

مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (EASE)



المساعدة النفسية الجماعية لليافعين المتضررين
من الضيق النفسي في المجتمعات المعرضة للمحن

نسخة تجريبية ميدانية عامة 1.0، 2023
سلسلة من التدخلات النفسية منخفضة الكثافة - 6

منظمة
الصحة العالمية



يونيسف
لكل طفل

مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (EASE)

المساعدة النفسية الجماعية لليافعين المتضررين
من الضيق النفسي في المجتمعات المعرضة للمحن

تجربة ميدانية عامة - الإصدار 1.0، 2023
سلسلة من التدخلات النفسية منخفضة الكثافة - 6



مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (EASE): المساعدة النفسية الجماعية لليافعين المتضررين من الضيق النفسي في المجتمعات المعرضة للمحن.

[Early Adolescent Skills for Emotions (EASE): group psychological help for young adolescents affected by distress in communities exposed to adversity]

ISBN (WHO) 978-92-4-010177-7 (نسخة إلكترونية)

ISBN (WHO) 978-92-4-010178-4 (نسخة مطبوعة)

© منظمة الصحة العالمية وصندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)، 2024

يعكس هذا التقرير المشتركة أنشطة منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)

بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى ترخيص المشاع الإبداعي "نسب المصنف - غير تجاري - المشاركة بالمثل 3.0 لفائدة المنظمات الحكومية الدولية (CC BY-NC-SA 3.0 IGO)؛ <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ar>.

وبمقتضى هذا الترخيص يجوز لكم نسخ المصنف وإعادة توزيعه وتحويره للأغراض غير التجارية، شريطة أن يتم اقتباس المصنف على النحو الملائم، كما هو مبين أدناه. ولا ينبغي في أي استخدام لهذا المصنف الإيحاء بأن منظمة الصحة العالمية (المنظمة (WHO)) أو منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) يعتمدان أي منظمة أو منتجات أو خدمات محددة. ولا يُسمح باستخدام اسم أو شعار أي من المنظمة (WHO) أو اليونيسيف. وإذا قمت بتحويل هذا المصنف، فيجب عندئذ الحصول على ترخيص لمصنّفكم بمقتضى نفس ترخيص المشاع الإبداعي (Creative Commons licence) أو ما يعادله. وإذا قمت بترجمة المصنف، فينبغي إدراج بيان إخلاء المسؤولية التالي مع الاقتباس المقترح: "هذه الترجمة ليست من إعداد منظمة الصحة العالمية (المنظمة (WHO)) أو منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف). ولا تتحمل المنظمة (WHO) أو اليونيسيف المسؤولية عن محتوى هذه الترجمة أو دقتها. والإصدار الأصلي بالإنكليزية هو الإصدار الملزم وذو الحجية."

ويجب أن تتم أية وساطة فيما يتعلق بالمنازعات التي تنشأ في إطار هذا الترخيص وفقاً لقواعد الوساطة للمنظمة العالمية للملكية الفكرية (<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>).

الاقْتِباسُ المَقْتَرَحُ. مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (EASE): المساعدة النفسية الجماعية لليافعين المتضررين من الضيق النفسي في المجتمعات المعرضة للمحن

[Early Adolescent Skills for Emotions (EASE): group psychological help for young adolescents affected by distress in communities exposed to adversity]

جينيف: منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف): 2024. الترخيص: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

بيانات الفهرسة أثناء النشر. بيانات الفهرسة أثناء النشر متاحة على الرابط <http://apps.who.int/iris>.

المبيعات والحقوق والترخيص. لشراء مطبوعات المنظمة (WHO) انظر الرابط <https://www.who.int/publications/book-orders>. ولتقديم طلبات الاستخدام التجاري والاستفسارات بشأن الحقوق والترخيص، انظر الرابط <http://www.who.int/copyright>.

مواد الطرف الثالث. إذا رغبتكم في إعادة استخدام مواد واردة في هذا المصنف ومنسوبة إلى طرف ثالث، مثل الجداول أو الأشكال أو الصور، فعليكم مسؤولية تحديد ما إذا كان يلزم الحصول على إذن لإعادة الاستخدام، والحصول على إذن من صاحب حقوق المؤلف. ويتحمل المستخدم وحده مخاطر أي مطالبات تنشأ نتيجة انتهاك أي عنصر في المصنف تعود ملكيته لطرف ثالث.

بيانات عامة لإخلاء المسؤولية. لا تنطوي التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد الواردة فيه، على أي رأي كان من جانب المنظمة (WHO) أو اليونيسيف بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو أرض أو مدينة أو منطقة أو لسلطات أي منها أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة والخطوط المتقطعة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل بشأنها.

كما أن ذكر شركات محددة أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة أو موصى بها من جانب المنظمة أو اليونيسيف، تفضيلاً لها على سواها مما يماثلها في الطابع ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تُمَيِّز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بالأحرف الاستهلاكية (في النص الإنكليزي).

وقد اتخذت المنظمة (WHO) واليونيسيف كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات الواردة في هذا المطبوع. ومع ذلك، فإن المواد المنشورة تُوزع دون تقديم أي نوع من أنواع الضمانات، صريحة كانت أم ضمنية. ويتحمل القارئ وحده المسؤولية عن تفسير هذه المواد واستخدامها ولا تتحمل المنظمة (WHO) أو اليونيسيف بأي حال من الأحوال المسؤولية عن الأضرار التي قد تترتب على استعمالها.

ترجمة CLEAR Global. منظمة الصحة العالمية غير مسؤولة عن محتوى هذه الترجمة أو دقتها. وفي حالة حدوث أي تعارض بين النسخة الإنكليزية والنسخة العربية تكون نسخة الأصل الإنكليزي هي النسخة الملزمة وذات الحجية.

التصميم الطباعي والشكل العام: أليساندرو مانوتشي

المحتويات

vii

تمهيد

viii

شكر وتقدير

1

الجزء أ: المعلومات الأساسية

2

الفصل الأول. مقدمة

2

1.1 نبذة عن تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

3

1.2 لمن هذا الدليل؟

3

1.3 المخطط التنسيقي لهذا الدليل

4

1.4 لمن هذا التدخل؟

5

1.5 قبل تنفيذ التدخل

5

1.6 التدريب والإشراف في التدخل

8

1.7 اعتبارات بشأن مكان تنفيذ مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

9

1.8 مواءمة هذا الدليل

11

1.9 نبذة عن جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين

13

1.10 نبذة عن جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لمقدمي الرعاية

15

1.11 توقيت جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين ومقدمي الرعاية

17

الفصل الثاني. كيفية استخدام هذا الدليل وكيفية العمل مع المجموعات

17

2.1 كيفية استخدام هذا الدليل

17

2.2 مواد مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

19

2.3 التحضير لتقديم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

22

الفصل الثالث. المهارات الأساسية للمساعدة ومهارات إدارة المجموعات

22

3.1 المهارات الأساسية للمساعدة

26

3.2 احترام المشاركين

26

3.3 فهم الثقافة والنوع الاجتماعي واللغة

27

3.4 كيفية إدارة المجموعات

30

3.5 كيفية دعم الإدماج

32

3.6 كيفية إدارة المواقف الصعبة في المجموعة

38

الفصل الرابع. التقييمات

39

4.1 نبذة عن التقييمات

42

4.2 بروتوكول تقييم ما قبل التدخل

63

4.3. بروتوكول تقييم ما بعد التدخل

الجزء ب: التدخل

67	
71	الفصل الخامس. جلسات للمراهقين
72	الجلسة الأولى للمراهقين فهم مشاعري
90	الجلسة الثانية للمراهقين تهدئة جسدي
104	الجلسة الثالثة للمراهقين. تغيير أفعالي - الجزء 1
119	الجلسة الرابعة للمراهقين. تغيير أفعالي - الجزء 2
132	الجلسة الخامسة للمراهقين. إدارة مشكلاتي - الجزء 1
150	الجلسة السادسة للمراهقين. إدارة مشكلاتي - الجزء 2
164	الجلسة السابعة للمراهقين. مستقبل أكثر إشراقاً
177	الفصل السادس. جلسات لمقدمي الرعاية
178	الجلسة الأولى لمقدمي الرعاية. فهم المشاعر القوية
197	الجلسة الثانية لمقدمي الرعاية. التأثير القوي للمدح
213	الجلسة الثالثة لمقدمي الرعاية. الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية ومستقبل أكثر إشراقاً
219	الملحقات
229	الملحق 1. إدارة عمليات الإفصاح عن الإساءة وخطر الانتحار.
231	الملحق 2. الأنشطة والألعاب
234	الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي
236	الملحق 4. إرشادات مفيدة من أجل نشاط "فهم مشاعري"
237	الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي"
238	الملحق 6. بديلان لنشاط "التنفس البطيء":
239	الملحق 7. إرشادات مفيدة من أجل نشاط "تغيير أفعالي"
246	الملحق 8. دعم المشاركين دون إخبارهم بالإجابة
247	الملحق 9. إرشادات مفيدة من أجل نشاط "إدارة مشكلاتي"
250	الملحق 10. ملخصات جلسات المراهقين
261	الملحق 11. إرشادات مفيدة لإدارة المجموعات الكبيرة
262	الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية الذين يساعدون أطفالهم في التدرب على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر
264	الملحق 13. نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة
266	الملحق 14. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية من أجل القيام بالتمرين البيتي
267	الملحق 15. إرشادات مفيدة من أجل بدائل العقاب القاسي
269	الملحق 16. ملخصات جلسات مقدمي الرعاية

تمهيد

تشكل التجارب السلبية التي نمر بها في جميع مراحل الحياة خطراً يهدد الصحة النفسية، لكن التعرض للمحن خلال فترات النمو الحساسة، مثل المراهقة المبكرة، له أضراره الخاصة، وتزيد التجارب السلبية في مرحلة الطفولة من خطر الإصابة بحالات نفسية، ويمكنها أن تستمر في التأثير على الصحة النفسية للشخص لفترة طويلة حتى في مرحلة البلوغ.

ينشأ الملايين من المراهقين حول العالم وهم معرضون لظروف غير مواتية، منها حالات الطوارئ الإنسانية والفقر المزمن والعنف المجتمعي، ويعاني الكثير منهم من صعوبات عاطفية، لكن قلة منهم فحسب يمكنهم الوصول إلى الرعاية التي يحتاجون إليها؛ فخدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين غير متاحة أو تفتقر إلى القدرات أو يصعب الوصول إليها أو تحمل تكلفتها في العديد من البلدان، ولا يتلقى معظم الأشخاص الذين يعانون من حالات الصحة النفسية رعاية قائمة على البراهين العلمية المثبتة على مستوى العالم، لكن هذا الأمر صحيح بصفة خاصة بين المراهقين وفي البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، حيث يقيم غالبية المراهقين في العالم.

تهدف منظمة الصحة العالمية واليونيسيف إلى سد هذه الفجوة من خلال تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (EASE)، تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر هو الأول في سلسلة منظمة الصحة العالمية للتدخلات النفسية منخفضة الكثافة لاستهداف المراهقين الذين يعانون من ضائقة عاطفية ومقدمي الرعاية لهم، وعلى غرار الأدلة الأخرى التي تتضمنها السلسلة، يستند هذا الدليل إلى استراتيجيات نفسية راسخة يمكن تنفيذها من خلال غير المختصين ممن تلقوا التدريب، الأمر الذي يجعله وثيق الصلة بصفة خاصة بالأوضاع محدودة الموارد، بما في ذلك حالات الطوارئ الإنسانية.

تمت تجربة تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر واختباره في المجتمعات المعرضة للمحن، ويشير تحليل التأثيرات عبر الدراسات إلى أنّ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر آمن وفعال في الحد من الضيق النفسي لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و15 عاماً، والخطوة التالية هي زيادة إتاحة وانتشار تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لزيادة أثره من خلال تحسين الرفاه للمزيد من المراهقين، ونأمل أن يدعم هذا التدخل الحكومات والمجتمع المدني لتوفير الرعاية القائمة على الأدلة المثبتة علمياً لليافعين وأسرهم حول العالم.



جورج لاريا-أدجي
مدير مجموعة البرامج
اليونيسف، المقر الرئيسي بنيويورك

George Laryea-Adjei

د. جيروم سالومون (طبيب حاصل على الدكتوراه وماجستير
في الصحة العامة)
المدير العام المساعد بمنظمة الصحة العالمية،
شعبة التغطية الصحية الشاملة والأمراض السارية وغير
السارية

شكر وتقدير

تنسيق المشروع وإدارته

عائشة مالك (وحدة الصحة النفسية، قسم الصحة النفسية وتعاطي المواد المسببة للإدمان، منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا) (2017-2023)، وسارة واتس (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا) (2016-2017) وكينيث كارسويل وميليسا هاربر شحادة (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا) (2015) ومارك فان أوميرين (2015-2023).

التأليف

كاتي داوسون (جامعة نيو ساوث ويلز، سيدني، أستراليا) وعائشة مالك (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا) وسارة واتس (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا).

وضع الإطار المفاهيمي (بترتيب أبجدي، مع الانتساب وقت المساهمة)

فيليسيتي براون (منظمة War Child Holland، أمستردام، مملكة هولندا)، وريتشارد براينت (كلية علم النفس، جامعة نيو ساوث ويلز، سيدني، أستراليا)، وكينيث كارسويل (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا)، وكاتي داوسون (جامعة نيو ساوث ويلز، سيدني، أستراليا)، وميليسا هاربر شحادة (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا)، ومارك جوردانز (منظمة War Child Holland، أمستردام، مملكة هولندا)، وعائشة مالك (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا)، وكينيث ميلر (منظمة War Child Holland، أمستردام، مملكة هولندا)، وكيارا سيرفيلي (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا)، وسارة واتس (منظمة الصحة العالمية، جنيف، سويسرا).

الرسوم التوضيحية

جولي سميث (ملبورن، أستراليا)

إنتاج الدليل

سيان لويس (لندن، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية).

تأليف كتاب القصص المصورة

هيلين باتوك (لندن، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية).

مراجعة الأقران

موظفو منظمة الصحة العالمية وخبرائها الاستشاريون (بترتيب أبجدي، مع الانتساب إلى منظمة الصحة العالمية وقت المساهمة)

هديل الفار، وأفني أمين، وفالنتاين بالتاغ، وألكسندر بوتشارت، وألكسندرا فليشمان، وكابوسين دي فوشيه، وأن دي غراف، وجوانا هور، ولورين هودج، وإديث فان تي أوف، وماتياس إيرازافال، وبيريت كيسلباخ، وكارمن مارتينيز، وأشلي نيمرو، وديفيد روس، وأليسون شيفر، وسارة سكين، وجيمس أندرهيل، وإدوينا الزغبى.

المساهمون والمراجعون الخارجيون (بترتيب أبجدي، مع الانتساب وقت المساهمة)

جيه. لورانس آيبر (جامعة نيويورك ستينهارت، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية)، وأمل أختر (جامعة نيو ساوث ويلز، سيدني، أستراليا)، وعبير صالح البيك (معهد العناية بصحة الأسرة، عمان، الأردن)، وإيفا أليسك (جامعة موناخ، ملبورن، أستراليا)، وجيني عنان (لجنة الإنقاذ الدولية، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية)، ومي عون (طفل الحرب هولندا، بيروت، لبنان)، ومحمد أسلم (المعهد العالمي للتنمية البشرية، جامعة الشفاء تعمیر ميلات، إسلام آباد، باكستان)، وأم البنين (المعهد العالمي للتنمية البشرية، جامعة الشفاء تعمیر إيميلات، إسلام آباد، باكستان)، وتيريزا بيتانكورت (كلية تي. أتش. تشان للصحة العامة بجامعة هارفارد، بوسطن، الولايات المتحدة الأمريكية، ومارك بورنشتاين (معهد يونيس كينيدي شرايفر الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية، بيتسدا، الولايات المتحدة الأمريكية)، ومايا بستاني (جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس، الولايات المتحدة الأمريكية)، وماريا براي (منظمة أرض الإنسان، لوزان، سويسرا)، وأنا تشيومينتو (جامعة ليفربول، المملكة المتحدة)، ونيرجا تشودري (الهيئة الطبية الدولية، مومباي، الهند)، ولوسي كلوفر (جامعة أكسفورد ب المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية وجامعة كيب تاون بجنوب أفريقيا)، وجانيس كوبر (مركز كارتر لبيبريا للصحة النفسية، مونروفيا، ليبيريا)، وكاثي كريسويل (جامعة ريدينغ، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية)، وبيم كويجيزر (جامعة فريجي أمستردام، هولندا)، وغايا مونتواتي داركورت (مؤسسة داركورت، جنيف، سويسرا)، وإستر دينجمانز (مفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين، جنيف، سويسرا)، وجوزيف إلياس (منظمة طفل الحرب هولندا، بيروت، لبنان)، ومها غطاشة (معهد العناية بصحة الأسرة، عمان، الأردن)، وفرانسيس غاردنر (جامعة أكسفورد، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية)، وماري-فرانس غيموند (لجنة الإنقاذ الدولية، الولايات المتحدة الأمريكية)، ورندي حباشنة (معهد العناية بصحة الأسرة، عمان، الأردن)، وعثمان حمداني (المعهد العالمي للتنمية البشرية، جامعة الشفاء تعمیر ميلات، إسلام آباد، باكستان)، وسارة هاريسون (الفريق المرجعي المعني بالدعم النفسي، كوبنهاجن، الدنمارك)، وهيلين بيكر هينغهام (كلية علم النفس، جامعة بانغور، ويلز)، وفريد هيكليغ (جامعة جزر الهند الغربية، جامايكا)، وزينب حجازي (منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية)، وزيل-إي-هوما (المعهد العالمي للتنمية البشرية، جامعة الشفاء تعمیر ميلات، إسلام آباد، باكستان)، ولين جونز (الصندوق الاستئماني لمؤسسة كورنول للشراكة التابعة لهيئة الخدمات الصحية الوطنية ب المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية وجامعة هارفارد في بوسطن بالولايات المتحدة الأمريكية)، وآلان كادزين (جامعة ييل، نيو هايفن، الولايات المتحدة الأمريكية)، وصامويل ليكينديكوكي (جامعة موهيمبيلي للصحة والعلوم المرتبطة بها، دار السلام، جمهورية تنزانيا المتحدة)، وميريام مخيزي (جامعة كيب تاون، جنوب أفريقيا)، ولورا موراي (جامعة جونز هوبكنز، بالتيمور، الولايات المتحدة الأمريكية)، وجوان لي (الأونروا، غزة)، وروث أوكونيل (منظمة إنقاذ الطفولة، كوبنهاجن، الدنمارك)، وأن صوفي ديبدا (منظمة إنقاذ الطفولة، كوبنهاجن، الدنمارك)، وأولانكا أوميبيدون (جامعة إبادان، نيجيريا)، وفيكرام باتيل (كلية لندن للصحة والطب الاستوائي، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية)، وأن بيترسن (جامعة ميشيغان، ميشيغان، الولايات المتحدة الأمريكية)، وعاطف رحمان (جامعة ليفربول بالمملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية ومؤسسة أبحاث التنمية البشرية في راولبندي باكستان)، وسابين راكوتومالالا (اليونيسف، جنيف، سويسرا)، ورون رابي (جامعة ماكواري، سيدني، أستراليا)، وتامسن روشات (مجلس أبحاث العلوم الإنسانية، ديربان، جنوب أفريقيا)، وهيلين شارب (جامعة ليفربول، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية)، وكاترين سورسدال (جامعة كيب تاون، جنوب أفريقيا)، ونادية سليمان (المعهد العالمي للتنمية البشرية، جامعة الشفاء تعمیر ميلات، إسلام آباد، باكستان)، وساجي توماس (اليونيسف، نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية)، وويتس تول (جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور بالولايات المتحدة الأمريكية وجامعة كوبنهاجن في كوبنهاجن بالدنمارك)، وأوني أونيكريشان (منظمة بلان إنترناشيونال، ووكينغ، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية)، وبانوس فوستانيس (جامعة ليستر، ليستر، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية)، وإنكا فايسبيكر (الهيئة الطبية الدولية، واشنطن، الولايات المتحدة الأمريكية)، وجون وايز (جامعة هارفارد، كامبريدج، الولايات المتحدة الأمريكية)، وكليفر فان دير ويستهورن (جامعة كيب تاون، جنوب أفريقيا)، ولورنس ويسو (جامعة جونز هوبكنز، بالتيمور، الولايات المتحدة الأمريكية)، وويليام يول (كلية كينجز لندن، لندن، المملكة المتحدة لبريطانيا العظمى وأيرلندا الشمالية).

الاختبار (بترتيب أبجدي حسب البلد)

دعمت المنظمات التالية تطوير التدخل عن طريق الاختبار. في الأردن: مؤسسة نور الحسين للعناية بصحة الأسرة وجامعة نيو ساوث ويلز. في لبنان: منظمة طفل الحرب هولندا. في باكستان: مؤسسة أبحاث التنمية البشرية ووزارة الصحة في باكستان وإدارة التعليم المدرسي في باكستان وجامعة ليفربول ومعهد الطب النفسي في روالبيندي، باكستان. في جمهورية تنزانيا المتحدة (تجربة أولية): منظمة هيلث رايت إنترناشونال وجامعة جونز هوبكنز ولجنة الإنقاذ الدولية ومختبر إيربل إمباكت التابع للجنة الإنقاذ الدولية وجامعة موهمبيلي للصحة والعلوم المرتبطة بها.

التمويل (بترتيب أبجدي)

تم تطوير تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر بتمويل من مؤسسة جايكوبز Jacobs Foundation في زيورخ بسويسرا ومؤسسة طفل الحرب في هولندا War Child Holland في أمستردام بمملكة هولندا، وقام برنامج أبحاث الصحة في الأزمات الإنسانية (R2HC) التابع لمؤسسة تعزيز التعلم والبحث لأغراض المساعدة الإنسانية (Elhra) بتمويل اختبار تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر في الأردن، بينما مؤّلت المفوضية الأوروبية (مبادرة Horizon 2020) اختبار التدخل في لبنان، وموّل مجلس البحوث الطبية وإدارة الرعاية الاجتماعية الصحية من خلال معاهدها الوطنية للبحوث الصحية الاختبار في باكستان، وموّل مؤسسة Oak Foundation الاختبار التجريبي للدليل في جمهورية تنزانيا المتحدة.

الجزء أ: المعلومات الأساسية



الفصل الأول. مقدمة

1.1 نبذة عن تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

مشكلات الصحة النفسية والمشكلات النفسية الاجتماعية شائعة بين اليافعين حول العالم، والأطفال والمراهقون الذين يعيشون في أوضاع معرضة لمحنة مزمنة (على سبيل المثال، الفقر والعنف المجتمعي وحالات الطوارئ الإنسانية) أكثر عرضة لمثل هذه المشكلات دون الحصول عادةً على الرعاية القائمة على الأدلة المثبتة علمياً.

وضعت منظمة الصحة العالمية هذا التدخل النفسي الموجز والتشخيصي الشامل لمساعدة اليافعين المتأثرين بالمشكلات الشعورية الداخلية¹ (على سبيل المثال، المتأثرين بأعراض الاكتئاب والقلق والضغط النفسي)، ويُطلق على التدخل اسم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (يُشار إليه بهذا الاسم في جميع أنحاء الدليل)، وتم اختيار أربع استراتيجيات أو مهارات (تحديد المشاعر، وإدارة الضغط النفسي، والتنشيط السلوكي، وحل المشكلات) لأنها الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً والمتضمنة في العلاجات القائمة على الأدلة لليافعين الذي يعانون من المشكلات الشعورية الداخلية.

يمكن استخدام مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر في مجموعة واسعة من الأوضاع، ومن الأفضل ربطه بالخدمات التي يتم تقديمها بالفعل لليافعين (على سبيل المثال، في المدارس أو مراكز التعلم الأخرى) أو في المساحات الصديقة لليافعين (على سبيل المثال، نوادي الشباب) حتى تكون مسارات الإحالة قد أنشئت بالفعل، ويهدف التدخل أيضاً إلى التوافق مع المعايير المعمول بها لحماية الطفل في الأوضاع الإنسانية.²

يتألف التدخل من سبع جلسات جماعية لليافعين وثلاث جلسات جماعية لمقدمي الرعاية للمراهقين،³ وقد تم تصميمه ليقدّمه مقدمو الخدمات غير المتخصصين (يُشار إليهم في هذا الدليل باسم "الميسرين") الذين يكملون تدريب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ويخضعون للإشراف عند تقديمه.

ويتوافق التدخل بأفضل صورة مع الخدمات التي تصفها اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) بأنها أشكال الدعم المركزة غير المتخصصة (الطبقة 3 في هرم التدخلات النفسية)،⁴ وعلى الرغم من أن التدخل قد وُضع خصيصاً للمراهقين المتأثرين بالمحن المرتبطة بالأوضاع التي يعيشونها، إلا أنه يمكن استخدامه أيضاً مع المراهقين في السياقات الأخرى التي لا تكون فيها هذه المحن محفزاً أساسياً للضيق النفسي.

تبين أن التدخل آمنٌ وفعال في الحد من المشكلات الشعورية الداخلية بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و15 عاماً والذين يعانون من الضيق النفسي والمحن، وقد تم اختياره في تجربتين خاضعتين للمراقبة تستخدمان عينات عشوائية (RCTs) في مواقع مجتمعية للاجئين السوريين في الأردن⁵ وفي المدارس العامة بإحدى المقاطعات الفرعية الريفية لباكستان،⁶

- 1 داوسون كيه أس، واتس أس، كارسويل كيه، هاربر شحادة إم، جوردانز إم جيه دي وآخرون. تحسين الوصول إلى التدخلات القائمة على الأدلة المثبتة علمياً لليافعين: مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. مجلة وورلد سايكياتري (World Psychiatry)؛ 18: 1، 2019. doi.org/10.1002/wps.20594.
- 2 فريق العمل المعني بحماية الطفل. المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني. نيويورك: مجموعة الحماية العالمية؛ 2019. <https://emergency.unhcr.org>.
- 3 يشير مصطلح "مقدم الرعاية" إلى كل من الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين، وتُستخدم مصطلحات "اليافع"، أو "المراهق"، أو "الطفل" في مختلف أقسام هذا الدليل.
- 4 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. المذكرة الإرشادية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ. جنيف: اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات؛ 2007. (<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psycho-social-support-emergency-settings>). تم الوصول في 16 فبراير/شباط 2023.
- 5 براينت آر آيه، مالك آيه، عقل أي أس، غطاشة إم، حباشنة آر، داوسون كيه أس وآخرون. فعالية التدخل السلوكي الجماعي الموجز في علاج الضيق النفسي لدى اللاجئين السوريين اليافعين: تجربة خاضعة للمراقبة تستخدم عينات عشوائية. مجلة بلوس ميد. 2022؛ 19: e1004046. doi.org/10.1371/journal.pmed.1004046.
- 6 حمداني أس يو، هوما زد، مالك آيه، تميز الدين نظامي آيه، البنين يو، سليمان إن وآخرون. تحسين الضيق النفسي الاجتماعي لدى اليافعين في المدارس الريفية في باكستان: بروتوكول الدراسة لتجربة عشوائية خاضعة للمراقبة تستخدم عينات عشوائية. مجلة بي أم جيه أونين. 2022؛ 12: e063607. doi.org/10.1136/bmjopen-2022-063607.

1.2 لمن هذا الدليل؟

هذا الدليل موجّه إلى الميسرين والمدربين والمشرفين والمنظمات التي تنفذ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، وعندما نستخدم ضمير المخاطب في الدليل، فإننا نخاطب الميسرين.

يستهدف هذا الدليل (أ) اختصاصيي الصحة النفسية الذين لم يسبق تدريبهم على الاستراتيجيات الموصوفة في مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، و(ب) الأشخاص الذين ليس لديهم تدريب مهني في مجال الرعاية الصحية النفسية (يتراوحون بين الأشخاص الحاصلين على شهادة في علم النفس، لكن دون تدريب وإشراف رسميين في مجال التدخلات النفسية، إلى العاملين المجتمعيين وغيرهم من الميسرين غير المتخصصين)، و(ج) مدربي الميسرين الذين سيقدّمون تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر والمشرفين عليهم.

1.3 المخطط التنسيقي لهذا الدليل

يتألف هذا الدليل من ثلاثة أجزاء.

الجزء A. المعلومات الأساسية

- يقدم الفصل الأول والثاني معلومات أساسية عن التحضير لتنفيذ التدخل، ويجب أن يقرأهما جميع المشاركين في تنفيذ التدخل، بمن فيهم الميسرون والمدربون والمشرفون ومديرو البرامج.
- يقدم الفصل الثالث معلومات عن المهارات الأساسية للمساعدة من أجل الميسرين.
- يقدم الفصل الرابع معلومات عن إجراء التقييمات ما قبل التدخل وما بعد التدخل.

الجزء B. التدخل

- يقدم الفصل الخامس تعليمات للميسرين حول تنفيذ كل جلسة من جلسات التدخل السبعة للمراهقين.
- يقدم الفصل السادس تعليمات للميسرين حول تنفيذ كل جلسة من الجلسات الثلاث لمقدمي الرعاية.
- تنقسم جميع الجلسات إلى أنشطة منفصلة.
- يصف كل نشاط ما يجب على الميسرين فعله لإكمال جلسة معينة.
- يوجه الدليل الميسرين في قيادة المجموعة، على سبيل المثال متى وكيف يبدؤون المناقشات الجماعية أو نشاط ما، إلخ.
- يوجد في بداية كل جلسة قائمة مرجعية بالمواد اللازمة لها، ويجب على مديري البرامج أو المشرفين ضمان أنه يمكن للميسرين الوصول إلى المواد التي يحتاجون إليها لقيادة الجلسات.

الملحقات 1-18

- يقدم كل ملحق معلومات أساسية لدعم الميسرين الذين ينفذون التدخل، ويجب على الميسرين قراءة هذه المعلومات وفهمها قبل البدء في قيادة الجلسات.
- تتضمن كل جلسة أيضاً قائمة مرجعية بالملحقات التي يتعين على الميسرين قراءتها للتحضير للجلسة.

1.4 لمن هذا التدخل؟

يستهدف هذا التدخل المراهقين الذين تتراوح أعمارهم من 10 أعوام إلى 15 عاماً تقريباً من المتأثرين بالمدن، وقد تم تصميمه لمساعدة المراهقين على التأقلم مع المشكلات الشعورية الداخلية (مثل مشاعر الحزن الشديد، أو القلق، أو الضغط النفسي، إلخ)، كما يستهدف المراهقين الذين يمكن أن تكون ضائقتهم العاطفية عند مستوى يتعارض مع قيامهم بالمهام المعتادة.

هذا التدخل موجّه أيضاً إلى مقدمي الرعاية لهؤلاء المراهقين، ويحصل من خلاله مقدمو الرعاية على المهارات اللازمة لدعم أطفالهم.

هذا التدخل غير ملائم لكل من:

- المراهقين المعرضين لخطر وشيك يتمثل في إيذاء الذات أو الانتحار؛
- المراهقين الذين يسلكون سلوكيات من شأنها أن تزعج المجموعة (على سبيل المثال، المراهقين ممن لديهم سلوكيات عنيفة أو عدوانية أو غير القادرين على اتباع التعليمات؛ و
- المراهقين الذين يعانون من اعتلالات شديدة مرتبطة بالاضطرابات النفسية أو العصبية أو المرتبطة بتعاطي المواد المسببة للإدمان (على سبيل المثال، المراهقين المصابين بالذهان أو الإعاقة الذهنية الشديدة أو الذين يعانون من الاعتماد على الكحول أو استخدام المواد المخدرة).

إذا كان التدخل غير ملائم لأي مراهق لأنه معرض لخطر وشيك يتمثل في الانتحار، أو يسلك سلوكيات من شأنها أن تزعج المجموعة، أو يعاني من اعتلالات شديدة مرتبطة بالاضطرابات النفسية أو العصبية أو المرتبطة بتعاطي المواد المسببة للإدمان، فمن الضروري إحالة هؤلاء المراهقين إلى الدعم والخدمات المتاحة لتلبية احتياجاتهم.

يجب توفير الترتيبات التيسيرية المعقولة للأطفال أو مقدمي الرعاية من ذوي الإعاقة للمشاركة في الجلسات، حيثما أمكن ذلك، ويجب توفير هذه الترتيبات بشرط أن تكون مشاركتهم آمنة وأن يكون التواصل ممكناً، ويوصى بالتشاور مع أحد المتخصصين في العمل مع الأطفال والبالغين من ذوي الإعاقة للمساعدة في توفير الترتيبات المناسبة.

يجب إحالة المراهقين الذين يواجهون مخاطر شديدة تهدد حمايتهم (على سبيل المثال، العنف الأسري) إلى خدمات تدعم حماية الطفل، وقد يتلقى هؤلاء المراهقون التدخل (مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر) بمجرد حصولهم على خدمات تدعم الحماية وبعد توصية أخصائي الحماية ومشرف التدخل بعودتهم إلى المشاركة في التدخل، ويجب إعادة تقييم هؤلاء المراهقين للتأكد من استيفائهم لمعايير التدخل وموافقته على المشاركة فيه (انظر الملحق 1. "إدارة عمليات الإفصاح عن الإساءة وخطر الانتحار").

1.5 قبل تنفيذ التدخل

يجب فعل ما يلي قبل تقديم التدخل:

- يجب أن يتم اختيار الميسرين والمدربين والمشرفين وأن يكملوا التدريب في القاعة الدراسية والتدريب الميداني (قد ترغب المنظمات في اختيار مشرفيها بعد مراقبة التدريب) (انظر القسم 6.1):
- يجب وضع عمليات ومسارات فاعلة وآمنة للإحالة إلى خدمات الحماية المناسبة للأطفال وبالغين قبل تنفيذ التدخل حتى يمكن إحالة المراهقين وأسرتهم على نحو مناسب للحصول على الدعم في حال كانت هناك مخاوف تتعلق بالحماية (على سبيل المثال، العنف الأسري، أو عمالة الأطفال، أو زواج الأطفال، أو مشكلات تعاطي المواد المسببة للإدمان، أو عدم الالتحاق بالمدارس، أو غير ذلك من المخاوف ذات الصلة)؛
- يجب أن تضمن المنظمة التي تقدم التدخل إتاحة الموارد المناسبة لدعم الميسرين لمتابعة الحالات شديدة الخطورة وتيسير الإحالة؛ و
- يجب أن تكون خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية، بما في ذلك خدمات الصحة النفسية، متاحة لدعم المراهقين أو مقدمي الرعاية الذين يحتاجون إلى دعم أكثر كثافة أو الذين لديهم احتياجات إضافية.

1.6 التدريب والإشراف في التدخل

سيقدم الدليل القادم لتدريب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر تفاصيل إضافية حول تدريب الميسرين والإشراف عليهم وتنفيذ تدريب المهارات،

وسينطوي تدريب المهارات على التدريب في القاعة الدراسية والتدريب الميداني (انظر المربع 1)، ويجب أن ينفذ هذين التدربيين اختصاصي في مجال الصحة النفسية تم تدريبه على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، ومن الأفضل أن يكون المدربون قد يشرّوا مجموعات لتقديم المهارات أو سبق لهم الإشراف على مثل هذه المجموعات، ويمكن للأشخاص الذين ليس لديهم خلفية عن الصحة النفسية ولكن لديهم خبرة في تقديم المهارات أو الإشراف عليها تقديم تدريباتها، طالما كان يتم تنفيذ ذلك بالتعاون مع اختصاصي في مجال الصحة النفسية (لإجراء تقييمات قائمة على الكفاءة، على سبيل المثال⁷). انظر المربع 1، إذا كنت تعتقد أن تدريب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر قد يكون مناسباً لك.

يجب تدريب المشرفين على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر وأن تكون لديهم القدرة على التعامل مع المشكلات المتعلقة بالسلامة (انظر المربع 2)، واعتماداً على السياق، قد لا يحتاجون بالضرورة إلى أن تكون لديهم خلفية عن الصحة النفسية، لكن يوصى بها بشدة، ويجب أن يكون لدى المشرفين الذين ليس لديهم خلفية عن الصحة النفسية خبرة في إدارة مجموعات تقديم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ويجب أن يشرف عليهم اختصاصي في مجال الصحة النفسية.

المربع 1. التدريب

يجب أن يشمل تدريب الميسرين غير الاختصاصيين في مجال الصحة النفسية كلاً من التدريب في القاعة الدراسية والتدريب الميداني، ويجب ألا تقل مدة التدريب في القاعة الدراسية عن 80 ساعة (على سبيل المثال، ما يصل إلى 10 أيام كاملة)، ويجب أن يقدم هذا التدريب اختصاصي في مجال الصحة النفسية يتمتع بالكفاءة والخبرة في جميع الاستراتيجيات المتضمنة في مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

يشمل التدريب في القاعة الدراسية ما يلي:

- معلومات عن حالات الصحة النفسية الشائعة (أي، الاكتئاب والقلق والضغط النفسي)؛
- المهارات الأساسية للمساعدة؛
- الأساس المنطقي لكل مهارة من مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؛
- العروض الإيضاحية وأداء الأدوار حول تقديم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر واستخدام المهارات الأساسية للمساعدة (قرب نهاية التدريب، سيؤدي المتدربون لعب الأدوار لتقديم جلسات مهارات اليافعين للتعامل مع المشاعر)؛
- إرشادات مفيدة لتقديم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر وإدارة الصعوبات التي قد تنشأ؛
- الرعاية الذاتية؛ و
- تقييم كفاءة المتدربين في مهارات التيسير.

التدريب الميداني مطلوب؛ فمعرفة الشخص بالإطار النظري لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لا تجعله ماهراً في تقديمها، وتعزز الممارسة الخاضعة للإشراف معرفة الميسرين بمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، وإتقانهم لها، وهي ضرورية لبناء الثقة التي يحتاجون إليها، وبعد التدريب في القاعة الدراسية، يجب أن يدير المتدربون مجموعتين على الأقل من مجموعات التدخل.

ومن الأفضل عقد مجموعات الممارسة الميدانية مع المشاركين/اليافعين الذين تظهر عليهم أعراض أقل حدة (أي لا يعانون من ضيق نفسي حاد)، ويجب أن يخضع الميسرون لإشراف دقيق أثناء الممارسة الميدانية (من ساعتين إلى ثلاث ساعات من الإشراف أسبوعياً).

بعد التدريب، يجب تنفيذ جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر تحت **إشراف روتيني** (انظر أدناه)، وتعتمد وتيرة الإشراف (على سبيل المثال، أسبوعياً أو كل أسبوعين) على مستويات مهارات الميسرين، التي قد تتغير بمرور الوقت.

قد يكون تدريب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مناسباً لك في الحالات التالية:

1. لديك دافعية صادقة لمساعدة الآخرين
2. لديك القدرة أو الخبرة في العمل مع اليافعين ومقدمي الرعاية لهم
3. يفضّل أن تكون أكملت تعليمك الثانوي على الأقل
4. يمكنك الحصول على الدعم والإشراف المستمرين من مشرف مدّرب
5. تعمل في منظمة تساعد الأشخاص المتأثرين بالمحن
6. تعمل في منظمة تسمح لك بقضاء وقت كافٍ مع المشاركين
7. تعمل مع الآخرين في فريق.

تدريب الميسرين الذين لديهم خبرة سابقة في تقديم التدخلات النفسية (على سبيل المثال، اختصاصي الصحة النفسية): وُضعت مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ليقدمها ميسرون مدربون وغير متخصصين، لكن يمكن أيضاً للأفراد الذين لديهم خبرة سابقة في تقديم التدخلات النفسية أو تدخلات الصحة النفسية الأخرى أن يتعلموا إدارة مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، ويتعين على هؤلاء الأفراد إكمال جميع أنشطة التدريب، لكن من المحتمل أن يتمكنوا من إكمال التدريب في القاعة الدراسية في فترة زمنية أقل، هذا بافتراض أنهم بالفعل يفهمون المهارات الأساسية للمساعدة (انظر الفصل الثالث) وكيفية تحديد المشكلات المتعلقة بالسلامة والاستجابة لها فهماً جيداً، مع ذلك، يوصى بالإشراف المستمر مع شخص أو أشخاص لديهم خبرة في إدارة مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

المربع 2. الإشراف

الإشراف ضروري لضمان الالتزام بمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، والحفاظ على جودة التدخل، وتقديم الرعاية للميسرين، وبعد إكمال التدريب في القاعة الدراسية والتدريب الميداني، يجب تنفيذ التدخل تحت إشراف روتيني، ويجب توفير الإشراف الروتيني على الدوام، بغض النظر عن مدى خبرة الميسرين.

- تعتمد وتيرة الإشراف على مهارات الميسرين، التي قد تتغير بمرور الوقت، على سبيل المثال، بينما يصبح الميسرون أكثر خبرة وثقة (بعد قيادة أكثر من خمس مجموعات)، قد تتغير وتيرة الإشراف من كل أسبوع إلى كل أسبوعين.
- الإشراف الجماعي - الذي يلتقي فيه مشرف باثنين إلى ستة ميسرين لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات أسبوعياً - نموذج جيد للإشراف المستمر، ويجب ألا تقل مدة الإشراف الجماعي عن ساعة ونصف.
- يُفضّل الإشراف الفردي من خلال اجتماعات فردية بين المشرفين والميسرين في الشهر الأول (بالإضافة إلى الإشراف الجماعي أو بدلاً منه) إذا سمحت الموارد بذلك.
- يجب أن يكون المشرفون حاضرين من أجل الميسرين خارج اجتماعات الإشراف لمناقشة المشكلات أو الأزمات الطارئة للمشاركين.

ينطوي الإشراف على ما يلي:

- دعم الميسرين لإدارة المجموعات؛
- إجراء المناقشات حول أي صعوبات في إدارة المجموعات؛
- دعم المراهقين ومقدمي الرعاية الذين قد تكون لديهم احتياجات إضافية، بما في ذلك أي مخاوف تتعلق بالسلامة،
- ممارسة لعب الأدوار في الإشراف، حسب الحاجة، لدعم الميسرين في تنمية مهاراتهم في تيسير مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، مع الاستجابة لطلب الدعم الإضافي، ودعم المراهقين ومقدمي الرعاية الذين يعانون من ضيق نفسي، والاستجابة للمشكلات المتعلقة بالسلامة؛ و
- تقديم الرعاية /الدعم للميسرين وتشجيعهم، حيثما يلزم، على الرعاية الذاتية.

1.7 اعتبارات بشأن مكان تنفيذ مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

- يمكن تنفيذ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر في الأماكن/المرافق التي يصل إليها المراهقون، مثل المؤسسات المجتمعية، أو الصحية، أو التعليمية أو مؤسسات الحماية، ويمكن أن تكون أيضاً جزءاً من خطط إدارة حالات حماية الطفل.
- من الضروري في أي مكان يتم فيه تنفيذ مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر أن تكون هناك مسارات إحالة لضمان إتاحة الدعم لمعالجة الاحتياجات الشاملة ومشكلات المخاطر، مثل احتياجات حماية الطفل أو خطر الانتحار.
- من المهم أيضاً التفكير في إمكانية الوصول إلى مكان التنفيذ وأمنه، بما في ذلك ما إذا كان من الآمن للمراهقين ومقدمي الرعاية القدوم إليه وما إذا كان المشاركون ذوو الاحتياجات الخاصة المرتبطة بالحركة والتنقل يجدون أن من اليسير الوصول إليه.
- يجب التفكير في المساحة المادية التي تُقدم فيها مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر فعلياً؛ إذ يتعين أن تكون هناك مساحة مريحة وكافية لحضور جميع الأعضاء في كل مجموعة ومساحة كافية لتنفيذ الأنشطة.
- من المهم التخفيف من المشكلات المحتملة للوصمة والتمييز بالنسبة للأسر التي تشارك في مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، على سبيل المثال، قد تختار المنظمات تنفيذ التدخل في المؤسسات التعليمية، وفي حال فعل ذلك، يلزم القيام بأعمال تحضيرية من أجل ما يلي:
 - ضمان عدم إبعاد الأطفال عن الأنشطة التعليمية المعتادة عند مشاركتهم في مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؛
 - الإعلان بحساسية عن الغرض من مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، على سبيل المثال بشرح أنها مجموعات لتنمية المهارات، بحيث لا يقوم الأشخاص بوصم المراهقين ومقدمي الرعاية الذين يحضرونها؛
 - ضمان الحفاظ على السرية وعدم إعطاء المعلمين معلومات عن التقدم الذي يحرزه المراهقون ومقدمو الرعاية في المجموعات، حتى وإن أصرروا على السؤال؛ و
 - سيكون من الضروري لضمان هذه العمليات أن يخطط مديرو البرامج لأعمال التوعية المجتمعية مع المعلمين، دون إبعادهم عن التزاماتهم التعليمية المعتادة، وعقد اتفاقات تعاونية مع المواقع التي تنفذ فيها مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- نوصي بالألا يصبح المعلمون ميسرين لمهارات اليافعين للتعامل مع المشاعر من أجل الحفاظ على العلاقة بين الطلاب والمعلمين وضمان وجود حدود كافية داخل الوظيفة الأساسية للمعلمين وحماية الدور المستهلك للوقت الذي يضطلع به المعلمون بالفعل، وبدلاً من ذلك، يمكن للمرشدين التربويين أو الميسرين في المدارس الذين لا يعملون بصفتهم معلمين تقديم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر داخل بيئة تعليمية.
- قد تشمل اعتبارات التنفيذ المهمة الأخرى للمنظمات معالجة ما يلي:
 - الاعتبارات القانونية عند الإبلاغ عن الانتحار والعنف الأسري؛
 - تنفيذ مسح للموارد المتاحة محلياً (الرسمية وغير الرسمية) لحماية المشاركين المعرضين بشدة لخطر العنف الجنسي وليتمكن المشاركون من الوصول إلى الخدمات الاجتماعية والخدمات الصحية، بما في ذلك الوصول إلى الرعاية لعلاج المشكلات النفسية والعصبية ومشكلات الاعتماد على المواد المسببة للإدمان في نُظم الرعاية الصحية العامة والمتخصصة.

1.8 مواءمة هذا الدليل

هذا الدليل هو النسخة العامة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، وتوصي المنظمات التي تخطط لتنفيذ التدخل بأن توائمتها ثقافياً وسياقياً؛ فمواءمة التدخل ضروري لضمان أن يكون مفهوماً للمشاركين ومقبولاً لديهم وذا صلة بهم.

يجب أن تتم المواءمة بالتشاور مع اختصاصيي الصحة النفسية الذين لديهم دراية بالسياق وتقديم التدخلات النفسية، ونوصي بإشراك أصحاب المصلحة في المجتمع المحلي في عملية المواءمة لتعزيز نهج القيادة المجتمعية، وهناك إرشادات حول مواءمة التدخلات النفسية في الدليل الذي يصدره منظمة الصحة العالمية قريباً "دليل تنفيذ التدخلات النفسية: دمج التدخلات النفسية القائمة على الأدلة المثبتة علمياً في الخدمات المتوفرة".

يمكن بوجه عام تغيير كيفية تقديم مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لضمان ملائمتها ثقافياً وسياقياً (مثل شكل نشاط ما أو الصور المستخدمة على الملصقات)، ولكن ليس ما سيتم تقديمه (أي المهارات نفسها)، وهذا لأن تغيير المحتوى أكثر من اللازم قد يجعل التدخل (مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر) أقل فعالية.

على سبيل المثال، قد تكون هناك حاجة إلى المواءمة لمعالجة ما يلي:

- الترجمة إلى اللغة التي يستخدمها المشاركون والتي تتضمن تعبيرات واستعارات محلية أو تعبيرات عن الضيق النفسي.
- لاحظ أنه قد لا يكون من الضروري ترجمة الدليل بأكمله، ويمكن للمنظمات المنفذة أن تستكشف أولاً ما يجب ترجمته (مثل أقسام النصوص الحرفية التي سيقولها الميسرون للمشاركين) وما قد لا تكون هناك حاجة إلى ترجمته (مثل التعليمات الموجهة إلى الميسرين الذين يفهمون اللغة التي كُتب بها الدليل).
- قد تكون هناك حاجة إلى مواءمة المعلومات تبعاً للنوع الاجتماعي للمشاركين أو أعمارهم، على سبيل المثال، قد يحتاج المشاركون الذين تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و11 عاماً إلى تقديم المعلومات إليهم بطريقة تختلف عن طريقة تقديمها إلى المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاماً.
- قد تختلف ملائمة بعض المهارات باختلاف الأوضاع؛ فعلى سبيل المثال، لا ينبغي للميسرين اختيار أنشطة من نشاط "تغيير أفعالي" تعرض المراهقين لخطر الأذى.
- قد يستدعي الأمر تكييف الصور المصاحبة لهذا الدليل في مواد مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لتناسب السياق المحلي الذي ستقدم فيه المهارات.
- قد يستدعي الأمر مواءمة مواعيد الجلسات؛ فعلى سبيل المثال، سيكون من الأفضل في بعض السياقات تقديم الجلسات الثلاث لمقدمي الرعاية من خلال ورشة عمل مدتها يوم واحد.
- مواءمة كتاب القصص المصورة، يمكن للمنظمات المنفذة التي ترغب في مواءمة كتاب القصص المصورة الرجوع إلى القسم 1.8.1 أدناه للاطلاع على المزيد من الإرشادات.

يتعين على الميسرين، بوجه عام، اتباع التعليمات الواردة في دليل التدخل لضمان تقديم المهارات بفعالية لصالح تعلم المشاركين.

يشمل ذلك المواءمات التي تقوم بها في لحظتها للاستجابة لما يحدث في المجموعة، على سبيل المثال:

- تقديم نشاط تحفيزي إضافي عندما يشعر المشاركون بالملل؛ أو
- استخدام أساليب بديلة لتعليم إحدى المهارات عندما لا يفهم المشاركون نشاطاً ما.

نوصي بمناقشة الطرق التي يمكنك من خلالها التحلي بالمرونة مع أحد المشرفين.

1.8.1 مثال على المواءمة (كتاب القصص المصورة)

قد يكون من المفيد مواءمة مواد مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر بالنسبة لبعض السياقات أو المجموعات المستهدفة، ولتسليط الضوء على مثال على المواءمات المحتملة، سنستخدم كتاب القصص المصورة للتدخل.

ما هي جوانب كتاب القصص المصورة التي يمكن مواءمتها؟

- **اللغة.** يجب أن تكون لغة الكتاب هي اللهجة أو اللغة (المحلية) ذاتها لليافعين الذين يحضرون جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **أسماء الشخصيات (ومظهرها) وعمرها،** ويمكن تغيير اسم شخصية "نور" ومظهرها وعمرها والشخصيات الأخرى (على سبيل المثال، أفراد الأسرة) لتناسب مع السياق المحلي، وإذا كان وجود كتب قصص مصورة مختلفة للمجموعات المختلفة (أي، كتاب قصص مصورة للمراهقين الصغار وكتاب قصص مصورة لمن تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاماً) يتطلب الكثير من الموارد، ففكر في كيفية مواءمة الشخصية الرئيسية لتكون أكثر قرباً من جميع المشاركين (من سن 10 أعوام إلى 15 عاماً).
- **صُممت الشخصية الرئيسية لتكون محايدة قدر الإمكان لتجنب حاجة المنفذين إلى كتب قصص مصورة مختلفة باختلاف النوع الاجتماعي، ومع ذلك، إذا كان من المهم أن يكون لسياقك كتاب قصص مصورة محدد لنوع اجتماعي معين، فقد يكون هذا أيضاً مواءمة.**
- **سياق القصة.** تصف القصة العديد من الصعوبات (على سبيل المثال، يفقد الأب وظيفته، كما يظهر في النص 2 من كتاب القصص المصورة) والمواقف (على سبيل المثال، تلتقي شخصية "نور" بالطيور، كما يظهر في النص 3 من كتاب القصص المصورة)، ويمكن تغيير هذه الجوانب لجعلها أكثر صلة وقبولاً لدى المراهقين الذين يحضرون جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **الأنشطة التي تحب الشخصيات القيام بها.** تصف القصة عدة أنشطة تحب شخصية "نور" فعلها (على سبيل المثال، مراقبة الطيور، كما يظهر في النص 2 من كتاب القصص المصورة)، ويمكن تغيير الأنشطة لجعلها أكثر صلة وقبولاً لدى المراهقين الذين يحضرون جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **الشكل العام والصور.** يمكن تغيير الشكل العام والصور ليتناسباً مع قصتك المواءمة والسياق المؤلف للمراهقين الذين يحضرون جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، ولا ينبغي حذف الصور؛ لأنها تدعم سرد القصة.
- **أسلوب التقديم.** صُمم كتاب القصص المصورة هذا ليتم طباعته وقراءته بصوت عالٍ من قبل الميسرين، ومع هذا، يمكن أيضاً استخدام أساليب أخرى لتقديم القصة لجذب انتباه المراهقين الذين يحضرون جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر بشكل أفضل، على سبيل المثال عن طريق الفيديو، إذا كانت الموارد متاحة لذلك.

فيما يلي أمثلة على التغييرات المحتملة لكتاب القصص المصورة التي يمكن تنفيذها مع الاحتفاظ بارتباطها بالمهارة التي تتناولها جلسة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ذات الصلة بها.

النص 3 في كتاب القصص المصورة: يلتقي نور بثلاثة طيور

- يمكن تغيير قصة لقاء نور بثلاثة طيور بألوان مختلفة حسب مشاعرها إلى موقف آخر، مثل تفاعل نور مع أشخاص يرتدون قمصاناً بألوان تتناسب مع مشاعرهم، ومع هذا، احرص على أن تشير القصة التي تمت مواءمتها إلى ثلاث مشاعر على الأقل مرتبطة بألوان مختلفة، وهذا الأمر مهم؛ لأن الميسرين يستخدمون الموقف كوسيلة جذب لتعليم اليافعين كيفية تحديد المشاعر (على سبيل المثال، في الجلسة الأولى).

النص 15 في كتاب القصص المصورة: نور يضع خطة لتغيير أفعاله

- في القصة الأصلية، يحب نور الذهاب لمراقبة الطيور مع أصدقائه، ويمكن تغيير هذا النشاط الممتع إلى نشاط ممتع آخر، مثل لعب كرة القدم أو رسم القصص المصورة، وتأكد من استخدام النشاط لتوضيح كيف يمكن لنور وضع خطة لتغيير أفعاله (نشاط تغيير أفعالي)، وهذا أمر مهم، لأن الموقف يُستخدم كمثال على كيفية تنفيذ مهارة "تغيير أفعالي" (على سبيل المثال، في الجلسة 3).

هناك جوانب في القصة لا ينبغي تغييرها لأنها مهمة ولازمة لدعم تعلم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

ما هي جوانب كتاب القصص المصورة التي لا ينبغي مواءمتها؟

- **مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.** يُستخدم كتاب القصص المصورة للتعريف بهذه المهارات ودعم تعلمها، ولا يمكن تغيير هذه المهارات أو حذفها من كتاب القصص المصورة.
- **أنشطة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر وتمارينها.** يشير كتاب القصص المصورة إلى بعض المهارات المستخدمة في مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، وتهدف هذه الأنشطة إلى التمرن على هذه المهارات، على سبيل المثال، نجد نشاط "وعاء المشاعر" في النص 5 في كتاب القصص المصورة، ويستخدم الميسرون هذه القصة لتقديم نشاط "وعاء المشاعر" أثناء الجلسة 1.7 (تحديد المشاعر الشخصية).

1.9 نبذة عن جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين

1.9.1 الهدف منها

تهدف جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين إلى تحسين قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشعورية الداخلية أو التأقلم معها بصورة أفضل، وعلى وجه الخصوص، تساعد هذه الجلسات المراهقين على ما يلي:

- تحسين قدرتهم على تحديد مشاعرهم (يُسمى ذلك نشاط "فهم مشاعري" في هذا الدليل).
- تحسين التعامل مع الضغط النفسي (يُسمى ذلك نشاط "تهدئة جسدي" في هذا الدليل).
- زيادة التنشيط السلوكي (يُسمى ذلك نشاط "تغيير أفعالي" في هذا الدليل).
- استخدام حل المشكلات (يُسمى ذلك نشاط "إدارة مشكلاتي" في هذا الدليل).

1.9.2 النسق

تشمل جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين ما يلي:

- تقييم واحد ما قبل التدخل؛
- سبع جلسات جماعية (للمراهقين فقط ويقودها أحد الميسرين وميسر مساعد)؛ و
- تقييم واحد ما بعد التدخل.

1.9.3 الوتيرة والمدة

- تُقدم جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين مرة واحدة أسبوعياً.
- نوصي بـ 6 أيام وأقل تقل عن 4 أيام حتى يحصل المشاركون على وقتٍ كافٍ لإكمال تدريبهم بالمنزل.
- تبلغ مدة كل جلسة ساعة ونصف تقريباً.

1.9.4 المحتوى

تشمل كل جلسة للمراهقين ما يلي:

1. ترحيب جماعي ونشاط ختامي.
 - تعريف المشاركين بالجلسة.
 - القيام بنشاط افتتاحي (على النحو الموصى به في هذا الدليل أو حسب اختيار الميسر).
 - القيام بالنشاط الختامي ذاته الموصى به في نهاية كل جلسة.
2. التعلم في المجموعة والأنشطة والمناقشات الجماعية.
 - تعريف المشاركين باستراتيجية أو مهارة (في هذا الدليل، ستستخدم كلمة "مهارة" الملائمة للمراهقين)، بما في ذلك ما يلي:
 - تثقيف المراهقين بشأن المهارات وأسباب أهمية كل منها؛
 - خطوات تعلم المهارة؛
 - الأنشطة (مثل لعب الأدوار، والتدريبات، والأنشطة الثنائية والجماعية)؛
 - مناقشات لمساعدة المشاركين على تطبيق كل مهارة على حياتهم؛
 - التمرن على المهارات كمجموعة وفردياً.
 - استخدام كتاب القصص المصورة المصاحب لهذا الدليل كمستند منفصل:
 - لسرد قصة يافع؛ و
 - لتوضيح كيف يمكن تطبيق كل مهارة في حياة الفرد.
3. تحديد الممارسة البيتية ومراجعتها.
 - تقديم تدرب منظم بالمنزل للمشاركين لممارسة المهارات في حياتهم اليومية.
 - تسجيل الممارسة البيتية باستخدام كتاب تمارين مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (مصاحب لهذا الدليل بشكل منفصل).
 - مشاركة القصص والتجارب الشخصية لاستخدام كل مهارة.
 - مناقشة المشكلات الشائعة التي واجهها المشاركون مع المهارات وكيفية التغلب عليها.

1.10 نبذة عن جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لمقدمي الرعاية

1.10.1 الهدف منها

تهدف جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لمقدمي الرعاية إلى تحسين العلاقة بين مقدمي الرعاية والأطفال وتمكين مقدمي الرعاية من تقديم دعم أفضل لأطفالهم الذين يعانون من ضائقة عاطفية، وعلى وجه الخصوص، تساعد هذه الجلسات مقدمي الرعاية على فعل ما يلي:

- تحسين مهارات الاستماع النشط
- تحديد مشاعرهم ومشاعر أطفالهم بشكل أفضل
- قضاء المزيد من الوقت الذي يمتاز بالجودة مع أطفالهم
- مدح أطفالهم أكثر
- استخدام المزيد من استراتيجيات الرعاية الذاتية.

1.10.2 النسق

تشمل جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لمقدمي الرعاية ما يلي:

- تقييم واحد ما قبل التدخل
- ثلاث جلسات جماعية (لمقدمي الرعاية فقط ويقودها أحد الميسرين وميسر مساعد)
- تقييم واحد ما بعد التدخل.

1.10.3 الوتيرة والمدة

- تجرى جلسات مقدمي الرعاية خلال فترة جلسات المراهقين (انظر القسم 1.11 حول توقيت جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين ومقدمي الرعاية للاطلاع على توصيات حول متى ينبغي عقد جلسات مقدمي الرعاية)، وتبلغ مدة كل جلسة من جلسات مقدمي الرعاية ساعة ونصف تقريباً.⁸

1.10.4 المحتوى

تشمل كل جلسة ما يلي:

1. ترحيب جماعي ونشاط ختامي.
 - تعريف المشاركين بالجلسة.
 - لا يوجد نشاط افتتاحي موصى به لجلسات مقدمي الرعاية.
 - القيام بالنشاط الختامي ذاته الموصى به في نهاية كل جلسة.
2. التعلم في المجموعة والأنشطة الجماعية:
 - تعريف المشاركين بمهارة ما:
 - تثقيف مقدمي الرعاية بشأن المهارات وأسباب أهمية كل منها
 - القيام بالأنشطة (مثل لعب الأدوار والأنشطة الجماعية)
 - إجراء المناقشات لمساعدة مقدمي الرعاية على تطبيق كل مهارة على حياتهم
 - التمرن على المهارات كمجموعة وفردياً.

8 يُرجى تخصيص ما يصل إلى ساعتين لتقديم جلسة مقدمي الرعاية 1.

3. تحديد الممارسة البيتية ومراجعتها.

- اقتراح الممارسة البيتية على المشاركين لممارسة المهارات في حياتهم اليومية.
- مشاركة القصص والتجارب الشخصية لاستخدام كل مهارة.
- مناقشة المشكلات الشائعة التي واجهها المشاركون مع المهارات وكيفية التغلب عليها.

1.11 توقيت جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهقين ومقدمي الرعاية

تُكمل جلسات المراهقين ومقدمي الرعاية بعضها بعض، تجرى جلسات مقدمي الرعاية خلال فترة جلسات المراهقين (انظر إلى الجدول 1).

تُقدم جلسات المراهقين مرة واحدة أسبوعياً عادةً، ونوصي بآلا تزيد المدة بين الجلسات عن ستة أيام وآلا تقل عن أربعة أيام حتى يحصل المشاركون على وقتٍ كافٍ لإكمال تدربهم بالمنزل.

يجب مواءمة جلسات مقدمي الرعاية لتقليل الطلبات على مقدمي الرعاية وتشجيع الحضور، وتشمل خيارات فعل ذلك ما يلي:

- تُعقد الجلسة الأولى لمقدمي الرعاية قبل الجلسة الثالثة للمراهقين (والأفضل أن يكون ذلك قبل الجلسة الأولى للمراهقين لإشراك المشاركين ومقدمي الرعاية لهم في التدخل بصورة أفضل)؛ ثم
- تُقدم الجلسة الثانية لمقدمي الرعاية قبل الجلسة الخامسة للمراهقين؛ وأخيراً
- تُقدم الجلسة الثالثة لمقدمي الرعاية قبل الجلسة الأخيرة (السابعة) للمراهقين (انظر إلى الجدول 1).
- بدلاً من ذلك، يمكن أيضاً تقديم جلسات مقدمي الرعاية مرة واحدة أسبوعياً لثلاثة أسابيع متتالية.
- أو قد يكون من الأفضل تقديم جميع الجلسات الثلاث لمقدمي الرعاية مرة واحدة، أي كورشة عمل مدتها يوم واحد (على سبيل المثال، إذا لم يكن بإمكان مقدمي الرعاية حضور ثلاث جلسات منفصلة)، وفي هذا الحالات، قدّم ورشة العمل قبل الجلسة الثالثة للمراهقين.

الجدول 1. مثال على الجدول الزمني للقاءات التقييمية وجلسات مقدمي الرعاية والمراهقين.

الجلسة	الجدول الزمني
تقييم ما قبل التدخل لمقدمي الرعاية	الأسبوع الأول
تقييم ما قبل التدخل للمراهقين	
الجلسة الأولى لمقدمي الرعاية	الأسبوع الثاني
الجلسة الأولى للمراهقين	
الجلسة الثانية للمراهقين	الأسبوع الثالث
الجلسة الثانية لمقدمي الرعاية	الأسبوع الرابع
الجلسة الثالثة للمراهقين	
الجلسة الرابعة للمراهقين	الأسبوع الخامس
الجلسة الثالثة لمقدمي الرعاية	الأسبوع السادس
الجلسة الخامسة للمراهقين	
الجلسة السادسة للمراهقين	الأسبوع السابع
الجلسة السابعة للمراهقين	الأسبوع الثامن
تقييم ما بعد التدخل لمقدمي الرعاية	الأسبوع التاسع
تقييم ما بعد التدخل للمراهقين	

الفصل الثاني. كيفية استخدام هذا الدليل وكيفية العمل مع المجموعات

2.1 كيفية استخدام هذا الدليل

يساعد هذا الدليل الميسرين على فعل ما يلي:

- وصف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر وكيفية استخدامها (من خلال قراءة كتاب القصص المصورة في جلسات المراهقين، مع تقديم التعليمات اللازمة للمهارات والأنشطة وتقديم النصوص)؛
- تشجيع المناقشات الجماعية (باقتراح الأسئلة والكلمات والعبارات المحفزة)؛
- تيسير التعلم النشط (من خلال وصف كيفية قيادة الأنشطة الجماعية)؛
- إدارة الوقت (عن طريق إعطاء حدود زمنية تقديرية لكل جلسة).

ينبغي للميسرين استخدام هذا الدليل قبل كل جلسة من جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر وأثنائها لفعل ما يلي:

- التعرف على ما سيحدث في الجلسة قبل تنفيذها؛
- التحقق من المواد التي سيحتاجون إليها والتحضير للجلسة (على سبيل المثال، جمع كتاب القصص المصورة، والملصقات، وكتب التمارين، والنشرات)؛ و
- تذكير أنفسهم بما سيفعلونه أثناء الجلسة، أي قراءة الأسئلة المقترحة، أو الكلمات والعبارات المحفزة، أو النصوص.

2.2 مواد مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

بالإضافة إلى هذا الدليل، سيتعين على الميسرين استخدام مجموعة من المواد الأخرى، على النحو المفصل أدناه، ويرد وصف للمواد اللازمة لكل جلسة في الجداول في بداية كل جلسة وأسفل كل نشاط، وجميع المواد متاحة أيضاً على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية.

2.2.1 كتاب القصص المصورة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (جلسات المراهقين فقط)

- يجب تزويد كل ميسر بنسخة واحدة من كتاب القصص المصورة.
- لا ينبغي إعطاء المشاركين نسخة من كتاب القصص المصورة أثناء التدخل.
- مع هذا، إذا كانت هناك موارد متاحة، يمكن إعطاء المشاركين نسخة من الكتاب في نهاية التدخل.
- نشجع على طباعة الكتاب بالألوان إذا كان ذلك ممكناً.
- يقرأ الميسرون من كتاب القصص المصورة في كل جلسة للمراهقين.
- يتضمن كل فصل من هذا الدليل تعليمات حول أي جزء ينبغي قراءته من الكتاب ومتى ينبغي قراءته.

- تشير كلمة "صورة" أو "نص" متبوعة برقم إلى الصورة التي يجب عرضها أو النص الذي يجب قراءته للمراهقين، على سبيل المثال، تعني عبارة "الصورة 4" عرض الصورة المعنونة "الصورة 4" في كتاب القصص المصورة للمشاركين، بينما تعني عبارة "النص 4" قراءة النص المعنون "النص 4".
- يمكن تقديم شخصية نور، وهي الشخصية الرئيسية في القصة، لتمثل أي نوع اجتماعي؛ فعلى سبيل المثال، يمكن جعل هذه الشخصية فتاة، إذا كان المشاركون يفضلون ذلك.
- يُرجى ملاحظة أنه، لجعل كتابة هذا الدليل متنسقة، يُشار إلى "نور" على أنه صبي ويتم استخدام الضمائر المذكورة، وبالنسبة للمشاركين الذين يفضلون نوعاً اجتماعياً مختلفاً لشخصية نور، يمكن للميسر استخدام ضمائر مختلفة.

2.2.2 كتب تمارين مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (جلسات المراهقين فقط)

- يجب أن يتلقى كل مراهق نسخة واحدة من كتاب التمارين في الجلسة الأولى.
- سيستخدم المراهقون كتاب التمارين أثناء الجلسات ومن أجل التدرب بالمنزل.
- يمكن لجميع المراهقين الاحتفاظ بكتاب التمارين بعد إكمال جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- لا حاجة لطباعة الكتاب بالألوان.
- يجب أن يحضر المراهقون كتاب التمارين معهم في كل جلسة.
- يُفضل أن يأخذ المراهقون كتاب التمارين معهم إلى المنزل لإكمال تدريبهم بالمنزل، لكن بعض المراهقين قد ينسون كتبهم أو يضيعونها، لهذا من المهم سؤال المشاركين في نهاية كل جلسة عما إذا كانوا يريدون أخذ الكتاب معهم إلى المنزل أو تركه مع الميسر.
- إذا قرر أي مشارك ترك كتاب التمارين الخاص به مع الميسر، فيجب على الميسرين أن يناقشوا معه الطرق التي يمكن بها للمراهقين تذكر كيفية التدرب بالمنزل وتسجيل ما يفعلونه.

2.2.3 ملصقات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (جلسات المراهقين ومقدمي الرعاية)

- تُستخدم الملصقات في كل من جلسات المراهقين ومقدمي الرعاية.
- الملصقات للعرض فقط ويحتفظ بها الميسر وليس المشاركون.
- يجب طباعة الملصقات بالألوان على قطعة كبيرة من الورق (مثلاً بحجم A3 أو أكبر)، إذا كان ذلك ممكناً.
- جميع الملصقات متضمنة في كتاب أو مستند واحد.
- لكل ملصق عنوان (موجود في الجزء العلوي من الملصق)، ويُذكر بوضوح ما إذا كان سيتم استخدامه في جلسة للمراهقين أو مقدمي الرعاية (في الجزء السفلي من الملصق).
- يمكن قص الملصقات لعرضها أثناء الجلسات، أو يمكن طباعتها وتجليدها بطريقة تمكّن الميسرين من تقليب الصفحات لعرضها.
- يتضمن كل فصلٍ من هذا الدليل تعليمات حول توقيت وكيفية استخدام الملصقات ذات الصلة.

2.2.4 نشرات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لمقدمي الرعاية (جلسات مقدمي الرعاية فقط)

- يمكن طباعة النشرات وإعطائها لمقدمي الرعاية للاحتفاظ بها (في هذه الحالة، تأكد من طباعة نسخٍ كافيةٍ للمجموعة بأكملها).
- بدلاً من ذلك، يمكن استخدام النشرات مثل الملصقات بطباعة نسخة واحدة كبيرة فقط وعرضها في الجلسة.
- لا حاجة لطباعة النشرات بالألوان.
- جميع النشرات متضمنة في كتاب واحد، وتظهر عناوينها بوضوح في أعلى الصفحة.
- يتضمن كل فصلٍ من هذا الدليل تعليماتٍ حول توقيت وكيفية استخدام النشرات ذات الصلة.

2.2.5 المواد الإضافية

- تشمل المواد الأخرى اللازمة لجلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر قطعاً كبيرة من الورق وأقلاماً جافة أو أقلام رصاص.
- يجب أن يكون هناك ما يكفي من هذه المواد الإضافية لكل من الميسرين والمشاركين.
- تتضمن كل جلسة في الجزء B من هذا الدليل تعليماتٍ حول توقيت وكيفية استخدام هذه المواد الإضافية.

تخزين مواد المشاركين بسرية

- يجب أن يفكر الميسرون في مكان يمكن حفظ مواد المشاركين فيه بأمان (أي كتب التمارين، والأوراق التي استخدموها أثناء الجلسات، ومواد نشاط "مواطن القوة").
- على سبيل المثال، يمكن حفظها في صناديق في خزانة مقفلة.
- يجب حفظ مقتنيات المشاركين دائماً في مكانٍ آمنٍ ومقفلٍ للحفاظ على سرّيتها.

2.3 التحضير لتقديم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

2.3.1 عدد الميسرين

- يُوصى بوجود اثنين من الميسرين.
- عندما يكون هناك ميسران، يمكن لأحدهما قيادة الجلسة، أو يمكن تقسيمها بحيث يقدم أحد الميسرين نصف الجلسة ويقدم الميسر الآخر النصف الباقي، ويمكن للميسر الآخر أو الميسر المساعد مراقبة الوقت، ورصد العلاقات داخل المجموعة، وتحديد المشاركين الذين قد يجدون صعوبة في فهم المعلومات أو تقديم دعم فردي لهم إذا كان لديهم رد فعل سلبي، والتأكد من تغطية النقاط الرئيسية للمناقشة.
- تتبع العديد من المنظمات قاعدة وجود بالغين (عدد 2)، إذ تقتضي وجود شخصين بالغين على الأقل عند العمل مع الأطفال، وذلك بما يتماشى مع سياساتها لحماية الطفل.
- يُفضل ألا يكون الميسر الذي يقود جلسات المراهقين هو الميسر ذاته الذي يقود جلسات مقدمي الرعاية، وهذا للمساعدة في تقليل احتمالية أن ينتهك الميسرون عن طريق الخطأ سرية المراهقين أو مقدمي الرعاية.
- يمكن مبادلة هذين الدورين بالنسبة لمختلف مجموعات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، لكن ينبغي ألا يتغير الميسرون بالنسبة للمجموعة ذاتها من المشاركين.

2.3.2 حجم المجموعة

نوصي بأن تكون المجموعات صغيرة.

- العدد المثالي للمشاركين في المجموعة الواحدة هو ثمانية.
- نقترح أن يكون أقصى عدد للمشاركين في المجموعة الواحدة هو 12 بالنسبة لجلسات المراهقين ومقدمي الرعاية.
- إذا كان هناك أكثر من 12 مشاركاً، على سبيل المثال إذا حضر أكثر من مقدم للرعاية لأحد المراهقين، فقد يتعين عليك تقسيمهم إلى مجموعتين أصغر، وإذا تعذر ذلك، انظر الملحق 11 للاطلاع على إرشادات مفيدة لإدارة المجموعات الكبيرة.

2.3.3 النوع الاجتماعي

- نطم المجموعات حسب النوع الاجتماعي تبعاً للسياق المحلي، في بعض السياقات، قد يكون من المفضل تجميع

المشاركين حسب النوع الاجتماعي، وفي سياقات أخرى، قد تكون المجموعات المختلطة مجدية.

2.3.4 التحضير للجلسة

تجهيز غرفة اللقاءات

- خذ الوقت الكافي للتفكير فيما ستحتاج إليه لتجهيز غرفة اللقاءات للمجموعات.
- اختر ترتيباً مريحاً لتنظيم المقاعد يناسب الأنشطة الجماعية (مثل الجلوس في نصف دائرة، أو الجلوس على الأرض، أو وضع الحصائر أو الوسائد، أو المقاعد والطاولات، إلخ).
- حاول التأكد من أن الغرفة لا تبدو مثل قاعات الدراسة.
- ضع في اعتبارك درجة حرارة الغرفة وأي أصوات خارجية قد تعيق سير الجلسة.
- استبعد مؤقتاً الأشياء التي قد تسبب التششت (مثل الألعاب).
- هبئ مساحة هادئة يمكن للمشاركين استخدامها إذا كانوا يشعرون بأنهم في حالة ضيق نفسي (أي مكاناً يمكنهم الذهاب إليه ليشعروا بالهدوء).
- تأكد من أنه يمكنك الوصول إلى غرفة أو مساحة منفصلة لإجراء محادثات فردية مع المشاركين الذين يشعرون بأنهم يعانون من ضيق نفسي.
- احرص دائماً على توفير الخصوصية بعيداً عن الآخرين، وستكون هناك حاجة إلى اعتبارات خاصة للخصوصية إذا ما تم تقديم التدخل في مساحة خارجية.

التحضير لتنفيذ الجلسات

- من الضروري أن يقوم الميسرون بالتحضير مسبقاً قبل تنفيذ الجلسات.
- قد يكون من الصعب للغاية تتبع الوقت، وقد يستغرق تجهيز الأنشطة وتنفيذها وقتاً أطول.
- لذلك، قم بالتحضير لتنفيذ كل نشاط أو تخطيط كيفية تنفيذه مسبقاً. كيف ستقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة أو ثنائيات؟ كيف ستذكر النقاط الرئيسية لمناقشة ما، إلخ؟
- جهز جميع المواد في وقت مبكر.
- إذا نفذ الميسرون عدة مجموعات لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر وحفظوا المحتوى إلى حد كبير، فيمكنهم استخدام أوراق تلخيص الجلسات أثناء الجلسات بدلاً من القراءة من الدليل (انظر الملحقين 10 و 16).

