

الصحة النفسية للجميع:

الصحة النفسية للشباب والشابات



دليل للعاملين مع الشباب

الوحدة الثانية: ١٤ - ١٥ سنة
إختلافي وتقبّل الآخر

ورشة الموارد العربية

الصحة النفسية للشباب والشابات

إختلافي وتقبّل الآخر

ورشة الموارد العربية

الوحدة الثانية: «إختلافي وتقبّل الآخر» ١٤-١٥ سنة

- الاختلاف وتقبل الآخر، أمران يشعر بهما كل إنسان في قرارة نفسه، ولكنه في الوقت عينه لا يجد سهولة في التحدث عنهما. عندما يدخل الشباب والشابات العمر ما بين ١٤ و ١٥ سنة، يزداد اهتمامهم بالميزات النفسية ونقاط التشابه أو عدم التشابه مع الآخرين، وهم يبحثون في هذه المرحلة عن مثل أعلى بين أقرانهم وأصدقائهم وفي المجتمع ككل.
- برغم كل ما في التنوع من إيجابيات، إلا أنه في أحيان كثيرة يؤدي إلى النقيض: إذ نجد أحياناً صعوبة في تقبل الآخرين كما هم وقد يصبح الاختلاف مصدر خوف وتهديد وسبباً للابتعاد عن الآخر المختلف أو الدخول في نزاع معه.

• يمكن هذا الموضوع الشباب من ادراك أهمية التنوع في الحياة، واعتبار الإختلاف مصدر غنى، وبالتالي تقديره حق قدره بدل تجنبه واعتباره مصدر تهديد. وهو يمكنهم من تفهم الآخر المختلف وفهمه، والتعرف إلى سلبيات الحكم على الأشخاص من دون معرفتهم معرفة جيدة بهم.

- الوحدة الأولى سلّطت الضوء على «وعي الذات» و«الهوية»، فيما تعالج الوحدة الثانية المادة بشكل أعمق وتركز على الاختلاف وتقبل الآخر وتسعى إلى تبديد المعلومات المغلوطة عن الموضوع.
- تبدأ الوحدة الثانية بمجموعة من تمارين لمراجعة الوحدة الأولى والتحضير للنشاط الرئيسي في هذه الوحدة الذي يتألف من مشروع عمل جماعي ينفذه المشاركون في مجموعات.
- يمتد برنامج الوحدة الثانية على ثلاث مراحل:
 - ١) الصحة النفسية والعافية
 - ٢) الصحة النفسية ومشكلاتها
 - ٣) التحديات النفسية والأمل والمساعدة

Mental Health for Young Men and Women
Unit II: Being Different and Tolerance

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 للشبان والشابات

١٣ إلى ١٦ سنة

الوحدة الثانية: اختلافي وتقبي الآخر

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

مراجعة: زينہ 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 الثانية: اختلافي وتقبل الآخر

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» وبمنحة منهما. للحصول على نسخ مطبوعة والاستفسار: ورشة الموارد العربية، ص ب ١٣-٥٠١٦. بيروت - لبنان. 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

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 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.

Arabic text can be downloaded from www.mawared.org

الصحة النفسية للشبان والشابات

الوحدة الثانية: إختلافي وتقبّل الآخر

المرحلة الأولى: الصحة النفسية والعافية
اللقاء الأول: الصحة النفسية - ماذا يُوثر فيها وكيف؟
اللقاء الثاني: « الصحة النفسية - كيف توثر بالعوامل المختلفة؟»

المرحلة الثانية: الصحة النفسية ومشكلاتها

اللقاء الثالث: «إختلافي وتقبّل الآخر»
اللقاء الرابع: «إختلافي وتقبّل الآخر»

المرحلة الثالثة: الاضطرابات النفسية والأمل والمساعدة

اللقاء الخامس: « التحديات النفسية»
اللقاء السادس: « تنفيذ المشروع الجماعي»

الوحدة الثانية: "اختلافي وتقبل الآخر"

	مقدمة الوحدة الثانية	المقدمة
	عرض موجز للخلفية والرؤية	
	نظرة شاملة على لقاءات الوحدة الثانية	
المرحلة الأولى: الصحة النفسية والعافية		
	النشاط ١: نشاط تمهيدي	اللقاء الأول: "الصحة النفسية - ماذا يؤثر فيها وكيف؟"
	النشاط ٢: قواعد العمل	
	النشاط ٣: إسمي وما أحب في جسمي	
	النشاط ٤: زيادة الأزمة إلى حدّها الأقصى	
	النشاط ٥: عوامل الضغط وعوامل الحماية	
	النشاط ٦: تقييم اللقاء	
	النشاط ٧: الصحة النفسية في وسائل الاعلام	اللقاء الثاني: "الصحة النفسية - كيف تؤثر بالعوامل المختلفة؟"
	النشاط ٨: قصة أو فيلم ينعش المعرفة عن الصحة النفسية	
	النشاط ٩: ختام المرحلة الأولى	
المرحلة الثانية: «الصحة النفسية ومشكلاتها»		
	النشاط ١٠: تبديل الكراسي	اللقاء الثالث: "اختلافي وتقبل الآخر"
	النشاط ١١: تماثيل المجموعة	
	النشاط ١٢: قطعة ثياب أخشى ارتداؤها	
	النشاط ١٣: كيف كان مظهر المشاهير	
	النشاط ١٤: تقييم اللقاء	
	النشاط ١٥: دفتر يومياتي وصفاتي الفريدة	اللقاء الرابع: "اختلافي وتقبل الآخر"
	النشاط ١٦: كولاج جماعي حول موضوع الاختلاف	
	النشاط ١٧: ختام المرحلة الثانية	
المرحلة الثالثة: التحديات النفسية والأمل والمساعدة		
	النشاط ١٨: لقاء مع اختصاصي نفسي	اللقاء الخامس: "التحديات النفسية"
	النشاط ١٩: تقييم اللقاء	
	النشاط ٢٠: كولاج عن موضوع التحديات	اللقاء السادس: تنفيذ المشروع الجماعي
	النشاط ٢١: عرض منتج العمل النهائي، وتقييمه، وتقديم تقرير بشأنه	
	النشاط ٢٢: ختام الوحدة	

مقدمة الوحدة الثانية: «إختلافي وتقبّل الآخر»

في هذه السن يزداد الاهتمام
بالمميزات النفسية حيث يتكلم
الشباب والشابات عن نقاط
التشابه أو عدم التشابه مع
الآخرين.

- إن الهدف الرئيسي من الوحدة الثانية هو تعزيز الصحة النفسية للشباب وزيادة معرفتهم عن موضوعي «الإختلاف» و«تقبل الآخر».
- يتمحور برنامج هذه الوحدة بصورة أساسية حول كيف نجعل مفهوم الصحة النفسية مألوفاً لدى المراهقين والمراهقات من ناحية، ونزودهم بالمهارات التي تساعد على التعرف على الآخرين وتفهم من هو مختلف عنهم، وتقبّله، من ناحية ثانية.
- إنّ موضوع الوحدة الثانية هو الإختلاف وتقبل الآخر. فهذان أمران يشعر بهما كل إنسان في قرارة نفسه، ولكنه في الوقت عينه لا يجد سهولة في التحدث عنهما. عندما يدخل الشباب والشابات العمر المستهدف من هذه الوحدة - أي ما بين ١٤ و ١٥ سنة - يجدون أنفسهم في الوسط بين الأصغر والأكبر سناً منهم، مما يولد عند الكثيرين معضلة «هوية». فقد يرى البعض أنهم لا يجدون مكانهم تماماً، ولهذا السبب يستقرّ فيهم الشعور بالوحدة. في هذه السن، يزداد الاهتمام بالمميزات النفسية، حيث يتكلم الشباب والشابات عن نقاط التشابه أو عدم التشابه مع الآخرين ويبحثون في هذه المرحلة عن مثال أعلى بين أقاربهم وأصدقائهم وفي المجتمع ككل.
- الصحة النفسية مفهوم واسع ومعقد. ففي حين سلطنا الضوء في المقدمة على العمل المنظم بهدف تزويد المشاركين بمعرفة أساسية عن مفهوم الصحة النفسية وفهم المصطلح فهماً شاملاً، وركزنا في الوحدة الأولى على «وعي الذات» و«الهوية»، يعالج المشاركون في الوحدة الثانية المادة بشكل أعمق ويركزون على الإختلاف وتقبل الآخر. كما في السابق، يقتضي هذا العمل أيضاً تبديد المعلومات المغلوطة عن موضوع البحث.
- تبدأ الوحدة الثانية بمجموعة من التمارين المقررة والمنظمة وفقاً لبنية معينة، هدفها مراجعة المادة التي تناولها المشاركون في الوحدة الأولى والتأكد من أنهم لا يزالون يمتلكون معرفة أساسية تخولهم استيعاب مفهوم «الصحة النفسية». إنّ ما سبق ذكره هو تحضير للنشاط الرئيسي في هذه الوحدة الذي يتألف من مشروع عمل جماعي ينفذه المشاركون في مجموعات.
- بعض التمارين معدّ للعمل الجماعي. في هذه الحال، يوزّع الميسّر المشاركون، بعناية، إلى مجموعات صغيرة، بحيث يسير عمل المجموعات جيداً وتلبّى احتياجات المشاركين على اختلاف قدراتهم.
- يُنظّم العمل على هذا النحو لكي يتمكن الشباب والميسّر، من خلال العمل معاً، من التأكد أنّ كل شخص قد اكتسب إدراكاً وافياً لمفهوم الصحة النفسية. ففضلاً عن التمارين المقررة والمنظمة وفقاً لبنية معينة، يُطلب من المراهقين والمراهقات، في نهاية كل مرحلة، تنفيذ مشروع جماعي بسيط يعالج موضوعاً معيناً بشكل كولاغ، ما من شأنه تعزيز فهمهم الشامل والشخصي للمسألة موضوع البحث، وتشجيع التعاون والعمل المشترك.
- صُمم برنامج الوحدة الثانية كمشروع يتبع بنية مُحكّمة نسبياً وتقسيمياً واضحاً يمتدّ على ثلاث مراحل. تعالج كل مرحلة موضوعاً فرعياً:
 - ١) الصحة النفسية والعافية،
 - ٢) الصحة النفسية ومشكلاتها،
 - ٣) التحديات النفسية والأمل والمساعدة.

