

الدليل

المايندسبرينغ (MindSpring) موجه لأولياء الأمور اللاجئين و المهاجرين ذوي
أطفال في سن المراهقة

اصدار:

مركز شؤون اللاجئين الضعفاء

المركز الدانمركي للاجئين

العنوان:

Borgergade 10, 3.

1300 København K

Telefon: +45 3373 5339

www.flygtning.dk/udsatte

udsatte@drc.dk

I samarbejde med:

Center for Inklusion og Beskæftigelse

Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen

Københavns Kommune

Bernstorffsgade 17

1592 København V

يمكن تحميل هذا الكتيب من خلال :

www.flygtning.dk/udsatte

او الاتصال بمركز شؤون اللاجئين الضعفاء في

المركز الدانمركي للاجئين على udsatte@drc.dk

اكتب النص التالي: Vibeke Hallas

صورة الغلاف: Jesper Lambæk, Historiefabrikken.dk

عدد المطبوعات: 200 نسخة

ISBN: 978-87-7710-050-5

التصميم: Lenny Larsen/Design Now

الطباعة: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S

جميع الحقوق محفوظة.

التصوير الفوتوغرافي او الإلكتروني أو غيرها من طرق الاستنساخ لهذا الكتيب أو أجزاء منه مسموح به بعد الحصول على اذن من المصدر.

اوجست 2017

Table of Contents

المقدمة	4
لقاء المجموعة 1	12
مواد إضافية 1	17
اجتماع المجموعة 2	21
مواد إضافية 2	29
لقاء المجموعة 3	35
مواد إضافية 3	42
لقاء المجموعة 4	47
مواد إضافية 4	52
لقاء المجموعة 5	55
مواد إضافية 5	62
لقاء المجموعة 6	64
مواد إضافية 6	70
لقاء المجموعة 7	71
مواد إضافية 7	75
لقاء المجموعة 8	79
مواد إضافية 8	85
لقاء المجموعة 9	89
مواد إضافية 9	93
قائمة المفردات / الانجليزية، العربية، الصومالية، التغرينية	101

المقدمة

هذا الكتيب صمم من أجل مسار جماعي للأباء للأجنيين في الدانمارك. الآباء من هم من يواجهون تحدي العيش في الغربية وتربية أبنائهم في مجتمع غير الذي تربوا هم فيه. هذه هي الطبعة الثالثة لهذا الكتيب. وهي نتيجة للخبرات المتحصلة من المسار الجماعي السابق لمايندسبرنغ مع الآباء الذين تم العمل معهم ومتابعهم من قبل مركز الأجنيين المعرضين للتحديات ومركز مايندسبرنغ للكفاءة منذ العام 2010.

التكوين والعمل التطويري الخاص بالكتيب الأول إستند إلى الكتيب الهولندي الذي تم تنفيذه من قبل بول ستريك من مايندسبرنغ الهولندية وتم تمويله من قبل وزارة الإدماج السابقة وصندوق إغمووند الخيري بين عامي 2010 و 2012. هذا تم بالتعاون مع الصليب الأحمر الدانماركي، حيث أن طريقة العمل تشمل أيضا الآباء من طالبي اللجوء. ولذلك تمت تجربة المسار الأول في كل من مراكز اللجوء والبلديات التي إستلمت لاجئي الكوتا. النسخة الثانية من الكتيب تم تنفيذها بالتعاون مع بلدية كوبنهاغن في عام 2014. وهذا الكتيب كان موجها إلى الآباء الأجانب الذين لديهم أبناء في سن المراهقة، وتم توسيعه ليشمل موضوع الرقابة الإجتماعية وفي نفس الوقت تمت تجربته مع آباء من ذوي خلفية اللجوء أو خلفية أجنبية من الذين قضاوا سنوات عديدة في الدانمارك. وأثناء تطوير هذا الكتيب، تمت تجربته فيما إذا كانت شريحة مايندسبرنغ يمكن أن تنظم في العمل الإجتماعي السكني في المناطق السكنية المعرضة للتحديات.

النسخة الثالثة هي عبارة عن تنقيح ودمج للنسختين الأولى والثاني وتستند على مجموع الخبرات مع شريحة الآباء. إنها أوسع من النسختين الأولى والثانية، وذلك لأنها تحتوي على كل من الموضوع الجديد المتعلق بالرقابة الإجتماعية، وموجهة إلى الآباء الذين لديهم أطفال صغار و/أو أطفال أكبر، وإلى الآباء الذين مازالوا جددا في الدانمارك أو أولئك الذين قضاوا عدة سنوات في البلاد.

تجربة الكتيبات بشكل عملي على شريحة الآباء تم متابعتها وتقييمها من قبل كل من شركة التطوير الاس للأبحاث، ومركز التطوير الإجتماعي السكني (سي أف بي يو). التقرير التقييمي الأول لالاس للأبحاث صدر في عام 2012. وأشار إلى الخلاصة التالية؛ بأن مايندسبرنغ وسيلة عمل مفيدة وفعالة للعمل مع مشاكل الغربية ذات البعد النفسي-الإجتماعي للشريحة المستهدفة، وبأن مايندسبرنغ قادرة على تطوير مهارات الآباء وتغيير نظرة المشاركين فيما يتعلق بالفرص المتاحة أمامهم باتجاه إيجابي. الاس للأبحاث، قامت أيضا بأجراء عمليات متابعة على نتائج خاصة ببعض المشاركين في مسار الآباء بعد سنة ونصف من انتهاء المسار، وأشار التقييم بإستمرارية كون المسار قد غير من علاقة المشاركين مع أبنائهم بشكل إيجابي وأعطى أفكارا جديدة عن التربية. في عام 2015 صدر التقييم الخاص بشريحة الآباء في مايندسبرنغ ضمن مجال العمل في القطاع السكني-الإجتماعي، والذي كان قد صدر عن سي أف بي يو. وهو يشير إلى مايعادل ذات الخلاصة، بأن وسيلة العمل مفيدة للمشاركين ويمكن أستخدامها بنجاح في مجال العمل السكني-الإجتماعي في المناطق السكنية المعرضة إلى التحديات.

مركز الأجنيين المعرضين إلى التحديات عمل من جهته وبشكل مواز للعمل التقييمي الخاص بـ سي أف بي يو على بحث في نتائج المشاركين، والتي أشارت إلى أن النهج الفردي، وكذلك استخدام اللغة الأم للمشاركين في مسار الآباء كانت عوامل مهمة للوصول إلى نتائج المشاركين في مسار الآباء. المشاركون وجدوا بأن المواضيع المطروحة مهمة، وبأن الطريقة التي تطرح بها هذه المواضيع هي ذات صلة ومسؤولة. خصوصا إتاحة الفرصة لتبادل وجهات النظر والخبرات في ظروف مماثلة وخلفية مشابهة، وبالتالي اكتساب رؤية ومعرفة جديدة.

بتاريخ 1 تشرين الأول 2015 تأسس مايندسبرنغ بدعم مالي مقدم من صندوق عائلة أوبيل الخيري لدعم الأسرة. يتوجب على المركز المشاركة في توسيع المعرفة بوسيلة العمل وضمان استمرارية توسيع نطاق استخدام وسيلة العمل على المستوى القطري، إضافة إلى تطوير وسيلة العمل لكي تشمل شرائح مستهدفة جديدة ومع مواضيع جديدة ذات الجذور المتعلقة بمشاكل الغربية.

جزيل الشكر لك من ساهم بإنجاز مسار الآباء وتطوير وسيلة العمل. بشكل خاص الشكر الكبير موجه إلى المتدربين المتطوعين في مايندسبرنغ الذين استخدموا وقتا واستنزفوا طاقة وساهموا بخبراتهم من أجل أن يجعلوا من محتوى الكتيب محتوى ذو صلة وقابل للحياة. وبالتوازي، الشكر موصول أيضا إلى لاس للأبحاث، و سي أف بي يو كمقيمين خارجيين لوسيلة العمل. جميع التقييمات والكتيبات يمكن الإطلاع عليها في الموقع الإلكتروني لمايندسبرنغ

www.mindspring-gruppe.dk

ختاما، جزيل الشكر إلى صندوق عائلة أوبيل الخيري لدعم الأسرة، الذي ساهم في ولادة هذه النسخة الثالثة من الكتيب.

ما هو مايندسبرينغ MindSpring؟

مايندسبرينغ هو أسم لمسار جماعي، حيث يتحاور مجموعة من الأباء من خلفية أجنبية، ممن يتشاركون نفس الخلفية الثقافية واللغوية، فيتحاورن عن مواضيع ذات معنى بوضعهم الحالي.

الأباء الذين يربون أبنائهم في ثقافة مختلفة عن تلك التي نشأوا هم فيها، غالبا ما يواجهون تحديات، وأسئلة، ومفاجآت، يمكن أن يكون من الصعب التعامل معها.

خصوصا عندما يكون الأبناء في سن المراهقة، يمكن حينها أن تنشأ مواضيع ذات صعوبة، على سبيل المثال؛ تقضية أوقات الفراغ والحب والتعليم. مايندسبرينغ يضع التركيز على التحديات الأكثر شيوعا للأباء في الغربية، ويخلق أفكارا حول كيفية أن يتمنى المرء تربية إبنه/ابنته ضمن تعدد ثقافي.

مايندسبرينغ مبني على ثمان اجتماعات جماعية مع نفس المجموعة من الأباء من خلفية أجنبية. الاجتماعات تقاد من قبل أحد مدربي مايندسبرينغ، والذي هو/هي متطوع/متطوعة.

مدرب مايندسبرينغ هو أيضا من خلفية أجنبية، ويتحدث نفس اللغة التي يتحدثها المشاركون ولديه خبرة في تلك المواضيع التي يتم العمل عليها في المجموعة وكذلك في أن يكون المرء أب/أم في الغربية. مدرب مايندسبرينغ يتعاون مع مدرب آخر متخصص من القطاع التي يتم فيه تنظيم المسار الجماعي.

أهداف الجلسات الجماعية

يُتوقع من المشاركين في مجموعات طريقة المايندسبرينغ ، الحصول على روى و معرفة ووعي جديد حول مختلف الموضوعات و الإشكالات التي تطرقوا إليها، وترجمتها إلى سلوك على أرض الواقع في حياتهم اليومية ، بهدف مواجهة مشاكلهم النفسية و الأسرية و الإجتماعية المنبثقة من واقعهم بالمنفى و التي ناقشوها و عالجوها في الجلسات الجماعية. احد اهم المواضيع ذات الخصوصية في هذا السياق، للأباء و الأمهات ذوى الأبناء في سن المراهقة، هو موضوع المراقبة الإجتماعية (الأسرية). هدف آخر مهم للمشاركين في طريقة المايندسبرينغ، وهو ان المشاركين يبنون شبكة تواصل فيما بينهم، حتى يستفيدوا من بعضهم البعض، حول المواضيع و القضايا الشخصية التي تدارسوها داخل الجلسات الجماعية، بعد انتهائهم من البرنامج.

الإدراك والتعميم

تكمن قوة الجلسات الجماعية بداية في تنوع خبرات وتجارب المشتركين وادراك القضايا والتجارب المشتركة. يتعلم المشتركين من بعضهم البعض طرق التعامل مع الامور ويحصلوا على الطاقة والادوات ليجربوها مرة ثانية ولكن بطريقة جديدة ومختلفة. وسيجدون انهم ليسوا الوحيدين الذين يعيشون مع مثل تلك المشاكل المختلفة. سيحصل المشاركون ايضا في هذه الجلسات الجماعية و يبنون نظرة مشتركة عن المواضيع التي تم طرحها. احد اهداف الجلسات الجماعية ايضا تشكيل شبكة علاقات بين المشتركين انفسهم يمكن ان تستمر بعد انتهاء الدورة الجماعية. من المهم جدا ان يقوم مدرب طريقة المايندسبرينغ بتحضير بعض الامثلة توضح موضوع الاجتماع والاشكاليات و عرضها اثناء الجلسة. ومن الالهية بمكان التشديد على ان مدرب مجموعة المايندسبرينغ ما يحاول اظهاره في المجموعة هو رؤية ووجهة نظرة جديدة للأشياء.

التجارب الشخصية لمدرب طريقة المايندسبرينغ تخدم بشكل اساسي وتصف المواضيع والمشاكل المختلفة التي يتم طرحها وبحثها.

وتساعد تجارب مدرب الطريقة على "تطبيع" العديد من المشاكل حيث يصبح الحديث عنها اقل "خطورة" ، كما و تضى احساسا بالأمان ليناقشوا مواضيع و إشكالات شخصية حساسة. الشيء الذي يقتضي و يحتاج إلى براعة و دبلوماسية من طرف مدرب الطريقة من اجل إحتواء و إدارة المواضيع الشخصية و خاصة بشكل إيجابي وواعي، فيجعل المشاركين يشعرون بوجود أناس آخرين يهتمون بمشاكلهم و أحاسيسهم، و بعدم التخلّى عنهم. لكن من الأهمية بمكان، أن لا يركز مدرب الطريقة على قضية و مشكلة أحد المشاركين فقط ، و لكن يتم التركيز بالأحرى على ما يمكن تعلمه من التجارب و القصص المذكورة من طرف كل مشارك ، والذي يعطي بدوره معنى وأهمية لكل مشارك.

محتويات الدليل

يحتوي هذا الكتيب على دليل عملي لكل لقاء (عادة مدة كل لقاء محددة في ساعتين) من لقاءات المجموعة الثمانية التي تتكون منها الجلسات الجماعية. لكل مجموعة موضوع محدد ، يتم تقديم أوراق عمل و أفكار و طرق لنقاش الموضوع داخل المجموعة، و بعدها تزود المجموعة بمواد إضافية و تمارين تطبيقية و عملية مرتبطة مباشرة بالموضوع الذي تم إختياره ، و المخصصة أساسا لدعم و مساعدة مدرب الطريقة. تجدر الإشارة الى ان المواد الإضافية و التمارين العملية، الهدف منها هو إعطاء الآليات و الأفكار و الأمثلة لمدرّب الطريقة، حتى يتمكن من إدارة المواضيع المختلفة داخل الجلسات الجماعية.

طبعا ساعتين من الوقت فقط ليست كافية للإحاطة بكل محتوى الدليل العملي، لكن يمكن اختيار ما يلائم و يتماشى مع طبيعة المشاركين في المجموعة. كمثال على ذلك، اذا كان هناك احد المشاركين لا يعرف القراءة او الكتابة ، فسيكون من غير الملائم بطبيعة الحال توزيع جداول او استبيانات كتابية، مهم جدا ان نفكر في مثل هذه الحالة بشكل عملي اكثر تراعى فيه الإحتياجات الخاصة للمشاركين ، كأن نجد من يساعد الذي لا يستطيع الكتابة، اذا كان ولا بد من استعمال جداول او استبيانات كتابية مثلا. تراتبية المواضيع في هذا الدليل، لها معنى، و هي مستقاة من تجارب السياقات السابقة، لكن بطبيعة الحال، لمدرّب الطريقة حق الاختيار و تغيير الترتيب حسب ما يراه مناسباً للمجموعة التي يقودها. كما و يمكنه تغيير التوقيت لكل موضوع من المواضيع المتداوية، اذا ما إستحسن وفضل ذلك. لكن أثبتت التجارب انه من المهم ان تناقش القضايا و الموضوعات في الجلسات الجماعية ذات الصلة و الاهتمام بفتة الآباء و الأمهات ذوى خلفية من اللجوء او الهجرة.

قائد المجموعة (مدرب طريقة المايندسبرينغ و مساعد المدرب)

تتكون قيادة المجموعات في طريقة المايندسبرينغ من قائدين. الأول، وهو مدرب طريقة المايندسبرينغ و هو متطوع وله نفس خلفية اللاجئين او المهاجرين ودوره قيادة و إدارة اللقاءات الجماعية عبر طرح الموضوعات و القضايا و كذلك التوجيه في التدريبات العملية. و الثاني ، هو مساعد المدرب و هو شخص متخصص و ينتمي عادة لنفس الإطار او المؤسسة التي تنظم فيها الدورات ، و يتمتع مساعد مدرب الطريقة بمعرفة كافية حول اللاجئين و المهاجرين ، كما و تكون له معرفة دقيقة بالبعد المحلي ، حيث يوفر المعلومات و المعرفة اللازمة للمحيط الذي يتواجد فيه المشاركون و كذلك الإمكانيات و المساعدات المتاحة. كما ان من مهام مساعد المدرب، تسهيل الوصول الى أخصائيين، اذا ما اقتضى الامر ذلك. و تجدر الإشارة الى ان كلاهما (المدرب و مساعد المدرب) سبق و ان تلقيا دورات في استخدام طريقة المايندسبرينغ .

الدورات و تدريب المدربين

يخضع مدربي طريقة المايندسبرينغ الى دورات شاملة و مكثفة، يجربون فيها الموضوعات و التمارين العملية طبقا للدليل، بمعنى ان مدرب الطريقة يمر من نفس المراحل التي يمر بها المشاركون في طريقة المايندسبرينغ، و بذلك يخرجها لحيز التنفيذ بعد ذلك. بالإضافة الى المواضيع و التمارين العملية، فإن دورات تكوين المدربين تركز كذلك على تعلم و الاطلاع على بعض التقنيات التربوية، التي من شأنها ان تسهل على المدربين إدارة المجموعات، و التطبيقات العملية للتعامل مع الحالات الصعبة، من المهم كذلك، ان يتعرف مساعد المدرب عن الطريقة قبل بداية برنامج الجلسات الجماعية، في مراحل إعداد المشروع، شارك مساعدي المدرب في بعض مواضيع الجلسات و كذلك في الطريقة نفسها، حيث انه يمكن إعطاء مدخل شامل و كاف حول الطريقة في نصف يوم او يوم كامل. بالإضافة الي ذلك فقد حصل مدرب الطريقة و مساعد المدرب على إرشادات و نصائح خلال الجلسات الجماعية بهدف مساعدتهم على حل الأسئلة العالقة و كذلك حول مبادئ الطريقة و تبادل الأدوار بينهما.

تبادل الأدوار بين المدربين

يتم تبادل الأدوار بالشكل التالي:

مدرب طريقة المايندسبرينغ هو من لديه الدور الرئيسي في قيادة و إرشاد المجموعة بخصوص محتوى المواضيع، بمساعدة من مساعد المدرب. حيث يكون دور مساعد المدرب أساسا في التدخل في حالة حدوث مشاكل خاصة للمشاركين ، مثل ان يكون لأحد المشاركين الحاجة في مساعدة تخصصية من جهة أخرى ، كالتبيب العادي او الطبيب النفسي، خصوصا حيث ان المشاركون يناقشون مشاكل شخصية محمودة داخل الجلسات الجماعية.

كما يمكن لمساعد المدرب ان يقدم درسا او محاضرة حول موضوعات تتعلق بمعلومات، إمكانيات أو عروض محلية للمشاركين ، على سبيل المثال لا الحصر، اذا ما إحتاج المشاركون لإستشارات من قبل مختصين. كما يمكنه ايضا ان يساعد بتجربته الخاصة كأب على سبيل المثال.

إيجاد مكان الجلسات، و المترجم و الأكل و أمور عملية أخرى، هو من دور مساعد المدرب.

من الأهمية بمكان، ان يتم إخبار و توضيح الأدوار المختلفة لكل من مدرب الطريقة و مساعد المدرب للمشاركين، في بداية الجلسة الاولى، و كذلك إخبارهم بما يمكن ان يتوقعونه من مساعدة و إرشاد من طرف المدرب و مساعده .

لكن المدرب و مساعده ليسا مستشارين او مساعدين خاصين للمشاركين، لكن بإستطاعتهم تقديم العون في حال ما إقتضى الامر ذلك .

الترجمة

بالإضافة الى وجود مدربين اثنين في جلسات المجموعة ، يوجد كذلك مترجم، يترجم بشكل فوري ما يدور داخل الجلسات لمساعد المدرب، بإعتباره الوحيد في الغالب الذي لا يعرف لغة المجموعة. كما يجب ان تعطى للمترجم مقدمة عن طريقة المايندسبرينغ و مسار الجلسات الجماعية، و ما يُتوقع ان يحصل في الجلسات. و يستحسن استعمال نفس المترجم خلال برنامج الجلسات كلها. ويمكن تحميل المادة ايضا من الصفحة التالية grupper.dk/materialer-mindspring

-الالمام بطريقة المايندسبرينغ

من الاهمية بمكان الالمام بطريقة المايندسبرينغ للقيام بهذا الدور كمترجم لجلسات المايندسبرينغ. يمكنك القراءة عن طريقة المايندسبرينغ عبر العنوان التالي mindspring-grupper.dk:بالاضافة لمشاهدة فيلم قصير لمدة 8 دقائق عن طريقة المايندسبرينغ.

-التعاون مع مساعد المدرب

الترجمة اثناء لقاء المايندسبرينغ تتم بشكل فوري لشخص واحد، وهو مساعد المدرب، لذلك فإنه من المهم ان يتعرف المترجم ومساعد المدرب على بعضهم البعض وان يتقاهموا على الادوار. على مساعد المدرب تقديم وتعريف المترجم للمايندسبرينغ.

-مترجم ثابت

تبنى طريقة المايندسبرينغ على الثقة والامان داخل المجموعة، لذلك فإنه من المهم ان يكون المترجم معروفا لدى المجموعة وان لا يستعمل مترجمين مختلفين اثناء الدورة. على مترجم المايندسبرينغ المشاركة في كل جلسات

المجموعات مصطلحات صعبة

يستعمل في طريقة المايندسبرينغ مصطلحات قد تكون في بعض الاحيان صعبة الترجمة، كالهوية مثلا، الضغط النفسي. ستكون فكرة جيدة لك كمترجم الرجوع الى الدليل والنظر الى المصطلحات المستعملة في طريقة المايندسبرينغ، وهي مرفقة باللغة العربية والصومالية والتغرينية في الدليل.

-مواضيع حساسة

يتناول المشتركون اثناء جلسات المايندسبرينغ مواضيع قد تكون حساسة وشخصية نوعا ما. فإنه يترتب عليك كمترجم مراعاة و اظهار الاحترام والخصوصية اثناء تواجدك مع المشتركين.

-السرية في العمل

وبالإضافة الى ما ذكر سابقا فإنه من الاهمية بمكان ان نشدد على السرية في عمل المترجم. اثناء تواجدك مع المشتركين. سيظهر بشكل مؤكد بعض المواضيع الحساسة والخاصة اثناء لقاءات المجموعات، ولذلك يوضح من بداية الجلسات السرية والكتمان في الاحاديث التي تدور داخل المجموعات.

-مواضيع ذات صلة

قد تكون مواضيع جلسات المايندسبرينغ ذات صلة شخصية للمترجم، لذلك فإنه من المهم ان يحافظ المترجم على انتباهه وحياديته كمترجم محترف، لا يقم تجاربه الشخصية او اظهار رأيه الشخصي

الحيز الزمني

عادة تعقد 8 جلسات جماعية لمدة ساعتين لكل جلسة. و من المهم ان يقوم مدرب الطريقة و مساعده بالإعداد لكل جلسة على حده ، يحددون فيها محتوى الجلسة و يوزعون الأدوار فيما بينهم بالإضافة الى الأمور العملية الأخرى كتجهيز الطاولة، أوراق العمل ، الأكل و ما شابه ذلك. كما أنه من المهم كذلك ان يراجع المدربون كل جلسة من الجلسات سويا ، إذ يستحسن تخصيص نصف ساعة من الزمن قبل لكل جلسة. بالإضافة الى انه على المدربين إخبار المترجم بمحتوى الجلسة و الطريقة قبل عقدها. عادة تعقد الجلسات مرة كل أسبوع في نفس اليوم و نفس التوقيت. لكن قد تكون هنالك ظروف لها علاقة بالمكان مثلا، تدفع إلى عقد جليستين في الأسبوع او ربما أكثر، وهذا طبعاً يتعلق بمدى إمكانيات كل من المشاركين و المدربين على حده، حيث يُفضّل ان تُناقش إمكانيات كل من المشاركين و المدربين في الدورات قبل بداية البرنامج.

حجم المجموعة

إعتمادا على تجاربنا في هذا المجال، فإن مجموعة مكونة من 8 ال 10 مشاركين هو العدد المفضل، بإعتبار ان هذا العدد يسمح بتوفير أفضل الإمكانيات و الإختيارات، كما يفسح المجال امام كل مشارك للكلام و النقاش داخل المجموعة المشاركة و في نفس الوقت. علاوة على ذلك يسمح هذا العدد بالإحاطة بكم كاف من التجارب المختلفة، التي تساهم في إنعاش ردود الأفعال بين المشاركين و كذلك تلقينهم معارف و روى جديدة. لكن يمكن كذلك الإستفادة من طريقة المايندسبرينغ في مجموعات اكبر او اصغر مما ذكرنا.

الاستشارات و التوجيهات

برنامج الجلسات الجماعية قد يكون جداً مكثف، و قد تثار فيه مواضيع شخصية عديدة، مما يستلزم من المدرب قدرات و براعة في التعامل. بالإضافة الى ذلك فإن طريقة المايندسبرينغ تركز أساساً على أن المدرب يستعمل تجاربه الشخصية في الجلسات. الجلسات الجماعية تتطلب تعاون بين المتطوع و المتخصص بخصوص توزيع الأدوار، لذلك يستحسن ان تخصص إستشارات و توجيهات لكل مدرب، عندما يتم إنجاز نصف البرنامج .

الشكل وطريقة التواصل

شكل وطريقة التواصل في جلسات المايندسبرينغ هو فريد من نوعه و جديد نوعاً ما على مدربي المايندسبرينغ. ولذلك فإنه غالباً ما يستغرق بعض التفكير والتمرين من أجل إيجاد الشكل المناسب لها. المميز في هذه الطريقة هو انها ليست طريقة تدريس حيث يزود المعلم بالمادة التعليمية للطلاب و الطلاب يتلقون منه، كما ان المادة العلمية ليست مفتوحة وفيها حرية الاختيار الكاملة، ولكنها مصاغة بوضوح في دليل مع بعض المواضيع والتمارين المختارة. من الاهمية بمكان ان يقوم مدرب المايندسبرينغ بخلق اطار جيد للمشاركين وتقديم المواضيع وعرضها عليهم، وكذلك انجاز التمارين والحديث عن المواضيع الهامة والمفيدة. لإتمام هذه المهمة بشكل جيد ينصح مدرب المايندسبرينغ بالامور التالية:

- دقائق كمقدمة للموضوع قبل البدء بالتمارين - يجب ان يكون عرض المادة في المايندسبرينغ قصيراً. ينصح ب 15
- تنبه الى ان اهم شيء في جلسات المايندسبرينغ هو دخول المشتركين واسهامهم في الموضوع. لذلك من المهم ان يفسح
- المدرب المجال الكافي لذلك.
- اشرك خبراتك وقصصك وبعض الصور لو امكن او ما شابه وذلك لتقوية عملية اصال المعلومة وخلق بيئة الهام حول الموضوع.

- استعمال البوربوينت للعرض او ما شابه ذلك غير ضروري لنجاح جلسات المايندسبرينغ. لو قرر المدرب استعمال البوربوينت، يجب عليه ان يتنبه الى ان لا تتحول الجلسة الى حصة تعليمية.

طرق المجموعة / تداريب المجموعة

كقائد للمجموعة يمكنك ان تستعمل مختلف الطرق و الوسائل من أجل إشراك المشاركين بشكل فعال في المواضيع المطروحة للنقاش التي تطرح في الجلسات الجماعية. الطرق و الوسائل المذكورة أسفله ، تضيف الحيوية و الدينامية في اللقاءات. علماً انه من المهم إلقاء الدروس و المحاضرات داخل المجموعة، لكن اضافة الحيوية ايضاً امر مهم.

10 أمثلة على الطرق و التمارين

العصف الذهني في ماذا ستفكرون ...؟	ماذا تعلمون عن؟ ماهي تجاربكم؟ أعد نظرة عامة على تجارب و معارف المشاركين على ورق مقوى او سبورة او ما يشابه ذلك. و هذه وسيلة جيدة لإيجاد طرق جديدة للتعامل مع المشاكل و مميزاتها الثقافية
النقاش و التمارين داخل مجموعات صغيرة	في مجموعات كبيرة لا يستطيع كل المشاركون المساهمة في النقاش. المجموعات الصغيرة تضيف الثقة و جو من الألفة. الأفراد الخجولون يجدون سهولة في المشاركة بهمة
أمثلة و حالات من الواقع المعيش	ان يكون بحوزتك أمثلة من الواقع المعيش حول حالات محددة، و التي لها علاقة بالموضوع المطروح للنقاش، تعتبر طريقة جيدة للعمل مع المشاركين على إشكالات معينة. طريقة أخرى وهي ان تتكلم عن قصتك انت ، اي ان تستعمل قصتك كنموذج حول موضوع ما - وهذا يجري على المدرب و المشاركين . تبادل القصص و الأحداث بهدف ان يتقاسم المشاركون تجاربهم فيها بينهم كي لا يشعرون بأنهم لوحدهم حول إشكالات معينة، كفيل بأن يكون داعم لكل فرد منهم
لعب الأدوار	لعب الأدوار هو وسيلة جيدة للتوضيح و التعايش و التعاطف مع الحالة
التواصل الإبداعي	استعمال الرسوم التوضيحية (الرسومات، الصور، الرموز الأفلام) قد يكون مفيداً، اذا ما كان هنالك مشاركون أميون مثلاً في المجموعة. عن طريق الموسيقى يستطيع البعض ان يعبر عن أشياء ، قد لا يستطيع التعبير عنها بالكلمات، و الموسيقى تستعمل للراحة و الإسترخاء. الغناء و الرقص قد يكون مريح في الإنجاز مقاطع صغيرة و لعب قد يمون مهم إستعماله ، في حال ما و يساعد على الإسترخاء كانت المواضيع المناقشة ثقيلة او صعب التحدث عليها

الرسم	تحدث عن قصتك (او قصة آخر) باستخدام الرسومات. و دع المشاركين يرسمون. هذه على سبيل المثال وسيلة جيدة للتعرف بين المشاركين في المجموعة (المشاركون يسألون بعضهم البعض ، و بعدها يعرفون عن أنفسهم باستخدام الرسومات.)
تحدث عن القصص التي لها علاقة بالمواضيع المختارة	تحدث عن قصتك للآخرين ، أو (في حالات أخرى أمن) تحدث عن قصة صديقك للآخرين
تجميع مشترك للمعرفة/ الوضع داخل المجموعة	ماهي المعارف أو الخبرة و التصورات و الآراء لدى المجموعة حول موضوع معين بالوقت الحالي؟
تمارين الإسترخاء	الاستفادة من تمارين الإسترخاء الخاصة او التي تم تعلمها ، بعد مناقشة المواضيع الصعبة ، و اذا ما أصبح الوضع متوترا، فيمكن للموسيقى و الألعاب ان تخفف الوضع و تضيء جوا إيجابيا
التنشيط	جميع المجموعات تحتاج الى استراحة، عندما يكون هنال شيء آخر قد يمكن ان يخلق طاقة جديدة ، يكسر مزاج حزين او الاستعداد لمهام جديدة -على سبيل المثال ، ممارسة تمرين بدني قصير ك : إنها و تمدد ، او ألعاب صغيرة أخرى
المجموعات الثنائية	دع المشاركين يناقشون ، مفهوم ، موضوع، على سبيل المثال مع المشارك المجاور له. هذه وسيلة جيدة للتأكد من أن الجميع يشارك ، و أن هناك فهم مشترك للموضوع . لخص النقاشات في المجموعة الكبيرة ، بعدها تعد كل مجموعة صغيرة تقرير
قواعد اللعبة	من المهم اي يتم الاتفاق داخل المجموعة عن القواعد المتعامل بها ، عندما تكون المجموعة مجتمعة. هذه الاتفاقيات يمكن تعديلها او الإضافة اليها اذا ما حدثت قضايا جديدة تستدعي ذلك. مثل هذه القاعدة تساهم في خلق جو للثقة و الطمأنينة داخل المجموعة

حول ديناميكية الجماعة والمزاج بين المشاركين

ديناميكية جيدة ومزاج ايجابي داخل المجموعة ضروري لنجاح جلسات المجموعة. اليك توصيف لبعض الأدوات التي من شأنها ان تساعد على ايجاد وخلق ارضية خصبة لتفاعل افضل داخل المجموعة. قواعد اللعبة بنية ضرورية و اساس جيد داخل جلسات الماينديبرينغ. بالإضافة الى استعمال اعادة توليد الطاقة والحديث عن الفرق بين الحوار والنقاش، حيث يمكن ادخالها حسب تقييم المدرب وحاجة المجموعة اذا ظهر ذلك اثناء سير الجلسات.

قواعد اللعبة

يستخدم في طريقة الماينديبرينغ بعض القواعد المشتركة، يتم الاتفاق على هذه القوانين داخل المجموعة في بداية الدورة. الهدف من هذه القواعد المشتركة ان تتفق المجموعة على القوانين التي يجب اتباعها داخل جلسات المجموعة. بأحرف كبيرة ويتم A في هذه الجلسة تتوافق المجموعة حول القواعد التي يجب ان تتبع في الجلسات. كل اتفاقية تكتب على ورقة 2 تعليقها على الحائط. هذه القواعد تحترم من قبل المشاركين ويمكن لمدرّب الماينديبرينغ فرضها اذا استدعت الحاجة لذلك. قواعد اللعبة او القواعد المتفق عليها تعلق على الحائط في كل جلسة من جلسات المجموعة، وبذلك كلا من المشاركين والمدرّب يتذكرون تلك القواعد التي توافقت عليها المجموعة في اول جلسة.

يقترح مدرّب الماينديبرينغ مبدئياً على المجموعة ان تتبنى بعض القواعد الضرورية التالية:
 -السرية او الخصوصية. من الأهمية بمكان الاتفاق على السرية او الخصوصية. كل ما يقال يتم التعامل معه بشكل حذر وسري. على الكل ان يشعر بالامان والثقة عند الحديث، ان قصصهم لا يباح بها للآخرين الا في حال قبولهم لذلك.

-احترام الآخرين. سيظهر بالتأكيد اختلاف بالآراء والرؤى في المجموعة، فمثلا كيف يجب ان يتصرف الشاب في الدانمرك، أدوار الجنسين او العلاقات الأسرية. يجب ان يكون هناك حيز وامتسع لإختلاف الآراء، وهذا يعني ضرورة احترام المشاركين بعضهم البعض في مثل الجانب.
 لذلك يطلب مدرّب الماينديبرينغ من المجموعة ان تقترح بعض الامثلة لقوانين اللعبة. من الضروري قبول كل القوانين من قبل كل المشاركين في المجموعة. اذا لم تقترح المجموعة شيئاً، فيمكن لمدرّب الماينديبرينغ مساعدتهم بأقتراح التالي:
 •الخيار النشط - اخبر فقط مايناسبك

- لا بأس ان لا اكون متفقا
- استمع للآخرين- لا تقاطع
- اسأل ان لم تفهم

• لا يسمح باستعمال الهاتف المحمول

عند الحديث عن قواعد اللعبة فإنه من الضروري لمدرّب الطريقة ان يسأل المشاركين ماذا فهموا من مختلف قوانين اللعبة تلك التي تحدثوا عنها. كيف يظهر الانسان الاحترام للناس الآخرين، وماذا تعني الخصوصية؟ وبهذا نتأكد ان الكل لديه نفس مستوى الفهم لتلك القوانين.

