



نشاطاتي  
Nashatati

1

# المرحلة الأولى دليل مهارات الإدارة الذاتية





## عن هيئة أجيال السلام

هيئة أجيال السلام هيئة غير ربحية مقرها الرئيس الأردن تهدف الى بناء السلام المستدام وتحويل الصراعات على مستوى القواعد الشعبية في المجتمعات من خلال تعزيز القيادة الشبابية، والتمكين المجتمعي، والتسامح الفعّال والمواطنة المسؤولة. هيئة أجيال السلام هي حركة تطوعية تدعم وتوجه وتمكّن المتطوعين ليكونوا صنّاع التغيير لمعالجة القضايا المحلية من المتعلقة بالنزاعات والعنف في مجتمعاتهم في جميع أنحاء الشرق الأوسط وأفريقيا وآسيا وأوروبا.

وتقوم هيئة أجيال السلام باستخدام الرياضة كنقطة وصول لإشراك الشباب وتمثل انشطتنا الرياضية التي يتم تيسيرها بعناية احدى الأدوات التي يتم استخدامها لتعليم بناء السلام وتحقيق أهداف التغيير السلوكي. تعد هيئة أجيال السلام المنظمة الوحيدة التي تُعنى بالسلام من خلال الرياضة، والمُعترف بها رسمياً من قبل اللجنة الأولمبية الدولية. وبالإضافة الى الرياضة، تقوم أيضاً بتطوير أنشطة الفن وكسب التأييد والحوار والتمكين لدعم تحويل الصراع مع الأطفال والشباب والكبار ضمن السياقات المختلفة.

طورت هيئة أجيال السلام منهاج متميز ونموذج التتالي لتدريب مجموعة مختارة من المتطوعين من القادة الشباب، بالإضافة الى تقديم التوجيه والدعم لهم لكي يقوموا بتنفيذ الانشطة المستمرة للأطفال والشباب والكبار لمعالجة قضايا العنف الثقافي والتركيبي في مجتمعاتهم. وتشمل تلك السياقات: العنف القبلي والعرقى والطائفي وعدم المساواة بين الجنسين؛ والاستجابة لصددمات ما بعد النزاع وتسوية الخلافات وإعادة الدمج؛ واستبعاد الأقليات حيث يشمل ذلك أيضاً النازحين واللجئين وذوي الإعاقة وتحديات الاندماج في المجتمعات المتعددة ثقافياً. حيث يتم دمج حساسية الصراع والمشاركة التامة وتمكين النساء والفتيات في نهجنا.

تهتم هيئة أجيال السلام بقياس وتقييم برامجها من أجل لتحديد التطور والابتكار في برامجها ونهجها وتحديد أفضل الممارسات، واطهار مدى الاثر والاستدامة. تشير ادلة الابحاث الى نتائج وآثار البرامج والتي تشمل: انخفاضاً في اشكال العنف المختلفة؛ الزيادة في قدرة التعامل مع الصراعات بطرق غير عنيفة؛ تعزيز القدرة للتخلص من دوائر العنف؛ التغيير في المواقف وتغيير الصور النمطية، تعميق اتلفهم بين مختلف الأفراد والمجتمعات وتعزيز الاحترام والثقة بين القبائل والمجموعات العرقية والدينية والأجناس والأقليات المختلفة؛ تعزيز رأس المال الاجتماعي والشبكات الاجتماعية؛ تمكين الفتيات والنساء؛ التشجيع على العمل التطوعي، مشاركة الشباب والمواطنة المسؤولة. انضموا

لنا [www.gfp.ngo](http://www.gfp.ngo)



## برنامج نشاطاتي في المدارس ٢٠١٧ المدعوم من اليونيسيف

يهدف البرنامج الى زيادة فرصة حصول جميع الأطفال واليا فعين المهمشين والأكثر تأثراً وعرضة للتهميش على أنشطة تفاعلية تسعى لتعلم المهارات الحياتية وتعزز التماسك الاجتماعي والتسامح وتنمية الشخصية وضمان الصحة العامة في المجتمعات المحليّة. بدأ برنامج نشاطاتي في العام ٢٠١٧ وعلى مدى ثلاث أعوام استطعنا الوصول للاف مدرسة خلال العام ٢٠١٩ في كافة محافظات المملكة حيث يستهدف البرنامج طلاب المدارس ومن ضمنهم الاطفال من ذوي الاعاقة من كلا الجنسين ذكورا واناثا من الصف السابع الى الصف العاشر من الفئة العمرية ١٢-١٦ عاما حيث تهدف الانشطة المصممة الى دمج المهارات الحياتية والفنية والرياضة من أجل السلام والتماسك الاجتماعي.

حقوق التأليف والنشر ٢٠١٧ - أجيال السلام (GFP) وصندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) مكتب الأردن تم تطوير هذه المنهاج من قبل هيئة أجيال السلام بالاستفادة من دليل اليونيسف للمهارات الحياتية، وبدعم من اليونيسيف الأردن. تربط هيئة أجيال السلام واليونيسيف علاقة شراكة منذ عام ٢٠١٤. لإعادة طباعة او نسخ هذا الدليل، ينبغي الحصول على إذن مكتوب من أحد المؤلفين:

[institute@gfp.ngo](mailto:institute@gfp.ngo)  
[amman@unicef.org](mailto:amman@unicef.org)



## عن وزارة التربية والتعليم

تعتبر وزارة التربية والتعليم الأردنية المشرف على عملية التعليم في المملكة الأردنية الهاشمية وتتبنى سياسة تطوير نظام تربوي عماده التميز، يعتمد على موارده البشرية، استناداً إلى معايير عالمية وقيم اجتماعية، وروح تنافسية عالية، مما يساهم في تقدم الأردن في وسط الاقتصاد المعرفي العالمي، وتلتزم الوزارة بمجموعة من القيم الجوهرية منها توفير فرص تعليمية للجميع، وتعزيز المواطنة الصالحة "والولاء والانتماء، والجودة، والعدالة، والمساواة، والفاعلية، والكفاءة، والمواءمة، وبناء شراكات فاعلة.



## عن اليونيسيف

تسعى اليونيسيف من خلال عملها لتعزيز حقوق جميع الأطفال ورفاههمو تعمل مع شركائها في 190 بلداً وإقليماً لترجمة إلتزامها إلى واقع ملموس، مع تكريس جهود خاصة من أجل الوصول إلى الأطفال المهمشين والأكثر ضعفاً، لتحقيق مصلحة جميع الأطفال في كل مكان. تبذل اليونيسيف في الأردن كل ما بوسعها لتوفير «بداية أفضل في الحياة» لجميع الأطفال، وتوفير التعليم النوعي، والحماية من العنف، وتمكين اليافعين من خلال تزويدهم بمختلف مهارات الحياة والفرص، من أجل تعزيز مشاركتهم الفعالة في المجتمع، الفتيات والفتيان الأكثر تأثراً وعرضة للاضطهاد.

ترتكز برامج اليونيسيف في الأردن على اتفاقية حقوق الطفل، واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، واتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. ومن خلال العمل عن قرب مع الحكومة الأردنية والمجتمع المدني، تساهم اليونيسيف في تعزيز حقوق الطفل في الأردن لغايات تحقيق الأولويات الوطنية وأهداف التنمية المستدامة. ستواصل اليونيسيف في الأردن عملها في تحقيق مبادرة «لا لضياح جيل»، مما يكفل حماية الأطفال المتضررين جراء الأزمة السورية ويضمن تعليمهم ومستقبلهم.

## فهرس المحتويات

الموضوع	
<b>الوعي الذاتي</b>	
<b>الجلسات</b>	<b>اسم البطاقة</b>
١	هل أعرف نفسي؟ (١) + ثق بي (٥٧)
٢	خمسة أشياء (٢) + الكنز الإنساني (٥٤)
٣	شخصيتي على الجدار
٤	الصورة (٤) + هجوم الكرة الأرضية (٥٣)
<b>الثقة بالنفس وتقدير الذات</b>	
<b>الجلسات</b>	<b>اسم البطاقة</b>
٥	قيمي (٧)
٦	المقدمات الإيجابية (٦٢)
٧	تحية دافئة (٩) + أرجل الهرب (٥٨)
٨	التطوع (١٠)
<b>الهوية و تأكيد الذات و المسؤولية و إدارة الضغوط</b>	
<b>الجلسات</b>	<b>اسم البطاقة</b>
٩	تعرف علي (٥٩) + لعبة الأنفاق (٦١)
١٠	عبر عن نفسك (٢٣) + المباريات الخماسية (٥٥)
١١	مواقف ثابتة في أوضاع مختلفة (١٤) + تبديل الأدوار (٢٤)
١٢	كن صلبا حتى في المواقف الصعبة (١٥)



# الوعي الذاتي

(خطط الجلسات والأنشطة العملية)

التاريخ:		المكان:		المدة الزمنية: 10 دقائق	
الذخوات اللززمة		الذخورات		المقدمة	
ورق، أقلام رصاص، شريط لاصق، بطاقات أسماء (بطاقة لكل طالب)		الميسرون		المقدمة	
المتطوعون		المشاركة		المقدمة	
المفتة العمرية		ذكور/إناث		المقدمة	

ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ الوعي الذاتي.

- الوعي الذاتي يعني معرفة واعية للشخصية الخاصة والمشاعر والدوافع والرغبات وتحسين نظرة التخزين للفرد. تزيد تدريبات الوعي الذاتية القدرة على الملاحظة بتخطي العالم الخارجي للتركيز على العالم الداخلي ومعرفة مسببات المعتقدات والأفكار والكلام والأفعال ويساعد امتلاك الوعي الذاتي على تحمل مسؤولية أفكارك، وكلامك وأفعالك، علنا ودون خوف، مما يساعدك أيضا على رفض التشكيك بالذات والأفكار السلبية ومراقبة المرء لذاته وملاحظتها لا تشكل بالضرورة تجربة مريحة، لأن ما سيكتشفه عن نفسه قد لا يرضيه. يتطلب وعي الذات أن تكون حاضرا وتأخذ وقتك للاسترخاء وسير أغوار ذاتك بهدوء.
- يكون وعي الذات متناوئا من شخص لآخر، فهناك من يحاول جاهدا أن يتعرف على ذاته بأن يكتشف كيف يتصرف إزاء المواقف المختلفة، وهناك من لا يفكر بما يفعله ويتبرك الأمور لتسير. فتجد الياقع الذي يحاول تحدي أقرانه لمعرفة قدرته على المشاركة، وذلك الذي لا يستمع لحاجة جسمه للنوم ليعرف قدرته على السهرا! ومنهم من يبحث وراء سبب ردة فعله أو ما يجب أو يفعل، ومنهم من يعرف تماما ما يجب أو ما يكره، أو يعرف تماما كل نقاط ضعفه، أو يتقبل ذاته على ما هي عليه!

### النشاط ١ - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية:

- اسم النشاط: هل أعرف نفسي (بطاقة النشاط رقم ١)
- أهداف النشاط: هذا النشاط مخصص لمناقشة التغيرات الجسدية وفهمها وقراءة الشبه بين الجنسين.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم ١.

### الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



ورق، أقلام رصاص، شريط لاصق، بطاقات أسماء (بطاقة لكل طالب)



المشاركون

ذكور/إناث



المدة الزمنية: 10 دقائق

مقدمة



5 دقائق



30 دقيقة



5 دقائق



- النشاط ٢ - نشاط الرياضة من أجل السلام:**
- اسم النشاط: ثق بي (بطاقة النشاط رقم 0٧)
- أهداف النشاط: على القائد تعزيز احترام أعضاء فريقه عن طريق التمرير بلطف والتواصل بشكل واضح (سواء كان التواصل لفظياً أو باستخدام إشارات جسدية)؛ على المشاركين داخل الدائرة إظهار تقديرهم بأنفسهم حين يحاولون الإمساك بالكرة.
  - تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى «التعديلات على النشاط» و «نصائح متعلقة باليسير» في بطاقة النشاط رقم 0٠.

#### الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
  - كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



#### التأمل والتقييم للمشاركين :

1. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



**الخلاصة المستفادة من الميسر (بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



## هل أعرف نفسي؟

## الهدف/ العليقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- يتطور الوعي الذاتي من خلال فهم الفرد لذاته. في هذا النشاط، يقوم من المشاركون بالإجابة عن بعض الأسئلة البسيطة ظاهرياً، وبعض الأسئلة الأكثر صعوبة (التي لم تكن ضمن اهتمامهم سابقاً) لمساعدتهم بتكوين صورة عن ذاتهم .
- |                  |  |                   |                        |
|------------------|--|-------------------|------------------------|
| تعبير التغيير:   | بناء التقبل                                | المهارة الحياتية: | الوعي الذاتي           |
| المواد المطلوبة: | لوحة ورق قلاب، أقلام لوح، ورقة، أقلام رصاص | منطقة اللعب:      | في الداخل والخارج      |
| الموارد البشرية: | ميسر واحد (لكل 10 مشاركا)                  | المدة الزمنية:    | ٣٠ دقيقة (حسب الأسئلة) |
| الفئة العمرية:   | ١٦-١٣ سنة                                  |                   |                        |

## وصف النشاط / طريقة اللعب:

- يطرح الميسر سؤال «هل تعرف ذاتك؟» ويسمح للمشاركين بالتفكير بصمت في الإجابة لمدة دقيقة
- يسأل بعض المشاركين ما إذا كانوا يرغبون بمشاركة إجاباتهم، ولماذا كانت إجاباتهم نعم أو لا
- ثم يعرض الميسر مجموعة من الأسئلة التي أعدها على اللوح القلاب (اختيار ١٢ سؤال) ، ويطلب من المشاركين الإجابة عليها بشكل فردي
  - ما اسمك؟ ما لقبك؟ أي اسم أو لقب تحب أن تنادى به؟
  - كم طولك ووزنك؟ ما رأيك بطولك ووزنك؟
  - ما لون بشرتك وشعرك وعينيك؟ وهل تظن أنك شاب/ة جميل/ة؟ لماذا؟
  - هل تحب الأصدقاء أم أنك تفضل الوحدة؟
  - ما هي أحلامك للمستقبل؟ وما هي الخطوات التي تتخذها لتحقيق أحلامك؟
  - كيف تصف علاقتك مع أخواتك؟ كيف تصف علاقتك مع إخوانك الأكبر أو الأصغر؟
  - كيف تصف علاقتك مع أمك وأبيك؟ مع الأهل؟ ومع أي من الوالدين تضي وقتاً أكثر؟
  - ماذا يتمنى والداك أن تصبح عندما تكبر؟
  - من هو برأيك أعظم رجل، ولماذا؟ ومن هي برأيك أعظم امرأة ولماذا؟
  - كيف تصف علاقتك مع زملائك ومع معلميك؟ وكيف يصفك أصدقاؤك؟
  - هل تتفق مع أوصافهم لك؟ لماذا أو لما لا؟
  - ما هي الأشياء التي تشعرك بالراحة؟ اذكر موقفين تشعر فيهما بالراحة
  - ما أنواع الأنشطة التي كنت تستمتع بها عندما كنت طفلاً؟ وماذا عن الآن؟
  - ما الذي يحفزك؟ لماذا؟
  - ما أكثر ما تخشاه في حياتك؟ لماذا؟
  - ما هو رد فعلك الطبيعي على الضغوط؟
  - ما هي الصفات التي تريد أن تراها في الناس؟ لماذا؟
  - هل لديك الكثير من الأصدقاء بهذه الصفات؟ لماذا أو لم لا؟
  - عندما لا توافق على وجهة نظر أحدهم، ماذا تفعل؟
  - ماذا تحب أن تفعل في وقت الفراغ الخاص بك؟
  - ما هو برنامج التلفزيوني المفضل، لماذا؟
  - ما هي المواد الدراسية التي تفضلها؟
  - ماذا تحب أن تصبح عندما تكبر؟
  - إذا كنت تملك ٢٠٠٠ دينار، ماذا ستفعل بها؟

- بعد انتهاء المشاركين من الإجابة على الأسئلة، يقسم الميسر المجموعة إلى أزواج، ويطلب من كل واحد اختيار خمسة أسئلة وتوجيهها للشخص الآخر. يشجع الميسر كل طرف لتوجيه أسئلة إضافية لمعرفة سبب إجاباتهم.
- يسأل الميسر من كل اثنين مشاركة بعض التأمّلات من نقاشهم ( هل هنالك شيء أعجبك؟ شيء مفاجئ، أو نقاط اتفاق واختلاف بين الطرفين).
- يسأل الميسر إن كان أي شخص يرغب بإجابة أحد الأسئلة، مشاركة المجموعة سبب إجابته.
- يوضح الميسر أهمية أن نسأل أنفسنا أسئلة، وأنه من الطبيعي أن تتغير إجاباتنا مع مرور الزمن لأننا نتغير وننمو، ننصح ونمر بتجارب جديدة، فالتغير لا يعني أنني شخص غير ثابت، وإنما يعني أنني أنصح وأتعلّم شيء جديدًا من كل تجربة جديدة.

