



٧. ورش العمل الختامية





٧. ورش العمل الختامية

تنتهي سلسلة ورش العمل بورشة عمل ختامية تعطي المشاركين فرصة التفكير حول ما قاموا به في خلال سلسلة ورش العمل، وما هي خططهم للمستقبل. في هذا البرنامج، توجد ورشتا عمل ختاميتان متوافرتان يمكن الاختيار منهما:

ورشعة عمل ختامية - البديل ١: مستقبلي	تشجع ورشة العمل هذه المشاركين على تصوّر أحلامهم وآمالهم للمستقبل، وتحديد طرق لتحقيقها. توفر ورشة العمل هذه متابعة جيّدة للأهداف الشخصية التي طوّرها المشاركون في ورشة العمل التمهيدية ٤.
ورشعة عمل ختامية - البديل ٢: مستقبلنا	تركّز ورشة العمل هذه على استكشاف كيف يمكن للمشاركين أن يجعلوا مجتمعهم المحلي مكاناً أفضل عبر النشاطات ذات الصلة التي يقترحونها مع الميسر. وتوفّر ورشة العمل هذه نشاطاً انتقالياً وتخطيطياً جيّداً للبرامج التي تتضمن مكوّناً حول الانخراط المجتمعي.

ورشة عمل ختامية - البديل ١: مستقبلي

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> تشجيع المشاركين على تصوّر أحلامهم وآمالهم للمستقبل. تحديد أهداف لتحقيق الآمال والأحلام المستقبلية. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
١,١	خلاصة، ومردود رجعي، ومقدّمة	• قُبْعَة/سَلَّة.	٢٠
١,٢	مشروع للحياة	• أوراق، أقلام، أقلام رصاص، أقلام تلوين.	٢٠
١,٣	لعبة: لعبة الاحتمالات	• قطعة قماش أو منديل لكل مشارك.	٥
١,٤	تصوّر المستقبل	• ورق لوح قَلَاب، الكثير من المجلّات القديمة، مقصات، غراء، أشرطة لاصقة.	٤٠
١,٥	الطبّيات التشجيعية	• لا مواد.	١٥
١,٦	تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه سمايلي. • قلم تعليم/طبشور. • قُبْعَة/سَلَّة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك. • أوراق لكل مشارك. 	٢٠
المجموع		١٢٠ دقيقة	

١.١. خلاصة، ومردود رجعي، ومقدّمة

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

ملاحظة للميسر: لهذا النشاط، سوف تحتاج إلى أوراق نشاط هدي في الشخصي من ورشة العمل التمهيدية ٤. خصّص ٢٠ دقيقة للقيام بهذا النشاط بدلاً من الدقائق الـ ١٠ الاعتيادية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم هي المرة الأخيرة التي نلتقي فيها ضمن سلسلة ورش العمل هذه. لقد قمنا بالكثير من الأعمال معاً، وتعرّفنا جميعاً على بعضنا البعض أكثر فأكثر. أشكركم كثيراً على جميع الأمور التي تشاركتموها عن أنفسكم، ولقد شاهدتُ كيف عاملتم بعضكم بعضاً جميعاً بلطف واحترام. واليوم، سوف نستكشف أحلامنا وآمالنا للمستقبل. ومن المهمّ القيام بذلك، ليكون لديكم أمر تسعون إليه ولتحفيزكم في حياتكم.
٢. قبل الانتقال إلى النشاط التالي، تسليم أوراق نشاط هدي في الشخصي إلى كلّ مشارك من ورشة العمل التمهيدية ٤.
شرح ما يلي:
تقوم ورشة العمل هذه على التركيز والتأمل حول ما اخترتموه وتعلّمتموه طوال السلسلة، انطلاقاً من الأهداف التي حدّدتموها لأنفسكم في بداية ورشة العمل.
٣. الطلب من المشاركين التفكير في ما أرادوا تحقيقه وما تعلّموه طوال السلسلة. إعطاؤهم خمس دقائق.
٤. الطلب من بعض المتطوّعين تسمية مهارة أو معلومة جديدة اكتسبوها.



مشروع للحياة

١,٢

الغرض من النشاط



- تمكين المشاركين من التفكير في ما يريدون القيام به في حياتهم مستقبلاً.

المواد



- أوراق، أقلام، أقلام رصاص، أقلام تلوين.

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "مشروع للحياة" في اليونيسيف، جمهورية الدومينيكان (٢٠١٠):
Return to Happiness.

إرشادات:

١. متابعة ورشة العمل بقول ما يلي:
قام الكثير من الراشدين في مرحلة معيّنة، فيما كانوا يكبرون، بتخصيص بعض الوقت للتفكير في ما يريدون القيام به في الحياة. البعض حقّقوا أحلامهم، والآخرين ما زالوا يعملون على تحقيقها. والتفكير يومياً في ما تريدون تحقيقه هو جزء مهمّ جداً من الحياة. يمكننا أن نبدأ بالقيام بذلك حتّى عندما نكون صغاراً جداً. يمكننا أن نبدأ بالحلم، ونستطيع القول لأنفسنا إنّنا ما من أحد سوف يوقف أحلامنا.
٢. إعطاء كلّ مشارك الآن ورقة والطلب من المشاركين أن يصنعوا ثلاثة أعمدة على الشكل التالي:

الآن	المستقبل	المستقبل
كيف أرى نفسي الآن	ما الذي أريد القيام به بعد ١٠ سنوات؟	كيف أودّ أن أكون كشخص بعد ١٠ سنوات؟

٣. الطلب منهم أن يكتبوا أو يرسموا إجابة عن الجمل الثلاث - عن حياتهم الآن وفي المستقبل. منحهم حوالي ١٠ دقائق للقيام بذلك.
٤. عندما يكونون قد انتهوا جميعاً، الطلب من المشاركين أن يتشاركوا ما كتبوه أو رسموه، إذا كانوا يرغبون في ذلك (هذا اختياري، وما من أحدٍ مُرغمٍ على التشارك إذا لم يكن يرتاح لذلك).
٥. تشجيع التفكير باستخدام الأسئلة التالية:
 - كيف كان التفكير في هذه الجوانب الثلاثة من حياتكم؟
 - هل كان أيّ منها أصعب من سواها؟
 - لماذا من المهمّ أن نفكر في ما نريد القيام به وأيضاً في ما نريد أن نكون كشخص؟
٦. الشرح أنّكم ستقومون بلعبة تنشيطية قصيرة قبل المتابعة مع نشاط يركّز أيضاً على المستقبل. تتمحور اللعبة حول استكشاف الإمكانيات المختلفة والكثيرة التي قد ترتبط بشيء بسيط كالمنديل.

١,٣ لعبة: لعبة الاحتمالات 5

الغرض من النشاط	<ul style="list-style-type: none"> تنشيط المشاركين. تحفيز التفكير المبدع.
المواد	<ul style="list-style-type: none"> قطعة من القماش أو منديل لكل مشارك.
مصدر النشاط	<ul style="list-style-type: none"> غير معروف.

إرشادات:

١. توزيع قطعة من القماش أو منديل لكل مشارك.
٢. الشرح أنه سيُتاح لكل مشارك على حدة أن يبيّن كيفية استعمال منديله/قطعة القماش التي لديه. قواعد هذا النشاط هي:
 - لا يُسمح للشخص بأن يتكلّم في أثناء تقديم طريقة استعمال المنديل/قطعة القماش.
 - يجب أن تكون الفكرة مبتكرة، أي أنه لا يجب أن تكون الفكرة نفسها كالتي ذكرها شخص آخر.
٣. بدء اللعبة.

٤. عندما يكون الجميع قد ساهم، يجب شكر المشاركين على التزامهم.
- ملاحظة للميسر:** سوف يختبر المشاركون الطرق اللامتناهية لاستخدام المنديل. ويمكن ربط ذلك بالطرق المتعددة لحلّ مشكلةٍ معيّنة في الحياة، أو عدد الخيارات التي قد توفّرها الحياة.

١,٤ تصوّر المستقبل 40

الغرض من النشاط	<ul style="list-style-type: none"> تمكين المشاركين من تحديد أهداف للمستقبل.
المواد	<ul style="list-style-type: none"> أوراق لوح قلاب. الكثير من المجلّات القديمة. مقصّات. غراء. أشرطة لاصقة.
مصدر النشاط	<ul style="list-style-type: none"> تمّت أقلمته من نشاط "تصوّر المستقبل" في اليونيسيف، جمهورية الدومينيكان (٢٠١٠): Return to Happiness.

