

يونسف  
لكل طفل



# الحقية التعليمية للطلاب للتعبير والابتكار

حزمة الأنشطة المُعدة للميسرين  
في دولة فلسطين

تقدم اليونيسف هذه الحزمة التوجيهية، المشتقة من الحقيبة التعليمية للطلائع للتعبير والابتكار، للميسرين الذين يساعدون الطلائع. تتألف الحزمة من تمارين تنشيطية و «بطاقات إلهام» ودليل أنشطة.

## قبل أن تبدأ في قيادة الأنشطة مع الطلائع...

**اقرأ دليل** الأنشطة مسبقًا، للتأكد من أنك تعتقد أنها ستعمل بشكل جيد، ولتدوين أي تعديلات قد تجدها مفيدة.

**خطط** لجلسات نشاط تتراوح مدتها من 1 إلى 1.5 ساعة. قد يكون لديك وقت لإجراء نشاطين أو ثلاثة في هذه الحزمة. على سبيل المثال، في جلسة واحدة قد تبدأ بلعبة قصيرة أو تمرين تنشيط، ثم تقود نشاطًا أطول.

**تعاون** مع المنسقين المحليين لتنظيم وتحضير الأنشطة.

**تواصل** مع جميع السكان في بيتك لطلب دعمهم لأنشطتك. قد يساعدونك من خلال:

إبلاغ الطلائع وتشجيعهم على المشاركة

مشاركة مساحة لعقد الأنشطة

الصبر والدعم عندما تحدث الأنشطة ضجيجًا أو عندما يحتاج الطلائع إلى الهدوء

المشاركة في الأنشطة و/أو الاستعداد لمساعدة الطلائع الذين يحتاجون للدعم

حاول **العثور على مساحة** للأنشطة تكون:

متاحة ومريحة وآمنة للطلائع ذوي الاحتياجات الخاصة للتحرك والنشاط

توفر مساحة للطلائع للجلوس والتحدث والرسم أو بناء الأشياء

تسمح للطلائع بإحداث ضجيج أو الجلوس بهدوء دون إزعاج الآخرين أو التشتت

تحتوي على مخارج طوارئ آمنة ومسارات واضحة إلى هذه المخارج

صُممت هذه الأنشطة في الأصل لمجموعات صغيرة تتألف من 7 إلى 20 من الطلائع تتراوح أعمارهم بين 10 و18 عامًا. يمكن تعديل هذه الأنشطة لتناسب المشاركين الأصغر سنًا أو الأكبر، والمجموعات الكبيرة ذات الأعمار المختلفة. تعطي الأنشطة المختارة الأولوية للمرونة والصلة والقدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة، وهي شاملة لجميع الطلائع بغض النظر عن قدراتهم، ولا تتطلب استخدام مواد أو مستلزمات محددة..

### ما هو الغرض من هذه الأنشطة؟

هذه الأنشطة تعزز وتدعم الرفاهية العاطفية والاجتماعية للطلائع من خلال توفير فرصة لهم لأخذ استراحة من الضغوط المحيطة بهم، والتواصل بشكل إيجابي مع عائلاتهم وأقرانهم، والمشاركة في أنشطة صحية يستمتعون بها. يمكن أن تمنح هذه الأنشطة الطلائع فرصة لممارسة واستخدام مهارات صحية ومفيدة ضرورية لتطويرهم والتي ستساعدهم في حياتهم وتعليمهم ومسيرتهم المهنية ومع عائلاتهم ومجتمعاتهم.

### كيف يجب استخدام هذه الحزمة؟

استخدم قوائم التحقق السريعة التالية كتذكير مفيد بالخطوات التي يجب اتخاذها، وممارسات التسهيل الآمنة والفعالة التي يجب استخدامها قبل وأثناء الأنشطة مع الطلائع. اختر واستخدم الأنشطة التي تعتقد أنها ستعمل بشكل جيد مع الطلائع والمشاركين الآخرين. قم بتكييف نهجك بناءً على معرفتك وخبرتك وفهمك لما هو ممكن وآمن ومفيد للطلائع في وضعك.

# أثناء تسيير أنشطة الطلائع...

ابدأ كل جلسة بتزويد جميع المشاركين بمعلومات أساسية عن السلامة والأمان، بما في ذلك مواقع المخارج الطارئة والمراحيض ومجموعات الإسعافات الأولية (إذا توفرت).

ابدأ الأنشطة بـ «دائرة الافتتاح» وطقس بسيط، مثل هتاف أو تشجيع أو أغنية أو رقصة أو لعبة أسماء، لمساعدة الجميع على الشعور بالراحة والترحيب.

اختتم كل جلسة نشاط بـ «دائرة الختام» لتذكير الجميع بأن الوقت الذي قضوه معاً كان مهماً لكل شخص في المجموعة.

اختر مزيجاً من الأنشطة التي تلي مستويات الطاقة المختلفة للطلائع. قم بتكييف الأنشطة بناءً على مزاج المشاركين وتفضيلاتهم.

حاول معرفة اسم كل مشارك، وشجعهم على معرفة أسماء بعضهم البعض، ومعرفة اسمك أيضاً. هذا يساعد على تذكير الطلائع بأنهم مهمون ومقدرون.

ادع واسمح لجميع المشاركين بالمشاركة في الأنشطة بالطريقة التي يشعرون بها بالراحة. قدم لهم خيار حضور الأنشطة بدلاً من المشاركة الفعالة، إذا كانت هذه رغبتهم.

اسمح للمشاركين بإظهار والتعبير عن مشاعرهم، بما في ذلك المشاعر السلبية. ومع ذلك، لا تدفعهم لمناقشة أو استكشاف المشاعر أو التجارب الصعبة كجزء من أنشطتهم.

إذا عبر أحد المشاركين عن مشاعر صعبة للغاية، أو كشف عن تجارب صعبة للغاية، أو أظهر علامات تدل على الصدمة المحتملة أو الخطر على نفسه أو على الآخرين:

ادعهم للتحدث بشكل خاص مع مقدمي الرعاية النفسية أو مقدمي الخدمات الأخرى أو البالغين المتطوعين المتواجدين «في حالة تأهب»، أثناء الجلسة أو بعدها.

استخدم حكمك لتقييم ما إذا كان هذا قد يكون مفيداً لهم وللمجموعة. إذا كنت تعتقد أن مشاركتهم قد تعرضهم للخطر وأو تسبب الضيق للآخرين، ادع هذا المشارك للتحدث بشكل خاص مع بالغ آخر، وأو للتعبير عن أفكارهم بهدوء، مثلاً من خلال الرسم. اشكرهم دائماً، وعبر عن قلقك بشأن تجاربهم السيئة، وذكرهم بأنهم لم يستحقوا هذه التجارب السيئة، حتى لا يشعروا بأنهم قد فعلوا شيئاً خاطئاً بمشاركتهم معك.

ذكر جميع الطلائع «مشاعرهم مرحب بها». إيذاء نفسك أو الآخرين ليس مقبولاً.

**تواصل** مع جميع الطلائع بما في ذلك الفتيات والفتيان. نظم أنشطة منفصلة للفتيات والفتيان، على التوالي، إذا كان ذلك مناسباً. تواصل واشمل الطلائع ذوي الاحتياجات الخاصة وبدونها.

**أبلغ الطلائع ذوي الاحتياجات الخاصة أن الأنشطة مصممة للجميع حتى يعرفوا أنهم مرحب بهم وقادرون على المشاركة.**

**تحدث معهم حول أي عوائق قد تواجههم للمشاركة، واعمل معهم لإزالة هذه العوائق.**

**أحرص على تنوع مجموعات الأنشطة من خلال دمج الطلائع ذوي الاعاقة.**

**شجع** جميع الطلائع على الانضمام إلى الأنشطة. ومع ذلك، لا تجبرهم أو تسمح للآخرين بإجبارهم إذا لم يرغبوا في الانضمام.

**رحب** بالأطفال الأصغر سناً والآباء والبالغين الآخرين للمشاركة في الأنشطة، خاصة إذا كان ذلك يساعد ويشجع الطلائع على المشاركة أيضاً.

**اجمع** المواد التي قد تكون مفيدة أو ممتعة أو مفيدة للأنشطة. قد تشمل المواد المتاحة والمفيدة:

**أقلام رصاص، ورق، وأقلام حبر**

**مواد مهملة نظيفة ويمكن التعامل معها بأمان، مثل زجاجات المياه البلاستيكية وأغطية الزجاجات، الصحف أو المجلات القديمة، أكياس التسوق البلاستيكية يمكن أن تكون مفيدة أيضاً لصنع التماثيل أو الكتلوج.**

**أشياء مستعارة مثل الأوشحة، والقبعات، فقط إذا كنت واثقاً من أنك تستطيع إعادتها إلى أصحابها.**

**حدد الخدمات** أو مقدمي الخدمات مثل المستشارين، مقدمي الإسعافات الأولية، المستجيبين لحالات الطوارئ الصحية حتى تكون جاهزاً لربط الطلائع بخدمات الطوارئ. نظم لوجود بالغين آخرين في حالة تأهب أثناء الأنشطة لمساعدة الطلائع الذين قد يحتاجون إلى دعم عاجل.

**أشرك الطلائع** في أدوار قيادية للتخطيط والتحضير للأنشطة. على سبيل المثال، يمكن للطلائع التواصل مع أقرانهم وإبلاغهم عن الأنشطة، وإعداد أماكن الأنشطة، وجمع الإمدادات والمواد.

**كن منفتحاً مع الطلائع، احرص على تقديم الدعم بدلاً من طلب الدعم منهم. شارك مشاعرك بصراحة، معترفاً بأن جميع المشاعر صحيحة. اعتذر إذا ارتكبت خطأ لتكون قدوة في الوعي الذاتي والاحترام واللفظ. اجعل صحتك النفسية أولوية؛ فالاعتناء بنفسك أمر مهم لتستطيع مساعدة الطلائع بفعالية. لا تضغط على نفسك لقيادة الأنشطة عندما تحتاج إلى الراحة. قم بتوضيح أهمية العناية بالنفس للأطفال.**



# تشمل هذه الحزمة على مواد تنشيطية وأدلة أنشطة وبطاقات إلهام.



## بطاقات الإلهام

بطاقات الإلهام هي اقتراحات بسيطة وقصيرة للأنشطة. توفر تعليمات محددة لتمنح الميسرين فرصة للتجربة بطرق إبداعية استراتيجياتهم الخاصة لتنفيذ الأنشطة. قم بتخطيط الخطوات الخاصة بك لكيفية قيادة الأنشطة بناءً على الاقتراحات الموجودة في بطاقات الإلهام، و/أو اتبع نصائح التكيف الموجودة على كل بطاقة.



## دليل الأنشطة

دليل الأنشطة هو عبارة عن أنشطة أطول تمنح الطلاب فرصة للتعاون كمجموعة في مهمة بسيطة وممتعة، أو لاستكشاف هوياتهم الخاصة. يتضمن دليل الأنشطة معلومات حول الغرض من كل نشاط، وتعليمات خطوة بخطوة حول كيفية قيادته، واقتراحات لكيفية تكيفه. قبل استخدام دليل الأنشطة، ابدأ جلستك بمنشط قصير من هذه الحزمة، أو أي نشاط احماه آخر تعرفه.