### التعديلات على وصف النشاط / طريقة اللعب:

- بالنسبة للمجموعات الأصغر سنًا، قلل عدد الأسئلة، واختر الأسئلة التي تناسب الفئة العمرية.
- عند التعامل مع المجموعات الأكبر سنًا، يمكنك توسيع نطاق الأسئلة ليشمل ما يلي: كيف كانت هذه التجربة؟ ماذا تعلمنا عن أنفسنا من هذا النشاط؟ إذا اجتمعنا مرة أخرى بعد عشر سنوات، على سبيل المثال، وقمنا بملء نفس الإستبيان، هل ستكون الإجابات مختلفة؟ ما الذي يمكن أن يتغير؟

### نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:

- على الميسرين الإجابة أيضاً عن هذه الأسئلة بشكل خلاق، مع الأخذ بعين الإعتبار الأدوار غير التقليدية والأُمور التي لا يتم تعريفها على أساس الجنس بحيث تلهم المشاركين وتساعدهم على النظر إلى الأمور من وجهات نظر مختلفة.
- من المهم أن ينظر الجميع إلى نفسه بعمق، وأن يحدد من يكون وما الذي ينتمي إليه وكيف يتفاعل مع الآخرين

### استخلاص النشاط:

- هل وجدتم صعوبة في إجابة بعض الأسئلة، ولماذا؟
  - هل هناك أسئلة لم نسألها لأنفسنا سابقاً؟ كيف كانت التجربة؟ ما الذي عرفناه من هذا النشاط عن أنفسنا؟
  - من المهم أن ينظر كل فرد إلى ذاته ويحدد لذاته من هو وإلى ماذا ينتمي وكيف يتفاعل مع الآخرين. لماذا؟
  - هل ساعد طرح الأسئلة على تحديد افكار ساهمت بتكوين صورة عن وعينا الذاتي.
  - في مواقف الحياة الحقيقية، هل يوجد إجابات مرتبطة بالنوع الاجتماعي؟
- (إضاءة: النمط المرتبط بالنوع الاجتماعي قد يكون يتعلق بوظيفة كل من الرجل او المرأة كأن نقول انه من غير المقبول في مجتمعنا ان تقوم المرأة بوظيفة ميكانيكي او عاملة في احدى محطات الوقود او ان نقول بأن الرجل من غير المألوف له العمل كمصفف شعر نسائي أو ان يقوم بالطبخ في المنزل)**

رقم النشاط  
57

عنوان النشاط:

## ثق بي

### الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- على القائد تعزيز احترام أعضاء فريقه عن طريق التمرير بلطف والتواصل بشكل واضح (سواء كان التواصل لفظياً أو باستخدام إشارات جسدية)؛ على المشاركين داخل الدائرة إظهار ثقتهم بأنفسهم حين يحاولون الإمساك بالكرة.
- |  |                          |                            |
|--|--------------------------|----------------------------|
| تعزيز الاحترام                                     | <b>المهارة الحياتية:</b> | احترام الذات والثقة بالنفس |
| كرات سلة (أو كرات طرية من أجل ضمان سلامة اللاعبين) | <b>منطقة اللعب:</b>      | داخلية أو خارجية           |
| ميسرين اثنين                                       | <b>المدة الزمنية:</b>    | ٢٠ دقيقة                   |
| ١٣-١٦ سنة  |                          |                            |
- تعبير التغيير:**  
**المواد المطلوبة:**  
**الموارد البشرية:**  
**الفئة العمرية:**

### وصف النشاط:

- يطلب الميسر من المشاركين ترشيح قائد للمجموعة.
- يقف المشاركون في دائرة وأيديهم مشبوكة خلف ظهورهم.
- يقف القائد في الوسط ويرمي الكرة بشكل عشوائي لمشارك مختلف، وعليهم الإمساك بالكرة فقط اذا تم رميها له، ومن ثم رميها مرة أخرى إلى القائد.
- إذا أخفق المشارك في الإمساك بالكرة أو إذا أظهر يديه قبل رمي الكرة إليه، عليه الجلوس.
- آخر الواقفين هو من يأخذ مكان القائد في الوسط.

### التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:



- اطلب من اللاعبين الواقفين في الدائرة إغماض عيونهم بدلاً من شبك أيديهم خلف ظهورهم. على القائد عندها مناداة اسم الشخص الذي سيرمي إليه الكرة قبل رميها مباشرةً (أو إذا كان اللاعبون لا يعرفون بعضهم، يمكن تعيين رقم لكل منهم)
- في حالة العمل مع مجموعات أصغر سناً، اطلب من المشاركين إبقاء أيديهم على جانبهم (ليكون لديهم وقت أكبر للاستجابة).

### نصائح متعلقة باليسير:

- يرجى تذكير المشاركين بأهمية ودور محاولة كسب ثقة زملائهم عن طريق رمي الكرة بلطف وبشكل صحيح - التمرير العدائي ممنوع.

### الخلاصة المستقاة من الميسر(تتم بعد الجلسة) :

ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

 <p><b>الأدوات اللازمة</b></p> <p>ورق وأقلام رصاص (لكل مشارك) ملصقات متعددة الألوان، ورق مقوى ملون أو أوراق لعب ٢ أو ٦ ألوان مختلفة)</p>	 <p><b>الحضور</b></p>	<p><b>التاريخ:</b> _____</p>	
		<p><b>المكان:</b> _____</p>	<p><b>المدة الزمنية:</b> 1٠ دقيقة</p>
	<p><b>المشاركون</b></p>	<p><b>الميسرون</b></p>	<p><b>المدة العمرية</b></p>
	<p><b>ذكور/إناث</b></p>	<p>( ) - ( )</p>	<p>( ) - ( )</p>

## مقدمة

- 5 دقائق**
- ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ الوعي الذاتي، الوعي الذاتي يعني معرفة واعية للشخصية الخاصة والمشاعر والدوافع والرغبات وتحسس نظرة التخزين للفرد. تزيد تدريبات الوعي الذاتية القدرة على الملاحظة بتخطي العالم الخارجي للتركيز على العالم الداخلي ومعرفة مسببات المعتقدات والأفكار والكلام والأفعال ويساعد امتلاك الوعي الذاتي على تحمل مسؤولية أفكارك، وكلامك وأفعالك، علنا ودون خوف، مما يساعدك أيضا على رفض التشكيك بالذات والأفكار السلبية ومراقبة المرء لذاته وملاحظتها لا تشكل بالضرورة تجربة مريحة، لكن ما سيكتشفه عن نفسه قد لا يرضيه. يتطلب وعي الذات أن تكون حاضرا وتأخذ وقتك للاسترخاء وسبر أغوار ذاتك، بهدوء.
- يكون وعي الذات متفاوتا من شخص لآخر، فهناك من يحاول جاهدا أن يتعرف على ذاته بأن يكتشف كيف يتصرف إزاء المواقف المختلفة، وهناك من لا يفكر بما يفعله ويترك الأمور تتسير. فتجد الياقع الذي يحاول تحدي أفرانه لمعرفة قدرته على المشاجرة، وذلك الذي لا يستمع لحاجة جسمه للنوم ليعرف قدرته على السهرا! ومنهم من يبحث وراء سبب ردة فعله أو ما يجب أو يفعل، ومنهم من يعرف تماما ما يجب أو ما يكره، أو يعرف تماما كل نقاط ضعفه، أو يتقبل ذاته على ما هي عليه!

## النشاط ١ - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية:

- 25 دقيقة**
- اسم النشاط: خمسة أشياء (بطاقة النشاط رقم ٢)
- أهداف النشاط: الوعي الذاتي هو تطوير فهم شامل للذات. يتطلب النشاط من المشاركين تحديد ٥ أشياء يجوبنها أو لا يجوبنها بأنفسهم
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم ٣.

## الخلاصة

- 5 دقائق**
- ما الذي تم بصورة جيدة؟
  - اذكر بعض التحديات.
  - كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية تعبير التغيير؟



### النشاط ٢ - نشاط الفن من أجل السلام:

- اسم النشاط: لوّطي (بطاقة النشاط رقم 01)
- أهداف النشاط: يتم تشجيع المشاركين على التفاعل مع المشاركين الآخرين واكتشاف القواسم المشتركة بينهم. يصبح المشاركون مدركين لهويتهم الخاصة ويعترفون على المشاركين الآخرين، ويقبلون الأمور المتشابهة والمختلفة بينهم وبين أقرانهم.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى «التعديلات على النشاط» و «نصائح متعلقة باليسير» في بطاقة النشاط رقم 01.

#### الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



#### التأمل والتقييم للمشاركين:

1. ما التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



**الخدمة المستتاة من الميسر ( بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الهدف/العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

- ليتمكن الفرد من تقبل ذاته يجب عليه اولاً العمل على وعي الذات، وهنا نقصد تحديداً ماهي نقاط القوة وماهي نقاط الضعف فالهدف من النشاط بناء صور عن ذاتنا.

وعي الذات	<b>المهارة الحياتية:</b>	بناء التقبل	<b>تعبير التغيير:</b>
		ورقة وأقلام	<b>المواد المطلوبة:</b>
في الداخل	<b>منطقة اللعب:</b>	ميسر أو اثنان	<b>الموارد البشرية:</b>
٢٥ دقيقة	<b>المدة الزمنية:</b>	١٦-١٣ سنة	<b>الفئة العمرية :</b>

**وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- يطلب الميسر من المشاركين التفكير كل بمفرده لمدة خمس دقائق، حيث يفكر كل شخص في خمسة أشياء يحبها في نفسه وثلاثة أشياء أخرى لا يحبها وكتابتها على ورقة.
- يطلب الميسر من المتطوعين مشاركة ما كتبوه مع الآخرين، ومناقشتها في مجموعات صغيرة.
- يسأل الميسر إذا كان هنالك أي تأملات من النقاشات في المجموعات الصغيرة
- ثم يسأل: ما برأيكم أهمية التركيز على الأشياء الإيجابية (نقاط القوى) بدلا من نقاط ضعفنا أو الأشياء التي لا نحبها بأنفسنا؟ وفيما يلي بعض النقاط الرئيسية التي يجب تغطيتها :
  - يُركّز العديد منا بشكلٍ طبيعي على الأشياء التي نحتاج إلى تحسينها ونغفل عن مواطن قوتنا.
  - من الطبيعي بالنسبة إلينا مقارنة أنفسنا مع الآخرين؛ إذ نستطيع الإحساس أننا أعلى أو أقل شأناً بناءً على ما نعتقد أنها مواطن قوة فيهم ونقاط ضعفٍ فينا.
  - كلٌ منا فريدٌ من نوعه فجميعنا يؤدي بطريقةٍ مختلفة، وجميعنا لديه تاريخه، واهتماماته، وعاداته الخاصة به. ومن المهم أن تعرف حقيقة نفسك وقدراتك!
  - إنَّ مُعالجة ضعفٍ ما يستنزف، في أغلب الأحيان، الكثير من الطاقة. فقد يكون استخدام مواطن القوة لمعالجة مسألتٍ ما أمراً أسهل بكثير وأكثر استدامةً بدلاً من محاولة «إصلاح» نقطة الضعف أيضاً!
  - مواطن قوتك هي أشياء بوسعك استخدامها والاعتماد عليها. فهي أشياء تستطيع استخدامها لتساعدك على أن تضغط على نفسك أكثر.

**استخلاص النشاط:**

- ما رأيكم بالنشاط؟
- هل ساعد على تحديد افكار ساهمت بتكوين صورة عن وعينا لذاتنا؟
- ما التحديات المتعلقة بتنفيذ النشاط؟

**التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:****نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:**

- على الميسر تذكير المشاركين بأننا غالبا ما نفكر في السمات السلبية عندما نركز على صورتنا. وبالتالي، فإن التفكير في السمات الإيجابية هو أمر مهم أيضاً.
- على الميسر الحرص دائماً على الطلب ممّن لديه الرغبة بالمشاركة لعرض أفكاره مع الانتباه إلى عدم احراج او اجبار المشتركين.



## البحث عن الكنز الإنساني

## الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- يتأمل المشاركون في هويتهم الخاصة، ويكتسبون إدراكاً وقبولاً لوجه التشابه بينهم وبين المشاركين الآخرين، وهو أمر ربما لم يفكروا فيه من قبل.

المهارة الحياتية:	التعبير التغيير:	المواد المطلوبة:	الفئة العمرية:
الوعي الذاتي	بناء التقبل	لا توجد	الموارد البشرية:
داخلية أو خارجية	لا توجد	٣-٢ ميسرين	الفئة العمرية:
٢٠ دقيقة	منطقة اللعب:	١٦-١٣ سنة	
	المدة الزمنية:		

## وصف النشاط/ طريقة اللعب:

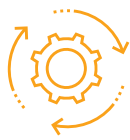
- يوضح الميسر أنه في لعبة البحث عن الكنز على المشاركين العثور على الأشخاص بدلاً من الأشياء.
- يطلب الميسر من المجموعة ما يلي
  - اعثر على شخص مقاس قدمه يساوي مقاس قدمك.
  - اعثر يرتدون نفس الألوان التي ترتديها حالياً.
  - اعثر على ثلاثة أشخاص يحبون نوع الموسيقى الذي تحبه أنت.
  - اعثر على شخص لديه عدد الإخوة الذي لديك.
  - اعثر على أربعة أشخاص يحبون الرياضة التي تحبها، وناقش أسباب حبك لتلك الرياضة.
  - اعثر على شخص لم تلتق به/ أو لا تعرفه جيداً وعرف عن نفسك.
  - اعثر على شخص يشاركك وجبتك المفضلة
- الهدف من النشاط هو أن يلتقي المشاركون بأكثر عدد ممكن من الأشخاص والعثور على القواسم المشتركة بينهم.

## التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- يمكن أن يكون الميسرون مبدعين وأن يقترحوا تعليمات خاصة بهم تناسب الفئة العمرية، النوع الاجتماعي و احتياجات المجموعة.