عرض موجز عن الخلفية والرؤية

الإختلاف وتقبل الآخر: يمكّن هذا الموضوع الشبان من ادراك أهمية التنوّع في الحياة، واعتبار الإختلاف مصدر غنى، وبالتالي تقديره حق قدره بدل تجنبه واعتباره مصدر تهديد. كما يمكّنهم من تفهّم الآخر المختلف وفهمه، والتعرّف إلى سلبيات الحكم على الأشخاص من دون معرفتهم معرفةً جيدة بهم أو عنهم.

من المعلوم أن تجربة الإختلاف واختبار المشاعر المتضاربة لدى الشبان والشابات تزداد بشدة من سن الثالثة عشرة إلى الرابعة عشرة. إذا تلقى الشخص الشاب، أكان فتى أو فتاة، علامات أو إشارات يفهمها على أنها تُلصق به صفة سلبية أو وصمة ما، فقد يشعر بأنه مختلف ووحيد. من المهم ألا يخاف الشبان والشابات من التعبير عن هذه المشاعر (الشعور بالإختلاف والتميز والوحدة)، التي غالباً ما تكون مؤلمة إذا احتملها أو عاشها الفرد وحده.

إن حثّ الشبان والشابات على التفكير في مسألتي الإختلاف عن الآخر والشعور بالوحدة وآثارهما النفسية، يمكّننا من توعيتهم على أنّ هذه المسائل هي مشاعر يختبرها الكثير من الناس وأنها لا تعني بالضرورة أنهم مختلفون كأفراد، بل أنهم على العكس، يشبهون الكثير من أقرانهم. إنّ هذه المواضيع قد تكون خطيرة وحساسة، لاسيّما أنها تستطيع أن ترتبط في بعض الحالات بأفكار انتحارية وبأشكال مختلفة من الهواجس وحالات القلق. لهذا السبب بالذات نرى أنه من الضروري التطرق إلى هذا الموضوع.

لكي نتمكّن من فهم التنوّع بيننا، يمكن تصنيف الإختلافات فيما بيننا إلى نوعين: الأول متعلّق بصفاتنا الثابتة (والتي لا يمكننا تغييرها كالعرق والأصل والجنس والعمر)، والنوع الثاني يتعلّق بصفاتنا التي تعتبر قابلة للتغيير (كالثقافة واللغة ومستوى الدخل والقيم والأفكار).

برغم كل ما في التنوّع من إيجابيات، إلا أنه في أحيان كثيرة يؤدي إلى النقيض: إذ نجد أحياناً صعوبة في تقبّل الآخرين كما هم، وفي أحيان كثيرة نسمعهم دون إصغاء حقيقي يأخذ بعين الاعتبار خلفياتهم الثقافية والاجتماعية وظروفهم. في هذه الحال يصبح الإختلاف مصدر خوف وتهديد وسبباً للابتعاد عن الآخر المختلف أو الدخول في نزاع معه.

من المفيد أن نُشرك الآخرين في أفكارنا - ما دما نمتلك القدرة على توضيحها لهم بطريقة تسمح بالحوار البنّاء بين الطرفين (أو الأطراف). إن حواراً بنّاءً يشجّع الأطراف على محاولة فهم بعضها بعضاً. فالحوار البنّاء القائم على الاحترام بين الأفراد يشكّل الخطوة الأولى على طريق تقبّل من هو مختلف عنّا، الأمر الذي يتطلّب منا معرفة جيدة عن ذاتنا وقدرة على التعبير عن أنفسنا، فضلاً عن القدرة على التفكير النقدي والتعاطف الوجداني وغيرها من المهارات والقدرات الضرورية للتعبير عن أنفسنا براحة ولمعرفة الآخر وفهمه والتمكّن من التعامل مع العوائق التي قد تواجهنا في محاولة تقبّله.

إن تعلّم الأساليب والمهارات في تقبل الآخرين ينبع من ذواتنا، أو من داخل أنفسنا: ففي ذواتنا نصنع التغيير في النظرة إلى الآخر. لذا فإنّ المكان الذي نبدأ منه بناء أي علاقة ناجحة وصادقة هو من داخل أنفسنا أولاً، ومن داخل دائرة نفوذنا وتأثيرنا وشخصيتنا الذاتية. بعد ذلك تتكون لدينا القدرة على التعامل مع التحديات وخلق التواصل في تقبل الآخر المختلف عنّا.

إن أحكامنا المسبقة على الأشخاص و/أو المجموعات، والتعميمات التي نضعها أمامنا كثيراً ما تقف عقبة في طريق تقبلنا إياهم.

لفتة نظر للميسرة: من المهم أن يكون الميسر لديه الجاهزية للإستماع إلى الاختلافات والقناعة بحق الشباب في التعبير، وأن يكون قادراً على الدعم وأن يتمتع بالمهارة لتفهم وتقبل وحماية المشاركين عند التعبير عن اختلافاتهم - سواء على المستوى الثقافي الاجتماعي أو الشخصي.

للمزيد عن الصحة النفسية للمراهقين والمراهقات يمكن الاستعانة بالمواد التالية المتاحة مجاناً: «كتاب الصحة النفسية للجميع - حيث لا يوجد طبيب نفسي» وسلسلة «صحتي بالدنيا». النصوص متاحة على الموقع www.mawared.org

التمارين التالية في هذه الوحدة ستساعد المشاركين والمشاركات أكثر على أن يتعرفوا على أنفسهم وكيف يمكنهم تقدير الإختلاف وتثمينه باعتباره مصدر غنى وتنوع.

نظرة شاملة على لقاءات الوحدة الثانية

موجز عن المرحلة الأولى: الصحة النفسية والعافية

تعالج لقاءات المرحلة الأولى موضوع العافية النفسية أي ما يجعل المراهقين والمراهقات يشعرون بأنهم في حال حسنة.

تهدف المرحلة إلى:

- جعل المشاركين ينعشون معرفتهم عن الصحة النفسية: ماذا تعلموا وماذا نسوا من التمارين السابقة في الوحدة الأولى.
- توضيح فكرة أن جميعنا لدينا صحة نفسية تتراوح مظاهرها بين الفئات الثلاثة الآتية: المظاهر الإيجابية في الظروف العادية، والمشاعر وردات الفعل العادية في الظروف الضاغطة، والتحديات النفسية.

موجز عن المرحلة الثانية:

الصحة النفسية والمشكلات النفسية

تعالج المرحلة الثانية المشكلات النفسية التي يمكن أن تتطور إلى تحديات إذا اشتدت وطأتها ولم يتوافر للفرد الدعم اللائم. من المهم أن يفهم المراهقون أن الصحة النفسية مفهوم مركب ومتعدد الجوانب ويتأثر بمجموعة كبيرة من العوامل الداخلية والخارجية، ولذلك من الضروري أن نجعل موضوع الصحة النفسية وثيق الصلة بهم. وهذا ممكن إذا ربطنا التمارين بأفكارهم الحقيقية ومشكلاتهم الواقعية. تهدف المرحلة الثانية بشكل عام إلى تبديد الغموض عن مصطلح «المشكلات النفسية»، وتمهيد الطريق لموضوع 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 يتم تزويد المراهقين بالمعرفة عن ماهية الصحة النفسية بشكل مبدئي شامل، ما يخولهم مناقشة التحديات النفسية بطريقة بناءة، ويجري عرض أنواع التحديات النفسية الأكثر شيوعاً بين الشباب.

موضوع هذه المرحلة هو «الأمل»، أي: كيف يمكن التعامل مع التحديات النفسية، وإلى أين نذهب للحصول على مساعدة، وماذا يستطيع شخص ما أن يفعل لمساعدة الآخرين؟ من المهم أن نختم من حيث بدأنا، بروح إيجابية، بحيث نبذد مخاوف المراهقين ونصح المفاهيم المغلوطة.

المرحلة الأولى: «الصحة النفسية والعافية»

عندما نتكلم عن الصحة النفسية فنحن نعني الأفكار والمشاعر والتصرفات. عندما نكون في حال نفسية جيدة، نكون في سلام مع أنفسنا ومع من حولنا. وتعني الصحة النفسية الجيدة أيضاً أننا نتفاعل مع الآخرين ونُظهر مشاعر تختلف باختلاف الظروف التي نمر بها. إن كلاً منا يمر بفترات صعبة في مراحل حياته. وما من أحد تدوم سعادته. فإذا مررت بمرحلة صعبة بين حين وآخر فهذا لا يعني أنك تعاني من مشكلات عاطفية أو نفسية.