## مواد تنشيطية

المواد التنشيطية هي أنشطة وألعاب قصيرة وبسيطة. تستغرق معظم الأنشطة بين 10 إلى 20 دقيقة. استخدم المواد التنشيطية كأشياء احماه في بداية الجلسة قبل تنفيذ أنشطة أطول، مثل «أدلة الأنشطة». أو خطط لجلسة باستخدام 1-2 من المواد التنشيطية، إذا كنت تعتقد أن الطلاب سيفضلون تجربة بعض الألعاب القصيرة والسهلة المختلفة في جلسة واحدة.

## مقاربات رئيسية

### 10 مقاربات رئيسية للعمل مع الطلاب

الارتجال والتكيف



بناء الصلات



محاولة الوصول إلى جميع الطلاب



البناء على الأمور الإيجابية



الدعم والتنظيم



الإصغاء للطلاب



إتاحة المجال للطلاب لتولي دور القيادة



إشراك جميع الطلاب



إتاحة المساحة للتعبير والابتكار



تحدي وتشجيع الطلاب



# الرقص على الورق

يرقص اليافعون في أزواجٍ ضمن مسابقة

10 دقائق

1/5

5/5

ملاحظة: يتضمّن هذا النشاط تلامساً جسدياً بين اليافعين، وقد يكون النشاط أكثر نجاحاً إن تمّ في حلقاتٍ تتضمّن الفتيان أو الفتيات فقط؛ إن كانت الحلقة مُختلطةً فيمكنك تقسيم المشاركين إلى أزواجٍ من نفس الجنس.

3 اشرح لليافعين أنّ عليهم أن يقوموا بطيّ صفحة الجريدة الخاصّة بهم من المنتصف. (يُمكنهم أن يتحرّكوا خارجها لهذه الخطوة)، وبعدها يجب أن يقفوا عليها مرّةً أخرى.

4 ابدأ الموسيقى مرّةً أخرى، واطلب من المشاركين أن يرقصوا في أزواجٍ مرّةً أخرى. أوقف الموسيقى بعد حوالي 30 ثانية، واطلب من اليافعين طيّ الصّفحة من المنتصف مرّةً أخرى، وبعدها شغّل الموسيقى مرّةً أخرى. كلّما خرج زوجٌ من المسابقة عليهم أن ينتقلوا ليقفوا في حلقةٍ حول أولئك الذين لا زالوا مُستمرّين في مسابقة الرقص. يُمكن للواقفين في الحلقة أن يُشاركوا من خلال الرقص والتصفيق والغناء.

1 ابدأ النشاط بتقسيم اليافعين إلى أزواج. يجب أن يقف كل زوجٍ على ورقة صحيفة. وضح أنّه على اليافعين أن يرقصوا على الصّفحة خلال التمرين. إن لمس أيّ منهما الأرض أو تجاوز أيّ جزءٍ من جسده حدود الصّفحة خلال الرقص فسيخرجان من المسابقة.

2 ضع بعض الموسيقى، استخدم الجهاز المتوقّر لديك، هاتفاً نقالاً أو جهازاً لاسلكياً. (إن لم يكن مثل هذا الجهاز متوفراً، فيمكن للميسر أن يُصفّق بيديه، أو يُمكن أن يطلب من المشاركين أن يُعنّوا سوياً). أوقف الموسيقى بعد 30 - 45 ثانية.

يستمر النشاط حتى يبقى هنالك زوجٌ واحدٌ فقط في منتصف الدائرة. على الجميع التصفيق للزوج الأخير تهنئةً لهم على الفوز، وتستطيع المجموعة كاملةً أن تستمر في الرقص لدقيقةٍ أو اثنتين إن كان اليافعون لا يزالون مهتمين ومُتحمسين.

### البيئة

يُمكن تنفيذ النشاط في الداخل أو الخارج.

### اللوازم

صفحات جرائد كبيرة (إن لم تكن هذه متوفرةً فيمكنك أن تستخدم قطعاً من القماش المقصوص على شكل مستطيلات بحجم أوراق اللوح القلاب على الأقل أو اللوح الموجود في حقيبة اللوازم.



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- يمكن للمشاركين التناوب على تنسيق الموسيقى (DJ) واختيار الأغاني، أو الإعلان عن الوقت الذي يجب أن يتوقف فيه المشاركون، أو التعليق على الوضعيات الإبداعية والمسلية التي اتخذها المشاركون عندما يتوقفون.
- يمكن لمنسق الموسيقى و/أو المشاركون الآخرين الغناء أو تشغيل الموسيقى ليرقص عليها الجميع. قم بمراجعة النصائح الخاصة بالفرقة الموسيقية للحصول على نصائح للمشاركين لاختيار قائمة الموسيقى معاً.
- يمكن لمنسق الموسيقى اقتراح موضوعات لرقصات المشاركين، مثل "تمثال"، "بطل خارق"، "روبوت"، أو "حيوانات". قم بتشغيل الموسيقى المرتبطة بالموضوع الذي تم اختياره.
- يمكن للمشاركين منح بعضهم البعض جوائز على وضعيتهم، مثل "الأكثر إبداعاً"، "الأكثر بهلوانية"، أو "الأكثر مفاجأة".

# اتبني

يقوم اليافعون بأداء تمارين تمديد العضلات،  
ويقلّد بقيّة أفراد المجموعة حركاتهم.

5 - 10 دقائق

1/5

2/5

اطلب من كل مشارك أن يقود تمريناً لتمديد العضلات واطلب من الجميع أن يقوموا بتقليد ما يقوم به، فُم بالمرور على المشاركين في الحلقة الواحد تلو الآخر. فُم بتشجيع اليافعين على التفكير في أشكال جديدة من تمارين التمدد، ولكن اسمح لهم أن يُكرّروا التمارين التي استخدمها مشاركون آخرون إن كانوا يرغبون بذلك.

فُم بتكرار جميع تمارين التمدد مرّة أو مرتين، وبنفس الترتيب الذي طرحها فيه اليافعون.

اختتم النشاط بالتصفيق، أو بتمرينٍ أخيرٍ تقومون به مع بعضكم البعض.

## البيئة

من المُمكن تنفيذه في الداخل أو الخارج، يجب أن تكون هنالك مساحة كافية ليتمكن اليافعون من أداء التمارين براحةٍ ودون أن يلامسوا زملاءهم.

## اللوازم

لا حاجة لأي لوازم.



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- يمكن للمشاركين تعليم بعضهم البعض تمارين، مثل الركض في المكان، القفز على قدم واحدة، تمارين القفز، أو تمارين الضغط.
- يمكن للمشاركين تعليم بعضهم البعض حركات الرقص للرقص على الموسيقى التقليدية أو الشعبية.
- شغل الموسيقى أو ادع المشاركين للغناء أو إنشاء إيقاع أثناء التمرين.
- استخدم النصائح أدناه للفرقة الموسيقية والصمت والأصوات لإنشاء موسيقى معًا.

اطلب من اليافعين أن يقفوا في حلقة.

## اشرح لهم:

أن تمديد أجزاء جسمك يُمكن أن يكون طريقةً جيّدةً للتخفيف من التوتّر الذي تشعر به، كما أنّه يُساعد في استعادة النشاط بطريقةٍ صحيّةٍ؛ فعلى سبيل المثال، إن شددت ذراعيك فوق رأسك فستشعر أن ذراعيك تتمددان بشكلٍ صحيٍّ، إضافةً إلى ظهرك وجوانبك.

قم بالحركة أمامهم، فُم بمدّ ذراعيك فوق رأسك، واطلب من اليافعين أن يقوموا بنفس الشيء.

## ||| يقول الميسر:

«حاولوا أن تُفكروا بأحد أجزاء جسمكم الذي تشعرون أنّه مُتشنّج لأنكم تشعرون بالتوتّر، أو لأنكم لم تستخدموه أو تدرّبوه منذ مدة. سنمُر على جميع الموجودين في الحلقة، وسيرينا كل منكم طريقةً جديدةً لتمديد عضلات جزءٍ مُختلفٍ من جسمكم. يُمكنكم أن تقوموا بتمديد جسمكم كلّ إن كنتم ترغبون بذلك، أو جزءٍ صغيرٍ منه، كإصبع اليد أو القدم. لا تضغطوا على أنفسكم كثيراً أو تشدّوا على عضلاتكم وأنتم في وضعٍ غير مريح!»

# احفظ حركاتي

يقف اليافعون في حلقة ويقومون بتصميم رقصة خاصة بهم، بينما تحفظ بقية المجموعة الحركات بالترتيب.

10 دقائق

1/5

4/5

العبوا اللعبة مرةً أخرى بترتيبٍ جديدٍ وبحركاتٍ جديدة.

## البيئة

من المُمكن تنفيذه في الدّاخل أو الخارج

## اللوازم

لا حاجة لأي لوازم



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- شغل الموسيقى، أو اطلب من المشاركين الغناء أو عزف أغنية أثناء الرقص. إستخدم النصائح من الفرقة الموسيقية لاستخدام المواد المتاحة وأجسام المشاركين أنفسهم لصنع الأصوات والموسيقى.
- قم بتنويع النشاط من خلال إنشاء روتين التمرين بدلاً من الرقص. يمكن لكل مشارك أن يقترح ويوضح تمرين واحد.

اطلب من اليافعين أن يقفوا في حلقة

## اشرح:

سيبدأ أحد المشاركين اللعبة بأن يعرض على الجميع حركة رقص سريعة مثل أن يضرب قدمه بالأرض، أو يقفز في الهواء، أو يدور في حلقة؛ يجب على الشّخص الواقف على يمينه أن يقوم بتقليد حركته، وبعدها يُوّدي الحركة الخاصّة به، ثمّ يقوم الشّخص الثّالث بتقليد كلتا الحركتين ومن ثمّ يُوّدي حركةً خاصّةً به، وهكذا حتّى يُشارك الجميع.

## اشرح:

يجب على جميع المُشاركين أن يحاولوا القيام بالحركات دون أخطاء؛ سيكون على المُشارك الأخير تذكُّر أكبر عددٍ من الحركات.



# رقصة الأسماء

يستخدم اليافعون الحركات والإيقاع والتكرار ليتعرّفوا على أسماء بعضهم البعض ويتذكروها.

10 دقائق

1/5

5/5

4  
بمجرد أن يُشارك جميع اليافعين أسماءهم وحركاتهم مع الآخرين، اطلب منهم أن يمرّوا على المشاركين في الحلقة ويكرروا الأسماء والحركات مرّةً أخرى.

5  
اطلب من جميع اليافعين أن يبدؤوا بالتصفيق بإيقاعٍ مُنتظم. فم بتصميم رقصةٍ يردّد فيها الجميع أسماء اليافعين وحركاتهم مع بعضهم البعض. فم بتكرار النشاط مرّتين أو ثلاث طالما أن اليافعون يستمتعون بالنشاط.

