

دليلُ التَّدريبِ على رعايَةِ النَّاجِيَاتِ
من العنْفِ المَبْنِي على النُّوعِ الاجْتِمَاعِي



4

برنامج إرشاد نفسي جماعي للمراهقات

حواء الزهرة

الإرشاد النفسي والصحة النفسية

سبتمبر 2016

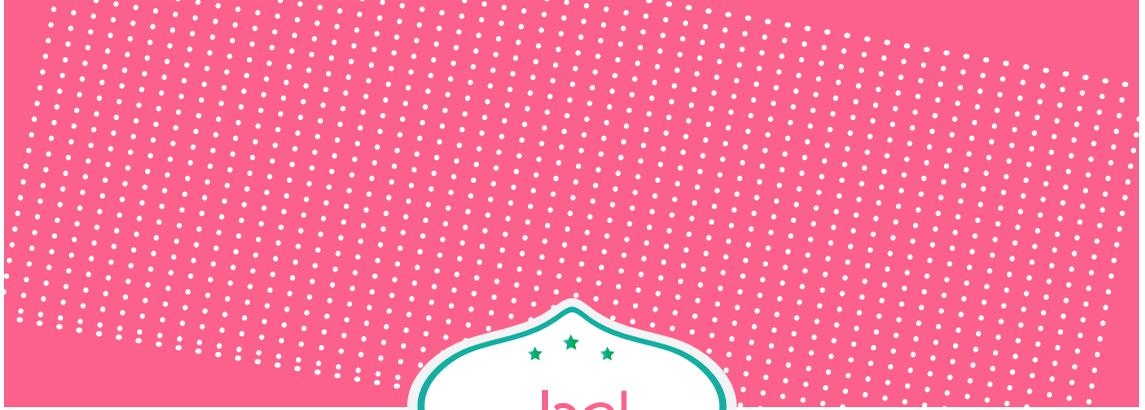
تم إنتاج هذه المادة التدريبية ضمن مشروع «تحسين خدمات الحماية الشاملة للنساء والمفتيات في المناطق المتضررة من النزاع في قطاع غزة» الممول من الحكومة اليابانية. إن وجهات النظر التي تم التعبير عنها في هذه المادة التدريبية لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر الحكومة اليابانية، هيئة الأمم المتحدة للمرأة، منظمة الأمم المتحدة أو أي من المنظمات المنتسبة لها.



من الشعب الياباني
From the People of Japan



هيئة الأمم المتحدة للمساواة
بين الجنسين وتمكين المرأة



هذه الرزمة إهداء إلى:
كافة النساء والفتيات، ضحايا النزاعات
في العالم



الرؤية الاستراتيجية:

جمعية عايشة هي جمعية خدماتية تلعب دورا قياديا في حماية ودعم النساء والأطفال ضحايا العنف والمعرضين للخطر وذوات الإعاقة والنازحات لتمكينهم من أن يصبحوا أعضاء فاعلين في عملية التنمية المجتمعية المستدامة.

الدعم المالي:

- دعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة UNWOMAN بتمويل من الشعب الياباني

المؤلفون:

- د. مصطفى المصري، مستشار الصحة النفسية
- أ. ماهر الشرافي، أخصائي نفسي اجتماعي

رسومات:

- صفاء عودة

الإشراف العام:

- ريم فرينة
- مدير جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل

تصميم وإخراج فني:



- سائد حسونه 0599015109

المساهمون:

تتقدم جمعية عايشة بالشكر من كل فريق العمل والشركاء المذكورين أدناه على دعمهم في مراجعة الرزمة والقيام بالتجارب الميدانية لها:

- منى عابد، منظمة الأمم المتحدة للطفولة UNICEF
- ياسر زيدية، منظمة هانديكاب انترناشونال Handicap International
- مروان دياب، برنامج غزة للصحة النفسية
- شيرين عبد الباري، المركز الفلسطيني للديمقراطية وحل النزاعات PCDCR

المتابعة والتنسيق:

شركة ساستك للاستشارات والتطوير



- أ. خليل مقداد: منسق عام وباحث إحصائي
- أ. رائد أبو دغيم: منسق إداري

طاقم عايشة:

- مريم أبو العطا، منسقة المشروع
- نداء الزعيم، أخصائية علاج نفسي اكلينيكي
- سمية كرسوع، أخصائية علاج نفسي اكلينيكي
- سهيلة سرحان، أخصائية دعم نفسي اجتماعي
- جواهر بركات، أخصائية دعم نفسي اجتماعي
- نهاد عقيلان، أخصائية نفسية
- زينب الجمل، أخصائية اجتماعية
- أمل بهادر، أخصائية اجتماعية
- عايدة عليوة، أخصائية اجتماعية

إصدار

- جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل
- جميع الحقوق محفوظة

المحتويات

9

الوحدة الأولى:
الهدوء

15

الوحدة الثانية:
العاطفة

21

الوحدة الثالثة:
العودة للهدوء

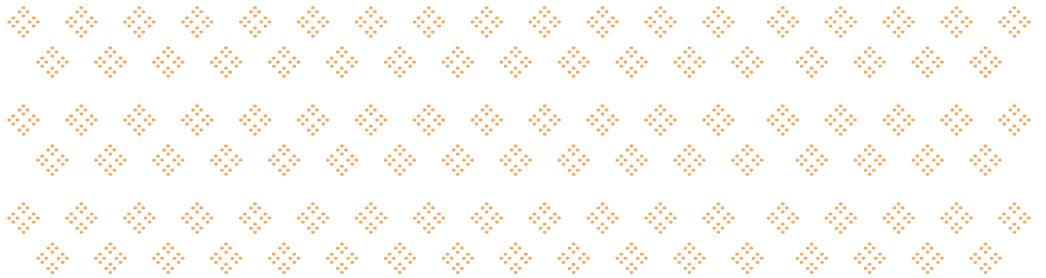
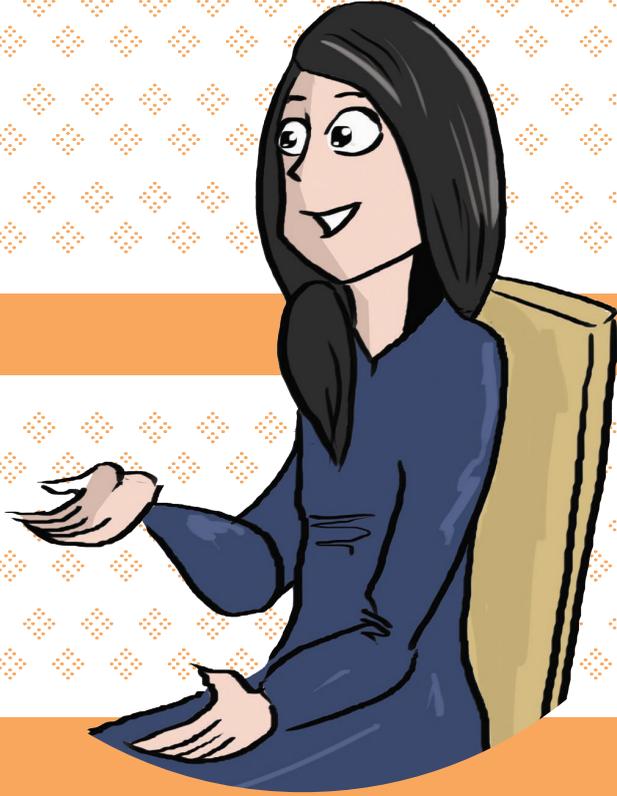
41

الوحدة الرابعة:
النهاية السعيدة

43

أنشطة تربية ترفيهية مساندة





أهداف الدليل



- التفرغ النفسي للنساء المشاركات
- تعزيز الثقة بالنفس
- توعية المشاركات بالأعراض الناجمة عن التعرض للأزمات والصدمات
- تزويد المشاركات بتقنيات التعامل مع الأفكار الغريبة
- إكساب المشاركات مهارات التعامل مع الغضب
- تعزيز أهمية الاندماج والمشاركة مع المجتمع
- مساعدة المشاركات للعودة إلى وضعهن الطبيعي

