





ورش العمل المواضيعية

الموضوع العام ٣: المشاعر والإنفعالات





الموضوع العام ٣: المشاعر والانفعالات

ترتبط ورش العمل هذه بشكل رئيسي بفئة "ما أستطيع القيام به" من المهارات الحياتية، وهي مصممة بعناية لتتيح للمشاركين التعرف على مشاعر وانفعالات مختلفة، وفهمها، والتعبير عنها، مع ضمان سلامتهم الشخصية. التركيز ليس على القصص الفردية أو تذكر الأحداث المسببة للضغط أو الكرب، بل على التجربة الشائعة لعيش الأحداث بطرق مختلفة. في هذا الإطار، سوف يستكشف المشاركون، باستخدام لعب الأدوار، كيفية التعامل على نحو بناء مع المشاعر والانفعالات، وتحديد طرق إيجابية للتأقلم مع الضغط النفسي. أما ورش العمل فهي التالية:

ورشة العمل ١: استكشاف المشاعر والانفعالات	تعرض ورشة العمل هذه مفهوم اختلاف المشاعر والانفعالات. يتعلم المشاركون فيها التعرف على مشاعر وانفعالات مختلفة والتعبير عنها. أما مناقشة كيفية تغير المشاعر والانفعالات وأسباب تغيرها، فتساعد المشاركين على فهم أنه من الشائع والطبيعي أن يعيش الأشخاص الأحداث بطرق مختلفة، وأن المشاعر والانفعالات غير السارة حتى يمكن أن تؤدي غرضاً مهماً.
ورشة العمل ٢: إدارة المشاعر والانفعالات	في ورشة العمل هذه، يفكر المشاركون في العلاقة بين الأحداث، والمشاعر والانفعالات، وردود الفعل. ومن خلال لعب الأدوار، يستكشفون كيفية التعامل مع المشاعر والانفعالات على نحو بناء. وتحدد المجموعة خطوات إدارة المشاعر والانفعالات.
ورشة العمل ٣: التعامل مع الضغط النفسي	في ورشة العمل هذه، يتعرف المشاركون على الضغط النفسي وأعراضه، مع التمييز بين الضغط النفسي الإيجابي والضغط النفسي السلبي/الطويل الأمد. ومن خلال لعب الأدوار، يحدد المشاركون ويتعلمون طرقاً إيجابية للتعامل مع الضغط النفسي.

ورشة العمل ١: استكشاف المشاعر والانفعالات

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> • تقديم مفهوم اختلاف المشاعر والانفعالات. • تعلّم التعرّف على مشاعر وانفعالات مختلفة والتعبير عنها. • مناقشة كيفية تغيّر المشاعر والانفعالات وأسباب تغيّرها. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
١,١	خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	١٠	• قَبْعة/سَلّة.
١,٢	١٠٠ طريقة مختلفة لنقول "مرحبًا"	١٥	<ul style="list-style-type: none"> • مساحة للوقوف على شكل دائرة . • لوح قَلَاب/لوح عادي. • قلم تعليم/طبشور.
١,٣	التعبير عن المشاعر والانفعالات	٢٥	• مساحة.
١,٤	اليوم العادي مليء بالمشاعر والانفعالات	١٠	<ul style="list-style-type: none"> • مساحة. • بالون.
١,٥	استكشاف المشاعر والانفعالات	٤٠	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي. • قلم تعليم/طبشور. • مساحة على الحائط لعرض أوراق اللوح القَلَاب. • بطاقات للمشاركين لكتابة مشاعر وانفعالات مختلفة. • صمغ أو شريط لاصق لتعليق البطاقات على ورقة اللوح القَلَاب. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك.
١,٦	لعبة: إلتقط إصبعي	٥	• لا مواد.
١,٧	تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	١٥	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي. • قلم تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلّة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك.
المجموع	• أوراق لكل مشارك.	١٢٠ دقيقة	

ملاحظة للميسّر: سلسلة ورش العمل هذه مخصّصة لتحديد ردود الفعل المختلفة لكن الطبيعية على الأحداث غير الطبيعية. يمكن لهذا أن يكون مفيداً للشباب الذين عاشوا حدثاً صدمياً أو سلسلة من الأحداث الصدمية، والذين يجدون صعوبة في الحديث عن مشاعرهم وردود فعلهم على الحدث. ويجب أن تدرك أنّ هذا النشاط لا يشجّع على الغوص في التجارب الشخصية الصعبة، بل يشجّع على تشارك أمثلة عامّة على تجارب يمكن أن تؤدي إلى ردود فعل معيّنة. في هذا السياق، من الأساسي التعلّم عن ردود الفعل الشائعة والطبيعية من أجل التأقلم والشعور بالسيطرة. كذلك، فإنّ معرفة أنّه ثمة ردود أفعال شائعة وأنّ آخرين قد يشاركوننا ردّ فعل مماثلاً، من شأنها أن تساعد الأفراد على الهدوء وبلوغ الاستقرار. وثمة تقنيّات تواصل معيّنتان لدعم هذه العملية، ألا وهما التطبيع والتعميم (يُرجى مراجعة المربّع أدناه). يمكنكم الاطّلاع على المزيد من الإرشادات في الفصل ٨ حول "التعامل مع المشاعر والانفعالات الصعبة" في الدليل النظري والبرامجي. كميسرين، من الضروري أن تستعدّوا جيّداً، وتعرفوا ما يجب القيام به وإلى من تتوجّب الإحالة في حال بدأ أحد المشاركين بحاجة إلى المزيد من المساعدة. (قد يكون التدريب على الإسعافات الأولية النفسية مفيداً - تكلم مع مدير برنامجك حول هذا الموضوع^{٣١}).

^{٣١} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣) الإسعافات النفسية الأولية للممارسين في مجال الأطفال.

التطبيع والتعميم

التطبيع والتعميم هما تقنيتا تواصل فعّالتان عادة للتعامل مع الأطفال والراشدين على حدّ سواء.

قد يشعر الأطفال والمراهقون بالارتباك بشأن ردود فعلهم الخاصة، وقد لا يخبرون أحدًا بذلك. التطبيع يعني أننا نطمئن الشاب إلى أنّ ردّ فعله شائع وطبيعي بالنسبة إلى حدث مسبّب للضيق أو الكرب. النقطة الأساسية هي أنّ على الشاب أن يعرف أنّ ردود فعله مفهومة وبشرية. يجب أن تقول له إنّ ردّ فعله شائع جدًّا وأنّ ردود الفعل لا تعني أنّه يعاني من خلل ما. فالشخص يقوم برّد فعل طبيعي على حدث غير اعتيادي. يمكنك أن تقول، على سبيل المثال، "أرى أنّك خائف. شبابٌ كثيرٌ يعيشون الخوف. إنّهُ أمر شائع للغاية بعد تجربة كهذه".

يساعد التطبيع الشاب على ربط ردود فعله الخاصة (بالإضافة إلى ردود فعل الآخرين) بالوضع، وإدراك أنّ مُثمة سبب لهذه الردود. من شأن هذا أن يساعد على التقليل من الشعور بأنّ العالم انقلب رأسًا على عقب، ومنح أمل بإمكانية عودة الأمور إلى طبيعتها.

يعرف بعض الأشخاص ردود فعل جسدية على التجارب الصدمية. إذا حدث ذلك، يمكنك أن تشرح لهم أنّ "من الشائع أن يقوم الجسم برّد فعل عندما تمرّ بتجربة مخيفة. قد يؤدّي ذلك، على سبيل المثال، إلى تسارع دقات قلبك، أو شعورك بجفاف في الفم، أو الشعور بخدر في ذراعيك وساقيك. وقد تعاني من آلام. كذلك، يمكن أن تجعلك تشعر بالتعب، أو الغضب، أو تعاني من صعوبة في النوم ليلاً". في هذا الإطار، قد يشعر الشخص بقلق أقلّ إذا أدرك أنّ هذه الأنواع من ردود الأفعال البدنية طبيعية.

أما التعميم فيرتبط بالتطبيع، والغرض منه توسيع المنظور لمساعدة الشاب على أن يعي أنّ الكثير من الأشخاص الآخرين يقومون بردود الفعل عينها التي يقوم بها. إذ قد لا يكفي بأن يعي الشاب أنّ ردود فعله شائعة وطبيعية تمامًا في وضع غير اعتيادي. ومن المهمّ أيضًا التشديد على أنّ الكثير من الفتيان والفتيات يقومون بردود الفعل عينها. فمن شأن ذلك أن يساعد في تقليل الشعور بالعزلة ويمكن أن يمنح الأمل.

بإمكانك، على سبيل المثال، أن تقول: "أنا أعرف الكثير من الفتيان والفتيات الذين يشاركونك الشعور. بعضهم في مثل سنّك، وبعضهم أكبر سنًّا. وأعرف بعض الأشخاص الذين كانوا يشعرون بما تشعر ، وهم الآن يشعرون بتحسّن كبير". أو يمكن أن تقول: "أعرف فتاة في الوضع نفسه، وهي الآن في حال أفضل بكثير بعد أن تحدّثت مع والدتها عما كان يزعجها"، أو: "الكثير من الفتيان والفتيات يشعرون بما تشعر به عندما يمرّون بتجارب كالتي مررت بها. ردود فعلك مشابهة جدًّا لردود فعل الآخرين في الوضع نفسه".

المصدر: مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣) الإسعافات الأولية النفسية للممارسين في مجال الأطفال.

١,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة ١٥

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم، سوف نستكشف المشاعر والانفعالات وكيفية تعبيرنا عنها. كذلك، سوف نتحدث عن كيفية تغير المشاعر والانفعالات، وعن أن أوضاعًا مختلفة تؤدي إلى مشاعر وانفعالات مختلفة.

١,٢ ١٠٠ طريقة مختلفة لنقول "مرحبًا" ١٥

الغرض من النشاط

- تنشيط المشاركين.
- تقديم مفهوم المشاعر والانفعالات للمشاركين.

المواد

- مساحة للوقوف على شكل دائرة.
- لوح قلاب/لوح عادي.
- قلم تعليم/طبشور.

مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "اتباع القائد" في منظمة أطفال الحرب - هولندا (٢٠٠٩):

IDEAL Dealing with Emotions Module

التحضير

- تحديد كلمة "شعور أو انفعال" في اللغة المحلية مسبقًا. قد لا تكون كلمة واحدة مقابلة لها.