إرشادات:

١. بدء النشاط بقول ما يلي:
أريد منكم أن تتابعوا الحلم حول المستقبل – حول ما تريدون أن تصبحوا عندما تكونون راشدين، وأي نوع من الوظائف تريدون، وكيف ستكون عيشكم، وما هي أنواع الأمور التي سوف تقومون بها، وإلى أين ستذهبون، ومع من ستعملون، وكيف تودون أن تكونوا كأشخاص. فكروا في أكبر قدر ممكن من التفاصيل.
٢. الشرح للمشاركين أنهم سوف يتابعون النشاط السابق حول كيف يرون أنفسهم في المستقبل من خلال صنع ملصقة. والملصقة هي صورة مؤلفة من رسومات مطبوعة ومقصوعة من الجرائد والمجلات، وموضوعة على ورقة.
٣. إعطاء كل مشارك ورقة، ومجلة قديمة، ومقصاً، وشريطاً لاصقاً. الشرح أن الملصقة الأولى ستكون تحت عنوان: ما أريد أن أكون.
٤. فيما يعمل المشاركون على الملصقة، التجول في الغرفة وسؤالهم عما يفعلونه. تشجيعهم على التكلّم مع بعضهم البعض عن عملهم فيما يقومون به.
٥. عندما ينتهون، الطلب من بعض المتطوعين أن يشاركوا مع المجموعة ماذا يريدون أن يصبحوا. تشجيع الذين لم يتكلّموا كثيراً في خلال النشاط السابق على التعبير عن أنفسهم من دون الضغط عليهم. وعندما يكون الجميع قد حصلوا على دورهم، تُعرض الملصقات معاً في مساحةٍ اخترتموها لهذا الغرض.
٦. تحضير المشاركين الآن للخطوة التالية في النشاط، من خلال قول ما يلي:
من أجل تحقيق أحلامنا حول ما نريد أن نصبح في المستقبل، علينا القيام بأمور معيّنة، وقد نحتاج إلى المساعدة من الآخرين. على سبيل المثال، إذا أردتم أن تصبحوا أطباء، أو معلّمين، أو رياضيين، ما الذي عليكم القيام به فيما تكبرون لتحقيق هذا الحلم؟
٧. دعوة المشاركين إلى التفكير في هذا السؤال مدّة قصيرة في جلسة عامة. محاولة الحصول على إجابات واقعية، مثلاً: سيكون عليّ أن أدرس بجدّ، أحتاج إلى جمع المال بعد أن أبدأ بالتحصيل، عليّ أن أتعلّم، إلخ.
٨. الطلب من المشاركين أن يصنعوا ملصقة ثانية عن الخطوات التي سيكون عليهم اتّخاذها لتحقيق هدفهم المستقبلي.
٩. بعد أن يستكملوا الملصقة الثانية، الطلب منهم أن يشاركوا مع المجموعة ما صنعوه. وعند حصول الجميع على دور للمشاركة، تُعرض الملصقات معاً مجدّداً في مساحةٍ خصّصتموها لهذا الغرض.
١٠. إذا كان الوقت يسمح بذلك، يجب توزيع المشاركين ضمن مجموعاتٍ من ثلاثة أشخاص، وإعطاؤهم بعض الوقت الإضافي لمناقشة خطوات تحقيق هدفهم المستقبلي. الطلب منهم مناقشة الطرق لتذكّر هذه الخطوات. إذا كان الوقت ضيقاً، يجب الانتقال إلى الخطوة التالية.
١١. طرح السؤال التالي على المشاركين:
لقد حدّدتم ما تريدون أن تصبحوا والخطوات التي يجب اتّخاذها لتحقيق هذا الهدف. والآن، أريد منكم أن تفكّروا في المساعدة التي تعتقدون أنكم تحتاجون إليها لتحقيق حلمكم.
قد تشمل الأمثلة الموارد (كالكتب)، أو الأشخاص (كالمعلّمين، أو أفراد الأسرة، أو الأصدقاء)، أو السلوك الفردي، إلخ.
١٢. كتابة إجابات المشاركين على لوح قلاب.
١٣. إكمال النشاط عبر شكر المشاركين على عملهم الجاد وتهنئتهم على الملصقات التي صنعوها. طرح هذه الأسئلة النهائية:
 - كيف وجدتم هذا النشاط؟
 - هل تعلّمتم أي شيءٍ جديد عن أنفسكم أو عن الآخرين في خلال هذا النشاط؟ ما هو؟



الطّيّات التشجيعيّة

١,٥

الغرض من النشاط



- تلقّي مردود رجعي إيجابي للتقدّم.

المواد



- أوراق وأقلام/أقلام رصاص.

مصدر النشاط



- تمّت أقلّمته من نشاط "الطّيّات الإيجابية". شبكة التدريب المهنيّة (٢٠١٠):

[٢٠١٣/١٥/١٢] Group Ice Breakers & Energizers: Practices to Stimulate Youth. Online

<http://careerintern.ydinstitute.org/cin/resources>

إرشادات:

١. دعوة المشاركين إلى الجلوس بطريقة مريحة على شكل دائرة. الشرح أنكم سوف تنهون ورشة العمل بنشاط حول إعطاء المردود الرجعي الإيجابي وتلقّيه.
٢. إعطاء ورقة للمشاركين، والطلب منهم كتابة إسمهم في أعلى الورقة. وضع جميع الأوراق في وسط الدائرة.
٣. دعوة كلّ مشارك لسحب ورقة من الوسط (غير ورقتهم)، ودعوتهم إلى كتابة شيء واحد أو فكرة واحدة عن هذا الشخص في أسفل الورقة، مع التركيز على ما يتخيّلون أنّه يقوم به في المستقبل ولماذا (ما هي نقطة القوّة التي يرونها فيه). القاعدة هي أنّه يُسمَح فقط بالجميل الإيجابية.
٤. الطلب من المشاركين بعد ذلك أن يطووا الورقة بحيث تُغطّي الكلمات التي كتبوها، وأن يعيدوا الورقة إلى الوسط، ويأخذوا ورقة جديدة، وتكرار النشاط.
٥. يتابع المشاركون أخذ الأوراق من الدائرة لإضافة تعليقاتهم، إلى أن يصبح الإسم هو الوحيد الظاهر على الورقة. ثمّ، تُوزّع الأوراق على أصحابها للاحتفاظ بها.



تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم

١,٦

يُرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

ملاحظة للميسّر: خصّص ٢٠ دقيقة لهذا النشاط بدلاً من الدقائق الـ ١٥ الاعتيادية.



إرشادات:

١. بالإضافة إلى المعلومات الاعتيادية، الحرص على ذكر ما يلي:
الآن، بلغنا نهاية ورشة عمل اليوم ونهاية جميع ورش العمل في هذه السلسلة. اليوم هو يوم سعيد ويوم حزين في آنٍ معاً. إنّه حزين لأننا لن نرى بعضنا البعض في ورش العمل بعد اليوم. وهو يوم سعيد لأننا أمضينا هذا الوقت معاً ولأنكم تعلّمتم الكثير عن بعضكم البعض في خلال ورش العمل هذه. وأنا فخور بكم أيضاً لأنني رأيت كيف تطوّرتكم كأفراد في خلال هذا البرنامج، وتعمّقت الثقة بينكم. دُهِلْتُ بكلّ العمل الجاد وبالأفكار الجيدة الكثيرة التي لطالما قدّمتموها في ورش العمل هذه كلّها. شكراً لكم لأنكم خصّصتم الوقت للمجيء إلى ورش العمل هذه، وأفضل التمنّيات لكم جميعاً.
٢. الشرح للمشاركين عمّا سيأتي ذلك. على سبيل المثال، قد يكون هناك حدث قادم لنشر التوعية نتيجة المناقشات التي أقاموها في خلال ورش العمل، أو حدث تخرّج. وقد يكون هناك نشاطات جارية للنوادي الشبابية وفرص لمجموعات جديدة من الشباب لحضور برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب.
٣. إلقاء تحية على كلّ مشارك وتمنّي الحظّ السعيد له قبل اختتام ورشة العمل.