الأساليب المستخدمة في الدليل

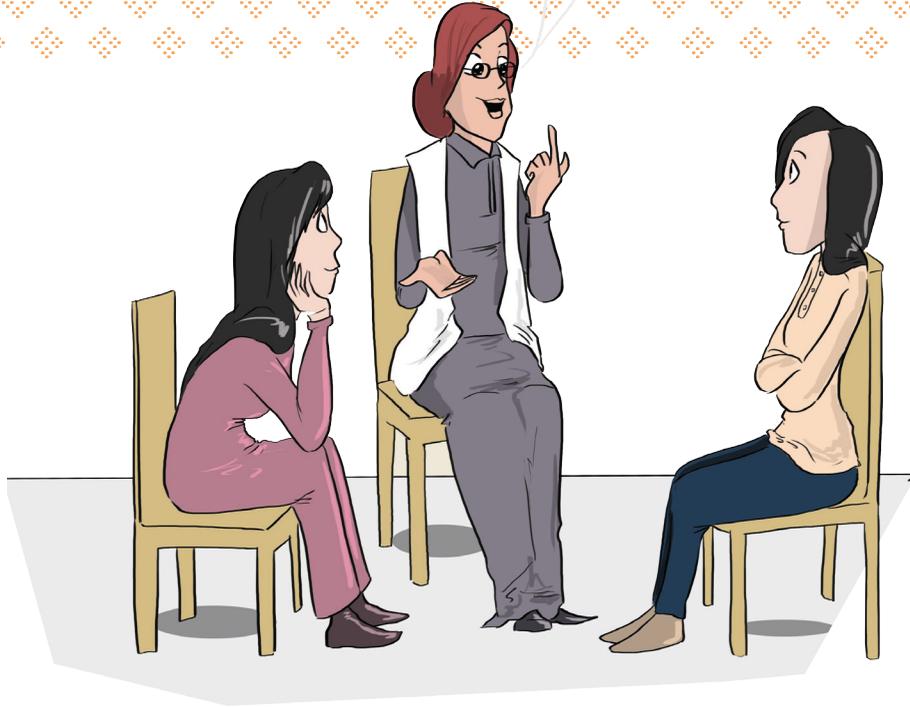
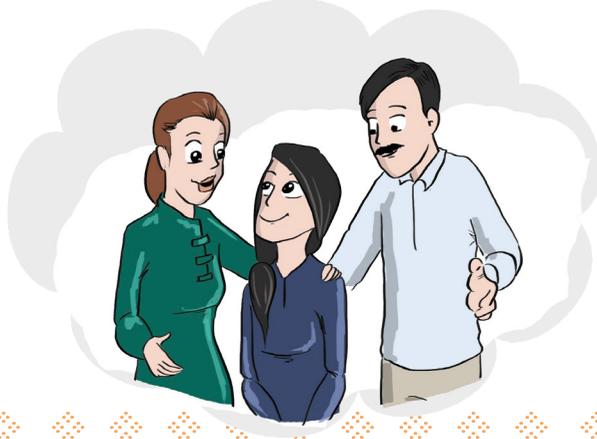


- الحوار والنقاش
- العصف الذهني
- دراسة حالة
- مجموعات العمل
- الالعاب

الأدوات المستخدمة



- ورق بروتول
- ورق A4
- اقلام فلوماستر
- اقلام رصاص
- مسجل
- صمغ
- ورق مكتب
- اوراق ملونة
- مقصات
- اقلام فلوماستر



الوحدة الأولى

الهدوء

الوحدة الأولى (الهدوء)

اللقاء الأول: 1/1 بث الثقة

استبانه التقييم القبلي (30 دقيقة)

10 دقيقة

نشاط النصف الآخر / تعارف



◀ وصف النشاط:

تحضر الميسرة أوراق تقوم برسم أشكال عليها ومن ثم تقص الورق من المنتصف وتعطي كل نصف صورة إلى مشارك، ومن ثم يبدأ كل مشارك بالبحث عن النصف الآخر بعد ذلك يقوم كل مشاركين بالتعرف إلى بعضهم البعض. بحيث يطلب المنشط بعد ذلك قيام أحد المشاركين والتحدث عن زميله الذي تعرف عليه وهكذا دواليك.

◀ أهداف النشاط:

- نشاط تعارف.
- تنمية العلاقة الاجتماعية بين المشاركين.

20 دقيقة

نشاط بطاقات التوقعات



بعد الانتهاء من نقاش فوائد النشاط السابق تقوم الميسرة بطرح سؤال ماذا نتوقعن أن يتضمن البرنامج من موضوعات هنا تقوم بعقد حوار ونقاش وعصف فكري للمشاركات، حيث تقوم بإعطاء كل مشاركة ورقة مكتب تكتب عليها ثلاثة موضوعات تتوقع أن تكون في البرنامج بعد الانتهاء من كتابة التوقعات تقوم كل مشاركة بأخذ بطاقتها ولصقها على ورق البروستول المعلق على الحائط وتقرأ التوقعات وهنا يتم التعليق أولا بأول من قبل الميسرة وبالتوازي تكتب العناوين على ورق بروستل.

5 دقيقة

توضيح محاور البرنامج وجلساته



تقوم الميسرة بسرد طبيعة البرنامج ومحاور كل لقاء ومدته والأيام التي سيتم الاتفاق عليها مع الفتيات المستهدفات باللقاءات تبدأ الميسرة بالحديث عن البرنامج موضحة بأن البرنامج عبارة عن 10 جلسات ومدة كل جلسة ساعة ونصف موضحة الأدوات والأساليب التي سيتم استخدامها في اللقاء.



◀ ماذا نقصد بكلمة قوانين؟

وضحي للمشاركات أن المرور به قوانين والمدرسة بها قوانين وفي الأسرة كثيراً ما نسمع الأب والأم يقولوا هاي قوانين لازم الكل يلتزم فيها.

فماذا تعني كلمة قوانين؟ عصف ذهني

(التزام - اتفاق - واجبات - معايير... الخ)

قصة المشرفة الأجنبية



- ذات يوم دخلت مشرفة أجنبية غرفة أحد الفصول العربية ووجدت طالبة تأكل الحلوى في الغرفة الصفية فغضبت كثيراً وقالت هكذا أنتم العرب لا تحترمون معلمه الفصل ثم اعتذرت وقالت فقط أردت أن أستفركم فانا عربية الأصل وإن كنت لا أجيد اللغة كثيراً لأنني قليلاً أتى إلى البلاد العربية لكن من قوانين التعليم والتعلم احترام المعلم والحصّة المهم اتفق الجميع بضروة عد تناول الحلوى أثناء الدرس.
- بعد أسبوع جاءت المشرفة وجلست بالحصّة وهي سعيدة لوجود الالتزام بالقوانين إلا أن الطلاب لاحظوا عليها أنها تأكل حبة حلوى فغضبوا حتى أن أحد الفتيات قالت نحن العرب أن اتفقنا على شيء لا نخلفه.
- ابتسمت المشرفة وقالت نعم هذا هو القانون فقط أردت أن أستفركم.

• تسال الميسرة:

ما رأيكم بتصرف المشرفة؟

يتم الاتفاق على قوانين للجلسات التي ستعقد خلال البرنامج علماً بأن هذه القوانين ستذكر من قبل المشاركين ومن ثم توثق على بوستر كبير وتوضع في قاعة التدريب ومن القوانين التي يجب الإشارة إليها:

1. السرية
2. الهدوء
3. احترام الآخرين
4. الحفاظ على نظافة المكان
5. صوت واحد مسموع -إلخ من القوانين

تقوم الميسرة بإجلاس المشاركات ثم تطلب منهن الجلوس على الأرض أو الكراسي وإغماض أعينهن مع فتح موسيقي هادئة خذي نفسا عميقا واخرجيه ببطء شهيق زفير أشكري نفسك على حضورك للقاء وعلى التزامك شهيق زفير وهكذا.

أطربي من المشاركات أن يعبرن عن مدى الاستفادة من اللقاء ثم شكريهن وأكدي على موعد القادم.

اللقاء الثاني: 2/1 نقاط القوة

زهرة فتاة فلسطينية تبلغ من العمر 14 عام تقطن بمنطقة بيت حانون، تعيش مع أبيها وأمها وأخوتها حياة هادئة سعيدة، حيث أنها تتميز بعلاقات واسعة مع الجيران والأصدقاء والمعلمات فهي فتاة طموحة متفوقة تعليميا واثقة بقدراتها ومهاراتها، فأينما أردت أن تكون تجدها فاعلة تارة بين العائلة وتارة متحدثة باسم المتفوقين وتارة بين الصديقات فهي تمتلك العديد من الصفات الجميلة (التواضع- التفاؤل- الحب- الاحترام- الحنان- علاقات اجتماعية واسعة- تفوق تعليمي).

وفي مقابلة مع المتفوقين أشارت إلى أن أسرار النجاح الثقة بالنفس والنوم الهادئ وطاعة واحترام الأهل والكبار والصغار.

● بعد انتهاء الميسرة من سرد القصة تسأل المشاركات:

1. ما هي الصفات الجميلة التي تمتلكها زهرة؟ **نقاش وحوار**

- يتم إعطاء كل مشاركة ورقة A4 بها زهرة لها أوراق المطلوب كتابة الصفات التي تراها جميلة في نفسها داخل الأوراق وداخل الزهرة ومن ثم يتم النقاش بعد التمرين.
- قوموا بإغماض أعينكم واسمعوا الموسيقي الهادئة وقولي: اشعري بالهدوء تأملي في نفسك وفكري بأجمل الصفات التي فيك.

- بعد الاسترخاء الذي لا يزيد عن ثلاثة دقائق قولي لهم افتحي عينيك وخذي الورقة المرسوم عليها الوردة وضعي في أوراقها أجمل صفات تحبينها بنفسك.
- بعد الانتهاء من الرسم يتم اخراج من 3-4 مشاركات كل مشاركة على حدة توضح الصفات التي تحبها في نفسها مع التأكيد على سؤال المشاركة عن صفة واحدة مثلاً القوة ماذا تعني لكي؟ كيف عرفت أنك قوية هل يمكن أن تحدثيني عن موقف وهكذا.

10 دقائق

نشاط الهاتف الجميل



◀ وصف النشاط:

تقوم الميسرة بعمل اتصال عبر جوال تخيلي عبر اليد الوووا خلود أنت جميلة وقوية ثم تقوم خلود بعمل هاتف لمشاركة أخرى الوووا هدي أنت حنونة ومرتبة وهكذا بذكر صفات الأشخاص الجميلة.

10 دقيقة

الانهاء والتقييم



اطلبي من المشاركات الجلوس واغماض اعينهن وتطبيق الاسترخاء البسيط (شهيق - زفير) خذي نفسا عميقا من الانف كأنك تشمي وردة ذات رائحة جميلة شهيق ثم اخرجي الهواء من فمك بهدوء كأنك نطفئين شمعة زفير (كرري ذلك 3 مرات) أشعري بالراحة والسعادة وقولي أنا قوية أنا جميلة أنا لذي الكثير من الصفات الرائعة التي يجب أن أحافظ عليها.