إرشادات:

١. دعوة المشاركين إلى الوقوف على شكل دائرة والشرح لهم أنكم ستلعبون لعبة تحضيرية.
٢. أنت تقوم بخطوة إلى الأمام يرافقها صوت وحركة معيّنين - كأن تقول مثلًا "مرررحبًا" بصوت وإيماءة سعيدين.
٣. الطلب من كل المجموعة أن تقلّد بالضبط ما قمت به للتو.
٤. متابعة إصدار الأصوات والقيام بحركات مختلفة باستخدام مشاعر وانفعالات مختلفة يمكن للمجموعة تقليدها. بإمكانك، على سبيل المثال، أن تقول مرحبًا بمئة طريقة مختلفة، بغضب، وبحزن، وباعتزاز، وبخوف، وبأمل، وبصوت مرتفع، وبصوت هامس، إلخ. وكلما أصدرت أصواتًا وقمت بحركات أكثر، كلما حفّزت التعبير والخيال ضمن المجموعة.
٥. ما أن تفهم المجموعة الفكرة، دعوة بعض المشاركين المختلفين إلى المساعدة في القيادة. والحرص على الحفاظ على وتيرة ثابتة للعبة، ومتابعة اللعب إلى أن تكونوا قد عبّرت عن مجموعة متنوعة من المشاعر والانفعالات.
٦. تذكير المجموعة بأنكم سوف تستكشفون المشاعر والانفعالات وكيفية التعبير عنها، في ورشة العمل هذه.

المشاعر والانفعالات والأحاسيس

الإحساس هو إدراككم الواعي للشعور نفسه.

ملاحظة: إنَّ كلمتي "المشاعر" و"الأحاسيس" تُستعملان غالبًا بشكلٍ متبادل في اللغة الانكليزية. الإدراك الواعي للمشاعر والانفعالات مهمٌ كونه يسمح لنا بأن نفهم وندير ردَّ الفعل الناجم عن هذا الشعور والإحساس. وهو يسمح لنا أيضًا بأن نكون أكثر إدراكًا للأوضاع التي يمكن أن تثير مشاعر وانفعالات معيّنة.

"تتألف الأهلوية العاطفية من "القدرة على فهم مشاعرك وانفعالاتك الخاصة، والقدرة على الإصغاء إلى الآخرين والتعاطف مع مشاعرهم وانفعالاتهم، والقدرة على التعبير عن المشاعر والانفعالات بشكل منتج. ويعني التمتع بالأهلوية العاطفية القدرة على التعامل مع المشاعر والانفعالات بطريقة تحسّن قوّتك الشخصية وتحسّن نوعية الحياة من حولك. والجدير بالذكر أنَّ الأهلوية العاطفية تحسّن العلاقات، وتُوجد إمكاناتٍ مليئة بالمحبّة بين الناس، وتجعل العمل التعاوني ممكنًا، وتسهّل الشعور بالانتماء إلى مجتمع^{٣٣}."

٧. طرح السؤال عمّا إذا كان أحد قادرًا على شرح ماهية المشاعر والانفعالات. السماح لمشاركين أو ثلاثة بالإجابة. يمكنك الرجوع إلى المربّع عند الحاجة.

٨. طرح السؤال التالي على المشاركين:

- ما هي المشاعر والانفعالات التي ميّزتموها في اللعبة؟

٩. كتابة أجوبتهم على لوح قلاب.

١٠. تشجيعهم على التفكير من خلال طرح الأسئلة التالية:

- لماذا من المهمّ أن نعرف مشاعرنا وانفعالاتنا الخاصة؟

هذا مهمّ لأنّ لدى جميعنا مشاعر وانفعالات ونحن نبيد ردود فعل عليها. أحيانًا نتصرّف (نردّ) بطريقة إيجابية، لكنّ ردود أفعالنا قد تؤدّي في أحيان أخرى إلى عواقب سلبية. بالتالي، إذا كنّا نعي مشاعرنا وانفعالاتنا، فسنكون أكثر قدرة على فهم ردود فعلنا وإدارتها.

- هل يمكنكم التفكير في أيّ أمثلة عن شخصٍ يصدر ردّ فعل إيجابيًا أو سلبيًا على مشاعره وانفعالاته؟ يمكن أن تشمل الأمثلة ما يلي: إذا كنت حزينًا، يمكن أن تبدي ردّ فعل إيجابيًا من خلال البحث عن الراحة أو الدعم من شخص تثق به. كذلك، يمكن أن تبدي ردّ فعل سلبيًا من خلال الانطواء على نفسك وإبعاد الآخرين عنك، ما قد يجعلك تشعر بسوء أكبر: فالآخرون قد يغضبون منك لأنهم لا يعرفون أنّك حزين. إذا كنت تعي تمامًا حزنك، فستجد سهولة أكبر في التعامل مع الوضع على نحو بناء.

١١. في التمرين التالي، سنركّز أكثر على مشاعر وانفعالات مختلفة وردود الفعل عليها.

الغرض من النشاط	
التعبير عن مشاعر وانفعالات مختلفة، والتعرّف عليها، ومناقشتها.	
المواد	
مساحة.	
مصدر النشاط	
تمّت أقلمته من نشاط "التعبير عن المشاعر" في الصليب الأحمر الدماري (٢٠٠٨): Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual.	
ملاحظة للميسّر: تختلف معاني لغة الجسد باختلاف الثقافات والسياقات. حضّر لهذا النشاط من خلال التفكير في لغة الجسد والإيماءات المناسبة لسياقك المحدّد.	
إرشادات:	
١. الطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة. بدء النشاط بشرح ما يلي: التعبير عن المشاعر والانفعالات يتمّ بالعديد من الطرق المختلفة. فوضعية الجسم (الوضعية هي طريقة إظهار الشخص لجسده) يمكن أن تُظهر الحالة الذهنية الداخلية للشخص. هذا ما يُسمّى عادةً بـ "لغة الجسد". على سبيل المثال: عندما يكون ظهر الشخص مستقيماً، وكفّاه مفتوحان، وهو يبدو مسترخياً، ما الذي يعنيه ذلك؟	
٢. عرض هذه الوضعية والاستماع إلى ما يقوله المشاركون عن معناها. تشجيعهم على تقديم الاقتراحات وتذكيرهم بأنّ لا إجابة صحيحة واحدة. إذا كان ذلك صعباً بالنسبة إليهم، تشرح لهم أنّ هذه الوضعية قد تشير إلى الانفتاح والسعادة. المتابعة بطرح السؤال التالي: عندما ينظر الشخص إلى الأرض، ويكون كتفاه متشجّان، ويبدو متيبساً، ماذا يعني ذلك؟	
٣. مجدّداً، تنتظر اقتراحات المشاركين وتبقى منفتحة على جميع الاقتراحات. تشرح لهم أنّ هذا النوع من لغة الجسد يمكن أن يشير إلى انعدام الثقة بالنفس أو بالآخرين.	
٤. والآن، تحدّثهم عن تعابير الوجه وإيماءات الجسم: تعابير الوجه تكشف الكثير عن المشاعر والانفعالات. وقد تسهل معرفة أنّ الشخص سعيد، لأنّه يكون مبتسماً. وعندما يكون حزيباً، قد يبكي. ويمكن لعيني الشخص أن تساعدك بشكل خاص على رؤية الحالة الذهنية الداخلية للشخص. في كثير من الأحيان، تُظهر لغة الجسد الحالة الذهنية الداخلية للشخص حتّى إذا لم يُعبّر عنها بالكلمات، أو حتّى إن لم يكن مدركاً للإحساس بحدّ ذاته. هل باستطاعة أحدكم أن يعطي مثالاً على ذلك؟	
٥. يمكن أن تشمل الأمثلة الإيماء بالرأس، الذي يدلّ على الاهتمام بالمحادثة أو الموافقة على ما يُقال. وعندما يكتف الشخص ذراعيه خلال المحادثة، قد يدلّ ذلك على أنّه ليس مرتاحاً تماماً ويشعر بالانزعاج.	
٦. الشرح أنّ المشاركين سيقومون الآن بتمرين حول التعرّف على المشاعر والانفعالات المختلفة لدى الأشخاص الآخرين، وإظهار ما يدور في تفكيرهم للآخرين.	
٧. توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألّف من ٣ أشخاص، والطلب من كلّ مجموعة تحضير تمثيلية إيمائية لإحساس معيّن، يقدّمونها أمام جميع المشاركين. ولا تنس أنّ التمثيليات الإيمائية نشاط صامت. كميسّر، تأكّد من أنّ المجموعات تحضّر تمثيلات عن مشاعر وانفعالات مختلفة.	

٨. في كل مجموعة، تشجيع المشاركين على مساعدة بعضهم بعضًا على ممارسة تعبير وجه ولغة جسد واضحين ومتناسين مع الإحساس الذي اختاروه.

٩. بعد حوالي ١٠ دقائق، الطلب من المشاركين التجمع في دائرة كبيرة واحدة مرة أخرى. الآن، سوف تتناوب المجموعات على تقديم المشاعر والانفعالات المختارة. كل مجموعة تمثل بإيماءات صامتة الإحساس الذي اختارته، وعلى المجموعة الكبيرة أن تخمن ما هو الإحساس.

١٠. عندما ينجح أحد المشاركين في تخمين الإحساس، تسأله كيف ميّزه. تابعوا القيام بذلك إلى أن تكون كل مجموعة قد أدت الإحساس الذي تمرّنت عليه.

١١. تشجيع المناقشة من خلال طرح الأسئلة التالية:

- كيف شعرت عند التعبير عن المشاعر والانفعالات المختلفة؟
- هل كان التعبير عن بعض المشاعر والانفعالات صعبًا جدًا؟ إذا كان الجواب نعم، لماذا؟
- أي أنواع من المشاعر والانفعالات يمكن أحيانًا أن يُساء فهمها على أنها مشاعر وانفعالات أخرى؟
- ما الذي يمكن أن يحصل إذا أسأنا فهم مشاعر وانفعالات الآخر؟
- إذا لم يكن ما يشعر به الآخرون واضحًا، كيف يمكننا أن نحرص على عدم إساءة فهم بعضنا؟
- برأيكم، لماذا من المهم أن يحدّد كل شخص مشاعره وانفعالاته الخاصة ويعبّر عنها، بالإضافة إلى فهم مشاعر الآخرين؟

١٢. الشرح للمشاركين أنه من المهم أن يكون الجميع منتمين إلى مجموعة يمكن للآخرين فيها رؤية مزاجهم، وحيث يمكنهم فهم بعضهم البعض. ولا بدّ من الإشارة إلى أنّ الجميع يمرون بأوقات يكون من الصعب عليهم فيها شرح مشاعرهم وانفعالاتهم أو التعبير عنها على نحو بناء. في مثل تلك الأوقات، من المفيد جدًا أن يكون ثمة شخص قادر على التعرّف على الشعور والانفعال مسترشدًا بلغة الجسد. فالصديق أو القريب يستطيع مساعدة الشخص على استكشاف الشعور والانفعال وردود الفعل المرتبطة به، وفهمها.