توليد الطاقة والاسترخاء

يمكن استخدام تجربة توليد الطاقة كاستراحة قصيرة لخلق طاقة جديدة داخل المجموعة ولإيجاد تركيز، او لكسر المزاج السيء او للتعرف على بعض بشكل افضل. انه امر اساسي في عملية توليد الطاقة انها لا تتحدث حول المواضيع المطروحة في المايندسبرينغ، ولكن هي عبارة عن تمارين قصيرة وسهلة، تعطي العقل والجسم استراحة قصيرة من محتوى الدورة. يمكن استخدام تمارين الاسترخاء للحصول على حالة من الراحة وبذلك يتم كسر هذا الحاجز وخصوصا عند الحديث عن مواضيع صعبة كالاجهاد النفسي والصدمات. انظر الى القائمة حول تمارين توليد الطاقة والاسترخاء في ملحق الدليل.

الفرق بين الحوار والنقاش

انه لشيء ضروري ان تنتبه لما هو الفرق بين الحوار والنقاش. عادة ما يحاول الانسان ان يحدد معنى او ايجاد صيغة مشتركة للحقيقة. الحوار لا يعني ان تستحوذ على الحقيقة. يمكنك عمل لائحة، حيث يساهم المشاركون بأرائهم حول ما يعتقدون الفرق بين الحوار والنقاش. يمكنك الاستفادة والاستلهم من هذا النموذج:

الحوار	النقاش/الجدال
نحن نحاول ان نتعلم	نحن نحاول الفوز
نحن نحاول ان نفهم	نحن نحاول الإقناع بالحجج
نحن نستمع لتصبح أكثر ذكاءً	نحن نستمع لإيجاد الإخطاء والنواقص
نحن نحاول ان نعبر عن آرائنا	نحن ندافع عن أنفسنا وعن آرائنا وقيمنا بشكل واضح تماما
يمكننا استيعاب اختلافات بعضنا البعض	لقد أصبحنا أكثر تشابها أو تكيفا مع بعض
لا يوجد خاسر، كلنا رابح	الخاسر يستسلم
هدفنا هو الطريق إلى مزيد من الفهم وبصيرة أعمق	الهدف هو الفوز والحصول على الحق
صورة عملية الحوار: دائرة	صورة عملية المناقشة: حلقة ملائمة

المصدر: Dialogbogen, DUF

كمدرّب للمايندسبرينغ، فإنه من المفيد ان تنتبه الى الحديث داخل المجموعة كيف يتطور من الحوار الى الجدال ومن المحتمل ان يتطور الى نزاع ايضا. وبالإضافة إلى ذلك من المهم أن تولي اهتماما لاحتمال وجود اشخاص داخل المجموعة ربما يمثلون آراء او خبرات او مجموعات تم الحديث عنها، حتى لو لم يصرحوا بذلك بصوت مرتفع. قد يكون مثلا الانتماء لعرقية معينة، او قد يكون شخص مثلي (شاذ جنسيا) او ذو ديانة مختلفة. لذلك لا بد من ان لا تعزز الصور النمطية السلبية اثناء النقاشات ولا ان تثار بدون منازع. نصائح للحفاظ على ثقافة مناقشة جيدة الامور التالية

- استعمل قواعد اللعبة المتبعة في المجموعة او قم بإعداد قوانين جديدة حسب الحاجة
- اطلب من الناس ان لا يتكلموا بطريقة دونية عن الآخرين.
- أثبت على انه لا مشكلة في الاختلاف او عدم الاتفاق.
- لا بأس بصفتك مدرّب للمايندسبرينغ ان تقاطع بعض المواضيع، كالنقاش حول موضوع الدين.
- يمكنك مقاطعة النقاش بأسلوب هادئ وتفسح مجال للاستراحة او تمارين توليد الطاقة، حتى ينتقل تركيز المشاركين لمكان آخر

عندما تناقش المجموعة المعايير والقيم، قد تظهر الحجج والبراهين والادعاءات المختلفة عن الدين وطريقة فهم الدين. فحتى تبقى تسير في نفس الموضوع، فقد يكون من الافضل عدم الدخول في نقاشات عن موضوع الدين. عادة ما تنتج النقاشات ادعاء مقابل ادعاء والتي عادة لا تولد أفاقا جديدة، بل تحدث انقساماً بين الزملاء. يمكن للانسان اغلاق النقاشات الغير مرغوب فيها كالنقاش حول الدين بالإشارة الى:

- ليس من أجل الدين، نحن موجودون هنا للحديث اليوم.
- ما نتحدث عنه هنا حقوقكم كشباب، وليس للحديث عن الدين والديانات الأخرى.
- هنا في الدانمرك يوجد حرية التدين، وهذا يعني ان كل شخص يختار الدين الذي يريدّه ويطبقه كما يشاء، طالما انه لا يخالف القوانين الأخرى في البلد. وهذا يتفق مع قرارات حقوق الانسان حصول الشخص على الحرية الدينية.

لقاء المجموعة 1

الموضوعات:

ما هي طريقة المايندسبرينغ MindSpring ؟
التعرف على بعضنا البعض.
أن تربي أطفالك في مجتمع مختلف عن ما تربيته فيه
معايير وقيم مختلفة - أن تتخذ خيارا

1. الترحيب ومقدمة حول طريقة المايندسبرينغ MindSpring

- رحب بجميع المشاركين. و أظهر انك فرح بوجودهم، وانه يمكن أن تبدأ الاجتماع.
- قدم نفسك / انفسك : اسمك/ أسماؤكم . ثم أخبر أنك / الآخرون من سيقود الجلسات الجماعية، وعن تقسيم الأدوار بين كل من مدرب الطريقة و مساعده والمترجم.
- وزع البطائق للمشاركين لكتابة أسمائهم عليها.
- تكلم عن طريقة المايندسبرينغ MindSpring ، و عن ما هو الغرض و الهدف منها، و عن الدورات التي ستعقد داخل الجلسات الجماعية.

العرض

ما هي طريقة المايندسبرينغ MindSpring؟

المايندسبرينغ هي تسمية مركبة لطريقة تعتمد أساسا على الجلسات الجماعية، حيث يمكنك دعوة الآباء والأمهات مع نفس اللغة، نفس الخلفية الثقافية والوضع الحالي للمشاركة في دورة مجموعة (عادة ثماني مرات) على الموضوعات التي تتعلق بقضاياهم الأنيبة و قضايا المنفى على وجه الخصوص. يتم تنفيذ نهج المجموعة مع مدرب الطريقة كقائد المجموعة، وهو مدرب متطوع و يساهم بوقت فراغه لهذه الدورة. مدرب الطريقة يتحدث بنفس لغة المشاركين ولديه خبرة حول المواضيع التي ستقدم و يمك مناقشتها داخل المجموعة.

بجانب مدرب الطريقة ، يوجد مساعد له ،وهو متخصص ينتمي للمؤسسة او الإطار الذي ينظم فيه البرنامج. كلاهما مسؤول عن عملية تتبع المجموعة بمنهجية MindSpring كما هو موضح في الدليل (انظر أيضا المقدمة المتعلقة بطريقة المايندسبرينغ 5-10).

الآباء والأمهات ذوي الأطفال.

طريقة المايندسبرينغ MindSpring يمكن استخدامها للعمل على التحديات المختلفة التي تواجه الأشخاص أو الأقليات ذوي الخلفيات العرقية في حياتهم بالدنمارك. في هذا الإصدار من طريقة المايندسبرينغ MindSpring ، المشاركين هم اللاجئين أو المهاجرين الآباء ذوي الأطفال في سن المراهقة. وتبين التجربة أن الآباء والأمهات الذين يربوا أولادهم وبناتهم في ثقافة مختلفة عن التي نشئوا فيها، تعترضهم تحديات وأسئلة ومفاجآت، والتي يمكن أن يكون من الصعب التعامل معها. خصوصا عندما يكون الأطفال في سن المراهقة ، حيث يمكن أن تثار مواضيع حساسة مثل. الحياة الترفيهية وعلاقات الحب و الغرام والتعليم.

تركز طريقة المايندسبرينغ MindSpring على التحديات الأكثر شيوعا للآباء والأمهات ذوي الأطفال في سن المراهقة و تخلق عالما من التفكير و التساؤل عن كيف يريد المرء تربية أطفاله في سياق معقد ثقافيا.

الهدف

أن يصبح المشاركون أكثر وعيا بالمعضلات و الإشكالات التي يمكن أن تنشأ عند تلاقي مختلف الثقافات والأعراف والقيم المختلفة الممكنة حول مفهوم التربية، وحول الخيارات التي يجب على الآباء و الأمهات إتخاذها. يجب عليهم اكتساب الوعي والمعرفة الضروريتين حول الطرق المختلفة للتعامل مع مختلف الحالات مع أبنائهم، وعن ما تمكنهم وضعيتهم كأباء وأمهات مروا بمشاكل في المنفى. لذلك عليهم أن يخرجوا من نهج المجموعة أكثر وعيا وأفضل تجهيزا للتعامل مع هذه المهمة كأباء وأمهات ذوي ظروف خاصة، لصالح أطفالهم.

جلسات المجموعة / الشكل و المحتوى

- أطلع المشاركين عن هيكل ومحتوى وشكل الجلسات : تتكون كل جلسة من الجلسات من عروض قصيرة حول مواضيع من مدرب طريقة المايندسبرينغ MindSpring، وتمارين مختلفة على تلك المواضيع و كذا تبادل الخبرات بين المشاركين. في نهاية المطاف يتم تلخيص المعارف التي تم تداولها حول كل موضوع من طرف مدرب طريقة المايندسبرينغ MindSpring . كما يمكن بمساعد المدرب أن تكون له مشاركات فردية، والتي يتم ترجمتها في هذه الحالة من قبل المترجم.

إعطاء لمحة عامة عن نهج المجموعة بأكملها. و توزيع البرنامج وملف للملاحظات. ضبط توقعات المشاركين: إسأل المشاركين عن توقعاتهم ويتم ضبطها وفقا لذلك.

- قوانين اللعبة

ضع إتفاق مع المشاركين حول القواعد التي تنطبق على جلسات المجموعة. و يكتب كل اتفاق من هذا القبيل على ورقة A4 ويتم تعليقها على الحائط. هذه القواعد تتبع المجموعة في كل جلسة للمجموعة. إتفاقات جديدة خلال مسار الجلسات. إتفاق هام جدا في هذا الصدد، هو - قاعدة السرية. حتى يطمئن جميع المشاركين في حديثهم عن تجاربهم الخاصة، وأن لا نطلع أحدا آخر عن قصصهم، إلا إذا كانوا هم أنفسهم قد قبلوا بذلك.

تمرين

التعارف على بعضنا البعض من خلال الرسم

اطلب من كل واحد من المشاركين ان يرسم تعريف عن نفسه. قد يكون العائلة، الاصحاب، الحياة اليومية والهوايات، او قد يرسم شجرة العائلة لعائلته. بعدها يقدم كل مشترك ويعرف عن نفسه بمساعدة الرسمة التي رسمها. يمكن للمشاركين ذكر اسمائهم، اعمارهم ومن اي بلد هو، منذ متى وهو مقيم في الدانمرك وماذا يفعل في حياته اليومية. مدرب طريقة المايندسبرينغ والمساعد يشتركون ايضا في هذا التعريف او التقديم.

تمرين

التعارف على بعضنا البعض

اختر احد التمارين الشيقة من قائمة توليد الطاقة الموجودة في صفحات الدليل الأخيرة تحت المرقفات، اختر لعبة قصيرة معروفة لديك من حياتك اليومية، احرص ان لا تتعدى اللعبة الحدود في الجلسة الاولى.

العرض

أن تربي أطفالك في مجتمع مختلف عن ما تربيته فيه
معايير وقيم مختلفة - أن تتخذ خيارا

"بدأنا الآن مع موضوع التربية والمعايير والقيم"

الهدف: من هذا الموضوع هو أن يصبح المشاركون على بيبة من المعضلات والخيارات، التي يمكن أن تعترضهم كأباء وأمهات، عندما يتعلق الأمر بتربية الأطفال في ثقافة جديدة مع معايير وقيم جديدة ومختلفة. إذا، على سبيل المثال. كأب هل لديه تصور واضح عن كيفية تربية أطفاله هنا (في الدنمارك)؟ هل سيربيهم جزئيا على الممارسات الثقافية والأعراف والقيم الأصلية التي تربي هو عليها، وجزئيا مع القيم الدنماركية حتى يستطيعوا ان يكونوا جزء من المجتمع الدنماركي؟ أويربيهم على أساس أنه يعود إلى بلده الأصلي لاحقا، وبالتالي يحاول ما أمكن حماية أطفاله من تأثير المجتمع الدنماركي؟

قد يرغب المرأ في حماية أطفاله ضد التأثيرات الثقافية في الدنمارك، وبالتالي يحاول تربيتهم على نفس المعايير والقيم التي ترعرع و تربي هو عليها. ولكن الأطفال والشباب بحاجة للإلتزام بالنظام المدرسي الدنماركي والدراسة فيه في وقت لاحق، ولا يمكنهم تجنب لقاء الرفقاء الدنماركين. وبالتالي سيتأثرون بشكل أو بآخر بالقيم السائدة في الدنمارك. ينطبق ذلك على كل من الآباء والأمهات والأطفال أن تكون لديهم فرص أفضل للنجاح في المجتمع الدنماركي إذا كانوا يعرفون المعايير والقواعد و القيم السائدة و يتعاملون بها.

ولكن ما هي التربية؟ ولماذا نربي أطفالنا؟

- التربية هي توجيه و إرشاد الأطفال أثناء نموهم.

- التربية هي حماية أبنائنا.

- التربية هي تعليم أطفالنا أن يكون مستقلين، وإعدادهم لما يمكن ان تحمله لهم الحياة.

- التربية هي إعطاء الأطفال الفرصة لتطوير ذاتهم على النحو الأمثل.

تمرين

- خذ ورق مقوى آخر وإسأل المجموعة:
- "ما الذي تجدونه مهم في تنشئة و تربية أطفالكم في سن المراهقة؟"
- أكتب إجابات المجموعة واضرب لهم أمثلة خاصة بك أو خذ أمثلة من ما يلي:
- تحدث كثيرا معهم
 - أعط الحب
 - كن منفتحا على مشاكل الطفل ومحاولة فهمها
 - كن صبورا مع أطفالك
 - كن قدوة جيدة
 - علموا اولادكم ليصبحوا أفرادا مستقلين حتى يتمكنوا من محاولة تجريب فرصهم
 - كن واثقا بأطفالك وأمنحهم الثقة
 - علم أطفالك معرفة الفرق بين الجيد و الفاسد
 - نمي شعورهم بإحترام أنفسهم وإحترام الآخرين
 - علم أولادك ليصبحوا بالغين مستقلين.
- واصل التمرين بإختيار بعض الأمثلة واطلب من المشاركين كيفية القيام بها، على سبيل المثال، للحصول على " أعط الحب" - والحصول على اقتراحات مختلفة. كما يمكن لكل من مدرب الطريقة و مساعده إضافة مقترحاتهم الخاصة إذا لزم الأمر لذلك.

العرض

معايير وقيم مختلفة - الإشكالات والتناقضات؟

يواجه الأطفال في الروضة، في المدرسة، وفي المؤسسات التعليمية والتواصل مع غيرهم من الأطفال والشباب بمعايير و قيم دنماركية سائدة ، يتأثرون بها. ولذلك فمن الأهمية بمكان ،أن يتعلم الآباء و الأمهات هذه القواعد و القيم ، حتى لا يكون لهم فهم و وعي مرتكز على تراكم خرافات أو مفاهيم خاطئة لما تنطوي عليه التربية الدنماركية العادية، وحتى يتمكنوا من إتخاذ خيارات مدروسة يدركون عواقبها بشكل جيد.

كمقدمة لهذا، فإننا سوف ننظر أولا إلى كيفية تربيتهم و تنشئتهم أنتم أولا، وما إذا كان لديكم معايير أو قيم أخرى فيما يتعلق بتنشئة و تربية أطفالكم اليوم.

تمرين

"دعونا ننظر في الكيفية التي تم بها تنشئتهم ومقارنتها مع طريقة تنشئتك لأطفالكم اليوم"

1 جدول

اطلب من المشاركين ملئ الجدول بشكل فردي أو ثنائي، حيث يتسنى للمشاركين سماع أمثلة بعضهم البعض. لخص بعدها في الجلسة العامة بعض الأمثلة.

الهدف من ذلك هو أن المشاركون يدركون أن معايير و قيم التربية تتغير بتغير الزمن أو عندما يتخذ الآباء و الأمهات خيارا ما، ولكن أيضا أن يتعرف المشاركون على بعضهم البعض بشكل أفضل .

تمرين

كيف تتعاطى مع أطر التربية المختلفة التي تشاهدها في الدانمارك؟

على المشاركين الآن القيام بتمرين - مجتمعين أو في مجموعات صغيرة - حيث يتحدثون عن بعض الصراعات والتناقضات التي قد تنشأ عندما تقوم بتربية طفلك في بلد آخر غير الذي نشأت أنت فيه.

الهدف: أن يصبح الأهل على دراية بالتناقضات والمصراعات الممكنة بين أطر التربية خاصتهم وتلك التي يمكن يشاهدونها في الدانمارك ومالذي يمكنهم القيام به عند نشوء ذلك.

هكذا يجب أن تفعل:

- أسأل المشاركين عن الاسئلة الواردة أدناه، واخبرهم بأنكم سوف تعودون إلى المواضيع المتعلقة بالأطر والقيم في اجتماع المجموعة القادم.
- هل تواجهون مجموعة من التناقضات والصراعات بسبب الأطر والقيم المختلفة في حياتكم في الدانمارك؟ ما هي؟ متى؟ (في رياض الأطفال؟ المرشدة في الدانمارك)

5. إنهاء برنامج اليوم

- ملخص للفكرة الرئيسية للاجتماع "ما ذا ناقشنا خلال اليوم؟"
- هل أنت / أنتم لديكم أية أسئلة حول موضوع اليوم أو البرنامج؟
- كيف ترى أنت / أنتم مشاركتكم كانت هنا اليوم؟
- ما الذي كان مفيدا و مساعدا بالنسبة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير في قضايا اليوم و تلخيصها في حال وجود أسئلة في المرة القادمة
- أخبر عن محتوى الاجتماع المقبل.

مواد إضافية 1

الموضوعات:
أن تربي أطفالك في مجتمع مختلف عن ما تربيته فيه
جدول 1

التعرف على بعضنا البعض

من الشروط المهمة لتحقيق الطمأنينة والثقة داخل المجموعة، هي أن تبدأ دورة أو نهج المجموعة بتعريف المشاركين بعضهم على بعض - و العرض التعريفي هو أكثر من مجرد ذكر الإسم. حيث يمكن أن يتخذ أشكالاً عديدة، على سبيل المثال. يمكنك أن تطلب من المشاركين رسم شجرة العائلة لأسرهم وتقديمها إلى الآخرين، أو أنه يمكن أن يرسموا صورة لأفراد عائلاتهم، إن وجدت، مع ذكر أسماءهم وأعمارهم، لكي يعرضوها على بعضهم البعض في المجموعة. ومن المهم أيضاً تخصيص وقت كافي لشرح الهدف من نهج المجموعة و دور المدرب و كذلك إعطاء الوقت لتحديد و التعريف بالقواعد الواجب تطبيقها خلال هذه العملية.

أن تربي أطفالك في مجتمع مختلف عن ما تربيت فيه لديه معايير وقيم مختلفة - أن تتخذ خياراً ماذا يعرف الآباء حقاً عن الثقافة والأعراف والقيم في الدنمارك و عن المجتمع الدنماركي؟ هل يعرفون على سبيل المثال، أن التشريع الدنماركي مستمد أساساً من اتفاقية الأمم المتحدة للطفولة بخصوص حقوق الطفل؟

الأطفال يتقنون تعلم اللغة بشكل أسرع وأفضل من البالغين، ويتعرفون كذلك بشكل أسرع على كل جديد في المجتمع من خلال المدرسة، والأنشطة الاجتماعية والتعليم الخ. كيف يمكن للآباء توجيه و حماية الأطفال، إذا كانوا لا يعرفون المجتمع بشكل جيد؟ غاية كل أب أو أم هو تحقيق الأفضل لأبناءه، ولكن في نفس الوقت قد يخافون من فقدان السيطرة على تطور أبنائهم، لأن الأطفال يذهبون إلى المدرسة، و إلى المؤسسات التعليمية وغيرها و يتأثرون بها. إذا ما كان المرؤ لا يوجد له تواصل حقيقي مع الدانمركيين أو المجتمع ككل، ربما لأنه لا يعمل، و لا يتقن اللغة الدنماركية، وربما يعاني من صدمات قديمة يحاول الشفاء منها أو ما زالت لديه شكوك في الحصول على الإقامة، فلا يحصل المرؤ بالتالي على الخبرة و المعرفة اللازمين حول المجتمع. ماذا يفعل الوالدين إذاً في هذه الحالة؟

نصيحة جيدة:

تحدث مع أطفالك حول التحديات. استمع وإسأل. كن مهتماً بشكل صادق. إبحث عن المعرفة تواصل مع الناس الجدد عليك. شارك في النشاطات المدرسية للآباء و الأمهات. إحصل بهذه الطريقة على الكثير من المعارف بجهد من تلقاء نفسك.

يمكن أن يكون من الصعب فهم المجتمع الجديد وثقافته وقواعده و قيمه و عاداته و تقاليده. فالغاية من اجتماعات المجموعة، أن الوالدين يحاولان معرفة مثل هذه الأشياء معاً، حتى يتمكنوا من اتخاذ أغلب خياراتهم بشكل واع لأولادهم و أنفسهم. و بالتالي يتجنبون بناء قراراتهم و خياراتهم على خرافات و نقص معرفة عن المجتمع الدنماركي.

مواد إضافية

أن يربي المرء طفله في مجتمع آخر

جدول 1

كيف تربي أطفالك؟	كيف تمت تربيتك؟	كم يجب أن يكون عمر الطفل حتى....
		يسمح له بالخروج مساء صبي بنت
		أن يكون وحيدا في المدينة صبي بنت
		النوم عند صديق (صديقة) صبي بنت
		أن يختار بنفسه الدراسة التي يرغب بها صبي بنت
		أن يقوم بشكل شخصي باختيار/شراء الملابس، والحصول على نقود لشراء الملابس؟ صبي بنت
		حبيب/حبيبة صبي

بنت		
السكن بشكل منفرد صبي بنت		
الذهاب برحلة منفردا مع المدرسة / نادي تفضية أوقات الفراغ صبي بنت		
العودة بشكل منفرد من المدرسة إلى البيت؟ صبي بنت		
يكون له آرائه الخاصة وآرائته؟ صبي بنت		
إتهام البالغين الآخرين دونما أن يطلب منه أولا القيام بذلك؟ صبي بنت		
أمثلة أخرى: صبي بنت		

يحبذ أن تعقب التمرين نقاش عن أوجه الإختلاف والشبه بين الفتيان والفتيات، ولماذا يمكن وجود فرق.

اجتماع المجموعة 2

الموضوعات:

خصائص التربية، "ثقافة/ الأنا"
و ثقافة الرقابة الاجتماعية

1. الترحيب بالجميع، خلاصة من الإجتماع السابق، ومقدمة لمواضيع اليوم.

- رحب بالجميع و بين أنك سعيد لرؤيتهم مرة أخرى.
- إسأل ما إذا كان هناك أي تعليقات أو أسئلة بخصوص موضوع الاجتماع الأخير
- إذا لزم الأمر، كرر القواعد المتفق عليها سابقا (إذا لزم الأمر علقهم كملصقات على الحائط).
- أخبر قليلا عن الغرض وهيكلا هذا الاجتماع.

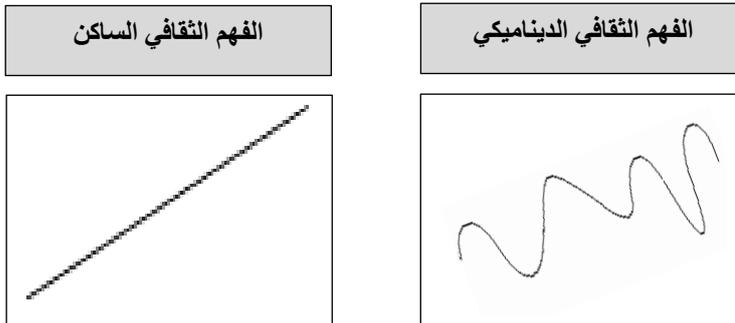
الهدف

أن يصبح المشاركون أكثر وعيا بالخلافات (وأوجه التجاوب) بين المعايير والقيم التي هي تعتبر الخلفية و القاعدة التي تركز عليها طريقة تربية الأبناء. الآباء ذوى الثقافات غير الغربية، في أغلب الأحيان تربوا على قيم " الثقافة الجماعية" ثم يُواجهون بمهمة تربية أطفالهم في الدنمارك حيث هناك قيم ومعايير أخرى تركز أساسا على "الثقافة الفردية". والهدف ايضا هو جعل المشاركين على بينة من ماهية مفهوم الرقابة الاجتماعية، وما العواقب التي يمكن أن تترتب عليها.

محاضرة

ماهي الثقافة؟ ماهي الأطر؟

لدينا جميعا فهم معين عماهي الثقافة. الثقافة لديها علاقة بالموروث، والتاريخ والمجتمع. ولديها علاقة بالمجتمعات، والأسرة والإنتماء. لديها علاقة بالأفعال، والقيم والأطر. أنه ذلك الأمر، الذي تشعر بأنه طبيعي وعادي بالنسبة لنا. ليس من الضروري أن نكون متفقين في مايندسبرنغ على ماهي الثقافة. لكنه من الأهمية بمكان، أن يتم التشديد على أن الثقافة وبشكل مستمر تقوم بتغيير نفسها، وتطوير نفسها وليست مشابهة نهائيا لما كانت عليه في اليوم السابق - الثقافة ليست ساكنة، بل ديناميكية. هذا يعني، بأن ثقافة معينة لن تتمسك بالضبط بنفس المحتوى من ذات القيم وتؤدي بالضبط إلى ذات التقاليد عبر الزمن. في حال فكر المرء بـ 20 أو 30 عاما إلى الوراء، سيتضح له، بأن المجتمع والثقافة من حولنا قد تطورت. العديد من الأجنئين عندما يقومون بزيارة أوطانهم، يلاحظون بأن البلاد والثقافة قد تطورتا منذ مغادرتهم البلاد. الفهم الثقافي الساكن والفهم الثقافي الديناميكي موضحين بشكل رمزي أدناه:



لكن ماهي الأطر؟ الأطر يمكن اعتبارها بمثابة قواعد اللعب الخاصة بثقافة معينة. بعض الأطر - أو قواعد اللعب - تكون واضحة ومكتوبة، على سبيل المثال في التشريعات، وبعضها الآخر يكون "غير مرئي" - وهو كل الذي - نقوم به لأننا تربينا على ذلك. كالثقافة، فإن الأطر هي الأخرى ديناميكية - وتقوم بتطوير وتغيير نفسها.

أنه لمن الممكن أن يتصرف المرء وفقا لأطر من مختلف الثقافات، وبعض الأطر متشابهة رغم اختلاف الثقافات. هذا، يوضحه الشكل التالي.

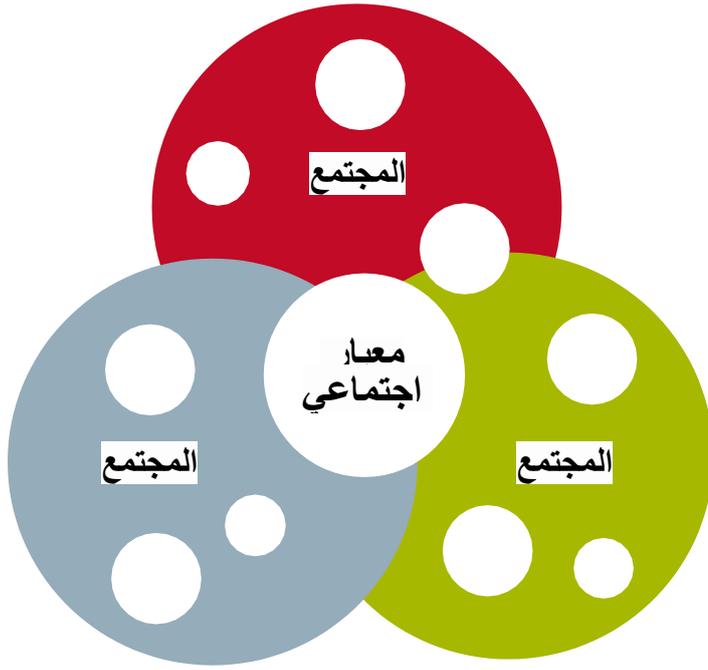
الشكل يجب أن يفهم كذلك:

الدوائر الثلاثة الكبيرة الملونة تمثل مجتمعات مختلفة

الدوائر البيضاء تمثل معايير اجتماعية مختلفة، أي مجتمعات مختلفة، حيث توجد قواعد "العب مشتركة". ويمكن على سبيل المثال أن تكون مجتمعات ثقافية أو مجموعات.

النموذج يجب أن يظهر:

- المعايير الاجتماعية ليست هي نفسها المجتمع وبأن المجتمع ليتكون فقط من معيار اجتماعي واحد.
- بأن المعايير الاجتماعية يمكن أن تكون عابرة لشرائح المجتمع.
- هناك العديد من أوجه الشبه بين المجموعات في مجتمعين مختلفين عن مجموعتين في نفس المجتمع.



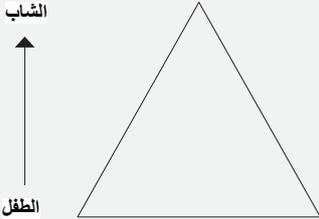
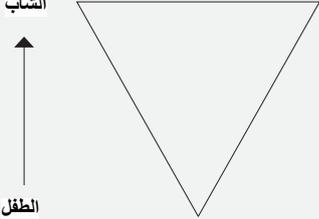
ثقافة الأنا- والنحن في التربية

عندما نتحدث عن الثقافة، توجد طريقة بسيطة لوصف بعض الطرق التي تكون عليها ونعمل وفقها، وفي هذه الحالة نربي بها. من الناحية العملية، فإن كل شخص - وكل عائلة - غالبا ما يكون متأثرا بعدة ثقافات وبطرق مختلفة وبالتالي فإنه شكل بحد ذاته فريد من نوعه. كما يوجد اختلاف كبير بين عائلة وأخرى، ومن شخص لآخر، حتى داخل ما نسميه عادة بنفس الثقافة. ونحن مع ذلك سوف نحاول أن نوضح بعد الاختلافات في التفكير وراء ما نسميه بالثقافة الفردية والثقافة الجماعية.

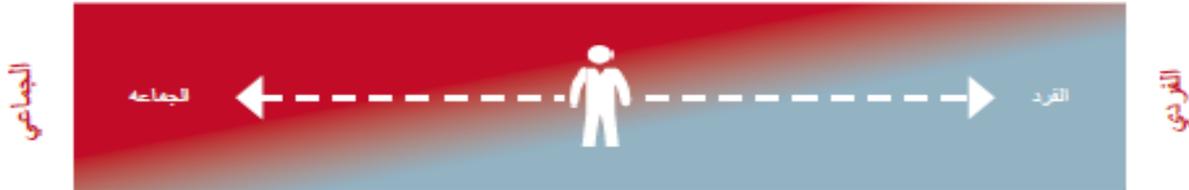
الشكل التالي يوضح المعايير الجمعية والفردية:

المعايير الجمعية	المعايير الفردية
أولوية الفرد هي التركيز على رغبات واحتياجات الجماعة والعمل إلى تحقيق ذلك. يمكن أن تكون رغبات الأسرة بالتعليم، الشريك الزوجي أو خيارات أخرى للمستقبل. رغبات واحتياجات الجماعة تعطى لها الأولوية على رغبات واحتياجات الشخص نفسه.	أولوية الفرد هي بالتركيز على الرغبات والإحتياجات الذاتية. على سبيل المثال، الخيارات ذات الأهمية للمستقبل كالتعليم، الشريك الزوجي وما شابه. رغبات الفرد احتياجاته الذاتية تعطى لها الأولوية على رغبات الأباء أو العائلة.
ينظر أن يقوم المرء بالإختيار مع الأخذ بعين الإعتبار لرغبات واحتياجات الأسرة.	ينظر من الفرد أن يتعامل بشكل مستقل ويختار منفردا من ضمن اهتماماته ورغباته.

الشكل الآخر يوضح، كيف يمكن النظر للتربية من خلال المعايير الجماعية والفردية:

التربية الجماعية - تربية ال-نحن	التربية الفردية - تربية الأنا
	
<p>تتم تربية الأطفال الصغار بحرية مع المطالبة بالاستقلالية</p> <p>الأطفال الأكبر سناً، تتم تربيتهم مع حرية أقل من أجل الإختيار الذاتي والعديد من الشروط من أجل بناءهم.</p>	<p>تتم تربية الأطفال الصغار بمقدار أقل من الحرية مع مطالبة بنسبة أكبر للإستقلالية.</p> <p>الأطفال الأكبر سناً، يحصلون على مقدار أكبر واكبر من الحرية للإختيار الذاتي والوصول إلى الإستقلالية.</p>

النموذج أدناه يظهر كيف يعيش الناس، كيف يربون ويتعاملون بناء على تركيبة المعايير الجماعية والفردية. يمكن لمدرّب الطريقة ادخال واستعمال النموذج حسب الحاجة.



يجب ان يظهر المقياس ان الناس في سياقات مختلفة يتعاملون بمزيج من تركيبة المعايير الفردية والجماعية. ويؤخذ في بعض الاحيان اعتبار اكبر للجماعة، واحيانا اخرى يؤخذ اعتبار اكثر للشخص نفسه. وهذا يعني ان يجد الشخص نفسه في اماكن مختلفة من هذا المقياس (على جنبي او طول السهم) في سياقات مختلفة. وهذا يدل على ان الناس ليسوا إما ان يعيشوا بطريقة فردية او بطريقة جماعية.

العرض

المعايير والقيم في صراع؟

لدى كل عائلة، معايير للسلوك الجيد، لها أهمية بالغة بالنسبة للأبوين وكيفية تربيتهما أولادهم وبناتهم. كما أن المعايير والقيم وما تحمله من معان قد تكون مختلفة، فهي كذلك تُفرض أيضا بشكل مختلف على أفراد الأسرة. قيم الأسرة، غالبا ما تكون مشروطة ومرتبطة بثقافتها، على سبيل المثال. ثقافة "الأنا" و ثقافة "النحن". ولكن المعايير والقيم بإستمرار تحت عوامل التغيير و التأثير. حيث يمكنها أن تتجاوز أو تتحول إلى معايير وقيم جديدة.

في الدنمارك، معظم الأسر متأثرة بثقافة "الأنا". وهذا يعني أن إستقلالية الشباب وقوتهم الدافعة لتكوين وجودهم الخاص والمستقل بهم تعتبر ضرورية. وإذا لم يرتقى الشباب إلى مستوى التوقعات في إستقلاليته، أو لأن الوالدين ليس لديهما الفرصة أو القدرة على دعم الشباب لحياة مستقلة. فتوجد العديد من الفرص والعروض في النظام العام لمساعدة الشباب على هذه الخطوة، وهي لا تقتصر فقط على المشاكل العائلية الخاصة، و لكن كذلك على سبيل المثال. الدعم والإستشارة المدرسية أو الدعم الاقتصادي أو الاجتماعي من البلدية. في العائلات التي تتميز بثقافة "نحن"، تُعتبر الأسرة هي المسؤولة على اتخاذ القرارات للشباب، وشرف العائلة يمكن أن يكون حاسما في هذه الاختيارات. وإذا لم يرقى الشاب إلى تلك التوقعات، فإنه يعتبر من مسؤوليات الأسرة، وأنه يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة على شرف العائلة وسمعتها بأكملها. في الدنمارك غالبا ما يحدث صراع ثقافة "ثقافة الأنا" و "ثقافة نحن" بخصوص حياة الشباب، لأنه يمكن أن يكون هناك اختلافات كبيرة حول كيف أن الشباب لديهم حقوقهم الخاصة، واستقلاليتهم ومسؤوليتهم.