تذكروا أن صحة الفرد النفسية هي حال من توازن السلامة حيث يدرك الفرد قدراته وموارده الخاصة ويستخدمها في مواجهة ضغوط الحياة اليومية وفي العمل بشكل منتج ومثمر، وفي المشاركة الفعالة في مجتمعه. فالصحة النفسية الإيجابية هي حال من المرونة العاطفية والروحية التي تمكن الفرد من الاستمتاع بالحياة، واتخاذ قرارات صائبة تتعلق بأسلوب حياته، كما إنها تساعد على مواجهة الظروف الصعبة.

الأهداف العامة للمرحلة الأولى:

مساعدة المشاركين على أن ينعشوا معرفتهم عن الصحة النفسية: ماذا تعلموا وماذا نسوا من التمارين السابقة، وتوضيح الفكرة القائلة بأن للجميع صحة نفسية باستخدام الفئات الثلاث التالية: المظاهر الإيجابية، والمشاعر وردات الفعل العادية في الظروف الضاغطة، والتحديات النفسية.

فالصحة النفسية هي حال يعيشها الجميع باستمرار، بما في ذلك عند الشعور بأنهم في حال حسنة. سوف يفكر المشاركون ملياً في كافة جوانب الموضوع ويستكشفون الأشكال المختلفة للعافية والأمور التي تجعلهم سعداء.

الهدف المباشر للمرحلة الأولى:

- زيادة معرفة الشباب عن موضوع الصحة النفسية ومظاهرها والعوامل المؤثرة فيها

المرحلة الأولى:

« الصحة النفسية والعافية »

اللقاء الأول:

« الصحة النفسية –

ماذا يؤثر فيها وكيف؟ »

جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
١٠ دقيقة	نشاط تمهيدي (نشاط جماعي)
٥ دقيقة	قواعد العمل (نشاط جماعي)
١٥ دقيقة	إسمي وما أحب في جسمي (نشاط فردي)
١٥ دقيقة	زيادة الأزمة إلى حدها الأقصى (نشاط فردي / جماعي)
٤٥ دقيقة	عوامل الضغط وعوامل الحماية (نشاط فردي / جماعي)
١٥ دقيقة	تقييم اللقاء (نشاط فردي / جماعي)

المواد اللازمة:

- أوراق صغيرة لاصقة (أو أوراق صغيرة مع لاصق)
- أوراق كبيرة (قلابة إذا وجد)

يفتح الميسر/ة الجلسة بالتعريف بعرض جدول أعمال الجلسة. ينتقل بعدها إلى النشاط الأول.

النشاط ١: نشاط تمهيدي

الوقت: ١٠ دقيقة

الأهداف:

- تمهيد للقاء
- خلق جوّ تفاعلي

خطوات النشاط:

- نقوم بتحضير طريقة الجلوس المناسبة من أجل خلق جوّ تفاعلي، من الممكن أن يكون شكلها نصف دائري (لكن ذلك يعود إلى شكل الأمكنة المتوافرة لتنفيذ الأنشطة وعدد المشاركين).
- نبدأ بتعريف المجموعة بإطار الوحدة الثانية بشكل عام، وبأهداف المرحلة الأولى واللقاء الأول بشكل خاص.
نناقش الأسئلة التالية:
 - ماذا تعني الصحة النفسية بالنسبة للمشاركين والمشاركات؟
 - كيف يعرفون «الصحة النفسية»؟
- بعد الإستماع إلى المشاركين والمشاركات، ومن خلال تعريفاتهم، يذكرهم الميسر/ة بالتعريف الشامل للصحة النفسية الذي تعلموه في الوحدة السابقة.

النشاط ٢:

قواعد العمل

(نشاط جماعي)

الوقت: ٥ دقيقة

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

المواد/ التحضيرات اللازمة: أوراق كبيرة (قلاية إذا أمكن) وأقلام تلوين

خطوات النشاط:

- يشرح الميسر/ة هدف النشاط، مؤكداً على أهمية مشاركة الجميع في وضع قواعد العمل لضمان الالتزام بها واحترامها: «في أثناء اللقاءات، سوف نعالج مواضيع مهمة، ما يتطلب احترام الخصوصية وتقبل الرأي المختلف...»
- يشجع الميسر/ة المشاركين على اقتراح قواعد، ويكتبها على ورقة كبيرة تعلق على الحائط ليراها الجميع أثناء اللقاءات.

النشاط ٣:

إسمي وما أحبّ في

جسمي

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: التعرف على الذات وتعارف المشاركون

خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من كل مشارك أن يكتب إسمه على ورقة وأن يرسم الجزء المفضل عنده من جسمه
- يعرف كل مشارك عن نفسه قائلاً: إسمي ... و(الجزء الفلاني) هو ما أحبّ في جسمي
- يشجع الميسر/ة المشاركين على تقبل الإختلافات في النظرة للذات والآخر.

النشاط ٤:

زيادة الأزيمة

إلى حدها الأقصى

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: زيادة فهم المشاركين موضوع الصحة النفسية

خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من كل مشارك قراءة القصة التالية (في نسخة المشارك/ة) المشار إليها في التمرين وتدوين الحالات التي يمكن تصنيفها في الفئات الثلاث: المظاهر الإيجابية، والمشاعر وردات الفعل في الظروف الضاغطة، والتحديات النفسية. على سبيل المثال، يستطيع المشارك وضع دائرة حول الحالات المتنوعة التي تتناولها القصة وكتابة ملاحظاته مباشرة على الورقة.
- يقوم كل مشارك بإطلاع المجموعة على ملاحظاته فيما يدونها الميسر على اللوح أو على ورقة كبيرة.
- تلخص النتائج وتناقش الأسئلة التالية:
 - في أي وقت يصبح وجود الظروف الضاغطة غير سليم؟
 - كيف تستطيع منال أن تتجاوز مشكلتها وما هي النصائح التي يمكن أن تقدم لها في مثل هذه الحالة؟

لفتة نظر للميسر/ة: قد يكون من المفيد تذكير المشاركين بالقواعد التي جرى وضعها جماعياً في اللقاء الأول.

نسخة المشارك/ة -

النشاط ٤:

زيادة الأزيمة

إلى حدها الأقصى

(نشاط فردي / جماعي)

١) المظاهر الإيجابية

٢) المشاعر وردات الفعل في الظروف الضاغطة

٣) التحديات النفسية

يمكنكم أن تدوّنوا التعليقات على الورقة.

جرى ذلك في اليوم الذي يسبق الامتحان الكبير في الرياضيات. في ذلك الصباح استيقظت "منال" وأحست بانقباض شديد في جوف معدتها. كانت تشعر بتوتر أعصابها بسبب الامتحان. بعد أن فركت عينيها لتزيل عنهما النعاس وضعت قدميها على الأرض الباردة. إنها تكره النهوض صباحاً. راودها شعور وكأنها لم يغمض لها جفن طوال الليل. لقد عانت خلال الأيام القليلة السابقة مشكلات عند النوم. خبط خطوات صامتة إلى الحمام وهي لا تعي تقريباً ما تفعل، ووضعت رأسها تحت الماء البارد. تملك معدتها شعور بالغثيان. في الوقت نفسه، كانت أمها تقف عند المدخل وفي يدها سماعة الهاتف. كانت "يارا" على الخط، وهي أشطر فتاة في الصف. لم تكن تتمتع بالذكاء والشطارة فحسب، بل أيضاً بشعبية لدى جميع التلاميذ في الصف وكانت بارعة في الرياضيات أيضاً.

أحست منال أن ثققتها الضعيفة بنفسها بدأت تدب فيها. ثم هتف صوت أجش في الطرف الآخر: "مرحباً، أنا "يارا". عليك أن تساعدني. إني في أزمة. لقد قرر والدائي أن ينفصلاً. إني بحاجة لأتكلم معك. إني مُحِبطة للغاية". ثم سألت متوسلة: "هل يمكننا أن نتغيب معاً عن المدرسة؟".

شعرت "منال" بأن قلقها يزداد. كانت "يارا" صديقتها الحميمة ولم تعدها قط مضطربة إلى هذا الحد. لا شك في أنّ ما تعانیه هو عدم الشعور بالأمان والقلق والخوف وحزن الافتراق. ولكن اليوم هو اليوم الذي يسبق الامتحان الكبير في الرياضيات، والصف ينوي الاجتماع لحصتين كاملتين، وقد وعد أستاذ الرياضيات بأن يساعد الجميع على فهم أصعب المسائل قبل الامتحان. وقفت أمها من جديد في المدخل، وسألتها بسخرية: "منال، هل أصبحت ملتصقة بسماعة الهاتف؟". ثم قالت: "تعالى إلى المطبخ وتناولى ولو قليلاً من الفطور. بالكاد كنت تَأْكَلين في هذه الأسابيع الأخيرة". كانت أمها أحياناً قادرة على إظهار نشاط مفرط بعض الشيء. ازداد الانقباض في معدتها والتفّ ألم رأسها حول أذنيها كالوشاح المعقود. لقد سجّلت في ذهنها شهقات "يارا" في الطرف الآخر من الخط وهي لا تعي تقريباً ما يجري بسبب شعورها بالإحباط. وعلاوة على كل ذلك، لم يكن لديها أي ملابس لائقة لترتديها. بدا كل شيء وكأنها في أزمة.

النشاط ٥:

عوامل الضغط

وعوامل الحماية

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

الأهداف:

- زيادة معرفة الشباب عن العوامل المختلفة التي تؤثر في صحتهم النفسية
- التعرف على عوامل الضغط وعوامل الحماية واختلافها من فرد إلى آخر

التحضيرات اللازمة:

- أوراق صغيرة لاصقة أو أوراق صغيرة مع لاصق
- أقلام تلوين
- يقسم الميسر اللوح أو ورقة كبيرة إلى قسمين: القسم الأول (أو الدائرة الأولى) يمثل عوامل الضغط، والقسم الثاني يمثل عوامل الحماية.

