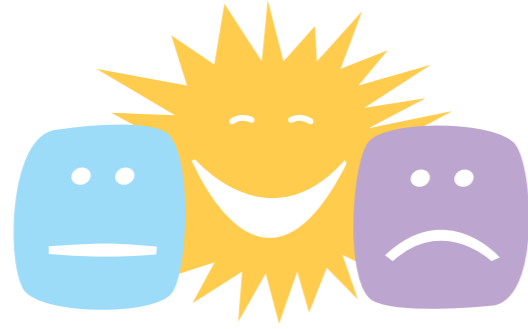


الصحة النفسية للجميع:

## الصحة النفسية للشباب والشابات



دليل للعاملين مع الشباب

الوحدة الثالثة: ١٥ - ١٦ سنة  
أنا والمستقبل

ورشة الموارد العربية

### الوحدة الثالثة: أنا والمستقبل ١٥، - ١٦ سنة

- موضوع الوحدة الثالثة هو المستقبل والخوف من المجهول. فهذه الفئة العمرية، ١٥-١٦ سنة، تكون على أبواب الانتقال إلى شيء جديد ومجهول. قد يكون هذا الشيء هو دخول المرحلة الثانوية النهائية أو التأهيل المهني أو الجامعة، أو الخروج إلى ميدان العمل. إنها مرحلة الشعور بالأمان والدعم من جانب المعلمين والأهل والأصدقاء عند الانتقال إلى مكانٍ مختلفٍ تُلَفُّه علامات استفهام!
- يزيد من مصادر القلق هنا أن يعيش المراهقون في مجتمعات عربية كثيرة ظروفًا صعبة من الفقر، والتهجير والنزاعات، والبطالة، وتدهور الأوضاع المعيشية والبيئية، وضيق فرص المشاركة المؤثرة وغيرها. ويضيف كل ذلك إلى المخاوف الناجمة أصلاً عن مرحلة المراهقة وتحولاتها الجسدية والذهنية والنفسية الكبرى.
- من هنا الحاجة إلى المهارات الحياتية وخصوصاً ما يتصل منها بتقوية القدرات والمناعة الداخلية والتكيف والتفكير النقدي والتضامن الجماعي والعمل معاً.
- هذه الوحدة تساعد المشاركين/ات على تجهيز أنفسهم بشكل أفضل لمواجهة التحديات الجديدة، والتعبير عن شعورهم بعدم الأمان، وعن خوفهم، وعلى أن يستكشفوا معاً كلاً من المخاوف وكذلك مصادر الحماية وتعزيز قواهم الداخلية.
- تقوم الوحدة الثالثة على المعرفة التي اكتسبها المشاركون/ات من تطبيق الودتين الأولى والثانية، وعلى ما تعلموه عن الصحة النفسية ومظاهرها والعوامل المؤثرة فيها، وعلى ما اكتسبوه والمهارات والقدرة على العمل معاً بشكل معمق في القسم الأخير من المشروع.

Mental Health for Young Men and Women

Unit 3: The Future and I

An adapted version from the Original "Everybody has Mental Health". Published by the Arab Resource Collective - ARC (www.mawared.org) in partnership with, and with the support of, the Norwegian Council for Mental Health (NCMH) and NORAD.



«الصحة النفسية للجميع»

# الصحة النفسية للشباب والشابات

١٣ إلى ١٦ سنة

## الوحدة الثالثة: أنا والمستقبل

فريق تطوير وإعداد الطبعة العربية:

زينة عوض ود. غسان عيسى وغانم بيبي

شارك في التطوير (٢٠٠٨-٢٠٠٩):

علا عطايا وتانيا هاشم وسولين دكاش

ساهم في الاختبارات الميدانية (٢٠١١):

جمعية مسار للسياسات الشبابية والمركز الفلسطيني للإرشاد

المجموعة التشاورية الإقليمية لبرنامج الصحة النفسية (٢٠١٠-٢٠١٢):

ناصر مطر ولؤي فواضله وشادي جابر ونبيلة اسبانيولي وعماد ثروت وعلا عطايا وزينة عوض

ود. غسان عيسى وغانم بيبي

شارك في الاجتماع الإقليمي لفريق التحرير (٢٠٠٨):

فادي دباجة، عصام مطر، زكي الرفاعي، عماد ثروت، مالك قطينة، هبة سالم، غادة بيضون، لينا حيدر، رنا حداد، نهى الصايغ، وداد حجازي، خالد الحسين، سولين دكاش، شادي جابر، حمدي صموئيل، ريماء عفيفي، شيرين دياب، غانم بيبي، غسان عيسى، علا عطايا، تانيا هاشم، رائدة حاطوم.

مراجعة: زينته عوض

مدير التحرير: غانم بيبي

مكيّف عن دليل نرويجي أصدره المجلس النرويجي للصحة النفسية بعنوان:

*Everybody Has Mental Health*

## الصحة النفسية للشبان والشابات: ١٣-١٦ سنة الوحدة الثالثة: أنا والمستقبل

الإصدار العربي الأول، ٢٠١٢

جميع الحقوق محفوظة

فريق المشروع زينة عوض و د. غسان عيسى وغانم بيبي (٢٠١٠ - ٢٠١٢). مع علا عطايا وتانيا هاشم وسولين دكاش (٢٠٠٨ - ٢٠٠٩)

