



الدليل



المايندسبرينغ (MindSpring) للشباب

مجموعات مع وللشباب الأجنبي
كنوع من الجهد الوقائي وتعزيز الهوية

الدليل

المابندسبرنغ MindSpring للشباب
اصدار مركز شؤون اللاجئين الضعفاء
العنوان:

Borgergade 10, 3. sal, 1300 København K
للتواصل: +45 3373 5339 udsatte@drc.dk
www.flygtning.dk/udsatte eller
mindspring@drc.dk
www.mindspring-grupper.dk

مكن تحميل هذا الكتيب من خلال :

www.mindspring-grupper.dk
او الاتصال بمركز شؤون اللاجئين الضعفاء في
المركز الدانمركي للاجئين على udsatte@drc.dk

حقوق الطبع

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.

اكتب النص التالي: Anna Mathilde Jensen و Vibeke Hallas

صورة الغلاف: المابندسبرنغ - جلسات المجموعات 2014

عدد المطبوعات: 200 نسخة

ISBN: 978-87-7710-057-4

التصميم: Lenny Larsen/Design Now

الطباعة: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S

الفهرس

5	مقدمة
7	ماهي طريقة المايندسبرنغ
16	لقاء المجموعة 1
		مقدمة حول طريقة المايندسبرنغ/ التعرف على بعضنا البعض/ معايير وقيم مختلفة
24		مواد اضافية للقاء المجموعة الأولى
29	لقاء المجموعة 2
		شجرة الحياة، مقدمة وتمارين
34		مواد اضافية للقاء المجموعة الثانية
38	لقاء المجموعة 3
		تقديم لأشجار الحياة، وتلقي الردود
41		مواد اضافية للقاء المجموعة الثالثة
43	لقاء المجموعة 4
		تقديم لأشجار الحياة، وتلقي الردود
49		مواد اضافية للقاء المجموعة الرابعة
52	لقاء المجموعة 5
		الصددمات، وطريقة التعامل مع الصددمات
58		مواد اضافية للقاء المجموعة الخامسة
62	لقاء المجموعة 6
		الرقابة الاجتماعية، الحقوق، الانتهاكات
70		مواد اضافية للقاء المجموعة السادسة

يتبع الفهرس

75 لقاء المجموعة 7
	الهوية، نوع الجنس والسلوك الجنسي للإنسان، الحقوق
83	مواد إضافية للقاء المجموعة السابعة
86 لقاء المجموعة 8
	الشعور بالوحدة، شبكة العلاقات والجماعات، زيارة شباب آخرين من المنطقة المحلية
90	مواد إضافية للقاء المجموعة الثامنة
93 لقاء المجموعة 9
	الختام وتوزيع شهادة المشاركة
96	مواد إضافية للقاء المجموعة التاسعة
99	ملحق
100	طاقة جيدة في المايندسبرنغ
104	قائمة المصطلحات / الإنجليزية، العربية، الصومالية، التغرينية
116	قائمة المصطلحات / رموز

مقدمة

لقد تم إعداد هذا الدليل لمجموعه تدريبيه من اجل ومع الشباب المهاجرين كطريقة المشروع التنموي طريقة المايندسبرينغ (MindSpring) لقاء المجموعات مع التركيز على موضوع الرقابة الاجتماعية وبتمويل من الوزارة السابقة للأطفال، المساواه، الاندماج والعلاقات الاجتماعية. المسار الزمني للمشروع بدأ من شهر ديسمبر 2014 ولغاية يونيو 2016. يشتمل المشروع على تطوير طريقة المايندسبرينغ للشباب المهاجرين ولمعالجة بعض المواضيع كالرقابة الاجتماعية، المساواه والحياة الجنسية وكذلك تجربة النسخة الجديدة من طريقة المايندسبرينغ للشباب بمعدل 8-10 مشتركين للمجموعه. هذا الدليل هو منتج طريقة المشروع التنموي وتم تطوير هذا الدليل وتعديله من خلال التجارب والدوره التدريبية للمجموعات مع الشباب المهاجرين. ينطلق هذا الدليل على الدليل السابق للمايندسبرينغ- مجموعات الشباب، والذي تم تطويره في سنة 2013 ضمن برنامج التطوير المايندسبرينغ، بتمويل من وزارة الاندماج والشؤون الاجتماعية

في هذا الكتيب وصف لطريقة المايندسبرينغ مع وللشباب المهاجرين. تجد تطبيق لكل من النظرية والعمل في تدريبات لقاءات المجموعات.

هذا الكتيب مبني على شكل دليل يشرح لقاء مجموعة لمدة تسعة اشهر. الهدف ان يستطيع مدرب ومتدرب المايندسبرينغ بمساعدة هذا الكتيب بالاضافة الى التدريب والدورات السابقة يمكن تنفيذ المايندسبرينغ- مجموعات الشباب. الفئة المستهدفة هي مجموعات الشباب المهاجرين بين 16 – 30 سنة ممن يعانون من مشاكل الاغتراب، والتي يعالجها الدليل بدرجة معينة. معظم المشتركين في هذا المشروع التنموي هم من الوافدين الجدد للبلد، وما زالوا يخضعون لفترة الثلاث سنوات للاندماج.

خلفية هذا المشروع التنموي هي فرضية، انه عدا عن مشاكل الاغتراب المعتادة التي تعالجها جلسات مجموعات المايندسبرينغ للشباب، فهناك ايضا قضايا الفروق بين الجنسين، المثلية وتجارب الضغط الوالدي والمجتمع المحيط ومشاكل الاغتراب التي تواجه الشباب من ذوي الخلفيات الاجنبية. يبني هذا المشروع التنموي بالعلم من خلال التقارير والاصدارات وغيرها من أعمال الجهات الفاعلة حول موضوع الرقابة الاجتماعية، التفرة العنصرية بالاضافة لحقوق الشباب فيما يتعلق بالمساواه بين الجنسين، الحرية الجنسية، الحياة الخاصة والاستقلالية

وبالاضافة الى ذلك فقد شارك الكثير من الجهات الفاعلة في تطوير هذا العمل بالاستلهم والمشورة، ونشكر هنا حصيصاً على النصائح والارشادات القيمة السيدة Camilla Mariette Kronborg من وكالة التوظيف الدولي، وكذلك السيد Jacob Als Thomsen والسيدة Kira de Hemmer Jeppesen من "ألس للبحوث"، والمرشدين النفسيين: Mo-zhdeh Ghasemiyani, Mai-Britt من Mette Winding من بلدية كوبنهاغن، Gitte Smed من الصليب الاحمر- قسم Hougaard Jeppesen من مجموعة امهات البلده، Lennart Gribskov لطالبي اللجوء من الأطفال، Ann Dorte Aagaard من الصليب الاحمر- قسم Annebergparken، Holst من SSP كوبنهاغن، Loa Morell من DFUNK، مدربي المايندسبرينغ سعيد ميين حسيني وسفدا شاهين من VIA Roskilde والمتدربين من المايندسبرينغ

يتمثل الهدف العام من التطوير في المايندسبرينغ للشباب لتعزيز الشباب للتصرف والتعامل بوعي اكثر، عند مواجهة مشاكل مثل الرقابة الاجتماعية، المساواة والحياة الجنسية. مع هذه المواضيع الجديدة والتي تعد جزءا من جلسات المايندسبرينغ للشباب، فأنا هدفنا هو حصول المشتركين على فرصة التفكير وبحث الطرف الحاصل لهم، وكيف سيختارون كيفية التعامل مع الامر، وما هي الاختيارات المتاحة للحصول على المساعدة في مثل حالة الرقابة الاجتماعية وانتهاك حقوقهم الشخصية للعلاج الجنسي والحياة الجنسية

تفهمت "ألس للبحوث" التقييم الخارجي للمشروع مع التركيز بشكل خاص على المواضيع الجديدة كالرقابة الاجتماعية و المساواة والحياة الجنسية. التقييم كان على شكل عملية مستمرة، حيث تم الأخذ بالحسبان النتائج والاعتبارات في قرارات ادارة المشروع لهذا الدليل وللمواضيع التي احتواها.

استند التقييم على المقابلات مع المشتركين والمدربين في المايندسبرينغ بالاضافة الى استقصاء آراء المشاركين. يظهر التقييم ان المشاركين كانوا فرحين بالدوره بشكل عام، ويرى غالبيتهم عرض المايندسبرينغ على الشباب الوافدين الجدد للبلد. بالاضافة الى ذلك يشير التقييم الى ان مواضيع الرقابة الاجتماعية و الفروق بين الجنسين كانت مهمة ومفيدة للمشاركين، اما موضوع السلوك الجنسي للإنسان والمثلية فكانت غير مهمة للبعض او صعبة الحديث عنها.

يظهر التقييم بشكل عام، ان المواضيع الجديدة عن الرقابة الاجتماعية، المساواة والحياة الجنسية هي مواضيع مهمة ومفيدة لتكون جزءاً من المايندسبرينغ للشباب. يقول أحد المشتركين: " المواضيع المطروحة تركت انطباع. كل المواضيع كانت ذات صلة للغاية." ويلفت آخر النظر الى الإنفتاح الذي حصل لدى المجموعة: " نحن بشكل عام منفتحون للكثير من الاشياء، ان يكون الانسان مثلياً هي حرية الشخصية. الحرية الشخصية. الكل يختار طريقه. " يمكن تحميل ملف التقييم على العنوان التالي، : mindspring-grupper.dk تحت المواضيع [materialer](https://mindspring-grupper.dk).

الشكر الجزيل لكل البلديات، المتطوعين مساعدي المدربين ومدربي المايندسبرينغ، الذين شاركوا في تطوير هذا العمل. البلديات التالية شاركت في أعمال تطوير هذا المشروع:

Ringkøbing-Skjern Kommune, Odsherred Kommune, VIA Roskilde, Roskilde Kommune, Lyngby-Taarbæk Kommune, Holbæk Kommune, Guldborgsund Kommune, Fællessekretariatet for Boligsociale Helhedsplaner i Guldborgsund og Lolland Kommune, Ungnord Odense, Silkeborg Kommune, Bo Trivsel i Horsens, Lærdansk Herning, Ålborg Kommune og Hjørring Kommune.

وأخيراً كل الشكر لوزارة الأطفال، المساواة، الاندماج والعلاقات الاجتماعية الذين دعموا هذا العمل التنموي (المايندسبرينغ) للشباب.

مركز المايندسبرينغ للتطوير حزيران 2016

ماهي طريقة المايندسبرينغ MindSpring

المايندسبرينغ هي تسمية لنهج المجموعة، و قد وضعت اصلا في هولندا. هذه الطريقة موجهة لفئة طالبي اللجوء والمهاجرين. والهدف منها تقوية قدرة المشتركين على التصرف بكفاءة في بعض المواقف والمواضيع المعنية ذات العلاقة المباشرة لحياتهم في المهجر والمستوحاه من الواقع الحقيقي للمشاركين في الدورة.

تتبنى الطريقة على المبادئ التالية:

- إشراك و إستخدام تجارب اللاجئين و المهاجرين أنفسهم ، المستوحاة من حياتهم بالمنفى.
- اعتماد مبدأ الند للند في الاستفادة من تجارب الآخرين.
- استخدام دليل يحدد القضايا و الموضوعات ذات الأهمية والفائدة للمشاركين.
- مجموعة من التمارين و التدريبات العملية التي تحت و تدفع المشاركين للتفاعل و التجاوب مع المواضيع المطروحة، و بالتالي الحصول على رؤى ووعي جديدين.
- حصول المشاركين على معارف، خبرات، ووعي لخلق كفاءة جديدة للتصرف.
- التعاون بين المتطوعين من اللاجئين او المهاجرين و أخصائيو .

إن إحدى مميزات هذه الطريقة هي، أن كل مجموعة مشاركة يقودها متطوع له نفس اللغة و الخلفية الثقافية للمشاركين في مجموعة المايندسبرينغ. فمدرب الطريقة، بخلفيته و تجاربه الشخصية كلاجئ او مهاجر، يستطيع ان يتعرف ويفهم نوعية و طبيعة المشاكل و المواضيع التي يواجهها المشاركون. كما انه يضيف إحساسا بالأمان و الطمأنينة و الثقة لدى المشتركين ، حين يعرفون، بأن الذي يقودهم من نفس التجارب ، او عانى من نفس المشاكل التي يعانون منها، والحاجة إلى التكيف مع الحياة في هذا البلد الجديد. ينظر الى المواضيع و المشاكل من المنظور الثقافي الخاص باللاجئ نفسه مع بعض الامثلة والخبرات التي مر الشخص بها بنفسه. يتم دعم مدرب الطريقة بمساعد و شخص متخصص أيضا، من نفس الإطار او المؤسسة التي تقام فيها الجلسات الجماعية كالمدرسة او مدرسة اللغة او المشاريع الاجتماعية في المناطق السكنية. مساعد المدرب يدعم و يساعد عن طريق توفير معلومات أو دراسة نظرية تغطي البعد او الجانب المحلي. كل هذا يتم ترجمته من طرف مترجم متخصص ، بإعتبار ان الجلسات الجماعية تعقد باللغة الأم للمشاركين، و كذلك لأن مساعد المدرب المتخصص لا يعرف اللغة التي يتم التواصل بها داخل الجلسات.

كلمة المايندسبرينغ، هي كلمة مركبة ، لها العديد من المعاني ، لكن في سياقنا هنا تعني " بداية جديدة ". بمعنى انه يُفترض من المشاركين في طريقة المايندسبرينغ ان يخرجوا من الجلسات الجماعية بفهم ووعي جديدين ، يشعرون به كما لو انهم سيبدأون بداية جديدة في حياتهم، و ان لديهم القدرة على تفويض المشاكل اليومية التي تواجههم عمليا و نفسيا على مستوى المشاعر و الأفعال.

الهدف

الهدف العام من طريقة المايندسبرينغ هو الوقاية من المشاكل النفسية والاجتماعية والعائلية، والتي تلاحق الانسان عبر حياته في المهجر وكون خلفيته مهاجر. تتمثل الوقاية في ان المشتركين ومن خلال زيادة وعيهم والطريقة الجديدة في التصرف بالنسبة للمواضيع ذات الصلة، يستطيعون تجنب المشاكل الخطرة في المستقبل البعيد.

الجلسات الجماعية للشباب

جلسات المايندسبرينغ للشباب اللاجئين يتكون من عدد من المواضيع المختارة، ذات الأهمية بداية للشباب في مرحلة النمو والتطور، وبالإضافة الى ذلك عندما يضطر الانسان لترك بلده للعيش في المهجر في الدانمرك. يتبع هنا مقدمة قصيرة عن محتوى الجلسات الجماعية للشباب. أحد المواضيع الرئيسية للشباب هي الهوية، كذلك نمو وتبدل الهوية. تحت هذا الموضوع، سنستعمل تمرين شجرة الحياة، حيث ستستخدم اشجار حياة المشاركين كمتجاز او استعارة لحياة الانسان. للتمرين تركيز خاص على القصة/ الخلفية الجيدة للشخص صاحب العلاقة، وتركيز ايضا على الخصائص والقدرات التي يتحلى بها الشخص، وكذلك احلامه و رغباته في المستقبل.

بالنسبة لموضوع المعايير والقيم الثقافية، فإن النقطة المحورية هي المعايير والقيم والتي يحملها الإنسان معه من الماضي، وتلك التي يكتسبها الإنسان من الحاضر، وخاصة تلك التي يختارها الإنسان مستقبلاً. كل خيار له عواقبه. أي خيار يختاره الإنسان يتم اتخاذه بناء على قيمه ومعايير الخاصة. الهدف العام من هذه اللقاءات ليس وضع علامات سؤال حول هذه المعايير والقيم، إنما توعية المشترك بالخيارات والعواقب لكل قرار يتخذه.

استطردا لما ذكرناه، فتقع مواضيع الرقابة الاجتماعية، المساواة والحياة الجنسية كأثلة على كيفية تنوع المعايير والقيم بتنوع المجتمع أو البيئة أو العائلة والأشخاص. يجب أن توفر المواضيع الفرصة للمشاركين لإعادة النظر في أن كيفية تأثير انتهاك الحقوق على استقلالية الإنسان وحياته الشخصية والمساواة بين الجنسين واختيار الشريك الجنسي قد يكون له عواقب سلبية، بالإضافة إلى كيفية تعامل الشباب مع القضايا والحقوق المتعلقة بالرقابة الاجتماعية والمساواة والحياة الجنسية المتعلقة بهم.

الضغط النفسي، الصدمات وكيفية التعامل معها سيتم تناولهما في هذا الدليل كباقي المواضيع. يتم اختيار المواضيع للقاءات المجموعات جزئياً بمساعدة من قسم التعليم النفسي.

يدور التعليم النفسي حول اعطاء معارف عن الاعراض والتبعات الناجمة عن الضغط النفسي والصدمات. وبالإضافة إلى ذلك، ماذا يمكن أن تفعل للتغلب عليها، أو كيفية الحصول على مساعدة المتخصصين إذا كانت التبعات عنيفة وصعبة. من المهم أن يتعرف الشباب على مثل هذه الاعراض والإشارات عندهم، كأهمية تعلم وجود عدة طرق للتعامل والتقليل من هذه الاعراض. تم عرض مصطلح الصدمات في طريقة المايندسبرينغ بالتالي للحصول على المعرفة حول الاعراض وفرص العلاج، ولكن ليس بهدف علاجي، حيث يغوص المشترك بتجاربه الشخصية.

موضوع الشعور بالوحدة والجماعة/العلاقات هي من المواضيع ذات الصلة لبعض الشباب، خاصة الشباب اللاجئين، الذين جاؤوا للدانمرك بمفردهم، والذين عادة ما يفتقدون التواصل مع الآخرين ويشعرون بالعزلة والوحدة. التواصل مع الشباب الدانمركيين عادة ما يكون معدوماً أو بشكل متقطع. لذلك فالنية أن ندعو بعض الشباب من المجتمع المحلي لحضور أحد اللقاءات ليحدثونا عما يفعلوه في اوقات فراغهم من نشاطات وما الذي يقدم أو يجري للشباب في المنطقة السكنية. وبذلك نكون قد اسسنا لعلاقة اتصال تستمر لما بعد لقاءات المجموعة. قد تكون على شكل دعوة محددة للشباب المشتركين لنشاط محلي أو حدث أو عرض معين.

الادراك 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 لي تجربوها مرة ثانية ولكن بطريقة جديدة ومختلفة. وسيجدون انهم ليسوا الوحيدين الذين يعيشون مع مثل تلك المشاكل المختلفة. سيحصل المشتركون ايضا في هذه الجلسات الجماعية وبينون 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 وعرضها اثناء الجلسة. ومن الاهمية بمكان التشديد على ان مدرب مجموعة المايندسبرينغ ما يحاول اظهاره في المجموعة هو رؤية ووجهة نظرة جديدة للأشياء.

التجارب الشخصية لمدرّب 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 وتضفي احساسا بالأمان ليناقتوا مواضيع وإشكالات شخصية حساسة. الشيء الذي يقتضي و يحتاج إلى براعة و دبلوماسية من طرف مدرب الطريقة من اجل إحتواء وإدارة المواضيع الشخصية وخاصة بشكل إيجابي وواعي، فيجعل المشاركين يشعرون بوجود أناس آخرين يهتمون بمشاكلهم و أحاسيسهم، و بعدم التخلي عنهم. لكن من الاهمية 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.

أهداف الجلسات الجماعية

الهدف ان يكتسب الشباب بعد المشاركة في جلسات مجموعات المايندسبرينغ معارف ووعي جديد حول مختلف الموضوعات والإشكالات التي تطرقوا إليها، وأن يشعروا كذلك بقدرة أكثر على التعامل مع المشاكل اليومية. وان يشعروا كذلك بتعزيز صورتهم الذاتية والهوية والكفاءة في التصرف، بالإضافة الى التركيز على القصص الايجابية التي مروا بها وكذلك مزاياهم الشخصية وصفاتهم. هدف آخر مهم للمشاركين في طريقة المايندسبرينغ، وهو كيف ان المشاركين يدعمون بعضهم البعض من خلال طرح تجاربهم الشخصية على المجموعة ، حتى يستفيدوا من بعضهم البعض، حول المواضيع و القضايا الشخصية التي تدارسوها داخل الجلسات الجماعية. من خلال ذلك سيظهر معرفة وفهم جديدين، وكذلك تطبيع المواضيع والمشاكل المطروحة ذات العلاقة والاهتمام لكل مشترك.

تهدف طريقة المايندسبرينغ للشباب على المدى البعيد للوقاية من الفشل/ الصعوبة النفسية والاجتماعية

مواد الدليل

في هذا الكتيب تجد دليل محدد لكل لقاء من لقاءات المجموعة التسعة. لكل واحد من موضوعات جلسات المجموعة يقدم الهام لواحد او اكثر من العروض النظرية القصيرة وطرق مختلفة لبحث الموضوع داخل المجموعة، و بعدها تزود المجموعة بمواد إضافية و تمارين تطبيقية و عملية مرتبطة مباشرة بالموضوع الذي تم اختياره ، و المخصصة أساسا لإلهام و مساعدة مدرب الطريقة. تجدر الإشارة الى ان المواد الإضافية و التمارين العملية، الهدف منها هو إعطاء الآليات و الأفكار و الأمثلة لمدرب الطريقة، حتى يتمكن من إدارة المواضيع المختلفة داخل الجلسات الجماعية.

ومن المهم أيضا التأكيد على أن لقاء المجموعة من ساعتين ليست كافية لأن يكون هناك ما يكفي لاستخدام جميع المواد في الدليل لهذا الاجتماع. 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 بديل اكثر براعى فيه الإحتياجات الخاصة للمشاركين ، فمثلا نجد من يساعد الذي لا يستطيع الكتابة، اذا وجد، إذا كان لا بد من استعمال جداول او استبيانات كتابية مثلا. بناء على الخبرة تم ترتيب مواضيع هذا الدليل، لكن بطبيعة الحال، لمدرب الطريقة حق الاختيار و تغيير الترتيب حسب ما يراه مناسباً للمجموعة التي يقودها. وبالمقابل يمكن للمدرب تغيير التوقيت لكل موضوع من المواضيع المتداوية، اعتمادا على حاجيات و متطلبات المجموعة. ولكن مع ذلك يتم التطرق لجميع الموضوعات في الجلسات الجماعية المهمة للشباب اللاجئيين او المهاجرين.

قائد المجموعة - مدرب طريقة المايندسبرينغ و مساعد المدرب

كما ذكر سابقا يتم قيادة المجموعات في طريقة المايندسبرينغ من قاندين بأدوار محددة. الأول، بشكل أساسي يكون مدرب طريقة المايندسبرينغ متطوع وله نفس خلفية المهاجرين ودوره كقائد و مدير اللقاءات الجماعية عبر طرح الموضوعات و القضايا و كذلك التوجيه في التدريبات العملية. يتعاون المدرب مع مساعد المدرب و هو شخص متخصص و ينتمي عادة لنفس الإطار او المؤسسة التي تنظم فيها الدورات ، ويتمتع مساعد مدرب الطريقة بمعرفة كافية حول اللاجئيين و المهاجرين ، كما وتكون 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 كيفية الوصول الى أخصائيين من المحيط المحلي، وفهم أكثر للمجتمع للتأكد من التوجه للمكان الصحيح اذا اقتضت الحاجة للمساعدة المتخصصة. وتجدر الإشارة الى ان كلاهما (المدرب و مساعد المدرب) سبق و ان تلقيا دورات في استخدام طريقة المايندسبرينغ .

من المهم جدا لنجاح الجلسات الجماعية شعور كل من مدرب المايندسبرينغ و المشاركين ايضاً بالامان و الثقة تجاه بعضهم البعض واستعمال وقت كافي للتعرف على بعضهم البعض ان لم يكونوا يعرفون بعضهم من قبل.

الدورة و تدريب المدربين

يخضع مدربي طريقة المايندسبرينغ الى دورات شاملة و مكثفة، يجربون فيها الموضوعات و التمارين العملية طبقاً للدليل، بمعنى ان مدرب الطريقة يمر بنفس المراحل التي يمر بها المشاركون في جلسات طريقة المايندسبرينغ، وبذلك يخرجها لحيز التنفيذ

وبالإضافة إلى المواضيع و التمارين العملية، فإن الدورة تتعلق بتعلم والاطلاع على بعض التقنيات التربوية، التي من شأنها ان تسهل على المدربين إدارة المجموعات، و التطبيقات العملية للتعامل مع الحالات الصعبة.

