



### ورشة العمل ٣: الرفاه والضيق أو الكرب

| الغرض من ورشة العمل  |                                   |              |   |
|--|-----------------------------------|--------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>زيادة التوعية في ما يتعلق بعلامات الرفاه والضيق أو الكرب وأسبابهما لدى الأطفال والشباب في المجتمع المحلي.</li> <li>تمكين المشاركين وتحديد الأدوار التي يؤدونها في مجتمعهم المحلي.</li> <li>تحديد المهارات المهمة للشباب، وإرشاد اختيار ورش العمل المواضيعية.</li> </ul> |                                   |              |   |
| النشاطات   | المعدّات                          | الوقت اللازم |   |
| ٣,١  | حقيقة أم وهم؟                     | ٢٠           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ورقة وقلم حبر لكل مشارك، إذا كان ذلك ملائماً.</li> </ul>   |
| ٣,٢  | خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة        | ١٠           | <ul style="list-style-type: none"> <li>سلة/قبة.</li> </ul>  |
| ٣,٣  | شجرة الرفاه والضيق أو الكرب       | ٤٥           | <ul style="list-style-type: none"> <li>لوح قلاب/لوح عادي.</li> <li>قلم تعليم/طبشور.</li> <li>أقلام حبر/أقلام رصاص لكل مجموعة.</li> <li>بطاقات (من ٤ ألوان مختلفة إذا أمكن)، مجموعها حوالي ٦٠ بطاقة.</li> <li>شريط لاصق.</li> <li>رسم يمثل شجرة مع أغصان وجذور.</li> </ul> |
| ٣,٤  | الرسم ضمن فريق                    |              |   |
| ٣,٥  | لعبة: الشبكة المعقّدة             | ٢٠           | <ul style="list-style-type: none"> <li>أوراق وأقلام حبر لكل مجموعة.</li> <li>شريط لاصق لعرض الرسم.</li> </ul>   |
| ٣,٦  | تلخيص ختامي وتقييم ورشة عمل اليوم | ١٠           | <ul style="list-style-type: none"> <li>كرة كبيرة من الخيوط.</li> </ul>  |
|  |                                   | ١٥           | <ul style="list-style-type: none"> <li>رسومات لوجه "سمائي".</li> <li>أوراق وأقلام حبر لكل مشارك.</li> </ul>   |
|  | المجموع                           | ١٢٠ دقيقة    |   |

## ٣,١ حقيقة أم وهم؟ 20



### الغرض من النشاط

- بناء الثقة في المجموعة وتعرّف المشاركين بعضهم إلى بعض بشكل أفضل.
- بناء تقدير الذات.
- تقديم نشاط مرح/كاسر للجليد.



### المواد

- ورقة وقلم حبر لكل مشارك إذا كان ذلك ملائماً.



### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "حقيقة أم وهم؟" في Knox, Grahame: Icebreakers for Small Groups ٤٠. [http://insight.typepad.co.uk/icebreakers\\_for\\_small\\_groups.pdf\\_٤٠](http://insight.typepad.co.uk/icebreakers_for_small_groups.pdf_٤٠)

### إرشادات:

١. الترحيب بالمشاركين والشرح أنك سوف تبدأ النهار بنشاطٍ مرحٍ لكي يتعرّف بعضهم إلى بعض بشكل أفضل.
  ٢. إعطاء أقلام حبر وأوراق لكل مشارك.
  ٣. الطلب من المشاركين التفكير في ثلاث "حقائق" حول أنفسهم، لا يعرفها الآخرون في المجموعة عنهم. يمكن أن تكون هذه الحقائق صفةً إيجابيةً، أو مهارةً، أو سمةً شخصيةً، أو حدثاً، الخ. على أن تكون اثنتان من هذه الحقائق صحيحة، والأخرى زائفة. إذا كانت المجموعة تُجيد القراءة والكتابة، يمكنك الطلب منهم تدوين حقائقهم بعد أن يقرّروا ما الذي يريدون قوله. من المهمّ ألا يكشف المشاركون عن الحقائق الثلاث لأي شخصٍ آخر في هذه المرحلة من النشاط. إذا وجد أحدهم صعوبةً في التفكير في ثلاث حقائق، يستطيع الميسر مساعدته، مثلاً، عن طريق أسئلة مناسبة يطرحها عليه. من مسؤولية الميسر أن تكون الحقائق ملائمةً للمجموعة – تأكد من أن أحداً لا يتشارك حقائق حسّاسة جداً من الناحية الثقافية حول نفسه.
- يمكنك القول:
- خذوا في الاعتبار المجموعة والأشخاص الذين تتشاركون معهم حقائقكم لكي تتأكدوا من أن ما تقولونه لا يسبّب الازعاج لأي شخصٍ آخر في المجموعة. وإذا كان لديكم أيّ شكّ في هذا الموضوع، يسرّني أن تسألوني فأساعدكم.

