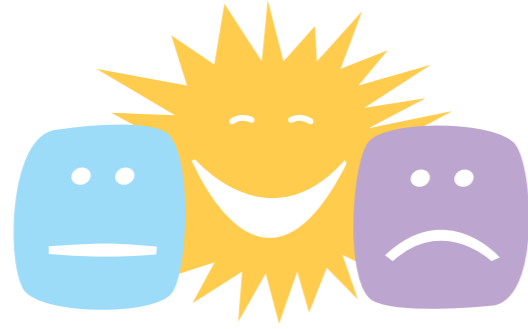


الصحة النفسية للجميع:

# الصحة النفسية للشباب والشابات



دليل للعاملين مع الشباب

الوحدة الأولى: ١٣ - ١٤ سنة  
وعبي الذاتي

## الوحدة الأولى: وعبي الذاتي، ١٣ - ١٤ سنة

تتناول الوحدة الأولى الوعي الذاتي: ففي مرحلة ما بين ١٣ و ١٤ سنة من العمر، ينتقل المراهق من مرحلة الطفولة إلى المراحل الأولى من المراهقة، ما يثير لديه أسئلة متعلقة بالوعي الشخصي لذاته ويحمله على التفكير بدوره في بيئة جديدة.

وفي حين يبدأ الطفل منذ وقت مبكر في تكوين هويته متشبهاً بالأشخاص في البيئة من حوله فإن المراهق، يكون في حيرة من أمره وقد لا يستقر على رأي في مسيرة سعيه إلى تحقيق ذاته وتكوين هويته. لذلك نراه يلعب أدواراً متضادة. فهو يكون في الوقت الواحد، مثلاً، مستقلاً ومعتمداً على غيره، جريئاً و«جباناً»، متحدياً وخضوعاً، جدياً وغير مكترث. وهذه مرحلة طبيعية تقوده في النهاية إلى تخليص نفسه من لعب هذا الدور المزدوج ومن أن يكون نسخة عن غيره، أو من التقلب بين أدوار مختلفة، لكي يبدأ في تكوين هويته الخاصة به متجاوزاً هذه المرحلة الانتقالية.

من هنا أهمية الوعي الذاتي في مجال الصحة النفسية، وأهمية الطرائق التي تعزز الوقاية من الشعور بالوحدة والخوف من الاختلاف. إن مناقشة هذه المواضيع تجعل من الممكن إثارة وعي المشاركين بالصعوبات التي تنشأ عادةً في هذه السن، ومن تمكينهم من معالجتها بأنفسهم أو مع الآخرين، ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي وتعزيز مهارات الشبان والشابات وقدراتهم الذاتية على مساعدة أنفسهم.

يضم برنامج الوحدة الأولى ثلاث مراحل:

- ١) الصحة النفسية الإيجابية وحسن الحال
- ٢) المشكلات النفسية.
- ٣) التحديات النفسية والمساعدة.

بنية الوحدة وتمارينها تساعد المشارك والميسر من خلال العمل معاً، على التأكد من أن كل شخص قد طوّر فهماً وافياً لمفهوم الصحة النفسية.

### Mental Health for Young Men and Women

#### Unit I: My Self Awareness

An adapted version from the Original "Every Body 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 الأولى: وعيي الذاتي

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 الاقليمية 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، ربما عفيفي، شيرين دياب، غانم بيبي، غسان عيسى، علا عطايا، تانيا هاشم، رائدة حاطوم.

مراجعة: زينه عوض

مدير التحرير: غانم بيبي

مكيّف عن دليل نروجي أصدره المجلس النروجي للصحة النفسية بعنوان:

*Everybody Has Mental Health*

## الصحة النفسية للشبان والشابات: ١٣-١٦ سنة الوحدة الأولى: وعيي الذاتي

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: زينه 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» وبمنحة منهما. للحصول على نسخ مطبوعة والاستفسار: ورشة الموارد العربية، ص ب ١٣-٥٠١٦. بيروت - لبنان. [arcleb@mawared.org](mailto:arcleb@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: [arcleb@mawared.org](mailto:arcleb@mawared.org).

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

## الصحة النفسية للشبان والشابات

### الوحدة الأولى: وعبي الذاتي

#### المرحلة الأولى: الصحة النفسية والعافية

اللقاء الأول: «أنا والآخر؟»

اللقاء الثاني: «التعرف الى الآخر جزء من التعرف إلى الذات»

اللقاء الثالث: «الشعور بأننا في حالة جيدة جزء من صحتنا النفسية»

اللقاء الرابع: «اختلافي وتقبل الآخر»

#### المرحلة الثانية: الصحة النفسية ومشكلاتها

اللقاء الخامس: «المشكلات جزء من الصحة النفسية»

اللقاء السادس: «ماذا ومن يؤثر في وعبي»

#### المرحلة الثالثة: الاضطرابات النفسية والأمل والمساعدة

اللقاء السابع: «الأعراض والتكيف مع الضغوطات؟»

محتويات الوحدة الأولى: «وعبي الذات»	
مقدمة الوحدة الأولى	المقدمة
عرض موجز للخلفية والرؤية	
نظرة شاملة على لقاءات الوحدة الأولى	
المرحلة الأولى: الصحة النفسية الايجابية والعافية	
النشاط ١: في الدائرة خطوط مستقيمة	اللقاء الأول: أنا والآخر
النشاط ٢: قواعد العمل	
النشاط ٣: رسومات المجموعة	
النشاط ٤: المنازة	
النشاط ٥: تقييم اللقاء	
النشاط ٦: صورتي الخاصة	اللقاء الثاني: "التعرف الى الآخر جزء من التعرف إلى الذات"
النشاط ٧: تعرّف إلى شخص مميز	
النشاط ٨: تقييم اللقاء	
النشاط ٩ (أ): يوم أحلامي	اللقاء الثالث: الشعور بأننا في حالة جيدة جزء من صحتنا النفسية
النشاط ٩ (ب): الشخص الأسعد في العالم	
النشاط ١٠: فني	
النشاط ١١: تقييم اللقاء	
النشاط ١٢: المرأة	اللقاء الرابع: علاقة وعبي الذاتي بالشعور بالسعادة
النشاط ١٣ (أ): درجة التأثير	
النشاط ١٣ (ب): أنا والآخر	
النشاط ١٤: كولاج	
النشاط ١٥: ختام المرحلة الأولى	
المرحلة الثانية: الصحة النفسية ومشكلاتها	
النشاط ١٦ (أ): اليوم الذي سارت فيه الأمور على خير ما يرام	اللقاء الخامس: "المشكلات جزء من الصحة النفسية"
النشاط ١٦ (ب): أكتشف ما هي مشكلتي	
النشاط ١٧: المشكلات من قبل والآن وفي المستقبل	
النشاط ١٨: تقييم اللقاء	اللقاء السادس: "ماذا ومن يؤثر في وعبي؟"
النشاط ١٩ (أ): تغيير الأدوار الاجتماعية	
النشاط ١٩ (ب): غاضب جداً	
النشاط ٢٠: الجسور والعقبات	
النشاط ٢١: كولاج	
النشاط ٢٢: ختام المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة: التحديات النفسية والأمل والمساعدة
النشاط ٢٣: مع الاختصاصي النفسي	
النشاط ٢٤ (أ): تحديات مهمة	
النشاط ٢٤ (ب): إخفاء شيء ما	
النشاط ٢٤ (ت): فلنرسم تحدياً نفسياً	
النشاط ٢٥: كولاج	
النشاط ٢٦: ختام الوحدة الأولى	اللقاء السابع: "الأعراض والتكيف مع الضغوطات"

## مقدمة الوحدة

### الأولى:

### «وعبي الذاتي»

- الهدف الرئيسي: زيادة معرفة الشبان والشابات عن موضوع الصحة النفسية
- يُركِّز محور برنامج الوحدة الأولى على:
  - جعل مفهوم الصحة النفسية مألوفاً لدى المراهقين والمراهقات،
  - تزويدهم بالمعرفة التي يحتاجون إليها لمعالجة موضوع الوعي الذاتي بطريقة سليمة ومثمرة،
  - توفير فرصة للمراهقين والمراهقات، لتعزيز صحتهم النفسية من خلال تمارين تعزز المهارات الحياتية وتسهم في تطوير «الإمكانات الذاتية» من أجل التعامل مع التحديات والتغلب عليها.
- موضوع الوحدة الأولى هو الوعي الذاتي. ففي مرحلة ما بين ١٣ و ١٤ سنة من العمر، ينتقل المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة الأولى، ما يثير لديه أسئلة متعلقة بالوعي الشخصي للذات، ويحمله على التفكير بدوره في بيئة جديدة.
- تشير بحوث عدة إلى أن عمر الثالثة عشرة تقريباً يُشكّل بداية التغيرات في هذه المرحلة من العمر. فيزداد المرور بمرحلة المشاعر المتضاربة ازدياداً شديداً من سن الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة تقريباً، قبل أن يستقرّ إلى حد ما. ويبدأ الشباب في هذه السن بالافتتان جدياً بأفكارهم ومشاعرهم الخاصة، ويعتبرون عادةً أن أقرانهم منشغلون بهم بمقدار ما هم منشغلون بأنفسهم!
- تُشكّل مرحلة بداية المراهقة الفترة التي يُطوّر فيها الأشخاص هويّاتهم وكفاءاتهم وإيمانهم بالقدرة على إحداث تغيير في حياتهم وحياة الآخرين، وذلك من خلال العلاقة مع الآخرين والمجتمع. إنهم في حاجة إلى فهم أنفسهم وفهم الخصائص الفريدة لبدية المراهقة، وإلى الدعم والمساندة لانتقاء الخيارات السليمة، وإلى دعم من الكبار واعتراف منهم بأدوارهم. لكنهم في الوقت نفسه، يحتاجون إلى الاستقلالية واتخاذ القرارات بأنفسهم.
- من هنا، تبرز أهمية تناول مواضيع وعي الذات في مجال الصحة النفسية، إلى جانب تناول الطرائق التي تعزّز الوقاية من الشعور بالوحدة والخوف من الاختلاف. إن مناقشة هذه المواضيع تجعل من الممكن إثارة وعي المشاركين بالصعوبات التي تنشأ عادةً في هذا العمر، ومن تمكينهم من معالجتها بأنفسهم أو مع الآخرين. وهذا ما يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي وتعزيز مهارات الشباب وقدراتهم الذاتية على مساعدة أنفسهم.
- صُمِّم برنامج الوحدة الأولى كمشروع يتبع بنية محددة ويحتوي على ثلاث مراحل. تعالج كل مرحلة موضوعاً فرعياً:
  - (١) العافية والصحة النفسية الإيجابية
  - (٢) المشكلات النفسية
  - (٣) التحديات النفسية والمساعدة
- بنية الوحدة تساعد المشارك والميسّر، من خلال العمل معاً، من التأكد من أنّ كل شخص قد طور فهماً وافياً لمفهوم الصحة النفسية. فضلاً عن التمارين المقرّرة والمنظمة وفقاً لبنية معينة. في نهاية كل مرحلة، يُطلب من المشاركين تنفيذ مشروع جماعي بسيط يعالج موضوعاً معيناً بشكل عمل فني من نوع «الكولاج»، الأمر الذي يُعزّز فهمهم الشامل والشخصي للمسألة موضوع البحث، ويشجع على التعاون والعمل المشترك.
- أخيراً، فإن بعض التمارين مُعدّ للعمل الجماعي. في هذه الحالات، يوزع الميسّر مجموعة المشاركين والمشاركات الى مجموعات صغيرة، ما يسهّل العمل وتلبية احتياجات الشباب، وذلك من خلال التشجيع على المشاركة والتعاون.

في هذه المرحلة يكون الفتيان والفتيات في حاجة إلى فهم أنفسهم وفهم الخصائص الفريدة لبدية المراهقة وإلى الدعم لانتقاء الخيارات السليمة.

## عرض موجز عن الخلفية والرؤية

### وعبي الذاتي:

يسهم هذا الموضوع في تمكين الشباب من إدراك ذواتهم ومشاعرهم وطموحاتهم وأحلامهم وأفكارهم، واكتسابهم بعض المهارات اللازمة لفهم بعض سلوكياتهم.

يحاول المرء باستمرار التعرف على ذاته وتحديد معالمها، ويفعل ذلك بشكل مُلحّ في مرحلة المراهقة. لكن محاولة التعرف على الذات تستمر بقية الحياة تبعاً للظروف التي يعيشها الفرد وبيئته.

تتميز فكرة الفرد عن نفسه بالتفرد، ولكنها تكون عرضة للتعديل تحت تأثير الظروف البيئية والاجتماعية التي تحيط به، وتأثير وجهة نظر الآخرين عنه. فالفرد قد يرى نفسه بصورة إيجابية أحياناً، وبصورة سلبية أحياناً أخرى، إلا أنه، بصفة عامة، يحتفظ بتصور شبه ثابت عن ذاته.

تؤثر بيئة الفرد الثقافية الاجتماعية التي يعيش فيها (بكل ما فيها من معتقدات وعادات وقواعد...)، مع حصيلة خبراته الحياتية، أثراً كبيراً في بناء شخصيته، أو بمعنى آخر بناء «هويته»: فالطفل منذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته متشبهاً بالأشخاص في البيئة من حوله. فيتشبه في وقت واحد بأمه وأبيه أو أحد إخوته أو معلميه، فتؤدي هذه الخلطة إلى بلورة شخصية متشعبة ذات أدوار مختلفة.

أما المراهق، فيكون في حيرة من أمره وقد لا يستقر على رأي في مسيرة سعيه إلى تحقيق ذاته وتكوين هويته. لذلك نراه يلعب أدواراً متعاكسة. فهو يكون في الوقت الواحد، مثلاً، مستقلاً ومعتماً على غيره؛ جريئاً و«جباناً»، متحدياً وخضوعاً؛ جدياً وغير مكترث. وهذه مرحلة طبيعية تقوده في النهاية إلى تخليص نفسه من لعب هذا الدور المزدوج ومن أن يكون نسخة عن غيره، أو من التقلب بين أدوار مختلفة، لكي يبدأ في تكوين هويته الخاصة به متجاوزاً هذه المرحلة الانتقالية.

يأتي هذا بعد أن يكتسب المراهق مزيداً من الخبرات الحياتية ويتعرض للمفاهيم الثقافية والأخلاقية والدينية الخاصة بمجتمعه. وفي حال سارت الأمور على ما يرام، فإنه يخرج من هذه المرحلة المميزة إلى مرحلة استكمال بناء وتطوير الهوية الخاصة به.

تقدير الذات: هو كيفية شعور الأشخاص تجاه أنفسهم. تقدير الذات يؤثر على سلوكهم تجاه الآخرين، فالنقص في تقدير الذات يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس وفقدان الأهداف وتضييع الفرص.

- **مفهوم الذات:** هو نظرة الفرد إلى نفسه. وتتشكل هذه النظرة:
  - من تفاعل مجموعة من العوامل، أبرزها التفاعل مع البيئة المحيطة وعلاقة الفرد مع الآخرين.
  - من تفسير الفرد لسلوكه وتقييمه لخصائصه ولقدراته.
  - من مواجهة التحديات.

- **تقدير الذات:** هو كيفية شعور الأشخاص تجاه أنفسهم. تقدير الذات يؤثر على سلوكهم تجاه الآخرين، فالنقص في تقدير الذات يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس وفقدان الأهداف وتضييع الفرص. أن يكون لديك تقدير لذاتك لا يعني أنك لا تغضب أبداً من نفسك، فكل منا قد يشعر بالإحباط أحياناً ولكن الشخص الذي يتمتع بتقدير عالٍ لذاته يمكنه أن يتقبل أخطائه ويتعلم منها ويتخطاها.

يُعتبر نمو الوعي الذاتي من أهم خصائص المراهقة. ويتركز «البحث عن الذات» في البحث عن نموذج يُحتذى به مثل: الأب أو الأم، المعلم، الشخصيات المهمّة، كما يتركز في اختيار المبادئ والقيم وتكوين فلسفة للحياة.

من ناحية أخرى، فإن محاولة المراهق تأكيد ذاته يُظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والرغبة في التعاون مع الآخرين.

ويبدو أن حساسية المراهق وتفاعله مع حاجات الآخرين ترتبط بحاجاته ومشكلاته هو. هذه الملاحظة ذهب إليها جان بياجيه (عالم النفس والفيلسوف السويسري صاحب نظرية تطور الإدراك) الذي افترض أن أخطر أزمات المراهقة هي «أزمة الهوية ومراحل بنائها»، مع ما يصاحب ذلك من بحث وتنقيب عن الصورة الحقيقية للذات، والتي تؤثر على تكوين الأساس الذي تُبنى عليه الشخصية.

محاولة المراهق تأكيد ذاته يُظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والرغبة في التعاون مع الآخرين.

### بين ذاتين

فالمراهق قد يكون مشغولاً بأمر اكتشاف ذاته وفهم هذه الذات وميولها إلى درجة تجلب في أعقابها صدمات نفسية. فنجدّه يبحث عن أفكار واتجاهات. إنه يريد تحقيق التكامل داخل الذات (الهوية الإيجابية). ويكون تفكيره موزعاً بين ذاتين يبحث عنهما:

- الأولى تُمثّل نفسه كما يراها
- والثانية تمثّل «الذات المثلى» التي يتطلع إليها ويسعى.