خطوات النشاط:

- يشرح الميسر أن كلاً منا يتأثر بمجموعة من العوامل التي قد تشكل ضغطاً علينا وتجعلنا نشعر بالحزن أو التوتر أو الانزعاج (يمكن إعطاء أمثلة: النزاع مع الرفاق، أو كثرة الدروس، أو الوضع الاقتصادي، أو الحرب...). وهناك عوامل تحمينا في مواجهة الضغوط والصعوبات (يمكن إعطاء أمثلة: الأسرة، والأصدقاء، والثقة بالنفس...) والتي يمكن أن تكون أحياناً مصدراً للضغط أيضاً.
- يطلب الميسر من كل مشارك أن يفكر ببعض الأمور التي تشكل عوامل ضغط في حياته ويكتبها أو يرسمها على أوراق صغيرة، وأن يفكر ببعض الأمور التي تشكل حماية للمشاركة. يعطي الميسر ١٥ دقيقة لهذا الغرض.
- بعد ذلك، يقرأ الميسر أو يطلب من كل مشارك أن يذكر بعض الأمور التي تشكل عوامل ضغط أو عوامل حماية بالنسبة له، ويشجع على النقاش. وهنا يوضح مرة أخرى أن هذا النقاش هو حول عوامل الإجهاد بالنسبة لكل مشارك ولكن من دون ذكر أشخاص أو أسماء أو حتى درجة القرابة أو الصلة بالأشخاص المعنيين، وبدلاً من ذلك، يجري الحديث عن عوامل مثل التصرفات أو الظروف الحالية.

لفتة نظر للميسر/ة:

- يشير الميسر إلى تنوع عوامل الضغط وعوامل الحماية واختلافها من فرد إلى آخر. كما يشير إلى أن بعض عوامل الحماية بالنسبة لفردٍ ما قد تكون عوامل ضغط بالنسبة لفردٍ آخر.
- يركز الميسر على أهمية عوامل الحماية: فكلما كانت أكثر، كلما استطاع الفرد التكيف مع صعوبات وضغوط الحياة، وكلما شعر الفرد بالراحة.

النشاط ٦:

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 اللوح: وجهاً ضاحكاً ووجهاً حزيناً وآخر لا يهتم.
- يطلب الميسر من المشاركين كتابة ما أحبوه في هذا اللقاء (على الوجه الضاحك) وما لم يحبوه (على الوجه الحزين) وما لا يهتمون له (على الوجه غير المهتم).
- يقرأ الميسر تقييم الشباب ويناقش.
- يختم الميسر اللقاء بالتشديد على أهمية الصحة النفسية وضرورة معرفة العوامل التي تؤثر فيها. كما يركّز على أهمية التمييز بين الصحة النفسية الجيدة/الراحة النفسية والضغط النفسية والمشكلات والتحديات النفسية.

اللقاء الثاني:

«الصحة النفسية –
كيف تؤثر في العوامل
المختلفة؟»

هدف اللقاء: التعرف إلى الحالات والظروف التي تؤثر في الصحة النفسية

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
٣٠ دقيقة	٧ الصحة النفسية في وسائل الإعلام (نشاط فردي / جماعي)
٧٥ دقيقة	٨ قصة أو فيلم ينعش المعرفة عن الصحة النفسية (نشاط فردي / جماعي)
١٠ دقيقة	٩ ختام المرحلة الأولى (نشاط فردي / جماعي)

النشاط ٧:

الصحة النفسية في وسائل الإعلام (نشاط جماعي)

الوقت: ٣٠ دقيقة

الأهداف:

- زيادة معرفة المشاركين عن موضوع الصحة النفسية
- زيادة قدرة المشاركين على التمييز بين المظاهر الإيجابية، والمشاعر وردات الفعل العادية في الظروف الضاغطة، والتحديات النفسية.

المواد/ التجهيزات اللازمة:

- لوح أو أوراق كبيرة
- أوراق صغيرة لاصقة أو مع لاصق
- أقلام
- مجموعة صحف

التحضيرات اللازمة:

قبل بدء التمرين: يحضّر الميسّر الصحف مسبقاً (من المستحسن أن يقرأ الصحف بسرعة لاختيار بضع صفحات ملائمة، ويكتب أربعة عناوين على اللوح أو على ورقة كبيرة):

- ١- المظاهر الإيجابية
- ٢- المشاعر وردات الفعل في الظروف الضاغطة
- ٣- التحديات النفسية

خطوات النشاط:

- بعد توزيع المشاركين إلى مجموعات، تقوم كل مجموعة بقراءة الصحيفة وتشير الإشارة إلى ما له علاقة بالصحة النفسية، وتقوم بتصنيفه إلى فئات: المظاهر الإيجابية - المشاعر وردات الفعل في الظروف الضاغطة - التحديات النفسية.
- بعد ذلك تكتب كل مجموعة الحالات التي لها علاقة بالصحة النفسية على أوراق صغيرة وتعرضها ضمن الفئات المذكورة وتشرح كل مجموعة لماذا ترى أن ذلك له علاقة بالصحة النفسية.

لفتة نظر للميسر/ة للتذكير:

المظاهر الإيجابية: شعور بالثقة والإرتياح، قدرة على التعبير عن المشاعر المختلفة، سهولة في التواصل، التعاطف، حالة حبّ مفرحة، التعامل مع المشاكل وعدم الهروب، تحمّل الحزن، علاقات جيدة بالعائلة والأصدقاء، نشاط، طموح...
المشاعر وردات الفعل في الظروف الضاغطة: توتر بسبب الامتحانات، حزن لفراق من نحّب، البغض، حمّى السفر، الرهبة من زيارة طبيب الأسنان، الحسد، البحث عن مرتبة...

التحديات النفسية: ثقة ضعيفة بالنفس، الشعور بالوحدة، شعور المرء بأنه موضع إهمال، الترهيب (التخويف والتنمّر)، مشكلات متعلقة بالنوم، الشعور بإكتئاب، ألم الرأس، العدوانية، الخ.

تشمل التحديات النفسية أيضاً الاضطرابات النفسية (الأمراض النفسية) مثل اضطراب الأكل، اضطراب القلق، اضطراب نقص الانتباه/ تحدي فرط النشاط (ADHD)، الإكتئاب النفسي، الفُصام (الشيزوفرينيا)، أنواع الرهاب (الفوبيا)، الوسواس (Obsessions)، التصرفات التي تحركها دوافع قهرية (Compulsions)...

من المهم عدم إجراء تصنيف وتشخيص ما لم يتم ذلك على يد مختص ومن خلال الخبرة في الميدان. مدة دوام الأعراض، وتعددتها في آن واحد، يحددان درجة صعوبة المشكلة. ينصح باستشارة مختص في علم النفس بالنسبة لأي أعراض متواجدة.

أسئلة للنقاش:

- في نهاية النشاط، نناقش مع المشاركين ما توصلوا إليه بشكل عام:
- ما علاقة الصحة النفسية بالأوضاع أو الظروف المختلفة وتأثيرها علينا؟
 - هل بحثتم عن شيء ما في الصحف ولم تجدوه؟
 - هل وجدتم شيئاً مشتركاً بين الفئات كافة؟
 - هل هناك حالات يمكن أن نضعها ضمن أكثر من فئة؟

النشاط ٨:

فيلم / قصة تنعش
المعرفة عن موضوع
الصحة النفسي
(نشاط جماعي)

الوقت: ٧٥ دقيقة

الهدف: زيادة فهم المشاركين موضوع الصحة النفسية

التحضيرات اللازمة:

- جهاز التلفزيون أو شاشة وجهاز عرض و قارئ أقراص رقمية (DVD) أو كتاب.
- فيلم أو قصة يمكن أن تكون مفيدة للتلاميذ الصف (الأفضل هو أن نختار أحد الأفلام أو القصص التي تعالج موضوع الساعة أو مواضيع تهّم الشباب في أي زمان كان. ثم كل ما علينا أن نفعله هو ربط الموضوع بالأسئلة الواردة أدناه. إذا لم يكن ذلك ممكناً، علينا كميسرين أن نجد أفلاماً أو قصصاً مفيدة للصف ونقرأ المقالات النقدية حولها).