### أمثلة على الحقائق الثلاث:

- إني أجيد لعب كرة القدم.
- عندي أخ صغير.
- أحبّ الطهو.

٤. الآن الشرح للمشاركين أنّهم سيقومون، تباعاً، بقول الحقائق الثلاث حول أنفسهم. ثمّ سيكون على الآخرين في المجموعة أن يحزروا أيّ حقيقتين من بين الثلاث صحيحتين، وأياً منها زائفة.
٥. الطلب من أحد الأشخاص أن يبدأ بقراءة أو قول حقائقه، ودعوة المشاركين الآخرين ليرفعوا أيديهم بعد كلّ حقيقةٍ يظنّون أنّها صحيحة. ثمّ الطلب من الشخص أن يكشف عن الجواب الصحيح، قبل الانتقال إلى المشارك التالي.

٦. عندما تتسنى لكل شخص فرصة تقديم حقائقه للمجموعة، تشجيع المشاركين على التفكير من خلال طرح الأسئلة التالية:

- كيف وجدتم هذا النشاط؟
- هل صادفتم أي مفاجآت؟
- ماذا تعلمتم من هذا النشاط؟

٧. إذا لم يذكر أحد ما يلي، يمكنك أن تضيف أننا غالباً ما نكون أفكاراً مسبقة عن بعضنا البعض، وهي ليست بالضرورة صحيحة. لذلك، من المهم أن يستوضح بعضنا من بعض قبل التوصل إلى أي استنتاجات.

### ٣,٢ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة ١٥

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

#### إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:  
في ورشة عمل اليوم، سوف نناقش علامات الرفاه والضييق أو الكرب. وسوف نتكلم عن الطريقة التي تمكّننا من أن نكشف إذا كان أحدهم بخير أو لم يكن بخير، وما هي الأسباب التي قد تكمن وراء ذلك. وسوف نفكر في ما يمكننا فعله لتحسين رفاه الشباب في مجتمعنا المحلي، وفي المهارات المهمة لهذا الغرض.

### ٣,٣ شجرة الرفاه والضييق أو الكرب 45

#### الغرض من النشاط

- تحديد علامات الرفاه والضييق أو الكرب وأسبابهما الشائعة لدى الأطفال والشباب في مجتمعنا المحلي.
- بناء التوعية، والمعارف، والمهارات، في ما يتعلق بما يمكن أن يفعله الشباب لتعزيز رفاههم النفسي وإجمالي ورفاه الآخرين.
- تحديد المهارات المهمة للشباب، وإرشاد اختيار ورش العمل المواضيعية.

#### المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- قلم تعليم/طبشور.
- أقلام حبر/أقلام رصاص لكل مشارك.
- بطاقات (من ٤ ألوان مختلفة إذا أمكن)، مجموعها حوالي ٦٠ بطاقة.
- شريط لاصق.
- رسم يمثل شجرة مع أغصان وجذور.

#### مصدر النشاط

- نشاط "علامات الرفاه والضييق أو الكرب وأسبابهما لدى أطفالنا" في المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومؤسسة إنقاذ الطفل - الدمارك (٢٠١٢) The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools: Facilitator and field coordinator training

ملاحظة للميسر: من المهم التوضيح أنه من الممكن أن تتواجد أسباب أساسية، متجذرة في الثقافة، أو البنى الاقتصادية، أو النظام السياسي، أو المعتقدات الدينية، تخرج عن نطاق برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب. على سبيل المثال، إذا كان البلد حيث تعمل يعاني جفافاً مستمراً والأطفال يختبرون الجوع وسوء التغذية، فإن الأمر ليس من المسائل التي يستطيع البرنامج معالجتها بشكل مباشر. وضّح ذلك للمشاركين، بحيث يدركون حدود برنامج القدرة على التكيف



لدى الشباب ولا يعلّقون على المُخرَجات آمالاً لا صلة لها بالواقع. والأمثلة الأخرى على المسائل الأساسية التي قد لا يستطيع البرنامج معالجتها بشكل مباشر، هي تجنيد الأطفال في القوّات المسلّحة أو إلحاقهم بعصابات، أو الاضطراب السياسي، أو الفتنة، الخ. فتوضيح هذه الأمور منذ البداية سوف يجعل ورشة العمل هذه أسهل. وحرصاً على حماية الطفل، من المهم أن يكون الميسّر منتبهاً وواسع الاطلاع، لكي يكون قادراً على إحالة القضايا إلى الهيكلية الداعمة المناسبة.