## البيئة

من المُمكن تنفيذ النشاط في الدّاخل أو الخارج

## اللوازم

لا حاجة لأي لوازم



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- استخدم هذا النشاط للاحماء في جلستك الأولى. كرره في جلسات أخرى حتى يتعرف جميع المشاركين على أسماء بعضهم البعض، ويمكن للوافدين الجدد أن يقدموا أنفسهم.
- كرر هذا النشاط وادع المشاركين لاختيار حركات جديدة تعتمد على مواضيع مختلفة، مثل هوياتهم، صفاتهم، مزاجهم أو اهتماماتهم.
- بعد النشاط، ادع المشاركين لتخمين ما تمثله حركات بعضهم البعض عن أنفسهم.

1  
اطلب من اليافعين أن يقفوا في حلقة؛ وضح أنّهم سيتعرّفون على أسماء بعضهم البعض من خلال تصميم رقصةٍ (أو الغناء مع حركات) تستخدم أسماءهم.

2  
وضح أنّك ستبدأ التمرين بأن تقول اسمك وتودّي حركةً بجسمك (أي حركة مقبولة، فعلى سبيل المثال يُمكنك أن تدور حول نفسك مرّة، أو يُمكنك أن تقفز على قدمٍ واحدة، أو ترفع يديك فوق رأسك). اشرح أنّ على جميع اليافعين في الغرفة أن يقولوا اسمك ويقوموا بنفس الحركة.

3  
فم بعد ذلك بتوضيح أنّ على اليافع الذي يقف إلى يسارك أن يقول اسمه ويودّي حركةً من اختياره/ها؛ بعدها يجب على اليافعين أن يقولوا اسمه ويقوموا بتأدية نفس الحركة، وفي نفس الوقت (وبقيادة اليافع الواقف إلى يسارك) عليهم أن يقولوا اسمك والحركة التي اخترتها؛ بعد ذلك يقوم اليافع التّالي بنفس الشّيء، يقول اسمه ويقوم بحركة ثمّ يقود الباقين في ترديد اسم اليافع التّالي وحركته، وبعدها اسمك وحركتك. (ملاحظة: قد يكون من المفيد أن تقوم بتكرار التّعليمات وتدرّب على العمليّة مع اليافع الأول والثّاني حتّى يفهم الجميع التّعليمات).

# استجابة الاسترخاء

يُمارس اليافعون التقنيات البسيطة للتأمل والتنفس الواعي للحد من التوتر.

10 دقائق

1/5

1/5

1

||| يقول الميسر:

«هل من الصعب عليكم أن تجلسوا وتسترخوا، حتى عندما تحتاجون للهدوء؟» ناقش باختصار.

شرح:

هل من الطبيعي أن تجد صعوبة أحياناً في أن تجلس دون حركة، خاصةً عندما تشعر بالقلق، أو الحماس، أو الغضب؟ في هذه الحالة نشعر بدفعة إضافية من الطاقة التي تحتاج أجسامنا للتخلص منها بشكلٍ ما.

إضافة اختيارية:

شرح: تأتي الطاقة الإضافية من هرمون يُعرف باسم الأدرينالين، والأدينالين هو هرمون تُفرزه أجسامنا لتُعطينا المزيد من الطاقة عندما نحتاجها، خاصةً في الحالات التي نشعر فيها أننا بحاجة للهروب أو لحماية أنفسنا، فيُعطينا الأدرينالين الطاقة اللازمة لهذه الأوضاع، ولكن إن كان لدينا الكثير من الطاقة التي لا نستطيع التخلص منها، فمن الممكن أن تتجمع في أجسامنا وتُسبب لنا التوتر.

||| يقول الميسر:

«هنالك الكثير من الطرق التي يُمكنها أن تُساعدنا على الشعور بالهدوء والطمأنينة؛ سنتدرب اليوم على كيفية استخدام التنفس من أجل الاسترخاء.»

2

3

4

اطلب من اليافعين أن يستلقوا على الأرض على ظهورهم، واحرص على أن تكون حول كل منهم مساحة كافية؛ فم يعطائهم بضع دقائق ليشرحوا بالراحة.

5

اشرح التعليمات التالية بإيقاع بطيء وهادئ؛ انتظر 10 - 30 ثانية بين كل نقطة وأخرى وأنت تشرح التعليمات حتى تُعطي المشاركين الفرصة لفهمها وأتباعها، وليستوعبوا مشاعرهم في كل مرحلة، وقم بمراقبتهم. بينما يهدأ المشاركون، حاول أن يُصبح صوتك أهدأ، وانتظر وقتاً أطول وأنت تشرح التعليمات.

||| يقول الميسر:

- «اسمح لتنفسك بأن يتباطئ بشكلٍ طبيعي، لاحظ أنك مع كل نفسٍ لأعلى وأسفل يرتفع بطنك ويهبط ببطء؛ اسمح لأنفاسك أن تدخل وتخرج بشكلٍ طبيعيٍّ ودون أن تفتعل ذلك.»
- «مع دخول وخروج أنفاسك بشكلٍ بطيء، حاول أن تتبته لجميع الأماكن التي يلمسها جسدك على الأرض. انتبه لكعوب أقدامك، وباطن رجليك، وعظام كتفيك، وكوعيك، وبيديك، والجزء الخلفي من رأسك.»

10

### ||| يقول الميسر:

«هل يُمكنكم أن تستخدموا هذه التّقنية للاسترخاء في جوانب أخرى من حياتكم؟»

ناقش:

- يُمكن أن يعمل هذا الأسلوب على مُساعدة اليافعين في تهدئة أنفسهم عندما يشعرون بالغضب أو التوتّر.
- يُمكن أن يُساعد هذا الأسلوب اليافعين على التّوم إن كانوا يواجهون صعوبةً فيه.

### البيئة

من المُمكن تنفيذ التّشاط في الدّاخل أو الخارج

### اللوازم

لا حاجة لأي لوازم



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- إذا شعر المشاركون بالحرّج من مراقبة الآخرين لهم أثناء النشاط، ادعهم للقيام بالنشاط وهم يواجهون الخارج أو بعيداً عن بعضهم البعض، مع تغطية وجوههم بأيديهم و/أو هز رؤوسهم للأسفل.
- حاول القيام بالنشاط حتى لو لم تكن في مكان هادئ. شجع المشاركين على محاولة التركيز على صوتك وعلى استرخاء أجسامهم، بدلاً من التشتت بكل الأصوات من حولهم.
- راجع دليل النشاط **الصمت والأصوات** للحصول على اقتراحات إضافية ليستمع المشاركون إلى العديد من الأصوات في الأماكن الصاخبة بطريقة يمكن أن تساعد أيضاً على الاسترخاء.

• «اسمح لكلّ جزءٍ من جسمك أن يستريح على الأرض؛ استمر بالتّنفس ببطء وبشكلٍ طبيعي، ومع كلّ زفيرٍ يخرج من صدرك، فَم بالتّخلّص من بعض التوتّر الموجود في عضلاتك. اسمح لجسمك أن يستريح أكثر فأكثر فيما تحملك الأرض.»

• «راقب كلّ جزءٍ من جسمك وحاول أن تتخلّص من التوتّر مع كلّ زفير.»

أعط اليافعين بضع دقائق ليستمروا في التّنفس والرّاحة.

6

7

### ||| يقول الميسر:

«افتحوا أعينكم، خلال دقيقةٍ سنجلس ببطء، عليكم أولاً أن تقوموا بإيقاظ أذُنكم وأرجلكم عن طريق تمديدتها. بإمكانكم، لو أردتم، أن تُمسكوا برُكبتكم وترفعوها إلى ذقونكم لتبسطوا عمودكم الفقري. اجلسوا ببطء.»

اطلب من اليافعين أن يجلسوا مُتربّعين على الأرض.

8

9

### ||| يقول الميسر:

«ما الذي شعرت به وأنتم تستخدمون التّنفس من أجل الاسترخاء؟ هل كان الأمر سهلاً أم صعباً؟»

ناقش

- قد يكون الأمر سهلاً لأنّ التّنفس هو الطّريقة الطّبيعيّة التي تُساعد الجسم على الاسترخاء.
- قد يكون التّمرين صعباً إن كان اليافعون يقومون بتجربة هذه التّقنية للاسترخاء لأوّل مرّة، أو إن كان لديهم الكثير من الأشياء التي تعمل على تشتيت انتباههم أو أمورٍ تشغل تفكيرهم.
- تحتاج هذه التّقنية كغيرها من التّقنيات للتّدريب.

# من القائد؟

يلعب اليافعون لعبةً يحاولون فيها تخمين من يقود الحلقة في أداء حركاتٍ وإيماءاتٍ مختلفة.

10 دقائق

1/5

4/5

1

اجمع اليافعين في حلقةٍ بحيث ينظرون جميعاً إلى الدّاخل.

2

||| يقول المُيسر:

«ستخيل اليوم أننا فريق وأنا مُدرّب الفريق، ولكن بدلاً من أن أقول لكم ما عليكم القيام به سأقوم أنا بأداء الحركات المطلوبة وستقومون بتكرارها أنتم من بعدي؛ راقبوا ما أقوم به وحاولوا أن تؤدّوا نفس الحركات. عندما أبدأ بأداء حركةٍ جديدة، حاولوا أن تبدؤوا أنتم بأدائها بأسرع ما يُمكن».

3

اشرح:

فُمر بتأدية سلسلةٍ من الحركات بجسمك؛ استمر في أداء حركةٍ واحدة لعدّة ثوانٍ حتّى يكون لدى اليافع الفرصة للمُراقبة والقيام بالمثل. من الحركات التي يُمكن أن تقوم بها: لَوْح بيديك فوق رأسك، انحنِ للأمام لتتمكّن من مُلامسة أصابع قدميك، قف على رجلٍ واحدة وإصبع رجلك الكبير في مواجهة مركز الدّائرة.

4

بعد بضع دقائق من أدائك لدور المُدرّب، اطلب من اليافعين أن يتطوّعوا لأداء دور المُدرّب بالتناوب ليقودوا المشاركين في أداء عددٍ من الحركات المُختلفة. فُمر بتكرار التمرين عدّة مرّات بقيادة اليافعين.

5

||| يقول المُيسر:

«سأطلب الآن من أحد اليافعين أن يكون متطوّعاً شجاعاً، وستكون مهمّته أن يفكر من هو قائد المجموعة من خلال مُراقبتنا».

6

اختر متطوّعاً واطلب منه أن يُغادر الموقع للحظة، أو أن يستدير للخلف ويُغطّي عينيه.

7

اختر يافعاً ليكون هو «المُدرّب» الجديد. وعلى اليافعين الواقفين في الدّائرة أن يبدؤوا بتقليد حركات المُدرّب الجديد. بعدها اطلب من المتطوّع أن يعود إلى الدّائرة، وعليه أن يحاول أن يفكر من هو المُدرّب، يُمكنه أن يتابع التّخمين حتّى يعرف الجواب الصحيح.