مراجعة: زينة عوض

التحرير: غانم بيبي

الإخراج:  CHRISTIE'S  
Printing & Advertising

رقم الكتاب الدولي المتسلسل X - ٢٣ - ٤٦٠ - ٩٩٥٣ - ٩٧٨ ISBN

ينشر هذا الدليل في إطار «برنامج الصحة النفسية» في ورشة الموارد العربية في شراكة مع المجلس النرويجي للصحة النفسية وهيئة «نوراد» ويمنحة منهما. للحصول على نسخ مطبوعة والاستفسار: ورشة الموارد العربية، ص ب ١٣-٥٠١٦. بيروت - لبنان. [arclab@mawared.org](mailto:arclab@mawared.org) يمكن تصوير واستنساخ هذه المادة وتحميلها واستخدامها من دون إذن خاص من الناشر شرط عدم بيعها أو إعادة إنتاجها لأسباب تجارية أو ربحية، لكننا نرجو تزويدنا بمرودود عن الاستخدام للاستفادة منه في تطوير الإصدار التالي. يمكن تحميل نصوص هذه المادة مجاناً للاستخدام غير التجاري من على موقع «ورشة الموارد العربية» [www.mawared.org](http://www.mawared.org) تستند هذه المادة المعدلة والمنقحة للبيئات العربية إلى المادة الأصلية التي أصدرها المجلس النرويجي للصحة النفسية بعنوان: *Every Body Has Mental Health*. وهي تنشر بموجب إتفاق مع المجلس النرويجي للصحة النفسية.

Arabic title: **Mental Health for Young Men and Women, 13 -16**

**Published by** ARC, the Arab Resource Collective, as part of ARC's Regional Mental Health Programme, in partnership with, and funded by, the Norwegian Council for Mental Health (NCMH) and NORAD.

This is an adapted version of NCMH's *Everybody has Mental Health*, for the Arab world.

First Arabic edition, 2012

This material can also be downloaded free of charge from ARC's website [www.mawared.org](http://www.mawared.org) Contents can be copied and distributed without prior permission from ARC provided that this is done on a not-for-profit basis.

For Arabic print copies and information: [arclab@mawared.org](mailto:arclab@mawared.org).

Arabic text can be downloaded from [www.mawared.org](http://www.mawared.org)

## الصحة النفسية للشباب والشابات

### الوحدة الثالثة: أنا والمستقبل

اللقاء الأول: مراجعة وتمهيد لموضوع الخوف من المجهول  
اللقاء الثاني: وضع خطة العمل  
اللقاء الثالث: تنفيذ مشروع العمل الجماعي  
اللقاء الرابع: عرض لمنتج العمل النهائي، والتقييم، والتقارير

الوحدة الثالثة: "أنا والمستقبل"	
النشاط ١: قواعد العمل	اللقاء الأول: مراجعة وتمهيد لموضوع الخوف من المجهول
النشاط ٢: أتحمس المجهول	
النشاط ٣: أرسم نفسي اليوم وفي المستقبل	
النشاط ٤: عصف ذهني - أنا والمستقبل	
النشاط ٥: تقييم اللقاء	
النشاط ٦: اختيار الموضوع	اللقاء الثاني: وضع خطة العمل
النشاط ٧: وضع خطة للمشروع	
النشاط ٨: تنفيذ المشروع الجماعي	اللقاء الثالث: تنفيذ مشروع العمل الجماعي
النشاط ٩: التحضير لعرض العمل	اللقاء الرابع: عرض لمنتج العمل النهائي، والتقييم، والتقرير
النشاط ١٠: عرض المنتج النهائي للعمل	
النشاط ١١: تقييم المنتج النهائي للعمل	
النشاط ١٢: التلخيص	

## مقدمة الوحدة الثالثة: «أنا والمستقبل»

- الصحة النفسية مفهوم واسع ومركب والهدف الرئيسي من هذه الوحدة هو زيادة معرفة الشباب عن الصحة النفسية وجوانبها المختلفة.
- يقوم برنامج الوحدة الثالثة بصورة أساسية على المعرفة التي اكتسبها المشاركون/ات من تطبيق الوجدتين الأولى والثانية، لذا يُتَوَقَّع أن يكونوا قد فهموا ما هي الصحة النفسية وما هي مظاهرها والعوامل المؤثرة فيها، وأن يكونوا بالتالي قد اكتسبوا ما يحتاجون إليه من أسس في المفاهيم والمهارات والقدرة على العمل بشكل معمق في القسم الأخير من المشروع.
- يُتَوَقَّع أيضاً أن يتحلَّى المشاركون/ات والمشاركات بما يكفي من حسّ المسؤولية والقدرة على التنظيم ليضعوا خطةً لعملهم المعمق ويصمّموا إطاراً لها ضمن «الصحة النفسية».
- تبدأ الوحدة بمقدمة موجزة وتلخيص من شأنهما إنعاش ذاكرة المشاركين/ات بالمفاهيم والمواضيع ويقواعد العمل وبيناء المجموعة التي تم تناولها في المرحلتين السابقتين. إنَّ التمرين الرئيسي في الوحدة الثالثة هو مشروع جماعي. هنا، يستكشف المشاركون/ات والمشاركات، في مجموعات وعلى نحو معمق، موضوعاً يختارونه بأنفسهم من ضمن موضوع الوحدة، أي «أنا والمستقبل والخوف من المجهول». ويُتَوَقَّع أن يختتم المشروع بعرض نهائي يمثّل حصيلة عمل المشاركين/ات (يمكن أن يتخذ العرض أشكالاً متعددة تتراوح بين عرض الشرائح الضوئية (السلايدات) وعروض «باوربوينت» أو العرض التمثيلي أو أداء الأدوار أو أي تقنية أخرى تختارها المجموعة).
- يتمحور المشروع الجماعي حول موضوع من اختيار المشاركين/ات. يوزع الميسر/ة المشاركين/ات إلى مجموعات عمل، ويحرص على حسن سير عمل المجموعات وعلى أن تلبي احتياجات جميع المشاركين/ات على اختلاف قدراتهم وطاقاتهم.
- يُسلِّط الميسر/ة الضوء على تعاقب مراحل العمل وترابطها، وتنفيذها ضمن إطار متكامل ويُعطى المشاركون/ات مجالاً للاستكشاف المعمق وفرصةً للاندماج الشخصي في العمل. في هذه المرحلة، من الضروري أن يكون لدى المشاركين/ات جميعاً ما يكفي من المعرفة التي تخولهم أن يستخدموا المهارات التي يحتاجونها للعمل على هكذا مشروع وأن يطوروها.