ورشة عمل ختامية - البديل ٢: مستقبلنا

الغرض من ورشة العمل			
• استكشاف كيف يمكن للشباب أن يساعدوا في جعل مجتمعهم المحلي مكاناً أفضل.			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	• قَبْعة/سَلَة. • أوراق نشاط «هدفي الشخصي» من ورشة العمل التمهيدية ٤.	٢٠	
٢,٢ الغطاء المتقلّص	• حرام أو غطاء كبير.	١٥	
٢,٣ مجتمعنا المحلي	• الخرائط المجتمعية من ورشة العمل التمهيدية ٤. • أوراق لوح قَلَاب وأقلام تعليم.	٤٠	
٢,٤ لعبة: عبور النهر	• مساحة وأوراق.	١٠	
٢,٥ الطيّات التشجيعية	• أوراق وأقلام.	١٥	
٢,٦ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	• لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي. • قلم تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلَة. • أقلام رصاص/أقلام حبر. • أوراق لكل مشارك.	٢٠	
المجموع		١٢٠ دقيقة	

٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة (20)

يرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

ملاحظة للميسر: لهذا النشاط، سوف تحتاج إلى أوراق نشاط هديفي الشخصي من ورشة العمل التمهيدية ٤. خصّص ٢٠ دقيقة للقيام بهذا النشاط بدلاً من الدقائق الـ ١٠ الاعتيادية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم هي المرة الأخيرة التي نلتقي فيها ضمن سلسلة ورش العمل هذه. لقد قمنا بالكثير من الأعمال معاً، وتعرّفنا جميعاً على بعضنا البعض أكثر فأكثر. أشكركم كثيراً على جميع الأمور التي تشاركتموها عن أنفسكم، ولقد شاهدتُ كيف عاملتم بعضكم بعضاً جميعاً بلطف واحترام. واليوم، سوف ننهي سلسلة ورش العمل عبر القيام ببعض النشاطات التي تركز على المستقبل وكيف يمكننا أن نعمل معاً لجعل مجتمعنا المحلي مكاناً أفضل.

٢. قبل الانتقال إلى النشاط التالي، تسليم أوراق نشاط هدي الشخصي إلى كل مشارك من ورشة العمل التمهيدية ٤.

شرح ما يلي:

تقوم ورشة العمل هذه على التركيز على ما اختبرتموه وتعلمتموه طوال السلسلة. سوف نبحت كيف يمكن أن يكون ذلك مفيداً للمجتمع المحلي، انطلاقاً من الأهداف التي حدّدتموها لأنفسكم في بداية ورشة العمل.

٣. الطلب من المشاركين التفكير في ما أرادوا تحقيقه وما تعلموه طوال السلسلة. منحهم خمس دقائق. الطلب من بعض المتطوعين تسمية مهارة أو معلومة جديدة اكتسبها.

٤. الشرح أنكم ستقومون بلعبة قصيرة حيث سيكون على المجموعة أن تتعاون، قبل الانتقال إلى مناقشة ما يمكن للمجموعة القيام به معاً لتحسين مجتمعهم المحلي.



الغطاء المتقلّص

٢,٢

الغرض من النشاط



- تقوية مهارات التعاون الجماعي وحلّ المشكلات.

المواد



- حرام أو غطاء كبير يمكن للناس الوقوف عليه وهم خفاة.

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "الغطاء المتقلّص" 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
Getting started. ١ Facilitator's Handbook



ملاحظة للميسر: ينطوي هذا النشاط على احتكاك جسدي قريب: في بعض الأحيان، قد يُضطرّ المشاركون إلى الإمساك ببعضهم البعض أو الانحناء بقرب على بعضهم البعض. يجب أن توزّع المشاركين ضمن مجموعات منفصلة بين الفتيان والفتيات، إذا كان ذلك أكثر ملاءمةً. يمكن للمجموعتين بعد ذلك أن تلعبا اللعبة كلّ على حدة، أو على شكل منافسة بينهما على غطاءين منفصلين.

المشاركون الذين يلعبون هذه اللعبة يقومون عادةً بقلب الغطاء، عبر انتقال معظم المجموعة تدريجيّاً إلى أحد جوانب الغطاء، في حين يبدأ شخص واحد بقلب قسم آخر من الغطاء. يتقلّص حجم الغطاء فيما يفعلون ذلك، وسيكون عليكم الاختلاط فيما يقلّبون المزيد من الغطاء تدريجيّاً.

إرشادات:

١. تمديد الحرام أو الغطاء على الأرض. ضبط حجم الغطاء: إذا كانت مجموعة صغيرة، يطوى الغطاء. الطلب الآن من جميع المشاركين الوقوف على الغطاء. لا يجب أن يكون لدى المشاركين الكثير من المساحة للتحرك بعد أن يقفوا عليه معاً.

٢. الشرح الآن أنّ الأرض حول الغطاء سامة، ولا يُسمَح لهم بأن يخطوا ويلمسوها.

٣. الغرض من اللعبة يتمثّل في قلب الغطاء، من دون أن يخطو أيّ شخص على الأرض السامة.

٤. إعطاؤهم ما يكفي من الوقت للتفكير كيف يجب أن يقوموا بذلك. إذا لم يجدوا أيّ طريقة، يتمّ تشجيعهم وإخبارهم بأنّ ذلك ينجح إذا تعاونت المجموعة. قد يستغرق الأمر مدّة أطول من المخطّط، ولكن يجب تذكيرهم بأنّ ذلك ممكن.

٥. عندما ينتهي النشاط، تهنئة المشاركين والطلب منهم أن يجلسوا على شكل دائرة للمتابعة مع الأسئلة أدناه. إذا لم يذكروا الأمر بنفسهم، يجب القول إن هذا النشاط هو خير مُذكرٍ كيف أن الأمور قد تبدو مستحيلة في البداية، ولكننا عندما نتساعد، يصبح كل شيء ممكنًا.

- كيف وجدتم هذا النشاط؟
- كيف حلّيتم تحدّي قلب الغطاء؟
- هل تولّى أحد دور القائد أم عملتم كلّكم معًا؟
- ما الذي تعلّمتموه من النشاط؟



مجتمعنا المحلي

٢,٣



الغرض من النشاط

- إعادة نشاط "مجتمعنا المحلي" ومناقشة الطرق لتحسين مجتمعهم المحلي ولدعم بعضهم البعض.



المواد

- الخرائط المجتمعية من ورشة العمل التمهيدية ٤.
- أوراق لوح قلاب وأقلام تعليم.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "مجتمعنا المحلي" في المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل - الدنمارك (٢٠١٢):
The Children's Resilience Programme: Psychosocial support in and out of schools.
Getting started .١ Facilitator's Handbook



ملاحظة للميسر: أعرض الخرائط المجتمعية من ورشة العمل التمهيدية ٤ مجدّدًا، ليُلقِي المشاركون نظرةً عليها من أجل تنشيط ذاكرتهم.

إذا لم تعد الألواح القلابية والخرائط المجتمعية معك، أطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة ومناقشة الخرائط بدلاً من ذلك، لا سيّما التحديات التي يعلمون عنها في المجتمع المحلي.

إرشادات:

١. مراجعة الخرائط المجتمعية التي صنعها المشاركون في ورشة العمل التمهيدية ٤ وقول ما يلي:
سوف نتكلّم الآن أكثر فأكثر عن مجتمعاتنا المحليّة الخاصة، كما فعلنا سابقًا في هذه السلسلة من ورش العمل. هل تتذكّرون الخرائط المجتمعية التي صنعتموها؟ لقد عرضتها هنا لكي تُلْقُوا نظرةً عليها. ضمن مجموعات، سوف نفكر كيف يمكنكم العمل من أجل تحسين المجتمع المحليّ معًا.
منح المشاركين حوالى خمس دقائق للنظر إلى الخرائط.
٢. شرح أنكم اليوم سوف تبحثون مجدّدًا في التحديات التي يواجهها الشباب في المجتمع المحليّ، وسوف تفكّرون في أنواع الأدوار التي يمكن للمشاركين أن يلعبوها بنفسهم، في جعل المجتمع المحليّ مكانًا أفضل للشباب.
٣. الطلب من المشاركين تشكيل مجموعات من ٤ أو ٥ أشخاص.

٤. إعطاء أوراق اللوح القلاب لكلّ مجموعة والطلب منهم أن يصنعوا ثلاثة أعمدة، تحت عنوان "التحديات" و"الإجراءات المطلوبة". يُترك العمود الثالث فارغًا حاليًا.

٥. الطلب من المشاركين تدوين بعض أبرز التحدّيات في مجتمعهم المحلي التي ناقشوها أو أدركوها في خلال هذه السلسلة من ورش العمل. وبجانب التحدّي، يجب أن يكتب المشاركون ما هو الإجراء المطلوب لمعالجة هذه التحدّيات. منح المجموعات حوالي ٢٠ دقيقة للعمل على ذلك في مجموعاتهم.

المثال ١:

التحدّيات	الإجراء المطلوب
أطفال يعيشون في الشارع	١. يجب تأمين منزل آمن مع طعام للأطفال الذين يعيشون في الشارع، حيث يمكنهم اللعب مع أطفال آخرين. ٢. الأطفال الذين يعيشون في الشارع يجب أن يُعاملوا بلطف وباحترام.