وعملية البحث هذه تعرضه لتحديات، وإذا شعر بإحباط فإن الوطأة تكون شديدة عليه، وقد ينجم عن ذلك ثورة نفسية، يقابلها ميول انطوائية، وجنوح نحو السلبية عملاً بمبدأ التعويض، وهذا أمر حساس ودقيق.

في مرحلة اكتشاف الذات، يميل المراهق إلى معرفة كيف ينظر الآخرون إليه، ويتساءل إن كانت نظرتهم إليه تتساوى مع نظرتة لذاته. فإذا كوّن انطباعاتاً بأنهم لا يتقبلونه كما هو، شعر بالدونية، وهذا الشعور يهدد توافقه النفسي. ويختلف الأفراد في تقييمهم لذواتهم، فمنهم من يقيم ذاته بشكل واقعي (قريب من الواقع)، ومنهم من يقيمها كما يرغبها، ومنهم من يقيمها وفقاً لآراء وتصورات الآخرين، ومنهم من يقيمها على أساس ميوله ومشاعره.

إن تحسين تقديرك لذاتك سوف يساعدك على:

- التعامل مع التحديات الجديدة وتجربة نشاطات جديدة.
- التعامل مع الأخطاء.
- أن تكون/ي أكثر راحة مع الآخرين وأن تطور/ي علاقات سليمة وداعمة.
- تعزيز إيمانك بأنك تستطيع/ين النجاح بأسلوبك الخاص.
- أن تكون/ي الشخص الذي تود/ين أن تكونه/نيه.
- أن تكون/ي حازماً/ة وأن ترفض/ي أن يمارس الضغط عليك في ما لا تؤمن/ين به.



## تذكروا!

كلما سمع الطفل أو المراهق ملاحظات إيجابية تتضمن المديح والتشجيع لشخصه وما يقوم به، يُعزز تقديره لذاته مع الوقت، بخاصة إذا ترافق ذلك مع إنجازات حقيقية - مهما كانت صغيرة. فالأهل والعائلة يلعبون دوراً أساسياً في بناء التقدير الذاتي عند الطفل - أو إبذائه - وفي المساعدة على أن يكبر الطفل مؤمناً بأنه محبوب وقادر في الوقت نفسه.

الأشخاص الذين يملكون حساً ضعيفاً بالذات وتقديراً ضعيفاً لأفكارهم ومشاعرهم وقلقهم واهتماماتهم ونظرتهم للتحديات ونقاط قوتهم وضعفهم، يجدون صعوبة في تشكيل آرائهم الخاصة، وفي معظم الأحيان يكونون غير قادرين على مواجهة الآخرين والتعبير عن مواقفهم وآرائهم. ولأن ضعف الوعي الذاتي يقلل من الطاقة الإبداعية الموجودة داخلنا، فإننا حين نفهم ذاتنا ونعيها نكون قادرين على فهم العالم حولنا بأشكال وروى مختلفة، وعلى التعبير بطرق مبتكرة.

في ظل تراكم الواجبات والمسؤوليات الحياتية والاجتماعية يصعب علينا أحياناً تطوير الوعي الذاتي. وتصبح رؤيتنا لذاتنا تتم عبر ما يتوقعه الآخرون منا. إن تشجيع المراهق على التقرب من نفسه، ومد جسور مع ذاته لإدراك قيمه وأحلامه ومخاوفه، وتظهير صورة داخلية إيجابية عن ذاته يشكّلان معاً عاملاً رئيسياً في جعله يتخطى مرحلة المراهقة بأمان، وفي أن يكون جاهزاً للانتقال إلى مرحلة «الرشد» ليُمارس دوره في المجتمع بطريقة إيجابية وفعالة.

موضوع هذه الوحدة يهدف إلى المساهمة في أن يتعرّف الشباب على ذواتهم الداخلية ورؤيتهم بشكل إيجابي، وبالتالي على رؤية أنفسهم كجزء من المجتمع، وله، كما لكل جزء آخر، خصوصيته وتفردّه/ وتميزه، ما يزيد من مشاركتهم في مجتمعهم.

في ظل تراكم الواجبات والمسؤوليات الحياتية والاجتماعية يصعب علينا أحياناً تطوير الوعي الذاتي. وتصبح رؤيتنا لذاتنا تتم عبر ما يتوقعه الآخرون منا.

### إلى المشارك/ة:

- كيف تصف/ تصفين نفسك؟
- كيف تنظر/تنظرين إلى مخاوفك وأحلامك؟
- ماذا ترى/ ترى عندما تبحث/تبحثين عميقاً في ذاتك؟
- هل يعجبك ما ترى/ترين؟
- كيف تفهم وتتصوّر/ تفهمين وتتصورين الأهداف التي تسعى/ تسعى إلى تحقيقها في الحياة؟ ما الذي ستكونه/سكونينه بعد أعوام من الآن؟

التمارين التالية في هذه الوحدة ستساعدك أكثر على أن تعرف/تعرفي من أنت حقاً... لا مَنْ «يجب» أن تكون/تكوني.

### الوعي الذاتي وتحقيق الذات في مجتمعاتنا

قد يجد الإنسان نفسه أحياناً يتساءل حول المعايير الثقافية والأخلاقية والاجتماعية، وهو قد يجد لزاماً على نفسه أن يتكيف مع متطلبات وآداب مجتمعه. وعند الحاجة إلى تحقيق فرديته وذاته أو استقلاليتها فقد يواجه إشكالية نتيجة تجاهل المعايير الاجتماعية السائدة.

وقد يشعر الإنسان أن مجتمعه لا يركز على حرية الشخص وفرديته فيبقى بشكل عام متأثراً في التصرف والتعبير عن آرائه بالصورة التي تتوافق مع مفاهيم وثقافة مجتمعه وإلا قد يتعرض للانتقاد من المحيط والمجتمع ككل، بمعنى أنه لا يكون لكل إنسان الحق أو الحرية في التصرف أو التعبير عن الرأي.

إن هذا التساؤل حول المعايير الاجتماعية، وحول ما هو مُتوقع من الفرد، هو مسار ضروري للتعرف على الذات والأفكار التي تعبر عن التجارب الخاصة، مقارنةً بالتجارب والمعتقدات الموروثة مجتمعياً. وقد ينتج عن هذا الصراع بعض الإحباط والقلق. ولكن هذا التحدي الاجتماعي يكون في أغلب الأحيان مشتركاً ما بين الناس في مرحلة المراهقة والشباب، وحتى خلال المراحل التالية. فالصراع الذي يدور بين ما نعتقده وكيف نسلك من جهة، وبين ما تسمح به الأعراف والتقاليد السائدة في البيئة من جهة أخرى، هو تطور ضروري في البحث عن الذات الذي بدوره، إذا ما عزّزه المحيط، يؤدي إلى تقدير الذات وتطوير المفاهيم والأفكار لدى الفرد، ما يساهم في أن يلعب دوراً فعالاً في المجتمع.

## نظرة شاملة على لقاءات الوحدة الأولى: «وعي الذاتي»

### موجز عن المرحلة الأولى: الصحة النفسية الايجابية والعافية

تعالج لقاءات المرحلة الأولى موضوع العافية/الصحة النفسية الايجابية. أي، ما الذي يجعل المراهقين والمراهقات يشعرون بأنهم في حال جيدة؟ ما علاقة الوعي الذاتي بالصحة النفسية الإيجابية؟

من المهم أن نساعد المراهقين على فهم أن الوعي الذاتي وتقدير الذات يساهمان في تعزيز الصحة النفسية، وأن الصحة النفسية لا تدور فقط حول المرض والشعور بالانزعاج. المرحلة الأولى من الوحدة تعطي المشاركين والمشاركات القدرة على فهم مصطلح «الصحة النفسية» فهماً مبدئياً، ويشكل نقطة انطلاق نحو المشاكل والتحديات في المرحلتين الثانية والثالثة.

### موجز عن المرحلة الثانية: الصحة النفسية والمشكلات النفسية

تتطرق المرحلة الثانية إلى المشكلات النفسية التي يمكنها أن تتطور إلى تحديات إذا اشتدت وطأتها ولم يجد المراهق الدعم اللائم. من المهم أن يفهم المراهقون أن الصحة النفسية مفهوم مُركَّب ومُتعدد الجوانب، ولذلك من الضروري أن نجعل موضوع الصحة النفسية وثيق الصلة بهم عن طريق ربط التمارين بأفكارهم الحقيقية ومشكلاتهم الواقعية. تهدف المرحلة الثانية بشكل عام إلى تبديد الغموض عن مصطلح المشكلات النفسية، فتمهّد الطريق نحو موضوع المرحلة الثالثة: التحديات النفسية والأمل والمساعدة.

### موجز عن المرحلة الثالثة: التحديات النفسية والأمل والمساعدة

تتناول المرحلة الأخيرة جزءاً مهماً من المادة موضوع الدراسة، وهو التحديات النفسية. في المرحلتين الأولى والثانية، تتعزز معرفة المشاركين عن «ماهية الصحة النفسية» بشكل مبدئي شامل، ما يخولهم مناقشة المشكلات النفسية بطريقة صحيحة وبناءة. وفي المرحلة الأخيرة، يتم تعزيز معرفة المشاركين عن أنواع التحديات النفسية الأكثر شيوعاً بين الشباب، وكيفية التعامل معها، وكيفية الحصول على المساعدة ومساعدة الآخرين. من المهم أن نختم من حيث بدأنا، بروح إيجابية، بحيث نبذد مخاوف المشاركين ونصحح المفاهيم المغلوطة.

## المرحلة الأولى: الصحة النفسية والعافية

عندما نتكلم عن الصحة النفسية، نعني الأفكار والمشاعر والأحاسيس والتصرفات. عندما نكون في حالة نفسية جيدة، نكون في سلام مع أنفسنا ومع من هم حولنا. وتعني الصحة النفسية الجيدة أيضاً أننا نتفاعل مع الآخرين ونُظهر مشاعر تختلف باختلاف الظروف التي نمر بها. فإذا استمتعنا برحلة فمن الطبيعي أن نضحك للندى. ولكن إذا فقدنا شيئاً عزيزاً فجأةً فمن الطبيعي أن نشعر بالأسى. كل منّا يمرّ بفترات صعبة في مراحل حياته. وما من أحد تدوم سعادته. فإذا مررتم بمرحلة صعبة بين حين وآخر، فهذا لا يعني أنكم تعانيون مشكلات عاطفية أو نفسية.

### تذكروا!

إن صحة الفرد النفسية هي حال من التوازن التي يدرك فيها الفرد قدراته ومهاراته الخاصة، ويستخدمها في مواجهة ضغوط الحياة اليومية وفي العمل بشكل مُنتج ومُثمر، وفي المشاركة الفعالة في مجتمعه. فالصحة النفسية الإيجابية هي حال من المرونة العاطفية التي تمكّن الفرد من الاستمتاع بالحياة، واتخاذ قرارات صائبة تتعلق بأسلوب حياته وتساعد على مواجهة الظروف الصعبة.

### تمهيد للمرحلة الأولى:

تهدف المرحلة الأولى إلى تشجيع المشاركين على أن يربطوا ذهنياً بين الوعي الذاتي من جهة، وبين العافية والصحة النفسية من جهة أخرى. فالصحة النفسية هي حال يعيشها الجميع باستمرار، بما في ذلك عند الشعور بأنهم في حال جيدة. سوف يفكر المشاركون ملياً في كافة جوانب الموضوع ويستكشفون الأشكال المختلفة من العافية والأمور التي تسعدهم.

### أهداف المرحلة الأولى:

- دعم إدراك الشباب أهمية معرفة الذات
- معايشة الوسائل التي تساعدهم على معرفة ذاتهم بشكل أفضل
- تعزيز مهارات التواصل مع الذات والتعبير عن الذات أمام الآخرين
- ربط الوعي الذاتي بالصحة النفسية والشعور بالسعادة
- المساهمة في إدراك أهمية التعاون

## اللقاء الأول: أنا والآخر

هدف اللقاء: التعارف وإرساء أسس الثقة في المجموعة

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
٣٠ دقيقة	١ في الدائرة خطوط مستقيمة (نشاط جماعي)
١٥ دقيقة	٢ قواعد العمل (نشاط جماعي)
٤٥ دقيقة	٣ رسوم المجموعة (نشاط جماعي)
١٥ دقيقة	٤ المناقشة (نشاط جماعي)
١٠ دقيقة	٥ تقييم اللقاء (نشاط فردي / جماعي)

يفتح الميسر الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة. يجري الانتقال بعدها إلى النشاط الأول.

## النشاط ١:

في الدائرة خطوط

مستقيمة

(نشاط جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: التعارف والتركيز والإصغاء

التحضيرات: لا يتطلب النشاط أي تحضير

### خطوات النشاط:

#### ١. الخطوة الأولى:

- يقف المشاركون في الدائرة، ويطلب الميسر من كل مشارك أن يذكر اسمه بصوت واضح كي يتمكن الجميع من تذكره عند البدء باللعب.
- ينادي الميسر بصفة معينة فيغير كل من يحمل هذه الصفة مكانه داخل الدائرة. مثلاً: «كل من يحب أن يلبس حذاءً رياضياً... كل من يحب النوم... كل من يحب البحر... كل من ترتيبه في العائلة (مثلاً، الأول بين أخوته..). كل من يحب اللون الأحمر... الخ.

٢. الخطوة الثانية: يقف المشاركون في دائرة ويبدأ أحدهم بالنظر إلى شخص آخر في الدائرة، فيسميه باسمه، ثم ينطلق بخط مستقيم باتجاهه ليأخذ مكانه، في حين يبدأ ذلك الآخر الذي جرت تسميته بالتحرك فور سماع اسمه، فينظر إلى شخص جديد في الدائرة فيسميه باسمه، ثم ينطلق نحوه، وهكذا دواليك.

مع الوقت، يمكن للميسر أن يطلب من المشاركين أن يسرعوا الإيقاع، فينشأ إيقاع حيوي داخل المجموعة يبعث فيهم الطاقة ويستدعي التركيز، كما يفعل التمرين فعلة الأساسي في كسر الجليد وجعل المشاركين يحفظون أسماء بعضهم البعض.

## النشاط ٢:

## قواعد العمل

## (نشاط جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

**الهدف:** بناء قواعد العمل الجماعي بهدف تيسير النشاطات وتأمين بيئة داعمة ومريحة للنقاش والتعبير الحر والتطور الإيجابي.

**التحضيرات:** أوراق كتابة كبيرة (أو ورق قلاب إذا وجد)، أقلام ملونة

## خطوات النشاط:

يشرح المنشط هدف النشاط، مؤكداً على أهمية مشاركة الجميع في وضع قواعد العمل لضمان الالتزام بها واحترامها. في أثناء اللقاءات، سوف نعالج مواضيع مهمة تؤثر في الصحة النفسية ما يتطلب احترام الخصوصية وتقبل الرأي المختلف. ويشجع الميسر المشاركين على اقتراح قواعد، يكتبها بعد مناقشتها في المجموعة على أوراق كبيرة تعلق على الحائط ليراها الجميع في أثناء اللقاءات. يمكن أن تشمل قواعد العمل النقاط التالية:

- الانتباه إلى الوقت
- عدم التمييز
- الاستماع وعدم المقاطعة
- احترام جميع الآراء
- المحافظة على السرية
- بذل الجهد من جانب كل منا كي تتقدم المجموعة

### النشاط ٣:

## رسوم المجموعة (نشاط جماعي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

### الأهداف:

- العمل على بناء المجموعة
- تطوير مهارات العمل الجماعي
- تقبل وتقدير الفروق الفردية والتنوع
- تطوير مهارات حل المشكلات
- تطوير مهارات التواصل
- تطوير مهارات التخطيط

### التحضيرات:

- لوحة مرسومة
- لوح كبير أو لوح من الأوراق الكبيرة يمكن أن يراه الجميع
- طباشير أو أقلام تلوين

### خطوات النشاط:

- يُوزَع المشاركون والمشاركات إلى ثلاث مجموعات: مجموعة الرسامين ومجموعة المتحدثين ومجموعة المشاهدين.
- تُعرض لوحة الرسوم على مجموعة المشاهدين فقط.
- تحاول مجموعة المشاهدين أن تصف اللوحة لمجموعة المتحدثين باستخدام لغة الجسد وتعابير الوجه، ولا يجوز للمشاهدين أن يستخدموا الكلام أو أي وسيلة تواصل شفهي.
- تحاول مجموعة المتحدثين أن ترسل رسائل شفوية عن شكل الرسم إلى مجموعة الرسامين محاولةً وصف التصميم دون أن تراه.
- تحاول مجموعة الرسامين إعادة إعادة رسم اللوحة الأصلية التيلا تراها بالاعتماد على ما تسمعه من مجموعة المتحدثين فقط.
- تكتمل المبادرة عندما يكون الجميع راضياً عما خلقوه من تصميم جديد بالإجماع.