فُمر بتكرار النّشاط طالما يرغب اليافعون في ذلك. يُمكن لكلّ متطوّعٍ أن يختار المتطوّع التّالي، ويُمكن لكلّ مُدرّبٍ أن يختار المُدرّب التّالي.

البيئة

من المُمكن تنفيذ النّشاط في الدّاخل أو الخارج

اللوازم

لا حاجة لأي لوازم



نصائح لتعديل هذا النشاط

- شغل الموسيقى، أو ادع المشاركين للغناء أو عزف أغنية بينما يقوم الجميع بحركات رقص مختلفة، متبعين قائد المجموعة. استخدم النصائح من الفرقة الموسيقية لاستخدام المواد المتاحة وأجسام المشاركين أنفسهم لصنع الأصوات والموسيقى.

# ثلاث حقائق وكذبة

يتشارك اليافعون بثلاث حقائق عن أنفسهم، وكذبة واحدة، ويجب على اليافعين الآخرين أن يُخمنوا ما هي الحقائق وما هي الكذبة.

10 - 15 دقائق

3/5

2/5

## البيئة

من الممكن تنفيذ النشاط في الداخل أو الخارج

## اللوازم

لا حاجة لأي لوازم

## اشح:

يكتب اليافعون أسماءهم مع أربع معلوماتٍ أخرى عن أنفسهم على ورقةٍ كبيرة.

## || يقول المُيسّر:

«يجب أن تكتبوا على الورقة ثلاثة أشياء صحيحة عن أنفسكم، وشيئاً واحداً غير صحيح. مثلاً: «أنا أحبُّ الغناء، وأحبُّ كرة القدم، وأتحدّث عشر لغات وأحبُّ الرقص، أي هذه الجمل خاطئة؟»

## اشح:

بعدها سيتجول اليافعون في المكان حاملين معهم الورقة، ثمّ يلتقون في أزواج ويعرضون أوراقهم على بعضهم البعض ويحاولون أن يُخمنوا أيّ من المعلومات الأربع غير صحيحة. يستمر المشاركون في التّجول في الغرفة حتى يلتقي الجميع ببعضهم البعض. فم بدعوة المشاركين للتّشارك بالحقائق الثّلاث والكذبة الواحدة مع المجموعة إن أحبّوا.

## نصائح لتعديل هذا النشاط

- بدلاً من مشاركة حقيقتين و"كذبة" واحدة عن أنفسهم، يمكن للمشاركين مشاركة حقيقتين عن أنفسهم، وقصة واحدة أو حقيقة صحيحة عن شخص آخر يعرفونه.

## إعداد أدوات موسيقيّة وعزف الموسيقى سوياً ضع حلقةً حول الكل



30 دقيقة 

3/5 

1/5 

4/5 

### نُبذة عن النشاط

#### المرحلة

لنتعرف على أنفسنا

#### قبل

لا حاجة لأنشطةٍ مُسبقة

#### بعد

لا حاجة لأنشطةٍ لاحقة

#### التحضير

لا حاجة للتّحضير

#### الغرض

استخدام الخيال والفن لصناعة أدواتٍ موسيقيّةٍ من موادّ ولوازم تجدها حول المساحة الآمنة، وعزف الموسيقى سوياً كمجموعةٍ لنستمتع بذلك وتعاون.

#### الأهداف

سيتمكن اليافعون من:

- استخدم أفكارٍ مُبتكرةٍ لصنع أدواتٍ موسيقيّةٍ والعزف عليها.
- بناء بيئةٍ إيجابيةٍ من خلال التّعاون لإنجاز مشروعٍ موسيقي.

#### مجالات الكفايات

الابتكار والإبداع.  
التّعاون والعمل الجماعي.

#### النشاط مناسبٌ جداً

لليايعين الذين لا زالوا يتعرّفون على بعضهم.



1

فَسِّر:

سيقوم المشاركون بصناعة أدواتٍ موسيقيَّةٍ ليعزفوا عليها. يُمكنهم أن يستخدموا المواد المتوفرة لديهم، كما يستطيعون أن يبحثوا عن مواد كالحجارة والعصيّ الموجودة في الجوار.

2

اعرض المواد المتوفرة.

3

فَسِّر:

- يُمكننا أن نصنع طبلاً عن طريق إلصاق ورقةٍ على فوهة كأس، أو بأن نقلب علبة معدنيَّة على رأسها ونطرق عليها بالعصيّ أو الحجارة.
- يُمكننا أن نقوم بلمصق ماصّات القش مع بعضها بالغراء لإصدار صوتٍ عند التّفخ فيها.
- يُمكننا أن نضع الحصى في كأسٍ ونلصق ورقةً على فوهة الكأس لإصدار أصواتٍ عندما نُهزّها.

4

أعطِ المشاركين بعض الوقت ليصنعوا الآلات. يُمكنهم أن يقوموا بذلك بشكلٍ فرديٍّ أو جماعيٍّ.

5

||| يقول الميسر:

«يُمكن لكلِّ يافعٍ أن يُصدر صوتاً فريداً بالأداة التي معه».

6

||| يقول الميسر:

«سُتصبحون مجموعةً موسيقيَّةً واحدةً أعزف عليها بصفتي قائد الفرقة عندما أُشير إليكم؛ فإذا أشرتُ إليك، عليك أن تُصدر صوتاً على الفور».

7

||| يقول الميسر:

«سيبدءُ شخصٌ بعزفٍ إيقاعٍ أو نمطٍ مُتكرِّرٍ من الأصوات. يُمكن للآخرين أن ينضموا إليه واحداً تلو الآخر ليعزفوا أغنيَّةً فريدةً من نوعها كمجموعة».

8

||| يقول الميسر:

«بعدها ستقومون كمجموعةٍ بإصدار أعلى صوتٍ مُمكن، ومن ثمَّ أهدأ صوتٍ مُمكن».

9

بعد أن ينتهي جميع اليافعين من صناعة أدواتهم، ادعهم لعزف الموسيقى مع بعضهم. ساعدهم في أداء مقطوعةٍ مع بعضهم بأن تُؤشِّر لمجموعاتٍ مختلفةٍ لإصدار الأصوات باستخدام الأدوات على فتراتٍ وإيقاعاتٍ مختلفة. أعطِ للمشاركين فرصةً للعب دور قائد الفرقة، الواحد تلو الآخر إن بدا عليهم أنّهم مُستعدُّون لذلك.

10

المشاركة والاستفادة

اسأل: «ماذا كان شعوركم وأنتم تعزفون الموسيقى؟».

11

اسمح للمشاركين بأخذ الأدوات معهم للمنزل إن رغبوا بذلك.



## احرص على أن

- ✓ تترك المجال للمشاركين للابتكار.
- ✓ تساعد المشاركين على صناعة أدواتهم.
- ✓ تستخدم المواد المتوفرة في الجوار.
- ✓ تعطي المشاركين ملاحظاتٍ إيجابيةٍ (تغذية راجعة) حول الأدوات.
- ✓ تحافظ على هدوتك - فهذا النشاط يتضمن الكثير من الضجيج!

لا

- ✗ تقل للمشاركين كيف يصنعوا أدواتهم.
- ✗ تنتقد الأدوات.
- ✗ تقل للمشاركين أنهم لا يستطيعون العزف على الآلات.

## التعديل

استخدم مواداً غير تلك الموجودة في حقيبة اللوازم إن توفرت لديك.

## البيئة

من الممكن تنفيذ النشاط في الدّاخل أو الخارج.

## اللوازم

- أوراق لوح قلاب
- أقلام تخطيط
- أكواب
- أحجار صغيرة
- أوراق
- ماصّات قش (إن توفرت)
- غراء أو ورق لاصق
- أربطة مطاطية (إن توفرت)
- مقصّات
- عُصيّ
- علب معدنيّة (إن توفرت)

## ارتجل

يُمكن أن يقوم اليافعون بتأليف الموسيقى باستخدام الأدوات الموجودة لديهم أو محاولة عزف أغنية يعرفها الجميع. كما يُمكنهم تأليف موسيقى أو أغنيةٍ مُصاحبةٍ للقصة (كتلك التي نسمعها في الأفلام والمسلسلات). قرّر ما هي «الأدوات» التي تُمثّل مشاعر أو أفكاراً معيّنة، وبعدها استخدمها كموسيقى مُصاحبةٍ لمشهدٍ تمثيليٍّ صامت.

## الاستمرارية

قُم بتشجيع المشاركين على استخدام الموسيقى والأدوات في الأنشطة، بما في ذلك افتتاح الحلقة واختتامها.



## نصائح لتعديل هذا النشاط

- يمكن للمشاركين استخدام أجسامهم (أيديهم، أصابعهم، أفواههم، أو أقدامهم) لصنع الأصوات، بما في ذلك التصفيق، النقر، الطرق على الأرض أو بيت بوكس (beatbox).
- ابدأ بنشاط جماعي صغير حيث تقوم كل مجموعة بإنشاء أكبر عدد ممكن من الأصوات المختلفة باستخدام عنصر واحد أو جزء من الجسم.
- ادعُ «الفرقة الموسيقية» لعزف أغانٍ مختلفة يعرفونها، بما في ذلك الأغاني التقليدية أو الشعبية. على سبيل المثال، يمكن لمجموعات مختلفة أن تؤدي إيقاع الخلفية لأغنية معًا. يمكن للمشاركين أيضاً أن يغنوا الأغنية معًا بينما يعزفون الإيقاع معًا على «آلاتهم الموسيقية».
- يمكن للمشارك أو للميسر قراءة أو سرد قصة، بينما تقوم «الفرقة الموسيقية» بالارتجال وعزف الموسيقى التصويرية لتلك القصة. قد تقوم الفرقة الموسيقية بصنع تأثيرات صوتية أخرى لمرافقة القصة.
- قسّم المجموعة إلى نصفين، واطلب من نصف المجموعة عزف الأغنية معًا. سيجلس النصف الآخر بأعين مغلقة، ويستمع. أثناء الاستماع، يجب أن يتخيلوا أنهم يشاهدون فيلمًا، والأغنية هي الموسيقى التصويرية. عندما تنتهي الأغنية اطلب من المشاركين الذين كانوا جالسين بهدوء مشاركة الفيلم الذي تخيلوه بما في ذلك الحكمة و الشخصيات.



سيُتدرَّب اليافعون على مهارات الاستماع وإدارة التوتُّر عن طريق الإصغاء للأصوات في بيئة مُسالمة.



15-20 دقيقة 

1/5 

1/5 

1/5 

### بُذرة عن النشاط

#### الغرض

تطوير الوعي ومهارات الاستماع من أجل التَّعامل مع التوتُّر

#### الأهداف

سيتمكن اليافعون من:

- الاستماع والاسترخاء بهدوء.
- التَّعبير عن أفكارهم للآخرين.

#### مجالات الكفايات

التَّعامل مع التوتُّر وإدارة العواطف.  
التواصل والتَّعبير.