المرطبات والمشروبات وفترات الاستراحة

- يمكن اختيار تخصيص وقت إضافي لمشاركة وجبة أو مشروب مع المشاركين قبل كل جلسة أو بعدها، إذا كان ذلك ممكناً.
- يمكنك اختيار إضافة فترات استراحة قصيرة إلى الجلسات (على سبيل المثال، من 5 إلى 10 دقائق).

التخطيط للمناقشات الفردية بين الميسر وأحد المشاركين

- أخبر المشاركين في بداية التدخل أنه يمكنهم التحدث معك على انفراد إذا احتاجوا إلى ذلك.
- هناك أوقات يكون من الضروري فيها أن يجري الميسر أو الميسر المساعد محادثة فردية مع أحد المشاركين (سواء كان مرافقاً أو مقدم رعاية)، على سبيل المثال:
 - إذا كان أحد المشاركين يحتاج إلى دعم إضافي لفهم مهارة ما (على سبيل المثال، لا يفهمها أو إذا فاتته جلسة).
 - إذا كان يشعر أنه في حالة ضيق نفسي شديد أو إذا كان يرغب في الإفصاح عن تعرضه لخطر ما، مثل العنف من الآخرين.
- من المهم أن يقوم الميسرون بذلك على انفراد (على سبيل المثال، بعد انتهاء المجموعة، أو أثناء الاستراحة، أو التحدث مع عدة مشاركين على انفراد) واستخدام المهارات الأساسية للمساعدة (انظر الفصل الثالث).
- يمكن أن يعمل الميسرون على التحدث بشكل فردي مع جميع المشاركين عبر جلسات التدخل، إذا كان هناك وقت؛ إذ يمكن أن يفيد ذلك الميسرين في معرفة مدى تقدم المشاركين بشكل فردي.

رعاية المُعالين، مثل الأطفال الرُّضع وغيرهم من الأطفال أثناء جلسات مقدمي الرعاية

- من الأفضل أن يحضر مقدمو الرعاية الجلسات دون مُعالين (على سبيل المثال، أطفالهم الإضافيين) ليتمكنوا من تحقيق أقصى استفادة ممكنة من التدخل.
- رغم ذلك قد يكون من الضروري ترتيب تقديم الرعاية للأطفال الآخرين (على سبيل المثال، من خلال إنشاء منطقة لعب آمنة خاضعة للإشراف) لضمان أن يتمكن مقدمو الرعاية من الحضور.
- بدلاً من ذلك، قد يحتاج مقدمو الرعاية الذين لديهم أطفال رُضع دون سن الثانية إلى إبقاء أطفالهم معهم، وفي هذه الظروف، سيكون من المفيد توفير حصيرة وألعاب لدعم هؤلاء المشاركين.

الفصل الثالث.

المهارات الأساسية للمساعدة ومهارات إدارة المجموعات

لتعزيز علاقة صحية مع المشاركين ودعم فعالية التدخل، يتعين على الميسرين استخدام مجموعة من المهارات الأساسية للمساعدة عند إدارة المجموعات، ويتم تعليم هذه المهارات أثناء تدريب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، ويُظهر استخدام المهارات الأساسية للمساعدة للمشاركين أنك تستمع إليهم وعلى استعداد لدعمهم.

3.1 المهارات الأساسية للمساعدة

3.1.1 السرية

ضمان سرية المشاركين جزءٌ مهمٌ للغاية من بناء الثقة، ويجب أن يفهم المشاركون أنه على الرغم من تشجيعهم على التحدث مع أشخاص بالغين موثوق بهم أو إلى الأصدقاء حول ما يتعلمونه في الجلسات، إلا أنه لا ينبغي لهم مشاركة هويات المشاركين الآخرين أو مشكلاتهم؛ لأن هذه المعلومات خاصة.

- يجب ألا يتحدث المشاركون عن بعضهم البعض خارج المجموعة؛ فما يُقال في المجموعة يجب أن يبقى في المجموعة.
- الحفاظ على السرية مسؤولية الجميع في المجموعة.
- يجب أن يعلم المشاركون أنهم عندما يتحدثون بانفتاح عن أمور شخصية، فإن هذه المعلومات ستبقى خاصة.
- ينطبق هذا الأمر بصفة خاصة بالنسبة للمراهقين، الذين يشعرون بالقلق من أن يكتشف مقدمو الرعاية لهم أو أصدقاؤهم مشكلاتهم، وبالنسبة للأشخاص الذين مروا بتجارب سلبية (بالأخص عندما تكون هناك وصمة فيما يتعلق بهذه الأحداث، مثلما في حالة الاعتداء الجنسي).

بشكل عام يجب أن يحافظ الميسرون على سرية المعلومات المتعلقة بالمشاركين وأسرهم، ومع هذا، يجب أن يعلم المشاركون أنه ستتم مشاركة هذه المعلومات مع مشرفك حتى يتسنى له ضمان أنه يتم الاعتناء بالمشاركين جيداً وأن الميسرون يقدمون لهم أفضل الرعاية.

- لا تتحدث مع الآخرين عن المشاركين وأسرهم.
- إذا كنت تنفذ التدخل في مدرسة، فقد يكون المعلمون مهتمين بفهم التقدم الذي يحرزه الطلاب وأسرهم، لكن يبقى من المهم عدم خرق السرية في حديثك مع هؤلاء المعلمين، فلا تتحدث عن مشاركين بعينهم، ومع هذا، يمكنك مشاركة معلومات عامة، مثل عدد المشاركين الذين حضروا الجلسات، وعدد المشاركين الذين ذكروا أن التدخل قد ساعدهم، إلخ.
- اشرح السرية للمشاركين خلال جلستهم الأولى.

يمكنك التحدث عن المشاركين وأسرهه أثناء الإشراف.

- حاول مشاركة ما هو ضروري فحسب.
 - شارك المعلومات بطريقة لا تكشف عن الهوية، دون استخدام أسماء المشاركين وتجنب السمات المحددة لهويتهم، مثل المكان الذي يعيش فيه الشخص، ووظيفة مقدم الرعاية، إلخ.
- في حين أن حماية السرية أمر مهم، فإن عليك أيضاً المساعدة في الحفاظ على سلامة المشاركين، لذلك، هناك ثلاثة مواقف يُسمح لك فيها بخرق السرية، وفي هذه الظروف الثلاثة، يجب عليك التحدث مع مشرفك حتى وإن طلب منك المشارك ألا تخبر أحداً.
- أخبر مشرفك على الفور إذا كنت تعتقد أن أحد المشاركين، أو شخصاً يخبرك عنه (على سبيل المثال، أحد أشقائه أو طفل غير مشارك في جلسات التدخل):
 1. معرّض لخطرٍ وشيكٍ يتمثل في إيذاء الذات أو الانتحار (على سبيل المثال، إذا أخبرك أحد المشاركين أنّه يفكر في إنهاء حياته)؛
 2. من المحتمل أن يلحق ضرراً شديداً بشخصٍ آخر؛ و
 3. تعرض أو يتعرّض للأذى أو الإساءة، بأي طريقة، على يد مراهقٍ أو بالغٍ آخر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"دوري هو التأكد من سلامتك، والآن، أشعر بالقلق من أنك لست آمناً لأنك قلت لي [كرر ما أخبرك به المشارك]، لهذا، يتعين عليّ التحدث مع [اذكر اسم مشرفك]، الذي يجيد حقاً رعاية الأشخاص الذين يعانون من هذه الأنواع من المشكلات، وسيتمكن مشرفي من مساعدتنا على الحفاظ على سلامتك".

- ثم أخبر المشارك بما ستفعله بالضبط: بمن ستتصل، وماذا ستقول له، وماذا سيحدث بعد ذلك، على سبيل المثال، قد تقول إنه سيتم الاتصال بوكالة خارجية، أو أنك ستتحدث مع مقدم رعاية موثوق به، أو أنه سيطلب من المشارك زيارة أخصائي صحي متخصص.
- من المهم كجزء من السرية أن يتم الاحتفاظ بجميع المعلومات المتعلقة بالمشاركين في مكان آمن ومقفل، ويشمل هذا أيضاً من مواد التدخل التي يستخدمونها في جلسات المجموعة (على سبيل المثال، كتب التمارين، والأوراق، ومواد نشاط "نقاط القوة").
- تأكد من تخزين البيانات الشخصية للمشاركين، ومواد التدخل، ونتائج التقييم، وكتب التمارين، ومواد نشاط "نقاط القوة"، إلخ. بشكل آمن (على سبيل المثال، في خزانة ملفات أو خزانة مقفلة).

3.1.2 التعبير عن الاهتمام (التعاطف)

- حاول أن تفهم قدر الإمكان وضع كل مشارك، بما في ذلك المشاعر التي يحس بها.
- لا تتفاعل أكثر من اللازم مع مشاعر أي مشارك وتعامل معها كما لو أنها كانت مشاعرك؛ فقد يجعلك ذلك تشعر بالضغط النفسي وبأن العمل يثقل كاهلك، وإذا شعرت بأن هذا يحدث لك، فتحدث إلى مشرفك.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يبدو أن الأمر كان صعباً للغاية/مزعجاً/مخيفاً (وهكذا) بالنسبة لك".
"يمكنني أن أرى في وجهك كم كان هذا مؤلماً لك".
"لقد واجهت الكثير من الصعوبات".
"لقد مررت بالكثير".
"يمكنني أن أسمع كيف كان هذا الأمر محزناً/مخيفاً لك".

3.1.3 المهارات غير اللفظية

- تُعْمَد المهارات غير اللفظية المشارك أنك تستمع إليه، ويمكنها أيضاً أن تكون وسيلة للتعبير عن الاهتمام.
- استخدم طرقاً ملائمة ثقافياً للتواصل البصري، والإيماء برأسك، واستخدام إشاراتٍ لفظيةٍ موجزةٍ تدلّ على أنك تستمع إليه، مثل "آه-ها"، و"حسناً"، و"أفهمك"، و"إممم".
 - بالنسبة لمعظم الثقافات، ابقِ وضعيةً جسدك منفتحةً ومرحبةً، وتجنّب عقد ذراعيك، أو الجلوس في وضع متصلّب، أو إدارة ظهرك للمشاركين.
 - أحياناً، يُظهر التعبير عن مشاعر مماثلة للمشاركين أنك تستمع إلى ما يقولونه وتتعاطف مع ما يشعرون به، ويمكن أن يعني ذلك إبداء الحزن على وجهك عندما يعبرون عن حزنهم.

3.1.4 الإشادة بالانفتاح

- حاول أن تشكر المشاركين أو تمدحهم بصدق على انفتاحهم حتى يشعروا بالارتياح للتحدث عن الموضوعات الشخصية أو الصعبة أو المحرجة.
- وامتدح الجهود التي يبذلها المشاركون للمشاركة في مهارات التدخل والمشاركة في جلساته.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أشكرك على إخباري/إخبار المجموعة بذلك".
"أظهرت شجاعةً كبيرةً في مشاركة هذه المشاعر معي/مع المجموعة".
"ربما كان من الصعب التحدث عن ذلك معي لكنني أعتقد أنه سيكون مفيداً جداً لتعافيك".
"يمكنني أن أرى أنك تحاول فعلاً التدرّب على نشاط "تهدئة جسدي" بانتظام".

- استخدم الأمثال المحلية التي تعزز الانفتاح؛ فالعديد من الثقافات لديها قول مأثور على غرار "مشاركة ما يدور في ذهنك تضاعف السعادة وتقلص الحزن".

3.1.5 الإقرار (التطبيع)

قد يشعر المشاركون بالحرج من التحدث عن مشكلاتهم مع الغرباء أو في مجموعة؛ فقد يعتقدون أنه لا أحد يشعر بالطريقة نفسها أو أن الحديث عن المشكلات الشخصية علامة ضعف، وقد يشعر بعضهم بالقلق من التعرض للمضايقة أو السخرية، وقد يلوم البعض أنفسهم على ما يشعرون به، فعليك الإقرار بتجارب المشاركين أو تطبيعها.

- ساعد المشاركين على فهم أن العديد من الأشخاص الآخرين يختبرون ردود الفعل والصعوبات ذاتها مثلهم.
- احرص على عدم الاستهانة بردود فعل المشاركين أو التقليل من شأنها، على سبيل المثال بإخبارهم بأن الجميع يشعرون بالطريقة ذاتها، عند الإقرار بتجاربهم، فاختر كلماتك بعناية وراقب نبرة صوتك لتجنب فعل ذلك.
- غالباً ما يحدث الإقرار بصورة طبيعية في المجموعة لأن أعضائها عادةً ما يتشاركون مشاعر ومشكلات مشابهة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد مررت بتجربة صعبة للغاية وليس من المستغرب أن تشعر بالضغط النفسي."
"ما وصفته للتو رد فعل شائع لدى اليافين/مقدمي الرعاية في هذه المواقف، لذلك من المفهوم تماماً أنك تشعر بهذه الطريقة."
"هل واجه أشخاص آخرون في المجموعة ردود فعل/مشكلات مشابهة؟"
"لقد وصف العديد من الأشخاص الذين عملت معهم إحساسهم بهذه المشاعر أيضاً."
"لست مستغرباً من أنك تشعر بالخوف الشديد".

3.1.6 تنحية قيمك الشخصية

قد يكون الأمر صعباً إذا كنت لا تتفق مع قيم المشاركين أو معتقداتهم، لكن يتعين عليك عدم إطلاق الأحكام على المشاركين، بغض النظر عما يقولونه لك.

- احترم قيم المشاركين ومعتقداتهم الشخصية دائماً.
- لا تسمح لمعتقداتك أو قيمك بالتأثير على كيفية استجابتك للمشاركين.
- لا تحاول تغيير قيم المشاركين أو معتقداتهم لتتناسب مع قيمك.
- تحييد القيم الشخصية مهم بصفة خاصة مع المراهقين؛ فهم حساسون وسريعو التأثر.
- استمعك إلى المشاركين دون إطلاق الأحكام عليهم يمكن أن يساعدهم على الثقة بك.
- انظر القسم 3.3 حول تحدي المعتقدات أو الممارسات الثقافية المحددة التي تعد مؤذية بشكل واضح.

3.1.7 تجنب إسداء نصائح مباشرة

- سيشعر جميع الميسرين بالرغبة في إسداء النصائح (على سبيل المثال، إذا كان أحد المشاركين يجد أن مهارة "إدارة مشكلاتي" صعبة، فقد يكون من المفري اقتراح أفكار لحل المشكلة).
- لكن يتعين عليك تجنب إسداء نصائح مباشرة؛ فإذا كان أحد المشاركين يعتمد على نصائحك، فلن يتمكن على الأرجح من إدارة مشكلاته بعد انتهاء التدخل.
- بوجه عام، لا تخبر أي مشارك بما ينبغي عليه فعله أو عدم فعله (على سبيل المثال، لا تقل له "لا تتحدث مع مقدمي الرعاية لك عن هذه المشكلة" أو "ينبغي لك فعل هذا لحل مشكلتك").
- يختلف هذا عن إعطاء المشاركين معلومات مهمة أو مفيدة (على سبيل المثال، عن الخدمات الموجودة في المجتمع المحلي)؛ فهذا الأمر مهم.

- بدلاً من ذلك، اسأل المشاركين عما سيقترحونه أو يقولونه لصديق في موقف مماثل، على سبيل المثال، إذا كان أحد المشاركين لا يسعى للحصول على دعم اجتماعي لأنه لا يريد أن يثقل كاهل الآخرين، فيمكنك أن تقول "ماذا كنت لتقول لصديق يفكر بالطريقة نفسها؟ هل تريده أن يواجه مشكلاته بمفرده أم يطلب منك المساعدة؟ وهل ستشعر أن هذا عبء عليك؟"
- يمكن أن يساعد هذا النهج المشاركين على التفكير في الأشياء من منظور مختلف دون أن تخبرهم بفعل شيء معين.
- دعوة المشاركين الآخرين في المجموعة إلى اقتراح الأفكار طريقة مفيدة أيضاً لتجنب إسداء نصائح مباشرة.
- انظر الملحق 8 للاطلاع على اقتراحات إضافية حول كيفية دعم المشاركين دون إخبارهم بالإجابة.

3.2 احترام المشاركين

يجب أن يكون الميسرون متحفزين لمساعدة الآخرين، ومنفتحين للأفكار الجديدة، ومهتمين بالاستماع إلى الآخرين.

- قدم المساعدة دائماً بطريقة:
 - تحترم كرامة المشاركين؛
 - حساسة وملئمة ثقافياً؛ و
 - تخلو من التمييز على أساس العرق، أو اللون، أو النوع الاجتماعي، أو العمر، أو اللغة، أو الدين، أو الرأي السياسي أو أي رأي آخر، أو الأصل القومي أو الإثني أو المحلي أو الاجتماعي، أو الملكية، أو التوجه الجنسي، أو المولد، أو أي وضع آخر.
- هذه المواقف مهمة في بناء العلاقات مع المشاركين.
- على الأرجح لن يكون التدخل مفيداً للمشاركين دون وجود علاقة جيدة بينك وبينهم.

3.3 فهم الثقافة والنوع الاجتماعي واللغة

- يجب أن يكون لدى الميسرين فهم جيد للثقافات المحلية التي سيعملون فيها، ولا يمثل هذا مشكلة عادةً إذا كنت أنت نفسك من المجتمع المحلي أو كانت لديك خلفية ثقافية مشابهة.
- تذكر أنه قد تكون هناك اختلافات هائلة داخل البلدان، والمناطق، والمجتمعات المحلية، وحتى وإن كنت من المجتمع المحلي ذاته أو المنطقة ذاتها، فقد لا تكون دائماً على دراية بثقافات المشاركين (بما في ذلك الأدوار والتوقعات الجندرية والمعتقدات والشعائر الدينية).
- اسأل المشاركين عن معتقداتهم وتقاليدهم؛ فسيساعدك هذا على التعبير عن احترامك لأي اختلافات ويساعد في تقليص فرص الإساءة إلى المشاركين أو تفويت معلومات مهمة.
- قد تقرر في بعض الأحيان (بدعم من مشرفك) أنه من المهم تحدي معتقدات أو ممارسات محلية معينة من الواضح أنها مؤذية، ومن أمثلة ذلك "الاغتصاب خطأ الضحية" أو "طرده الأرواح من الجسد يشفي من المرض النفسي".

- كن في غاية الحساسية عندما تتحدى هذه المعتقدات أو الممارسات حتى لا يفقد المشاركون رغبتهم في مواصلة المشاركة في التدخل.
- قد يشعر بعض المشاركون بارتياح أكبر للعمل مع ميسر من النوع الاجتماعي ذاته، فرتب لهذا الأمر حيثما أمكن ذلك.
- بالمثل، يجب الجمع بين المشاركين والميسرين الذين يجيدون تحدث اللغة أو اللهجة المحلية، حيثما أمكن ذلك.

3.4 كيفية إدارة المجموعات

تتطلب إدارة المجموعات أن يتمتع الميسرون بكفاءاتٍ معينةٍ لضمان أن يفهم كل مشارك المفاهيم والمهارات التي يتم مشاركتها، وهذه المهارات متضمنة في تدريب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، وفي بعض الأحيان، قد يواجه الميسرون أيضاً تحديات في إدارة ديناميكيات مجموعة ما، وفيما يلي بعض النصائح لمنع بعض التحديات الشائعة والاستجابة لها.

3.4.1 دعم أنشطة المجموعات الصغيرة

من الأفضل تنفيذ بعض الأنشطة الواردة في هذا الدليل في ثنائيات أو مجموعات صغيرة، وهناك فوائد للعمل بهذه الطريقة، منها على سبيل المثال:

- يمكن للمشاركين تكوين صداقات جديدة والتعلم من بعضهم بعض؛
- قد يتحدث المشاركون الهادئون أو الأقل ثقة أكثر من تحدثهم في المناقشات التي تشارك فيها المجموعة بأكملها؛ و
- يمكن أن يقيس الميسرون بشكل أفضل فهم المشاركين للمهارات من خلال الاستماع إليهم وهم يشرحون الأشياء بطريقتهم.

أثناء الأنشطة، احرص على أن يبقى المشاركون قريبين حتى يمكنهم سماع التعليمات الشفهية قبل تقسيمهم إلى ثنائيات أو مجموعات. وحدد مسبقاً كيف ستقسم المشاركين (انظر المربع 3)؛ فسيوفر هذا الوقت، وتذكر ما يلي:

- ليس من الضروري أن تكون أحجام المجموعات متساوية؛
- في الجلسات القليلة الأولى، قد يفضل المشاركون العمل مع أشخاص يعرفونهم ولا بأس في ذلك؛
- في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد للمشاركين العمل مع أشخاص لا يعرفونهم جيداً؛ و
- قد يفضل بعض المشاركين القيام ببعض الأنشطة بمفردهم، ولا بأس في ذلك إذا كان هذا قرارهم.

المربع 3. مثال على طريقة تقسيم المشاركين إلى ثنائيات أو مجموعات

- تجول في الغرفة وأعط كل مشارك رقماً.
 - ثم اطلب من المشاركين الذين لديهم الرقم ذاته تشكيل مجموعات.
 - على سبيل المثال، إذا كان هناك ثلاث مجموعات:
عُد 1، 2، 3، 1، 2، 3... مع الإشارة إلى كل مشارك في دوره؛
 - تأكد من إعطاء كل مشارك رقماً من واحد إلى ثلاثة؛
 - اطلب من جميع من لديهم الرقم واحد تشكيل مجموعة؛
 - اطلب من جميع من لديهم الرقم اثنين تشكيل مجموعة؛ و
 - اطلب من جميع من لديهم الرقم ثلاثة تشكيل مجموعة.
- يمكن استخدام الطريقة ذاتها مع الثنائيات (عُد 1، 2، 1، 2... إلخ)، وإذا كان هناك عدد فردي من المشاركين في المجموعة، فيمكنك تشكيل مجموعة واحدة من ثلاثة مشاركين.

لا يفهم المشاركون دائماً ما يعنيه العمل في مجموعات ثنائية أو العمل في مجموعة، فإذا كنت تدير المجموعة مع ميسر آخر، يمكنك توضيح كيفية العمل في مجموعات ثنائية، ومن المهم أيضاً أن تشرح ما يلي بشأن العمل في ثنائيات أو مجموعات صغيرة:

- يعني أن اثنين أو أكثر من المشاركين سيعملون معاً على النشاط؛
 - وهذا يمثل فرصة لدعم الآخرين وتلقي الدعم أو النصيحة في المقابل؛
 - يعني التحدث مع بعضهم بعض؛ و
 - يعني أنه يمكن للمشاركين طرح الأسئلة على بعضهم البعض، مثل "ما هي خطتك؟"، و"ما الذي ينبغي لي فعله برأيك؟"، و"هل يمكنك مساعدتي؛ فأنا أجد صعوبة في هذا الجزء؟"، و"ما رأيك في هذه الفكرة؟"
- استخدم استراتيجيات أخرى لتعزيز دعم المشاركين أثناء أنشطة المجموعات الصغيرة.
- اطلب من المشاركين تكرار التعليمات لك حتى تعرف أنهم يفهمون النشاط الذي سيقومون به في ثنائيات أو مجموعة صغيرة.
 - اترك المشاركين بمفردهم للدقائق القليلة الأولى حتى يمكنهم بناء الثقة للبدء.
 - إذا لاحظت أن المشاركين يعملون بشكل فردي أو بهدوء، فشجعهم على بدء التحدث. يمكنك قول "الهدوء يعم المكان هنا! أريد أن أسمعكم تتحدثون مع بعضكم البعض عن النشاط".
 - تجول في جميع أنحاء الغرفة وتوجه إلى كل ثنائي أو مجموعة لدعم المشاركين في تنفيذ الأنشطة.

3.4.1 الأنشطة والمناقشات

- اقرأ أنشطة كل جلسة مقدماً؛ فسيساعدك ذلك على فعل ما يلي:
 - تجنب القراءة من الدليل وفقدان انتباه المشاركين؛
 - إكمال النشاط في الوقت المحدد وبطريقة جذابة.
- فكر فيما إذا كان كل نشاط سيكون مناسباً لعمر المشاركين في المجموعة ومستوى تعليمهم؛ فقد يكون طفولياً أكثر أو معقداً للغاية.
- هناك أنشطة بديلة مقترحة في هذا الدليل.
- أو يمكنك تعديل الأنشطة بطريقة تعتقد أنها تناسب المجموعة بشكل أفضل، لكن يجب عليك الرجوع أولاً إلي مشرفك بشأن أي تعديلات حتى لا تغير محتوى ضروري، ومن المهم أن يبقى المفهوم الذي يظهر في النشاط واضحاً.
- بوجه عام، سيستمع المشاركون الأصغر سناً بالقيام بالأنشطة أكثر من إجراء المناقشات.
- ومن ناحية أخرى فقد يفضل المشاركون الأكبر سناً المناقشات الجماعية أكثر من الألعاب.
- لن تكون بعض موضوعات النقاش ملائمة للمشاركين الصغار، على سبيل المثال، استخدام الكحول والمواد المسببة للإدمان أو النشاط الجنسي.
- قد تكون القصص المحزنة أو التي تحتوي على تفاصيل مؤلمة حول أحداث سلبية غير ملائمة أيضاً لبعض المشاركين.
- انظر القسم 3.6 للاطلاع على أفكار حول كيفية إدارة هذه المناقشات.

3.4.3 قيادة المناقشات الجماعية

- تتضمن كل جلسة من جلسات التدخل فرصاً للمناقشة.
- يجب أن تشمل المناقشات المجموعة بأكملها.
 - حاول التأكد من حصول جميع المشاركين على فرصة للمساهمة، على سبيل المثال، امتدح انفتاح المشاركين على المساهمة ثم اطرح السؤالين التاليين على المجموعة بأكملها:
 - "هل مر أحد آخر بتجربة مشابهة أو مختلفة؟"
 - "ما رأيكم جميعاً في هذه الفكرة؟"
 - تجنب المحادثات الفردية وإلا فقد تفقد انتباه المشاركين الآخرين، ومع هذا، هناك أوقات يتعين عليك فيها التحدث بحساسية مع أفراد منهم. انظر القسم 3.4.4 حول إدارة هذه المحادثات.
 - الميسرون المساعدون مفيدون للغاية أثناء المناقشات؛ فبينما يقود أحد الميسرين المناقشة، يمكن للآخر التحقق من الدليل للتأكد من مناقشة النقاط الرئيسية.

3.4.4 المناقشات الفردية

- هناك أوقات سيتعين فيها على الميسر إجراء محادثات فردية مع المشاركين، على سبيل المثال إذا كان أحد المشاركين:
- يحتاج إلى دعم إضافي لإكمال مهارة ما (على سبيل المثال، لا يفهمها أو فاتته جلسة)؛
 - يشعر بضيق نفسي شديد؛ أو
 - يرغب في الإفصاح عن معلومات شخصية جداً أو مشكلات تتعلق بالسلامة والحماية.

قم بما يلي عند تنفيذ التدخل:

- أخبر المشاركين في بداية التدخل أنه يمكنهم التحدث معك على انفراد إذا احتاجوا إلى ذلك؛
- احرص على عدم إحراج المشاركين أثناء المناقشات الفردية (على سبيل المثال، اجر المناقشات الفردية بعد انتهاء المجموعة، أو أثناء استراحة، بعيداً عن المجموعة)؛ و
- تحدث بشكل فردي مع جميع المشاركين إذا كان هناك وقت؛ فسيساعدك هذا في معرفة مدى تقدم كل مشارك.

3.4.5 تعزيز الدعم الاجتماعي في المجموعة

شجع المشاركين على مشاركة تجاربهم والتعلم من بعضهم بعض.

- عندما تحدث مشكلة ما في المجموعة (على سبيل المثال، يجد أحد المشاركين صعوبة في تعلم مهارة ما، أو يكون هناك خلاف داخل المجموعة، أو لا يلتزم المشاركون بقواعد المجموعة)، فحاول استخدام ذلك كفرصة تعلم للمجموعة بأكملها.
- على سبيل المثال، اسأل المشاركين عما إذا كانوا قد واجهوا صعوبات مشابهة ولديهم أي أفكار حول كيفية حل هذه المشكلة.
- سيعزز هذا الدعم الاجتماعي داخل المجموعة.

3.4.6 معالجة القضايا الثقافية والدينية والسياسية في المجموعة

يجب أن يأخذ الميسرون الخلفيات الثقافية والدينية والسياسية للمشاركين في الاعتبار، وكذلك الاختلافات بين أعضاء المجموعة.

- ضع في اعتبارك كيف يمكن أن تتداخل هذه الاختلافات مع ديناميكيات المجموعة وكيف ستعالجها، على سبيل المثال، قد يتعين عليك فعل ما يلي:
 - مناقشة هذه الاختلافات بانفتاح أثناء مناقشة قواعد المجموعة في الجلسة الأولى للمراهقين ومقدمي الرعاية؛
 - اطلب من المشاركين المنتمين للخلفية ذاتها عدم الجلوس معاً دائماً؛ و
 - ارصد مناقشات المجموعة للتأكد من أن المشاركين يحترمون غيرهم ممن ينتمون إلى خلفيات مختلفة أو لديهم معتقدات مختلفة.

3.5 كيفية دعم الإدماج

يمكن أن يختلف الناس عن بعضهم البعض جسدياً ومعرفياً، وقد تختلف مستويات الإلمام بالقراءة والكتابة والتعليم لدى المشاركين في التدخل أيضاً، والتدخل مصمم ليكون مرناً لتعزيز الإدماج.

يمكن للميسرين تكييف طريقة تقديمهم للجلسات لتناسب مختلف الأعمار، ومستويات الإلمام بالقراءة والكتابة، والمستويات التعليمية، والاحتياجات الجسدية، على النحو المقترح أدناه، ويوصى بالتشاور مع شخص متخصص في تكييف المحتوى ليتناسب مع مستوى الإلمام بالقراءة والكتابة والمستوى التعليمي للمجموعة.

3.5.1 مواءمة المواد بطريقة شمولية

انتبه للفتك، وحاول التواصل بطريقة تتناسب مع مستوى الإلمام بالقراءة والكتابة والمستوى التعليمي للمجموعة:

- استخدم كلمات بسيطة وتجنب الأمثلة الصعبة، قد تحتاج بعض الأمثلة والقصص المستخدمة في التدخل أحياناً إلى التبسيط لتكون مفهومة أكثر، لكن يجب عليك الرجوع أولاً إلى مشرفك بشأن أي تعديلات حتى لا تغير أي محتوى ضروري، ومن المهم أن يبقى المفهوم الذي يحاول المثال تعليمه واضحاً.
- بالنسبة للمشاركين الذين يعانون من صعوبات في الإلمام بالقراءة والكتابة أو الفهم:
 - قلل من استخدام الكتابة قدر الإمكان عند شرح المفاهيم للمشاركين (على سبيل المثال، استخدم الصور بدلاً من الكلمات لتقديم المفاهيم على ورقة كبيرة أو، إذا لم يكن ذلك ممكناً، صف المفاهيم شفهيًا فحسب باستخدام كلمات بسيطة).
 - اطرح الأسئلة للتحقق من فهم المشاركين (على سبيل المثال، "كيف يمكنكم شرح ذلك لشقيقكم أو شقيقتم الأصغر سنًا؟").
 - إذا كان المشاركون يقومون بالرسم من أنشطتهم في المجموعة (بدلاً من الكتابة)، فشجعهم على عدم تضييع الكثير من الوقت في رسم رسومات مثالية (يمكنك تشجيعهم على إكمال أي رسومات في المنزل أو أثناء الاستراحة).
- بالنسبة للمشاركين ذوي الإعاقة:
 - يجب النظر في العوائق المادية (على سبيل المثال، الوصول إلى المبنى ودورات المياه ووسائل النقل) ومعالجتها عند اختيار المساحة المكانية التي ستعقد فيها مجموعات التدخل.
 - يمكن مواءمة الأنشطة التي يتم القيام بها أثناء جلسات التدخل لتكون شاملة (على سبيل المثال، يمكن التخطيط مسبقاً للأنشطة التي تتطلب حركة لمراعاة المشاركة النشطة للجميع).
 - يمكن توفير الترجمة بلغة الإشارة الدولية أو التفريغ الصوتي/النسخ بطريقة برايل، إذا كان ذلك متاحاً، لدعم الأطفال الذين لديهم ضعف في البصر/إعاقة بصرية أو سمعية.
 - فكّر في وضع قائمة مرجعية لإمكانية وصول ذوي الإعاقة للتخفيف من المخاطر المحتملة.

3.5.2 وقت التمرين والتعليم

- قد يحتاج بعض المشاركين، مثل المشاركين الأصغر سنًا أو من يواجهون صعوبات في القراءة والكتابة أو صعوبات تعليمية، إلى ممارسه التمارين أو شرح أكثر لفهم المهارات فهماً كاملاً.
- ابحث حيثما أمكن عن فرص لتكرار الرسائل الرئيسية.
 - ضع في اعتبارك ما إذا كنت بحاجة إلى زيادة مدة الجلسات للسماح بوقت إضافي للتمرين أو التكرار (مثل قراءة كتاب القصص المصورة مرة أخرى)، وناقش هذا الأمر مع مشرفك أولاً، إذا أمكن.
 - بوجه عام، لا تزد الوقت الذي تقضيه في شرح المفاهيم (أي، وقت التعليم) عن عشر دقائق في المرة الواحدة، وستساعدك مواعيد الأنشطة على الالتزام بذلك.
 - بعد عشر دقائق، اطرح سؤالاً على المجموعة لتشجيع المناقشة، أو ابدأ النشاط ذي الصلة.
 - عادةً ما تكون فترة انتباه المشاركين الصغار أقصر من الكبار، وقد تحتاج إلى تقليل وقت التعليم لهؤلاء المشاركين.
 - لاحظ انتباه المشاركين دائماً،
 - إذا بدؤوا في النظر حولهم في الغرفة، أو التملل، أو التحدث مع بعضهم بعض، فأنت تفقد انتباههم ويجب أن تفعل شيئاً لإعادة إدماجهم مرة أخرى.
 - اطرح عليهم سؤالاً، مثل "هل يمكن لأحدكم أن يعطيني مثالاً من حياته يتعلق بذلك؟" أو قد المجموعة في نشاط تحفيزي (انظر الملحق 2 للاطلاع على أفكار).

3.6 كيفية إدارة المواقف الصعبة في المجموعة

- تختلف قيادة المجموعات في تدخل نفسي كثيراً عن العمل مع الأفراد، هناك جانبان رئيسيان للمهارات يلزم توفرهما:
- أولاً، يجب أن يكون الميسرون قادرين على استخدام المهارات الأساسية للمساعدة (انظر القسم 3.1) عند إدارة مجموعة ما.
 - ثانياً، المهارات الموضحة في القسم 3.6 مهارات ضرورية يجب أن يشعر الميسرون بالثقة لاستخدامها عند العمل مع مجموعات المراهقين ومقدمي الرعاية.

3.6.1 الالتزام بالوقت دون قطع المناقشات القصيرة القيمة للمجموعة

- ذكّر المشاركين بالجدول الزمنية في كل جلسة.
- شجع المشاركين على استخدام وقت الاستراحة لمواصلة الحديث إذا أرادوا ذلك.
- إذا كانت هناك مناقشة مهمة، فيمكنك أن تقرر الاستمرار فيها ثم تقصير جزء آخر من الجلسة لاحقاً، على سبيل المثال، قد تناقش كيفية إدارة المشكلة التي يواجهها أحد المشاركين باستخدام مهارة ما، وترى أن المناقشة قد تساعد المجموعة بأكملها على تعلم المزيد.
- إذا قررت فعل ذلك، فيجب أن تفكر متى يمكنك تخصيص الوقت لتغطية الموضوع الذي ستقصر مدة مناقشته أو تتخطاه، قد تطلب من المجموعة البقاء لمدة أطول، أو تطلب منهم الوصول مبكراً إلى الجلسة القادمة، أو تجعل فترات الاستراحة أقصر.
- تحدث مع مشرفك دائماً حول هذه القرارات لتتأكد من أنك لا تستبعد معلومات مهمة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد أثرتم بعض النقاط المهمة التي سيكون من الرائع مناقشتها أكثر، لكن لم يتبق لدينا سوى عشر دقائق، فهل نبد الموضوع التالي أم نريدون تقصير مدة الاستراحة حتى يكون لدينا وقت إضافي لهذه المناقشة؟ أم نهي المجموعة في وقت متأخر اليوم؟ أم نبدأ الجلسة القادمة مبكراً؟"

3.6.2 التعامل مع المشاركين المهيمنين

- المشارك المهيمن هو شخص يتحدث كثيراً في المناقشة، ولا يسمح للمشاركين الآخرين بمشاركة قصصهم، أو يتحدث بينما يتحدث المشاركون الآخرون، أو يرفض آرائهم، ومن بين المتحدثين المهيمنين مقدمو الرعاية الذين يريدون التركيز حصراً أو بشكل مكثف على مشكلات أطفالهم.
- أمام المجموعة، اشكر المشارك المهيمن على مساهمته ثم ادع الآخرين إلى المشاركة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أشكرك يا [اسم المشارك المهيمن]، ما تقوله مثير للاهتمام للغاية، ولكنني أود أيضاً أن أسمع آراء الآخرين في المجموعة، فهل مر أحد آخر بتجربة مشابهة أو مختلفة؟"

- يمكنك أيضاً إعطاء المشارك المهيم دوراً للمساعدة في نشاط ما، وبهذه الطريقة سيشارك وقد يكون أقل هيمنة في المناقشة، لكن احرص على عدم إظهار المحاباة إزاء أي مشارك.
- لا تنتقد المشاركين أمام أقرانهم.
- إذا كان أحد المشاركين يسبب المشكلات في المجموعة ولا يستجيب لإدارتك أمام المجموعة، تحدث إليه على انفراد في نهاية الجلسة أو في الاستراحة.
- ابدأ بأسلوب تعامل إيجابي. قد لا يستمعون لمقترحاتك إذا قلت شيئاً سلبياً مباشرةً.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد كنتم منخرطين جداً في الجلسة وهو أمر جيد، ولكنه من المهم أن يحظى كل من في المجموعة على فرصة للتحدث. وقد لاحظتُ بأن ذلك لا يحصل في الوقت الحالي. لذلك سأطلب منكم احترام الجميع في المجموعة وألا تقاطعوا الآخرين وأن تعطوا الجميع فرصة للتحدث. قد يعني ذلك الانتظار وترك شخص آخر يتحدث أولاً عند وجود نقاش. هل توافقون على هذا؟"

- حاول معرفة السبب وراء كون أحد المشاركين يسيطر على النقاشات. قد يكون سبب ذلك أنهم لا يحبون الناس من خلفيات متنوعة؛ أو يعتقدون أنهم الأكثر حاجة للمساعدة في المجموعة؛ أو لأنهم (أو أشخاص آخرون في المجموعة) يشعرون بأنه يتوجب عليهم التحدث نيابة عن الآخرين بسبب موضعهم في المجتمع أو بسبب سنهم.
- حاول مساعدة المشارك بمجرد معرفتك للأسباب وحاول مساعدة المجموعة على احتوائه.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"هل من الممكن أن نلتقي في نهاية اليوم لنرى كيف يمكنني أن أساعدك بشكل آخر؟"
"هل تواجه أية مشاكل في المجموعة تجعلك تقاطع أعضاء المجموعة الآخرين؟ أود أن أساعدك على التعامل مع هذه المشاكل إذا كان بمقدوري فعل ذلك."

3.6.3 تشجيع النقاشات لدى المجموعة الهادئة أو المشارك الهادئ

- من المهم احترام كون بعض المشاركين هادئين أحياناً وأنهم قد لا يرغبون بالتحدث غالباً (على سبيل المثال إجابتهم على الأسئلة وإعطائهم للمقترحات ومناقشة وضعهم).
- يشعر العديد من الأشخاص براحة أكثر عند تحدثهم عن مشاكل الآخرين عوضاً عن مشاكلهم. ساعد هؤلاء الأشخاص على التحدث عن طريق طرح أسئلة تتعلق بالشخصيات من كتاب القصص المصورة أو عن "أشخاص آخرين في المنطقة المحلية" عوضاً عن طرح أسئلة مباشرة تتعلق بالمشاركين.
- شارك أمثلة أخرى تعرفها قد تكون من المجتمع أو من مجموعات سابقة؛ لمساعدة المشاركين على الشعور بمزيد من الراحة خلال النقاشات. لكن كن متأكداً من عدم استخدامك لأسماء أشخاص أو قصص قد تميزهم بسهولة.
- قم بتقسيم المشاركين لمجموعات أصغر إذا أمكن. قد يشعر بعض المشاركين الهادئين بثقة أكبر عند تحدثهم مع عدد أقل من الأشخاص.
- تحدث مع المشاركين الهادئين على انفراد لمساعدتهم على المشاركة في المجموعة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد لاحظت أنك هادئ جداً في المجموعة. أهناك ما أستطيع فعله لأساعدك على الإندماج بشكل أكبر في النقاشات؟"

- احترم رغبة المشارك بالبقاء صامتاً، إذا لم تنجح أي من هذه الاستراتيجيات.

3.6.4 مساعدة الأشخاص الذين يعانون من الضيق النفسي

- التعبير عن الاهتمام والتحقق من الضائقة التي يمر بها المشارك هي الاستجابة الأولى والأفضل لدعم الأشخاص الذين يعانون من الضيق النفسي.
- منح المشارك الوقت ليشعر بهدوء أكثر، على سبيل المثال من خلال كونك هادئاً ودون التعجل في مواصلة النقاش.
- سيساعد أعضاء المجموعة الآخرين غالباً الشخص الذين يعاني من الضيق النفسي عن طريق احتوائهم والإقرار بضائقتهم النفسية.
- يمكنك أن تسأل المشارك إذا وجد صعوبة في الهدوء بمفرده فيما لو كان سيجد نفعاً بالقيام بمهارة تهدئة الجسد (التنفس البطيء) معاً.
- اطلب من الميسر المساعد أن يأخذ المشارك خارج المجموعة وأن يقدم الدعم للمشارك على حدة في محادثة فردية، إذا كانت ضائقة المشارك النفسية قوية جداً. وبهذه الطريقة يمكنك الاستمرار في قيادة المجموعة.
- إذا كنت بمفردك، يمكنك أن تطلب من المجموعة أن يأخذوا استراحة لمدة عشر دقائق وتستغل هذا الوقت للجلوس مع المشارك على حدة. قد يقرر المشارك الانضمام ثانية للمجموعة بعد عشر دقائق، إذا قرر المشاركون أخذ قسط من الوقت بعيداً عن المجموعة؛ تفقدتهم بعد مرور خمس دقائق وحثهم على العودة إلى المجموعة.
- أوقف النقاش إذا كان غالبية أو كلُّ المشتركين يعانون من ضائقة نفسية؛ وساعد المشاركين على احتواء ضائقتهم عن طريق ممارسة أي مهارة من تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

3.6.5 إدارة نقاشات المجموعة التي تخرج عن الموضوع

- تخرج النقاشات في بعض الأحيان عن الموضوع أو تحول التركيز تجاه مهارة غير مفيدة أو مهارة خارج تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- كن صارماً عند إعادة توجيه نقاشات المجموعة. ولكن استخدم مهاراتك الأساسية للمساعدة أيضاً.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أستطيع رؤية أن هذا نقاش مشوق ولكننا ابتعدنا عمّا نركز عليه. لنعد لموضوعنا ويمكننا مناقشة هذا الموضوع لاحقاً إذ كان لدينا ما يكفي من الوقت."

3.6.6 إدارة الخلافات والسلوك الذي يشكل تحدياً للميسرين

- استجب مبكراً لعلامات الغضب والخلاف بين المشاركين واستخدم مهارات المساعدة الأساسية.
- استخدم مجموعة من الاستراتيجيات.
- أقر باختلافات التجارب أو الآراء. أخبر المجموعة بأن تجارب وآراء الجميع ذات أهمية.
- قل أنه من المقبول أن تشعر بالغضب أو الإحباط ولكن ليس من المقبول التصرف بناءً على تلك المشاعر في المجموعة.
- قم بتذكير المشاركين بقواعد المجموعة.
- اطلب من المشاركين الجلوس بعيداً عن بعضهم البعض.
- أوقف النقاش الذي يسبب الخلاف إذا اقتضت الضرورة وقم بعمل نشاط (تفقد أفكار الملحق 2).
- تحدث مع الأفراد المشاركين ممن تسببوا في الخلاف في نهاية المجموعة. اكتشف الأمر المسبب للخلاف وتفقد إذا أمكن حل هذا الأمر. اطلب من المشاركين أن يحترموا بعضهم البعض والأشخاص الآخرين في المجموعة في الجلسات المتبقية.

3.6.7 إدارة المشاركين الذين يتخلفون! أو يحضرون متأخرين أو بشكل غير منظم

- يجب على الميسرين قدر المستطاع محاولة منع أي شخص من الانسحاب من المجموعة (دون إجبارهم على البقاء رغماً عنهم).
- تحدث مع المشاركين إذا كانوا يتأخرون بانتظام أو يغادرون مبكراً أو يتغيبون عن الجلسات (وتحدث مع مقدمي الرعاية لهم إذا كان ذلك ملائماً).
- اكتشف سبب انسحاب المشارك من المجموعة وتفقد إذا كان بمقدورك فعل شيء لمساعدته على العودة.
- ناقش ما يمكنك فعله مع مشرفك إذا تغيب مشارك عن جلستين أو أكثر. يجب على الميسرين اتباع بروتوكولات منظمهم لإدارة المشاركين الذين يتغيبون عن الجلسات أو يبدو أنهم انسحبوا.
- قد تتضمن خيارات اللحاق بالمجموعة: الطلب من المراهقين أو مقدمي الرعاية الآخرين أن يلخصوا محتوى الجلسات السابقة في بداية كل جلسة جديدة، أن يقوم الميسر المساعد بفضاء وقت مع المشارك بشكل فردي خلال الجلسة التالية أو يهيئ لمقابلة المشارك على انفراد بعد المجموعة للقيام بذلك.
- لا بأس إذا انسحب المشاركون. لن تناسب المجموعة الجميع ولا يجب إجبار المشاركين على البقاء إذا لم يرغبوا بذلك.
- اكتب سبب انسحابهم في ملاحظاتك. حاول جعلهم يكملون تقييم ما بعد التدخل وأعطهم معلومات حول خدمات الدعم المتاحة الأخرى.
- لا يجب أن تطلب من المشارك مغادرة المجموعة. إذا ظننت أن مشاركاً يشوش على المجموعة كثيراً تحدث مع مشرفك حول ذلك الأمر.

3.6.8 إدارة المشاركين الذين يكشفون عن الكثير من المعلومات

سُفِّح المشاركون أحياناً عن معلومات شخصية جداً مع المجموعة (على سبيل المثال حول تعاطي المواد المسببة للإدمان والنشاط الجنسي). قد يجعل ذلك الأمر المشاركين الآخرين يشعرون بعدم الارتياح أو الانزعاج.

- يجب أن تقرر فيما إذا كانت المعلومات التي تمت مشاركتها في المجموعة غير ملائمة لسياق مجموعة تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- تحدث مع مشرفك إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان أي محتوى مناسباً أو غير مناسبٍ لمجموعتك ليناقشوه.
- تستطيع فعل أمرٍ واحدٍ أو كل الأمور مما يلي، إذا كان المشاركون يُفصح عن الكثير من المعلومات، والأكثر ملائمة أن تكون في محادثة خاصة مع الشخص.
- اطلب من المشارك أن يحدّ من كميّة المعلومات التي يشاركها وأن يحاول أن يقلل ذلك بنفسه. اتفق على أنك ستقوم بمقاطعتهم بلطف عندما يبدوون بمشاركة الكثير من المعلومات.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لك [الاسم] على مشاركة هذا. يبدو بأنه كان أمراً صعباً بالنسبة لك. أتساءل إذا كان الآخرون يرغبون بمشاركة تجاربهم."

- يمكنك أيضاً الاتفاق على إشارة سرية يمكنك القيام بها للمشارك عندما يبدأ بمشاركة الكثير من المعلومات (كرفع يدك).
- اتفق مع المجموعة بأن أي مشارك يرغب بمناقشة هذه المواضيع يمكنه التحدث معك على انفراد.

3.6.9 إدارة الإفصاح عن الإساءة

إذا أبدى المشاركون مشكلة تدل على كونهم يتعرضون للإساءة (على سبيل المثال كونهم يتعرضون لإساءة جسدية أو إساءة جنسية وما إلى هنالك) أو كونهم مهملين (على سبيل المثال إذا كانوا يُتركون دون رقابة لفترات طويلة من الوقت ما قد يعرضهم لخطر جسيم) يجب عليك:

- أن تستجيب للمشارك مستخدماً مهاراتك الأساسية للمساعدة خصوصاً الإعراب عن القلق.
- أخبر المشارك والمجموعة: "لا يمكن التسامح مع أي شخص يقوم بإيذائك، ولا نتوقع منك حل هذا النوع من المشاكل بمفردك. عوضاً عن ذلك سنساعدك في الحصول على بعض الدعم لتدبر أمر هذه المشاكل."
- قم بتقديم الدعم للمشارك إذا كان يمر بضائقة نفسية في المجموعة.
- أخبر المشارك أنك ستتحدث إليه على انفراد في نهاية المجموعة.
- عندما تتحدث مع المشارك على انفراد اطلب منه مشاركة المزيد من المعلومات إذا كان يرغب بذلك. إذا لم يرغب بالتحدث يجب عليك احترام قراره.
- أخبره أنك تحتاج للتحدث مع مشرفك (أخبرهم باسم هذا الشخص) لمساعدتهم بشكل أفضل على تدبر هذه المشكلة.
- تفقد الملحق 1 لمزيد من الإرشادات حول التعامل مع الإفصاح عن الإساءة.

3.6.10 إدارة التحالفات والاستبعاد

يمكن للمراهقين ومقدمي الرعاية غالباً أن يشكلوا تحالفات في مجموعات صغيرة. قد تكون هذه المجموعات مصادراً جيدة للدعم الاجتماعي، لكن قد تؤدي أيضاً لعزل مشاركين آخرين أو التنمر عليهم. قد يكون هذا مضراً جداً بتماسك المجموعة.

● في بعض الأحيان يكون المشاركون أصدقاء بالفعل قبل الانضمام إلى المجموعة، وبالتالي يمكنهم إنشاء مجموعات تحالف من الجلسة الأولى.

● إذا لاحظت وجود تحالف، يمكنك الاستجابة عن طريق:

- تحريك المشاركين بحيث لا يجلسون بجوار نفس الشخص في كل جلسة؛
- تغيير أعضاء المجموعات الصغيرة أو الثنائيات لأنشطة مختلفة؛
- بما في ذلك قاعدة عدم مضايقة أو استبعاد المشاركين الآخرين في قواعد مجموعتك.

3.6.11 إدارة الشك أو النقد المتعلق بتدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

قد يُعبّر المشاركون عن شكوكهم أو انتقاداتهم في بعض الأحيان لتدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ويكونون مترددين حول تجربته.

● إن التعبير عن مخاوفك والتحقق من صحة وجهة نظرهم هو أفضل استجابة أولى.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"ردود الفعل التي وصفتها شائعة جداً. كل ما يمكنني فعله هو أن أطلب منك تجربة المهارات في هذا التدخل ومعرفة ما إذا كانت مناسبة لك ولعائلتك. فكر في الأمر كتجربة إذا استطعت."

الفصل الرابع. التقييمات

تدخّل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مخصّص للمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و15 عاماً والمتأثرين بالمشكلات الشعورية الداخلية (على سبيل المثال، أعراض الاكتئاب والقلق والضغط النفسي). لتحديد ما إذا كان التدخل مناسباً للمراهق، يجب على المراهق ومقدم الرعاية له إكمال تقييم ما قبل المشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. وهذا ما يسمى تقييم ما قبل التدخل. يجب على المراهق ومقدم الرعاية له إكمال التقييم مرة أخرى بعد التدخل لتقييم ما إذا كان تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مفيداً للمراهق أم لا. هذا ما يسمى تقييم ما بعد التدخل.

يجب على المنظمات المنفذة أن تتضمن على الأقل مقياساً للمشكلات الشعورية الداخلية في التقييم ما قبل التدخل، إذ أنّ المراهقين الذين يعانون من المشكلات الشعورية الداخلية هم فقط الذين يجب أن يشاركوا في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. يمكن أيضاً استخدام تقييم ما قبل التدخل لمعرفة ما إذا كانت مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر غير مناسبة للمراهق ومقدم الرعاية له على سبيل المثال، ما إذا كانت هناك خدمة أخرى أكثر ملاءمة.

ستحتاج المنظمة التي تنفذ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر إلى تحديد التدابير التي سيتم استخدامها لتقييم المراهقين ومقدمي الرعاية لهم. قد يكون من الضروري أن تقوم المنظمات بترجمة أي مقياس مستخدمة ومواءمتها ثقافياً والتحقق من صحتها، وبالنسبة لجميع المقاييس، يجب استخدام حدّ فاصلٍ تم التحقق من صحته محلياً.⁹ بشكلٍ مثالي، تعد مقاييس التقييم هي نفسها بالنسبة لتقييمات ما قبل التدخل وتقييمات ما بعد التدخل.

قد تختار المنظمات أيضاً إضافة مقاييس أخرى وفقاً لتقديرها، على سبيل المثال مقياس الأداء أو مقياس السلوكيات الخارجية أو مقياس سلوكيات الأبوة والأمومة.

عادة ما يتم الانتهاء من تقييم ما قبل التدخل قبل أسبوع إلى أسبوعين من بدء التدخل. بالمثل، يجب الانتهاء من تقييم ما بعد التدخل في غضون أسبوع إلى أسبوعين بعد انتهاء تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

يمكن لخبير تقييم أن يقوم بإجراء التقييم (على سبيل المثال، موظف قائم بالتعداد مدّرب) أو ميسر تم تدريبه على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، ويمكن استكمال التقييمات مع المراهقين ومقدمي الرعاية لهم في زيارة واحدة، ولضمان السرية، يُفضل ألا يكون مقدمو الرعاية حاضرين أثناء تقييم المراهقين، والعكس، ما لم يمنح المراهقون الإذن بذلك، ومع هذا، ومن أجل حماية الطفل، يجب أن يكون هناك شخص بالغ آخر حاضراً أثناء إجراء التقييم مع كل مراهق، وقد يفضل المراهقون مقدمي الرعاية لهم أو قريباً آخر بصفته الشخص البالغ الثاني، بدلاً من شخص آخر من منظمكم لا يعرفونه.

9 دليل حول مواءمة الاستبيانات: فان أوميرين إم شارما بي، ثابا إس، ماكاجو آر، براسين دي، باتاراي آر، وآخرون. تحضير أدوات البحث العابر بين الثقافات: استخدام نموذج مراقبة الترجمة مع اللاجئين البوتان المتحدثين باللغة النيبالية. مجلة Transcult Psychiatry. 1999; 36(3): 285-301. doi:10.1177/136346159903600304

4.1 نبذة عن التقييمات

ملخص تقييم ما قبل التدخل

- يُجرى هذا التقييم قبل بدء التدخل (عادةً قبل أسبوع إلى أسبوعين).
- يساعدك التقييم في تحديد ما إذا كانت مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر تدخلًا مناسباً لأي أحد من المراهقين؛ لأنه ينبغي تقديم هذه المهارات فقط للمراهقين الذين يعانون من المشكلات الشعورية الداخلية.
- يساعد أيضاً في رصد رفاه مقدمي الرعاية.

ملخص تقييم ما بعد التدخل

- يُجرى هذا التقييم بعد انتهاء التدخل (عادةً في غضون أسبوع إلى أسبوعين).
- يساعدك هذا التقييم على استعراض التغييرات التي أحدثها المراهقون بعد إكمال التدخل.
- يساعد في رصد رفاه مقدمي الرعاية.
- يساعدك في فهم ما يشعر مقدمو الرعاية أنه قد تغير بالنسبة لأطفالهم.

القائمة المرجعية للمواد اللازمة أثناء التقييمات

- بروتوكول التقييم (انظر القسمين 4.2 و4.3).
- معلومات الاتصال بالمشرف وخدمات الإحالة المحلية بالنسبة لكل من المراهقين والبالغين.

4.1.1 لماذا يجب إجراء التقييمات؟

قد تتم إحالة المراهقين إلى تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر من خلال مسارات إحالة مختلفة، حسب الوضع، على سبيل المثال، قد يكون بإمكان الأخصائيين الصحيين أو العاملين الاجتماعيين أو المعلمين أو الأشخاص الموجودين في المجتمع المحلي، إحالة المراهقين إلى هذا التدخل.

إجراء تقييم مع المراهقين ومقدمي الرعاية لهم قبل تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مهم للغاية؛ فهو يتيح الفرصة لفعل ما يلي:

- مقابلة المراهقين ومقدمي الرعاية لهم على انفراد؛
- الاستماع إلى قصة المراهقين؛ و
- تحديد ما إذا كان التدخل مناسباً لكل من المراهقين - تذكّر أن التدخل مصمم لمساعدة المراهقين الذين يعانون من المشكلات الشعورية الداخلية (على سبيل المثال، من خلال أعراض الاكتئاب، والقلق، والضغط النفسي).

من الأفضل أن يشمل تقييم ما بعد التدخل التدابير ذاتها التي استخدمتها في تقييم ما قبل التدخل؛ فهذه الطريقة يمكن مقارنة النتائج بتقييم ما قبل التدخل لمعرفة ما إذا كان المراهقون ومقدمو الرعاية قد شهدوا أي تغييرات.

4.1.2 كيفية إجراء التقييمات

المهارات الأساسية للمساعدة مهمة للغاية لإجراء التقييمات حتى يشعر المراهقون ومقدمو الرعاية بالارتياح لمشاركة تجاربهم مع خبير التقييم (انظر الفصل الثالث)، وتشمل بعض الأشياء المهمة التي يجب مراعاتها ما يلي:

- استخدام لغة بسيطة وواضحة؛
- التأكد من أنك تتحدث بطريقة تلائم عمر المشاركين، ونوعهم الاجتماعي، وثقافتهم والفروق اللغوية؛
- التحلي طوال الوقت بالود والاحترام وعدم إطلاق الأحكام؛ و
- الاستجابة بحساسية للمعلومات الخاصة والمسببة للضيق النفسي (على سبيل المثال، حول الاعتداء الجنسي أو إيذاء الذات).

4.1.3 كيفية معالجة التحديات الشائعة أثناء التقييمات

عندما يكون أحد المشاركين خجولاً أو متردداً في مشاركة المعلومات

من المهم دائماً احترام احتياجات المراهقين ومقدمي الرعاية لهم، وإذا بدأ أنهم منغلون أو غير مرتاحين حيال مشاركة المعلومات، فلا تضغط عليهم لإخبارك بمعلومات شخصية، وفي بداية التقييم، قد يكون من المفيد إخبار المراهقين ومقدمي الرعاية بأنه لا يتعين عليهم الإجابة عن أسئلتك إذا لم يرغبوا في ذلك؛ فمن المهم لهم أن يشعروا بأنهم من يتولون زمام الأمور في الجلسة وعدم إجبارهم على تقديم المعلومات إذا شعروا بعدم الارتياح.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"إذا كنت لا تشعر بالارتياح للإجابة عن أي سؤال أطرحه عليك، فليس عليك فعل ذلك، فقط شارك معي ما تشعر بالارتياح لمشاركته".

عندما تحتاج إلى إيقاف مشاركتك ما

ستكون هناك أوقات تحتاج فيها إلى إعادة توجيه المراهق أو مقدم الرعاية الذي قد يتحدث كثيراً عن موضوع ليس له صلة بالتقييم، ومن المهم أن تُظهر المهارات الأساسية للمساعدة، مثل التعبير عن الاهتمام عندما تشجع أحد المشاركين على التركيز على التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يبدو أنك تواجه الكثير من الصعوبات في الوقت الحالي، وأنا مهتم بمعرفة ما إذا كانت هناك أشياء أخرى تؤثر عليك الآن، مثل [اطرح السؤال التالي]".

قد تحتاج أحياناً إلى أن تكون مباشراً أكثر، لا سيما إذا كان الوقت ينفد منك، ومن المهم أن تعبر أيضاً عن اهتمامك بالمراهق عند فعل ذلك.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أنا مهتم للغاية بمعرفة ذلك، لكن لا أريد للوقت أن ينفد، ولدي المزيد من الأسئلة التي أريد أن أطرحها عليك، فهل توافق على طرحها الآن، وعندما يتبقى لدينا وقت نتحدث عن أي مخاوف أخرى لديك؟"

عندما يطلب أحد المراهقين أو مقدمي الرعاية معرفة ما قاله الآخر

من المهم أن يتمكن المراهقون ومقدمو الرعاية من التحدث إليك في إطار من السرية، ويعني هذا أنه يجب عليك عدم مشاركة المعلومات الشخصية التي أخبرك بها أحدهما أثناء التقييم، ومع هذا، سيتعين عليك مشاركة بعض المعلومات العامة والمحدودة حول نتيجة التقييم، ولذلك، من المهم أن يمنحك كل من المراهق ومقدم الرعاية الإذن لفعل ذلك، على سبيل المثال، يمكنك إخبار مقدم الرعاية أنك تعتقد أن تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر سيكون أو لن يكون تدخلاً مناسباً لطفله. انظر الخطوة 4a (قبل التدخل) و 4b (قبل التدخل) في القسم 4.2 للاطلاع على إرشادات حول ما ينبغي لك قوله لمقدمي الرعاية بعد التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل لمقدم الرعاية:

"أوضح طفلك أنه يشعر [بالحزن/الخوف/...].، ويعني هذا أن تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر سيكون تدخلاً مناسباً لطفلك، وهذا لأن التدخل يزود المراهقين ومقدمي الرعاية الذين يتعاملون مع مشكلات مماثلة بالمهارات اللازمة لتعلم التأقلم معها بشكل أفضل".

4.2 بروتوكول تقييم ما قبل التدخل

يبين الشكل 1 خطوات تقييم ما قبل التدخل التي يجب اتباعها مع المراهقين ومقدمي الرعاية لهم، ثم يصف النص التالي المراحل بالتفصيل.

- يجب تقييم كل من المراهقين ومقدمي الرعاية قبل اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان التدخل مناسباً للمراهق.
- يُرجى ملاحظة أنه يجب تقييم المراهقين ومقدمي الرعاية بصورة فردية، ومع هذا، يمكن أن يعطي المراهقون الإذن بانضمام مقدمي الرعاية إلى التقييم.
- من الأفضل إجراء تقييمات المراهقين ومقدمي الرعاية في اليوم نفسه.

الشكل 1. الخطوات التي يجب اتباعها لإجراء تقييم ما قبل التدخل.



تقييم ما قبل التدخل

الخطوة 1 (قبل التدخل): التعارف والموافقة

سيتواجد المراهق ومقدم الرعاية معاً في الخطوة 1 (قبل التدخل)، قَدِّم المعلومات إلى المراهق ومقدم الرعاية له حول التدخل واحصل على إذن من المراهق وموافقة من مقدم الرعاية على المشاركة في تقييم ما قبل التدخل فقط.

1. قَدِّم نفسك.

- اذكر اسمك وعملك واسم منطمتك.

2. اسمح للأسرة بتقديم نفسها.

- اطلب من مقدم الرعاية والمراهق تقديم أنفسهما بإيجاز.

3. اشرح الغرض من التقييم.

- سييسر هذا الثقة بك ويقلل من أي مخاوف قد تكون لدى المراهق ومقدم الرعاية بشأن التقييم.
- أخبرهما بالآتي:
 - الهدف من التقييم هو معرفة ما إذا كان التدخل قد يكون مفيداً لأنواع المشكلات التي قد يواجهانها، أنك ستطرح أسئلة على المراهق حول مشاعره؛
 - أنك ستطرح أسئلة على مقدم الرعاية له حول مشاعره ومشاعر المراهق؛
 - المدة التي سيستغرقها التقييم (سيعتمد هذا على تدابير التقييم التي تختار استخدامها)؛ و
 - يجب ألا يشعر بأنها مبرران على مشاركة معلومات شخصية إذا كان هذا يجعلهما يشعران بعدم الارتياح.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"سأطرح عليك بعض الأسئلة وآمل أن تشعر بالحرية في الإجابة، وأرجو أن تجيب فقط عما تشعر بأكبر قدر من الارتياح للإجابة عنه، وأدرك أنه قد يكون من الصعب التحدث إلى شخص لا تعرفه حول مشكلاتك وتجاربك، وسأطرح عليك هذه الأسئلة حتى أفهم بشكل أفضل ما إذا كان التدخل يمكن أن يكون مفيداً لك، أو ما إذا كانت خدمة أخرى ستكون مفيدة لك".

4. اشرح عن السرية.

- تأكد من فهم المراهق ومقدم الرعاية لماهية المعلومات التي سيتم الحفاظ على سريتها ومع من ستتم مشاركة هذه المعلومات (انظر القسم 3.1.1):
- يتم الحفاظ على سرية جميع المعلومات ما لم يمنحك المراهق أو مقدم الرعاية الإذن بمشاركتها مع شخص آخر.
- هناك ثلاثة استثناءات لهذه السرية، عندما يكون شخص ما:
 - معرضاً لخطر وشيك يتمثل في إيذاء الذات أو الانتحار؛
 - من المحتمل أن يلحق ضرراً شديداً بشخص آخر؛ أو
 - معرضاً لخطر الأذى أو الإساءة.
- في هذه الظروف، سيتعين عليك إبلاغ مشرفك أو شخص آخر، حتى وإن لم يمنحك المراهق الإذن أو لم يوافق مقدم الرعاية على ذلك، لضمان سلامته أو سلامة الآخرين.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"ما تقوله سيبقى سرياً، ولا يمكنني [أو "لا يمكننا"] في حالة حضور شخص بالغ آخر من المنظمة لغرض الحماية [إخبار أي شخص آخر بما تخبرني به، إلا إذا أخبرتني بشيء أعتقد أنه يعني أنك معرض لخطر إنهاء حياتك، أو إيذاء شخص آخر، أو إذ كنت معرضاً لخطر أن يؤذيك شخص آخر، وإذا كان هذا هو الحال، سأخبرك بذلك، ثم سيتعين عليّ التحدث إلى مشرفي، واسمه [اسم المشرف] ولديه خبرة كبيرة في التعامل مع هذه المشكلات؛ فمن المهم جداً بالنسبة لنا أن نحافظ على سلامتكما. هل لديك أسئلة أو مخاوف حول سرية التقييم؟"

● اشرح ما يلي لمقدم الرعاية:

- أنك ستطرح أسئلة على المراهق عن خطر إيذاء الذات أو الانتحار؛
- أن هذا مهم للتأكد من سلامة طفله؛
- أن الأفكار المتعلقة بإيذاء الذات أو الانتحار ليست نادرة عندما يواجه الأطفال تحديات؛
- أن وجود مثل هذه الأفكار لا يعني أن المراهقين سيخططون أو سيتخذون إجراءات لإنهاء حياتهم، وطرح الأسئلة لا يزيد من خطر الانتحار؛
- أن طرح الأسئلة سيساعدك على التأكد من حصول أطفالهم على المساعدة التي يحتاجون إليها؛ و
- أن تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لن يركز على هذا الموضوع.

5. قَدِّم معلومات موجزة عن التدخل.

● أخبر المراهقين ومقدمي الرعاية أن هذا التدخل:

- يمكن أن يساعد المراهقين الذين يعانون من مشكلات عاطفية، مثل الحزن والقلق والضغط النفسي؛
 - تدخل جماعي (سيكون هناك مراهق آخرون يعانون من مشكلات مشابهة)؛
 - يحدث مرة واحدة أسبوعياً لمدة سبعة أسابيع؛
 - يشمل مقدمي الرعاية الذين يتم تشجيعهم على حضور ثلاث جلسات مع مقدمي الرعاية الآخرين؛
 - قدم معلومات عن موعد ومكان عقد الجلسات.
- تأكد من أن المراهقين ومقدمي الرعاية يعرفون ما لا يدور حوله التدخل.
- في هذا التدخل، لن يحصل المراهق ومقدم الرعاية على المواد أو المال ولن يتلقوا الأدوية.
 - لن يكون هذا التدخل قادراً على حل جميع المشكلات التي قد تواجهها الأسر، لكنه سيقدم الدعم بالإحالة إلى خدمات أخرى حيثما أمكن ذلك.
- كن صادقاً للغاية بشأن ما سيحصل عليه المراهق ومقدم الرعاية ولن يحصل عليه من هذا التدخل.
 - أخبر مقدم الرعاية أنك ستحدث معه أكثر عن التدخل بعد التقييم.

6. أخبر المراهق ومقدم الرعاية له بما سيحدث في التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"الأسئلة التي سأطرحها عليكما ستكون حول ما تشعران به، وسيستغرق الأمر حوالي ساعة إجمالاً. أولاً، سنتحدث أنا وزميلي [اسم الزميل] إلى [اسم المراهق] دون [اسم مقدم الرعاية] ثم سأحدث إلى [اسم مقدم الرعاية] وسيكون زميلي [اسم الزميل] موجوداً معنا في الغرفة. هل هذا يلائمك، أم أنك ترغب في بقاء [اسم مقدم الرعاية] في الغرفة بينما أطرح عليك الأسئلة؟ أأمل أن لا تتردد في إجابتك. وأرجو أن تجيب فقط عما تشعر بأكثر قدر من الارتياح للإجابة عنه، أدرك أنه قد يكون من الصعب التحدث إلى شخص لا تعرفه حول مشكلاتك وتجاربك".

7. احصل على موافقة كل من المراهق ومقدم الرعاية لإتمام عملية التقييم.

- امنح المراهق ومقدم الرعاية فرصة لطرح الأسئلة حول التقييم و/أو التدّخل.
- يجب عليك الحصول على موافقة كل من المراهق ومقدم الرعاية على التقييم قبل البدء به.
- من المفضل أن تكون الموافقة مكتوبة إذا كان ذلك ممكناً وآمناً، وذلك لضمان وجود توثيق صحيح. في الحالات التي لا يكون فيها ذلك ممكناً، فإن الموافقة الشفهية كافية.
- الموافقة على التقييم لا تعني أنه يتعين عليهم الانضمام إلى تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (سوف يحتاجون إلى إبداء موافقة منفصلة على الانضمام إلى التدخل، فقط إذا كان هذا التدخل يناسبهم).
- من المقبول أن يتاح الوقت الكافي لكل من المراهق ومقدم الرعاية للتفكير في المشاركة. على سبيل المثال، يمكنك ترتيب العودة أو الاتصال في وقت آخر إذا أرادوا التفكير في المشاركة أو مناقشتها مع مقدم رعاية آخر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل للمراهق:

"هل لديك أية أسئلة حول التقييم اليوم، أو التدّخل، أو أي شيء آخر؟"
هل تمنحنا الإذن لإجراء تقييم لمعرفة ما إذا كان تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مفيداً لك؟ منح الإذن لإجراء التقييم لا يعني أنه يتعين عليك المشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر إذا كنت لا ترغب في ذلك. يمكنك دائماً التوقف عن إجراء التقييم إذا لم ترغب في الاستمرار."

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل لمقدم الرعاية:

"هل لديك أية أسئلة حول التقييم اليوم، أو التدّخل، أو أي شيء آخر؟"
"وكمقدم للرعاية، هل تمنحنا الموافقة عنك وعن طفلك للمشاركة في هذا التقييم لمعرفة ما إذا كان تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مفيداً لك؟ منح الإذن لإجراء التقييم لا يعني أنه يتعين عليك أو على طفلك المشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر إذا كنت لا ترغب أنت أو طفلك في ذلك. يمكنك إلغاء موافقتك في أي وقت."

8. ابدأ التقييم بعد أن يمنح المراهق الإذن وكذلك بعد أن يمنح مقدم الرعاية الموافقة لكليهما على المشاركة في التقييمات.

الخطوة 2 (قبل التدخل): طرح الأسئلة على المراهق

- تذكر أنه من أجل حماية الطفل، يجب أن يكون هناك شخص بالغ آخر حاضراً أثناء إجراء التقييم مع المراهق. وعادة ما يكون هذا الشخص فرداً آخر من المنظمة المنقّذة.
- لكن ربّما يفضل المراهق أن يكون الشخص الآخر هو مقدّم الرعاية الخاص به أو أحداً من أقربائه. إذا لم يُشر المراهق إلى ذلك، ادعُ مقدم الرعاية لمغادرة الغرفة أثناء إجراء التقييم.

1. المعلومات السكانية.

- ابدأ التقييم من خلال طرح أسئلة حول المعلومات السكانية، كما اقترح بالأسفل (انظر إلى الجدول 2).
- يمكن للمنظمات التنفيذية إضافة الأسئلة التي تحتاجها، مثل شخص للاتصال به في حالة الطوارئ، وما إذا كان المراهق يعاني من إعاقة أو مشكلة صحية أخرى، أو ما إذا كان الطفل مشتركاً في عمل داخل المنزل أو خارجه.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لمشاركتك في هذا التقييم. دعني أطرح بعض الأسئلة عليك الآن. رجاءً انتبه أنه لا يوجد إجابات صحيحة أو خاطئة لهذه الأسئلة. فقط كن صريحاً عن كيفية سير الأمور الآن. سأبدأ بطرح الأسئلة المتعلقة بالخلفية."

الجدول 2. المعلومات السكانية المتعلقة بالمراهق.

1.	ما هو نوعك الاجتماعي؟	
2.	كم عمرك؟	____ سنة
3.	هل أنت حالياً ملتحق بالمدرسة؟	نعم لا
4.	كم عدد السنوات التي أمضيتها في المدرسة؟ أو كم سنة دراسية أكملت؟	____ سنة

2. مقياس المشكلات الشعورية الداخلية.

- ينبغي تضمين مقياس المشكلات الشعورية الداخلية. يمكنك استخدام استبيان مثل القوائم المرجعية لأعراض الأطفال (PSC-17 أو PSC-35)، وخاصة المقياس الفرعي الداخلي.^{11,10}
- أو يمكنك استخدام أداة تقييم الاضطرابات العاطفية لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية الذي أعدته منظمة الصحة العالمية.¹²

10 غاردنر دابليو، مورفي جي إم، تشايلدز جي. القائمة المرجعية لأعراض الأطفال (PSC-17): قائمة مرجعية موجزة للأعراض المصاحبة للأطفال مع مقاييس فرعية للمشكلات النفسية الاجتماعية. مجلة Ambul Child Health 2005; 225: 236-5.

11 جيلينيك إم إس، مورفي جي إم، ليتل إم، باجانو إم إي، كومر دي إم، كيلير كي جي. استخدام القائمة المرجعية لأعراض الأطفال لفحص المشكلات النفسية الاجتماعية في الرعاية الأولية للأطفال: دراسة محلية لقابلية التنفيذ. أرشيف طب الأطفال والمراهقين. 1999; 153(3): 254-260. doi:10.1001/archpedi.10.1001.153.3.254.

12 منظمة الصحة العالمية. دليل تدخل برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية للاضطرابات العقلية، والعصبية، وتعاطي المواد المسببة للإدمان في البيئات الصحية غير المتخصصة: برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية، الإصدار 2.0. منظمة الصحة العالمية: 2016 (<https://iris.who.int/handle/2018.1/116399>). تم الوصول إليه في 6 سبتمبر 2023.

3. تقييم التعرض لخطر وشيك يتمثل في إيذاء الذات أو الانتحار.

- يجب على الميسرين اتباع إجراءات منظمتهم لتقييم خطر الانتحار الوشيك. ويمكن أيضاً للمنظمات عوضاً عن ذلك أن تكيّف نموذج البروتوكول أدناه ليناسب سياقاتها الخاصة (انظر إلى الجدول 3).¹³
- اطرح على المراهق السؤال 1 والسؤال 2 وسجل إجابته في النموذج. إذا قدم المراهق بالفعل معلومات كافية للإجابة على سؤال ما، فلن تحتاج إلى طرح السؤال مرة أخرى. أولاً، قدّم الموضوع.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أحياناً، عندما يكون الناس في حالة ضيق نفسي شديد أو انزعاج أو يأس، فقد تكون لديهم أفكار حول وضع حد لألمهم العاطفي، أو عدم الرغبة في العيش، أو إنهاء حياتهم. هذه أفكار شائعة ويجب ألا تشعر بالخجل من وجود مثل هذه الأفكار إذا راودتك هذه الأفكار. أود طرح بعض الأسئلة الإضافية عليك لفهم كيفية سير الأمور بالنسبة لك بشكل أفضل. هل هذا يلائمك؟ هل يمكننا المواصلة؟"

الجدول 3. تقييم التعرض لخطر وشيك يتمثل في إيذاء الذات أو الانتحار.

