



# MEDICAL RELIEF FOR SYRIA

Helping those in need



## دليل الانشطة النفسية الاجتماعية غير المركزة للفرق الجواله

### نبذة عن الدليل

تم اعداد هذا الدليل بمثابة مرجع للأنشطة الترفيهية المجربة التي أبرزت نتائج مهمة في دعم رفاه الاطفال وتحفيزهم على تشكيل استراتيجيات تفكير تمكنهم من مواجهة مشكلاتهم بشكل أكثر مرونة

يتضمن الدليل مجموعة من الأنشطة الهدف منها التوعية بقدرات الأطفال وتنمية الثقة بأنفسهم وكيفية التعامل مع المتغيرات التي تطرأ على الواقع على مستوى النمو والمحيط  
هذه الأنشطة يمكن استخدامها في المدارس والمخيمات والأماكن العامة

## فهرس المحتويات

المحور	اسم الجلسة	رقم الصفحة
الثقة بالنفس	بناء الثقة	6-4
	تقدير الذات	10-6
	الثقة بالنفس	12-10
	معرفة الذات	14-12
التعبير عن المشاعر	التعبير عن المشاعر	17-15
	تحديد الهدف	20-18
	التعاون	23-21
	مشاعري	26-23
الاتصال الفعال	الدقة والتركيز	28-26
	الدقة والتركيز 2	31-29
	السرعة	34-31
	الذاكرة	36-34
العمل الجماعي	التعاون	38-36
	التعاون 2	40-38
	التعاون 3	43-41
	التنافس	45-43

## بناء الثقة

باب بناء الثقة  
جلسة أولى

15 دقيقة	نشاط حركي ذهني ( السير مع الكرة )
15 دقيقة	نشاط برج الكاسات ( هرم )
10 دقائق	نشاط الملعة والكرة
10 دقائق	نشاط القفز بالاكياس

### النشاط الاول : السير مع الكرة

الفئة العمرية : 6-9 سنة

الهدف من النشاط : التركيز والثقة بالنفس

الأدوات : بالون وكرات

الخطوات : تقسم المجموعة الى فرق مكونة من طفلين ويتعاون الطفلين على وضع كرة بين رأسيهما والمحافظة عليها دون اسقاطها

ويكون هناك خط بداية وخط نهاية ويجب على الطفلين اجتياز مسافة معينة بين خط البداية وخط النهاية محافظين على الكرة بين رأسيهما

ويمكن عمل النشاط على شكل سباق بين أربع اطفال كل طفلين فريق وهكذا حتى يربح فريق من الاطفال وهو الفريق الذي لم يسقط الكرة

التقييم : ماذا تعلمت من النشاط , يطلب الميسر من كل طفل فائدة للنشاط

### النشاط الثاني : برج الكاسات

الفئة العمرية : 6-9 سنة

الهدف من النشاط : الانتباه والتركيز

الادوات : كاسات كرتونية

الخطوات : يقوم الميسر بتقسيم الاطفال الى فريقين ويضع الكاسات على شكل برج عدد 2

ثم يختار من كل فريق طفل يقف امام البرج ويقوم بضرب البرج بعدد من المطاط الصغير  
الرابح الذي يسقط البرج اولا او يسقط أكبر عدد من الكاسات حتى يقع كامل البرج  
**التقييم :** ما هو شعورك عندما ربحت او خسرت في السباق



### **النشاط الثالث : الملقة والكرة**

**الفئة العمرية :** 6-9 سنة

**الهدف من النشاط :** التركيز والتنظيم

**الادوات :** ملقة بلاستيك / كرة صغيرة

**الخطوات :** نقسم الاطفال الى فريقين نأخذ طفل من كل فريق يضع ملقة بفمه وداخل الملقة  
كرة صغيرة يجب على كل طفل ان يسير لمسافة محددة والملقة بفمه ويديه خلف ظهره دون  
ان تقع الكرة منه

الطفل الفائز هو من يستطيع المحافظة على الكرة داخل الملقة

**التقييم :** كيف حافظت على الكرة ضمن الملقة وانت تسير ؟



النشاط الرابع : القفز بالاكياس

الفئة العمرية : 6-9 سنة

الهدف من النشاط : الانتباه والتنظيم

الادوات : اكياس

الخطوات : نقسم الأطفال الى فريقين في كل مرة طفل من كل فريق يتسابق مع طفل من الفريق الآخر بواسطة القفز بالاكياس ذهابنا وايابا ويكمل السباق بالتتابع لجميع الفريق .