## النشاط ٤:

## المنارة

## (نشاط جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: تعزيز الشعور بالثقة والأمان

التحضيرات: لا يتطلب النشاط أي تحضير

## خطوات النشاط:

تتوزع المجموعة إلى أزواج ويسير أحد المشاركين من كل اثنين معصوب العينين أو عيناه مغلقتان. يوجهه زميله كي لا يصطدم بأي عائق. يتبادل المشاركون الأدوار.

## تمهيد:

- أحد أفضل السبل لتطوير علاقات الصداقة هو اللعب. وبالتالي يساعد هذا النشاط على قيام فريق وبناء الصداقة بين الشباب الذين هم أكثر استعداداً للتسامح وأقل رغبة في الحكم مسبقاً. وهذا يعني أنه عندما تلعب مجموعات الشباب ألعاباً لبناء الصداقة، يكون التأثير على دينامية المجموعة واضحاً، وتزداد العلاقات الإيجابية المؤدية إلى بناء الصداقات.
- من أجل الوصول إلى الأهداف وإقامة اتصالات وصداقات وخلق جو من المرح، على المشاركين أن يعلموا أن عملية توجيه شخص معصوب العينين بأمان هو الهدف المباشر من التمرين.
- بعد الانتهاء، يُنصح بالتحدث مع المشاركين عن المشاعر التي نتجت عن النشاط كالشعور بالخوف بدايةً ثم الشعور بالثقة والأمان بعد ذلك.

## النشاط ٥:

### رسوم المجموعة (نشاط جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: إشراك المشاركين والمشاركات في تقييم اللقاء

#### التحضيرات:

٢ أوراق كبيرة، وأوراق صغيرة لاصقة (أو أوراق صغيرة مع لاصق)

#### خطوات النشاط:

- يرسم الميسر ثلاثة وجوه على ورقة كبيرة: وجهاً ضاحكاً ووجهاً حزيناً ووجهاً غير مهتم. يطلب الميسر من الشباب أن يكتبوا على أوراق صغيرة ما أحبوه في هذا اللقاء وأن يلصقوها على الوجه الضاحك، وما لم يحبوه على الوجه الحزين، وما لم يبالوا به على الوجه غير المهتم.
- يقرأ الميسر تقييم الشباب ويختم اللقاء بتلخيص نتائج التقييم.

يطلب الميسر/ة من المشاركين أن يأتوا إلى اللقاء التالي بصور فوتوغرافية أو أي غرض يعبر عن المظهر الخارجي، منها ما يحبونه ومنها ما لا يحبونه.

## اللقاء الثاني: التعرّف إلى الآخر جزء من التعرّف الى الذات

هدف اللقاء: التعارف وإرساء أسس الثقة في المجموعة

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
١٥ دقائق	جدول الأعمال
٤٥ دقيقة	صورتي الخاصة (نشاط جماعي)
٤٥ دقيقة	تعرّف إلى شخص مميّز (نشاط جماعي)
١٥ دقيقة	تقييم اللقاء (نشاط جماعي)

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة والتذكير بقواعد العمل. يجري الانتقال بعدها إلى النشاط التالي.

## النشاط ٦:

### صورتى الخاصة (نشاط جماعي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

#### الأهداف:

- اكتشاف أن كل مشارك منا هو شخص فريد ومميز وذلك عبر التفكير في صورنا الذهنية عن أنفسنا.
- تعزيز الإدراك لدى المشاركين بأن مرحلة المراهقة غالباً ما تتضمن الشعور بأن المظهر الخارجي يمثل القيمة الأساسية للشخصية.
- تعزيز الوعي الذاتي والتفكير في نظرة الآخرين إلينا وفي الجوانب التي لا نريد أن يراها الآخرون.

#### التحضيرات:

الطلب من المشاركين في يوم سابق لهذا اللقاء أن يأتوا بصور فوتوغرافية أو أي غرض يعبر عن المظهر الخارجي، منها ما يحبونه ومنها ما لا يحبونه.

#### خطوات النشاط:

- المشاركون يأتون بصور فوتوغرافية مختلفة لهم ولكنهم ليسوا ملزمين بعرضها على المجموعة. يمكنهم اختيار ما يرغبون في عرضه وتشاركه مع الآخرين وما يرغبون في الاحتفاظ به لأنفسهم.
- يناقش الميسر مع المشاركين أهمية الشعور الإيجابي تجاه صورتنا وشكلنا ومدى تأثير ذلك على ثقنتنا في أنفسنا. وي طرح الميسر الأسئلة التالية بهدف إثارة النقاش:
  - لماذا نحب بعض الصور وليس غيرها؟
  - ما هي صورتنا الذهنية عن ذاتنا؟
  - ما الذي يرضينا وما الذي لا يرضينا في الصور التي رأيناها؟
  - كيف يؤثر ذلك على صحتنا النفسية؟
- يشجع الميسر المشاركين على التكلّم أو عرض صورهم على المجموعة ولكن دون إجبارهم على ذلك.

## النشاط ٧:

تعرف الى شخص مميز  
(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

## الأهداف:

- اكتشاف أن كل مشارك هو شخص فريد ومميز وذلك عبر التفكير في صورنا الذهنية عن أنفسنا.
- تعزيز الوعي الذاتي والتفكير في نظرة الآخرين إلينا.

## التحضيرات: مرآة وقطعة قماش

## خطوات النشاط:

- قبل بدء التمرين يخبر الميسر المشاركين بأنهم سوف يتعرفون إلى شخص مميز. ويتابع قائلاً: «لدي صورة عن هذا الشخص يمكنكم رؤيتها بغية التعرف إليه. وهو شخص محبوب ومميز ولديه بعض نقاط الاختلاف عن الآخرين، وقد يكون هذا الاختلاف إيجابياً وعليكم أنتم أن تقرروا ذلك بشكل فردي أولاً».
- ويتابع الميسر قائلاً: «على كل مشارك أن يحاول الاهتمام بصاحب الصورة جيداً، على أمل أن تتحسن معرفته به قليلاً خلال اللقاءات المقبلة. من الضروري التكتّم حول هويّة صاحب الصورة وعدم الإدلاء بأي معلومة للآخرين في أثناء وقت التمرين».
- يدعو الميسر المشاركين واحداً تلو الآخر كي يأتي إليه. يحمل الميسر مرآة مغطاة بقطعة من القماش ويخبئها عن باقي المجموعة. يعد المشارك بعدم البوح بهويّة صاحب الصورة قبل أن يرفع الميسر قطعة القماش. فيرى المشارك نفسه في المرآة. وهكذا يأتي المشاركون جميعاً على التوالي لرؤية «الصورة».

## النشاط ٨:

تقييم اللقاء - رسم حر  
(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: تقييم المشاركين والمشاركات للقاء عبر الرسم الحر

التحضيرات: أوراق للرسم وأقلام تلوين

### خطوات النشاط:

يطلب الميسر/ة من الشبان والشابات أن يرسموا صورة من اختيارهم تعبر عن تقييمهم للقاء. ويختتم الميسر بالتأكيد على ضرورة أن نعرف ذواتنا ونقدرها.

**هدف اللقاء:** التعرف على الحالات والظروف والأشياء التي تشعرنا بالرضا والسرور وبأننا في حال جيّدة، وفهم كيفية تأثير ذلك على وعينا وتقديرنا لذاتنا.

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

## اللقاء الثالث: «الشعور بأننا في حال جيدة جزء من صحتنا النفسية»

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
١٥ دقائق	جدول العمل
٤٥ دقيقة	٩ يوم أحلامي / الشخص الأسعد في العالم (نشاط فردي / جماعي)
٤٥ دقيقة	١٠ فني (نشاط فردي / جماعي)
١٥ دقيقة	١١ تقييم اللقاء (نشاط فردي / جماعي)

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة. قد يكون مفيداً التذكير بقواعد اللقاء والتأكيد على أهميتها.

## النشاط ٩:

اخترَ تمريناً واحداً من التمرينين التاليين:

الوقت: ٤٥ دقيقة

**الهدف:** تعزيز الوعي الذاتي عبر تحديد ما يشعروننا بالسعادة

(أ) يوم أحلامي

(نشاط فردي/جماعي)

**التحضيرات:** أوراق وأقلام تلوين

(ب) الشخص الأسعد

في العالم

(نشاط فردي/جماعي)

**النشاط ٩ (أ) بإيجاز:** يطرح المشاركون اقتراحات ويناقشونها حول اليوم المثالي بالنسبة لهم

**النشاط ٩ (ب) بإيجاز:** يحدّد المشاركون صفات الأشخاص الذين يعتبرونهم الأكثر سعادة

### تمهيد:

- قد يكون من المفيد تذكير المشاركين بالقواعد التي تم وضعها جماعياً في اللقاء الأول.
- يمكن أن ننشّط المجموعة ككل من خلال أسئلة بسيطة متعلقة بالسعادة قبل تطبيق التمرين
- يمكن أن نشجع المشاركين على التعبير عن أفكارهم وعرضها بطرق خلاقية وليس فقط عبر الكتابة بل عبر الرسم والتمثيل وطرق أخرى من التعبير الفني أيضاً.
- من الضروري أن يعلم المشاركون، والميسرون على حد سواء، أن هذه النشاطات ليست بهدف الكشف عن مسائل شخصية. يجب على الميسر أن يحرص على ألا يتحول النشاط إلى «قال وقيل»، خصوصاً في المجتمع المحلي الصغير حيث يعرف كل الناس بعضهم البعض. إن احترام الخصوصية والسرية هو عامل أساسي في تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب والشابات. إن كان الميسر قلقاً في هذا الشأن، فربما أمكنه استخدام اسم شخصية ما من المشاهير للتحدث عنه/ها أو القول: «أنا أعرف شخصاً...»، ومن ثم يتكلم فقط عن السلوك، دون إعطاء أسماء أو تفاصيل تشير إلى هوية الشخص الذي يتحدث عنه.



## النشاط ٩ (أ):

## يوم أحلامي

(نشاط فردي / جماعي)

## خطوات النشاط:

- يطرح المشاركون أفكارهم حول ما يرغبون في القيام به في يوم مثالي في مكان يعني لهم شيئاً، وتأثير ذلك في حياتهم اليومية.
- التفكير في أكثر ما يحبون القيام به يساعد المشاركين على رؤية ما يجعلهم سعداء، أو ما يظنون أنه يسعدهم. من المهمّ خلال النقاش ربط ذلك بالصحة النفسية والعافية.
- يوزّع الميسر المجموعة إلى مجموعات صغيرة ويكتب كل مشارك لائحة بالأمر التي يرغب القيام بها خلال يومه المثالي.
- يعطي المشاركون الأسباب التي تدفعهم إلى انتقاء خياراتهم لهذا اليوم المثالي.
- بعدها يتمّ عرض أفكارهم ومناقشتها في المجموعة الصغيرة. ثمّ تلخّص كل مجموعة آراءها وتكتبها وتعرضها على باقي المجموعات على أوراق.

## التلخيص والنقاش:

بعد ذلك يقوم الميسر بإشراك الشبان في تصنيف الأفكار إلى فئات ثمّ يدير النقاش ويلخّص:

- ما الذي يجعلنا نشعر بالراحة
- كيف يمكننا أن نجعل يومنا سعيداً؟
- أسئلة أخرى بناء على تفاعل المشاركين...

- كيف تصفون يوماً مثالياً لو كان قرار صنعه في أيديكم؟

نسخة المشارك/ة -

النشاط ٩ (أ):

يوم أحلامي

- أكتبوا لائحة بما ترغبون في القيام به.

- ثم ناقشوا الاقتراحات مع الآخرين في المجموعة الصغيرة ولخصوها.

- ما هي الأمور التي تجعلكم تشعرزون بأنكم في حال جيدة؟

- ما الأمر الذي تتمتعون بالقيام به؟

## النشاط ٩ (ب):

الشخص الأسعد في العالم  
(نشاط فردي / جماعي)

## تمهيد للنشاط:

يهدف النشاط إلى إثارة وعي المشاركين حول ما يحدّدون على أنه يمثل السعادة. يتوصل المشاركون إلى تحديد شخص أو أكثر يعتبرونه الأسعد في العالم من خلال مناقشة أشكال مختلفة من السعادة. من المحتمل أن يختار المشاركون بحسب المظهر الخارجي لذا من الأفضل أن نسأل عن الأسباب التي يقدمونها لاختياراتهم وذلك بهدف تعزيز إدراك الفرق بين الصحة النفسية الإيجابية والعافية وبين المال، مثلاً.

## خطوات النشاط:

- يطرح الميسّر- في جلسة مشتركة - السؤال التالي على المشاركين: من هو الشخص الذي تظنون أنه الأسعد في العالم من بين الشباب الذين تعرفونهم أو المشاهير من الشباب أو الراشدين؟ أعطوا سبباً لذلك. يطلب من كل مشارك أن يختار - بشكل فردي - الشخص الذي يعتبره الأسعد في العالم.
- يُوزع الميسّر المشاركين إلى مجموعات صغيرة، ويطلب من كل فرد عرض فكرته داخل المجموعة الصغيرة. تناقش المجموعات الصغيرة موضوع الشخص الذي تظنه الأسعد في العالم، وتعطي الأسباب التي تدفعها إلى الاعتقاد بأن هذا الشخص سعيد، وتلخص الأفكار من أجل العرض.
- يعرض المشاركون في الجلسة العامة ملخص أفكارهم التي خرجوا بها من عمل المجموعات
- يذهب المشاركون إلى العمل في المجموعات مرّة أخرى لمناقشة الأسئلة التالية الموجهة لكل مجموعة:
- في الجلسة المشتركة يعرض المشاركون ملخص عمل المجموعات على الأسئلة السابقة.
- بعد انتهاء المجموعات من عروضها، يناقش الميسّر مع الجميع الأسئلة التالية:
  - ماذا الذي لفت نظركم عند عرض عمل المجموعات؟ ماذا الذي تشابه وما الذي اختلف في آراء المجموعات؟
  - ما سبب ذلك؟
  - ماذا تعني لكم السعادة؟
  - هل السعادة هي نفسها عند الجميع؟
  - هل نعطي السعادة تعريفاً مختلفاً وفقاً لاختلاف مراحل حياتنا؟ السعادة بالنسبة إلى شخص أثناء طفولته، وشبابه، وسن رشده، وشيخوخته؟

بما أن شعورنا بالراحة النفسية يتغيّر ويتبدّل على مدى حياتنا، يُرجى من المجموعة التحوّل حول الأسئلة التالية:

١. ما الذي يجعلنا نشعر بالراحة النفسية
٢. هل تسير الأمور على ما يرام بالرغم من أننا لسنا سعداء طوال الوقت؟
٣. ماذا يمكنني أن أفعل كي أحول يوماً سيئاً إلى يوم أفضل؟

نسخة المشاركة -  
النشاط ٩ (ب):  
الشخص الأسعد في  
العالم

١. ما الذي يجعلنا نشعر بالراحة النفسية

٢. هل تسير الأمور على ما يرام بالرغم من أننا لسنا سعداء طوال الوقت؟

٣. ماذا يمكنني أن أفعل كي أحول يوماً سيئاً إلى يوم أفضل؟

## النشاط ١٠:

## فني

## (نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

## الهدف:

أن يعبر المشاركون والمشاركات، من خلال وصف التأثير الإيجابي للفن، عن شعورهم بأنهم في حال جيدة وأن ذلك جزء مهم من الصحة النفسية، وأن الفن هو من الأمور المتعددة التي يمكن أن تؤثر إيجابياً في صحتنا.

**التحضيرات:** يحضر كل مشارك قطعه الفنية ويحضر الميسر أشرطة كاسيت أو أقراص مدمجة (سي دي) مع آلة تسجيل (إذا كانت إحدى القطع الفنية قطعة موسيقية)

## خطوات النشاط:

- يختار أو يعمل كل مشارك على قطعة فنية، ثم يتكلم عن أسباب اختيارها أو العمل عليها وعن المشاعر التي توقظها في داخله أو الأفكار التي تحركها فيه.
- يشجع الميسر المشاركين على التعبير عن انطباعاتهم عن الفن الذي يعرضه كل مشارك، إذا كان الوقت يسمح بذلك.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يشرحوا كيف يستطيع الفن بشكل عام أن يجعلنا في مزاج جيد وذلك باستخدام أمثلة من الحياة اليومية.
- يلخص الميسر ويحاول ربط حال الارتياح والمشاعر والأفكار الإيجابية التي تولدها القطعة الفنية بالصحة النفسية وبالعافية.
- في أثناء النقاش يمكن أن يتحدث المشاركون عن أشياء وعن أماكن وأنشطة أخرى فنية أو غير فنية تبعث فيهم الشعور بأنهم في حال طيبة.