الشباب الذين يعيشون في أسرة في الدنمارك، والذين تتميز عائلاتهم بثقافة نحن، سوف يجربون أيضا هذه الصراعات من حيث توقعات مختلفة لهم من المنزل وخارج المنزل (على سبيل المثال، في المدرسة). كشاب يمكن أن يكون صعبا للغاية للعمل في مثل هذا الجو من التوقعات المختلفة، وأنها قد تكون سببا في الكثير من عدم اليقين وعدم الطمأنينة بالنسبة للشباب، و التي في أسوأ الحالات يمكن أن تؤثر على مستوى تعلمه و تطوره.

بعض الآباء لا يسمحون بالتواصل أو أنشطة خوفا من أصدقاء السوء أو من حوادث أخرى، ولكن أيضا الخوف من فقدان التواصل مع ثقافتها والأسرة خارج الدنمارك. أو لأنها تخشى أن تحيد عن أنماط التنشئة الأسرية التقليدية، والرقابة الاجتماعية (ماذا يعتقد الأعمام والعمات والجيران عني؟). إنهم يخافون من شرف العائلة وردود الفعل من قبل أقرانهم و أفراد الأسرة.

"هل تعرفون بعض الحالات التي قلقتم فيها على شرف العائلة في تنشئة أطفالكم في سن المراهقة؟"

تمرين

التحديات الخاصة بالأبناء المراهقين ومعنى المعايير والقيم

هكذا يجب عليك أن تفعل:

- اسئل المشاركين:
- ماهي التحديات الخاصة التي يمكن للأباء مواجهتها مع ابنائهم المراهقين؟
- هل لديكم خبرة أو معرفة عن مالذي يمكن اعتباره موقفا صعبا لعائلة ما. يمكن أن تكون على سبيل المثال، أمثلة من أسركم أو أسر أخرى أو شيء يمكنكم تخيله.
- اكتب اجوبة المشاركين على مخطط توضيحي.
- المتدربين يمكنهم سحب الأمثلة التالية:
- أن شابا ما يرغب بالبقاء لوقت متأخر خارج المنزل مساء.
- أن يقوم شاب ما بطرح الأسئلة فيما يتعلق بالمعايير والقيم الخاصة بالعائلة ويتمايز عنها.
- أن تتم مشاهدة فتاة ما لوحدها برفقة شاب.
- أن يرغب شاب ما بملابس أخرى عن تلك التي يرغب بها الوالدان.
- أن يكون شاب ما قد مارس الجنس قبل الزواج.

العرض

ماهي الرقابة الإجتماعية؟

في الدانمارك يتم الحديث عن الرقابة الاجتماعية فيما يخص التربية، لكن مايعني ذلك؟

الرقابة الاجتماعية ترتبط بشكل وثيق مع القيم التي تحدثنا عنها في الإجتماع الجماعي الأول. بعض القيم يتم الحفاظ عليها عن طريق الرقابة الإجتماعية. وهو الأمر الذي يعني، بأن شخصا ما تتم معاقبته لأنه خرق معيارا ما عن طريق التصرف بطريقة معينة. وهو ما يحصل أيضا عند تربية الأطفال، على سبيل المثال، في حال قيام الآباء بمنع أن يتأخر ابنائهم خارج المنزل مساء أو يتم توبيخ ابنائهم على قيامهم بمد لسانهم خارج فمهم.

جميع الآباء يراقبون كيفية تصرف ابنائهم ويتدخلون كلما سنحت فرصة، عندما لايلتزم الأطفال بقوانين أو معايير العائلة. إنه لمن الضروري والطبيعي أن يقوم الآباء بتقرير الكيفية التي يجب فيها تربية ابنائهم. المجتمع يحاول أيضا أن يسيطر على ويراقب سلوك الشعب عن طريق القوانين والأحكام. لذلك، يوجد مراقبة قوانين مكتوبة وغير مكتوبة على عدة صعد وطرق.

عندما يستخدم مصطلح "الرقابة الإجتماعية" فيما يتعلق بتربية الأطفال، فإنه يشير إلى الحالة التي يتعرض فيها الأطفال والشباب إلى المراقبة والعقبات كي يتصرفوا كما قررت أسرهم أو آخرين ممن حولهم. انه ليعتبر رقابة اجتماعية، عندما تخترق الرقابة والعقوبات ميثاق الأمم المتحدة للأطفال، والحقوق التي يتمتع بها الأطفال والشباب في الدانمارك .

لكن عندما نخترق المراقبة حقوق الأطفال، وتؤثر على تطورهم الشخصي، يدعى ذلك حينها بالرقابة الإجتماعية. يمكن أن يكون الأمر على درجة من الجدية، تستدعي تدخل السلطات الإجتماعية مع تدابير لكل من الأطفال والإباء من أجل ضمان تطور الأطفال. كما يمكن أن يكون الأمر أيضا غير قانوني ومرتببط بالعقبة تجاه الآباء.

جميع الآباء يريدون اعطاء ابنائهم الحنان وحمائتهم أثناء تربيتهم. لكن في حال كانت الحماية عنيفة إلى درجة تنتهي بالمراقبة والتهديدات، تؤثر حينها على تطور الأطفال. الرقابة الإجتماعية هي عندما تتجاوز أو تفشل تجاه الأطفال بدل أن تعطيهم الحنان والحماية.



كوالدين قد يكون من الصعوبة بمكان معرفة الفرق عندما تكون التربية عبارة عن رقابة اجتماعية أو دعه يفعل ذلك، لكنه من الأهمية بمكان معرفة الفرق. شاهد الشكل المرفق أعلاه. في التمرين القادم سوف نقترح أكثر من أمثلة محددة.

العرض

ماهي القيم و المعايير التي تقوم عليها التربية الدنماركية؟

للأطفال و الشباب في الدنمارك ، حقوق تنمائي و تتبع إتفاقية الأمم المتحدة ، والتي تهدف إلى منع إساءة معاملة الأطفال، و هذا يعني بأن ينظر لجميع الأطفال كأفراد مستقلون ذوي حقوق وواجبات، حيث الآباء و الأمهات (و الدولة) ضامن لها، بمعنى الحق في التعليم، والحق في الخصوصية وعدم التعرض للإساءة البدنية والنفسية. التي بني التشريع الدنماركي حولها ، و يتم تعليم الأطفال والشباب حول هذا الموضوع في المدرسة.

هل لديك أمثلة على الرقابة الإجتماعية؟

هكذا يجب أن تفعل:

- أسأل المشاركين في الجلسة عن معرفتهم بأمثلة تشير إلى الرقابة الإجتماعية وتجاوز حقوق الأطفال أو الشباب؟

- اكتب اجوبة المشاركين في مخطط توضيحي.
- استخدم الأمثلة الواردة أدناه بخصوص الرقابة الإجتماعية:
 - عندما لا يشارك الشعب في النشاطات الإجتماعية.
 - قيام الأباء بتفتيش الهاتف الجوال، الرسائل النقية، موقع التواصل الإجتماعي الفيس بوك، ويحضرون الإتصال بالجنس الاخر.
 - إشتراط الأباء بأن يقوم ابنائهم بمراقبة شقيقهم أو شقيقتهم خارج المنزل.
 - العائلة الأوسع (الأحوال/الأعمام، الخالات/العمات وغيرهم) يشكلون ضغطا نفسيا (تهديد أو مضايقة) ويقوم بالوشاية عن سلوك الشاب/الشابة.
 - شروط الزي المعين.

العرض

العواقب

عندما يتجاوز الأباء حقوق الأطفال/ الشباب، فإن ذلك قد يؤدي في بعض الحالات إلى تدخل السلطات الاجتماعية، من أجل ضمان حقوق الأطفال / الشباب و إستقلاليتهم، وكذلك من أجل تقديم المساعدة في حل النزاعات.

الأبوين يريدان الأفضل لأطفالها بطبيعة الحال، و لذلك يحاولن التأثير عليهم وتربيتهم في الاتجاه الذي يعتقدان أنه الأفضل.

على سبيل المثال ، قد يكون هناك أسباب معقولة كامنة وراء الحظر أو المنع لمشاركة الولد مثال. يكون هذا النشاط هو ذو الصلة بعصابات إجرامية، أو أن الحبيب عنيف في سلوكياته، وكأب أو أم، يريدون منع شيء سيء من الحدوث. و عالوة على ذلك، وكما سبق ذكره من قبل، فإن في الدانمارك حدود لرغبات وإمكانيات الأبوين على أطفالهم.

هذه الحدود أو الشروط تتبع اتفاقية الأمم المتحدة للأطفال. وهذه الحدود تعني أن بعض الطرق في محاولة حماية الأطفال قد تكون غير قانونية. يُدعى هذا في الدانمارك بالسيطرة الاجتماعية.

. أسباب الرقابة الاجتماعية.

من أسباب الرقابة الاجتماعية على سبيل المثال أن الأباء يعانون ضغوطات (القييل والقال والشائعات) من بقية أفراد الأسرة والبيئة من حولهم بسبب قواعد وضوابط معينة لأطفالهم، أو أنهم يمكن أن يكونوا متخوفون جدا من فقدان الشرف، لذلك يحدون من حرية وحقوق الطفل لتجنب المخاطر. عدم المعرفة الحقيقية للأسباب الواقعية، يمكن أيضا أن يكون سبب القيود التي يفرضها الوالدين (على سبيل المثال، ماذا ستفعل في المعسكرات الداخلية المدرسية، ولماذا ينبغي لهم المشاركة في المدرسة الداخلية أصلا؟). سوف نتطرق لطرق مختلفة للتربية والتواصل مع الأطفال والشباب في المرة القادمة، ولكن دعونا نلقي نظرة على بعض الأمثلة فيما يتعلق بكيفية التعامل مع معايير وقيم مختلفة.

تمرين

التحديات الخاصة بالأبناء المراهقين

يجب على المشاركين ان يشاركوا في تمرين عن تجاربهم وتعاملهم في تجربتهم مع اولادهم المراهقين.

الهدف: تصليت الضوء للمشاركين عن احتمالات عديدة لردات الافعال مع التجارب مع الأطفال المراهقين و ما معنى اختلاف ردات الأفعال على الطفل و على انفسهم وعلاقتهم.

هكذا يجب أن تفعل:

- بعضهم بعض يجب على المشاركين تحديد 3 امثلة عن تحديات مع المراهقين. بإمكانك استخدام الأمثلة في التمرين السابق لاختصار الوقت.
- ضع الأمثلة في المخطط التوضيحي على طريقة جدول 2 في المواد الإضافية 2 او وزع الاستمارة 2 للمشاركين.
- دع المشاركين يجلسوا اثنين اثنين يتحاوروا عن احتمالات للفعل – ماذا سيفعلوا؟ بإمكانك توزيع الأمثلة على مجموعات مختلفة ليجدوا ردات فعل مختلفة على تحدي واحد فقط.
- اجمع الإجابات عن الاقتراحات للتحديات.
- بعد ذلك اجمع المشاركين في مجموعات مختلفة او بعضهم البعض لان يكشفوا عن عواقب انفعالهم. الهدف من التمرين توضيح نقطة انه يوجد كثير من ردات الافعال المختلفة واحتمالات في التجارب مع المراهقين.

في حين لا يوجد اقتراحات من المشاركين فاطرح تجربة شخصية او استخدم الأمثلة التالية:

- < يجب على ابني ان لا يشرب الكحول ولكنني أخاف من ان يفعل ذلك.
- < في حالات تجنب ابنتي من ارتداء الحجاب

الخاتمة

- ملخص حول الرسالة الرئيسية للاجتماع “عن ماذا تحدثنا خلال هذا اليوم؟”
- هل لديك / لديكم أية أسئلة حول موضوع اليوم أو البرنامج؟
- كيف ترى / ترون، الحضور و المشاركة هنا اليوم؟
- ما الذي كان مفيداً بالنسبة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتمعن في قضايا اليوم وإعداد أية أسئلة للمرة القادمة
- أخبر عن ماهية و موضوع الاجتماع المقبل كل شيء.

مواد إضافية 2

- التعليم الخاص بالثقافة: ثقافة الأنا" و "ثقافة نحن "
- ميثاق الأمم المتحدة للأطفال
- الرقابة الإجتماعية
- الإستمارة 2

ما معنى الثقافة الجماعية ، والتي هي أيضا ذات صلة بموضوع الشرف؟

عندما نتحدث عن الثقافات، فإننا نصف بذلك مميزات و طرق العيش و التربية، والتي تختلف عادة من أسرة إلى أسرة ومن شخص لآخر. في الدنمارك ودول غربية أخرى، هناك بعض الصفات المميزة التي يمكن أن يطلق عليها بثقافة الأنا أو الثقافة الفردية، حيث يتم التركيز على الفرد. في بلدان أخرى، على سبيل المثال. دول أوروبا الجنوبية و دول الشرق الأوسط، هناك خصائص أخرى تختلف عن الموجودة هنا، حيث يتم التركيز أكثر على الأسرة والمجتمع. وكثيرا ما يرتبط هذا مع موضوع الشرف. بمعنى أن الحفاظ على الأسرة و حمايتها (الأسرة) يعتبر القيمة الرئيسية و الأهم الرئيسي. فإبك تمثل عائلتك، و بالتالي يتم التركيز على "النحن" وليس "الأنا". و من خلال هذا المنطلق الأساسي يُنشأ و يُربى الأطفال.

ومع ذلك، فإنه ليس كل الثقافات الجماعية، والمرتبطة بموضوع الشرف مماثلة لبعضها، حيث تجد الإختلاف من أسرة إلى أسرة، بخصوص أي القواعد والمعايير التي يجب إتباعها.

ثقافة "النحن" و ثقافة "الأنا"

خصائص ثقافة "الأنا" (الثقافة الفردية):

- الأبوين هما المربيان الأساسيان.
- هناك اهتماما كبيرا بتطوير و تنمية سلوك كل طفل.
- يتعلم الأطفال في سن مبكرة جدا اتخاذ القرارات وتشكيل آرائهم الخاصة بهم.
- يتعلم الطفل مناقشة الآراء و التموّج بينها.
- المحادثة وجهها لوجه و في اتجاهين.
- المشاركة الأبوية في أنشطة الأطفال وهواياتهم.
- الطفل لديه حقوق - من سن الطفولة. الآباء مسؤولون على ضمان احترام تلك الحقوق.
- لديهم حياة وهوايات مستقلة مع رفاقهم وأصدقاء هم .

خصائص ثقافة "الأنا" (الثقافة الفردية):

- الأسرة / المجتمع يحميان الطفل والمسؤولية مشتركة بينهما.
- المرربون الأساسيون هم (الأمهات والآباء، والأشقاء أو الجدات)
- لا يتم إشراك الطفل في القرارات. كما لا تتم مناقشة الطفل، و لا يعطى أدنى إعتبار لرأيه (أن يدلي الطفل برأية يعتبر سوء تربية)
- على الطفل أن يتبع رغبة الوالدين في التربية.
- الطفل هو "مملوك" من قبل الأسرة وليس لديه حقوقا خاصة.

في مجموعات الآباء، على المشاركون يناقشوا كيف ينظرون هم إلى معاييرهم و قيمهم، ولكن في نفس الوقت ما يعرفونه أو كيف ينظرون للمعايير والقيم الفردية الدنماركية. يمكن بهذا الصدد الإشارة الى الاجتماع الأول للمجموعة ، والذي نُوقش فيه موضوع وجود اختلافات بين ثقافة الشخص و الثقافة الجديدة والتنشئة والإشكالات المرتبطة بموجها.

ولذلك التدريبات في هذا الموضوع تتعلق بالتالي:

- كيف تريد تربية أطفالك بالنسبة للقيم السائدة في الدنمارك؟
- كيف تريد أن تتطور و تنمو حياة طفلك في الدنمارك؟
- كيف ترى ، كيف يتمنى طفلك أن يعيش حياته؟
- من الذي يقرر داخل الأسرة؟ الآباء والأمهات، الأم، الأب، الابن، الابنة أو الأصدقاء والبيئة المحلية؟

الرقابة الاجتماعية يمكن أن يكون لها عواقب وخيمة

التعرض للسيطرة الاجتماعية يمكن أن يكون له عواقب وخيمة. قد تتجلى في صراعات مفتوحة بين الشباب والآباء والأمهات أو في مشاعر و أحاسيس صعبة، يحتفظ بها الشباب لأنفسهم. في بعض الحالات، يستخدم الأبوين العنف الجسدي (على سبيل المثال. الضرب، والحبس) والعنف النفسي (على سبيل المثال. بالتهديدات و الشعور بالذنب) للسيطرة على الأبناء. بعض الشباب يختار طريق التحدي لأبائهم ويتجاوزون قيم الأسرة سرا ، أو يلجؤون للهروب.

والبعض الآخر يتكيف مع معايير و قيم الأسرة، حتى ولو كانوا يريدون شيئاً آخر مختلفاً لحياتهم. قد تكون لهذه المراقبة عواقب مختلفة وخطيرة على هؤلاء الشباب، على سبيل المثال. الحزن، وفقدان الصداقات وفقدان شبكة التواصل التي كان يمكن أن تكون دعماً هاماً لهم فيما يتعلق بالعمل والتعليم. كما يمكن أن تعني أنهم لا يشعرون بالاحترام والإعتراف، وهذا يدفعهم للتوقف عن إحترام آبائهم، وعدم التركيز في الدراسة والشعور بالوحدة، وسقوطهم في مشاكل نفسية مثل القلق، حيث في نهاية المطاف قد يفرون من أسرهم، أو يتم خلعهم من أسرهم من طرف السلطات الاجتماعية أو قد لا يريدون العيش بعد الآن.

قد يكون من المهم بالنسبة للآباء أن يكون على بينة من العواقب التي توجد عندما نفلص بعنف أو بشكل كبير من إستقلالية و حرية الأبناء. وغالبا ما ترتبط الرقابة الاجتماعية ارتباطا وثيقا بقلق الوالدين ومخاوفهم بشأن مكان وجود أبنائهم ومستقبلهم. يجب أن تشتغلوا على هذا الموضوع في اجتماع المجموعة الرابع. إذا كنتم تعتقدون أنها ذات صلة ومناسبة، هل يمكن أن تحدث نقاش مع الآباء والأمهات حول كيف يرون تأثير الرقابة الاجتماعية على الأبناء.

1) امثلة عن التحديات مع الأولاد المراهقين	
ردة فعل الإباء الممكنة	العواقب للكبار والاولاد
<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ...
2) امثلة عن التحديات مع الأولاد المراهقين	
ردة فعل الإباء الممكنة	العواقب للكبار والاولاد
<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ...
3) امثلة عن التحديات مع الأولاد المراهقين	
ردة فعل الإباء الممكنة	العواقب للكبار والاولاد
<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • ... • ... • ...

كيف تتجلى الرقابة الاجتماعية وماهى أشكالها؟

الرقابة الاجتماعية يمكن أن يكون لها العديد من أشكال التعبير، وهذا يتوقف على من يمارس الرقابة الاجتماعية و على الذين يتعرضون إليها. عندما يراقب الآباء أبنائهم، على سبيل المثال. يتم ذلك عن طريق فحص الرسائل النصية القصيرة، أو الحبس أو التهديد بالعنف. ويمكن أيضا في شكل غير معلن، من التوقعات حول كيف أن الأطفال في سن المراهقة عليهم التصرف، و التعلم والزواج. الشباب في الأسرة يمكن أن يواجهوا ضغط مزدوج، حيث يتم إقحامهم في السيطرة على أخواتهم وأيضا من المستوى المتوقع من سلوكياتهم. البنات يعانين في كثير من الأحيان من السيطرة الاجتماعية على نطاق أوسع من إخوانهم.

الأطفال في سن المراهقة ليسوا الوحيدين الذين يعانون من الرقابة الاجتماعية. الآباء والأمهات غالبا ما يشعرون بضغط من التوقعات والمطالب الموجهة لهم من محيطهم. وهنا تتجلى أشكال الرقابة الاجتماعية غالبا من خلال الشائعات والقبل والقال، وكذلك التهديدات بالإقصاء وإدانة الأسرة. الأسرة محاصرة إذن بمجموعة من التوقعات للعيش بالمعايير السائدة في البيئة الحالية، وأحيانا أيضا بقيم و معايير من عائلة المنشأ.

لقاء المجموعة 3

الموضوعات:

- التنشئة (التربية) وأساليب التعلم
- وردة ليرى
- التواصل مع الأطفال والشباب
- الاستماع الجيد ورسائل الأنا والأنت.

الترحيب بالجميع، خلاصة من الإجتماع السابق، ومقدمة لمواضيع اليوم.

- رحب بالجميع و بين أنك سعيد لرؤيتهم مرة أخرى.
- إسأل ما إذا كان هناك أي تعليقات أو أسئلة بخصوص موضوع الاجتماع الأخير
- إذا لزم الأمر، كرر القواعد المتفق عليها سابقا (إذا لزم الأمر علقهم كملصقات على الحائط).
- أخبر قليلا عن الغرض وهيكل هذا الاجتماع.

الهدف

أن يصبح المشاركون أكثر وعيا وإدراكا وأنهم كأباء لديهم خيارات متعددة لتربية و تنشئة أولادهم. يتم إعطاء المشاركين في الاجتماع عرض عن الطرق المختلفة التي يمكن استخدامها.

العرض

2. التنشئة (التربية) وأساليب التعلم

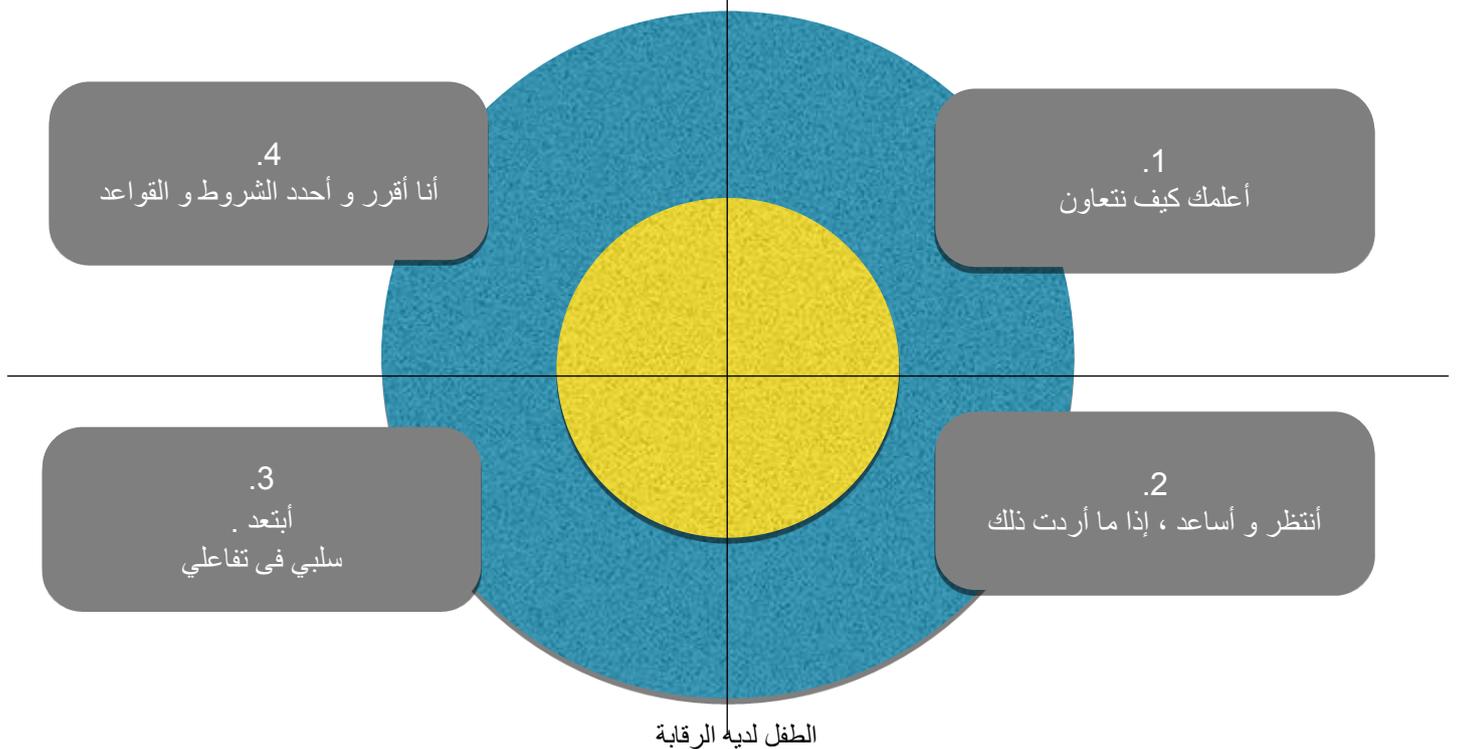
وردة ليري - Leary rosen - طريقة للنظر الى كيفية التربية

يتم رسم وردة ليري على السبورة أو ورق مقوى (توزع كذلك كورق للمشاركين).

وردة ليري هو نموذج يوضح الطرق المختلفة التي يمكن للآباء أن يتواصلوا بها مع أبنائهم. في أي حالة يجب عليك أن تنتظر أي من الطرق الأربعة الأكثر تماشيا و تناغما لتعليم الطفل أي شيء تريده. و لكن كن على علم أن الاختيار ينبغي فيه مراعاة سن الطفل، والوضع الحالي و الهدف من تعليم طفلك. أحيانا تكون إحدى الطرق هي الأفضل، وأحيانا أخرى تكون الطريقة الأخرى هي الأنسب وأنت كأب أو أم عليك ان تقرر ما هو الأنسب.

وردة ليري

الأبوين لديهم الرقابة



شرح الطرق الأربعة:

الطريقة الأولى (1): أنت تريد أن تحمي طفلك من الحوادث، والأخطاء والأشياء التي ليس هو جاهز لها، ولكنك تريد أيضا أن تعلم طفلك شيئا. تأخذ دور المدرب أو المعلم. تتعلم من نفسك من خلال إظهار كيف يجب أن تفعل أو تتصرف. الأبوين والطفل يتعاونان فيما بينهما.

الطريقة الثانية(2): أنت على ثقة من أن طفلك يستطيع بالفعل القيام بأمور بنفسه، ولكن قد يحتاج للمساعدة. أنت تتدخل إذا ما طلب الطفل ذلك. هذا يُظهر الثقة للطفل والإيمان في قدراته، ولكن الإستعداد للتدخل إذا ما ذهب الأمور على نحو خاطئ. الأبوين يدعمان الطفل.

الطريقة الثالثة (3): ليس لديك ثقة من أن طفلك يستطيع، ولكن لا تحبذ أو تستطيع التدخل، على سبيل المثال. لأن لديك أنت كأب صعوبة أو لأن طفلك يصر على أن يقوم بكل شيء بنفسه. تراجع أنت، ولكن تبدي أسفك: "أنا لا أدخل نفسي في ذلك، ولكن أترك الأمر لطفلي." الأبوين يسمحان للطفل معرفة الأشياء بنفسه. كما يمكن أيضا أن يكون هناك وضع حيث تُظهر الثقة بطفلك، وتعتقد أن طفلك يمكن القيام بما هو / هي يريد، و عليك بالتالي أن لا تتدخل. وبالتالي فإن هذه الطريقة ليست سلبية فقط.

الطريقة الرابعة (4): أنت ضد أن يقوم ابنك بشيء لأنك تعتقد أنه سيذهب على النحو الخاطئ. وأنت تتدخل لتجنب هذا. يمكنك تحديد الشروط: "إذا قمت بفعل هذا وذاك. فيمكنك القيام لهذا" أو "يمكنك القيام بهذا، إذا التزمت بالشروط و تحت الظروف التالية". الأبوين يحددان ويفرضان الشروط.

إستعرض الطرق الأربعة في تربية الأطفال المختلفة بأمتثلة خاصة بك أو من المواد الإضافية. استخدم على سبيل المثال أن طفلك سير افكك للمدرسة الداخلية.

تمرين

دع المشاركين يفكرون و يتفاعلون حول :

"ماذا تريد أن تعلم طفلك، و أي طريقة تختار- إنطلاقا من الأربع طرق الموجودة بوردة ليرى؟"

المشاركون يختارون شيء واحد، يرغبون في تعليمه لأطفالهم. ثم يستعملون نموذج وردة ليرى، ليختاروا بذلك منطلقهم من الطرق الأربعة، لإستعمالها في تعليم أطفالهم. يمكنهم القيام بالتمرين بشكل ثنائي و يتعاونوا عليه.

ملخص التمرين

"هل هناك أحد من المشاركين، يريد القيام بعرض" وردته " لنا، حتى تتمكن من الحصول على المعرفة من خلال العمل معا إيجاد ربما اقتراحات؟" كمدرب يمكنك مساعدة المشاركين على العرض عن طريق طرح الأسئلة التالية:

- ماذا تريد تعليم طفلك؟ وكيف تعلمه / تعلمها بفعالية؟
- هل تحمي طفلك، لأن هناك أمور لا يستطيع القيام بها أو غير مستعد لها؟
- ماذا تعرف قدرات طفلك؟ هل هو / هي مستقل؟ هل تثق بطفلك في هذه الحالة ؟
- ما قدرات هذه الفئة العمرية ؟
- متى تثق في أن طفلك قد تعلم شيئا ما؟
- ما هو إتفاقك مع ابنك حول ما يمكنه/ يمكنها القيام به؟
- انها فكرة جيدة اذا ما أعد مثال على مراهق واحد حيث واحد للبنات واحد للأولاد.

العرض**التواصل مع الأطفال**

كيف يمكن التحدث مع الأطفال في سن المراهقة، عندما يكون لديهم مشكلة، ويريدون المساعدة؟

الاستماع الفعال

الاستماع الفعال / أن تستمع بفعالية، هو الطريقة التي يمكن استخدامها عندما يكون طفلك لديه مشكلة، ويطلب مساعدتك على حل مشكلته بنفسه.

متى يمكنك الإستماع بفعالية؟

- عندما يكون لدى الطفل مشكلة.
- عندما تكتشف أو تلاحظ أن طفلك لديه مشكلة، و انه / انها ترغب في الحديث عنها.

كيف يمكنك الاستماع بفعالية؟

- إستمع، لا تقل أي شيء
- أظهر أنك تفهم ما يُقال:
- بشكل غير لفظي: إيماءة، ابتسامة، عبوس - تعبيرات وجه مختلفة.
- بشكل لفظي : أوكى، حسنا، هم، يا - تعبيرات صغيرة
- ردود فعل قصيرة "بالضبط، مثيرة للاهتمام، ونقول أكثر من ذلك بقليل، الذين، كيف، ماذا، حيث "وما شابه ذلك
- حاول إعادة توصيف مشاعر الطفل وتجاربه بكلمات و تعابير خاصة بك

المتطلبات الأساسية لإستخدام الاستماع الفعال:

- حافظ على أفكارك، النقد، الحلول، وما إلى ذلك لنفسك، و دع الطفل يصل إلى الحل بنفسه.
- حاول أن تضع نفسك في حالة الطفل (عش مشكلته)، للعثور على المشكلة الأساسية.
- محاولة إعادة توصيف المشكلة الأساسية بكلماتك و تعبيراتك .
- خصص الوقت الكافي للاستماع.
- أنت تريد بصدق مساعدة طفلك
- تقبل عواطف و أحاسيس طفلك.
- أن تكون لديك الثقة بأن طفلك يمكنه التعامل مع الوضع، و يمكنه التغلب على مشاعره الخاصة و يتمكن من إيجاد الحلول.
- انظر إلى طفلك كفر د مستقل، له مشاعره و أفكاره الخاصة به.

متى يمكن / لا ينبغي استخدام الاستماع الفعال؟

- لا تستخدم الاستماع الفعال عندما تعتقد أن طفلك قد فعل / فعلت شيئا أنت لا تقبله أو لا توافق عليه.
- لا تستخدم الاستماع الفعال عندما لا يكون لديك مزاج للاستماع، أو إذا لم يكن لديك وقت للإستماع.

نصيحة جيدة

- إذا كنت لغاية الآن توجه وترشد طفلك كيف يحل المشاكل، أو إذا كنت تميل إلى طريقة "الإستجاب" بدلا من الإستماع الفعال. فإن ذلك سيأخذ وقتا قليلا قبل ان تكون لدى طفلك / طفلتك الثقة الجديدة الخاصة بهذه الطريقة، وحتى تتمكن أنت كذلك الإعتياد عليها.
- لا تستسلم بسرعة كبيرة جدا. لأن هذا يستغرق وقتا قليلا حتى يتمكن طفلك من إعطاء الثقة لهذه الطريقة الجديدة عليه.
- الأطفال والشباب يجب أن يجدوا الحلول بأنفسهم. إنهم المساحة و الفرص اللازمة ليحربوا حلولهم الخاصة بهم. إفترض دائما أنهم قادرين، و أخبرهم عن ثققتك فيهم و في قدراتهم.
- تذكر أن طريقة الاستماع الفعال هي أساسا من أجل مساعدة الأطفال الذين يعانون من مشاكل. و لذلك لا تتوقع أنهم يفضلون حلوك أنت. ان تستمع جيدا لهم، غالبا ما يكون ذلك كافيا.

تمرين

الإستماع الفعال

هذا التمرين يتكون من جزئين:

الجزء 1: بالغ تجاه بالغ

في هذا التمرين يجب على المشاركين أن يلاحظوا الفرق بين يكون المرء غير منتبه أو مستمع فعال، عندما يقوم شخص ما بقص حكاية ما.

هكذا يجب أن تفعل:

- يتم تقسيم المشاركين لمجموعة من فردين و فردين.
- بعد ذلك اطلب من المشاركين التفكير بأحدى المشاكل اليومية التي لديهم.
- أحد المشاركين يبدأ الحديث عن مشكلته، بينما يستمع الآخر.
- بداية يجب على المستمع أن يكون غير منتبهة، وهو مايعني عدم الإستماع، لكنه ينظر من خلال النافذة أو في هاتف أو ما شابه. بعد عدت دقائق يجب على المستمع أن يبدأ بالإستماع الفعال.

بعد ذلك، يجب عليهما أن يتبادلا الأدوار فيما بينهما، حتى يتمكن كلاهما من الحصول على فرصة لأن يكون متحدثا ومستمعا.

الجزء 2: الأباء لطفل:

في الجزء الثاني يعاد التمرين الأول، لكن الآن هناك طفل و والدين، يتحدثان مع بعضهما البعض كلعبة أدوار.

هكذا يجب أن تفعل:

- احدهما يلعب دور الأب، بينما يلعب الثاني دور الطفل.
- "الطفل" يجد مشكلة ما ويقول على سبيل المثال: "لايوجد أحد يود اللعب معي" أو "لا أود أن أعمل الوظائف المدرسية. فأنا بكل الأحوال لا استطيع أن أحلها".
- "الوالد" عليه الآن استخدام الإستماع النشط من أجل تفحص مشكلة الطفل.

بعد ذلك، على المشاركان تبديل الأدوار، حيث يجربان دور الطفل ودور الوالد.

تلخيص التمرين

تذكر أن تلخص التمرين. يمكنك فعل ذلك عن طريق السماح للمشاركين بالأخبار عن تجربتهم مع التمرين نظرتهم إلى الطريقة فيما يتعلق بالتربية لأبنائهم. يمكنك على سبيل المثال سؤال المشاركين:

- كيف كان الأمر عندما كنت والدا في الدقائق الأولى؟
- ماهو الفرق الذي لاحظته؟
- كيف كان الشعور بذلك، عندما تم الإستماع لكم بشكل فعال؟
- كيف كانت تجربة استخدام الإستماع فعال من أجل فحص مشكل طفل؟
- هل هنالك من شيء يمكنكم استخدامه فيما يتعلق بتربية ابنائكم؟

العرض

لأبوين مهمة هامة جدا في دعم وتوجيه الأطفال، تكيفا مع مراحل الحياة المختلفة / العمر والنمو و التطور.