لا	نعم	
		السؤال 1: في الشهر الماضي، هل راودتك فكرة إنهاء حياتك، أو خطط لإنهاء حياتك؟ أو هل اتخذت أي إجراءات لإنهاء حياتك في العام الماضي؟
لا	نعم	إذا كانت الإجابة "لا" ضع دائرة حول "لا". إذا كانت الإجابة "نعم"، اطلب من المراهق أن يصف أفكاره، أو خططه، أو الإجراءات التي اتخذها. أكتب التفاصيل هنا:
غير متأكد	لا	السؤال 2: هل تفكر حالياً في إنهاء حياتك، هل تخطط لإنهاء حياتك، أو هل تقوم حالياً باتخاذ أي خطوات لإنهاء حياتك؟
		إذا كانت الإجابة "نعم" أو أن المراهق "غير متأكد"، فاطلب منه أن يصف أفكاره، أو خططه، أو الإجراءات التي اتخذها. أكتب التفاصيل هنا:

13 مقتبس عن: المساعدة الذاتية: الدورة الجماعية لإدارة الضغط النفسي لدى البالغين. نسخة تجريبية ميدانية عامة 1.0، 2021. جنيف: منظمة الصحة العالمية: 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340349>، تم الوصول إليه في 6 سبتمبر 2023.

الجدول 3 (تتمة)

خيارات القرار

- إذا كانت إجابة المراهق على السؤال 2 هي "نعم" أو "غير متأكد"، فقد ينهي حياته في المستقبل القريب. اتبع خطوات الخطر الوشيك أدناه.
- إذا كانت إجابة المراهق على السؤال 1 هي "نعم" وكانت الإجابة على السؤال 2 هي "لا" أو "غير متأكد" ولكنه مضطرب للغاية، أو عنيف، أو في حالة ضيق نفسي، أو لا يتواصل، فقد ينهي حياته في المستقبل القريب. اتبع خطوات الخطر الوشيك أدناه.
- إذا كانت إجابة المراهق على السؤال 1 هي "نعم" وكانت الإجابة على السؤال 2 هي "لا" ولم يكن مضطرباً للغاية، أو عنيفاً، أو في حالة ضيق نفسي، أو لا يتواصل، فمن غير المرجح أن يكون معرضاً لخطر وشيك لإيذاء الذات/الانتحار، ولكن قد لا يزال عرضة للخطر (انظر إلى الملحق 1). لا يتعين عليك اتباع أي من الخطوات الموضحة أدناه، ولكن أخبر الشخص أنك ستبلغ مشرفك من أجل مناقشة أي دعم إضافي قد يكون مفيداً. على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل: "من المهم للغاية أن تخبرني بما تشعر به. يمكن أن تحدث مثل هذه الأفكار عندما تكون الأمور صعبة حقاً. إذا شعرت في أي من الأوقات أن هذا الشعور يزداد سوءاً، أو شعرت بخطر إيذاء الذات أو إنهاء حياتك، فيرجى الحرص على التحدث معي". احرص، عندما تقابل الشخص مرة أخرى في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، على أن تسأله بشكل خاص ما إذا كان لا يزال لديه أفكار حول إنهاء حياته واطرح السؤال 2 وفقاً لإجابته.
- إذا كانت إجابة المراهق على السؤالين 1 و 2 هي "لا"، فاشكره على إجابته على أسئلتك واستمر في بقية تقييم ما قبل التدخل.
- إذا راودك أي شك حول سلامة المراهق، فتحدث إلى مشرفك.

خطر وشيك: الخطوات التي يتعين عليك اتخاذها فوراً إذا كانت هناك احتمالية إنهاء الشخص لحياته في المستقبل القريب:

- يجب عليك دائماً الاتصال بمشرفك على الفور. يرجى الاطلاع على الخطوة c4 (قبل التدخل) "المراهق معرض لخطر الانتحار الوشيك" للاطلاع على سيناريو الاستجابة لإجابات المراهق إذا أشار إلى أنه معرض لخطر الانتحار الوشيك، ومناقشة أي مخاوف مع المراهق بخصوص مشاركة ذلك مع مقدم الرعاية الخاص به. على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل: "بناءً على ما قلته لي، أنا قلق على سلامتك. كما ذكرت مسبقاً، إذا اعتقدت أنك معرض لخطر إنهاء حياتك، فيتعين علي أن أتصل بمشرفي. هذا أمر مهم للغاية، لذا يمكننا مساعدتك بأفضل شكل ممكن على حل هذه المشكلات في أسرع وقت ممكن. كما أحتاج إلى إخبار مقدم رعايتك [أو ذكر بديل لمقدم الرعاية] بما قلته لي. هل لديك أي مخاوف بشأنني وأنا أفعل هذا؟"
- لازم المراهق في جميع الأوقات، أو اطلب من ميسر آخر ملازمته.
- اتصل بشخص يثق به المراهق. على سبيل المثال، يمكنك قول شيء من هذا القبيل: "كما أود الاتصال بشخص ما في مجتمعك للتأكد من الحفاظ على سلامتك. من سيكون هذا الشخص؟"
- اخلق بيئة آمنة وداعمة. ووفر، إذا أمكن، مكاناً هادئاً أثناء انتظار وصول المشرف أو الشخص الموثوق به.
- استخدم مهاراتك الأساسية للمساعدة من أجل دعم المراهق أثناء انتظار التعليمات من مشرفك.
- اسأل المراهق عما إذا كان لديه إمكانية وصول إلى أي وسيلة يمكنه إيذاء ذاته بها. ناقش طرق إزالة هذه العناصر من بيئة منزلهم.
- ابحث في أسباب وطرق البقاء على قيد الحياة.
- ركز على نقاط قوة المراهق من خلال تشجيعه على التحدث عن كيفية حل المشكلات السابقة.

دليل للسؤال عن إيذاء الذات أو الانتحار.

اطرح أسئلة مباشرة وواضحة:

- عند طرح أسئلة على المراهقين حول الانتحار، تجنب الأسئلة غير المباشرة أو الكلمات الغامضة التي يمكن أن يساء فهمها.
- تساعد الأسئلة المباشرة المراهق على الشعور بأنه لا يُحكَم عليه بسبب أفكاره، أو خطته للانتحار، أو بسبب قيامه بمحاولات انتحار، أو إيذاء ذاته في الماضي.
- ربما يشعر بعض الأشخاص بعدم الراحة بمجرد التحدث معك حول الانتحار، لكن يمكنك إخبارهم أنه من المهم للغاية بالنسبة لك أن تفهم بوضوح مستوى أمانهم.
- ولن يدفع طرح أسئلة حول الانتحار الشخص إلى اتخاذ إجراء من أجل إنهاء حياته، ولكنه غالباً ما يساعده على الشعور بالفهم وتقليل حالة الضيق النفسي.

4. الاعتلالات الشديدة الناجمة عن الاضطرابات النفسية أو العصبية أو المرتبطة بتعاطي المواد المسببة للإدمان.

- ينبغي تضمين مقياس من أجل تقييم الاضطرابات النفسية أو العصبية أو المرتبطة بتعاطي المواد المسببة للإدمان.
- ويجب من أجل تعزيز الشمولية تضمين المراهقين ومقدمي الرعاية في التدخّل حيث تكون التسهيلات المعقولة ممكنة ليشاركوا بأمان.
- وتشمل الاستثناءات لذلك عندما تكون هذه الاضطرابات: (1) تضعف بشكل ملحوظ قدرتهم على المشاركة في المجموعة، (2) تؤثر على الأمان المباشر وتتطلب دعماً متخصصاً، أو (3) تعني أن لديهم احتياجات عالية للدعم الفردي.

5. السلوكيات التخريبية.

- من الممكن ألا يكون تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مناسباً للمراهقين الذين يظهرون سلوكيات من شأنها أن تكون مزعجة في المجموعة (مثل السلوكيات العنيفة أو العدوانية، أو الذين لن يكونوا قادرين على اتباع التعليمات).
- إذا لاحظت سلوكيات لدى المراهق والتي من المحتمل أن تؤدي إلى تأثير سلبي ملحوظ على تدخّل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، فناقش مع مشرفك ما إذا كان هناك دعم (فردى) آخر يمكن إحالة المراهق إليه.

6. مؤشرات وجود خطر وشيك يتطلّب الحماية الفائقة.

- يجب إحالة المراهقين الذين يواجهون مخاطر شديدة تهدد حمايتهم (على سبيل المثال، العنف الأسري) إلى دعم حماية الطفل. وقد يتلقى هؤلاء المراهقون التدخل بمجرد حصولهم على الدعم المتخصص وتوصية الأخصائي العلاجي و/أو مشرف التدخل بعودتهم إلى المشاركة في التدخل،
- إذ يحتاج المراهقون إلى إعادة التقييم للتأكد من أنهم ما زالوا يستوفون معايير تدخّل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (انظر إلى الملحق 1).
- ينبغي للمنظمات أن تحدد وسائلها لتقييم مخاطر الحماية، وحيثما كان ذلك متاحاً، يجب أن تتبع البروتوكولات الوطنية.
- في حال إجراء التقييمات في المنزل، يمكنك الرجوع إلى وحدة الاضطرابات النفسية والسلوكية للأطفال والمراهقين في دليل التدخل لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية لتقييم العلامات التحذيرية لوجود مخاطر متعلقة بالحماية في بيئة المنزل.¹⁴

14 منظمة الصحة العالمية. دليل تدخل برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية للاضطرابات العقلية، والعصبية، وتعاطي المواد المسببة للإدمان في البيئات الصحية غير المتخصصة: برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية، الإصدار 2.0. منظمة الصحة العالمية: 2016 (<https://iris.who.int/handle/20.13391/1160>). تم الوصول إليه في 6 سبتمبر 2023.

7. أنه التقييم مع المراهق.

- اشكر المراهق على استجابته.
- أخبره بأنك ستسأل مقدّمي الرعاية له بعض الأسئلة لفهم ما يحدث من وجهة نظرهم.
- يمكن تلخيص نتائج تقييم المراهقين في الخطوة 4 (قبل التدخل): تلخيص التقييم وإعطاء الملاحظات.

الخطوة 3 (قبل التدخل): طرح الأسئلة على مقدم الرعاية

- ادعُ مقدم الرعاية لكي يقوم بالتقييم.
- إذا كان من المناسب والأمن لهم أن يقوموا بالتقييم، دع المراهق ينتظر في غرفة أخرى مع شخص بالغ آخر أو اترك الباب مفتوحاً حتى لا يكون المراهق وحيداً تماماً وبنفس الوقت يتم التقييم بخصوصية وسرية كاملة (حتى لا يسمع المراهق إجابات مقدم الرعاية على الأسئلة المطروحة).
- ومن ثم ابدأ بالتعريف عن التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لمشاركتك في هذا التقييم. دعني أطرح بعض الأسئلة عليك الآن. رجاءً انتبه أنه لا يوجد إجابات صحيحة أو خاطئة لهذه الأسئلة. فقط كن صريحاً عن كيفية سير الأمور الآن. سأبدأ بطرح الأسئلة المتعلقة بالخلفية."

1. المعلومات السكانية.

- ابدأ الاستبيان من خلال جمع المعلومات السكانية، كما هو مقترح في الأسفل (انظر إلى الجدول 4).
- من الممكن للمنظمات التنفيذية أن تضيف الأسئلة التي تحتاجها، كأن تسأل عمّا إذا كان لدى مقدم الرعاية أي إعاقة أو مشاكل صحية أخرى، أو السؤال عن معلومات إضافية فيما يتعلق بوضع العائلة.

الجدول 4. المعلومات السكنية المتعلقة بمقدم الرعاية.

	1. ما هو نوعك الاجتماعي؟
_____ سنة	2. كم عمرك؟
_____ سنة	3. كم عدد السنوات التي أمضيتها في المدرسة؟ أو كم سنة دراسية أكملت؟
لم أتزوج أبداً	4. ما هي حالتك الاجتماعية حالياً اختر الجواب الأفضل.
متزوج حالياً	
منفصل	
مطلق	
أرمل	
تعايش مشترك	
عمل مدفوع (انظر السؤال 6)	
صاحب مهنة حرة، مثل أن يكون لديك عملك الخاص بك أو الزراعة (انظر السؤال 6)	
عمل غير مدفوع، مثل التطوع أو الأعمال الخيرية	
طالب	
رب منزل	
متقاعد	
عاطل عن العمل (لأسباب صحية)	
عاطل عن العمل (لأسباب أخرى)	
أخرى (حدد)	
_____	6. إذا كانوا ذوي مهنة حرة أو يعملون مقابل أجر، اسأل: ماذا تعمل؟ (ما هو مجال عملك؟)

2. قياس الضيق العاطفي.

- أضف مقياساً للضيق العاطفي لدى مقدم الرعاية. يمكنك أن تستخدم مقياساً واسعاً لقياس الضيق العاطفي (كالاستيبيان الذاتي 20- (SRQ-20) أو الاستبيان العام للصحة 12- (GHQ-12)¹⁶ أو مقياس الاكتئاب والقلق (مثل مقياس الاكتئاب والقلق في المستشفيات (HADS)¹⁷، استبيان الصحة لدى المرضى 9- (PHQ-9) واضطراب القلق العام 7- (GAD-7)¹⁸).

3. قياس إبلاغ مقدم الرعاية عن المشكلات الشعورية الداخلية لدى الطفل.

- أضف مقياساً جديداً عن كيفية نظر مقدم الرعاية لمشاكل المراهق العاطفية.
- يمكنك أن تستخدم استبياناً لتقييم المشكلات الشعورية الداخلية (مثل قائمة الأعراض لدى الأطفال - نسخة مقدم الرعاية)¹⁹.

4. نهاية التقييم مع مقدم الرعاية.

- اشكر مقدم الرعاية على استجابته.
- لخص نتائج تقييم مقدم الرعاية في الخطوة التالية (انظر إلى الخطوة 4 (قبل التدخل): تلخيص التقييم وإعطاء الملاحظات).

الخطوة 4 (قبل التدخل): تلخيص التقييم وإعطاء الملاحظات

- لخص نتائج تقييم كل من المراهقين ومقدمي الرعاية في جدول التلخيص (انظر إلى الجدول 5).
- استخدم التلخيص لكي تقرر إذا ما كانت مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر تدخلت مناسباً للمراهق.

15 الاستبيان الذاتي 20- متاح على <https://apps.who.int/iris/handle/61113/10665>

16 غولديبرغ دي بي وويليامز بي إيه، دليل المستخدم للاستبيان العام للصحة (GHQ). ويندسور (المملكة المتحدة): المؤسسة الوطنية للبحوث التعليمية، شركة نيلسون للنشر، 1988.

17 زيغمووند إيه إس، وسنيث آر بي. مقياس الاكتئاب والقلق في المستشفيات مجلة Acta الإسكندنافية للطب النفسي. 1983; 67: 361-370.

18 يتوفر كل من استبيان الصحة لدى المرضى 9- (PHQ-9) واضطراب القلق العام 7- (GAD-7) بلغات متعددة على <http://www.phqscreeners.com/select-screener>.

19 جيلينيك إم إس، مورفي جي إم، ليتل إم، باجانو إم إي، كومر دي إم، كيلبر كي جي. استخدم قائمة الأعراض لدى الأطفال لتحري المشكلات النفسية الاجتماعية في الرعاية الأولية لدى الأطفال: دراسة محلية لقابلية التنفيذ. أرشيف طب الأطفال والمراهقين. 1999; 153(3):254-260. doi:10.1001/archpedi.153.3.254.

الجدول 5. تلخيص تقييم ما قبل التدخل.

القياس	النتيجة	الاستجابة إذا كانت النتيجة "نعم"
الأسباب التي قد تجعل تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر غير مناسب للمراهق		
1. هل الطفل أصغر من 10 سنوات أو أكبر من 15 سنة؟	نعم / لا	إذا أظهر المراهق أي علامات تدل على مشكلات نفسية اجتماعية، فإنه من الملائم أن تتواصل مع خدمات الصحة النفسية، أو الخدمات الاجتماعية أو شبكة حماية المجتمع.
2. هل يعدّ المراهق معرضاً لخطر وشيك بالانتحار؟	نعم / لا	تواصل مع مشرفك. تواصل مع خدمات الرعاية المناسبة.
3. هل يعاني المراهق من اضطراب شديد نفسي أو عصبي أو مرتبط بتعاطي المواد المسببة للإدمان والذي من الممكن أن يؤدي إلى إضعاف مشاركته و/أو يعني أنه بحاجة إلى عناية مخصصة؟	نعم / لا	تواصل مع خدمات الرعاية المناسبة.
4. هل يُظهر المراهق تصرفات مؤذية في المجموعات (مثل تصرفات عنيفة أو عدوانية) أو يُظهر أنه من الصعب أن يتبع التعليمات؟	نعم / لا	تواصل مع خدمات الرعاية المناسبة.
5. هل هناك أي علامات تظهر الحاجة إلى الحماية المشددة والفائقة؟	نعم / لا	تواصل مع خدمات الرعاية المناسبة.
المشكلات الشعورية الداخلية لدى المراهقين		
6. ما هو المعدل الكلي لقياس المشكلات الشعورية الداخلية الذي أبلغ عنه المراهق؟	المعدل = ___	غير متاح
7. ما هو المعدل الكلي لقياس المشكلات الشعورية الداخلية لدى المراهق وفقاً لمقدم الرعاية؟	المعدل = ___	
الضيق العاطفي لدى مقدم الرعاية		
8. ما هو المعدل الكلي على مقياس الضيق العاطفي؟	المعدل = ___	غير متاح

إذا أُجيبَ على أي من الأسئلة من 1 إلى 5 في الجدول 5 بـ "نعم"، فإنَّ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر غير مناسب:

- اربط المراهق مع الخدمات المناسبة.
- اذهب إلى الخطوة 4c (قبل التدخل): ما الذي يجب عليك قوله إذا كان تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر غير مناسب.

إذا سُجل في كُلِّ من السؤالين 6 و 7 في الجدول 5 مُعدلاً أقل من الحد الفاصل (على سبيل المثال لم يُظهر المراهق علامات ملحوظة للمشكلات الشعورية الداخلية)، فإنَّ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر غير مناسب:

- اذهب إلى الخطوة 4c (قبل التدخل): ما الذي يجب عليك قوله إذا كان تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر غير مناسب.
- من الممكن أن يشير التقدير إلى معاناة مقدم الرعاية من الضيق العاطفي (السؤال 8 في الجدول 5). يمكنك أن تقرر مع مشرفك إحالة مقدم الرعاية إلى الدعم من أجل صحته النفسية.

إذا تمت الإجابة على كُلِّ من الأسئلة من 1 إلى 5 في الجدول 5 بـ "لا" وإذا تم تسجيل معدل أعلى من الحد الفاصل في السؤالين 6 أو 7 (على سبيل المثال إذا أظهر المراهق علامات ملحوظة للمشكلات الشعورية الداخلية)، فإنَّ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر قد يكون مناسباً:

- إذا سجل كُلُّ من المراهق و مقدم الرعاية معدلاً أعلى من الحد الفاصل فيما يخص المشكلات الشعورية الداخلية لدى الأطفال: ادعُ كلاً من المراهق ومقدم الرعاية إلى المشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
 - اذهب إلى الخطوة 4a (قبل التدخل): المعلومات التي يجب مشاركتها مع مقدم الرعاية عندما يكون تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مُناسباً.
- إذا سجل المراهق معدلاً أعلى من الحد الفاصل في المشكلات الشعورية الداخلية ولكن مقدم الرعاية لم يفعل ذلك: ادعُ كلاً من المراهق ومقدم الرعاية إلى المشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
 - اذهب إلى الخطوة 4a (قبل التدخل): المعلومات التي يجب مشاركتها مع مقدم الرعاية عندما يكون تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مُناسباً.
- إذا سجل مقدم الرعاية معدلاً أعلى من الحد الفاصل في المشكلات الشعورية الداخلية لدى الأطفال ولكن المراهق لم يفعل ذلك: ناقش المفارقات قبل أن تُقرر إذا ما كان تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مناسباً أم غير مناسب.
 - اذهب إلى الخطوة 4b (قبل التدخل): ما الذي يجب عليك قوله وفعله عندما تكون نتائج المراهق ومقدم الرعاية مختلفة.

ذهب إلى الخطوة 4a (قبل التدخل): المعلومات التي يجب مشاركتها مع مقدم الرعاية عندما يكون تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مناسباً

1. اشرح باختصار محتوى جلسة المراهقين.

المواد المستخدمة: كتاب التمارين للمراهقين، وملصق الحلقة المفرغة، وملصق نشاط "توقف، فكر، نفذ"، ونشرة مهارات المراهقين.

- من المفيد أن يعرف مقدم الرعاية ما يتم تعليمه للطفل، حتى يتمكنوا من دعم وتشجيع طفلهم لكي يستخدم المهارات التي تعلمها في المنزل. سيتعلم المراهق أربعة مهارات محددة والتي يشجع استخدامها لدى الأطفال والبالغين لتساعدهم على إدارة مشاعر الحزن والقلق الغامرة. يتم تعليم هذه المهارات الأربعة باستخدام عدة أنشطة وألعاب.
- أعط مقدم الرعاية نشرة مهارات المراهقين.
- اشرح المهارات الأربعة باختصار.

المهارة الأولى: فهم مشاعري.

تتعلق هذه المهارة بتعلّم المراهقين أن يُحدّدوا مشاعرهم مما يساعدهم على تقرير ما هي المهارة الأفضل لإدارة كل شعور. سيُطلب من المراهقين التفكير بيومهم وتحديد كل المشاعر التي مروا بها خلال اليوم. في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، سنُعبر انتباهاً خاصاً للمشاعر الكبيرة أو القوية التي قد تطفئ على المراهقين والتي قد تؤثر على رفاههم أو علاقاتهم مع العائلة أو الأصدقاء أو تعليمهم.

- اعرض الصفحة من كتاب التمارين التي تعرض "وعاء المشاعر".

سيُطلب من المراهقين أن يرسموا في الوعاء باستخدام ألوان مختلفة، وإذا كانت الألوان غير مُتاحة سيُطلب رسم رموز أو أشكال مختلفة لكي يُظهروا المشاعر المختلفة التي مروا بها في ذلك اليوم.

المهارة الثانية: تهدئة جسدي.

تتعلق هذه المهارة بتعليم المراهقين كيف من الممكن أن يهدئوا أجسادهم عندما يواجهون مشاعر كبيرة مثل الضغط النفسي، أو القلق، أو الغضب. تُدعى هذه المهارة "التنفس البطيء". سيتعلم المراهقون كيفية التنفس ببطء من بطونهم وسيُطلب منهم أن يتدربوا على هذه المهارة كل يوم باستخدام صورة بالون يتم نفخه.

- اعرض الصفحة من كتاب التمارين التي تحتوي على سبعة بالونات.

المهارة الثالثة: تغيير أفعالي.

غالباً ما يختبر المراهقون مشاعر غامرة قد تؤثر على تصرفاتهم، مما قد يجعل المشاعر تزداد سوءاً في بعض الأحيان. تتعلق هذه المهارة بتعليم المراهقين كيف من الممكن أن تحسّن هذه الأنشطة مشاعرهم الغامرة وتوقف هذه الحلقة المفرغة. سيُطلب من المراهقين أن يختاروا نشاطاً واحداً يجعلهم سعداء أو نشاطاً ذا معنى بالنسبة لهم. سيخططون لكيفية بدء هذا النشاط من جديد ومن ثم فعله لمراتٍ أكثر. من الممكن أن تتضمن الأنشطة رؤية أصدقائهم، أو مساعدة شخص ما، أو الاستماع للموسيقى، أو القيام بحرفة، أو لعب رياضة، أو القيام بعملٍ مثل أعمال المنزل أو الواجبات المدرسية. حالما يختارون النشاط المنشود، سيُطلب منهم تقسيم هذا النشاط إلى خطوات صغيرة ومن ثم إعداد خطة لممارسة هذه الخطوات تدريجياً حتى يعودوا للقيام بهذا النشاط بشكل منظم مجدداً.

- أظهر ملصق الحلقة المفرغة.

أشرح أنه من الممكن للمراهقين أن يطلبوا إذن مقدم الرعاية أو مساعدته لكي يستطيعوا القيام بالنشاط. ذكّر مقدمي الرعاية بأنهم البالغون وأنه إذا كان لديهم سبب وجيه لعدم السماح لطفلهم بالقيام بالنشاط، فإن الميسرين سيدعمون قرارهم وسيتم اختيار نشاط بديل. على سبيل المثال، قد يطلب المراهق الإذن لمقابلة صديقه في الليل عندما يكون الوضع غير آمن، أو قد يطلب المراهق الإذن للذهاب إلى حدث اجتماعي يُقام في الليل بينما لديه اختبارٌ مدرسيٌّ في اليوم التالي.

المهارة الرابعة: إدارة مشكلاتي.

تتعلق هذه المهارة بقدرة المراهقين على حل مشاكلهم العملية، مثل النزاعات مع أصدقائهم أو الصعوبات المتعلقة بإكمال واجباتهم المدرسية. سيشجّع المراهقون ليأخذوا بالاعتبار الأفكار المحتملة التي يمكن أن تحل المشكلة التي تعد مصدر قلقهم الأكبر. سيختارون الحل الأكثر نفعاً للتعامل مع مشاكلهم ومن ثم سيخططون لاستخدام المهارة لحل المشكلة.

- اعرض ملصق "توقف، فكّر، ونفّذ"

2. اشرح باختصار محتوى جلسة مقدمي الرعاية.

- تهدف هذه الجلسات إلى مساعدة مقدمي الرعاية ليطمئنوا من مساعدة أطفالهم ليشعروا بأنهم أفضل حالاً. سيتم تضمين تعلم مهارات الإصغاء، وإدراك المشاعر وتمييزها والاستجابة لها، وكيفية تعزيز ثقة الطفل بنفسه وكيفية اهتمام مقدمي الرعاية بأنفسهم.

3. اشرح فوائد حضور الجلسات.

- وضح أنّ كل جلسة ستغطي شيئاً جديداً ومهماً سيتمكن مقدمو الرعاية من فعله لمساعدة أطفالهم - لذا يعد حضور مقدمي الرعاية لكل الجلسات ضرورياً.
- وضح أنّ [اذكر اسم شخصٍ من المجتمع المحلي، مثل طبيبٍ ذي سمعةٍ جيدة يؤيد هذا التدخل] يوصيكم بشدة بحضور هذه الجلسات، لأنه مع كل جلسة يحضرها مقدمي الرعاية، تزداد احتمالية قدرتهم على مساعدة أطفالهم.
- أكد على أنّ الأمر ذاته سيعود على المراهقين - فكلما أتوا لحضور الجلسات، سيتمكنون من التأقلم بشكل أفضل. أبلغ العديد من المراهقين عن ازدياد قدرتهم على إدارة مشاعرهم الغامرة، كما ازداد شعورهم بالإيجابية في حياتهم اليومية، وتحسّنت علاقاتهم مع الأصدقاء والعائلة، وتمكنوا من التعامل بشكل أفضل مع مشاكلهم، وتحسّنت مستواهم في المدرسة. يمكن أن تساعد هذه الأمور في إعداد المراهقين للانتقال إلى مرحلة البلوغ بأفضل طريقة.

4. اشرح أن المراهقين والبالغين الذين يعانون من ضائقة عاطفية مثل المشكلات الشعورية الداخلية (والأشخاص الذين يعتنون بمن يعانون من هذه الضائقة) يمكن أن يشعروا في كثير من الأحيان بالوصم من قبل الآخرين.

- اسأل مقدم الرعاية عن شعوره عند حضوره جلسة اليوم (انتظر الرد ثم قم بالإعراب عن المخاوف أو مشاركتها حسب الاقتضاء).
- اسأل مقدمي الرعاية عن شعور أطفالهم عند حضورهم للتقييم (انتظر الرد ثم قم بالإعراب عن المخاوف أو مشاركتها حسب الاقتضاء).
- إذا أخبرك مقدم الرعاية أنه يشعر بالوصم أو يخشى التعرض للوصم، فاشرح له أن الضيق العاطفي هو أمرٌ شائع وعادي. امدحهم لطلب الدعم من خلال القدوم من أجل هذا التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"من الشائع الاعتقاد أن التعرض للضيق العاطفي يعني أن هناك "خطأ ما" في الطفل أو في مقدم الرعاية. في الواقع، هذه الأنواع من الصعوبات شائعة جداً، وطلب الدعم لا يعني أن هناك خطأ فيك أو في طفلك. لا تتعلق هذه الجلسات بالنظر إلى ما هو خطأ في أي شخص. إنما تدور حول بناء مهارات إضافية يمكن أن تساعدك أنت وطفلك على التعامل بشكل أفضل مع هذه التحديات."

اذهب إلى الخطوة 4b (قبل التدخل): ما الذي يجب عليك قوله وفعله عندما تكون نتائج المراهق ومقدم الرعاية مختلفة.

من الممكن أن يكون لدى المراهق ومقدم الرعاية نتائج مختلفة لتقييم ما قبل التدخل. على سبيل المثال، عندما يبلغ المراهق عن مستوى منخفض من الضيق العاطفي ولكن مقدم الرعاية يبلغ عن مستوى مرتفع من الضيق العاطفي لدى الطفل.

- بدون مشاركة معلومات مفصلة للغاية حول استجابات الطرف الآخر (للحفاظ على السرية)، يمكنك أن تشرح لكل من المراهق ومقدم الرعاية أن استجابات التقييم الخاصة بهم كانت مختلفة، وترغب في مناقشة المزيد معهم حول هذا الأمر لمعرفة ما إذا كانت مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر تدخلًا مناسبًا لهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لكما على كونكما صريحين معي.

في بعض الأحيان يكون لدى العائلات وجهات نظر مختلفة حول ما يحدث - وهذا أمر طبيعي جداً. على سبيل المثال، أخبرني بعض المراهقين أنهم يشعرون بخير. لكن قد يعتقد مقدمو الرعاية لهم أن الأطفال يشعرون بالحزن. أو يمكن أن يكون العكس. في بعض الأحيان، قد يقول المراهقون إنهم يشعرون بالحزن الشديد، لكن مقدم الرعاية يقول إن طفلهم يبدو بخير. بناءً على محادثاتي معكم، أود أن أدعوكم للمشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، لكن أريد أولاً التحقق مما إذا كنتم توافقان على ذلك.

هلاً أبدأ أولاً في شرح المزيد عن تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ومعرفة ما إذا كنتم ترغبون في تجربته؟"

- بعد ذلك، شاركهم بعض المعلومات الأساسية حول تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، على سبيل المثال أخبرهم أن المراهق سيتعلم مهارات للتعامل بشكل أفضل مع المشكلات التي قد يواجهها أشخاص في سنه أحياناً؛ وأن جلسات التدخل ستكون مع مجموعات أخرى من الأطفال في نفس العمر؛ وأن مقدم الرعاية يمكنه المشاركة في ثلاث جلسات منفصلة لتعلم المزيد عن كيفية دعم طفلهم، وما إلى ذلك.
- سيحتاج كل من المراهق ومقدم الرعاية إلى الموافقة على المشاركة في التدخل (راجع الخطوة 5 (قبل التدخل)).

الخطوة 4c (قبل التدخل): ماذا أقول إذا كان تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر غير مناسب

يوجد أدناه نصوص مختلفة توضح الأسباب المختلفة التي قد تؤدي إلى استبعاد شخص من تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. يمكن الرجوع إلى النصوص التي تنطبق على الحالات. كن صريحاً مع المراهق ومقدم الرعاية عن سبب عدم ملاءمة تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر للمراهق.

1. المراهق لا يعاني من المشكلات الشعورية الداخلية لدرجة تؤثر على قيامه بالمهام المعتادة.

- إذا كان التقييم يشير إلى أن المراهق لا يعاني من المشكلات الشعورية الداخلية إلى درجة كبيرة، فإن تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ليس ضرورياً.
- شجّع هؤلاء المراهقين على مواصلة استخدام الدعم الذي يجدونه مفيداً ومهارات التأقلم الخاصة بهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لك على الإجابة على الأسئلة. يبدو أنك ومقدم الرعاية لك متفقان على أنك تتكيف بشكل جيد مع الأمور في الوقت الحالي، وبالتالي فإن هذا التدخل ليس بالأمر الذي تحتاجه حقاً. استمر في العناية بنفسك كما تفعل حالياً، وشكراً لك على إعطائي هذا الوقت للتحدث معك وعلى صدق إجاباتك.

2. المراهق معرض لخطر وشيك بالانتحار.

- إذا كنت قلقاً بشأن سلامة المراهق، فالخطوة الأولى هي توفير الدعم الذي يحتاجه للمحافظة على سلامته. بمجرد أن لا يكون المراهق معرضاً لخطر الانتحار الوشيك، قد يكون الوقت مناسباً للتفكير في الانضمام إلى مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- حتى لو لم يرغب المراهق أن تخبر أي شخص عن نية إنهاء حياته، فأنت ملزم بالإبلاغ. يجب عليك شرح أسباب إبلاغ مقدمي الرعاية²⁰ وكذلك مشرفك مرة أخرى.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لك على الإجابة على أسئلتني بصراحة. يبدو أنك تمر بفترة صعبة جداً وأنا قلق بشأن سلامتك في الوقت الحالي، لأنك [كرر ما قاله المراهق بخصوص الانتحار، على سبيل المثال، "قللت إنك تملك خطة لإنهاء حياتك"، "أردت إنهاء حياتك في المستقبل القريب"]. أود ترتيب دعوى مساعد لضمان أن نحافظ على سلامتك، لأن هذا هو أولويتنا الرئيسية. أولاً، أحتاج إلى إخبار مقدم الرعاية [أو اذكر مقدم رعاية بديل] بما قلته لي. هل لديك أي مخاوف بشأنني وأنا أفعل هذا؟ سأضطر أيضاً إلى التحدث مع مشرفي حتى تتمكن من ترتيب أفضل رعاية لك. اسم مشرفي هو [اسم المشرف] وقد ساعدت العديد من الأشخاص الذين كانوا يفكرون بأفكار مماثلة.

- تأكد من توجيهه إلى المختصين أو الخدمات المناسبة.

3. المراهقون الذين يعانون من اضطرابات شديدة نفسية أو عصبية أو مرتبطة بتعاطي المواد المسببة للإدمان أو اضطرابات السلوك.

- قد يحتاج المراهق إلى دعم فردي مخصص وإلى إحالته إلى الخدمات المناسبة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لك على الإجابة على أسئلتني بصراحة. يبدو أنك تواجه بعض الصعوبات، ويمكن أن تستفيد من بعض الدعم للتعامل معها. ومع ذلك، لن يساعد هذا التدخل في حل المشاكل التي ذكرتها [اذكر المشاكل، على سبيل المثال مشاكل تعاطي الكحول]. أود مساعدتك في الوصول إلى خدمة تختص بمثل هذه الأمور. للقيام بذلك، سأحتاج إلى التحدث مع مقدم الرعاية لك [أو اذكر مقدم رعاية بديل]. هل تود أن تكون حاضراً عندما أقوم بذلك؟"

- قدّم لمقدم الرعاية نفس المعلومات التي قدمتها للمراهق. حدد السبب المحدد لعدم ملاءمة التدخل له.
- تأكد من توجيهه إلى المختصين أو الخدمات المناسبة.

20 قد تكون هناك ظروف استثنائية حيث لا يمكن إخبار مقدمي الرعاية. هذا أيضاً يعتمد على القوانين والعادات والالتزامات المحلية.

4. خطر العنف في الأسرة أو المنزل.

- إذا كنت قلقاً بشأن سلامة المراهق، فيجب أن تكون أولويتك هي التأكد من سلامته. بمجرد أن يكون المراهق أو العائلة في مأمن وعلى اتصال مع منظمة يمكنها تقديم الدعم (مثل خدمات حماية الطفل)، يمكن إعادة تقييم المراهق للانضمام إلى تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- أنت ملزم بالإبلاغ عن مخاطر العنف إلى مشرفك، حتى لو لم يكن المراهق يرغب في إخبار أي شخص. يجب عليك شرح أسباب إبلاغ مشرفك مرة أخرى.
- يجب على المنظمات اتباع البروتوكولات الوطنية لمخاطر الحماية إن كانت متوفرة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لك على الإجابة على أسئلتني بصراحة. يبدو أنك تمر بوقت صعب في المنزل، وأنا قلق بشأن سلامتك في الوقت الحالي لأنك قلت [كرر ما قاله المراهق بخصوص العنف الأسري]. أود الترتيب لبعض المساعدة لك ولعائلتك. للقيام بذلك، أحتاج إلى الاتصال بمشرفي. اسم مشرفي هو [اذكر اسم المشرف]، و[اسم المشرف] قد عمل مع العديد من الأشخاص الذين لديهم تجارب مماثلة. هل لديك أي مخاوف بشأنني وأنا أفعل هذا؟"

الخطوة 5 (قبل التدخل):

1. عندما تقرّر أنّه يمكن للمراهق المشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، ادعُ المراهق ومقدم الرعاية له للانضمام إلى المجموعة.

- يجب عليك التحدث إلى المراهق ومقدم الرعاية معاً.

2. ذكّرهم بالمعلومات حول تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي قدمتها في الخطوة 1 (قبل التدخل): التعارف والموافقة.

- يمكن أن يساعد تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر المراهقين الذين يعانون من المشكلات الشعورية الداخلية، مثل الحزن والقلق والضغط النفسي.
- وهو تدخل جماعي سيحضره مراهقون آخرون يعانون من مشكلات مشابهة.
- ويحدث مرة واحدة أسبوعياً لمدة سبعة أسابيع؛
- سينضم مقدم الرعاية إلى مجموعةٍ أخرى مع مقدمي رعاية آخرين والذين سيجمعون ثلاث مرات.
- في هذا التدخل، لن يحصل المراهق ومقدم الرعاية على المواد أو المال ولن يتلقوا أدوية.
- لن يكون هذا التدخل قادراً على حل جميع المشكلات التي قد تواجهها الأسر، لكنه سيقدم الدعم بالإحالة إلى خدمات أخرى حينما أمكن ذلك.

3. احصل على موافقة المراهق وموافقة مقدم الرعاية للانضمام إلى مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

- امنح المراهق ومقدم الرعاية فرصة لطرح الأسئلة حول التدخل.
- احصل على موافقة مقدم الرعاية. من المفضل أن تكون الموافقة مكتوبة إذا كان ذلك ممكناً وآمناً، وذلك لضمان وجود توثيق صحيح. في الحالات التي لا يكون فيها ذلك ممكناً، فإن الموافقة الشفهية كافية.
- من المقبول أن يتاح الوقت الكافي لكل من المراهق ومقدم الرعاية للتفكير في المشاركة. على سبيل المثال، يمكنك ترتيب العودة أو الاتصال في وقت آخر إذا أرادوا التفكير في المشاركة أو مناقشتها مع مقدم رعاية آخر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل للمراهق:

"هل لديكم أي أسئلة حول التدخل أو أي شيء آخر؟"
هل توافق على المشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؟ يرجى العلم بأن منح الموافقة الآن لا يعني أنه لا يمكنك تغيير رأيك لاحقاً. يمكنك دائماً التوقف عن حضور جلسات تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر إذا كنت لا ترغب في الاستمرار."

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل لمقدم الرعاية:

"هل لديك أي أسئلة حول التدخل أو أي شيء آخر؟"
كمقدم رعاية، هل تعطي موافقتك لطفلك ولنفسك للمشاركة في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؟ المشاركة طوعية ويمكنك سحب موافقتك في أي وقت."

4. أخبر المراهق ومقدم الرعاية له بما سيحدث بعد ذلك.

- قَدِّم المعلومات حول مكان وزمان جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، وإذا لم يتم تحديدها بعد، أخبرهم أنه سيتم التواصل معهم لتزويدهم بمزيد من المعلومات حول موقع وأوقات الجلسات.

5. اشكر المراهق ومقدم الرعاية على وقتهم.

4.3. بروتوكول تقييم ما بعد التدخل

يبين الشكل 2 خطوات التقييم ما بعد التدخل التي يجب اتباعها مع المراهقين ومقدمي الرعاية لهم، ويصف النص التالي المراحل بالتفصيل.

- أكمل تقييم ما بعد التدخل خلال أسبوعٍ إلى أسبوعين من الانتهاء من تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- يُرجى ملاحظة أنه يجب تقييم المراهقين ومقدمي الرعاية بصورة فردية، ومع هذا، يمكن أن يعطي المراهقون الإذن بانضمام مقدمي الرعاية إلى التقييم.
- قل للمراهق ومقدم الرعاية أنه من المهم أن يقدموا لك إجابات صادقة، وليس فقط ما يعتقدون أنك تريد سماعه. أحياناً يرغب الناس في تقديم إجابات إيجابية لأنهم يعتقدون أنه يجب عليهم أن يكونوا تحسنوا. أو قد يعتقدون أنك ستشعر بالإحباط إذا لم يتحسنوا.
- إذا كان ذلك ممكناً، فمن الأفضل أن يكون الميسر الذي يقوم بإكمال التقييم ما بعد التدخل ليس الميسر ذاته الذي قاد تنفيذ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. قد يساعد هذا المراهقين أو مقدمي الرعاية على التحدث بشكل أكثر انفتاحاً وتقديم إجابات صادقة حول مشاعرهم بعد التدخل. من المهم أن تتمكن المنظمات من التعلم إذا كانت الأمور لا تسير على ما يرام، أو إذا كانت هناك أي مخاوف بشأن الميسرين الفرديين.

الشكل 2. الخطوات التي يجب اتباعها لإجراء تقييم ما بعد التدخل.



تقييم ما بعد التدخل.

الخطوة 1 (بعد التدخل): التعارف والموافقة

سيتواجد المراهق ومقدم الرعاية معاً في الخطوة 1 (بعد التدخل)، التعارف والموافقة الشفهية. قدّم المعلومات إلى المراهق ومقدم الرعاية له حول الهدف من التقييم واحصل على إذنٍ من المراهق وموافقته من مقدم الرعاية على المشاركة في تقييم ما بعد التدخل.

1. قدّم نفسك.

- إذا لم تتعرف إليك العائلة بعد، اذكر اسمك ووظيفتك في المنظمة.

2. اسمح للأسرة بتقديم نفسها.

- إذا لم تكن تعرف العائلة من قبل، اطلب من كل من مقدم الرعاية والمراهق تقديم نفسيهما بشكل مختصر.

3. اشرح الغرض من التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"على مدى الأسابيع القليلة الماضية، حضر [اسم المراهق] جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. الهدف من هذه الزيارة هو سؤال كل منكما بعض الأسئلة لمعرفة كيف يشعر [اسم المراهق] بعد إتمام جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. من الضروري الإجابة عن الأسئلة بصدق حتى لو لم تكن واثقاً من أن الإجابة سوف تعجبني، وذلك لأنه من الممكن ألا تفيد جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر في مساعدة الجميع. ونحن نحتاج لمعرفة متى تنجح بالمساعدة ومتى لا تنجح، أو ما إذا كان هنالك أية مشاكل مع المجموعة."

4. اشرح عن السرية.

- تأكد من فهم المراهق ومقدم الرعاية لماهية المعلومات التي سيتم الحفاظ على سريتها ومع من ستتم مشاركة هذه المعلومات (انظر القسم 3.1.1).
- يتم الحفاظ على سرية جميع المعلومات ما لم يمنحك المراهق أو مقدم الرعاية الإذن بمشاركتها مع شخص آخر.
- هناك ثلاثة استثناءات لهذه السرية، عندما يكون شخص ما:
 - معرضاً لخطر وشيك يتمثل في إيذاء الذات أو الانتحار؛
 - من المحتمل أن يلحق ضرراً شديداً بشخصٍ آخر؛ أو
 - معرضاً لخطر الأذى أو الإساءة.
- في هذه الظروف سيتعين عليك إبلاغ مشرفك أو إبلاغ شخص آخر، حتى وإن لم يمنحك المراهق الإذن و/أو لم يوافق مقدم الرعاية على ذلك، وذلك لضمان سلامته أو سلامة الآخرين.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"ما تقوله سيبقى سرياً، ولا يمكنني [أو "لا يمكننا"] في حالة حضور شخص بالغ آخر من المنظمة لغرض الحماية [إخبار أي شخص آخر بما تخبرني به، إلا إذا أخبرتني بشيء أعتقد أنه يعني أنك معرض لخطر إنهاء حياتك، أو إيذاء شخص آخر، أو إذ كنت معرضاً لخطر أن يؤذيك شخص آخر، وإذا كان هذا هو الحال، سأخبرك بذلك، ثم سيتعين عليّ التحدث إلى مشرفي، واسمه [اسم المشرف] ولديه خبرة كبيرة في التعامل مع هذه المشكلات؛ فمن المهم جداً بالنسبة لنا أن نحافظ على سلامتكما. هل لديك أسئلة أو مخاوف حول سرية التقييم؟"

5. أخبر المراهق ومقدم الرعاية له بما سيحدث في التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"الأسئلة التي سوف أطرحها عليكما اليوم سوف تبدو مألوفة، وذلك لأنها نفس الأسئلة التي طُرحَت عليكما قبل بدء التدخل. على كل حال، ما يهمنا الآن هو كيف هو حالكما بعد إتمام تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر."

6. احصل على موافقة كل من المراهق ومقدم الرعاية لإتمام التقييم.

- امنح المراهق ومقدم الرعاية فرصة لطرح الأسئلة حول التقييم.
- يجب عليك الحصول على موافقة كل من المراهق ومقدم الرعاية على التقييم قبل البدء به.
- ويوصى بالحصول على موافقة مقدم الرعاية. من المفضل أن تكون الموافقة مكتوبة إذا كان ذلك ممكناً وأمناً، وذلك لضمان وجود توثيق صحيح. في الحالات التي لا يكون فيها ذلك ممكناً، فإن الموافقة الشفهية كافية.
- من المقبول أن يتاح الوقت الكافي لكل من المراهق ومقدم الرعاية للتفكير في المشاركة. على سبيل المثال، يمكنك ترتيب العودة أو الاتصال في وقت آخر إذا أرادوا التفكير في المشاركة أو مناقشتها مع مقدم رعاية آخر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل للمراهق:

"هل لديك أية أسئلة حول تقييم اليوم أو أي شيء آخر؟
هل تمنحنا الإذن لإجراء تقييم لمعرفة كيف تشعر مؤخراً؟ يمكنك دائماً التوقف عن المشاركة إذا لم ترغب في الاستمرار."

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل لمقدم الرعاية:

"هل لديك أية أسئلة حول تقييم اليوم أو أي شيء آخر؟
كمقدم للرعاية، هل تمنحنا الموافقة عنك وعن طفلك للمشاركة في هذا التقييم لمعرفة كيف كان يشعر طفلك مؤخراً؟
يمكنك إلغاء موافقتك في أي وقت."

7. ابدأ التقييم بعد أن يمنح المراهق الإذن وكذلك بعد أن يمنح مقدم الرعاية الموافقة لكليهما على المشاركة في التقييمات.

الخطوة 2 (بعد التدخل): طرح الأسئلة على المراهق

- تذكر أنه من أجل حماية الطفل، يجب أن يكون هناك شخص بالغ آخر حاضراً أثناء إجراء التقييم مع المراهق. وعادة ما يكون هذا الشخص فرداً آخر من المنظمة المنفذة.
- لكن ربّما يفضل المراهق أن يكون الشخص الآخر هو مقدّم الرعاية الخاص به أو أحداً من أقربائه. إذا لم يُشر المراهق إلى ذلك، ادعُ مقدم الرعاية لمغادرة الغرفة أثناء إجراء التقييم.

1. قياس المشكلات الشعورية الداخلية.

- يجب استخدام نفس المقياس المستخدم في تقييم ما قبل التدخل.

2. تقييم التعرض لخطر وشيك يتمثل في إيذاء الذات أو الانتحار.

- أعد تقييم المشاركين لتحري وجود خطر وشيك لإيذاء النفس أو الانتحار إذا (أ) أشاروا إلى خطر الانتحار في التقييم ما قبل التدخل، أو (ب) كانوا يعانون من اضطرابات نفسية أو عصبية أو اضطرابات مرتبطة بتعاطي المواد المسببة للإدمان، أو (ج) أبلغوا عن ضائقة عاطفية حادة (على سبيل المثال، من خلال معدلات عالية في مقياس المشكلات الشعورية الداخلية في تقييم ما بعد التدخل).
- وتماشياً مع دليل التدخل الخاص ببرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية، يوصى أيضاً بإعادة تقييم المشاركين الذين أبلغوا عن:
 - "يأس شديد وفقدان للأمل، أو وجود أفكار/خطط/أفعال تلمّح إلى نية الانتحار أو إيذاء النفس، أو تاريخ يتعلق بمحاولة الانتحار أو إيذاء النفس، أو أفعال لمحاولة إيذاء النفس مع وجود علامات تسمم، أو نزيف من جرح ألحقه بنفسه، أو فقدان للوعي و/أو حمول الشديد؛ أو
 - أي من الحالات النفسية أو العصبية أو المرتبط بتعاطي المواد المسببة للإدمان التي يجب أن تعطى الأولوية، أو ألم مزمن أو ضائقة عاطفية شديدة".²¹
- في حالة وجود خطر الانتحار، اتبع البروتوكول الوارد في الملحق 1.

3. مؤشرات وجود خطر وشيك يتطلّب الحماية الفائقة.

- يجب إحالة المراهقين الذين يواجهون مخاطر شديدة تهدد حمايتهم (على سبيل المثال، العنف الأسري) إلى دعم حماية الطفل. ينبغي للمنظمات أن تحدد وسائلها لتقييم مخاطر الحماية، وحيثما كان ذلك متاحاً، يجب أن تتبع البروتوكولات الوطنية.
- في حال إجراء التقييمات في المنزل، يمكنك الرجوع إلى وحدة الاضطرابات النفسية والسلوكية للأطفال والمراهقين في دليل التدخل لبرنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية لتقييم العلامات التحذيرية لوجود مخاطر متعلقة بالحماية في بيئة المنزل.²¹

21 منظمة الصحة العالمية. دليل تدخل برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية للاضطرابات العقلية، والعصبية، وتعاطي المواد المسببة للإدمان في البيئات الصحية غير المتخصصة: برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية، الإصدار 2.0. منظمة الصحة العالمية: 2016 (<https://iris.who.int/handle/20.1039/1-1160>). تم الوصول إليه في 6 سبتمبر 2023.

4. تقييم التدخل.

- تعرّف على تجربة المراهق في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر عن طريق طرح الأسئلة التالية مثلاً:
 - "هل تشعر أنّ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر كان نافعاً، أم عادياً، أم غير نافع لك؟"
 - "ما الذي أحببته في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، أو كان الأكثر إفادة بالنسبة لك؟"
 - "ما الذي ترغب بتغييره في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؟"
 - "هل لديك أية ملاحظات أخرى حول تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؟"
 - "هل لديك أية أسئلة أو مخاوف أخرى؟"
- قد ترغب المنظمات المنفّذة لتدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر إضافة أسئلة أخرى خاصة بها.

5. أنه التقييم مع المراهق.

- اشكر المراهق على استجابته.
- أخبره بأنك سوف تنتقل الآن لسؤال مقدّم الرعاية بعض الأسئلة.
- يمكن تلخيص نتائج تقييم المراهقين في الخطوة 4 (بعد التدخل): تلخيص التقييم وإعطاء الملاحظات.

الخطوة 3 (بعد التدخل): طرح الأسئلة على مقدّم الرعاية

- ادع مقدّم الرعاية لكي يقوم بالتقييم.
- إذا كان من المناسب والأمن له أن يقوم بالتقييم، دع المراهق ينتظر في غرفة أخرى مع فردٍ آخر من العائلة أو اترك الباب مفتوحاً حتى لا يكون المراهق وحيداً تماماً وبنفس الوقت يتم التقييم بخصوصية وسرية كاملة (حتى لا يسمع المراهق إجابات مقدّم الرعاية على الأسئلة المطروحة).
- ومن ثم ابدأ بالتعريف عن التقييم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أشكرك على المشاركة في هذا التقييم الذي يهدف إلى معرفة كيف كانت تجربتكم أنت و[اسم المراهق] في جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. رجاءً انتبه أنه لا يوجد إجابات صحيحة أو خاطئة لهذه الأسئلة."

1. قياس الضيق العاطفي.

- يجب استخدام نفس المقياس المستخدم في تقييم ما قبل التدخل.

2. قياس إبلاغ مقدم الرعاية عن المشكلات الشعورية الداخلية لدى الطفل.

- يجب استخدام نفس المقياس المستخدم في تقييم ما قبل التدخل.

3. تقييم التدخل.

- تعرّف على تجربة مقدّم الرعاية في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر عن طريق طرح الأسئلة التالية مثلاً:
 - "ما الذي أحببته في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، أو كان الأكثر إفادة بالنسبة لك؟"
 - "هل تشعر أنّ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر كان نافعاً، أم عادياً، أم غير نافع لك؟"
 - "هل تشعر أنّ تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر كان نافعاً، أم عادياً، أم غير نافع لطفلك؟"
 - "ما الذي ترغب بتغييره في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؟"
 - "هل لديك أية ملاحظات أخرى حول تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؟"
 - "هل لديك أية أسئلة أو مخاوف أخرى تتعلق بطفلك؟"
- قد ترغب المنظمات المنفّذة لتدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر إضافة أسئلة أخرى خاصة بها.

4. نهاية التقييم مع مقدم الرعاية.

- اشكر مقدم الرعاية على استجابته.
- لخص نتائج تقييم مقدم الرعاية في الخطوة التالية (الخطوة 4 (بعد التدخل): تلخيص التقييم وإعطاء الملاحظات).

الخطوة 4 (بعد التدخل): تلخيص التقييم وإعطاء الملاحظات

- لخص نتائج تقييم كل من المراهقين ومقدمي الرعاية في جدول التلخيص (انظر إلى الجدول 6).

الجدول 6. ملخص تقييم ما بعد التدخل.

القياس	المعدل	الاستجابة إذا كانت النتيجة "نعم"
1. هل بعدّ المراهق معرضاً لخطر وشيك بالانتحار؟	نعم / لا	تواصل مع مشرفك. تواصل مع خدمات الرعاية المناسبة.
المشكلات الشعورية الداخلية لدى المراهقين		
2. ما هو المعدل الكلي لقياس المشكلات الشعورية الداخلية الذي أبلغ عنه المراهق؟	المعدل = ___	غير متاح
3. ما هو المعدل الكلي لمقياس المشكلات الشعورية الداخلية لدى الطفل وفقاً لمقدم الرعاية؟	المعدل = ___	غير متاح
الضيق العاطفي لدى مقدم الرعاية		
ما هو المعدل الكلي على مقياس الضيق العاطفي؟	المعدل = ___	غير متاح

- إذا أبلغ كل من المراهق ومقدم الرعاية عن درجاتٍ أقل من المشكلات الشعورية الداخلية لدى المراهق (على سبيل المثال، أقل من الحد الفاصل)، فاشكرهما على المشاركة في تقييم ما بعد التدخّل.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لكما على الإجابة على الأسئلة. يبدو أنّك ومقدم الرعاية لك متفانان على أنك تتكيف جيداً مع الأمور في الوقت الحالي. أحسنت عملاً في ممارسة المهارات التي تعلمتها في جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر خلال الأسابيع الماضية. تابعنا الإعتناء بأنفسكما وداوماً على ممارسة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر والتي تعلمتموها في المجموعة. شكراً لكما لمنحي البعض من وقتكما اليوم."

- إذا استمر المراهق في الإبلاغ عن المشكلات الشعورية الداخلية والتي من الممكن أن تكون على مستوى يتعارض مع القيام بالمهام المعتادة، ففكر في تقديم المزيد من الدعم للمراهق و/أو مقدم الرعاية له.
 - قد تحتاج إلى إحالة المراهق إلى أخصائي (من الأفضل أن يكون طبيب أطفال أو أخصائي صحة نفسية).
 - إذا كانت منظمتك تقدم جلسات استشارية، يمكنك أيضاً التفكير في أن تعرض حضور جلسة استشارية فردية أو جلتين. هذا الخيار هو الأفضل للمراهقين ومقدمي الرعاية الذين شعروا بالحماس وبذلوا جهداً لممارسة المهارات بين الجلسات. تركز هذه الجلسات الاستشارية على تعزيز مهاراتهم من خلال مناقشة كيف يمكنهم الاستمرار في تطبيق مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر في حياتهم؛ كما تمكنهم من أن يكونوا عمليين للغاية وأن يركّزوا على ممارسة المهارات التي تعلموها في الجلسات.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً لكما على الإجابة على الأسئلة. يبدو أنك تواجه بعض الصعوبات وأود أن أقترح أن ننظر في بعض الخدمات البديلة التي قد تقدم بعض الدعم. ما رأيكم بذلك؟"

- في بعض الأحيان يُظهر المراهقون تحسناً، لكنهم قد يعانون من المشكلات الشعورية الداخلية بدرجة خفيفة. هذا أمر شائع.
 - شجع هؤلاء المشاركين على الاستمرار في ممارسة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
 - إذا كان ذلك ممكناً، يمكنك الاتصال بهم في غضون شهرين إلى ثلاثة أشهر حتى تتمكن من إعادة تقييمهم لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة إلى مزيد من الدعم (مثل الرعاية المتخصصة).
- قد يعاني بعض مقدمي الرعاية من مشاكل الصحة النفسية. إذا كان الأمر كذلك، قد تقرر أنت ومشرفك إحالة مقدّم الرعاية إلى أخصائي صحة نفسية.
- واقترح أيضاً خدمات غير متخصصة مناسبة تعرفها سواء للمراهق أو لمقدم الرعاية، مثل مجموعات الدعم المجتمعي.

الجزء ب: التدخل



الفصل الخامس. جلسات للمراهقين



الجلسة الأولى للمراهقين فهم مشاعري

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
<p>أهداف الجلسة</p> <ul style="list-style-type: none"> ● تعزيز تماسك المجموعة. ● تثقيف المشاركين حول مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ولماذا ستفيدهم هذه المهارات. ● بناء المهارات اللازمة لفهم المشاعر وتحديدها بدقة. ● تحديد مواطن القوة. 				
نشاط للمراهقين 1.1. ترحيب وتعريف	<ul style="list-style-type: none"> ● تعرّف أعضاء المجموعة على بعضهم البعض ● مساعدة المشاركين على الاسترخاء 	<ul style="list-style-type: none"> ● أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي 	<ul style="list-style-type: none"> ● الملحق 2. الأنشطة والألعاب (إن دعت الحاجة) 	15 دقيقة
نشاط للمراهقين 1.2. مراجعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> ● قدّم لمحة عن أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر 			5 دقائق
نشاط للمراهقين 1.3. قواعد المجموعة	<ul style="list-style-type: none"> ● ضع القواعد والتوقعات لكيفية التصرف ضمن المجموعة ● تعزيز التماسك ضمن المجموعة 	<ul style="list-style-type: none"> ● ورقة كبيرة ● قلم 		5 دقائق
نشاط للمراهقين 1.4. تقديم القصة	<ul style="list-style-type: none"> ● عرّف المشاركين بالقصة 	<ul style="list-style-type: none"> ● كتاب قصص مصورة 		5 دقائق
نشاط للمراهقين 1.5. فهم مشاعري	<ul style="list-style-type: none"> ● التعرف على المشاعر المختلفة التي تسببها المشكلات ● تعلم كيفية تحديد المشاعر بدقة 	<ul style="list-style-type: none"> ● ملصق مخطط للمشاعر ● كتاب قصص مصورة 		10 دقائق

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
نشاط للمراهقين 1.6. التعبير عن المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> تعلّم كيفية فصل المشاعر تحسين مدى المعرفة بالمشاعر المختلفة 	<ul style="list-style-type: none"> ملصق الحزن أوراق كبيرة أقلام أو أقلام رصاص (من الأفضل أن تكون أقلام تلوين) 		25 دقيقة
نشاط للمراهقين 1.7. التعرف على المشاعر الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> تعلّم كيفية تحديد المشاعر التي يشعر بها المراهقون تعلّم تحديد المشاعر التي تشوّسنا 	<ul style="list-style-type: none"> ملصق وعاء المشاعر كتب التمارين أقلام أو أقلام رصاص (إذا أمكن أقلام تلوين) كتاب قصص مصورة 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 4: إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" 	25 دقيقة
نشاط للمراهقين 1.8. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> لخصّ الجلسة قدّم واشرح التمرين البيتي تحديد مواطن القوة 	<ul style="list-style-type: none"> كتب التمارين ورقة مربعة واحدة لكل مشارك أقلام عادية أو أقلام رصاص 		10 دقائق

نشاط للمراهقين 1.1 ترحيب وتعارف

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> تعرّف أعضاء المجموعة على بعضهم البعض مساعدة المشاركين على الاسترخاء 	<ul style="list-style-type: none"> أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 2. الأنشطة والألعاب (إن دعت الحاجة)

1. رحّب بالمجموعة.

2. يعرّف الميسرون والميسرات عن أنفسهم.

- قل اسمك واذكر شيئاً يخصك تشعر بالراحة في مشاركته مع الآخرين.
- اشرح دورك كميسر جلسة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- وضح أن دورك يتلخص في الاستماع إلى الصعوبات التي يواجهها الأطفال والمراهقون ومساعدتهم على التأقلم بشكل أفضل.

3. قم بنشاط افتتاحي.

- قم بالنشاط المذكور الموضح أدناه.
- أو إذا لم يكن هذا النشاط مناسباً (على سبيل المثال، إن لم يكن متوافقاً مع سنّ المشاركين)، اختر نشاطاً أو لعبة بديلة من الملحق 2، أو اقترح أنت بنفسك نشاطاً (مثل أيّ فعالية ممتعة تعتمد على الحركة ويتعرف المشاركون فيها على أسماء بعضهم البعض).
- على الميسرين أن ينضموا إلى المشاركين أثناء النشاط ليتعرفوا على أسماء الجميع.

مثال عن نشاط افتتاحي

- اطلب من المشاركين أن يشكلوا صفين ويقفوا متقابلين في مجموعات ثنائية.
- لديهم دقيقة واحدة لتعريف الشخص الذي أمامهم عن أنفسهم.
- يمكنك اقتراح بعض الأسئلة، مثل: "ما هو اسمك؟ مع من تعيش؟ ما نوع الموسيقى التي تحب الاستماع إليها؟ ماذا تحب أن تفعل مع أصدقائك؟"
- بعد دقيقة واحدة اقرع الجرس أو اصرخ "تغيير". يجب على صف واحد ألا يتحرك.
- في الصف الآخر، اطلب من كل شخص أن يتحرك خطوة واحدة حتى يكون مقابل شخص جديد.
- استمر في فعل ذلك حتى يُعرّف كل شخص عن نفسه لجميع من في الصف الآخر.

نشاط للمراهقين 1.2. استعراض مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

5 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحصر لهذا النشاط، اقرأ:
● تقديم لمحة عن أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	● لا شيء	● لا شيء

1. صف بإيجاز أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

- قل: سوف نتعلم مهارات تساعدنا على التأقلم مع المشكلات العاطفية والعملية
- فسر أن مناقشة المشاعر الكبيرة قد تشعرنا بعدم الارتياح في البداية، ولكن كلما فعلنا ذلك أكثر كلما زادت راحتنا.

2. اشرح باختصار معلوماتٍ عن جلسات التدخل.

- قل: سنلتقي طوال الأسابيع السبعة المقبلة.
- قل: سوف نساعد بعضنا البعض على ممارسة المهارات الجديدة في العالم الحقيقي.
- اشرح:
 - التدخل يتضمن مزيجاً من الأنشطة والنقاشات والإصغاء وقصة.
 - سيعمل المشاركون كمجموعة واحدة كبيرة، وضمن مجموعاتٍ صغيرة، وفي ثنائيات، وبشكل فردي لمساعدة بعضهم البعض على تحسين المهارات التي يتعلمونها في برنامج مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
 - سوف تختلف جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر عن المدرسة.
- اشرح أنه سوف يتم تخصيص جلسات لمقدمي الرعاية للمشاركين ليتعلموا بعض المهارات لمساعدة المشاركين أيضاً.

3. أعط المشاركين بعض الوقت لي طرحوا أسئلة بشأن مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

- على سبيل المثال، اسأل: "هل لدى أحدكم سؤال عن مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر؟"

5 دقائق

نشاط للمراهقين 1.3. قواعد المجموعة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> ● وضع القواعد والتوقعات لكيفية التصرف ضمن المجموعة ● تعزيز التماسك ضمن المجموعة 	<ul style="list-style-type: none"> ● ورقة كبيرة ● قلم 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا شيء

1. اشرح أننا بحاجة إلى خلق بيئة آمنة.

2. ادعُ المشاركين لوضع قواعد المجموعة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يمكن أن تساعد القواعد الخاصة بمجموعتنا في خلق بيئة آمنة، ويمكننا أن نضع هذه القواعد معاً. ما هي القواعد التي يجب أن نضعها لضمان أن يشعر كل شخص في هذه المجموعة بالأمان والراحة لكي يتحدث؟"

3. خصص ورقة كبيرة لقواعد المجموعة.

- اكتب أو ارسم القواعد على ورقة كبيرة واعرضها في كل جلسة.
- إذا كان المشاركون مترددين في المشاركة، أعطهم أمثلة عما قد تكون عليه القواعد واطلب منهم اقتراح المزيد من الأفكار.
- احرص على تضمين القواعد التالية:
 - الاستماع إلى الآخر؛
 - احترام قصص وأفكار الآخرين؛ و
 - إبقاء كل ما يتم الحديث عنه ضمن هذه المجموعة خاصاً وسرياً.
- احرص على موافقة المشاركين على هذه القواعد.

4. اشرح عن الحفاظ على السرية.

ملاحظات للميسر قبل شرحه عن الحفاظ على السرية

- السرية تعني الخصوصية. الجميع مسؤول عن إبقاء ما يتم مناقشته في المجموعة خاصاً وسرياً.
- يقصد بالخصوصية أنه يمكن للمراهقين التحدث مع الآخرين حول المهارات التي تعلموها وحول تجاربهم الخاصة، لكن يجب ألا يتحدثوا عن المراهقين الآخرين أو عما يقوله هؤلاء المراهقون الآخرون.

- سوف يخالف الميسر قاعدة الحفاظ على السرية في حالة واحدة فقط وهي للمساعدة في الحفاظ على سلامة الأشخاص (إذا كانوا 1) معرضين لخطر إيذاء أنفسهم (2) إذا كان هناك خطرٌ أن يؤدي أحدهم شخصاً آخر أو (3) إذا كانوا معرضين للأذى من قبل شخصٍ آخر.
- يجب أن يكون المشرف على الميسر على علم بما يحدث في المجموعة، فهو شخص لديه معرفة واسعة ويحرص على سلامة المشاركين.
- اقرأ للمشاركين النص الخاص بالحفاظ على السرية.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أريد أن أحدثكم عن الحفاظ على السرية. يعني الحفاظ على السرية أنه على الجميع هنا أن يوافقوا على الحفاظ على خصوصية ما يتم مناقشته في هذه الاجتماعات. يجب ألا نتحدث مع أشخاص خارج هذه المجموعة عن الأشخاص الآخرين الموجودين في هذه المجموعة، لكن يمكنكم التحدث عما تفعلونه أنتم هنا. على سبيل المثال، يمكنكم أن تخبروا مقدمي الرعاية لكم بما تكلمتم عنه وتعلمتموه اليوم، دون أن تقولوا لهم ما تحدث عنه الآخرون في هذه المجموعة.

وذلك لأن بعض المواضيع التي قد تعدونها غير خاصة بالنسبة لكم، يمكن أن تكون خاصة لأشخاص آخرين في هذه المجموعة. لذلك علينا في جميع الأوقات أن نحترم خصوصية بعضنا البعض.

وأنا كميسر، عليّ أن أحافظ بدوري على سرية ما يقال في هذه المجموعة. لا يمكنني التحدث مع أي شخص آخر حول ما تناقشونه في هذه المجموعة، باستثناء مشرفي. وهذا يعني أنني لا أستطيع أن أخبر مقدمي الرعاية لكم بأي معلومات شخصية تناقشونها.

ولكن هناك ثلاث مرات سوف أحتاج فيها إلى كسر قاعدة الحفاظ على السرية حتى لو لم تكونوا تريدون مني أن أفعل ذلك. المرة الأولى: إذا كنتم معرضين لإيذاء أنفسكم أو إنهاء حياتكم.

تراود الناس أحياناً أفكار مثل أنهم لا يستحقون أن يعيشوا حياتهم أو قد يتمنون أن يناموا ولا يستيقظوا [أو استخدم عبارة أخرى مناسبة ثقافياً لوصف الأفكار الانتحارية]. هذه الأفكار شائعة. ليس عليكم أن تشعروا بالجل إذا راودتكم هذه الأفكار. أرجو أن تشعروا بالأمان في التحدث معي إذا خطر لكم هذا الشعور في أي وقت خلال جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. إذا أصابني القلق الشديد عليكم، سوف أضطر حينها إلى التحدث إلى مشرفي، حتى لو لم ترغبوا في ذلك.

المرة الثانية التي سأخرق فيها قاعده الحفاظ على السرية، هي إذا كان هناك احتمالٌ في أن تؤذوا شخصاً آخر بشدة.

أما المرة الثالثة فهي إذا كنتم معرضين للأذى من قبل شخص آخر، مثل أحد أفراد عائلتكم أو مجتمعكم.

ينطبق هذا أيضاً على ما إذا أخبرتموني أن هناك شخصاً آخر قد يؤدي نفسه أو يؤدي غيره أو قد يتأذى من قبل شخص آخر، على سبيل المثال أحد أصدقائه أو أفراد عائلته.

لا بد لي من مخالفة قاعدة الحفاظ على السرية في هذه الحالات الثلاث لأن دوري هو الحفاظ على سلامتكم أنتم والآخريين.

للمساعدة في الحفاظ على سلامتكم، أود أن أتحدث إليكم أولاً لأخبركم بما أفعله. ثم سوف أتحدث إلى مشرفي. يُدعى مشرفي [اذكر اسم مشرفك]. لدى مشرفي خبرة كبيرة في مساعدة الناس ويهتم كثيراً بسلامتكم وراحتكم."

5. اذكر ما هي المواضيع التي لا تناسب المجموعة بأكملها.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"سوف نتحدث في هذه المجموعة عن تجاربنا الخاصة. أريد أن يشعر الجميع بالراحة للحديث عن أي تجربة من تجاربهم ولكن قد تتسبب بعض الأمور في أن لا تشعروا أنتم أو الآخرون بالراحة أو في أن تنزعجوا، لهذا السبب، هناك بعض المواضيع التي يجب عليكم إخبار الميسرين عنها على انفراد. من فضلكم لا تقلقوا أو تخلجوا من مشاركة تجاربكم الصعبة معنا فنحن هنا لمساعدتكم. إننا نمتلك خبرة في سماع هذه القصص الصعبة. مثل تجارب تتعلق بالجنس أو الإساءة. هل هناك مواضيع أخرى تفضلون عدم التحدث عنها أمام كل المجموعة؟"

5 دقائق

نشاط للمراهقين 1.4. تقديم القصة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● تعريف المشاركين بالقصة	● كتاب قصص مصورة	● لا شيء

1. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 1 واقرأ النص 1.

- اطلب من المشاركين أن يساعدوك في تأليف قصة وذلك بطرح الأسئلة الواردة في كتاب القصص المصورة (انظر النص 1).

10 دقائق

نشاط للمراهقين 1.5. فهم مشاعري

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">التعرف على المشاعر المختلفة التي تسببها المشكلاتتعلم كيفية تحديد المشاعر بدقة	<ul style="list-style-type: none">ملصق مخطط للمشاعركتاب قصص مصورة	<ul style="list-style-type: none">لا شيء

1. قدّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"نشعر بمشاعر مختلفة كل يوم. يمكن لهذه المشاعر أن تكون مفرحة مثل السعادة أو الإثارة، أو غير مفرحة مثل الحزن أو الغضب. غالباً ما ترتبط مشاعرنا بما يحصل في حياتنا. سوف نقرأ المزيد عمّا حصل مع نور لأن ذلك سوف يساعدنا على أن نفهم بشكلٍ أفضل العلاقة بين مشاعرنا وحياتنا.

2. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 2 وقرأ النص 2.

- علّق ملصق مخطط المشاعر واطلب من المشاركين التركيز عليه.

اطلب منهم الإشارة إلى المشاعر التي ذُكرت في القصة.

- اسألهم عن شعور نور في المواقف المختلفة التي تظهر في القصة (على سبيل المثال، كيف يشعر نور عندما يكون مع أخته أو أصدقائه أو عندما يستمع إلى الموسيقى؟)
- يمكن للمشاركين أن ينظروا إلى ملصق مخطط المشاعر لكي يستلهموا أفكاراً عن مختلف المشاعر.
- وجههم بطرح أسئلة إذا كانوا يواجهون صعوبة في تحديد المشاعر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لم يكن نور يريد الغناء مع أخته. ماذا شعر حيال ذلك؟"

اسأل المشاركين عن المشاعر المختلفة التي قد يشعرون بها تجاه موقفٍ كهذا.

- لا مشكلة في أن يختار المشاركون مشاعر مختلفة لنفس الموقف(مثلاً: يشعر نور بالسعادة والحماس والارتياح عندما يستمع للموسيقى).
- إن لم يذكر المشاركون أي مشاعر مختلفة للموقف نفسه، على الميسر أن يقترح ما يلي:

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"استمتع نور بالاستماع إلى الموسيقى. ما الذي يمكن أن يشعر به نور أيضاً عندما يستمع إلى الموسيقى؟ هل بإمكان نور أن يسترخي ويفرح أيضاً؟"

لخص.

- اسأل المشاركين إن كانوا يتذكرون مثلاً عن نور وهو يختبر مشاعر معاكسة أو مختلفة تماماً خلال الموقف نفسه؟ (الإجابة: مع أصدقائه).

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"قد نشعر أحياناً وفي الوقت نفسه بمشاعرٍ مختلفة أو متناقضة تماماً. بالنسبة لنور، حصل ذلك عندما كان مع أصدقائه، ومع أنه فرح لأنه كان معهم ولكنه شعر أيضاً بالحرج لأنهم قد يعلمون عن المشكلات التي تحصل في بيته. قد يحصل ذلك لكم أنتم أيضاً. أعلم أنه قد يحصل لي."

25 دقيقة

نشاط للمراهقين 1.6 التعبير عن المشاعر

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">تعلم كيفية فصل المشاعرتحسين مدى المعرفة بالمشاعر المختلفة	<ul style="list-style-type: none">ملصق الحزنأوراق كبيرةأقلام أو أقلام رصاص (من الأفضل أن تكون أقلام تلوين)	<ul style="list-style-type: none">لا شيء

1. التعبير عن المشاعر: نشاط جماعي (10 دقائق) قدّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"سنستكشف كيف يمكن أن تبدو المشاعر المختلفة وكيف يمكنها أن تتصرف إذا كانت مخلوقات أو شخصيات."

حدّد العناصر المختلفة في ملصق الحزن.

- اعرض ملصق الحزن أو اختر صورة أخرى أكثر ملائمة بالنسبة للمجموعة أو ارسم حتى تصوّر الخاص لهذه الشخصية.
- ادعُ المشاركين لتحديد الملامح المختلفة للشخصية (لونها، طولها، شكلها، تعابير وجهها، شعرها، إلخ).
- اسأل المشاركين ما الذي كانوا سيغيرونه في الشخصية لو طُلب منهم وصف شعور الحزن.
- اسألهم إذا كان لون وشكل وحجم شعور الحزن سيبدو مثل الشخصية الظاهرة في الملصق.

اصنع شخصية سعيدة.

- اطلب من المشاركين خلق شخصية تعبّر عن الشعور بالسعادة.
- سيقوم الميسر برسم الشخصية على ورقة كبيرة في نفس الوقت الذي يصف فيه المشاركون هذه الشخصية.
- اطرح أسئلة لمساعدة المشاركين على خلق هذه الشخصية، على سبيل المثال:
 - ما سيكون شكل هذه الشخصية؟
 - هل هي إنسان أو شكل أو مخلوق؟
 - ما حجمها؟ كبيرة؟ صغيرة؟
- عندما تنتهي من الرسم، اطلب من المشاركين إعطاء اسم للشخصية.

