IFRC

World Vision

بطاقات أنشطة منزلية

المقدمة

أطلقت المنظمة الدولية للرؤية العالمية والمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر 'دليل أنشطة الأدوات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية' في عام 2017. تم اختيار ومواءمة هذه المجموعة من بطاقات الأنشطة من حزمة الأدوات المعنية بالمساحات الصديقة للأطفال و التي تعزز صحة الأطفال وعائلاتهم النفسية و الاجتماعية خلال جائحة كوفيد-19.

تم تصميم بطاقات الأنشطة خصيصًا للأطفال الخاضعين للإغلاق الكامل في مناطقهم، أو الذين لديهم وصول محدود إلى المدرسة والبرامج الترفيهية. يمكن تنفيذ جميع الأنشطة بشكل فردي أو ضمن مجموعة صغيرة مكونة من شخصين إلى ثلاثة أشخاص في المنزل أو في أي مكان مناسب.
تتوفر البطاقات بحجم A5 عبر الإنترنت أومن خلال التوزيع الشخصي عندما يكون ذلك ممكنًا.

الاقتباس المقترح: بطاقات الأنشطة الاجتماعي للمساحات الصديقة للأطفال ، المنظمة الدولية للرؤية العالمية والمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. كوبنهاجن، 2020.
حقوق النشر: المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

رسالة للأهل ومقدّمي الرعاية

IFRC

World Vision

رسالة للأهل ومقدّمي الرعاية

هذه الأنشطة مصمّمة لمساعدة الأطفال على اللهو، وتعلُّم وسائل جديدة للحفاظ على صحّتهم العاطفية، وللتمرُّن على مهارات جديدة.

اللّعب أساسي لصحّة الأطفال، ويكون أثره أفضل عندما يتمكن الأطفال من مشاركة أفكارهم حول ما هي الأنشطة التي يرغبون القيام بها ، وكذلك عندما يتوافر التوازن بين الأنشطة المنظّمة واللعب الحرّ. تذكّروا أنّ كلّ طفل يختلف عن الآخر وفقًا لعمره وقدراته.

نشجّعكم على تمضية الوقت مع أطفالكم من خلال هذه الأنشطة في المنزل، أو في أي مكان آخر مناسب، إذ تحفّزهم هذه الأنشطة وتساعدهم على الشعور بأنّكم تدعمونهم.

قبل البدء بكلّ نشاط، يستحسن مناقشته مع أطفالكم وإعطاؤهم فرصة للتعبير عن آرائهم، كما يجب تشجيع الأطفال خلال اللعب وتقديم ملاحظات إيجابية لهم.

عند الانتهاء من كل نشاط، يجب طرح بعض الأسئلة على أطفالكم، مثل: كيف شعرتم عندما قمتم بهذا النشاط؟ ما الذي أعجبكم في هذا النشاط؟ ما الذي تعلّمتموه من بعضكم البعض أو من هذا النشاط؟

رسالة للأهل ومقدّمي الرعاية

IFRC

World Vision

رسالة للأهل ومقدّمي الرعاية

في حال ساورتكم أي مخاوف حول تعرُّض أحد الأطفال للأذى الجسدي أو العاطفي، يُرجى التوقُّف عن اللعب فورًا وطلب المساعدة. وعند الضرورة، يمكنكم:

- التكلُّم مع قائد محلي أو مسؤول حكومي.
- التواصل مع خط مساعدة خاص بالأطفال أو وكالة متخصّصة بحماية الأطفال عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني.
- الاتّصال بمركز الشرطة المحلي.
- الحصول على الدعم من مقدّمي الخدمات أو العاملين في الخطوط الأمامية (أي الأخصّائيين الاجتماعيين، أو العاملين في القطاع الصحي، إلخ).

في حال كنتم تخشون إيذاء طفلكم، ينبغي:

- التحدُّث عن مشاعركم مع شخص تثقون به.
- تهذيب الأطفال حصرًا عندما تكونون هادئين ؛ لا تضربوهم أبدًا.