كيف يمكنني التحدث مع أطفالي عندما يقوم بسلوك، ال أريد؟

عندما يكون لديك مشكلة مع شيء، أو عندما يقوم طفلك بشيء ال تريده أو يزجك، يمكنك صياغة-رسالة "أنا". حيث تخبر طفلك عن كيف تحس أو كيف تتفاعل، عندما يقوم طفلك بهذا السلوك الذي ال ترغب فيه .

مثال: لديك ابن مراهق يشغل الموسيقى بصحابة. الضجيج يزجك جدا وأنت تريد أن توقف هذا.

مبدئيا قد ال يكون سلوكه خاطئ في حد ذاته، ولكن الضجيج يزجك كثيرا. في هذه الحالة يمكنك اختيار حظر السلوك ب: "أوقف الموسيقى" طريقة التنشئة السلطوية: "هذا ليس قابل للتفاوض أو النقاش!"، أو السماح إبنك بالاستماع إلى الموسيقى، وتنتقل لمكان آخر أنك ال تريد صراعا معه

تجاهل = ال تدخل.) كما يمكنك أيضا أن تحاول أن تتكلم مع ابنك وتخبره بأنك تشعر بالانزعاج بسبب تشغيله الموسيقى الصاخبة - على سبيل المثال. "أنا مزعج من الموسيقى الصاخبة، وأنا بحاجة إلى التركيز." ربما ال يعلم ابنك أنك تشعر بالانزعاج من ضوضاء الموسيقى، أو أنه يزجك.

عندما تختار أن تخبر إبنك بأنك تنزعج من سلوك ما و توضح سبب ذلك، فإنك بذلك تصيغ رسالة "أنا". ابنك قد ال يكون على علم بأنك مستاء أو مزعج من سلوكه، ولكن الآن لديه فرصة لتغييره بعدما أخبرته. كيف تتم هيكلة رسالة "أنا"؟

كيف تتم هيكلة رسالة "أنا"؟

تصف ما يلي:

1. ماذا يفعل الطفل أو الشباب بالتحديد؟ (صف السلوك ، الذي تريد أن تراه في حال ما إذا أخذت صورة)
 2. ماذا يحصل لك ؟ (صف الشعور الذي تعاشيه)
 3. لماذا يحصل لك ذلك؟ (اشرح للطفل لماذا يخالجك هذا الشعور).
- إذا أوضحت بصدق ماذا يحصل لك بالتحديد، من أنك، تخاف وغير مستقر وقلق، فإنك بذلك تقرب وتدعو طفلك إلى الاستماع إلى قصتك.

كيف يمكن لرسائل "أنا" أن تكون فعالة؟

1. تُحدث مقاومة أقل. وأنت بذلك لا تلقى باللوم على طفلك، ولكن تقول ما أثر سلوك طفلك عليك، وبالتالي لماذا ترغب في أن يتغير هذا السلوك.
2. تضع مسؤولية تغيير السلوك على طفلك.
3. رسائل "أنا" هي صادقة.
4. خطر الشجار أقل . رسائل "أنا" هي أقل تهديدا. الطفل أو الشاب لا يشعر بأنه مهاجم أو متهم، و بالتالي يكون أقل حاجة للدفاع عن نفسه ويحصل بذلك على فرصة لتصحيح المشكلة بنفسه.

رسائل "الأنت"

الأبوين يتفاعلا أحيانا كثيرا بتأثر، أي، بمشاعر على شيء يفعله أو يقوله الإبن. و إذا كان هذا الشيء يجعلنا غاضبين أو حزينين، فنترك بذلك المشاعر لتسيطر علينا ، لتكون النتيجة في الغالب مهاجمة الطفل عن أفعاله. ونحن نفعل ذلك في كثير من الأحيان ب "أنت عليك ان لا تفعل ..."، "أنت قمت ب ... " أو "يجب عليك ... " - وهي رسالة "الأنت" فرسائل "الأنت" تكون بمثابة هجوم وتكون في كثير من الأحيان مدعاة للدفاع عن النفس، وبالتالي يفقد الطفل تركزه على مشاعره وردود فعله. الطفل يدافع عن نفسه وبالتالي فهو لا يستوعب الرسالة الأساسية. لأنه ببساطة لا يوجد أيضا أي تفسير يحصل عليه الطفل لكي يفهم الرسالة، وبالتالي يجد سبب مقنع يجعاه يغير سلوكه. لذلك فإن رسائل "الأنت" ليست فعالة، عندما ترغب من طفلك أن يفعل شيئا مختلفا.

تمرين

كيف يمكن تغيير رسائل "الأنت" إلى رسائل "أنا" الأفضل؟
يجب عن المشتركين ان يغيروا رسائل "الاننت" الى رسائل "الانا" الأفضل. يوجد امثلة في المواض الإضافية.

إختتام برنامج اليوم.

- ملخص حول الرسالة الرئيسية للاجتماع "عن ماذا تحدثنا خلال هذا اليوم؟"
- هل لديكم / لديكم أية أسئلة حول موضوع اليوم أو البرنامج؟
- كيف ترى / ترون، الحضور و المشاركة هنا اليوم؟
- ما الذى كان مفيداً بالنسبة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتمعن في قضايا اليوم وإعداد أية أسئلة للمرة القادمة
- أخبر عن ماهية و موضوع الاجتماع المقبل كل شيء.

مواد إضافية 3

مثال الدراجة الهوائية في وردة لاري

مثال المخيم المدرسي في وردة لاري

الدراجة الهوائية في وردة لاري أنت تود تعلم طفلك على ركوب الدراجة الهوائية



4-أنا أقرر وأضع الشروط. ضع واقية الرأس .

1-إننا أساعدك. نفعليها مع سوية.



3-أنت سوف تتعلم بنفسك .

2-انا أساعدك حتى تتمكن بنفسك. أنا هنا في حال أحتجتني لي .

شرح للأمثلة:

الطريقة الأولى 1: الحماية والتعاون.

بداية أجلس طفلك على الدراجة الهوائية وأمسكه جيدا، بينما تقوم في نفس الوقت بدفع الطفل مع الدراجة الهوائية. أنت من يتحكم. بعد ذلك، أمسك بشكل أقل لكن دع الطفل يقود الدراجة الهوائية بنفسه. أنت تعمل على عدم سقوط الطفل.
المخاطرة: أنتبه من الزيادة في الحماية - عدم الجرأة على الطرق تعني بأن الطفل لن يتمكن من ملاحظة كيفية أن يقوم هو بقيادة الدراجة الهوائية. في حال أمسكت لمدة أطول، سوف يؤدي ذلك إلى وقت أطول حتى يتمكن الطفل من قيادة الدراجة الهوائية.

الطريقة الثانية 2: تابع من مسافة.

بعد ذلك، راقب المسافة وشاهد أن كان الطفل قادرا بنفسه. الأطفال لديهم ميل إلى المبالغة في تقدير قدراتهم الذاتية، وهو ما قد يؤدي إلى أمر غير محمود. يقعون ويصابون ويمكن أن يشكل لهم ذلك خوفا من الدراجة الهوائية.

الطريقة الثالثة 3: أن تدع الطفل يتعلم بمساعدة نفسه بنفسه.

في حال قاد الطفل الدراجة الهوائية لمسافة أطول عن التي تريدها أنت، احتج على ذلك دون أن تتدخل. دع الطفل يتعلم من أخطأه. المخاطرة: عدم تدخلك وقوفك بعيدا معناه أن تضع الطفل للخطر. يمكن أن تعرض الطفل للإصابة.

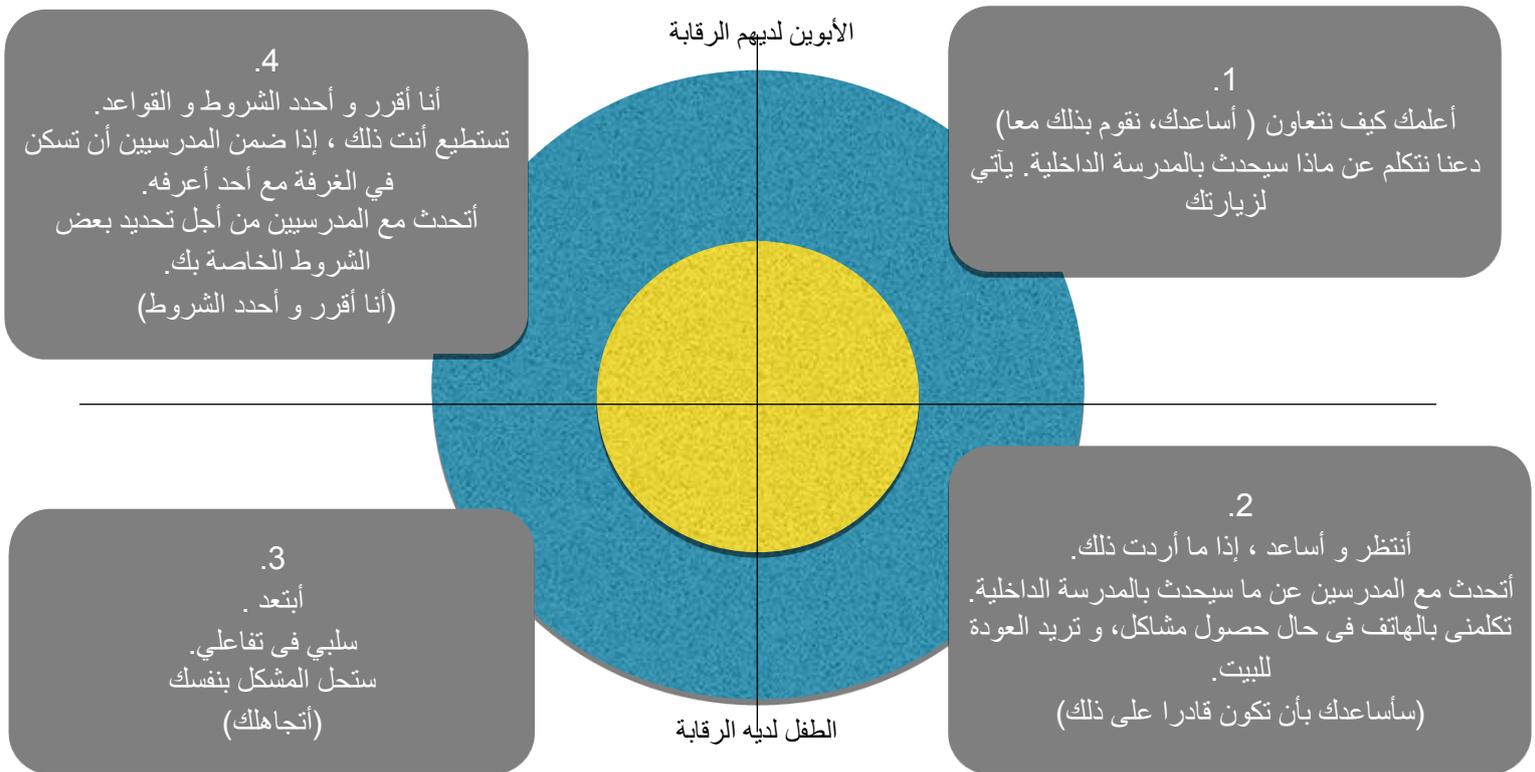
الطريقة الرابعة 4: أنت من تقرر الكيفية وتضع الشروط.

تتدخل وتأخذ المعركة حتى وان كان الطفل يعتقد بأنه قادر. أنت من تقرر ما هو مسموح من عدمه للطفل. تضع الشروط. المخاطرة: في حال لم يتعلم الطفل ذاتيا بوضع حدود لما يطيقه من عدمه، لكن طوال الوقت يتم اخباره كيف تفعل الأمور، لن يتعلم الطفل أن يكون مستقلا. الطفل يتعلم بأنك من تقرر.

المدرسة الداخلية كمثال:

طفلك في الصف السادس 6 سيذهب لأول مرة للمدرسة الداخلية. أنت تريد أن تدع طفلك يذهب معك. هناك أربع طرق لك كآب ، يمكنك أن تتعامل معها:

وردة ليري



تفسيرات للمثال:

الطريقة الأولى (1) = يحمي / بتعاون.

أولا عليك اكتساب المعرفة حول ما يجب القيام به، والتواصل مع المعلم. تقوم بزيارة للمكان، وماذا يحدث.

(أنت بيدك زمام الأمور)

الطفل أو الشاب يلاحظ إهتمامك ورعايتك الخاصة به، وكذلك أيضا رغبتك في مساعدته على مواجهة الموقف.

خطر: الإفراط في الإهتمام - لا تجرؤ على السماح له، قد يعني أن الطفل/الشباب سوف يبقى معزول ولا يعيش التجربة مع زملاءه، وفي نهاية المطاف لا يتعلم الاعتماد على نفسه، لكي يصبح مستقلا.

الطريقة الثانية (2) = يمكنك التحدث مع الطفل حول ما سيحدث في المدرسة الداخلية (المخيم) والاتفاقات على التواصل باستمرار عن طريق الهاتف، حتى يمكنك الإطلاع على كيف تسير الامور، وتقديم الدعم، على سبيل المثال. أن ترجع إليك للبيت إذا لزم الأمر. تدعم طفلك على القيام بالمهام بنفسه وتظهر له ثقته به .
(الطفل لديه زمام الأمور)

الطريقة الثالثة (3) = تسمح للطفل أن يتعلم من لقاء نفسه / تتجاهل.
تترك الأمور لطفلك حتى يتعرف ويقوم بنفسه على كل شيء، الشيء الذي سيجعله جزئياً يشعر بعدم الأمان وغير متأكد من هذه المهمة - وربما لا يجروء على الذهاب. ولكن يمكن أيضاً أن تكون علامة على الثقة والإيمان في قدرات طفلك، حيث تُتاح له الفرصة لإظهار أنه يمكنه القيام بهذه المهمة.
(الطفل لديه زمام الأمور)

الطريقة الرابعة (4) = أنت تقرر كيف و أين، و تحدد الشروط .
أنت تقرر ما يمكن وما لا يمكن لطفلك القيام به. تحدد الشروط / المتطلبات. يمكنك الحصول أولاً على المعلومات عن المدرسة من المعلم، وتضع الشروط التي تراها لمشاركة طفلك.
(أنت بيدك زمام الأمور)

الطفل يلاحظ اهتمامك به رعاية له، ولكن أيضاً الاعتقاد بأن طفلك قادر على التعامل والتعلم من خلال وجوده بمكان آخر.
خطر: إذا كنت مسيطراً ومقرراً أكثر من اللازم، قد يدفع هذا طفلك بأن يشعر أنك لا تؤمن به أو لا ثقة لك في قدراته وحكمه على الأمور. إذا لم يتعلم الطفل كيف يضع الحدود على ما يستطيعه، ولكن دائماً يُقال له كيف، ولماذا، فإنه لن يتعلم إطلاقاً أن يصبح مستقلاً.
الطفل يتعلم فقط أن عليك أن تقرر.
تُظهر التجارب بوضوح أن الآباء يختارون طرق مختلفة للتربية (كما هو الحال مع المدرسة الداخلية)، وهناك العديد من الأشياء التي تحدد كيف يجب عليك أن تختار كأم أو كأم ما يجب أن يتعلمه الطفل. إذ إن ذلك يعتمد على السن والقدرة و على مدى ما تعلمه الطفل بالفعل. ليس هناك طريقة واحدة، هي دائماً الأفضل.

رسائل "الأنا" و "الأنت"

رسائل "الأنا" ليست حلاً سحرياً لاستحضار السلوك المطلوب و المرغوب به. عندما يهمل الأطفال أو الشباب و يتجاهلوا رسائل "الأنا"، قد يعترض طريقهم مايلي:

- الطفل / الشاب قد سمع فقط نصف رسالة "الأنا" (كرر الرسالة)
- الطفل / الشاب ليس منتبه أو على علم، هو مشغول بشيء آخر (أدعو الطفل / المراهق لك وأطلب منه الاهتمام و الإنتباه)
- الطفل / الشاب مختلف معك في الرأي (هنا يمكنك أن تتفاعل معه عن طريق الاستماع الفعال أي الاستماع ومحاولة فهم ما يقوله الخ)

إحذر!

- لا تعطي رسائل "الأنت" بشكل خفي. (على سبيل المثال: أعتقد أنك تزعجني).
- ليس فقط للتأكيد على السلبية (على سبيل المثال: أن طفلك يأتي المنزل في وقت متأخر).
- * لا تعطي رسائل "الأنا" غير واضحة، ويجب أن تعتقد ما تقوله أنت - كن أصيلاً و صادقاً في رسائلك.

أمثلة عن رسائل "الأنث" تغيرت لرسائل "الأنث"

رسالة "الأنث"	رسالة "الأنث" الخفية	رسالة "الأنث"
أنت فوضوي	أعتقد أنك فوضوي ، فى تصرفاتك	يزعجني أنك لا تنظف وتنظم أشياءك ، وأضطر أنا للقيام بذلك.
أنت صعب للغاية، عندما أطلب منك القيام بشئ ما.	أعتقد أنك صعب للغاية، عندما أطلب منك القيام بشئ ما.	أنا لا أشعر أنك تسمعنى أو تأخذنى على محمل الجد عندما أطلب منك القيام بشئ ما. أننى لا يهمنى، لا أحب هذا التصرف ،لأنه بالنسبة لى، أن نحترم بعضنا البعض يعنى لى الكثير.
عليك الإلتزام بمواعيدك و إتفاقاتك	أعتقد أنه من الأفضل أن تلتزم بمواعيدك وإتفاقاتك.	لا أعرف متى أستطيع أن أعتد عليك، عندما لا تلتزم بإتفاقاتك. هذا يجعلني غير مرتاح وأشعر بعدم الأمان.
عليك أن تتوقف بأن تأتي للبيت فى وقت متأخر	لا أعتقد أنك تحترمني، عندما لا تأتي للبيت فى الوقت المتفق عليه	أشعر بالخوف، بأنك قد تكون تعرضت لحادث، عندما لا تأتي للبيت فى الوقت المتفق عليه. ثم أنا مذعورة لأننى أعتقد أن الأسوأ قد حدث.

لقاء المجموعة 4

الموضوعات
المخاوف
الثقة وعدم الثقة
العقاب والثواب

1- الترحيب، تلخيص الجلسة الماضية، ومقدمة لمواضيع اليوم

- رحب بجميع المشاركين. و أظهر انك فرح بوجود المشاركين.
- اسألهم لو كان عند أحدهم سؤال او استفسار عن الجلسة الماضية.
- كرر القواعد المتفق عليها إذا لزم الأمر (إذا لزم الأمر علق الملصقات على الحائط)
- أخبرهم عن الغرض وهيكّل هذا الاجتماع.

الهدف

جعل المشاركين على علم أنه شيء طبيعي للأباء ان يقلقوا وان يكون لديهم ردود افعال من الخوف والسلبية والتوقعات لما قد يواجهه ابناؤهم. يمكن للانسان ان يتعلم كيفية الإعتناء في مثل هذا الامر، وكيفية التصرف بشكل مختلف وأكثر ملائمة.

بالإضافة إلى ذلك يكون المشاركون على علم بما تعني الثقة وعدم الثقة في التربية والتواصل مع الأطفال والشباب، وكيفية عمل اسلوب الثواب و العقاب.

العرض

في الاجتماع الأول والثاني للمجموعة تحدثنا عن النزاعات التي يمكن أن تنشأ اثناء عملية تربية أطفالنا. بمعنى آخر، النزاعات التي تنشأ بين رغبات وحاجات أطفالنا ورغباتنا وحاجاتنا نحن كأباء، بين المجتمع / المدرسة وقيمنا ومعاييرنا، وبين ثقافة ومعايير العائلة وأنفسنا نحن .

الصراعات يمكن حلها، تحدثنا في الاجتماع الأخير عن كيفية ردود الفعل في مثل تلك الأمثلة التي كانت لدينا.

في كثير من الأحيان التي تتطلب حلا، يقوم الانسان بتغيير شئ ما. يمكن أن يكون ذلك صعبا. خاصة اذا كنت قلقا وخائفا من أن يحدث مكروه لطفلك، أو إذا لم يكن لديك الثقة في فهم ومهارات طفلك.

لذلك تجد المرؤ يتصرف بناء على خوفه أن شيئا ما سيحدث بدلا من التأكد من امكانية حدوث خطر او مشكلة.

قد تكون ردة فعل الانسان ناجمة عن القلق، لأنك لا تثق بطفلك، أو إذا لم يكن لديك ثقة في أنه يمكنه التعامل مع أشياء مختلفة.

هل أنتم على علم تام بطريقتكم التربوية هذه؟ وما هي الاسباب الحقيقية التي تقع وراء قراراتكم في تربية اولادكم؟

"سنرى هنا، كيف تنظرون إلى أطفالكم المراهقين (بنقة / أو بقلق)."

الثقة وعدم الثقة

في بعض الأحيان يمكن أن يكون سبب القلق ناجم عن مشاكل حقيقية وبعض المخاطر. ولكن احيانا يكون السبب هو عدم ثقة الوالدين ونقص ثقتهم بقدرات أبنائهم، خاصة في مرحلة المراهقة، حيث ينتقل الشباب ويتطورون الى مرحلة البلوغ والتي غالبا تتأثر بمجتمعهم المحيط، حيث سيكون هناك العديد من التحديات للأباء والأمهات.

في هذه المرحلة يحاول الشباب الوقوف على أقدامهم بمفردهم، يستوحون من العالم الذي حولهم، وغالبا ما يناون بأنفسهم عن آراء ومواقف اولياء امورهم. يرغب الآباء بمواصلة التأثير على أبنائهم وفقا لرغباتهم، فيكون من الصعب إثبات الثقة بأن الشاب قادر على التحمل والتعامل مع الامور. في هذا الوقت توضع هذه العملية في مرحلة الاختبار فيما يتعلق بتوقعات الوالدين من الطفل والذي يمكن أن يخلق بعض الشكوك وعدم الثقة عند الآباء والامهات عندما يحاول الشاب الاعتماد على نفسه لوحده.

ولذلك، فإننا سوف ننظر الآن في الأمثلة ونحاول تقييم ما هو الخطر الحقيقي أو المشكلة وراء القلق.

"دعونا نلقي نظرة على بعض الأمور التي تقلقكم، أو متخوفون منها فيما بالنسبة لأبنائكم المراهقون".

التمرين التالي سيساعد المشاركين على توصيف أدق للمشاكل ويكون على بيينة من بعض الاضطرابات والقلق وقلة الثقة في أبنائهم.

في هذا التمرين يمكنك استخدام بعض أمثلة الآباء من تمارين سابقة (المخاوف).

تمرين

ستعدون قائمة بأسماء أطفالكم المراهقين، ومقابل كل اسم تكتبون بعض الأمثلة والحالات التي تقلقكم إزاء طفلكم. خذ بعض الأمثلة من الصراعات من جلسة سابقة وانظر إليها مرة أخرى. ثم اكتبوا ما يمكن القيام به لتشجيع أو دعم طفلك على تطور افضل وبناء الثقة له / لها ."

توزيع الجدول 3، الآباء يملئونها بشكل فردي، وفي الجلسة العامة يتم تجميع الأمثلة من المجموعة.

أمثلة للإستلهام:

علي	ماريا
.....	
قلقين من	
1- خسارة كل شيء، وكذلك مسرف 2- غير متأكد من اختيار الاصدقاء المناسبين 3- خائف من ان يسعى لتدخين الحشيشة	1- خائفة من ان تتأثر كثيرا بالتقاليد الغربية 2- انه سيكون لديها عشيق دانمركي، وان تمارس الجنس مبكراً
ماذا يمكنك فعله؟	
1- كافئه عندما يقلل من الاسراف 2- ادعوا اصحابك للبيت لتتمكن من مخالطتهم 3- وضح له مخاطر الحشيشة وما يشابهها	1- اخبريني عما يخيفك ويفلقك (ولماذا) 2- وضح اهمية العادات والمعايير لك. ما تعنيه بالنسبة لك. 3- اتفق معها على الشروط التي تسمح لها بالخروج لوحدها. تحدثا معاً مم تخاف؟ قد لا يوجد سبب للخوف

العرض**الثواب والعقاب**

الثواب والعقاب هما طريقتان في التربية. بعض الآباء يعاقبون بشكل مفرط، والبعض الآخر يثيب ليحصل على نفس النتيجة.

تشير الدراسات إلى أن الثواب يحفز السلوك الإيجابي وتأثيره أطول أمداً مقارنة بالعقاب. كولي أمر، لديك العديد من ردود الفعل الممكنة لسلوك طفلك الغير مرغوب فيه :

النقد البناء

كما تحدثنا عنه في جلسة سابقة، يمكن للمرء الاستعانة برسالة الأنا في تغيير سلوك الطفل. على سبيل المثال. عندما تقول لهم ماذا أو لماذا يزجك شئ معين في سلوك الطفل .

العقاب

نعني بالعقاب ان نظهر غضبنا، نشتم، نضرب (وهو امر ممنوع في الدنمارك)، نسخر من، نمنع الأطفال / الشاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية في المدرسة أو في أوقات الفراغ. هذه طريقة سلبية للاستجابة. عدم تقديمك للثواب / الرد الإيجابي، يمكن أيضا أن ينظر إليه كنوع من العقاب.

ماذا يحدث عند عقاب؟

- يقلل من السلوك الغير مرغوب فيه لفترة
- العقوبة تفاقم العلاقة بين الأهل والطفل، ليست متعة لأي من الطرفين.
- الطفل / الشاب لا يتعلم السلوك البديل الذي نرغب به. الطفل / الشاب يتعلم فقط ما لا ينبغي عليه فعله.
- الأطفال / الشاب الذين يفتقرون إلى الاهتمام والتقدير، فإنهم يفضلون في بعض الأحيان ان يعاقبوا حتى يحصلوا على الاهتمام بدلا من عدم التواصل معهم. عند هؤلاء الأطفال فان العقوبة تجعل الامر اكثر سوءاً. يصبح الاطفال أكثر شكاً في الكيفية التي يمكن الحصول على اعتراف والديهم بهم.
- يحصل الطفل / الشاب على مثال سيئ / قدوة سيئة و سيبدأ بالضرب والتأنيب.
- الأطفال / الشاب يمكن ان يحصل لديهم أعراض القلق.
- العقوبة تعلم الطفل/ الشاب تجنب من يعاقبه (الا وهم الأهل).

يتعلم الأطفال والشباب من خلال الثواب اكثر منه من العقاب. ولذلك:

- عاقب بأقل قدر ممكن وكن متيقظاً من ان تكون العقوبة موجهة لسلوك طفلك. فالعقوبة ان لم تكن موجه ضد تصرف الطفل ستكون موجهة ضد الطفل نفسه كشخص. العقوبة هي عبارة عن تعبير عن المشاعر مثل الغضب والكرهية من مجرد أداة لتوبيخ لسلوك الطفل.
- عند معاقبتك ، وازن بين العقوبة والانتهاك، ولا تعاقب بقسوة. يجب دائما تمنع العقوبة بعناية. في حالة الغضب والإستثارة فإن العقوبة لا تؤدي الى التأثير الذي تريده. ومن المهم جداً توضيح سبب العقوبة في وقت لاحق. من حق الطفل ان يعرف، يجب ألا يكون أمرا مسلما به،

التجاهل

ان تتجاهل يعني أنك لا تستجيب لسلوك طفلك غير المرغوب به. بالتالي لا توجد فرصة للطفل لتعلم المزيد من السلوك غير الملائم. الأطفال والشباب بحاجة إلى أن ينظر إليهم ويتم مراعاتهم وتوجيههم. هم "تحت التدريب"، ليصبحوا كباراً. وبالتالي لا تتجاهلهم.

الثواب/المكافأة

في حالة الثواب يظهر طفلك السلوك الذي تحبه وتقدره أنت، سيقوم طفلك بتكرار هذا السلوك المرغوب، اذا وجدت رابط بين السلوك المرغوب والثواب/ الآثار الايجابية. ما هو الثواب، وكيف نستفيد منه؟

- الثواب أمر يجعل طفلك يبذل قصارى جهده للحصول عليه.
- كافي بعد السلوك الذي ترغب فيه.
- في البداية كافي كل مرة، وبعدها كافي في بعض الأحيان.
- يجب أن تكون المكافأة حقيقية (شيء يدركه الطفل انه أيضا مكافأة).
- احذر من ان يصل الطفل لمرحلة الشبع (ان يتعود على المكافأة)
- وازن بين المكافأة وعمر الطفل.

بالثواب يمكنك تحقيق نتائج أكثر بكثير من مجرد العقاب، لأنه يحفز السلوك، وكذلك فان تأثير الثواب يستمر لفترة أطول.

السلوك المرغوب به عند طفلك سوف ينمو أو يتكرر، إذا ربطته مع آثار إيجابية.

هناك أنواع متعددة للثواب:

- الثواب / الاعتراف العاطفي: إعطاء مجاملة، الربتات (طريقة خفيفة على الكتف)، الحوافز. من خلال تحسين العلاقة بين الوالدين والطفل.
- المكافأة المادية: مصروف جيب إضافي، هدية، ملابس، الخ
- المكافآت الاجتماعية: القيام بنشاط مشترك مثل لعبة، رحلة الخ. من خلال العمل الجماعي تتعزز الرابطة بين الوالدين والطفل

تمرين

"ما هو نوع المكافأة الذي تستخدمه لطفلك؟"
اكتب أمثلة المشاركين على اللوح الورقي.

الخاتمة

ملخص عن الرسائل الرئيسية للاجتماع "ما الذي مررنا به اليوم؟"

- هل لديك/لديكم أي أسئلة عن موضوع اليوم أو البرنامج؟
- ما رأيك في وجودك هنا اليوم؟
- ما الذي شعرت بأنه مفيد ومساعد لك هذا اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير في موضوعات اليوم لتجميع أية أسئلة للمرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع اللقاء القادم.

مواد اضافية 4
الحماية او التخلي؟

الإستمارة 3

الحماية او التخلي؟

الوالدين لديهم ميل (زائد) لحماية أطفالهم. ونحن نعلم أن علينا ان نتخلى قليلاً حتى يتمكنوا من النمو ليصبحوا كائنات مستقلة، ولكن الفلق يمكن أن يعمل ضد هذا. من المهم ان يعبر الانسان عن، لماذا لا يمكن التخلي عن الأطفال، أو من ماذا نتخوف.

كيف يمكن أن يبالغ الانسان في بعض الأحيان؟ في أغلب الأحيان فإن المرء لا يستطيع تقدير الوضع. يمكن أن يسبب هذا في بعض الأحيان الذعر، بسبب عدم المعرفة، العجز، عدم التأكد، أو غير مدرك لهذا الوضع. قد لا نستطيع التقدير في ان نثق بالطفل ام بالظرف، لأنه قد يصعب مواجهة ذلك. قد نكون خائفين من أنهم لا يستطيعون التعامل مع الظرف. من جهة، يود المرء أن يعتمد قليلاً على الأطفال حتى يتمكنوا من ممارسة تجارب مختلفة والتعلم من خلالها. ومن ناحية أخرى، نرغب في مواصلة حمايتهم ولا نجرؤ على تركهم لوحدهم. في كثير من الأحيان يكون هناك خوف حقيقي كسبب لردود أفعالنا، ولكن الخوف هو مستشار سيء.

الاستقلالية والتعلم أو القيود والمحظورات

الأطفال فضوليون ويريدون تعلم كل شيء بأنفسهم. يريدون ان يكونوا مستقلين وغير معتمدين على أحد وخاصة في سن المراهقة. كأباء، نتخوف من ان لا يستطيعوا ذلك، أو أن العالم حولهم شرير. يحظر الانسان الاشياء (دون ابداء السبب)، لأنه يخاف ولا يمكنه توقع النتائج. النتيجة أن الأطفال لا يحصلون على فرصة لإثبات أنهم قادرون فعلاً، وانهم لا يتعلمون من تجاربهم الخاصة ولن يتطوروا إلى أفراد مستقلين.

في كثير من الأحيان لا نستطيع أن نوضح لماذا لا يسمح بفعل شيء ما، أو سبب تخوفنا. ولذلك فإننا سنتطرق في هذه الجلسة لهذا الموضوع.

الجدول 3

الثقة والقلق

أعدّ قائمة حيث يمكنك بعد اسم كل طفل كتابة بعض الأمثلة على الحالات التي تشعرك بالقلق على طفلك (لا تثق أو لا تؤمن بقدرات الطفل). أخيراً، اكتب ما يمكنك القيام به للحد من القلق.

تحدثوا مثلاً كل اثنين على ما يمكن القيام به.

ما يمكنك القيام به للحد من القلق؟	ماذا يقلقك؟	اسم الطفل

لقاء المجموعة 5

المواضيع:

الهوية

تغير الهوية والتطور

1- الترحيب، تلخيص لما سبق وعرض لمواضيع اليوم

- رحب بالجميع وأظهر لهم سرورك لرؤيتهم.
- أسألهم لو كان عندهم تعليق أو اسئلة عن مواضيع اللقاء الماضي.
- لو لزم الأمر، اعد القوانين المتفق عليها او علقها على الحائط.
- اخبرهم بموضوع وهدف هذا اللقاء.

الهدف

ان يتوضح للمشاركين، ان للإنسان تأثير على شكل التطور وشكل الهوية الذي يحصل له / عليه، ويمكن للإنسان أن يؤثر على تطور وتشكل هوية جديدة وبالتالي يمكن ان يختار أو يتقصد هوية .

ينبغي على المشاركين بعد الاجتماع معرفة أن هناك طرقاً مختلفة لنهج الحياة، وبالتالي تنمية بنفسه وأن لديه خيارات متعددة، وهذا ينطبق أيضاً على الأطفال والمراهقين.

العرض

ما هي الهوية و تغيير الهوية ؟

تستعمل كلمة الهوية في اللغة اليومية لتحديد ملامح الشخص والتي بها يتميز ويتحدد الشخص باختلافه عن الآخرين. في هذا المعنى يجيبنا التعريف عن حالات " الشخصيات " و " الصفات " وتعلق بالتالي بطريقة الفهم للشخص عن شخصيته، عائلته، ثقافته، المجتمع، ونظرة الآخرين له.

تشكيل الهوية تأخذ زحماً حقيقياً في سن 11- 12 سنة وتتأثر بالاقران، والمجتمع الذي نعيش فيه، والخبرة التي نحصل عليها.

الهوية تدل عن من نحن، ما هي قدراتنا، ونظرتنا لأنفسنا – صورتنا الذاتية. كلما شعرنا بوضوح أكثر من نحن وما هي قدراتنا، يمكننا ذلك من القدرة على مواجهة تحديات الحياة بشكل أفضل.

هذا الاجتماع يتعلق بالتغيير الذي يشعر به الانسان بداخله عندما يكون لديه ماض في بلد ومجتمع، ويعيش الآن في بلد آخر. قد يحصل للمرء أن يفقد تصوره المعتاد من نفسه وعن الحياة. وتسمى حالة فقدان الهوية.

يجب على المرء أن يتعلم أولاً كل الأشياء الجديدة، ثم بعدها بناء حياته الجديدة وفهم جديد للبيئة الجديدة. وتسمى هذه الحالة بالهوية المتغيرة والصورة الجديدة عن الذات. من المهم جداً شرح مفاهيم الهوية وتغير الهوية وطريقة الربط بينهما. في هذا الاجتماع سنقوم بتمارين مختلفة توضح للمشاركين مفهوم هويتهم في أوطانهم وهنا في الدنمارك.

الهوية المتغيرة لها علاقة بتغير نظرة الانسان لنفسه واحترامه وثقته بنفسه.