لقد شارك مساعدي المدربين في دورة تدريبية في البداية والنهاية. هنا يحصلون على تعريف شامل و كافي حول الطريقة بالإضافة إلى التعليمات و الإرشادات حول تبادل الأدوار والمهام الضرورية للبدء بمجموعة. يحصل كذلك المدربون على النصح والإرشاد بشكل دائم خلال الجلسات الجماعية من قبل خبراء طريقة المايندسبرينغ، بهدف مساعدتهم في حل الاسئلة المهنية المتعلقة بمبادئ الطريقة و تبادل الأدوار بينهما من خلال مركز التدريب في المايندسبرينغ..

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 حيث يكون مساعد المدرب بجانبه يقدم له الدعم المتخصص. يكون دور مساعد المدرب أساسا كشبكة امان في حالة احالة احد المشاركين لمساعدة اخرى متخصصة، كالطبيب العادي او الطبيب النفسي، خصوصا حيث ان المشاركون يناقشون مشاكل او مواضيع شخصية محددة داخل الجلسات الجماعية.

قد يقدم مساعد المدرب مواضيع مستقلة داخل المجموعة عادة حول موضوعات واقعية مثل الظروف والفرص المحيطة، على سبيل المثال، اذا ما احتاج المشاركون لإستشارات من قبل مختصين.

قبل وبعد جلسة المجموعة يتحدث المدربون سويا للتحضير للقاء الذي يليه وتلخيص نقاط الجلسة السابقة. وهنا يتم التوافق على توزيع المهام بين المدربين. من مهام مساعدي المدربين مسئولية تجهيز مكان الجلسات، والمترجم والأكل والأمور العملية الأخرى بالاجتماعات.

من الأهمية بمكان، ان يتم إخبار و توضيح الأدوار المختلفة لكل من مدرب الطريقة و مساعد المدرب للمشاركين، في بداية الجلسة الأولى، وكذلك إخبارهم بما يمكن ان يتوقعونه من مساعدة وإرشاد من طرف المدرب و مساعده . لكن المدرب و مساعده ليسا مستشارين او مساعدين خاصين للمشاركين، لكن يوجهون المشاركين لمكان الحصول على المساعدة المتخصصة وقت الحاجة .

الترجمة

بالإضافة إلى 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: mindspring-grupper.dk/materialer

– الامام بطريقة المايندسبرينغ

من الاهمية بمكان الامام بطريقة المايندسبرينغ للقيام بهذا الدور كمترجم لجلسات المايندسبرينغ. يمكنك القراءة عن طريقة المايندسبرينغ عبر العنوان التالي: mindspring-grupper.dk بالإضافة 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 يتفاهموا 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 مرफقة 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 واطهار الاحترام والخصوصية اثناء تواجدك مع المشتركين.

– السرية في العمل

وبالاضافة الى ما ذكر سابقا فإنه من الالهية بمكان ان تشدد 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 فانه من المهم ان يحافظ المترجم على انتباهه وحياديته كمترجم محترف، لا يقم تجاربه الشخصية او اظهار رأيه الشخصي.

الحيز الزمني

عادة تعقد 9 جلسات جماعية لمدة ساعتين لكل جلسة. و من المهم ان يقوم مدرب طريقة المايندسبرينغ و مساعده بالإعداد لكل جلسة على حده ، يحددون فيها محتوى الجلسة و يوزعون الأدوار فيما بينهم بالإضافة الى الأمور العملية الأخرى كتجهيز الطاولات، 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 كل 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 جلستين في الأسبوع او ربما أكثر، وهذا طبعا يتعلق بمدى إمكانيات كل من المشاركين و المدربين على حده، حيث يُفضل 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 والإختيارات، 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 الاستفادة من طريقة المايندسبرينغ في مجموعات اكبر او اصغر مما ذكرنا.

الاستشارات و التوجيهات

برنامج الجلسات الجماعية قد يكون مكثف جداً ، و قد تُثار 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 .

الدافعية والاستفادة

كل الذين اشتركوا في جلسات المايندسبرينغ، سواء الشباب والوالدين، تم دراستهم ووصفهم بالعديد من التقييمات النوعية من قبل: Als Research، CFBU، ومركز مساعدة اللاجئين المصابين في المركز الدانمركي لمساعدة اللاجئين. بشكل عام يُظهر التقييم رضا المشتركين من الدورة ويضيفون انهم اصبحوا اكثر انتباها لبعض الزوايا الهامة في حياتهم اليومية. ابدى المشاركون عموما بارتياح اكثر للحديث عن مواضيع كالهوية والاجهاد النفسي والصدمات. بعض المشتركين تم تحويلهم بعد الدورة للعلاج المهني. الشباب اللاجئين الذين شاركوا في الدورة شعروا عموما بجو من المشاركة الجماعية اثناء الدورة، حيث يمكنهم الحديث بحرية عن تجاربهم واحاسيسهم، وانهم اشبعوا حاجة الحديث عن الصعوبات النفسية والثقافية والتي لا يجدون فرصة الحديث عنها في اماكن اخرى. عموما الالتزام وحضور الدورة ثابت نوعا ما ونسبة التغيب قليلة نسبيا، وهذا يدل على دافعية واستعداد المشتركين في الدورة.

علاوة على ذلك يلاحظ ان اللاجئين من اصحاب الخبرات كالشباب في الدانمرك يرغبون بالعمل كمدرسين متطوعين في المايندسبرينغ ليستطيعوا تقديم هذا النوع من الدعم والمساعدة، حيث كانوا قد استفادوا كثيرا من هذا العرض لو توفر لهم عندما جائوا للدانمرك. كذلك فإن مدرب المايندسبرينغ لديه دافعية كبيرة لتعليم اشياء جديدة، وان الشباب المتطوعون يلاحظون تأثير وفعالية مراجعة المواضيع والتمارين في دورة تدريبية. دور مدرب المايندسبرينغ وقائد الجلسة لمجموعة من الشباب هو كذلك نوع من تطوير كفاءات المتطوعين الشخصية.

يحصل مساعد المدرب المختص في المايندسبرينغ على فرصة اعطاء جلسات نفسية اجتماعية، حيث يكون المشتركون هم مركز الاهتمام لغويا وثقافيا ومن حيث الموضوع المطروح. واضح هنا ان مساعد المدرب عادة ما يتحصل على مستوى عالي من الخبرة عن طريق المايندسبرينغ وتظهر على شكل معرفة المجموعة المستهدفة نفسيا واجتماعيا في حياة المهجر، كذلك كيف يفكر المشتركون بطريقة التصرف التي تتناسب هنا.

الشكل وطريقة التواصل

شكل وطريقة التواصل في جلسات المايندسبرينغ هو فريد من نوعه وجديد نوعا ما على مدربي المايندسبرينغ. ولذلك فإنه غالبا ما يستغرق بعض التفكير والتمارين من اجل إيجاد الشكل المناسب لها. المميز في هذه الطريقة هو انها ليست طريقة تدريس حيث يزود المعلم بالمادة التعليمية للطلاب والطلاب 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:

- يجب ان يكون عرض المادة في المايندسبرينغ قصيرا. ينصح ب5-10 دقائق كمقدمة للموضوع قبل البدء بالتمارين
- 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 اتصال 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 ، تضيء الحيوية و الديناميكية في اللقاءات. علما انه من المهم إلقاء الدروس و المحاضرات عن المواضيع المطروحة داخل المجموعة، لكن من المهم اضافة جو من الامان و الحيوية للمجموعة اثناء التمارين و اعطاء الحيز الزمني لكل مشارك ان يعبر عن نفسه. هذه امثلة على بعض الامثلة و الطرق:

العصف الذهني

اذا اراد مدرب المايندسبرينغ اشراك المشاركين في احد المواضيع، فهناك بعض الاسئلة يمكن طرحها حتى تكتمل الجلسة على شكل نقاش جماعي او ما يسمى عصف ذهني للموضوع:

- بماذا تفكرون في ...؟
- ماذا تعرفون عن ...؟
- ما هي الخبرات التي لديكم...؟

يمكن عمل قائمة حول مشاركات و تعليقات الحضور على اللوح او السبورة او ما شابه ذلك. وهذه فكرة جيدة لإيجاد طرق جديدة للتعامل مع المشاكل و القضايا و الجوانب الاجتماعية.

النقاش و التمارين في مجموعات صغيرة

في المجموعة الكبيرة لا يشارك الكل في النقاشات، المجموعات الصغيرة تضيء جواً من الثقة و الالفة، سيجد الاشخاص الخجولين فرصة افضل للمشاركة بنشاط هنا.

دراسة الحالة- امثلة من الحياة الواقعية

التعامل مع الامثلة من الحياة الواقعية طريقة جيدة لتبادل القصص من اجل الوصول الى تبادل المشتركين للخبرات و التجارب، فهم ليسوا وحدهم يمرون في مثل تلك الظروف و الصعوبات. وقد تكون ان يحكي الشخص قصته الشخصية او ان يروي قصة احد اصدقاءه للآخرين.

تبادل الادوار

تبادل الادوار هي طريقة جيدة لفهم اكثر و العيش في احد الظروف. و تخلق ايضا الانتباه في داخل المجموعة.

التواصل الابداعي

ان استخدام الوسائل التوضيحية(الرسوم، الصور، الرموز، الافلام) يمكن ان يكون مفيدا لتقوية عملية التواصل، وكذلك لو وجد احد المشتركين أميا لا يقرأ ولا يكتب. يمكن باستخدام الموسيقى للتعبير عن بعض الاشياء التي لا نستطيع التعبير عنها بالكلام، يمكن استخدام الموسيقى للإسترخاء و الاستراحة. الرقص و الاغاني قد يكون مفيد و مريح لإنجاز بعض الامور و قد يكون مصدر راحة. بعض المقاطع الحركية و التمارين الصغيرة و الالعب قد تكون مفيدة الاستعمال خاصة عند الحديث عن المواضيع الصعبة و الحساسة.

التلوين

اروي لنا قصتك او قصة غيرك بمساعدة التلوين. دع المشاركين يرسمون. هذه طريقة جيدة ان يعرفوا بانفسهم لبعض في المجموعة (يقوم المشاركون بعمل لقاءات عن بعضهم البعض ثم يقدمون بعضهم للمجموعة عن طريق التلوين)
على مدرب طريقة المايندسبرينغ اشراك كل المشاركين في احد المواضيع،

جمع المعارف المشتركة

على ماذا تحصلت المجموعة من خبرات و فهم و آراء عن قضية محددة في هذه الجلسة؟ يمكن كتابة مشاركة و تعليقات المشتركين على لوح او سبورة من اجل المنفعة العامة.

المجموعات الصيفية

اسمح للمشاركين بحث احد المصطلحات او احد المواضيع مثلا بوجود شخص مرافق لهم. هذه طريقة جيدة للتأكد من مشاركة الجميع، وكذلك وجود فهم مشترك للموضوع. تجمع المعلومات بعد ذلك في الجلسة العامة في ملخص لكل مجموعة.

حول ديناميات الجماعة والمزاج بين المشاركين

ديناميكية جيدة ومزاج إيجابي 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 الماينديرينغ. 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

في داخل كل مجموعة لا بد من الإتفاق على نوع القوانين التي يجب ان تطبق وتحترم اثناء النقاشات داخل المجموعة. هذه القوانين يمكن اعادة تشكيلها او تدعيمها بأخرى جديدة في حال ظهور معضلة او موضوع جديد او ظهرت حاجة لقوانين جديدة. هذه القوانين تعمل على خلق جو من الثقة والطمأنينة داخل المجموعة.

يتوقع لكل مجموعة او دورة تقديم القوانين التالية :

- السرية والكتمان داخل المجموعة
- احترام البعض (ولا سيما اختلاف الآراء)

أمثلة أخرى لبعض قواعد اللعبة قد تكون :

- لا يسمح باستعمال الهاتف- فقط اثناء الاستراحة او بعد اتفاق معين
- ضرورة الحضور على الموعد المحدد
- لا بأس من عدم المشاركة- او عدم الحديث عن افكارك

ابدل وقت كافي لتحديد وتوضيح معنى كل قانون من القوانين. فمثلا كيف يحترم الشخص الناس الآخرين؟

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 الماينديرينغ، 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 كالأجهاد 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. يمكنكم 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 لنصبح اكثر ذكاء	نحن نستمع لإيجاد الاخطاء 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، كلانا 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 ملاكمة

المصدر: Dialoghåndbogen, DUF

كمدرب للماينديسبرينغ، فإنه من المفيد ان تتنبه 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.
- اثبت على انه لا مشكلة في الاختلاف او عدم الاتفاق.
- لا بأس بصفتك مدرب للماينديسبرينغ ان تقاطع بعض المواضيع، كالنقاش حول موضوع الدين.
- يمكنك مقاطعة النقاش بأسلوب هادئ وتفسح مجال للاستراحة او تمارين توليد الطاقة، حتى ينتقل تركيز المشتركين 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 آفاقا جديدة، بل تحدث انقساما 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 الاخرى.
- هنا في الدانمرك يوجد حرية التدين، وهذا يعني ان كل شخص يختار الدين الذي يريده ويطبقه كما يشاء، طالما انه لا يخالف القوانين الاخرى في البلد. وهذا يتفق مع قرارات حقوق الانسان حصول الشخص على الحرية الدينية.

ترحيب ومقدمة

من المهم جدا بداية كل جلسة البدء بمقدمة وتعريف عن تلك الجلسة، تذكر ان تخصص وقت لهذا الغرض، يمكن ان يحتوي العرض على الامور التالية :

- رحب بجميع المشاركين. و أظهر انك فرح بوجودهم، وانه يمكن أن تبدأ الاجتماع.
- قدم نفسك: اذكر اسمك ثم أخبرهم انك ستقود الجلسات الجماعية، وعن تقسيم الأدوار بين كل من مدرب الطريقة و مساعد المدرب والمترجم.
- دع مساعد المدرب يقدم نفسه وما هو دوره.
- وزع بطاقات الاسماء للمشاركين لكتابة أسمائهم عليها.
- اخبرهم قليلا عن ماذا سيحدث اليوم.

العرض

ما هي طريقة المايندسبرينغ MindSpring ؟

المايندسبرينغ هي تسمية لطريقة يتحدث الشباب اللاجئون من نفس الخلفية المشتركة ويتحدثون نفس اللغة ولهم نفس الخلفية الثقافية، يتحدثون عن مواضيع ذات صلة واهمية لوضعهم وحياتهم في المهجر. الطريقة مبنية على سلسلة من الاجتماعات (تسع جلسات) مع نفس مجموعة الشباب المهاجرين. الجلسات يقودها مدرب من المايندسبرينغ وهو متطوع لاجئ يتحدث نفس لغة المشاركين ولديه نفس الخبرة بمواضيع الدورة التي يتم التعاطي معها ومناقشتها وكذلك كيف تعيش كشاب في المهجر. يتعاون مدرب الطريقة مع شخص مساعد، وهو مهني يمثل الجهة او الدائرة التي تعقد فيها هذه الجلسات. كليهما لديه مسئولية اتمام هذه الدورة او الجلسات حسبما هو مرسوم لها في دليل طريقة المايندسبرينغ.

الهدف من المايندسبرينغ

- أخبرهم عن الهدف من طريقة المايندسبرينغ
- ان يحصل المشاركون على فرصة تبادل الخبرات عن بعض المواضيع والمشاكل المحددة كالعيش في بلد المهجر، كشاب والتعبير عن المشاعر التي قد تكون مرتبطة بذلك.
 - ان يصبح المشاركون اكثر وعيا بقدراتهم وطاقاتهم وقصصهم الحياتية.
 - ان يتبادل المشاركون المعارف والخبرات مع بعضهم البعض وكذلك مع مدرب المايندسبرينغ وبذلك يتعرفوا على وسائل اخرى للتعامل مع المشاكل والتحديات التي تواجههم في المهجر.

شكل ومحتوى المايندسبرينغ

أخبر المشاركين عن محتوى وشكل وبنية الطريقة

- يتألف كل لقاء من عرض قصير وممنهج من قبل المدرب، وبعض التمارين المختلفة عن المواضيع وتبادل الخبرات بين المشاركين. وفي النهاية تجميع للمعارف التي تم التوصل اليها والتي هي مهمة المدرب.
- اعط المشاركين نظرة عامة عن مسار الدورة او الجلسات. سلمهم برنامج الدورة و ملف للملاحظات والاوراق.
- وافق بين التوقعات: اسأل المشاركين عن توقعاتهم وأجب على الاسئلة المطروحة.

قواعد اللعبة

يستخدم في طريقة المايندسبرينغ 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.

في هذه الجلسة تتوافق المجموعة حول القواعد التي يجب ان تتبع في الجلسات. كل اتفاقية تكتب على ورقة A4 بأحرف كبيرة ويتم تعليقها على الحائط. هذه القواعد تحترم من قبل المشتركين ويمكن لمدرّب المايندسبرينغ فرضها اذا استدعت الحاجة لذلك. قواعد اللعبة او القواعد المتفق عليها تعلق على الحائط في كل جلسة من جلسات المجموعة، وبذلك كلا من المشتركين والمدرّب يتذكرون تلك القواعد التي توافقت عليها المجموعة في اول جلسة.

يقترح مدرّب المايندسبرينغ مبدئياً على المجموعة ان تتبنى بعض القواعد الضرورية التالية :

- **السرية او الخصوصية.** من الهمية 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 الاسرية. يجب ان يكون هناك حيز ومتسع لإختلاف الآراء، وهذا يعني ضرورة احترام المشتركين بعضهم البعض في مثل الجانب.

لذلك يطلب مدرّب المايندسبرينغ 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 المايندسبرينغ مساعدتهم بأقتراح التالي:

- الخيار النشط - اخبر فقط مايناسبك
- لا بأس ان لا اكون متفقاً
- 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.

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. مدرّب طريقة المايندسبرينغ والمساعد يشتركون ايضا في هذا التعريف او التقديم.

تمرين

التعارف على بعضنا البعض

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

العرض

ان تتربى وتكبر في مجتمع فيه المعايير والقيم الثقافية مختلفة

موضوع اليوم يتعلق بالمعايير الثقافية والقيم. بمعنى آخر القوانين الاجتماعية " الغير مكتوبة او غير مرئية " والتي نتعامل بها وتؤثر علينا.
الهدف من هذا الموضوع هو ان يصبح المشتركون اكثر وعيا بمعاييرهم، والتي ليس من السهل في العادة الاطلاع عليها او ملاحظتها. وهذا ما سنعمل عليه في هذا اللقاء من خلال العديد من التمارين.

تمرين

التقي بمعاييرك

هذا تمرين مشوق، وسيجلب البسمة على وجوه المشتركين. سيستغرق هذا التمرين من 5 الى 10 دقائق وسيركز اهتمام وانتباه المشتركين على المعايير. الهدف من هذا التمرين ان يخبر الانسان بجسده ما يمكن ان تكون المعايير. لذلك لن يتم مناقشة التمرين ولن يكون محل نقاش وتعليق.

مدرب المايندسبرينغ سيقراً بعض العبارات بصوت مرتفع وعلى المشتركين اعلان موافقتهم ام معارضتهم لها. سيقومون بذلك بالاصطفاق على خط نعم او خط لا في حين ان الخطوط وهمية غير مرئية يقوم المدرب برسمها في الغرفة. اذا كان الشخص مع وضد بنفس الوقت، فيمكن الوقف على الخط. يجب التشديد هنا على ان للمشاركين الحرية الكاملة ان يختاروا بأنفسهم الجواب، وانه لا يوجد جواب صحيح وجواب خاطئ. يجب ان يوضح هذا التمرين ان هناك اختلافاً في المعايير- ايضا داخل هذه المجموعة. من الضروري التوضيح والتشديد للمشاركين انه لا بأس من وجود آراء ومعايير مختلفة للأسئلة الموجهة.

يجيب المشتركون على هذه الاسئلة او العبارات:

1. يجب ان يكون هناك هدوء في السينما
2. يجب ان يتناول الانسان ثلاث وجبات في اليوم (الصباح، الظهر والمساء)
3. يجب ان يكون لدى النساء شعر طويل وان يكون لدى الرجال شعر قصير
4. النساء فقط تستعمل مستحضرات التجميل
5. الأباء هم من يقرر اي دراسة ابناؤهم يجب ان يدرسوها
6. العشاق يمكن ان يسكنوا سويا على الرغم انهم غير متزوجين
7. عندما يريد البعض ان يتزوج، فالرجل هو الذي يطلب يد المرأة
8. من المهم للمجتمع ان يتمكن الجميع من التعبير عن انفسهم بحرية
9. الافضل ان يبلغ الانسان 20 سنة قبل ان ينجب ابناء

لا بد من التأكيد في هذا المضمار على ان يعلق مدرب المايندسبرينغ على كل ما يحصل. لو ان الكل وقف على جانب واحد، فهذا يعطينا مثلا اشارة على معيار مشترك او جماعي.

عند الاجابة على كل الاسئلة، ينهي مدرب المايندسبرينغ التمرين بتوجيه سؤال للمجموعة :

• هل فاجأكم شيء في هذا التمرين؟

ليس المقصود هو ان يتطور الامر الى نقاش هل هو صحيح ام خاطيء، ولكن اعطاء الفرصة لبعض المشتركين للتعليق عن التمرين.

العرض

المعايير – ان نتعرف على معايير الخاصة بالبديهيات وأخذ القرار

ستكون فكرة جيدة أثناء العرض، لو ان مدرب المايندسبرينغ يحكي عن مثال من حياته الخاصة، بها يبين أن المعايير قد تختلف والتي يمكن أن تكون أساس الأحكام المسبقة أو القوالب النمطية. يمكن ان يكون على سبيل المثال حول ما هي التوقعات التي كانت لديه عندما جاء إلى الدنمارك.

هذا التمرين السابق الذي اجريناه قبل قليل، هو مثال على كيفية تعرف الانسان على معايير. بعض المعايير تركز على **الأحكام المسبقة** أو **القوالب النمطية** عن الآخرين، ويمكن ان يكون من الصعوبة بمكان تصور عكس او غير ذلك. نكتشف في بعض المرات ان معاييرنا الخاصة ليس بالضرورة موافقة للناس الآخرين الذين نتعامل معهم- اي ان الاشخاص ليسوا على نفس التوقع او الشاكلة الذي كنا نتخيله عنهم او نتخيلهم.

الأحكام المسبقة هي أفكار او آراء مسبقة. أنها غالبا ما تكون تصورات عدائية أو تقليل من قيمة أشخاص آخرين. تبنى الأحكام المسبقة عادة على عدم المعرفة. غالبا ما تكون تعميمات على أسس غير كافية ولا صحيحة.

القوالب النمطية تصورات عن أشخاص آخرين تركز على نظام الطبقات كنوع الجنس، العمر او البلد. غالبا ما تكون ساذجة و مبالغ فيها وسلبية.

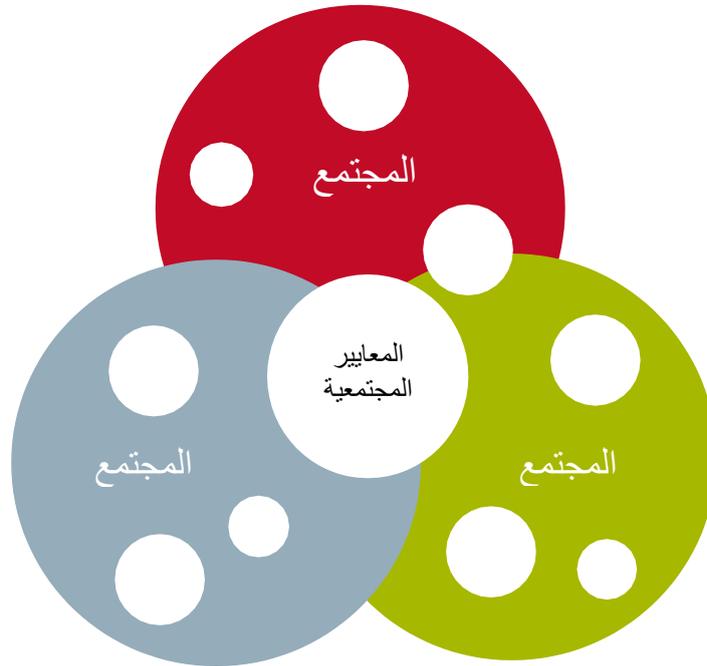
ما هو الطبيعي؟ ليس الشيء الطبيعي هو فقط ما يفعله الغالبية. هو الذي غالبا ما يفهم على انه الصحيح. قد يكون الانسان ملاما وعرضة للوم إذاحاد عن القاعدة. نحن كثيرا ما نرى العالم والناس من خلال نظارات المعايير.