الدعم الاجتماعي

القواعد الأساسية

القواعد الأساسية

المواد: أوراق وأقلام

- اجمعوا أفراد العائلة الذين ستنفّذون الأنشطة برفقتهم.
- اطلبوا من الجميع ذكر القواعد التي ينبغي اتّباعها لجعل هذه الأنشطة أكثر مرحًا. يمكن أن تتضمّن هذه القواعد على سبيل المثال: يجب أن نستمع إلى بعضنا البعض، ونحترم قرار الشخص الذي يمتنع عن المشاركة، ويجب أن نلعب بعدل.
- اتّفقوا على مجموعة من القواعد ودونوها على ورقة.
- ذكّروا بهذه القواعد عند القيام بالأنشطة الواردة في هذه البطاقات.

الدعم الاجتماعي

أسماؤنا الفريدة من نوعها

IFRC

World Vision

أسماؤنا الفريدة من نوعها

المواد: كرتون، وأقلام، ودبابيس المشبك.

- اطلبوا من أفراد العائلة إخباركم بشيء ما عن اسمكم وعن سبب اختياره.
- ارسموا صورة تمثّل اسمكم على جهة من ورقة أو قطعة كرتون، ودّونوا معناه على الجهة الخلفية منها.
- زيّنوا اسمكم بأقلام التلوين، أو بقصاصات من المجلات، أو الملصقات، أو بأي مواد أخرى في متناولكم.
- أظهروا بطاقة اسمكم إلى أفراد عائلتكم واقترحوا صنع بطاقة مماثلة لهم.
- اجمعوا القصص الخاصة بأسماء الآخرين وساعدوهم على صنع بطاقات عن أسمائهم أيضًا.
- اتّفقوا مع جميع أفراد العائلة على وضع/حمل بطاقات الاسم معًا في يوم من اختياركم.

التعلُّم العاطفي

دولاب العواطف

دولاب العواطف

المواد: قطعتان من الكرتون، وأقلام تلوين، ومشبك الورق.

- ارسموا دائرة على قطعة الكرتون وقصّوها بحذر. ثمّ قسّموا الدائرة إلى ستّ قطع متساوية مثل قالب الحلوى. ثمّ سمّوا كلّ قطعة تيمّنًا بعاطفة معينة: السعادة، والغضب، والاشمئزاز، والخوف، والمفاجأة، والحزن، وارسموا صورة بسيطة إلى جانب كلّ عاطفة تعبّر عنها.
- قصّوا دائرة ثانية وقسّموها إلى ستّ قطع هي الأخرى، ثمّ قصّوا قطعة واحدة منها، كما يظهر في الصورة على هذه البطاقة. ثمّ ضعوا الدائرة الثانية فوق الدائرة الأولى واربطوا قطعتَيْ الكرتون في وسطهما بواسطة مشبك الورق.
- لوّنوا أو زيّنوا الدولاب كما تشاؤون.
- أديروا قطعة الكرتون الثانية لإظهار العاطفة المذكورة على الدائرة الأولى من خلال القطعة المفقودة.
- استخدموا الدولاب لمعرفة كيفية شعوركم أو شعور الآخرين كلّ يوم أو كلّ أسبوع!

التعلُّم العاطفي

المزيد من العواطف

المزيد من العواطف

المواد: دولاب العواطف، وورق، وقلم.

- **إذا لم تصنعوا دولاب العواطف، ابدؤوا أوّلاً بالنشاط المُسمَّى "دولاب العواطف".**
- **انظروا إلى العواطف الستّ الواردة في دولاب العواطف.**
- **فكّروا في المواقف التي قد يشعر خلالها المرء بكلٍّ من هذه العواطف الواردة في الدولاب.**
- **قوموا بتمثيل قصّة قصيرة ليخمّن الآخرون العاطفة التي تعبّرون عنها.**
- **تبادلوا الأدوار حتّى يصبح التعرُّف إلى هذه العواطف الستّ وطريقة إظهارها سهلاً للجميع.**

التعلُّم العاطفي

عواطف أخرى

عواطف أخرى

المواد: دولاب العواطف، وورق، وقلم.