## نصائح متعلقة بالتيسير:

- احرص على أن يكون هناك وقت كاف ليناقدش المشاركون الأمور المتشابهة والمختلفة بينهم.
- تجنب إعطاء تعليمات تؤدي إلى اجتماع نفس الأشخاص في كل مرة (مثلاً، اعثر على شخص في صفك الدراسي، واعثر على شخص آخر من منطقة سكنك).



## الأنشطة اللزمنة

لوح ورق قلب، أقلام لوح، 1-3 كرات،  
سيناريوهات المهارات الحياتية



## الحضور

الميسرون	
المتطوعون	
المفتة العمرية	
المشاركون	
ذكور/إناث	( ) ( )



التاريخ:

المكان:

المدة الزمنية: 10 دقيقة

مقدمة



5 دقائق

- ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ الوعي الذاتي.
- الوعي الذاتي يعني معرفة واعية للشخصية الخاصة والمشاعر والدوافع والرنجبات وتحسس نظرة التخزين للفرد. تزيد تدريبات الوعي الذات القدرة على الملاحظة بتخطي العالم الخارجي للتركيز على العالم الداخلي ومعرفة مسببات المعتقدات والأفكار والكلام والأفعال ويساعد امتلاك الوعي الذاتي على تحمل مسؤولية أفكارك، وكلامك وأفعالك، علنا ودون خوف، مما يساعدك أيضا على رفض التشكيك بالذات والأفكار السلبية ومراقبة المرء لذاته وملاحظتها لا تشكل بالضرورة تجربة مريحة، لأن ما سيكتشفه عن نفسه قد لا يرضيه. يتطلب وعي الذات أن تكون حاضراً وتأخذ وقتك للاسترخاء وسبر أغوار ذاتك بهدوء.
- يكون وعي الذات متفاوتا من شخص لآخر، فهناك من يحاول جاهدا أن يتعرف على ذاته بأن يكتشف كيف يتصرف إزاء المواقف المختلفة، وهناك من لا يفكر بما يفعله ويترك الأمور تتسير. فتجد الياقع الذي يحاول تحدي أفرانه لمعرفة قدرته على المشاجرة، وذلك الذي لا يستمع لحاجة جسمه للنوم ليعرف قدرته على السهر!! ومنهم من يبحث وراء سبب ردة فعله أو ما يجب أو يفعل، ومنهم من يعرف تماما ما يجب أو ما يكره، أو يعرف تماما كل نقاط ضعفه، أو يتقبل ذاته على ما هي عليه!

## النشاط 1 - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية+ الفن من أجل السلم:

- اسم النشاط: شخصيتي على الحدار (بطاقة النشاط رقم 11)
- أهداف النشاط: مساعدة المشاركين على اكتشاف مواطن القوة في شخصيتهم، واهتماماتهم، ومهاراتهم وقدراتهم، و التعبير عن ذلك عن طريق الرسم واستكشاف حسهم الابداعي
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 11.



45 دقيقة



5 دقائق

الخلاصة:

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



### التأمل والتقييم للمشاركين:

١. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.

٢. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

### الخلاصة المستفادة من الميسر (تتم بعد الجلسة):

ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الخدمة المستتاة من الميسر (تم بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

عنوان النشاط:

## شخصيتي على الجدار

### الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

• مساعدة المشاركين على اكتشاف مواطن القوة في شخصيتهم، واهتماماتهم، ومهاراتهم وقدراتهم.	وعي الذات	<b>تعبير التغيير:</b>
<b>المهارة الحياتية:</b> بناء التقبل	ورقة، أقلام، سيناريوهات (السيناريوهات مرفقة)	<b>المواد المطلوبة:</b>
ميسرين (٢)	١٠ على الأقل	<b>عدد المشاركين/ اللاعبين:</b>
في الداخل والخارج	١٦-١٣ سنة	<b>الفئة العمرية:</b>
٤٥ دقيقة		
<b>منطقة اللعب:</b>		
<b>المدة الزمنية:</b>		

### وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- يقوم الميسر بالتعريف عن أهداف النشاط عن طريق التركيز على أنه فرصة للمشاركين لاكتشاف مواطن القوة في شخصيتهم، واهتماماتهم، ومهاراتهم وقدراتهم. تجربة استكشاف مواطن القوة يجب أن تتسم بالإيجابية، يقوم الميسر بتقديم المفاهيم وإعطاء أمثلة على مواطن القوة في الشخصية، والقدرات، والمهارات، والعواطف، والاهتمامات. ويجب على كل مشارك التفكير في القدرات والمهارات التي لديه؛ دون الحاجة إلى توضيح الفروق بين المفاهيم:
- **مواطن القوة في الشخصية** تتضمن أشياء مثل: «أنا عادل جداً»، «أنا أظهر شجاعة أحياناً»
- **القدرات والمهارات: القدرة** هي إمكانية القيام بشيء ما. أما **المهارة** فهي الاقتدار على استخدام هذه القدرة على أرض الواقع لدرجة معينة. فعلى سبيل المثال، قد يكون شخص ما قادراً على كتابة الشعر، لكن قصائدها / قصائده ما زالت بحاجة إلى بعض التحسين. وبالتالي فإن بوسعنا القول أن ذلك الفرد لديه القدرة على كتابة الشعر لكنه ما يزال يملك الفرصة لتطوير هذه المهارة أكثر.
- **العواطف والاهتمامات** هي أشياء يميل إليها الشخص أو يهتم بها. قد نقول مثلاً أن شخصاً مهتماً كثيراً بكرة القدم؛ فقد يكون يجيد أو لا يجيد اللعب، لكن يوجد شيء في تلك اللعبة يجذب انتباهه. هذا أمر ليس بسيطاً لأن الفرض قد تبيّن من اهتماماتنا، وسوف تؤثر اهتماماتنا بدورها، في أغلب الأحيان، على الأمور التي تستهوننا وعلى ما نلاحظه.
- يطلب الميسر من المشاركين إعطاء أمثلة من عندهم على كل مفهوم.
- بعد ذلك، يقوم الميسر بتوزيع صمغ أو ورق ملاحظات لاصق وأقلام حبر على المشاركين.
- يقوم كل مشارك برسم جسم شخص ما على إحدى الأوراق. ويطلب الميسر من كل واحد منهم أن يفكر في المهارات، والقدرات، والاهتمامات الخاصة به، وفي مواطن القوة في شخصيته (٣ على الأقل من كل فئة).
- بعد تحديدها، على ورق ملاحظات لاصق أو قصاصة ورق، يقوم المشاركون بإصاقها على جسم الشخص الذي قاموا برسمه (المعدة، الذراعين، الساقين).
- يقوم المشاركون بكتابة ورسم مواطن القوة التي يعتقدون أنها تمثلهم حقاً على رأس ذلك الشخص المرسوم.
- يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات مكونة من شخصين أو ثلاثة أشخاص، بحيث يشارك كل طرف رسمته ويتحدث عنها.
- يقوم الميسر بتشجيع المشاركين على طرح الأسئلة ومساعدة بعضهم البعض على إثراء التفكير وتحديد مواطن القوة.
- يطلب الميسر من المشاركين إصاق الأجسام التي رسموها مع مواطن القوة على الحائط في أماكن متعددة في غرفة التدريب أو الصف.
- يعطي الميسر المشاركين فرصة لاستعراض الرسومات والمشي حول الغرفة، وكأنهم في متحف.
- يقوم الميسر بالتأكيد على أن كل شخص يستطيع تطوير مهاراته وقدراته باستمرار حتى يصل إلى أهدافه، وعلى أن نتعلم من مواطن قوتنا ونقاط ضعفنا مهمة أبدية لا تتوقف مطلقاً.

### استخلاص النشاط:

- ماذا كشف النشاط لكم عن ذاتكم؟
- وكيف شعرت بعد رؤيتكم وسماعكم لمواطن القوة التي يتمتع بها الأشخاص الموجودون في الغرفة؟
- ما برأيكم هي أهمية معرفة الذات؟ خاصة بهدف تطوير المهارات؟ (من المهم أن يكون كل شخص مبدع و انجح مُنفتح بشأن التعلّم عن نفسه، وعن غيره، وعن المجتمع الذي يعيش فيه. فهم يعلمون ويتقنّون أنّ العالم من حولهم يتغير دائماً))
- ما هي برأيك بعض مواطن القوة الجماعية في بيتك ( الصف، المدرسة، الحي، المجتمع المحلي، الخ)
- ما رأيكم بالنشاط؟ ما هي بعض التحديات التي واجهتها المجموعة؟

**الخدمة المستتاة من الميسر (بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



### الأنشطة اللزمنة

نسخ عن «الصورة من ٢-٣ كرات لكل مجموعة، قفزات (اختيارية)، نسخة عن «الصورة»»



### الحضور

المشاركون

ذكور/إناث ( )-( )

### الميسرون

المتطوعون

المدة العمرية



التاريخ:

المكان:

المدة الزمنية: 1٠ دقيقة

مقدمة



دقائق

ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ الوعي الذاتي، الوعي الذاتي يعني معرفة واعية للشخصية الخاصة والمشاعر والدوافع والرغبات وتحسس نظرة التخزين للفرد. تزيد تدريبات وعي الذات القدرة على الملاحظة بتخطي العالم الخارجي للتركيز على العالم الداخلي ومعرفة مسببات المعتقدات والأفكار والكلام والأفعال ويساعد امتلاك الوعي الذاتي على تحمل مسؤولية أفكارك، وكلامك وأفعالك، علنا وبدون خوف، مما يساعدك أيضا على رفض التشكيك بالذات والأفكار السلبية ومراقبة المرء لذاته وملاحظتها لا تشكل بالضرورة تجربة مريحة، لأن ما سيكتشفه عن نفسه قد لا يرضيه. يتطلب وعي الذات أن تكون حاضرا وتأخذ وقتك للاسترخاء وسبر أغوار ذاتك بهدوء.

يكون وعي الذات متفاوتا من شخص لآخر، فهناك من يحاول جاهدا أن يتعرف على ذاته بأن يكتشف كيف يتصرف إزاء المواقف المختلفة، وهناك من لا يفكر بما يفعله ويتبرك الأمور تسير. فتجد الياقع الذي يحاول تحدي أقرانه لمعرفة قدرته على المشاجرة، وذلك الذي لا يستمع لحاجة جسمه للنوم ليعرف قدرته على السهرا! ومنهم من يبحث وراء سبب ردة فعله أو ما يجب أو يفعل، ومنهم من يعرف تماما ما يجب أو ما يكره، أو يعرف تماما كل نقاط ضعفه، أو يتقبل ذاته على ما هي عليه!

### النشاط ١ - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية:

- اسم النشاط: الصورة (بطاقة النشاط رقم ٤)
- أهداف النشاط: مساعدة لمساعدة المشاركين على تقدير الاختلاف بين معرفة الشخص لنفسه ومعرفة الناس له
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم ٤.

### الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتغيير التغيير؟



دقيقة



دقائق



- النشاط ٢ - نشاط الرياضيات من أجل السلام:**
- اسم النشاط: هجوم الكرة الريفية (بطاقة النشاط رقم 0٣)
- أهداف النشاط: تعلم المتأثرة والاستمرار في التركيز على اللعبة، وتقبل الأمر عندما يخرج مشاركون من اللعبة، وجعل المشاركين أكثر وعياً بفرميتهم ونقاط قوتهم، كما سيتعلم المشاركون كيفية التعلم من الآخرين من أجل تحسين أدائهم، مما يجعلهم أكثر وعياً بالشخصيات المختلفة عنهم وأكثر قدرة على التفاعل معهم.
  - تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى «التعديلات على النشاط» و «نصائح متعلقة باليسير» في بطاقة النشاط رقم 0٣.

#### الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



#### التأمل والتقييم للمشاركين:

1. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



**الخدمة المستتاة من الميسر (تم بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الهدف/العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

- لمساعدة المشاركين على تقدير الاختلاف بين معرفة الشخص لنفسه ومعرفة الناس له.

بناء التقبل	<b>المهارة الحياتية:</b>	الوعي الذاتي	<b>تعبير التغيير:</b>
في الداخل والخارج	<b>منطقة اللعب:</b>	نسخ من «الصورة أدناه»، أقلام	<b>المواد المطلوبة:</b>
٢٠ دقيقة	<b>المدة الزمنية:</b>	اثنان من الميسرين	<b>الموارد البشرية:</b>
		١٦-١٣ سنة	<b>الفئة العمرية :</b>

**وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- بعد أن يستلم كل مشارك نسخة من الصورة أدناه، يعطي الميسر وقت كافٍ لكي يتأمل بالصورة جيداً (٣-٥ دقائق).
- يكتب المشارك كل ما خطر بباله عنها من أفكار أو مشاعر، ويتخيل قصة الشخصية الموجودة فيها (من؟ لماذا؟ كيف؟)
- يقسم الميسر المشاركين لمجموعات صغيرة، ويتناقش المشاركون في مجموعاتهم حول ما كتبوه، ولم تختلف مشاعرهم وقصصهم.
- يعطي الميسر المجموعات فرصة لمشاركة بعض تأملاتهم مع المجموعات الأخرى.
- لو عرفت أن هذه الصورة قد تكون أنت، فيماذا تفسر الاختلاف بين رؤيتك أو فكرتك عن نفسك وبين رؤية الناس المحيطين بك وفكرتهم عنك؟
- هل من المهم أن تتطابق الفكرتان أو الرؤيتان (رؤيتي لذاتي ورؤية الآخرين عني)؟ لماذا؟
- ما أهمية الثقة بالنفس وما علاقتها بنظرتنا لأنفسنا، ونظرة الآخرين لنا؟ (عندما نملك الثقة بالنفس، نهتم أكثر بالتغيير الإيجابي وتعزيز ذاتنا، وليس لثراء الناس، وأيضاً عندما نكون واثقين من أنفسنا فإن بإمكاننا التمييز بين آراء الآخرين التي تفيدنا وتدفعنا للتغيير الإيجابي والتحسين، والآراء الأخرى السلبية والمبنية على أحكام مسبقة).

**التعديلات على وصف النشاط/طريقة اللعب:**

- بالنسبة للمجموعات الأصغر سناً، اجعل المناقشة أكثر بساطةً، ومناسب لعمرهم، يمكن أيضاً العمل في مجموعات لتسهيل المهمة، مثلاً العمل معاً على تحليل الصورة، أو اختيار صورة أخرى تلاءم الفئة العمرية. يمكن القيام بذلك من خلال مجموعة متنوعة من الصور.

**نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:**

- ليس من الضروري أن يقول اليافعين والشباب كل ما كتبوه، فقط تأكد من إشراك الجميع في هذا النشاط
- جزء هام من تحليل الصورة أدناه هو تحديد النوع الاجتماعي للشخص الذي تمثله الصورة. من المهم توجيه الأسئلة على المشاركين إذا تم ذكر النوع الاجتماعي (مثلاً: لما برأيكم تمثل الصورة رجل أو امرأة؟ كيف يمكن لتحليلكم للصورة أن يختلف باختلاف النوع الاجتماعي؟)



### استخلص النشاط:

- ما رأيكم بالنشاط؟
- هل ساعدت الطريقة المتبعة على تقدير الاختلاف بين معرفة الشخص لنفسه ومعرفة الناس له؟
- ما أهم التحديات التي واجهت المجموعة عند تنفيذ النشاط؟

## هجوم الكرة الأرضية

**الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

- تعلم المشاورة والاستمرار في التركيز على اللعبة، وتقبل الأمر عندما يخرج مشارك من اللعبة، وجعل المشاركين أكثر وعياً بعزيمتهم ونقاط قوتهم.