المعايير هي تعبير عن الطرق المختلفة التي نحن البشر ندرك ونفهم العالم بواسطتها. انها تتعلق بما هو الشيء الطبيعي الذي يجب ان نفعله، ما الذي نتوقعه من الآخرين ومن نفسك. فعلى سبيل المثال ما هو المتوقع من طالب مدرسة عمره 15 عاما أو امرأة متزوجة عمرها 30 عاما؟ لدينا اجابات مختلفة، وأجوبتنا تعكس معاييرنا. المعايير تتطور من خلال جميع مراحل الحياة، وبالتالي فإن كلا من البيئة، الآباء، الأصدقاء، المجتمع والمؤسسات العامة والإعلام، فضلا عن التوجه الجنسي للشخص والحياة الحالية لها اثر كبير في تشكيل معاييرنا

المعايير والمجتمع

في كل المجتمعات والسياقات حيث يعيش الناس جنباً إلى جنب، تحصل طرق " طبيعية " يتصرف الإنسان من خلالها، وكذلك يكون أيضاً آراء "عادية" لكيفية معيشة الإنسان حياته. يمكن وصف المعايير بأنها وصف اجتماعية لكيفية تعايشنا مع الناس الآخرين، والتي يمكن اعتبارها طبيعية، ويمكن اعتبارها الطريقة "الصحيحة". يمكن أن تحدث صعوبات وتحديات لمن يتصرف بطريقة مختلفة عن الشيء الطبيعي. لكن ولأن المعايير هي الشيء "الطبيعي"، فإنها عادة ما تكون غير مرئية، مفهومه ضمنيًا وحقائق بديهية، (أشياء تؤخذ بشكل مفروغ منه). لها تأثير على كيفية معيشة الناس حياتهم. المعايير مهمة أيضاً بلا شك. هي أداة يواجه الإنسان بها نفسه للعالم المحيط وهي شرط أساسي لفهم بعضنا البعض وتعامل سويًا ولخلق علاقات جيدة مع الناس الآخرين.

قد يظهر بين مجموعة من الناس معايير وقيم قد تكون مسيطرة في أحد المجتمعات. من ضمن ذلك بين الأجيال، المجتمع والوطن قد يحتوي على حدود مختلفة للمعايير والقيم كما عي عبر المجتمعات. يوضح ذلك الرسم البياني أدناه.



انه ليس كذلك، ان المعايير المسيطرة او المهيمنة في احد المجتمعات تنطبق على جميع الناس في ذاك المجتمع، لكن المعايير قد تكون مختلفة باختلاف المجموعات او الطبقات او البيئات والثقافات. لأن المعايير ترتكز على فهم الناس للعالم من حولهم، والذي يتغير طيلة فترة الحياة، والمعايير كذلك متغيرة. نحن نستطيع ان نؤثر او نغير معاييرنا الشخصية او معايير الآخرين ايضا. وهذا يعني ايضا ان الانسان لا يستطيع التنبؤ اي المعايير يمكن ان يعيشها شخص ما بعد التعرف على أصل ودراسة ذلك الشخص.

قد يكون من الصعب اكتشاف او تحديد المعايير التي يتخذها الانسان لاحقا، لأنها تعتبر تحصيل حاصل. ولكن عندما تلتقي بمتناقضاتها او أضعافها، تبدو حينها بشكل واضح جلي. فمثلا عندما يتعجب انسان من ان شخصا آخر لا يأكل الخبز الاسمر الخشن، فيلاحظ الانسان انه اصبح لديه معيار ان كل الناس يأكلون الخبز الاسمر. عند المرور بمواقف الاختلاف فقد تظهر المعايير بشكل واضح.

كل الأجانِب اللاجئين يكتشفون ان المعايير في الدانمرك تختلف عن معايير بلادهم. فمثلا هناك اختلاف شائع في ما هو الحيز الذي يقرر فيه الشخص وكم نسبة تأثير العائلة والآخرين والجماعة بشكل عام على الشخص نفسه. يمكنك الاستزادة من القراءة عن المعايير الفردية والجماعية في المواد الملحقة لهذه الجلسة.

وبناء على معرفة المشاركين عن المعايير تقوم المجموعة بعمل تمرين عن تلك المعايير التي قد يكتشفها او يلاحظها المشتركون عن المجتمع المحيط بهم او بمعاييرهم انفسهم.

تمرين

ما هي تلك المعايير التي تلتقي بها او تكتشفها عن محيطك وعن نفسك ؟

الغرض من هذا التمرين هو ان يتنبه المشتركون لأي المعايير التي تحيط بهم واي المعايير والقيم التي يتميزون بها .

وزع استمارة فارغة على كل المشتركين(تجدها في المواد الاضافية المرفقة).

يتم تعبئة الاستمارة بمعاييرك كونك شاب. فقد تكون مثلا بالنسبة لأختيار الدراسة، الاصدقاء، وقت الفراغ، العشيقة/ة، العلاقة مع الوالدين، آراء مستقلة وكيفية التصرف. يعنى المشتركون الاستمارة بشكل منفرد، يمكن للمدرب المساعدة في الأثناء.

تجد هنا استمارة معبئة الامثلة، حيث يمكن للمدرب الاستلها منها واستخدامها. تجد الاستمارة في المواد الاضافية والتي يمكن استنساخها وتوزيعها على المشتركين.

<p>ماذ الذي تتوقعه عائلتك منك ؟</p> 	<p>ماذا تريد انت ؟</p>	<p>ما هي توقعاتك للشباب هنا في الدانمرك ؟</p>
<p>مثلا:</p> <p>تريد العائلة ان يكون لها تأثير على اختيار الشاب مثلا لنوع الدراسة التي سيدرسها او لشريك الحياة</p> <p>ان يعلق الوالدان آمالا كبيرة على نجاح ابنهم الشاب في الدراسة والعمل والعائلة</p> <p>ان يشارك الشاب بفعالية في حياة العائلة اليومية وان يفضلها ويقدمها على أصدقاء المستقبل</p>	<p>مثلا:</p> <p>انا برأبي من اختار نوع الدراسة التي سأدرسها وأوقات فراغي كذلك</p> <p>اريد ان اجعل والدي فخورين بي بأن يتابعوا رغباتهم بمستقبلي</p> <p>انا برأبي ضرورة وجود نوع من الحرية للشباب ليختاروا دراستهم وأوقات فراغهم وهواياتهم</p> <p>ارغب بأن يكون لدي اصدقاء رجال ونساء</p>	<p>مثلا:</p> <p>ان يتوقع الشاب الانتقال من المنزل عند البدء بمرحلة الدراسة-بغض النظر عن نوع الجنس</p> <p>ان يتعلم الشاب شرب الخمر من بداية مرحلة المراهقة</p> <p>ان يكون لدى الشاب رأيه المستقل في السياسة والدين وغيرها</p> <p>ان يكون لدى الشاب عشيقة/ة</p> <p>ان يكون لدى الشاب عمل ووظيفة قبل ان ينجب اطفالا</p>

بعد حصول المشتركين على 10 دقائق تقريبا لتعبئة الاستمارة بشكل فردي، يجلسون اثنين اثنين ولمدة 10 دقائق ويتناقشون في الأسئلة الموجودة في الأسفل. بعدها يقوم مدرب المابندسبرينغ بالتلخيص في الجلسة العامة لمدة 20 دقيقة تقريبا. ليس المقصود ان يخبر المشتركون بكل اجاباتهم، ولكن يمكنكم مناقشة الاسئلة التالية في المجموعة:

- هل وجدتم انه هل كان يتوقع منكم معايير وتوقعات مختلفة ؟
- من الذي لديه تأثير على اختيارك لدراستك و اوقات فراغك ؟

ويمكنكم الاختتام بهذا السؤال المفتوح :

- ماذا يفعل الانسان، او ماذا تفعلون انتم عندما تقابلون معايير متضاربة حول شيء مهم بالنسبة لكم ؟

الختام

الختام لكل لقاء من لقاءات المجموعات مهم لتمكين من الأنتهاء من موضوع الاجتماع، وذلك ليتسنى لجميع المشاركين مغادرة المكان بشعور جيد. يمكن لمدرّب الطريقة ان ينهي الاجتماع بـ:

- تلخيص الرسائل الرئيسية للاجتماع وبعبارة اخرى، عن ماذا تحدثنا اليوم؟
- اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
- اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع اليوم ؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم ؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: كامل وقت الجلسة المقبلة سنعرض فيه تمرين شجرة الحياة، املأ الاشجار. سيكون تمرين شيق وشخصي، حيث سيفكر الشخص في الماضي والمستقبل.

التعريف بالمشاركين

انه شرط اساسي للوصول لحالة الثقة والطمأنينة في المجموعة ان يتم بدء جلسات المجموعة او الدورة بالتعريف او التعريف بالآخرين، ان لا يكون التعريف مقتصرًا فقط على الاسم. يمكن ان يتم ذلك بأكثر من طريقة، يمكن الطلب من المشاركين ان يرسموا شجرتهم العائلية وتقديمها للآخرين، او يمكن ان يرسموا رسمة لشخصهم ويكتبوا عليها الاسم والعمر يعرفوا بها عن انفسهم ويقدموها لبعضهم البعض. كذلك لا بد من التأكيد على اهمية التوافق على نوعية القوانين المشتركة التي يجب ان تسري بينهم وعليهم الالتزام بها وقت الجلسة او عندما يجتمعون.

توليد الطاقة واذابة الجليد

يمكن ان يكون من المفيد في اول لقاء للمجموعة تقوية المشاعر والاحاسيس للمجموعة بالاستعانة بأحد التمارين كتمرين توليد الطاقة او اذابة الجليد، والتي يمكن اعادةتها في الاجتماعات التالية حسب الحاجة. هذا نشاط حركي/ ترفيهي في منتصف الأفكار والأحداث الطويلة التي تحصل داخل المجموعات. يمكن لمدرّب الطريقة ان يختار التمرين من قائمة توليد الطاقة في مرفقات الدليل.

تمارين الكرة او اي تمرين جماعي آخر، حيث تتعاون المجموعة معا بشكل جماعي لأتمام مهمة ما، فهذا من شأنه ايجاد راحة وعلاقة طيبة داخل المجموعة. وبالتالي يسود هناك جو من الراحة خاصة عندما تكون المواضيع المطروحة صعبة وثقيلة والحديث عنها ليس سهلاً، فهو فاصل جيد عندما يقل التركيز.

أن تتخذ قراراً

كشباب يكون الانسان في طور النمو والانتقال الى مرحلة الكبار، ولذلك يتعين عليه اتخاذ الكثير من القرارات التي تتعلق بمستقبله. التعليم و العمل وانشاء عائلة أحد أبرز القرارات التي يقف الانسان امامها. بعدها تأتي القرارات التي تتعلق بالثقافة والدين والقيم والعادات. لو لم يكن الوالدين بجانبك لنصحك وارشادك، سيضطر الانسان لمواجهة هذه الصعوبات واخذ القرارات الخاصة به لوحده. لو كان الوالدين او العائلة قريبين من الشخص او في تواصل مستمر معهم، فستتعرض لطلبات و رغبات متعارضة. قد يرغب الوالدين بحماية ابنائهم من تأثير المجتمع الدانمركي عليهم، وبنفس الوقت يتعرض الشاب لتأثيرات من المدرسة و الاصدقاء والمجتمع الجديد.

ما هو الفرق بين المعايير والثقافة ؟

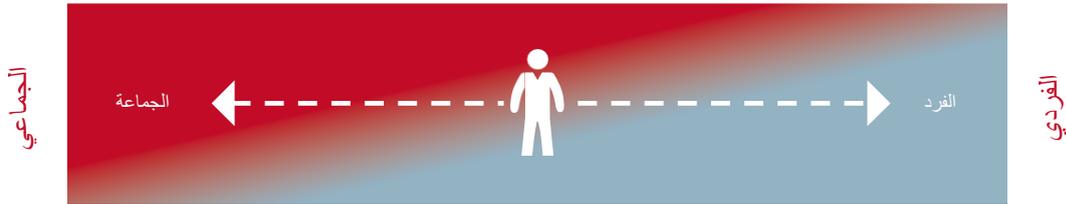
عندما يحاول الانسان فهم وادراك معايير شخصيته ومعايير الآخرين، فإنه لأمر طبيعي ان يقارنها بالأنماط الثقافية التي يمر بها الانسان خلال فترة حياته. وهذا ليس بالشيء الخاطيء. يمكن القول بأن المعيار يرمز الى ما ينظر اليه انه طبيعي في احد المجالات المعنية، لكن الثقافة هي عندما يتم الربط بين المعايير ببعضها البعض بين مجموعة من الناس. التجمعات الثقافية تعني بالتالي وجود مجموعة من المعايير او العادات المشتركة بين مجموعة من الناس. في طريقة المايندسبرينغ ليس من الضروري ولا المهم التفريق بين المعايير والثقافة، ولكن لو ظهر تساؤل فقد يكون من المناسب اظهار الفرق بينهما. من المهم هنا ان يتضح للمشاركين انهم اصبحوا اكثر وعيا بتلك المعايير او الانماط الثقافية التي يعرفونها عن المجتمع الدانمركي لدى انفسهم ولدى عائلاتهم.

الصدام بين المعايير الفردية والمعايير الجماعية

لو كان هناك متسع من الوقت واهتمام من قبل المجموعة، يمكن التوسع في الحديث عن المعايير ومعرفة المعايير التي تركز على المنظور الجماعي (التشاركي) او من المنظور الشخصي - الفردي.

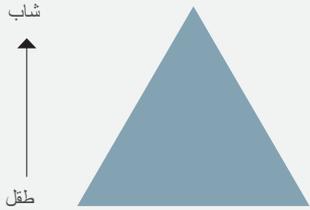
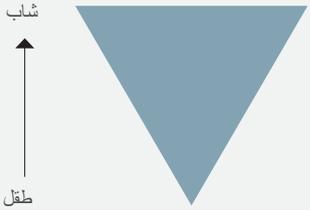
المعايير الفردية	المعايير الجماعية
يكون تركيز الفرد في المقام الأول على رغبته واحتياجاته الخاصة. فعلى سبيل المثال، الخيارات الهامة بالنسبة لمستقبله التعليمي، الزواج وما شابه ذلك. رغبته الشخص واحتياجاته تكون ذات اولوية مقدمة واعلى من رغبته الوالدين والعائلة	يكون تركيز الفرد في المقام الأول على رغبته واحتياجات الجماعة ويسعى لتلبية هذه الرغبات والاحتياجات. قد تكون مثلًا رغبته العائلة بالنسبة لمستقبله التعليمي، الزواج وغيرها من الاختيارات للمستقبل. رغبته الجماعة واحتياجاتها تكون ذات اولوية مقدمة واعلى من رغبته الشخصية.
يتوقع من الشخص او الفرد أن يقرر بشكل مستقل ويختار بنفسه حسب رغبته واحتياجاته الخاصة	يتوقع من الشخص او الفرد أن يقرر ويختار مع الاخذ بعين الاعتبار رغبته الاسرة واحتياجاتها.

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، وحيانا 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 فرية او بطريقة جماعية.

نموذج آخر يظهر كيف ينظر الى التربية من منظار المعايير الجماعية او الفردية.

الجماعي	الفردى
	
<p>يتم تربية الأطفال الصغار على الحرية وشروط اقل لإستقلاليتهم. الأطفال الأكبر سنا يتم تربيتهم على مساحة اقل من الحرية للاختيار الشخصي والكثير من الشروط لطريقة تصرفهم</p>	<p>يتم تربية الأطفال الصغار بدرجات أقل من الحرية، ويوضع شروط متزايدة تدريجيا من أجل استقلاليتهم. الأطفال الأكبر سنا يحصلون تدريجيا على المزيد والمزيد من الحرية في اتخاذ القرارات وتحقيق الاستقلال</p>

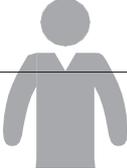
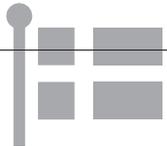
قد يحدث هناك صدام عندما يلتقي الانسان بمجتمع جديد وثقافة جديدة، إن العلم بالمعايير الفردية والجماعية في بعض الاحيان قد يساعد لتوضيح خلفية وسبب هذا الصدام.

ارشادات للتمرين "ما هي المعايير والقيم التي تتمننها انت ومحيطك الخارجي" ؟

الأكثر اهمية في هذا التمرين هو ان يقوم المشاركون بتعريف المعايير بأنفسهم، كما يعيشوها ويربطوها بالمجتمع الدانمركي، ومع عائلاتهم وانفسهم. لا يوجد تحديدا جواب صحيح ولكن المحتوى يعتمد على تجارب المشتركين انفسهم.

في هذه الاستمارة يتم ملئ المعايير كونك شاب تعيش في الدانمرك فمثلا بالنسبة لإختيار:

- الدراسة
- الاصدقاء
- اوقات الفراغ
- العشيق/ة
- العلاقة مع الوالدين
- رأي مستقل للأختيار بحرية في الحياة

<p>ما الذي تتوقعه عائلتك منك؟</p> 	<p>ما الذي تريده انت؟</p> 	<p>ما هي التوقعات المطلوبة من الشباب في الدانمرك؟</p> 

لقاء المجموعة 2

شجرة الحياة- مقدمة وتمارين

ترحيب، تجميع ومقدمة

من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بمقدمة وتعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- 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 وعلقها على الحائط.
- أخبر عن الغرض من موضوع هذا اليوم.

الهدف

أن يصبح المشاركون أكثر وعيا بهويتهم وعناصر القوة التي لديهم وبالتالي يصبحوا أكثر ادراكا لقصصهم التي مر كل واحد منهم بها او عايشها. يتم هذا الامر بمساعدة تمرين رسم شجرة- صورة مجازية لحياة شخص ما.

العرض

مقدمة لشجرة الحياة

كلاجئ يتعرض الانسان مراراً للتذكير بذلك او يتم سؤاله والاستفسار عن خلفيته، وعن قصة هجرته وسبب الهجرة ايضاً، بمعنى آخر الواقع القاسي والخلفية لدى الانسان. ولكنها قصة جيدة وممتعة هي تلك التي يحملها الانسان معه. القصة الجيدة والممتعة مهمة لأنها تذكر الانسان بنفسه في بعض الاحيان. بواسطة هذا التمرين سنقوم بإعادة انعاش ووصف هذه القصة الجيدة والممتعة.

شجرة الحياة هو تمرين ينشط ويقوي الهوية. قد تعرف الهوية على انها ادراكك ووعيك من أنت كفرد او شخص. هذا الادراك يتم تشكيله من خلال جميع مراحل الحياة. يحدث هذا التفاعل بين ذلك التصور الذي يأخذه الشخص عن نفسه، وذلك التصور الذي يحمله الناس عنه. ولا سيما لهوية اللاجئين المهاجرين، حيث عايش مرارا علاقات متقطعة عن العائلة والاصدقاء، التحول للثقافة الدانمركية وما تحمله من فرص (وقيود). لذلك من المهم تعزيز هوية اللاجئين عن طريق التمسك بالجودة والموارد/الطاقات والخصائص التي يحملها اللاجئون معهم، والتي يمكن ان تكون عوناً ومساعداً لهم خلال عملية التحول هذه.

تمرين

شجرة الحياة

مدرب طريقة المايندسبرينغ والمساعد (والمترجم عند الحاجة) يعملون كمرشدين اثناء فترة التمرين. يتجولون ويسألون ويساعدون اي شخص اثناء فترة التمرين.

يمكن عرض وتقديم التمرين بالطرق التالية:

نحن نركز في هذا التمرين على الاشياء الجيدة التي بجعبتكم/ تحملونها وكلكم يحمل شيئاً من ذلك. الهدف هو ان تشعروا بقوة اكثر بعد تطبيق هذا التمرين. يتطلب هذا منكم قوة كبيرة حتى تستطيعوا العيش في المهجر. نرغب بمساعدتكم واعانتكم لأن تجدوا انفسكم وابداء الوسيلة للتعامل مع هذه التحديات المرتبطة بالحياة في المهجر. ونتطلع كذلك ان تقوموا بمساعدة بعضكم البعض.

سنستخدم الشجرة كصورة او رمز لحياتكم.

يمكنكم تلوين الشجرة كما تحبون في الإثاء.

"شجرة الحياة" هو نشاط ، حيث سترسمون شجرة مع الجذور والذراع والفروع والأوراق والثمار والتراب أو الأرض التي تنبت وتكبر الشجرة فيها. بعد ذلك ستقومون بملئ بعض الأمور الكتابية بناء على إرشادات معينة. يجب ان تتخيلوا ان بعض الاجزاء من حياتكم هي بعض اجزاء هذه الشجرة. فمثلا الجذور والذراع كما انتم ومن اي البلاد اتيتم. الفروع كما تنطلقون وتحلمون ان تكونوا في المستقبل.

عند الانتهاء من ملئ الاشجار ، ستقومون بتقديمها لبعضكم البعض وابداء ملاحظاتكم على اشجار بعضكم.

- وزع الرسومات المطبوعة لشجرة الحياة والالوان كذلك.
- وضع بايجاز وبشكل عام ما يرمز له كل جزء من اجزاء الشجرة.
- اخبرهم ما هو الهدف من هذا التمرين:
- الحصول على صورة عامة وقوية عن نفسه من خلال تعبئة شجرة حياته الشخصية ومن خلال خبراته وصفاته الشخصية
- ان يستطيع المشاركون الباقون اضافة تجاربهم للتعريف
- رسم ووصف الجانب الايجابي لقصة المشاركين
- ان يصبح الانسان اكثر وعيا بمواطن القوة لديه وبخصائصه
- ان يقاسم ويُطلع المشتركون قصصهم على الآخرين ويمكن بالتالي الحصول على علاقات اجتماعية اقوى
- أكد لهم انه امر مقبول ولا بأس به، ان يكون هناك بعض الاجزاء من الحياة التي لا يرغب المشترك البوح بها او اخبارها للآخرين. لا بأس ان يكون لدى الشخص اسرار، او ان يخبر شيئاً مختلفاً قليلاً عن الامر الحقيقي الذي حصل. لهم كامل الحق في اخبار الامر الذي يرغبون بمشاطرته مع الآخرين.
- احسب 5 دقائق للتعريف بكل جزء من اجزاء الشجرة و 10 دقائق للكتابة فيها. اي 15 دقيقة لكل جزء من الاجزاء الستة، فتكون بالمجموع قرابة الساعة والنصف.

الجذور

ترمز الجذور الى الخلفية والذكريات الجيدة. حيث من اي البلاد اتيتم وما الذي تحمله معك.

أمثلة:

- هل كنت تسكن ببلدك في مدينة كبيرة ام في قرية ؟
- قصة عائلتك؟ ماذا يعني اسم عائلتك؟ كيف كان والداك؟
- هل كان لديك مكان مفضل؟
- هل لديكم اغنية او نوع خاص من الرقص في عائلتكم؟
- اشياء اخرى وذكرياتك وخلفيتك الثقافية؟
- بعض الاشخاص والسالفين ممن تقدرهم ويعنون لك الشيء الكثير ، حتى لو انهم ليسوا معك هنا، ولكنهم يعيشون في قلبك وذاكرتك؟
- بعض الالعب والتجارب الشيقة اثناء فترة الطفولة؟
- المدرسة؟

اطلب من المشاركين كتابة امثلتهم عن خلفيتهم وذكرياتهم الجيدة على جذور الشجرة.

الأرض والمحيط

الأرض والمحيط ترمز للحياة هنا والآن- هنا حيث انت الآن. الجودة والقوة التي تمدك بالغذاء حتى تستطيع القيام بامورك اليومية والتغلب على مصاعب الحياة.