المهاجرون واللاجئون بالذات الذين هاجروا وفقدوا الكثير يكونون أحياناً مرتبكين، فلم يعودوا يحملون نفس الهوية التي كانت معهم من قبل. يعيشون أيضاً تجربة خاسرة مرة أخرى. أما الشاب في مرحلة الانتقال من مرحلة الشباب إلى مرحلة البلوغ فإن الخسارة تكون أكبر وأكثر أرباكاً. في مرحلة التغيير يمكن ان يحصل للانسان حالة من الانغماس بشعور انه غريب وأنه سيكون مختلفاً. هذا الشعور هو سلبي أساساً بسبب ارتباطه مع السلبية وانعدام الأمن.

فقدان الهوية القديمة أو الارتباك، الذي تسببه هذه التغييرات، في كثير من الأحيان سبب لاتخاذ البعض موقف الحذر وبالتالي يصبح سلبياً ويعتمد على الآخرين.

الشعور حصرياً بأنك مختلف يمكن ان يظهر ربما على شكل الانتظار المتواضع المعلق أو في وضع: "أنا مظلوم، وعلى الآخرين مساعدتي."

يمكن تسمية هذا بهوية الضحية. هوية الضحية تعني أن الإنسان يجعل اعتماده على شخص آخر أو سلطة أخرى، وبالتالي يتخلى عن مسؤوليته عن حياته الشخصية. هل أنت شاب وتعتمد على الآخرين في أمورك اليومية، حتى الآخرين من ليسوا والديك، يمكن لهوية الضحية اضعاف شعور قوي لديهم.

من حيث المبدأ يمكن أن يكون هذا رد فعل منطقي، لأنه في بداية حياته في الدنمارك يعتمد على النظام والهيئات، وبالتالي القدرة على اتخاذ القرارات الخاصة بحياته.

ومع ذلك فمن المهم تجنب هوية الضحية. من المهم أيضاً الحفاظ على الدوافع والمبادرات الخاصة وإيجاد التوازن بين الاعتماد على الآخرين الراشدين والحيز الخاص. حتى في حالة الاعتماد على الآخرين، فمن الممكن للإنسان ان يتخذ القرار في بعض الجوانب من حياته.

في هذا الاجتماع سنقوم من خلال التدريبات والمناقشة زيادة التركيز على نقاط القوة لدى الفرد، وبالتالي نعزز من خيارات الفرد. تقوية الإنسان لهويته الشخصية ولصورته الذاتية هي أدوات هامة لإعتنام حياة أفضل.

هناك طرق مختلفة لفهم مفهوم الهوية. فيمكن أن ترتبط مثلا بالأمور الشخصية، الوراثية، الاجتماعية، الثقافية والروابط الوطنية أو العلاقات.

تمرين

ما هي الهوية؟

استعمل اللوح الورقي لتقييم جنباً إلى جنب مع المشاركين حول ما تعنيه الهوية.

ما هي الهوية؟ استخدم الأمثلة أدناه لترشدك الى الطريق
<ul style="list-style-type: none"> • اثبت شخصيتك (جواز سفر، بطاقة الصحة، بطاقة الإقامة...) • معايير الخاصة، قيمك، لغتك • الجنس • تعريفك لنفسك، خبراتك، وكيف تصف نفسك • خبرات الآخرين عنك وكيف يصفونك • ماذا تعمل، ما هي اوصافك • ما هي علاقاتك الاجتماعية • العمل والتعليم • آرائك / موافقك • هواياتك واهتماماتك

لماذا للهوية هذا الأهمية؟

الشعور بالهوية يخبرنا عن كون، وماذا نستطيع وعن كيف نرى أنفسنا - صورتنا الذاتية. كلما شعرنا باكرا بمن نحن، وماذا نستطيع، كلما كنا أفضل للتعاطي مع التحديات في الحياة في الدانمارك. البعض يتخذ موقفاً معلقاً وبذلك يصبح على الأغلب خاملاً، إضافة إلى تعلقه على الآخرين بسبب ضياع الهوية أو الارتباك الذي تسببه التغيرات.

الشعور الحصري بأن المرء مختلف يمكن أن يظهر في التواضع والإعتماد على الإنتظار أو في موقف متطلب: "أنا أعامل بشكل غير عادل وعلى الآخرين مساعدتي".

يجب على المرء أن يسمى هذا بدور الضحية. دور الضحية يعني، أن يجعل المرء من نفسه معتمداً على شخص آخر أو على سلطة معينة وبذلك ينزع عن نفسه المسؤولية الخاصة بحياته الشخصية.

في حال كان المرء شاباً معتمداً على الآخرين في حياته اليومية، وان يكون هؤلاء الآخرين غير والدي الشخص، فأن المرء في حينها يشعر بدور الضحية بشكل أكبر.

من حيث المبدأ يمكن أن يكون هذا عبارة عن ردة فعل منطقية، وذلك لأن المرء وخلال بداية تواجده في الدانمارك يكون معتمداً على الجهود والقوانين وبذلك على الفرص من أجل أن يقرر ما يخص حياته. أنه لمن الأهمية بمكان أن يتجنب المرء بشكل مؤقت دور الضحية هذا، وذلك لأن المرء يمكن أن يخسر الشجاعة والرغبة من أجل تحمل المسؤولية الذاتية. إنه لمن المهم أن يحافظ المرء على الحافظ الذاتي وزمام المبادرة الذاتية

ويجد التوازن بين الإعتدال على الأخرين البالغين ومساحته الخاصة. حتى في الموقف الذي يكون في المرء معتمدا على الأخرين، يمكن له أن يقرر على بعض الأمور في حياته.

في هذا الإعتدال سوف نقوم عن طريق التمارين والنقاش بتوضيح مكان قوي الفرد وعن طريق ذلك نقوم بتقوية خيارات التعاطي الخاصة بالفرد. تقوية الهوية والصورة الذاتية للمرء أداة مهمة من أجل التمكن من التعاطي الأفضل مع الحياة.

تمرين

دوائر الهوية

هذا التمرين يتعلق بأن يصبح المرء على بينة من هويته، والتي تغيرت خلال اللجوء إلى الدانمارك وكيف يتمنى المرء أن تكون في المستقبل.

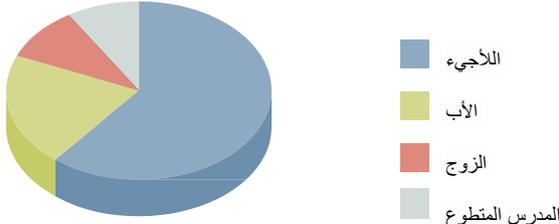
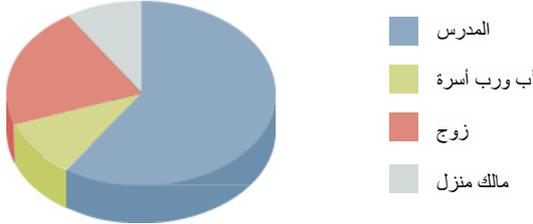
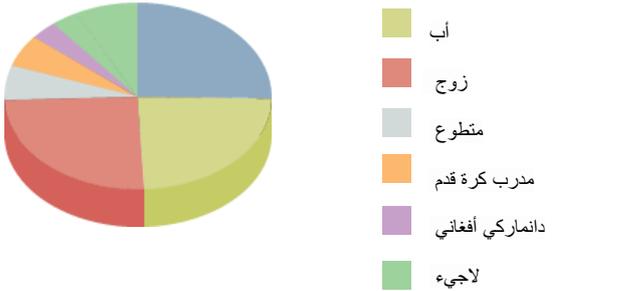
هكذا يجب عليك أن تفعل:

- اشرح للمشاركين بأن المرء يمكنه ان يوضح هويته بواسطة دائرة مقسمة إلى قطع كالبيتزا. كل قطعة تشكل جزءا من هوية المرء. كلما كانت القطعة أكبر، كلما زادت أهمية هذا الجزء من الهوية. النقطة المهمة بدوائر الهوية هي، بأن اجزاءا من الهوية من الماضي، والتي يمكن أن تكون قد اختفت بعد الهروب، يمكنها أن تعود للظهور مجددا في المستقبل.

- بعد ذلك، قم بتوزيع الإستمارة رقم 4 حيث توجد ثلاث دوائر كبيرة ودع المشاركين يقومون بثلاثة تمارين عن الهوية - كل على حدة: الهوية الحالية، الهوية في الوطن الأم (الماضي) والهوية التي تتمناها (المستقبل).

- يجب أن تعطي مثلا على اللوحة أو المخطط التوضيحي.

- دع المشاركين (الراغبين) يظهرون امثلتهم ويحبذ أن (في حال الرغبة) يحصلوا على المساعدة من بقية المجموعة من أجل اتمام الدائرة 3 المتعلقة بالمستقبل.

الآن	 <ul style="list-style-type: none"> الأجعي الأب الزوج المدرس المتطوع
سابقا	 <ul style="list-style-type: none"> المدرس أب ورب أسرة زوج مالك منزل
المستقبل	 <ul style="list-style-type: none"> معلم اعاد الحصول على شهادته أب زوج متطوع مدرب كرة قدم دانماركي أفغاني لاجيء

العرض

هوية الأطفال

كل انسان بحاجة لأن يجد ويطور هويته التي اختارها لنفسه. لتحديد ذلك، فإن الأطفال والشباب يحبون تجربة الأدوار والهويات. هذا يبدأ في السنوات الأولى، عندما يبدأ الأطفال بارتداء الملابس، وممارسة ألعاب مختلفة مع أدوار مختلفة، اختبار حدودهم، ويستمررون في سنوات المراهقة مع تطوير المواقف، والنشاط الجنسي، واختيار التعليم والمهنة، وكذلك اختيار الشريك. أن تكون مرافقاً هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد - تطور الهوية.

النمو البدني: من مرحلة تلقي الرعاية والعناية والتأكد من أنك تستطيع الاعتناء بنفسك. يحدث للجسم أيضاً تطور في الاعضاء الخارجية والداخلية.

النمو العقلي: يتم التحفيز والدعم من أجل تطوير الخصائص والجودة وكذلك الشخصية.

النمو الاجتماعي: يحتاج الناس إلى التفاعل الاجتماعي، وأن يكونوا جزء من مجموعة اجتماعية، تتجاوز أسرهم وعليهم أن يتعلموا التعامل مع الآخرين (العمل، المدرسة، الخ). النمو الاجتماعي يمكن تعريفه ان تصبح راشداً مستقلاً، يمكن أن ينشط في مجالات اجتماعية مختلفة: الأمور الخاصة، في العمل أو في الدراسة وكمواطن.

الآباء والأمهات هم المسؤولون عن توفير أفضل الظروف الممكنة لنمو أطفالهم.

ما هي الامور التي يجب على أولياء الأمور الإنتباه لها ؟

الهوية تتحصل عليها من خلال تاريخك ونسبك/ أصلك، وكذلك من خلال ما تستطيع القيام به، من خلال صفاتك الجيدة، ونظرتك لنفسك، ستحاولون كوالدين بطبيعة الحال ممارسة نفوذكم على أطفالكم.

ولكن الأطفال يكبرون في الدنمارك، حيث إستلهموا مسبقا الرغبة في الاستقلالية وان يكتشفوا من هم وما هي مواطن القوة لديهم. وهذا يعني أن أطفالكم المراهقين بسبب تأثير أصدقائهم والمدرسة يمكن أن تتخذ خيارات أخرى للهوية غير الذي تريده انت.

المنع لا فائدة كبيرة من ورائه، فينتج عنه فقط أنهم يجربون بعض الأشياء خلسة ويفقدون ثقتهم في والديهم وفرصة الأباحة لهم بأسرارهم. وبالمثل تفقدون القدرة على توجيه أطفالكم المراهقين وكذلك تقديم الدعم لهم عند الحاجة إليها.

تمرين

ماذا يمكن للوالدين القيام به لضمان نمو صحي ومعقول لإبنهم المراهق ؟

هكذا ستفعل:

دع المشاركين يعملون سويا في مجموعات صغيرة وقم بعدها بتجميع الأفكار في الجلسة العامة على اللوح الورقي

أمثلة للإستلهام:

- التأكيد من اتباع نظام غذائي جيد وصحي
- أشجع وأدعم طفلي لممارسة الرياضة أو أي نوع آخر من الألعاب الحركية
- أعمل على اكتساب المعرفة عن فرص التعليم والعمل، حتى أتمكن من دعم طفلي في خياراته المستقبلية
- أن أشاطر طفلي اهتماماته وأدعمه وأرشده
- الاستماع إلى رغبات طفلي ونظرتة للمستقبل

- التحدث معهم وفقاً لذلك
- السماح لهم بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.

العرض

من يؤثر وكما حجم التأثير في تربية الأبناء وهويتهم؟

يتوهم الكثير من الناس بأن لديهم نسبة تأثير 80-100% على تشكيل وتربية أطفالهم. إذا كان الأطفال كثيرون التواجد في البيت ويعتمدون عليك كلياً، فهذا هو الأفضل. لكن تشكيل الهوية يتسارع في سن 11-12 سنة من العمر، حيث يقضون معظم اليوم مع الأصدقاء وفي المدرسة، ويستخدمون وسائل الإعلام كثيراً وليسوا تحت تأثير الوالدين في درجة عالية.

كم يبلغ مدى التأثير ومن صاحب هذا التأثير على تربية الأطفال عندما يبلغون 11-12 سنة؟

- الأهل 25 %
- العائلة 10 %
- الأصدقاء 15 %
- المدرسة 30 %
- الإعلام 10 %
- السمات الشخصية 10 %

المصدر: Hollansk håndbog om MindSpring ved Paul Sterk m.fl.

الأهل يساعدون بطبيعة الحال في اختيار الأصدقاء، المدرسة والإعلام بصحبة أبنائهم. وهذا يوسع احتمالية التأثير عليهم. إعرف لذلك أصحاب اطفالك، اختر لهم مدرسة جيدة، كن فعالاً بما يحدث في المدرسة وتابع الأعلام (بما في ذلك الانترنت). لاحظ وأرشد اطفالك وكن منفتحاً على خياراتهم وأفكارهم. بذلك تحصل على تأثير مباشر ومعرفة أيضاً.

الخاتمة

- لخص الرسائل الرئيسية للاجتماع "ما مررنا به اليوم"؟
- هل لديك/ لديكم أية أسئلة عن موضوع اليوم أو البرنامج؟
- ما إنطباعكم عن سير هذا اليوم؟
- ما هي الامور التي كانت مفيدة / مساعدة لك اليوم؟
- شجع المشاركين على التفكير / عكس موضوع اليوم للإستعداد للمرة القادمة (أسئلة أو تعليقات)
- أخبرهم عن موضوع الاجتماع القادم.

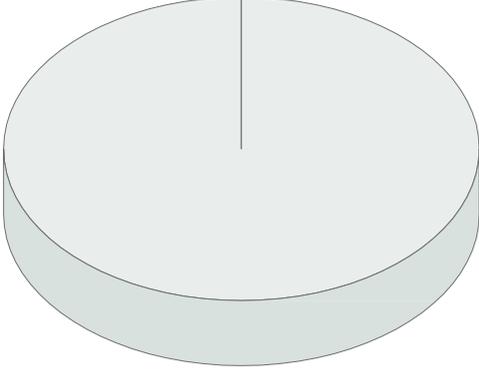
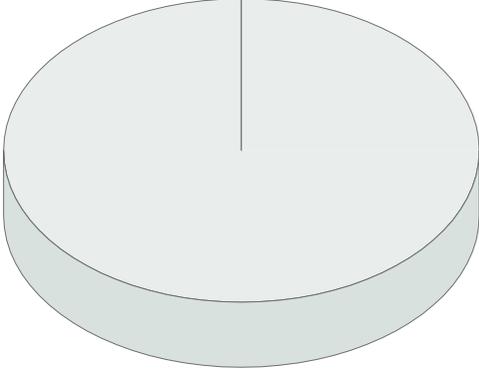
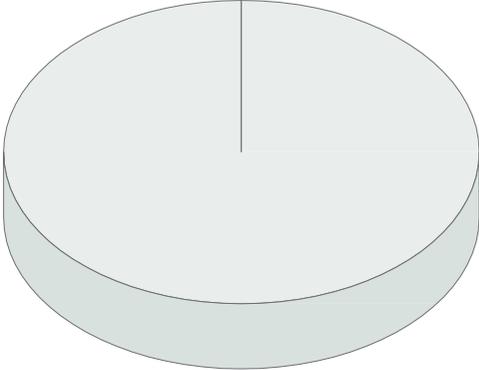
دوائر الهوية

لتوضيح وشرح هذه الدوائر الثلاثة يمكن لمتدربي مايندسبرنغ أن يعملوا دوائر الهوية الخاصة بهم واستخدامها كمثال ونموذج للشرح. كبديل يمكن استخدام الوارد أدناه كمثال.

مثال على دوائر الثلاثة:

الاستمارة 4

الهوية الآن، سابقا وفي المستقبل

	<p>الآن</p>
	<p>سابقا</p>
	<p>المستقبل</p>

لقاء المجموعة 6

المواضيع:

الجنس والمعايير الجنسية

الترحيب، وملخص من المقدمة السابقة

رحب بجميع الحاضرين واطهر بأنك سعيد لرؤيتهم مجددا. أنه لمن المهم أن يتم البدء بكل اجتماع جماعي بمقدمة تعريفية للإجتماع الجماعي. لذلك تذكر أن تخصص وقتا لذلك.

المقدمة يمكن أن تحتوي التالي:

- أسئل أن كان هنالك تعليقات أو أسئلة من الإجتماع السابق.
- قم بأعادة قوانين اللعب التي تم الإتفاق عليها وعلقها على الحائط.
- أخبرهم عن الهدف المرجو من مواضيع اليوم وكيف يمكن بناء في هذا الإجتماع.

الهدف: الهدف من هذا الإجتماع الجماعي هو أن يتعرف المشاركون على معايير المجتمع والجنس. علاوة على ذلك، فإن الهدف يتعلق أيضا بأن يكون المشاركون على دراية بالكيفية التي يمكنهم وازواجهم أن يتأثروا بها لكون المرء رجل أو امرأة في الدانمارك مع المعايير الجديدة المحتملة للجنس والتي يواجهونها.

محاظرة

الهوية الجنسية والمساواة بين الجنسين

هو يتنا كرجل أو امرأة متأثرة بالمجتمع المحيط بنا ولذلك وعلى الأغلب سوف تقوم بتغيير نفسها، عندما يعيش المرء في بلد جديدة مع معايير أخرى خاصة بالجنس.

الهوية الجنسية تتعلق كيف يشعر المرء بكونه رجل أو امرأة. وماذا يعني أن يكون المرء رجلا أو امرأة؟ أنه لأمر مختلف أو فردي بالنسبة للجميع، لكن المعايير الجنسية في المجتمع المحيط بنا تؤثر بنا كي نكون نساء أو رجال بطرق خاصة.

الجنس هو كلا الأمرين؛ بيولوجي واجتماعي. الجنس البيولوجي يتعلق بكيفية تصميم الجسم وعمله. بينما يتعلق الجنس الإجتماعي بكيفية الفهم والتحدث عن و"الأداء" كنوع جنسي بشكل جماعي وكذلك بشكل فردي. هناك العديد من التصورات عما هو الجنس والذي يعنيه بالنسبة للبشر. أن الأمر يتعلق بما يمكن للرجال والنساء القيام به من الناحية الجسدية والنفسية، لكن أيضا كيف يتوقع المجتمع من النساء والرجال التصرف في المساحة العامة وكذلك في المساحة الخاصة.

ولكن بما أن الجنس هو أيضا منتج اجتماعي، لدينا الفرصة للتأثير بالكيفية التي نتصرف بها كنوع جنسي، وكيف يمكننا أن نخلق هويتنا الجنسية. يمكن أن يتحدث المرء عن الأنوثة والذكورة كتعبير عن المعايير المتعلقة بالنوع الجنسي. في حال قام شخص ما بالسير مرتديا فستانا، سوف تعتقد الأغلبية في الدانمارك بأنه امرأة، وذلك لأن الأمر يعد جزءا من الأنوثة، بينما في امكان أخرى يعد الأمر عاديا أن يرتدي الرجال المعاطف والتنانير. أن المجتمع يعطي الأنواع الجنسية المختلفة خصائص مختلفة، كأن تكون على سبيل المثال، أن النساء حنونات وحساسات، والرجال مهرة ودؤوبين. ومع ذلك، فأنه لمن المعروف أن هذا لاينطبق دائما. بغض النظر عن النوع الجنسي، فأن للجميع فرق متساوية. وهو مايعني بأن النساء والرجال يجب أن يحصلوا على فرص متكافئة في المجتمع من أجل أن يقوموا على سبيل المثال بتطوير أنفسهم، واختيار العمل والوظيفة وكذلك تكوين حياة أسرية ولا يجب أن يمارس التمييز ضد أحد بناء على جنسه.

تمرين

الإلتقاء بالمعايير الجنسية في الدانمارك

التمرين يتعلق بالهوية الجنسية والمعايير الجنسية في الدانمارك. الهدف من هذا التمرين هو خلق وعي عن المعايير الجنسية الخاصة بالمشاركين وهويتهم الجنسية. يجب على المشاركين تضمين تجاربهم حول ما يعنيه أن تكون امرأة أو رجل في الدانمارك. عن طريق الوعي حول هذه المعايير التي تغطي على المجتمع بخصوص الفرد، يمكن أن تفسح المجال للتعاطي بشكل مختلف واتخاذ خيار واعي.

هكذا يجب أنا تفعل:

- مدرب مايندسبرنغ يقسم المشاركين على مجاميع أصغر مكونة من 2 - 3 أشخاص. المشاركون عليهم أن يتبادلوا وجهات النظر عن الأسئلة التالية وتدوين الملاحظات أيضا.
- اسئل المشاركين: ماهي المعايير التي تتعلق بالجنس وتوجهها في الدانمارك.

- بعد ذلك يقوم مدرب مايندسبرنغ بتلخيص مدار بين الحضور عن طريق السؤال عن نقاش المجموعة. كما يمكن لمدرّب مايندسبرنغ أن يدون مجموعة من الكلمات على مخطط توضيحي كتعبير عن المعايير المتعلقة بالجنس.

- قم أيضا بسؤال المشاركين عما اذا كان هناك شيء يتعلق بالجنس في الدانمارك، يمكن أن يشكل لهم مفاجأة؟ عندما يتيقن المرء عن متى يشعر بالمفاجأة بمعايير الجنس في المجتمع، ينتبه المرء في حينه إلى معايير الشخصية بخصوص الجنس والهوية المتعلقة بأن يكون الفرد امرأة أو رجل.

محاظرة

الجنس والزواج

الهجرة والمعايير الجنسية يمكن لها أيضا أن تؤثر على الزواج والأسرة.

يمكن أن يحمل أفراد الأسرة مفاهيم وعلاقات مختلفة للبلد الجديد، ويمكن أن يكون هنالك توقعات أخرى تجاه الرجال والنساء في بلد الإستقبال عن تلك السائدة في الوطن.

يمكن أن يتعلق الأمر بالعمل بالنسبة للرجال والنساء خارج المنزل، أو من الذي تقع على عاتقه واجبات معينة في المنزل، على سبيل المثال، التنظيف واعداد الطعام والإعتناء بالأطفال والسيطرة الإقتصادية والتبضع واتخاذ القرار فيما يتعلق بالأسرة. يعد ذلك بالنسبة لأكثرية الأباء فأنه يعد دورا جديدا ومختلفا ذلك الذي سيأخذونه كرجال ونساء في الدانمارك. وسوف يشكل ذلك بالنسبة للبعض تحديا. يمكن أن يكون من الصعوبة بمكان أن يفهم المرء، لماذا يواجه هذا التغير، وكذلك يمكن أن يكون المرء خائفا مما يمكن أن يعنيه هذا على مستقبل أسرته. قد يكون من الصعب التعامل مع هذه الإحباطات، ويمكن أن تخلق انقسامات وصراعات بين الزوجين. يمكن حل الصراعات والإحباط، في حال كان الزوجين يتفهمان ردود أفعال بعضهم البعض، وان كانا جيدان في الحديث عن كيفية ما يعايشانه من أن يكون المرء رجل أو امرأة في الدانمارك.

تمرين

دور الجنس والزواج

هذا التمرين يهدف لجعل المشاركين يفكرون في التحديات التي يمكن أن تواجه النساء والرجال في سياق جديد في البلد المستقبل لهم، وكيف يمكن لذلك أن يؤثر على الأسرة والعلاقات بين الرجل والمرأة.

الهدف من هذا التمرين هو، أن يكون المشاركون على بين التغيرات التي يمكن أن تطرأ على الزواج وفي الأسرة في بلد جديد، وماهي التحديات التي قد تواجه الجنس الآخر، وما الذي يجب القيام به عندما يكون ذلك صعبا.

هكذا يجب أن تفعل:

- وزع الإستمارة رقم 5 على المشاركين.
- ارسم شخصين يمثلان زوجين على مخطط توضيحي، وقد هربا من وطنهما والأن يعيشان في الدانمارك ولا يعرفان أحد مسبقا.
- اطلب من المشاركين أن يتعاونوا من أجل انشاء قصة عنهما واسألهم:
- ما الإسم الذي يجب أن يدعيان به؟
- من أي بلد قدما؟
- كم عمرهما؟
- متى قدما إلى الدانمارك؟
- كم عدد أطفالهما؟
- ما هو العمل الذي كانا يعملانه في وطنهما؟

أعط مايقارب 10 دقائق لهذا الجزء من التمرين.

- بعد ذلك، قم بتوزيع المشاركين على مجاميع أصغر. في هذه المجاميع يجب على المشاركين أن يناقشوا ماهو الجديد الذي يمكن أن يكون بالنسبة لحياة الزوجين في الدانمارك، بالنسبة للرجال والنساء على التوالي، وكذلك بالنسبة إلى مناطق الحياة المختلفة. على سبيل المثال يمكن أن يكون:
- العمل.
- المنزل (الواجبات وتوزيع المسؤوليات في المنزل).
- التعليم.
- نشاطات تفضية أوقات الفراغ.
- اللباس.
- الأطفال (الدور فيما يتعلق بالأطفال).
- الأصدقاء/الأسرة.
- أي شيء آخر.

أعط مايقارب 20 دقيقة لهذا الجزء من التمرين.

- بعد ذلك، لخص مادار في الجلسة وأسئل المشاركين:
- متى يكون المرء رجالا؟
- متى يكون المرء امرأة؟
- ماهي التغيرات التي تطرأ على حياة الرجل والمرأة على التوالي، وماهو سبب هذه التغيرات؟
- ماهي التحديات التي تواجه سين وزواج سين، وفي الأسرة، ومالذي يمكن أن يؤدي إلى ذلك؟
- مالذي يمكن فعله تجاه هذه التحديات؟
- هل لديكم معرفة بأنواع أخرى من التحديات ذات العلاقة بالجنس والتي لم نقم بالتطرق لها؟ ما هي؟

أعط مايقارب 30 دقيقة لهذا الجزء من التمرين.

لعب الأدوار المتعلق بالتحديات بين الأزواج

هذا التمرين يتخذ من التمرين السابق نقطة بداية ويبنى عليه بخصوص القصة المتعلقة بالأسرة والزوجين، اللذين عملت المجموعة عليها في التمرين السابق.

الهدف من هذا التمرين هو تزويد المشاركين بنظرة عن الكيفية التي يمكن من خلالها أن تنشأ التحديات بين الزوجين وكيفية التعاطي معها بطرق مختلفة. سوف يتاح للمشاركين فرصة تجربة خيارات مختلفة من أجل كسب معرفة أكبر عن الكيفية التي يشعر بها الطرف الاخر.

هكذا يجب أن تفعل:

- أسئل من من المشاركين يرغب بشكل طوعي أن يلعب دور الأم، ومن يرغب بلعب دور الأب. إنه لمن المهم أن يتم خلال كل التمرين استخدام الأسماء التي أعطها المشاركون لهذين الدورين في التمرين السابق. هذان المشاركان يجلسان على كرسيين إمام بقية المجموعة.
- اشرح للمشاركين، بأن عليهم الآن القيام بلعب لعبة أدوار صغيرة، حيث يقوم الحاضرون في الغرفة بتحديد مالذي سوف يحصل. هذان الممثلان سوف يتم تغييرهما بالتناوب، حتى يمكن لأكثر عدد من الحضور المشاركة.

السيناريو 1:

قم الآن بالأخبار عن وضع هذه العائلة: جميع أبناء الأسرة قد بدأوا في الدوام في المدرسة أو مراكز الرعاية النهارية، وكذلك الأم والأب قد كانا في مدرس تعلم اللغة وضمن مسار البلدية الهادف إلى تهيأتهما لدخول سوق العمل. وكانت الأم في التدريب العملي في إحدى رياض الأطفال وبعد ذلك حصلت على عمل. من جانبه، فإن الأب قد جرب العديد من فرص التدريب العملي دون الحصول على عمل. الأم مشغولة جدا، وذلك لأنها تعمل وتعتني بالأطفال في المنزل وتعد الطعام. ومن جهته فإن الأب في المنزل في مزاج سيء على الأغلب ويسحب نفسه قليلا من العائلة.

هكذا يجب أن تفعل:

- اسأل الحضور:

- كيف ستكون ردة فعل الأم تجاه الأب، عندما تكتشف بأن الأب في مزاج سيء؟

- اسمح للمشاركين بطرح تصورهم. في حال كان هنالك أكثر من اقتراح لما يتوجب على الأم فعله، قم عندها بمساعدة المجموعة لأختيار احد الاقتراحات.

- المشارك الذي يلعب دور الأم عليه الان أن يؤدي درة الفعل التي قررتها المجموعة.

- بعد ذلك، دع "الأب" يقوم بالرد على فعل الأم، اسمح لهذين الممثلين بأجراء حوار قصير، في حال أتى ذلك بشكل عفوي.

- في حال حصلت استراحة، قم بسؤال الأب: كيف كان وقع الذي قالته لك؟

- الآن قم بسؤال المجموعة: مالذي كان يمكن للأم القيام به؟

- وحاول أن تدع الأم تقوم بلعب ذلك من مرة مع الاقتراح الجديد.

- بعد ذلك، قم بسؤال الأب: كيف كان وقع ذلك عليك هذه المرة؟

- اشكر هذين الممثلين وجد اخرين يرغبان بلعب دور الأم والأب.

السيناريو 2:

قم الآن بالأخبار عن الوضع الذي يتطور في العائلة: بعد وقت قصي، يحصل الأب على عمل ويشعر بتلسعادة البالغة لذلك. مقرر عمله يقع في جزء آخر من البلاد وهو الأمر الذي يعني، إن عليه المبيت بعيدا عن المنزل ثلاث مرات في الأسبوع.

- دع الأب يقوم الآن بأخبار الأم عن العمل الجديد، وبعد ذلك دع الأم ترد على ذلك. أسمح بنشوء حوار قصير، في حال نشأ ذلك بشكل عفوي.

- قم الآن بسؤال الأم: كيف كان وقع ذلك عليك، عندما قام بأخبارك عن ذلك؟

- قم الآن بسؤال الأب: كيف كان وقع ردة فعل الأم عليك؟

- قم الآن بسؤال الحضور: مالذي كان بإمكان الأب أن يفعله؟

- دع الحضور يقدمون تصورهم. في حال كان هنالك أكثر من اقتراح لما يمكن للأم أن تفعله، قم بمساعدة المجموعة بأختيار أحد المقترحات.

- المشارك الذي يلعب دور الأب، عليه الان أن يلعب ما قررته المجموعة.

- بعد ذلك دع "الأم" ترد على تصرف الأب، وضع هذين الممثلين ينخرطان في حوار قصير، في حال حصل ذلك بشكل عفوي.

- في حال كان ذلك ضروريا، يمكنك التدخل والمقاطعة، أو عندما تحصل استراحة عفوية، أسأل الأم: كيف كان وقع ذلك عليك، عندما أخبرك بذلك؟

- قم الآن بسؤال المجموعة: مالذي كان يمكن للأم القيام به؟

- ودع الأم أن تقوم بلعب ذلك مرة أخرى مع الاقتراح الجديد.

- بعد ذلك قم بسؤال الأب: كيف كان وقع ردة فعل الأم عليك هذه المرة؟

- اشكر هذين الممثلين.

تكملة

في حال كان هنالك المزيد من الوقت مع توفر الرغبة لديك، يمكنك الإستمرار بلعب الأدوار بسيناريوهات أخرى، ويفضل أن تقوم المجموعة بالمشاركة في تحديدها.

الختام

عندما تنهتون من لعد الأدوار، يتم سؤال المجموعة ويفضل أيضا أن تقوم بالتلخيص على مخطط توضيحي:

- كيف كان هذا التمرين؟
- هل اعطاكم لعب الأدوار هذا أفكارا جديدة عن الأزواج أو أدوار الجنس؟

العدد

الختام

إنه لمن المهم عند كل نهاية اجتماع للمجموعة أن يتم تدوير المواضيع الخاصة بالإجتماع، حيث يخرج الحضور من الإجتماع بشعور جيد. يمكن لمدرّب مايندسبرنغ أن يختم إجتماع المجموعة بالتالي:

- تلخيص النقاط الأساسية للإجتماع - وهو مايعني، مالذي تطرقنا له اليوم.

- قم بالمرور على الحضور واسألهم: إذكر شيئا جيدا من اليوم؟

- قم بسؤال الحضور عن التالي:

- هل لديكم سؤال بخصوص مواضيع أو برنامج اليوم؟

- ماهو رأيكم بأن يكون المرء حاضرا هنا اليوم؟

- هل كان الأمر مساعدا أو مفيدا لكم اليوم؟

- اطلب من الحضور أن يقوم بالتأمل والتفكير بموضوع اليوم حتى تتمكن من التخليص في المرة القادمة.

- قم بأخبارهم عن موضوع الإجتماع الجماعي القادم.

بما أن المجموعة قد تجاوزت منتصف مسارها الجماعي، فأنها لفكرة جيدة أن تقوم كمدرّب مايندسبرنغ بالتحدث عن مستقبل المجموعة بعد أن تقوم تلخيص موضوعة اليوم. غالبا مايقوم المشاركون بالوصول إلى ترابط خلال المسار ولذلك فأنه لمن الجيد الحديث عن الذي سوف يحصل بعد الإنتهاء من الإجتماعات.

يمكنك أن تبدأ الحديث بسؤال الحضور:

كيف يرغبون بالإحتفاظ بالتواصل مع بعضهم البعض مستقبلا؟

في حال كانت لديهم الرغبة بالإجتماع مع بعضهم البعض بعد مسار مايندسبرنغ، كيف يمكنهم فعل ذلك؟

كيف يمكنهم استخدام بعضهم البعض في المستقبل؟

6 مواد إضافية
الإستمارة 5



		البلد الأم: العمر: المدة في الدانمارك: الأطفال: العمل:
♂ ماهو الجديد في الدانمارك؟	♀ ماهو الجديد في الدانمارك؟	
		العمل
		المنزل
		التعليم
		أوقات الفراغ/
		الإهتمامات
		اللباس
		الأطفال
		الأصدقاء/العائلة
		شيء آخر؟

لقاء المجموعة 7

المواضيع:

الإجهاد/الضغط وطرق التعامل مع الإجهاد / الضغط

الترحيب بالجميع، خلاصة من الإجتماع السابق، وعرض لمواضيع اليوم

- رحب بالجميع وأظهر لهم سرورك لرؤيتهم.
- اسألهم لو كان عندهم تعليق او اسئلة عن مواضيع اللقاء الماضي.
- لو لزم الأمر، اعد القوانين المتفق عليها او علقها على الحائط.
- اخبرهم بموضوع وهدف هذا اللقاء.