٦. عندما تستكمل المجموعات هذه المهمة، الطلب من المشاركين النظر إلى الإجراءات المطلوبة. تشجيعهم على أن يناقشوا في مجموعاتهم ما يمكنهم القيام به لمعالجة التحدّيات. ما الدور الذي يمكنهم أن يلعبوه في ضمان اتّخاذ الإجراء اللازم؟

٧. الطلب منهم جميعاً كتابة "يمكننا..." كعنوان للعمود الثالث واستكمال الجدول. قد تكون هناك بعض الأسطر حيث لا يمكنهم كتابة أي شيء لأنهم لا يستطيعون أن يروا ما هو الدور الذي يمكنهم أن يلعبوه. يجب الحرص على القول للمشاركين إنّه لا بأس بذلك.

٨. استخدام المثال المُقدّم أدناه لتوجيههم أو تحضير مثال خاص بك.

المثال ٢:

التحدّيات	الإجراء المطلوب	يمكننا...
أطفال يعيشون في الشارع	١. يجب تأمين منزل آمن مع طعام للأطفال الذين يعيشون في الشارع، حيث يمكنهم اللعب مع أطفال آخرين. ٢. الأطفال الذين يعيشون في الشارع يجب أن يُعاملوا بلطف وباحترام.	١. أن نخبر الأطفال الذين يعيشون في الشارع أين يمكنهم إيجاد الطعام والملجأ. ٢. أن نحرص على معاملة الأطفال الذين يعيشون في الشارع بلطف واحترام وأن نشجّع الآخرين على القيام بالمثل.

٩. عندما ينتهي الجميع، الطلب من المجموعات أن تعرض ألواحها القلّابة على الجدران. منح المشاركين حوالي ١٠ دقائق للتجوّل وإلقاء نظرة على عمل بعضهم البعض.

١٠. إعطاؤهم جميعاً قلم تعليم ملوّناً وإخبارهم بأنّ عليهم اختيار ثلاثة إجراءات في أعمدة "يمكننا" في الألواح القلّابة يعتقدون أنّها الأكثر واقعية وإمكانية للتحقيق. الطلب منهم تعليم كلّ من هذه الإجراءات بواسطة نجمة.

١١. عندما ينتهون من ذلك، الطلب منهم جميعاً أن يجلسوا على شكل دائرة. ملاحظة الإجراءات الثلاثة التي حصلت على أكبر عدد من النجوم وإخبار المشاركين بها.

١٢. سؤال المشاركين عمّا يجب القيام به لمساعدتهم على القيام بهذه الإجراءات. على سبيل المثال، إذا اختاروا "صنع ملصقات حول حقوق الأطفال"، ما هي المساعدة التي يحتاجون إليها للقيام بذلك؟ قد يقولون إنهم يحتاجون إلى الأوراق والأقلام الملوّنة، أو إلى مكان للعمل معاً، أو إلى المساعدة من الراشدين. توجيه المناقشة باستخدام الأسئلة التالية:

- ما الذي تحتاجون إليه كمجموعة للنجاح في هذه المهام؟
- ما الذي قد يصعب عليكم القيام بالأعمال التي تريدون القيام بها؟

١٣. تسجيل جميع الأمور التي اقترحها المشاركون لأنّ ذلك سوف يشكّل دليلاً لما يأتي بعد برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب.

١٤. تلخيص النشاط عبر شكر المشاركين على عملهم. تسليط الضوء على ما يلي:

توجد أمور كثيرة يمكنكم، كشباب، القيام بها معاً لمعالجة بعض التحديات في مجتمعكم المحلي. وتوجد أيضاً بعض الأمور التي لا تستطيعون التأثير عليها بشكل مباشر (مثلاً: إذا كان البرنامج يُطبَّق في إطار نزاع أو في حال وجود الكثير من الفقراء في المجتمع المحلي). ولكنَّ الشباب هم المستقبل. ومن الممكن تحقيق تغيير كبير من خلال تأثير الكثير من الأعمال والمساهمات الصغيرة.

٢,٤ عبور النهر

الغرض من النشاط

- تنشيط المشاركين.
- ممارسة التعاون والتضامن.

المواد

- مساحة.
- أوراق.

مصدر النشاط

- تمَّت أقلمته من نشاط "عبور النهر" في ARC Resource Pack (٢٠٠٩):
http://www.arc-online.org [٠١,١٠,٢٠١٤] Training Manual.Online

ملاحظة للميسر: لن يتمكن المشاركون من عبور النهر إلا إذا تواصل الفريقان. لا تشرح ذلك للمشاركين قبل أن يبدأ النشاط - انتظر لتري ما سيفعلونه.

إرشادات:

١. توزيع المشاركين ضمن فريقين. والشرح أنكم ستقومون بنشاط قصير حول موضوع تخطي التحدي.
٢. صنع نهر على الأرض والطلب من جميع المشاركين الوقوف عند إحدى ضفتي النهر.
٣. الشرح أن عليهم بلوغ الضفة الأخرى بسرعة. إخبارهم الآن بأنه يوجد تماسيح في النهر، وبأنهم لا يستطيعون العبور إلا باستخدام الحجارة (المصنوعة من قصاصات من الورق).
٤. تسليم ثلاث أوراق لكل فريق (وهي غير كافية لعبور النهر) والطلب منهم الانطلاق.
٥. بعد أن يكون المشاركون قد عبروا النهر أو إذا وجدوا أنهم لا يستطيعون عبور النهر، شرح أن هناك أوقاتاً كثيرة في حياتنا حيث لا يمكننا أن نجح إلا إذا تعاوننا مع الآخرين. أحياناً، من الصعب أن نجد سبيلاً، ولكن لا يجب أن نفقد الأمل أبداً من وجود هذا السبيل.

الغرض من النشاط



- تمكين المشاركين من تلقّي المردود الإيجابي للتقدّم.

المواد



- أوراق وأقلام/أقلام رصاص.

مصدر النشاط



- تمّت أفلّمته من نشاط "الطيّات الإيجابية". شبكة التدريب المهنية (٢٠١٠):
Group Ice Breakers & Energizers: Practices to Stimulate Youth. Online
[٢٠١٣/١٥/١٢]:
[./http://careerintern.ydinstitute.org/cin/resources](http://careerintern.ydinstitute.org/cin/resources)

إرشادات:

١. دعوة المشاركين إلى الجلوس بطريقة مريحة على شكل دائرة. الشرح أنكم سوف تنهون ورشة العمل بنشاط حول إعطاء المردود الرجعي الإيجابي وتلقّيه.
٢. إعطاء ورقة للمشاركين، والطلب منهم كتابة إسمهم في أعلى الورقة. وضع جميع الأوراق في وسط الدائرة.
٣. دعوة كلّ مشارك لسحب ورقة من الوسط (غير ورقتهم)، والطلب منهم كتابة شيء واحد أو فكرة واحدة عن هذا الشخص في أسفل الورقة، مع التركيز على ما يتخيّلون أنّه يقوم به في المستقبل ولماذا (ما هي نقطة القوة التي يرونها فيه). القاعدة هي أنّه يُسمَح فقط بالجميل الإيجابية.
٤. الطلب من المشاركين بعد ذلك أن يطووا الورقة بحيث تُغطّي الكلمات التي كتبوها، وأن يعيدوا الورقة إلى الوسط، ويأخذوا ورقة جديدة، وتكرار النشاط.
٥. يتابع المشاركون أخذ الأوراق من الدائرة، إلى أن يصبح الإسم هو الوحيد الظاهر على الورقة. ثمّ، تُوزّع الأوراق على أصحابها للاحتفاظ بها.

٢,٦ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم 20

يُرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

ملاحظة للميسر: خصّص ٢٠ دقيقة لهذا النشاط بدلاً من الدقائق الـ ١٥ الاعتيادية.

إرشادات:

١. بالإضافة إلى المعلومات الاعتيادية، الحرص على ذكر ما يلي:
الآن، بلغنا نهاية ورشة عمل اليوم ونهاية جميع ورش العمل في هذه السلسلة. اليوم هو يوم سعيد ويوم حزين في آنٍ معاً، إنّه حزين لأننا لن نرى بعضنا البعض في ورش العمل بعد اليوم. وهو يوم سعيد لأننا أمضينا هذا الوقت معاً ولأنكم تعلّمتم الكثير عن بعضكم البعض في خلال ورش العمل هذه. وأنا فخور بكم أيضاً لأنني رأيت كيف تطوّرتكم كأفراد في خلال هذا البرنامج، وتعمّقت الثقة بينكم. طوال البرنامج، دُهِلْتُ بكلّ العمل الجاد وبالأفكار الجيدة الكثيرة التي لطالما قدّمتموها في ورش العمل هذه كلّها. شكراً لكم لأنكم خصّصتم الوقت للمجيء إلى ورش العمل هذه، وأفضل التمتّيات لكم جميعاً.
٢. الشرح للمشاركين عمّا سيأتي ذلك. على سبيل المثال، قد يكون هناك حدث قادم لنشر التوعية بنتيجة المناقشات التي أقاموها في خلال ورش العمل، أو حدث تخرّج. وقد يكون هناك نشاطات جارية للنوادي الشبابية وفرص لمجموعات جديدة من الشباب لحضور برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب.

