

**NRC**

NORWEGIAN  
REFUGEE COUNCIL



حزمة تعليم الأطفال (CEP): الطوارئ

أعمار ١٠-١٤

## إقرار:

تم تصميم أول منهج تجريبي في ديسمبر ٢٠١٦: بمشاركة طاقم تعليمي من مكاتب المجلس النرويجي للاجئين في كل من سوريا ، ومكتب الإستجابة سوريا والعراق ولبنان والأردن وتركيا.

تصميم المواد: سوزان نيكولسون – مستشارة ٢٠١٧

تصميم الغلاف: روند سمارة ٢٠١٨، المنتصر المحروق ٢٠١٩

تم إنتاج هذا المنهج بمساعدة مالية من وزارة الشؤون الخارجية النرويجية والوكالة السويسرية للتنمية والتعاون. تقع مسؤولية محتويات هذا المنهج على عاتق المجلس النرويجي للاجئين ولا يمكن اعتبارها تحت أي ظرف من الظروف تعكس موقف وزارة الشؤون الخارجية النرويجية والوكالة السويسرية للتنمية والتعاون.

المجلس النرويجي للاجئين (NRC) هو منظمة دولية غير حكومية إنسانية مستقلة تقدم المساعدة والحماية وتساهم في إيجاد حلول مستدامة للاجئين والنازحين داخلياً في جميع أنحاء العالم.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development  
and Cooperation SDC



NORWEGIAN MINISTRY  
OF FOREIGN AFFAIRS

## مقدمة

### مقدمة - حزمة الطوارئ الأطفال من ١٠ إلى ١٤ عام

يسرنا أن نقدم النسخة الأولى من المجلس النرويجي للاجئين – سوريا حزمة الطوارئ الأطفال من ١٥ إلى ٢٤ عام وهي واحدة من سلسلة أدلة للمجلس النرويجي المصممة معاً:

- حزمة الطوارئ للأطفال للأعمار من ٦ إلى ٩ سنوات
- حزمة الطوارئ للأطفال للأعمار من ١٠ إلى ١٤ عامًا
- حزمة الطوارئ للشباب للأعمار من ١٥ إلى ٢٤ سنة

الهدف من هذه المواد هو توفير الموارد والإرشادات للفرق التعليمية التي تستجيب لحالات الطوارئ ، وفي نهاية المطاف تعزيز استجابة الطوارئ في المجلس النرويجي للاجئين في التعليم. يمكن استخدام هذه المواد في أول ٤٨ ساعة إلى أسبوع واحد من حالة الطوارئ من أجل توفير بيئة تعليمية آمنة للشباب. لا تعتمد الأنشطة اعتمادًا كبيرًا على المدخلات البرنامجية ، ويمكن تنفيذها بمرونة ، اعتمادًا على المساحة والمواد المتاحة.

يؤمن المجلس النرويجي أن **التعليم منقذ للحياة**. في حالات الطوارئ ، يوفر التعليم الحماية الجسدية والنفسية والاجتماعية والمعرفية. تعد سرعة استجابة التعليم أمرًا ضروريًا للسماح بتخفيف مخاطر التعرض للأذى والاستغلال بشكل فوري.

في حالة الطوارئ ، يوجد لدى المجلس النرويجي ثلاثة أهداف تعليمية للأطفال

**التواصل** - طوال فترة الأزمة، غالبًا ما يبقى الأطفال في المنزل لضمان سلامتهم، ولا يمكنهم التفاعل مع أقرانهم. وتهدف مسارات التعليم للشباب في المجلس النرويجي للاجئين إلى مساعدة الأطفال في إعادة التواصل وبناء العلاقات في بيئة تعليمية. وفي فترات الأزمات، يضطر العديد من الأطفال إلى تولي أدوار أكبر مثل العائل، الأمر الذي يرغمهم على النمو في وقت مبكر للغاية. فالمساحات التعليمية تسمح للشباب بإعادة التواصل مع أقرانهم، كما تسمح لهم أيضاً بإعادة التواصل مع هويتهم كشباب، ويسمح نظام الطوارئ الخاص بـ CEP للشباب بأن يكونوا شباباً و تمنح الأطفال الفرصة للتواصل مع مجتمعاتهم، وتمكينهم من بناء الثقة والمهارات بحيث ينظر إليهم داخل مجتمعاتهم كأصول وموارد

**الحماية** - يهدف المجلس إلى توفير بيئة وقائية في إطار استجابته التعليمية، وتلاحم التعليم والحماية. ولا يتمثل الهدف في إعادة إنشاء غرفة صف تقليدية، بل في خلق مساحة آمنة يمكن استخدامها كمسار للعودة إلى التعلم.

**التعلم** - يساعد التعليم في أوقات الطوارئ على إبقاء الأطفال على اتصال بالتعلم. في كل يوم يكون فيه الشاب خارج نطاق التعلم، يصبح أكثر انقطاعاً عن المدرسة. يؤمن المجلس النرويجي من خلال إشراك الأطفال في جو تعليمي آمن، فإنه من المرجح أن يعملوا على إعادة التواصل مع التعلم. يمكن أن توفر الاستجابات التعليمية في أوقات الطوارئ طريقاً للعودة إلى التعلم.

إن المواد الواردة في هذه الحزمة هي نتيجة جهود تعاونية بين فرق التعليم التابعة للمجلس النرويجي في سوريا ولبنان والعراق والأردن وتركيا. وبالإستفادة من خبراتهم في العمل على برامج مساعدة السوريين في كل بلد، قامت هذه الفرق بتصميم المسودة الأولى للمواد التي تم تجربتها في سوريا خلال عام ٢٠١٧. وقد قامت مستشارة تعليمية، سوزان نيكلسون، ببناء المسودة الأولى ونتائج التجربة، وصممت الحزمة النهائية.

تعكس المواد الواردة في هذا الدليل السياق في الشرق الأوسط، حيث تم تطويرها في البداية، ولكن يمكن تكيفها بسهولة لتلائم سياقات أخرى. وهناك نسخة عربية قيد التطوير أيضاً. ونحن نأمل حقاً أن تضمن هذه الحزم التي نشأت عن الأزمة السورية إعطاء الأولوية للتعليم في حالات الطوارئ في كل السياقات في مختلف أنحاء العالم.

شكراً لجميع من ساهم في المساعدة على جعل هذه الحزم حقيقة واقعة. إذا كانت لديك أي تعليقات أو أسئلة، فلا تتردد في الاتصال بنا.

تيريز كوران

أخصائية التعليم

[Therese.curran@nrc.no](mailto:Therese.curran@nrc.no)

المجلس النرويجي - سوريا

نوفمبر ٢٠١٩

## ملاحظات إرشادية

### مقدمة

يهدف دليل منسقي حالات الطوارئ CEP إلى مساعدتك في إعداد برنامج الطوارئ CEP وتنفيذها بنجاح حتى يغادر الأطفال مجموعة من المهارات واستراتيجيات التكيف لمساعدتهم على التكيف مع بيئتهم الجديدة مع صداقات جديدة في المكان لمساعدتهم على التواصل الإيجابي داخل مجتمعهم الجديد.

### تنظيم حالة الطوارئ في CEP

اختر مكانًا مناسبًا: غرفة أو منزل أو خيمة أو مكان توفره السلطات. يجب أن يكون المكان قريباً من الأطفال الذين سيشاركون حتى لا يضطر إلى السير إلى أبعد من ذلك. يجب أن يكون المكان مساحة تتسع لـ ٢٥-٣٠ شاب للجلوس والتحرك. إنه جيد إذا كان هناك مساحة مفتوحة للألعاب بالجواري. تأكد من إمكانية الحصول على الماء للشرب (أو توفير الماء) ومن وجود مرحاض قريب (كما هو الحال في المدرسة) يمكن للمشاركين استخدامه. اختر مكانًا يمكن فيه إجراء طوارئ CEP دون إزعاج، ويمكنك ترك صندوق المواد والصور في حالات الطوارئ على الحائط بأمان، إن أمكن. إذا لم تكن هناك طاولات، فتأكد من وجود احافظة في علبة المواد في حالة الطوارئ.

تم تصميم جلسات CEP لساعتين. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فقم بإجرائها لمدة ساعة ونصف ثم احذف بعض الأنشطة.

### الأطفال المؤهلين للانضمام إلى طوارئ CEP

يمكن لجميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٤ سنة الذين لا يلتحقون حالياً بالتعليم النظامي (المدرسة، المركز، إلخ) التسجيل. إذا كانت هناك مدرسة قريبة، راجع قائمة التسجيل النهائية الخاصة بك مع المدرسة للتأكد من أنك لا تسجل الأطفال المسجلين في المدرسة بالفعل. أنت لا تريد شباب أن يفوت مدرسة أن يحضر جلسات طوارئ ال [CEP]. من الممكن أن تكون هذه الفئة العمرية مختلطة بالنسبة إلى CEP ولكن استخدام حكمك حول ما هو مقبول في المجتمع حيث تقوم بتنفيذ البرنامج.

### قبل أن يبدأ برنامج الطوارئ الخاص بـ CEP

قبل بدء البرنامج تأكد من إعداد الأثاث بحيث يكون جاهزاً للجلسات. رتب الكراسي في دائرة أو على شكل حدوة حصان، إن أمكن، للبدء. سيساعد ذلك في تهيئة جو ودي. اجمع مجموعة أدوات الطوارئ وأعد قائمة الحضور. إذا كنت تطبق CEP للطوارئ في منطقة خاضعة للتحكم المحكم، فخذ المواد المناسبة فقط.

## ما هو برنامج طوارئ CEP؟

يساعد برنامج طوارئ CEP المُيسرين على تزويد الأطفال المنقطعين عن التعليم بالمعلومات والمهارات التي يحتاجون إليها فورًا بعد حالات الطوارئ. تحتوي مجموعة الأدوات على:

١. دليل المنسق الطوارئ CEP
٢. كتاب موارد الطوارئ CEP
٣. صندوق المواد للطوارئ

تم تطوير طوارئ CEP للميسرين الذين ربما لم يكونوا قد علموا مهارات الحياة من قبل. وهي تتضمن جميع المواد ذات الصلة للقيام بنشاط ما.

## لماذا نحتاج إلى طوارئ CEP ؟

هناك عدد متزايد من الأطفال المستضعفين الذين لا يحصلون على التعليم في سوريا إلا في حدود محدودة أو لا يحصلون عليه. ويفقد الأطفال النازحين من مجتمعاتهم اتصالهم بالتعليم وقد يشاركون في عمل الأطفال. وفي هذه الحالة الجديدة، يحتاج الأطفال إلى فرص للشعور بالارتباط والتفاعل مع الأطفال الآخرين. والحل لهذه المشكلة لا يتلخص ببساطة في إعادة الأطفال إلى المدارس الرسمية حيث قد يفتقرون إلى الثقة والشعور بالتخلف في دراساتهم. فهم يحتاجون إلى فرص تعلم مناسبة ومناسبة للعمر، حيث يشعرون بالترحيب ويمكنهم تجربة النجاح. وهي تحتاج إلى مساحات رحبة، ترتبط بالمجتمع المحلي وتوفر الطرق المناسبة والمرنة لتمكين الأطفال من العودة إلى التعليم. يركز المجلس النرويجي للاجئين (NRC) وشركاؤه على بيئات التعلم التي توفر الفرص للشباب للمشاركة والشعور بمشاركتهم وقبولهم.

من الضروري خلال المرحلة الأولى من حالة الطوارئ، أن يظل الأطفال على اتصال بالتعلم. ويوفر قسم الطوارئ في CEP أنشطة لتلبية الاحتياجات الكثيرة في المراحل المبكرة من النزوح. تم تصميم برنامج الطوارئ CEP لتوفير مساحات آمنة وترحيبية للشباب في هذه البيئة الجديدة. وفي الوقت نفسه، فإن الآباء وأفراد الأسرة لديهم الوقت الكافي لتحديد الموارد وخدمات الدعم في أماكن نزوحهم الجديدة. كما يوفر برنامج الطوارئ في CEP المهارات النفسية والاجتماعية للمساعدة في تطوير استراتيجيات التأقلم وبناء القدرة على الصمود في صفوف الأطفال. وأخيراً، فهي توفر حيزاً يستطيع فيه الأطفال الاتصال، وإنشاء صداقات ومناقشة القضايا والشواغل المتعلقة بالعمر المناسب، وتلمس شعوراً بالترابط في بيئة جديدة وغير مألوفاً كثيراً.

## ما هي مهارات الحياة والدعم النفسي الاجتماعي؟

المهارات الحياتية هي المهارات والمعرفة التي نحتاج إليها للعيش حياة صحية. وهذا يعني أن تكون صحية بدنيا وصحية عاطفياً وصحية عقلياً. يحتاج الجميع إلى المساعدة للعيش حياة سعيدة وصحية. وهذا النوع من المساعدة يسمى الدعم النفسي. ومن المهم بصفة خاصة أثناء حالة الطوارئ أن يحدث شيء خطير وخطير وغير متوقع مثل الصراع المسلح أو كارثة طبيعية يمكن أن تسبب الناس في مغادرة ديارهم بل وحتى بلدانهم. وفي حالات الطوارئ، يشعر الأطفال والبالغون بأنهم أكثر عرضة للخطر من المعتاد، وهم بحاجة إلى المساعدة. [CEP] للطوارئ يعرض للميسرين كيف أن يعلموا الأطفال مهارات الحياة ويحتوي أنشطة دعم تعليمية – نفسية من برنامج نحو تعليم أفضل ١ – المجلس النرويجي لإعطاء الفرصة للشباب يتعلم مهارات التأقلم وبناء المرونة لديه. إن تعليم مهارات الحياة يعمل بشكل أفضل عندما يكون التعلم تشاركي ومتمركزاً حول الأطفال ويتم في مكان آمن للتعلم. فالأطفال قادرون على تعلم المهارات الجديدة ثم ممارسة هذه المهارات في بيئة آمنة، قبل نقل هذه المهارات الجديدة إلى حياتهم في الخارج. إن المهارات الحياتية تدور حول "القيام" وتنمية السلوكيات الإيجابية التي يستطيع الأطفال تطبيقها في حياتهم. يحتوي هذا الدليل على ٢٠ جلسة مليئة بالأنشطة لمساعدة الأطفال على اكتساب الثقة، وتعلم المهارات اللازمة لوضعهم الجديد، وبناء الأصدقاء فور حدوث حالة طارئة.

### دور الميسرين

يلعب الميسرين دوراً مهماً في CEP حالات الطوارئ في تهيئة بيئة ممتعة وآمنة وشاملة. وهم مسؤولون عن الجو والاتصال في المجموعة. فهم قادرون على الإنصات إلى مشاكل الأطفال، ومساعدتهم في اتخاذ الخيارات الجيدة وتنمية مهارات التواصل بينهم. يمكن للميسرين مساعدة الأطفال على التعلم باستخدام الأنشطة التشاركية التي تكون ممتعة ومساعدتهم على تكوين صداقات. وهذه الأنشطة تقلل من حدة التوتر الذي يشعر به الأطفال خلال حالات الطوارئ وبعدها. ويمكن للميسرين أيضاً أن يكونوا قدوة جيدة لشبابهم خلال فترة عصيبة من حياتهم.

إن العمل كميسر مهمة مجزية للغاية ومعقدة إلى حد ما. لا يتعلق الأمر فقط بالأنشطة المحددة ضمن "طوارئ YouTube"، بل أيضاً بالطريقة التي يتم بها تسهيل هذه الأنشطة. وهي تتطلب إعداداً جيداً لمحتوى الطوارئ الخاص بابيب؛ ومهارات شخصية قوية؛ والقدرة على تمكين الأطفال؛ والقدرة على إشراك الآباء ومقدمي الرعاية. يجب أن يقوم الميسر بنمذجة السلوك الحساس والشامل، من خلال التأكد من تضمين الجميع، واحترام جميع الآراء وعدم ترهيب أي شخص.

## كيفية استخدام CEP للطوارئ

تم كتابة دليل المُيسِّر هذا للميسرين من كافة الخلفيات ومع كافة مستويات الخبرة. ولا يحتاج المُيسِّر إلى أن يكون خبيراً في المواضيع لتدريس مهارات الأطفال المفيدة. يتضمن هذا الدليل أربع وحدات:

١. معلومات عني وأصدقائي

٢. الصداقة والأسرة

٣. التكيف مع التغيير

٤. التطلع إلى المستقبل

يمكن تقديم الوحدات في أوقات منفصلة أو في مجموعات في برنامج مدته ٤ أسابيع. تحتوي كل وحدة على خمس جلسات مدتها ساعتان. تركز الدورة الأولى في كل وحدة على الترحيب بالأطفال. وتتضمن الدورات الخمس جميعها في الوحدة أنشطة تتصل بالموضوع وتنتهي بتقييم قصير قائم على المشاركة.

تتضمن كل جلسة ملخصاً للأهداف والموارد اللازمة لإجراء الدورة. يحتوي كل جدول نشاط على تعليمات للمُيسِّر على اليسار ومهام الأطفال على اليمين. يتم استخدام التنسيق نفسه لكل الجلسات.

تقدم كل جلسة مخططاً تفصيلياً للأنشطة التي تؤدي إلى إشراك الأطفال في قول ممتع وتشاركي لتنمية مهاراتهم. تبدأ الجلسة بروتين يومي يتضمن نشاط التهدئة. ثم هناك أنشطة من ٥ إلى ٩ مثل الألعاب أو سرد القصص أو لعب الأدوار والمناقشة مع المجموعة بأكملها أو في مجموعات صغيرة أو مجموعات ثنائية. تنتهي كل جلسة بنشاط مهدي وطقوس إغلاق تتضمن نشاط تقييم.

### المرونة في الجلسة

تحتوي كل جلسة على ٨ إلى ٩ أنشطة. تستغرق بعض الأنشطة وقتاً أطول من الأنشطة الأخرى. بصفتك ميسراً، يمكنك إدارة وقت الأنشطة استناداً إلى عدد الأطفال وسنك وقدرتهم. ويتعلم مختلف الأطفال والطبقات المختلفة بسرعات مختلفة. إذا ذهبت بسرعة كبيرة، قد يكون بعض الأطفال غاضبين لأنهم لا يستطيعون الانتهاء. إذا كنت تسير ببطء شديد، فقد يشعر بعض الأطفال بالملل أو الفوضى. عندما يهتم الأطفال، لن يلاحظوا الوقت. يقترح دليل المُيسِّر هذا الوقت لكل نشاط لكن هذا مجرد دليل. يستفيد الأطفال المختلفون من الطرق المختلفة، أو الملاحظة، أو الاستماع، أو العمل. تأكد من تجربة كل الأنشطة بدلاً من الأنشطة التي تحبها. قد يختلف أسلوبك التعليمي المفضل عن الأطفال في الجلسة.

## نصائح الحساسية

إن برنامج CEP الطوارئ مهم حيث أنه يساعد الأطفال على تطوير استراتيجيات التأقلم، وإنشاء الأصدقاء والشعور بالترابط في بيئة جديدة. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي بعض الأنشطة أو الموضوعات إلى استجابات عاطفية عن غير قصد أو إلى قلب الذكريات في الأطفال. من المهم التحدث بشكل مناسب مع الشخص المتضرر وإذا كانت المشاكل خطيرة، فأحل الشخص إلى الخدمات المناسبة.

يجب أن يكون الميسر حساسًا لهوية وقدرات وخبرات الأطفال الذين يحضرون CEP

- قد يكون هناك العديد من الأطفال المعاقين أو من مناطق وخلفيات مختلفة يحضرون CEP للطوارئ.
- التأكد من تضمين جميع الأطفال ومنع التمييز داخل الغرفة من خلال تعزيز بيئة متساوية.
- لا تسمح بأي تنمر أو تعليقات استفزازية بين الأطفال لأنهم مختلفون بطريقة أو بأخرى.
- ممارسة العدالة. بصفتك الميسر، فأنت نموذج دور كل الأطفال في المجموعة.
- اضبط الأنشطة لمعالجة النوع الاجتماعي في المجموعة. تأكد من عدم وجود أي اتصال جسدي بتقسيم المجموعة إلى ذكور وإناث أو تكييف أي مناقشات تتضمن أجزاء من الجسم وقد تجعل الأطفال غير مرتاح.
- تعديل الأنشطة بحيث يتمكن كل الأطفال، بصرف النظر عن عجزهم، من المشاركة.

## الأساليب في الحزمة

### الأغاني

تشمل الأغاني جميع الأطفال وتجعل الجميع يشعر بالسعادة. وترد بعض الأغاني في دليل الميسر. قم بغناء الكلمات لحن تعرفه أو قم بتكوين لحن وتصفيق. يمكنك استخدام أغنية مفضلة لبدء الجلسة أو إنهاؤها. حاول ألا تغني الأغاني التي هي الأناشيد، أو تنطوي على الموت أو الجيش. الغناء قدر الإمكان خلال كل جلسة.

### الرسائل الرئيسية

تحتوي كل جلسة على رسالة أساسية - وهذا ملخص لأهم المعلومات للشباب. من المهم أن يفهم الأطفال هذه الرسالة. سوف يذكرهم بالمهارات التي تعلموها والسلوك الذي يجب عليهم ممارستها. كرر الرسالة قدر الإمكان. ضع الرسالة الرئيسية في أغنية لمساعدة الأطفال على تذكرها. يمكنك أيضًا قول الرسالة بصوت منخفض متبوعًا بصوت مرتفع أو صوت هادئ متبوعًا بصوت عالي.

## تمارين التهدئة

وتستخدم تمارين التهدئة لتخفيف التوتر لدى الأطفال وتهدئتهم. يمكن أن تكون تمارين تنفس وتمدد وتوتر أو تنفس. إن اليقظة هي تقنية نعي فيها اللحظة الراهنة وما يحدث الآن ونركز عليها. ويمكن أن يُعَلَّم اليقظة التركيز؛ والوعي الذاتي ويساعد الأطفال على التحكم في عواطفهم. يمكن أن يساعد على تقليل مشاعر القلق والإجهاد وتركيز انتباههم.

## قصص مصورة

تُستخدم القصص لشرح الأفكار وإطالة عمر الجلسة. القصص تطور مهارات التواصل والاستماع، وتحب الأطفال، وهي أداة متعددة الاستخدامات. باستخدام الصور، يمكن للشباب المساعدة في تطوير خط القصة وتوفير فرص ممتازة للمناقشة والتعلم. تأكد من هدوء الأطفال قبل أن تبدأ في سرد القصة. اعرض الصورة الأولى بحيث يتمكن كل الأطفال من رؤيتها. اتبع التوجيهات الموجودة في دليل المُيسِّر عند سرد القصة. لا تحتوي بعض الأحداث على مجموعات صور. تدرّب على قراءة هذه القصص بصوت عالٍ قبل استخدامها في الدرس بحيث يمكنك سرد هذه القصص بطريقة مفعمة بالحياة. إن أنت تستمتع بقول القصة ، هكذا الأطفال.

## العمل بثنائيات

نستخدم عمل المجموعة الثنائية حتى يتمكن الأطفال من ممارسة التحدث عن أفكارهم قبل مناقشتها في مجموعة كبيرة. وهو يساعد الأطفال على أن يصبحوا أكثر ثقة في التحدث أمام الآخرين. يمكن لكل شخص التفكير في الإجابة عن السؤال ومشاركة أفكاره مع زميله.

## لعب الأدوار

نحن نستخدم لعب الأدوار بحيث يمكن للشباب تمثيل القصص باستخدام كلماتهم الخاصة. ويساعدهم ذلك على فهم الموضوع الذي يتعلمونه. كما يساعدهم على الربط بين الموضوع وحياتهم الخاصة. ويتمتع معظم الأطفال بدور. تأكد من وجود مساحة كافية للقيام بدور أو الذهاب إلى الخارج. حاول دائماً السماح لكل مجموعة بأداء دورها للمشاركين جميعاً.

## أوافق / لا أوافق

في هذا النشاط، يقرأ الميسرون عبارة تتعلق بالموضوع. ويتعين على الأطفال أن يختاروا ما إذا كانوا يتفقون أو يختلفون استناداً إلى خبرتهم الخاصة أو ما تعلموه في الجلسة، (فالإتفاق يعني "نعم" ولا يوافقون على هذا يعني "لا"). ونحن نستخدم هذا النشاط للتحقق مما فهمه الأطفال من الجلسة.

تحتاج إلى مساحة لكل الأطفال للوقوف والتحرك إلى جانب أو الجانب الآخر في الغرفة.

كل شخص يشارك ويتخذ القرارات. قد يكون هناك الكثير من المناقشات التي تدور حول اختيار "موافق" أو "موافق". استمع إلى المناقشة وشرح الإجابة بوضوح في النهاية. لا تسرع في هذا النشاط.

## العرض التوضيحي

عندما نظهر للشباب كيف يفعلون شيئاً ما، فإنه يسمى عرض. عند العرض، أنت تتحدث في الوقت نفسه عن إظهار ما يجب فعله. اسأل الأطفال عما تفعله واستمع إلى إجاباتهم.

## المرئيات

إن نشاط التصور هو عندما نخلق أعيننا وننشئ صوراً في عقولنا. قد تكون هذه ذكريات أو قد ننشئ صوراً ومشاهد جديدة. نستخدم التصور لمساعدتنا في فهم مشاعرنا واتخاذ القرارات. اطلب من الأطفال الجلوس براحة وإغلاق عيونهم. تحدّث ببطء وبلين. لا تسرع في هذا النشاط. أعط الأطفال الفرصة لتكوين صورهم أو ذكرياتهم. يمكن لهذا النشاط إعداد الأطفال لتقديم بعض الإجابات. وبوسع الأطفال أن يشاركونهم تصورهم إذا كانوا سعداء، ولكن لا تضغط على الأطفال للحديث عن ذكرياتهم إذا لم يرغبوا في ذلك.

## مناقشة

تساعد المناقشات على تطوير مهارات التفكير الناقد والتواصل والاستماع. فهي لا تحتاج إلى مواد وأدوات، ويمكن إجراؤها مع مجموعات صغيرة أو كبيرة. يتم توفير موضوع المناقشة مع بعض الأسئلة لتوجيه المناقشة. استخدم تقديرك في التعامل مع المناقشة؛ قد تحتاج إلى المساعدة في توجيه المناقشة إلى أبعد من ذلك.

## الألعاب

الألعاب هي طريقة ممتعة للشباب لممارسة ما تعلموه. يتم تقديم تعليمات الألعاب في دليل المُيسّر. تأكد من مراعاة جوانب السلامة عند ممارسة إحدى الألعاب. وإذا كانت الألعاب تحتاج إلى الأطفال في مجموعات ففكر ملياً في أفضل طريقة لتجميع الأطفال - حسب السن أو المهارات أو الجنس. حدد الحدود وإذا كانت اللعبة تنافسية، فتحدث إلى الأطفال عن "المنافسة الصحية". وهذا يعني أن الأطفال كلهم يلعبون بأفضل ما لديهم من قدرة. إن هم ربحت هم ينبغي كنت متواضعة حول هو ولا جعلت حالة لهو من الأطفال الذي خسر. إذا فقدوا، يجب عليهم الإقرار بأن شخصاً آخر قد لعب بشكل أفضل وصفق لهم. ومن خلال تعزيز المنافسة الصحية تعمل هذه القدرة على تعزيز مرونة الأطفال.

## الرسم

الرسم هو نشاط ممتع للطلاب. يمكن أن يساعدهم على فهم ما يتعلمونه بنفس طريقة العرض. اشرح أنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لرسم رسم شخص ما وعدم تصحيحه. إذا كنت قد طلبت من الأطفال أن يستخلصوا موضوع حساس قد يجلب الذكريات، فلا تضغط على الأشخاص للتحدث عن أعمالهم الفنية. اسأل عما إذا كانوا يرغبون في إخبارك عن صورتهم والاستماع دون حكم. شجّع الأطفال على الفخر بعملهم الفني والعناية به وطلب الإذن بعرضه على الجدران.

## التقييم

يتحقق نشاط التقييم في نهاية كل جلسة مما تعلمه الأطفال. يمكنك استخدامه للتأكد من أنه لم يساء فهم أي من المعلومات أثناء الجلسة.

## إدارة الجلسة

تذكر أن تتحدث ببطء، وأن تكون واضحة، وأن تتوقف لإتاحة الوقت للمجموعة لطرح الأسئلة عليك. قم بإدارة الوقت بشكل جيد لإتاحة الكثير من الوقت للتأمل والمشاركة.

## العمل بثنائيات

اطلب من الأطفال الانتقال إلى الشخص المجاور لهم. هذا الشخص هو شريكه.

## تكوين المجموعات

تستخدم العديد من الأنشطة في كل جلسة مجموعات صغيرة. مجموعات صغيرة من 4-6 شباب هي الأفضل لأنها تعطي الجميع فرصة للتحدث. للمجموعات التي تحتوي على 6 شباب، اختر 6 شباب يجلسون بجوار بعضهم البعض.

## كيفية طرح الأسئلة

اطرح أسئلة قصيرة وواضحة. (يتم توفير معظم الأسئلة لك في التعليمات، ولكن يمكنك أيضاً طرح الأسئلة الخاصة بك). استخدم اللغة والمفردات التي يمكن للشباب فهمها.

## نصائح لإدارة المناقشات

- تربية الأطفال على الأفكار الجيدة والسلوك الطيب.
- المساعدة في توجيه الأفكار الخاطئة من خلال طرح الأسئلة.
- التأكد من أن الأطفال يرفعون أيديهم للإجابة على سؤال بدلاً من الصراخ.

## نصائح لإدارة الوقت

- ابدأ في الوقت المحدد ثم أكمل في الوقت المحدد. إذا اعتقد الأطفال أنهم سيفقدون شيئاً ما، سيبدلون الجهد للوصول في الوقت المحدد.
- احرص على أن تحظى باهتمام الأطفال وأن يكون الجميع هادئين قبل أن تبدأ.
- إعطاء الأطفال التعليمات قبل تكوين المجموعات.
- حافظ على ترتيب الغرفة وضع أي مواد في مكانها الصحيح حتى تتمكن من العثور عليها بسهولة.
- إذا كان الأطفال معجبين بنشاط ما، فكرره في جلسات لاحقة.

## نصائح حول إدارة الصراعات

حين يختلف الأطفال فقد تنشأ الصراعات. بصفتك ميسراً، من المهم أن تُظهر للشباب أنك نزيه.

- ضع قواعد المجموعة معًا.
- لا تسخر من تعليقات الأطفال.
- لا تخبر الأطفال بأن تعليقاتهم خاطئة. قل، "أنا أفهم رأيك. هل فكرت في...؟"
- استخدم لعبة لتقليل التوتر وبناء انسجام جماعي.
- لا تضع الأطفال الذين تصارعوا في نفس المجموعة.
- إذا حاول شخص تعطيل الجلسة، فتحدث إليه بمفرده حول المشكلة في نهاية الجلسة.

### نصائح للتعامل مع العواطف الصعبة

تم تصميم أنشطة الطوارئ في CEP بحيث تكون حساسة لخبرات الأطفال. ومع ذلك، لا تعني الحساسية تجاهل هذه المشاعر أو نبذها. قد يشعر الأطفال أو يظهرون العديد من المشاعر مثل الغضب والحزن والارتباك والشعور بالذنب، إلخ أثناء الجلسات. يجب أن يكون المنسق مستعدًا إذا انزعج الأطفال أو غضبهم وكان قادرًا على تكييف الأنشطة للتعامل مع ذلك.

- كن على سرية: إعلام الأطفال منذ البداية بأنهم في مكان آمن، وأن المعلومات الخاصة التي يشاركونها سوف تحترم من خلال قاعدة السرية.
- إعطاء الأطفال الخيارات: فليقرروا بأنفسهم ما إذا كانوا يريدون التحدث أثناء الأنشطة.
- احترام القصص الشخصية للشباب: حين يحكي الأطفال قصة شخصية، فإنهم يحترمون ما يتعين عليهم أن يقولوا ويطلعون على مدى تقديرهم لما يشاركونه مع المجموعة. وإذا أصبح الشاب عاطفيًا، فأقر بمشاعره وأقول على سبيل المثال: "أستطيع أن أرى أن هذه التجربة كانت صعبة للغاية بالنسبة لك."
- الاعتراف بالكيفية التي يشعر بها شباب آخرون بالإنصات إلى قصة شخصية: قد يشعر بعض الأطفال بالحزن حين يستمعون إلى قصص شباب آخرين. تذكر، من الطبيعي أن تشعر بالحزن، أو حتى البكاء، عندما تسمع هذه القصص. ونحن لا نريد للشباب أن يشعروا بالخجل من اتصالها بالقصة. أقرأوا بمشاعرهم وقولوا على سبيل المثال: "إن سماع تلك القصة قد لمسكم بعمق؛ وأنا على يقين من أن هناك آخرين في الغرفة يشعرون بنفس الطريقة."
- تغيير الحالة المزاجية: بعد كل نشاط يتناول قضية حساسة أو بعد أن يظهر شاب عواطف قوية، أو لعب لعبة، أو حمل الأطفال على الحركة، أو ممارسة نشاط الضحك.

## المبادئ والممارسات التعليمية المهمة

- معرفة أسماء الأطفال واستخدامها.
- تهيئة بيئة تعلم آمنة.
- كن ودوداً وشجع الأطفال على التحدث.
- تشجيع كل الأطفال على التحدث وطرح الأسئلة ومشاركة الأفكار.
- التعليق بالإيجاب على ما يقوله الأطفال ويستمعون بعناية.
- تعزيز الأطفال على جهودهم.
- لا تنتقد الشخص، بل انتقد السلوك فقط
- لا تمنع الشخص من التحدث إذا قال شيئاً غير صحيح. اسمح لهم بالمتابعة وشكرهم على المشاركة.
- تشجيع كل الأطفال على تقديم الإجابات للمشاركة في المناقشة.
- تذكر أن بعض الأطفال قد لا يتمتعون بخبرة في الموضوع. يمكن أن تحل لعب الأدوار أو القصص محل التجربة الواقعية.
- تشجيع الفكاهاة واستخدام الألعاب بحيث تكون الجلسات تشاركية وممتعة.
- التحدث بقدر أقل وتشجيع الأطفال، وخاصة الفتيات، على التحدث بقدر أكبر. مساعدة الأطفال على تعلم احترام مختلف الأفكار ووجهات النظر؛
- إذا لم تكن تعرف إجابة، فاعترف بها. أخبر المجموعة أنك ستتعرف عليها وتبلغها في المرة التالية. تابع بوعذك!
- انتبه إلى مستويات معرفة القراءة والكتابة المختلفة واستجاباتها لها. تأكد من عدم إحراج أحد بسبب عدم القدرة على القراءة أو الكتابة بشكل مثالي

## دعم الميسر

- في حالات الطوارئ، يجد الميسرون ذوو الخبرة صعوبة في مواجهة التحديات الجديدة. تذكر أنّ هناك طرق أن يعالج إجهاد أنّ يساعد أنت أن يعلم ويدعم شبابك. إن العديد من المشاكل النفسية - الاجتماعية التي نعاني منها مثل الحزن والأسى والغضب والكوابيس هي كلها ردود فعل طبيعية على حالات الطوارئ. إن الحديث عن مشاعرنا من شأنه أن يساعدنا في استعادة عافيته.
- ولكل منا طرق مختلفة للتكيف ومستويات مختلفة من المرونة. يحتاج الميسرون أيضاً إلى الدعم النفسي الاجتماعي.
- يمكن للمُيسرين الاستفادة من التواصل مع المشرف، وإجراء الإجراءات الروتينية اليومية والأسبوعية، وتلقي الدعم من العائلة والأصدقاء.
  - تذكر أنه لا يمكن للمُيسرين القيام بكل ما في وسعهم لحل جميع مشاكل الأطفال.
  - ناقش التحديات مع المنسقين الآخرين ودعم بعضهم البعض.
  - اطلب من المنسق الرئيسي أو المشرف توفير فرص لتحسين مهاراتك. إن بناء مهاراتك من شأنه أن يزيد من ثقتك.
  - انظر إلى الآباء والأوصياء، والشيوخ وأعضاء المجتمع لتقديم الدعم.
  - المشاركة في الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية مع الأطفال.

برنامج الجلسات:

الحزمة التعليمية للأطفال – الطوارئ					
الوحدة	الجلسة ١	الجلسة ٢	الجلسة ٣	الجلسة ٤	الجلسة ٥
الأولى: عني و عن أصدقائي	عني	إكتشاف الآخرين	إنشاء مكان آمن	فهم مشاعرنا	صنع مجلة اللحظات السعيدة
الثانية: الصداقة والعائلة	الجلسة ٦ أهمية الصداقة	الجلسة ٧ التعبير عن مشاعري	الجلسة ٨ مهارات التواصل	الجلسة ٩ التعاون مع بعض	الجلسة ١٠ التواصل مع أفراد العائلة
الثالثة: التكيف مع التغيير	الجلسة ١١ البقاء آمناً	الجلسة ١٢ البقاء بصحة جيدة	الجلسة ١٣ ضغط الأقران	الجلسة ١٤ تقبل التنوع	الجلسة ١٥ التأقلم مع التغيير
الرابعة: التطلع نحو المستقبل	الجلسة ١٦ بطلي	الجلسة ١٧ مساعدة الآخرين من حولنا	الجلسة ١٨ مهنة المستقبل	الجلسة ١٩ الأهداف واتخاذ القرار	الجلسة ٢٠ العرض

## جدول المحتويات

١٧	الوحدة الأولى: فهم نفسي و الآخرين
١٧	الجلسة الأولى: الصداقة
٢٤	الجلسة الثانية: إدراك احتياجاتي
٣٣	الجلسة الثالثة: التعبير عن النفس
٤٠	الجلسة الرابعة: مهارات الإتصال
٤٩	الجلسة الخامسة: التعاون
٥٧	الوحدة الثانية: التكيف مع التغيير
٥٧	الجلسة السادسة: إحترام الآخرين
٦٨	الجلسة السابعة: إدراك تأثير التوتر علينا
٧٨	الجلسة الثامنة: التعامل مع الغضب (سعة الصدر)
٨٨	الجلسة التاسعة: حل النزاعات
٩٧	الجلسة العاشرة: الوعي بالحماية
١٠٦	الوحدة الثالثة: البقاء في أمان
١٠٦	الجلسة الحادية عشر: التعامل مع التغييرات في داخلنا
١١٥	الجلسة الثانية عشرة: ضغط الأصدقاء
١٢٥	الجلسة الثالثة عشرة: اختلاف النوع الاجتماعي
١٣٣	الجلسة الرابعة عشرة: الاعتناء بالعقل
١٤١	الجلسة الخامسة عشرة: الاعتناء بالجسد
١٥١	الوحدة الرابعة: التطلع إلى المستقبل
١٥١	الجلسة السادسة عشرة: الحقوق و الواجبات
١٥٨	الجلسة السابعة عشرة: اتخاذ القرارات
١٦٩	الجلسة الثامنة عشرة: حياتي المستقبلية
١٧٦	الجلسة التاسعة عشرة: تحقيق أهدافي
١٨٢	الجلسة العشرون: عرض تقديمي

الوحدة الأولى: فهم نفسي و الآخرين

حزمة تعليم الأطفال: العمر ١٠-١٤	
الوحدة الأولى: فهم نفسي و الآخرين	
الجلسة الأولى: الصداقة	
١	
الموضوع	الصداقة
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرف بأنفسهم</li> <li>• معرفة الآخرين بشكل أفضل</li> <li>• تعريف صفات الصديق</li> <li>• تكوين بعض الصداقات</li> </ul>
الموارد	أوراق بحجم A4 أقلام تلوين أقلام رصاص مقص صور لأشكال (✓) و (x) وعاء يحتوي على ٥ بطاقات – كل بطاقة مكتوب عليها اسم اصبع (الإبهام، السبابة، الوسطى، البنصر، الخنصر) وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة

الرسائل الرئيسية:
أهمية الأصدقاء

نشاط رقم ١ : ٥ دقائق فقرة ترحيبية – نشاط رسم	نشاط فردي
<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>الترحيب بكل طفل عندما يدخل من الباب، و إعطائه ورقة و قلم رصاص.</li> <li>كل طفل يكتب اسمه على ورقته و يرسم شيء يمثل شخصيته. مثل وجع تعبيري، كرة القدم، إلخ.</li> <li>بعد وصول الأطفال و إنهائهم للرسم، اطلب منهم الوقوف في دائرة</li> </ol> <p><b>نصيحة هامة:</b> إذا كان أحد الأطفال غير قادرا على الرسم لأنه من ذوي الاحتياجات الخاصة، ضعه في مجموعة مع طفل آخر يستطيع الرسم</p>	<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>بعد الوصول، يقوم الأطفال برسم صورة تمثلهم.</li> <li>يقف الأطفال في دائرة</li> </ol>

نشاط رقم ٢ : ١٠ دقائق روتين يومي	المجموعة كاملة
<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>رحب بالأطفال مرة أخرى و اشرح عن حزمة تعليم الأطفال و الوحدة التي يدرسونها حاليا</li> <li>قم بأخذ الحضور و الغياب</li> <li>إخبار الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها في هذا اليوم</li> <li>تنفيذ نشاط التركيز الذهني باستخدام نشاط اهتزاز الجسم المشروح أدناه</li> </ol> <p>● الرسالة: الأصدقاء مهمون</p>	<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>اطلب من الأطفال أن يقوموا بالجلوس</li> <li>بعد أخذ الحضور و الغياب، يتبع الأطفال التعليمات لتحقيق رسالة التركيز الذهني</li> <li>يقوم الأطفال بإعادة الرسالة بعد الميسر</li> </ol>

## نشاط التركيز الذهني الكامل باستخدام اهتزاز الجسم

في صوت هادئ قل ما يلي:

في بداية كل جلسة سوف نفكر في ما نريد تعلمه و التركيز عليه. سيكون لدينا رسالة تصف ما نريد التركيز عليه و تعلمه. حان الوقت أن نتخلص من كل ما يجري خارج هذه الغرفة، ونهدئ أنفسنا ونركز على ما يجري داخل الغرفة وما يحدث الآن. يسمى هذا النوع من الأنشطة نشاط تركيز ذهني كامل.

إن التمرين الذي سنقوم به الآن عظيم لطرد التوتر من أجسادنا.

سنقوم بهز و تحريك جسدك كامل لبضع دقائق (١٠-٣ دقائق)، ابتداء من القدمين و الركبتين و الورك و الكتفين، إلى الرأس. قف بشكل مريح. قم بثني ركبتك قليلا و ارخ كتفيك. يمكنك إغلاق عينيك إن أردت. خذ نفسا عميقا عدة مرات.

قم باتباع تعليماتي و حركاتي:

ابدأ بتحريك جسدك من القدمين حتى الركبتين. تذكر أن تبقي ركبتك مثنية. ثم قم بتحريك الوركين و الكتفين. قم بتحريك جسدك بالكامل، كي تشعر بصعود الطاقة من قدميك. أبق ركبتك مثنية. تذكر أن تتنفس. ارخ كتفيك. استمر بذلك. استمر بالتحرك. ابق ركبتك مثنية. ارخ كتفيك. ارخ رأسك.

إذا كان عقلك يفكر بأشياء أخرى، اجلب انتباهك إلى تحريك جسدك مرة أخرى. افتح فمك. نحمل الكثير من التوتر في الفك و الرقبة و الكتفين و الوركين و الركبتين و المعصمين و اليدين. يجب أن يتحرك جسدك بالكامل الآن. استمر بالتحرك. إذا شعرت بأنك تريد التوقف، فلا تتوقف، بل قم بتحريك جسمك أكثر. دع ذلك يزيل كل التوتر و الشد في جسدك. ارخ رأسك. افتح فكيك. إذا سمعت أصوات من جسدك، فلا تكثرث. استمر في تحريك جسدك بالكامل.

الآن توقف... قف في مكانك دون أن تتحرك. كيف تشعر الآن؟

تنفس بعمق. و اشعر بتأثير هذا التدريب عليك

رسالة اليوم: الأصدقاء مهمون

دعوني أقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: الأصدقاء مهمون

فكر بصمت ماذا تعني لك هذه الرسالة. تستطيع إغلاق عينيك إن أردت ذلك.

تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).

في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.

لقد قمت باتخاذ الخطوات الأولى في تعلم كيف تجلب كامل تركيزك إلى شيء معين.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة هويتي الشخصية
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقوم الأطفال بطوي صورهم على النصف و وضعها في منتصف الدائرة التي قاموا بتكوينها</li> <li>٢. اطلب من كل طفل أن يأخذ ورقة من الأوراق الموجودة داخل الدائرة</li> <li>٣. كل طفل يقرأ الاسم الموجود على الورقة التي يحملها و يجد صاحب الاسم</li> <li>٤. كل طفل يسأل الآخر عن عمره</li> <li>٥. يقوم الأطفال بطوي الورقة و وضعها في الدائرة مرة أخرى</li> <li>٦. إعادة الخطوات ٢-٣. كل طفل يسأل الآخر عن لونه المفضل</li> <li>٧. قم بإعادة الخطوات ٢-٣. و في كل مرة اسأل سؤال من الأسئلة التالية: ما هو يوم ميلادك؟ ما هي لعبتك المفضلة؟ ما هي أغنيتك المفضلة؟</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قم بشرح و توضيح النشاط</li> <li>٢. بعد الانتهاء، اطلب من الأطفال الجلوس</li> </ol> <p>معلومة هامة: ساعد الأطفال الذين قد يكون لديهم صعوبات في القراءة.</p>

نشاط فردي/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٤ : ١٥ دقيقة نشاط رسم – الأشياء المميزة بي
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقوم الأطفال بإعادة أفعال الميسر</li> <li>٢. يقوم الأطفال بجمع الأوراق و أقلام الرصاص و أقلام التلوين</li> <li>٣. يقوم الأطفال برسم أيديهم على الورق</li> <li>٤. يقوم الأطفال بكتابة أو رسم ما يلي على كل أصبع في الرسم: راحة اليد – الاسم الإبهام – العمر السبابة – الحيوان المفضل الوسطى – الطبق المفضل البنصر – الرياضة أو اللعبة المفضلة الخنصر – الوظيفة المستقبلية التي يحلم بها</li> <li>٥. قم بقص اليد المرسومة</li> <li>٦. قم بتزيين الجهة الأخرى منها</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال إعادة الأفعال التي تقوم بها أنت</li> <li>٢. ارفع يديك للأعلى. قم بالتصفيق. قم بتحريك أصابعك و عمل أشكال مختلفة بيديك و أصابعك مثل قبضة اليد و إشارة الإبهام لأعلى</li> <li>٣. قل: يدينا مميزة و تمكننا من القيام بعدة أشياء</li> <li>٤. اطلب من الأطفال جمع الأوراق، أقلام الرصاص و أقلام التلوين</li> <li>٥. قم بتنفيذ النشاط</li> </ol> <p>معلومة هامة: إذا كان الطفل لا يستطيع استخدام المقص أو كتابة اسمه، ضعه في مجموعة مع طفل آخر يستطيع ذلك أو قم أنت بمساعدته</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٥ : ٢٥ دقيقة إيجاد صديق
المهام	التعليمات
١. يقوم جميع الأطفال بالجلوس	١. قم بتنفيذ النشاط
٢. يجب على كل طفل أن يجد طفل آخر لديه نفس المفضلات. على سبيل المثال عندما يجد الطفل طفلاً آخر يحب نفس الحيوان، يقومان بلمس أصبعيهما السبابة و يعرف كل منهما نفسه للآخر.	٢. قم بالتوضيح إن تطلب الأمر
٣. يستمر الأطفال في إيجاد الأطفال الذين لديهم نفس المفضلات و لمس الأصبع المعني و التعريف بأنفسهم.	٣. قم بمراقبة النشاط و مساعدة الأطفال الذين يواجهون صعوبة في الأمر
٤. بعد الانتهاء، يجلس الأطفال في دائرة يأخذ كل طفل بطاقة من الوعاء و التي يوجد عليها اسم أصبع ما، ثم يقوم بالتعريف بنفسه و ذكر الشيء المفضل له حسب اسم الأصبع المكتوب على البطاقة	٤. حضر وعاء يحتوي على ٥ بطاقات، ععلى كل منها اسم أصبع (إبهام، سبابة، وسطى، بنصر، خنصر)
٥. الاستمرار في ذلك حتى يقوم جميع الأطفال بتعريف أنفسهم.	٥. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة
	٦. اشرح المهام للأطفال
	٧. اسأل الأطفال ما يلي: هل وجدتم أطفال لديهم نفس مفضلاتكم؟
	معلومة هامة: في المجموعات المختلطة، يمكنك حذف جزء لمس الأصابع

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٠ دقائق مقارنة الأيدي
المهام	التعليمات
١. يجلس الأطفال في دائرة	١. قم بشرح النشاط
٢. يضع كل طفل يده المرسومة على الورق أمامه	٢. اسأل ما يلي: ما الشيء المشترك بين أيدينا؟ (لدينا يدين صغيرتين، كل يد فيها ٥ أصابع، لهم نفس الشكل تقريباً، إلخ)
٣. يجيب الأطفال على الأسئلة	٣. ما هو الشيء المختلف بين أيدينا؟ (تختلف أيدينا قليلاً بالحجم، الشكل، اللون.)
٤. يضع جميع الأطفال أيديهم المرسومة على الورق في منتصف الدائرة	٤. اطلب من الأطفال وضع أيديهم فوق بعضها البعض في منتصف الدائرة
٥. يجيب الأطفال على الأسئلة	٥. اسأل ما يلي: عندما يتم وضع جميع الأيدي معاً، هل يختلف ذلك عن وضع يد واحدة فقط؟ بم يختلف ذلك؟ "أكبر، أكثر حيوية، مثير أكثر للاهتمام)
٦. في النهاية، يقف الأطفال و يصادفون بعضهم البعض	٦. قل ما يلي: بشكل عام، عندما تعمل الأيدي معاً، تكون أكثر إنتاجية. هذا هو السبب في أهمية العمل مع أشخاص مختلفين. عادة ما تكون النتيجة النهائية أفضل عندما يكون هناك العديد من العقول المختلفة تعمل معاً.
	٧. اسأل: كيف تشعر عندما تكون جميع أيدينا متصلة؟
	٨. قل ما يلي: كلنا نستخدم أيدينا لنلقي التحية و نساعد بعضنا البعض. في هذا الصف، نحن مجتمع و يجب أن نساعد بعضنا البعض.
	٩. اطلب من الأطفال أن يبقوا ويحيوا بعضهم البعض عن طريق المصافحة.
	١٠. اجمع رسومات اليدين من الأطفال و ضعها في صورة كبيرة ليتم وضعها على الحائط.
معلومة هامة: إذا كان الطفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، قم بإقرانه مع طفل آخر يمكنه الرسم معه. إذا لم يكن الطفل لديه يد - قم بتغيير النشاط إلى جزء آخر من الجسم كالقدمين أو رسم عيون صديق. قم بتكييف الأنشطة لتناسب مع الأطفال.	

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ١٠ دقائق أوافق - لا أوافق: الصديق الجيد....
المهام	التعليمات
١ . يقف الأطفال في مساحة خالية.	١ . قم بشرح المهام.
٢ . يستمع الأطفال إلى الجملة فإذا وافق الطفل على الجملة يذهب إلى صورة (٧). أما إذا اختلف الطفل، فإنه ينتقل إلى صورة (٨).	٢ . ضع علامة (٧) و (٨) على الجدران المقابلة.
٣ . اسأل بعض الأطفال لماذا اختاروا هذا الجواب.	٣ . اقرأ جملة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة (٧) أو عدم الموافقة (٨). (إذا لم يكن هناك مكان، اطلب من الأطفال الوقوف إذا وافقوا أو الجلوس إذا لم يوافقوا)
٤ . كرر ذلك لجميع العبارات	٤ . كرر ذلك لكل جملة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الصديق الجيد يهتم بأصدقائه</li> <li>• الصديق الجيد يساعد أصدقائه</li> <li>• الصديق الجيد يرحب بالأطفال الجدد</li> <li>• الصديق الجيد يحترم الآخرين</li> <li>• الصديق الجيد يستمع جيداً للآخرين</li> <li>• الصديق الجيد يشارك الأشياء مع أصدقائه</li> </ul>

مجموعات ثنائية / المجموعة كاملة	نشاط رقم ٨ : ٢٠ دقيقة مناقشة أهمية الصديق
المهام	التعليمات
١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية	١ . قم بتنفيذ المهام.
٢ . يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول سبب أهمية الأصدقاء	٢ . ناقش الأطفال حول معنى الصداقة
٣ . تشارك بعض المجموعات إجاباتها	٣ . لخص ردود الأطفال على "الصديق هو ..." و ضع تعريفاً لكلمة "صديق"
٤ . كل طفل يأخذ ورقة و يرسم إحدى أصدقائه، ثم يكتب ما الذي يحبه في صديقه	الصديق هو الشخص الذي تعرفه و تحبه و تثق به و تستمتع عندما تكون معه.
٥ . اكتب تحت الرسم جملة تبدأ بـ: "الصديق هو"	معلومة هامة: إذا لم يكن لدى الطفل صديقاً، فاقتراح عليه أن يرسم أحد أفراد عائلته.
٦ . اطلب من كل طفل أن يقرأ جملته	
٧ . يناقش الأطفال معنى الصداقة	

مجموعات ثنائية / المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئا تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</li> <li>٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره حيال الدورة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم مع باقي المجموعة</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يمثل شعورك حيال هذه الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجاره مقابل كل وجه من أجل متابعة الجلسات الجيدة والتي يجب تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال: العمر ١٠-١٤	
الوحدة الأولى: فهم نفسي و الآخرين	
٢	الجلسة الثانية: إدراك احتياجاتي
الموضوع	إدراك احتياجاتي
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• إدراك حقيقة أن لدينا جميعا احتياجات وإرادات مختلفة</li> <li>• يمكن لأجسادنا تهدئة عقولنا إذا قمنا بممارسة أشكال مختلفة من التمارين الرياضية</li> </ul>
الموارد	ورق (إذا كان لديك وقت، يمكنك قص الورقة إلى ٨ مستطيلات بدلا من أن يقوم الأطفال بذلك) أقلام تلوين أقلام رصاص مقص وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
ارتباط العقل بالجسد

نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق	المجموعة كاملة
الروتين اليومي	
التعليمات	المهام
١. قم بغناء أغنية مع الأطفال	١. الأطفال يغنون أغنية.
٢. سجل الحضور و الغياب.	٢. اطلب من الأطفال الجلوس
٣. أخبر الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها في هذا اليوم	٣. بعد تسجيل الحضور يتبع الأطفال تعليمات نشاط التركيز الذهني
٤. تنفيذ نشاط التركيز الذهني باستخدام النشاط المشروح أدناه (نشاط اهتزاز الجسم)	٤. يكرر الأطفال الرسالة بعد الميسر
• الرسالة: ارتباط العقل بالجسد	

## نشاط التركيز الذهني الكامل باستخدام نشاط اهتزاز الجسم

قل ما يلي بصوت هادئ:

في بداية كل جلسة سوف نفكر في ما نريد تعلمه و التركيز عليه. سيكون لدينا رسالة تصف ما نريد التركيز عليه و تعلمه. حان الوقت أن نتخلص من كل ما يجري خارج هذه الغرفة، ونهدي أنفسنا ونركز على ما يجري داخل الغرفة وما يحدث الآن. يسمى هذا النوع من الأنشطة نشاط تركيز ذهني كامل.