#### إرشادات:

١. شرح ما يلي للمجموعة:

في ورشتي العمل السابقتين، عملنا على خطوط حياتنا ورسمات الغيوم، وتناقشنا في المهارات المهمة في التغلب على التحديات والحفاظ على علاقات اجتماعية قوية مع الآخرين. فعندما نعيش أحداثاً صعبة، مثل... (كميسّر، اختر الاختبار الأكثر ملاءمةً للسياق المعطى)

- العنف أو الكارثة
- فقدان أفراد من الأسرة وأصدقاء، أو الانفصال عنهم
- تدهور الظروف المعيشية
- غياب إمكانية الوصول إلى الخدمات

...يتأثر رفاهنا الاجتماعي والعاطفي على الأرجح. كذلك، فإن توازننا الشخصي، وأيضا توازن أسرنا ومجتمعاتنا المحلية، وقدراتنا التأقلمية تواجه تحديات. في هذا النشاط، سوف نتكلم عن رفاه الأطفال والشباب وضيقهم أو كربهم في مجتمعنا المحلي.

٢. إذا كانت المجموعة كبيرة، توزيعها ضمن مجموعات أصغر من ٦-٨ أشخاص، وتوزيع ورقة لوح قلاب على كل مجموعة. يمكنك أن تسمح بتشكيل مجموعة مختلطة أو أن تفصل مجموعات الفتيات عن مجموعات الفتيان.

٣. الطلب من المجموعات التناقش في كيفية التوصل إلى معرفة أن الشاب بخير وسعيد ومرتاح مع نفسه (مثلاً الشاب مُحِبٌ للاستطلاع، وله أصدقاء حميمون، ونتائجه جيدة في المدرسة). تشجيع المشاركين على التفكير في أنفسهم، وأصدقائهم، وإخوانهم، وأخواتهم، أو في شباب آخرين يعرفونهم في مجتمعهم المحلي. ثم الطلب من كل مجموعة أن تدوّن بعض علامات الرفاه الشائعة على مجموعة من البطاقات الملونة (الصفراء مثلاً) - علامة رفاه واحدة لكل بطاقة.

٤. الآن الطلب من المجموعات التناقش في أسباب الرفاه (مثلاً الشاب يعيش في بيئة منزلية آمنة، وهو بصحة جيدة، ويذهب إلى المدرسة). الطلب من كل مجموعة تدوين بعض الأسباب الشائعة للرفاه على مجموعة أخرى من البطاقات الملونة (الخضراء مثلاً) - سبب رفاه واحد لكل بطاقة. الشرح أن الأسباب هي مسؤوليات أساسية وجوهرية لرفاه أحدهم. على سبيل المثال، قد تشكل إمكانية التنقل بأمان سبباً للرفاه.

٥. المتابعة بالطلب من المجموعات التناقش في كيفية التوصل إلى معرفة أن الشاب ليس بخير أو غير مرتاح مع نفسه (مثلاً الشاب يدخل في الكثير من النزاعات، أو يبدو منعزلاً، أو حزيناً). الطلب من كل مجموعة تدوين بعض علامات الضيق أو الكرب على مجموعة أخرى من البطاقات الملونة (الزرقاء مثلاً) - علامة واحدة لكل بطاقة.

٦. الطلب من المجموعات الآن التناقش في أسباب الضيق أو الكرب لدى الشباب. والطلب من كل مجموعة تدوين بعض أسباب الضيق أو الكرب الشائعة على مجموعة أخرى من البطاقات الملونة (الحمراء مثلاً) - سبب ضيق أو كرب واحد لكل بطاقة. قد يكمن السبب الأساسي للضيق أو الكرب في قيام الوالدين غالباً بضرب الشاب أو في شعور الشاب بالوحدة.