في الختام أطلبي من المشاركات إبداء رأيهن باللقاء وما الجديد الذي تعلمنهن من اللقاء



الوحدة الثانية

العاصفة

اللقاء الثالث: 1/2 أثناء العاصفة 60 دقيقة

في الحرب الأخيرة على قطاع غزة 2014 تعرضت زهرة كغيرها من الفتيات لخوف شديد فهي تري عبر شاشات التلفاز الموت والدمار والأشلاء وتسمع في منطقة سكنها الانفجارات والصراخ العال مما دفعها هي وأهلها لمغادرة المنزل واللجوء إلى مدارس الإيواء.

في ذات يوم وأثناء زهابها لقضاء حاجتها بمرحاض المدرسة (مدرسة الإيواء) تعرضت المدرسة لقصف من الطائرات الإسرائيلية فكان ما لم تتوقعه الأطفال الذين قبل برهة رأتهم بعينيها يلعبون الكرة أشلاء ممزقة أنه موقف صادم وصعب فهي خرجت من بيتها بحثا عن الأمان لكنها وجدت الخوف والألم وقفت مذهولة لا تدري ما تفعل ولا تستطيع أن تركض، وبينما الكل يركض نظرت إلى ملابسها إذ باللون الأحمر (دمااء دماء) فما كان منها إلا أن تصرخ وتبكي وتفر هاربة أمي أمي أبي أبي فانتابها الخوف والقلق ورعشة شديدة بجسمها وسرعة في دقات القلب وأخذت بالصراخ والبكاء في آن واحد بل أنها لم تعد قادرة على الكلام فقط بكاء وآلام بكافة مناطق الجسد.

تم تهدئة زهرة من الأهل والمرافقين بالغرفة والاطمئنان على أنها غير مصابة بأي جرح فهي فقط دماء الأطفال المتناثرة، شعرت زهرة بالهدوء فهي وعائلتها بخير والكل يحتضنها ويهدئها.

● تبدأ الميسرة بعد الانتهاء من سرد القصة بطرح الأسئلة التالية:

1. ما هي الأزمة والصدمة التي تعرضت لها زهرة؟ نقاش وحوار
2. ما هي الأزمات والصدمات التي يمكن أن يتعرض لها الإنسان؟ عصف ذهني
3. ما هي الأعراض التي ظهرت لدي زهرة أثناء الحدث الصادم؟ نقاش وحوار

ملاحظة

يتم طرح سؤال والاستماع للإجابة ضمن حوار ونقاش من الجميع وبعد التعقيب من الميسرة تقوم الميسرة بالانتقال للسؤال الثاني وهكذا دواليك.

4. هل تعلمين أحد مر بصدمات حدي ما الصدمة وما هي الأعراض التي ظهرت عليها أثناء التعرض للصدمة؟ 20 دقيقة

قم بإعطاء المشاركات ورقة A4 واقلام لكتابة الصدمة التي تعرف وطبيعة الأعراض التي ظهرت على الشخصية التي تتحدث عنها.

يجلس الجميع جلسة مريحة وأخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه بهدوء من الفم هكذا هي الحياة مليئة بالضغوطات والمشاكل لكن الأمل موجود قولي يا رب قولي يا الله ردي معي الحمد لله سبحان الله - خذي بقدر ما تستطيعين نفسا عميقا تخيلي أن أكبر أمالك قد أخذتها وإخراجي كل همومك وضغوطك التي لا تحبين.

في الختام تسال الميسرة الفريق عن مدي تقييمه للقاء وماذا تعلمن منه.

اللقاء الرابع: 2/2 بعد العاصفة

رغم مرور الوقت وانتهاء الحرب الذي تخطي 80 يوما إلا أن زهرة تعاني من الأم في الجسد حيث الكسل والخمول وعدم القدرة على الحراك والرغبة المستمرة في النوم وقت النهار، وما زالت الصورة (الأشلاء والدماء) مسيطرة عليها وتراود فكرها باستمرار بل أنها تتقرب وقوع الأمر في كل دقيقة فمع كل صوت انفجار ترتعش.

وفي لقاء بين أمها وبين المرشد التربوي في مدرستها قالت بعد انتهاء الحرب أصبحت زهرة فتاة غير التي أعرف حيث الغضب الشديد وتدني التركيز والانتباه والأفكار الغريبة المتعلقة بالموت وفقدان الأمل بالحياة ناهيك عن القلق المستمر أثناء النوم نعم تغيرت من فتاة اجتماعية تحب الخروج ونسج العلاقات مع الآخرين إلى فتاة وحيدة منشغلة فقط بأفكارها ونفسها.

◀ مقدمة حول المقصود:

بالأعراض النفسية والاجتماعية والجسدية/ الأخصائية تقوم بالتوضيح.

هي عبارة عن علامات تتضح على الإنسان بعد تعرضه لمواقف صادمة مفاجئة غير متوقعة فمثلا تظهر لدى البعض أعراض جسدية مثل الارتعاش والتبول اللاإرادي واصفرار الوجه ورعشة -الخ، وأعراض اجتماعية مثل ترك الأصدقاء وعدم الرغبة في الحديث مع أحد وأعراض نفسية كالخوف والغضب وتغيير المزاج -الخ.

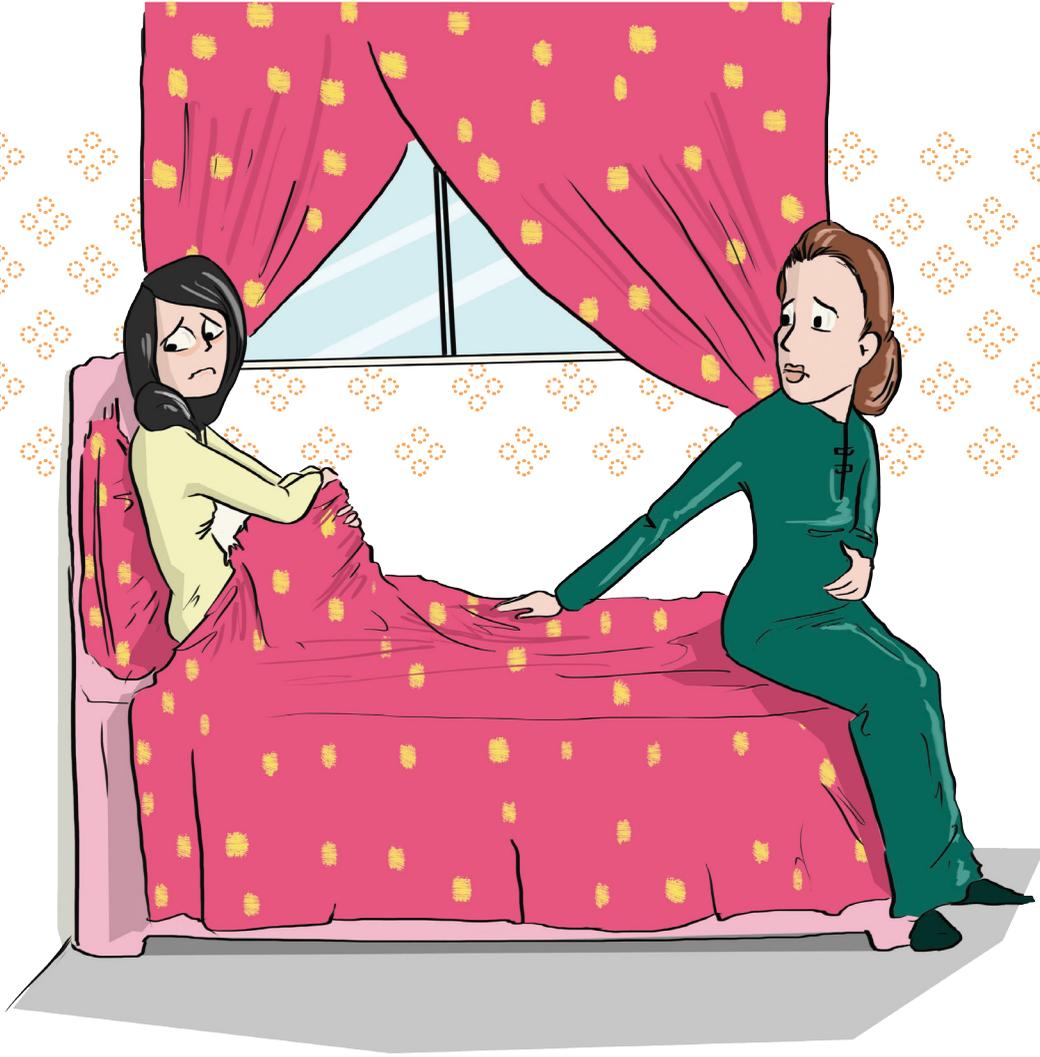
- ما هي الأعراض النفسية التي ظهرت على زهرة بعد انتهاء الأزمة؟
 - ما هي الأعراض الاجتماعية التي ظهرت على زهرة بعد انتهاء الأزمة؟
 - ما هي الأعراض الجسدية التي ظهرت على زهرة بعد انتهاء الأزمة؟
- تقوم الميسرة بالسماح للمجموعات ببعض أعمالهن إجراء الحوار والنقاش مع المجموعات.
- هل هناك فتيات ظهر عليهن بعد التعرض لازمات وصددمات (أي كان شكلها) أعراض أخرى لم تظهر لدى زهرة (حوار ونقاش) (15 دقيقة).