- **إذا لم تصنعوا دولاب العواطف، ابدؤوا أوّلاً بالنشاط المُسمَّى "دولاب العواطف".**
- **انظروا إلى العواطف الستّ الواردة في دولاب العواطف.**
- **فكّروا بعواطف أخرى تعرفونها وأعدّوا لائحة بها.**
- **تحدّثوا مع شخص للتأكد من أنّ العواطف التي دوّنتموها ليست مجرّد شكل آخر أو كلمة أخرى تعبر عن العاطفة نفسها الواردة في الدولاب (فمثلا التعاسة هي شكل من أشكال الحزن و الفرح هو شكل من أشكال السعادة) .**
- **كم عدد العواطف الأخرى التي قمتم بتدوينها؟**

التعلُّم العاطفي

استحضار العواطف الجيدة

IFRC

World Vision

استحضار العواطف الجيدة

المواد: دولاب العواطف، وورق وقلم.

- **إذا لم تصنعوا دولاب العواطف، ابدؤوا أوّلاً بالنشاط المُسمَّى "دولاب العواطف".**
- **انظروا إلى الدولاب واختاروا العاطفة التي تُشعركم بالارتياح.**
- **فكّروا بكلّ الأشياء التي يمنكم القيام بها في المنزل والتي تُشعركم بهذه العاطفة، ثم قوموا بتدوينها على الورقة.**
- **حاولوا القيام بهذه الأشياء التي تحبّونها، ولاحظوا ما إذا جعلكم ذلك تشعرون بعواطف إيجابية في قرارة نفسكم.**

التعلُّم العاطفي

التعامل مع العواطف الصعبة

IFRC

World Vision

التعامل مع العواطف الصعبة

المواد: دولاب العواطف، وورق وقلم.

- **إذا لم تصنعوا دولاب العواطف، ابدؤوا أوّلاً بالنشاط المُسمَّى "دولاب العواطف".**
- **انظروا إلى الدولاب واختاروا العاطفة التي تُشعركم بالانزعاج قليلاً. في أي جزء من جسمكم تشعرون بهذه العاطفة؟ في البطن أو في القلب أو في الرأس أو في الساقَيْن، أو في مكانٍ آخر؟**
- **عندما تتمكّنون من تحديد هذه العواطف وتسميتها، يمكنكم التوصُّل إلى طريقة للتعامل معها.**
- **دونوا كيف يمكنكم التعامل مع هذه العاطفة؟**
- **كلّما شعرتم بإحدى العواطف المزعجة في قلبكم أو صعب عليكم مشاركة ما تشعرون به مع الآخرين ، يمكنكم استحضار العواطف الجيدة عبر تنفيذ الأشياء التي قمتم بتدوينها في نشاط "استحضار العواطف الجيدة".**

التعلُّم العاطفي

طرق الاستجابة المختلفة

IFRC

World Vision

طرق الاستجابة المختلفة

- لنستكشف الطرق المختلفة التي يستجيب عبرها الناس إلى عواطفهم.
- أوّلاً، يجب اختيار شخص آخر في منزلكم ليشارككم في هذا النشاط.
- اختاروا عاطفة معينة وقوموا بتمثيلها بواسطة الوجه والجسد، ثمّ اطلبوا من شريككم تخمين هذه العاطفة.
- أعلموا شريككم إذا حزروا العاطفة التي تفكّرون بها، واطلبوا منه تمثيل العاطفة نفسها.
- ثمّ تبادلوا الأدوار عبر اختيار عاطفة أخرى وحاولوا تمثيلها أيضًا.
- استخدموا مخيّلتكم لتأليف قصة مرحة تستطيعون خلالها استخدام جميع العواطف التي تمرّنتم عليها!

العافية والتأقلُم

الشجرة في مهب الريح

الطلب من صديق أو من فرد من العائلة قراءة التعليمات بصوت هادئ وما عليكم سوى اتّباعها.