أمثلة:

- هنا حيث تسكن الآن، محيطك وما تفعله بشكل يومي. هل كان لديك مكان مفضل؟
- ما الذي يشغلك الآن؟
- هل من شيء تحب ان تعمله هنا يمكن ان يشعرك بالسعادة؟
- هل يوجد هنا أشخاص يساندونك ويمدونك بالقوة ؟

اطلب من المشاركين كتابة امثلتهم من اي مكان يحصلون فيه على الدعم والمساعدة، ومن اي شخص يحصلون على تلك المساعدة وما الذي يشغلهم ويفكرون به على التراب او الارض، حيث تنمو فيها الشجرة .

الجدع

يرمز الجذع الى **الخصائص والصفات والمواهب**. التي لديك في هذا الوقت والتي تستطيع القيام بها وتحسنها.
أمثلة:

- ما هي الاشياء التي تحسن عملها؟ الخصائص التي تحملها؟ صفاتك وقدراتك؟ مواهب خاصة؟
- أشياء يراها فيك الآخريين انك تجيدها؟
- اشياء تفعلها بشكل يومي دون التفكير بها، وتؤديها بشكل جيد مثلا مساعدة الآخرين، تنفيذ الاهداف اليومية والمحافظة على النظام، الاستيقاظ في الصباح والحضور للمدرسة بالموعد المحدد، تجامل الآخرين، تضحك الآخرين وتسرههم، ان تكون صديقا جيدا، تحل المشاكل، تعتني بنفسك.

اطلب من المشاركين كتابة ما هي الاشياء التي تحسن عملها وصفاتهم وما الى ذلك على جذع الشجرة.

الفروع

ترمز الفروع الى **الرغبات والأحلام**. التي تسعى اليها و ترغب بها وتتطلع للحصول عليها في المستقبل. الاحلام التي تتمناها في المستقبل.
أمثلة:

- تعلم اللغة الدانمركية
- الحصول على التعليم
- ان تتزوج
- ان يعم السلام في العالم
- ان يكون لديك اطفال
- ان تكون مبدعا
- ان تتعلم كل شيء عن الحياة

اطلب من المشاركين كتابة امنياتهم ورغباتهم على فروع الشجرة.

الأوراق

ترمز الاوراق الى **الناس المهمين** في حياتك. الآن وفي الماضي. يمكن تسميتهم بمساعديك. يمكن ان يكون شخص ميت. او قد يكون شخص فقدت التواصل معه ولكنه ما زال يعيش في قلبك. أشخاص آخريين ذوو قيمة لأحلامك وامنياتك في المستقبل.

كيف يكون هذا الشخص او هؤلاء الناس مهمين لك؟ ما هو الشيء المميز فيه او فيها؟ أمثلة.

- صديق جيد
- شخص يدعم ويساند
- والد ووالدة
- معلم – مرشد
- اخوة
- جار

اطلب من المشاركين كتابة أسماء الأشخاص المهمين وذوو القيمة في حياتك على أوراق الشجرة.

الثمار

ترمز الثمار الى هدايا الحياة. شيء مميز له قيمة عالية لديك، وقد حصلت عليه مثلاً من أحد الأشخاص المهمين ممن ذكرتهم سابقاً في الأوراق.
امثلة:

- ذلك الحنان الذي حصلت عليه من والديك أثناء طفولتك او من كبار آخرين. ملابس، طعام، مأوى.
- الدعم من الاخوة
- التواصل مع مسقط الرأس والحصول على دعم ومساعدة من هناك
- الدين، الاعتقاد
- الحياة
- الحب
- خبرات جيدة وقوية
- قيم جيدة وقوية

اطلب من المشاركين كتابة تلك الاشياء المهمة وذات القيمة التي منحوك اياها او ما زالوا يمنحوك اياها على ثمار الشجرة.

توليد الطاقة

تذكر تخصيص وقت لتمارين توليد الطاقة واحد او اثنين اثناء سير جلسة المجموعة. يمكن ان تكون في منتصف التمرين، ويمكن ان تكون في نهاية التمرين قبل الختام. الق نظرة على قائمة تمارين الطاقة آخر الدليل تحت المرفقات.

الختام

الختام في كل جلسة من جلسات المجموعات مهم للغاية لإنهاء موضوع الاجتماع، وبالتالي يخرج كل المشاركين من الجلسة بشعور جيد. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ ان ينهي الجلسة بـ:

- تلخيص اهم نقاط الاجتماع- اي ما الذي مررنا به وناقشناه اليوم
- اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
- اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع او برنامج اليوم؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم؟
 - ما هي الامور التي كانت مساندة ومفيدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: عندما يتم تعبئة أشجار الحياة، ستقومون بعرضها لبعضكم البعض. وسيكون ذلك في اللقاء المقبل.

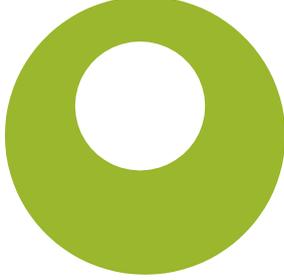
يقوم مساعد المدرّب بحفظ أشجار الحياة للقاء القادم، حيث يتم تعليقها مرة ثانية. في اللقاء المقبل سيتم عرض اشجار الحياة، ومن المستحسن عمل جدول زمني وربما زيادة وقت الجلسة لساعة واحدة ان احتاج الامر.

مواد إضافية للمجموعة 2

شجرة الحياة- مقدمة وتمارين

مقدمة لشجرة الحياة

كمقدمة لتمارين شجرة الحياة، فإنه من المهم توضيح الوضع والظروف التي يجد الشخص بها نفسه كشباب لاجئ يعيش في المهجر بهذه الطريقة. وهذا توضيح أيضا لسبب قيامنا بتمرين شجرة الحياة :

الآن	قبل
	

توضيح الأشكال، ان كثيرا من الشباب اللاجئين في المهجر لا يلاقون نفس الدعم من محيطهم وشبكة العلاقات لديهم، كما هو الحال في موطنه الاصلي. حيث كان الشاب محاط بالعائلة، الاب والام، الاخوة والاصدقاء، الجيران والمدرسة، البيت والمجتمع المحلي وما شابه ذلك ممن عرفوا الشخص وعرفوا تاريخه وقصته وكذلك حيث يعرف الشخص ذلك الواقع ويشعر معه بالامان والطمأنينة. ولكنه يعيش الآن في المهجر حيث لا يوجد الكثير من الناس حول هذا الشاب ممن يعرفون تاريخه وقصته. في مثل هذا الوضع فإن هناك خطرا قد يتمثل في انه قد يصبح الشخص وحيدا معزولا قد يضطر احيانا لإستخدام بعض الوسائل والمواد لتساعده على التغلب على الوضع الذي يمر به. في أسوأ الحالات قد يقع الانسان في التعاطي، العنف، الوقوع في الاجرام، الامراض النفسية وما شابه ذلك.

مع تمرين شجرة الحياة، نحاول ان نقوي كلا الامرين الدائرة الداخلية والخارجية للناس وبالتالي التعرف على اناس آخرين يتعرفون على قصة وتاريخ الشاب. هنا لا يكون الانسان وحيدا مع هذا التاريخ الحافل. نركز هنا على موارد و نقاط القوة لدى المشتركين انطلاقا مما عايشوه ومروا به، ومن تلك الطريقة التي تعاملوا بها مع ما عايشوه، وهذا بحد ذاته مصدر قوة يمكن استخدامه كمنطلق في المستقبل.

الهدف من شجرة الحياة

تمرين شجرة الحياة يساعد في ان يتعرف الانسان على اناس آخرين من المشتركين، ممن لديهم تاريخ وقصص مشابهة كتلك التي لدى الشخص نفسه، يمكن ان يتفهمها ويعرفها بسهولة. هذا النوع من المعرفة مهم في نفس الوقت حيث يتعرف على نفسه أكثر فأكثر.

الشجرة هي عبارة عن صورة سهلة التعامل وقابلة للتفاوض في هذا التمرين، وتزود المشتركين بصورة عن سياق الحياة سابقا والآن وفي المستقبل. ذلك يوضح مستوى النمو والتطور الذي يمر به الشباب باتجاه اهدافهم المستقبلية. ويوضح ذلك ايضا الحياة الجماعية والمشاركة تجاه الشباب الآخرين في المجموعة.

يساعد تمرين شجرة الحياة بالتالي المشاركين لإكتشاف نقاط القوة من اجل البقاء بدلا من الضعف بسبب ما مر به وعاناه الشخص من عنف وهروب وكل ما فقده الانسان.

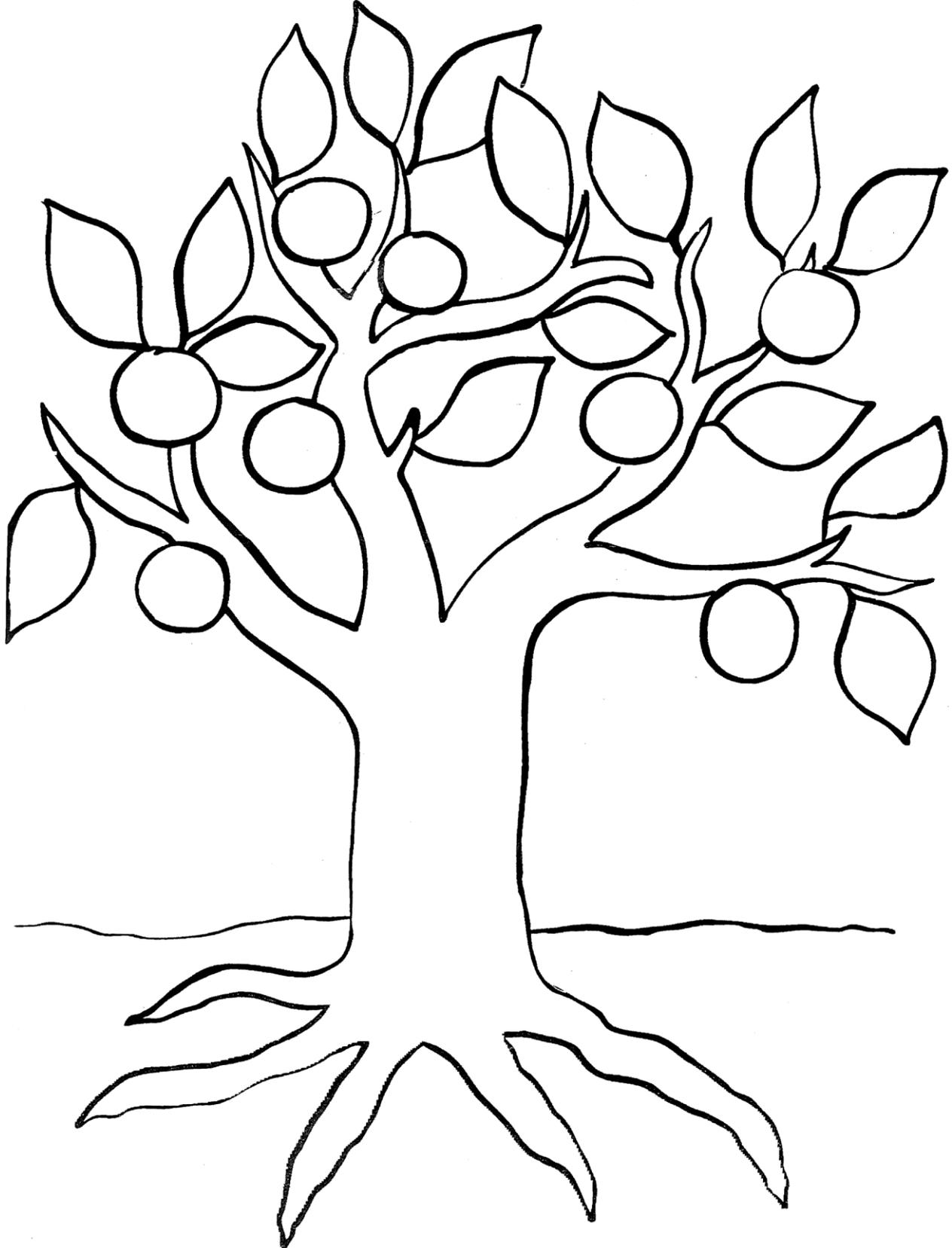
يركز التمرين على الانا القديم والانا الجديد. يمكن اعتبار هذا التمرين الى حد كبير انه منشط لهوية الشخص وجعله اكثر وعياً. يكتشف المشاركون اشياءً عن انفسهم، بدلا من ان يخبرهم الآخرون عن حقائق انفسهم، يعكسون ما يسمعون على انفسهم ويفكرون بما يقوله الآخرون. ويحصلون بذلك على رؤية ومعرفة جديدين.

التفاؤل والتفكير الإيجابي يساعد على الحفاظ على الصحة النفسية الجيدة. يدعم المدربون هذا التفكير من خلال تشجيع الأسئلة والتعليقات والتعليمات من خلال التمرين. يساعد التمرين على الوقاية من الفشل النفسي او الشعور بالفشل وبقي من عدم القدرة على التصرف، يمكن أن يوفر ايضا الأساس لزيادة وقوة فهم النفس.

يمكن للمرء صياغة الهدف من هذ التمرين على النحو التالي: لتسليط الضوء على قصص الحياة الإيجابية من الماضي وأن يشعر المشاركون بارتباط مع كل من الجماعة والمجتمع الذي عاشوا فيه ومع المجتمع الذي يعيشون فيه اليوم.

شجرة الحياة

LIVSTREET



لقاء المجموعة 3

عرض شجرة الحياة وتلقي الردود والاستجابات

ترجييب، تجميع ومقدمة

استكمال تمرين شجرة الحياة. يقوم مساعد المدرب بإحضار وتعليق رسومات شجرة الحياة قبل بداية الجلسة.

من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بتقدمة وتعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- 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 وعلقها على الحائط.
- أخبرهم عن غرض اجتماع هذا اليوم.

الهدف

أن يصبح المشاركون وبمساعدة شجرة الحياة أكثر وعيا بهويتهم وعناصر القوة التي لديهم وبالتالي يحصلوا على تغذية راجعة او تعليقات من بقية المشاركين، بوصفه مزيدا من الدعم وتعزيزا للهوية.

تمرين

عرض لأشجار الحياة وتلقي الردود والاستجابات

عند عرض اشجار الحياة يجب على المدرب ومساعد المدرب التنبيه للامور التالية:

- اطلب من كل واحد من المشاركين ان يخبر الباقين عما كتبوه في شجرتهم .
- تنبه الى الحزن والشوق الناتج عن الاشخاص الذين ماتوا او الاشخاص الذين قد لا يستطيع الشاب التواصل معهم. من المهم هنا بصفة خاصة تسليط الضوء على هذه العلاقات كذكريات عزيزة ما زالت تعيش في القلب.
- مساعدة الفرد اثناء عرضه وتقديمه من خلال الاسئلة المساعدة. تذكر ان الفرد يجب ان يخبر للآخرين فقط الاشياء التي يرغب بإخبارها . وينبغي على مدرب المايندسبرينغ والمساعد الاشارة اليه والتذكير به عدة مرات.
- اطلب من بقية المشاركين الاستماع والتنبيه لجوانب القوة والاشياء الجيدة التي يرونها ويلاحظونها في الشخص الذي يلقي او يعرض. يجب ان يكتبوا بعض الجمل او الكلمات عن الشخص الذي يعرض على بطاقات ورقية.
- اطلب من بقية المشاركين وضع تلك البطاقات على شجرة الشخص الذي قدم العرض، بعد انتهاء العرض وان يخبروا الشخص الذي قدم العرض ماذا كتبوا عنه: " انت.. " تذكر كتابة الاشياء الجيدة فقط، لا الانتقادات.
- احسب مقدار 15 الى 20 دقيقة للعرض وسماع تعليقات المشاركين. لو كان هناك 8 مشتركين، فهذا يعني 8*20 دقيقة فان ذلك سيزيد عن الساعتين المخصصتين للجلسة العادية. اتفق لذلك معهم على كيفية ترتيب الجلسة بناء على ذلك. فمثلا يمكن الاتفاق مع المشتركين ان تكون مدة هذه الجلسة ثلاث ساعات، وهذا يعني اخبار المشتركين والمترجم بحد اقصاه في الجلسة الثانية.

يلخص مساعد المدرب كلام وتعليقات المشتركين كتابيا للاستفادة منها واستخدامها لشهادة المشاركة، والتي سيحصل عليها المشاركون في نهاية هذه الدورة التدريبية بالاضافة لشجرة حياتهم.

يقوم المترجم بترجمة ملاحظات وتعليقات المشتركين، حتى يتسنى لمساعد المدرب فهم الحديث باللغة الدانمركية

توليد الطاقة

لو كان هناك متسع من الوقت، فستكون فكرة جيدة الانتهاء بتمرين شيق، لأنه كان هناك تركيز على الفرد نفسه وعلى المواضيع الحساسة خلال برنامج هذا اليوم. انظر الى قائمة تمارين توليد الطاقة في المرفقات في نهاية الدليل.

الخاتمة

ختم كل جلسة من الجلسات مهم جدا للانتهاء والخروج من موضوع الجلسة، حتى يتسنى لجميع المشاركين الخروج بانطباع جيد من الجلسة. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ انهاء الجلسة بـ:

- تلخيص اهم نقاط الاجتماع- اي ما الذي مررنا به وناقشناه اليوم
- اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
- اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع اليوم؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم؟
 - ما هي الامور التي كانت مساندة ومفيدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: حيث سنتابع في موضوع شجرة الحياة، وسنتحدث عن العواصف، التي قد تتعرض لها الشجرة، وكذلك ما يتبع الانسان ويعرضه للعواصف في الحياة، والتي يمكن ان تأخذ شكل الضغط النفسي، وماذا يمكن للانسان ان يفعل لمواجهة الضغط النفسي.

يقوم مساعد المدرّب بحفظ أشجار الحياة والاسماء وبطاقات الملاحظات للقاء القادم

التقديم

تنبه الى ان الشباب سيقومون بالحديث عن انفسهم لأول مرة بهذه الطريقة. لذلك فقد تكون حالة من الضعف الحديث عن هذه الامور المؤلمة ويجب التعامل معها بحذر شديد واستعمال طريقة التشجيع وطبعاً مع تقبل ان الشاب لا يرغب بالحديث عن كل شيء كتبه او كتبه انت. يجب التنويه والتأكيد على هذا الامر قبل بداية الجلسة.

قواعد اللعبة او قانون الاحترام و الخصوصية والاستماع من المهم اعادتها على مسامح المشتركين قبل البدء بالعرض والتقديم. يتم اعلام بقية المشتركين لأن يكونوا جاهزين بملاحظاتهم المكتوبة على البطاقات.

تعليقات واستجابات المشتركين في المجموعة

عندما ينتهي أحد المشاركين من الحديث عن شجرته، يخرج البقية واحدا تلو الآخر ويضعوا بطاقاتهم على جذع الشجرة (الخصائص والصفات الجيدة) واخير الشخص الذي قدم العرض او التقديم ماذا كتبت عنه. الكل يشترك في هذه العملية كالمشاركين في هذه الجلسة بالاضافة للمدربين والمترجم.

بطاقات الملاحظات هي عبارة عن تعابير وكلمات ايجابية عن صفات وخصائص الشخص الذي يعرض شجرته وقدراته الجيدة والتي يرونها فيه. احرص على ان يحصل الجميع على تغذية راجعة او تعليقات ايجابية من جميع المشتركين. التكرار لا يضر شيئاً.

لقاء المجموعة 4

عواصف الحياة وطرق مواجهتها

التوتر النفسي وطرق مواجهة التوتر النفسي

ترجيب، تجميع ومقدمة

استكمال تمرين شجرة الحياة. يقوم مساعد المدرب بإحضار وتعليق رسومات شجرة الحياة قبل بداية الجلسة.

من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بتقدمة وتعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- رحب بالجميع و اظهر 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 وعلقها على الحائط.
- أخبرهم عن غرض اجتماع هذا اليوم.

الهدف

أن يعمل المشاركون وبمساعدة صورتهم عن شجرة الحياة مع العواصف التي تعصف بالشجرة (= الحياة) وبيئاتهم التي مروا بها ويمكن ان تمر بهم في المستقبل. يجب ان يتم التركيز على كيفية التعامل مع هذه العواصف، الموارد والمصادر التي استخدموها، من هم المساعدون الذين ساعدوهم ويساعدوهم حاليا. سيصبح المشاركون اكثر وعيا بجوانب القوة لديهم والتي يمكن ان تساعدهم خلال تحديات وصعوبات حياتهم.

ويكون الهدف بالنالي، ان يتعرف المشاركون على موضوع التوتر النفسي، ما قد يؤدي ويسبب التوتر النفسي، وماذا يمكن للانسان ان يفعل لمواجهة والتعامل مع التوتر النفسي.

تمرين

عواصف الحياة

الاشجار جميلة! جذورها عميقة، جذعها قوي وفروعها تتراعى بعيدا، مليئة بالاوراق والثمار. ولكن هل يمكننا القول ان هذه الشجرة تستطيع الوقوف دائما بأمان؟ لا . يجيب المشاركون على مجموعة من الاسئلة في الجلسة العامة، حيث يقوم المدرب بتقديمها :

السؤال الاول: ما هي انواع المخاطر التي يمكن ان تتعرض لها الشجرة؟

امثلة:

- الحرق
- العطش
- العواصف
- البرد
- البرق
- الهرم

السؤال الثاني: كمثل الاشجار، هل يمكن للشباب المغترب اللاجئ ان يتعرض للعواصف خلال فترة حياته، كالمخاطر او ما شابهها، او صعوبات الحياة. ماذا يمكن ان تكون تلك الاشياء ؟

بعض الامثلة على عواصف سابقة – خطر او بعض الامور العنيفة، يمكن ان يكون الشباب قد تعرض لها :

- الحرب
- توترات سياسية
- تهديدات
- عنف
- هروب وفرار

بعض الامثلة على عواصف حالية – خطر او صعوبات او تحديات، يمكن ان يتعرض لها الشباب في الوقت الحالي :

- الخوف من الوحدة
- فقدان او الاشتياق
- التمييز العنصري
- مطالب عالية وصعوبة الدراسة
- عدم الامان في الحصول على الإقامة
- مشاكل اقتصادية او ما شابه ذلك

السؤال الثالث: كيف يمكن لهذه المخاطر والعواصف والتحديات ان تؤثر على حياتكم اليوم؟

بعض الشباب في مثل سنكم يقولون ان :

- عندهم مشاكل في النوم
- صعوبة التركيز في المدرسة
- لديهم الكثير من الهموم والقلق
- يصابون عادة بالآلام الرأس والمعدة
- مشاكل اخرى

السؤال الرابع: ماذا يمكنك ان تفعل عندما يحصل هناك خطر؟

على الرغم من انكم تعيشون في الدانمرك الآن بطمأنينة، فلا بد من الحديث عما يمكن فعله عندما يشعر بالخطر. كيف يتصرف الانسان، وكيف يكون الانسان في مأمّن؟ ما هي تلك الخصائص التي تحتاجها؟

امثلة

- تحدث مع انسان تثق به
- اهرب
- صلي، ادعوا
- اطلب المساعدة
- تحدث مع صديق
- بلغ الشرطة
- تحمل
- حافظ على الهدوء
- شيء جيد ان تقول لنفسك مثلاً: " ستسير الامور على ما يرام" ، " ستتحسن الامور".

السؤال الخامس: هل هناك دائما عواصف في الحياة؟

لا. يجب ان ينتهي الشباب ان الحياة ليست عاصفة طوال الوقت، وان الجو الهادئ يسود ثانية بعد انقضاء العاصفة. من المهم ان يذكر الانسان نفسه بذلك عندما تهب العاصفة. وانه من المهم التثبيت بالامل.

العرض

ما هو التوتر النفسي؟

العواصف هي اشياء نتعرض لها من الخارج وتؤثر علينا. قد تكون قوية بنسب متباينة، وقد تكون ايضا خطيرة بنسب متباينة، ولكنها اشياء دوما يجب علينا التعامل معها. اشياء تتطلب منا جهود خاصة.