## عرض موجز عن الخلفية والمبادئ

### هل يمثل المستقبل المجهول؟

تجد مجتمعات كثيرة في المنطقة العربية نفسها في موقع الخوف من المجهول. ويضيف هذا الموقع مخاوف إلى تلك الناجمة عن مرحلة المراهق وتحولاتها الجسدية والذهنية والنفسية الكبرى. إن عوامل عدم الاستقرار، والنزوح، والفقر، وقلّة فرص العمل والتقدم في المستقبل، والضغوط الناجمة عن تدهور الأوضاع المعيشية والبيئية، والمخدرات، وضيق فرص المشاركة المؤثرة وغيرها من العوامل المنتشرة على نطاق واسع تزيد من الأعباء النفسية على المراهقين. وهي تعزز الحاجة إلى العمل على الإمكانيات الإيجابية والمهارات الحياتية المساعدة على التكيف وخصوصاً ما يتصل منها بتقوية القدرات والمناعة الداخلية والتفكير النقدي والتضامن والعمل الجماعي. وتبرز هنا الحاجة إلى استدخال مهارات التعامل مع الأزمات والحماية الذاتية وحل النزاعات في الأسرة والمدرسة والمجتمع ككل.

إنّ موضوع الوحدة الثالثة هو المستقبل والخوف من المجهول. لقد اختير هذا الموضوع لأنّ هذه الفئة العمرية، ١٥-١٦ سنة، تكون على أبواب الولوج قريباً إلى شيء جديد ومجهول. قد يكون هذا الشيء هو دخول الصفوف الأخيرة من المرحلة الثانوية أو التأهيل المهني أو دخول الجامعة أو الخروج إلى ميدان العمل. مهما يكن، إنهم على وشك الانتقال من مكان حيث يشعر الكثيرون بالأمان وحيث يتلقون الدعم ويتابعهم المعلمون والميسرون والأهل والأقران بشكل يومي، إلى مكانٍ مختلف تلفه علامات استفهام. وقد يزيد من مصادر القلق هنا أن يعيش المراهقون في ظروف صعبة من الفقر أو التهجير أو النزاعات والعنف.

هذه الفئة العمرية، ١٥-١٦ سنة، تكون على أبواب الولوج قريباً إلى شيء جديد ومجهول. قد يكون هذا الشيء هو دخول الصفوف الأخيرة من المرحلة الثانوية أو التأهيل المهني أو دخول الجامعة أو الخروج إلى ميدان العمل.

### أي مشاعر تشكّل جزءاً من الانتقال؟ وكيف يحدث الانتقال الفعلي؟

يمكننا هنا التحدّث عن انتقال سلس وانتقال معقّد. إن تسليط الضوء على موضوع «الخوف من المجهول»، يمكننا من أن نساعد على وقاية المشاركين/ات من عيش انتقالات بيئية معقّدة عندما يتابعون حياتهم بعد الصفوف الأخيرة من المرحلة الثانوية أو أي تغيير مماثل قد يطرأ عليهم. والمشاركون/ات يجهزون أنفسهم بشكل أفضل لمواجهة التحديات الجديدة إذا ما نجحوا في التعبير بالكلام عن شعورهم بعدم الأمان وخوفهم وإذا ما استكشفوا معاً كلاً من المخاوف وكذلك مصادر الحماية وتعزيز قواهم الداخلية وبناء مهارات التعاطي مع التحديات المختلفة.

من المهم النظر إلى هذا الموضوع في إطار علاقته بمواضيع الوجدتين الأولى والثانية، «وعبي الذات» و«اختلافي وتقبل الآخر». فالشباب ازدادوا معرفةً ووعياً بهذه المواضيع، وازدادوا أيضاً قدرةً على التعبير والتواصل الفعّال. ويمكن لهذه المكتسبات أن تشكل مصادر طاقة متاحة لتعزيز الحماية والوصول إلى الدعم أو طلب المساعدة المهنية. ويمكن استكمال مصادر التعزيز تلك حيث يوجد نظام من الدعم النفسي المهني. ونحن نأمل أن يصبحوا بذلك قادرين على مواجهة المجهول بأقل قدر من القلق والخوف.

### المشروع الجماعي

لقد جرى تقديم اقتراحات بالصيغ والطرق وأساليب العرض التي يمكن أن تساعد المشاركين/ات على إعداد المشروع الجماعي وفقاً لها وأن يختاروا من بينها. إذا كانت للمشاركين أفكارهم الخاصة حول تنفيذ مشروعهم، فبإمكانهم - بالتعاون مع الميسر/ة - أن يغضوا النظر عن الاقتراحات الجاهزة. ويكون على الميسر/ة تشجيع المشاركين/ات على التفكير معاً واستخدام المخيلة الفردية وابتكار الأفكار ووسائل التعبير والعرض وطرقها.