#### النشاط مناسبٌ جدًّا

لليافعين الذين قد يستفيدون من الهدوء والرَّاحة

#### المرحلة

لتتعرف على أنفسنا

#### قبل

لا حاجة لأنشطةٍ مُسبقة

#### بعد

لا حاجة لأنشطةٍ لاحقة

#### التَّحضير

لا حاجة للتَّحضير المُسبق



1

اطلب من اليافعين أن يجدوا مكاناً مريحاً على الأرض يستطيعون الاستلقاء فيه وإغلاق أعينهم. يُمكنهم أن يُغلقوا أعينهم بأيديهم أو بقطعةٍ من القماش إن وجدوا ذلك مريحاً بالنسبة لهم.

2

||| يقول الميسر:

«سنندربُ الآن على الاستماع والتذكُّر. أولاً، خذوا دقيقةً للإصغاء للأصوات التي تسمعونها حولكم». فُمر بإعطاء اليافعين دقيقةً ليهدؤوا ويسترخوا.

3

||| يقول الميسر:

«فيما تُصغون لما حولكم، حاولوا أن تُصبح أنفاسكم أبطأ وأهدأ. قد تتمكنون من الاستماع لأنفاسكم، أو خفقات قلبكم».

4

||| يقول الميسر:

«سأصدِرُ الآن بعض الأصوات. حاولوا أن تُصغوا وتذكُّروا ما تسمعون».

فُمر بإصدار سلسلةٍ من خمسة أو ستة أصواتٍ باستخدام يديك ورجليك وصوتك وجزءٍ آخر من جسمك. لا تختَر أصواتاً عاليةً أو مُفزعاً، مثلاً:

- طرطق بأصابعك ثلاث مرّات.
- صفّق مرّةً واحدة.
- طرطق بأصابعك ثلاث مرّاتٍ مرّةً أخرى.
- فُمر بجَرِّ قدمك على الأرض، ثمَّ جرّ القدم الأخرى.
- طقطق بلسانك أربع مرّات.
- فُمر بالتصفير.

5

||| يقول الميسر:

«سأقوم بتكرار هذه الأصوات مرّةً أخرى». فُمر بتكرار الأصوات مرّةً واحدةً أو مرّتين.

6

||| يقول الميسر:

«لا تفتحوا أعينكم، ولكن ارفعوا أيديكم إن كنتم ترون أنكم تتذكُّرون ترتيب الأصوات». اطلب من اليافعين الذين رفعوا أيديهم أن يقوموا بتكرار هذه الأصوات.

7

يقول الميسر:

«الآن، دعونا نقوم بتكرار هذه الأصوات مع بعضنا». فُمر بتكرار الأصوات مع جميع أفراد الحلقة.

8

الآن، فُمر بإصدار سلسلةٍ أطول من الأصوات تتضمّن 8 أو 9 أصواتٍ مختلفةٍ لمرّةٍ واحدةً على الأقل. اطلب من اليافعين أن يتطوّعوا ليحاولوا أن يتذكُّروا ويكرِّروا هذه الأصوات.

9

**خطوة اختيارية:** اطلب من اليافعين أن يخترعوا سلسلةً من الأصوات وشجّع بقيّة أفراد الحلقة على تذكُّر هذه السلسلة وتكرارها.

10

||| يقول الميسر:

«الآن دعونا نستمع للأصوات من حولنا». أعطهم فترة صمتٍ يُصغي فيها اليافعون للأصوات من حولهم. قل بصوتٍ هادئ: «في السّابق كنت تستمع لشخصٍ واحد؛ الآن حاول أن ترى إن كنت تستطيع أن تستمع لأكثرٍ من صوتٍ في نفس الوقت». انتظر مرّةً أخرى بصمت.

11

||| يقول الميسر:

«افتحوا أعينكم ببطء. قوموا بمدّ أذرعكم فوق رؤوسكم ومدّوا أرجلكم للأسفل. اجلسوا ببطء». إن وجدت أنّ أيّاً من المشاركين قد نام فأيقظه بلطف.

**المشاركة والاستفادة**

12

ناقش:

- ما هي الأصوات التي سمعتها؟
- هل هذه هي الأصوات التي تسمعتها عادةً أو تتنبه إليها في العادة؟ وضح إجابتك، سواءً كانت نعم أم لا؟
- كيف شعرت وأنت تُحاول أن تستمع لمُختلف الأصوات في نفس الوقت؟ هل اختلف الشّعور عمّا كان عليه عندما كنت تستمع لشخصٍ واحدٍ فقط؟

يُمكن للتركيز على الاستماع لأكثر من صوتٍ في نفس الوقت أن يُعزِّز من مهارات الإصغاء والتركيز. كما يُمكنه أن يُساعد اليافعين على الاسترخاء والحد من التوتر.

### احرص على أن

- ✓ تُعطي اليافعين وقتاً كافياً للهدوء والراحة في بداية النشاط، فقد يقوموا بالضحك أو المزاح مع بعضهم في البداية حتى يتكيفوا مع فكرة الاستراحة بصمت.
- ✓ تُصدر سلسلة أقصر من الأصوات إن وجد اليافعون أن تذكروها وتكرارها صعب، أو سلسلة أطول إن وجدوا أن النشاط سهل جداً.
- ✓ تستخدم الإيقاع أو الموسيقى في سلسلة الأصوات.
- ✓ تسمح لليافعين بأن يناموا، لأن ذلك سيساعدهم على التخلص من بعض التوتر.

لا

- ✗ تُصدر أصواتاً عالية.
- ✗ تقم بتوبيخ أو تصحيح اليافعين إن واجهوا صعوبة في تذكر تسلسل الأصوات.

### التعديل

استخدم الحركة بدلاً من الأصوات. اطلب من اليافعين أن يجلسوا في هدوءٍ ويعرضوا سلسلة من حركات الأيدي والأرجل.

### البيئة

من الممكن تنفيذ هذا النشاط في الداخل أو الخارج، يحتاج النشاط للهدوء.

### ال لوازم

لا حاجة لأيّة لوازم

### ارتجل

يُعطي هذا النشاط لليافعين الفرصة للتدرب على الوعي باستخدام كفايات الاستماع. ارتجل بحسب حاسة البصر لديهم:

- اطلب من اليافعين أن يصنعوا إطاراتٍ مستطيلةً من الورق، أو باستخدام أيديهم. يجب أن يقوموا بتركيز أعينهم على نقطةٍ مُعيّنة داخل الإطار، واستكشاف ما يرون دون أن يُعيروا نقطة تركيزهم.
- ناقش مع اليافعين شعورهم وهم يُركِّزون على نقطةٍ مُعيّنة بدلاً من مدى بصرهم بالكامل.
- اطلب من اليافعين أن يُحاولوا رسم ما رأوه داخل الإطار، أو التعبير عنها بطريقةٍ أخرى.

### الاستمرارية

كرّر النشاط بانتظامٍ إن وجد اليافعون أنّ ذلك سيساعدهم على الاسترخاء، واستخدم الجزء الثاني (حيثُ يستمعُ اليافعون للأصوات من حولهم)، لتُساعدهم على إدارة التوتر.

### نصائح لتعديل هذا النشاط

- حاول القيام بالنشاط حتى لو كنت في مكانٍ صاخب. ادعُ المشاركين للاستماع بعنايةٍ ومحاولة تحديد الأصوات الفردية التي يسمعونها، واحداً تلو الآخر، بما في ذلك الأصوات التي يعتقدون أن أحداً غيرهم قد لا يسمعونها. بعد ذلك، ادعُ المشاركين للجلوس في دائرةٍ وتناوب كل واحد على تحديد صوتٍ واحدٍ سمعه.
- غيّر في النشاط بدعوة المشاركين لإصدار أصوات. على سبيل المثال، يمكنهم إصدار أصواتٍ تحل محل الكلمات أو تقليد أصوات الحيوانات أو الأشياء. يمكن للمشاركين أخذ الأدوار في إصدار صوتهم، ويحاول الآخرون تخمين ما يمثله ذلك الصوت. قدم مواضيع جديدة لكل جولة، مثل «أصوات الحيوانات»، «أصوات الطبيعة»، أو «أصوات الحياة اليومية».
- قم بتنويع النشاط من خلال دعوة جميع المشاركين إلى «سرد قصة»، حيث يتناوب كل مشارك في إصدار صوتٍ يمثل شيئاً ما يحدث في القصة. بعد ذلك، قم بدعوة المشاركين إلى رواية القصة بالكلمات التي تخيلوا أنهم سمعوها بالأصوات.



يستكشف اليافعون الأشياء الإيجابية التي يقومون بها لأنفسهم وللآخرين من خلال العصف الذهني وتمثيل المشاهد.



45-30 دقيقة

3/5

2/5

4/5

## بُذرة عن النشاط

### الغرض

- التفكير في الأشياء الجيدة التي يقوم بها اليافعون لأنفسهم وللآخرين (عصف ذهني).
- تمثيل أمثلة عن أشياء جيدة يستطيع اليافعون أن يقوموا بها لأنفسهم وللآخرين.

### الأهداف

- سيتمكن اليافعون من:
- تطوير ثقتهم بأنفسهم.
- تحديد الأعمال الإيجابية.

### مجالات الكفايات

- الهوية والثقة بالنفس.
- الأمل في المستقبل وتحديد الأهداف.

### النشاط مناسب جداً

لليافعين الذين يستمتعون بالأنشطة التي تتطلب الحركة، والذين سيستفيدون من تحديد الطرق الإيجابية التي يستطيعون المساهمة فيها مع عائلاتهم ومجتمعاتهم.

### المرحلة

لتتعرف على أنفسنا

### قبل

استخدم أداة لعب الأدوار

### بعد

يُمكن أن يتبع اليافعون هذا النشاط بأنشطة لتعزيز الوعي (بما في ذلك وعيهم الذاتي) بالأشياء الإيجابية التي يقومون بها لأنفسهم وللآخرين في المجتمعات المحلية.

### التحضير

اكتب على إحدى البطاقات الأشياء الجيدة التي نقوم بها لأنفسنا.

اكتب على بطاقة ثانية أشياء جيدة نقوم بها للآخرين.



## الأشياء التي نقوم بها

1

اطلب من اليافعين أن يجلسوا في حلقة. أعط لكل يافع 6 بطاقات، واحتفظ ببطاقتين لنفسك.

2

### || يقول الميسر:

«أحياناً لا نحتاج للكثير من الوقت لتمييز الأشياء الإيجابية التي نقوم بها في حياتنا اليومية. كذلك قد يكون من الصعب على الآخرين أن يلاحظوا الأشياء الإيجابية التي نقوم بها إن كانوا مُشغولين أو مُقلين بالمهام. لذاخذ دقيقةً للتفكير في الأشياء الإيجابية التي نقوم بها اليافعون في عمركم، لأنفسهم وللآخرين.»

3

ضع بطاقة الأشياء الجيدة التي نقوم بها لأنفسنا على الأرض في منتصف الدائرة.

### || يقول الميسر:

«فكروا على الأقل بشيء واحد يقوم به الأشخاص في عمركم لأنفسهم. على سبيل المثال، يمكنك أن تُفكر بالخيارات الإيجابية التي يقوم بها اليافعون، والطرق التي يعتنون بها بأنفسهم». أعط اليافعين بضعة دقائق ليكتبوا أمثلة على واحدة من البطاقات الموجودة لديهم، ووضعها على الأرض بجانبهم.