إن التمرين الذي سنقوم به الآن عظيم لطرد التوتر من أجسادنا.

ستقوم بهز و تحريك جسدك كامل لبضع دقائق (١٠-٣ دقائق)، ابتداء من القدمين و الركبتين و الورك و الكتفين، إلى الرأس. قف بشكل مريح. قم بثني ركبتك قليلا و ارخ كتفيك. يمكنك إغلاق عينيك إن أردت. خذ نفسا عميقا عدة مرات.

قم باتباع تعليماتي و حركاتي:

ابدأ بتحريك جسدك من القدمين حتى الركبتين. تذكر أن تبقي ركبتك مثنية. ثم قم بتحريك الوركين و الكتفين. قم بتحريك جسدك بالكامل، كي تشعر بصعود الطاقة من قدميك. أبق ركبتك مثنية. تذكر أن تتنفس. ارخ كتفيك. استمر بذلك. استمر بالتحرك. ابق ركبتك مثنية. ارخ كتفيك. ارخ رأسك.

إذا كان عقلك يفكر بأشياء أخرى، اجلب انتباهك إلى تحريك جسدك مرة أخرى. افتح فمك. نحمل الكثير من التوتر في الفك و الرقبة و الكتفين و الوركين و الركبتين و المعصمين و اليدين. يجب أن يتحرك جسدك بالكامل الآن. استمر بالتحرك. إذا شعرت بأنك تريد التوقف، فلا تتوقف، بل قم بتحريك جسمك أكثر. دع ذلك يزيل كل التوتر و الشد في جسدك. ارخ رأسك. افتح فكيك. إذا سمعت أصوات من جسدك، فلا تكثر. استمر في تحريك جسدك بالكامل.

الآن توقف... قف في مكانك دون أن تتحرك. كيف تشعر الآن؟

تنفس بعمق. و اشعر بتأثير هذا التدريب عليك

رسالة اليوم: ارتباط العقل بالجسد

دعوني أقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: ارتباط العقل بالجسد

فكر بصمت ماذا تعني لك هذه الرسالة. تستطيع إغلاق عينيك إن أردت ذلك.

تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).

في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.

لقد قمت باتخاذ الخطوات الأولى في تعلم كيف تجلب كامل تركيزك إلى شيء معين.

نشاط فردي/مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ٢٥ دقيقة النشاط: ما هي الأشياء التي أجيدها
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يأخذ الأطفال الورق والقلم والألوان.</li> <li>٢. يرسم الأطفال ما يلي: صورة لأنفسهم، صورة للفاكهة التي يفضلونها، كتابة أو رسم شيء واحد يجيدونه.</li> <li>٣. امنح الأطفال حوالي ١٠ دقائق للرسم</li> <li>٤. يشكل الأطفال الذين لديهم نفس الفاكهة المفضلة مجموعة واحدة</li> <li>٥. يقوم الأطفال في كل مجموعة بتقديم أنفسهم و الأشياء التي يجيدونها.</li> <li>٦. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٧. يقوم كل طفل بدوره بتقديم نفسه و الشيء الذي يجيده.</li> <li>٨. يناقش الأطفال الأسئلة التي يقدمها الميسر</li> <li>٩. يضع الأطفال الصور على الحائط</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قم بإجراء النشاط.</li> <li>٢. متابعة الرسومات ومساعدة أي طفل بالكتابة.</li> <li>٣. بعد أن قدم الأطفال أنفسهم في دائرة الصف، قم بإجراء مناقشة جماعية</li> <li>٤. اسأل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل كان من السهل التحدث عن الفاكهة المفضلة لديك؟</li> <li>• هل كان من السهل التفكير في شيء تجيده؟</li> <li>• كيف شعرت حيال وصف شيء تجيده؟</li> <li>• هل كان ذلك أسهل في المجموعة الصغيرة أم المجموعة الكبيرة؟</li> </ul> </li> <li>٥. قل ما يلي: <p>غالباً ما يكون من الأسهل أن نقول ما نحب أن نفعله ولكن من الصعب أن نقول ما نجيد، من المهم معرفة الأشياء التي نجيدها من أجل احترام الذات و الثقة بالنفس.</p> <p><b>معلومة هامة:</b> إذا كان الطفل بمفرده، قم بوضعه في إحدى المجموعات من أجل إتمام خطوة التعريف بالنفس</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>معلومة هامة:</b> إذا كان الطفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، قم بإقرانه مع طفل آخر يمكنه الرسم معه.</li> </ul> </li> </ol>

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ٢٠ دقيقة النشاط: ما هي الأشياء التي أجيدها
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٥-٦</li> <li>٢. في المجموعة، ناقش ما يلي <ul style="list-style-type: none"> <li>• متى نستخدم القواعد؟</li> <li>• أين نستخدم القواعد؟</li> <li>• لماذا نستخدم القواعد</li> <li>• ماذا يحدث إذا لم يكن لدينا قواعد؟</li> </ul> </li> <li>٣. تشارك كل مجموعة أفكارها في مناقشتها حول القواعد.</li> <li>٤. يقترح الأطفال قواعد لمجموعتهم من أجل جلسات حزمة تعليم الأطفال.</li> <li>٥. يوافق الأطفال على ٤-٥ قواعد مهمة يجب اتباعها.</li> <li>٦. يمكن لكل طفل التوقيع على ورقة القواعد التي قام الميسر بإعدادها.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قم بشرح المهام.</li> <li>٢. بعد أن يشارك الأطفال أفكارهم قل ما يلي: نريد أن نشعر بالأمان في هذه الغرفة وفي جلساتنا. لذلك نحن بحاجة إلى وضع بعض القواعد</li> <li>٣. مناقشة القواعد الواجب توافرها في الجلسات.</li> <li>٤. إذا لم يقترح الأطفال قاعدة الخصوصية و السرية، قدمها بنفسك. قل: هذا يعني أنه خارج الجلسات يجب أن نتحدث فقط عن نفسك عندما يتعلق الأمر بالمسائل الشخصية. يجب ألا نتحدث عن الأمور الشخصية لأعضاء المجموعة الآخرين. نفس الشيء ينطبق علي بصفتي الميسر. لا أستطيع أن أخبر الآخرين عن الأمور الشخصية الخاصة بك للآخرين ما لم يكن لدي إذن منك.</li> <li>٥. اكتب القواعد على ورقة رسم بياني وقم بوضعها على الحائط ليقوم الأطفال بتوقيعها أو وضع بصماتهم عليها. ملاحظة: القواعد النموذجية ستكون: <ul style="list-style-type: none"> <li>• التحدث بالتناوب و بالدور</li> <li>• يجب على الجميع الاستماع إلى أفكار وآراء الأطفال الآخرين</li> <li>• لا تسخر من الآخرين</li> <li>• لا تفشي أسرار خارج جلسة حزمة تعليم الأطفال.</li> <li>• يجب على الجميع احترام الآخرين.</li> </ul> </li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٤ : ١٠ دقائق ارتباط العقل بالجسد - تحريك الكتفين، تحريك المرفقين بحركة دائرية
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال الجلوس</li> <li>٢. يستمع الأطفال و يجيبون على الأسئلة.</li> <li>٣. يشكل الأطفال مجموعات ثنائية لمناقشة "هل ترتبط أجسادنا بعقولنا؟"</li> <li>٤. يشارك الأطفال أفكارهم مع البقية.</li> <li>٥. يقف الأطفال و يتبعون طريقة الاسترخاء.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قل: الآن أصبح لدينا بعض القواعد، لدينا مكان آمن.</li> <li>٢. اسأل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف نشعر في مكان آمن؟</li> <li>• كيف نشعر في مكان غير آمن؟ ماذا يحدث لقلبنا؟</li> </ul> </li> <li>٣. اسأل عن أفكار الأطفال حول "ارتباط أجسادنا وعقولنا".</li> <li>٤. اشرح مفهوم "ارتباط العقل بالجسد" انظر أدناه</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بنشاط التركيز الذهني الذي قمتم بإجرائه في بداية الجلسة.</li> <li>٦. قم بتنفيذ تمرين تحريك الكتفين و المرفقين</li> </ol>

<b>"العقل مرتبط بالجسد"</b>
<p>في هذه الجلسات، سنستعين بأجسادنا للتواصل مع أدمغتنا لمساعدتنا على الشعور بالأمان، وأن نكون أقل توتراً وأكثر استرخاءً. نحن نعلم أن الجسد والدماغ متصلان جسدياً حيث أنه عندما نشعر أجسادنا بالإجهاد والتوتر، نشعر أدمغتنا بذلك أيضاً. و عندما نشعر أجسادنا بالراحة، فهذا يساعد أدمغتنا على الشعور بالراحة أكثر ويقلل من الإجهاد الذي قد نشعر به. هذا يعني أنه إذا استطعت أن تريح جسديك، فإن ذهنك سوف يصبح أكثر استرخاءً تلقائياً. يمكننا التحكم في ردود أفعالنا بالاستعانة بطرق مختلفة تستطيع من خلالها التحدث إلى عقلك. إحدى هذه الطرق هي تنفيذ تمارين مختلفة، مثل تمارين الاسترخاء، تمارين التنفس، تمارين التركيز و التوازن و تمارين تخفيف التوتر. طريقة أخرى هي تنفيذ نشاط التركيز الذهني، الذي قمنا به في بداية الجلسة.</p> <p>هناك العديد من التمارين الفعالة المختلفة التي يستخدمها العديد من الناس في جميع أنحاء العالم. لكنك لن تشعر بتأثير هذه التمارين على الفور، حيث يجب عليك أن تمارسها كل يوم لفترة من الوقت كي تشعر بتأثيرها عليك. سنمارس طرقاً مختلفة "للتحدث إلى دماغنا" حتى نتقنوها. ثم يمكننا اختيار التمارين المفضلة لديكم واستخدامها كلما شعرتم بالتوتر واحتجتم إلى تهدئة عقولكم.</p>

نشاط فردي	نشاط رقم ٥ : ٥ دقائق تهديئة النفس – تحريك الكتفين، تحريك المرفقين بحركة دائرية
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يجلس الأطفال براحة على الكرسي. إذا لم يكن هناك مقاعد يمكنهم الوقوف.</li> <li>٢. يقوم الأطفال بتحريك أكتافهم.</li> <li>٣. يقوم الأطفال باتباع التعليمات أدناه.</li> <li>٤. يقوم الأطفال بتحريك مرافقهم حركة دائرية.</li> <li>٥. يقوم الأطفال باتباع التعليمات أدناه.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قم بشرح المهام.</li> <li>٢. قم بإظهار كيفية تحريك الكتف أثناء إعطاء المعلومات.</li> <li>٣. كرر ذلك لعملية تحريك المرفقين بشكل دائري.</li> <li>٤. اسأل ما يلي: كيف تشعر الآن بعد أن قمت بهذه التمارين؟</li> <li>٥. قل ما يلي: تحريك كتفينا و مرفقينا بشكل دائري هو وسيلة للاسترخاء. عندما نشعر بالراحة نصبح سعداء.</li> </ol>

تحريك الكتفين و المرفقين
<p><u>تحريك الكتفين</u></p> <p>قل ما يلي بصوت هادئ: سوف نرخي أكتافنا وأذرعنا وعنقنا</p> <p>اجلس منتصباً في الكرسي مع ذراعيك متدلية من جانبيك. قم بالتنفس، ارفع كتفيك نحو أذنيك أثناء الشهيق، ثم دع كتفيك ينزلان أثناء الزفير. جد سرعة مريحة لك بحيث يمكنك الشهيق و الزفير بوتيرة منتظمة. استمر لمدة ٢-١ دقيقة.</p> <p>يمكن أيضاً إجراء هذا التمرين أثناء الوقوف بجانب المكتب.</p> <p><u>تحريك المرفقين بشكل دائري</u></p> <p>اجلس بشكل مريح على الكرسي مع ظهرك مستقيماً أو قف بشكل مستقيم. اثني مرفقيك حتى تلامس كتفيك بأصابعك. مد ذراعيك إلى الجانب على مستوى الكتف.</p> <p>ابدأ بتحريك مرفقيك في دوائر صغيرة. قم بالشهيق عندما تقوم بتدوير مرفقيك للأعلى و للأمام. و قم بالزفير بينما تستمر في لف كتفيك إلى الخلف وإلى الأسفل. تدريجياً، اجعل الدوائر أكبر وأكبر إلى أن تتلامس أطراف مرفقيك في الأمام.</p> <p>بعد إجراء ١٠ دوائر باتجاه الأمام، قم بتغيير الاتجاه وأداء ١٠ دوائر في الاتجاه المعاكس.</p> <p>و الآن، قم باستنشاق الهواء عندما تحرك كتفيك للأعلى والخلف، ثم قم بالزفير عندما تحركهما إلى الأسفل و الأمام.</p> <p>مرة أخرى، ابدأ بدوائر صغيرة تصبح أكبر وأكبر بشكل تدريجي. تذكر أن تنظم تنفسك مع الحركات طوال التمرين.</p> <p>عند الانتهاء قم بتحريك ذراعيك و كتفيك باسترخاء.</p>

نشاط فردي /مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ٣٠ دقيقة نشاط - الاحتياجات و الرغبات
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . يأخذ الأطفال ورقة وقلم رصاص.</li> <li>٢ . يطوي كل طفل ورقته إلى النصف، ثم إلى النصف مرة ثانية، ثم إلى النصف مرة أخرى حتى تتكون من ٨ مستطيلات</li> <li>٣ . يكتب الأطفال احتياجاتهم و رغباتهم. واحد من كل قسم. يمكنهم أخذ ورقة أخرى إذا كانوا بحاجة إليها.</li> <li>٤ . ينقسم الأطفال إلى ٥-٦ مجموعات</li> <li>٥ . قص الأوراق إلى أقسام</li> <li>٦ . تقسم كل مجموعة الأقسام إلى مجموعتين - الاحتياجات و الرغبات</li> <li>٧ . يناقش الأطفال معنى الاحتياجات و الرغبات.</li> </ol> <p><b>معلومة هامة:</b> معظم الأطفال لن يكون لديهم كل ما يحتاجون إليه وهذا قد يجعلهم يشعرون بأنهم مختلفون عن بقية المجموعة. أكمل هذا النشاط بحذر.</p>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . قم بتنفيذ المهام</li> <li>٢ . قم بمتابعة ومساعدة الأطفال في الكتابة و قص الورق</li> <li>٣ . قم بتقسيم الصف إلى مجموعات تتألف من ٥-٦ أطفال</li> <li>٤ . قم بشرح المهام.</li> <li>٥ . ناقش الأطفال حول إجابات الأسئلة التالية:</li> <li>٦ . ماذا نعني بـ "الحاجة"؟ هل هناك أنواع مختلفة من الاحتياجات؟</li> </ol> <p>[الحاجة - شيء نحتاجه للبقاء على قيد الحياة مثل الطعام والمأوى والملابس والدواء لتلبية الاحتياجات المادية. لدينا أيضًا احتياجات اجتماعية مثل التقبل والالتقاء بالأصدقاء. الشعور بالأمان والاهتمام والثقة بالذات هي احتياجات نفسية</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٧ . ماذا نعني بالرغبة؟ [شيء يجعل حياتنا سهلة ومريحة أو يمكننا من أن نفعل ما نحب]</li> <li>٨ . اسأل: هل لدى الأطفال في سنك - المراهقين - أي احتياجات خاصة؟ [مجموعة خاصة أو أصدقاء، شخص موثوق به للحصول على المشورة ، ومساحة خاصة ، وما إلى ذلك]</li> <li>٩ . اسأل - متى تصبح الحاجة رغبة؟ على سبيل المثال، أحتاج إلى طعام لأعيشه ولكن هل أحتاج إلى تناول الثلجات كل يوم؟ أم هل هذه رغبة؟</li> <li>١٠ . قم باختتام المناقشة:</li> <li>١١ . قل: يتم تحديد رغباتنا من خلال نظام القيم لدينا الذي يتم تشكيله من قبل عائلتنا ومجتمعنا وخبراتنا. حيث أن قيمنا تؤثر على سلوكنا. فعندما نفهم قيمنا تتشكل لدينا القدرة على تغيير سلوكنا.</li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧: ١٠ دقائق نشاط: مدح الآخرين
المهام	التعليمات
<p>١. يقف الأطفال في المكان الفارغ</p> <p>٢. يجب على الأطفال أن يلقوا التحية على أكبر عدد ممكن من الأطفال الآخرين، وأن يصفحوهم و يقولوا شيئاً إيجابياً عنهم. يمكن أن يكون ذلك عن طريقة مظهرهم أو لباسهم أو مهارتهم أو ما قاموا به.</p> <p>٣. امنح الأطفال ٥-٧ دقائق للقيام بذلك</p> <p>٤. يناقش الأطفال كيف شعروا حيال تلقي المدح و التعيق الإيجابي</p>	<p>١. قم بتنفيذ النشاط. استمع إلى الأطفال و انظر كيف يتغير سلوكهم.</p> <p>٢. قم بمناقشة الأطفال حول: ما هو شعورك خلال هذا النشاط؟ لماذا؟</p> <p>٣. قل: استرخاء الجسد يرسل رسائل إلى دماغنا للاسترخاء، و كذلك فإن الاستماع إلى الأشياء اللطيفة التي تعبر عن أنفسنا يرسل رسائل إلى دماغنا حول قيمنا الذاتية و يحسن تقديرنا لذاتنا (ما نشعر به تجاه أنفسنا) .</p> <p>٤. اسأل ما إذا كان أي طفل يرغب في مشاركة الشيء الذي يشعره بالتميز عند التفكير به؟</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٨: ١٠ دقائق نشاط تهدئة النفس – أداء شكل البطل الخارق
المهام	التعليمات
<p>١. يقف الأطفال مع ترك مساحة فارغة من حولهم.</p> <p>٢. يقوم الأطفال باتباع المعلومات</p> <p>٣. يجيب الأطفال على الأسئلة في النهاية</p>	<p>١. قل: سنختم الجلسة بتمثيل وضعية بسيطة.</p> <p>٢. اطلب من الأطفال الوقوف مع ترك مساحة فارغة من حولهم.</p> <p>٣. قم بإجراء النشاط (انظر أدناه)</p> <p>٤. اسأل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف جعلك الشكل تشعر؟</li> <li>• كيف جعلك شكل البطل الخارق تشعر؟</li> </ul> <p>قل: كان هذا وضع الأبطال الخارقين - فهو يجعلك تشعر بالثقة و استخدامه مفيد كلما كنت متوتراً بشأن القيام بشيء ما.</p>

صنع الأشكال
<p>قل ما يلي بصوت هادئ:</p> <p>قف منتصباً طويل القامة و ضع يديك على وركيك. انفخ صدرك كالـبطل الخارق.</p> <p>فكر في شعورك. هل تشعر بمزيد من الثقة أو السيطرة؟</p> <p>عد إلى وضع الوقوف.</p> <p>ما هو شعورك؟</p>

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئا تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</li> <li>٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجاره مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال: العمر ١٠-١٤	
الوحدة الأولى: فهم نفسي و الآخرين	
٣	الجلسة الثالثة: التعبير عن النفس
الموضوع	التعبير عن النفس
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• معرفة أنواع المشاعر المختلفة</li> <li>• معرفة كيف يمكن لنا أن نتحكم في المشاعر المختلفة</li> </ul>
الموارد	صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، حزين، خائف، مندهش، غاضب، فخور) ورق الرسم البياني ورق أقلام تلوين أقلام رصاص وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
احترام مشاعر الآخرين

نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة	نشاط فردي/المجموعة كاملة
الروتين اليومي	المهام
التعليمات	
١. قم بغناء أغنية مع الأطفال	١. الأطفال يغنون أغنية.
٢. سجل الحضور و الغياب.	٢. اطلب من الأطفال الجلوس
٣. أخبر الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها في هذا اليوم	٣. بعد تسجيل الحضور يتبع الأطفال تعليمات نشاط التركيز الذهني
٤. اطلب من الأطفال ذكر القواعد التي يجب عليهم اتباعها	٤. يكرر الأطفال الرسالة بعد الميسر
٥. تنفيذ نشاط التركيز الذهني باستخدام النشاط المشروح أدناه	
٦. الرسالة: احترام مشاعر الآخرين	

## نشاط التركيز الذهني الكامل

اقرأ ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل.

سوف أرشدكم إلى بعض المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم، حيث سأطلب منك أن تقبضها و تبسطها، واحدة تلو الأخرى. هذه التقنية فعالة جدا لاسترخاء الجسم. أولاً، سنركز على اليدين والذراعين، قبل الانتقال إلى الوجه والرقبة والكتفين والمعدة والساقين والقدمين. أثناء تأدية تمرين الاسترخاء، ركز على الأحاسيس التي ستشعر بها في العضلات. ركز وعيك على الفرق بين انقباض العضلات و انبساطها.

قف بوضع مريح، إما أن تفتح عينيك أو تغلقهما. خذ بعض الأنفاس العميقة اللطيفة. تنفس الهواء من خلال أنفك، بحيث يملأ الهواء رئتيك. ثم انفث الهواء ببطء من خلال الأنف أو الفم. عندما تستنشق الهواء، تخيل أنك تجمع كل همومك وتوتراتك. و عندما تنفث الهواء إلى الخارج، تخيل أن هذه المشاعر المجهدة تتدفق من جسمك. لاحظ كيف تلمس قدميك الأرض. اشعر بمقعدك.

ركز أولاً على يديك وأذرعك. اقبض يدك بأقصى ما تستطيع. اقبضها لمدة ٥ ثوان. اشعر بتوتر قبضة يدك. الآن استرخ. و تخلص من التوتر. لاحظ كيف تشعر عندما يذهب التوتر عن يديك وساعديك. استنشق الهواء و انفثه. بعد ذلك، شد عضلة الذراع الأمامية عن طريق رفع الساعدين نحو كتفك كما لو كنت ترفع وزناً ثقيلًا. اشعر بالشد في عضلاتك. اقبضها ... ثم استرخ. تخلص من التوتر. لاحظ الفرق بين الانقباض و الانبساط. قم بشد عضلة الذراع الخلفية - عضلات الجوانب السفلية من العضلات العليا - من خلال مد ذراعك مباشرة أمامك وتثبيت مرفقك. تأكد من أن عضلاتك مشدودة. اشعر بالشد في الجزء الخلفي من أذرعك العلوية. اقبضها ... ثم استرخ. قم بالتنفس بانتظام. حيث يطرد التوتر من جسمك بالتدرج في كل زفير.

بعد ذلك، قم بالتركيز على عضلات وجهك، بدءاً من الجبين. ارفع حاجبيك بأعلى ما يمكنك. اشعر بالشد ... واسترخ. دع التوتر يخرج من وجهك. اشعر بفرد العلامات التعبيرية. الآن أغمض عينيك بإحكام حتى يتجدد أنفك. اشعر بالشد. ابق هكذا... ثم استرخ. ركز الآن على فكك وفمك. قم بتثبيت أسنانك واسحب زوايا فمك. اشعر بالتوتر في فكك. ابق هكذا ... ثم استرخ. ارخ عضلات الفك. اشعر بتلاشي التوتر.

ركز الآن على الرقبة والكتفين. أولاً، شد العضلات في الجزء الخلفي من رقبتك عن طريق عمل ذقن مضاعف، و اجعل ذقنك يلامس صدرك. ابق هكذا ثم استرخ. لاحظ كيف يذهب التوتر عن رقبتك. و الآن ارفع كتفك كما لو كنت تريد أن يلمسوا أذنيك. اشعر بالتوتر في الكتفين والرقبة. ابق هكذا، لاحظ الشعور الذي تشعر به ... ثم استرخ. دع كتفك ينزلان بينما ينحسر التوتر. بعد ذلك، ركز على ألواح كتفك. ادفعهم للخلف، و اشعر بشدهم تجاه بعضهم البعض برفق ... ثم استرخ.

دع العضلات ترتخي. لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (الانقباض و الانبساط).

بعد ذلك، ركز على معدتك. اجعل معدتك مشدودة ومتوترة بسحبها قدر الإمكان. اشعر بتوترها. ابق هكذا ... ثم ارخها. تخيل موجة من الاسترخاء تنتشر عبر البطن. ركز الآن على الساقين والقدمين. مدّ ساقيك بشكل مستقيم أمامك، مثبتاً ركبتيك، أبق أصابع قدميك في الهواء. قم بشد رجليك بقدر ما تستطيع أثناء شد الأرداف. اشعر بالتوتر في عظم الساق، رولة الساق (بطة الرجل)، الفخذين والأرداف. لاحظ ما تشعر به. ابق هكذا ... ثم استرخ. لاحظ الراحة، وكيف ذهب عنك التوتر. ثم ركز على أصابع قدميك. لف أصابع قدمك إلى الداخل. اشعر بالتوتر في باطن قدمك و رولة ساقك (بطة الرجل). ثم ... استرخ. ارخها. اشعر بتخلصك من التوتر.

الآن حان الوقت أن تشد كامل جسمك. و الشعور بالتوتر و الشد في ذراعيك ويديك، وجهك، عنقك، كتفك، معدتك، ساقيك وأقدامك. ابق كذلك... ثم استرخ. الآن يجب أن يشعر كامل جسدك بمزيد من الاسترخاء. تنفس بانتظام. ستشعر بالراحة أكثر مع كل زفير. سيبتلص جسمك من التوتر. ستشعر بالثقل والاسترخاء والهدوء والدفع. تم الانتهاء من هذا التمرين الآن تقريباً. اشعر بالأرض تحت قدميك. لاحظ أجزاء جسمك التي تلامس الكرسي. قم بتحريك ذراعيك وساقيك. مدّ أطرافك بلطف. عندما تكون مستعداً، انظر حولك، ودع هذا التمرين ينتهي.

رسالة اليوم: احترام مشاعر الآخرين

دعوني أقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: احترام مشاعر الآخرين

فكر بصمت ماذا تعني لك هذه الرسالة. تستطيع إغلاق عينيك إن أردت ذلك.

تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتماداً على قدرتهم على البقاء هادئين).

في وقتك الخاص، افتح عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.

لقد قمت باتخاذ الخطوات الأولى في تعلم كيف تجلب كامل تركيزك إلى شيء معين.

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ٢٥ دقيقة فهم المشاعر و إدراكها
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٥-٦ أطفال</li> <li>٢. يفكر الأطفال في المجموعات عن عدة من المشاعر المختلفة في دقيقتين.</li> <li>٣. اطلب من كل مجموعة تقديم إجاباتها</li> <li>٤. بعد أن أوضح الميسر المشاعر، يختار كل طفل في المجموعة شعورًا و يفكر في كيفية شعور و مظهر جسمه و تعبير الوجه المناسب لذلك الشعور.</li> <li>٥. يمارس الأطفال في المجموعة هذا الشعور دون استخدام الكلمات، بحيث يستخدمون وجوههم و أجسادهم للتعبير عن الشعور</li> <li>٦. يقوم كل طفل في كل مجموعة بالتعبير عن شعور ما كي تقوم باقي المجموعة بتخمينه.</li> <li>٧. يجيب الأطفال على الأسئلة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قل: في النشاط الأخير، بدت وجوهنا مختلفة جدا عندما قمنا بشدها و رخيها. كيف جعلنا ذلك نشعر؟</li> <li>٢. قم بإجراء النشاط: ١-٣</li> <li>٣. اكتب قائمة بكل المشاعر وتحقق من أن كل طفل يفهم الشعور.</li> <li>٤. قم بإجراء النشاط ٥-٧</li> <li>٥. اسأل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل كان من الصعب التعبير عن مشاعر معينة؟ لماذا؟</li> <li>• كيف شعروا عندما لم تستخدم الكلمات؟</li> <li>• هل كان من الصعب تخمين الشعور؟ لماذا؟</li> <li>• هل يعبر أشخاص مختلفون عن نفس الشعور بطرق مختلفة؟</li> <li>• هل تعبر الفتيات والفتيان عن مشاعرهم بشكل مختلف؟ لماذا؟</li> </ul> </li> <li>٦. قل: كمراهقين سيكون لدينا العديد من المشاعر الجديدة والمختلفة عندما نكبر. فمن المهم أن نتعرف على شعورنا ونفهمه.</li> </ol> <div data-bbox="933 1317 1316 1848" style="text-align: center;"> </div>

نشاط فردي /مجموعات ثنائية/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ٢٥ دقيقة مشاعر العقل و الجسد
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يستمع الأطفال إلى الميسر و يجيبون على الأسئلة</li> <li>٢. يأخذ الأطفال الورق والأقلام والألوان.</li> <li>٣. يرسم الأطفال فتاة أو فتى بسحابة فوق رأسه/ها. في السحاب أكتب ما يجعلك تشعر بالحزن، الغضب، الحزن، الإحباط، و كل المشاعر السيئة أو السلبية التي قد تكون لديك.</li> <li>٤. يشارك الأطفال رسوماتهم والشعور مع شريكهم في المجموعة</li> <li>٥. اطلب من الأطفال أن يحملوا رسوماتهم ويشاركوا الآخرين في الشعور الذي تحمله السحابة.</li> <li>٦. يجب الأطفال على الأسئلة</li> <li>٧. الأطفال يرسمون أشعة الشمس. يمكنهم رسم أو كتابة ما يجعلهم سعداء على كل شعاع.</li> <li>٨. يشارك الأطفال رسوماتهم والأشياء التي تجعلهم يشعرون بالسعادة مع شريكهم في المجموعة</li> <li>٩. اطلب من الأطفال أن يحملوا رسوماتهم وأن يشاركوا مع الآخرين الأمور التي تجعلهم يشعرون بالسعادة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالرسالة من الجلسة الأخيرة "ارتباط العقل بالجسد".</li> <li>٢. في ورقة الرسم البياني، ارسم فتى أو فتاة وسحابة فوق رأسه/ها.</li> <li>٣. قل: تمثل السحابة الطريقة التي تشعر بها. في هذا المثال، سأستخدم شعور الخوف. حيث أننا كلما فكرنا في الخوف، كلما أصبح جسمنا أقرب للسحابة.</li> <li>٤. هذا يمثل كيفية ارتباط العقل بالجسد. إجراء النشاط ٢-٥</li> <li>٥. قل ما يلي: كل المشاعر السيئة التي نعيشها ستؤثر على أجسادنا وعقولنا. يمكننا أن نشعر بالثقل والتوتر.</li> <li>٦. اسأل ما يلي: كيف يمكننا تقليل حجم السحابة أو جعلها تختفي لتغيير هذه المشاعر السلبية؟</li> <li>٧. استمع إلى أفكار الأطفال</li> <li>٨. إجراء النشاط ٧-٩</li> <li>٩. المتابعة وإعطاء نصائح فردية.</li> <li>١٠. عندما ينتهي الأطفال، اسأل ما يلي:</li> <li>• كيف أثر رسم الشمس و أشعتها على شعور الأطفال؟</li> <li>١١. قل: إنه يساعد على التعرف على المشاعر. تذكر أن العقل مرتبط بالجسد. فالجسم المسترخي يساعد على أن هدوء العقل</li> </ol> <p>ملاحظة هامة: تذكر أن هذا سيكون صعباً على الأطفال وأنهم قد يحتاجون إلى لحظة هدوء، قم بتذكيرهم بتقنيات تهدئة النفس ومساعدتهم على التنفس أو ممارسة أسلوب آخر إذا احتاجوا لذلك.</p>

مجموعات ثنائية	نشاط رقم ٤ : ٢٥ دقيقة لعبة المرايا
المهام ١ . يقف كل طفلين متواجهين. ٢ . يقوم إحدى الطفلين بتمثيل شعور ما. و يقوم الطفل الآخر بتقليده. ٣ . يتم تنفيذ هذا النشاط بالتناوب ليشمل جميع الأطفال في المجموعة. ٤ . و الآن يقوم الطفل الأول ببعض الحركات السلسلة البطيئة. يقوم الآخر بإعادة نفس الحركات بأكبر قدر ممكن من الدقة. ٥ . يقوم كل طفلين بتبديل أماكنهم لتغيير الأدوار.	التعليمات ١ . قم بشرح المهام. ٢ . عندما ينتهي النشاط، اسأل ما يلي: • هل تمكنت من التعرف على مشاعر شريكك؟ • كيف شعرت عندما قام شريكك بتمثيل الشعور بشكل صحيح؟ • كيف شعرت عندما قام شريكك بتمثيل الشعور بطريقة غير صحيحة؟ ٣ . قل ما يلي: يمكن أن يساعدنا ذلك على فهم صديقنا بشكل أفضل إذا تمكنا من التعبير عن مشاعرهم

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٥ : ١٥ دقيقة لعبة تحديد المشاعر
المهام ١ . يقف كل طفلين متواجهين. ٢ . يقوم إحدى الطفلين بتمثيل شعور ما. و يقوم الطفل الآخر بتقليده. ٣ . يتم تنفيذ هذا النشاط بالتناوب ليشمل جميع الأطفال في المجموعة. ٤ . و الآن يقوم الطفل الأول ببعض الحركات السلسلة البطيئة. يقوم الآخر بإعادة نفس الحركات بأكبر قدر ممكن من الدقة. ٥ . يقوم كل طفلين بتبديل أماكنهم لتغيير الأدوار.	التعليمات ١ . قم بشرح المهام ٢ . قم بوضع بطاقات المشاعر التالية (سعيد، حزين، خائف، مندهش، غاضب، فخور) في جميع أنحاء الغرفة. ٣ . بعد قراءة كل جملة، اطلب من بعض الأطفال مشاركة سبب شعورهم بهذه الطريقة. ٤ . قم بقراءة الجمل. • يتم تقديم الطعام المفضل لديك لتناول العشاء. • صديقك يأخذ قميصك المفضل لديك. • تسمع أصواتًا بالخارج وأنت نائمًا. • ينتقل صديقك المفضل إلى مكان آخر، لذلك لن يعد بإمكانك رؤيته. • تقوم بتسجيل هدف في لعبة كرة السلة • شخص لم تشاهده منذ وقت طويل يزورك في منزلك. • تمنحك أمك (أو مقدم الرعاية) عناقًا كبيرًا عندما تراها بعد هذه الجلسة. ٥ . قل ما يلي: كل شخص يشعر بطريقة مختلفة في أي وضع، ولكنه يمكنه التنبؤ (مثلما فعلتم) بما قد يشعر به في بعض الحالات. على الرغم من أننا لا نستطيع دائما التنبؤ بمشاعرنا، إلا أن هناك أوقاتًا نعلم فيها أننا نستطيع التنبؤ بما نشعر به (على سبيل المثال عندما يكون لديك وجبتك المفضلة لتناول العشاء). ٦ . اسأل ما يلي: لماذا تعتقد أنه من المفيد أن تكون قادرًا على التنبؤ بمشاعرك؟ ٧ . قل ما يلي: من المفيد أن نعرف أنه بإمكاننا التنبؤ بمشاعرنا - خاصة إذا كان شعورًا سيئًا. فإذا كان شعورًا سيئًا، يمكننا التفكير في ما نستطيع فعله للتغلب على هذه المشاعر.

مجموعات ثنائية/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٥ دقيقة يمكن للرسالة النصية أن تظهر المشاعر
المهام ١ . يأخذ الأطفال قطعة من الورق وقلم رصاص. ٢ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية ٣ . يكتب الأطفال جملة باستخدام الكلمات والرموز التعبيرية ٤ . يشارك الأطفال جملهم مع مجموعة ثنائية أخرى. ٥ . يضع الأطفال جملهم على الحائط. ٦ . يقوم جميع الأطفال بالتحول وقراءة الجمل.	التعليمات ١ . اسأل: هل يعرف أي شخص ما هو الرمز التعبيري؟ ٢ . قل: إن الرموز التعبيرية هي صورة بسيطة صغيرة نستخدمها على الهواتف المحمولة لإظهار كيف نشعر في رسالة نصية ٣ . اسأل: هل يمكن لأي شخص هنا رسم رمز تعبيري؟ ٤ . يقوم الأطفال برسم الرموز التعبيرية مع المعنى. ٥ . ارسم المزيد من الرموز التعبيرية من القائمة المقدمة. ٦ . قم بشرح المهام. ٧ . قم بمساعدة الأطفال في كتابة الجمل

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ٥ دقائق نشاط الضحك بهدف الاسترخاء
المهام ١ . يقف الأطفال. ٢ . يقوم الأطفال باتباع التعليمات	التعليمات ١ . قل ما يلي: هيا نمارس الضحك. ٢ . اضحك ضحكة كبيرة. ٣ . اطلب من الأطفال أن يقلدوك. قريبا سوف يضحك الجميع. استمر لمدة ١-٢ دقيقة ٤ . قل: الضحك يأخذ الأكسجين إلى الدماغ لمساعدته و يحرك الوجه والكتفين لمساعدتنا على الاسترخاء.

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</li> <li>٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجاره مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الأولى: فهم نفسي و الآخرين	
٤	الجلسة الرابعة: مهارات الإتصال
الموضوع	مهارات الإتصال
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدام مهارات استماع جيدة</li> <li>• فهم أهمية الإستماع ولغة الجسد في الحوار</li> </ul>
الموارد	صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، حزين، خائف، مندهش، غاضب، فخور) وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
الاستماع بشكل جيد هو أمر مهم للتواصل

نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة	نشاط فردي/المجموعة كاملة
التعليمات	المهام
١. قم بغناء أغنية مع الأطفال	١. الأطفال يغنون أغنية.
٢. سجل الحضور و الغياب.	٢. اطلب من الأطفال الجلوس
٣. أخبر الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها في هذا اليوم	٣. بعد تسجيل الحضور يتبع الأطفال تعليمات نشاط التركيز الذهني
٤. اطلب من الأطفال ذكر القواعد التي يجب عليهم اتباعها	٤. يكرر الأطفال الرسالة بعد الميسر
٥. تنفيذ نشاط التركيز الذهني باستخدام النشاط المشروح أدناه	
٦. الرسالة: الإستماع بشكل جيد هو أمر مهم للتواصل	

## نشاط التركيز الذهني الكامل

اقرأ ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل.

سوف أرشدكم إلى بعض المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم، حيث سأطلب منك أن تقبضها و تبسطها، واحدة تلو الأخرى. هذه التقنية فعالة جدا لاسترخاء الجسم. أولاً، سنركز على اليدين والذراعين، قبل الانتقال إلى الوجه والرقبة والكتفين والمعدة والساقين والقدمين. أثناء تأدية تمرين الاسترخاء، ركز على الأحاسيس التي ستشعر بها في العضلات. ركز وعيك على الفرق بين انقباض العضلات و انبساطها.

قف بوضع مريح، إما أن تفتح عينيك أو تغلقهما. خذ بعض الأنفاس العميقة اللطيفة. تنفس الهواء من خلال أنفك، بحيث يملأ الهواء رئتيك. ثم انفث الهواء ببطء من خلال الأنف أو الفم. عندما تستنشق الهواء، تخيل أنك تجمع كل همومك وتوتراتك. و عندما تنفث الهواء إلى الخارج، تخيل أن هذه المشاعر المجهدة تتدفق من جسمك. لاحظ كيف تلمس قدميك الأرض. اشعر بمقعدهك.

ركز أولاً على يديك وأذرعك. اقبض يديك بأقصى ما تستطيع. اقبضها لمدة ٥ ثوان. اشعر بتوتر قبضة يديك. الآن استرخ. و تخلص من التوتر. لاحظ كيف تشعر عندما يذهب التوتر عن يديك وساعديك. استنشق الهواء و انفثه. بعد ذلك، شد عضلة الذراع الأمامية عن طريق رفع الساعدين نحو كتفيك كما لو كنت ترفع وزناً ثقيلاً. اشعر بالشد في عضلاتك. اقبضها ... ثم استرخ. تخلص من التوتر. لاحظ الفرق بين الانقباض و الانبساط. قم بشد عضلة الذراع الخلفية -عضلات الجوانب السفلية من العضلات العليا - من خلال مد ذراعيك مباشرة أمامك وتثبيت مرفقيك. تأكد من أن عضلاتك مشدودة. اشعر بالشد في الجزء الخلفي من أذرعك العلوية. اقبضها ... ثم استرخ. قم بالتنفس بانتظام. حيث يطرد التوتر من جسمك بالتدرج في كل زفير.

بعد ذلك، قم بالتركيز على عضلات وجهك، بدءاً من الجبين. ارفع حاجبيك بأعلى ما يمكنك. اشعر بالشد ... واسترخ. دع التوتر يخرج من وجهك. اشعر بفرد العلامات التعبيرية. الآن أغمض عينيك بإحكام حتى يتجدد أنفك. اشعر بالشد. ابق هكذا... ثم استرخ. ركز الآن على فكك وفمك. قم بتثبيت أسنانك و اسحب زوايا فمك. اشعر بالتوتر في فكك. ابق هكذا ... ثم استرخ. ارخ عضلات الفك. اشعر بتلاشي التوتر.

ركز الآن على الرقبة والكتفين. أولاً، شد العضلات في الجزء الخلفي من رقبتك عن طريق عمل دقن مضاعف، و اجعل دقنك يلامس صدرك. ابق هكذا ثم استرخ. لاحظ كيف يذهب التوتر عن رقبتك. و الآن ارفع كتفيك كما لو كنت تريد أن يلمسوا أذنيك. اشعر بالتوتر في الكتفين والرقبة. ابق هكذا، لاحظ الشعور الذي تشعر به ... ثم استرخ. دع كتفيك ينزلان بينما ينحسر التوتر. بعد ذلك، ركز على ألواح كتفك. ادفعهم للخلف، و اشعر بشدهم تجاه بعضهم البعض برفق ... ثم استرخ.

دع العضلات ترتخي. لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء (الانقباض و الانبساط).

بعد ذلك، ركز على معدتك. اجعل معدتك مشدودة ومتوترة بسحبها قدر الإمكان. اشعر بتوترها. ابق هكذا ... ثم ارخها. تخيل موجة من الاسترخاء تنتشر عبر البطن. ركز الآن على الساقين والقدمين. مدّ ساقيك بشكل مستقيم أمامك، مثبتاً ركبتيك، ابق أصابع قدميك في الهواء. قم بشد رجليك بقدر ما تستطيع أثناء شد الأرداف. اشعر بالتوتر في عظم الساق، ريلة الساق (بطة الرجل)، الفخذين والأرداف. لاحظ ما تشعر به. ابق هكذا ... ثم استرخ. لاحظ الراحة، و كيف ذهب عنك التوتر. ثم ركز على أصابع قدميك. لف أصابع قدمك إلى الداخل. اشعر بالتوتر في باطن قدمك و ريلة ساقك (بطة الرجل). ثم ... استرخ. ارخها. اشعر بتخلصك من التوتر.

الآن حان الوقت أن تشد كامل جسمك. و الشعور بالتوتر و الشد في ذراعيك و يديك، وجهك، عنقك، كتفك، معدتك، ساقيك وأقدامك. ابق كذلك... ثم استرخ. الآن يجب أن يشعر كامل جسدهك بمزيد من الاسترخاء. تنفس بانتظام. ستشعر بالراحة أكثر مع كل زفير. سيخلص جسمك من التوتر. ستشعر بالنقل والاسترخاء والهدوء والدفاء. تم الانتهاء من هذا التمرين الآن تقريباً. اشعر بالأرض تحت قدميك. لاحظ أجزاء جسمك التي تلامس الكرسي. قم بتحريك ذراعيك وساقيك. مدّ أطرافك بلطف. عندما تكون مستعداً، انظر حولك، ودع هذا التمرين ينتهي.

رسالة اليوم: الإستماع بشكل جيد هو أمر مهم للتواصل

دعوني أقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: الإستماع بشكل جيد هو أمر مهم للتواصل

فكر بصمت ماذا تعني لك هذه الرسالة. تستطيع إغلاق عينيك إن أردت ذلك.

تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتماداً على قدرتهم على البقاء هادئين).

في وقتك الخاص، افتح عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.

لقد قمت باتخاذ الخطوات الأولى في تعلم كيف تجلب كامل تركيزك إلى شيء معين.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ٥-١٠ دقائق لعبة التعبير عن المشاعر
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في المكان</li> <li>٢. يقوم كل طفل بسحب بطاقة دون النظر إليها أو الكلام قبل أن يقال له ابدأ</li> <li>٣. يقوم الطفل بتقليد الشعور الذي على البطاقة، وخلال ذلك يجب أن يجد شخص يقوم بتقليد مشابه ليقوم بالانضمام إليه</li> <li>٤. عندما يجد كل طفل مجموعته، ويناقش كل منهم إذا ما كان تمثيلهم يعبر عما في البطاقات- هل فهم الآخرون الشعور؟ ناقش كيف كانت دقة تعبيرهم</li> <li>٥. يجب الأطفال على الأسئلة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع بطاقات المشاعر في وعاء أو حقيبة [سعيد، حزين، خائف، مندهش، غاضب]</li> <li>٢. اشرح النشاط</li> <li>٣. إذا تبقى أحدهم بدون مجموعة، ساعده/ها لإيجاد مجموعة.</li> <li>٤. ناقش مع الأطفال كيف يعبر الناس عن مشاعرهم بالطرق غير الشفهية. إسأل : <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تفاجأت عند معرفة أنه يوجد أكثر من طريقة تعبر عن الكلمة نفسها؟</li> <li>• هل كانت تعابير بعض الأطفال صعبة الفهم؟ لماذا؟</li> <li>• هل من الممكن أن يساء فهم لغتنا الجسدية عند بعض الأطفال؟ ما هي المشاكل التي يمكن أن تحصل نتيجة ذلك؟</li> <li>• ما هي المخاطر التي يواجهها الأطفال عندما يساء فهم لغتهم الجسدية؟</li> </ul> </li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ٥ دقائق لعبة مهارات الاستماع
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. عندما يسمع الأطفال كلمة "هيا" يجب أن يقولوا وجبتهم المفضلة.</li> <li>٣. الأطفال يجيبون على الأسئلة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح المهام</li> <li>٢. اطلب من بعض الأطفال أن يخبروا ما قاله طفل آخر.</li> <li>٣. اسأل: هل كان من السهل معرفة ما هي الوجبة المفضلة؟ لماذا؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا ارتكبت خطأ في الاستماع؟</li> <li>٤. قل: من الصعب الاستماع جيدا بينما يتحدث الأطفال في نفس الوقت. من الصعب أيضًا الاستماع والتحدث في نفس الوقت. اليوم سنتعلم مهارات الاستماع.</li> </ol> <p>ملاحظة هامة: إذا كان لديك طفل مصاب بضعف في السمع، فاطلب منه إعطاء قاعدة الاتصال المناسبة له، مثل: أن يكون وجهها لوجه مع المتحدث، استخدام الإيماءات ولغة الجسد وتعابير الوجه للمساعدة في التواصل.</p>

مجموعات ثنائية/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٤ : ١٥ دقيقة سرد قصة و التحدث عنها: ريم تريد أن تتحدث
<p>المهام</p> <p>١ . يستمع الأطفال إلى القصة</p> <p>٢ . يجيب الأطفال على الأسئلة حول كيف قد يشعرون في هذا الوضع.</p> <p>٣ . كل طفل يناقش مع زميله كيف شعر عندما تعرض لموقف مماثل.</p> <p>٤ . سيقول بعض الأطفال قصتهم.</p> <p>٥ . ناقش كيف ساعدت القصة في إظهار مدى أهمية مهارات الاستماع.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح المهام</p> <p>٢ . اقرأ كل فقرة ثم اطرح الأسئلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف تشعر ريم؟ لماذا؟</li> <li>٣ . في نهاية القصة، اسأل:</li> <li>• ماذا نتعلم من هذه القصة؟</li> </ul> <p>هل يحدث هذا في الحياة الحقيقية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا لم يستمع الطفل بشكل جيد لشخص آخر، فهل يمكن أن يواجه وضعًا صعبًا؟</li> <li>• إذا لم يثق شخص بالغ موثوق به بالاستماع لسبب ما، فهل يمكن للطفل أن يواجه وضعًا صعبًا؟</li> <li>٤ . يناقش الأطفال تجارب مماثلة مع شريكهم في المجموعة.</li> <li>٥ . اختر بعض الأطفال ليخبروا قصتهم.</li> </ul>

القصة: ريم تريد التحدث
<p>كانت ريم تجلس وحيدة على سريرها. فقد اشتاقت إلى منزلها القديم وأصدقائها. وتمنت أن تكون في المدرسة. ذهبت ريم إلى المطبخ. أرادت التحدث إلى والدتها. كانت والدتها مشغولة في تقطيع البصل ومسح عينيها. بدأت سارة بالتحدث مع أمها، لكن والدتها طلبت منها تمرير قطعة قماش حتى تتمكن من مسح عينيها. ثم بدأت والدتها تشتكي من البصل. فغادرت ريم بهدوء.</p> <p>ذهبت ريم للتحدث مع شقيقها الأكبر كرم. و الذي كان يحمل هاتفًا وكان يقرأ رسالة من صديقه. قال كرم "ما الأمر؟" بدأت ريم تخبر كرم ولكن سرعان ما وصلت رسالة نصية أخرى. قام كرم بقرائها وبدأ في كتابة رد. عندما توقفت ريم عن الكلام قال كرم "ماذا قلت؟"</p> <p>ذهبت ريم إلى الباب المجاور للتحدث مع جارتها فريزة. في كل مرة بدأت ريم تتحدث، كانت فريزة، و التي تكبرها سنا، تقدم النصيحة لها. كانت ستجعل أصدقاء جدد. حيث كانت أفضل مدرسة وماذا يجب أن تفعل ريم أن تدخل. تخلت ريم وذهبت لرؤية جدتها.</p> <p>الجدة يمكن أن نرى كيف كان ريم يشعر. جلست إلى جوار ريم وسألتنني "ما الأمر؟" أمسك الجددة بيد "ريم" واستمع بعناية إلى كل شيء قاله ريم. أوامات الآن بين الحين والآخر. في النهاية سألت ريم كيف يمكنها المساعدة.</p>

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٥ : ١٠ دقائق عصف ذهني: مهارات الاستماع
<p>المهام</p> <p>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤-٥.</p> <p>٢. على كل مجموعة أن تفكر في خصائص المستمع الجيد و خصائص المستمع غير الجيد.</p> <p>٣. تعطي كل مجموعة فكرة واحدة على المستمع الجيد حتى تنتهي كل الأفكار لديهم.</p> <p>٤. تعطي كل مجموعة فكرة واحدة على المستمع غير الجيد حتى تنتهي كل الأفكار لديهم.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام</p> <p>٢. اكتب صفات المستمع الجيد و غير الجيد. انظر الأفكار أدناه.</p>

المستمع غير الجيد	المستمع الجيد
<p>بعض خصائص الشخص الذي لا يستمع بشكل جيد يمكن أن يكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أذهب إليه لدي مشكلة لكنه لا يستمع.</li> <li>• لا ينظر إلي.</li> <li>• يبقيني في انتظار؛</li> <li>• يفعل شيء آخر عندما أكون هناك؛</li> <li>• يقاطعني.</li> <li>• يجادلني</li> <li>• يتحدث عن نفسه بدلا من الاستماع</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعير كامل انتباهه أثناء الاستماع؛</li> <li>• يستخدم كلمات أو أصوات مشجعة؛</li> <li>• يجيب على الأسئلة.</li> <li>• يستخدم لغة الجسد، و يومي رأسه</li> <li>• يعطي ردود فعل بطريقة لطيفة.</li> </ul> <p>بعض التعليقات للشخص الذي يستمع جيدا يمكن أن تكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا يحكم علي.</li> <li>• يستمع بعناية.</li> <li>• يحترمني. و / أو</li> <li>• لن يخبر أسراري لأشخاص آخرين و يحافظ على الخصوصية</li> </ul>

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ٢٠ دقيقة تأدية مشهد تمثيلي عن مهارات الاستماع
<p>المهام</p> <p>١. ستقوم كل مجموعة بتمثيل دور لحالة استماع جيدة وتغليق سيئ للاستماع.</p> <p>٢. كل مجموعة بدورها تعمل على تمثيل أدوارها</p> <p>٣. في نهاية تمثيل كل دور، يشير الأطفال الآخرون إلى مهارات الاستماع الجيدة أو السيئة.</p> <p>٤. يجيب الأطفال على الأسئلة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام</p> <p>٢. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو الدور الذي أظهر أفضل استماع؟ لماذا؟</li> <li>• لماذا نستمع للآخرين؟</li> </ul> <p>كيف يمكننا أن نكون مستمعين جيدين؟</p> <p>٣. قل:</p> <p>يسمح لنا الاستماع بمعرفة المعلومات نستمتع للآخرين لأنه يبين لهم أننا نهتم و مهتمون. يمكننا أن نكون مستمعين جيدين من خلال عدم التحدث بينما يتحدث الآخرون ، والانتباه.</p> <p>ملاحظة هامة: إذا كان لديك طفل مصاب بضعف في السمع، فاطلب منه إعطاء قاعدة الاتصال المهام له، مثل: أن يكون وجها لوجه مع المتحدث، استخدام الإيماءات ولغة الجسد وتعبيرات الوجه للمساعدة في التواصل.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ١٠ دقائق لعبة: قال حسن
<p>المهام</p> <p>١. يقف كل طفل تاركا مساحة فارغة من حوله.</p> <p>٢. يتبع الأطفال تعليمات لعبة "حسن يقول"</p> <p>٣. إذا أخطأوا يجلسون خارج اللعبة.</p> <p>٤. العب اللعبة عدة مرات</p> <p>٥. اطلب من الطفل أن يكون القائد</p> <p>٦. في نهاية النشاط، يجيب الأطفال على بعض الأسئلة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح اللعبة (انظر أدناه)</p> <p>٢. في نهاية اللعبة اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل كنا مستمعين جيدين في اللعبة؟</li> <li>• لماذا ارتكبنا بعض الأخطاء؟</li> </ul> <p>٣. قل:</p> <p>في بعض الأحيان، لم نستمع إلى الكلمات بل اتبعنا الإجراءات. كل الكلمات والأفعال تيبث أفكارنا ومشاعرنا. لذا يمكن لأجسامنا أن تنقل مشاعرنا حتى عندما لا نتحدث. يمكننا أن نظهر أننا حزينون، غاضبون، سعداء أو مرعوبون من خلال أجسامنا.</p> <p>ملاحظة هامة: غير الاسم من "حسن" إلى اسم شائع للمجتمع</p>

## حسن يقول

قل ما يلي لتلعب اللعبة  
في هذه اللعبة أنا القائد  
قم بالأفعال التي أقولها فقط عندما أقول: "حسن يقول." على سبيل المثال: "حسن يقول المس أنفك." كل  
طفل يلمس أنفه  
إذا لم أقل "حسن يقول" لا تتبع تعليماتي. على سبيل المثال: "المس رأسك". لا أحد يلمس رأسه. إذا كنت  
قد لمست رأسك فقد ارتكبت خطأ. أنت خارج اللعبة.  
العب اللعبة:  
حسن يقول المس أنفك.  
حسن يقول المس رأسك.  
حسن يقول المس ركبتيك.  
حسن يقول المس يدك.  
حسن يقول المس أصابع قدميك.  
المس فمك.  
قم بإجراء اللعبة مرة أخرى بتغيير أجزاء الجسم التي يلمسها حسن.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٨ : ١٥ دقيقة لعبة: الرسائل المختلطة
المهام	التعليمات
١ . يقف الأطفال في دائرة	١ . قل: في بعض الأحيان تختلط رسائنا اللفظية وغير اللفظية (لغة الجسد) ويمكن أن تعطي رسائل مختلطة. في بعض الأحيان ، يمكن أن تكون هذه الرسائل المختلطة ضارة لأن الشخص الذي يستلم الرسالة يمكنه الاستفادة مما تقوله أو تفعله. يمكن أن يضطر الأطفال للقيام بأشياء لم يرغبوا بها.
٢ . يجب على الطفل الأول تمثيل حدث يومي، على سبيل المثال. "تنظيف أسنانهم".	٢ . اشرح اللعبة
٣ . يسأل الشخص بجانب الطفل "ماذا تفعل؟" يجب على الطفل الذي يقوم بهذا العمل الإجابة بشيء مختلف تمامًا مثل "قيادة السيارة".	٣ . في نهاية اللعبة اسأل:
٤ . يقوم الطفل الثاني الآن بتمثيل "قيادة السيارة" ، ويسأل الطفل بجانبهم في الدائرة ما الذي يقوم به. ما يقوله الطفل سيفعله الطفل التالي في الدائرة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تعتقد أن هذا النوع من الأشياء يحدث في الحياة الحقيقية؟</li> <li>• ما هي المشاكل التي يمكن أن تؤدي إلى إرسال رسائل مختلطة في الحياة؟</li> <li>• هل سبق لك أن أرسلت رسالة مشوشة؟ ماذا حدث؟</li> </ul>
	٤ . قل:
	نتواصل باستخدام أصواتنا ولكن أيضًا باستخدام حركات الجسم وتعبيرات الوجه التي ترسل "رسائل صامتة". لكي تكون صديقاً جيداً، من المهم أن نستمتع جيداً ونفهم مشاعر صديقنا.