الغرض من هذا الموضوع هو زيادة معرفة المشاركين بالضغط والمواقف المجهدة من أجل أن يتمكنوا من مساعدة أنفسهم وإدارة حالات الإجهاد وأعراض الضغط النفسي

العرض

ما هو الضغط / الإجهاد؟

الضغط/ الإجهاد هو نوع من الضغط الذي يحدث للناس كاستجابة لمؤثرات خارجية.

قد يكون الإجهاد مرهق جداً، مما يؤدي إلى القلق، والأرق، الخ. ليس فقط بالنسبة للمصاب به. الأشخاص الذين يعيشون مع المصاب بالإجهاد، يمكن أيضاً أن يتأثروا بذلك. مسؤولية الوالدين ووظيفتهم يمكن أن تكون صعبة للغاية ممارستها عندما يصاب الانسان بالاجهاد، وبناء عليه فإن قراراتك وطريقة تصرفك ستميز بذلك، وبالتالي يمكن القول "المصاب". لكن يمكن أن يكون الاجهاد أيضاً حافزاً مساعداً خلال المواقف والحالات الصعبة.

عندما يتعرض الانسان لخطر شديد أو ضغط كبير، يحرك الجسم القوة الأزمة للتعامل مع هذا الوضع. يحدث ذلك تلقائياً. اذا تعرض الانسان لفترات طويلة من الضغط قد يؤدي ذلك الى عواقب أخرى مثل آلام المعدة، القلق الذعر، التهيج، التردد، اضطراب الطعام، الإفراط في شرب الخمر، تناول الأدوية وفقدان الذاكرة.

يمكن للإنسان تقسيم الإجهاد في ثلاثة أشكال. اكتب التالي على اللوح الورقي:

التحديات اليومية الإعتيادية أو المشاكل اليومية

- تتكسر الدراجة عندما اريد استعمالها
- لديك اختبار أو امتحان
- تأخر القطار – سأتأخر في الحضور، الخ

الإجهاد الطارئ- شيء عنيف يحدث فجأة وبشكل غير متوقع

- شخص تحبه يموت
- الكوارث الطبيعية
- الحوادث

الإجهاد لفترات طويلة

- المرض لفترات طويلة
- إقامة طويلة في مراكز اللجوء أو مخيم للاجئين
- ضغط العمل كبير ومستمر
- عدم الإطمئنان على وضع العائلة و الأصدقاء لفترة طويلة بعض من

هذه الحالات يمكن أن تسبب لك الحصول على ما نسميه أعراض الضغط .

الناس مختلفون، وردة الفعل أيضاً تكون مختلفة. البعض تحصل له أعراض طويلة الأجل وأخرون قصيرة الأجل. الإجهاد له تأثير على جسمنا، عواطفنا وكذلك سلوكنا.

تمرين

- أن تصبح على بيينة من ردود الفعل على المواقف المجهدة
- ارسم جدول من أربعة أعمدة كالموضح أدناه. ضع عليه بعض الأمثلة (على سبيل المثال كما هو مبين في الجدول).
 - اطلب من المشاركين أن يذكروا المزيد من الأمثلة من الحالات ونتائجها؟

الموقف	رد الفعل الجسدي	الشعور	تابع "كيف يؤثر ذلك عليك؟"
التحديات اليومية العامة: تحتاج إلى اختبار / امتحان	زيادة النشاط البدني، التعرق وتحريك الجسم	تحديات التوتر والاضطراب	انتباه بشكل أفضل، تركيز، أكثر استهدافاً
التوتر الحاد: واجهت حادث تحطم طائرة	الصدمة، بطيئ الحركة خفقان القلب. ضخ مادة الأدرينالين	خائف ولكن بإدراك	تصرف الانسان: توقيف الحادث، إعطاء الإسعافات الأولية، أم أنك تصاب بالشلل عن التصرف، بعدها نعيش التجربة عدة مرات، نصاب بالتعب
التوتر لفترات طويلة: البقاء لمدة طويلة في مركز اللجوء وعدم اليقين من الحصول على تصريح الإقامة. شكوك حول الوضع العائلي.	مشاكل النوم، الصداع، المرض والتوتر	الغضب، السخط، الحزن والعجز	التوتر – أمده قصير، الغضب، السلبية، كسل وفتور. لا يمكن التركيز. إنهاك

تمرين

عندما يصاب الإنسان بالضغط، ماذا يمكنه أن يفعل حيال ذلك؟
عندما تصاب بالضغط ، ماذا تفعل حيال ذلك؟ ما هي نصيحتك للآخرين للحد من الضغط ؟

- علق اللوح الورقي مع الإطار التالي واطلب من المشاركين إعطاء أمثلة. ساهم بنفسك بأمثلة أو استخدم من التالي.

أعد تمرين المجموعة في الجلسة العامة أو وزع استبيانات على المشاركين لتعبئتها كل اثنين مع بعضهم البعض. التجميع في الجلسة العامة مع أمثلة من المشاركين.

الغرض من ذلك هو توفير نظرة ثاقبة على الإمكانيات المتاحة لإدارة الضغط. الاستفادة من الآخرين وطريقتهم في التصرف مع الاخذ بعين الاعتبار اختلاف الثقافات

ما الذي يمكنك فعله ؟	كيف يمكن لك أو الآخرين رؤية أنك مصاب بالضغط؟
الرياضة والنشاط البدني ممارسة تمارين الاسترخاء تناول الأدوية (حبوب النوم أو المهدئات) أن تكون مع الأصدقاء الطقوس الاسترخاء التأمل موسيقى	يكون متوتراً، وضيق الصدر يظهر عليه انه غير متوازن يعزل نفسه رجل محتد، سريع الغضب

العدد**طرق غير موفقة وغير فعالة للتخفيف من الضغط**

كثير من الناس يستخدمون الأساليب التالية عندما يريدون الحد من آثار الضغط. على المدى القصير تستطيع هذه الأساليب التقليل من آثار الضغط، لكن الآثار المترتبة على المدى الطويل تكون أكثر خطورة.

لذلك فإن هذه الطرق غير مستحسنة:

- الهروب أو تجاهل المشاكل التي تثير التوتر
- القمع مثلاً باستخدام الأدوية، الكحول أو تناول الطعام.

العرض**نشاط حركي**

أضف نشاط حركي خلال الاجتماع، لأن الموضوع الذي تتعاملون معه يمكن أن يكون " ثقيلًا " .

الخاتمة

ملخص الرسائل الأساسية للاجتماع "ما مررنا به اليوم؟"

- هل لديك/ لديكم أية أسئلة عن موضوع اليوم أو البرنامج؟
- ما هو انطباعك / أنطباعكم عن سير هذا اليوم؟
- ما هي الامور التي كانت مفيدة / مساعدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير في موضوعات اليوم للاستعداد لأي أسئلة في المرة القادمة
- أخبرهم عن موضوع الاجتماع القادم.

المواضيع:

الضغط وطرق التعامل مع الضغط

كيف يتفاعل الجسد والنفس مع الإجهاد

أعراض الإجهاد

الهدف من هذه الموضوعه هو توسيع معرفة الحضور عن الإجهاد والمواقف المجهده من أجل أن يتمكنوا من مساعدة أنفسهم وإدارة المواقف المجهده واعراض الإجهاد.

أعراض الإجهاد يمكن تقسيمها إلى أربعة فئات:

- الأعراض الجسدية.
- الأعراض المتعلقة بالسلوك.
- الأعراض النفسية وذات البعد الحساس.
- أعراض أخرى.

للإجهاد تأثير على جسدنا، وسلوكنا ومشاعرنا وكذلك على عملية التفكير. الإجهاد يمكن يظهر عن طريق آلام المعدة، القلق، الذعر، النزق، التردد، اضطرابات الأكل، زيادة شرب الكحول وضعف الذاكرة.

في كثير من الأحيان، تنشأ دوامة من الألم أو حلقة من الألم، حيث يمكن أن يؤدي الإجهاد على سبيل المثال إلى مشاكل في النوم، والتي بدورها يمكن أن تشكل مصدرا للتوتر.

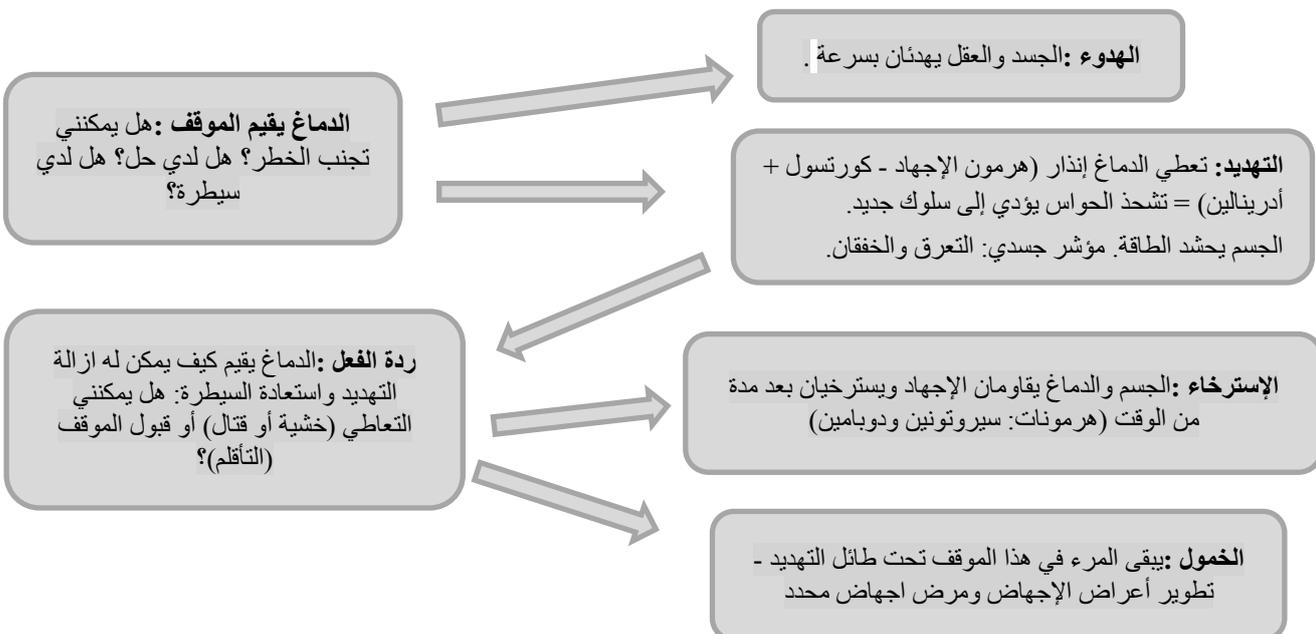
عندما يقع المرء في موقف، يقيم فيه الجسد والدماغ بوجود خطر في الحركة، وبأنه موقف لا يمكن للمرء التعاطي معه، يبدأ حينها "إنذار" في الدماغ. هرمونات الإجهاد، الكوريسول والأدرينالين يبدأ بالإنتاج، وتشد الحواس ويتأثر سلوك المرء. يمكن مشاهدة ذلك عن طريق التعرق ودق القلب (شاهد مزيدا من الأمثلة على اللوحة).

في حال قام الدماغ بعد ذلك بتقييم يشير إلى أنه يمكن للمرء أن يزيل التهديد وبهذه الطريقة إعادة السيطرة، تقوم حينها المواد اليولوجية، دوبامين وسيروتونين بالإنتاج وبذلك يقوم الجسد بمقاومة الإجهاد بهذه الطريقة.

في حال قام الدماغ بتقييم يشير إلى العكس من ذلك، بأنه ليس من الممكن للمرء أو لايعرف المرء، كيفية ازالة التهديد، يبقى عندها المرء في موقف مجهد وتكون هنالك خطورة على المرء أن يطور مرض اجهاد محدد.

كيف يتفاعل الجسد والنفس مع الإجهاد؟

مالذي يحصل في موقف مجهد؟



الأعراض السلوكية	الأعراض الجسدية
<p>الهيمنة، الشراسة الانتقاد المفرط للآخرين غير قادر على إنجاز فعل الأشياء الشد على الأسنان أثناء النوم الإفراط في شرب الخمر وتعاطي المخدرات الإفراط في تناول الطعام بشكل كثير أو قليل التدخين بشراهة البكاء أو الدموع فجأة ، مشاكل النوم</p>	<p>صداع ألم في الظهر تصلب في الرقبة والكتفين مشاكل في الهضم ألم المعدة خفقان القلب ، "تسارع نبضات القلب" تعرق ورائحة كريهة لليد الأرق والانفعالات إنهاك دوخان طنين في الأذنين (غناء، صفير)</p>
أعراض أخرى	الأعراض العاطفية
<p>والتهيج، وسرعة الاستئثار سرعة الإرباك والإحباط عرضة لنوبات الغضب أو البكاء العصبية، الهياج وفوضى المشاعر شعور هائل بأنه تحت ضغط شديد مشاعر العجز والإحباط الإحساس بالتعاسة دون سبب معين غير قادر على تغيير الأمور الملل والفراغ وخدر في الشعور أو شعور غير محدد الأشياء لا تعني الشيء الكثير الشعور بالعزلة أو الوحدة عدم القدرة على المزيد من الضحك ، نظرة ثقيلة للأشياء/ لا مبالاة</p>	<p>صعوبة التفكير بوضوح النسيان التردد فقدان الذاكرة مشاكل التذكر مشاكل التركيز فقدان الإبداع عدم القدرة على حل مشكلة أفكار الهروب فقدان القدرة على الفكاهة</p>

الحد من الضغط ومشاكل الضغط

يمكنك الوصول للحد من الضغط وآثاره عن طريق ثلاث مستويات: سبب الضغط، والشخصية (ذات الشخص) وآثار الضغط.

سبب الضغط:

في بعض الحالات قد يكون الشخص ذاته سبب الإصابة بالضغط. يمكن تجنب بعض الحالات المعينة أو السعي إلى تغييرها. أن تسعى للتجنب شيء فعال جداً، إذا كان الموقف غير مريح كثيراً، وليس باستطاعتك ولا توجد عندك الرغبة في تغييره. يمكن أن يكون مثلاً على نحو كأنك تعيش في بيئة صاخبة بالضوضاء أو كأنك تعمل في وظيفة لا تحبها. أن تتغير شيء فعال، ولكنه غالباً ما يكون غير ممكن، لأنه لا يوجد لدينا تأثير على الوضع، لذلك لا بد لك من أن تجد طرقاً أخرى للتعامل بها مع الضغط.

المهارات الشخصية

في معظم الحالات، فإن أنجح وسيلة لتعلم نفسك بها وتعرف ردود أفعالك ضد الضغط هي أن تكون على علم بأنك تستطيع رعاية نفسك بأفضل الطرق. بهذه الطريقة يمكن على سبيل المثال تعلم التعامل مع الظرف بطريقة مختلفة. البصيرة، مهارات جديدة، طرق أخرى للتفكير والتي هي كلمة السر في هذا السياق.

عواقب الضغط

من المهم التعرف على آثار الضغط ومعرفة كيفية معالجة هذه الخبرات، الإبتعاد وتعلم كيفية الاسترخاء على نحو أفضل.

طرق الحد من الضغط

لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق الفعالة للحد من الضغط، وامكانية التحكم في الضغط والتعامل مع المواقف الضاغطة. من الممكن ان:

أ	تعلم الاسترخاء تمارين الاسترخاء تمارين التنفس التأمل
---	---

ب	تغيير أسلوب الحياة الطعام الصحي الرياضة والحركة الحد من الأشياء التي تعتمد الاعتماد عليها الهوايات واستغلال أفضل لأوقات الفراغ
---	--

ت	مهارات شخصية التصرف بحزم تحسين التواصل الاستجابة بإيجابية، الفكاهاة والتفاؤل وعي الذات وادراكها التفكير بطريقة بناءة التخطيط الجيد العمل بعزم وأخذ القرار إدارة الصراع، التفاوض والتفويض
---	--

ث	مبدأ حل المشكلات حل المشاكل بشكل نشط
---	---

ح	المعالجة إظهار المشاعر الدعم الاجتماعي الدعم المحترف اكتشاف الاسترخاء والنقاهاة
---	---

لقاء المجموعة 8

استجابة طبيعية لمواقف غير طبيعية

الأزمات والصدمات

1- الترحيب، تلخيص الجلسة الماضية، وعرض لمواضيع اليوم

- رحب بجميع المشاركين. و أظهر انك فرح بوجودهم.
- اسألهم لو كان عند أحدهم سؤال او استفسار عن الجلسة الماضية.
- كرر القواعد المتفق عليها إذا لزم الأمر (إذا لزم الأمر علق الملصقات على الحائط)
- أخيرهم عن موضوع اجتماع اليوم وهدفه

مهم! ليس الهدف من الإجتماع المتعلق بالصدمة النفسية أو الإصابة بالصدمة النفسية أن يقوم الحضور بالحديث عن تجاربهم مع الصدمة النفسية في الماضي. النية هي أن تقوم المجموعة بالحديث عن الأسباب العامة الناجمة عن الصدمة النفسية إضافة إلى نصائح جيدة من أجل إدارة ردات فعل الصدمة النفسية. ألقت نظر المجموعة إلى أن الهدف هو ليس أن يقوموا بالحديث عن تجاربهم الشخصية - هذا سيكون بمثابة الإيضاح للمشاركين ويمكن أن يهدئهم أكثر تجاه هكذا موضوع ثقيل، سوف يطغى على الإجتماع.

الهدف

جعل المشاركين على علم بأن بعضاً من شكاوهم، أجزائهم، القلق أو الشكوك قد تكون لها نتيجة منطقية بأن الخبرات السابقة كانت أحداثاً عنيفة جداً. على المشاركين ان يعرفوا أنه أمر طبيعي ان يكون لهم استجابات مختلفة على المواقف الغير طبيعية التي تواجهها، وأنه يقع على عاتقهم جزء كبير ليتحسنا- وأنها عملية يستطيع الإنسان ان يؤثر عليها.

على المشاركين ان يعرفوا أنه يوجد أنماط مختلفة لردود الأفعال بالنسبة للمواقف الغير طبيعية، وأن الإنسان قد يصاب بصدمة بسبب الأحداث العنيفة، ولكن ليس كل الأحداث العنيفة تسبب صدمة.

على المشاركين ان يعرفوا أن بعض الأشياء التي يمكن التعايش معها او تجاوزها، قد تحتاج أمور أخرى للمساعدة. على المشاركين ان يعرفوا أيضاً أن الأطفال يمكن ان يصابوا بالصدمة بشكل مباشر(تجاربهم الخاصة) وبشكل غير مباشر(صدمة من الدرجة الثانية).

العرض

ما هي الصدمة وماذا يعني انك مصاب بالصدمة؟

مفهوم الصدمة غير موجود في جميع الثقافات أو اللغات. الصدمة هي في الأصل كلمة يونانية وتعني الجرح. مفهوم الصدمة يستخدم في الأدب الغربي وغالباً ما يكون مرتبطاً مع الإرشاد في ظروف الحرب والجوع. نتحدث بشكل مجازي عن "جرح الروح / العقل". أن تصاب بالصدمة، تعني بها أن شخصاً ما مر بالعديد من التجارب القاسية والمؤلمة التي تنسم بالعنف والصعوبة والتي يمكن ان تؤدي لمشاكل جسدية ونفسية واجتماعية خطيرة، قد تكون قصيرة أو طويلة الأمد

كل الناس مرّوا بتجارب عنيفة أو حزينة في حياتهم وبعضها اتسم مثلاً بالغضب والتعاسة.

تمرين

ما هي تلك الأحداث الغير طبيعية التي يمكن أن تسبب الصدمة؟

هذا التمرين يدور حول الأحداث التي يمكن أن تسبب إمكانات الإصابة بالصدمة. إكتب اقتراحات المجموعة على اللوح الورقي. تجنب ان تكون القائمة طويلة جداً وفضفاضة. أضف أيضاً بعض الأحداث الأقل إرهاقاً.

الأحداث التي يمكن أن تسبب الصدمة

- الحوادث المرورية الخطيرة
- العنف الجسدي أو التهديد بأسلحة لك أو للآخرين
- الاعتداء الجنسي
- التهديد بالعنف
- الخبرات المهدة للحياة والمواجهة المفاجئة أو غير المتوقعة مع الموت

- أن تكون أنت معرضا أو ترى اناسا آخرين تعرضوا للعنف
- أن تشهد وفاة أو إصابة أي شخص تعرفه
- ان تشهد حوادث مروعة بشكل متكرر خلال فترة قصيرة

هذا هو مجرد قائمة مختصرة من الأحداث التي يمكن أن تتسبب في حدوث الصدمة النفسية. في كل هذه الأمثلة فإن الجوانب الجسدية، النفسية، والعاطفية يتم تجاوزها.

العرض

مالذي يعنيه أن يصاب المرء بالصدمة النفسية؟

أن يصاب المرء الصدمة النفسية يعني أن يكون المرء قد تعرض إلى واحد أو العديد من التجارب الخارجية المؤلمة، كما في الأمثلة أعلاه. تجارب من الصعوبة بمكان تجاوزها، ولذلك فإنها وخلال المدى القصير أو البعيد يمكن أن تؤدي إلى مشاكل جيدة وصدمة نفسية. ردادات الفعل يمكن أن تكون بشكل أو آخر ظاهرة خلال حياة الفرد العديو وحياته اليومية. ردادات الفعل هي ردادات فعل طبيعية على تجارب غير اعتيادية. وهو ما يعني، بأنه ليس الشخص أو ردادات الفعل الإنسانية، من تكون غير اعتيادية أو خاطئة، لكنها الأحداث التي يتعرض لها الشخص التي هي تعد غير انسانية وقاسية. في حال شكل هذا أمرا متجددا أو أعاقا للشخص، يمكن أن يكون ذلك مؤشر على حاجة الشخص لمساعدة محترفة.

إضافة إلى العواقب الجسدية مثل الإصابة والأذى الجسدي، هناك أيضا عواقب نفسيا وعاطفية مثل الشعور باليأس، وانعدام الثقة بالآخرين، وتغيير النظرة تجاه العالم المحيط بالشخص. يمكن أن يغير المرء نظرتة تجاه نفسه أيضا. يمكن أن لا يتمكن المرء من اعادة التعرف على ذاته ويشعر بالعجز والهشاشة. إضافة إلى ذلك، فإن العواقب الاجتماعية تتمثل على سبيل المثال في الرغبة في الإنعزال وتجنب الآخرين.

يمكن وصف أعراض الصدمة النفسية على أنها تتميز بما يلي:

- اعادة استحضار التجربة: وهو أن يعيش المرء الأحداث القاسية مرارا وتكرارا، على أنها حصلت الآن. على سبيل المثال، استحضار الماضي.
- التجنب: وهي أن يحاول المرء تجنب الأمور التي تذكره بالأحداث وتجنب له إنعدام الراحة.
- الإنذار الثبات والتمتيد: وهو أن يكون المرء دائم اليقظة تجاه الإخطار، لديه صعوبة في الإسترخاء وليس لديه سيطرت على جسده وافكاره.

تمرين

ماهي ردادات الفعل الطبيعية على التجارب غير الاعتيادية؟

الصدمة النفسية يمكن أن تظهر في الجانب الجسدي، النفسي والاجتماعي، ولذلك يمكنها أن تؤثر على العديد من الجوانب الخاصة بحياة الإنسان. على سبيل المثال، وظيفة العمل، والحياة الأسرية والمزاج.

هكذا يجب أن تفعل:

- أرسم مخطط على اللوحة أو على مخطط توضيحي مع ثلاث مساحات أعط أمثلة من الوارد أدناه على ردادات الفعل ضمن كل فئة: الجسدية، العاطفية والاجتماعية. قم بأختيار بعض الأمثلة من المخطط، حتى يتمكن الحضور لاحقا من أضعف المزيد.
- تأكد من أن الحضور لديهم فهم مشترك للمصطلحات الثلاثة على سبيل المثال عن طريق المساعدة بواسطة أمثلك الشخصية.
- اطلب من الحضور التفكير بماهي ردادات الفعل وتبعاتها التي يعرفونها عن التجارب "غير الاعتيادية" والقاسية؟ ابدل قليلا من الجهد عن أن الحزن بعد فقدان يعد ردة فعل طبيعية، حتى وان استمر الحزن لمدة طويلة وكان من الصعوبة تجاوزه. يفضل أن يتحدثوا مع بعضهم البعض بصيغة اثنين و اثنين عن ردادات الفعل التي يعرفونها.
- ابني المخطط بمقترحات الحضور.

أمثلة ردات فعل طبيعية على تجارب غير اعتيادية :

الجسدي	النفسي	الإجتماعي/السلوك
<p>أزدياد مضطربة في حالة الإنداز الجسدية الصداع، الذي قد يستمر لعدة أشهر أو سنين كما يمكن أن يحدث أثناء مواقف معينة</p> <p>مشاكل المعدة، مرة أخرى دونما سبب محدد</p> <p>مشاكل النوم</p> <p>الكوابيس</p> <p>التعرق الشديد دونما سبب مادي</p> <p>تسارع نبض القلب أو عدم إنتظام ضربات القلب</p> <p>اضطرابات في الجسم</p> <p>صعوبة في التنفس. وهذا ينجم عن سرعة التنفس أو ضيق في التنفس.</p> <p>شعور بالوجع في كل الجسم. الشعور بثقل الجسم، ويعاني المرء من آلام في العضلات.</p> <p>مشاكل في دورة الحيض الشهرية. عدم انتظام مواعيد الدورة الشهرية أو عدم حدوثها على الإطلاق.</p> <p>رغبة أقل في ممارسة الجنس. سواء عند الرجال أو النساء وهو ما يقلل الرغبة في ممارسة الجنس أو إنعدام الرغبة نهائياً. وهذا يمكن له أن يستمر لفترة طويلة.</p>	<p>العدوانية والغضب، أن يكون المرء عدوانياً دونما سبب.</p> <p>التهيج، وهي ردة فعل أقل قوة من العونية أو الغضب.</p> <p>القلق من الإنهيار أو فقدان السيطرة على الموقف، أو أن يتكرر الحدث مرة أخرى.</p> <p>نقص الطاقة لقيام بشيء ما. شعور بالإرهاق والعجز.</p> <p>نوبات منتظمة من البكاء دونما سبب محدد.</p> <p>اليأس، على سبيل المثال أن لا يتمكن المرء رؤية مخرج من الموقف المعين.</p> <p>الأرق</p> <p>حزن عميق والأسى.</p> <p>صعوبة في التركيز</p> <p>ضعف الذاكرة</p> <p>إعادة الإستحضار: إعادة تكرار الأفكار واستمرارية العودة إلى التجارب أو إعادة استحضار محددة، والتي تعاصر على أنها واقعية (استحضار الماضي).</p> <p>الشعور بالذنب: أن يشعر المرء بأنه مذنب من بقاءه على قيد الحياة، عندما لا يكون الآخرون كذلك. أن يسأل المرء نفسه، هل كان بإمكانه التصرف بشكل مختلف.</p> <p>العار: أن يشعر المرء بالخجل من مشاعره الداخلية أو ردات فعله في موقف معين.</p>	<p>تغير في السلوك. أن يتصرف المرء بشكل مختلف عن السابق.</p> <p>العزلة والتجنب. أن يتجنب المرء الناس، حتى أسرته واصدقائه. أن يجب المرء كل شيء يذكره بالتجارب القاسية التي عايشها.</p> <p>الإفراط في تعاطي الكحول. أن يبدأ المرء في تعاطي الكحول كمحاولة من أجل نسيان الشيء الذي حصل أو لتخفيف الألم. هذا الأمر يمكن في أسوأ الأحوال أن يتطور إلى حالة سوء استخدام.</p> <p>تعاطي المخدرات. يمكن للمرء البدء في تعاطي الأنواع المختلفة من المخدرات (على سبيل المثال الحشيشة) حتى يتجنب الشعور بسوء التأقلم. كما هو الأمر في حالة الكحول، يمكن لهذا الأمر أن يتطور عند الإفراط في الإستخدام إلى حالة سوء استخدام ومشاكل صعبة.</p> <p>مشاكل في التعلم، نتيجة ذعب الذاكرة والقدرة على التذكير.</p>

إنتبه للتالي:

- أن تذكر ردات الفعل على أنها ردات فعل طبيعية، وغالبا ما يتم تجاوزها.
- أن الموضوع حساس، وبسهولة يمكن أن يقض مشاعر لدى الحضور.
- أن الحضور على الأغلب لديهم جميعا تجارب صعبة خلفهم، لكنهم ليسوا بالضرورة مصابون بالصدمة النفسية.

أنه لمن المهم أن تقوم بعد التمرين بلفت الانتباه إلى التالي:

- أنه لمن المهم أثناء وبعد التمرين التحديد، بأن ردادات الفعل (ومن ضمن ذلك الإصابة بالصدمة النفسية) هي نتيجة لتجارب عنيفة.
- أنه لمن المهم التشديد على أن الأمثلة التي تمت تسميتها على ردادات الفعل غالباً ما تعد طبيعية ومع الوقت سوف تتلاشى وتختفي على الرغم من أن التجارب التي أدت إلى ردادات الفعل أو الخبرة منها لم تختفي بعد. يجد المرء طريقته للتعيش معها.
- شدد أيضاً على أن ردادات الفعل العنيفة التي لا تتلاشى أو تختفي مع الوقت، بل تصبح أسوأ أو تزداد، فإنه لمن الضروري عندها الحصول على المساعدة المحترفة. هنا يعد من الأهمية بمكان أن يأتي المدرب الحاضر على ذكر معلومات تتعلق بأن يمكن التقديم محلياً للحصول على هذه المساعدة.
- نقطة مهمها أيضاً، بأن المرء لا يمكنه نسيان التجارب التي تؤدي إلى الصدمة النفسية، لكن يمكنه التعايش معها.

العديد من الناس لا يحبون الحديث عن التجارب الرهيبة التي عايشوها. قد يكون من المهم بالنسبة للحضور أن يلتفتوا إلى الذي يشعرون به بهذا الخصوص أو سماع كيف يفكر الآخرون. التمرين الإضافي بخصوص التجنب ضمن المواد الإضافية يمكن أن يستخدم لذلك.

التمرين

الفيلم "العيش مع الصدمة النفسية"

الفيلم "العيش مع الصدمة النفسية" يمكن أن ذا صلة لعرضه على مجموعة ماينديسرينغ. في الفيلم يقوم خمسة لاجئين بالحديث عن قصصهم المتعلقة بالكفاح من أجل خلق حياة جيدة لهم على الرغم من الصدمة النفسية. كن منبهاً إلى أن الفيلم يمكن له أن يقض مشاعراً قوية وانها لفكرة جيدة ان تقوم بأعطاء استراحة قصيرة بعد مشاهدة الفيلم، إضافة إلى ذلك، انتبه إلى بعض الحضور الذين يمكن أن يكونوا قد تأثروا. هذا يعد بشكل خاص دور المدرب الحاضر معك.

مدة الفيلم تقارب 20 دقيقة.

يمكن مشاهدة الفيلم على الموقع الإلكتروني traume.dk تحت "المعرفة عن الصدمة النفسية" و "الفيلم". الفيلم متوفر باللغات الدانماركية، العربية، الصومالية، الفرنسية، البورمية، الألبانية، البوسنية، الفارسية والنيبالية .

العرض

المساعدة الإحترافية

في حال معاناة الشخص من مؤشرات جدية على الإصابة بالصدمة النفسية، يكون حينه من المهم البحث عن المساعدة الإحترافية. يمكن للمرء الحصول على المساعدة عن طريق القطاع الصحي من أجل المعالجة الخاصة من الإصابة بالصدمة النفسية. المعالجة لا تشمل فقط الأحداث التي حصلت في الماضي، لكنها تنتظر أيضاً إلى العائلة مجتمعة، إضافة إلى المشاكل الإجتماعية والإقتصادية في الدانمارك. الطبيب الشخصي هو المسؤول عن الإحالة إلى المعالجة من الإصابة بالصدمة النفسية.

من الأفضل الطلب من المدرب الحاضر عمك أن يقوم بالحديث عن الفرص المحلية للمعالجة من الإصابة بالصدمة النفسية.

تمرين

مالذي يمكنك فعله؟

في هذا التمرين يجب على الحضور الإلتفات إلى مالذي يمكن للمرء فعله عندما يعيش مؤشراً على الإصابة بالصدمة النفسية. الهدف من هذا التمرين هو اعطاء نبذة عن تلك الفرص التي هي بحوزة المرء من أجل إدارة والتعاطي مع الصدمة النفسية، والتعلم من الآخرين وطرقهم التي يفعلون بها الأشياء.

هكذا يجب عليك أن تفعل:

- أعمل مخطط توهديجي بنفس الأطر في التمرين تحت اجتماع المجموعة 7 حيث يجب على الحضور الحديث عن الذي يمكن للمرء فعله عندما يكون مصاباً بالإجهاد.
- اسئل الحضور:
- مالذي يمكن للمرء فعله، عندما يشعر بمؤشر على الإصابة بالصدمة النفسية؟
- اكتب جواب الحضور على مخطط توضيحي.
- إنه لمن المفضل أن يكون العديد من الأجوبة متشابهة كما هو الحال في اجتماع المجموعة 7.
- ساهم شخصياً بأمثلة شخصية منك أو من استمارة من اجتماع المجموعة 7.

العرض

الإطفال والصددمات

يمكن أن يصاب الأطفال أيضا بصدمة نفسية. عندما يتعرض الأطفال لتجارب عنيفة أو عندما يعيشون في أسرة أحد الوالدين أو كليهما مصاب بصدمة نفسية، فيمكن أن تؤثر عليهم فيحصل عندهم مثل الكبار ردود أفعال جسدية، عاطفية واجتماعية. وقد تصل أيضا لدرجة أن يحتاج لمساعدة. يمكن أن يصاب الأطفال أيضا بصدمة نفسية بسبب عجز آبائهم عن توفير الأمن والعناية التربوية، فعلى سبيل المثال إذا ما تعرض الأطفال كثيراً أو رأوا آخرين تعرضوا للعنف المنزلي، أو إذا كان الطفل يعيش مع أحد الوالدين المصاب بصدمة نفسية صعبة. فإننا نتحدث هنا عن صدمة من الدرجة الثانية.

ولذلك فإنه من المهم كوالدين ملاحظة ردود أفعال أطفالهم – فعلى سبيل المثال تتغير سلوكياتهم، يصبحون أكثر هدوئاً أو انطواءً، أو عكس ذلك، التفاعل بعنف شديد مثلاً في المدرسة. لذا لا بد من طلب المساعدة إذا كنت قلقاً بشأن نمو طفلك. من الواضح هنا أن المدرب سيقدم لكم التفاصيل الكافية عن مكان الحصول على هذه المساعدة حيث تسكنون.

تمرين

"هل تعرفون ردود أفعال الأطفال التي يمكن أن تكون علامة على أنهم تعرضوا في السابق لتجارب/ صدمات عنيفة؟" أكتب اقتراحات الأهالي على اللوح الورقي.

اطلب من الآباء أن يعطوا مقترحات حول كيفية دعم أطفالهم في التعامل مع آثار التجارب العنيفة / الصدمات. يمكن أن تكون تجارب شهدوا عليها أو إذا كانوا يعيشون مع شخص مصاب بالصدمة وصدمة تؤثر على حياة الأسرة اليومية.