باب بناء الثقة

جلسة ثانية

## تقدير الذات

ما الذي تغير في رفيقي	15 دقيقة
نشاط المرأة	15 دقيقة
انا أستطيع	10 دقائق
لا تضحك	10 دقائق

النشاط الاول : ما الذي تغير في رفيقي

الفئة العمرية : 10-14

الهدف : المقارنة بين مختلف التغيرات الحاصلة نفسيا واجتماعيا

الأدوات : كرة صغيرة

الخطوات : نجلس في دائرة ونعلم الأطفال بأن الأدوار سوف تتالى عليهم في الدائرة , نبدأ بأنفسنا بالجملة الأولى ، ونقول : مثلاً عندما كنت صغيراً ، كنت أحب أن ألعب في تركيب البزل أما الآن فأنا أحب أن ألعب بالكلمات المتقاطعة

ثم نطلب من المشارك الذي على يميننا أن يقوم بالأمر نفسه فيقول : عندما كنت صغيرا كنت أحب أن ألعب في كذا أما الآن فأنا أحب أن ألعب بكذا وهكذا حتى نهاية الحلقة ثم نعيد الكرة مع الجمل الباقية

عندما كنت صغيرا كنت أحب أن ألعب ..... أما الآن فأنا أحب .....

عندما كنت صغيرا كنت أنزعج من ..... أما الآن فأكثر ما يزعجني هو .....

عندما كنت صغيرا كان رفيقي هم ..... أم الآن هم .....

عندما كنت صغيرا أخاف من ..... أما الآن ما يخيفني هو .....

الشخص الذي أخبره أسراري هو ..... أما الآن فهو .....

المكان المفضل لدي الذي كنت أحب الذهاب إليه هو ..... أما الآن فهو .....

### المناقشة :

هل يبقى أصدقائنا دائما هم أنفسهم أم يصبح لدينا أصدقاء إضافيين؟

هل تتغير نشاطاتنا وهواياتنا وطريقة تمضيّتنا للوقت؟

هل تتغير علاقتنا مع أهلنا؟ هل يطلبون منا أشياء إضافية؟

هل يصبح لدينا مسؤوليات أكثر؟ مثل ماذا؟

هل نصبح قادرين على أمور لم نكن نستطيع فعلها سابقاً؟ مثل ماذا؟

هل هناك أمور لم نعد نستطيع أن نفعلها لأننا كبرنا أكثر؟ مثل ماذا؟

هل هناك مشاعر وأحاسيس نشعر بها ، ولم نكن نشعر بها بهذه القوة من قبل؟ ما هي؟

نستمع إلى إجابات الأطفال ونحفزهم ، ثم نلخص الرسائل الأساسية





**المخرجات :** هناك تغييرات كثيرة تحصل في حياتنا ومعظمها إيجابي لأننا نكبر وننمو فتزيد قدراتنا على التفكير والتحليل، ويزيد طموحنا ونفكر بالمستقبل، كما تزيد قدرتنا على القيام بنشاطات وممارسة الهوايات، ونصبح قادرين على المشاركة بشكل أكبر في الكثير من الأمور ان التغيير الذي نمرّ به قد يشكل ضغطاً أحياناً بسبب نظرة بعض الناس لهذا التغيير، مع ذلك، نتمكن من أن نجتاز الضغط إذا تذكّرنا أن هناك أشياء نستطيع أن نقوم بها لنساعد أنفسنا وإذا تذكّرنا ان لدينا صفات جميلة وإذا طلبنا مساعدة الأشخاص الذين نثق بهم

## النشاط الثاني : المرأة

### الفئة العمرية : 10-14

**الهدف :** اكتشاف الطفل لنفسه وتطوير ثقته بما يمتلك من صفات

**الأدوات :** مرآة وقطعة قماش

**الخطوات :** نخبر الأطفال بأنهم سوف يتعرّفون إلى شخص مميّز، ونتابع

لديّ صورة عن هذا الشخص يمكنكم رؤيتها لتتعرّفوا إليه وهو شخص ممكن أن يكون محبوباً ومميّزاً رغم أن لديه بعض نقاط الاختلاف عن الآخرين، وقد يكون هذا الاختلاف إيجابياً وعليكم أنتم أن تقرّروا ذلك , على كل طفل/ة أن يحاول الاهتمام بهذا الشخص جيداً , من الضروري التكتّم وعدم الإفصاح عن هويّة صاحب الصورة وعدم الإدلاء بأية معلومة للآخرين خلال وقت التمرين