نشاط فردي	نشاط رقم ٩ : ٥ دقائق تهديئة النفس: تحريك الكتفين، تحريك المرفقين بحركة دائرية
<p>المهام</p> <p>١. يقف الأطفال في دائرة</p> <p>٢. يجب على الطفل الأول تمثيل حدث يومي، على سبيل المثال. "تنظيف أسنانهم".</p> <p>٣. يسأل الشخص بجانب الطفل "ماذا تفعل؟" يجب على الطفل الذي يقوم بهذا العمل الإجابة بشيء مختلف تمامًا مثل "قيادة السيارة".</p> <p>٤. يقوم الطفل الثاني الآن بتمثيل "قيادة السيارة" ، ويسأل الطفل بجانبهم في الدائرة ما الذي يقوم به. ما يقوله الطفل سيفعله الطفل التالي في الدائرة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. قل: في بعض الأحيان تختلط رسائنا اللفظية وغير اللفظية (لغة الجسد) ويمكن أن تعطي رسائل مختلطة. في بعض الأحيان ، يمكن أن تكون هذه الرسائل المختلطة ضارة لأن الشخص الذي يستلم الرسالة يمكنه الاستفادة مما تقوله أو تفعله. يمكن أن يضطر الأطفال للقيام بأشياء لم يرغبوا بها.</p> <p>٢. اشرح اللعبة</p> <p>٣. في نهاية اللعبة اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تعتقد أن هذا النوع من الأشياء يحدث في الحياة الحقيقية؟</li> <li>• ما هي المشاكل التي يمكن أن تؤدي إلى إرسال رسائل مختلطة في الحياة؟</li> <li>• هل سبق لك أن أرسلت رسالة مشوشة؟ ماذا حدث؟</li> </ul> <p>٤. قل:</p> <p>نتواصل باستخدام أصواتنا ولكن أيضًا باستخدام حركات الجسم وتعبيرات الوجه التي ترسل "رسائل صامتة". لكي تكون صديقاً جيداً، من المهم أن نستمع جيداً ونفهم مشاعر صديقنا.</p>

## تحريك الكتفين و المرفقين

### تحريك الكتفين

قل ما يلي بصوت هادئ:  
سوف نرخي أكتافنا وأرعا وعنقنا

اجلس منتصباً في الكرسي مع ذراعيك متدلّية من جانبيك. قم بالتنفس، ارفع كتفيك نحو أذنيك أثناء الشهيق، ثم دع كتفيك ينزلان أثناء الزفير. جد سرعة مريحة لك بحيث يمكنك الشهيق و الزفير بوتيرة منتظمة. استمر لمدة ١-٢ دقيقة.  
يمكن أيضاً إجراء هذا التمرين أثناء الوقوف بجانب المكتب.

### تحريك المرفقين بشكل دائري

اجلس بشكل مريح على الكرسي مع ظهرك مستقيماً أو قف بشكل مستقيم. اثني مرفقيك حتى تلامس كتفيك بأصابعك. مد ذراعيك إلى الجانب على مستوى الكتف.  
ابدأ بتحريك مرفقيك في دوائر صغيرة. قم بالشهيق عندما تقوم بتدوير مرفقيك للأعلى وللأمام. و قم بالزفير بينما تستمر في لف كتفيك إلى الخلف وإلى الأسفل. تدريجياً، اجعل الدوائر أكبر وأكبر إلى أن تتلامس أطراف مرفقيك في الأمام.  
بعد إجراء ١٠ دوائر باتجاه الأمام، قم بتغيير الاتجاه وأداء ١٠ دوائر في الاتجاه المعاكس.  
و الآن، قم باستنشاق الهواء عندما تحرك كتفيك للأعلى والخلف، ثم قم بالزفير عندما تحركهما إلى الأسفل والأمام. مرة أخرى، ابدأ بدوائر صغيرة تصبح أكبر وأكبر بشكل تدريجي. تذكر أن تنظم تنفسك مع الحركات طوال التمرين.  
عند الانتهاء قم بتحريك ذراعيك و كتفيك باسترخاء.

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
المهام	التعليمات
١. يقف الأطفال في دائرة	١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة
٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية	٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم
٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي:	٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.
• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟	٤. بعد أن نقول وداعاً، أريد منك أن تلتقط حجراً من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.
• اذكر شيئاً تعلمتهما اليوم؟	٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.
• ما النشاط المفضل لديك؟	٦. قل وداعاً.
• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟	٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجارة مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.
٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة	
٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة	

حزمة تعليم الأطفال: العمر ١٠-١٤	
الوحدة الأولى: فهم نفسي و الآخرين	
٥	الجلسة الخامسة: التعاون
الموضوع	التعبير عن النفس
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>التعرف على أهمية التعاون على العمل المشترك</li> <li>معرفة أن الجهود الفردية يمكن أن تنضم لمساعدة فريق للوصول إلى هدفه.</li> </ul>
الموارد	ورق بحجم A4 أقلام رصاص صور تعبيرية لقراءة قصة الإخوة السبعة بالون طباشير أو شريط لاصق. أوراق تحمل الكلمات التالية: لا، قليلا، نعم، كثيرا وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
كلنا مختلفون، لكننا أقوى كفريق

نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة	نشاط فردي / المجموعة كاملة
التعليمات	المهام
١. قم بغناء أغنية مع الأطفال	١. يقوم الأطفال بغناء أغنية.
٢. قم بأخذ الحضور.	٢. اطلب من الأطفال الجلوس
٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم	٣. بعد الحضور يتبع الأطفال تعليمات نشاط التركيز الذهني.
٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.	٤. يستلقي الأطفال على الأرض. إذا لم يكن هذا ممكنا
٥. إجراء نشاط التركيز الذهني باستخدام التنفس من البطن (انظر أدناه)	الأطفال يقفون على التوالي
٦. الرسالة: كلنا مختلفون، لكننا أقوى كفريق	٥. يتبع الأطفال تعليمات نشاط التنفس من البطن.
	٦. كرر الرسالة بعد الميسر

## نشاط التركيز الذهني: التنفس من البطن

اقرأ ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل:

عند التنفس إلى الداخل، إجعل معدتك تكبر. وعند التنفس إلى الخارج، يجب أن ترجع ببطء إلى الداخل مرة أخرى. تخيل أنه يوجد بالون داخل معدتك. كلما تنفست إلى الداخل أكثر، ينتقل الهواء ليملى هذا البالون، جاعلا المعدة تنتفخ. وكلما تنفست إلى الخارج، يفرغ هذا البالون، جاعلا المعدة تعود كما كانت.

كلما تشنت انتباهك، فقط أعد تركيزك على التنفس من البطن. تذكر أنه كلما شعرت بالخوف أو القلق، سيهدئك التنفس من البطن ويجعل جسدك مسترخيا. تذكر في هذا التمرين أن تنفخ معدتك، لا أن ترفع كتفيك.

قد يكون من الأسهل أخذ نفس عميق في المعدة عند الاستلقاء على الأرض. إذا كان هناك مساحة كافية، يمكن للطلاب الاستلقاء على ظهورهم. اطلب منهم وضع شيء على بطونهم. اطلب منهم جعل الشيء يتحرك صعودا وهبوطا أثناء الشهيق والزفير.

ضع يديك على معدتك مع لمس أصابعك الوسطى.

خذ نفسًا عميقًا ببطيئًا من خلال أنفك عند عدّ إلى ٤، ١، ٢، ٣، ٤

الآن دع النفس يخرج من فمك واصنع صوت "او و و و ه" برفق.

أخبر الأطفال أنهم يجب أن يشعروا بأن أصابعهم تنفصل وهم ينتفسون وأنها تجتمع عندما ينتفسون خارجا.

تنفس ببطء من خلال أنفك وخارجا مرة أخرى من خلال فمك كأنك تحاول نفخ الريش في الهواء.

كرر التنفس للعدد ٤ والزفير للعدد ٤، خمس مرات.

مع الممارسة يمكن زيادة العد إلى ٥ أو ٦ أو حتى ١٠ ثانية.

**معلومة هامة:** إذا لم يعد الأطفال مرتاحين للتمارين، يجب عليهم التوقف للراحة، ثم قم بتشجيعهم على المحاولة مرة أخرى في وقت لاحق. إذا استمروا في عدم الارتياح، يجب ألا يستمروا في هذه التمارين. يجب عليك ألا تدفع أو تجبر تلميذًا للمشاركة، بل فقط حاول تحفيزهم. يجب على التلميذ البقاء في السيطرة دائما. المشاركة يجب أن تكون تطوعي؛ إنها عملية تعلم حساسة حيث يحاول التلميذ، يفشل ثم يحاول مرة أخرى.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٢: ١٠ دقائق التعاون على رسم صورة
المهام ١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤-٥ ٢. أعط كل مجموعة ورقة واحدة وقلم رصاص واحد. ٣. يجب على جميع الأطفال أن يمسكوا بقلم الرصاص معا و يرسموا منزل و حديقة دون أن يتكلموا. ٤. عند الانتهاء من ذلك، يمكنهم كتابة علامة من أصل ١٠ لصورهم. ٥. تحدث فقط عندما يكون الجميع قد انتهى من الرسم. ٦. الأطفال يستمعون ويجيبون عن الأسئلة.	التعليمات ١. اشرح المهام. ٢. تأكد من أن الأطفال لا يتحدثون وأن كل شخص في المجموعة يمسك بقلم الرصاص. ٣. عند الانتهاء من السؤال: • كيف توصلت أثناء الرسم؟ • ماذا حدث عندما كان لديكم أفكار مختلفة؟ • كيف توصلت إلى اتفاق دون التحدث؟ • ما هو أسهل جزء من الصورة؟ • ما هو أصعب جزء من الصورة؟ ٤. قل: خلال رسم الصورة حاولنا أن نتواصل مع بعضنا البعض بدون كلمات ونعمل معاً. كلما كنا أفضل في التواصل مع الآخرين، كلما نجحنا في العمل ضمن مجموعة ولأنفسنا.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣: ١٥ دقيقة سرد قصة و نقاشها: الإخوة الأربعة
المهام ١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤-٥ ٢. أعط كل مجموعة ورقة واحدة وقلم رصاص واحد. ٣. يجب على جميع الأطفال أن يمسكوا بقلم الرصاص معا و يرسموا منزل و حديقة دون أن يتكلموا. ٤. عند الانتهاء من ذلك، يمكنهم كتابة علامة من أصل ١٠ لصورهم. ٥. تحدث فقط عندما يكون الجميع قد انتهى من الرسم. ٦. الأطفال يستمعون ويجيبون عن الأسئلة.	التعليمات ١. استخدم الصور لقراءة قصة الإخوة الأربعة. ٢. أظهر الصورة الأولى و اطرح الأسئلة. كرر ذلك لجميع الصور. ٣. الآن اعرض الصور واسرد القصة. ٤. اسأل: • ماذا نتعلم من هذه القصة؟ ٥. قل: إننا نعلم أننا إذا تعاوننا، فإننا نصبح أقوى بكثير. ٦. اسأل: • لماذا يعتبر التعاون مهم؟ • مع من تتعاون؟ • من الذي لا تتعاون معه؟ لماذا؟ • هل يحتاج التعاون إلى الثقة؟

## قصة الأخوة الأربعة

منذ زمن بعيد في بلد بعيد، كان هناك عائلة من أربعة أشقاء. كانوا جميعاً مزارعين.

كان والدهم يتقدم في العمر. وقد أصابه المرض. فطلب من أبنائه تولي إدارة المزرعة.

كان لكل من الأخوان فكرة مختلفة عن المزرعة. فقد أراد أحدهم أن يزرع الذرة، و أراد آخر تربية الماشية. كما أراد ثالث شراء بعض الآلات الجديدة بينما أراد الرابع أن يزرع التفاح. تجادل الأخوان وقسموا الحقول و زرعوها بالطريقة التي يريدونها.

لكن الشقيق الذي زرع الذرة وجد من العمل الشاق أن يقوم بالزراعة لوحده، وفقد الأخ الآخر بعض الماعز. أما الشقيق الذي اشترى الآلات فلم يتبقى لديه أي مال للحصول على الوقود، ولم يكن لدى الأخ الذي زرع أشجار التفاح ما يحصده.

بعد مرور بعض الوقت، دعا الأب جميع أبنائه معاً. أراد أن يرى الحصاد. لكن الإخوة لم يكن لديهم شيئاً ليراه.

كان الأب محبطاً. فقام بالتنقاه من العصي. و أظهر لهم أنه يستطيع كسر كل عصا بمفرده. هكذا كان الأخوان يزرعون من تلقاء أنفسهم. ثم ربط الأب العصي معاً. لكنه لم يستطع كسر العصي مهما حاول. هكذا أراد أن يزرع أبناؤه معاً.

شعر الأبناء بالخجل ووافقوا على التعاون على العمل معاً لجعل المزرعة منتجة مرة أخرى.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٤ : ٢٠ دقيقة تمثيل قصة الإخوة الأربعة
المهام	التعليمات
١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٥-٦	١. اشرح المهام
٢. تتدرب كل مجموعة على تمثيل القصة.	٢. اختر بعض المجموعات لتمثيل القصة أمام الجميع
يمكن لهم تعديل بعض أجزاء القصة في حال كان لديهم أفكار جيدة	٣. إن كان لديك وقت، دع كل مجموعة تمثل القصة
٣. تقوم كل مجموعة بتمثيل القصة أمام الأطفال	٤. اسأل: كيف اتفقتم على توزيع أدوار القصة؟

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٥ : ١٥ دقيقة لعبة فك العقدة
<p>المهام</p> <p>١. بعد خروج المتطوعين، يقف الأطفال الآخرون في دائرة.</p> <p>٢. يتشابك الأطفال في الأيدي مع زملائهم في المجموعة لتشكيل عقدة</p> <p>٣. عندما تكون المجموعة متشابكة في عقدة، اطلب إحدى المتطوعين للدخول وفك العقدة.</p> <p>٤. بعد بضع دقائق اطلب من المتطوعين الآخرين الحضور والعمل مع أول متطوع لفك العقدة.</p> <p>٥. إذا لم يتم فك عقدة العقدة بعد ٥ دقائق أوقف النشاط.</p> <p>٦. يجيب الأطفال على الأسئلة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اطلب من ٣ متطوعين أن يقوموا بالذهاب للخارج.</p> <p>٢. اشرح النشاط.</p> <p>٣. في نهاية النشاط اسأل المتطوعين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف شعرت عندما رأيت العقدة؟</li> <li>• هل كان ذلك أسهل مع ٣ أشخاص يعملون معًا أو شخصًا واحدًا بنفسه؟</li> </ul> <p>٤. اسأل المجموعة كاملة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لماذا يعتبر التعاون مهم؟</li> <li>• مع من تتعاون؟</li> <li>• من الذي لا تتعاون معه؟ لماذا؟</li> <li>• هل يحتاج التعاون إلى الثقة؟</li> <li>• ما هي الأدوار التي قام بها الجميع؟</li> </ul> <p>٥. قل:</p> <p>تعاونت المجموعة التي شكلت العقدة مع بعضها البعض، وتعاون المتطوعون لفك العقدة.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٦ : ١٠ دقائق لعبة البالونات: التعاون
<p>المهام</p> <p>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤</p> <p>٢. يجب على كل مجموعة أن تتعاون لإبقاء البالون في الهواء لأطول فترة ممكنة</p> <p>٣. يقوم كل شخص في المجموعة بدوره في إبقاء البالون في الهواء</p> <p>٤. بعد بضع دقائق، اطلب من كل مجموعة أن يفكروا في طريقة لإبقاء البالون في الهواء</p> <p>٥. قم بتنفيذ النشاط مرة أخرى</p> <p>٦. يجيب الأطفال على الأسئلة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح النشاط</p> <p>٢. قم بمتابعة النشاط</p> <p>٣. في نهاية النشاط اسأل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل كان من السهل أن تبقى البالونات في الهواء؟</li> <li>• ما الطريقة التي اتبعتها لتبقى البالونات في الهواء؟</li> <li>• كيف يمكن استخدام هذا النشاط كمثال لمساعدة الآخرين؟</li> </ul>

مجموعات صغيرة/مجموعات ثنائية	نشاط رقم ٧ : ١٠ دقائق لعبة تحريك البالونات
المهام	التعليمات
<ol style="list-style-type: none"> <li>١. ينقسم الأطفال في كل مجموعة من ٤ إلى مجموعتين ثنائيتين</li> <li>٢. يقف كل طفلين وجها لوجه و يمسك كل منهما بأيدي الآخر</li> <li>٣. تعمل المجموعات الثنائية بشكل تعاوني للحرص على أن البالون لن يسقط على الأرض باستخدام أرجلهم أو رؤوسهم.</li> <li>٤. عندما تنتهي اللعبة، يقف الأطفال في دائرة ويتحدثون عن الهدف من هذا النشاط.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح النشاط</li> <li>٢. قم بمتابعة النشاط</li> <li>٣. في نهاية النشاط اسأل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>هل كان من السهل أن تبقى البالونات في الهواء؟</li> <li>ما الطريقة التي اتبعتها لتبقى البالونات في الهواء؟</li> <li>كيف يمكن استخدام هذا النشاط كمثال لمساعدة الآخرين؟</li> </ul> </li> </ol>

مجموعات ثنائية	نشاط رقم ٨ : ٥ دقائق نشاط تهدئة النفس: الشعور بالأصوات في الظهر
المهام	التعليمات
<ol style="list-style-type: none"> <li>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٢. يجلس الأطفال على الأرض أو على المقاعد ظهرا إلى ظهر</li> <li>٣. يقوم الأطفال باتباع المعلومات</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح النشاط (انظر أدناه)</li> </ol> <p>ملاحظة هامة: إذا كانت المجموعة مختلطة، احرص على أن يكون كل طفلين في كل مجموعة ثنائية من نفس الجنس</p>

الشعور بالأصوات في الظهر	
	<p>قل ما يلي بصوت هادئ:</p> <p>اجلس مع شريكك في المجموعة ظهرا إلى ظهر، و ضع يديك إلى جانبيك.</p> <p>فكر كيف يشعر ظهرك.</p> <p>لاحظ شعور ظهرك أثناء الشهيق و الزفير.</p> <p>الآن يمكن لطفل واحد الغناء. كيف جعلك ذلك تشعر؟</p> <p>الآن يقوم الطفل الآخر بصدر ضوضاء أو محادثات. كيف جعلك ذلك تشعر؟</p> <p>هل يمكنك الشعور بمكان وجود الصوت في ظهرك؟ ما هو شعورك؟</p> <p>أخيرا يمكن أن يقوم كل منهما بدوره في المهمة لمدة ٢٠ ثانية. هل تشعر بالأزيز/الطنين؟</p> <p>الآن استرخ.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٩: ٥-١٠ دقائق التقييم
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال</li> <li>٢. يستمع الأطفال إلى التعليمات</li> <li>٣. ينتقل الأطفال إلى إحدى المربعات بعد سماع الجملة من الميسر (المربع الذي يتوافق مع إجابته)</li> <li>٤. يقوم بعض الأطفال بشرح أجوبتهم</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قسّم مساحة فارغة في الأرض إلى ٤ مربعات باستخدام الطباشير. ضع في مربع ورقة تحتوي على الكلمات التالية: <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا</li> <li>• قليلا</li> <li>• نعم</li> <li>• كثيرا</li> </ul> </li> <li>٢. اشرح المهام: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سأقوم بقراءة بعض الجمل</li> <li>• فكّر بكل جملة</li> <li>• امشي نحو المربع الذي يتوافق مع رأيك</li> <li>• كن صريحا حتى يتسنى لنا تحسين الجلسات القادمة</li> </ul> </li> <li>٣. اقرأ الجمل التالية و سجل عدد الأطفال الذين يقفون في كل مربع <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل استمتعت بالدورة التدريبية لحزمة تعليم الأطفال؟</li> <li>• هل شعرت بالأمان و الاهتمام؟</li> <li>• هل أعجبتك الأنشطة التي قمت بتنفيذها؟</li> <li>• هل أعجبتك القصص؟</li> <li>• هل وجدت نشاط التركيز الذهني مفيدا؟</li> <li>• هل ساعدتك أنشطة تهدئة النفس بالشعور بالراحة و الاسترخاء؟</li> <li>• هل تستخدم أنشطة الاسترخاء في المنزل؟</li> <li>• هل كونت أصدقاء جدد في هذه الدورة التدريبية؟</li> <li>• هل ترغب في حضور دورة تدريبية مماثلة؟</li> <li>• هل ترغب في الذهاب إلى المدرسة لو تواجدت؟</li> </ul> </li> </ol>

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئا تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</li> <li>٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجارة مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.</li> </ol>

## الوحدة الثانية : التكيف مع التغيير

### الوحدة الثانية: التكيف مع التغيير

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤

الجلسة السادسة: إحترام الآخرين		٦
الموضوع	إحترام الآخرين	
الوقت	ساعتان	
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"><li>• إحترام أن الناس مختلفين</li><li>• استيعاب وجود أكثر من وجهة نظر</li><li>• استخدام التعاطف لإحترام الآخرين.</li></ul>	
الموارد	ورق A4 لكل طفل أقلام تلوين أقلام رصاص صور خداع بصري ورقة رسم بياني (✓) and (✗) صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، طبيعي، حزين) مجموعة من الأحجار لكل طفل	

الرسائل الرئيسية:

يمكننا إحترام خلافاتنا

نشاط رقم ١ : ٥ دقائق	نشاط فردي
مرحبا - ارسم بلونك المفضل	المهام
التعليمات	المهام
١. ترحب بكل طفل عند الباب.	١. عند الوصول ، يجمع الأطفال ورقة وقلم رصاص ويرسمون صورة لثمارهم المفضلة.
٢. أعط كل طفل ورقة وقلم رصاص.	٢. يقف الأطفال في دائرة
٣. اطلب من كل طفل رسم صورة لفاكهته المفضلة	
٤. بعد وصول معظم الأطفال واستكمال الرسومات ، اطلب من الأطفال الوقوف في دائرة.	

نشاط رقم ٢ : ١٥ دقيقة	المجموعة كاملة
الروتين اليومي	المهام
التعليمات	المهام
١. رحب بالأطفال مرة أخرى وشرح عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها.	١. اطلب من الأطفال أن يقوموا بالجلوس
٢. أخذ الحضور - اطلب من كل طفل أن يجيب بثماره المفضلة.	٢. بعد أخذ الحضور و الغياب، يتبع الأطفال التعليمات لتحقيق رسالة التركيز الذهني.
٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم	٣. يجلس الأطفال على الأرض. إذا لم يكن هذا ممكنا يقوم الأطفال بالوقوف
٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها	٤. يتبع الأطفال تعليمات تنفس البطن
٥. إجراء نشاط التركيز الذهني باستخدام تنفس البطن (انظر أدناه)	٥. يقوم الأطفال بإعادة الرسالة بعد الميسر
٦. أكمل نشاط الذهن. قل:	
رسالة اليوم هي : <b>يمكننا احترام خلافاتنا</b>	
دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم هي : <b>يمكننا احترام خلافاتنا</b>	
فكر بصمت ماذا تعني لك هذه الرسالة. تستطيع إغلاق عينيك إن أردت ذلك.	
تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).	
في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.	

## نشاط التركيز الذهني الكامل: تنفس البطن

اقرأ ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل:

عند التنفس إلى الداخل, إجعل معدتك تكبر. وعند التنفس إلى الخارج, يجب أن ترجع ببطئ إلى الداخل مرة أخرى. تخيل أنه يوجد بالون داخل معدتك. كلما تنفست إلى الداخل أكثر, ينتقل الهواء ليملي هذا البالون, جاعلا المعدة تنتفخ. وكلما تنفست إلى الخارج, يفرغ هذا البالون, جاعلا المعدة تعود كما كانت.

كلما تشنت انتباهك, فقط أعد تركيزك على التنفس من البطن. تذكر أنه كلما شعرت بالخوف أو القلق, سيهدئك التنفس من البطن ويجعل جسدك مسترخيا. تذكر في هذا التمرين أن تنفخ معدتك, لا أن ترفع كتفيك.

قد يكون من الأسهل أخذ نفس عميق في المعدة عند الاستلقاء على الأرض. إذا كان هناك مساحة كافية, يمكن للطلاب الاستلقاء على ظهورهم. اطلب منهم وضع شيء على بطونهم. اطلب منهم جعل الشيء يتحرك صعودا وهبوطا أثناء الشهيق والزفير.

ضع يديك على معدتك مع لمس أصابعك الوسطى.

خذ نفساً عميقاً بطيئاً من خلال أنفك عند عدّ إلى ٤. ١, ٢, ٣. ٤

الآن دع النفس يخرج من فمك واصنع صوت "او و و و ه" برفق.

أخبر الأطفال أنهم يجب أن يشعروا بأن أصابعهم تنفصل وهم يتنفسون وأنها تجتمع عندما يتنفسون خارجا.

تنفس ببطء من خلال أنفك وخارجا مرة أخرى من خلال فمك كأنك تحاول نفخ الريش في الهواء.

كرر التنفس للعدد ٤ والزفير للعدد ٤, خمس مرات.

مع الممارسة يمكن زيادة العد إلى ٥ أو ٦ أو حتى ١٠ ثانية.

**معلومة هامة:** إذا أصبح الأطفال غير مرتاحين خلال التمارين, يجب عليهم التوقف والهدوء وتشجيعهم على المحاولة مرة أخرى في وقت لاحق. إذا استمروا في عدم الارتياح, يجب ألا يستمروا في هذه التمارين. يجب عليك ألا تدفع أو تجبر تلميذاً على المشاركة, بل فقط حاول تحفيزهم. يجب أن يبقى التلميذ تحت السيطرة دائما. يجب أن تكون المشاركة تطوعية؛ إنها عملية تعلم حساسة حيث يحاول التلميذ فيشغل فيحاول مرة أخرى.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ١٠ دقائق تشكيل مجموعات مشتركة
المهام	التعليمات
١. يقف الأطفال في مساحة فارغة	١. اشرح المهام:
٢. سيجد كل منهم مجموعة من الأطفال لهم نفس الأشياء المفضلة. مثال : كل الأطفال الذين يعتبرون العنب فاكهتهم المفضلة	٢. اطلب من المجموعات تشكيل
٣. بعد أن يجد كل طفل مجموعته, يجب أن يقول الأطفال أسماء مجموعاتهم	• الفاكهة المفضلة
٤. إعادة عمل المجموعات عدة مرات	• لون مفضل
٥. يجيب الأطفال على بعض الأسئلة	• الوقت المفضل للسنة
	• شهر الميلاد
	• اللعبة المفضلة
	٣. اسأل: ما الذي تعلموه من هذه اللعبة؟
	معلومة هامة: إذا كان هناك طفل لوحده, قم بضمه إلى مجموعة

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٤ : ٥-١٠ دقائق أوافق, لا أوافق : التحقق من القواعد
المهام	التعليمات
١. يقف الأطفال في مساحة فارغة	١. ضع المخطط مع قواعد المجموعة من آخر وحدة.
٢. يستمع كل طفل إلى القاعدة, اذا وافقوا يتجهون إلى (✓) وإذا لم يوافقوا يتجهون إلى (✗)	٢. اشرح المهام.
٣. إسأل بعض الأطفال لماذا كانت هذه اجابتهم في حال كان مختلفة جدا عن المجموعة	٣. ضع الصور (✓) و (✗) على الجدران المقابلة.
٤. إعادة لجميع القواعد	٤. اقرأ قاعدة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة (✓) أو عدم الموافقة (✗).
٥. يستطيع الأطفال إضافة بعض القواعد إذا اتفقوا جميعا	٥. كرر لكل قاعدة.
	٦. اسأل ما إذا كان الأطفال يريدون إضافة قاعدة.
	٧. ذكر الأطفال بالقاعدة المتعلقة بالسرية،
	٨. قل: نريد أن نشعر بالأمان في هذه القاعدة وفي جلساتنا. سيساعدنا اتباع قواعدنا على الشعور بالأمان.

مجموعات ثنائية	نشاط رقم ٥ : ٥ دقائق لعبة : الإتجاه المعاكس
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في مساحة فارغة</li> <li>٢. يقوم كل طفل بالحركة المعاكسة للقائد, مثلاً, إذا جلس القائد يقفون, إذا بدى حزينا يفرحون...</li> <li>٣. العب اللعبة أكثر من مرة</li> <li>٤. اختر طفل ليكون القائد</li> <li>٥. يجيب الأطفال على الأسئلة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح اللعبة</li> <li>٢. كقائد, قم بعمل حركات يستطيع الأطفال عمل عكسها</li> <li>• قف-إجلس</li> <li>• انظر لليمين- انظر لليسار</li> <li>• وجه حزين - وجه سعيد</li> <li>• الإبهام للأعلى - الإبهام للأسفل</li> <li>• يد أمام الوجه - يد خلف الرأس</li> <li>• الأيدي مغلقة = الأيدي مفتوحة</li> <li>• عيون مغلقة ، عيون مفتوحة.</li> <li>• الانحناء إلى الأمام - الإنحناء للخلف.</li> <li>٣. اختر طفلاً ليكون قائداً</li> <li>٤. اسأل: ما مدى سهولة القيام بالإجراء المعاكس؟</li> <li>٥. قل: توضح لنا هذه اللعبة أن لغة الجسد أحياناً قد تكون مربكة.</li> <li>٦. اسأل:</li> </ol> <p>هل يمكنك التفكير في المواقف التي تكون فيها لغة الجسد مربكة أو تتعارض مع الكلمات التي تقال؟ ما الذي يمكن أن يحدث في هذه المواقف؟</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٠ دقائق العصف الذهني: من نحترم؟
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يجلس الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينظر الأطفال إلى الصور ثم يناقشون الأسئلة.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح النشاط</li> <li>٢. ضع ٣ صور (أطفال متسخين وغير مرتبين، أطفال المدارس، الأطفال الأنقيين)</li> <li>٣. إسأل:</li> <li>• من الذي يُظهر احترامًا كبيرًا للمجتمع؟ لماذا؟</li> <li>• من تحترم الفتيات؟ لماذا؟</li> <li>• من الذي يحترمه الأولاد؟ لماذا؟</li> <li>• من الذي يضايق الأولاد؟ لماذا؟</li> <li>• من الذي يضايق الفتيات؟ لماذا؟</li> <li>• من يحترمهم الأطفال الصغار؟ لماذا؟</li> <li>• من الذي يضايق الأطفال الصغار؟ لماذا؟</li> <li>• هل تؤثر الطريقة التي نرتدي بها ونتصرف على الطريقة التي يحترمها الآخرون لنا؟</li> <li>• من تحترم في المجتمع؟ لماذا؟</li> <li>٤. قم بتلخيص أفكار الأطفال وقل: غالباً ما نحكم على الآخرين بالطريقة التي ينظرون بها بدلاً من الطريقة التي يتصرفون بها. إذا أصدرنا حكماً سلبياً، فإننا لا نعامل هؤلاء الأطفال جيداً - قد نتجاهلهم أو نضايقهم.</li> </ol>

نشاط رقم ٧ : ١٠ دقائق	نشاط فردي /مجموعات ثنائية
<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام</p> <p>ارسم مثالا من علاقاتك الخاصة</p> <p>٢. إسأل: ما الذي تعلمناه من تخطيط العلاقات؟</p> <p>٣. قل: تعلمنا من نحترم و علاقتنا بهم</p> <p>٤.</p> <p><b>ملاحظة هامة:</b> إذا لم يكن لدى الطفل القدرة على الرسم بسبب الإعاقة الجسدية، ضعه في مجموعة ثنائية مع طفل آخر يستطيع الرسم.</p>	<p>المهام</p> <p>١. يقوم الأطفال بجمع الورق وأقلام الرصاص.</p> <p>٢. يكتب كل طفل اسمه في منتصف الورقة، و يرسم دائرة حول اسمه، ثم يرسم أو يكتب على الورقة صورة لأشخاص يحترمهم.</p> <p>٣. الآن ارسم خط واحد بين اسمك والشخص إذا كانت العلاقة ليست قريبة. ارسم خطين إذا كانت العلاقة وثيقة وارسم ثلاثة أسطر لأقرب العلاقات.</p> <p>٤. يشارك الأطفال خريطة علاقاتهم مع شريكهم.</p>

نشاط رقم ٨ : ١٠ دقائق	مجموعات صغيرة / المجموعة كاملة
<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام.</p> <p>٢. أعط مثالا لما يجعل العلاقة جيدة (قول أشياء طيبة لشخص ما). و ما يمكن أن يدمر العلاقة (على سبيل المثال أخذ شيء من شخص دون علمهم، و عدم احترام رأيهم).</p> <p>٣. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي الصفة الأكثر شيوعاً لجعل العلاقة ناجحة؟ لماذا؟</li> <li>• إذا كان عليك اختيار صفة واحدة فقط، فما الصفة التي تختارها؟ لماذا؟</li> <li>• هل تتغير هذه الصفة اعتماداً على من كانت العلاقة معه؟</li> <li>• ما هي الصفة الأكثر شيوعاً والتي يمكن أن تدمر العلاقة؟ لماذا؟</li> </ul> <p>٤. قل: بعض الصفات التي نقدرها في علاقاتنا هي الاحترام والمسؤولية والتفاهم والجهد والرعاية والمشاركة.</p> <p>سنركز على الاحترام. الاحترام هو تقدير الناس وكذلك أفكارهم ومعتقداتهم ومعاملتهم بالطريقة التي نود أن نعامل بها.</p>	<p>المهام</p> <p>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤</p> <p>٢. يجمع الأطفال الورق وأقلام الرصاص</p> <p>٣. ارسم قارب في البحر. على متن السفينة قم بكتابة الأشياء التي تجعل علاقة ما جيدة وقوية.</p> <p>٤. في البحر قم بكتابة الأشياء التي يمكن أن تدمر العلاقة</p> <p>٥. تشارك كل مجموعة أفكارها مع بعضها البعض</p> <p>٦. تقوم بعض المجموعات بمشاركة الرسومات الخاصة بهم</p> <p>٧. يجيب الأطفال على الأسئلة</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٩ : ١٠ دقائق راحة اليد للأعلى وللأسفل
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . يجلس الأطفال في دائرة / مقاعد</li> <li>٢ . يضع كل طفل راحة كفه إلى الأعلى و ينظر إليها بالتفصيل.</li> <li>٣ . واحد أو اثنان من الأطفال يصفون راحة يدهم.</li> <li>٤ . يقوم الأطفال الآن بقلب أيديهم لتصبح راحة اليد للأسفل. او ينظرون إلى الجزء العلوي من أيديهم بالتفصيل.</li> <li>٥ . يصف واحد أو اثنين من الأطفال ظهورهم.</li> <li>٦ . يجيب الأطفال على الأسئلة: أي واحدة هي اليد؟ - راحة اليد للأعلى أم راحة اليد للأسفل؟</li> <li>٧ . ينظر الأطفال للصورة بصمت لمدة دقيقة واحدة.</li> <li>٨ . يشارك الأطفال أفكارهم.</li> <li>٩ . يجيب الأطفال على الأسئلة.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١ . قل: يمكن اختبار العلاقات أو تدميرها لأننا نقيم المواقف بطرق مختلفة. كل واحد منا يعتقد أن وجهة نظره صحيحة. يمكن أن يحدث الاختلاف لأننا لا نستطيع الاتفاق على حل يأخذ جميع الآراء بعين الاعتبار.</li> <li>٢ . اشرح المهام.</li> <li>٣ . قل: يدنا مكونة من باطن الكف و ظهره، و لكن يختلف كل منهما عن الآخر. إذا كنا نتحدث عن يدنا فما الجزء الذي نعنيه؟ هل يمكن أن يكون هذا مشوشا؟</li> <li>٤ . قل: سأريك صورة لمدة دقيقة واحدة. أريدك أن تنظر بعناية في الصورة ولكن لا يجب على أحد التحدث أو التعليق حتى تنتهي الدقيقة كاملة.</li> <li>٥ . أظهر صورة الخداع البصري.</li> <li>٦ . بعد دقيقة أسأل الأطفال ما رأوه؟ [صورة ١ : سيدة مسنة، شابة، كلاهما. صورة ٢ : طائر أو أرنب أو كلاهما صورة ٣ : شمعة أو شخصان أو كلاهما]</li> <li>٧ . اسأل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• من منكم شاهد الصورتين معا؟</li> <li>• هل كان من الصعب رؤية الصورة الأخرى حتى بعد شرحها؟</li> <li>• هل كان من الصعب أن تشرح للآخرين ما رأيته بسهولة؟</li> <li>• هل شعر أي شخص بهذه المشكلة عندما حاولوا شرح ما حدث، ولكن لم يكن أحد على استعداد للاستماع؟</li> </ul> </li> </ol>

مجموعات صغيرة / المجموعة كاملة	نشاط رقم ١٠ : ١٠-٣٠ دقيقة سرد قصة و نقاشها: المحير إيشو
<p>المهام</p> <p>١ . يستمع الأطفال إلى القصة.</p> <p>٢ . يجيب الأطفال على الأسئلة.</p> <p>إذا سمح الوقت</p> <p>٣ . يشكل الأطفال مجموعات ثنائية ويخبرون بعضهم البعض عن القصة.</p> <p>٤ . يمثل الأطفال القصة في مجموعات من ٤ . يمكنهم تغيير القصة لجعلها أكثر ملاءمة للأطفال</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اسرد قصة المحير إيشو. (هذه قصة تقليدية من نيجيريا في أفريقيا)</p> <p>٢ . اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أي مزارع كان على حق؟</li> <li>• لماذا تشوش المزارعون؟</li> <li>• ماذا تتعلم من هذه القصة؟</li> </ul> <p>٣ . قل:</p> <p>كان كل مزارع على حق ، لكنه كان يبحث عن موقف مختلف. كل واحد منا مختلف وهذا هو السبب في أننا جميعا ننظر إلى الأمور بشكل مختلف.</p> <p>٤ . إذا سمح الوقت، اسأل عما إذا كان الأطفال يرغبون في تمثيل القصة؟ هل يمكن أن تجعل هذه القصة مناسبة للأطفال؟</p>

المحير إيشو
<p>مشى إيشو بين اثنين من المزارعين. كان يرتدي اللون الأخضر على جانبه الأيسر والأحمر على جانبه الأيمن. لذلك رأى أحد المزارعين أنه كان يرتدي اللون الأخضر ورأى الآخر أنه كان يرتدي اللون الأحمر. بعد أن مر، سأل أحد المزارعين الآخر ، "هل رأيت الرجل الذي كان يلبس الأخضر؟" أجاب الآخر، "كان يرتدي اللون الأحمر." كان لديهم حجة كبيرة حتى أنهم بدأوا القتال تقريبًا. أخيرا قرروا مواصلة العمل. ثم مرّ إيشو بين المزارعين مرة أخرى. ولأنه كان يأتي في الاتجاه المعاكس، فإن المزارع الذي رأى الأخضر في المرة الأولى، رأى اللون الأحمر في المرة الثانية، و المزارع الذي رأى اللون الأحمر في المرة الأولى، رأى اللون الأخضر في المرة الثانية. بعد مرور إيشو، قال المزارع الأول "أنا أسف ، لقد كنت على حق. وأجاب الآخر: "لم أكن على حق ، كان يرتدي ملابس خضراء". هذه المرة ، كان لديهم حجة أكبر لأن كل مزارع كان مقتنعا بأنه كان على حق.</p>

مجموعات صغيرة/ المجموعة كاملة	نشاط رقم ١١ : ١٠ دقائق إظهار الاحترام
<p>المهام</p> <p>١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤</p> <p>٢ . يناقش الأطفال كيف يمكنهم أن يبينوا لشخص ما أنهم يحترمون وجهة نظره</p> <p>٣ . تشارك كل مجموعة أفكارها.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح المهام.</p> <p>٢ . قم بمساعدة الأطفال في المهام – قم بإعطاء أمثلة إذا لزم الأمر.</p> <p>٣ . اكتب الأفكار التي تشاركها المجموعات لتظهر أنها تحترم وجهة نظر أخرى.</p> <p>٤ . قم بتلخيص الأفكار. أضف/أكد على أهمية فهم مشاعر الآخرين. هذا يعتمد على ما يقولونه، تعبير الوجه والإيماءات. تساعدنا مهارات الاستماع والتواصل الجيدة في فهم وجهة نظر شخص آخر.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١٢ : ١٠-١٢ دقيقة نشاط استرخاء العقل و الجسد باستخدام تمارين التمدد
<p>المهام</p> <p>١ . يقوم الأطفال باتباع التعليمات</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قم بتمارين التمدد</p> <p>٢ . قم بنشاط التوازن</p>

## تمارين الجسد و العقل

اقرأ ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل:

### دوران العمود الفقري أثناء الوقوف



قف على كلتا قدميك

تنفس و مد يديك إلى الجانبين على مستوى الكتف.

انفث الهواء إلى الخارج و انظر على كتفك الأيسر أثناء تحريك الذراعين

تنفس و انظر إلى الأمام.

انفث الهواء إلى الخارج و انظر على كتفك الأيمن أثناء تحريك الذراعين

كرر ٥ مرات.

### امتداد الجانب أثناء الوقوف

قف على كلتا قدميك

تنفس و ارفع ذراعك للأعلى. اقبض معصمك فوق رأسك.

انفث الهواء إلى الخارج برفق ومد ذراعك الأيسر على رأسك، ثم انحني نحو اليمين.

تنفس بانتظام أثناء الوقوف بهذه الوضعية لبضع لحظات. لاحظ تمدد الجانب الأيسر.

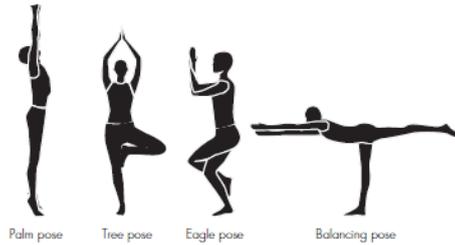
كرر التمرين على الجانب الأيمن.

عند الانتهاء، قم بتحرير ذراعك على جانبيك والوقوف لبضع ثوان لتشعر بآثار هذا التمرين.

### تمارين التوازن

عندما نشعر بالضيق والتعب، فهذا يعني أننا لا نتقن تمارين التوازن. يمكن أن تساعد ممارسة تمارين التوازن في ربط عقلا وجسدا و جعلنا نشعر بمزيد من الاسترخاء.

أظهر للأطفال إحدى وضعيات التوازن. ليقوموا بتنفيذها من بعدك.



Palm pose

Tree pose

Eagle pose

Balancing pose

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</li> <li>٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجاره مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الثانية: التكيف مع التغيير	
٧	الجلسة السابعة: إدراك تأثير التوتر علينا
الموضوع	إدراك تأثير التوتر علينا
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرف على كيفية تأثير التوتر علينا</li> <li>• تحديد استراتيجيات تساعد على التعامل مع التوتر</li> </ul>
الموارد	ورق A4 لكل طفل أقلام تلوين أقلام رصاص ورق الرسم البياني مخطط لشخص يبين سلوك ما وتأثيره على التوتر. ٦ بطاقات (المنزل ، الأسرة ، التعليم ، العمل ، الأصدقاء ، البيئة من حولنا) (✓) و (✗) صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، طبيعي، حزين) مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
يعتبر التوتر جزء طبيعي في حياتنا

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١ . اطلب من الأطفال الجلوس.</p> <p>٢ . يتبع الأطفال التعليمات لتخيل مكان آمن وسعيد خاص بهم.</p> <p>٣ . بعد الحضور يقوم الأطفال باتباع التعليمات لنشاط التركيز الذهني.</p> <p>٤ . كرر الرسالة بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . رحب بكل طفل عند الباب.</p> <p>٢ . سجل الحضور</p> <p>٣ . أخبر الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها لهذا اليوم</p> <p>٤ . اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب أن نتبعها للحفاظ على مكاننا آمنة</p> <p>٥ . أخبرهم بأنهم سيتعلمون طريقة جديدة للاسترخاء و تهدئة النفس عن طريق تذكر مكان آمن</p> <p>٦ . اطلب من الأطفال أن يتبعوا تعليماتك المتعلقة بالتفكير في مكان آمن (انظر أدناه)</p> <p>٧ . أكمل نشاط التركيز الذهني. قل: رسالة اليوم هي: <b>يعتبر التوتر جزء طبيعي في حياتنا</b> لأقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: <b>يعتبر التوتر جزء طبيعي في حياتنا</b> فكر بهدوء فيما تعنيه هذه الرسالة لك. يمكنك إغلاق عينيك إن أردت. تنفس بهدوء وببطء ( ٣٠ ثانية إلى دقيقة واحدة اعتمادًا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في الوقت الخاص بك، افتح عينيك و اجلب انتباهك إلى الغرفة.</p> <p>٧ . اسأل: كيف تشعر الآن؟</p>

## التصور و التخيل: طريقة للاسترخاء و تهدئة النفس – التفكير بمكان آمن

قل ما يلي بصوت هادئ:

سيوضح لك هذا التمرين كيفية استخدام خيالك للعثور على مشهد أو مكان يجعلك تشعر بالأمان والراحة والسعادة. قد يكون هذا مكانًا حقيقيًا تشعر فيه بالرضا والاستقرار، أو يمكن أن يكون مكانًا من خيالك أو صورة رأيتها.

خذ راحتك. أغلق عينيك أو انظر إلى طرف حذائك. خذ أنفاسًا عميقة و منتظمة.

استحضر صورة لمكان تشعر فيه بالأمان والهدوء والسعادة. تخيل أنك تقف أو تجلس هناك. هل يمكنك رؤية نفسك هناك؟ في خيالك، ألق نظرة حول المكان. ماذا ترى؟ ما الذي يمكنك رؤيته بالقرب منك؟ انظر إلى التفاصيل. لاحظ الألوان المختلفة. تخيل نفسك تلمس الأشياء في المكان. بم تشعر؟

و الآن ألق نظرة أبعد. ما الذي يمكنك رؤيته من حولك؟ ماذا يوجد في الفراغ؟ حاول أن ترى الألوان والأشكال والظلال المختلفة. هذا هو مكانك الخاص ويمكنك تخيل أن يكون هناك أي شيء تريده. عندما تكون هناك، تشعر بالهدوء والسكينة. تخيل أقدامك العارية على الأرض. ما الذي تشعر به الأرض؟ تجول ببطء، في محاولة لملاحظة الأشياء هناك. حاول أن ترى كيف يبدو المكان وكيف تشعر أنت.

ما الذي يمكنك سماعه؟ ربما الأصوات اللطيفة للرياح أو الطيور أو البحر. هل يمكنك الشعور بالشمس الدافئة على وجهك؟ ماذا يمكنك أن تشم؟ ربما هواء البحر أو الزهور أو طهي الطعام المفضل لديك؟ في هذا المكان الخاص، يمكنك رؤية الأشياء التي تريدها، وتخيل لمسها وشمها، والاستماع إلى أصوات لطيفة.

عندما يصبح عقلك أكثر هدوءًا، سيبدأ جسمك في الاسترخاء. فتشعر بالهدوء والسعادة.

الآن تخيل أن شخصًا ما خاص بك معك في مكانك. هذا الشخص متواجد هناك ليكون صديق جيد لمساعدتك، شخص قوي ولطيف. هو أو هي هناك لمساعدتك والاعتناء بك. تخيل التجول واستكشاف مكانك الخاص ببطء مع هذا الشخص. أنت سعيدا أن تكون مع هذا الشخص. هذا الشخص هو مساعدك و هو يجيد حل المشكلات. فقط انظر حولك في مخيلتك مرة أخرى. تمنع جيدا. تذكر أن هذا المكان لك. يمكنك دائمًا تخيل وجودك فيه في أي وقت تريد فيه الشعور بالهدوء والأمان والسعادة. سيظل المساعدون معك دائمًا عندما تريدهم. حسنا؟ الآن تنفس نفسا عميقا، و استعد لفتح عينيك وترك المكان الخاص بك في الوقت الحالي. يمكنك العودة وقتما تريد.

ببطء، أدرك محيطك هنا والآن. لاحظ الكرسي الموجود تحتك و دع قدميك تلامس الأرض. حرك و مَد أطرافك بلطف. عندما تشعر بأنك مستعد، افتح عينيك. عندما تفعل ذلك، لاحظ كيف تشعر بالهدوء والاسترخاء والسعادة.

لإنهاء هذا التمرين، اسأل أعضاء المجموعة عما تخيلوه. اسأل كيف جعلهم هذا التمرين يشعرون. أشر إلى العلاقة بين الخيال والمشاعر. أشر إلى أنه بإمكانهم التحكم في ما يرونه في عقولهم، وبالتالي التحكم بشعورهم. ذكّرهم بأن هذا أمر إيجابي، بحيث يمكنهم تخيل وجودهم بهذا المكان كلما شعروا بالتعاسة أو الخوف، وسيجعلهم يشعرون بتحسن. اشرح أيضًا أن تخيل هذا المكان الخاص سوف يصبح أسهل في كل مرة. هذه تقنية تحتاج إلى ممارسة، ومن المهم أن يفهم المشاركون أنه يصبح أسهل كلما مارسوا أكثر.