## لفتة نظر للميسر/ة:

- يمكن استخدام أي وسيلة أو عمل فني مثل الموسيقى والأغاني والرسوم واللوحات والقصائد والمنحوتات والشعر والأدب والمسرح. هذه الوسائل البديلة تسمح للمشاركين بأن يستخدموا أنواعاً مختلفة من الذكاء وأن يعبروا بطرق متنوعة وبمشاركة الجميع في الوقت نفسه، مهما كانوا يملكون من تجهيزات لازمة لتنفيذ النشاط.
- من الضروري التأكيد من جهوزية المشاركين للتعبير، ومن وجود جو من الثقة والارتياح داخل المجموعة قبل البدء بهذا النشاط الذي يتطلب هذه المساحة الآمنة للمشاركة مع الحفاظ على الخصوصية.
- من المهم ضبط مدة الوقت حتى يتسنى الاستماع إلى كل مشارك. يمكن أن نحدد وقتاً خاصاً لكل مشارك كي يلتزم به.
- يستطيع الميسر أن يقوم بتحفيز المشاركين على التعبير عن مشاعرهم قبل البدء بالنشاط الأساسي، عبر «التحسيس» تجاه الأنواع المختلفة من الفن، فيمكنه أن يعرض على المشاركين قطعة فنية ثم يعبرون بكلمة عن أول انطباع ولدته هذه القطعة فيهم.
- قد يواجه الميسر آراء مختلفة من قبل المشاركين (مثلاً، أن الفن حرام أو التماثيل أصنام). لذا إذا رفض أحد الشباب المشاركة فمن المحبذ تركه دون مشاركة والاستماع إلى مشاركات الآخرين.

## نسخة المشارك/ة - النشاط ١٠: فني

اختراروا أو حَضَرُوا قطعة فنية (أو صورة عنها) تُشعركم بأنكم في حال جيدة واعررضوها على المجموعة.

- صِفُوا القطعة الفنية التي اخترتموها أو عملتم عليها.

- ما الذي يميِّز هذه القطعة بالذات ويجعلكم تشعررون بالراحة؟

- كيف تستطيع لوحة فنية بشكل عام أن تضعكم في مزاج جيد؟

استخدموا أمثلة من الحياة اليومية.

## النشاط ١١:

## فني

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: تقييم المشاركين والمشاركات للقاء

خطوات النشاط: يسأل الميسر المشاركين:

١. أي نشاط لاقى استحسانكم في هذا اللقاء؟ ولماذا؟
٢. ماذا شعرتم أثناء النشاط وبعده؟
٣. ما هي قيمة هذا النشاط؟
٤. ماذا اكتشفتم عن أنفسكم ما لم يكن واضحاً بالنسبة لكم؟
٥. ماذا اكتشفتم عن زملائكم ما لم يكن واضحاً بالنسبة لكم؟
٦. هل وجدتم أشياء مشتركة؟ فروقات؟

يختتم الميسر/ة اللقاء مع التأكيد على ضرورة معرفة أنفسنا وإدراك الأمور التي تجعلنا نشعر بالسعادة.

## اللقاء الرابع:

### «علاقة وعي الذات بالشعور بالسعادة»

#### هدف اللقاء:

- تمكين المراهقين من ربط الشعور بالسعادة بوعي الذات وتقدير الذات، وبالتالي بالصحة النفسية والعافية (الشعور بالراحة).
- تمكين المراهقين من فهم أثر الشعور بالسعادة على تقدير ووعي الذات.

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

#### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
١٠ دقيقة	المرأة (نشاط جماعي)
٦٠ دقيقة	درجة التأثير/أنا والآخر (نشاط فردي / جماعي)
٣٠ دقيقة	كولاج
١٥ دقيقة	ختام المرحلة الأولى (نشاط فردي / جماعي)

يفتح الميسرة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة. قد يكون مفيداً التذكير بقواعد اللقاء والتأكيد على أهميتها.



## النشاط ١٢:

## المرأة

## (نشاط جماعي)

الوقت: ١٠ دقيقة

الهدف: التعبير الجسدي/التناغم مع الآخر عبر التخاطب البصري والتواصل غير اللفظي

**خطوات النشاط:** يشرح الميسر/ة النشاط جيداً ويؤكد للمشاركين على أهمية التواصل غير اللفظي- اللفظي أي التواصل فقط عبر حركات الجسد والعينين.

**الجزء الأول:** بدايةً، يختار كل مشارك شريكاً له، ويقفان وجهاً لوجه. أحدهما هو «القائد» في البداية، والثاني هو «التابع». ينظر المشاركون في عيني أحدهما الآخر، ويبدأ «القائد» بالحركة ويقوم «التابع» بنفس الحركات في الوقت نفسه بتناغم تام، حتى لا نعود نميّز من هو «القائد» ومن هو «التابع».

**الجزء الثاني:** بعد ذلك، يطلب الميسر أن تكون المبادرات من الجهتين بالتواتر، فلا يعود أحد «تابعاً» ولا أحد «قائداً» طوال الوقت، إذ «يقترح» أحدهما بحركة من جسده ويقابله «الإصغاء» لهذا الاقتراح وذلك بشكل متبادل. ويتم الانتقال بين المرحلة الأولى من التمرين والمرحلة الثانية بدون توقف.

### النشاط ١٣:

اختر تمريناً واحداً من التمرينين التاليين:

الوقت: ٦٠ دقيقة

#### الأهداف:

- تعزيز معرفة الشباب عن الأمور والعوامل الأكثر تأثيراً على حياتهم وعلى صحتهم النفسية
- تطوير فهم الشباب كيفية تأثير المواقف الإيجابية من قبل الآخرين، ومنا نحن، على صحتنا النفسية

#### أ) درجة التأثير

(نشاط فردي/جماعي)

**النشاط (أ) بإيجاز:** حدّد كل مشارك بشكل فردي في مجموعته مَنْ وماذا يُوثر فيه في حياته اليومية وثمّ يجري تنفيذ النشاط نفسه مع المجموعة.

#### ب) أنا والآخر

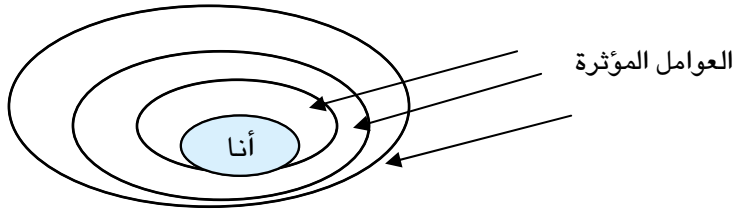
(نشاط فردي/جماعي)

**النشاط (ب) بإيجاز:** يعمل المشاركون بشكل ثنائي فيرسم كلٌّ منهما شكل الآخر ويعمل كل مشارك على تزيين رسمه وإضافة المزايا الخاصة به على الرسم.

## خطوات النشاط ١٣ (أ): درجة التأثير

- يُحدّد كل مشارك بشكل فردي في مجموعته من وماذا يُوثر فيه في حياته اليومية.
- ثمّ يجري تنفيذ النشاط نفسه مع المجموعة.
- يرسم كل مشارك على ورقة دوائر، الواحدة حول الأخرى، ويكتب «أنا» في الوسط، وفي الدوائر المحيطة، يكتب العوامل الأكثر تأثيراً فيه (يمكنه أيضاً أن يستخدم الرسم بدلاً من الكلمات) بالتدرج بدءاً بالأكثر تأثيراً من الوسط إلى الأطراف. ويفعل ذلك من دون أن يحدد ما إذا كان التأثير إيجابياً أم سلبياً.
- ثم تكرر كل مجموعة النشاط نفسه معاً، ويحاول المشاركون في كل مجموعة أن يتفّقوا على التأثيرات المختلفة ويلخّصونها على ورقة كبيرة في رسم واحد أو بطريقة أخرى بحيث تتمثّل آراء الجميع.

نموذج لهذا الرسم:



أمثلة على العوامل المؤثرة: الأصدقاء، هذه المجموعة أو أي مجموعة أخرى ينتمون إليها (الكشافة، النادي، فرقة موسيقية، فرقة مسرح...)، تلاميذ أكبر سنّاً في المدرسة، إعلانات، منتج معين أو ماركة تجارية، برامج تلفزيونية، أفلام، كتب، أهل/أوصياء، إخوة وأخوات أكبر سنّاً، أجداد، جيران، أقرباء، أشخاص معجبون بهم، مشاهير، عارضات/عارضو أزياء باروزن، معلّمون، شباب في بلدان أخرى، أثرياء، قادة ورموز دينية وسياسية (الأخبار، الأحزاب، زعماء، مسؤولون أو قادة معينون...)، أشخاص مغامرون.

يجري تشارك النتائج مع باقي المجموعات ويتمّ التركيز على نقاط التشابه في كل مجموعة.

### أسئلة للنقاش:

١. هل واجهت المجموعات الصغيرة صعوبة في إيجاد عوامل مؤثرة مشتركة؟ كيف جرت عملية الاختيار؟ (في هذه المرحلة من العرض والنقاش لا يتم تسمية العوامل، بل مناقشة المجرى الذي سار به التمرين).
٢. هل هناك بين المشاركين من وجد فروقات كبيرة بين اختياراته الفردية والاختيارات التي اتفقت عليها المجموعة؟ (أيضاً هنا لا نناقش الاختيارات ولا نسميها، بل نركز على التعبير الفردي عن تجربة المجموعة).
٣. على ضوء النتائج (بعد أن تُعرض نتائج عمل المجموعات). هل من فروقات كبيرة بين مجموعة وأخرى في أهم ثلاثة عوامل؟
٤. هل هذه التأثيرات هي فقط عوامل مؤثرة إيجابياً أم أنها تشمل أيضاً تأثيرات سلبية؟ هل من الممكن أن يشكّل أحد هذه العوامل المؤثرة تأثيراً إيجابياً في ظرف معين وتأثيراً سلبياً في ظرف آخر؟ لماذا؟
٥. ما الذي يؤدي إلى وصف بعض الصفات أو التصرفات على أنها عوامل مؤثرة إيجابياً؟ ماذا يمكننا أن نفعل لنحيط أنفسنا بالتأثيرات الأكثر إيجابية؟ كيف تستطيع التأثيرات الإيجابية أن تساعد على تعزيز وعينا الذاتي وتقديرنا لذاتنا؟

### التلخيص والنقاش:

يساعد الميسر المشاركين على تلخيص الأفكار ويشدد على فكرة وجود عوامل إيجابية كثيرة يمكنها أن تحقق التوازن مقابل العوامل السلبية: كلما اكتشفنا واختبرنا العوامل الإيجابية التي تعزز وعينا الذاتي وثقتنا بأنفسنا، كلما استطعنا استثمارها أو تعزيزها من أجل التمتع بصحة نفسية جيدة.

### لفتة نظر للميسر/ة:

- قد يكون من الصعب الاتفاق داخل المجموعة الصغيرة على كافة درجات التأثير، وهذا أمر طبيعي، فليس المطلوب توحيد الأجوبة داخل المجموعة الواحدة. الاختلاف يُشكّل غنى، وتقبله داخل المجموعة يساهم في تعزيز قدرة الأفراد على احترام الرأي الآخر والتواصل الفعّال. ينبغي ألا ننسى أن غرض تمرين «درجة التأثير» الأساسي هو إطلاق عملية تفكير ومناقشة داخل كل مجموعة.
- نشجّع المشاركين على التفكير في العوامل المؤثرة الخاصة بهم، لا نعطي أمثلة إلا عند الحاجة بهدف التحفيز على التفكير والبحث بعمق.
- لمساعدة المشاركين على مباشرة العمل، يمكن رسم التالي على اللوح، كمثال: دائرة في الوسط (أنا)، تحيط بها ثلاث دوائر تمثل التأثيرات الرئيسية الأقرب، ثم ثماني دوائر تمثل التأثيرات الثانوية.

## نسخة المشارك/

## للنشاط ١٣ (أ):

## درجة التأثير

ما الذي يؤثّر فيك؟

يرسم كل مشارك، أو مشاركة، على ورقته ما مجموعه ١٢ دائرة متداخلة. يبدأ بوضع نفسه ويكتب كلمة «أنا» في الوسط. ثم يضع الأشخاص (دون تسميتهم) أو الأشياء التي يعتقد أنها الأكثر تأثيراً فيه في الدوائر المحيطة (كلّما كان شخص/ شيء ما بعيداً عنه، كان تأثيره أقل): مثلاً، الأصدقاء، المجموعة، التلاميذ الأكبر سنّاً في المدرسة، الأهل/الأوصياء، الأجداد، الجيران، الأشخاص المعجبون بهم حتى أبعد الحدود، المشاهير، المعلّمون، الشباب في بلدان أخرى، الأثرياء، الأقرباء، الراشدون عامةً، أشخاص يهتمونكم/ تحبونهم، برامج تلفزيونية، إعلانات، منتجات وماركات رقيقة، أشخاص مجازفون...إلخ.

عندما ينتهي كل مشارك/ة في مجموعتكم من ملء الدوائر، قارنوا الدوائر الثلاث الأكثر تأثيراً.

– هل ترون نقاط تشابه؟

– تشاركوا الأجوبة ولخصوها في المجموعة بطريقة تمثل آراء كل المشاركين في مجموعتكم.

– اختاروا متحدثاً باسم مجموعتكم ليعرض النتائج.

– هل من تفاوت كبير بين نتائج مجموعتكم ونتائج المجموعات الأخرى؟

## خطوات النشاط

١٣ (ب):

أنا والآخر

(نشاط فردي/جماعي)

**التحضير:** قبل بدء النشاط: ينبغي إخلاء القاعة من الأثاث (أو الانتقال إلى غرفة أو مساحة ملائمة) من أجل تأمين المساحة الكافية لكي يستلقي المشاركون على الأرض عند تنفيذ رسم الجسد. كما ينبغي أن يكون هناك مساحة كافية على الحائط لتعليق رسوم كل المشاركين.

### خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من المشاركين أن يتوزعوا على مساحة القاعة، ويتمشوا في المساحة.
- يعمل المشاركون بشكل ثنائي فيرسم كل منهما شكل جسم الآخر
- ثم يعمل كل مشارك على تزيين رسمه وإضافة المزايا الخاصة به على الرسم.

### الجزء الأول (عمل ثنائي):

يطلب الميسر من المشاركين أن يقفوا اثنين اثنين، وأن يأخذ كل مشارك قطعة من لفافة الورق (أو ورقة كبيرة جاهزة) على طول جسمه ويستلقي عليها، فيما يساعده الآخر في رسم حدود جسمه على تلك الورق. ثم يتبادلان الأدوار لكي يتم رسم المشارك الثاني.

### الجزء الثاني (عمل فردي):

بعد ذلك ينفرد كل مشارك بالرسم الخاص به ويتابع العمل وحده، فيكمل ما تبقى من رسمه، أي الاهتمام بالتفاصيل داخل حدود الجسد، والألوان، والثياب والتزيين، بما يعكس هوية الشخص على رسمه. ثم يباشر كل شخص بكتابة ورسم ما يميزه وما يراه إيجابياً في نفسه من صفات وممارسات على رسمه. يعلق كل مشارك رسمه على الحائط في مساحة كافية لذلك.

### الجزء الثالث:

يُشجّع الميسر المشاركين على إضافة ما يلي إلى رسوماتهم:  
 داخل الرأس: يكتب المشارك ما يريد من أفكار أو أحلام تصف من هو (أمثلة: أنا أحب عائلتي، أنا أفكر بالمستقبل...).

على الأيدي: يكتب ما يحب عمله في الحياة من هوايات أو أنشطة أو أشياء يحب أن يصنعها بيديه (أنا أمارس الرياضة، أنا أحب أن أنظف...).

مكان القلب: يكتب كل ما يصف شخصيته من مشاعر (أنا أحب الحياة، أنا أغضب عندما أواجه تحديات مثل...).

على القدمين: يكتب ما هي طموحاته (أن أسافر، أن أصبح معلماً...).

### الجزء الرابع:

يطلب الميسر من كل مشارك أن يصنع كوزاً ويكتب عليه اسمه ويعلقه على رسمه أو أن يضع علبة كرتون صغيرة على الأرض تحت رسمه، ويكتب عليها اسمه، ثم يكتب معلومة إيجابية عن نفسه على ورقة ويضعها معلومة إيجابية عن شخصية كل فرد في المجموعة على أوراق أخرى ويضع كل ورقة من هذه الأوراق، بادئاً بورقته عن نفسه، في الكوز أو العلبة الخاصة الموجودة على رسم كل مشارك. هناك حاجة إلى التأكيد على أن هذه المعلومة المكتوبة يجب أن تبقى مجهولة المصدر، وأنه ينبغي أن تكون إيجابية فقط (نظراً لمخاطر والتنمر والسخرية لاحقاً).

ليس المطلوب تشارك هذه الرسائل مع الآخرين، بل تُناقش النتائج بشكل عام ويُناقش تأثير التمرين على كل فرد، فيما يبقى مضمون الرسائل بمثابة هدية شخصية بين المرسل والمتلقي، ويعود حق الاختيار في نشرها لصاحب الكوز/العلبة نفسها.

بعد أن يقرأ المشارك لنفسه ما في كوزه أو علبته من رسائل إيجابية، يمكنه أن يُعلق الجمل التي أعجبه على الحائط (خارج الكوز أو العلبة) ليتشاركها مع الجميع، ويمكنه أن يعيد كتابة تلك التي أعجبه كثيراً بخط أكبر بقلم عريض كي تصبح مقروءة من الجميع.