4

ضع البطاقة الثانية، المكتوب عليها أشياء جيدة أقوم بها للآخرين، على الأرض في مكان ما داخل الحلقة.

### || يقول الميسر:

«دعونا نُفكر الآن ببعض الأشياء المفيدة التي يقوم بها اليافعون في عمركم من أجل أسرهم وأصدقائهم والناس الآخرين في المجتمع». أعط اليافعين بضعة دقائق ليكتبوا أمثلة على البطاقة الثانية الموجودة لديهم ووضعها بجانبهم على الأرض.

5

قُم بتقسيم اليافعين إلى ست مجموعات. سُرِّكز ثلاث مجموعات منها على الأشياء الجيدة التي نقوم بها لأنفسنا، بينما تُركِّز المجموعات الثلاث الأخرى على الأشياء الجيدة التي نقوم بها للآخرين.

6

### فَسِّر:

يجب أن تختار كل مجموعة بطاقةً تُمثِّل شيئاً جيداً يقوم به اليافعون لأنفسهم أو للآخرين. حَصِّر مشهداً تمثيلاً حول هذا الموضوع. تخيل يافعاً يقوم بهذا الشيء الجيد، وشخصاً آخر (شخصاً بالغاً أو صغيراً في السن) لا يلاحظ هذا الشيء.

7

أعط اليافعين بعض الوقت لإعداد مشاهد تمثيلية وأدائها أمام بقية أفراد الحلقة.

### المشاركة والاستفادة

### ناقش:

- هل يدرك اليافعون دائماً الأشياء الإيجابية التي يقومون بها لأنفسهم؟ ما الذي يزيد من صعوبة أو سهولة إدراك أنك تقوم بشيء إيجابي لنفسك؟
- هل يُميز الآخرون الأشياء الإيجابية التي يقوم بها اليافعون للآخرين؟ كيف يُساعد إدراك الناس لهذه الأعمال الإيجابية؟ ما هي الأشياء التي نستطيع القيام بها لتُساعد الناس على إدراك الأشياء الإيجابية التي يقوم بها اليافعون؟



## احرص على أن

✓ تُعطي كل المجموعات الفرصة لأداء المشاهد التمثيلية. إن لم يتوفّر لديك الوقت الكافي، تابع النشاط في جلسة مُتابعة لاحقة.

لا

✗ تطلب من اليافعين أن يتحدّثوا عن السلوكيات السلبية أو غير الصحيحة، سواءً الخاصة بهم أو بأقرانهم.»

## التعديل

إن كانت هذه أوّل مرّة يؤدّي فيها اليافعون المشاهد التمثيلية، فم بتخصيص وقت لشرح وتوضّح لهم التمرين. فم بتأدية عرض مع مجموعة واحدة لمشهد تمثيلي أمام الآخرين ليتمكّن الجميع من فهم العملية.

**المشاركون ذوو المعرفة المحدودة بالقراءة والكتابة:** يُمكن لليافعين أن يرسموا إجاباتهم بدلاً من الكتابة.

## البيئة

من المُمكن تنفيذ هذا النشاط في الدّاخل أو الخارج. تحتاج إلى مساحةٍ كافيةٍ لأداء المشاهد التمثيلية.

## اللوازم

بطاقات (بطاقتان لكل مشارك).

## ارتجل

يُمكن أن يستخدم اليافعون الرُّسومات والكتابة الإبداعية أو السُّعر بدلاً من المشاهد التمثيلية، لاستكشاف المُساهمات الإيجابية.

## الاستمرارية

يُمكن أن يُتابع اليافعون أداء أنشطة للتوعية بمساهماتهم الإيجابية.



## نصائح لتعديل هذا النشاط

• يأخذ المشاركون أدوارهم في تقديم مجاملات صادقة للشخص الواقف بجانبهم. يمكنهم استخدام تلميحات، مثل «اليوم رأيتك... وقدّرت ذلك حقاً لأن...» وشرح أنهم يمكنهم تكرار المجاملة إذا أرادوا.

• قم بتنويع النشاط من خلال دعوة المشاركين إلى مشاركة مثال لشيء قاموا به في اليوم الماضي لمحاولة تقديم المساعدة للآخرين. ادع الآخرين إلى القول: «أحسنّت!» بعد أن يشارك كل مشارك بمثاله. ذكرهم بأنه ينبغي عليهم الاعتراف بمساهماتهم الخاصة والشعور بقيمتهم لما يفعلونه من أجل الآخرين.

• نوع النشاط من خلال دعوتك للتعرف على ما يفعله الآخرون في المجموعة ليكونوا مفيدين. قد يشمل ذلك الأشياء التي رأوا بعضهم البعض يفعلونها في مجتمعهم أو في مواقفهم الحالية، أو قد يشمل الطرق التي يساعدون بها الآخرين في مجموعة النشاط الخاصة بك.



## تمارين تمثيل الأدوار حول التواصل غير اللفظي



20 دقيقة

2/5

1/5

4/5

### نُبذة عن النشاط

#### الغرض

التعرّف على معنى التواصل غير اللفظي وفهمه، ممارسة التعبير عن العواطف باستخدام التواصل غير اللفظي في تمارين تمثيل الأدوار.

#### الأهداف

سيتمكن اليافعون من:

فهم كيفية توصيل الأفكار والعواطف من خلال التواصل غير اللفظي.

استخدام التواصل غير اللفظي لتوصيل الأفكار والعواطف.

#### مجالات الكفايات

التواصل والتعبير

النشاط مناسب جدا

اليافعون الذين يعرفون ما هي تمارين تمثيل الأدوار

#### المرحلة

التواصل

#### قبل

استخدم أداة لعب الأدوار

#### بعد

يمكن أن يناقش اليافعون الطريقة التي يرغبون فيها باستخدام التواصل غير اللفظي. فقد يتواصلون من دون أن يعرفوا.

#### التحضير

لا حاجة للتحضير



1

**اشرح:**

هنالك أنواعٌ مختلفةٌ من التواصل غير الكلام

2

**|| يقول الميسر:**

«إن عقدتُ ذراعي أمامي فماذا يوحي ذلك بالنسبة لكم؟ إن رفعت عيني للأعلى فماذا يعني ذلك بالنسبة لكم؟ هذه أمثلة على التواصل غير اللفظي.»

3

**|| يقول الميسر:**

«ما هي أنواع التواصل غير اللفظي الأخرى التي يمكن أن تفكر بها؟»

4

اطلب من المتطوعين أن يطرحوا بعض الأمثلة على أفكار يمكن إيصالها من خلال الحركات أو لغة الجسد. اطلب من اليافعين أن يشرحوا بكلمات ما تُوصله هذه الحركات ولغة الجسد. تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

- وضع اليدين على الخصرة
- تغطية الفم باليدين
- إدارة ظهرك لشخص ما
- حكّ رأسك
- التّبسّم
- العبوس

5

**وضّح:**

أنك ستقوم بتقسيم المشاركين إلى مجموعاتٍ صغيرةٍ لإعداد مشهدٍ تمثيليٍّ قصيرٍ يمتدُّ لدقيقتين أو خمس دقائق.

6

**وضّح:**

ستقوم كلُّ مجموعةٍ برمي مكعب العواطف (حيث يستطيع أفراد المجموعة فقط أن يروه)، وبعدها ستعمل المجموعة على تأليف قصةٍ حول العاطفة التي تظهر على المكعب. سيبدؤون بتخيّل شخصيّةٍ تختبر هذه العاطفة. تخيّل من يكون هذا الشخص وسبب تولّد هذا الشعور لديه. الآن تخيّل شخصاً في حياته/حياتها ويشعر بمشاعرٍ مختلفةٍ (يمكن أن

تكون أيّ نوعٍ من المشاعر). ما الذي يحصل عندما يتفاعلان؟

7

**وضّح:**

يجب أن يروي المشهد التمثيلي القصّة باستخدام الشخصيات التي تخيلتها المجموعة ومن خلال التواصل غير اللفظي فقط (من دون كلام!)

8

أعط مجالاً للمجموعات الصغيرة لتُمارس وتُحضر الأدوار.

9

**المشاركة والاستفادة:**

اطلب من المجموعات أن تُؤدّي الأدوار أمام المجموعة. يجب على الجمهور الذي يشاهد العرض أن يحاول تخمين ما حصل. ما هي العواطف التي تشعر بها الشخصيات؟ ما هي الأشياء التي يحاولون إيصالها لبعضهم؟

10

**ناقش:**

بعد أن تُقدّم المجموعات عروضها، اسأل المشاركين:

- هل تلاحظون دائماً أنكم تتواصلون بشكلٍ غير لفظي؟
- هل تعتقد أن الآخرين يُدركون دائماً أنهم يتواصلون بشكلٍ غير لفظي عندما يقومون بذلك؟
- كيف يمكن لإدراك التواصل اللفظي وغير اللفظي أن يساعدنا؟





## احرص على

✓ السّماح للمشاركين أن يُقرروا كيفيّة تنظيم عرض تمثيل الأدوار.

لا

✗ تقمّ بتصحيح المشاركين أو تغضب إن استخدموا التّواصل اللفظي إضافةً للتّواصل غير اللفظي خلال تمرين لعب الأدوار.

## التّعديل

السّياق الثقافي:

استخدم أمثلةً عن الحركات والتّواصل غير اللفظي من بلادك ضمن السّياق الثقافي.

## البيئة

في الداخل أو الخارج.

## اللوازم

- مكعب العواطف

## ارتجل

يختار اليافعون سياقاتٍ مُحدّدةً للعب الأدوار. يُمكن أن يكون دور مجموعةٍ طرح أسئلةٍ بطريقةٍ غير لفظيّة، بينما يكون دور المجموعة الثّانية هي الرّدّ على هذه الأسئلة بشكلٍ غير لفظي. يُمكن أن يتمّ تحويل هذا النشاط إلى لعبة.

## الاستمراريّة

قُمّ بتشجيع المشاركين على الانتباه لأشكال التّواصل اللفظي وغير اللفظي. يُمكن للمشاركين أيضاً أن يُراقبوا الآخرين ويخبروهم عن أشكال التّواصل غير اللفظي التي يلاحظونها.