التوتر النفسي هو نوع من الاجهاد الذي يصيب الناس كنتيجة او ردة فعل لمثل تلك المؤثرات الخارجية. قد يشكل التوتر النفسي عبئا كبيرا يؤدي الى اضطرابات او ارق او ما شابهه. ولكن قد يكون التوتر مصدر استنارة يكون مساعدا في مرحلة صعبة او ظروف مُلحة.

عندما يتعرض الانسان لخطر مفاجئ، يُحرك الجسم قواه للمواجهة او الهروب. اذا تعرض الانسان لتوتر ذو وقت طويل، فقد تبدأ بعض التبعات او المخلفات بالظهور، منها آلام البطن، الرعب والخوف، التهيج، التردد، مشاكل الأكل او فقدان الشهية، الإفراط في شرب الكحول او استخدام الادوية وفقدان الذاكرة. تطرقنا الى بعض هذه الاعراض وردات الفعل عندما تحدثنا عن عواصف الحياة. يمكن تقسيم التوتر الى ثلاث اشكال. اكتب الامور التالية على لوح ورقي او سبورة :

- أ. صعوبات يومية طبيعية او مشاكل يومية
- تعطل الدراجة وقت الحاجة لإستعمالها
 - سيؤدي الشخص اختبار او امتحان
 - تأخر القطار - سيتأخر الشخص عن عمله وما الى ذلك

- ب. توتر مفاجئ - شيء عنيف حصل بشكل مفاجئ وغير متوقع
- موت شخص تحبه
 - كوارث طبيعية
 - حوادث

- ت. التوتر لفترة طويلة
- المرض لفترة طويلة
 - الإقامة لفترة طويلة في مخيم اللجوء
 - ضغط عمل مستمر
 - الغموض الطويل حول وضع العائلة والاصدقاء

بعض هذه الظروف يمكن ان تؤدي الى حصول الانسان على ما يسمى أعراض التوتر النفسي. الناس مختلفون ويتصرفون ايضا بشكل وطريقة مختلفة. بعض الناس يحصلون على اعراض المرض لفترة طويلة، وتكون قصيرة لدى اناس آخرين. للتوتر النفسي تأثير على جسمنا وعلى المشاعر والتصرفات.

تمرين

ان تعي ردود الفعل والاستجابات على المواقف المجهدة والموترة نفسيا

يجب ان يعطينا هذا التمرين انطبعا عن انواع الاستجابات وردود الافعال التي يمكن ان تحصل للانسان نتيجة الظروف والتجارب الضاغطة والموترة نفسيا.

الهدف من هذا التمرين ان ينتبه المشاركون لردود الأفعال واستجاباتهم الجسمية والعاطفية الناتجة عن التوتر النفسي والاجهاد. ربما فيما يتعلق بتجاربههم الخاصة وردود افعالهم على التوتر النفسي. ارسم جدولاً يتألف من اربع اعمدة، كما هو موضح في الاسفل. ضع بنفسك بعض الامثلة عليه، كما هو موضح في الاستمارة ادناه.

اطلب من المشاركين الايتيان ببعض الامثلة والتبعات لظروف مشابهة مروا بها.

الظرف	ردة الفعل الجسمية	المشاعر	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 الإنسان: 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 – أمد قصير، الغضب، السلبية، كسل وقتور. لا يمكن التركيز. إنهاك

تمرين

عندما يصاب الإنسان بالضغط، ماذا يمكنه أن يفعل حيال ذلك؟

عندما يصاب الإنسان بالضغط النفسي ، ماذا يفعل حيال ذلك؟ هل هناك طرق ثقافية محددة للتعامل مع التوتر النفسي؟ 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.

يمكن تطبيقه كتجربة جماعية: 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 للتعامل ومواجهة الضغط والتوتر النفسي. الاستفادة من الآخرين وطريقتهم في التصرف مع الاخذ بعين الاعتبار اختلاف الثقافات

كيف يمكن لك انت وللناس الآخرين رؤية انك متوتر ومضغوط نفسيا ؟	ماذا تفعل عندما تواجه التوتر والضغط النفسي ؟
<ul style="list-style-type: none"> • التوتر • ضيق الصدر • عدم التوازن • يعزل نفسه • يكون محتدا وسريع الغضب 	<ul style="list-style-type: none"> • الرياضة والنشاط البدني • ممارسة تمارين الاسترخاء • تناول الأدوية (حبوب المنوم أو المهدئات) • أن تكون مع الأصدقاء • الطقوس • الاسترخاء • التأمل • الموسيقى

توليد الطاقة

قد يكون موضوع التوتر والضغط النفسي صعبا وثقيلًا. عند الحديث عن المواضيع ذات القيمة الكبيرة والصعبة، فإنه من الجيد ان تخصص وقتا لتمرين توليد الطاقة اثناء جلسة المجموعة. تذكر تخصيص وقت لذلك، حتى لا تنسى او يسرقك الوقت. انظر الى قائمة توليد الطاقة في نهاية الدليل. هنا يمكنك اختيار تمارين الاسترخاء اذا كان الجو متوترا، او تمرين حي يعطي مزيدا من الطاقة لو كان الجو العام حزينا.

الخاتمة

ختام كل جلسة من الجلسات مهم جدا لإنهاء والخروج من موضوع الجلسة، حتى يتسنى لجميع المشاركين الخروج بإنطباع جيد من الجلسة. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ انهاء الجلسة بـ:

- تلخيص اهم نقاط الاجتماع- اي ما الذي مررنا به وناقشناه اليوم
- اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
- اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع اليوم ؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم ؟
 - ما هي الامور التي كانت مساندة ومفيدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: أحيانا قد تشكل العواصف وفترات التوتر الطويلة هزة كبيرة لنا نحن البشر، والتي قد تسبب لنا صدمات مزمنة. سنتحدث بالتفصيل عن تلك التبعات في الاجتماع المقبل وكيف يمكن للانسان ان يتصرف اذا تعرض لذلك.

يقوم مساعد المدرّب بحفظ أشجار الحياة والاسماء وبطاقات الملاحظات ومن ثم تعليقها في كل لقاء إلا اللقاء الثامن، حيث سيحضر هناك بعض الضيوف.

مواد إضافية للمجموعة 4

عواصف الحياة وطرق مواجهتها

التوتر النفسي وطرق مواجهته

هدف الاجتماع

هذا الاجتماع هو عبارة عن عملية جماعية لتجميع مجموعة من المعارف والخبرات عن العواصف في الحياة، وما الذي قمت به أو يمكنك القيام به عندما تتعرض للعواصف. ويمكن الاستفادة من الاشارة الى أشجار الحياة الخاصة بالمشاركين - لنقاط القوة والخصائص، والتي ذكرها هنا، قد يكون شيئا مفيدا ان يتعرض الانسان للمحن في الحياة أو ان يتعرض للمخاطر. التعرض للمخاطر. أن يتعرض الانسان للطلبات التي يصعب التعامل معها، فسيكون لها ردود افعال يمكن ان توصف بالإجهاد او التوتر النفسي. الهدف الأساسي من الاجتماع هو التحدث إلى الشباب حول ما يمكن فعله عندما يتعرض الانسان للإجهاد والتوتر النفسي.

الحديث عن عواصف الحياة والإجهاد النفسي هو أيضا مقدمة طبيعية لموضوع الاجتماع القادم. هنا يتم التركيز على الإجهاد والصدمات والتي قد تتبع بعض تلك الصدمات التي كان قد تعرض لها الانسان، كذلك كيف يمكن التعامل مع هذه التبعات أيضا.

ماذا يمكن للانسان ان يفعل عندما يتعرض للاجهاد النفسي؟

كيف يمكن لك انت وللناس الآخرين رؤية انك متوتر ومضغوط نفسيا؟	ماذا تفعل عندما تواجه التوتر والضغط النفسي؟

ترجييب، تجميع ومقدمة

يقوم مساعد المدرب بإحضار وتعليق رسومات شجرة الحياة قبل بداية الجلسة. من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بتقديم تعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- رحب بالجميع و أظهر أنك سعيد لرؤيتهم مرة أخرى.
- اسأل ما إذا كان هناك أي تعليقات أو أسئلة بخصوص موضوع الاجتماع الأخير
- إذا لزم الأمر، كرر القواعد المتفق عليها سابقا وعلقها على الحائط. من المهم جدا في هذه الجلسة تكرار القوانين التي تساعد على الامان والطمأنينة كالخصوصية والاحترام والاستماع لبعضنا البعض، وذلك لأن موضوع الصدمات حساس نوعا ما.
- علق رسومات المشاركين عن شجرة الحياة على الحائط.
- أخبرهم عن غرض اجتماع هذا اليوم.

الهدف: أن يتعرف المشاركون بشكل اكبر على الصدمات النفسية والاصابة بها، مع الاخذ بعين الاعتبار مساعدة انفسهم – ساعد نفسك بنفسك.

ان يتعرف المشاركون كذلك على ان بعض ردود الافعال قد تكون تبعات طبيعية لما عانى منه الانسان من حوادث وتجارب مؤلمة (عواصف) او العيش لفترة طويلة من الحياة بخطر او عدم أمان. يجب ان يعرف المشاركون انه امر طبيعي ان تكون ردات الفعل هذه، وان الناس لديهم طرق وردات فعل مختلفة، وان الانسان يمكنه فعل بعض الاشياء ليحصل على الراحة وان يتحسن، وهي عبارة عن عملية او طريقة للشخص لتأثير فيها.

يجب ان يتعرفوا على انواع مختلفة من ردود الافعال فيما له علاقة بالفترات الطويلة من الخطر والتوتر النفسي، وانه قد يصاب الانسان بالصدمة جراء الحوادث العنيفة (العواصف). يجب ان يعرف الانسان ايضا انه ليس كل الحوادث العنيفة قد تصيب الانسان بصدمة نفسية. يجب ان يعرف المشاركون ايضا ان الانسان نفسه يستطيع التغلب على بعض الصعوبات او ان يتعلم كيف يتعايش معها، واهيانا يحتاج الانسان لمساعدة خارجية.

يجب ان يصبح المشاركون اكثر وعيا بجوانب القوة لديهم وكذلك الاشخاص، الذين ساعدوهم لغاية الآن خلال تحديات وصعوبات حياتهم.

العرض

ما هي الصدمة النفسية ؟

مفهوم الصدمة غير موجود في جميع الثقافات أو اللغات. الصدمة هي في الأصل كلمة يونانية وتعني الجرح. مفهوم الصدمة يستخدم في الأدب الغربي وغالبا ما يكون مرتبطاً مع الإرشاد في ظروف الحرب والجوء. نتحدث بشكل مجازي عن "جرح الروح / العقل". أن تصاب بالصدمة، تعني بها أن شخصاً ما مر بالعديد من التجارب القاسية والمؤلمة التي تتسم بالعنف والصعوبة والتي يمكن ان تؤدي لمشاكل جسدية ونفسية واجتماعية خطيرة، قد تكون قصيرة أو طويلة الأمد. الاصابة بالصدمة النفسية يمكن ان تكون ردة فعل لتبعات توترات نفسية عنيفة و طويلة الامد. احد الفروق بين ان تكون مصابا بالصدمة النفسية او مصابا بالتوتر النفسي هو ان المصاب بالصدمة النفسية عادة ما يكون لديه نظرة مختلفة عن نفسه وعن محيطه الخارجي، ولديه مستوى كبير من عدم الثقة تجاه الآخرين وان وجهة نظره تجاه الحياة تتغير. قد لا يستطيع الانسان التعرف على نفسه وقد يكون بحاجة لمساعدة اختصاصيين للتغلب عليها وتغييرها.

تمرين

ما هي تلك التجارب التي يمكن ان تؤدي الى الصدمة النفسية ؟

كل الناس عرفوا ومروا بتجارب عنيفة او محزنة في حياتهم وبعدها يتطبع بها او يتسم بها، فمثلا ان يشعر الشخص بأنه غير محظوظ او غضبان.

يمكنك بعد ذلك اضافة بعض التجارب التالية والتي يمكن ان تكون سببا في الصدمة النفسية عند كل من البالغين والاطفال والشباب:

- الحوادث المرورية الخطيرة
- العنف الجسدي أو التهديد بأسلحة لك أو للآخرين
- الاعتداء الجنسي
- التهديد بالعنف
- الخبرات المهددة للحياة والمواجهة المفاجئة أو غير المتوقعة مع الموت
- الاصابة بالتوتر النفسي لفترة طويلة
- 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

هذه مجرد قائمة مختصرة من الأحداث التي يمكن أن تتسبب في حدوث الصدمة النفسية.

العرض

ماذا يعني أن تصاب بالصدمة النفسية ؟

أن تصاب بالصدمة يعني أن شخصاً ما قد تعرض إلى واحدة أو أكثر من الأحداث المؤلمة للغاية. التجارب التي يصعب جدا معالجتها، أنها في المدى القصير أو الطويل يمكن أن تؤدي إلى مشاكل خطيرة. يمكن أن تكون ردود الافعال أكثر أو أقل اعتداءً على حياتك الطبيعية وأمورك اليومية. ردود الفعل هي ردود فعل طبيعية لخبرات غير طبيعية (عواصف الحياة). إذا أصبحت النتائج / الانعكاسات ثابتة وحتى عائقا للإنسان، فأنها قد تكون علامة على حاجتك لمساعدة مهنية متخصصة. لقد تحدثنا عن العواصف وتبعاتها بعد ذلك. هنا نريد ان نحدد اي تبعات يمكن ان تحدث .

تمرين

كيف تكون ردود الافعال الناتجة عن التجارب العنيفة والصددمات النفسية والتوترات لفترة طويلة ؟

عدا عن التبعات الجسمية كالاصابات والاذى الجسدي يكون هناك تبعات نفسية وعاطفية كالشعور باليأس وفقدان الثقة بالآخرين وتغير نظرة الانسان عن العالم الذي حوله. قد يغير الانسان ايضا نظرتة عن نفسه، او قد لا يستطيع التعرف على نفسه هل يشعر نفسه يائسا ام انه هش ضعيف. يأتي بعد ذلك العواطف والمشاعر الاجتماعية كالميل للإنعزال وتجنب الناس الآخرين.

يمكن تقسيم الاعراض الى ثلاث مجموعات رئيسية :

- **اعادة الاحياء** : ان يعيد الشخص احياء التجارب العنيفة مرارا وتكرارا، كما لو انها حدثت هنا وفي هذه اللحظة. كما يسمى مثلا ومضة الفيلم او اعادة الفيلم مرة اخرى.

- **التجنب** : ان يحاول الشخص تجنب الاشياء، والتي قد تذكره بتجارب عنيفة مرت به وتؤدي الى عدم الراحة لديه.
- **حالة التأهب المستمرة** : ان يكون الشخص في حالة انتباه دائم للأخطار، لديه صعوبة للأسترخاة ولا يمكنه التحكم بأفكاره وجسمه.

دعنا نلقي نظرة سويا على ردود الافعال:

- ارسم جدول على اللوح الورقي من ثلاثة أعمدة كالموضح أدناه. ضع عليه بعض الأمثلة من الاستجابات وردود الافعال ادناه ضمن كل مجموعة: الجسدية والعاطفية والاجتماعية.
- تأكد ان المشاركين لديهم نفس الفهم المشترك للثلاث مصطلحات السابقة، فيمكن على سبيل المثال وبمساعدة امثلك الشخصية

امثلة على ردات الفعل واستجابات لتجارب عنيفة او الاصابة بتوتر نفسي لفترات طويلة

الجسمي	العاطفي	الاجتماعي
<p>الصداع: يمكن ان يستمر لعدة اشهر او سنة، او يظهر في مواقف محددة</p> <p>الأم، قد تكون ايضا بدون اي سبب</p> <p>مشاكل في المعدة، بدون اي سبب</p> <p>الأرق ومشاكل النوم</p> <p>الكوابيس</p> <p>خفقان القلب، تسارع نبضات القلب</p> <p>كثرة التعرق بدون اسباب حركية</p> <p>النسيان وقلة التركيز</p> <p>اضطرابات في الجسم</p>	<p>العدوان والغضب، ان يصبح عدوانيا وسريع الغضب بدون سبب</p> <p>التهيج، ردة فعل أقل قوة من العدوان أو الغضب. الخوف من الفشل أو فقدان السيطرة على الوضع، أو ان يتكرر الحدث.</p> <p>نقص الطاقة للقيام بأي شيء. شعور بالإرهاق والضعف.</p> <p>نوبات من البكاء من دون سبب معين.</p> <p>اليأس، على سبيل المثال، أن لا يرى أي طريق للخروج من هذا الوضع.</p> <p>الأرق. الحزن العميق، الحزن. صعوبة التركيز ضعف الذاكرة .</p> <p>اعادة الاحياء: الأفكار التي تتكرر والتي لا تزال تعود كتجارب واقعية، إعادة التجارب، والتي يمكن معاشتها بشكل واقعي (ذكريات الماضي).</p> <p>الشعور بالذنب. ان يشعر بالذنب حول كونه على قيد الحياة، في حين ان الآخرين ليسوا كذلك. ان يسأل نفسه لو انني كنت قد تصرفت بشكل مختلف.</p> <p>العار. ان يخجل الانسان من مشاعره الداخلية أو ردود أفعاله في حالة معينة.</p>	<p>تغيير في التصرفات. ان تتصرف بشكل مختلف عن ذي قبل.</p> <p>العزلة والتجنب. أنه يتجنب الناس، حتى عائلته وأصدقائه. يتجنب كل شيء يذكره بالتجارب العنيفة التي مر بها.</p> <p>تعاطي الكحول. يمكن أن يبدأ الشخص في شرب الكحول كمحاولة لنسيان ما حصل، أو لتخدير الألم. يمكن أن يتطور هذا الامر في النهاية إلى الإدمان.</p> <p>تعاطي المخدرات. قد يبدأ الشخص بتناول انواع اخرى من العقاقير (كالحشيش) لتجنب شعور عدم الراحة. كذلك هو الحال مع الكحول، ويمكن من خلال الاستخدام المفرط أن يؤدي إلى الإدمان والمشاكل الصعبة.</p> <p>مشاكل في التعلم، سواء بسبب انخفاض في التركيز او سوء الذاكرة.</p>

- دع المشاركين يفكرون اي من ردود الأفعال والعواقب، والتي يعرفونها من خلال التجارب العنيفة؟ يمكنك هنا الافادة في ان الحزن و الخسارة او فقدان هما ردود فعل طبيعية ايضا، حتى لو طالبت فترة الحزن ويصعب التغلب عليها.

- استكمل الجدول أعلاه من اجابات المشاركين

العرض

ردود فعل طبيعية لتجارب غير طبيعية

من المهم التأكيد على ان ردود الافعال (ومن بينها الصدمة) هي تبعات طبيعية لحوادث عنيفة وغير طبيعية. أشر الى ان ردود الفعل هذه هي عبارة عن ردود فعل طبيعية، والتي عادة ما تعيش وتنتلشى بغض النظر عن ان التجربة او الخبرة التي ايقظت ردة الفعل او ذكرت به هنا لم تختفي بعد. الموضوع حساس للغاية ويمكن ان يكون صعبا ودراماتيكيًا. من المرجح ان لدى المشتركين في المجموعة الكثير من التجارب العنيفة وراء ظهورهم، ولكن ليس بالضرورة ان يكونوا مصابين بالصدمة بسببها. يتعلم الانسان طرقًا للتعيش من خلالها.

وانه من الهمية بمكان ان ننبه على انه في حال عدم زوال ردود الافعال العنيفة او في حال سوتها اكثر واكثر او زيادتها، فإنه من المهم الحصول على مساعدة المختصين المهنيين.

تمرين

كيف يمكن للانسان ان يتصرف اذا واجه ردود فعل بعد الصدمة النفسية ؟

يسأل مدرب الماينديسبرينغ المشاركين الاسئلة التالية :

ماذا بإمكانك ان تفعل لو كان لديك بعضا من ردود الافعال هذه ؟

- لخص ما قاله المشاركون على اللوح الورقي ويمكنك الاتيان ببعض الامثلة من عندك
- اشرك اشجار المشاركين ونقاط القوة التي لديهم، والتي ساعدتهم خلال ما تعرضوا له في حياتهم. اطلب من المشاركين استذكار واحد او اثنين من نقاط القوة التي لديهم.
- يمكنك ايضا مشاهدة فيلم " ان تعيش مع الصدمة"، حيث يتحدث خمس من اللاجئين المهاجرين عن قصة معركتهم لخلق حياة وواقع جيد في ظل الصدمة التي عانوا منها. قد يكون من المفيد عرض الفيلم هنا. انتبه ان بعض المشاركين قد يتفاعل مع الفيلم المعروف وقد يشعر ايضا بالحزن. انظر كيف يمكنك الحصول على الفيلم من خلال المرفقات (traume.dk)
- قدم بايجاز ما الذي تحتويه المساعدة المتخصصة.
- هنا سيكون من المفيد جدا ان يخبر مساعد المدرب عن مكان الحصول على المساعدة المتخصصة في المنطقة المحيطة لو احتاج الانسان لذلك.

العرض

لماذا لا يرغب بعض الناس الحديث عن ماضيهم ؟

لا يحب كثير من الناس الحديث عن التجارب والمواقف المرعبة التي مروا بها وعاشوها. وهذا شيء طبيعي ويمكن تفهمه. تذكر ايضا التشديد على انه ليس الزاميا للمشاركين الحديث عن تجاربهم المريرة التي مروا بها. تمرين شجرة الحياة يعطي الفرصة للحديث عن الماضي الجيد والذكريات الجيدة. وعندما يسأل أحد يختار الانسان متى ومن يستطيع اخباره عن ماضيه الاليم. قد يكون من المفيد ان يكون المشاركون على وعي بنظرتهم عن انفسهم وهم يستمعون لأراء الآخرين عنهم.

اطلب من المشاركين تسمية بعض الامثلة لأسباب عدم حديثه عن ماضيه او ردود فعله هنا. فمثلا يمكن ان تكون :

- لتجنب الذكريات
 - الخوف من المواجهة
 - الخوف من التفسير الخاطئ
 - الخوف من عدم تعامل الآخرين مع المعلومات باحترام الخصوصية
 - انه ليس بطبع الانسان الحديث عن مشاعره
 - انه ليس من ثقافتنا / لا يمكن ذلك / لا يتصرف الانسان هكذا
 - لا يستطيع الانسان تحمل السماع لقصص وتاريخ الآخرين
 - الخجل والشعور بالذنب
 - التعامل معها كبير وصعب عند الحديث عنها بشكل منفتح و عام
- عند الكثير من الناس تكمن المشكلة الكبرى في خوفهم من افكارهم هم انفسهم، لأنها تشعرهم بالحزن والاسى، العنف الذي شكل لديهم جرحا عميقا. احياء الذكريات شيء مخيف، ويحاول الانسان تجنب كل شيء يذكره بها. لذلك من الضروري ان لا نضغط على أحد لإعادة احياء واستذكار مشاعرهم بسؤالهم عنها.
- ركز انتباهك على القصة والتاريخ الجيد لدى الشباب والتي ذكروها اثناء تمرين شجرة الحياة وامثلة نقاط القوة التي لديهم والامور التي ساعدتهم خلال حياتهم، والتي ذكروها سابقا.
- من المهم للغاية العودة للوسائل المساعدة والتي كانت في عونهم لتخطي تلك العقبات والسير قدما في الحياة، والتي يمكن ان يستعملوها في المستقبل لمواجهة عواصف المستقبل المتوقعة وغير المتوقعة.

تمرين

تمارين الاسترخاء

بعد موضوع ثقيل كالصدمة سيكون من المفيد وضع تمارين للاسترخاء ضمن البرنامج أو في نهاية اليوم . حسب الحاجة طبعا. وكذلك بالمثل يمكن ان يكون من المفيد السماع للموسيقى اثناء اليوم. انظر للشرح عن تمارين الاسترخاء في آخر الدليل في المرفقات.

الخاتمة

ختام كل جلسة من الجلسات مهم جدا لأنهاء والخروج من موضوع الجلسة، حتى يتسنى لجميع المشاركين الخروج بإنطباع جيد من الجلسة. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ انهاء الجلسة بـ:

- تلخيص اهم نقاط الاجتماع- اي ما الذي مررنا به وناقشناه اليوم
- اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
- اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع اليوم؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم؟
 - ما هي الامور التي كانت مساندة ومفيدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: سنتحدث عن موضوع جديد في المرة المقبلة وسيكون عن شعور الشباب بالضغط من البيئة المحيطة بهم وما هي حقوق الشباب في الدانمرك.