قاموس المصطلحات

الأزمة هي عندما يكون الشخص في وضعٍ حياتي حيث لا تكفي تجاربه السابقة واستراتيجيات التأقلم المكتسبة للتعامل مع الوضع الحالي.^{٤٧}

اضطراب ما بعد الصدمة هو تشخيص مُعتمد بموجب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية^{٤٨}، وهو يُستخدم للشدة النفسية والعاطفية المستمرة التي تحصل كنتيجة للصدمة النفسية الحادة بعد حدثٍ صدمي واحد أو عدّة أحداث صدمية. وهو يتّصف بنمطٍ معيّن من الأعراض. لا ينبغي استخدام المصطلح بشكلٍ عشوائي أو الخلط بينه وبين الاستجابات النفسية العامة للأحداث الصدمية. يبقى المصطلح مثيراً للجدل لأن ردّ فعل الأطفال والشباب على الأحداث الصدمية يجب أن يُدرّس ضمن إطار مُوهم. وهذا يعني أنّه صحيحٌ أنّ بعض ردود الفعل النفسية قد تشكّل فعلاً أعراضاً تدرج في إطار "التعرّض للصدمة"، غير أنّها قد تكون أيضاً مجرد ردّ فعلٍ طبيعي لطفلٍ في عمرٍ معيّن.

آليات الحماية هي المجموعة الواسعة للعوامل (القانونية، والاجتماعية، والثقافية) التي تخدم لحماية الأطفال والشباب من الإساءة، أو الأذى، أو الاستغلال.

حماية الطفل تنطوي على "التدابير والهيكلية التي من شأنها تفادي الإساءة، والإهمال، والاستغلال، والعنف الذي يطال الأطفال، والاستجابة لهذه الأمور جميعاً"^{٤٩}.

الدعم النفس اجتماعي يشير إلى العلاقة الديناميكية بين البعد النفسي والاجتماعي لدى شخصٍ ما وكيفية تفاعلها. تشمل الأبعاد النفسية العمليات الداخلية، والعاطفية، والتفكيرية، والمشاعر، وردود الفعل. أما الأبعاد الاجتماعية فتشمل العلاقات، والشبكات العائلية والمجتمعية، والقيم الاجتماعية، والممارسات الثقافية. الدعم النفس اجتماعي هو طريقة منهجية لدعم مُو الأطفال ومرونتهم للتعايف من تأثير الأزمة على رفاههم النفسي، والاجتماعي، والجسدي، والعاطفي. إنّهُ يشتمل على جوانب الصحة النفسية، ولكنّه يمتدّ لمعالجة مُو الطفل ورفاهه ككلّ. يستند الدعم النفس اجتماعي إلى قناعةٍ تقوم على أنّ مرونة الطفل ورفاهه النفس اجتماعي يشكّلان عملية معقّدة حيث يتعلّم الأطفال المهارات الإدراكية، والعاطفية، والاجتماعية، كالثقة بالآخرين، والتعبير عن احتياجاتهم، وتطوير هويات متميّزة. إنّهُ نظام دعم مؤلّف من عدّة طبقات يمثّل (١) الخدمات الأساسية والأمن، (٢) والدعم المجتمعي والعائلي، (٣) والدعم المركز، غير المتخصّص، (٤) والخدمات المتخصّصة^{٥٠}، حيث تكمّل كلّ طبقة الطبقات الأخرى.

ملاحظة: تمّ استعمال مصطلح «الدعم النفس اجتماعي» في رزمة الموارد هذه باعتبار أنّه يعكس بشكل أفضل الهدف منها. ولكن، من المعترف به أيضاً أنّ مصطلح «الدعم النفس اجتماعي» غالباً ما يُستعمل للتعبير عن المعنى نفسه، وتحديداً من قبل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. عند تطبيق البرنامج، الرجاء الحرص على أقلّمة اللغة بحسب احتياجات المجموعة المستهدفة لديكم من أجل تسهيل استيعابهم لمفهوم الدعم النفس اجتماعي.

الشباب ليس مجرد مسألة عمر. فالشباب هو فترة محدّدة من الحياة بين الطفولة وسنّ الرشد، وليست نهاية الطفولة ولا بداية سنّ الرشد مُحدّدين بعمرٍ معيّن في معظم السياقات. بدلاً من ذلك، إنّهُ حركة دائمة بين مختلف أوضاع القوّة والسلطة. ففي حين قد يبدأ الشباب في البلوغ ترتبط بداية سنّ الرشد بمجموعة من العوامل ذات الأهمية المتفاوتة في سياقات مختلفة، كالزواج، والعمل وتحصيل المال، والمساهمة والمشاركة في المجتمع المحلي، واكتساب الاستقلالية اقتصادياً ومن حيث صنع القرارات. برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب مصمّم للفتيان والفتيات بين أعمار ١٤ و ٢٠ سنة، ولكنّه قد يكون مفيداً أيضاً للأفراد الذين تجاوزوا هذا العمر.

^{٤٧} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣)، ص. ٢٨-٢٩

^{٤٨} إنّهُ التصنيف المعياري للاضطرابات النفسية المُستخدَم من قبل اختصاصيي الصحة النفسية في الولايات المتحدة، ويتضمّن قائمة بالمعايير التشخيصية لكل اضطراب نفسي يعترف به نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة.

^{٤٩} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٠)

^{٥٠} اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (٢٠٠٧)

^{٥١} Ford, Connor & Hawke (٢٠٠٩) p. ١١٦٣-١١٥٥.

^{٥٢} DeAngelis (٢٠٠٧) p. ٣٤-٣٢.

^{٥٣} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣): المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٢).

الصدمة تُستخدم لوصف حالة عاطفية من عدم الراحة والضغط النفسي. ينتج ذلك عن ذكريات اختبار كارثي غير اعتيادي (حدث صدمي) أو ظروف صدمية معقدة، كالفقر، والعنف، والانفصال في الوقت نفسه^{٩١}، خلّفت أثراً مدمراً على شعور الشخص بالأمان، وخدشت شعوره بالسلامة. بالنسبة إلى الأطفال والشباب، تحصل معظم التجارب الصدمية ضمن العلاقات الإنسانية^{٩٢}، والأطفال/الشباب يميلون إلى الردّ بطرقٍ طبيعية - إنَّما مختلفة عن الراشدين. لمزيد من المعلومات حول ردود فعل الأطفال والشباب على الأحداث المسببة للضيق أو الكرب، يُرجى مراجعة الجزء Psychological First Aid for Child Practitioners and Understanding Children's Wellbeing ضمن برنامج القدرة على التكيف لدى الأطفال^{٩٣} الضعف والتهميش يشير إلى تعرّض الأفراد والمجموعات لآثار الظروف الصعبة أو الكوارث. إنَّه سياق ينعكس السمات الفردية من خلال تفاعلها مع الأنظمة الاجتماعية وهيكلية السلطة. قد يكون الشباب مهمّشين بسبب الجندر، والوضع الاجتماعي الاقتصادي، والإثنية، والوضع الصحي، والميول الجنسية، والعجز.

الضيق أو الكرب والضيّق أو الكرب الحاد يُستخدم في سياق الآثار النفسية غير المحددة بعد حدثٍ مسبّب للضيّق أو الكرب. ليس مرتبطاً بتشخيص محدّد أو متلازمة محدّدة. المشاعر التي يغطّيها هذان المصطلحان تشمل القلق، ومشكلات النوم، وفقدان الشهية، والانسحاب، ومشكلات التركيز، وجميعها يمكن أن تتراجع ببطء مع الرعاية الملائمة^{٩٤}.