اليوم العادي مليء بالمشاعر والانفعالات ١٥

١,٤



الغرض من النشاط

- مناقشة كيفية تغيّر المشاعر والانفعالات وأسباب هذا التغيّر.



المواد

- بالون.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "المشاعر والانفعالات تتغيّر" في الصليب الأحمر الأمريكي (٢٠٠٧):
Feelings and Reactions: ٣ the Aftermath, Life, Loss and Grief. Lesson Plan

إرشادات:

١. ترفع البالون الذي أحضرته. الشرح للمشاركين أنكم تحدّثتم في النشاطات لغاية الآن عن مجموعة واسعة من المشاعر والانفعالات وردود الفعل.

٢. تقول للمشاركين إنك سوف تستخدم البالون لتبيّن لهم كيف أنّ أيامنا مليئة بالمشاعر والانفعالات السارة والمشاعر والانفعالات الصعبة على حدّ سواء.

٣. اختلاق قصة عن يوم عادي. يمكنك استخدام المثال التالي أو اختلاق قصة أخرى بنفسك أو الطلب من المجموعة تأليف قصة معًا (كلّ مشارك يقول جملة واحدة):

في طريقك إلى ورشة العمل اليوم، رأيت صديقك المفضل، فصاح "مرحبًا" لأنه كان سعيدًا جدًا برؤيتك. شعرت بالسعادة، والاطمئنان، والحب، والأمان (انفخ الهواء في البالون).
ثم وصلت إلى ورشة العمل، فوجدت كتابًا كنت تبحث عنه وترغب في قراءته. فشعرت بالسعادة والحماسة (انفخ الهواء في البالون).

كنت بحالة ممتازة خلال التمرين التمهيدي لهذا اليوم. كنت تشعر بالسعادة، والأمان، والحماسة (انفخ الهواء في البالون).
في وقت سابق من اليوم، تشاجرت مع شقيقك. فشعرت بالغضب، والحزن، والميل إلى البكاء (دع بعض الهواء يتسرب من البالون).
ثم تناولت غداءك المفضل. فشعرت بالسعادة، والسرور، والاطمئنان (انفخ الهواء في البالون).
في وقت لاحق من اليوم، تذكّرت جدّتك التي توفيت منذ بضعة أشهر. فافتقدتها وشعرت بحزن شديد (دع بعض الهواء يتسرب من البالون).
في المساء، أعددت عشاء شهياً لعائلتك، وحديثهم عن يومك، وأصغيت إلى أخبار يومهم. شعرت بالسعادة، والأمان، والحب (انفخ الهواء في البالون).

٤. الآن طرح السؤال التالي على المشاركين:

- ما الذي تستنتجه عن مشاعرك وانفعالاتك من خلال هذه القصة؟

٥. إذا لم يأتِ المشاركون على ذكر ذلك، تكلم عن كيفية تغَيّر المشاعر والانفعالات، تبعًا لما يحصل في حياتنا. أحيانًا، تتغيّر مشاعرنا وانفعالاتنا عندما نكون بمفردنا، وأحيانًا أخرى، عندما نتفاعل مع الآخرين.
توضيح أنه من الطبيعي والمقبول أن تشعر بالحزن أو التأسف أحيانًا، وبالسعادة أحيانًا أخرى. كذلك، يجب أن تذكر أنه إذا كان أحدهم يشعر بحزن شديد في غالب الأيام، أو يعرف شخصًا غالبًا ما يشعر بالحزن الشديد، من المهمّ التحدّث عن ذلك إلى شخص جدير بالثقة. فقد يحتاج الشخص إلى دعم إضافي من أجل الشعور بالسعادة مجددًا، أو العودة إلى وضعه الطبيعي بعد حدث صعب.



استكشاف المشاعر والانفعالات

١,٥

الغرض من النشاط

- استكشاف المشاعر والانفعالات والتعبير عنها.

المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- قلم تعليم/طبشور.
- بطاقات.
- صمغ أو شريط لاصق.
- أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك.

مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "استكشاف المشاعر" في المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومؤسسة إنقاذ الطفل - الدنمارك: The Children's Resilience Programme – psychosocial support in and out of schools. Facilitator's Handbook Workshop tracks

ملاحظة للميسر: كما ذكر سابقًا، هذه النشاطات تمكّن المشاركين من التكلّم عن ردود الفعل الطبيعية على الأحداث غير الطبيعية. وهي لا تشجّع المشاركين على تشارك التجارب الشخصية المباشرة، إلا إذا كان أحد المشاركين يرغب في ذلك صراحةً. إنّها ترمي إلى التشجيع على تشارك أمثلة عامّة على تجارب أو مشاعر وانفعالات يمكن أن تؤدي إلى ردود فعل معيّنة. في هذا السياق، يُعتبر تعلّم التعرّف على المشاعر والانفعالات الشائعة والطبيعية أساسيًا من أجل التأقلم وإرساء شعور بالسيطرة.

إرشادات:

١. الطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة ثم قول ما يلي:
يشعر الأشخاص بالكثير من المشاعر والانفعالات المختلفة. بعض تلك المشاعر والانفعالات مريح وإيجابي، وبعضها مخيف، وبعضها الآخر حزين. وتمتلئ حياتنا جميعًا بمشاعر وانفعالات مختلفة. حتى في إطار ورشة العمل هذه، يشعر كل منا بمشاعر وانفعالات مختلفة، ويؤدي ردود فعل مختلفة عليها. ولا صواب أو خطأ في هذا الصدد.
من المهم أن تكون مدرِّكًا لمشاعرك وانفعالاتك حتى تتمكن من البحث عن الراحة إذا كنت خائفًا. من المهم أيضًا أن تدرك مشاعر وانفعالات أصدقائك حتى تتمكن من مساعدتهم وفهمهم على نحو أفضل.
٢. الطلب من المشاركين أن يعطوا بعض الأمثلة عن مشاعر وانفعالات متنوعة، وكتابتها على اللوح القلّاب (يمكن أن تستعمل الأفكار من النشاط السابق الذي مثل فيه المشاركون مشاعر وانفعالات مختلفة بإيماءات صامتة).
٣. إعطاء كل مشارك بطاقة وقلم حبر أو قلم رصاص.
٤. الطلب من كل مشارك اختيار شعور وانفعال واحد وكتابتها أو رسمه على بطاقته.
٥. فيما المشاركون منشغلون بالكتابة، تحضير ورقتين من أوراق اللوح القلّاب. كتابة عنوان "ساعة" على إحداها، و"غير ساعة" على الثانية. قد تحتاج إلى أكثر من ورقة واحدة لكل فئة، بحسب عدد المشاركين في المجموعة.
٦. عند انتهاء المشاركين من الكتابة، الطلب من كل مشارك بدوره أن يضع بطاقته على ورقة اللوح القلّاب التي يعتبر أن الإحساس ينتمي إليها. ترك المجموعة تناقش وتوافق على المكان المناسب للبطاقات من دون أن تتدخل.
٧. عند وضع شعور وانفعال على ورقة اللوح القلّاب، تسأل إن كان شخص آخر قد كتب الشعور والانفعال عينه. في هذه الحالة، تجمع بطاقتهم وتضعها فوق البطاقة الأولى. على سبيل المثال، إذا قام أكثر من شخص واحد بكتابة "السعادة" على بطاقتهم، توضع في كدسة واحدة على ورقة اللوح القلّاب.
٨. بعد وضع جميع البطاقات على ورقتي اللوح القلّاب، منح المشاركين بعض الوقت لدراسة المشاعر والانفعالات المعروضة على الورقتين. الطلب منهم أن يفكروا في ما إذا كانت ثمّة مشاعر وانفعالات ناقصة، وأن يناقشوا ذلك جماعيًا. وفي حال نقص بعض المشاعر والانفعالات، الطلب من عدد من المشاركين كتابتها أو رسمها على بطاقات أخرى، ووضعها على ورقتي اللوح القلّاب أيضًا.

بعض الأمثلة على المشاعر والانفعالات:		
الملل	الخوف	السعادة
الخزي	عدم الرضى	الحزن
الخجل	الغضب	الحماسة
خيبة الأمل	الإنشراح	الاعتزاز
الشعور بالأمان	فقدان الأمل	افتقاد شخص
الارتباك	اللامبالاة	البؤس

٩. شرح ما يلي للمشاركين: سنتنقلون الآن إلى تحديد حالات مختلفة قد تثير هذه المشاعر والانفعالات. الطلب من المشاركين الجلوس على شكل نصف دائرة في مواجهة ورقتي (أوراق) اللوح القلّاب. اختيار بطاقة تلو الأخرى، والطلب من المشاركين التفكير في حالات تثير الشعور والانفعال المكتوب عليها. تبدأ بـ"المشاعر والانفعالات السارة". وتذكير المشاركين بأن لا إجابات صحيحة أو خاطئة.

١٠. تكرار الأمر نفسه مع بطاقات "المشاعر والانفعالات غير السارة". شرح ما يلي للمشاركين:
المشاعر والانفعالات غير السارة، كالخوف أو الغضب، طبيعية وتؤدي غرضًا هامًا، لأنها تنبّهنا إلى ضرورة القيام بردّ فعل، كالسعي إلى الحماية والدفاع عن أنفسنا.

١١. الشرح للمشاركين أنّ الأشخاص يعيشون حالات مختلفة بطرق مختلفة، وبالتالي فقد تتشكّل لديهم مشاعر وانفعالات وردود فعل مختلفة. هذا أمر شائع وطبيعي.

١٢. لتشجيع المشاركين على التفكير والمناقشة، طرح الأسئلة التالية عليهم:

- هل يمكنكم التفكير في أمثلة عن شعور الأشخاص بمشاعر وانفعالات مختلفة نتيجة حدث واحد
- لماذا يكون من الصعب تشارك الآخرين مشاعرنا وانفعالاتنا أحيانًا؟
- لماذا يعتبر من المهمّ إطلاع الآخرين على ما نشعر به؟
- هل ثمة حالات يكون من الملائم فيها عدم الكشف عن المشاعر والانفعالات؟

١,٦ لعبة: التقط إصبعي



الغرض من النشاط



- تنشيط المشاركين وتحفيزهم.