في نهاية هذا اللقاء فإنه من الضروري التنبه الى امكانية حاجة بعض المشاركين لمساعدة او دعم معين بعد الحديث عن موضوع الصدمات النفسية

مواد إضافية للقاء المجموع 5

الصدّات والتعامل مع الصدّات

الصدمة النفسية

مفهوم الصدمة غير موجود في جميع الثقافات، مصطلح الصدمة مهم في الادب الغربي، خاصة ما يكون مرتبط مع الإرشاد في ظروف الحرب واللجوء. أن تصاب بالصدمة، يعني بها أن شخصا 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

الشباب اللاجئين

بالنسبة لكثير من الشباب فإن الشعور بالحياة اليومية ومتعلقاتها أهم من موضوع معالجة الصدمات النفسية الماضية. هناك الكثير من الامور اليومية التي يجب على الشاب ان يتابعها والقيام بها، نموه وتطوره، دراسته وعمله، مستقبله وكل جديد يواجهه في حياته اليومية وكذلك الثقافة الجديدة وما الى ذلك. عادة لا يرغب الانسان في الحديث عن الماضي ومن ضمنه الصدمات النفسية. على الرغم من ذلك فإن تلك التجارب التي يحملها الانسان وعاشها فإنها تملأ حيزا كبيرا لديه. قد يكون لها تأثير على طريقة التعامل مع المصاعب والمخاوف اليومية. سيكون هنا في لقاء هذه المجموعة تركيز كبير على ما يستطيع الشخص القيام به للتغلب على هذه الامور، وكذلك على نقاط القوة الموجودة لدى الانسان، والتي رأيناها في تمرين شجرة الحياة. من المهم ان نلاحظ هنا ان جلسة هذه المجموعة تقدم " فقط" المساعدة الذاتية، اي ان يستطيع الشخص مساعدة نفسه بنفسه. في حال تغلغل وتنغيس التجارب السابقة والماضي المرير كثيرا في حياة الانسان وتبدأ في التأثير بالتأثير الشديد على حياته اليومية، فقد يكون ذلك علامة على احتياج الانسان لمساعدة مهنية متخصصة.

على الرغم من ان الحصول على اقامة في البلد بلا شك هو شيء مريح جدا، اختفاء بعض المشاكل الاجتماعية والنفسية التي تصيب اللاجئين، ليس بالضرورة ان يحصل ذلك. مشاكل الاشتياق والابتعاد عن العائلة والاصدقاء او الشعور بالعزلة الاجتماعية لن يتركها الانسان خلفه في مركز اللجوء او بمجرد الدخول الى الدانمرك. تشير التجارب الى عكس ذلك، حيث ان اللاجئين الذين حصلوا على اقامة وبالتالي الحصول على سبيل للعيش اكثر امانا، عندها يبدأ يشعر بأعراض الصدمات النفسية والفقدان والخسارة والحزن الكبير الذي يعانیه. معظم الشباب طالبي اللجوء يحصلون على اقامة مؤقتة وينخرطون بناء على ذلك ببرنامج اندماج. هذا الغموض حول الوضع في الدانمرك واحتمالية العودة او التسفير للبلد الاصلي يشكل بحد ذاته عامل ضغط واجهاد.

وبالاضافة الى ذلك عدم معرفة كيف تسيير الامور مع عائلته الغير موجودين معه في الدانمرك.

عندما يتيقن الشباب اللاجئين من امكانية بقائهم في الدانمرك، سيقفون مرة اخرى امام فترة جديدة من حياتهم، حيث سيقومون ببناء حياة جديدة في بلد جديد. قد يبدو الامر صعبا للغاية واشبه بالمستحيل خاصة اذا كان الانسان لا يعرف ان يجد طرق ووسائل الحصول على المساعدة الهامة بالنسبة له. الاختلاف الديني والثقافي، الصعوبات اللغوية، عدم المعرفة و فقدان الثقة بلعبان هنا ايضا بهذا الشأن دورا كبيرا. لمعالجة هذه المشاكل فإن ذلك يتطلب وسائل وطرق محددة ومكثفة لمواجهةها.

ان دورة او جلسات المايندسبرينغ تعمل على المساعدة لبعض من هذه المشاكل، من خلال العمل مع بعض المواضيع المختارة بلغة المشتركين الام ومع نفس الزملاء المشاركين والذين مروا بنفس الظروف التي مر بها الشخص نفسه.

المرونة

المرونة تعني المقاومة. وفي هذا السياق يتم التفكير في 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 بينت أن الآثار التالية ستكون ذات أهمية كبيرة لفرص الطفل أو الشاب للمضي قدماً بعد القرارات الصعبة:

- هل الشاب أو الطفل لديه قدرات جسدية ونفسية جيدة
- هل لدى عائلة الشباب أو الطفل موارد جيدة وواقية
- نوعية المساعدة المتوفرة في محيط الطفل أو الشاب

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

المواجهة / التأقلم

- أن يحصل الشاب أو الطفل على المساعدة ليعزز هويته ويطور مهاراته
- أن يحصل الشباب أو الطفل على المساعدة للتصدي للضغط
- أن يكتسب الشاب أو الطفل الخبرة، انه باستطاعة 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 الشباب تأكيد هويته
- أن يحصل الطفل أو الشاب على شعور الانتماء لمجموعة مع غيره من الأطفال أو الشباب

الاستمرارية

- 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.

ان العمل مع الشباب اللاجئين من خلال منهج المايندسبيرينغ يجعلنا ندرك ونعترف ببعض من العوامل الشبيهة كالمواجهة والتأقلم والتي لها نفس الهدف الا وهو تقوية الشباب وتشجيعهم لمواجهة مصاعب الحياة في المستقبل.

فيلم "التعايش مع الصدمة"

التعايش مع الصدمة هو فيلم صغير يتحدث عن خمس لاجئين يروون قصصهم عن العيش مع الصدمات النفسية، وكيف تعاملوا معها. قد تكون فكرة جيدة لعرضه على المشاركين اثناء الحديث عن هذا الموضوع. الفيلم هو باللغة الدانمركية، ولكنه مسجل بالفارسية والعربية والصومالية و النيبالية والبورمية وله ترجمات للغة الدانماركية، الألبانية، البوسنية والفرنسية.

تم اصدار الفيلم من قبل المركز الدانمركي للاجئين، مركز شؤون اللاجئين الضعفاء ويمكن الحصول عليه بالتواصل على :

www.traume.dk أو انظر الى أو الكتابة على البريد الالكتروني التالي : udsatte@drc.dk ، +45 3373 5339

تمارين الاسترخاء

من المفيد القيام بتمارين الاسترخاء بعد الموضوعات التي تؤثر على المشاركين بشكل شخصي.

يمكن للانسان الاسترخاء عن طريق تناوب شد وارتخاء العضلات. الغرض هو زيادة التركيز على الجسم وخصوصا الفرق بين التوتر والاسترخاء للعضلات، وبالتالي ففي حالات التوتر حيث يكون الانسان مشدوداً، يمكنه الاسترخاء بسرعة. انظر الى الشرح في نهاية الدليل تحت قسم المرفقات

لقاء المجموعة 6

الرقابة الاجتماعية
الحقوق والانتهاكات

ترجييب ، تجميع ومقدمة

يقوم مساعد المدرب بإحضار وتعليق رسومات شجرة الحياة قبل بداية الجلسة. من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بتقدمة وتعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- رحب بالجميع و أظهر أنك سعيد لرؤيتهم مرة أخرى.
- إسأل ما إذا كان هناك أي تعليقات أو أسئلة بخصوص موضوع الاجتماع الأخير
- إذا لزم الأمر، كرر القوانين المتفق عليها سابقا وعلقها على الحائط.
- أخبرهم عن غرض اجتماع هذا اليوم.

يتعلق موضوع الاجتماع المجموعة هذا عن كيف يمكن للمعايير ان تنتهك حقوق الناس وخاصة الشباب.

الهدف: الهدف من هذه الجلسة هو أن يصبح المشاركون اكثر وعيا بكيفية تأثيرهم بوالديهم واسرتهم والاصدقاء المحيطين بهم. واحد الاهداف ايضا ان يقرروا كيفية التعامل والتصرف مع الضغط الذي يصيبهم من الخارج، والذي لا رغبة لهم فيه. يتم تعريف المشاركين بموضوع الرقابة الاجتماعية بالاضافة الى معرفة الحقوق والواجبات في الدانمرک.

العرض

عندما تصبح المعايير وسيلة ضغط

تبدأ الجلسة بتمرين عن، عندما يواجه الشباب ضغطا من محيطهم الخارجي (الوالدين، الاصدقاء والمجتمع) وذلك حتى يعملوا او لا يعملوا شيئا معينا. يتعلق الامر عادة بالعائلة، دائرة الناس المحيطة بالشخص والمجتمع والذين لديهم بعض المعايير الثابتة وكذلك التوقعات حول كيف يجب ان يتصرف الشباب وما هي تلك الخيارات والقرارات التي يجب عليهم اتخاذها. وهذا يمكن ان يؤدي لأن يتم الضغط على بعض الشباب للتصرف والتعامل بعكس ما يريدون او ان يقبلوا بأمر عكس رغباتهم وامنياتهم. فقد يتعلق الامر على سبيل المثال باختبار الدراسة، اختيار شريك الحياة، الحياة الجنسية او أي شيء آخر على العموم حول كيف يعيش الانسان حياته. في هذا التمرين سيقدر المشاركون كيف يرغبون بأن يتأثروا من والديهم ومن اصدقائهم مثلا. بعد هذا التمرين سنتحدث عن اي العواقب التي تنتج عن تعرض الشخص للضغط وماذا بإمكان الشخص ان يفعل حيال ذلك.

تمرين

من يؤثر عليك ؟

الهدف من هذا التمرين التمهيدي هو ان يصبح المشاركون اكثر وعيا بالقدر الذي يشعرون انفسهم متأثرين بمحيطهم الخارجي وما هي مواقفهم وآرائهم هنا. هذا تمرين تمهيدي قصير يستغرق قرابة العشر دقائق. هناك العديد من البيانات والعبارات في المواد الاضافية اذا احتاج الامر. يسجل مدرب المايندسبرينغ " نعم ، لا ، ممكن " على ثلاث اوراق منفصلة. توضع الاوراق بزوايا الغرفة لترمز لإجابات المشاركين.

يقراً مدرب المايندسبرينغ العبارات المكتوبة في الاسفل، وعلى المشاركين التوضيح/ الوقوف عند العبارة التي تمثلهم او يعتقدونها. عندما يجيب المشاركون، يسأل المدرب في الجلسة العامة عن هل لأحد المشتركين الرغبة في الحديث عن سبب اختيارهم لهذا الجواب بعينه. يمكن للمشارك ان ينتقل من مكان لآخر لو غير رأيه اثناء الجلسة.

تصريحات حول رأي الوالدين والمحيط الخارجي عن الشباب (تصريحين دافئين للتنشيط يبتدأ بهما)

- احب اللون الاخضر
- الخضار افضل من الفواكه
- يهمني رأي الآخرين في الاشياء التي اقوم بها
- سأفعل ما بوسعي لتجنب الثثرة وكثرة الكلام عني
- سأكون كما يرغب مني والداي
- اقوم بالعديد من الاشياء التي يتوقعها الآخرين مني

ليس القصد ان يتفق المشتركون مع كل التصريحات او العبارات، ولا ان يكونوا متيقنين من كل ما يقولون. الفكرة الاساسية هي ان يعي المشاركون ما الشيء الذي يرغبونه هم انفسهم في حياتهم ومن محيطهم ومن اي شخص هم يريدون ذلك. ومن خلال التمرين يتم طرح موضوع الرقابة الاجتماعية. قد ينوع التمرين في حال اجابة المشتركين بوضع اجاباتهم على الاوراق حسب رأيهم، وبهذه الطريقة تبقى اجاباتهم على الاسئلة سرية وغير معلنة.

بعد ان يجيب المشاركون في الاوراق التي لديهم، يمكنكم الحديث في الجلسة العامة عن آراء الجميع في الاسئلة وماذا كان التعليل لأجابات المشاركين.

العرض

الرقابة الاجتماعية

يرتبط موضوع الرقابة الاجتماعية عادة بالمعايير، والذي تحدثنا عنه في الجلسة الاولى. تحفظ المعايير لأن الانسان عادة ما يتصرف كما يتصرف الآخرون المحيطون به. تحفظ بعض المعايير من خلال الرقابة الاجتماعية. ويعني هذا انه يتم عقاب شخص ما اذا تصرف بطريقة مختلفة او خالف العادة و المعايير المتبعة. كما يحدث مثلا في طريقة تربية الاولاد. فمثلا عندما يعنف الآباء اولادهم لفظيا عندما يخرجون السنثم لوالديهم (دلع السان)، او عندما يمنعونهم من التأخر كثيرا في المساء خارج البيت، او عندما يتم اخراج الطفل خارج الصف بسبب صوته المزعج في الصف. عندما تصبح المعايير مهمة جدا للشخص او للعائلة، ويترتب على مخالفتها العقاب، فهذا يخالف حقوق الانسان، وهو ما يسمى بالرقابة الاجتماعية. الرقابة الاجتماعية قد تكون مؤذية لحياة الانسان نفسيا واجتماعيا. في طريقة المايندسبرينغ ننطلق ونبنى التعريف التالي للرقابة الاجتماعية :

عندما يتم التحكم بالناس بطرق مختلفة حتى يتصرفوا ويعيشوا حياتهم بطريقة معينة لا يرغبون شخصيا بها. (مجلس وزراء الشمال ووزارة المساواة)

يمكن ان تمارس الرقابة الاجتماعية من خلال الضغط والعقاب. يمكن ان يتم عقاب او الضغط على الشخص لكي يتصرف بطريقة معينة. يمكن ان يحدث ذلك من خلال المضايقات والاستفزاز، الاستبعاد من المجموعات، التحكم وتحديد استعمال الموبايل، الفيسبوك ووسائل التواصل الاخرى مع العالم الخارجي. قد يكون ايضا من خلال المراقبة في المدرسة واماكن اخرى خارج البيت، الامر بطريقة اللباس، التهديدات والعنف الجسدي، تقييد حرية التنقل والخروج خارج البيت، تحميله الشعور بالذنب والخجل او استبعاد الشاب بشكل تام من الاسرة او تقييد حدود دائرته الاجتماعية وعلاقاته الاجتماعية.

"أنا أعيش في سجن الأميرة. أذهب كل يوم إلى المدرسة ثم اعود ثانية. أنا لا اشارك في نشاطات اوقات الفراغ، لأنني منعت من ذلك. يمنع علي الحديث إلى الأولاد. وهذا يعني أيضا أنني لا يجب أن اشارك في العمل الجماعي مع الأولاد من صفي. لا أستطيع استقبال اصدقاء لي في البيت بعد الانتهاء من المدرسة، و لا أستطيع الخروج مع أصدقائي. اخذ والدي هاتفي ويفحصون ايميلي. اجلس في كثير من الأحيان في غرفتي واعمل واجباتي المدرسية. فقط أقوم بالذي يطلبونه مني. اما رأيي فلا يرغبون بسماعه. أنهم لا يهتمون بما افكر وأشعر".

تشكل الرقابة الاجتماعية اعتداءً عندما تقيد نمو الشاب كإنسان مستقل وله رغباته ومتطلباته الشخصية. تحدث الرقابة الاجتماعية في العائلة او محيط علاقات الشباب الاجتماعية ويمكن ان تكون مؤذية لمن تدور حوله. يربي الوالدين اطفالهم ليحصلوا على نمو وتطور جيد وصحي، كما يرغب ويتخيل الوالدان بأنها الطريقة الصحيحة والامثل لكل من الاطفال والعائلة. عادة ما يشعر الوالدان بضغط من محيطهم الخارجي، من عائلتهم واصدقائهم المحيطين بهم، حول كيف يختارون الطريقة التي يربون ابنائهم بها. ليس فقط الوالدين وحدهم من يمارس الرقابة الاجتماعية على الشاب، لكن الجيران والعائلة الكبيرة تلعب دورا مهما في هذا الشأن. في حال مخالفة معايير العائلة في تربية الاطفال يمكن ان يؤدي الى عواقب كبيرة على العائلة.

"رغبة عائلتي الكبرى هي ان احصل على دراسة جيدة ومفيدة وزواج موفق. بالنسبة لهم الامر لا يتعدى عن ان يدرس الشخص كطبيب او محامي وان يتزوج من نفس البلد التي نحن منها. ولكني مهتم جدا بالسيارات، او انني احب العمل مع الناس كمربي او ما شابه ذلك. ولا اعرف لغاية الآن ممن سأتزوج. انا لست جاهزا لهذا الامر الآن. ولكن هذا ليس متع بالنسبة لهم وغير كافي".

كشباب فإنه من الطبيعي ان يعيش الشخص في جماعة مع بقية الشباب الآخرين. عادة ما يكون من الصعب ضم اشخاص الى الجماعة ممن لا يحملون نفس معايير الأصدقاء او المجموعة. يرغب الكل ان يكون جزءا من مجموعة او جماعة، وسيقوم الانسان بعمل الكثير من اجل الانضمام لجماعة ما. قد يتعرض الشخص لخطر الاخراج من المجموعة ان لم يفعل الشخص كما يفعل الآخرون او يتوقعون منه. لذلك فقد يكون لمعايير المجموعة تأثير كبير على خيارات الشاب والتي يقف امامها. قد يكون الامر كبيرا لدرجة الضغط فيتصرف الشخص بعكس رغباته وميوله ويتبع آراء الأصدقاء والمجموعة. عندما يصل تحكم المجموعة والسيطرة لدرجة عنيفة لدى الشباب، والذي يعيق نمو وتطور واستقلالية الشباب، فإن هذا هو ايضا الرقابة الاجتماعية.

"أصدقائي يراقبونني جيدا، ماذا أفعل ومن هم الاشخاص الذين أكون معهم. أعتقد أنهم يرغبون بالتأكد من كوني استوفي شروط المسلم الصالح الذي لا يشارك في الحفلات، ولا يشرب الكحول وابتعد عن ممارسة الجنس. ولكن على الرغم من ان عائلتي مسلمة، ولكن يسمح لي الخروج مع الشباب الآخرين والسهرة والتجول في المدينة. المهم أن اعود للمنزل قبل منتصف الليل. ولكن لا ارغب بذلك دائما، لأنني أخشى أن يعرف الآخرون من صفي ويبدأون بالنميمة والحديث عن ذلك".

تمرين

أن تشعر بالضغط وانه يجب عليك الإختيار

على المشتركين في المجموعة ان يتحدثوا سويا في مجموعات من ثلاثة اشخاص عن الاسئلة التالية:

هل تعرفون بعض الامثلة تذكرنا تماما بمثل هذه القصص التي تحدثنا عنها، حيث يقع الشاب تحت ضغط عكس رغبته او ان يقوم بشيء يكسر حاجز القيم؟

- ما الذي حدث؟
- ما الذي فعله ذاك الشاب؟
- ما الذي كان بإمكانه/ها فعله؟
- ما الذي قام به المحيطين به/بها؟ (الوالدين، الاصدقاء والمعلمين؟)
- ما هي العواقب؟
- كيف يمكن ان تكون القصة لو كان نوع الجنس مختلفا؟

ومن ثم يتم تجميع الامور في الجلسة العامة، حيث يسأل مدرب المايندسبرينغ المشاركين او كان لأحدهم الرغبة في الحديث عن أمثلته. من المهم هنا ان يسأل المدرب عن المثال من اجل ايجاد فهم دقيق. وهذا يعني ان يقوم المدرب بتضمين زاويتين:

- **زاوية المنظور**، حيث يتم اشراك وتضمين زوايا اخرى غير زاوية او منظور الشاب:
 - برأيكم كيف يفكر الولدان في هذا الموقف؟
 - ما الذي يمكن ان يفعله الولدان؟
 - كيف يفكر الاصدقاء؟ او الاخت؟ او المعلم؟
 - ما الذي يمكن ان يفعله الاصدقاء؟ او الاخت؟ او المعلم؟
- **زاوية المنحى العملي**، حيث تكون موجهة نحو الافكار لما يستطيع الشاب القيام به:
 - ماذا فعل/فعلت؟
 - ما الذي كان بإمكانه ان يفعله اذا؟
 - بماذا تتصحونه/ها ان تفعل؟
 - هل هو/هي بحاجة للمساعدة؟ وكيف؟

يمكن لمدرب المايندسبرينغ ان يشرع مثلا بالتمرين او تجميع النقاشات في الجلسة العامة بأن يتحدث بنفسه عن احد التجارب التي مر بها في حياته او احد الامثلة عن حياة شخص آخر. سيخلق هذا ثقة وامن في المجموعة ويعطي الرغبة للمشاركين بالحديث عن انفسهم.

العرض

عواقب الرقابة الاجتماعية

قد يكون للتعرض للرقابة الاجتماعية عواقب وخيمة. ينشأ في العادة خلاف بين الوالدين او المحيط من الجهة الاولى وبين الشاب من الجهة الأخرى، وقد يكون السبب اختلاف وجهات النظر في خيار الشاب لطريقة الحياة التي يرغبها. يمكن ان يخلق هذا شرخا كبيرا بين الشاب وعائلته او محيطه الخارجي. وقد يكون الخلاف ايضا غير واضح او بمعنى آخر لا يتم الحديث عنه. بالنسبة للبعض قد يقوم الشاب ببناء حياة مزدوجة كطريقة للتعامل مع عالمين اثنين لا علاقة لهما ببعضهما البعض. يخلق الشاب عالمين، احدهما يناسب رغبات العائلة ويكون في المقام الاول في البيت، وآخر يكون مكانه خارج البيت، حيث يتصرف الشاب من خلاله بما يعاكس رغبات العائلة.

قد تتضمن ازدواجية الحياة الخوف من انكشاف الشخص امام عائلته. يمكن ان يؤدي ذلك الى العزلة والشعور بالقلق والوحدة او الاكتئاب والتفكير بالانتحار. قد يكون للرقابة الاجتماعية عواقب وخيمة على ثقة الشاب بنفسه والتواصل مع عالمه الخارجي.

الحقوق

عندما نتحدث عن الرقابة الاجتماعية، فإنه من المفيد ان ننظر الى حقوق الاطفال والشباب. هل لدى العائلة والمحيط الخارجي الحق في الضغط على الشاب عكس رغبته وامنيته لمثل تلك الدرجة، لدرجة التضحية بخصوصيات حياتهم وحقهم في الاستقلالية؟ وهل الشاب مضطر لأن يكيف نفسه مع ما يتناسب مع رغبات وحاجات وتوقعات عائلته واصدقائه؟

لا ، ليس في الدانمرك، هذا جواب السؤال اعلاه. لدى كل الناس الحقوق الاساسية لحياة كريمة وفي بعض الحالات تنتهك الرقابة الاجتماعية هذه الحقوق. الحقوق هي توجيهات عامة لكل الناس، والتي تضمن حصول الناس على حياة من دون اساءة ولا عنف.

حقوق الانسان هي عالمية، لأنها تسري على كل الناس بغض النظر عن الجنسية او العرق او العمر او نوع الجنس او معايير العائلة او المجتمع.

تم وضع الإعلان العالمي لحقوق الإنسان واعتماده في الأمم المتحدة (الأمم المتحدة / UN)) في عام 1948. وقد كان استجابة وردة فعل للحرب العالمية الثانية. ومنذ ذلك الحين والاتفاقيات الأخرى المتعلقة بحقوق المرأة، وحقوق الطفل، والاتفاقية الأوروبية لحقوق الإنسان تم وضعها واعتمادها في الأمم المتحدة. وعلى الرغم من ان كل البلدان تقريبا في العالم قد وقعت على معاهدات حقوق الإنسان المختلفة، لا يزال هناك العديد من الأمثلة على عدم التقيد بها - وهذا ينطبق أيضا في الدانمرك. وبهذه الطريقة يتم فهم حقوق الإنسان كما المثل العليا للحياة البشرية، بينما في واقع الأمر انه من الصعب تطبيق ذلك. لذلك تجد بعض الحقوق منصوص عليها في التشريعات الوطنية.