IFRC

World Vision

الشجرة في مهب الريح

المواد: لا شيء

- الوقوف مع إبعاد القدمَيْن عن بعضهما قليلاً في مكان واسع. ثم ثني الركبتَيْن قليلاً وإرخاء الذراعَيْن إلى جانبكم بشكلٍ طبيعي.
- اشعروا بقدميكما المغروستَيْن في الأرض، تمامًا مثل جذور الشجرة. وتخيّلوا أنّ هذه الجذور تمتدّ من قدميكما إلى باطن الأرض، وتثبّتكم في مكانكم.
- قوموا بتحديد مركز جسدكم، تماما كما يعد الساق هو مركز الشجرة، وتنفّسوا ببطءٍ وبعمقٍ من مركز جسدكم.
- قوموا برفع الذراعَيْن ببطء مثل أغصان الشجرة وأرسلوا الطاقة إليهما مع كلّ شهيق.
- استنشقوا الطاقة الممتدة من جذوركم وأرسلوا الهواء المحمَّل بالطاقة لتغذية أغصانكم وأوراقكم.
- والآن، افتحوا العينَيْن وانفضوا القدمَيْن واليدَيْن والذراعَيْن.
- يمكنكم دائمًا تخيّل أنّكم شجرة مغروسة في الأرض عندما تحتاجون إلى الشعور بالثبات وبالقوة وبالسكون، فما عليكم سوى تثبيت القدمَيْن ومدّ الجذور والأغصان مجددًا!

العافية والتأقلُم

التنفُّس البطيء

الطلب من صديق أو من فرد من العائلة قراءة التعليمات بصوت هادئ وما عليكم سوى اتّباعها.

IFRC

World Vision

التنفُّس البطيء

المواد: لا شيء

- اجلسوا أو استلقوا بوضعية مريحة، وأغلقوا أعينكم برفق أو
- إبقوا أعينكم مفتوحة ولكن باسترخاء ومن دون التحديق في شيء معيّن.
- أخرجوا الهواء (زفير) ببطء وكأنّكم تنفخون على شراب ساخن. لاحظوا كيف يساعد ذلك على جعل الزفير طويلاً وبطيئًا.
- ضعوا أيديكم على صدركم واستنشقوا الهواء. لاحظوا كيف يرتفع الصدر عند الشهيق وكيف ينخفض عند الزفير.
- ثمّ ضعوا اليدَيْن على البطن واستنشقوا، مع ملاحظة كيفية انتفاخ البطن نحو الخارج، وكأنّه يحتوي على بالون منتفخ.
- لاحظوا كيف يتمدّد ظهركم وجوانبكم عند الشهيق وكيف يتقلّصان عند الزفير.
- انزلوا اليدَيْن إلى حضنكم وتنفّسوا برفق لبضع دقائق.
- لاحظوا كيف أصبح تنفّسكم وكيف يشعر جسدكم الآن.

العافية والتأقلُم

التنفُّس البطيء للنوم الهانئ

الطلب من صديق أو من فرد من العائلة قراءة التعليمات بصوت هادئ وما عليكم سوى اتّباعها.

IFRC

World Vision

التنفُّس البطيء للنوم الهانئ

المواد: لا شيء

يصعب النوم أحيانًا، ولكن تمرين التنفُّس البطيء يساعد على حل هذه المشكلة من خلال العد عند كلّ زفير، ويجب البدء بالرقم خمسة، ثم الرقم أربعة، وصولاً إلى الصفر، ثمّ العودة إلى الرقم خمسة بعد كلّ زفير حتّى تغفون.

- استلقوا على ظهركم أو على جانبكم واشعروا بالفراش الذي يحملكم.
- ثم ركّزوا على تنفّسكم، وأرخوا عضلات الفم والعينَيْن واللسان والحنك.
- استنشقوا بعمق وابدؤوا بالرقم خمسة عند الزفير الأوّل، ثمّ الرقم أربعة، وثلاثة، وصولاً إلى الصفر.
- عندما يصبح النّفس عميقًا وبطيئًا مع استمرار التمرين، يمكنكم زيادة العد ليبدأ من رقم عشرة إلى صفر، مع ذكر رقم واحد عند كلّ زفير. نومًا هنيئًا.