### أسئلة للنقاش:

- كيف جرت محاولتكم في قول أشياء إيجابية عن أنفسكم؟ وعن الآخرين؟
- ماذا لفت نظركم من أشياء رأيتموها أو قرأتموها على رسوم الآخرين؟ هل ساعدكم ذلك في أن تعرفوهم معرفة أفضل؟
- ماذا لاحظتم من أشياء مشتركة بين الجميع؟
- بماذا شعرت عندما قرأت الأشياء الإيجابية التي كتبت عنكم؟
- ما الأسهل: أن يُطلب منكم كتابة ما هو سلبي أم إيجابي؟ لماذا؟
- ماذا يحدث عندما نقول أشياء إيجابية للآخرين؟ كيف يؤثر ذلك في وعيهم بذاتهم؟
- كيف يمكن أن تؤثر إيجابيتكم تجاه الآخرين في صحتهم النفسية؟

### لفتة نظر للميسر/ة:

- نشجع المشاركين على التعبير الحرّ من خلال أسئلة مفتوحة ومن خلال تجنب استخدام الأسئلة التي تبدأ بكلمة «هل» (مثلاً الأسئلة التي إجاباتها تكون حتماً «نعم» أو «لا»).
- نخبر المشاركين أن الجميع قادر على التعبير من خلال الرسم وأنه ليس من الضروري امتلاك مهارات متقدمة في الرسم لتنفيذ هذا النشاط، ولكن المهم أن يعكس كل مشارك هويته على تلك الورقة بكل حرية.
- يُنصح بالتشديد على ألا يقوم المشاركون بالتعليق على رسوم زملائهم، بل أن يقوم كل مشارك بعمله بشكل فردي أولاً، ثم انتظار انتهاء المجموعة كلها من العمل من أجل الانتقال إلى مرحلة المشاركة.

## نسخة المشارك/ة النشاط ١٣ (ب): أنا والآخر

(أ) يختار كل مشارك، أو مشاركة، شريكاً ويستلقي على ظهره على قطعة الورق ليرسم الشريك حدود جسمه عليها، ثم يرسم بدوره حدود جسم الشريك على ورقة. يكمل كل مشارك رسم جسمه منفرداً، ويضيف التفاصيل والألوان والأزياء التي يريد على الرسم، ثم يكتب أو يعبر بالرسم عن صفاته الإيجابية التي تعكس صورته عن ذاته وهويته. يعلق رسمه على الحائط عند انتهائه، في مساحة كافية لذلك.

(ب) يصنع كل مشارك كوزاً ويكتب عليه اسمه ويعلق على رسمه أو يضع علبة كرتون صغيرة على الأرض تحت الرسم، ويكتب عليها اسمه. يكتب على ورقة معلومة إيجابية عن نفسه وعلى أوراق أخرى معلومات إيجابية عن شخصية كل فرد في المجموعة، ويضع هذه الأوراق في الكوز/العلبة الخاصة بكل شخص (يبدأ بنفسه).

(ث) يقرأ كل مشارك ما تلقى من رسائل أو صفات وضعها الآخرون في كوزه/علبته على انفراد، ثم يختار الجمل المفضلة منها ويلصقها على رسمه إذا أحب أن يتشاركها مع الجميع.

إن الرسوم هي فقط للتعليق على الجدار، والنتائج مكتوبة حتى يحتفظ بها كل فرد وليس للقراءة بصوت مسموع، وما سيناقش هو النتائج بشكل عام.

ناقشوا مع جميع الحاضرين تأثير هذا التمرين وأجيبوا عن الأسئلة التالية:

١. ماذا الذي لفت نظركم في رسم الآخرين؟
٢. كيف ساعدكم ذلك في التعرف إلى الذات وإلى الآخر؟
٣. ما هو المشترك في ما رأيتم؟
٤. كيف شعرتم بالنسبة لبعض الرسائل ونظرة الآخرين لكم؟ بماذا شعرتم عندما قرأتم ما كتب عنكم؟
٥. إلى أي مدى كان يمكن أن يختلف التمرين ونتائجه لو طلب منكم كتابة ما هو سلبي؟ ناقشوا.
٦. ماذا يحدث عندما نقول أشياء إيجابية للآخرين؟ كيف يؤثر ذلك في صورتهم عن أنفسهم؟
٧. كيف يمكن أن تؤثر إيجابيتك تجاه الآخرين في صحتهم النفسية؟



## خطوات النشاط ١٤: كولاج\* حول موضوع الراحة النفسية

الوقت: ٣٠ دقيقة

**الهدف:** تشجيع المشاركين على استخدام مخيلتهم وتفكيرهم الإبداعي من أجل التعبير عن موضوع العافية (الشعور بالراح

### المواد اللازمة:

- قماش
- أوراق صغيرة لاصقة (أو أوراق صغيرة مع لاصق)
- أوراق كتابة كبيرة (قلاية إذا وجد)
- أوراق
- أقلام تلوين
- شريط لاصق يمكن استعماله على الحائط أو عجينة لاصق
- صور إعلانات من الصحف
- خيطان
- غراء مقصّ

**التحضير:** يتطلّب التمرين تأمين مكان على الجدار لوضع «الكولاج» ويطلب الميسّر من الشبان أن يحضروا بعض الأشياء التي تعنيهم من البيت من الوزن الخفيف مثل قطع القماش، والصور، وغيرها من الأشياء التي يمكن استخدامها لصنع العمل (الكولاج هو عمل فني أو لوحة فنية معمولة من مواد مختلفة).

**خطوات النشاط:** يخبر الميسّر المشاركين بما عليهم تحضيره منذ اللقاء الأول من لقاءات هذه الوحدة، أي إحضار أشياء من المنزل ترتبط في أذهانهم بالعافية والشعور بأنهم في حال جيدة. يمكن أن يكون ذلك صورة أو غطاء قنينة، أو أي شيء يخطر في بال المشاركين، على أن يتذكّر المشاركون أنّ هذه الأشياء ستدخل ضمن عمل الكولاج، ومن الأفضل بالتالي ألا تكون كبيرة أو ثقيلة جداً.

يوزّع الميسّر المشاركين إلى مجموعات صغيرة ويعرض عليهم المواد التي يمكنهم استخدامها (ورق، خيطان، غراء، مقصّ، أقلام تلوين، الخ). ويطلب منهم أن يتناولوا الأشياء التي أحضروها مسبقاً.

\* كولاج: لوحة فنية مركّبة تستخدم فيها خامات مختلفة

بما أن المرحلة الأولى من الوحدة الأولى تدور حول العافية فسوف يعمل المشاركون على صنع كولاغ من الأغراض التي يربطونها بما هو إيجابي والذي تحدثوا عنه في المرحلة الأولى.

تحضر كل مجموعة كولاغاً واحداً. يمكن أن تختار كل مجموعة موضوعاً أو فكرة معينة تنطلق منها، وفقاً للائحة يعلها الميسر بالمواضيع والأفكار المتمحورة حول الصحة النفسية ووعي الذات، كما يمكن للعمل أن يكون حرّاً دون أي توجيه.

#### لفتة نظر للميسر/ة:

- إن هذا العمل مشروع جماعي، أي أن المشاركين يقررون كيفية تصميم الكولاغ بأنفسهم. أما الميسر/ة فهو يقترح أفكاراً على المشاركين فقط عند الحاجة.
- من الضروري إعلام المشاركين منذ اللقاء الأول أنه عليهم إحضار الأغراض الخاصة لتنفيذ هذا النشاط.
- من المهم أن نشجع المشاركين على تخصيص الوقت لإيجاد ما عليهم إحضاره.
- يقرّر المشاركون بأنفسهم تصميم الكولاغ والأشياء التي سيستعملونها ويستحسن أن تكون من مقتنياتهم الشخصية.
- نشرح لهم أن هذه الأشياء يجب ألا تكون كبيرة أو ثقيلة جداً، وألا يأتيوا بأشياء لا يريدون استرجاعها عند الانصراف، أي أنه من المهم أن تكون ذات معنى بالنسبة لمن أحضرها.

## النشاط ١٥:

ختام المرحلة الأولى  
من الوحدة الأولى

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: ختام المرحلة الأولى

## خطوات النشاط:

- يسأل الميسر:

- ما هو الأهم بالنسبة للسعادة؟ وماذا عن السعادة الداخلية والسعادة الخارجية؟
- ما الأهمية التي تكتسبها سعادتك مع أنفسكم مقابل حب الآخرين لكم؟
- إلى أي درجة يهتمكم أن تكونوا مرتاحين مع أنفسكم؟

- يملأ المشاركون استمارة التقييم المرحلية المرفقة في المقدمة.

- ي/تعطي الميسر/ة المشاركين ما عليهم تحضيره للمرحلة الثانية في نهاية المرحلة الأولى.

## التحضير للمرحلة الثانية من الوحدة الأولى

يطلب من المشاركين كافة أن يجلبوا صورهم الخاصة، وقصاصات صحف، ورسوماً كاريكاتورية وغيرها من الأشياء التي ترتبط في أذهانهم بالمشكلات ما بالنسبة للمشارك نفسه أو لمحيطه القريب.

## المرحلة الثانية: الصحة النفسية ومشكلاتها

### المقدمة:

كل شخص يمكن أن يعيش أياماً أصعب من أخرى. هذا لا يعني أن الشخص يعاني اضطرابات نفسية، بل إن ذلك جزء من صحتنا النفسية. سوف يستكشف المشاركون وقيّموا ما يسبب لهم معاناة نفسية ويجعلهم يستسلمون للإحباط. إن معرفة المراهقين بالأمور التي تُسبب لهم مشكلات وتؤثر عليهم بشكل سلبي تزيد من معرفتهم لذواتهم كما يزيد من فهمهم المخاوف والمصاعب التي يواجهون. فتقدير الذات يعني معرفة ذاتنا وتقبلها بما فيها من نقاط قوة ونقاط ضعف.

### أهداف المرحلة الأولى:

- أن يفهم المشاركون كيف أن مشكلات الحياة اليومية هي جزء من صحتنا النفسية
- تعزيز معرفة المراهقين عن المشكلات وآثارها على الصحة النفسية
- زيادة معرفة المراهقين عن أسس التواصل الفعال مع الآخرين وعن أهمية التعاون
- المساهمة في تعزيز التعبير عن الذات أمام الآخرين
- ربط المشكلات النفسية بآثارها على تقدير الذات ووعي الذات لدى المراهقين

## اللقاء الخامس:

## «المشكلات جزء

## من الصحة النفسية

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

**هدف اللقاء:** زيادة معرفة المشاركين عن المشكلات التي تواجه المراهقين، ومعرفة أن مشكلات الحياة اليومية تؤثر في صحتنا النفسية وشعورنا بالراحة والعافية وتقديرنا للذات.

## جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
٦٠ دقيقة	اليوم الذي سارت فيه كل الأمور على خير ما يرام / اكتشف ما هي مشكلتي (نشاط جماعي)
٤٥ دقيقة	المشكلات من قبل والآن وفي المستقبل (نشاط فردي)
١٠ دقيقة	تقييم اللقاء (نشاط فردي / جماعي)

## المواد اللازمة:

- أوراق صغيرة لاصقة (أو أوراق صغيرة مع مادة لاصقة)
- أوراق كتابة كبيرة

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة. من المفيد التذكير بقواعد العمل في اللقاء والتأكيد على أهميتها.

## النشاط ١٦:

اختر تمريناً واحداً من التمرينين التاليين:

الوقت: ٦٠ دقيقة

### الأهداف:

- زيادة معرفة المشاركين عن المشكلات التي تواجههم وتأثيرها في الصحة النفسية
- زيادة معرفة المشاركين أن المشكلات اليومية يمكن أن تؤثر في صحتنا النفسية
- زيادة معرفة المشاركين أن طريقة معالجتنا للمشكلات غالباً ما تكون مرتبطة بردة الفعل لدى أصدقائنا.

**النشاط (أ) بإيجاز:** تُولّف كل مجموعة قصة عن اليوم الذي سارت فيه الأمور على أسوأ ما يكون بالنسبة إلى «سالم» أو «سلمى». تُقرأ القصص أمام باقي المجموعات، ويدوّن الميسر أثناء سردها المشكلات التي تنطوي عليها، ما يشكل نقطة انطلاق لمناقشة عن المشكلات والصحة النفسية.

(أ) اليوم الذي سارت فيه الأمور على أسوأ ما يكون (نشاط جماعي)

**النشاط (ب) بإيجاز:** تُؤدى كل مجموعة دور مجموعة أو «شله» من الأصدقاء، مترابطة ومتعاودة إلى أبعد حد. يواجه أحد أفراد المجموعة مشكلة معينة ويحاول الأصدقاء اكتشاف المشكلة التي يعانيها صديقهم.

(ب) أكتشف ما هي مشكلتي (نشاط جماعي)

## النشاط ١٦ (أ):

اليوم الذي سارت فيه  
الأمر على أسوأ ما يكون  
(نشاط جماعي)

## خطوات النشاط:

- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات.
- تُولف كل مجموعة قصة عن اليوم الذي سارت فيه الأمور سيئاً بالنسبة إلى «سالم» أو «سلمى». - - نقطة انطلاقهم هي المعلومات التي يتلقونها عن «سالم» أو «سلمى»، عن حياته/ها اليومية، وعائلته/ها، وأصدقائه/ها بالقصة المرفقة.
- يشجّع الميسر المشاركين على أن يبتكروا ويستعملوا خيالهم لنسج قصة واستنباط المشكلات لـ«سالم» أو «سلمى»، والتفكير بكيفية عرض القصة على باقي المجموعات.
- عندما تنتهي المجموعات من كتابة قصصها، تقرأها أمام باقي المشاركين.
- يقوم الميسر بتلخيص المشكلات المختلفة في جمل قصيرة وكتابتها على الورقة الكبيرة الورقية.
- تُناقش المشكلات في ما بعد.

## أسئلة للنقاش:

- ما هي المشكلات؟
- كيف تختلف المشكلات بعضها عن بعض؟
- هل يُعتبر بعض المشكلات أكثر حدة من بعضها الآخر؟
- كيف تؤثر المشكلات على الصحة النفسية؟

(يمكن إعادة صياغة القصة التالية لتكون مؤنثة عن سلمى بدلاً من سالم)

«سالم» فتى في سنّ الثالثة عشرة ويحبّ المدرسة. لديه مجموعة من الأصدقاء غالباً ما يمضي الوقت معهم وصديق في صف آخر. في أوقات فراغه يلعب كرة القدم أو يتنزّه معه. والداه زوجان سعيدان، وله أخت تكبره سنّاً يتشاجر معها بين حين وآخر، وأخ يصغره سنّاً يمكن أن يكون مزعجاً قليلاً، ولكنه يحبهما رغم ذلك.

تشبه حياة «سالم» اليومية حياة الكثيرين. فهو يستيقظ، يتناول الفطور ويذهب إلى المدرسة. بعد المدرسة يمضي الوقت مع أصدقائه، فيتمرن على لعب كرة السلة، ويتناول العشاء مع العائلة، ويشاهد التلفزيون، وينجز واجباته، ويذهب إلى النوم. وفي يوم من الأيام، سارت أموره كلها سيراً سيئاً...

\*\*\*

تؤلف كل مجموعة قصة عن أسوأ يوم يمكن أن يتذكّره «سالم» (أو تتذكّره «سلمى»).

انطلاقاً مما تعرفونه عن «سالم» (أو «سلمى»)، حاولوا أن تجدوا الأمور الأسوأ التي يمكن أن تتخيّلوها والتي قد تحدث له/ها. عندما تنهون قصتكم، اعرضوها على المجموعة.

## نسخة المشارك/ة

### النشاط ١٦ (أ):

اليوم التي سارت فيه  
الأمور على أسوأ ما يكون



## النشاط ١٦ (ب):

أكتشف ما هي مشكلتي  
(نشاط جماعي)

## خطوات النشاط:

- يستهلّ الميسرّ التمرين بطرح بالسؤال التالي على الصف: ما الحالات التي تجعلكم تشعرون أحياناً بأنكم غير مرتاحين بعض الشيء؟ يأتي المشاركون باقتراحات حول المشكلات التي يصادفونها كل يوم ويدونها الميسرّ على اللوح أو على ورقة كبيرة معلقة
- يتمّ اختيار مشارك في كلّ مجموعة ليمثّل الشخص الذي يشعر بشيء من الانزعاج أو الإحباط ويثبت الميسرّ على ظهر كل مشارك تختاره المجموعات ورقة عليها اسم إحدى المشكلات المكتوبة على اللوح (لا يُسمح للمشارك بتسريب أي معلومة للآخرين، ويقرر بنفسه المشكلة التي يفترض أن يعانيتها).
- على أعضاء المجموعة الآخرين أن يستفهموا عن المشكلة ويجتهدوا ليكتشفوا الأسباب التي تجعل هذا الشخص يشعر بالانزعاج.
- تنحصر الإجابة بنعم أو لا. فالشخص الذي لديه المشكلة يجب بإحناء الرأس أو تحريكه نفيّاً أو إيجاباً. (مثلاً: إذا كانت المشكلة «يجب علي أن أعود كل يوم إلى المنزل باكراً»، فيمكن أن تكون الأسئلة من نوع «هل لهذه المشكلة علاقة بالمدرسة؟»، فيحرّك الشخص الذي لديه المشكلة رأسه نفيّاً أو إيجاباً بحسب علاقة السؤال بالمشكلة، أو «هل لها علاقة بالواجبات المنزلية؟» فيحرّك الشخص الذي لديه المشكلة رأسه...الخ).
- عندما تكتشف المجموعة الجواب الصحيح، يدير الشخص ظهره ويكشف قصاصة الورق وثم يأتي شخص آخر ليمثّل بدوره أنه يعاني مشكلة ما. يتناوب كافة أعضاء المجموعة على ذلك.
- يطلب الميسرّ من المشاركين تلخيص التمرين ويناقش مع المجموعة الأسئلة التالية

## أسئلة للنقاش:

- كيف تؤثر المشكلات وطريقة تعامل الأصدقاء معنا في تقديرنا لذاتنا؟
- هل يمكن لهذه المشكلات العادية أن تُحدث أزمات نفسية لدى البعض؟

## لفتة نظر للميسر/ة:

- يفسرّ الميسرّ الحالات بإيجاز وبشكل يسهّل عملية تمثيلها ويعطي أمثلة تتضمن الحالات المرتبطة بما يأتي: حزن لفراق من نحب، المجادلة، ضغط الأهل، التخويف، القلق الناجم عن تأدية عمل ما، الخجل، التمييز، شعور المرء وكأنه غريب عن جماعة معينة، الارتباك، الخ.
- بغية ضمان تسلية المجموعات أثناء التمرين، على الميسرّ استحضار واستخدام مواهب المشاركين التمثيلية (الفنية).