القانون

بعض الحقوق معتمدة في القانون الدانمركي. وهذا ينطبق مثلا على الحق في المساواة بغض النظر عن نوع الجنس او الدين او الاعتقاد او التوجه الجنسي، العرق الاصلي، العمر او الاعاقة وما شابه ذلك. وهذا يعني انه مخالف للقانون التفريق في التعامل بناء على نوع الجنس، وان لدى الجميع فرصة متساوية بغض النظر عن نوع جنسهم. تستند الحقوق على فرضية ان كل الناس ولدوا متساوون. انتهاك حقوق شخص او إيذاؤه جسديا او نفسيا يدخل تحت **قانون المساواة في المعاملة و قانون العقوبات** في الدانمرك. ويشمل ذلك على سبيل المثال العنف الجنسي، انتهاك سن الممارسة الجنسية او التمييز العنصري والظلم (كالزواج القسري على سبيل المثال) .

تمرين

انتهاك الحقوق

هذا تمرين صغير للجلسة العامة والذي يمكن القفز عنه اذا لم يسمح الوقت. يسأل مدرب طريقة المايندسبرينغ في الجلسة العامة:

- كيف تنصح شخصاً تم انتهاك حقوقه من قبل عائلته او اصدقاءه ؟

يمكن ايضا ان يقوم مدرب طريقة المايندسبرينغ بتسجيل اجابات المشاركين على اللوح الورقي. الاجابات قد تتعلق مثلا بالدخول في حوار ونقاش مع الاهل او الاصدقاء والكبار الآخرين المحيطين بالشخص كالمعلم مثلا. قد يكون مثلا ان يتعلم الشخص من اخوانه واصدقائه كيفية التعامل مع الوضع الذي يمر به. يجب ان تحتوي قائمة النصائح الجيدة على كيفية الحصول على المساعدة والمعرفة الاضافية.

العرض

اين يمكن الحصول على المساعدة والمعرفة الاضافية؟

تنطبق حقوق الانسان فعليا على كل مواطن في الدانمرك بغض النظر عن نوع الجنس او الجنسية او الدين. ولكن لا يشعر الجميع ان لديهم فرصة الحصول على حقوقهم، اي بمعنى آخر الاستفادة منها. يشعر البعض بأن الحقوق تسري فقط في المجتمع، ولكن عندما يعودون للبيت او يكونوا مع الاصدقاء، فتسري هناك قوانين اخرى. لذلك فإنه من المهم للشباب الذي يواجه السيطرة والضغط ان يعيد النظر في كيفية التوصل لحقوقه.

في بعض الحالات قد يطلب الشاب النصح والارشاد من بعض افراد العائلة او عن طريق شبكة علاقاته الاجتماعية المحيطة به على الرغم من انها عادة تتكون من العائلة، والتي من شأنها المساعدة على ايجاد الرقابة الاجتماعية. قد يدخل الشاب في نقاش مع الاخوة والاهل والاصدقاء والمختصين عن رغبته بالطريقة التي يريد ان يعيش حياته بها. في حالات اخرى قد يجد الشاب صعوبة في ايجاد من يتحدث اليه. يوجد العديد من الجهود الاجتماعية، حيث يستطيع كل الشباب الحصول على المساعدة في شكل اسداء المشورة والنصح بشأن حقوقهم، نصائح مفيدة للدخول في حوار مع عائلاتهم او على اسوأ الاحوال الارشاد حول كيفية الانفصال عن عائلته.

جداول المعلومات اسفله يمكن طباعتها وتوزيعها على المشاركين في المجموعة.

اين يمكن الحصول على المساعدة الاضافية؟

- الخط المباشر للشباب: 70277666
- exitcirklen.dk
- etniskung.dk
- فريق كوينهاغن الاستشاري للأجانب
- البلدية: etniskkonsulentteam.kk.dk
- شباب الصليب الاحمر – CONNECT
- girltalk.dk
- brydtavsheden.dk
- pigegruppen.kk.dk
- red-safehouse.dk
- LBGTAsylum.dk

اين يمكن الحصول على المعرفة الاضافية؟

- ايقونة لاحظ MÆRK
- etniskung.dk
- aerepaaspil.dk
- brydtavsheden.dk
- sabaah.dk
- LBGTungdom.dk
- sexlinien.dk

الختام

الختام في كل جلسة من جلسات المجموعات مهم للغاية لإنهاء موضوع الاجتماع، وبالتالي يخرج كل المشاركين من الجلسة بشعور جيد. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ ان ينهي الجلسة بـ :

- تلخيص اهم نقاط الاجتماع- اي ما الذي مررنا به وناقشناه اليوم
- اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
- اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع اليوم؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم؟
 - ما هي الامور التي كانت مساندة ومفيدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.

اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: سنتحدث عن الهوية، والتي تحدثنا حولها في موضوع شجرة الحياة. سنتحدث ايضا في المرة المقبلة عن نوع الجنس والسلوك الجنسي للإنسان، كيف نفهم نوع الجنس، الفرق بين الرجال والنساء وحقوق الانسان وعلاقته بنوع الجنس.

مواد إضافية للقاء المجموعة 6

الرقابة الاجتماعية
الحقوق والانتهاكات

تمرين " من يؤثر عليك؟"

لو تستطيع المجموعة الإجابة على الأربعة أسئلة، فيمكن لمدرّب المايندسبرينغ المواصلة بالأمور التالية :

- وددت لو ان عائلتي تقلل من تدخلها في حياتي
- يجب على الإنسان سماع كلام والديه
- ارجب باكتشاف الامور بنفسي
- ارجب بالزواج من شخص انا اختاره
- اريد النصيحة من والدي

الشرف والعار

عندما نتحدث عن ان الوالدين والعائلة يضغطون او يتحكمون بالبنات والاولاد الشباب عكس رغباتهم، فيمكن الحديث حينها عن شرف العائلة والعار.

يقول البعض، ان مخالفة القوانين والعادات قد يجلب العار للعائلة بأكملها في بعض الحالات. قد يكون في قيام احد افراد العائلة بمخالفة عادات التصرف الحسن- المقصود به التصرف الطبيعي المقبول في العائلة. ويعني ذلك احتمالية انتهاك شرف العائلة. ولذلك ستحاول العائلة استعادة شرف العائلة من خلال عدم تكرارها مرة ثانية. قد يظهر اثر ذلك على الشباب داخل العائلة من خلال السيطرة، الاجبار او العنف. يرتبط مفهوم الشرف لدى بعض العائلات بسمعة النساء وعذريتهن. يقال عند بعض الناس، ان المرأة تحمل العار والرجل يحمل الشرف. وهذا يعني ان بعض الرجال يرون الامر على ان وظيفتهم جعل النساء ان يتصرفن بطريقة حسنة وفاضلة. اذا خالفت النساء المعايير والقوانين، فأنها تنتهك شرف الزوج والعائلة. وبهذه الطريقة فإن شخصا واحدا يمثل العائلة كلها ويحمل مسئولية شرف كل العائلة. من المهم معرفة ان كلا من الرجل والمرأة قد يكون عُرضة للرقابة الاجتماعية والضغط للقيام بعمل اشياء ضد وعكس رغباتهم من اجل الحفاظ على سمعة وشرف العائلة.

تحدث الرقابة الاجتماعية من اجل الحفاظ على شرف العائلة. عادة ما يتعلق موضوع الرقابة الاجتماعية بالتحكم والسيطرة على حياة الشاب فيما له علاقة بأوقات الفراغ والدراسة، "دانمركي/دانمركية" والحياة الجنسية. تتعلق الرقابة الاجتماعية في العائلة يدا بيد مع المعايير والقيم التي تعيشها العائلة وتعيش من اجلها. عواقب الرقابة الاجتماعية الصارمة قد تكون وخيمة: مشاكل عائلية صعبة، مشاكل نفسية لدى الشباب او انفصال الشاب عن عائلته.

خرافة او اسطورة العذرية

في بعض العائلات يعتبر الامر هاما جدا لشرف العائلة وسمعتها، ان تكون نساء العائلة عذارى لغاية ما يتزوجن. يعتقد بعض الناس ان المرأة يجب ان تكون عذراء لحين يوم الزواج ولحين خروج دم العذرية على غطاء السرير في ليلة الدخلة. قد يسبب هذا ضغطا كبيرا على البنات الشبابات حيث يتوجب عليهن انزال الدم واثبات عذريتهن ليلة الدخلة وان غشاء البكارة سليم. ولكن هذا يعكس ويكرس اسطورة ان العذرية " تُفقد" عند ممارسة الجنس لأول مرة. غشاء البكارة هو غشاء مرن يمكن ان يتمزق، وان عدد النساء قليل من ينزل منهن الدم عند ممارستهن الجنس لأول مرة. لدى كل الشباب الحق في القرار على اجسادهم، لذلك فإنه يعتبر اعتداءً في حال الضغط على المرأة ليتم فحصها او اجراء "عملية جراحية" لاستعادة غشاء البكارة ثانية.

طريقة جيدة لأستيعاب هذه المادة من خلال اسئلة او مسابقة العذرية على: etniskung.dk

حقوق الاولاد والشباب في الدانمرك

هناك العديد من الحقوق، بعضها معتمد ومقر في القانون، حيث من المفيد معرفته فيما يتعلق بالرقابة الاجتماعية. وهذا ينطبق بشكل خاص على:

الاتفاقية الأوروبية لحقوق الانسان

- لكل فرد الحق في الحرية والامان الشخصي
- لكل فرد الحق بإحترام حياته الخاصة، الحياة العائلية ومنزله- حتى لو كان الشخص تحت سن الـ 18 سنة. مثلا الحق في خصوصية المحادثات مع طبيب العائلة من دون موافقة الوالدين، لو كان الامر يتعلق بالحياة الجنسية، الواقي الجنسي او اي علاقات اخرى، والتي يمكن ان تؤذي الشاب في ظل معرفة العائلة لذلك.

القانون الدانمركي

المساواة بين الجنسين

- لا يجوز معاملة الناس بطريقة اسوأ من غيرهم بسبب نوع جنسهم.
- لا يجوز معاملة الناس بطريقة اسوأ من غيرهم بسبب توجههم الجنسي.
- وعلاوة على ذلك، فإنه يعتبر جريمة كراهية عندما يتعرض الناس لجريمة على أساس انتمائهم العرقي أو الديني أو التوجه الجنسي. وهذا قد يؤدي إلى زيادة العقوبة

لجميع الشباب

- يجب على الآباء تزويد الأطفال و الشباب بالرعاية والأمن والحماية
- يمنع الكبار من ضرب الأطفال أو الشباب أو معاقبتهم جسدياً أو نفسياً
- للأطفال والشباب الحق في الحصول على المساعدة والمشورة من البلدية
- لا يحق لأحد ان يجبر الأطفال والشباب على الزواج - يعاقب عليها بأربع سنوات في السجن

للشباب فوق 15 وتحت 18 سنة

- المقصود بسن التوافق الجنسي، انه يعتبر جريمة ممارسة الجنس مع شخص تحت سن الـ 15 سنة
- الشباب دون سن الـ 18 سنة يجب عليهم اخذ موافقة والديهم من اجل الاجهاض، الا اذا ترتب عليه عواقب وخيمة على الشباب في حال معرفة الوالدين بموضوع الحمل.
- الشباب تحت سن الـ 16 سنة يسجلوا بشكل تلقائي عند طبيب عائلة والديهم.
- الشباب تحت سن 18 سنة عليهم اخذ موافقة والديهم ليتمكنوا من الزواج

للشباب فوق سن 18 سنة

- الشباب فوق سن 18 سنة يعتبروا اشخاصا بالغين اكفاء، يمكنهم اخذ القرار فيما يتعلق بحياتهم
- الشباب فوق سن 18 سنة لديهم الحق في اخذ القرار على اجسادهم وطريقة حياتهم، من ضمنه مكان السكن، الدين، الدراسة، العمل والحمل او الاجهاض
- الشباب فوق سن 18 سنة لديهم الحق في اختيار شريك حياتهم والزواج- على الرغم من كون الشخص مثلياً

بالاضافة الى ذلك فسيكون من المفيد معرفة اتفاقية الامم المتحدة للطفولة، حيث يمكن الاطلاع عليها في الملصق التالي.

الحوار مع الوالدين يمكن ان يكون خيارا

كثير من الشباب ما يجرب/ يشعر بعدم الاتفاق مع والديهم. وهذا جزء من عملية الكبر والنضوج، تشكيل هويته الشخصية، آراءه الشخصية والبدائية في اتخاذ القرارات للامور الكبيرة في حياته. تنتهي بعض الخلافات بصراخ ومشاكل وانقسامات بين الوالدين وباقي افراد العائلة والشباب. يمكنكم في جلسة المايندسبرينغ الحديث عن ادوات الحوار - لو دعت الحاجة لذلك - حيث يمكن الاستفادة منها اذا رغب الشاب بالدخول في حوار مع والديه.

احد الطرق التي يمكن الدخول من خلالها بحوار ان تكون **فضوليا** وتتحرى عن آراء ومواقف والديك والاسباب التي دعتمهم لذلك. يمكن للانسان ان يخبر والديه عن قصة شبيهة لشخص آخر، يشبه المعضلة التي لديه، وبذلك يتعرف على رأي والديه عن تلك القضية. يمكن ان يقبل الانسان الحل الوسط او التوافقي عندما يتعرف الشخص على مبررات والديه وخلفيتهم. تستطيعون مثلا العمل مع قضية وبعدها مراجعة الاسئلة التالية:

- ماذا ستقول لوالدك/والدتك؟
- ماذا تتوقع ان يكون جوابهم على ذلك؟
- ماذا يمكنك ان تضيف؟
- ما الذي ينبغي عليك تجنبه، حتى لا تغضب والديك او تحزنهم؟

للاستزادة انظر الى مقدمة الدليل لتعميق النقاش او الحوار.

لقاء المجموعة 7

الهوية

نوع الجنس والسلوك الجنسي للإنسان

الحقوق

ترجيب، تجميع ومقدمة

يقوم مساعد المدرب بإحضار وتعليق رسومات شجرة الحياة قبل بداية الجلسة. من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بتقدمة وتعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- رحب بالجميع و أظهر أنك سعيد لرؤيتهم مرة أخرى.
- إسأل ما إذا كان هناك أي تعليقات أو أسئلة بخصوص موضوع الاجتماع الأخير
- هل فكرت في او عشت تجربة الرقابة الاجتماعية والحقوق، ترغبون بمشاركتها معنا؟
- علق رسومات المشاركين عن شجرة الحياة على الحائط.
- أخبرهم عن غرض اجتماع هذا اليوم.

موضوع هذه الجلسة هو الهوية وكيف يتم ربط الهوية بنوع الجنس والسلوك الجنسي للإنسان

الهدف: من هذه الجلسة أن يتعرف المشاركون بشكل اكبر على تنمية وتطور الهوية. يميزها كونك شاب تعيش ببلد لم تكبر وتنمو فيه. وبالإضافة الى ذلك يكتشف المشاركون معاييرهم ومعايير المجتمع بين الجنسين، فضلا عن اعادة النظر في هويتهم الجنسية وتأثير ذلك على سلوكهم الجنسي. ينتهي اللقاء بالتركيز على الحقوق المرتبطة بنوع الجنس والانتماء الجنسي، ويتم التلخيص في نهاية الجلسة عن المساواة، الرقابة الاجتماعية والسلوك الجنسي للإنسان.

العرض

الهوية – التطور والتغير

سنكون فكرة جيدة اثناء العرض ان يأتي مدرب المايندسبرينغ ببعض الامثلة من حياته الشخصية او قصة اناس آخرين، قد تكون مفيدة لتوضيح معنى ومصطلح 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، الثقافة، المجتمع، ونظرة الآخرين له.

تشكيل الهوية يأخذ زحما كبيرا في سنين المراهقة وتتأثر بالاقتران الذين يختلط معهم، والمجتمع الذي نعيش فيه، واهتماماتنا والخبرات التي نحصل عليها كشباب. التطور الجسدي للجسم من الطفولة للرشد امرأة كانت او رجلا يكون له اثر ايضا على بناء الهوية في سنوات الشباب. في حياة الشباب يحصل الانسان على الاهتمام بنوع جنسه وبنوع جنس الآخرين، حيث تتشكل الاحلام والطموحات للمستقبل، وتطوير علاقاته الشخصية ومصالحه.

حجم الهوية ليس بسيطا. يمكن فهمها وتقسيمها بطرق مختلفة. فعلى سبيل المثال الهوية الشخصية، الهوية الجنسية، الهوية الوطنية او هوية المهنة والعمل. تحكي لنا الهوية عن من هو ذلك الشخص، وكيف ينظر الانسان لنفسه- صورة شخصية. يمكن ان تخبر الهوية ايضا عن كيفية نظرة الآخرين لأحد الاشخاص. كشباب مثلا او طالب مدرسي او مواطن عادي. وبالتالي فإن الهوية فهم مركب لـ من نحن وللآخرين المحيطين بنا. ولذلك فإننا كأناس على علاقة مباشرة وقادرين على التأثير بشخصياتنا وعلى الخيارات التي نتخذها وطريقة نظرتنا لأنفسنا. كلما شعر الانسان بوضوح اكثر عن من نحن وما هي قدراتنا، كلما استطعنا ان نواجه مواقف الحياة بنجاح اكبر.

يدور هذا الاجتماع حول كيف نفهم الهوية. وكيف ينظر الانسان لنفسه وكيف ينظر الآخرين لك، بسبب كونك شاب مثلاً، او امرأة او رجلاً او بسبب قدمك لبلد جديد.

عندما لا يكون الشخص في البيت او في اجواء معتاد عليها، وينبغي عليه العيش في بلد جديد وغريب عنه، فأن لذلك علاقة بالشعور بالهوية. قد يفقد الانسان لفترة من الزمن ادراكه الاعتيادي لنفسه ولحياته. يشار الى ذلك بفقدان الهوية. على الانسان ان يتعلم كل شيء جديد ومن ثم يقوم ببناء حياته الجديدة وفهم جديد لحياته الجديدة والمحيط الجديد ايضا. تتغير الهوية بتغير المحيط، والصورة الجديدة للانسان عن نفسه يمكن ان سببها ذلك الامر. هناك امور اضافية عن فقدان الهوية في قسم المواد الاضافية لهذه الجلسة. في هذه الجلسة سنبدأ بالنظر الى كيف نفهم الهوية بشكل عام. بعد ذلك سنتناول الهوية الجنسية وكيف ننظر الى انفسنا كرجال او نساء.

تمرين

ما هي الهوية ؟

سيقوم المشاركون في هذا التمرين بتقديم اقتراحات على ماذا تعتمد هوياتهم- بمعنى آخر ما هي الاشياء التي تدخل في تعريفهم لهويتهم. الهدف من التمرين هو ان يتعرف المشاركون على كيفية تشكيل هويتهم وكذلك كيف تمر هويتهم بحالة التغير نتيجة وجوده كشباب يعيش في الدانمرك.

السؤال في الجلسة العامة :
ما هو الذي يشكل هويتك ؟

يقوم مدرب المايندسبرينغ بتسجيل الاجابات على لوح ورقي كما هو مبين في الجدول ادناه.

بعد ان يأتي المشاركون ببعض الاقتراحات للقائمة، ما هي الهوية، ستكون فكرة جيدة في حال طلب المدرب من المشاركين التفكير بهويتهم في الوقت السابق والحالي والمستقبل. بهذه الطريقة سنحصل في غالب الظن على الكثير من الامثلة على الهوية. يمكن القول بوجود الكثير من اشكال الهوية، فمثلا الهوية المهنية، الهوية الدينية او الهوية الوطنية. سنعمل لاحقا مع موضوع الهوية الجنسية في لقاء المجموعة.

في القائمة التالية نرى امثلة على ماذا يتعمد الهوية. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ ان يضيف اجابات المشتركين من مقترحات هذه القائمة

ما الذي يشكل هويتك ؟	
<ul style="list-style-type: none"> • نوع الجنس (احصائيات) • العمر (المتغير) • الدراسة • العمل • الحالة الاجتماعية • الانتماء الجنسي • الجنسية (متغيرة) • العرق (احصائيات) • التاريخ • الدين 	<ul style="list-style-type: none"> • المحيط الخارجي مع الآخرين • العلاقات الاجتماعية (متغيرة) • العائلة (متغيرة واحصائية) • الشخصية (متغيرة) • طبيعة الحياة (متغيرة) • المواقف والمعايير والقيم • اللغة • الوالدين

يمكن لمدرّب المايندسبرينغ بعد ذلك بالتعاون مع المشتركين التوصل الى ما هي الاشياء التي ستبقى كما هي (الوالدان، الجنسية، القصص والحوادث الشخصية) وما هي تلك الاشياء التي ستتغير مع مرور الوقت (العمر، طريقة الحياة، العمل)، بعد ذلك ستتضح الامور ان الهوية تتطور مع مرور الوقت. يمكنكم ايضا الحديث عن اي جزء من الهوية يعتمد على ظروف الانسان الداخلية (الحب، الشخصية، الاحلام) وما الذي له علاقة بالاجزاء والظروف الخارجية – المقصود من ذلك كيف يفهمه الناس الآخرون (الجنسية، الحالة الاجتماعية، الدراسة) .

العرض

الهوية الجنسية والمعايير المتعلقة بنوع الجنس

مع فهم شامل لموضوع الهوية فيتوجب علينا الآن الحديث عن الهوية الجنسية. بمعنى آخر ماذا يعني لكل فرد ان يكون رجلا او امرأة. تتشابه الهوية الجنسية بشكل وثيق مع تلك المعايير الموجودة في المجتمع المحيط بنا. لذلك سنبدأ بتمرين بسيط عن المعايير الجنسية.

تمرين

المعايير الجنسية

الهدف من هذا التمرين هو زيادة تركيز المشاركين على كيفية فهمنا لنوع الجنس والسلوك الجنسي للإنسان، وما هي المعايير السائدة التي تربط كون الانسان رجلا او امرأة – وما هي صعوبات ذلك !

يقرأ مدرّب المايندسبرينغ عاليا المقتبسات ادناه. يسجل المشاركون على ورقة جانبية، هل الفائل رجل ام امرأة.

1. " انا حقا احب طهي الطعام"
2. " لدي العديد من الاصدقاء، هم من الفتيات والنساء"
3. " اعمل سائق تاكسي"
4. " لدي عشيقة بنت اسمها ياسمين"
5. " لعب كرة القدم ثلاث مرات بالاسبوع"

1. " انجذب اكثر للاولاد / الرجال "
2. " لعب كرة القدم ثلاث مرات بالاسبوع "
3. " انا مربية رياض الاطفال "
4. " احب الرقص لكل انواع الموسيقى "

تتحدث المجموعة بعد ذلك عن سبب اجاباتهم. لا يوجد جواب صحيح او جواب خاطئ في هذا التمرين. من المهم التشديد على ان كل الجمل السابقة يمكن ان تقال من قبل رجل او امرأة. النقطة المهمة هنا اننا نحن البشر انفسنا نربط الرجل او المرأة ببعض المعايير الثابتة على الرغم انها قد لا تمت للواقع بصلة.

