



يقوم اليافعون برسم خريطةٍ تُمثِّل  
علاقاتهم السَّلبِيَّةَ والإيجابِيَّةَ مع النَّاسِ.



30 دقيقة

2/5

1/5

2/5

## بُذرة عن النَّشاط

### المرحلة

لنتعرَّف على أنفسنا

### قبل

يُمكن أن يكون هذا النَّشاط نشاطاً تابعاً لنشاط شكل الجسم

### الخارجي

### بعد

يُمكن أن يتَّبع اليافعون هذا النَّشاط بأنشطةٍ تُساعدهم على تعزيز  
علاقاتهم الإيجابِيَّةَ وتحسين علاقاتهم الصَّعبة.

### التَّحضير

لا حاجة للتَّحضير.

### الغرض

إجراء عصفٍ ذهنيٍّ حول الأشخاص ذوي التَّأثير السَّلبِي أو الإيجابي  
في حياة المُشارك.

### الأهداف

سيتمكَّن اليافعون من:

تحديد ومناقشة العلاقات السَّلبِيَّة والإيجابِيَّة.

### مجالات الكفايات

حلُّ المشاكل وإدارة التَّزاعات؛ الهوية والثِّقة بالنفس.

### النشاط مناسبٌ جداً

لليافعين الذين يرتاحون بالعمل بشكلٍ مُنفردٍ أو على مشاريع  
بسيطة.



1

قُم بتوزيع 6 بطاقاتٍ صغيرةٍ وورقة رسم على كلِّ يافع. (خطوة اختيارية: إن كان هذا النشاط يتم تنفيذهُ كنشاطٍ متابعٍ لنشاط شكل الجسم الخارجي فمن المُمكن أن يجلب اليافعون معهم اللوحات التي رسموها لأنفسهم).

2

## ||| يقول الميسر:

«جميعنا متأثرٌ بالناس الموجودين في حياتنا. فوجود بعض الناس في حياتنا يكون مفيداً لنا، بينما يكون وجود بعضهم غير مفيد. فكّر في ثلاثة أشخاص في حياتك يُساعدونك، وثلاثة أشخاص آخرين تعتبر أن علاقتك بهم صعبة. يُمكنك أن تختار نفس الشّخص لكلا الفئتين!».

3

## ||| يقول الميسر:

«ليس من الضروري أن تكتب أسماء الأشخاص الذين تُفكّر بهم، ولكن إن كان ذلك سيُساعدك على تذكّرهم فيمكنك أن تكتب الأسماء على جانب البطاقة وتقلبها.».

4

## ||| يقول الميسر:

«فكّر في رمزٍ يُمثل أثر هذا الشّخص على حياتك، سواءً كان وجوده مفيداً أم صعباً؛ على سبيل المثال، يُمكنني أن أقول أنّ أختي لها تأثيرٌ جيّدٌ على حياتي، فأنا أشعر دائماً بالأمان والرّاحة عندما أكون معها، ولذا سأرسمها كشجرةٍ لها أوراقٌ كثيرة، لأنّ فروع الشّجرة تُظللني وتُشعّرنِي بالرّاحة، تماماً كشعوري عندما أكون مع أختي. عندما تُصبح مستعدّاً قُم برسم هذه الرّموز على البطاقات الصّغيرة.».

5

امنح اليافعين 20 دقيقةً على الأقل ليُكملوا الرّسم. تجوّل في الغرفة وقدم لهم الدّعم خلال عمليّة الرّسم.

6

## يقول الميسر:

«ستقومون الآن برسم خريطةٍ تُبيّن العلاقات المفيدة والصّعبة في حياتكم. على الورقة الموجودة لديكم، أرسم نفسك، وبعدها قُم بتوزيع البطاقات حولك على الورقة بحيث تُبيّن لنا العلاقات الإيجابية أو الصّعبة. على سبيل المثال، إن استخدمنا مثال أختي، سأضع الرّمز الذي اخترته ليمثلها (الشّجرة) فوقي، لأنّها حتى لو كانت بعيدةً عني فسأشعر وكأنّها تحميني». (خطوة بديلة: إن كان اليافعون يستخدمون الصّور التي رسموها لأنفسهم في نشاطٍ سابق، فيمكنهم أن يقوموا بتوزيع البطاقات حول هذه الرّسومات).

7

قُم بتوزيع شريطٍ لاصقٍ أو أصابع غراءٍ على المُشاركين لإلصاق البطاقات على رسوماتهم.

## المشاركة والاستفادة

8

## فسّر:

بعد أن يُنهي اليافعون العمل، اطلب منهم الوقوف أو الجلوس بشكلٍ مُريحٍ ضمن حلقة، حاملين معهم رسوماتهم. يجبُ على كلِّ يافعٍ أن يصفَ ويوضّح ما يلي:

- ◀ علاقة واحدة إيجابية أو صعبة في حياته.
- ◀ الرّمز الذي اختاره للتعبير عن العلاقة.
- ◀ سبب اختيارهم لموقع البطاقة على الخريطة.

9

## ||| يقول الميسر:

«في الجلسات القادمة سُوّديّ أنشطةً أخرى لاستكشاف العلاقات الإيجابية والصّعبة في حياتنا؟».