العافية والتأقلُم

إسترخاء العضلات

الطلب من صديق أو من فرد من العائلة قراءة التعليمات بصوت هادئ وما عليكم سوى اتّباعها.

IFRC

World Vision

إسترخاء العضلات

المواد: لا شيء

- اجلسوا أو استلقوا في وضعية مريحة وتنفّسوا برويّة وانتظام.
- اصنعوا قبضة بيديكما وشدّوا بأقصى قدر ممكن من القوة. واشعروا بالضغط في اليدَيْن وفي الساعدَيْن. أبقوا على هذه الوضعية وعدّوا إلى الخمسة ببطءٍ، ثمّ أرخوا اليدَيْن والذراعَيْن.
- قوموا بثني الذراعَيْن عند الكوع وكأنّكم ترفعون وزنًا ثقيلاً، مع شدّ الذراعَيْن، وعدّوا إلى الخمسة ببطء، ثمّ أرخوا الكوع و الذراعين .
- والآن حاولوا تكرار الحركة نفسها للعنق والكتفَيْن، ثمّ للوجه، والمعدة، وأخيرًا للساقَيْن والقدمَيْن.
- لاحظوا الشعور الذي تحسّون به عند شدّ عضلات الجسم ثمّ إرخائها.

العافية والتأقلُم

التنفُّس من البطن

الطلب من صديق أو من فرد من العائلة قراءة التعليمات بصوت هادئ وما عليكم سوى اتّباعها.

IFRC

World Vision

التنفُّس من البطن

المواد: لا شيء

- استلقوا وضَعوا رأسكم على بطن شخص آخر، كأحد الوالدَيْن، أو الجدَّيْن، أو الأخ، أو الأخت، ثمّ تنفّسوا بعمق وبانتظام.
- إذا وضع أحدهم رأسه على بطنكم، لاحظوا كيف يرتفع رأسهم وينخفض عند الشهيق والزفير.
- راقبوا حركة التنفُّس هذه لبعض الوقت.
- اشعروا بالهواء الذي يدخل من الأنف أو الفم عند الشهيق، وبالهواء الذي يملأ الرئتَيْن وبحركة الرأس على البطن.
- اشعروا بحركة الرأس مع التنفُّس، صعودًا ونزولاً، صعودًا ونزولاً...
- ثم خذوا، أنتم والشخص الآخر، نفسًا عميقًا حتّى انتفاخ بطن كلّ منكما وارتفاع الرأس مع البطن، وليكن الزفير طويلاً كي يهبط الرأس ببطء شديد...
- يمكنكما التناوب على إراحة الرأس على بطن الشخص الآخر وتكرار الخطوات نفسها.

العافية والتأقلُم

المشي الواعي

IFRC

World Vision

المشي الواعي

المواد: ورق، وأقلام، وأقلام تلوين.

- اختاروا مكانًا يشعركم بالأمان والسعادة، إمّا داخل المنزل أو خارجه. وألقوا نظرة عمّا يحيط بكم وأمعنوا النظر فعليًا بما هو موجود في هذا المكان.
- لاحظوا كلّ شيء وكأنّكم ترونه للمرة الأولى، ودقّقوا بالتفاصيل المحيطة بكم. امشوا بصمتٍ تام وتمعّنوا بالألوان وبملمس الأشياء، وبروائحها، وبالأصوات، أو الشعور بأشعة الشمس أو بنفحة من الهواء.
- توقّفوا عن السير واجلسوا وفكّروا بشيء جميل رأيتموه أثناء المشي، وارسموا الشيء الذي أعجبكم أثناء المشي. ارسموا بالقدر الذي تتذّكرونه، فمثلاً إذا كانت ورقة شجر، ارسموا شكلها، وعروقها، ولونها، وأي شيء آخر يميّز هذه الورقة.
- شاركوا ما رسمتموه مع أحد أفراد عائلتكم.