المواد



- لا مواد

مصدر النشاط

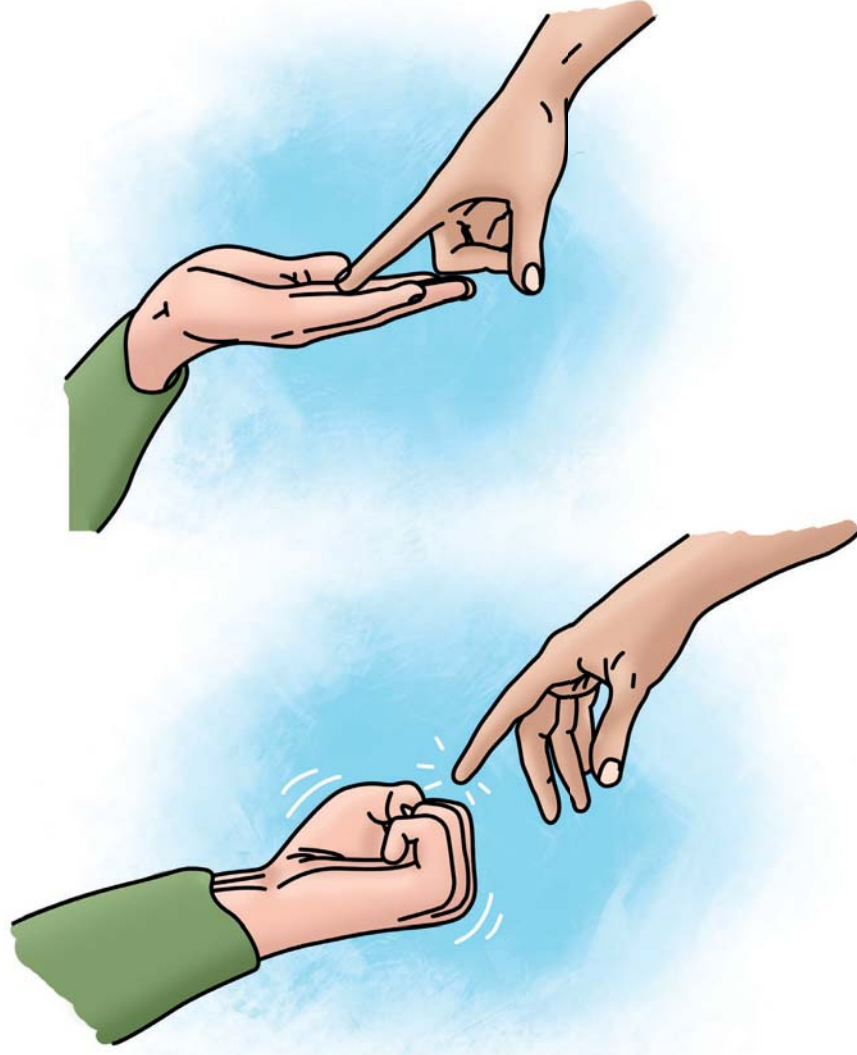


- المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، ومؤسسة إنقاذ الطفل - الدّمارك (٢٠١٢): The Children's Resilience Programme -

Workshop tracks ٢ psychosocial support in and out of schools. Facilitator's Handbook

إرشادات:

١. الشرح أنّكم سوف تلعبون لعبة صغيرة تحفّز على التركيز وردود الأفعال السريعة، قبل اختتام ورشة عمل اليوم.
٢. الطلب من المشاركين الوقوف في دائرة كبيرة واحدة معكم.
٣. الطلب من الجميع رفع إصبع السبابة في اليد اليمنى.
٤. الطلب الآن من الجميع رفع راحة يدهم اليسرى - الطلب منهم إدارة يدهم بحيث تبدو الراحة سوية ومسطّحة ومرفوعة.
٥. ثمّ الطلب من الجميع وضع سبابة يدهم اليمنى برفق على الراحة المفتوحة للشخص الواقف بجانبهم إلى جهة اليمين.
٦. يجب أن تدعهم يقفون هكذا لبضع ثوانٍ، وأن تتحقّق من أنّ الجميع يقومون بالمطلوب.
٧. الشرح أنّك عندما تنادي "لعبة!" (يمكنك اختيار أيّ كلمة أخرى عشوائية)، فعلى الجميع أن يحاولوا التقاط إصبع السبابة لجارهم على اليسار، فيما يحاولون في الوقت نفسه تفادي التقاط سبابتهم من قبل جارهم على اليمين.
٨. التجربة عدّة مرّات للتأكد من أنّ الجميع قد فهموا اللعبة.
٩. بعد القيام بذلك لعدّة المرّات، يجب أن تدع أحد المتطوّعين يصرخ الكلمة المختارة.



١٧ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥

يُرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

ملاحظة للميسر: من الممكن أن تكون مشاعر وانفعالات صعبة قد تولدت في المجموعة في إطار ورشة العمل هذه. لذلك، الحرص على أن الجميع بخير قبل مغادرة ورشة عمل اليوم. كميسر، يمكنك أن تقول: "لعل المواد التي تناولناها اليوم أثارت بعض المشاعر والانفعالات الصعبة بالنسبة إلى بعضكم. من الطبيعي أن نشعر بالتأثر عندما نناقش المشاعر والانفعالات المختلفة. إذا كنتم بحاجة إلى التحدث عن أي شيء، أنا جاهز. كما قد يكون من المفيد أن نتحدثوا عن الموضوع مع عائلتكم وأصدقائكم".

كميسر، يمكنك الاطلاع على المزيد من التوجيهات في فصل التعامل مع المشاعر والانفعالات الصعبة في هذا الدليل.



ورشة العمل ٢: إدارة المشاعر والانفعالات

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> التشجيع على التفكير في المشاعر والانفعالات وردود الفعل. استكشاف طرق إدارة المشاعر والانفعالات. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	• قَبْعة/سَلَّة.	١٠	
٢,٢ لعبة: تخلص منها!	• أوراق صحف (أو أوراق أخرى) • لكل مشارك.	١٠	
٢,٣ ورقة عمل المشاعر والانفعالات	• ورقة توزيع: ورقة عمل مشاعري وانفعالاتي	٣٠	
٢,٤ لعب أدوار: ماذا كنت لأفعل لو...	• لوح قَلَاب/لوح عادي. • أقلام تعليم/طبشور.	٥٥	
٢,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	• لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي. • قلم تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلَّة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك.	١٥	
المجموع	• أوراق لكل مشارك.	١٢٠ دقيقة	

٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة (١٥)

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم، سوف نركّز على كيفية تعاملنا مع المشاعر والانفعالات. غالبًا ما ترتبط المشاعر والانفعالات بأحداث معينة. سنناقش ما نشعر به في أوضاع مختلفة، وما ردود الفعل التي يمكن أن نبديها. وانطلاقًا من هذه المناقشات، ستعدّون سيناريو لعب أدوار ضمن مجموعات صغيرة، وسنناقش كيفية التعامل مع المشاعر والانفعالات بطريقة بناءة.
قبل البدء بهذه النشاطات، سوف نشارك في لعبة صغيرة

الغرض من النشاط



- تنشيط المشاركين.

المواد



- أوراق صحف (أو أوراق أخرى) لكل مشارك.
- هاتف أو جهاز لقياس الوقت.

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "تخلص منها!" في Catholic Aids Action, Namibia / Maskew Miller في Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS: (٢٠٠٣) Longman

إرشادات:

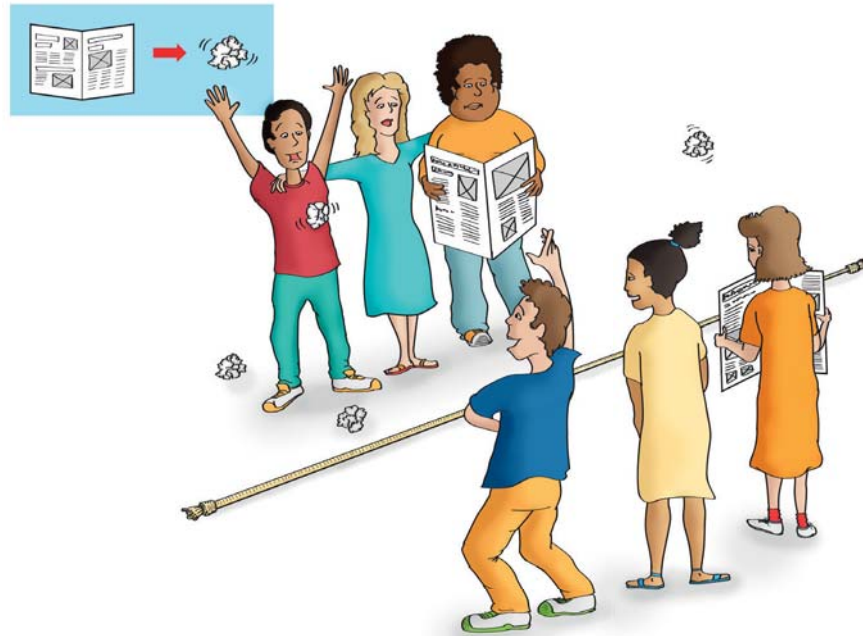
١. تقسيم موقع ورشة العمل إلى جانبين يفصل بينهما خط في الوسط. توزيع المشاركين ضمن فريقين وتخصيص جانب لكل فريق. إعطاء كل مشارك ورقة صحيفة والطلب منهم تحويلها إلى كرات ورقية. قبل بدء اللعبة، ضبط منبه لمدة خمس دقائق على هاتف أو جهاز لقياس الوقت.

٢. شرح اللعبة:

عندما أقول "ابدأوا"، سيرمي جميع المشاركين كراتهم الورقية إلى النصف المقابل من الموقع. على كل فريق أن يبقى على الجانب الخاص به من الخط طوال الوقت. هدف اللعبة هو أن يكون لدى كل فريق أقل عدد ممكن من الطابات في جانبه. أي أن الفريق الفائز - عند انتهاء الوقت - هو الفريق الذي يكون عدد الطابات في جانبه هو الأقل.

٣. بعد الانتهاء من هذا النشاط، الطلب من المشاركين أن يجمعوا الكرات الورقية ويرموها في سلة المهملات.