2. التعبير عن المشاعر: نشاط فردي أو ثنائي (15 دقيقة)

نظم المجموعة إلى مجموعات ثنائية أو أفراد.

- أخبر كل مجموعة ثنائية أو فرد عن شعورٍ واحدٍ مذكورٍ في ملصق مخطط المشاعر.
- قم بذلك بهدوء حتى لا يسمعك المشاركون الآخرون.

امنح المشاركين 5 دقائق لكي يخلقوا الشخصية.

- اطلب من المجموعات الثنائية أو المشاركين الأفراد خلق شخصية تعبر عن الشعور الذي أُعطي لهم.
- قل للمجموعات الثنائية أو المشاركين الأفراد أنه بإمكانهم اختيار أن
 - يرسموا الشخصية على الورق، أو
 - يقوموا بتمثيل "تمثال المشاعر" باستخدام أجسادهم وتعابير وجوههم.
- اطلب منهم إعطاء اسم للشخصية (لأنك سوف تستخدم هذا الاسم لاحقاً).²²

الكشف عن الشخصيات.

- تكشف كل مجموعة ثنائية أو كل مشارك عن الشخصية التي اخترعتها أمام الآخرين.
- اطلب من المشاركين الآخرين أن يحاولوا تخمين ما هو الشعور الذي تمثله الشخصية.
- بعد كل عرض، سوف يعلّق الميسر بطريقة إيجابية حول مختلف ملامح كل شخصية.

لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لدينا جميعاً مشاعر تعيش في داخلنا. من الجيد الشعور ببعض المشاعر، مثل الحماس أو الفخر أو الاسترخاء، لكن بعض المشاعر الأخرى قد تكون أصعب كالْحِزْن والغضب أو الخوف أو الإحراج. في الواقع، من الطبيعي أن نشعر بهذه المشاعر في بعض المواقف، لأنها قد تكون أحياناً مفيدة لنا.

على سبيل المثال، يمكن للخوف في بعض الأحيان أن يحميننا من خلال منعنا من السير في منطقة خطيرة ليلاً. أما الحزن، فيمكنه أن يخبرنا أحياناً إلى أي مدى يكون شخصٌ مهماً بالنسبة لنا، مثل ما نشاق لشخصٍ قد مات. في بعض الأحيان، قد يُظهر شعورنا بالغضب أننا نعتقد أن شيئاً ما غير عادل، كما هو الحال عندما يتعرض صديقنا للتنمر.

لكن عندما تكبر هذه المشاعر أكثر من اللازم، وعندما تدوم لفترة طويلة، يمكنها أن ترهقنا. وذلك إشارة أنه علينا أن نتعامل مع هذه المشاعر القوية حتى لا تزعجنا كثيراً.

فهم مشاعرنا وتعلّم كيف نلاحظها، هو الخطوة الأولى للتعامل مع المشاعر القوية. الآن سوف نتحدث عن كيف يمكننا ملاحظة مشاعرنا."

22 خلال الجلسات المقبلة المخصصة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، وفي أكثر من مناسبة سوف يتحدث الميسرون مع المشاركين عن المشاعر القوية. عند وصف مشاعر معينة، نشجع الميسرين على استخدام أسماء الشخصيات التي ابتكرها المشاركون في هذا النشاط. بدلاً من ذلك، قد تختار استخدام الكلمات التي يستخدمها المراهقون في مجموعتك لوصف "المشاعر الغامرة" مثل: مشاعر قوية، فوضوي، متداخلة، غير مريحة، إلخ.

نشاط للمراهقين 1.7 التعرّف على المشاعر الشخصية

25 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">تعلّم كيفية تحديد المشاعر التي يشعر بها المراهقونتعلّم تحديد المشاعر التي تشوّشنا	<ul style="list-style-type: none">ملصق وعاء المشاعركتب التمارينأقلام أو أقلام رصاص (إذا أمكن أقلام تلوين)كتاب قصص مصورة	<ul style="list-style-type: none">الملحق 4، إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري"

1. وعاء المشاعر: نشاط فردي (15 دقيقة) قدّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"الآن سوف نتعلم كيف نتعرف على المشاعر المختلفة. سوف نستخدم وعاء المشاعر هذا [أظهر ملصق وعاء المشاعر] لمساعدتنا في فعل ذلك. دعونا أولاً نلقي نظرة على مثال من قصة نور."

اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 3 (واقراً النص 3) والصورة 4 (واقراً النص 4) والصورة 5 (واقراً النص 5) (15 دقيقة).

- امنح المشاركين بعض الوقت لكي يطرحوا أسئلة.
- أكد على أننا جميعاً، مثل نور، يمكن أن نشعر في يوم واحد بالعديد من المشاعر المختلفة والمتعاكسة.

اعرض وعاء المشاعر.

- استخدم ملصق وعاء المشاعر لتوضّح كيف نملاً وعاء المشاعر.
- أخبر المشاركين عن حديث واحد حصل معك في أحد الأيام وما الذي شعرت به بسبب هذا الحدث، ثم اشرح أنك ستختار لوناً أو شكلاً أو نقشاً أو أنك سوف ترسم شخصية للتعبير عن الشعور.
- ارسم خيارك بجانب وعاء المشاعر (لكن ليس داخله).
- ثم ارسم الشعور داخل وعاء المشاعر.
- اشرح أنك جعلته كبيراً أو صغير الحجم في وعاء المشاعر لأنك شعرت به كثيراً أو قليلاً جداً اليوم.
- كرر هذه العملية مع شعور آخر انتابك خلال يومك. احرص على أن تظهر مزيجاً من المشاعر، إيجابية كانت أم سلبية، كبيرة أم صغيرة.

استعرض وعاء المشاعر مع أحد المشاركين.

- اطلب من أحد المشاركين الحديث عن أمر حصل معه خلال يومه وما الذي شعر به بسبب هذا الحدث.
- اسأل المشارك عن الطريقة التي سيختار التعبير بها عن هذا الشعور: إما على هيئة لون أو شكل أو نقش أو برسم شخصية تمثل الشعور.
- ارسم خيار المشارك جنب وعاء المشاعر (استخدم نفس الملصق).
- اسأل المشارك عن مقدار الشعور الذي عاشه (كبير جداً، متوسط، قليل).
- ثم ارسم هذا الشعور داخل وعاء المشاعر.
- إذا لزم الأمر، كرر العملية مع مشارك آخر.

استخدم كتب التمارين.

- ادع المشاركين لفتح كتاب تمارينهم عند وعاء المشاعر الذي يحمل عنوان "الأسبوع 1: نشاط "وعاء المشاعر" في الجلسة الأولى".
- اطلب منهم التفكير في نهارهم اليوم، وخاصة الأحداث الرئيسية،
- ثم اطلب منهم التفكير في جميع المشاعر التي عاشوها خلال اليوم، بما فيها المشاعر المرتبطة بالأحداث الرئيسية.
- أعلمهم أن الصفحة التي تسبق تلك المخصصة لوعاء المشاعر في كتاب التمارين تتضمن مخططاً للمشاعر، سيساعدكم ذلك أن يتذكروا العديد من المشاعر المختلفة التي يمكن أن يمروا بها.

اختر كيف سوف تعبّر عن المشاعر في الوعاء.

- اطلب من المشاركين أن يختاروا كيف سيعبرون عن مشاعرهم في وعاء المشاعر.
- اطلب منهم أن يكتبوا أو يرسموا خياراتهم جنب وعاء المشاعر في كتاب تمارينهم.
- مثلاً، قد يقررون أن يستعملوا:
 - ألواناً مختلفة مثل نور (اللون الأزرق للحزن والأخضر للقلق والأصفر للسعادة، إلخ.) أو
 - إن لم يكن لدى المشاركين أقلام تلوين، يمكنهم رسم أشكال متعددة (مثلاً: مربعات للتعبير عن حزنهم أو المثلثات للسعادة) أو استخدام نقوش مختلفة (مثل التظليل أو خط قصير ملتوي)؛ أو
 - يمكنهم استخدام شخصيات مختلفة مثل تلك التي ابتكروها أثناء نشاط التعبير عن المشاعر.
- يمكن للأكثر سناً من المشاركين أو أولئك المتقدمين أكثر دراسياً، كتابة الشعور في وعاء المشاعر ورسم حدود حول الكلمة.

ملء وعاء المشاعر

- اطلب منهم بعد ذلك أن يملؤوا وعاء المشاعر بمختلف الأحاسيس التي عاشوها اليوم.
- اشرح أنه كلما كبر أو كثر حجم الألوان أو الأشكال أو النقوش أو الشخصيات أو الكلمات كلما كان شعورهم اليوم قوياً.
- وبالمثل، كلما قل رسمهم لمشاعرهم أو صغر حجم الرسمة، قل شعورهم بهذا الشعور اليوم.

المشاركة ضمن المجموعة.

- ادع المشاركين لمشاركة وعاء مشاعرهم على باقي المجموعة ولكن فقط إن رغبوا بذلك.
- اطلب منهم أن يتكلموا عما حدث معهم اليوم وجعلهم يشعرون بكل واحد من الأحاسيس التي وضعوها في وعاء المشاعر.
- ابدأ بالطلب منهم أولاً الحديث عن مشاعرهم السارة ثم تناقش معهم حول تلك المشاعر الأكثر صعوبة.

لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"نشعر جميعاً بمشاعر مختلفة حتى في اليوم الواحد. يمكن لحجم هذه المشاعر أن يختلف بين يوم وآخر. قد نشعر في يوم ما بالكثير من الحزن ولكن في يوم آخر قد لا نحزن إطلاقاً. إذاً، فمشاعرنا تتغير دائماً لهذا من المفيد ملاحظتها باستخدام وعاء المشاعر. كلما تمررتنا، كلما أصبحنا أفضل في ملاحظة مشاعرنا واستخدام المهارات الجديدة للتأقلم مع مشاعرنا قبل أن تكبر كثيراً."

2. المشاعر القوية: نقاش (10 دقائق)

اشرح ما هي المشاعر القوية.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"الجميع في هذه القاعة سوف يختبر مشاعر قوية. من المهم أن نعلم أنه حتى لو كانت هذه المشاعر غير مريحة، فهي لن تؤذينا. ولكن أحياناً، يمكن لهذه المشاعر القوية أن تزعجنا، أو تفسد الأمور في حياتنا. مثلاً، إذا شعرت بالغضب الشديد، فهذا الشعور القوي قد يجعلني أقول كلمات غير مهذبة لإخوتي مما قد يغضبهم. وإذا خفت كثيراً من شيء ما، يمكنني تجنبه بالبقاء في المنزل مع أهلي وهكذا أفوت علي شيئاً ممتعاً للغاية."

اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 6 واقرأ النص 6.

تحديد المشاعر القوية التي أزعجت نور وأفسدت يومه.

- اطلب من المشاركين تحديد أي مشاعر كانت قوية جداً وأزعجت نور وأفسدت يومه.
- مثلاً، القلق جعل من الصعب على نور التركيز على واجباته المدرسية.

يحدد المشاركون مشاعرهم القوية.

- اسأل المشاركين عن المشاعر القوية التي غالباً ما تزعجهم.
- إن لم يذكروا أي شيء، يمكنك اقتراح: الحزن والغضب والخوف أو الأسى.

يلاحظ المشاركون كيف تعكّر المشاعر القوية حياتهم.

- اسأل المشاركين عن المشاعر من وعاء المشاعر التي أفسدت عليهم يومهم هذا.
- ثم اسألهم كيف أفسد هذا الشعور القوي الأمور.
- إن لم يذكروا أي شيء، يمكنك إعطائهم أمثلة لتوضيح كيف يمكن للمشاعر القوية أن تؤدي إلى صعوبات في:

- التركيز
- اللعب مع الأصدقاء
- القيام بالمهام المنزلية أو الواجبات المدرسية
- عدم التشاجر مع الآخرين
- عدم الهروب من المواقف الصعبة.

لخص.

اشرح أنه عندما تفسد علينا المشاعر يومنا، علينا إدارة هذه المشاعر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"سنركز في هذه المجموعة على هذه المشاعر القوية وتتعلم طرقاً أفضل للتعامل معها. يمكن لهذه المشاعر أن تحصل بسبب مشكلات تواجهونها أنتم وغيركم من اليافعين مثل مشكلات نور في منزله، أو قد يكون لديكم مشكلات مع أصدقائكم أو قد تتعرضون للتنمر. لعل بعضكم يتعامل مع مشكلات مثل وفاة شخص قريب منه، أو يعيش في منطقة خطيرة. هناك الكثير من المشكلات المختلفة التي يعيشها كل شخص في هذه المجموعة. قد يتعرض بعضكم لنفس أنواع المشكلات. ستكون هناك أوقات لاحقة خلال اجتماعاتنا يمكننا فيها التحدث عن هذه المشكلات معاً ولكنني اليوم أريدكم أن تعلموا أن الجميع سيواجهون مشكلات سوف تجعلهم يشعرون بمشاعر قوية.

10 دقائق

نشاط للمراهقين 1.8. اختتام الجلسة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● تلخيص الجلسة● تقديم وشرح التمرين البيتي● تحديد مواطن القوة	<ul style="list-style-type: none">● كتب التمارين● ورقة مربعة واحدة لكل مشارك● أقلام عادية أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. ملخص موجز

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد تعلمنا اليوم الكثير عن أنواع المشاعر المختلفة. تدرّينا على كيفية تحديدهم في وعاء مشاعرنا. نريدكم أن تصبحوا جيدين حقاً في ملاحظة المشاعر المختلفة، وخاصة الكبيرة منها التي يمكن أن تجعل الأمور صعبة في حياتكم، لأننا سنتعلم بعض الطرق لكي نتعامل معها."

2. تمرين بيتي

- اعرض للمشاركين الصفحات الخاصة بالتمرين البيتي الواجب عليهم أن يقوموا به هذا الأسبوع في كتاب التمارين.
- أخبر المشاركين أنه عليهم أن يحاولوا القيام بالتمرين البيتي كل يوم حتى يحين موعد الجلسة المقبلة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **تمرين بيبي: فهم مشاعري.** على المشاركين أن يحاولوا كل يوم تحديد أكبر عدد ممكن من المشاعر وأن يضعوها في الوعاء في كتاب تمارينهم.

تذكّر القيام بالتمرين البيتي

- تناقش مع المشاركين حول الطريقة التي يمكنهم من خلالها تذكّر القيام بذلك. مثلاً، يمكنهم أن يطلبوا من مقدمي الرعاية تذكيرهم أو يذكروا بعضهم البعض أو يفتحوا كتاب تمارينهم عندما يستيقظون أو قبل أن يناموا ويقوموا بالتمرين في ذلك الوقت.

3. نشاط لاختتام الجلسة

- اختتم كل جلسة بالشكل التالي.

اجلس مع المشاركين في حلقة دائرية وشرح نقاط القوة وحددها.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح لهم أن القوة شيء يستطيعون فعله بشكل جيد، أو شيء إيجابي في شخصيتهم، أو شيء إيجابي أظهره في جلسة اليوم.

- أعطهم أمثلة إذا لزم الأمر، مثل أن نكون ودودين أو متعاونين أو مهتمين أو مضحكين أو شجعان أو صبورين أو لطفاء.
- امنحهم دقيقة لكي يفكروا في كلمة تصف نقطة قوة يتحلون بها.
- ادعُ المشاركين لإخبار المجموعة عن نقطة القوة التي اختاروها.
- في حال لم يتمكن أحد المشاركين من التفكير في كلمة تدلّ على نقطة قوته، اقترح عليه البعض منها.
- ملاحظة: إن لم يرغب المشاركون في الحديث، فلا ينبغي إجبارهم على ذلك. سوف تُستخدم هذه الكلمات في النشاط التالي.

يطوي المشاركون أوراقهم.

- أعط المشاركين ورقة مربعة (قد تضطر لقص قطعة من الورق بهذا الشكل) وقلم أو قلم رصاص.
- اطلب منهم طيها إلى النصف، ثم إلى النصف مرة أخرى، ثم إلى النصف مرة أخرى.
- اطلب منهم فتح قطعة الورق بحيث تبقى خطوط طي الورقة واضحة ليكون هناك ثمانية أقسام على الورقة.

يضيف المشاركون إلى الأوراق نقاط قوتهم.

- اشرح لهم أن هذه الورقة ستسمى بـ "ورقة نقاط القوة"، وفي نهاية كل جلسة، سيطلب منهم كتابة أو تزيين قسم واحد منها بكلمة قوة جديدة (أو صورة أو رمز يمثل تلك الكلمة).
- اطلب منهم كتابة أو رسم كلمة قوتهم لهذه الجلسة على أحد أقسام الورقة.

اجمع الأوراق.

- اطلب من المشاركين كتابة أسمائهم على ظهر الورقة (أو يمكنك أنت فعل ذلك إن لم يتمكنوا من فعل ذلك).
- اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

الجلسة الثانية للمراهقين تهدئة جسدي

أهداف الجلسة

- ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسة الأولى.
- مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها.
- تعلم كيف تؤثر المشكلات والمشاعر على الجسد.
- تعلّم مهارة تأقلم تساعد في تهدئة الجسد.

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
نشاط للمراهقين 2.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • ساعد المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرف على بعضهم البعض • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسة الأولى • تعلّم التعبير عن المشاعر والتعرف عليها وفهمها 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) • كرة أو غرض آخر يمكن رميه (مثلاً كرة ورقية، إلخ). 		10 دقائق
نشاط للمراهقين 2.2. راجع الجلسة الأولى والتمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • راجع أي نقاط من الجلسة السابقة لم يفهمها المشاركون • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق مخطط للمشاعر • كتاب قصص مصورة • ملصق وعاء المشاعر (من الجلسة الأولى) • كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي • الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" 	15 دقيقة
نشاط للمراهقين 2.3. مشاعري جسدي	<ul style="list-style-type: none"> • تعلّم كيف يتأثر الجسم بالمشكلات والمشاعر 	<ul style="list-style-type: none"> • كتاب قصص مصورة • ملصق مخطط للمشاعر • ملصق خريطة الجسم • أقلام عادية أو أقلام رصاص 		20 دقيقة

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 1. إدارة عمليات الإفصاح عن الإساءة وخطر الانتحار. • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" • الملحق 6. طريقتان بديلتان للتنفس البطيء 		<ul style="list-style-type: none"> • تعلّم مهارة لتهدئة الجسم 	نشاط للمراهقين 2.4. تهدئة جسدي
15 دقيقة		<ul style="list-style-type: none"> • كتب التمارين • أوراق القوة (من الجلسة الماضية) • أقلام عادية أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> • لخصّ الجلسة • قدّم واشرح التمرين البيتي • تحديد مواطن القوة 	نشاط للمراهقين 2.5. اختتام الجلسة

10 دقائق

نشاط للمراهقين 2.1 ترحيب

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● مساعدي المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرف على بعضهم البعض● ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسة الأولى● تعلّم التعبير عن المشاعر والتعرف عليها وفهمها	<ul style="list-style-type: none">● ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى)● كرة أو غرض آخر يمكن رميه (مثلاً جورب نظيف أو كرة ورقية، إلخ.)	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. ترحيب

- اعرض ملصق قواعد المجموعة.

2. نشاط افتتاحي: لعبة إظهار مشاعرنا

قدّم النشاط.

- اطلب من المشاركين الوقوف في حلقة دائرية.
- اشرح أنكم سوف تقومون بنشاط لإظهار المشاعر المختلفة.
- لديك كرة (أو غرض آخر يمكن رميه).
- هناك خياران للنشاط، أحدهما للمشاركين الأصغر سناً والآخر للكبير سناً.

للمشاركين الأصغر سناً.

- ارم الكرة إلى أحد المشاركين وقل له: "أرني كيف تبدو أو تتصرف عندما تشعر بأنك [قل كلمة مشاعر مثل حزين/ سعيد/متحمس إلخ]".
- يقوم المشارك بتمثيل الشعور باستخدام كل جسمه.

للمشاركين الأكبر سناً.

- يرمي الميسر الكرة إلى أحد المشاركين ويقول له: "قم بالتعبير عن شعور ما باستخدام وجهك أو جسدك ولكن لا تخبرنا ما هو هذا الشعور".
- يقوم المشارك بتمثيل الشعور باستخدام كل جسمه.
- على المشاركين الآخرين أن يحاولوا تخمين ما هو هذا الشعور.

تابع (للمشاركين الأصغر والأكبر سناً).

- ثم يرمي المشاركون الكرة لمشارك آخر ويكرر السؤال.
- كرّر ذلك حتى يأخذ جميع المشاركين دوراً واحداً على الأقل.
- لا بأس من استخدام نفس الشعور الذي ذكره مشارك آخر،
- إذ سوف يساعد ذلك على إظهار أن الأشخاص المختلفين يعبرون عن نفس الشعور بطرق مختلفة.

الختام.

- اختتم النشاط بتعابير أو جمل عن المشاعر الإيجابية.
- على سبيل المثال، اطلب من الجميع إظهار كيف يبدوون عندما يكونون سعداء أو متحمسين أو مسترخين.

15 نشاط للمراهقين 2.2 مراجعة الجلسة الأولى والتمرين البيتي دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحصر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● مراجعة أي نقاط من الجلسة السابقة لم يفهمها المشاركون● يعرض المشاركون تمرينهم البيتي● معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي	<ul style="list-style-type: none">● ملصق مخطط للمشاعر● كتاب قصص مصورة● ملصق وعاء المشاعر (من الجلسة الأولى)● كتب التمارين	<ul style="list-style-type: none">● الملحق 3، إرشادات مفيدة للتمرين البيتي● الملحق 4، إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري"

1. أعط ملخصاً عن الجلسة الأولى.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تحدثنا في المرة الأخيرة التي التقينا فيها عن كيف أننا نشعر كل يوم بالعديد من المشاعر المختلفة [راجع بإيجاز ملصق مخطط المشاعر]. يمكن أن تكون هذه المشاعر سارة أو غير سارة. في بعض الأحيان، يمكن أن تتسبب المشكلات، مثل التعرض للتنمر أو وجود مشكلات في المنزل، في شعورنا بمشاعر قوية. يمكن لهذه المشاعر القوية أن تزعجنا وتفسد الأمور في حياتنا. سوف أقرأ أولاً من كتاب القصص المصورة. ثم لنلقي نظرة على بعض المشاعر التي حددتموها الأسبوع الماضي."

2. اقرأ القصة: أشر إلى الصور 7 (اقرأ النص 7) و8 (اقرأ النص 8) و9 (اقرأ النص 9).

3. يتحدث المشاركون عن تمرينهم البيتي.

ملاحظات للميسر قبل بدء مناقشة التمرين البيتي.

- امدح المشاركين واثن على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (انظر الملحقين 3 و4).
- شجّع المجموعة بأكملها على المساعدة في حل مشكلة أحد المشاركين. سيساعدك ذلك على إدارة الوقت وذلك بتجنيد إجراء الكثير من المحادثات الفردية مع المشاركين أثناء النشاط الجماعي.
- إذا كان هناك بعض المشاركين غير راغبين في مشاركة تمرينهم البيتي، في نهاية الجلسة، اسألهم على انفراد عما إذا كانت لديهم أي مشكلات وساعدهم إذا لزم الأمر في حلها.

- إذا كان أحد المشاركين غائباً عن الجلسة الماضية، قم بدعوة أحد المشاركين ممن حضروا ليشرح في دقيقتين ما هو وعاء المشاعر وكيف يمكن استخدامه.
- بعد دقيقتين، يمكنك تصحيح أي معلومة خاطئة.
- إن لم يكن هناك وقت كافٍ أو إذا لم يتمكن المشارك من اتباع التعليمات، حاول أن تلتقي به بشكلٍ فردي لتساعده على تعلم المهارة.

ابدأ بمراجعة التمرين البيتي.

- اطرح الأسئلة الواردة في كتاب القصص المصورة.
- ثم اطرح الأسئلة التالية لمراجعة القصة ومساعدة المشاركين على مشاركة تمارينهم البيئية.

ادعُ المشاركين للتحدث عن أي صعوبات واجهتهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

في البداية، وجد نور صعوبة في تذكر القيام بتمرينه البيتي. هل واجه أحدكم صعوبات مشابهة؟ هل بإمكانكم مشاركتها معنا؟"

ادعُ المشاركين لعرض وعاء مشاعرهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"رسم نور مشاعر سارة وغير سارة في وعاء مشاعره. هل يرغب أحدكم في مشاركة ماذا رسم في وعاء مشاعره؟"

- ادعُ المشاركين لإعطاء مثال **واحد** (مثلاً: يوم واحد) من وعاء مشاعرهم.
- اطلب منهم تحديد أقوى شعور أحسّوا به في هذا اليوم ووضعه في وعاء المشاعر.
- اطلب منهم تحديد ما حدث في ذلك اليوم وتسبب في ظهور تلك المشاعر لديهم.

ادعُ المشاركين لإظهار مشاعرهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

كان القلق أكبر شعورٍ شعر به نور في ذلك اليوم. "كيف يمكن أن يبدو الشخص إذا كان قلقاً؟"

- ادعُ المشاركين لإظهار تعابير الوجه والجسم الخاصة بالشعور بالقلق.
- يجب أن يحدد الميسر الملامح المحددة التي تظهر (مثل الفم المقلوب أو الشفتين المضمومتين أو المشدودتين أو التجاعيد في الجبهة، إلخ).

ادعُ المشاركين للتفكير في كيف أفسدت عليهم هذه المشاعر القوية الأمور.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"ما الذي توقف نور عن فعله عندما شعر بالقلق؟ [الإجابة : لقد تجنب أصدقاءه]. هل عشت شيئاً مشابهاً لما اختبره نور، حيث أفسد شعورٌ قويٌ عليك الأمور؟"

20 دقيقة

نشاط للمراهقين 2.3 مشاعري وجسدي

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● تعلّم كيف يتأثر الجسم بالمشكلات والمشاعر	● كتاب قصص مصورة ● ملصق مخطط للمشاعر ● ملصق خريطة الجسم ● أقلام عادية أو أقلام رصاص	● لا شيء

1. قدّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد تعلمنا حتى الآن كيف يمكن للمشكلات أن تؤثر على مشاعرنا. سنتعرف اليوم على كيفية تأثير المشكلات والمشاعر على أجسادنا."

2. اقرأ القصة: أشر إلى الصور 10 (واقراً النص 10) و 11 (اقرأ النص 11) و 12 (اقرأ النص 12).

3. فيما يخضّ مشاعر نور، قم بالنشاط الخاص بملصق خريطة الجسم.

- اعرض ملصق خريطة الجسم.
- اشرح أن هذا مخطط لجسم نور.
- قل أنك تودّ من المشاركين أن يساعدوك على رسم مختلف الأحاسيس التي لاحظها نور عندما شعر بمشاعر مختلفة.
- اسأل المشاركين عن الطريقة التي يجب أن ترسم بها الأحاسيس عندما شعر نور بالقلق (مثل التواء المعدة والتقلب، والوجه الدافئ، والوجه الذي يوشك على البكاء).
- يمكنك رسم الأحاسيس على ملصق خريطة الجسم أو الطلب من متطوع القيام بذلك.
- كرر العملية نفسها بشأن السعادة والغضب اللذين شعر بهما نور.

4. فيما يخضّ مشاعر المشاركين، قم بالنشاط الخاص بملصق خريطة الجسم.

- اطلب من أحد المشاركين اختيار شعور من ملصق مخطط المشاعر.
- اطلب من الجميع التفكير في وقت شعروا فيه بنفس الطريقة.
- اطلب منهم أن يصفوا ما الأحاسيس التي شعروا فيها بجسدهم في ذلك الوقت.
- يمكنك رسم الأحاسيس على ملصق خريطة الجسم أو الطلب من متطوع القيام بذلك.

- إذا كان المشاركون مترددين، يمكنك ذكر الأمثلة التي تخص نور
- أو حفزهم بالإشارة إلى أجزاء مختلفة من جسمهم، على سبيل المثال اسألهم: "كيف تشعرين بمعدتك؟ كيف تشعرين بقلبك؟ كيف تشعرين بوجهك؟ هل تشعرين بالحرّ أم بالبرد؟"
- كرر العملية حتى يتم اختيار 5 مشاعر كحدٍ أقصى من ملصق مخطط المشاعر
- احرص على ذكر مشاعر ساّدة وغير ساّدة.

لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يمكن لمشاعرنا أن تؤثر على جسدينا بطرق مختلفة. من المهم أن نكون واعين لذلك عندما نحاول إدارة مشاعرنا القوية."

نشاط للمراهقين 2.4. تهدئة جسدي

30 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● تعلّم مهارة لتهدئة الجسم	● لا شيء	● الملحق 1، إدارة عمليات الإفصاح عن الإساءة وخطر الانتحار. ● الملحق 5، إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" ● الملحق 6، طريقتان بديلتان للتنفس البطيء

1. تناقش مع المشاركين حول استراتيجيات تأقلم مفيدة (15 دقيقة)

ملاحظة للميسّر قبل مناقشة استراتيجيات التأقلم.

- في هذه المناقشة، يمكن للمشاركين تحديد استراتيجيات التأقلم غير المفيدة ومناقشتها.
- خلال هذه المناقشة يجب أن يكون الميسرون متيقظين للاقتراحات التي تشير إلى أن أحد المشاركين يفكر في الانتحار أو إيذاء نفسه أو التعرض للإساءة أو الإهمال، لكن لا ينبغي لهم أن يسألوا على وجه التحديد عن قضايا السلامة والحماية هذه أثناء مناقشة المجموعة.
- بدلاً من ذلك، عليهم اتباع التعليمات التالية:
- ارجع إلى الملحق 1 للاستعانة بإرشادات حول كيفية الاستجابة عندما يكشف أحد المشاركين عن هذا النوع من الاضطرابات.

عرّف بمفهوم التأقلم مع المشاعر القوية.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يمكن أن يؤثر الشعور بالتوتر أو الحزن أو الخوف أو الغضب على أجسادنا ويجعلنا غير مرتاحين، لذلك نحتاج لتعلّم طرق كي نرخي أجسادنا. تخيلوا لو كنتم تخافون حقاً من حدوث شيء سيء في المستقبل. ستبدؤون بملاحظة أن قلبكم ينبض بسرعة كبيرة وستشعرون بوخز في ذراعيكم ورجليكم. ما الذي سوف تفعلونه لكي تهدئوا جسدكم وتتعاملوا مع خوفكم؟"

- اطرح السؤال نفسه مع ما يصل إلى ثلاثة مشاعر أخرى، مثل الحزن والغضب والأسى وما إلى ذلك.

شجّع المشاركين على اللجوء لاستراتيجيات تأقلم مفيدة.

- بعد أن يعطي المشاركون إجاباتهم، اذكر أمثلة عن استراتيجيات تأقلم مفيدة.
- شجّع المشاركين على الاستمرار في اعتماد هذه الاستراتيجيات.
- قدم بإيجاز أمثلة أخرى لاستراتيجيات تأقلم مفيدة مثل:
 - التحدّث إلى شخص موثوق
 - طلب المساعدة
 - القيام بنشاط بدني
 - مهارات الاسترخاء، و
 - استخدم حس الفكاهة.

اشرح الفرق بين استراتيجيات التأقلم المفيدة وغير المفيدة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تخفف استراتيجيات التكيف المفيدة من المشاعر القوية، كما أنها لا تؤذيكم ولا تؤذي الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك قول شيء إيجابي لنفسك [أو إعطاء مثال يحدده أحد المشاركين]. لا يشترط لاستراتيجيات التأقلم المفيدة أن تنجح دائماً على الفور حتى تكون مفيدة، إذ يمكن لأشياء نقوم بها على مدى طويل من الوقت أن تساعدنا على الشعور بتحسّن. يمكن أن تسبب استراتيجيات التأقلم غير المفيدة مشكلات إضافية أو يمكن أن تسبب ضرراً لك أو لشخص آخر. قد تبدو هذه الاستراتيجيات فعّالة في البداية، إلا أنها ضارة على المدى الطويل. مثلاً، قد يصبح بعض الأطفال عدوانيين مع أصدقائهم أو إخوانهم، إذ قد يساعدهم ذلك على الشعور أنهم متحكمون بالأمر. وبالتالي فقد يكون ذلك شعوراً جيداً بالنسبة لهم. لكن يمكن للشجار أن يسبب المزيد من المشكلات، مثل فقدان صداقاتكم أو إيذاء الآخرين أو حتى أنفسكم. وقد لا يجعلكم تشعرتم أنكم بحالٍ أفضل في النهاية. هل يمكنكم التفكير في استراتيجيات تأقلم غير مفيدة أخرى؟ [أمثلة على استراتيجيات التكيف غير المفيدة: شرب الكحول؛ أو إبعاد الأفكار عن المشكلات؛ أو الهروب؛ أو الكذب على الآخرين؛ أو تجنب تكوين صداقات جديدة بسبب الشعور بالتوتر أو الخوف - ثم الشعور بالوحدة عن غير قصد]. سوف تساعدكم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر على استخدام نقاط قوتكم وتعلّم مهارات تأقلم جديدة للتعامل مع المشاعر القوية ومع المشكلات."

2. التنفس البطيء: نشاط جماعي (15 دقيقة)

ملاحظات للميسر قبل بدء النشاط.

- اقرأ الملحق 5 لكي يساعدك في دعم المشاركين خلال هذا النشاط. يُنصح باستخدام نشاط التنفس البطيء كنشاط رئيسي في نشاط تهدئة جسدي.
- يرد وصف نشاطين بديلين في المرفق 6. قرّر مسبقاً ما إذا كنت ستقوم بتعليم التنفس البطيء أو النشاطين البديلين.
- لا تقلق من عدم قيام المشاركين بالنشاط بشكلٍ كامل،
- فمن الطبيعي أن يجده صعباً في البداية.
- اطلب من أحد الميسرين شرح عملية التنفس البطيء على أن يقوم الميسر المساعد بالعد "واحد، اثنان، ثلاثة" لكل شهيق و"واحد، اثنان، ثلاثة" لكل زفير.
- قد يؤدي اتباع التعليمات بشكل مثالي للغاية إلى شعور بعض الأشخاص بمزيد من التوتر.
- الهدف الأهم هو ضمان شعور المشاركين بالاسترخاء، لا حملهم على القيام بالنشاط على أكمل وجه.

قدّم نشاط التنفس البطيء

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"نتعلم أنه يمكن للمشاعر القوية أن تؤثر على أجسادنا وإحدى الطرق التي يمكن أن يحدث بها ذلك هي التأثير على تنفسنا: جعلنا نتنفس بشكل أسرع. يمكن أن يجعلنا التنفس السريع نشعر بمزيد من الأحاسيس غير المريحة في أجسامنا، مثل الدوار.

إحدى الطرق المفيدة لتهدئة جسدنا هي في التركيز على تنفسنا. إنها إحدى أسرع الطرق لتهدئة جسدنا عندما تكون مشاعرنا قوية كأن نشعر بالخوف أو الغضب. ولكن قد يكون من الصعب قليلاً القيام بذلك، لذلك علينا أن نتمرن."

علم خطوات التنفس البطيء.

الخطوة 1: التنفس من البطن.

- اطلب من المشاركين الجلوس على كرسي ووضع أقدامهم على الأرض بشكل مسطح. (أو في حالة عدم توفر كراسي، يمكنهم الوقوف أو الجلوس على الأرض بشكل مريح).
- اطلب من المشاركين التخلص من التوتر في أجسادهم (عن طريق هز أذرعهم وأرجلهم بلطف، أو إرجاع أكتافهم إلى الخلف، أو تحريك رقبتهم بلطف من جانب إلى آخر).
- اطلب من المشاركين وضع إحدى يديهم على صدرهم واليد الأخرى على بطنهم.
- اطلب منهم أخذ نفس عميق وملاحظة اليد التي ترتفع.
- اشرح أننا في أغلب الأوقات نتنفس من صدرنا.
- اشرح أنه عندما نتنفس لتهدئة أجسامنا يجب أن نحاول أن نتنفس من بطوننا.
- اطلب منهم أن يتخيّلوا أن هناك بالوناً في بطنهم.
- عندما يستنشقون الهواء، يمتلئ البالون بالهواء ويصبح بطنهم كبيراً.
- وعندما يخرجون الهواء، فهم يدفعون الهواء إلى خارج البالون، فيصغر حجم بطنهم.
- اطلب منهم أن يتدربوا على ذلك لمدة دقيقتين، وذلك بإبقاء أيديهم على بطونهم والشعور بها وهي تكبر حجماً عند الشهيق وتندفع للداخل عند الزفير.
- اشرح لهم أنه يجب أن يشعروا باليد التي على بطنهم تتحرك أكثر من تلك التي على صدرهم.
- [يجب إعطاء هذه التعليمات، فقط إذا لزم الأمر أو إذا كانت مناسبة للسياق]: إذا احتاج المشاركون إلى مزيد من المساعدة لفهم التنفس من البطن، يمكن للميسر أن يقترح عليهم أن يستلقي المشاركون على الأرض ويضعوا قطعة من الورق أو قلم رصاص على بطنهم ويراقبوا الغرض يرتفع وينخفض أثناء قيامهم بالتنفس.

الخطوة 2: التنفس ببطء.

- اشرح أنه يمكن للتنفس البطيء أن يساعد أيضاً في تهدئة أجسادنا.
- ادعُ المشاركين إلى التنفس من بطونهم مرة أخرى مع مطابقة العد.
- هذه المرة عد ببطء "واحد، اثنان، ثلاثة" لكل شهيق و"واحد، اثنان، ثلاثة" لكل زفير.
- كرر العد حتى يمارس المشاركون التنفس ببطء من بطونهم لمدة دقيقتين.
- اشرح لهم أن بإمكانهم تخيل استنشاق رائحة زهرة وإطفاء شمعة أو تقديم طريقة مختلفة ذات صلة بثقافتهم ليتخيّلوا التنفس البطيء.
- في هذه المرحلة، لا تصحح للمشاركين إذا لم يتمكنوا من التنفس بالمعدل الذي تريده بالضبط.

ممارسة التنفس البطيء.

- اشرح أنك ستتوقف الآن عن العد وأنت تريد من المشاركين أن يتدربوا على التنفس ببطء من بطونهم بمفردهم لمدة دقيقتين إضافيتين.
- شجّع المشاركين على العد (واحد، اثنان، ثلاثة) في رؤوسهم، أو على النقر بأقدامهم برفق (واحد، اثنان، ثلاثة)، أو على متابعة صوت ساعة تدق (إذا كانت هناك ساعة متوفرة).
- تجول في الغرفة لمساندة كل مشارك.
- ساعدهم لكي (1) يتنفسوا من بطونهم و(2) يتنفسوا ببطء.
- تذكر، لا يجب أن يكون التنفس البطيء مثالياً،
- فالهدف الأهم هو أن يسترخي المشاركون ويهدؤوا.

نشاط للمراهقين 2.5. اختتام الجلسة

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● تلخيص الجلسة● تقديم وشرح التمرين البيتي● تحديد مواطن القوة	<ul style="list-style-type: none">● كتب التمارين● أوراق القوة (من الجلسة الماضية)● أقلام عادية أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. ملخص موجز

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تحدثنا اليوم عن كيف يمكن لمشاكلنا ومشاعرنا أن تسبب تغييرات في أجسادنا. سوف نلاحظ هذا الأسبوع أحاسيس الجسم المختلفة عندما نشعر مشاعر مختلفة خاصة الغضب والخوف. إن قررتم أن جسمكم يحتاج للتهدئة لأن هذه الأحاسيس قوية جداً وغير مريحة، فمارسوا التنفس ببطء."

2. تمرين بيتي

- اعرض للمشاركين الصفحات الخاصة بالتمرين البيتي الواجب عليهم أن يقوموا به هذا الأسبوع في كتاب التمارين.
- أخبر المشاركين أنه عليهم أن يحاولوا القيام بالتمرين البيتي كل يوم حتى يحين موعد الجلسة المقبلة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **تمرين بيتي: فهم مشاعري.** اطلب من المشاركين أن يحاولوا تحديد أكبر عدد ممكن من المشاعر وأن يضعوها في وعاء المشاعر بكتاب تمارينهم.
- **تمرين بيتي: خريطة الجسم.** اطلب من المشاركين اختيار أقوى شعور أحسوا به ورسم أحاسيس الجسم التي لاحظوها على خريطة الجسم في كتاب تمارينهم.
- **تمرين بيتي: تهدئة جسدي.** اطلب من المشاركين التدرّب على التنفس البطيء مرة في اليوم. عليهم تظليل البالون أو تلويحه في كتاب تمارينهم بعد أن يكونوا قد تدرّبوا على التنفس البطيء.

تذكّر القيام بالتمرين البيتي

- تناقش مع المشاركين حول الطريقة التي يمكنهم من خلالها تذكّر القيام بذلك. مثلاً، يمكنهم أن يطلبوا من مقدمي الرعاية تذكيرهم أو يذكروا بعضهم البعض أو يفتحوا كتاب تمارينهم عندما يستيقظون أو قبل أن يناموا ويقوموا بالتمرين في ذلك الوقت.

3. نشاط لاختتام الجلسة

- اختتم كل جلسة بنفس الطريقة.

اجلس مع المشاركين في حلقة واطرح نقاط القوة وحددها.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح لهم أن القوة شيء يستطيعون فعله بشكل جيد، أو شيء إيجابي في شخصيتهم، أو شيء إيجابي أظهروه في جلسة اليوم.
- أعطهم أمثلة إذا لزم الأمر، مثل أن نكون ودودين أو متعاونين أو مهتمين أو مضحكين أو شجعان أو صبورين أو لطفاء.
- امنحهم دقيقة لكي يفكروا في كلمة تصف نقطة قوة يتحلون بها.
- ادعُ المشاركين لإخبار المجموعة عن نقطة القوة التي اختاروها.
- في حال لم يتمكن أحد المشاركين من التفكير في كلمة تدلّ على نقطة قوته، اقترح عليه البعض منها.
- ملاحظة: إن لم يرغب المشاركون في الحديث، فلا ينبغي إجبارهم على ذلك. سوف تُستخدم هذه الكلمات في النشاط التالي.

يُزين المشاركون أوراق قوتهم.

- وزّع على المشاركين أوراق قوتهم مع قلم أو قلم رصاص.
- اطلب منهم فتح أوراقهم حتى يتمكنوا من رؤية أقسامها الثمانية.
- سيكتمل قسم واحد من الجلسة السابقة.
- اطلب منهم كتابة أو رسم الكلمة الجديدة التي تعبّر عن قوتهم على جزء آخر.
- عند انتهائهم من ذلك، اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

اجمع الأوراق.

- اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

الجلسة الثالثة للمراهقين. تغيير أفعالي - الجزء 1

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلستين الأولى والثانية. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • تعلم كيف يمكن للمشكلات والمشاعر أن تؤثر على أفعالنا وتصرفاتنا. • تعلم كيف يمكن للقيام بأنشطة ممتعة أن يساعد في تحسين مشاعرنا. 			
نشاط للمراهقين 3.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • ساعد المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرف على بعضهم البعض 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) 		10 دقائق
نشاط للمراهقين 3.2. مراجعة الجلسة الثانية والتمرين البيئي	<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلستين الأولى والثانية • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيئي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيئي 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) • ملصق مخطط للمشاعر • ملصق وعاء المشاعر (من الجلسة الأولى) • ملصق خريطة الجسم (من الجلسة 1) • كتاب قصص مصورة • كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيئي • الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" • الملحق 6. طريقتان بديلتان للتنفس البطيء 	15 دقيقة
نشاط للمراهقين 3.3. المشاعر والأفعال	<ul style="list-style-type: none"> • تعلّم كيف يمكن للمشكلات والمشاعر أن تغيّر الأفعال أو التصرفات 	<ul style="list-style-type: none"> • كتاب قصص مصورة • ملصق الحلقة المفرغة 		20 دقيقة

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
40 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 7: إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي" الملحق 8: ساعد المشاركين من دون أن تعطيهم الجواب. 	<ul style="list-style-type: none"> كتاب قصص مصورة أوراق كبيرة أقلام عادية أو أقلام رصاص كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم كيفية القيام تدريجياً بأنشطة تساعد على تحسين المزاج 	نشاط للمراهقين 3.4. تغيير أفعالي
10 دقائق		<ul style="list-style-type: none"> كتب التمارين أوراق القوة (من الجلسة الماضية) أقلام عادية أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> لخص الجلسة قدم واشرح التمرين البيتي تحديد مواطن القوة 	نشاط للمراهقين 3.5. اختتام الجلسة

نشاط للمراهقين 3.1 ترحيب

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض	● ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى)	● لا شيء

1. ترحيب

- اعرض ملصق قواعد المجموعة.

2. نشاط افتتاحي

قدّم النشاط.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح أنك سوف تقرأ سيناريو واحداً في كل مرة (انظر الأمثلة أدناه، أو يمكنك تطوير أمثلة خاصة بك).
- اطلب من أحد المشاركين أن يمثّل كيف سيكون شعوره في أحد السيناريوهات، ولكن دون استخدام الكلمات المنطوقة
- وعلى المشاركين الآخرين تخمين الشعور الذي يُظهره المشارك.
- بعد أن يحددوا الشعور، اسأل المشاركين عن أحاسيس الجسم التي ترتبط بهذا الشعور (على سبيل المثال، "ثقل" الجسم عند الشعور بالحزن).
- لا بأس أن يعطي المشاركون أحاسيس مختلفة للجسم لنفس الشعور.
- ثم اختر المشارك التالي لتمثيل شعور مختلف لنفس السيناريو أو اقرأ سيناريو جديد.

سيناريوهات ممكنة للقراءة²³

- كسر أخوكم الأصغر لعبتكم المفضلة (أو غرض آخر يعود لكم).
- أبلتيم حسناً في امتحانكم المدرسي.
- صرخ والدكم في وجهكم لأنكم فعلتم شيئاً خاطئاً.
- سوف تذهبون في رحلة مع عائلتكم الأسبوع المقبل.
- تأذى أخوكم الأكبر في حادث.
- سوف تلاقون صديقكم المفضل لكي تلعبوا معه.

23 يرجى مراجعة السيناريوهات بحيث تتناسب مع الثقافة والسياق.

نشاط للمراهقين 3.2. مراجعة الجلسة الثانية والتمرين البيتي

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلستين الأولى والثانية • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) • ملصق مخطط للمشاعر • ملصق وعاء المشاعر • ملصق خريطة الجسم • كتاب قصص مصورة • كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي • الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" • الملحق 6. طريقتان بديلتان للتنفس البطيء

1. أعط ملخصاً عن الجلسة الثانية.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد تعلمنا حتى الآن كيف يمكن للمشكلات أن تؤثر على مشاعرنا وأجسادنا. على سبيل المثال، عندما يضطر شخص قريب منا إلى الابتعاد، يمكن أن نشعر بالحزن ويمكن أن يجعل ذلك أجسادنا تتألم أو نشعر بالثقل [راجع بإيجاز ملصقات مخطط المشاعر ووعاء المشاعر وخريطة الجسد]."

2. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 13 واقرأ النص 13.

3. يتحدث المشاركون عن تمرينهم البيتي.

ملاحظات للميسّر قبل بدء مناقشة التمرين البيتي.

- امدح المشاركين واثني على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (انظر الملحقات 3 و4 و5).
- شجّع المجموعة بأكملها على المساعدة في حلّ مشكلة أحد المشاركين. سيساعدك ذلك على إدارة الوقت وذلك بتجنّبك إجراء الكثير من المحادثات الفردية مع المشاركين أثناء النشاط الجماعي.
- إذا كان بعض المشاركين غير راغبين في مشاركة تمرينهم البيتي، في نهاية الجلسة، اسألهم على انفراد عما إذا كانت لديهم أي مشكلات وساعدهم على حلها إذا لزم الأمر.

- إذا كان أحد المشاركين غائباً عن الجلسة الماضية، قم بدعوة أحد المشاركين ممن حضروا لتعليمه في دقيقتين كيفية التنفس البطيء.
- بعد دقيقتين، يمكنك تصحيح أي معلومة خاطئة.
- إن لم يكن هناك وقت كافٍ أو إذا لم يتمكن المشارك من اتباع التعليمات، حاول أن تلتقي به بشكلٍ فردي لتساعده على تعلم المهارة.

ابدأ بمراجعة التمرين البيتي.

- اطرح الأسئلة الواردة في كتاب القصص المصورة.
- ثم اطرح الأسئلة التالية لمراجعة القصة ومساعدة المشاركين على مشاركة تمارينهم البيتية.

4. ادعُ المشاركين لعرض تمارينهم البيتية حول نشاط تهدئة جسدي.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"من تمكّن من التدرّب على التنفس البطيء؟ متى قمتم بذلك؟ ماذا حصل؟ ما الذي ساعدكم على تذكر القيام بهذا التمرين؟"

- إذا كان لدى المشاركين مشكلة مشتركة مع التنفس البطيء، اطلب من مشارك واحد فقط توضيح ما حدث.
- سيساعد ذلك الميسر على فهم المشكلة وعلى دعم المشارك ليتنفس ببطء ومن بطنه.
- إذا واجه أحد المشاركين صعوبة كبيرة في التنفس البطيء، فقم بتعليم الأنشطة البديلة (انظر الملحق 6).

5. ادعُ المشاركين للحديث عن شعورهم بعد قيامهم بتهدئة جسدهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لاحظ نور أنه كان يشعر بمزيد من الاسترخاء بعد أن هدأ جسده. هل لاحظتم كيف يهدأ جسدهم أو يسترخي بعد هذا التمرين؟"

6. ادعُ المشاركين لعرض تمارينهم البيتية الأخرى.

- إذا كان هناك وقت، اطلب من المشاركين إعطاء مثال واحد من الأسبوع الماضي عن وعاء مشاعرهم أو خريطة جسمهم.

نشاط للمراهقين 3.3 المشاعر والأفعال

20 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> تعلّم كيف يمكن للمشكلات والمشاعر أن تغيّر الأفعال أو التصرفات 	<ul style="list-style-type: none"> كتاب قصص مصورة ملصق الحلقة المفرغة 	<ul style="list-style-type: none"> لا شيء

1. قدّم المشاعر والأفعال.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تعلمنا حتى الآن أن المشكلات قد تثير في بعض الأحيان مشاعر كبيرة لدينا. وأنه يمكن للمشكلات وللمشاعر القوية أن تؤثر على أجسادنا. اليوم، سوف نتعلم كيف يمكن لهذه المشاعر أن تغيّر أيضاً أفعالنا وتصرفاتنا. دعونا نسمع عن نور أولاً."

2. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 14 واقرأ النص 14.

- اسأل المشاركين هذا السؤال بخصوص القصة:

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"كيف غيّر شعور نور بالحزن من تصرفاته أو سلوكه؟ [الإجابة: جعل الحزن نور يتوقف عن القيام بأشياء كان يجدها ممتعة وذات معنى، مثل التواجد مع أصدقائه]."

3. اشرح ما هي الحلقة المفرغة

- اعرض ملصق الحلقة المفرغة واطرح ما هي.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يمكن للمشاعر القوية مثل الحزن والخوف والقلق والغضب أن تدفعنا إلى التصرف بطرق لا تجعلنا نشعر بحالة جيدة. على سبيل المثال، عندما نشعر نور بالحزن [أشّر إلى الصورة في أعلى الحلقة] لم ينضم إلى أصدقائه [أشّر إلى الصورة على الجانب الأيمن من الحلقة].

لكن هذا جعل نور يشعر بمزيد من الحزن [أشّر إلى الصورة في أسفل الحلقة]. ولأن نور حزن أكثر فقد توقف تماماً عن رؤية أصدقائه، وشعر بأنه في حالة أسوأ [أشّر إلى الصورة على الجانب الأيسر من الحلقة].

يمكن للمشاعر القوية أن تدفعنا إلى التفكير بأن إيقاف الأنشطة الممتعة أو الهادفة سيجعلنا نشعر بتحسن. ولكن هذا الأمر يجعلنا نشعر بالسوء ونظل عالقين في هذه الحلقة المفرغة [حرك إصبعك حول الحلقة بأكملها]."

4. أداء أدوار - نشاط "الحلقة المفرغة".

ملاحظات الميسر قبل بدء النشاط.

- سترشد المشاركين من خلال نشاط لكي يفهموا كيف تؤثر المشاعر على أفعالهم أو أنشطتهم المعتادة.
- من الضروري إدارة الوقت بحيث لا تزيد مدة أداء الأدوار عن خمس دقائق.
- احرص على أن يكون النشاط مضحكاً أو ممتعاً أو مُبالغاً فيه، حتى لا يسوء مزاج المشاركين.

وزّع الأدوار على المشاركين.

- اطلب من الجميع الوقوف
- اطلب أن يتطوع ثلاثة أشخاص واطلب من أحدهم أن يختار تمثيل دور إنسان حزين وآخر أن يمثل دور الخوف أو القلق، وثالث أن يمثل دور الغضب (سيطلق عليهم "ممثلو المشاعر القوية" في هذه التعليمات).
- اطلب من ممثلي المشاعر القوية تمثيل المشاعر التي اختاروها.
- اشرح للمجموعة (أو اطلب منهم أن يخمنوا) أي ممثل مشاعر كبيرة يؤدي أي شعور (مثل الحزن أو الخوف أو القلق أو الغضب).
- اطلب من بقية المشاركين أداء دور ممثلي النشاط الممتع.
- اطلب من ممثلي الأنشطة الممتعة تحديد نشاط ممتع يحبونه، مثل الرسم أو الرقص أو ممارسة رياضة ما وما إلى ذلك.
- أرسل ممثلي المشاعر القوية إلى الجانب الآخر من الغرفة.

اشرح قواعد النشاط.

- اشرح للمشاركين أن ممثلي النشاط الممتع سيقومون بنشاطهم، ولكن مع كل خطوة يخطوها ممثلو المشاعر الكبيرة نحوهم يصبح نشاطهم الممتع أبطأ.
- اشرح أنه إذا وصل ممثلو المشاعر القوية إلى ممثلي النشاط الممتع، عندها سيتعين على ممثلي النشاط الممتع التوقف تماماً عما يفعلونه.
- يمكن للميسر أن يجعل هذا الأمر أكثر متعة مثل أن يقترح أحياناً أن يتعد ممثلو المشاعر الكبيرة خطوات عن ممثلي النشاط الممتع وأحياناً يتحركون باتجاههم (بحيث يضطر ممثلو النشاط الممتع إلى تسريع أو إبطاء أفعالهم).

أثناء النشاط.

- يمكنك أن تقول: كلما كبرت المشاعر القوية/اقتربت كلما كان من الصعب القيام بأنشطتنا الممتعة.
- أو يمكنك أن تقول: إن ممثلي المشاعر الكبيرة لا يريدونكم أن تقوموا بـ [النشاط الممتع] إلخ.

اختتم النشاط بالأسئلة.

- اجعل ممثلي المشاعر القوية يذهبون مباشرةً إلى ممثلي الأنشطة الممتعة.
- على ممثلي النشاط الممتع أن يتوقفوا تماماً عما يفعلونه مثل أن يستلقوا على الأرض أو أن يظلوا ساكنين كالتمثال.
- اسأل ممثلي الأنشطة الممتعة عن شعورهم (حتمهم بالإشارة إلى مدى قرب ممثلي المشاعر القوية منهم).
- استخلص إجابات مثل: ليس جيداً جداً، أسوأ، الكثير من الخوف/الحزن/الغضب
- اسألهم عن مدى سهولة استعادة نشاطهم مرة أخرى.
- استخلص إجابات مثل "ليس كثيراً".

لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"كما رأينا في الحلقة المفرغة، تصعب المشاعر القوية علينا القيام بأنشطة ممتعة. عندما نتوقف عن القيام بأنشطة نحبها، نشعر بأن حالتنا أصبحت أسوأ. يمكن للشعور الكبير أن يصعب علينا القيام بهذه الأفعال، أو يجعلها تبدو مخيفة أكثر من أن نبدأ بها، أو يجعلنا نشعر بالغضب الشديد من القيام بأشياء ممتعة أو ذات معنى. لكن لا تقلقوا لأننا سنتعلم طريقة تجعلنا نضمن ألا تتغلب علينا المشاعر القوية".

تناقش مع المشاركين حول أمثلتهم.

- اسأل المشاركين إذا شعروا أنهم قد كانوا في مثل هذه الحلقة المفرغة من قبل.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

هل مرّ أحدهم بشعورٍ كبيرٍ جعله يتوقف عن القيام بأفعال أو سلوكيات ممتعة أو هادفة؟ كيف تسبّب الشعور في فعل ذلك؟ بالنسبة لأولئك الذين لم يشعروا بأن أداء الأدوار الذي مارسناه له صلة بهم، ما هي الطرق الأخرى التي غيرت بها المشاعر الكبيرة تصرفاتكم؟

قد يجد المشاركون أنه من الصعب الإجابة على هذه الأسئلة.

- إذا حصل ذلك، أعط أمثلة كالتالي:
 - التوقف عن اللعب مع الأصدقاء؛
 - التوقف عن مساعدة الآخرين؛
 - التوقف عن القيام بنشاط شخصي مثل الرسم أو الغناء؛
 - التوقف عن القيام بالأشياء التي يخشون القيام بها ولكنها آمنة مثل الواجبات المدرسية أو الواجبات المنزلية للمدرسة؛ أو
 - التوقف عن الاعتناء بأنفسهم مثل التوقف عن الاعتناء بالنظافة الشخصية حتى عندما يكون لديهم الموارد اللازمة للقيام بذلك.

نشاط للمراهقين 3.4. تغيير أفعالي

40 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">تعلم كيفية القيام تدريجياً بأنشطة تساعد على تحسين المزاج	<ul style="list-style-type: none">كتاب قصص مصورةأوراق كبيرةأقلام عادية أو أقلام رصاصكتب التمارين	<ul style="list-style-type: none">الملحق 7، إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي"الملحق 8، ساعد المشاركين من دون أن تعطيهم الجواب.

1. قدّم الهدف من نشاط "تغيير أفعالي".

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لذا تحاول المشاعر الكبيرة أن تغلب علينا في التصرف بطرق تجعلنا نشعر بالسوء. ولكن يمكننا التغلب على المشاعر القوية أيضاً! يساعدنا هذا على كسر الحلقة المفرغة. ويدعى ذلك، تغيير أفعالنا. سوف أريكم كيف يمكنكم فعل ذلك ولكن لنستمع أولاً إلى ما حصل مع نور."

2. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 15 واقرأ النص 15.

3. علّم المشاركين خطوات نشاط تغيير أفعالي (20 دقيقة).

الخطوة الأولى: اختر النشاط.

- ارسم على ورقة كبيرة سلماً بسيطاً بأربع درجات.
- على أعلى درجة، ارسم أو اكتب "مشاهدة الطيور مع الأصدقاء".
- قدّم الخطوة 1.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"للتغلب على المشاعر القوية، علينا أن نعاود القيام بأنشطتنا مجدداً! اختر نور نشاطاً كان يعلم أنه كان يفرحه في الماضي. كان يشاهد الطيور مع أصدقائه.

لذا فإن أفضل طريقة للتغلب على الشعور القوي هي في اختيار نشاط ذي مغزى أو ممتع بالنسبة لنا. يمكن أن يكون ذلك أي نشاط يجعلنا نشعر بالمتعة أو الإنجاز.

تماماً مثل نور، ما هي الأنشطة التي سوف تختارونها للتغلب على مشاعركم القوية؟ يمكن أن يكون أي نشاط اعتدتم القيام به أو أي نشاط جديد."

- تأكد من أن اقتراحات المشاركين أنشطة ممتعة وذات مغزى بالنسبة لهم.
- يمكنك رسم أو كتابة إجابات المشاركين بجانب "مشاهدة الطيور مع الأصدقاء" على أعلى درجة من درجات السلم.
- شجع المشاركين على التفكير في مزيج من الأنشطة الشخصية والاجتماعية والبدنية. الأمثلة هي:
 - الاستماع للموسيقى
 - مساعدة أحدهم
 - الالتقاء بالأصدقاء
 - اللعب مع الإخوة
 - ممارسة رياضة
 - القيام بشيء من أجل المجتمع
 - التعرّف على صديق جديد
 - تجربة نشاط جديد شعروا بالخوف الشديد من القيام به في السابق
 - القيام بنشاط تهدئة جسدي أو نشاط آخر من مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

الخطوة الثانية: قسّم النشاط إلى خطوات صغيرة جداً وسهلة.

- على الدرجة السفلية من السلم، ارسم أو اكتب "تخيل مشاهدة الطيور مع الأصدقاء".
- على الدرجة التالية، اكتب أو ارسم "تجهيز الملابس استعداداً لمشاهدة الطيور".
- على الدرجة التالية، اكتب أو ارسم "الذهاب لمشاهدة الأصدقاء وهم يشاهدون الطيور".

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تتمثل إحدى الطرق للتأكد من نجاحنا في التغلب على المشاعر القوية في القيام ببعض الخطوات السهلة أولاً [أشر إلى كل درجة من درجات السلم]. يساعدنا القيام بهذه الخطوات على إتمام النشاط الذي اخترناه [أشر إلى الدرجة الرابعة]. تماماً مثل صعود السلم للوصول إلى الأعلى. هذه هي درجات سلم نور [أشر إلى رسم السلم]."

- اشرح الخطوات التفصيلية أكثر:

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لم يكن من السهل على نور الذهاب فوراً والانضمام إلى أصدقائه لمشاهدة الطيور. كان عليه التفكير في خطوات سهلة كي يستمر في التغلب على مشاعره القوية ويحقق هدفه.

هذه أسهل خطوة أولى لنور. [أشر إلى الخطوة الأولى.] كل ما عليه فعله هو التخيل.

هذه الخطوة التالية بالنسبة لنور. [أشر إلى الخطوة الثانية.] على نور أن يبذل جهداً أكثر من مجرد التخيل. ولكن لا يزال من السهل عليه القيام بذلك.

ثم هذه الخطوة الثالثة بالنسبة لنور [أشر إلى الخطوة الثالثة.] هذه الخطوة أصعب بقليل مما قبلها لأنه كان عليه مغادرة منزله والذهاب لمراقبة أصدقائه. ولكنه كان يقترب من تحقيق هدفه.

وأخيراً خطوة نور الرابعة هي القيام بالنشاط الذي اختاره! [أشر إلى أعلى خطوة].

كل خطوة كان يقوم بها نور كانت تقوي ثقته بالنشاط الذي اختاره وتمنحه المتعة. كل خطوة ساعدته على الاستعداد للقيام بالنشاط الذي اختاره. كل خطوة كانت أصعب بقليل من التي قبلها. كل خطوة قام بها نور ساعدته في التغلب على مشاعره القوية وعلى القيام بالنشاط الذي اختاره."

الخطوة 3: خطط

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لكي يتأكد نور من أنه قام بكل خطوة، كان عليه أن يخطط للوقت الذي سيقوم به بتلك الخطوة. وإلا فقد ينسى القيام بخطواته!"

- اطلب من المشاركين أن يتذكروا متى قرر نور القيام بكل خطوة. الإجابات هي:
 - الخطوة الأولى - تخيل مشاهدة الطيور: كل يوم
 - الخطوة الثانية - تجهيز الملابس: ليلة الجمعة
 - الخطوة الثالثة - الذهاب ومراقبة الأصدقاء: السبت
 - الخطوة الرابعة (الدرجة الأعلى) - الانضمام للأصدقاء في مشاهدة الطيور: الأحد (يمكن تغيير أيام الأسبوع حسب عطلات المدارس)
 - تحت كل خطوة، ارسم (باستخدام الرموز أو الصور لتمثيل كل يوم) أو اكتب اليوم.

الخطوة الرابعة: كرر!

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"كان آخر ما كان على نور فعله هو الاستمرار في تكرار هذه الخطوات مراراً وتكراراً. كرر نور ذلك حتى أصبح ينضم إلى أصدقائه بانتظام مرة أخرى. ومن خلال تكرار الخطوات، بنى نور ثقته بنفسه ليواصل التفوق على المشاعر القوية حتى يتمكن من الوصول إلى هدفه."

4. نشاط فردي: يتبع المشاركون خطوات نشاط "تغيير أفعالي" (20 دقيقة)

ملاحظات للميسر قبل البدء بالنشاط.

- من الطبيعي أن يعد المشاركون نشاط "تغيير أفعالي" صعب التنفيذ.
- كن مستعداً لمساعدة المشاركين أثناء قيامهم بهذا النشاط، خصوصاً عندما يقسمونه إلى خطوات (انظر الملحقين 7 و 8).
- يمكن القيام بهذا النشاط بشكل فردي، ولكن يُشجّع المشاركون على التحدث مع بعضهم البعض إذا احتاجوا إلى المساعدة.
- احرص أن يختار المشاركون نشاطاً سهلاً وخطواتٍ سهلة وأنهم أعدوا خطة.

قدّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تماماً مثل نور، سنفكر الآن في أنشطتنا الخاصة للتغلب على مشاعرنا القوية. لنقم بنشاط "تغيير أفعالي"."

- اطلب من المشاركين أن يفتحوا كتاب تمارينهم على الصفحات البيضاء المعنونة "الأسبوع 3: نشاط "تغيير أفعالي" في الجلسة الثالثة".
- اطلب منهم اتباع الخطوات اللازمة لنشاط "تغيير أفعالي" بشكل فردي.

الخطوة الأولى: اختر النشاط.

- اطلب من المشاركين اختيار نشاط ممتع أو ذي مغزى.
- يمكن أن يكون شيئاً اعتادوا الاستمتاع به أو شيئاً جديداً.
- أخبرهم أنه بإمكانهم اختيار نشاط فكروا فيه أثناء النشاط السابق. أشر إلى الرسومات في أعلى درجة.
- اطلب من المشاركين أن يرسموا أو يكتبوا هذا النشاط على أعلى درجة من درجات السلم.
- اطلب من كل مشارك الحديث عن النشاط الذي اختاره لكي تضمن أنه مناسب.

الخطوة الثانية: قسّم النشاط إلى خطوات صغيرة جداً وسهلة.

- اطلب من المشاركين التفكير في ثلاثة خطوات صغيرة وسهلة توصلهم للنشاط الذي اختاروه.
- أخبر المشاركين أن الخطوات يجب أن تكون مرتبطة بالنشاط النهائي المختار (مثل خطوات نور).
- أخبر المشاركين أن يفكروا في الخطوات الثلاث الأخرى كخطوة أولى (بداية) وثانية (وسطى) وثالثة (أخيرة) ستقودهم إلى الخطوة الرابعة (الأعلى) (النشاط الذي اختاروه).
- ساعد المشاركين على ترتيب خطواتهم بحسب صعوبتها. الخطوة الأسهل هي الخطوة السفلية وكل خطوة بعدها تكون أصعب قليلاً بالتدرج.
- اطلب من المشاركين أن يرسموا أو يكتبوا أفكارهم على كل درجة من درجات السلم.
- أكد على أن بعض خطواتهم يمكن أن تتضمن الاستعانة بشخص يثقون به لمساعدتهم في القيام بالنشاط، مثل صديق أو مقدم رعاية.
- إذا كان من الصعب جداً على المشاركين التفكير في ثلاث خطوات، احرص على أن يكون لديهم خطوتين على الأقل (بالإضافة إلى النشاط النهائي الذي تم اختياره).

الخطوة 3: خط متى يمكن لكل مشارك ممارسة كل خطوة.

- اطلب من المشاركين التفكير في الوقت الذي سيقومون فيه بكل خطوة.
- قل لهم أنه ليس عليهم القيام بجميع الخطوات في اليوم نفسه.
- اشرح لهم أنه بإمكانهم تكرار كل خطوة بضع مرات قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.
- اطلب من المشاركين أن يرسموا أو يكتبوا في كتب تمارينهم متى سيقومون بكل خطوة تحت كل درجة من درجات السلم.

الخطوة 4: تكرار الخطوات أو النشاط الفعلي .

- ذكّر المشاركين بتكرار الخطوات أو النشاط حتى يصبح شيئاً يقومون به بانتظام.

اختتام النشاط.

- فقط إذا كان هناك متسع من الوقت - اطلب من مشارك أو اثنين أن يشرحوا للمجموعة بأكملها الخطوات والخطوة التي اتبعوها لتغيير أفعالهم (دقيقتان لكل مشارك).

10 دقائق

نشاط للمراهقين 3.5 اختتام الجلسة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● تلخيص الجلسة● تقديم وشرح التمرين البيتي● تحديد مواطن القوة	<ul style="list-style-type: none">● كتب التمارين● أوراق القوة (من الجلسة الماضية)● أقلام عادية أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. ملخص موجز.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تكلّمنا اليوم عن كيف يمكن للمشاعر الكبيرة أن تغير من أفعالنا وتجعلنا نشعر بالسوء أكثر. تعلّمنا كيف نخطط للقيام بأشياء ذات مغزى للتحسين من مشاعرنا. أمل أنكم استمتعتم بتمرينكم البيتي هذا الأسبوع!"

2. تمرين بيّتي.

- اعرض للمشاركين الصفحات الخاصة بالتمرين البيتي الواجب عليهم أن يقوموا به هذا الأسبوع في كتاب التمارين.
- أخبر المشاركين أنه عليهم أن يحاولوا القيام بالتمرين البيتي كل يوم حتى يحين موعد الجلسة المقبلة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **تمرين بيّتي: فهم مشاعري وخريطة الجسم.** الاستمرار في التعرف على مشاعرهم والأحاسيس التي يشعرون بها في أجسادهم وتسجيلها في وعاء المشاعر وخريطة الجسم في كتاب تمارينهم.
- **تمرين بيّتي: تهدئة جسدي.** عندما يلاحظون شعوراً قوياً أو إحساساً في جسدهم، يمكنهم ممارسة التنفس البطيء. اطلب منهم تظليل البالون أو تلوينه في كتاب التمارين بعد أن يتدربوا على التنفس البطيء. تساعد هذه المهارة المشاركين الآن على تعلم كيفية اللجوء إلى التنفس البطيء لتهدئة أجسامهم عندما يحتاجون إلى ذلك.
- **تمرين بيّتي: تغيير أفعالي** اطلب منهم أن يكملوا الخطوة الأولى التي خطّطوا لها لتغيير أفعالهم وذلك باستخدام رسم السلم. (إن كانوا قادرين على القيام بمزيد من الخطوات، فلا بأس بذلك أيضاً.) فيما يخص هذا النشاط، لا يحتاجون لكتابة أو رسم أي شيء على كتب تمارينهم.

تذكروا أن تقوموا بالتمرين البيّتي.

- تناقش مع المشاركين حول الطريقة التي يمكنهم من خلالها تذكّر القيام بذلك. مثلاً، يمكنهم أن يطلبوا من مقدمي الرعاية تذكيرهم أو يذكروا بعضهم البعض أو يفتحوا كتاب تمارينهم عندما يستيقظون أو قبل أن يناموا ويقوموا بالتمرين في ذلك الوقت.

3. نشاط لاختتام الجلسة.

- اختتم كل جلسة بنفس الطريقة.

اجلس مع المشاركين في حلقة وشرح نقاط القوة وحددها.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح لهم أن القوة شيء يستطيعون فعله بشكل جيد، أو شيء إيجابي في شخصيتهم، أو شيء إيجابي أظهروه في جلسة اليوم.
- أعطهم أمثلة إذا لزم الأمر، مثل أن نكون ودودين أو متعاونين أو مهتمين أو مضحكين أو شجعان أو صبورين أو لطفاء.
- امنحهم دقيقة لكي يفكروا في كلمة تصف نقطة قوة يتحلون بها.
- ادعُ المشاركين لإخبار المجموعة عن نقطة القوة التي اختاروها.
- في حال لم يتمكن أحد المشاركين من التفكير في كلمة تدلّ على نقطة قوته، اقترح عليه البعض منها.
- ملاحظة: إن لم يرغب المشاركون في الحديث، فلا ينبغي إجبارهم على ذلك. سوف تُستخدم هذه الكلمات في النشاط التالي.

يُزين المشاركون أوراق قوتهم.

- ورّع على المشاركين أوراق قوتهم مع قلم أو قلم رصاص.
- اطلب منهم فتح أوراقهم حتى يتمكنوا من رؤية أقسامها الثمانية.
- سيكتمل قسمان من الجلسة السابقة.
- اطلب منهم كتابة أو رسم الكلمة الجديدة التي تعبّر عن قوتهم على جزء آخر.
- عند انتهائهم من ذلك، اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

اجمع الأوراق.

- اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

الجلسة الرابعة للمراهقين. تغيير أفعالي - الجزء ٢

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسات الأولى والثانية والثالثة. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • مواصلة تعلم كيف يمكن للقيام بأنشطة ممتعة ومهام ضرورية أن يساعد في تحسين المشاعر. 			
نشاط للمراهقين 4.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • ساعد المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرف على بعضهم البعض 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) • أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 2. الأنشطة والألعاب 	10 دقائق
نشاط للمراهقين 4.2. مراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> • كتب التمارين • كتاب قصص مصورة 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي • الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهديّة جسدي" • الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي" 	25 دقيقة
نشاط للمراهقين 4.3. تغيير أفعالي	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم كيفية القيام تدريجياً بأنشطة تساعد على تحسين المزاج • تعلّم القيام بمهام أو أمور مهمة بطريقة لتحسين المزاج 	<ul style="list-style-type: none"> • كتاب قصص مصورة • كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي" • الملحق 8. ساعد المشاركين من دون أن تعطّيهم الجواب. 	45 دقيقة

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
10 دقائق		<ul style="list-style-type: none"> • كتب التمارين • أوراق القوة (من الجلسة الماضية) • أقلام عادية أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> • لخص الجلسة • قدم واشرح التمرين البيتي • تحديد مواطن القوة 	نشاط للمراهقين 4.4. اختتام الجلسة

10 دقائق

نشاط للمراهقين 4.1 ترحيب

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض	<ul style="list-style-type: none">● ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى)● أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي	<ul style="list-style-type: none">● الملحق 2. الأنشطة والألعاب

1. الترحيب بالمجموعة.

- عرض ملصق قواعد المجموعة.

2. نشاط افتتاحي

- القيام بنشاط ما أو لعب لعبة أو غناء أغنية لتعزيز تماسك المجموعة (يمكنك استلهم بعض الأفكار من الملحق 2).
- أو كنشاط افتتاحي جماعي، ممارسة التنفس البطيء لفترة قصيرة.

نشاط للمراهقين 4.2 مراجعة الجلسة الثالثة والتمرين البيتي

25 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة يعرض المشاركون تمرينهم البيتي معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> كتب التمارين كتاب قصص مصورة 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي"

1. أعط ملخصاً عن الجلسة الثالثة.

2. يتحدث المشاركون عن تمرينهم البيتي.

ملاحظات للميسر قبل بدء مناقشة التمرين البيتي.

- امح المشاركون واثني على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (انظر الملحقات 3 و4 و5 و7).
- شجّع المجموعة بأكملها على المساعدة في حلّ مشكلة أحد المشاركين. سيساعدك ذلك على إدارة الوقت وذلك بتجنبك إجراء الكثير من المحادثات الفردية مع المشاركين أثناء النشاط الجماعي.
- إذا كان بعض المشاركون غير راغبين في مشاركة تمرينهم البيتي، في نهاية الجلسة، اسألهم على انفراد عما إذا كانت لديهم أي مشكلات وساعدهم على حلها إذا لزم الأمر.
- إذا كان أحد المشاركين غائباً عن الجلسة الماضية، قم بدعوة أحد المشاركين ممن حضروا لتعليمه نشاط "تغيير أفعالي" في دقيقتين.
- بعد دقيقتين، يمكنك تصحيح أي معلومة خاطئة.
- إن لم يكن هناك وقت كافٍ أو إذا لم يتمكن المشاركون من اتباع التعليمات، حاول أن تلتقي به بشكلٍ فردي لتساعده على تعلم المهارة أو أخبره أنه سيتعلم الخطوات مرة أخرى في جلسة اليوم.

3. ادعُ المشاركين للحديث عن شعورهم بعد قيامهم بتهدئة جسدكم. (10 دقائق).