تجدد الإشارة إلى أنه كلما ازداد هامش حرية التفكير والعمل ازدادت إمكانية اشتراك المشاركين/ات في العمل بشكل أعمق، في حين أن التوجيه يبقى ضرورياً للتشجيع والتقدم.

يستطيع الميسر/ة أن يكيّف مشروع العمل الجماعي لإعطاء المشاركين/ات مدّة أطول من الوقت لتنفيذه. في هذه الحالة، يتمتّع الميسر/ة بحرية تكييف الجدول الزمني وفقاً للوقت الممكن تخصيصه في المؤسسة.

كلّما ازداد هامش حرية التفكير والعمل ازدادت إمكانية اشتراك المشاركين/ات في العمل بشكل أعمق.



## اللقاء الأول:

### مراجعة وتمهيد لموضوع الخوف من المجهول

**هدف اللقاء:** التمهيد لتطبيق الوحدة الثالثة واستكشاف الخوف من المجهول. نناقش، مثلاً، علاقة ذلك بالصحة النفسية ونربطه بما تعلمه المشاركون/ات من الوحدات الأولى والثانية.

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

#### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
١٠ دقيقة	قواعد العمل (نشاط جماعي)
١٥ دقيقة	أتحسس المجهول (نشاط جماعي)
٣٠ دقيقة	أرسم نفسي اليوم وفي المستقبل (نشاط فردي / جماعي)
٥٠ دقيقة	عصف ذهني: أنا والمستقبل (نشاط جماعي)
١٠ دقيقة	تقييم اللقاء (نشاط فردي / جماعي)

#### التحضيرات اللازمة

- أوراق صغيرة لاصقة (أو أوراق صغيرة مع لاصق)
- أوراق كبيرة (قلاية إن أمكن)
- أغراض متنوعة لاستخدامها في هذا اللقاء من تلك التي تُعتبر عامّةً منقّرة عند اللمس والسمع، وتحدث شعوراً كريهاً (مثلاً مادة هلامية لزجة كالجيلو، أو المعجونة، أو فوطة مبللة/منديل مبلل، أو خصلة شعر، أو وبر مبلل، أو موزة ناضجة مهروسة، أو دمى حيوان بفرو طويل الشعر من النايلون...الخ) وأصوات مزعجة (مثلاً قرقعة أدوات معدنية، خشخشة ورق، مؤثرات صوتية أخرى، صفارات الإنذار، أبواق الخطر، الخ).

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة.

## النشاط ١: نشاط تمهيدي

الوقت: ١٠ دقيقة

**الهدف:** بناء قواعد للعمل من أجل تيسير الجلسة وتأمين بيئة داعمة ومريحة للعمل والنقاش والتعبير والتطور.

**التحضيرات اللازمة:** أوراق كبيرة وأقلام تلوين.

### خطوات النشاط:

- يشرح الميسر هدف النشاط، مؤكداً على أهمية مشاركة الجميع في وضع قواعد العمل لضمان الالتزام بها واحترامها. سوف تعالج اللقاءات مواضيع مهمة متعلقة بحياة كل منا، ما يتطلب احترام الخصوصية وتقبل الرأي المختلف.
- يشجع الميسر المشاركين على اقتراح قواعد، وبعد مناقشتها في المجموعة، يكتبها على اللوح أو على ورقة كبيرة تعلق على الحائط ليراها الجميع أثناء النشاط.

## النشاط ٢:

أتحسس المجهول  
(نشاط جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: التمهيد لبحث موضوع المجهول والخوف منه عبر استعمال حاسة اللمس.

**التحضيرات اللازمة:** يحضّر الميسر أغراضاً متنوعة لاستخدامها في هذا اللقاء تُعتبر عامّةً منفرة عند اللمس، وتحدث شعوراً كريهاً (مثلاً: مادة هلامية لزجة كالجيلو، أو المعجونة، أو محرمة مبللة/منديلاً مبللاً، أو خصلة شعر أو وبر مبلل، أو موزة ناضجة مهروسة، أو دمى حيوان بفرو طويل الشعر من النايلون...الخ).

## خطوات النشاط:

- يُطلب من كل مشارك تغطية العينين والجلوس أو الوقوف في الدائرة (يمكن عصب عينين بوشاح إن كان يمكن أن يحضره لكل مشارك قبل الجلسة). ويوضع في متناول المشاركين، مُداورةً، شيء مجهول.
- يأتي الميسر بأشياء متنوعة تُشعر اللمس بعدم الراحة (مثلاً مادة غروية، حبة صبار، فرو خشن، الخ). ويطلب من المشاركين أن يلمسوها. يطلب من المشاركين المحافظة على الهدوء وعدم الإفصاح عمّا لمسوا حتى النهاية.

## لفتة نظر للميسر/ة

بعد التمرين الذي يمثل مقدمة للموضوع، من المستحسن أن يُطلع الميسر المشاركين بإيجاز على فكرة «المجهول»:

- يقول الميسر: « قمنا الآن برحلة قصيرة إلى عالم المجهول، وفي الحياة أيضاً نواجه حالات حيث لا نعرف دائماً ما نواجهه. يمكن أن يكون الأمر مخيفاً قليلاً، ولكن يمكن أيضاً أن يكون مثيراً وممتعاً.»
- يُطلع الميسر المشاركين على ما سيفعلونه في اللقاءات المقبلة. هنا يجدر بالميسر مراجعة النقاط الكبرى بسرعة. تجدون معلومات عن الاضطرابات الأكثر شيوعاً ملحقةً بمعجم المصطلحات في مقدمة الدليل.