ندعو الأطفال واحداً تلو الآخر كي يأتي إلينا ونحمل مرآة مغطاة بقطعة من القماش ونخبئها عن باقي المجموعة , يعدنا الطفل/ة بعدم البوح بهوية صاحب الصورة , وذلك قبل أن نرفع قطعة القماش ويرى نفسه في المرآة. وهكذا يأتي الأطفال جميعاً بالتتالي لرؤية الصورة بعد ان يمرّ جميع الأطفال بهذه التجربة، نسأل: «من هو الشخص المميّز؟ (انا) ماذا نتعلّم من ذلك؟» نستمع إلى إجابات الأطفال ونختم بالرسالة الأساسية

نطلب من الأطفال أن يقوموا بشكلٍ فرديّ بكتابة 3 صفات يحبّونها في شخصيّتهم , و3 صفات يحبّها الآخرين فيهم , ننتظر إلى أن ينتهي الجميع من ذلك

ثمّ نطلب منهم أن يكتبوا 3 أشياء يحبّونها في شكلهم ومظهرهم الخارجي , و3 أشياء يحبّها الآخرون في شكلهم

نقوم بتشجيع الجميع على المشاركة في عرض صفاتهم أمام المجموعة



## المناقشة :

هل كان من الصعب إيجاد 3 صفات نحَبُّها في شخصيتنا و3 أشياء نحَبُّها في شكلنا/ مظهرنا الخارجي؟

هل كان من الصعب إيجاد 3 صفات يحَبُّها الآخرون في شخصيتنا و3 أشياء يحَبُّونها في شكلنا؟

بماذا نشعر ونحن نفكر بصفاتنا الإيجابية؟

**تغذية راجعة :** كل إنسان هو شخص فريد ومميّز، وهذا أمرٌ جميل! من المهمّ أن نتذكّر صفاتنا الإيجابية وأن نحافظ عليها ونطوّرها؟ من الجيّد أن نقبل المديح من الآخرين، وأن نحافظ على تواضعنا عندما ينتقدنا بعض الناس ويسبّبون لنا الجرح، نتذكّر دائماً الأمور الجميلة التي نحَبُّها في أنفسنا والتي يحَبُّها الآخرون فينا

## النشاط الثالث : أنا أستطيع

### الفئة المستهدفة : 10-14

**الهدف :** اكتشاف الاطفال لمهاراتهم وقدرتهم على تطويرها

**الادوات :** كرة صغيرة

**الخطوات :** يطلب الميسر من الأطفال الوقوف في دائرة ويمسك كرة صغيرة ويقول انا اسمي ( ) أستطيع فعل ( ) وبعدها يقوم برمي الكرة لاحد الأطفال فيبدأ بالقول: «أنا فلان/فلانة، وأنا أستطيع أن» ....، ثم يرمي الكرة إلى الطفل الذي يليه وهكذا إلى أن يشارك الجميع عدّة مرّات , مثال (أنا مهند وأستطيع أن أقود الدراجة الهوائية) بعد الإنهاء، نعود للجلوس، ونقوم بإفساح المجال للتعبير عن المشاعر التي رافقت تنفيذ التمرين من خلال الحوار الاتي ما هو شعورك خلال التمرين؟ وما هو شعورك الآن؟ هل تتذكّرون دائماً هذه الأمور الإيجابية التي تتمتعون بها؟ ما هي الأشياء التي تجعلنا نشعر بثقة بالنفس عادة؟

**التغذية الراجعة :** من المهمّ أن نتذكّر مهارتنا والأمور التي نستطيع فعلها، وأن نحافظ عليها ونطوّرها ونمارسها

من حقنا أن ننمو ونتعلّم أشياء جديدة ونتطوّر إلى أقصى حدود

من حقنا أن نمارس نشاطات وأن نعبر عن ذواتنا

النشاط الرابع : لا تضحك

الفئة المستهدفة : 10-14

الهدف : اختبار قدرة ضبط النفس لدى الأطفال والضحك للترفيه

الخطوات : تشكيل حلقة دائرية للاطفال ويتقدم طفل للمنتصف ويحاول تقليد حركات او ذكر عبارات مضحكة والذي يضحك يغادر الدائرة

## الثقة بالنفس

باب بناء الثقة  
جلسة ثالثة

تصنيف الالوان او الاشكال	15 دقيقة
دلو الماء	10 دقائق
احرف وكلمات	15 دقيقة
فريز وتفاع	10 دقائق

النشاط الاول : تصنيف الوان او اشكال

الفئة العمرية : 6-9

الهدف : التركيز وسرعة البديهة

الادوات : أوراق ملونة / مجسمات ملونة

**الخطوات :** يتم اختيار مشاركين يجلسان بشكل متقابل يحدد كل مشترك اللون الذي يريده  
توضع الاوراق الملونة في المنتصف بين المشتركين وامام كل مشترك وعاء يجب تعبئة هذا  
الوعاء بالأوراق ذات اللون الذي اختاره ومن ينتهي اولاً يكون الأسرع والفائز  
**ملاحظة :** يمكن استبدال الاوراق باشكال ملونة ويمكن ان يكون في هذا النشاط أكثر من  
مشاركين 2