1. نجلس جلسة مريحة (على الكرسي أو على الأرض).
2. نتنفس
- نتنفس بعمق من خلال إدخال الهواء من الأنف.
- نتنفس لفترة قصيرة.
- أي فكرة تأتي، دعها تأتي وتروح بدون التفكير فيها، فقط فكر بجسمك.
3. اسمح
- اسمح لمعدتك بالاسترخاء
- اسمح لجسمك بالاسترخاء
- اسمح لنفسك أن تشعر بنفسك وبجسمك
4. واصل
- واصل التنفس العميق من خلال إخراج الهواء من الفم
- واصل الاسترخاء أكثر قليلاً مع كل زفرة تخرج
- واصل واشعر بالمعدة والعضلات مرتخية
- أي فكرة تأتي، دعها تأتي وتروح بدون التفكير فيها، فقط فكر بجسمك.

عظيم جدا

والآن افتح عينك

تقوم الميسرة بسؤال المشاركات عن مدى الاستفادة من اللقاء وما الجديد الذي تم تعلمه





الوحدة الثامنة

العودة
للهدوء

الوحدة الثالثة (العودة للهدوء) مهارات وآليات التدخل

اللقاء الخامس

10 دقيقة

إكمال القصة



في أحد اللقاءات التوعوية بالمدرسة تم إرشاد زهرة إلى ضرورة الذهاب إلى أخصائي نفسي مختص ليساعدها في التخلص من الألم الذي تعاني منه لكنها كانت مترددة وخائفة ولوعيتها ووعي الأم والأب اللذين اقنعاهما بضرورة تقبل التدخل وافقت بالذهاب إلى الاخصائي النفسي.

• الأخصائي:

أهلا بك تفضلي ماذا حدث وبعد حديثها لكافة الأحداث التي مرت بها أكد الاخصائي على التالي(أنا وأنت سوف نتعاون لإنهاء هذا الأمر) ثم قام بالجلسات التالية:

◀ 1/3 التعامل مع الأفكار:

50 دقيقة

نشاط الموجة الحكيم (استرخاء)



1. اجلس بهدوء جلسة مريحة وأغمض عيناك بهدوء.
2. اسمح لجسمك بالاسترخاء واشعر بأنك موجود.
3. الآن اسمح لإدراكك بالتحرك اتجاه تنفسك وأشعر بعملية الشهيق وكذلك للتنفس الخارج منك/ الزفير.
4. خلال التنفس حاول أن تكون هادئا أكثر فأكثر.
5. خلال الزفير أشعر بالأمان أكثر فأكثر.
6. والآن حضر نفسك للذهاب في رحلة ذهنية.
7. الآن أريد منك أن ترى نفسك في مكان خاص جدا - مكان تريده أنت- وتشعر فيه بالراحة والاستقرار والهدوء - ربما تكون قد شاهدت هذا المكان قبل ذلك أو ذهبت إليه وقضيت فيه بعض الوقت ولازال تأثيره عليك - ربما يكون هذا المكان من وحي تصورك أنت شخصيا - المهم أن تشعر فيه بالراحة والهدوء والاطمئنان.
8. قدر هذا المنظر والمكان بجميع حواسك - استمع للأصوات واستنشق الرائحة واشعر بالهواء كما لو كان يداعب ويدغدغ جسمك.
9. اشعر بكل شيء حولك؟

- لاحظ ماذا تلبس؟
- ماذا تضع في قدميك؟
- لاحظ هل أنت بمفردك أم يصاحبك شخص آخر؟
- لاحظ هل أنت بمفردك أم يصاحبك شخص آخر؟
- لاحظ الألوان المحيطة بك؟
- الآن أنظر حولك إن كان هناك شيء آخر يجعل من المكان الذي تجلس فيه أكثر أمناً؟
- ربما تحتاج إلى شيء آخر لتجلبه لنفسك لأجل أن تشعر بالأمان في هذا المكان.
- الآن أنظر حولك ونخيل هذا الشخص قادم نحوك – ربما يكون رجل أو امرأة أو طفل أو صديق.
- حاول أن ترى هذا الكائن وخاصة كيفية مشاعره تجاهك ومشاعرك نحوه.
- تستطيع أن تسأل نفسك عن ماهية هذا الكائن ومن هو وحاول أن تحييه عند حضوره؟
- بإمكانك عمل اتصال معه بأي طريقة كانت، إما بالكلمات أو بالأفكار أو باللمس.
- تأكد أن هذا الكائن موجود لمساعدتك وتقديم الخدمة لك وربما يكون لديه رسالة لك – اقبلها – تعلم منها.
- ربما تحتاج إلى نصيحة أنت بحاجة لها، أو حل لمشكلة معينة تخصك، يمكنك قضاء بعض الوقت معه.
- حاول العودة الآن وخذ نفس عميق من الأنف وحرك قبضة يداك وافتح عيناك بهدوء

● تسال الميسرة:

عن المكان وماذا شاهدت ومن هو الكائن الحي وما هي الإرشادات والنصائح.

15 دقيقة

نشاط العودة للواقع



تطلب الميسرة من الفتيات المشاركات بالنظر حولهن في القاعة التدريبية وتقوم كل فتاه بتسمية ثلاثة اشياء في رأسها (ماذا شاهدت في المكان الآن – ماذا سمعت – كرري ما سمعت وما شاهدت).

كرري الأشياء راسك وركزي أكثر عليها.

الآن ننتقل للغرفة ركزي على شيئين (بالعين- السمع) ركزي عليها جيدي وكرري في عقلك وبصوت خافت سمعت صوت عصفور مثلاً وشاهدت كلمة حياة ممتعة على جدار الغرفة كرري ذلك مرات متتالية.

10 دقيقة

الإنهاء والتقييم



الآن نجلس معاً جلسة مريحة، وأغمض عينيك نصف تغميظه، وإذا شعرت بأنك مرتاح أغلقهم، وتخيل أن الطاقة تتحرك من قاعدة العمود الفقري في منتصف ظهرك إلى أعلى رأسك ووصلت إلى

الجبهة، وتنزل للأمام، وتعود للظهر(كأنك تتخيل أنها تتحرك من الظهر وتنزل من تحت وترجع إلى دائرة كاملة) في هذه اللحظة تنفس من أنفك بعمق وتدريجي وبطيء وأخرج الزفير من فمك. الآن حاول أن تعود لتنفس المكان، وعندما تجد نفسك جاهز، حرك أطرافك، وافتح عينك بهدوء وابتسامه على وجهك.

تقوم الميسرة بشكر الفتيات وتطلب منهن رأيهن في لقاء اليوم.

اللقاء السادس

◀ 2/3 التعامل مع الأفكار:

نشاط التغذية الحيوية الراجعة 40 دقيقة



- أجلس جلسة هادئة.
- أرخي جسمك كله واجعله هادئاً.
- تأكد من راحة كل عضو من أعضاء جسمك.
- تأكد بأن أطرافك لا تلامس أي جزء من جسمك.
- أشعر أنك هادئ ومسترخ.
- 1. أغلق عينك بهدوء.
- 2. خذ نفساً بطيئاً تدريجياً وعميقاً من الأنف.
- 3. حاول كتم التنفس في الصدر لمدة عشر ثوان تقريباً.
- 4. أخرجه من الفم بهدوء.
- 5. خذ نفساً آخر مرة أخرى بنفس الطريقة.
- 6. خذ نفساً آخر مرة ثالثة وبنفس الطريقة.

الآن أغلق عينك، وإذا راودتك أي أفكار فدعها تخرج ولا تركز عليها، والمطلوب منك أن تتخيل الشعور الذي يحدث في جسمك مع كل عبارة من هذه العبارات:

أنا هادئ

1. ذراعي دافئة وهادئة

أنا هادئ

● ذراعي دافئة وهادئة

● حاول ألا تركز على أي أفكار، فقط ركز على جسمك المسترخي.

● انتظر الآن برهة من الوقت حوالي 20 ثانية ثم قل:

● ذراعي دافئة وهادئة أنا هادئ

● كرر هذه العبارة في نفسك وقل ذراعي دافئة وثقيلة

● أنا هادئ

أنا هادئ

● 2. سيقاني دافئة وهادئة أنا هادئ

● سيقاني دافئة وهادئة أنا هادئ

● حاول ألا تركز على أي أفكار، فقط ركز على جسمك المسترخي

● انتظر الآن برهة من الوقت حوالي 20 ثانية ثم قل:

● سيقاني دافئة وهادئة أنا هادئ

● كرر هذه العبارة في نفسك وقل سيقاني دافئة وثقيلة

● أنا هادئ

أنا هادئ

● 3. دقات قلبي هادئة وقوية أنا هادئ

● دقات قلبي هادئة وقوية أنا هادئ

● حاول ألا تركز على أي أفكار، فقط ركز على جسمك المسترخي

● انتظر الآن برهة من الوقت حوالي 20 ثانية ثم قل:

● دقات قلبي هادئة وقوية أنا هادئ

● كرر هذه العبارة في نفسك وقل دقات قلبي هادئة وقوية

● أنا هادئ

أنا هادئ

● 4. بطني مسترخ وهادئ أنا هادئ

● بطني مسترخ وهادئ أنا هادئ

● حاول ألا تركز على أي أفكار، فقط ركز على جسمك المسترخي

● انتظر الآن برهة من الوقت حوالي 20 ثانية ثم قل:

● بطني مسترخ وهادئ أنا هادئ

● كرر هذه العبارة في نفسك وقل بطني مسترخ وهادئ

● أنا هادئ

أنا هادئ

● 5. جبهتي هادئة وباردة أنا هادئ

● جبهتي هادئة وباردة أنا هادئ

- حاول ألا تركز على أي أفكار، فقط ركز على جسمك المسترخي
- انتظر الآن برهة من الوقت حوالي 20 ثانية ثم قل:

أنا هادئ

- جبهتي هادئة وباردة

- كرر هذه العبارة في نفسك وقل جبهتي هادئة وباردة

أنا هادئ

- أنا هادئ

أنا هادئ

أنا هادئ

- 6. تنفسي جيد وهادئ

أنا هادئ

- تنفسي جيد وهادئ

- حاول ألا تركز على أي أفكار، فقط ركز على جسمك المسترخي

- انتظر الآن برهة من الوقت حوالي 20 ثانية ثم قل:

أنا هادئ

- تنفسي جيد وهادئ

- كرر هذه العبارة في نفسك وقل تنفسي جيد وهادئ

أنا هادئ

- أنا هادئ

أنا هادئ

أنا هادئ

- 7. جسدي كله هادئ ومتوازن

أنا هادئ

- جسدي كله هادئ ومتوازن

- حاول ألا تركز على أي أفكار، فقط ركز على جسمك المسترخي

- انتظر الآن برهة من الوقت حوالي 20 ثانية ثم قل:

أنا هادئ

- جسدي كله هادئ ومتوازن

- كرر هذه العبارة في نفسك وقل جسدي كله هادئ ومتوازن

أنا هادئ

- أنا هادئ

أنا هادئ

- الآن تخيل نفسك أنك صحيح الجسم... أنك قوي... أنك سعيد

- تخيل نفسك أنك الآن هادئ تماماً

- أبق على هذه الحالة (هدوء واسترخاء) مدة ثلاث دقائق تقريباً

- خذ نفس عميق من الأنف وأخرجه من الفم.

- حرك يداك وأطرافك وأفتح عيناك بهدوء.

● تسأل الميسرة:

الفتيات عن ماذا حدث ما هو شعورهن ما هي الأعضاء التي شعرت بالاسترخاء وكم هو مفيد.

1. اجلس بهدوء جلسة مريحة وأغمض عيناك بهدوء.
 2. اسمح لجسمك بالاسترخاء واشعر بأنك موجود.
 3. الآن اسمح لإدراكك بالتحرك اتجاه تنفسك واشعر بعملية الشهيق وكذلك للتنفس الخارج منك/ الزفير.
 4. خلال التنفس حاول أن تكون هادئاً أكثر فأكثر.
 5. خلال الزفير أشعر بالأمان أكثر فأكثر.
 6. ابدأ في تأمل مزاجك الذهني بالتركيز على عالمك الداخلي.. دون أن تفكر في العالم الخارجي.
 7. وحينما تكون جاهزاً، تخيل نفسك داخل كبسولة واقية، فقط الحجم المناسب لك، داخل واحدة بإمكانك أن ترى من خلالها بوضوح، أي تكون في حالة أمان ووضع مريح. الآن تدخل الكبسولة جسمك بالطريقة التي تراها مناسبة لك، ربما عن طريق الفم والمعدة ومجرى الدم أو في تنفسك عن طريق الرئتين، ومن ثم مجرى الدم، أو لربما تكون أنت موجود هناك..
 8. الآن كما بدأت في رحلة من جسمك، ربما في منطقة البطن أي مع الأمعاء الغليظة والدقيقة، المثانة، الأعضاء التناسلية، الكبد، الطحال، البنكرياس، المعدة، الكلى، الحجاب الحاجز مع التريث قليلاً إن كان هناك شيئاً ما قد شد اهتمامك... وربما تجد نفسك متجهاً إلى جزء آخر من جسمك، كالصدر مع القلب والرئتين والغدة الصنوبرية.. أو في عنقك أو رأسك، الغدة الدرقية... إلخ، أو في عضلات رقبتك، الأكتاف، الظهر... ربما اهتمامك قد انجذب إلى شيء ما، ليس بالضرورة جسدياً، مثل العلاقة.. العمل.. بعض مشاكل الحياة.
- تلك المشكلة قد تكون مرتبطة بجزء من جسمك.. وبإمكانك السماح بالتحرك ما بين المكان في جسمك حتى تتمكن من مقاومة ذلك الموضوع ومهر(سمه) الموضوع نفسه... ربما بكل بساطة تكون فضولياً بما يحصل في جسمك ومن الضغط النفسي.
- ومهما يحدث، وأينما كنت، التحرك لذلك المكان أو ذلك الموضوع.. فما هو الإحساس الذي يشعر به الجسم؟ ما هو الحجم، المادة، الألوان... بينما اهتمامك يتوانى هنا، وما ترغب بما سيحدث، وما هو الشيء الذي يكون نافعا؟ في محادثة العقل والجسد، بإمكانك البدء باعتبار بما سيحدث من تصورات، إحساس، شعور، انعكاسات وما سيكون ذو فائدة لك... ربما يكون شيء ما... وبينما أنت تصغى لمعرفتك الداخلية، من الممكن سماعها في طريقة هادئة.. إعطاء مهلة من الوقت.. ومن ثم إعطائها إذناً بالكلام...
- والآن تهيأ للمغادرة، مع إعطاء نفسك وعدا بالرجوع والاستمرار في طريقة اكتشاف النفس وعلاجها.. أرجع مرة ثانية لهذا المكان وما بدأت به.**

• تسأل الميسرة:

الفتيات عن ماذا حدث ما هي المشكلة التي لديك ما هو شعورهن هل نجحت الرحلة وكم هو مفيد النشاط.

الآن نجلس معاً جلسة مريحة، وأغمض عينيّك نصف تغميضه، وإذا شعرت بأنك مرتاح أغلقهم، وتخيل أن الطاقة تتحرك من قاعدة العمود الفقري في منتصف ظهرك إلى أعلى رأسك ووصلت إلى الجبهة، وتنزل للأمام، وتعود للظهر (كأنك تتخيل أنها تتحرك من الظهر وتنزل من تحت وترجع إلى دائرة كاملة) في هذه اللحظة تنفس من أنفك بعمق وتدرجي وبطيء وأخرج الزفير من فمك.

الآن حاول أن تعود لنفس المكان، وعندما تجد نفسك جاهز، حرك أطرافك، وافتح عيناك بهدوء وابتسامه على وجهك.

تقوم الميسرة بشكر الفتيات وتطلب منهن رأيهن في لقاء اليوم.

اللقاء السابع

3/3 التعامل مع قلق النوم

أوضح تام زهرة أن بنيتها بعد انتهاء الحرب ما زالت تعاني من توتر وقلق أثناء النوم باعتبارك كيف يكون شكل هذا القلق؟ (10 دقائق) نقاش وحوار

تقوم الميسرة بتزويد الفتيات المشاركات بتعليمات حول النوم الصحي السليم مؤكدة على أن النوم السليم يساعد على التخلص من قلق النوم ومن ثم النوم بهدوء وسلوسة.

تبدأ/ من منكن لديها معلومات حول كيف يكون النوم سليماً (عصف ذهني)

تقول الميسرة بتوزيع 9 بطاقات مكتوب عليها أهم تعليمات النوم الصحي والتي تحمل البطاقة من المشاركات تقرأ ويتم النقاش من قبل الفتيات ومن ثم تعلق الميسرة على المقصود من البطاقة رقم 1 وهكذا في التسع بطاقات.

تنظيم مواعيد النوم (بطاقة رقم 1)

فعلى الإنسان أن ينام ويستيقظ وفق مواعيد ثابتة كل يوم فالحفاظ على روتين النوم والاستيقاظ يساعد في الحفاظ على انتظام الساعة البيولوجية ولو حدث أن مرت ليلة من عدم النوم تجنب النوم في النهار.

عدم بذل جهد بدني كبير في ممارسة الرياضة في المساء (بطاقة رقم 2)

إن ممارسة التمارين الرياضية أمر جيد، ولكن ليس قبل موعد النوم بوقت قصير. وينبغي أن يحاول الإنسان أن يكون الزمن الفاصل بين التمارين الرياضية وموعد النوم لا يقل عن ثلاث ساعات وأحرص على التعرض للضوء في الصباح وممارسة النشاط البدني أثناء النهار.

الامتناع عن محاولة النوم بالقوة (بطاقة رقم 3)

يجب الذهاب إلى الفراش فقط عندما تكون متعباً وتريد أن تنام. إذا شعرت بالأرق فمن الأفضل الخروج من السرير، القيام بنشاط مهدئ والعودة إلى الفراش فقط عند الشعور بالنعاس.

تجنب شرب المنبهات كالكاfeين والنيكوتين (بطاقة رقم 4)

إذ تحوي القهوة والكولا والشاي والشوكولاتة مادة الكافيين المنبهة، ويمكن أن يستمر تأثير هذه المواد المنبهة ثماني ساعات. لذلك فإن تناول فنجان من القهوة في وقت متأخر قد يمنع الإنسان من النوم ليلاً. إن النيكوتين مادة منبهة أيضاً، وغالباً ما يكون نوم المدخنين خفيفاً. كما أن المدخن غالباً ما يستيقظ في وقت مبكر جداً بسبب نقص النيكوتين في جسمه.

تجنب الوجبات الثقيلة والمشروبات في آخر الليل (بطاقة رقم 5)

لا بأس في تناول وجبة عشاء خفيفة، أما الوجبة الثقيلة فيمكن أن تسبب عسر الهضم وتمنع الإنسان من النوم. كما أن تناول الكثير من الماء والمشروبات يُمكن أن يسبب الاستيقاظ المتكرر من أجل التبول.

تجنب الأدوية التي تؤثر على النوم قدر المستطاع (بطاقة رقم 6)

فبعض أدوية القلب والضغط التي يعطيها الأطباء للمرضى يُمكن أن تسبب اضطراب النوم، وكذلك يُمكن أن تفعل أدوية الربو وبعض الأدوية التي تُباع دون وصفة طبية والأدوية العُشبية التي تعالج السعال أو الرشح.