### النشاط ٣:

## أرسم نفسي اليوم وفي المستقبل

الوقت: ٣٠ دقيقة

الهدف: البدء بالتفكير بالانتقال إلى مرحلة جديدة

التحضيرات اللازمة: أوراق وأقلام تلوين

### خطوات النشاط:

- يُطلب من كل مشارك/ة أن يرسم نفسه اليوم وفي المستقبل.
- تناقش الأسئلة التالية:
  - كيف شعرت وأنت ترسم؟
  - بماذا فكّرت عندما كنت ترسم نفسك اليوم؟
  - بماذا شعرت عندما كنت ترسم نفسك في المستقبل؟

## النشاط ٤:

## عصف ذهني:

## «أنا والمستقبل»

## (نشاط جماعي)

الوقت: ٥٠ دقيقة

## الأهداف:

- زيادة معرفة المشاركين عن موضوع الانتقالات والخوف من المجهول
- حث المشاركين على الإفصاح والتعبير عن مخاوفهم المتعلقة بالمستقبل
- استدراج أفكار المشاركين الجماعية حول المجهول وإلقاء الضوء على مقاربات متنوعة
- استخدام العصف الذهني لتشكيل أساس لاختيار موضوع المشروع الجماعي

## خطوات النشاط:

- تُطرح وتُناقش الأسئلة التالية:
  - ما هي التحديات التي نواجهها عندما ننتقل من مرحلة في الحياة إلى أخرى؟
  - كيف تؤثر هذه التحديات في صحتنا النفسية؟
- يناقش المشاركون مفهوم «المجهول»، متطرقين إلى الجوانب الإيجابية والسلبية على حدّ سواء.
- يدوّن الميسر رؤوس أقلام على اللوح لنرى أفكار المشاركين حول الموضوع.
- هناك خياران يترك للميسر انتقاء أحدهما بحسب حياة وحاجات المجموعة:

أ) يطلب من كل مشارك أن يعبر عن الأمور التي تزوده بالراحة والأمان اليوم وكيف ينظر إلى المستقبل:

- ما الطموحات والآمال والتوقعات؟
- ما العقبات المحتملة؟
- ما الذي يمكن أن يزودهم في المستقبل بالراحة والأمان؟

ب) يتصوّر كلّ مشارك/ة أنّ كل ما آمن به وما بناه، وكل ما زوّده بالراحة والأمان حتى الآن، قد زال:

- ما الذي يفعله هذا الأمر بحاله النفسية ووعيه الذاتي؟
- لماذا نخاف من المجهول؟

- يدوّن كل مشارك/ة رؤوس أقلام خاصة عن الموضوع، ثمّ يتشاركها مع المجموعة فيما يدوّنها الميسر/ة على اللوح.

- ثمّ يفكّر كلّ مشارك كيف يمكن أن يخلق «الانتقال إلى المجهول» شعوراً بالعافية، وكيف يستطيع أن يعيش الإنسان الانتقال بوصفه اختباراً إيجابياً ومفيداً من وجهة نظر الصحة النفسية. ويتناوب المشاركون على تشارك أفكارهم مع المجموعة، فيما يدوّنها الميسر على اللوح.

- ينبغي تلخيص التمرين وقراءة النتائج التي استُخلِصت على ضوء علاقتها بالصحة النفسية والخوف من المجهول.

#### لفتة نظر للميسر/ة

- نرسم عمودين على اللوح (أو على ورقة كبيرة)، أحدهما للملاحظات الإيجابية والآخر للسلبية. نطلب من المشاركين تدوين ملاحظات من الممكن أن يستعملوها لاحقاً (في المشروع الجماعي).

- من المفترض ألا يوجه الميسر المشاركين بشكل مباشر بل أن يرشدهم إذا توقّفوا عند صعوبات معينة.

**النشاط ٥:****تقييم اللقاء****(نشاط فردي / جماعي)****الوقت: ١٥ دقيقة****الهدف: إشراك المشاركين والمشاركات في تقييم اللقاء****خطوات النشاط:**

يرسم الميسر ثلاثة وجوه على ورقة كبيرة (أو على الورق القلاب): وجهاً ضاحكاً ووجهاً حزيناً ووجهاً غير مهتمّ. يطلب الميسر من الشباب أن يكتبوا ما أحبوه في هذا اللقاء على الوجه الضاحك، وما لم يحبوه على الوجه الحزين، وما لا يهتمهم على الوجه غير المهتم. يقرأ الميسر تقييم الشباب ويناقش معهم.