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٥ دقيقة نشاط عصف ذهني: ما هي أسباب توتر الناس؟
<p>المهام</p> <p>١. ينقسم الأطفال إلى ٦ مجموعات.</p> <p>٢. أعط كل مجموعة ورقة بحالة أو بيئة عليها.</p> <p>٣. يقرأ الأطفال ورقتهم ويفكرون في الأسباب التي تجعلهم أو غيرهم من حولهم يشعرون بالتوتر في تلك البيئة.</p> <p>٤. اكتب كل فكرة على ورقة منفصلة من الورق. لا يجب أن تكون الأفكار شخصية.</p> <p>٥. كل مجموعة تخبر أفكارها وتضع قسائمها الورقية على الرسم البياني.</p> <p>٦. يجيب الأطفال على الأسئلة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. ضع الأطفال في مجموعات.</p> <p>٢. أعط كل مجموعة واحدة مما يلي: المنزل، العائلة، التعليم، العمل، الأصدقاء، البيئة من حولنا،</p> <p>٣. قم بإجراء النشاط ٣-٥</p> <p>٤. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل هناك أي سبب آخر لم نذكره يؤدي إلى التوتر؟</li> <li>• هل تريد إضافة أي شيء إلى ما تم ذكره؟</li> <li>• ماذا تعلمنا؟</li> </ul> <p>٥. قل: يمكن للناس تجربة أنواع مختلفة من التوتر. حيث تختلف مستويات التوتر، تتزايد و تتناقص.</p> <p>مع التغيرات التي تحدث خلال فترة المراهقة، هناك العديد من الضغوط. فمن المهم فهم التوتر وكيفية التعامل معه.</p> <p>ملاحظة هامة: قد يتضابق بعض الأطفال خلال هذا النشاط إذا تمت مناقشة موضوع فقدان الأحبة أو الحرب. حاول أن تبقي المناقشة حول المواضيع المقترحة.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة نشاط رسم: مؤشرات التوتر
<p>المهام</p> <p>١. في نفس المجموعات، قم بتجميع ورقة التخطيط.</p> <p>٢. في ورقة الرسم البياني، ترسم كل مجموعة مخطط شخص ما ناسخين رسم الميسرين. على الجزء الخارجي من الجسم اكتب بعض السلوكيات أو الأعمال التي قد يفعلها الناس عندما يشعرون بالتوتر.</p> <p>٣. في داخل الجسم، اكتب أو ارسم بعض الأشياء التي يشعر بها الناس في الجسم عندما يشعرون بالتوتر.</p> <p>٤. بعد ١٠ دقائق يمكن للمجموعات وضع مخططها على الحائط.</p> <p>٥. اطلب من جميع المجموعات التجول وإلقاء نظرة على المخططات الأخرى.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام.</p> <p>٢. ارسم مخطط لشخص مع مثال على سلوك خارج الجسم وتأثير التوتر داخل الجسم.</p> <p>٣. قم بمتابعة المجموعات.</p> <p>٤. بعد التجول و النظر إلى المخططات، ناقش الأشياء المشتركة بين الرسومات.</p> <p>٥. اسأل: ما الذي تعلمناه عن التوتر؟</p> <p>٦. قل: من المهم أن تكون قادراً على تحديد كيفية استجابتنا للإجهاد و التوتر - سلوكنا وردود أفعالنا الجسدية. إذا فهمنا ردود أفعالنا يمكننا تطوير طريقة إيجابية لإدارة الإجهاد و التوتر.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٤ : ١٠ دقائق فهم المواقف المجهدة و ردات الفعل المصاحبة لها
<p>المهام</p> <p>١. يقوم الأطفال بالاستماع</p> <p>٢. يجيب الأطفال على الأسئلة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. قل: نحن بحاجة لمعرفة المزيد عن الأحداث المجهدة وردود الفعل المجهدة.</p> <p>٢. انظر إلى المخططات الهيكلية ولاحظ الفرق بين أسوأ الأحداث التي قد تهدد الحياة والأحداث العادية.</p> <p>٣. قل: يمكن أن تسبب الأحداث التي تهدد الحياة أعراضاً قوية للإجهاد مثل الكوابيس أو التبول في الفراش. هذا أمر شائع وطبيعي بعد التعرض للأحداث المجهدة والمرهقة. أنت لست مجنوناً عندما يكون لديك ردود الفعل هذه كما أنك لست الوحيد الذي يمكن تمرر بها.</p> <p>الحدث المؤلم هو تجربة بالغة الصعوبة تواجهك أو تشاهدها - أنت خائف من أن تموت. ربما يكون هناك إطلاق نار أو هجوم جوي أو تهديدات.</p> <p>يمكن أن يكون الحدث المجهد أن يكون لديك اختبارات أو امتحانات مدرسية، أو عدم امتلاك المال.</p>

مع الحدث المجهد، يمكن للأشياء الصغيرة أن تجعلك تتفاعل فجأة وأحياناً لا يمكن التعرف عليها. التذكيرات تجعلك تشعر كما أن الحدث يحدث مرة أخرى هنا والآن. إعادة التجربة تجعلك ترغب في تجنب أي شيء يذكرك بالحدث الصادم.

٤. أسأل:

• أي نوع من التذكيرات يمكن أن يسبب لك إعادة تجربة الحدث الصادم؟

أعط مثلاً على سبيل المثال. رائحة البنزين تذكر بنشوب نار في المنزل

٥. قل: بسبب ارتباط العقل والجسم، يمكن للتجارب المجهدة أن تسبب التوترات على المستويين العقلي والبدني. عادةً ما يبلغ ضحايا الصدمة عن أعراض الشعور بالحدث مرة أخرى وتفاديها، و اللا شعور، و التوتر العصبي. وبالإضافة إلى ذلك ، فإنهم غالباً ما يعانون من أعراض جسدية مثل الصداع وتشنجات في المعدة وتصلب الرقبة والكتفين. في الواقع، هناك أبحاث تشير إلى أن كل عقدة ذهنية لديها "عقدة" جسدية، وعضلية، والعكس صحيح. يمكن أن يساعدنا استخدام تمرينات التركيز الذهني والاسترخاء على التخلص من العقدة.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٥ : ١٠ دقائق أغنية: إذا كنت مبسوط اليوم
<p>المهام</p> <p>١. يختار الأطفال أغنية ليقوموا بغنائها.</p> <p>٢. يمكن لطفل واحد غنائها أولاً ثم ينضم له البقية.</p> <p>أو</p> <p>٣. غناء الأغنية: "إذا كنت مبسوط اليوم زقف إيديك"</p> <p>إذا كنت مبسوط اليوم زقف إيديك (تصفيق، تصفيق)</p> <p>إذا كنت مبسوط اليوم زقف إيديك (تصفيق، تصفيق)</p> <p>إذا كنت مبسوط اليوم ليش ما تخبر كل الكون</p> <p>إذا كنت مبسوط اليوم زقف إيديك (تصفيق، تصفيق)</p> <p>المقطع الثاني:</p> <p>إذا كنت مبسوط اليوم اضرب رجلك (اضرب، اضرب)</p> <p>٤. يفكر الأطفال في جمل من تكوينهم لإضافتها للأغنية.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اطلب من الأطفال اختيار أغنية أو</p> <p>٢. قم بتشغيل الأغنية في الرابط أدناه "إذا كنت مبسوط اليوم زقف إيديك"</p> <p>٣. اطلب من الأطفال أن يفكروا في مقاطعهم الخاصة لإضافتها للأغنية، على سبيل المثال:</p> <p>إذا كنت زعلان اليوم ابكي شوي</p> <p>إذا كنت فخوراً و تعرف ذلك قف كالبطل (ضع يديك على الوركين و انفخ صدرك ، و التف نحو الجانبين)</p> <p>إذا كنت متوتر اليوم فكر بأشياء حلوة (ابتسامة كبيرة)</p> <p>٤. قل: غناء أغنية هي إحدى الطرق المفيدة في التعامل مع الإجهاد و التوتر. خاصة إذا قمت بالغناء مع أشخاص آخرين.</p>

[If Your Happy And You Know It - Arabic - YouTube](#)

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ٢٠ دقيقة الرسم الحر: استراتيجيات التغلب على التوتر
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يتبع الأطفال التعليمات.</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية.</li> <li>٣. يناقش الأطفال استراتيجيات التكيف التي يستخدمونها أفراد أسرهم.</li> <li>٤. يجمع الأطفال الورق وأقلام الرصاص ويرسمون دلو بفتحات ويشيرون إلى الاستراتيجيات التي يستخدمونها هم وعائلاتهم للتغلب على التوتر.</li> <li>٥. اطلب من كل مجموعة ثنائية أن تعطي فكرة واحدة.</li> </ol> <p>يمكن أن تشمل استراتيجيات التغلب على التوتر ما يلي: تنفّس البطن، أنشطة التركيز الذهني و تهدئة النفس المستخدمة سابقا، و الغناء، و دندنة الأغاني، والعد إلى ١٠، والتفكير بأفكار سعيدة، وممارسة الرياضة، والتحدث مع الأصدقاء، والتمارين، والراحة، والتأمل، والغناء، والرقص، وتناول الطعام بشكل جيد، و التواصل مع الأصدقاء أو العائلة، والعثور على شيء ذي مغزى للقيام به.</p>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ارسم دلو على ورقة الرسم البياني.</li> <li>٢. قل: هذا الدلو يشبه الشخص المتوتر. دعونا نضيف بعض الماء.</li> <li>٣. أعط الطفل علامة لإضافة بعض الماء إلى الدلو.</li> <li>٤. كرر ذلك مع عدة أطفال حتى يمتلئ الدلو.</li> <li>٥. اسأل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا سيحدث إذا أضفنا المزيد من الماء؟ [فائض]</li> <li>• إذا كان هذا الدلو شخص، فما الذي سيحدث إذا تعرض للكثير من الضغط؟</li> </ul> </li> <li>٦. ارسم دلو آخر ولكن مع ثقب أو فتحتين في الأسفل.</li> <li>٧. اسأل: ماذا سيحدث إذا أضفنا بعض التوتر / الماء إلى هذا الدلو؟</li> <li>٨. قل: تمثل الثقوب في الدلو استراتيجيات التعامل مع التوتر. لن يحصل الكثير من الضغط. إذا كانت لدينا استراتيجيات التأقلم والدعم فيمكننا التعامل مع الأوقات الصعبة. تساعدنا استراتيجيات التكيف على تهدئة النفس. يمكن أن تشمل استراتيجيات التغلب على التوتر تمارين الاسترخاء والغناء والرياضة و الجلوس مع العائلة. كل شخص لديه استراتيجية مختلفة للتغلب على التوتر.</li> <li>٩. اطلب من الأطفال مناقشة الاستراتيجيات التي يستخدمونها هم وعائلاتهم للتغلب على التوتر</li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ١٠ دقائق الرسم الحر: استراتيجيات التغلب على التوتر
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في مساحة فارغة</li> <li>٢. يستمع الأطفال إلى الجمل، إذا وافقوها يذهبون إلى علامة (✓)، و إذا لم يوافقوها يذهبون إلى علامة (✗)</li> <li>٣. أسأل بعض الأطفال عن سبب اختيار لا هم لهذه الإجابات، و امنحهم الوقت ليشاركوا تجاربهم</li> <li>٤. كرر ذلك لجميع الجمل</li> <li>٥. يقوم الأطفال بالنقاش</li> </ol> <p>ابدأ نقاشا ليتسنى للأطفال مشاركة تجاربهم</p>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح المهام</li> <li>٢. ضع علامة (✓) و علامة (✗) على حائطين متواجهين</li> <li>٣. اقرأ جملة و اطلب من الأطفال الاستماع و التفكير ما إن كانوا يوافقون الجملة أم لا يوافقونها</li> <li>٤. كرر ذلك لكل الجمل: <ul style="list-style-type: none"> <li>• من الأفضل أن تبقى لوحدهك عندما تشعر بالتوتر. (✗)</li> <li>• التحدث لأصدقائك يساعدك في التخلص من التوتر (✓)</li> <li>• يساعد الضرب و الركل على تحسين شعورك عندما تشعر بالتوتر (يعتمد ذلك على الشيء الذي تركله)</li> <li>• الغناء يزيد من سوء شعورنا (✗)</li> <li>• الغناء و الموسيقى يساعدان على التعامل مع التوتر و التغلب عليه (✓)</li> <li>• الاستعانة بتمارين تهدئة النفس يساعدنا في تقليل حجم التوتر الذي نشعر به (✓)</li> <li>• ما يحدث في أجسادنا لا يؤثر على عقولنا (✗)</li> <li>• من الجيد تجنب الأشياء المؤلمة (يعتبر ذلك شيء جيد بشكل عام و لكنه قد يمثل ردة فعل مبالغ بها)</li> <li>• تساعدنا تمارين التركيز الذهني في تقليل حجم التوتر الذي نشعر به (✓)</li> <li>• الاستمتاع بتمارين الاسترخاء و التركيز الذهني يزيد من فاعليتها في تقليل التوتر (✓)</li> <li>• التفكير بالذكريات السعيدة يساعدنا على التعامل مع التوتر (✓)</li> <li>٥. لخص الطرق المختلفة المستخدمة في التعامل مع التوتر</li> </ul> </li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٨ : ٥ دقائق الضحك و المرح بهدف الاسترخاء
المهام	التعليمات
<ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال</li> <li>٢. يتبع الأطفال التعليمات</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. قل: سنقوم بممارسة الضحك</li> <li>٢. ادّع الضحك ضحكة كبيرة</li> <li>٣. اطلب من الأطفال تقليدك. استمر في ذلك لمدة ١-٢ دقيقة</li> <li>٤. قل: يؤدي الضحك إلى ذهاب الأكسجين إلى العقل لمساعدته، كما أنه يحرك وجهنا وكتفينا فيؤدي للاسترخاء.</li> </ol>

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
المهام	التعليمات
<ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئا تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</li> <li>٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجاره مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الثانية: التكيف مع التغيير	
٨	الجلسة الثامنة: التعامل مع الغضب (سعة الصدر)
الموضوع	التعامل مع الغضب
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ملاحظة الشعور بالغضب</li> <li>• السيطرة على الغضب</li> </ul>
الموارد	بطاقة لكل طفل تحمل إرشاد معين: <ul style="list-style-type: none"> <li>• رتب جميع المقاعد على نحو دائري</li> <li>• ضع جميع المقاعد بالقرب من الباب</li> <li>• رتب جميع المقاعد في صفوف</li> </ul> بالونين لكل طفل صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، طبيعي، حزين) مجموعة من الأحجار / حبات الفاصوليا لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
سيطر على غضبك

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١ . اطلب من الأطفال الجلوس.</p> <p>٢ . يتبع الأطفال التعليمات لتخيل مكان آمن وسعيد خاص بهم.</p> <p>٤ . كرر الرسالة بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . رحب بكل طفل عند الباب.</p> <p>٢ . سجل الحضور</p> <p>٣ . أخبر الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها لهذا اليوم</p> <p>٤ . اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب أن نتبعها للحفاظ على مكاننا آمنة</p> <p>٥ . أخبرهم بأنهم سيتعلمون طريقة جديدة للاسترخاء و تهدئة النفس عن طريق تذكر مكان آمن</p> <p>٦ . اطلب من الأطفال أن يتبعوا تعليماتك المتعلقة بالتفكير في مكان آمن (انظر أدناه)</p> <p>٧ . أكمل نشاط التركيز الذهني. قل: رسالة اليوم هي: <b>سيطر على غضبك</b> لأقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: <b>سيطر على غضبك</b></p> <p>فكر بهدوء فيما تعنيه هذه الرسالة لك. يمكنك إغلاق عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس بهدوء وببطء ( ٣٠ ثانية إلى دقيقة واحدة اعتمادًا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في الوقت الخاص بك، افتح عينيك و اجلب انتباهك إلى الغرفة.</p>

## التصور و التخيل: طريقة للاسترخاء و تهدئة النفس – التفكير بمكان آمن

قل ما يلي بصوت هادئ:

سيوضح لك هذا التمرين كيفية استخدام خيالك للعثور على مشهد أو مكان يجعلك تشعر بالأمان والراحة والسعادة. قد يكون هذا مكانًا حقيقيًا تشعر فيه بالرضا والاستقرار، أو يمكن أن يكون مكانًا من خيالك أو صورة رأيتها.

خذ راحتك. أغلق عينيك أو انظر إلى طرف حدائك. خذ أنفاسًا عميقة ومنتظمة. استحضر صورة لمكان تشعر فيه بالأمان والهدوء والسعادة. تخيل أنك تقف أو تجلس هناك. هل يمكنك رؤية نفسك هناك؟ في خيالك، ألق نظرة حول المكان. ماذا ترى؟ ما الذي يمكنك رؤيته بالقرب منك؟ انظر إلى التفاصيل. لاحظ الألوان المختلفة. تخيل نفسك تلمس الأشياء في المكان. بم تشعر؟

والآن ألق نظرة أبعد. ما الذي يمكنك رؤيته من حولك؟ ماذا يوجد في الفراغ؟ حاول أن ترى الألوان والأشكال والظلال المختلفة. هذا هو مكانك الخاص ويمكنك تخيل أن يكون هناك أي شيء تريده. عندما تكون هناك، تشعر بالهدوء والسكينة. تخيل أقدامك العارية على الأرض. ما الذي تشعر به الأرض؟ تجول ببطء، في محاولة لملاحظة الأشياء هناك. حاول أن ترى كيف يبدو المكان وكيف تشعر أنت.

ما الذي يمكنك سماعه؟ ربما الأصوات اللطيفة للرياح أو الطيور أو البحر. هل يمكنك الشعور بالشمس الدافئة على وجهك؟ ماذا يمكنك أن تشم؟ ربما هواء البحر أو الزهور أو طهي الطعام المفضل لديك؟ في هذا المكان الخاص، يمكنك رؤية الأشياء التي تريدها، وتخيل لمسها وشمها، والاستماع إلى أصوات لطيفة.

عندما يصبح عقلك أكثر هدوءًا، سيبدأ جسمك في الاسترخاء. فتشعر بالهدوء والسعادة.

الآن تخيل أن شخصًا ما خاص بك معك في مكانك. هذا الشخص متواجد هناك ليكون صديق جيد لمساعدتك، شخص قوي و لطيف. هو أو هي هناك لمساعدتك والاعتناء بك. تخيل التجول واستكشاف مكانك الخاص ببطء مع هذا الشخص. أنت سعيدا أن تكون مع هذا الشخص. هذا الشخص هو مساعدك و هو يجيد حل المشكلات. فقط انظر حولك في مخيلتك مرة أخرى. تمنع جيدا. تذكر أن هذا المكان لك. يمكنك دائمًا تخيل وجودك فيه في أي وقت تريد فيه الشعور بالهدوء والأمان والسعادة. سيظل المساعدون معك دائمًا عندما تريد. حسنا؟ الآن تنفس نفسا عميقا، و استعداد لفتح عينيك وترك المكان الخاص بك في الوقت الحالي. يمكنك العودة وقمما تريد. ببطء، أدرك محيطك هنا والآن. لاحظ الكرسي الموجود تحتك و دع قدميك تلامس الأرض. حرك و مدّ أطرافك بلطف. عندما تشعر بأنك مستعد، افتح عينيك. عندما تفعل ذلك، لاحظ كيف تشعر بالهدوء والاسترخاء والسعادة.

لإنهاء هذا التمرين، اسأل أعضاء المجموعة عما تخيلوه. اسأل كيف جعلهم هذا التمرين يشعرون. أشر إلى العلاقة بين الخيال والمشاعر. أشر إلى أنه بإمكانهم التحكم في ما يرونه في عقلهم، وبالتالي التحكم بشعورهم. ذكّرهم بأن هذا أمر إيجابي، بحيث يمكنهم تخيل وجودهم بهذا المكان كلما شعروا بالتعاسة أو الخوف، وسيجعلهم يشعرون بتحسن. اشرح أيضًا أن تخيل هذا المكان الخاص سوف يصبح أسهل في كل مرة. هذه تقنية تحتاج إلى ممارسة، ومن المهم أن يفهم المشاركون أنه يصبح أسهل كلما مارسوا أكثر.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٠ دقائق النشاط: من على حق؟ و من ليس على حق؟
<p>المهام</p> <p>١. يقف الأطفال مع ترك مساحة فارغة حولهم</p> <p>٢. يقوم كل طفل بأخذ بطاقة، ولكن يجب ألا يخبروا أحداً بالإرشاد المكتوب عليها.</p> <p>٣. يتبع الأطفال التعليمات الموجودة على البطاقة عندما يخبرهم الميسر بذلك.</p> <p>٤. لدى الأطفال ٣-٥ دقائق لمتابعة التعليمات.</p> <p>٥. يجيب الأطفال على الأسئلة.</p> <p>ملاحظة هامة: راقب النشاط بعناية حتى لا ينشأ نزاع كبير.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح النشاط.</p> <p>٢. أعط كل طفل بطاقة تحتوي على إرشاد معين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• رتب جميع المقاعد على نحو دائري</li> <li>• ضع جميع المقاعد بالقرب من الباب</li> <li>• رتب جميع المقاعد في صفوف</li> </ul> <p>٣. أخبر الأطفال ببدء تنفيذ النشاط المكتوب على البطاقة.</p> <p>٤. راقب ما يفعله الأطفال.</p> <p>٥. بعد ٣-٥ دقائق، اطلب من الأطفال وضع الكراسي في دائرة</p> <p>٦. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل يمكنك اتباع التعليمات الموجودة على البطاقة؟</li> <li>• عندما قام شخص ما بشيء مختلف عما كنت تفعله، ماذا فعلت؟ [التعاون، النقاش، الانضمام، الإقناع]</li> <li>• هل كان هناك أي شخص اختلف في النقاش؟</li> <li>• ماذا كان الجدل وما هو شعورك تجاهه؟</li> <li>• ماذا تعلمت من هذا النشاط؟</li> </ul> <p>٧. قل: الاختلافات هي جزء من الحياة اليومية. في بعض الأحيان، قد تؤدي الخلافات إلى نشوب نزاع ويمكن أن يشعر الناس بالغضب الشديد.</p> <p>٨. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل هناك مستويات مختلفة من الغضب؟</li> <li>• ماذا يمكن أن يكونوا؟</li> </ul> <p>المستوى الأول: أنت غاضب لكنك لا تقول أي شيء، لكن لغة الجسد تقول ذلك.</p> <p>المستوى الثاني: تخالف الرأي، قادر على التحدث ولكن في نغمة مستاءة، اشرح ما تشعر به.</p> <p>المستوى الثالث: غاضب جداً، تقوم بالجدال والنبرة عالية. قد تستخدم لغة ساخرة.</p> <p>المستوى الرابع: غاضب جداً، تقوم بالصراخ، خارج السيطرة ويمكن أن تصبح عنيفاً.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ١٠-١٥ دقيقة تمثيل الغضب باستخدام البالونات
<p>المهام</p> <p>١. يأخذ الأطفال البالونات و يقفون في دائرة</p> <p>٢. يتبع الأطفال تعليمات الميسر.</p> <p>٣. يجيب الأطفال على الأسئلة.</p> <p>ملاحظة هامة: قد ينزعج بعض الأطفال إذا انفجر البالون حيث أن ذلك قد يذكرهم بوقت عصيب. كن على علم بذلك وقم بإجراء نشاط التفكير بالمكان الآمن أو نشاط التنفس للاسترخاء.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. قل: يمكن أن يؤدي التوتر إلى الغضب. وفي سن المراهقة، نمر بالكثير من الأشياء التي تجعلنا نشعر بالتوتر.</p> <p>٢. يقوم كل طفل بأخذ بالون</p> <p>٣. اطلب من كل طفل أن يخبرك بضغط واحد يشعرون به.</p> <p>٤. أخبر الأطفال أن ينفخوا قليلا في البالون.</p> <p>٥. اسأل الأطفال عن ضغوط أخرى لديهم – و أن ينفخوا البالون قليلا مرة أخرى.</p> <p>٦. قل: الآن أنت غاضب.</p> <p>٧. اطلب من الأطفال أن يخبروك بضغط أخرى – و أن ينفخوا البالون بقوة أكبر</p> <p>٨. قل: الآن أنت حقا غاضب.</p> <p>٩. اسأل الأطفال عن ضغوط أخرى – و أن ينفخوا البالون بقوة أكبر مرة أخرى.</p> <p>١٠. كرر ذلك حتى يقترب البالون من الانفجار.</p> <p>١١. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا حدث للبالون في كل مرة شعرت أكثر بالضغط</li> <li>• هل تشعر بذلك في بعض الأحيان؟ ماذا يحدث؟</li> </ul> <p>١٢. قل: عندما نحبس مشاعرنا داخلنا، يمكن أن تتراكم وتصبح من الصعب إدارتها وانفجارها مثل البالون. عندما نشعر بهذا الغضب ، نشعر بأننا ندعو إلى الصراخ أو ضرب شيء ما.</p> <p>١٣. قل: لنجري التمرين مرة أخرى</p> <p>١٤. الأطفال يجمعون بالونات جديدة إذا انفجر البالون الخاص بهم.</p> <p>١٥. اقرأ السيناريو أدناه.</p> <p>١٦. اسأل: كيف تشعر عندما ينفجر البالون من الهواء؟</p> <p>١٧. اطلب من الأطفال أخذ بالونات لمزيد من الأنشطة.</p>

## سيناريو البالون

قم بأخذ بالون.  
تخيل وضعا كنت تشعر فيه بالانزعاج من صديقك لأنه لم يأت بالأمس كما وعد، وجعلك تنتظر لساعات. لنفخ في البالون نفخة واحدة  
في اليوم التالي تحدثت مع صديقك عن مدى انزعاجك وشعرت بتحسن. لا تنفخ في البالون - حافظ على البالون بنفس الحجم.  
عندما تتحدث أكثر وأكثر مع صديقك، فإنك تدرك أنه كان عليه أن يهرع إلى المستشفى لأن أخته الصغرى كانت قد آذت نفسها بشكل سيئ.  
عندها ستتخلص من الغضب. فرغ الهواء من البالون ببطء.

نشاط رقم ٤ : ٥ دقائق	نشاط فردي
تصور و تخيل: إدارة الغضب و السيطرة عليه	المهام
التعليمات	
١. قم بإجراء النشاط (انظر أدناه)	١. يتبع الأطفال التعليمات
٢. اسأل: كيف تشعر؟	
٣. هل يمكنك استخدام هذا النشاط لمساعدتك في إدارة غضبك؟	

## تصور و تخيل – إدارة الغضب و السيطرة عليه

قل ما يلي بصوت هادئ:  
سوف نستعين بخيالنا لتتصور البالون.  
أ. خذ راحتك. أغلق عينيك أو انظر إلى رؤوس قدميك.  
خذ أنفاسًا عميقة و منتظمة.  
دعونا نتخيل البالون. هذا بالونك. إنه مليء بمشاعر الحزن والغضب الشديد والخوف. تكبر هذه المشاعر شيئًا فشيئًا.  
ولكن بعد ذلك تجد شخصًا تتحدث معه، أو تخبر نفسك بأنك على ما يرام. خذ نفس عميق. استرخ. يبدأ البالون في الصغر لأن الهواء يخرج منه ببطء.  
أنت تترتاح وتتحدث، تشعر بتحسن. كل المشاعر التي تؤلم تصيح أصغر.  
في نهاية المطاف يصبحون صغيرين جدا بحيث يرتخي البالون ويهب في مهب الريح. اشعر بالبالون يطير بعيدا. اشعر بالخفة كما لو تم رفع وزن ثقيل عن هالكك.  
أنت تشعر بتحسن كبير.  
في الوقت الخاص بك افتح عينيك. و بينما تفعل ذلك، تشعر بهدوء و استرخاء و تحسن كبير.

نشاط فردي	نشاط رقم ٥ : ١٠ دقائق لعبة: أبق البالونات في الهواء
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يبقى الأطفال في المساحة الفارغة</li> <li>٢. يقوم الأطفال بنفخ البالونات و عقدها لإبقائها في الهواء</li> <li>٣. يجب على الأطفال محاولة إبقاء البالونات في الهواء لأطول فترة ممكنة</li> <li>٤. توقف عن تنفيذ النشاط بعد مرور ٥ دقائق</li> <li>٥. كرر النشاط بحيث لا يمكن للأطفال استخدام أيديهم</li> <li>٦. إن سمح الوقت، كرر النشاط بحيث لا يمكن للأطفال استخدام أسيدسهم و أذرعهم.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح المهام</li> <li>٢. اسأل: كيف تشعر الآن بعد أن لعبت هذه اللعبة؟</li> </ol>

نشاط فردي/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ٢٠ دقيقة نشاط رسم: المفردات النارية تمثل الغضب
<p>المهام</p> <p>١. يتناقش الأطفال حول الألعاب النارية. أنواعها المختلفة. ناقش كيف يمكن أن تمثل الألعاب النارية أشكالاً مختلفة من الغضب.</p> <p>٢. يقوم الأطفال بجمع الورق والأقلام الملونة.</p> <p>٣. يقوم الأطفال برسم الألعاب النارية التي تمثل أفضل طريقة يشعرون بها بالغضب.</p> <p>٤. يقوم كل طفل بمشاركة رسومه مع الطفل الذي يجلس جانبه. اشرح لماذا اخترت هذه اللعبة النارية.</p> <p>٥. اطلب من بعض الأطفال أن يشاركوا صورهم وأسباب اختيارهم لهذا النوع من الألعاب النارية.</p> <p>٦. ضع الصور على الحائط.</p> <p>٧. يجيب الأطفال على الأسئلة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام</p> <p>٢. لخص وجع التشابه بين الألعاب النارية و الغضب:</p> <p>"الفتيشة" التي عندما يتم إشعالها، تحتاج بعض الوقت حتى تضيء، ثم تضيء في ضوء ساطع سريع الذي سرعان ما يتلاشى.</p> <p>"العجلة" التي تدور على الأرض، و لا تتوقف لفترة طويلة، ثم تتباطأ في النهاية.</p> <p>الصاروخ الذي يحترق بسرعة، لديه صوت عالي، وانفجار ضخم من الضوء.</p> <p>٣. قم بمراقبة ومساعدة الأطفال في ممارسة الرسم.</p> <p>٤. في نهاية النشاط، اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل يشبهون الألعاب النارية التي يرسمونها دائماً أم هل تؤثر الظروف عليهم؟</li> <li>• ما هي الظروف التي يمكن أن تغير استجاباتهم؟</li> <li>• من يؤثر عليهم؟</li> <li>• هل لديهم قدوة إيجابية لإرشادهم إلى كيفية التحكم في غضبهم؟</li> <li>• هل كل الغضب سيء؟</li> </ul> <p>٥. قل: ليس كل الغضب سيء. حيث يمكن أن يكون الغضب مفيداً عندما تتم ممارسة الظلم ونريد مواجهته. يمكن أن يدفعنا الغضب إلى الأفضل لأننا فشلنا في المرة الأولى. الغضب يمكن أن ينشطنا في حالة الطوارئ لإنجاز الأمور.</p> <p>يعتبر الغضب سيء عندما يخرج عن السيطرة.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٧ : ٢٠ دقيقة التحكم في الغضب
<p>المهام</p> <p>١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤</p> <p>٢ . يفكر الأطفال بالطريقة المختلفة التي يمكنهم استخدامها للتحكم في غضبهم.</p> <p>٣ . تقوم المجموعة باختيار طريقة واحدة وتقوم بدور تمثيلي للتعبير عن طريقة التحكم.</p> <p>٤ . كل مجموعة تؤدي دورها التمثيلي. يجب على الأطفال الآخرين توضيح طريقة السيطرة على الغضب.</p> <p>٥ . في نهاية النشاط يجيب الأطفال على بعض الأسئلة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح النشاط</p> <p>٢ . قم بإدارة أداء الأدوار التمثيلية</p> <p>٣ . قم بتلخيص أساليب السيطرة على الغضب</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الابتعاد عن الموقف</li> <li>• العد إلى ١٠ قبل أن نتحدث</li> <li>• الحصول على مساعدة من شخص آخر</li> <li>• التحدث مع صديق</li> <li>• التغلب على غضبنا من خلال سماع الموسيقى</li> <li>• لعب الرياضة أو القيام ببعض التمارين الرياضية القوية</li> <li>• الذهاب في نزهة والحصول على بعض الهواء النقي</li> <li>• قل لنفسك مراراً وتكراراً: "لن أكون غاضباً" أو "نعم أستطيع أن أفعل ذلك" أو "أستطيع التحكم في نفسي".</li> </ul>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٨ : ١٠ دقائق لعبة: تأمل قلم الرصاص
<p>المهام</p> <p>١ . يقوم كل طيب بأخذ قلم رصاص.</p> <p>٢ . يتبع الأطفال التعليمات</p> <p>٣ . يجيب الأطفال على الأسئلة في النهاية.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قل: بعد لعبة نشطة دعونا نهدي أجسادنا. سوف نتعلم طريقة جديدة لتهدئة أنفسنا تسمى التأمل</p> <p>٢ . قم بتنفيذ نشاط تأمل قلم الرصاص (انظر أدناه)</p> <p>٣ . اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف جعلك هذا النشاط تشعر؟ كيف جعل جسمك يشعر؟</li> <li>• هل ساعد النشاط على جعل قلم الرصاص يخرج الغضب؟</li> <li>• ماذا يمكن أن نستخدم بدلاً من قلم رصاص؟ [الحجر الأملس ، الخرز]</li> </ul>

## تأمل قلم الرصاص

قل ما يلي بصوت هادئ:

أمسك القلم في يديك. سوف نستخدم خيالنا وذكرياتنا.  
أغلق عينيك وتنفس برفق.  
فكر في وقت شعرت فيه بالغضب. فكر في الطريقة التي شعرت بها. كيف شعر جسديك؟ كيف كان رد فعلك في هذا الموقف؟ هل ساعدك رد الفعل أن تشعر بتحسن أم زاد الغضب؟ هل مازلت غاضبًا حيال ذلك؟  
الآن، أريدك أن تتنفس بعمق و تنفث الهواء إلى الخارج ببطء. دعونا نفعل ذلك عدة مرات.  
الحفاظ على التنفس والخروج.  
تخيل أن كل نفس تقوم بنقل غضبك من خلال ذراعيك ويديك إلى قلم رصاص.  
استمر بالشهيق و الزفير واستمر في إخراج الغضب.  
تنفس بهدوء وببطء  
في الوقت الخاص بك، افتح عينيك واجلب انتباهك إلى الغرفة.

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
المهام	التعليمات
١. يقف الأطفال في دائرة	١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة
٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية	٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم
٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي:	٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.
• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟	٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.
• اذكر شيئا تعلمتهما اليوم؟	٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.
• ما النشاط المفضل لديك؟	٦. قل وداعا.
• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟	٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجارة مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.
٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة	
٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة	

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الثانية: التكيف مع التغيير	
الجلسة التاسعة: حل النزاعات	٩
الموضوع	حل النزاعات
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• إعداد استراتيجيات لحل النزاعات</li> <li>• استخدام استراتيجيات الاتصال الفعالة لحل النزاعات</li> </ul>
الموارد	ورق بحجم A4 أقلام رصاص صور من قصة الحمار و البقرة بطاقات للمجموعات تحتوي على الموقف أ و الموقف ب صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، طبيعي، حزين) مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
سيطر على غضبك

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١ . اطلب من الأطفال الجلوس.</p> <p>٢ . يتبع الأطفال تعليمات نشاط التركيز الذهني</p> <p>٣ . كرر الرسالة بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . رحب بكل طفل عند الباب.</p> <p>٢ . سجل الحضور</p> <p>٣ . أخبر الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها لهذا اليوم</p> <p>٤ . أخبرهم بأنهم سيتعلمون طريقة جديدة للاسترخاء و تهدئة النفس</p> <p>٥ . اطلب من الأطفال أن يتبعوا تعليماتك المتعلقة بالتنفس الأنفي</p> <p>٦ . أكمل نشاط التركيز الذهني. قل: رسالة اليوم هي: <b>استعن بالآخرين لحل المشاكل</b></p> <p>٧ . لأقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: <b>استعن بالآخرين لحل المشاكل</b></p> <p>فكر بهدوء فيما تعنيه هذه الرسالة لك. يمكنك إغلاق عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس بهدوء و ببطء ( ٣٠ ثانية إلى دقيقة واحدة اعتمادًا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في الوقت الخاص بك، افتح عينيك و اجلب انتباهك إلى الغرفة.</p>

التنفس من فتحة الأنف اليسرى
<p>اقرأ ما يلي بصوت هادئ بطيء، مع الإيقاف المؤقت بين الجمل.</p> <p>التنفس شيء نفعله طوال الوقت دون تفكير. إذا استطعنا التحكم في تنفسنا ، فهذا يساعدنا على الشعور بالاسترخاء. فالجسم المستريح يساعد على تهدئة العقل.</p> <p>اجلس بشكل مريح مع إبقاء ظهرك مستقيماً.</p> <p>استخدم الإبهام الأيمن أو السبابة لإغلاق فتحة الأنف اليمنى ..</p> <p>تنفس و انفث الهواء إلى الخارج بهدوء باستخدام فتحة الأنف اليسرى. تأكد من عدم وجود صوت أثناء دخول الهواء و خروجه.</p> <p>تنفس ببطء ، بعمق و انتظام.</p> <p>افعل ذلك لبضع دقائق.</p> <p>ملاحظة: إذا شعر الطلاب بالدوار يجب عليهم إيقاف التمرين. يحدث فرط التنفس أو التنفس الزائد عندما يتنفس المرء بسرعة و بعمق. إذا بدأ الطفل يشعر بذلك، اطلب منه التركيز على نفث الهواء للخارج بدلاً من التنفس للداخل، حتى يتمكن من إخراج الهواء في رنتيه.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٢ : ٢٠ دقيقة سرد قصة
المهام ١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤ . ٢ . ينظر الأطفال إلى صور الحمار والبقرة . ٣ . تقوم كل مجموعة بوضع قصة تتناسب مع الصور . ٤ . كل مجموعة تعيد سرد قصتها ٥ . يجيب الأطفال على الأسئلة في النهاية .	التعليمات ١ . قم بإجراء النشاط (انظر أدناه) ٢ . اسأل: • ماذا تعلمت من القصة؟ • هل كنت في وضع مماثل؟ ٣ . قل: تعرض القصة مشكلة. لقد نشأ نزاع في البداية لكن الحمار والبقرة حلوا مشكلتهم. هناك العديد من الطرق لحل المشكلة. لسنا بحاجة للقتال. يمكننا التحدث مع بعضنا البعض أو طلب المساعدة.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٣ : ٢٠ دقيقة نقاش: طرق حل المشاكل
المهام ١ . ينقسم الأطفال إلى ٦ مجموعات ٢ . أعط الموقف أ لثلاث مجموعات و الوضع ب للثلاث مجموعات الأخرى. ٣ . يناقش الأطفال جميع الطرق المختلفة لحل هذه المشكلة ٤ . تشارك كل مجموعة حلولها. ٥ . يناقش الأطفال الحلول وأيها مفيدة للاستخدام.	التعليمات ١ . اشرح المهام ٢ . إعطاء الموقف أ و الموقف ب الموقف أ فتاتان / صبيان يبحثان عن هدية لأهم. يجدون الهدية المثالية في نفس الوقت. لكنهم لا يستطيعون إعطاء أهم نفس الشيء. يبدأون بالقتال حول من سيشتري الهدية. الوضع ب يريد الأولاد لعب كرة القدم في ملعب كرة القدم في النادي و قاموا بحجز الوقت. و عندما يصلون إلى هناك، يجدون مجموعة أخرى تلعب كرة القدم. ما يحدث؟ ٣ . قم بمساعدة الأطفال إذا لم يكن لديهم أفكار. ٤ . قم بإعطاء ردود فعل إيجابية عندما تشارك المجموعات أفكارهم. ٥ . ناقش مع الأطفال ما إذا كانت بعض الحلول أفضل من غيرها ولماذا.

**الانسحاب الموقت** - على سبيل المثال، الشخص X غاضب جدًا لدرجة أن الشخص Y ينسحب.  
**التنازل** - على سبيل المثال، الشخص X يريد نفس الشيء الذي يريده الشخص Y. يقرر X ترك هذا الشيء هذه المرة ويفعل شيئًا آخر

يجبر أحد الأشخاص الآخر على الموافقة - على سبيل المثال ، يصر Y على أن حله / حلها صحيح. X يوافق.  
**ناقش وابحث عن البدائل** - على سبيل المثال ، يبحث X و Y عما يجب فعله. X يريد الشيء نفسه الذي يريده Y. انهم يحاولون النظر في المتاجر الأخرى معا للعثور على هدية جيدة على حد سواء

**التفاوض على الفوز**

على سبيل المثال ، حل المشكلات الإبداعي. X يريد الشيء نفسه الذي يريده Y. كلاهما يقرر شراء / القيام بشيء آخر.

**لا تقل شيئًا** - على سبيل المثال ، Y مستاء ولكن X يرفض الاستجابة.

**افعل ما تشاء** - على سبيل المثال ، يفعل B ما يريده هو أو هي.

ناقش ما إذا كانت بعض الحلول أفضل من غيرها ولماذا.

مجموعات صغيرة / نشاط فردي	نشاط رقم ٤ : ١٥ دقيقة نقاش و إبداع
<p>المهام</p> <p>١ . يبقى الأطفال في نفس المجموعات .</p> <p>٢ . ناقش معنى حل خسارة أو فوز الطرفين أو إحداهما .</p> <p>٣ . اسأل بعض المجموعات عن فهمها لهذه الحلول</p> <p>٤ . يمارس الأطفال تمرينًا إبداعيًا سريعًا - قم بتوصيل ٩ نقاط دون رفع القلم من الورق أو تقطيع الخط .</p> <p>٥ . بعد بضع دقائق اطلب من إحدى الأطفال إعطاء الحل .</p> <div data-bbox="371 862 738 1211" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="371 1447 711 1771" data-label="Image"> </div>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قل: عندما لا يتم حل النزاع عن طريق إشراف كلا الطرفين بطريقة إيجابية، يمكنك حل المشكلة ولكن لن تشعر بالسعادة حيالها .</p> <p>٢ . يمكن أن تكون بخسارة أو فوز كلا الطرفين أو إحداهما .</p> <p>٣ . اطلب من الأطفال مناقشة ما يفهمونه حول الطرق المستخدمة لحل النزاعات</p> <p>خسارة الطرفين: هناك الكثير من الخلاف أو العنف فلا يفوز أحد، لأنه لا يمكن لأحد حتى الجلوس و المناقشة .</p> <p>فوز طرف و خسارة الآخر: يفرض المرء القرار أو يقبله دون أن يكلف نفسه عناء الآخر. أو لا أحد يتحدث عن المشكلة. تم حل المشكلة ولكن شخص واحد غير سعيد .</p> <p>هذه هي الطرق التقليدية عادة لحل الصراع .</p> <p>فوز الطرفين: تم العثور على حل مبتكر وجديد ليُشعر كلاهما بالسعادة .</p> <p>٤ . قل: لحل النزاع مع أحد الحلول المربحة للجانبين، يجب أن تكون مبدعين .</p> <p>٥ . قم بإجراء تمرين إبداعي: قم بتوصيل ٩ نقاط دون رفع القلم من الورق أو تقطيع الخط .</p> <p>٦ . تحقق من الحل</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٥ : ١٥ دقيقة خطوات الوصول إلى حل
<p>المهام</p> <p>١. يبقى الأطفال في مجموعاتهم.</p> <p>٢. يستمع الأطفال إلى الميسر</p> <p>٣. يستمع الأطفال إلى القصة.</p> <p>٤. في مجموعات، حدد الخطوات الثلاث المستخدمة لحل النزاعات.</p> <p>٥. اطلب من بعض المجموعات مشاركة أفكارهم.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. قل: هناك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها للتأكد من أننا نصل إلى حل مقبول لكلا الطرفين.</p> <p>٢. اسأل: ما هي مهارات التواصل الجيدة التي تعلمناها والتي يمكننا استخدامها؟ [الاستماع الجيد، فهم لغة الجسد، احترام وجهة نظر الآخرين، استراتيجيات إدارة الغضب]</p> <p>٣. اشرح نهج بسيط ثلاثي الخطوات باستخدام نظام إشارات المرور:</p> <p><b>الأحمر - توقف</b> - تحقق من الوضع. هل هناك الكثير من العواطف؟ هل ذكرت موقفك بوضوح باستخدام صيغة "أنا"؟ هل تعرف كل الحقائق؟ هل تفهم وجهة نظر الطرف الآخر؟</p> <p><b>الأصفر - فكر</b> - ما هو الحل الأفضل؟ ابحث عن حلول فوز الطرفين.</p> <p><b>الأخضر - تصرف</b>، جرب الحل، ثم حاول مرة أخرى إذا لم تصل إلى حلا في المرة الأولى.</p> <p>٤. استمع إلى القصة التالية حول كيف يجد السيد يوسف وابنه حلاً.</p> <p>٥. ناقش الخطوات التي اتخذها السيد يوسف وشادي.</p> <p>٦. اسأل: ماذا تعلمت من هذه القصة؟</p> <p>٧. قل: إن اتباع نهج ثلاثي الخطوات لحل النزاعات يمكن أن يؤدي إلى حل يربح فيه الجميع.</p>

## السيد يوسف و ابنه يجدان حلا

كان السيد يوسف غاضبا من ابنه شادي، لأنه لا يقوم بأداء واجباته المدرسية. هذه الليلة، خرج شادي مع أصدقائه. و عندما عاد إلى البيت، بدأ السيد يوسف و ابنه شادي بالجدال. كلاهما يشعران بالغضب الشديد. يصرخان على بعضهم البعض.

في اليوم التالي، سأل السيد يوسف مدير المدرسة حول ما يجب أن يفعله حيال هذا الأمر. فنصح المدير السيد يوسف بالتحدث مع الشادي. و أضاف أنه يجب أن يكون مستمعا جيدا وأن ينظر إلى طرفي الجدال. و أنه عندما يتحدث مع شادي، عليه أن يشرح له شعوره ويعطي الأسباب. يجب عليه أيضًا اقتراح طريقة لحل المشكلة.

عاد شادي إلى المنزل في وقت متأخر من الليل. حيث كان والده بانتظاره. قال الأب: "أشعر بالغضب عندما لا تقوم بأداء واجباتك المدرسية، أريدك أن تتجح في المدرسة لأنني لم أذهب إلى المدرسة أبداً." "اندهش شادي قائلا: "أوه ، تريدني أن أنجح في المدرسة؟"

أجاب والده: "نعم ، أريدك أن تنتهي واجباتك المدرسية قبل أن ترى أصدقاءك حتى تتجح في المدرسة". "أنا أفهم ، يا أبي. ولكن من الأسهل أن أقوم بالدراسة مع أصدقائي. فهم يساعدونني عندما لا أفهم. "

يقول والده: "حسناً ، دعنا نتفق على أنه يمكنك الدراسة مع أصدقائك. عندما تعود يمكنك أن تريني واجبك المنزلي. حتى أتأكد أنك درست. "

ردّ شادي: "سأريك واجباتي المدرسية عندما أصل إلى المنزل. ثم ستكون سعيدًا بمعرفة أنني أدرس بجد. "

كان كل من الأب والابن سعداء بالحل.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٦ : ٢٠ دقيقة عرض تمثيلي يوضع الثلاث خطوات في الوصول إلى حل
المهام	التعليمات
١ . يبقى الأطفال في نفس المجموعة.	١ . اشرح المهام.
٢ . يجب على كل مجموعة أن تفكر في موقف نزاع مرت به.	٢ . قم بمتابعة العمل الجماعي. إذا واجهت المجموعة مشكلة في التفكير في مشكلة ما، فعليك الرجوع إلى الموقف أ و الموقف ب.
٣ . تُولف كل مجموعة عرض تمثيلي يوضح كيفية استخدام الخطوات الثلاث للوصول إلى حل.	٣ . عند الانتهاء اسأل ما يلي:
٤ . تقوم كل مجموعة بدورها بأداء دورها.	• هل وجدت استخدام الخطوات الثلاث سهلاً؟
٥ . يجب على الأطفال الآخرين تحديد الخطوات الثلاث.	• هل يمكنك استخدام هذا النهج مع أصدقائك؟
٦ . يجيب الأطفال على الأسئلة.	• هل يمكنك استخدام هذا النهج مع عائلتك؟
	٤ . قل: إن اتباع نهج ثلاثي الخطوات لحل النزاعات يمكن أن يؤدي إلى حل يربح فيه الجميع.
	<b>ملاحظة هامة:</b> قم بمتابعة المشاهد التمثيلية كي لا تتحول إلى نزاع حقيقي.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٧: ٥ فائق نشاط لتهدئة النفس: شعور الظهر بالأصوات
المهام ١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية ٢. يجلس الأطفال على الأرض أو على الكراسي ظهرا إلى ظهر ٣. يتبع الأطفال التعليمات	التعليمات ١. اشرح النشاط (انظر أدناه) <b>ملاحظة هامة:</b> إذا كان لديك مجموعة مختلطة، تأكد أن أعضاء كل مجموعة من نفس الجنس.