10

الاتّفاق على خطّةٍ للجلسة القادمة مع اليافعين.



## احرص على أن

- ✓ تتبه للطريقة التي يصف فيها اليافعون العلاقات في حياتهم. إن رأيت إشارات تدلُّ على أنَّهم ضحايا للعنف، أو أنَّهم مُنفصلون عن أسرهم، أو يواجهون مخاطر أخرى، فقمُ باتِّخاذ الخطوات الملائمة وإحالتهم إلى أشكال الدِّعم التي يحتاجونها.
- ✓ تقوم بإعطاء اليافعين أنشطةً للمتابعة لمساعدتهم على تعزيز علاقاتهم الإيجابية وتقوية علاقاتهم الصَّعبة (إن رغبوا بذلك).

## البيئة

من المُمكن تنفيذ هذا النِّشاط في الدَّاخل أو الخارج.

## اللوازم

- ◀ ورقة رسم.
- ◀ ستُّ بطاقات صغيرة لكلِّ يافع.
- ◀ أقلام تخطيط أو تلوين.

## ارتجل

بدلاً من الرِّسم، يُمكن أن يستخدم اليافعون الشُّعر أو التَّشبيهاً لوصف العلاقات الموجودة في حياتهم. يُمكنهم أن يبدؤوا بعبارة أنا أملك ... ويكملوها ستُّ مرَّات، بحيثُ يتحدَّثون في كلِّ مرَّةٍ عن علاقةٍ مختلفة. على سبيل المثال:

- ◀ أنا أملك شجرة. أشعر بالأمان وبأنِّي في جوٍّ لطيفٍ عندما أكون قُرب شجرة، فهي تُشعِرني بالراحة وبأنِّي لي مأوى.
- ◀ أنا أملك حذاءً قياسه صغيرٌ على قدمي. أشعر بأنِّي أحرقُ وأنا أرتديه، كما أنَّه يُؤذي قدمي، ممَّا يمنعني من المشي والرِّكض بالسرعة التي أرغبُ بها.

## الاستمرارية

يُمكن أن يستمرَّ اليافعون في العمل سويًّا على خرائط العلاقات إن رغبوا في التَّدرب على مهارات الرِّسم. أعطِ اليافعين أنشطةً متابعَةً لاستكشاف الطُّرق التي يستطيعون من خلالها تعزيز علاقاتهم الإيجابية وتحسين علاقاتهم الصَّعبة. على سبيل المثال:

- ◀ يُمكنهم أن يكتبوا رسائل للأشخاص المهمين في حياتهم للتعبير عن تقديرهم للأشياء الإيجابية في حياتهم، أو اقتراح طُّرق يُمكنهم من خلالها أن يُحقِّقوا فائدةً أكثر. (فهم لا يحتاجون بالضرورة لإرسال هذه الرسائل، ولكنَّ تمرين الكتابة بحدِّ ذاته يُمكنه أن يُساعدهم على التَّدرب على المهارات الشَّخصية ومهارات التَّواصل).
- ◀ يُمكن أن يستخدم اليافعون المشاهد التَّمثيلية لدراسة استراتيجيات تحسين العلاقات الموجودة في حياتهم. راجع نشاط الأعمال التي نقومُ بها كنشاطٍ للمتابعة.

لا

تطلبُ من اليافعين أن يسموا الأشخاص الموجودين على الرِّسم.

✗

تقترح علاقاتٍ مُعيَّنة يجب أن يُظهرها اليافعون في رسوماتهم (مثل العلاقة مع الأهل والأخوة) - تذكرُ أن اليافعين، خاصَّةً أولئك الذين عايشوا الأزمات، قد لا يكونون يعيشون في ظروفٍ أسريَّةٍ تقليديَّة.

✗

تضغط على اليافعين ليتحدَّثوا عن علاقاتهم (خاصَّةً الصَّعبة منها) أو رسوماتهم، إن لم يرغبوا بذلك.

✗

## التَّعديل

**الإعاقة:** إن كان هنالك شخصٌ واحدٌ أو أكثر من ذوي الإعاقات البصريَّة في الحلقة، فقمُ باستخدام الشُّعر والتَّشبيهاً بدلاً من الرُّسومات لاستكشاف العلاقات (انظر قسم الارتجال أدناه).

**السَّلامة النَّفسية - الاجتماعيَّة والتَّعافي:** إن لم يكن اليافعون مستعدِّين للحديث عن العلاقات الصَّعبة، فقمُ بالتركيز على خريطة العلاقات الإيجابية.

**رُكِّز أكثر على مجالات الكفايات مثل التَّعاطف والاحترام والتَّأثير،** بدلاً من رسم خريطةٍ للأشخاص الذين لهم تأثيرٌ إيجابيٌ أو صعبٌ في حياة المُشارك، يُمكن أن يرسم اليافعون خريطةً للطُّرق التي يؤثِّرون فيها على النَّاس من حولهم بشكلٍ إيجابيٍّ وسلبيٍّ. تابع بأنشطةٍ يُمكنها أن تُعزِّز من وعي اليافعين عن طريق مساهماتهم، والاستراتيجيات التي يقومون باستخدامها للمشاركة بشكلٍ إيجابيٍّ مع الآخرين من حولهم.