خطوات النشاط:

- يشجّع الميسر المشاركين على مشاهدة الفيلم أو قراءة القصة وربطه/ها بالمواضيع التي تمت معالجتها
- يشجّع الميسر الجميع على تسجيل ملاحظاتهم ثم بحثها بعد انتهاء عرض الفيلم أو قراءة القصة
- تناقش المجموعة الأسئلة التالية:
 - هل يُظهر أحد الممثلين في الفيلم أو إحدى شخصيات القصة أعراض أو علامات على وجود تحديات نفسية؟ إذا كان الجواب إيجابياً، ما هي العلامات؟
 - هل هناك حالة أو حالات معينة في الفيلم أو القصة قد تبدو ضاغطة؟ أي حالة/حالات هي؟
 - هل هناك حالة أو حالات في الفيلم أو القصة تعالج الفئات المتنوعة الآتية: المظاهر الإيجابية - المشاعر وردات الفعل في الظروف الضاغطة، ، التحديات النفسية؟
 - ماذا عن تقبل المجتمع الأشخاص الذين يعانون تحديات نفسية؟ كيف يتم وصفهم؟ من أين يأتي هذا الوصف؟ ما رأيكم بالتعامل الذي تم مع هؤلاء الأشخاص في الفيلم؟ كيف يؤثر التعامل السلبي في حياة الأشخاص الذين يعانون تحدياً ما؟ وهل يمكن للتعامل الإيجابي أن يؤثر في حياتهم أيضاً؟ كيف؟
 - كيف يؤثر وجود أشخاص يعانون مشكلات أو تحديات نفسية في حياة أقربائهم وأصدقائهم؟ وماذا عن المساعدة والإرشاد والعلاج؟

لفتة نظر للميسر/ة:

- من المهم أيضاً أن ينتبه المشاركون إلى عدم وضم الأشخاص الذين يعانون مشكلات أو تحديات نفسية، وإلى عدم ربط ذلك بالوصمة التي يتعرضون لها كشباب وشابات مختلفين أو مختلفات أحياناً.
- نشجّع المشاركين في كل مجموعة على أن يختاروا متحدثاً أو متحدثة باسمها لعرض نتيجة عمل المجموعة على الأسئلة الثلاثة المطروحة أعلاه، كما يمكن إضافة أسئلة أخرى مفيدة للنقاش في نظرك وتساهم في تحقيق هدف التمرين.

نسخة المشارك/ة -

النشاط ٨:

قصة أو فيلم ينعش

المعرفة بموضوع

الصحة النفسي

١) ما علاقة الفيلم / القصة بالصحة النفسية؟

٢) هل يُظهر على أحد الممثلين في الفيلم أو الأشخاص في القصة علامة أو أكثر من علامات التحديات النفسية؟ إذا كان الجواب إيجاباً، أي علامة أو علامات هي؟

٣) هل من حال أو حالات معيّنة في الفيلم أو القصة قد تبدو ضاغطة؟ أي حال أو حالات هي؟

٤) هل من حال أو حالات في الفيلم أو القصة تعالج الفئات المتنوعة الآتية:

- المظاهر الإيجابية

- المشاعر وردات الفعل في الظروف الضاغطة

- التحديات النفسية؟

٥) أي حال أو حالات هي؟

النشاط ٩:

ختام المرحل

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ١٠ دقيقة

الهدف: تقييم المشاركين والمشاركات للمرحلة الأولى

خطوات النشاط:

- يسأل الميسر المشاركين:
 ١. أي نشاط لاقى استحسانكم في اللقاءين الأول والثاني؟
 ٢. ما الذي شعرت به أثناء النشاط وبعده؟
 ٣. ما هي قيمة هذا النشاط؟ ماذا اكتشفت من الصحة النفسية؟ ماذا اكتشفت من المراهقة مما لم يكن واضحاً من قبل؟
- قبل نهاية اللقاء، يملأ كل مشارك/ة نسخة من استمارة التقييم المرحلي، الموجودة جزء «مقدمة» الدليل.
- وفي نهاية اللقاء، يطلب الميسر من المشاركين أن يحضروا معهم من المنزل قطعة ثياب أو قطعة للزينة الشخصية يظنون في الواقع أنها جميلة إلى حد ما، ولكنهم يخشون ارتدائها في المدرسة أو في أماكن يتواجد فيها الأقران معاً (كالنوادي والمراكز الشبابية والنشاطات الاجتماعية، الخ). ويشرح الميسر أن ذلك مطلوب في أنشطة اللقاء التالي.
- للقاء القادم: نطلب من المشاركين البحث عن المواقع أو المراكز التي تقدم المساعدة ويقوم المشاركون بعرض أسمائها في اللقاء المناسب للموضوع أو كتابتها على ورقة وتعليقها على الحائط ابتداءً من اللقاء المقبل. يمكن الاستعانة بدليل الهاتف أو الإنترنت أو أي وسائل أخرى، أو بدليل « البرامج العاملة في مجال الصحة النفسية والاجتماعية في تسعة بلدان عربية» (ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٨) المتاح على الموقع www.mawared.org

المرحلة الثانية: الصحة النفسية ومشكلاتها

الهدف العام: أن يفهم المشاركون كيف أنّ مشكلات الحياة اليومية هي جزء من صحتنا النفسية. فكل شخص يمكن أن يعيش أياماً أصعب من أخرى. هذا لا يعني أنّ الشخص يعاني مرضاً أو اضطراباً نفسياً، بل إن هذه التحديات هي جزء من صحتنا النفسية. سوف يستكشف المشاركون، وقيّمون، ما يشكّل لهم معاناة نفسية ويجعلهم يستسلمون للإحباط.

الأهداف المباشرة:

- تعزيز معرفة المشاركين عن المشكلات وآثارها على الصحة النفسية
- زيادة معرفة المشاركين عن أسس التواصل الفعّال مع الآخرين
- المساهمة في تعزيز التعبير عن الذات أمام الآخرين
- ربط المشكلات النفسية بآثارها على تقدير الذات ووعي الذات لدى المشاركين
- المساهمة في إدراك أهمية التعاون

اللقاء الثالث:

الاختلاف وتقبّل الآخر

أهداف اللقاء:

- بحث موضوع الإختلاف
- جعل المشاركين يلمسون كيف يؤثر الإختلاف عن الآخر في صحتنا النفسية
- جعل المشاركين يلمسون كيف أن الاختلاف عن الآخر يستطيع أن يكون إيجابياً ومُغنياً عوضاً عن أن يكون سلبياً وغريباً
- الحثّ على التفكير في مدى استعدادنا لتقبّل الأشخاص المختلفين، وتقديرهم.

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
١٥ دقيقة	تبديل الكراسي (نشاط جماعي)
١٠ دقيقة	تماثيل جماعية (نشاط جماعي)
٤٠ دقيقة	قطعة ثياب أخشى ارتداؤها (نشاط فردي/جماعي)
٤٠ دقيقة	كيف كان مظهر المشاهير؟ (نشاط فردي/جماعي)
١٠ دقيقة	كيف كان مظهر المشاهير؟ (نشاط فردي/جماعي)

المواد اللازمة:

- أوراق صغيرة لاصقة أو أوراق صغيرة مع لاصق
- أوراق كبيرة (قلابة إذا أمكن)
- أوراق
- أقلام تلوين
- شريط لاصق يمكن استعماله على الحائط أو عجينة لتعليق الأوراق صمغ
- عناصر مختلفة للكولاج (بقايا قماش، حلي أو زينة، خيطان صوف، أزوار، خصل شعر ملوّنة...) أوراق للرسم أو لفافة ورق لونها أبيض أو أي لون فاتح يمكن الرسم عليه.

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

النشاط ١٠:

تبديل الكراسي
(نشاط جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

أهداف النشاط:

- حث المشاركين على التفكير في الأمور المشتركة بينهم
- تنشيط يشكّل تمهيداً لموضوع الإختلاف والتنوع

خطوات النشاط:

الجزء الأول:

- يطلب الميسر من المشاركين الجلوس على شكل دائرة (خارج غرفة اللقاء إذا لزم الأمر).
- يبقى مشارك واحد داخل الدائرة دون كرسي.
- يذكر المشارك وسط الدائرة صفةً أو هوايةً ما ويطلب من كل من يتشارك معه هذه الصفة أو الهواية تبديل كرسيه فيقول، مثلاً: «أنا أحب أن.....، فليبدل مكانه كل من يحب ذلك مثلي»، فيبدل المعنيون كراسيهم.
- ثم نكرّر القول مع تغيير الفعل أو الشيء الذي نحبّه، لكن هذه المرة علينا أن نجد لنا كرسيّاً فارغاً أثناء تبديل المشاركين أماكنهم، والمشارك الذي لا يجد له كرسيّاً يصبح هو وسط الدائرة ويقول: «أنا أحب أن.....، فليبدل مكانه كل من يحب ذلك مثلي». وهكذا يبدل المشاركون أماكن الجلوس حسب الرغبات أو الهوايات المشتركة بينهم وبين أقرانهم.
- يتشارك الجميع في معرفة أوجه الشبه كما أوجه الإختلاف في الرغبات والهوايات الخاصة، كمدخل لمجموعة الأنشطة التي تتناول موضوع الإختلاف عن الآخر.

الجزء الثاني:

- يجلس الجميع في دائرة ويتحدثون عما هو مشترك وما هو مختلف فيما بينهم.

النشاط ١١: تماثيل جماعية (نشاط جماعي)

الوقت: ١٠ دقيقة

الأهداف:

- التنشيط وكسر الجليد / التعارف
- التشجيع على المزاح، والضحك، والحركة الجسدية
- حتّ المشاركين على التفكير في الأمور المشتركة بينهم
- تنشيط يشكّل تمهيداً لموضوع الإختلاف والتنوّع

خطوات النشاط:

- نطلب من المشاركين التحرك في أرجاء الغرفة، وملء كلّ المساحات الفارغة، وذلك في كلّ الاتجاهات، وهم يتمايلون برؤوسهم وأعناقهم باسترخاء.
- بعد فترة قصيرة، نهتف بكلمة ما.
- على كلّ مشارك أن يقف بشكل تمثال يرمز إلى تلك الكلمة. على سبيل المثال، عندما نهتف بكلمة «الحب» أو «المحبة»، فعلى الفور، وبدون أي كلام، يعبر كلّ مشارك بجسمه عن شيء تجريدي أو يمثّل ويجسّد صورة أو وضعية تعبر عما يعنيه له الحب أو المحبة.
- نكرّر التمرين عدة مرات بكلمات مختلفة (مثلاً: أنا، نحن، الصداقة، الوحدة...).
- نعلّق على التمرين مذكّرين المشاركين بأنّ للناس وجهات نظر مختلفة عن المفهوم نفسه، وبالتالي سنعبّر في جلساتنا عن أفكارنا المختلفة.