تجنّب النوم في آخر النهار (بطاقة رقم 7)

فالنوم لفترة قصيرة في منتصف النهار يُمكن أن تعوض الإنسان عن نقص النوم؛ ولكن النوم في آخر النهار يُمكن أن يمنع الإنسان من النوم في الليل.

الاسترخاء (بطاقة رقم 8)

على الإنسان أن يسترخي قبل الذهاب إلى السرير. وأن لا يملأ يومه بالمشاغل إلى درجة لا يترك لنفسه وقتاً للاسترخاء قبل النوم. وينبغي أن يعتاد الإنسان على بعض أساليب الاسترخاء قبل النوم، كأنشطة الاسترخاء أو الحمام الساخن أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى.

تهيئة الاجواء المناسبة للنوم (بطاقة رقم 9)

على الإنسان أن يهيئ لنفسه بيئة مناسبة للنوم. وذلك بتجنّب كل ما يُمكن أن يعكر نومه، مثل الضجيج، أو الأضواء الساطعة، أو السرير غير المريح، أو حرارة الغرفة المرتفعة.

نشأط الحديث الإيجابي أي تحويل الحلم المزعج إلى إيجابي 20 دقيقة



هيا يا زهرة ماذا قلت لي في حلمك الذي تحلمين تقول زهرة أري أنني أشاهد صور الدم على ملابسي وصوت انفجارات مؤلمة فاستيقظ خائفة ولا أستطيع النوم يقول الأخصائي طيب شو رأيك نفكر بطريقة إيجابية ونكمل الحلم بشيء إيجابي وعندما خفت من الانفجارات هربت نحو أمي واحتضنتني وجاء أبي الغالي وقال ما رأيكم أن نخرج اليوم للتنزه بعد ساعتين، بس شوي انا عمالي جايب هدية حلوة لزهرة بلوزة جميلة هيا خذيها وجهزي نفسك لرحلة ممتعة وسعيدة ذهبت وشعرت بالسعادة والفرح وشاهدت صديقاتي واحبابي وهكذا يا زهرة لا تجعلي الامور السيئة تسيطر عليك.

تقوم الميسرة بإعطاء الفتيات ورقة صغيرة يكتبن بها حلم مزعج كيف يمكن أن يتم تحويله لإيجابي(نقاش وحوار).

نشأط الاسترخاء العضلي 25 دقيقة



هيا يا زهرة سنمارس الآن تمرين الاسترخاء العضلي معا:

- اجلسي جلسة مريحة حسب ما ترغبين واغمضي عينيك هيا
- خذي نفسا عميقا من الأنف ثم احبسيه لمدة 10 ثواني ثم أخرجه بهدوء.
- ارفع يديك قليلا وأنت تتنفسين بشكل طبيعي ثم أعيدي يديك إلى وضعها السابق.
- ابعد يديك الي الجانبين وضميها في قبضة قوية جدا وحاولي أن تشعري بالضغط على يديك ساعد للثلاثة وفور الانتهاء من رقم ثلاثة استرخي 1,2,3.
- ارفع يديك إلى أعلى واثن أصابعك إلى الداخل(ناحية الجسم) الآن اخفضي يديك واسترخي.
- أرفع ذراعك للأعلى بقوة ثم استرخ(2 مرة).
- أرفع يديك امامك وشدي عليهما ثم عودي إلى الاسترخاء.
- الآن أدفع كتفك إلى الخلف وابق على هذا الوضع ثم عد إلى الاسترخاء.
- الآن ادفع كتفك إلى الأمام وابق على هذا الوضع مع التاكيد بان التنفس طبيعي ثم عد إلى الاسترخاء لاحظي الإحساس بالاسترخاء بعد الانتهاء من شد العضلات.
- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- الآن أمل رأسم إلى اليسار وشد رقبتك ثم أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد ابق على هذا الوضع حسنا الآن ببطء أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر أبق على هذا الوضع الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع افتح فمك أكثر حسنا استرخ الآن(يجب أن يكون الفم مفتوحا قليلا في النهاية).

- الآن اضغط على شفتيك واغلق فمك(حسنا استرخ حاول أن تشعر بالاسترخاء).
- الآن اضغط على شفتيك واغلق فمك اضغط بشدة... توقف استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- الآن ضع لسانك في اسفل فمك اضغط لأسفل بشدة استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
- الآن استلق (اجلس) واسترخ حاول أن لا تفكر بأي شيء.
- الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة ثم تنفس بشكل طبيعي حاول أن تحس بشد العضلات حول العين الآن استرخ(حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ).
- الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحا بعض الشيء.
- أفتح عينيك إلى أقصى حد ممكن ابق هكذا دع عينيك تسترخي الآن.
- الآن جهد جبهتك قدر المستطاع ابق هكذا حسن استرخ.
- الآن خذ نفسا عميقا انتظر قليلا ثم استرخ.
- تخيل أن أثقالا تضغط على كل عضلات جسمك مما يجعلها مترهلة ومسترخية أدفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.
- شد عضلات بطنك جميعا اضغط بشدة حسنا استرخ الآن.
- الآن اجهد عضلاتك كأنك تقا تل لنيل جائزة اجعل بطنك صلباً استرخ الآن(أنت الآن تسترخي أكثر فأكثر).
- الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرح كل جزء مجهد أولاً عضلات الوجه.(توقف من 3 إلى 5 ثوان) ثم عضلات الجهاز الصوتي(توقف من 3 إلى 5 ثوان) كتفك أرح أي جزء مجهد(توقف) الآن أرح الذراعين والاصابع ستصبح مسترخيا جداً.
- عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى الأعلى (بزواوية 45 درجة تقريبا) الآن استرخ (اعلم أن هذا سيزيد من الاسترخاء).
- الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك أرح قدميك اثن اثن قدميك بشدة استرخ.
- اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة بعيدا عن جسمك ليس بعيداً جداً حاول أن تشعر بالضغط حسنا استرخ.
- الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع. أضغط أكثر حسنا. استرخ (هدوء... وصمت لمدة 30 ثانية تقريبا).

الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية... أولاً أصابع القدمين ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطنك وكتفك ثم رقبتك فعينيك واخيرا جبهتك جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن(هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريبا) استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء ودفء الاسترخاء(توقف) أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريبا وسأعد حتى 5. عندما أصل في العد الى 5 افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش (هدوء، صمت لمدة دقيقة تقريبا)... حسنا عندما أصل لخمسة افتح عينيك وانت تشعر بالهدوء والانتعاش... واحد... الشعور بالهدوء، اثنان... شعور بالهدوء والانتعاش ثلاثة أكثر انتعاشاً، أربعة... وخمسة.

أطلبي من المشاركات الجلوس وإغماض أعينهن وتطبيق الاسترخاء البسيط (شهيق - زفير) اشعري بالراحة والسعادة وقولي أنا أشعر بالهدوء والراحة تنفسي بعمق شهيق زفير مرة أخرى شهيق زفير الآن افتحي عينيك وعودي إلى الغرفة التدريبية.

في الختام أطلبي من المشاركات إبداء رأيهن باللقاء وما الجديد الذي تعلمنهن من اللقاء.

اللقاء الثامن

4/3 التعامل مع الغضب (20 دقيقة) ◀

- باعتقادك ما هي دلالات الغضب لدى زهرة؟
- أذكرني أكثر موقف شعرت به بالغضب وكيف تصرفت؟ (حوار ونقاش)

- هيا نبدأ يا زهرة أنت غضبانة من ماذا؟ باعتقادكم من ماذا؟ هنا يتم عصف ذهني حول مسببات الغضب لدى الناس.
- هيا عندما تغضبين عدي بشكل معكوس للخمسة 1،2،3،4،5.

تمرين

- تطلب الميسرة من الفتيات إغماض أعينهن وتخيل أكثر موقف غاضب ثم تطلب منهن بقولها توقف توقف قبل ان تتصرف هيا نعد للخمسة بشكل معكوس 1،2،3،4،5.
- هيا نقوم بفتح اعيننا.
- تقول الميسرة هذه طريقة هامة لضبط الغضب والتصرف بعدم ردة فعل.

تشير الميسرة إلى أن هناك فرق كبير بين السلوك وبين رد الفعل من يميز منكم بينهن؟ **عصف ذهني.**

تستطرد الميسرة أن ردة الفعل هي التصرف الأولي الفوري الذي عادة ما نندم عليه لذلك دوما السلوك يكون أكثر انضباطا وحكمة وعليه لأقوم بتحويل ردود الفعل إلى سلوكيات دوما قومي بالتالي:

- تمهل
- خذ نفس عميق قبل التصرف
- أقمع نفسك أنك قادر على معالجة الموقف بحكمة
- أوقف الأفكار السلبية والشكوك داخل رأسك

1. أجلس بهدوء وراحة في مكان جلوسك، ويفضل أن يكون كل جسمك هادئ ومرتاح ومسترخ.
2. أغمض عيناك بهدوء.
3. خذ نفس (شهيق) من الأنف (عميق، بطيء ومتدرج).
4. أكتم عليه لبعض الوقت ما بين (5-10) ثوان.
5. أخرجه من الفم، مع صوت مسموع للزفير (مثل التنهيد).
6. لاحظ بطنك وأنت تأخذ الشهيق بهدوء، وكذلك لاحظ بطنك وأنت تزفر الهواء.
7. حاول تركيز فكرك على بطنك خلال الشهيق والزفير.
8. إذا جاءتك أفكار فدعها تدخل وتخرج كما تشاء وبهدوء ولا تركز على أي فكرة من هذه الأفكار.
9. فقط عليك بتركيز تفكيرك في بطنك المسترخ. وقل لنفسك أنني مرتاح - إنني مسترخ.
10. خذ شهيق عميق مرة ثانية.
11. أخرج الهواء من الفم بهدوء وبصوت مسموع.
12. خذ شهيق عميق مرة ثانية وحاول أن تكتم الهواء لمدة (5 - 10) ثوان.
13. أخرج الهواء (الزفير) من الفم بصوت مسموع.
14. استمر في إغلاق العينان وحاول أن تركز فكرك في جسدك، وإذا جاءتك أفكار فدعها تدخل وتخرج كما تشاء، ولا تركز على أي منها، لكن ركز فقط في جسمك المسترخ.
15. فكر الآن في قدميك، أصابع الرجلين، وحاول أن تشعر بأن هناك طاقة دافئة تدخل إلى جسمك من أصابع الرجلين.