القدرة على التكيف هو مصطلح متجدّد يعمق في العمل الاجتماعي منذ الستينيات، وهو يتحوّل حالياً إلى إطارٍ شامل لفهم عمليات تأقلم الأطفال، والعائلات، والمجتمعات المحليّة، والأنظمة مع الأزمة أو الصدمات. في العمل الاجتماعي (وفي برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب)، يُستخدم المصطلح لوصف عملية التكيف الفردية في وجه المحنة الكبيرة. وليست القدرة على التكيف مرادفة للرفاه أو قوّة الشخصية، وليست مجرد مخرج، بل تصف القدرة على التكيف "قدرة الأفراد على شقّ طريقهم إلى الموارد النفسية، والاجتماعية، والثقافية، والجسدية التي تحافظ على رفاههم وقدرتهم فردياً وجماعياً على التفاوض من أجل تأمين واختبار هذه الموارد بطريقةٍ مُجدبة ثقافياً"^{٩٥}.

بعبارةٍ أخرى، **القدرة على التكيف** هي التفاعل بين الأداء الشخصي وعوامل الحماية ضمن محيط الشخص، لتعزيز قدرته على التأقلم والتكيف بنجاح مع الأزمة أو الصدمات الحالية والمستقبلية. بالنسبة إلى مؤسسة إنقاذ الطفل، تُعتبر مشاركة الشباب، وبيئة الحماية، والوصول إلى الخدمات الأساسية ذات الجودة، هي المكونات الجوهرية لبناء القدرة على التكيف. وبالتالي، يجب أن يكون تدخل القدرة على التكيف قائماً على مقاربةٍ نُظمية حيث تُعالج احتياجات الشباب وحقوقهم على مستويات متعدّدة، ويؤخذ بعين الاعتبار الإطار القانوني، وأنظمة الإحالة، ومزوّدو الخدمات، وشبكات الأمان.

إنّ تعريف **القدرة على التكيف** المُستخدم لبرنامج القدرة على التكيف لدى الشباب يُعتبر تكملياً بالنسبة إلى التعريف الشائع الاستخدام من قبل مؤسسة إنقاذ الطفل: "القدرة على التكيف هي قدرة الأفراد (ومن ضمنهم الأطفال)، والأسر، والبلدان على مقاومة التغيير، والتكيف معه، وإدارته من خلال الحفاظ على المعايير المعيشية أو تحويلها في وجه الصدمات أو عوامل الضغط، من دون الإخلال بالآفاق على المدى البعيد". يُستعمل تعريف Ungar لهذا الدليل لأنّه يولي المزيد من الاهتمام لعملية التكيف وإدارة التغيير، من خلال إدراج التحليل حول القدرة على شقّ الطريق والمفاوضة. ويُستخدم أيضاً لأنّه يشدّد على العلاقة الديناميكية بين الفرد والموارد من حوله.

ملاحظة: تمّ استعمال مصطلح «القدرة على التكيف» في رزمة الموارد هذه باعتبار أنّه يعكس بشكل أفضل الهدف منها. ولكن، من المعترف به أيضاً أنّ مصطلحي «المرونة» و«التكيف الإيجابي» غالباً ما يُستعملان للتعبير عن المعنى نفسه. عند تطبيق البرنامج، الرجاء الحرص على أقلّية اللغة بحسب احتياجات المجموعة المستهدفة لديكم من أجل تسهيل استيعابهم لمفهوم القدرة على التكيف لدى الأطفال والشباب.

^{٩١} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣)، ص. ٢٨-٢٩.

^{٩٢} Ungar (٢٠٠٨).

^{٩٣} Ungar (٢٠٠٨).

مسارات الإحالة تشير إلى الأفراد أو المؤسسات المتوافرة للاستجابة لاحتياجات الأطفال والشباب عندما تكون الدعائم أو الخدمات الإضافية لازمة.

مشاركة الشباب أنفسهم في تصميم البرنامج وتطبيقه أساسية في برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب. فإن موظفي وشركاء مؤسسة إنقاذ الطفل، إذ يسترشدون بالمادة ١٢ من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل، يطبقون مقتضيات أساسية تسعة لدى تخطيط ورصد مشاركة الأطفال والشباب. فالمشاركة يجب أن تكون: (١) شفافة وإبلاغية، (٢) طوعية، (٣) قائمة على الاحترام، (٤) ذات صلة، (٥) صديقة للطفل، (٦) دامجية، (٧) مدعومة بالتدريب للراشدين، (٨) آمنة ومراعٍية للخطر، (٩) مسؤولة^{٥٦}.

المقاربة الإنسانية القائمة على الحقوق تشير إلى تصميم البرنامج لمساعدة أصحاب الحقوق على تطوير قدرتهم على المطالبة بحقوقهم، وفي الوقت نفسه دعم أصحاب الواجبات لاحترام الحقوق، وحمايتهم، وإنفاذها (المسؤولون). عبر مساعدتهم على تطوير قدراتهم للقيام بذلك. إنها تشير أيضًا إلى برنامج يتضمن مبادئ الشمولية، وعدم التمييز، ومصالح الطفل الفضلى، والحق في البقاء على قيد الحياة والنمو، وعدم انقسام حقوق الإنسان وتربطها، والمساءلة، واحترام صوت الطفل^{٥٧}.

المهارات الحياتية هي مفهوم واسع يشمل العديد من الأنواع المختلفة، بما في ذلك مهارات كسب العيش أو المهارات المهنية؛ والمهارات العملية كالصحة والسلامة؛ والمهارات الجسدية؛ والمعارف والخبرات، والمهارات المرتبطة بالسلوك والتفاعل الاجتماعي.

يعتمد برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب تعريف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية باعتبارها "القدرات المتصلة بالسلوك التكيفي والإيجابي الذي يمكن الأفراد من التعامل بشكل فعال مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية"^{٥٨}. تجمع منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بشكل عام ضمن ثلاث فئات عامة من المهارات: (١) صنع القرارات والتفكير النقدي، (٢) التواصل والمهارات بين الأشخاص، و(٣) مهارات التأقلم وإدارة الذات. يعمل برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب مع هذه الأبعاد الثلاثة كلها للمهارات الحياتية، ولكنه يركز أيضًا بشكل موسّع على بيئة الحماية الاجتماعية للشخص الشاب بحد ذاتها.

وهذا يعني أن البرنامج يسعى في الوقت نفسه إلى بناء هذه الأنواع من المهارات لدى الشباب، ويهدف كذلك إلى التأثير على توافر وإمكانية الوصول إلى الشبكات الاجتماعية الداعمة، بما في ذلك شبكات الأقران، والأصدقاء، و الدعم المجتمعي. والبرنامج أيضًا يولي اهتمامًا بالجوانب المرتبطة بالهوية، كالوعي الذاتي وتقدير الذات. فيصّب برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب في إطار مفهوم "من أكون"، و"ما أستطيع القيام به"، و"ما لدي" لاستيعاب التفاعل المعقد بين العوامل الفردية والاجتماعية التي تشكل القدرة على التكيف.

المواقف والمهارات الحياتية مترابطة ارتباطًا وثيقًا. فالمعايير الاجتماعية، والآداب، والأخلاقيات، والقيم، والثقافة، والتقاليد، والروحانية، والدين، والمشاعر حيال الذات والآخرين، تلعب دورًا حاسمًا من حيث كيفية استخدام المهارات الحياتية والمعارف وجعلها مجدية^{٥٩}.

^{٥٦} اليونيسيف Human Rights-based Approach to Programming

^{٥٨} منظمة الصحة العالمية، (٢٠٠٣) ص. ٣

^{٥٩} مؤسسة إنقاذ الطفل، بالشراكة مع مؤسسة MasterCard (٢٠١٥)