٤. الشرح أن هذه اللعبة تُظهر كيف يكون الواقع غالبًا. نحاول أحيانًا تجاهل مشاعرنا وانفعالاتنا و"رميها" (كما فعلنا بالطابات الورقية) من دون التعامل بالشكل المناسب. ولكن المشاعر والانفعالات سوف تعود على الأرجح إذا لم نتعامل مع الوضع. الشرح أن المشاركين سوف يحدّدون ويمارسون طرقًا للتعامل مع المشاعر والانفعالات الصعبة في النشاط التالي.





ورقة عمل المشاعر والانفعالات

٢,٣

الغرض من النشاط



- التفكير في المشاعر والانفعالات وردود الفعل.

المواد



- "ورقة عمل المشاعر والانفعالات" (يُرجى مراجعة النموذج في نهاية ورشة العمل هذه).

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "ورقة عمل المشاعر والانفعالات" في منظمة أطفال الحرب - هولندا (٢٠٠٩):
IDEAL Dealing with Emotions Module

التحضير



- تحضير نسخة عن "ورقة عمل المشاعر والانفعالات" لكلّ مشارك.



ملاحظة للميسر: إذا كان المشاركون في المجموعة لا يقرأون ولا يكتبون، ثمة طريقة أخرى للقيام بهذا التمرين، وذلك بأن تقرأ كلّ سؤال من أسئلة "ورقة عمل المشاعر والانفعالات" بصوت مرتفع، وتطلب من كلّ مشارك أن يفكر في جوابه الخاص لمدة دقيقة. ثمّ تترك المشاركين يناقشون أجوبتهم فيما بينهم ضمن مجموعات تتألف من ٣ أشخاص.

إرشادات:

١. الشرح للمشاركين أنهم في هذا النشاط سوف يفكّرون في تجربتهم لمشاعر وانفعالات مختلفة وردود فعلهم عليها.
٢. توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من ٣ أشخاص. مراعاة الاعتبارات المتعلقة بالنوع الاجتماعي "الجندر".
٣. توزيع نسخة واحدة من "ورقة عمل المشاعر والانفعالات" لجميع المشاركين، والطلب منهم أن يقرأوا الأسئلة ويجيبوا عنها كتابيًا، كلّ مشارك بمفرده.
- الجزء الأوّل من ورقة العمل يصف مشاعر وانفعالات مختلفة (سعيد، حزين، إلخ)، فيما يصف الجزء الأوسط ردود الفعل على مشاعر وانفعالات معيّنة. أمّا الجملة الأخيرة فتجمع ما بين شعور وانفعال معيّن وردّ الفعل عليه. يمكن للمشاركين استخدام هذا الجزء من ورقة العمل لكتابة مشاعر وانفعالات شخصية غير مذكورة في ورقة العمل.
- أمثلة:

أكون في قمة السعادة عندما...	- يكون أفراد عائلتي بصحة جيّدة.
أكون في قمة السعادة عندما...	- أكون برفقة أصدقائي.
عندما أكون غاضبًا، ...	- أصبح على شقيقتي الصغرى.
عندما أكون غاضبًا، ...	- أعدّ إلى العشرة قبل القيام بردّ فعل.
٤. الطلب من المشاركين مناقشة الأجوبة في المجموعات الصغيرة التي تتألف من ٣ مشاركين. منحهم ١٥ دقيقة للقيام بذلك.
٥. قبل بدء المناقشة، تذكير المشاركين بالقواعد الأساسية.
- يشعر كلّ شخص بمشاعر وانفعالات معيّنة، ومن المهمّ إظهار التعاطف والاحترام لبعضنا البعض. الجدير بالذكر أنّ بإمكاننا أن نتعلّم القيام بردود فعل مختلفة والتعبير عن المشاعر والانفعالات بطرق بناءة من بعضنا البعض.
٦. التنقّل بين المجموعات للحرص على أن يشعر الجميع بالأمان ويشارك في المناقشة.
٧. اختتام النشاط بتقديم ملخص عام عمّا ناقشه المشاركون بشأن المشاعر والانفعالات وردود الفعل، والشرح لهم أنّ مناقشتهم ستشكّل جزءًا من سيناريو للعب الأدوار، وهو النشاط المقبل.

الغرض من النشاط	<ul style="list-style-type: none"> تحديد طرق التعامل مع المشاعر والانفعالات، وممارستها. الاتفاق على الطرق الأكثر واقعية وإيجابية لإدارة المشاعر والانفعالات.
المواد	<ul style="list-style-type: none"> لوح قلّاب/لوح عادي. قلم تعليم/طبشور.
مصدر النشاط	<ul style="list-style-type: none"> تمّت أقلمته من الأمانة العامة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي (٢٠١٠): Teacher's Manual on Life Skills Classes XI-X. مستوحى أيضاً من منظمة أطفال الحرب - هولندا (٢٠٠٩): IDEAL Dealing with Emotions. Module

إرشادات:

١. بدء النشاط بطرح السؤال التالي على المشاركين:
 - برأيكم، ما هي أكثر عشرة مشاعر وانفعالات يصعب التعامل معها كشباب؟
٢. تشجيع المشاركين على التفكير في مشاعرهم وانفعالاتهم الخاصة وفي المشاعر والانفعالات التي يعتبرونها صعبة بالنسبة إلى الآخرين.
٣. تحضير قائمة على اللوح العادي/اللوحة القلاب بالمشاعر والانفعالات العشرة التي يتفق عليها الجميع.
٤. توزيع المجموعة الكبيرة ضمن مجموعات أصغر تتألف من ٥ أو ٦ مشاركين.
٥. الطلب من كل مجموعة أن تختار شعوراً وانفعالاتاً من اللوحة القلاب، وتناقش أفضل الطرق للتعامل معه. منح المجموعات ١٠ دقائق للمناقشة.
 مثال: الشعور والانفعال الصعب قد يكون الغضب. يمكن للمشاركين مناقشة ما يُغضب الشخص والطريقة الفضلى للتعامل مع شعور وانفعال الغضب.
 من الأمثلة على التعامل مع الغضب بطريقة بناءة: أخذ نفس عميق؛ التفكير في ما سبّب الغضب؛ التفكير في "الغضب" على أنه شيء يمكن السيطرة عليه؛ العدّ للعشرة قبل القيام بردّ فعل؛ والتركيز على الطرق البناءة للتعامل مع الوضع الذي أثار الغضب.
٦. دعوة المجموعات إلى تحضير سيناريو لعب أدوار قصير حول مناقشاتهم. منحهم حوالي ١٠ دقائق للتحضير.
 الشرح لهم أنّ سيناريو لعب الأدوار يجب أن يعرض وضعاً يُثير شعوراً وانفعالاتاً صعباً (مثلاً: الحزن، والإحباط، والغضب، إلخ)، وكيف يؤدي هذا الشعور والانفعال إلى ردّ فعل. كذلك، على السيناريوهات أن تبين كيف يمكن التعامل مع المشاعر والانفعالات بطريقة إيجابية.
٧. إذا كانت المجموعة كبيرة أو إذا كان الوقت ضيقاً، يمكنكم أيضاً الطلب من المجموعات تحضير صورة جامدة بدلاً من لعبة الأدوار. يجب أن تعرض الصورة الجامدة وضعاً يثير شعوراً وانفعالاتاً صعباً، مع إظهار كيف يمكن التعامل مع الشعور والانفعال بطريقة إيجابية.
٨. قبل أداء لعب الأدوار، تذكير المشاركين بأن ينتبهوا إلى كيفية التعامل مع المشاعر والانفعالات في السيناريو.

٨. بعد كل سيناريو لعب أدوار، تشجيع مناقشة حول الطريقة التي تمّت فيها إدارة المشاعر والانفعالات المحددة المطروحة في لعبة الأدوار. الاستعانة بالأسئلة التالية لإرشاد المناقشة:

- ما رأيكم بالطريقة التي تمّ فيها التعامل مع الشعور والانفعال في سيناريو لعب الأدوار؟
 - هل فهِمتم سبب ردّ الفعل الذي قام به الشخص؟
 - ما هي الطرق الأخرى لإدارة الشعور والانفعال بطريقة بناءة التي كانت يمكن الاستعانة بها؟
 - هل يمكنكم استخدام أيّ طريقة من طرق إدارة هذا الشعور والانفعال في حياتكم الخاصة؟
 - هل يمكنكم التفكير في أمثلة حول ردود الفعل التي يمكن أن يُبدئها الناس إزاء الشعور والانفعال بطرق بناءة أقل؟ ماذا يمكن أن تكون النتيجة؟
- هام: التشديد على أنّه لا توجد طريقة واحدة صحيحة لإدارة شعور وانفعال معيّن. فما قد ينجح جيّدًا مع بعض الأشخاص قد لا ينجح جيّدًا مع سواهم.

٩. دعوة المشاركين الآن إلى مناقشة عملية إدارة المشاعر والانفعالات. (من المفيد أن يقوم الميسّر المُساعد بكتابة النقاط الرئيسية على لوح قلاب). سؤال المشاركين:

ما هي بعض الخطوات المختلفة للتعامل مع المشاعر والانفعالات بطريقة بناءة؟ ما هو أول شيء؟ ما هو الشيء الثاني إلخ.

١٠. تشجيع المجموعة على التفكير في سيناريوهات لعب الأدوار التي تمّت تأديتها، وكيفية إدارة المشاعر والانفعالات المختلفة.

١١. الشرح لهم أنّ الخطوات الرئيسية يمكن أن تشمل (باستخدام مثال الغضب):

- ١- تحديد شعورك وانفعالك: أشعر بالغضب.
 - ٢- التفكير في سبب غضبك: ما الذي سبّب الغضب؟
 - ٣- التفكير في كيفية معالجة سبب غضبك.
 - ٤- التفكير في عواقب ردود الفعل المتنوعة.
 - ٥- التفكير في ما يمكنكم وما لا يمكنكم تغييره بشأن سبب غضبك.
- إذا كنت مثلاً غاضبًا من أحد أصدقائك المقربين لأنّه خذلك، لا يمكنك تغيير ما قام به صديقك، لكن بإمكانك أن تغيّر موقفك من سلوكه.
- ٦- التفكير في ردّ فعل إيجابي.
 - ٧- التفكير في شيء إيجابي يمكنكم تعلّمه من الوضع.
- التشديد على أنّ هذه الأمثلة ليست الخطوات الوحيدة لإدارة المشاعر والانفعالات. وتشجيع المشاركين على التركيز على الخطوات التي تناسبهم وتناسب أوضاعهم الخاصة.