- ادعُ المشاركين للحديث عن وقت قاموا فيه بالتنفس البطيء استجابةً لشعور قوي أو لإحساس في جسدكم.
 - اطلب منهم أن يصفوا كيف شعروا قبل وبعد قيامهم بالتنفس البطيء (مشاعرهم وأحاسيس جسدكم).
 - شجع المشاركين على إخبارك بخطوات التنفس البطيء. سوف يساعد ذلك على التحقق من مدى فهمهم لهذا النشاط.
- إن ظهرت هناك أي مشكلات، انظر الملحق 5، و:
 - اطلب منهم أن يتمرنوا على خطوات التنفس البطيء سواء في مجموعات أو ثنائيات؛
 - اسأل المشاركين عما إذا كانوا يرغبون بتمثيل المشكلة في تنفيذ التنفس البطيء أمامك من خلال لعب الأدوار؛ أو
 - اطلب من أحد المشاركين أن يخبرك كيف يتصرف، ليظهر للمجموعة المشكلة التي يعاني منها مع التنفس البطيء (مثل، أن يبدو خائفًا، أو أن يتنفس بسرعة من صدره).

4. ادعُ المشاركين لمناقشة تمرينهم البيئي "تغيير أفعالي" (15 دقيقة).

اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 16 وقرأ النص 16.

- ثم اطرح الأسئلة التالية لمراجعة القصة ومساعدة المشاركين على مشاركة تمارينهم البيئية.

ادعُ المشاركين لتحديد مشاعر نور.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"كيف يشعر نور تجاه فكرة مشاهدة الطيور مع أصدقائه؟ [الإجابة: شعر بحالي أفضل أو بالحزن أو بالتوتر]."

ادعُ المشاركين لتحديد ما الذي فعله نور لمساعدة مشاعره.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"كان من الصعب على نور الالتقاء بأصدقائه. ما الذي فعله لكي يساعد نفسه؟ [الإجابة: طلب من أخته الانضمام إليه]."

ادعُ المشاركين لتحديد الأحاسيس التي شعر بها نور في جسده بعد أن قام بنشاط تغيير أفعالي.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"ما هي الأحاسيس التي لاحظها نور في جسده بعد أن لعب مع أصدقائه؟ [الإجابة: مرح، اهتزاز/رجفة خفيفة]."

ادعُ المشاركين للحديث عن تجربتهم عندما قاموا بنشاط تغيير أفعالي.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"هل تذكر الآخرون إتمام أنشطتهم أو أي من الخطوات المقررة لهذا الأسبوع؟"

- متى قمتم بذلك؟
- هل طلب أحدكم من شخص آخر القيام بالنشاط معه أو طلب المساعدة؟
- ماذا حصل؟
- بماذا شعرت بعد ذلك؟
- هل لاحظتم أي أحاسيس في جسدكم؟"

- تذكر أنه ستتاح للمشاركين فرصة مراجعة خططهم من الجلسة 3 أو بدء خطة جديدة في جلسة اليوم، لذلك، إذا لم يكن هناك وقت كافٍ للتعامل مع جميع المشكلات التي ذكرها المشاركون حول التمرين البيئي، أخبرهم أنه يمكن معالجة هذه المشكلات خلال جلسة اليوم.

ادعُ المشاركين لعرض تمارينهم البيئية الأخرى.

- إذا كان هناك وقت، اطلب من المشاركين إعطاء مثال واحد من الأسبوع الماضي عن وعاء مشاعرهم أو خريطة جسمهم.

45 دقيقة

نشاط للمراهقين 4.3. تغيير أفعالي

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">تعلّم كيفية القيام تدريجياً بأنشطة تساعد على تحسين المزاجتعلّم القيام بمهام أو أمور مهمة بطريقة لتحسين المزاج	<ul style="list-style-type: none">كتاب قصص مصورةكتب التمارين	<ul style="list-style-type: none">الملحق 7، إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي"الملحق 8، ساعد المشاركين من دون أن تعطيه الجواب.

1. الربط بين المشاعر والتصرفات (15 دقيقة).

- اطلب من المشاركين الوقوف.
- اشرح أنك سوف تقرأ سلوكاً ما وعلى المشاركين أن يتخيلوا أنهم قاموا به.
- اطلب من المشاركين إظهار الشعور الذي قد يشعرون به لو تصرفوا على هذا الشكل.
- يمكنهم التعبير عن هذا الشعور من خلال وجوههم أو وضعيّة جسدهم أو بإصدار أصوات أو بقول أمرٍ ما.
- اقرأ التصرفات التالية وامنح المشاركين عدة ثوانٍ للتعبير عن مشاعرهم:²⁴
 - "طلب منكم مقدمو الرعاية القيام بالأعمال المنزلية ولم تفعلوا ذلك."
 - "لم تقوموا بواجباتكم المدرسية لمدة أسبوع."
 - "توقفتم عن مساعدة جارتكم المسنّة بحمل أغراضها إلى منزلها."

2. قدّم الهدف الثاني من نشاط "تغيير أفعالي".

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تحدثنا في الجلسة الماضية عن كيف أن المشاعر القوية تدفعنا إلى التصرف بطرق تجعلنا نشعر بالسوء. تعلّب نور على حزنه من خلال القيام بنشاط "تغيير أفعالي" ليعود وينضم إلى أصدقائه مرة أخرى. اختار نور هذا النشاط، لكونه شيئاً كان يستمتع به،

لكن في بعض الأحيان، تمنعنا المشاعر القوية أيضاً من القيام بأشياء نحتاج إلى فعلها، أو أعمال مهمة، مثل الواجبات المنزلية أو الوظائف المدرسية أو غيرها من المهام، مثل مساعدة الآخرين. عندما نقوم بهذه الأنشطة يمكننا أن نشعر بالإنجاز، لكن إن أمكن لهذه المشاعر القوية أن تمنعنا من القيام بهذه الأنشطة، قد تسوء حالتنا - كما رأينا في النشاط الذي قمنا به للتو.

اليوم، الخيار لكم. يمكنكم متابعة الأنشطة التي بدأتوها الأسبوع الماضي، أو يمكنكم أن تلاحظوا كيف يمكن لنشاط "تغيير أفعالي" أن يساعدكم على البدء بالقيام بأعمال مهمة قد تساعدكم على الشعور بالفخر بأنفسكم أو الإنجاز. ولكن لنسمع أولاً ما فعله نور."

3. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 17 وقرأ النص 17.²⁵

4. قم بالنشاط الجماعي (15 دقائق).

قَدِّم النشاط.

- اطرح الأسئلة الواردة في كتاب القصص المصورة.
- أخبر المجموعة أنهم سوف يلجؤون لنشاط "تغيير أفعالي" ليستطيع نور تكتيس الأرض مجدداً.
- قسّم المجموعة بأكملها إلى أربع مجموعات صغيرة (ليس من الضروري أن تكون متساوية في العدد - يمكن لبعض المجموعات أن تضم شخصاً واحداً فقط).
- أخبر كل مجموعة بالخطوة التي سوف تمثلها: الخطوة الأولى أو الخطوة الثانية أو الخطوة الثالثة أو الخطوة الرابعة، وهو النشاط الذي اختاره نور.

الخطوة الأولى: اختر النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في نشاط 'تغيير أفعالي' أول ما نقوم به هو اختيار نشاط ما. ما هو النشاط الذي اختاره نور؟
[الإجابة: تكتيس الأرض]."

- اطلب من المشاركين الذين يمثلون النشاط الذي اختاره نور أن يمثلوا باختصار عملية تكتيس ممتازة.

الخطوة الثانية: قسّم النشاط إلى خطوات صغيرة جداً وسهلة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"علينا الآن أن نفكر في الخطوات الصغيرة السهلة التي يمكن أن يقوم بها نور، والتي ستوصله إلى النشاط الذي اختاره. يحتاج نور مساعدتكم لكي يفكر في بعض الخطوات السهلة."

- اسأل المشاركين الذين سوف يمثلون الخطوة الأولى. ما هو أول شيء يمكن لنور أن يقوم به. ما هو أسهل شيء يمكن لنور أن يقوم به حتى يصل إلى هدفه؟
- إذا تمكن المشاركون من التفكير في إجابة، شجعهم على البدء بالتصرف وفقاً لها.
- أما إذا لم يتمكنوا من ذلك، فساعدهم كي يجدوا إجابة: وهذه أمثلة على الأفكار:
 - التكتيس لفترة قصيرة جداً
 - التكتيس في مساحة صغيرة جداً
 - تخيل عملية التكتيس
 - الاستعداد للتكتيس (إيجاد المكنسة)
 - التكتيس بلطف
 - أن يطلب من أخته مساعدته في التكتيس
- اطلب من المشاركين في الخطوة الأولى تمثيل الفكرة التي اختاروها.

25 تكتيس الأرض مثال يمكن تكييفه بحسب السياق المحلي. أو يمكنك بدلاً من ذلك أن تطلب من المشاركين مثلاً آخر لمهمة ما، إذا لم يكن التكتيس مناسباً للمجموعة.

- اسأل المشاركين الذين سوف يمثلون الخطوة الثانية. ما الذي يمكن أن يفعله نور بعد ذلك؟
- إذا تمكن المشاركون من التفكير في إجابة، شجعهم على البدء بالتصرف وفقاً لها.
- أما إذا لم يتمكنوا من ذلك، فساعدهم كي يجدوا إجابة. وهذه أمثلة على الأفكار:
 - التكنيس لوقت أطول قليلاً
 - التكنيس في مساحة أكبر
 - الاستعداد للتكنيس (إيجاد المكنسة)
 - بذل المزيد من الجهود عند التكنيس
 - أن يطلب من أخته مساعدته في التكنيس
- اطلب من المشاركين في الخطوة الثانية تمثيل الفكرة التي اختاروها.
- اسأل المشاركين الذين سوف يمثلون الخطوة الثالثة. ما هو الشيء التالي الذي يمكن أن يفعله نور؟
- إذا تمكن المشاركون من التفكير في إجابة، شجعهم على البدء بالتصرف وفقاً لها.
- أما إذا لم يتمكنوا من ذلك، فساعدهم كي يجدوا إجابة. وهذه أمثلة على الأفكار:
 - التكنيس لوقت أطول
 - التكنيس في مساحة أكبر
 - بذل المزيد من الجهود عند التكنيس
- اطلب من المشاركين في الخطوة الأخيرة تمثيل الخطوة الرابعة، أي الفكرة التي اختاروها.
- اطلب من جميع المشاركين الوقوف حسب ترتيب الخطوات.
- اطلب من المشاركين أن يبقوا حيث يقفون.

الخطوة الثالثة: التخطيط متى يمكن ممارسة الخطوة الأولى.

- اسأل كل مجموعة عن اليوم الذي يمكن لنور أن يتدرب فيه على الخطوة الخاصة بمجموعتهم.
- ابدأ بالخطوة الأولى، ثم الثانية، ثم الثالثة، ثم الرابعة، أي النشاط الذي اختاره نور.
- يمكنك أيضاً أن تطلب منهم التفكير فيما إذا كان نور سيفعل ذلك في الصباح أو في منتصف النهار أو في المساء.

الخطوة الرابعة: كرر!

- اسأل المشاركين عما إذا كانوا يتذكرون ما هي الخطوة الرابعة.

5. قم بنشاط في ثنائيات أو مجموعات صغيرة (15 دقيقة).

ملاحظات للميسر قبل البدء بالنشاط.

- من الطبيعي أن يعد المشاركون نشاط "تغيير أفعالي" صعب التنفيذ.
- كن مستعداً لمساعدة المشاركين أثناء قيامهم بهذا النشاط، خصوصاً عندما يقسمونه إلى خطوات (انظر الملحقين 7 و 8).
- احرص أن يختار المشاركون نشاطاً سهلاً وخطواتٍ سهلة وأنهم أعدوا خطة.

أعطِ التعليمات الخاصة بالنشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تذكروا أنني قلت لكم اليوم أنه لديكم الخيار في مواصلة القيام بالأنشطة الممتعة التي بدأتموها الأسبوع الماضي، أو بإمكانكم استخدام نشاط "تغيير أفعالي" لاختيار نشاط جديد. يمكن لهذا النشاط أن يكون عملاً ممتعاً كانضمام نور لأصدقائه، أو يمكنه أن يكون عملاً مهماً يجعلك تشعر بالإنجاز، مثل قيام نور بالتكنيس."

- اطلب من المشاركين أن يفتحوا كتاب تمارينهم على الصفحات البيضاء المعنونة "الأسبوع 4: نشاط "تغيير أفعالي" في الجلسة الرابعة".
- اسأل المشاركين إن كانوا يريدون أن:
 - يعملوا أكثر على النشاط الذي اختاروه في الجلسة الثالثة؛
 - يعملوا على نشاط جديد ممتع؛ أو
 - يختاروا نشاطاً جديداً كعملٍ مهمٍ يعطيهم الإحساس بالإنجاز.
- قسّم المشاركين إلى ثنائيات (أو مجموعتين كبيرتين أو ثلاثة مجموعات كبيرة في حال كان العمل ضمن ثنائيات صعباً).
- طابق بين الثنائيات أو المجموعات وفقاً لما إذا كان المشاركون سوف:
 - يعملون أكثر على النشاط الذي اختاروه في الجلسة الثالثة أو
 - يعملون على نشاط جديد (سواء كان ممتعاً أم مهماً).
- قل للثنائيات أو المجموعات أنه يمكن للمشاركين مساعدة بعضهم البعض على تنفيذ نشاط "تغيير أفعالي".

للمشاركين الذين يقومون بالنشاط نفسه كما في الجلسة الثالثة.

- اطلب من المشاركين العمل على إحدى النقاط التالية أو جميعها لمواصلة إكمال النشاط:
 - الدرجات التالية على السلم الذي رسموه في الجلسة 3؛
 - درجات جديدة، على سبيل المثال قد يحتاجون إلى إضافة أكثر من ثلاث درجات إلى سلمهم؛
 - خطة جديدة للخطوات الجديدة.

أما بالنسبة للمشاركين الذين يقومون بنشاط جديد (ممتع أو مهم).

- اطلب منهم إتمام جميع الخطوات اللازمة في نشاط "تغيير أفعالي":
 - اختر
 - قسّم
 - خطّط
 - كرّر.

اختتام النشاط

- فقط إذا كان هناك متسع من الوقت - اطلب من مشارك أو اثنين أن يشرحوا للمجموعة بأكملها الخطوات والخطة التي اتبعوها لتغيير أفعالهم (دقيقتان لكل مشارك).

10 دقائق

نشاط للمراهقين 4.4. اختتام الجلسة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● تلخيص الجلسة● تقديم وشرح التمرين البيتي● تحديد مواطن القوة	<ul style="list-style-type: none">● كتب التمارين● أوراق القوة (من الجلسة الماضية)● أقلام عادية أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. ملخص موجز

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"واصلنا اليوم التدرب على نشاط 'تغيير أفعالي'. إذاً هذا الأسبوع، سوف تستمرون في ملاحظة مشاعركم وتهدئة جسمكم وتغيير أفعالكم!"

2. تمرين بيتي

- اعرض للمشاركين الصفحات الخاصة بالتمرين البيتي الواجب عليهم أن يقوموا به هذا الأسبوع في كتاب التمارين.
- أخبر المشاركين أنه عليهم أن يحاولوا القيام بالتمرين البيتي كل يوم حتى يحين موعد الجلسة المقبلة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **تمرين بيتي: فهم مشاعري وخريطة الجسم.** الاستمرار في التعرف على مشاعرهم والأحاسيس التي يشعرون بها في أجسادهم وتسجيلها في وعاء المشاعر وخريطة الجسم في كتاب تمارينهم.
- **تمرين بيتي: تهدئة جسدي.** عندما يلاحظون شعوراً قوياً أو إحساساً في جسدهم، يمكنهم ممارسة التنفس البطيء. ظلّل البالون أو لونه في دفاتر التمارين بعد أن يكونوا قد تدربوا على التنفس البطيء. سوف تساعد هذه المهارة المشاركين على تعلم كيفية اللجوء للتنفس البطيء لتهدئة أجسادهم عند الحاجة.
- **تمرين بيتي: تغيير أفعالي** اطلب منهم أن يكملوا الخطوات المقررة لتغيير أفعالهم وذلك باستخدام رسم السلم. فيما يخص هذا النشاط، لا يحتاجون لكتابة أو رسم أي شيء على كتب تمارينهم.

تذكّر القيام بالتمرين البيتي

- تناقش مع المشاركين حول الطريقة التي يمكنهم من خلالها تذكّر القيام بذلك. مثلاً، يمكنهم أن يطلبوا من مقدمي الرعاية تذكيرهم أو يذكروا بعضهم البعض أو يفتحوا كتاب تمارينهم عندما يستيقظون أو قبل أن يناموا ويقوموا بالتمرين في ذلك الوقت.

3. نشاط لاختتام الجلسة.

- اختتم كل جلسة بنفس الطريقة.

اجلس مع المشاركين في حلقة وشرح نقاط القوة وحددها.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح لهم أن القوة شيء يستطيعون فعله بشكل جيد، أو شيء إيجابي في شخصيتهم، أو شيء إيجابي أظهروه في جلسة اليوم.
- أعطهم أمثلة إذا لزم الأمر، مثل أن نكون ودودين أو متعاونين أو مهتمين أو مضحكين أو شجاعان أو صبورين أو لطفاء.
- امنحهم دقيقة لكي يفكروا في كلمة تصف نقطة قوة يتحلون بها.
- ادعُ المشاركين لإخبار المجموعة عن نقطة القوة التي اختاروها.
- في حال لم يتمكن أحد المشاركين من التفكير في كلمة تدلّ على نقطة قوته، اقترح عليه البعض منها.
- ملاحظة: إن لم يرغب المشاركون في الحديث، فلا ينبغي إجبارهم على ذلك. سوف تُستخدم هذه الكلمات في النشاط التالي.

يُزين المشاركون أوراق قوتهم.

- وُزِعَ على المشاركين أوراق قوتهم مع قلم أو قلم رصاص.
- اطلب منهم فتح أوراقهم حتى يتمكنوا من رؤية أقسامها الثمانية.
- ستكتمل ثلاثة أقسام من الجلسة السابقة.
- اطلب منهم كتابة أو رسم الكلمة الجديدة التي تعبر عن قوتهم على جزء آخر.
- عند انتهائهم من ذلك، اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

اجمع الأوراق

- اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

الجلسة الخامسة للمراهقين. إدارة مشكلاتي - الجزء 1

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسات الأولى وحتى الرابعة. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • تعلّم مهارة لحل المشكلات. 			
نشاط للمراهقين 5.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • ساعد المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرف على بعضهم البعض 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) • أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 2. الأنشطة والألعاب 	5 دقائق
نشاط للمراهقين 5.2. مراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> • كتب التمارين • كتاب قصص مصورة 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي • الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهديّة جسدي" • الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي" 	20 دقيقة
نشاط للمراهقين 5.3. فهم المشكلات الشائعة	<ul style="list-style-type: none"> • تبادل الأفكار حول المشكلات الشائعة التي يعاني منها المراهقون 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق المتاهة • أقلام عادية أو أقلام رصاص • كتاب قصص مصورة • ورقة كبيرة 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 1. إدارة عمليات الإفصاح عن الإساءة وخطر الانتحار. 	15 دقيقة

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
نشاط للمراهقين 5.4. إدارة مشكلاتي	<ul style="list-style-type: none"> تعلم مهارة لحل المشكلات. 	<ul style="list-style-type: none"> ملصق "توقف، فُكّر، نَقِّذ" كتاب قصص مصورة أوراق كبيرة قلم أو قلم رصاص شريط لاصق 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي" 	20 دقيقة
نشاط للمراهقين 5.5. تطبيق نشاط إدارة مشكلاتي.	<ul style="list-style-type: none"> تعلم كيفية تطبيق طريقة "توقف، فُكّر، نَقِّذ" للتعامل مع المشكلات الشائعة تعلم كيفية تطبيق طريقة "توقف، فُكّر، نَقِّذ" للتعامل مع المشكلات الشخصية. 	<ul style="list-style-type: none"> أوراق كبيرة أقلام عادية أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 8. ساعد المشاركين من دون أن تعطيهم الجواب. الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي" 	35 دقيقة
نشاط للمراهقين 5.6. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> لخص الجلسة قدّم واطرح التمرين البيتي تحديد مواطن القوة 	<ul style="list-style-type: none"> كتب التمارين أوراق القوة (من الجلسة الماضية) أقلام عادية أو أقلام رصاص 		10 دقائق

5 دقائق

نشاط للمراهقين 5.1 ترحيب

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض	<ul style="list-style-type: none">● ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى)● أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي	<ul style="list-style-type: none">● الملحق 2. الأنشطة والألعاب

1. ترحيب.

- اعرض ملصق قواعد المجموعة..

2. نشاط افتتاحي

- القيام بنشاط ما أو لعب لعبة أو غناء أغنية لتعزيز مفهوم التماسك الاجتماعي (يمكنك استهلاك بعض الأفكار من الملحق 2)،
- أو كنشاط افتتاحي جماعي، ممارسة التنفس البطيء لفترة قصيرة.

20 نشاط للمراهقين 5.2 مراجعة الجلسة الرابعة والتمرين البيتي دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة يعرض المشاركون تمرينهم البيتي معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> كتب التمارين كتاب قصص مصورة 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي"

1. أعط ملخصاً عن الجلسة الرابعة.

2. يتحدث المشاركون عن تمرينهم البيتي.

ملاحظات للميسر قبل بدء مناقشة التمرين البيتي.

- امدح المشاركين واثني على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (انظر الملحقات 3 و4 و5 و7).
- شجّع المجموعة بأكملها على المساعدة في حلّ مشكلة أحد المشاركين. سيساعدك ذلك على إدارة الوقت وذلك بتجنّب إجراء الكثير من المحادثات الفردية مع المشاركين أثناء النشاط الجماعي.
- إذا كان بعض المشاركين غير راغبين في مشاركة تمرينهم البيتي، في نهاية الجلسة، أسألهم على انفراد عما إذا كانت لديهم أي مشكلات وساعدهم على حلها إذا لزم الأمر.
- إذا كان أحد المشاركين غائباً عن الجلسة الماضية، قم بدعوة أحد المشاركين ممن قد حضروا ليعلمه بإيجاز خلال دقيقتين كيفية القيام بنشاط "تغيير أفعالي" من أجل القيام بمهمة ضرورية.
- بعد دقيقتين، يمكنك تصحيح أي معلومة خاطئة.
- إن لم يكن هناك وقت كافٍ أو إذا لم يتمكن المشاركون من اتباع التعليمات، حاول أن تلتقي به بشكلٍ فردي لتساعده على تعلم المهارة.

3. ادعُ المشاركين لمناقشة تمرينهم البيتي "تهدئة جسدي" (5 دقائق).

- ادعُ المشاركين للحديث عن وقت قاموا فيه بالتنفس البطيء استجابةً لشعور مزعج أو لإحساس في جسمهم.
 - اطلب منهم أن يصفوا كيف شعروا قبل وبعد قيامهم بالتنفس البطيء (مشاعرهم وأحاسيس جسدهم).
 - شجع المشاركين على إخبارك بخطوات التنفس البطيء. سوف يساعد ذلك على التحقق من مدى فهمهم لهذا النشاط.
- إن ظهرت هناك أي مشكلات، انظر الملحق 5، و:
 - اطلب منهم أن يتمرنوا على خطوات التنفس البطيء سواء في مجموعات أو ثنائيات؛
 - اسأل المشاركين عما إذا كانوا يرغبون بتمثيل المشكلة في تنفيذ التنفس البطيء أمامك من خلال لعب الأدوار؛ أو
 - اطلب من أحد المشاركين أن يخبرك كيف يتصرف، ليظهر للمجموعة المشكلة التي يعاني منها مع التنفس البطيء (مثل أن يبدو خائفًا، أو أن يتنفس بسرعة من صدره).

4. ادعُ المشاركين لمناقشة تمرينهم البيتي "تغيير أفعالي" (15 دقيقة).

اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 18 واقرأ النص 18.

- ادعُ المشاركين للحديث عن الأنشطة أو الخطوات التي أكملوها عند قيامهم بالتمرين البيتي.
- اسأل المشاركين عما شعروا به قبل وبعد قيامهم بالنشاط أو الخطوة (مشاعرهم أو أحاسيس جسمهم).
- تناقش معهم بالصعوبات التي واجهتهم عند قيامهم بها.
- شجع المشاركين آخرين على مساعدتهم في التعامل مع هذه الصعوبات (انظر الملحق 7).

ادعُ المشاركين لعرض تمارينهم البيئية الأخرى.

- إذا كان هناك وقت، اطلب من المشاركين إعطاء مثال واحد من الأسبوع الماضي عن وعاء مشاعرهم أو خريطة جسمهم.

نشاط للمراهقين 5.3 فهم المشكلات الشائعة

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> تبادل الأفكار حول المشكلات الشائعة التي يعاني منها المراهقون 	<ul style="list-style-type: none"> ملصق المتاهة أقلام عادية أو أقلام رصاص كتاب قصص مصورة ورقة كبيرة 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 1، إدارة عمليات الإفصاح عن الإساءة وخطر الانتحار.

عرّف بالهدف من نشاط "إدارة مشكلاتي".

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تعلّمنا كيف نتحكم في أجسادنا وأفعالنا عندما نشعر بمشاعر قوية، لكن يمكن للمشاعر القوية أن تؤثر أيضاً على قدراتنا على التفكير. المشاعر القوية مثل الحزن أو الأسى أو الخوف أو الغضب يمكنها أن تزيد صعوبة التعامل مع مشكلاتنا اليومية، مثل حل شجار مع أحد إخوتنا. يمكن لهذه المشكلات أن تزيد صعوبة التعامل مع المشكلات الكبيرة مثل الردّ على متنمّر. وذلك لأنه يمكن للمشاعر القوية أن تؤثر على قدرتنا على التفكير بوضوح وبسعة خيال، فنحن نحتاج لهذه القدرات حتى نتعامل مع مشكلاتنا. تعد إدارة مشكلاتنا مهارة مهمة في العديد من مجالات حياتنا. لتتعلّم المزيد حول إدارة المشكلات وذلك بلعب لعبة متاهة.

2. القيام بنشاط المتاهة.

قدّم النشاط.

- اعرض ملصق المتاهة.
- اشرح للمجموعة أن حل المشكلات يحتاج لنفس مهارة التفكير التي نستخدمها عندما نحاول إيجاد طريقنا للخروج من متاهة.
- اشرح تعليمات وقواعد اللعبة (أدناه).
- اطلب من متطوع أن يبدأ.

تعليمات.

- حاول إتمام نشاط المتاهة خلال 5 دقائق.
- سوف ينطلق المشارك الأول عند "البداية".
- سيكون لدى كل مشارك 10 ثوانٍ ليقطع أكبر مسافة ممكنة عبر المتاهة باستخدام قلم.
- سيبدأ الشخص التالي من حيث انتهى المشارك السابق.

- الهدف هو الوصول إلى نهاية المتاهة.
- على الميسر تشجيع المشاركين على أن يطلبوا منه المساعدة إذا احتاجوها.
- يمكن للميسر مساعدة المشاركين على إتمام المتاهة.

قواعد اللعبة.

- على المشاركين التنقل عبر الفتحات فقط وعدم لمس الخطوط.
- عندما يصطدم المشاركون بحاجز طريق (طريق مسدود)، سيتعين عليهم الالتفاف والعثور على طريق آخر عبر المتاهة.

عندما تنتهي اللعبة، لخص ما جرى.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تشبه إدارة مشكلة ما إيجاد طريقنا في متاهة. علينا أن نجرب الكثير من الطرق المختلفة حتى نصل إلى نهاية المتاهة، قد نسلك طريقاً واحداً ثم نكتشف أنه مسدود، لذلك علينا أن نعود ونجرب طريقاً آخر. في بعض الأحيان تكون المشكلة صعبة للغاية - تماماً مثل هذه المتاهة - لذلك نحاول قدر المستطاع الوصول إلى النهاية، وأحياناً نحتاج إلى طلب المساعدة للقيام بذلك، على الرغم من أننا قد لا نصل إليها بسرعة، إلا أننا قطعنا مسافة كبيرة منذ أن تركنا البداية، لذا، عندما نحاول إدارة مشكلتنا، نجد أنفسنا في بعض الأحيان مضطرين لتجربة العديد من الحلول قبل أن نتوصل إلى الحل الذي يساعدنا في إدارة المشكلة. أحياناً قد يأخذ حل مشكلتنا وقتاً طويلاً جداً ولكن كل طريق نجربه يقربنا من حل المشكلة. نتعلم عن مشكلات نور ونرى إن كان باستطاعتنا مساعدته على حلها."

3. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 19 وقرأ النص 19.

4. اعقد مناقشة جماعية حول المشكلات المشتركة.

ملاحظات للميسر قبل بدء النقاش.

- في هذه المناقشة، يمكن للمشاركين في بعض الأحيان أن يذكروا مشكلات تشير إلى أنهم يتعرضون لسوء المعاملة أو الإهمال.
- ارجع إلى الملحق 1 للاستعانة بإرشادات حول كيفية الاستجابة عندما يكشف أحد المشاركين عن هذا النوع من الاضطرابات.

ادعُ المشاركين للتحدّث عن مشكلاتهم.

- اطرح الأسئلة الواردة في كتاب القصص المصورة.
- اكتب أو ارسم إجابات المشاركين على ورقة كبيرة.
- في حال كانوا مترددين في الإجابة، يمكنك:
 - الإشارة إلى مشكلات نور وسؤال المشاركين عما إذا كانوا قد واجهوا مشكلات مماثلة؛ أو
 - إعطاء أمثلة، مثل وجود جدال مع الوالدين، أو مشكلات في الواجبات المدرسية أو الذهاب إلى المدرسة، أو مشكلات اجتماعية أو صداقة، أو مشكلات مالية.

لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لدينا جميعاً مشكلات عملية. في بعض الأحيان نواجه نفس المشكلات التي يواجهها الآخرون [اذكر مثلاً على المشكلات الشائعة] ولكن في بعض الأحيان تكون المشكلات خاصة بنا [اذكر مثلاً على المشكلات الفردية].
الآن، سوف أعلمكم نشاطاً يُدعى "إدارة مشكلاتي" سوف يساعدكم على التعامل مع المشكلات العملية التي لديكم سوف نتعلم كيف نستخدم نشاط "إدارة مشكلاتي" لحل واحدة من هذه المشكلات."

نشاط للمراهقين 5.4 إدارة مشكلاتي

20 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحصر لهذا النشاط، اقرأ:
● تعلم مهارة لحل المشكلات.	● ملصق "توقف، فكّر، نقد" ● كتاب قصص مصورة ● أوراق كبيرة ● قلم أو قلم رصاص ● شريط لاصق	● الملحق 9، إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي"

1. 26 اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 20 واقرأ النص 20.

2. قم بالنشاط الجماعي "إدارة مشكلاتي"

ملاحظات للميسر قبل البدء بالنشاط.

- سوف توجه المشاركين أثناء قيامهم بخطوات نشاط "توقف، فكّر، نقد".
- استخدم مشكلات نور كمثال لكل خطوة.
- اكتب أو ارسم إجابات المشاركين الخاصة بكل خطوة على ورقة كبيرة أو اطلب من متطوع القيام بذلك.

قدم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"الآن سوف نستخدم مهاراتنا في التفكير لمساعدة نور في التعامل مع مشكلته."

- اعرض ملصق "توقف، فكّر، ونقد"
- اشرح كيف يجب تنفيذ كل خطوة.

26 يمكن تكييف المشكلات المذكورة في كتاب القصص المصورة بحسب السياق المحلي. بدلاً من ذلك، يمكنك الطلب من المشاركين إعطاء أمثلة عن مشكلات شائعة أخرى.

الخطوة 1. توقّف.

قدّم الخطوة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"قد نواجه أحياناً العديد من المشكلات المختلفة في وقتٍ واحد.
كان لدى نور الكثير من المشكلات. ومن بينها الشجار بين أهله وإمكانية انتقالهم إلى منطقة أخرى وعدم قدرته على النوم
والمتنمر في المدرسة.
تخبرنا الدائرة الحمراء أن نتوقف ونقرر "ما هي المشكلة؟"

التعليمات الخاصة بالخطوة.

- اشرح أن الخطوة الأولى هي التوقف واختيار **مشكلة واحدة** للتعامل معها.
- اسأل المشاركين عن المشكلة التي اختارها نور. (**الإجابة:** مشكلة النوم).
- اشرح أن الخطوة الأولى هي أيضاً اختيار **المشكلة الأسهل** في التعامل معها.
- ذكّر المشاركين أن نور لم يختَر مشكلة الولد المتنمّر بعد، لأنه ليس من السهل التعامل معها.
- اشرح أنه من المفيد التركيز على المشكلات التي يمكننا فعل شيء حيالها - كما فعل نور.
- وضح أنه ليس من السهل التعامل مع جميع المشكلات.
- ارسّم جذعاً كبيراً لشجرة ذات أغصان (لكن لا ترسم أي أوراق على الشجرة).
- ارسّم أو اكتب شيء يمثل المشكلة التي اختارها نور (نومه) داخل جذع الشجرة.

الخطوة 2. فكّر

- أجرِ هذا النشاط القصير (لا يجب أن تتخطى مدته ثلاث دقائق) قبل أن تقدّم الخطوة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تخبرنا الدائرة البرتقالية أن نفكر في أكبر عدد ممكن من الأفكار.
قبل أن نساعد نور، أريدكم أن تساعدوني أولاً في حل مشكلتي!"

- جهز قطعة من الورق عليها رسالة أو رسم مضحك.
- استخدم شريط لاصق لهذه القطعة من الورق على ظهر المساعد.
- المقصود من هذا المثال أن يكون مضحكاً، لذا يجب أن يكون أسلوب الميسّر مرحاً.
- اشرح لهم أن لديك قطعة من الورق ملتصقة بظهرك وتحتاج إلى مساعدة المشاركين لإزالتها.
- اطلب من المشاركين تقديم اقتراحات لمساعدتك (مثل محاولة الوصول إلى الورقة، محاولة التخلص منها وما إلى ذلك).
- حاول تمثيل بعض الاقتراحات، ولكن دون حل المشكلة، على سبيل المثال، إذا اقترح عليك أحد المشاركين التخلص منها، حاول تمثيل ذلك وتظاهر بأنك لا تستطيع فعل ذلك.
- اقترح إذا كان ذلك مناسباً، أنك قد تحتاج إلى مساعدة أحد المشاركين في نهاية النشاط.

قدّم الخطوة.

- اشرح أن الخطوة الثانية هي التفكير في أكبر عدد ممكن من الأفكار لحل مشكلة نور.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"شكراً على مساعدتي في حل مشكلتي! فكرت جميعاً في العديد من الأفكار المبدعة لمساعدتي في حل المشكلة. الآن علينا أن نعمل الشيء نفسه مع مشكلة النوم التي يشكو منها نور وأن نفكر في طرق كثيرة ومختلفة لمساعدته. علينا أن نفكر، ما الذي يمكن أن يفعله نور حيال ذلك ومن الذي يثق به ويمكنه التحدث إليه لطلب المساعدة؟ (كما وثقت بكم لكي تساعدوني في التخلص من الورقة).
يمكنها أن تكون أفكاراً تحلّ المشكلة. ما من إجابات صحيحة أو خاطئة. يمكن للإجابات أن تكون: كبيرة أو صغيرة أو مبدعة أو سخيّة.
لا تقلقوا إن كنتم تعتقدون أن فكرتكم لن تنجح. سوف نقرر في الخطوة التالية ما هي الأفكار الأفضل لحل المشكلة. أما الآن، فما علينا سوى أن نفكر في أكبر عدد ممكن من الأفكار."

- اطلب من المشاركين إعطاء نور أكبر عدد ممكن من الأفكار.
- سوف ترسم أنت أو متطوع أفكار المشاركين داخل كل ورقة على أغصان الشجرة. (تلميح: من الأفضل رسم الحل أولاً ثم الورقة حوله).
- يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:
 - "ما الذي يمكن لنور أن يفعله بمفرده للتعامل مع المشكلة؟"
 - "هل هناك أي أشخاص يثق بهم نور ويمكنه التحدث إليهم أو طلب مساعدتهم كي يحلوا المشكلة؟"
- يجب عليك التحقق من صحة كل فكرة يطرحها المشاركون.
- عليك مواصلة طرح السؤال "أعطوني المزيد من الأفكار، ما الذي يمكن أن يفعله نور أيضاً؟" لتشجيع المشاركين على الاستمرار في التفكير بحلول.
- ذكّر المشاركين بأنه يمكن أن تكون الأفكار:
 - جيدة أو سيئة
 - مبدعة أو سخيّة أو مضحكة
 - ليس بالضرورة أن تتعامل مع المشكلة بأكملها
 - يمكن إشراك أشخاص آخرين (مثل طلب المساعدة من شخص موثوق)
 - يمكنها أن تكون أفكاراً بوسع نور أن ينفذها بنفسه.
- إذا احتاج المشاركون لمزيد من المساعدة يمكنك إعطاء أمثلة كالتالي:
 - يمكن لنور أن يحاول التنفس ببطء.
 - يمكن لنور أن يطفئ الضوء بعد أن تكون أخته قد نامت
 - يمكن لنور أن يتحدّث مع والدته عن مشكلاته.

الخطوة 3: نفذ!

قدّم الخطوة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تخبرنا الدائرة الخضراء أن نذهب لاختيار أفضل فكرة، ونقرر متى نفعّلها، ثم نفعّلها. أفضل الأفكار هي تلك التي نظن أنها قد تساعدنا على التعامل مع المشكلة. وهي غالباً أمور يمكننا فعلها بنفسنا أو يستطيع نور تنفيذها لوحده. نحتاج أحياناً أن نجرب فكرة واحدة أولاً. إن لم تحلّ المشكلة، يمكننا عندها اختيار فكرة أخرى وتجربتها. وهكذا، نظلّ نجرب الأفكار حتى نكون أحرزنا تقدماً فيما يخصّ التعامل مع مشكلتنا."

التعليمات الخاصة بالخطوة.

- اشرح أن الجزء الأول من الخطوة الثالثة هو الذهاب لاختيار أفضل فكرة .
- اطلب من كل مشارك اختيار أي ورقة من الشجرة يمكنها أن تمثل الحلّ الواجب على نور أن يجربه أولاً.
- لمساعدة المشاركين في اختيار الفكرة الأفضل: ساعدهم على التفكير في ما هو الأكثر فائدة والأسهل على نور للقيام به أولاً.
- يمكن أن يكون لدى المشاركين آراء مختلفة. لا بأس في ذلك.
- عليك أن تساعد المشاركين لكي يتفوقوا كمجموعة أي فكرة على نور تجربتها أولاً.
- اسأل المشاركين كيف يرغبون في لفت الانتباه إلى الورقة المختارة (الفكرة المختارة) على سبيل المثال، عن طريق رسم ورقة أخرى حولها، أو رسم يد تختار تلك الورقة، أو رسم نجوم بالقرب من الورقة المختارة.
- اشرح أن الخطوة الثالثة هي أيضاً لتحديد وقت القيام بأفضل فكرة.
- اطلب من المشاركين أن يقترحوا متى يمكن لنور تجربة الفكرة.
- بالقرب من الورقة المختارة اكتب أو ارسم عندما يختار المشاركون تجربة الفكرة.
- اختتم النشاط بتذكير المشاركين أنّ الجزء الأخير من خطوة "نفذ" هو تنفيذها فعلياً!

نشاط للمراهقين 5.5. تطبيق نشاط إدارة مشكلاتي.

35 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">تعلّم كيفية تطبيق طريقة "توقف، فكّر، نفذ" للتعامل مع المشكلات الشائعةتعلّم كيفية تطبيق طريقة "توقف، فكّر، نفذ" للتعامل مع المشكلات الشخصية.	<ul style="list-style-type: none">أوراق كبيرةأقلام عادية أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">الملحق 8. ساعد المشاركين من دون أن تعطيمهم الجواب.الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي"

1. نشاط جماعي: إدارة المشكلات الشائعة (15 دقيقة) ملاحظة للميسرين قبل البدء بهذا النشاط.

- من الطبيعي أن يعد المشاركون نشاط "إدارة مشكلاتي" صعب التنفيذ.
- أثناء هذا النشاط، كن مستعداً لمساعدة كل مجموعة، خصوصاً أثناء تأدية الخطوة "فكر" (انظر الملحقين 8 و9).
- سوف تختار في هذا النشاط مشكلة واحدة يتعيّن على المشاركين التعامل معها (من ضمن المشكلات الشائعة التي سبق وأن ذُكرت خلال النقاشات الجماعية).
- من الأفضل اختيار المشكلة الأكثر صلة بالجميع في المجموعة.
- تذكر أنه عليك اختيار مشكلة سهلة وصغيرة وقابلة للحلّ ومحددة.
- عليك فعل ذلك قبل البدء بالنشاط.

ملاحظة للميسرين: صغيرة وقابلة للحل ومحددة.

- صغيرة**
 - اختر مشكلة بسيطة مثل مشكلة نور في النوم.
 - إذا وصف المشاركون مشكلات كبيرة فقط، ستحتاج إلى إيجاد طريقة لتبسيط المشكلة الكبيرة بحيث يمكن حلها بسهولة أكبر.
 - على سبيل المثال، إن التعامل مع جدالٍ حديثٍ مع أحد الأشقاء مشكلة حلها أسهل من التعامل مع علاقة سيئة مع أحد الأشقاء.
- قابلة للحل**
 - اختر مشكلة يمكن للمشاركين التأثير عليها بشكل واقعي.
 - المشكلات التي لا يمكن حلها هي أمور مثل تغيير سلوكيات الآخرين، أو شجار بين مقدمي الرعاية، أو مشكلات في صحة الآخرين النفسية، أو مشكلات مالية في الأسرة، أو بطالة مقدمي الرعاية، أو مشكلات في المجتمع مثل الفقر أو العنف.

● محددة

- اختر مشكلة محددة بحيث تكون واضحة تماماً أو بحيث يعرف المشاركون بالضبط ما يريدون تغييره.
- على المشاركين أن يكونوا قادرين على وصف المشكلة بالتفصيل.
- يجب أن يكون المشاركون قادرين على وصف ما الذي سيختلف في حياتهم إذا حلت المشكلة.

بدء النشاط

قَدِّم النشاط (توقف).

- قَسِّم المجموعة إلى مجموعتين متساويتين.
- أعط كل مجموعة ورقة كبيرة وأقلام أو أقلام رصاص.
- اطلب من متطوع واحد في كل مجموعة رسم مخطط لشجرة كبيرة على ورقته.
- اشرح لهم أنه عليهم رسم جذع الشجرة وأغصانها فقط دون رسم الأوراق.
- أخبر كلا المجموعتين بالمشكلة التي اخترتها.
- اطلب من شخص واحد من كل مجموعة رسم أو كتابة المشكلة داخل جذع الشجرة.
- اشرح أن ذلك يكمل خطوة "توقف" (باختيار وتحديد مشكلة).

التفكير في أفكار (فكر)

- ذكّر الجميع بأن الخطوة "فكر" تتضمن التفكير في أكبر عدد ممكن من الأفكار.
- ذكّرهم بأن الأفكار يمكن أن تكون جيدة أو سيئة أو إبداعية أو سخيفة أو مضحكة.
- لمساعدتهم على إيجاد أفكار، اسألهم:
 - "ما الذي بإمكانكم فعله لوحدكم كي تحلوا المشكلة؟"
 - "هل هناك أي أشخاص تتقون بهم ويمكنكم التحدث إليهم أو طلب مساعدتهم كي تحلوا المشكلة؟"
- أعط المجموعتين حوالي 5 دقائق للتفكير في حلول للمشكلة.
- اطلب من كلا المجموعتين أن يجدوا خمس أفكار على الأقل.
- اطلب من المجموعتين كتابة أو رسم أفكار حلولهم داخل أوراق شجرتهم.
- بعد خمس دقائق، اطلب من المجموعتين التناوب في مشاركة أفكارهم.
- على الميسّر أن يحرص على تنظيم الوقت خلال هذا الجزء من النشاط، حيث قد لا يتوفر الوقت الكافي إلا لمناقشة فكرتين أو ثلاث أفكار فقط.
- أثناء مشاركتهم لكل فكرة، اطلب من المشاركين مناقشة ما إذا كانت الفكرة سهلة أو صعبة التنفيذ أو ما هو جيد أو أقل جودة في كل فكرة.
- ادعُ المجموعة الأخرى للمشاركة في مناقشة الأفكار.

اختر الفكرة الأفضل (نفذ).

- أخبر الجميع أنهم سيقومون الآن بخطوة "نفذ".
- اطلب من المجموعتين مناقشة جميع الأفكار المطروحة واختيار الفكرة التي يعتقدون أنها الأفضل (وهي تلك التي يعتقدون أنها الأسهل والأكثر فائدة للقيام بها).
- يمكنهم اختيار فكرة من المجموعة الأخرى.
- وبالتالي سيكون لدى المجموعتين نفس الفكرة.

- اطلب منهم لفت الانتباه إلى أفضل فكرة لديهم، على سبيل المثال، عن طريق رسم ورقة ثانية حول الفكرة المختارة.
- أخيراً، اطلب من المجموعتين أن يخبروك متى سوف ينفذون هذه الفكرة (هذا ليس شيئاً يجب عليهم فعله حقاً بل مجرد مثال).
- اطلب منهم أن يرسموا أو يكتبوا على شجرتهم تذكيراً بالوقت الذي يمكنهم فيه القيام بذلك، بأي طريقة يرغبون بها.

لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"كما ترون هناك العديد من الحلول المختلفة الممكنة للمشكلة. لا توجد أفكار صحيحة أو خاطئة. علينا أن نختار الحل الذي نعتقد أنه الأسهل وسيساعد أكثر. ثم علينا أن نجربه ونرى ما إذا كان سيساعدنا في حل مشكلتنا. لنجرب نشاط "إدارة مشكلاتي" على مشكلة خاصة بكم تودون حلها."

2. القيام بالنشاط الفردي - إدارة مشكلاتي (20 دقيقة).

ملاحظات للميسر قبل بدء النشاط.

- يمكن القيام بهذا النشاط بشكل فردي، ولكن يُشجّع المشاركون على التحدث مع بعضهم البعض إذا احتاجوا إلى المساعدة.
- من الطبيعي أن يعد المشاركون نشاط "إدارة مشكلاتي" صعب التنفيذ.
- أثناء هذا النشاط، كن مستعداً لمساعدة كل مجموعة، خصوصاً أثناء تأدية الخطوة "فكر" (انظر الملحقين 8 و9).

قدّم النشاط.

- اطلب من المشاركين أن يفتحوا كتاب تمارينهم على الصفحات البيضاء المعنونة "الأسبوع 5: نشاط "إدارة مشكلاتي" في الجلسة الخامسة.
- اشرح لهم أنهم سوف يقومون الآن بنشاط "توقف، فكّر، نفذ".
- عليك أن تساعد المشاركين وتحقق من أنهم أتموا كل خطوة قبل أن تطلب منهم الانتقال للخطوة التالية.

الخطوة 1: توقف.

- اطلب من كل مشارك اختيار مشكلة شخصية يعاني منها حالياً.
- ذكّرهم بأن المشكلة يجب أن تكون سهلة الحل بالنسبة لهم.
- على المساعدين التأكد من أن كل مشارك قد اختار مشكلة مناسبة صغيرة وقابلة للحل ومحددة.
- اطلب من المشاركين أن يرسموا جذع شجرة بأغصان (بدون أوراق) وأن يكتبوا أو يرسموا المشكلة داخل جذع الشجرة.

الخطوة 2: فِكر.

- اطلب من المشاركين التفكير في أكبر عدد ممكن من الأفكار لحل المشكلة.
- اطلب من المشاركين أن يسعوا إلى طرح خمس أفكار على الأقل لكل مشكلة.
- شجع المشاركين على طلب المساعدة أو الأفكار من بعضهم البعض أثناء النشاط.
- ذكر المشاركين بالتفكير في أكبر عدد ممكن من الأفكار لحل المشكلة.
- ذكّرهم بأن الأفكار يمكن أن تكون جيدة أو سيئة أو إبداعية أو سخيفة أو مضحكة.
- لمساعدتهم على إيجاد أفكار، اسألهم:
 - "هل هناك أي أنشطة بإمكانكم القيام بها بمفردكم لتحلوا المشكلة؟"
 - "هل هناك أي أشخاص تتقون بهم ويمكنكم التحدث إليهم أو طلب مساعدتهم كي تحلوا المشكلة؟"
- أكد على أن طلب المساعدة أو الدعم جزء مهم من خطوة "فكر".
- اسأل المشاركين عن بعض الأشخاص الذي يثقون بهم ويمكنهم إخبارهم بمشكلاتهم (مثلاً: أفراد عائلتهم، أو معلّم، أو ميسّر مهارات الياfeيين في التعامل مع المشاعر، أو أصدقائهم، أو مراهقين آخرين في مجموعة مهارات الياfeيين في التعامل مع المشاعر).
- اطلب من المشاركين إضافة أفكارهم على الشجرة بكتابتها أو رسمها ثم رسم ورقة حولها.

الخطوة 3: نفذ!

- اطلب من المشاركين التفكير في الأفكار الأفضل للتعامل مع المشكلة (الفكرة الأسهل والأكثر فائدة).
- شجع المشاركين على طلب المساعدة من بعضهم البعض لاختيار الفكرة الأفضل.
- اطلب من كل مشارك اختيار الفكرة الأفضل فقط والتي يودّ تجربتها أولاً.
- اطلب منه لفت الانتباه إلى أفضل فكرة لديه، على سبيل المثال، عن طريق رسم ورقة ثانية حول الورقة الأولى.
- على المساعدين التأكد من أن كل مشارك قد اختار الفكرة الأفضل والأكثر ملاءمة مراعيّاً لهذه المبادئ:
 - الفكرة آمنة وسهلة؛
 - لن تسبب الضرر للمشاركين أو أي شخص آخر؛ و
 - يمكن للمشارك الوصول إلى أي مواد يحتاجها لتنفيذ الفكرة. خلاف ذلك، عليه اختيار فكرة أخرى أفضل.
- اطلب من المشاركين أن يناقشوا في ثنائيات متى سيجربون فكرتهم الأفضل.
- اطلب من المشاركين أن يرسموا أو يكتبوا على شجرتهم تذكيراً بالوقت الذي يمكنهم فيه القيام بذلك، بأي طريقة يرغبون بها.

اختتم النشاط.

- فقط إذا كان هناك متسعٌ من الوقت - اطلب من مشاركي أو اثنين من المشاركين أن يعرضوا للمجموعة بأكملها مشكلتهم وأفضل فكرة وجدوها للتعامل مع هذه المشكلة (دقيقتان لكل مشارك).

10 دقائق

5.6 نشاط للمراهقين اختتام الجلسة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● تلخيص الجلسة● تقديم وشرح التمرين البيتي● تحديد مواطن القوة	<ul style="list-style-type: none">● كتب التمارين● أوراق القوة (من الجلسة الماضية)● أقلام عادية أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. ملخص موجز

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تعلّمنا اليوم كيف يمكن للمشاعر القوية أن تؤثر على تفكيرنا، وخاصة قدرتنا على التعامل مع المشكلات. "إدارة مشكلاتي" هي مهارة جديدة تساعدنا على التعامل مع المشكلات. وهي آخر مهارة من مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر. لذ في المرة القادمة سنقوم بالكثير من التدريبات حتى تتمكنوا من إدارة المشكلات العملية بشكل أفضل!"

2. تمرين بيّتي

- اعرض للمشاركين الصفحات الخاصة بالتمرين البيّتي الواجب عليهم أن يقوموا به هذا الأسبوع في كتاب التمارين.
- أخبر المشاركين أنه عليهم أن يحاولوا القيام بالتمرين البيّتي كل يوم حتى يحين موعد الجلسة المقبلة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **تمرين بيّتي: فهم مشاعري وخريطة الجسم.** الاستمرار في التعرف على مشاعرهم والأحاسيس التي يشعرون بها في أجسادهم وتسجيلها في وعاء المشاعر وخريطة الجسم في كتاب تمارينهم.
- **تمرين بيّتي: تهدئة جسدي.** عندما يلاحظون شعوراً قوياً أو إحساساً في جسدهم، يمكنهم ممارسة التنفس البطيء. ظلّل البالون أو لونه في دفاتر التمارين بعد أن يكونوا قد تدربوا على التنفس البطيء. سوف تساعد هذه المهارة المشاركين على تعلم كيفية اللجوء للتنفس البطيء لتهدئة أجسادهم عند الحاجة.
- **تمرين بيّتي: تغيير أفعالي** أكمل الخطوات التي وضعوها لتغيير أفعالهم. فيما يخص هذا النشاط، لا يحتاجون لكتابة أو رسم أي شيء على كتب تمارينهم.
- **تمرين بيّتي: إدارة مشكلاتي.** عليهم إكمال خطة عملهم لأفضل فكرة لديهم في نشاط "إدارة مشكلاتي". فيما يخص هذا النشاط، لا يحتاجون لكتابة أو رسم أي شيء على كتب تمارينهم.

تذكروا أن تقوموا بتمرينكم البيتي

- تناقش مع المشاركين حول الطريقة التي يمكنهم من خلالها تذكر القيام بذلك. مثلاً، يمكنهم أن يطلبوا من مقدمي الرعاية تذكيرهم أو يذكروا بعضهم البعض أو يفتحوا كتاب تمارينهم عندما يستيقظون أو قبل أن يناموا ويقوموا بالتمرين في ذلك الوقت.

3. نشاط لاختتام الجلسة

- اختتم كل جلسة بنفس الطريقة.

اجلس مع المشاركين في حلقة واطرح نقاط القوة وحددها.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح لهم أن القوة شيء يستطيعون فعله بشكل جيد، أو شيء إيجابي في شخصيتهم، أو شيء إيجابي أظهروه في جلسة اليوم.
- أعطهم أمثلة إذا لزم الأمر، مثل أن نكون ودودين أو متعاونين أو مهتمين أو مضحكين أو شجعان أو صبورين أو لطفاء.
- امنحهم دقيقة لكي يفكروا في كلمة تصف نقطة قوة يتحلون بها.
- ادعُ المشاركين لإخبار المجموعة عن نقطة القوة التي اختاروها.
- في حال لم يتمكن أحد المشاركين من التفكير في كلمة تدلّ على نقطة قوته، اقترح عليه البعض منها.
- ملاحظة: إن لم يرغب المشاركون في الحديث، فلا ينبغي إجبارهم على ذلك. سوف تُستخدم هذه الكلمات في النشاط التالي.

يُزين المشاركون أوراق قوتهم.

- ورّع على المشاركين أوراق قوتهم مع قلم أو قلم رصاص.
- اطلب منهم فتح أوراقهم حتى يتمكنوا من رؤية أقسامها الثمانية.
- ستكتمل أربعة أقسام من الجلسة السابقة.
- اطلب منهم كتابة أو رسم الكلمة الجديدة التي تعبّر عن قوتهم على جزء آخر.
- عند انتهائهم من ذلك، اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

اجمع الأوراق.

- اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

الجلسة السادسة للمراهقين. إدارة مشكلاتي - الجزء ٢

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسات الأولى وحتى الخامسة. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • التدرب على نشاط "إدارة مشكلاتي" باستخدام مشكلة جديدة. 			
نشاط للمراهقين 6.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • ساعد المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرف على بعضهم البعض 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) • أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 2. الأنشطة والألعاب 	5 دقائق
نشاط للمراهقين 6.2. مراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> • كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي • الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهديّة جسدي" • الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي" • الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي" 	15 دقيقة
نشاط للمراهقين 6.3. مراجعة نشاط إدارة مشكلاتي	<ul style="list-style-type: none"> • تعزيز مهارات المشاركين في التعامل مع المشكلات. 	<ul style="list-style-type: none"> • كتاب قصص مصورة 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي • الملحق 8. ساعد المشاركين من دون أن تعطيمهم الجواب. • الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي" 	30 دقيقة

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
25 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 8. ساعد المشاركين من دون أن تعطيهم الجواب. الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي" 	<ul style="list-style-type: none"> كتاب قصص مصورة ورقة وأقلام أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> مواصلة تطبيق طريقة "توقف، فكر، نفذ" مع مشكلة جديدة. تمكين المشاركين لكي يتعلموا من بعضهم البعض. 	نشاط للمراهقين 6.4. إدارة مشكلاتي مع مشكلة جديدة
5 دقائق			<ul style="list-style-type: none"> تحضير المشاركين لنهاية تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر السماح للمشاركين بمشاركة ردود فعلهم تجاه انتهاء جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر 	نشاط للمراهقين 6.5. التحضير لنهاية التدخل
10 دقائق		<ul style="list-style-type: none"> كتب التمارين أوراق مواطن القوة (من الجلسة الماضية) أقلام عادية أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> لخص الجلسة قدم واشرح التمرين البيتي تحديد مواطن القوة 	نشاط للمراهقين 6.6. اختتم الجلسة

5 دقائق

نشاط للمراهقين 6.1 ترحيب

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض	<ul style="list-style-type: none">● ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى)● أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي	<ul style="list-style-type: none">● الملحق 2. الأنشطة والألعاب

1. ترحيب

- عرض ملصق قواعد المجموعة.

2. نشاط افتتاحي

- القيام بنشاط ما أو لعب لعبة أو غناء أغنية لتعزيز مفهوم التماسك الاجتماعي (يمكنك استلهاً بعض الأفكار من الملحق 2).
- أو كنشاط افتتاحي جماعي، ممارسة التنفس البطيء لفترة قصيرة.

نشاط للمراهقين 6.2 مراجعة الجلسة الخامسة والتمرين البيتي

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة يعرض المشاركون تمرينهم البيتي معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي" الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي"

1. أعط ملخصاً عن الجلسة الخامسة.

2. يتحدث المشاركون عن تمرينهم البيتي.

ملاحظات للميسّر قبل بدء مناقشة التمرين البيتي.

- امدح المشاركين واثني على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (انظر الملحقات 3 و4 و5 و7).
- شجّع المجموعة بأكملها على المساعدة في حلّ مشكلة أحد المشاركين. سيساعدك ذلك على إدارة الوقت وذلك بتجنّبك إجراء الكثير من المحادثات الفردية مع المشاركين أثناء النشاط الجماعي.
- إذا كان بعض المشاركين غير راغبين في مشاركة تمرينهم البيتي، في نهاية الجلسة، اسألهم على انفراد عما إذا كانت لديهم أي مشكلات وساعدهم على حلها إذا لزم الأمر.
- إذا كان أحد المشاركين غائباً عن الجلسة الماضية، قم بدعوة أحد المشاركين ممن قد حضروا ليعلمه بإيجاز خلال دقيقتين كيفية القيام بنشاط "إدارة مشكلاتي" من أجل القيام بمهمة ضرورية.
- بعد دقيقتين، يمكنك تصحيح أي معلومة خاطئة.
- إن لم يكن هناك وقت كافٍ أو إذا لم يتمكن المشاركون من اتباع التعليمات، حاول أن تلتقي به بشكلٍ فردي لتساعده على تعلم المهارة.

3. ادعُ المشاركين لمناقشة تمرينهم البيتي "تهدئة جسدي" (5 دقائق).

- إن نجح المشاركون وبدون صعوبة في التنفس ببطء، انتقل إلى مراجعة التمرين البيتي لنشاط "تغيير أفعالي".
- إذا لزم الأمر، قم بإيجاز حل أي صعوبات واجهها المشاركون عند القيام بنشاط "تهدئة جسدي".

4. ادعُ المشاركين لمناقشة تمرينهم البيتي تغيير أفعالي (15 دقيقة).

- ادعُ المشاركين للحديث عن الأنشطة أو الخطوات التي أكملوها عند قيامهم بالتمرين البيتي.
- اسأل المشاركين عمّا شعروا به قبل وبعد قيامهم بالنشاط أو الخطوة (مشاعرهم أو أحاسيس جسمهم).
- تناقش معهم بالصعوبات التي واجهتهم عند قيامهم بها.
- شجع مشاركين آخرين على مساعدتهم في التعامل مع هذه الصعوبات (انظر الملحق 7).

ادعُ المشاركين لعرض تمارينهم البيئية الأخرى.

- إذا كان هناك وقت، اطلب من المشاركين إعطاء مثال واحد من الأسبوع الماضي عن وعاء مشاعرهم أو خريطة جسمهم.

نشاط للمراهقين 6.3 مراجعة نشاط إدارة مشكلاتي

30 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> تعزيز مهارات المشاركين في التعامل مع المشكلات. 	<ul style="list-style-type: none"> كتاب قصص مصورة 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي الملحق 8. ساعد المشاركين من دون أن تعطيهم الجواب. الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي"

1. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 21 واقرأ النص 21 (5 دقائق).

- اطرح الأسئلة الواردة في كتاب القصص المصورة.
- اطلب من المشاركين التفكير في بعض الحلول لمساعدة نور في التغلب على مشكلاته.

2. يؤدي المشاركون تمرينهم البيتي إدارة مشكلاتي من خلال لعب الأدوار (25 دقيقة).

ملاحظات للميسر قبل بدء النشاط.

- سوف تستمع الآن إلى تجارب المشاركين حول تمارينهم البيئية.
- عليك أن تكون مستعداً لمساعدة المشاركين وذلك بقراءة الملحق 9.
- استعد لاختيار بعض تجارب المشاركين واستخدامها في لعب الأدوار (انظر المربع 4 في نهاية هذا النشاط).
- كن مستعداً وقرأ "دليل الميسر للاستجابة للمشاركين" الوارد أدناه.
- لا بأس إن لم يرغب المشاركون بالحديث عن تجربتهم.
- يمكنك التحدث مع المشارك على انفراد في نهاية الجلسة للتحقق من فهمه لنشاط "إدارة مشكلاتي".

تعليمات للمشاركين.

- اشرح أنك سوف تأخذ بعض الوقت للاستماع إلى تجربة المشاركين عندما قاموا بالتمرين البيتي "إدارة مشكلاتي".
- أكد أنه قد لا يتمكن الجميع من حل مشكلتهم، ولا بأس بذلك.
- اشرح أنه لا ينبغي لأحد أن يحكم على تجارب الآخرين.
- اطلب من المشاركين أن يتناوبوا في مشاركة تجاربهم عند محاولتهم حل مشكلاتهم.
- عندما يعرض المشاركون تجربتهم، اطلب منهم التركيز على:
 - الفكرة التي كانوا يخططون لتجربتها؛
 - ما الذي جرى عندما جرّبوا هذه الفكرة؛ و
 - ما الذي جرى مع مشكلتهم (هل حلت جزئياً أم تماماً أم لم تحل أبداً؟)

دليل الميسرين للاستجابة للمشاركين.

- فيما يلي خمسة ظروف مشتركة يمكن أن يصفها المشاركون. عليك أن تكون على دراية بكيفية الاستجابة لكل ظرف من الظروف.

1. إذا تم حل المشكلة بطريقة إيجابية:

- امدح المشاركين على نجاحهم في التعامل مع مشكلتهم.
- شجعهم على التفكير في مشكلة جديدة سوف يحاولون التعامل معها للأسبوع القادم.

2. إذا تم حل المشكلة، ولكن بطريقة إشكالية: (بما معناه تم حل المشكلة بالتسبب بمشكلة ثانية)

- مثلاً، سوف يؤدي الحل إلى مزيد من المشكلات لاحقاً كأن يضربوا إخوتهم ليحبوهم على القيام بما يريدونه، إلخ.
- ساعد المشارك على فهم لم قد تسبب هذه الفكرة المزيد من المشكلات، ولو جرى حل المشكلة الآن.
- ادعُ المشارك وغيره من الحاضرين إلى التفكير في طرقٍ أخرى لحلّ هذه المشكلة. إذا كان ذلك مناسباً، الجأ إلى أسلوب لعب الأدوار لهذا الغرض.
- ساعد المشاركين على تخطيط متى سوف يحاولون تجربة هذه الفكرة خلال الأسبوع التالي.

3. إذا تم حل المشكلة جزئياً:

- امدح المشارك على تجربة فكرته.
- علّم المجموعة أنه في هذا الطرف، يمكنهم العودة إلى خطوة "فكر" للبحث عن أفكار قد تحل المشكلة الآن.
- ادعُ المجموعة بأكملها لمساعدة المشارك في مراجعة أفكاره الأساسية على الأوراق وكذلك التفكير في أفكار جديدة (أي أوراق جديدة). إذا كان ذلك مناسباً، الجأ لأسلوب أو نشاط أداء الأدوار لهذا الغرض. (راجع المربع 4).
- اطلب من المشارك اختيار الفكرة الأفضل.
- ساعد المشاركين على التخطيط للوقت الذي سيحاولون فيه تجربة هذه الفكرة خلال الأسبوع التالي.

4. إذا لم يتم حل المشكلة:

- امدح المشارك على تجربة فكرته.
- ناقش ما حدث بالفعل لمعرفة أسباب عدم نجاح الفكرة. على سبيل المثال:
 - لم تكن الفكرة محددة بما يكفي
 - كانت الفكرة خطيرة للغاية أو صعبة التنفيذ
 - كانت الفكرة تحتاج لكثير من الموارد، إلخ.
- أخبر المجموعة أنه لا بأس عندما لا تنجح فكرتنا الأولى.
- اشرح أن هذا يساعدنا في معرفة المزيد عن الأفكار الأخرى التي يمكن استخدامها لحل المشكلة.
- كمثال على ذلك، ذكرهم بضرورة الاطلاع على المتاهة مرة أخرى.

- علّم المجموعة أنه في هذه الحالة، عليهم العودة إلى:
 - خطوة "توقف" إذا كان من اللازم تحديد المشكلة بشكل أفضل؛ أو
 - خطوة "فكر" للبحث عن المزيد من الأفكار لحلّ المشكلة.
- ادعُ المجموعة لمساعدة المشارك في التفكير بطرق جديدة. إذا كان ذلك مناسباً، الجأ لأسلوب أداء الأدوار لهذا الغرض.
- اطلب من المشارك اختيار الفكرة الأفضل.
- ساعد المشاركين على التخطيط للوقت الذي سيحاولون فيه تجربة هذه الفكرة خلال الأسبوع التالي.

5. إن لم يحاول المشارك حل المشكلة:

- ساعده في تحديد سبب عدم تجربة الفكرة.
- ساعد المشارك على التفكير في طرق يمكنه من خلالها تنفيذ الأفكار بشكلٍ مؤكد هذا الأسبوع.

المربع 4. لعب الأدوار

اختر تجارب تعتقد أنها مناسبة لنشاط أداء الأدوار.

- تجنب مشكلات لعب الأدوار التي تنطوي على أشكال من الصراع الحاد أو العنف أو غير ذلك من الأمور التي قد تكون مزعجة.
- أخبر المشاركين بقواعد لعب الأدوار وهي ألا يلمسوا بعضهم البعض في حال كان ذلك يجعل الشخص الآخر يشعر بعدم الارتياح، وأن يحافظوا على ألفاظهم لائقة (أي عدم توجيه الشتائم).

اتبع هذه التعليمات:

- ادعُ المشارك الذي يشاركك تجربته ليكون الموجّه في لعب الأدوار.
- ادعُ المشاركين الآخرين للتطوع ليكونوا ممثلين للأشخاص المشاركين أو المنخرطين في المشكلة (مثل المشارك وإخوته، إذا كانت المشكلة أنه يتشاجر مع إخوته).
- اطلب من الموجّه أن يرشد الممثلين حتى يقوموا بتمثيل ما قام به المشارك لمحاولة حل المشكلة.
- اسمح باستمرار لعب الأدوار حتى تصل اللعبة إلى النقطة التي وصل إليها المشارك في إدارة المشكلة (معالجة المشكلة بشكل إشكالي أو معالجة جزئية أو عدم معالجتها).

ثم بيّن أن المشارك يحتاج إلى العودة إلى الخطوة توقف (الخطوة 1) أو فكّر (الخطوة 2).

- اطلب من جميع المشاركين اقتراح أفكار جديدة للتعامل مع المشكلة.
- اطلب من المخرج اختيار بعض أمثلة عن أفكار واطلب من الممثلين تجسيد نهايات مختلفة للأدوار.

نشاط للمراهقين 6.4. إدارة مشكلاتي مع مشكلة جديدة

25 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">مواصلة تطبيق طريقة "توقف، فكر، نفذ" مع مشكلة جديدة.تمكين المشاركين لكي يتعلّموا من بعضهم البعض.	<ul style="list-style-type: none">كتاب قصص مصورةورقة وأقلام أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">الملحق 8. ساعد المشاركين من دون أن تعطيهم الجواب.الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي"

1. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 22 وقرأ النص 22.

- لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"واجه نور مشكلة جديدة، وكما هو الحال مع نور، نواجه جميعنا مشكلات مختلفة في حياتنا. الآن سوف نطبق نشاط "توقف، فكر، نفذ" على مشكلة جديدة."

2. القيام بنشاط جديد حول مشكلة ما: المشاركون يؤدون دور الميسر.

ملاحظات للميسر قبل البدء بالنشاط.

- يجب أن يتعرف المساعدون على مبادئ نشاط "إدارة مشكلاتي"، كما هو موضح في الجلسة 5 وفي الملحق 9.
- من الطبيعي أن يعد المشاركون نشاط "إدارة مشكلاتي" صعب التنفيذ.
- أثناء هذا النشاط، كن مستعداً لمساعدة المشاركين، خصوصاً أثناء قيام المشاركين بالخطوة "فكر" (انظر الملحق 8).
- قبل البدء بالنشاط، قرر ما إذا كنت ستتبع التعليمات الخاصة بالمشاركين أو ما إذا كنت ستستخدم التعليمات المعدلة للمشاركين الأصغر سناً.

تعليمات خاصة بالميسر أثناء النشاط.

- لبدء النشاط، يجب أن تقول عندما يحين وقت خطوة "توقف" (افعل ذلك لمدة دقيقتين)، وعندما يحين وقت خطوة "فكر" (افعل ذلك لمدة ست دقائق)، وعندما يحين وقت خطوة "نفذ" (افعل ذلك لمدة أربع دقائق)، وعندما يحين وقت التبديل (افعل ذلك بعد خطوة "نفذ") وكرر ذلك مع الشريك التالي.
- من الأفضل لك أن تترك المشاركين لبضع دقائق حتى يبدؤوا في التمرين حتى تكون لديهم الثقة للقيام بذلك بأنفسهم،
- ثم عليك التجول بين المجموعات الثنائية وتقديم الدعم لهم أو تصحيح مسارهم عند الحاجة.
- عليك التأكد من أن كل مشارك قد اختار مشكلة مناسبة صغيرة وقابلة للحل ومحددة.

تعليمات للمشاركين.

- اطلب من المشاركين تشكيل ثنائيات (يفضل أن يكون ذلك مع شخص يعرفونه جيداً ويثقون به).
- اطلب من المشاركين أن يفتحوا كتاب تمارينهم على الصفحات البيضاء المعنونة "الأسبوع 6: نشاط "إدارة مشكلاتي" في الجلسة السادسة.
- اشرح لهم أنهم سيكملون الآن خطوات "توقف، فكر، نفذ" لمشكلة جديدة (حتى لو لم يقوموا بحل المشكلة المختارة في الجلسة 5).
- اشرح أن شخصاً واحداً في كل ثنائية سيقوم بدور الميسر،
- مما يعني أن المشارك الذي يقوم بدور الميسر سوف يعلم شريكه ويوجهه ليقوم بنشاط "توقف، فكر، نفذ".
- ثم يتبادلان الدور في منتصف النشاط.
- (يجب أن تتذكر أن تطلب من المشاركين أن يتبادلا الأدوار في منتصف النشاط، مع الحرص على أن يكون الشخص الأول قد أكمل الخطوات "توقف، فكر، نفذ").
- والآن أخبر كل ثنائي من سيقوم بدور الميسر أولاً.
- اشرح أن المشارك الذي يقوم بدور الميسر يجب أن يساعد شريكه على:
 - التوقف: واختيار مشكلة شخصية جديدة تواجهه حالياً يسهل حلها (وتختلف عن المشكلة التي تم اختيارها في الجلسة السابقة)؛
 - التفكير: ومساعدة المشارك على التوصل إلى 5 أفكار على الأقل؛ و
 - التنفيذ: ومساعدة المشارك على اختيار أفضل فكرة واتخاذ القرار حول وقت تطبيقها.
- ذكّر المشارك الذي يؤدي دور الميسر أن يشجع شريكه على استخدام شجرته.
- شجع المشاركين الذين يؤدون دور الميسر على طلب المساعدة إذا واجهتهم مشكلة.

تعليمات للمشاركين الأصغر سناً.

- من المرجح أن يحتاج المراهقون الأصغر سناً إلى الكثير من الدعم خلال هذا النشاط.
- يمكن للميسر أن يعتمد أحد هذه الخيارات إذا كان يعتقد أن النشاط الرئيسي لن يكون مناسباً للمشاركين الأصغر سناً.
 - اطلب من اثنين من المشاركين أن يدعم كل منهما الآخر للقيام بدور الميسر للمجموعة بأكملها. يمكن أن يشمل ذلك مشاركين اثنين مختلفين لأداء دور الميسر لكل خطوة من خطوات "توقف، فكر، نفذ" (على سبيل المثال، ستة مشاركين يؤدون هذا الدور). يمكنك دعم المشاركين أثناء ذلك.
 - هناك خيار آخر وهو إبقاء المشاركين في ثنائيات أو في مجموعات صغيرة ودعم أولئك الذين يؤدون دور الميسرين،
 - أو خيار آخر هو أن توجه المشاركين أثناء تأدية النشاط (على سبيل المثال، على نمط نشاط "إدارة مشكلاتي: نشاط فردي" المذكور في الجلسة الخامسة).

اختتام النشاط

- فقط إذا كان هناك متسع من الوقت - اطلب من مشاركي أو اثنين من المشاركين أن يعرضوا للمجموعة بأكملها مشكلتهم وأفضل فكرة وجدوها للتعامل مع هذه المشكلة (دقيقتان لكل مشارك).

نشاط للمراهقين 6.5. التحضير لنهاية التدخل

5 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● تحضير المشاركين لنهاية تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر● اسمح للمشاركين بمشاركة ردود فعلهم تجاه انتهاء التدخل	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. مناقشة لنهاية التدخل.

- ذكّر المشاركين بأن الجلسة المقبلة هي الأخيرة.
- اقبض بعض الوقت في التحدث عن المشاعر الشائعة المرتبطة بإنهاء التدخل، مثل الحزن والقلق والإثارة والراحة والشعور بالإنجاز.
- أخبر المشاركين أن جميع المشاعر يمكن تفهمها.
- ادعُ المشاركين لتحديد المشاعر المختلفة التي يشعرون بها تجاه انتهاء التدخل
- وإن أمكن، ادعهم إلى تحديد أي أحاسيس جسدية مرتبطة بهذه المشاعر.
- ابن ثقة المشاركين بنفسهم بأن تقول لهم:
 - أنهم يعرفون المهارات بشكل جيد جداً ويمكنهم أن يقوموا بها لوحدهم؛ و
 - أن الجلسة المقبلة سوف تركز على مساعدتهم على الحفاظ على هذه المهارات بعد انتهاء الجلسات.
- اطلب من المشاركين البحث عن أفكار تساعدكم على التعامل مع هذه المشاعر، مثل الاستمرار في رؤية أو دعم بعضهم البعض بعد انتهاء المجموعة.

نشاط للمراهقين 6.6. اختتام الجلسة

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> ● تلخيص الجلسة ● تقديم وشرح التمرين البيتي ● تحديد مواطن القوة 	<ul style="list-style-type: none"> ● كتب التمارين ● أوراق مواطن القوة (من الجلسات الماضية) ● أقلام عادية أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا شيء

1. ملخص موجز

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تدربنا اليوم على إدارة المشكلات مرة أخرى. آمل أن تتمكنوا من الاستمرار في التعامل مع مشكلاتكم هذا الأسبوع."