المراجع

- [٢٠١٤/١٠/٠١] Resource Pack: Training Manual at [\(http://www.arc-online.org:\(٢٠٠٩\)\)](http://www.arc-online.org:(٢٠٠٩)) (Action on the Rights of the Child (ARC
- org/about/pages/default..American Psychiatric Association (n/a): DSM-Development: About DSM-V at <http://www.dsmo>
- [١٢,٠٢,٢٠١٤]aspx
- [٠٢,٠٧,٢٠١٥]Antares Foundation at <http://www.ataresfoundation.org>
- .Handbook for Teachers :(٢٠٠٣) Association of Volunteers in International Service, Kampala
- .(Breaking the Silence Bangladesh (n/a
- Buzzle (n/a)Leadership Activities and Games to Build Teamwork at <http://www.buzzle.com/articles/leadership-activities->
- [٢٩,٠٦,٢٠١٥] games-to-build-teamwork.html#build-teamwork
- .A kind of friendship- Working with war affected children and youth :(٢٠٠٣) Canadian International Development Agency
- Group Ice Breakers & Energizers- Practices to Stimulate Youth at <http://careerintern.ydinstitute.> شبكة التدريب المهني (٢٠١٠):
- [٢٠١٣/١٢/١٤]org/cin/resources
- Group Ice Breakers & Energizers: Practices to Stimulate Youth at <http://careerintern.ydinstitute.> شبكة التدريب المهني (٢٠١٠):
- [٢٠١٣/١٥/١٢] /org/cin/resources
- .Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS :(٢٠٠٣).Catholic Aids Action Namibia/ Longman, M. M
- .Child and youth friendly participatory action research toolkit :(٢٠١٠) Child Fund International
- Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Actionat <http://cpwg.net/> فريق عمل حماية الطفل (٢٠١٢):
- [٢٠١٥/٠٧/٠٢] /minimum-standards
- .٣١-٣٠ .Grib konflikten – om konstruktiv konflikthåndtering i skolen, p: (٢٠٠٣) Christy, Lotte
- The Institute for the Study of Civil Society: The Art of Loving Well Teacher's Guide. Danish Red Cross :(٢٠٠٣) CIVITAS
- .Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual :(٢٠٠٨)
- .٣ .no ٣٨ .A new diagnosis for childhood trauma?Monitor on Psychology, Vol :(٢٠٠٧).De Angelis T
- LeadershipStyles.pdf_٢٠٠٩/Winning ways inc. at <http://www.winningwaysinc.com/newsletter/WW> :(٢٠٠٩).Fletcher, J
- [٠٢,٠٦,٢٠١٥]
- Complex trauma among psychiatrically impaired children: A cross-sectional, :(٢٠٠٩).Ford, J. D., Connor, D. F.&Hawke, J
- .٧٠ ,chart- review study. Journal of Clinical Psychiatry
- .١١-٩ .Konflikt og Kontakt. Om at forstå og håndtere konflikter, p: (٢٠٠٩).Hammerich, E. &Frydensberg, K
- .Life Skills Handbook :(٢٠٠٨).Hanbury, C
- Resilience enhancing psychosocial programs for youth in different cultural contexts: Evaluation and :(٢٠١٠).Henley, R
- .٣٠١ – ٣٩٥ .p .٤ ,١٠ ,research. Progress in Development Studies
- Advocates for Youth: Life Planning Education: A Youth Development Program at<http://www.> (١٩٩٥).Hunter-Geboy, C
- [١٠,٠٦,٢٠١٥] pdf.advocatesforyouth.org/storage/advfy/documents/chapter٩
- Terlonge, P, Juul Rasmussen, T., Ager W., Dybdal A. & Wiedemann,) المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي ومؤسسة إنقاذ الطفل
- .١ The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools: Facilitator's Handbook :(٢٠١٢)(.N
- .Getting started
- Terlonge, P, Juul Rasmussen, T., Ager W., Dybdal A. & Wiedemann,) المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي ومؤسسة إنقاذ الطفل
- The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools: Program manager's :(٢٠١٢)(.N
- .handbook
- Terlonge, P, Juul Rasmussen, T., Ager W., Dybdal A. & Wiedemann,) المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي ومؤسسة إنقاذ الطفل
- .٢ The Children's Resilience Programme – psychosocial support in and out of schools. Facilitator's Handbook :(٢٠١٢)(.N
- .Workshop tracks
- Terlonge, P, Juul Rasmussen, T., Ager W., Dybdal A. & Wiedemann,) المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي ومؤسسة إنقاذ الطفل
- .١ The Children's Resilience Programme – psychosocial support in and out of schools. Facilitator's Handbook :(٢٠١٢)(.N
- .Workshop tracks
- Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings.:(٢٠٠٧) اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات
- .Geneva: Inter-Agency Standing Committee
- icebreakers_for_small_groups.pdf_٤٠/Icebreakers for Small Groups, at <http://insight.typepad.co.uk> ٤٠.Knox, G
- [٢٠١٥/٠٦/٢٩]
- .١٦٥-١٥٧ .Danish Youth Council: The Dialogue Handbook, pp :(٢٠١٢).Lindgren, H. M
- Madsen, M. J.Workshop on communication and conflict at http://ccivs.org/New-SiteCCSVI/CcivsOther/CandC/CandC_
- [٠٥,٠٧,٢٠١٤] annexA.pdf
- Empowering Young People in Preventing Gender-based Violence through Peer :(٢٠١٢) معهد الشرق الأوسط للدراسات الجنسانية
- [١٠,٠٧,٢٠١٥]pdf.Education at http://www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y٤Y-Manual_digital_v١٢
- .National Association of Child Care Workers, South Africa (n/a): Making a Difference

- Partners for Youth Empowerment (n/a): Workshop activities – energizers at <http://www.pyeglobal.org/workshop-activities-energies> [٢٨,٠٦,٢٠١٥].
- منظمة هيئة السلام (٢٠٠١): Life Skills Manual, Decision-Making Skills Sessions, Session: ٢, ٤ and ١.
- منظمة هيئة السلام (٢٠٠١): Life Skills Manual, Session: ٣: Assertiveness: Passive, Assertive, Aggressive.
- Pickles, T (١٩٩٥): Toolkit for Trainers. Presented in the Action for the Rights of Children resource pack: Facilitator's toolkit. [٢٠٢,٠٧,٢٠١٥] pdf. At: <http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/arc-factoolkit.pdf>.
- Plan International (٢٠١٠): Child-Centered DRR Toolkit.
- San Diego County District Attorney (٢٠١١): Girls Only Toolkit, p ٤٠ at <http://www.sdcda.org/office/girlsonlytoolkit/toolkit/>. [١٤,٠٥,٢٠١٥] girls-only-toolkit.pdf.
- مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٦): Psychosocial Structured Activity Program.
- مؤسسة إنقاذ الطفل – الترويج (٢٠٠٨): A Kit of Tools. For Participatory Research and Evaluation with Children, Young People and Adults.
- مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٨): Free of bullying.
- مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٠): Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation at <http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/pdf.٢٧٧٩> [١٠,٠٧,٢٠١٥].
- مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣): Guidelines for Children's Participation in Humanitarian Programming. At http://www.savethechildren.org.uk/sites/default/files/docs/Children_Participation_Humanitarian_Guidelines.pdf [١٠,٠٧,٢٠١٥].
- مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣): Psychological First Aid for Child Practitioners, Save the Children Denmark and Sweden.
- مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٥): Engendering Transformational Change - Save the Children Gender Equality Program Guidance & Toolkit.
- مؤسسة إنقاذ الطفل بالشراكة مع MasterCard Foundation (٢٠١٥): A youth participation best practice toolkit. Save the children Denmark.
- مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٥): مرح، وآمن، وشامل. مؤسسة إنقاذ الطفل - الدمارك Kyrgyzstan (n/a): Refinement of dignity of the child.
- Solution Tree (٢٠٠٥): Teaching Empathy at www.solution-tree.com [٢٣,٠٥,٢٠١٤].
- منظمة أرض الإنسان (٢٠٠٧): Games with a psychosocial aim: Laugh, run and move to develop together.
- منظمة أرض الإنسان (٢٠٠٨): Child Protection Psychosocial Training Manual.
- الصليب الأحمر الوطني الأمريكي (٢٠٠٧): Feelings and Reactions: ٣ in the Aftermath, Life, Loss and Grief. Lesson Plan.
- أمانة الأمم المتحدة (٢٠٠٦): Secretary-General's Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence.
- The Secretary, Central Board of Secondary Education (٢٠١٠): Teacher's Manual on Life Skills Classes XI-X, Book Unit ٢: Decision-making: ١٠ Empathy and Unit ٩ Coping with stress, Unit ٨ Self-awareness, Unit ٧ Paper-Tree-Template-Copy/٨٣٩٥٦١٢/Tree template copy at <http://www.scribd.com/doc> [١٢,١٢,٢٠١٤].
- Ungar, M (٢٠٠٨): Resilience across cultures. British Journal of Social Work ٣٨, ٣٨٥-٣٩٥.
- صندوق الأمم المتحدة الدولي للطفولة (اليونيسيف) (<http://www.unicef.org/>): Human Rights-based Approach to Programming [٢٠١٥-٠٧-٠٣] /policyanalysis/rights.
- صندوق الأمم المتحدة الدولي للطفولة (اليونيسيف) Global Classroom Canada: Teaching for Children's Rights: Right, Wants and Needs.
- صندوق الأمم المتحدة الدولي للطفولة (اليونيسيف) Republica Dominicana (٢٠١٠): Return to Happiness.
- لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لآسيا والمحيط الهادئ (٢٠٠٣): Learning and Practicing Core Life Skills. Life Skills: ٨ Module.
- Training Guide for Young People: HIV/AIDS and Substance Use Prevention.
- منظمة أطفال الحرب – هولندا (٢٠٠٨): IDEAL Relationships Module.
- منظمة أطفال الحرب – هولندا (٢٠٠٩): BIG DEAL Gender relations module, IDEAL Conflict and Peace Module, IDEAL Dealing with Emotions Module and IDEAL Peer Relations Module.
- منظمة أطفال الحرب – هولندا (٢٠٠٩): IDEAL Relationships Module.
- منظمة أطفال الحرب – هولندا (٢٠١٠): IDEAL monitoring and evaluation toolkit.
- Wickaninnish Community School Society: CALL- Community Action Life Skills and Leadership: A youth leadership program. Facilitator's Manual at <http://www.clayoquotbiosphere.org/projects> [٢٣,٠٢,٢٠١٥].
- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٣): Skills for Health -Skills-based health education including life skills: An important component of: a Child-Friendly/Health-Promoting School.
- World Organisation of the Scout Movement (n/a): The wonderful layers in me at http://www.scout.org/en/about_scouting/the_youth_program/peace_education/scoutpax/life_skills/the_wonderful_layers_in_me [٢٢,٠٤,٢٠١٥].
- الرؤية العالمية الدولية (٢٠١١): Examples of Vulnerability Identification Questions: Youth Health Behavior Survey. Annual.
- Summary Reporting on Child Well-being-Creativity with children- A Manual for Children's Activities.
- Communication.pdf-١,٣/٠٢/٢٠١٢/Youth Connect at <http://www.youthconnectthailand.org/wp-content/uploads> [١٣,٠٣,٢٠١٢].
- No, ٢٠١١ ZamZam Monthly, November ١٢١.