١٢. مناقشة الخطوات المحددة ومحاولة التوصل إلى قائمة مشتركة من الخطوات الأساسية لإدارة المشاعر والانفعالات بالاستناد إلى إسهامات من المجموعة. يمكن نسخ هذه القائمة لكلّ مشارك من أجل ورشة العمل التالية.

٢,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

ورقة التوزيع: ورقة عمل المشاعر والانفعالات للنشاط ٢,٣

اسمي:
أكون في قمة السعادة عندما...
أكون في منتهى الحزن عندما...
لا أحب عندما...
أعظم مخاوفي هو...
عندما أكون سعيدًا/سعيدة...
عندما أكون حزينًا/حزينة، أنا...
عندما أكون غاضبًا/غاضبة، أنا...
عندما أكون خائفًا/خائفة، أنا...
أحيانًا أشعر...
وعندما ينتابني هذا الشعور...



ورشة العمل ٣: التعامل مع الضغط النفسي

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المشاركين على التعلم عن الضغط النفسي وأعراضه. • مساعدة المشاركين على التعامل مع الضغط النفسي على نحو أكثر فعالية. • اكتساب تقنيات للتأقلم مع الضغط النفسي. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٣,١	خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	١٠	• قَبْعة/سَلَة.
٣,٢	ما هو الضغط النفسي؟	٢٥	• ورقة توزيع: علامات الضغط النفسي (موجودة في نهاية ورشة العمل هذه).
٣,٣	لعبة: المحيط	١٠	• مساحة.
٣,٤	لعب أدوار: التعامل مع الضغط النفسي	٥٠	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي. • قلم تعليم/طبشور. • ورقة لوح قَلَاب: استراتيجيات عامة للتأقلم - يُرجى مراجعة الخطوة ٦ في النشاط من أجل التفاصيل. • ورقة توزيع: استراتيجيات للحد من الضغط النفسي (موجودة في نهاية ورشة العمل هذه).
٣,٥	تمرين للاسترخاء	١٠	• لا مواد.
٣,٦	تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	١٥	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي. • قلم تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلَة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك. • أوراق لكل مشارك.
المجموع		١٢٠ دقيقة	

ملاحظة للميسر: عليك أقلمة ورشة العمل هذه بما يناسب عمر المشاركين ومستوى فهمهم. فالضغط النفسي موضوع معقد، ومن المهم أن تكون الجلسة ملائمة قدر المستطاع للمشاركين. ثمة أوراق توزيع في نهاية ورشة العمل، قد ترغب في إعطائها للمشاركين. من المهم أيضاً تشجيع المشاركين على طرح أسئلة خلال هذا النشاط، في حال أرادوا استيضاح أمر ما، أو إذا كانوا يعيشون الأمور أو يفهمونها بطريقة مختلفة.



٣,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم، سوف نتحدث عن الضغط النفسي وكيفية تأثيره علينا. كذلك، سوف نستكشف طرقًا إيجابية للتأقلم مع الضغط النفسي. وفي نهاية ورشة العمل، سوف أرشدكم في تمرين استرخاء يمكنكم الاستعانة به إذا شعرت بالضغط النفسي أحيانًا.



٣,٢ ما هو الضغط النفسي؟



الغرض من النشاط

- التعلّم عن الضغط النفسي وأعراضه.



المواد

- ورقة توزيع: علامات الضغط النفسي (موجودة في نهاية ورشة العمل هذه).



مصدر النشاط

- تمّت أقلّمته من الأمانة العامة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي (٢٠١٠):
Coping with stress :A Teacher's Manual on Life Skills Classes XI-X, Book Unit
- تمّت أقلّمته أيضًا من مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣): PFA Module ٣, p. ٥٧ (قيد الطبع).



التحضير

- تعريف أنفسنا على مفهوم الضغط النفسي الملخص أدناه حتّى تتمكن من شرحه للمشاركين.
- تحضير نسخة من ورقة التوزيع: علامات الضغط النفسي لكلّ مشارك.

إرشادات:

١. البدء بسؤال المشاركين إذا كانوا يعرفون مفهوم الضغط النفسي. الطلب منهم أن يصفوه. استخدام الأسئلة التالية:
 - ما الذي يعنيه الضغط النفسي بالنسبة إليكم؟
 - هل يمكنكم إعطاء أمثلة عن أوضاع قد تؤدّي إلى الضغط النفسي؟

٢. تلخيص المقصود بعبارة الضغط النفسي:

من الصعب تعريف الضغط النفسي بدقة، لأنّه قد يختلف بين شخص وآخر. فالبعض يفسّرونه على أنّه ردّ فعل العقل والجسم على نوع من أنواع الضغط، كتهديد، أو تحدّ، أو تغيير في حياة المرء مثلاً.

من الأمثلة على التهديد، سيّارة تسرع فجأة باتجاهك. أمّا التحديّ فيمكن أن يتمثّل في تعلّم مهارات جديدة في المدرسة. والتغيير قد يكون تسلمك وظيفة جديدة، أو أن تصبح أختًا أو تصبح أخًا أو تصبحي أختًا.

والضغط، بمستويات منخفضة، مفيد لنا لأنّه يحفّزنا على أن نركّز، ونكون نشطين، ونقوم بردود فعل سريعة لحماية الآخرين أو أنفسنا. وما يُعرف باستجابة "الكرّ أو الفرّ" يمكننا من الهروب لتفادي التعرّض للصدم مثلاً، أو من حصر تركيزنا وانتباهنا عند تعلّم مهارات جديدة، ومن التمتع بالطاقة اللازمة لإنجاز المهمة الجديدة.

٣. قول ما يلي للمشاركين: في ورشة العمل هذه، سوف تستكشفون كيفية إدارة الضغط النفسي من أجل تفادي خطر الضغط النفسي الطويل الأمد، المضرّ بالرّفاه، أو الحدّ من هذا الضغط.

٤. شرح مفهوم إدارة الضغط النفسي:
تتمثل إدارة الضغط النفسي في أن يحدّد الشخص أنواعاً مختلفة من الضغط في حياته، وإدارته لهذه الضغوط بطريقة بناءة من خلال الحدّ من مخاطر الضغط النفسي، فضلاً عن إدارة أعراض الضغط النفسي.

٥. متابعة النشاط عبر شرح ما يلي عن الضغط النفسي:
قد نتعرّض أحياناً للكثير من الضغط في الوقت عينه، أو قد يستمرّ نوع الضغط نفسه لفترة طويلة ونعجز عن التأقلم معه. نشعر بأننا مرهقون وغير قادرين على الارتقاء إلى مستوى توقّعاتنا أو توقّعات الآخرين. فمتطلّبات الحياة تفوق مواردنا وقدراتنا على التأقلم، ونشعر بأننا فقدنا التوازن وبأنّ الضغط النفسي يسيطر علينا.

يمكن للضغط النفسي أن يؤثّر علينا جسدياً، وعاطفياً، واجتماعياً، ونفسياً، وله أثر على سلوكنا ورفاهنا. وبشكل عام، يعرقل الضغط النفسي قدرتنا على العمل. ولكن، يمكننا أن نحاول التغلّب على الضغط النفسي الأساسي من خلال تعديلات جسدية ونفسية. إذا نجحنا في ذلك، تزول أعراض الضغط النفسي، أمّا إذا لم ننجح، فتبقى أعراض الضغط النفسي أو تزداد. ومن شأن هذا النوع من الضغط النفسي أن يفسد حياة المرء بطريقة مؤذية.

ردّ فعل الجسم على الضغط النفسي مصمّم بيولوجياً للمساعدة على التأقلم مع الأوضاع المسبّبة للضغط النفسي. ويتألّف ردّ الفعل هذا من سلسلة من التغيّرات الجسدية والبيوكيميائية الناجمة عن ردود فعل الجهاز العصبي وبقية أعضاء الجسم على مواد كيميائية مختلفة. ويؤدّي الضغط النفسي إلى زيادة إفراز بعض الهرمونات في جسمنا. كذلك، يزداد معدّل ضربات القلب، واستنشاق الأكسجين، وتدفّق الدم إلى العضلات. ونتيجة لذلك، يدخل الجسم "حالة تأهب قصوى". الجدير بالذكر أنّ ردود الفعل هذه شائعة للغاية ومتوقّعة عندما نتعرّض للضغط النفسي. عند التعرّض للضغط، وبعد مواجهة التحديّ بصورة كاملة، يبدأ الجهاز العصبي بالاسترخاء والعودة إلى حالته الأساسية. أمّا إذا لم تتمّ مواجهة التحديّ، أو إذا تعرّض الشخص لعدّة أحداث مسبّبة للضغط النفسي، فإنّ الجسد يبقى في "حالة تأهب قصوى"، ما يؤدّي إلى ضغط نفسي طويل الأمد/سلبي.

٦. التحقّق من أنّ المشاركين يفهمون المدخّل حول الضغط النفسي. الإجابة عن أيّ أسئلة.



شاروت بوغ/مؤسسة إنقاذ الطفل

٧. عصف ذهني مع المشاركين حول ردود الفعل المختلفة على الضغط النفسي. (استخدام الجدول أدناه كمرجع^{٣٣}).

تشجيع المشاركين على التفكير في ردود فعل في إطار العناوين التالية:

- الجسدي
- العاطفي
- الذهني
- الاجتماعي والسلوكي

ردود الفعل الجسدية	ردود الفعل العاطفية
<ul style="list-style-type: none"> • مشاكل في النوم • مشاكل في المعدة كالإسهال أو الغثيان • سرعة ضربات القلب • الشعور بتعب شديد • ارتعاش العضلات وتشنجها • آلام في الظهر والعنق بسبب تشنّج العضلات • الصداع • عدم القدرة على الاسترخاء والراحة • الخوف 	<ul style="list-style-type: none"> • تقلّبات المزاج: الشعور بالسعادة في لحظة وبالحزن في اللحظة التالية • الشعور بفيض من العواطف • سرعة الانفعال أو الشعور بالغضب • الغضب • الكآبة، الحزن، القلق • عدم الشعور بأيّ مشاعر وانفعالات • الشعور بالفراغ • الافتقاد إلى المعنى • الشعور بفقدان الهمّة وفقدان الأمل • نظرة سلبية متزايدة إلى الحياة • التشكيك
ردود الفعل الذهنية	ردود الفعل الاجتماعية والسلوكية
<ul style="list-style-type: none"> • ضعف التركيز • الشعور بالارتباك • تشوّش الأفكار • نسيان الأمور بسرعة • صعوبة في صنع القرارات • الأحلام أو الكوابيس • أفكار دخيلة ولا إرادية 	<ul style="list-style-type: none"> • المخاطرة، كالقيادة بتهوّر مثلاً • الإفراط في الأكل أو نقص الأكل • زيادة التدخين • الافتقار إلى الطاقة أو فرطها الشديد • العدائية والانفجارات الكلامية • تعاطي الكحول والمخدرات • السلوك القهري، كالعزّات العصبية والسير جيئة وذهاباً • الانسحاب والعزلة

٨. توزيع ورقة التوزيع علامات الضغط النفسي على المشاركين واستعراضها معهم بقدر ما يسمح الوقت. الاستعداد للإجابة عن الأسئلة.