## اللقاء الثاني: التحضير للمشروع الجماعي

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

### أهداف اللقاء:

- تعزيز التواصل وروحية الفريق
- تعزيز الثقة في النفس
- وضع خطة عمل وتحضير للمشروع الجماعي

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
١٠ دقائق	جدول الأعمال
٣٠ دقيقة	اختيار الموضوع (نشاط جماعي)
٨٠ دقيقة	وضع خطة للمشروع (نشاط جماعي)

#### لفتة نظر للميسر/ة

- يُنفذ المشروع الجماعي ضمن الإطار الرئيسي الذي يتمحور حول الصحة النفسية، ويُختتم بعرض في نهاية الوحدة. يُعلم الميسر المجموعة بالجوانب العملية للمشروع، مثل الموارد المتوافرة للمشاركين وكم لديهم من الوقت. من المهم أن توضع الشروط قبل أن يُطلب من المشاركين/ات التفكير في اختيار موضوعهم وصياغة مسائل المعالجة، وتوزيع المسؤوليات على أفراد المجموعة.
- عندما يتوزع المشاركون إلى مجموعات، يُتوقع منهم في سنّ السادسة عشرة أن يكونوا مستقلّين ومنظّمين في طريقة عملهم بما يكفي بحيث يستطيعوا اختيار مجموعاتهم بأنفسهم. ولكن من المستحسن أن يكون الميسر قادراً على تيسير هذه العملية. تجدر الإشارة إلى أنّ المشاركين في سنّ السادسة عشرة غالباً ما يتحدون ضمن زمر أو شلل. وقد يكون من الحكمة تفكيك البعض منها والتي يمكن أن تسبب مشكلات في التركيز أو تؤدّي إلى تشكيل جهات متنافسة جداً في المجموعة.

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة ويشرح الإطار الرئيسي للموضوع.



## النشاط ٦: اختيار الموضوع

الوقت: ٣٠ دقيقة

### خطوات النشاط:

يختار أفراد المجموعات المواضيع الرئيسة الذي ستمحور حولها مشاريعهم ويكون أمامهم فرصة اختيار أحد الاقتراحات المدرجة ضمن اللائحة أدناه. وإذا رغب المشاركون في تناول مواضيع أخرى لا تتلاءم مع الاقتراحات المقررة، يمكنهم أن يختاروا بأنفسهم موضوعاً يعينهم أكثر من غيره (من المواضيع التي مرت في المراحل الثلاث، مثلاً)، إلا أن الموضوع المختار ينبغي أن يعالج موضوع «الصحة النفسية».

### المواضيع المقترحة:

١. الخوف من الآخر
٢. المراحل والتغيرات في الحياة

من المهم التركيز على المحاور التالية في عمل المجموعات على صياغة مسألة المعالجة:

١. نقاط الاختلاف بين ما قبل والآن
٢. دور وسائل الإعلام
٣. دور الأصدقاء
٤. لماذا توصف المسألة بالخطيرة أو يُحظر التحدث عنها؟
٥. كيف يمكن أن يكون العالم أفضل ممّا هو عليه؟

### لفتة نظر للميسر/ة

يبغي على الميسر أن يُوّدي دوراً فاعلاً في عملية اختيار الموضوع، وأن يردّ على تساؤلات كل مجموعة على حدة، فيما يفكر المشاركون بصوت مسموع، وأن يُبقي في ذهنه الموضوع الرئيسي ومفهوم الصحة النفسية، وذلك طوال هذه المرحلة من المشروع. على الميسر أن يوافق على المواضيع المختارة قبل البدء بمرحلة وضع خطة للمشروع.

## النشاط ٧:

### وضع خطة للمشروع

مدة اللقاء: ٨٠ دقيقة

#### خطوات النشاط:

- يضع المشاركون بأنفسهم خطة لتنفيذ مشاريعهم وعرضها. ينبغي أن يأخذوا شروط العمل بعين الاعتبار في توزيع المهام على بعضهم.
- تختار المجموعات الطرق التي ترغب في استخدامها لإجراء التمرين والحصول على المنتج النهائي الذي ترمي إليه. ويشجع الميسر/ة المشاركين على العمل على الآتي:
- البحث العام وتجميع المعلومات عبر كل المصادر المتوفرة وضع استمارة أسئلة لاستطلاع الآراء حول مسائل معينة يمكن تنفيذها مع الأقران
- إجراء مقابلة مع شخص ما
- اعتماد شخص مشهور أو أكثر كنقطة انطلاق
  
- تضع كل مجموعة خطةً لكيفية تجميع المعلومات التي تحتاج إليها. ومن المفترض أن تتضمن العناصر الرئيسية لهذه الخطة ما يأتي:
- ما هي المعلومات التي نحتاج إليها؟
- كيف نحصل على المعلومات؟
- من يفعل ماذا؟
- كم لدينا من الوقت؟
- متى يجب إنهاء المهام المختلفة؟
  
- يُطلب من المشاركين وضع تصميم لطريقة تقديم عرض عن المشروع أمام حضور معين، مثلاً أمام باقي المجموعات. وعلى المنتج النهائي أن يشكّل تلخيصاً لما اكتشفوه من خلال المشروع. تستطيع المجموعات أن تختار من الاقتراحات المدرجة ضمن اللائحة أو أن تبتدع بنفسها مواضيع للعمل عليها.

- يدون المشاركون الخطوات على سجل خاص طوال فترة العمل، فيبدؤون بتدوين الموضوع الذي يختارونه والصيغة أو الطريقة التي سيأخذونها لمعالجة المسائل، والخطة التي سيتبعونها لتنفيذ المشروع.
- يمكن أن تُعرض مشاريع المجموعات بطرق مختلفة. ويمكن أن يكون المنتج النهائي: صحيفة أو جريدة حائط، أو تقريراً، فيلماً، عرضاً تمثيلاً، خطاباً، أغنية، رسالة إلى رئيس التحرير في إحدى الصحف المحلية... الخ.
- يملأ كل مشارك/ة سجلاً فردياً بالإضافة إلى ملء السجل المشترك الذي تُعده المجموعة عند تنفيذ المشروع الجماعي.