كوالد يمكنك على سبيل المثال:

- يجب أن تكون على علم بردود أفعال أطفالك
- احرص على توفير مكان آمن وسليم للأطفال: التزم بالمواعيد، اقضي بعض الوقت للتحدث مع الأطفال حول كيف تسير امورهم، استمع لما يقولون، الخ
- ضع بعض الإجراءات حول الأشياء التي تقومون بها سوياً في الأسرة = التعرف والقدرة على التوقع/التنبؤ
- توفير الرعاية
- اسعى لطلب المساعدة إذا كنت في شك حول ما يمكنك القيام به، أو ما يمكن أن يفعله طفلك
-

تمارين الاسترخاء

بعد موضوع ثقيل كالصدمة سيكون من المفيد وضع تمارين للاسترخاء ضمن البرنامج أو في نهاية اليوم. وكذلك بالمثل يمكن ان يكون من المفيد السماع للموسيقى، يمكن للوالدين استخدامها في المنزل. انظر الأمثلة صفحة 80

الخاتمة

ملخص الرسائل الأساسية للاجتماع "ما مررنا به اليوم؟"

- هل لديك/ لديكم أية أسئلة عن موضوع اليوم أو البرنامج؟
- ما هو انطباعك / أنطباعكم عن سير هذا اليوم؟
- ما هي الامور التي كانت مفيدة / مساعدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير في موضوعات اليوم للاستعداد لأي أسئلة في المرة القادمة
- أخبرهم عن موضوع الاجتماع القادم.

مواد إضافية 8

الصدمة النفسية

تجارب صدمة نفسية للأطفال

Resiliens - القدرة على مواجهة المشاكل النفسية

تمرين إضافي بخصوص التجنب

الصدمة

الصدمة والإصابة بالصدمة هي ردود فعل طبيعية لتجارب غير طبيعية مثل العنف الشديد، الحرب والهروب وكذلك الضغط لفترة طويلة. الكثير يتعلمون طريقة التعامل مع تلك الآثار، ولكن يمكن أن تكون تلك الآثار المنهكة صعبة للغاية، لدرجة انه يكون بحاجة لمساعدة متخصصة. يوجد في الدنمارك مراكز متخصصة لعلاج مثل هذا الأمر. يمكنك تعلم تقنيات وأساليب لتساعدك في التخفيف من بعض تلك الآثار التي قد تحصل.

في هذا الاجتماع سنتطرق الى ما قد يسبب الصدمة، ما هي ردود الأفعال التي يمكن ان تحصل، وما يمكنك القيام به للتصدي لذلك. بالإضافة إلى ذلك على المشاركين معرفة انه في الدنمارك يمكن الحصول على مساعدة مهنية متخصصة. وستكون في الدرجة الأولى مهمة المدرب للإخبار عن مثل هذه الفرصة للإشارة الى أقرب خيارات العلاج المتاحة.

آثار الصدمات لدى الأطفال

بعض الأطفال أضعف من غيرهم. عند بعض الأطفال قد تستمر الأعراض لعدة أسابيع، أشهر أو حتى سنوات. قد تكون الإصابة صغيرة وكذلك كبيرة ويمكن أن تؤثر على جوانب متعددة في تطور الطفل. الأطفال في الظروف الصعبة قد يتفاعلون بطرق مختلفة، لأن ردود أفعالهم تعتمد على أشياء كثيرة، فعلى سبيل المثال نوع الحالة، عمر الطفل، شخصية الطفل، وحجم التهديد، سواء كان الطفل وحده أو مع العائلة.

يمكن أن تكون ردود أفعال الأطفال كالبالغين، ويمكن أن تؤثر على كل من فرص التعلم و التطور. ومن المهم أيضا معرفة أن الأطفال يمكن أن يصابوا بما نسميه صدمة الدرجة الثانية من خلال العيش مع آباء وأمهات مصابون بالصدمة النفسية. العنف في الأسرة يمكن أيضا أن يكون سببا لإصابة الأطفال بالصدمة.

المرونة

المرونة تعني المقاومة. وهنا نشير إلى مرونة الإنسان.

على مرور الوقت وجدت هناك الكثير من الدراسات عن الأطفال والشباب ممن عانوا معاناة شديدة ولكنهم برغم ذلك عاشوا حياتهم بشكل جيد بعدها.

في مجال البحث تم دراسة أي العوامل التي ساهمت في تمكن الأطفال أو الشباب من تسيير امورهم على الرغم من أنهم واجهوا معاناة شديدة كالحرب، الكوارث أو ظروف التنشئة الصعبة. هذا يسمى، البحث في مجال المرونة والتي تركز على العوامل التي تنشئ الصحة والمرونة.

الأبحاث و التجارب من النرويج تبين أن الآثار ستكون ذات أهمية كبيرة لفرص الطفل أو الشاب للمضي قدماً بعد المعاناه الصعبة. كما أنها تلعب دورا رئيسيا في أن الطفل أو الشاب لديه قدرات جسدية ونفسية جيدة، ونوعية المساعدة المتوفرة في محيط الطفل او الشاب.

بالإضافة إلى ذلك، تظهر الأبحاث أن العوامل التالية هي الحاسمة:

التأقلم

- أن يحصل الشاب أو الطفل على المساعدة ليعزز هويته ويطوير مهاراته
- أن يحصل الشباب أو الطفل على المساعدة للتصدي للضغط
- أن يكتسب الشاب أو الطفل الخبرة، انه بالإستطاعة تغيير شيء في الظروف
- أن يكتسب الشاب أو الطفل الخبرات الاجتماعية، أي تعلم التعاون مع الآخرين، تبادل الآراء، الاستماع ومراعاة القوانين وما إلى ذلك ...

الإبداع

أن يحصل الشاب أو الطفل على فرصة التعبير عن ذاته بطريقة ابداعية، مثلاً من خلال الرسم، التلوين والموسيقى وما الى ذلك..

الشعور بمعنى الحياة

- أن يحصل الطفل أو الشاب على شعور بأن الحياة تستحق أن تعاش على الرغم من التجارب القاسية.

المجتمع المحلي

- أن يتاح للطفل أو الشاب فرصة تبادل الأفكار والمشاعر مع الآخرين
- أن يستطيع الطفل أو الشاب تأكيد هويته
- أن يحصل الطفل أو الشاب على شعور الانتماء لمجموعة مع غيره من الأطفال أو الشباب

الإستمرارية

- أن يحصل الطفل أو الشاب على شعور بأن الحياة يمكن التنبؤ بها/ توقعها مرة أخرى ، اليوم والغد والاسبوع المقبل يشبه إلى حد كبير هذا اليوم.

بالإضافة إلى ذلك، أن يكون هناك على الأقل شخص واحد بالغ يتابع الطفل / الشاب لفترة طويلة.

المصدر:

Trine Waaktaar og Helen Christie:”Styrk sterke sider, Håndbok i resiliensgrupper for barn med psykosociale belastninger.” Kommuneforlaget, Oslo, 2000

تمرين اضافي على التجنب

التمرين التالي يتعلق بالتساؤل عن سبب أن بعض الناس لا يريدون الحديث عن ماضيهم. لخص اجابات المجموعة على اللوح الورقي، سلط الضوء على بعض الأمثلة (أضف من عندك اذا لزم الأمر) وراجعها مع المجموعة.

أكتب امثلة المشاركين على اللوح الورقي ثم أضف :

- تجنب الذكريات
- الخوف من المواجهة
- الخوف من ان يفهم بطريقة خاطئة
- الخوف من عدم تعامل الآخرين مع المعلومات بطريقة سرية
- ليس من طبيعتك الحديث عن مشاعرك
- هذا لا يمت لثقافتنا بصله، لا يمكنك فعل ذلك، لا يحدث مثل هذا في ثقافتنا
- لا اتحمل الاستماع لقصص الآخرين، فلماذا عليّ اذاً ان أقول؟
- العار، الشعور بالذنب
- لأن ما حدث شيء كبير جداً، فلذلك سوف لن تنسى ذلك أبداً.

المشكلة الأكبر بالنسبة للكثيرين هي أنهم يخافون من أفكارهم لأنها تشعرهم بالحزن، أو انها عنيفة وعميقة نوعاً ما. الذكريات المخيفة، يحاول الانسان تجنب أي شيء يذكره بها. ولذلك فمن المهم جداً عدم إجبار أي شخص لإعادة تذكر مشاعره من خلال استجوابهم.

قد يكون التجنب استراتيجيية مناسبة للتعامل مع التجارب الصادمة الماضية، ولكن يمكن ان تتطور لتصبح عائقاً أمام الشخص، فمثلاً على شكل الانعزال عن العالم الخارجي، بما في ذلك أطفالك، وهذا شيء غير جيد وغير سليم لأحد.

الإسترخاء و انيرجيزايرس (شحن الطاقة)

عندما يتم التعاطي مع مواضيع ثقيلة الوطء وتتطلب طاقة كالإجهاد والصدمة النفسية، فإنه لمن الجيد بمكان أن يتم رفع المزاج. يمكن فعل ذلك عن طريق عدة أمور منها بعض تمارين شحن الطاقة أو تمارين الإسترخاء والتي يمكنك ايجادها في الكتيب المرفوق. كذلك سوف تجد أقتراح للموسيقى التي يمكنك الإستماع لها أثناء تمارين الإسترخاء.

تهدف الموسيقى و تمارين الإسترخاء و شحن الطاقة إلى امكانية العمل على التهدئة ومكافحة الإجهاد. يمكن استخدامها في أحد الإجتماعات ولكنها كذلك من بعض الطرق التي يمكن للأباء أخذها واستخدامها شخصيا في البيت.

لقاء المجموعة 9

المواضيع:

التفاعل من خلال المشاعر

شهادة المشاركة

1- الترحيب، تلخيص الجلسة الماضية، ومقدمة لمواضيع اليوم

- رحب بجميع المشاركين. و أظهر انك فرح بوجودهم.
- اسألهم لو كان عند أحدهم سؤال او استفسار عن الجلسة الماضية.
- كرر القواعد المتفق عليها إذا لزم الأمر (إذا لزم الأمر علق الملصقات على الحائط)
- أخيرهم عن موضوع اجتماع اليوم وهدفه والذي سيكون آخر جلسات المجموعة.

الهدف

نراجع مرة أخرى دور الأبوة ، وننظر الى وردة Leary وأي الأدوار التي غالباً ما يختارها الإنسان في المواقف المعينة.

الهدف من ذلك هو أن تعي ردود أفعالك والسبب، وأن تتعلم كيفية الحفاظ على الخوف والمشاعر ضمن النسب المقبولة، حتى تحصل على المزيد من الهدوء المطلوب للتربية وكذلك الشعور بالتحكم في الموقف.

اليوم هو آخر اجتماع لمجموعة الوالدين، وسنودع بعضنا البعض.

العرض

التفاعل من خلال المشاعر

في بعض الحالات، يمكن للشعور بالخوف أو القلق من السيطرة على الشخص، وقد يتصرف بطريقة غير عقلانية. في حالات أخرى قد يحاول الآباء إخفاء المشاعر السيئة والألام عن أطفالهم رافئاً بهم. ولكن كل الأطفال يشعرون بوالديهم عندما تكون حالتهم سيئة. هل أنت كوالد مصاب بصدمة نفسية، أنها لا تؤثر فقط عليك، بل يمكن أن تؤثر أيضاً بشكل غير مباشر على الأطفال من خلال طريقة التعامل مع الأولاد، كما مر معنا في الجلسة الماضية (القاء 7)

ولذلك فإنه من المهم أن تكون على بينة من ردود افعالك وطريقة تعاملك مع أطفالك، وخصوصاً ما يكمن وراء ردود أفعالنا. هذا ما سوف نراه خلال اليوم.

استخدم المثال التالي عن رهاب المرتفعات كمثال على كيفية التحدث للتغلب على الخوف.

رهاب المرتفعات

أنت تقف على قمة درج حجري حاد وطويل، عمره مئات السنين. ستجتازه إلى الأسفل. أنت تفكر: "ساعدوني، الدرج يمكن أن ينهار. وسأسقط الى الأسفل، ثم سأموت " النتيجة هي أنك لا تجرؤ على اجتياز الدرج. وسيبغى عليك القلق، بل وربما الذعر. ستفقد السيطرة على هذا الوضع.

سيكون من الجيد هنا محاولة استعادة السيطرة على الموقف، على سبيل المثال إبدأ نقاشاً مع نفسك: هل سينهار الدرج ؟ لا، ليس من المرجح. ومع ذلك فمن المحتمل أنك تنزل وتقع إذا لم تكن حذراً. إذا كنت حذراً، فإنك لن تنزل. ربما أنك تجرؤ وتنزل على الدرج، إذا مشيت الى الوراء وتنزل خطوة واحدة في كل مرة على طول الطريق. أنت ترى أولاً أن الخوف يغمرك، والقلقك / الذعر يتحكم في أفكارك، ثم بعد ذلك ستستطيع التعبير عن فكرة معقولة للوضع برمته. لدينا في كثير من الأحيان ميل لسرعة الرد فوراً لظرف معين بناءً على افتراض دون التحقق بداية من واقعية حدوث الأمر، ولماذا يحدث هذا الشيء.

وبالمثل فإن كثيراً من الآباء يميلون الى الاعتقاد فوراً بالأسوأ: "ما هذا لا...! سيصبح ابني الآن حتماً مجرم"، الخ.

تطرقنا الى أمثلة مشابهة في اللقاء عن القلق، الثقة وعدم الثقة، العقاب والثواب، فكروا مثلاً بالأمثلة التي ذكرتموها، حيث شعرتكم إمكانية فقدانكم السيطرة. تطرقنا أيضاً الى أسباب ردود الفعل كحالة القلق لديك، الناجمة ربما عن الصدمات النفسية السابقة، الخوف من اعتقادكم ماذا سيكون رأي عائلتكم، أو الخوف من ردود فعل ومتطلبات المجتمع.

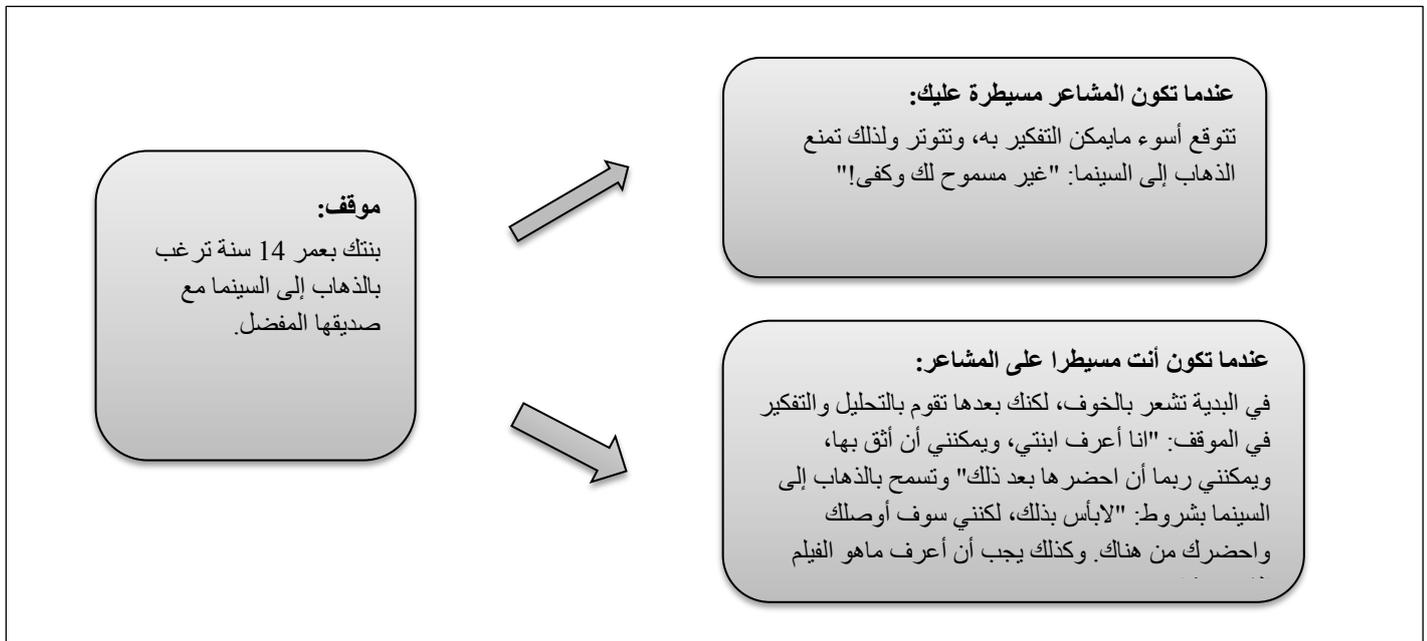
التمرين

عندما تكون السيطرة للمشاعر

الهدف من هذا التمرين هو أن يقوم الحضور بالتفكير بخيارهم في المواقف المختلفة مع ابنائهم، عندما يكونوا مسيطرين على مشاعرهم.

هكذا يجب أن تفعل:

- اطلب من الحضور، كل على حدة، أن يفكر بواقف أو أمثلة عن سلوك ابنائهم، أمنيات وماشابه ذلك، حيث يصبح الحضور مرتبكا ويفقدوا التركيز.
- وزع الإستمارة رقم 6 إلى الحضور واطلب منهم كتابة الأمثلة فيها.
- أبدأ بالمرور على مثال واحد كالوارد أدناه أو مثال واحد من حياتك الشخصية.
- بعد ذلك، قم بالجمع وسؤال الحضور عن لديه أمثلة يرغبون بمشاركتها مع بقية الحضور.
- تكتب الأمثلة على مخطط توضيحي.



نصائح مفيدة للتحكم

يجب على المشاركين ان يحددوا نصائح جيدة مع بعض للتحكم في المشاعر

هكذا سوف تفعل:

-> اسأل المشاركين ماذا يفعلوا ليسيظروا على مشاعرهم

-> اكتب الأجوبة على المخطط التوضيحي

يمكن لك ان تترود من نصائح المشاركين في استخدام المنهج في اسفل النص

عندما يحدث شيء، لا تستجب على الفور. عد مثلاً إلى عشرة وشكل لك صورة عن الوضع:

1. أوصف الحالة لنفسك، كما تراها. ما يحدث على وجه التحديد؟
2. أوصف أيضاً لنفسك ما الذي تخشى أن يحدث؟ ما الذي يخيفك وما يقلقك؟
3. فكر حول هل هذا الخوف / القلق له ما يبرره أم أنه يأتي من قلق متجذر أو شكوك وبالتالي ليست بالضرورة عقلانية (هل لها علاقة بقلق لديك، وربما نتيجة صدمة أو خوف من ماذا سيكون رأي عائلتك؟).
4. تعرف على امكانية اذا كان لديك خيار آخر لردة الفعل.

التمرين

مستقبل المجموعة

في مجموعة مايندسبرينغ يحصل المشاركون عادة على ترابط خاص بالمجموعة. في المجموعة هناك كتمان لسر فيما يتعلق بالمواضيع ذات الأهمية بالنسبة للمشاركين. البعض يشعر بالحزن على وداع بعضهم البعض، ويرغبون بالإرتباط بالمجموعة. المشاركون في المجموعة يمكن لهم أن يشهدوا على أنهم وصلوا إلى علاقات مع بعضهم البعض، يرغبون بالإحتفاظ بها.

هنا في الإجتماع الأخير، من الجيد بمكان أن يطلب من المجموعة التحدث عن:

- كيف يرغبون بالإحتفاظ بالإتصال ببعضهم البعض مستقبلاً؟
- في حال كان لديهم الرغبة بالإحتفاظ بالمجموعة، كيف يمكنهم فعل ذلك؟
- كيف يمكنهم الإستفادة من بعضهم البعض في المستقبل؟
- هل لديهم الحاجة للمساعدة؟ - في حال كانت الإجابة بنعم، كيف؟

على سبيل المثال، قام المشاركون السابقون في مايندسبرينغ بإنشاء جمعية لوضع الأطر من أجل استمرارية لقاءهم. لاتوجد شروط لكيف يمكن للمجموعة أن تتعاطى مع بعضها بعد المسار الجماعي. لذلك، فأن الأمر متروك للمشاركين أنفسهم، لكم يجب أتاح الفرصة لهم من أجل الإتفاق على شيء ما، أثناء وجودهم معا في المجموعة.

4- الخاتمة

موجز عن الرسائل الأساسية لهذا اليوم. هل لديكم أسئلة؟
نحن الآن بصدد إنهاء لقاءات هذه المجموعة، لذلك حان وقت التقييم.

كيف تقيم مشاركتك في لقاءات هذه المجموعة؟

ما الاضافة التي حصلت عليها من خلال مشاركتك؟ ما هي الايجابيات؟ ما هي السلبيات؟
أشكر المشاركين على مشاركتهم في المجموعة على جميع مساهماتهم، أمثلتهم وغيرها من التي ذكروها. ثم بعد ذلك وقت توزيع شهادات الحضور.

حظا سعيدا مع MindSpring = بداية جديدة لأباء أطفال مراهقين!

مواد اضافية 9

التفاعل وفق المشاعر

ختم المجموعة

الإستمارة 6

شهادة المشاركة

الإستجابة من خلال العواطف

يميل غالبية الناس إلى الإستجابة من خلال مشاعرهم الفورية. قد لا ننظر جيدا بما فيه الكفاية لما يحدث، بل نستجيب بعواطفنا. فعلى سبيل المثال أنت تستجيب مع الذعر والقلق، أو من خلال حالة ذهنية أخرى.

الجميع يعرف أنه لو كان هناك حريق، فمن الحكمة الحفاظ على الهدوء، إخماد الحريق واستدعاء إدارة الإطفاء مباشرة إذا لزم الأمر.

إذا فزع الانسان، فسيؤدي ذلك الى عواقب وخيمة، ولن يستطيع التصرف، ثم يتم حل المشكلة.

التربية هي أيضا منطقة غنية بالالوان، تجعل الكثير من الأباء يستجيبون بحالة من الذعر. لماذا؟ لأنهم يريدون القيام بذلك على أحسن وجه، كذلك ممكن لأنهم يخافون من فقدان أطفالهم، أو لعدم التأكد مما قد يحدث.

من منا لم تراوده أفكار مبالغ فيها:

عندما يرغب ابنك ذو الـ 16 عاماً بشراء دراجة نارية، ستصاب بالذعر وتصرخ أنه أمر خطير جدا وأنه قد يصاب بأذى.

عادة ما نميل على الفور إلى الاعتقاد بالأسوأ. هل نسأل أنفسنا: "همم هل الوضع كذلك الآن؟ لماذا أفكر هكذا؟ هل حصل لديه أي حوادث أخرى؟ هل هو شخص غير مسؤول أو ..."

مثال اخر:

ابنتك البالغة من العمر 15 عاما تود الذهاب إلى الديسكو/المرقص مع صديقتها. ترفض الأمر مباشرة، لأنه أمر خطير. وقد تصاب بأذى، تلنتقي او تبحث عن عشيق، محاولة ممارسة الجنس. وما الذي ستقوله الأسرة؟ عواقبه علي أنا؟ أنت تمنع ذلك.

كل هذه الحجج لا تحتاج إلى أن تكون صحيحة أو أسوأ من ذلك، غير مرجحة نهائيا إذا كنت تعرف أنه يمكنك الوثوق بطفلك! هل أصيبت بأذى من قبل؟ هل تتصرف بتحدي و رغبة بالأولاد؟ لماذا تفعل ذلك فجأة الآن؟ باختصار لدينا ميل لجعل المجهول كبير جدا ودائما نتخيل الأسوأ. نحن نرى أشياء احتمال انها لن تحدث أبدا.

نحن لا نرى الواقع الفعلي لهذا الوضع، ولكننا نستجيب بناءً على عواطفنا الفورية. عواطفنا تدفعنا للإستجابة بدافع الخوف، الإحباط أو التوقعات السلبية. لو أن شخصا مر بالعديد من التجارب السيئة، سيتوقع تلقائيا المزيد من المعاناه بدلا من الامور الإيجابية. كل ذلك إنساني تماما، ولكنه ليس مثمر للغاية.

لو أننا عددنا للعشرة منذ البداية، و بعدها سألنا أنفسنا: "هل هذا هو الحال فعلا؟"، ربما نحصل على ردة فعل مختلفة تماما (وأكثر عقلانية).

يمكنك التدريب على هذه الطريقة لردة الفعل وبالتالي تكسب المزيد من السيطرة على عواطفك الفورية وحتى كسب المزيد من التأثير على الأشياء.

كيف اقوم بذلك؟

عندما يحدث شيء، لا تستجب على الفور (عد إلى العشرة) وارسم لك صورة عن الوضع: أوصف الحالة، كما لو أنك قد اخذت صورة لتلك الحالة. أوصف أيضا على الفور ما الذي تخشى حدوثه.

فكر في ما إذا كان هذا الخوف له ما يبرره، وأن الذي تخشاه واقعا يمكن أن يحدث، أو إذا كان خوفك منشؤه من شيء آخر. الخوف له في الغالب تفسير منطقي، وربما كون منشؤه وسائلك الدفاعية، خوفك من الوقوع في الخطأ أو أن شيئا سيئا سيحدث لأطفالك، أنك بالفعل مصاب بالإجهاد وغيره .

هنا يتعلق الامر بوضعك الحالي وليس على ما ستقرره وتتخذ منه موقفا. لذلك هو في الواقع شيء آخر تستجيب له غير الذي تراه مقابلا لك، ولا تراه بواقعية في بداية الامر.

قرر بعدها ماذا تريد أن تقول / تفعل لتصل الى مرحلة السيطرة على عواطفك الخاصة وفي نفس الوقت لبي رغبة طفلك.

من المهم جداً أن يكون هناك الوقت الكافي للانتهاء من جلسات المجموعة لأنه يجب أن يتوفر الوقت الكافي لطرح أسئلة على المشاركين عن كيف كان انطباعهم، وهل حصلوا على استفادة من لقاءات المجموعة او ما شابه ذلك.

وفي نفس الوقت من المهم جداً أن تشكرهم على مساهمتهم ومشاركتهم.

وأخيراً يجب أن يكون هناك متسع من الوقت لتسليم شهادات المشاركة.

لا مانع من أن تكون عملية التسليم بشكل احتفالي مهيب وتسلم الشهادات بشكل شخصي باليد.

اطلب من الحضور التفكير بمواقف مع أطفالهم عندما يكونون عصبيين وفاقدين التركيز، وبعد ذلك، أسئلهم:

- ماذا تفعل عندما تسيطر عليك المشاعر؟

- ماذا تفعل عن تكون أنت مسيطراً على المشاعر؟

الاستامارة 6

عندما تكون المشاعر مسيطرة عليك :

عندما تكون أنت مسيطرا على المشاعر :

عندما تكون المشاعر مسيطرة عليك :

عندما تكون أنت مسيطرا على المشاعر :

موقف:

موقف:

المابند سبرينغ

مجموعة الآباء

شهادة مشاركة

قد حضر في مجموعة المابند سبرينغ للآباء

اقيمت الدورة من:...../..... لغاية: / 20

المابند سبرينغ هو عبارة عن دورة للآباء في تربية الأولاد في ثقافة مختلفة عن التي نشؤوا فيها في نفس الوقت كلاجئ او اجنبي

الهدف

ان يحصل المشاركون على علم واطلاع يتبعها قدرة على التصرف وتقوية علاقة الابوة

المحتويات:

ان تكبر وتترى في ثقافتين- ان تأخذ القرار، التواصل مع الاطفال، وسائل مختلفة في التربية والتعلم

رد فعل طبيعي لأحداث غير طبيعية، بما في ذلك الصدمات والإجهاد الهوية وتغير الهوية

الشكل

تم التناوب في التقديم بين العروض التقديمية والتمارين الحوارية.

التاريخ:

مساعد مدرب المابندسبرينغ

مدرب المابندسبرينغ

ملحق-Bilag

شحن الطاقة (انيرجيزيرس)

مولدات طاقة جيدة في المايندسبرينغ

مولدات الطاقة هي عبارة عن تمارين قصيرة، الهدف منها خلق طاقة جديدة، علاقات اقوى داخل المجموعة، التركيز او نقل الاهتمام او تغيير جو ثقيل وصعب داخل قاعة الاجتماع. لا يكون في العادة لمولدات الطاقة مضمون مرتبط بموضوع الجلسة، كالثقافة والهوية او الصدمات. هي تعمل حقيقة كاستراحات صغيرة تتيح مجالاً لخلق طاقة جديدة او لكسر جو ثقيل صعب داخل المجموعة.

التعرف على الآخرين – كسر الجليد

جد شخصاً مثلك

الوقت: 5 دقائق

الوصف:

- اطلب من المشاركين ان يتوزعوا بشكل عشوائي على الارض
- اطلب منهم ان يجدوا بأسرع وقت ممكن شخصاً مثلهم لديه نفس لون الشعر
- اطلب منهم ان يصفحوا بعضهم ويتبادلوا التعريف بالاسم عند ايجاد الشريك.
- اطلب منهم ايجاد شخص من نوع جنسهم.
- اكمل بالطلب منهم أربع الى ست اشياء ان يجدوها، كلون العين مثلاً او العمر او الطول او مكان العمل او عدد الاولاد وهكذا
- يمكن ان تسأل المشاركين ان يأتوا ببعض الامثلة عن نوع الشريك الذي عليهم ايجاده.
- حافظ على وتيرة عالية وسريعة.

اسم الكنغر

الوقت: 5 دقائق

الوصف:

اجلسوا على الارض على شكل كتلة. على الجميع ان يقوم بالسلام على شخص آخر. عندما يسلموا يقول كل واحد منهم اسمه واحد هو اياته او اوصفه من صفاته الشخصية. الهواية او الصفة قد تكون كشيء يحبه الانسان، او شيء يعرف به الشخص عن نفسه. بعد التي تحب ركوب الدراجة، فيصبح Bente السلام على الآخر يأخذ الشخص الاول اسم وصفة الشخص الثاني. فمثلاً لو سلمت على وتحب ركوب الدراجة في حال ستسلم على آخرين. وبهذا ينتقل الاسم على الجميع. واصل لمدة دقيقتين او ثلاثة لغاية ما Bente اسمك يصبح التمرين غير مرح او غير مشوق.

تركيز الاهتمام وايجاد الاهتمام

اليد الوردية

5دقائق - الوقت: 3

الوصف:

سيبقى المشاركون جلوساً في اماكنهم. يغلق الجميع اعينهم ويقبضوا ايديهم ويضعوها على ركبهم امامهم. عندما تقول " الآن" سيقومون ببطئ بفتح ايديهم كالوردة التي تتفتح بدقة واحدة بالضبط. عند مضي دقيقة واحدة تخبرهم بذلك. قلة منهم من سيصيبون الهدف، البعض سيفتح يديه بسرعة، وآخرين لم ينتهوا من النصف بعد.

"انه ماعز" ...

الوقت: 5 دقائق

الوصف:

اصطفوا على شكل دائرة. يشير مدير الجلسة بشيء او مادة (قلم اللوان او كأس مثلاً) لأحد الاشخاص عن يمينه ويقول: " انه ماعز". يأخذ الشخص الذي على اليمين المادة او الشيء ويقول: " هذا ما هو؟" ويعطيها لك مرة اخرى. تأخذها وتعيد: " انه ماعز" وتعيدها له ثانية. الشخص الذي على اليمين يلتف مقابل الشخص الثاني يشير بالمادة او الشيء ويقول: " انه ماعز". هنا يعاد تغيير الألفاظ عن ذي قبل. وفي اثناء تنقل الماعز على المجموعة، يأخذ مدير الجلسة ورقة جديدة ويرسلها للمجموعة) اما بنفس الاتجاه او بالاتجاه المعاكس) ويقول مثلاً: " انها بقرة". ونقوم هنا ايضا بنفس التسلسل كما فعلنا قبل. ارفع منن وتيرة العمل وارسل من كلا الاتجاهين لغاية عدم تحمل المشتركين لها اكثر. المهم في الامر وجود الكثير من النشاط حتى لا يقف البعض وينتظر دوره.

من خلق طاقة جديدة / من اجل تخفيف جو ثقيل وصعب

تخيل لعب الكرة

الوقت: 5 دقائق

الوصف:

ابدأ التمرين وكأنك تلعب بكرة تنس وترميها للاعلى وللأسفل على الارض امامك وتحدث في الإثناء بأنك ستلقي الكرة بعد قليل لأحد المشاركين، والذي سيقوم بدوره بالقاءها لمشارك آخر، ولكن يمكن ايضا اختيار نوع آخر من الكرات) كرة السلة، كرة اليد، كرة الماء، كرة الطائرة، بالون، برتقالة، تفاحة او اي شيء يمكن تخيله يمكن ان ان يلقي(. اطلب من المشاركين الوقوف وان يتجهزوا لتلقي كرتك.

على الذي سيلقي الكرة تسمية الشخص الملقى اليه: سألقي بكرة التنس لعمر. يمسك عمر بكرة التنس ويشكلها لشكل جديد ويلقيها لشخص جديد في المجموعة، وهكذا. اعمل على ان يتم رمي الكرة للجميع وآخر شخص يمسك بالكرة يعيدها اليك، وهنا ينتهي التمرين.

"اجمد" !

الوقت: 5 دقائق

الوصف

اطلب من المشاركين ان يمشوا بشكل عشوائي ويلوحوا بأيديهم وعندما تقول كلمة "اجمد!" عليهم ان يقفوا على الهيئة التي هم عليها عند نطقك بكلمة اجمد. كلمة "تحرك!" يعيد الحركة لهم مرة ثانية. اجمد! يتوقفوا .. وهكذا. تمرين صغير يساعد على حلحلة الامور وتسهيلها في حال جلس الشخص لفترة طويلة مثلا.

3-2-1

الوقت: 5 دقائق

الوصف

- يجتمع كل شخصين مع بعضهما البعض
- يقفوا مقابل بعضهم البعض ويعدوا للثلاثة
- يعدون كل رقم بالتناوب. فمثلا يقول الشخص الاول واحد، ويقول الشخص الثاني اثنين، والشخص الاول يقول ثلاثة، ويقول الشخص الثاني واحد وهكذا...
- عندما يجد الشركاء روتين او ايقاع معين، يغيروا رقم واحد بصوت وحركة) مثل كلمة مرحبا ويد توشر(. يمكن ان يعرف مدير الجلسة الصوت والحركة من اجل تسهيل الامر على المشاركين، ويمكن ايضا ان يقرر الشركاء ذلك.
- عندما تسير الامور، يتم تغيير الرقم الثاني بصوت وحركة، وفي الاخير يتم ايضا تغيير الرقم ثلاثة كذلك. ينتهي الامر باختفاء الارقام ولكن اصوات وحركات.

" Svuisj-spoing "

الوقت: 5 دقائق

الوصف : اصطفوا على شكل دائرة حيث يتمكن الجميع من رؤية بعضهم البعض. حرك يدك باتجاه الشخص المقابل لك وقل: كلمة "svuisj" يقوم الشخص على يمينك بأرسال الكلمة الكلمة للشخص الذي يليه وبنفس حركة اليد، ويستمر هذا الامر حتى يمر التمرين على كل الحلقة. اعد ارسال كلمة "svuisj" عدة مرات حتى تتأكد من ان الجميع فهمها. يمكنك الآن ادخال المستوى الثاني، والذي هو عبارة عن كلمة " spoing " كلمة " spoing " تعمل على تغيير "svuisj" لمسارها. نقال كلمة " spoing " في حين انك ترفع يدك امامك للاعلى، وتقول بصوت مرتفع كلمة(" spoing " بقوة الكرة المرسله من مضرب(. هنا تغير "svuisj" المسار. عند التمكن منها، يمكنك ادخال كلمة كلمة " bang " باستعمال هذه الكلمة يمكن للانسان ارسال الرسالة عبر الدائرة. لا يمكن استعمال كلمة " bang" للشخصين المجاورين، حيث يجب ان يستعمل هنا كلمة "svuisj" او " spoing " كلمة " bang " نقال بإشارة اصبع الشخص لشخص آخر في الجهة المقابلة وترديد كلمة " bang " يمكن ارسال كلمة " bang " عند استلام كلمة "svuisj" او " spoing" استمر في التمرين لغاية عدم الرغبة في الاستمرار، او ليخرج المشتركون عند ارتكابهم اخطاء أ.