المنظمات والمساهمون الآخرون

تستند النشاطات المُستخدمة لبرنامج القدرة على التكيف لدى الشباب إلى الممارسات الفضلى لعددٍ من المنظمات ذات الخبرة العالمية في المساعدة على تحسين حياة الشباب. وإننا نودّ التعبير عن امتناننا الكبير لجميع المنظمات التي تفضّلت بتوفير الأدلة والمواد الخاصة بها لهذا الغرض:

Plan International
(Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI
مؤسسة إنقاذ الطفل في: بنغلادش، الصين، الدمارك، إثيوبيا، هايتي، العراق، الأردن، كيرغيزستان، النرويج، جنوب السودان، السويد، أوغندا
Solution Tree
قرى الأطفال SOS الدولية
منظمة أرض الإنسان
معهد الشرق الأوسط للدراسات الجندرية
صندوق الأمم المتحدة الدولي للطفولة (اليونيسيف)، بما في ذلك اليونيسيف في كندا، واليونيسيف في جمهورية الدومينيكان، واليونيسيف في بنغلادش
لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لآسيا والمحيط الهادئ
منظمة أطفال الحرب - هولندا
منظمة الصحة العالمية
الرؤية العالمية
Young People Development Centre, Babylon
Action on the Rights of the Child
American Psychiatric Association
Antares Foundation
Association of Volunteers in International Service BITA, Bangladesh
Breaking the Silence, Bangladesh
Buzzle
شبكة التدريب المهني
Catholic Aids Action Namibia
Centers for Disease Prevention and Control
Child Fund International
CIVITAS
المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، بما في ذلك الصليب الأحمر الوطني الأميركي والصليب الأحمر الدانماركي.
International HIV/AIDS Alliance
Mathare Youth Sports Association, Kenya
National Association of Child Care Workers, South Africa Partners for Youth Empowerment
منظمة هيئة السلام

بالإضافة إلى هذه المنظمات، نودّ التعبير عن شكرنا الخاص للأفراد من باحثين واختصاصيين أكاديميين، على الجهود التي بذلوها والتي شكّلت قاعدةً لרزمة الموارد هذه. إننا ممتنون لمساهماتهم في بناء الخبرات والأدلة حول الممارسات الفضلى في تعزيز مرونة ورفاه الأطفال والعائلات حول العالم.

ويسرّنا أيضًا أن نعبّر عن امتناننا للذين تطوّعوا لمراجعة هذه المواد، بما في ذلك زملاء من مؤسسة إنقاذ الطفل ومبادرة الدعم النفس الاجتماعي الإقليمية. وأخيرًا، نوجّه شكرنا الخاص للشبان والشابات، وأهلهم، ومقدّمي الرعاية لهم، والميسرين وموظفي البرنامج في الدمارك، وجنوب السودان، والعراق، واليمن، والأردن، الذين ساهموا في تطوير واختبار ومراجعة هذه المواد.

كيفية مساعدة الشباب الواقعين في أزمة

يشكّل هذا الدليل جزءًا من رزمة الموارد الخاصة ببرنامج القدرة على التكيف لدى الشباب. ترمي النشاطات الموصوفة هنا إلى مساعدة الشباب على بناء المهارات والصفات العاطفية، والإدراكية، والاجتماعية، لتيسر عملية التأقلم الإيجابي مع الأوضاع الحياتية الصعبة. والمفهوم المُستخدَم - «مَن أكون»، و«ما أستطيع القيام به»، و«ما لديّ» يرتبط بالتفاعل المعقّد بين العوامل الفردية والاجتماعية التي تشكّل القدرة على التكيف. وبالإضافة إلى ورش العمل الشبابية، ينطوي البرنامج أيضًا على اجتماعات منتظمة مع الأهالي ومقدّمي الرعاية.

برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب مُصمّم للفتيان والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ٢٠ سنة (وأهاليهم ومقدّمي الرعاية لهم)، ولكن قد يستفيد منه أيضًا الأفراد فوق هذا العمر. البرنامج يستهدف الشباب ومقدّمي الرعاية لهم في أنواع الأوضاع الحياتية كافة. ولكّنه مناسب بشكل خاص في الحالات التي يكون فيها الشباب قد اختبروا أشكالاً متنوّعة من المشقّة والأحداث المسبّبة للضيق أو الكرب، بما في ذلك العنف الأسري، أو الفقر، أو الفتنة المجتمعية، أو الفاجعات الطبيعية، أو الكوارث التكنولوجية، أو طوارئ النزاعات.

إنّ الحقّ في المشاركة هو مكوّن أساسي في برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب. إنّه يشجّع الشباب أنفسهم على أخذ زمام المبادرة في تعيين المسائل ضمن مجتمعاتهم المحليّة وحياتهم وفي تحديد المهارات والميزات المحدّدة التي يجب تقويتها عبر ورش العمل. ويشجّع أيضًا الأهالي ومقدّمو الرعاية على المشاركة في اختيار المواضيع التي يجب تغطيتها في الاجتماعات الخاصة بهم.

يستخدم البرنامج تقنيات تُبَيّن أنّها فعّالة في بناء القدرة على التكيف لدى الشباب، عبر إنشاء بيئة مريحة، وآمنة، وشاملة مناسبة لهذا الغرض.

تشمل رزمة الموارد الكاملة:

- دليلًا نظريًا وبرامجيًا
- دليل الميسر: ورش عمل المهارات الحياتية للشباب
- دليل الميسر: اجتماعات الأهالي ومقدّمي الرعاية

رزمة الموارد متوفرة على الانترنت، على مركز الموارد الخاص بمؤسسة إنقاذ الطفل. إنّها تقدّم إرشادات وأدوات لتصميم وتطبيق برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب نفسه، بالإضافة إلى البرامج الشبابية الأخرى التي تعزّز التأقلم الإيجابي والقدرة على التكيف لدى الشباب. لستم بحاجة بالضرورة إلى كلّ دليل من الأدلّة الثلاثة لتنظيم نشاطات ناجحة للشباب، بل يمكن استخدام معظم المواد كموارد مستقلة. على سبيل المثال، يمكن استعمال ورش العمل التمهيدية للشباب في هذا الدليل كأداة تقييم لتطوير برامج متكاملة مع تركيز على الشباب. والرزمة الكاملة للموارد توفر جميع المواد الضرورية للمنظّمات من أجل تطبيق برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب.



تعمل مؤسسة إنقاذ الطفل في ١٢٠ بلدًا. إننا ننقذ حياة الأطفال. ونحارب من أجل حقوقهم. ونساعدهم على تحقيق إمكاناتهم. رؤيتنا تتمثل في عالم حيث يبلغ كل طفل الحق في البقاء على قيد الحياة، والحماية، والنمو، والمشاركة. مهمتنا تتمثل في إلهام الابتكارات العظيمة في طريقة معاملة العالم لأطفالنا، والتوصل إلى تغيير فوري ودائم في حياتهم.



Save the Children