#### لفتة نظر للميسر/ة

- ينبغي التشديد على أن العمل على الوحدة الثالثة يتطلب عملاً مستقلاً موجهاً نحو هدف محدد بوضوح، وأن على المشاركين أن يحضروا باستخدام طرق العمل التي يتوقع أن تكون متبعة عند العمل مع المرحلة العمرية التالية (أو في الصفوف الأخيرة من المرحلة الدراسية، مثلاً)، أي أن هذه تجربة أخرى تستدعي العمل على مشروع جماعي.
- يجب أن يشكّل المنتج النهائي تلخيصاً لما اكتشفوه من خلال المشروع. ويتوقف على المشاركين أنفسهم أن يقرروا ما إذا كان عليهم إنجاز أي جزء من العمل خارج إطار اللقاءات، أي في المنزل، مثلاً.
- يساعد الميسر أيضاً على توزيع المواد على المجموعات، بحيث تتمكن جميعها من تنفيذ ما خططت له. على سبيل المثال، يمكن أن يتعلّق الأمر باستخدام دفتر يوميات أو أي شيء يمكن أن يخدم أفكار المجموعات وتوثيقها.

## سجل المشاركة لللقاء الثاني

الاسم: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

صممتُ في هذا اللقاء على أن أعمل على:

بعد انتهاء اللقاء:

- هل حققت الأهداف التي وضعتها لنفسك في هذا اللقاء؟

- كيف كانت مساهمتك في عمل المجموعة في هذا اللقاء؟ يرجى إعطاء وصف لذلك.

- هل حصلت على المساعدة التي احتجت إليها من المجموعة؟ يرجى شرح ذلك.

- هل حصلت على المساعدة التي احتجت إليها من الميسر/ة؟ يرجى شرح ذلك.

تعليقات أخرى:

## اللقاء الثالث: تنفيذ المشروع الجماعي

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

هدف اللقاء: تنفيذ العمل الجماعي

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
١٠ دقائق	جدول الأعمال
١١٠ دقائق	تنفيذ المشروع الجماعي (نشاط جماعي)

بعد أن أتمّ المشاركون الخطوات التحضيرية للمشروع في اللقاء الثاني، فإنهم يُكملون العمل على مشروعهم بتحضير الموضوع والعمل عليه ميدانياً ودراسته تفصيلاً. وفي الخطة التي وضعها المشاركون للمشروع، عليهم أن يتفقوا على مَنْ يفعل ماذا.

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة.

## النشاط ٨:

### تنفيذ المشروع الجماعي

مدة اللقاء: ١١٠ دقائق

#### خطوات النشاط:

- يُكمل المشاركون العمل على مشروعهم بتحضير الموضوع والعمل عليه ميدانياً ودراسته تفصيلاً.
- يضع المشاركون خطة لعرض المشروع، حيث يتفقون على مَنْ يفعل ماذا.
- يملأ المشاركون السجل الفردي بالإضافة إلى سجل المجموعة.

#### لفتة نظر للميسر/ة

- إذا تمّ توزيع المهام بشكل غير متساوٍ، يكون على الميسر أن يصحّح ذلك، ما يلزمه بأن يكون منتبهاً، وأن يقدم المساعدة عند الحاجة. إن المجموعات مسؤولة بنفسها عن اتباع خطة التنفيذ وتحقيق أهدافها. ولكن ينبغي على الميسر أن يتحقق من أنّ الخطة التي وضعتها المجموعات للعمل تتلاءم مع الوقت المخصّص للمجموعة والموارد المتاحة لها.
- يساعد الميسر أيضاً على توزيع الموارد على المجموعات، بحيث تتمكن جميعها من تنفيذ ما خطّطت له. على سبيل المثال، يمكن أن يتعلّق الأمر باستخدام دفتر يوميات أو أي شيء يمكن أن يخدم أفكار المجموعات.
- إن جزءاً مهماً من المشروع هو ملء السجل من قبل كلّ مجموعة. يُعتبر السجل أداة تواصل بين المجموعة والميسر المشرف، ويشكّل أيضاً أساساً لتقييم العمل لاحقاً. من المفيد تدوين كل مصادر المعلومات في السجل.
- على كلّ مشارك أن يملك سجلاً فردياً يدوّن فيه تقدّم العمل وتقييم التحديات التي يواجهها فيما هو/هي ينجز المهمات الموكلة إليه في إطار المشروع. تجدون اقتراحات بسجلات المشارك المتعلقة باللقاءين الثاني والثالث، إلا أنّ للميسر الحرية في وضع معايير الخاصة لإدارة السجلات.
- في أثناء العمل على الوحدة، قد يتطرّق المشاركون إلى مواضيع تُعتبر صعبة أو حساسة. ففي مثل هذه الحالات ينبغي أن ينظر الميسر، مع مساهمة من المشاركين أيضاً، في الطرائق الممكنة لمعالجة المسائل والإدلاء بتحذيرات أو نصائح تتعلّق بالأبحاث، واستخدام المصادر، والتحضيرات للعرض.

## سجل المشاركة للقاء الثالث

الاسم: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

صممتُ في هذا اللقاء على أن أعمل على:

بعد انتهاء اللقاء:

هل حققت الأهداف التي وضعتها لنفسك من اللقاء الحاضر؟

كيف كانت مساهمتك في عمل المجموعة في هذا اللقاء؟ يرجى إعطاء وصف لذلك.

هل حصلت على المساعدة التي احتجت إليها من المجموعة؟ يرجى شرح ذلك.

هل حصلت على المساعدة التي احتجت إليها من الميسر/ة؟ يرجى شرح ذلك.