٩. الشرح أنّكم ستقومون بلعبة منشّطة قبل المتابعة مع نشاطٍ يرمي إلى تحديد الطرق الإيجابية للتعامل مع الضغط النفسي وممارستها.



لعبة: المحيط

٣,٣



الغرض من النشاط

- تنشيط المشاركين.



المواد

- مساحة.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "المحيط" في CALL Wickaninnish Community School Society.
- Community Action Life Skills and Leadership. A youth leadership training program
- CALL_Manual.pdf/٢٠٠٦/Facilitator's Manual, <http://www.clayoquotbiosphere.org/projects>

^{٣٣} Antares Foundation على الموقع الإلكتروني <http://www.antaresfoundation.org>

إرشادات:

١. الطلب من أحد المتطوعين أن يقف في وسط الغرفة. هذا الشخص سيكون "هو". إذا كانت المجموعة كبيرة، يمكنك البحث في تكليف متطوعين اثنين ليكونا "هو".

٢. الطلب من بقية المشاركين أن يصطفوا في أحد جانبي الغرفة، التي تُعتبر "المساحة الآمنة".

٣. القيام بعصف ذهني سريع لتحضير قائمة من الحيوانات المختلفة التي تعيش في الماء (السلمون، الحوت، السرطان، الأخطبوط، إلخ)، ثم الطلب من كل منهم أن يختار أحد هذه الحيوانات بصمت.

٤. متابعة شرح اللعبة:

الأشخاص الذين أسميناهم "هو" سينادون على أحد الحيوانات من القائمة. إذا كان أحد المشاركين الآخرين قد اختار هذا الحيوان، فسيكون عليه أن يحاول الانتقال من المساحة الآمنة إلى الجانب الآخر من الغرفة من دون أن يلمسه "هو". (بمعنى أن يضع يده على كتفه).

في حال نجح "هو" في لمس المشارك الذي اختاره، على هذا الأخير أن يجمد في مكانه، ولا يحق له سوى أن يحرك ذراعيه. إذا تمكّن أحد المشاركين الآخرين من لمسه، يصبح بإمكانه التحرك مجدداً ومحاولة الركض إلى المنطقة الآمنة. هدف "هو" يتمثل في لمس أكبر عدد ممكن من الأشخاص.



لعب أدوار: التعامل مع الضغط النفسي

٣,٤



الغرض من النشاط

- تحديد طرق إيجابية للتأقلم مع الضغط النفسي والتمرّن عليها.



المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- أقلام تعليم/طبشور.
- لوح قلاب: استراتيجيات عامة للتأقلم مع الضغط النفسي - يُرجى مراجعة الخطوة ٦ أدناه.
- ورقة توزيع: استراتيجيات للحد من الضغط النفسي. (موجودة في نهاية ورشة العمل هذه).



مصدر النشاط

- مستوحى من الأمانة العامة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي (٢٠١٠): Teacher's Manual on Life
- Coping with stress :٨ Skills Classes XI-X, Book Unit
- تمّت أقلمته من مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣): Psychological First Aid for Child Practitioners.



التحضير

- تحضير اللوح القلاب: استراتيجيات عامة للتأقلم مع الضغط النفسي.
- تحضير نسخ من ورقة التوزيع: استراتيجيات للحد من الضغط النفسي لكل مشارك.

إرشادات:

١. الطلب من المشاركين أن يقوموا بالعصف الذهني للتفكير في حالات قد تسبب ضغطاً نفسياً للشباب. يمكن لهذه الحالات أن تشمل تحديات يومية يواجهها الشباب أو أحداثاً معيّنة تغيّر مجرى حياتهم. كتابة هذه الحالات على اللوح القلاب.

٢. توزيع المشاركين ضمن مجموعات صغيرة وتخصيص حالة معيّنة لكل مجموعة.

٣. الطلب من المجموعات مناقشة مختلف ردود الفعل الإيجابية والسلبية على الضغط النفسي، التي قد تطرأ في كل حالة من الحالات المطروحة. تخصيص ١٠ دقائق لهذه المناقشة.

٤. ثم الطلب من كل مجموعة إعداد تمرين قصير يستند إلى لعب الأدوار، ويظهر طريقة إيجابية للتأقلم مع الضغط النفسي المرتبط بكل حالة. تخصيص ١٠ دقائق لهذا الإعداد.



ملاحظة للميسر: يمكن للمجموعات أيضاً أن تقدّم عرضها على شكل صورة جامدة أو لعبة أدوار صامتة.

٥. بعد كلّ تمرين لعب أدوار، مناقشة الطرق البديلة للتأقلم مع الضغط النفسي في كلّ حالة، إضافةً إلى ردود الفعل السلبية على الضغط النفسي في هذه الحالات والتداعيات المحتملة.

٦. إحضار اللوح القلّاب الذي أعدّته قبل ورشة العمل "استراتيجيات عامّة للتأقلم مع الضغط النفسي". (يُرجى مراجعة القائمة أدناه).

استراتيجيات عامّة للتأقلم مع الضغط النفسي

- اهتمّ بصحتك النفسية
- لا تنسَ حسّ الفكاهة
- حافظ على توازن صحّي بين النشاطات الجادّة والنشاطات الممتعة
- حافظ على رشاقتك
- احرص على نيل قسط كافٍ من النوم
- اهتمّ بما تأكل
- لا تتردّد في طلب المساعدة
- حافظ على نشاطك الاجتماعي

٧. ثمّ الطلب من المشاركين أن يقوموا بعصفٍ ذهني حول الاستراتيجيات التي يمكن أن تنجح معهم من بين هذه الاستراتيجيات، وما تعنيه الاستراتيجية بشكلٍ أكثر تفصيلاً. على سبيل المثال: ماذا يمكن للمرء أن يفعله للاهتمام بصحته النفسية؟ كيف يمكن أن يتذكّر حسّ الفكاهة الذي يملكه؟ تشجيع المجموعات على التفكير في طرق أخرى للتعامل مع الضغط النفسي التي توصّلت إليها أثناء تمرين لعب الأدوار. واختيار عنوان مناسب لهذه الطرق. كميسر، يمكنك أيضاً أن تقترح بعضاً من الأفكار المذكورة أدناه باعتبارها طرقاً للتعامل مع الضغط النفسي، في حال لم يتطرّق إليها المشاركون:



شارلوت بونغ/مؤسسة إنقاذ الطفل

استراتيجيات عامّة للتأقلم مع الضغط النفسي^{٢٤}:

• **اهتمّ بصحتك النفسية**

اقرأ الكتب، واستمع إلى الموسيقى، وشارك في الألعاب، واستمتع بمختلف الهوايات، ومارس رياضة المشي أو الركض. وتعلّم الاسترخاء عبر ممارسة التنفّس على سبيل المثال، أو أداء الصلاة، أو التفكير في أمور ممتعة، فكلّ هذه النشاطات تسهم في الحدّ من الضغط النفسي. إضافةً إلى ذلك، تقبّل الأمور التي لا يمكن تغييرها، وركّز عوضاً عن ذلك على الأمور التي يمكنك التأثير عليها. وحاول أيضاً أن توجّه أفكارك نحو العناصر الإيجابية لا السلبية في ذاتك وفي حياتك.

• **لا تنسَ حسّ الفكاهة لديك**

احرص على قضاء بعض الوقت الممتع يومياً. ولا تنسَ أنّك تتمتع بحسّ فكاهة وقدرة على الضحك مع الآخرين. فمن الضروري أن تسمح لنفسك بالضحك من دون أن ينتابك شعور بالذنب، حتى إذا كنت تمرّ بوقتٍ عصيب.

• **حافظ على توازن صحي بين النشاطات الجادّة والنشاطات الممتعة**

لا تتمحور الحياة حول الدراسة أو العمل فحسب، كما أنها لا تتمحور كذلك حول المتعة والترفيه فحسب. فكلّ هذه العناصر ضرورية في الحياة. لذلك، احرص على تحقيق توازن صحي في حياتك.

• **حافظ على رشاقته**

الرياضة مهمة للوقاية من الإصابة بالاكتئاب والقلق. ويوصى بممارسة جميع أنواع الرياضات. لكنّ بعض الناس الذين يعانون ضغطاً نفسياً لن يستفيدوا من ممارسة التمارين الرياضية التي تركز بقوة على تنشيط القلب (مثل الركض)، لأنّ من شأنها أن تمارس المزيد من الضغط على الجسم. لذا، عليك أن تصغي إلى جسمك وأن تجرب أشكالاً متنوّعة من التمارين التي تساعدك على الاسترخاء. ويُعدّ المشي لمسافات طويلة على سبيل المثال، وممارسة التأمل واليوغا من بين التمارين التي يمكن أن تساعد على تهدئة الجهاز العصبي.

• **احرص على نيل قسط كافٍ من النوم**

يُعتبر النوم أساسياً لتركيزك وقدرتك على أن تكون حاضراً ذهنياً ويقظاً بشكل كامل.

• **اهتمّ بما تأكل**

تناول الطعام بانتظام واختار الأطعمة الصحيّة قدر الإمكان. فهذا الأمر مهمٌ لصحتك الذهنية والبدنية.

• **لا تتردّد في طلب المساعدة**

يُعدّ تشارك مشاعرنا مع شخص نثق به طريقة صحيّة للحدّ من الضغط النفسي. أحياناً، يكفي أن نتحدّث إلى شخص نثق به حتى نتخلّص من الضغط النفسي، إلّا أن بعض الحالات قد تستدعي مساعدة متخصصة.

• **حافظ على نشاطك الاجتماعي**

حافظ على نشاطك الاجتماعي من خلال المشاركة في نشاطات مع أصدقائك وأفراد عائلتك. وواظب على الاستماع إلى الموسيقى برفقة أصدقائك وأفراد عائلتك، فالغناء والرقص وسيلتان جيّدتان للحدّ من الضغط النفسي.