<b>تعبير التغيير:</b>	بناء التقبل	<b>المهارة الحياتية:</b>	الوعي الذاتي
<b>المواد المطلوبة:</b>	٣-٢ كرات لكل مجموعة؛ القفازات اختيارية، بطاقات كرتون (نسختين أو أكثر حسب عدد المجموعات)، مكتوب على كل بطاقة حرف من كلمة تركيز.	<b>منطقة اللعب:</b>	داخلية أو خارجية
<b>الموارد البشرية:</b>	٣-٢ ميسرين	<b>المدة الزمنية:</b>	٢٠ دقيقة
<b>الفئة العمرية :</b>	١٦-١٣ سنة		

**وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- وزع اللاعبين على مجموعات من ٦-١٠ أشخاص.
- تقوم كل مجموعة بتشكيل دائرة، ويقف اللاعبون مع المباعدة بين أقدامهم بحيث لا تكون هناك فجوات بين اللاعبين.
- تأخذ كل مجموعة كرة واحدة، ويدرج اللاعبون الكرة حول الدائرة على الأرض.
- الهدف هو أن تمر الكرة من خلال أرجل لاعب آخر.
- لا يستطيع اللاعبون تحريك أقدامهم، لكن يمكنهم إيقاف الكرة باستخدام أيديهم.
- إذا مرت الكرة من بين أرجل اللاعب، يأخذ أحد أحرف الكلمة « تركيز » حتى يأخذ أحرف الكلمة كلها. عندما يحدث ذلك، يخرج اللاعب من اللعبة وعليه الركض ثلاث مرات حول الدائرة قبل أن يدخل فيها ثانية.

**التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- لزيادة سرعة اللعبة، يمكن لعب اللعبة باستخدام أكثر من كرة واحدة.
- يجب أن تدور الكرة حول الدائرة بأكملها خلال فترة زمنية محددة.
- يمكن درجة الكرة إلى أي لاعب آخر بدلاً من اتباع مسار الدائرة.

**نصائح متعلقة باليسير:**

- احرص على ألا يتم تمرير الكرة بعنف إلى اللاعبين الآخرين.



# الثقة بالنفس وتقدير الذات

(خطط الجلسات والأنشطة العملية)

## خطة الجلسة



## الأنشطة اللدونة

عمائم للعيون ، أقلام رصاص ، بطاقة المهمة بعنوان «قيمي» المرفقة، أقلام رصاص



## الحضور

الميسرون

المتطوعون

المدة العمرية



التاريخ:

المكان:

المدة الزمنية: 10 دقيقة

مقدمة



5 دقائق

- ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ تقدير الذات والثقة بها
- تتطلب معرفة الذات الصدق والشجاعة. فبعض الناس غير مستعدين لمواجهة الحقيقة عن أنفسهم فتجد من لا يجروأ أن يعرف من هو بحيث يضطر للتغيير، وهو لا يريد أن يتغير لما يتحلبه ذلك من جهد وصدق وشجاعة. فهناك مثل من يقدم نفسه وكأنه شخص يجب المتعة تبيرا لتحقيقه المدرسي الضعيف، ولكنه في الواقع مامل، يؤجل القيام بواجباته المدرسية حتى آخر لحظة. الأفضل لك فهم نفسك حتى لا تشغل في صراعات داخلية خاصة بك وتسمح للقوى الخارجية بأن تمنع لك قالب في سعيك لمعرفة نفسك، قيم ذاتك بواقعية، فله تعط نفسك أكثر أو أقل من قدرها، حتى لا تعمي عن نقاط القوة أو الضعف الخاصة بك، كما لا تترك الفرصة للآخرين للتغلب من شأنك ولد تترك فرصة لردود أفعالهم أن تشوش هويتك، إذ كيف يمكن لأي شخص أن يعرف عنك أكثر منك؟ فالجابه على أسئلة: من أنا؟ أين أنا الآن؟ إلى أين أنا ذاهب؟ تحدد قدرتك على رسم مصيرك وتحقيق اللمكانات الخاصة بك.

## النشاط 1 - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية+ الفن من أجل السلم:

- اسم النشاط: قيمي (بطاقة النشاط رقم ٧)
- أهداف النشاط:
- هذا النشاط موجه لكي يتعرف المشاركون على بعضهم وعلى قيمهم الشخصية ويساعدتهم على اكتشاف ذواتهم. إن الإنسان يملك الكثير من القيم التي يؤمن بها، ولكل إنسان قيمه الخاصة به. غالبا ما تكون القيم متشابهة ويؤمن بها معظم الناس، لكن الأتلاف فيما بينهم يأتي بمقدار تقدير كل شخص لقيمة بعينها (ترتيب القيم) تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 7.



45 دقيقة



5 دقائق

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية تعبير التغيير؟

## الخلاصة



### التأمل والتقييم للمشاركين:

1. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الخلاصة المستفادة من الميسر (تتم بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

• يتعلم المشاركون أن لدى كل شخص مجموعة مختلفة من القيم التي تتأثر وتؤثر بحياته اليومية.			
<b>تعبير التغيير:</b>	تعزيز الإحترام	<b>المهارة الحياتية:</b>	إحترام الذات والثقة بالنفس
<b>المواد المطلوبة:</b>	بطاقات «قيمي» (مرفقة)، أقلام رصاص	<b>منطقة اللعب:</b>	داخلي
<b>الموارد البشرية:</b>	اثنان من الميسرين	<b>المدة الزمنية:</b>	٤٥ دقيقة
<b>الفئة العمرية :</b>	١٦-١٣ سنة		

**وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- هذا النشاط موجه لكي يتعرف المشاركون على قيمهم الشخصية ويساعدهم على اكتشاف ذاتهم.
- يشرح الميسر للمشاركين إن الانسان يملك الكثير من القيم التي يؤمن بها، ولكل إنسان قيمه الخاصة به. غالبا ما تكون القيم متشابهة ويؤمن بها معظم الناس، لكن الاختلاف فيما بينهم يأتي بمقدار تقدير كل شخص لقيمة بعينها. فهناك من تشكل لديه قيمة الصدق أهمية كبرى، وهناك من يشاطره القناعة ذاتها لكنه يعطي قيمة حب الناس أولوية على قيمة الصدق، وهكذا.
- فما هي القيم التي تشكل شخصية كل منا؟
- يقوم الميسر بتوزيع ورقة العمل بعنوان «قيمي» على كل مشارك، اللجابة على الأسئلة الواردة بها ثم يطلب من المشاركين تعبئة الورقة المساندة، فيرقم كل منهم المفاهيم القيمية حسب أهميتها بالنسبة له. هنا، لا يعطي الميسر رأيا في الإجابات (كأن تقول مثلا هذا الترتيب أفضل من ذلك).
- يقسم الميسر المشاركين لمجموعات، ويطلب من كل فرد مشاركة القيم الثلاثة الأهم بالنسبة لكل مشترك ( حسب ورقة العمل) ، مع ذكر الأسباب وراء اختيار هذه القيم الثلاثة على وجه الخصوص.
- يجمع الميسر بعض التأملات من المجموعات، ويسأل إن كان أي شخص يرغب بمشاركة القيم الثلاثة الأكثر أهمية.
- بعد انتهاء المشاركين من العمل يبدأ الميسر بطرح الميسر الأسئلة التالية :
  - هل سبق أن فكرت في هذه القيم؟ هل سبق أن عبرت عنها أمام أحد؟
  - هل اكتشفت صفات لم تكن تعرفها؟
  - هل وجدت صعوبة في وضع ترتيب لهذه المفاهيم القيمية؟ ولماذا؟ لماذا كانت هذه القيم اختيارك الأول؟
  - ما هو استنتاجك بعد أن قمت بهذا النشاط؟
  - هل تتوقع أن هذا الترتيب الذي وضعت فيه القيم سيبقى ثابتا على مدى السنوات؟
  - ما الذي يمكن أن يغير ترتيبك لهذه القيم؟
  - هل شعرت أن لديك من القيم والقناعات والمبادئ ما تعتبره ذا أولوية ولم يأت ذكره في القائمة؟ أذكرها
- يدبر الميسر هنا نقاشا حول الظروف الضاغطة والتهجير والحروب وتأثيرها على التزام المرء بقيمه أو انحرافه عنها.
- بعد الانتهاء من النشاط يطلب الميسر من كل مجموعة التفكير في مشهد مسرحي قصير ( ٣ دقائق ) ، يمكن من خلالها التعبير عن قيمة تعتبرها المجموعة هامة للشباب في عمرهم. قد تكون هذه المواقف مستوحاة من تجاربهم الشخصية و تعكس بيئتهم و التحديات التي تواجههم.
- بعد كل مشهد يسأل الميسر المشاركين الجمهور عن أهم القيم التي برأيهم عبر الموقف عنها، ويناقش أهميتها.



## ورقة عمل قيمي

الترتيب (١-٢٠)	القيم
	تساوي الفرص للجميع
	العناية بمن أحب
	السعادة
	الثروة
	الإبتهاج
	القيام بعمل الأشياء
	الصدقة الحقيقية
	عالم مليء بالسلام
	الراحة
	الحرية
	التشويق
	الصحة الجيدة
	التعليم
	إحترام الآخرين لي
	التفوق (ان اكون المميز في دراستي ومهنتي... الخ)
	العدل
	جعل العالم مكان أفضل
	الصدق
	المساواة
	النزاهة

## التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- قم بمراجعة القيم والتأكد من أنها مناسبة للفئة العمرية والسياق
- إذا كانت الفئة العمرية صغير، استخدم مصطلح أسهل للفهم من «القيم». مثلاً الأمور المهمة في حياتي، أو الأشياء الأكثر أهمية. قم بتعديل القيم أيضاً لتناسب احتياجات المجموعة والفئة العمرية.
- عند أداء المشهد المسرحي، يمكن للميسر اختيار قيم مختلفة قبل الجلسة وتعيين قيمة واحدة لكل مجموعة للتعبير عنها.

## نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:

- يشرح الميسر أن إجاباتنا تظهر اختلافات في القيم التي يملكها كل واحد منا.
- يؤكد الميسر على أنه ليس هناك ترتيب صحيح - فلكل شخص مجموعة مختلفة من الأولويات والقيم وهذا ما يجعل كل شخص متميز عن غيره.

## استخلاص النشاط:

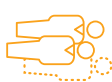
- ما رأيكم بالنشاط؟
- هل تعتقد أن الأنماط المرتبطة بالنوع الاجتماعي قد تؤثر على قيمنا؟ كيف؟

## خطة الجلسة

التاريخ:	الحضور	الميسرون		المكان:
	اللوحات اللزمنة	المشاركون	المتطوعون	
المدة الزمنية: 10 دقيقة	ذكور/إناث	( )-( )	المدة العمرية	مقدمة



اللوحات اللزمنة  
لوح ورق قلب، أقلام لوح، 1-3 كرات.



المشاركون	المتطوعون
ذكور/إناث	المدة العمرية



مقدمة

- 5 دقائق
- ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ الثقة بالنفس وتقدير الذات، تتطلب معرفة الذات الصدق والشجاعة فبعض الناس غير مستعدين لمواجهة الحقيقة عن أنفسهم فتجد من لا يجرؤ على معرفة الحقيقة عن نفسه خوفاً من الاضطراب للتغيير لما يتطلبه هذا القرار من جهد وصدق وشجاعة فهناك مثل من يقدم نفسه وكأنه شخص يحب المتعة تهرباً لتحقيقه المدرسي الضعيف، ولكنه في الواقع يماطل ويؤجل القيام بواجباته المدرسية حتى آخر لحظة. الأفضل لك فهم نفسك حتى لا تشغل في صراعات داخلية خاصة بك وتسمح للقوى الخارجية بأن تمنع لك قلب في سعيك لمعرفة نفسك، قيم ذاتك بواقعية، فلن تعطي نفسك أكثر أو أقل من قدرها، حتى لا تعمى عن نقاط القوة أو الضعف الخاصة بك، كما لا تترك الفرصة للأخرين للتقيل من شأنك ولا تترك فرصة لردود أفعالهم أن تشوش هويتك، إذ كيف يمكن لأي شخص أن يعرف أنك أكثر منك؟ فالإجابة على أسئلة: من أنا؟ أين أنا الآن؟ إلى أين سأذهب؟ تحدد قدرتك على رسم مصيرك وتحقيق الإمكانيات الخاصة بك.

## النشاط 1 - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية:

- 45 دقيقة
- النشاط: المقدمات الإيجابية (بطاقة النشاط رقم 12)  
أهداف النشاط: يتدرب المشاركون على التعرف عن أنفسهم باستخدام «المقدمات الإيجابية»، ويتبادلون القصص والخبرات، مما يعزز الثقة والاحترام فيما بينهم.

## الخلاصة

- 5 دقائق
- ما الذي تم بصورة جيدة؟
  - اذكر بعض التحديات.
  - كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟

## التأمل والتقييم للمشاركين:

- 5 دقائق
1. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
  2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الخدمة المستتاة من الميسر (تم بعد الجلسة) :**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

## المُقدّمات الإيجابية

## الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- يتدرب المشاركون على التعريف عن أنفسهم باستخدام «المقدّمات الإيجابية»، ويتبادلون القصص والخبرات، مما يعزز الثقة والاحترام فيما بينهم.

تعزيز الاحترام	المهارة الحياتية:	احترام الذات والثقة بالنفس
شكل جسم الإنسان وأقلام رصاص	منطقة اللعب:	داخلي
أثنان من الميسرين	المدة الزمنية:	٤٥ دقيقة
١٣-١٦ سنة		

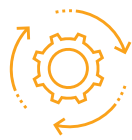
## وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- يطلب الميسر من المشاركين التفكير بوقتٍ ما في حياتهم كانوا في أوجهم. قد يكون خلال استجابتهم إلى تحدٍّ مُعيّن، أو قد يكون ببساطة مُبادرةً اتخذوها لجعل موقفٍ جيد ما أفضل، أو وقتاً كانوا يقضونه باستمتاعٍ كبير. وسوف تُبنى «مُقدّماتهم الإيجابية» على هذا.
- يطلب الميسر من المشاركين تدوين بعض الملاحظات عن هذا، أو رسم شيءٍ ما، أو أن يعكسوا ببساطة تأملاتهم عما سوف يقولونه. يجب أن يكونوا «واقعيين» قدر الإمكان، مانحين المجال للحقائق الموجودة في القصة التي يسردونها أن تُوضّح مواطن قوتهم. يطلب الميسر منهم، إضافة إلى ذلك، التفكير بطريقةٍ مؤثرة أو مُثيرة للاهتمام ليختموا بها قصّتهم.
- لديهم ٧ دقائق ليتشاركو قصصهم.
- بعد ذلك يطلب الميسر من المشاركين تشكيل فريقٍ مكونة من ٣ إلى ٥ أشخاص. يقوم كلُّ مُشاركٍ بسرد قصّته، ثم يطرح أعضاء الفريق الآخرين أسئلةً ليعرفوا أكثر عن تجربته. ( لمدة ٣ دقائق لكل مشترك)
- عند سرد القصص يشجع الميسر المشاركين على الاستماع إلى مواطن القوة لدى زملائهم، وقدراتهم، ومهاراتهم، واهتماماتهم أثناء سردهم لقصصهم. يتوجب على المشاركين الآخرين أن يكونوا مُستمعين مُتنبّهين ومتعاطفين. وللقيام بذلك، اطلب منهم إظهار اهتمام كبير مع محاولة عدم مقاطعة الشخص الذي يسرد قصّته.
- أكّد علي أنكم إذا كنتم مُستمعين جيدين، فإنكم سوف تظهرون التزامكم بتحقيق النجاح لبعضكم بعضاً، وسوف تبنون جسور الثقة بسرعة.
- عند انتهاء القصة، الشخص الذي روى على مسامع الآخرين القصة يستمع الآن إلى الأسئلة والتعليقات الموجهة إليه من أعضاء المجموعة الآخرين. ويجب عليه الاستماع إلى النقاش الدائر دون مقاطعة سيره.
- يتحدث أعضاء المجموعة الآخرين بعد ذلك عما سمعوه من زميلهم، ويقوموا بالإجابة على الأسئلة التالية لمدة ٥ دقائق:
  - ما الذي أحببته بالقصة؟
  - أيُّ نوع من الأشخاص هو زميلك؟
  - ما نوع الأشياء التي تعتقد أنه يُجيدها؟
- يقوم المشاركون بتناوب الأدوار فيما بينهم حتّى يتسنى لهم جميعاً سرد قصّتهم والحصول على تغذية راجعة عنها
- يجمع الميسر الفرق مع بعضها البعض. وفي مجموعة واحدة كبيرة، تقوم الميسر بطرح أسئلةٍ مثل (١٠ دقائق):
  - لماذا من المفيد أن تكون على درايةٍ تامة بمواطن قوتك ومواطن قوّة الآخرين؟

## نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:

- حُدّ بعين الاعتبار خلال النشاط أنّ المشاركين سوف يتبادلون القصص والخبرات. فكلما كانت الخبرة التي عهدها المشاركون إلى زملائهم في الفريق ذات مغزى أكبر، كلّما كان العمل الذين يقومون به معاً أكثر عمقاً وثراءً. أمّا وقد قلنا ذلك، فيجب عليك أن تطلب من اليافعين والشباب أن يشاركوا فقط ما هم مُرتاحين له.
- يجب أن تُخبر المشاركين أثناء أن هذا النشاط أنّه غير اعتيادي، وقد يُشعرك بالغرابة في بادئ الأمر (قد يشعرك أنك شخصٌ مُتبحّج أو «متفاجر» شعورٌ تعلمنا أنّ نقوم به!).