## نسخة المشارك/ة النشاط ١٦ (ب): أكتشف ما هي مشكلتي

تؤدي كل مجموعة دور مجموعة أو «شلة» من الأصدقاء، مترابطة ومتعايدة إلى أبعد حد. يصرع عضو في المجموعة نوعاً معيناً من المشكلات. يقوم عمل الأصدقاء على اكتشاف المشكلة.

يتم اختيار شخص من كل مجموعة ليشرح «بشيء من عدم الراحة». يثبت الميسر على ظهر الشخص المختار قصاصة ورق كتبت عليها إحدى المشكلات العادية المكتوبة على اللوح (لا يُسمح للمختار بتسريب أي معلومة للآخرين، ويقرر هو بنفسه ما هي المشكلة التي يفترض أن يعانيها). والآن على أعضاء المجموعة الآخرين أن يستفهموا عن المشكلة ويجتهدوا ليكتشفوا لماذا يشعر «بالاكتئاب» والانزعاج أو عدم الراحة.

لا يُسمح إلا بنعم أو لا كإجابة. فالشخص الذي لديه المشكلة يجيب بإحناء الرأس أو تحريكه.

مثلاً: يجب علي كل يوم أن أعود إلى المنزل باكراً: «هل لهذه المشكلة علاقة بالمدرسة؟» يحرك الشخص الذي لديه المشكلة رأسه. «هل لها علاقة بالفروض بالواجبات المنزلية؟» يحرك الشخص الذي لديه المشكلة رأسه، الخ. عندما تكتشف المجموعات الجواب الصحيح، يدير الشخص ظهره ليكشف مشكلته المكتوبة على قصاصة الورق. ثم يأتي شخص آخر ليمثل أنه يعاني مشكلة ما. على كافة أعضاء المجموعة أن يتناوبوا على ذلك إذا أمكن.

## النشاط ١٧:

المشكلات قبل الآن،  
والآن، وفي المستقبل  
(نشاط فردي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

## الأهداف:

- إتاحة الفرصة للمراهقين للتأمل في المشكلات وكيفية تأثيرها في صحتهم النفسية
- زيادة معرفة المراهقين عن المشكلات وأهميتها وكونها تختلف باختلاف الظروف والعمر

## خطوات النشاط:

- يفكر المشاركون بالمشكلات المختلفة التي عاينوها خلال الأسبوعين الأخيرين أو الأسابيع الثلاثة الأخيرة ويدونونها في جمل مختصرة .
- ثم يكتبون مقابلة وهمية (سؤال وجواب) مع أنفسهم قبل سبع سنوات. ما هي المشكلات التي مرّوا بها في ذلك الوقت؟ ماذا يتذكرون منها؟ على أي درجة من الأهمية تبدو تلك المشكلات اليوم؟
- بعد ذلك، يقوم المشاركون بكتابة مقابلة وهمية مع أنفسهم بعد سبع سنوات من الآن. ماذا يكون المشاركون قد أنجزوا؟ كيف هي حياتهم؟ ما نوع المشكلات التي يختبرونها في تلك المرحلة من حياتهم؟

## أسئلة للنقاش:

- التمرين فردي، فلا يجري تشارك المعلومات مع الآخرين. يطلب الميسر من المجموعة بكاملها تلخيص التمرين حول الأسئلة التالية:
- ما المشكلات المهمة وما المشكلات الأقل أهمية بالنسبة للذات؟
- أي مشكلة من مشكلاتك الحالية سوف تتذكرها بعد سبع سنوات؟
- ما علاقة المشكلات بالصحة النفسية؟

## لفتة نظر للميسر/ة:

- الفكرة هي تقسيم التمرين إلى ثلاثة أجزاء، على أن يُعطى المشاركون في كل مرة جزءاً واحداً من التمرين. يجب ألا يعلم المشاركون ما ينطوي عليه الجزء الثاني والثالث من التمرين مسبقاً.
- من المهم التأكيد على كون المشكلات مهمة طالما أنها تُسبب توتراً لصاحبها، لذلك من الضروري تجنب الإشارة إلى مشكلة ما بأنها غير مهمة إن كانت تُشكل معاناة بالنسبة إلى صاحبها.
- في هذا التمرين، يكون من الضروري قراءة قواعد اللقاء، أو التذكير بها، من أجل تجنب ردات الفعل والتعليقات المؤذية.

### الجزء ١: المشكلات التي أعانيها الآن

يكتب كل مشارك/ة على ورقة المشكلات التي مرَّ بها خلال الأسبوعين الأخيرين أو الأسابيع الثلاثة الأخيرة ويضمَّنُها كل مشكلة واجهته، سواء أكانت كبيرة أم صغيرة. ليس عليهم تسليم ما كتبوه أو تشاركه مع الآخرين.

### الجزء ٢: المشكلات التي عانيتها قبل سبع سنوات من الآن

يتخيَّل كل مشارك/ة أنه يجري مقابلة مع نفسه قبل سبع سنوات من الآن. ما المشكلات التي عاناها آنذاك؟ يكتب بعض الأسئلة والأجوبة. ليس على المشاركين تسليم ما كتبوه أو تشاركه مع الآخرين.

### الجزء ٣: المشكلات بعد سبع سنوات من الآن

يجري كل مشارك/ة مقابلة مع نفسه بعد سبع سنوات من الآن. ماذا يكون قد أنجز؟ كيف ستكون حياته؟ ما هو نوع المشكلات التي يختبرها في تلك المرحلة من حياته؟ هل يظن أنه قد يتذكَّر أي مشكلة من المشكلات كانت لديه في سنِّ الثالثة عشرة أو الرابعة عشر؟ ما الأهمية التي كانت لهذه المشكلات في حينه؟

ليس على المشاركين تسليم ما كتبوه أو تشاركه مع الآخرين.

نسخة المشارك/ة

للنشاط ١٧:

المشكلات قبل الآن،  
والآن، وفي المستقبل

## النشاط ١٨:

## تقييم اللقاء

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ١٠ دقيقة

الأهداف:

تقييم المشاركين والمشاركات للقاء الرابع

## خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من المشاركين أن يجيبوا عن الأسئلة التالية عبر التعبير غير اللفظي (عبر الاشارات وتعابير الجسد والوجه):
  - ماذا الذي شعرت به أثناء النشاطات؟
  - ماذا الذي شعرت به بعدها؟
  - ماذا اكتشفتكم عن صحتكم النفسية؟
  - ماذا اكتشفتكم عن الآخرين / زملائكم مما لم يكن واضحاً لكم؟
  - ماذا وجدتم من أشياء مشتركة؟ ومن فروقات؟
- يختم الميسر اللقاء مع التأكيد على ضرورة معرفة مشاكلنا وادراك الأمور التي تؤثر سلباً على صحتنا النفسية.
- يطلب الميسر/ة من الشباب أن يُحضروا إلى اللقاء التالي بعض الأشياء مثل أغطية قناني / زجاجات، وعلب تنك / صفيح، وقطع بلاستيك من الوزن الخفيف، قطع قماش، صور، وغيرها من الأشياء التي يمكن استخدامها لصنع مجسم.

## اللقاء السادس: «ماذا ومن يؤثر في وعي الذات؟»

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

### هدف اللقاء:

- يكتشف المشاركون كيف نؤثر في وعي الذات وتقدير الذات لدى الآخرين، والعكس بالعكس، وذلك عبر ما نرى ونفعل، وكيف يمكننا أن نسهم فعلاً في تحسين الصحة النفسية للآخرين، وكيف يمكننا أن نعزز تقدير الفرد لذاته.
- ويلقي اللقاء أيضاً الضوء على مسألة الدور الاجتماعي (الجندي) وأثرها في تكوين هويتنا وخصائصنا.

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
٤٥ دقيقة	١٩ تغيير الأدوار الاجتماعية (نشاط جماعي) / غاضب جداً (نشاط فردي)
٣٠ دقيقة	٢٠ الجسور والعقبات (نشاط فردي / جماعي)
٣٠ دقيقة	٢١ كولاج جماعي (نشاط جماعي)
١٠ دقيقة	٢٢ ختام المرحلة (نشاط جماعي)

### المواد اللازمة:

- أوراق صغيرة ولفات أوراق كبيرة أو لوح خشب
- غراء
- مقصاً

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة. قد يكون مفيداً التذكير بقواعد اللقاء والتأكيد على أهميتها.

## النشاط ١٩:

اختر تمريناً واحداً من

التمرينين التاليين:

الوقت: ٤٥ دقيقة

## الأهداف:

- زيادة معرفة المشاركين بالمشكلات التي يعانيها الآخرون / من الجنس الآخر.
- إدراك المشاركين أن قدرتنا على وضع أنفسنا في موضع شخص آخر يمكن أن تُحدث تغييراً في طريقة تعاملنا مع الآخرين الذين يختلفون عنا.
- زيادة معرفة المشاركين بكيفية تأثيرنا في وعي وتقدير الذات عند الآخرين، وكيفية تأثير الآخرين في وعينا وتقديرنا لذواتنا.

**النشاط ١٩ (أ) بإيجاز:** تقوم مجموعات يولفها مشاركون من نفس الجنس بتغيير الأدوار التي تؤديها بشكل طبيعي، وتحاول أن تفهم المشكلات والصعوبات التي يمكن أن يختبرها الجنس الآخر. تتفق المجموعات على لائحة تتضمن المشكلات الخمس الأولى. ماذا يمكننا أن نتعلم عندما نضع أنفسنا في مكان الآخرين؟

(أ) تغيير الأدوار الاجتماعية  
(نشاط جماعي)

**النشاط ١٩ (ب) بإيجاز:** يطرح الميسر أسئلة على المجموعة ويجب كل مشارك كتابةً بشكل فردي أولاً. ثم يحتفظ المشاركون بنتيجة التمرين الكتابي لأنفسهم من باب الخصوصية، ولكنهم يشاركون في النقاش العام ويلخصون التمرين عن طريق الإجابة على أسئلة.

(ب) غاضب جداً  
(نشاط فردي)

## النشاط ١٩ (أ):

### تغيير الأدوار الاجتماعية (نشاط جماعي)

#### خطوات النشاط:

- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات صغيرة من ٣ إلى ٥ أشخاص من الجنس نفسه.
- يُطلع الميسر المشاركين على أدوارهم الجديدة.
- تتخيل الفتيات أنهن فتیان ويتخيل الفتیان أنهم فتيات.
- تحدّد المجموعات خمس مشكلات يمكن أن تواجهها في الحياة اليومية.
- ثمّ تقوم كل مجموعة باختيار إحدى المشكلات للعمل على تمثيلها أو التعبير عنها بطرق مختلفة أمام الجميع.
- يحاول الأشخاص الذين يعرضون المشكلة أن يعبروا عنها بشكل غير مباشر، ويكون على الآخرين أن يعرفوا ما هي المشكلة. هذا يظهر درجة وضوح الفكرة وكيفية إيصالها، وقدرة الجنس الآخر على التعاطف.
- تناقش المجموعات المشكلات والصعوبات اليومية الناتجة عن كون الفرد فتى أو فتاة.
- تمثل المجموعات مشاهدتها أمام المجموعة كلها ويمكن أن يدون الميسر الأفكار على اللوح أو على دفتره الخاص بعد الانتهاء من عرض كل مشهد أو مشكلة من أجل المناقشة لاحقاً.
- يُلخص الميسر التمرين وينهي بطرح الأسئلة وفتح المجال أمام النقاش وتبادل الأفكار.

- أمثلة عن مشكلات الفتيات: الأمور المتعلقة بالبدانة والامتنال لقواعد أكثر صرامة من تلك التي يمثل لها الفتیان مثل الخروج في وقت متأخر، وضغط الأزياء الدارجة والموضة، وضغط الأهل من أجل التفوق الدراسي، الخ.
- أمثلة عن مشكلات الفتیان: التعارك، البثور، أن تتوقع منهم أن يكونوا أقوياء، ضغط الأهل في بعض الأحيان باعتبار أن الفتى هو رجل المنزل وما يترتب عليه من أعباء، ضغط الأهل من أجل التفوق الدراسي الخ.

#### أسئلة للنقاش:

- إلى أي مدى كانت المشكلات التي عبّرت عنها المجموعات واقعية؟ (يقيم الفتیان أجوبة الفتيات والعكس بالعكس).
- ماذا تعلمنا من ذلك؟ هل يمكن أن يحدث تغيير في فهمي لمشكلات الآخرين وفي طريقة تعاملتي معها عندما أضع نفسي مكانهم؟

#### لفتة نظر للميسر/ة:

- قد يكون جديراً بالاهتمام أن يمضي الميسر بعض الوقت في تعريف المشاركين على دورهم الجديد؛ الفكرة هي أن يضعوا أنفسهم فعلاً في الدور، أن يتقمصوه، بطريقة إيجابية. تكمن القدرة على الإقناع في مدى جدية تأدية الدور.
- بغية تسهيل عملية الانتقال من دورهم إلى دور آخر يمكن الحديث عن التمثيل والإشارة إلى المتعة التي يمكن أن يجدها الممثل في اقتباس شخصية مختلفة.
- قد يبدو بالنسبة إلى الكثير من المشاركين أن التظاهر بأنهم أشخاص آخرون مربكاً ومقلقاً، لذا نحرص أن لا نضغط على من ليس لديه الاستعداد لذلك.
- حين نصادف مجموعة غير مختلطة، أي أن الجميع فتيات أو الجميع فتیان، يمكن توزيع جميع المشاركين إلى مجموعات صغيرة، ويضع الجميع أنفسهم مكان الجنس الآخر، على أن يساعدهم الميسر في التقييم والنقاش.
- ليس هناك قاعدة ثابتة، لذلك علينا أن نلجأ إلى حسن التقدير عند الحاجة لإدخال تغيير ما على التمارين.



## نسخة المشارك/ة للنشاط ١٩ (أ): تغيير الأدوار الاجتماعية

هل يمكن لقدرتنا على وضع أنفسنا في موضع شخص آخر أن تحدث تغييراً في طريقة تعاملنا مع الآخرين الذين يختلفون عنا؟

- تتخيّل الفتيات أنهنّ فتيان ويتخيّل الفتيان أنهم فتيات.
- تكتب المجموعات خمس مشكلات يمكن أن تواجهها في الحياة اليومية في دورها المتخيّل.
- تختار كلّ مجموعة إحدى المشكلات للقيام بتمثيلها أمام باقي المشاركين الذين عليهم أن يكتشفوا ما هي تلك المشكلة.

## النشاط ١٩ (ب): غاضب جداً (نشاط جماعي)

### خطوات النشاط:

يبدأ الميسر بطرح الأسئلة على المجموعة، على أن يجيب كل مشارك كتابةً بشكل فردي أولاً:

- هل حدث أن قلتُم أي شيء سلبي أو مؤذٍ لشخص ما، ثم ندمتم عليه لاحقاً؟
- ماذا جرى؟ صفوا الحالة. لماذا ندمتم على ما قلتُم؟
- هل أنبكم ضميركم؟ هل كان باستطاعتكم اختبار ردة فعل مختلفة؟
- صفوا طرقاً أخرى لرد الفعل يمكن أن تختبروها عندما تكونون غاضبين أو مغتاظين.

يحتفظ المشاركون بنتيجة التمرين الكتابي لأنفسهم من باب الخصوصية، ولكنهم يشاركون في النقاش العام.

### التلخيص والنقاش:

يطلب المنشط من المجموعة بكاملها أن تلخص التمرين من طريق الإجابة عن الأسئلة التالية:

- لماذا نقول ما يُزعج ويؤذي الآخرين؟
- لماذا نفعل ذلك؟
- هل نفعل ذلك حتى نبدو مهمين في نظر الآخرين؟
- هل من أسباب أخرى؟
- كيف يؤثر ذلك في وعي الشخص المعني ذاته؟
- هل هناك طرق أفضل للتعبير عن ردة الفعل عندما نشعر بالغضب أو الغيظ؟

يلخص الميسر/ة مع المجموعة الأفكار التي تعزز وعي الذات بشكل إيجابي انطلاقاً من نتائج النقاش.