لفتة نظر للميسر/ة:

قبل البدء، ينبغي أن يُطلع الميسر المشاركين على التعليمات وقواعد التمرين وينوّع الكلمات المستخدمة ويعدّلها لتناسب موضوع الإختلاف وحاجات المشاركين. ويشجّع الميسر المشاركين على تأمل الصور/ التماثيل/ الوضعيات التي اتخذها كل منهم لدى سماعه الكلمة. وبعد الانتهاء من التمرين، يركّز الميسر على إختلاف إدراكنا وفهمنا المواضيع وتعبيرنا عنها، وعلى غنى الصور والتماثيل في هذا التمرين.

النشاط ١٢:

قطعة ثياب تخشون

ارتدائها

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ٤٠ دقيقة

الهدف: زيادة فهم المشاركين عن موضوع الاختلاف وأثره على الصحة النفسية

خطوات النشاط:

- على المشاركين أن يعرضوا على المجموعة هذه القطعة التي طُلب منهم إحضارها وأن يشرحوا، واحداً تلو الآخر، لماذا يخشون ارتدائها.
- بعد الإنتهاء من العرض، يمكن أن تتم مناقشة عامة غير خاضعة لشكليات معينة.
- يبحث المشاركون كيف تؤثر نظرة الناس إلينا في تقديرنا لأنفسنا وراحتنا النفسية وكيف نشعر عندما نختلف عن الآخرين.
- نناقش الأفكار التالية:
 - ما الذي نتحدث عنه هنا في الواقع؟
 - الكلمات الأساسية هي: الصورة الذهنية عن الذات، أن يكون الشخص مقبولاً لدى الآخرين، التوقعات، الانتماء، التميز عن باقي الناس، الإختلاف عن الآخرين.
 - كيف تتغير آراؤكم؟ هل من المهم أن يتصرف المرء وفقاً لصورة معينة؟ لماذا نخاف من التميز عن باقي الناس؟ ما علاقة ذلك برضانا عن أنفسنا وبصحتنا النفسية؟

لفتة نظر للميسر/ة:

- من المهم أن لا يجري التعليق على ما يقوله المشارك عندما يعرض قطعه ويتكلم عنها، أو تشتيت ذهنه. أما المناقشة فمن الأفضل أن تكون، بشكل عام، بعد إنتهاء الجميع من العرض.
- إذا كان هناك أشخاص جدد على المجموعة أي أنهم لم يكونوا مشاركين في الوحدة الأولى (من هذا الدليل) وبالتالي لم يشاركوا بدايةً في الجلسة الأولى (تمرين التعارف والتركيز والإصغاء، والإتفاق والالتزام الجماعي على القواعد)، علينا أن نكرر الجلسة في بداية الوحدة الثانية، ولكن إذا تعذر ذلك، فمن المهم هنا أن نحرص على أن نوّمن الجو المناسب، ونتأكد من أنه لن يكون هناك أي ردة فعل أو حكم من قبل المشاركين على قطعة ثياب اختارها أحد الأقران سواء كانت ردة الفعل أو الحكم على شكل كلام أو حركات غير لفظية، لأن أي شيء من ذلك سوف يؤثر على حرية التعبير وعلى الثقة في المجموعة. هذه النصيحة يمكن أن تشمل كل الأنشطة التعبيرية.

نسخة المشاركة -
للنشاط ١٢:
قطعة ثياب تخشون
ارتداؤها

- كيف تتغير آراؤكم وفقاً لمن هم حولكم؟
- هل من المهم أن يتصرف المرء وفقاً لصورة معينة؟
- لماذا نخاف من التميّز عن باقي الناس؟
- ما علاقة ذلك برضانا عن أنفسنا وبصحتنا النفسية؟

النشاط ١٣:

كيف كان مظهر المشاهير؟
(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ٤٠ دقيقة

الهدف: بحث موضوع الإختلاف والتمايز

التحضيرات اللازمة:

- يتمّ إعلام المشاركين بإحضار عناصر مختلفة لصنع الكولاج (بقايا قماش، زينة، خيطان صوف، أزرار، خصل شعر ملوّنة...).
- أوراق للرسم أو لفافة ورق أبيض أو أي لون فاتح يمكن الرسم عليه.
- صمغ أو غراء (أي نوع ملائم للصق الورق على الحائط).
- ألوان مائية (أو أي بدائل للتلوين يمكن توفيرها).

خطوات النشاط:

- يختار كل مشارك/ة أحد المشاهير ممن يلفتون نظره، ويحاول أن يتخيّل الملابس التي كان يرتديها في الصفوف الثانوية الأولى، وكيف كان مظهره بشكل عام.
- ثمّ يرسم المشارك هذه الشخصية المشهورة كما يتصوّرهما على ورقة مستعملاً كافة أنواع المواد التي يرغب بها (أنواع التلوين المختلفة والكولاج...).
- بعد الإنتهاء يعلّق كل شخص رسمه على الحائط أو أي مكان مخصص لتعليق العمل الفني التعبيري. وبعد تعليق الرسم، يجول كل شخص على رسوم باقي المشاركين وينظر إليها ويراقب الإختلاف الموجود في كل عمل فني تعبيري.

لفتة نظر للميسر/ة:

- يمكن أن يتم الرسم بشكل جماعي على لفافة ورق كبيرة (أو أوراق كبيرة ملصقة معاً) تعلق على الحائط ويأخذ كل شخص مساحة كافية له لكي يرسم الشخصية المشهورة التي انتقأها، وهكذا يكون لديه الفرصة للتعبير على مساحة أوسع.
- من المهم أن يبقى هذا النشاط تعبيرياً فنياً، فلا تتم مناقشته أو تحليله أو تقييم المنتج، ولكن يمكن عند الإنتهاء أن يذكر كل مشارك انطباعه بشكل عام عن تجربته الشخصية في هذا النشاط، كل بدوره، بكلمات بسيطة، دون أن يتم التعليق أو التعقيب عليها من قبل المجموعة أو من قبلك.
- يمكنك وضع موسيقى هادئة مرافقة للنشاط كخلفية، إذا توافر ذلك.

النشاط ١٤:

تقييم اللقاء

الوقت: ١٠ دقيقة
الهدف: تقييم للقاء (نشاط فردي / جماعي)

خطوات النشاط:

- يجلس المشاركون في شكل دائري، ويشجّع الميسّر المشاركين على التعبير عن انطباعاتهم ومشاعرهم وأفكارهم المتعلقة بأنشطة اللقاء. يمكن للمشاركين أن يعبروا بواسطة الكلام (تعبير لفظي) أو عبر استخدام طرق مختلفة (تعبير غير لفظي: رسم، أشكال، رقص...).
- يختم الميسّر اللقاء مع التأكيد على ضرورة تقدير الإختلاف وعدم التسرّع في الحكم على الأفراد المختلفين عنّا.

وفي نهاية اللقاء، يطلب الميسّر من المشاركين أن يأتوا من المنزل بأشياء تشعرهم بأنهم مختلفين ومميزين عن الغير، ويشرح الميسّر أن ذلك مطلوب في نشاط الكولاج في اللقاء التالي، وأنه يجب أن تكون الأشياء خفيفة الوزن ويمكن لصقها على الورق.

اللقاء الرابع:

«الاختلاف»

«عن الآخر»

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
٤٥ دقيقة	دفتر يومياتي وصفاتي الفريدة (نشاط فردي / جماعي)
٦٠ دقيقة	كولاج جماعي حول موضوع الاختلاف (نشاط جماعي)
١٠ دقيقة	ختام المرحلة الثانية (نشاط فردي / جماعي)

النشاط ١٥:

دفتر يومياتي

وصفاتي الفريدة

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

الهدف: فهم ماهية الإختلاف عن الآخر

التحضيرات اللازمة:

- أوراق مختلفة الألوان، كرتون ملون، أقلام تلوين.
- صمغ (أي نوع ملائم للصق الورق على الحائط)، مقصات، مكابس للتدبيس.
- خيطان وأشرطة ملونة وأي شيء يمكن استعماله للكولاج.