شعور الظهر بالأصوات	
	<p>قل ما يلي بصوت هادئ:</p> <p>اجلس مع شريكك مع ظهرا إلى ظهر، واضعاً يديك إلى جانبك. فكر كيف يشعر ظهرك. انتبه إلى كيف يشعر ظهرك أثناء الشهيق و الزفير. الآن يمكن لطفل واحد الغناء. كيف يشعر ذلك؟ الآن يصدر الطفل الآخر ضوضاء أو محادثات. كيف يشعر ذلك؟ هل يمكنك الشعور بمكان وجود الصوت في ظهرك؟ ما هو شعورك؟ أخيرا يمكن أن يأخذ كل منهما دورا للقيام بالهمة لمدة ٢٠ ثانية. هل تشعر بالأزيز؟ الآن استرخ.</p>

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في دائرة</li> <li>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</li> <li>٣. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</li> <li>٥. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجاره مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الثانية: التكيف مع التغيير	
١٠ الجلسة العاشرة: الوعي بالحماية	
الموضوع	الوعي بالحماية
الوقت	ساعتان
الهدف	<p>في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعرف على الإيذاء و الإساءة و التبليغ عنه</li> <li>• التعرف على الناس التي يمكن أن نثق بهم</li> <li>• معرفة الاستراتيجيات التي يجب اتباعها عند الشعور بعدم الارتياح حيال شيء ما</li> </ul>
الموارد	<p>بطاقات (حمراء، صفراء، خضراء)  إشارات "مريح" و "غير مريح"  ورق بحجم A4  مقص  صمغ (مادة لاصقة)  أقلام ملونة  أقلام رصاص  طباشير أو شريط لاصق. إشارات لا، قليلا، نعم، كثيرا  صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، طبيعي، حزين)  مجموعة من الأحجار لكل طفل</p>

الرسائل الرئيسية:
لا أخاف من التكلم و التبليغ عن الأشياء السيئة

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١ . اطلب من الأطفال الجلوس.</p> <p>٢ . يتبع الأطفال تعليمات نشاط التركيز الذهني</p> <p>٣ . كرر الرسالة بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . رحب بكل طفل عند الباب.</p> <p>٢ . سجل الحضور</p> <p>٣ . أخبر الأطفال بالأهداف التي سيتم تحقيقها لهذا اليوم</p> <p>٤ . أخبرهم بأنهم سيتعلمون طريقة جديدة للاسترخاء و تهدئة النفس</p> <p>٥ . اطلب من الأطفال أن يتبعوا تعليماتك المتعلقة بالتنفس الأنفي</p> <p>٦ . أكمل نشاط التركيز الذهني. قل: رسالة اليوم هي: لا أخاف من التكلم و التبليغ عن الأشياء السيئة</p> <p>لأقولها مرة أخرى: رسالة اليوم هي: لا أخاف من التكلم و التبليغ عن الأشياء السيئة</p> <p>فكر بهدوء فيما تعنيه هذه الرسالة لك. يمكنك إغلاق عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس بهدوء و ببطء ( ٣٠ ثانية إلى دقيقة واحدة اعتماداً على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في الوقت الخاص بك، افتح عينيك و اجلب انتباهك إلى الغرفة.</p>

التنفس من فتحة الأنف اليسرى
<p>اقرأ ما يلي بصوت هادئ بطيء، مع الإيقاف المؤقت بين الجمل.</p> <p>التنفس شيء نفعله طوال الوقت دون تفكير. إذا استطعنا التحكم في تنفسنا ، فهذا يساعدنا على الشعور بالاسترخاء. فالجسم المستريح يساعد على تهدئة العقل.</p> <p>اجلس بشكل مريح مع إبقاء ظهرك مستقيماً.</p> <p>استخدم الإبهام الأيمن أو السبابة لإغلاق فتحة الأنف اليمنى ..</p> <p>تنفس و انفث الهواء إلى الخارج بهدوء باستخدام فتحة الأنف اليسرى. تأكد من عدم وجود صوت أثناء دخول الهواء و خروجه.</p> <p>تنفس ببطء ، بعمق و انتظام.</p> <p>افعل ذلك لبضع دقائق.</p> <p>ملاحظة: إذا شعر الطلاب بالدوار يجب عليهم إيقاف التمرين. يحدث فرط التنفس أو التنفس الزائد عندما يتنفس المرء بسرعة و بعمق. إذا بدأ الطفل يشعر بذلك، اطلب منه التركيز على نفث الهواء للخارج بدلاً من التنفس للداخل، حتى يتمكن من إخراج الهواء في رنتيه.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٠ دقائق لعبة: إشارات المرور الضوئية
<p>المهام</p> <p>١. يقف الأطفال مع ترك مساحة فارغة من حولهم</p> <p>٢. عندما يرى الأطفال الميسر يحمل أحد أوراق المرور الضوئية يجب أن يتبعوا اللون - الأحمر للتوقف على الفور، الأصفر للإبطاء، الأخضر للمشي</p> <p>٣. العب اللعبة.</p> <p>٤. يجد كل طفل شريكا له و يقومان بربط أذرعهما. كرر اللعبة.</p> <p>٥. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤ و يقوموا بربط أذرعهم. كرر اللعبة</p> <p>٦. يجيب الأطفال على الأسئلة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام</p> <p>٢. ارفع البطاقات (الحمراء و الصفراء و الخضراء) بالدور و بترتيب عشوائي</p> <p>٣. قم بإجراء النشاط.</p> <p>٤. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• في أي وقت وجدت اتباع التعليمات سهلا؟ لماذا؟</li> <li>• متى استخدمت إشارات المرور من قبل؟ (ثلاث خطوات لحل النزاع)</li> <li>• هل يمكنك شرح الخطوات الثلاث؟</li> </ul>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ٢٠ دقيقة أوافق – لا أوافق: هل تشعر بالارتياح؟
<p>المهام</p> <p>١. يقوم الأطفال بإعطاء آرائهم حول المكان الآمن و كيف يتم إيجاده.</p> <p>٢. يقف الأطفال في مكان فارغ</p> <p>٣. يستمع الأطفال إلى الجمل. إذا كانوا يشعرون بالراحة في هذه الحالة، فإنهم ينتقلون إلى علامة "مريح". إذا لم يشعروا بالراحة أو الأمان، فإنهم ينتقلون إلى علامة "غير مريح".</p> <p>٤. يستجيب الأطفال للجمل.</p> <p>٥. يمكن إلى الأطفال تحديد سبب اختيارهم لهذه الإجابة.</p> <p>٦. عند الانتهاء من جميع الجمل، يجيب الأطفال على الأسئلة.</p> <p><b>ملاحظة هامة:</b> قد يكون بعض الأطفال قد فقدوا أفراد عائلاتهم وقد يشعرون بالحزن عند سماع الجمل. اطلب منهم التفكير في نكري سعيدة.</p> <p><b>ملاحظة هامة:</b> ممكن أن يكون بعض الأطفال يتعرضون للضرب أو المعاملة السيئة من قبل أفراد عائلاتهم، و قد يريدون التحدث بهذا الخصوص. تحدث مع هؤلاء الأطفال بشكل خاص بعد الجلسة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. قل: دعنا نفكر في الأماكن الآمنة. أخبرني عن الأماكن التي تشعر بالأمان فيها. [المنزل، جلسات حزمة تعليم الأطفال، مع العائلة.. إلخ]</p> <p>٢. قل: في كثير من الأحيان قد لا نشعر بالأمان في الخارج أو بعيدًا عن عائلتنا. و في بعض الأوقات قد لا نشعر بالأمان في الأماكن التي يفترض أن تكون آمنة، على سبيل المثال منزلنا أو صفنا.</p> <p>٣. اشرح المهام</p> <p>٤. ارفع علامات "مريح" و "غير مريح".</p> <p>٥. قراءة الجمل.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يعانقني والدي.</li> <li>• صديق أخي يأخذ كعكتي</li> <li>• يجب أن أمشي إلى الجلسة لوحدي</li> <li>• يساعدني صديقي على حمل حقبتي</li> <li>• مجموعة من الأولاد يراقبونني وأنا أسير في الشارع.</li> <li>• يخطف ابن عمي الأكبر سنا حقبتي ويرميها في سلة المهملات.</li> <li>• دفعتني أختي بعيدا عن مائدة العشاء قائلة أنني أجلس في مكانها.</li> <li>• أعطتني عمتي هدية</li> <li>• أعطاني أستاذي هدية</li> <li>• أخبرني أحد رجال الشرطة أن أبتعد عن الطريق</li> <li>• ضربني والدي</li> <li>• أصدقائي همسوا الأشياء عني من وراء ظهري</li> </ul> <p>٦. اسأل: هل يمكن أن تخبرني عن أي أوقات أخرى تشعر فيها بعدم الارتياح؟ لماذا تشعر بعدم الارتياح؟</p> <p>٧. قل: بشكل عام يمكننا أن نثق بأصدقائنا وعائلتنا أن يصرفوا بشكل مناسب معنا. لكننا لا نستطيع دائمًا الوثوق بالناس في الحي ، لذلك يجب أن نكون حذرين في ما نقوم به. يمكننا قبول الهدايا والعناق من الأشخاص الذين نثق بهم - مثل عائلتنا وأصدقائنا. لكن لا ينبغي لأحد أن يضربك. ولا حتى الناس الذين نثق بهم.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٤ : ١٥ دقيقة نقاش: الاستراتيجيات المتبعة عند الشعور بعدم الارتياح
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤</li> <li>٢. قم بجمع الورق وأقلام الرصاص</li> <li>٣. يناقش الأطفال ما يمكنهم فعله عندما يشعرون بعدم الأمان أو الارتياح مع الآخرين. حضر قائمة</li> <li>٤. تشارك كل مجموعة استراتيجياتها</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح النشاط</li> <li>٢. قم بمراقبة المناقشات.</li> <li>٣. قم بتلخيص الاستراتيجيات التي يشاركها الأطفال. يمكن أن تشمل الاستراتيجيات: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الابتعاد عن الوضع</li> <li>• التحدث مع شخص تثق به بشأن الموقف</li> <li>• إخبار أحدهم بما حدث</li> <li>• التعامل مع الموقف بشكل حازم (النظر مباشرة إلى الشخص، مع رفع الكتفين، والثقة في الصوت والوجه)</li> <li>• مساعدة بعضنا البعض.</li> </ul> </li> </ol>

نشاط فردي / مجموعات ثنائية	نشاط رقم ٥ : ١٥ دقيقة نشاط رسم: دوائر الثقة
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقوم الأطفال بجمع الورق والأقلام والألوان.</li> <li>٢. يرسم الأطفال ٣ دوائر - كما يوضح الميسر.</li> <li>٣. في الدائرة الداخلية اكتب أو ارسم الأشخاص الأكثر ثقة. في الدائرة الوسطى استخلص الأشخاص الذين يمكن الوثوق بهم. في الدائرة الخارجية ارسم الناس الذين يمكن أن يساعدوا. خارج الدائرة اكتب أشخاصًا لا يمكن الوثوق بهم.</li> <li>٤. يقارن الأطفال دوائر الثقة مع بعضهم البعض.</li> <li>٥. يشارك بعض الأطفال دوائر الثقة المختلفة الخاصة بهم.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح النشاط</li> <li>٢. قم بمتابعة ومساعدة الأطفال.</li> <li>٣. اسأل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا تعلمت؟</li> <li>• كيف يمكننا استخدام ما تعلمناه لمساعدتنا؟</li> </ul> </li> <li>٤. قم بتلخيص الناس الذين يمكن للأطفال الوثوق بهم.</li> <li>٥. قل: إن وجود شخص يمكننا الوثوق به أمر مهم حتى نتمكن من مشاركة مخاوفنا واهتماماتنا وأي قضايا أخرى تجعلنا نشعر بعدم الارتياح.</li> </ol> <p><b>ملاحظة هامة:</b> إذا كان الطفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، قم بإقرانه مع طفل آخر يمكنه الرسم معه.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٥ دقيقة تمثيل موقف الحزم
<p>المهام</p> <p>١ . الأطفال يشاهدون الميسر يمثل ثلاثة مشاهد للتعامل مع المواقف بثلاث طرق مختلفة. يستمع الأطفال وينظرون بعناية في الطريقة التي يتصرف بها الميسر.</p> <p>٢ . يتشارك الأطفال خصائص كل مشهد.</p> <p>٣ . يقفغ الأطفال و يتبعون التعليمات لتمثيل دور البطل الخارق.</p> <p>٤ . يمارس الأطفال قول "هل يمكنني الذهاب إلى الفيلم؟" و "لماذا لم تسمحوا لي بالخروج؟" بطريقة حازمة مع شركائهم.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح المهام</p> <p>٢ . قم بإجراء ٣ مشاهد تمثيلية (انظر أدناه)</p> <p>٣ . قل: نريد أن نمارس الحزم. أولاً سوف نقف وقفة البطل الخارق.</p> <p>٤ . قل ما يلي بصوت هادئ: توقف طويل القامة و ضع كلتا يديه على الوركين. انفخ صدرك كبطل خارق. فكر في شعورك. هل تشعر بمزيد من الثقة أو السيطرة؟ أعود إلى وضع الوقوف.</p> <p>٥ . قل: كان هذا هو موقف الأبطال الخارقين - فهو يجعلك تشعر بالثقة ومفيداً لاستخدامه كلما كنت متوتراً بشأن القيام بشيء ما</p>

تمثيل السلوك غير الفعال و العدواني و الحازم
<p>السلوك غير الفعال</p> <p>يقول الميسر، "هل يمكنني الذهاب إلى الفيلم؟" و "لماذا لم تسمحوا لي بالخروج؟" بطريقة غير فعالة للغاية، بالنظر إلى أسفل، جر القدمين، وبنبرة منخفضة. اطلب من الأطفال أن يخبرك ما رأوه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نغمة منخفضة؛</li> <li>• الضحك</li> <li>• صوت متردد</li> <li>• إخفاء الوجه في اليدين؛</li> <li>• تملل.</li> </ul> <p>أخبر الأطفال أن هذا سلوك غير فعال. قل: عندما تتصرف هكذا، فإنك لا تستطيع اتخاذ القرارات الخاصة بك، و تنتظر أحد ما أن يتخذها عنك.</p> <p>السلوك العدواني</p> <p>يكرر الميسر نفس الأسئلة: "هل يمكنني الذهاب إلى الفيلم؟" و "لماذا لم تسمحوا لي بالخروج؟" بطريقة عدوانية. اطلب من الأطفال أن يخبروك ما رأوه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الصراخ</li> <li>• وجه عابس؛</li> <li>• التحدث بسوء لشخص ما أو إهنته.</li> <li>• هز أصابعهم والتوجيه.</li> </ul>

- الشكوى من الشخص الآخر – كأن يقول فلان لا يفهم، فلان لا يدعني أفعل ذلك أبداً.
- إظهار القوة جسدياً أو دفع الشخص الآخر.
- أخبر الأطفال بأن هذا سلوك عدواني. قل: عندما تتصرف بهذه الطريقة لا تفكر أو تهتم بما يشعر به الشخص الآخر. هذا لأنك لا تعتقد أنه مهم.
- **السلوك الحازم**
- يعبر الميسر عن الجملة بحزم من خلال النظر إلى الأعلى و بشكل مستقيم، مع رفع الأكتاف، ثقة الصوت و الوجه.
- اطلب من الأطفال أن يخبروك ما رأوه.
- يتمسك بموقف.
- لديك صوت واضح.
- تكلم بثقة ولكن ليس بوقاحة.
- ينظر لأعلى.
- يجب التحكم في لغة الجسد.
- استمع إلى الشخص الآخر.
- رد باحترام ولكن بحزم.
- بدأ بصيغة "أنا".
- هذا ليس سلوك سلبي ولا عدواني، بل سلوك حازم.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٧: ١٥ دقيقة التعاون في العمل: كيف يمكن لنا أن نساعد الآخرين
<p>المهام</p> <p>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤</p> <p>٢. الأطفال يجمعون الورق والمقص وأقلام الرصاص والصمغ والألوان</p> <p>٣. كل مجموعة تصنع شرائح من الورق وتكتب طريقة واحدة لمساعدة الآخرين الذين يشعرون بعدم الارتياح على كل شريط من الورق.</p> <p>٤. قم بتشكيل الورقة في دوائر وقم بعمل سلسلة</p> <p>٥. بعد ١٠ دقائق تشارك كل مجموعة بعض أفكارها.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام.</p> <p>٢. وضح كيفية صنع سلسلة من قصاصات الورق.</p> <p>٣. قم بمساعدة الأطفال على قص قصاصات الورق وكتابة أفكارهم.</p> <p>٤. بعد تبادل أفكارهم اجمع السلاسل وضمهم في سلسلة واحدة كبيرة.</p> <p>٥. قل: تمثل هذه السلسلة جميع الطرق المختلفة التي يمكننا من خلالها مساعدة الآخرين الذين يشعرون بعدم الارتياح. فكر في هذه السلسلة عندما تحتاج إلى مساعدة شخص ما.</p> <p>٦. علّق السلسلة في الغرفة.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٨ : ٥-١٠ دقائق التقييم
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال</li> <li>٢. يستمع الأطفال إلى التعليمات</li> <li>٣. ينتقل الأطفال إلى إحدى المربعات بعد سماع الجملة من الميسر (المربع الذي يتوافق مع إجابته)</li> <li>٤. يقوم بعض الأطفال بشرح أجوبتهم</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قسّم مساحة فارغة في الأرض إلى ٤ مربعات باستخدام الطباشير. ضع في مربع ورقة تحتوي على الكلمات التالية: <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا</li> <li>• قليلا</li> <li>• نعم</li> <li>• كثيرا</li> </ul> </li> <li>٢. اشرح المهام: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سأقوم بقراءة بعض الجمل</li> <li>• فكّر بكل جملة</li> <li>• امشي نحو المربع الذي يتوافق مع رأيك</li> <li>• كن صريحا حتى يتسنى لنا تحسين الجلسات القادمة</li> </ul> </li> <li>٣. اقرأ الجمل التالية و سجل عدد الأطفال الذين يقفون في كل مربع <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل استمتعت بالدورة التدريبية لحزمة تعليم الأطفال؟</li> <li>• هل شعرت بالأمان و الاهتمام؟</li> <li>• هل أعجبتك الأنشطة التي قمت بتنفيذها؟</li> <li>• هل أعجبتك القصص؟</li> <li>• هل وجدت نشاط التركيز الذهني مفيدا؟</li> <li>• هل ساعدتك أنشطة تهدئة النفس بالشعور بالراحة و الاسترخاء؟</li> <li>• هل تستخدم أنشطة الاسترخاء في المنزل؟</li> <li>• هل كونت أصدقاء جدد في هذه الدورة التدريبية؟</li> <li>• هل ترغب في حضور دورة تدريبية مماثلة؟</li> <li>• هل ترغب في الذهاب إلى المدرسة إن تواجدت؟</li> </ul> </li> </ol>

مجموعات ثنائية/ المجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <p>٦. يقف الأطفال في دائرة</p> <p>٧. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</p> <p>٨. يقوم كل طفل بمناقشة شريكه في المجموعة حول ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه في هذه الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما النشاط المفضل لديك؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> <p>٩. تقوم بعض المجموعات بمشاركة إجاباتهم مع المجموعة كاملة</p> <p>١٠. يلتقط كل طفل قطعة حجر و يضعها عند الوجه التعبيري الذي يمثل شعوره تجاه الجلسة</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</p> <p>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</p> <p>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</p> <p>٤. بعد أن نقول وداعا، أريد منك أن تلتقط حجرا من وعاء بالقرب من الباب ووضعه على الوجه التعبيري الذي يظهر شعورك تجاه هذه الجلسة.</p> <p>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</p> <p>٦. قل وداعا.</p> <p>٧. اكتب عدد الأطفال الذين يضعون الحجاره مقابل كل وجه تعبيري من أجل متابعة الدورات الجيدة والتي يجب تحسينها.</p>

## الوحدة الثالثة: البقاء بأمان

### الوحدة الثالثة: البقاء في أمان

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤

الجلسة الحادية عشر: التعامل مع التغييرات في داخلنا		١١
الموضوع	البقاء في أمان	
الوقت	ساعتان	
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: • التعرف على أنواع التغييرات المختلفة التي يمر بها المراهقون	
الموارد	ورق A4 لكل طفل اقلام تلوين أقلام (✓) and (✗) ٦ بطاقات لكل من (طفل رضيع ، طفل ، مراهق ، بالغ ، شخص كبير السن) صور ل (ربي تنمو) ورقة رسم بياني وقلم خطاط صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، حزين، عادي) مجموعة من الأحجار لكل طفل	

#### الرسائل الرئيسية:

التغييرات في جسمنا وعقلنا طبيعية بالنسبة للمراهقين

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١ . اطلب من الأطفال الجلوس</p> <p>٢ . بعد أخذ الحضور, يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن</p> <p>٣ . يعيد الأطفال الرسالة من بعد المدرس</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . رحب بالأطفال و اشرح لهم عن حزمة طوارئ الأطفال والوحدة التي يحضرونها.</p> <p>٢ . قم بأخذ الحضور والغياب.</p> <p>٣ . أخبر الأطفال بأهداف اليوم.</p> <p>٤ . اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.</p> <p>٥ . إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "التفكر في الضوء" (انظر أدناه)</p> <p>٦ . أكمل نشاط الذهن. قل:</p> <p>رسالة اليوم هي : <b>التغيرات في جسمنا وعقلنا طبيعية للمراهقين</b></p> <p>دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم هي : <b>التغيرات في جسمنا وعقلنا طبيعية للمراهقين</b></p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

## نشاط التركيز الذهني الكامل: التفكير بالضوء

قل ما يلي بصوت هادئ:

اجعل ظهرك مستقيماً وأطول ما يمكن، وارفع رأسك إلى السماء. تنفس من أنفك، واشعر بنفسك يساعد جسدك على الإسترخاء.

تخيل أنك ترى نورا أمام عينيك. أحضر هذا النور إلى مقدمة رأسك. إسمح للضوء بالدخول في رأسك، ليملى رأسك بضوء ساطع ودافئ.

أينما يوجد الضوء الساطع، لا يوجد ظلام. المساحة متاحة فقط للأفكار السعيدة. اشعر بالضوء وكأنه يطرد الأفكار السيئة.

الأفكار الإيجابية هي فقط ما تبقى في عقلك. انظر للضوء ينزل باتجاه أذنك، حتى تسمع الأشياء الإيجابية فقط. انظر للضوء ينزل إلى فمك، حتى لا تتحدث إلا بالكلمات الجيدة.

اجعل الضوء يستمر إلى رقبتك وأكتافك وإلى قلبك. إملأ قلبك بهذا النور، حتى تشعر بالمشاعر الإيجابية فقط. تخيل أن هذا الضوء يشع من قلبك وأنت تملئ كل الأشخاص والأشياء من حولك بمشاعر ايجابية.

اشعر كأن كامل جسدك يملؤه النور، حتى تشع بذاتك الأفكار والمشاعر الإيجابية. فكر وقل "النور في داخلي، وأنا أستطيع أن أشع النور على كل الأشخاص والأشياء من حولي".

أعط الأطفال بضع ثوان من الصمت. ثم قل :

ابدأ بارجاع ظهرك للوضع الطبيعي، ركز على نفسك، شهيق وزفير ببطئ. قم بهز أصابع يديك وقدميك. وعندما تجهز، افتح عينك ببطئ إذا كنت قد اغلقتهما.

لجنة الانقاذ الدولية تدخل التعلم الاجتماعي العاطفي بنك الخطط الدراسية ٢٠١٦

نشاط رقم ٢: ٥-١٠ دقائق	المجموعة كاملة
أوافق-لا أوافق: التحقق من القواعد	المهام
التعليمات	
١. قم بوضع الجدول مع قواعد المجموعة من آخر وحدة.	١. يقف الأطفال في مساحة خالية.
٢. اشرح المهام	٢. يستمع الأطفال إلى القاعدة، إذا وافقوا يقوموا بالانتقال إلى (✓). وإذا اختلفوا يقوموا بالانتقال إلى (✗).
٣. ضع الصور (✓) و (✗) على الجدران المقابلة.	٣. اسأل بعض الأطفال عن سبب اختيارهم لهذه الإجابة إذا كانت مختلفة تمامًا عن المجموعة
٤. اقرأ قاعدة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة (✓) أو عدم الموافقة (✗).	٤. كرر لجميع القواعد.
٥. كرر لكل قاعدة.	٥. يمكن للطفل إضافة المزيد من القواعد إذا كانوا جميعاً متفقين.
٦. اسأل ما إذا كان الأطفال يريدون إضافة قاعدة.	
٧. قم بتذكير الأطفال بالقاعدة المتعلقة بالسرية،	
٨. قل: نريد أن نشعر بالأمان في هذه القاعدة وفي جلساتنا. يساعدنا اتباع قواعدنا في الشعور بالأمان.	

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٣ : ١٠ دقائق عمل المجموعات
المهام	التعليمات
<p>١. يجمع كل طفل بطاقة ولا يخبر أي حد ما هي</p> <p>٢. يقلد كل طفل الشخصية الموجودة في البطاقة</p> <p>٣. في المجموعة. يظهر الأطفال البطاقات ويقوموا بالتعريف عن أنفسهم.</p>	<p>١. قم بإعطاء كل طفل بطاقة (طفل رضيع ، طفل ، مراهق ، بالغ ، شخص كبير السن)</p> <p>٢. باشر النشاط</p> <p>٣. ساعد الأطفال الذين يواجهون مشكلة في التقليد</p> <p>٤. إسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>هل كان من السهل إيجاد مجموعتكم؟</li> <li>ما الشخصية التي كان تقليدها الأصعب؟</li> <li>قل : خلال هذه الجلسة سنبحث في موضوع المراهقين.</li> </ul>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٤ : ٢٠ دقيقة موضوع للنقاش : البلوغ
المهام	التعليمات
<p>١. يبقى الأطفال في الفئات العمرية.</p> <p>٢. كل مجموعة تحضر ورقة الرسم البياني وقلم خطاط.</p> <p>٣. في ورقة الرسم البياني ، قم بإعداد قائمة بالأشياء الجيدة حول البلوغ في جانب واحد والأشياء السيئة المتعلقة بالبلوغ على الجانب الآخر. الأشياء المختلطة أو كليهما يمكن أن توضع في المنتصف.</p> <p>٤. في جلسات منفصلة ، يختار الميسر بعض المجموعات لتدوين الأمور للجنس الآخر (يكتب الأولاد عن الفتيات والفتيات عن الأولاد)</p> <p>٥. بعد ١٠ دقائق ، تكو قد قرأت بعض المجموعات الأشياء الجيدة عن البلوغ، وبعض الأشياء السيئة حول البلوغ</p> <p>٦. يقوم الأطفال بمقارنة القوائم. والإجابة على الأسئلة.</p>	<p>١. قم بشرح النشاط</p> <p>٢. اجعل كل مجموعة تكتب عوضا عن الجنس الآخر (الصبية يكتبون عن الفتيات، والفتيات يكتبون عن الصبية)</p> <p>٣. باشر النشاط</p> <p>٤. إسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ما هي الأشياء المماثلة للصبية والفتيات؟</li> <li>ماهي الأمور المرتبطة بالتغيرات البيولوجية؟</li> <li>٥. قل: بعض الأشياء المذكورة قد تكون حول الجنس - هذه هي الطريقة التي ننظم بها ما يفعله الرجال والنساء مما قد يتأثر بالثقافة والتاريخ</li> <li>٦. إسأل: ما هي الأشياء المرتبطة بنوع الجنس؟</li> <li>٧. اطلب من المجموعات أن تضع علامة X على الأشياء الموجودة على الرسم البياني الخاصة بها والتي كانت هي نفسها لأبائهم وأجدادهم.</li> <li>٨. إسأل:</li> <li>هل واجه أبواك وأجدادك أي تحديات وأشياء إيجابية مختلفة عندما كبروا؟</li> <li>هل هناك أشياء تواجهها الآن لم يواجهها أبائك وأجدادك أثناء بلوغهم؟</li> </ul>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٥ : ١٥ دقيقة قصة: ربي تنمو
<p>المهام</p> <p>١. يجلس الأطفال في مجموعة حول الميسر حتى يتمكن الجميع من رؤية الصور.</p> <p>٢. الأطفال يجيبون على الأسئلة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا ترى في هذه الصورة؟</li> <li>• ما الذي يحدث برأيك؟</li> <li>• ماذا تعتقد سوف يحدث بعد ذلك؟</li> </ul> <p>٣. الأطفال يستمعون إلى القصة</p> <p>٤. الأطفال يجيبون على أسئلة حول القصة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. استخدم الصور لـ "ربي تنمو"</p> <p>٢. اعرض الصورة الأولى واطرح الأسئلة. كرر لجميع الصور.</p> <p>٣. الآن اعرض الصور وقص عليهم القصة.</p> <p>٤. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف تتغير ربي؟</li> <li>هل هذه التغييرات مماثلة للفتيان والفتيات؟</li> <li>• هل رأيت من الأصدقاء أو أفراد العائلة احدهم يتصرف مثل ربي؟</li> <li>• لماذا يشعر الأب بالقلق؟</li> <li>٥. قل:</li> </ul> <p>هذه التغييرات مماثلة للشباب والشابات. قد لا يظهر الشباب مشاعرهم لأن المجتمع لديه قواعد مختلفة للشباب والشابات.</p> <p>خلال فترة المراهقة سوف تتغير أجسامكم ، ولكن كذلك مشاعركم. في بعض الأحيان لن تدركوا أن مشاعركم تتغير بسرعة. إذا فهتم هذه التغييرات ، يمكنكم الحفاظ على مشاعركم من الخروج عن السيطرة.</p>

ربي تنمو
<p>ربي تنمو. هي الآن شابة. لقد تغيرت ربي بطرق أخرى أيضًا. إنها تحب أن تنظر إلى نفسها في المرآة. إنها تحب أن ترتدي أفضل ملابسها وأن تجعل شعرها جميلاً. إنها تأخذ وقتاً طويلاً في الاستحمام. تأتي بعض الفتيات الأصغر منها للعب معها، لكنها ترفض.</p> <p>ربي تشعر وكأنها بالغة. إنها تريد أن تتأمر على شقيقها الأصغر وأختها. وتريد مناقشة الشؤون العائلية مع والديها وأخيها الأكبر الذي لا يعجبه ذلك ويتجادل.</p> <p>أحياناً تكون ربي حزينة وتريد أن تكون وحيدة. أحياناً تكون سعيدة وتلتقي بأصدقاء جدد ويتحدثون سرا.</p> <p>ربي تريد أن تتخذ قراراتها بنفسها. لا تريد أن يخبرها والداها بما يجب عليها فعله. انها تشعر بالارتباك وغالبا ما تكون متعبة. تلاحظ أمها هذه التغييرات في ربي وتسال "ما هو الخطأ؟" تهرب ربي وتصرخ.</p> <p>يمكن لوالدها أيضًا رؤية التغييرات في ربي. وهو قلق حيال ذلك.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٦ : ١٠ دقائق لعبة : عقلنا
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال أن يجمعوا ٥ أغراض مختلفة - يمكن أن يكون أي شيء من داخل الغرفة أو خارجها أو يملكه الطفل.</li> <li>٢. يكون الأطفال مجموعات من ٤.</li> <li>٣. تضع كل مجموعة الأشياء في نمط على الأرض. هذه تمثل العقل والجسم عند ولادة الأطفال.</li> <li>٤. تمزج كل مجموعة اغراضها وتصنع نمطاً جديداً على الأرض. وهذا يمثل ما يحدث لجسمك وعقلك خلال فترة المراهقة.</li> <li>٥. الأطفال يجيبون على الأسئلة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قم بإجراء النشاط.</li> <li>٢. اسأل:</li> <li>٣. قل:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي أوجه الشبه حول النمطين اللذين قمت بهما؟</li> <li>• ما هي الفروقات بين النمطين اللذين قمت بهما؟</li> </ul> <p>تتغير أجسادنا وعقولنا خلال سن البلوغ. ما زلنا نفس الأشخاص ، لكن أجسادنا وعقولنا تعمل بشكل مختلف. إنها مثل الأنماط التي صنعتها. المواد هي نفسها ، ولكن كل شيء يبدو مختلفا.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ١٠-١٥ دقيقة أوافق- لا أوافق - مرحلة المراهقة
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال في مساحة خالية.</li> <li>٢. يستمع الأطفال إلى القاعدة إذا وافقوا ينتقلون إلى (✓). إذا اختلفوا ينتقلون إلى (✗) .</li> <li>٣. يمكن أن يعطي بعض الأطفال سبب اختيارهم لهذه الإجابة.</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قم بشرح المهام.</li> <li>٢. ضع الصور (✓) و (✗) على الجدران المقابلة.</li> <li>٣. قم بقراءة الجمل.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتبع المراهقون تقاليد وقواعد مجتمعتهم.</li> <li>• يسعد المراهقون عندما يفعلوا ما يقوله آباؤهم لهم.</li> <li>• يرغب المراهقون في تكوين صداقات والتواصل مع أصدقائهم.</li> <li>• تتغير مشاعر المراهقين بسرعة.</li> <li>• يبدأ المراهقون بالانجذاب إلى الجنس الآخر.</li> <li>• يولي المراهقون الانتباه لمساعدتهم العائلة بدلاً من مظاهرهم.</li> <li>• التغيرات في عقلك وجسمك طبيعية.</li> </ul>

نشاط فردي	نشاط رقم ٨ : ٥ دقائق تصور : الطفولة
<p>المهام</p> <p>١. يجلس الأطفال بهدوء</p> <p>٢. يتبع الأطفال التعليمات</p>	<p>التعليمات:</p> <p>١. قم بإجراء التصور (انظر للأسفل)</p> <p>٢. اسأل: كيف اختلفت حياتك منذ كنت طفلاً إلى أن أصبحت مراهقاً الآن؟</p> <p>٣. قل: هناك أشياء تحبها في النمو. في بعض الأحيان قد ترغب في أن تكون طفلاً مرة أخرى حيث تكون الحياة أبسط.</p> <p>عندما تشعر بالارتباك أو لديك مشاعر غريبة ، تحدث إلى شخص تثق به</p>

تصور الطفولة
<p>في صوت هادئ ، قل ما يلي مع التوقف بين الجمل.</p> <p>سوف نستخدم ذكرياتنا. أغلق عينيك أو أنظر إلى قدميك.</p> <p>قم بالشهيق ببطء وبالزفير ببطء مرة أخرى.</p> <p>فكر الآن في يوم سعيد عندما كنت صغيراً. أين كنت؟ ماذا كنتم تفعلون؟ انظر حولك. تذكر كيف كنت سعيداً.</p> <p>الآن فكر في من أنت الآن. فكر في وقت سعيد. ماذا تفعل ومن أنت؟ كيف تشعر؟</p> <p>فكر في هذا الوقت وتنفس بهدوء.</p> <p>اعط الأطفال بضع ثوان من الصمت.</p> <p>ابدأ بإعادة نفسك إلى الحاضر. ركز على نفسك، شهيق وزفير ببطء. قم بهز اصابع يديك وقدميك. وعندما تجهز، افتح عينك ببطء إذا كنت قد أغلقتهما.</p>

مجموعات صغيرة/ المجموعة كاملة	نشاط رقم ٩ : ١٠ دقائق الرسم الحر: أنا في المستقبل
المهام ١. يقوم الأطفال بجمع الأوراق، أقلام الرصاص و أقلام التلوين. ٢. يقوم الأطفال برسم الشخص الذي يتمنون أن يصبحون مثله في المستقبل ٣. يكتب كل طفل اسمع على رسمته ٤. في دائرة، يأخذ كل طفل دوره ليشارك رسمته مع الآخرين	التعليمات: ١. اشرح المهام ٢. قم بمساعدة الأطفال إذا واجهوا بعض الصعوبات في إيجاد أفكار ٣. قم بإعطاء تغذية راجعة إيجابية <b>ملاحظة هامة:</b> إذا لم يكن الطفل قادرا على الرسم بسبب الإعاقة، قم بإقرانه مع طفل آخر يستطيع أن يرسم معه.

نشاط فردي	نشاط رقم ١٠ : ٥ دقائق تمرين تهدئة : عنق الفراشة
المهام ١. يقف الأطفال على التوالي. ٢. يتبع الأطفال التعليمات لعنق الفراشة	التعليمات: ١. اشرح النشاط. انظر أدناه ٢. اسأل: • كيف يجعلكم عنق الفراشة تشعرون؟

عنق الفراشة
<p>في صوت هادئ ، قل ما يلي مع التوقف بين الجمل.</p> <p>اشبك ذراعيك على صدرك بحيث تكون يدك اليسرى على كتفك الأيمن ويدك اليمنى على كتفك الأيسر.</p> <p>ابق على ذراعيك بهذه الوضعية. طبطب باليد اليسرى على الكتف الأيمن. ثم طبطب باليد اليمنى على الكتف الأيسر. ثم استمر في تكرار هذا النمط من خلال الطبطة على جانب واحد في كل مرة.</p> <p>قل للأطفال أن حركة أيديهم تشبه أجنحة الفراشة أو الطائر تتحرك صعودا وهبوطا.</p> <p>يستمر الأطفال بالطبطة لمدة دقيقة واحدة، ثم يتوقفون.</p> <p>خذ نفسًا ، ولاحظ كيف يشعرون.</p> <p>أخبر الأطفال أنهم يستطيعون القيام بهذا التمرين متى ما احتاجوا.</p>

مجموعات ثنائية / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. عمل دائرة</li> <li>٢. عمل مجموعات ثنائية</li> <li>٣. ناقش مع شريكك <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</li> <li>٥. يلتقط الأطفال حجراً / حبة فاصوليا ويضعونها على وجهه.</li> </ol>	<p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجراً / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الثالثة: البقاء في أمان	
١٢	الجلسة الثانية عشرة: ضغط الأصدقاء
الموضوع	ضغط الأصدقاء
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• فهم ضغط الأصدقاء</li> <li>• تطوير استراتيجيات لمقاومة ضغط الأصدقاء</li> <li>• التعرف على العادات السيئة</li> </ul>
الموارد	صور لـ (عبدالله و السجائر) ورق، أقلام رصاص (✓) و (✗) صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، حزين، طبيعي) مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
احترام اختيارات الآخرين

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١ . اطلب من الأطفال الجلوس</p> <p>٢ . بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات</p> <p>لرسالة الذهن</p> <p>٣ . يكرر الأطفال الرسالة من بعد المدرس</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . رحب بالأطفال و اشرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها.</p> <p>٢ . قم بأخذ الحضور والغياب.</p> <p>٣ . أخبر الأطفال بأهداف اليوم.</p> <p>٤ . اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.</p> <p>٥ . إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "التفكر في الضوء" (انظر أدناه)</p> <p>٦ . أكمل نشاط الذهن. قل:</p> <p>رسالة اليوم هي : احترام الاختيارات الآخرين</p> <p>دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم هي : احترام الاختيارات الآخرين</p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

## نشاط التركيز الذهني الكامل: التفكير بالضوء

قل ما يلي بصوت هادئ:

اجلس براحة.

اجعل ظهرك مستقيماً وأطول ما يمكن، وارفع رأسك إلى السماء. تنفس من أنفك، واشعر بالنفس يساعد جسديك على الإسترخاء.

تخيل أنك ترى نورا أمام عينيك. أحضر هذا النور إلى مقدمة رأسك. إسمح للضوء بالدخول في رأسك، ليملاً رأسك بضوء ساطع ودافئ.

أينما يوجد الضوء الساطع، لا يوجد ظلام. المساحة متاحة فقط للأفكار السعيدة. أشعر بالضوء وكأنه يطرد الأفكار السيئة.

الأفكار الإيجابية هي فقط ما تبقى في عقلك. انظر للضوء ينزل باتجاه أذنيك، حتى تسمع الأشياء الإيجابية فقط. انظر للضوء ينزل إلى فمك، حتى لا تتحدث إلا بالكلمات الجيدة.

اجعل الضوء يستمر إلى رقبتيك وأكتافك وإلى قلبك. إملأ قلبك بهذا النور، حتى تشعر بالمشاعر الإيجابية فقط. تخيل أن هذا الضوء يشع من قلبك وأنت تملئ كل الأشخاص والأشياء من حولك بمشاعر إيجابية.

اشعر كأن كامل جسديك يملؤه النور، حتى تشع بذاتك الأفكار والمشاعر الإيجابية. فكر وقل "النور في داخلي، وأنا أستطيع أن أشع النور على كل الأشخاص والأشياء من حولي".

أعط الأطفال بضع ثوان من الصمت. ثم قل :

ابدأ بارجاع ظهرك للوضع الطبيعي، ركز على نفسك، شهيق وزفير ببطئ، قم بهز اصابع يديك وقدميك. وعندما تجهز، افتح عيناك ببطئ إذا كنت قد اغلقتهم.

لجنة الانقاذ الدولية تدخل التعلم الاجتماعي العاطفي بنك الخطط الدراسية ٢٠١٦

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٢ : ٥ دقائق تشكيل مجموعات
<p>المهام</p> <p>١ . يجمع الأطفال بطاقات تحتوي على أسماء حيوانات. بحيث لا يظهر البطاقة لأحد و لا يقول لأحد ما يراه عليها.</p> <p>٢ . يقف الأطفال في مساحة خالية. تأكد من عدم وجود كراسي أو عوائق على الأرض.</p> <p>٣ . يغلق الأطفال أعينهم. الصوت الوحيد الذي يمكنهم إصداره هو صوت الحيوان الموجود على بطاقاتهم. حيث يجب أن يجدوا الأعضاء الآخرين في مجموعة حيواناتهم، يتحركون ببطء في الغرفة بما أن الجميع أغمض عينيهم. بمجرد العثور على طفل آخر لديه بطاقة عليها نفس الحيوان، يجب أن يمسكوا بأيدي بعضهم البعض و يبقوا معاً حتى يتم العثور على جميع أفراد المجموعة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح النشاط</p> <p>٢ . ورّع البطاقات</p> <p>٣ . قم بإجراء النشاط.</p> <p>٤ . قم بالمتابعة للتأكد من سلامة الأطفال.</p> <p>٥ . اسأل: ما مدى سهولة العثور على أعضاء مجموعتك؟</p> <p>ملاحظة هامة: إذا لم يكن أعضاء المجموعة من نفس الجنس، دعهم يصدرون أصوات الحيوانات دون أن يمسكوا بأيدي بعضهم البعض.</p>

مجموعات صغيرة / المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة سرد قصة و نقاشها: عبدالله و السجائر
<p>المهام</p> <p>١. يجلس الأطفال في مجموعة حول الميسر حتى يتمكن الجميع من رؤية الصور.</p> <p>٢. يجيب الأطفال على الأسئلة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا ترى في هذه الصورة؟</li> <li>• ما الذي يحدث برأيك؟</li> <li>• ماذا تعتقد سوف يحدث بعد ذلك؟</li> </ul> <p>٣. يستمع الأطفال إلى القصة</p> <p>٤. يجيب الأطفال على أسئلة حول القصة.</p> <p>٥. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</p> <p>٦. تناقش المجموعات العادات السيئة التي قد يشجعها الأصدقاء على فعلها.</p> <p>٧. اطلب من بعض المجموعات مشاركة أفكارهم.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. استخدم صور (عبدالله والسجائر).</p> <p>٢. اعرض الصورة الأولى واطرح الأسئلة. كرر لجميع الصور.</p> <p>٣. الآن اعرض الصور وأخبر القصة.</p> <p>٤. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا تتعلم من هذه القصة؟</li> <li>• لماذا دخن عبدالله السجارة برأيك؟</li> </ul> <p>[ليكون مثل أصدقائه، لتجربتها مرة واحدة فقط، ليستمتع، ليشعر بالراحة، ليشعر بالنضوج، ليواكب الموضة]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا ينبغي على عبدالله أن يفعل في المرة القادمة؟</li> </ul> <p>٥. قل: لقد خاطر عبدالله كي يصبح مثل صديقه. لم يستطع أن يقول لا. أراد أن يحبه صديقه. عندما يحدث هذا نسميه ضغط الأصدقاء – و هو أن يضغطنا أصدقائنا و يشجعونا لفعل شيء ما.</p> <p>٦. اشرح الأنشطة ٥-٧</p> <p>٧. قم بتلخيص بعض العادات السيئة و توضيح لماذا قد تكون سيئة.</p> <p>٨. أشر إلى أن تدخين السجائر ضار بالصحة ويمكن أن يؤدي إلى سرطان الرئة. كما أنه يجعل الملابس و الشعر يصدر رائحة كريهة.</p>

## عبدالله و السجائر

لعب عبدالله ورفاقه كرة القدم وكان لديهم وقت جيد. ثم قرروا جميعًا الذهاب إلى منزل علي. لم يكن هناك أحد ويمكنهم فعل ما يحلو لهم.

جلس الجميع لمشاهدة التلفزيون. كان والد علي يستمتع مع أصدقائه في الغرفة قبل الخروج. و كانوا قد تركوا علبة سجائر على الطاولة.

التقطها علي و أخذ سيجارة. أشعلها و بدأ بالتدخين. عرض السجائر على الأولاد الآخرين. أخذ كل منهم سيجارة وبدأ التدخين.

لم يرغب عبدالله في التدخين، لكن علي أخبره أن يدخن نفخة واحدة فقط. و بالفعل قام عبدالله بتجربتها لكنه بدأ السعال. ضحك الأطفال الآخرين. قرر عبد أن ينهي السيجارة.

في وقت لاحق عندما عاد عبد المنزل كان قلقًا من أن والدته ستكتشف ما فعله.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٤ : ١٥ دقيقة مشهد تمثيلي: عبدالله و السجائر
المهام	التعليمات
١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٣.	١. اشرح المهام.
٢. تقوم المجموعة برواية قصة عبدالله و السجائر مرة أخرى	٢. عندما تنتهي جميع المجموعات من تمثيل القصة، اختر مجموعات مختلفة لتمثيل القصة أمام الجميع.
٣. تقوم المجموعات بممارسة تمثيل القصة	٣. إذا سمح لمنح كل مجموعة الفرصة لتمثيل القصة.
٤. تقوم كل مجموعة بتمثيل القصة.	

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٥ : ١٠ دقائق أوافق - لا أوافق
<p>المهام</p> <p>١. يقف الأطفال في مساحة خالية.</p> <p>٢. يستمع الأطفال إلى الجملة و ينتقلون إلى علامة ( )</p> <p>٣. إذا اتفقوا. أما إذا اختلفوا، فإنهم ينتقلون إلى ( * )</p> <p>٤. كرر لجميع الجمل</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام.</p> <p>٢. ضع علامتي ( ✓ ) و ( * ) على جدارين متقابلين.</p> <p>٣. اقرأ جملة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة ( ✓ ) أو عدم الموافقة ( * ).</p> <p>٤. كرر لكل رسالة</p> <p>١. السؤال / الجمل الواجب طرحها:</p> <p>أ. يمكن لأصدقائنا جعلنا نعمل أشياء محفوفة بالمخاطر ( ✓ )</p> <p>ب. من الأفضل أن تفعل الخطأ من فقدان صديقك ( * )</p> <p>ج. من السهل أن نقول لا لأصدقائك ( * )</p> <p>د. اختر أصدقائك بعناية ( ✓ )</p> <p>هـ. يمكن لأصدقائنا أن يجعلونا نعمل أشياء جيدة ( ✓ )</p> <p>و. صديق جيد يحترم اختيارك. ( ✓ )</p> <p>ز. من الأفضل أن تفقد صديقاً من فعل الشيء الخطأ ( ✓ )</p> <p>ح. من المهم اتخاذ اختياراتك الخاصة، حتى مع الأصدقاء والأشخاص الأقوياء ( ✓ )</p> <p>ط. التدخين عادة سيئة لصحتك ( ✓ )</p>

التعليمات	نشاط رقم ٦ : ٢٠ دقيقة	المجموعة كاملة
<p>١. قل: يمكن أن يكون ضغط الأصدقاء إيجابياً وسلبياً. يمكن للأصدقاء أن يشجعوك على أن تكون صحي و مجتهد و مهتم. يمكنهم أيضا التأثير عليك و دفعك نحو المخاطر. من المهم معرفة كيفية مقاومة الضغط السلبي الذي يأتي من الأصدقاء. قد يكون من المفيد الحصول على أفكار حول ما يمكنك فعله أو قوله ما إذا كان أصدقاؤك يريدون منك القيام بشيء غير مناسب لك.</p> <p>٢. قم بإجراء العصف الذهني على الأشياء التي يمكن للأطفال قولها لمقاومة ضغط الأصدقاء.</p> <p>٣. ضع قائمة على ورقة الرسم البياني. أضف أي استراتيجية لم يتم ذكرها. تم ذكر أمثلة في المربع أدناه</p>	<p>المهام</p> <p>١. يجلس الأطفال في دائرة.</p> <p>٢. يفكر الأطفال في الأشياء المختلفة التي يمكن أن يقولها الناس لمقاومة ضغط الأصدقاء السلبي الذي يدفعك نحو التدخين أو السرقة أو التسلط.</p>	

عندما يتم التأثير و الضغط عليك من قبل الآخرين...	
ما يمكنك تجربته	ما قد يبدو عليه الأمر
تغيير الموضوع	هل سمعت عن .....
الشرح	لست من المدخنين
الاعتذار	آسف، لكنني لا أحب ما يحدث عندما يدخن الآخرون
المزح	سأصبح عجوزا إن دخنت!
خلق الأعداء	رأسي يؤلمني، سيزداد الأمر سوءا إن دخنت
أو	لا أعتقد أن والدي يوافقان على ذلك، ولا أحب أن أعصي أوامرهم
التبرير	يجب أن أستيقظ باكرا يوم غد
	يخالف ذلك تعاليم ديني
طمأنة الشخص الآخر	لا تقلق بشأنني. لا أحتاج للتدخين كي أستمتع
الإلهاء و صرف الانتباه	هل تعتقد أن فلانا يفضل هذا النوع من الموسيقى؟
شكر الشخص الآخر	شكرا لك، لكنني أفضل عدم التدخين.
الجدال	هل أنت مجنون؟ قد أشعر بالمرض بعد ذلك. لا يمكنني المخاطرة.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٧ : ٢٥ دقيقة مشهد تمثيلي: مقاومة ضغط الأصدقاء
<p>المهام</p> <p>١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤</p> <p>٢ . ستقوم كل مجموعة بتأدية دور صبي / فتاة لا تريد التدخين أو السرقة أو التسلس، الخ. سيحاول أحدهم مقاومة ضغط أصدقائهم باستخدام الإستراتيجيات التي ناقشناها.</p> <p>٣ . كل مجموعة تؤدي دورها.</p> <p>٤ . تعمل المجموعات الأخرى كمراقبين لتحديد الاستراتيجيات المستخدمة لمقاومة ضغط الأصدقاء.</p> <p>٥ . في نهاية كل دور ناقش الاستراتيجيات المستخدمة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح النشاط</p> <p>٢ . قم بمتابعة ومساعدة الأطفال على إعداد المشاهد التمثيلية</p> <p>٣ . خلال الأداء، لاحظ الاستراتيجيات المستخدمة لمقاومة ضغط الأصدقاء وقم بتهنئة الطفل.</p>

مجموعات ثنائية	نشاط رقم ٨ : ٥ دقائق نشاط لتهنئة النفس: ارسم الغرفة
<p>المهام</p> <p>١ . يتبع الأطفال التعليمات</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح النشاط (انظر أدناه)</p>

طلاء الغرفة
<p>قل ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل.</p> <p>قف على الأرض بثبات. تخيل أن لديك دلو من الدهان أمامك. تظاهر بأن لديك فرشاة طلاء تحملها بكتنا يديك. أولاً، اختر لوناً يجعلك تشعر بالسعادة. ابدأ في طلاء الجدار على يسارك نحو السقف، ثم السقف، وأخيراً الجدار على يمينك، وصولاً إلى الأرض.</p> <p>أثناء تحريك الفرشاة ، تنفس من أنفك. أثناء تحريك الفرشاة، انفث الهواء إلى الخارج من خلال أنفك (أو فمك). اثنى ركبتيك قليلاً لكي تلتينا. افعل هذا ثلاث مرات.</p> <p>الآن قم بتغيير اللون وعكس الاتجاه بدءاً من يمينك.</p> <p>ملاحظة هامة: إذا كان لديك أطفال غير قادرين على ثني ركبهم، اطلب منهم الجلوس واستخدام نفس الحركات وتقنيات التنفس.</p>

أزواج / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. عمل دائرة</li> <li>٢. عمل مجموعات ثنائية</li> <li>٣. ناقش مع شريكك <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</li> <li>٥. يلتقط الأطفال حجراً / حبة فاصوليا ويضعونها على وجه.</li> </ol>	<p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجراً / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤

الوحدة الثالثة: البقاء في أمان

الجلسة الثالثة عشرة: اختلاف النوع الاجتماعي

١٣

الموضوع	اختلاف النوع الاجتماعي
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"><li>• ممارسة العادات الصحية المفيدة للجسد و العقل</li><li>• غسل أيديهم قبل الأكل</li></ul>
الموارد	أواق ملونة حمراء و خضراء لاصق ورق، أقلام رصاص، أقلام ملونة ورق رسم بياني (✓) و (✗) صور تعبيرية للمشاعر (سعيد، حزين، طبيعي) مجموعة من الأحجار لكل طفل

الرسائل الرئيسية:

يجب المساواة بين الفتيان و الفتيات في التعامل بدون أي تمييز

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٥ دقيقة الروتين اليومي
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال الجلوس</li> <li>٢. بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن</li> <li>٣. يكرر الأطفال الرسالة من بعد المدرس</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. رحب بالأطفال و اشرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها.</li> <li>٢. قم بأخذ الحضور والغياب.</li> <li>٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم.</li> <li>٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.</li> <li>٥. إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "تمارين الجسد و العقل" (انظر أدناه)</li> <li>٦. أكمل نشاط الذهن. قل:</li> </ol> <p>رسالة اليوم هي : <b>يجب المساواة بين الفتيان و الفتيات في التعامل بدون أي تمييز</b></p> <p>دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم هي: <b>يجب المساواة بين الفتيان و الفتيات في التعامل بدون أي تمييز</b></p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

تمارين الجسد و العقل	
	<p>اقرأ ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل:</p> <p><u>دوران العمود الفقري أثناء الوقوف</u></p> <p>قف على كلتا قدميك</p> <p>تنفس و مد يديك إلى الجانبين على مستوى الكتف.</p> <p>انفث الهواء إلى الخارج و انظر على كتفك الأيسر أثناء تحريك الذراعين</p> <p>تنفس و انظر إلى الأمام.</p> <p>انفث الهواء إلى الخارج و انظر على كتفك الأيمن أثناء تحريك الذراعين</p> <p>كرر ٥ مرات.</p>

### امتداد الجانب أثناء الوقوف

قف على كلتا قدميك



تنفس و ارفع ذراعيك للأعلى. اقبض معصمك فوق رأسك.

انفت الهواء إلى الخارج برفق ومد ذراعك الأيسر على رأسك، ثم انحني نحو اليمين.

تنفس بانتظام أثناء الوقوف بهذه الوضعية لبضع لحظات. لاحظ تمدد الجانب الأيسر.

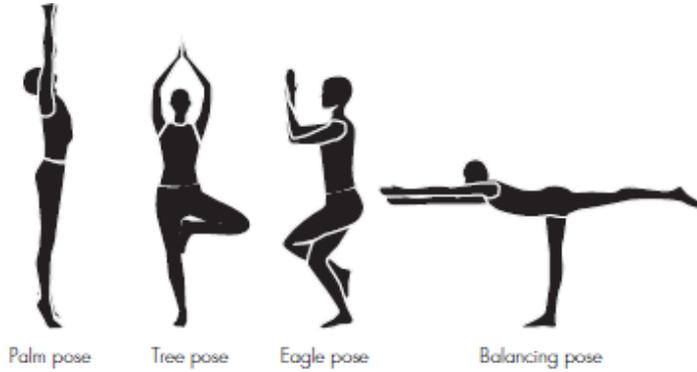
كرر التمرين على الجانب الأيمن.

عند الانتهاء، قم بتحريك ذراعيك على جانبيك والوقوف لبضع ثوان لتشعر بآثار هذا التمرين.

### تمارين التوازن

عندما نشعر بالضيق والتعب، فهذا يعني أننا لا نتقن تمارين التوازن. يمكن أن تساعد ممارسة تمارين التوازن في ربط عقلنا وجسدنا و جعلنا نشعر بمزيد من الاسترخاء.

أظهر للأطفال إحدى وضعيات التوازن. ليقوموا بتنفيذها من بعدك.



Palm pose

Tree pose

Eagle pose

Balancing pose

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ٢٥ دقيقة الروتين اليومي
المهام ١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعتين. إحداهما حمراء. و أخرى خضراء ٢ . يتبع الأطفال التعليمات	التعليمات ١ . إعطاء الأطفال أوراق ملونة لدى وصولهم. ٢ . قم بإجراء النشاط (انظر أدناه)

١. اطلب من أطفال المجموعة الحمراء الوقوف.
٢. قل: الأطفال في المجموعة الحمراء مفضلون أكثر لدى الأطفال الآخرين، والآباء والأمهات والبالغين المهمين الآخرين. حيث أنهم أكثر نكاه وأكثر جمالا / وسامة.
٣. اطلب من المجموعة الحمراء أن تتجول وتتصرف كما لو كانت مهمة للغاية. أوقفهم بعد ٣٠ ثانية.
٤. قل: تعتبر المجموعة الحمراء مهمة، فهي تستحق المزيد من الاحترام وليس عليها أن تعمل بجد لمساعدة والديها كأطفال المجموعة الزرقاء.
٥. اطلب من المجموعة الحمراء أن تظهر وتوضح كيف يمكنك الوقوف والتظاهر بأن لديك وقتاً إضافياً.
٦. قل: المجموعة الزرقاء، عليك القيام بالعديد من المهام لجعل الحياة أفضل وأسهل للأطفال الآخرين في المجموعة الحمراء، مثل حمل الأشياء لهم، وإحضار طعامهم.
٧. اطلب من الأطفال في المجموعة الزرقاء أن يقترن مع طفل آخر من المجموعة الحمراء و يتظاهر بأنه يحمل أغراضه و يحضر له طعامه. يستمر هذه النشاط لمدة ٣٠ ثانية.
٨. قل: قد لا يتمكن أطفال المجموعة الزرقاء من حضور هذه الجلسات لأنهم بحاجة للبقاء في المنزل للعمل من أجل أطفال المجموعة الحمراء. غالبا ما يتعرض أطفال المجموعة الزرقاء للمضايقات من قبل البالغين والأطفال في المجموعة الحمراء أثناء ممارسة أنشطتهم اليومية.
٩. اسأل الأطفال في المجموعة الزرقاء:
  - ما هو شعورك حيال إخبارك بأنك أقل استحقاقا للاحترام على أساس لون مجموعتك؟
  - ما هو شعورك حول تعيينك في حياة أكثر صعوبة؟
  - هل تشعر أنه من العدل تحديد الاحترام ونوعية الحياة بناءً على لون مجموعتك؟
١٠. اسأل الأطفال في المجموعة "الحمراء":
  - ما هو شعورك حيال إخبارك بأنك تستحق المزيد من الاحترام بناءً على لون مجموعتك؟
  - ما هو شعورك حول تعيينك في حياة أسهل؟
  - هل تشعر أنه من العدل تحديد الاحترام ونوعية الحياة بناءً على لون مجموعتك؟
  - كيف شعرت عندما رأيت أطفال المجموعة الزرقاء يعاملون بشكل مختلف عنك؟
١١. كرر النشاط عن طريق تغيير المجموعات. أصبح لدى الأطفال في المجموعة "الزرقاء" الآن المزيد من الاحترام والامتياز. أما الأطفال في المجموعة الحمراء فيقومون بالمهام ويحظون باحترام أقل.
١٢. قم بتكرار الأسئلة في ٤ و ٥ أعلاه بحيث يمكن للأطفال في كلا المجموعتين تجربة اللامساواة والتعبير عنها.
١٣. اسأل: إذا كان لديك خيار، ماذا تختار:
  - اختيار إبقاء مجموعتين حيث يتمتع الأطفال في المجموعة الحمراء بحياة أفضل وأسهل، ولا تتمتع الفتيات في المجموعة "الزرقاء" بنفس الاحترام والحياة مثل هؤلاء الأطفال في المجموعة الحمراء.
  - اختيار تشكيل مجموعة واحدة حيث يكون لدى الجميع نفس الاحترام ويعمل الأطفال معاً للحصول على حياة جيدة وعادلة.
١٤. السماح للأطفال باتخاذ اختياراتهم وشرح أسباب اختيارهم. تأكد من أن كل طفل يقوم بالاختيار ويعطي سبباً.
١٥. اسأل:
  - ما الذي يمكن أن تمثله المجموعات الحمراء والزرقاء في مجتمعنا؟  
[الذكور والإناث، الأغنياء والفقراء، النازحين والمضيفين]
١٦. قل: في هذه الجلسة سننظر في مجموعات تمثل الذكور والإناث.