خطة الجلسة



الدوات اللازمة

قلم حبر، ورق ومغلفات لكل مشارك



الحضور	الميسرون
المشاركون	المتطوعون
ذكور/إناث	الغئة العمرية
( ) - ( )	( ) - ( )



التاريخ:

المكان:

المدة الزمنية: 10 دقائق

مقدمة

- ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ الثقة بالنفس وتقدير الذات، تتطلب معرفة الذات الصدق والشجاعة فبعض الناس غير مستعدين لمواجهة الحقيقة عن أنفسهم فتجد من لا يجرؤ على معرفة الحقيقة عن نفسه خوفاً من الاضطراب للتغيير لما يتطلبه هذا القرار من جهد وصحوق وشجاعة فهناك مثل من يقدم نفسه وكأنه شخص يجب المتعة تيريرا التحصيله المدرسي الضعيف، ولكنه في الواقع يماطل ويؤجل القيام بواجباته المدرسية حتى آخر لحظة. الأفضل لك فهم نفسك حتى لا تشغل في صراعات في صراعات داخلية خاصة بك وتسمح للقوى الخارجية بأن تمنع لك قلب في سعيك لمعرفة نفسك، قيم ذاتك بواقعية، فلن تعطي نفسك أكثر أو أقل من قدرها، حتى لا تعمى عن نقاط القوة أو الضعف الخاصة بك، كما لا تترك الفرصة للآخرين التقليل من شأنك ولا تترك فرصة لردود أفعالهم أن تشوش هويتك، إذ كيف يمكن لأي شخص أن يعرف عنك أكثر منك؟ فالإجابة على أسئلة: من أنا؟ أين أنا الآن؟ إلى أين سأذهب؟ تحدد قدرتك على رسم مصيرك وتحقيق الأماكن الخاصة بك.

النشاط 1 - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية- الفن من أجل السلم:

- اسم النشاط: تحية دقيقة (بطاقة النشاط رقم 9)
- أهداف النشاط: يهدف هذا التمرين إلى تعزيز قدرة المشاركين على تقدير الآخرين وتقيل التقدير منهم، ويساهم في تعزيز الثقة بالذات وتقديرها، كما أنه يحتاج لبعض الوقت لمساعدة المشاركين على تقدير الاختلاف بين معرفة الشخص لنفسه ومعرفة الناس له
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 9.

الخلاصة:

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟





دقيقة 15

**النشاط ٢ - نشاط الرياضه من أجل السلام:**

- أسم النشاط: أزل الهوب (بطاقة النشاط رقم 0٨)
- أهداف النشاط: تعزيز تقدير واحترام الناس الذين لديهم قدرات مختلفة وتشجيع الثقة في الأفراد. مع تطور اللعبة، يكتسب المشاركون تقدير الذات من قبل فرق التنغير والهاتف لبعضهم البعض.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 0٨.

#### الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التنغير؟



دقائق 5

#### التأمل والتقييم للمشاركين:

1. أعد التأکید على المهارة الحياتية وتعبير التنغير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



دقائق 5

**الخدمة المستتاة من الميسر (تم بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

## تحية دافئة

**الهدف/العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

- يهدف هذا التمرين إلى تحسين قدرة المشاركين على تقدير الآخرين وقبول التقدير منهم. كما أنه يساهم في تحسين الثقة بالنفس واحترام الذات.

الثقة بالنفس واحترام الذات	<b>المهارة الحياتية:</b>	تعزز الاحترام	<b>تعبير التغيير:</b>
		ظروف (مغلقات)، أقلام، أوراق، منطقة للعرض	<b>المواد المطلوبة:</b>
داخلي	<b>منطقة اللعب:</b>	أثنان من الميسرين	<b>الموارد البشرية:</b>
٣٠ دقيقة	<b>المدة الزمنية:</b>	١٦-١٣ سنة	<b>الفئة العمرية:</b>

**وصف النشاط / طريقة اللعب:**

- يهدف هذا التمرين إلى تعزيز قدرة المشاركين على تقدير الآخرين وتقبل التقدير منهم، ويساهم في تعزيز الثقة بالذات وتقديرها، كما أنه يحتاج لبعض الوقت.
- توضع موسيقى هادئة (اختياري) لخلق جو مريح ويعطى كل مشارك مغلفاً وورقاً وبعض الألوان لتصميم مغلف خاص يكتبون اسمهم عليه ويضعونه مع ملفات الآخرين.
- يكتب كل مشارك تحية دافئة لكل مشارك آخر (والتحية الدافئة هي عبارة عن شعور إيجابي للمشارك الآخر، دون ذكر أي اسم على الورقة)، يمكن للمشاركين أيضاً رسم شيء على البطاقة، أو تصميم البطاقة باستخدام الأدوات المتوفرة (كرت معايدة).
- تناقش كيف كانت تجربة كتابة «تحية دافئة» للآخرين، وكيف كان وقع التحيات على متلقيها؟ - وهل كان في أي منها مفاجأة لصاحبها؟
- إذا كانت المجموعة تعرف بعضها جيداً، يمكن أن يأخذ النشاط شكلاً أكثر مرحاً، فتطلب من - كل منهم تعليق ورقته على ظهره ويتحرك الجميع في القاعة ليكتب كل منهم على ظهر الآخرين كلهم.
- قد تعيد الكرة بحيث تطلب منهم كتابة نصيحة للشخص تجعله فرداً أفضل في المجموعة.

**التعديلات على وصف النشاط / طريقة اللعب:**

- لتطوير النشاط، قد تطلب بعدها من كل مشارك قراءة الأوراق في مغلفه أمام الجميع، فيقول - المشارك: «أنا فلان، وأنا قوي وذكي ونشط وقائد حقيقي...»
- يمكنك تكرار التمرين من خلال الطلب من المشاركين كتابة نصيحة لبعضهم البعض لجعله الأفضل في المجموعة
- حاول أن تجعل المجموعة تكتب «تحيات حارة» إلى أشخاص خارج جماعات أصدقائهم المعتادة.

**نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:**

- التأكد من أن المشاركين يظهرون الاحترام عندما يكتبون «تحياتهم الحارة».

**استخلص النشاط:**

- ما رأيكم بالنشاط؟
- هل خلق بيئة إيجابية تساعد على تقبل الآخر؟
- ما التحديات المتعلقة بتنفيذ النشاط؟



**الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

- تعزيز التقدير واحترام الأشخاص الذين لديهم قدرات مختلفة، والتشجيع على الثقة بالآخرين.

تعزيز التقدير واحترام الأشخاص الذين لديهم قدرات مختلفة، والتشجيع على الثقة بالآخرين.	تعزيز الاحترام	<b>تعبير التغيير:</b>
احترام الذات والثقة بالنفس	حبل (أو لاصق)، كرات، أشكال مخروطية	<b>المواد المطلوبة:</b>
داخلية أو خارجية	٣-٢ ميسرين	<b>الموارد البشرية:</b>
10 دقيقة (اعتماداً على التعديلات)	١٦-١٣ سنة	<b>الفئة العمرية:</b>

**المهارة الحياتية:****منطقة اللعب:****المدة الزمنية:****وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- يقوم الميسر بتشكيل فرقاً من ١٠-١٢ لاعب (يجب أن تكون الفرق متساوية).
- شكل أزواجاً ضمن كل فريق.
- اربط كل شريكين معاً من الكاحل باستخدام حبل أو لاصق (لتشكيل أزواجٍ بثلاثة أرجل).
- اطلب من الفرق الاصطفاف والاستعداد للسباق.
- الجولة ١: اطلب من الفرق (المكونة من أزواج) الركض إلى نهاية الملعب/ الغرفة والعودة.
- الجولة ٢: اطلب من الفرق (المكونة من أزواج) الركض إلى نهاية الملعب/ الغرفة والعودة وهم يحملون الكرة.
- الجولة ٣: اطلب من الفرق (المكونة من أزواج) الركض إلى نهاية الملعب/ الغرفة والعودة وهم يدربلون الكرة.
- الجولة ٤: اطلب من الفرق (المكونة من أزواج) الركض إلى نهاية الملعب/ الغرفة والعودة بشكل عكسي.
- **الهدف العام:** على الفرق (المكونة من أزواج) إنهاء المهمات المخصصة لهم بسرعة أكبر من الفرق المنافسة.

**التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- في حالة المجموعات الأصغر سناً، اطلب منهم تكرار الجولة ١ والجولة ٢ فقط.
- أضف عدة جولات مختلفة اعتماداً على الفئة (العمر، القدرات، الخ).

**نصائح متعلقة بالتيسير:**

- شكّل أزواجاً تضم أشخاصاً من مجموعات تتفاوت في الطائفة والجنس والعرق والدين.
- بصفتك ميسراً، عليك ضمان أمن وسلامة المشاركين خلال حركتهم، والحرص على إزالة جميع المخاطر المحتملة قبل بدء اللعبة.

## خطة الجلسة



## الأدوات اللازمة

لوح ورق قلب، أقلام لوح، ورق، قصاصات  
ورق صغيرة، لوح كبير، أقلام لوح، أقلام حبر



## الحضور

المشاركون

ذكور/إناث

الميسرون

المتطوعون

الهيئة العمومية



التاريخ:

المكان:

المدة الزمنية: 10 دقيقة

مقدمة

- ما هي المهارات الحياتية التي ستركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ الثقة بالنفس وتقدير الذات.
- تتطلب معرفة الذات الصدق والشجاعة فبعض الناس غير مستعدين لمواجهة الحقيقة عن أنفسهم فتجد من لا يجرؤ على معرفة الحقيقة عن نفسه خوفاً من الاضطراب للتغيير لما يتطلبه هذا القرار من جهد وصدق وشجاعة فهناك مثل من يقدم نفسه وكأنه شخص يحب المتعة تهرباً لتحقيقه المدرسي الضعيف، ولكنه في الواقع يماطل ويؤجل القيام بواجباته المدرسية حتى آخر لحظة. الأفضل لك فهم نفسك حتى لا تشغل في صراعات داخلية خاصة بك وتسمح للقوى الخارجية بأن تمنع لك قلب في سعيك لمعرفة نفسك، قيم ذاتك بواقعية، فلن تعطي نفسك أكثر أو أقل من قدرها، حتى لا تعمى عن نقاط القوة أو الضعف الخاصة بك، كما لا تترك الفرصة للآخرين للتقيل من شأنك ولا تترك فرصة لردود أفعالهم أن تشوش هويتك، إذ كيف يمكن لأي شخص أن يعرف عنك أكثر منك؟ فالإجابة على أسئلة: من أنا؟ أين أنا الآن؟ إلى أين سأذهب؟ تحدد قدرتك على رسم مصيرك وتحقيق الإمكانيات الخاصة بك.

## النشاط 1 - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية:

- اسم النشاط: التطوع (بطاقة النشاط رقم 10)
- أهداف النشاط: هذا النشاط مخصص لفهم الدوافع الخاصة للعمل التطوعي والتحديات التي تواجه المتطوعين. فالشباب يظهر من خلال التطوع الطاقة والرغبة في التغيير
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 10.

الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟

## التأمل والتقييم للمشاركين:

1. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



5 دقائق



5 دقائق



45 دقيقة

**الخلاصة المستفادة من الميسر (تتم بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الهدف/العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

• هذا النشاط مخصص لفهم الدوافع الخاصة للعمل التطوعي والتحديات التي تواجه المتطوعين.			
<b>تعبير التغيير:</b>	تعزيز الاحترام	<b>المهارة الحياتية:</b>	الثقة بالنفس واحترام الذات
<b>المواد المطلوبة:</b>	ورقة وأقلام	<b>منطقة اللعب:</b>	داخلي
<b>الموارد البشرية:</b>	٣ ميسرين	<b>المدة الزمنية:</b>	٤٥ دقيقة
<b>الفئة العمرية:</b>	١٦-١٣ سنة		

**وصف النشاط / طريقة اللعب:**

- يقوم الميسر بالبداية بالجملة الافتتاحية للجلسة ليستطيع البدء بالنشاط بعدها: الشباب يظهرون من خلال التطوع الطاقة والرغبة في التغيير. فما هو العمل التطوعي، ولماذا نتطوع؟ وما هي التحديات التي يواجهها المتطوعون؟
- للإجابة على الأسئلة الثلاثة، يدون المشاركون أفكارهم بطريقة العصف الذهني الصامت - على ٣ لوحات واحدة لكل سؤال، ثم ينقسمون إلى ٣ مجموعات، تناقش كل منها إجابات أحد الأسئلة وتلخصها وتعد عرضاً عنها.
- من الإجابات المحتملة:
  - ما هو التطوع؟ العمل دون مقابل أو فقط بتغطية النفقات الخاصة؟
  - لماذا نتطوع؟ التطوع حاجة اجتماعية تظهر الشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع وتؤمن تحقيق الأهداف، الصداقة والمشاركة الفعالة وهو يدخل السعادة إلى نفوس الآخريين وخدمة المجتمع للارتقاء به مكمل العمل الحكومي، وكذلك يعزز روح المبادرة والعمل الجماعي ومن جانب الفائدة الشخصية، يوفر التطوع فرصة لاكتساب الخبرة وإظهار القدرات الشخصية.
  - التحديات أمام التطوع، حددها المشاركون بالوضع الأمني وكيف يؤثر على حاجة المجتمع وحاجة المتطوع للدعم المعنوي والمادي، واهتمام المجتمع بالعادات والتقاليد، وصعوبة تواصل متطوعي المحافظات مع المركز، واهتمام المتطوع ووعيه، وقوة أو ضعف روح الفريق.
- يختتم الميسر بطرح الأسئلة: ماذا لاحظت؟ هل يشارك الآخرون بالأفكار؟ هل يلعب التطوع دوراً في التغيير الاجتماعي؟ ما الذي يحفزك للتطوع في المقام الأول؟ ما الذي يحفزك الآن؟ كيف يمكنك تحفيز الآخريين للتطوع؟ كيف يساهم العمل التطوعي في المجتمع؟

**التعديلات على وصف النشاط / طريقة اللعب:**

- لتوفير الوقت، يمكنك إلغاء العروض وجعل المشاركين يوافقون على ٢-٣ نقاط.
- 

**نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:**

- ينبغي أن يكون لدى الميسر بعض الردود على الأسئلة التي يتم إعدادها (في حالة عدم قدرة المشاركين على بدء عملية العصف الذهني)
- ذكّر المشاركين بعدم وجود إجابات خاطئة، ويطحفز الناس للتطوع لأسباب مختلفة (وهذا في الواقع هو السبب وراء أهمية هذا النشاط!).