استرخاء الجسم والعقل

السماع لموسيقى هادئة

02دقائق - الوقت: 85

الموسيقى الهادئة يمكن ان تريح الجسم والنفوس. مدرب المايندسبرينغ يمكن ان يطلب من المشتركين الجلوس او الاستلقاء بطريقة مريحة، اغلق عينيك ودع الموسيقى تملأ تفكيرك وجسمك وكل موجودات الغرفة. اسطوانة Niels Ejes مع موسيقى MusiCure يمكن ان تقلل الضغط وتهدئ الاعصاب ومن المفيد تشغيلها بعد تلك المواضيع الصعبة والثقيلة.

تمارين الشد والاسترخاء

5دقائق - الوقت: 3

يقوم مدرب المجموعة بإيقاف كل المشتركين في صف واحد لتمارين الشد والاسترخاء والذي تم ترتيبه مسبقا. يمكن ان يكون مثلا ان تقف وتمد كلتا يديك للأعلى، تقف على رؤوس اصابعك، التثاؤب، اعمل مساج لوجهك، حرك يديك بشكل دائري، ادر رأسك من الجنب الى الجنب، هز جميع جسمك .. وما الى ذلك.

الشد - والاسترخاء

الوقت: 5 دقائق

يقوم المدرب بترتيب الامور التالية:

• اجلس بطريقة مريحة على الكرسي، خذ نفس عميق ثلاث مرات، واخرج الهواء (الزفير) بعدها ببطئ. قم بشد وارخاء العضلات بالتزامن مع ذلك.

• ثانية. - قم بشد عضلاتك لمدة عشر ثواني. ثم اترك بعد ذلك واسترخي لمدة 15-20 ثانية.

• من المهم اثناء التمرين ان تنتبه الى الفرق بين الشد والاسترخاء

يمكن للشخص اختيار بعض اعضاء الجسم للقيام بالتمارين، فمثلا:

• القدمين. دع اصابع القدم تؤشر للاعلى باتجاه الانف، يمكن رفع الكعب عن الارض. اثبت على هذا الوضع لمدة 10 ثواني في حين استمرارك بالتنفس بهدوء. اترك واسترخي لمدة 15-20 ثانية.

المعدة والجزء السفلي من الظهر. "اضغط أسفل الظهر على مسند ظهر الكرسي وتحسس ان عضلات البطن تشد.

" - احبس أنفاسك في هذا الموقف في حين تعد للسنة. تنفس ببطء شديد واسترخي لمدة 15-20 ثانية.

• الذراعين والكتفين والصدر والرقبة: "انني ذراعيك وضعهما فوق بعض على الصدر. المرفقين يشيران إلى الأسفل، واليدين المضمومتين تشيران للأعلى. شد الذراعين، الكتفين، الصدر والرقبة - تذكر أن تستمر في التنفس بهدوء. تحمل

" - الجهد لمدة 10 ثواني. اترك واسترخي لمدة 15-20 ثانية.

• الوجه: "شد عضلات الوجه، كما لو أنك عضضت للتو ليمونة. تحمل الجهد واسترخي".

-الوجه مرة أخرى: " اضغط الشفتين وصك أسنانك معا حتى تشد عضلات الفك. تحمل الجهد لمدة 10 ثواني في حين

" - تننفس بهدوء. اترك واسترخي لمدة 15-20 ثانية.

يمكنك تكرار العملية برمتها مع المجموعات العضلية الأربعة مرتين.

يمكنك تكرار العملية برمتها مع المجموعات العضلية الأربعة مرتين.

" • أستشعر جميع الجسم في النهاية. دع جميع الجسم يرتاح ويسترخي. دع الافكار تسترخي، على سبيل المثال بواسطة إغماض العينين وتصور أنك موجود في مكان لطيف ومريح. إستمر بالتركيز في ذلك المكان الجيد لبضع دقائق ثم افتح

بعدها عينيك".

• أنهي بالاسترخاء والتثاؤب إذا كنت تشعر بالحاجة لذلك

يحدث في هذا التمرين شد لا ارادي للعضلات بعد الانتهاء من هذه الحركات، ولذلك فإن هذا الشد العضلي يؤثر على الجسم بشكل غير مباشر.

هز الجسد

الوقت: 5 دقائق

الوصف:

قفوا، ويفضل بشكل دائري ولكن ليس ضروريا. اولا تهز يدك اليمنى اربع مرات وتعد بصوت عالي في الاثناء. يقلد المشتركون التمرين. بعد ذلك تهز اليد اليسرى اربع مرات وبعدها الرجل اليمنى والرجل اليسرى وفي النهاية كل الجسد. يمكنك ايضا اشراك اجزاء مشوقة من الجسد، كالرأس، الرقبة، اللسان، حاجب العينين والاذنين. عندما تجربوها كلها مرة واحدة، تقومون بها بشكل جماعي، حيث في كل جولة تصبح الدائرة اقصر: اربعة يهزون اليد اليمنى، الرجل اليمنى، الرجل اليسرى وكل الجسد. ثلاثة يهزون، اثنان يهزون وفي النهاية واحد يهز.

قائمة المفردات / الإنجليزية، العربية، الصومالية، التغرينية

وصف معاني الكلمات في هذه القائمة هو استعمال حصري فقط في مسار المايندسبيرينغ. على الرغم من وجود معاني أخرى لمثل هذه الكلمات، والتي قمنا باستبعادها من الوصف في هذه القائمة.

تجدون هنا قائمة مترجمة للإنجليزية، العربية، الصومالية و التغرينية

DANSK	ENGLISH
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	Behaviour – the way one acts or reacts, actions
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	Relaxation – the ability of the body to relax / a conscious bodily relaxation
Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	Fear, dread or fright – bodily and mental reaction to experienced danger
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller fremtidigt problem	Concern – to be nervous or anxious about a current or future problem
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	Reward – to give someone something in recognition of an action
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	Biological – when something is related to nature, e.g. body structure and functions
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	Message – contents or a notice one wishes delivered to another person
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	Certificate of participation – documentation that a person has participated in something
Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskelig valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	Dilemma – a situation characterized by a difficult choice, where the possibilities are comprehended as equally good or bad
Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	Loneliness – to feel lonely (not to be confused with solitariness, being isolated or alone, but not necessarily lonely)
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	Energizer – a short exercise to create new energy, e.g. strong relations, fun, focused attention, light atmosphere, more positive attitude
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	Exchange of experiences – to share former experiences, knowledge and insights with other people
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	Physically – when something has to do with the body or the material world
Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	Community – the feeling of belonging to a group

Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid	Group course – a group of people meeting several times over a period of time
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	Identity – the way one self or other people perceive a person or a group of people
Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	Develop or change of identity – When identity develops or changes as a result of personal and physical change or important incidents in life
Kultur – levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker	Culture – predominant way of living and perceiving the world among a group of people
Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet	Equal treatment – when persons are treated equally regardless of sex, ethnicity and sexual orientation; thus they are not treated less favorably than others in comparable situations
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	Equality – when women and men regardless of sex has equal opportunities
Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	Tree of life – a metaphor and an exercise to reveal personal strengths, qualities and dreams in life
Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	Mistrust – lack of trust or confidence in someone or something
Normalitet – det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker	Normality – what is perceived as normal, thus dominant within a group of people
Norm – uskrevet og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	Norm – unwritten and commonly acknowledged rule within a group of people regulating behavior and actions and representing certain values
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser	Network – persons participating in a community concerning personal or professional interests
Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	Education/Upbringing – developing and influencing the behavior and personality of children by transmitting knowledge, norms and values
Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte	Professional help – an educated person providing professional support
Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	Psychic – what has to do with feelings, thoughts and mental life
Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	Psychoeducation – to learn about the psyche, feelings, thoughts, mental life and related illness
Påvirkning – når noget har en virkning på nogen – oftest med en slags ændring til følge	Influence/Impact – when someone is affected by something – often followed by some kind of change
Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	Resilience – to be resistant – to stay mentally healthy despite severely distressing incidents

Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	Sexual orientation – to be emotionally, affectionally and sexually attracted to a person of the opposite or same sex
Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	Autonomy – to be able to think and act independently of others
Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	Socially – something that has to do with relations between people or groups of people
Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	Social control – when someone is being sanctioned/ punished as a result of behavior perceived to be socially unacceptable
Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførsel i gruppen	Rules of the game – agreements made within a group on the behavior acceptable in the group
Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	Punishment – someone being exposed to uncomfortable treatment due to an action or accusation
Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/ krav til præstationer	Stress – when the body physically and mentally reacts with tension due to danger or major expectations/ demands to perform
Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	Handling stress – consciously encountering and acting on a feeling of stress
Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	Symptom – physical or mental sign of a certain illness
Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget	Trust – to have confidence in someone or something
Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	Traumatization – to be involuntarily physically and/or mentally affected of former severely distressing incidents
Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/ eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden – som et ”sår på sjælen”	Trauma – when a severely distressing incident has physically and/or mentally harmful and long-lasting effects on a person – like a “mental wound”
Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	Handling trauma – to consciously encounter and act upon physical and mental effects of trauma
Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	Challenge – a situation imposing personal, creative or intellectual demands on a person
Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	Values – general notions of the world and attitudes to life with special value to a person or a group of people and to which they intent to comply
Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	Choice – to make up your mind and select one of several possibilities
Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	Exercise – when one or more people follow certain instructions in order to achieve a new understanding, knowledge or bodily awareness

DANSK	ARABISK
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	السلوك - الطريقة التي يتصرف بها المرء، التصرفات.
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	الإسترخاء - قدرة الجسد على الإسترخاء / استرخاء جسدي متعمد
Angst , skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	الرعب أو الخوف - ردة فعل نفسية للجسد تجاه استشعار الخطر
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller frem- tidigt problem	القلق - أن تكون متوترا تجاه مشكلة حالية أو مستقبلية
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	المكافأة - اعطاء شيء ما للشخص ، كإعتراف بعمل قام به
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	بيولوجي / حيوي - عندما يكون الشيء على ارتباط مع الطبيعة، على سبيل المثال بناء الجسد ووظائفه.
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	الرسالة - محتوى أو خبر يتمنى الشخص ايصالها إلى الآخر.
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	شهادة مشاركة - وثيقة تؤثّق مشاركة الشخص في شيء ما
Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskeligt valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	معضلة/مأزق - ظرف، يتطلب من الشخص اتخاذ قرار صعب تكون فيه الفرص الجيدة والسيئة متساوية.
Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	الوحدة - أن تشعر أنك وحيدا (لا يجب الخلط هنا بينها وبين أن يكون منفردا، الأمر الذي لا يعني بالضرورة أن يكون وحيدا).
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	توليد الطاقة - تجربة قصيرة، تولد طاقة جديدة، على سبيل المثال: العلاقات القوية، الأمومة، الإهتمام الشديد، أجواء متفائلة، نظرة ايجابية للأمور.
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	تبادل الخبرات - مشاركة تجارب وانجازات سابقة مع الآخرين.
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	الجسدي - عندما يكون الشيء متعلقا بالجسد أو بالعالم المادي
Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	جماعة - شعور الإنتماء إلى مجموعة.
Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid	دورة جماعية - مجموعة من الأشخاص يجتمعون عدة مرات خلال فترة معينة

Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	الهوية – الطريقة التي ترى بها نفسك او يراك بها الآخرون مجموعة ما.
Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	تطوير أو تغيير الهوية - عندما تتطور أو تتغير الهوية نتيجة لتغير شخصي وجسدي أو أحداث مهمة في الحياة.
Kultur – levevis og verdensforståelse som er domine- rende blandt en gruppe mennesker	الثقافة - الطريقة السائدة لنمط المعيشة وفهم العالم بين مجموعة من الناس.
Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke be- handles dårligere end de ellers ville være blevet	المساواة في المعاملة - عندما تتم معاملة الناس على قدم المساواة بغض النظر عن نوع الجنس، العرق، والحالة الجنسية، أي أن لا تتم معاملتهم بشكل أسوأ مما يجب.
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	المساواة في الوظائف - عندما تكون الفرص متساوية أمام الرجال والنساء بغض النظر عن نوع جنسهم.
Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	شجرة الحياة – استعارة/ مجاز وتمارين حول نقاط القوة لشخص ما، الجودة والأحلام عند المرة خلال الحياة.
Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	عدم الثقة - هي أن لا تستأمن أو تصدق بشيء أو شخص ما.
Normalitet – det der opfattes som normalt, dvs domine- rende blandt en gruppe mennesker	الأحوال الطبيعية - الشيء الذي يعتبر طبيعيا بشكل سائد عند مجموعة من الناس.
Norm – uskrevet og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier	معيير - قانون غير مكتوب ومعترف به بشكل تلقائي من قبل مجموعة من الناس، يؤثر على السلوك والتصرفات، ويبني على مبادئ معينة.
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrø- rende personlige og professionelle interesser	شبكة - عندما يدخل أشخاص ضمن مجموعة فيما يتعلق بمصالح شخصية أو مهنية.
Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	التربية - التطوير والتأثير على سلوك الأطفال وشخصيتهم من خلال اعطاء المعرفة، المعايير والمبادئ.
Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte	مساعدة محترفة - عندما يقدم الشخص المتعلم دعما مهنيا.
Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	نفسي - عندما يتعلق الأمر بالشأن العقلي، المشاعر والأفكار.
Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	التثقيف النفسي - التعلم عن-النفس، حياة الروح، المشاعر، الأفكار والمرض ضمن هذا الخصوص.

Påvirkning – når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	التأثير - عندما يكون لشيء ما تأثيرا على شخص ما - على الأغلب يصاحبه نوع من التغيير.
Resiliens – det at være modstandsdygtig at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	المرونة - القدرة على المقاومة - المحافظة على الصحة العقلية على الرغم من الأحداث العنيفة.
Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	الميل الجنسي - أن يجذب المرء للمعايشة وممارسة الجنس مع شخص من الجنس الآخر أو من نوع جنسه.
Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	الاستقلالية - القدرة على التفكير والتصرف دون الاعتماد على الآخرين
Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	اجتماعي - عندما يتعلق الأمر بعلاقات بين الناس أو بين مجموعة معينة
Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	الرقابة الاجتماعية - عندما يعاقب أشخاص بناء على تصرفهم، الذي يعتبر غير مقبول اجتماعيا.
Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen	قواعد اللعبة - الاتفاقيات التي تبرمها مجموعة ما من أجل التصرف داخل المجموعة.
Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	العقاب - عندما يتعرض الشخص لمعاملة غير مريحة نتيجة لتصرف أو اتهام.
Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/ krav til præstationer	الاجهاد الكرب - عندما يصبح الجسم متوترا جسديا ونفسيا نتيجة لظروف خطيرة أو توقعات أو متطلبات عالية الأداء.
Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	ادارة الاجهاد - عند اتخاذ موقف والتصرف بناء على مشاعر مجهددة مضغوطة
Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	العارض - مؤشر جسدي أو نفسي على حالة مرضية معينة.
Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget	الثقة - أن تستأمن أو تصدق بشخص أو شيء ما.
Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	الوقوع تحت الصدمة - هي أن تكون متأثرا جسديا أو/و نفسيا بشكل لا أرادي نتيجة لأحداث عنيفة سابقة.
Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/ eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et "sår på sjælen"	الصدمة النفسية- عندما يكون لحدث عنيف تأثيرا جسديا أو نفسيا ضارا على الشخص مدة طويلة بعد انقضاء الحدث - "جرح نفسي".
Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	أدارة الصدمة - القدرة على التصرف والتعامل مع الآثار النفسية و الجسدية الناجمة عن الصدمة النفسية.
Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	تحدي - ظرف يفرض متطلبات شخصية، ابداعية وفكرية عالية لشخص ما.

<p>Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve</p>	<p>القيم - النظرة الشاملة للعالم والمواقف تجاه الحياة التي لها قيمة خاصة لشخص ما أو مجموعة من الأشخاص، ويحاولون العيش وفقا لها.</p>
<p>Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder</p>	<p>خيار - تحديد واحدة من عدة خيارات.</p>
<p>Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen</p>	<p>تمرين - هي أن يتبع شخص أو مجموعة من الأشخاص تعليمات محددة من أجل الوصول إلى فهم، معرفة أو شعور جديد في الجسم.</p>

DANSK	SOMALI
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	Dhaqanka – habkaqofkudhaqmoamakufalceliyo, falalka
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	Nefiska – kartidajidhkukunefiso/nefisaadjidhdareenleh
Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	Baqdinta, anfariirkaamanaxdinta – Jawaabcelintajidhka amamaskaxdaeeekhatarsoomarta
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller frem- tidigt problem	Walaac – inqofdareenkiisukacsanaadoamakawalaaco wax kusaabsandhibaato
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	Abaalmarin – in qof la siiyo shay iyaddoo loo aqoonsadaytallaabo
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	Bayoloojiahaan – marka shay uu la xidhiidhodabecada, tusaaleahaandhismahajidhkaiyosidaau u shaqeeyo
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	Fariin – waxa ay kakoobantahayamaogaysiiska mid rabo in loo diroqof kale
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	Shahaadadakaqaybgalka – warqadaxog ah in qofkaqaygalay shay
Dilemma - en situation, hvor man skal træffe et vanskeligt valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	Dhibaato – xaaladakisifaysandoorashoogadag, halkaasoosuuragalahaanshaha loo fahmosidii ay sisiman u wanaagsantahayama u xuntahay
Ensomhed - at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	Keliahaansho – la dareemokeliahaansho (yaanlagukhald ingoonijooginimada, la go'doomiyayamakeli, laakiin lama huraanahaancidlajoog ah)
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	Tamar kordhiye – Jimicsigaabanoolaguabuurotamarc usub, tusaalexidhiidhoxoog ah, maad, dareenxooga la saarayo, jawikhafiis ah, jawiaad u suuban.
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	Is waydaarsigakhibrada- ha – in lalawadaagikhibradohore, aqooniyofahanqotolehdadkakala
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	Jidhahaaneed – marka shay uukhuseeyojidhkaamacaala mkamaadiga ah

Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	Bulshadda – dareenkalahaanshahakoox
Grupperforløb - en samling af personer som mødes flere gange over tid	KoorsadaKooxeed – koox dad ah ookullmayadhowgoormuddowakhti ah
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	Aqoonsashada – habkaqofamadadka kale u arqaanqofamakoox dad ah
Identitetsudvikling/-forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	Kobcinamabeddelkaaqaonsiga – markaaqaonsigukobc oamaisbeddeshosidiinatijoshakhsiyeediyoisbeddeljidhee damashilalaanmuhiimahaynoonolsha ah
Kultur – levevis og verdensforståelse som er domine- rende blandt en gruppe mennesker	Hiddaha – habkaugumuhiimsannoloshaiyo u aragaadduunkadhexdakoox dad ah
Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke be- handles dårligere end de ellers ville være blevet	Dhaqanisku mid ah – markadadkalooladhaqmosiisku mid ah sinjahaan, isirkanooqagalmadda; sidaasnaloolam adhaqmosikaaqbalaadyarkuwa kale xaaladaha kale ee la is bar bardhigo
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	Sinaanta – markahaweenkaiyoraggaiyaddoon loo eeginsinjiga ay leeyihiifursaddosiman
Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	Geedkanolasha – sarbeediyojimicilagumuujyoawoodah ashakhsiyeed,tayooyinkaiyoriyooyinkanolasha
Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget	Is aaminla'aan – aaminaadla'aanamakalsoonidaqofama shay
Normalitet – det der opfattes som normalt, dvs domine- rende blandt en gruppe mennesker	Caadiahaanshaha – waxa loo arkosidiicaadi, sidaasnakubadangudahakoox dad ah
Norm – uskreven og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlin- ger, og som bygger på bestemte værdier	Curfiga – sharciaanqornaynoocaadiahaan la is qirsanayahaygudahakoox dad ah dejinaynsasharciyadadh aqankaiyofalalkaooowakiilka ah qiyamyogaar ah
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrø- rende personlige og professionelle interesser	Shabakada – dadkakaqayb ah bulshaddaoo ay khusayso danahashakhsiyeedamaxirfadeed
Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier	Waxbarashada/Korinta – kobcintaiyosaamayntadhaqa nkashakhsiyadacarruurtaiyaddoo loo gudbinayaqaon, curfiyoqiyam
Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte	Caawimoxirfadeed – qofwaxbaratayoobixinayaataageer oxirfadeed
Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre	Maskaxeed – waxakhuseeyadareenada, fikradahaiyonoloshamaskaxeed
Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed	Waxbarashadanafeed – in wax lagabarto wax kusaabsanmaskaxda, dareenka, fikradaha, noloshamaskaxdaiyoxanuunka la xidhiidha
Påvirkning – når noget har en virkning på nogen - oftest med en slags ændring til følge	Saamayn/Saamayn – markauuqof shay saameeyo – intabadan ay raacsantahaynoocisbeddel ah
Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser	Adkaysi – in la iskacaabiyo – in maskaxahaancaafimaadl agujoogokasakowshilalsiaad u daran u niyad jab leh

Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn	Noocagalmadda – in caadifadahaan, kalgacalahaaniyogalmoahaanba la soojiitoqofsinjigakulidka aha ama la midka ah
Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre	Madaxbanaani – in awood loo siiyo in ay fekeeraanoo ay u dhaqmaansikamadaxbanaankuwa kale
Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre	Bulshoahaan – shay khuseeyaxidhiidhada u dhexeeyaamakooxdadadka
Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt	Xakamayntabulshadda – marka qof la cunaqabateeyo/ la ciqaabo iyaddoonatijadutahaydhaqankabulshoahaan loo arko mid aan la aqbalikarin
Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen	Sharciyadakoxxda – heshiisyada ay kooxiookusaabsandhaqanka ay aqbalikartokoxxdu
Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	Ciqaab – qof la gaadhsii ayodhaqanaanraaxolahaynoo ay sabab u tahayfalamaeedayn
Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/ krav til præstationer	Walbahaar – markajidhkuiyomaskaxdu ay kafalceliyaanxiisad ay sabab u tahayhalisamarajowayn/ dalabaad la sameeyo
Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress	Wax kaqabashadawalbahaarka –simiyirlehugahortagaiyo kutallaabsidareenwalbahaar
Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand	Calaamad – calaamadahajidhkaamamaskaxdaexanuu nadaqaar
Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget	Aaminaad – in aadkalsoonikuqabtoqofama shay
Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder	Uurkutaalonaxdinleh – in aadsiaankhasabahaynjidhaaha aniyo/amamaskaxahaan ay u saamaysayshilalhoreooaad u dhibaatabadnaa
Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/ eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden – som et ”sår på sjælen”	Naxdinwaxyeelonafta u leh – markashilaad u dhibaatabo adanuukuleeyahayjidhahaaniyo/.amamaskaxahaansaama ynmuddodheeraatoqofka– sida ”dhaawacmaskaxda ah”
Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer	Wax kaqabadkanaxdintawaxyeeladaleh – simiyirlehuga hortagaiyokusaamayntajidheediyomaskaxeedeesaamaynt anaxdintawaxyeeladaleh
Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person	Caqabad – xaaladkusoorogaysagaarahaanta, mid abuurlehamadalabaadgaraadeedqof
Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve	Qiyamka – rayigaguudeeadduunkaiyomowqifyadanol osha u lehqiimagaar ah qofamakoox dad ah taasoo u hogaansamaan
Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	Ikhtiyaarka – in aadniyadaadakakeentooxulato mid ama dhow suurogalahaansho
Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	Ku tallaabsi – marka mid ama in kabadanoo dad ah uuraacotilmaamogaar ah siuu u gaadhofahancusub,aqoo namawacyijidheed

DANSK	TIGRINYA
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	በሀረ – ሓደ ስብጥብረ ማዕቢ ዝህበሎ፣ ስጉምቲታት ዝወሰደሎ ማንገዲ
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	ምክንያዕ – ናይ ስወት ን ናይ ምክናይ ክእለት / ን ሕጻን ኣካላዊ ምክናይ
Angst, ækræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	ፍርሕ፣ ራዕይ ወይ ስንባደ – ን ዘጋ ስምዒታዊ፣ ስወት ታወጥ ኣእምሮአ ወጥ ምክኸ-ግብረ
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller fremtidig problem	ዳዳይ – ብዘዕበ ህልውወይ ማእዲ ገ ምግደባድ ወይ ምክቻል
Betænkning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	ኸልማቲ – ሓደ ስብጥን ዝገበሮ ተግባር ኣቃልቦ ብምክብር ገገር ምክብር
Biologisk – når noget har med naturens sammensætning at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	ባዮሎጂካዊ – ገለ ገገር ምክ ተፈጥሮ ረኽቢ ክህልዎ እንክሎ ን ኣብ ትበርዓተ ኣካል ስወት ን ተግባራት ምክ
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	ማእእኸቲ – ሓደ ስብጥን ክልእ ስብክሕል፣ ናይ ዝደሊ ሓብብትእ ዝታታት ወይ ድማ ምክክታ
Deftagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	ወረቐት ምክክር ተሳትፎ – ሓደ ስብጥን ገለ ገገር ዝገበሮ ተሳትፎ ዝገልጽ ስነ ድ
Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskeligt valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	ምግባር – ጽቡቕን ሕጻንን ማዕረ ማን ሃሊይ ምግባር ኣኸ ምክራድ ክበራዝኸን ሎኸን ታት
Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenahed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	ጽምዖ – ናይ ጽምዖ ስምዒት (ክብብኸን ት፣ ክብግሎል ምዃን ወይ ድማ ክብብይን ክምዃን ፍልይ ዝበለ እዩ።)
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morikab, skæpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	ኣስትጽዓቲ – ሓደኸ ሓይሊ ን ምግባር ዝግበር ሓደር ምክብር፣ ን ኣብ ት፣ ስንኩር ርክባት፣ ምክናይ፣ ስወት ትኸረት፣ ደኪቦ ኮን ታት፣ ዝበለጸ ኣምንታዊ ኢረኣይ
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	ተምክሮ ምክወጥ – ዝገበረ ክልምዳ፣ ፍልስትን ሓብባትን ምክ ክልእ ትበባት ምክ ወጥሎ
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	ኣካላዊ – ሓደ ገገር ብኣካል ስወት ወይ ድማ ብኣኸን ዝግብሎን ገገር ክስራእ እንክሎ
Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	ማእበረ ስብ – ኣብ ትእቲ ጉጅላ ናይ ምዃን ስምዒት
Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid	ክርስ ጉጅላ – ኣብ ወሽጢኸን ክፍለ ግዜ ን ብኸእ ግዜ ዝራኸቡ ጉጅላት ስባት
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	ማንን ት – ሓደ ስምባዕሎ ን ባዕሎ ዘለዎ ኣረኣእያ ወይ ድማ ክልእ ትንዕኤ ዝህብዎ ምክሊ
Identitetsudvikling/forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	ምክባላ ወይ ድማላ ወጥማንን ት – ማንን ት ብምክንያት ስብኣ ወይ ድማ ኣካላዊ ለ ወጥኤ ወይ ድማ ብምክንያት ኣብ ሂወት ዘጋ ስምዒት ደሰቲ ክበተታት ክምብል ወይ ድማ ክልወኦ እንክሎ

<p>Kultur – levnis og verdensforfatelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker</p>	<p>ባህሌ – ዓርሓ ማን ዲኣን ባብራን ጉጅለ ሰባት ንዓለም ዘለዎም ሓፈሻዊ ለገሰ ለገሰ</p>
<p>Ligebehandling – når personer behandles lige uanset køn, etnicitet og seksualitet, det vil sige at de ikke behandles dårligere end de ellers ville være blevet</p>	<p>ጭረ ኣተሓሳይ – ሰባት ጸታኦም ዘርኦም ጸታዊ ማደበም ብዘየገደን ብምረከረ ክረኣይ እንከለዉ፤ ማእትኣብተማኅሳሊ ኮነ ታት እቲ ሓይ ባብቲ ሓይ ኣትሓትካ ዘይምርኣይ</p>
<p>Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder</p>	<p>ጭርጎት – ጸታኦም ብዘየገደን ደቂኣን ሰትዮን ደቂተባዕትዮን ማረ ዕድል ክረኽቡ እንከለዉ</p>
<p>Livets fræs – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet</p>	<p>ማኅለል ሂወት – ኣብ ሂወት ዘለዉ ወይ ደብዳቤ ሓንክረታት፣ ዓቕሞታትን ድሌታትን ዘቃልዕ ቅኔ ኣዊ ኣባሃህላን ተወበርን</p>
<p>Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget</p>	<p>ዘይታሕ ማኅ – ንሓይ ሰብ ወይ ድማን ሓይን ገር ትሓት እምት ምህላው</p>
<p>Normalitet – det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker</p>	<p>ቅብሐ ከን ታት – ብምባዛ እትኣህዝቢ ከምል ማድ ወይ ቅብሐ ተገይሩ ዝወባይ</p>
<p>Norm – uskrevet og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier</p>	<p>ስርዓት – ገለ ክብረታት ዝወክል ዘይተጻሕፈ ግን ከኣ ብጉጅለ ሰባት ኣፍልጦ ዝተወሃበ ባህሪን ተግባራትን ዝገንኡ እዩ</p>
<p>Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser</p>	<p>ኔትወርክ – ወይ ደብዳቤ ወይ ሞያዊ ድሌታት ብዘምልከት ኣብ ማቕበረ ሰብ ተሳትፎ ዝገብሩ ሰባት</p>
<p>Opdragelse – udvikling og påvirkning af barns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier</p>	<p>ትምህርቲ/ምባይ – ንህጻን ፍልጠት፣ ስርዓታትን ክብረታትን ብምቅሕልላ ፍባህሪን ሰብእ ፍሉን ምምባልን ምርኣው</p>
<p>Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte</p>	<p>ሞያዊ ደገፍ – ሞያዊ ደገፍ ዝህብ ዝተምረረ ሰብ</p>
<p>Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre</p>	<p>ስን እእ ምርኣዊ – ንስምዖታት፣ ሓሰባትን ስን እእ ምርኣዊ ሂወትን ዝምልከት</p>
<p>Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed</p>	<p>ስን እእ ምርኣዊ ትምህርቲ – ብዘዕበ ኣእ ምር፣ ስምዖታት፣ ሓሰባት፣ ስን እእ ምርኣዊ ሂወትን ተዘምርቲ ሕመማትን ምምሃር</p>
<p>Påvirkning – når noget har en virkning på nogen – oftest med en slags ændring til følge</p>	<p>ጽልዋ/ጽዕን ት – ገለ ሰብ ብገለ ገር ክጽሎ እንከሎ – ማኅዘ እትኣ ግዜ ገለ ለወሲዮ ሰዕብ</p>
<p>Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser</p>	<p>ምጽዋር – ኣይኸን ፍን ምል – ከቢድ ጸገ ምዋላ ዮ ስም ብዘየገደን ሓዕና ስን እእ ምርኣዊ ሓሊኻ ክትጸገን ሕምቅኣል</p>
<p>Seksuel orientering – at være tiltrukket af et samliv og have sex med en person af det modsatte eller ens eget køn</p>	<p>ጸታዊ ማደብ – ብስምዖታት፣ ብፍቕርን ብጸታዊ ስምዖትን ብተቻራኒ ወይ ድማ ብተማኅሳሊ ጸታ ምምራኽ</p>
<p>Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre</p>	<p>ርእስኻ ምኽኣል – ብዘይ ፍይ ክልኦት ሰባት ሓገዝ ርእስኻ ክኣልካ ምኽሳብን ምኽባስታን</p>
<p>Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre</p>	<p>ጭብራዊ – ኣብ ማን ሰባት ወይ ድማ ጉጅለ ታት ዘሎር ክብ ዝምልከት</p>
<p>Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt</p>	<p>ጭብራዊ ዊጽድር – ሓይ ሰብ ማቕበረ ሰባዊ ቅብሐን ት ዘይብሎ ባህሪ ብምርኣይ እገይ ማቅደዕ ቲ ክግበረሎ እንከሎ</p>

<p>Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen</p>	<p>እንታት ናይቲ ጸዊታ-ገጠባ ረት ገጠታ ለተቐበልን ትዘለዎም ባህሪ ታት ኣብ ወሽጢ ገጠታ ዝግበሩ ስምምነት</p>
<p>Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning</p>	<p>መቐዳዕቲ – ሓደ ሰብ ገጠባዊነቱ ስጉምቲ ወይ ድማ ገጠባዊነቱ ክሲ ምኽንያት ምቕትን ዝኸለገለ ኣተሓሕዞ ክቃላዕ እንከሎ</p>
<p>Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/ krav til præstationer</p>	<p>ጭጭ – ሰው ት ገጠባዊነታ ት ሓደ ጋ ወይ ድማ ክሰር ሓ ት ጽቢት ዝግበረሉ ዓብይ ስራሕ/ጠላብ ብሉይ ይኸን ብሰን ኣእምሮ ዘይርጉእ ምሃሽ ክህብ እንከሎ</p>
<p>Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress</p>	<p>ጭጭ ት ምድጽ ገር – ስምቲ ጭጭ ብርጉእ ኣእምሮ ምቅላስ</p>
<p>Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand</p>	<p>ምልክት ሕመም – ናይ ገላ ሕመም ኣካላዊ ወይ ስን ኣእምሮ ኣዊ ምልክት</p>
<p>Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget</p>	<p>እምነት – ኣብልዕሊ ዝኾነ ሰብ ወይ ዝኾነ ነገር እምነት ምቅደር</p>
<p>Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder</p>	<p>ብድንገዳ ምህሳይ – ከይደተኸ ብሰቢይ ሕሉፍ ኣካላዊ ከምድማ ወይ ድማ ስን ኣእምሮ ኣዊ ክስተታት ክትጽሎ እንከለኻ</p>
<p>Traume – når en voldsom begivenhed har fysisk og/ eller psykisk skadelig virkning på en person længe efter begivenheden - som et "sår på sjælen"</p>	<p>ድንገዳ – ኣዛይ ማእኸ ኣካላዊ ከምድማ ወይ ድማ ስን ኣእምሮ ኣዊ ምድይ እቲን ንን ዊሕ ግዜ ዝጸንሕ ጽዕን ትን – ከም "ናይ ሓንጎል ፍሰሊ" ዝሓሳለ</p>
<p>Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer</p>	<p>ድንገዳ ምድጽ ገር – ን ኣካላዊን ስን ኣእምሮ ኣዊን ጽዕን ትታት ድንገዳ ብርጉእ ኣእምሮ ምቅላስ</p>
<p>Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person</p>	<p>ብደህ – ሓደ ሰብ ወይ ቃዊ፣ ፈጠራ ኣዊ ወይ ድማ ናይ ብልሓት ኣካይይ ክጥቀም ዝጠልብ ኮነ ታት</p>
<p>Værdier – overordnede syn på verden og holdninger til livet som har særlig værdi for en person eller gruppe af mennesker, og som de forsøger at efterleve</p>	<p>ክብሪ ታት – ወልቀ ሰብ ወይ ጉጅለ ዘኸብሮ ፍሉይ ክብሪ ዝሓዘ ሓፈሻዊ ንህወት ዝምልከቲ ናይ ዓለም ኣረ ኣእያ ታት</p>
<p>Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder</p>	<p>ምርጫ – ኣእምሮኻ ኣእምሮ ከ ክብብተሓት ተኸእሎት ሓደ ምድራ</p>
<p>Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen</p>	<p>ዕዮ – ሓደ ወይ ብዙሓት ሰባት እተወሰኑ ምድር ሓታት ገጠባዊነታ ሓደኸ ግንዛብ፣ ፍልጠት ወይ ድማ ናይ ሰው ትንቕሓት ንምጫእ ዝኸደዎ ከይዲ</p>

المركز الدانمركي للاجئين

مركز شؤون اللاجئين الضعفاء

العنوان:

Borgergade 10, 3.sal
DK-1300 København K
Telefon +45 3373 5339
Fax +45 3332 8448
www.flygtning.dk/udsatte
udsatte@drc.dk
MindSpring
mindspring@drc.dk
mindspring-grupper.dk

بلدية كونيهاغن