16. هذه الطاقة الدافئة التي دخلت جسمك من القدمين ستسير من القدمين إلى الركبتين إلى الفخذين، وستكون أرجلك كلها مليئة بالطاقة الهادئة الدافئة.
17. هذه الطاقة ستدخل الآن منطقة الحوض، حاول أن تشعر أن الطاقة الدافئة الآن موجودة في منطقة الحوض، وها هي تتحرك إلى البطن، ركز تفكيرك في عضلات بطنك، وحاول أن تشعر أن عضلات البطن مرتخية ومرتاحة ولا يوجد بها أي شد ولا توتر.
18. أشعر بأن هذه الطاقة الدافئة الهادئة دخلت إلى الصدر، وهاهي تتحرك في صدرك بهدوء وبصورة دافئة وتسحب معها كل التوتر الموجود في عضلات الصدر، ستشعر بأن عضلات الصدر مرتاحة وأن تنفسك مرتاح ويسير بهدوء.
19. أشعر بأن هذه الطاقة الدافئة الهادئة دخلت إلى الأكتاف، الآن هذه الطاقة تسير في الأكتاف وتجعلها مليئة بهذه الطاقة.
20. أشعر بأن هذه الطاقة الدافئة الهادئة دخلت إلى عضلات الرقبة من الجوانب والخلف إلى عضلات الوجه، الذقن، الفم، الخدين، الأنف، الأعين، الجبهة، الآن أشعر بأن وجهك مليء بالطاقة الهادئة الدافئة التي تجعل وجهك يشعر بالهدوء والراحة.
21. أشعر بأن هذه الطاقة قد دخلت إلى رأسك، فروة الرأس، وأشعر أنها نزلت إلى الأكتاف مرة أخرى ودخلت إلى اليدين وإلى أصابع اليدين، الآن اليدين والأكتاف مرتاحة ولا يوجد بها أي توتر ولا أي شد عضلي.
22. أشعر بأن هذه الطاقة الهادئة الدافئة قد دخلت إلى الظهر وأن عضلات الظهر الآن مرتاحة ومرتخية، أشعر الآن بالهدوء في كل مكان من الجسم.
23. الآن أشعر بأن كل جسمك مليء بالطاقة الهادئة والدافئة.
24. الآن حاول أن تعود بفكرك إلى تنفسك، وحاول أن تركز في بطنك هو يسترخي من جراء دخول الهواء وخروجه منه (لمدة ثلاث دقائق تقريبا).
25. الآن حاول أن تعود لنفس المكان، وعندما تجد نفسك جاهز، حرك أطرافك، وافتح عيناك بهدوء وابتسامه على وجهك.

• الميسرة تسال الفتيات:

1. كيف التمرين
2. درجة التفاعل
3. ماذا شعرت اثناء التطبيق
4. هل استجاب الجسم وما الذي تغير

الآن نجلس معا جلسة مريحة، وأغمض عينيك نصف تغميضة، وإذا شعرت بأنك مرتاح أغلقهم، وتخيل أن الطاقة تتحرك من قاعدة العمود الفقري في منتصف ظهرك إلى أعلى رأسك ووصلت إلى الجبهة، وتنزل للأمام، وتعود للظهر (كأنك تتخيل أنها تتحرك من الظهر وتنزل من تحت وترجع إلى دائرة كاملة) في هذه اللحظة تنفس من أنفك بعمق وتدريجي وبطيء وأخرج الزفير من فمك.

الآن حاول أن تعود لنفس المكان، وعندما تجد نفسك جاهز، حرك أطرافك، وأفتح عينك بهدوء وابتسامه على وجهك.

تقوم الميسرة بشكر الفتيات وتطلب منهن رايهن في لقاء اليوم.

اللقاء التاسع

5/3 التعامل مع الانزوال عن المجتمع

زهرة أنا أشعر أيها الاخصائي أنني بحالة جيدة جداً حيث أنني أتعامل مع عائلتي بهدوء وتخلصت من أفكارى الغربية ومن الأحلام والكوابيس إلا أنني ما زلت بحاجة للعودة إلى الجيران والصدقاء والعلاقات الاجتماعية لكنني أشعر بالخوف ولم أعد أعرف من أين أبدا.

ما هي أهمية العلاقات الاجتماعية مع الغير؟ **عصف ذهني**

• الميسرة:

تقوم بالتعقيب على أهمية العلاقات الاجتماعية:

1. مشاركة الناس بأفراحهم وأتراحهم
2. تخفف حجم المشاكل والضغوطات
3. تضيف السعادة والمتعة إلى الحياة
4. تساعد في تحقيق الأهداف
5. تعزز من ثقة الإنسان بنفسه
6. تحسن من مستوى الصحة النفسية

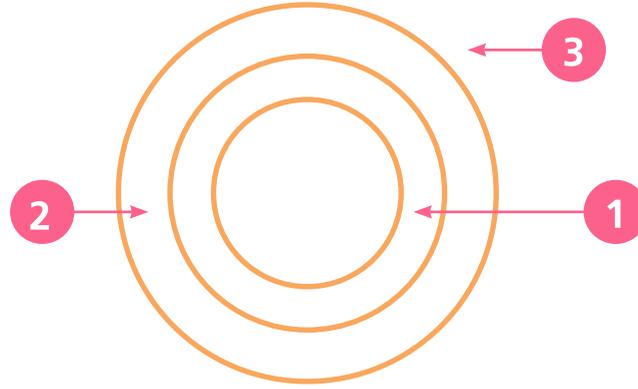
هنا تؤكد الميسرة على أهمية العلاقات الاجتماعية على صعيد الذات وعلى صعيد الصحة النفسية والشعور بالإنسانية.

25 دقيقة

نشاط دوائر العلاقات الاجتماعية



- تقوم الميسرة بتوزيع ورقة A4 مرسوما عليها دوائر تقوم كل مشاركة بكتابة علاقاتها الاجتماعية التي تتأمل أن تحققها
حيث تمثل الدائرة الأولى المقربين ولا مشاكل بوجود علاقة طيبة
تمثل الدائرة الثانية اشخاص مقربين ونتمنى أن تكون العلاقة طيبة
تمثل الدائرة الثالثة اشخاص نرغب بالتعارف عليهم



• الميسرة:

تطلب من المشاركين بعد تعبئة البيانات الحديث عن الاشخاص الذين هم الن على علاقة قوية ولماذا؟
والأشخاص في الدائرة الثانية ولم نتمنى أن تكون علاقتنا مميزة معهم؟ والأشخاص في الدائرة الثالثة
نرغب بالتعرف اليهم وتكوين تعارف معهم ولماذا؟



أولاً: على صعيد الأفراد

- جربي أن تقولي لمن ترغبين بالتعارف إليها أحبك
- دوما ابتسمي
- لا تترددي في المشاركة في المناسبات الاجتماعية التي بها الأفراد المذكورين بالدوائر

ثانياً: على صعيد أنشطة المدرسة

- بادري وسارعي بالمشاركة بالأنشطة المدرسية
- ليس من الضروري ان ابدأ بشيء كبير ممكن بيت من الشعر
- شاركي بأنشطة الرياضة والإذاعة
- اشتركي مع أنشطة الصحة
- تقربي من المعلمات وقدمي خدمة للطالبات
- تذكري انه من أحسن إلى الناس ملك قلوبهم

ثالثاً: على صعيد أنشطة المؤسسات

- المعارف والمعلومات موجودة في ورش العمل والبرامج لا تترددي بالمشاركة
- خذي أسماء لبعض المؤسسات التي يمكن أن تشتركي في برامجها لتكوني ناشطة ولك علاقات فاعلة وهي:
- مؤسسة عائشة
- مؤسسة -الخ

ملاحظة

هنا يتم تزويد المشاركات بالمؤسسات التي ترغب مؤسسة عائشة بالتحويل إليها أو يوجد أوراق مفاهيمية معها.

◀ هدف النشاط:

تنمية الإحساس بالآخر وتشجيع المشاركة والتعاون.

◀ المدة الزمنية:

من 20- 25 دقيقة.

◀ الأدوات:

أوراق ملونة، صمغ، ألوان، أقلام، مقصات.

◀ إجراءات النشاط:

حيث يتم توزيع الأدوات على المشاركين ويطلب من كل مشارك أن يقوم بعمل فكرة بطاقة ليقدّمها لشخص عزيز عليه، ويكتب في هذه البطاقة بعض الكلمات التي تعبر عن حبه لهذا الشخص وتقدم هذه البطاقة في إحدى المناسبات السعيدة (النجاح - عيد ميلاد - الشفاء... الخ).