## نسخة المشارك/ة للنشاط ١٩ (ب): غاضب جداً

- هل حدث أن كنتم غاضبين للغاية من شخص مما جعلكم تقولون أو تفعلون شيئاً ندمتم عليه لاحقاً؟
- ماذا جرى؟ صفوا الحالة.
- هل ندمتم على ما قلتم؟ لماذا؟
- هل كان يمكن أن يصدر عنكم ردة فعل مختلفة؟
- صفوا طرقاً أخرى لردة الفعل يمكن أن تصدر عنكم عندما تكونون غاضبين أو مغتاظين .

## النشاط ٢٠:

### الجسور والعقبات

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ٣٠ دقيقة

**الهدف:** تعزيز معرفة المشاركين عن المزايا الضرورية للتواصل الفعّال وأثرها على وعي الذات وتقدير الذات لدى الأفراد

**النشاط بإيجاز:** يفكر الشباب بأشخاص يرغبون في التحدث إليهم من ناحية وبأشخاص يجدون صعوبة في التحدث إليهم. ويحدّد الشباب الصفات التي تجعل من البعض أفراداً نرتاح إلى التواصل معهم، وتلك التي تجعل من آخرين أفراداً غير مريحين.

### خطوات النشاط:

- يقسم الميسر اللوح (أو ورقة كبيرة) الى قسمين، ويرسم في القسم الأول جسراً وفي القسم الثاني حاجزاً أو عائقاً. ثم يطلب من المشاركين العمل بشكل فردي للإجابة عن التالي:
- عند التفكير بأشخاص نرتاح في الحديث معهم: ما التصرفات التي تجعل من هؤلاء أشخاصاً نرتاح في التعبير لهم؟ وبالعكس: لو فكرنا بأشخاص لا نحب الحديث معهم، ما الصفات التي تجعل الحديث معهم غير مريح؟
- يعمل المشاركون بشكل فردي، ثم يتوزعون إلى مجموعتين: مجموعة الجسور ومجموعة العوائق. بعد ذلك، تعرض المجموعتان نتائج عملهما على الجميع، وتناقش النتائج.
- يحتفظ المشاركون بنتيجة التمرين الكتابي لأنفسهم من باب الخصوصية، ولكنهم يشاركون في النقاش العام. أما المشاركة بالمعلومات الشخصية فهذا خيار المشارك.

## نسخة المشارك/ة للنشاط ٢٠: الجسور والعقبات

- لنفكر بشخص نرتاح في الحديث إليه. ما هي الصفات التي تجعلنا نرغب ونستحسن التحدث إليه؟
- لو فكرنا بشخص نجد صعوبة في الحديث إليه، فما هي الصفات التي تجعلنا لا نرتاح إلى التحدث إليه؟
- بعد أن نجيب عن هذين السؤالين، نناقش النتائج مع المجموعة.

## النشاط ٢١:

### «كولاج» جماعي

عن موضوع المشكلات  
(نشاط جماعي)

الوقت: ٣٠ دقيقة

**الهدف:** تشجيع المشاركين على استخدام مخيلتهم وتفكيرهم الإبداعي من أجل التعبير عن موضوع المشكلات

### خطوات النشاط:

- قبل بدء النشاط يطلب الميسر من الشباب أن يُحضروا بعض الأشياء مثل أغذية قناني/ زجاجات، وعلب تنك / صفيح، وقطع بلاستيك من الوزن الخفيف، قطع قماش، صور، وغيرها من الأشياء التي يمكن استخدامها لصنع مجسم.
- تتمحور المرحلة الثانية من الوحدة حول المشكلات، لذلك سوف يتابع المشاركون عملهم على الكولاج من خلال لصق أشياء جلبوها من المنزل تمثل بالنسبة إليهم هذه المشكلات والشعور بالانزعاج. يساعد الميسر المشاركين وفق الحاجة.
- تلخص المجموعات وتناقش: ماذا تعلم المشاركون عن التحديات الذهنية، أو المشكلات العاطفية أو النفسية، وعن وعي الذات؟
- يلخص الميسر موضوع المرحلة الثانية ويراجع النقاط الأكثر أهمية مع المشاركين. ماذا تعلموا؟ هل غير أحدهم صورته عن نفسه أو عن الآخرين خلال اللقاءات؟
- يتبع ذلك مناقشة حرة. يفتح الميسر فرصة التعبير عن المشاعر التي ظهرت أثناء العمل ويحاول أن يحتويها ويريح المشاركين من خلال التعليق الإيجابي، مثل تحويل المشكلات الى تحديات أو فرص، واستخدام مهارات حل المشاكل.

### لفتة نظر للميسر/ة:

- من المفترض أن يكون المشاركون قد أصبحوا الآن يعلمون أنه ثمة أموراً عديدة تؤثر في صحتنا النفسية، وأن التحديات الذهنية، أو المشكلات العاطفية والانزعاج النفسي، تختلف عما يسمّى بمرض نفسي أو اضطراب نفسي. ومن المفترض أن يكون المشاركون قد اكتسب فهماً عملياً من جهة أخرى لصورته الذهنية عن ذاته ولمس العلاقة بين الصورة الذهنية عن الذات لدى شخص ما من جهة، وبين صحته النفسية من جهة أخرى.
- إن الكثير من الأمور التي تزعجنا في الحياة اليومية - كالقلق بشأن امتحان في المدرسة، والضغط المتعلق بفقدان أو زيادة الوزن، والحزن لفراق من نحب - يصلح لتشكيل أمثلة جيدة عن التحديات الذهنية والمشكلات العاطفية والنفسية اليومية التي تؤثر في صحتنا النفسية. فمن المستحسن تقديم بعض الأمثلة لتحفيز المجموعة، وبالتالي استخدام الأمثلة استخداماً عملياً لكونها وثيقة الصلة بالهدف المراد منها، وواقعية بالنسبة إلى المشاركين.
- ومن المهم تسليط الضوء على العلاقة بين الصورة الذهنية عن الذات والصحة النفسية.

## النشاط ٢٢:

ختام المرحلة الثانية  
من الوحدة الأولى

الوقت: ١٠ دقيقة

الهدف: ختام وتقييم المرحلة الثانية

## خطوات النشاط:

- تُطرح الأسئلة التالية للنقاش:

- ما هي أهمية معرفة المشكلات التي يعانيتها الآخرون أو الأشخاص من الجنس الآخر؟
- لماذا من المهم أن نضع أنفسنا في موضع شخص آخر؟
- كيف نؤثر نحن في وعي الذات وتقدير الذات لدى الآخرين؟ وكيف يؤثر الآخرون في وعي الذات وتقدير الذات عندنا؟

- يملأ المشاركون استمارة التقييم المرحلية المرفقة بجزء المقدمة.

## التحضير للمرحلة الثالثة من الوحدة الأولى

في نهاية هذا اللقاء، نتذكّر أن نعطي المشاركين ما عليهم تحضيره للقاء المقبل (السابع والأخير) وهو جلب شيء من المنزل يُظهر ما يربطه المشارك، في ذهنه، بالأمل أو بمعالجة المشكلات بنجاح، على أن تستخدم هذه المواد في «الكولاج».

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

## المرحلة الثالثة:

«التحديات

النفسية والأمل

والمساعد

اللقاء السابع:

«ماذا ومن يؤثر في

وعي الذات؟»

**هدف اللقاء:** توعية المشاركين على كيفية مساعدة أو مساندة شخص ما يعاني تحدياً نفسياً أو مشكلات معقدة. ما هي العلامات التي يمكن أن تشير إلى أنّ شخصاً ما يعاني مشكلات نفسية؟ على المشاركين أن يقيّموا ما يستطيعون فعله في حال كان شخصٌ ما من محيطهم المباشر يواجه مشكلات عاطفية أو نفسية أو يعاني تحدياً نفسياً.

### جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
٣٠ دقيقة	مع الاختصاصي النفسي (نشاط جماعي)
٤٠ دقيقة	تحديات مهمة (نشاط فردي) / إخفاء شيء ما / فلنرسم تحدياً نفسياً (نشاط جماعي)
٢٥ دقيقة	كولاج
١٠ دقيقة	ختام الوحدة الأولى

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بموضوع اللقاء وعرض جدول أعمال الجلسة. قد يكون مفيداً التذكير بقواعد اللقاء والتأكيد على أهميتها.



## النشاط ٢٣:

مع الاختصاصي النفسي  
(نشاط جماعي)

الوقت: ٣٠ دقيقة

## الأهداف:

- زيادة معرفة المشاركين عن أبرز العوامل التي قد تشكل تحديات نفسية
- إدراك المشاركين دورهم في دعم الأفراد الذين يعانون من تحديات نفسية

## خطوات النشاط:

- يُستهلّ النشاط بزيارة اختصاصي نفسي، له خبرة في العمل مع الشباب والناشئة، ويستطيع إعطاء بعض المعلومات عن التحديات النفسية الأكثر شيوعاً، بحيث تتنوع مصادر المعرفة عند المشاركين ويحصلون على تقديم جيد للمادة المطلوب العمل عليها. ينبغي إعطاء فرصة للضيف لكي يحضّر نفسه لهذه الزيارة. إن شروح المصطلحات الواردة في مقدمة هذا الدليل، الذي يتضمن أوصافاً موجزة عن التحديات الأكثر شيوعاً، يستطيع أن يشكّل مادة أساسية جيدة للميسر.
- بعد عرض بسيط عن أبرز التحديات النفسية في مرحلة المراهقة، يفتح الميسر المجال للمناقشة:

- ما التحديات النفسية بشكل عام؟
- ما التحديات الأكثر شيوعاً لدى المراهقين؟
- ما الدور الذي تؤديه الصداقة عندما يعاني أحدهم مشكلات معينة

## لفتة نظر للميسر/ة:

- بغية متابعة الحديث في الموضوع، يستطيع الميسر أن يقرأ أو يوزع على المجموعة النص التالي: «ماذا يمكننا أن نفعل؟»
- يتمحور النص حول الموضوع الآتي: كيف يستطيع الأصدقاء أن يساندوا بعضهم بعضاً في مواجهة التحديات النفسية أو المشكلات العاطفية. ويهدف النص إلى تعريف المشاركين على أبرز المبادئ والمعلومات التي تُحوّلهم الانطلاق في عملية تفكير في موضوع التحديات النفسية وجعلهم يلمسون ارتباطها بصحة الفرد النفسية ككل.
- سوف يخصّص اللقاء بشكل أساسي لإجراء تمارين متنوّعة تُظهر للمشاركين كيف يستطيعون أن يتقربوا من الآخرين الذين يواجهون المشكلات وأن يساعدهم على إيجاد المساعدة والدعم النفسي.
- يمكن تزويد المشاركين بنسخة عن شروح مصطلحات الاضطرابات النفسية قبل البدء بالمرحلة الثالثة من الوحدة الأولى.

## «ماذا يمكننا أن نفعل؟»

إذا وثق بنا صديق أو صديقة، وأخبرنا أنه يواجه مشكلة عاطفية أو نفسية، فقد يُعتبر الأمر خطوة أولى نحو التعافي. فهو يحتاج إلى مساعدة. ويقتصر عملنا الأهم كصديق/ة على أن نكون حاضرين عندما يحتاج الصديق/ة إلى أحد للتحدث إليه، وأن نستمع إلى ما يريد قوله.

يمكننا أن ندعم صديقنا، أو صديقتنا، ونتكلم معه، ولكن يجب أن نتذكر أن هناك اختصاصيين في الرعاية الصحية وأشخاصاً راشدين آخرين يستطيعون توفير الدعم النفسي، فليس علينا أن نأخذ هذا الأمر على عاتقنا وحدنا. من المهم أن نشجع الصديق على التحدث إلى شخص راشد بشأن مشكلاته. إذا اعتقد الصديق يظن أنه يصعب عليه التحدث إلى أهله فهو يستطيع التحدث إلى المرشد النفسي أو الاختصاصي في مجال الصحة النفسية الذي يمكن الوصول إليه عبر جمعية أو مؤسسة قريبة (حيث أمكن) أو حتى يمكنه الحديث إلى الميسر. يمكننا أن نساعد على تحديد موعد مع هذا الشخص سواء كان ذلك في المدرسة أو في المحيط. ويمكننا أيضاً مرافقته إلى المرشد النفسي في الزيارة الأولى.

إذا كان الصديق، أو الصديقة، لا يرغب في التحدث إلى شخص راشد بشأن مشكلاته، فعلينا نحن أن نرتب لمثل هذا الحديث، بعد أن نأخذ موافقته أو موافقتها على القيام بذلك. لا تقم بذلك من غير علم صديقك، فقد يفقد ثقته بك. يمكننا أن نقول: «أنا قلق عليك لذا أنوي أن أستشير شخصاً يعرف أكثر مني. إن ما تعاني منه صعب ولا أستطيع أن أقف مكتوف اليدين وأنت تتعذب بهذا الشكل».

إذا رفض صديقنا اقتراحك، فلا مفر من وجوب إطلاع شخص راشد على ما يقلقنا. وينبغي أن نؤكد لصديقنا أننا سنكون حاضرين في حال احتاج إلينا.

ملاحظة: يمكن الوصول إلى بعض مراكز الدعم النفسي من خلال «دليل البرامج العاملة في مجال الصحة النفسية في تسعة بلدان عربية» الموجود على صفحة الصحة النفسية في موقع ورشة الموارد العربية: [www.mawared.org](http://www.mawared.org)

## النشاط ٢٤:

اختر تمريناً واحداً من التمارين التالية:

(أ) تحديات مهمة (نشاط فردي)

(ب) إخفاء شيء ما (نشاط جماعي)

(ت) فلنرسم تحدياً نفسياً (نشاط جماعي)

الوقت: ٤٠ دقيقة

### الأهداف:

- زيادة معرفة وفهم المشاركين بالتحديات النفسية وتقدير المعاناة التي يعيشها الأفراد الذين يعانون منها.
- زيادة قدرة المشاركين على تحديد أبرز أعراض التحديات النفسية والمعاناة الناتجة عنها.
- تمكين المراهقين من فهم وزيادة معرفة ما يمكنهم فعله من أجل مساعدة ودعم الأفراد الذين يعانون تحديات نفسية.
- تشجيع المشاركين على البحث عن مساعدة وعن مراكز الاستشارات النفسية والخدمات الأكثر ملاءمة وتوافقاً.

ملاحظة: للوصول إلى بعض المراكز يمكن الاستفادة من « دليل البرامج العاملة في مجال الصحة النفسية والاجتماعية في تسعة بلدان عربية » الموجود على موقع ورشة الموارد العربية:

[www.mawared.org](http://www.mawared.org)

### لفتة نظر للميسر/ة:

- بغية متابعة الحديث في الموضوع، يستطيع الميسر أن يقرأ أو يوزع على المجموعة
- من المفضل أن يتحدث الميسر عن بعض المواقف التي قد تسبب إشكالية معينة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون تحديات نفسية مثل المواقف المختلفة في الأسرة، والصف أو الفصل، ووسط الأصدقاء المفضلين، الخ.
- إذا علمنا أو اشتبهنا في أن أحد المشاركين يعاني تحدياً نفسياً، يجب علينا أن نكلمه ونحضره للموضوع. إذا كان هذا المشارك يعاني مشكلة ما ولا يريد أن يقال أي شيء عن هذا الموضوع في ذلك اليوم، فيجب احترام رغبته.
- قد يكون جيداً بالاهتمام أن نتكلم عن التحديات موضوع البحث قبل إجراء التمرين بقليل، وعن الطريقة الفضلى/المثلى للتقرب من صديق يعاني تحدياً ما. فالتحديات النفسية بقيت طوال سنين كثيرة موضوعاً لا يتكلم الناس عنه. لماذا يخجل الناس في مجتمعاتنا من التحديات النفسية؟ ماذا يستطيع صديق أن يفعل للمساعدة على إزالة الوصمة الاجتماعية عن الصحة النفسية ما أو عن «تطبيعها» بالنسبة إلى المجتمع؟ نتكلم عن طريقة التصرف بحد ذاتها، وعن الآراء المسبقة والتحديات التي تترصد للشخص الذي يعاني نفسياً.
- راجع أيضاً شروح المصطلحات في مقدمة هذا الدليل. إذا علمنا أو اشتبهنا في أن أحد المشاركين يعاني تحدياً نفسياً، يستحسن استشارة اختصاصي عن هذه الحالة دون الكشف عن هوية المشارك، والتصرف وفقاً لذلك.
- إذا لجأ مشارك ما إلى الميسر وأخبره أنه يعاني تحدياً ما، فعلى الميسر، كما على أي إنسان آخر غير مختص في علم النفس، أن ينصح المشارك باللجوء إلى مختص قادر على مساعدته، وأن يعرض عليه المساعدة في إيجاد أحد المختصين المناسبين.
- إذا كان أحد المشاركين يعاني نقص الانتباه / اضطراب فرط النشاط فيجب احترام خصوصيته ومداراة حاجاته في النشاط. ينصح باستشارة مختص في هذا الشأن من أجل تسهيل مشاركته دون أن نضغط عليه في أحد المهام المطلوبة.
- من المهم أن نعرف أن المشاركين لا يرغبون أحياناً في إطلاع المجموعة على مشكلاتهم الخاصة وعلى التحديات التي قد يعانونها، ولا سيما في بداية اللقاءات حيث يكون هذا الموضوع صعباً، إذ قد يشكل أصلاً إحراجاً للشخص. فإذا أصبح أسهل على الشخص البوح بمشكلته عندما تصبح المجموعة متماسكة، فمن الأفضل إحالته إلى مختص حتى لو كانت الثقة بين أفراد المجموعة ازدادت واتسعت المساحة الآمنة للتعبير والمشاركة. هذا لأن التحدث عن المشكلة هي بداية العلاج والعلاج ممكن فقط عبر اللجوء إلى المساعدة من أحد المختصين الذين هم وحدهم قادرون على التشخيص وتقديم الخدمات اللازمة.
- نشرح للمشاركين أن توزيع التحديات على المشاركين يحصل بطريقة عشوائية في تمرين لعب الأدوار، وأنه لا يتم باختيار تحديات لتناسب أفراداً محددين أو لتعبر عن شعورهم وسلوكهم.
- من المهم أيضاً ألا يظن المشاركون أنهم أصبحوا اختصاصيين في المجال النفسي: نوضح لهم جيداً أنهم لا يستطيعون أن يشخصوا التحديات النفسية!
- لا شك في أن أسئلة كثيرة لا أجوبة عنها بقيت معلقة بعد مضي فترة وجيزة في العمل على الصحة النفسية. وقد يكتشف الميسر في هذه الفترة أن شخصاً ما في المجموعة يحتاج إلى متابعة خاصة فعليه أن يتكلم مع المراهق وأهله وأن يوصي باستشارة اختصاصيين في المجال النفسي.