## نصائح لتعديل هذا النشاط

- أنشئ لعبة تخمين أبسط. ادعُ كل مشارك للتفكير في سلوك أو موقف، مثل «تناول مخروط الآيس كريم» أو «العطس»، ثم يتناوبون على تمثيله (دون التحدث). يقوم المشاركون الآخرون بتخمين ما هو السلوك.
- قم بتنوع النشاط بحيث يعمل المشاركون كثنائي. سيقوم كل ثنائي بإعداد حوار خيالي بين شخصين. على سبيل المثال، قد يتفقون أو يتجادلون أو يخططون لشيء ما. يتناوب كل ثنائي في تمثيل حوارهما بصمت. وسيحاول المشاركون الآخرون تخمين موضوع الحوار.
- علّم المجموعة التصفيق الصامت (تلويح الأيدي في الهواء) للاحتفال بأداء كل ممثل دون كلمات، مع المحافظة على روح التواصل غير اللفظي. إذا كان أحد المشاركين أو الميسرين يتحدث لغة الإشارة، ادعه لتعليم المجموعة بعض كلمات لغة الإشارة. اطلب من المشاركين تعلم وممارسة الكلمات معاً في الجلسات المستقبلية.
- يمكن للمشاركين الاتفاق على إيماءات يدوية أو جسدية خاصة بهم للتواصل بإشارات مهمة مع بعضهم البعض كمجموعة، مثل «الرجاء الاستماع إلي»، «كان ذلك مضحكاً»، أو «أنا موافق معها». استخدموا إيماءات اليد أو الجسم هذه للتواصل مع بعضكم البعض في الجلسات المستقبلية.



يقوم اليافعون بجمع قصص من خلال إجراء مقابلاتٍ مع البالغين في مجتمعهم



45 دقيقة

4/5

1/5

3/5

## نُبذة عن النشاط

### المرحلة

التواصل

### قبل

يجب أن يُحدّد اليافعون أحد الأشخاص البالغين في المجتمع ويطلبوا منه أن يُفكّر في قصّةٍ يودُّ مشاركتها معهم. يمكن للميسرين واليافعين أن يبدؤوا بهذه الخطوة كأحد خطوات الدُّروس المستفادة في نهاية الجلسة.

### بعد

احتفظ بملاحظات اليافعين ورسوماتهم والقصص الأخرى التي جمعوها ليستخدموها في مشاريعهم الفنيّة والابتكاريّة في المستقبل

### التحضير

قد يرغب اليافعون في استخدام نشاط مهارات التدرّب على إجراء المقابلات استعداداً لهذا النشاط

### الغرض

إجراء مقابلاتٍ مع أفراد المجتمع المحلي والتعرّف على قصصهم الشخصية

### الأهداف

- سيتمكن اليافعون من القيام بما يلي:
- التعاطف مع الآخرين
- التواصل والاستماع بشكلٍ فعالٍ

### مجالات الكفايات

الهوية والثقة بالنفس  
التواصل والتعبير  
التعاطف والاحترام

### النشاط مناسب جداً

للحلق التي يستطيع فيها اليافعون أن يجلسوا مع بعضهم ويعملوا على أنشطةٍ ضمن مجموعاتٍ كبيرة، سوءً كانوا لا يزالون في مرحلة التّعرّف على بعضهم أو أنّهم يعرفون بعضهم من قبل.



1

### وضّح:

سيعمل المشاركون في أزواج، لذا يجب أن تكون بينهم مسافة كافية ليشعروا بالراحة. يجب أن يكون معهم ورقة وقلم.

2

### || يقول الميسر:

«رجاءً أغلقوا عيونكم لدقيقة وفكروا في مرة روى لكم فيها شخص أكبر سنًا قصة، قد تكون قصة حقيقية لحادثة حصلت معهم، كحادثة مرّوا بها عندما كانوا أطفالاً على سبيل المثال. أو يُمكن أن تكون قصة شعبية من ثقافتهم.»

3

فم إعطاء اليافعين بضعة دقائق من الهدوء ليُفكروا ويتأملوا. إن كان الأطفال يُحبون الكتابة أو الرسم فيجب أن يكتبوا القصة في دفتر يومياتهم (إن كان لديهم واحد).

4

اطلب متطوعين ليقفوا ويشاركوا الآخرين بقصصهم، فم بتخصيص عشر دقائق في نهاية الجلسة للنقاش.

### المشاركة والاستفادة

5

### ناقش:

- لم يحب الكبار أن يرووا القصص للأطفال والشباب الصغار؟
- لم تعتقدون أنكم تذكّرتم جميع هذه القصص؟
- ما الذي سنكسبه من الاستماع لهذه القصص؟
- ما الذي يجعل القصة مفيدة أو مثيرة للاهتمام؟

6

### وضّح:

- يروي البالغون في العادة قصصاً للأصغر سنًا ليعلموهم دروساً هامة.
- قد يرغب الكبار في التأكد من أنّ الشباب يتذكرون الأشياء المهمة عن تقاليدهم وتاريخهم.

7

- يمكن أن يكون التشارك بالقصص طريقةً ممتعةً للكبار والصغار ليتمكنوا من التواصل والاستمتاع بوقتهم مع بعضهم.

8

### || يقول الميسر:

«ستجمعون قصصاً من شخص بالغ (أو أي شخص آخر) من مجتمعك. يُمكن أن تكون القصة قصة حقيقية و/أو قصة شعبية. فكّر بشخص بالغ تحترمه وتحبه من مجتمعك. يمكن أن يكون شخصاً تعرفه جيداً أو لا تعرفه. مهمتك هي أن تجري مقابلة معهم وتطلب منهم أن يرووا لك قصة. التحدي أمامك الآن هو أن تقوم بتطوير أسئلة يُمكنك أن تطرحها لتساعد ذلك الشخص على رواية القصة بشكل جيد.»

9

اجمع اليافعين مرةً أخرى في الحلقة، واطلب منهم أن يعرضوا أسئلة المقابلة التي كتبوها.

### نقاط محتملة للنقاش:

- إجراء مقابلة مع شخص يروي لك قصة قد تكون مختلفة عن الأنواع الأخرى من المقابلات؛ فقد لا يتوجّب عليك أن تسأل العديد من الأسئلة - فقط أفسح لهم المجال للكلام.
- قد تجد من المفيد أن تطرح أسئلةً للمتابعة خلال المقابلة وبعدها. يُمكن أن يساعد هذا الناس في التشارك في المزيد من التفاصيل والمعلومات ليسهل عليك فهم قصّتهم.
- احرص على أن تُصغي للقصة بشكلٍ فعال. وضّح للراوي أنك مهتمٌّ حتى تُشجّعهم على الحديث.



- لا تضغط على الضيف ليتذكر ويروي قصصاً عن تجارب صعبة إن لم يكن يرغب بذلك. إن كنت تعتقد أن الضيف يريد أن يروي قصةً فيها تفاصيل صعبة، تأكد من أنك مُستعدٌّ لسماعها.

أعطِ اليافعين الوقت الذي يحتاجونه لإكمال كتابة أسئلة المقابلة ووضع الخطة. تحقق من أن كل زوجٍ أصبحت لديه خطة، وكن مستعداً لتوفير دعمٍ إضافيٍّ إن احتاجوه في إجراء المقابلات.

فم بتشجيع المشاركين بأن تقول لهم أنهم سيُجرون مقابلاتٍ ناجحةً وسيجمعون قصصاً جيّدة!

11

12

10

سيعمل اليافعون في نفس الأزواج، وستطلب منهم أن يضعوا خطةً تُوضِّح كيف سيقومون بإجراء مقابلةٍ مع شخصٍ بالغٍ من مجتمعهم. يجب أن تتضمن الخطة الطريقة التي سيدعون فيها الضيف للمقابلة، وما هي الأسئلة التي سيطرحونها عليه؟ ناقش معهم بعض النصائح لكتابة الخطة:

- ادع الضيف (الشخص البالغ) ليروي القصة. وضح له لم تطلب منه رواية القصة، وبين اهتمامك بما يقوله واحترامك له. تأكد من أنه يعرف كيف ستستخدم هذه القصة وأنه موافقٌ على ذلك.
- اختر الوقت والمكان المناسب والمريح لك وللضيف. تأكد من أن لديك وقتاً كافياً.
- ساعد الضيف على التفكير في القصة قبل المقابلة. أعطه اقتراحاتٍ إن كانت هنالك قصةً معيّنة في بالك، و/أو فكر معه بصوتٍ عالٍ حول أفكارٍ للقصة.

#### احرص على

✓ التحدث مع البالغين الذين وافقوا على مشاركة قصصهم. تأكد من أنهم يفهمون الغرض من النشاط، وأنهم موافقون على استخدام اليافعين لقصصهم ومشاركتها مع آخرين لاحقاً.

✗ لا تنصح اليافعين بأن يطلبوا من الكبار أن يتحدثوا عن ذكرياتٍ مؤلمةٍ أو قصصٍ شخصيةٍ أو خاصة - إن كان الكبار واليافعون قد مرُّوا بأزمة، فيجب ألا يطلب منهم اليافعون أن يتحدثوا عن تلك التجربة.

✓ أن تقوم بمراجعة أسئلة المقابلات والخطط التي وضعها اليافعون لتتأكد من أنهم مستعدون، وأنهم قد وضعوا أسئلةً واقعيةً.

✓ أن تعرض عليهم أن تأتي لحضور المقابلة إن كانوا يريدون ذلك.

✓ التَّحَقُّق من إن كان الكبار واليافعون يتناولون قصصاً شخصيةً أو حساسةً أو صعبةً مع بعضهم. تأكد من أنهم لا يشعرون بأنهم مُضطربون للحديث عن مواضيع صعبة. تدخّل واطرح مواضيع بديلةً عند الحاجة.

✓ التَّأَكُّد من أنَّ لدى اليافعين الوقت الكافي لإجراء المقابلات.



## التعديل

**المشاركون محدودوا المعرفة بالقراءة والكتابة:** بدلاً من كتابة الأسئلة، يستطيع اليافعون أن يتذكروها أو يستخدموا الرسوم لتذكيرهم بها؛ كما يستطيعون استخدام الرسوم لتسجيل الملاحظات خلال المقابلة.

**قُم بالتبسيط:** بالنسبة لليافعين الأصغر سناً، قد يكون التخطيط وإجراء المقابلات خارج الجلسة أمراً في غاية التعقيد. اعمل مع اليافعين على تحديد البالغين الذين يُمكن أن يقضوا قصصاً جيّدة. قُم بدعوة الكبار للمشاركة في جلسة الحلقة، واطلب منهم أن يقضوا قصصهم على المجموعة.

## البيئة

يمكن تنفيذ النشاط في الداخل أو الخارج.

## اللوازم

- ورقة واحدة كبيرة على الأقل لكل مجموعة (أو أي شيء آخر يستطيعون أن يكتبوا أو يرسموا عليه).
- قلم حبرٍ أو رصاص، أو قلم تخطيطٍ واحدٍ على الأقل لكل يافع.

## ارتجل

يمكن أن يُركّز اليافعون في تمرين جمع القصص على أنواع معيّنة من القصص مثل:

- قصص شعبية، دروس، أو حكايات خيالية تتناقض ثقافتهم.
- ذكريات من الطفولة (إن لم تكن شخصيّة جدّاً، أو صعبةً أو حسّاسة).

يُمكن أن يجمع اليافعون قصصاً خاصّة بهم بناءً على تجاربهم وذكرياتهم الأخيرة، ويشاركوها مع الآخرين؛ فعلى سبيل المثال، يمكن أن يُركّزوا على قصصٍ يحبّون أن يُشاركوها مع الأطفال الأصغر سناً.