أجلسي جلسة مريحة هادئة بالطريقة التي ترغبين خذي شهيق - زفير كرري ذلك ثلاث مرات قولي في داخلك أنا قوية وقادرة على التغيير أنا قوية وقادرة على التغيير سأنجح في تكوين العلاقات الاجتماعية نعم أنا قوية خذي نفساً عميقاً من الأنف شهيق ثم أخرجي الهواء من الفم بهدوء زفير كرري ذلك مرتين الآن أفتحي عينيك بهدوء ثم تقف كل المجموعة وهي تمسك بأيدي بعضهم البعض.

ناقشي المشاركات عن تقييم اللقاء وما هي الاستفادة التي تعلمناها اليوم



الوحدة الرابعة

النهاية السعيدة

40 دقيقة

نشاط إكمال نهاية القصة



يتم توزيع ورقة بها محاور/ زهرة المرأة السعيدة تعرضت كغيرها لأزمة قوية فظهرت عليها ردود أفعال كثيرة إلا أنها وبعد 70 يوماً من انتهاء الصدمة ظهرت عليها العديد من الأعراض ولأنها تعي أهمية العودة إلى ما كانت عليه قررت الخضوع إلى برنامج للتدخل مع اخصائي نفسي وفعلاً تم التدخل فأصبحت زهرة بعدها أكمل القصة السعيدة

تقوم الميسرة بتقسيم المشاركات إلى ثلاثة مجموعات كل مجموعة تقوم بإكمال القصة بالطريقة التي تراها مناسبة وبعدها يتم تعليق القصص على جدران القاعة التدريبية.

10 دقائق

الانهاء والتقييم



الآن نجلس معاً جلسة مريحة، وأغمض عينيك نصف تغميضه، وإذا شعرت بأنك مرتاح أغلقهم، وتخيل أن الطاقة تتحرك من قاعدة العمود الفقري في منتصف ظهرك إلى أعلى رأسك ووصلت إلى الجبهة، وتنزل للأمام، وتعود للظهر (كأنك تتخيل أنها تتحرك من الظهر وتنزل من تحت وترجع إلى دائرة كاملة) في هذه اللحظة تنفس من أنفك بعمق وتدرجي وبطيء وأخرج الزفير من فمك.

- الآن حاول أن تعود لنفس المكان، وعندما تجد نفسك جاهز، حرك أطرافك، وأفتح عينك بهدوء وابتسامه على وجهك.
- تقوم الميسرة بشكر المشاركات وتطلب منهن رأيهن في البرنامج وما الجديد الذي تعلمهن من البرنامج.
- الاستبانة البعدية (40)

أنشطة تربية تفهيية مساندة



◀ وصف النشاط:

- يقف المشاركون بشكل دائري في وسط القاعة التدريبية وتكون الميسرة معهم ثم تقول الميسرة سأقف أنا ومشارك في الوسط بحيث أكون أنا حارسة لها.
- تعطي المشاركين كرة اسفنجية صغيرة وتقول المطلوب أن تصيبوا الكرة في الشخص الذي أقوم بحراسته مثلا(رنا).
- تكون الميسرة بمثابة جسر يحمي رنا.
- تتعاون المشاركات في إلقاء الكرة إلى انفسهن لاستغلال الفرصة السانحة التي تنكشف فيها رنا لضربها بالكرة في حال لمست الكرة رنا ينتهي النشاط.

النشاط الثاني: نشاط مين القائد



◀ وصف النشاط:

تقوم الميسرة والمشاركات بالوقوف على شكل دائرة حيث توضح الميسرة أسم النشاط وبانها سوف تقوم بإخراج أحد المشاركات خارج قاعة التدريب ودور التي خرجت أن تتعرف على من التي تقوم بتغيير الحركات لدى المشاركات(مين القائد).

فالقائد لو صفق الكل يصفق لو رفع يديه الجميع يرفع تنتهي اللعبة فور قدرة المشاركة التي خرجت بمعرفة من القائد خلال ثلاثة محاولات.

النشاط الثالث: نشاط بتصب جيرانك



◀ وصف النشاط:

يجلس المشاركون على الكراسي بشكل مربع ناقص ضلع وتكون الميسرة في الوسط ليس لديها مكان للجلوس.

تطلب من المشاركات الاستماع بحيث أنها ستقول لأحد المشاركات بتحبي جيرانك المشاركة تقول نعم فتقول لها الميسرة من هنا تقول المشاركة أي صفة من الصفات مثلا(كل اللي لبسات مناديل - لبسات ساعات - جلبابهن ازرق) من تسمع الصفة فورا تغير مقعدها وهنا دور الميسرة الإسراع بالجلوس على أي مقعد فارغ فتبقي أحد المشاركات بالوسط وتقوم بنفس اللعبة وهكذا.

النشاط الرابع: نشاط ما الذي تغير



◀ وصف النشاط:

تقوم الميسرة بإخراج عدد 8 من المشاركات خارج القاعة التدريبية وهذا بعد ان تطلب منهن تفقد كل ما هو بالغرفة من أدوات وأثاث حيث أن النساء اللواتي بالغرفة سيقمن بتغيير ثلاثة أشياء بعد خروج المشاركات الثمانية يتم تغيير ثلاثة أشياء ودور المشاركات التعرف إليها بشرط أن مرات المحاولة فقط خمسة.

تنتهي اللعبة بانتهاء الفرص الخمسة وهذا أما يحقق نجاح أو فشل التعرف

النشاط الخامس: نشاط حنظلة



◀ وصف النشاط:

يقوم الميسر باختيار مشارك يقوم بدور حنظله حيث يقف هذا المشارك في ركن من أركان القاعة بحيث يقلد وقفة حنظله، ويختار مجموعة أخرى من المشاركين من 8 - 10 حيث يكون المشاركون خلف حنظله واقفين على خط واحد بمسافة تبعد عن حنظله من 8-10 أمتار، حيث يكون هدف المشاركين لمس حنظله، ولكن حنظله من وقت لآخر يقوم بالالتفات على المشاركين وفي حال رأى احد المشاركين يتحرك يقوم بالإشارة عليه، حيث يعود المشارك من خط البداية، وهكذا إلى إن يستطيع أحد المشاركين من لمس حنظله من دون إن يراه يتحرك وبهذا تنتهي اللعبة.

النشاط السادس: نشاط جو، بر، بحر



◀ وصف النشاط:

يقف المشاركون في دائرة أو صفوف منتظمة وتقف معهم الميسرة وعندما تقول شيء يتعلق بالجو مثل طائفة أو عصفور، أو منطاد وهكذا يجب على المشاركات رفع ايديهن للأعلى تقول أي شيء يتعلق بالبر مثل سيارة أو باص أو بيت... ألخ يجب على المشاركات وضع ايديهن على منتصف وسط الجسم، وعندما تقول أي شيء يتعلق بالبحر مثل سمكة أو حوت أو مرجان.... ألخ يجب على المشاركات وضع ايديهن باتجاه الأسفل

النشاط السابع: نشاط الفاكهة



◀ وصف النشاط:

تقف الميسرة في وسط الدائرة وتطلب من كل مشاركة اختيار أسم فاكهة وتبدأ اللعبة بأن تلف الميسرة بشكل دائري في داخل مجموعة المشاركين ومن ثم تفاجئ أحد المشاركات وتقول أسم فاكهتها ثلاثة مرات على المشاركة فوراً ذكر أسم فاكهتها ثلاثة مرات قبل انتهاء الميسرة وأن لم تنتهي المشاركة قبل الميسرة تمارس هي النشاط بدلاً من الميسرة وهكذا.

النشاط الثامن: نشاط نعم لا



◀ وصف النشاط:

- يطلب من المشاركين الإجابة على تساؤلات الميسر التي سوف تطرحها بشروط:
 1. عدم الإجابة على السؤال المطروح بنعم أو لا أو أي دلالة لهما
 2. عدم تحريك رأسه فوق أو تحت.
 3. الإجابة على السؤال المطروح.

النشاط التاسع: نشاط الارقام العشرة



◀ وصف النشاط:

تبدأ الميسرة بقول رقم 1 ثم يطلب من المشاركين بأن يصلوا إلى رقم 10 دون أن يلفظ الرقم شخصين وهكذا إلى أن يتم الوصول إلى رقم 10.

النشاط العاشر: نشاط العقدة البشرية



◀ وصف النشاط:

- تطلب الميسرة من المجموعة الإمساك بأيدي بعضهم البعض بشكل دائري بحيث تكون وجوههم اتجاه الدائرة من الداخل مشكلين بذلك سلسلة أو عقدة بشرية.

- على المشاركات أن يجعلن وجوههن اتجاه الدائرة من الخارج دون أن يفلتوا الأيدي بحيث تكون أيديهن وهن اتجاه خارج الدائرة هي نفسها عندما كانت داخل الدائرة.
- تتترك الميسرة فرصة كافية من الوقت كي تستطيع المشاركات بتكرار الحلول لفك هذه العقدة.

النشاط الحادي عشر: أحمر أزرق

◀ وصف النشاط

- يصطف الفريقان بشكل متقابل كل فريق خمس اشخاص، وتحدد منطقة آمنة خلف كل فريق.
- يسمى أحد الفريقان الأحمر والفريق الثاني يسمى الأزرق» أو أي اسم».
- تقوم الميسرة بسرود قصة.
- عند ذكر لون احمر مثلاً من خلال القصة يهرب الفريق الأحمر إلى المنطقة الآمنة، ويلحق بهم الفريق الآخر لإمساك بهم.
- من يمسك منهم يصبح مع الفريق الآخر.
- لا يحق إمساك اللاعب إذا تعدى الخط الآمن.