٧. فيما يقوم المشاركون بالعمل المطلوب، رسم شجرة كبيرة مع جذور وأغصان على ورق اللوح القلّاب. استعمال إحدى جهات الرسم لبطاقات الرفاه والجهة الأخرى لبطاقات الضيق أو الكرب. كبدل عن ذلك، رسم شجرتين على لوحين قلابين منفصلين: شجرة سليمة والأخرى غير سليمة. يمكنكم أيضاً الطلب من المشاركين أن يرسموا أشجارهم الخاصة على ورق لوح قلاب ويشيروا إلى علامات وأسباب الرفاه والضيق أو الكرب على شكل أوراق معلقة مباشرة على الأشجار. بهذه الطريقة، لن تكونوا بحاجة إلى بطاقات بألوان مختلفة، بل يجب أن تدعوا المشاركين يستعملون أقلام تعليم بألوان مختلفة بدلاً من ذلك.

٨. عندما تصبح المجموعات جاهزة، الطلب منها أن تقدّم نتائج عملها. إلصاق البطاقات على الشجرة. توضّع أسباب الرفاه والضيق أو الكرب على مستوى الجذور. أما علامات الرفاه والضيق أو الكرب فتوضّع على مستوى الأوراق. إذا قامت المجموعات بصنع أشجارها الخاصة، يجب دعوة كل مجموعة إلى تقديم عملها أمام الآخرين.

٩. طرح الأسئلة التالية على المجموعة (ملاحظة: إنّ هذه الأسئلة مهمة جداً لإرشاد اختيار ورش العمل المواضيعية لاحقاً)<sup>١٩</sup>:

- ما الذي تحثّكم الشجرة (الأشجار) على التفكير فيه، في ما يتعلّق بحياة الشباب في مجتمعكم المحلي؟
- ما هي المعارف أو المهارات التي قد يحتاج إليها الشخص لكي ينمو جيّداً في مجتمعكم المحلي؟
- كيف يمكنكم زيادة الرفاه وتقليل الضيق أو الكرب لدى أنفسكم ولدى الشباب في مجتمعكم المحلي؟ ما هي المهارات ذات الأهمية في هذا الصدد التي تؤدّون، إذا أمكن، معالجتها في هذا البرنامج؟

١٠. الشرح أنّ بعض الأمور يصعب تغييرها وأنّ البعض الآخر منها يستطيع المجتمع المحلي، والراشدون، والأطفال، والشباب أنفسهم تغييرها، خاصة إذا عمل الجميع معاً لتأمين بيئة آمنة، وحامية، ومحترمة.

## ٣,٤ الرسم ضمن فريق 20

### الغرض من النشاط

- بناء روح الجماعة ومشاعر الاندماج.
- التمرّن على مهارات التعاون والاحترام المتبادل.

### المواد

- قطعة كبيرة من الورق وأقلام حبر/أقلام رصاص/أقلام شمع ملونة لكل مجموعة.
- شريط لاصق لعرض الرسم.

### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من مؤسسة إنقاذ الطفل - الدمارك (٢٠٠٨): Free of bullying.

<sup>١٩</sup> للمزيد من المعلومات حول عملية اختيار المواضيع لورش العمل المواضيعية، يُرجى مراجعة الفصل ٢ «دليل خطوة بخطوة لتصميم سلسلة من ورش العمل الشبابية» في هذا الكتيب (أو الفصل ٧ في الدليل النظري والبرامجي).

#### إرشادات:

١. توزيع المشاركين ضمن مجموعات من حوالي ستة أشخاص وإعطاء كل مجموعة قطعة كبيرة من الورق وأقلام حبر/ أقلام رصاص/ أقلام شمع ملونة.

٢. الطلب من المشاركين في كل مجموعة التعبير عن موضوع "الصداقة"، بالرسم معاً. لهم حرية رسم ما يظنونه يعكس هذا الموضوع، أيّاً كان. وعليهم البدء بأخذ بعض الوقت ليتناقشوا في ما بينهم ويوافقوا على ما يمكن رسمه. القاعدة توجب على الجميع الاشتراك والمساهمة في الرسم.

٣. بعد مرور ١٥ دقيقة، الطلب من كل مجموعة أن تعرض رسمها. ثم تعليقه على الحائط لتشكيل معرض صغير حيث يستطيع كل مشارك أن يتأمل عمل الآخر.