مقتبس من الاختيارات: منهج دراسي للأطفال من سن ١٠ إلى ١٤ سنة في نيبال، تمكين الفتيان والفتيات من تغيير المعايير الجنسانية: منظمة إنقاذ الأطفال نيبال

مجموعات ثنائية/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة نقاش: صفات الرجال و النساء
<p>المهام</p> <p>١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</p> <p>٢ . تفكر المجموعات في:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• صفتان تحبهما عن الرجال والأولاد في عائلتك.</li> <li>• صفتان تحبهما عن النساء والفتيات في عائلتك.</li> </ul> <p>٣ . تأخذ المجموعات أدوارا لتبادل أفكارها.</p> <p>٤ . يناقش الأطفال الأسئلة في مجموعة كاملة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قم بإجراء النشاط</p> <p>٢ . اكتب قائمة الأفكار على ورقة الرسم البياني.</p> <p>٣ . اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل ترى أي نمط في الصفات؟</li> <li>• لماذا تعتقد أن الفتيان والفتيات لديهم هذه الصفات؟</li> <li>• هل توجد هذه الصفات لدى الجميع؟</li> <li>• هل يواجه أي رجل أو صبي أي ضغوط للحصول على هذه الصفات؟</li> <li>• هل تشعر الفتاة أو المرأة تحت الضغط لتحمل هذه الخصائص؟</li> </ul> <p>٤ . قل: يتوقع المجتمع منا التصرف بطريقة معينة مثل الفتيات والفتيان والرجال والنساء مما يؤدي إلى الصور النمطية للجنسين ويعزز عددا من القضايا التي يمكن أن يواجهها الأطفال المراهقون في حياتهم. ولكن، كبشر، علينا أن ندرك بأننا قادرون على امتلاك كل هذه الصفات ويمكننا استخدامها حسب الحاجة.</p>

نشاط فردي	نشاط رقم ٤ : ٢٥ دقيقة الرسم الحر: تصور أنفسنا من الجنس المعاكس
<p>المهام</p> <p>١ . الأطفال يجمعون الورق والأقلام والألوان.</p> <p>٢ . يرسم الأطفال أنفسهم على أنهم الجنس المعاكس (ترسم الفتيات أنفسهن كفتيان، و يرسم الصبيان أنفسهم كفتيات). ارسم ما سوف ترتديه وتفعله.</p> <p>٣ . يشارك الأطفال رسوماتهم ويشرحون ما سيفعلونه كجنس معاكس</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قم بإجراء النشاط</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٥ : ٢٠ دقيقة التحدث عن الانطباعات النمطية المتعلقة بالنوع الاجتماعي
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤.</li> <li>٢. تناقش المجموعات ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف تعامل الشابات إذا مارسن "أنشطة الشباب"؟</li> <li>• كيف يتم التعامل مع الشباب إذا قاموا بـ "أنشطة الشباب"؟</li> <li>• هل توافق على جميع الانطباعات النمطية؟</li> <li>• هل يزيد الضغط و التوتر من الانطباعات النمطية التقليدية؟</li> </ul> </li> <li>٣. تشارك كل مجموعة أفكارها</li> <li>٤. يجيب الأطفال على الأسئلة</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قل: <p>تدعى الأفكار المتعلقة بسلوك الذكور والإناث "الانطباعات النمطية للجنسين". بعض الطرق التي من المتوقع أن يتصرف بها الشباب والشبان ليست عادلة أو متساوية. على سبيل المثال، الفكرة المتعلقة بأن الشابات أفضل في التنظيف تعتبر انطباع نمطي لأنها تستند إلى افتراض. وثمة انطباع نمطي آخر يفيد بأن الشباب أفضل في إعالة الأسرة. ثقافتنا في بعض الأحيان تقرر الطريقة التي يجب أن نتصرف بها.</p> </li> <li>٢. قم بإجراء نشاط المجموعة ١-٣</li> <li>٣. اسأل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا يحدث إذا نفذت المرأة أنشطة نعتقد أنه يجب أن يقوم بها الرجل؟</li> <li>• ماذا يحدث إذا مارس الرجال أنشطة نعتقد أنه ينبغي على النساء القيام بها؟</li> </ul> </li> <li>٤. قل: <p>لقد تحدثت عن مدى اختلاف الأمور وعدم تعادل الشابات والشبان. من الممكن تغيير هذا ببطء حتى نتمكن من التصرف بطرق أكثر عدلاً أو تجعلنا أكثر سعادة</p> </li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٠ دقائق أوافق - لا أوافق : اختلاف النوع الاجتماعي
<p>المهام</p> <p>١ . يقف الأطفال في مساحة خالية.</p> <p>٢ . يستمع الأطفال إلى الجملة، إذا وافقوا عليها فإنهم ينتقلون إلى علامة (✓). أما إذا لم يوافقوا فإنهم ينتقلون إلى علامة (✗).</p> <p>٣ . اسأل بعض الأطفال لماذا اختاروا هذا الجواب.</p> <p>٤ . كرر لجميع الجمل</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح المهام.</p> <p>٢ . ضع الصور (✓) و (✗) على جدارين متقابلين.</p> <p>٣ . اقرأ جملة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة (✓) أو عدم الموافقة (✗).</p> <p>٤ . كرر لكل جملة.</p> <p>٥ . الجمل التي يجب قرائتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تعتبر أهمية الرياضة للشابات أكثر منها للشباب.</li> <li>• الشباب أفضل في الرياضيات والعلوم من الشابات.</li> <li>• يمكن أن يكون الشباب هم القادة فقط.</li> <li>• يمنع الأخوان الشقيقات من التعلم في المدرسة.</li> <li>• ينبغي على الرجال أن يفعلوا ما تقوله النساء. (يجب على الرجال والنساء الاستماع لبعضهم البعض).</li> <li>• يجب على الرجال فقط كسب المال.</li> <li>• ترغب الشابات في الزواج أكثر من الشبان.</li> <li>• تتمتع الشابات والشباب بنفس الحقوق. (موافق)</li> </ul>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ٥ دقائق لغز
<p>المهام</p> <p>١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</p> <p>٢ . تستمع المجموعات إلى اللغز و تحاول حله.</p> <p>٣ . تعطي بعض المجموعات إجاباتها</p> <p>٤ . يقوم الأطفال بإعطاء بعض الألغاز التي يعرفونها.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اقرأ اللغز التالي:</p> <p>تعرض شاب ووالده لحادث سيارة. كان والده قد فقد الوعي. و تم نقل الشاب إلى المستشفى. عندما وصل، خرج الطبيب وقال: ابني! ابني!</p> <p>٢ . اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من كان الطبيب؟</li> <li>٣ . استمع إلى أفكار المجموعة.</li> <li>٤ . قل: كان الطبيب والد الرجل.</li> <li>٥ . اطلب من الأطفال إعطاء ألغاز يعرفونها.</li> </ul>

أزواج / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. عمل دائرة</li> <li>٢. عمل مجموعات ثنائية</li> <li>٣. ناقش مع شريكك <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</li> <li>٥. يلتقط الأطفال حجراً / حبة فاصوليا ويضعونها على وجهه.</li> </ol>	<p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجراً / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الثالثة: البقاء في أمان	
١٤	الجلسة الرابعة عشرة: الاعتناء بالعقل
الموضوع	الاعتناء بالعقل
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدام استراتيجيات للاعتناء بالعقل</li> <li>• استخدام تقنية التكلم للنفس</li> </ul>
الموارد	ورق A4 أقلام رصاص ألوان مقص خيوط وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار/حبات الفاصولياء لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
الاعتناء بصحة العقل خلال فترة المراهقة

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال الجلوس</li> <li>٢. بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن</li> <li>٣. يكرر الأطفال الرسالة من بعد الميسر</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. رحب بالأطفال و اشرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها.</li> <li>٢. قم بأخذ الحضور والغياب.</li> <li>٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم.</li> <li>٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.</li> <li>٥. إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "تأمل حصة ملساء" (انظر أدناه)</li> <li>٦. أكمل نشاط الذهن. قل:</li> </ol> <p>رسالة اليوم هي : <b>الاعتناء بصحة العقل خلال فترة المراهقة</b></p> <p>دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم هي: <b>الاعتناء بصحة العقل خلال فترة المراهقة</b></p> <p>فكر بصمت حول ما تعنيه هذه الرسالة لك، يمكنك أن تغمض عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

نشاط التركيز الذهني: تأمل حصة ملساء
<p>إذا كان الأطفال يشعرون بالراحة ، فعليهم إغلاق عيونهم.</p> <p>قل ما يلي بصوت هادئ ومريح، مع التوقف بعد كل جملة.</p> <p>خذ الحصة الأولى في يدك. تمثل هذه الحصة زهرة.</p> <p>فكر فيما تبدو عليه الزهرة، وما هي الألوان التي تحتوي عليها، وما هي رائحتها. و العذوبة التي تنوه لها.</p> <p>خذ حصة ثانية. تمثل هذه الحصة أحد الجبال. فكر كم هو حجم الجبل. هل يوحد عليه تلج أو أشجار؟ يعرف الجبل أنه قوي، مهما كان. و الصلابة التي ينوه لها.</p> <p>خذ حصة ثالثة. تمثل هذه الحصة المياه في البحيرة. فكر في مدى هدوء المياه. و طبيعة الوضوح التي تنوه لها.</p> <p>عندما نكون هادئين، نتخذ قرارات أفضل.</p> <p>خذ حصة رابعة. تمثل هذه الحصة سماء زرقاء واسعة. فكر في وسعها. و طبيعة الحرية التي تنوه لها. أصبحت بعيدا عن القلق و التوتر.</p> <p>امنح الأطفال لحظة لفتح أعينهم و جلب انتباههم مرة أخرى.</p> <p>اشرح لهم أنهم يستطيعون النقاط أحجارهم متى احتاجوا.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٢ : ١٠-١٥ دقيقة لعبة: طرق دعم الآخرين
المهام ١. يشكل الأطفال مجموعات من ٣. ٢. يجب على كل مجموعة إيجاد ٣ طرق مختلفة لدعم أحد أعضاء المجموعة. يجب عليهم دعم هذا الشخص برفعهم حتى لا يلمسوا الأرض. (على سبيل المثال، التعاون على ربط الأزرع ليتمكن أحدهم من الجلوس عليها بحيث لا تلمس قدماء الأرض) ٣. كل مجموعة توضح الطرق التي وجدوها.	التعليمات ١. قم بإجراء النشاط ٢. قل: لقد رأينا بعض طرق دعم أصدقائنا جسدياً. اليوم سوف نتعلم طرق لدعم أنفسنا وأصدقائنا عقلياً.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة مراجعة طرق التعامل مع التوتر
المهام ١. يبقى الأطفال في مجموعات من ٣. ٢. على كل مجموعة أن تفكر في جميع الطرق المختلفة التي استخدمناها في الدورة لتقليل التوتر. قم بإعداد قائمة لهم على جدول ٣. تقدم كل مجموعة أفكارها. ٤. يصوت الأطفال على الطريقة المفضلة لديهم للحد من التوتر. ٥. يستمع الأطفال إلى الميسر يقرأ الاستراتيجيات ويرفعون أيديهم عند سماع الاستراتيجية التي يحبونها و يصوتون لصالحها.	التعليمات ١. اشرح المهام ٢. ضع قائمة الأفكار في جدول. ٣. قم بتذكير الأطفال بأي أفكار لم يتم ذكرها. تنفس البطن، الشد و الرخي، هز الجسم، الانقباض و الانبساط، و التوازن، وغناء أغنية، مهمة أغنية، العد إلى ١٠، التفكير بأفكار سعيدة، لعب الرياضة، والتحدث مع الأصدقاء ، وممارسة التمارين، والراحة، والتأمل (قلم رصاص، حصاة، الضوء، مكان آمن)، الرقص، تناول الطعام بشكل جيد، التواصل مع الأصدقاء أو العائلة، والعتور على شيء ذي مغزى للقيام به، الضحك، التكلم مع النفس. ٤. إذا تم اقتراح أي استراتيجيات سلبية للتعامل مع التوتر- ناقش ذلك مع الأطفال. ٥. قم بإجراء عملية التصويت. ٦. قل: يجب أن نهدف إلى الحصول على مجموعة واسعة من استراتيجيات التكيف الإيجابية، وأن نكون قادرين على استخدامها في مجموعات لتناسب مع التحديات التي نواجهها. قم بتدوين النتائج لإبلاغ الدورات التدريبية اللاحقة.

نشاط رقم ٤ : ٣٠ دقيقة	نشاط فردي
<p><b>دوامة الأفكار السلبية</b></p> <p>التعليمات</p> <p>١. قم بتقديم الأفكار السلبية:</p> <p>نقضي الكثير من الوقت في الاستماع إلى أفكارنا. و هي عبارة عن صوت داخلي، يخبرنا كيف نشعر. معظم هذه الأفكار إيجابية ومثمرة، ولكن بعضها يرسل لنا رسائل سلبية وغير مرغوب فيها عن مستقبلنا وأنفسنا. نحن نقبل العديد من هذه الأفكار غير المرغوب فيها على أنها الحقيقة، دون حتى استجوابها. من السهل أن ننشغل في دوامة سلبية من الأفكار غير المرغوبة والسلبية، ولكن كما سنرى، من الممكن أيضاً التحكم في أفكارك، وليس العكس. "دوامة الأفكار غير المرغوب فيها" تعني أن إحدى الأفكار السيئة غالباً ما تؤدي إلى بقية الأفكار السلبية. هذا ليس مفيداً أبداً.</p> <p>٢. قم بإجراء النشاط</p> <p>٣. قم بمراقبة ومساعدة الأطفال بالكتابة.</p> <p>٤. اطلب من الأطفال أن يرفعوا رسوماتهم</p>	<p>المهام</p> <p>١. يجمع الأطفال ورقة وقلم رصاص.</p> <p>٢. يرسم الأطفال دوامة كبيرة على الورق.</p> <p>٣. داخل الأسطر يكتب الأطفال أي أفكار سلبية راودتهم في الأسابيع القليلة الماضية. على سبيل المثال - أشعر بالخوف من الضوضاء في الليل. لا أستطيع تغيير أي شيء أقوم به. لن أذهب إلى المدرسة مرة أخرى.</p> <p>٤. الأطفال قطع على طول خط الحلزونية.</p> <p>٥. الأطفال يصمدون دوامة من الوسط ودعها تتدلى.</p> <p>٦. وضع الأطفال دوامة على الطاولة في الاتجاه الآخر.</p> <p>٧. الأطفال يستخدمون قلم ملون لكتابة طرق مختلفة لصرف أدمغتهم للحد من الأفكار السلبية.</p> <p>٨. الأطفال تصعد دوامة مرة أخرى.</p>

الدوامة السلبية للأفكار غير المرغوب بها
<p>عندما تعلق في مثل هذه الدورة السلبية، هذا ما يحدث في دماغك: يصبح صوت الأفكار السلبية أعلى و أعلى. إنها تمنع أي نوع آخر من الأفكار. عندما تستمع إلى هذه الأفكار السيئة، تظهر مشاعر غير سارة أكثر فأكثر.</p> <p>غالباً ما تأتي هذه الأفكار غير المرغوب فيها عندما تكون بمفردك، عندما لا تفعل شيئاً على وجه الخصوص، أو عندما تحاول النوم. في بعض الأحيان يمكن أن تمنعك من النوم. ومع ذلك، يمكن إيقاف هذه الأفكار غير المرغوب فيها أو تغييرها.</p> <p>تخيل تدفق أفكارك غير المرغوب فيها كنهر. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون النهر كبيراً وقويًا مثل [اذكر اسم نهر محلي] ، أو يمكن أن يكون صغيراً مثل التيار. ولكن مثلما يمكن التحكم في تدفق النهر وتغييره من قبل البشر، فمن الممكن أيضاً تغيير تدفق الأفكار غير المرغوب فيها، على سبيل المثال من خلال تقنيات التنشيت. يعتبر تنشيت عقلك من الأفكار غير المرغوب فيها أو الذكريات التطفلية وسيلة مفيدة للغاية للتعامل مع المشكلة. بحيث يمكنك أن توقف دوامة الأفكار غير المرغوب فيها بنفسك.</p> <p>إحدى طرق إيقاف الأفكار هي استخدام أساليب التنشيت. حيث يعتبر تنشيت عقلك من الأفكار غير المرغوب فيها أو الذكريات التطفلية وسيلة مفيدة للغاية للتعامل مع مثل هذه الأفكار أو الذكريات.</p> <p>فيما يلي أمثلة على أساليب التنشيت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التفكير في شيء آخر بالتفصيل من البداية إلى النهاية</li> <li>- المشاركة في الأنشطة المفضلة</li> <li>- الاستماع إلى الموسيقى أو عزفها</li> <li>- قراءة الكتب</li> <li>- الذهاب للركض ولعب كرة القدم والقيام بالرياضات الأخرى</li> <li>- اللعب</li> <li>- التواجد مع الأصدقاء</li> </ul>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٥ : ٢٥ دقيقة التكلم مع الذات
<p>المهام</p> <p>١ . ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</p> <p>٢ . المجموعات الاستماع إلى السيناريو.</p> <p>٣ . يفكر أحد الأطفال في بعض الكلام السلبي مع الذات، أما الطفل الآخر فيتحدث عن نفسه بشكل إيجابي.</p> <p>٤ . تقوم إحدى المجموعات بإجراء حوار ذاتي مع الميسر الذي يجلس بينهما.</p> <p>٥ . يتعين على الأطفال الآخرين الحكم على من هم أكثر نجاحًا - السلبي أم الإيجابي.</p> <p>٦ . كرر ٢-٥ مع سيناريو آخر.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قل:</p> <p>في بعض الأحيان يتأثر مستوى التوتر لدينا "بالكلام الذاتي" أو الأشياء التي نقولها لأنفسنا حول ما تعنيه تجربة ما. فمثلا:</p> <p>قد أفقد فرصة تسديد هدف ما وأقول لنفسي "محاولة لطيفة" أو ربما أقول لنفسي "أحمق أخرق، لقد خيبت أمل الفريق". في النسخة الثانية سوف أشعر بالضيق أكثر.</p> <p>هذا الحديث الذي نقوم به في رأسنا يسمى "حديث ذاتي". إنه يحدث فرق كبير في كيفية تعاملنا مع التحديات. يمكنك أن تدرك من نشاط الدوامة السلبية أنه إذا أخبرنا أنفسنا بأشياء سلبية طوال الوقت، فإن ذلك يجعله من الصعب أن نستمر في تحمل و مواجهة التوتر. كما يمكن أن يساعدنا استخدام التكلم الذاتي الإيجابي في تجاوز الأوقات الصعبة والحفاظ على عزمنا و جهودنا. من المهم أن نتعلم مهارة مجادلة الذات بإيجابية.</p> <p>٢ . اشرح المهام ١-٦</p> <p>٣ . أعط واحدة من السيناريوهات اعتمادا على بنية المجموعة.</p> <p>٤ . قم بمساعدة الأطفال الذين يواجهون صعوبة في إيجاد جمل إيجابية مناسبة للتحدث مع الذات (انظر أدناه)</p>

فاطمة خجولة وتريد أن يكون لديها بعض الأصدقاء. هناك مجموعة من الفتيات بنفس عمرها يلعبن ويضحكن معا. إنها تريد أن تذهب وتتحدث معهم. إنها تواجه صعوبة مع كل من الأفكار الإيجابية والسلبية حول ما إذا كان يمكنها القيام بذلك.

يريد حامد إخبار أصدقائه بالتوقف عن دفع الأطفال الصغار حولهم والتسلط عليهم. لديه الكثير من الأفكار الإيجابية والسلبية حول ما قد يحدث عندما يتحدث إليهم عن ذلك.

يريد علي أن يبدأ دراسته الثانوية مرة أخرى لكنه يخاف من أن والديه لن يستمعوا إلى أسباب رغبته في العودة. لدى علي أفكار إيجابية وسلبية حول ردة فعل والديه. ما هي هذه الأفكار؟

تريد لنا أن نخبر صديقتها عن شعورها بالضيق والتوتر، ولكنها تخاف من أن صديقتها لن تفهم. لدى لنا أفكار إيجابية وسلبية حول التحدث إلى صديقتها.

#### جمل إيجابية للتحدث مع الذات

حتى لو لم أنجح ، على الأقل أنا أعلم أنني حاولت بجد "

"قد أشعر بالوحدة في البداية ولكنني سأتعرف على الناس وأستقر في نهاية المطاف"

"حتى لو كان التحدث أمام الآخرين مخيفاً، إلا أن ذلك لن يدوم طويلاً، و سأتمكن من السيطرة على أعصابي"

"سأبقى هادئاً ومركزاً وسأبذل قصارى جهدي"

"يمكنني تحمل هذا"

"لقد تعثرت في بعض الأمور من قبل، لذا لن أستسلم الآن"

"على الرغم من أنني أخفقت هذه المرة، إلا أنني قد بذلت جهدي"

"من المؤلم أن أتلقى التعليقات اللئيمة من الآخرين، لكن ذلك يتعلق بهم أكثر مني، ولا يجب أن أصدق ما يقولون"

"الحياة صعبة في الوقت الحالي، لكنني مررت بأوقات عصيبة من قبل، ويمكنني تخطي ذلك مرة أخرى"

"من المخيف أن أطلب المساعدة، و لكن إن جربت، قد يكون ذلك مثمر بالنسبة لي"

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٥ دقيقة التحدث مع النفس
المهام	التعليمات
<p>١. يقف كل طفل مع ترك مساحة فارغة من حوله</p> <p>٢. يقوم الجميع بالتحرك و الرقص بينما يقوم الميسر بغناء أغنية</p> <p>٣. عندما يقول الميسر ١ - ٢ - ٣ توقف! يتوقف الجميع عن الحركة تماما</p> <p>٤. يجب أن يجلس الأطفال الذين يقومون بالحركة أثناء فترة توقف التام. حيث يمكن للميسر أن يحاول أن يجعل الأطفال يضحكون أو يتحركون لكن دون أن يلمسهم.</p> <p>ملاحظة: يمكن للأطفال الجالسين أن يقوموا بالغناء مع الميسر.</p> <p>يمكن أن يختار الميسر أحد الأطفال الجالسين ليقول ١-٢-٣ توقف!</p>	<p>١. قم بشرح النشاط</p> <p>٢. قم بتنفيذ اللعبة</p> <p>٣. اسأل: تساعدنا هذه اللعبة في الاسترخاء. حيث أنها تحرك أجسادنا ثم تهدئنا عندما نتوقف تماما عن الحركة.</p>

بشكل فردي	نشاط رقم ٧ : ٥ دقائق التحدث مع النفس
المهام	التعليمات
١. يتبع الأطفال المعلومات	١. قم بشرح النشاط (انظر أدناه)

فرح اليد الثانية
<p>يجلس الأطفال بهدوء. يمكنهم إغلاق عيونهم أو النظر إلى أقدامهم.</p> <p>قل ما يلي بصوت هادئ مع التوقف بين الجمل.</p> <p>خذ بعض الأنفاس العميقة اللطيفة. تنفس الهواء من خلال أنفك، بحيث يملأ الهواء كلتا رتيبتك. ثم انفث الهواء نحو الخارج ببطء من خلال الأنف أو الفم.</p> <p>عندما تتنفس، فكر في شيء جيد حدث لشخص ما تهتم به إما مؤخرًا، أو الأسبوع الماضي، أو البارحة، أو خلال الساعات الأربع والعشرين الأخيرة.</p> <p>فكر كيف جعلهم هذا الشيء يشعرون، وكيف استجابوا له.</p> <p>ركز أولاً على اليدين والذراعين، و كيف تؤثر سعادتهم على يديك و ذراعيك.</p> <p>ركز انتباهك الآن على الساقين والقدمين. ركز كيف تنتشر سعادتهم من ساقيك إلى أسفل أصابع قدميك. قم بتحريكهم و اشعر بتفاعل جسدك مع سعادة شخص آخر.</p> <p>ركز الآن على معدتك. اشعر بأنفاسك خلال الشهيقي و الزفير. تذكر فرحتهم وماذا يعني ذلك بالنسبة لهم.</p> <p>أخيراً، اجلب انتباهك إلى رأسك. ركز على أذنيك وعينيك وفمك. فكر مرة أخرى حول أنفاسك و استمع إليها أثناء دخولها و خروجها.</p> <p>فكر مرة أخيرة في تأثير سعادة هذا الشخص في جسدك. خذ بعضاً من التنفس العميق، وافتح عينيك.</p> <p>امنح الأطفال لحظة لجلب انتباههم مرة أخرى،</p> <p>اسأل ما إذا كان بإمكان أي شخص مشاركة كيف شعر خلال هذا النشاط؟ كيف يمكنهم استخدامه خارج الصف؟</p>

أزواج / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. عمل دائرة</li> <li>٢. عمل مجموعات ثنائية</li> <li>٣. ناقش مع شريكك <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</li> <li>٥. يلتقط الأطفال حجراً / حبة فاصوليا ويضعونها على وجهه.</li> </ol>	<p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجراً / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الثالثة: البقاء في أمان	
١٥	الجلسة الخامسة عشرة: الاعتناء بالجسد
الموضوع	الاعتناء بالجسد
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحفاظ على صحة أجسادنا</li> <li>• استخدام استراتيجيات النوم الصحي</li> </ul>
الموارد	ورق A4 أقلام رصاص ألوان (✕) و (✓) طيشور أو شريط لاصق وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار/حبات الفاصولياء لكل طفل

الرسائل الرئيسية:
الاعتناء بصحة الجسد خلال فترة المراهقة

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال الجلوس</li> <li>٢. بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن</li> <li>٣. يكرر الأطفال الرسالة من بعد الميسر</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. رحب بالأطفال وشرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها.</li> <li>٢. قم بأخذ الحضور والغياب.</li> <li>٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم.</li> <li>٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.</li> <li>٥. إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "طلاء الغرفة" (انظر أدناه)</li> <li>٦. أكمل نشاط الذهن. قل:</li> </ol> <p>رسالة اليوم هي : <b>الاعتناء بصحة الجسد خلال فترة المراهقة</b></p> <p>دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم هي: <b>الاعتناء بصحة الجسد خلال فترة المراهقة</b></p> <p>فكر بصمت حول ما تعنيه هذه الرسالة لك، يمكنك أن تغمض عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتماداً على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

طلاء الغرفة
<p>قل ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل.</p> <p>قف على الأرض بثبات. تخيل أن لديك دلو من الدهان أمامك. تظاهر بأن لديك فرشاة طلاء تحملها بكتنا يديك.</p> <p>أولاً، اختر لوناً يجعلك تشعر بالسعادة. ابدأ في طلاء الجدار على يسارك نحو السقف، ثم السقف، وأخيراً الجدار على يمينك، وصولاً إلى الأرض.</p> <p>أثناء تحريك الفرشاة ، تنفس من أنفك. أثناء تحريك الفرشاة، انفث الهواء إلى الخارج من خلال أنفك (أو فمك). اثني ركبتيك قليلاً لكي تلتينا. افعل هذا ثلاث مرات.</p> <p>الآن قم بتغيير اللون وعكس الاتجاه بدءاً من يمينك.</p> <p>ملاحظة هامة: إذا كان لديك أطفال غير قادرين على ثني ركبهم، اطلب منهم الجلوس واستخدام نفس الحركات وتقنيات التنفس.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٥ دقيقة إجراء تمرين العصف الذهني حول الجسد الصحي
<p>المهام</p> <p>١. يجلس الأطفال في مجموعة حول الميسر حتى يتمكن الجميع من رؤية الصورة.</p> <p>٢. يجيب الأطفال على الأسئلة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا ترى في هذه الصورة؟</li> <li>• كيف يشعر الشاب؟</li> <li>• كيف تشعر المرأة الشابة؟</li> <li>• ما الذي يمكن أن نفعله لجعل الشاب يشعر بالتحسن؟</li> </ul> <p>٣. ينقسم الأطفال إلى مجموعات من ٤.</p> <p>٤. يجب على كل مجموعة التفكير في طرق الحفاظ على صحة الجسد خلال فترة المراهقة. تعطي المجموعة ٥ دقائق لتبادل الأفكار.</p> <p>٥. تعطي كل مجموعة أفكارها والسبب في أهميتها.</p> <p>٦. يقوم الأطفال جميعا بإجابة الأسئلة حول كيفية الحفاظ على نظافة جسدكم.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. قم بإظهار الصورة.</p> <p>٢. قم بإجراء النشاط ١-٢.</p> <p>٣. تحقق من أن الأطفال قد فكروا بجميع الأفكار.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحفاظ على النظافة</li> <li>• تناول الطعام بشكل جيد لكسب الطاقة خلال فترة المراهقة</li> <li>• أخذ الكثير من النوم</li> <li>• ممارسة التمارين لبناء العضلات</li> <li>• قم باختيارات جيدة (لا تدخن على سبيل المثال)</li> <li>• استخدام استراتيجيات للحد من التوتر. (تذكر أن الجسد مرتبط بالعقل)</li> </ul> <p>٤. قل: خلال فترة المراهقة، من المهم أن نحافظ على نظافة الجسم. يزداد التعرق لدى كل من البنات و الشباب في هذه الفترة، وهذا يمكن أن يؤدي إلى خروج رائحة كريهة من أجسامنا إذا لم نغتسل بانتظام. كما تزداد الهرمونات في الجسم وهذا يؤدي إلى شعر دهني و وجه دهني. يمكن للمراهقين أيضا ملاحظة ظهور حب الشباب في الوجه، وهي حالة تعطي الكثير من البقع في جميع أنحاء الوجه.</p> <p>٥. اسأل الأطفال كيف يجب أن يحافظوا على جسدكم ووجههم نظيفين ولماذا؟</p> <p>٦. قم بتلخيص طرق الحفاظ على نظافة الجسم والوجه (انظر أدناه)</p>

### العناية بالشعر

- يجب أن تغسل شعرك و تمشطه مرات عدة. يساعد ذلك على منع قمل الرأس، والتهابات فروة الرأس وقشرة الرأس. استخدام مشط ذو أسنان ناعمة فهو أفضل طريقة لمنع قمل الرأس.
- إذا لم تغسل شعرنا، فإنه يصبح قذرًا ورائحته كريهة وزيتياً، فإنها تسبب حكة و ألم في فروة الرأس.
- إن الشعر النظيف و الممشط يمنح شعوراً جيداً ويزيد من تقديرنا لذاتنا.
- يجب أن يكون لكل فرد من أفراد الأسرة فرشاة / مشط خاص به. يجب غسل الفرشاة / المشط كثيراً.

### الاستحمام

- من المهم أن نقوم بغسل الجسم بالماء و الصابون بالكامل، خاصة منطقة ما تحت الإبطين. يزداد التعرق في سن المراهقة و البلوغ. ليس للتعرق نفسه أي رائحة، ولكن عندما يصبح غير نظيف و تتكاثر البكتيريا على سطح الجلد، فإنه يصدر رائحة، خاصة تحت الإبطين و القدمين. يمكن تجنب المشكلة عن طريق غسل هذه المناطق كل يوم بالماء و الصابون.
- من المهم الحفاظ على المناطق الخاصة بجسمنا نظيفة و يستحسن استخدام المياه النظيفة فقط بدون صابون. بحيث تحتوي بعض أنواع الصابون على مواد كيميائية يمكن أن تهيج البشرة الناعمة في الأماكن الخاصة بالجسم.

### الحفاظ على نظافة الوجه والعيون

خلال فترة المراهقة، تزداد سماكة الجلد بينما يمر الجسم بالتغيرات. تتغير الغدد الموجودة في الجلد أيضاً مع الهرمونات المختلفة التي تنتشر في مجرى الدم. بحيث يشق الزيت الناتج من الغدد طريقه إلى سطح الجلد. حتى عندما يتم تنظيف البشرة ، يمكن للزيت والهرمونات أن تعيق المسام مسببة البثور والرؤوس السوداء. يمكن أن يساعد الحفاظ على وجهنا نظيفاً في تقليل ذلك. تعد الهرمونات مسؤولة أيضاً عن حب الشباب. يساعد الحفاظ على نظافة وجهك على منع حدوث أي عدوى.

من المهم أيضاً أن تحافظ على أظافرك قصيرة، و قدميك نظيفتين.

نشاط فردي/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة أهمية النوم
<p>المهام</p> <p>١. يناقش الأطفال مشاكل النوم.</p> <p>٢. يجيب الأطفال على الأسئلة</p> <p>٣. يتبع الأطفال التعليمات لإجراء نشاط تصور المكان الآمن.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اسأل: هل لدى أي منكم مشاكل في النوم؟ لماذا؟</p> <p>٢. اشرح:</p> <p>عندما تكون خائفاً أو خائفاً من شيء حدث في الماضي، قد يكون لديك كوابيس حيال ذلك، فإن عقلك مرتبك ويخبر جسمك أن هناك خطراً في الوقت الحالي. هذا ليس صحيحاً. عليك أن تخبر دماغك أنك في أمان الآن وأنه لا يوجد سبب للخوف. عليك أن تساعد عقلك لإيقاف الإنذار.</p> <p>٤. اسأل: ماذا يمكنك أن تقول نفسك من أجل أن تهدأ أو حتى تشعر بالسعادة قبل النوم؟ [التحدث مع الذات بالقول إنني آمن الآن، و تخيل مكان آمن، و إجراء تمارين الاسترخاء، وتقنيات التنفس]</p> <p>٥. قل: وجدت الدراسات أنه إذا فكرنا بالأشياء الجيدة التي حدثت لنا خلال النهار، مهما كانت صغيرة، عندما نذهب إلى الفراش، فإن ذلك يساعدنا على تكوين ذكريات سعيدة والنوم.</p> <p>٦. إجراء نشاط تصور مكان آمن.</p>

## التصور و التخيل: طريقة للاسترخاء و تهدئة النفس – التفكير بمكان آمن

قل ما يلي بصوت هادئ:

سيوضح لك هذا التمرين كيفية استخدام خيالك للعثور على مشهد أو مكان يجعلك تشعر بالأمان والراحة والسعادة. قد يكون هذا مكانًا حقيقيًا تشعر فيه بالرضا والاستقرار، أو يمكن أن يكون مكانًا من خيالك أو صورة رأيتها.

خذ راحتك. أغلق عينيك أو انظر إلى طرف حذائك. خذ أنفاسًا عميقة و منتظمة.

استحضر صورة لمكان تشعر فيه بالأمان والهدوء والسعادة. تخيل أنك تقف أو تجلس هناك. هل يمكنك رؤية نفسك هناك؟ في خيالك، ألق نظرة حول المكان. ماذا ترى؟ ما الذي يمكنك رؤيته بالقرب منك؟ انظر إلى التفاصيل. لاحظ الألوان المختلفة. تخيل نفسك تلمس الأشياء في المكان. بم تشعر؟

و الآن ألق نظرة أبعد. ما الذي يمكنك رؤيته من حولك؟ ماذا يوجد في الفراغ؟ حاول أن ترى الألوان والأشكال والظلال المختلفة. هذا هو مكانك الخاص و يمكنك تخيل أن يكون هناك أي شيء تريده. عندما تكون هناك، تشعر بالهدوء والسكينة. تخيل أقدامك العارية على الأرض. ما الذي تشعر به الأرض؟ تجول ببطء، في محاولة لملاحظة الأشياء هناك. حاول أن ترى كيف يبدو المكان و كيف تشعر أنت.

ما الذي يمكنك سماعه؟ ربما الأصوات اللطيفة للرياح أو الطيور أو البحر. هل يمكنك الشعور بالشمس الدافئة على وجهك؟ ماذا يمكنك أن تشم؟ ربما هواء البحر أو الزهور أو طهي الطعام المفضل لديك؟ في هذا المكان الخاص، يمكنك رؤية الأشياء التي تريدها، وتخيل لمسها وشمها، والاستماع إلى أصوات لطيفة.

عندما يصبح عقلك أكثر هدوءًا، سيبدأ جسمك في الاسترخاء. فتشعر بالهدوء والسعادة.

الآن تخيل أن شخصًا ما خاص بك معك في مكانك. هذا الشخص متواجد هناك ليكون صديق جيد لمساعدتك، شخص قوي و لطيف. هو أو هي هناك لمساعدتك والاعتناء بك. تخيل التجول واستكشاف مكانك الخاص ببطء مع هذا الشخص. أنت سعيدا أن تكون مع هذا الشخص. هذا الشخص هو مساعدك و هو يجيد حل المشكلات. فقط انظر حولك في مخيلتك مرة أخرى. تمعن جيدا. تذكر أن هذا المكان لك. يمكنك دائمًا تخيل وجودك فيه في أي وقت تريد فيه الشعور بالهدوء والأمان والسعادة. سيظل المساعدون معك دائمًا عندما تريدهم. حسنا؟ الآن تنفس نفسا عميقا، و استعداد لفتح عينيك وترك المكان الخاص بك في الوقت الحالي. يمكنك العودة وقتما تريد.

ببطء، أدرك محيطك هنا و الآن. لاحظ الكرسي الموجود تحتك و دع قدميك تلامس الأرض. حرك و مدّ أطرافك بلطف. عندما تشعر بأنك مستعد، افتح عينيك. عندما تفعل ذلك، لاحظ كيف تشعر بالهدوء والاسترخاء والسعادة.

لإنهاء هذا التمرين، اسأل أعضاء المجموعة عما تخيلوه. اسأل كيف جعلهم هذا التمرين يشعرون. أشر إلى العلاقة بين الخيال والمشاعر. أشر إلى أنه بإمكانهم التحكم في ما يرونه في عقلم، وبالتالي التحكم بشعورهم. نذكرهم بأن هذا أمر إيجابي، بحيث يمكنهم تخيل وجودهم بهذا المكان كلما شعروا بالتعاسة أو الخوف، وسيجعلهم يشعرون بتحسن. اشرح أيضًا أن تخيل هذا المكان الخاص سوف يصبح أسهل في كل مرة. هذه تقنية تحتاج إلى ممارسة، ومن المهم أن يفهم المشاركون أنه يصبح أسهل كلما مارسوا أكثر.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٤ : ١٠ دقائق أوافق - لا أوافق: الحفاظ على صحة أجسادنا
المهام	التعليمات
١. يقف الأطفال في مساحة خالية.	١. اشرح المهام.
٢. يستمع الأطفال إلى الجملة، إذا وافقوا ينتقلون إلى علامة (✓). أما إذا لم يوافقوا، فينتقلون إلى (✗).	٢. ضع الصور (✓) و (✗) على الجدران المقابلة.
٣. اسأل بعض الأطفال لماذا اختاروا هذا الجواب.	٣. اقرأ جملة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة (✓) أو عدم الموافقة (✗).
٤. كرر لجميع الجمل	٤. كرر لكل جملة.
	٥. الجمل التي يجب قرائتها:
	• يمكن للمراهقين الاكتفاء بـ ٥ ساعات من النوم ليلاً (✗) - يحتاجون ٨ ساعات من النوم
	• تمشيط شعرنا سيمنع القمل (✓)
	• إذا لم نغتسل، ستصدر رائحة من أجسامنا (✗)
	• تناول الحلويات ورقائق البطاطس سوف يبني جسمًا قويًا (نحن بحاجة إلى تناول غذاء متوازن) (✗)
	• يعاني المراهق من البشرة الدهنية و البقع (✓)
	• يساعدنا اللعب في الحفاظ على صحة الجسم والعقل. (✓)

بشكل فردي	نشاط رقم ٥ : ٣٠ دقيقة نشاط رسم: لوحة تعبر عن احتياجات المراهقين
المهام	التعليمات
١. يجمع الأطفال أقلام الرصاص و الأوراق و الألوان.	١. اشرح المهام
٢. يصمم الأطفال لوحة تعبر عن احتياجات المراهقين للحفاظ على الصحة.	٢. ناقش أكثر الأشياء المشتركة بين الرسومات. هل قام الأطفال بتغطية جميع الأفكار مع بعضهم البعض؟
٣. يقوم الأطفال بتعليق رسوماتهم على الحائط بعد ٢٠ دقيقة.	
٤. يتجول الأطفال و ينظرون إلى الرسومات التي يتم تعليقها	
٥. نقاش حول محتويات الرسومات	

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٠ دقائق لعبة: سلطة فواكة
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يجلس الأطفال في دائرة</li> <li>٢. يتذكرون اسم الفاكهة التي تعطي لهم</li> <li>٣. يستمع الأطفال إلى الميسر وعندما يسمعون اسم فاكهتهم يقفون.</li> <li>٤. كرر ولكن دع الأطفال يختارون نوع الفاكهة التي يريدونها</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اعرض صور الفاكهة. (تفاح، برتقال، عنب، موز)</li> <li>٢. أعط كل طفل اسم الفاكهة</li> <li>٣. اشرح اللعبة</li> <li>٤. اقرأ فقرة حول الفاكهة</li> </ol> <p>بالأمس، ذهبت إلى السوبرماركت واشترت بعض التفاح الأخضر والتفاح الأحمر، كما اشتريت أيضا بعض البرتقال وحفنة من العنب، لكنني لم أجد الموز، لذلك اشتريت بعض الكرز. عدت إلى المنزل للبدء في إعداد سلطة الفواكه الخاصة بي ولكن بدون الموز. على أي حال أنا أحب سلطة الفواكه، إنها تحتوي على التفاح والبرتقال والموز وأنواع كثيرة من الفواكه. كانت سلطة الفواكه لذيذة.</p> <p>العب مرة أخرى. هذه المرة يختار الأطفال نوع الفاكهة الذي أعطي لهم في البداية</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ١٥ دقيقة
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف كل طفل مع ترك مساحة فارغة من حوله</li> <li>٢. يقوم الجميع بالتحرك و الرقص بينما يقوم الميسر بغناء أغنية</li> <li>٣. عندما يقول الميسر ١- ٢- ٣ توقف! يتوقف الجميع عن الحركة تماما</li> <li>٤. يجب أن يجلس الأطفال الذين يقومون بالحركة أثناء فترة توقف التام. حيث يمكن للميسر أن يحاول أن يجعل الأطفال يضحكون أو يتحركون لكن دون أن يلمسهم.</li> </ol> <p>ملاحظة: يمكن للأطفال الجالسين أن يقوموا بالغناء مع الميسر.</p> <p>يمكن أن يختار الميسر أحد الأطفال الجالسين ليقول ١-٢-٣ توقف تماما!</p>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قم بشرح النشاط</li> <li>٢. قم بتنفيذ اللعبة</li> <li>٣. اسأل: هل استمتعت بتلك اللعبة؟</li> <li>٤. قل: تساعدنا هذه اللعبة على الاسترخاء. حيث أنها تحرك أجسادنا ثم تهدننا عندما نتوقف تماما عن الحركة.</li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٨ : ٥-١٠ دقائق التقييم
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الأطفال</li> <li>٢. يستمع الأطفال إلى التعليمات</li> <li>٣. ينتقل الأطفال إلى إحدى المربعات بعد سماع الجملة من الميسر (المربع الذي يتوافق مع إجابته)</li> <li>٤. يقوم بعض الأطفال بشرح أجوبتهم</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قسّم مساحة فارغة في الأرض إلى ٤ مربعات باستخدام الطباشير. ضع في مربع ورقة تحتوي على الكلمات التالية: <ul style="list-style-type: none"> <li>• لا</li> <li>• قليلا</li> <li>• نعم</li> <li>• كثيرا</li> </ul> </li> <li>٢. اشرح المهام: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سأقوم بقراءة بعض الجمل</li> <li>• فكّر بكل جملة</li> <li>• امشي نحو المربع الذي يتوافق مع رأيك</li> <li>• كن صريحا حتى يتسنى لنا تحسين الجلسات القادمة</li> </ul> </li> <li>٣. اقرأ الجمل التالية و سجل عدد الأطفال الذين يقفون في كل مربع <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل استمتعت بالدورة التدريبية لحزمة تعليم الأطفال؟</li> <li>• هل شعرت بالأمان و الاهتمام؟</li> <li>• هل أعجبتك الأنشطة التي قمت بتنفيذها؟</li> <li>• هل أعجبتك القصص؟</li> <li>• هل وجدت نشاط التركيز الذهني مفيدا؟</li> <li>• هل ساعدتك أنشطة تهدئة النفس بالشعور بالراحة و الاسترخاء؟</li> <li>• هل تستخدم أنشطة الاسترخاء في المنزل؟</li> <li>• هل كونت أصدقاء جدد في هذه الدورة التدريبية؟</li> <li>• هل ترغب في حضور دورة تدريبية مماثلة؟</li> <li>• هل ترغب في الذهاب إلى المدرسة لو تواجدت؟</li> </ul> </li> </ol>

أزواج / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. عمل دائرة</li> <li>٢. عمل مجموعات ثنائية</li> <li>٣. ناقش مع شريكك <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</li> <li>٥. يلتقط الأطفال حجراً / حبة فاصوليا ويضعونها على وجهه.</li> </ol>	<p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجراً / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</li> </ol>

الوحدة الرابعة: التطلع الى المستقبل

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الرابعة: التطلع إلى المستقبل	
١٦ الجلسة السادسة عشرة: الحقوق و الواجبات	
الموضوع	الاعتناء بالجسد
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• إدراك حقوقهم</li> <li>• إدراك واجباتهم و القدرة على القيام بها</li> </ul>
الموارد	ورق A4 أقلام رصاص ألوان جدول يحتوي على قواعد المجموعة من الوحدة السابقة شريط لاصق بطاقات بحجم A4: الحقوق، الواجبات، أن تتلقى التعليم اللازم، أن تحصل على الرعاية الصحية، أن تعامل بإنصاف، أن تكن مسموعا (حرية التعبير عن الرأي) قصة البطل و الفتى العامل – ١٥ نسخة نموذج كرتوني ١٥ نسخة وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار/حبات الفاصولياء لكل طفل

الرسائل الرئيسية

لدى كل طفل تحت سن الثامنة عشرة حقوقه و واجباته

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١. اطلب من الأطفال الجلوس ٢. بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن ٣. يكرر الأطفال الرسالة من بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. رحب بالأطفال و اشرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها. ٢. قم بأخذ الحضور والغياب. ٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم. ٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها. ٥. إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "الشد و الرخي" (انظر أدناه) ٦. أكمل نشاط الذهن. قل: رسالة اليوم هي : لدى كل طفل تحت سن الثامنة عشرة حقوقه و واجباته دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم لدى كل طفل تحت سن الثامنة عشرة حقوقه و واجباته فكر بصمت حول ما تعنيه هذه الرسالة لك، يمكنك أن تغمض عينيك إن أردت. تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين). في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

الشد و الرخي
<p>قل ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف بين الجمل.</p> <p>عندما نقوم بهذا النشاط، ركز على المشاعر التي ستشعر بها في العضلات. تذكر أن تتنفس بانتظام</p> <p>أولاً، سنركز على اليدين. اقبض يديك - شدها ... ثم ابسطها.</p> <p>الآن اقبض عضلة الذراع الأمامية - شدها ثم استرخ.</p> <p>الآن ارفع حاجبيك عالياً - ثم دعهما يرجعان للوضع الطبيعي.</p> <p>و الآن قم بشد وجهك - ثم استرخ.</p> <p>قم بعد ذلك بطبق فكك بإحكام وسحب زوايا فمك - ثم استرخ.</p> <p>ارفع كتفيك إلى أذنيك - شد و ارخ</p> <p>قم بدفع ألواح الكتف معا - شدهما و استرخ.</p> <p>اثنى نفسك باتجاه الأسفل، و قم بشد معدتك قدر المستطاع - ثم استرخ.</p> <p>امسك ساقيك بشكل مستقيم أمامك - شد و ارخ.</p> <p>لف أصابع قدميك إلى أسفل - شد و ارخ.</p> <p>أخيراً قم بشد جسدك بالكامل. شد و استرخ.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٠-٥ دقائق أوافق - لأوافق: التحقق من القواعد
المهام ١. يقف الأطفال في مساحة خالية. ٢. يستمع الأطفال إلى القاعدة، إذا وافقوا ينتقلون إلى علامة (✓). أما إذا لم يوافقوا، فإنهم ينتقلون إلى علامة (✗). ٣. اسأل بعض الأطفال عن سبب اختيارهم لهذه الإجابة إذا كانت مختلفة تمامًا عن المجموعة ٤. كرر لجميع القواعد. ٥. يمكن للطفل إضافة المزيد من القواعد إذا اتفق الجميع عليها.	التعليمات ١. قم بوضع جدول قواعد المجموعة من الوحدة السابقة على الحائط. ٢. اشرح المهام. ٣. ضع الصور (✓) و (✗) على جدارين متقابلين. ٤. اقرأ قاعدة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة (✓) (أو عدم الموافقة (✗)). ٥. كرر لكل قاعدة. ٦. اسأل ما إذا كان الأطفال يريدون إضافة قاعدة ما. ٧. قم بتذكير الأطفال بالقاعدة المتعلقة بالسرية و الخصوصية. ٨. قل: نريد أن نشعر بالأمان في هذه القاعدة وفي جلساتنا. يساعدنا اتباع قواعدنا على الشعور بالأمان.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة تكوين مجموعات مشتركة
المهام ١. يقف الأطفال في مساحة خالية. ٢. يجد كل طفل الأطفال الآخرين الذين لديهم نفس الأشياء المفضلة ويشكلون مجموعة، على سبيل المثال. الأطفال الذين فاكهتهم المفضلة هي العنب يجتمعون في مجموعة واحدة ٣. عندما يقوم الأطفال بتشكيل مجموعتهم، يقوم كل طفل بإخبار اسمه لمجموعته. ٤. بعد تشكيل كل مجموعة من المجموعات، اسأل عن سبب إعجاب الأطفال بهذه المجموعة. ٥. كرر عملية تشكيل المجموعات عدة مرات ٦. يجيب الأطفال على بعض الأسئلة	التعليمات ١. اشرح المهام: ٢. تتشكل المجموعات حسب التشابه في الخصائص التالية: • الفاكهة المفضلة • نفس حجم الحذاء • اللون المفضل • الوقت المفضل للسنة • شهر الميلاد ٣. اسأل: ما الذي تعلموه من هذه اللعبة؟

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٤ : ٢٥ دقيقة الحقوق و الواجبات
<p>المهام</p> <p>١. يشكل الأطفال مجموعات من ٥.</p> <p>٢. الأطفال يجمعون الورق والأقلام والألوان</p> <p>٣. تناقش المجموعات وتعدد أكبر عدد ممكن من حقوق الطفل. يكتبون كل حق على نصف قطعة من الورق بخط واضح و كبير.</p> <p>٤. تقدم كل مجموعة الحقوق التي قامت بتعدادها. توضع أوراق الحقوق على الحائط تحت واحد من الخمس عناوين مختلفة: أن تحصل على الحماية؛ أن تتلقى التعليم اللازم، أن تتمتع بصحة جيدة؛ أن تعامل بإنصاف؛ أن تكن مسموعا</p> <p>٥. يقوم الأطفال بتبادل الأفكار المتعلقة بمعنى المسؤولية وإعطاء بعض الأمثلة. [المسؤولية هي واجب أو شيء يجب عليك القيام به، مثل الحفاظ على الغرفة مرتبة أو مساعدة أمك].</p> <p>٦. في نفس المجموعات، يكتب الأطفال بعض المسؤوليات المترتبة على كل حق. يكتبون كل واجب على نصف قطعة من الورق بكتابة كبيرة.</p> <p>٧. تعرض كل مجموعة مسؤولياتها وتضعها على الحائط المقابل لحائط الحقوق.</p> <p>٨. الأطفال يجيبون على الأسئلة في النهاية.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. قل: اتفقنا للتو على قواعد تجعل المكان آمنا. هناك مجالات أخرى من حياتنا تحتاج إلى أن تكون آمنة ومحمية. كبالغين وأطفال لدينا حقوق. الحق هو حرية محفوظة، مثل الحق في حرية الكلام والدين المتبع. الأطفال لديهم حقوق. في معظم البلدان، يكون الطفل هو أي شخص لم يبلغ بعد ١٨ عامًا. حقوق الطفل مذكورة ومحفوظة بموجب الاتفاقيات الدولية. اتفقت العديد من البلدان على أنها ستحمي حقوق الأطفال. هذه سياسة جيدة لأن الدول التي تحرم الحقوق الأساسية لأطفالها تلحق الضرر بالشباب الذين سيصبحون فيما بعد قادة ذلك البلد.</p> <p>وقعت كل من سوريا وتركيا والأردن ولبنان اتفاقية حقوق الطفل.</p> <p>٢. اشرح النشاط</p> <p>٣. بينما تعمل المجموعات، قم بإعداد ورقتين إحداهما للحقوق و الأخرى للواجبات. في ورقة الحقوق، ضع ٥ بطاقات تحتوي على العبارات التالية في عمود: أن تحصل على الحماية؛ أن تتلقى التعليم اللازم، أن تتمتع بصحة جيدة؛ أن تعامل بإنصاف؛ أن تكن مسموعا</p> <p>٤. قم بمتابعة تنفيذ النشاط</p> <p>٥. عندما يتم رفع جميع الحقوق والمسؤوليات، اسأل هل هناك أي شيء يعتبر حق و واجب بنفس الوقت؟ [مثلا حق التصويت هو حق و واجب بنفس الوقت]</p> <p>٦. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فكر بعناية - ما هو الحق الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ لماذا؟</li> </ul> <p>٧. في ورقة الحقوق، أضف علامة لكل حق يعطيه كل طفل لمعرفة ما تشعر به المجموعة بأكملها. قم بتدوين ذلك.</p>

الواجب	الحق	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسؤولية عدم التتمر أو إيذاء بعضهم البعض</li> <li>• عليك مسؤولية اتباع قواعد السلامة</li> <li>• الابتعاد عن الأذى</li> <li>• إخبار شخص بالغ عن سوء المعاملة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• للأطفال الحق في الحماية من النزاع والقسوة والاستغلال والإهمال</li> <li>• لديك الحق في بيئة آمنة</li> </ul>	<p>أن تحصل على الحماية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسؤولية التعلم قدر المستطاع ومساعدة الآخرين على التعلم</li> <li>• مسؤولية رعاية جميع المواد المدرسية</li> <li>• مسؤولية التعلم من أخطائهم</li> <li>• الاستماع إلى الميسر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• للأطفال الحق في الحصول على التعليم</li> <li>• لديك الحق في استخدام الكتب المدرسية والمواد والمعدات</li> <li>• للأطفال الحق في إمكانية ارتكاب الأخطاء</li> </ul>	<p>أن تتلقى التعليم اللازم</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسؤولية عدم هدر الطعام</li> <li>• تناول الطعام الصحي</li> <li>• مسؤولية القيام بما في وسعهم للاعتناء بيئتهم</li> <li>• مسؤولية تضمين الجميع في ألعابهم وأنشطتهم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يحق للأطفال الحصول على تغذية كافية</li> <li>• للأطفال الحق في بيئة نظيفة في المنزل أو المدرسة أو في أي مكان</li> <li>• للأطفال الحق في الاسترخاء واللعب والانضمام في مجموعة واسعة من الأنشطة</li> </ul>	<p>أن تتمتع بصحة جيدة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسؤولية بذل قصارى جهدك</li> <li>• احترام الآخرين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لديك الحق في معاملة منصفة</li> </ul>	<p>أن تعامل بإنصاف</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مسؤولية احترام آراء الآخرين</li> <li>• المسؤولية تجاه احترام الأشخاص الآخرين للأفكار والأديان</li> <li>• الاستماع للآخرين ،</li> <li>• أخذ الدور في الكلام</li> <li>• احترام الآراء الأخرى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لديك الحق في التعبير عن رأيك</li> <li>• للأطفال الحق في حرية الفكر والدين</li> </ul>	<p>أن تكن مسموعا</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٥ : ٢٥ دقيقة الكتابة الموجهة
المهام ١ . يشكل الأطفال مجموعات من ٣ . ٢ . تجمع كل مجموعة رسماً كاريكاتوريا للبطل الخارق والفتى العامل. ٣ . توافق كل مجموعة على ما يقوله كل شخص في الرسوم المتحركة ويكتب كلماته في فقاعات الكلام. ٤ . عند انتهاء المجموعات، امنح كل مجموعة خيار قراءة أو تنفيذ الرسوم المتحركة. ٥ . تقوم المجموعة كاملة بمناقشة القضايا في الرسوم المتحركة - عمالة الأطفال.	التعليمات ١ . اشرح النشاط ٢ . إجراء مناقشة حول عمالة الأطفال. ٣ . قل: للطفل الحق في الحصول على الحماية من العمل الخطر، أو الذي قد يؤدي صحته أو تعليمه. ٤ . اسأل: هل هناك أي ممارسات تقليدية أخرى لا تعمل لمصلحة الطفل؟ [الزواج المبكر، تجنيد الأطفال، الأطفال في السجن]

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٦ : ٢٠ دقيقة الكتابة الحرة
المهام ١ . يبقى الأطفال في مجموعات من ٣ . ٢ . يشكل الأطفال رسوماً متحركة خاصة بهم عن بطل خارق ينفذ طغلاً. ٣ . عند انتهاء المجموعات، أعط كل مجموعة خيار قراءة أو تنفيذ الرسوم المتحركة. ٤ . تقوم المجموعة كاملة بمناقشة القضايا المذكورة	التعليمات ١ . اشرح النشاط ملحوظة هامة: مساعدة الأطفال الذين لا يستطيعون إيجاد الأفكار

نشاط فردي	نشاط رقم 7 : ٥ دقائق نشاط تهدئة النفس: عناق الفراشة
المهام ١ . يقف الأطفال على التوالي ٢ . يتبع الأطفال تعليمات نشاط عناق الفراشة	التعليمات ١ . اشرح النشاط. انظر أدناه ٢ . اسأل: • كيف يجعلكم نشاط عناق الفراشات تشعررون؟

## عناق الفراشة

في صوت هادئ ، قل ما يلي مع التوقف بين الجمل.