**استخلاص النشاط:**

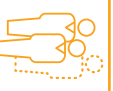

- ما رأيكم بالنشاط
- ما التحديات المتعلقة بتنفيذ النشاط



# الهوية وتأكيد الذات والمسؤولية وإدارة الضغوط

(خطط الجلسات والأنشطة العملية)

## خطة الجلسة

التاريخ:		المكان:		المدة الزمنية: ٣٠ ساعة و ٣٠ دقيقة	
الذخوات اللزمنة		الذخورات		الميسرون	
كرات سلة، كراسي، أوراق، أقلام رصاص					
		المشاركون		المتطوعون	
		ذكور/إناث	( ) - ( )	المفئة العمرية	

## مقدمة

- ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ تأكيد الهوية والمسؤولية وإدارة الضغوط
- «القيم» مهمة لكل منا، ولد يحكمها بالضرورة القانون أو الرقابة الأسرية. فقد تختار عدم التدخين رغم أن التدخين يعتبر قانونيا في سن معينة، لأن قيمك الشخصية توجه سلوكك بهذا الاتجاه توجه قيما سلوكنا في ما نشترى أو ما نفعل وفي تقييم ما إذا كان موقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك مثلاً يلبي حاجتنا.

ونحن نقدر أنفسنا أكثر إذا عرفنا أن نقدر ما نستحق ورفض ما نبتغنا، إذا ربط الشباب احترامهم لذواتهم بعوامل خارجية، زادت رعتهم في الحصول على تقدير الآخرين لهم. وكلما زادت هذه الرغبة، وقعوا ضحيتها وخسروا احترامهم لذواتهم. إن جزء من احترام الذات هو امرئ لخصائصه، واحترام الذات هو حجر الأساس في الثقة بالذات. باحترامه لذاته يتعرف الشاب إلى قوة هذه الذات، وبالتوازن بين احترام الذات والتواضع يتقبل ويفخر خصائصه من داخله. كما يساعد التواضع المرء أن يكبر بكرامة وتماسك بدون حاجة إلى إثبات الذات من الخارج.

قد يساعد تشجيع الشباب على التفكير بإبطال معتبرونهم قدوة لهم في بناء التوازن بين احترام الذات والتواضع لا يحدث تطوير الوعي الذاتي من خلال قراءة الكتب فقط، بل من خلال أنشطة محددة تزيد قوتنا في المراقبة والتغيير بعدها. والقدرة على تغيير اتجاه حياتك تحتاج لقوة شخصية. ومثال بسيط لممارسة قوة الشخصية هو تغيير العادات، كتغيير عادة التدخين مثلاً، أو الالتزام بنظام لتمارين رياضية يومية أو السبطرة على انفعال ضد شخص يستفزك. فيكون مقياس قوة الشخصية هو السرعة والكفاءة التي يغير بهما المرء نمط سلوكها، علماً أن هناك فرق بين قوة الشخصية والالتزام الذاتي. كما أن الرغبة هنا تعتبر عاملاً رئيسياً في القدرة على تحويل عادة فاشلة إلى نمط سلوكي ناجح. وما يجعلنا نفكر أننا لا نملك قوة الشخصية أو الالتزام الذاتي قد يكون أحياناً لعدم وجود رغبة حقيقية في التغيير.

## النشاط ١ - نشاط (تشاطات) المهارات الحياتية:

- اسم النشاط: تعرف علي (بطاقة النشاط رقم 0٩)
- أهداف النشاط: ينبغي أن يمثل المشاركون دور الشبكة، وعليه ممارسة تأكيد الذات والمسؤولية عن طريق دعم فريقه وضمان أن المرء مشغول بشكل دائم
- تعديلت مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 0٩.

## خلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



5 دقائق



30 دقيقة



- النشاط ٢ - نشاط الرياضة من أجل السلام:**  
اسم النشاط: لعبة الانفاق (بطاقة النشاط رقم 11)  
أهداف النشاط: جعل كل مشارك يشعر بالمسؤولية نحو تحقيق هدف مشترك وعن دوره بعملية تحفيز الآخرين.  
تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى «التعديلات على النشاط» و «نصائح متعلقة بالتيسير» في بطاقة النشاط رقم 11.

**الخلاصة:**

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



**التأمل والتقييم للمشاركين:**

1. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناوُلهما في هذه الجلسة.
2. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



**الخدمة المستتاة من الميسر (تم بعد الجلسة)**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟



## تعرف علي

## الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- قبل إصدار الحكم على شخص ما، من المهم أخذ الوقت الكافي لفهمه والتعرف عليه، من الأمور المهمة في ترسيخ احترام الذات والثقة بالنفس لدى الآخرين هو حُسن الظن بهم وعدم افتراض الأسوأ بشأنهم.
- |                         |  |                          |                            |
|-------------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| <b>تعبير التغيير:</b>   | تعزيز الاحترام   | <b>المهارة الحياتية:</b> | احترام الذات والثقة بالنفس |
| <b>المواد المطلوبة:</b> | أكياس فاصولياء (أو كتاب أو ما يمثله)، صفتات (على قصاصات من الورق)، صور (لفئات مختلفة من الناس) | <b>منطقة اللعب:</b>      | داخلي                      |
| <b>الموارد البشرية:</b> | ٣-٢ ميسرين   | <b>المدة الزمنية:</b>    | ٣٠ دقيقة                   |
| <b>الفئة العمرية:</b>   | ١٦-١٣ سنة  |                          |                            |

## وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- يقوم الميسر بتوزيع المشاركين على مجموعتين من ١٠-١٢ شخص.
- تقوم الفرق التنافس بالتتابع.
- عندما يقول الميسر «انطلق»، على اللاعب الأول من كل فريق وضع كيس الفاصولياء (أو الكتاب أو ما يمثله) على رأسه والسير إلى الجانب الآخر من الغرفة (حيث سيجد كل فريق دلوًا).
- عندما يصل إلى الجانب الآخر، عليه التقاط قصاصة ورق من الدلو.
- تحوي قصاصات الورق على صفات مذكورة فيها - مثلًا، طيب، مضحك، غاضب، فقير، غني، صادق، كاذب، طيب، سارق، الخ.
- بعد ذلك، ينبغي عليه وضع قصاصة الورق تحت الثقل (كيس الفاصولياء أو الكتاب أو ما يمثله) والعودة إلى فريقه وهو فوق رأسه.
- عندما يتم جمع جميع قصاصات الورق، على الفرق الجلوس بصمت في صف واحد ورفع أيديهم إلى الأعلى. في تلك اللحظة، يعطي الميسر المجموعات مغلفاً فيه ثلاث صور.
- مهمة المشاركين التالية هي منح الأشخاص في الصور ١٠-١٢ صفة.

## استخلص النشاط:

- ما العلاقة بين معرفتنا بذاتنا والأحكام التي نطلقها على الآخرين؟ (عادةً ما تعكس الأحكام التي نطلقها على الآخرين علاقتنا بذاتنا، ومدى تقبلنا لأنفسنا وثقتنا الذاتية. فالأشخاص الذين يطلقون أحكاماً مسبقة على الآخرين، عادةً يكونون غير راضيين عن أنفسهم)
- هل من العدل إطلاق الأحكام على الأفراد بناءً على هيتهم الخارجية؟

## التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- بدلاً من الطلب من المشاركين منح صفات للأشخاص في الصور الخاصة بفريقيهم، اجعل المجموعة بأكملها تمنح الصفات بشكل جماعي (بتوجيه من الميسر).
- لجعل النشاط أكثر تعقيداً، اطلب من المشاركين إكمال تمرين تتابع أكثر تعقيداً (باستخدام أطواق الهولا هوب أو الغمائم، إلخ)
- في حالة المجموعات الأصغر سناً، قم باختيار صور أكثر بساطة (رجل في زي طبيب، امرأة مع أطفال)

## نصائح متعلقة بالتيسير:

- لا ينبغي أن يوجه الميسرون المشاركين، بل عليهم ترك المشاركين يقررون الصفات التي سيمنحونها لأصحاب الصور. الهدف من النشاط هو إظهار أحكامهم المسبقة.
- على الميسرين أن يضمنوا حصول كل فريق على عدد كاف من قصاصات الورق.
- ينبغي أن يخرج المشاركون من هذا النشاط وهم يعيدون النظر بالطريقة التي ينظرون فيها إلى من حولهم.

## لعبة الأنفاق

**الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:**

• جعل كل مشارك يشعر بالمسؤولية نحو تحقيق هدف مشترك وعن دوره بعملية تحفيز الآخرين.	تحمل المسؤولية	المهارة الحياتية:	الهوية وتأكيد الذات والمسؤولية وإدارة الضغوط
عبر التغيير:	كرة	منطقة اللعب:	داخلية أو خارجية
المواد المطلوبة:	٣-٢ ميسرين	المدة الزمنية:	٢٠ دقيقة
الموارد البشرية:	١٦-١٣ سنة		
الفئة العمرية :			

**وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

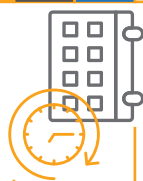
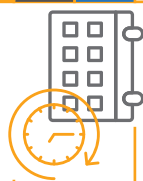
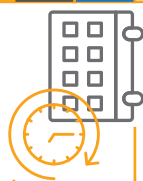
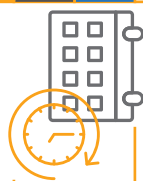
- يقوم الميسر بالطلب من المشتركين الاستلقاء على الأرض ووجههم إلى الأسفل إلى جانب بعضهم البعض وبحيث تكون بين كل منهم مسافة تقارب المترين.
- يضغط المشاركون (أ وب) الموجودان على طرفي الصف على أذرعهم للصعود إلى الأعلى (الأذرع ممتدة كوضعية تمرين الضغط). (ان المشارك أ قد يكون ببداية الصف والمشارك بنهاية الصف)
- يأخذ المشارك «أ» الكرة.
- ينادي المشارك (في مقدمة الصف) بكلمة «نفق» ويقوم الجميع في الصف بتمرين الضغط مرة واحدة. ثم يمرر المشارك «أ» الكرة خلال النفق الذي كونه جميع المشاركين نحو المشارك «ب». عندما يستلم المشارك «ب» الكرة، يستلقي المشاركون مرة أخرى على الأرض.
- يجري المشارك «ب» (في آخر الصف) نحو مقدمة الصف. الآن، حان دوره للمناداة بكلمة «نفق» ودرجة الكرة خلال النفق. يلتقط المشارك الذي أصبح الآن في آخر الصف الكرة، وهكذا، حتى يدحرج كل مشارك في الفريق الكرة.

**التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:**

- قم بتشكيل صفين من المشاركين، وعلى الفريقين التنافس لإكمال اللعبة بشكل كامل أولًا.
- كرر النشاط ذاته، ولكن بأن يستلقي المشاركون على ظهورهم وأن يؤديوا تمرين رفع البطن.

**نصائح متعلقة بالتييسير:**

- وضح للمشاركين كيفية أداء تمرين الضغط لضمان مرور الكرة من خلالها. إذا كان أداء تمرين الضغط صعباً بالنسبة للمشاركين، يمكنهم أدائه وركبهم على الأرض.

التاريخ:		المكان:		المدة الزمنية: 10 دقائق	
الدورات اللزمنة		أشكال مخرطية أو حبال			
الحضور		الميسرون			
المشاركون		المتطوعون			
ذكور/إناث		المنفذ العمريّة			

## مقدمة

- ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ تأكيد الهوية والمسؤولية وإدارة الضغوط
- «القيم» مهمة لكل منا، ولد يحكمها بالضرورة القانون أو الرقابة الأسرية. فقد تختار عدم التدخين رغم أن التدخين يعتبر قانونياً في سن معينة، لأن قيمك الشخصية توجه سلوكك بهذا الاتجاه توجه قيمنا سلوكنا في ما نشترى أو ما نفعل وفي تقييم ما إذا كان موقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك مثلاً يلبي حاجتنا.

ونحن نقدر أنفسنا أكثر إذا عرفنا أن نقدر ما نستحق ونرفض ما نبتغنا، إذا ربط الشباب احترامهم لذواتهم بعوامل خارجية، زادت رغبةهم في الحصول على تقدير الآخرين لهم، وكلما زادت هذه الرغبة، وقعوا ضحيتها وخسروا احترامهم لذواتهم. إن جزء من احترام الذات هو معرفة كل امرئ لخصائصه، واحترام الذات هو حجر الأساس في الثقة بالذات. باحترامه لذاته يتعرف الشاب إلى قوة هذه الذات، وبالتوازن بين احترام الذات والتواضع يتقبل ويفخر خصائصه من داخله. كما يساعد التواضع المرء أن يكبر بكرامة وتماسك بدون حاجة إلى إثبات الذات من الخارج.

قد يساعد تشجيع الشباب على التفكير بإبطال معتبرونهم قدوة لهم في بناء التوازن بين احترام الذات والتواضع لا يحدث تطوير الوعي الذاتي من خلال قراءة الكتب فقط، بل من خلال أنشطة محددة تزيد قوتها في المراقبة والتغيير بعدها. والقدرة على تغيير اتجاه حياتك تحتاج لقوة شخصية. ومثال بسيط لممارسة قوة الشخصية هو تغيير العادات، كتغيير عادة التدخين مثلاً، أو الالتزام بنظام تمارين رياضية يومية أو السبحة أو السجدة على أفعال ضد شخص يستفزك. فيكون مقياس قوة الشخصية هو السرعة والكفاءة التي يغير بهما المرء نمط سلوكها، علماً أن هناك فرق بين قوة الشخصية والالتزام الذاتي. كما أن الرغبة هنا تعتبر عاملاً رئيسياً في القدرة على تحويل عادة فاشلة إلى نمط سلوكي ناجح. وما يجعلنا نفكر أننا لا نملك قوة الشخصية أو الالتزام الذاتي قد يكون أحياناً لعدم وجود رغبة حقيقية في التغيير.

## النشاط 1 - نشاط (تشاطات) الفن من أجل السلم:

- اسم النشاط: عبر عن نفسك (بطاقة النشاط رقم ٢٣)
- أهداف النشاط: التواصل غير محصور بالكلمات، فنبذة الصوت وحركات اليدين تشكل جزءاً كبيراً جداً من التواصل.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم ٢٣.