2. تمرين بيتي

- اعرض للمشاركين الصفحات الخاصة بالتمرين البيتي الواجب عليهم أن يقوموا به هذا الأسبوع في كتاب التمارين.
- أخبر المشاركين أنه عليهم أن يحاولوا القيام بالتمرين البيتي كل يوم حتى يحين موعد الجلسة المقبلة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- **تمرين بيتي: فهم مشاعري وخريطة الجسم.** الاستمرار في التعرف على مشاعرهم والأحاسيس التي يشعرون بها في أجسادهم وتسجيلها في وعاء المشاعر وخريطة الجسم في كتاب تمارينهم.
- **تمرين بيتي: تهدئة جسدي.** عندما يلاحظون شعوراً قوياً أو إحساساً في جسدهم، يمكنهم ممارسة التنفس البطيء. ظلل البالون أو لونه في دفاتر التمارين بعد أن يكونوا قد تدربوا على التنفس البطيء. سوف تساعد هذه المهارة المشاركين على تعلم كيفية اللجوء للتنفس البطيء لتهدئة أجسادهم عند الحاجة.
- **تمرين بيتي: تغيير أفعالي** أكمل الخطوات التي وضعوها لتغيير أفعالهم. فيما يخص هذا النشاط، لا يحتاجون لكتابة أو رسم أي شيء على كتب تمارينهم.
- **تمرين بيتي: إدارة مشكلاتي.** عليهم إكمال خطة عملهم لأفضل فكرة لديهم في نشاط "إدارة مشكلاتي". فيما يخص هذا النشاط، لا يحتاجون لكتابة أو رسم أي شيء على كتب تمارينهم.
- **تذكروا أن تقوموا بتمرينكم البيتي:** تناقش مع المشاركين حول الطريقة التي يمكنهم من خلالها تذكر القيام بذلك. مثلاً، يمكنهم أن يطلبوا من مقدمي الرعاية تذكيرهم أو يذكروا بعضهم البعض أو يفتحوا كتاب تمارينهم عندما يستيقظون أو قبل أن يناموا ويقوموا بالتمرين في ذلك الوقت.

3. نشاط لاختتام الجلسة

- اختتم كل جلسة بنفس الطريقة.

اجلس مع المشاركين في حلقة وشرح نقاط القوة وحددها.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح لهم أن القوة شيء يستطيعون فعله بشكل جيد، أو شيء إيجابي في شخصيتهم، أو شيء إيجابي أظهره في جلسة اليوم.
- أعطهم أمثلة إذا لزم الأمر، مثل أن نكون ودودين أو متعاونين أو مهتمين أو مضحكين أو شجعان أو صبورين أو لطفاء.
- امنحهم دقيقة لكي يفكروا في كلمة تصف نقطة قوة يتحلون بها.
- ادعُ المشاركين لإخبار المجموعة عن نقطة القوة التي اختاروها.
- في حال لم يتمكن أحد المشاركين من التفكير في كلمة تدلّ على نقطة قوته، اقترح عليه البعض منها.
- ملاحظة: إن لم يرغب المشاركون في الحديث، فلا ينبغي إجبارهم على ذلك. سوف تُستخدم هذه الكلمات في النشاط التالي.

يُزين المشاركون أوراق قوتهم.

- ورّع على المشاركين أوراق قوتهم مع قلم أو قلم رصاص.
- اطلب منهم فتح أوراقهم حتى يتمكنوا من رؤية أقسامها الثمانية.
- ستكتمل خمسة أقسام من الجلسة السابقة.
- اطلب منهم كتابة أو رسم الكلمة الجديدة التي تعبّر عن قوتهم على جزء آخر.
- عند انتهائهم من ذلك، اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

اجمع الأوراق.

- اجمع الأوراق واحفظها بأمان حتى موعد الجلسة التالية.

الجلسة السابعة للمراهقين. مستقبل أكثر إشراقاً

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
				أهداف الجلسة
			<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسات الأولى وحتى السادسة. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • زيادة ثقة المشاركين في التأقلم بعد انتهاء التدخل. • اختتام التدخل. 	
10 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 2. الأنشطة والألعاب 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) • أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي 	<ul style="list-style-type: none"> • ساعد المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض 	نشاط للمراهقين 7.1. ترحيب
30 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي • الملحق 4. إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري" • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" • الملحق 7. إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي" • الملحق 9. إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي" 	<ul style="list-style-type: none"> • كتب التمارين 	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	نشاط للمراهقين 7.2 مراجعة التمرين البيتي

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
40 دقيقة		<ul style="list-style-type: none"> • كتاب قصص مصورة • ملصق مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر • أوراق كبيرة • أقلام عادية أو أقلام رصاص • أي مواد أخرى لازمة للنشاط اليدوي 	<ul style="list-style-type: none"> • تعليم المشاركين حول ما يمكن أن يتوقعوه في المستقبل. • تحسين ثقة المشاركين في التعامل مع المشكلات المستقبلية والمشاعر القوية. 	نشاط للمراهقين 7.3. مستقبل أكثر إشراقاً
20 دقيقة		<ul style="list-style-type: none"> • كتب التمارين • أوراق القوة (من الجلسة الماضية) • أقلام عادية أو أقلام رصاص • شهادات (اختياري) 	<ul style="list-style-type: none"> • نشاط ختامي أو حفل تحرّج 	نشاط للمراهقين 7.4. اختتام التدخل

نشاط للمراهقين 7.1. ترحيب

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> ● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض 	<ul style="list-style-type: none"> ● ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) ● أي مواد لازمة للنشاط الافتتاحي 	<ul style="list-style-type: none"> ● الملحق 2. الأنشطة والألعاب

1. ترحيب

- اعرض ملصق قواعد المجموعة.
- ذكّر المشاركين بأن هذه الجلسة هي الأخيرة.

2. نشاط افتتاحي

- القيام بنشاط ما أو لعب لعبة أو غناء أغنية لتعزيز مفهوم التماسك الاجتماعي (يمكنك استلهاً بعض الأفكار من الملحق 2).
- أو كنشاط افتتاحي جماعي، ممارسة التنفس البطيء لفترة قصيرة.

30 دقيقة

نشاط للمراهقين 7.2 مراجعة التمرين البيتي

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● مراجعة أي نقاط لم يفهما المشاركون في الجلسات السابقة● يعرض المشاركون تمرينهم البيتي● معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي	<ul style="list-style-type: none">● كتب التمارين	<ul style="list-style-type: none">● الملحق 3، إرشادات مفيدة للتمرين البيتي● الملحق 4، إرشادات مفيدة لفهم نشاط "فهم مشاعري"● الملحق 5، إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي"● الملحق 7، إرشادات مفيدة لنشاط "تغيير أفعالي"● الملحق 9، إرشادات مفيدة لنشاط "إدارة مشكلاتي"

1. أعط ملخصاً عن الجلسة السادسة.

2. يتحدث المشاركون عن تمرينهم البيتي.

ملاحظات للميسر قبل بدء مناقشة التمرين البيتي.

- امدح المشاركين واثني على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (انظر الملحقات 3 و4 و5 و7 و9).
- شجّع المجموعة بأكملها على المساعدة في حلّ مشكلة أحد المشاركين. سيساعدك ذلك على إدارة الوقت وذلك بتجنبك إجراء الكثير من المحادثات الفردية مع المشاركين أثناء النشاط الجماعي.
- إذا كان هناك بعض المشاركين غير راغبين في مشاركة تمرينهم البيتي، في نهاية الجلسة، اسألهم على انفراد عما إذا كانت لديهم أي مشكلات وساعدهم إذا لزم الأمر في حلها.
- إذا لم يكن أحد المشاركين حاضراً في الجلسة الماضية، وضح له أنّ المجموعة واصلت العمل على نشاط "إدارة مشكلاتي" من خلال التطرّق لمشكلة جديدة.

3. ادعُ المشاركين للحديث عن شعورهم بعد قيامهم بالتمرين البيتي "تهدئة جسدي" (5 دقائق).

- إن نجح المشاركون وبدون صعوبة في التنفس ببطء، انتقل إلى مراجعة التمرين البيتي لنشاط "تغيير أفعالي".
- إذا لزم الأمر، قم بإيجاز حل أي صعوبات واجهها المشاركون عند القيام بنشاط "تهدئة جسدي".

4. ادعُ المشاركين لمناقشة تمرينهم البيتي "تغيير أفعالي" (5 دقائق).

- ادعُ المشاركين للحديث عن الأنشطة أو الخطوات التي أكملوها عند قيامهم بالتمرين البيتي.
- اسأل المشاركين عمّا شعروا به قبل وبعد قيامهم بالنشاط أو الخطوة (مشاعرهم أو أحاسيس جسمهم).
- تناقش معهم بالصعوبات التي واجهتهم عند قيامهم بها.
- شجع مشاركين آخرين على مساعدتهم في التعامل مع هذه الصعوبات (انظر الملحق 7).

5. ادعُ المشاركين لمناقشة تمرينهم البيتي "تغيير أفعالي" (20 دقيقة).

ملاحظات للميسر قبل بدء النشاط.

- هذه التعليمات هي نفس التعليمات الواردة في النشاط 6.3 (مراجعة "إدارة مشكلاتي").
- سوف يستمع الميسر الآن إلى تجارب المشاركين حول تمارينهم البيتي.
- عليك أن تكون مهيباً لمساعدة مشاركين وذلك بقراءة الملحق 9.
- استعد لاختيار بعض تجارب المشاركين واستخدامها في أداء الأدوار (انظر المربع 4).
- كن مستعداً واقرأ "دليل الميسر للاستجابة للمشاركين" الوارد أدناه.
- لا بأس إن لم يرغب المشاركون بالحديث عن تجربتهم.
- يمكنك التحدث مع المشارك على انفراد في نهاية الجلسة للتحقق من فهمه لنشاط "إدارة مشكلاتي".

تعليمات للمشاركين.

- اشرح أنك سوف تأخذ بعض الوقت للاستماع إلى تجربة المشاركين عندما قاموا بالتمرين البيتي الخاص "إدارة مشكلاتي".
- أكد أنه قد لا يتمكن الجميع من حل مشكلتهم، ولا بأس بذلك.
- اشرح أنه لا ينبغي لأحد أن يحكم على تجارب الآخرين.
- اطلب من المشاركين أن يتناوبوا في مشاركة تجاربهم عند محاولتهم حل مشكلاتهم.
- عندما يعرض المشاركون تجربتهم، اطلب منهم التركيز على:
 - الفكرة التي كانوا يخططون لتجربتها
 - ما الذي جرى عندما جرّبوا هذه الفكرة؛ و
 - ما الذي جرى مع مشكلتهم (هل حلت جزئياً أم تماماً أم لم تحل أبداً؟)

دليل الميسر للاستجابة للمشاركين.

- فيما يلي خمسة ظروف مشتركة يمكن أن يصفها المشاركون.
- عليك أن تكون على دراية بكيفية الاستجابة لكل ظرف من الظروف.

1. إذا تم حل المشكلة بطريقة إيجابية:

- امدح المشاركين على نجاحهم في التعامل مع مشكلتهم.
- شجعهم على التفكير في مشكلة جديدة سوف يحاولون التعامل معها للأسبوع القادم.

2. إذا تم حل المشكلة، ولكن بطريقة إشكالية:

- مثلاً، سوف يؤدي الحل إلى مزيد من المشكلات لاحقاً كأن يضربوا إخوتهم ليجبروهم على القيام بما يريدونه، إلخ.
- عليك التأكيد على مشاعر المشاركين عندما يستجيبون للمشكلة.
- ساعد المشارك على فهم لم قد تسبب هذه الفكرة المزيد من المشكلات، ولو جرى حل المشكلة الآن.
- ادعُ المشارك وغيره من الحاضرين إلى التفكير في طرقٍ أخرى لحلّ هذه المشكلة. **إذا كان ذلك مناسباً، الجأ إلى أسلوب لعب الأدوار لهذا الغرض.**
- ساعد المشاركين على تخطيط متى سوف يحاولون تجربة هذه الفكرة خلال الأسبوع التالي.

3. إذا تم حل المشكلة جزئياً:

- امدح المشارك على تجربة فكرته.
- علّم المجموعة أنه في هذا الظرف، يمكنهم العودة إلى خطوة "فكر" للبحث عن أفكار قد تحل المشكلة الآن.
- ادعُ المجموعة بأكملها لمساعدة المشارك في مراجعة أفكاره الأصلية على الأوراق وكذلك التفكير في أفكار جديدة (أي أوراق جديدة). **إذا كان ذلك مناسباً، الجأ إلى لعب الأدوار لهذا الغرض.** (راجع المربع 5).
- يختار عندها المشاركون الفكرة الأفضل.
- ساعد المشاركين على التخطيط للوقت الذي سيحاولون فيه تجربة هذه الفكرة خلال الأسبوع التالي.

4. إذا لم يتم حل المشكلة:

- امدح المشارك على تجربة فكرته
- ناقش ما حدث بالفعل لمعرفة أسباب عدم نجاح الفكرة. على سبيل المثال:
 - لم تكن المشكلة واضحة بما يكفي
 - كانت الفكرة خطيرة للغاية أو صعبة التنفيذ
 - كانت الفكرة تحتاج لكثير من الموارد، إلخ.
- أخبر المجموعة أنه لا بأس عندما لا تنجح فكرتنا الأولى.
- اشرح أن هذا يساعدنا في معرفة المزيد عن الأفكار الأخرى التي يمكن استخدامها لحل المشكلة.
- كمثال على ذلك، ذكرهم بضرورة الاطلاع على المتاهة مرة أخرى.
- علّم المجموعة أنه في هذه الحالة، عليهم العودة إلى:
 - خطوة "توقف" (الخطوة 1) إذا كان من اللازم تحديد المشكلة بشكل أفضل؛ أو
 - خطوة "فكر" (الخطوة 2) للبحث عن المزيد من الأفكار لحلّ المشكلة مرة أخرى.
- ادعُ المجموعة لمساعدة المشارك في التفكير بطرق جديدة. **إذا كان ذلك مناسباً، الجأ لأسلوب أداء الأدوار لهذا الغرض.**
- يختار عندها المشارك الفكرة الأفضل.
- ساعد المشاركين على التخطيط للوقت الذي سيحاولون فيه تجربة هذه الفكرة خلال الأسبوع التالي.

5. إن لم يحاول المشارك حل المشكلة:

- ساعده في تحديد سبب عدم تجربة الفكرة.
- ساعد المشارك على التفكير في طرق يمكنه من خلالها تنفيذ الأفكار بشكلٍ مؤكد هذا الأسبوع.

المربع 5. طريقة أداء الأدوار

- اختر تجارب تعتقد أنها مناسبة لنشاط لعب الأدوار.
- تجنب مشكلات لعب الأدوار التي تنطوي على أشكال من الصراع الحاد أو العنف أو غير ذلك من الأمور التي قد تكون مزعجة.
- ملاحظة: أخبر المشاركين بقواعد أداء الأدوار وهي ألا يلمسوا بعضهم البعض في حال كان ذلك يجعل الشخص الآخر يشعر بعدم الارتياح، وأن يحافظوا على أفعالهم لائقة (أي عدم توجيه الشتائم).

اتبع هذه التعليمات:

- ادعُ المشارك الذي يشاركك تجربته ليكون الموجّه في لعب الأدوار.
- ادعُ المشاركين الآخرين للتطوع ليكونوا ممثلين للأشخاص المشاركين في المشكلة (مثل المشارك وإخوته، إذا كانت المشكلة أنه يتشاجر مع إخوته).
- اطلب من الموجّه أن يرشد الممثلين حتى يقوموا بتمثيل ما قام به المشارك لمحاولة حل المشكلة.
- اسمح باستمرار لعب الأدوار حتى تصل اللعبة إلى النقطة التي وصل إليها المشارك في إدارة المشكلة (معالجة المشكلة بشكل إشكالي أو معالجة جزئية أو عدم معالجتها).

ثم بيّن أن المشارك يحتاج إلى العودة إلى الخطوة توقف (الخطوة 1) أو فكّر (الخطوة 2).

- اطلب من جميع المشاركين اقتراح أفكار جديدة للتعامل مع المشكلة.
- اطلب من المخرج اختيار بعض أمثلة عن أفكار واطلب من الممثلين تجسيد نهايات مختلفة للعب الأدوار.

نشاط للمراهقين 7.3. مستقبل أكثر إشراقاً

40 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● تعليم المشاركين حول ما يمكن أن يتوقعوه في المستقبل.● تحسين ثقة المشاركين في التعامل مع المشكلات المستقبلية والمشاعر القوية.	<ul style="list-style-type: none">● كتاب قصص مصورة● ملصق مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر● أوراق كبيرة● أقلام عادية أو أقلام رصاص● أي مواد أخرى لازمة للنشاط اليدوي	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. اقرأ القصة: أشر إلى الصورة 23 واقرأ النص 23.

- اطرح الأسئلة الواردة في كتاب القصص المصورة.
- ادعُ المشاركين للتفكير في أفكار حول كيفية تعامل نور مع مشاعره.

2. اقرأ القصة: أشر إلى الصورتين 24 (واقراً النص 24) و25 (اقرأ النص 25).

3. قم بالنشاط الجماعي: الاستجابة للمشكلات المستقبلية (20 دقيقة)

ملاحظة للميسر قبل البدء بهذا النشاط.

- خلال هذا النشاط، يمكن للمشاركين اقتراح استراتيجيات مفيدة للتكيف تختلف عن الاستراتيجيات التي يتم تعليمها في تدخل مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- لا بأس في ذلك. من الجيد تشجيع المشاركين على ممارستها أيضاً.
- لكن يجب عليك أن تقرر ما إذا كانت الاستراتيجيات المقترحة مفيدة بالفعل أم لا:
 - تذكر أنّ **استراتيجيات التأقلم المفيدة** تقلّل من المشاعر القوية و لن تسبب الضرر للمشاركين أو أي شخص آخر. ومن الأمثلة على ذلك التحدث إلى شخص تثقّ به، وطلب المساعدة، والقيام بنشاط بدني، ومهارات الاسترخاء، واستخدام الفكاهة، والاستمرار في مقابلة الآخرين من هذه المجموعة.
 - تذكر، يمكن أن تسبب **استراتيجيات التأقلم غير المفيدة** مشكلات إضافية أو يمكن أن تسبب ضرراً للمشارك أو لشخص آخر. قد تبدو هذه الاستراتيجيات فعّالة في البداية، إلا أنها ضارة على المدى الطويل. ومن الأمثلة على ذلك شرب الكحول، أو كبت الأفكار حول المشكلات، أو الهروب أو الكذب على الآخرين، أو تجنب تكوين صداقات جديدة لأنكم تشعرون بالتوتر أو الخوف (ولكن هذا يجعلكم أكثر انعزلاً أو تشعرون أكثر بالوحدة).

قدّم النشاط.

- اسأل المجموعة عما فعله نور عندما بدأ يواجه مشكلات ومشاعر قوية بعد أن تعلم جميع مهارات الياfeين في التعامل مع المشاعر
- ابحث عن الإجابات التي تحدد المهارات المكتسبة في هذا التدخل.
- اسأل المشاركين عما سيفعلونه إذا واجهوا مشكلات في المستقبل.
- ركز على الاستجابات التي تشير إلى تطبيق مهارات التدخل أو استراتيجيات التأقلم المفيدة.

تذكر المهارات.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تماماً مثل نور، في المستقبل بعد هذه الجلسات، يمكن أن تواجهوا مشاعر قوية أو مشكلات كبيرة. تذكروا أنه من الطبيعي أن تراودنا بعض هذه المشاعر في بعض المواقف، مثل الحزن إذا اضطررنا للابتعاد عن أصدقائنا أو عائلتنا. ولكن في بعض الأحيان يتضخم هذا الشعور ويستمر لفترة طويلة ويبدأ في التأثير على أشياء أخرى في حياتنا، مثل عدم رغبة نور في رؤية صديقه مرة أخرى. عندما نمر بهذه التجارب يكون ذلك بمثابة تذكير جيد لاستخدام المهارات التي تعلمناها في هذا التدخل. يساعدنا وعاء المشاعر في الجلسة الأولى على ملاحظة المشاعر القوية لدينا. وذلك مهم لأنه كلما تمرّنا، كلما أصبحنا أفضل في ملاحظة مشاعرنا قبل أن تكبر كثيراً. هل يمكنكم تذكر المهارات الأخرى التي تعلمناها في هذا التدخل وما الذي يمكن أن تساعدنا به؟"

إذا لم يتذكر المشاركون المهارات، استعن بالأسئلة لمساعدتهم على إخبارك بالإجابات.

- تأكد من تزويد المشاركين بالإجابات إذا لم يكونوا قادرين على تذكرها.
- على سبيل المثال، اسأل هذه الأسئلة:
- "ما هي المهارة التي تعلّمناها لكي نساعد جسدنا أن يهدأ؟ بماذا تفيدنا؟"
- **الإجابة:** يساعد نشاط "تهدئة جسدي" أو "التنفس البطيء" في تهدئة جسمنا أو يخفف من الأحاسيس المزعجة في الجسم عن طريق التنفس البطيء (أو شيء بديل). هذا النشاط مفيد لمشاعر مثل الخوف والقلق والغضب.
- "ما هي المهارات التي تعلّمناها لكي نتغلب على المشاعر القوية؟ بماذا تفيدنا؟"
- **الإجابة:** "تغيير أفعالي" هو عندما نخطط للقيام بأنشطة هادفة أو ممتعة تحسن مزاجنا.
- "ما هي المهارة التي تعلّمناها لكي نتأقلم مع المشكلات؟ بماذا تفيدنا؟"
- **الإجابة:** يساعدنا نشاط "إدارة مشكلاتي" على حل المشكلات باستخدام طريقة "توقف، فكر، نفذ".
- قل للمشاركين أنه بإمكانهم الرجوع لكتاب تمارينهم لتذكر هذه المهارات في المستقبل.
- أرهم الصفحات الموجودة في نهاية كتاب التمارين بعنوان "للمشكلات المستقبلية...".

إدارة المشاعر القوية أو المشكلات في المستقبل.

- اقرأ القائمة التالية بأمثلة عن المشكلات.
- اطلب من المشاركين اقتراح أي مهارة من مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر هي الأكثر فائدة للمشكلة.
- يمكن للميسر أن يختار إضافة مشكلات أخرى ذكرها المشاركون في جلسات سابقة.
- قائمة المشكلات في نصّ غامق:

- **التشاجر مع صديق:** إدارة مشكلتي
- **تسارع دقات القلب في الليل:** تهدئة جسدي (التنفس البطيء)
- **مواجهة مشكلات أثناء القيام بواجبات منزلية:** إدارة مشكلتي
- **التوقف عن اللعب مع الأصدقاء:** تغيير أفعالي
- **الشعور بالحزن:** فهم مشاعري (وعاء المشاعر) و/أو تغيير أفعالي
- **التوقف عن الاستماع للموسيقى:** تغيير أفعالي
- **فقدان الطاقة للالتقاء بالأصدقاء من جديد:** تغيير أفعالي
- **الإصابة بالصداع:** تهدئة جسدي (التنفس البطيء)
- **الشعور بالغضب:** فهم مشاعري (وعاء المشاعر) و/أو تهدئة جسمي

عزف الدعم الاجتماعي

- اطلب من المشاركين تحديد شخص واحد على الأقل يمكنهم طلب المساعدة منه في المستقبل.
- إذا وجد المشاركون صعوبة في التفكير في شخص ما، اقترح:
 - مقدمو الرعاية الذين شاركوا في التدخل؛ أو
 - مراهقون آخرون تعلموا مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر مثل أعضاء هذه المجموعة.

4. القيام بنشاط يدوي: التذكير بمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (15 دقيقة).

- اعرض ملصق مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر لمساعدة المشاركين تذكير المهارات.
- اشرح للمشاركين أنهم سوف يصنعون شيئاً يذكّرهم في المستقبل بمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- اشرح لهم أن هذا الشيء سيكون بمثابة تذكير شخصي لهم ليحتفظوا به، ويمكن أن يكونوا مبدعين في تشكيله كما يرغبون.
- أعط كل مشارك أدوات لصنع التذكير، أو رسمه أو كتابته.
- يمكن أن تشمل الأفكار صنع بطاقات تذكير صغيرة يمكنهم حملها معهم بسهولة، وتصميم ملصق يمكنهم تعليقه في منزلهم، ورسم المهارات الأربع في كتاب تمارينهم وما إلى ذلك.

نشاط للمراهقين 7.4 اختتام التدخل

20 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● نشاط ختامي أو حفل تخرّج	● كتب التمارين ● أوراق مواطن القوة (من الجلسات الماضية) ● أقلام عادية أو أقلام رصاص ● شهادات (اختياري)	● لا شيء

1. ملاحظات ختامية

- أخبر المشاركين أنهم الآن أنهوا التدخل.
- شارك أفكارك حولهم، مثلاً:
 - مدى حسن عملهم من خلال التدخل
 - مدى دعمهم لبعضهم البعض
 - كم كان الأمر صعباً بالنسبة لبعض المشاركين
 - كم تغيّروا أو تحسّنوا، إلخ..
- ذكّرهم بأنه لا بأس أن يشعروا بمشاعر مختلفة بخصوص انتهاء مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (الشعور بالحزن والقلق والحماس والفخر... إلخ).
- يمكنك أيضاً التعبير عن شعورك حيال انتهاء التدخل.
- أخبر المشاركين أنهم الآن خبراء في أربع مهارات وأنه أصبح بإمكانهم مساعدة أنفسهم وغيرهم عندما يواجهون مشكلات أو مشاعر قوية.

2. نشاط تشاركي

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية (إن لم يكونوا جالسين أصلاً).
- اطلب منهم مشاركة:
 - شيء إيجابي واحد عن مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر (مثلاً: "ساعدني التدخل في التعامل مع غضبي بشكل أفضل") أو شيء إيجابي عن باقي المشاركين (مثلاً: "وجدت الأشخاص في المجموعة داعمين").
 - هدف واحد لديهم بالنسبة للمستقبل. قد يكون ذلك شيئاً يرغبون في أن يكونوا قادرين على مواصلة العمل عليه، أو في تحقيقه لأنفسهم أو للآخرين.

3. نشاط لاختتام الجلسة.

- اختتم كل جلسة بنفس الطريقة.

اجلس مع المشاركين في حلقة دائرية واشرح نقاط القوة وحددها.

- اطلب من المشاركين الجلوس في حلقة دائرية.
- اشرح لهم أن القوة شيء يستطيعون فعله بشكل جيد، أو شيء إيجابي في شخصيتهم، أو شيء إيجابي أظهره في جلسة اليوم.
- أعطهم أمثلة إذا لزم الأمر، مثل أن نكون ودودين أو متعاونين أو مهتمين أو مضحكين أو شجاعان أو صبورين أو لطفاء.
- امنحهم دقيقة لكي يفكروا في كلمة تصف نقطة قوة يتحلون بها.
- ادعُ المشاركين لإخبار المجموعة عن نقطة القوة التي اختاروها.
- في حال لم يتمكن أحد المشاركين من التفكير في كلمة تدلّ على نقطة قوته، اقترح عليه البعض منها.

يزين المشاركون أوراق قوتهم.

- ورّع على المشاركين أوراق قوتهم مع قلم أو قلم رصاص.
- اطلب منهم فتح أوراقهم حتى يتمكنوا من رؤية أقسامها الثمانية.
- ستكمل ستة أقسام من الجلسة السابقة.
- اطلب منهم كتابة أو رسم الكلمة الجديدة التي تعبّر عن قوتهم على جزء آخر.

زين آخر قسم فارغ.

- الآن يجب أن يكون هناك قسم واحد فارغ في أوراق نقاط القوة الخاصة بهم.
- اشرح للمشاركين ما عليهم أن يفعلوه:

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في القسم الفارغ الخاص بكم، أود منكم أن تكتبوا أو ترسموا شيئاً يمثل 'كونكم داعمين'." تصف هذه الكلمة قوة كل واحد منكم، وذلك لأن الجميع قد أكملوا هذا التدخل سوياً وساعدوا بعضهم البعض في إكماله. وهي أيضاً كلمة لتشجيع الجميع على الاستمرار في دعم بعضكم البعض بعد هذه المجموعة وتذكير بعضكم البعض بالمهارات التي تعلموها."

4. إلى اللقاء

- امنح المشاركين الوقت ليودعوا الميسرين وبعضهم البعض.
- اقترح أن يكتبوا أو يرسموا أسماءهم أو رسالة تشجيعية في كتب تمارين بعضهم البعض.
- إن أمكن، يمكنك توزيع شهادات مشاركة على المشاركين.
- إن أمكن، يمكنك توزيع نسخة من كتاب القصص المصورة على كل مشارك.

الفصل السادس. جلسات لمقدمي الرعاية



الجلسة الأولى لمقدمي الرعاية. فهم المشاعر القوية

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة ²⁷
أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none">تحسين معرفة مقدمي الرعاية بالمشاعر القوية التي يشعر بها اليافعون.تحسين مهارات مقدمي الرعاية في الإصغاء الفعّال.تغلب مقدمي الرعاية على الحواجز التي تحول دون قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم.تعريف مقدمي الرعاية بنشاط "التنفس البطيء".			
نشاط لمقدمي الرعاية 1.1. ترحيب وتعارف	<ul style="list-style-type: none">تعرف أعضاء المجموعة على بعضهم البعضمساعدة المشاركين على الاسترخاء			10 دقائق
نشاط لمقدمي الرعاية 1.2. مراجعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none">قدّم لمحة عن أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر			5 دقائق
نشاط لمقدمي الرعاية 1.3. قواعد المجموعة	<ul style="list-style-type: none">ضع القواعد والتوقعات لكيفية التصرف ضمن المجموعةتعزيز التماسك ضمن المجموعة	<ul style="list-style-type: none">ورقة كبيرةقلم		5 دقائق
نشاط لمقدمي الرعاية 1.4. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none">التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقينتحسين القدرة على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات	<ul style="list-style-type: none">نشرة مهارات المراهقين (ما يكفي من النسخ لكلّ مقدّم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق)	<ul style="list-style-type: none">الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية لمساعدتهم في اكتساب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	10 دقائق

المدة ²⁷	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
15 دقيقة		<ul style="list-style-type: none"> • ملصق الأسباب المحتملة • ملصق فهم المشاعر القوية • ملصق خريطة الجسم • أقلام عادية أو أقلام رصاص 	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على الأسباب والعلامات الشائعة للمشاعر القوية في مرحلة الطفولة • تعلم كيفية التعرف بدقة على مشاعر طفلهم 	نشاط لمقدمي الرعاية 1.5. فهم لدى المراهقين المشاعر القوية
20 دقيقة			<ul style="list-style-type: none"> • تحسين مهارات تهدئة أطفالهم عندما يشعرون بضيق نفسي 	نشاط لمقدمي الرعاية 1.6. الاستجابة للمشاعر
20 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 13. نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة 		<ul style="list-style-type: none"> • اكتساب فهم أفضل لأهمية قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم • التغلب على الحواجز التي تحول دون قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم 	نشاط لمقدمي الرعاية 1.7. وقت يمتاز بالجودة
10 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" 		<ul style="list-style-type: none"> • لخص الجلسة • إعداد تمرين بيتي • نشاط "التنفس البطيء" 	نشاط لمقدمي الرعاية 1.8. اختتام الجلسة

10 دقائق

نشاط لمقدمي الرعاية 1.1. ترحيب وتعارف

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">تعرّف أعضاء المجموعة على بعضهم البعضمساعدة المشاركين على الاسترخاء	<ul style="list-style-type: none">لا شيء	<ul style="list-style-type: none">لا شيء

1. الترحيب بالمجموعة.

2. قدّم نفسك.

- قل اسمك، وتحدّث عن شيءٍ ما عن نفسك تشعر بالراحة لمشاركته.
- اشرح دورك كميسر مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.
- أكد على أن مقدمي الرعاية هم الخبراء في شؤون أطفالهم وأن دورك كميسر هو دعم المجموعة لمساعدة بعضهم البعض.

3. دعوة مقدمي الرعاية لتقديم أنفسهم.

- اطلب من مقدمي الرعاية أن يقولوا أسماءهم ويخصصوا دقيقة واحدة فقط لوصف شيء يحبون القيام به مع طفلهم/ أطفالهم (حدد الوقت لأنك تريد تجنب مشاركة مقدمي الرعاية لقصصهم و/أو مشكلاتهم مع المجموعة).
- يجب أن توضّح لمقدمي الرعاية أنّ عليهم أن يشاركوا فقط ما يشعرون بالراحة معه.

نشاط لمقدمي الرعاية 1.2. مراجعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

5 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> ● قدّم لمحة عن أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا شيء 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا شيء

1. صف بإيجاز أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

- أظهر عمق معرفتك بأن أطفال مقدمي الرعاية كانوا يعانون من مشكلات عاطفية.
- إذا لزم الأمر، قم بالإشارة إلى الصعوبات العاطفية الرئيسية التي يواجهها المراهقون في الثقافة والسياس الذي يعيشون فيه، مثل الحزن والقلق والتوتر والغضب وما إلى ذلك.
- اشرح أنّ أطفالهم سيتعلّمون مهارات تساعد على التأقلم مع المشكلات العاطفية والعملية.
- وضح أنّ مقدمي الرعاية سوف يتعلمون مهارات تساعد في دعم طفلهم حتى يتمكن من التأقلم بشكل أفضل.

2. اشرح باختصار محتوى جلسة مقدمي الرعاية.

- ستجتمع المجموعة معاً في ثلاث جلسات.
- قدّم معلومات حول مدة وتوقيت الجلسات (اليوم والوقت).
- اشرح أنّ كل جلسة ستهدف إلى:
 - توفير معلومات حول ما يتعلمه الأطفال في جلساتهم؛ و
 - تعليم مهارات لمساعدة مقدمي الرعاية في دعم أطفالهم.
- اشرح أنّ:
 - التدخل يتضمن مزيجاً من الأنشطة والمناقشات والاستماع؛ وأنّ
 - المشاركين سيعملون كمجموعة كبيرة، ومجموعات صغيرة، وفي مجموعات ثنائية لمساعدة بعضهم البعض.

3. صف بإيجاز أهداف جلسة اليوم.

- التعرف على:
 - كيفية التعامل مع الأطفال عندما يشعرون بمشاعر قوية؛ و
 - أهمية استخدام الإصغاء الفعال وقضاء وقت ممتع مع أطفالهم.

5 دقائق

نشاط لمقدمي الرعاية 1.3. قواعد المجموعة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● وضع القواعد والتوقعات لكيفية التصرف ضمن المجموعة● تعزيز التماسك ضمن المجموعة	<ul style="list-style-type: none">● ورقة كبيرة● قلم	<ul style="list-style-type: none">● لا شيء

1. اشرح أننا بحاجة إلى خلق بيئة آمنة.

2. ادعُ مقدمي الرعاية لتحديد قواعد المجموعة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يمكن أن تساعد القواعد الخاصة بمجموعتنا في خلق بيئة آمنة، ويمكننا أن نضع هذه القواعد معاً. ما هي القواعد التي يجب أن نضعها لضمان أن يشعر كل شخص في هذه المجموعة بالأمان والراحة لكي يتحدث؟"

3. خصص ورقة كبيرة لقواعد المجموعة.

- اكتب أو ارسم القواعد على ورقة كبيرة واعرضها في كل جلسة.
- إذا كان المشاركون مترددين في المشاركة، أعطهم أمثلة عما قد تكون عليه القواعد واطلب منهم اقتراح المزيد من الأفكار.
- احرص على تضمين القواعد التالية:
 - الاستماع إلى الآخر؛
 - احترام قصص وأفكار الآخرين؛ و
 - إبقاء كل ما يتم الحديث عنه خاصاً وسرياً.
- شجع مقدمي الرعاية على تحديد قاعدة بشأن ما يجب عليهم فعله إذا رأوا بعضهم البعض خارج المجموعة.

4. اشرح عن الحفاظ على السرية.

ملاحظات للميسر قبل شرحه عن السرية.

- إذا كان مقدم الرعاية يشعر بالقلق بشأن المعلومات التي تتم مشاركتها مع المشرف أو المعلومات المتعلقة بطفله التي التي تم حجبها عنه، فيمكنه التحدث معك حول هذا الأمر في أي وقت.
- النقاط الرئيسية للحفاظ على السرية هي:
 - السرية تعني الخصوصية. الجميع مسؤول عن إبقاء ما يتم مناقشته في المجموعة خاصاً وسرياً.
 - سوف يخالف الميسر قاعدة السرية في حالة واحدة فقط وهي للمساعدة في الحفاظ على سلامة الأشخاص إذا كانوا (1) معرضين لخطر إيذاء أنفسهم (2) إذا كان هناك خطر أن يؤدي أحدهم شخصاً آخر أو (3) إذا كانوا معرضين للأذى من قبل شخص آخر.
 - وتُطبق قواعد السرية ذاتها على الأطفال خلال جلستهم الأولى.
 - سيكون لدى المشرف الخاص بك المعرفة بما يحدث في المجموعة. فهو شخص لديه معرفة واسعة ويحرص على سلامة المشاركين.

اقرأ نص السرية لمقدمي الرعاية.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أريد أن أحدثكم عن الحفاظ على السرية. يعني الحفاظ على السرية أنه على الجميع هنا أن يوافقوا على الحفاظ على خصوصية ما يتم مناقشته في هذه الاجتماعات. يجب ألا نتحدث مع أشخاص خارج هذه المجموعة عن الأشخاص الآخرين الموجودين في هذه المجموعة، لكن يمكنكم التحدث عما تفعلونه أتم هنا. على سبيل المثال، يمكنكم أن تخبروا عائلتكم بما تكلمتم عنه اليوم، دون أن تقولوا لهم ما تحدثت عنه الآخرون في هذه المجموعة.

وذلك لأن بعض المواضيع التي قد تعتقدون أنها غير خاصة بالنسبة لكم، يمكن أن تكون خاصة لأشخاص آخرين في هذه المجموعة. لذلك علينا في جميع الأوقات أن نحترم خصوصية بعضنا البعض.

وأنا كميسر، عليّ أن أحافظ بدوري على سرية ما يقال في هذه المجموعة. لا يمكنني التحدث مع أي شخص آخر حول ما تناقشونه في هذه المجموعة، باستثناء مشرفي. وهذا يعني أنني لا أستطيع أن أخبر أطفالكم بأي معلومات شخصية تناقشونها.

ولكن هناك ثلاث مرات سوف أحتاج فيها إلى كسر قاعدة الحفاظ على السرية حتى لو لم تكونوا تريدون مني أن أفعل ذلك. المرة الأولى: إذا كنتم معرضين لإيذاء أنفسكم أو إنهاء حياتكم.

المرة الثانية التي سأخرق فيها قاعده الحفاظ على السرية، هي إذا كان هناك احتمالٌ في أن تؤذوا شخصاً آخر بشدة.

أما الثالثة فهي إذا كنتم معرضين للأذى من قبل شخص آخر، مثل أحد أفراد عائلتكم أو مجتمعكم.

ينطبق هذا أيضاً على ما إذا أخبرتموني أن هناك شخصاً آخر قد يؤدي نفسه أو يؤدي غيره أو قد يتأذى من قبل شخص آخر، على سبيل المثال طفل آخر أو فرد من العائلة.

لا بد لي من مخالفة قاعدة السرية في هذه الحالات الثلاث لأن دوري هو الحفاظ على سلامتكم أتم وأطفالكم والآخرون.

هذه هي نفس قواعد الحفاظ على السرية لأطفالكم. ومع ذلك، في بعض المواقف، حيث يكون الطفل معرضاً لخطر الأذى، قد نضطر إلى عدم الحفاظ على السرية من خلال التحدث إليكم باعتباركم مقدمي الرعاية، حتى لو كان الطفل لا يريد منا أن نفعل ذلك.

للمساعدة في الحفاظ على سلامتكم، أود أن أتحدث إليكم أولاً لأخبركم بما أفعله. ثم سوف أتحدث إلى مشرفي. يُدعى مشرفي [اذكر اسم مشرفك]. لدى مشرفي خبرة كبيرة في مساعدة الناس ويهتم كثيراً بكم وبأطفالكم."

نشاط لمقدمي الرعاية 1.4. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقينتحسين القدرة على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات	<ul style="list-style-type: none">نشرة مهارات المراهقين (ما يكفي من النسخ لكلّ مقدّم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق)	<ul style="list-style-type: none">الملحق 12، إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية لمساعدة أطفالهم في اكتساب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

1. لخص جلسات المراهقين.

- ذكّر مقدمي الرعاية بأن طفلهم قد دُعي لحضور سبع جلسات جماعية.
- امنح مقدمي الرعاية نشرة مهارات المراهقين أو اختر عرض نسخة واحدة كملصق.
- اشرح أن المراهقين سيتعلمون أربع مهارات:
 - كيفية التعرف على مشاعرهم.
 - كيفية تهدئة أجسادهم من خلال التنفس البطيء.
 - كيف يمكن أن تؤدي ممارسة المزيد من الأنشطة إلى تحسين المشاعر القوية.
 - كيفية حل المشكلات العملية.
- أخبر مقدمي الرعاية أنك ستقدم المزيد من التفاصيل حول اثنتين من المهارات الآن.

2. قدم مراجعة موجزة عن الجلستين 1 و2 المخصصتين لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في الجلسة الأولى، سيتعلم أطفالكم عن المشاعر المختلفة وكيفية التعرف على هذه المشاعر. سيتم تشجيع أطفالكم على ملاحظة مشاعرهم وتسجيلها في دفاتر التمارين الخاصة بهم. وسيقومون بذلك عن طريق تلوين هذه المشاعر أو رسمها أو كتابتها في وعاء المشاعر. كلما تعلم أطفالكم كيفية التعرف على مشاعرهم، كلما أصبحوا أفضل في تعلم كيفية إدارة المشاعر القوية.

في الجلسة الثانية، سيتعلم أطفالكم أن المشاعر القوية يمكن أن تؤثر على كيفية الشعور بأجسادهم. سيتعلم أطفالكم كيفية التنفس ببطء. كلما مارسوا التنفس البطيء أكثر، كلما كانوا أفضل في تهدئة أجسادهم. كمقدمي رعاية، ستمارسون أيضاً التنفس البطيء.

3. اشرح عن التمرين البيتي.

- قل أنه سيطلب من الأطفال تمرين بيتي بعد كل جلسة.
- اشرح أنه من المهم لمقدمي الرعاية دعم أطفالهم للقيام بالتمرين البيتي.
- أكد على أنه إذا لم يقدّم الأطفال بالتمرين البيتي، فيجب على مقدمي الرعاية عدم الضغط على طفلهم أو معاقبته.

4. ادعُ مقدمي الرعاية لطرح الأسئلة أو مشاركة الأفكار حول كيفية دعم ممارسة الأطفال للتمارين في البيت.

- شجّع المجموعة بأكملها على حلّ أي مشاكل أو أسئلة. سيؤدي هذا إلى تجنب سلسلة من المحادثات الفردية بينك وبين المشاركين.
- إذا لزم الأمر، ساعد مقدمي الرعاية في حل أي مشكلات (انظر الملحق 12).

نشاط لمقدمي الرعاية 1.5. فهم المشاعر القوية لدى المراهقين

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">التعرف على الأسباب والعلامات الشائعة للمشاعر القوية في مرحلة الطفولةتعلم كيفية التعرف بدقة على مشاعر طفلهم	<ul style="list-style-type: none">ملصق الأسباب المحتملةملصق فهم المشاعر القويةملصق خريطة الجسمأقلام عادية أو أقلام رصاص	<ul style="list-style-type: none">لا شيء

1. وصف التغييرات الشائعة "في مرحلة النمو".

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"يواجه المراهقون الكثير من التغييرات الطبيعية في أجسادهم وعقولهم التي تمهد لإعدادهم ليصبحوا بالغين. على سبيل المثال: يبدأ نمو الثدي عند الفتيات، أو تنخفض أصوات الأولاد، أو يرغب بعض الأطفال في أن يكونوا أكثر استقلالية، أو يرغب البعض في قضاء المزيد من الوقت مع أقرانهم.

كل هذه التغييرات يمكن أن تؤثر على مشاعر المراهقين. هذا أمر طبيعي للغاية،

ولكن بعض الأطفال، مثل أطفالكم، سوف يشعرون بمشاعر قوية. هذه الصعوبات هي أكثر من مجرد تغييرات شائعة في مرحلة النمو. هناك أسباب كثيرة وراء حدوث ذلك."

2. اشرح الأسباب الشائعة للمشاعر القوية لدى الأطفال.

اعرض لمقدمي الرعاية ملصق الأسباب المحتملة.

- صف بإيجاز الأسباب الأربعة المحتملة للمشاعر القوية لدى الأطفال:
 - بيئة الطفل (مثل التعرض لأحداث مسببة للإجهاد النفسي مثل العنف أو الصراع أو فقدان أحد أفراد أسرته أو الفقر).
 - بيولوجيا الطفل (مثل جنسه أو مرحلة تطور البلوغ).
 - كيف يتفاعل مقدم الرعاية والطفل (نوعية العلاقة بينهما).
 - عوامل تتعلق بمقدم الرعاية (على سبيل المثال، ما إذا كان مقدم الرعاية يعاني من الإجهاد النفسي، أو معرضاً للفقر أو الصراع).

اشرح هذه النقاط الرئيسية:

- يمكن أن تؤثر هذه الأسباب على الأطفال، حتى عندما يقوم مقدمو الرعاية برعاية أطفالهم.
- لا يمكن تغيير البيولوجيا والبيئة، لذا لن يركز التدخل عليهما.
- إن التفاعل بين مقدم الرعاية والطفل هو محور هذا التدخل لأنه شيء يمكن تغييره.
- يعد التفاعل الجيد بين مقدمي الرعاية والأطفال أحد أفضل عوامل الحماية للرفاه وللصحة النفسية للأطفال.
- أكد على أنه بالمساعدة، سيتحسن معظم الأطفال ويحصلون على مستقبل مشرق.

3. اشرح العلامات الشائعة للمشاعر القوية في مرحلة الطفولة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"سأشرح الآن العلامات الشائعة للمشاعر القوية. العديد من هذه العلامات هي استجابات طبيعية للتجارب الصعبة. على سبيل المثال، من الطبيعي أن نشعر بالحزن عند وفاة شخص نحبه. أو من الطبيعي أن نشعر بالخوف عند المشي في منطقة خطيرة ليلاً. أو من الطبيعي أن نشعر بالغضب إذا تعرضنا للظلم.

ولكن، عندما تصبح هذه العلامات بارزة للغاية وتستمر لفترة طويلة، فإنها يمكن أن تتداخل مع حياة الطفل. على سبيل المثال، يمكن للطفل الذي يشعر بالحزن الشديد أو الخوف أو الغضب معظم الوقت أن يعاني في حياته العائلية أو في المدرسة. وهذا عندما نعلم أن الطفل يحتاج إلى مزيد من الدعم لأنه يعاني من مشاعر قوية."

اشرح تغيرات الشعور.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"عندما يشعر طفلك بالإرهاق من مشاعر قوية مثل الحزن أو القلق أو الإجهاد النفسي أو الغضب، يمكنك ملاحظة تغيرات في الطريقة التي يشعر بها أو يتصرف بها."

- اعرض ملصق فهم المشاعر القوية
- أشر إلى كل شخصية وشرح الفرق بين الحزن والقلق والإجهاد النفسي والغضب.
- سلط الضوء على أن الطفل غالباً ما يظهر الغضب أو العدوانية أو السلوك الصعب، لكنه في الواقع يمكن أن يكون يشعر بالحزن أو القلق أو الإجهاد النفسي.

اشرح التغيرات الفيزيائية.

- اعرض ملصق خريطة الجسم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"هناك تغيرات جسدية تحدث في جسم الشخص عندما يشعر بمشاعر قوية. هذه التغيرات الجسدية هي استجابة الجسم الطبيعية للمشاعر القوية. في كثير من الأحيان يمكن أن تحدث هذه الأحاسيس في الوقت الذي لا نرى فيه مشكلات جسدية ظاهرة لدى الطفل. يمكن أن تشمل هذه الأحاسيس ما يلي:

- معدل ضربات القلب السريع [ارسم قلباً]
- التنفس السريع [رسم الخطوط الخارجة من الفم]
- الصداع [ارسم خطأً على الجبهة]
- آلام في المعدة أو الغثيان [ارسم دائرة حول المعدة]
- التعرق [ارسم دوائر حول الإبطين]
- الشعور بالتعب أو النعاس [ارسم عيوناً مغلقة]."

اشرح التغيرات السلوكية.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تؤثر المشاعر القوية على كيفية تصرف الشخص أو سلوكه. تشمل التغيرات السلوكية الشائعة النوم الكثير أو إيجاد صعوبة في النوم، أو تناول طعام أقل أو أكثر من المعتاد، أو مواجهة مشكلات في التركيز أثناء النشاط، أو عدم ممارستهم دائماً للأنشطة الممتعة المعتادة؛ على سبيل المثال عدم رؤية أصدقائهم."

اشرح تغيرات التفكير.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"عندما يشعر طفلك بالحزن أو القلق أو الإجهاد النفسي أو الغضب، فقد تحدث تغيرات في طريقة تفكيره تجاه نفسه والآخرين والعالم من حوله. على سبيل المثال، ربّما يفكرون بالأفكار التالية: "أنا عديم القيمة"، "الجميع يعتقد أنني غبي"، "حياتي ميؤوس منها"²⁸. غالباً ما يكون من الصعب معرفة ما يفكر فيه الأطفال. يمكننا أن نلاحظ الأدلة والعلامات من خلال الاستماع إلى ما يقوله الطفل. على سبيل المثال، يمكن للطفل الذي يشعر بالقلق أن يطلب الطمأنينة بشكل متكرر ويقول أشياء مثل: "هل أقوم بهذا بالشكل الصحيح؟". أو يمكن للطفل الذي يعتقد أنه ليس جيداً بما فيه الكفاية أن يقول أشياء مثل "لا أستطيع فعل هذا" أو "لا أحد يهتم بي"."

4. اعقد مناقشة جماعية.

- ادعُ مقدمي الرعاية لمناقشة ملاحظاتهم عن علامات المشاعر القوية لدى أطفالهم.
- ادعم مقدمي الرعاية لتحديد ما إذا كانوا قد لاحظوا تغييراً في المشاعر أو السلوك أو التفكير.

5. قدم التوجيهات بشأن أفكار الأطفال لإنهاء حياتهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في بعض الأحيان عندما يشعر الطفل بالحزن الشديد واليأس، فمن الممكن أن تراوده أفكار مثل "حياتي لا تستحق العيش"، أو "لا أريد أن أكون هنا بعد الآن" أو "أتمنى أن أنام ولا أستيقظ". يمكن أن تكون هذه الأفكار مخيفة للغاية. إذ حدث هذا، فمن المهم أن تعرف كيفية مساعدة طفلك بأفضل طريقة ممكنة."

اقص على الخرافات.

- أكد على أن الحديث عن الانتحار لن يؤدي إلى الانتحار.
- اشرح أن الكثير من الناس يشعرون بالقلق من أن السؤال عن الانتحار سيزيد من فرصة حدوث الانتحار أو يعطي الطفل أفكاراً. وهذا أمر مفهوم، لكنه خرافة.
- اشرح أنه عند التحدث عن الانتحار بالمزيد من الصراحة مع طفلهم، فقط عندما يشعر مقدمو الرعاية بالقلق من وجود خطر، يمكن أن يكون ذلك مفيداً.
- اشرح أن ذلك يمكن أن يساعد على زيادة ثقة الطفل في مشاركة مشاعره القوية مع مقدم الرعاية، والأهم من ذلك أنه يمكن أن يساعد في تقليل خطر الانتحار.

اشرح ما يمكن لمقدمي الرعاية فعله إذا اعتقدوا أن طفلهم يشعر بالحزن الشديد أو اليأس.

- يجب على مقدم الرعاية أن يسأل:
 - "هل شعرت يوماً أنك لا تستطيع الاستمرار في الحياة؟"
 - "هل تشعر أن الحياة لا تستحق العيش فيها؟"
 - "هل هذا يعني أنك ربما تفكر في إنهاء حياتك؟"
 - "هل تفكر في إنهاء حياتك؟"
- إذا كان أحد مقدمي الرعاية يشعر بالقلق من أن طفله معرض لخطر الانتحار، على سبيل المثال لأن طفله يفعل أو يقول أشياء تشير إلى أنه يشعر باليأس حالياً أو اليأس بشأن المستقبل، فاطلب من مقدمي الرعاية الاتصال بالميسر أو العيادة الصحية.²⁹ وهذا يشمل الأطفال الذين لديهم أفكار حول عدم وجودهم على قيد الحياة ولكن ليس لديهم نية لإنهاء حياتهم.
- إذا كان أحد مقدمي الرعاية قلقاً من أن طفله سوف ينهي حياته قريباً (على سبيل المثال، كان لديه خطة لإنهاء حياته)، فاطلب من مقدمي الرعاية الاتصال بخدمات الطوارئ.³⁰
- أكد على أنه في حال وجود خطر وشيك لا ينبغي ترك الطفل بمفرده، ويجب إزالة أي شيء يمكن أن يشكل خطورة على الطفل.

قدم ملخصاً وفرصةً لطرح الأسئلة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"قد يبدو طفلكم غارقاً في الحزن، أو في مخاوفه، أو غاضباً أكثر من المعتاد. يمكن أن يعانون من علامات جسدية مثل الصداع. أو قد يجدون صعوبة في القيام بأي من أنشطتهم المعتادة. وفي بعض الأحيان يكون هناك المزيد من الخلافات بينكم وبين طفلكم. تهدف هذه الجلسات إلى مساعدتكم على أن تصبحوا أكثر تمكناً من مساعدة طفلكم على التأقلم. هل لديكم أية أسئلة؟"

29 يُرجى ملاءمة "العيادة الصحية" مع السياق المحلي.
30 يرجى ملاءمة "خدمات الطوارئ" مع السياق المحلي.

20 دقيقة

نشاط لمقدمي الرعاية 1.6. الاستجابة للمشاعر

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● تحسين مهارات تهدئة أطفالهم عندما يشعرون بضيق نفسي	● لا شيء	● لا شيء

1. نشاط جماعي: تحديد المشاعر القوية وتهدئتها (10 دقائق). قدّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"حاولوا أن تتذكروا عندما كان أطفالكم صغاراً، عندما كانوا يتعلمون المشي لأول مرة وسقطوا ثم بدؤوا في البكاء. من المحتمل أنكم حملتموهم وحاولتم تهدئتهم. وسرعان ما تتوقف دموعهم ويشعرون بالهدوء مرة أخرى. يحتاج أطفالكم إليكم لتساعدوهم في الشعور بالهدوء، وفي مرحلة المراهقة لا يزالون بحاجة إليكم بنفس القدر الآن. يتعلم أطفالكم كيفية التعرف على مشاعرهم، ومن المفيد أيضاً بالنسبة لكم كمقدمي الرعاية، أن تفهموا مشاعرهم الخاصة، حتى تتمكنوا من مساعدة طفلكم على فهم مشاعره الخاصة أيضاً. إن التعرف على مشاعر أطفالكم يعني أنك ستكونون أكثر قدرة على تهدئتهم عندما يشعرون بالضيق."

التعليمات الخاصة بالنشاط.

- اطلب من مقدمي الرعاية تشكيل مجموعات من فردين أو مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أو أربعة أشخاص. أو إذا كنت تفضل ذلك، قم بملاءمة هذا النشاط ليتم تطبيقه مع المجموعة بأكملها.
- أخبر مقدمي الرعاية أن لديهم خمس دقائق للتفكير في أحد الأمثلة الحديثة عندما كان طفلهم:
 - حزينا للغاية أو يبكي
 - يصرخ أو غاضب بشدة
 - هادئ جداً وبالكاد يتحدث
 - خائف جداً.
- ادع المجموعات الثنائية أو المجموعات الصغيرة لتحديد ما يلي:
 - ما هي المشاعر التي شعر بها مقدمو الرعاية في هذا الموقف؛ و
 - أفكار لكيفية تهدئة الطفل وجعله يشعر بالراحة في هذه الحالة.

ناقش النشاط.

- بعد خمس دقائق، شجع مقدمي الرعاية على مشاركة أفكارهم مع المجموعة بأكملها.
- تأكد من أن مقدمي الرعاية يشرحون ما يلي:
 - ما هو الشعور الذي شعر به طفلهم
 - ما هو الشعور الذي شعر به مقدم الرعاية
 - فكرتهم للتهدئة.
- أيد أفكار مقدمي الرعاية الخاصة بالتهدئة، خاصة إذا كانت تتضمن أمثلة على الإصغاء الفعال (كما هو موضح في النشاط التالي).

2. لعب الأدوار: الإصغاء الفعال (10 دقائق).

قَدِّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لدينا جميعاً طرق مختلفة تساعد على تهدئة الأطفال. إن التواصل مع الأطفال بطريقة هادئة ومهتمة وإظهار أننا نصغي إليهم بانتباه يمكن أن يساعد في تهدئة الأطفال عندما يشعرون بالضيق. وسنتعلم الآن كيفية القيام بذلك من خلال الإصغاء الفعال."

التعليمات الخاصة بالنشاط.

- قسم المجموعة إلى ثنائيات.
- وفي كل ثنائي، اختر أحد مقدمي الرعاية ليمثل الشخص "أ" ومقدم رعاية آخر ليمثل الشخص "ب".
- أعط الشخص "أ" في كل مجموعة ثنائية أحد أمثلة الإصغاء الفعال (السيئ) للشخص "أ" كما هو وارد أدناه.
- افعّل ذلك بهدوء حتى لا يسمع كل من يمثل الشخص "ب".
- اطلب من الشخص "ب" التحدث عن موقف حدث مؤخراً (من الأفضل أن يكون مشكلة يعاني منها هو أو طفله).
- اطلب من الشخص "أ" الاستماع والتواصل مع الشخص "ب" من خلال التصرف بالسلوك الذي تم إعطاؤه له.
- بعد دقيقة واحدة أوقف النشاط.
- اطلب من الشخص "ب" مشاركة ردود أفعاله على سلوك الشخص "أ" بإيجاز.
- كرر المهارة وهذه المرة أعط الشخص "ب" في كل ثنائي أحد الأمثلة الواردة أدناه للإصغاء الفعال (الجيد) للشخص "ب".
- اتبع نفس التعليمات الموضحة أعلاه لمدة دقيقة واحدة.
- ثم بدل الأدوار وكرر المهارة، حتى يمارس الشخص "أ" أيضاً مثلاً على الإصغاء الفعال (الجيد).
- هذا هو النشاط الأول الذي يُطلب فيه من مقدمي الرعاية القيام بلعب الأدوار أو العرض التوضيحي. إذا بدأ مقدمو الرعاية مترددين في تمثيل الأدوار في الإصغاء الفعال، فكر في قيام الميسر بعرض توضيحي للعب الأدوار أولاً.

الشخص "أ": الإصغاء الفعال (أمثلة سيئة)

- امنح الحد الأدنى من التواصل البصري مع الشخص (انظر بعيداً عنه).
- انظر إلى الشخص ولكن اجعل وجهك مائلاً للأسفل أو بعيداً عنه.
- اجلس في وضعية قاسية ومستقيمة مع ثني الذراعين.
- أظهر مشاعر مختلفة على وجهك (على سبيل المثال، السعادة عندما يكون الشخص الآخر حزينا).
- لا تستخدم إشارات لفظية مختصرة، مثل "أها"، "حسناً"، "فهمت" و"ممم"، وبدلاً من ذلك ابدأ بالحديث عن موضوع آخر.
- لا تعبر عن قلقك باستخدام الكلمات، على سبيل المثال، "لا أستطيع أن أفهم حقاً سبب شعورك هذا، يبدو الأمر سخيفاً بالنسبة لي".

الشخص "ب": الإصغاء الفعال (أمثلة جيدة)

- حافظ على التواصل البصري. على سبيل المثال، لا تحرق لفترة طويلة في الشخص ولا تقلل التواصل البصري إلى الحد الأدنى.
- أومئ برأسك أو استخدم أي وضع أو حركة رأس أخرى ملائمة ثقافياً. الإيماء برأسك يدل على أنك تصغي جيداً إلى الشخص الآخر.
- حافظ على وضعية جسدك بحيث تعكس شعوراً مرحباً. على سبيل المثال، اجلس وذراعيك غير متقاطعتين في مواجهة الشخص، واجلس على مسافة مريحة بجواره؛ أي ليس قريباً جداً أو بعيداً جداً.
- أظهر على وجهك مشاعر مشابهة لمشاعر الطفل. على سبيل المثال، عبر عن الحزن على وجهك عندما يعبر الشخص الآخر عن حزنه.
- استخدم إشارات لفظية مختصرة. على سبيل المثال، قول "أها" و"حسناً" و"فهمت" و"ممم" يدل على أنك تصغي جيداً إلى الشخص الآخر.
- عبر عن قلقك بشأن مدى صعوبة شعور الشخص الآخر بهذه الأحاسيس. على سبيل المثال، "أستطيع أن أتفهم أنك تشعر حالياً بالانزعاج حقاً، لا بد أنه ليس شيئاً لطيفاً أن تشعر بهذه الأحاسيس".

المناقشات الجماعية.

- ناقشوا كمجموعة كاملة:
 - ما السلوك الذي لاحظ مقدمو الرعاية أن شريكهم يفعله؟
 - كيف شعروا عندما تصرف شريكهم بهذه الطريقة؟
 - هل شعروا أن شريكهم كان يصغي إليهم؟
- وفي نهاية المناقشة، لخص كل ما تطرقتم إليه.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"عندما نستخدم الإصغاء الفعال الجيد، فهذا يُظهر لأطفالنا أننا نصغي إليهم حقاً. يمكن أن يكون هذا مفيداً جداً عندما يشعر طفلك بالضيق. يتضمن الإصغاء الفعال سلوكيات بسيطة، مثل الحفاظ على التواصل البصري، والإيماء برأسك، وإبقاء وضعية جسدك منفتحة، وإظهار مشاعر مماثلة على وجهك، واستخدام إشارات لفظية مختصرة والتعبير عن القلق (نهتم لأمره ولما يمر أو يشعر به)."

نشاط لمقدمي الرعاية 1.7. وقت يمتاز بالجودة

20 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> ● اكتساب فهم أفضل لأهمية قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم ● التغلب على الحواجز التي تحول دون قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا شيء 	<ul style="list-style-type: none"> ● الملحق 13. نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة

1. اسأل مقدمي الرعاية ماذا يعني لهم قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم.

- إذا لم يذكر مقدمو الرعاية هذه الأمور، فتحدث عن أن الوقت الذي يمتاز بالجودة يمكن أن يكون:
 - الوقت الذي يقضيه الطفل/الأطفال مع مقدمي الرعاية فقط؛
 - الوقت الذي يقضونه معاً كعائلة حيث يتم الاهتمام بكل طفل على حدة؛
 - أي وقت يحظى فيه الطفل بالاهتمام الكامل من مقدم الرعاية، بما في ذلك اللحظات القصيرة في حالة وجود أفراد آخرين من الأسرة؛
 - وقتاً يُدمج في الأنشطة اليومية ببساطة، عن طريق إيلاء الاهتمام الكامل للطفل (على سبيل المثال، أثناء إعداد وجبة، قد يركز مقدم الرعاية على التحدث مع الطفل حول نشاط يستمتع به الطفل)؛
 - وقتاً قصيراً - ليس بالضرورة أن يكون وقتاً طويلاً - الأوقات القصيرة والمتكررة مفيدة؛
 - المشاركة في نشاط معاً، ولكن ليس بالضرورة نشاطاً كبيراً أو نشاطاً ممتعاً؛
 - ليس من الضروري أن يكون مكلفاً؛ و
 - يتلاءم مع عمر الطفل، على سبيل المثال، قد يرغب طفل يبلغ من العمر 10 سنوات في لعب لعبة مع مقدم الرعاية له، في حين قد يرغب طفل يبلغ من العمر 15 عاماً في الذهاب لمشاهدة فعالية مجتمعية.³¹

2. اطلب من مقدمي الرعاية مشاركة إحدى فوائد قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم.

- إذا لم يذكر مقدمو الرعاية هذه الأمور، فقل بأن الوقت الذي يمتاز بالجودة:
 - يظهر الاهتمام بالطفل ويساعده على الشعور بأنه شخص مهم؛
 - يمكن أن يزيد من الرابطة ويحسن العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية؛
 - يمكن أن يساعد الطفل على الشعور بالراحة عند التوجه إلى مقدم الرعاية إذا كان لديه مشكلة؛
 - يمكن أن يكون ممتعاً للطفل ولمقدم الرعاية؛ و
 - يمكن أن يساعد مقدمي الرعاية على ملاحظة التغييرات، سواء كانت التغييرات الطبيعية في نمو الطفل، أو التغييرات التي تشير إلى المشكلات أيضاً.

- اطلب من مقدمي الرعاية وصف الأنشطة التي يستمتع بها أطفالهم، والتي يمكن لمقدمي الرعاية مشاركة أطفالهم في القيام بها كجزء من الوقت الذي يمتاز بالجودة.
- إذا كان من الصعب على مقدمي الرعاية تحديد نشاط ما، فاقترح أنشطة أو أوقات يقضيها مقدم الرعاية والطفل معاً بالفعل. على سبيل المثال، أثناء الأعمال المنزلية أو العائلية، يمكن لمقدم الرعاية التحدث مع الطفل حول اهتماماته.

3. اسأل مقدمي الرعاية عن العوائق التي تحول دون قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم.

- اسأل مقدمي الرعاية إذا كانت لديهم أي أسئلة أو مخاوف بشأن كيفية قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم. على سبيل المثال:
 - عدم وجود ما يكفي من الوقت؛
 - كيفية إدارة الوقت الذي يمتاز بالجودة وملاءمته مع احتياجات الأطفال الآخرين؛
 - عدم التأكد مما يجب فعله إذا أراد طفلهم القيام بنشاط لا يشعرون بالارتياح تجاهه؛ و
 - إذا كان طفلهم غارقاً في المشاعر القوية ولا يريد القيام بأي أنشطة على الإطلاق.

4. ابدؤوا كمجموعة بحل مشكلة العوائق التي تحول دون قضاء وقت يمتاز بالجودة.

- ادع مقدمي الرعاية لحل مشكلة العوائق التي تم تحديدها في المناقشة السابقة.
- وإذا لزم الأمر، ادعم مقدمي الرعاية في إدارة المشكلات (انظر الملحق 13).

5. لخص.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في بعض الأحيان، قد يشعر مقدمو الرعاية أنه ليس لديهم الوقت. من المهم أن تتذكر أن الوقت الذي يمتاز بالجودة يمكن أن يكون لحظات صغيرة وقصيرة. يمكن أن يكون ذلك عن طريق تسريح شعر طفلك، أو احتضانه، أو التحدث معه قبل النوم، أو مشاركة طفلك الاستماع إلى أغنيته المفضلة. حتى لو كان الأمر بسيطاً، هناك فوائد لكل من الأطفال ومقدمي الرعاية في قضاء وقت يمتاز بالجودة معاً.

نشاط لمقدمي الرعاية 1.8. اختتام الجلسة

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> ● تلخيص الجلسة ● إعداد تمرين بيتي ● نشاط "التنفس البطيء" 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا شيء 	<ul style="list-style-type: none"> ● الملحق 5، إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي"

1. ملخص موجز

- ذكّر مقدمي الرعاية بأن لديهم جلستين إضافيتين.
- ادعُ واحداً أو اثنين من مقدمي الرعاية لمشاركة أهم شيء تعلموه اليوم.
- قدم ملخصاً (إذا لزم الأمر).

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد تعلمنا اليوم عن مدى أهمية مقدمي الرعاية في مساعدة أطفالهم. وتعرفنا على الأسباب والعلامات الشائعة للمشاعر القوية. إن فهم هذه العلامات يمكن أن يساعدكم على دعم أطفالكم عندما يكونون في أمس الحاجة إلى هذا الدعم. يمكن أن يساعد استخدام الإصغاء الفعال والوقت الذي يمتاز بالجودة في إظهار الاهتمام بأطفالكم. هذه المهارات مهمة بشكل خاص لأطفالكم الآن."

2. تمرين بيتي

- **تمرين بيتي على الإصغاء الفعال.** اطلب من مقدمي الرعاية ممارسة مهارات الإصغاء الفعال مع أطفالهم كلما سمحت لهم الفرصة.
- **تمرين بيتي على الحصول على وقت يمتاز بالجودة.** اطلب من مقدمي الرعاية محاولة قضاء بعض الوقت الذي يمتاز بالجودة مع أطفالهم من الآن وحتى الجلسة التالية.
- **تذكروا أن تقوموا بتمرينكم البيتي.** ناقش كيف يمكن لمقدمي الرعاية أن يتذكروا القيام بذلك، على سبيل المثال عن طريق التذكير، أو وضع تنبيه في هواتفهم المحمولة، أو إخبار أطفالهم بتذكيرهم، أو قضاء وقت يمتاز بالجودة مباشرة بعد روتين اعتيادي آخر مثل الصلاة أو تناول وجبة وما إلى ذلك.

3. اختتام الجلسة بنشاط التنفس البطيء

ملاحظة للميسرين قبل بدء نشاط التنفس البطيء لمقدمي الرعاية.

- ستقود مقدمي الرعاية من خلال ممارسة مبسطة للتنفس البطيء.
- أنت لا تعلمهم النسخة الكاملة من نشاط التنفس البطيء (كما هو الحال في جلسات الأطفال).
- ساعد مقدمي الرعاية في حل أي مشكلات يواجهونها أثناء هذا النشاط (انظر الملحق 5).

قدّم النشاط.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"نحن نعلم أن مقدمي الرعاية يواجهون الكثير من الضغط، خاصة عند دعم طفل في حالة ضيق نفسي. وهو أمر مفهوم أن مقدمي الرعاية يمكن أن يصبحوا غاضبين أو قلقين. وهذا قد يزيد من صعوبة مساعدة أطفالكم أو استخدام الإصغاء الفعال أو قضاء وقت يمتاز بالجودة معاً. وفي أوقات الإجهاد النفسي هذه، يكون مقدمو الرعاية أكثر عرضة للصراخ أو الضرب أو التهديد لأطفالهم. نحن نعلم أن مقدمي الرعاية لا يريدون التصرف بهذه الطريقة. أحد الأشياء المهمة التي يجب على مقدمي الرعاية القيام بها هو التزام الهدوء في هذه المواقف. يتعلم أطفالكم التنفس البطيء وهي مهارة تساعد على تهدئة جسدكم. نعتقد أن التنفس البطيء يمكن أن يساعدكم على الشعور بالهدوء أيضاً. سنحاول ذلك الآن."

الخطوات التي يجب اتباعها.

- اطلب من مقدمي الرعاية التخلص من التوتر في أجسادهم عن طريق هز أذرعهم وأرجلهم بلطف، أو إرجاع أكتافهم إلى الخلف، أو تحريك رقبتهم بلطف من جانب إلى آخر.
- اطلب من مقدمي الرعاية التنفس من بطنهم وتأكد من أنهم جميعاً مرتاحون للقيام بذلك.
- ولا بأس إذا لم يفعلوا ذلك على نحو مثالي.
- اطلب من مقدمي الرعاية التنفس ببطء.
- ابدأ العد بصوت عالٍ، ثلاث ثوانٍ للاستنشاق وثلاث ثوانٍ للزفير.
- اشرح لهم أنه يمكنهم تخيل استنشاق رائحة زهرة وإطفاء شمعة.³²
- استمر لمدة دقيقة واحدة.
- ثم توقف عن العد، وشجع مقدمي الرعاية على العد (واحد، اثنان، ثلاثة) في رؤوسهم، أو النقر بلطف بأقدامهم (واحد، اثنان، ثلاثة)، أو متابعة صوت الساعة التي تدق (إذا كانت هناك واحدة متاحة).
- استمر لمدة دقيقتين.
- خلال هذا الوقت، شجع مقدمي الرعاية بلطف على: (1) التنفس من البطن و(2) التنفس ببطء.

أنه هذه الممارسة.

- شجع مقدمي الرعاية على الاستمرار في ممارسة التنفس البطيء يومياً بعد هذه الجلسة، إما بشكل مستقل أو مع أطفالهم.

الجلسة الثانية لمقدمي الرعاية. التأثير القوي للمدح

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
			<ul style="list-style-type: none"> تعرف مقدمي الرعاية على نقاط القوة لدى أطفالهم. الفهم بشكل أفضل لأهمية منح المدح وتلقيه. تحسين فهم البديل للعقاب القاسي. 	أهداف الجلسة
10 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" الملحق 13. نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة الملحق 14. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية من أجل القيام بالتمارين البيتي 	<ul style="list-style-type: none"> ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) 	<ul style="list-style-type: none"> مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة أن يشعر مقدمو الرعاية بالقدرة على دعم بعضهم البعض في هذا النشاط 	نشاط لمقدمي الرعاية 2.1. الترحيب ومراجعة التمرين البيتي
10 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية لمساعدة أطفالهم في اكتساب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر 	<ul style="list-style-type: none"> نشرة مهارات المراهقين (ما يكفي من النسخ لكل مقدم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق) 	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقين تحسين القدرة على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات 	نشاط لمقدمي الرعاية 2.2. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر
10 دقائق			<ul style="list-style-type: none"> التأكيد على مرونة الطفل تفكير مقدمي الرعاية بنقاط القوة لدى أطفالهم حتى في الأوقات الصعبة 	نشاط لمقدمي الرعاية 2.3. نقاط القوة لدى الأطفال

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
35 دقيقة			<ul style="list-style-type: none"> فهم أهمية منح المدح وتلقيه تحسين مهارات منح المدح وتلقيه 	نشاط لمقدمي الرعاية 2.4. التأثير القوي للمدح
20 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 15. إرشادات مفيدة من أجل بدائل العقاب القاسي 		<ul style="list-style-type: none"> تعزيز فهم بدائل العقاب القاسي 	نشاط لمقدمي الرعاية 2.5. بدائل العقاب القاسي
10 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهديئة جسدي" 		<ul style="list-style-type: none"> لخص الجلسة إعداد تمرين بيتي نشاط "التنفس البطيء" 	نشاط لمقدمي الرعاية 2.6. اختتام الجلسة

نشاط لمقدمي الرعاية 2.1. الترحيب ومراجعة التمرين البيتي

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> مراجعة أي نقاط لم يفهما المشاركون في الجلسات السابقة أن يشعر مقدمو الرعاية بالقدرة على دعم بعضهم البعض في هذا النشاط 	<ul style="list-style-type: none"> ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 5، إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي" الملحق 13، نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة الملحق 14، إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية من أجل القيام بالتمرين البيتي

1. الترحيب بالمجموعة.

- عرض ملصق قواعد المجموعة.

2. مراجعة التمرين البيتي.

ملاحظات للميسّر قبل البدء في مناقشة التمرين البيتي.³³

- امدح المشاركين واثني على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (انظر الملحقات 5 و13 و14).
- شجّع المجموعة بأكملها على حلّ مشكلة أي من المشاركين. سيؤدي هذا إلى تجنب تحول النشاط إلى سلسلة من المحادثات الفردية بينك وبين المشاركين.
- إذا كان أحد المشاركين غائباً عن الجلسة الماضية، قم بدعوة أحد المشاركين ممن حضروا لوصف ما تعلمه في دقيقتين.
- بعد دقيقتين، يمكنك تصحيح أي معلومة خاطئة.
- إن لم يكن هناك وقت كافٍ أو إذا كان مقدم الرعاية يحتاج إلى مزيد من الدعم للفهم، حاول أن تلتقي به بشكلٍ فردي لتساعده على تعلّم المهارات.

33 إذا كان هناك مقدمو رعاية لا يرغبون في مشاركة تمرينهم البيتي، يمكنك أن تسألهم في نهاية الجلسة على انفراد عما إذا كانت لديهم أي مشكلات وساعدهم إذا لزم الأمر في حلها.

قدّم مراجعة التمرين البيتي.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"هناك ثلاث تجارب محتملة سيخوضها الأشخاص مع أي تمرين بيتي. إما أنكم قد أكملتوه بنجاح. أو الأكثر شيوعاً، أنكم حاولتم القيام بالتمرين ولكنكم لم تنجحوا أو لم تتمكنوا من القيام به. كل التجارب لا بأس بها، ومن المهم مشاركتها حيث يمكننا أن نتعلم من بعضنا البعض."

- ادعُ أحد مقدمي الرعاية لمشاركة تجربته في أنشطة التمرين البيتي - مع ذكر النجاحات والمشكلات التي واجهها.
- كرر ذلك حتى تُناقش جميع أنشطة التمرين البيتي مرة واحدة على الأقل.
 - الإصغاء الفعال.
 - وقت يمتاز بالجودة.
 - التنفس البطيء.

3. اشرح الهدف من جلسة اليوم.

- تعزيز مهارات مقدمي الرعاية في تقديم الثناء والمدح.

نشاط لمقدمي الرعاية 2.2. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقين تحسين القدرة على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات 	<ul style="list-style-type: none"> نشرة مهارات المراهقين (ما يكفي من النسخ لكلّ مقدّم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق) 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية لمساعدة أطفالهم في اكتساب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

1. لخص جلسات تدخّل المراهقين.