اشبك ذراعيك على صدرك بحيث تكون يدك اليسرى على كتفك الأيمن ويديك اليمنى على كتفك الأيسر.

ابق على ذراعيك بهذه الوضعية. اضغط اليد اليسرى على الكتف الأيمن. ثم طبطب باليد اليمنى على الكتف الأيسر. ثم استمر في تكرار هذا النمط من خلال الطبطبة على جانب واحد في كل مرة.

قل للأطفال أن حركة أيديهم تشبه أجنحة الفراشة أو الطائر تتحرك صعودا وهبوطا.

يستمر الأطفال بالطبطبة لمدة دقيقة واحدة، ثم يتوقفون.

خذ نفساً ، ولاحظ كيف يشعرون.

أخبر الأطفال أنهم يستطيعون القيام بهذا التمرين متى احتاجوا.

أزواج / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
المهام	التعليمات:
١. عمل دائرة	١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة
٢. عمل مجموعات ثنائية	٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم
٣. ناقش مع شريكك	٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.
• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟	٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجرا / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.
• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟	٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.
• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟	٦. قل وداعا.
• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟	٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.
٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم	
٥. يلتقط الأطفال حجرا / حبة فاصوليا ويضعونها على وجه.	

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الرابعة: التطلع إلى المستقبل	
١٧	الجلسة السابعة عشرة: اتخاذ القرارات
الموضوع	اتخاذ القرارات
الوقت	ساعتان
الهدف	<p>في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• فهم الخطوات وممارسة كيفية اتخاذ قرارات جيدة</li> <li>• ممارسة كيف يكون الانسان صارما و حازما</li> </ul>
الموارد	<p>ورق ملون أقلام رصاص ألوان صور لتموجات ماء البحيرة صورة فيل (✓) و (✗) وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار/حبات الفاصولياء لكل طفل</p>

الرسائل الرئيسية
اتخاذ القرارات الجيدة

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١. اطلب من الأطفال الجلوس ٢. بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن ٣. يكرر الأطفال الرسالة من بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. رحب بالأطفال واطرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها. ٢. قم بأخذ الحضور والغياب. ٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم. ٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها. ٥. إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "تخيل دائرة" (انظر أدناه) ٦. أكمل نشاط الذهن. قل:</p> <p>رسالة اليوم هي : <b>اتخاذ القرارات الجيدة</b> دعوني أقولها مرة أخرى : <b>رسالة اليوم اتخاذ القرارات الجيدة</b></p> <p>فكر بصمت حول ما تعنيه هذه الرسالة لك، يمكنك أن تغمض عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

نشاط التركيز الذهني: تخيل دائرة
<p>قل ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف المؤقت بين الجمل.</p> <p>اجلس بهدوء جاعلا ظهرك مستنصبا باستقامة. قم بشد ظهرك أكثر، بحيث يصل رأسك إلى أعلى مستوى يمكن أن يصل إليه.</p> <p>تنفس بهدوء. استمر في التنفس ببطء لمدة دقيقة واحدة.</p> <p>يمكنك إغلاق عينيك إن كنت مرتاحا لذلك.</p> <p>بينما تبقي عينيك مغلقتين، تصور دائرة ترسم أمامك .</p> <p>ركز انتباهك على هذه الدائرة، واجعلها ثابتة أمامك. عندما تبدأ في التفكير في شيء آخر، قم بجلب تركيزك لتخيل الدائرة أمامك مرة أخرى.</p> <p>اسمح للأطفال بالجلوس بصمت لمدة ٣٠ ثانية إلى دقيقة، اعتمادًا على قدرتهم على البقاء هادئين.</p> <p>بهدوء، قم بإعادة انتباه الأطفال إلى الجلسة مرة أخرى.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٠ دقائق أوافق- لا أوافق: اتخاذ القرارات
<p>المهام</p> <p>١ . يقف الأطفال في مساحة خالية.</p> <p>٢ . يستمع الأطفال إلى الجملة و ينتقلون إلى (✓) إذا وافقوها، أما إذا لم يوافقوها فإنهم ينتقلون إلى (✗) .</p> <p>٣ . اسأل بعض الأطفال عن سبب اختيارهم لهذه الإجابة.</p> <p>٤ . كرر لجميع الجمل</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح المهام.</p> <p>٢ . ضع الصور (✓) و (✗) على جدارين متقابلين.</p> <p>٣ . اقرأ جملة واحدة واطلب من الأطفال اختيار الموافقة (✓) أو عدم الموافقة (✗) .</p> <p>٤ . كرر لكل جملة</p> <p>الأسئلة / الجمل التي سيتم طرحها:</p> <p>هل ستشاهد التلفاز الليلة؟</p> <p>هل ستأتي إلى الجلسة غدًا؟</p> <p>هل ستصرخ في أخيك أو أختك اليوم؟</p> <p>هل ستلعب مع أصدقائك بعد الجلسة؟</p> <p>هل ستساعد أمك؟</p> <p>هل ستزور جدك؟</p> <p>هل ستأخذ وجبات أصدقائك؟</p> <p>هل ستذهب إلى المدرسة هذا العام؟</p> <p>هل سترتدي نفس الملابس غدًا؟</p> <p>٥ . اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل كان من السهل الإجابة عن هذه الأسئلة؟</li> </ul> <p>٦ . قل: بالنسبة لبعض الأسئلة كان عليك أن تفكر. كان عليك أن تفكر وتقرر ماذا تفعل.</p> <p>يجب على الناس اتخاذ القرارات كل يوم. بعض القرارات صغيرة وبعضها مهم جدا. في بعض الأحيان تقرر الأشياء لنفسك. اخترت ما يجب القيام به وما لا يجب فعله. لكن في بعض الأحيان، يقرر أشخاص آخرون الأشياء نيابة عنك. يقولون لك ما يجب القيام به.</p> <p><b>ملحوظة هامة:</b> قد يكون بعض الأطفال قد فقدوا أفراد عائلاتهم. اطلب منهم التفكير في وقت سعيد لديهم مع أسرهم كذكرى سعيدة.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة كيف نقوم باتخاذ قرار
<p>المهام</p> <p>١. ينظر الأطفال إلى صورة الفيل</p> <p>٢. يقرر كل طفل بمساعدة زميله عدد الأرجل التي يمتلكها الفيل</p> <p>٣. يجيب الأطفال على الأسئلة</p> <p>٤. يستمع الأطفال إلى الخطوات الثلاثة و يتبعون تعليمات الميسر.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام</p> <p>٢. قل: عندما نضطر لحل مشكلة، علينا أحيانا التفكير بطرق مختلفة.</p> <p>٣. اسأل: كيف نقوم عادة باتخاذ قرار؟</p> <p>الإجابات المحتملة هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقوم شخص آخر باتخاذ القرارات عنهم.</li> <li>• يتخذ قرار مفاجئ.</li> <li>• ينتظر حتى يقوم شخص آخر باتخاذ القرار.</li> <li>• يفعل ما يقوله شخص مسن.</li> <li>• لا تتخذ أي قرار على الإطلاق.</li> <li>• فكر في الخيارات ثم اختر.</li> </ul> <p>٤. قل: سننظر في كيفية اتخاذ خيارات آمنة.</p> <p>٥. قم بعرض ما يلي على لوحة:</p> <p><b>التحدي (أو القرار الذي يتعين علينا اتخاذه)</b></p> <p><b>الاختيارات</b></p> <p>الاختيار رقم ١</p> <p>الاختيار رقم ٢</p> <p>الاختيار رقم ٣</p> <p>الاختيار رقم ٤</p> <p><b>الآثار المترتبة</b></p> <p>٦. قل: لفهم كيفية اتخاذ القرارات، دعهم يستمعون إلى قصة علي.</p> <p>طلبت الأم من علي جمع بعض المياه بعد انتهاء الحصة.</p> <p>بعد الحصة، طلب منه أصدقائه أن يلعب كرة القدم معهم.</p> <p>٧. اسأل:</p>

	<p>• ما هو الاختيار؟</p> <p>[أن يقوم بما تريده أمه أو يلعب مع أصدقائه] هذه هي الخطوة الأولى.</p> <p>٨. تحليل الخيارات المختلفة المتاحة (ثلاثة على الأقل). وضعهم في قائمة. هذه هي الخطوة الثانية.</p> <p>(أ) أن يلعب مع أصدقائه. و ينسى جمع الماء الذي تحتاجه أمه لطهي العشاء.</p> <p>(ب) جمع الماء والعودة إلى المنزل. الأم سعيدة. علي حزين أنه لا يستطيع اللعب مع أصدقائه</p> <p>(ج) أن يجمع الماء ثم يذهب للعب مع أصدقائه. الأم سعيدة. علي سعيد.</p> <p>٩. بعد كل خيار أضف ولكن و اسأل الأطفال ما يمكن أن تكون له عواقب إيجابية وسلبية (و هذه هي الخطوة الثالثة).</p> <p>(أ) ولكن الأم غاضبة، فلا توجد مياه للشرب والطبخ والغسيل</p> <p>(ب) ولكن علي حزين لأنه لا يستطيع اللعب مع أصدقائه. الأم سعيدة</p> <p>(ج) الأم سعيدة. علي سعيد.</p> <p>١٠. اطلب من الأطفال التصويت على الخيار الأفضل.</p> <p>١١. قل: في الحياة يجب على كل فرد مواجهة تحدياته الخاصة واتخاذ القرارات. قد يكون من المفيد التشاور مع شخص تثق به في اتخاذ القرارات.</p> <p>١٢. أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا تعلمت؟</li> <li>• هل تعتقد أنه يمكنك تطبيق هذا النشاط في حياتك اليومية؟</li> <li>• ما نوع المساعدة التي تحتاجها؟</li> </ul>
--	---

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٤ : ٢٠ دقيقة ممارسة اتخاذ القرارات
المهام ١ . يشكل الأطفال مجموعات من ٤ ٢ . يستمع الأطفال إلى السيناريو ويفكرون في القرار الذي سيقومون باتخاذها. اتبع الخطوات الثلاثة. ٣ . تشارك كل مجموعة كيف اتخذوا قرارهم. ٤ . يجيب الأطفال على الأسئلة.	التعليمات ١ . اشرح النشاط ٢ . اقرأ سيناريو مناسب للمجموعة. ٣ . قم بمراقبة عملية اتخاذ القرارات ٤ . اسأل: هل هناك أوقات يصعب فيها اتخاذ قرار جيد؟ [قم بتذكير الأطفال بضغط الأصدقاء]

سيناريوهات اتخاذ القرار
<p>تم العثور على رجل مناسب لفتاة تبلغ من العمر ١٥ عاما. هل يجب عليها أن تتزوج؟</p> <p>ينتمي ناصر إلى مجموعة من الفتيان الذين يبيعون الطعام والشراب للحافلات الكبيرة التي تتوقف في القرية في طريقهم إلى المدينة. لقد اكتشف الأولاد أنه من السهل سرقة أشياء صغيرة من الركاب أثناء نزول الحافلة (الأقراط ، حقائب اليد ، إلخ). يجمعونهم بسرعة دون لفت انتباه. لم يجرؤ ناصر على المحاولة على الرغم من أن الموضوع يبدو سهلاً وأصدقاءه يضحكون عليه ويدعوه جباناً.</p> <p>يريد علي الذهاب إلى المدرسة، لكن عليه اجتياز الامتحان. عندما يذهب لرؤية نتائجه، يجد أنه فقد فرصته في مكانين. يخبره أحد العاملين في مكتب التعليم أنه إذا دفع علي المال فإنه سيحرص على الحصول على مكان، لأنه يعلم أن بعض الأسماء الأخرى في القائمة ليست حقيقية.</p> <p>في الليلة الماضية، طلب منك أحد الأصدقاء أن تقرضه بعض المال. لديك المال ولكنك تحتاج أيضاً إلى استخدامه. إذا أعطيت له لصديقك، أنت لست متأكدًا من أنه سيقوم بإرجاعه لك.</p>

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٥ : ١٥ دقيقة رسم التموجات و اتخاذ القرارات
<p>المهام</p> <p>١. يشكل الأطفال مجموعات من ٤.</p> <p>٢. يقوم الأطفال بجمع الورق وأقلام الرصاص</p> <p>٣. استمع إلى الميسر</p> <p>٤. تقوم المجموعات بنسخ مخطط التموج. في الوسط، يقومون بوضع قرار أخير كان عليهم القيام به. املأ الدوائر الأخرى بتأثير القرار على الآخرين.</p> <p>٥. تشارك المجموعات المخططات التي قاموا بإعدادها</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. عرض صور لتموجات الماء في البحيرة.</p> <p>٢. نسال: ماذا يحدث عند رمي الحجر في البحيرة؟</p> <p>٣. قل: يشكل الحجر تموجات. حيث تنتشر التموجات على نطاق واسع</p> <p>٤. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو الأثر الذي يمكن أن تحدثه هذه التموجات؟</li> <li>• الصغيرة منها والكبيرة مثل تسونامي؟</li> </ul> <p>٥. قل: يمكننا ربط هذا المثال بالسلوك البشري؛ كيف تؤثر أفعال المرء تأثيرات بعيدة المدى على نفسه وعلى الآخرين وعلى الأحداث المستقبلية.</p> <p>٦. اسأل: هل اتخذ أي منكم قرارًا كبيرًا مؤخرًا؟ ماذا كان هذا القرار؟</p> <p>٧. ارسم دوائر متحدة المركز على لوحة لتمثل تموجات الماء. ضع علامة على الدوائر: يجب أن يتمثل القرار بالدائرة الأقرب للمركز. تشير الدائرة التالية إلى تأثير السلوك على أقرب شخص، والدائرة التي تليها تؤثر على شخص ما بعيدًا قليلًا وهكذا. ارسم بقدر ما ترغب لإظهار مدى التأثيرات بعيدة المدى.</p> <p>٨. اشرح نشاط العمل الجماعي - ٣</p> <p>٩. إذا لزم الأمر أعط مثالًا:</p> <p>مثال: لن تسمح لك والدتك بالمشاركة في الجلسة غدًا. و لكنك تريد أن ترى أصدقائك. كيف سيؤثر هذا القرار عليك؟</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٦ : ١٥ دقيقة صانع القرار
<p>المهام</p> <p>١. يقوم الأطفال بنشاط عصف ذهني حول السؤال التالي - من يتخذ القرارات التي تؤثر عليك؟</p> <p>٢. يقف الأطفال.</p> <p>٣. عندما يسمعون عن القرار الذي يجب اتخاذه يجب عليهم الذهاب إلى اللافتة الخاصة بالشخص الذي سيتخذ هذا القرار لهم.</p> <p>٤. يستمع الأطفال لجمل القرار</p> <p>٥. يعطي بعض الأطفال سبب اختيارهم للشخص.</p> <p>٦. يجيب الاطفال على الأسئلة.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. إجراء نشاط العصف الذهني.</p> <p>٢. اكتب الإجابات المختلفة على ورقة A4 و ضعها على الحائط حول الغرفة. [أنا ، أم ، أب ، أخ ، أخت ، أصدقاء ، معلم / ميسر ، إلخ]</p> <p>٣. اشرح النشاط.</p> <p>٤. قم بقراءة جمل القرارات. ينتقل الأطفال إلى ورقة A4 التي تحمل اسم الشخص الذي يتخذ هذا القرار لهم.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحضور إلى الجلسة غدا</li> <li>• اختيار الملابس التي سترتديها</li> <li>• ما ستأكله اليوم</li> <li>• إجراء مكالمة على الهاتف المحمول</li> <li>• زيارة الأصدقاء</li> <li>• الخروج في الليل</li> <li>• اختيار المكان الذي تعيش فيه</li> <li>• من تتزوج</li> <li>• العمل الذي ستفعله الآن</li> <li>• العمل الذي ستفعله في المستقبل</li> <li>• الذهاب إلى المدرسة</li> <li>• حضور دورة كمبيوتر</li> </ul> <p>٥. قل: مرات عديدة في الحياة لا نتخذ قراراتنا الخاصة. في بعض الأحيان نكون سعداء بذلك لكن في أوقات أخرى قد لا نحب القرار.</p> <p>٦. اسأل: ماذا يمكننا أن نفعل إذا لم نحب القرار؟</p> <p>٧. قل: إذا كنا لا نحب القرار فنحن بحاجة إلى مناقشة القضية بطريقة حازمة مع الشخص الذي يتخذ القرار.</p>

مجموعات صغيرة / المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ٢٠ دقيقة الإصرار و الحزم
<p>المهام</p> <p>١ . يجلس الأطفال في دائرة</p> <p>٢ . يقف الأطفال و يتبعون التعليمات للوقوف وقفة البطل الخارق.</p> <p>٣ . يشكل الأطفال مجموعات من ٢-٣</p> <p>٤ . يفكر الأطفال في القرار الذي لا يرغبون فيه و يؤلفون مشهد تمثيلي يبين كيف يمكنهم تغيير رأي صانع القرار.</p> <p>٥ . بعض المجموعات تؤدي دورها التمثيلي</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قل: دعنا نذكر أنفسنا كيف نكون حازمين:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ألتمسك بالموقف</li> <li>• التحدث بصوت واضح.</li> <li>• التكلم بثقة ولكن ليس بوقاحة.</li> <li>• النظر للأعلى.</li> <li>• يجب التحكم في لغة الجسد.</li> <li>• استمع إلى الشخص الآخر.</li> <li>• رد باحترام ولكن بحزم.</li> <li>• ابدأ بصيغة "أنا".</li> </ul> <p>٢ . قل: نريد أن نمارس الحزم. أولا سوف نتمرن على وقفة البطل الخارق.</p> <p>٣ . قل ما يلي بصوت هادئ:</p> <p>قف طويل القامة. ضع يديك على وركيك. و انفخ صدرك كالبطل الخارق.</p> <p>فكر في شعورك. هل تشعر بمزيد من الثقة أو السيطرة؟</p> <p>عد إلى وضع الوقوف.</p> <p>٤ . قل: لقد قمنا بوقفة البطل الخارق – التي تجعلك تشعر بالثقة و الفائدة كلما كنت متوترا حول القيام بشيء ما</p> <p>٥ . اشرح النشاط.</p> <p>٦ . قم بمراقبة النشاط</p> <p>٧ . قم بالتعليق على الأدوار التمثيلية وتقنيات الحزم المستخدمة فيها.</p>

نشاط رقم ٨ : ٥ دقائق	نشاط فردي
نشاط تهدئة النفس: فرح اليد الثانية	التعليمات
١. قم بشرح النشاط (انظر أدناه)	المهام
	١. يقوم الأطفال باتباع التعليمات

فرح اليد الثانية
<p>يجلس الأطفال بهدوء. يمكنهم إغلاق عيونهم أو النظر إلى أقدامهم.</p> <p>قل ما يلي بصوت هادئ مع التوقف بين الجمل.</p> <p>خذ بعض الأنفاس العميقة اللطيفة. تنفس الهواء من خلال أنفك، بحيث يملأ الهواء كلتا رنتيك. ثم انفث الهواء نحو الخارج ببطء من خلال الأنف أو الفم.</p> <p>عندما تتنفس، فكر في شيء جيد حدث لشخص ما تهتم به إما مؤخرًا، أو الأسبوع الماضي، أو البارحة، أو خلال الساعات الأربع والعشرين الأخيرة.</p> <p>فكر كيف جعلهم هذا الشيء يشعرون، وكيف استجابوا له.</p> <p>ركز أولاً على اليدين والذراعين، و كيف تؤثر سعادتهم على يديك و ذراعيك.</p> <p>ركز انتباهك الآن على الساقين والقدمين. ركز كيف تنتشر سعادتهم من ساقيك إلى أسفل أصابع قدميك. قم بتحريكهم و اشعر بتفاعل جسدك مع سعادة شخص آخر.</p> <p>ركز الآن على معدتك. اشعر بأنفاسك خلال الشهيق و الزفير. تذكر فرحتهم وماذا يعني ذلك بالنسبة لهم.</p> <p>أخيراً، اجلب انتباهك إلى رأسك. ركز على أذنيك وعينيك وفمك. فكر مرة أخرى حول أنفاسك واستمع إليها أثناء دخولها و خروجها.</p> <p>فكر مرة أخيرة في تأثير سعادة هذا الشخص في جسدك. خذ بعضاً من التنفس العميق، وافتح عينيك.</p> <p>امنح الأطفال لحظة لجلب انتباههم مرة أخرى،</p> <p>اسأل ما إذا كان بإمكان أي شخص مشاركة كيف شعر خلال هذا النشاط؟ كيف يمكنهم استخدامه خارج الصف؟</p>

أزواج / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. عمل دائرة</li> <li>٢. عمل مجموعات ثنائية</li> <li>٣. ناقش مع شريكك <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</li> <li>٥. يلتقط الأطفال حجراً / حبة فاصوليا ويضعونها على وجه.</li> </ol>	<p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجراً / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الرابعة: التطلع إلى المستقبل	
الجلسة الثامنة عشرة: حياتي المستقبلية	١٨
حياتي المستقبلية	الموضوع
ساعتان	الوقت
في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• وصف حياتهم و مهنتهم المستقبلية</li> <li>• التفكير بالخطوات اللازمة لحصولهم على وظيفة أحلامهم</li> </ul>	الهدف
ورق، أقلام رصاص، و ألوان وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار/حبات الفاصولياء لكل طفل	الموارد

الرسائل الرئيسية
يمكنني أن اصبح ما أشاء عندما أكبر

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١ . اطلب من الأطفال الجلوس</p> <p>٢ . بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن</p> <p>٣ . يكرر الأطفال الرسالة من بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . رحب بالأطفال و اشرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها.</p> <p>٢ . قم بأخذ الحضور والغياب.</p> <p>٣ . أخبر الأطفال بأهداف اليوم.</p> <p>٤ . اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.</p> <p>٥ . إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "تخيل دائرة" (انظر أدناه)</p> <p>٦ . أكمل نشاط الذهن. قل:</p> <p>رسالة اليوم هي : يمكنني أن اصبح ما أشاء عندما أكبر دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم يمكنني أن اصبح ما أشاء عندما أكبر</p> <p>فكر بصمت حول ما تعنيه هذه الرسالة لك، يمكنك أن تغمض عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٦٠-٣٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

نشاط التركيز الذهني: تخيل دائرة
<p>قل ما يلي بصوت هادئ، مع التوقف المؤقت بين الجمل.</p> <p>اجلس بهدوء جاعلا ظهرك مستنصبا باستقامة. قم بشد ظهرك أكثر، بحيث يصل رأسك إلى أعلى مستوى يمكن أن يصل إليه.</p> <p>تنفس بهدوء. استمر في التنفس ببطء لمدة دقيقة واحدة.</p> <p>يمكنك إغلاق عينيك إن كنت مرتاحا لذلك.</p> <p>بينما تبقي عينيك مغلقتين، تصور دائرة ترسم أمامك .</p> <p>ركز انتباهك على هذه الدائرة، واجعلها ثابتة أمامك. عندما تبدأ في التفكير في شيء آخر، قم بجلب تركيزك لتخيل الدائرة أمامك مرة أخرى.</p> <p>اسمح للأطفال بالجلوس بصمت لمدة ٣٠ ثانية إلى دقيقة، اعتمادًا على قدرتهم على البقاء هادئين.</p> <p>بهدوء، قم بإعادة انتباه الأطفال إلى الجلسة مرة أخرى.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٠ دقائق لعبة: سلطة الفواكه
<p>المهام</p> <p>١ . يجلس الأطفال في دائرة</p> <p>٢ . يتذكرون اسم الفاكهة التي تعطي لهم</p> <p>٣ . يستمع الأطفال إلى الميسر وعندما يسمعون اسم فاكهتهم يقفون.</p> <p>٤ . كرر ولكن دع الأطفال يختارون نوع الفاكهة التي يريدونها</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اعرض صور الفاكهة. (تفاح، برتقال، عنب، موز)</p> <p>٢ . أعط كل طفل اسم الفاكهة</p> <p>٣ . اشرح اللعبة</p> <p>٤ . اقرأ فقرة حول الفاكهة</p> <p>بالأمس، ذهبت إلى السوبرماركت واشترت بعض التفاح الأخضر والتفاح الأحمر، كما اشترت أيضا بعض البرتقال وحفنة من العنب، لكنني لم أجد الموز، لذلك اشترت بعض الكرز. عدت إلى المنزل للبدء في إعداد سلطة الفواكه الخاصة بي ولكن بدون الموز. على أي حال أنا أحب سلطة الفواكه، إنها تحتوي على التفاح والبرتقال والموز وأنواع كثيرة من الفواكه. كانت سلطة الفواكه لذيذة.</p> <p>العب مرة أخرى. هذه المرة يختار الأطفال نوع الفاكهة الذي أعطي لهم في البداية</p>

مجموعات صغيرة / المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ٢٠ دقيقة خمن وظيفتي
<p>المهام</p> <p>١ . يشكل الأطفال مجموعات من ٤</p> <p>٢ . يفكر الأطفال في ٤ وظائف مختلفة ويولفون مشهد تمثيلي صامت لأفعال الوظيفة.</p> <p>٣ . تقوم كل مجموعة بدورها بتقديم ٤ مشاهد تمثيلية صامتة لـ ٤ وظائف.</p> <p>٤ . يقوم الأطفال بتخمين الوظيفة من التمثيل الصامت.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . قل: في اللعبة الأخيرة من يبيعنا الفاكهة بالعادة؟ من الذي يصنع سلطة الفواكه؟</p> <p>٢ . اشرح النشاط</p>

نشاط رقم ٤ : ٥-١٠ دقائق نشاط التخيل و التصور: مستقبلي	بشكل فردي
التعليمات	المهام
١. قم بتنفيذ النشاط (انظر أدناه)	١. يجلس الأطفال بهدوء و يغمضون أعينهم

نشاط التخيل و التصور: وظيفة الأحلام
<p>اجلس مرتاحا بهدوء وأغلق عينيك أو أنظر إلى قدميك.</p> <p>تنفس برفق و ببطء و تنفس إلى الخارج. كرر ذلك ٣ مرات.</p> <p>أريدك أن تفكر في المستقبل. أنت الآن فوق ٢١ سنة من العمر. انظر الى جسدك انظر الى ملابسك هل يمكنك أن تشعر بمدى طولك؟ ما مدى قوتك؟</p> <p>أريدك أن تفكر في التعليم الذي تلقيتَه أو لديك. ما هو التعليم الذي قمت به؟ ما هي المؤهلات التي لديك؟</p> <p>الآن فكر في الوظيفة التي تقوم بها الآن. هل تضع أي ملابس خاصة قبل الذهاب إلى العمل؟ أنظر إلى نفسك في المرآة. انظر إلى ملابس عملك. فكر في الألوان و الملابس.</p> <p>الآن أنت تسافر للعمل - إلى أين أنت ذاهب؟ هل يمكنك رؤية المكان الذي تعمل فيه؟ هل هو كبير أم صغير، صاحب أم هادي، هل هناك أي أشخاص آخرين في المبنى؟</p> <p>امش إلى المكان الذي تعمل فيه في المبنى. انظر حولك. هل يمكنك رؤية المكان؟ كيف تبدو؟ ما رائحتها؟ ما صوتها؟</p> <p>هل لديك أي أدوات خاصة معك؟ المس هذه الأدوات واحدة تلو الأخرى. فكر كيف ستستخدم هذه الأدوات.</p> <p>وأخيرا انظر حولك. هل هناك أي أشخاص آخرين يساعدونك في القيام بعملك؟ ماذا يفعلون؟ فكر في ما تفعله خلال اليوم في عملك. ما هو شعورك؟</p> <p>الآن هي نهاية اليوم. أنت ذاهب للمنزل و سوف تلقي عائلتك. انظر حولك في عائلتك. هل تغير شيء؟ هل أصبح لديها أي أطفال صغار؟</p> <p>كيف يبدو منزلك؟ امشي عبر الغرف في منزلك. ماذا يمكنك أن ترى، وتسمع؟ انظر خارج واحدة من النوافذ. ما الذي يمكنك رؤيته بالخارج؟ انظر حول الحي.</p> <p>انظر إلى الداخل على عائلتك ومنزلك.</p> <p>تنفس إلى الداخل و الخارج ببطء.</p> <p>لا تفتح عينيك بلطف.</p> <p>عندما تكون مستعدًا، ابسط ذراعيك واسترخي.</p>

نشاط رقم ٥ : ٣٠ دقيقة	بشكل فردي
<p>رسم مستقبل الأحلام</p> <p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام.</p> <p>٢. قم بمساعدة الأطفال على تحديد الأدوات ومكان العمل.</p> <p>٣. قم بإعطاء ردود فعل إيجابية.</p> <p><b>ملحوظة هامة:</b> إذا كان الطفل غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، قم بإقرانه مع طفل آخر يمكنه الرسم معه.</p>	<p>المهام</p> <p>١. الأطفال يجمعون الورق والقلم وألوانهم.</p> <p>٢. يرسم الأطفال صورة عن أنفسهم في مستقبل أحلامهم. يقسمون الورقة إلى ٤ أجزاء. ضع علامة واحدة في كل جزء: التعليم - الأسرة - العمل - المنزل. يرسم الأطفال حلمهم في كل قسم.</p> <p>٣. اطلب من الأطفال أن يشاركوا صورهم وأن يخبروا الجميع عن مستقبل أحلامهم.</p>

نشاط رقم ٦ : ١٥ دقيقة	مجموعات صغيرة
<p>نقاش: الخطوات اللازمة للوصول إلى وظيفة أحلامي</p> <p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام: في مجموعات تناقش الأشياء التي تحتاجها كي تتمكن من أن تكون الشخص في صورتك في وظيفة أحلامك. على سبيل المثال، الذهاب إلى الكلية أو مدرسة التدريب، أو التدريب مع خبير، أو ممارسة العمل، أو القراءة، أو شراء أدوات، أو مكان للعمل.</p> <p>٢. اطلب من كل مجموعة الوقوف. تشكل المجموعة خطأً وتتقدم خطوة واحدة إلى الأمام وتقول شيئاً واحداً يجب عليهم فعله لتحقيق حلمهم. تأخذ المجموعة خطوة ثانية لشيء آخر يجب عليهم القيام به.</p> <p>٣. إضافة أي خطوات لم يذكرها الأطفال.</p> <p><b>ملحوظة هامة:</b> إذا كان الطفل في مجموعة بمفرده، فقم بوضعه مع مجموعة أخرى.</p>	<p>المهام</p> <p>١. يقوم الأطفال الذين لديهم نفس وظيفة الأحلام بتشكيل مجموعة.</p> <p>٢. يناقش الأطفال ما يجب عليهم فعله ليصبحوا الشخص المرسوم في صورتهم.</p> <p>٣. جميع المجموعات تقف.</p> <p>٤. كل مجموعة تقف في خط في المقدمة. تأخذ المجموعة خطوة وتشرح شيئاً واحداً يجب عليهم القيام به للحصول على الوظيفة.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ١٠ دقائق لعبة: إن لم أستطع أن أكون .....
المهام ١ . يقف الأطفال في دائرة ٢ . يتبع الأطفال نهج الميسر. يقولون: إذا لم أستطع أن أكون سائق سيارة أجرة ، فسأكون طبيباً. يجب على الطفل التالي أن يقول جملة على نفس النحو. كأن يقول: إن لم أستطع أن أكون طبيباً، فسوف أكون ..... و الطفل التالي يقول جملة على هذا النحو – و هكذا	التعليمات ١ . اشرح النشاط ٢ . قم بتوضيح وبدء النشاط. إذا لم أستطع أن أكون ميسراً، فسأكون سائق سيارة أجرة (قم بتمثيل تصرفات سائق سيارة الأجرة)

بشكل فردي	نشاط رقم ٨ : ٥ دقائق نشاط تهدئة: مهمة النحل
المهام ١ . يتبع الأطفال التعليمات	التعليمات ١ . اشرح النشاط (انظر أدناه)

مهمة النحل
<p>يجلس الأطفال بشكل مريح في مقاعدهم، على التوالي.</p> <p>قل ما يلي بصوت هادئ مع التوقف بين الجمل.</p> <p>سوف نقوم بصوت عميق مثل طنين النحل.</p> <p>ضع أصابعك في أذنيك و شد مرفقيك إلى الجانب حتى تشعر بأن صدرك مفتوح.</p> <p>تنفس من خلال أنفك ببطء.</p> <p>أبق شفتيك مغلقة ولكن دع أسنانك مفتوحة قليلاً. تنفس إلى الخارج من الأنف مع إصدار صوت طنين طوال الوقت. ركز على صوت الهمس والاهتزازات التي يسببها الطنين.</p> <p>كرر ٥ مرات.</p> <p>و الآن أخرج أصابعك من أذنيك و استرخ.</p>

مجموعات ثنائية / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. تشكيل دائرة</li> <li>٢. تشكيل مجموعات ثنائية</li> <li>٣. ناقش مع شريكك <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</li> <li>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</li> <li>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</li> <li>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</li> </ul> </li> <li>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</li> <li>٥. يلتقط الأطفال حجراً / حبة فاصوليا ويضعونها على وجه.</li> </ol>	<p>التعليمات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</li> <li>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</li> <li>٣. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</li> <li>٤. قل: بعد أن نقول وداعا ، أريدك أن تلتقط حجراً / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</li> <li>٥. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</li> <li>٦. قل وداعا.</li> <li>٧. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</li> </ol>

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الرابعة: التطلع إلى المستقبل	
١٩	الجلسة التاسعة عشرة: تحقيق أهدافي
الموضوع	تحقيق أهدافي
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع أهداف قصيرة المدى لأنفسهم</li> <li>• العمل معا لتحضير عرض تقديمي لأهاليهم</li> </ul>
الموارد	ورق A4 أقلام رصاص ألوان شريط لاصق أو طبشور وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار/حبات الفاصولياء لكل طفل

الرسائل الرئيسية
يمكنني أخذ خطوات لتحقيق أهدافي

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <p>١. اطلب من الأطفال الجلوس ٢. بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن ٣. يكرر الأطفال الرسالة من بعد الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. رحب بالأطفال واطرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها. ٢. قم بأخذ الحضور والغياب. ٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم. ٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها. ٥. إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام نشاط "طنين النحل" (انظر أدناه) ٦. أكمل نشاط الذهن. قل: رسالة اليوم هي : <b>يمكنني أخذ خطوات لتحقيق أهدافي</b> دعوني أقولها مرة أخرى : <b>رسالة اليوم يمكنني أخذ خطوات لتحقيق أهدافي</b> فكر بصمت حول ما تعنيه هذه الرسالة لك، يمكنك أن تغمض عينيك إن أردت. تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين). في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

همة النحل
<p>يجلس الأطفال بشكل مريح في مقاعدهم، على التوالي. قل ما يلي بصوت هادئ مع التوقف بين الجمل. سوف نقوم بصوت عميق مثل طنين النحل. ضع أصابعك في أذنيك و شد مرفقك إلى الجانب حتى تشعر بأن صدرك مفتوح. تنفس من خلال أنفك ببطء. أبق شفثيك مغلقة ولكن دع أسنانك مفتوحة قليلاً. تنفس إلى الخارج من الأنف مع إصدار صوت طنين طوال الوقت. ركز على صوت الهمس والاهتزازات التي يسببها الطنين. كرر ٥ مرات. و الآن أخرج أصابعك من أذنيك و استرخ.</p>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ٥ دقائق ما هو الهدف؟
<p>المهام</p> <p>١ . يستمع الأطفال إلى الميسر</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . باستخدام الشريط اللاصق أو الطباشير ضع علامة هدف على الحائط.</p> <p>٢ . اسأل: ما هذا؟ [هدف كرة القدم]</p> <p>٣ . قل: هناك هدف آخر، فهو يشبه قليلاً حلم مستقبلنا. مهنة أحلامنا هي هدف طويل المدى.</p> <p>لذا فإن الهدف هو شيء نريد تحقيقه في الحياة. إنه شيء نريد أن نفعله، مكان نود الذهاب إليه أو شيء نريد الحصول عليه.</p> <p>هدفنا اليوم هو الانتهاء في الوقت المحدد.</p> <p>٤ . قف بالقرب من منشورات المرمى و قل: هدفي على المدى القصير (يتحقق قريباً) هو الانتهاء في الوقت المحدد اليوم.</p> <p>٥ . قف إلى الورا و قل: هدفي على المدى الطويل هو زيارة عائلتي في المدينة المجاورة.</p> <p>٦ . اطلب من الأطفال التفكير في بعض الأهداف قصيرة الأمد التي يمكن أن يحققوها اليوم؟</p> <p>[التبسم في وجه عائلتهم ابتسامة كبيرة، وعدم الغضب، والحفاظ على أحذيتهم نظيفة، وقول شيء جيد عن أصدقائهم، الخ]</p>

مجموعات صغيرة/المجموعة كاملة	نشاط رقم ٣ : ١٥ دقيقة رسم هدف و تحقيقه
<p>المهام</p> <p>١ . يشكل الأطفال مجموعات ثنائية.</p> <p>٢ . يجمع الأطفال الورق والأقلام والألوان.</p> <p>٣ . تفكر كل مجموعة في ١-٣ أهداف قصيرة المدى لهذا اليوم.</p> <p>٤ . يكتب كل طفل اسمه و أهدافه على ورقة منفصلة و يقوم بتعليقها على الحائط.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١ . اشرح المهام.</p> <p>٢ . قل: في نهاية الجلسة إذا كنت قد حققت هدفك لليوم، يمكنك تسجيل هدف في شبكة كرة القدم</p>

نشاط رقم ٤ : ١٠-٥ دقائق	نشاط فردي
التعليمات	المهام
١. قم بتنفيذ النشاط (انظر أدناه)	١. يجلس الأطفال بهدوء و يغمضون أعينهم

نشاط التخيل و التصور: أهدافي
<p>اجلس مرتاحا و بهدوء وأغلق عينيك أو أنظر إلى قدميك.</p> <p>تنفس برفق و ببطء و تنفس إلى الخارج مرة أخرى. كرر ٣ مرات.</p> <p>أريدك أن تفكر باليوم وغداً، هذا الشهر وهذا العام.</p> <p>في نهاية السنة ماذا تفعل؟ مع من أنت؟</p> <p>فكر في ما تريد في مستقبلك. ما هي الأشياء الخاصة التي ترغب في تحقيقها في العام المقبل. ما هي الأشياء التعليمية التي تريد القيام بها؟</p> <p>فكر في ما تريد في الحياة. هذا هو هدفك. انظر إليه في ذهنك.</p> <p>الآن فكر في صحتك ولباقتك - هل هناك أي شيء تريد تحقيقه في العام المقبل للحصول على جسم صحي؟ فكر في ما ستبدو عليه بعد عام واحد. هذا هو هدفك. انظر إليه في ذهنك.</p> <p>الآن فكر في عائلتك وأصدقائك. هل هناك أي شيء تريد تغييره لجعل علاقاتك معهم أفضل وأكثر إيجابية؟ هذا هو هدفك. انظر في ذهنك.</p> <p>وأخيرا فكر في الطريقة التي تتصرف بها وبعواطفك. إن المرافقة وقت مربك. كيف تريد أن تشعر بعد عام واحد؟ هل تريد تغيير مستوى التوتر لديك؟ هل تريد التحكم في غضبك؟ هل تريد مساعدة أصدقائك في أن يكونوا أكثر سعادة؟ كيف تريد أن تشعر بعد عام واحد؟ هذا هو هدفك. انظر إليه في ذهنك.</p> <p>ما الذي عليك القيام به للوصول إلى هذه الأهداف؟ هل تحتاج إلى شخص ما لمساعدتك؟</p> <p>فكر الآن في القيام بهذه الأشياء المميزة التي في قائمة أهدافك. كيف جعلك ذلك تشعر؟ ركز على هذا الشعور.</p> <p>تنفس إلى الداخل و الخارج ببطء.</p> <p>افتح عينيك بلطف.</p> <p>عندما تكون مستعداً، ابسط ذراعيك واسترخي.</p>

نشاط رقم ٥ : ٢٠ دقيقة	نشاط فردي
<p>رسم الأهداف</p> <p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح المهام.</li> <li>٢. قم بإعطاء ردود فعل إيجابية.</li> <li>٣. اسأل:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا تعلمتم من التمرين؟</li> <li>• ما أهمية أن يكون للمرء أهداف؟</li> </ul> <p>[وإلا فإنك تقود حياة لا هدف لها، تتحرك في كل مكان دون توجيه مثل الريح أو يمكنك الدخول في مأزق و بالتالي سيكون لديك حياة مدمرة.]]</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>٤. أمثلة على الأهداف:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الصحة - لن أميل إلى التدخين من أصدقائي.</li> <li>• العلاقة - سوف أنتقي بصديقي الذي يسبب لي المشاكل مرة واحدة فقط هذا الأسبوع بدلاً من كل يوم لأنني أريد إنهاء العلاقة ببطء.</li> <li>• العاطفة - سأسيطر على غضبي عندما يزعجني أخي</li> <li>• التعليم - سأعرف كيف أعاود الالتحاق بالمدرسة الأسبوع المقبل ولا أتركها حتى العام المقبل.</li> </ul>	<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. الأطفال يجمعون الورق والأقلام والألوان.</li> <li>٢. يقوم الأطفال بتقسيم أوراقهم إلى ٤ أجزاء، الصحة والتعليم والعلاقات والعاطفة</li> <li>٣. الأطفال يرسمون أو يكتبون هدفهم لكل قسم.</li> <li>٤. يشارك كل طفل أهدافه مع الطفل المجاور له ويشرح الخطوات التي سيأخذونها للوصول إلى الهدف.</li> <li>٥. يشارك بعض الأطفال أهدافهم مع المجموعة.</li> </ol>

نشاط رقم ٦ : ٤٠ دقيقة	مجموعات صغيرة
<p>الهدف الجماعي</p> <p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اشرح المهام. يجب أن يفكر الأطفال في مجموعاتهم في ما يرغبون في تقديمه في الجلسة التالية - أغنية أو دراما أو عرض صورة لهم أو القيام بنشاط معهم وما إلى ذلك.</li> <li>٢. قم بتقسيم الأطفال إلى مجموعات</li> <li>٣. قم بمساعدة الأطفال في إيجاد الأفكار.</li> <li>٤. خلال العروض التقديمية، تأكد من أن كل مجموعة تقوم بشيء مختلف. اسأل كل مجموعة ما هي الخطوات التي يجب أن تتخذها لتحقيق هدفها؟</li> <li>٥. مع الأطفال، قم بتحضير جدول زمني للعرض التقديمي.</li> </ol>	<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يشكل الأطفال مجموعات من ٤.</li> <li>٢. يناقش الأطفال في مجموعتهم ما هو هدفهم في عرضهم لأفراد أسرهم في الدورة المقبلة.</li> <li>٣. تشارك كل مجموعة هدفها مع الجميع.</li> <li>٤. يستمع الأطفال ويجيبون عن الأسئلة حول الخطوات التي يجب عليهم اتخاذها.</li> </ol>

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٧ : ١٥ دقيقة تحقيق الهدف
المهام ١ . يجمع الأطفال ورقة أهداف اليوم. ٢ . يمكن للأطفال الذين يشعرون بأنهم قد حققوا هدفًا واحدًا أن يجعلوا الورقة على شكل كرة. ٣ . يقوم الطفل بركل الكرة الورقية في المرمى. في الوقت نفسه، يقولون ما كان هدفهم على المدى القصير وكيف حققوه لهذا اليوم.	التعليمات ١ . اشرح المهام. ٢ . قم بإعطاء ردود فعل إيجابية. ٣ . قل: غدا سوف نتحقق لمعرفة ما إن كان أي شخص آخر قد تمكن من تحقيق هدفه لهذا اليوم.

أزواج / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
المهام ١ . عمل دائرة ٢ . عمل مجموعات ثنائية ٣ . ناقش مع شريكك • ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟ • اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟ • ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟ • ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟ ٤ . ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم ٥ . يلتقط الأطفال حجرًا / حبة فاصوليا ويضعونها على وجهه.	التعليمات: ١ . ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة ٢ . اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم ٣ . أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين. ٤ . قل: بعد أن نقول وداعا، أريدك أن تلتقط حجرا / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة. ٥ . قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية. ٦ . قل وداعا. ٧ . اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.

حزمة تعليم الأطفال : العمر ١٠-١٤	
الوحدة الرابعة: التطلع إلى المستقبل	
الجلسة العشرون: عرض تقديمي	
٢٠	
الموضوع	التواصل مع أفراد العائلة
الوقت	ساعتان
الهدف	في نهاية الجلسة، سيصبح الأطفال قادرين على: <ul style="list-style-type: none"> <li>• عرض إنجازاتهم</li> <li>• توطيد علاقاتهم مع الآباء و أفراد الأسرة و مشاركة اللحظات السعيدة معهم</li> <li>• تحسين احترامهم لذاتهم</li> </ul>
الموارد	بالونات ورق أقلام رصاص ألوان صورة نصب تذكاري شريط لاصق أو طبشور وجوه تعبيرية سعيدة و طبيعية و حزينة مجموعة من الأحجار/حبات الفاصولياء لكل طفل

الرسائل الرئيسية
أريد أن أشارك سعادتي معكم

المجموعة كاملة	نشاط رقم ١ : ١٠ دقائق الروتين اليومي
<p>المهام</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. اطلب من الأطفال الجلوس</li> <li>٢. بعد أخذ الحضور، يتبع الأطفال التعليمات لرسالة الذهن</li> <li>٣. يكرر الأطفال الرسالة من بعد الميسر</li> </ol>	<p>التعليمات</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. رحب بالأطفال و اشرح لهم عن حزمة تعليم الأطفال والوحدة التي يحضرونها.</li> <li>٢. قم بأخذ الحضور والغياب.</li> <li>٣. أخبر الأطفال بأهداف اليوم.</li> <li>٤. اطلب من الأطفال أن يخبروك بالقواعد التي يجب علينا تذكرها.</li> <li>٥. إجراء نشاط رسالة الذهن باستخدام "تمرين الاهتزاز" (انظر أدناه)</li> <li>٦. أكمل نشاط الذهن. قل:</li> </ol> <p>رسالة اليوم هي : أريد أن أشارك سعادتي معكم</p> <p>دعوني أقولها مرة أخرى : رسالة اليوم أريد أن أشارك سعادتي معكم</p> <p>فكر بصمت حول ما تعنيه هذه الرسالة لك، يمكنك أن تغمض عينيك إن أردت.</p> <p>تنفس ببطء و هدوء (من ٣٠-٦٠ ثانية اعتمادا على قدرتهم على البقاء هادئين).</p> <p>في وقتك الخاص، أغمض عينيك و اجلب انتباهك مرة أخرى.</p>

## نشاط التركيز الذهني: تمرين الاهتزاز

في صوت هادئ قل ما يلي:

سنقوم الآن بالاهتزاز لرخي أجسادنا بالكامل. سيساعدنا ذلك على الشعور بالاسترخاء وإزالة أي توتر لدينا في أجسامنا.

استمع واتبع أفعالي:

خذ بعض الأنفاس العميقة.

اثني ركبتيك و حرك القدم اليمنى. الآن حرك قدمك اليسرى.

الآن هز ركبتيك ثم الوركين.

هز يديك، والآن ذراعيك.

ثم هز

صدرك وكتفيك.

اشعر بالطاقات تتحرك من قدميك.

تذكر أن تتنفس.

افتح فمك واتركه مفتوحًا.

هز رأسك - بهذه الطريقة وبتلك الطريقة.

الآن حرك و هو جسدك بالكامل

استمر، استمر بالاهتزاز

لا تقلق إذا قمت بإجراء أي أصوات، دعهم يخرجون.

استمر بالاهتزاز.

الآن قف مكانك. اغلق عينيك. تنفس بعمق - ٣ مرات.

فكر كيف يشعر جسمك. اشعر بآثار تمرين الاهتزاز.

المجموعة كاملة	نشاط رقم ٢ : ١٠ دقائق حقق هدف
المهام ١ . الأطفال يجمعون أوراق الأهداف التي كتبوها في الجلسة الأخيرة. ٢ . يمكن للأطفال الذين يشعرون بأنهم قد حققوا هدفًا واحدًا أن يجعلوا الورق على شكل كرة. ٣ . يقوم الطفل بركل الكرة الورقية في المرمى. في الوقت نفسه، يقولون ما كان هدفهم على المدى القصير وكيف حققوه لهذا اليوم.	التعليمات ١ . اشرح المهام ٢ . قم بإعطاء ردود فعل إيجابية

نشاط فردي	نشاط رقم ٣ : ١٠ دقائق رسم الكأس التذكاري
المهام ١ . يأخذ الأطفال قلم رصاص وورقة وألوان ٢ . يقوم كل طفل برسم كأس تذكاري بحجم الورقة و تلوينه. ٣ . عند الانتهاء، يقوم الأطفال بقص الكؤوس التذكارية التي قاموا برسمها.	التعليمات ١ . اشرح المهام. ٢ . قم بمساعدة الأطفال على قص الجائزة. ٣ . قل: سيتم استخدام هذه الجوائز في نهاية العرض التقديمي. ٤ . حافظ على الكؤوس بحيث تكون جاهزة ليتم تقديمها للأطفال في نهاية الجلسة.

مجموعات صغيرة	نشاط رقم ٤ : ٢٥-٣٠ دقيقة الجدول الزمني و التحضيرات
المهام ١ . يشكل الأطفال نفس المجموعات من ٤ كما في الجلسة السابقة. ٢ . ممارسة عرضهم التقديمي. ٣ . يقوم الأطفال بإعداد الغرفة	التعليمات ١ . تنكير الأطفال بالجدول الذي تم إعداده من قبل والأهداف من كل مجموعة. ٢ . قم بمساعدة الأطفال على الاستعداد لأدائهم. ٣ . حضر الغرفة للعرض التقديمي.