يمكن لليافعين أيضاً أن يجمعوا وينشروا قصصاً يرويها الأطفال الأصغر سناً بناءً على تجاربهم وذكرياتهم وتخيّلاتهم.

## الاستمرارية

- بعد أن يجمع اليافعون القصص، يمكنهم أن يستخدموها في:
- إعداد قصصٍ مصوّرةٍ أو مرسومة.
- إعداد وأداء قصصٍ شفهيّةٍ وأشعار.
- إعداد المسرحيّات.
- إعداد الحكايات عن طريق تغيير الشخصيات الرئيّسة إلى حيواناتٍ أو أشخاصٍ خياليين، أو تغيير المكان.



## نصائح لتعديل هذا النشاط

- ادعُ المشاركين لـ «جمع القصص» من ذكرياتهم الخاصة. على سبيل المثال، يمكن للطلّاع أن يفكروا في قصة حقيقية يستمتع أحد أقاربهم الأكبر سناً بروايتها لهم، أو قصة عن شيء مر به. شجع المشاركين على مشاركة قصصهم شفهيّاً بدلاً من كتابتها. يمكنهم أخذ الأدوار في مشاركة القصص في دائرة خلال وقت النشاط.
- حث المشاركين على إعادة سرد قصصهم لتعلم وممارسة تقنيات السرد الجيدة. اطلب منهم المناقشة كمجموعة: ما هي الطريقة المثالية لبدء قصة؟ كيف يمكنك جعل المستمع يشعر بالدهشة عند سماع القصة؟
- قُم بتنويع النشاط من خلال دعوة أحد المشاركين لبدء قصة، ثم التوقف في منتصف القصة. اطلب من المشاركين الآخرين تخمين كيف تنتهي، أو صنع نهايتهم الخاصة.



1

اصنع كؤوساً بلاستيكيةً عن طريق قصّ زجاجات المياه البلاستيكية الفارغة لنصفين.

2

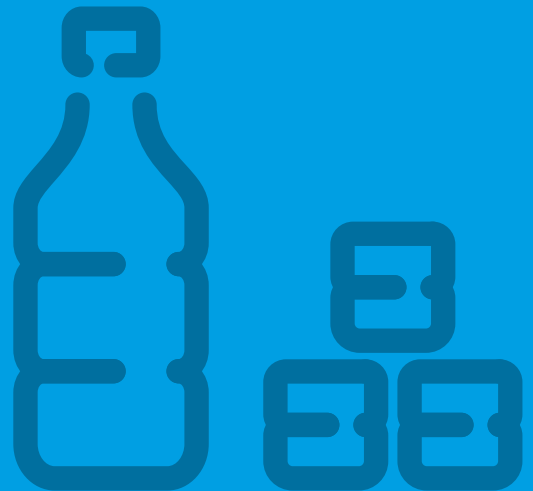
حاول أن تبني أعلى برجٍ ممكنٍ باستخدام هذه الكؤوس.



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- بدلاً من استخدام الأكواب، اجمع مواد متاحة أخرى وادع المشاركين لصنع أبراجاً من تلك المواد. يمكن للمشاركين صنع أبراج من مجموعة متنوعة من المواد المتاحة. أو، ابتكر قاعدة بأنهم يمكنهم استخدام نوع واحد فقط من المواد، مثل أغطية الزجاجات، أو قطع الصحف.

يونسف  
لكل طفل





2

1

اصنع لعبةً للأطفال  
أو اليافعين.

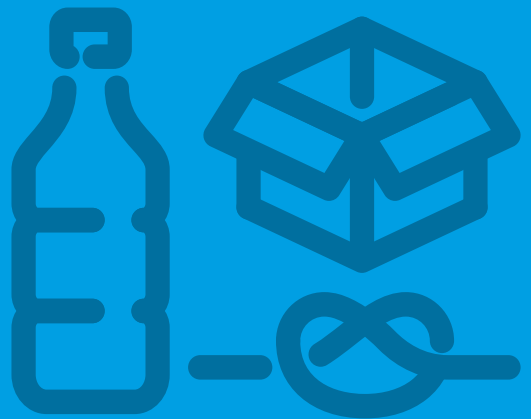
أحضِر زجاجة مياهٍ بلاستيكيَّةً  
فارغةً، وحبلاً بطول مترٍ واحدٍ،  
وعلبَةً فارغةً من الكرتون.



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- بدلاً من استخدام صندوق أو قطعة من الخيط أو زجاجة بلاستيكية للعبة، اجمع واستخدم مواد أخرى متاحة. قسّم المواد إلى عدة قطع صغيرة لخلق المزيد من المواد للعمل بها.
- غيّر في النشاط بجعله نشاطاً لمجموعات صغيرة من 2-4 مشاركين لكل منها. أعط كل مجموعة نفس الثلاث مواد للعمل بها، أو اسمح لكل مجموعة باختيار ثلاثة عناصر مختلفة من المواد التي جمعتها.
- عند العمل مع المشاركين في مجموعات صغيرة، أقم مسابقة مع العديد من الجوائز. يجب على كل مجموعة أن تحاول اختراع لعبة باستخدام ثلاث من موادها، ثم تقديم ألعابها للمجموعة. يمكن للمشاركين الآخرين منح بعضهم البعض جوائز مختلفة لألعابهم، مثل "الأكثر مفاجأة"، "الأكثر متعة"، "الأكثر غير متوقعة"، أو "الأكثر تحدياً".
- رتب جلسة نشاط حيث تختبر الألعاب التي اخترعتها كل مجموعة. ناقش كيفية جعلها أفضل. إذا نجحت أي لعبة، دع الأطفال الأصغر سنّاً أو البالغين الأكبر سنّاً إلى جلسة لعب عائلية.

يونسف  
لكل طفل





1

اطلب من شخصٍ بالغٍ أو يافعٍ آخر المُشاركة في النّشاط.

2

اطلب منه أن يُحدّثك عن موضوعٍ يعرفه أو يستطيع القيام به بشكلٍ جيّد.

3

اطلب منه أن يشرح لك كيف يقوم به.

4

اكتب أو ارسم تعليماتٍ بناءً على ما تعلّمته.

5

تأكّد من الخبير إن كانت التّعليمات التي وضعتها صحيحة!



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- قم بتنويع النشاط من خلال دعوة المشاركين للتعلم من بعضهم البعض كخبراء. يمكن للمشاركين البدء بالتفكير في موضوع أو مهمة يعرفونها ويقومون بها بشكل جيد ويريدون تدريسها للمجموعة. يمكن أن يكون ذلك هواية، أو مهارة، أو كتابًا مفضلاً، أو حدثًا تاريخيًا، أو مفهومًا علميًا، أو حقيقة ممتعة، أو أي شيء آخر. أو يمكنهم استخدام حس الفكاهة لديهم للتفكير في مواضيع مثل "كيف تكون أختًا أكبر عظيمًا" أو "كيف تتظاهر بالنوم عندما لا ترغب في المساعدة في الأعمال المنزلية".
- يمكن لكل "خبير" إجراء محادثة مدتها دقيقة أو دقيقتين لمشاركة معرفته ونصائحه مع الآخرين.
- بعد كل العروض، قم بتنظيم اختبار جماعي. من خلال العمل في مجموعات صغيرة، يحاول المشاركون أن يتذكروا على الأقل نصيحة شاركها كل خبير. أي مجموعة يمكنها أن تتذكر أكبر عدد من النصائح من الآخرين ستفوز.

unicef   
for every child







1 اجلس في حلقة مع اليافعين؛  
يجب أن يكون مع كل يافع  
قطعة من ورقٍ وقلمٍ حبرٍ  
أو رصاصٍ ليكتبوا به.

2 اكتب جملةً واحدةً في أعلى  
الورقة، بعد ذلك قُم بتمرير  
الورقة للشخص الجالس على  
يمينك.

3 قُم بكتابة الجملة التالية  
للجملة الموجودة على الورقة  
التي تم تمريرها منك؛ استمروا  
في ذلك حتى يكتب كلُّ مشاركٍ  
جملةً من القصة.



### نصائح لتعديل هذا النشاط

- نوع النشاط يجعل المشاركين يروون "قصتهم الدائرية" بصوت عالٍ بدلاً من كتابتها.
- قم بتنويع النشاط من خلال بدء كل قصة جديدة بجملة جديدة. على سبيل المثال، يمكنك أن تبدأ بجملة "تعيش مجموعة من الحيوانات الفضولية في هذه الغابة المسحورة". أو، اقترح موضوعاً، ثم قم بدعوة أحد المشاركين لبدء القصة بجملة مرتبطة بهذا الموضوع.
- استخدم المواد المتاحة، بما في ذلك المواد المهملة، لإنشاء دمي أو دعائم لتمثيل شخصيات أو أشياء مختلفة في القصة. يمكن لكل مشارك استخدام الدمي أو الدعائم لتوضيح جملة قصته، ثم يمررها إلى الشخص التالي الذي سيتحدث.
- غير في النشاط بدعوة المشاركين لرواية قصة كلمة واحدة في كل مرة، بدلاً من جملة واحدة في كل مرة.
- أنشئ فريق "تأثيرات صوتية" سيقوم بإصدار الأصوات والأصدا كموسيقى تصويرية للقصة.





1

امض يوماً بالاستماع لما يقوله الأشخاص من حولك. اكتب الكلمات أو الجمل أو العبارات التي تسمعها بصورة متكررة.

2

قم بنظم قصيدة عن طريق وضع هذه الكلمات أو الجمل أو العبارات بأي ترتيب يُعجبك.

### نصائح لتعديل هذا النشاط

- قم بدعوة المشاركين إلى إنشاء قصيدة شفهيًا كمجموعة. أنشئ القصيدة من خلال دعوة كل مشارك إلى نطق جملة واحدة تلو الأخرى، إما بالتناوب في الدائرة، أو نطق جملة بالترتيب الذي يرغب فيه.
- قم بتنويع النشاط من خلال إعطاء المشاركين مطالبات أو مواضيع أو مواضيع مختلفة لإنشاء قصيدتهم. على سبيل المثال، يمكن أن تكون هذه "نصيحة يقدمها لنا آبائنا وأجدادنا" أو "جملة أو عبارات سمعناها اليوم". أو يمكن للمشاركين إنشاء قصيدة حول شيء من الأشياء اليومية، مثل تلك التي يمكنهم رؤيتها من مساحة النشاط.
- سجل القصيدة التي ينشئها المشاركون باستخدام جهازك المحمول، أو بكتابتها، إذا كان لديك المواد المتاحة للقيام بذلك.

يونسف  
لكل طفل



**United Nations Children's Fund (UNICEF)**  
**منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)**

Tel: +972 25840400

Fax: +972 25830806

P.O.BOX 25141

Jerusalem 9125101

[www.unicef.org/sop](http://www.unicef.org/sop)

[www.facebook.com/UNICEFpalestine](https://www.facebook.com/UNICEFpalestine)

[www.twitter.com/UNICEFpalestine](https://www.twitter.com/UNICEFpalestine)

[www.instagram.com/UNICEFpalestine](https://www.instagram.com/UNICEFpalestine)