خطوات النشاط:

- نطلب من كل مشارك أن يصنع دفتر يوميات خاص. يستطيع كل واحد أن يجلس حيث يشاء وأن ينفرد لإنجاز عمله الفني.
- بعد الإنتهاء من صناعة دفتر اليوميات، نطلب من كل مشارك أن يكتب صفاته الفريدة التي يتميز بها على دفتر اليوميات.
- بعد ذلك نطلب من المشاركين أن يعودوا إلى الجلوس معاً في المجموعة. نطلب من كل واحد أن يكتب كافة الأمور الإيجابية المتعلقة بالإختلاف عن الآخر التي يستطيع أن يفكر فيها (يكون المرء مرتاحاً مع نفسه، أو غامضاً ومثيراً، أو محط إعجاب، أو مثلاً للآخرين، الخ).
- نطبق التمرين نفسه في ما يتعلق بالأمور السلبية المرتبطة بالإختلاف عن الآخر (الآراء المسبقة، وإبعاد الشخص عن محيط معين أو عزله، والشعور بالوحدة... إلخ).
- ثم نقوم بعرض ومناقشة أفكار الجميع ونلخصها على اللوح أو على ورقة كبيرة وفق فئتين من الأمور السلبية والإيجابية:
- ما هي الآراء المسبقة المرتبطة بالإختلاف عن الآخر وكيف تؤثر علينا؟
- ما هي عواقب خوفنا من أن نكون فخورين بصفاتنا الفريدة، وما الذي يجعلنا نزداد اعتزازاً بصفاتنا الفريدة وبما يجعلنا مختلفين؟
- لماذا يهمنا التصرف وفقاً لصورة معينة، ولماذا نخاف من التميز عن باقي الناس؟

لفتة نظر للميسر/ة:

- نوَقِّر الجو المناسب من أجل الإبتكار والتعبير الفني عند صنع دفتر اليوميات. يمكننا أن نستعين بالموسيقى الهادئة كخلفية - إذا وجد.
- نلفت نظر المشاركين إلى احترام الخصوصية والعمل الفني الشخصي، فليس هناك من عمل قبيح وعمل جميل، بل هذا عمل خاص يعبر عن صاحبه هو وليس موضع تقييم.
- يمكننا أن نربط النقاش بشتى أشكال الإختلاف عن الآخر، مثلاً الملابس، الجسم، لون البشرة، الآراء، الدين، المظهر، اللهجة أو اللغة المحلية... الخ، وذلك لمساعدة المشاركين على الإنطلاق بأكبر عدد ممكن من الحجج الإيجابية والسلبية المتعلقة بالإختلاف عن الآخر.
- نلخص الحجج ونرتبها بحسب الفئتين: الإيجابية والسلبية.

نسخة المشارك/ة -
للنشاط ١٥:
دفتر يومياتي وصفاتي
الفريدة

كيف يُطبَّق التمرين:

١. اكتب صفاتك الشخصية والفريدة على دفتر اليوميات خاصتك.

٢. دَوِّن على ورقة كافة الأمور الإيجابية المتعلقة بالإختلاف عن الآخر التي يمكنك التفكير فيها.

٣. دَوِّن على ورقة كافة الأمور السلبية المتعلقة بالإختلاف عن الآخر التي يمكنك التفكير فيها (الآراء المسبقة، الإستبعاد عن محيط معين، الوحدة)

٤. دَوِّن على ورقة كيف تقوم بحماية ذاتك عند شعورك بالوحدة.

النشاط ١٦:

كولاج جماعي حول موضوع الاختلاف (نشاط جماعي)

الوقت: ٦٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- قماش
- أوراق صغيرة لاصقة (أو أوراق صغيرة مع لاصق)
- أوراق كبيرة قلابة
- أوراق وأقلام تلوين
- شريط ورقي لاصق يمكن استعماله على الحائط أو عجينة للصق الأوراق
- خيطان
- غراء
- مقص
- يتطلّب التمرين تأمين مكان على الجدار لتعليق الكولاج.

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

التحضيرات اللازمة:

يطلب الميسر من المشاركين أن يحضروا بعض الأشياء مثل أغطية قناني، علب التنك، قماشاً من النايلون من الوزن الخفيف، قطع قماش، صور، وغيرها من الأشياء التي يمكن استخدامها الصنع مجسم.

خطوات النشاط:

- يخبر الميسر المشاركين بما عليهم تحضيره منذ اللقاء الأول للوحدة: إحضار شيء من المنزل يرتبط في ذهنهم بموضوع الصحة النفسية. يمكن أن يكون ذلك صورة أو أي شيء يخطر في بال المشاركين وعلى المشاركين أن يتذكروا أنّ هذه الأشياء ستدخل ضمن عمل كولاج، ومن الأفضل بالتالي ألا تكون الأشياء كبيرة أو ثقيلة جداً.
- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات صغيرة ويعرض عليهم المواد التي يمكنهم استخدامها كلفافات الورق، والخيطان، والغراء، والمقص، الخ. يطلب منهم أن يتناولوا الأشياء التي كانوا أحضروها مسبقاً (أغطية قناني، تنك، بلاستيك من الوزن الخفيف، قماش، صور، الخ).
- تُحضّر كل مجموعة من المشاركين كولاجاً واحداً، ويمكن أن تختار كل مجموعة موضوعاً أو فكرة معينة تنطلق منها، وفقاً للائحة يعدها الميسر بالمواضيع والأفكار التي تدور حول الصحة النفسية ووعي الذات، كما يمكن للعمل أن يكون حرّاً دون أي توجيه (بعض المواضيع المقترحة: الإختلاف عن الآخر والصحة النفسية، التحديات النفسية، الهوية / الصورة الذهنية عن الذات والصحة النفسية).
- تركز المجموعات على المحاور التالية: نقاط الإختلاف بين ما قبل والآن، دور وسائل الإعلام، دور الأصدقاء، لماذا توصف المسألة بالخطيرة أو يحظر التحدث عنها، كيف يمكن أن يكون العالم أفضل ممّا هو عليه... الخ.

لفتة نظر للميسر/ة:

- إن هذا العمل مشروع جماعي، أي أن المشاركين يقررون كيفية تصميم الكولاج بأنفسهم. أما الميسر فهو يقترح أفكاراً على المشاركين عند الحاجة فحسب.
- من الضروري إعلام المشاركين منذ اللقاء الأول، ومن ثمّ تذكيرهم، أن عليهم إحضار الأغراض الخاصة بتنفيذ هذا النشاط.
- من المهم أن يشجّع الميسر المشاركين على تخصيص الوقت لإيجاد ما عليهم إحضاره.
- يقرّر المشاركون بأنفسهم تصميم الكولاج، والأشياء التي سيستعملونها ويستحسن أن تكون من مقتنياتهم الشخصية.
- نشرح لهم أن هذه الأشياء يجب ألا تكون كبيرة أو ثقيلة جداً، وألا يأتوا بأشياء لا يريدون استرجاعها عند الانصراف، أي أنه من المهم أن تكون ذات معنى بالنسبة لمن أحضرها.
- ينبغي على الميسر أن يُعلم المجموعة بالظروف العملية للمشروع، مثل الموارد المتوفرة للمشاركين وكم لديهم من الوقت، إلخ... من المهم أن نوضح الشروط قبل أن يبدأ المشاركون بالتفكير في اختيار موضوع، وصياغة المسائل المطروحة، وتوزيع المسؤوليات على أفراد المجموعة.
- يتوزّع المشاركون إلى مجموعات. ولكن من المهم أن نتذكّر أن المشاركين في سن الخامسة عشر غالباً ما يتحدون ضمن زمرة أو «شلة»، ومن الحكمة أن نفرّق بعض الأفراد بغية جعل مشروع العمل مثمراً.
- يتّبع المشاركون في عملهم على المشروع الجماعي نهج «من طفل إلى طفل»* الذي يركز على التعلم الذاتي والجماعي عند الأطفال، والذي يستند على نهج التعلم النشط وإشراك الأطفال في مجال الصحة وقضايا التنمية، ما يسمح بأن ينشر الأطفال ما تعلموه إلى أطفال آخرين، وإلى أسرهم والمجتمعات المحلية على نطاق أوسع من خلال أنشطة البحوث القائمة على المشاركة. أنظر إلى النهج في المقدمة.
- على الميسر أن يؤدي دوراً فاعلاً في عملية اختيار الموضوع، وأن يردّ على تساؤلات كل مجموعة على حدة، فيما يفكر المشاركون بصوت مسموع.
- على الميسر أن يُبقي في ذهنه في خلفية تفكيره، الموضوع الرئيسي لهذا النشاط ومفهوم الصحة النفسية وذلك طوال هذه المرحلة من المشروع.
- على الميسر أن يوافق على المواضيع المختارة والمسائل والأسئلة الأساسية قبل البدء بمرحلة وضع خطة للمشروع.

* للمزيد عن «نهج من طفل إلى طفل» واستخدامه يمكن العودة إلى الموارد التالية المتاحة مجاناً على موقع ورشة الموارد العربية www.mawared.org

- «رزمة المنشط في العمل مع الأطفال والناشئة من الفتيان والفتيات»
- «الأطفال شركاء في الصحة»
- «معاً نعمل ونتعلم»: ٦ خطوات في بناء مشروع شبابي».

النشاط ١٧:

ختام المرحلة الثاني (نشاط جماعي)

الوقت: ١٠ دقيقة

الهدف: إشراك المشاركين والمشاركات في تقييم المرحلة الثانية

خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من المشاركين، واحداً تلو الآخر، أن يرسموا على الورقة الكبيرة ذاتها شيئاً ما يعبر بالنسبة لهم عما أحبوه أو ما لم يحبوه في هذه المرحلة.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يتأملوا العمل النهائي (الرسم الجماعي) كتعبير يشمل تقييم جميع المشاركين.
- يملأ المشاركون استمارة تقييم المرحلة المرفقة بمقدمة الدليل.
- يُختتم اللقاء بالتأكيد على أهمية فهم وتقدير الإختلاف: كل إنسان فريد، فهو يتشارك مع الآخرين صفات عديدة ويتمايز عنهم في أمور كثيرة.

المرحلة الثالثة:

«التحديات النفسية والأمل والمساعدة»

هدف اللقاء:

- التعرف على بعض التحديات النفسية الشائعة
- التمييز بين المشكلات النفسية البسيطة وبين الأمراض/الاضطرابات النفسية.
- التعرف على كيفية مساعدة أو مساندة شخص ما يعاني تحديات نفسية.