نشاط رقم ٥ : ٣٠ دقيقة	مجموعات صغيرة
التعليمات	المهام
١. قم بإدارة العرض التقديمي	١. تقوم كل مجموعة بتأدية عرضها التقديمي

نشاط رقم ٦ : ٥-١٠ دقائق	المجموعة كاملة
التعليمات	المهام
١. خلال التقييم اطلب من الآباء وأفراد الأسرة الآخرين أن يقوموا بنفخ البالونات	١. يقف الأطفال.
٢. قم بتقسيم مساحة الأرض إلى ٤ مناطق باستخدام الطباشير أو الشريط اللاصق. اجعل كل منطقة بها ورقة تحتوي على:	٢. يستمع الأطفال إلى التعليمات
• لا	٣. ينتقل الأطفال إلى واحدة من المربعات بعد الاستماع إلى الجملة.
• قليلا	٤. يشرح بعض الأطفال اختياراتهم.
• نعم	
• كثيرا	
٣. اشرح المهام:	
• سوف أقرأ بعض الجمل.	
• فكر في كل جملة.	
• امشي إلى المربع الذي يناسب رأيك بالجملة.	
• يرجى أن تكون صادقين حتى تتمكن من تحسين جلسات الأطفال القادمة.	
٤. اقرأ الجمل التالية وسجل عدد الأطفال في كل مربع.	
• هل استمتعت بدورة حزمة تعليم الأطفال؟	
• هل شعرت بالأمان و الرعاية؟	
• هل أعجبك القيام بالأنشطة؟	
• هل أعجبك القصص؟	
• هل ساعدت طرق التهئية على الشعور بمزيد من الاسترخاء؟	
• هل تستخدم طرق التهئية عندما تكون في المنزل؟	
• هل قمت بتكوين صداقات في هذه الدورة؟	
• هل ترغب في حضور دورة أخرى مثل هذا؟	
• هل ترغب في الذهاب إلى المدرسة إذا كانت متوفرة؟	

مجموعات صغيرة / مجموعات ثنائية	نشاط رقم ٧ : ١٠ دقائق لعبة: تحريك البالونات
<p>المهام</p> <p>١. يشكل الأطفال مجموعات ثنائية مع الآباء/ الزوار أو طفل آخر.</p> <p>٢. يواجه أفراد المجموعة الثنائية بعضهما البعض و يمسكون بأيدي بعضهما</p> <p>٣. تعمل المجموعات الثنائية بشكل تعاوني لضمان أن البالون لن يسقط على الأرض باستخدام أرجلهم أو رؤوسهم.</p> <p>٤. عندما تنتهي اللعبة، يقف الأطفال في دائرة ويتحدثون عن الهدف من هذا النشاط.</p>	<p>التعليمات</p> <p>١. اشرح المهام</p> <p>٢. قم بمراقبة النشاط.</p> <p>٣. في النهاية اسأل:</p> <p>• هل استمتعت بهذه اللعبة؟</p> <p>ملاحظة: يمكنك استخدام أي لعبة أخرى تتضمن شخصين مثل نقل قطعة من الورق عبر الغرفة عن طريق وضعها بين كتفي شخصين.</p> <p><b>ملحوظة هامة:</b> قد لا يرغب الآباء والأطفال في الإمساك باليد ، لذلك اطلب منهم عدم استخدام أزرعهم وأيديهم.</p>

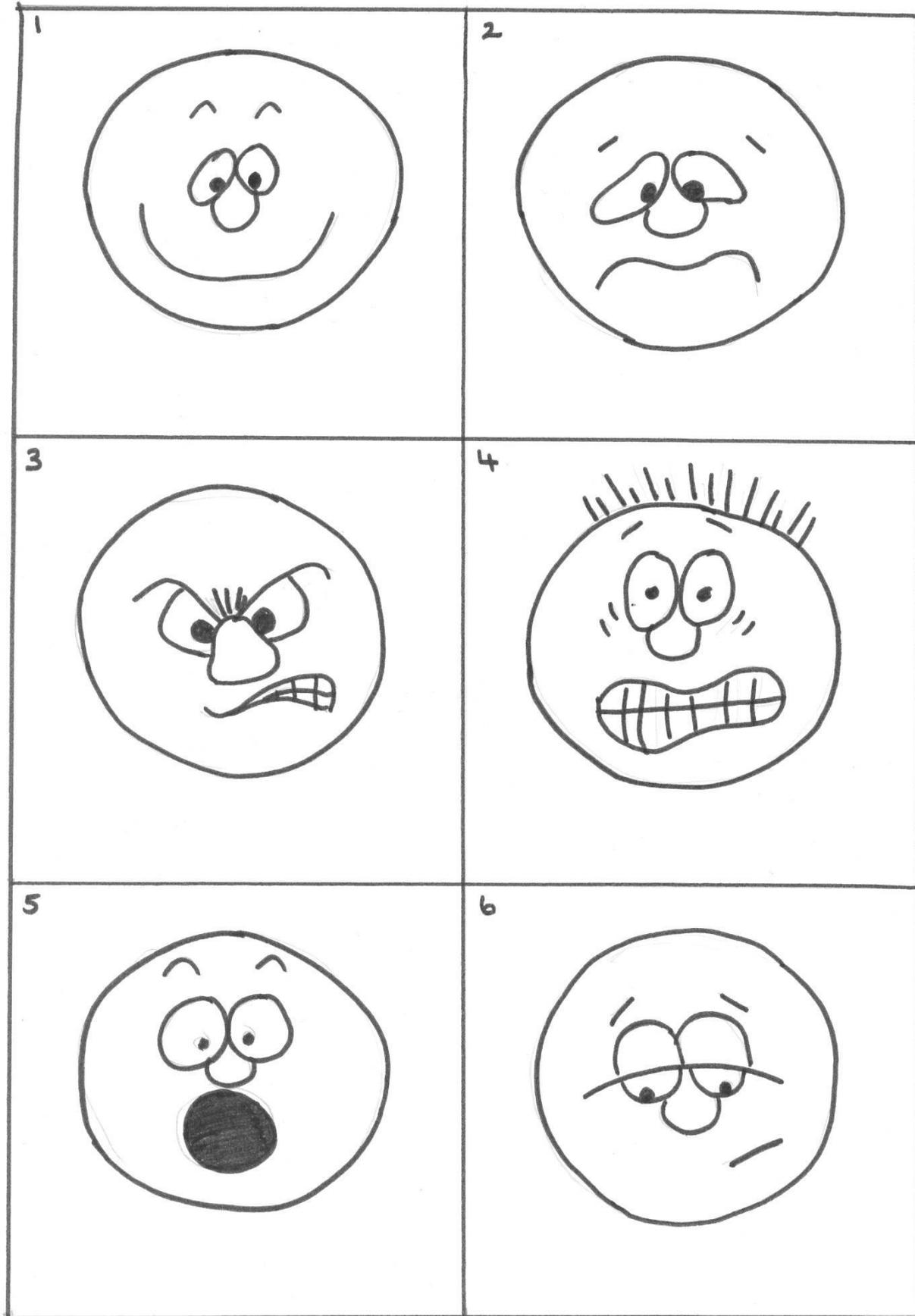
مجموعات ثنائية / مجموعة كاملة	نشاط ختامي: ١٠ دقائق
<p>المهام</p> <p>١. يشكل الأطفال دائرة</p> <p>٢. ينقسم الأطفال إلى مجموعات ثنائية</p> <p>٣. ناقش مع شريكك</p> <p>• ما الذي تعلمناه عن الرسالة؟</p> <p>• اذكر شيئين تعلمتهما اليوم؟</p> <p>• ما الذي أعجبك فعله بشكل أفضل؟</p> <p>• ماذا ستخبر عائلتك عن اليوم؟</p> <p>٤. ستشارك بعض المجموعات إجاباتهم</p> <p>٥. يستلم الأطفال الجوائز من الزائرين</p> <p>٦. يلتقط الأطفال حجرًا / حبة فاصوليا ويضعونها على الوجه الذي يمثل شعورهم حيال الجلسة.</p>	<p>التعليمات:</p> <p>١. ضع الأطفال في مجموعات ثنائية لمناقشة الأسئلة</p> <p>٢. اطلب من بعض المجموعات مشاركة إجاباتهم</p> <p>٣. اطلب من الزوار الصعود لتقديم الجوائز. حيث يمكن أن يعطي الآباء الجوائز لابنهم. إذا حضر عدد قليل من الزائرين فقط اطلب منهم تقديم الجوائز لأطفال آخرين وقول بعض الكلمات الرقيقة لكل طفل</p> <p>٤. أظهر للأطفال الوجه السعيد والوجه الطبيعي والوجه الحزين.</p> <p>٥. قل: بعد أن نقول وداعا، أريدك أن تلتقط حجرا / حبة فاصوليا من القدر بالقرب من الباب وتضعه على الوجه الذي يظهر شعورك حيال الجلسة.</p> <p>٦. قم بتذكير الأطفال بوقت ومكان انعقاد الجلسة التالية.</p> <p>٧. قل وداعا.</p> <p>٨. اكتب عدد المتعلمين الذين يضعون الحجارة / الفاصوليا مقابل كل وجه من أجل متابعة الدورات التي تعمل بشكل جيد والتي يمكن تحسينها.</p>

حزمة تعليم الطفل – الطوارئ

المراجع

الزحمة الأولى:  
وجه ضاحك، محايد حزين





1.happy 2.sad 3.angry 4.scared 5.surprised 6.bored



What every emoticon actually means

	GRINNING		SMILE		SMILEY		GRIMACING		GRIN
	RELIEVED		RELAXED		BLUSH		SLIGHTLY SMILE FACE		WINK
	KISSING		KISSING, SMILING EYES		KISSING, CLOSED EYES		KISSING HEART		HEART EYES
	HUGGING FACE		INNOCENT		LAUGHING		SWEAT SMILE		JOY
	YUM		STUCK OUT TONGUE, WINKING EYES		STUCK OUT TONGUE		STUCK OUT TONGUE, CLOSED EYES		MONEY MOUTH FACE
	DISAPPOINTED, RELIEVED		CRY		SOB		SLEEPY		SWEAT
	COLD SWEAT		FEARFUL		SCREAM		WEARY		TIRED FACE

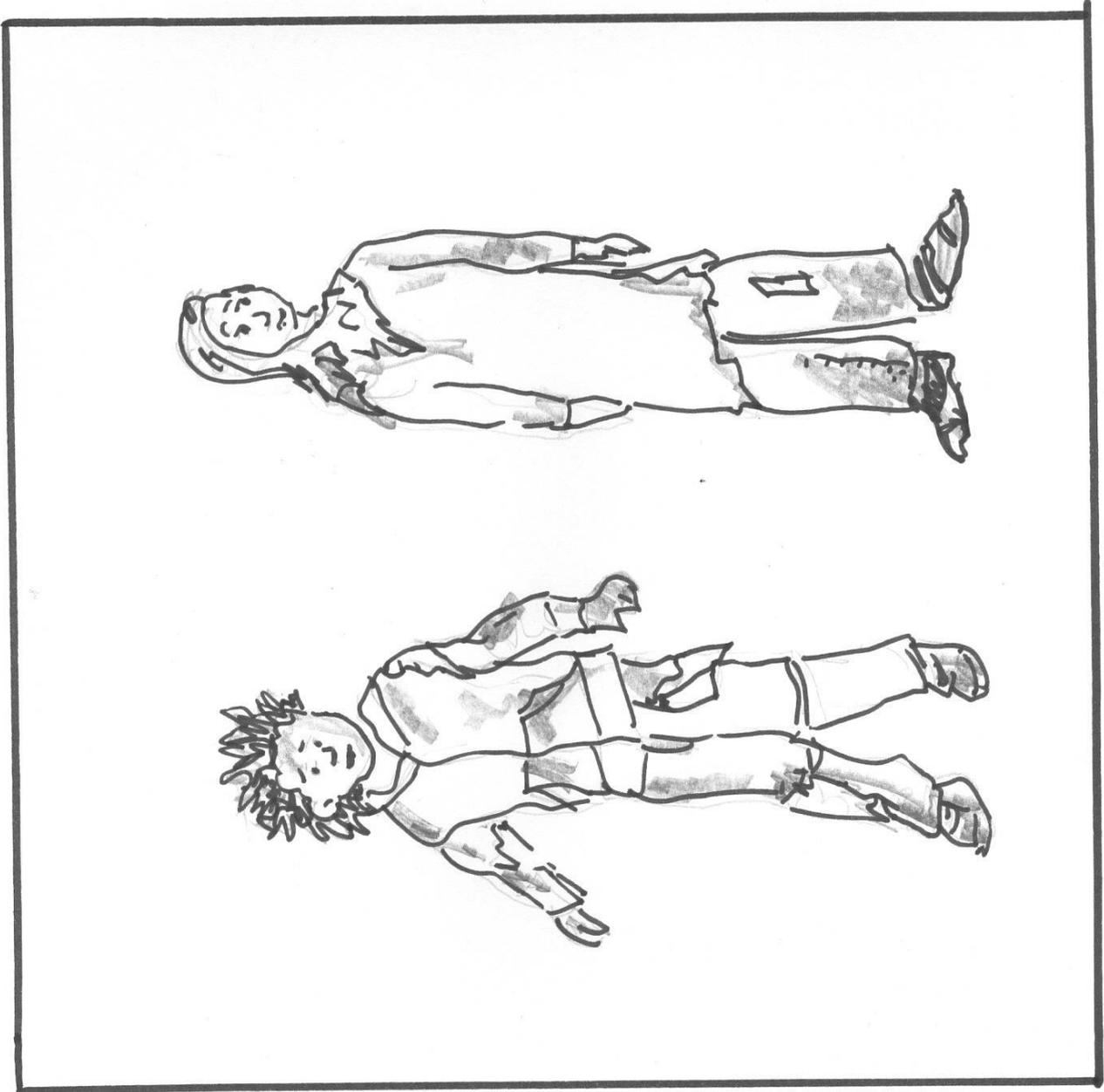
	THINKING FACE		FROWNING		DISAPPOINTED		EXPRESSIONLESS		FACE WITH ROLLING EYES		SLEEPING		SMILING IMP <small>TECH INSIDER</small>
	ASTONISHED		OPEN MOUTH		PENSIVE		NEUTRAL		FLUSHED		ZIPPER MOUTH FACE		IMP
	DIZZY FACE		HUSHED		FROWNING FACE		NO MOUTH		TRIUMPH		MASK		UPSIDE DOWN
	CONFOUNDED		ANGUISHED		SLIGHTLY FROWNING FACE		UNAMUSED		RAGE		FACE WITH HEAD BANDAGE		SUNGLASSES
	PERSEVERE		WORRIED		CONFUSED		SMIRK		ANGRY		FACE WITH THERMOMETER		NERD

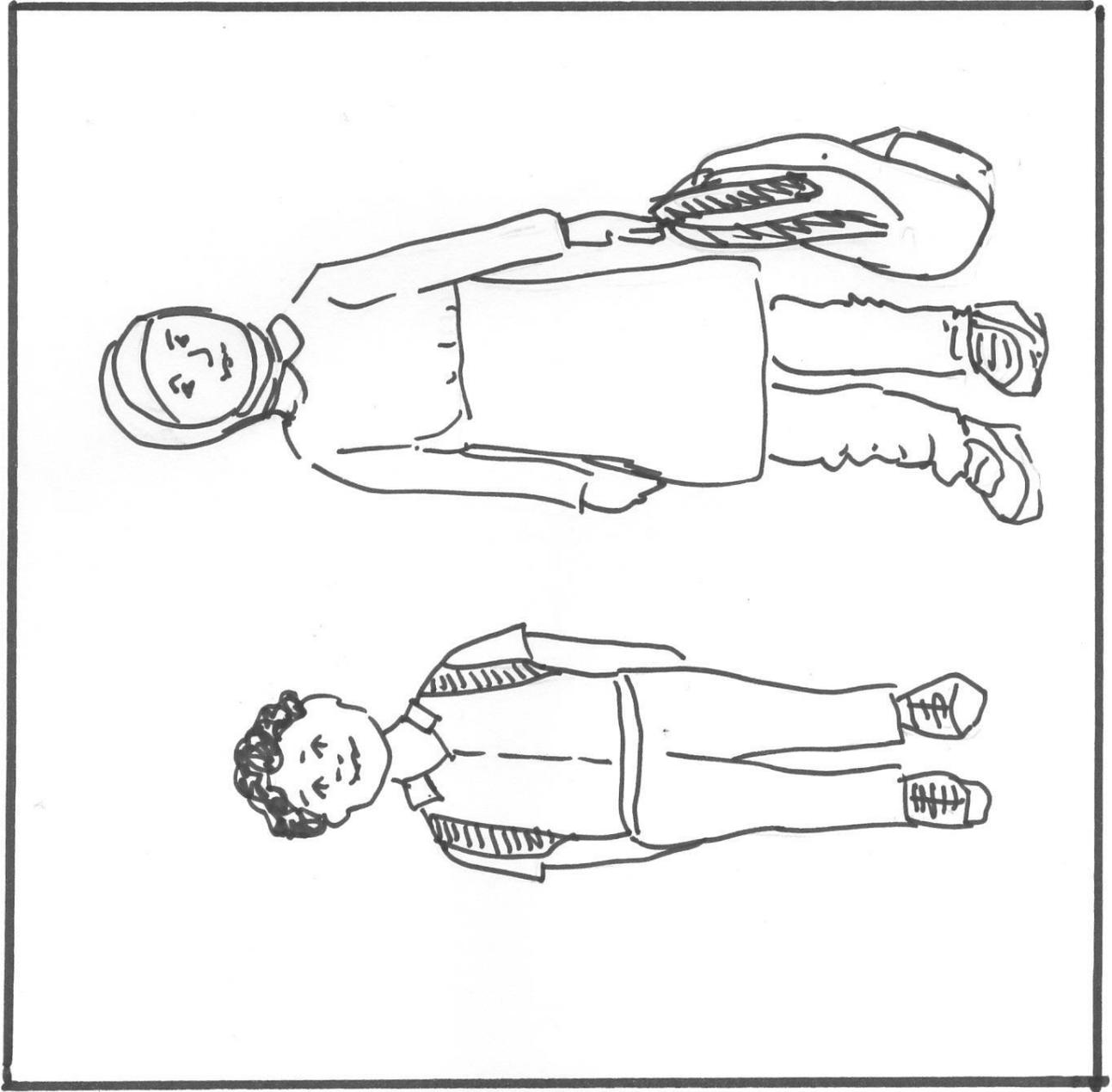
 <p>happy</p>	 <p>sad</p>	 <p>angry</p>
 <p>scared</p>	 <p>shy</p>	 <p>confident</p>
 <p>surprised</p>	 <p>ashamed</p>	 <p>disgusted</p>
 <p>exhausted</p>	 <p>confused</p>	 <p>bored</p>

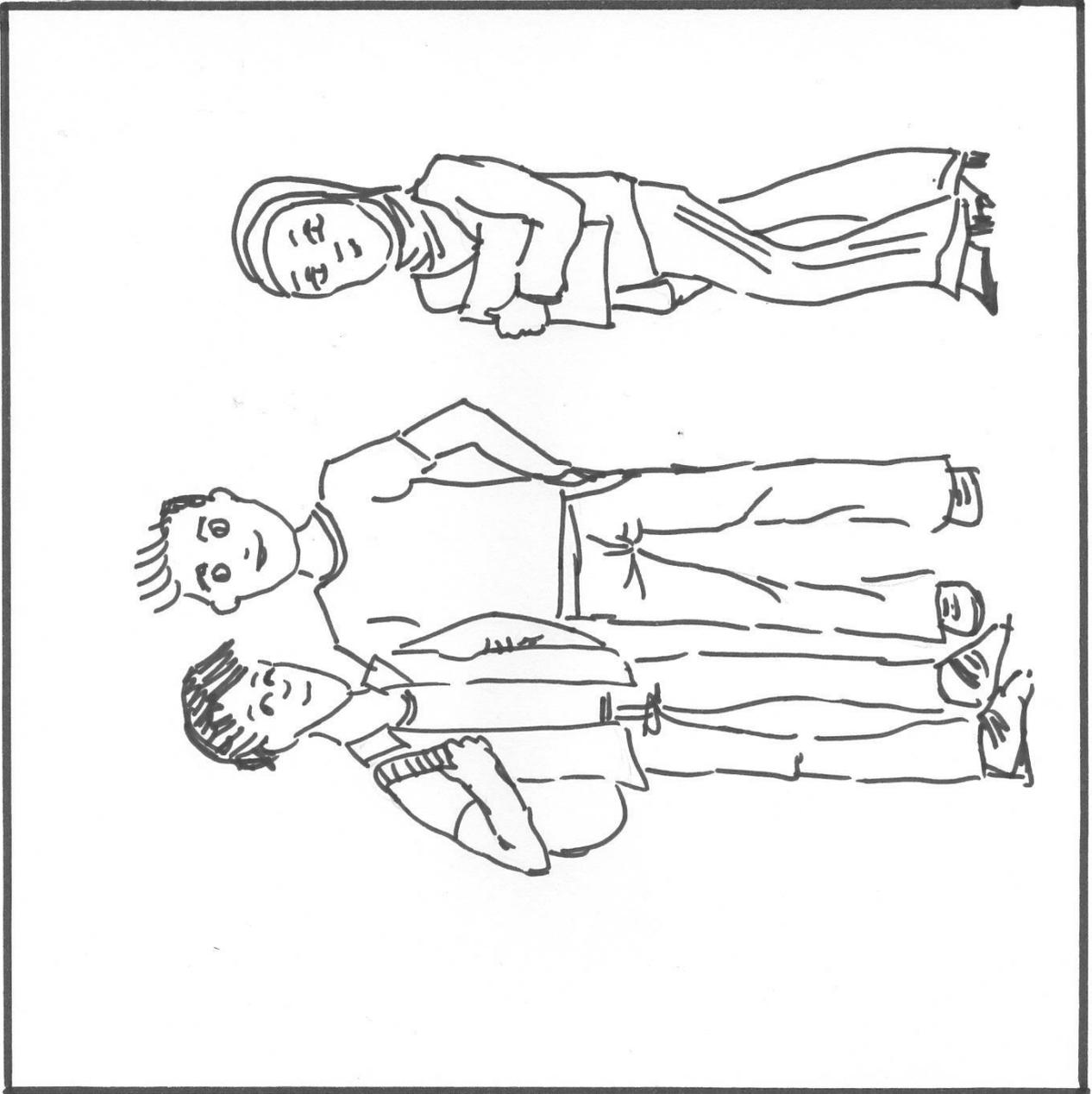




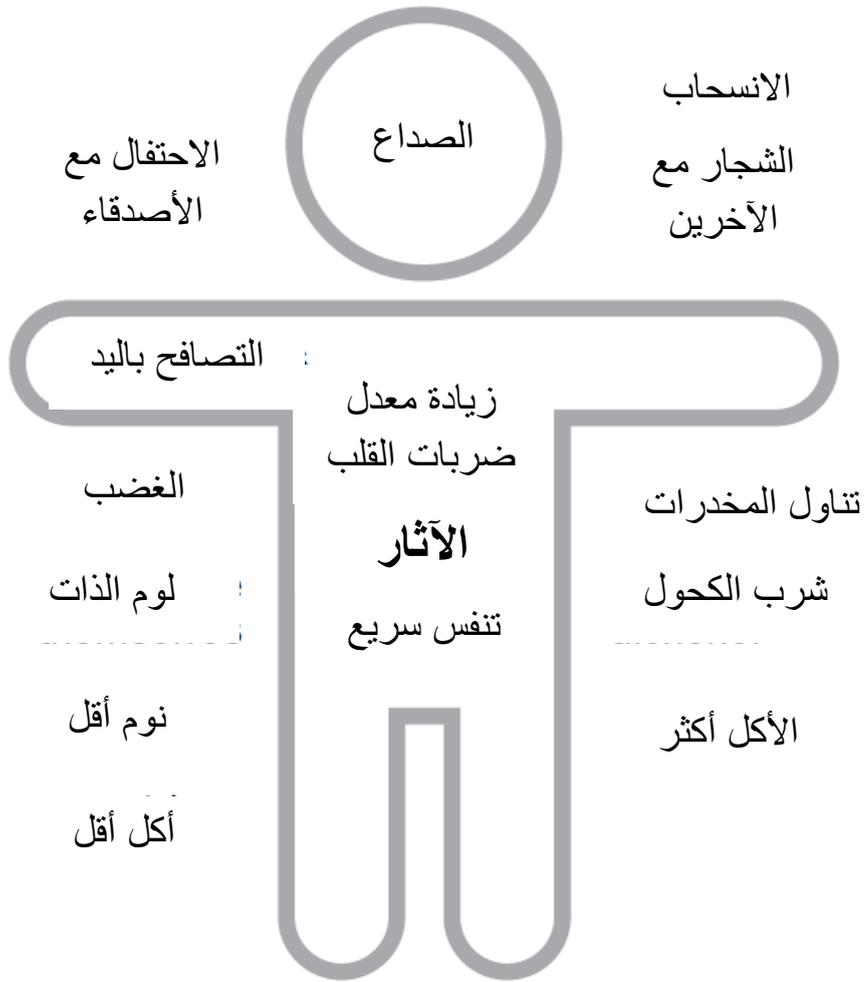


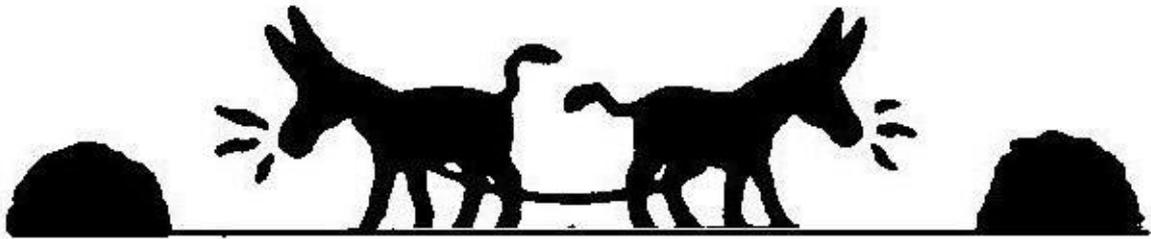


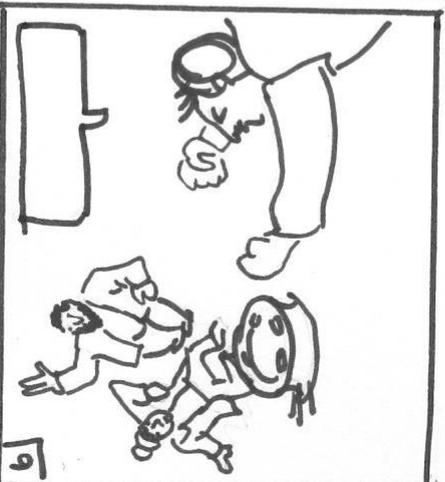
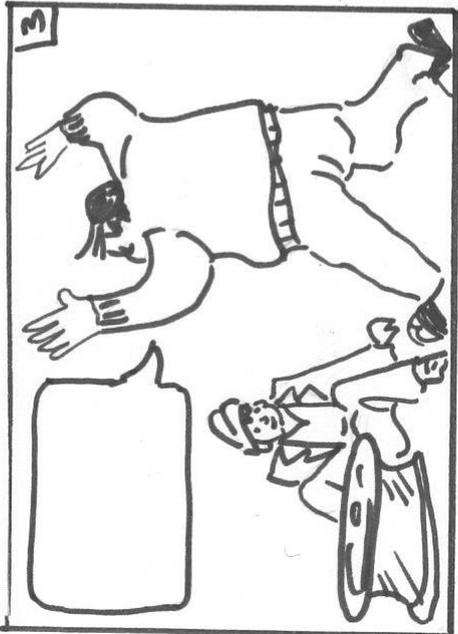
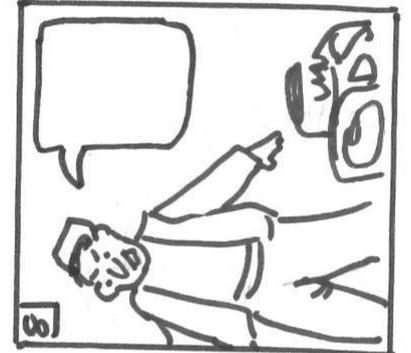
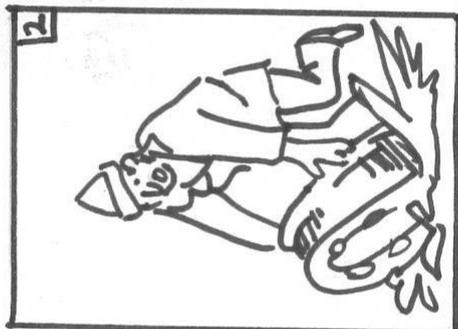
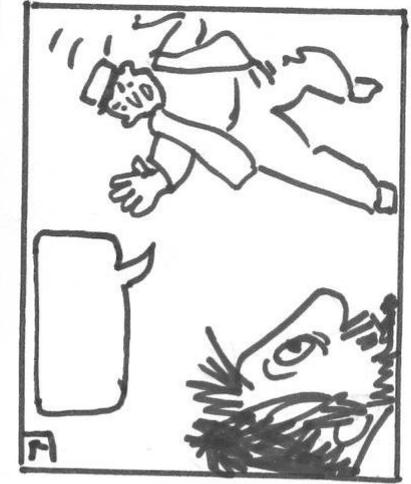


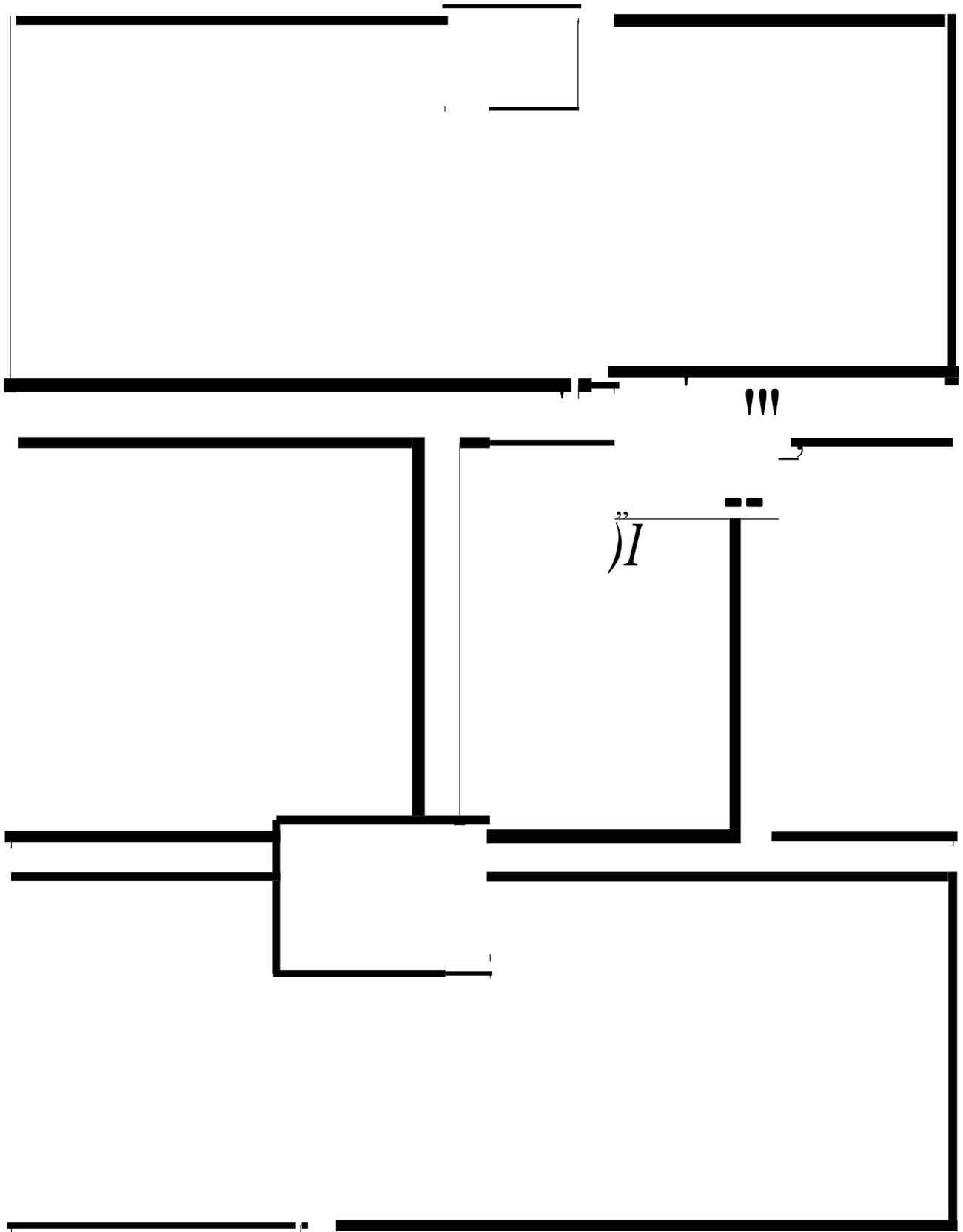


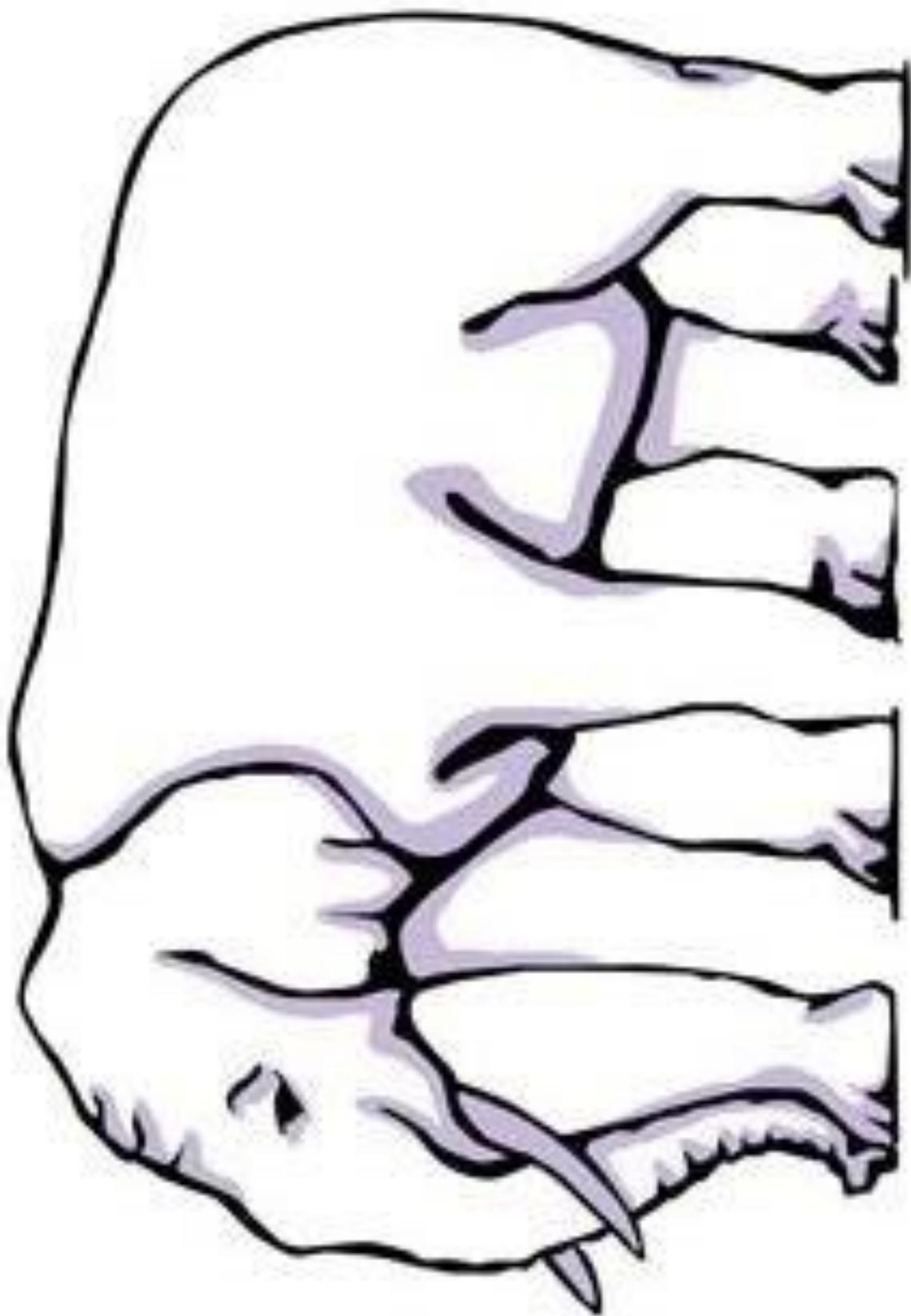
## التصرفات



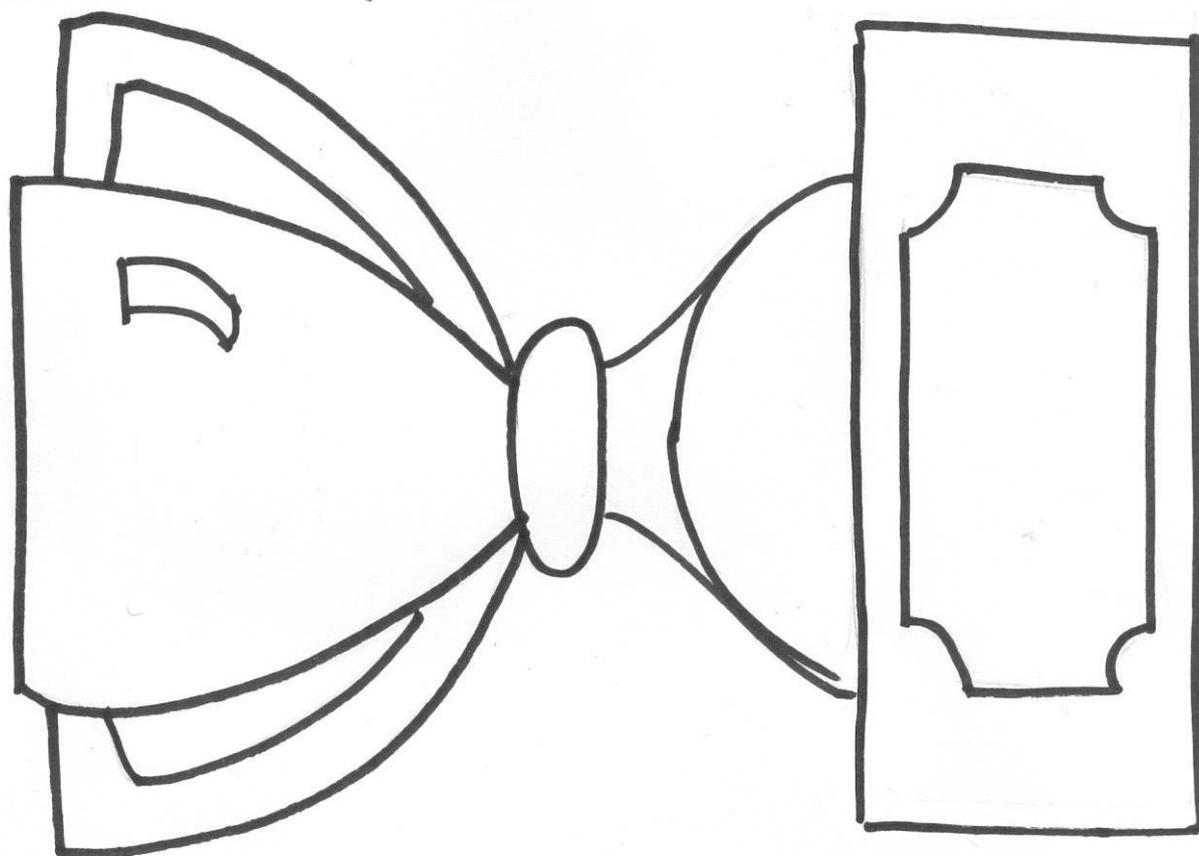


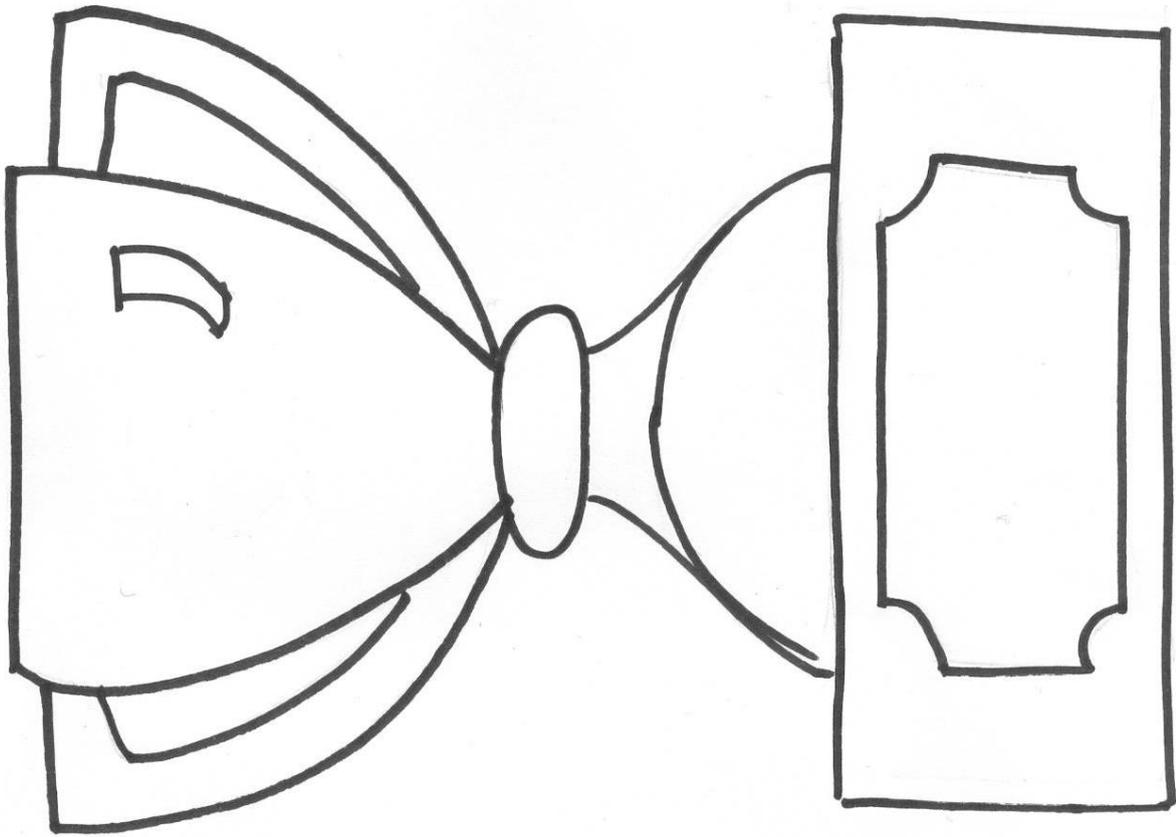








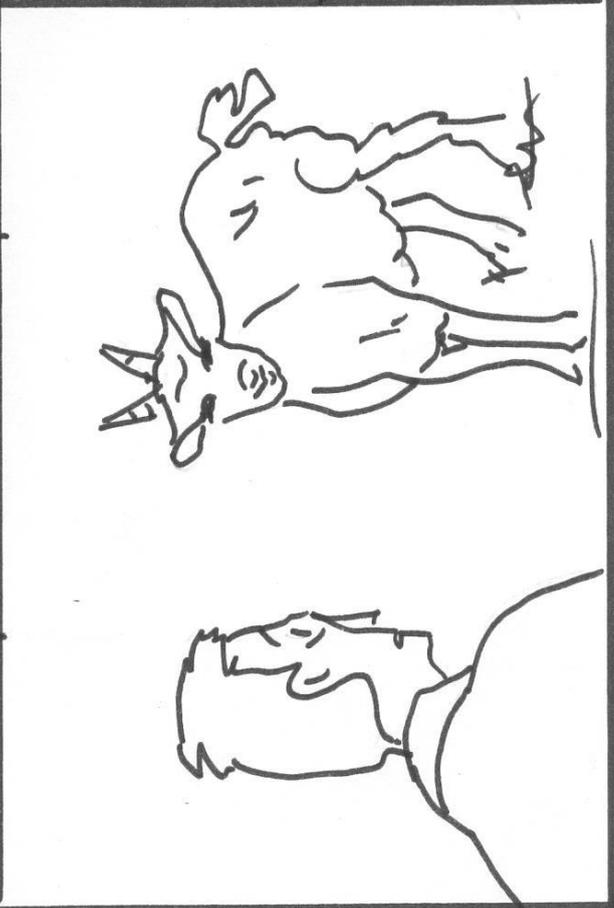
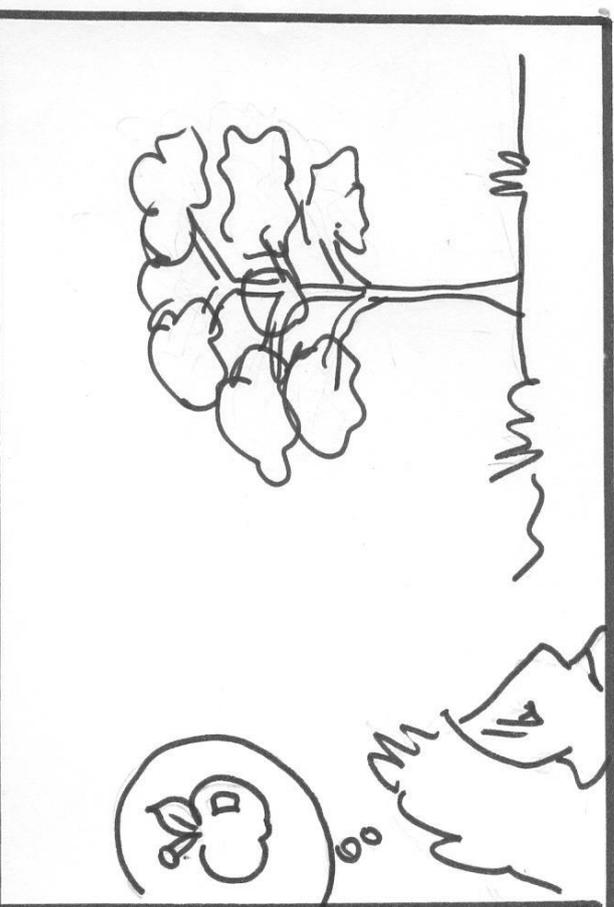
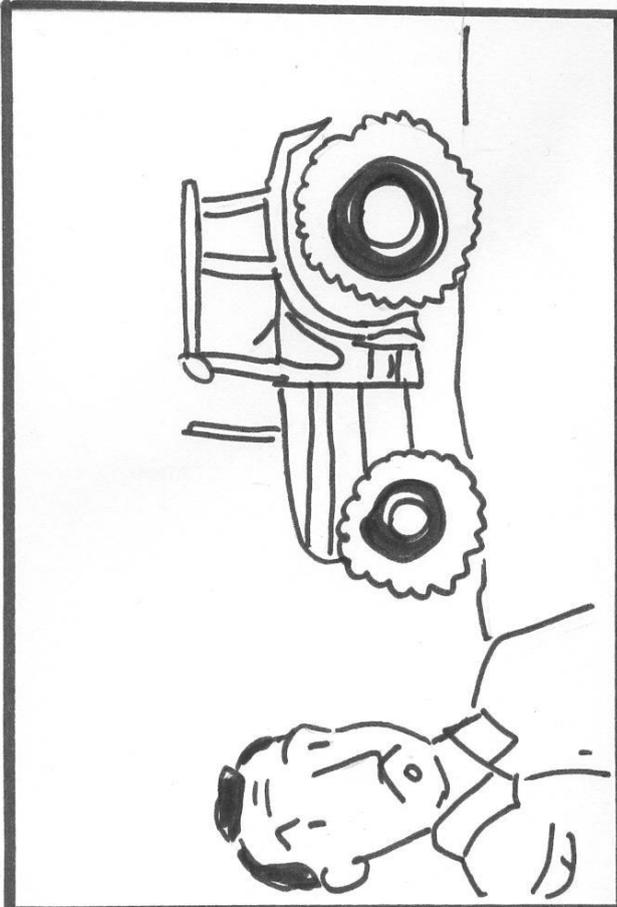


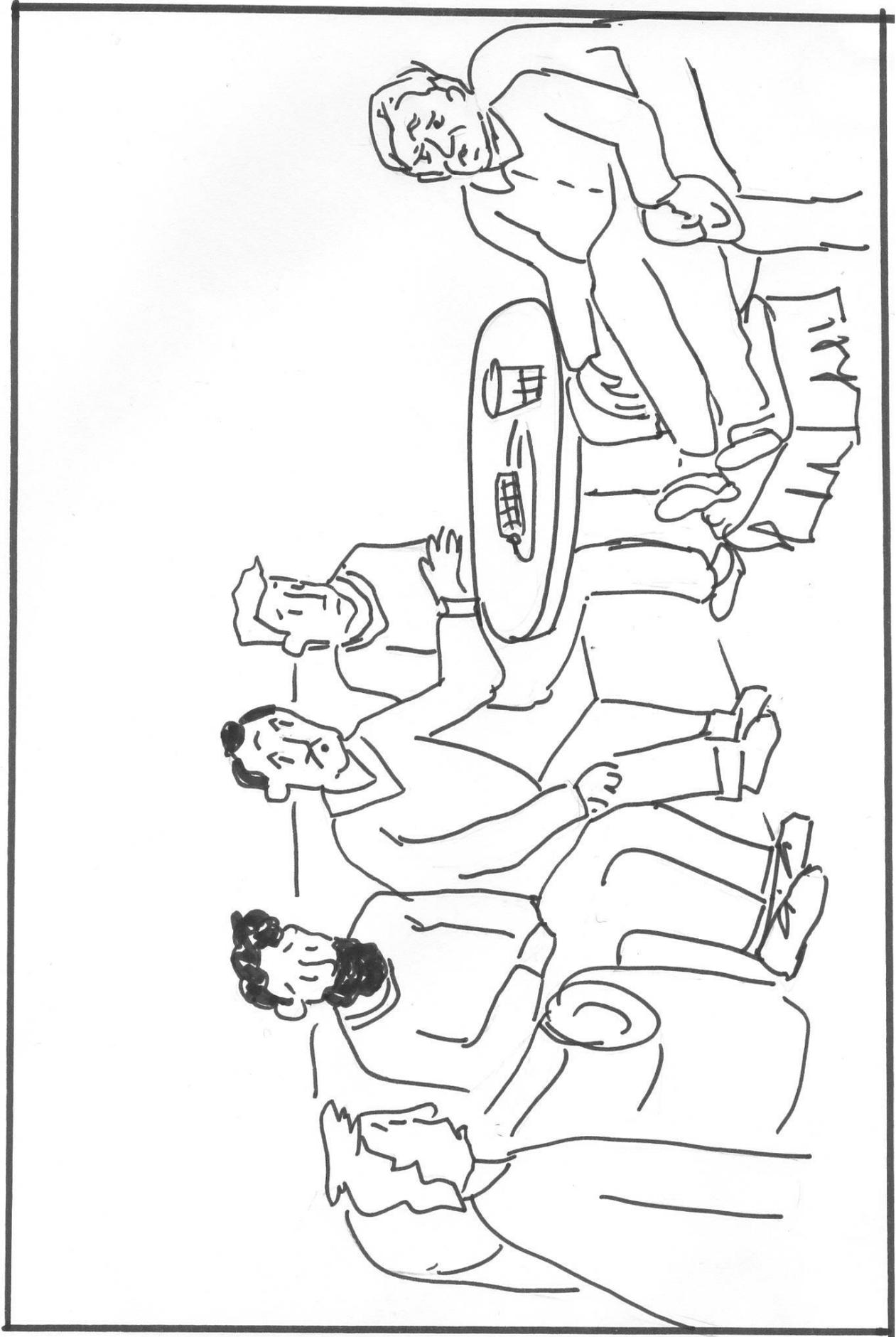


حزمة تعليم الطفل - الطوارئ ١٠ - ١٤

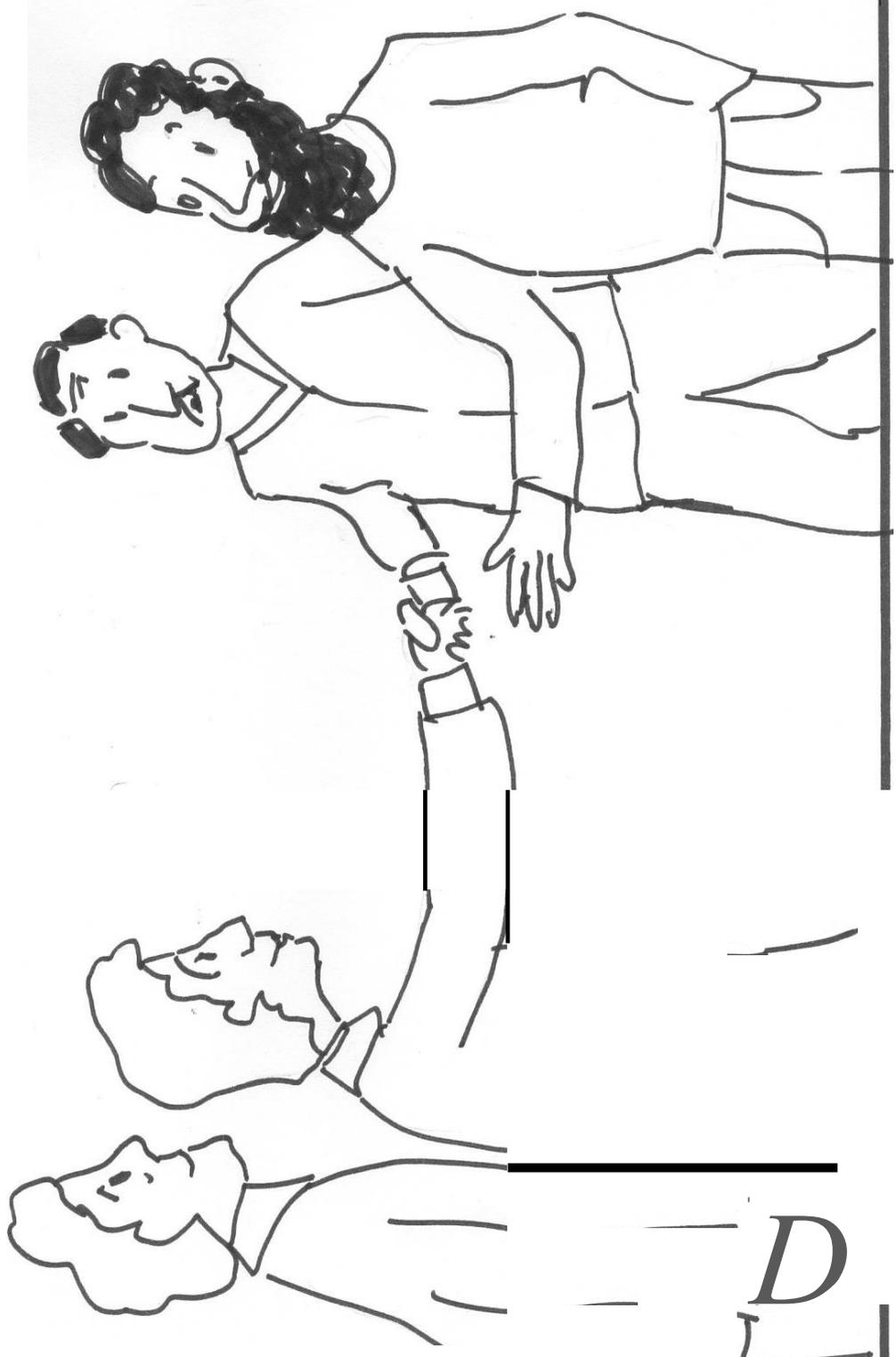
الموارد - القصص











*D*

The two mules