- ذكّر مقدمي الرعاية بأن طفلهم قد دُعي لحضور سبع جلسات جماعية.
- امنح مقدمي الرعاية نشرة مهارات المراهقين أو اختر عرض نسخة واحدة كملصق.
- اشرح أن المراهقين سيتعلمون أربع مهارات:
 - كيفية التعرف على مشاعرهم.
 - كيفية تهدئة أجسادهم من خلال التنفس البطيء.
 - كيف يمكن أن تؤدي ممارسة المزيد من الأنشطة إلى تحسين المشاعر القوية.
 - كيفية حل المشكلات العملية.

2. راجع بإيجاز الجلستين 3 و4 المخصصتين لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في الجلستين 3 و4، سيتعلم أطفالكم أن القيام بنشاط ذي معنى أكبر يمكن أن يحسن مزاجهم. وتاماً كما تعلمتم في الجلسة الأولى، سيتعلم أطفالكم أن المشاعر الكبيرة يمكن أن تؤثر على تصرفاتهم. على سبيل المثال، الشعور بالحزن الشديد يمكن أن يمنع الأطفال من ممارسة الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها فيما سبق، أو التي كانت ذات معنى بالنسبة لهم من قبل، مثل عدم اللعب مع أصدقائهم أو تجنب الواجب المنزلي أو المدرسي.

المشكلة في التوقف عن هذه الأنشطة هي أنها تجعل المشاعر الصعبة تتفاقم، ولا تتحسن. سيتعلم المراهقون في جلساتهم كيفية التخطيط للقيام بأنشطة ممتعة وذات معنى بالنسبة لهم. وكلما مارسوا التخطيط والقيام بأنشطة ممتعة، كلما شعروا بالتحسن."

3. ادعُ مقدمي الرعاية لطرح الأسئلة أو مشاركة الأفكار حول كيفية دعم ممارسة الأطفال للتمارين في البيت.

- شجّع المجموعة بأكملها على حلّ أي مشاكل أو أسئلة. سيؤدي هذا إلى تجنب تحول النشاط إلى سلسلة من المحادثات الفردية بينك وبين المشاركين.
- إذا لزم الأمر، ساعد مقدمي الرعاية في حل أي مشكلات (انظر الملحق 12).

10 دقائق

نشاط لمقدمي الرعاية 2.3. نقاط القوة لدى الأطفال

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">التأكيد على مرونة الطفلتفكير مقدمي الرعاية بنقاط القوة لدى أطفالهم حتى في الأوقات الصعبة	<ul style="list-style-type: none">لا شيء	<ul style="list-style-type: none">لا شيء

1. اشرح نقاط القوة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"إن التفكير في نقاط القوة لدى أطفالنا هو إحدى الطرق لتذكيرنا بمدى تميز أطفالنا. يمكن لجميع الأطفال إظهار نقاط القوة لديهم. نقاط القوة هي الأنشطة التي يجيدها الأطفال أو يبذلون قصارى جهدهم للقيام بها، أو التصرفات الإيجابية التي أظهروها في موقف صعب، أو شيء إيجابي في شخصيتهم.

2. ادعُ مقدمي الرعاية لمشاركة ملاحظاتهم عن نقاط القوة لدى أطفالهم.

- إذا وجد مقدمو الرعاية صعوبة في التفكير في نقاط القوة، فاطلب منهم التفكير في ما يجعلهم يشعرون بالفخر تجاه أطفالهم، أو قدم أمثلة.
- أمثلة على الأنشطة أو التصرفات الإيجابية التي قد يقوم بها أطفالهم:
 - الذهاب إلى المدرسة حتى عندما يشعرون بالقلق الشديد
 - الذهاب إلى مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر حتى عندما يشعرون بالإجهاد النفسي الشديد
 - ببذلون قصارى جهدهم لإكمال مهمة ما، حتى لو لم ينجحوا
 - الاستماع إلى الموسيقى أو ممارسة لعبة ما ليشعروا بالتحسن عندما يشعرون بالحزن
 - محاولة دعم ومواساة مقدم الرعاية بعد خسارة أو مواجهة صعوبات في الأسرة.
- أمثلة لأشياء قد يفعلها طفلهم وتعكس سماته الشخصية أو صفاته الفريدة:
 - ببذلون قصارى جهدهم لإظهار طابع الفكاهة حتى عندما يشعرون بالحزن
 - ببذلون قصارى جهدهم ليكونوا لطفاً مع إخوتهم
 - ببذلون قصارى جهدهم ليكونوا ودودين أو مساعدين أو مهتمين أو مضحكين أو شجاعين أو صبورين.
- اشرح أن السماح للأطفال بمعرفة أننا لاحظنا نقاط قوتهم أو لاحظنا أنهم يحاولون إظهار خصائص إيجابية يمكن أن يساعد في تحسين مزاجهم.

نشاط لمقدمي الرعاية 2.4. التأثير القوي للمدح

35 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> فهم أهمية منح المدح وتلقيه تحسين مهارات منح المدح وتلقيه 	<ul style="list-style-type: none"> لا شيء 	<ul style="list-style-type: none"> لا شيء

1. ناقش تجربة مقدمي الرعاية في تلقي المدح (5 دقائق). تقديم المناقشة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"المدح هو عندما نقول لشخص ما أننا نحب ما فعله. عندما تأكل طعاماً صنعه غيرك وتجد مذاقه شهياً، ماذا تقول له؟ [انتظر رداً]."
يُعد المدح الحقيقي والصادق أحد أقوى الطرق التي يستخدمها مقدم الرعاية لمساعدة طفله. ولكن أولاً، قد يكون من المفيد أن نفكر في تجاربنا الخاصة في المدح..."

- ابدأ النشاط بمشاركة مثال عن الوقت الذي تلقيت فيه المدح وماذا كان يعني بالنسبة لك.
- في المثال الخاص بك، يمكن أن تكون تلقيت المدح من أي شخص، على سبيل المثال مقدم الرعاية الخاص بك، أو أحد أفراد الأسرة، أو صديق، أو زميل في العمل، وما إلى ذلك.

ناقش تجارب مقدمي الرعاية.

- اطلب من مقدمي الرعاية أن يفكروا في مثال حديث عن الوقت الذي تلقوا فيه المدح.
- اطلب منهم أن يأخذوا بعين الاعتبار الآتي:
 - من منح المدح؟
 - كيف كان شعورهم وهم يتلقون المدح؟
- اسأل مقدمي الرعاية عن سبب اعتقادهم أنه من المهم التفكير في تجاربهم الخاصة في المدح. استخلص إجابات كالتالي:
 - يساعد مقدمي الرعاية على تذكر مدى أهمية المدح.
 - يساعد مقدمي الرعاية أن يتذكروا أن المدح يحسن ثقتهم بأنفسهم ويحسن شعورهم.
 - حتى لو لم يكن لدى مقدمي الرعاية خبرة كافية في المدح، فإن التفكير في المدح يساعد مقدمي الرعاية على إدراك أنه لا يزال مهماً لطفلهم.

وضّح أهمية المدح للأطفال.

- اطلب من المجموعة تحديد سبب أهمية المدح لأطفالهم.
- إذا لزم الأمر، اشرح معنى وأهمية المدح، بما في ذلك الفائدة التي تعود على العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية؛ وكيف يمكن تحفيز الطفل على تكرار نفس السلوك.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"إن مدح الأطفال يساعدهم على معرفة أنهم يفعلون شيئاً جيداً. هذا يمكن أن يعزز ثقتهم ويقوي علاقتهم بكم. كما أنه يزيد احتمال أن يكرّر أطفالكم هذا السلوك مرة أخرى في المستقبل. على سبيل المثال، يمكنك مدح طفلك على طريقة لعبه مع أخيه أو أخته، أو على مساعدته في الواجبات المنزلية، أو على جهوده في الذهاب إلى جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

كلما تم مدح الطفل على سلوكياته الإيجابية، قلت فرص ظهور سلوكيات أكثر تحدياً. ومن المهم أن نعلم أطفالنا أننا فخورون بهم، وأننا نلاحظ نقاط قوتهم والجهود التي يبذلونها."

2. اشرح النقاط الرئيسية الثلاث عند المدح (10 دقائق).

أ. اشرح أهمية الوصف الواضح للسلوك الذي يستحق المدح.

- يجب أن توجه حديثك إلى مقدمي الرعاية وتقول "أنتم أناس طيبون".
- اسأل مقدمي الرعاية إذا كانوا يعرفون سبب مدحك لهم.
- قد يبدو مقدمو الرعاية مرتبكين أو قد يقدمون الكثير من التخمينات. لا بأس في ذلك.
- بعد الانتهاء من التخمين، اشرح لهم أهمية أن تكون محدداً عند مدح الأطفال.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"عندما نقول "فتى جيد أو فتاة جيدة" أو "أحسننت"، فإن ذلك يكون غير واضح لطفلك. هذا لأنهم لا يستطيعون فهم ما الذي يسعدكم بالضبط. بدلاً من ذلك، من المفيد أن تقولوا: "لقد أحببت الطريقة التي كنت تحاول بها جاهداً؛ اللعب بلطف مع أخيك أو المساعدة في العشاء أو الاستمرار في حضور جلسات مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر".

ب. اشرح لهم أهمية مدح جهود أطفالهم، وليس فقط إنجازاتهم.

- اطلب من مقدمي الرعاية أن يتخيلوا أنهم طلبوا من طفلهم القيام بمهمة ما، مثل تنظيف المنزل.³⁴ لقد عمل الطفل على هذا الأمر لبعض الوقت، لكنه لم ينته بعد.
- اسأل مقدمي الرعاية عما إذا كانوا سيمدحون هذا الطفل.
- اسمح برد واحد أو اثنين قبل توضيح قيمة مدح الجهود وليس الإنجازات فقط.

34 يُطرح تنظيف المنزل كمثال. غيّر هذا المثال ليناسب الثقافة والسياق، إذا لزم الأمر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في كثير من الأحيان، من السهل التغاضي عن جهود الطفل ومدح إنجازاته فقط. حتى لو لم ينجز الطفل شيئاً ما، يجب أن نلاحظ جهوده ونثني عليها. وهذا يبعث برسالة مفادها أنه مهما كانت النتيجة، فإن جهودهم تستحق الثناء. وهذا يساعدهم على تكوين نظرة إيجابية عن أنفسهم. حتى عندما ينجز الطفل شيئاً ما، مثل إنهاء واجباته المدرسية، فلا يزال من المفيد مدح جهوده. لذا فمن الأفضل أن تقول "لقد عملت بجد في هذا المشروع" بدلاً من أن تقول "أنت ذكي جداً". إن مدح الجهد يبعث برسالة مفادها أن سلوك الطفل ونقاط قوته وجهوده هي التي نقدرها، وليس فقط ما يحققونه. سيساعدهم هذا على الشعور بالسعادة الآن، وسيشجعهم على الاستمرار في بذل قصارى جهدهم، وسيساعدتهم أيضاً على أن يصبحوا بالغين أكثر سعادة. ومن المهم أن نعطي هذا المدح بطريقة صادقة وحقيقية، على سبيل المثال أن نقوله بأمانة ودون مبالغة."

ج. اشرح أهمية منح المدح في أسرع وقتٍ ممكن وصياغته بشكلٍ إيجابي.

- اطلب من مقدمي الرعاية أن يتخلوا أن أطفالهم، الذين عادة ما يتشاجرون طوال الوقت، يلعبون معاً بشكل لطيف وهادئ.
- ثم اسأل مقدمي الرعاية عما إذا كانوا سيقاطعون أطفالهم لمدحهم، أو تركهم ليلعبوا معاً بهدوء (اسمح برد واحد أو اثنين).
- اشرح أنه من الشائع أن لا يرغب مقدمو الرعاية في مقاطعة الأطفال عندما يلعبون بهدوء، ولكن هذا هو الوقت المناسب "لمقاطعتهم" لمدحهم.
- اشرح أن المدح يكون أكثر فعالية عندما يُمنح في وقت قريب من السلوك، لأنه يساعد في إرسال رسالة إلى الطفل للقيام بالسلوك مرة أخرى.
- صف كيف تكون هذه المقاطعة:

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في هذه المواقف، من المهم جداً صياغة المدح بشكلٍ إيجابي. هذا يعني أننا يجب أن نقول شيئاً مثل "كم هو لطيف أنكما تلعبان معاً بهدوء". ولا ينبغي لنا أن نمدحهم بشكلٍ سلبي، مثل أن نقول "أنا سعيد للغاية لأنكم لا تتشاجرون مرة أخرى". ومن خلال صياغة مديحنا بشكلٍ إيجابي، فإننا نلفت انتباه الطفل إلى السلوك الإيجابي الذي نأمل أن يكرره مرة أخرى. إذ قمنا بصياغة الأمر بشكلٍ سلبي فإنه يلفت الانتباه فقط إلى السلوك السلبي. وبعد المقاطعة، يمكنك حتى اختيار قضاء بعض الوقت القصير للانضمام إلى أطفالك، لإظهار اهتمامك بما يفعلونه، قبل تركهم ليكملوا بمفردهم."

3. قم بنشاط جماعي لأداء الأدوار (10 دقائق).

يؤدي مقدمو الرعاية دور المانحين للمدح.

- اشرح أنه سيكون لمقدمي الرعاية الآن فرص لعب الأدوار لمنح المدح.
- ذكّر مقدمي الرعاية بما يلي:
 - مدح سلوكيات محددة
 - التركيز على الجهود وليس الإنجازات فقط
 - منح المدح في أسرع وقتٍ ممكن وصياغته بطريقة إيجابية
 - وضع نقاط القوة لدى أطفالهم في الاعتبار وكيف يمكن أن تفيدهم في هذا النشاط.

- اطلب من مقدمي الرعاية تشكيل مجموعات ثنائية.
- أعط تعليمات لتمثيل الدور الأول.
- أثناء النشاط، يمكن للميسر التجول في الغرفة وتقديم تعليقات للمجموعات الثنائية حول استخدامهم للمدح.

تمثيل الدور الأول (دقيقتان).

- ادعُ المجموعات الثنائية ليخبروا بعضهم البعض عن سلوك قام به طفلهم مؤخراً، وكان من الممكن أن يمدحوه ولكن لم يفعلوا ذلك.
- اطلب من المجموعات الثنائية تحديد سلوك الطفل الذي سيختارونه أولاً لتمثيل الأدوار.
- اطلب من المجموعات الثنائية اختيار دورهم (مقدم الرعاية أو الطفل).
- اطلب من مقدمي الرعاية أن يمثلوا السلوك، باستثناء أن مقدم الرعاية يمدح الطفل هذه المرة.

تمثيل الدور الثاني (دقيقتان).

- كرر تمثيل الدور الأول، باستخدام مثال مقدم الرعاية الآخر.
- تأكد من قيام مقدمي الرعاية بتبادل الأدوار، بحيث يقوم مقدم الرعاية الذي قد مثّل الدور الأول الآن بتمثيل دور الطفل في المرة الثانية.

4. اعد مناقشة جماعية (10 دقائق).

ملاحظات للميسر قبل بدء النقاش.

- خلال هذه المناقشة، يمكن لمقدمي الرعاية إثارة المخاوف بشأن مدح طفلهم.
- استخدم النقاط التالية للمساعدة في توجيه مقدمي الرعاية، إذا لم يتمكنوا من حل مشكلات مخاوفهم أثناء المناقشة.
- قد يشعر بعض مقدمي الرعاية بالقلق من أن يصبح طفلهم أكثر إزعاجاً أو سخافة إذا حصل على المدح.
 - إذا حدث ذلك، طمئن مقدمي الرعاية أنه بدلاً من التسبب في سوء السلوك، من المرجح أن يؤدي المدح إلى تحسين السلوك بمرور الوقت وسيشجع على سلوك أفضل في كثير من الأحيان.
- أما فيما يخص مقدمي الرعاية الذين لم يعتادوا على تلقي المدح، قد يشعرون أيضاً بصعوبة منحه لغيرهم.
- إذا تمت مناقشة ذلك، اشرح أنه من المهم المثابرة، حتى لو كان الأمر صعباً. يجب على مقدمي الرعاية التركيز على جعل المدح صادقاً.
- قد يجد بعض الأطفال الأمر غريباً إذا لاحظوا أن مقدم الرعاية يمدحهم كثيراً.
- إذا كان مقدمو الرعاية قلقين بشأن هذا الأمر، فاشرح لهم أنه قد يكون من المفيد لمقدمي الرعاية أن يكونوا صادقين بشأن ما يفعلونه.

ابدأ المناقشة.

- ادعُ المجموعة لمناقشة ما يلي:
 - تجربة منح وتلقي المدح؛ و
 - أي صعوبات أو إزعاج واجهوه.
- اطلب من المجموعة أن تدعم بعضها البعض لحل المشكلات وإيجاد طرق التغلب على أي تحديات مطروحة.

20 دقيقة

نشاط لمقدمي الرعاية 2.5. بدائل العقاب القاسي

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● تعزيز فهم بدائل العقاب القاسي	● لا شيء	● الملحق 15. إرشادات مفيدة من أجل بدائل العقاب القاسي

1. تعريف السلوكيات الصعبة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"إن الإصغاء الفعال والوقت الذي يمتاز بالجودة والمدح يمكن أن يحسنوا مشاعر الأطفال القوية ويحسن سلوكهم. ولكن على الرغم من أن مقدمي الرعاية والأطفال يبذلون قصارى جهدهم، إلا أنه لا يزال من الممكن حدوث سلوكيات صعبة. قد يكون من الصعب جداً على مقدمي الرعاية التعامل مع تلك السلوكيات. عندما تحدث لحظات عصبية، يمكن لمقدمي الرعاية في بعض الأحيان أن يجدوا أنهم أكثر عرضة لضرب أطفالهم أو الصراخ عليهم أو تهديدهم."

2. اقرأ القصة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أود أن أشارككم قصة أم وأب لا أعرفهما شخصياً، لكن قصتهما تشبه إلى حد كبير قصص العديد من العائلات التي رأيتهما. لقد كانوا يواجهون وقتاً عصيباً. كان لدى فاطمة وأبان طفلان، ابنة واحدة، سارة، وابن واحد، نور. لقد كانوا قلقين للغاية بشأن نور."

كان نور يشعر بمشاعر قوية. لقد بدا حزيناً جداً في لحظة ما، وقلقاً جداً في اللحظة التالية، وغاضباً جداً أيضاً في أيام أخرى. كان فاطمة وأبان، مقدما الرعاية لنور، مشغولين وشعرا أنه ليس لديهما الوقت للتحكم في الحالة المزاجية لنور. توقف نور عن المساعدة في الواجبات المنزلية، ما يعني أن الأسرة لديها المزيد من العمل للقيام به.

قد تراود أبان أفكار مثل "إنه يفعل هذا عمداً لجذب الانتباه"، وهو ما يجعل أبان يشعر بالإحباط والغضب. شعرت فاطمة بالقلق بشأن نور وكانت تراودها أفكار مثل "كيف سيتأقلم ابني عندما يكبر؟".

شعرت فاطمة وأبان أنه من المهم جداً أن يبدأ نور في القيام بالواجبات المنزلية والخروج من حالته المزاجية. لقد جربوا كل ما يمكنهم التفكير فيه لمساعدته. ويبدو أن التحدث معه لم يجدي نفعاً. كان نور يصرخ في وجه مقدمي الرعاية له. لذا، كانت فاطمة تصرخ في وجه نور وتخبره أنه يجلب العار للعائلة. هدد أبان بضرب نور إذا لم يساعد والدته. وأحياناً كان يضربه."

3. اعقد مناقشة جماعية.

ملاحظات للميسر قبل البدء بالنشاط.

- استعد للمناقشة من خلال التعرف على المعلومات الواردة أدناه وقراءة الملحق 15.

ابدأ المناقشة.

- اطرح على المجموعة الأسئلة التالية كجزء من مناقشة جماعية حول القصة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"ما هو تأثير الصراخ أو التهديد أو الضرب في نظرك على نور؟" [انتظر الرد].

- الفت الانتباه إلى الاقتراحات أدناه، إذا لم يذكرها مقدمو الرعاية.
 - يمكن أن يزداد حزن نور سوءاً.
 - يمكن أن يزداد قلق نور سوءاً.
 - يمكن أن يصبح أكثر خوفاً من والديه أو الآخرين.
 - وقد يؤثر ذلك على ثقته بنفسه عندما يكبر ويذهب إلى المدرسة أو العمل.
 - قد يتفقم سلوك نور، على سبيل المثال؛ قد يقوم نور بواجبات منزلية أقل؛ أو ربما يبقى خارج المنزل طوال اليوم؛ أو ربما يتعد عن والديه ويتوقف عن التحدث معهم.
 - يمكن أن يتعلم نور أن الصراخ أو ضرب الآخرين أمر مقبول. قد يبدأ بالصراخ على والديه. أو قد يبدأ بضرب أطفال آخرين، مثل أخته.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"هل يمكنك مشاركة أي اقتراحات حول ما يمكن أن تجربه فاطمة وأبان مع نور؟" [انتظر الرد].

- إذا لم يذكر مقدمو الرعاية هذه الأمور، فقل الاقتراحات التالية:
- **قم بالرد بهدوء واشرح لهم ما الذي يرغبون في أن يتوقف نور عن فعله، وما الذي يريدون منه أن يفعله بدلاً من ذلك.**
 - على سبيل المثال، يمكن لمقدم الرعاية أن يقول: "أستطيع أن أرى أنك تشعر بالإحباط الشديد الآن، ولكن من فضلك توقف عن الصراخ في وجهي. أريدك أن تحاول التحدث معي بصوت هادئ. إذا لم تتمكن من القيام بذلك، يُرجى الذهاب وممارسة التنفس البطيء. عد إلي عندما تشعر بالهدوء وبعد ذلك يمكننا التحدث أكثر."
- **ضع قواعد "المنزل" مع نور.**
 - على سبيل المثال، اتفق على قاعدة منزلية تقضي بعدم إطلاق أسماء سيئة على أفراد العائلة. (ملاحظة: من المهم أن يفهم كل من الطفل ومقدم الرعاية القواعد).
- **تجاهل السلوكيات السخيفة أو غير المؤذية.**
 - على سبيل المثال، تجاهل حديث نور بصوت عالٍ جداً أو التحدث دون استخدام آداب الحديث.

- استخدم العواقب المنطقية.
 - على سبيل المثال، يتعين على نور أن يساعد في تنظيف أو إصلاح شيء تسبب في تلفه.
- فقدان الامتيازات أو المكافآت.
 - على سبيل المثال، قد يفقد نور امتياز استخدام هاتف العائلة لمدة ليلة واحدة.

4. أكد على هذه النقاط الرئيسية:

- ذكّر مقدمي الرعاية بأن الإصغاء الفعال والوقت الذي يمتاز بالجودة والمدح يمكن أن يحسنوا مشاعر الأطفال القوية ويحسنوا سلوكهم.
- اشرح أن مقدمي الرعاية سيحتاجون إلى إتاحة الوقت والممارسة المتكررة قبل أن يلاحظوا أي تغييرات في طفلهم. تماما كما هو الحال عندما يتعلم مقدمو الرعاية شيئا جديداً، مثل طهي طبق جديد أو تعلم قيادة السيارة، سيتعين على مقدمي الرعاية أيضاً الاستمرار في التدريب من أجل التحسن.
- شجع مقدمي الرعاية على التوقف عن استخدام جميع أشكال العنف كوسيلة لمعاقبة أطفالهم.
- طمئن مقدمي الرعاية بأنك تدرك أنهم ربما استخدموا استراتيجيات العقاب القاسي هذه في الماضي، ولكن مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر تساعد في اقتراح طريقة بديلة للتعامل مع سلوك أطفالهم في المستقبل.

5. شجع مقدمي الرعاية على طرح أي أسئلة وحل المشكلات كمجموعة.

نشاط لمقدمي الرعاية 2.6. اختتام الجلسة

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحصر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">تليخيص الجلسةإعداد تمرين بيتينشاط "التنفس البطيء"	<ul style="list-style-type: none">لا شيء	<ul style="list-style-type: none">الملحق 5: إرشادات مفيدة لنشاط "تهدة جسدي"

1. ملخص موجز

- ذكر مقدمي الرعاية بأن لديهم جلسة واحدة متبقية.
- ادع واحداً أو اثنين من مقدمي الرعاية لمشاركة أهم شيء تعلموه اليوم.
- قدم ملخصاً - فقط إذا كانت لا تزال هناك حاجة إليه.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"لقد تعلمنا اليوم عن نقاط القوة التي يتمتع بها أطفالكم وعن المدح. المدح يساعد أطفالكم أكثر من الصراخ أو العقاب الجسدي. عندما تمدحون أطفالكم على جهودهم فإنكم ترسلون لهم رسالة مهمة. أنتم تخبرونهم أنكم لاحظتم ما يفعلونه وأنكم سعداء بهم. وهذا يعني الكثير لأطفالكم، خاصة في هذا الوقت الصعب. هذه المهارات مفيدة لمقدمي الرعاية أيضاً، لأنها تساعد في بناء الرابطة بينك وبين طفلك."

2. تمرين بيتي

- تمرين بيتي على الإصغاء الفعال. اطلب من مقدمي الرعاية ممارسة مهارات الإصغاء الفعال مع أطفالهم كلما سمحت لهم الفرصة.
- تمرين بيتي على المدح: اطلب من مقدمي الرعاية محاولة استخدام المدح الصادق قدر المستطاع (ليكن الهدف ثلاث مرات يومياً إن أمكن) مع طفلهم من الآن وحتى الجلسة التالية.
- تذكروا أن تقوموا بتمرينكم البيتي: ناقش كيف يمكن لمقدمي الرعاية أن يتذكروا القيام بذلك (على سبيل المثال عن طريق التذكير، أو وضع تنبيه في هواتفهم المحمولة، أو إخبار أطفالهم بتذكيرهم، أو قضاء وقت يمتاز بالجودة مباشرة بعد روتين اعتيادي آخر مثل الصلاة أو تناول وجبة وما إلى ذلك)

3. اختتام الجلسة بنشاط التنفس البطيء

ملاحظة للميسرين قبل البدء بهذا النشاط.

- ستقود مقدمي الرعاية من خلال ممارسة مبسطة للتنفس البطيء.
- أنت لا تعلمهم النسخة الكاملة من نشاط التنفس البطيء (كما هو الحال في جلسات الأطفال).
- ساعد مقدمي الرعاية في حل أي مشكلات يواجهونها أثناء هذا النشاط (انظر الملحق 5).

الخطوات التي يجب اتباعها.

- اطلب من مقدمي الرعاية التخلص من التوتر في أجسادهم عن طريق هز أذرعهم وأرجلهم بلطف، أو إرجاع أكتافهم إلى الخلف، أو تحريك رقبتهم بلطف من جانب إلى آخر.
- اطلب من مقدمي الرعاية التنفس من بطنهم وتأكد من أنهم جميعاً مرتاحون للقيام بذلك.
- ولا بأس إذا لم يفعلوا ذلك على نحو مثالي.
- اطلب من مقدمي الرعاية التنفس ببطء.
- ابدأ العد بصوت عالٍ، ثلاث ثوانٍ للاستنشاق وثلاث ثوانٍ للزفير.
- اشرح لهم أنه يمكنهم تخيل استنشاق رائحة زهرة وإطفاء شمعة³⁵.
- استمر لمدة دقيقة واحدة.
- ثم توقف عن العد، وشجع مقدمي الرعاية على العد (واحد، اثنان، ثلاثة) في رؤوسهم، أو النقر بلطف بأقدامهم (واحد، اثنان، ثلاثة)، أو متابعة صوت الساعة التي تدق (إذا كانت هناك واحدة متاحة).
- استمر لمدة دقيقتين.
- خلال هذا الوقت، شجع مقدمي الرعاية بلطف على: (1) التنفس من البطن و(2) التنفس ببطء.

أنه هذه الممارسة.

- شجع مقدمي الرعاية على الاستمرار في ممارسة التنفس البطيء يومياً بعد هذه الجلسة، إما بشكل مستقل أو مع أطفالهم.

35 أو وفر لهم طريقة أخرى ملائمة ثقافياً لشرح التنفس ببطء.

الجلسة الثالثة لمقدمي الرعاية. الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية ومستقبل أكثر إشراقاً

الموضوع	الأهداف	المواد المستخدمة	الملحق	المدة
أهداف الجلسة <ul style="list-style-type: none"> • تدريب مقدمي الرعاية على الرعاية الذاتية حتى يكونوا أكثر قدرة على مساعدة أطفالهم على التأقلم. • شعور مقدمي الرعاية بالاستعداد لمساعدة أطفالهم على أن يكونوا بخير الآن وفي المستقبل. 				
نشاط لمقدمي الرعاية 3.1 الترحيب ومراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • أن يشعر مقدمو الرعاية بالقدرة على دعم بعضهم البعض في هذا النشاط 	<ul style="list-style-type: none"> • ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى) 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهديّة جسدي" • الملحق 13. نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة • الملحق 14. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية من أجل القيام بالتمرين البيتي 	10 دقائق
نشاط لمقدمي الرعاية 3.2 مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقين • تحسين قدرة مقدمي الرعاية على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات 	<ul style="list-style-type: none"> • نشرة مهارات المراهقين (ما يكفي من النسخ لكلّ مقدّم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق) 	<ul style="list-style-type: none"> • الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية لمساعدة أطفالهم في اكتساب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر 	10 دقائق
نشاط لمقدمي الرعاية 3.3 القوة لدى مقدمي الرعاية	<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على مرونة مقدمي الرعاية ونقاط قوتهم 			10 دقائق

المدة	الملحق	المواد المستخدمة	الأهداف	الموضوع
30 دقيقة			<ul style="list-style-type: none"> التعرف على أهمية الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية التغلب على الحواجز التي تحول دون تطبيق مقدمي الرعاية للرعاية الذاتية 	<p>نشاط لمقدمي الرعاية 3.4. التحديات التي تواجه مقدمي الرعاية والرعاية الذاتية</p>
15 دقيقة		<ul style="list-style-type: none"> نشرة العلامات التحذيرية (ما يكفي من النسخ لكل مقدم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق) 	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على ما يمكن توقعه في المستقبل تحسين ثقة مقدمي الرعاية في التعامل مع الصعوبات التي يواجهونها مع أطفالهم في المستقبل 	<p>نشاط لمقدمي الرعاية 3.5. مستقبل أكثر إشراقاً</p>
15 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهديئة جسدي" 	<ul style="list-style-type: none"> نشرة مهارات مقدمي الرعاية 	<ul style="list-style-type: none"> تبادل الدروس المستفادة وإتاحة الفرصة ل طرح الأسئلة نشاط "التنفس البطيء" 	<p>نشاط لمقدمي الرعاية 3.6. اختتام المجموعة</p>

نشاط لمقدمي الرعاية 3.1: الترحيب ومراجعة التمرين البيتي

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">● مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة● أن يشعر مقدمو الرعاية بالقدرة على دعم بعضهم البعض في هذا النشاط	<ul style="list-style-type: none">● ملصق قواعد المجموعة (من الجلسة الأولى)	<ul style="list-style-type: none">● الملحق 5، إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي"● الملحق 13، نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة● الملحق 14، إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية من أجل القيام بالتمرين البيتي

1. الترحيب بالمجموعة.

- عرض ملصق قواعد المجموعة.

2. مراجعة التمرين البيتي.

ملاحظات للميسر قبل بدء مناقشة التمرين البيتي.

- امدح المشاركين واثني على جهودهم حتى لو لم يتمكنوا من إتمام تمرينهم البيتي.
- ساعد المشاركين على التعامل مع أي مشكلة واجهتهم أثناء قيامهم بالتمرين البيتي (اطلع على الإرشادات المفيدة في الملحق 14).
- شجّع المجموعة بأكملها على حلّ مشكلة أي من المشاركين. سيؤدي هذا إلى تجنب تحول النشاط إلى سلسلة من المحادثات الفردية بين الميسر وبين المشاركين.
- إذا كان أحد المشاركين غائباً عن الجلسة الماضية، قم بدعوة أحد المشاركين ممن حضروا لوصف ما تعلمه في دقيقتين.
- بعد دقيقتين، يمكنك تصحيح أي معلومة خاطئة.
- إن لم يكن هناك وقت كافٍ أو إذا كان مقدم الرعاية يحتاج إلى مزيد من الدعم للفهم، حاول أن تلتقي به بشكلٍ فردي لتساعده على تعلم المهارات.

تقديم مراجعة للتمرين البيتي.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"هناك ثلاث تجارب محتملة سيخوضها الأشخاص مع أي تمرين بيتي. إما أنكم قد أكملتموه بنجاح. أو الأكثر شيوعاً، أنكم حاولتم القيام بالتمرين ولكنكم لم تنجحوا أو لم تتمكنوا من القيام به. جميع التجارب لا بأس بها ومن المهم مشاركتها. يمكن للجميع أن يتعلموا من تجارب بعضهم البعض، وخاصة التجارب التي لم تنجح."

- ادعُ أحد مقدمي الرعاية لمشاركة تجربته في أنشطة التمرين البيتي لتقديم المدح - مع ذكر النجاحات والمشكلات التي واجهها.
- إذا كان هناك وقت، اسأل مقدمي الرعاية عما إذا كانت لديهم فرصة لممارسة المهارات الأخرى التي تعلموها أثناء التدخل:
 - الإصغاء الفعال
 - وقت يمتاز بالجودة
 - التنفس البطيء

3. اشرح الهدف من الجلسة الأخيرة اليوم.

- تدريب مقدمي الرعاية على الرعاية الذاتية حتى يكونوا أكثر قدرة على مساعدة أطفالهم على التأقلم.
- شعور مقدمي الرعاية بالاستعداد لمساعدة أطفالهم على أن يكونوا بخير الآن وفي المستقبل.

نشاط لمقدمي الرعاية 3.2. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقينتحسين القدرة على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات	<ul style="list-style-type: none">نشرة مهارات المراهقين (ما يكفي من النسخ لكلّ مقدّم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق)	<ul style="list-style-type: none">الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية لمساعدة أطفالهم في اكتساب مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

1. لخص جلسات تدخّل المراهقين.

- ذكر مقدمي الرعاية بأن طفلهم قد دُعي لحضور سبع جلسات جماعية.
- امنح مقدمي الرعاية نشرة مهارات المراهقين أو اختر عرض نسخة واحدة كملصق.
- اشرح أن الأطفال تعلموا أربع مهارات:
 - كيفية التعرف على مشاعرهم.
 - كيفية تهدئة أجسادهم من خلال التنفس البطيء.
 - كيف يمكن أن تؤدي ممارسة المزيد من الأنشطة إلى تحسين المشاعر القوية.
 - كيفية التعامل مع المشكلات العملية.

2. قدم مراجعة موجزة عن الجلستين 5 و6 المخصصتين لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في الجلستين 5 و6، تعلم أطفالكم كيفية التعامل مع المشكلات العملية. تماماً كما تعلمتم في جلستكم الأولى، يتعلم أطفالكم أن المشاعر القوية يمكن أن تؤثر على تفكيرهم. على سبيل المثال، يمكن أن تؤثر المشاعر القوية على قدرتنا على التفكير بوضوح وبشكل تخيلي، وهذا يمكن أن يزيد من صعوبة التعامل مع المشكلات.

يتعلم أطفالكم نشاطاً يسمى "توقّف، فكّر، نَقَدْ". يمكن أن يساعد هذا النشاط أطفالكم على التعرف على المشكلات التي يواجهونها. ثم يختارون مشكلة سهلة للتعامل معها أولاً. ثم سيحاولون التفكير في أكبر عدد ممكن من الأفكار لمساعدتهم في التعامل مع المشكلة. وفي النهاية، سيختارون أفضل الأفكار ويجربونها. نأمل أن يحاولوا الآن تطبيق نشاط "توقّف، فكّر، نَقَدْ" في حياتهم اليومية.

في الجلسة الأخيرة لأطفالكم، سيقومون بمراجعة ما تعلموه خلال التدخّل بأكمله والتعرف على كيفية الاستعداد للمستقبل إذا واجهوا مشاعر أو مشكلات مماثلة مرة أخرى."

3. ادعُ مقدمي الرعاية لطرح الأسئلة أو مشاركة الأفكار حول كيفية دعم ممارسة الأطفال للتمارين في البيت.

- شجّع المجموعة بأكملها على حلّ أي مشاكل أو أسئلة. سيؤدي هذا إلى تجنب تحول النشاط إلى سلسلة من المحادثات الفردية بين الميسر وبين المشاركين.
- إذا لزم الأمر، ساعد مقدمي الرعاية في حل أي مشكلات (انظر الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية الذين يساعدون أطفالهم في التدرب على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر).

نشاط لمقدمي الرعاية 3.3. نقاط القوة لدى مقدمي الرعاية

10 دقائق

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
● التأكيد على مرونة مقدمي الرعاية ونقاط قوتهم	● لا شيء	● لا شيء

1. التعرف على نقاط القوة لدى مقدمي الرعاية

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في الجلسة الماضية فكرنا في نقاط القوة لدى أطفالكم لتساعدكم في تذكّر مدى تميز أطفالكم. من المهم أيضاً التفكير في نقاط القوة التي تمتلكونها كمقدمي رعاية.

يمكن لجميع مقدمي الرعاية إظهار نقاط القوة لديهم. تشمل نقاط قوتكم الأشياء التي تقومون بها بالفعل للمساعدة في رعاية أطفالكم، على سبيل المثال، التأكد من زهاب أطفالكم إلى المدرسة. نقاط قوتكم هي المواهب الفريدة التي يمكن أن يتمتع بها مقدمو الرعاية. على سبيل المثال، يمكن لمقدمي الرعاية أن يكونوا جيدين جداً في القيام بمهام متعددة في نفس الوقت، مثل مساعدة طفل واحد في واجباته المدرسية أثناء إعداد وجبة المساء.

2. اقرأ القصة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"أتذكرون فاطمة وأبان؟ كانوا لا يزالون قلقين للغاية بشأن ابنهم نور. كان نور يعاني من مشكلات في المدرسة. لقد توقف عن رؤية أصدقائه، ولم يكن يقوم بواجباته عندما يُطلب منه ذلك. ولعل الأصعب من ذلك كله هو أنه بدا غاضباً أو حزينا جداً في معظم الأوقات. كان لمزاج نور تأثير كبير على جميع أفراد الأسرة.

كانت فاطمة وأبان يشعران بالإرهاق والحيرة ويتساءلان عما إذا كانا قد ارتكبا خطأً ما. كان أبان قلقاً للغاية بشأن مستقبل نور. كان يحاول أن يكون قدوة جيدة لابنه، من خلال تعليمه الاحترام واللطف تجاه الآخرين، لكنه لم يكن متأكداً من أن ذلك كافٍ. كانت فاطمة منزعجة لأنها لم تتمكن من قضاء الكثير من الوقت مع نور. لقد كانت مشغولة للغاية بمحاولة التأكد من أن الأطفال يذهبون إلى المدرسة كل يوم، ويتناولون جميع وجباتهم، ويرتدون ملابس نظيفة... ولأنحتها تطول. الأمر كان مرهقاً. لقد بدأت تتساءل عما إذا كانت أما سيئة. وعلى الرغم من شعورها بالحرج، قررت أنها ستطلب المساعدة من جارتها أمينة الأكبر سناً. لقد كانت قلقة للغاية على ابنها، وكانت تعلم أن أمينة كانت تعاني من مشكلات مماثلة مع ابنتها عندما كانت ابنتها أصغر سناً."

3. اطلب من مقدمي الرعاية تحديد نقاط القوة لدى مقدمي الرعاية في القصة.

- إذا لزم الأمر، حفز تفكير مقدمي الرعاية من خلال طرح الأسئلة، مثل:
 - ما هي الصفات التي يظهرها الأب كمقدم رعاية؟
 - ما هي الأنشطة التي تقوم بها الأم لمساعدة أطفالها؟
 - ماذا تريد الأم أن تفعل لمساعدة طفلها؟

4. اطلب من مقدمي الرعاية تحديد نقاط القوة لديهم.

- إذا لزم الأمر، اطلب من مقدمي الرعاية التفكير لمدة دقيقة أو دقيقتين بمفردهم قبل المشاركة مع المجموعة.
- إذا لزم الأمر، حفز تفكير مقدمي الرعاية من خلال طرح الأسئلة، مثل:
 - ما هي الأشياء التي تفعلها لطفلك؟
 - ما هي الخصائص الفريدة التي لديك؟ (مثل اللطف وحس الفكاهة والصبر).
- إذا وجد مقدمو الرعاية صعوبة في التفكير في نقاط قوتهم، فاسألهم عن مقدمي الرعاية الآخرين الذين يعرفونهم شخصياً ويعجبون بهم، وما هي الصفات التي يتشاركونها مع هؤلاء الأشخاص.

نشاط لمقدمي الرعاية 3.4.

التحديات التي تواجه مقدمي الرعاية والرعاية الذاتية³⁶

30 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none">التعرف على أهمية الرعاية الذاتية لمقدمي الرعايةالتغلب على الحواجز التي تحول دون تطبيق مقدمي الرعاية للرعاية الذاتية	<ul style="list-style-type: none">لا شيء	<ul style="list-style-type: none">لا شيء

1. وضح ضرورة قيام مقدمي الرعاية بممارسة الرعاية الذاتية (5 دقائق).

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"مثلما يتمتع جميع مقدمي الرعاية بنقاط قوة فريدة، فإن جميع مقدمي الرعاية يواجهون أيضاً صعوبات عند تقديم الرعاية لأسرهم. بل إن الأمر أكثر صعوبة وإرهاقاً بالنسبة لمقدمي الرعاية الذين يحاولون رعاية طفل يعاني من صعوبات في مشاعره. ويزداد الأمر صعوبة عندما تعيش الأسرة بأكملها في محنة. لماذا تعتقد أنه من المهم لمقدمي الرعاية الاعتناء بأنفسهم؟ [انتظر الرد]."

- إذا لم يذكر مقدمو الرعاية هذه الأمور، فاذكر ما يلي:
 - إن مقدم الرعاية الذي يعتني بنفسه يساعد أيضاً في رعاية طفله بشكل أفضل - لأنه سيكون قادراً بعد ذلك على دعم طفله بشكل أفضل.
 - لمنع مقدمي الرعاية من تجربة مشاعر صعبة للغاية.
 - يحتاج مقدمو الرعاية، تماماً مثل أطفالهم، إلى التأكد من حصولهم على قسط كافٍ من النوم، وتناول الطعام الكافي عندما يكون متاحاً، والتعامل مع الإجهاد النفسي الذين يواجهونه.
 - أقر أنه في بعض الأحيان يمكن لمقدمي الرعاية أن يشعروا بأن الرعاية الذاتية ليست مهمة أو يشعرون بالذنب بشأن تخصيص الوقت لأنفسهم.

36 قم بملاءمة جميع الإشارات إلى أنشطة الرعاية الذاتية مع سياقك (على سبيل المثال، إذا كان تقديم مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر في بيئات يصعب فيها الحصول على الطعام مثل مخيمات اللاجئين، فتجنب الإشارة إلى الطعام أو النظام الغذائي).

2. قراءة ومناقشة القصة (10 دقائق).

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"كان نور لا يزال يعاني وبدأت فاطمة تتساءل عن إمكانية اللجوء إليه للحصول على المساعدة. وجدت فاطمة نفسها مستلقية وهي لا تزال مستيقظة في الليل بسبب قلقها على نور، كان هناك الكثير من المخاوف الأخرى التي كانت لديها أيضاً. لم تستطع فاطمة أن تتذكر متى جلست العائلة آخر مرة معاً وتبادلوا الضحكات. وكانت هي نفسها في كثير من الأحيان تفوت وجبات الطعام أو تأكل القليل جداً، حتى عندما يكون الطعام متاحاً. لقد التقت بإحدى صديقاتها في الشارع وأدركت أنه قد مضى بعض الوقت منذ أن التقت بهن. فكرت: "ليس لدي الوقت". في هذه الأثناء، لاحظ أبان أن انفعاله يتزايد. لقد شعر وكأنه لم يكن لديه لحظة هدوء لنفسه."

- وجه مقدمي الرعاية في مناقشة حول الرعاية الذاتية باستخدام القصة.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"تخيل أن مقدمي الرعاية هؤلاء كانوا أصدقائك المقربين أو أفراداً من عائلتك. ماذا ستقترح عليهم للمساعدة في الاعتناء بأنفسهم والتعامل مع الإجهاد النفسي بشكل أفضل؟"

- إذا لزم الأمر، حفزهم ببعض التلميحات. على سبيل المثال، لنفترض أن بعض مقدمي الرعاية يتعاملون مع الإجهاد النفسي من خلال قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة، أو من خلال تخصيص القليل من الوقت لأنفسهم، وربما الجلوس بهدوء لتناول فنجان من الشاي.
- إذا استمر مقدمو الرعاية في إيجاد صعوبة في الرد على السؤال، فاطرح أسئلة إضافية:
 - ما الذي يجعل من الصعب على مقدمي الرعاية الاعتناء بأنفسهم من أجل أطفالهم؟
 - ما رأيك في عادات نوم مقدمي الرعاية (هل ينالون قسطاً وافراً من النوم)؟
 - ما رأيك في النظام الغذائي لمقدمي الرعاية؟
 - هل لدى مقدمي الرعاية وقت للاسترخاء؟
 - هل النوم والنظام الغذائي ووقت الاسترخاء مهم؟
 - هل يستطيع مقدمو الرعاية الاستجابة لأطفالهم بشكل أفضل عندما يحصلون على قسط جيد من الراحة ويهدئون أنفسهم؟

3. ناقش التحديات الشخصية (15 دقيقة).

ملاحظات للميسر قبل البدء بالنشاط.

- استعد للمناقشة من خلال التعرف على المعلومات الواردة أدناه.
- يجب على الميسرين الانتباه إلى مقدمي الرعاية الذين يذكرون استراتيجيات تأقلم غير مفيدة كوسيلة للتعامل مع الإجهاد النفسي لمقدمي الرعاية، على سبيل المثال شرب الكحول، أو الكذب (أو عدم الصدق التام) أو الغضب أو العدوانية تجاه الآخرين، أو تجنب المواقف الصعبة من خلال البقاء لفترة أطول في العمل أو خارج المنزل.
- ادعم مقدمي الرعاية للنظر في استراتيجيات مفيدة بديلة.
- إذا لزم الأمر، اعمل على توفير هذه المعلومات وقم بملاءمتها وفقاً للاستراتيجية غير المفيدة التي تم تحديدها.
 - يمكن أن تسبب استراتيجيات التأقلم غير المفيدة مشكلات إضافية أو يمكن أن تسبب ضرراً لك أو لشخص آخر.
 - قد تبدو هذه الاستراتيجيات فعّالة في البداية، إلا أنها ضارة على المدى الطويل.
 - على سبيل المثال، تصرفاتنا العدوانية مع عائلتنا (مثل استخدام التأديب القاسي تجاه الطفل) يمكن أن تساعدنا على الشعور بالسيطرة.

- ولكن هذا يمكن أن يسبب المزيد من المشكلات. إنه يؤدي أطفالنا، ويمكن أن يؤدي الآخرين، بل ويمكن أن يؤدي مقدم الرعاية نفسه. إنه يعلم الأطفال أنه لا بأس أن يكونوا عدوانيين.

التعليمات الخاصة بالمناقشة.

- اطلب من مقدمي الرعاية مشاركة مثال واحد من كل مما يلي:
 - علامة يعرفون من خلالها أنهم يشعرون بالضغط النفسي (شجع مقدمي الرعاية على التفكير في الوقت الذي واجهوا فيه صعوبة شخصية كمقدمي رعاية، أو عندما عانوا من الضغط النفسي في موقف من المواقف خلال تقديم الرعاية، أو واجهوا علامات الضغط النفسي ذاتها التي واجهها الأطفال من الجلسة 1)؛ و
 - فعلوا شيئاً كان مفيداً عندما شعروا بالضغط النفسي.

أثناء المناقشة.

- أثناء المناقشة، إذا لم يذكر المشاركون استراتيجيات الرعاية الذاتية التالية، فتأكد من السؤال عن كل منها:
 - النوم أو الراحة، مثل محاولة الحصول على نوم جيد أثناء الليل؛
 - النظام الغذائي، مثل محاولة تناول وجبات صحية عندما يكون الطعام متاحاً؛
 - النشاط الاجتماعي، على سبيل المثال التحدث والاستماع إلى الأصدقاء أو العائلة؛
 - نشاط ممتع أو مجز، مثل الجلوس لتناول فنجان من الشاي والتمتع به؛
 - نشاط مهدئ أو نشاط يبعث على الاسترخاء، مثل التنفس البطيء أو مهارات الاسترخاء الأخرى؛
 - قول شيء لنفسه لتشجيعه على التأقلم واكتساب القوة، مثل "سوف أتغلب على هذا"؛
 - استخدام حس الفكاهة أو نقاط القوة الشخصية الأخرى، على سبيل المثال محاولة رؤية الجانب المبهج أو المشرق، وتخصيص لحظة للتوقف والتفكير قبل التصرف أو التحدث عند الشعور بالإجهاد النفسي.
- تأكد أثناء المناقشة من ذكر النقاط الرئيسية التالية أو طرحها.
 - اسأل مقدمي الرعاية عن كيفية تضمين الرعاية الذاتية في روتينهم اليومي.
 - اشرح أن مقدمي الرعاية هم قدوة لأطفالهم. ومن خلال رعاية مقدمي الرعاية لأنفسهم، فإنهم يشجعون أطفالهم على تعلم كيفية القيام بذلك أيضاً.
 - شجع مقدمي الرعاية على السماح لأنفسهم بالرعاية الذاتية.
 - شجع مقدمي الرعاية على طلب الدعم من إحدى الخدمات المتخصصة إذا شعروا بالإرهاق والمشاعر الغامرة.

نشاط لمقدمي الرعاية 3.5. مستقبل أكثر إشراقاً

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> التعرف على ما يمكن توقعه في المستقبل تحسين ثقة مقدمي الرعاية في التعامل مع الصعوبات التي يواجهونها مع أطفالهم في المستقبل 	<ul style="list-style-type: none"> نشرة العلامات التحذيرية (ما يكفي من النسخ لكلّ مقدّم رعاية أو نسخة واحدة على شكل ملصق) 	<ul style="list-style-type: none"> لا شيء

1. اشرح كيف يمكن لمقدمي الرعاية الاستمرار في دعم أطفالهم.

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"نأمل أن تكون هناك بعض التغييرات الإيجابية لأطفالكم، وربما لكم أيضاً. يؤدي مقدمو الرعاية دوراً مهماً للغاية في ضمان حصول أطفالهم على مستقبل مشرق.

لكي تستمر أي تغييرات إيجابية، من المهم أن تستمروا أنتم وأطفالكم في ممارسة المهارات المكتسبة من هذا التدخل. يمكن لمقدمي الرعاية الاستمرار في الإصغاء الفعال، وقضاء وقت يمتاز بالجودة مع طفلهم، ومنحه المدح، وممارسة الرعاية الذاتية، بينما يستمر الطفل في العمل على استخدام المهارات التي تعلمها. نأمل، مع مرور الوقت، ألا تكون هذه الأمور مجهدّة - وأن تصبح شيئاً طبيعياً مع مرور الوقت.

ونعلم أيضاً أنه حتى لو بذل مقدمو الرعاية وأطفالهم قصارى جهدهم، فمن المحتمل أن تحدث المشكلات مرة أخرى في المستقبل. يمكن أن تحدث المشكلات غالباً عندما تكون هناك أوقات تغيير أو ضغوطات نفسية، مثل تغيير المكان أو الاضطرار إلى تغيير الفصول الدراسية.

"

2. ناقش ما يمكن لمقدمي الرعاية فعله إذا لاحظوا تغييرات في أطفالهم.

- اشرح أن التغييرات الكبيرة في علامات المشاعر القوية لدى الأطفال يمكن أن تكون "علامة تحذير" على أن طفلهم يواجه صعوبات مرة أخرى وبالتالي يحتاج إلى المزيد من المساعدة.
- اطلب من مقدمي الرعاية أن يعيدوا التفكير في علامات المشاعر القوية التي تمت مناقشتها في الجلسة الأولى، وشجع مقدمي الرعاية على اقتراح العلامات التحذيرية للضييق النفسي.
- إذا لم يذكر مقدمو الرعاية هذه الأمور، فاذكر ما يلي:
 - تغييرات كبيرة في شعور الأطفال، وماذا يفعلون، وكيف ينامون، وكيف يأكلون؛
 - تغييرات في الحالة المزاجية استمرت لفترة طويلة (أسبوعين على الأقل)، مثل الشعور بالحزن الشديد معظم الوقت، ومعظم اليوم؛
 - عدم الرغبة في القيام بالأنشطة التي يستمتعون بها عادة، أو عدم الرغبة في القيام بها بأنفسهم (إذا كانوا قد قاموا بها من قبل بأنفسهم)؛
 - يبدون أكثر تعباً أو يواجهون صعوبة في النوم.
 - تغييرات في شهيتهم، مثل عدم الرغبة في تناول الطعام، أو الرغبة في تناول الطعام أكثر من المعتاد؛
 - إظهار سلوك عصبي أو غاضب أكثر من المعتاد؛
 - الشكوى من أحاسيس جسدية قوية والشعور بالإعياء دون وجود سبب طبي أو جسدي (مثل الغثيان وتشنجات المعدة والصداع وآلام الجسم).

3. اسأل كيف يمكن لمقدمي الرعاية أن يتذكروا علامات الضيق هذه.

- أيّد أي أفكار لدى مقدمي الرعاية من شأنها أن تساعدكم على التذكر.
- اعمل على توفير نشرة العلامات التحذيرية أو اختر عرض نسخة واحدة كملصق.

4. اشرح أنه من المهم معرفة كيف ومتى يمكنك الحصول على المساعدة مرة أخرى.

- ذكّر مقدمي الرعاية بما يلي:
 - يخضع الأطفال لتغيرات طبيعية كجزء من مرحلة البلوغ؛ و
 - من الطبيعي أن يكون لديك مشاعر قوية كرد فعل على مواقف معينة (مثل المشاعر عندما يموت شخص ما).
- اشرح أنه قد يكون من الصعب في بعض الأحيان اكتشاف الفرق بين العلامات التحذيرية وسلوك المراهقين الطبيعي.
- ومع ذلك، يمكن لمقدمي الرعاية:
 - تشجيع أطفالهم على استخدام مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، و
 - يمكن لمقدمي الرعاية استخدام المهارات التي تعلموها في جلساتهم الخاصة.
- إذا بقي مقدم الرعاية والطفل قلقين للغاية بشأن رفاه للطفل في المستقبل، فيجب عليهم الاتصال بالعامل في المجال الصحي المحلي.³⁷
- ذكّر مقدمي الرعاية بأنه ستكون هناك فرصة لمناقشة أي مخاوف متبقية بشأن طفلهم في جلسة التقييم اللاحقة لمقدمي الرعاية.

نشاط لمقدمي الرعاية 3.6. اختتام المجموعة

15 دقيقة

أهداف النشاط	المواد المستخدمة	لكي تحضّر لهذا النشاط، اقرأ:
<ul style="list-style-type: none"> تبادل الدروس المستفادة وإتاحة الفرصة لطرح الأسئلة. نشاط "التنفس البطيء" 	<ul style="list-style-type: none"> نشرة مهارات مقدمي الرعاية 	<ul style="list-style-type: none"> الملحق 5، إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي"

1. ادعُ مقدمي الرعاية لمشاركة أهم شيء تعلموه خلال التدخل.

- اسأل مقدمي الرعاية كيف سيستمرون في ممارسة ما تعلموه في المنزل.
- ادعُ مقدمي الرعاية لتشكيل مجموعة تستمر في دعم بعضها البعض.
- وزع نشرة مهارات مقدمي الرعاية أو اختر عرض نسخة واحدة كملصق.

2. اسأل مقدمي الرعاية إذا كانت لديهم أي أسئلة أخيرة.

- ادعُ الآخرين في المجموعة للمساعدة في التعامل مع أي تحديات تُطرح.
- اسأل ما إذا كانت المجموعة قد حققت توقعاتها.

3. ممارسة التنفس البطيء مع مقدمي الرعاية.

ملاحظة للميسرين قبل البدء بهذا النشاط.

- ستقود مقدمي الرعاية من خلال ممارسة مبسطة للتنفس البطيء.
- أنت لا تعلمهم النسخة الكاملة من نشاط التنفس البطيء (كما هو الحال في جلسات الأطفال).
- ساعد مقدمي الرعاية في حل أي مشكلات يواجهونها أثناء هذا النشاط (انظر الملحق 5).

الخطوات التي يجب اتباعها.

- اطلب من مقدمي الرعاية التخلص من التوتر في أجسادهم عن طريق هز أذرعهم وأرجلهم بلطف، أو إرجاع أكتافهم إلى الخلف، أو تحريك رقبتهم بلطف من جانب إلى آخر.
- اطلب من مقدمي الرعاية التنفس من بطنهم وتأكد من أنهم جميعاً مرتاحون للقيام بذلك.
- ولا بأس إذا لم يفعلوا ذلك على نحو مثالي.
- اطلب من مقدمي الرعاية التنفس ببطء.
- ابدأ العد بصوت عالٍ، ثلاث ثوانٍ للاستنشاق وثلاث ثوانٍ للزفير.
- اشرح لهم أنه يمكنهم تخيل استنشاق رائحة زهرة وإطفاء شمعة.³⁸
- استمر لمدة دقيقة واحدة.

38 أو وفر لهم طريقة أخرى ملائمة ثقافياً لشرح التنفس ببطء.

- ثم توقف عن العد، وشجع مقدمي الرعاية على العد (واحد، اثنان، ثلاثة) في رؤوسهم، أو النقر بلطف بأقدامهم (واحد، اثنان، ثلاثة)، أو متابعة صوت الساعة التي تدق (إذا كانت هناك واحدة متاحة).
- استمر لمدة دقيقتين.
- خلال هذا الوقت، شجع مقدمي الرعاية بلطف على: (1) التنفس من البطن و(2) التنفس ببطء.

أنه هذه الممارسة.

- ادعُ مقدمي الرعاية إلى الاستمرار في ممارسة التنفس البطيء بعد التدخل، إما بشكل مستقل أو مع طفلهم.

4. هنئ مقدمي الرعاية واشكرهم على مشاركتهم.

- امنح المشاركين الوقت ليودعوا الميسرين وبعضهم البعض.

الملحقات



الملحق 1. إدارة عمليات الإفصاح عن الإساءة وخطر الانتحار.

الإفصاح عن الإساءة

إذا أبدى المشارك، أثناء جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، مشكلة تدل على أنه يتعرض للإساءة (على سبيل المثال أنه يتعرض لإساءة جسدية أو إساءة جنسية أو عاطفية وما إلى هنالك) أو الإهمال (يترك دون رقابة لفترات طويلة من الوقت ما قد يعرضه لخطر جسيم) يجب عليك:

- الاستجابة له باستخدام مهارات المساعدة الأساسية لديك. عبّر عن قلقك على سلامتهم (اقرأ أيضاً الفصل 3 من هذا الدليل حول كيفية التعامل مع المجموعة عندما يكشف شخص ما عن معلومات شخصية أو يكشف عن تعرضه للإساءة).

على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:

"في بعض الأحيان يواجه الأشخاص مشكلات صعبة للغاية يمكن أن تسبب لهم الكثير من الأذى. ليس من المقبول أبداً أن يؤذيك شخص ما جسدياً/جنسياً/عاطفياً [قل المصطلح المناسب]. ولا نتوقع منك أن تكون قادراً على حل هذه الأنواع من المشكلات. بدلاً من ذلك، سنتأكد من حصولك على بعض المساعدة لإدارة هذه المشكلات."

- أخبر المشارك أنك ستحدث إليه على انفراد في نهاية المجموعة.
- إذا كان المشارك في حالة ضيق نفسي (على سبيل المثال يبكي، أو يبدو منزعجاً جداً أو غاضباً) فساعده في التعامل مع مشاعره (على سبيل المثال، اسمح له بمغادرة الغرفة مع الميسر المساعد، أو القيام بالتنفس البطيء مع مجموعة، أو قد يظهر مشارك آخر دعمه من خلال وضع ذراعه حوله، إذا كان ذلك مناسباً وما إلى ذلك).
- بالنسبة لبقية الجلسة، تأكد من رصد الضيق النفسي الذي يشعر به المشارك والاستجابة وفقاً لذلك.

يتعين عليك التحدث إلى المشارك في نهاية الجلسة.

- اطلب منه مشاركة المزيد من المعلومات معك حول المشكلة إذا كان يرغب في فعل ذلك، وإذا لم يكن يرغب في التحدث، فيجب عليك احترام قراره، ويجب ألا تضغط عليه لفعل ذلك.
- أخبره أنك تحتاج إلى التحدث مع مشرفك (أخبره باسم المشرف) لتتمكن من مساعدته بشكل أفضل على التعامل مع هذه المشكلة.
- ناقش مع مشرفك أفضل الطرق للمضي قدماً، على سبيل المثال ناقش خيارات الإحالة أو الحماية التي يمكن تقديمها للمشارك، وما إذا كنت ستحتاج إلى مناقشة ما حدث مع مقدم الرعاية للمشارك، إلخ.

خطر الانتحار

أثناء جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر، قد يراود بعض المراهقين أو مقدمي الرعاية أفكار حول إنهاء حياتهم، ولهذا يساعد الجدول A1.1 أدناه الميسرين في تحديد كيف يمكنهم الاستجابة للأشخاص الذين يكشفون أنّ لديهم أفكاراً انتحارية وكيف يمكنهم الاستجابة لخطر إيذاء الذات أو الانتحار.

الجدول A1.1 كيفية الاستجابة للأشخاص الذين يصرحون أنّ لديهم أفكاراً انتحارية.

الخطر	استجابة الميسر	ما الذي ينبغي قوله للمشارك
<p>أن يكون المشارك معرضاً لخطر الانتحار: كانت لديه أفكار أو خطط لإيذاء الذات في الشهر الماضي أو قام بفعل إيذاء الذات في العام الماضي.</p>	<p>أخبر المشرف بما تعرفه بعد الجلسة.</p> <p>سينصحك على الأرجح بمراقبة المشارك أثناء الجلسات وسؤاله عن أفكاره على انفراد (على سبيل المثال، بسؤاله عن شعوره، و عما إذا كانت لا تزال هذه الأفكار تراوده، وما إذا كان يخطط لتحويل هذه الأفكار إلى واقع).</p> <p>استخدم مهاراتك الأساسية للمساعدة عند الاستجابة لهذا المشارك.</p>	<p>على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:</p> <p>"من المهم للغاية أن تخبرني بما تشعر به. يمكن أن تحدث مثل هذه الأفكار عندما تكون الأمور صعبة للغاية. وإذا شعرت في أي وقت أن هذا الشعور يزداد سوءاً، أو شعرت أنك معرض لخطر إيذاء ذاتك أو إنهاء حياتك، فتحدث معي أو اتصل بمشرفنا في العيادة".</p> <p>[أعطه تفاصيل الاتصال لجهة التحويل وفقاً للإجراءات المتبعة في موقعك].</p>
<p>أن يكون المشارك معرضاً لخطر الانتحار الوشيك: يفكر أو يخطط حالياً للانتحار أو إيذاء الذات، أو كانت لديه أفكار أو خطط مماثلة في الشهر الماضي أو قام بالفعل بإيذاء ذاته في العام الماضي وهو الآن يشعر أنه مضطرب جداً ومنفعل، أو عنيف، أو في حالة ضيق نفسي، أو غير قادر على التواصل.</p>	<p>اتصل بمشرفك على الفور.</p> <p>لا تترك المشارك بمفرده.</p> <p>هيئ له بيئة آمنة وداعمة، ووفر له غرفة منفصلة وهادئة يبقى فيها مع أحد الميسرين إذا أمكن ذلك.</p> <p>أبعد أي شيء قد يستخدمه لإيذاء ذاته (مثلاً أي شيء قد يجرح نفسه به).</p> <p>استخدم مهاراتك الأساسية لتقديم الدعم له بينما تنتظر تلقي التعليمات من مشرفك.</p> <p>سيدعمك مشرفك لاتباع الإجراءات ذات الصلة بموقعك، على سبيل المثال، قد يحدد لك اسم الموظف أو فرد العائلة الذي سيقى مع المشارك إذا كان ذلك ممكناً، أو سيطلب منك اصطحاب المشارك إلى أقرب مستشفى أو مركز للرعاية الصحية الأولية.</p>	<p>على سبيل المثال، قل شيئاً من هذا القبيل:</p> <p>"مما قلته لي، أنا قلق على سلامتك، وكما ذكرنا في بداية هذا التدخل، إذا كنت تعتقد أنك معرض لخطر وشيك يتمثل في إنهاء حياتك، فيجب أن أتصل بمشرفي، وهذا الأمر في غاية الأهمية حتى تتمكن من مساعدتك والحفاظ على سلامتك في أقرب وقت ممكن، وسأتصل به الآن".</p>

الملحق 2. الأنشطة والألعاب

فيما يلي أنشطة كسر الجمود أو الأنشطة التنشيطية التي يمكنك استخدامها في أي جلسة من الجلسات، ومن الأفضل اختيار نشاط واحد فحسب في كل مرة واستخدامه إما في بداية الجلسة أو نهايتها، أو في منتصف الجلسة إذا لاحظت أن المشاركين يبدون متعبين أو يشعرون بالملل أو يفقدون التركيز، ومع اقتراب نهاية التدخل، قد يكون لدى المشاركين أنشطة مفضلة، فيمكنك أن تطلب منهم اختيار نشاط مفضل لديهم للقيام به.

قد يكون لديك أيضاً، بصفتك ميسراً، ألعاب وأنشطة أكثر ملائمة من الناحية الثقافية، أو تعتقد أنها ستكون ممتعة، واستخدام الأنشطة التي يفضلونها أو أنشطتك أنت هو أمرٌ عائدٌ إليك ويعتمد علي مزاج وحالة المجموعة التي تقودها؛ فبعض المجموعات قد لا تحب الأنشطة والألعاب ولذا يمكنك أن تقرر عدم استخدام أي منها في جلساتك.

1. حقيقتان وكذبة

المواد: لا حاجة إلى أي مواد
التعليمات: يتعين على كل مشارك التفكير في شيئين حقيقيين عن نفسه واختلاق شيء ثالث، ويخبر كل واحد منهم المجموعة بالأشياء الثلاثة بأي ترتيب، ويجب أن تخمن المجموعة أيها كذبة.

مثال: يخبر مشارك يبلغ من العمر 12 عاماً المشاركين بالآتي:

- عمري 11 عاماً
- لدي شقيق أكبر
- أحب البحث عن الطيور.
- العبارة الأولى هي الكذبة.

2. ما الذي يقوله ذلك عني

المواد: ستحتاج إلى حقيبة أو صندوق مليء بأغراض عشوائية
التعليمات: يضع كل مشارك يده في الحقيبة ويختار غرضاً واحداً دون أن ينظر في الحقيبة، ويصف كل مشارك في دقيقة واحدة كيف يقول هذا الغرض شيئاً عنه، ويشاركون ذكرى كان مثل هذا الغرض جزءاً منها، أو يمكنهم وصف الصفات المشتركة وبينهم وبين الغرض الذي اختاروه.

3. التقليد

المواد: لا حاجة إلى أي مواد
التعليمات: يشكل المشاركون مجموعات ثنائية، ويقف كل اثنين في المجموعة في مواجهة بعضهما بعض، ويتم تحديد أحدهما على أنه القائد والآخر على أنه المرأة (يتم تبديل هذه الأدوار لاحقاً)، وسيحاول المشارك الذي يقوم بدور المرأة تقليد كل حركة يقوم بها القائد، لكن الحيلة هي تقليد حركاته في نفس الوقت الذي يتحرك فيه، وسيبدأ القائد في التحرك ببطء، ولكن بعد 15 ثانية، سيطلب المساعد من القادة تسريع حركاتهم، ولا يمكن للقائد والمشارك الذي يقلده لمس بعضهما بعض، ستستمر الجولة الأولى لدقيقة واحدة ثم يتبادل المشاركون الأدوار ويكررون اللعبة.

4. العقدة البشرية

المواد: لا حاجة إلى أي مواد
التعليمات: يقف المشاركون في دائرة كبيرة، ويمد الجميع أيديهم باتجاه مركز الدائرة أولاً، وسيحاول المشاركون وأعينهم مغمضة الدخول إلى الدائرة والعتور على يد مشارك آخر وإمساكها، ويجب أن تمسك اليد اليمنى واليسرى لكل مشارك بيد مشارك آخر، ويتعين على المجموعة العمل معاً لفك تشابك العقدة البشرية بحيث تشكل دائرة كبيرة مرة أخرى، ويمكنهم المرور من فوق أيدي بعضهم بعض أو من تحتها، لكن لا يمكنهم إفلات أي أحد يمسكون بها، ويمكنك تحديد الوقت المخصص لذلك إذا لزم الأمر (على سبيل المثال، خمس دقائق)، وينبغي لك تقديم المساعدة لهم أيضاً عند الحاجة والتأكد من عدم تعرض أي منهم للأذى، ويجب أن تكون على دراية أيضاً بما إذا كان هذا النشاط سيكون مناسباً إذا كانت المجموعة مختلطة بين الجنسين.

5. سلطة الفواكه

المواد: كراسي (كرسي واحد لكل مشارك)
التعليمات: اطلب من الجميع الجلوس في كرسي من الكراسي المرتبة بشكل دائرة باتجاه الداخل، واختر مشاركاً واحد ليكون في المنتصف واستبعد كرسيه من الدائرة.
يجب أن يقول المشارك الذي يقف في منتصف الدائرة شيئاً ينطبق على شخصين على الأقل في الدائرة، على سبيل المثال، "أي أحد لديه حيوان أليف"، أو "أي أحد يرتدي الجينز"، أو "أي أحد لديه أخ أو أخت"، أو "أي أحد يرتدي ملابس باللون الأرجواني"، وإذا كانت العبارة التي يقولها المشارك تنطبق على أي مشارك يجلس في الدائرة، فيجب عليه ترك كرسيه والجلوس على كرسي مختلف، وإذا قال المشارك "سلطة فواكه"، فيجب على الجميع الانتقال إلى كرسي مختلف، ولا يمكن للمشاركين الانتقال إلى الكرسي المجاور لهم (على يمينهم أو يسارهم مباشرة).
يحاول المشارك الموجود في منتصف الدائرة الجلوس، وسيكون هناك مشارك لم يبق لديه كرسي ليجلس عليه. وهذا المشارك هو الذي يجب عليه الوقوف في منتصف الدائرة، ويبدأ هذا المشارك جولة جديدة بقول عبارة مختلفة.
يمكن لعب اللعبة نفسها بأن يقول المشارك الذي يقف في منتصف الدائرة شيئاً لم يسبق له فعله بدلاً من ذلك، على سبيل المثال، "لم أركب طائرة من قبل"، أو "لم أكل السمك قط"، أو "لم أر الثلج من قبل"، إلخ.

أنشطة وتمارين تمدد قصيرة

يمكنك استخدام الأنشطة التالية عندما تلاحظ أن انتباه المشاركين وتركيزهم يقل، فقد يتململون، أو ينظرون في أنحاء الغرفة، أو يبدو عليهم التعب وعدم الاهتمام، ويمكنك استخدام هذه الأنشطة إذا كان المشاركون يجلسون لفترة طويلة ويحتاجون إلى التحرك، أو يمكنك استخدامها لإنهاء الجلسة.

1. غسل الفيل

قل: "تخيلوا أن هناك فيلاً صغيراً (أو حيواناً آخر) أمامكم، وكان يلعب في الوحل ويحتاج إلى الاستحمام، ومعاً، سنغسل كل فيل من أفيالنا الصغيرة. أولاً، سنبدأ بالجسم، فلنغسل جانبه ويطنه" [قلد حركات تحميم الفيل أمامهم، على سبيل المثال، يمكنك تحريك يديك وذراعيك في دوائر صغيرة وكبيرة أمامك]، وقل "الآن، لنغسل ساقيه الأماميتين ثم ساقيه الخلفيتين".

استمر في إعطاء التعليمات بشأن المناطق التي يتعين عليهم غسلها من جسم الفيل.

2. قطف الفاكهة

قل: "تخيلوا أننا سنقطف بعض الفاكهة اليوم، وأنا نقف جميعنا تحت شجرة ضخمة يتدلى منها تفاح [أو فاكهة أخرى] حلو وناضج، لكن الفروع عالية جداً، لذا، لنمد أذرعنا اليمنى ونحاول التقاط الفاكهة".

مُد ذراعك الأيمن لأعلى، مع رفع كعب قدمك اليسرى عن الأرض، وابقَ على هذا الوضع لمدة 10 ثوان.

"رائع، نلتقط الآن بعض الفاكهة الموجودة على يسارنا، مع مد أيدينا اليسرى لأعلى فوق رؤوسنا حتى نصل إلى الفاكهة".

مُد ذراعك الأيسر لأعلى، مع رفع كعب قدمك اليمنى عن الأرض، وابقَ على هذا الوضع لمدة 10 ثوان.
ثم قل: "أوه، لا! لقد أوقعنا بعض الفاكهة على الأرض، لذا، لننحن ذراعينا ونلتقط الفاكهة".

قم بإمالة جسدك للأمام من منطقة الفخذين، مما يسمح لذراعيك بالتدلي للأسفل، وابقَ على هذا الوضع لمدة 10 ثوان.

يمكنك تكرار التعليمات ذاتها مرة أخرى أو تعديلها.

3. تمارين تمدد الجسم

قف مع المشاركين وقدميك مضمومتين معاً أو بعيدتان عن بعضهما بنفس المسافة بين جانبي الفخذين (في دائرة أو في جميع أنحاء المكان)، واشبك أصابعك، بحيث تكون راحتا يديك متجهتين للأسفل، ومُد ذراعيك للأسفل، وارفع ذراعيك فوق رأسك، مع تمديدهما لأعلى (ابقي أصابعك متشابكة وراحتي يديك متجهتين لأعلى).

قل: "نتمدد وكأننا أشجار عالية جداً، والآن، سنكون أشجاراً تتمايل مع الريح، فدعوا الجزء العلوي من أجسادكم يتمدد إلى الجانب الأيمن وأعيدوه إلى المنتصف، ودعوا الجزء العلوي من أجسادكم يتمدد إلى الجانب الأيسر وأعيدوه إلى المنتصف".

أدر الجزء العلوي من جسدك برفق إلى الجانب الأيمن (بحيث تواجه الجانب الأيمن) وأعدّه إلى المنتصف، أدر الجزء العلوي من جسدك برفق إلى الجانب الأيسر (بحيث تواجه الجانب الأيسر) وأعدّه إلى المنتصف.

واصل فعل ذلك بقول: "الآن، لنهبط إلى الأرض مثل الطيور، ودعوا أذرعكم تتدلى أمامكم وتصل إلى الأرض، واجعلوا أذرعكم تتدلى إلى أدنى مستوى ممكن دون أن يؤلمكم ذلك، وبيضاء شديد، ارفعوا جسدكم لأعلى، وافردوا ظهركم وأذرعكم لأعلى حتى يصبح ظهركم في وضع الوقوف".

أخيراً، وكلا كعبيك على الأرض وأصابعك متشابكة وذراعيك ممتدان فوق رأسك، تظاهر بالجلوس على كرسي مع إبقاء ظهرك مستقيماً (ستبرز أردافك للخلف)، وعُد إلى الوقوف. كرر التمرين بأكمله مرتين.

4. فتح القلب

يقف المشاركون في دائرة أو مع وجود مسافة كبيرة بينهم وبين المشارك الذي بجوارهم (أكبر من طول الذراع)، قف معهم وساقاك متباعدتين.

مُد ذراعيك ببطء باتجاه الجانبين، واجعل راحتيك متجهتين للخارج، وكأنك تطلب من أحدهم التوقف، على أن يكون الرسغان مثنيان.

مُط ظهرك إلى الخلف قليلاً لتفتح صدرك، وانتظر لخمس ثوانٍ ثم عد إلى وضعك السابق، وأعد ذراعيك ببطء إلى صدرك لتعانقه (امنح نفسك عناقاً كبيراً)، وكرر ذلك ثلاث مرات.