**ملاحظة للميسر:** يجب أن يتنقل الميسر بين المجموعات للتأكد من أن المشاركين يتناقشون في ما بينهم ويفسحون لكل فرد المجال في المشاركة. على أعضاء المجموعة أن يتناقشوا في الرسم وأن يحاولوا العمل معاً، بدلاً من القيام برسمات فردية. وبينما ينصرفون إلى الرسم، خذ دقيقة من الوقت لمراقبتهم. انظر كيف يتعاونون؟ فهذه الملاحظات يمكن أن تكون مفيدة عند التفكير في مضمون ورش العمل المواضيعية.



#### لعبة: الشبكة المعقدة ١٥

٣,٥

##### الغرض من النشاط



- بناء روح الجماعة ومشاعر الاندماج.
- التمرن على التعاون وتقوية تقدير الذات.

##### المواد



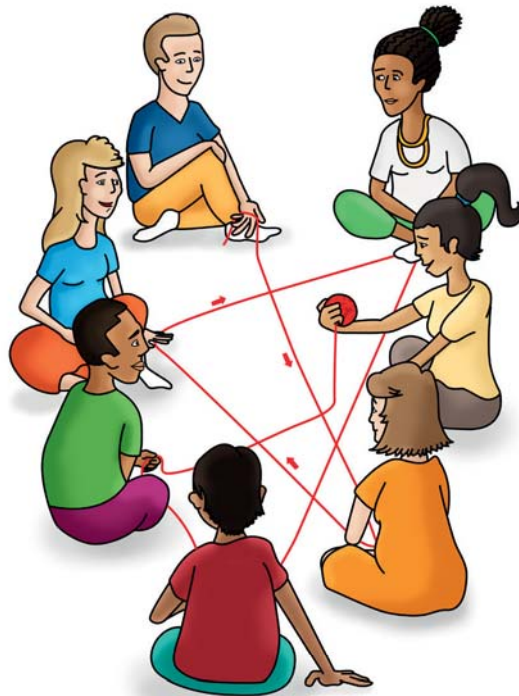
- كرة كبيرة من الخيوط.

##### مصدر النشاط



- نشاط "الشبكة المعقدة" في الجمعية الوطنية للعاملين في رعاية الطفل، إفريقيا الجنوبية:

Making a Difference



#### إرشادات:

١. الطلب من المشاركين الجلوس على الأرض بحيث يشكّلون دائرة، والانضمام إليهم بصفة ميسر (ين). امسك كرة الخيوط الكبيرة وقُلّ لهم ما اسمك، واسرد عليهم أمرًا ما يجعلك سعيدًا.
٢. الآن دحرج كرة الخيوط أو ارمها لأحد المشاركين من دون أن يفلت طرف الخيط منك. فينتقل الدور الآن إلى هذا المشارك ليقول للآخرين في المجموعة ما اسمه، ويسرد عليهم أمرًا يجعله سعيدًا.
٣. الطلب من المشارك دحرجة/رمي الخيط لشخص آخر في المجموعة يقوم بتكرار العملية نفسها. من الضروري ألا يجعل أحد طرف الخيط يفلت منه.
٤. عندما يحصل كل شخص على كرة الخيوط، الطلب من المشاركين الوقوف، على أن يحرص كل منهم على الإمساك بخيطه. اسألهم ماذا يرون.
٥. إفصح المجال لبعض الاقتراحات، والشرح بعد ذلك ما يلي، إذا لم يتم ذكره سابقًا: هذا يشبه شبكة عنكبوت، لعبنا كلنا دورًا في تشكيلها. فإذا غاب شخص منا، قد تبدو مختلفة. إن هذه الشبكة هي رمز لأهمية كل شخص في المجموعة وكم نحتاج إلى العمل معًا كفريق لتحقيق النجاح.
٦. إثبات ما شرحته بأن تطلب من أحدهم أن يفلت طرف الخيط.
٧. ثم سؤال المجموعة عما حصل. وإفصح المجال لبعض الاقتراحات، والشرح بعد ذلك ما يلي، إذا لم يتم ذكره سابقًا: يدلّ النشاط على أنّ الشبكة تضعف إذا لم يعمل أعضاء المجموعة معًا.
٨. إنهاء اللعبة بجعل الشخص الذي حصل على الخيط في النهاية، يرمي الطابة إلى الشخص الذي أعطاه إياها في البداية. وهذا الشخص يقوم بالمثل إلى أن يعود الخيط إلى الشخص الذي بدأ اللعبة، فيعود إلى شكل الطابة.

#### ٣,٦ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.