقطعة خشب وشجرة في الريح وحجر كبير وأخيراً صخرة ثقيلة وضخمة لدرجة أن حركة الأطفال تصبح ثقيلة جداً ثم يتجمدون في مكانهم كالصخرة، واسألهم أن يشعروا بثقلهم ثم اطلب منهم التحرك بهدوء ويتحسسوا جسدكم ويحركوا أصابعهم وأيديهم وأقدامهم وأرجلهم، واسألهم أن يحددوا أجسامهم بكافة الاتجاهات.

خلال هذا التمرين تأكد أن الأطفال يشعرون بالوزن في أجسامهم ويتحركون بدقة حسب الاقتراح الذي تمليه عليهم أنت.

إذا رأيتهم لا يتحركون قل لهم حان الوقت للعودة إلى أنفسهم وأن يبدؤوا بتحريك أصابعهم وأيديهم وأرجلهم وأخيراً يحددوا أجسادهم بكافة الاتجاهات ثم اسألهم أن يتفحصوا أجسادهم ويروا إن كان كل شيء لا يزال موجوداً مكانه.

7- أنا هنا الآن:⁵

ابدأ بالقول: نعم هذا أنا، وهل هذا أنت ؟ ثم المس صدرك وقل نعم هذا أنا هنا واخبط برجليك بقوة على الأرض وقل ماذا عنك أنت ؟

اطلب من الأطفال أن يفعلوا الشيء نفسه ويقولوا: أنا هنا ويخبطوا أرجلهم بقوة على الأرض ويقولوا معاً: أنا هنا... الآن ! مع الإشارة إلى الأرض أو السماء.

تأكد أن الأطفال يشعرون بجسدهم عندما يقولون /أنا هنا/ و /الآن/.

8- هذه مساحتي:⁶

أعط كل طفل الحبل الخاص به /طوله لا يتجاوز 3 أمتار)، وإسألهم أن يصنعوا منه شكلاً مغلقاً بوضعه على الأرض، قل لهم هذه المساحة الخاصة بكل طفل، إسأل كلاً منهم عن معنى الشكل الذي صنعوه وجلسوا فيه.

9- غطائي الآمن (مربعات نسيجية أو قماشية):⁷

يجلس الأطفال في دائرة، أخبرهم أنكم جميعاً ستقومون بصنع شيء.

ليختار كل طفل قطعة قماش.

اجلب الألوان القماشية مع الفراشي والأقلام، اطلب من الأطفال أن يبدؤوا بالتلوين:

لنصنع غطاء خاص بنا من القماش ليكون لكل واحد منا مساحته الخاصة ومكانه الخاص به، ويستخدمه هنا وفي المنزل إذا أراد ذلك.

بعد الانتهاء من التلوين اسألهم: هل تودون إضافة شيء أخير لغطائكم؟ ما هي الموصفات التي تحبها في غطائك الآمن؟ ماذا ستفعل بغطائك الآمن لتشعر بالأمان أكثر؟ عندما تكون في المنزل؟ وعندما تكون في الصف؟

نستطيع استخدام الغطاء الآمن في طرق عديدة أهمها أنه شيء قد صنعه الطفل لنفسه وبنفسه وبوجود أشخاص يهتمون به، يمكن استخدامه كسجادة صغيرة للجلوس ويمكن ترتيب كافة القطع لتكون دائرة كبيرة في بداية نشاط المجموعة، ويمكن أن يسحب الطفل ويغطي نفسه به عند شعوره بالحزن ليذكر المشاعر المفرحة، ويمكن أن يكون ملجأً (يرمز للمكان المحمي) ونستطيع ربطه مع الأغذية الآمنة الأخرى للأطفال لصنع حلقة ويرقص الأطفال داخلها ويجلسون، هذه الأغذية الآمنة قابلة للنقل ويمكن للأطفال من أعمار متعددة استخدامه (بما فيهم المراهقين).

10- آثار أقدامي:

نحضر طلاء الوجه والفراشي لمنتصف الدائرة ونخبر الأطفال أنهم سيقومون بصنع آثار ملونة لأقدامهم، اطلب منهم خلع أحذيتهم وجواربهم، يجب أن يتصل كل غطائين آمنين ببعضهما أي كل طفلين، اعط فرشاة لكل زوج، ضع أمثلة عن رسوم الوجوه في منتصف الدائرة ليختاروا منها، ضع ورقة كبيرة القياس أمام كل زوج وكل طفل يجب أن يلون أرجل شريكه.

اطلب من الأطفال أن يدعسوا على الأوراق كل على طرفه المخصص له من الورقة، وخوفاً من التصاق الورقة بأرجلهم يجب الدعس بسرعة لصناعة آثار أقدام الأطفال، يستطيع الطفل أن يلصق آثار رجليه على الغطاء الآمن الخاص به.

بعد انتهاء جميع الأطفال اسألهم: ماذا شعرت عندما قام شريكك بطلاء رجليك؟ انظر بدقة على آثار قدميك وصفها لي؟ هل هناك شيء لاحظته لم يكن موجوداً؟ هل هناك شيء تريد إضافته؟

اسمح بالنقش حول المشاعر واطلب من الأطفال المشي حول الغرفة وأن يشعروا بأسفل أرجلهم.

11- تنظيف المظلة:⁸

يقف الأطفال في دائرة على حدود مثلثات المظلة، أخبرهم: قبل أن نغلق المظلة يجب علينا تنظيفها، يوجد فيها أشياء عديدة تجعلها ثقيلة. عندما ننظفها نتأكد أن نحتفظ بالأشياء الجيدة خفيفة الوزن، وسنجعلها خفيفة ؟؟؟؟، اجعل الأطفال يرفعون المظلة بكلتا يديهم، تظاهر بأنكم تحملون شيئاً ثقيلاً أنزلوها وارفعوها عشر مرات، الجميع يشاركون في العد، يتظاهرون أن الأشياء في المظلة أصبحت أخف وأخف ثم وضعوها على الأرض.

12- تحديد حدود الجسد (باستخدام الألوان):

اسأل الأطفال أن يقفوا حول حدود المظلة، على مثلثاتهم، قل لهم أن يتخيلوا أنهم يأخذون اللون منها ويلونون أجسادهم باللون بشكل كامل.

13- اغلاق المظلة:

تستطيع القيام بنشاطات صغيرة سريعة قبل اغلاق المظلة (انظر اليونيسف و ؟؟؟؟ - كتاب اللعب والأنشطة النفسية الاجتماعية للأطفال والشباب المعرضين لظروف صعبة) لكن الأهم هو أن طلب بشكل دائم من الأطفال خلال الجلسة.

اطلب من الأطفال الوقوف في صفين متقابلين عبي طرفي المظلة وشارك الجميع بلف المظلة وطبيها ووضعها في مكان آمن.