## الخلاصة

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



5 دقائق



25 دقيقة



### النشاط ٢ - نشاط الرياضة من أجل السلام:

- اسم النشاط: المباريات الخيرية (بطاقة النشاط رقم 00)
- أهداف النشاط: أن تعمل على خلق شعور بالمسؤولية تجاه المجموعة، وأن تفهم أن كل عضو في الفريق مهم من أجل الفوز باللعبة.
- اتخاذ دور في الفريق يساهم في تنمية شعور المشاركين بهويتهم.
- يجب أن يكون اللاعبون حازمين في الوصول إلى الهدف الآخر والد سيطم المساك بهم، كما يجب أن يكونوا حازمين عند الإمساك بأفراد الفريق الخصم.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى «التعديلات على النشاط» و «نصائح متعلقة باليسير» في بطاقة النشاط رقم 00.



#### الخلاصة:

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- أذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



#### التأمل والتقييم للمشاركين:

١. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
٢. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

**الخلاصة المستفادة من الميسر (تتم بعد الجلسة):**  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

## عبر عن نفسك

## الهدف/العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

• يقوم المشاركون في هذا النشاط بالتعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر بأسلوب فعال، ومناقشة أهمية التعبير عن السيطرة على المشاعر	تحمل المسؤولية، تعزيز التعاون	المهارة الحياتية:	الهوية وتأكيد الذات والمسؤولية وإدارة الضغوط
لا يوجد	منطقة اللعب:	في الداخل والخارج	
ميسر واحد	المدة الزمنية:	٢٥ دقيقة	
١٣-١٦ سنة			

## وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- اطلب/ي من المشاركين أن يقوموا بالمشي في أرجاء المساحة، دون التحدث أو القيام بأي تواصل مع أي شخص آخر وتغطية المساحة بالكامل.
- عندما يصفق الميسر/ة، يقوم المشاركون بالوقوف في مكانهم وعدم تغيير الوضعية التي كانوا عليها.
- عندما يقوم الميسر بالصيح « تحركوا» يعود المشاركون إلى الحركة بشكل عشوائي.
- قم بتكرير هذه العملية عدة مرات حتى تتأكد من فهم الجميع للإرشادات.
- قم بإضافة الإرشادات التالية: «قبل أن أقول «قف» سوف أصف شيء معين، وعليكم التعبير عنه عندما تقفوا في وضعيتكم.
- ابدأ/ي بوصف سهل، مثلًا: معلم/ة، سائق/ة دراجة، رسام/ة ثم انتقل/ي إلى أشياء أكثر تعقيداً. مثل: الغضب، الحزن، الإحباط، السعادة
- بعد ذلك، يمكن تعقيد الأمور قليلاً مثل: سائق حزين، أم محبطة.
- يمكن أيضاً تعقيد النشاط من خلال وصف سيناريو قصير، مثل: فريق كرة قدم خاسر، شاب نجى من حادث سير خطير، فتاة جامعية تم رفضها من وظيفة للمرة الخامسة، الخ/.

## التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:

## نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:

- إذا قرر المشاركون التفاعل بمشاعرهم، يجب الحرص على ألا يسببوا أذى لمن حولهم، على سبيل المثال عند إظهار الغضب، يجب ألا يسمح للمشاركين بضرب زملاءهم المجاورين لهم)
- قم باختيار مشاعر وشخصيات لها علاقة بالفئة العمرية والسياق الذي تعمل معه.

## استخلاص النشاط:

- ما برأيكم أهمية التعبير عن المشاعر؟
- هل لاحظتم الاختلافات في التعبير عن المشاعر؟ على ماذا يدل ذلك؟ ( أن الأشخاص يعبرون عن نفس المشاعر بأشكال متفاوتة، ويجب فهم واحترام ذلك)
- ما هي بعض التحديات التي واجهتها المجموعة عند تنفيذ النشاط؟ هل كان من السهل التعبير عن المشاعر؟

## المباريات الخماسية

## الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- تعلم احترام قيمة كل عضو في الفريق، وتحديد نقاط القوة لدى الشخص واحترامها، وبناء الثقة بالنفس واحترام الذات عن طريق المساهمة كعضو فاعل في الفريق.

احترام الذات والثقة بالنفس	<b>المهارة الحياتية:</b>	تعزير الاحترام	<b>تعبير التغيير:</b>
داخلية أو خارجية	<b>منطقة اللعب:</b>	كرات، أشكال مخروطية	<b>المواد المطلوبة:</b>
٢٥-٣٠ دقيقة	<b>المدة الزمنية:</b>	٣ أو أكثر	<b>الموارد البشرية:</b>
		٩ سنوات أو أكثر	<b>الفئة العمرية:</b>

## وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- حدد خمسة نشاطات تتطلب مهارات مختلفة (مثلاً: السرعة والقوة وخفة الحركة والتنسيق والتركيز والطاقة).
- يمكن أن تشمل النشاطات القفز الطويل، ورمي الكرات، ورمي الكرة في السلة، والركض بأقصى سرعة ممكنة خمس مرات بين خطين، ودربلة الكرة حول خمسة أشكال مخروطية... الخ.
- قم بتشكيل فرقاً مكونة من ٥ لاعبين.
- يقوم كل فريق باختيار المشاركين فيما بينهم لكل نشاط آخذين بعين الاعتبار نقاط القوة لدى كل منهم.
- تبدأ اللعبة عندما ينفذ أحد المشاركين من كل فريق النشاط الخاص به، في حين يشجعه فريقه ويهتف له.
- بعد ذلك يتم الانتقال إلى النشاط التالي، وهكذا حتى يأخذ كل مشارك دوره.

## استخلص النشاط:

- ماهي أهم التحديات التي واجهتها المجموعة عند تنفيذ النشاط؟
- ما أهمية اختلاف القدرات عند العمل مع المجموعات (أشخاص مختلفون لديهم مهارات متعددة فبالتالي يكون الفريق أكثر قوة عندما تتعدد وتختلف مواطن القوى لديهم)

## التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- أضف تسجيل النقاط بين الفرق.
- اطلب من المشاركين تبديل النشاطات ومعرفة إذا كانوا يستطيعون أداء النشاطات بنفس مهارة زملائهم.
- إذا لم يستطيعوا ذلك، سيقدرن قيمة الآخرين ونقاط القوة لديهم التي تساهم في تحقيق الأهداف المشتركة.
- اطلب من المشاركين اقتراح خمسة نشاطات جديدة وتكرار النشاط.
- اطلب من المشاركين اختبار كل نشاط ومن ثم توزيع النشاطات بينهم.

## نصائح متعلقة بالتيسير:

- لاحظ كيف تقرر المجموعات توزيع الأدوار، وناقش هذه العملية في الخلصة.

التاريخ:		المكان:		المدة الزمنية: 10 دقيقة	
الدورات اللزمنة		الضهور		المقدمة	
كرات سلة لكرة لكل مشارك)		الميسرون		التمرين	
المتطوعون		المشاركون		المتطوعون	
المدة العمرية		ذكور/إناث		المتطوعون	
		( ) - ( )		المتطوعون	

ما هي المهارات الحياتية التي سنركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ تأكيد الهوية والمسؤولية وإدارة الضغوط

«القيم» مهمة لكل منا، ولد يحكمها بالضرورة القانون أو الرقابة الأسرية. فقد تختار عدم التدخين رغم أن التدخين يعتبر قانونيا في سن معينة، لأن قيمك الشخصية توجه سلوكك بهذا الاتجاه توجه قيما سلوكنا في ما نشترى أو ما نفعل وفي تقييم ما إذا كان موقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك مثلاً يلبي حاجتنا.

ونحن نقدر أنفسنا أكثر إذا عرفنا أن نقدر ما نستحق ونرفض ما نبتغنا، إذا ربط الشباب احترامهم لذواتهم بعوامل خارجية، زادت رغبتهم في الحصول على تقدير الآخرين لهم. وكلما زادت هذه الرغبة، وقعوا ضحيتها وخسروا احترامهم لذواتهم. إن جزء من احترام الذات هو معرفة كل امرئ لخصائصه، واحترام الذات هو حجر الأساس في الثقة بالذات. باحترامه لذاته يتعرف الشاب إلى قوة هذه الذات، وبالتوازن بين احترام الذات والتواضع يتقبل ويفخر خصائصه من داخله. كما يساعد التواضع المرء أن يكبر بكرامة وتماسك بدون حاجة إلى إثبات الذات من الخارج. قد يساعد تشجيع الشباب على التفكير بإبطال معتبرونهم قدوة لهم في بناء التوازن بين احترام الذات والتواضع لا يحدث تطوير الوعي الذاتي من خلال قراءة الكتب فقط، بل من خلال أنشطة محددة تزيد قوتها في المراقبة والتغيير بعدها. والقدرة على تغيير اتجاه حياتك تحتاج لقوة شخصية. ومثال بسيط لممارسة قوة الشخصية هو تغيير العادات، كتغيير عادة التدخين مثلاً، أو الالتزام بنظام تمارين رياضية يومية أو السبحة أو السجدة على أنفعال ضد شخص يستفزك. فيكون مقياس قوة الشخصية واللكفاءة التي يغير بهما المرء نمط سلوكها، علماً أن هناك فرق بين قوة الشخصية والالتزام الذاتي. كما أن الرغبة هنا تعتبر عاملاً رئيسياً في القدرة على تحويل عادة فاشلة إلى نمط سلوكي ناجح. وما يجعلنا نفكر أننا لا نملك قوة الشخصية أو الانضباط الذاتي قد يكون أحياناً لعدم وجود رغبة حقيقية في التغيير.

### النشاط 1 - نشاط (تشاطات) المهارات الحياتية:

- اسم النشاط: مواقف ثابتة في أوضاع مختلفة (بطاقة النشاط رقم 14)
- أهداف النشاط: يساعد هذا النشاط على إدراك أن فهمنا للأمر قائم في الواقع على هويتنا وتجربتنا في الحياة.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 14.

### الخلاصة:

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



5 دقائق



20 دقيقة





### النشاط ٢ - نشاط الفن من أجل السلام:

- اسم النشاط: تبديل الأدوار (بطاقة النشاط رقم 1٣)
- أهداف النشاط: أن تساعد اللدعنين على فهم أهمية الحفاظ على السيطرة في المواقف الصعبة.
- يجب أن يوازن اللدعون بين تأكيد الذات والوصول إلى الجهة الأخرى من الملعب، إضافة إلى تحمل مسؤولية التحرك جانباً للسماح للمشاركين الآخرين بالتدريب، والتواصل مع الآخرين لمعرفة المكان الذي سيركضون إليه. إن القيام بهذا الخيار يدفع المشاركين للتفكير بشخصيتهم وهويتهم.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى «التعديلات على النشاط» و «نصائح متعلقة بالتيسير» في بطاقة النشاط رقم 1٣.



### الخلاصة:

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



### التأمل والتقييم للمشاركين:

١. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.
٢. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

الخلاصة المستفادة من الميسر (تتم بعد الجلسة):  
ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

## مواقف ثابتة في أوضاع مختلفة

### الهدف/العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

يساعد هذا النشاط على تفهم أن إدراكنا للأشياء مبني أصلاً على هويتنا وتجربتنا في الحياة.	تحمّل المسؤولية	تعبير التغيير:	•
الهوية وتأكيد الذات والمسؤولية وإدارة الضغوط	لا يوجد	المواد المطلوبة:	
المهارة الحياتية:	ميسر واحد	الموارد البشرية:	
منطقة اللعب:	١٦-١٣ سنة	الفئة العمرية:	
في الداخل والخارج			
١٠-٢٠ دقيقة			
المدة الزمنية:			

### وصف النشاط / طريقة اللعب:

- يقف المشاركون في دائرة ويتطوع أحدهم للوقوف في وسط الحلقة ولا يغير وضعيته (يقف المتطوع الذي في الوسط ثابتاً).
- يشرح الميسر للمشاركين أنه سيطرح مجموعة من الأسئلة على الأشخاص الذين في الدائرة، ويطلب منهم الإجابة على كل سؤال بناءً على ما يرونه من موقعهم وليس بناءً على ما يعرفونه أصلاً.
- الأسئلة تتألف مما يلي:
  - كم عيناً يملك الشخص الذي في الوسط؟
  - كم يداً لدى الشخص الذي في الوسط؟
  - ماهو شكل القميص الذي يرتديه الشخص الذي في الوسط؟
  - مانوع الحذاء الذي يرتديه هذا الشخص؟ قم بوصفه؟
  - ماهو التعبير الذي على وجهه حالياً؟
- يبدأ المشارك الذي يقف بالوسط بالسؤال مع إعطاء فرصة لثلاثة من الحلقة للرد على السؤال، كل من موقعه، مع اختيار من أمامه ومن جنبه ومن خلفه. اطلب من المشاركين عدم البوح بأي شيء، أو مساعدة الأشخاص الذين تم اختياره على الإجابة.
- يتحرك المشارك الواقف في الوسط ويطرح الميسر السؤال عن جزء آخر من الجسم، مثل الساعدين وهكذا. تكرر لثلاث أو أربع مرات.
- بعد الانتهاء، يطلب الميسر من أحد المشاركين، الالتفاف حول المشترك الذي في الوسط، ووصفه بشكل مختصر من كل الجوانب.
- يختتم النشاط بمناقشة الفرق بين النظر إلى الأشياء من منظور واحد فقط، وكيف يمكن لذلك أن يحد من نظرتنا واستيعابها لموضوع معين، وأن ينظر الشخص للأشياء ويدرسها من زوايا مختلفة.

### التعديلات على وصف النشاط / طريقة اللعب:

- أضف المزيد من الأسئلة لإطالة النشاط.
- أعط مشاركاً آخر الفرصة للوقوف في المركز (إطالة مدة النشاط).
- اعمل على تضمين بعض الامور التي تعمل على تعقيد المشاهدة البصرية (على سبيل المثال أعط الشخص الذي في المركز قلماً تمكن رؤيته من الأمام فقط).

### نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:

- ذكّر المشاركين خلال أجزاء النشاط، أن الهدف هو مشاركة ما تراه، وما هو منظور ومرئي من المكان الذي تقف فيه.

### استخلاص النشاط:

- ما رأيكم بالنشاط
- ما التحديات المتعلقة بتنفيذ النشاط
- ما الدساليب التي من الممكن استخدامها في تنفيذ النشاط
-

## تبديل الأدوار

## الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- تهدف هذه اللعبة إلى تحسين مهارات الاستماع والتواصل وإخراج المشاركين من منطقة راحتهم. نظرًا لأن النشاط يسير بخطى سريعة ولا يشتمل على أي نوع من الإعداد، يحتاج المشاركون إلى الاستماع إلى بعضهم البعض والتعاون لإنجاح أدائهم، مما يبني الفهم.
- هذا أيضًا نشاط خفيف يساعد في بناء الثقة بين المشاركين ويضمن الشمول، خاصة بعد نشاط أكثر حدة أو مناقشة مشحونة عاطفيًا.