**النشاط الثاني :** دلو الماء

**الفئة المستهدفة :** 9-6

**الهدف :** التركيز على التعاون والعمل ضمن روح الفريق

**الادوات :** كؤوس / وعاء فارغ

**الخطوات :** نقسم الفريق الى مجموعتين وتوزع كاسات لكل طفل من المجموعتين ونضع اول  
واخر كل مجموعة دلو عدد 2 الاول مليء بالماء والثاني فارغ وتعمل كل مجموعة على نقل  
الماء من الدلو المليء الى الدلو الفارغ من دون ان يتحرك الاطفال من اماكنهم والمميز من  
ينتهي أولاً



**النشاط الثالث :** احرف وكلمات

**الفئة المستهدفة :** 9-6

**الهدف :** الانتباه والدقة

**الخطوات :** يقف الأطفال على شكل حلقة وعلى كل طفل منهم أن يذكر كلمة بحرف الالف ويقلده الجميع والشخص الذي لا يقول كلمة يخرج خارج الحلقة ونكمل بحرف جديد

**النشاط الرابع :** فريز وتفاح

**الفئة المستهدفة :** 6-9

**الهدف :** تشجيع التفاعل والمرح كجماعة

**الشرح :** نضع الاطفال بوضعية الانتشار الحر ونشرح لهم النشاط عند سماع كلمة تفاح نبدأ بالقفز وكأنهم يقطعون التفاح وعند سماع كلمة فريز ينزل الاطفال الى الارض وكأنهم يقطفون الفريز ومن يخطئ يخرج من النشاط

باب بناء الثقة

جلسة رابعة

## معرفة الذات

الشمس تشرق على .....	10 دقائق
الاعتناء بنظائقي الشخصية	15 دقيقة
المسابقات بالكرات	15 دقيقة
التحدي	10 دقائق

**النشاط الاول :** الشمس تشرق على .....

**الفئة المستهدفة :** 10-14

**الادوات :** لا شيء

**الهدف :** اكتشاف القواسم المشتركة مع الاخرين لمعرفة اوجه الشبه معهم

**الخطوات :** يقف الاطفال ضمن حلقة ونطرح عليهم عدة اسئلة , والاشخاص الذين تنطبق عليهم الاجابة نفسها يتقدمون الى منتصف الدائرة

**مثل :**

- 1) من الذي استيقظ مبكرا
- 2) من نظف اسنانه اليوم
- 3) من تناول وجبة الافطار اليوم
- 4) من يرتدي اللون الاحمر

**النشاط الثاني :** الاعتناء بنظافتي الشخصية

**الفئة المستهدفة :** 10-14

**الهدف :** تطبيق ما تعلمه الطفل من اساسيات النظافة الشخصية

**الخطوات :** نوزّع الأطفال على مجموعات ونطلب من كل مجموعة أن تختار أحد المواضيع الاتية :

نظافة الشعر/ نظافة الجسم / نظافة القدمين / نظافة البشرة /نظافة الأسنان

نطلب من الأطفال أن يقوموا بعرض مسرحي (مسرح عرائس) ضمن كل مجموعة عن الممارسات السليمة للمحافظة على النظافة ضمن الموضوع الذي اختارته المجموعة  
نطلب منهم أن يختاروا طريقة لعرض عملهم ( شعر- أغنية-رسم ملصق-مشهد مسرحي )  
تعرض المجموعات عملها، نصوّب ونعرض ما لم يشملها الأطفال في عرضهم

**النشاط الثالث :** المسابقات بالكرات

**الفئة المستهدفة :** 10-14

**الهدف :** تنمية الانتباه والسرعة في الأداء

**الخطوات :** يجلس جميع الاطفال في دائرة مع المنشط وتمرر جميع الكرات بين الاطفال بسرعة والطفل الذي تجتمع عنده أكثر من كرة يخرج من اللعب وهكذا يظل فائز واحد

**النشاط الرابع :** التحدي

**الفئة المستهدفة :** 10-14

**الهدف :** تنمية روح التعاون ضمن الفريق

**الخطوات :** قص أوراق نقدية مطبوعة وكتابة أرقام من الفئات النقدية وقلبها على الطرف الآخر ويقوم الفريقين باختيار أوراق من على الأرض والفريق الذي يجمع عدد أوراق أكثر هو الفائز .