العمل معًا

العمل معًا

المواد: أقلام أو عصي

- ضعوا عصا طويلة، حقيقية أو مزيّفة، بين إصبعكم والإصبع نفسه في يد صديق أو فرد من العائلة. ثمّ تحرّكا بأي اتّجاه كان من دون إيقاع العصا. راقبوا بعضكما عن قرب وتحرّكا بسرعة تناسب كلاكما.
- كرّروا التمرين نفسه باستخدام أصابع أخرى.
- والآن، كرّروا التمرين بصمت!
- لاحظوا كم من الوقت يمكنكم موازنة العصا معًا، وتحدّثوا عمّا يتطلّبه العمل كفريق بهذا الشكل.

الدعم الاجتماعي: عائلتي وأصدقائي

حديقتي مع أصدقائي

نشجّعكم على القيام بهذا التمرين مع مقدّمي الرعاية أو مع أي شخص تثقون به لكي تتمكّنوا من مشاركة هذا الشعور و وهذه الأفكار عند بروزها فورًا مع الآخرين.

حديقتي مع أصدقائي

المواد: ورق وأقلام تلوين

- رسم صورة حديقة جميلة على قطعة من الورق، مع أشجار وأزهار، أو صورة ملعب.
- فكّروا بالشخص الذي تودّون أن يكون معكم في هذه الحديقة، قد يكون فردًا من العائلة، أو صديقًا، أو شخصًا تثقون به. أضيفوا هؤلاء الأشخاص إلى رسم الحديقة.
- أخبروا بقية أفراد عائلتكم عن الأشخاص في حديقتكم.
- فكّروا من هم الأشخاص في حديقتكم الذين يمكنكم اللجوء إليهم إذا كنتم تواجهون مشكلة ما، والذين يمكنكم الوثوق بهم والتحدّث إليهم؟ شاركوا ذلك مع عائلتكم إذا أردتم.

ذكرى شخص عزيز على قلبكم

نشجّعكم على القيام بهذا التمرين مع مقدّمي الرعاية أو مع أي شخص تثقون به لكي تتمكّنوا من مشاركة هذا الشعور و وهذه الأفكار عند بروزها فورًا مع الآخرين.

IFRC

World Vision

ذكرى شخص عزيز على قلبكم

المواد: ورقة وقلم، أو أي مواد أخرى متوفّرة.

- خذوا بعض الوقت للتفكير بشخص مميّز في حياتكم، وعزيز على قلبكم. ثمّ استرجعوا إحدى الذكريات السعيدة مع هذا الشخص أو المتعلّقة به.
- ارسموا صورة أو فكّروا بطريقة أخرى لإنتاج رمز يمثّل هذه الذكرى. أخبروا أحد أصدقائكم أو مقدّمي الرعاية لكم عن هذه القصة وعن معناها بالنسبة إليكم.
- كيف تشعرون عند مشاركة هذه الذكرى؟ هل يمكنكم إيجاد طريقة لإبقاء الذكرى السعيدة حية في داخلكم؟

التعاطف مع الآخرين: كيفية التصرُّف كصديق جيد

لغة الجسد المفتوحة أو المغلقة

لغة الجسد المفتوحة أو المغلقة

المواد: لا شيء

- العثور على شريك والوقوف مقابل بعضكما البعض، ليصبح أحدكما "أ" والثاني "ب".
- يدير "ب" ظهره إلى "أ"، الذي يتّخذ بدوره وضعية تبيّن عن لغة جسد مفتوحة أو مغلقة وهو يستمع إلى "ب".
- عندما يصبح "أ" جاهزًا، يمكن أن يستدير "ب" لينظر إلى "أ" وليحدّد ما إذا كانت لغة الجسد مفتوحة أو مغلقة و تفسير جوابه. تبادل الأدوار بعد ذلك.
- التحدُّث عمّا يشير إلى لغة الجسد المفتوحة والمغلقة.

تبادل الأدوار

IFRC

World Vision

تبادل الأدوار

المواد: لا شيء

الاتفاق على تبادل الأدوار للقيام بتمرين جسدي مدّته 30 ثانية وشرح كيفية القيام به للجميع.

- يجب أن يتمكّن الجميع من تنفيذ التمارين التي تختارونها.
- عند انتهاء الثلاثين ثانية، يجب تسمية الشخص التالي الذي سيقوم بشرح تمرين جديد ينفّذه الآخرون.
- يمكنكم القيام بتمرين القفز المفتوح (القفز مع فتح القدمين و من ثم إغلاق القدمين) ، أو الركض في مكانكم، أو القفز العادي، أو تخيّلوا أنّكم تقطفون الثمار من شجرة عالية، أو تلمّون الثياب عن الأرض، أو تصعدون على الدرج، أو تجلسون على كرسي وتقفون مجددًا، أو يمكنكم القفز من جانب إلى آخر، أو المشي في مكانكم، أو لمس الركبة باليد ثم لمس الركبة المعاكسة، أو أي من التمارين التي تذكرونها، ويمكنكم حتّى اختراع تمارين جديدة.
- نفذوا هذا النشاط لمدّة عشر دقائق،ومن قوموا بتمديد العضلات، أو هزّ الجسد بكامله من الرأس حتّى أخمص القدمَيْن.

التعاطف مع الآخرين: كيفية التصرُّف كصديق جيد

مجرّد الإصغاء

مجرّد الإصغاء

المواد: لا شيء

- الوقوف أو الجلوس أمام بعضكما البعض. سيلعب الشخص الأوّل دور القرد، والثاني سيكون الفيل، أو أي حيوان آخر تختارانه.
- سيتحدّث القرد عن شيء ما يحب القيام به في المنزل. وسيستمع الفيل جيدًا وسيحاول فهم القرد من دون طرح أي أسئلة. كما سيستخدم الفيل لغة الجسد ليظهر للقرد أنّه يستمع إليه.
- بعد دقيقة أو دقيقتَيْن من الإصغاء، يكرّر الفيل ما قاله القرد.
- يتم تبادل الأدوار ليتحدث الفيل بدوره عن الأشياء التي يحب أن يقوم بها في المنزل، في حين يستمع القرد إليه. وبعد دقيقة أو دقيقتَيْن، يكرّر القرد ما قاله الفيل.
- ومن ثمّ يتحدّث كلّ منكما عن شيء ما يأمل القيام به.
- تحدثوا عن كيفية معرفة ما إذا كان الشخص الآخر يصغي فعليًا إليكم.

الحماية والحدود - سلامتي

مجتمعي

IFRC

World Vision

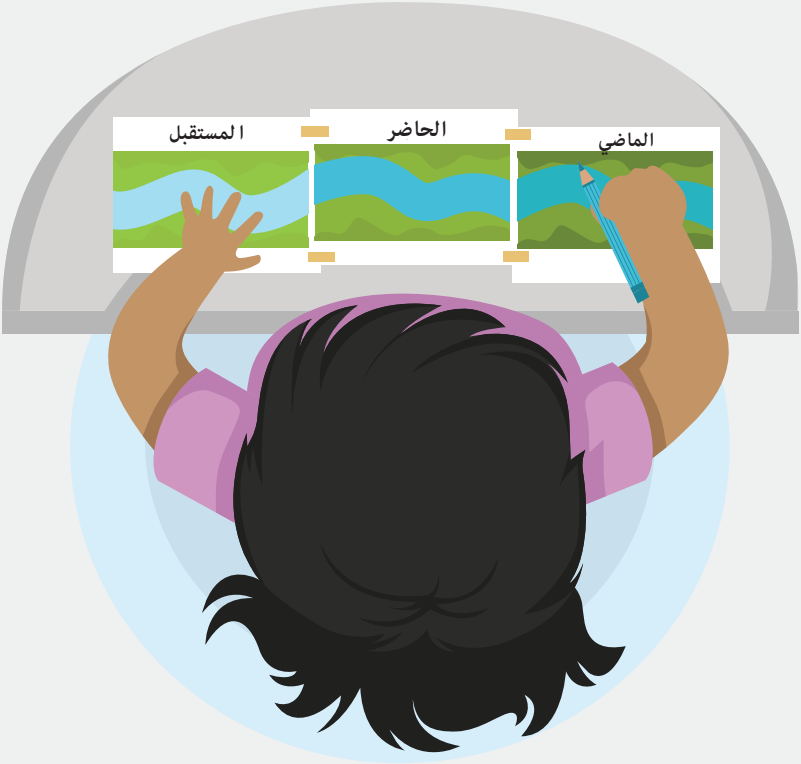
مجتمعي

المواد: ورق وأقلام.