الملحق 3. إرشادات مفيدة للتمرين البيتي

فيما يلي المشكلات الشائعة التي قد يواجهها المشاركون في القيام بالتمرين البيتي، وكذلك السبل المقترحة للاستجابة لهذه المشكلات وإدارتها، ومع هذا، ناقش دائما الصعوبات التي يواجهها المشاركون مع مشرفك.

قد لا يكون العديد من المشاركين قد قاموا بالتمرين البيتي، ولا ينبغي إجبار المشاركين على القيام بالتمرين البيتي ولكن يجب دعمهم قدر الإمكان، لأن هذا التمرين يمنحهم الفرصة للتدرب على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر خارج المجموعة. انظر الجدول A3.1 للاطلاع على أسباب هذه المشكلة وكيف يمكنك الاستجابة لها.

الجدول A3.1 المشكلات التي قد يواجهها المشاركون في القيام بالتمرين البيتي وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
نسيان القيام بالتمرين البيتي	<p>من المهم ألا يشعر المشاركون بأنهم سيقعون في مشكلة بسبب عدم القيام بالتمرين البيتي.</p> <p>قد تحتاج إلى تذكير المشاركين بأهمية التمرين البيتي، فإذا كانوا يريدون رؤية تغييرات في المشكلات التي تواجههم وفي مشاعرهم، فإن عليهم التدرب على المهارات، فالتدرب يُحدث تغييرات دائمة!</p> <p>يمكنك استخدام تشبيه تعلم ركوب الدراجة أو تعلم لغة جديدة، فلا يمكن إتقان شيء إلا بالتدرب عليه قدر الإمكان.</p> <p>قد يكون من الصعب على العديد من اليافعين القيام بالتمرين البيتي، ومن المهم عدم إجبار المشاركين على فعل ذلك، أو مشاركة ما قاموا به من تمارين بيتية أثناء المراجعة، وإذا لاحظت أن أحد المشاركين متردد في المشاركة، فيمكنك التحدث معه بتكتم على انفراد لتعرف ما إذا كان يواجه أي مشكلات في إكمال التمرين في المنزل.</p> <p>ادعُ المجموعة إلى التفكير في أفكار تساعد المشاركين على تذكر القيام بالتمرين البيتي، ويمكن أن تشمل الأفكار صنع وسيلة للتذكير (على سبيل المثال، من خلال الرسم أو الكتابة)، أو طلب أن يذكره أحدهم بذلك (صديق من المجموعة أو مقدم الرعاية)، أو التخطيط للقيام به في وقت محدد في يوم معين، مثلاً بعد تناول وجبة أو قبل النوم.</p>
كثرة المشاغل	<p>الحلول المقترحة للمشاركين الذين ينسون القيام بالتمرين البيتي (أعلاه) هي ذاتها بالنسبة للمشاركين كثيري المشاغل.</p> <p>اطلب من المجموعة مساعدة المشاركين على التفكير في كيفية تخصيص الوقت للقيام بالنشاط، ويمكن أن تشمل الأفكار الاستغناء عن نشاط آخر أقل أهمية يقومون به أو تقصير مدته حتى يكون لديهم الوقت للتدرب، والتخطيط للقيام به في وقت محدد في يوم معين عندما يعلمون أن لديهم الوقت، والقيام به مع صديق من المجموعة، إلخ.</p>

المشكلة	الحل
لم يسمح لهم مقدمو الرعاية بذلك	<p>حاول أن تعرف لماذا لم يسمح لهم مقدمو الرعاية بالقيام به. هل ينطبق ذلك على النشاط بأكمله أم جزء منه؟ ألم يرغبوا في أن يقوم المشاركون بالنشاط في الوقت أو المكان الذي اختاروه؟ هل سيسمح لهم مقدمو الرعاية بالقيام به بطريقة مختلفة (على سبيل المثال، في حضورهم، أو في وقت مختلف، إلخ)؟</p> <p>ساعد المشاركين في التخطيط للقيام بالنشاط مرة أخرى ولكن بطريقة تحترم مخاوف مقدمي الرعاية.</p> <p>يمكنك أن تقرر التحدث مع مقدمي الرعاية إذا كنت تعتقد أنهم قد أساءوا فهم النشاط.</p>
لم يفهموا كيفية القيام به	<p>تأكد من عدم انتقاد المشارك أو إحراجه بسبب هذه المشكلة.</p> <p>راجع المهارة بطريقة تشمل المجموعة بأكملها، على سبيل المثال، اطلب من المجموعة شرح المهارة، أو اطلب من المشاركين الآخرين شرح تمارينهم البيتية وكيفية ارتباطها بالمهارة، واطرح الأسئلة عن المهارة على المجموعة بأكملها.</p> <p>تحدث إلى المشارك الذي يواجه هذه المشكلة أثناء الاستراحة أو في نهاية الجلسة للتأكد من أنه يفهم المهارة بشكل أفضل؛ فهذا سيقبل من أي إحراج قد يشعر به أمام أقرانه.</p> <p>من المفيد للغاية عند إعطاء التمرين البيتي أن توضح للمشاركين الصفحات التي سيستخدمونها من كتاب التمارين في القيام بالتمرين البيتي، وتأكد من دعم المشاركين لتذكّر ذلك، لا سيما من يواجهون صعوبات في الإلمام بمهارات القراءة والكتابة أو الفهم.</p>

الملحق 4. إرشادات مفيدة من أجل نشاط "فهم مشاعري"

الجدول A4.1. المشكلات التي قد يواجهها المشاركون في القيام بنشاط "فهم مشاعري" وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
عدم ملاحظة أي مشاعر أو عدم القدرة على تحديد أي مشاعر عموماً أو مشاعر مختلفة	<p>تحقق مما إذا كانت هناك مشكلة في فهم المهارة.</p> <ul style="list-style-type: none"> تأكد من أن المشاركون يفهمون كيفية إكمال نشاط "وعاء المشاعر". تأكد من أن المشاركين قادرين على تحديد المشاعر المختلفة (على سبيل المثال، الحزن، والسعادة، والغضب، والخوف، إلخ). أكمل نشاط "وعاء المشاعر" مع المجموعة، واطلب من المشاركين تحديد مشاعرهم بعد أحداث مختلفة أو أوقات مختلفة من اليوم، وقد يكون هذا مفيداً على وجه الخصوص بالنسبة للمشاركين الذين يبلغون عن إحساسهم بشعور واحد فحسب (السعادة عادة) في جميع "أوعية مشاعرهم"، على سبيل المثال، اسأل: <ul style="list-style-type: none"> كيف كان شعوركم عندما استيقظتم في الصباح؟ كيف كان شعوركم بعد الظهر أو في المساء؟ كيف كان شعوركم قبل المدرسة وبعدها؟ كيف كان شعوركم أثناء تناول إحدى الوجبات؟ كيف كان شعوركم عند حضوركم إلى المجموعة اليوم؟ كيف تشعرون الآن؟ اطلب من المشاركين تلوين "وعاء مشاعرهم" للتعبير عن جميع المشاعر التي أحسوا بها اليوم.

الملحق 5. إرشادات مفيدة لنشاط "تهدئة جسدي"

يمثل نشاط "تهدئة جسدي" إحدى طرق التنفس التي يمكن أن تكون مفيدة للمشاركين، ومع هذا، من المهم للغاية عدم الضغط على المشاركين لاتباع التعليمات على النحو الأمثل، فقد يكون لهذا تأثير غير مقصود يتمثل في جعل المشاركين يشعرون بالمزيد من الضغط النفسي، فأكد دائماً للمشاركين على أن الهدف من الخطوات هو استخدامها كدليل، وبمرور الوقت، يكون الهدف ببساطة هو إبطاء تنفسهم قدر استطاعتهم، ويوضح الجدول A5.1 المشكلات الشائعة التي قد يواجهها المشاركون في القيام بنشاط "تهدئة جسدي" والحلول المحتملة.

الجدول A5.1. المشكلات التي قد يواجهها المشاركون في القيام بنشاط "تهدئة جسدي" وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
يشعر أحد المشاركين بقلق شديد بشأن القيام به على النحو الصحيح (على سبيل المثال، الالتزام بتخصيص ثلاث ثوانٍ للشهيق والزفير، والتنفس من بطنهم).	شجّع المشارك على عدم القلق بشأن اتباع التعليمات بدقة شديدة، وساعدهم على فهم أن الهدف الرئيسي هو ببساطة إبطاء تنفسهم بالطريقة التي تناسبهم، حتى وإن كان هذا يعني عدم الالتزام بالعد لثلاث ثوانٍ أو حتى عدم التنفس "من بطنهم"، وبمجرد أن يتقنوا كيفية إبطاء تنفسهم، يمكنهم محاولة استخدام العد أو التنفس من بطنهم.
لا يستطيع أحد المشاركين إبطاء تنفسه عندما يكون في ذروة قلقه أو ضغطه النفسي.	قل للمشارك إنه سيكون من الصعب للغاية على أي أحد فعل ذلك من المرة الأولى، وخصص بعض الوقت لمساعدة المشارك على تحديد علامات التحذير المبكرة التي تدل على أنه بدأ يشعر بالقلق أو الضغط النفسي حتى يمكنه بدء نشاط "التنفس البطيء" مبكراً. إذا كان هذا صعباً للغاية، ساعده على تحديد أوقات معينة خلال اليوم للقيام بنشاط "التنفس البطيء"، حتى يتعلم كيف يستخدمه قبل أن يزيد قلقه كثيراً.
التركيز على التنفس يجعل المشارك يزيد سرعة تنفسه ويشعر بقلق أكثر، وقد يشعر بالدوخة أو الدوار أو بأنه يفقد السيطرة.	ذكّرهُ بأن هذه الأحاسيس آمنة وأنه لا يفقد السيطرة، وشجّعهُ على التركيز على إخراج كل الهواء فحسب (الزفير) والسماح للشهيق بالحدوث بشكل طبيعي (من تلقاء نفسه)، ويمكنه العودة لاحقاً إلى التركيز على عملية التنفس بأكملها (الشهيق والزفير). ساعده في التركيز على ساعة تدق (أو الإيقاع الموسيقي في أغنية ما) والتنفس مع دقاتها بدلاً من التركيز على التنفس.

الملحق 6. بديلان لنشاط "التنفس البطيء":

متى تختار بدائل لنشاط "التنفس البطيء"

- قد يجد بعض المشاركين نشاط "التنفس البطيء" صعباً للغاية، على سبيل المثال المشاركون الذين يعانون من صعوبات مسبقة في التنفس، مثل الربو.
- في هذه الظروف، يمكنك إعطائهم واحداً من نشاطين بديلين لتهدئة الجسم: نشاط "إصدار الصوت ها" أو نشاط "هز أعضاء الجسم".
- لكن لا تستخدم هذين النشاطين إلا إذا كان نشاط "التنفس البطيء" غير مناسب، على سبيل المثال إذا كان أحد المشاركين يواجه صعوبات كبيرة في القيام بهذا النشاط مما يجعله يشعر بالضييق النفسي أكثر من الاسترخاء.

1. نشاط "إصدار الصوت ها"

- قف مع المشاركين في حلقة دائرية أو انتشروا في المكان، قف بحيث تكون المسافة بين قدميك مساوية للمسافة بين جانبي الفخذين.
- مَد ذراعيك أمامك ثم فوق رأسك عند الشهيق.
- اصدر الصوت "ها"، عند الزفير، وانزل ذراعيك واثني ركبتيك ودع جسدك يتدلى مثل دمية ورأسك بين ذراعيك ويديك تتدلى بين ساقيك،
- وكرر ذلك ثلاث مرات.

2. نشاط "هز أعضاء الجسم"

- قف مع المشاركين في حلقة دائرية أو انتشروا في المكان، وهز كل عضو من أعضاء جسدك بالترتيب لمدة ثانية إلى ثانيتين.
- ابدأ بهز القدم اليمنى ثم القدم اليسرى ثم الساق اليمنى ثم الساق اليسرى ثم الفخذين ثم الحوض ثم الصدر ثم الكتفين ثم الذراع والرسغ الأيمن واليد اليمنى ثم الذراع والرسغ الأيسر واليد اليسرى ثم الرأس.
- هز جسدك بأكمله.
- انه كل الحركة ببطء أو توقف ولاحظ أحاسيس الجسد المختلفة.

الملحق 7. إرشادات مفيدة من أجل نشاط "تغيير أفعالي"

إرشادات لإكمال نشاط "تغيير أفعالي":

1. اختيار نشاط.

- ليس من الضروري أن تكون جميع الأنشطة جسدية (على سبيل المثال، لعب رياضة أو لعبة)، يمكن أن تشمل أشكالاً عدة من الأنشطة المفيدة، مثل الأنشطة الاجتماعية (على سبيل المثال، قضاء المزيد من الوقت مع شخص ما)، أو الأنشطة الفردية (على سبيل المثال، الرسم)، أو تعلم مهارة جديدة (على سبيل المثال، تعلم كيفية القيام بأحد الأعمال المنزلية)، أو القيام بمهمة أساسية (على سبيل المثال، إكمال الواجب المدرسي).
- يمكن أن تشمل الأنشطة (أ) أشياء اعتاد المشاركون الاستمتاع بالقيام بها أو كانت مهمة لهم، لكنهم توقفوا عن القيام بها، أو (ب) أنشطة يقومون بها بالفعل ولكنهم يرغبون في القيام بها أكثر، أو (ج) أنشطة لم يقوموا بها من قبل لكنهم يعتقدون أنهم سيستمتعون بها.
- يجب أن تكون الأنشطة دائماً آمنة وواقعية وقابلة للتحقيق.
- يجب ألا تسبب الأنشطة المزيد من المشكلات للمشاركين أو الآخرين، وألا تسبب في ضرر للمشاركين أو غيرهم.
- تحقق مما إذا كان سيُسمح للمشاركين بالقيام بالنشاط ("هل هذا شيء ستتمكنون من الحصول على إذن من مقدمي الرعاية لكم للقيام به"؟)
- غالباً ما تؤدي الكوارث أو الحروب أو العنف المجتمعي أو الفقر إلى إلحاق الضرر بالبيئة، أو تصبح أماكن معينة غير آمنة، إلخ، فتتحقق من أنه يمكن من الناحية الواقعية للمشاركين القيام بالنشاط المختار (أي، هل يحتاجون إلى موارد ليست لديهم أو هل يتعين عليهم الذهاب إلى مكان ما في حين أنه لا يمكنهم فعل ذلك).
- يُفضل أن يكون أول نشاط يختارونه هو الأسهل، أو الأكثر واقعية، حتى ينجحوا في إكماله.

2. تقسيم النشاط.

- هذه الخطوة مهمة للغاية؛ لأننا نريد أن يكمل جميع المشاركين نشاطهم، أو جزءاً منه، بنجاح.
- يجب أن تكون كل خطوة قابلة لتنفيذها ويسهل على المشاركين إكمالها، لهذا، لا بأس إذا ما كانت الخطوة الأولى صغيرة للغاية، على سبيل المثال القيام بالنشاط لخمس دقائق فحسب، أو إكمال خطوة صغيرة جداً من النشاط.
- ضع في اعتبارك ما يحتاج المشاركون إلى تحضيره قبل القيام بالنشاط.
- ضع في اعتبارك ما إذا كانوا سيحتاجون إلى الحصول على إذن أو طلب المساعدة لإكمال النشاط أولاً.
- اطلب من المشاركين تخيل أنهم يكملون النشاط وإخبارك خطوة بخطوة بما يتعين عليهم فعله للاستعداد للقيام بالنشاط ثم إكماله، واطلب منهم وصف كل خطوة بالتفصيل (انظر الجدول A7.1 للاطلاع على مثال).
- يمكن أن يعني تقسيم نشاط ما تقسيمه إلى خطوات مختلفة (على سبيل المثال، إكمال هذا العمل أولاً، ثم تكون الخطوة الثانية هي العمل التالي، وتساعد الخطوة الأخيرة المشاركين على إكمال النشاط بأكمله).
- بدلاً من ذلك، يمكن أن يعني تقسيم نشاط ما تقسيمه حسب الوقت، على سبيل المثال، يمكن أن يبدأ المشاركون أولاً بتخصيص 10 دقائق للقيام بالنشاط، أو القيام به مرة واحدة أسبوعياً، ثم 20 دقيقة لذلك النشاط، أو القيام به مرتين أسبوعياً، والاستمرار في زيادة الوقت المخصص للنشاط حسب الحاجة.

- يشير مثال الدرّج إلى أن هناك أربع خطوات: الخطوة الأولى والخطوة الثانية والخطوة الثالثة ثم الخطوة الرابعة، وهي النشاط المختار، وقد يحتاج بعض المشاركين إلى إضافية خطوات إضافية.

3. التخطيط للقيام بالخطوات.

- ساعد المشاركين على تحديد متى يمكنهم القيام بكل خطوة بالضبط من أجل إكمال النشاط.
- ساعد المشاركين على التفكير في كيفية تذكرهم أن يقوموا بالخطوات.
- ليس على المشاركين إكمال النشاط بأكمله في الأسبوع الأول (أي، يمكنهم إكمال بضع خطوات فحسب).

4. التكرار.

- شجّع المشاركين على تكرار الخطوات أو النشاط أكبر عدد ممكن من المرات خلال الأسبوع.
- لا بأس إذا كان عليهم تكرار الخطوة ذاتها.
- استخدم النقاش ومراجعات التمرين البيتي لدعم المشاركين الذين يواجهون صعوبة في التقدم نحو خطواتهم التالية المخطط لها؛ فقد يكون الانتقال من خطوة إلى الخطوة التالية أمر غير سهل، لذلك، قد يستلزم الأمر إضافة خطوة أخرى أصغر لحل هذه المشكلة.
- يُحدث التدرب تغييرات دائمة!

الجدول A7.1. مثال على نشاط "تغيير أفعالي": بدء الغناء مجدداً.

الخطوات:	متى سأقوم بالخطوة:
1. تحديد بعض الأغاني السهلة حتى يمكنني بدء الغناء مجدداً، اختيار أغاني أحفظها بالفعل أو يمكنني حفظها بسهولة.	في المجموعة اليوم.
2. التحدث عن هذه الأغاني مع الأصدقاء في المجموعة والميسر، والتحدث عما أحبه فيها وأي شيء آخر أعرفه عنها.	في المجموعة اليوم.
3. سؤال والدي عما إذا كان يمكنني تشغيل إحداها في المنزل.	عندما نجلس لتناول العشاء الليلة.
4. الاستماع إلى إحدى الأغاني التي اخترتها.	بعد غسل الأطباق الليلة. تكرار ذلك في الليلة التالية (ليلة الخميس) إذا سُمح لي بذلك.
5. غناء الأغنية بأكملها أو جزء منها لنفسه بصوت منخفض.	بينما أغسل الأطباق بعد العشاء ليلة الجمعة. في طريقي إلى السوق يوم الأحد. قبل خمس دقائق من الذهاب إلى الفراش يوم الإثنين.
6. غناء الأغنية أثناء الاستماع إليها.	بعد العشاء ليلة الثلاثاء.

يصف الجدول A7.2، بعض المشكلات الشائعة التي قد يواجهها المشاركون في القيام بنشاط "تغيير أفعالي" والحلول المقترحة لها.

الجدول A7.2. المشكلات التي قد يواجهها المشاركون في القيام بنشاط "تغيير أفعالي" وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
لا يشعر أحد المشاركين بالرغبة في القيام بالنشاط على الرغم من تخطيطه للقيام به.	<p>أولاً، أخبر المشاركين أن هذه مشكلة شائعة للغاية عند بدء القيام بنشاط ما لأول مرة، ثم افعل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اعرض ملصق الحلقة المفرغة. • ذكّرهم بأنهم ربما لن يشعروا أبدأً بالرغبة في القيام بالنشاط أثناء شعورهم بمشاعر قوية، لكن هذا ما يحافظ على استمرار حلقة الجمود. • ذكّرهم بأنه يتعين عليهم البدء في القيام بشيء من النشاط حتى يتحسن مزاجهم، وبمجرد فعل ذلك، سيبدؤون في الشعور بالرغبة في القيام بهذه الأشياء مرة أخرى، لكن هذا يستغرق وقتاً. • راجع النشاط الذي تم اختياره. • اسأل المشارك عما وجده صعباً في بدء هذا النشاط، واثبه إلى الإشارات التي تبين لك أن النشاط كان كبيراً جداً أو أنه لم يُقسّم إلى خطوات صغيرة بما يكفي. • يمكنك تقسيم هذا النشاط إلى خطوات أصغر كثيراً لمساعدتهم على البدء. • أو يمكنك اختيار نشاط أسهل مختلف يمكنهم القيام به. • ملاحظة: يمكن أن يكون النشاط الهادف شيئاً يتم إكماله أثناء اجتماع المجموعة (على سبيل المثال، التحدث إلى أحد ما أثناء الاستراحة).
نسي أحد المشاركين القيام بالنشاط أو لم يتمكن من القيام به لأسباب أخرى (على سبيل المثال، أصبح منشغلاً، أو حدثت مشكلات أخرى).	<p>ادعُ المجموعة إلى اقتراح أفكار لتذكّر القيام بالنشاط (انظر الملحق 3).</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي فعله المشاركون الذين أكملوا خطط عملهم لتذكير أنفسهم؟ • ما الذي نجح معهم في الماضي عندما كان عليهم تذكر فعل شيء ما؟ • ما الذي قد يقترحوه على صديق يحتاج إلى تذكّر فعل شيء ما؟ <p>إذا كانت هناك أشياء أخرى شتتت انتباه المشارك عن القيام بالنشاط، فأخبره بما يلي بلطف ولكن بحزم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هذا شيء طبيعي ويحدث للعديد من المشاركين. • لكن غالباً ما ستكون هناك مشتتات. • ذكّره بأنه ليشعر بتحسن، فإن عليه بذل قصارى جهده للتدرب قدر الإمكان بين الجلسات. • ناقش الطرق التي يمكنه من خلالها إعطاء الأولوية للتدرب على أنشطته في حياته اليومية.
لم يتمكن أحد المشاركين من التحدث إلى أحد لأنه لم يعرف ماذا يقول أو شعر بالتوتر.	<p>ساعد المشارك على تحديد ما الذي يريد قوله بالضبط للشخص، وادعُ المجموعة إلى مساعدته على تحديد ما سيقوله إذا كان غير متأكد.</p> <p>ثم اطلب من المشارك التدرب على هذا معك أو مع مشارك آخر، ويمكنك أن تطلب منه فعل ذلك عدة مرات حتى يشعر بالثقة.</p>

المشكلة	الحل
يشتهي المشاركون من أن مزاجهم لم يتحسن.	هذا أمر طبيعي للغاية، ولا ينبغي للمشاركين توقع أن يتغير مزاجهم في غضون أسبوع واحد. أخبر المشاركين بأن المشاعر غالباً ما تأخذ وقتاً لتتغير، لكنها ستتغير في النهاية إذا استمروا في القيام بالنشاط مراراً وتكراراً. من المهم أن تشجع المشاركين على عدم الاستسلام؛ فالاستسلام سيؤدي بالتأكيد إلى بقاء مزاجهم على حاله أو أن يصبح أسوأ.
كان إكمال النشاط صعباً للغاية على أحد المشاركين (أي، تطلب الكثير من المساعدة التي لم تكن لديه، أو تطلب أموالاً أو موارد أخرى غير متاحة له).	ساعد المشارك إما على تقسيم هذا النشاط إلى خطوات أسهل، أو اختيار نشاط مماثل لا يحتاج إلى الكثير من الجهد أو الموارد، على سبيل المثال، بدلاً من لعب كرة القدم مع مجموعة كبيرة من الأطفال، يمكنه ركل الكرة مع صديق أو بضعة أصدقاء، أو مشاهدة مباراة لكرة القدم على التلفاز، أو مشاهدة الأطفال الآخرين أو البالغين يلعبون، أو التدرّب على مهارات كرة القدم بمفرده، ويمكنك مساعدته على صنع كرة من مواد قديمة إذا لم يكن لديهم واحدة، ويمكن أن يكون هذا أيضاً في حد ذاته نشاطاً.
لم يكن لدى أحد المشاركين وقتاً كافياً لإكمال النشاط.	قد يكون هذا بسبب أن النشاط يستغرق وقتاً طويلاً، وإذا كان الأمر كذلك، فساعده على تقسيم النشاط إلى خطوات أصغر لا تستغرق الكثير من الوقت، وقد يعني هذا أنه سيكمل جزءاً من النشاط فحسب، لكن هذا أفضل من عدم القيام به على الإطلاق. أو ربما لم يخصص المشارك الوقت للقيام بهذا النشاط، وإذا كان الأمر كذلك، فساعده على التخطيط ليوم ووقت محددين للقيام بالنشاط وعمل رسائل تذكير حتى لا ينسى.
لم يحصل أحد المشاركين على إذن للقيام بالنشاط (على سبيل المثال، من مقدمي الرعاية له).	انظر اقتراحات المثال الموجود في الملحق 3. ساعد المشارك على التفكير في نشاط مختلف يعتقد أن مقدمي الرعاية لهم سيسمحون له بالقيام به، ويمكنك تخصيص الوقت للتحدث مع مقدمي الرعاية للمشارك ومناقشة مخاوفهم ومساعدتهم على التفكير في أنشطة يمكن لطفلهم المشاركة فيها.

ملاحظة للميسرين حول الاستجابة للمشاركين الذين قد يتجنبون نشاطاً ما بسبب شعورهم بالخوف أو القلق أو الرهبة.

قد تلاحظ أن بعض المشاركين يشعرون بالخوف أو القلق حيال القيام بنشاط ما، أو قد يتحدث بعض المشاركين عن تجنب القيام بالأنشطة بسبب الخوف.

قد يكون هذا بسبب تجربة سلبية مع هذا النشاط، أو مكان أو شخص ما في الماضي، وأحياناً، يحاول بعض الأشخاص تجنب فعل الأشياء لأنهم قلقون من ارتكاب الأخطاء أو إحراج أنفسهم، وفي أحيان أخرى، يكون البعض خائفين من شيء ما على الرغم من عدم حدوث أي شيء سيء في موقف مماثل، وتشمل الأمثلة الشائعة الخوف من الظلام، أو الخوف من البقاء بمفردهم، أو الخوف من تكوين الصداقات، أو القيام بنشاط أو رياضة جديدة، أو الخضوع لامتحان، أو التحدث أمام مجموعة من الأقران.

عندما نشعر بالخوف، فعالباً ما يكون ذلك لأننا نعتقد أن شيئاً سيئاً سيحدث (على سبيل المثال، سنتعرض للأذى أو نخرج أنفسنا) وتستجيب أجسادنا لذلك لتساعد في حمايتنا.

غالباً ما يتجنب الناس الشيء الذي يخافونه للتأقلم مع هذه المشاعر، وفي بعض الحالات، يكون هذا مفيداً جداً، على سبيل المثال، لن تسير بمفردك في الظلام في منطقة غير آمنة أو تدخل إلى مبنى شاهق بعد وقوع زلزال مباشرة، هذه أمثلة على **التجنب المفيد** الذي قد يقوم به معظم الناس.

لكن، في بعض الأحيان، يتجنب الناس المواقف أو الأماكن أو الأشخاص الآمنين في الغالب، وهذا هو **التجنب غير المفيد**، وبالطبع، ليس كل شيء آمناً بنسبة 100%، لكن عليك أن تقرر ما إذا كان التجنب الذي يقوم به المشاركون مفيداً أم غير مفيد، وسيكون التجنب غير مفيد، على سبيل المثال، إذا كان معظم الأشخاص في عمر المشاركين ونوعهم الاجتماعي يقومون بهذا النشاط دون أن يحدث لهم شيء سيء، وإذا كان لديهم إذن من مقدمي الرعاية لهم للقيام بالنشاط، وللمساعدة في اتخاذ هذا القرار، يمكنك أن تسأل المشاركين عما إذا كان أي من أصدقائهم أو أشقائهم سيشاركون في هذا النشاط أم لا.

لا ينبغي لك أن تساعد أي مشارك على أن يبدأ مرة أخرى في القيام بأي نشاط يخشى القيام به إلا إذا كان يرغب في ذلك، وعندها تساعد على مواجهة مخاوفه تدريجياً، فلا يجب أن يشعر أي مشارك أبداً بأنه واقع تحت ضغط للقيام بنشاط لا يريد القيام به، والخطوات التي تساعد المشاركين على مواجهة مخاوفهم هي الخطوات ذاتها التي سبق توضيحها من أجل نشاط "تغيير أفعالي".

1. اختر النشاط المحدد الذي يريد أن يكون قادراً على القيام به مرة أخرى (على سبيل المثال، الذهاب إلى المدرسة بمفرده، أو طرح الأسئلة على المعلمين في المدرسة، أو الذهاب إلى السوق مع والدته).
2. تأكد من أن النشاط آمن نسبياً ليقوم به المشاركون مرة أخرى، بحيث تكون فرص تعرضه للأذى قليلة جداً، ضع في اعتبارك عمره ونوعه الاجتماعي وما حدث في الماضي عند قيامه بهذا النشاط.
3. ساعده على القيام بالنشاط تدريجياً: قسّم النشاط إلى خطوات صغيرة وسهلة جداً حتى يمكنه إكمالها (انظر الجدول A7.3)، ويجب أن تكون الخطوة الأولى في إعادة المشاركة في النشاط شيئاً يشعر بالقليل من التوتر فحسب حياله، ويمكنك تغيير بعض الأشياء لجعل الخطوة أقل أو أكثر إخافة أو صعوبة.
 - اطلب من شخص ما القيام بالنشاط مع المشارك الذي يشعر بالخوف في البداية (شقيق، أو صديق، أو مقدم الرعاية مثلاً).
 - الوقت المخصص للنشاط في اليوم (على سبيل المثال، في وضوح النهار عندما يكون هناك الكثير من الأشخاص حوله).
 - تغيّر المدة التي يجب أن يبقى فيها المشارك في الموقف لهذه الخطوة (على سبيل المثال، مدة قصيرة في البداية).
 - عدّل مستوى مشاركته في النشاط، وفي البداية، ربما يكتفي بمشاهدة الآخرين يقومون بالنشاط.
4. اطلب منه تكرار الخطوة ذاتها عدة مرات حتى يذهب خوفه منها قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

الجدول A7.3. مثال على نشاط "تغيير أفعالي" عندما يكون أحد المشاركين خائفاً من القيام بنشاط ما.

الخطوات:	متى سأقوم بالخطوة:
1. أخطط مع المجموعة والميسر لما يمكنني قوله لهم.	في المجموعة اليوم
2. أتدرب على طرح هذا السؤال مع أصدقائي في المجموعة ومع الميسر.	في المجموعة اليوم
3. أخبر أومي بهذا النشاط وبخطتي، وأخبرها بما أخطط لقوله لهم.	عندما أعود إلى المنزل من المجموعة بعد ظهر اليوم
4. أخرج إلى الشارع وأشاهدهم يلعبون، وأبتسم وأقول لهم مرحباً إذا نظروا إلي.	بعد الظهر في اليومين التاليين (الخميس والجمعة الساعة 4 عصراً)
5. أخرج إلى الشارع وأتوجه إليهم قبل أن يبدؤوا اللعب، ثم أقول "مرحباً" وأطرح عليهم سؤالاً.	بعد ظهر السبت

الملحق 8. دعم المشاركين دون إخبارهم بالإجابة

في جلسات المراهقين من الجلسة الثالثة وحتى السادسة، قد تكون مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر صعبة على المشاركين، من المهم، قدر الإمكان، أن تدعم المشاركين لتعلم القيام بالأنشطة دون الاعتماد عليك كثيراً للحصول على إجابات أو دون أن تقدم لهم الكثير من النصائح المباشرة.

- أثناء نشاط "تغيير أفعالي"، قد يواجه المشاركون صعوبات في التفكير في كيفية تقسيم نشاطهم المختار إلى خطوات.
- أثناء نشاط "إدارة مشكلاتي"، قد يواجه المشاركون صعوبات في التفكير بأفكار تساعد على إدارة مشكلاتهم.

يتمثل دورك بصفتك ميسراً في تشجيع المشاركين على التفكير في أفكار خاصة بهم لتقسيم أنشطتهم (نشاط تغيير أفعالي) أو أفكار لحل مشكلاتهم (نشاط إدارة مشكلاتي) دون تقديم نصائح مباشرة لهم، أي دون إخبارهم بما ينبغي أن تكون عليه خطواتهم المختارة أو دون إخبارهم بأفكار للحلول.

هذه مهارة يصعب على الميسرين تطويرها، لكنها مهمة؛ لأنه بعد انتهاء التدخل الجماعي، يجب أن يكون المشاركون قادرين على القيام بمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر دون مساعدتك.

- استخدم الأسئلة لمساعدة المشاركين على التفكير بمفردهم، بدلاً من تقديم النصائح المباشرة لهم:

نصيحة: قص هذا الجزء أو انسخه وخذه معك إلى الجلسة.

- ما هي بعض الأفكار التي لديك؟
- هل يمكنكم جعل نشاطكم المختار أقصر؟
- ما الذي حاولتم القيام به بالفعل في الماضي؟
- ماذا تقترحون على صديق لكم في موقف مماثل؟
- هل تعرفون أحداً واجهته مشكلة مماثلة؟ ماذا فعل لإدارة المشكلة؟
- فكروا في صديق أو شخص بالغ يجيد إدارة المشكلات، ماذا تعتقد أنه سيفعل لإدارة هذه المشكلة؟
- هل طلب منكم أحد، مثل أحد الوالدين أو معلم، تجربة شيء ما لإدارة هذه المشكلة؟ ماذا كان هذا الشيء؟
- عندما واجهتكم مشكلة في الماضي، ماذا فعلتم لمحاولة حلها أو معالجتها؟

- إذا كان بعض المشاركين لا يزالون يواجهون صعوبات بعد أن استخدمت هذه الأسئلة، فيمكنك أن تطلب من المشاركين الآخرين اقتراح الأفكار.
- فقط إذا لم يكن هذا مفيداً، يمكنك طرح بعض الأفكار بنفسك.
- عندما تطرح الأفكار، ينبغي أن تتجنب تقديم نصائح أو حلول محددة، مثل "يجب عليك التحدث إلى عمك"، أو "يجب أن تقوم بذلك الساعة الرابعة"، أو "يجب أن تذهب إلى هذه البناية للقيام بذلك"، أو "يجب أن تجعل القيام بذلك هو خطوتك الأولى"، إلخ.
- بدلاً من ذلك، قدم اقتراحات عامة، وحتى وإن كنت تقدم نصيحة، فحاول أن تُطرحها في صورة سؤال، مثل: "هل يمكنك التحدث إلى أحد بخصوص هذه المشكلة"، أو "هل يمكنك تغيير جدولك الزمني/جدول مواعيدك لتضيف ذلك إليه؟"، أو "هل يمكنك الذهاب إلى مكان ما للقيام بذلك؟"، أو "هل يمكنك التفكير في كيفية تغيير المدة المخصصة للخطوة لتكون أقصر؟".

الملحق 9. إرشادات مفيدة من أجل نشاط "إدارة مشكلاتي"

من المهم أن تعلم أن بعض المشاركين، لا سيما المشاركين الأصغر سناً، سيواجهون صعوبة في التوصل إلى أفكار للحلول، فاستخدم الاقتراحات الواردة هنا لدعم المشاركين قدر الإمكان، دون إعطاء الكثير من النصائح المباشرة.

عند دعم المشاركين للقيام بنشاط "إدارة مشكلاتي" في جلسات مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:

- اعلم أن المشاركين قد يجدون صعوبة في اختيار أفضل فكرة.
- يمكنك أيضاً أن تسأل المشاركين عن مميزات كل فكرة وعبوبها لمساعدتهم على اختيار أفضل فكرة.
- أنت مسؤول عن ضمان أن تكون الأفكار التي يختارها المشاركون:
 - آمنة وسهلة؛
 - لن تسبب الضرر للمشاركين أو أي شخص آخر؛ و
 - أفعال يمتلك المشاركون الموارد أو المواد للقيام بها (إذا لم يكن الأمر كذلك، فيجب أن يختار المشاركون فكرة أخرى).

انظر الجدول A9.1 للاطلاع على أمثلة على المشكلات التي يواجهها المشاركون في التدريب على نشاط "إدارة مشكلاتي" وحلولها، وعند مراجعة التمرين البيتي لنشاط "إدارة مشكلاتي":

- يجب أن تعلم أنه أحياناً لا تتم إدارة المشكلات، أو يتم إدارتها جزئياً فحسب، لأن المشاركين يحتاجون إلى القيام بالمزيد من التحضير قبل تجربة فكرتهم.
- يجب عليك التحقق مما يلي، إذا واجه المشاركون أي مشكلات في القيام بالتمرين البيتي.
 - هل حُضر المشاركون ما كانوا سيقولونه، إذا كانوا سيطلبون المساعدة من أحد؟
 - هل كان لدى المشاركين المواد أو الموارد التي يحتاجون إليها لتجربة فكرتهم؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فمن الأفضل أن يختار المشاركون فكرة أخرى.
 - إذا كان يتعين على المشاركين الذهاب إلى مكان ما لتجربة فكرتهم، فهل حُضروا لكيفية فعل ذلك؟
 - ربما يكون قد احتاج بعض المشاركين إلى طلب الإذن من مقدمي الرعاية لهم لتجربة الأفكار، على سبيل المثال، إذا كان عليهم الذهاب إلى مكان ما، هل حُضر المشاركون لما كانوا سيقولونه لمقدمي الرعاية لهم؟

الجدول A9.1. المشكلات التي قد يواجهها المشاركون في القيام بنشاط "إدارة مشكلاتي" وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
نسي أحد المشاركين تنفيذ خطته، أو لم يتمكن من فعل ذلك لأسباب أخرى (على سبيل المثال، أصبح مشغولاً، أو كان لديه عمل، أو حدثت مشكلات أخرى)	<p>ادعُ المجموعة إلى اقتراح أفكار لتذكّر القيام بالنشاط.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي فعله المشاركون الذين أكملوا خطط عملهم لتذكير أنفسهم؟ • ما الذي نجح معهم في الماضي عندما كان عليهم تذكر فعل شيء ما؟ • ما الذي قد يقترحونه على صديق يحتاج إلى تذكّر فعل شيء ما؟ <p>إذا كانت هناك أشياء أخرى شتتت انتباه المشارك عن القيام بالنشاط، فأخبره بما يلي بلطف ولكن بحزم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هذا شيء طبيعي ويحدث للعديد من المشاركين. • لكن غالباً ما ستكون هناك مشتتات. • ذكّره بأنه ليشعر بتحسّن، فإن عليه بذل قصارى جهده للتدرب قدر الإمكان بين الجلسات. • ناقش الطرق التي يمكنه من خلالها إعطاء الأولوية للتدرب على أنشطته في حياته اليومية.
لم يتمكن أحد المشاركين من التحدث إلى أحد لأنه لم يعرف ماذا يقول أو شعر بالتوتر.	<p>ساعد المشارك على تحديد ما الذي يريد قوله بالضبط للشخص، وادعُ المجموعة إلى مساعدته على تحديد ما سيقوله إذا كان غير متأكد.</p>
لم تتغير مشكلة أحد المشاركين، أو أصبحت أسوأ بعد تنفيذ فكرته.	<p>أولاً، أخبره بأن هذا يمكن أن يحدث أحياناً، لكن قد لا يكون ذلك بسبب أنه ارتكب أي خطأ، أو لأن نشاط "إدارة مشكلاتي" غير فعال.</p> <p>ثم افعَل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • احصل على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول ما قام به المشارك وما حدث؛ فقد تتمكن من تحديد الخطأ الذي حدث من خلال الاستماع إلى التفاصيل. • ادعُ المشارك أولاً إلى تخمين الخطأ الذي يعتقد أنه حدث. • ثم ادعُ المشاركين الآخرين إلى اقتراح ما يعتقدون أنه قد سار بشكل خاطئ أو الشيء الذي لم يسر كما هو مخطط له. • قرر ما إذا كانت المشكلة لا تزال قابلة للحل أم لا. • إذا وجدت أن المشكلة غير قابلة للحل، على سبيل المثال إذا كان الحل يعتمد على تغيير شخص آخر لسلوكه، فسيتعين على المشارك اختيار مشكلة أخرى. • إذا قررت أن المشكلة لا تزال قابلة للحل، فارجع إلى الخطوة 1 وتأكد من تحديد المشكلة قدر الإمكان. • ثم اذهب إلى الخطوة 2 واطلب من المجموعة التفكير في أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلة. • ثم اطلب من المشارك والمجموعة اختيار أفضل حل (الخطوة 3). • اطلب من المجموعة وضع خطة جديدة لمساعدة المشارك على تنفيذ الفكرة (تأكد من تقسيم الخطة إلى خطوات ملموسة وسهلة للغاية). • ساعد المشارك على تحديد متى يمكنه تنفيذها.

المشكلة	الحل
كانت المشكلة المختارة كبيرة للغاية.	من الصعب إدارة المشكلات الكبيرة! من المهم أن تساعد المشاركين على اختيار مشكلة يمكن إدارتها، وأحياناً، يعني هذا تقسيم المشكلة إلى أجزاء أصغر واختيار أحد هذه الأجزاء فقط للعمل عليها.

الملحق 10. ملخصات جلسات المراهقين

تلخص الصفحات التالية الخطوات الرئيسية لكل جلسة، اتبع الخطوات الموضحة بالترتيب.

ملخص الجلسة الأولى للمراهقين: نشاط "فهم مشاعري"

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

<ul style="list-style-type: none"> ● تعزيز تماسك المجموعة. ● تثقيف المشاركين حول مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر ولماذا ستفيدهم هذه المهارات. ● بناء المهارات اللازمة لفهم المشاعر وتحديدها بدقة. ● تحديد مواطن القوة. 	أهداف الجلسة
--	--------------

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط المراهقين 1.1. ترحيب وتعارف	<ul style="list-style-type: none"> ● تعرّف أعضاء المجموعة على بعضهم البعض ● مساعدة المشاركين على الاسترخاء 	لا نعم
نشاط للمراهقين 1.2. مراجعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> ● تقديم لمحة عن أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر 	لا نعم
نشاط للمراهقين 1.3. قواعد المجموعة	<ul style="list-style-type: none"> ● وضع القواعد والتوقعات لكيفية التصرف ضمن المجموعة ● تعزيز التماسك ضمن المجموعة 	لا نعم

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط للمراهقين 1.4. تقديم القصة	<ul style="list-style-type: none"> تعريف المشاركين بالقصة 	نعم لا
نشاط للمراهقين 1.5. فهم مشاعري	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على المشاعر المختلفة التي تسببها المشكلات تعلم كيفية تحديد المشاعر بدقة 	نعم لا
نشاط للمراهقين 1.6. التعبير عن المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> تعلم كيفية فصل المشاعر تحسين مدى المعرفة بالمشاعر المختلفة 	نعم لا
نشاط للمراهقين 1.7. التعرّف على المشاعر الشخصية	<ul style="list-style-type: none"> تعلم كيفية تحديد المشاعر التي يشعر بها المراهقون تعلم تحديد المشاعر التي تشوّشنا 	نعم لا
نشاط للمراهقين 1.8. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> تلخيص الجلسة تقديم وشرح التمرين البيتي تحديد مواطن القوة 	نعم لا

ملخص الجلسة الثانية للمراهقين: نشاط "تهدئة جسدي"

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسة الأولى. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • تعلم كيف تؤثر المشكلات والمشاعر على الجسد. • تعلّم مهارة تأقلم تساعد في تهدئة الجسد.
--------------	---

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط المراهقين 2.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسة الأولى • تعلّم التعبير عن المشاعر والتعرّف عليها وفهما 	لا نعم
نشاط المراهقين 2.2. الجلسة الأولى والتمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط من الجلسة السابقة لم يفهمها المشاركون • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	لا نعم
نشاط المراهقين 2.3. مشاعري وجسدي	<ul style="list-style-type: none"> • تعلّم كيف يتأثر الجسم بالمشكلات والمشاعر 	لا نعم
نشاط المراهقين 2.4. تهدئة جسدي	<ul style="list-style-type: none"> • تعلّم مهارة لتهدئة الجسم 	لا نعم
نشاط المراهقين 2.5. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تلخيص الجلسة • تقديم وشرح التمرين البيتي • تحديد مواطن القوة 	لا نعم

ملخص الجلسة الثالثة للمراهقين: نشاط "تغيير أفعالي" - الجزء الأول

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ● ترسيخ الدروس المستفادة من الجلستين الأولى والثانية. ● مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. ● تعلم كيف يمكن للمشكلات والمشاعر أن تؤثر على أفعالنا وتصرفاتنا. ● تعلم كيف يمكن للقيام بأنشطة ممتعة أن يساعد في تحسين مشاعرنا.
--------------	--

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط للمراهقين 3.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> ● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض 	لا نعم
نشاط للمراهقين 3.2. مراجعة الجلسة الثانية والتمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ● ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلستين الأولى والثانية ● مراجعة أي نقاط لم يفهما المشاركون في الجلسات السابقة ● عرض المشاركون تمرينهم البيتي ● معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	لا نعم
نشاط للمراهقين 3.3. المشاعر والأفعال	<ul style="list-style-type: none"> ● تعلّم كيف يمكن للمشكلات والمشاعر أن تغيّر الأفعال أو التصرفات 	لا نعم
نشاط للمراهقين 3.4. تغيير أفعالي	<ul style="list-style-type: none"> ● تعلم كيفية القيام تدريجياً بأنشطة تساعد على تحسين المزاج 	لا نعم
نشاط للمراهقين 3.5. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ● تلخيص الجلسة ● تقديم وشرح التمرين البيتي ● تحديد مواطن القوة 	لا نعم

ملخص الجلسة الرابعة للمراهقين: نشاط "تغيير أفعالي" - الجزء الثاني

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

- ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسات الأولى والثانية والثالثة.
- مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها.
- مواصلة تعلم كيف يمكن للقيام بأنشطة ممتعة ومهام ضرورية أن يساعد في تحسين المشاعر.

أهداف الجلسة

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط للمراهقين 4.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> ● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض 	نعم لا
نشاط للمراهقين 4.2. مراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ● مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة ● عرض المشاركون تمرينهم البيتي ● معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	نعم لا
نشاط للمراهقين 4.3. تغيير أفعالي	<ul style="list-style-type: none"> ● تعلم كيفية القيام تدريجياً بأنشطة تساعد على تحسين المزاج ● تعلّم القيام بمهام أو أمور مهمة كطريقة لتحسين المزاج 	نعم لا
نشاط للمراهقين 4.4. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ● تلخيص الجلسة ● تقديم وشرح التمرين البيتي ● تحديد مواطن القوة 	نعم لا

ملخص الجلسة الخامسة للمراهقين: نشاط "إدارة مشكلاتي" - الجزء الأول

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ ما تعلّمه المشاركون من الجلسات الأولى وحتى الرابعة. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • تعلّم مهارة لحل المشكلات.
--------------	---

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط للمراهقين 5.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض 	لا نعم
نشاط للمراهقين 5.2. مراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	لا نعم
نشاط للمراهقين 5.3. فهم المشكلات الشائعة	<ul style="list-style-type: none"> • تبادل الأفكار حول المشكلات الشائعة التي يعاني منها المراهقون 	لا نعم
نشاط للمراهقين 5.4. إدارة مشكلاتي	<ul style="list-style-type: none"> • تعلّم مهارة لحل المشكلات. 	لا نعم
نشاط للمراهقين 5.5. تطبيق نشاط إدارة مشكلاتي.	<ul style="list-style-type: none"> • تعلّم كيفية تطبيق طريقة "توقف، فكّر، نفذ" للتعامل مع المشكلات الشائعة • تعلّم كيفية تطبيق طريقة "توقف، فكّر، نفذ" للتعامل مع المشكلات الشخصية. 	لا نعم
نشاط للمراهقين 5.6. اختتم الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تلخيص الجلسة • تقديم وشرح التمرين البيتي • تحديد مواطن القوة 	لا نعم

ملخص الجلسة السادسة للمراهقين: نشاط "إدارة مشكلاتي" - الجزء الثاني

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

<ul style="list-style-type: none"> ● ترسيخ الدروس المستفادة من الجلسة الأولى إلى الخامسة. ● مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها ● التدرب على نشاط "إدارة مشكلاتي" باستخدام مشكلة جديدة 	أهداف الجلسة
--	---------------------

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط للمراهقين 6.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> ● مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض 	لا نعم
نشاط للمراهقين 6.2. مراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ● مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة ● يعرض المشاركون تمرينهم البيتي ● معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	لا نعم
نشاط للمراهقين 6.3. مراجعة نشاط إدارة مشكلاتي	<ul style="list-style-type: none"> ● تعزيز مهارات المشاركين في التعامل مع المشكلات. 	لا نعم
نشاط للمراهقين 6.4. إدارة مشكلاتي مع مشكلة جديدة	<ul style="list-style-type: none"> ● مواصلة تطبيق طريقة "توقف، فكر، نفذ" مع مشكلة جديدة. ● تمكين المشاركين لكي يتعلّموا من بعضهم البعض. 	لا نعم
نشاط للمراهقين 6.5. التحضير لنهاية التدخل	<ul style="list-style-type: none"> ● تحضير المشاركين لنهاية التدخل ● اسمح للمشاركين بمشاركة ردود فعلهم تجاه انتهاء التدخل 	لا نعم

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط للمراهقين 6.6. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تلخيص الجلسة • تقديم وشرح التمرين البيتي • تحديد مواطن القوة 	نعم لا

ملخص الجلسة السابعة للمراهقين: نشاط "مستقبل أكثر إشراقاً"

الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
تاريخ ووقت الجلسة:
حضور الجلسة:
ملاحظات الجلسة:

<ul style="list-style-type: none"> • ترسيخ الدروس المستفادة من الجلسة الأولى إلى الساسة. • مواصلة تعزيز تماسك المجموعة ودعمها. • زيادة ثقة المشاركين في التأقلم بعد انتهاء التدخل • اختتام التدخل. 	أهداف الجلسة
--	--------------

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط للمراهقين 7.1. ترحيب	<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة المشاركين على الاسترخاء وعلى التعرّف على بعضهم البعض 	نعم لا
نشاط للمراهقين 7.2 مراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> • مراجعة أي نقاط لم يفهمها المشاركون في الجلسات السابقة • يعرض المشاركون تمرينهم البيتي • معالجة أي مشكلات واجهها المشاركون عند إكمال تمرينهم البيتي 	نعم لا
نشاط للمراهقين 7.3 مستقبل أكثر إشراقاً	<ul style="list-style-type: none"> • تعليم المشاركين حول ما يمكن أن يتوقعوه في المستقبل. • تحسين ثقة المشاركين في التعامل مع المشكلات المستقبلية والمشاعر القوية. 	نعم لا
نشاط للمراهقين 7.4 اختتام التدخل	<ul style="list-style-type: none"> • نشاط ختامي أو حفل تخريج 	نعم لا

الملحق 11. إرشادات مفيدة لإدارة المجموعات الكبيرة

في الحالات التي يحضر فيها أكثر من مقدم للرعاية من أجل طفل ما، قد يعني هذا إدارة مجموعة كبيرة تضم ما يصل إلى 24 من مقدمي الرعاية، وعندئذ، قد يكون من الضروري وضع النقاط الواردة في الجدول A11.1. في الاعتبار.

الجدول A11.1. نقاط يجب وضعها في الاعتبار عند إدارة مجموعة كبيرة.

المشكلة	الحل
حجم المجموعة/الميسر (أو الميسرون) الإضافي	قد يكون من المفيد النظر في تقسيم المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين أصغر في كل جلسة، بحيث يدير ميسر واحد كل مجموعة، وبدلاً من ذلك، يمكنك تشكيل مجموعة أخرى منفصلة تماماً إذا كان هناك ميسرون إضافيون.
المناقشات الجماعية	حتى في حال الاستمرار في إدارة مجموعة واحدة كبيرة، فقد يكون من المفيد تقسيمها إلى مجموعتين أصغر من أجل المناقشات، بحيث ييسر كل ميسر واحدة من المجموعتين.
النوع الاجتماعي	يجب أن يكون الميسرون على دراية بأي اختلافات في النوع الاجتماعي قد تؤثر على المشاركة في المجموعة وديناميكياتها وأن يحترمونها، على سبيل المثال، قد تقرر أنه سيكون من المفيد وجود مشاركين من مختلف الأنواع الاجتماعية في المجموعات المختلفة.
تفاعلات مقدمي الرعاية	يجب أن يكون الميسرون على دراية بأي توقعات قد تكون لدى مقدمي الرعاية بشأن بعضهم البعض وأن يحترمونها وأن يفكروا في الكيفية التي قد تؤثر بها على ديناميكيات المجموعة، على سبيل المثال، قد تقرر أنه سيكون من المفيد أن يجلس بعض مقدمي الرعاية منفصلين عن بعضهم بعض، أو قد يكون من المفيد أن يجلس كبار العائلات معاً، على سبيل المثال.
التوقيت	قد يكون من الضروري عند إدارة مجموعة كبيرة النظر إما في تمديد مدة الجلسات، بل وإضافة جلسة إضافية، حتى يكون هناك وقت كافٍ للمناقشات والأنشطة ليشارك فيها الجميع.

الملحق 12. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية الذين يساعدون أطفالهم في التدرّب على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر

قد يواجه مقدمو الرعاية مشكلات شائعة عندما يحاولون دعم أطفالهم للتدرّب على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر واستخدامها (انظر الجدول A12.1).

الجدول A12.1. المشكلات التي تواجه مقدمي الرعاية في دعم أطفالهم في التدرّب على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
لا يريد الطفل التحدث مع مقدم الرعاية له عن المهارات	<ul style="list-style-type: none">• ادعُ المجموعة إلى مشاركة الأفكار حول كيفية حل هذه المشكلة.• اقترح على مقدمي الرعاية، إذا دعت الحاجة إلى ذلك، استخدام مهارات الاستماع النشط وسؤال أطفالهم برفق عما إذا كانوا يريدون مشاركة سبب عدم رغبتهم في التحدث، لكن ذكّر مقدم الرعاية باحترام قرار الطفل وخصوصيته إذا استمرت رغبتة في عدم التحدث.• اطلب من مقدم الرعاية التعبير عن دعمه للطفل وإبداء استعدادة للتواجد من أجله ومساعدته إذا كان الطفل يرغب في ذلك.• اطلب من مقدم الرعاية إظهار الدعم بطرق أخرى، مثلاً عن طريق الاستمرار في فعل ما يلي:<ul style="list-style-type: none">○ يطلب من الطفل قضاء وقت يمتاز بالجودة معاً؛○ يبدي الاهتمام بالطفل في مجالات أخرى من حياته؛○ يمدحه على الجهود التي يبذلها؛○ يعيّر عن تفهمه لمسألة أنه قد يكون من الصعب للغاية على الطفل مشاركة مشاعره حيال المهارات؛ و○ يعيّر عن حبه للطفل، مهما كانت النتيجة.
لا يفهم الطفل كيفية التدرّب على المهارة	<ul style="list-style-type: none">• اطلب من مقدم الرعاية التعبير عن دعمه للطفل وإبداء استعدادة للتواجد من أجله ومساعدته إذا كان الطفل يرغب في ذلك.• اطلب من مقدم الرعاية استخدام مهارات الاستماع النشط عندما يطلب من الطفل أن يشرح أكثر ما هو الجزء الذي لا يفهمه من المهارة.• اطلب من مقدم الرعاية أن يقترح على الطفل أن يتحدثاً إلى ميسر المجموعة.• اطلب من مقدم الرعاية الاستمرار في فعل ما يلي:<ul style="list-style-type: none">○ يمدح جهوده التي يبذلها في محاولة تعلم مهارة جديدة؛○ يعيّر عن تفهمه لمسألة أنه قد يكون من الصعب للغاية على الطفل مشاركة التحديات التي يواجهها في تعلم هذه المهارة؛ و○ يواصل التعبير عن حبه للطفل، مهما كانت النتيجة.
يشعر الطفل بأن ليس لديه الوقت للتدرّب على المهارة.	<ul style="list-style-type: none">• اطلب من المجموعة مساعدة مقدم الرعاية في التفكير في كيفية تخصيص الطفل الوقت للقيام بالنشاط، وتشمل الأفكار القيام بالتمرين البيئي بدلاً من نشاط آخر أقل أهمية يقومون به أو التخطيط للقيام به في وقت محدد في يوم معين عندما يعلم أن لديه الوقت.

المشكلة	الحل
يبدو أن الطفل يفتقر إلى التحفيز أو الطاقة	<ul style="list-style-type: none"> ● ذكّر مقدم الرعاية باحترام قرار الطفل وخصوصيته في تطبيق المهارات وتعلمها، على سبيل المثال، من المهم ألا يبدي مقدم الرعاية أي أحكام سلبية إذا لم يكمل الطفل التمرين البيتي، ● اطلب من مقدم الرعاية التعبير عن دعمه للطفل وإبداء استعداده لتقديم المساعدة إذا كان الطفل يرغب في ذلك. ● اطلب من مقدم الرعاية إظهار الدعم بطرق أخرى، مثلاً عن طريق الاستمرار في فعل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> ○ يطلب من الطفل قضاء وقت يمتاز بالجودة معاً؛ ○ يبدي الاهتمام بالطفل في مجالات أخرى من حياته؛ ○ يمدحه على الجهود التي يبذلها؛ و ○ يعبر عن حبه للطفل، مهما كانت النتيجة.

الملحق 13. نصائح مفيدة لقضاء وقت يمتاز بالجودة

قد يواجه مقدمو الرعاية حواجز مشتركة عند محاولة قضاء وقت ممتع مع أطفالهم، أو عند محاولة إظهار الاهتمام بالأطفال أكثر، وترد السبل المقترحة للاستجابة لهذه العوائق وإدارتها في الجدول A13.1. ومع هذا، ناقش دائماً أي صعوبات مع مشرفك.

الجدول A13.1. المشكلات التي تواجه مقدمي الرعاية في قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
كثرة المشاغل	<ul style="list-style-type: none"> اطلب من المجموعة مساعدة مقدمي الرعاية على التفكير في كيفية تخصيص الوقت للقيام بالنشاط، وتشمل الأفكار ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> الاستعاضة عن نشاط آخر بنشاط قضاء وقت يمتاز بالجودة؛ التخطيط لقضاء وقت يمتاز بالجودة في يوم أو وقت معين يكونون فيه أقل انشغالاً؛ تذكر أن الوقت الذي يمتاز بالجودة يمكن أن يكون لحظات قصيرة، مثل المسح على شعر الطفل أو احتضانه.
نسيان فعل ذلك	<ul style="list-style-type: none"> قد تحتاج إلى تذكير مقدمي الرعاية بأهمية إظهار الاهتمام بأطفالهم أكثر من خلال قضاء وقت يمتاز بالجودة معهم، فإذا كانوا يريدون رؤية تغييرات في مشاعر أطفالهم، فإن عليهم التدريب على الاستراتيجيات، ويمكنك استخدام تشبيه تعلم ركوب الدراجة، فلا يمكن إتقان شيء إلا بالتدريب عليه قدر الإمكان، وادع المجموعة إلى التفكير بأفكار، ويمكن أن تشمل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> كتابة ملاحظة أو رسالة تذكير على الهاتف مثلاً، إذا كان لديهم هاتف، أو طلب تذكيرهم من شخص ما؛ التخطيط لقضاء وقت يمتاز بالجودة في وقت معين في يوم معين، وربما ربط ذلك بوقت تناول وجبة أو الصلاة.
الافتقار إلى التحفيز أو الطاقة (مقدم الرعاية أو الطفل)	<ul style="list-style-type: none"> ذكر مقدمي الرعاية بأن قضاء وقت يمتاز بالجودة سيصبح أسهل وأكثر متعة بمجرد البدء في استخدام هذه المهارة بانتظام وكلما استخدموها أكثر. إذا كان الطفل يشعر بأنه غارق في مشاعره القوية، فقد لا يكون لديه التحفيز لقضاء وقت يمتاز بالجودة مع مقدم الرعاية له، وإذا كان الأمر كذلك، يمكن لمقدم الرعاية فعل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> تشجيع الطفل بقول أن هذا الوقت لن يكون طويلاً؛ قول: "كلما جربنا هذا أكثر، شعرت بتحفيز أكبر"؛ التعبير عن مدى رغبته في قضاء الوقت مع الطفل؛ طلب اقتراح نشاط من الطفل.
كيفية إدارة قضاء وقت يمتاز بالجودة مع الأطفال الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> إذا كان لدى مقدمي الرعاية عدة أطفال، فقد يكون من الصعب إيلاء اهتمامه الكامل لهم جميعاً، شجّع مقدمي الرعاية على أنه يمكن للوقت الذي يمتاز بالجودة أن يكون قصيراً، أو أنه يمكن قضاء الوقت الذي يمتاز بالجودة في حضور أفراد الأسرة الآخرين، مع تخصيص لحظات قصيرة من الاهتمام الكامل لكل طفل على حدة.
يريد الطفل القيام بنشاط لا يشعر بمقدم الرعاية بالارتياح للقيام به	<ul style="list-style-type: none"> إذا كان النشاط غير آمن أو قد يسبب الأذى للطفل أو مقدم الرعاية، فيمكن لمقدم الرعاية اقتراح أنشطة بديلة. إذا كان النشاط آمناً وغير مؤذ، لكن مقدم الرعاية يشعر بعدم الارتياح لأسباب أخرى، ناقش مع المجموعة إذا كانت ثمة طريقة لمساعدة مقدم الرعاية على الشعور بالارتياح أكبر، وأكد على أن الأطفال سيقدرون كثيراً مشاركة مقدمي الرعاية لهم في أنشطة يستمتعون بها.

الملحق 14. إرشادات مفيدة لمقدمي الرعاية من أجل القيام بالتمارين البيتي

قد يواجه مقدمو الرعاية مشكلات شائعة في القيام بالتمارين البيتي، وترد السبل المقترحة للاستجابة لهذه المشكلات وإدارتها في الجدول A14.1. ومع هذا، ناقش دائماً مع مشرفك أي صعوبات تواجه مقدمي الرعاية.

الجدول A14.1. المشكلات التي قد يواجهها مقدمو الرعاية في القيام بالتمارين البيتي وكيفية الاستجابة لها.

المشكلة	الحل
نسيان القيام بالتمارين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> من المهم ألا يشعر مقدمو الرعاية بأنهم سيقعون في مشكلة بسبب عدم القيام بالتمارين البيتي. قد تحتاج إلى تذكير مقدمي الرعاية بأهمية التمرين البيتي، فإذا كانوا يريدون رؤية تغييرات في أطفالهم وأنفسهم، فإن عليهم التدرب على المهارات، ويمكنك استخدام تشبيه تعلم ركوب الدراجة، فلا يمكن إتقان شيء إلا بالتدرب عليه قدر الإمكان، ادعُ المجموعة إلى التفكير في أفكار تساعد مقدمي الرعاية على تذكر القيام بالتمارين البيتي، وقد تشمل الأفكار ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> ○ كتابة الملاحظة وتركها في أنحاء غرفتهم؛ ○ طلب تذكيرهم من شخص ما؛ ○ التخطيط للقيام به في وقت معين في يوم معين، أو ربط النشاط بوقت تناول وجبة.
كثرة المشاغل	<ul style="list-style-type: none"> اطلب من المجموعة مساعدة مقدمي الرعاية على التفكير في كيفية تخصيص الوقت للقيام بالنشاط، وتشمل الأفكار ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> ○ الاستعاضة عن نشاط آخر أقل أهمية بالتمارين البيتي؛ أو ○ التخطيط للقيام به في وقت محدد في يوم معين عندما يعلمون أن لديهم الوقت.
لم يفهموا كيفية القيام به	<ul style="list-style-type: none"> تأكد من عدم انتقاد مقدم الرعاية أو إحراجه بسبب هذه المشكلة. راجع المهارة بطريقة تشمل المجموعة بأكملها، على سبيل المثال، اطلب من المجموعة شرح المهارة، أو اطلب من مقدمي الرعاية الآخرين شرح تمارينهم البيتي وكيفية ارتباطها بالمهارة، واطرح الأسئلة عن المهارة على المجموعة بأكملها. تحدث إلى مقدم الرعاية الذي يواجه هذه المشكلة في نهاية الجلسة للتأكد من أنه يفهم المهارة بشكل أفضل؛ فهذا سيقلل من أي إحراج قد يشعر به أمام أقرانه.

الملحق 15. إرشادات مفيدة من أجل بدائل العقاب القاسي

ناقش دائماً أي مخاوف قد تكون لديك بشأن هذا الموضوع مع مشرفك.

ونعني بالعقاب القاسي هو العقاب البدني (مثل ضرب الطفل، أو تهديده، أو حبسه) والعنف اللفظي والنفسي القاسي (مثل الصياح أو الصراخ في وجه الطفل، أو شتم الطفل بكلمات سيئة)، وضع في اعتبارك النقاط الواردة في الجدول A15.1. عند مناقشة إيقاف التأديب القاسي.

الجدول A15.1. النقاط التي يجب وضعها في الاعتبار عند مناقشة بدائل العقاب القاسي.

المشكلة	الحل
ما الذي ينبغي لك فعله إذا اختلف معك مقدم الرعاية وكان يعتقد أن العقاب البدني أو التأديب القاسي مقبول	<ul style="list-style-type: none">• قد تكون هناك حالات يختلف فيها مقدم الرعاية معك حول وقف استخدام العقاب البدني أو التأديب القاسي؛ فلبلدان والثقافات المختلفة قواعد مختلفة حول ممارسات مقدمي الرعاية المقبولة، وفي بعض البلدان، قد يكون من المقبول اجتماعياً وقانونياً استمرار العقاب البدني (ضرب الطفل أو لكمة أو ركله) أو التأديب النفسي القاسي في المنزل.• في المجموعة، فكر في أن تطلب من مقدمي الرعاية التأمل في أساليب التأديب التي اختبروها كأطفال وكيف جعلهم ذلك يشعرون، ومن الأفضل أن يقوم مقدمو الرعاية بهذا التأمل على انفراد وألا يشاركوا تاريخ طفولتهم الشخصي.• اشرح عواقب استمرار العقاب البدني والتأديب القاسي (انظر أدناه).• ثم اطلب من مقدمي الرعاية ضمن المجموعة مشاركة أساليب بديلة مستخدمة للتأديب والتفكير فيها (أساليب لا تنطوي على العقاب البدني أو التأديب القاسي)، وناقش نتائج استخدام هذه الأساليب البديلة (انظر أدناه إذا لزم الأمر).• إذا كنت لا تزال قلقاً بشأن أي من مقدمي الرعاية، فتحدث معهم على انفراد وناقش الأمر أكثر مع مشرفك.
عواقب استمرار العقاب البدني والتأديب القاسي ³⁹	<ul style="list-style-type: none">• يمكن أن تشمل العواقب البدنية التسبب في الكدمات والتمزقات وتلف الدماغ والكسور والإعاقة.• يمكن أن تشمل العواقب النفسية والسلوكية صعوبات عاطفية أكبر، والشعور بالعار وبالذنب، وضعف احترام الذات، وصعوبات في الأكل والنوم، وصعوبات في العلاقات، ومشكلات في الأداء المدرسي، واحتمالية تعاطي الكحول والمخدرات، وإعاقات التفكير، وأن يصبح الطفل عنيفاً.

39 بينيرو بي إس. العنف ضد الأطفال في المنزل والأسرة. في: باولو سيرجيو بينيرو، محرر. التقرير العالمي حول العنف والصحة. جنيف: الأمم المتحدة، 2006. <https://digitallibrary.un.org/record/08V334>, accessed 2023 November 9.

المشكلة	الحل
<p>● ما الذي ينبغي لك اقتراحه إذا سألت مقدم الرعاية عن أساليب أخرى لتأديب طفله</p>	<p>● أكد لمقدمي الرعاية على أن بدائل العقاب البدني--مثل التأديب الإيجابي--لا تعني ترك الأطفال يفعلون ما يريدون، وشرح أن التأديب الإيجابي يساعد على تطوير السلوكيات الإيجابية للأطفال ويبنى علاقات قائمة على الاحترام المتبادل بين الوالدين/مقدمي الرعاية والطفل.</p> <p>● تشمل اقتراحات التدرب على التأديب الإيجابي ما يلي.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ إيلاء الاهتمام والمدح عندما يلاحظ مقدم الرعاية السلوك المناسب أو المرغوب فيه. ○ تجنب وصف الأطفال بأوصاف سلبية أو توجيه الشتائم إليهم في جميع الحالات. ○ وضع قواعد منزلية مع الطفل والتأكد من فهم الطفل ومقدم الرعاية لها، ويجب أن تكون القواعد معقولة ومراعية لعمر الطفل ويجب تطبيقها باتساق. ○ تجاهل السلوكيات السخيفة أو غير المؤذية التي يقوم بها الطفل، مثل تحدّثه بصوت عالٍ للغاية أو دون اتباع السلوكيات الحسنة. ○ الاستجابة بهدوء للسلوك وشرح ما تريد أن يتوقف الطفل عن فعله، ثم قول ما تريد للطفل أن يفعله، على سبيل المثال "من فضلك توقف عن الصراخ في وجهي، أريدك أن تحاول التحدث معي بصوت هادئ". ○ يمكن لمقدمي الرعاية انتهاج السلوك الملائم الذي يريدون رؤيته في أطفالهم، مثل التحدث بلطف إلى الآخرين أو ترتيب المكان. ○ استخدام العواقب المنطقية كأن يتعين على الطفل المساعدة في تنظيف/ترتيب الشيء الذي أتلفه. ○ سحب الامتيازات أو المكافآت بطريقة متناسبة، إذا كان سوء السلوك بسيطاً، فيمكن لمقدمي الرعاية سحب شيء أقل قيمة بشكل مؤقت، مثل لعبة واحدة، أما إذا كان سوء السلوك جسيماً، فيمكن سحب امتيازات أكبر، على سبيل المثال وقت اللعب.

الملحق 16. ملخصات جلسات مقدمي الرعاية

تلخص الصفحات التالية الخطوات الرئيسية لكل جلسة، اتبع الخطوات الموضحة بالترتيب.

ملخص الجلسة الأولى لمقدمي الرعاية: فهم المشاعر القوية

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ● تحسين معرفة مقدمي الرعاية بالمشاعر القوية التي يشعر بها اليافعون. ● تحسين مهارات مقدمي الرعاية في الإصغاء الفعّال. ● تغلب مقدمي الرعاية على الحواجز التي تحول دون قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم. ● تعريف مقدمي الرعاية بنشاط "التنفس البطيء".
--------------	--

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط لمقدمي الرعاية 1.1. ترحيب وتعارف	<ul style="list-style-type: none"> ● تعرّف أعضاء المجموعة على بعضهم البعض ● مساعدة المشاركين على الاسترخاء 	لا نعم
نشاط لمقدمي الرعاية 1.2. مراجعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> ● إعطاء لمحة عامة عن أهداف مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر 	لا نعم
نشاط لمقدمي الرعاية 1.3. قواعد المجموعة	<ul style="list-style-type: none"> ● وضع القواعد والتوقعات لكيفية التصرف ضمن المجموعة ● تعزيز التماسك ضمن المجموعة 	لا نعم

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط لمقدمي الرعاية 1.4. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقين تحسين القدرة على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 1.5. فهم المشاعر القوية لدى المراهقين	<ul style="list-style-type: none"> التعرف على الأسباب والعلامات الشائعة للمشاعر القوية في مرحلة الطفولة تعلم كيفية التعرف بدقة على مشاعر طفلهم 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 1.6. الاستجابة للمشاعر	<ul style="list-style-type: none"> تحسين مهارات تهدئة أطفالهم عندما يشعرون بضيق نفسي 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 1.7. وقت يمتاز بالجودة	<ul style="list-style-type: none"> اكتساب فهم أفضل لأهمية قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم التغلب على الحواجز التي تحول دون قضاء وقت يمتاز بالجودة مع أطفالهم 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 1.8. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> لحّص الجلسة إعداد تمرين بيتي نشاط "التنفس البطيء" 	نعم لا

ملخص الجلسة الثانية لمقدمي الرعاية: التأثير القوي للمدح

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ● تعرف مقدمي الرعاية على نقاط القوة لدى أطفالهم. ● الفهم بشكل أفضل لأهمية منح المدح وتلقيه. ● اكتساب فهم أفضل لبدائل العقاب القاسي.
--------------	---

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط لمقدمي الرعاية 2.1. الترحيب ومراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ● مراجعة أي نقاط لم يفهما المشاركون في الجلسات السابقة ● أن يشعر مقدمو الرعاية بالقدرة على دعم بعضهم البعض في هذا النشاط 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 2.2. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> ● التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقين ● تحسين القدرة على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 2.3. نقاط القوة لدى الأطفال	<ul style="list-style-type: none"> ● التأكيد على مرونة الطفل ● تفكير مقدمي الرعاية بنقاط القوة لدى أطفالهم حتى في الأوقات الصعبة 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 2.4. التأثير القوي للمدح	<ul style="list-style-type: none"> ● فهم أهمية منح المدح وتلقيه ● تحسين مهارات منح المدح وتلقيه 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 2.5. بدائل العقاب القاسي	<ul style="list-style-type: none"> ● تعزيز فهم بدائل العقاب القاسي 	نعم لا
نشاط لمقدمي الرعاية 2.6. اختتام الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ● لخص الجلسة ● إعداد تمرين بيتي ● نشاط "التنفس البطيء" 	نعم لا

ملخص الجلسة الثالثة لمقدمي الرعاية: الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية ومستقبل أكثر إشراقاً

	الميسرون/مجموعة مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر:
	تاريخ ووقت الجلسة:
	حضور الجلسة:
	ملاحظات الجلسة:

- تدريب مقدمي الرعاية على الرعاية الذاتية حتى يكونوا أكثر قدرة على مساعدة أطفالهم على التأقلم.
- شعور مقدمي الرعاية بالاستعداد لمساعدة أطفالهم على أن يكونوا بخير الآن وفي المستقبل.

أهداف الجلسة

الموضوع	الأهداف	هل أكملت هذه الخطوة؟ (ضع دائرة حول "نعم" أو "لا")
نشاط لمقدمي الرعاية 3.1. الترحيب ومراجعة التمرين البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ● مراجعة أي نقاط لم يفهما المشاركون في الجلسات السابقة ● أن يشعر مقدمو الرعاية بالقدرة على دعم بعضهم البعض في هذا النشاط 	لا نعم
نشاط لمقدمي الرعاية 3.2. مراجعة لمهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر	<ul style="list-style-type: none"> ● التعرف على مهارات اليافعين في التعامل مع المشاعر التي يتم تعليمها لأطفالهم في مجموعة المراهقين ● تحسين قدرة مقدمي الرعاية على دعم استخدام أطفالهم لهذه المهارات 	لا نعم
نشاط لمقدمي الرعاية 3.3. نقاط القوة لدى مقدمي الرعاية	<ul style="list-style-type: none"> ● التأكيد على مرونة مقدمي الرعاية ونقاط قوتهم 	لا نعم
نشاط لمقدمي الرعاية 3.4. التحديات التي تواجه مقدمي الرعاية والرعاية الذاتية	<ul style="list-style-type: none"> ● التعرف على أهمية الرعاية الذاتية لمقدمي الرعاية ● التغلب على الحواجز التي تحول دون تطبيق مقدمي الرعاية للرعاية الذاتية 	لا نعم
نشاط لمقدمي الرعاية 3.5. مستقبل أكثر إشراقاً	<ul style="list-style-type: none"> ● التعرف على ما يمكن توقعه في المستقبل ● تحسين ثقة مقدمي الرعاية في التعامل مع الصعوبات التي يواجهونها مع أطفالهم في المستقبل 	لا نعم
نشاط لمقدمي الرعاية 3.6. اختتام المجموعة	<ul style="list-style-type: none"> ● تبادل الدروس المستفادة وإتاحة الفرصة لطرح الأسئلة ● نشاط "التنفس البطيء" 	لا نعم

لمزيد من المعلومات، يمكن التواصل مع:

صندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)
شعبة البرامج، وحدة دعم الصحة النفسية
والدعم النفسي الاجتماعي
3 United Nations Plaza,
New York, NY, 10017, USA

بريد إلكتروني: mhps-secretariat@unicef.org

منظمة الصحة العالمية
قسم الصحة النفسية وتعاطي المواد المسببة للإدمان
20, avenue Appia
1211 Geneva 27
Switzerland

بريد إلكتروني: psych_interventions@who.int

<https://www.who.int/health-topics/mental-health>