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

اللقاء الخامس:

«الأعراض والتغلب على الضغوط»

جدول اللقاء

الوقت	النشاط
٥ دقائق	جدول الأعمال
١٠٠ دقيقة	لقاء مع اختصاصي نفسي (نشاط جماعي)
١٥ دقيقة	تقييم اللقاء (نشاط فردي / جماعي)

التحضيرات اللازمة:

- دعوة اختصاصي أو مرشد نفسي للتكلم مع المشاركين عن التحديات النفسية (لمدة ٤٥ دقيقة)
- أوراق كبيرة (قلاية إذا أمكن)

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

النشاط ١٨:

لقاء مع

اختصاصي نفسي

(نشاط جماعي)

الوقت: ١٠٠ دقيقة

أهداف النشاط:

- تخصيص الوقت بشكل أساسي لمناقشة كيفية التقاط إشارات معيّنة وكيفية مساعدة شخص يعاني مشكلات.
- زيادة معرفة المشاركين عن التحديات النفسية الشائعة في مرحلة المراهقة.
- حث المشاركين على أن يتكلموا بصراحة على أنواع المشكلات الأكثر شيوعاً والآراء المسبقة المرتبطة بها.

التحضيرات اللازمة: يمكن أن يستعين الاختصاصي بشاشة عرض.

خطوات النشاط:

- نقرأ هذا المقطع قبل أن نتكلم باختصار عن التحديات الأكثر شيوعاً لدى الشباب:

«في يوم من الأيام، قبل ما يقارب القرن من الزمن، رجع توماس إلى المنزل وفي يده رسالة موجزة موجهة إلى والديه، يوصيهما فيها المعلم بإخراج الصبي من المدرسة لأنه كان تقريباً أصمًا ويبدو وكأنه أغبى من أن يتعلم أي شيء. غضبت والدته الصبي، ولكنها في النهاية فعلت ما أوصى به المعلم. إلا أنها رفضت أن تستسلم. فاستمرت في تعليمه بنفسها. وعندما توفي توماس عن عمر طويل، بعد سنوات عديدة لاحقاً، أضاء سكان البلدة جميعهم مصباحاً لمدة دقيقة واحدة لتكريم ذكراه. كان هذا الرجل توماس إديسون، مخترع المصباح الكهربائي!»
- يوجّه الميسر السؤال التالي إلى المجموعة: ماذا الذي يمكن لهذه القصة أن تقول لنا؟
- يتكلم الاختصاصي مع المشاركين بإيجاز عن التحديات الأكثر شيوعاً لدى الشباب بحسب خبرة المشاركين والميسر والاختصاصي.
- يفسح الميسر أو الاختصاصي المجال لنقاش حرّ: إن الإدعاء أنه لا توجد مشكلة البتّة ربما كان أسهل من أن نؤدي دوراً فاعلاً تجاه أشخاص يواجهون تحديات ذهنية أو مشكلات عاطفية أو نفسية.
 - أي دور تؤديه الصداقة؟
 - كيف يستطيع الأفراد أن يكونوا ناشطين في تحسين الصحة النفسية لدى الآخرين؟
 - ما علاقة الإختلاف عن الآخر بالصحة النفسية؟
- يطرح الميسر الأسئلة على الاختصاصي ويشجّع المشاركين على طرح تساؤلاتهم.

النشاط ١٩:

تقييم اللقاء

(نشاط فردي / جماعي)

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: تقييم المشاركين والمشاركات للقاء

خطوات النشاط:

- يسأل الميسر المشاركين:

١. أي نشاط لاقى استحسانكم في هذا اللقاء؟
٢. ما الذي شعرت به في أثناء النشاط وبعده؟
٣. ما قيمة هذا النشاط؟
٤. ماذا اكتشفت عن أنفسكم من أشياء لم تكن واضحة بالنسبة لكم؟
٥. ماذا اكتشفت عن الآخرين وعن زملائكم من أشياء لم تكن واضحة بالنسبة لكم؟
٦. ماذا وجدتم من أشياء مشتركة؟ ومن فروقات؟

قبل نهاية اللقاء، يشرح الميسر أن اللقاء التالي يتضمن استكمال الكولاج الجماعي وعرضه، وأن المطلوب لصق أشياء سيجلبونها من المنزل تمثل بالنسبة إليهم مشكلات وشعوراً بالانزعاج. ويقترح الميسر والمشاركون الأطراف التي ستدعى إلى العرض في اللقاء التالي والأخير من هذه الوحدة.

اللقاء السادس: «تنفيذ المشروع الجماعي»

مدة اللقاء: ١٢٠ دقيقة

الهدف: تنفيذ عمل مشروع جماعي للتعبير عن التحديات والمساعدة

جدول اللقاء

الوقت	النشاط
١٠ دقائق	جدول الأعمال
٥٠ دقيقة	كولاج عن موضوع التحديات (نشاط جماعي)
٦٠ دقيقة	عرض منتج العمل النهائي، وتقييمه، وتقديم تقرير بشأنه (نشاط فردي / جماعي)

المواد اللازمة:

- قماش
- أوراق صغيرة لاصقة (أو أوراق صغيرة مع لاصق)
- أوراق كبيرة (قلاية إذا وجد)
- أوراق وأقلام تلوين
- شريط ورق لاصق يمكن استعماله على الحائط أو عجينة للصق الأوراق على الجدار
- خيطان
- غراء
- مقصّ
- يتطلّب التمرين تأمين مكان على الجدار لتعليق الكولاج.

النشاط ٢٠:

كولاج عن موضوع

التحديات

(نشاط جماعي)

الوقت: ٤٥ دقيقة

الهدف: تشجيع المشاركين على استخدام مخيلتهم وتفكيرهم الإبداعي من أجل التعبير عن موضوع التحديات النفسية

خطوات النشاط:

- يتابع المشاركون عملهم على الكولاج بلصق أشياء جلبوها من المنزل تمثل بالنسبة إليهم تحديات نفسية. يساعد الميسر المشاركين وفق الحاجة.
- يطلب الميسر من كل مشارك أن يدون في سجله الفردي المرفق أدناه تقدّم العمل وتقييم التحديات التي يواجهها فيما هو ينجز المهام الموكلة إليه في إطار مشروع الكولاج.

سجل المشارك/ة

للنشاط ٢٠:

كولاج عن موضوع

التحديات

الاسم: _____

التاريخ: _____

لقد عملت على التالي:

بعد انتهاء العمل:

- حققت الأهداف التالية:

- المساعدة التي احتجت إليها وحصلت عليها من المجموعة هي:

- المساعدة التي احتجت إليها وحصلت عليها من الميسر/ة هي:

تعليقات أخرى:

النشاط ٢١:

الوقت: ٦٠ دقيقة

عرض منتج العمل النهائي،
وتقييمه، وتقديم تقرير عنه

الهدف: أن يتشارك المشاركون ما تعلموه من عملهم على موضوع "الصحة النفسية" مع الآخرين.

الجزء الأول - التحضير لعرض العمل:

حضّر المشاركون عرضهم عن المنتج النهائي لمشروع الكولاج.

الجزء الثاني - عرض المنتج النهائي للعمل وتقييمه:

يستطيع المشاركون أن يعرضوا نتائج عملهم على بعضهم البعض، أو على مَنْ هم خارج المجموعة، مثل مجموعة أخرى من المشاركين في مؤسسة أخرى أو في المؤسسة نفسها، أو الأهل، أو الأصدقاء، أو الميسرين، الخ. من المستحسن تحديد الوقت المخصّص لعرض العمل بحيث يحصل كل مشارك على وقت كافٍ لعرض عمله.

الجزء الثالث - إلقاء نظرة إجمالية تلخيصية على شتى المساهمات وتقييم

عرض المشاريع:

يقوم الميسر والمشاركون معاً بإلقاء نظرة إجمالية وتلخيصية وتقييم العرض بعد تنفيذه. وترمي منتجات العمل النهائية إلى إظهار أنّ المشاركين قد عملوا على المشروع طبقاً لمعايير تسمح بفهم الصحة النفسية والاختلاف على نحو أعمق وأنهم قد نفذوا المشروع وفقاً للخطة التي وضعوها بأنفسهم، فيما هم يُطلعون الآخرين على ما تعلموه من المنتج النهائي للعمل. وعليهم أن يملؤوا السجل بالمعلومات المتعلقة بكيفية تفكيرهم في المنتج النهائي، والطريقة المستخدمة في عملهم عليه وفي إتمامه.

الجزء الرابع - التلخيص:

يلخّص المشاركون عملهم على المشروع، ويناقش المشاركون ما تعلموه وكيف سار عملهم: هل هناك من هو مسرور بشكل خاص من العمل أو من هو غير راضٍ عنه؟ يجري تقييم طريقة العمل والمشروع ككل ويُملأ السجل لدى كل مشارك.

سجل المشارك/ة

للنشاط ٢١:

عرض منتج العمل

النهائي، وتقييمه،

وتقديم تقرير عنه

الاسم: _____

التاريخ: _____

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

كيف تصف/ين استخدامك الوقت المتاح؟

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

أي شكل اخترت لعرض العمل؟

إلى أي درجة أحببت الطريقة التي اخترتها لعرض العمل؟ يرجى إعطاء أسباب لجوابك.

تعليقات أخرى:

النشاط ٢٢:

ختام الوحدة

ختام الوحدة

(نشاط فردي/جماعي)

الوقت: ١٠ دقيقة

الهدف: ختام الوحدة الثانية من الدليل

خطوات النشاط:

- يطلب الميسر من المشاركين كافة أن يتجمّعوا حول «الكولاج»، فخورين بأنفسهم!
- يهنئ الميسر المشاركين على عملهم مؤكّداً على أهمية تقدير أنفسنا ومساندة بعضنا البعض.