## تعبير التغيير:

## المهارة الحياتية:

## المواد المطلوبة:

## منطقة اللعب:

## المدة الزمنية:

تعزيز التعاون وضمان الاندماج وبناء الثقة

الهوية وتأكيد الذات والمسؤولية وإدارة الضغوط

## الموارد البشرية:

## الفئة العمرية:

٢-١ ميسرين

١٦-١٣ سنة

لا يوجد

داخلية أو خارجية

٣٠ دقيقة

## وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- هذه لعبة مسرح ارتجالية يمكن استخدامها كإجراء لزيادة التفاعل بين المجموعات المختلفة وإطلاق العنان لإبداع المشاركين.
- اطلب من المشاركين متطوعين الوقوف أمام الجمهور. أعطهم دورين ومكان، واطلب منهم القيام بمشهد مسرحي ارتجالي. (على سبيل المثال: «مهرج» و «طبيب» في «سوبر ماركت»)
- بعد ٣ دقائق، يصفق الميسر، وهذا يعني أن على الشخصين تبديل الأدوار التي كانوا يلعبونها، وإعطاءهم بضع دقائق لإكمال المشهد مع الأدوار المتبادلة. واسأل المشاهدين عن نوع العلاقة التي رأوها، والمشاعر التي عبروا عنها في المشهد.
- يسأل الميسر المتطوعين عن تجربتهم في تبادل الأدوار ويقف اختلقت وجهة نظرهم عندما أخذوا الدور البديل.
- قم باختبار متطوعين آخرين، هذه المرة يقوم الجمهور أنفسهم باختيار الدورين والمكان بدلاً من الميسر.
- عندما يصفق أحدهم (أحد الطلاب)، يتعين على المتطوعين تبديل الأدوار.
- بعد تكرار التمرين لعدة مرات، حسب الوقت، قم بفتح نقاش مع المشاركين حول أهمية فهم الأمور من وجهات نظر مختلفة، ووضع أنفسنا في مكان الأشخاص الآخرين قبل إطلاق الأحكام عليهم.

## التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:

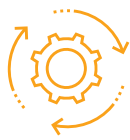
- إذا كان الارتجال صعباً على المشاركين، خاصةً عند العمل مع فئة عمرية صغيرة، قم بإعطاء المشاركين مواقف واضحة (مثلًا: أخ وأخت يتجادلان على مشاهدة برنامجهم المفضل على التلفاز).
- من الممكن أيضًا تضمين المزيد من الطلاب في المسرحية نفسها لمساعدة المشاركين على المشاركة بشكل ديناميكي، أبلغ المشاركين أنك ستعطيهم مشاعر جديدة للدمج والرد عليها في منتصف مسرحية هزلية قصيرة. على سبيل المثال، بعد بضع دقائق من التمثيل، اقترح «مهرج: حزين». في هذه المرحلة، يجب على الزوج مواصلة السيناريو، مع معالجة مشاعر المهرج والظروف الوهمية التي يمكن أن «تؤدي» إلى حزن المهرج.

## نصائح متعلقة باليسير:

- افسح المجال بعد كل مشهد لمناقشته مع المجموعة

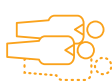
## استخلاص النشاط:

- ما هي أهم التحديات التي واجهت المجموعة عند تنفيذ النشاط؟
- ما هو مشهدكم المفضل، ولماذا؟
- ما برأيكم أهمية فهم الأمور من زوايا مختلفة لتطوير مهارة تحمل المسؤولية؟ (بدلاً من لوم الآخرين في موقف ما، عندما ننظر لمشكلة أو موضوع معين من وجهات نظر متعددة فإنه يمكننا أن نفهم وجهة النظر الأخرى وتتخذ مسؤولية تجاه أفعالنا)



## الأدوات اللازمة

أكراس فاصولياء (أو ما يماثلها)



## الحضور

الميسرون



التاريخ:

المدة الزمنية: 10 دقائق

المشاركون	المشاورات
المشاورات	المشاورات

## مقدمة

- ما هي المهارات الحياتية التي ستركز عليها في هذه الجلسة؟ لماذا؟ تأكيذ الهوية والمسؤولية وإدارة الضغوط
- «القيم» مهمة لكل منا، ولد يحكمها بالضرورة القانون أو الرقابة الأسرية. فقد تختار التدخين رغم أن التدخين يعتبر قانونياً في سن معينة، لكن قيمك الشخصية توجه سلوكك بهذا الاتجاه توجه قيماً سلوككنا في ما نشترى أو ما نفعل وفي تقييم ما إذا كان موقع التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك مثلاً يلبي حاجتنا.

ونحن نقدر أنفسنا أكثر إذا عرفنا أن نقدر ما نستحق ونرفض ما نرتجنا، إذا ربط الشباب احترامهم لذواتهم بعوامل خارجية، زادت رغبتهم في الحصول على تقدير الآخرين لهم. وكلما زادت هذه الرغبة، وقعوا ضحيتها وخسروا احترامهم لذواتهم. إن جزء من احترام الذات هو معرفة كل امرئ لخصائصه، واحترام الذات هو حجر الأساس في الثقة بالذات. باحترامه لذاته يتعرف الشاب إلى قوة هذه الذات، وبالتوازن بين احترام الذات والتواضع يتقبل ويقدر خصائصه من داخله. كما يساعد التواضع المرء أن يكبر بكرامة وتماسك بدون حاجة إلى إثبات الذات من الخارج.

قد يساعد تشجيع الشباب على التفكير بأبطال يعتبرونهم قدوة لهم في بناء التوازن بين احترام الذات والتواضع. لا يحدث تطوير الوعي الذاتي من خلال قراءة الكتب فقط، بل من خلال أنشطة محددة تزيد قوتنا في المراقبة والتغيير بعدها. والقدررة على تغيير اتجاه حياتك تحتاج لقوة شخصية. ومثال بسيط لممارسة قوة الشخصية هو تغيير العادات، كتغيير عادة التدخين مثلاً، أو الالتزام بنظام لتمارين رياضية يومية أو السيطرة على انفعال ضد شخص يستفزك. فيكون مقياس قوة الشخصية هو السرعة والكفاءة التي يغير بهما المرء نمط سلوكها، علماً أن هناك فرق بين قوة الشخصية والندمباط الذاتي. كما أن الرغبة هنا تعتبر عاملاً رئيسياً في القدرة على تحويل عادة فاشلة إلى نمط سلوكي ناجح. وما يجعلنا نفكر أننا لا نملك قوة الشخصية أو الندمباط الذاتي قد يكون أحياناً لعدم وجود رغبة حقيقية في التغيير.

## النشاط 1 - نشاط (نشاطات) المهارات الحياتية + الفن من أجل السلم:

- اسم النشاط: كن صلياً حتى في المواقف الصعبة (بطاقة النشاط رقم 10)
- أهداف النشاط: هذا تمرين مفيد للشباب الذين يحدون صعوية في الحديث والتغيير عن مشاعرهم، سواءً كان ذلك سمة في شخصيتهم أو رد فعل على تجربة سابقة. لا يشجع هذا التمرين المشاركين على تبادل تحارهم الشخصية بل يشجعهم على تبادل أمثلة على تجارب يمكن أن تؤدي إلى مشاعر معينة. أن تحديد مشاعر معينة والتفرقة بينها أمر مهم جداً من أجل تحملها واستعادة الشعور بالسيطرة على حياتك.
- تعديلات مهمة على النشاط: يرجى الرجوع إلى بطاقة النشاط رقم 10.

## الخلاصة:

- ما الذي تم بصورة جيدة؟
- اذكر بعض التحديات.
- كيف يرتبط ذلك بالمهارة الحياتية وتعبير التغيير؟



5 دقائق



45 دقيقة



### التأمل والتقييم للمشاركين:

١. أعد التأكيد على المهارة الحياتية وتعبير التغيير الذين تم تناولهما في هذه الجلسة.

٢. يتضمن ذلك النقاط الرئيسية من الجلسة ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

### الخلاصة المستفادة من الميسر(تتم بعد الجلسة):

ما الذي تم بصورة جيدة، ولماذا؟ ما الذي يمكن تحسينه في المرة القادمة، وكيف؟

## كن صلباً حتى في الظروف الصعبة

### الهدف/ العلاقة بين تعبير التغيير والمهارة الحياتية:

- نشاط مفيد للشباب الذين يجدون صعوبة في التحدث عن مشاعرهم (كسمة شخصية أو كرد فعل على حدث ما). لا يشجع هذا النشاط المشاركين على تبادل الخبرات الشخصية، بل على تبادل أمثلة عن المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر معينة. فالتعرف على مشاعر مختلفة والتفريق بينها، أمر حاسم لتحملها واستعادة الإحساس بالسيطرة وتمكن الشاب من حياته.
- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| تحمّل المسؤولية   | <b>تعبير التغيير:</b>   |
| لا يوجد           | <b>المواد المطلوبة:</b> |
| في الداخل والخارج | <b>منطقة اللعب:</b>     |
| ٤٥ دقيقة          | <b>المدة الزمنية:</b>   |
- |                   |  |
|-------------------|--|
| المهارة الحياتية: | الهوية وتأكيد الذات والمسؤولية وإدارة الضغوط |
| الموارد البشرية:  | ميسر واحد                                    |
| الفئة العمرية :   | ١٦-١٣ سنة                                    |

### وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- يطلب الميسر من المشاركين الجلوس في حلقة ويشرح التالي:
- «يعبر المرء عن مشاعره وعواطفه بعدة طرق:
- يظهر شكل الجسم المشاعر الداخلية للشخص، فإذا وقف شاب مستقيم الظهر وفتح الراحتين مظهرًا الإسترخاء والراحة فماذا يعني ذلك؟ يقف الميسر بهذه الطريق وينتظر اقتراحات المشاركين ويتقبل كل اقتراحاتهم مع تذكيرهم بأنه ما من إجابة صحيحة واحدة. إذا استصعب المشاركون التوصل إلى اقتراحات، يمكنك إيضاح أن هذه الوقفة قد تكون إشارة للانفتاح والسعادة.
- عندما يظهر شخص النفور من اللمس أو يبدو بعيداً، فإن ذلك إشارة لأية مشاعر؟ ينتظر الميسر الاقتراحات من المشاركين، وإذا لزم الأمر، يضيف أن هذا السلوك قد يؤشر إلى عدم الثقة بالآخرين.
- تعكس تعابير الوجه الكثير من العواطف، فتسهل معرفة إذا ما كان الشخص سعيداً، إذ يعبر بالابتسام، كما يعبر عن الحزن بالبكاء. وتساعد العيون بشكل خاص لإظهار المشاعر، وقد تظهر الإيماءات أن الشخص يفكر في لحظة ما. هل يمكن لأحد المشاركين أن يعطي مثالا؟ إن إيماء الرأس يدل على الاهتمام بالحديث أو الموافقة على ما يقال، وعندما تصلب ذراعيك أثناء نقاش ما، فقد يعكس ذلك القلق وعدم الارتياح.
- ينقسم المشاركون إلى مجموعات ثلاثية، تختار المجموعة ثلاثة مشاعر للتعبير عنها، يساعد كل منهم الآخر في مجموعته للتعبير بالإيماء عن أحد المشاعر التي يختارها.
- يطلب الميسر من المشاركين التجمع في حلقة واحدة مرة أخرى حيث يقوم كل مشارك بدوره بالتمثيل الصامت بمساعدة شريكه، إذا تطلب الأمر، وعلى الآخرين تخمين المشاعر. عندما يخمن أحد المشاركين بشكل صحيح، يسأله الميسر كيف عرف الجواب الصحيح. (يراعي الميسر أن تعرض المشاعر المرتبطة بالسعادة والحزن والإثارة والكبرياء والبؤس والخوف والاستياء والغضب والاكتفاء واليأس واللامبالاة والملل والإذلال والحياء وخيبة الأمل والشعور بالأمان).
- بعد أن يمثل كل منهم دوره، يطلب الميسر من المشاركين أن يكتب كل منهم أحد المشاعر وتلصق على اللوح، ويشرح لهم أنه من المهم للذين ينتمون إلى مجموعة أن يتمكن الآخرون من رؤية مشاعرهم وفهمها.

### يشجع الميسر المناقشة بطرح الأسئلة التالية:

- كيف كان إحساسهم بالتعبير عن المشاعر المختلفة
- هل وجدوا صعوبة أكثر بالتعبير عن بعض المشاعر دون سواها؟ إذا كان الجواب نعم، لماذا؟
- ما هي المشاعر التي يمكن أن يساء فهمها؟ وماذا يحدث إذا أخطأنا في قراءة مشاعر الآخرين؟
- إذا لم تكن مشاعر أحدهم واضحة، كيف يمكننا تفادي سوء الفهم (نسأل الآخر، مثلاً، بما يحسه الآن؟
- لماذا تعتقد أن من المهم التعبير عن مشاعرك وفهم مشاعر الآخرين؟

- يجلس المشاركون مرة ثالثة كحلقة حول مجموعة من الأوراق الملصقة ويمسك الميسر في كل مرة بطاقة ويطلب من المشاركين التفكير في الحالات والمواقف التي تولد هذا الشعور واعطاء مثال أو مثالين. يبدأ بالمشاعر اللطيفة (السعادة، النجاح، الحماس، الصبر، القوة، اللطمئنان، الراحة) مع تذكير المشاركين أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.
- يفعل الميسر الشيء نفسه مع بطاقات «المشاعر المزعجة»، (الخوف، الغضب، عدم الأمان، الإحباط، الانهزام، الفشل) وهي مشاعر طبيعية وتخدم غرضاً مهماً لإعلامنا متى ينبغي أن نطلب الحماية أو ندافع عن أنفسنا.
- يشرح الميسر للمشاركين أنه من الطبيعي أن يتعامل الناس بطرق مختلفة مع كل وضعية، ويطلب من المشاركين التفكير في مواقف تعاملوا معها بمشاعر مختلفة ويشجع المناقشة.

### والتفكير يكون بطرح الأسئلة التالية:

- لماذا يصعب في بعض الأحيان إشراك الآخرين بمشاعرنا؟
- لماذا يستحسن السماح للآخرين بمعرفة مشاعرنا
- هل هناك حالات يكون من المناسب فيها أن تخفي مشاعرك؟

### التعديلات على وصف النشاط/ طريقة اللعب:

- لإطالة النشاط، يمكن إضافة الأسئلة التالية إلى قائمة الأسئلة المطروحة:
  - هل وجدوا صعوبة في التعبير عن بعض المشاعر أكثر من الآخرين؟ إذا كان الجواب نعم، لماذا؟
  - ما هي المشاعر التي يمكن أن يُساء فهمها؟ ماذا يحدث إذا أخطأنا فهم مشاعر الآخرين؟
  - إذا لم تكن مشاعر شخص ما واضحة، فكيف يمكننا تجنب سوء فهم مشاعره؟ (اسأل الشخص الآخر عن مشاعره الآن على سبيل المثال)

### نصائح متعلقة بعملية تيسير النشاطات:

- على الميسر قبول جميع الاقتراحات، مذكراً المشاركين بأنه لا توجد إجابة صحيحة واحدة.
- على الميسر أن يأخذ بعين الاعتبار أن المشاعر التالية عادة ما تظهر: السعادة والحزن والإثارة والفخر والخوف والبؤس والستياء والوفاء والغضب واليأس والملل والذل والخجل وخيبة الأمل والشعور بالأمان.

### استخلاص النشاط:

- ما رأيكم بالنشاط
- هل تعتقد بأن النوع الاجتماعي يرتبط بالطريقة التي نستخدمها للتعبير عن أنفسنا وعن مشاعرنا؟ كيف؟
- (مثلاً: لأنني ذكر فأنا من غير اللائق لي ان أبكي ويجب ان اتصف بالحزم والصلابة في كل المواقف)
- هل تعتقد بوجود مشاعر معينة مرتبطة بالنوع الاجتماعي؟ إذا كانت الإجابة نعم، اذكرها.
- (مثلاً: الفتيات يرتبط بهن البكاء والعاطفة الزائدة وشعور الضعف أما الرجل فمشاعره صلبة قوية ويرتبط به شعور القوة)