تعليقات أخرى:

## اللقاء الرابع: عرض منتج العمل النهائي، والتقييم، والتقرير

الوقت: ١٢٠ دقيقة

هدف اللقاء: عرض وتقييم المشروع الجماعي

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
١٥ دقيقة	التحضير لعرض العمل (نشاط جماعي)
٧٠ دقيقة	عرض المنتج النهائي للعمل (نشاط جماعي)
١٥ دقيقة	تقييم المنتج النهائي للعمل (نشاط فردي / جماعي)
١٥ دقيقة	التلخيص (نشاط فردي / جماعي)

بعد أن استكمل المشاركون العمل على مشروعهم بتحضير الموضوع والعمل عليه ميدانياً ودراسته تفصيلاً، وبعد أن اتفقوا على خطة عرض منتج العمل النهائي للمشروع، ها هم يعرضون عملهم أمام الجميع.

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بجدول اللقاء.



## النشاط ٩:

## التحضير لعرض العمل

الوقت: ١٥ دقيقة

**الهدف:** تشارك ما تعلّمه المشاركون من عملهم عن موضوع «الصحة النفسية» وما اكتشفوه عن المواضيع التي درسوها بشكل معمّق مع الآخرين. يشكّل كل عرض تقوم به إحدى المجموعات جزءاً أساسياً من عملية التعلّم التي تختبرها المجموعات الأخرى. يتعلّم المشاركون من خبرات بعضهم، إذ أن الأمر الأكثر فعالية في المشاريع هو قدرة المشاركين على التأثير في مواقف بعضهم حيال الصحة النفسية.

## خطوات النشاط:

- تُحضّر المجموعات عرضها عن منتج المشروع النهائي. من المستحسن تكييف العرض وفقاً للحضور الذي تنوي المجموعات أن تعرض أمامه.
- يستطيع المشاركون أن يستخدموا كل الوسائل المتوافرة لتقديم عرض ناجح (مثل الصور الشمسية، والتسجيلات السمعية، وتمثيل الأدوار، والموسيقى، وأشياء أخرى مختلفة... الخ). فالمنتج النهائي مهم للمشروع ويجب أن يُعطى حقّه.

### مدة اللقاء: ٧٠ دقيقة

## النشاط ١٠: عرض المنتج النهائي للعمل

**خطوات النشاط:** تعرض المجموعات نتائج عملها على بعضها البعض، و/أو على مَنْ هم خارج المؤسسة، مثل مجموعة أخرى من المشاركين في مؤسسة أخرى أو في المؤسسة نفسها، أو الأهل، أو الأصدقاء، أو الميسرين، الخ.

### لفتة نظر للميسر/ة

من المستحسن تحديد الوقت المخصَّص لعرض كل عمل بحيث تحصل كل المجموعات على وقت كافٍ لعرض عملها. لا تنسَ أنَّ بعض أشكال العرض تستغرق وقتاً أطول من أشكال أخرى.

## النشاط ١١:

## تقييم المنتج

## النهائي للعمل

الوقت: ١٥ دقيقة

## خطوات النشاط:

- يقوم الميسر والمشاركون معاً بإلقاء نظرة إجمالية تلخيصية على شتى المساهمات بعد تنفيذ العرض.
- يقيم الجميع عرض المشاريع.
- يملأ المشاركون السجل الفردي بالمعلومات عن كيفية تفكيرهم في المنتج النهائي، وعن طريقة عملهم عليه وإتمامه، كذلك عن كيفية تصميمهم العرض والتغير الذي أحدثه العمل في فهمهم للصحة النفسية (إذا حصل تغير فعلاً).

## لفتة نظر للميسر/ة

بما أن المنتجات النهائية ترمي إلى إظهار أن المشاركين قد عملوا على المسألة التي يتمحور حولها المشروع وأتبعوا المعايير ذات الصلة، وأن ذلك قد سمح لهم بفهم الصحة النفسية والخوف من المجهول على نحو أعمق، فمن المستحسن أن يهنئ الميسر المشاركين على عملهم لأنهم نفذوا المشروع وفقاً للخطة التي وضعوها بأنفسهم، فيما أطلعوا الآخرين على ما تعلموه.

## سجل المشاركة - لللقاء الرابع

الاسم: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

إلى أي درجة أحببت العمل على التمارين؟ يرجى إعطاء أسباب لجوابك.

كيف تصف استخدامك الوقت المتاح؟

هل تظن/ين أنك تعلمت الكثير - بعض الشيء - القليل؟ يرجى إعطاء أسباب لجوابك.

أي شكل اخترت مع مجموعتك لعرض العمل؟

إلى أي درجة أحببت الشكل الذي اخترته لعرض العمل؟ يرجى إعطاء أسباب لجوابك.

تعليقات أخرى:

## النشاط ١٢: التلخيص

الوقت: ١٥ دقيقة

### خطوات النشاط:

تلخّص مجموعة المشاركين عملها على المشروع، ويناقدش المشاركون ما تعلّموه وكيف سار عملهم. يمكن استخدام الأسئلة التالية:

- هل من أحد مسرور بشكل خاص من العمل أو غير راضٍ عنه؟
- لنقارن المشروع الجماعي النهائي مع المشروع الذي جرى العمل عليه في الوحدة الثانية: ما الذي كان الأحبّ عند قلوب المشاركين وما الذي تعلّموا منه الأكثر؟
- هل كان ممكناً أن يسير العمل على المشروع الجماعي على هذا النحو لو لم يكتسبوا من المراحل السابقة المعرفة الأساسية حول الصحة النفسية؟