## النشاط ٢٤ (أ): تحديات مهمة (نشاط فردي)

تمهيد:

إن معالجة وسائل الإعلام تحدياً نفسياً ما تشكل نقطة الانطلاق لهذا التمرين. يحدّد كل مشارك دوره الشخصي تجاه أصدقاء يعانون تحدياً نفسي. وغالباً ما تكون أعراض الاضطرابات النفسية غير مرئية تقريباً. أضف إلى ذلك أنّ الأشخاص الذين يعانون تحديات نفسية غالباً ما يحاولون إخفاء مشكلتهم عن الآخرين. فبالإضافة إلى التحدي نفسه، تمارس هذه المحاولات ضغطاً هائلاً على هؤلاء الأشخاص بحيث تتفاقم حالهم.

### التحضير:

يتابع الميسر/ة في برامج الإذاعة أو مقالات الصحف (خصوصاً صفحات الشبان) أو التلفزيون أو حتى الإنترنت وغيرها من مصادر المعلومات ليحصل على قصاصات أو نصوص عن تحد نفسي مهم.

### خطوات النشاط:

- يقترح الميسر تحدياً نفسياً مهماً يشكّل حالياً أو كان يشكّل في زمن قريب موضوع تحقيق صحفي في وسائل الإعلام (يُعرض على المجموعة، إذا أمكن، جزء من / قصاصة أو من مقالة/مادة عنه).
- العمل الواجب تنفيذه هو الآتي: «أنت تظن أنّ صديقاً يعاني هذا التحدي النفسي بالتحديد. كيف تكون ردة فعلك؟» هل تغيّر رأيك في صديقك؟ كيف تتعامل معه وتواجهه من دون أن ينفر منك؟ أم أنه يجب تفادي المواجهة؟ هل تستطيع أن تدعمه؟ كيف؟
- يجري لفت نظر الجميع إلى أنه يجب عدم الكشف عن الهوية وعدم ذكر أسماء، فهذا التمرين ليس لمناقشة المسائل الشخصية.
- يُدوّن كل مشارك أفكاره ويحضّر نفسه للمناقشة.
- يشجّع الميسر المشاركين على مناقشة الاقتراحات في الأسئلة أعلاه ويكتب الأفكار الأساسية على اللوح أو على ورقة كبيرة. ثم يطلب من المشاركين تلخيص التمرين حول الأسئلة أدناه:
- ما هي الحواجز الكبرى التي تصعب انفتاحك على الآخرين؟
- ماذا تستطيع أن تفعل لكي يستقرّ في نفسك شعوراً أكبر بالأمان عند التعامل مع أفراد يعانون تحديات نفسية؟
- هل هناك حواجز، من أي نوع كان، لا سيما ما يتعلّق بقدرتك على توفير الدعم والمساندة؟

## نسخة المشارك/ة للنشاط ٢٤ (أ): التحديات المهمة

أنت تظن أن صديقاً، أو صديقة، يصارع التحدي النفسي الذي تكلم عنه الميسر. كيف تكون ردة فعلك؟

يدون كل مشارك أفكاره على ورقة ويحضر نفسه لمناقشة الأسئلة التالية:

(أ) هل تغير رأيك في الصديق/الصديقة؟

(ب) كيف تعامل معه/ معها وأواجهه من دون أن ينفّر مني؟ أم أنه يجب تفادي المواجهة؟

(ج) هل أستطيع تقديم الدعم والمساندة؟ كيف؟

(د) ما هي المعلومات أو الأشياء المفترض أن أشاركه مع الآخرين؟

(هـ) أي آراء أو أحكام مسبقة يجدر بي إذاً أن أتغلب عليها؟

## النشاط ٢٤ (ب): إخفاء شيء ما (نشاط جماعي)

غالباً ما تكون الأعراض النفسية غير مرئية تقريباً. كما أنّ الأشخاص الذين يعانون تحدياً نفسياً غالباً ما يحاولون إخفاء ذلك عن الآخرين. فبالإضافة إلى التحدي نفسه، فإن هذه المحاولات في الإخفاء تمثل ضغطاً هائلاً على هؤلاء الأشخاص بحيث تتفاقم مشكلاتهم. لذلك، يُشكّل هذا التمرين مثلاً في كيفية جعل الحياة اليومية أسهل للأشخاص الذين يعانون تحدياً نفسياً. فالتحديات النفسية بقيت طوال سنين كثيرة موضوعاً لا يتكلم الناس عنه.

ماذا نستطيع أن نفعل لإزالة الوصمة الاجتماعية عن أحد التحديات المحددة - أو «تطبيع» - بالنسبة إلى المجتمع.

### التحضير:

يتطلب التمرين من الميسر أن يمتلك - كما في التمرين السابق - بعض المعرفة المتعلقة بالتحديات النفسية. قد يكون من المستحسن دراسة كلمة «التحدي النفسي» مسبقاً، بغية مناقشة معناها مع المشاركين كمقدمة للتمرين.

### خطوات النشاط:

- يشرح الميسر/ة للمشاركين أنه غالباً ما يجري إهمال الأشخاص الذين يعانون مشكلات نفسية ويُنظر إليهم على أنهم أشخاص «مرضى» مرضاً أكبر مما هم عليه فعلاً. يطرح الميسر الأسئلة التالية:

- ماذا نستطيع أن نفعل لإزالة الوصمة الاجتماعية عن مشكلة ما؟
- ماذا نستطيع أن نفعل لكي لا يجري إهمال الأشخاص الذين يعانون مشكلات؟ (مثلاً: نور وشادي يحتاجان إلى المساعدة. كيف يستطيعان تحاشي إخفاء ذلك عن أصدقائهما؟)

- يوزع الميسر/ة المشاركين إلى مجموعات

- تختار كل مجموعة تحدياً نفسياً وتتخيل أنّ أحداً من أقرب أصدقائها يعانيه.
- تختار كل مجموعة موقفاً عادياً يمكن أن يشكل فيها هذا التحدي النفسي مشكلة للشخص المعني.
- تحاول كل مجموعة إيجاد ثلاث طرائق لجعل هذا الموقف غير مؤلم أو غير محرج للشخص المعني.
- يقدم المشاركون مقترحات الحلول ويطرحون الأسباب التي تدفعهم إلى الاعتقاد بأنها جيدة.

## نسخة المشارك/ة للنشاط ٢٤ (ب): إخفاء شيء ما

غالباً ما يجري إهمال الأشخاص الذين يعانون مشكلات نفسية. ماذا نستطيع أن نفعل لنجعل هذه المشكلات مقبولة لدى المجتمع؟ ماذا نستطيع أن نفعل حتى لا يجري إهمال الأشخاص الذين يعانون مشكلات؟

مثلاً: نور وشادي يحتاجان إلى المساعدة. كيف يستطيع كل منهما أن يتحاشى إخفاء ذلك عن أصدقائه؟

١. اختاروا تحدياً نفسياً وتخيّلوا أنّ أحد أقرب أصدقائكم يعانيه.

٢. تختار كل مجموعة ظرفاً عادياً يمكن أن يُشكّل فيه هذا التحدي مشكلة للشخص المعني.

٣. تجد كل مجموعة ثلاث طرائق لجعل هذا الظرف غير مؤلم للشخص المعني عبر التفكير في طرائق للدعم والمساعدة.

٤. تعرض كل مجموعة الاقتراحات على باقي المجموعات.



## النشاط ٢٤ (ت): لرسم تحدياً نفسياً (نشاط جماعي)

تمهيد:

يتألف التمرين من جزئين. في الجزء الثاني يجد المشاركون معلومات أكثر عن التحديات

### خطوات النشاط:

#### الجزء الأول:

- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات صغيرة.
- يعين لمشارك واحد في كل مجموعة تحدياً نفسياً ويحتفظ المشارك باسم التحدي لنفسه ولا يبوح به للآخرين في مجموعته.
- ثم يُعطى المشارك المعين في كل مجموعة خمس دقائق ليحاول رسم التحدي الذي «يعانيه».
- على المشاركين الباقين في مجموعته أن يكتشفوا هذا التحدي.
- تُطلع كل مجموعة باقي المجموعات على ما خرجت به من نتائج، ويناقشون الأسئلة التالية:

- كيف جرى رسم التحديات النفسية أو عمليات اكتشافها؟
- هل يختلف الأمر عندما يتعلق بمعانات جسدية؟ لماذا؟
- هل تنسجم الآراء مع الواقع؟
- ما هي أعراض التحديات موضوع التمرين؟ بماذا نشعر عندما نعاني هذا التحدي؟
- ماذا يمكن أن يحصل إن كان أحد أصدقائكم يعاني تحدياً نفسياً؟ كيف تستطيعون أن تساعدوا هذا الشخص من دون أن ينفّر منكم؟

#### الجزء الثاني:

- ينطلق العمل من التحديات المعينة في الجزء الأول من التمرين ومن المفترض أن يدعي كل شخص في المجموعة أنه يعاني هذا التحدي، وأنه يشعر بحاجة إلى معلومات أكثر عنه.
- يحاول المشاركون والمشاركات اكتشاف أين يمكن الحصول على المعلومات وعلى مساعدة من ذوي الاختصاص بشأن تحدّ ما. توزع المجموعة العمل على أعضائها وتقيم المعلومات التي قاموا بجمعها.
- يتفق أعضاء المجموعة على اقتراحات محددة واضحة حول المكان الذي يمكنهم اللجوء إليه للحصول على أفضل مساعدة ممكنة وحول كيفية العمل لتحقيق هذه الغاية (يستطيعون أن يستخدموا الأدوات المتوفرة كالهاتف والإنترنت والمكتبة ووسائل الإعلام).
- يجري بعد ذلك عرض النتائج على كل المجموعات. وينبغي على المجموعة أن تعطي الأسباب وراء خياراتها وأن تشرح القرارات التي اعتمدها طوال الاختبار.
- يناقش المشاركون والمشاركات الأسئلة التالية:
- أي نوع من الأفكار خطرت في بال المشاركين فيما كانوا يطبقون هذا التمرين مع آخرين؟ هل هم سعداء لأنهم لم يطبقوا التمرين وحدهم؟

لفتة نظر للميسر/ة: يستطيع الميسر أن يرشد المشاركين ويساعدهم في أثناء التمرين في حال الحاجة إلى ذلك (يُنصح بمراجعة لائحة المواقع المرجعية القيّمة على شبكة الإنترنت في جزء المقدمة من هذا الدليل. تذكروا أنّ الأهل يشكلون ملاذاً مهماً يتوجّه الكثير من الشباب إليه في كثير من الأوقات).

## نسخة المشارك/ة للنشاط ٢٤ (ت): لنرسم تحدياً نفسياً

### الجزء الأول:

- يُعطى شخصٌ من المجموعة اسم تحدّي نفسي، ويكون المطلوب منه محاولة رسمه.
- المطلوب من المجموعة معرفة ما هو التحدي النفسي.
- بعد ذلك، ناقشوا ما يأتي:
  - لماذا كان التمرين صعباً؟
  - ماذا تعرفون عن هذا التحدي؟
  - هل تنسجم الأفكار والآراء المرسومة مع الواقع الذي يعيشه الشخص الذي يعاني تحدياً نفسياً؟
  - ماذا الذي يمكن أن يحصل إن كان أحد أصدقائكم يعاني هذا التحدي؟
  - كيف تستطيعون أن تساعدوا الشخص من دون أن ينفر منكم أو تصدر عنه ردة فعل كالرفض والإنكار والشعور بالذنب والانسحاب؟
- يطلع كل المشاركين والمشاركات على النتائج التي خرجوا بها.

### الجزء الثاني:

- ابدؤوا بالتحدي المعين في الجزء السابق من التمرين وناقشوا:
  - أين يستطيع الشخص المعني أن يبحث عن معلومات وكيف يستطيع أن يحصل على مساعدة من ذوي الاختصاص بشأن هذا التحدي؟ (حاولوا أن تحدّدوا بعض الطرق للحصول على قدر أكبر من المعلومات).
- توزّع المجموعة العمل على أعضائها وتقيم المعلومات التي قاموا بجمعها.
- يتفق أعضاء المجموعة على اقتراحات محدّدة واضحة حول المكان الذي يفترض بهم اللجوء إليه للحصول على أفضل مساعدة متوفرة وحول كيفية العمل على تحقيق هذه الغاية.
- تعرض النتائج على المجموعات الأخرى وتعطي كلّ مجموعة الأسباب التي دفعتها إلى اتخاذ خياراتها وأن تشرح القرارات التي اعتمدها طوال الاختبار.

## النشاط ٢٥:

«كولاج» حول الأمل  
(نشاط جماعي)

الوقت: ٢٥ دقيقة

الهدف: تشجيع المشاركين على استخدام مخيلتهم وتفكيرهم الإبداعي من أجل التعبير

## التحضيرات:

- وجود مكان على الحائط لوضع «الكولاج».
- قطع قماش
- أوراق كتابة كبيرة
- أوراق وأقلام تلوين
- مادة لصق يمكن استعمالها على الورق وعلى الحائط
- خيطان
- مقص
- ما أحضره المشاركون من أشياء يمكن استخدامها لصنع الكولاج والتي تمثل الأمل والمساعدة.

## خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من المشاركين متابعة العمل على «الكولاج» باستخدام الأشياء التي بحوزتهم والتي تمثل بالنسبة إليهم الأمل أو المساعدة (من المهم اختتام الوحدة بروح إيجابية ويساعد الميسر المشاركين وفق الحاجة).
- تقوم مجموعات المشاركين بعرض «الكولاج» الذي صنعه كل مجموعة على حدة، وتقدم المجموعات ملخصاً عن التجربة الشخصية التي استمدتها المشاركون من موضوع البحث الذي عملوا عليه طوال الوحدة.
- تُعطى كل مجموعة وقتاً معيناً لتقديم عرضها وتشرح فيه المجموعة لماذا اختارت هذه الأشياء وماذا يمثل الكولاج / العمل ككل بالنسبة إليها. تقرّر كل مجموعة شكل العرض.

لفتة نظر للميسر/ة: إذا رغب الميسر والمشاركون، يمكن عرض العمل مرة أخرى على من هم خارج المجموعة، كالأهل مثلاً، أو مجموعات أخرى في المدرسة أو في النادي أو المؤسسة، الخ. ولكن يجب عندئذ تخصيص وقت إضافي لذلك، في يوم لاحق.

## النشاط ٢٦:

### ختام الوحدة الأولى (نشاط جماعي)

الوقت: ١٠ دقيقة

الهدف: تلخيص نتائج وتقييم الوحدة من قبل المشاركون

#### خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من المشاركين كافة أن يتجمعوا حول «الكولاج»، فخورين بأنفسهم!
- يلخص الميسر باقتضاب شديد بعض النقاط الأساسية، مؤكداً على أهمية تقدير أنفسنا ومساندة بعضنا البعض لا سيما في مواجهة المشكلات من ناحية، والدور الكبير الذي يستطيع أن يلعبه الأصدقاء من حيث مساندة بعضهم بعضاً في مواجهة التحديات الذهنية، أو المشكلات العاطفية أو النفسية، من ناحية أخرى.
- يملأ كل مشارك/ة استمارة التقييم المرحلية الموجودة في جزء «المقدمة» من هذا الدليل.

#### تلخيص الوحدة:

- ماذا اكتشف المشاركون عن الصحة النفسية؟
- نسأل المشاركين أن يحدّوا كيف استفادوا من الوحدة.
- ما هو الترابط بين العافية، والمشكلات والتحديات؟
- ما هي الأساليب لمعالجة المشكلات الشخصية؟
- ما هي أهمية الصداقة؟