٨. في نهاية هذا النشاط، توزيع ورقة استراتيجيات للحدّ من الضغط النفسي (موجودة في نهاية ورشة العمل هذه) على المشاركين كي يحتفظوا بها، لأنّها تشكل ملخصاً مفيداً.

٩. الشرح أنّكم سوف تنهون ورشة العمل هذه من خلال تعلّم تقنية للاسترخاء من شأنها أن تخفّف من الضغط النفسي.

^{٢٤} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣)



تمرين للاسترخاء

٣,٥



الغرض من النشاط

- تعلّم تمرين للاسترخاء من أجل التخفيف من الضغط النفسي.



المواد

- لا مواد.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣): Psychological First Aid for Child Practitioners.



التحضير

- عزّف نفسك على تمرين الاسترخاء كي تتمكن من إرشاد المشاركين بهدوء وثقة.

إرشادات:

١. تعريف المشاركين بتمرين الاسترخاء:
حين تشعرعون بضغط نفسي أو بعبء الأفكار والانفعالات، قد يخفّف تمرين الاسترخاء عنكم ويهدّئ من أعبائكم. الاسترخاء أو "الحفاظ على الاتصال بالواقع" عبارة عن تحويل انتباهكم وأفكاركم بعيداً عن الشعور الداخلي المتمثل في الضغط النفسي أو القلق، وتوجيهها إلى العالم الخارجي. كما أنّه قائم على استخدام مختلف حواسكم (البصر والشم والذوق والسمع واللمس) لتوجيه انتباه عقلكم إلى الحاضر واستعادة الشعور بالسيطرة. وتتخذ تمارين الاسترخاء و"الحفاظ على الاتصال بالواقع" أشكالاً كثيرة. سيسمح لكم هذا النشاط بممارسة أحد هذه التمارين لمساعدتكم على الاسترخاء والشعور بأنّكم أكثر اتصالاً مع الواقع.
٢. الطلب من المشاركين أن يجذوا مكاناً ويجلسوا بوضعية مريحة. إعطاؤهم الإرشادات التالية للقيام بهذا التمرين:
أرخوا الذراعين على الساقين، أو، إذا كنتم جالسين على كرسي، ضعوا ذراعيكم على مسندَي الذراعين. واحرصوا على إبقاء الرأس والجزء العلوي من الجسم في وضعية مستقيمة. يشكل الجزء الخلفي من الكرسي سنداً ليس إلّا. تخلصوا من التوتر في العنق والكتفين.
خذوا نفساً عميقاً وبطيئاً إلى الداخل والخارج. ركّزوا على الشعور بأنفاسكم فقط، من دون القيام بشيء آخر. واشعروا بتحرك بطنكم إلى الداخل والخارج فيما تنفّسون.
أنظروا من حولكم وسمّوا بصمتٍ في ذهنكم خمسة أغراض لا تشعركم بالتوتر من بين الأشياء التي ترونها. ثم اذكروها لأنفسكم من دون إصدار أي حكم. إذا فقدتم انتباهكم للحظة، حولوا تركيزكم مجدداً إلى هذه الأغراض الخمسة. يمكنكم أيضاً أن توجّهوا انتباهكم إلى الألوان في الفضاء المحيط.



ملاحظة للميسر: على سبيل المثال، "أرى الأرض"، "أرى حذائي"، "أرى طاولة"، "أرى كرسيًا"، و"أرى شخصاً جالساً بجانبني". ركّزوا انتباهكم على هذه الأغراض الخمسة للحظة.
خذوا نفساً عميقاً وبطيئاً إلى الداخل والخارج.

والآن، سمّوا بصميت في ذهنكم خمسة أصوات لا تشعركم بالتوتر من بين الأصوات التي تستطيعون سماعها. إذا تشتت انتباهكم للحظة، أعيدوا التركيز شيئاً فشيئاً على الأصوات الخمسة، وقوموا بوصفها بهدوء في ذهنكم.

ملاحظة للميسر: على سبيل المثال: "أسمع صوت رجل يتكلم"، "أسمع صوت تنفّسي"، "أسمع بعض الأطفال يلعبون"، "أسمع خطي شخص في الغرفة المجاورة"، "أسمع شخصاً يطبع على الكمبيوتر".

خذوا نفساً عميقاً وبطيئاً إلى الداخل والخارج.

والآن، سمّوا بصميت في ذهنكم خمسة أمور تستطيعون أن تحسّوا بها ولا تشعركم بالتوتر. إذا تشتت انتباهكم للحظة، أعيدوا التركيز على الأمور الخمسة التي تحسّون بها.

ملاحظة للميسر: على سبيل المثال: "أستطيع أن أحسّ بهذا الكرسي الخشبي بيدي"، "أستطيع أن أحسّ بأصابع قدمي داخل الحذاء"، "أستطيع أن أحسّ بقدمي تضغطان على الأرض"، "أستطيع أن أحسّ بشفتي حول لساني"، "أستطيع أن أحسّ بلعبة بين يدي".

خذوا نفساً عميقاً وبطيئاً إلى الداخل والخارج.

٣. أخذ دقيقة صمت قبل اختتام هذا النشاط، ثم سؤال بعض المشاركين عن رأيهم في هذا التمرين، وعمّا إذا كانوا قادرين على ممارسة هذه التقنية في حياتهم اليومية.

٣,٦ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥
يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

ورقة توزيع: علامات الضغط النفسي^{٣٥}

علامات الضغط النفسي	أبداً نقطة واحدة	أحياناً نقطتان (٢)	غالباً ثلاث نقاط (٣)
أشعر بالتوتر أو الاضطراب.			
أعاني الكثير من الوعكات الصحية (مثل الصداع، وتسارع دقات القلب، وأوجاع في الصدر أو المعدة، والرشح المتواصل).			
أشعر بالتعب أو الإعياء بشكل متواصل، حتى بعد أن أنال قسطاً كافياً من النوم.			
أشعر بالتلملل والارتباك (على سبيل المثال، أنتفض فزعاً عند سماع ضجيج، مهما كان خفيفاً).			
أشعر بالحزن وبرغبة في البكاء.			
فقدت حس الفكاهة.			
أواجه صعوبة في اتخاذ القرارات. أفكر في المسائل مراراً وتكراراً، لكنّها لا تزداد وضوحاً.			
أشعر بالخوف وأتوق إلى مكان أشعر فيه بالأمان.			
أصّرّف بتهور أو أخوض مجازفات لا ينبغي خوضها.			
أواجه صعوبة في التركيز على الفروض المدرسية.			
أواجه صعوبة في التخطيط والتفكير بشكل واضح.			
أصبحت أقلّ كفاءة أو تنظيمياً من قبل.			
أضيع أو أفقد أشياء أحتاج إليها، أو أنسى المواعيد أو القيام بالمهام.			
أعاني الأرق (على سبيل المثال، أواجه صعوبة في الاستغراق في النوم أو في النوم بشكل متواصل، أو أفرط في النوم، أو تراودني الكوابيس).			
أنا سريع الانفعال، وأنزعج كثيراً من أمور صغيرة (على سبيل المثال، أبالغ في ردود الفعل على فشل الآخرين، أو ألاحظ أنني أتشاجر مع أصدقائي وأفراد عائلتي أكثر من قبل).			

إرشادات:

١. اقرأ كلّ جملة وفكر في ما إذا كانت تنطبق عليك أم لا.
٢. حدّد النقاط وفقاً لإجابتك عن كلّ جملة على الشكل التالي:
أبداً - نقطة واحدة / أحياناً - نقطتان / غالباً - ثلاث نقاط
٣. حالما تحدّد النقاط المناسبة لكلّ جملة، اجمع نقاطك وسجّل المجموع، ثم اقرأ ما يعنيه مجموعك في ما يلي:
ماذا يعني مجموع النقاط الذي نلته؟
أقل من ٢٠: مستوى الضغط النفسي لديك طبيعي، نظراً إلى ظروفك.
بين ٢٠ و ٣٥: تظهر عليك علامات الضغط النفسي، وينبغي عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة لمواجهة ذلك.
بين ٣٦ و ٤٥: أنت تعاني على الأرجح ضغطاً نفسياً شديداً. أطلب مساعدة أحد الأشخاص الراشدين المقربين منك لتحديثه عن الضغط النفسي الذي تعانيه ولتحصل على مساعدة متخصصة إذا لزم الأمر.

^{٣٥} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣)

ورقة توزيع: استراتيجيات للحدّ من الضغط النفسي^{٣٦} للنشاط ٣,٤

استراتيجيات نفسية، وعاطفية، وشخصية
<ul style="list-style-type: none"> • كن لطيفاً مع نفسك. لدى جميع الناس نقاط قوّة ومجالات أخرى تحتل التحسين. اكتشف نقاط القوّة لديك وافخر بها. • راقب نفسك: كن واعياً لعلامات الضغط النفسي واتخذ الإجراءات اللازمة للحدّ من الضغط النفسي السلبي أو الوقاية منه. • ركّز على مسائل محدّدة يمكن تغييرها. وحاول ألا تغرق في مشاكل خارجة عن سيطرتك. • أبقِ توقّعاتك عن نفسك واقعية. • قم بنشاطات تحبّها مثل قراءة الكتب، والاستماع إلى الموسيقى، والمشاركة في الألعاب، وممارسة مختلف الهوايات. • مارس تمارين الاسترخاء مثل التأمل واليوغا. • ركّز على الحاضر وعلى حياتك اليومية وعائلتك. • لا تنسَ حسّ الفكاهة. • حافظ على توازن صحيّ بين النشاطات الجادّة والنشاطات الممتعة • شارك في النشاطات الدينية أو الروحانية.
استراتيجيات جسدية
<ul style="list-style-type: none"> • حافظ على رشاقته واحرص على ممارسة التمارين الرياضية. • احرص على نيل قسط كافٍ من النوم. • تناول الطعام بانتظام وتناول الطعام الصحيّ قدر الإمكان. • تجنّب الكحول والتدخين.
استراتيجيات اجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> • حافظ على شبكة اجتماعية جيّدة وابقى على اتصال مع الأصدقاء وأفراد العائلة. • حافظ على نشاطك الاجتماعي واحرص على قضاء الوقت مع الأصدقاء وأفراد العائلة. • شارك مشاعرك مع الزملاء أو الأصدقاء أو أفراد العائلة. واستمع إليهم كذلك. • أطلع الآخرين على احتياجاتك. • قدّم الدعم للآخرين وأظهر لهم أنّك مهتمّ لأمرهم.

^{٣٦} مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣)