

دليل المساحات الجسدية الآمنة ومواجهة التمر

للأطفال ذوي الإعاقة (3-18 سنة)



إعداد
الدكتور مجدي حمدان
الطبعة الأولى

تم مراجعة الدليل من قبل فريق متخصص من الخبراء من
دخل وخارج المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة



المجلس الأعلى لحقوق
الأشخاص ذوي الإعاقة
Higher Council for the Rights of
Persons with Disabilities (HCD)

المحتويات

36	الوحدة الثانية "جسمي ملكي" - الفئة العمرية (3-6 سنوات)
38	بطاقة الجلسة 2.1
42	بطاقة الجلسة 2.2
46	بطاقة الجلسة 2.3
50	مراجعة ختامية للوحدة الثانية ("جسمي ملكي")
54	الوحدة الثالثة "صوتي قوي" - الفئة العمرية (3-6 سنوات)
56	بطاقة الجلسة 3.1
60	بطاقة الجلسة 3.2
64	بطاقة الجلسة 3.3
68	مراجعة ختامية للوحدة الثالثة ("صوتي قوي")
72	الوحدة الرابعة "نحن ندعم بعض" - الفئة العمرية (3-6 سنوات)
74	بطاقة الجلسة 4.1
78	بطاقة الجلسة 4.2
82	بطاقة الجلسة 4.3
87	بطاقة الجلسة 4.4
92	مراجعة ختامية للوحدة الرابعة ("نحن ندعم بعض") وختام الدليل

04	الجزء الأول - الإطار العام للدليل
14	الخلاصة
15	قائمة التفقد قبل الانطلاق (للميسر)

6-3

16	بطاقة الجلسة التمهيدية: الفئة العمرية (3-6 سنوات)
20	الوحدة الأولى "مكاني الآمن" - الفئة العمرية (3-6 سنوات)
22	بطاقة الجلسة 1.1
26	بطاقة الجلسة 1.2
30	بطاقة الجلسة 1.3
34	إطار مساند للميسر : مراجعة ختامية للوحدة الأولى

12-7

96	بطاقة الجلسة التمهيدية: الفئة العمرية (7 - 12 سنوات)
100	الوحدة الأولى "مكاني الآمن" - الفئة العمرية (7 - 12 سنوات)
102	بطاقة الجلسة 1.1
106	بطاقة الجلسة 1.2
110	بطاقة الجلسة 1.3
114	إطار مساند للميسر : مراجعة ختامية للوحدة الأولى
116	الوحدة الثانية "جسمي ملكي" - الفئة العمرية (7-12 سنوات)
118	بطاقة الجلسة 2.1
122	بطاقة الجلسة 2.2
126	بطاقة الجلسة 2.3
130	مراجعة ختامية للوحدة الثانية ("جسمي ملكي")
134	الوحدة الثالثة "صوتي قوي" - الفئة العمرية (7-12 سنوات)
136	بطاقة الجلسة 3.1
140	بطاقة الجلسة 3.2
144	بطاقة الجلسة 3.3
148	مراجعة ختامية للوحدة الثالثة ("صوتي قوي")
152	الوحدة الرابعة "نحن ندعم بعض" - الفئة العمرية (7-12 سنوات)
154	بطاقة الجلسة 4.1
158	بطاقة الجلسة 4.2
162	بطاقة الجلسة 4.3
167	بطاقة الجلسة 4.4
172	مراجعة ختامية للوحدة الرابعة ("نحن ندعم بعض") وختام الدليل

18-13

176	بطاقة الجلسة التمهيدية: الفئة العمرية (13 - 18 سنوات)
180	الوحدة الأولى "مكاني الآمن" - الفئة العمرية (13 - 18 سنوات)
182	بطاقة الجلسة 1.1
186	بطاقة الجلسة 1.2
190	بطاقة الجلسة 1.3
194	إطار مساند للميسر : مراجعة ختامية للوحدة الأولى
196	الوحدة الثانية "جسمي ملكي" - الفئة العمرية (13 - 18 سنوات)
198	بطاقة الجلسة 2.1
202	بطاقة الجلسة 2.2
206	بطاقة الجلسة 2.3
211	مراجعة ختامية للوحدة الثانية ("جسمي ملكي")
214	الوحدة الثالثة "صوتي قوي" - الفئة العمرية (13 - 18 سنوات)
216	بطاقة الجلسة 3.1
220	بطاقة الجلسة 3.2
225	بطاقة الجلسة 3.3
230	مراجعة ختامية للوحدة الثالثة ("صوتي قوي")
234	الوحدة الرابعة "نحن ندعم بعض" - الفئة العمرية (13 - 18 سنوات)
236	بطاقة الجلسة 4.1
241	بطاقة الجلسة 4.2
246	بطاقة الجلسة 4.3
251	بطاقة الجلسة 4.4
256	مراجعة ختامية للوحدة الرابعة ("نحن ندعم بعض") وختام الدليل
259	الخاتمة العامة للدليل

الجزء الأول

الإطار العام للدليل

**الدليل الميداني للمساحات الآمنة
ومواجهة التنمر للأطفال ذوي
الإعاقة (3-18 سنة)**

مقدمة الدليل

يستند هذا الدليل إلى مبدأ أساسي مفاده أن الأمان حق أصيل لكل طفل، وأن توفيره يتطلب منظومة مؤسسية متكاملة تقوم على مسؤوليات واضحة وإجراءات معيارية، ويستهدف الدليل دعم الجهود الوطنية الرامية إلى تعزيز حماية الأطفال ذوي الإعاقة، وضمان مشاركتهم في البيئات التعليمية والرعاية ضمن إطار يحترم حقوقهم، ويتوافق مع التشريعات والسياسات الوطنية والمعايير الدولية ذات الصلة.

ويأتي إعداد هذا الدليل انسجامًا مع رؤية المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في تعزيز الحماية والكرامة، والمشاركة الفاعلة للأطفال ذوي الإعاقة، وامتنثالًا لأحكام اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة (CRPD)، واتفاقية حقوق الطفل (CRC)، ومعايير الحد الأدنى لحماية الطفل (CPMS 2019)، والإطار الوطني لحماية الطفل والتعليم الدامج، وينطلق الدليل من مبدأ المصلحة الفضلى للطفل، بوصفه معيارًا موجّهًا لكافة التدخلات والإجراءات المتعلقة بالأطفال عمومًا، وبالأطفال ذوي الإعاقة خصوصًا.

وتُظهر الخبرات الميدانية والتربوية، على المستويين الوطني والدولي، أن الأطفال ذوي الإعاقة يواجهون معدلات أعلى من العنف والإهمال والإقصاء مقارنة بأقرانهم غير ذوي الإعاقة، وتدعم المراجعات المنهجية المنشورة في الدوريات العلمية المدكّمة هذه النتيجة، إذ تشير إلى أن الأطفال ذوي الإعاقة أكثر عرضة للتعرض للعنف، وأن نسبة معتبرة منهم قد واجهت أحد أشكال الإساءة أو الإيذاء¹، كما تؤكد تقارير المنظمات الدولية، وفي مقدمتها اليونيسف والوكالة الأوروبية للحقوق الأساسية، تفاقم مخاطر العنف والتنمر داخل البيئات التعليمية والمؤسسية لهذه الفئة²، وتبيّن هذه الخلاصات أن هشاشة الأطفال ذوي الإعاقة لا تعود إلى الإعاقة ذاتها، بل إلى قصور التهيئة البيئية والمعرفية لدى الأنظمة التعليمية والرعاية والأسر ومقدمي الخدمات³، الأمر الذي يستدعي تطوير مرجع مهني يقدم توجيهات عملية، ويعزّز جودة الاستجابات والخدمات، بما يسهم في بناء بيئات آمنة وشاملة قادرة على حماية الأطفال ذوي الإعاقة، ودعمهم ضمن منظومة وطنية فعّالة ومتكاملة⁴.

ويحدّد هذا الدليل نطاقه بشكل صريح، إذ يستهدف الأطفال ضمن الفئة العمرية (3-18) عامًا الذين لديهم إعاقات جسدية أو بصرية أو سمعية أو ذهنية، ويهدف هذا التحديد إلى ضمان مواءمة الإرشادات والإجراءات الواردة فيه مع متطلبات الفئة المستهدفة، وتعزيز الاتساق في التطبيق من قِبل العاملين في مجالات الحماية والتعليم والرعاية المتخصصة.

ويقدّم الدليل في هذا السياق مرجعًا فنيًا وميدانيًا للميسّرين والمعلمين ومقدمي الرعاية، بما يمكنهم من تطبيق إجراءات ومعايير موحّدة قائمة على أسس علمية ومهنية، ويعزز مهاراتهم في بناء بيئات عمل تضمن سلامة الأطفال ذوي الإعاقة ورفاههم، وتدعم مشاركتهم الملائمة لسنّهم ومهاراتهم، ويرتكز الدليل على منهجية عملية تستهدف تعزيز وعي الطفل، وتمكينه من التعبير عن متطلباته، والمطالبة بالحماية عند الحاجة، مع التأكيد على أن مسؤولية توفير الحماية تقع حصريًا على المؤسسات والأنظمة المختصة.

كما يستند الدليل إلى السياسات والإجراءات الوطنية المعمول بها، بما في ذلك نظم الإحالة وآليات الإبلاغ والمتابعة، والأدوار المؤسسية المعتمدة لدى وزارة التربية والتعليم، ووزارة التنمية الاجتماعية، والمجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، ومؤسسات المجتمع المدني، ويأتي الدليل داعيًا لهذه المنظومة من خلال تقديم إطار موحّد للممارسات المهنية، يسهم في رفع مستوى الاستجابة وتحسين جودة التدخلات ضمن منظومة الحماية الوطنية.

وإذ يقدّم المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة هذا الدليل، فإنه يؤكد التزامه الثابت بتسيخ حقوق الأطفال ذوي الإعاقة، وتعزيز وصولهم إلى بيئات تعليمية ورعاية آمنة وشاملة؛ لكون ذلك ركيزة أساسية لبناء مجتمع دامج وعادل يوفر الحماية والمشاركة لجميع أفراده.

1 Fang, Z. et al., Global Estimates of Violence Against Children with Disabilities: An Updated Systematic Review and Meta-analysis, The Lancet Child & Adolescent Health, Vol. 6, 2022

2 UNICEF, Global Disability Inclusion Report, UNICEF, New York, 2025

3 الدراسة الوطنية حول العنف ضد الأطفال في الأردن، اليونيسف والمجلس الوطني لشؤون الأسرة، 2019 - 2020. تركز الدراسة على أنماط العنف ضد الأطفال في الأردن، وتشير إلى أن بعض الفئات، ومنها الأطفال ذوو الإعاقة، قد يكونون أكثر عرضة للعنف في بعض السياقات.

4 انظر التقارير الصادرة عن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، بالإضافة إلى التقرير الدوري الصادر عن الأردن أمام اللجنة المعنية بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

منهجية إعداد وتطوير الدليل

ولضمان جودة هذا الدليل وفاعليته الميدانية، مرّت عملية تطويره بسلسلة من المراحل المنهجية الدقيقة؛ إذ أعدّ فريق من المستشارين والخبراء المسودة الأولى، لتراجعها وتدققها لجنة فنية متخصصة ضمت خبراء ومختصين من داخل المجلس وخارجه. وعطفاً على التغذية الراجعة، صوّب فريق العمل الملاحظات لتطوير المحتوى، ليخضع الدليل بعدها لعملية تدقيق لغوي وتحرير فني شامل.

وتتويجاً لهذه الجهود، وللتحقق من كفاءة الأنشطة وملاءمتها للواقع، طبّق «نواة الفريق الوطني للمدرّسين» الدليل ميدانياً على عينة من الأطفال (من ذوي الإعاقة ومن غير ذوي الإعاقة) ضمن الفئة العمرية

(7 إلى 12 سنة) في إحدى المدارس الحكومية الدامجة. وقد أثبتت نتائج هذا التطبيق التجريبي مرونة الدليل وقابليته للتكيف مع تنوع المهارات والخصائص الفردية للمشاركين.

وقد تجلّت هذه المرونة بوضوح عملي لافت أثناء التطبيق بمشاركة طفلة من ذوي الإعاقات المتعددة؛ حيث كُيّفت أنشطة الدليل وتمت مواءمتها بدقة متناهية لتناسب مع نوع إعاقاتها. وقد أثبتت هذه التجربة كفاءة الدليل ونجاحه في استيعاب حالات تعدد الإعاقات من خلال مواءمة الأنشطة لتلبية متطلبات الأطفال متعددي الإعاقات، ضامناً مشاركتهم الفاعلة، والأمنة، والمستقلة جنباً إلى جنب مع أقرانهم.

وفي سياق تعزيز البيئة الدامجة والتواصل الفعّال، رافق عملية التطبيق التجريبي مترجمٌ للغة الإشارة، ولم يقتصر دوره على الترجمة الفورية فحسب، بل تخلّل الجلسات تقديم «فواصل تنشيطية» تفاعلية وممتعة، تعلّم خلالها الأطفال (من ذوي الإعاقة ومن غيرهم) أساسيات لغة الإشارة؛ مما أضاف جواً من البهجة والألفة، وكسر الحواجز التواصلية، ورسّخ ثقافة تقبل الاختلاف والدعم المتبادل بشكل عملي وملحوس. ونظراً لهذا الأثر الإيجابي والعميق، يُوصى ويُفضّل دائماً تضمين فواصل لغة الإشارة التنشيطية كجزء داعم أثناء تنفيذ كافة جلسات الدليل.

كيفية استخدام هذا الدليل



هذا الدليل أداة تدريبية ميدانية عملية، تُنفّذ جلساته مباشرةً مع الأطفال والفتيان والفتيات ذوي الإعاقة ضمن الفئة العمرية (3-18 سنة).

أما الغرض من الدليل، فهو تمكين الميسّرين والمعلمين ومقدّمي الرعاية من تعزيز وعي الأطفال ذوي الإعاقة بحقوقهم في الأمان والحماية، ضمن بيئات تعليمية ومجتمعية دامجة، ووضّح الدليل بشكل منهجي الأدوار الوظيفية للفئات المستهدفة، حيث يتولى الميسّرون تنفيذ الجلسات التفاعلية، ويدمج المعلمون الأنشطة داخل الصفوف، بينما يدعم مقدّمو الرعاية الأطفال في المنزل، ويتابع المرشدون الاجتماعيون إجراءات الحماية داخل المدرسة وفق السياسات الوطنية، ويؤكد الدليل ضرورة الالتزام بضوابط التنفيذ الآمن، بما في ذلك تدريب العاملين على مبادئ الحماية والإحالة وتحديد جهة مختصة للرجوع إليها عند الحاجة، كما يبيّن مفهوم تهيئة البيئة الآمنة والدامجة من خلال ضمان الوصول المكاني، والتواصل الميسّر، وتعزيز الأمان النفسي، ويراعي الدليل اعتبارات النوع الاجتماعي عند تصميم الأنشطة وتنفيذها، وذلك عبر الاستجابة للفروق في التعبير عن المشاعر والشعور بالأمان، وبما يتوافق مع سياسات الحماية من العنف القائم على النوع الاجتماعي.

إن هذا الدليل لا يقمّم برامج جاهزة بقدر ما يقمّم منهجية إنسانية شاملة، تساعد البالغين على فهم كيف يشعر الطفل، وكيف يتعلّم، وكيف يُعبّر عن خوفه ورفضه وحدوده بطريقة آمنة ومحترمة، وهو ليس كتاباً نظرياً، بل دليل تطبيقي تفاعلي، يعتمد على اللعب، التجربة، والمشاركة الحسية كوسائل للتعلّم والحماية.

خطوات الاستخدام الأساسية

- + قراءة الدليل كاملاً قبل التنفيذ لفهم تسلسل الوحدات والأنشطة.
- + تحديد الفئة العمرية ونوع الإعاقة قبل اختيار النشاط.
- + تهيئة بيئة آمنة ودامجة قبل كل جلسة (ضوء، مساحة حركة، أدوات حسية).
- + تنفيذ الأنشطة وفق مبدأ "التعلم بالخبرة" (تجربة - تأمل - فهم - تطبيق).
- + إنهاء كل جلسة بتأمل بسيط: «كيف شعرت اليوم؟ ماذا تعلمت؟».
- + توثيق الملاحظات باستخدام استمارة الميسر المرفقة بالدليل.



الفئات العمرية وآليات التكيف



الفئة العمرية	خصائص التعلم	طبيعة الأنشطة	أدوات التكيف
3-6 سنوات	التعلم عبر الحسّ واللعب واللون	قصص مصوّرة، محاكاة، ألعاب لمس وصوت	مواد ملموسة، تكرار بصري وسمعي
7-12 سنة	تفكير ملموس، خيال نشط، رغبة في المشاركة	ألعاب جماعية، تمثيل، رسم	رموز، ألوان، بطاقات مشاعر
13-18 سنة	وعي متقدم، قدرة على التحليل والحوار	نقاشات، لعب أدوار، مواقف واقعية	سيناريوهات اجتماعية، مقاطع فيديو

الفئة المستهدفة

يهدف هذا القسم إلى مساعدة الميسرين والمعلمين ومقدمي الرعاية على تكيف الأنشطة بما يلائم متطلبات الأطفال ذوي الإعاقة، استناداً إلى تصنيف دولي يشمل الإعاقات السمعية والبصرية والجسدية والذهنية، واضطرابات طيف التوحد، ويوفّر الدليل إرشادات مختصرة حول أساليب التواصل المناسبة، ومتطلبات الحركة، ومستوى الانتباه لكل فئة، بما يسهّل التطبيق العملي للأنشطة.

- + **الإعاقة السمعية:** تواصل بصري مباشر، لغة إشارة أو وسائل بصرية، والجلوس في مواقع أمامية.
- + **الإعاقة البصرية:** وصف شفوي واضح، بيئة خالية من العوائق، ومواد ملموسة أو صوتية.
- + **الإعاقة الجسدية:** ترتيبات تسهّل الحركة، وقت إضافي للاستجابة، وخيارات بديلة للأنشطة البدنية.
- + **الإعاقة الذهنية:** تعليمات قصيرة وواضحة، خطوات مبسّطة، ووسائل بصرية وصوتية.
- + **اضطرابات طيف التوحد:** روتين ثابت، تقليل المثيرات الحسية، ووسائل تواصل بصرية.

كما يقدّم الدليل توجيهات للتعامل مع المجموعات المختلطة، من خلال ترتيبات تيسيرية مرنة تتيح تعدد وسائل المشاركة، مع التأكيد على مراعاة الفروق الفردية داخل كل فئة، نظراً لاختلاف مهارات الأطفال واستجاباتهم حتى ضمن النوع الواحد من الإعاقة.

جميع الأنشطة تُنفَّذ وفق مبدأ الدمج التربوي الشامل (Inclusive Education) وبما يتماشى مع الإطار الوطني للتربية الدامجة - وزارة التربية والتعليم الأردنية 2019.

أهداف الدليل



يهدف هذا الدليل إلى تعزيز مهارات العاملين مع الأطفال ذوي الإعاقة؛ لتهيئة مساحات آمنة وشاملة تدعم الوعي الجسدي والحماية الذاتية والمشاركة الآمنة، مع مراعاة التدرج العمري، والمتطلبات المتنوعة للأطفال من (3-18) عامًا.

وتتمثل الأهداف فيما يلي:

- + أن يعرّف الطفل للمساحات الآمنة وغير الآمنة وفق إطار (NSPCC – PANTS).
- + أن يميّز الطفل حدود جسده، ويعرّف عن حقه في الخصوصية بطريقة مناسبة لسنه ومهاراته.
- + أن يظهر الطفل القدرة على الرفض وطلب المساعدة والتبليغ عند الشعور بعدم الأمان.
- + أن يطبّق الطفل استراتيجيات التدخل الآمن لمواجهة التنمر والسلوكيات التمييزية، وأن يقدّم الدعم الفاعل لأقرانه لتعزيز بيئة متقبلة للاختلاف.
- + أن يشارك الطفل من ذوي الإعاقة بصورة آمنة وملائمة لسنه في اتخاذ القرارات المتعلقة بأنشطته، بما يعكس احترام إرادته وتفضيلاته.
- + أن يستخدم الميسّر الأنشطة والأدوات بشكل متكيف ومرن بما يتناسب مع العمر ونوع الإعاقة لضمان وصول الرسائل الأساسية لجميع الأطفال.

منهجية التنفيذ

تعتمد منهجية التدريب على نموذج التعلم بالخبرة (Experiential Learning Cycle – Kolb, 1984)، الذي يُطبّق ميدانيًا مع الأطفال ذوي الإعاقة، من خلال أنشطة بسيطة يبدأ فيها الطفل بتجربة مباشرة، ثم يناقش شعوره (التأمل)، ويتلقى المفهوم الأساسي بلغة مبسطة (الفهم)، ثم يطبقه في نشاط آخر (التطبيق)، ويمكن توضيح ذلك عبر مثال عملي مثل نشاط التمييز بين للمساحات الآمنة وغير الآمنة.

ولتبسيط النموذج للميسّرين، يوضح الدليل كل مرحلة عمليًا:

- + **الخبرة:** مشاركة الطفل في نشاط محسوس أو تمثيلي.
- + **التأمل:** تعبير الطفل عما شعر به.
- + **الفهم:** شرح الميسّر للمفهوم بلغة تتناسب مع نوع الإعاقة.
- + **التطبيق:** إعادة تطبيق السلوك الآمن في نشاط جديد.

وتتضمن المنهجية متابعة بعد التدريب، من خلال زيارات إشرافية، وجلسات تغذية راجعة؛ لدعم الميسّرين أثناء التطبيق الميداني، كما يوصي الدليل بإشراك أولياء الأمور عند الحاجة، خاصة في الموضوعات الحساسة، لضمان اتساق الرسائل وتعزيز الحماية في المنزل والمدرسة.

خارطة الدليل (الوحدات الميدانية)

تتبع الوحدات الميدانية في هذا الدليل تسلسلاً تربوياً مقصوداً، يهدف إلى الانتقال بالطفل تدريجياً من المفاهيم العامة للأمان إلى الموضوعات الأكثر خصوصية وحساسية، وينبغي هذا التدرج على مبدأ "التوسّع الدائري"، الذي يبدأ ببناء شعور بالأمان في المحيط، ثم ينتقل إلى وعي الطفل بجسده، ثم يمكّنه من استخدام صوته، وصولاً إلى بناء ثقافة دعم جماعي تحمي الأطفال من العنف والإقصاء، ويُرَاعَى في تصميم هذه الوحدات الفروق العمرية والمهارات المختلفة للأطفال ذوي الإعاقة، مع توفير توصيات واضحة للتكييف الميداني.

جدول الوحدات والمضامين الميدانية

رقم الوحدة	العنوان	المحور الرئيسي	الفكرة المركزية	الفئة العمرية المناسبة	عدد الجلسات	مخرجات التعلم المتوقعة
الأولى	مكاني الأمن	مفهوم الأمان	الأمان تجربة تُبنى داخل بيئة تحترم الطفل وتستجيب لـ لمتطلباته	7-12 سنة (مع تكيف لفئات 3-6 و 13-18)	3	أن يعرّف الطفل عناصر الأمان، وأن يميّز بين البيئة الداعمة والبيئة غير الآمنة.
الثانية	جسمي ملكي	الوعي الجسدي	حدودي ملكي وأعرف كيف أحميها	7-12 سنة (مع تكيف للفئات الأخرى)	3	أن يميّز الطفل حدود جسده، وأن يعرّف عن خصوصيته بطريقة ملائمة.
الثالثة	صوتي قوي	الرفض والتبليغ	أقول «لا» بثقة وأطلب المساعدة بأمان	7-14 سنة	3	أن يُظهر الطفل القدرة على الرفض، وأن يطبّق مهارات التبليغ وطلب المساعدة.
الرابعة	نحن ندعم بعض	مواجهة التنمر وتقبل الاختلاف	الدعم المتبادل يبني الأمان ويمنع الإقصاء	9-16 سنة	4	أن يتعرّف الطفل إلى السلوكات التمييزية، وأن يطبّق استراتيجيات الدعم الآمن لأقرانه.

ويقدم الدليل نماذج تكييف كل وحدة تبعاً لنوع الإعاقة (سمعية، بصرية، جسدية، ذهنية، توحّد)، مع استخدام الوسائل البصرية أو الحسية أو القصص أو التمثيل حسب الحاجة، بالإضافة إلى تنفيذ الجلسات على مجموعات صغيرة، لضمان التفاعل والمشاركة، والتكيف المرن، لتعديل الأنشطة وفق الفئة العمرية ومهارات الطفل الإدراكية والانتباهية.

إطار الرصد والتقييم الميداني

لا يعتمد هذا الدليل على الاختبارات التقليدية في قياس التقدّم، بل يستند إلى رصد التغيّر السلوكي والوجداني لدى الأطفال، بوصفه المؤشر الأكثر موثوقية لنجاح الجلسات، ويهدف الرصد إلى قياس أثر الأنشطة على وعي الطفل، وممارساته اليومية، وقدرته على التعبير، وعلاقته بأقرانه، بما يضمن للميسرين فهمًا موثّقًا لمقاصد التقييم وطرقه.

ويُنَفَّذ الرصد بعد كل جلسة من خلال ثلاثية تقييم بسيطة تعتمد على الملاحظة المباشرة والمخرجات والتغذية الراجعة، على أن يتولى الميسّر عملية الرصد بالتنسيق مع المشرف الميداني أو مسؤول الحماية، لضمان دقة التوثيق، وتفسير النتائج بشكل موضوعي.

محور التقييم	آلية القياس	مثال تطبيقي
1. الملاحظة السلوكية	رصد تفاعل الأطفال، مستوى مشاركتهم، وجراّتهم في التعبير.	هل بدأ الطفل يستخدم كلمة «لا» أو يطلب المساعدة عند الشعور بعدم الارتياح؟
2. المخرجات	تحليل إنتاج الأطفال (رسومات، قصص قصيرة، رموز) وفق معايير واضحة تراعي حدود التفسير ودون إسقاطات ذاتية من الميسّر.	هل عبّر الطفل عن حدود جسده؟ هل رسم مشهّدًا يوضح مفهوم الأمان؟
3. التغذية الراجعة	استخدام أدوات مبسّطة مثل الرموز 😊 😐 😞 أو الألوان (أخضر - أصفر - أحمر) لقياس شعور الطفل تجاه الجلسة.	سؤال الطفل: «كيف شعرت اليوم؟» مع تيسير الإجابة بشكل يتناسب مع كل إعاقة من الإعاقات المستهدفة في هذا الدليل.

ويعتمد الدليل على ملاحظات تطبيقية لضمان جودة الرصد، تتمثل باعتماد الميسّر على الملاحظة والتوثيق الفوري، فيما يتولى المشرف الميداني أو مسؤول الحماية مراجعة البيانات وتحليل الاتجاهات العامة، وكذلك على تحليل مخرجات الأطفال وفق معايير ثابتة مثل: وضوح الفكرة، قدرة الطفل على التعبير، تطور المفهوم التربوي، وليس بناءً على تفسيرات شخصية، بالإضافة إلى جمع البيانات بعد كل جلسة وتوثيقها في نموذج موثّق يعزز دقة المتابعة على مدار الوحدات.

مبادئ تصميم الدليل

تُعَدُّ هذه المبادئ الإرشادية الأساس الذي يوجّه تصميم محتوى الدليل وبناء أنشطته، لضمان انسجامه مع أبرز المرجعيات الدولية والوطنية في مجال حماية الطفل، والتعليم الدامج، والدعم النفسي-الاجتماعي، ويهدف اعتماد هذه المبادئ إلى ضمان أن تكون الأنشطة الميدانية ملائمة، وآمنة، وشاملة للأطفال ذوي الإعاقة، ومتسقة مع سياسات وزارة التربية والتعليم الأردنية في التعليم الدامج وحماية الطفل.

المبدأ	المرجعية الدولية / الوطنية
حماية الطفل أولاً	المعيار 17 من المعايير الدنيا لحماية الطفل: حماية الطفل في المساحات الآمنة وهو معيار دولي يحدد متطلبات إنشاء مساحات آمنة وداعمة للأطفال في برامج الحماية.
الدمج الشامل	إرشادات التعليم الدامج الصادرة عن منظمة «SAVE THE CHILDREN» 2021، وهي وثيقة عالمية توضح كيفية ضمان دمج الأطفال ذوي الإعاقة في التعليم.
الأمان النفسي والاجتماعي	إطار منظمة الصحة العالمية للدعم النفسي-الاجتماعي، 2021 مرجع يقدم مبادئ التدخلات التي تعزز الصحة النفسية والدعم الاجتماعي للأطفال والأسر.
التعلّم باللعب	إطار اليونيسف للتعلّم من خلال اللعب، 2020 وثيقة توضح كيف يمكن استخدام اللعب كمنهجية تعليمية لتعزيز التعلم والحماية.
مشاركة الطفل في اتخاذ القرار	اتفاقية حقوق الطفل – المادة 12 وتنص على حق الطفل في التعبير عن رأيه والمشاركة في القرارات التي تخصه، بما يتناسب مع عمره ونضجه.
الاحترام والكرامة الإنسانية	الإطار الوطني الأردني للتعليم الدامج، 2019 وهو وثيقة حكومية تحدد سياسات التعليم الدامج للأطفال ذوي الإعاقة في الأردن.
المواءمة الوطنية للتعليم الدامج وحماية الطفل	سياسات وزارة التربية والتعليم الأردنية في حماية الطفل والتعليم الدامج

مسرد المصطلحات والاختصارات - Glossary & Acronyms

المصطلح	الاختصار	التعريف المعتمد
الإحالة الآمنة	SR	تحويل الطفل المعرض للخطر إلى الجهة المختصة بشكل آمن وسري وفق إجراءات الحماية الوطنية.
البيئة الحامية	PE	منظومة إجراءات وسياسات مدرسية أو مجتمعية تضمن الوقاية من المخاطر وتطبيق أنظمة الاستجابة والمتابعة.
التعلم بالخبرة	EL	نموذج تعلم مبني على التجربة ثم التأمل ثم الفهم ثم التطبيق. (Kolb, 1984)
التعلم باللعب	LtP	نهج تربوي يدمج اللعب في عملية التعلم لتنمية المهارات والسلوكيات. (UNICEF, 2020)
التهيئة والترتيبات التيسيرية المعقول	RA	تعديلات أو ترتيبات مناسبة لا تُشكّل عبئاً غير مبرّر، تهدف إلى تمكين الطفل ذي الإعاقة من المشاركة الكاملة.
الدمج الجندي / مراعاة الفوارق بين الجنسين	GM	ضمان تكييف الأنشطة بما يتناسب مع متطلبات الفتيات والفتيان وطرق تعبيرهم المختلفة عن الأمان والمشاعر.
الدمج التربوي الشامل	IE	ضمان مشاركة جميع الأطفال في التعليم دون تمييز مع توفير الترتيبات اللازمة. (UNESCO, 2021)
الطفل ذو الإعاقة	قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة رقم 20 لسنة 2017	هو كل من لم يكمل الثامنة عشرة من عمره، ويعاني من قصور طويل الأمد في الوظائف الجسدية أو الحسية أو الذهنية أو النفسية أو العصبية، قد يحول نتيجة تداخله مع العقبات المادية والحاجزية دون مشاركته الكاملة والفعالة في المجتمع على قدم المساواة مع الآخرين.
شبكة الدعم	SN	مجموعة من البالغين والأقران المؤثوقين الذين يوفرّون الأمان والدعم للطفل.
المساحة الآمنة	SS	مكان أو نشاط يشعر فيه الطفل بالقبول والاحترام والأمان النفسي والجسدي دون تهديد. (CPMS 17)
المشاركة الآمنة/الهادفة للأطفال	MCE	إشراك الأطفال في اتخاذ القرارات والتعبير عن آرائهم بطرق ملائمة لسنّهم ومهاراتهم وضمن بيئة محمية
الميسّر		الشخص المسؤول عن تنفيذ الأنشطة وتسهيل التعلم بطريقة آمنة وشاملة ومحترمة للتنوع.
معايير الحماية الدنيا للطفل	CPMS	مرجع دولي يحدد أفضل الممارسات في حماية الطفل (Alliance for Child Protection, 2019V)
اتفاقية حقوق الطفل	CRC	اتفاقية دولية تضمن حقوق الطفل في الحماية والتعليم والمشاركة
اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة	CRPD	اتفاقية دولية تهدف لضمان المساواة وعدم التمييز والمشاركة الكاملة للأشخاص ذوي الإعاقة.
برنامج تدريب المدربين	TOT	برنامج تدريبي لإعداد الميسّرين وتمكينهم من تنفيذ محتوى الدليل.
الدعم النفسي الاجتماعي	PSS	تعزيز رفاه الطفل النفسي وقدرته على التكيف والعلاقات الاجتماعية بشكل صحي.
اللمسات الآمنة وغير الآمنة		إطار تعليمي يوضح الفرق بين أنواع اللمس المقبول وغير المقبول بطريقة مبسطة للأطفال.

ويركز الدليل عند العمل مع الأطفال ذوي الإعاقة، تُبسّط المصطلحات إلى لغة يومية مناسبة لسنّهم، بينما يُستخدم هذا المسرد مرجعاً مهنيّاً للميسّرين.

قائمة المراجع المعتمدة

أولاً: المراجع الأجنبية

1. **Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. (2025).** Disability-Inclusive Child Safeguarding Guidelines and Toolkit.
2. **Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. (2025).** Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action (CPMS) (4th ed.).
3. **American Psychological Association (APA). (2025).** Guidelines on Trauma Competencies for Education and Training.
4. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021).** Violence Prevention: School-based Anti-Bullying Interventions.
5. **Fang, Z., et al. (2022).** Global Estimates of Violence Against Children with Disabilities: An Updated Systematic Review and Meta-analysis. The Lancet Child & Adolescent Health, 6.
6. **International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2022).** Psychosocial Support Guidelines for Children with Disabilities.
7. **NSPCC. (2020).** PANTS: The Underwear Rule.
8. **Plan International. (2022).** Safe Spaces for Children and Youth Manual.
9. **Save the Children. (2025).** Inclusive Education Resources and Toolkit.
10. **UNESCO. (2021).** Policy Guidelines on Inclusion in Education.
11. **UNICEF. (2022).** Learning Through Play Framework.
12. **World Health Organization (WHO). (2023).** Guidelines on Mental Health Interventions for Children and Adolescents.
13. **World Vision International. (2021).** Child-Friendly Spaces Facilitator's Guide.

ثانياً: المراجع الوطنية والعربية والدولية

1. **اليونيسف و المجلس الوطني لشؤون الأسرة. (2020).** الدراسة الوطنية حول العنف ضد الأطفال في الأردن (2019-2020).
2. **المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة. (إصدارات متنوعة حتى 2024).**
3. **وزارة التربية والتعليم الأردنية. (2025).** الإطار الوطني للتعليم الدامج والتنوع في التعليم في الأردن.
4. **قانون حقوق الطفل الأردني. (2022).**
5. **اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة - النسخة العربية الرسمية. (2006).**
6. **اتفاقية حقوق الطفل - النسخة العربية الرسمية. (1989).**

الخلاصة

"إن هذا الدليل يتجاوز كونه مجرد مجموعة من الأنشطة أو الألعاب؛ بل هو منظومة متكاملة للوعي والسلوك والتمكين، مُصمَّمة لتجعل من كل جلسة مساحة حقيقية يكتشف فيها الطفل كيفية حماية ذاته، وكيفية بناء الأمان من داخله دون انتظار أن يُمنح له، هذه المنهجية تقوم على فلسفة واضحة:

"الطفل لا يحتاج إلى شفقة.. بل إلى مساحةٍ تجعله يكتشف قوته".

الفريق الإستشاري

قائمة التفقد قبل الانطلاق (للميسر)

(لا تبدأ الجلسة قبل وضع علامة "صح" ✓ بجانب كل بند)

1. فريق العمل:

- ☐ هل يوجد معي ميسر آخر (بالغ ثانٍ) داخل القاعة الآن؟ (تذكر: ممنوع الانفراد بالأطفال).
- ☐ هل نحن متفقون على إشارة "طلب المساعدة" بيننا كميسرين إذا واجهنا موقفًا صعبًا؟

2. المكان والأمان:

- ☐ هل قمت بجولة في القاعة للتأكد من خلو الأرضية من أي أدوات حادة أو أسلاك قد تسبب التعثر؟
- ☐ هل مخارج القاعة معروفة وسهلة الوصول للجميع (بمن فيهم مستخدمي الكراسي المتحركة)؟
- ☐ هل مساحة الجلوس (الدائرة) تتسع لجميع الأطفال براحة ودون تلاصق جسدي غير مريح؟

3. الأطفال:

- ☐ هل عدد الأطفال مناسب (يفضل 8-12) للسيطرة على النشاط؟
- ☐ هل لدي معلومات مسبقة عن أي حساسيات حسية (أصوات/لمس) لدى أي طفل لتجنبها؟
- ☐ الجاهزية النفسية:
- ☐ هل أنا (كميسر) في حالة هدوء واتزان نفسي الآن؟ (طاقتك ستنتقل للأطفال).
- ☐ هل أنا مستعد لتطبيق "بروتوكول الإفصاح" (استمع - طمئن - بلّغ) فورًا إذا أفصح طفل عن خطر؟

بطاقة الجلسة التمهيدية:

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "مرحباً بنا معاً" (كسر الجليد وبناء الثقة).

+ رمز الجلسة: 001.

+ المدة المقترحة: 30 - 40 دقيقة.

+ نوع الجلسة: بناء ألفة / تفاعلية / حسية.

+ الغرض العام: خلق انطباع أول إيجابي، ممتع، وغير مهدد على الإطلاق، تهدف الجلسة إلى بناء الثقة بالميّسر وبالمكان، وجعل الطفل يشعر بالقبول والانتماء من الدقيقة الأولى.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يظهر شعورًا بالراحة أو الفضول الإيجابي تجاه المجموعة والميسر.

+ أن يستجيب (بالابتسام، النظر، اللمس، أو الإشارة) لنشاط جماعي ممتع.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"أنا سعيد جدًا بوجودك هنا اليوم، هذا المكان لك، وهو مساحة آمنة وممتعة، هدفي اليوم هو أن نتعرف على بعضنا ونستمع بوقتنا **فحسب**، لا يوجد 'صح' أو 'خطأ' هنا".

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ بطاقات صور ملونة وواضحة (A5) (مثل: بالون، قطعة، شمس، ماء، عصفور).

+ مجسمات ملموسة **للأشياء نفسها** (كرة، لعبة قطعة، زهرة بلاستيك).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ قبل 15 دقيقة: تأكد من أن القاعة نظيفة، جيدة التهوية، وإضاءتها مريحة (ليست ساطعة جدًا).

+ **الأمان الجسدي**: قم بجولة في القاعة وتأكد من خلو الأرضية من أي عوائق (أسلاك، حواف حادة) لضمان سهولة الحركة خاصة للكراسي المتحركة أو ذوي الإعاقة البصرية).

+ **الترتيب**: جهّز المقاعد (أو الوسائد الأرضية) على شكل دائرة مفتوحة (حرف U). هذا الترتيب هو الأفضل للتواصل البصري والدمج.

+ **المواد**: ضع المواد الخاصة بالتكييف (أ) في مكان قريب وسهل الوصول إليه.

+ **الاستقبال**: (أهم خطوة) قف عند الباب، استقبل كل طفل يدخل بابتسامة دافئة وتواصل بصري، وانزل لمستواه. قل: "أهلاً بك، سعيد برؤيتك اليوم".

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "من يحب مثلي؟"

التركيز: حسي، حركي، بناء الانتماء الجماعي الممتع.

1. التهيئة (5-7 دقائق): "الجلوس والترحب"

+ **عبارة الميسر (بنبرة دافئة ومرحة):** أهلاً أهلاً بكل الأصدقاء الحلوين! أنا (اسم الميسر)، وأنا صديقكم.

- نحن هنا اليوم لنلعب لعبة حلوة مع بعض.

- اختياري: أغنية بسيطة ترحيبية مع حركات.

2. النشاط الأساسي (15-20 دقيقة): "لعبة 'مين مثلي؟'"

+ **الخطوة 1:** يمسك الميسر أول بطاقة (مثال: صورة بالون) ويرفعها بوضوح.

- **عبارة الميسر (بحماس):** "أنا أحب البالونات! (يؤشر على نفسه ثم على الصورة). مين كمان بيحب البالونات مثلي؟ يرفع إيداه لفوق!"

+ **الخطوة 2:** يشجع الميسر الأطفال الذين يرفعون أيديهم أو يتسمون. "يا سلام! (أحمد) بيحب البالونات، و(سارة) كمان! إحنا فريق واحد!"

+ **الخطوة 3:** يكرر النشاط باستخدام صور أخرى (قطعة، لون أحمر، لعب بالماء).

+ **الخطوة 4 (الربط):**

- **عبارة الميسر:** "شفتموا شو اكتشفنا؟ اكتشفنا شغلتين مهمين: في أشياء بتخلينا نشبه بعض، وفي أشياء بتخلينا مختلفين ومميزين، التشابه بيخلينا نفهم بعض، والاختلاف بيخلي مجموعتنا أحلى وأغنى، إحنا بنحب التشابه وبنحترم الاختلاف".

3. الختام (5-10 دقائق): "احتفال الفقاعات"

+ **عبارة الميسر:** "كنتم رائعين اليوم! ولأنا كلنا أصدقاء، رح نحتفل بالفقاعات!"

+ ينفخ الميسر الفقاعات في الهواء (نشاط ختامي آمن وممتع).

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم صورًا كبيرة جدًا وواضحة. اعتمد على تعابير الوجه (ابتسامة كبيرة) والإشارة. تأكد أن الطفل يرى وجهك.
بصرية	استخدم المجسمات الملموسة بدل الصور. اذكر اسم الطفل بوضوح قبل أن تعطيه المجسم ليلسمه. ("أحمد، امسك هاي الكرة الناعمة").
ذهنية بسيطة	بسّط الأسئلة أكثر ("بتحب هاي؟ نعم/لا؟"). اكتفِ بسؤال واحد أو اثنين. استخدم "النمذجة" (MODELING) لكل شيء.
جسدية	تأكد من أنك تمرر الصور/المجسمات إليهم. اجعل الدائرة واسعة بما يكفي لكيسي متحرك.
طيف توحيد/حساسية	مهم: لا تجبر الطفل على لمس شيء لا يريد. مجرد "النظر" للمجسم هو مشاركة. قد يكون "نفخ الفقاعات" مزعجًا لبعضهم، راقب ردة فعلهم.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **استراتيجية المجموعات:** لتقليل التوتر وتعزيز المشاركة، يُفضل تقسيم النشاطات إلى مجموعات صغيرة (أزواج أو ثلاثيات) بدلاً من التحدث أمام الجميع مباشرة. "تعلم الأقران" يمنح الطفل شعورًا أعلى بالأمان.

+ **الهدف ليس المشاركة، بل الراحة:** نجاح هذه الجلسة لا يُقاس بـ "كم طفل شارك"، بل بـ "كم طفل شعر بالراحة".

+ **راقب (OBSERVE):** هل قلت نسبة التملل أو التوتر في نهاية الجلسة؟ هل زادت الابتسامات؟

+ **اسمع (LISTEN):** هل كان جو الجلسة إيجابيًا ومرحًا؟

+ **سجّلك (DOCUMENT):** (راجع إطار الرصد M&E). استخدم الرموز (😊 😐 😞) واطلب من الأطفال الإشارة إلى شعورهم في جلسة اليوم.

الوحدة الأولى

"مكاني الآمن"



(فهم الأمان وبناء الثقة
الجماعية)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تُعد هذه الوحدة **"حجر الأساس"** للدليل بأكمله، لا يمكننا البدء في مناقشة مواضيع حساسة (كالجسد، والحدود، أو العنف القائم على الإعاقة، أو السلوك التمييزي) قبل أن نضمن أن "المكان" الذي نتحدث فيه **"آمن فعليًا"**.
الهدف من هذه الوحدة ليس "شرح" الأمان، بل "بناؤه" خطوة بخطوة، سننتقل بالطفل من حالة "الترقب" (كفرد) إلى حالة "الثقة" (كعضو في فريق).

المنطق التربوي وفق (CPMS STANDARD 17): الأمان ليس مجرد جدران، بل هو "شعور" بالقبول والثقة والاحترام المتبادل، هذه الوحدة هي المسؤولة عن بناء هذا الشعور.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك الأولى ليست 'التعليم'، بل 'بناء الثقة'، كن أنت النموذج الأول للأمان: استمع أكثر مما تتكلم، واحترم 'حق الرفض' أكثر من 'واجب المشاركة'".

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متسلسلة، كل واحدة **تُبنى** على التي قبلها:

الجلسة 1.1: "المكان الي بحس فيه بالأمان"

الهدف: الانتقال من "الألفة العامة" (من جلسة 0.0) إلى "الأمان الفردي"، سيكتشف الطفل "مفتاحه" الخاص للشعور بالراحة (حسي، مكاني، أو فكري).

المخرج: كل طفل يربط "الأمان" بشعور داخلي خاص به.

الجلسة 1.2: "اتفاقنا الخاص للأمان"

الهدف: الانتقال من "الأمان الفردي" إلى "الأمان الجماعي". سنقوم "معًا" ببناء "الميثاق" (القواعد) التي تحمينا جميعًا.

المخرج: "ميثاق" (بصري/مكتوب) من صنع الأطفال، يمنحهم "ملكية" أمان المجموعة.

الجلسة 1.3: "نحن نثق ببعضنا"

الهدف: الانتقال من "الاتفاق على الأمان" إلى "تطبيق الثقة". سنمارس الثقة المتبادلة عبر ألعاب تعاونية آمنة.

المخرج: تجربة شعورية إيجابية تثبت للأطفال أن "الميثاق" يعمل وأن "الفريق" موثوق.

3. مؤشر النجاح الأهم لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس بالآتي:

"عندما يشعر الطفل أنه يستطيع 'رفض' المشاركة في نشاط، ويستجيب له الميسر والمجموعة بـ 'احترام كامل' ودون أي ضغط... عندها تكون قد بنيت 'مكانًا آمنًا' حقيقيًا".



بطاقة الجلسة

1.1

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "المكان اللي بحس فيه بالأمان" (صندوق الكنز المريح).

+ رمز الجلسة: 1.1.

+ المدة المقترحة: 40 - 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تأسيسية / حسية / غير لفظية.

+ الغرض العام: ترجمة مفهوم "الأمان" المجرد إلى تجربة حسية وملموسة، ومساعدة الطفل على اكتشاف أن الأمان شعور داخلي يمكن تحقيقه عبر الحواس².



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يربط بين "الشعور بالراحة" وكلمة "أمان".

+ أن يعبر (بالإشارة أو اللمس) عن غرض حسي واحد يمنحه "شعورًا مريحًا".³

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

+ "شعورك هو الحقيقة": أنت الخبير في شعورك، نحن هنا لتقبله كما هو.⁴

+ "الأمان شيء خاص": ما يريحك قد يختلف عما يريح زميلك، وكلاهما صحيح.

+ "أنت تمتلك القوة": الأمان موجود عندك أصلاً، أنا أساعدك تكتشفه.⁵

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ "صندوق الأمان الحسي": صندوق كرتون مغلف وجذاب.⁶

+ المحتويات (تنبيه هام): وفر نسخاً متعددة من نفس المواد (قطع قماش مخمل ناعمة، كرات قطن، ريش، أحجار ملساء باردة، إسفنجة). السبب: لضمان حرية الاختيار لكل طفل وعدم إجباره على ما تبقى.⁷

+ (اختياري وآمن): علبة بلاستيك صغيرة مثقوبة تحتوي قطنة معطرة برائحة هادئة (لافندر/فانيلا).

+ موسيقى هادئة جداً (خلفية صوتية).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الترتيب: جلوس دائري أو نصف دائري (U-Shape) على الأرض/وسائد لضمان التواصل البصري.⁸

+ البيئة: إضاءة مريحة، هدوء نسبي.

+ المواد: جهّز الصندوق في الوسط أو بجانبك ليكون عنصر تشويق.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 📦 "صندوق الكنز المريح"

التركيز: حسي، غير لفظي، ربط اللمس بالشعور.

1. التهيئة (10 دقائق): "الربط والتمهيد"

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً بأصدقائي! اليوم رح نتعلم كلمة جديدة ومهمة هي 'الأمان'. الأمان يعني إني أحس حالي مرتاح وهادي".

+ **الحركة:** الميسر يضع يده على قلبه ويتسم بهدوء ويأخذ نفساً عميقاً كنموذجاً.

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "استكشاف صندوق الكنز"

+ **الخطوة 1:** يخرج الميسر الصندوق بحماس.

- **عبارة الميسر:** "شوفوا شو معي! هذا صندوق سري.. صندوق 'الكنز المريح'. فيه أشياء بتعطينا شعور حلو ومريح".

+ **الخطوة 2:** يمرر الميسر الصندوق (أو يضع الأغراض في الوسط)، ويدعو كل طفل أن يختار غرضاً واحداً يحبه.

+ **الخطوة 3 (التفاعل الحسي - الجوهري):**

- **عبارة الميسر (بينما يلمس الطفل الغرض):** "امسك هاي. شو شعورك؟ ناعمة؟ مريحة؟"

- **إيصال الرسالة:** "آه، أنت بتحب الملمس الناعم (الريشة). هذا شعور مريح إلك".

+ **الخطوة 4 (الربط وقبول الاختلاف):**

- **عبارة الميسر:** "رائع! (أحمد) حب الحجر الأملس البارد، و(سارة) حبت الريشة الناعمة، كل واحد اختار شي مختلف، وهذا شي حلوا!"¹⁰.

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "ركن الراحة"

+ **عبارة الميسر:** "هاي الزاوية رح نسميها 'ركن الراحة'، أي حدا فينا حاسس بتوتر أو زعل، بقدر يروح يمسك 'الشيء المريح' تبعه ويرتاح، هاي قوتنا الخاصة"¹¹.

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	ستخدم تعابير وجه واضحة جداً لربط "اللمس" بـ "الشعور" (أغمض عينيك باستمتاع عند لمس القطن). استخدم الإشارة "مريح" ¹² .
بصرية	كن "الواصف الصوتي". صف الملمس بصوتك ("هذا ناعم مثل القطة"). دعهم يستكشفون المواد بأيديهم لوقت كافٍ قبل الاختيار ¹³ .
ذهنية بسيطة	استخدم "النمذجة" (افعل الحركة أمامهم). بسّط الأسئلة إلى خيارين: (حلو؟ مش حلو؟ / ناعم؟ خشن؟) ¹⁴ .
جسدية	تأكد أن الصندوق يصل ليدهم دون جهد حركي. إذا لم يكن الصندوق على مستوى الطفل، ضع الغرض على يده أو خذ (بعد استئذانه) ليشرح به ¹⁵ .
طيف توحيد / حساسية	لا تجبر الطفل على لمس شيء لا يريد. قد يكون ملمس "الريش" مزعجاً له. "النظر" مشاركة كافية. راقب ردود الفعل الحسية ¹⁶ .

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مؤشر خطر (RED FLAG):** إذا رفض الطفل المشاركة أو لمس أي شيء، لا تضغط عليه. راقب: هل هو خجل، أم نفور ناتج عن صدمة؟ (تأكد بلطف بعد الجلسة).

+ **المراقبة:** راقب الأشياء التي يرفضها الأطفال، فهي قد تخبرك عن "مثيرات حسية" تزعجهم.

+ **التوثيق:** هل استطاع الأطفال ربط "الغرض" بـ "الراحة"؟ (مثلاً: هدأ الطفل عند مسك الكرة).

بطاقة الجلسة

1.2

الفئة العمرية (3 – 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

- + عنوان الجلسة: "اتفاقنا الخاص للأمان" (بناء الميثاق الجماعي).
- + رمز الجلسة: 1.2.
- + المدة المقترحة: 45 دقيقة.
- + نوع الجلسة: تفاعلية / بناءية / تأسيسية.
- + الغرض العام: تحويل "شعور" الأمان الفردي إلى "اتفاق" أمان جماعي، الهدف هو أن يضع الأطفال "بأنفسهم" القواعد التي تجعلهم يشعرون بالفرح والأمان.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يفهم أن "القواعد" ليست عقابًا، بل هي "حماية" اتفقنا عليها معًا.

+ أن يربط بين التصرفات ومشاعره الداخلية (أشعر بالفرح عندما.. / أشعر بالحزن عندما...).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

+ "صوتك هو الأساس": أنتم من يقرر كيف نلعب بسعادة.

+ "نحن نحمي مشاعرك": نحن نضع هذه القواعد لكي لا يشعر أحد بالحزن أو الخوف هنا.

+ "أنا مثلكم": أنا (الميسر) سألتزم بهذه القواعد أيضاً.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ بطاقتان كبيرتان (A4): وجه مبتسم جدًا (😊)، ووجه حزين (☹️).

+ "نحن نحمي مشاعرك": نحن نضع هذه القواعد لكي لا يشعر أحد بالحزن أو الخوف هنا.

+ "أنا مثلكم": أنا (الميسر) سألتزم بهذه القواعد أيضاً.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الترتيب: الجلوس بشكل دائري (U-SHAPE) لرؤية الجميع بوضوح. البيئة: إضاءة مريحة، هدوء نسبي.

+ التجهيز: جهّز اللوح وضع عليه الوجهين (😊 و ☹️) مسبقًا.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ☺ "كيف أشعر؟"

التركيز: حسي، بصري، ربط الفعل بالشعور الداخلي.

1. التهيئة (10 دقائق): "الربط والتمهيد"

+ **عبارة الميسر**: "أهلاً يا أبطال! اليوم بدنا نحكي عن مشاعرنا، متى قلبنا يكون مرتاح ومتى يكون زعلان؟"

+ **الإشارة**: يشير إلى البطاقتين: "عنا وجه 'سعيد ومرتاح' (☺)، ووجه 'حزين ومتضايق' (☹)".

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "لعبة الشعور (أنا أشعر ب...)"

+ **الخطوة 1**: يمسك الميسر صورة إيجابية (مثلاً: أطفال يلعبون معاً).

- **عبارة الميسر (تحويل اللغة للشخص)**: "بدل ما نحكي عن الصورة، خيلنا نحكي عن حالنا. أنا أشعر بالفرح عندما أشارك زميلي بلعبي، مين مثلي؟"

- **الاستجابة: يرفع الأطفال** الوجه السعيد (☺) أو يشيرون إليه.

+ **الخطوة 2**: يمسك صورة سلبية (مثلاً: طفل وحيد).

- **عبارة الميسر**: "أنا أشعر بالحزن عندما يغيب صديقي أو لا يلعب معي أحد".

- **الاستجابة: يرفع الأطفال** الوجه الحزين (☹).

+ **الخطوة 3**: يمسك صورة سلوك مؤذٍ (مثلاً: دفع).

- **عبارة الميسر**: "أنا أشعر بالغضب والخوف عندما يدفعني أحد".

- **الاستجابة: يرفع الأطفال** الوجه الغاضب/الخائف.

- **الهدف**: ربط السلوك بالأثر العاطفي الداخلي (شعوري) وليس تصنيفه كـ "خطأ" خارجي فحسب.

3. الختام (10 دقائق): "اتفاقنا السعيد"

+ **الخطوة 1**: يزيل الميسر البطاقات السلبية (السلوكات المزعجة) عن اللوح، ويبقي الإيجابية فحسب بجانب الوجه السعيد.

+ **الخطوة 2 (الربط وتوسيع النطاق)**:

- **عبارة الميسر**: "اتفقنا إنه إحنا بنحب نشعر بالفرح والأمان. هذا الاتفاق مش بس بهاي الغرفة، هذا الاتفاق بناخده معنا عالي البيت، وعالم المدرسة، وعالحديقة. وين ما نروح، بنحاول نخلي الي حولنا يشعروا بالأمان".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم تعابير وجه واضحة جداً (😊/😄). تأكد أن الطفل يرى وجهك عند التعبير عن الشعور.
بصرية	استخدم "اللمس" للتمييز: قماشة "ناعمة" لتمثيل (😊)، وقماشة "خشنة" لتمثيل (😞). اربط الشعور باللمس والصوت.
ذهنية بسيطة	استخدم "النمذجة" (الميسر يمثل الشعور بوجهه وجسمه). بسّط التصنيف إلى (يفرحني / يزعجني) فحسب .
جسدية	تأكد من قدرة الطفل على "الإشارة" للبطاقة بسهولة (بعيونه أو يده). ساعِده في وضع البطاقة.
طيف توحّد / حساسية	ركز 90% على السلوكيات الإيجابية (😊) وتجنب إطالة الحديث عن السلبي أو الصور المخيفة.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **أداة إدارة:** هذا اللوح (القواعد السعيدة) هو مرجعك لإدارة الجلسات القادمة. (بدل أن تقول "لا تصرخ"، أشر للوجه السعيد وقل: "تذكر، اتفقنا نحافظ على الفرح، المصراخ يخلينا 😞").

+ **المراقبة:** انتبه **للسلوكيات** التي **يعدّها** الأطفال "مخيفة" أو "محزنة"، فقد تشير لتجاربهم الشخصية.

بطاقة الجلسة

1.3

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "نحن نثق ببعضنا" (القطار الهادئ).

+ رمز الجلسة: 1.3

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: : تطبيقية / حركية تعاونية / بناء ثقة.

+ الغرض العام: تعميق شعور الأمان الجماعي. الهدف هو أن يختبر الأطفال تجربة "الاعتماد" على بعضهم والتحرك **كتلة** واحدة بأمان.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يختبر تجربة "النجاح كفريق" بدلاً من المنافسة الفردية.
- + أن يشارك في لعبة جماعية تتطلب "الانتظار" و"الحركة المتزامنة" البسيطة (مثل القطار).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- + "نجاحنا معاً": في هذه اللعبة لا يوجد فائز واحد. الفوز هو أن نصل جميعاً بسلام.
- + "أنا أحملك وأنت تحمي": نمسك ببعض بلطف لنشعر بالأمان، وليس لنؤذي

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

- + حبال قطنية ناعمة (SOFT ROPES) لتمثيل عربات القطار (أو يمكن استخدام الأيدي إذا كان الأطفال مرتاحين للمس).
- + موسيقى هادئة ومرحة (للخلفية).
- + (اختياري): طاولة أو كرسي لعمل "نفق" آمن.

5. التحضير المسبق للقاءة (للميسر) - ⚠️ أمان:

- + الأمان أولاً: قم بجولة للتأكد 100% من خلو الأرضية من أي شيء صلب أو حاد قد يسبب التعثر.
- + المسار: حدد مسار القطار ذهنياً (أين سيمشون؟) ليكون خالياً من العوائق.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 🚂 "القطار الهادي"

التركيز: حركي بسيط، تزامن جماعي، اتباع القائد.

1. التهيئة (10 دقائق): "الوعي بالأمان"

- + عبارة الميسر : "أهلاً بأبطالنا! اليوم بدنا نلعب لعبة 'القطار'. بس قبل ما نلعب، بدنا نتذكر 'الوعي بالأمان'. ليش لازم نمشي ببطء؟ (عشان ما نوقع). وليش لازم نمسك بعض بلطف؟ (عشان نحس بالأمان وما نضيع)".

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "لعبة القطار الهادئ"

+ الخطوة 1 (الشرح قبل البدء):

- **عبارة الميسر:** "أنا القاطرة (السائق) وأنتم العربات. قانون اللعبة هو: عيوننا مفتوحة، أذاننا بتسمع، ورجلينا بتمشي شوي شوي. إذا حدا وقع، القطار كله بوقف فوراً وينساعده".

+ **الخطوة 2 (التشكيل):** يطلب الميسر من الأطفال الوقوف في طابور واحد، ويمسك كل طفل بقميص أو كتف زميله (أو بالحبل الناعم).

+ **الخطوة 3 (التنفيذ):** يبدأ الميسر بالمشي ببطء شديد، ويغير الاتجاهات بهدوء.

+ الخطوة 4 (تحدي الثقة):

- **عبارة الميسر:** "الآن سنمر في نفق!" (يمرون تحت طاولة آمنة أو بين صفيين من الكراسي). "لا تخافوا، كلنا مع بعض".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "التنفس فرياً واحداً"

+ **عبارة الميسر:** "برافو! شفتوا ما أحلى اللعب لما نكون ديرو بالكو ع بعض؟"

+ **نشاط التهدئة:** يجلسون في دائرة: "الآن كلنا نتنفس مع بعض... شويق... زفير". (لإعادة الهدوء لضربات القلب).

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم إشارات بصرية واضحة: (بطاقة خضراء = امشي / بطاقة حمراء = قف). كن في المقدمة وارفع يدك عالياً عند التوقف.
بصرية	الطفل الكفيف هو "قائد" ممتاز للقاطرة؛ لأنه معتاد على الحركة الحسية، أو اجعله يمسك بيدك مباشرة لتوجهه بأمان.
ذهنية بسيطة	اجعل القطار قصيراً (3 أطفال) وبطيئاً جداً في البداية. استخدم الموسيقى كإشارة (موسيقى تعمل = نمشي / توقفت = نقف).
جسدية	اجعل مستخدمي الكراسي المتحركة: في أول القطار (خلفك مباشرة) ليحددوا هم سرعة الحركة للباقيين، أو في آخره.
طيف توحّد / حساسية	استخدم "حبال ناعمة" ليمسكوا بها بدلاً من لمس أكتاف زملائهم لتجنب الانزعاج الحسي من اللمس المباشر.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مقياس النجاح:** النجاح ليس "عدم الوقوع"، بل "التوقف للمساعدة". إذا وقع طفل وتوقف الباقون لانتظاره، فهذا هو النجاح الحقيقي (بناء التعاطف).

+ **الجسر التربوي:** هذه الثقة الجسدية (أمسكك ولا أؤذيك) هي التمهيد المثالي للوحدة القادمة (جسدي ملكي)، حيث سنعلمهم الفرق بين اللمسة الآمنة وغير الآمنة.

إطار مساند للميسر:

مراجعة ختامية للوحدة الأولى

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 1.3)

للميسر:

أحسنت! لقد أكملت للتو أصعب وأهم وحدة في الدليل بأكمله: الوحدة الأولى: "مكاني الآمن".

لقد نجحت في نقل المجموعة من (غرباء) إلى (فريق لديه ميثاق وثقة). الأساس الآن جاهز.

قبل أن تنتقل إلى الوحدة الثانية (الوعي الجسدي)، هذه الصفحة هي "وقفه تأملية" خاصة بك. استخدمها لتقييم "مناخ" المجموعة والاستعداد للخطوة التالية.

1. قائمة مراجعة (Checkpoint): هل نحن جاهزون للمتابعة؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **الميثاق:** هل "الميثاق" (1.2) واضح ومعلق على الحائط؟ هل أشرت إليه في الجلسة 1.3؟
 - ☐ **المشاركة:** هل بدأ الأطفال الأكثر خجلًا يشاركون (حتى لو بصريًا أو بابتسامة)؟
 - ☐ **الألفة:** هل بدأ الأطفال ينادون بعضهم بأسمائهم (خاصة الفئة ب، ج)؟
 - ☐ **الثقة:** هل لاحظت في جلسة 1.3 (ألعاب الثقة) أن الأطفال كانوا يأخذون "المسؤولية" بجدية (يوجهون بهدوء)؟
 - ☐ **الجو العام:** هل "الشعور" العام في الغرفة تحول من (التوتر والترقب) إلى (الراحة الإيجابية والمرح)؟
- إذا كان الجواب "نعم" على معظم هذه الأسئلة، فالفريق جاهز. إذا كان "لا"، قد تحتاج ل تكرار لعبة ثقة (1.3) أو مراجعة الميثاق (1.2) في بداية الجلسة القادمة.

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الأولى

النجاح في هذه الوحدة لا يُقاس بمدى جمال الرسومات (1.1) أو سرعة عبور "حقل الألغام" (1.3). النجاح هو:

- + أن الأطفال يدخلون القاعة مبتسمين.
- + أن يبدأ الطفل في استخدام "صوته" (يقترح، يرفض بلطف، يضحك).
- + أن يلتزم الميسر "نفسه" بالميثاق (1.2) ويكون "نموذجًا" للأمان (كما في الرسائل الأساسية).

3. تحديات شائعة

التحدي: "لدي طفل لا يزال يرفض المشاركة تمامًا (يجلس في الزاوية)".

الحل: لا تجبره. استمر في تطبيق "رسالة حق الرفض". وجوده في الغرفة وهو يستمع هو "مشاركة سلبية" (PASSIVE PARTICIPATION) وهي كافية تمامًا. استمر في توجيهه إبتسامة دافئة له ودعوتيه بلطف ("هل تحب أن تراقبنا اليوم؟ هذا رائع!").

التحدي: "الأطفال (خاصة 7-12) يكسرون الميثاق (يسخرون أو يضحكون) أثناء ألعاب الثقة (1.3)".

الحل: أوقف النشاط فورًا. هذه "فرصة ذهبية" وليست فشلًا.

1. اجمعهم.
2. أشر إلى "شجرة الأمان" (1.2) واسأل: "ما هو الاتفاق الذي اتفقنا به بخصوص السخرية؟"
3. اسأل: "ما الذي حدث الآن؟"
4. اسأل: "كيف شعر زميلنا (الذي تعرض للسخرية) برأيكم؟"
5. أكد مجددًا: "هذا الميثاق هو لحمايتنا جميعًا". ثم أعد النشاط.

التحدي: "مجموعة المراهقين (13-18) لا يأخذون الأنشطة بجدية".

الحل: كن صريحًا معهم. استخدم "الرسالة 1: صوتك هو الأساس". اسألهم: "أشعر أن هذا النشاط لا يلامسكم. ما الذي تحتاجون لمناقشته؟" أو "كيف يمكننا جعل هذا التمرين (مثل المرساة 1.1) أكثر واقعية لتحدياتكم؟"

4. الجسر التربوي (إلى الوحدة الثانية)

ماذا نقول للأطفال؟

(هذا هو النص الذي تختم به الجلسة 1.3 لربطها بالوحدة القادمة)

"شكرًا لكم جميعًا. خلال الجلسات الثلاث الماضية، نجحنا في بناء 'مكان آمن' خاص فينا (الوحدة 1). اتفقنا على 'ميثاق' يحمينا، ومارسنا 'الثقة' ببعضنا".

"الآن بعد أن أصبح 'مكاننا' آمنًا، نحن جاهزون للخطوة التالية".

"في جلستنا القادمة، سنبدأ (الوحدة 2) وسنتعلم عن 'أجسادنا' وكيف هي خاصة بنا".

الوحدة الثانية

"جسمي ملكي"



(الوعي الجسدي، الحدود،
واللمسات الآمنة)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تُعد هذه الوحدة "**الجوهر الواقعي**" في الدليل. بعد أن قمنا ببناء "مكان آمن" (في الوحدة الأولى) حيث يشعر الأطفال بالثقة للمشاركة، سنتقل الآن لتمكينهم بالمعرفة والمهارة لحماية "مساحتهم الأكثر خصوصية": أجسادهم.

الهدف من هذه الوحدة هو "إزالة الغموض" و "كسر حاجز الخجل" حول الجسد، وتقديم لغة بسيطة، **وواضحة**، وموحدة للأطفال (خاصة ذوي الإعاقات) ليفهموا أن أجسادهم "ملكية خاصة" وأن لديهم الحق في حمايتها.

المنطق التربوي وفق : (NSPCC - PANTS FRAMEWORK)

لا يمكننا أن نطلب من طفل أن "يبلغ" عن لمسة غير آمنة (كما في الوحدة الثالثة) إذا لم نكن قد علمناه أولاً "ما هي" اللمسة غير الآمنة، وقبل ذلك، "ما هي" الأجزاء الخاصة من جسده. هذه الوحدة تبني هذا الوعي خطوة بخطوة.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'التطبيع' (Normalization). استخدم لغة واضحة ومباشرة وواثقة. لا تظهر أي خجل أو تردد عند الحديث عن أجزاء الجسد. نبرة صوتك الواثقة والهادئة هي التي ستنتقل للطفل أن هذا الموضوع 'علمي' و 'طبيعي' و 'مهم' وليس 'معيّباً' أو 'مخيفاً'.

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متسلسلة، كل واحدة **تؤسس** للتي تليها

123

بطاقة الجلسة

2.1

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "هذا جسمي الخاص" (أغنية جسمي ملكي أنا).

+ رمز الجلسة: 2.1.

+ المدة المقترحة: 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تأسيسية / حسية-حركية / موسيقية.

+ الغرض العام: بناء المفهوم الأساسي لـ "ملكية الجسد". قبل أن نعلم الطفل الحماية، يجب أن يفهم أن جسده "ملكه هو وحده" ويستحق الفخر به.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يربط بين جسده وكلمة "ملكي" أو "الخاص بي".

+ أن يسمي أو يشير إلى (3) أجزاء على الأقل من جسده عند ذكرها في الأغنية، ويردد كلمة "ملكي".

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

+ "أنت القائد": أنت القائد الوحيد لجسمك. كل جزء فيه يخصك أنت وحدك.

+ "جسدك رائع": جسدك مذهش، وعلينا أن نحبه ونحترمه.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ دمية كبيرة (PUPPET) نسميها "لييب".

+ (اختياري): صور كبيرة (A4) لأجزاء الجسم المذكورة في الأغنية (رأس، كتف، بطن، يد، رجل).

+ لوحة "الميثاق" (من الجلسة 1.2) معلقة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ **النبرة (مهم جداً):** نبرتك عند الحديث عن الجسد يجب أن تكون واثقة، هادئة، وعادية. تجنب الضحك أو الخجل (حتى لا يشعر الطفل أن الموضوع "عيب").

+ **البيئة:** القاعة دافئة ومريحة تسمح بالحركة.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ♪ "أغنية جسمي ملكي أنا"

التركيز: حسي، حركي، تكرار ممتع.

1. التهيئة (10 دقائق): "صديقنا ليب وجسمه الرائع"

+ **عبارة المُيسّر :** "أهلاً بأبطالنا الحلوين! اليوم، صديقنا 'ليب' رح يلعب معنا! شوفوا 'ليب'! عنده رأس، وعنده إيدين، وعنده رجلين... زينا كلنا!".

+ **النشاط:** يلمس الميسر أجزاء الدمية ويسميها، ثم يسأل الأطفال: "وين رأسكم أنتم؟ ورجلي إيدكم الحلوة؟".

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "أغنية جسمي ملكي أنا"

+ **الخطوة 1 (الشرح قبل البدء):** يغني الميسر الأغنية (بلحن بسيط مثل "جدو علي" أو "وين أصابعك") ويتحرك، ويطلب من الأطفال التقليد.

• كلمات الأغنية والحركات:

- (الميسر يلمس رأسه بيديه): "راسي راسي يا شطار"
- (يعانق نفسه خفيفاً): "ملكي ليلي ونهاري!"
- (يلمس كتفيه): "كتافي كتافي الحلوين"
- (يفتح ذراعيه ثم يعانق نفسه): "ملكي أنا يا حلوين!"
- (يدغدغ بطنه بلطف): "بطاي بطاي المدور"
- (يعانق نفسه): "ملكي وما بتغير!"
- (يلوح بيديه): "إيدي إيدي الصغيرات"
- (يصفق): "ملكي بكل الحركات!"
- (يضرب الأرض بقدميه): "رجلي رجلي القوية"
- (يعانق نفسه بقوة): "ملكي مية بالمية!"

• [اللازمة الأساسية - الأهم]:

- (وقوف وعناق النفس بقوة): "جسمي كله... غالي علي!"
- (إشارة للنفس بثقة): "هو ملكي... بس إلي!"

+ **الخطوة 2 (التكرار):** يكرر الميسر الأغنية أسرع قليلاً، ويشجعهم على الغناء والرقص.

- **التعزيز:** "برافو! إيد مين هاي؟ إيدي أنا! رجل مين هاي؟ رجلي أنا!".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "شكراً يا جسمي"

+ عبارة **الميسر**: "تعلمنا اليوم إنه جسمنا غالي وهو ملكنا إحنا وبس. عشان هيك لازم نحبه".

+ نشاط هادي: "كل واحد يحط إيدته على قلبه... ويغمض عيونته... ونحكي بصوت واطي: شكراً يا جسمي".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم "الصور الكبيرة" لأجزاء الجسم بالتزامن مع الأغنية. بالغ في الحركات (العناق القوي عند "ملكي أنا"). حافظ على التواصل البصري.
بصرية	دعهم يلمسون الدمية (الرأس، اليدين) لتمييز الأجزاء. عند الغناء، ساعدهم بلمس أجزاء جسدكم بلطف (بعد الاستئذان: "ممكّن أمسك إيدك؟").
ذهنية بسيطة	ركز على "التكرار" الكثير (3-4 مرات). بسّط الحركات واكتفِ بالأجزاء الرئيسية (رأس، يد، بطن). كن أنت النموذج.
جسدية	اجعلهم ينفذون النشاط من وضعية الجلوس . يمكنهم الإشارة إلى أجزاء جسدكم أو الدمية بدلاً من الحركة الكاملة.
طيف توحّد / حساسية	لا تجبر الطفل على الغناء أو اللمس . استخدم الدمية كـ "طرف ثالث" آمن. إذا كان "عناق الجسم" مزعجاً، بدّل له بـ "وضع اليد على القلب".

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ راقب **النبرة**: حافظ على هدوئك.

+ **مؤشر النجاح**: هل بدأ الأطفال يستخدمون كلمة "ملكي"؟ (مثلاً: "هذا راسي الملكي").

+ **الانسحاب**: إذا انزوى طفل فجأة، لا تضغط عليه، فقد يكون الموضوع حساساً له.

+ **الجسر**: "اليوم تعلمنا أن جسمنا ملكنا. المرة الجاي رح نتعلم عن اللمسات الحلوة واللمسات المزعجة".

بطاقة الجلسة

2.2

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "اللمسة المريحة واللمسة المزعجة" (تصنيف اللمسات).

+ رمز الجلسة: 2.2.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تفاعلية / تصنيفية / بناء وعي شعوري

+ الغرض العام: تزويد الطفل بأداة بسيطة (بصرية أو شعورية) لمساعدته على "تصنيف" اللمسات. الهدف هو تمكينه من الثقة بحدسه والتمييز بين ما هو آمن وما هو خطر.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يفهم أن "شعوره الداخلي" (مرتاح / مش مرتاح) هو أهم مؤشر لتقييم أي لمسة..

+ أن يصنف صورًا للمسّات إلى فئتين (لمسة سعيدة ☺ / لمسة حزينة ☹).

3. رسالة الميسّر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

+ "شعورك هو الدليل": أهم من شكل اللمسة، هو كيف "أحسست أنت بها". إذا شعرت بشعور غريب أو مزعج، فهذا يعني "خطر".

+ "تحدث عن اللمسّات": من الطبيعي أن نتحدث عن العناق والقبلات مع (ماما أو بابا). هذا يحمينا.

+ "من حقك أن تقول لا": حتى لو كانت لمسة من شخص تحبه، إذا لم تكن تريدها الآن، قل: "لا".

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ بطاقتان كبيرتان (A4): وجه مبتسم جدًا (☺) يمثل "لمسة سعيدة/مريحة"، ووجه حزين (☹) يمثل "لمسة حزينة/مزعجة".

+ بطاقات صور (A5): لمسّات واضحة (أم تعانق طفلها، شخص غريب يقرص خد طفل بقوة، طفل يدفع آخر، مصافحة لطيفة).

+ لوحة "الميثاق" (معلقة وواضحة).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسّر):

+ نبرة الصوت (الأهم): مطمئنة، **وواضحة**، وحازمة. قدم المعلومات كحقائق علمية وحماية، وليس كأمر "معينة" أو "مخجلة".

+ البيئة: تأكد من راحة الجلوس لرؤية الصور بوضوح.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ☹️/😊 "لمسة سعيدة / لمسة حزينة"

التركيز: بصري، شعوري بسيط، تصنيف ثنائي.

1. التهيئة (10 دقائق): "تذكر جسمنا الخاص"

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً يا أبطال! تذكروا أغنية 'جسمي ملكي'؟ اليوم بدنا نعرف أنواع اللمسات اللي بتيجي على جسمنا. في لمسة بتخلينا سعداء ومرتاحين (😊)، ولمسة بتخلينا زعلانين أو خايفين (☹️)".

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "لعبة التصنيف بالصور"

+ **الخطوة 1:** يمسك الميسر صورة إيجابية (مثلاً: أم تعانق طفلها وهو يضحك).

- **عبارة الميسر:** "شوفوا هاي. هاي اللمسة بتخلي قلبنا يحس كيف؟ سعيد (😊)؟ ولا حزين (☹️)؟"
- الجواب المتوقع: سعيد (😊).

+ **الخطوة 2:** يمسك صورة سلبية (مثلاً: غريب يقرص خد طفل بقوة والطفل يبكي).

- **عبارة الميسر:** "وهاي؟ بتوجع ومزعجة. يعني حزين (☹️)".

+ **الخطوة 3:** يكرر النشاط مع صور أخرى (مصافحة، دفع، لمسة طيب بوجود الأم).

+ **الخطوة 4 (الربط - إيصال الرسالة):**

- **عبارة الميسر:** "أهم شي يا أبطال هو 'قلبنا شو حس'. إذا اللمسة خلتنا زعلانين أو مش مرتاحين، يعني هي لمسة مش مريحة (☹️) ولازم نحكي لأ".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "نختار السعادة"

+ **عبارة الميسر:** "إحنا بنحب اللمسات السعيدة. وأي لمسة حزينة بنحكي إلها 'لا' وبنخبر فوراً ماما وبابا".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم صورًا معبرة جدًا (😊/☹️). استخدم تمثيلًا بسيطًا (وجهك يضحك مع الصورة السعيدة، ويعبس مع الحزينة).
بصرية	استخدم مجسمات (دمية تعانق أخرى بلطف = سعيد / دمية تدفع أخرى = حزين). اعتمد على نبرة الصوت لوصف الصورة.
ذهنية بسيطة	استخدم لوحاً (FLIPCHART) مقسوماً بوضوح: يمين (وجه سعيد ☺️ + إشارة ✓) ويسار (وجه حزين ☹️ + إشارة ✕). اعرض صوراً واقعية من روتين الطفل (مثل: طفل في جلسة علاج طبيعي، أم تعانق ابنها). اطلب منه وضع الصورة تحت القائمة المناسبة.
جسدية	وجّههم للإشارة للبطاقة أو رفعها بأيديهم.
طيف توحّد / حساسية	ركز على "تأكيد" اللمسات الآمنة (😊) ولا تطل الحديث عن السلبي لتجنب إخافتهم.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مؤشر خطر (RED FLAG):** انتبه للأطفال الذين يصنفون اللمسات الخطرة (مثل الضرب أو لمس الغريب) على أنها "خضراء" أو "عادية" باستمرار. هذا قد يدل على تعرضهم لـ "تطبيع" مع العنف. (يحتاجون لمتابعة فردية لتصحيح المفاهيم بلطف).

+ **مراقبة المشاعر:** راقب لغة الجسد. أي توتر زائد أو انسحاب يتطلب تدخلاً هادئاً ودعماً.

بطاقة الجلسة

2.3

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قاعدة الملابس الخاصة" (تحديد الأجزاء الخاصة).

+ رمز الجلسة: 2.3.

+ المدة المقترحة: 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تعليمية / تطبيقية / بناء قواعد حماية.

+ الغرض العام: تزويد الطفل بقاعدة بسيطة ("قاعدة ملابس السباحة") لتحديد الأجزاء الخاصة جدًا من جسده. الهدف هو بناء "خط أحمر" واضح لا يُسمح بتجاوزه.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يفهم ويستطيع (بالإشارة أو الكلام) تطبيق "قاعدة الملابس الخاصة" لتحديد الأجزاء الخاصة.

+ أن يشير بشكل صحيح إلى الأجزاء التي تغطيها ملابس السباحة على دمية.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

+ "هذه الأجزاء خاصة جدًا": كل جسمك ملكك، لكن هذه الأجزاء لها "حماية إضافية" (خط أحمر). لا أحد يلمسها، ولا أحد يراها.

+ "القاعدة بسيطة وواضحة": الحديث عن الأجزاء الخاصة هو أمر علمي ومهم لحمايتنا، وليس شيئاً نخجل منه.

+ "أنت القائد": إذا حاول أي شخص لمس هذه الأجزاء، لديك الحق في قول "لا!" بصوت عالٍ والابتعاد.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ لوح قلاب (FLIPCHART) مرسوم عليه إطار جسم كبير مفرغ (للنشاط التمهيدي).

+ دمية كبيرة (ذكر وأنثى إن أمكن) بملابس عادية.

+ قطع ملابس سباحة (أو ملابس داخلية) صغيرة تناسب الدمى.

+ (أو) دمية ورقية مع ملابس ورقية (عادية وسباحة).

+ لوحة "الميثاق" (من الجلسة 1.2) معلقة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ البيئة الآمنة (الأهم): تأكد 100% أن جو الثقة والأمان راسخ.

+ نبرة الصوت (مفتاح النجاح): يجب أن تكون هادئة، وواثقة، وعلمية، ومطمئنة جدًا. كأنك تشرح درسًا عن ألوان قوس قزح. أي تردد أو خجل منك سينتقل فورًا للأطفال.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 🧘 "لعبة تليس ليب"

أولاً: النشاط التمهيدي الدامج "إطار الجسم المحمي" (15 دقيقة)

+ **الهدف:** التدرج في المفهوم وتوسيع دائرة "الخصوصية".

+ **الأداة:** لوح عليه "إطار جسم" كبير ومفرغ.

+ **التنفيذ:**

1. اطلب من الأطفال تلوين أو وضع علامة على الأجزاء التي يعتقدون أنه "لا يُسمح لأي شخص بلمسها". (عادة سيلونون مناطق ملابس السباحة).
 2. توسيع المفهوم: الميسر يضيف: "صحيح! وهناك أيضاً مناطق أخرى خاصة وحساسة مثل (الفم/الشفاه، الرقبة، الفخذ). هذه أيضاً مناطق حمراء ●".
- **(للطفل الخفيف):** أعطه قطعة معجون أو كرتون ليضعها داخل الإطار الملموس على المنطقة التي يريد حمايتها.

ثانياً: النشاط الأساسي "قاعدة ملابس السباحة" (35 دقيقة)

التركيز: بصري، عملي، قاعدة بسيطة ومرئية.

1. التهيئة: "تذكر لمساتنا"

+ **عبارة الميسر:** (يشير للوحة ☺/☹): "أهلاً يا أبطال! تعلمنا إنه في لمسات مريحة ولمسات مش مريحة. اليوم، صديقنا 'ليب' رح يعلمنا قاعدة مهمة جداً عن جسمنا الخاص".

2. اللعبة: "قاعدة ملابس السباحة"

+ **الخطوة 1 (الشرح البسيط):**

- **عبارة الميسر (يحمل الدمية):** "جسمنا كله خاص فينا، بس في أماكن 'خاصة جداً جداً'. عشان نعرفها، رح نستخدم قاعدة سهلة هي: **الأجزاء اللي بنغطيها بملابس السباحة (المايوه)**".

+ **الخطوة 2 (التطبيق على الدمية):**

- **عبارة الميسر:** "شوفوا 'ليب'. هاي ملابسها العادية. لما يروح يسبح، شو يلبس؟ يلبس 'المايوه'".
- **الإجراء:** يلبس الميسر الدمية ملابس السباحة فوق ملابسها العادية، (أو يطلب من طفل مساعدته في ذلك).
- **التأكيد:** "شايفين؟ الأجزاء اللي غطاها المايوه... هاي هي الأجزاء 'الخاصة جداً جداً' تبعت لليب". (إيصال رسالة الخط الأحمر).

+ **الخطوة 3 (القاعدة الذهبية):**

- **عبارة الميسر:** "هاي الأجزاء كثير خاصة، ما حدا بشوفها، وما حدا بلمسها".

- (ذكر الاستثناء الوحيد بسرعة): "إلا ماما أو بابا لما يساعدونا بالحمام، أو الطبيب إذا كنا مرضى وماما معنا".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "نحافظ على جسمنا"

+ **عبارة المُيسّر:** "إننا القادة تبع جسمنا. إذا حدا حاول يلمس أو يشوف هاي الأجزاء الخاصة (يشير للمناطق المغطاة)، لازم نحكي 'لا!' بصوت عالي ونهرب ونخبر حدا كبير بشق فيه".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة التكيف المقترح (أ) (3-6 سنوات)

سمعية	استخدم دمى واضحة جدًا وملابس سباحة بلون فاقع يمكن رؤيتها بوضوح. استخدم إشارة واضحة لـ "خاص جدًا" (مثل وضع اليدين بشكل X على الصدر) أثناء الشرح.
بصرية	اجعل النشاط "لمسيًا" . استخدم دمية قماشية يمكن للطفل لمسها وتلييسها "المايوه" بنفسه ليشعر بالحدود المادية للملابس. استخدم وصفًا صوتيًا دقيقًا للأجزاء ("المايوه يغطي منطقة الجلوس").
ذهنية بسيطة	(هذا التكيف هو الأنسب لهم). ركز على القاعدة البصرية فحسب ("الي يغطي المايوه خاص جدًا"). استخدم التكرار. تجنب مناقشة الاستثناءات المعقدة في هذه المرحلة.
جسدية	مُكنهم من المساعدة في "تلييس الدمية" أو الإشارة للأجزاء المغطاة.
طيف توحيد/حساسية	كن هادئًا جدًا ومباشرًا. استخدم الدمية كـ "طرف ثالث" آمن للحديث لتجنب إحراج الطفل. تجنب أي إحياءات أو ضحك.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **الحساسية العالية:** هذه الجلسة هي الأكثر حساسية. راقب ردود الأفعال (الخلط الطبيعي، لكن الانسحاب الشديد أو البكاء يتطلب انتباهاً ودعمًا فردياً).

+ **قياس الفهم:** هل يستطيع الأطفال تطبيق القاعدة؟ (مثلاً: يشيرون للمناطق المغطاة ويقولون "هذا خاص").

+ **المصطلحات:** شجعهم على استخدام مصطلحات صحيحة أو مهذبة (أجزاء خاصة) بدلاً من كلمات عامية قد تكون مربكة.

+ **الجسر:** "اليوم تعلمنا الخط الأحمر (2.3). في المرة الجاي رح نتعلم كيف نستخدم 'صوتنا القوي' لنحكي لا".

مراجعة ختامية للوحدة الثانية ("جسمي ملكي")

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 2.3)

للميسر:

عمل رائع! لقد نجحت للتو في تيسير أكثر الوحدات حساسية وأهمية في الدليل: الوحدة الثانية: "جسمي ملكي".

لقد قمنا بعمل شجاع وحيوي: ساعدت الأطفال على فهم ملكية أجسادهم، وتصنيف اللمسات، وتحديد الأجزاء الخاصة. لقد أعطيتهم "المعرفة" الأساسية للحماية.

قبل أن تنتقل إلى الوحدة الثالثة (تعليم مهارات الرفض والتبليغ)، هذه الصفحة هي "وقفة ضرورية" لك. استخدمها لتقييم الأثر، والتعامل مع أي تحديات، والتأكد من أن الأطفال جاهزون للخطوة التالية.

1. قائمة مراجعة (Checkpoint): هل تم استيعاب المفاهيم الأساسية؟

اسأل نفسك بصدق:

☐ **ملكية الجسد (2.1):** هل لاحظت أن الأطفال **بدؤوا** يستخدمون عبارات مثل "جسمي" أو "ملكي" بثقة أكبر؟

☐ **تصنيف اللمسات (2.2):** هل استطاع الأطفال تطبيق (الوجوه 😊😊 / الإشارات ●●● / الطيف) لتصنيف سيناريوهات جديدة بشكل مفهوم؟ هل ربطوا التصنيف بـ "شعورهم"؟

☐ **الأجزاء الخاصة (2.3):** هل يستطيع الأطفال تحديد الأجزاء الخاصة (باستخدام قاعدة الملابس الخاصة)؟ هل بدوا مرتاحين (أو **كانوا** أقل خجلًا) عند استخدام المصطلح الصحيح؟

☐ **الجو العام:** هل حافظت الجلسات على جو "الأمان" و "الثقة" الذي بنيناه في الوحدة الأولى، أم شعرت بزيادة التوتر أو الانسحاب؟

إذا كان الجواب "نعم" على معظم الأسئلة، فالأطفال استوعبوا المفاهيم الأساسية. إذا كان "لا"، قد تحتاج لتخصيص وقت في بداية الجلسة القادمة لمراجعة سريعة (خاصة قاعدة الملابس الخاصة 2.3) باستخدام نشاط مختلف.

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الثانية

النجاح هنا ليس المعرفة **فحسب**، بل **الثقة في استخدام المعرفة**:

- + استخدام اللغة: بدأ الطفل يستخدم الكلمات ("لمسة حمراء"، "جزء خاص"، "فقاعتي") لوصف مواقف (حتى لو في اللعب).
- + زيادة الوعي بالحدود: تلاحظ أن الأطفال أصبحوا أكثر وعيًا بمساحتهم الشخصية (قد يتعدون قليلًا إذا اقترب أحدهم كثيرًا).
- + الشعور بالراحة (للميسر والأطفال): تمكنت أنت والأطفال من مناقشة هذه المواضيع الحساسة بهدوء وثقة متزايدة.
- + (الأهم): لم تحدث أي ردود فعل سلبية قوية (مثل بكاء شديد أو انسحاب كامل) دون أن **يتعامل أحد** معها، ودعم الطفل.

3. تحديات شائعة جدًا (Troubleshooting) مهم للغاية لهذه الوحدة)

التحدي: "لاحظت خجلًا شديدًا أو ضحكًا متوترًا عند الحديث عن الأجزاء الخاصة (2.3)".

الحل: هذا طبيعي جدًا! لا توبخهم. كن أنت النموذج للهدوء والثقة. ابتسم ابتسامة مطمئنة وقل: "أتفهم أن هذا الموضوع قد يكون جديدًا أو محرجًا قليلًا في البداية، وهذا طبيعي. لكن تذكروا، نحن نتعلم هذه الأشياء المهمة لنعرف كيف نحمي أنفسنا. إنها معلومات علمية ومفيدة". (استمر بنبرة صوتك الهادئة والواثقة).

التحدي: "طفل طرح سؤالًا محرجًا جدًا أو شارك معلومة شخصية حساسة أمام المجموعة".

الحل:

1. لا تظهر الصدمة. حافظ على هدوئك تمامًا.

2. اشكره على شجاعته: "شكرًا لك على مشاركتنا هذا السؤال/الموقف المهم".

3. أعد توجيه النقاش بلطف: إذا كان السؤال عامًا ومفيدًا، أجب عليه ببساطة وموضوعية. إذا كان شخصيًا جدًا أو قد يفتح مواضيع معقدة، قل: "هذا سؤال مهم جدًا/ما شاركته مهم جدًا، وسأحدث معك بشأنه على انفراد بعد الجلسة لنفهمه أكثر". (ثم تأكد من التحدث معه وتطبيق بروتوكول الإفصاح إذا لزم الأمر).

التحدي: "أحد الأطفال (خاصة ذوي الإعاقة الذهنية) لا يزال يخلط بين اللمسات أو الأجزاء الخاصة".

الحل: التكرار هو المفتاح. لا تتوقع منهم استيعاب كل شيء من مرة واحدة. استخدم "الصور" و "التمثيل بالدمى" بشكل متكرر في بداية الجلسات القادمة كمراجعة سريعة (WARM-UP). ركز على القاعدة الأبسط ("قاعدة الملابس الخاصة").

التحدي الأكبر: "أثناء الجلسة (خاصة 2.2 أو 2.3)، قام طفل بالإفصاح عن تعرضه للمسبة غير آمنة حقيقية".

الحل: هنا يتوقف كل شيء.

1. ابقَ هادئًا تمامًا. (لا تظهر أي صدمة أو ذعر).

2. طبق بروتوكول الإفصاح فورًا (استمع - طمئن - بلغ):

- استمع: "أنا أسمعك".

- طمئن: "شكرًا لك لأنك أخبرتني. أنت شجاع جدًا. هذا ليس خطأك أبدًا".

- بلغ (للطفل): "ما قلته مهم جدًا، ومن واجبي أن أخبر الشخص المسؤول عن حمايتك في المركز ليساعدك".

3. لا تحقق أبدًا: (لا تسأل "متى؟ أين؟ كيف؟").

4. أبلغ نقطة الاتصال المعنية (مدير الحالة/مسؤول الحماية) فورًا بعد الجلسة. (هذا يتطلب معرفتك المسبقة بمسار الإحالة في مؤسستك).

التحدي: "ظهور مخاوف خاصة مرتبطة بنوع الإعاقة (مثل: أنا لا أستطيع الكلام لأقول لا، أو لا أستطيع الهروب لأنني على كرسي، أو لا أرى الشخص لأعرفه)".

الحل: تعامل مع هذه المخاوف بواقعية وطمأنة فورية:

- للإعاقة السمعية: قل لهم: "سأعلمكم مهارات حركية قوية ولغة جسد تعني 'لا' وتوقف الخطر حتى دون كلام".

- لمستخدمي الكراسي المتحركة: قل لهم: "الهروب ليس الطريقة الوحيدة. سأعلمكم كيف تستخدمون صوتكم لطلب المساعدة وكيف تبلغون فوراً حتى وأنتم في مكانكم".

- للإعاقة البصرية: قل لهم: "حتى لو لم تر الشخص، سأعلمكم استراتيجيات لرفض اللمسة، وكيف تبلغون عن الصوت أو الموقف لحماية أنفسكم".

- (رسالة جامعة): "إعاقتم لا تمنعكم من الحماية، نحن هنا لنجد الطريقة التي تناسب قوتكم الخاصة".

4. الجسر التربوي

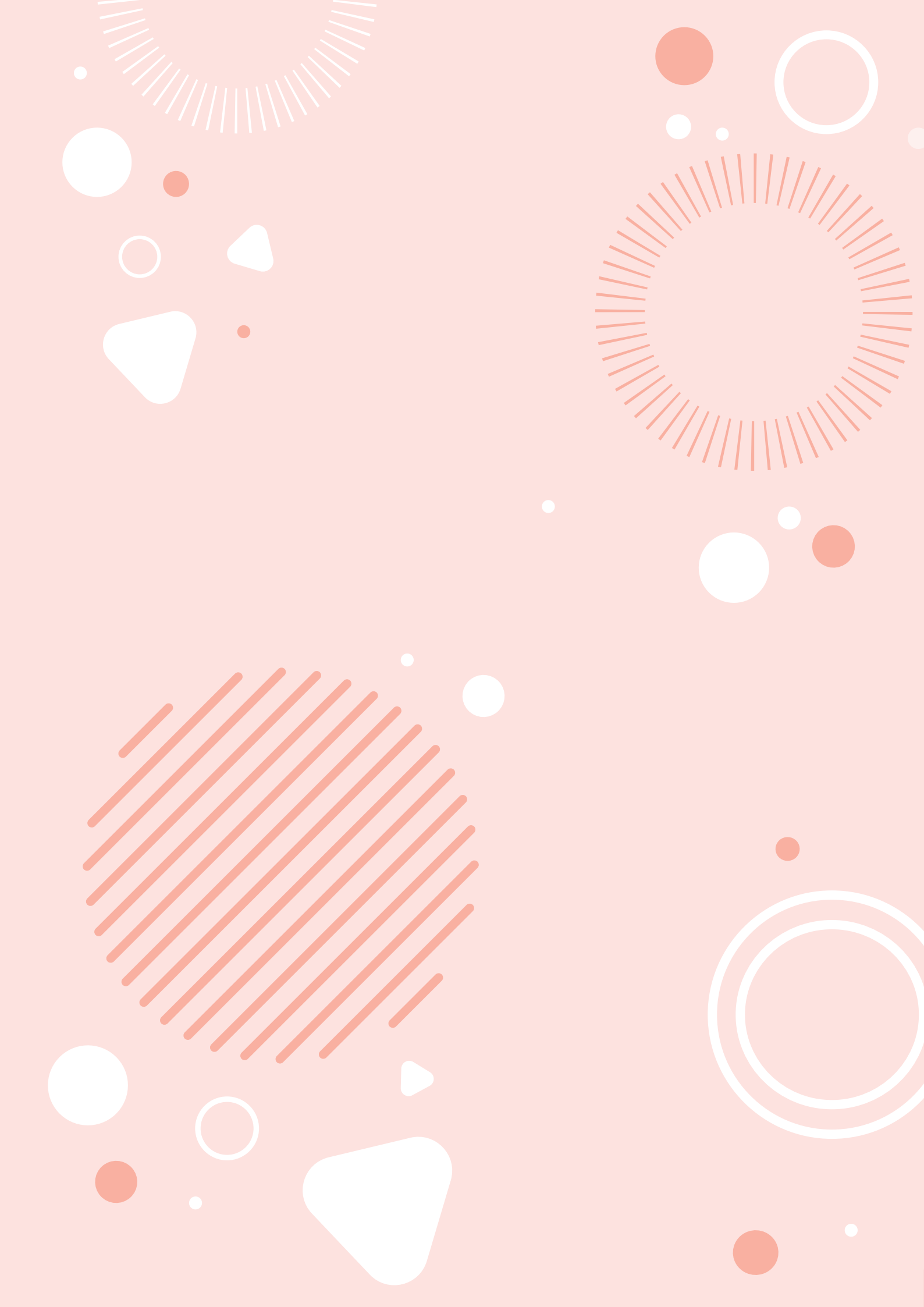
ماذا نقول للأطفال؟

(هذا هو النص الذي تختتم به الجلسة 2.3 لتربطها بالوحدة القادمة)

"عمل رائع يا أبطال! في هذه الوحدة (الوحدة 2)، تعلمنا الكثير عن أجسامنا الخاصة (2.1)، وكيف نميز بين اللمسات المريحة والمزعجة (2.2)، وعرفنا القاعدة المهمة لحماية أجزاء جسمنا الخاصة جدًا (2.3)".

"الآن بعد أن أصبح لدينا هذه 'المعرفة'، السؤال هو: ماذا نفعل إذا حاول شخص ما كسر هذه القواعد أو لمسنا بطريقة مزعجة أو لمس أجزاءنا الخاصة؟"

"في وحدتنا القادمة (الوحدة 3: صوتي قوي)، سنتعلم بالضبط 'كيف نتصرف'. سنتعلم كيف نجعل صوتنا قويًا لنقول 'لا!' بثقة، وسنتعلم من هم الأشخاص الذين يمكننا إخبارهم ليساعدونا".



الوحدة الثالثة

"صوتي قوي"



(مهارات الرفض والتبليغ)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)

تمثل هذه الوحدة **"الدرع الواقي"** العملي للطفل. بعد أن بنينا "المكان الآمن" (الوحدة 1) وزودنا الطفل بـ "المعرفة" حول جسده وحدوده ولمساته (الوحدة 2)، حان الوقت الآن لمنحه "الأدوات" ليستخدم هذه المعرفة لحماية نفسه بفعالية. **الهدف من هذه الوحدة هو الانتقال من "الوعي" إلى "الفعل". سنقوم بتدريب الأطفال على مهارات عملية وملموسة:** كيف يقولون "لا" بثقة ووضوح، كيف يحددون الأشخاص الذين يمكنهم الوثوق بهم وطلب المساعدة منهم، وكيف يخبرون بما يزعجهم حتى يحدوا من يستمع ويساعد.



المنطق التربوي (وفق NSPCC - PANTS: T=TALK & S=SPEAK UP): المعرفة وحدها لا تمنع الأذى. القوة الحقيقية تكمن في قدرة الطفل على استخدام "صوته" لوضع الحدود وطلب المساعدة. هذه الوحدة تبني هذه "القوة الصوتية" والاجتماعية.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'التدريب' (Coaching) و 'التشجيع' (Empowerment). ركز على 'الممارسة' الآمنة للمهارات (عبر لعب الأدوار والسيناريوهات). كن المشجع الأول للطفل عندما يستخدم صوته. احتفل بكل محاولة لقول 'لا' أو لطلب المساعدة، حتى لو كانت متكررة في البداية. أنت تبني 'عضلة الشجاعة' لديهم".

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متكاملة، كل واحدة تبني مهارة أساسية:

الجلسة 3.1: "قول 'لا' بثقة" (مهارة الرفض)

الهدف: تعليم الطفل الفرق بين الرفض الواضح والرفض المتكرر، وممارسة قول "لا!" بصوت عالٍ وواضح، مع لغة جسد واثقة.

المخرج: طفل يمتلك أداة الرفض الفعال ("صوت الـ لا القوي").



الجلسة 3.2: "شبكة الأمان الخاصة بي" (تحديد شبكة الدعم)

الهدف: مساعدة الطفل على تحديد "دائرة الثقة" الخاصة به (TRUSTED ADULTS) - الأشخاص الذين يمكنه اللجوء إليهم عندما يشعر بالخوف أو عدم الارتياح.

المخرج: كل طفل لديه قائمة (مرئية أو ذهنية) بـ 3-5 أشخاص موثوقين على الأقل.

الجلسة 3.3: "كيف أخبر بما يزعجني؟" (مهارة التبليغ)

الهدف: تدريب الطفل على "كيفية" إخبار شخص بالغ موثوق بما حدث بطريقة بسيطة وواضحة، مع التأكيد على أهمية "المحاولة مرارًا وتكرارًا" حتى يجد من يستمع إليه ويصدق. **المخرج:** طفل يعرف خطوات التبليغ ويمتلك الثقة للمحاولة مرة أخرى إذا لم يُستمع له في المرة الأولى.

3. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

النجاح في هذه الوحدة يُقاس **بالتالي:**

"عندما ترى طفلاً (خاصة الخجول أو الذي لديه صعوبات في التواصل) يستخدم كلمة 'لا' بوضوح (حتى لو في سياق لعبة أو موقف بسيط داخل الجلسة)، أو يشير بثقة إلى 'شبكة الأمان' التي رسمها... **عندها تكون** قد نجحت في تحويل 'المعرفة' إلى 'قوة' يمتلكها".



بطاقة الجلسة

3.1

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قول 'لا' بثقة" (صوت الـ "لا" الكبير).

+ رمز الجلسة: 3.1.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: مهاراتي / تطبيقية / لعب أدوار بسيط.

+ الغرض العام: بناء مهارة وثقة الطفل في استخدام كلمة "لا" كأداة حماية فعالة. الهدف هو تعليم الطفل أن قول "لا" لشيء غير مريح هو حقه، وممارسة ذلك بصوت عالٍ وحازم.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يفهم أن قول "لا" لشيء يجعله غير مرتاح هو "حق" وليس "خطأ" أو "قلة أدب".
- + أن يمارس قول كلمة "لا" بصوت عالٍ وواضح، بالتزامن مع استخدام إشارة "قف" باليد.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- + "'لا' كلمة قوية": عندما نستخدم "لا" لنحمي أنفسنا، نحن نكون أبطالاً أقوياء.
- + "صوتك وجسمك فريق واحد": ارفع يدك وقل: "لا" بصوت عالٍ. هذا يجعل الجميع يسمعك ويفهمك.
- + "أنا أسمعك": عندما تقول "لا"، أنا وكل الكبار اللي يحبوك رح نسمعك ونوقف.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

- + دمية (مثل "لييب" من الجلسة 2.1).
- + بطاقة كبيرة (A3 أو كرتون مقوى) مرسوم عليها كف يد حمراء (إشارة "قف" 🖐).
- + لوحة "الميثاق" (معلقة وواضحة).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الربط: ابدأ بربط الجلسة بـ "اللمسة المزعجة" (2.2) و "قاعدة الملابس الخاصة" (2.3).
- + التشجيع (مفتاح الجلسة): كن "المشجع الأول". طاقتك العالية وحماسك هو الوقود. احتفل بكل "لا" تخرج من فم طفل، مهما كانت صغيرة في البداية.
- + البيئة: مساحة كافية للوقوف والحركة.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 🐾 "لعبة 'لا' الخيرة"

أولاً: التهيئة "متى نقول لا؟" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً يا أبطال! متذكرين صديقنا 'لييب'؟ ومتذكرين اللمسات اللي بتخلينا زعلانين (☹️)؟ أو إذا حدا حاول يلمس مناطقنا الخاصة؟"

+ **السؤال:** "شو لازم نعمل وقتها؟ هل نسكت؟ لا! في كلمة سحرية وقوية كثير لازم نحكيها".

ثانياً: النشاط الأساسي "لعبة الصوت والإشارة" (30 دقيقة)

التركيز: صوتي، حركي (إشارة اليد)، ربط مباشر بين الرفض والفعل.

+ **الخطوة 1: تعليم الكلمة والصوت**

- **عبارة الميسر (يحمل الدمية):** "الكلمة السحرية هي 'لا!'. بس مش أي 'لا..'. بدنا 'لا' قوية وكبيرة زي الأسد. مش زي الفأر".

- **التدريب الجماعي:** "يلا نجرب مع بعض؟ واحد... اثنين... ثلاثة... 'لااااااا' (الميسر يقولها بصوت عالٍ وواضح وحازم، لكن غير مخيف).

- (يكررها عدة مرات مع الأطفال، ويشجع الجولين: "أعلى! أقوى!").

+ **الخطوة 2: إضافة إشارة اليد (لغة الجسد)**

- **عبارة الميسر:** (يرفع بطاقة 'قف' 🛑): "عشان الـ 'لا' تصير أقوى، لازم نستخدم إيدنا كمان. بترفع إيدنا هيك وبنحكي للجسم الثاني: **وقف!**".

- **التدريب المزدوج:** "يلا نجربهم مع بعض؟ صوت وإشارة! واحد... اثنين... ثلاثة... 'لااااااا' (مع رفع اليد 🛑)".

- (يكررها عدة مرات حتى يتقنوا التزامن بين الصوت والحركة).

+ **الخطوة 3: التطبيق مع الدمية (لعب دور بسيط)**

- **السيناريو 1 (لعبة):** الميسر يمسك "لييب". "أنا رح أحاول أخذ لعبة لبيب وهو ما بده يعطيني إياها. شو لازم يحكي لبيب؟"

▪ **لأطفال:** "لا!".

▪ **الميسر:** (يحرك الدمية لترفع يدها وتقول بصوت مضحك لكن قوي): "لا! هاي لعبتي!".

▪ **لتعزيز:** "برافو لبيب! سمعتوا كيف صوته كان قوي؟ وأنا فوراً وقفت وبعدت".

- **السيناريو 2 (حماية الجسد):** "طيب إذا حدا حاول يلمس لبيب غصب عنه؟"

▪ **الأطفال والدمية:** "لااااااا! 🛑".

ثالثاً: الختام والتأمل "التدريب يجعلنا أقوى" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر:** "كل ما تدريبنا على صوت الـ 'لا!' القوي وإشارة 'قف!'، كل ما صرنا شجعان أكثر ونقدر نحمي حالنا".

+ **الجسر:** "بعد ما نحكي 'لا!'، في خطوة ثانية مهمة عشان نكون بأمان 100%. لازم نهرب ونروح نخبر حدا كبير بنثق فيه. المرة الجاي رح نتعلم مين هدول الناس".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسّر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	ركز بشكل كامل على إشارة "قف" باليد. علمهم تعبير وجه حازم (حواجب معقودة قليلاً، فم مغلق أو مفتوح للرفض) لتعويض الصوت. استخدم بطاقة "قف" كبيرة كمرجع بصري دائم.
بصرية	ركز على "الصوت". دربهم على نبذة الصوت القوية والحازمة. يمكن استخدام آلة موسيقية بسيطة (مثل طبله صغيرة) ليضربوا عليها بقوة عند قول "لا" ليعطوا إحساس القوة والسيطرة الجسدية.
ذهنية بسيطة	(هذا التكيف هو الأنسب لهم). ركز على التكرار الكثير لـ "لا!". استخدم سيناريوهات بسيطة جداً ومباشرة (أخذ لعبة، دفعة خفيفة). احتفل بكل محاولة بصوت عالٍ وبالغ في التشجيع.
جسدية	مكّنهم من قول: "لا!" ورفع يدهم (أو إصبعهم، أو حتى إغماض عيونهم بقوة كرفض) من وضع الجلوس. المهم هو إخراج الطاقة الرافضة.
طيف توحّد/حساسية	لا تجبرهم على المصراخ مع المجموعة. دربهم بشكل فردي أو ثنائي على قول "لا" واضحة وحازمة لكن بنبرة متوسطة . إشارة "قف" قد تكون كافية ومريحة أكثر لهم؛ لأن "الصوت العالي" الجماعي قد يكون مزعجاً جداً ويسبب انزعاجاً حسيّاً.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسّر):

+ **قياس الثقة:** هل لاحظت ارتفاعاً في صوت الأطفال الخجولين؟ هل يرفعون أيديهم بثقة؟

+ **الضحك:** قد يضحك الأطفال أثناء قول "لا" (كوسيلة لتفريغ التوتر). هذا طبيعي، لكن وجههم بلطف: "بدنا 'لا' قوية وجادة عشان الناس تصدقنا".

+ **التشجيع الفردي:** إذا لاحظت طفلاً يهمس، اقترب منه وقل: "أنا عارف إنك بتقدر، فرجيني صوت الأسد اللي جواتك".

بطاقة الجلسة

3.2

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "شبكة الأمان الخاصة بي" (أيدي المساعدة).

+ رمز الجلسة: 3.2.

+ المدة المقترحة: 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تفاعلية / بناءية / حسية.

+ الغرض العام: مساعدة الطفل على تحديد "دائرة الثقة" الخاصة به.
الهدف هو أن يعرف الطفل (ويحدد في ذهنه) من هو الشخص الذي يركض إليه عندما يشعر بالخوف أو إذا لم **يستمع أحد** لـ "لا" الخاصة به.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يفهم أهمية وجود أشخاص كبار يمكنه التحدث إليهم عندما يخاف.
- + أن يحدد (بالإشارة أو الكلام) شخصًا واحدًا على الأقل يثق به ويشعر بالأمان معه (ماما، بابا، الجدة، المعلمة).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- + "لست وحدك": حتى لو كنت خائف، تذكر دائمًا إنه في كبار طبيين جنبك يحبوك وبدهم يساعدوك.
- + "طلب المساعدة شجاعة": لما تخبر حدا كبير إنك خائف أو زعلان، هاي شجاعة وقوة مش ضعف.
- + "أنا أسمعك": أنا كمان موجود لأسمعك وأساعدك.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

- + لوحة كبيرة (FLIPCHART) مرسوم عليها كف يد كبيرة فارغة في المنتصف (رمز للمساعدة).
- + ألوان أصابع (FINGER PAINTS) آمنة وغير سامة (أو أوراق ملونة وقصها على شكل يد صغيرة كبديل نظيف).
- + صور جاهزة لأشخاص بالغين نموذجيين (أم مبتسمة، أب لطيف، معلمة ودودة، شرطي، طبيب).
- + غراء آمن.
- + لوحة "الميثاق" (معلقة وواضحة).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الربط: ابدأ بربط الجلسة بـ "صوت الـ لا" (3.1). "قلنا لا، بس الشخص ما وقف، شو نعمل؟".
- + الحساسية (هام جدًا): تذكر أن بعض الأطفال قد لا يكون لديهم "ماما" أو "بابا" في الصورة، أو قد تكون علاقتهم بهم غير آمنة. ركز على "من يجعلك تشعر بالأمان؟" وليس "من هم أهلك؟". تقبل إجابات مثل (الجدة، الخالة، المعلمة).
- + البيئة: جهز الطاولة أو الأرضية للنشاط الفني (وضع مشمع للحماية من الألوان).

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 🌀 "لوحة أيدي المساعدة"

أولاً: التهيئة "من يساعدنا؟" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً يا أبطال! متذكرون صوت الـ 'لا' القوي (من 3.1)؟ برافو عليكم!"

+ **السؤال:** "طيب، مرات بنحكي 'لا' بس بنزل خايفين، أو بنحتاج حدا كبير يساعدنا. مين هما الناس الكبار الطيبين اللي بيساعدونا ويحمونا؟"

+ **العصف الذهني:** يستمع الميسر لإجاباتهم البسيطة (ماما، بابا، تيتا...).

ثانياً: النشاط الأساسي "منع لوحة أيدي المساعدة" (25 دقيقة)

التركيز: بصري، حسي (لمس/بصمة)، ربط "اليدين" بـ "المساعدة".

+ الخطوة 1: الشرح والربط

- **عبارة الميسر (يشير للوحة اليد الكبيرة):** "شوفوا هاي اليد الكبيرة! هاي إيد 'المساعدة'. اليوم بدنا نزينها بإيدينا الصغيرة الطوة عشان نتذكر إنه إحنا كمان بنطلب مساعدة".

+ الخطوة 2: التطبيق الحسي (بصمة اليد)

- **الخيار 1 (ألوان الأصابع):** يساعد الميسر كل طفل على غمس كفه في اللون ووضعه داخل أو حول اليد الكبيرة على اللوحة.

- **الخيار 2 (الورق الملون - أنظف):** يرسم الطفل حدود يده على ورقة ملونة، يقصها الميسر، ثم يلصقها الطفل على اللوحة.

- **التعليق:** "يا سلام! كل هاي الأيدي بتعرف تطلب مساعدة".

+ الخطوة 3: إضافة صور الموثوقين (تحديد الشبكة)

- **عبارة الميسر:** "طيب مين همه الكبار الي بدنا نروح عندهم؟"

- **يعرض الميسر الصور ويسأل:**

▪ "مين هاي؟ (ماما). هل ماما بتساعدنا وبتحبنا؟ (نعم). رح نلزم صورة ماما جنب إيدينا".

▪ "مين هاد؟ (بابا/سيدو). هل بيحمينا؟ (نعم). يلا نلزمه".

- **التخصيص (هام):** يسأل الميسر كل طفل بشكل فردي أثناء العمل: "مين كمان بيساعدك أنت لما تكون زعلان؟" (اسمح للطفل باختيار صورته الخاصة أو رسمها).

ثالثاً: الختام والتأمل "يدنا تطلب المساعدة" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "شوفوا لوحتنا الحلو! هاي 'لوحه المساعدة'. بتذكرنا إنه في ناس كثير حوالينا بيحبونا".

+ **تدريب الحركة:** "لما نحتاج مساعدة، برفع إيدنا هيك (يرفع يده عالياً) وبتركض عند (ماما/بابا/المس) وبنحكيلهم".

+ **الجسر:** "المره الجاي رح نتعلم كيف نحكي معهم ونخبرهم شو صار، حتى لو كنا خايفين

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم صوراً كبيرة وواضحة للأشخاص الموثوقين. استخدم إشارة بسيطة وموحدة لـ "مساعدة" (قبضة اليد تضرب برفق على راحة اليد المفتوحة). اربط الصورة بالإشارة.
بصرية	ركز على "الأسماء" و "الأصوات" . اسأل الطفل: "صوت مين بخليك تحس بالراحة؟ صوت ماما؟". استخدم بصمات اليد بالألوان (لمس بارد ولزج) لتعزيز الذاكرة الحسية للنشاط.
ذهنية بسيطة	(هذا التكيف هو الأنسب لهم). ركز على شخص واحد أو شخصين فحسب (عادة الأم والمعلمة). الهدف بسيط جداً: "خائف؟ - اذهب إلى ماما". لا تشتتهم بخيارات كثيرة.
جسدية	مكّنهم من وضع بصمتهم (أو مجرد لمس اللون بإصبع واحد) بمساعدة الميسر. الصق الصور في مستوى نظرهم.
طيف توحّد / حساسية	مفهوم "الثقة" مجرد. بدّل له بـ "الشخص الذي يعطيني الأكل / يلعب معي / يهدئي". الألوان اللزجة (FINGER PAINT) قد تكون مزعجة جداً حسياً. قدم لهم خيار الطباشير أو الملصقات الجاهزة كبديل آمن ومريح.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **رصد العزلة:** هل هناك طفل لم يستطع ذكر أي اسم؟ أو بدا حزيناً جداً عند ذكر "بابا وماما"؟ هذا مؤشر خطر (قد يكون هناك إهمال أو فقدان). يحتاج لدعم عاطفي خاص واحتواء من الميسر ("أنا كمان موجود لأساعدك").

+ **التمييز:** هل يستطيع الطفل الإشارة للصورة الصحيحة عند سؤاله "مين يبساعدك؟".

بطاقة الجلسة

3.3

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قراري أن أخبر" (البيب الشجاع يخبر ماما).

+ رمز الجلسة: 3.3.

+ المدة المقترحة: 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: مهاراتيّة / تطبيقية / لعب أدوار بالدمى.

+ الغرض العام: تمكين الطفل من "اتخاذ القرار" بإخبار شخص بالغ موثوق عن أي موقف يجعله غير مرتاح. الهدف هو نقل الطفل من الخوف إلى الفعل (التبليغ)، وتعليمه جملة بسيطة لطلب المساعدة.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يفهم أن طلب المساعدة هو عمل "شجاع" وليس "فتنة".
- + أن يمارس استخدام جملة بسيطة مثل "أنا مش مرتاح" أو "ساعدني" مع دمية تمثل شخصاً موثقاً.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- + "أنت بطل عندما تخبر": عندما تخبر ماما أو المعلمة عن شيء يضايقك، أنت تكون بطلاً شجاعاً تحمي نفسك.
- + "أنا أصدقك": الكبار اللي يحبوك (شبكة الأمان) دائماً رح يصدقوك ويسمعوك.
- + "لا تستسلم": إذا كنت تحكي لماما وهي مشغولة وما سمعت، احكي لبابا أو للمس. ظل احكي لحد ما حدا يسمعك.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ دميّتان:

1. دمية "لييب" (التي استخدمناها سابقاً) لتمثل الطفل.
 2. دمية كبيرة أخرى لتمثل "الشخص الموثوق" (ماما، أو معلمة).
- + (اختياري): "حجر الكلام" (TALKING STONE) أو كرة طرية، يمسكها الطفل عندما يأتي دوره للتحدث.
 - + لوحات الجلسات السابقة (خاصة 3.2 شبكة الأمان) معلقة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الربط: ابدأ بالإشارة إلى لوحة "أيدي المساعدة" (3.2). "متذكّرين مين بيساعدنا؟ اليوم لييب رح يفرجينا كيف بنحكي معهم".
- + الجو الداعم (الأهم): استخدم نبرة صوت مشجعة جداً. صفق للأطفال عندما يشاركون.
- + الاستعداد للإفصاح: كن متيقظاً. إذا قال طفل شيئاً مقلقاً أثناء اللعب (مثل: "عمو فلان عمل هيك"), تعامل بهدوء واحتواء، ولا تظهر الصدمة، وطبق بروتوكول الإحالة لاحقاً.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "مسرحية ليبب الشجاع"

أولاً: التهيئة "عندما لا تكفي 'لا!'" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً بأبطالنا! متذكّرين صوت الـ 'لا!' القوي (3.1)؟"

+ **التمهيد:** "مرات، لما نحكي 'لا!'، الشخص الثاني ما يسمع الكلام، أو بنكون خايفين. شو لازم نعمل؟ لازم نكون شجعان ونروح نخبر حدا كبير من شبكة الأمان تبعتنا".

ثانياً: النشاط الأساسي "تمثيلية ليبب والموقف المزعج" (30 دقيقة)

التركيز: تمثيل بسيط بالدمى، جمل بسيطة، ربط الإخبار بالشجاعة.

+ **الخطوة 1: مسرح الدمى (الميسر يمثل)**

- **يمسك الميسر الدميتين (ليبيب وماما).**

▪ **المشهد:** "ليبيب كان يلعب بالحديقة، وإجا ولد أكبر منه وأخذ لعبته ودفشه. ليبيب حكى 'لا!' بس الولد ما رد. ليبيب حس بالحزن (☹️) والخوف".

▪ **سؤال للأطفال:** "شو لازم يعمل ليبيب هسا؟ يسكت ويبيكي؟ ولا يروح يخبر؟"

▪ **الأطفال:** "يروح يخبر!".

+ **الخطوة 2: نموذج التبليغ (النمذجة)**

- **الميسر:** "ليبيب تذكر إنه لازم يكون شجاع. ركض عند ماما".

- **الحوار (بأصوات مختلفة):**

▪ **ليبيب (متردد):** "ماما..".

▪ **ماما (لطيفة):** "نعم يا حبيبي؟"

▪ **ليبيب (بشجاعة):** "الولد دفشني وأخذ لعبتي. أنا مش مرتاح".

▪ **ماما (تحضنه):** "يا حبيبي! شكراً إنك خبرتني. أنت بطل شجاع. أنا رح أساعدك".

+ **الخطوة 3: دور الأطفال (الممارسة الآمنة)**

- **عبارة الميسر:** "مين بحب يساعد ليبيب يخبر ماما كمان مرة؟"

- يختار الميسر طفلاً متطوعاً ليمسك دمىة "ليبيب"، بينما يمسك الميسر دمىة "ماما".

- **التدريب:** يشجع الطفل على قول جملة: "ماما، ساعديني" أو "أنا زعلان".

- **الاستجابة:** الميسر (بدور ماما) يستجيب فوراً بحب وتصديق: "أنا سامعتك ورح أساعدك".

+ الخطوة 4: ماذا لو لم تسمع؟ (رسالة الإصرار)

- **الميسر:** "طيب، تخيلوا ماما كانت بتحكي تلفون وما سمعت لبيب. شو يعمل؟ يسكت؟"
- **التوجيه:** "لأ! لبيب يروح عند 'المس' أو 'بابا' ويحكيهم. بيضل يحكي لحد ما حدا يساعده".

ثالثاً: الختام والتأمل "الأبطال يخبرون" (10 دقائق)

- **عبارة الميسر:** "شفتوا كيف لبيب كان بطل؟ لأنه ما خاف وخبر. إحنا كمان أبطال".
- **التعهد:** "نوعده بعض، إذا أي شي ضايقنا، بركض وبنحكي للكبار اللي بنثق فيهم؟" (نعم!).

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم التمثيل الصامت المبالغ فيه بالدمى (دمية خائفة ترتجف -> تركض للأم -> الأم تحضنها -> الدمية تبسم وترتاح). علمهم إشارة "مساعدة" (ضرب قبضة اليد برفق على راحة اليد) كبديل للكلام.
بصرية	اعتمد كلياً على "الصوت" . غير نبرة صوتك بوضوح بين الشخصيات (صوت لبيب الخائف المرتجف، ثم صوته الشجاع، وصوت الأم المطمئن). هذا التباين الصوتي يوصل المشاعر والرسالة للطفل الكفيف ببراعة.
ذهنية بسيطة	(هذا التكيف هو الأنسب لهم). ركز على جملة واحدة قصيرة جداً: "ساعديني" أو "أنا خائف" . كرر المشهد التمثيلي عدة مرات بنفس الطريقة لترسيخ السيناريو في ذهنهم.
جسدية	مكنهم من المشاركة بمسك الدمية (ليبيب) وهي جالسة في حضنهم، أو مجرد توجيه الأمر لك: ("يلا يا لبيب روح عند ماما").
طيف توحيد/حساسية	"لعب الأدوار" المباشر قد يكون ضاعطاً. استخدم أسلوب "القصة الاجتماعية" (SOCIAL STORY): الميسر يروي القصة بهدوء باستخدام صور متسلسلة (ليبيب حزين -> لبيب يكلم ماما -> لبيب سعيد)، دون إجبار الطفل على التمثيل.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **رصد التردد:** الطفل الذي يرفض الكلام أو يبدو خائفاً جداً من فكرة "إخبار ماما" قد يكون لديه حاجز خوف حقيقي في المنزل. لا تضغط عليه، وقدم له خيار إخبار "المعلمة" كبديل آمن.

+ **لتعزيز:** بالغ في مدح الأطفال الذين يمثلون دور "المُخبر": "واو! صوتك كان واضح وشجاع".

مراجعة ختامية للوحدة الثالثة ("صوتي قوي")

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 3.3)

للميسر:

إنجاز رائع! لقد أكملت الوحدة الثالثة بنجاح، وهي الوحدة التي منحت الأطفال "الأدوات" العملية لحماية أنفسهم: "صوتي قوي".

لقد دربتهم على قول "لا" بثقة (3.1)، وساعدتهم على تحديد شبكة أمانهم (3.2)، ومنحتهم الشجاعة والمهارة للإخبار بما يزعجهم (3.3). لقد حولت المعرفة إلى قوة فعلية.

قبل أن ننتقل إلى الوحدة الرابعة (مواجهة العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي)، هذه الصفحة هي "وقفة تقييم وتأمل" ضرورية لك. استخدمها لقياس مدى ترسخ هذه المهارات الحيوية والاستعداد لتطبيقها في سياق أكثر تعقيدًا.

1. قائمة مراجعة (Checkpoint): هل ترسخت مهارات "الصوت القوي"؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **مهارة الرفض (3.1):** هل لاحظت تحسنًا واضحًا في قدرة الأطفال على استخدام "لا" واثقة (صوتًا ولغة جسد) أثناء لعب الأدوار؟ هل فهموا أن الرفض "حق"؟
 - ☐ **شبكة الأمان (3.2):** هل استطاع معظم الأطفال تحديد شخص بالغ واحد على الأقل يثقون به تمامًا؟ هل بدوا مرتاحين لفكرة اللجوء لشخص للمساعدة؟
 - ☐ **مهارة التبليغ (3.3):** هل أظهر الأطفال فهمًا لخطوات الإبلاغ؟ الأهم: هل وصلت رسالة "استمر بالمحاولة" (الإصرار)؟
 - ☐ **الثقة والشجاعة:** هل لاحظت زيادة عامة في "الجرأة المحسوبة" لدى الأطفال (يطرحون أسئلة أكثر، يعبرون عن عدم موافقتهم بلطف)؟
 - ☐ **الجو العام:** هل لا يزال جو "الأمان" و "عدم الحكم" (من الوحدة 1 و 2) سائدًا، مما سمح للأطفال بممارسة هذه المهارات دون خوف؟
- إذا كان الجواب "نعم" على معظم الأسئلة، فالفريق مستعد لتطبيق هذه المهارات في الوحدة الرابعة. إذا كان "لا"، قد تحتاج لتخصيص وقت إضافي لممارسة لعب الأدوار (خاصة الرفض 3.1 والتبليغ 3.3) أو إعادة التأكيد على رسالة "الإخبار شجاعة" (3.3).

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الثالثة

النجاح هنا هو تحول المهارة إلى سلوك (حتى لو بسيط):

- + استخدام "لا": بدأت تسمع الأطفال يستخدمون كلمة "لا" بشكل أوضح وأكثر ثقة (حتى في تفاعلاتهم العادية خارج الأنشطة الموجهة).
- + تحديد المساعدة: عندما تسأل "لمن ستخبر؟"، يستطيع الطفل تسمية شخص محدد من شبكته (3.2).
- + المحاولة (الأهم): تلاحظ أن الطفل الذي تعرض لموقف مزعج (حتى لو بسيط) "يحاول" فعلًا إخبار الميسر أو شخص بالغ آخر (حتى لو بتردد). هذه المحاولة هي النجاح الأكبر.
- + زيادة التمكين: تشعر بأن الأطفال أصبحوا أقل سلبية وأكثر إدراكًا بأن لديهم "صوتًا" يمكنهم استخدامه.

3. تحديات شائعة

التحدي: "الأطفال لا يزالون يقولون 'لا' بصوت منخفض جدًا أو متردد (3.1)".

الحل: هذا طبيعي جدًا، خاصة في البداية. **لا تضغط عليهم.** استمر في "النمذجة" (كن أنت النموذج لـ "لا" الواثقة). حوّل التدريب إلى "لعبة ممتعة" (لعبة "من صوته أعلى؟" لكن بطريقة ودية). الأهم هو **التشجيع المستمر** ("محاولتك رائعة! المرة القادمة ستكون أقوى!").

التحدي: "بعض الأطفال لم يستطيعوا تحديد أي شخص بالغ موثوق في شبكتهم (3.2)".

الحل: هذا مؤشر خطر أحمر.

1. لا تظهر أي حكم أو استغراب.
2. تحدث مع الطفل **على انفراد** بعد الجلسة. حاول استكشاف السبب بلطف شديد ("هل هناك أي شخص كبير تشعر معه بالراحة قليلًا؟ حتى لو ليس 100%").
3. وثّق الحالة وقم بالإحالة فورًا لمسؤول الحالة أو الأخصائي الاجتماعي. هذا الطفل يحتاج دعمًا خاصًا لبناء شبكة أمان له.

التحدي: "يخاف الأطفال من 'العواقب' إذا قاموا بالتبليغ (3.3)".

- الحل:** هذا خوف حقيقي ويجب التعامل معه بجدية (خاصة مع اليافعين).
1. صادق على مشاعرهم: "أتفهم خوفكم، وهو شعور طبيعي".
 2. أعد التأكيد على رسالة 'الإخبار شجاعة': "تذكروا، الشخص الذي يؤدي هو المخطئ، وليس أنتم. الإخبار هو الطريقة الوحيدة لوقف الأذى وحماية أنفسكم والآخرين".
 3. ركز على 'التبليغ الآمن': "لهذا السبب نتعلم اختيار 'الشخص الموثوق' (3.2) ؛ لأنه هو الشخص الذي سيحميكم ويحافظ على سريّكم (إلا في حالات الخطر)".
 4. ذكّركم بقوة الإصرار: "وإذا لم يساعدكم أول شخص، لا تستسلموا. استمروا بالإخبار".

4. الجسر التربوي

ماذا نقول للأطفال؟

"يا أبطال! في هذه الوحدة (الوحدة 3)، تعلمنا كيف نجعل صوتنا قويًا. تدريبنا على قول 'لا' بثقة (3.1)، وعرفنا من هم الأشخاص في شبكة أماننا (3.2)، وتعلمنا كيف نخبرهم بما يزعجنا (3.3)".

"الآن بعد أن أصبح لدينا 'صوت قوي' لحماية أنفسنا، سنتعلم في وحدتنا الأخيرة (الوحدة 4: نحن ندعم بعض) كيف نستخدم هذا الصوت وهذه القوة ليس لحماية أنفسنا **فحسب**، بل لمساعدة وحماية أصدقائنا أيضًا".

"سنتعلم عن موضوع مهم جدًا اسمه 'العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي'، وكيف يمكننا أن نكون 'أصدقاء داعمين' ونقف مع بعضنا البعض لنجعل مكاننا آمنًا للجميع".

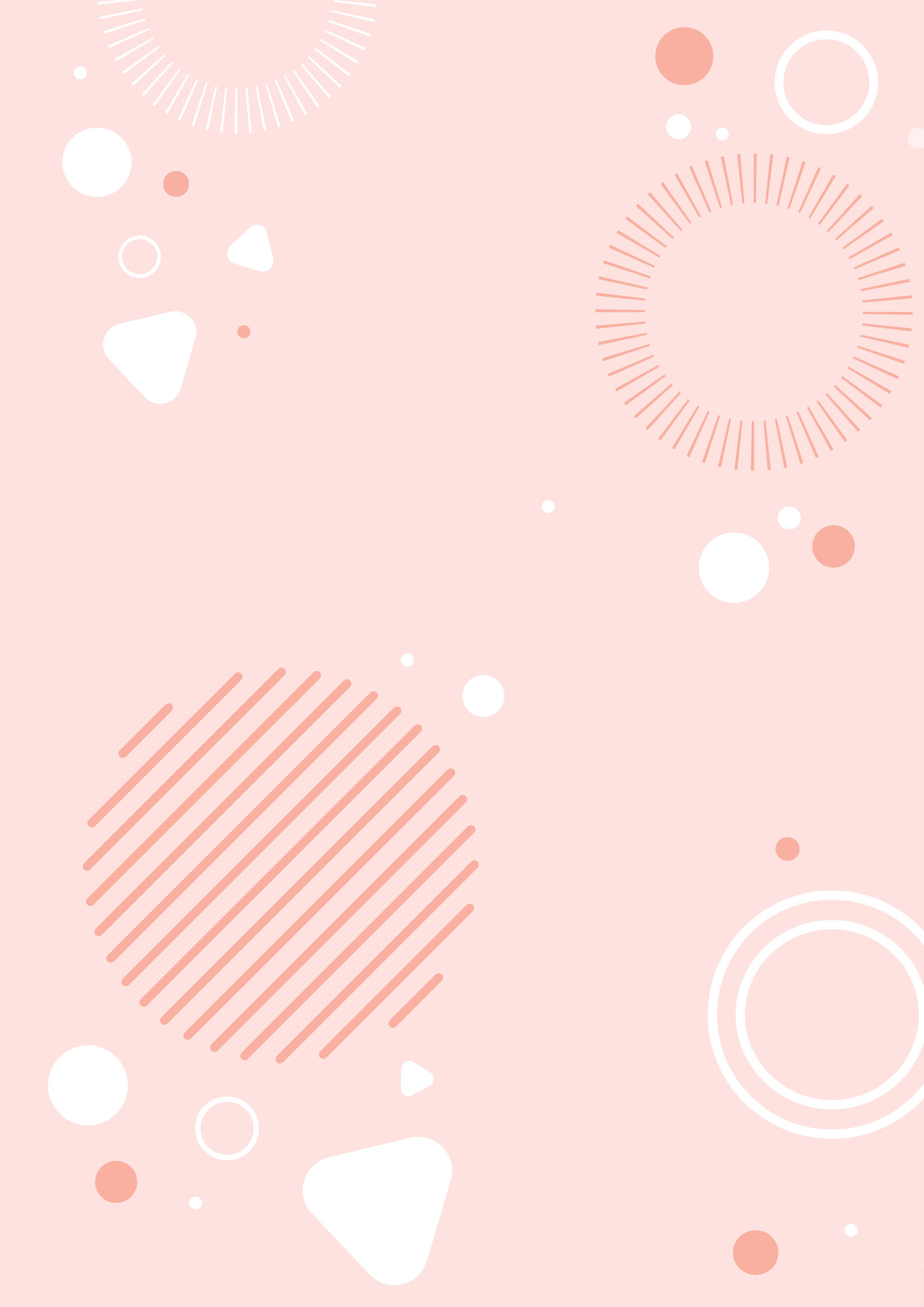
5. الجسر التربوي

ماذا نقول للأطفال؟

"يا أبطال! في هذه الوحدة (الوحدة 3)، تعلمنا كيف نجعل صوتنا قويًا. تدريبنا على قول 'لا' بثقة (3.1)، وعرفنا من هم الأشخاص في شبكة أماننا (3.2)، وتعلمنا كيف نخبرهم بما يزعجنا (3.3)".

"الآن بعد أن أصبح لدينا 'صوت قوي' لحماية أنفسنا، سنتعلم في وحدتنا الأخيرة (الوحدة 4: نحن ندعم بعض) كيف نستخدم هذا الصوت وهذه القوة ليس لحماية أنفسنا **فحسب**، بل لمساعدة وحماية أصدقائنا أيضًا".

"سنتعلم عن موضوع مهم جدًا اسمه 'العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي'، وكيف يمكننا أن نكون 'أصدقاء داعمين' ونقف مع بعضنا البعض لنجعل مكاننا آمنًا للجميع".



الوحدة الرابعة

"نحن ندعم بعض"



(مواجهة التنمر وبناء
التعاطف)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)

تمثل هذه الوحدة "القلب النابض" للدليل، حيث ننتقل من التركيز على حماية "الذات" إلى بناء "مجتمع صغير آمن وداعم". بعد أن بنينا المكان الآمن (الوحدة 1)، وعرف الطفل جسده وحدوده (الوحدة 2)، وامتلك الصوت القوي للرفض والتبليغ (الوحدة 3)، سنقوم الآن بتوظيف كل هذه المكتسبات لتمكين الأطفال من مواجهة "العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي" وبناء ثقافة "التعاطف والدعم المتبادل".



الهدف من هذه الوحدة ليس تعليم الطفل "ماذا يفعل إذا تعرض للتنمر" **فحسب**، بل الأهم هو تمكين كل طفل (بمن فيهم الأطفال ذوو الإعاقة أنفسهم) ليكون "حليفًا إيجابيًا" (Positive Ally) قادرًا على فهم مشاعر الآخرين والتدخل بأمان لدعمهم، وتحويل دور "المتفرج السليبي" (Bystander) إلى "فاعل تغيير إيجابي".

المنطق التربوي (وفق CDC BULLYING PREVENTION & PSS PRINCIPLES): التنمر يزدهر في بيئة الصمت والخوف واللامبالاة. مواجهته لا تتطلب تمكين الضحية فحسب، بل تتطلب بناء "أغلبية صامتة" داعمة ترفض التنمر وتدعم من يتعرض له. هذه الوحدة تبني هذه "الأغلبية الداعمة" من خلال التركيز على التعاطف والمسؤولية الجماعية.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'بناء الجسور' (Bridge Building) و 'تشجيع التعاطف' (Fostering Empathy). ركز على خلق فرص للأطفال ليروا العالم من منظور زملائهم المختلفين. احتفل بالاختلاف كقوة، وشجع المبادرات الصغيرة للدعم واللفظ. أنت لا تعلمهم كيف يواجهون سلوكًا سلبيًا **فحسب**، بل تبني أساسًا لمجتمع صغير أكثر إنسانية وتقبلًا".

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متكاملة، تعالج جوانب مختلفة من مواجهة التنمر وبناء الدعم:

الجلسة 4.1: "فهم التنمر (ما هو ولماذا يؤدي؟)"

الهدف: مساعدة الأطفال على تعريف التنمر بكلماتهم، وتمييزه عن المزاح العادي أو الخلافات البسيطة، وفهم الأثر العاطفي للتنمر على الجميع (المتنمر، الضحية، المتفرج).
المخرج: فهم مشترك وواضح لماهية التنمر وخطورته.

123

الجلسة 4.2: "المتفرج ليس محايدًا (دور الحليف الإيجابي)"

الهدف: تمكين الأطفال (خاصة المتفرجين) من فهم أن "عدم فعل شيء" هو اختيار له عواقب، وتعليمهم استراتيجيات آمنة وفعالة للتدخل ودعم الشخص الذي يتعرض للتنمر.
المخرج: أطفال يمتلكون أدوات عملية ليكونوا "حلفاء إيجابيين" بأمان..

الجلسة 4.3: "قوتنا في اختلافنا (بناء التعاطف والاحتراف بالتنوع)"

الهدف: تعميق فهم الأطفال لمشاعر الآخرين (التعاطف)، والاحتراف بالاختلافات (بما فيها الإعاقة) كقوة تثرى المجموعة، وربط ذلك بتقليل التنمر وزيادة الدعم.
المخرج: مجموعة أكثر تقبلًا وتعاطفًا، تحتفي بتنوع أفرادها.

3. مؤشر النجاح لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس بالتالي:



"عندما ترى طفلًا يتدخل بشكل عفوي (حتى لو بكلمة بسيطة مثل 'اتركه وشأنه' أو بتقديم الدعم للشخص الحزين بعد الموقف)، أو عندما يبدأ الأطفال بالاحتراف بنجاحات أو مهارات زملائهم المختلفين... **عندها تكون** قد نجحت في تحويل الدليل من 'أداة حماية فردية' إلى 'محفز لثقافة جماعية داعمة'".

بطاقة الجلسة

4.1

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "فهم السلوك المؤذي" (قصة الأرنب اللطيف والذئب المزعج).

+ رمز الجلسة: 4.1.

+ المدة المقترحة: 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تعريفية / قصصية / بناء وعي عاطفي.

+ الغرض العام: بناء فهم أولي لدى الطفل بأن هناك **سلوكات** "غير لطيفة" تؤدي مشاعر الآخرين، وتمييزها عن اللعب العادي. الهدف هو أن يرفض الطفل السلوك المؤذي (التنمر)؛ لأنه يسبب الحزن.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يميز بين السلوك "اللطيف" والسلوك "غير اللطيف" (المؤذي).

+ أن يصف الشعور المصاحب لكل منهما (سعيد ☺ / حزين ☹).

+ أن يربط بين "تكرار" السلوك المؤذي والشعور بالحزن المستمر.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

+ "المؤذي ليس صديقاً": الصديق الحقيقي لا يجعلك تبكي أو تحزن. إذا كان شخص يؤذيك دائماً، فهو ليس صديقاً.

+ "مشارك صديقة": إذا شعرت **بالحزن**؛ لأن أحدهم أخذ لعبتك أو دفعك، فمن حقك أن تحزن وتقول لا.

+ "نحن نختار اللطف": نحن في مجموعتنا أبطال، والأبطال دائماً لطيفون ولا يؤذون أصدقاءهم.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ دميةتان:

1. دمية لطيفة وصغيرة (مثل أرنب أو قطّة) نسميها "أرنوب".

2. دمية أخرى تبدو أقوى أو مشاكسة (مثل ذئب أو دب) نسميها "ذؤدؤ".

+ بطاقات وجوه: (وجه سعيد ☺ / وجه حزين ☹) نسخة لكل طفل.

+ قصة قصيرة (مجهزة ذهنياً للميسر).

+ لوحة "الميثاق" (للتذكير بقاعدة "الأيدي اللطيفة").

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الربط: ابدأ بالإشارة إلى الوحدة الثالثة. "تعلمنا كيف يكون صوتنا قوي. اليوم رح نشوف قصة ونقرر متى لازم نستخدم صوتنا القوي".

+ الحساسية: تجنب استخدام كلمة "تنمر"؛ لأنها معقدة، بدّلها بـ "سلوك مش لطيف" أو "سلوك مؤذي".

+ الجو العام: اجلس مع الأطفال في دائرة قريبة لتعزيز التفاعل مع القصة.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "قصة الأرنب والذئب"

أولاً: التهيئة "مشاعرنا دليلنا" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً يا حلويين! متذكرين وجهنا السعيد (😊) ووجهنا الحزين (☹️)؟ اليوم رح نحكي قصة عن صديقين، وبدنا نشوف مين فيهم خلى قلبنا سعيد ومين خلاه حزين".

+ **التوزيع:** يوزع الميسر بطاقات الوجوه على كل طفل.

ثانياً: النشاط الأساسي "القصة التفاعلية" (30 دقيقة)

التركيز: شعوري بسيط، تمييز (لطيف/غير لطيف)، ربط السلوك بالشعور.

+ **الخطوة 1: المشهد الأول (السلوك اللطيف)**

- **الميسر:** "كان يا مكان، أرنب لطيف اسمه (أرنوب) يلعب بالكرة ومبسوط (يحرك الأرنب بفرح). فجأة، إجا ذئب اسمه (ذؤذؤ)".

- **الفعل:** "أرنوب ابتسم وقال لذؤذؤ: 'مرحباً! تلعب معي؟'."

- **السؤال:** "كيف حس ذؤذؤ لما أرنوب حكاه هيك بلطف؟ ارفعوا البطاقة!"

• **الأطفال: (يرفعون 😊).**

+ **الخطوة 2: المشهد الثاني (السلوك المؤذي)**

- **الفعل:** "بس ذؤذؤ ما كان لطيف. دفش أرنوب بقوة (يدفع الدمية) وأخذ كرتة وحكاه: 'أنت صغير وضعيف! هات الكرة'."

- **السؤال:** "يا حرام أرنوب! كيف حس لما ذؤذؤ دفشه وحكى كلام مش حلو؟"

• **الأطفال: (يرفعون ☹️).**

- **التعليق:** "صح! الدفش والكلام القاسي بخلينا زعلانين".

+ **الخطوة 3: المشهد الثالث (التكرار - هام جداً)**

- **الفعل:** "تاني يوم، أرنوب كان يلعب، ورجع ذؤذؤ كمان مرة! ودفشه كمان مرة! وضحك عليه".

- **السؤال:** "ذؤذؤ كل يوم بيعمل هيك. هل ذؤذؤ صديق لطيف؟"

• **الأطفال: "لا!".**

+ **الخطوة 4: النقاش البسيط (التحليل)**

- **الميسر:** "ليش حكيتوا إنه ذؤذؤ مش لطيف؟"

• **(لأنه يضر / لأنه يزعج أرنوب).**

- **التلخيص:** "السلوك اللي بخلي صديقنا يحس (☹️) ويتوجع، هو سلوك 'مش لطيف' وما بنحبه أبداً".

ثالثاً: الختام والتأمل "نختار اللطف" (10 دقائق)

- **عبارة الميسر:** "إحنا في مجموعتنا بنحب نكون زي مين؟ زي أرنوب اللطيف (😊)؟ ولا زي دؤدؤ المزعج (😡)؟"

• **الأطفال:** "أرنوب!".

- **التعهد:** "برافو! إحنا أبطال، والأبطال بيستخدموا 'أيدي لطيفة' و 'كلام حلو'."

- **الجسر:** "طيب، لو شفنا حدا بيعمل زي دؤدؤ مع صديقنا، شو ممكن نعمل لنساعد؟ رح نتعلم المرة الجاي".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم دمى معبرة جداً . بالغ في لغة الجسد: (أرنوب يرقص = سعيد / أرنوب يبكي وينكمش = حزين / دؤدؤ يضرب ويصرخ = غاضب). استخدم إشارات بسيطة متفق عليها: (إبهام لأعلى = لطيف / إبهام لأسفل = غير لطيف).
بصرية	اعتمد كلياً على "النبرة الصوتية" . غير صوتك بوضوح: صوت أرنوب (ناعم، فرح، ثم باكي). صوت دؤدؤ (خشن، عالي، مخيف). اجعل الطفل يلمس الدمى ليميز بين "الناعم" (اللطيف) و "الخشن" (إذا كانت دمى الذئب ذات ملمس خشن) لربط الملمس بالشعور.
ذهنية بسيطة	(هذا التكيف هو الأنسب لهم). ركز على التمييز البسيط جداً: (هذا حلو 😊 / هذا واو 😡). كرر القصة بنفس الكلمات البسيطة عدة مرات. الهدف: أن يربط الطفل بين "الضرب/الدفع" وبين "وجه حزين".
جسدية	اجعلهم يرفعون البطاقة (😊/😡) أو الإشارة إليها بأعينهم إذا كانت الحركة صعبة. ضع الدمى قريبة منهم ليشاهدوها بوضوح عند ماما".
طيف توحيد/حساسية	لتقريب مفهوم "النمر" (المجرد) الذي قد يصعب عليهم فهمه، اربطه صوتياً ومفاهيمياً بكلمة "نمر" (حيوان مفترس). وضح كيف يهاجم النمر فريسته بقوة ويخيفها، واطرح أن هذا التصرف "غير صحيح" بين الأصدقاء. (استخدم صوراً كرتونية غير مخيفة للنمر). ركز على قاعدة واضحة: "إذا صدقك زعل أو بكى، لازم توقف فوراً".

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **رصد التعاطف:** هل يظهر الأطفال تعاطفاً مع "أرنوب" (يقولون "حرام" أو يبكون حزناً)؟ هذا مؤشر ممتاز على النمو العاطفي.

+ **رصد التطبيع:** هل هناك طفل ضحك عندما ضرب الذئب الأرنب؟ (هذا مؤشر خطر: قد يكون يرى العنف أمراً عادياً أو مضحكاً في بيئته). لا توبخه، بل ركز على مشاعر الأرنب: "بس أرنوب عم يبكي ويتوجع، هل الوجع بضحك؟".

+ **الإفصاح:** القصة قد تذكرهم بمواقف حقيقية ("أنا ابن عمي بيعمل في هيك"). استمع باهتمام وسجل الملاحظة للمتابعة لاحقاً.

بطاقة الجلسة

4.2

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "المتفرج ليس محايداً" (قصة الفأر الشجاع).

+ رمز الجلسة: 4.2.

+ المدة المقترحة: 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: مهاراتيّة / تحليلية / لعب أدوار آمن بالدمى.

+ الغرض العام: تمكين الأطفال الصغار من لعب دور إيجابي وآمن عندما يرون صديقاً يتعرض للأذى، بدلاً من الوقوف والمشاهدة فحسب.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يفهم أن مشاهدة صديق حزين دون فعل شيء ليس تصرفاً بطولياً.
- + أن يحدد فعلاً واحداً آمناً يمكنه القيام به للمساعدة (مناداة المعلمة / اللعب مع الصديق الحزين).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- + "البطل يساعد": البطل لا يقف ويتفرج، البطل ينادي الكبار للمساعدة.
- + "السلامة أولاً": لا تدخل في المشكلة بنفسك. اركض **وناد** المعلمة. هذا هو التصرف الذكي.
- + "الالتزام دواء": عندما تحزن صديقك الحزين أو تلعب معه، أنت تساعدك ليشعر أنه أفضل.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ دمي تمثل الشخصيات:

1. فأر صغير (نسميه "فرفور" - البطل).
2. قطعة لطيفة (نسميها "بسبوسة" - الضحية).
3. كلب أكبر حجماً (نسميه "بوبو" - المعتدي).

+ (اختياري): مسرح عرائس بسيط (يمكن استخدام طاولة مغطاة بقماش).

+ لوحة "الميثاق" (للتذكير بقاعدة المساعدة).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ **الربط:** ابدأ بالإشارة إلى الجلسة السابقة (4.1). "متذكرين قصة أرنوب وذؤذؤ؟ اليوم رح نشوف قصة جديدة ونعرف كيف بنقدر نساعد".

+ **الأم ان:** تأكد من أن مشهد "الإزعاج" التمثيلي بسيط وغير مخيف.

+ **الجو العام:** اجلس مع الأطفال في دائرة قريبة لتعزيز التفاعل.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "مسرحية الفأر الشجاع"

أولاً: التهيئة "عندما يكون الصديق حزيناً" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً يا أبطال! متذكرون لما دؤدؤ زعل أرنبوب؟ (نعم). طيب لو إحنا كنا واقفين وشوفنا أرنبوب زعلان، شو نعمل؟ نتفرج بس؟"

+ **التمهيد:** "اليوم قصتنا عن فأر صغير وشجاع اسمه (فرفور)، شاف صديقه القطة (بسبوسة) في ورطة".

ثانياً: النشاط الأساسي "مسرحية الفأر الشجاع" (30 دقيقة)

التركيز: شعوري، بصري، أفعال مساعدة بسيطة وآمنة جداً.

+ الخطوة 1: المشهد الأول (المشكلة)

- **الميسر (يحرك الدمى):** "بسبوسة القطة بتلعب بكرتها ومبسوطة. فجأة إجا الكلب (بوبو)، أخذ كرتها وصار يضايقها (بدون ضرب، إزعاج فحسب). بسبوسة صارت زعلانة (☹️)".

- **دخول البطل:** "الفأر فرفور كان واقف بعيد وشاف كل شي. فرفور خاف شوي، وما عرف شو يعمل".

- **سؤال للأطفال:** "فرفور واقف ساكت. هل سكوته ساعد بسبوسة؟"

• **الأطفال:** "لأ!".

+ الخطوة 2: المشهد الثاني (الحل الآمن)

- **الميسر:** "فرفور فكر: 'أنا صغير، ما بقدر أضرب بوبو، بس أنا ذكي وشجاع'. شو عمل فرفور؟"

- **الفعل:** "فرفور ركض بسرررعة ونادى بصوت عالي: 'يا معلمة! يا معلمة! بسبوسة بدها مساعدة!'".

- **التدخل:** "إجت المعلمة (الميسر يمثل دورها)، وحكت مع بوبو ورجعت الكرة لبسبوسة".

+ الخطوة 3: المشهد الثالث (المواساة)

- **الميسر:** "بعد ما راحت المعلمة وبوبو، بسبوسة لسا كانت زعلانة شوي. فرفور راح عندها وقال: 'تعالى نلعب سوا'. وبسبوسة ضحكت (☺️)".

+ الخطوة 4: النقاش (التحليل البسيط)

- **الميسر:** "شو عمل فرفور عشان يصير بطل؟"

• **(نادى المعلمة / لعب مع بسبوسة).**

- **سؤال هام:** "هل فرفور ضرب بوبو؟"

• **الإجابة:** "لأ! لأنه صغير. هو عمل الشئ الصح: نادى الكبار".

ثالثاً: الختام والتأمل "نحن أصدقاء شجعان" (10 دقائق)

- **عبارة الميسر:** "إحنا كمان بنقدر نكون زي فرفور. إذا شفنا حدا بيزعج صاحبنا، ما نتفرج ونسكت. بنعمل شغلتين:"

1. بننادي المعلمة (أو ماما/بابا).

2. بنلعب مع صاحبنا وبنحكيلو ما تزعج.

- **نشاط ختامي:** أغنية جماعية عن الصداقة والمساعدة.

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم دمى معبرة جداً . بالغ في لغة الجسد: (فرفور يضع يده على رأسه كأنه يفكر -> يرفع إصبعه كأنه وجد فكرة -> يركض وينادي). استخدم إشارة " مساعدة " (ضرب القبضة على الكف) لربطها بالحل.
بصرية	اعتمد كلياً على " الأداء الصوتي ". غير نبرة صوتك: (صوت بسبوسة الحزين، صوت فرفور القلق ثم الشجاع العالي وهو ينادي : "يا معلمة!"). اجعل الطفل يسمع "وقع خطوات" فرفور وهو يركض لطلب المساعدة.
ذهنية بسيطة	(هذا التكيف هو الأنسب لهم). ركز على فعل واحد وحسب : " ناد المعلمة ". كرر الجملة عدة مرات: "شوفنا مشكلة؟ -> ننادي المعلمة". لا تشتتهم بخيارات أخرى.
جسدية	أكد لهم أن "الصوت" هو أهم أداة للمساعدة. حتى لو لم يستطيعوا الركض مثل فرفور، يمكنهم الصراخ والمناداة من مكانهم. هذا فعل بطولي كافٍ.
طيف توحيد/حساسية	مشهد "الإزعاج" يجب أن يكون قصيراً جداً وغير صاخب لتجنب إثارة قلقهم. ركز 90% من الوقت على "الحل الإيجابي" (فعل فرفور ومجيء المعلمة). استخدم الصور المتسلسلة (SEQUENCE CARDS) لترتيب أحداث القصة: (مشكلة -> مناداة المعلمة -> حل).

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **رصد الخوف:** بعض الأطفال قد يخافون من فكرة "التدخل" حتى بمناداة المعلمة خوفاً من المعتدي. طمئنهم: "لما ننادي المعلمة، المعلمة هي اللي بتتصرف، وأنت بتكون بمكان آمن".

+ **التعزيز:** شجع أي طفل يقترح حلاً إيجابياً: "ممتاز! هاد تفكير بطل".

بطاقة الجلسة

4.3

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قوتنا في اختلافنا" (لعبة المشاعر ومساعدة الأصدقاء).

+ رمز الجلسة: 4.3.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: ختامية / تأملية / بناء قيم / احتفالية.

+ الغرض العام: ترسيخ ثقافة "اللطف" والقبول. تعليم الطفل أن مشاعر الآخرين مهمة، وأن الاختلاف بيننا (في الشكل أو القدرة) شيء جميل يجعلنا أقوى، وليس سبباً للابتعاد.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يربط بين تعابير الوجه (سعيد/حزين/غاضب) والمشاعر الداخلية.
- + أن يقترح فعلاً "لطيفاً" واحداً لمساعدة صديق يبدو حزيناً (مثل العناق أو اللعب معه).
- + أن يشارك في "عهد الأمان" (بصمة الوعد).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- + "الوجوه تحكي": وجه صديقك يخبرك كيف يشعر. إذا كان وجهه حزيناً، فهو يحتاج للطفك.
- + "اللطف قوة": عندما تساعد صديقك ليعتزم، أنت بطل قوي.
- + "نحن مختلفون ونحن أصدقاء": كل واحد فينا مميز بشيء، وهذا الاختلاف هو الذي يخلي مجموعتنا حلوة.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

- + بطاقات وجوه كبيرة تُظهر مشاعر واضحة (سعيد 😊، حزين ☹️، خائف 😨، غاضب 😡).
- + أقنعة بسيطة لهذه الوجوه (اختياري).
- + لنشاط الختام (بصمة الوعد):
 - لوح قلاب كبير مكتوب عليه "نحن أصدقاء أبطال".
 - ألوان أصابع (FINGER PAINTS) آمنة.
 - مناديل مبللة.
 - (بحيل حسي): ملصقات (STICKERS) ملونة للأطفال الذين يكرهون ملمس الألوان.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الجو الاحتفالي: هذه آخر جلسة. اجعل نبرتك مبهجة جداً. ربما تشغل موسيقى هادئة ومفرحة في الخلفية.
- + النمذجة: كن أنت "نموذج اللطف". ابتسم، استخدم كلمات مشجعة، وعانق (بإذن) من يحتاج للدعم.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ♥ "لعبة المشاعر وبصمة الوعد"

أولاً: التهيئة "وجوهنا تحكي" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً بأبطالنا اللطفاء! اليوم آخر جلسة إلنا سوا، ورح تكون حفلة صغيرة".

+ **عرض البطاقات:** "شوفوا هاي الوجوه. وجهنا بيقدر يحكي قصص بدون كلام!

▪ هذا الوجه (😊) شو يحكي؟ (مبسوط!).

▪ وهذا (😞)؟ (زعلان!).

▪ وهذا (😡)؟ (معصب!).

ثانياً: النشاط الأساسي "لعبة تخمين المشاعر والمساعدة" (25 دقيقة)

التركيز: شعوري بسيط، بصري، ربط الشعور بالفعل اللطيف.

+ الخطوة 1: لعبة التخمين (التمثيل)

- **الميسر:** يختار بطاقة (حزين 😞) ويخفيها، ثم يقلد الوجه بجسده (ينزل رأسه، يزم شفثيه).

- **سؤال:** "خمنوا كيف أشعر الآن؟"

▪ **الأطفال:** "لأ!".

- **التطبيق:** يطلب من الأطفال تمثيل وجه "سعيد" ووجه "غاضب" لبعضهم البعض.

+ الخطوة 2: ماذا نفعل؟ (عصف ذهني للطف)

- **الميسر (يحمل دمية أرنب تبكي):** "يا حرام! أرنوب زعلان؛ لأنه ضيع لعبته. كيف نقدر نساعد ونكون أصدقاء لطفاء؟"

- **استدراج الحلول:**

▪ "نعطيه عناق؟" (نعم).

▪ "نلعب معه؟" (نعم).

▪ "نشاركه لعبتنا؟" (نعم).

▪ "نحكي للمس؟" (نعم).

- **التعزيز:** "برافو! كل هاي أفعال لطيفة بتخلي أرنوب يضحك (😊)".

+ الخطوة 3: الاحتفاء بالاختلاف (ببساطة)

- **عبارة الميسر:** "شوفوا، كل واحد فينا بضحك بطريقة غير، وبزعل من شي غير. في ناس طوال، وفي ناس قصار، وفي

ناس يمشوا، وناس يستخدموا كرسي متحرك. بس كلنا بنحب نلعب وننشط. اختلافنا حلوا!"

ثالثاً: الختام الموحد "بصمة الوعد" (THE PROMISE FINGERPRINT) ٢٠ دقيقة

التركيز: التزام حسي وجماعي.

+ الخطوة 1: التحضير

- يضع الميسر اللوح الكبير المكتوب عليه جمل الوعد (بخط كبير ورسوم):

1. "وعد.. ما أزعل حدا".
2. "وعد.. أكون شجاع".
3. "وعد.. أساعد أصحابي".

+ الخطوة 2: البصمة

- عبارة المُيسّر: "اليوم رح نوقع وعد الأبطال، بس مش بالقلم، بإصبعنا!"

- التنفيذ: يختار كل طفل لوناً يحبه، يغمس إصبعه، ويضع "بصمته" على اللوحة بجانب الجمل، وهو يردد (أو الميسر يردد عنه): "أنا بطل، وأنا بوعد".

- (تكثيف حسي): الأطفال الذين لا يحبون الألوان، يعطيهم الميسر "ملصق نجمة" ليضعوه كبصمة.

+ الخطوة 3: الاحتفال

- يضع الميسر بصمته في النهاية.

- الختام: تشغيل أغنية مبهجة، وتوزيع "شهادات أبطال" بسيطة أو ملصقات. "هذه بصمتنا، وهذا وعدنا. نحن أبطال الأمان".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم بطاقات وجوه كبيرة ومعبرة جداً. اعتمد على لغة الجسد المبالغ فيها لتمثيل المشاعر. في "بصمة الوعد"، استخدم إشارة "وعد" (شك الإصبع الصغير) مع وضع البصمة.
بصرية	اعتمد كلياً على "الصوت". العب لعبة "تخمين الصوت": (صوت ضحك = سعيد / صوت بكاء = حزين). في نشاط البصمة، ساعد الطفل ليمسك علبة اللون ويشعر بلمس اللوح ليضع بصمته، واصفاً له مكانه ("أنت الآن تضع بصمتك بجانب بصمة أحمد").
ذهنية بسيطة	(الأنسب لهم). ركز على التمييز البسيط بين (سعيد ☺ / حزين ☹). الهدف بسيط: "إذا صديقك حزين، كن لطيفاً". في نشاط البصمة، ساعده يدوياً لوضع إصبعه في المكان الصحيح.
جسدية	تأكد من أن لوحة البصمة في مستوى منخفض يناسب جلوسهم. إذا كانت حركة اليد صعبة، مكنهم من استخدام إبهامهم فحسب، أو المساعدة في اختيار مكان "الملصق" وضغته لهم.
طيف توحد / حساسية	تنبيه حسي هام: ملمس "ألوان الأصابع" اللاصق قد يسبب انهيئاً لبعض أطفال التوحد. الحل: اعرض "الملصقات" خيار أول ومساوي للألوان، ولا تجبر أحداً على لمس اللون. لعبة "تخمين المشاعر" قد تكون صعبة؛ ساعدهم بربط الشعور بموقف ملموس ("وقع الأيس كريم = حزين").

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مقياس الأثر:** هل يظهر الأطفال حماساً لوضع بصمتهم؟ (هذا يعني الشعور بالانتماء).

+ **السلوك الإيجابي:** هل قام طفل بمواساة زميل له بشكل عفوي؟ (هذا هو النجاح الحقيقي).

+ **الوداع:** كن مستعداً؛ لأن بعض الأطفال قد يحزنون لانتهاء البرنامج. طمئنهم: "إحنا خلصنا الجلسات، بس ما خلصنا نكون أصحاب وأبطال. الوعد بضل معنا دائماً".

بطاقة الجلسة

4.4

الفئة العمرية (3 - 6 سنوات)

الطفولة المبكرة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "صندوق أدواتي للأمان" (قصة البطل يختار الأمان).

+ رمز الجلسة: 4.4.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: ختامية / قصصية تفاعلية / تطبيقية / احتفالية.

+ الغرض العام: تعزيز ثقة الطفل في قدرته على استخدام المهارات التي تعلمها (الرفض، التبليغ، طلب المساعدة) في سياق قصة آمنة، والانتقال من "المعرفة" إلى "الثقة".



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يختار السلوك الآمن (إخبار المعلمة) من بين خيارين في قصة تفاعلية.
- + أن يربط بين الشعور "غير المريح" وبين ضرورة استخدام "أداة" من صندوق الأمان.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- + "أنت تعرف ماذا تفعل": أنت تعلمت كل الأسرار، أنت الآن بطل وتعرف كيف تتصرف.
- + "دائماً هناك خيار آمن": مهما صار، دائماً في خيار بخليق بأمان (زي إنك تنادي ماما).
- + "نحن فخورون بك": كلنا فخورين إنك صرت تعرف تحمي حالك وتساعد أصحابك.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ كتاب القصة الكبير (STORYBOOK): (أو لوحات كرتونية منفصلة A3) تحتوي على مشاهد القصة:

1. صورة بطل سعيد يلعب.
2. صورة موقف مزعج (شخص يأخذ اللعبة أو يدفعه).
3. صورة خيار X (البطل يضرب أو ييكي بصمت).
4. صورة خيار ✓ (البطل يركض للمعلمة).
5. صورة النهاية السعيدة.

+ بطاقات وجوه: (سعيد ☺ / حزين ☹) لكل طفل.

+ "صندوق" حقيقي أو رمزي: نضع فيه رموزاً للمهارات (صورة يد "قف"، صورة أذن "نسمع"، صورة قلب "نحب").

+ لوحات الجلسات السابقة معلقة كمرجع.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الجو الاحتفالي: زين القاعة بالونات أو زينة بسيطة. هذه "حفلة تخرج" صغيرة للأبطال.

+ الحماس: طاقتك يجب أن تكون عالية جداً. أنت الراوي وقائد الأوركسترا.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 📖 "قصة البطل يختار الأمان"

أولاً: التهيئة "صندوق أدوات البطل" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً يا أبطال الأمان! اليوم آخر يوم إلنا، ورج نحتفل لأننا صرنا أذكفاء وأقوياء".

+ **المراجعة النشطة:** (يخرج الميسر أدوات من الصندوق):

• (يخرج صورة يد 🖐): "متذكرين هاي؟ (نعم! صوت الـ لا!)."

• (يخرج صورة أذن 👂): "وهاي؟ (نسمع ونخبر!)."

• (يخرج صورة قلب ❤): "وهاي؟ (نكون لطفاء!)."

+ **التمهيد:** "اليوم عنا قصة عن بطل صغير اسمه (جاد)، واحتاج يستخدم صندوق أدواته. مستعدين تساعدوه يختار الصح؟"

ثانياً: النشاط الأساسي "القصة التفاعلية" (30 دقيقة)

التركيز: قصص تفاعلي، اتخاذ قرار بسيط وآمن.

+ **الخطوة 1: المشهد الأول (السعادة)**

- **الميسر (يعرض الصورة 1):** "جاد يلعب بالحديقة ومبسوط. كيف حاسس جاد؟ ارفعوا البطاقة!"

• **الأطفال:** (يرفعون 😊).

+ **الخطوة 2: المشهد الثاني (المشكلة)**

- **الميسر (يعرض الصورة 2):** "فجأة، إجا ولد كبير ودفش جاد وأخذ كرتة. جاد حكى 'لا!' بس الولد ما رد. كيف حاسس جاد هسا؟"

• **لأطفال:** (يرفعون 😞). "صح! هو زعلان وخايف." "نعطيه عناق؟" (نعم).

+ **الخطوة 3: نقطة الاختيار (الذروة)**

- **الميسر:** "جاد وقف يفكر.. شو يعمل؟"

- **(يعرض الصورة 3 - الخيار X):** "هل يضرب الولد ويصير مشكلجي؟ هل هاد خيار آمن؟"

• **الأطفال:** "لأ!".

- **(يعرض الصورة 4 - الخيار ✓):** "ولا يركض بسرعة عند المعلمة ويخبرها؟ هل هاد خيار البطل؟"

• **الأطفال:** "نعم!".

- **التأكيد:** "برافو! هذا هو الخيار الآمن. جاد استخدم أداة 'التبليغ'."

+ الخطوة 4: النهاية السعيدة

- **الميسّر (يعرض الصورة 5):** "جاد ركض للمعلمة، والمعلمة ساعدته ورجعته الكرة. جاد رجع مبسوطاً".

- **السؤال:** "كيف حاسس جاد بالأخير؟"

• **الأطفال:** (يرفعون 😊).

ثالثاً: الختام والاحتفال "نحن أبطال" (20 دقيقة)

+ **عبارة الميسّر:** "شفتوا كيف ساعدتوا جاد؟ أنتو كمان بتعرفوا تختاروا الصح".

+ الاحتفال:

• توزيع "شهادات أبطال الأمان" (أو ملصقات مميزة).

• تشغيل أغنية ورقص جماعي بسيط.

+ **سالة الوداع:** "تذكروا، صندوق الأدوات هاد (يؤشر على رأسه وقلبه) رح يضل معكم دايماً. استخدموه وضحوا أبطالاً".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسّر - تكييف أ):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (أ) (3-6 سنوات)
سمعية	استخدم صور القصة الكبيرة جداً. عند نقطة الاختيار، ضع إشارة (X) حمراء واضحة على خيار الضرب، وإشارة (✓) خضراء على خيار المعلمة. شجعهم على التصفيق بحماس عند اختيار الحل الصحيح.
بصرية	حول القصة إلى "مسرحية صوتية". استخدم أصواتاً مميزة (صوت جاد الفرح، صوت الدفش، صوت الركض، صوت المعلمة المطمئن). عند الاختيار، اسأل: "هل يضرب؟ (قولوا لا بصوت عالي!) أم يخبر المعلمة؟ (قولوا نعم بصوت عالي!)".
ذهنية بسيطة	القصة يجب أن تكون بسيطة ومباشرة جداً. ركز على ثنائية: (مشكلة -> نخب المعلمة). كرر هذه المعادلة عدة مرات. في الاحتفال، أعطهم شيئاً ملموساً (تاج ورقي، ميدالية بلاستيكية) ليشعروا بالإنجاز المادي.
جسدية	تأكد من أن الصور في مستوى نظرهم. في نشاط "فتح الصندوق"، اسمح لهم باختيار الأداة وسحبها من الصندوق (أو الإشارة إليها).
طيف توحد/حساسية	الضجيج والاحتفال الصاخب قد يسبب توتراً. اجعل الاحتفال هادئاً ومنظماً. وزع الشهادات بهدوء مع تصفيق خفيف أو "تصفيق الأصابع" (WAVING HANDS). القصة المتسلسلة (SEQUENCING) مريحة جداً لهم؛ لأنها منطقية ولها بداية ونهاية واضحة.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **قياس الثقة:** هل تردد الأطفال في اختيار الحل الصحيح؟ (إذا ترددوا، أعد الشرح ببساطة: "مين الأقوى؟ المعلمة ولا جاد؟ المعلمة. عشان هيك بناديها").

+ **الفرح:** الهدف الأساسي هو أن يخرج الطفل وهو يشعر بالسعادة والإنجاز، وليس بالخوف من المخاطر. ركز على "الحل" وليس "المشكلة".

+ **الوداع:** كن دافئاً ومطمئناً.

مراجعة ختامية للوحدة الرابعة

("نحن ندعم بعض") وختام الدليل

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 4.4 وإتمام البرنامج)

للميسر:

إنجاز استثنائي! لقد وصلت الآن إلى نهاية رحلة دليل "المساحات الآمنة ومواجهة العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي". بإنهاءك للوحدة الرابعة والجلسة الختامية (4.4)، تكون قد قمت بعمل جوهري ومؤثر في حياة الأطفال.

لقد أرشدتهم لبناء مكان آمن، لفهم أجسادهم، لامتلاك صوت قوي، والأهم، ليكونوا داعمين لبعضهم البعض.

هذه الصفحة هي "وقفتك الأخيرة" كجزء من هذا الدليل. استخدمها لتقييم الأثر النهائي للبرنامج ككل، وللتفكير في كيفية الحفاظ على هذه الروح الإيجابية ودعم الأطفال في رحلتهم المستمرة نحو الأمان والتمكين.

1. قائمة مراجعة ختامية: هل تحققت الأهداف الكلية؟

اسأل نفسك بصدق عن البرنامج بأكمله:

- ☐ فهم الأمان (الوحدة 1): هل أصبح لدى الأطفال فهم أساسي لمعنى الأمان (الفردى والجماعى)؟ هل يظهرون التزامًا بـ "الميثاق"؟
- ☐ الوعي الجسدى والحدود (الوحدة 2): هل يستطيع الأطفال تطبيق "قاعدة الملابس الخاصة"؟ هل يبدون أكثر وعيًا بمساحتهم الشخصية؟
- ☐ مهارات الحماية (الوحدة 3): هل أظهر الأطفال قدرة متزايدة على استخدام "لا" بثقة؟ هل يعرفون من هم الأشخاص الموثوقون في شبكتهم؟ هل مارسوا مهارة الإبصار؟
- ☐ مواجهة التنمر والدعم (الوحدة 4): هل يستطيع الأطفال تعريف العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي؟ هل يقدرون على اقتراح طرق "آمنة" ليكونوا حلفاء؟ هل أظهروا بؤادر تعاطف وتقبل للاختلاف؟
- ☐ التطبيق العملي (جلسة 4.4): هل استطاع الأطفال في الجلسة الختامية ربط المواقف بالمهارات المناسبة واختيار "الحل الآمن"؟

الهدف ليس الإتقان 100%، بل ملاحظة تقدم واضح في هذه المجالات مقارنة ببداية البرنامج.

2. مؤشرات النجاح المستدامة

الأثر الحقيقي سيظهر لاحقًا. ابقِ متبهاً لهذه المؤشرات في الأسابيع والأشهر القادمة:

- + تغير في لغة الأطفال: استخدامهم لمفردات الدليل (أمان، حدود، حليف، تعاطف) بشكل عفوي.
- + زيادة في السلوكيات الداعمة: مبادرات عفوية لمساعدة زميل، رفض المشاركة في السخرية، الاحتفاء بنجاحات الآخرين.
- + انخفاض (ولو بسيط) في حوادث التنمر المبلغ عنها أو الملاحظة.
- + زيادة الثقة في التبليغ: يأتي الأطفال إليك (أو لمعلمين آخرين) بثقة أكبر للإبلاغ عن مخاوفهم.
- + جو عام أكثر إيجابية وتقبلاً للاختلاف في الصف/المركز.

3. تحديات ما بعد البرنامج

التحدي: "عادت بعض السلوكيات السلبية (العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي/الإقصاء) بعد فترة من انتهاء البرنامج".

الحل: هذا طبيعي. الدليل ليس "لفاءً" دائماً

1. **التذكير المستمر:** استخدم "الميثاق" (1.2) و "شجرة اللطف" (4.3) كأدوات مرجعية دائمة في تفاعلاتك.
2. **جلسات تنشيطية:** قم بجلسات قصيرة وممتعة (15 دقيقة) كل فترة لإعادة إحياء المفاهيم (مثل إعادة قصة 4.4 أو لعبة سريعة عن التعاطف).
3. **كن النموذج:** استمر أنت في تطبيق مبادئ الأمان والتعاطف في كل تعاملاتك.

التحدي: "يطبق الأطفال المهارات داخل الجلسات، لكن ليس خارجها".

الحل: يحتاجون للمزيد من التشجيع لـ "نقل المهارة" (SKILL TRANSFER)

1. **اربط بالواقع:** ناقش معهم مواقف حقيقية (بشكل عام وآمن) تحدث في المدرسة/المركز وكيف يمكن تطبيق مهارات الدليل فيها.
2. **كافئ التطبيق:** امدح وشجع بقوة أي طفل تلاحظ أنه استخدم مهارة (مثل قول "لا" بوضوح خارج الجلسة).
3. **إشراك الكبار الآخرين:** تحدث مع المعلمين الآخرين أو الأهل (**عموماً**) عن أهمية دعم هذه المهارات وتشجيعها.

التحدي: "لا أزال قلقاً بشأن بعض الأطفال الذين بدوا متأثرين جداً أو لديهم شبكات دعم ضعيفة".

الحل: لحل: المتابعة الفردية والإحالة هي الأولوية القصوى. دورك الآن هو التأكد من أن هؤلاء الأطفال يتلقون الدعم المتخصص الذي يحتاجونه. تابع مع مسؤول الحالة أو الأخصائي لضمان وصول الخدمة لهم.

4. استدامة الأثر (Sustaining the Impact)

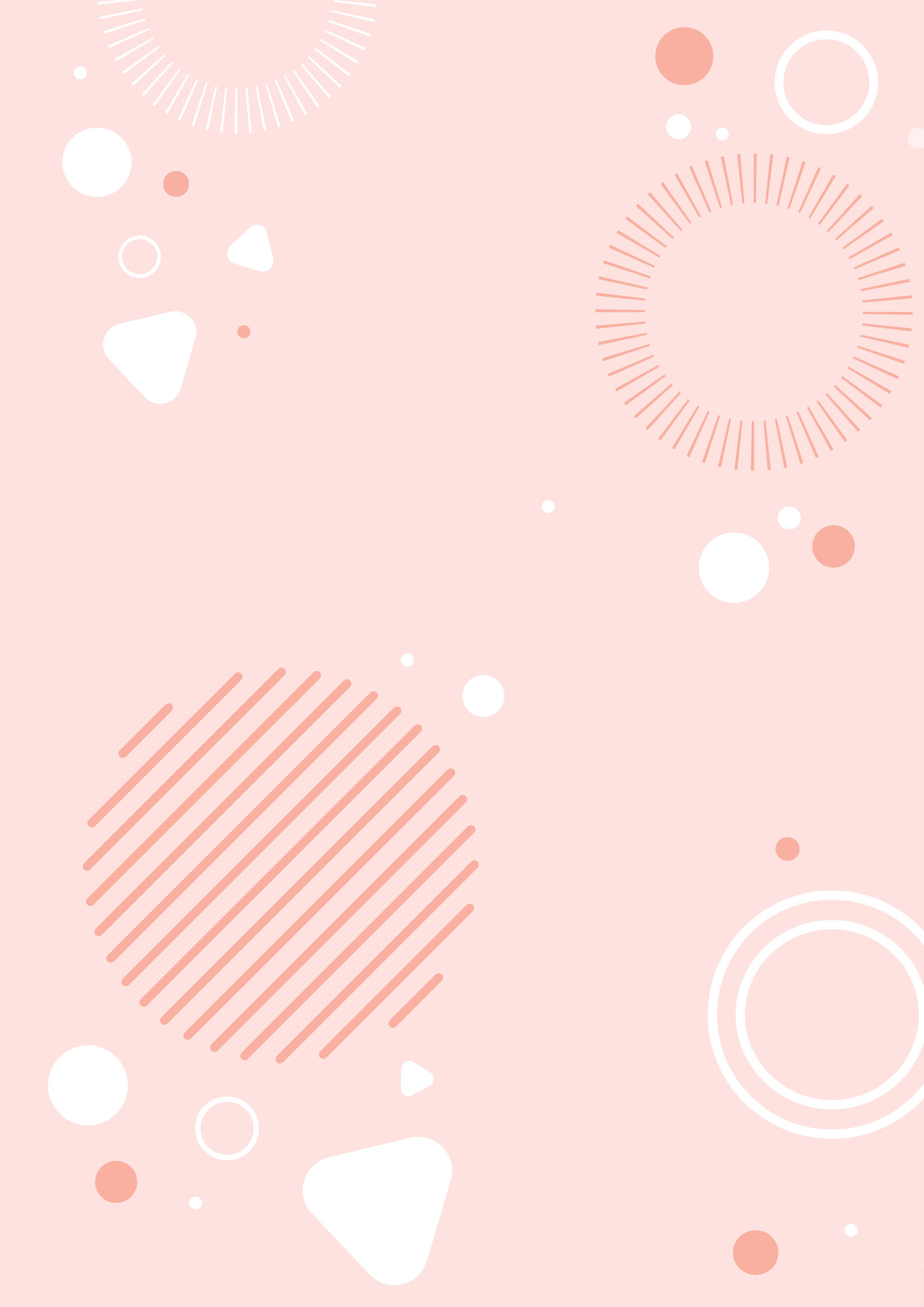
- + اجعل اللوحات حية: لا تترك "الميثاق" أو "شجرة اللطف" مجرد ديكور. أشر إليها باستمرار.
- + احتفل بالنجاحات الصغيرة: أي فعل لطف أو شجاعة هو فرصة للتعزيز الإيجابي.
- + كن "الشخص الموثوق": استمر في بناء علاقة الثقة مع الأطفال. كن متاحًا للاستماع دون حكم.
- + شارك الخبرة: تحدث مع زملائك عن نجاحات وتحديات تطبيق الدليل لتبادل الخبرات.
- + التطوير المستمر: سجل ملاحظاتك. ما الذي نجح بشكل ممتاز؟ ما الذي يحتاج لتعديل في المرة القادمة؟ (هذه الملاحظات أساسية لتطوير الدليل مستقبلاً).

5. الرسالة الختامية للميسر

لقد أتممت مهمة عظيمة. بتطبيقك لهذا الدليل، لم تقم بتعليم مهارات **فحسب**، بل قمت ببناء "ثقافة أمان" وصوت قوي داخل كل طفل. لقد ساهمت في جعل عالمهم الصغير مكانًا أكثر أمانًا وتعاطفًا.

استمر في حمل شعلة الأمان والتمكين في كل تفاعلاتك. تذكر دائمًا القوة الهائلة التي يمتلكها شخص بالغ واحد موثوق وداعم في حياة طفل.

شكرًا لك على التزامك وشجاعتك.



بطاقة الجلسة التمهيدية:

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "مرحباً بنا معاً" (كسر الجليد وبناء الثقة).

+ رمز الجلسة: 001.

+ المدة المقترحة: 30 - 40 دقيقة.

+ نوع الجلسة: بناء ألفة / تفاعلية / حسية.

+ الغرض العام: خلق انطباع أول إيجابي، ممتع، وغير مهدد على الإطلاق، تهدف الجلسة إلى بناء الثقة بالميّسر وبالمكان، وجعل الطفل يشعر بالقبول والانتماء من الدقيقة الأولى.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يظهر شعورًا بالراحة أو الفضول الإيجابي تجاه المجموعة والميسر.

+ أن يستجيب (بالابتسام، النظر، اللمس، أو الإشارة) لنشاط جماعي ممتع.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"أنا سعيد جدًا بوجودك هنا اليوم، هذا المكان لك، وهو مساحة آمنة وممتعة، هدفي اليوم هو أن نتعرف على بعضنا ونستمع بوقتنا **فحسب**، لا يوجد 'صح' أو 'خطأ' هنا".

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف أ):

+ أوراق رسم بيضاء (A5).

+ أقلام تلوين شمعية (CRAYONS) وأقلام ماركر (خط عريض).

+ ملصقات (STICKERS) لرموز بسيطة (وجه مبتسم، قلب، نجمة) (لتكييف الإعاقة الجسدية/الذهنية).

+ شريط لاصق (لتثبيت الأوراق على "جدار الأمان").

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ قبل 15 دقيقة: تأكد من أن القاعة نظيفة، جيدة التهوية، وإضاءتها مريحة.

+ الأمان الجسدي: قم بجولة وتأكد من خلو الأرضية من أي عوائق لضمان سهولة الحركة.

+ الترتيب: جهّز المقاعد على شكل دائرة مفتوحة (حرف U). هذا الترتيب هو الأفضل للتواصل البصري والدمج.

+ المواد: ضع أدوات الرسم في مكان قريب وسهل الوصول إليه.

+ الاستقبال: (أهم خطوة) قف عند الباب. استقبل كل طفل بابتسامة دافئة وتواصل بصري، وانزل لمستواه.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "بطاقتي تحكي عني"

التركيز: فني، بصري، تعبير، خلق مُخرَج جماعي ملموس.

1. التهيئة: "تذكر لمساتنا"

+ عبارة المُيسّر : "أهلاً فيكم جميعاً. أنا (اسم الميسّر). قبل ما نبدأ، بدنا 'اتفاق' واحد بسيط. اتفاننا هو: (نحترم بعضنا). يعني ما بنضحك على رسمه حدا أو على فكرة حدا. كل مشاركة هنا مهمة. متفقين؟"

2. النشاط الأساسي (20 دقيقة): "رسم بطاقتي"

+ الخطوة 1: يوزع الميسّر الأوراق (A5) وأقلام التلوين.

- عبارة المُيسّر: "بدي من كل واحد فيكم يرسم أو يكتب 3 أشياء بسيطة عنه:

1. اسمه (أو رمز له).
2. شي بحبه كثير (العبة، لون).
3. شي بحسسه بالراحة والأمان.

+ الخطوة 2: وقت للرسم (10-15 دقيقة). الميسّر يتجول ويشجع دون تدخل ("ارسم بطريقتك").

3. النشاط الأساسي (20 دقيقة): "رسم بطاقتي"

+ عبارة المُيسّر: "الرسومات رائعة! الآن كل واحد رح يعلق ورقته على هاد الحيط".

+ الخطوة 1: يساعد الميسّر الأطفال على لصق بطاقتهم.

+ الخطوة 2 (الربط):

- عبارة المُيسّر: "شوفوا اللوحة الحلوة! هاي اللوحة بتمثلنا كلنا. هذا رح يكون 'جدار الأمان' الخاص فينا، ورح يضل معنا ليدكرنا إننا فريق واحد".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	اكتب التعليمات الـ 3 (اسم، يحب، آمن) برموز بسيطة على اللوح. استخدم الإشارة والنمذجة (ارسم بطاقتك نموذجاً أمامهم).
بصرية	وفر مواد ملموسة للبطاقة (معجونة، خيطان صوف، ملصقات نافرة). أو، اسمح للطفل بالمشاركة "شفوياً" وأنت أو زميله تكتبون عنه.
ذهنية بسيطة	أعط نموذجاً (TEMPLATE) جاهزاً للبطاقة ليقلدوه. اكتب بالاسم ورسم "شيء يحبه". استخدم الملصقات الجاهزة بدل الرسم.
جسدية	وفر طاولة مريحة للرسم. إذا كانت حركة اليد صعبة، اسمح له باستخدام "الملصقات الجاهزة" أو أن يخبرك ماذا يرسم وأنت تساعد (بعد إذنه).
طيف توحد/حساسية	وفر "ركناً هادئاً" للرسم إذا كان الجلوس في الدائرة مزعجاً. اسمح له بعرض بطاقته دون كلام (مجرد تعليقها).

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **استراتيجية المجموعات:** لتقليل التوتر وتعزيز المشاركة، يُفضل تقسيم النشاطات إلى مجموعات صغيرة (أزواج أو ثلاثيات) بدلاً من التحدث أمام الجميع مباشرة.

+ **الهدف ليس المشاركة، بل الراحة:** نجاح هذه الجلسة لا يُقاس بـ "جودة الرسم"، بل بـ "كم طفل شعر بالراحة".

+ **راقب (OBSERVE):** هل قلت نسبة التملل أو التوتر في نهاية الجلسة؟

+ **اسمع (LISTEN):** هل كان جو الجلسة إيجابياً ومحترماً؟

+ **سجّل (DOCUMENT):** (راجع إطار الرصد M&E). استخدم الرموز (😊 😐 😞) واطلب من الأطفال الإشارة إلى شعورهم في جلسة اليوم.

الوحدة الأولى

"مكاني الآمن"



(فهم الأمان وبناء الثقة
الجماعية)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تعد هذه الوحدة **"حجر الأساس"** للدليل بأكمله. لا يمكننا البدء في مناقشة مواضيع حساسة (كالجسد، أو الحدود، أو العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي) قبل أن نضمن أن "المكان" الذي نتحدث فيه هو "آمن فعليًا". الهدف من هذه الوحدة ليس "شرح" الأمان، بل "بناؤه" خطوة بخطوة. سنتقل بالطفل من حالة "الترقب" (كفرد) إلى حالة "الثقة" (كعضو في فريق).

المنطق التربوي (وفق 17 CPMS STANDARD): الأمان ليس مجرد جدران، بل هو "شعور" بالقبول والثقة والاحترام المتبادل. هذه الوحدة هي المسؤولة عن بناء هذا الشعور.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك الأولى ليست 'التعليم' بل 'بناء الثقة'. كن أنت النموذج الأول للأمان: استمع أكثر مما تتكلم، واحترم 'حق الرفض' أكثر من 'واجب المشاركة'."

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متسلسلة، كل واحدة **تُبنى** على التي قبلها:

الجلسة 1.1: "المكان الي بحس فيه بالأمان"

123

الهدف: الانتقال من "الألفة العامة" (من جلسة 0.0) إلى "الأمان الفردي"، سيكتشف الطفل "مفتاحه" الخاص للشعور بالراحة (حسي، مكاني، أو فكري).

المخرج: كل طفل يربط "الأمان" بشعور داخلي خاص به.

الجلسة 1.2: "اتفاقنا الخاص للأمان"

الهدف: الانتقال من "الأمان الفردي" إلى "الأمان الجماعي". سنقوم "معًا" ببناء "الميثاق" (القواعد) التي تحمي جميعًا.

المخرج: "ميثاق" (بصري/مكتوب) من صنع الأطفال، يمنحهم "ملكية" أمان المجموعة.

الجلسة 1.3: "نحن نثق ببعضنا"

الهدف: الانتقال من "الاتفاق على الأمان" إلى "تطبيق الثقة". سنمارس الثقة المتبادلة عبر ألعاب تعاونية آمنة.

المخرج: تجربة شعورية إيجابية تثبت للأطفال أن "الميثاق" يعمل وأن "الفريق" موثوق.

3. مؤشر النجاح الأهم لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس **بالتّي:**



"عندما يشعر الطفل أنه يستطيع 'رفض' المشاركة في نشاط، ويستجيب له الميسر والمجموعة بـ 'احترام كامل' ودون أي ضغط... عندها **فحسب**، تكون قد بنيت 'مكانًا آمنًا' حقيقيًا."

بطاقة الجلسة

1.1

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: خريطة مكاني الآمن" (رسم وتعبير).

+ رمز الجلسة: 1.1.

+ المدة المقترحة: 40 - 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تأسيسية / بصرية / تعبيرية.

+ الغرض العام: ترجمة مفهوم "الأمان" المجرد إلى تجربة بصرية وملموسة. تساعد الطفل على "تحديد" مصادر الأمان (مكان، شخص، أو فكرة) وتوثيقها.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يربط بين "الشعور بالراحة" وكلمة "أمان".

+ أن يحدد (بالرسم أو بالكلام) مكانًا أو شخصًا واحدًا على الأقل يمثل له الأمان بناءً على معايير محددة.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"شعورك هو الحقيقة": أنت الخير في شعورك، ونحن نحترم.

"الأمان شيء خاص وفريد": ما يشعرك بالأمان قد يختلف عن صديقك، وكلاكما صحيح.

"حق الرفض": من حقك ألا تشارك رسمتك، ونحن نحترم خصوصيتك.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

+ أوراق رسم (A4) بعدد المشاركين.

+ أقلام تلوين شمعية (CRAYONS) وأقلام ماركر (MARKERS).

+ لوح قلاب (FLIPCHART) لكتابة ميثاق الأمان.

+ موسيقى هادئة جدًا (INSTRUMENTAL) خلفية أثناء الرسم (اختياري).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الترتيب: التأكد من ترتيب الجلوس بشكل دائري أو نصف دائري (U-SHAPE) لضمان التواصل البصري.

+ البيئة: إضاءة مريحة ومستوى ضجيج منخفض يساعد على التركيز.

+ المواد: توزيع الأوراق والأقلام بشكل منظم وجاهز على الطاولات أو الأرض.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "بطاقتي تحكي عني"

التركيز: بصري، تعبير، ربط الأمان بالمكان والأشخاص.

1. التهيئة (10 دقائق): "بناء ميثاق الأمان"

+ **عبارة الميسر:** "عشان هاي الغرفة تكون 'آمنة' ومريحة لكل، بدنا نتفق على قواعد بسيطة".

+ يشارك الأطفال في وضع القواعد (مثال: نحترم بعض، نرفع إيدنا، ما بنضحك على حدا). يكتبها الميسر على اللوح.

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "رسم المكان الآمن"

+ **الخطوة 1:** (توزيع الأدوات): يوزع الميسر الأوراق والأقلام.

+ **الخطوة 2:** (تحديد المعايير - هام جداً):

- **عبارة الميسر:** "بدي كل واحد يرسم مكان، أو شخص، أو حتى حيوان بحسسه بالأمان والراحة".

- **التوضيح:** "مين هو الشخص اللي بيشعرنا بالأمان؟ هو شخص بيسمعنا لما نحكي، ما بيؤذينا أبداً، وبيحترم حدودنا".
(هذه الجملة ضرورية لترسيخ المفهوم الصحيح للأمان).

+ **الخطوة 3 (وقت العمل):** يعطي الميسر 15 دقيقة للرسم (مع تشغيل موسيقى هادئة).

+ **الخطوة 4 (المشاركة الاختيارية):**

- **عبارة الميسر:** "مين بحب يشاركنا رسمته ويحكينا عنها؟".

- **التعليق (الربط):** "لاحظوا، الأمان عند زميلنا هو (البيت)، وعند زميلتنا هو (شخص/الجدة). كلنا مختلفين وكلنا صح".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "قوتنا في أماكننا"

+ **عبارة الميسر:** "هذا 'المكان الآمن' اللي رسمته هو 'قوتك الخاصة'. أنت بتقدر تروحه بخيالك وتذكره بأي وقت بتحس فيه بالخوف أو التوتر عشان ترتاح".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	اكتب تعليمات الرسم (اسم، مكان آمن، شخص آمن) برموز بسيطة ورسومات توضيحية على اللوح.
بصرية	بدّل الرسم بـ "المشاركة الشفهية" (اطلب منه وصف المكان لك). أو وقّر مواد ملموسة (معجونة/صلصال) ليشكل المكان بيديه.
ذهنية بسيطة	استخدم "النمذجة" (ارسم نموذجاً بسيطاً أمامهم). استخدم الملصقات الجاهزة (صور بيت، قلب، شجرة) بديلاً للرسم ليلصقها فحسب .
جسدية	وقّر طاولة مريحة للرسم (بارتفاع الكرسي). ثبت الورقة بلاسق. ساعدهم في التلوين إذا طلبوا ذلك (كن أنت يدهم).
طيف توحد/حساسية	وقّر "ركناً هادئاً" للرسم بعيداً عن المجموعة. اسمح له بعرض البطاقة (تعليقها) دون أن يتحدث عنها.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مؤشر خطر (RED FLAG):** إذا رفض الطفل المشاركة، لا تضغط عليه. ولكن راقب: هل الرفض خجل طبيعي؟ أم خوف؟ (قد يشير عدم القدرة على تحديد "مكان آمن" إلى بيئة منزلية غير مستقرة).

+ **المراقبة:** راقب الرسومات. الرسومات التي تحتوي على "أسوار عالية" أو "عزلة تامة" قد تكون مؤشراً لحاجة الطفل لحماية أكبر.

+ **أداة الرصد:** "ميثاق الأمان" (اللوحة) هو أهم مخرجات هذه الجلسة ويجب أن يُعلّق في بداية كل جلسة قادمة.

بطاقة الجلسة

1.2

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "شجرة الأمان" (بناء الميثاق الجماعي).

+ رمز الجلسة: 1.2.

+ المدة المقترحة: 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تفاعلية / بنائية / مجازية.

+ الغرض العام: تحويل "شعور" الأمان الفردي إلى "اتفاق" جماعي.
الهدف هو أن **يصوغ** الأطفال القواعد بأنفسهم لضمان شعور الجميع بالاحترام.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يفهم أن "القواعد" حماية وليست عقاباً.

+ أن يساهم في بناء "شجرة الأمان" بفهم منطقي (الجذور هي القيم، والفروع هي السلوكيات).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"صوتك هو الأساس": أنتم الخبراء، وصوتكم هو من سيكتب هذا الاتفاق.

"الأمان مسؤوليتنا جميعاً": هذا الاتفاق لي ولكم، وسألتزم به مثلكم تماماً.

"نحن نحمي مشاعرك": نضع القواعد؛ لأن مشاعر كل واحد فينا مهمة.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

+ لوح قلاب (FLIPCHART) مرسوم عليه شجرة كبيرة (جذور تحت الأرض، ساق، وأغصان).

+ أوراق ملاحظات (POST-IT) بلونين (مثلاً: أخضر للفروع/القيم، وبني للأغصان الضاربة).

+ أقلام ماركر للكتابة.

+ صور مطبوعة لسلوكيات (اختياري، لدعم الدمج).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الترتيب: الجلوس بشكل دائري (U-SHAPE) لرؤية الجميع وللوصول للوح بسهولة.

+ التجهيز: قم بتثبيت رسمة "شجرة الأمان" مسبقاً على اللوح.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ♣ "شجرة الأمان"

التركيز: بصري، مجازي، تصحيح المفهوم القيمي.

1. التهيئة (10 دقائق): "الربط والتمهيد"

+ **عبارة المُيسّر:** "اليوم سنزرع شجرة أماننا الخاصة في هذه القاعة. وعشان الشجرة تكون قوية وتعيش، لازم نأسسها صح."

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "زراعة الشجرة (القيم والسلوكيات)"

+ **الخطوة 1 (الجذور = القيم):**

- **عبارة المُيسّر:** "أي شجرة قوية تحتاج جذور قوية تحت الأرض ما حدا بشوفها بس هي الأساس. جذورنا هي 'القيم' اللي بقلبنا. مثل شو؟"
- **الإجراء:** يستجر الإجابات (الاحترام، الصدق، اللطف) ويكتبها على الجذور.

+ **الخطوة 2 (إزالة الأعشاب الضارة = السلوكيات المزعجة):**

- **عبارة المُيسّر:** "عشان شجرتنا تكبر، لازم نشيل 'الأعشاب الضارة' اللي بتخنقها. شو هي التصرفات اللي بتخرب الأمان هون؟"
- **الإجراء:** يكتب **السلوكيات** (الصراخ، الضرب، السخرية) على أوراق بنية، ثم **يمزقها أو يضعها** في "سلة المهملات" (وليس على الشجرة) ليرسل رسالة بأننا نتخلص منها.

+ **الخطوة 3 (الثمار = السلوكيات الآمنة):**

- **عبارة المُيسّر:** "لما تكون جذورنا (الاحترام) قوية، شجرتنا بتطرح ثمار حلوة والكل بشوفها. شو هي التصرفات الحلوة اللي رح نشوفها بينا؟"
- **الإجراء:** يكتب السلوكيات (نساعد بعض، نستأذن، نلعب بدور) على أوراق خضراء ويلصقها على الأغصان.

3. الختام (10 دقائق): "التوقيع والعهد"

+ **عبارة المُيسّر:** "هاي شجرتنا. رح نوقع عليها كلنا (تحت أو بجانب الجذور) عشان نعهد بعض إنه نحافظ على جذورنا وثمارنا."

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	اكتب الكلمات المفتاحية (جذور، ثمار) بجانب الألوان. استخدم مترجم إشارة لشرح "المجاز" (كيف أن القيم مثل الجذور).
بصرية	اشرح مجاز "الشجرة" صوتياً بالتفصيل ("تخلوا جذوراً عميقة."). الميسر يكتب ما يمليه الطفل ويقرأه له بصوت عالٍ.
ذهنية بسيطة	بسّط المفهوم: (جذور = قلبنا / ثمار = فعلنا). استخدم "الكلمات البسيطة" أو الصور بدلاً من الكتابة الكثيرة.
جسدية	ساعدهم في لصق الأوراق على اللوح إذا صعب عليهم الوصول. يمكنهم الإشارة للمكان وأنت تضع الورقة.
طيف توحد/حساسية	استراتيجية بصرية ملموسة: استخدم صوراً لسلوكات سلبية وقم بـ "دفنها/تغطيتها" فعلياً بورق أو رمل أمام الطفل لتعني (انتهت). وعلق الصور الإيجابية بوضوح. هذا الربط الحسي فعال جداً.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ كشف المخاوف: انتبه جداً لما يقترحه الأطفال كـ "أعشاب ضارة" (سلوكات سلبية). هذا يخبرك مباشرة عن المشاكل التي يواجهونها في المدرسة أو البيت (مثل التنمر أو الضرب).

+ أداة إدارة: هذه "الشجرة" يجب أن تبقى معلقة طوال أيام التدريب. استخدمها لإدارة السلوك (مثلاً: "هل هذا التصرف يغذي شجرتنا أم يخنقها؟").

بطاقة الجلسة

1.3

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "نحن نثق ببعضنا" (المرشد والحارس).

+ رمز الجلسة: 1.3.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تطبيقية / حركية / بناء ثقة ومسؤولية.

+ الغرض العام: تعميق شعور الأمان الجماعي، الهدف هو أن يختبر الأطفال أنهم يستطيعون الاعتماد على بعضهم، وأن يمارسوا مسؤولية "حماية الزميل".



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يمارس مهارة "إعطاء تعليمات واضحة" و"الاستماع بثقة".
- + أن يختبر تجربة "الاعتماد" على زميل، ويدرك أن الفوز هو "الوصول بأمان" وليس السرعة.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"من هو الجدير بالثقة؟": هو الشخص الذي يهتم بسلامتي كما يهتم بسلامته.

"نجاحنا معاً": إذا خاف زميلك أو تعثر، أنت كمرشد لم تنجح. النجاح هو أن يثق بك زميلك تماماً.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

- + عصابات عيون (أو شحة) نظيفة بعدد نصف المشاركين.
- + "عوائق" آمنة وطرية (وسائد، كرات إسفنجية، مكعبات كرتون).
- + لوح الميثاق (من الجلسة السابقة) للتذكير بقواعد الاحترام.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر) - ⚠️ أمان:

- + **الترتيب:** الجلوس بشكل دائري (U-SHAPE) لرؤية الجميع وللوصول للوح بسهولة.
- + **التجهيز:** قم بتثبيت رسمة "شجرة الأمان" مسبقاً على اللوح.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "المرشد والحارس"

التركيز: تواصل لفظي، ثقة متبادلة، مسؤولية.

1. التهيئة (10 دقائق): "الوعي بالأمان"

+ **عبارة الميسر:** "اليوم سنختبر 'وعينا بالأمان'. في ميثاقنا (شجرة الأمان) قلنا 'نحترم بعض'. ليش؟ عشان نقدر نثق ببعض. اليوم رح نلعب لعبة ما بتزبط أبداً بدون ثقة كاملة".

2. النشاط الأساسي (30 دقيقة): "لعبة المرشد والحارس"

+ **الخطوة 1 (الشرح وقواعد السلامة - حاسمة):**

- **عبارة الميسر:** "قبل ما نتحرك، اسمعوني منيح. الهدف مش نوصل بسرعة، الهدف نوصل بأمان. أنت 'المرشد' وعيون زميلك 'أمانة' عندك. إذا زميلك (المغمض) خاف أو تعثر، أنت كمرشد بتكون خسرت نقطة. الفوز هو إنك توصل زميلك وهو مرتاح ومش خايف".

+ **الخطوة 2 (التجهيز):**

- يقسم الميسر المجموعة أزواجاً، ويضع العصابات على عيون "الحراس"، وينشر العوائق الطرية في المسار.

+ **الخطوة 3 (التنفيذ):**

- يوجه "المرشد" زميله "الحارس" صوتياً **فحسب** (يمين، يسار، قف، خطوة كبيرة) لاجتياز العوائق.

+ **الخطوة 4 (لحظة تعلم - ماذا لو وقع أحدهم؟):**

- إذا تعثر طفل، يوقف الميسر اللعبة فوراً ويقول: "هل رأيتم؟ الوقوع ليس مشكلة، المشكلة هي ألا نساعد. لنساعده ونكمل ببطء أكثر".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "تبادل الأدوار والشعور"

+ **تبادل الأدوار:** إذا سمح الوقت، يتبادل الزوجان الأدوار.

+ **عبارة الميسر:** "سؤالي لي كانوا مغمضين عيونهم: شو الي خلاك تظمن وتمشي وأنت مغمض؟ (صوت زميلي الواضح / مسكته لي)".

+ **الربط:** "الأمان عملية متبادلة. اليوم أنا حميتك، وبكرا أنت بتحميني. هيك بنبي شجرة أمان قوية".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	استخدم إشارات لمسية متفق عليها مسبقاً بدلاً من الصوت (لمسة كتف يمين = يمين / لمسة رأس = قف / لمسة ظهر = امش). الطفل الخفيف مثالي لدور "الحارس" (لأنه يثق بحواسه الأخرى ومعتاد على الحركة)، أو دور "المرشد" (يعتمد على السمع لتوجيه زميله إذا كان المسار خالياً من العوائق الأرضية المعقدة).
بصرية	بسط العوائق جداً. اسمح للمرشد بالمشي بجانب الحارس ممسكاً يده (وليس بعيداً عنه) لزيادة الأمان الجسدي والنفسي.
ذهنية بسيطة	مستخدم الكرسي المتحرك: دوره كـ "مرشد" مثالي. ⚠ تحذير: لا يُنصح بتغميض عينيه أثناء الحركة بالكرسي لأسباب تتعلق بالتوازن والسلامة.
طيف توحد/حساسية	لا تستخدم عصا العين (قد تسبب ذعراً). اطلب منه "إغماض العين" فحسب، أو اجعله هو "المرشد" دائماً.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ مقياس الثقة: راقب "نبرة الصوت". هل يصرخ الأطفال بتوتر؟ أم يوجهون بهدوء وثقة؟ الهدوء علامة الثقة.

+ التدخل الفوري: إذا لاحظت أي "مزاج ثقيل" (مثل دفع الزميل المغمض أو توجيهه ليصطدم)، أوقف اللعبة فوراً وذكر بـ "العقد" بحزم ولطف.

+ الربط بالواقع: هذا التمرين يكشف "القادة الطبيعيين" في المجموعة الذين يمكن الاعتماد عليهم لاحقاً كمساعدين.

إطار مساند للميسر:

مراجعة ختامية للوحدة الأولى

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 1.3)

للميسر:

أحسنت! لقد أكملت للتو أصعب وأهم وحدة في الدليل بأكمله: الوحدة الأولى: "مكاني الآمن".

لقد نجحت في نقل المجموعة من (غرباء) إلى (فريق لديه ميثاق وثقة). الأساس الآن جاهز.

قبل أن تنتقل إلى الوحدة الثانية (الوعي الجسدي)، هذه الصفحة هي "وقفه تأملية" خاصة بك. استخدمها لتقييم "مناخ" المجموعة والاستعداد للخطوة التالية.

1. قائمة مراجعة (Checkpoint): هل نحن جاهزون للمتابعة؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **الميثاق:** هل "الميثاق" (1.2) واضح ومعلق على الحائط؟ هل أشرت إليه في الجلسة 1.3؟
 - ☐ **المشاركة:** هل بدأ الأطفال الأكثر خجلًا يشاركون (حتى لو بصريًا أو بابتسامة)؟
 - ☐ **الألفة:** هل بدأ الأطفال ينادون بعضهم بأسمائهم (خاصة الفئة ب، ج)؟
 - ☐ **الثقة:** هل لاحظت في جلسة 1.3 (ألعاب الثقة) أن الأطفال كانوا يأخذون "المسؤولية" بجدية (يوجهون بهدوء)؟
 - ☐ **الجو العام:** هل "الشعور" العام في الغرفة تحول من (التوتر والترقب) إلى (الراحة الإيجابية والمرح)؟
- إذا كان الجواب "نعم" على معظم هذه الأسئلة، فالفريق جاهز. إذا كان "لا"، قد تحتاج ل تكرار لعبة ثقة (1.3) أو مراجعة الميثاق (1.2) في بداية الجلسة القادمة.

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الأولى

النجاح في هذه الوحدة لا يقاس بمدى جمال الرسومات (1.1) أو سرعة عبور "حقل الألغام" (1.3). النجاح هو:

- + أن الأطفال يدخلون القاعة مبتسمين.
- + أن يبدأ الطفل في استخدام "صوته" (يقترح، يرفض بلطف، يضحك).
- + أن يلتزم الميسر "نفسه" بالميثاق (1.2) ويكون "نموذجًا" للأمان (كما في الرسائل الأساسية).

3. تحديات شائعة

التحدي: "لدي طفل لا يزال يرفض المشاركة تمامًا (يجلس في الزاوية)".

الحل: لا تجبره. استمر في تطبيق "رسالة حق الرفض". وجوده في الغرفة وهو يستمع هو "مشاركة سلبية" (PASSIVE PARTICIPATION) وهي كافية تمامًا. استمر في توجيه إبتسامة دافئة له ودعوتيه بلطف ("هل تحب أن تراقبنا اليوم؟ هذا رائع!").

التحدي: "الأطفال (خاصة 7-12) يكسرون الميثاق (يسخرون أو يضحكون) أثناء ألعاب الثقة (1.3)".

الحل: أوقف النشاط فورًا. هذه "فرصة ذهبية" وليست فشلًا.

1. اجمعهم.
2. أشر إلى "شجرة الأمان" (1.2) واسأل: "ما هو الاتفاق الذي اتفقنا به بخصوص السخرية؟"
3. اسأل: "ما الذي حدث الآن؟"
4. اسأل: "كيف شعر زميلنا (الذي تعرض للسخرية) برأيكم؟"
5. أكد مجددًا: "هذا الميثاق هو لحمايتنا جميعًا". ثم أعد النشاط.

التحدي: "مجموعة المراهقين (13-18) لا يأخذون الأنشطة بجدية".

الحل: كن صريحًا معهم. استخدم "الرسالة 1: صوتك هو الأساس". اسألهم: "أشعر أن هذا النشاط لا يلامسكم. ما الذي تحتاجون لمناقشته؟" أو "كيف يمكننا جعل هذا التمرين (مثل المرساة 1.1) أكثر واقعية لتحدياتكم؟"

4. الجسر التربوي (إلى الوحدة الثانية)

ماذا نقول للأطفال؟

(هذا هو النص الذي تختم به الجلسة 1.3 ليربطها بالوحدة القادمة)

"شكرًا لكم جميعًا. خلال الجلسات الثلاث الماضية، نجحنا في بناء 'مكان آمن' خاص فينا (الوحدة 1). اتفقنا على 'ميثاق' يحمينا، ومارسنا 'الثقة' ببعضنا".

"الآن بعد أن أصبح 'مكاننا' آمنًا، نحن جاهزون للخطوة التالية".

"في جلستنا القادمة، سنبدأ (الوحدة 2) وسنتعلم عن 'أجسادنا' وكيف هي خاصة بنا".

الوحدة الثانية

"جسمي ملكي"



(الوعي الجسدي، الحدود،
واللمسات الآمنة)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تعد هذه الوحدة "الجوهر الوافي" في الدليل. بعد أن قمنا ببناء "مكان آمن" (في الوحدة الأولى) حيث يشعر الأطفال بالثقة للمشاركة، سنتقل الآن لتمكينهم بالمعرفة والمهارة لحماية "مساحتهم الأكثر خصوصية": أجسادهم.

الهدف من هذه الوحدة هو "إزالة الغموض" و "كسر حاجز الخجل" حول الجسد، وتقديم لغة بسيطة، واضحة، وموحدة للأطفال (خاصة ذوي الإعاقة) ليفهموا أن أجسادهم "ملكية خاصة" وأن لديهم الحق في حمايتها.

المنطق التربوي وفق (NSPCC - PANTS FRAMEWORK): لا يمكننا أن نطلب من طفل أن "يلغ" عن لمسة غير آمنة (كما في الوحدة الثالثة) إذا لم نكن قد علمناه أولاً "ما هي" اللمسة غير الآمنة، وقبل ذلك، "ما هي" الأجزاء الخاصة من جسده. هذه الوحدة تبني هذا الوعي خطوة بخطوة.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'التطبيع' (Normalization). استخدم لغة واضحة ومباشرة وواثقة. لا تظهر أي خجل أو تردد عند الحديث عن أجزاء الجسد. نبرة صوتك الواثقة والهادئة هي التي ستنتقل للطفل أن هذا الموضوع 'علمي' و 'طبيعي' و 'مهم'، وليس 'معيّباً' أو 'مخيفاً'.

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متسلسلة، كل واحدة تؤسس للتي تليها:

123

بطاقة الجلسة

2.1

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "هذا جسمي الخاص" (خريطة جسمي).

+ رمز الجلسة: 2.1.

+ المدة المقترحة: 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تأسيسية / بصرية / تعبيرية.

+ الغرض العام: بناء المفهوم الأساسي لـ "ملكية الجسد". مساعدة الطفل على رسم "حدود" لجسده وإدراك أن هذه الحدود خاصة به وحده.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يربط بين جسده وكلمة "ملكي".

+ أن يرسم "خريطة" لحدود جسده (أو يده) ويدرك أن هذه "الخريطة" خاصة به وحده.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"أنت القائد": أنت القائد الوحيد لجسمك.

"لديك حدود": لجسدك حدود واضحة، تماماً مثل الخريطة، ومن حقك أن تقرر من يقترب منها.

"جسدك يستحق الاحترام": جسدك فريد ومدهش، وعليك أن تعتني به.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

+ أوراق كبيرة (FLIPCHART PAPERS) - واحدة لكل طفل إن أمكن، أو أوراق A3/A4 كبديل.

+ أقلام ماركر ملونة (عريضة).

+ لوحة "شجرة الأمان" (من الجلسة 1.2) معلقة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ **النبرة (مهم جداً):** يجب أن تكون نبرةك واثقة، هادئة، وعلمية (مطمئنة). تجنب الضحك أو الخجل؛ لأن هذا يرسل رسالة بأن الموضوع "معيّب".

+ **البيئة:** مساحة كافية على الأرض أو الطاولات للرسم.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "خريطة جسمي" (Body Map)

التركيز: بصري، حركي، تحديد الحدود المادية للجسد.

1. التهيئة (10 دقائق): "حدودنا في الميثاق"

+ **عبارة الميسر:** (يشير إلى شجرة الأمان): "مرحبًا بالفريق. في شجرتنا، اتفقنا على 'الاحترام' و 'عدم الإيذاء'. اليوم، سنتعلم لماذا هذا مهم جدًا. سنتعلم عن حدود جسمنا".

2. النشاط الأساسي (30 دقيقة): "رسم خريطة الجسم"

+ **الخطوة 1 (الشرح):** "اليوم كل واحد منا سيصنع 'خريطة' خاصة به. خريطة لجسمه".

+ **الخطوة 2 (التنفيذ):** (يتطلب مساحة وثقة).

- **الخيار 1 (الجسم الكامل - يتطلب ثقة):** ينام طفل على ورقة كبيرة، وزميله (الذي يثق به) يرسم الخط الخارجي (OUTLINE) لجسده.

- **الخيار 2 (بديل آمن وضروري):** "خريطة اليد".

- **عبارة الميسر:** "إذا كنت لا ترغب في أن يرسم أحد حول جسمك، وهذا من حقك تمامًا، يمكنك أن ترسم 'خريطة يدك' فقط". (يضع يده على ورقة A4 ويرسم حدودها).

+ **الخطوة 3 (الملكية والتزيين):**

- يقسم الميسر المجموعة أزواجًا، ويضع العصابات على عيون "الحراس"، وينشر العوائق الطرية في المسار.

- **عبارة الميسر:** "هذه الخريطة هي أنت. هي مساحتك الخاصة. هي ملكك وحدك".

3. الختام والتأمل (5 دقائق): "هذه مساحتي"

+ **تعليق الخرائط:** (اختياري، أو يحتفظون بها).

+ **عبارة الميسر:** "انظروا إلى خرائطنا. هذه هي 'مساحاتنا الخاصة' التي اتفقنا على احترامها في الميثاق. تذكرنا دائمًا: هذه مساحتك، وأنت قائدها".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	اكتب التعليمات على اللوح ("ارسم يدك"). استخدم "النمذجة" (ارسم يدك أو جسمك أمامهم نموذجًا).
بصرية	مهم: بدل "الخريطة البصرية" بـ "خريطة ملموسة". استخدم خيوط صوف سميكة (YARN) وغراء ليرسموا "حدود يدهم" ليتمكنوا من لمس الحدود بأصابعهم لاحقًا.
ذهنية بسيطة	استخدم "خريطة اليد" فحسب لتسهيل المهمة. بسّط المفهوم إلى "هذه يدي" و "هذه يدك". ركز على "الملكية" البسيطة (كتابة الاسم).
جسدية	مهم (للمستخدمي الكرسي): "خريطة الجسم" يمكن أن تكون "خريطة يدهم" أو "خريطة بصمة كرسيهم" (رسم خط حول عجلات الكرسي) على الأرض. هذا يعزز رسالة أن الكرسي هو "جزء من مساحتهم الشخصية".
طيف توحّد / حساسية	قدم "خريطة اليد" كخيار أساسي ومقبول جداً للجميع لتجنب الإحراج ؛ لأن "خريطة الجسم الكاملة" تتطلب "لمسًا واقترابًا" من الزميل، وهذا قد يسبب توترًا شديدًا.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **راقب لغة الجسد:** هل هناك أطفال يضحكون بخجل (طبيعي)؟ أم أطفال "ينسحبون" أو يرفضون الرسم؟ (مؤشر حساسية، احترام رفضهم واعرض خيار رسم اليد).

+ **النبرة:** حافظ على هدوئك وجديتك اللطيفة.

+ **الجسر:** "اليوم رسمنا حدود جسمنا. في المرة القادمة سنتعلم كيف نميز اللمسات التي تأتي على هذا الجسم (المريحة والمزعجة)".

بطاقة الجلسة

2.2

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "اللمسة المريحة واللمسة المزعجة" (أخضر وأحمر).

+ رمز الجلسة: 2.2.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تفاعلية / تصنيفية / حكم سريع.

+ الغرض العام: تزويد الطفل بأداة حاسمة (إشارات المرور) لمساعدته على "تصنيف" اللمسات. الهدف هو تمكينه من الثقة بحدسه والتمييز القاطع بين ما هو آمن وما هو خطر.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يستخدم بطاقات (أخضر / أحمر) للحكم على سيناريوهات لمس مختلفة.

+ أن يفهم أن "عدم الارتياح" يعني "أحمر" فوراً، حتى لو كان الشخص معروفاً.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"شعورك هو الدليل الأهم": أهم من شكل اللمسة، هو شعورك بها.

"الأسرار ممنوعة": اللمسة الآمنة لا تكون سرّاً. أي لمسة يُطلب منك إبقاؤها سرّاً هي "حمراء".

"من حقك أن تقول لا": حتى العناق من الأقارب لا يكون "أخضر" إلا إذا كنت موافقاً ومرتاحاً.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

+ بطاقتان ملونتان كبيرتان (A4): أخضر ● (مريح/آمن)، أحمر ● (غير مريح/خطر).

+ ملاحظة: تم استبعاد اللون الأصفر لهذه الفئة لعدم التشبث وللحسم.

+ بطاقات مكتوب عليها سيناريوهات قصيرة (أو يقرأها الميسر).

+ لوحة "شجرة الأمان" (معلقة وواضحة).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ نبرة الصوت (الأهم): مطمئنة، واضحة، وحازمة. قدم المعلومات كحقائق علمية لحماية أنفسنا.

+ مراجعة الميثاق: ذكرهم بقيم الاحترام قبل البدء.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "أخضر وأحمر"

التركيز: حسم القرار، الوضوح، سرعة البديهة.

1. التهيئة (10 دقائق): "إشارات المرور"

+ عبارة الميسر: "اليوم رح نستخدم لونين بس لحماية خريطة جسمنا:

- أخضر ● : (لمسة مريحة، من شخص بثق فيه، وماما/بابا بيعرفوا عنها).
- أحمر ● : (لمسة مش مريحة، أو سرية، أو بتخوف).
- القاعدة: أي شي مش مريح هو فوراً أحمر".

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "لعبة الحكم السريع"

+ الخطوة 1: يقرأ الميسر سيناريو: "بابا أو ماما بيعطوك بوسة قبل النوم".

- الجواب: (يرفع الأطفال الكرت الأخضر ●).

+ الخطوة 2: يقرأ: "شخص غريب بالباص بمسك إيدك".

- الجواب: (أحمر ●).

+ الخطوة 3 (سيناريو الأقارب - هام جداً):

- السيناريو: "خالك أو عمك بدو يعطيك عناق (حضن) قوي، بس أنت هلا مش حابب ومدايق. شو لون هاي اللمسة؟"

- الجواب المطلوب: أحمر ●.

- الشرع: "ليش أحمر مع إنه خالو؟ لأنه أنا 'مش مرتاح' أو 'ما بدي'. جسمي ملكي، وحتى القرايب لازم يحترموا كلمة 'لا'".

+ الخطوة 4 (سيناريو الخداع - هام جداً):

- السيناريو: "ماذا لو شخص غريب أعطاك طوى ومسك إيدك وقال خلي الموضوع سر؟"

- توجيه النقاش: قد يرفع بعض الأطفال الأخضر ● بسبب الطوى.

- التصحيح: "مممكن تيين خضراء؛ لأنه في طوى، بس خيلنا نفكر.. هل ماما بتعرف؟ هل في 'سر'؟ الحلوة ما بتخلي اللمسة خضراء. السر بيخليها فوراً حمراء ●".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "الأحمر يعني خبر"

+ عبارة الميسر: "أي مرة بترفعوا فيها الكرت الأحمر ● (سواء بقلبك أو بالحقيقة)، لازم فوراً تعملوا شغلتين: تبعدوا، وتخبروا شخص من شبكة الأمان (رح نحكي عنها المرة الجاي)".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	لا توزع السيناريوهات مكتوبة ليقرأها الأطفال (قد يكون صعباً). بدلاً من ذلك، يقرأ الميسر النص، ويترجمه مترجم الإشارة. ضع إشارة (✓) تحت الأخضر، وإشارة (X) تحت الأحمر على اللوح للتوضيح البصري.
بصرية	اطلب منهم قول " أخضر " أو " أحمر " بصوت عالٍ. أو استخدم بطاقات ملموسة (واحدة ناعمة للأخضر، وواحدة خشنة للأحمر).
ذهنية بسيطة	سيناريوهات طيبة (هام): اعرض صورة لمعالج طبيعي يلمس (ساق) طفل أثناء الجلسة بوجود الأم. اسأل: "هل هذه لمسة مساعدة؟". وضح أن لمسة المعالج هي "خضراء" بشرط واحد دائم: (وجود ماما أو بابا أو المعلمة معنا في الغرفة).
جسدية	مكنهم من رفع البطاقة الملونة أو قول اللون. تأكد من مشاركتهم الفعالة.
طيف توحد/حساسية	كن مباشراً وسريعاً عند مناقشة "الأحمر". لا تطل في التفاصيل المخيفة. ركز على الحل: "الأحمر يعني ابتعد وأخبر".

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مؤشر خطر:** راقب الأطفال الذين يعطون "الضوء الأخضر" لسلوكيات خطيرة (مثل الغريب الذي يعطي حلوى). هذا يحتاج لتصحيح فوري ولطيف للمفهوم.

+ **التطبيع:** إذا أمر طفل على أن "الضرب عادي" (أخضر)، فهذا مؤشر على تعرضه للعنف بشكل متكرر، ويحتاج لدعم خاص.

بطاقة الجلسة

2.3

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قاعدة الملابس الخاصة" (رسم دائرة الحماية).

+ رمز الجلسة: 2.3.

+ المدة المقترحة: 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تعليمية / تطبيقية / بناء قواعد حماية.

+ الغرض العام: تزويد الطفل بقاعدة واضحة ("الخط الأحمر") لتحديد الأجزاء الخاصة جدًا. الهدف هو بناء وعي قاطع بأن هذه المناطق لا يُسمح بلمسها، ومناقشة الاستثناءات الطبية/الرعاية بوضوح.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يحدد الأجزاء الخاصة على رسم تخطيطي للجسم (باستخدام اللون الأحمر).
- + أن يفهم ويناقش "الاستثناءات" (مثل الطبيب بوجود الأهل) ويعرف شروطها.
- + أن يدرك أن له الحق في حماية هذه الأجزاء ورفض أي لمسة غير ضرورية أو غير آمنة.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"مناطق حمراء دائماً": هناك أجزاء في جسدك هي "خط أحمر". لا أحد يراها ولا أحد يلمسها.

"القاعدة العلمية": نحن نتحدث عن هذه الأجزاء؛ لأن حمايتها جزء من صحتنا وسلامتنا، ولا داعي للخلج.

"أنت صاحب القرار": حتى في حالات الضرورة (مثل الطبيب)، موافقتك ووجود أهلك شرط أساسي.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

- + رسم تخطيطي (OUTLINE) لجسم طفل (ولد وبنت) مطبوع على ورق كبير (A3) أو (A4) - نسخة لكل طفل.
- + أقلام تلوين (يجب توفر اللون الأحمر بوضوح).
- + بطاقات سيناريوهات للنقاش (مثال: "طبيب يفحص بطنك"، "شخص غريب يطلب مساعدتك في الحمام").
- + لوحة "شجرة الأمان" (من الجلسة السابقة).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الربط: ابدأ بربط الجلسة بـ "إشارات المرور" (الجلسة السابقة).
- + البيئة: تأكد من أن الجو "آمن" ويسمح بطرح الأسئلة دون خجل.
- + النبرة (حاسمة): نبرة "علمية وهادئة"

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ○ "رسم دائرة الحماية"

أولاً: النشاط التمهيدي "من الأخضر إلى الأحمر" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** (يشير إلى لوحة ●/●): "مرحباً بالفريق. في جلستنا الماضية، استخدمنا إشارات المرور للمساحات، وتعلمنا إنه شعورنا هو اللي يحدد اللون".

+ **التمهيد:** "اليوم، رح نتعلم عن مناطق في جسمنا بتكون 'حمراء' دائماً لأي شخص آخر، يعني ممنوع اللمس وممنوع الشوف".

ثانياً: النشاط الأساسي "تحديد المناطق الخاصة" (35 دقيقة)

التركيز: بصري، تحديد واضح، مناقشة الاستثناءات.

+ الخطوة 1: التوزيع والشرح (القاعدة العلمية)

- يوزع الميسر رسومات الجسم والأقلام الحمراء.

- **عبارة الميسر:**

- "كل جسمنا خاص فينا، بس في أماكن 'خاصة' جداً. عشان نتذكرها بسهولة، رح نستخدم 'قاعدة الملابس الداخلية' أو 'ملابس السباحة'."

- **"القاعدة بتقول:** الأجزاء اللي بغطيها بالعادة بهاي الملابس هي أجزاء خاصة ومحمية".

+ الخطوة 2: التطبيق (التلوين)

- **عبارة الميسر:** "الآن، باستخدام القلم الأحمر، بدي كل واحد يلون أو يرسم دائرة حول هاي الأجزاء الخاصة على الرسمة اللي معه".

- (يراقب الميسر الأطفال ويتأكد من فهمهم للمناطق المقصودة دون إحراج).

+ الخطوة 3: مناقشة الاستثناءات (هام جداً لهذه الفئة)

- **السيناريو:** "هاي الأجزاء حمراء (ممنوع اللمس). بس هل في حالات استثنائية ضرورية؟"

- **يطرح الأسئلة للنقاش:**

- "هل مسموح للطبيب يفحصنا؟" -> الجواب: "نعم، ولكن بشروطين: 1. وجود ماما أو بابا. 2. موافقتك وعلمك".

- "هل مسموح لماما تساعدنا؟" -> الجواب: "نعم، للمساعدة في النظافة أو العلاج".

- **التأكيد:** "ما عدا ذلك (الضرورة والصحة)، القاعدة هي 'ممنوع اللمس' لأي شخص، سواء كان قريباً أو غريباً أو صديقاً".

+ الخطوة 4: ماذا نفعل؟

- **عبارة الميسر:** "إذا حدا حاول يلمس هاي المناطق الحمراء بدون سبب ضروري وبدون موافقتك، شو لازم نعمل؟"

- **الجواب الجماعي:** "نحكي لا، نهرب، ونخبر حدا كبير من شبكة الأمان".

- ثالثاً: الختام والتأمل "جسدي، قراري" (15 دقيقة)

- نشاط ختامي: يطلب الميسر من الأطفال كتابة جملة "جسدي ملكي" أو "أنا القائد" على ورقة الرسم الخاصة بهم.
- عبارة الميسر: "تذكروا دائماً: جسمكم ملككم (2.1)، مشاعرکم هي الدليل (2.2)، والمناطق الحمراء هي خطكم الأحمر (2.3). أنتم القادة".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	اكتب "قاعدة الملابس الخاصة" بخط عريض على اللوح. استخدم صوراً للسيناريوهات (صورة طبيب، صورة غريب) وضع تحتها إشارات (صح / خطأ X) لتوضيح الاستثناءات بصرياً.
بصرية	استخدم "رسم الجسم الملموس" (كما في الجلسة 2.1، حدد الإطار بخيوط بارزة). اطلب من الطفل وضع مادة ملموسة (مثل قطعة قماش خشنة أو لاصق) على المناطق التي يريد حمايتها. اشرح السيناريوهات بوضوح صوتي تام.
ذهنية بسيطة	بسّط القاعدة جداً. استخدم صوراً واضحة للمقارنة: (صورة ملابس سباحة = خاص/أحمر، صورة ملابس عادية/ يدين = عادي/أخضر). اكتب بالاستثناء الأبسط والأكثر شيوعاً (ماما تساعدني / الطبيب وماما معه).
جسدية	مكنهم من تلوين الرسمة بأنفسهم، أو إعطاء التعليمات لزميل أو لك لتلون لهم المناطق التي يشيرون إليها ("لون هنا وهنا").
طيف توحّد حساسية	استخدم الرسم التخطيطي (DIAGRAM) فهو أقل مباشرة وإثارة للقلق من الصور الحقيقية. كن واضحاً ومنطقياً جداً في شرح "الاستثناءات" (مثل الطبيب) لتقليل القلق؛ لأن الأطفال ذوي التوحّد يلتزمون بالقواعد حرفياً وقد يخافون من الطبيب إذا لم توضح الاستثناء.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ الحساسية: راقب الأطفال الذين يبدوون توتراً شديداً عند الحديث عن المناطق الخاصة.

+ الأسئلة المخرجة: قد يطرح الأطفال أسئلة صريحة. أجب بصدق، باقتضاب، وعلمية (دون تفاصيل غير ضرورية).

+ اللغة: تأكد أنهم يستخدمون مصطلحات لائقة (مثل: المناطق الخاصة، منطقة المايوه) وصحح أي مصطلحات مسيئة بلطف.

+ الجسر: اليوم حددنا الخطوط الحمراء. في الوحدة القادمة (الوحدة 3) سنتعلم كيف نستخدم صوتنا لنحمي هذه الخطوط.

مراجعة ختامية للوحدة الثانية ("جسمي ملكي")

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 2.3)

للميسر:

عمل رائع! لقد نجحت للتو في تيسير أكثر الوحدات حساسية وأهمية في الدليل: الوحدة الثانية: "جسمي ملكي".

لقد قمنا بعمل شجاع وحيوي: ساعدت الأطفال على فهم ملكية أجسادهم، وتصنيف اللمسات، وتحديد الأجزاء الخاصة. لقد أعطيتهم "المعرفة" الأساسية للحماية.

قبل أن تنتقل إلى الوحدة الثالثة (تعليم مهارات الرفض والتبليغ)، هذه الصفحة هي "وقفة ضرورية" لك. استخدمها لتقييم الأثر، والتعامل مع أي تحديات، والتأكد من أن الأطفال جاهزون للخطوة التالية.

1. قائمة مراجعة: هل تم استيعاب المفاهيم الأساسية؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **ملكية الجسد (2.1):** هل لاحظت أن الأطفال **بدؤوا** يستخدمون عبارات مثل "جسمي" أو "ملكي" بثقة أكبر؟
- ☐ **تصنيف اللمسات (2.2):** هل استطاع الأطفال تطبيق (الوجوه 😊😊 / الإشارات ●●● / الطيف) لتصنيف سيناريوهات جديدة بشكل مفهوم؟ هل ربطوا التصنيف بـ "شعورهم"؟
- ☐ **الأجزاء الخاصة (2.3):** هل يستطيع الأطفال تحديد الأجزاء الخاصة (باستخدام قاعدة الملابس الخاصة)؟ هل بدوا مرتاحين (أو كانوا أقل خجلًا) عند استخدام المصطلح الصحيح؟
- ☐ **الجو العام:** هل حافظت الجلسات على جو "الأمان" و "الثقة" الذي بنيناه في الوحدة الأولى، أم شعرت بزيادة التوتر أو الانسحاب؟

إذا كان الجواب "نعم" على معظم الأسئلة، فالأطفال استوعبوا المفاهيم الأساسية. إذا كان "لا"، قد تحتاج تخصيص وقت في بداية الجلسة القادمة لمراجعة سريعة (خاصة قاعدة الملابس الخاصة 2.3) باستخدام نشاط مختلف.

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الأولى

النجاح هنا ليس المعرفة **فحسب**، بل **الثقة** في

- + **استخدام المعرفة:** استخدام اللغة: بدأ الطفل يستخدم الكلمات ("لمسة حمراء"، "جزء خاص"، "فقاعتي") لوصف مواقف (حتى لو في اللعب).
- + **زيادة الوعي بالحدود:** تلاحظ أن الأطفال أصبحوا أكثر وعيًا بمساحتهم الشخصية (قد يتعدون قليلًا إذا اقترب أحدهم كثيرًا).
- + **الشعور بالراحة (للميسر والأطفال):** تمكنت أنت والأطفال من مناقشة هذه المواضيع الحساسة بهدوء وثقة متزايدة.
- + **(الأهم):** لم تحدث أي ردود فعل سلبية قوية (مثل بكاء شديد أو انسحاب كامل) دون أن يتعامل معها ودعم الطفل.

3. تحديات شائعة جدًا (Troubleshooting) - مهم للغاية لهذه الوحدة

التحدي: "لاحظت خجلًا شديدًا أو ضحكًا متوترًا عند الحديث عن الأجزاء الخاصة (2.3)".

الحل: هذا طبيعي جدًا! لا توبخهم. كن أنت النموذج للهدوء والثقة. ابتسم ابتسامة مطمئنة وقل: "أتفهم أن هذا الموضوع قد يكون جديدًا أو محرجًا قليلًا في البداية، وهذا طبيعي. لكن تذكروا، نحن نتعلم هذه الأشياء المهمة لنعرف كيف نحمي أنفسنا. إنها معلومات علمية ومفيدة". (استمر بنبرة صوتك الهادئة والواثقة).

التحدي: "طفل طرح سؤالًا محرجًا جدًا أو شارك معلومة شخصية حساسة أمام المجموعة".

الحل:

1. لا تظهر الصدمة. حافظ على هدوئك تمامًا.
2. اشكره على شجاعته: "شكرًا لك على مشاركتنا هذا السؤال/الموقف المهم".
3. أعد توجيه النقاش بلطف: إذا كان السؤال عامًا ومفيدًا، أجب عليه ببساطة وموضوعية. إذا كان شخصيًا جدًا أو قد يفتح مواضيع معقدة، قل: "هذا سؤال مهم جدًا/ما شاركته مهم جدًا، وسأتحدث معك بشأنه على انفراد بعد الجلسة لنفهمه أكثر". (ثم تأكد من التحدث معه وتطبيق بروتوكول الإفصاح إذا لزم الأمر).

التحدي: "أحد الأطفال (خاصة ذوي الإعاقة الذهنية) لا يزال يخلط بين اللمسات أو الأجزاء الخاصة".

الحل: التكرار هو المفتاح. لا تتوقع منهم استيعاب كل شيء من مرة واحدة. استخدم "الصور" و "التمثيل بالدمى" بشكل متكرر في بداية الجلسات القادمة كمراجعة سريعة (WARM-UP). ركز على القاعدة الأبسط ("قاعدة الملابس الخاصة").

التحدي الأكبر: "أثناء الجلسة (خاصة 2.2 أو 2.3)، قام طفل بالإفصاح عن تعرضه للمسة غير آمنة حقيقية".

الحل: هنا يتوقف كل شيء.

1. ابقَ هادئًا تمامًا. (لا تظهر أي صدمة أو ذعر).
2. طبق بروتوكول الإفصاح فورًا (استمع - طمئن - بلِّغ):
 - استمع: "أنا أسمعك".
 - طمئن: "شكرًا لك لأنك أخبرتني. أنت شجاع جدًا. هذا ليس خطأك أبدًا".
 - بلِّغ (للطفل): "ما قلته مهم جدًا، ومن واجبي أن أخبر الشخص المسؤول عن حمايتك في المركز ليساعدك".
3. لا تحقق أبدًا: (لا تسأل "متى؟ أين؟ كيف؟").
4. أبلغ نقطة الاتصال المعنية (مدير الحالة/مسؤول الحماية) فورًا بعد الجلسة. (هذا يتطلب معرفتك المسبقة بمسار الإحالة في مؤسستك).

التحدي: "ظهور مخاوف خاصة مرتبطة بنوع الإعاقة (مثل: 'أنا لا أستطيع الكلام لأقول لا، أو 'لا أستطيع الهروب لأنني على كرسي، أو 'لا أرى الشخص لأعرفه'".

الحل: تعامل مع هذه المخاوف بواقعية وطمأنة فورية:

- للإعاقة السمعية: قل لهم: "سأعلمكم مهارات حركية قوية ولغة جسد تعني 'لا' وتوقف الخطر حتى دون كلام".
- لمستخدمي الكراسي المتحركة: قل لهم: "الهروب ليس الطريقة الوحيدة. سأعلمكم كيف تستخدمون صوتكم لطلب المساعدة وكيف تبلغون فوراً حتى وأنتم في مكانكم".
- للإعاقة البصرية: قل لهم: "حتى لو لم تر الشخص، سأعلمكم استراتيجيات لرفض اللمسة، وكيف تبلغون عن الصوت أو 'الموقف' لحماية أنفسكم".
- (رسالة جامعة): "إعاقتكم لا تمنعكم من الحماية، نحن هنا لنجد الطريقة التي تناسب قوتكم الخاصة".

4. الجسر التربوي

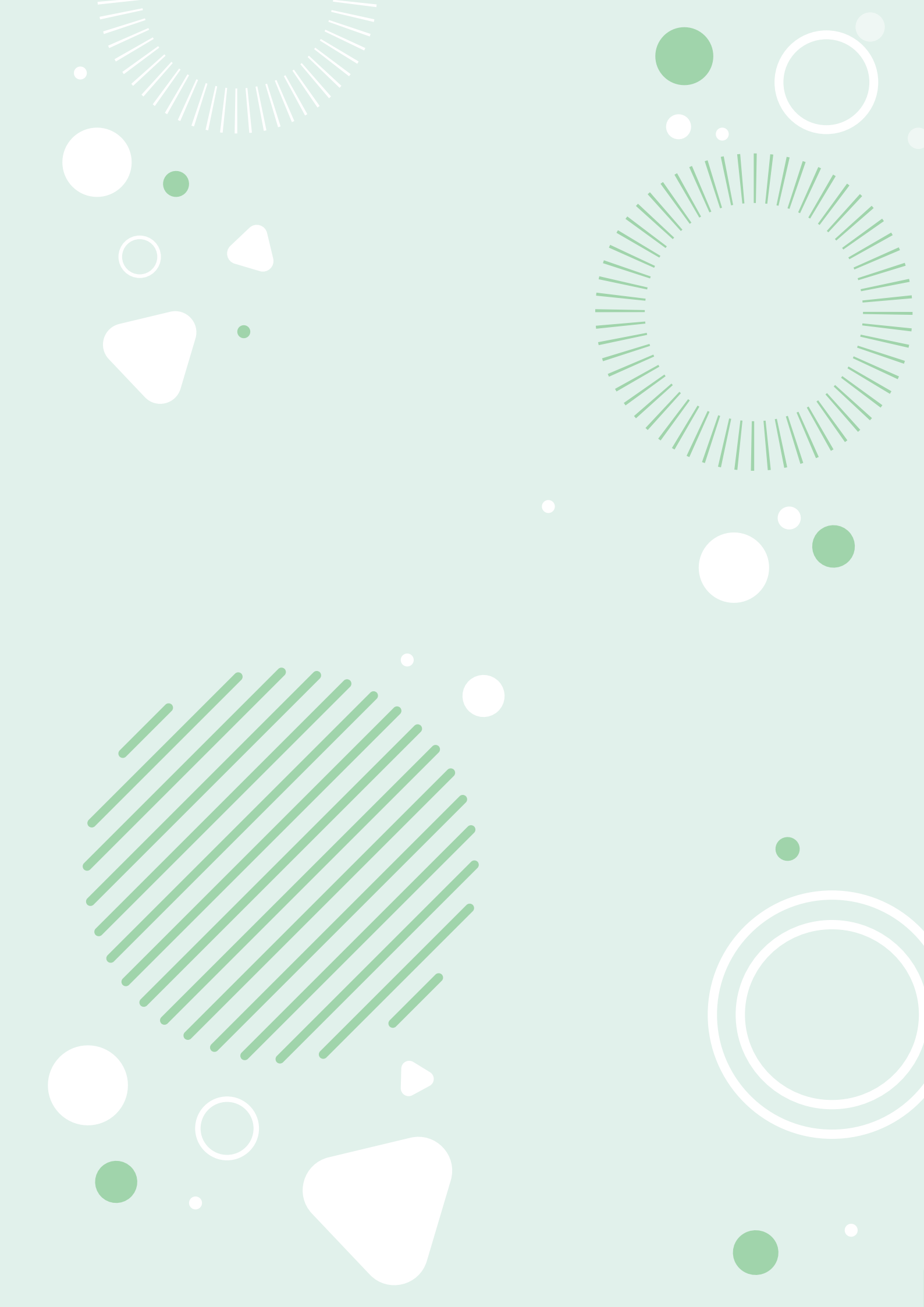
ماذا نقول للأطفال؟

هذا هو النص الذي تختتم به الجلسة 2.3 لتربطها بالوحدة القادمة)

"عمل رائع يا أبطال! في هذه الوحدة (الوحدة 2)، تعلمنا الكثير عن أجسامنا الخاصة (2.1)، وكيف نميز بين اللمسات المريحة والمزعجة (2.2)، وعرفنا القاعدة المهمة لحماية أجزاء جسمنا الخاصة جدًا (2.3)".

"الآن بعد أن أصبح لدينا هذه 'المعرفة'، السؤال هو: ماذا نفعل إذا حاول شخص ما كسر هذه القواعد أو لمسنا بطريقة مزعجة أو لمس أجزاءنا الخاصة؟"

"في وحدتنا القادمة (الوحدة 3: صوتي قوي)، ستتعلم بالضبط 'كيف تتصرف'. ستتعلم كيف نجعل صوتنا قويًا لنقول 'لا! بثقة، وستتعلم من هم الأشخاص الذين يمكننا إخبارهم ليساعدونا".



الوحدة الثالثة

"صوتي قوي"



(مهارات الرفض والتبليغ)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)

تمثل هذه الوحدة "**الدرع الواقي**" العملي للطفل. بعد أن بنينا "المكان الآمن" (الوحدة 1) وزودنا الطفل بـ "المعرفة" حول جسده وحدوده ولمساته (الوحدة 2)، حان الوقت الآن لمنحه "الأدوات" ليستخدم هذه المعرفة لحماية نفسه بفعالية.



الهدف من هذه الوحدة هو الانتقال من "الوعي" إلى "الفعل". سنقوم بتدريب الأطفال على مهارات عملية وملموسة: كيف يقولون "لا" بثقة ووضوح، كيف يحددون الأشخاص الذين يمكنهم الوثوق بهم وطلب المساعدة منهم، وكيف يخبرون بما يزعجهم حتى يجدوا من يستمع ويساعد.

المنطق التربوي (وفق NSPCC - PANTS: T=TALK & S=SPEAK UP): المعرفة وحدها لا تمنع الأذى. القوة الحقيقية تكمن في قدرة الطفل على استخدام "صوته" لوضع الحدود وطلب المساعدة. هذه الوحدة تبني هذه "القوة الصوتية" والاجتماعية.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'التدريب' (Coaching) و 'التشجيع' (Empowerment). ركز على 'الممارسة' الآمنة للمهارات (عبر لعب الأدوار والسيناريوهات). كن المشجع الأول للطفل عندما يستخدم صوته. احتفل بكل محاولة لقول 'لا' أو لطلب المساعدة، حتى لو كانت متردة في البداية. أنت تبني 'عضلة الشجاعة' لديهم".

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متكاملة، كل واحدة تبني مهارة أساسية:

123

الجلسة 3.1: "قول 'لا' بثقة" (مهارة الرفض)

الهدف: تعليم الطفل الفرق بين الرفض الواضح والرفض المتردد، وممارسة قول "لا!" بصوت عالٍ وواضح، مع لغة جسد واثقة.

المخرج: طفل يمتلك أداة الرفض الفعال ("صوت الـ لا القوي").

الجلسة 3.2: "شبكة الأمان الخاصة بي" (تحديد شبكة الدعم)

الهدف: مساعدة الطفل على تحديد "دائرة الثقة" الخاصة به (TRUSTED ADULTS) - الأشخاص الذين يمكنه اللجوء إليهم عندما يشعر بالخوف أو عدم الارتياح.

المخرج: كل طفل لديه قائمة (مرئية أو ذهنية) بـ 3-5 أشخاص موثوقين على الأقل.

الجلسة 3.3: "كيف أخبر بما يزعجني؟" (مهارة التبليغ)

الهدف: تدريب الطفل على "كيفية" إخبار شخص بالغ موثوق بما حدث بطريقة بسيطة وواضحة، مع التأكيد على أهمية "المحاولة مرارًا وتكرارًا" حتى يجد من يستمع إليه ويصدق.

المخرج: طفل يعرف خطوات التبليغ ويمتلك الثقة للمحاولة مرة أخرى إذا لم **يستمع أحد** له في المرة الأولى.

3. مؤشر النجاح الأهم لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس بالتالي:



"عندما ترى طفلًا (خاصة الخجول أو الذي لديه صعوبات في التواصل) يستخدم كلمة 'لا' بوضوح (حتى لو في سياق لعبة أو موقف بسيط داخل الجلسة)، أو يشير بثقة إلى 'شبكة الأمان' التي رسمها... عندها **وحسب**، تكون قد نجحت في تحويل 'المعرفة' إلى 'قوة' يمتلكها".

بطاقة الجلسة

3.1

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قول 'لا' بثقة" (صوت الـ "لا" الواثق).

+ رمز الجلسة: 3.1.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: مهاراتيّة / تطبيقية / لعب أدوار.

+ الغرض العام: تعليم الطفل الفرق بين الرفض الواضح والحازم (Assertive) والرفض المتردد أو الخائف، وممارسة استخدام الصوت ولغة الجسد للتعبير عن الرفض بأمان دون خجل.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

+ أن يميز (نظرياً وتمثيلاً) بين ثلاثة أنواع من الـ "لا": (الخائفة، الغاضبة، الواثقة).

+ أن يمارس استخدام "صوت الـ لا القوي" مع لغة جسد تدل على الثقة (وقوف مستقيم، نظر مباشر).

+ أن يطبق المهارة في سيناريو بسيط (لعب أدوار).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"لا! حق وليست عيباً": استخدام "لا" لحماية حدودك (التي رسمناها سابقاً) هو حق لك، وليس قلة أدب.

"الجسد يتكلم": طريقة وقوفك ونظرك تجعل كلمتك أقوى. اجعل ظهرك مستقيماً وعينك في عين الشخص.

"التدريب يزيل الخوف": قد يكون قول "لا" صعباً في البداية، لكن التدريب هنا يجعلنا جاهزين للواقع.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

+ بطاقات سيناريوهات بسيطة ومألوفة تتطلب قول "لا" (أمثلة في الأسفل).

+ مساحة كافية للتمثيل (مسرح صغير في الوسط).

+ لوحة "شجرة الأمان" (للتذكير بقيم الاحترام أثناء التمثيل).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الربط: ابدأ بربط الجلسة بـ "المناطق الحمراء" (2.3).

+ الأمان النفسي: عند لعب الأدوار، تأكد أن الأطفال يمثلون "شخصيات" وليس أنفسهم، لتقليل التوتر. امنع الضحك أو السخرية من أي محاولة تمثيل.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "صوت الـ 'لا' الواثق"

أولاً: التهيئة "لماذا 'لا' مهمة؟" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً بالفريق. متذكرون 'المناطق الحمراء' ● (من 2.3) التي اتفقنا ممنوع حدا يلمسها؟ اليوم رح نتعلم أهم سلاح لحماية هاي المناطق ولحماية مشاعرنا: كلمة 'لا' "

+ **السؤال:** "هل كل كلمة 'لا' لها نفس القوة؟ تعالوا نشوف".

ثانياً: النشاط الأساسي "أنواع الـ 'لا' ولعب الأدوار" (30 دقيقة)

التركيز: تمييز أنواع الرفض، ممارسة الصوت ولغة الجسد الواثقة.

+ الخطوة 1: التمييز بين أنواع الـ "لا" (النمذجة)

- يمثل الميسر أمام الأطفال 3 حالات، ويسألهم عن رأيهم:

1. الـ "لا" **الخائفة**: (صوت منخفض جداً، رأس منحنٍ للأسفل، أكتاف منكمشة).

- **السؤال:** "هل هاي الـ 'لا' قوية؟ هل رح توقف الشخص المزعج؟" - < (لا).

2. الـ "لا" **الغاضبة**: (صراخ مبالغ فيه، وجه أحمر، هجوم).

- **السؤال:** "هل هاي مفيدة؟" - < (ممكّن، بس بتعمل مشكلة أكبر وتوتر).

3. الـ "لا" **الواثقة**: (وقوف مستقيم، نظر مباشر في العين، صوت واضح وحازم: "لا! توقف!").

- **السؤال:** "هل هاي قوية؟" - < (نعم، هاي الي بدنا إياها).

+ الخطوة 2: التدريب الجماعي (لغة الجسد)

- **عبارة الميسر:** "كلنا نوقف. بدنا نجرب وقفة الثقة (POWER POSE). ظهر مفرد.. راس مرفوع.. عيون لقدام".

- **التطبيق:** "لما أعد لـ 3، بدنا نقول 'لا' بصوت الواثق، 1.. 2.. 3.. لا!". (كررها حتى يصبح الصوت قوياً وموحداً).

+ الخطوة 3: لعب الأدوار (السيناريوهات)

- يختار الميسر طفلين (بموافقتهم) لتمثيل موقف، ويوجههما.

- السيناريوهات المقترحة:

- "زميل يريد أخذ قلمك المفضل دون إذن".

- "شخص أكبر منك يطلب منك الذهاب معه لمكان بعيد".

- "صديق يلح عليك لعمل شيء ممنوع".

- **دور الميسر:** شجع "الرافض" على استخدام: النظر في العين + الصوت الحازم + إشارة اليد.

- **التعزيز:** "ممتاز يا (أحمد)! وقفتك كانت قوية، وصوتك خلاني أصدق إنك بتعني كلمة لا".

ثالثاً: الختام والتأمل "'لا' هي حق" (10 دقائق)

- **عبارة الميسر:** "قول 'لا' لأي شي بخليكم مش مرتاجين هو حقكم. مش غلط ولا عيب".
- **الجسر:** "مرات، كلمة 'لا' لحالها ما بتكون كافية والشخص ما بوقف. شو نعمل؟ لازم نروح نحكي لحدا كبير بنثق فيه. المرة الجاي رح نتعلم كيف نختار هدول الناس".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة : التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)

سمعية	ركز على لغة الجسد. اكتب كلمة "لا" بخط كبير على بطاقة وارفعها. دربهم على تعابير الوجه الحازمة (وجه جاد، اتصال بصري). استخدم بطاقات مكتوب عليها (لا خائفة / لا واثقة) ليقوموا أداء زملائهم.
بصرية	ركز على "نبذة الصوت". لعب لعبة "تمييز الصوت": الميسر يقول "لا" بنبرات مختلفة (خائفة، ضاحكة، حازمة) والطفل يحزر النوع. دربهم على توجيه الصوت باتجاه الشخص الآخر (تحديد مكان الصوت).
ذهنية بسيطة	بسّط المقارنة إلى نوعين فحسب : ("لا" قوية / "لا" ضعيفة). استخدم صوراً توضيحية. ركز على الممارسة العملية والتقليد أكثر من الشرح النظري.
جسدية	مكنهم من المشاركة في لعب الأدوار بفعالية من وضع الجلوس . ركز على: استقامة الظهر (قدر الإمكان)، رفع الرأس، قوة الصوت، والنظرة المباشرة. (الثقة تخرج من العين والصوت).
طيف توحّد / حساسية	لعب الأدوار قد يسبب قلقاً شديداً. لا تجبرهم على التمثيل . مكنهم من المشاركة بـ "مراقبة وتقييم" أداء زملائهم (هل كانت الـ "لا" قوية؟). إذا أرادوا المشاركة، أعطهم سيناريو بسيطاً جداً ومحدداً.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

- + **رصد الخجل:** الأطفال الذين ينظرون للأرض عند قول "لا" يحتاجون لتشجيع إضافي على "التواصل البصري"، لأنه سر الثقة.
- + **الضحك:** إذا ضحك الممثلون، أوقف المشهد بلطف وقل: "بعرف إنه الموضوع بضحك لأننا بنمثل، بس بالحقيقة الشخص المؤذي ما بوقف إذا شافنا بنضحك. خلينا نجرب نكون جديين".
- + **التطبيق:** هل يستطيع الطفل التمييز بين الرفض المتردد والرفض الحازم؟

بطاقة الجلسة

3.2

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "شبكة الأمان الخاصة بي" (دوائر الثقة).

+ رمز الجلسة: 3.2.

+ المدة المقترحة: 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تفاعلية / بنائية / تصنيفية.

+ الغرض العام: مساعدة الطفل على بناء "شبكة أمان" واضحة.
الهدف هو أن يميز الطفل بين "درجات الثقة" المختلفة، ويحدد بدقة أسماء 3 أشخاص بالغين على الأقل يمكنه اللجوء إليهم في الأزمات.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يرسم "دوائر الثقة" الخاصة به (دائرة مركزية، وسطى، وخارجية).
- + أن يكتب (أو يرسم) أسماء 3 أشخاص بالغين يثق بهم تماماً في "الدائرة الأقرب".
- + أن يفهم أن الثقة تُبنى بالاختيار، وأنه ليس كل البالغين في نفس درجة القرب.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- "الثقة درجات": ليس كل الناس في حياتنا في نفس المكانة. هناك أشخاص "للعب"، وهناك أشخاص "للأمان والحماية".
- "لست وحدك": مهما كانت المشكلة كبيرة، هناك دائماً شخص في "الدائرة المركزية" وظيفته أن يسمعك ويساعدك.
- "الاختيار لك": أنت من يقرر من يدخل دائرتك القريبة. اختر من يشعرك بالأمان الحقيقي، ليس من يعطيك الحلوى **فحسب**.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

- + أوراق بيضاء (A4) لكل طفل.
- + أقلام تلوين أو أقلام رصاص.
- + بوستر توضيحي (اختياري): مرسوم عليه دوائر متحدة المركز (مثل لوحة الهدف) فارغة للشرح عليها.
- + ورقة "الميثاق" (لضمان الاحترام وعدم السخرية من خيارات الآخرين).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + **الحساسية العائلية**: كن حذراً جداً. بعض الأطفال قد يعيشون ظروفًا عائلية معقدة (انفصال، فقدان، عنف). لا تفرض عليهم وضع "الأب" أو "الأم" في الدائرة المركزية إذا لم يرغبوا. ركز على "من تثق به أنت" (قد يكون الجد، الخال، المرشد الطلابي).
- + **البيئة**: جلوس مريح حول طاولات أو على الأرض يسمح بالرسم والتركيز الفردي.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "دوائر الثقة"

أولاً: التهيئة "لماذا نحتاج شبكة؟" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر:** "أهلاً بالفريق. في الجلسة الماضية تدريبنا على 'صوت الـ لا'. برافوا!"

+ **التمهيد:** "لكن مرات، الـ لا' لحالها ما بتكفي، أو ممكن نكون خايفين نكفيها. هون بيحي دور 'شبكة الأمان'. تخيلوا لاعب السيرك اللي بمشي عالجل، شو في تحته؟ (شبكة). ليش؟ (عشان تمسكه إذا وقع). إحنا كمان بدنا شبكة تمسكنا إذا وقعنا بمشكلة".

ثانياً: النشاط الأساسي "رسم دوائر الثقة" (25 دقيقة)

التركيز: بصري، تصنيفي (مستويات الثقة)، شخصي.

+ الخطوة 1: الشرح والنمذجة (على اللوح)

- يرسم الميسر دائرة صغيرة في الوسط، وحولها دائرة أكبر، ثم دائرة ثالثة أكبر (مثل الهدف).

- **عبارة المُيسّر:** "هاي هي 'دوائر الثقة'."

1. **الدائرة الصغيرة (المركز):** هاي 'دائرة الأمان التام'. هون بنحط الناس اللي بنقدر نحكي لهم أي سر بالعالم، وبنعرف إنهم رح يصدقونا ويحمونا.
2. **الدائرة الوسطى:** هاي 'دائرة المعارف والأصدقاء'. ناس بنحبهم وبنلعب معهم (أصحاب، قرايب بعاد)، بس يمكن ما بنحكي لهم الأسرار الخطيرة.
3. **الدائرة الخارجية:** هاي 'دائرة الغرباء المهنيين'. ناس وظيفتهم يساعدونا (شرطي، طبيب)، بس ما بنعرفهم شخصياً.

+ الخطوة 2: التطبيق الفردي (رسم الشبكة)

- يوزع الميسر الأوراق ويطلب من كل طفل رسم دوائره.

- **التوجيه (هام):** "الآن، فكروا بهدوء. مين بدكم تحطوا في الدائرة الصغيرة؟ اختاروا 3 أشخاص كبار (مش أطفال زيكم) بتحسوا معهم بالأمان".

- **يتجول الميسر بهدوء لمساعدة المترددين، ويؤكد:** "هاي ورقتك الخاصة، ما حدا رح يشوفها غيرك إذا ما بدك".

+ الخطوة 3: التمييز (نقاش مصغر)

- **عبارة المُيسّر:** "ليش اخترتوا هذول الأشخاص للدائرة الصغيرة؟ شو الصفات اللي فيهم؟"

- **الإجابات المستهدفة:** "بيسمعني"، "ما بيصرخ علي لما أغلط"، "بيصدقني".

ثالثاً: الختام والتأمل "استخدام الشبكة" (10 دقائق)

- عبارة **المُيسّر**: "رائع! الآن كل واحد صار عنده 'فريق حماية'. هدول الأشخاص الـ 3 الي كتبتهم، هم الي رح نركض لعندهم لما تصير أي مشكلة".
- **الجسر**: "طيب، عرفنا مين هم. بس كيف نخبرهم باللي صار بدون ما نخاف؟ وكيف نحكي القصة؟ هذا رح نتعلمه في جلستنا القادمة".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسّر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	ارسم نموذجاً كبيراً للدوائر على اللوح وضع صوراً أو رموزاً داخله (صورة قلب ♥ في الدائرة المركزية، صورة وجه مبتسم ☺ في الوسطى). اطلب منهم كتابة الأسماء أو رسم وجوه الأشخاص.
بصرية	الرسم قد يكون صعباً. بدّله بـ "قائمة الثقة الشفهية" أو "الأوعية". أعط الطفل 3 أوعية (علب بلاستيك) بأحجام مختلفة. العلبة الصغيرة هي "القلب" (الأكثر ثقة). اطلب منه وضع "خرزات" أو "أحجار" تمثل الأشخاص في العلب المناسبة وهو يذكر أسماءهم لك.
ذهنية بسيطة	بسّط المفهوم إلى دائرتين فحسب : (أثق به كثيراً / أعرفه). لا تعقد الأمور بالدائرة الثالثة، اطلب منه رسم شخص واحد فحسب في الدائرة المركزية (ماما أو المعلمة). استخدم صوراً جاهزة لأفراد العائلة ليلصقها بدلاً من الكتابة.
جسدية	إذا كان الطفل يجد صعوبة في الرسم الدقيق للدوائر، قدم له ورقة مطبوع عليها الدوائر جاهزة. ساعده في الكتابة إذا طلب، أو اجعله يملئ عليك الأسماء وأنت تكتبها له في دوائره الخاصة.
طيف توحد/حساسية	مفهوم "الثقة" عاطفي ومجرد. حوله إلى معايير ملموسة : "من الشخص الذي يحضر لك الطعام؟ من الشخص الذي يساعدك في ارتداء الملابس؟". هؤلاء هم غالباً في دائرة الثقة. اسمح لهم بالعمل بشكل فردي وهادئ تماماً دون ضغط للمشاركة الجماعية.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسّر):

- + **رصد "الدائرة الفارغة"**: إذا ترك طفل الدائرة المركزية فارغة، فهذا مؤشر خطر (شعور بالوحدة أو عدم الأمان). لا تضغط عليه أمام الجميع. اجلس معه جانباً لاحقاً واسأله: "مين أكثر حدا لطيف معك؟ ممكن نعتبره في الدائرة؟". (يمكنك اقتراح نفسك كميسر مؤقتاً).
- + **اختيار الأقران**: الأطفال في هذا العمر يميلون لوضع "أصدقائهم" في دائرة الثقة. وضّح لهم بلطف: "الأصحاب طويين، بس في المشاكل الكبيرة (مثل اللمسات الحمراء) بنحتاج حدا كبير وقوي ليتصرف".

بطاقة الجلسة

3.3

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قراري أن أخبر" (خطوات الإخبار الناجح).

+ رمز الجلسة: 3.3.

+ المدة المقترحة: 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: مهاراتيّة / لعب أدوار / بناء ثقة.

+ الغرض العام: تمكين الطفل من اتخاذ قرار التبليغ، وتعليمه "كيف" ينفذ هذا القرار بخطوات واضحة ومنظمة، مع التأكيد على الإصرار حتى يستمع أحد له



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يميز الفرق بين "الفتنة" (لإيذاء الآخرين) و "التبليغ" (للمحماية والأمان).
- + أن يطبق خطوات الإخبار الخمسة (من؟ ماذا؟ كيف شعرت؟ ...) في موقف تمثيلي.
- + أن يدرك أن من حقه الإصرار والذهاب لشخص آخر إذا لم يستمع له الشخص الأول.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"التبليغ شجاعة وليس فتنة": الفتنة هدفها توريث شخص في مشكلة. التبليغ هدفه إخراج شخص من مشكلة أو حمايته من الخطر.

"أنت تملك المفتاح": الإخبار هو المفتاح الذي يفتح باب المساعدة. بدون المفتاح، الشبكة موجودة لكن الباب مغلق.

"من حَقك أن تُصدّق": عندما تخبر، وظيفة الكبار هي أن يسمعوك ويصدقوك.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

- + بطاقات كبيرة (أو كتابة على اللوح) توضح خطوات الإخبار الخمس.
- + بطاقات سيناريوهات بسيطة وواقعية (أمثلة: تنمر في الملعب، لمسة غير مريحة من قريب، شخص يطلب سراً).
- + لوحة "دوائر الثقة" (من الجلسة 3.2).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الربط: "رسمنا الدوائر وعرفنا الأشخاص. اليوم رح نتعلم شو نحكي لهم بالضبط".
- + الأمان النفسي: في لعب الأدوار، تجنب السيناريوهات العنيفة جداً أو المخيفة. اكتفِ بسيناريوهات "المضايقة" أو "كسر الحدود" لتعليم المهارة دون إثارة صدمات.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "مفاتيح الكلام"

أولاً: التهيئة "فتنة أم حماية؟" (10 دقائق)

+ عبارة المُيسّر: "كثير مرات بنخاف نخبر عشان ما يحكوا عنا 'فسادين' أو 'فتانين'. شو الفرق برأيكم؟"

+ التوضيح الحاسمة:

- **الفتنة:** لما تحكي عن شي تافه بس عشان زميلك يتعاقب (مثلاً: أحمد أكل علكة بالصف).
- **التبليغ (الحماية):** لما تحكي عن شي خطير أو مؤذي أو بخوف عشان تحمي حالك أو زميلك (مثلاً: حدا بضرب أحمد، أو حدا لمسني غلط).
- **القاعدة:** "في الأمان والحماية، ما في اشي اسمه فتنة. في اشي اسمه شجاعة".

ثانياً: النشاط الأساسي "خطوات الإخبار الخمس" (30 دقيقة)

التركيز: معرفي (خطوات)، مهاري (لعب دور)، بناء الثقة بالعملية.

+ الخطوة 1: عرض الخطوات (الخريطة الذهنية)

- يعرض الميسر الخطوات ويشرحها:

1. اختر الشخص: (من دائرة الثقة 3.2).
2. المكان والوقت: (حاول تلاقي وقت هادي، أو قل: "بدي احكي معك بموضوع مهم").
3. قل: ما حدث (الحقائق): (مين؟ شو عمل؟ وين؟).
4. قل: كيف شعرت: ("أنا خفت"، "أنا تضايقت"، "أنا انجرت").
5. اطلب المساعدة: ("بدي ياك تساعدني يوقف").

+ الخطوة 2: النمذجة (الميسر يمثل)

- يمثل الميسر دور طفل يخبر المعلمة:

- "مس سارة، ممكن احكي معك دقيقة؟ (خطوة 1+2). رامي ضربني بالملعب وما رضي يوقف (خطوة 3). أنا كثير تضايقت وخفت (خطوة 4). ممكن تساعدني؟ (خطوة 5)".

+ الخطوة 3: لعب الأدوار (التطبيق)

- يوزع الميسر السيناريوهات على ثنائيات (أو يختار متطوعين أمام المجموعة).
- السيناريو المقترح: "زميل أكبر منك يلاحقك ويحاول لمس شعرك وأنت قلت له لا".
- التطبيق: يمثل الطفل دور "المُخبر" ويمثل الميسر (أو طفل آخر) دور "الشخص الموثوق".
- دور الشخص الموثوق (هام): يجب أن يتدرب الطرف الآخر على الرد بـ: "أنا مصدقك، ورج أساعدك". (لتعزيز الشعور بالأمان).

+ الخطوة 4: ماذا لو لم يسمعي؟ (الإصرار)

- سؤال الميسر: "طيب، تخيلوا رحتوا عند (الخال) وخبرتموه، بس هو ضحك وقال 'بتمزحوا'. شو نعمل؟ نياس؟"
- القاعدة الذهبية: "لا! هذا يعني إنه هو مشغول أو ما فهم. بنروح فوراً للشخص رقم 2 في دائرة الثقة. بنزل نخبر لحد ما نلاقي حدا يصدقنا ويساعدنا".

ثالثاً: الختام والتأمل "المفتاح في يدك" (10 دقائق)

- عبارة الميسر: "اليوم أخذتوا المفتاح. خطوات الإخبار واضحة. ما تستنوا المشكلة تكبر. استخدموا المفتاح بكبر".
- الربط بالوحدة القادمة: "تعلمنا نحمي حالنا. بالوحدة الأخيرة، رح نتعلم كيف نكون احنا أمان لغيرنا".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	اكتب الخطوات الخمس بوضوح تام على اللوح مع رموز (1. 🧑، 2. 🕒، 3. 🎭، 4. ❤️، 5. 📞). في لعب الأدوار، يمكن للطفل كتابة رسالة قصيرة ("أنا خائف، ساعدني") وتسليمها للميسر كبديل للكلام.
بصرية	ركز كلياً على "التدريب اللفظي". ساعد الطفل على حفظ "الجملة الافتتاحية" (SCRIPT): "عندي موضوع سري وبدي مساعدتك". دربه على سرد الحقائق بوضوح صوتي دون الاعتماد على الإيماءات.
ذهنية بسيطة	بسّط الخطوات إلى ثلاث فحسب : 1. روح عند (ماما/مس). 2. احكي شو صار. 3. احكي "ساعديني". استخدم سيناريوهات بسيطة جداً ومباشرة. تجنب تعقيد "الفتنة VS التبليغ"، وركز على: "إذا خفت، خبر فوراً".
جسدية	تأكد من أن "الشخص الموثوق" ينزل لمستوى نظر الطفل، وذلك في لعب الأدوار ، (يجلس أو ينحني) ليسمعه. هذا يعزز الشعور بالاحترام والجدية.
طيف توحّد / حساسية	"النص المكتوب" (SCRIPTING) مفيد جداً لهم. أعطهم بطاقة صغيرة مكتوب عليها: "أنا أحتاج للتحدث معك عن أمر يزعجني". يمكنهم استخدام هذه البطاقة لبدء الحديث مع المعلمة أو الأهل إذا خاتهم الكلمات بسبب التوتر.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ رصد "اللوم الذاتي": إذا قال طفل: "بس أنا خايف ماما تعصب علي لأنني كنت هناك"، صحح المفهوم فوراً: "المعتدي هو الغلطان، مش أنت. وماما رح تفهم هاد الشي".

+ الجدية: تأكد من أن الأطفال يأخذون لعب الأدوار بجدية. الضحك المفرط قد يكون وسيلة للهروب من توتر الموقف.

+ التقييم: هل استطاع الطفل ذكر الخطوات الأساسية (ماذا حدث + الشعور + الطلب)؟

مراجعة ختامية للوحدة الثالثة "صوتي قوي"

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 3.3)

للميسر:

إنجاز رائع! لقد أكملت الوحدة الثالثة بنجاح، وهي الوحدة التي منحت الأطفال "الأدوات" العملية لحماية أنفسهم: "صوتي قوي".

لقد دربتهم على قول "لا" بثقة (3.1)، وساعدتهم على تحديد شبكة أمانهم (3.2)، ومنحتهم الشجاعة والمهارة للإخبار بما يزجهم (3.3). لقد حولت المعرفة إلى قوة فعلية.

قبل أن تنتقل إلى الوحدة الرابعة (مواجهة العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي)، هذه الصفحة هي "وقفة تقييم وتأمل" ضرورية لك. استخدمها لقياس مدى ترسخ هذه المهارات الحيوية والاستعداد لتطبيقها في سياق أكثر تعقيدًا.

1. قائمة مراجعة (Checkpoint): هل ترسخت مهارات "الصوت القوي"؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **مهارة الرفض (3.1):** هل لاحظت تحسنًا واضحًا في قدرة الأطفال على استخدام "لا" واثقة (صوتًا ولغة جسد) أثناء لعب الأدوار؟ هل فهموا أن الرفض "حق"؟
- ☐ **شبكة الأمان (3.2):** هل استطاع معظم الأطفال تحديد شخص بالغ واحد على الأقل يثقون به تمامًا؟ هل بدوا مرتاحين لفكرة اللجوء لشخص للمساعدة؟
- ☐ **مهارة التبليغ (3.3):** هل أظهر الأطفال فهمًا لخطوات الإبلاغ؟ الأهم: هل وصلت رسالة "استمر بالمحاولة" (الإصرار)؟
- ☐ **الثقة والشجاعة:** هل لاحظت زيادة عامة في "الجرأة المحسوبة" لدى الأطفال (يطرحون أسئلة أكثر، يعبرون عن عدم موافقتهم بلطف)؟
- ☐ **الجو العام:** هل لا يزال جو "الأمان" و "عدم الحكم" (من الوحدة 1 و 2) سائدًا، مما سمح للأطفال بممارسة هذه المهارات دون خوف؟

إذا كان الجواب "نعم" على معظم الأسئلة، فالفريق مستعد لتطبيق هذه المهارات في الوحدة الرابعة. إذا كان "لا"، قد تحتاج لتخصيص وقت إضافي لممارسة لعب الأدوار (خاصة الرفض 3.1 والتبليغ 3.3) أو إعادة التأكيد على رسالة "الإخبار شجاعة" (3.3).

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الثالثة

النجاح هنا هو تحول المهارة إلى سلوك (حتى لو بسيط):

- + استخدام "لا": بدأت تسمع الأطفال يستخدمون كلمة "لا" بشكل أوضح وأكثر ثقة (حتى في تفاعلاتهم العادية خارج الأنشطة الموجهة).
- + تحديد المساعدة: عندما تسأل "لمن ستخبر؟"، يستطيع الطفل تسمية شخص محدد من شبكته (3.2).
- + المحاولة (الأهم): تلاحظ أن الطفل الذي تعرض لموقف مزعج (حتى لو بسيط) "يحاول" فعلاً إخبار الميسر أو شخص بالغ آخر (حتى لو بتردد). هذه المحاولة هي النجاح الأكبر.
- + زيادة التمكين: تشعر بأن الأطفال أصبحوا أقل سلبية وأكثر إدراكاً بأن لديهم "صوتاً" يمكنهم استخدامه.

3. تحديات شائعة (Troubleshooting)

التحدي: "الأطفال لا يزالون يقولون 'لا' بصوت منخفض جداً أو متردد (3.1)".

الحل: هذا طبيعي جداً، خاصة في البداية. لا تضغط عليهم. استمر في "النمذجة" (كن أنت النموذج لـ "لا" الواثقة). حوّل التدريب إلى "لعبة ممتعة" (لعبة "من صوته أعلى؟" لكن بطريقة ودية). الأهم هو التشجيع المستمر ("محاولتك رائعة! المرة القادمة ستكون أقوى!").

التحدي: "بعض الأطفال لم يستطيعوا تحديد أي شخص بالغ موثوق في شبكتهم (3.2)".

الحل: هذا مؤشر خطر أحمر.

1. لا تظهر أي حكم أو استغراب.
2. تحدث مع الطفل على انفراد بعد الجلسة. حاول استكشاف السبب بلطف شديد ("هل هناك أي شخص كبير تشعر معه بالراحة قليلاً؟ حتى لو ليس 100%؟").
3. وثّق الحالة وقم بالإبلاغ فوراً لمسؤول الحالة أو الأخصائي الاجتماعي. هذا الطفل يحتاج دعماً خاصاً لبناء شبكة أمان له.

التحدي: "يخاف الأطفال من 'العواقب' إذا قاموا بالتبليغ (3.3)".

الحل: هذا خوف حقيقي ويجب التعامل معه بجدية (خصوصاً مع اليافعين).

1. صادق على مشاعرهم: "أتفهم خوفكم، وهو شعور طبيعي".
2. أعد التأكيد على رسالة 'الإبلاغ شجاعة': "تذكروا، الشخص الذي يؤدي هو المخطئ، وليس أنتم. الإبلاغ هو الطريقة الوحيدة لوقف الأذى وحماية أنفسكم والآخرين".
3. ركز على 'التبليغ الآمن': "لهذا السبب نتعلم اختيار 'الشخص الموثوق' (3.2)؛ لأنه هو الشخص الذي سيحميكم ويحافظ على سريبتكم (إلا في حالات الخطر)".
4. ذكرهم بقوة الإصرار: "وإذا لم يساعدكم أول شخص، لا تستسلموا. استمروا بالإبلاغ".

4. الجسر التربوي

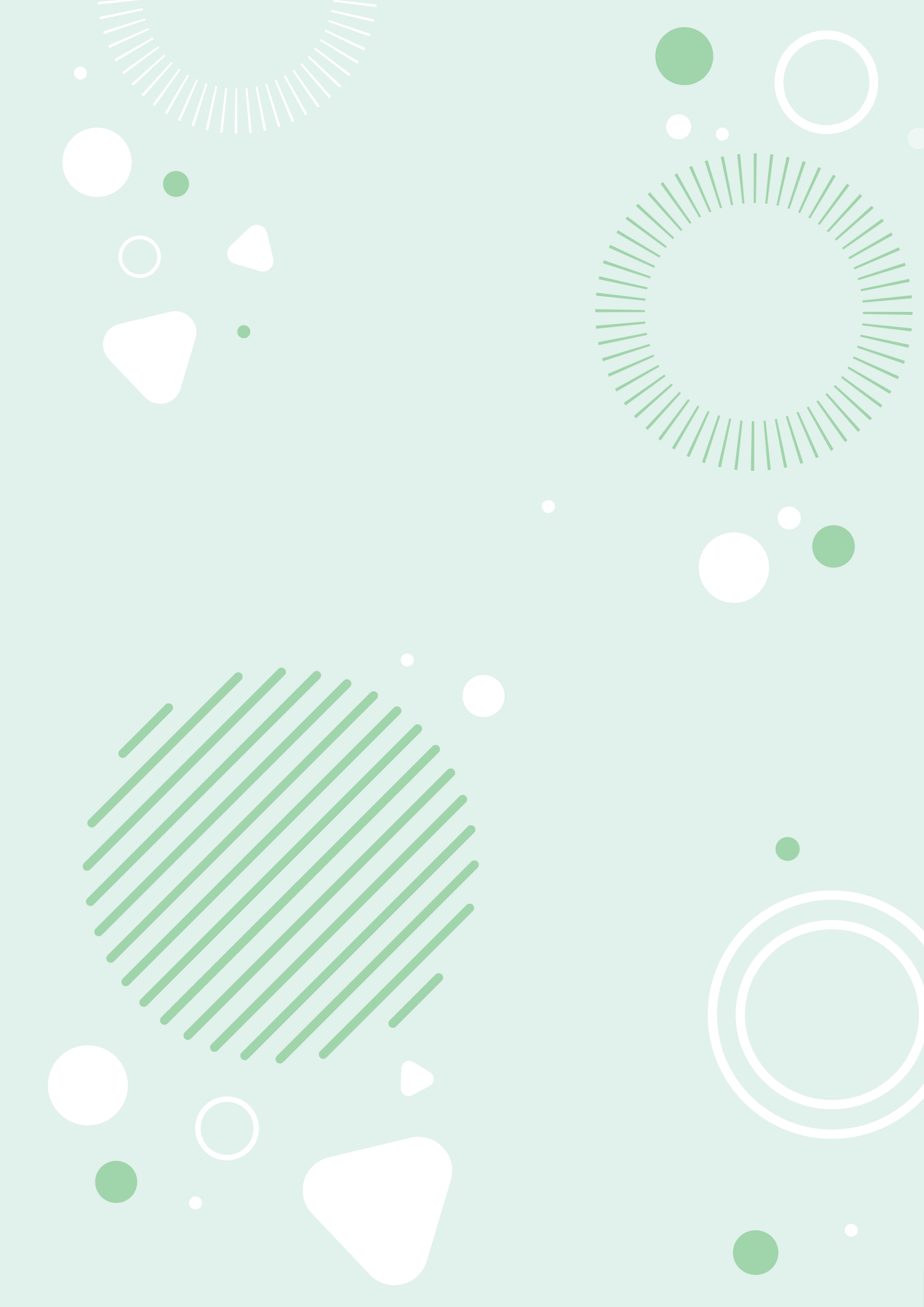
ماذا نقول للأطفال؟

(هذا هو النص الذي تختتم به الجلسة 3.3 لترابطها بالوحدة القادمة)

"يا أبطال! في هذه الوحدة (الوحدة 3)، تعلمنا كيف نجعل صوتنا قويًا. تدريبنا على قول 'لا' بثقة (3.1)، وعرفنا من هم الأشخاص في شبكة أماننا (3.2)، وتعلمنا كيف نخبرهم بما يزعجنا (3.3)."

"الآن بعد أن أصبح لدينا 'صوت قوي' لحماية أنفسنا، سنتعلم في وحدتنا الأخيرة (الوحدة 4: نحن ندعم بعض) كيف نستخدم هذا الصوت وهذه القوة ليس لحماية أنفسنا فحسب، بل لمساعدة وحماية أصدقائنا أيضًا."

"سنتعلم عن موضوع مهم جدًا اسمه 'العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي'، وكيف يمكننا أن نكون 'أصدقاء داعمين' ونقف مع بعضنا البعض لنجعل مكاننا آمنًا للجميع."



الوحدة الرابعة

"نحن ندعم بعض"



(مواجهة التنمر وبناء
التعاطف)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تمثل هذه الوحدة **"القلب النابض"** للدليل، حيث ننتقل من التركيز على حماية "الذات" إلى بناء "مجتمع صغير آمن وداعم". بعد أن بنينا المكان الآمن (الوحدة 1)، وعرف الطفل جسده وحدوده (الوحدة 2)، وامتلك الصوت القوي للرفض والتبليغ (الوحدة 3)، سنقوم الآن بتوظيف كل هذه المكتسبات لتمكين الأطفال من مواجهة "العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي" وبناء ثقافة "التعاطف والدعم المتبادل".

الهدف من هذه الوحدة ليس تعليم الطفل "ماذا يفعل إذا تعرض للتنمر" فحسب، بل الأهم هو تمكين كل طفل (بمن فيهم الأطفال ذوو الإعاقة أنفسهم) ليكون "حليفًا إيجابيًا" (Positive Ally) قادرًا على فهم مشاعر الآخرين والتدخل بأمان لدعمهم، وتحويل دور "المتفرج السلبي" (Bystander) إلى "فاعل تغيير إيجابي".

المنطق التربوي (وفق CDC BULLYING PREVENTION & PSS PRINCIPLES): التنمر يزدهر في بيئة الصمت والخوف واللامبالاة. مواجهته لا تتطلب تمكين الضحية فحسب، بل تتطلب بناء "أغلبية صامتة" داعمة ترفض التنمر وتدعم من يتعرض له. هذه الوحدة تبني هذه "الأغلبية الداعمة" من خلال التركيز على التعاطف والمسؤولية الجماعية.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'بناء الجسور' (Bridge Building) و 'تشجيع التعاطف' (Fostering Empathy). ركز على خلق فرص للأطفال ليروا العالم من منظور زملائهم المختلفين. احتفل بالاختلاف كقوة، وشجع المبادرات الصغيرة للدعم واللفظ. أنت لا تعلمهم كيف يواجهون سلوكًا سلبيًا فحسب، بل تبني أساسًا لمجتمع صغير أكثر إنسانية وتقبلًا".

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متكاملة، تعالج جوانب مختلفة من مواجهة التنمر وبناء الدعم:

123

الجلسة 4.1: "فهم التنمر (ما هو ولماذا يؤدي؟)"

الهدف: مساعدة الأطفال على تعريف التنمر بكلماتهم، وتمييزه عن المزاح العادي أو الخلافات البسيطة، وفهم الأثر العاطفي للتنمر على الجميع (المتنمر، الضحية، المتفرج).

المخرج: فهم مشترك وواضح لماهية التنمر وخطورته.

الجلسة 4.2: "المتفرج ليس محايدًا (دور الحليف الإيجابي)"

الهدف: تمكين الأطفال (خاصة المتفرجين) من فهم أن "عدم فعل شيء" هو اختيار له عواقب، وتعليمهم استراتيجيات آمنة وفعالة للتدخل ودعم الشخص الذي يتعرض للتنمر.

المخرج: أطفال يمتلكون أدوات عملية ليكونوا "حلفاء إيجابيين" بأمان.

الجلسة 4.3: "قوتنا في اختلافنا (بناء التعاطف والاحتراف بالتنوع)"

الهدف: تعميق فهم الأطفال لمشاعر الآخرين (التعاطف)، والاحتراف بالاختلافات (بما فيها الإعاقة) كقوة تثرى المجموعة، وربط ذلك بتقليل التنمر وزيادة الدعم.

المخرج: مجموعة أكثر تقبلًا وتعاطفًا، تحتفي بتنوع أفرادها.

3. مؤشر النجاح الأهم لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس بالتّي:



"عندما ترى طفلًا يتدخل بشكل عفوي (حتى لو بكلمة بسيطة مثل 'اتركه وشأنه' أو بتقديم الدعم للشخص الحزين بعد الموقف)، أو عندما يبدأ الأطفال بالاحتراف بنجاحات أو مهارات زملائهم المختلفين... **عندها تكون** قد نجحت في تحويل الدليل من 'أداة حماية فردية' إلى 'محفز لثقافة جماعية داعمة'".

بطاقة الجلسة

4.1

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "لعبة التمييز: تنمر، مزاح، أم خلاف؟" (ما هو التنمر؟).

+ رمز الجلسة: 4.1.

+ المدة المقترحة: 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تعريفية / تحليلية / تصنيفية.

+ الغرض العام: بناء فهم دقيق لمفهوم "التنمر" وتمييزه عن المزاح أو المشاكل العادية. الهدف هو تزويد الطفل بـ "مصفاة" (FILTER) عقلية للحكم على السلوكيات: هل هذا مقبول أم مؤذي؟



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يحدد العناصر الثلاثة للتنمر (القوة، التكرار، النية).
- + أن يحلل سيناريوهات مختلفة ويصنفها بشكل صحيح إلى (تنمر / مزاح / خلاف).
- + أن يدرك أن "المزاح" يتوقف فوراً عندما يتألم الطرف الآخر.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- "المزاح يجب أن يضحكنا جميعاً": إذا ضحكنا كلنا، فهو مزاح. إذا ضحكت أنت وبكى زميلك، فهذا تنمر.
- "ليس كل خلاف تنمر": الخلاف يحدث مرة واحدة وينتهي بالصلح. التنمر يتكرر ويهدف للأذى.
- "التنمر قرار": التنمر ليس "طبعاً"، هو قرار واعى بإيذاء شخص أضعف، ونحن نقرر ألا نكون متنمرين.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

- + لوح قلاب لكتابة معادلة التنمر.
- + 3 بطاقات كبيرة توضع على الأرض أو الحائط: (تنمر)، (مزاح)، (خلاف).
- + بطاقات سيناريوهات (أمثلة: "علي يلعب سمي بلقب يكرهه كل يوم"، "سارة وأمل يضحكان على نكتة"، "خالد أخذ كرة رامي مرة واحدة").
- + لوحة "شجرة الأمان" (1.2).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + المفاهيم: تأكد من فهمك أنت (كميسر) للفروقات الدقيقة بين المصطلحات لتشرحها بوضوح.
- + الحساسية: قد يكون هناك "متنمرون" و "ضحايا" في نفس الغرفة. تجنب الإشارة لأشخاص بعينهم، ركز على "السلوك" وليس "الشخص". (قل: "سلوك التنمر سيء" ولا تقل: "أنت ولد سيء").

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ٥ "لعبة التصنيف"

أولاً: التهيئة "معادلة التنمر" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "اليوم بدنا نحكي عن كلمة بنسمعوها كثير: التنمر. هل أي مشكلة بتصير بينا وبين أصحابنا اسمها تنمر؟ (لا). عشان نسميه تنمر، لازم يكون فيه 3 شروط (زي مكونات الطبخة)".

+ يكتب الميسر على اللوح:

1. النية (القصد): الشخص قاصد يزعلني أو يؤذي (مش بالغلط).
2. التكرار: بيعملها مرة ورا مرة (كل يوم، كل فرصة).
3. القوة (عدم التوازن): هو أقوى مني (بالجسم، أو معاه شلة، أو أكبر بالعمر) وأنا مش قادر أدافع عن حالي.

ثانياً: النشاط الأساسي "لعبة تصنيف السيناريوهات" (30 دقيقة)

التركيز: معرفي، تحليلي، تفكير نقدي.

+ الخطوة 1: إعداد الساحة

- يضع الميسر البطاقات الثلاث (تنمر / مزاح / خلاف) في أماكن مختلفة من الغرفة.

+ الخطوة 2: قراءة السيناريوهات والتصنيف

- السيناريو 1: "علي يلقب سمير بلقب 'القصير' كل يوم قدام **الأطفال**، وسمير يزعل ويطلب منه يوقف، بس علي بيكمل".

- السؤال: "وين نوقف؟ عند تنمر ولا مزاح ولا خلاف؟"
- الإجابة: (تنمر).
- التحليل: "ليش؟ (تكرار: كل يوم / نية: يزعله / قوة: قدام **الأطفال**)".

- السيناريو 2: "سارة وحلا بيحكوا نكت ويضحكوا مع بعض بصوت عالي".

- الإجابة: (مزاح).
- التحليل: "ليش؟ (الطرفين مبسوطين، ما في أذى)".

- السيناريو 3: "خالد ورامي بدهم يلعبوا بالحارس، واختلفوا مين يوقف جول، وتجادلوا بصوت عالي، وبعدين اتفقوا".

- الإجابة: (خلاف).
- التحليل: "ليش؟ (صار مرة واحدة، الاتنين نفس القوة بيتناقشوا، وانحلت)".

+ الخطوة 3: المنطقة الرمادية (هام جداً)

- سؤال الميسر: "طيب، لو أنا كنت بمزح مع صاحبي، ودفشته، وهو وقع وتوجع وصار يبكي. هل بضل اسمه مزاح؟"

- الإجابة الجماعية: "لا!".
- القاعدة الذهبية: "المزاح بوقف باللحظة اللي الطرف الثاني ببطل يضحك فيها. إذا كملت، بيصير اسمه تنمر".

ثالثاً: الختام والتأمل "خط أحمر" (10 دقائق)

+ **عبارة الفيسر:** "المزاج حلو، والخلاف طبيعي يصير وبنصالحه. بس التمر خط أحمر؛ لأنه مؤذي ومتعمد".

+ **الربط بالوحدة القادمة:** "طيب، لو شفتنا موقف تمر يصير قدامنا، شو لازم نعمل؟ نتفرج؟ ولا نساعد؟ المرة الجاي رح نتعلم دورنا كأبطال".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	اكتب الشروط الثلاثة (نية، تكرار، قوة) بوضوح على اللوح وأبقها طوال الجلسة. استخدم صوراً للسيناريوهات بدلاً من قراءتها فحسب ، في لعبة التصنيف، اطلب منهم الوقوف عند البطاقة المناسبة (حركة جسدية).
بصرية	اعتمد على التحليل الصوتي. اقرأ السيناريو بنبرة معينة. استخدم بطاقات ملموسة للتصنيف (بطاقة ناعمة = مزاج، بطاقة خشنة/شائكة = تمر). اطلب منهم شرح "لماذا" اختاروا هذا التصنيف شفهاً.
ذهنية بسيطة	بسّط "الشروط" إلى اثنين فحسب : (يوجد؟ + يعملها كثير؟). استخدم تصنيفاً ثنائياً فحسب : (تمر / عادي) لعدم تشتيتهم بـ "الخلاف". ركز على قاعدة: "إذا صديقك زعل، وقف فوراً".
جسدية	تأكد من وجود ممرات واسعة للكراسي في نشاط التصنيف الحركي. إذا كانت الحركة صعبة، يمكنهم البقاء في مكانهم ورفع بطاقة ملونة (أحمر للتمر، أخضر للمزاج، أصفر للخلاف).
طيف توحيد/حساسية	لتقريب مفهوم "التمر" (المجرد)، اربطه صوتياً ومفاهيمياً بكلمة "نمر" (حيوان). وضح كيف يهاجم النمر فريسته بقوة، واشرح أن هذا التصرف الهجومي هو "غير صحيح" بين البشر.

* **التمييز الاجتماعي:** التمييز بين المزاج والتمر صعب جداً عليهم. أعطهم قاعدة بصرية: "انظر لوجه الشخص الآخر. هل يتسم؟ (مزاج). هل يعبس أو يبكي؟ (تمر/توقف فوراً)".

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **رصد التبرير:** إذا قال طفل: "بس هو بيستاهل، هو نرفزني"، اشرح له الفرق بين "رد الفعل" وبين "التمر المتعمد". التمر خطة، وليس مجرد غضب لحظي.

+ **كشف الضحايا:** الطفل الذي يعرف تفاصيل التمر بدقة شديدة ويبدو عليه الحزن، غالباً هو ضحية. والطفل الذي يدافع عن المتنمر بشراسة قد يكون متنمراً. راقب وسجل للمتابعة.

+ **تقييم الفهم:** هل يستطيع الأطفال تصنيف السيناريوهات بشكل صحيح؟

بطاقة الجلسة

4.2

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "المتفرج ليس محايدًا" (مسرح المشاهد الصامتة).

+ رمز الجلسة: 4.2.

+ المدة المقترحة: 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: مهاراتيّة / تحليلية / مسرح تفاعلي / تمكين.

+ الغرض العام: كسر "صمت المتفرج". مساعدة الأطفال على إدراك أن وقوفهم صامتين أثناء التنمر ليس حياداً، بل قد يشجع المتنمر. الهدف هو تزويدهم باستراتيجيات "آمنة" للتدخل دون تعريض أنفسهم للخطر؟.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يفهم أن المتفرج الصامت هو جزء من المشكلة؛ (لأنه يمنح المتنمر جمهوراً).
- + أن يقترح استراتيجيتين "آمنتين" على الأقل لمساعدة الضحية (مثل: عدم الضحك، تغيير الموضوع، مناداة المعلم).
- + أن يطبق استراتيجية التدخل في مشهد تمثيلي.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"صمتك له صوت": عندما تسكت وتتفرج، المتنمر يظن أنك موافق. صمتك يشجعه.

"السلامة أولاً": لا تكن بطلاً خارقاً وتعرض نفسك للضرب. الذكاء هو أن تساعد بأمان (نادِ كبار، شتت الانتباه).

"الجمهور يقرر": المتنمر يحب الجمهور. إذا رفض الجمهور العرض (ما ضحكوا، أو مشيوا)، العرض ييفشل.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

- + مساحة فارغة في الوسط للتمثيل.
- + لوح قلاب لكتابة "قائمة أفعال الحليف الآمن".
- + بطاقات سيناريوهات بسيطة (بدون حوار، تعتمد على الفعل). أمثلة:
 - "طفل يعزل طفلاً آخر عن اللعب ويمنعه من الدخول".
 - "طفل يقلد مشية طفل آخر والجميع يضحك".

+ لوحة "مثلث العنف" (من الجلسة السابقة).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الأمان النفسي: ذكرهم بقاعدة "ممنوع اللمس المؤذي" أثناء التمثيل. التمثيل يجب أن يكون رمزياً (بدون ضرب حقيقي).
- + التوجيه: دورك كميسر هو "الجوكر" (JOKER) في المسرح التفاعلي، تدير النقاش وتوقف المشهد في اللحظة المناسبة.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "مسرح المشاهد الصامتة"

أولاً: التهيئة "قوة المتفرج" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "في الجلسة الماضية عرفنا 'مثلث التنمر'. اليوم رح نركز على الضلع الأكبر: المتفرج. هل المتفرج اللي بيشتوف الغلط ويبسكت يعتبر بريء؟"

+ **نقاش سريع:** "تخلوا لو المتنمر ما لقي حدا يتفرج عليه ويضحك، هل رح يكمل؟ (غالباً لا). إذن المتفرج عنده قوة كبيرة."

ثانياً: النشاط الأساسي "المسرح التفاعلي" (30 دقيقة)

التركيز: تحليلي، بناء استراتيجيات تدخل آمنة، تمكين المتفرج.

+ الخطوة 1: المشهد الصامت (المشكلة)

- يقسم الميسر الأطفال لمجموعات صغيرة (3-4). يعطي كل مجموعة سيناريو.
- **المطلوب:** تمثيل المشهد بصمت (الاكتفاء بالحركة) لمدة 30 ثانية، يظهر فيه متنمر، ضحية، ومتفرجون "سليبيون" (خائفين أو يضحكون).
- **العرض:** تعرض المجموعة الأولى المشهد

+ الخطوة 2: التحليل (الجمهور)

- **سؤال الميسر:** "شو شفتوا؟ كيف كان شعور الضحية لما شاف الكل بيتفرجوا وساكّتين؟ (حزن مضاعف). وكيف كان شعور المتنمر؟ (قوة)".

+ الخطوة 3: العصف الذهني (الحلول الآمنة)

- **سؤال الميسر:** "المتفرج كان خايف. شو في اشي آمن كان ممكن يعمل له لیساعد، بدون ما يتأذى؟"
- **تسجيل الأفكار على اللوح (أفعال الحليف الآمن):**

1. لا تضحك: (وجه جاد).
2. انسحب: (اخرج من المكان واسحب جمهور المتنمر معك).
3. شتت الانتباه: (قول فجأة: "يلا يا شباب مين بدو يلعب طابطة؟" وخذ الضحية معك).
4. بلغ: (نادِ المعلمة فوراً).
5. المواصلة اللاحقة: (بعد ما يخلص الموقف، روح عند الضحية وقول: "أنا آسف عالي صار، هو غلطان").

+ الخطوة 4: إعادة التمثيل (الحل)

- **تقنية FORUM THEATRE:** "الآن، رح نعيد نفس المشهد. أي حدا من الجمهور بتيجيه فكرة لتدخل آمن، يصرخ 'ستوب!' (STOP)، ويدخل مكان 'المتفرج' ويطبق الفكرة".
- **التطبيق:** تُجرّب عدة حلول (مثلاً: طفل يدخل ويقول "يلا نلعب" ويسحب الضحية).
- **التعزيز:** يصفق الجميع للمتدخل.

ثالثاً: الختام والتأمل "كلنا حلفاء" (10 دقائق)

- **عبارة الفيسر:** "شفتوا؟ بحركة بسيطة وذكية، قدرنا نوقف التنمر أو نخفف وجع الضحية".
- **التعهد:** "مين يوعدنا إنه يحاول يكون 'حليف آمن' المرة الجاي؟"
- **الربط بالوحدة القادمة:** "عشان نكون حلفاء شاطرين، لازم نحس بغيرنا منيح. الجلسة الجاي رح تكون عن 'التعاطف'".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكيف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	"المسرح الصامت" هو نشاطهم المثالي! شجعهم على استخدام تعابير الوجه ولغة الجسد بقوة لإيصال الفكرة. اكتب "قائمة الحلول الآمنة" برمز واضحة على اللوح (مثل: وجه لا يضحك 😞، يد تشير للمعلمة 🙋👩).
بصرية	بدّل "المسرح الصامت"، بـ "المسرح الإذاعي" (AUDIO THEATER) المجموعات تمثل المشهد بالأصوات والحوار فحسب . عند الحل، يقترح الطفل الكفيف الحل شفويًا ("ممكن نحكي: يلا نلعب غير لعبة"), وينفذ زميل آخر حركياً إذا لزم الأمر.
ذهنية بسيطة	بسّط الخيارات إلى طين اثنين : 1. بلغ المعلمة . 2. كن لطيفاً مع الضحية بعدين . في إعادة التمثيل، ساعده ليدخل ويقوم بفعل بسيط جداً (مثل: الوقوف بجانب الضحية وممسك يده).
جسدية	تأكد من أن مساحة التمثيل واسعة في المسرح التفاعلي. يمكن للطفل على الكرسي أن يلعب دور "المتفرج الذكي" الذي ينسحب ويسحب معه الآخرين ("أنا رايج، اللعبة هاي مش حلوة"), أو الذي ينادي المعلمة بصوت عالٍ.
طيف توحد/حساسية	التمثيل أمام الجمهور قد يكون ضاعطاً. اسمح لهم بالمشاركة كـ "مخرجين" (DIRECTORS) يقترحون الحلول من مكانهم دون الصعود للمسرح. الحلول المنطقية (مثل: التبليغ) تناسبهم جداً أكثر من الحلول العاطفية المعقدة.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

- + **رصد الحلول العنيفة:** إذا اقترح طفل: "أدخل أضرب المتنمر"، أوقف المشهد وناقش: "هذا شجاع، بس هل هو آمن؟ ممكن أنت كمان تتأذى وتصير مشكلة أكبر. بدنا حل ذكي وآمن".
- + **المشاركة:** هل شارك الأطفال "الخجولين" في اقتراح حلول؟ (هذا مهم لتمكينهم).
- + **الواقعية:** تأكد أن الحلول المقترحة "ممكنة التطبيق" في باحة المدرسة، وليست مثالية زيادة عن اللزوم.

بطاقة الجلسة

4.3

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قوتنا في اختلافنا" (شجرة اللطف والتعاطف).

+ رمز الجلسة: 4.3.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: ختامية / تأملية / بناء قيم / تعزيز إيجابي.

+ الغرض العام: تعميق مفهوم "التعاطف" (EMPATHY) كمهارة عملية (المشي في حذاء الآخر)، والاحتفاء بالاختلافات كقوة للمجموعة، وختم البرنامج بعهد جماعي للالتزام بقيم الأمان واللطف.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يعرّف "التعاطف" بكلماته الخاصة (محاولة فهم شعور الآخر).
- + أن يمارس مهارة "أخذ وجهة نظر الآخر" (PERSPECTIVE TAKING) من خلال تخيل مشاعر شخصية في قصة.
- + أن يقترح أفعالاً ملموسة للدعم ويكتبها على "أوراق شجرة اللطف".
- + أن يلتزم جماعياً بميثاق الأمان (بصمة الوعد).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

- "امش في حذاءه": قبل أن تحكم على أحد أو تضحك عليه، جرب أن تتخيل نفسك مكانه لثانية واحدة. هذا هو التعاطف.
- "الاختلاف يكملنا": لو كنا جميعاً متشابهين، ستكون الحياة مملة. اختلافاتنا (شكلنا، مهارتنا) هي التي تجعل فريقنا قوياً ومميزاً.
- "اللطف فعل وليس شعوراً": لا يكفي أن تشعر بالأسف، حول شعورك لفعل (كلمة طيبة، مساعدة، ابتسامة).

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

- + لوح قلاب مرسوم عليه "جذع شجرة كبير وفروع" (بحون أوراق).
- + قصاصات ورق خضراء (على شكل أوراق شجر) - كمية كافية.
- + أقلام تلوين/كتابة.
- + بطاقات سيناريوهات للتعاطف (مذكورة في الإجراءات).
- + النشاط الختام (بصمة الوعد): ألوان أصابع (FINGER PAINTS)، مناديل مبللة، لوح كبير.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الجو العام: اخلق جواً من الهدوء والتأمل في البداية، ثم الاحتفال في النهاية.
- + شجرة اللطف: ارسم الجذع مسبقاً لتوفير الوقت، واجعلها كبيرة وواضحة.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ♣ "شجرة اللطف"

أولاً: التهيئة "ما هو التعاطف؟" (10 دقائق)

+ **عبارة الميسر:** "أهلاً بالفريق الرائع. اليوم آخر جلسة إلنا. رح نحكي عن 'قوة خارقة' اسمها التعاطف. مين بيعرف شو يعني؟"

+ **التعريف المبسط:** "التعاطف هو إنك تحاول 'تمشي بحذاء شخص ثاني'. يعني تغمض عيونك وتتخيل إنك أنت هو، وتحس بالي هو حاسس فيه".

ثانياً: النشاط الأساسي "المشي في حذاء الآخر & شجرة اللطف" (30 دقيقة)

التركيز: بناء تعاطف، فهم وجهات نظر مختلفة، تعزيز السلوك الإيجابي.

+ الخطوة 1: تمرين التخيل (المشي في حذاء الآخر)

- **الميسر:** "رح أقرأ موقف، وبدي اياكم تغمضوا عيونكم وتتخلوا حالكم مكان الشخص".
- **السيناريو:** "زميل جديد دخل الصف بنص السنة. هو ما بيعرف حدا، ولهجة شوي غريبة فالأطفال ضحكوا عليه لما حكي. هو قعد لحاله بالفرصة".
- **التأمل:**
 - "كيف حاسين وأنتو قاعدين لحالكم؟" (وحدة، خجل، حزن).
 - "شو بتمنوا حدا يعمل معكم هسا؟" (حدا يحكي معي، حدا يلعب معي).

+ الخطوة 2: عصف ذهني (أفعال اللطف)

- **الميسر:** "فتحوا عيونكم. بناءً على الشعور الي حسيتموه، شو هي 'الأفعال اللطيفة' الي ممكن نعملها لنساعد هذا الزميل؟"
- **الإجابات:** (أبتسم له، أعرفه على أصدقائي، أقعد جنبه، أدافع عنه إذا حدا ضحك).

+ الخطوة 3: بناء شجرة اللطف

- **الميسر:** "شوفوا هاي الشجرة، هي فاضية (قرعاء). بدنا نعييها بلطفنا".
- **التطبيق:** يوزع الميسر "أوراق الشجر" الورقية.
- **المهمة:** "اكتب (أو ارسوم) على الورقة فعل لطف واحد عملته، أو ناوي تعمله (مثلاً: أشارك لعبي، أساعد زميلي بالواجب، ما أضحك حدًا)".
- **التنفيذ:** يلصق الأطفال أوراقهم على الشجرة لتصبح "خضراء ومزهرة".
- **التعليق:** "شوفوا كيف أفعالنا الصغيرة خلت الشجرة حلوة وقوية. هيك إحنا بنخلي مجموعتنا".

ثالثاً: الختام الموحد "بصمة الوعد" (The Promise Fingerprint) ٢٠ دقيقة

التركيز: التزام حسي وجماعي لا يُنسى.

+ الخطوة 1: العهد

- يكتب الميسر (أو يعرض) الجمل الثلاث الكبيرة:

1. "وعد.. لا أُنمر".
2. "وعد.. أدافع عن نفسي".
3. "وعد.. أَدعم أصدقائي".

+ الخطوة 2: البصمة

- عبارة المُيسّر: "هذا الوعد رح نوقعه ببصمتنا عشان يضل ذكرى".
- التنفيذ: يغمس كل طفل إصبعه في اللون، ويضع بصمته بجانب الجمل، ويردد بصوت عالٍ: "أنا بوعد!".

+ الخطوة 3: الاحتفال

- يضع الميسر بصمته.
- تصفيق جماعي، توزيع ملصقات أو شهادات مشاركة، وشكر الأطفال على شجاعتهم خلال البرنامج.

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	نشاط "الشجرة" بصري ممتاز. اكتب التعليمات بوضوح. استخدم مترجم الإشارة لشرح مفهوم "المشي في حذاء الآخر". في نشاط البصمة، اجعل "جمل الوعد" مكتوبة بخط عريض جداً ليشرحوا إليها أثناء البصم.
بصرية	بدّل "أوراق الشجر الورقية" بأشياء ملموسة (أوراق شجر حقيقية أو قماشية). اطلب من الطفل أن يخبرك بفعل اللطف شفهيًا وأنت تكتبه له (أو يكتبه بطريقة بريـل). في نشاط البصمة، وجه يده لمكان اللون ثم لمكان اللوحة بدقة.
ذهنية بسيطة	مفهوم "التعاطف" مجرد. بسّطه إلى: "كيف أساعد صديقي؟" . بدل الكتابة على أوراق الشجر، اطلب منهم رسم رمز بسيط (قلب ♥، وجه مبتسم ☺). ركز على الأفعال الملموسة (ألعب معه، أعطيه قلم).
جسدية	تأكد أن "شجرة اللطف" معلقة على ارتفاع يمكن للجميع الوصول إليه (أو أنزلها للأرض وقت اللصق). في نشاط البصمة، إذا كان التحكم باليد صعباً، ساعدهم في توجيه الإصبع أو استخدم إبهام اليد بالكامل.
طيف توحـد/حساسية	"تخيل مشاعر الآخرين" (THEORY OF MIND) تحدي كبير لهم. لا تضغط في تمرين التخيل. بدلاً من ذلك، أعطهم قواعد اجتماعية واضحة: "إذا رأيت شخصاً وحيداً، القاعدة الجيدة هي أن تقول له مرحباً".

* **حسياً:** وفر مناديل مبللة فوراً بجانب الألوان، أو قدم خيار "الملصقات الملونة" كبديل للبصمة السائلة لتجنب التوتر.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **جودة الأفكار:** هل كتب الأطفال أفعال لطف "حقيقية" وواقعية؟ (هذا يدل على فهم عميق).

+ **الروح الجماعية:** راقب التفاعل أثناء لصق الأوراق على الشجرة. هل يساعدون بعضهم؟ هل يفسدون المجال لبعضهم؟ (هذا تطبيق عملي للطف).

+ **الختام:** تأكد من أن يغادر الأطفال وهم يشعرون بـ "القوة" و"الانتماء"، وليس الحزن لانتهاء الجلسات. ذكرهم أن "ميثاق الأمان" مستمر معهم دائماً.

بطاقة الجلسة

4.4

الفئة العمرية (7 - 12 سنة)

الطفولة المتوسطة

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "صندوق أدواتي للأمان" (مسرح المنتدى: تغيير المشهد).

+ رمز الجلسة: 4.4.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: ختامية / مسرح تفاعلي / تطبيق عملي / بناء ثقة.

+ الغرض العام: اختبار قدرة الأطفال على استدعاء واستخدام المهارات التي تعلموها (الرفض، التبليغ، الدعم) في الوقت المناسب. الهدف ليس التمثيل المثالي، بل "تجربة" الحلول الآمنة في بيئة مسيطر عليها لكسر حاجز الخوف.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه الطفل)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل طفل (حسب قدرته):

- + أن يربط بين المشكلة (مثل التنمر) وبين الأداة المناسبة من "صندوق أدواته" (مثل: الحزم، أو التبليغ).
- + أن يقترح ويمثل حلاً آمناً لموقف تنمر (سواء كان هو المستهدف أو المتفرج).
- + أن يقيم فعالية الحلول المقترحة (هل هذا الحل آمن؟ هل أوقف الأذى؟).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للطفل):

"لحيك الأدوات": أنت لست عاجزاً. معك "صوت قوي"، و"شبكة أمان"، و"استراتيجيات ذكية". استخدمها.

"السلامة هي المقياس": أي حل يعرضك للخطر هو حل خاطئ. الحل الذكي هو الحل الآمن.

"التجربة تقتل الخوف": التدريب هنا في القاعة يجعل التصرف في الملعب أو الشارع أسهل وأسرع.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ب):

+ بطاقات سيناريوهات واقعية (مكتوبة بخط واضح):

- سيناريو 1: تنمر لفظي في الساحة.
- سيناريو 2: إجبار طفل على فعل شيء لا يريده.
- سيناريو 3: طفل يرى زميله يبكي وحيداً.

+ مساحة واسعة في الوسط (المسرح).

+ لوح قلاب لكتابة "الخيارات الآمنة".

+ لوحات الجلسات السابقة (الميثاق، الشبكة، المثلث) معلقة كـ "مرجع بصري".

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ قواعد المسرح: وضح أن "الضرب" ممنوع حتى في التمثيل (نستخدم الحركة الرمزية).

+ دور الميسر: أنت "الجوكر" (JOKER). دورك هو تجميد المشهد وسؤال الجمهور، وليس تلقين الحلول.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "مسرح تغيير المشهد"

أولاً: التهيئة "استعراض الصندوق" (10 دقائق)

- + **عبارة المُيسّر:** "أهلاً بالفريق! اليوم يوم التخرج. جمعنا أدوات كثيرة خلال الجلسات الماضية. خلونا نتذكرها بسرعة:"
- (يشير للوحات): "عنا الميثاق (الاحترام)، صوت الـ لا (الحزم)، شبكة الأمان (التبليغ)، وأفعال الحليف (المساعدة)."
- + **التمهيد:** "اليوم رح نفتح هذا الصندوق ونستخدم الأدوات دي في مسرحية حقيقية".

ثانياً: النشاط الأساسي "مسرح المنتدى التفاعلي" (35 دقيقة)

التركيز: تطبيق عملي، حل مشكلات، تقييم المخاطر.

+ الخطوة 1: المشهد الأول (السيناريو السلبي)

- **يختار الميسر** 3 متطوعين (متنمر، مستهدف، متفرج) ويعطيهم سيناريو: "أحمد يأخذ حقيبة سامي ويرميها بعيداً، وسامي خائف وساكت، والمتفرج يضحك".
- **الأداء:** يمثلون المشهد كما هو (بشكل سلبي).
- **التجميد:** يصرخ الميسر: "ستوب! (STOP)".

+ الخطوة 2: استدعاء الأدوات (التحليل)

- **سؤال الميسر للجمهور:** "المشهد هاد مش عاجبنا. سامي في ورطة. شو الأداة الي لازم يطلعها من صندوقه هسا؟"
- **اقتراحات الجمهور:** (يقول "لا" بحزم / يروح يخبر المعلمة / ينسحب).
- **سؤال عن المتفرج:** "والمتفرج؟ شو لازم يعمل؟"
- **اقتراحات الجمهور:** (ما يضحك / ينادي المعلمة / يروح يساعد سامي).

+ الخطوة 3: تغيير المشهد (إعادة التمثيل)

- **عبارة المُيسّر:** "مين البطل الي يحب يطلع مكان (سامي) ويجرب الحل المقترح؟"
- **التطبيق:** يخرج طفل جديد، ويعاد المشهد. عندما يأخذ المتنمر الحقيبة، يطبق الطفل الجديد المهارة (مثلاً: ينظر في عين المتنمر ويقول بصوت حازم: "رجع حقييتي، هاد تصرف مش مقبول").
- **التقييم:** يسأل الميسر: "كيف كان أدائه؟ هل كان آمن؟ هل صوته كان قوي؟".

+ الخطوة 4: جولة ثانية (سيناريو التبليغ)

- **سيناريو:** "المتنمر ما رد على سامي وكمل. شو الأداة التالية؟"
- **التطبيق:** يمثل الطفل كيف يترك المكان فوراً ويذهب لتمثيل مشهد "التبليغ" للمعلمة (التي يمثل دورها الميسر).
- **التركيز:** التأكد من ذكر التفاصيل (من؟ ماذا؟ أين؟).

ثالثاً: الختام والتأمل "أنا جاهز" (15 دقيقة)

- **عبارة الميسر:** "الي عملتوه اليوم هو قمة الشجاعة. أنتو ما مثلتو بس، أنتو تدرتو عالحيقة".
- **دائرة الختام:** يقف الجميع في دائرة. يمرر الميسر "كرة" أو غرضاً رمزياً. كل طفل يمسك الكرة ويقول جملة واحدة: "أنا قوي لأنني..". (أعرف أحكي لا / عندي شبكة أمان / بساعد أصحابي).
- **الاحتفال:** توزيع شهادات إتمام البرنامج.

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ب):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ب) (7-12 سنة)
سمعية	المسرح أداة بصرية ممتازة. عند نقطة "ستوب"، اطلب منهم رفع بطاقات ملونة (أحمر = خطر، أخضر = حل آمن). اسمح لهم باقتراح الحلول عبر التمثيل الصامت أو الكتابة على اللوح. شجع لغة الجسد القوية في مواجهة التنمر.
بصرية	حول النشاط إلى "مشهد إذاعي" . الميسر يصف الموقف صوتياً بدقة ("أحمد يقترب الآن، صوته غاضب.."). اطلب من الطفل الكفيف اقتراح "الرد اللفظي" (ماذا يقول؟). يمكنه المشاركة في التمثيل بالتركيز على "نبهة الصوت الحازمة" و "التبليغ الشفهي".
ذهنية بسيطة	بسّط الخيارات. بدلاً من سؤال مفتوح ("ماذا يفعل؟")، أعطِ خيارين: "هل يبكي أم يخبر المعلمة؟" . اطلب منه تمثيل حركة واحدة بسيطة (مثلاً: رفع اليد كإشارة "قف"، أو المشي باتجاه المعلمة).
جسدية	تأكد من خلو "المسرح" من العوائق. إذا كان الطفل يستخدم كرسيّاً متحركاً، دمج في المشهد كقوة. (مثلاً: استخدام الكرسي كحاجز بين الضحية والمتنمر، أو الانسحاب السريع للتبليغ). ركز على قوة الصوت والنظرة كأدوات فعالة لا تحتاج لحركة جسدية كبيرة.
طيف توحد/حساسية	المفاجآت في المسرح التفاعلي قد تسبب توتراً. اسمح لهم بلعب دور "المقيم" (JUDGE) الذي يحمل بطاقة (صح/خطأ) لتقييم الحلول من مقعده، بدلاً من الصعود للمسرح. إذا أراد التمثيل، أعطه نصاً جاهزاً (SCRIPT) ليقوله، فهذا يقلل القلق.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ تقييم الأمان: إذا اقترح طفل حلاً عدوانياً (أضربه بوكس)، أوقف المشهد فوراً وناقش: "هل هاد الحل موجود في صندوق أدوات الأمان تبعنا؟ لأ. العنف بيوجب عنف. شو البديل الذكي؟".

+ التمر الخفي: انتبه إذا قام الأطفال باختيار "نفس الطفل" ليلعب دور الضحية دائماً. قد يكون هذا انعكاساً لواقع المجموعة. تدخل ووزع الأدوار بعدالة.

+ الوداع: احرص على أن تكون نهاية الجلسة إيجابية جداً لتعزيز ارتباطهم بالمكان وبالمفاهيم.

مراجعة ختامية للوحدة الرابعة "نحن ندعم بعض"

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 4.4 وإتمام البرنامج)

للميسر:

إنجاز استثنائي! لقد وصلت الآن إلى نهاية رحلة دليل "المساحات الآمنة ومواجهة العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي". بإنهاءك للوحدة الرابعة والجلسة الختامية (4.4)، تكون قد قمت بعمل جوهري ومؤثر في حياة الأطفال.

لقد أرشدتهم لبناء مكان آمن، لفهم أجسادهم، لامتلاك صوت قوي، والأهم، ليكونوا داعمين لبعضهم البعض.

هذه الصفحة هي "وقفتك الأخيرة" كجزء من هذا الدليل. استخدمها لتقييم الأثر النهائي للبرنامج ككل، وللتفكير في كيفية الحفاظ على هذه الروح الإيجابية ودعم الأطفال في رحلتهم المستمرة نحو الأمان والتمكين.

1. قائمة مراجعة ختامية: هل تحققت الأهداف الكلية؟

اسأل نفسك بصدق عن البرنامج بأكمله:

- ☐ فهم الأمان (الوحدة 1): هل أصبح لدى الأطفال فهم أساسي لمعنى الأمان (الفردى والجماعى)؟ هل يظهرون التزامًا بـ "الميثاق"؟
- ☐ الوعي الجسدى والحدود (الوحدة 2): هل يستطيع الأطفال تطبيق "قاعدة الملابس الخاصة"؟ هل يبدون أكثر وعيًا بمساحتهم الشخصية؟
- ☐ مهارات الحماية (الوحدة 3): هل أظهر الأطفال قدرة متزايدة على استخدام "لا" بثقة؟ هل يعرفون من هم الأشخاص الموثوقون في شبكتهم؟ هل مارسوا مهارة الإبصار؟
- ☐ مواجهة التنمر والدعم (الوحدة 4): هل يستطيع الأطفال تعريف العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي؟ هل يقدرون على اقتراح طرق "آمنة" ليكونوا حلفاء؟ هل أظهروا بؤادر تعاطف وتقبل للاختلاف؟
- ☐ التطبيق العملي (جلسة 4.4): هل استطاع الأطفال في الجلسة الختامية ربط المواقف بالمهارات المناسبة واختيار "الحل الآمن"؟

الهدف ليس الإتقان 100%، بل ملاحظة تقدم واضح في هذه المجالات مقارنة ببداية البرنامج.

2. مؤشرات النجاح المستدامة

الأثر الحقيقي سيظهر لاحقًا. ابقِ متنبها لهذه المؤشرات في الأسابيع والأشهر القادمة:

- + تغير في لغة الأطفال: استخدامهم لمفردات الدليل (أمان، حدود، حليف، تعاطف) بشكل عفوي.
- + زيادة في السلوكيات الداعمة: مبادرات عفوية لمساعدة زميل، رفض المشاركة في السخرية، الاحتفاء بنجاحات الآخرين.
- + انخفاض (ولو بسيط) في حوادث التنمر المبلغ عنها أو الملاحظة.
- + زيادة الثقة في التبليغ: يأتي الأطفال إليك (أو لمعلمين آخرين) بثقة أكبر للإبلاغ عن مخاوفهم.
- + جو عام أكثر إيجابية وتقبلاً للاختلاف في الصف/المركز.

3. تحديات ما بعد البرنامج

التحدي: "عادت بعض السلوكيات السلبية (العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي/الإقصاء) بعد فترة من انتهاء البرنامج".

الحل: هذا طبيعي. الدليل ليس "لقاحًا" دائمًا.

1. **التذكير المستمر:** استخدم "الميثاق" (1.2) و "شجرة اللطف" (4.3) كأدوات مرجعية دائمة في تفاعلاتك.
2. **جلسات تنشيطية:** قم بجلسات قصيرة وممتعة (15 دقيقة) كل فترة لإعادة إحياء المفاهيم (مثل إعادة قصة 4.4 أو لعبة سريعة عن التعاطف).
3. **كن النموذج:** استمر أنت في تطبيق مبادئ الأمان والتعاطف في كل تعاملاتك.

التحدي: "يطبق الأطفال المهارات داخل الجلسات، لكن ليس خارجها".

الحل: يحتاجون للمزيد من التشجيع لـ "نقل المهارة" (SKILL TRANSFER).

1. **اربط بالواقع:** ناقش معهم مواقف حقيقية (بشكل عام وآمن) تحدث في المدرسة/المركز وكيف يمكن تطبيق مهارات الدليل فيها.
2. **كافئ التطبيق:** امدح وشجع بقوة أي طفل تلاحظ أنه استخدم مهارة (مثل قول "لا" بوضوح خارج الجلسة).
3. **إشراك الكبار الآخرين:** تحدث مع المعلمين الآخرين أو الأهل (بشكل عام) عن أهمية دعم هذه المهارات وتشجيعها.

التحدي: "لا أزال قلقًا بشأن بعض الأطفال الذين بدوا متأثرين جدًا أو لديهم شبكات دعم ضعيفة".

الحل: المتابعة الفردية والإحالة هي الأولوية القصوى. دورك الآن هو التأكد من أن هؤلاء الأطفال يتلقون الدعم المتخصص الذي يحتاجونه. تابع مع مسؤول الحالة أو الأخصائي لضمان وصول الخدمة لهم. مؤشرات النجاح المستدامة

4. استدامة الأثر (Sustaining the Impact)

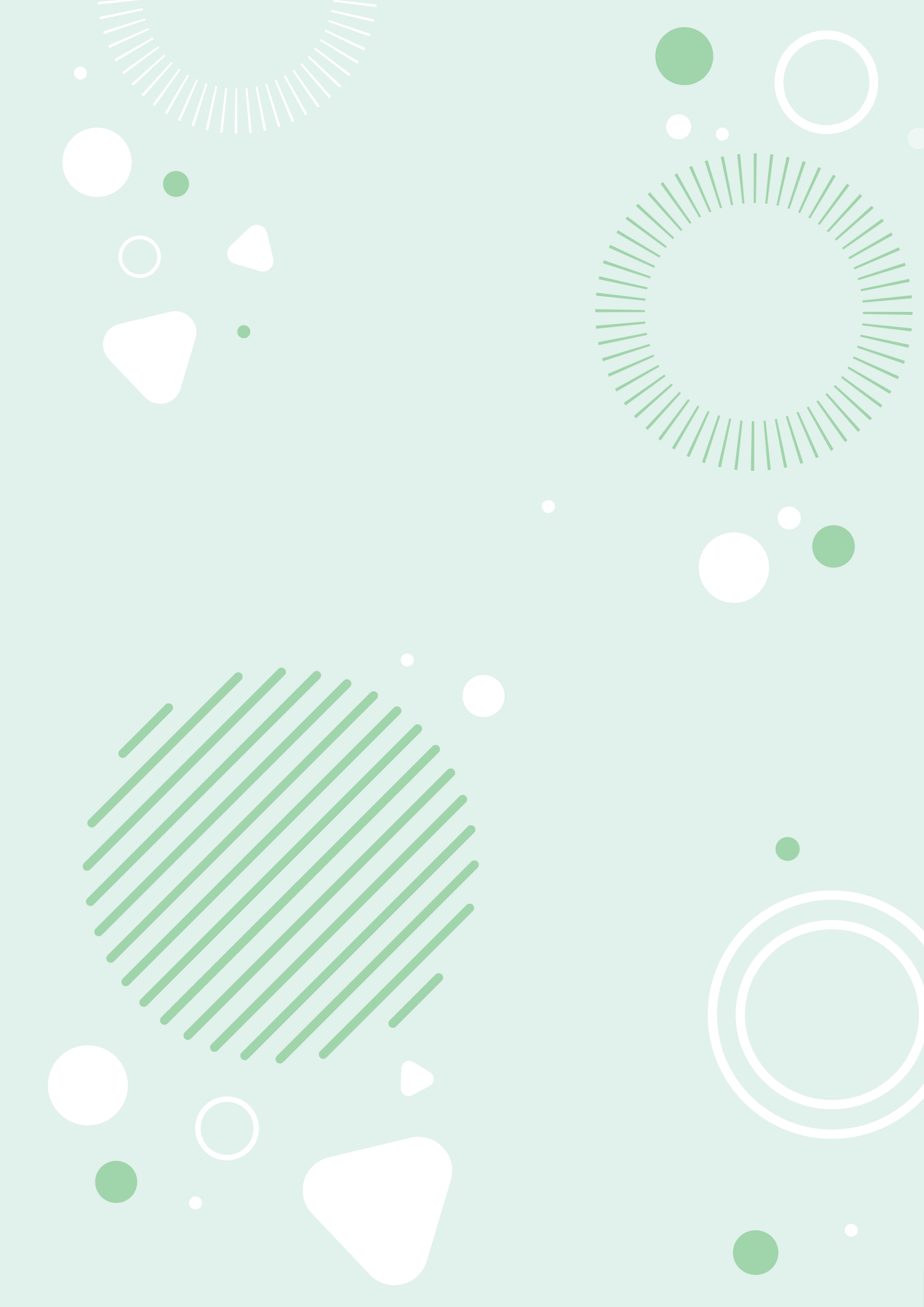
- + اجعل اللوحات حية: لا تترك "الميثاق" أو "شجرة اللطف" مجرد ديكور. أشر إليها باستمرار.
- + احتفل بالنجاحات الصغيرة: أي فعل لطف أو شجاعة هو فرصة لتعزيز الإيجابي.
- + كن "الشخص الموثوق": استمر في بناء علاقة الثقة مع الأطفال. كن متاحًا للاستماع دون حكم.
- + شارك الخبرة: تحدث مع زملائك عن نجاحات وتحديات تطبيق الدليل لتبادل الخبرات.
- + التطوير المستمر: سجل ملاحظاتك. ما الذي نجح بشكل ممتاز؟ ما الذي يحتاج لتعديل في المرة القادمة؟ (هذه الملاحظات أساسية لتطوير الدليل مستقبلاً).

5. الرسالة الختامية للميسر

لقد أتممت مهمة عظيمة، بتطبيقك لهذا الدليل، لم تقم بتعليم مهارات فحسب، بل قمت ببناء "ثقافة أمان" وصوت قوي داخل كل طفل. لقد ساهمت في جعل عالمهم الصغير مكانًا أكثر أمانًا وتعاطفًا.

استمر في حمل شعلة الأمان والتمكين في كل تفاعلاتك. تذكر دائمًا القوة الهائلة التي يمتلكها شخص بالغ واحد موثوق وداعم في حياة طفل.

شكرًا لك على التزامك وشجاعتك.



بطاقة الجلسة التمهيدية:

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

اليافعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: مرحباً بنا معاً" (كسر الجليد وبناء الثقة).

+ رمز الجلسة: 001.

+ المدة المقترحة: 30 – 40 دقيقة.

+ نوع الجلسة: اجتماعية / تأملية / بناء ثقة وجدانية.

+ الغرض العام: خلق انطباع أول إيجابي، ناضج، وآمن. تهدف الجلسة إلى بناء الثقة بالمتيسر وبالمجموعة، وإشعار المشارك بالاحترام والتقدير من الدقيقة الأولى.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يُظهر شعورًا بالراحة تجاه المجموعة والميسر.
- + أن يشارك معلومة واحدة إيجابية عن نفسه، ويشعر بأن مساهمته مُرتّب بها ومحترمة.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

"أنا سعيد بوجودكم. هذه المساحة لكم. لكي تكون مفيدة وآمنة للجميع، نحتاج أن نتفق على الاحترام المتبادل. لا توجد إجابات خاطئة هنا، كل رأي له قيمته."

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + لوح قلاب (FLIPCHART) وأقلام ماركر عريضة (لكتابة العقد).
- + (اختياري): بطاقات صغيرة (INDEX CARDS) لمن يفضل الكتابة بدلاً من الكلام أمام المجموعة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + قبل 15 دقيقة: تأكد من أن القاعة نظيفة، جيدة التهوية.
- + الترتيب: جهّز المقاعد على شكل دائرة مفتوحة (حرف U). هذا الترتيب ضروري لتعزيز "الحوار المتساوي" (لا أحد يجلس خلف أحد).
- + الأمان: تأكد من سهولة حركة الكراسي المتحركة.
- + الاستقبال: قف عند الباب. استقبلهم بابتسامة وترحيب ناضج ("أهلاً شباب/صبايا، تفضلوا").

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "حكاية الاسم (أو اللقب)"

التركيز: اجتماعي، حوار، احترام متبادل.

1. التهيئة (10 دقائق): "عقد المجموعة"

+ **عبارة المُيسّر:** "مرحبًا. لكي تكون هذه المساحة مفيدة وآمنة للجميع، محتاجين 'عقد' بيننا. برأيكم، شو أهم شي بنحتاجه لنقدر نحكي براحتنا ونثق ببعض؟"

+ **(يوجه النقاش لاستخراج مفاهيم: الاحترام، السرية، عدم السخرية).**

2. النشاط الأساسي (20-25 دقيقة): "قصة الاسم أو اللقب"

تنبیه هام: الهدف هو "التعريف الإيجابي". تجنب إحراجهم بمعاني الأسماء إذا كانت لا تعجبهم.

+ الخطوة 1:

- **عبارة المُيسّر:** "رح نبدأ بتعارف مختلف. كل واحد فينا رح يشاركنا اسمه، ومعه قصة صغيرة إيجابية، مثلاً: 'مين اختار اسمي بحب؟' أو 'شو أكثر لقب (NICKNAME) بحب الناس ينادوني فيه؟'. إذا ما بتحب تحكي قصة اسمك الحقيقي، اكيلنا قصة لقب بتحبه".

+ **الخطوة 2 (النمذجة):** ابدأ بنفسك. "أنا اسمي (مجددي) ومعناه المجد، أو (ينادوني أبو فلان وأنا بحب هالاسم)".

+ **الخطوة 3:** أدر الدائرة بهدوء. اشكر كل مشارك بعد كلامه لتعزيز الاحترام. (المشاركة اختيارية).

3. الختام (5-10 دقائق): "كلمات الأمان"

+ **عبارة المُيسّر:** شكرًا لمشاركاتكم. الكلمات اللي حكيتموها (مثل: حب، احترام، ثقة) هي 'كلمات الأمان' في حياتنا كلها، مش بس بهاي الغرفة. وين ما نكون، لما نلاقي هاي الكلمات موجودة، بنحس بالراحة. إحنا رح نحاول نطبق هاي الكلمات هون عشان نتدرب عليها لحياتنا برا".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	أجلسهم بشكل حرف U ليرى الجميع بعضهم. استخدم مترجم إشارة إن وجد. اكتب "العقد" و"كلمات الأمان" بخط عريض جدًا على اللوح.
بصرية	كرّر اسم كل مشارك بوضوح عند بدء دوره ليعرف الكفيف من المتحدث؛ لأن هذا النشاط (حكاية الاسم) مثالي؛ لأنه يعتمد على السمع والحوار.
ذهنية بسيطة	بسّط السؤال إلى: "احكي اسمك، ومين أكثر شخص بتحبه؟" أو "شو أكثر أكلة بتحبها؟".
جسدية	تأكد من أن مكان جلوسه مريح ولا يسبب له إرهاقًا، وأن الدائرة واسعة لحركته؛ لأن النشاط مثالي كونه حوارياً.
طيف توحّد/ حساسية	لا تجبره على الكلام أو المشاركة الشفهية. اسمح له بكتابة إجابته على ورقة وتسليمها لك، أو الاكتفاء بالاستماع. احترم "حقه في الانسحاب" الهادئ.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **الخصوصية:** اليافعون حساسون جداً. أكد على مبدأ "ما يقال هنا يبقى هنا".

+ **المجموعات الصغيرة:** إذا شعرت بوجود توتر أو خجل، اطلب منهم مشاركة القصة مع الزميل المجاور أولاً (PAIR SHARE) ثم مع المجموعة الكبيرة.

+ **راقب (OBSERVE):** هل هناك سخرية؟ (تدخل بلطف لتذكيرهم بالعقد). هل هناك استماع فعال؟

+ **سجّل (DOCUMENT):** استخدم الرموز (😊 😊 😊) واطلب منهم الإشارة إلى شعورهم في نهاية الجلسة.

الوحدة الأولى

"مكاني الآمن"



(فهم الأمان وبناء الثقة
الجماعية)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تعد هذه الوحدة "**حجر الأساس**" للدليل بأكمله. لا يمكننا البدء في مناقشة مواضيع حساسة (كالجسد، الحدود، أو العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي) قبل أن نضمن أن "المكان" الذي نتحدث فيه هو "آمن فعليًا". الهدف من هذه الوحدة ليس "شرح" الأمان، بل "بناؤه" خطوة بخطوة. سنتقل بالطفل من حالة "الترقب" (كفرد) إلى حالة "الثقة" (كعضو في فريق).

المنطق التربوي (وفق CPMS STANDARD 17): الأمان ليس مجرد جدران، بل هو "شعور" بالقبول والثقة والاحترام المتبادل. هذه الوحدة هي المسؤولة عن بناء هذا الشعور.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك الأولى ليست 'التعليم' بل 'بناء الثقة'. كن أنت النموذج الأول للأمان: استمع أكثر مما تتكلم، واحترم 'حق الرفض' أكثر من 'واجب المشاركة'."

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متسلسلة، كل واحدة تُبنى على التي قبلها:

الجلسة 1.1: "المكان الي بحس فيه بالأمان"

123

الهدف: الانتقال من "الألفة العامة" (من جلسة 0.0) إلى "الأمان الفردي"، سيكتشف الطفل "مفتاحه" الخاص للشعور بالراحة (حسي، مكاني، أو فكري).

المخرج: كل طفل يربط "الأمان" بشعور داخلي خاص به.

الجلسة 1.2: "اتفاقنا الخاص للأمان"

الهدف: الانتقال من "الأمان الفردي" إلى "الأمان الجماعي". سنقوم "معًا" ببناء "الميثاق" (القواعد) التي تحمي جميعًا.

المخرج: "ميثاق" (بصري/مكتوب) من صنع الأطفال، يمنحهم "ملكية" أمان المجموعة.

الجلسة 1.3: "نحن نثق ببعضنا"

الهدف: الانتقال من "الاتفاق على الأمان" إلى "تطبيق الثقة". سنمارس الثقة المتبادلة عبر ألعاب تعاونية آمنة.

المخرج: تجربة شعورية إيجابية تثبت للأطفال أن "الميثاق" يعمل وأن "الفريق" موثوق.

3. مؤشر النجاح الأهم لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس بالآتي:



"عندما يشعر الطفل أنه يستطيع 'رفض' المشاركة في نشاط، ويستجيب له الميسر والمجموعة بـ 'احترام كامل' ودون أي ضغط... عندها **تكون** قد بنيت 'مكانًا آمنًا' حقيقيًا."

بطاقة الجلسة

1.1

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

الفاعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "مرسة الأمان وتقنيات التأريض" (Grounding).

+ رمز الجلسة: 1.1.

+ المدة المقترحة: 40 – 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: معرفية / نفسية / بناء استراتيجيات.

+ الغرض العام: الانتقال بمفهوم الأمان من "المكان الخارجي" إلى "الاستراتيجية الداخلية". تهدف الجلسة لتزويد المشارك بأداة عملية (تقنية تنفس أو مرسة ذهنية) لاستخدامها عند الشعور بالتوتر أو الخطر.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يربط بين "الشعور بالراحة/الهدوء" ومفهوم "الأمان النفسي".
- + أن يطبق استراتيجية تكيف شخصية واحدة ("المرساة" أو "تقنيات التأريض") لاستخدامها عند الحاجة.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

"شعورك هو الحقيقة": أنت الخير الوحيد في مشاعرك، ونحن نتقبلها دون حكم.

"أنت تمتلك القوة": الأمان ليس شيئاً نعطيك إياه، بل هو قدرة تكتشفها وتنميها بداخلك.

"حق الرفض والخصوصية": لك كامل الحق في عدم مشاركة أفكارك علناً، والاحتفاظ بها لنفسك.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكيف ج):

- + بطاقات ملاحظات صغيرة (INDEX CARDS) أو أوراق (A5).
- + أقلام حبر جاف.
- + لوح قلاب (FLIPCHART).
- + موسيقى هادئة جداً (INSTRUMENTAL) أثناء تمرين التأمل (اختياري).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الترتيب: جلوس على شكل (U-SHAPE) لتعزيز المساواة والنضج.
- + البيئة: إضاءة مريحة، التأكد من الهدوء التام؛ (لأن الجلسة تتطلب تركيزاً).
- + المواد: تجهيز البطاقات والأقلام في متناول اليد.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "المرساة والتأريض"

التركيز: معرفي، نفسي، بناء استراتيجيات تكيف، احترام الخصوصية.

1. التهيئة (10 دقائق): "تأكيد العقد ومفهوم الأمان"

+ **عبارة المُيسّر:** "أهلاً بالجميع، اليوم رح نحكي عن 'الأمان النفسي'. برأيكم، شو يعني أمان نفسي؟ وهل هو مرتبط بس بالمكان ولا ممكن يكون فكرة؟" (نقاش سريع وتدوين الأفكار).

+ (وجه النقاش لاستخراج مفاهيم: الاحترام، السرية، عدم السخرية).

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "تحديد المرساة وتقنيات التأريض (Grounding)"

+ **الخطوة 1 (مفهوم المرساة):**

- **عبارة المُيسّر:** "إحنا كبشر، لما تهوب عواصف التوتر، بنحتاج 'مرساة' تثبتنا. هاي المرساة ممكن تكون ذكرى حلوة، مكان بتخليه، دعاء، أو حتى شخص بتوثق فيه".

+ **الخطوة 2 (تطبيق عملي - تقنية التأريض):**

- **عبارة المُيسّر:** "رح نجرب تقنية بسيطة اسمها 'التأريض' بتساعدنا نرجع لهدوئنا".
- **التمرين:** "حطوا رجليكم عالارض بشكل ثابت... وخذوا نفس عميق (شهيق... زفير)... وركزوا معي: اذكروا (بينكم وبين حالك) 3 أشياء بتشوفوها بالغرفة، وشي واحد ممكن تمسكوه بإيدكم". (تمرين لربط الحواس باللحظة الحالية).

+ **الخطوة 3 (التدوين):**

- **عبارة المُيسّر:** "الآن، اكتبوا على البطاقة 'مرساة الأمان' الخاصة فيكم (الشيء أو الفكرة اللي بتريحكم). هاي البطاقة إلكم وما حدا رح يشوفها غيركم".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "القوة الداخلية"

+ **عبارة المُيسّر:** "شكرًا لمشاركاتكم. تذكروا، لما تحس حالك متوتر، استدعي 'المرساة' أو استخدم 'التنفس الواعي'. الأمان بيداً من جواتنا".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اكتب "تعريف الأمان النفسي" وخطوات تمرين "التأريض" (3 أشياء تراها، 1 تلمسه) بوضوح على اللوح. استخدم مترجم إشارة.
بصرية	اطلب منه التركيز على "3 أصوات يسمعوها" أو "3 أشياء يلمسها بقدمه ويده". بدلاً من "3 أشياء تراها"، فالنشاط مثالي كونه تأملي.
ذهنية بسيطة	بسّط المفهوم المعقد (تأريض/مرساة) إلى: "شو هو الشي اللي بخليك مبسوط وهادي لما تكون زعلان؟ اكتبه أو ارسمه".
جسدية	النشاط مثالي كونه تأملي (من الجلوس). تأكد من راحته في الجلسة.
طيف توحد/ حساسية	احترم "الخصوصية التامة". الكتابة على البطاقة والاحتفاظ بها في جيبه دون مشاركة أي كلمة شفوية تعتبر نجاحاً كاملاً للجلسة. لا تضغط عليه للمشاركة.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **تنبيه هام (مؤشر خطر):** تمرين "التنفس" أو إغلاق العينين قد يكون مخيفاً لبعض الناجين من صدمات سابقة. لا تطلب إغلاق العينين بشكل إجباري، اسمح لهم بالنظر للأسفل فحسب.

+ **المراقبة:** راقب لغة الجسد. إذا بدا على أحدهم التوتر الشديد أثناء التمرين، اطلب منه التوقف فوراً وشرب الماء.

+ **التقييم:** هل احتفظ المشاركون ببطاقتهم؟ هذا مؤشر على قبولهم للاستراتيجية.

بطاقة الجلسة

1.2

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

الفاعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "مياغة عقد الأمان" (بناء الميثاق الجماعي).

+ رمز الجلسة: 1.2.

+ المدة المقترحة: 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: معرفية / قيمية / ملكية كاملة.

+ الغرض العام: تحويل "شعور" الأمان الفردي إلى "التزام" جماعي. الهدف هو أن يصوغ المشاركون "دستور" يحكم علاقتهم ببعضهم، لضمان الاحترام والحماية المتبادلة.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

+ أن يشارك في صياغة "عقد" جماعي يتضمن "التزامات" (ما سنفعله) و "خطوط حمراء" (ما نرفضه).

+ أن يدرك أن الأمان مسؤولية مشتركة، وأن صوته مسموع ومحترم.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للباقي):

"صوتكم هو القانون": أنا لست هنا لأفرض عليكم القواعد. أنتم من سيقرون كيف تسير الأمور هنا.

"الأمان مسؤوليتنا جميعًا": هذا العقد ملزم لي (كميسر) ولكم بنفس الدرجة.

"الاحترام غير مشروط": قد نختلف في الرأي، لكن الاحترام حق للجميع لا نقاش فيه.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

+ لوح قلاب (FLIPCHART) كبير لكتابة "العقد".

+ أقلام ماركر عريضة (ألوان متعددة: أسود، أزرق، أحمر).

+ (اختياري): أوراق لاصقة (POST-IT) للعصف الذهني الفردي قبل الكتابة الجماعية.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الترتيب: الجلوس بشكل دائري (U-SHAPE) لتعزيز مبدأ "الطاولة المستديرة" والمساواة.

+ التجهيز: اكتب عنوان "عقد المجموعة" أو "دستورنا" على اللوح مسبقاً.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "صياغة العقد"

التركيز: معرفي، قيمى، احترام الخصوصية.

1. التهيئة (5 دقائق): "الربط والتمهيد"

+ **عبارة المُيسّر:** "في الجلسة الماضية حكينا عن الأمان الداخلي. اليوم بدنا نبني 'الأمان الخارجي'. رح نصيغ 'عقد' (CONTRACT) يحدد بوضوح كيف نتعامل مع بعض عشان نضمن حق الجميع في الراحة".

2. النشاط الأساسي (30 دقيقة): "صياغة العقد"

+ **الخطوة 1 (الهيكلة):** يرسم الميسر جدولاً على اللوح بعنوانين:

1. **التزاماتنا (VALUES):** (ما سنفعله).

1. **خطوطنا الحمراء (NON-NEGOTIABLES):** (ما نرفضه تماماً).

+ **الخطوة 2 (العصف الذهني للالتزامات):**

- **عبارة المُيسّر:** "شو هي القيم اللي بتخلينا مرتاحين؟"

- **التوجيه:** يركز الميسر على استخراج قيم عميقة مثل:

- **الخصوصية:** "ما يقال هنا، يبقى هنا" (قاعدة ذهبية).

- **عدم الحكم:** "نسمع لفهم، مش لنحكم".

- **حق التمرير:** "من حقي ما أشارك إذا ما بدى".

+ **الخطوة 3 (تحديد الخطوط الحمراء):**

- **عبارة المُيسّر:** "شو هي التصرفات اللي بتعتبرها 'ممنوعة'؛ لأنها بتؤذي كرامة الشخص؟"

- **التوجيه:** (العنف، التنمر، السخرية من الشكل أو الرأي، التصوير دون إذن).

3. الختام (10 دقائق): "الالتزام والتوقيع"

+ **عبارة المُيسّر:** "هذا العقد صار جاهز. أنا أول واحد بوقع عليه". (يوقع الميسر اسمه).

+ **الإجراء:** يدعو المشاركون للتوقيع (أو كتابة اسمهم) كإشارة للالتزام الأخلاقي بحماية مساحاتهم.

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اكتب كل بند في "العقد" بخط عريض وواضح جداً. اعتمد على النص المكتوب كمرجع دائم طوال الجلسات. استخدم مترجم إشارة.
بصرية	اقرأ كل بند بصوت عالٍ وواضح قبل كتابته؛ لأن هذا النشاط حوارى بامتياز. اطلب الموافقة اللفظية ("موافقين؟") بدلاً من الإشارة.
ذهنية بسيطة	بسط العقد لـ 3 قواعد أساسية وسهلة الحفظ: ("نحن نحترم"، "نحن نسمع"، "نحن أصدقاء"). تجنب المصطلحات المعقدة.
جسدية	اكتب نيابة عنهم للتوقيع إذا لزم الأمر، أو قرب اللوح منهم ليتمكنوا من التوقيع بأنفسهم إذا رغبوا.
طيف توحيد/حساسية	احترم "حق التمرير". الموافقة الصامتة مقبولة تماماً، ولا داعي للضغط عليهم للوقوف والتوقيع أمام الجميع إذا كان ذلك يوترهم.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **كشف العمق:** راقب "الخطوط الحمراء" التي يطرحونها. إذا أصرروا على بند مثل "عدم التصوير" أو "عدم نقل الكلام"، فهذا مؤشر قوي على أنهم يعانون من انتهاك الخصوصية في حياتهم اليومية (التنمر الإلكتروني مثلاً).

+ **المرجعية:** هذا العقد ليس للزينة. في حال حدوث أي تجاوز لاحقاً، لا توبخ الشخص، بل أشر للعقد وقل: "يا شباب، إحنا وقعنا على بند الاحترام، هل هذا التصرف يتماشى مع توقيعنا؟".

بطاقة الجلسة

1.3

الفئة العمرية (13 - 18 سنة)

الفاععون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "نحن نثق ببعضنا" (تحدي حقل الألغام).

+ رمز الجلسة: 1.3.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تحدي / تواصل دقيق / مسؤولية جماعية.

+ الغرض العام: اختبار "الثقة" بشكل عملي. الهدف هو أن يختبر المشاركون أهمية "القيادة الموثوقة" و"الاستماع الفعال" في تجاوز المخاطر.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يناقش أهمية "الثقة" و"المسؤولية" في بناء فريق آمن.
- + أن يمارس مهارة "القيادة الموثوقة" (توجيه الزميل بدقة وحرص) و"التبعية الواعية" (الثقة بالموجه).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

"الثقة فعل وليست كلمة": الثقة لا تُعطى، بل تُكتسب عندما تثبت لزميلك أنك حريص على سلامته.

"تواصلك نجاتي": كلمة واحدة دقيقة منك قد تحمي، وكلمة مستهترة قد تؤذي. مسؤوليتك كبيرة.

"الفشل درس": إذا اصطدنا بلغم، لا نلوم بعضنا، بل نراجع "أين كان الخلل في تواصلنا؟".

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

+ عصابات عيون (أوشحة) نظيفة.

+ "ألغام" آمنة (أقماع بلاستيكية، زجاجات مياه فارغة، كرات، أوراق مكرمشة).

+ لوح العقد (من الجلسة السابقة) للرجوع إليه عند الحاجة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ الأمان أولاً: تأكد من أن "الألغام" خفيفة جداً ولا تسبب أي أذى عند الاصطدام بها.

+ المساحة: فرغ القاعة تماماً لتكوين "ساحة الحقل".

+ التجهيز: انشر الألغام بشكل عشوائي في الساحة.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط * "حقل الألغام"

التركيز: تواصل دقيق، مسؤولية جماعية، قيادة موثوقة.

1. التهيئة (10 دقائق): "تعريف الثقة"

+ **عبارة المُيسّر :** "في العقد كتبنا 'الاحترام'. اليوم بدنا نطبق 'الثقة'. مين هو الزميل الي مستعد تسلمه سلامتك وأنت مغمض عيونك؟ (هو الزميل الي بياخذ الموضوع بجدية وبخاف عليك)".

2. النشاط الأساسي (30 دقيقة): "عبور حقل الألغام"

+ **الخطوة 1 (قواعد السلامة الصارمة):**

- **عبارة المُيسّر:** "أنت 'الموجه' مسؤول 100% عن سلامة زميلك 'المجتاز'. أي استهتار، ضحك، أو توجيه خاطئ متعمد يعرض زميلك للخطر، يعني خروج فوري من اللعبة. السرعة ممنوعة. الدقة والهدوء هم الأهم".

+ **الخطوة 2 (التنفيذ):**

- يغمض "المجتاز" عينيه ويقف عند خط البداية.
- يقف "الموجه" خارج الحقل (أو خلفه بمسافة) ويوجهه صوتياً **فحسب** لعبور الحقل دون لمس أي لغم.

+ **الخطوة 3 (التعامل مع الأخطاء):**

- إذا اصطدم أحد بـ "لغم"، توقف وناقش فوراً: "وين كان الخلل في التواصل؟ هل التعليمات كانت سريعة؟ هل الصوت كان واطي؟". (حول الخطأ لدرس في التواصل).

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "بناء مجتمع آمن"

+ **عبارة المُيسّر:** "شو أصعب لحظة مرت عليكم؟ هل حسيتوا بالخوف؟ كيف تغلبتوا عليه؟"

+ **الربط:** "الثقة بتبني بالمواقف. لما شفت زميلك خايف عليك ويوجهك صح، زادت ثقتك فيه. هيك بنبي مجتمعنا الآمن".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	استخدم "إشارات لمسية" (tap على الكتف) إذا كان الموجه يمشي خلف المجتاز؛ لأن الاتفاق المسبق ضروري جداً. أو استخدم "حبل توجيه" يمسكه الطرفان (شدة واحدة = قف / شدتان = يمين).
بصرية	مكّن المشارك الكفيف من أن يكون "المجتاز"؛ (لأنه معتاد)، ركز على دقة الوصف الصوتي من زميله الموجه. أو يمكنه أن يكون "الموجه" إذا وقف في مكان مرتفع أو آمن واعتمد على وصف زميل ثالث لموقع المجتاز (تحدي ثلاثي).
ذهنية بسيطة	بدّل "العصاة" بـ "إغماض العينين" فحسب لتقليل التوتر. ركز على "النجاح" وليس "التحدي". قلل عدد الألغام في طريقه.
جسدية	اجعل مستخدم الكرسي المتحرك موجهاً؛ لأنه الأفضل في ذلك، فهو يرى الساحة كاملة من وضع الجلوس الثابت، وصوته يكون مرجعية واضحة.
طيف توحّد / حساسية	احترم رغبتهم في المراقبة. يمكنهم المشاركة بـ "إعطاء التعليمات" من الخارج، أو ترتيب الألغام، دون الدخول في الحقل بأنفسهم.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ نبرة الصوت: راقب نبرة صوت الموجهين. الصوت الهادئ والواثق يدل على "قيادة مسؤولة". الصراخ يدل على توتر.

+ الجسر التربوي (إلى الوحدة 2): "بنينا الأمان والثقة في هذا المكان (الوحدة 1). ولأننا مرنا بثق ببعض، رح نقدر نتنقل لموضوع مهم وحساس بخص كل واحد فينا: (جسمي ملكي). رح نحكي عنه بجرأة وموضوعية المرة الجاي".

إطار مساند للميسر:

مراجعة ختامية للوحدة الأولى

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 1.3)

للميسر:

أحسنت! لقد أكملت للتو أصعب وأهم وحدة في الدليل بأكمله: الوحدة الأولى: "مكاني الآمن".

لقد نجحت في نقل المجموعة من (غرباء) إلى (فريق لديه ميثاق وثقة). الأساس الآن جاهز.

قبل أن تنتقل إلى الوحدة الثانية (الوعي الجسدي)، هذه الصفحة هي "وقفه تأملية" خاصة بك. استخدمها لتقييم "مناخ" المجموعة والاستعداد للخطوة التالية.

1. قائمة مراجعة (Checkpoint): هل نحن جاهزون للمتابعة؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **الميثاق:** هل "الميثاق" (1.2) واضح ومعلق على الحائط؟ هل أشرت إليه في الجلسة 1.3؟
 - ☐ **المشاركة:** هل بدأ الأطفال الأكثر خجلًا يشاركون (حتى لو بصريًا أو بابتسامة)؟
 - ☐ **الألفة:** هل بدأ الأطفال ينادون بعضهم بأسمائهم (خاصة الفئة ب، ج)؟
 - ☐ **الثقة:** هل لاحظت في جلسة 1.3 (ألعاب الثقة) أن الأطفال كانوا يأخذون "المسؤولية" بجدية (يوجهون بهدوء)؟
 - ☐ **الجو العام:** هل "الشعور" العام في الغرفة تحول من (التوتر والترقب) إلى (الراحة الإيجابية والمرح)؟
- إذا كان الجواب "نعم" على معظم هذه الأسئلة، فالفريق جاهز. إذا كان "لا"، قد تحتاج ل تكرار لعبة ثقة (1.3) أو مراجعة الميثاق (1.2) في بداية الجلسة القادمة.

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الأولى

النجاح في هذه الوحدة لا يُقاس بمدى جمال الرسومات (1.1) أو سرعة عبور "حقل الألغام" (1.3). النجاح هو:

- + أن الأطفال يدخلون القاعة مبتسمين.
- + أن يبدأ الطفل في استخدام "صوته" (يقترح، يرفض بلطف، يضحك).
- + أن يلتزم الميسر "نفسه" بالميثاق (1.2) ويكون "نموذجًا" للأمان (كما في الرسائل الأساسية).

3. تحديات شائعة

التحدي: "لدي طفل لا يزال يرفض المشاركة تمامًا (يجلس في الزاوية)".

الحل: لا تجبره. استمر في تطبيق "رسالة حق الرفض". وجوده في الغرفة وهو يستمع هو "مشاركة سلبية" (PASSIVE PARTICIPATION) وهي كافية تمامًا. استمر في توجيه إبتسامة دافئة له ودعوتيه بلطف ("هل تحب أن تراقبنا اليوم؟ هذا رائع!").

التحدي: "الأطفال (خاصة 7-12) يكسرون الميثاق (يسخرون أو يضحكون) أثناء ألعاب الثقة (1.3)".

الحل: وقف النشاط فورًا. هذه "فرصة ذهبية" وليست فشلًا.

1. اجمعهم.

2. أشر إلى "شجرة الأمان" (1.2) واسأل: "ما هو الاتفاق الذي اتفقنا به بخصوص السخرية؟"

3. اسأل: "ما الذي حدث الآن؟"

4. اسأل: "كيف شعر زميلنا (الذي تعرض للسخرية) برأيكم؟"

5. أكد مجددًا: "هذا الميثاق هو لحمايتنا جميعًا". ثم أعد النشاط.

التحدي: "مجموعة المراهقين (13-18) لا يأخذون الأنشطة بجدية".

الحل: كن صريحًا معهم. استخدم "الرسالة 1: صوتك هو الأساس". اسألهم: "أشعر أن هذا النشاط لا يلامسكم. ما الذي تحتاجون لمناقشته؟" أو "كيف يمكننا جعل هذا التمرين (مثل المرساة 1.1) أكثر واقعية لتحدياتكم؟"

4. الجسر التربوي (إلى الوحدة الثانية)

ماذا نقول للأطفال؟

(هذا هو النص الذي تختتم به الجلسة 1.3 لتربطها بالوحدة القادمة)

"شكرًا لكم جميعًا. خلال الجلسات الثلاث الماضية، نجحنا في بناء 'مكان آمن' خاص فينا (الوحدة 1). اتفقنا على 'ميثاق' يحمينا، ومارسنا 'الثقة' ببعضنا".

"الآن بعد أن أصبح 'مكاننا' آمنًا، نحن جاهزون للخطوة التالية".

"في جلستنا القادمة، سنبدأ (الوحدة 2) وسنتعلم عن 'أجسادنا' وكيف هي خاصة بنا".

الوحدة الثانية

"جسمي ملكي"



(فهم الأمان وبناء الثقة
الجماعية)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تعد هذه الوحدة "الجوهر الواتي" في الدليل. بعد أن قمنا ببناء "مكان آمن" (في الوحدة الأولى) حيث يشعر الأطفال بالثقة للمشاركة، سنتقل الآن لتمكينهم بالمعرفة والمهارة لحماية "مساحتهم الأكثر خصوصية": أجسادهم.

الهدف من هذه الوحدة هو "إزالة الغموض" و "كسر حاجز الخجل" حول الجسد، وتقديم لغة بسيطة، وواضحة، وموحدة للأطفال (خاصة ذوي الإعاقة) ليفهموا أن أجسادهم "ملكية خاصة" وأن لديهم الحق في حمايتها.

المنطق التربوي وفق (NSPCC - PANTS FRAMEWORK): لا يمكننا أن نطلب من طفل أن "يبلغ" عن لمسة غير آمنة (كما في الوحدة الثالثة) إذا لم نكن قد علمناه أولاً "ما هي" اللمسة غير الآمنة، وقبل ذلك، "ما هي" الأجزاء الخاصة من جسده. هذه الوحدة تبني هذا الوعي خطوة بخطوة.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'التطبيع' (Normalization). استخدم لغة واضحة ومباشرة وواثقة. لا تظهر أي خجل أو تردد عند الحديث عن أجزاء الجسد. نبرة صوتك الواثقة والهادئة هي التي ستنتقل للطفل أن هذا الموضوع 'علمي' و 'طبيعي' و 'مهم' وليس 'معيّباً' أو 'مخيفاً'.

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متسلسلة، كل واحدة تؤسس للتي تليها:

123

بطاقة الجلسة

2.1

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

اليافعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "فقاعة الأمان الخاصة بي" (المساحة الشخصية).

+ رمز الجلسة: 2.1.

+ المدة المقترحة: 45 دقيقة.

+ نوع الجلسة: معرفية / حركية-مجردة / مفاهيمية.

+ الغرض العام: بناء مفهوم "السيادة الجسدية"، مساعدة اليافع على تعريف "مساحته الشخصية" (PERSONAL SPACE) وفهم سبب أهميتها كخط دفاع أول للأمان النفسي والجسدي.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يعرف مفهوم "المساحة الشخصية" (الفقاعة) كحدود غير مرئية تحيط به.
- + أن يدرك "الشعور الجسدي" (الإنذار الداخلي) المرتبط باختراق هذه المساحة.
- + أن يحدد معايير السماح للآخرين بالدخول إلى هذه المساحة (الضرورة، الأمان، الموافقة).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للباحث):

"أنت صاحب السيادة": جسدك ومساحتك المحيطة به تخضع لقوانينك أنت.

"مشاعرك هي جهاز إنذار": الشعور بعدم الراحة عند اقتراب شخص ما ليس "وقاحة" منك، بل هو "معلومة أمنية" يرسلها جسدك لحمايتك.

"الموافقة مشروطة ومستمرة": موافقتك في الماضي لا تعني موافقتك الآن. من حقك تغيير رأيك في أي لحظة.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

+ كرات من الصوف أو خيوط ملونة سميكة.

+ (أو) شريط لاصق ملون (MASKING TAPE) لوضعه على الأرض.

+ لوحة "عقد الأمان" (من الجلسة 1.2) معلقة بوضوح.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ **المساحة (حاسم):** أفرغ وسط القاعة تماماً من الكراسي لتسمح بالحركة الحرة وتجربة "الاقتراب والابتعاد".

+ **النبرة:** جدية، علمية، ومحترمة. تجنب أسلوب "الوعظ". تعامل معهم كراشدين يكتشفون حقائق علمية ونفسية.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ○ "تجربة الفقاعة"

التركيز: معرفي، حركي-مجرد، فهم الحدود.

1. التهيئة (10 دقائق): "ما بعد العقد"

+ **عبارة المُيسّر :** (يشير إلى العقد): "في عقدنا، اتفقنا على 'الاحترام المتبادل'. اليوم سنتحدث عن نوع مهم جدًا وعميق من الاحترام، وهو احترام 'المساحة الشخصية'."

+ **سؤال للنقاش:** "شو هي 'المساحة الشخصية' برأيكم؟ وهل هي بس جسمنا ولا كمان الهوا اللي حوالينا؟" (نقاش سرّيع).

2. النشاط الأساسي (25 دقيقة): "تجربة الفقاعة"

+ **الخطوة 1 (إنشاء الفقاعة):**

- **عبارة المُيسّر:** "أريد من الجميع الوقوف (إذا أمكن) والتباعد لإيجاد مساحة مريحة".
- "الآن، مدوا أيديكم أمامكم، وإلى جانبكم، وخلفكم. تخيلوا أن هناك فقاعة تحيط بكم. هذه هي 'فقاعة الأمان' الخاصة بكم."

+ **الخطوة 2 (اختبار التوتر - هام جدًا):**

- الآن، بدون كلام، أريد من الجميع أخذ خطوتين كبيرتين باتجاه مركز الغرفة". (ستصبح الغرفة مزدحمة والفقاعات ستتداخل).
- "توقفوا مكانكم!... لاحظوا شعوركم الآن. كيف التنفس؟ كيف عضلات الجسم؟" (الإجابات المتوقعة: توتر، ضيق، رغبة في الابتعاد).

+ **الخطوة 3 (اختبار الراحة):**

- **عبارة المُيسّر:** "الآن، خذوا خطوتين للخلف، ارجعوا لفقاعتكم الخاصة". (تنهيدة جماعية متوقعة). "كيف الشعور الآن؟" (راحة).

+ **الخطوة 4 (التحليل والربط - جوهر الجلسة):**

- **عبارة المُيسّر:** "ذلك الشعور 'بالتوتر' أو 'الضيق' لما كنا قراب، هو مش شعور غلط. هذا هو 'جهاز الإنذار' (GUT) (FEELING) في جسمكم. جسمك بحكيلك: 'انتبه، في حدا اخترق حدودي'. اسمع لهذا الصوت دائماً ولا تتجاهله".

3. الختام والتأمل (10 دقائق): "معايير الدخول للفقاعة"

+ **عبارة المُيسّر:** لكل واحد منا الحق في 'فقاعته'. متى برأيكم يكون من المقبول أن يدخل شخص غريب (مثل طبيب أو مدرب) إلى فقاعتنا؟

+ توجيه النقاش نحو 3 معايير صارمة:

1. **الضرورة:** (علاج، إنقاذ، ضرورة قصوى).
2. **المأمونية/المرافق:** (وجود طرف ثالث نثق به تماماً مثل الأهل، لا يُسمح بالانفراد).
3. **الارتياح والسيادة:** (حتى لو كان طبيياً، من حقي أن أقول "توقف" إذا تألمت أو شعرت بعدم الراحة. موافقتي شرط أساسي).

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اكتب مصطلح "فقاعة الأمان" و "جهاز الإنذار" على اللوح. استخدم إشارات اليد (اقترب / ابتعد) بوضوح أثناء التمرين الحركي.
بصرية	استخدم "كرات الصوف". أعط كل يافع كرة صوف، واطلب منه إمساك طرف الخيط وتركه ينسدل، ثم يلف الخيط حول نفسه على الأرض وهو واقف ليشرح بـ "نصف قطر" فقاعته ومساحته مادياً بقدميه.
ذهنية بسيطة	بسّط مفهوم "الفقاعة" إلى "دائرتك الخاصة". استخدم شريطاً لاصقاً ملوناً لرسم دائرة حقيقية حول كل مشارك على الأرض ليرى حدوده بوضوح.
جسدية	اجعل مستخدم الكرسي المتحرك ينفذ التمرين من مكانه. الرسالة الأهم هنا: "الكرسي هو جزء من فقاعتك". لمس الكرسي أو الاتكاء عليه دون إذن هو اختراق للمساحة الشخصية تماماً مثل لمس الكتف.
طيف توحد/ حساسية	أكد لهم أن "الشعور بعدم الراحة" هو شعور صحيح وصحي، وليس دليلاً على أنهم "غير اجتماعيين"؛ لأن هذه التجربة ممتازة لهم؛ لأنها "تُشرعن" (Legitimizes) حاجتهم الطبيعية للمساحة.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مراقبة التفاعل:** هل هناك مشاركون يرفضون الاقتراب في الخطوة 2؟ (هذا رد فعل طبيعي وصحي، لا تجبرهم).

+ **المصطلحات:** استمع هل بدؤوا يستخدمون مصطلحات مثل "مساحتي"، "قريب زيادة"، "حدود"؟

+ **الجسر:** "اليوم حددنا فقاعتنا. في الجلسة القادمة (2.2) سنتعلم كيف نصف الإشارات التي تأتيها من الآخرين (اللمسات) إلى: خضراء، صفراء، وحمراء".

بطاقة الجلسة

2.2

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

الفاععون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "طيف اللمسات والنوايا" (تحليل المناطق الرمادية).

+ رمز الجلسة: 2.2.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: معرفية / تحليلية / نقاشية.

+ الغرض العام: تزويد الفاعلين بمهارة "التقييم النقدي" لللمسات. الهدف هو مساعدتهم على التعامل مع المواقف المعقدة (المناطق الرمادية)، وفهم أن "الموافقة" هي المعيار الفاصل بين الأمن وغير الأمن، بغض النظر عن السياق الاجتماعي.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يميز بين "اللمسة المرغوبة" و"اللمسة المفروضة" (حتى من الأقارب).
- + أن يدرك أن اللمسات في "المناطق الرمادية" (مثل المزاح الثقيل) تصبح "حمراء" فوراً إذا شعر بعدم الراحة.
- + أن يمارس (ذهنياً) حق الرفض ووضع الحدود دون شعور بالذنب.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للباحث):

- "بوصلتك الداخلية هي الحكم": مهما كان الشخص مقرباً أو ذا سلطة (مدرب، قريب)، إذا شعرت بعدم الارتياح، فهذا "إنذار حقيقي".
- "الموافقة (CONSENT) هي المفتاح": اللمسة لا تكون آمنة إلا إذا كانت بموافقتك الكاملة. الموافقة يمكن سحبها في أي لحظة.
- "النية لا تبرر الأذى": حتى لو قال الشخص "أنا أمزح" أو "نيتي صافية"، إذا كانت اللمسة تؤذيك أو تزعجك، فهي مرفوضة.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + لوح قَلَاب (FLIPCHART) لرسم "طيف اللمسات".
- + أقلام ماركر (ألوان مختلفة).
- + بطاقات مكتوب عليها سيناريوهات "رمادية" (للتناقش).
- + لوح "عقد الأمان" (من الجلسة 1.2).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + النبرة (حاسمة): نبرة حوارية ناضجة. تجنب "الوعظ". ا طرح الأسئلة ودعهم يصلون للاستنتاج.
- + الأمان النفسي: أكد أننا نناقش "سيناريوهات عامة" ولا نطلب قصصاً شخصية (لحماية الخصوصية).

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "طيف اللمسات"

التركيز: معرفي، تحليلي، فهم التعقيد، تأكيد حق الرفض.

1. التهيئة (10 دقائق): "السؤال الجدي"

+ **عبارة المُيسّر :** "في الطفولة تعلمنا (لمسة حلوة ولمسة واوا). بس بعمركم العلاقات أعقد. سؤالي: هل ممكن لمسة تكون مقبولة اجتماعياً (زي المزح أو السلام)، بس تكون بالنسبة إلك انتهاك؟"

+ يفتح المجال لإجابات سريعة.

2. النشاط الأساسي (30 دقيقة): "تحليل الطيف (The Spectrum)"

+ **الخطوة 1 (رسم الطيف):** يرسم الميسر خطاً طويلاً على اللوح:

- أقصى اليمين: (آمن 100% / مريح / بموافقتي).

- أقصى اليسار: (غير آمن 100% / خطر / مرفوض).

- الوسط: (المنطقة الرمادية / مشوّش).

+ **الخطوة 2 (تحليل السيناريوهات):** يطرح الميسر مواقف ويطلب من المشاركين تحديد موقعها على الخط:

- **السيناريو 1:** "مزاح جسدي (دفع، ضرب خفيف) بين أصدقاء، بدأ مضحكاً ثم أصبح مؤلماً لأحدهم".

- **التحليل:** يبدأ في "الرمادي"، لكن لحظة الشعور بالألم أو الإحراج يتحول فوراً لـ "غير آمن". (الدرس: المزح له حدود).

- **السيناريو 2:** "قريب (عم/خال) يصر على عناقك وتقبيلك في كل زيارة، وأنت تكره ذلك وتشعر بالضيق".

- **التحليل:** اجتماعياً يبدو "آمناً"، لكن شعورياً هو "انتهاك".

- **الحكم:** يوضع في جهة "غير الآمن"؛ لأن عنصر الموافقة مفقود.

- **السيناريو 3:** "شخص غريب يضع يده على كتفك لفترة طويلة بحجة أنه يسألك عن الطريق".

- **التحليل:** التلامس غير مبرر وطويل. (غير آمن).

+ **الخطوة 3 (قاعدة الموافقة):**

- **عبارة المُيسّر:** "الفاصل الوحيد اللي بيحول أي اشي من رمادي لأبيض أو أسود هو: هل أنا موافق ومرتاح؟".

- "من حَقك تقول لأ لأي شخص، حتى لو كان قريبك، إذا اللمسة بتدايقك. هاي مش 'قلة ذوق'، هاي 'حماية نفس'".

3. الختام (10 دقائق): "الثقة بالحدس"

+ **عبارة المُيسّر:** "بوصلتكم الداخلية (شعوركم) هي الأصدق. في هذا العمر، المجتمع يضغط عليكم لتجاملوا على حساب راحتكم. قاعدتنا هون: لا تجامل بمساحتك الشخصية أبداً".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	بدّل قراءة الأطفال للسيناريوهات بأن يقرأ الميسر الموقف بصوت مسموع، ويفسر المترجم النص ولغة الجسد (النوايا). هذا يضمن وصول "المعنى الخفي" بدقة.
بصرية	اقرأ السيناريوهات بوضوح، واطلب منهم المشاركة بالرأي صوتياً، فالنشاط حوارى بامتياز .
ذهنية بسيطة	بسّط "الطيف" المعقد إلى خيارين واضحين: (أنا مرتاح / أنا متضايق) . ركز على قاعدة واحدة: "إذا ضايقتك، قول لا، حتى لو كان ييمزح".
جسدية	تأكد من أن الأمثلة تشمل "لمس الكرسي المتحرك" . فالنشاط حوارى. وضح أن تحريك الكرسي أو الالتكاء عليه دون إذن هو (لمسة حمراء/غير آمنة) ؛ لأنه جزء من المجال الحيوي للشخص.
طيف توحيد/حساسية	"أعطهم قاعدة ثابتة" : "إذا لم تكن متأكداً، اعتبرها حمراء وابتعد". شرعن لهم حق الرفض دون تبرير؛ لأن المنطقة الرمادية "مربكة جداً لهم؛ لأنهم لا يقرأون النوايا الاجتماعية بسهولة".

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مؤشر التطبيع:** انتبه لليافعين الذين يبررون التحرش أو العنف بعبارات مثل "هو بس ييمزح" أو "عادي كل الشباب هيك". هذا يحتاج لوقفه وتصحيح مفاهيم حول "الحدود" و"التنمر".

+ **الضغط الاجتماعي:** ستلاحظ أن الفتيات قد يشعرن بالذنب تجاه رفض عناق الأقارب. دورك هو تأكيد أن "المجاملة لا تكون على حساب الجسد".

بطاقة الجلسة

2.3

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

الفاعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "الخصوصية الجسدية والرقمية" (قاعدة PANTS).

+ رمز الجلسة: 2.3.

+ المدة المقترحة: 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: معرفية / توعوية / تمكين رقمي.

+ الغرض العام: توسيع مفهوم "الأجزاء الخاصة" ليشمل "الصور الخاصة". تهدف الجلسة لتمكين اليافعين من حماية خصوصيتهم في العالم الواقعي والافتراضي، وفهم أن "صورة الجسد" لها نفس حرمة "الجسد نفسه".



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يربط بين مفهوم الأجزاء الخاصة الجسدية ومفهوم "الخصوصية الرقمية".
- + أن يفهم قاعدة (PANTS) العالمية كأداة للحماية.
- + أن يدرك المخاطر المتعلقة بمشاركة الصور الخاصة (SEXTING) وكيفية التصرف إذا تعرض لابتزاز أو ضغط.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للباحث):

- "الصورة هي الجسد": صورة الجزء الخاص لها نفس "حرمة" الجزء الخاص. لا تشاركها، ولا تطلبها، ولا تحتفظ بها.
- "الابتزاز ليس خطأك": إذا تم تهديدك بصورة، الذنب ليس ذنبك (حتى لو أنت أرسلتها). الذنب ذنب المبتز دائماً. اطلب المساعدة فوراً.
- "لا تعني لا (رقمياً أيضاً)": الإلحاح في طلب الصور هو "تحرش". من حقل الحظر (BLOCK) والرفض.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + لوح قلاب (FLIPCHART) لكتابة قاعدة PANTS وتفصيلها.
- + أقلام مارك (ألوان مختلفة).
- + سيناريوهات مكتوبة تتعلق بالصور والرسائل الخاصة عبر الإنترنت (مثل: "صديق يطلب صورة لإثبات الحب"، "شخص يهدد بنشر صورة").
- + لوح "عقد الأمان" (من الجلسة 1.2).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الأمان الرقمي: كن مستعداً للإجابة عن أسئلة تتعلق بالتطبيقات (سناپ شات، انستغرام..).
- + الجدية وعدم الحكم: هذا الموضوع حساس جداً وقد يكون هناك ضحايا في الغرفة. نبرتك يجب أن تكون داعمة وليست "اتهامية" (تجنب لوم الضحية).

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 📱 "قاعدة PANTS الرقمية"

أولاً: التهيئة "ما بعد الطيف" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر**: "أهلاً مجدداً. في الجلسة الماضية (2.2) ناقشنا 'المناطق الرمادية'. اليوم سنتحدث عن 'الخطوط الحمراء' الواضحة جداً، التي لا نقاش فيها".

+ **السؤال**: "هل انتهاك الخصوصية يكون بس باللمس؟ ولا ممكن يكون عن طريق الموبايل؟"

ثانياً: النشاط الأساسي "قاعدة PANTS والخصوصية الرقمية" (40 دقيقة)

التركيز: معرفي، ربط بالمخاطر الحديثة، تمكين متقدم.

+ الخطوة 1: مراجعة القاعدة الجسدية (بسرعة)

- **عبارة المُيسّر**: "كلنا بنعرف 'قاعدة الملابس الداخلية/السباحة'. الأجزاء التي تغطيها هذه الملابس هي **أجزاء خاصة** (PRIVATE PARTS). لا أحد يراها ولا أحد يلمسها إلا للضرورة القصوى (طبيب)".

+ الخطوة 2: توسيع المفهوم للعالم الرقمي (الجوهر)

- **عبارة المُيسّر**: "في عالمكم اليوم، الجسد صار له صورة. والسؤال: هل صورة 'الجزء الخاص' بتختلف عن 'الجزء الخاص' نفسه؟"

- **الإجابة**: "لا تختلف، الصورة = الجسد. مشاركة صورة لهذه الأجزاء هو كشف للجسد".

- **مناقشة سيناريو**: "شخص يطلب منك فتح الكاميرا أو إرسال صورة 'خاصة' كدليل على الثقة أو الحب؟"

- **التحليل**: "هذا ليس حباً، هذا استغلال. الحب يحترم الخصوصية ولا يهتكها".

+ الخطوة 3: شرح قاعدة (PANTS) العالمية للحماية

- يكتب الميسر الحروف على اللوح ويشرحها (يمكن تعريبها بالشرح):

- **P = PRIVATES ARE PRIVATE**: (الأجزاء الخاصة خاصة). لا تعرضها، لا تصورها.
- **A = ALWAYS REMEMBER YOUR BODY BELONGS TO YOU**: (جسمك ملكك دائماً). سواء واقعياً أو بالصور.
- **N = NO MEANS NO**: (لا تعني لا). ومن حقك تقول "لا" لأي طلب صورة، حتى لو من "حبيب" أو صديق مقرب.
- **T = TALK ABOUT SECRETS THAT UPSET YOU**: (تحدث عن الأسرار المزعجة). المبتز يعتمد على "سرك". اكسر السر تتكسر قوته.
- **S = SPEAK UP, SOMEONE CAN HELP**: (تكلم واطلب المساعدة).

+ الخطوة 4: إدارة الأزمات (ماذا لو حدث؟)

- عبارة المُيسّر: "إذا (لا سمح الله) انتشرت صورة لك، أو حدا هددك فيها. شو تعمل؟"

1. لا ترد على المبتز.
2. لا تمسح المحادثة (صورها كدليل (SCREENSHOT).
3. خبر فوراً شخص بالغ بثوث في (أهل، مرشد، حماية الأسرة).
4. تذكر: "أنت الضحية، والقانون معك".

ثالثاً: الختام والتأمل "أنت المسؤول" (10 دقائق)

+ عبارة المُيسّر: "جسدكم، صوركم، وبياناتكم هي ملككم. أنتم المسؤولون عن حمايتها

+ (DIGITAL GUARDING) | تخلّوا أبداً من الحظر (BLOCK) لأي شخص يتجاوز حدوده".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسّر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اكتب قاعدة PANTS والاختصارات كاملة على اللوح. اعتمد على مترجم الإشارة لشرح المصطلحات الرقمية (سكرين شوت، بلوك، خصوصية).
بصرية	اشرح مفهوم "الخصوصية الرقمية" بأمثلة صوتية (رسالة صوتية خاصة، محادثة فيديو). ركز على أمان "كلمة السر" (PASSWORD) كجزء من الخصوصية، فالنشاط حوارى بامتياز.
ذهنية بسيطة	بسّط القاعدة المعقدة إلى قاعدة واحدة ذهنية: "لا ترسل صور جسمك أبداً لأي أحد". وتجنب الدخول في تفاصيل الابتزاز المعقدة إلا عند الضرورة.
جسدية	تأكد من أن الأمثلة تشمل الجميع؛ لأن النشاط معرفي وحواري.
طيف توحد/حساسية	أعطهم "قواعد صارمة" (Rules) وليس "نصائح"، لأن مفهوم "الخصوصية الرقمية" معقد لعدم قدرتهم على قراءة النوايا الخبيثة.

1. لا أقبل طلب صداقة من غريب.

2. لا أفتح الكاميرا أبداً لشخص لا أعرفه وجهاً لوجه.

3. لا أرسل صوراً بملابس السباحة/الخاصة.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **مؤشر خطر:** إذا لاحظت يافعاً يبدو عليه الرعب أو البكاء الصامت عند الحديث عن "التهديد بالصور"، فهذا قد يكون ضحية حالية. لا تحرجه أمام المجموعة. تحدث معه جانباً بعد الجلسة فوراً وقدم الدعم.

+ **الذكورة والأنوثة:** الموضوع لا يخص الفتيات **فحسب**، الفتيان يتعرضون للابتزاز الرقمي أيضاً. وجه الحديث للجنسين.

+ **الجسر:** "اليوم تعلمنا كيف نحمي خصوصيتنا الرقمية والجسدية. في الوحدة القادمة (الوحدة 3) سنتعلم كيف يكون 'صوتنا قوي' لنواجه هذه التحديات فعلياً".

مراجعة ختامية للوحدة الثانية

"جسمي ملكي"

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 2.3)

للميسر:

عمل رائع! لقد نجحت للتو في تيسير أكثر الوحدات حساسية وأهمية في الدليل: الوحدة الثانية: "جسمي ملكي".

لقد قمت بعمل شجاع وحيوي: ساعدت الأطفال على فهم ملكية أجسادهم، وتصنيف اللمسات، وتحديد الأجزاء الخاصة. لقد أعطيتهم "المعرفة" الأساسية للحماية.

قبل أن تنتقل إلى الوحدة الثالثة (تعليم مهارات الرفض والتبليغ)، هذه الصفحة هي "وقفة ضرورية" لك. استخدمها لتقييم الأثر، والتعامل مع أي تحديات، والتأكد من أن الأطفال جاهزون للخطوة التالية.

1. قائمة مراجعة: هل تم استيعاب المفاهيم الأساسية؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **ملكية الجسد (2.1):** هل لاحظت أن الأطفال بدؤوا يستخدمون عبارات مثل "جسمي" أو "ملكي" بثقة أكبر؟
- ☐ **تصنيف اللمسات (2.2):** هل استطاع الأطفال تطبيق (الوجوه 😊😊 / الإشارات ●●● / الطيف) لتصنيف سيناريوهات جديدة بشكل مفهوم؟ هل ربطوا التصنيف بـ "شعورهم"؟
- ☐ **الأجزاء الخاصة (2.3):** هل يستطيع الأطفال تحديد الأجزاء الخاصة (باستخدام قاعدة الملابس الخاصة)؟ هل بدوا مرتاحين (أو كانوا أقل خجلًا) عند استخدام المصطلح الصحيح؟
- ☐ **الجو العام:** هل حافظت الجلسات على جو "الأمان" و "الثقة" الذي بنيته في الوحدة الأولى، أم شعرت بزيادة التوتر أو الانسحاب؟

إذا كان الجواب "نعم" على معظم الأسئلة، فالأطفال استوعبوا المفاهيم الأساسية. إذا كان "لا"، قد تحتاج لتخصيص وقت في بداية الجلسة القادمة لمراجعة سريعة (خاصة قاعدة الملابس الخاصة 2.3) باستخدام نشاط مختلف.

2. مؤشرات النجاح (Success Indicators) للوحدة الثانية

النجاح هنا ليس المعرفة فحسب، بل الثقة في استخدام المعرفة:

- + استخدام اللغة: بدأ الطفل يستخدم الكلمات ("لمسة حمراء"، "جزء خاص"، "فقاعتي") لوصف مواقف (حتى لو في اللعب).
- + زيادة الوعي بالحدود: تلاحظ أن الأطفال أصبحوا أكثر وعيًا بمساحتهم الشخصية (قد يبتعدون قليلًا إذا اقترب أحدهم كثيرًا).
- + الشعور بالراحة (للميسر والأطفال): تمكنت أنت والأطفال من مناقشة هذه المواضيع الحساسة بهدوء وثقة متزايدة.
- + (الأهم): لم تحدث أي ردود فعل سلبية قوية (مثل بكاء شديد أو انسحاب كامل) دون أن يتعامل أحد معها، ودعم الطفل.

3. تحديات شائعة جدًا (Troubleshooting) - مهم للغاية لهذه الوحدة

التحدي: "لاحظت خجلًا شديدًا أو ضحكًا متوترًا عند الحديث عن الأجزاء الخاصة (2.3)".

الحل: هذا طبيعي جدًا! لا توبخهم. كن أنت النموذج للهدوء والثقة. ابتسم ابتسامة مطمئنة وقل: "أتفهم أن هذا الموضوع قد يكون جديًا أو محرجًا قليلًا في البداية، وهذا طبيعي. لكن تذكروا، نحن نتعلم هذه الأشياء المهمة لنعرف كيف نحمي أنفسنا. إنها معلومات علمية ومفيدة". (استمر بنبرة صوتك الهادئة والواثقة).

التحدي: "طفل طرح سؤالًا محرجًا جدًا أو شارك معلومة شخصية حساسة أمام المجموعة".

الحل:

1. لا تظهر الصدمة. حافظ على هدوئك تمامًا.

2. اشكره على شجاعته: "شكرًا لك على مشاركتنا هذا السؤال/الموقف المهم".

3. أعد توجيه النقاش بلطف: إذا كان السؤال عامًا ومفيدًا، أجب عليه ببساطة وموضوعية. إذا كان شخصيًا جدًا أو قد يفتح مواضيع معقدة، قل: "هذا سؤال مهم جدًا/ما شاركته مهم جدًا، وسأتحدث معك بشأنه على انفراد بعد الجلسة لنفهمه أكثر". (ثم تأكد من التحدث معه وتطبيق بروتوكول الإفصاح إذا لزم الأمر).

التحدي: "أحد الأطفال (خاصة ذوي الإعاقة الذهنية) لا يزال يخلط بين اللمسات أو الأجزاء الخاصة".

الحل: التكرار هو المفتاح. لا تتوقع منهم استيعاب كل شيء من مرة واحدة. استخدم "الصور" و "التمثيل بالدمى" بشكل متكرر في بداية الجلسات القادمة كمراجعة سريعة (WARM-UP). ركز على القاعدة الأبسط ("قاعدة الملابس الخاصة").

التحدي الأكبر: "أثناء الجلسة (خاصة 2.2 أو 2.3)، قام طفل بالإفصاح عن تعرضه للمسبة غير آمنة حقيقية".

الحل: هنا يتوقف كل شيء.

1. ابقَ هادئًا تمامًا. (لا تظهر أي صدمة أو ذعر).

2. طبق بروتوكول الإفصاح فورًا (استمع - طمئن - بلغ):

- استمع: "أنا أسمعك".

- طمئن: "شكرًا لك لأنك أخبرتني. أنت شجاع جدًا. هذا ليس خطأك أبدًا".

- بلغ (للطفل): "ما قلته مهم جدًا، ومن واجبي أن أخبر الشخص المسؤول عن حمايتك في المركز ليساعدك".

3. لا تحقق أبدًا: (لا تسأل "متى؟ أين؟ كيف؟").

4. أبلغ نقطة الاتصال المعنية (مدير الحالة/مسؤول الحماية) فورًا بعد الجلسة. (هذا يتطلب معرفتك المسبقة بمسار الإحالة في مؤسستك).

التحدي: "ظهور مخاوف خاصة مرتبطة بنوع الإعاقة (مثل: 'أنا لا أستطيع الكلام لأقول لا،' أو 'لا أستطيع الهروب لأنني على كرسي،' أو 'لا أرى الشخص لأعرفه')".

الحل: تعامل مع هذه المخاوف بواقعية وطمأنة فورية:

- للإعاقة السمعية: قل لهم: "سأعلمكم مهارات حركية قوية ولغة جسد تعني 'لا' وتوقف الخطر حتى دون كلام".

- لمستخدمي الكراسي المتحركة: قل لهم: "الهروب ليس الطريقة الوحيدة. سأعلمكم كيف تستخدمون صوتكم لطلب المساعدة وكيف تبلغون فوراً حتى وأنتم في مكانكم".

- للإعاقة البصرية: قل لهم: "حتى لو لم تر الشخص، سأعلمكم استراتيجيات لرفض اللمسة، وكيف تبلغون عن الصوت أو 'الموقف' لحماية أنفسكم".

- (رسالة جامعة): "إعاقتم لا تمنعكم من الحماية، نحن هنا لنجد الطريقة التي تناسب قوتكم الخاصة".

4. الجسر التربوي

ماذا نقول للأطفال؟

(هذا هو النص الذي تختم به الجلسة 1.3 لتربطها بالوحدة القادمة)

"عمل رائع يا أبطال! في هذه الوحدة (الوحدة 2)، تعلمنا الكثير عن أجسامنا الخاصة (2.1)، وكيف نميز بين اللمسات المريحة والمزعجة (2.2)، وعرفنا القاعدة المهمة لحماية أجزاء جسمنا الخاصة جدًا (2.3)".

"الآن بعد أن أصبح لدينا هذه 'المعرفة'، السؤال هو: ماذا نفعل إذا حاول شخص ما كسر هذه القواعد أو لمسنا بطريقة مزعجة أو لمس أجزاءنا الخاصة؟"

"في وحدتنا القادمة (الوحدة 3: صوتي قوي)، سنتعلم بالضبط 'كيف نتصرف'. سنتعلم كيف نجعل صوتنا قويًا لنقول 'لا!' بثقة، وسنتعلم من هم الأشخاص الذين يمكننا إخبارهم ليساعدونا".

الوحدة الثالثة

"صوتي قوي"



(مهارات الرفض والتبليغ)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تمثل هذه الوحدة "**الدرع الواقي**" العملي للطفل. بعد أن بنينا "المكان الآمن" (الوحدة 1) وزودنا الطفل بـ "المعرفة" حول جسده وحدوده ولمساته (الوحدة 2)، حان الوقت الآن لمنحه "الأدوات" ليستخدم هذه المعرفة لحماية نفسه بفعالية.

الهدف من هذه الوحدة هو الانتقال من "الوعي" إلى "الفعل". سنقوم بتدريب الأطفال على مهارات عملية وملموسة: كيف يقولون "لا" بثقة ووضوح، كيف يحددون الأشخاص الذين يمكنهم الوثوق بهم وطلب المساعدة منهم، وكيف يخبرون بما يزعجهم حتى يجدوا من يستمع ويساعد.

المنطق التربوي (وفق NSPCC - PANTS: T=TALK & S=SPEAK UP): المعرفة وحدها لا تمنع الأذى. القوة الحقيقية تكمن في قدرة الطفل على استخدام "صوته" لوضع الحدود وطلب المساعدة. هذه الوحدة تبني هذه "القوة الصوتية" والاجتماعية.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'التدريب' (Coaching) و 'التشجيع' (Empowerment). ركز على 'الممارسة' الآمنة للمهارات (عبر لعب الأدوار والسيناريوهات). كن المشجع الأول للطفل عندما يستخدم صوته. احتفل بكل محاولة لقول 'لا' أو لطلب المساعدة، حتى لو كانت مترددة في البداية. أنت تبني 'عضلة الشجاعة' لديهم".

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متكاملة، كل واحدة تبني مهارة أساسية:

الجلسة 3.1: "قول 'لا' بثقة" (مهارة الرفض)

123

الهدف: تعليم الطفل الفرق بين الرفض الواضح والرفض المتردد، وممارسة قول "لا!" بصوت عالٍ وواضح، مع لغة جسد واثقة.

المخرج: طفل يمتلك أداة الرفض الفعّال ("صوت الـ لا القوي").

الجلسة 3.2: "شبكة الأمان الخاصة بي" (تحديد شبكة الدعم)

الهدف: مساعدة الطفل على تحديد "دائرة الثقة" الخاصة به (TRUSTED ADULTS) - الأشخاص الذين يمكنه اللجوء إليهم عندما يشعر بالخوف أو عدم الارتياح.

المخرج: كل طفل لديه قائمة (مرئية أو ذهنية) بـ 3-5 أشخاص موثوقين على الأقل.

الجلسة 3.3: "كيف أخبر بما يزعجني؟" (مهارة التبليغ)

الهدف: تدريب الطفل على "كيفية" إخبار شخص بالغ موثوق بما حدث بطريقة بسيطة وواضحة، مع التأكيد على أهمية "المحاولة مرارًا وتكرارًا" حتى يجد من يستمع إليه ويصدق.

المخرج: طفل يعرف خطوات التبليغ ويمتلك الثقة للمحاولة مرة أخرى إذا لم يستمع أحد له في المرة الأولى.

3. مؤشر النجاح الأهم لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس بالآتي:

"عندما ترى طفلاً (خاصة الخجول أو الذي لديه صعوبات في التواصل) يستخدم كلمة 'لا' بوضوح (حتى لو في سياق لعبة أو موقف بسيط داخل الجلسة)، أو يشير بثقة إلى 'شبكة الأمان' التي رسمها... **عندها تكون** قد نجحت في تحويل 'المعرفة' إلى 'قوة' يمتلكها".



بطاقة الجلسة

3.1

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

الفاعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "تقنيات الرفض الحازم" (إدارة ضغط الأقران).

+ رمز الجلسة: 3.1.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة

+ نوع الجلسة: مهاراتي / استراتيجية / محاكاة واقعية.

+ الغرض العام: بناء مهارات متقدمة للرفض. الهدف هو تمكين اليافع من الثبات أمام الضغط الاجتماعي (PEER PRESSURE) والعاطفي، وتعليمه تقنيات عملية لقول "لا" بذكاء وحزم، دون أن يبدو "عدوانياً" أو "ضعيفاً".



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يميز الفرق بين السلوك "الخاضع"، "العدواني"، و"الحازم" (ASSERTIVE).
- + أن يطبق عملياً 3 تقنيات للرفض (الرفض المباشر، الأسطوانة المشروخة، الانسحاب الذكي) في مواقف ضاغطة.
- + أن يناقش المواقف التي يكون فيها قول "لا" صعباً (مثل العلاقات العاطفية أو الأصدقاء المقربين).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

- "الحزم ليس وقاحة": أن تضع حدوداً لنفسك بوضوح هو قمة احترام الذات، وليس إهانة للآخر.
- "لا تبرر": في مواقف الأمان والحدود، "لا" هي جملة كاملة. كثرة التبرير تفتح باباً للتفاوض والضغط.
- "خسارة علاقة أفضل من خسارة نفسك": الصديق الذي لا يحترم الـ "لا" الخاصة بك، لا يحترمك أنت.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + لوح قلاب (FLIPCHART) لكتابة "تقنيات الرفض".
- + بطاقات سيناريوهات واقعية ومعقدة (أمثلة: ضغط لتجربة تدخين/مخدرات، ضغط لإرسال صور، طلب نقود، ركوب سيارة مع شخص متهور).
- + لوحة "عقد الأمان" (للتذكير بالاحترام أثناء النقاش).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + المصداقية: اليافعون يكشفون "التصنع" فوراً. لا تمثل دور الواعظ. كن "مدرب مهارات حياة".
- + الواقعية: كن مستعداً لسماع سيناريوهات صعبة من واقعهم. لا تظهر الصدمة، بل ناقش الحلول.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "فنون الرفض الحازم"

أولاً: التهيئة "لماذا يصعب علينا الرفض؟" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر :** مرحباً شباب/صبايا، تكلمنا عن الخطوط الحمراء، نظرياً، سهل نحكي 'ممنوع'. بس عالواقع، لما نكون مع الشلة أو مع شخص بنحبه، كلمة 'لا' بتصير ثقيلة. ليش؟

+ **عصف ذهني:** (يستخرج الميسر الأسباب: الخوف من الرفض، ما بدني أكون نكد، خايف يخسروني، خايف يتمسخوا علي).

+ **التعقيب:** "كل هاي مخاوف حقيقية، اليوم رح نتعلم كيف نحكي 'لا' ونحمي حالنا، وبنفس الوقت نضل واثقين ومحترمين".

ثانياً: النشاط الأساسي "استراتيجيات الرفض الثلاث" (35 دقيقة)

التركيز: معرفي، مهاراتي، بناء استراتيجيات.

+ الخطوة 1: شرح التقنيات (على اللوح)

- **يشرح الميسر** الفرق بين الخضوع (الموافقة وأنا كاره)، العدوانية (الهجوم والشتم)، والحزم (الهدوء والثبات).

- **يعرض 3 تقنيات ذهبية:**

1. **الرفض المباشر (DIRECT NO):** جملة قصيرة، واضحة، مع تواصل بصري. ("لا، ما بدني أعمل هيك"، "لا،

هذا الاشئ ما بيناسبني"). القاعدة: لا تعتذر ولا تكذب.

2. **الأسطوانة المشروخة (BROKEN RECORD):** تستخدم مع الشخص "اللاحوج" (الزنان). تكرر نفس

الجملة بنفس نبرة الصوت الهادئة مهما حاول يغير الموضوع.

- **مثال:** "يلا نجرب بس مرة؟" - "لا، ما بدني". - "يا زلمة ما تكون جبان!" - "لا، ما بدني". -

"عشاني!" - "حكيتك، ما بدني".

3. **الانسحاب/الخروج (EXIT STRATEGY):** إذا لم ينفع الكلام، أو شعرت بالخطر، اترك المكان فوراً.

+ الخطوة 2: المحاكاة (لعب الأدوار الواقعي)

- **السيناريو 1 (الضغط الاجتماعي):** مجموعة أصدقاء يضغطون على صديق لتجربة "فيب" (VAPE) أو تدخين.

- **المطلوب:** استخدم تقنية "الأسطوانة المشروخة".

- **السيناريو 2 (الضغط العاطفي):** صديق/صديقة يطلب "باسوورد" حساباتك كدليل على الثقة.

- **المطلوب:** استخدم الرفض المباشر الحازم ("حساباتي شيء خاص، والثقة مش هيك بتنقأ").

- **السيناريو 3 (التنمر/التحرش اللفظي):** شخص يطلق تعليقاً مسيئاً.

- **المطلوب:** الرفض المباشر ("هاد الكلام ما بضحك") ثم الانسحاب.

+ الخطوة 3: التقييم (DEBRIEFING)

- **بعد كل مشهد، يسأل الميسر:** "كيف كانت لغة الجسد؟ هل الصوت كان مهزوز ولا ثابت؟ هل الرفض كان مقنع؟"

ثالثاً: الختام والتأمل "قوة الشخصية" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر:** "ال 'لا' هي عضلة. كل ما مرتتها، كل ما صارت أقوى. تذكروا: قول 'لا' للخطأ هو قول 'نعم' لنفسك واحترامك لذاتك".

+ **الجسر:** "أحياناً، حتى مع كل هاي التقنيات، الشخص الثاني ما يفهم أو يبصر يهدد. هون لازم نتقل للمستوى **الآتي:** طلب المساعدة. (الجلسة 3.2)".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اكتب التقنيات الثلاث بوضوح على اللوح. في لعب الأدوار، ركز على لغة الجسد الصارمة (نظرة العين الحادة، إشارة اليد القاطعة، إدارة الظهر للانسحاب). المترجم ينقل "نبرة" المعتدي ليفهم الأصم سياق الضغط.
بصرية	التدريب هنا سمعي بامتياز . درّبهم على "نبرة الحزم" (صوت مستوي، غير مرتجف، غير صراخي). علمهم توجيه وجوههم وجسدهم باتجاه مصدر الصوت تماماً لإظهار الثقة والاهتمام، حتى لو لم يروا الشخص.
ذهنية بسيطة	ركز على تقنية واحدة فحسب: "الأسطوانة المشروخة". هذه التقنية ممتازة لهم؛ لأنها لا تتطلب تفكيراً معقداً أو تأليف ردود جديدة. علمهم جملة واحدة ("لا، ما بحب") ودربهم على تكرارها مهما حدث.
جسدية	ركز معهم على تقنية "الرفض المباشر" و "الاستعانة بالجمهور" (رفع الصوت لطلب انتباه الآخرين؛ "الانسحاب" قد يكون صعباً لمستخدم الكرسي المتحرك إذا كان المكان ضيقاً. درّبهم على استخدام الكرسي كحاجز لإدارة الكرسي).
طيف توحّد/حساسية	المواقف الاجتماعية المعقدة والضغط العاطفي يسبب لهم ارتباكاً شديداً (SHUTDOWN). الحل: أعطهم "نصوصاً جاهزة" (SCRIPTS) يحفظونها. (مثال: "قاعدتي هي أنني لا أشرح لماذا أقول لا. الجواب هو لا"). تقنية "الأسطوانة المشروخة" هي الأنسب لهم؛ لأنها منطقية وتكرارية.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **رصد "المسايرة":** بعض اليافعين قد يوافقون في التمثيل "لتمرير الموقف". توقف وناقش: "ليش وافقت؟ هل حسيت بضغط؟".

+ **التبرير:** لاحظ إذا كان المشاركون يبدؤون الرفض بـ "آسف بس".. صحّهم بلطف: "جرب تحكيها بدون كلمة آسف. أنت ما عملت شي غلط لتعتذر".

+ **الواقعية:** إذا قال أحدهم "هاد الحكي ما بيمشي بشارتنا"، اسأله: "شو اللي بيمشي برايك؟" وابن على إجابته. الهدف هو سلامتهم، ليس تطبيق النظرية حرفياً.

بطاقة الجلسة

3.2

الفئة العمرية (13 - 18 سنة)

الفاعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "بناء شبكة الدعم" (Mapping Support Network).

+ رمز الجلسة: 3.2.

+ المدة المقترحة: 45 - 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تحليلية / تخطيطية / تفكير نقدي.

+ الغرض العام: مساعدة اليافع على تحليل شبكته الاجتماعية وتحديد مصادر دعم متنوعة (أشخاص، مؤسسات، خطوط مساعدة). الهدف هو تزويد المشارك بـ "خطة طوارئ" واضحة يلجأ إليها عند الأزمات.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يطل شبكته الاجتماعية ويصنفها إلى فئات (عائلة، أقران، مدرسة، مختصون).
- + أن يحدد "معايير الثقة" (TRAITS OF TRUSTWORTHINESS) التي تجعل الشخص مؤهلاً لتقديم المساعدة في الأزمات.
- + أن يدرك أن "المؤسسات" (مثل خطوط الحماية) هي جزء أساسي من الشبكة، خاصة عندما تعجز الحلول الشخصية.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

- "تعدد المصادر قوة": لا تعتمد على شخص واحد فحسب، ابن شبكة متنوعة (صديق يسمعك، بالغ ينصحك، مختص يحميك).
- "الثقة ليست عمياء": نحن نثق بناءً على "معايير" (السرية، عدم الحكم، القدرة على المساعدة)، وليس بناءً على القرابة أو الصداقة فحسب.
- "طلب المساعدة استراتيجية": القادة والأذكياء هم من يعرفون متى يستعينون بالخبراء. الصمت في الأزمة ليس حلاً.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + أوراق عمل كبيرة (A3) مقسمة إلى 4 مربعات (الشبكة الرباعية).
- + أقلام ماركر ملونة.
- + بطاقات معلومات (اختياري) تحتوي على أرقام هواتف حقيقية ومفيدة (مثل: خط حماية الأسرة، المرشد المدرسي، أرقام الطوارئ المحلية).
- + لوح قلاب للكتابة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الواقعية: كن مستعداً أن يقول بعض اليافعين "لا أثق بأحد من أهلي". تقبل ذلك بمهنية ووجههم نحو "المصادر البديلة" (المرشد، الخال، المؤسسات).
- + معلومات محلية: يجب أن يكون لديك (كميسر) أرقام الجهات المختصة بالحماية في منطقتك لتزويدهم بها.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 🌐 "تخطيط شبكة الحلفاء"

أولاً: التهيئة "ما بعد الرفض" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر :** "مرحباً شباب/صبايا، في الجلسة الماضية تدريبنا على 'الرفض الحازم'. ممتاز".

+ **إثارة التحدي:** "لكن لنكون واقعيين، أحياناً المعتدي لا يكتفٍ بكلمة 'لا'، أو يكون الموقف أكبر من قدرتنا (ابتزاز، تهديد). في هذه اللحظة، 'البطولة الفردية' قد تكون خطرة. نحتاج لـ 'حلفاء'. من هم حلفاؤكم؟"

ثانياً: النشاط الأساسي "تخطيط شبكة الدعم الشاملة" (30 دقيقة)

التركيز: تحليلي، توسيع مفهوم الدعم، التفكير النقدي.

+ الخطوة 1: الشبكة الرباعية (التفكير الفردي)

- **يوزع الميسر** الأوراق المقسمة لـ 4 مربعات، ويطلب ملأها:

1. **العائلة/الأقارب:** (ليس بالضرورة الأب/الأم، قد يكون خال، جدة، ابن عم كبير).
2. **المؤسسة التعليمية:** (معلم تثق به، مرشد، مدرب رياضة).
3. **الأصدقاء المقربون:** (الذين يتصرفون بحكمة).
4. **المصادر المهنية/الخارجية:** (شرطة، حماية أسرة، خطوط ساخنة).

+ الخطوة 2: نقاش معايير الثقة (THE TRUST FILTER) - هام جداً

- **عبارة المُيسّر:** "كتبنا أسماء كثيرة. لكن هل كل صديق يصلح للمساعدة في مصيبة؟"

- **العصف الذهني:** "ما هي صفات الشخص الذي أستطيع تسليمه 'سري' وأنا مطمئن؟"

- **الوصول للمعايير التالية (يكتبها على اللوح):**

- **الاستماع الفعال:** (يسمع ليفهم، لا ليلوم).
- **السرية المشروطة:** (يحفظ السر، لكنه يتدخل إذا كان هناك خطر على حياتي).
- **عدم الحكم:** (لا يبدأ بـ "أنت السبب" أو "ليش عملت هيك").
- **القدرة:** (عنده القدرة يتصرف، مش ينهار معي).

+ الخطوة 3: فلتر الشبكة

- **عبارة المُيسّر:** "ارجعوا لورقتكم. ضعوا دائرة حمراء حول اسم واحد أو اثنين فحسب تنطبق عليهم هذه الشروط الصارمة. هؤلاء هم 'نواة شبكة الأمان' الخاصة بكم".

+ الخطوة 4: إضافة المصادر المؤسسية (EMPOWERMENT)

- **يزود الميسر** المشاركين بأرقام أو أسماء جهات رسمية.

- **الرسالة:** "أحياناً، الحل الأفضل هو اللجوء لجهة محايدة ومختصة، خاصة في حالات الابتزاز الإلكتروني أو العنف المنزلي".

ثالثاً: الختام والتأمل "قوة الشخصية" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر:** "كلما كانت شبكتنا متنوعة (أهل، مدرسة، مختصين)، كلما كنا بأمان أكبر".

+ **الجسر:** "الآن حددنا 'الوجهة'. في الجلسة القادمة والأخيرة (3.3)، سنتعلم 'كيف نوصل الرسالة'. كيف نحكي القصة الصعبة ونطلب المساعدة بوضوح".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسّر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اكتب "معايير الثقة" بوضوح على اللوح. وزع بطاقات صغيرة مطبوع عليها أرقام هواتف الطوارئ وخطوط المساعدة (التي تدعم الرسائل النصية أو الفيديو للصم). هذا تمكين حقيقي لهم.
بصرية	ناقش معه شفويًا: "من في العائلة؟ من في المدرسة؟". بدلاً من الكتابة في المربعات، فالنشاط حوارى وتحليلي. ركز على "الأرقام الساخنة": ساعده على تخزين رقم الطوارئ أو الحماية على هاتفه بطلب صوتي سريع (SPEED DIAL).
ذهنية بسيطة	المربعات الأربعة قد تكون معقدة. بسّط المهمة إلى قائمة واحدة: "من يساعدني؟". ركز على شخصين فحسب (بالغ في العائلة + بالغ في المدرسة). ناقش معياراً واحداً للثقة: "شخص طيب ويسمعي".
جسدية	النشاط كتابي/حواري. تأكد من أن "الشبكة" تتضمن أشخاصاً قادرين على تقديم المساعدة الجسدية إذا لزم الأمر. ناقش معهم: "في حالة الخطر الجسدي، من هو الشخص الأقرب جغرافياً والقادر على الوصول إليك؟".
طيف توحد/حساسية	أعطهم قائمة مرجعية (CHECKLIST) منطقية للثقة؛ لأن هؤلاء اليافعون قد يجدون صعوبة في تقييم "نوايا الناس".

1. هل أعرفه منذ زمن طويل؟ (نعم/لا)

2. هل يكذب عادة؟ (نعم/لا)

3. هل هو شخص بالغ ومسؤول؟ (نعم/لا).

إذا كانت الإجابات (نعم، لا، نعم) - فهو موثوق. هذا المنطق يريحهم جداً.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **العزلة الاجتماعية:** انتبه لليافع الذي لا يكتب أي اسم. هذا مؤشر خطير جداً (اكتئاب أو عزلة). لا تتركه يغادر دون حديث جانبي قصير: "لاحظت إنك ما كتبت أسماء، هل بتحب نفكر سوا في خيارات من المدرسة أو النادي؟".

+ **أصدقاء السوء:** إذا وضع اليافع "صديقاً معروفاً بالمشاكل" في خانة الثقة، نبهه بذلك: "الصديق المغامر حلو للرحلات، بس هل هو الشخص المناسب ليحل مشكلة قانونية أو ابتزاز؟".

+ **الواقعية:** أكد على أن "الأهل" ليسوا مثاليين، لكنهم غالباً الخط الدفاعي الأول والأقوى رغم اختلاف وجهات النظر.

بطاقة الجلسة

3.3

الفئة العمرية (13 - 18 سنة)

الفاعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "كسر حاجز الصمت" (التغلب على عوائق التبليغ).

+ رمز الجلسة: 3.3.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: : تحليلية / مهاراتي متقدمة / بناء مرونة نفسية.

+ الغرض العام: تمكين اليافع من التغلب على "حواجز التبليغ" الداخلية والخارجية، الهدف ليس أن يقرر الإخبار **فحسب**، بل أن يمتلك مهارة "الإصرار" (PERSISTENCE) لمواجهة التشكيك أو اللوم، ومواصلة البحث عن الدعم حتى يحصل عليه.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يحلل العوائق النفسية والاجتماعية التي تمنع التبليغ (الخبيل، الخوف من الأحكام، الابتزاز).
- + أن يطور استراتيجيات شخصية لتجاوز هذه العوائق (مثل التوثيق، البدء بالمشاعر).
- + أن يمارس مهارة "التصعيد" (ESCALATION): الذهاب لشخص آخر إذا خذله الشخص الأول.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

"الصمت يحمي المعتدي وحده": خوفك وصمتك هو السلاح الأقوى بيد المعتدي. الكلام يجرده من سلاحه.

"الذنب ليس ذنبك أبداً": مهما كانت الظروف (حتى لو كنت في مكان ممنوع أو أرسلت صورة)، الاعتداء مسؤولية المعتدي 100%.

"الإصرار حقك": إذا لم يصدقك الشخص الأول، فهذا قصور فيه وليس في صدقك. اذهب للثاني والثالث. لا تتوقف حتى تجد الأمان.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + لوح قَلَاب (FLIPCHART) مقسوم لنصفين: (العوائق / الحلول).
- + بطاقات "تحدي" (سيناريوهات معقدة: ابتزاز بصورة، تهديد بالأذى، قريب محبوب من العائلة).
- + أقلام ماركر.
- + لوحة "شبكة الدعم" (من الجلسة 3.2).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + الواقعية القاسية: اليافعون يدركون أن "لوم الضحية" موجود في المجتمع. لا تنكر ذلك، بل ناقش كيفية التعامل معه بذلك.
- + الأمان: ذكرهم بـ "العقد" (السرية والاحترام) قبل البدء؛ لأن النقاش قد يثير مشاعر قوية.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "تحتيم الجدار"

أولاً: التهيئة "لماذا نصمت؟" (10 دقائق)

+ عبارة **الميسر** : "في الجلسات الماضية بنينا الشبكة وعرفنا الرفض. نظرياً، الحل سهل: روح خبر. بس واقعياً، الإحصائيات تقول إنه معظم اليافعين يياخدوا وقت طويل قبل ما يخبروا، أو ما يخبروا أبداً. ليش؟"

+ **العصف الذهني**: "شو هي الأصوات اللي براسك بتمنعك تحكي؟" (يكتب الإجابات على اللوح تحت بند "العوائق").

ثانياً: النشاط الأساسي "تفكيك العوائق واستراتيجية الإصرار" (35 دقيقة)

التركيز: تحليلي، مهاراتي متقدم، بناء إصرار.

+ الخطوة 1: تحليل العوائق (الجدار)

- **يناقش الميسر** أبرز العوائق المكتوبة:

1. **الخوف من الفضيحة/اللوم**: ("رح يحكوا إنني أنا السبب"، "سمعتي رح تخرب").
2. **الابتزاز**: ("هددني ينشر صور"، "هددني يؤدي أهلي").
3. **فقدان الأمل**: ("ما حدا رح يصدقني"، "ما حدا بيقدر يعمل شي").
4. **العلاقة بالمعتدي**: ("هو قريبي وبحبه"، "هو مدربي وممكن يطردني").

+ الخطوة 2: بناء الحلول (المطرقة)

- لكل عائق، نبي استراتيجية مضادة:

- **للخوف من اللوم**: ابدأ الجملة بـ "أنا تعرضت لـ..". وليس "أنا عملت..". ركز على الفعل الذي وقع عليك. اختر الشخص "الأكثر وعياً" في شبكتك أولاً.
- **للابتزاز**: الابتزاز جريمة إلكترونية. الحل ليس الخضوع؛ (لأن الطلبات لن تنتهي)، الحل هو "الإبلاغ الأمني/القانوني". القانون يحمي الضحية والسرية.
- **للعلاقة**: "الشخص اللي بيأذيك ما يبحبك، هو يستغلك. حمايتك أهم من العلاقة".

+ الخطوة 3: تمرين "ماذا لو خذلوني؟" (سيناريو الإصرار)

- **السيناريو**: "أخبرت خالتك عن مضايقات ابن عمك، بس هي قالتلك: (يا بنتي لا تكبري الموضوع، هو بيمزح، عيب عليكي تطلعي حكي)".

- **المطلوب**: كيف تتصرفين؟

- **الاستجابة الخاطئة**: اليأس والسكوت (هذا ما يريده المعتدي).

- **الاستجابة الصحيحة (الإصرار)**:

1. **تثبيت الموقف**: "أنا مش ببالغ، الموضوع بيأذيي".
2. **التحول الفوري**: إذا لم تستجب، اعتبريها "خرجت من شبكة الأمان" مؤقتاً، واذهب فوراً للشخص التالي (المرشدة، خط الحماية).

- **رسالة الميسر**: "فشل الشخص الأول في حمايتك هو فشله هو، مش فشلك أنت. دور غغيره فوراً".

ثالثاً: الختام والتأمل "شجاعة الصوت" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر:** "الإخبار هو أصعب خطوة، بس هو الخطوة الوحيدة اللي بتوقف الدائرة. تذكروا: أنتم لستم وحدكم، والقانون والمؤسسات معكم".

+ الربط بالوحدة القادمة: "بعد ما أمانا حالنا، بالوحدة الأخيرة رح نتعلم دورنا تجاه غيرنا. كيف نكون احنا 'شبكة أمان' لزملائنا".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكييف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اتفق مع المترجم على مصطلحات واضحة. استخدم السبورة لتقسيم (المشكلة - الحل) بصرياً. في سيناريو الابتزاز، وضح أن "الرسائل النصية" هي دليل قانوني قوي لصالحهم، وذلك لأن النقاش حول "المشاعر المعقدة" (خزي، عار) يحتاج لترجمة دقيقة.
بصرية	ركز على نبرة الصوت في سيناريو "الإصرار" ، فالنشاط يعتمد على النقاش العميق. درّبهم على استخدام جمل حازمة: "أنا بحكيك لأنني بثق فيك، وبحاج تاخذ الموضوع بجدية".
ذهنية بسيطة	بسّط "العوائق النفسية" المعقدة. ركز على عائق واحد: "الخوف". الحل: "خذ معك صديقاً". علمهم استراتيجية "المرافق": "إذا خفت تحكي لحالك، خد صاحبك معك عند المرشد وهو بيشرحك".
جسدية	ركز على أهمية وجود "مصدر خارجي" في الشبكة (خط ساخن، مؤسسة) لا يعتمد عليه اليافع في حياته اليومية، لضمان الحيادية والأمان؛ لأن العائق الإضافي لديهم هو "الاعتمادية" (قد يكون المعتدي هو الشخص الذي يساعدكم في التنقل أو الحمام). هذا يجعل التبليغ مربحاً.
طيف توحد/حساسية	مناقشة "الحوازر" قد تكون مفيدة جداً لهم؛ لأنها تحلل الموقف اجتماعياً. ركز على الاستراتيجيات الواضحة وغير العاطفية (مثل "الإصرار" أو "كتابة رسالة").

1. أخبر الشخص (أ) - هل صدقني وساعدني؟

(نعم) -- انتهي.

(لا) -- اذهب للشخص (ب) فوراً.

لا تحاول إقناع الشخص (أ) عاطفياً، وفر طاقتك للشخص التالي.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **كشف المستور:** هذه الجلسة غالباً ما تحفز اليافعين على الكلام عن تجارب سابقة. إذا بدأ أحدهم بالكلام عن تفاصيل خاصة أمام المجموعة، قاطعه بلطف وحزم للحماية: "أحمد، قصتك شكلها مهمة كثير، شو رأيك نخلي التفاصيل لبعد الجلسة عشان نقدر نحكي براحتنا؟".

+ **مراقبة الصمت:** اليافع الذي ينظر للأرض طوال الوقت ولا يشارك في نقاش "الابتزاز" قد يكون يعاني منه حالياً. تواصل معه بصرياً بلطف دون إحراج، وكن متاحاً بعد الجلسة.

+ **التمكين القانوني:** معرفة اليافعين بأن "القانون" يحمي السرية يعطيهم شجاعة هائلة. (تأكد من معلوماتك القانونية المحلية).

مراجعة ختامية للوحدة الثالثة

"صوتي قوي"

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 3.3)

إنجاز رائع! لقد أكملت الوحدة الثالثة بنجاح، وهي الوحدة التي منحت الأطفال "الأدوات" العملية لحماية أنفسهم: "صوتي قوي".

لقد دربتهم على قول "لا" بثقة (3.1)، وساعدتهم على تحديد شبكة أمانهم (3.2)، ومنحتهم الشجاعة والمهارة للإخبار بما يزعجهم (3.3). لقد حولت المعرفة إلى قوة فعلية.

قبل أن ننقل إلى الوحدة الرابعة (مواجهة العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي)، هذه الصفحة هي "وقفة تقييم وتأمل" ضرورية لك. استخدمها لقياس مدى ترسخ هذه المهارات الحيوية والاستعداد لتطبيقها في سياق أكثر تعقيدًا.

1. قائمة مراجعة (Checkpoint): هل ترسخت مهارات "الصوت القوي"؟

اسأل نفسك بصدق:

- ☐ **مهارة الرفض (3.1):** هل لاحظت تحسنًا واضحًا في قدرة الأطفال على استخدام "لا" واثقة (صوتًا ولغة جسد) أثناء لعب الأدوار؟ هل فهموا أن الرفض "حق"؟
- ☐ **شبكة الأمان (3.2):** هل استطاع معظم الأطفال تحديد شخص بالغ واحد على الأقل يثقون به تمامًا؟ هل بدوا مرتاحين لفكرة اللجوء لشخص للمساعدة؟
- ☐ **مهارة التبليغ (3.3):** هل أظهر الأطفال فهمًا لخطوات الإخبار؟ الأهم: هل وصلت رسالة "استمر بالمحاولة" (الإصرار)؟
- ☐ **الثقة والشجاعة:** هل لاحظت زيادة عامة في "الجرأة المحسوبة" لدى الأطفال (يطرحون أسئلة أكثر، يعبرون عن عدم موافقتهم بلطف)؟
- ☐ **الجو العام:** هل لا يزال جو "الأمان" و "عدم الحكم" (من الوحدة 1 و 2) سائدًا، مما سمح للأطفال بممارسة هذه المهارات دون خوف؟

إذا كان الجواب "نعم" على معظم الأسئلة، فالفريق مستعد لتطبيق هذه المهارات في الوحدة الرابعة. إذا كان "لا"، قد تحتاج لتخصيص وقت إضافي لممارسة لعب الأدوار (خاصة الرفض 3.1 والتبليغ 3.3) أو إعادة التأكيد على رسالة "الإخبار شجاعة" (3.3).

2. مؤشرات النجاح للوحدة الثالثة

النجاح هنا هو تحول المهارة إلى سلوك (حتى لو بسيط):

- + استخدام "لا": بدأت تسمع الأطفال يستخدمون كلمة "لا" بشكل أوضح وأكثر ثقة (حتى في تفاعلاتهم العادية خارج الأنشطة الموجهة).
- + تحديد المساعدة: عندما تسأل "لمن ستخبر؟"، يستطيع الطفل تسمية شخص محدد من شبكته (3.2).
- + المحاولة (الأهم): تلاحظ أن الطفل الذي تعرض لموقف مزعج (حتى لو بسيط) "يحاول" فعلًا إخبار الميسر أو شخص بالغ آخر (حتى لو بتردد). هذه المحاولة هي النجاح الأكبر.
- + زيادة التمكين: تشعر بأن الأطفال أصبحوا أقل سلبية وأكثر إدراكًا بأن لديهم "صوتًا" يمكنهم استخدامه.

3. تحديات شائعة

التحدي: "الأطفال لا يزالون يقولون 'لا' بصوت منخفض جدًا أو متردد (3.1)".

الحل: هذا طبيعي جدًا، خاصة في البداية. لا تضغط عليهم. استمر في "النمذجة" (كن أنت النموذج للـ "لا" الواثقة). حوّل التدريب إلى "لعبة ممتعة" (لعبة "من صوته أعلى؟" لكن بطريقة ودية). الأهم هو **التشجيع المستمر** ("محاولتك رائعة! المرة القادمة ستكون أقوى!").

التحدي: "بعض الأطفال لم يستطيعوا تحديد أي شخص بالغ موثوق في شبكتهم (3.2)".

الحل: هذا مؤشر خطر أحمر

1. لا تظهر أي حكم أو استغراب.
2. تحدث مع الطفل **على انفراد** بعد الجلسة. حاول استكشاف السبب بلطف شديد ("هل هناك أي شخص كبير تشعر معه بالراحة قليلًا؟ حتى لو ليس 100%").
3. **وثّق الحالة وقم بالإحالة فورًا** لمسؤول الحالة أو الأخصائي الاجتماعي. هذا الطفل يحتاج دعمًا خاصًا لبناء شبكة أمان له.

التحدي: "يخاف الأطفال من 'العواقب' إذا قاموا بالتبليغ (3.3)".

الحل: هذا خوف حقيقي ويجب التعامل معه بجدية (خاصة مع اليافعين).

1. صادق على مشاعرهم: "أتفهم خوفكم، وهو شعور طبيعي".
2. أعد التأكيد على رسالة 'الإخبار شجاعة': "تذكروا، الشخص الذي يؤدي هو المخطئ، وليس أنتم. الإخبار هو الطريقة الوحيدة لوقف الأذى وحماية أنفسكم والآخرين".
3. ركز على 'التبليغ الآمن': "لهذا السبب نتعلم اختيار 'الشخص الموثوق' (3.2) ؛ لأنه هو الشخص الذي سيحميكم ويحافظ على سريّكم (إلا في حالات الخطر)".
4. ذكرهم بقوة الإصرار: "وإذا لم يساعدكم أول شخص، لا تستسلموا. استمروا بالإخبار".

4. الجسر التربوي

ماذا نقول للأطفال؟

(هذا هو النص الذي نختم به الجلسة 3.3 لربطها بالوحدة القادمة)

"يا أبطال! في هذه الوحدة (الوحدة 3)، تعلمنا كيف نجعل صوتنا قويًا. تدريبنا على قول 'لا' بثقة (3.1)، وعرفنا من هم الأشخاص في شبكة أماننا (3.2)، وتعلمنا كيف نخبرهم بما يزعجنا (3.3)".

"الآن بعد أن أصبح لدينا 'صوت قوي' لحماية أنفسنا، سنتعلم في وحدتنا الأخيرة (الوحدة 4: نحن ندعم بعض) كيف نستخدم هذا الصوت وهذه القوة ليس لحماية أنفسنا فحسب، بل لمساعدة وحماية أصدقائنا أيضًا".

"سنتعلم عن موضوع مهم جدًا اسمه 'العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي'، وكيف يمكننا أن نكون 'أصدقاء داعمين' ونقف مع بعضنا البعض لنجعل مكاننا آمنًا للجميع".



الوحدة الرابعة

"نحن ندعم بعض"



(مواجهة التنمر وبناء
التعاطف)

1. الغرض العام من الوحدة (Unit Overview)



تمثل هذه الوحدة "**القلب النابض**" للدليل، حيث ننتقل من التركيز على حماية "الذات" إلى بناء "مجتمع صغير آمن وداعم". بعد أن بنينا المكان الآمن (الوحدة 1)، وعرف الطفل جسده وحدوده (الوحدة 2)، وامتلك الصوت القوي للرفض والتبليغ (الوحدة 3)، سنقوم الآن بتوظيف كل هذه المكتسبات لتمكين الأطفال من مواجهة "مواجهة التنمر وتقبل الاختلاف" وبناء ثقافة "التعاطف والدعم المتبادل".

الهدف من هذه الوحدة ليس تعليم الطفل "ماذا يفعل إذا تعرض للتنمر" **فحسب**، بل الأهم هو تمكين كل طفل (بمن فيهم الأطفال ذوو الإعاقة أنفسهم) ليكون "حليفاً إيجابياً" (Positive Ally) قادراً على فهم مشاعر الآخرين والتدخل بأمان لدعمهم، وتحويل دور "المتفرج السلبي" (Bystander) إلى "فاعل تغيير إيجابي".

المنطق التربوي (وفق CDC BULLYING PREVENTION & PSS PRINCIPLES): التنمر يزدهر في بيئة الصمت والخوف واللامبالاة. مواجهته لا تتطلب تمكين الضحية **فحسب**، بل تتطلب بناء "أغلبية صامتة" داعمة ترفض التنمر وتدعم من يتعرض له. هذه الوحدة تبني هذه "الأغلبية الداعمة" من خلال التركيز على التعاطف والمسؤولية الجماعية.

رسالة الميسر لهذه الوحدة: "مهمتك هنا هي 'بناء الجسور' (Bridge Building) و 'تشجيع التعاطف' (Fostering Empathy). ركز على خلق فرص للأطفال ليروا العالم من منظور زملائهم المختلفين. احتفل بالاختلاف كقوة، وشجع المبادرات الصغيرة للدعم واللفظ. أنت لا تعلمهم كيف يواجهون سلوكاً سلبياً **فحسب**، بل تبني أساساً لمجتمع صغير أكثر إنسانية وتقبلاً".

2. خارطة رحلة الوحدة (Session Flow)

تتكون هذه الوحدة من ثلاث جلسات متكاملة، تعالج جوانب مختلفة من مواجهة التنمر وبناء الدعم:

123

الجلسة 4.1: "فهم التنمر (ما هو ولماذا يؤدي؟)"

الهدف: مساعدة الأطفال على تعريف التنمر بكلماتهم، وتمييزه عن المزاح العادي أو الخلافات البسيطة، وفهم الأثر العاطفي للتنمر على الجميع (المتنمر، الضحية، المتفرج).

المخرج: فهم مشترك وواضح لماهية وخطورته.

الجلسة 4.2: "المتفرج ليس محايداً (دور الحليف الإيجابي)"

الهدف: تمكين الأطفال (خاصة المتفرجين) من فهم أن "عدم فعل شيء" هو اختيار له عواقب، وتعليمهم استراتيجيات آمنة وفعالة للتدخل ودعم الشخص الذي يتعرض للتنمر.

المخرج: أطفال يمتلكون أدوات عملية ليكونوا "حلفاء إيجابيين" بأمان.

الجلسة 4.3: "قوتنا في اختلافنا (بناء التعاطف والاحتراف بالتنوع)"

الهدف: تعميق فهم الأطفال لمشاعر الآخرين (التعاطف)، والاحتراف بالاختلافات (بما فيها الإعاقة) كقوة تثرى المجموعة، وربط ذلك بتقليل التنمر وزيادة الدعم.

المخرج: مجموعة أكثر تقبلاً وتعاطفاً، تحتفي بتنوع أفرادها.

3. مؤشر النجاح الأهم لهذه الوحدة

النجاح في هذه الوحدة يُقاس بالآتي:



"عندما ترى طفلاً يتدخل بشكل عفوي (حتى لو بكلمة بسيطة مثل 'اتركه وشأنه' أو بتقديم الدعم للشخص الحزين بعد الموقف)، أو عندما يبدأ الأطفال بالاحتراف بنجاحات أو مهارات زملائهم المختلفين... عندها تكون قد نجحت في تحويل الدليل من 'أداة حماية فردية' إلى 'محفز لثقافة جماعية داعمة'".

بطاقة الجلسة

4.1

الفئة العمرية (13 - 18 سنة)

اليافعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "تحليل العنف: المثلث والأنواع" (ديناميكيات القوة).

+ رمز الجلسة: 4.1.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تحليلية / نقاشية / تفكير نقدي

+ الغرض العام: بناء فهم عميق لظاهرة "العنف القائم على التمييز/ التنمر". الهدف هو نقل المشاركين من النظرة السطحية (هو مجرد مزاح) إلى إدراك الأثر النفسي والاجتماعي العميق، وفهم أدوار الجميع في "مثلث العنف".



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يحلل "مثلث العنف" (المعتدي، المستهدف، المتفرج) ويدرك مشاعر ودوافع كل طرف.
- + أن يميز بين الأشكال المختلفة للعنف (اللفظي، الجسدي، الاجتماعي، الإلكتروني).
- + أن يدرك أن "العنف القائم على الإعاقة" هو شكل من أشكال التمييز واستغلال اختلال موازين القوة.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

"لا يوجد متفرج بريء": في لحظة العنف، الصمت هو انحياز للمعتدي. المتفرج هو الضلع الذي يقرر استمرار العنف أو توقفه.

"الأثر أهم من النية": لا يهم إذا كنت "تمزح" أو "نيتك صافية". إذا تسبب سلوكك بأذى أو إهانة للآخر، فهذا عنف. نقطة انتهى.

"التمنر ضعف مقنّع": الشخص الذي يحتاج لإهانة الآخرين ليشعر بقوته، هو في الحقيقة يعاني من هشاشة داخلية.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

+ لوح قلاب (FLIPCHART) لرسم "مثلث العنف".

+ أقلام ماركر (ألوان مختلفة).

+ بطاقات دراسة حالة (CASE STUDIES): سيناريوهات معقدة (مثل: مجموعة واتساب تسخر من زميل، إقصاء متعمد لشخص ذي إعاقة من نشاط، نشر صورة محرجة).

+ لوحة "عقد الأمان" (1.2).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ العمق: كن مستعداً لنقاشات عميقة حول "العدالة" و "الشعبية". اليافعون حساسون جداً لمكانتهم الاجتماعية.

+ الضبط: النقاش حول التمنر قد يثير دفاعات (DEFENSIVENESS) لدى البعض ("إحنا بس بنمزح"). حافظ على هدوئك وواجه الحجة بالمنطق والأثر النفسي.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط ▲ "تفكيك المثلث"

أولاً: التهيئة "المزاج vs العنف" (10 دقائق)

- + **عبارة الميسر :** "في عمركم، الخط الفاصل بين 'النهفات/المزح' وبين 'التنمر' رفيع جداً. شو هو المعيار الحقيقي برأيكم؟"
- + **نقاش سريع:** الوصول لتعريف العنف (سلوك متكرر، متعمد، يستغل اختلال موازين القوة).
- + **التركيز:** "اختلال القوة مش بس عضلات، ممكن يكون شعبية، عدد، قدرة على الكلام، أو استغلال إعاقة شخص آخر".

ثانياً: النشاط الأساسي "تحليل مثلث العنف والأنواع" (35 دقيقة)

التركيز: تحليلي، معرفي متقدم، فهم الأثر الشامل.

+ الخطوة 1: رسم المثلث (الديناميكية)

- **يرسم الميسر** مثلثاً كبيراً على اللوح ويكتب على زواياه:

1. **المعتدي (THE AGGRESSOR):** (الشخص الذي يقوم بالفعل).
2. **المستهدف (THE TARGET):** (الشخص الذي يقع عليه الفعل). نستخدم كلمة "مستهدف" بدل "ضحية" لعدم تكريس الضعف.
3. **المتفرج (THE BYSTANDER):** (الشخص الذي يشاهد ولا يتدخل).

+ الخطوة 2: التحليل النفسي (ماذا يشعرون؟)

- **يسأل الميسر المجموعة عن كل زاوية:**

- **المستهدف:** (خوف، عار، عزلة، اكتئاب، رغبة في الانتقام).
- **المعتدي:** (رغبة في السيطرة، شعور زائف بالقوة، قد يكون خائفاً من أن يصبح ضحية فيهاجم أولاً).
- **المتفرج (هام جداً):** (خوف من أن يصبح التالي، ذنب، تلبذ مشاعر، ارتباك)

- **الرسالة:** "المتفرج هو الجمهور الذي يعطي المعتدي قوته. إذا اختفى الجمهور أو اعترض، يتوقف العرض".

+ الخطوة 3: أنواع العنف (الظاهر والخفي)

- **عبارة الميسر:** العنف مش بس بوكس وكف. شو في أنواع تانية بتوجع أكثر بعمركم؟

- **العصف الذهني والتصنيف:**

1. **الجسدي:** (ضرب، دفع، تخريب ممتلكات).
2. **اللفظي:** (ألقاب، شتائم، سخرية من الشكل أو الإعاقة).
3. **الاجتماعي (الأخطر):** (نشر إشاعات، العزل المتعمد، التجاهل، "تطيش" شخص من الشلة).
4. **الإلكتروني (CYBER):** (سكرين شوت، نشر صور، طرد من الجروب، تعليقات مسيئة).

+ الخطوة 4: دراسة حالة (تطبيق)

- **السيناريو:** "تم إنشاء جروب واتساب خاص بالسخرية من طريقة مشي طالب عنده إعاقة حركية بسيطة. الكل يضحك، وما حدا حكى شي".

- التحليل:

- من المعتدي؟ (من أنشأ الجروب + من ضحك).
- ما نوع العنف؟ (إلكتروني + اجتماعي + تمييزي).
- أين المتفرج؟ (الصامتون في الجروب).
- ما الأثر؟ (تدمير الثقة بالنفس، عزلة اجتماعية).

ثالثاً: الختام والتأمل "المعرفة مسؤولية" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر:** "اليوم فهمنا اللعبة. عرفنا إنه العنف القائم على التمييز هو منظومة كاملة بتعتمد على سكوت المتفرجين".

+ **الربط بالجلسة القادمة:** "بما إننا عرفنا أهمية دور 'المتفرج'، في الجلسة الجاي رح نتعلم كيف نحول المتفرج من 'شاهد صامت' لـ 'مدافع فعال' (ACTIVE DEFENDER) بأمان وذكاء".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكييف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة | التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)

سمعية  اكتب صفات ومشاعر كل طرف (معتدي/مستهدف/متفرج) داخل زوايا المثلث. **فالمثلث مفهوم بصري ممتاز.** استخدم **مترجم الإشارة** لشرح المصطلحات المجردة مثل "اختلال موازين القوة" و "الإقصاء الاجتماعي".

بصرية  اعتمد على **الوصف التحليلي**. لا تكتفِ بالرسم. قل: "تخيلوا العنف كمثلث، الزاوية الأولى هي المعتدي...". في دراسة الحالة، ركز على **السيناريوهات السمعية/الإلكترونية** (رسائل صوتية مسيئة، قارئ الشاشة يقرأ تعليقات سلبية).

ذهنية بسيطة  بسّط المثلث إلى: **(شخص يؤذي / شخص يتأذى / شخص يتفرج)**. ركز على التمييز بين **"المزاح"** (الكل يضحك) و **"التنمر"** (شخص واحد يهك). استخدم أمثلة مباشرة جداً وابتعد عن التحليل النفسي المعقد للدوافع.

جسدية  ركز في الأمثلة على **"استغلال الإعاقة"** كشكل من أشكال العنف (مثلاً: تحريك الكرسي المتحرك وإبعاده عن الطالب، السخرية من البطء في الحركة). هذا يساعدهم على تسمية ما يتعرضون له بمسماه الحقيقي: "عنف وتمييز" وليس "مزاحاً".

طيف توحّد/حساسية  تحليل النوايا والمشاعر في "المثلث" صعب عليهم. الحل: ركز على **السلوكيات الظاهرة**: "التنمر هو تكرار فعل يزعج الآخر". لا تطلب منهم "تخيل شعور الضحية" (EMPATHY GAP)، بل اطلب منهم "تحديد الضرر" (DAMAGE ASSESSMENT). هذا منطقي أكثر لهم.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

- + **التبرير:** انتبه لليافعين الذين يبررون العنف الإلكتروني بـ "حرية الرأي" أو "هو نزل الصورة يتحمل". هذا يتطلب وقفة حازمة لتوضيح حدود الحرية واحترام الخصوصية.
- + **الضحك العصبي:** عند مناقشة مواقف محرجة، قد يضحك البعض. لا تعنفهم، فالضحك غالباً آلية دفاعية. قل: "الموضوع محرج ومزعج، بعرف، بس خيلنا نركز بالألم اللي بيسببه".
- + **المصطلحات:** تأكد من فهمهم لمصطلح "اختلال موازين القوة" (POWER IMBALANCE) ؛ لأنه الجوهر في تعريف العنف القائم على الإعاقة.

بطاقة الجلسة

4.2

الفئة العمرية (13 – 18 سنة)

الفاععون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "استراتيجيات الحليف الآمن" (The 4 Ds).

+ رمز الجلسة: 4.2.

+ المدة المقترحة: 50 دقيقة.

+ نوع الجلسة: استراتيجية / مهاراتيّة / حل مشكلات / تمكين.

+ الغرض العام: تحويل المتفرج من "شاهد صامت" إلى "حليف فعال".
تزويد اليافعين بأدوات عملية (مباشرة وغير مباشرة) للتدخل في مواقف العنف/التنمر، مع التركيز الصارم على تقييم المخاطر والسلامة الشخصية.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يحدد مخاطر وفوائد استراتيجيات التدخل المختلفة.
- + أن يطبق منهجية **THE 4 DS** (DIRECT, DISTRACT, DELEGATE, DELAY) على سيناريوهات واقعية.
- + أن يضع "خطة تدخل شخصية" تناسب نمط شخصيته (هل هو مواجه أم داعم؟).

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل لليافع):

"الذكاء قبل الشجاعة": التدخل لا يعني الدخول في عراك. التدخل الذكي هو الذي يوقف الأذى دون أن يخلق ضحية جديدة.

"تعدد الخيارات": ليس عليك أن تواجه المعتدي لتكون بطلاً. يمكنك أن تشتت انتباهه، أو تدعم الضحية لاحقاً. كل هذه أشكال للمساعدة.

"الصمت مكلف": تكلفة التدخل قد تكون "إحراجاً مؤقتاً"، لكن تكلفة الصمت هي "تدمير شخص".

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + لوح قلاب لكتابة استراتيجيات (THE 4 DS).
- + سيناريوهات معقدة (CYBERBULLYING، إقصاء اجتماعي، تحرش لفظي).
- + بطاقات تقييم المخاطر (أحمر: خطر عالٍ / أخضر: آمن).
- + لوحة "مثلث العنف" (4.1).

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + **الواقعية:** كن صريحاً. التدخل المباشر قد يكون خطيراً في بعض المدارس أو الأحياء. لا تبع لهم أوهاماً. ركز على "تقييم الموقف".
- + **عدم الحكم:** بعض اليافعين سيقولون "أنا بخاف أتدخل". هذا شعور طبيعي. دورك هو أن تعطيتهم خيارات آمنة (مثل التفويض) بدلاً من لومهم على الخوف.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "تكتيكات الـ 4Ds"

أولاً: التهيئة "تخلية الصمت" (10 دقائق)

+ عبارة المُيسّر : في الجلسة الماضية حللنا المثلث. اليوم بدنا نتحرك. سؤالي المباشر: شو اللي بيمنعك تتدخل لما تشوف "طوشة" أو تنمر

+ العصف الذهني: (الخوف من الضرب، ما بدني أصير الضحية الجاي، ما بدني أكون "فتان").

+ التعقيب: "كل هاي مخاوف مشروعة. عشان هيك، التدخل لازم يكون استراتيجي مش فزعة".

ثانياً: النشاط الأساسي "منهجية الـ 4Ds" (30 دقيقة)

التركيز: تحليلي متقدم، بناء خطط تدخل واقعية.

+ الخطوة 1: عرض الاستراتيجيات (THE 4 DS)

- يكتب الميسر المصطلحات ويشرحها بعمق:

1. DIRECT واجه/مباشر: التدخل اللفظي المباشر ("يا شباب، خلص بكفي"، "هاد الحكي مش مقبول").

- شرط الاستخدام: أنت تشعر بالأمان، لديك "مكانة/قوة"، أو أنت صديق للمعتدي.

2. DISTRACT شتت/إلهاء: عبقرية وبسيطة. تغيير الجو لقطع دائرة العنف. ("مين شاف المباراة امبارح؟"،

"يا أحمد، الأستاذ بيناديك"، إسقاط كتب "بالغلط").

- الميزة: توقف العنف دون مواجهة.

3. DELEGATE فوض: ابحث عن حليف آخر. (نادٍ معلماً، نادٍ طالباً أكبر، اتصل بالأمن).

- الميزة: الأفضل في حالات الخطر الجسدي.

4. DELAY (أجل/الدعم اللاحق): إذا كان التدخل مستحيلاً وقتها. انتظر خروج المعتدي، واذهب

للضحية: ("أنا شفت اللي صار، هو غلطان، أنت منيح؟ بدك مساعدة؟").

- الميزة: تمنع الضحية من الشعور بالعزلة المطلقة.

+ الخطوة 2: مختبر التكتيك (تحليل السيناريوهات)

- يقسم الميسر المشاركين لمجموعات. كل مجموعة تأخذ سيناريو وتحدد الـ D الأنسب.

- السيناريو 1 (إلكتروني): "تعليقات مسيئة جداً على صورة زميل في إنستغرام".

- الحل الأمثل: DELAY (رسالة خاصة للزميل للدعم) + DELEGATE (تبليغ إدارة التطبيق REPORT).

المواجهة المباشرة في التعليقات قد تزيد النار اشتعالاً.

- السيناريو 2 (اجتماعي): "شلة بنات بيتمسخرن على لبس بنت تانية بصوت عالي".

- الحل الأمثل: DISTRACT (الدخول في الحديث بموضوع آخر وسحب البنت: "سارة تعالي نشتر عصير").

+ الخطوة 2: مختبر التكتيك (تحليل السيناريوهات)

- يقسم الميسر المشاركين لمجموعات. كل مجموعة تأخذ سيناريو وتحدد الـ D الأنسب.
- السيناريو 1 (إلكتروني): "تعليقات مسيئة جداً على صورة زميل في إنستغرام".
- الحل الأمثل: DELAY (رسالة خاصة للزميل للدعم) + DELEGATE (تبلغ إدارة التطبيق REPORT).
- السيناريو 2 (اجتماعي): "شلة بنات ييتمسخروا على لبس بنت ثانية بصوت عالي".
- الحل الأمثل: DISTRACT (الدخول في الحديث بموضوع آخر وسحب البنت: "سارة تعالي نشتر عصير").

+ الخطوة 3: تقييم المخاطر

- سؤال الميسر: "متى ممنوع نستخدم (DIRECT)؟"
- الإجابة: "إذا في سلاح، إذا المعتدي فاقد السيطرة، إذا أنا لحالي وهم كثار". في هذه الحالة، الحل الوحيد هو DELEGATE (اطلب مساعدة فوراً).

ثالثاً: الختام والتأمل "خطة الحليف" (10 دقائق)

- + عبارة الميسر: "ما في طريقة وحدة صح. الطريقة الصح هي اللي بتحمي الضحية وبتحميك أنت كمان".
- + التمرين الذاتي: "فكر بينك وبين حالك: شو الـ D اللي بتناسب شخصيتك أكثر شي؟"
- + الربط بالوحدة القادمة: "الأداة اللي بتخلينا نتحرك لنساعد غيرنا هي 'القلب'. الجلسة الجاي والأخيرة رح تكون عن 'التعاطف'".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكيف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اكتب الـ 4 DS بوضوح تام على اللوح (مباشر، تشتيت، تفويض، لاحق). في السيناريوهات، ركز على التدخل الإلكتروني (REPORT/BLOCK) ؛ لأنه مساحة يسهل عليهم التحكم فيها.
بصرية	ركز على استراتيجية (DISTRACT التشتيت اللفظي و DELEGATE التفويض). اليافع الكفيف قد لا يرى تفاصيل العراك ليتدخل مباشرة، لكنه يستطيع سماع الإساءة والمناداة على شخص مسؤول، أو تغيير الموضوع صوتياً.
ذهنية بسيطة	المنهجية الرباعية معقدة. اختصرها لـ استراتيجيتين اثنتين: 1. بلّغ (DELEGATE): "إذا شفت مشكلة، خبر المعلم فوراً". 2. كن طيباً: بس تخلص المشكلة، احكي لصاحبك: معلش". استخدم صوراً ورموزاً لترسيخ هاتين الفكرتين.
جسدية	التدخل المباشر أو التشتيت الجسدي قد يكون صعباً أو خطيراً عليهم (معبودة الهروب). ركز معهم على استراتيجية (التفويض) باستخدام الهاتف أو الصوت، واستراتيجية (الدعم اللاحق) النفسي، فهي مساعدتهم الأقوى.
طيف توحّد/حساسية	المواقف الاجتماعية المفاجئة تسبب لهم "تجمداً" (FREEZE). الحل: استراتيجية الدعم اللاحق هي المثالية لهم. اشرح لهم: "لا بأس إذا تجمدت وقت المشكلة. يمكنك دائماً المساعدة بعد أن يهدأ الوضع بإرسال رسالة أو التحدث للضحية". هذا يزيل عبء "رد الفعل السريع" عن كاهلهم.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ رصد "البطولة الزائفة": إذا تحمس يافع وقال: "أنا بضربهم كلهم"، أعدده للواقع بذكاء: "العنف يجيب عنف. إحنا بدنا نوقف المشكلة مش نكبرها. شو في طريقة أذكى؟".

+ لوم الذات: قد يشعر البعض بالذنب؛ لأنهم لم يتدخلوا في مواقف سابقة. طمئنهم: "إحنا بنتعلم اليوم عشان المستقبل. اللي فات مات، المهم شو رح تعمل المرة الجاي".

+ التطبيق: هل استطاعوا اختيار الاستراتيجية الأنسب للسيناريوهات المعقدة؟

بطاقة الجلسة

4.3

الفئة العمرية (13 - 18 سنة)

اليافعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "قوتنا في اختلافنا" (التعاطف مقابل الشفقة).

+ رمز الجلسة: 4.3.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: ختامية / فلسفية / بناء قيم / الالتزام جماعي.

+ الغرض العام: الانتقال من "حماية الذات" إلى "المسؤولية الاجتماعية".
تمكين اليافعين من فهم الفرق الجوهرى بين التعاطف (EMPATHY) والشفقة (SYMPATHY)، وكيف أن تقبل الاختلاف (بما في ذلك الإعاقة) ليس "عملاً خيراً" بل هو ضرورة لبناء مجتمع قوي وآمن.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يميز بوضوح بين مفهومي "التعاطف" (الشعور مع الآخر) و"الشفقة" (الشعور على الآخر).
- + أن يحلل سيناريوهات تتعلق بالأشخاص ذوي الإعاقة، ويستبدل ردود الفعل القائمة على الشفقة بردود قائمة على الاحترام والتمكين.
- + أن يلتزم بميثاق "التنوع والاحترام" من خلال نشاط البصمة الختامية.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للباحث):

- "الشفقة تفرّق، التعاطف يجمع": الشفقة تنظر للآخر من فوق (مسكين!). التعاطف ينظر للآخر ندأً لند (أنا أشعر بألمك). الشفقة تجرح الكرامة، التعاطف يرممها.
- "الاختلاف ميزة تنافسية": المجموعة التي يفكر أفرادها بنفس الطريقة هي مجموعة "هشة". الاختلاف في المهارات والخلفيات يمنحنا زوايا رؤية متعددة وحلولاً إبداعية.
- "كن حليفاً، لا منقذاً": الحليف يقف بجانبك ليدعمك، المنقذ يرى أنك عاجز ويحاول السيطرة عليك، كن حليفاً.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

- + لوح قلاب مقسوم لعمودين: (التعاطف VS الشفقة).
- + بطاقات سيناريوهات معقدة (مذكورة أدناه).
- + لنشاط الختام (بصمة الوعد): لوح كبير جداً (ميثاق الشرف)، ألوان أصابع (FINGER PAINTS) أو حبر بصمة، مناديل مبللة.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

- + النضج: تعامل مع المشاركين كراشدين صغار. النقاش يجب أن يكون فكرياً وعميقاً.
- + البيئة: رتب المقاعد في دائرة (CIRCLE TIME) لإزالة الحواجز وتعزيز شعور المساواة في الجلسة الختامية.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط 🎯 "ميثاق التنوع"

أولاً: التهيئة "ما وراء الكلمات" (10 دقائق)

+ **عبارة المُيسّر :** "اليوم نختم رحلتنا، تعلمنا كيف نحمي حالنا. بس السؤال الأعمق: كيف نبني مجتمع ما نحتاج فيه نخاف من بعض؟ المفتاح هو كلمة وحدة: التعاطف. بس لحظة.. هل التعاطف هو نفسه الشفقة؟"

+ **نقاش سريع:** ما الفرق بين أن تقول لشخص "يا حرام مسكين" وبين "أنا حاسس بوجعك"؟

ثانياً: النشاط الأساسي "التعاطف ضد الشفقة" (30 دقيقة)

التركيز: تحليلي متقدم، التمييز بين المفاهيم، دمج ذوي الإعاقة بكرامة.

+ الخطوة 1: تفكيك المفاهيم (على اللوح)

- **الشفقة (SYMPATHY):** نظرة فوقية ("أنا محظوظ إنني مش مكانك"). تضع مسافة بينك وبين الشخص. غالباً ما تؤدي إلى "عزل" الشخص ذي الإعاقة عاطفياً.
- **التعاطف (EMPATHY):** نظرة أفقية ("أنا بتخيل حالي مكانك"). تبني جسراً. تتطلب شجاعة للتواصل مع الألم.

+ الخطوة 2: مختبر السيناريوهات (تطبيق عملي)

- **السيناريو:** "طالب يستخدم كرسيّاً متحركاً يحاول فتح باب الصف ويجد صعوبة".
- **رد فعل الشفقة:** الركض نحوه قائلاً: "يا حرام! خليك، خليك، أنا بفتحلك، مسكين ما بيقدّر". (الرسالة الضمنية: أنت عاجز).
- **رد فعل التعاطف:** الاقتراب منه وسؤاله باحترام: "مرحباً أحمد، بتحب أساعدك بالباب؟" أو فتح الباب بشكل طبيعي كما تفعل لأي زميل، دون نظرات حزن. (الرسالة الضمنية: نحن زملاء، وأنا أحترم استقلاليتك).

- **نقاش:** كيف يشعر أحمد في الحالتين؟

+ الخطوة 3: قوة التنوع (DIVERSITY AS POWER)

- **عبارة المُيسّر:** "ليش بنحكي 'قوتنا في اختلافنا' مش بس جملة حلوة؟"
- **مثال:** "في فريق كرة القدم، لو الكل هجوم، بنخسر. بنحتاج حارس، دفاع، وسط. كل واحد عنده مهارة مختلفة وعجز في مكان آخر. المجتمع نفس الشيء. الشخص اللي عنده تحدي في الحركة، ممكن يكون عنده قدرة هائلة في التخطيط أو الصبر. إذا استثنينا، إحنا الخسرانين".

ثالثاً: الختام الموحد "بصمة الوعد" (The Promise Fingerprint) (20minutes)

التركيز: التزام حسي، توقيع "ميثاق شرف" ناضج.

+ الخطوة 1: صياغة الميثاق

- يكتب الميسر على اللوح الكبير "ميثاق الاحترام والأمان":

1. "أتعهد برفض التمر والتميز".
2. "أتعهد بأن أكون حليفاً لا متفرجاً".
3. "أتعهد باحترام الاختلاف وكرامة الجميع".

+ الخطوة 2: البصمة (التوقيع الرمزي)

- عبارة الميسر: "هاد مش توقيع على ورقة بتنكب، هاي بصمتنا الشخصية. البصمة هي هويتك. لما تحطها هون، أنت بتحت 'شرفك' و 'التزامك' في هاد المكان".

- التنفيذ: يختار كل يافع لوناً يمثلها، يضع بصمته (يمكنهم تشكيل لوحة فنية جماعية بالبصمات، مثل شجرة أو خريطة)، ويكتب اسمه بجانب بصمته.

+ الخطوة 3: دائرة الوداع

- كلمة ختامية من الميسر، وشكر للمشاركين على نضجهم. "أنتم الآن سفراء الأمان في مجتمعكم".

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكيف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	استخدم الرسم التوضيحي: (الشفقة = شخص واقف على سلم ينظر لأسفل لشخص في حفرة. التعاطف = شخص ينزل للحفرة ليجلس بجانب الشخص). هذا يوضح المفهوم فوراً دون تعقيد لغوي؛ لأن الفرق بين "الشفقة" و"التعاطف" لغوي دقيق.
بصرية	كن دقيقاً في الوصف: "نحن نشكل دائرة كبيرة ببصماتنا". فالنقاش فلسفي ومناسب جداً. ساعده ليضع بصمته لتلامس بصمات الآخرين (رمزية الترابط) وشرح له ذلك.
ذهنية بسيطة	بسّط المفهوم: الشفقة = "أنا زعلان عليك". التعاطف = "أنا فاهمك وبدي أكون صديقك". في السيناريوهات، ركز على القاعدة الذهنية: "اسأل قبل ما تساعد". هذه قاعدة واضحة تحفظ الكرامة وتمنع الشفقة المؤذية.
جسدية	هذه الجلسة هي "ملعبهم". شجعهم (إذا رغبوا) على مشاركة مواقف تعرضوا فيها للشفقة وكيف شعروا، ليتعلم زملاؤهم منهم. تأكد من أن لوحة الميثاق في مستوى يسمح لهم بالوصول إليها ووضع البصمة باستقلالية تامة.
طيف توحد/حساسية	"قراءة المشاعر" صعبة. حوّل "التعاطف" إلى عملية منطقية : "التعاطف يعني جمع المعلومات لفهم الموقف، ثم اختيار الرد الأنسب".

* حسياً: وفر خيار قلم التوقيع بدلاً من "البصمة بالحبر" إذا كان لديهم حساسية لمسية، ليشاركوا في الميثاق بطريقةهم المريحة.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

+ **رصد النضج:** هل يميز المشاركون فعلاً بين "المساعدة" و"السيطرة"؟

+ **التغيير في النظرة:** هل تغيرت نظرة المشاركين لزملائهم من ذوي الإعاقة؟ هل أصبحوا يتحدثون "معهم" بدلاً من الحديث "عنهم"؟

+ **الختام:** هذا العمر يحب الشعور بـ "الانتماء". اجعل اللوحة الختامية تبدو كـ "عمل فني" يمكن تعليقه في المركز أو النادي، ليشتعروا بالفخر بإنجازهم الجماعي.

بطاقة الجلسة

4.4

الفئة العمرية (13 - 18 سنة)

اليافعون

1. البيانات العامة:

+ عنوان الجلسة: "صندوق أدواتي: المختبر العملي" (مسرح المنتدى المتقدم).

+ رمز الجلسة: 4.4.

+ المدة المقترحة: 50 - 60 دقيقة.

+ نوع الجلسة: تطبيقية متقدمة / محاكاة واقعية / حل مشكلات / ختامية.

+ الغرض العام: دمج جميع المهارات المكتسبة (الحدود، الرفض، الشبكة، الحليف) في استراتيجيات متكاملة. الهدف هو تعزيز "الكفاءة الذاتية" (SELF-EFFICACY) لدى اليافعين للتعامل مع مواقف التنمر والضغط المعقدة بأمان وذكاء.



2. الأهداف السلوكية (ما الذي سيكتسبه المشارك)؟

في نهاية هذه الجلسة، يُتوقع من كل مشارك:

- + أن يطل مشهود عنف/تنمر معقد ويحدد "نقاط التدخل" الممكنة.
- + أن يطبق عملياً (عبر المسرح) استراتيجيات متعددة (المواجهة، التفويض، التشييت) ويقارن بين نتائجها.
- + أن يطور "خطة طوارئ ذهنية" جاهزة للاستخدام في حياته اليومية.

3. رسالة الميسر الأساسية (التي يجب أن تصل للباحث):

"أنت الخبير": أنت تعرف واقعك أفضل منا. نحن أعطيناك الأدوات، وأنت من يقرر "متى" و"كيف" تستخدمها بذكاء.

"لا يوجد حل سحري، يوجد حل آمن": في الواقع، قد لا ينتهي التنمر فوراً بكلمة "لا". النجاح هو أن تحمي نفسك وتطلب الدعم، لا أن تغير المتنمر.

"قوة الجماعة": المتنمر يعتمد على تفريقنا. أدواتنا (التحالف، الدعم) تعتمد على وحدتنا.

4. المواد والأدوات المطلوبة (تحضير مسبق - تكييف ج):

+ بطاقات "تحدي الواقع" (سيناريوهات مفتوحة النهاية):

- تحدي 1: ابتزاز إلكتروني بصورة.
- تحدي 2: ضغط شلة لتجربة ممنوعات.
- تحدي 3: استبعاد اجتماعي ممنهج لشخص ذي إعاقة.

+ مساحة "المسرح".

+ لوح قلاب لتقييم الحلول (RISK VS. BENEFIT ANALYSIS).

+ لوحات الجلسات السابقة (المثلث، الـ 4DS، الشبكة) كمرجع استراتيجي.

5. التحضير المسبق للقاعة (للميسر):

+ قواعد الاشتباك: وضح أن النقد موجه "للأداء/الحل" وليس "للشخص".

+ إدارة التوتر: المحاكاة قد تكون واقعية جداً. كن مستعداً لإيقاف المشهد (FREEZE) إذا ارتفع مستوى التوتر بشكل غير صحي.

6. إجراءات تنفيذ الجلسة (خطوة بخطوة): نشاط "مختبر المحاكاة"

أولاً: التهيئة "جرد المستودع" (10 دقائق)

+ عبارة المُيسّر : "اليوم آخر يوم تدريب، وبكرا يوم الواقع. قبل ما نطلع عالميدان، خلينا نتأكد إنه 'معداتنا' جاهزة. شو معنا في الصندوق؟"

+ مراجعة سريعة واستراتيجية:

- الدرع: (الحدود الشخصية 2.1).
- الرادار: (تمييز المؤشرات - المثلث 4.1).
- السلاح الصوتي: (الرفض الحازم 3.1).
- غرفة العمليات: (شبكة الدعم 3.2).
- تكتيكات التدخل: (الـ 4DS للحلفاء 4.2).

ثانياً: النشاط الأساسي "مسرح المنتدى: السيناريو المعقد" (35 دقيقة)

التركيز: تحليل استراتيجي، تطبيق مرن، تعامل مع التعقيد.

+ الخطوة 1: عرض السيناريو (THE SETUP)

- يختار الميسر سيناريو "رمادي" وصعب (مثال: تنمر جماعي في جروب واتساب على طالب، والجميع خائف من "الأدمن" المتنمر).
- يطلب من مجموعة متطوعين تمثيل المشهد بواقعية (سلبية، خوف، ضحك مجاملة).

+ الخطوة 2: التحليل الجماعي (THE DEBRIEF)

- الميسر: "المشهد انتهى بكارثة (انسحاب الضحية واكتئابها). وين كانت 'نقاط التحول'؟ متى كان ممكن نغير النتيجة؟"
- الجمهور: يحدد لحظات معينة (لما نزل الصورة، لما الكل سكت، لما الضحية طلع من الجروب).

+ الخطوة 3: التدخل والتغيير (THE INTERVENTION)

- تقنية المنتدى: "رج نعيد المشهد. أي حدا عنده 'تكتيك' (أداة من الصندوق) بيقدر يغير النتيجة، يصرخ 'ستوب!' ويدخل يطبقها".
- المحاولات:
 - **محاولة 1 (المستهدف)**: يستخدم "الرفض الحازم" ثم "مغادرة الجروب بكرامة" ثم "التفويض (DELEGATE)" للأهل.
 - **محاولة 2 (الحليف)**: يستخدم "التشتيت (DISTRACT)" بتغيير الموضوع، أو "الدعم اللاحق (DELAY)" بمراسلة الضحية على الخاص.

+ الخطوة 4: تقييم المخاطر (REALITY CHECK)

- بعد كل تدخل، يسأل الميسر: "هل هاد الحل واقعي؟ شو ممكن تكون العواقب؟ هل هو آمن؟"
- الهدف: الوصول لحلول متوازنة (تحمي الضحية ولا تعرض المنقذ لخطر شديد).

+ الخطوة 5: الجولة الأخيرة (سيناريو الإصرار)

- تحدي إضافي: "طيب، افترضوا إنه الآدمن هددكم. شو الأداة الأخيرة؟"
- الإجابة الجماعية: "كسر حاجز الصمت واللجوء لشبكة الدعم المؤسسية (مدرسة/شرطة)".

ثالثاً: الختام والتأمل "ميثاق المستقبل" (15 دقيقة)

- عبارة الميسر: "الي شفتوه اليوم بيثبت إنكم مش ضحايا ولا متفرجين. أنتم 'صناع تغيير'. الأدوات معكم، والقرار الكم."
- نشاط الختام: ورقة عمل صغيرة لكل مشارك بعنوان "خطي الأحمر ووعدي الأخضر".
- يكتب فيها: شيء لن أسمح به بعد اليوم (حدود)، وشيء سأفعله لدعم غيري (حليف).
- الوداع: توزيع الشهادات وشكرهم على نضجهم وجديتهم.

7. إرشادات الدمج الشاملة (للميسر - تكيف ج):

هذه الإرشادات حاسمة لنجاح الجلسة.

نوع الإعاقة	التكيف المقترح (ج) (13-18 سنة)
سمعية	اعرض لهم المحادثة (CHAT) على شاشة كبيرة (بروجيكتور)، فالسيناريوهات الإلكترونية (TEXT-BASED) (SCENARIOS) ممتازة لهم. اطلب منهم اقتراح الردود الكتابية أو استخدام الإشارة لتمثيل "التجاهل" (BLOCK) أو "التبليغ" (REPORT).
بصرية	صف المشهد بدقة: "الآن فلان يرفع هاتفه ليصور..."؛ لأن المسرح يعتمد هنا على "الحوار" و "نبذة الصوت". اطلب من المشارك الكفيف أن يلعب دور "المفاوض" أو "الحليف الصوتي" الذي يستخدم الحجج المنطقية أو التشبث اللفظي لتغيير الموقف.
ذهنية بسيطة	ركز على خوارزمية بسيطة (If/Then)؛ لأن التعقيد الاجتماعي قد يربكهم، كما يلي: ▪ "إذا حدا ضايحك -> احكي وقف (STOP)". ▪ "إذا ما وقف -> امشي وروح عند الأستاذ". في المسرح، ساعدهم لتمثيل هذا التسلسل البسيط والواضح دون الدخول في تفاصيل التفاوض.
جسدية	في سيناريوهات التمر الجسدي أو الحركي، مكنهم من استخدام "الكرسي كأداة قوة" (الاستدارة والمغادرة بثقة). ركز على أدوات "الذكاء الاجتماعي" و "الحشد" (مناداة الآخرين) كبديل للمواجهة الجسدية التي قد تكون غير متكافئة.
طيف توحد/حساسية	المحاكاة الواقعية قد تسبب توتراً شديداً (SENSORY OVERLOAD). اسمح لهم بلعب دور "المحلل الاستراتيجي" (STRATEGIC ANALYST). يجلسون جانباً، يراقبون المشهد، ثم يعطون نصائح مكتوبة أو شفوية للممثلين: "كان يجب أن يغادر في الدقيقة الثانية". هذا يستثمر مهاراتهم التحليلية دون ضغط اجتماعي.

8. ملاحظات للرصد والتقييم (للميسر):

- + تقييم الواقعية:** هل الحلول التي يطرحونها "مدرسية" (أخبر المعلم فوراً) أم "واقعية شبابية" (أعمل له بلوك وأحكي لأصحابي)؟ شجع الحلول الواقعية ما دامت آمنة.
- + رصد القادة:** ستلاحظ ظهور "قادة طبيعيين" في المجموعة يقترحون حلولاً ويدافعون عنها. عزز دورهم كسفراء للأمان.
- + الختام:** تأكد من أن يغادروا وهم يشعرون بالتمكين (EMPOWERMENT) وليس بالخوف من العالم. ذكرهم: "المشاكل موجودة، بس أنتو صرتمو أقوى منها".

مراجعة ختامية للوحدة الرابعة

"نحن ندعم بعض" وختام الدليل

(نقطة تأمل وتوجيه بعد الجلسة 4.4 وإتمام البرنامج)

للميسر:

إنجاز استثنائي! لقد وصلت الآن إلى نهاية رحلة دليل "المساحات الآمنة ومواجهة العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي". بإنهاءك للوحدة الرابعة والجلسة الختامية (4.4)، تكون قد قمت بعمل جوهري ومؤثر في حياة الأطفال.

لقد أرشدتهم لبناء مكان آمن، لفهم أجسادهم، لامتلاك صوت قوي، والأهم، ليكونوا داعمين لبعضهم البعض.

هذه الصفحة هي "وقفتك الأخيرة" كجزء من هذا الدليل. استخدمها لتقييم الأثر النهائي للبرنامج ككل، وللتفكير في كيفية الحفاظ على هذه الروح الإيجابية ودعم الأطفال في رحلتهم المستمرة نحو الأمان والتمكين.

1. قائمة مراجعة ختامية: هل تحققت الأهداف الكلية؟

اسأل نفسك بصدق عن البرنامج بأكمله:

- ☐ فهم الأمان (الوحدة 1): هل أصبح لدى الأطفال فهم أساسي لمعنى الأمان (الفردى والجماعى)؟ هل يظهرون التزامًا بـ "الميثاق"؟
- ☐ الوعي الجسدى والحدود (الوحدة 2): هل يستطيع الأطفال تطبيق "قاعدة الملابس الخاصة"؟ هل يبدون أكثر وعيًا بمساحتهم الشخصية؟
- ☐ مهارات الحماية (الوحدة 3): هل أظهر الأطفال قدرة متزايدة على استخدام "لا" بثقة؟ هل يعرفون من هم الأشخاص الموثوقون في شبكتهم؟ هل مارسوا مهارة الإخبار؟
- ☐ مواجهة التنمر والدعم (الوحدة 4): هل يستطيع الأطفال تعريف العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي؟ هل يقدرون على اقتراح طرق "آمنة" ليكونوا حلفاء؟ هل أظهروا بؤادر تعاطف وتقبل للاختلاف؟
- ☐ التطبيق العملي (جلسة 4.4): هل استطاع الأطفال في الجلسة الختامية ربط المواقف بالمهارات المناسبة واختيار "الحل الآمن"؟

الهدف ليس الإتقان 100%، بل ملاحظة تقدم واضح في هذه المجالات مقارنة ببداية البرنامج. "الإخبار شجاعة" (3.3).

2. مؤشرات النجاح المستدامة

الأثر الحقيقي سيظهر لاحقًا. ابقِ متبهاً لهذه المؤشرات في الأسابيع والأشهر القادمة:

- + **تغير في لغة الأطفال:** استخدامهم لمفردات الدليل (أمان، حدود، حليف، تعاطف) بشكل عفوي.
- + **زيادة في السلوكيات الداعمة:** مبادرات عفوية لمساعدة زميل، رفض المشاركة في السخرية، الاحتفاء بنجاحات الآخرين.
- + **انخفاض (ولو بسيط) في حوادث التنمر المبلغ عنها أو الملاحظة.**
- + **زيادة الثقة في التبليغ:** يأتي الأطفال إليك (أو لمعلمين آخرين) بثقة أكبر للإبلاغ عن مخاوفهم.
- + **جو عام أكثر إيجابية وتقبلاً للاختلاف في الصف/المركز.**

3. تحديات ما بعد البرنامج

التحدي: "عادت بعض السلوكيات السلبية (العنف القائم على الإعاقة أو السلوك التمييزي/الإقصاء) بعد فترة من انتهاء البرنامج".

الحل: هذا طبيعي. الدليل ليس "لقاحًا" دائمًا.

1. **التذكير المستمر:** استخدم "الميثاق" (1.2) و "شجرة اللطف" (4.3) كأدوات مرجعية دائمة في تفاعلاتك.
2. **جلسات تنشيطية:** قم بجلسات قصيرة وممتعة (15 دقيقة) كل فترة لإعادة إحياء المفاهيم (مثل إعادة قصة 4.4 أو لعبة سريعة عن التعاطف).
3. **كن النموذج:** استمر أنت في تطبيق مبادئ الأمان والتعاطف في كل تعاملاتك.

التحدي: "يطبق الأطفال المهارات داخل الجلسات، لكن ليس خارجها".

الحل: يحتاجون للمزيد من التشجيع لـ "نقل المهارة" (SKILL TRANSFER).

1. **اربط بالواقع:** ناقش معهم مواقف حقيقية (بشكل عام وآمن) تحدث في المدرسة/المركز وكيف يمكن تطبيق مهارات الدليل فيها.
2. **كافئ التطبيق:** امدح وشجع بقوة أي طفل تلاحظ أنه استخدم مهارة (مثل قول "لا" بوضوح خارج الجلسة).
3. **إشراك الكبار الآخرين:** تحدث مع المعلمين الآخرين أو الأهل (بشكل عام) عن أهمية دعم هذه المهارات وتشجيعها.

التحدي: "لا أزال قلقًا بشأن بعض الأطفال الذين بدوا متأثرين جدًا أو لديهم شبكات دعم ضعيفة".

الحل: **المتابعة الفردية والإحالة هي الأولوية القصوى.** دورك الآن هو التأكد من أن هؤلاء الأطفال يتلقون الدعم المتخصص الذي يحتاجونه. تابع مع مسؤول الحالة أو الأخصائي لضمان وصول الخدمة لهم.

4. استدامة الأثر (Sustaining the Impact)

- + اجعل اللوحات حية: لا تترك "الميثاق" أو "شجرة اللطف" مجرد ديكور. أشر إليها باستمرار.
- + احتفل بالنجاحات الصغيرة: أي فعل لطف أو شجاعة هو فرصة لتعزيز الإيجابي.
- + كن "الشخص الموثوق": استمر في بناء علاقة الثقة مع الأطفال. كن متاحًا للاستماع دون حكم.
- + شارك الخبرة: تحدث مع زملائك عن نجاحات وتحديات تطبيق الدليل لتبادل الخبرات.
- + التطوير المستمر: سجل ملاحظاتك. ما الذي نجح بشكل ممتاز؟ ما الذي يحتاج لتعديل في المرة القادمة؟ (هذه الملاحظات أساسية لتطوير الدليل مستقبلاً).

5. الرسالة الختامية للميسر

لقد أتممت مهمة عظيمة. بتطبيقك لهذا الدليل، لم تقم بتعليم مهارات فحسب، بل قمت ببناء "ثقافة أمان" وصوت قوي داخل كل طفل. لقد ساهمت في جعل عالمهم الصغير مكانًا أكثر أمانًا وتعاطفًا.

استمر في حمل شعلة الأمان والتمكين في كل تفاعلتك. تذكر دائمًا القوة الهائلة التي يمتلكها شخص بالغ واحد موثوق وداعم في حياة طفل.

شكرًا لك على التزامك وشجاعتك.

الخاتمة العامة للدليل

يأتي هذا الدليل ثمرةً جهودٍ وطنيٍّ وإنسانيٍّ متكامل،
نابع من إيمان المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بأن الحماية لا تتحقق بالقوانين
وحدها، بل تبدأ من وعي الطفل بذاته، وبقدرته على التمييز، والتعبير، والمطالبة بحقه في الأمان
والاحترام. فكل وحدة من هذا الدليل كانت خطوةً في بناء هذا الوعي:

من فهم اللمسات الآمنة وغير الآمنة،
إلى اكتشاف الجسد واحترام حدوده،
ثم تعلّم مهارات الرفض والتبليغ،
وأخيرًا مواجهة التنمر بثقةٍ وسلام.

لقد حرص هذا الدليل على أن تكون "المساحة الآمنة" ليست مكانًا ماديًا فحسب، بل شعورًا ينشأ
داخل الطفل ويكبر معه، حين يجد من يصدّقه، ومن يحترمه، ومن يسمع صوته دون حكمٍ أو خوف.

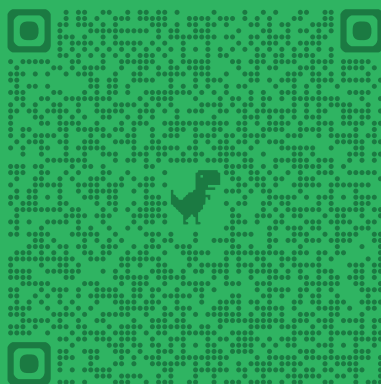
إن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة، وهو يقود هذا العمل بالشراكة مع نخبةٍ من
الخبراء والممارسين، يؤكد أن الأطفال من ذوي الإعاقة ليسوا متلقّين للحماية فحسب، بل شركاء
فاعلون في صنع بيئاتٍ آمنةٍ لهم ولأقرانهم، وأن تمكينهم من التعبير والاختيار هو جوهر الحماية
الحقيقية.

كل صفحة في هذا الدليل، وكل نشاطٍ فيه، هو محاولة لجعل الأمان عادةً يومية، تُمارس في
المدرسة، وفي البيت، وفي المجتمع. وفي نهاية هذه الرحلة، يوجّه المجلس الأعلى تحيته لكل
الميسّرين والمعلمين الذين سيحوّلون هذا الدليل إلى تجربةٍ حيّةٍ مع الأطفال، ويجعلون من التعليم
مساحةً للكرامة، والوعي، والأمل.

فالأمان لا يُمنح... بل يُبنى.

والمجتمع الذي يحمي أفراده، هو المجتمع الأقوى فعلاً.

لتحميل نسخة إلكترونية من الدليل، امسح
QR CODE



هاتف +962 6 550 7373

فاكس +962 6 553 8243

إيميل info@hcd.gov.jo

www.hcd.gov.jo