- ارسموا ، إمّا بمفردكم أو بمشاركة الآخرين، صورة عن مجتمعكم المحلّي بما فيه من مدارس ومنازل ومستشفيات ومخافر للشرطة وطرقات ومنتزهات وأنهار وغابات ومحلات وغيرها من الأشياء التي تخطر على بالكم.
- ضعوا علامة إلى جانب أماكنكم المفضّلة في المجتمع المحلّي.
- ارسموا دائرة خضراء حول الأماكن التي تُشعركم بالأمان، ثمّ ارسموا دائرة حمراء حول الأماكن التي لا تشعرون أنّها آمنة للأطفال.
- فكّروا بما يجعل المكان آمنًا لكم وللآخرين.
- دوّنوا، على لائحة منفصلة، ثلاثة أشياء قد تجعل مجتمعكم أكثر أمانًا للأطفال.
- دوّنوا أسماء ثلاثة أشخاص في المجتمع قادرين على المساعدة في جعل المجتمع أكثر أمانًا.
- تحدّثوا مع أحد الوالدَيْن وضعوا خطة لمحاولة جعل المجتمع أكثر أمانًا.

الاعتماد على نقاط القوة: كلّ مصادر الدعم

نهر الحياة



نهر الحياة

المواد: ثلاث أوراق، وأقلام، وأقلام تلوين.

- خذوا ثلاث أوراق وألصقوها معًا جنبًا إلى جنب.
- دوّنوا كلمة "الماضي" على الورقة الأولى، و"الحاضر" على الثانية، و"المستقبل" على الثالثة.
- ارسموا نهرًا يمرّ عبر الأوراق الثلاث من الماضي، عبر الحاضر، ونحو المستقبل.
- دوّنوا أو ارسموا بعض ذكرياتكم المفضّلة على الصفحة التي تمثّل الماضي، وأضيفوا الأمور المهمة بالنسبة إليكم الآن على ورقة الحاضر، وعبّروا عن ثلاثة أحلام خاصّة بكم على صفحة المستقبل.

الاعتماد على نقاط القوة: كلّ مصادر الدعم

الأبطال

IFRC

World Vision

الأبطال

المواد: خمس أوراق، وأقلام، أقلام تلوين، وكبّاسة.

اثنوا خمس أوراق من وسطها وثبتوها من الوسط إما بتكبيسها أو لصقها لصنع كتيّب مؤلّف من 20 صفحة.

- دوّنوا كلمة "أبطال" على الصفحة الأولى كعنوان للكتيّب.
- اكتبوا على الصفحة الثانية اسمكم وعمركم ، وعلى الصفحة الثالثة، اكتبوا أو ارسموا ما تجيدون القيام به؛ و أكتبوا على الصفحة التالية ما يقلقكم ؛ وبعدها، المشاكل الرئيسية التي تخطّيتموها.
- ضعوا بعض العناوين على باقي الصفحات ، مثل: بطلي الخارق المفضّل، والشخص الذي أتكلّم معه(ها) عندما أكون سعيدًا (سعيدة)، والشخص الذي أتكلّم معه(ها) عندما أكون قلقًا (قلقة)، وحيواني المفضّل، والشخص الذي أطلب منه(ها) المساعدة، والشخص الذي أتعلّم منه(ها) الكثير.
- ارسموا صورة على كل صفحة.
- اكتبوا ما أعجبكم في هذا النشاط على الصفحتَيْن الأخيرتَيْن.