العرض

نوع الجنس والهوية الجنسية

نوع الجنس هو بيولوجي واجتماعي على حد سواء. نوع الجنس البيولوجي يدور حول كيفية تشكيل الجسم وكيف يعمل. نوع الجنس الاجتماعي يدور حول كيف اننا مجتمعين او منفردين نفهم ونتكلم ونفعل كنوع جنسنا. نوع الجنس ليس محدد فقط بيولوجيا – وهو ليس كذلك لكل الرجال والنساء. نوع الجنس يتشكل اجتماعيا بسبب المعايير، والتي تحدثنا عنها سابقا. يحدث ذلك في الطريقة التي نتعامل بها، وتتأثر ايضا من خلال تربيبتنا وعائلتنا ودراستنا ومحيطنا الاجتماعي وكيفية عرضه في وسائل الاعلام. لذلك نجد الكثير من الطرق لفهم نوع الجنس وما يحمله هذا النوع للناس الآخرين. يدور الامر حول ما يستطيع كل من الرجال والنساء القيام به جسديا ونفسيا، ولكن ايضا ما الذي يتوقعه المجتمع من كيفية تصرف الرجال والنساء مع بعضهم البعض في السر والعلن. فمثلا هناك معيار جنسي مسيطر حيث الرجل او المرأة "الطبيعي" يحب او يعجب فقط بالاشخاص من الجنس المعاكس – وهذا يسمى العرف السليم او الطبيعي. وهذا يعني ايضا ان الشاذ جنسيا ينظر اليه على انه "غير طبيعي"

تتدخل المعايير والاعراف الجنسية في تشكيل هويتنا الجنسية، وهذا يعني كيف نشعر بأنفسنا بهذا او بذاك النوع من الجنس. وبسبب ان نوع الجنس ينشأ اجتماعيا ايضا فلدينا فرصة التأثير به، كيف نتصرف كأناس متنوعي الجنس، وكيف نخلق هويتنا الجنسية. يمكن للمرء الحديث عن الذكورة والانوثة كتعبير عن الاعراف والمعايير لنوع الجنس. لو ان شخصا لبس فستانا، سيظن معظم الناس في الدانمرك على انها امرأة، لأن العرف يرى انه لباس للمرأة، ولكن في اماكن اخرى فتجد من الطبيعي ان يلبس الرجل الفستان او التنورة. يلصق في المجتمع ايضا على نوع الجنس خصائص مختلفة ايضا، فمثلا ان المرأة حنونة وعاطفية، وان الرجال مبادر وحيوي نشيط. ولكن من المعروف على نطاق واسع ان هذا الحال ليس ثابتا ولا دائما. النقطة المهمة هنا انه لا يمكن التعرف على شخص ما ولا على مشاعرة، لانه رجل او امرأة.

بغض النظر عن نوع الجنس، للجميع الحق في الحصول على الفرص بالتساوي. وهذا يعني ان الرجال والنساء يجب ان يتساووا في الفرص في هذا المجتمع لنموهم وتطورهم مثلا، او اختيار العمل والوظيفة، حصولهم على الحياة العائلية وانه لا يجب التمييز بسبب نوع الجنس.

السلوك الجنسي للإنسان

يمكن النظر الى السلوك الجنسي للإنسان كنوع الجنس في ان تكون بيولوجية واجتماعية. من الناحية الاولى يمكن ان يكون السلوك الجنسي للإنسان طريقة استنساخ لنا من الناحية (البيولوجية). من الناحية الثانية فان السلوك الجنسي للإنسان ايضا مرتبط بالهوية والمعايير التي لدينا (اجتماعيا). السلوك الجنسي للإنسان لا يعني فقط الوظيفة البيولوجية المتمثلة في القدرة على الحصول على الاطفال. يتعلق الامر ايضا ببناء علاقات وهوية. السلوك الجنسي للإنسان هو ايضا غير محددة سلفا، شيء ولد مع الانسان، ولكن توجد اشياء يطورها الانسان خلال حياته. الشخص متباين الجنس يمكن له بعد مضي فترة من حياته ان يصبح شادا جنسيا او العكس. لأن السلوك الجنسي للإنسان منشئه اجتماعي ويعتمد على المعايير، فلذلك يستطيع كل فرد منا ان يطور، " يكتشف" او يقرر سلوكه الجنسي. غالبا ما يحدث في سن الشباب، عندما يبدأ بتجربة العواطف والتجاذبات الجنسية لأحد او كلا الجنسين.

يخلق المجتمع لا محالة القوانين والمعايير والقيم. وينطبق هذا على السلوك الجنسي للإنسان. فعلى سبيل المثال تجد في كثير من الأماكن أن الشيء الطبيعي أن يكون الإنسان متضاد الجنس (عكس الشاذ)، لكن المثلية الجنسية والازدواجية الجنسية عادة ما تكون ممنوعة أو محرمة وغير معترف بها. في كثير من الأماكن يعتبر الشاذين جنسيا ومزدوجي الجنس مضطهدين بشكل صريح وأقلية مستهدفة. المثليين والمزدوجين جنسيا لديهم الحق بناء على القانون الدانمركي بالحصول على الانتماء الجنسي الذي يرغبون وإن لا يتم التمييز بينهم كما تتعرض له الأقليات الأخرى كالأشخاص الأجانب ممن له عرقية غير دانمركية، والتي تحدثنا عنها سابقا.

تمرين

اللقاء مع المعايير الجنسية في الدانمرك

يتعلق التمرين بالهوية الجنسية والمعايير الجنسية في الدانمرك. الهدف من هذا التمرين هو خلق وعي حول الهوية الجنسية والمعايير الجنسية للمشاركين أنفسهم. يجب على المشاركين إبراز وتضمين تجاربهم عن ما الذي يعنيه كونك امرأة أو رجلا في الدانمرك. والحقيقة هي أن الوعي بالمعايير هي التي تميز المجتمع المحيط بك، ويفسح لك المجال للتصرف بطريقة مختلفة وكذلك اتخاذ قرارات واعية.

يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعات صغيرة من 2-3 أشخاص. يتبادل المشاركون الأفكار حول السؤال التالي ويسجلون الملاحظات في الإثناء.

- ما هي المعايير الجنسية التي تلقاها في الدانمرك ؟

يقوم المدرب بعد ذلك بتجميع الأفكار في الجلسة العامة ويحرص على مناقشات المجموعات. ويمكن أيضا أن يقوم المدرب بتسجيل بعض الكلمات على اللوح الورقي والتي تعبر عن المعايير حول نوع الجنس. أسأل المشاركين أيضا لو كان لديهم تعليق أو أي شيء حول نوع الجنس في الدانمرك قد يفاجئهم ؟ عندما يعرف الإنسان متى يتفاجأ من المعايير الجنسية للمجتمع، يصبح الإنسان معها أكثر انتباها لمعايير ه جنسية وهويته كرجل أو امرأة.

تمرين

مسابقة الحقوق

تجمع المسابقة بالحقوق جملة من الأمور حول نوع الجنس والمساواة، الرقابة الاجتماعية والسلوك الجنسي للإنسان. الهدف من التمرين هو جعل المشاركين أكثر انتباها للحقوق التي يحصل عليها الناس عند ممارسة واتباع هذه القوانين. يقسم المدرب المجموعة إلى ثلاث مجموعات صغيرة. توزع الأسئلة على كل المجموعات كتابة. ولو بالإمكان أن يتم ترجمة الأسئلة أو المسابقة للمشاركين من قبل المترجم أو مدرب الطريقة. يتم الإجابة على أسئلة المسابقة في المجموعة (20 دقيقة تقريبا)، بعدها يقوم المدرب بتجميع الإجابات الصحيحة للمسابقة في الجلسة العامة.

مسابقة الحقوق

مسابقة الحقوق	
1.	هل يجوز للانسان ضرب الطفل او الشاب كنوع من التربية في الدانمرك؟ a. لا، يمنع ضرب الاولاد في الدانمرك (منذ 1997) b. نعم، اذا لم يسمع الكلام او لم يفعل ما يطلب منه، او ان يتصرف بطريقة غير لائقة
2.	هل الدولة (البلدية مثلا) الحق في القرار نيابة عن الطفل دون سن 18 سنة دون اشرائه في الامر؟ a. نعم يحق للدولة (البلدية مثلا) القرار نيابة عن الطفل دون سن 18 سنة رغما عنه مهما كان الامر b. لا الاطفال والشباب تحت سن 18 لهم الحق في المشاركة والقرار مع الدولة
3.	كم يجب ان يكون عمر الشخص لكي يستطيع الزواج في الدانمرك؟ a. للانسان القرار طالما انه طوعي b. يجب ان يكون عمر الشخص 18 سنة والا فعليه احضار موافقة من الوالدين والبلدية
4.	كم يجب ان يكون عمر الشخص لكي يستطيع ممارسة الجنس في الدانمرك؟ a. لا يوجد عمر محدد لذلك، ولكنه يمنع ممارسة الجنس مع من هم دون سن 15 سنة b. فوق 18 سنة
5.	هل يحق للوالدين اجبار ابنانهم على الزواج؟ a. نعم، في حال مارس الشاب الجنس مع من سيتزوج لاحقا b. نعم، في حالة الحمل للشابة c. لا، لا يحق للوالدين مهما كان المبرر d. نعم، لو كان هناك اتفاق بين العائلتين
6.	هل يحق للانسان ممارسة الجنس مع غير زوجته او زوجته؟ a. نعم، الانسان هو الذي يقرر على جسمه b. فقط الرجال- اما النساء فلا، لان غشاء البكارة يجب ان يكون سليما عند الزواج
7.	هل يجوز معاملة النساء بطريقة اسوأ لانهن نساء؟ a. لا، وفقا لقانون المساواة يمنع معاملة احد بطريقة اسوأ بسبب نوع الجنس b. نعم لأن الرجال والنساء مختلفون ولهم حاجات مختلفة
8.	هل يجوز معاملة الشاذين جنسيا بطريقة اسوأ بسبب ميولهم الجنسية؟ a. نعم، لأن ذلك شيء مخجل b. لا، الكل لديه نفس الحقوق بغض النظر عن الميول الجنسية
9.	هل يحق للوالدين تربية ابنانهم باعطاء فرص للاولاد اكثر من البنات؟ a. لا، الاولاد والبنات متساوون ويجب ان يحصلوا على نفس الفرص b. نعم، لأن الاولاد لهم قيمة اكبر لعائلتهم
10.	هل يحق لصاحب العمل استبعاد طالب عمل بسبب جنسه او عرقه؟ a. نعم، كل صاحب عمل لديه الحق في إدارة وتوزيع العمل، بما في ذلك الذين يتم تعيينهم b. لا، هذا يعتبر تمييزا

إذا سأل المشاركون بعد المسابقة عن موضوع العذرية، فقد يستعين مدرب الماينديرينغ النص التالي: إنها لأسطورة شائعة ان المرأة باستطاعتها أن تحافظ على عذريتها حتى موعد الزواج. ولكن هذا يعكس فكرة أن غشاء البكارة "يفض" عند ممارسة الجنس لأول مرة. ومع ذلك، فإنه لا يزال بعيدا عن جميع النساء اللاتي ولدن بغشاء البكارة. غشاء البكارة هو غشاء مرن يمكن ان يتمزق، وان عدد النساء قليل من ينزل منهن الدم عند ممارستهن الجنس لأول مرة

احصل على المزيد من المعلومات عن اسئلة او مسابقة العذرية على: etniskung.dk

الختام

الختام في كل جلسة من جلسات المجموعات مهم للغاية لإنهاء موضوع الاجتماع، وبالتالي يخرج كل المشاركين من الجلسة بشعور جيد. يمكن لمدرّب الماينديسبرينغ ان ينهي الجلسة ب :

- تلخيص اهم نقاط الاجتماع- اي ما الذي مررنا به وناقشناه اليوم
 - اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
 - اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع اليوم؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم؟
 - ما هي الامور التي كانت مساندة ومفيدة لك اليوم؟
 - اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: سنتحدث في المرة المقبلة عن الشعور بالوحدة بين الشباب، وسيزورنا بعض الشباب من الحي السكني او المنطقة المحلية. (ملاحظة : تقال هذه المعلومة فقط في حال ترتيب الامر مع الشباب !)

مواد إضافية للقاء المجموعة 7

الهوية

نوع الجنس والسلوك الجنسي للإنسان

الحقوق

الهوية المتغيرة

يمكن للهوية ان تتغير او تتطور وهذا يعتمد على ماذا يعمل الانسان، واين يعيش. وهذا يعني ان الهوية ايضا تتغير عندما يعيش الانسان في بلد جديد.

تغير الهوية له علاقة بتغير نظرة الانسان لنفسه، وتغير الصورة الشخصية وتقدير الذات. خاصة الاجانب وطالبي اللجوء الذين فقدوا مثلا احد اعضاء العائلة، او الاصدقاء وبلدهم الاصلي، فيمكن ان يخلق لديهم ارباك وتشويش ايضا بتجربة انهم ليسوا انفسهم بنفس الهوية التي كانت لديهم من قبل. يعيشون ايضا حالة اخرى من فقدان والخسارة. في حال لو كان الشخص شابا وفي طور النماء والتطور من مرحلة الصغر لمرحلة الرشد، فيمكن لهذا الفقدان والخسارة ان يشعر به بشكل اكبر واقتوى واكثر تشويشا وارباكا.

في هذه الفترة يمكن للانسان ان يشعر بأنه معلق بمشاعر انغلاقية كونه لاجئ وبالتالي فإنه شخص مختلف. هذا الشعور هو سلبي اساسا، لأنه مرتبط بالسلبية وعدم الامان. فقدان الهوية السابقة والارباك كمتغيرات الحياة التي تنتج عنها، عادة ما تكون السبب في تبني البعض موقف الانتظار وبالتالي يصبح سلبيًا ومعتمدا على الآخرين.

هوية الضحية

شعور الانسان الحصري بأنه لاجئ وبالتالي فإنه شخص مختلف يمكن ان يظهر على شكل التواضع والاعتماد او موقف المطالب: " يتم معاملي بطريقة غير عادلة، ويجب عليك مساعدتي ". يمكن وصف ذلك بهوية الضحية. هوية الضحية تعني، ان يجعل الانسان نفسه معتمدا على الآخرين او على احد السلطات، وبالتالي يبعد المسؤولية عن نفسه وحياته الشخصية. لو كان الشخص شابا ويعتمد على الآخرين في اموره الحياتية اليومية، الآخرين غير والديه فيمكن للشعور بهوية الضحية ان تكون اقوى بكثير.

من حيث المبدأ، يمكن ان يكون هذا رد فعل منطقي، والسبب انه في بداية العيش في بلد المهجر - الدانمرك يكون الاعتماد على الهيئات والقوانين، وبالتالي تكون فرص اتخاذ القرار على الحياة الشخصية قليلة. ومع ذلك فإنه من المهم تجنب هوية الضحية. من المهم ان يحافظ الانسان على دافعيته ومبادراته، وبنفس الوقت ايجاد التوازن بين الاعتماد على البالغين الآخرين ومساحته ومنطقته الشخصية. على الرغم من فترة الاعتماد على الآخرين فيمكن للانسان اخذ القرار في حياته الشخصية.

المعنى الديني

من المهم جدا لمدرّب المايندسبرينغ الانتباه الى ان الدين في بعض الحالات قد يلقي بظلاله في المناقشات المتعلقة بالمعايير و نوع الجنس والحياة الجنسية. قد يكون من الصعوبة بمكان لدى بعض الناس ان يتحدث عن المعايير ونوع الجنس دون الرجوع او الاشارة الى معتقده الديني وقناعاته الدينية، لأنه من خلال هذا تعلم الشخص ماذا يعني ان يكون رجلا او امرأة.

في المناقشات، حيث يتم تناول الدين، يمكن ان يتم التعامل معها بصعوبة وفي بعض الاحيان قد يتطور الامر الى نقاشات او صراخ صريح. من المهم في هذا الاطار، ان يقوم مدرّب المايندسبرينغ بالتذكير بقواعد اللعبة والتي منها ان المكان للجميع حتى لو كنا مختلفين بالرأي. يمكن للمدرّب التقليل من المعاني الدينية في جلسة المجموعة، من خلال النظر للموضوع من جانب آخر غير الجانب الديني، او محاولة تغيير موضوع الدين مع شخص آخر لديه معايير وقيم وقصة مشابهة. يمكن ان تكون بنت مسلمة طردت من عائلتها بسبب عدم تمسكها بمعايير العائلة. قد تكون بنت انجيلية تمر بنفس الوضع والنتيجة. طريقة اخرى لاغلاق النقاش فيها هو التركيز على ان الاحترام والتفهم للآراء المخالفة هو شيء مقبول.

اجابات مسابقة الحقوق

الاجابات الصحيحة على مسابقة الحقوق	
السؤال 1:	a
السؤال 2:	b
السؤال 3:	b
السؤال 4:	a
السؤال 5:	c
السؤال 6:	a
السؤال 7:	a
السؤال 8:	b
السؤال 9:	a
السؤال 10:	b

لقاء المجموعة 8

الشعور بالوحدة، الشراكات وشبكة العلاقات

زيارة شباب آخرين من المنطقة المحلية

ترجييب، تجميع ومقدمة

يقوم مساعد المدرب بإحضار وتعليق رسومات شجرة الحياة قبل بداية الجلسة. من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بتقدمة وتعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- رحب بالجميع وأظهر أنك سعيد لرؤيتهم مرة أخرى.
- اسأل ما إذا كان هناك أي تعليقات أو أسئلة بخصوص موضوع الاجتماع الأخير
- إذا لزم الأمر، كرر القواعد المتفق عليها سابقا(احضرها معك سلفا وعلقها على الحائط).
- أخبرهم عن غرض اجتماع هذا اليوم ومن سيحضر بعد ساعة (الشباب الدانمركيين الذين تم دعوتهم).

سنلتقي بمجموعة من الشباب الدانمركيين سيخبروننا ايضا عن بعض الفرص المحلية للشباب. لن تعلق شجرة الحياة هذه المرة، بسبب وجود بعض الضيوف، لا يعرفون وليس من الضروري ان يعرفوا موضوع شجرة الحياة.

الهدف: التوصل لطرق اخرى للتعامل بها مع الشعور بالوحدة بالاضافة الى كيفية الانضمام الى المجموعات، الحصول على اصدقاء وان تصبح معروفا.
الهدف من زيارة الشباب الدانمركيين من المجتمع المحلي، هو ان يلتقي المشاركون بشباب آخرين دانمركيين والحصول على معلومات عن الامور التي تقدم للشباب في المحيط المحلي وكيف للشباب ان يصبح عضوا في تلك الانشطة المحلية.

العرض

الوحدة

ان تشعر بالوحدة يتضمن ان تكون لوحدك بطريقة لا ارادية وان تشعر انك مستبعد جسديا ونفسيا. ان تكون لوحدك في بعض الاوقات ليس بالشيء الضار ولا يشبه الوحدة. الشعور بالوحدة هو عندما يشق الانسان لأن يكون مع الآخرين، لا يشعر بنفسه جزء من مجموعة، وهو شيء لم يختره الانسان بنفسه. سيحس كل الناس في لحظة من اللحظات بالوحدة. وهذا شيء طبيعي تماما. ولكن ان يبقى الانسان وحيدا فهذا شيء غير جيد ولا طبيعي. لذلك سنتحدث عن الذي يمكن فعله للخروج من حالة الوحدة لو مر بها الانسان.
ان تكون شابا ووحيدا فهذا وضع مؤسف. كشاب في طور النماء تكون بحاجة للدعم والارشاد من الشباب وال كبار الآخرين. العديد من الشباب اللاجئين انفصلوا عن طفولتهم او حياتهم الشبابية وفي بعض الحالات انفصلوا عن حنان الوالدين. قد يكون من الصعب التعامل مع ذلك وقد يقود الى الشك والوحدة. ولو رافقه زيادة على ذلك بعض التجارب الصادمة فيمكن ان يؤدي ذلك الى الكثير من العزلة والوحدة الكبيرة.

من الممكن كسر الشعور بالوحدة

يشعر الكثيرون بالوحدة لأنهم يعيشون لوحدهم مع همومهم وافكارهم. ربما يخشون ان لا يفهمهم الناس الآخرون او قد ينظرون اليهم باستغراب او بطريقة خاطئة. يعطي لدى الكثيرين الشعور بالراحة انهم ليسوا الوحيدين من لديه تلك المشاعر والافكار، ولكن يوجد اناس آخرون لديهم مثل تلك المشاعر والافكار. قد يساعد ان تتحدث بصوت عالٍ. ان تبحث عن نقاط القوة لديك (كشجرة الحياة مثلا) يمكن لها ان تساعد ايضا الشخص للخروج من هذه المشاعر. يتطلب ذلك ان يتم مساعدة الشخص للخروج من هذا الوضع او ان يبادر هو نفسه للخروج من تلك المشاعر والاحاسيس. لذلك صمنا تمرين شجرة الحياة ونقوم بمثل هذه الجلسات. ولأن الامر يحتاج الى شجاعة. ويحتاج الامر الى ان يجرؤ الانسان لاطهار تأثره وان يمد يده للناس الآخرين.
وها انتم تشاركون في هذه الجلسات وهي تعد الخطوة الاولى لكسر الشعور بالوحدة. قد لا يتمكن الانسان من التخلص من الشعور بالوحدة بشكل نهائي. ولكن في الغالب يتم التقليل منه. يتطلب الامر شجاعة واجراءات حازمة.

تمرين

ما الذي يمكنك القيام به عندما تكون وحيداً؟

كختام للعرض عن موضوع الشعور بالوحدة يتم اشراك المشتركين في تمرين عن نفس الموضوع:

- يمكن اجراء هذا التمرين في الجلسة العامة مع كل المجموعة او مع حديث كل اثنين مع بعضهما البعض، حيث يتم التلخيص في النهاية.
- اسأل المشاركين لو كانوا يعرفون موضوع الوحدة، وماذا يفعلون لو شعروا بالوحدة.
- لخص بكتابة بعض الكلمات المفتاحية على لوح ورقي. يمكنك الاضافة من قائمة المواد الاضافية.
- اسأل لو كان لدى احد استفسار يود طرحه للضيوف، والتي يمكن ان تأتي في فترة الاستراحة استنادا الى موضوع الشعور بالوحدة.

استراحة وترحيب بالضيوف

في فترة الاستراحة يصل الضيوف الشباب الذين تم دعوتهم. ومن هذه اللحظة يتم ترجمة كل ما يقال بالطريقة التقليدية

- رحب بالضيوف واطهر سرورك برويتهم.
- اخبر ما هو الهدف من هذا اللقاء وبصورة مختصرة عن هذه الجلسات وقوانين اللعبة

تم الطلب من الضيوف الشباب بشكل مسبق تحضير بعض المعلومات عن الانشطة المحلية الموجهة للشباب وبشكل محدد كدعوات لبعض هذه النشاطات التي تتم في محيطهم المحلي.

تمرين

ضرورة التعارف على بعضنا البعض

قدموا انفسكم لبعض، اذكر اسمك وعمرك وما الذي تفعله في الوقت الحالي

تنبه الى موضوع اللغة. هل بالامكان القيام بالعرض باللغة الدانمركية، قم به وترجم فقط وقت الحاجة لذلك. يمكن التوافق على هذا الامر قبل البدء بالعرض.

العرض

الجماعة، الإصدقاء وشبكات العلاقات

يفترض هنا ان يقوم الشباب الضيوف بالإخبار وبإختصار عن النشاطات الجماعية وشبكات العلاقات والموجهة للشباب في المحيط المحلي. وكيفية التواصل والوصول لتلك النشاطات.

اطلب من الشباب الضيوف ان يقوموا بتزكية واقتراح بعض النشاطات في المحيط المحلي وماذا يفعلون في اوقات فراغهم. لو كانوا من DFUNK ، اخبرهم عن DFUNK الموجود في محيطهم وكيف يصبح الانسان جزءاً من هذه الشبكة. العناوين المحددة وارقام الهواتف يمكن تبادلها. يتأكد مدرب ومساعد مدرب المايندسبرينغ من وجود عرض محدد وعناوين تواصل محددة قبل انتهاء اللقاء. قد يكون بالامكان اوقد تعتبر فكرة جيدة ان نسال الضيوف لو كانوا يعرفون عن موضوع الشعور بالوحدة، وبذلك يتم تبادل بعض الخبرات عن هذا الموضوع.

الختام

الختام في كل جلسة من جلسات المجموعات مهم للغاية لإنهاء موضوع الاجتماع، وبالتالي يخرج كل المشاركين من الجلسة بشعور جيد. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ ان ينهي الجلسة بـ :

- تلخيص اهم نقاط الاجتماع- اي ما الذي مررنا به وناقشناه اليوم
- اعمل جولة: اذكر شيء جيد تعلمته اليوم.
- اسأل المشاركين في الجلسة العامة عن ما يلي:
 - هل لديكم اسئلة عن موضوع اليوم؟
 - ما رأيكم في مشاركتكم هنا في هذا اليوم؟
 - ما هي الامور التي كانت مساندة ومفيدة لك اليوم؟
- اطلب من المشاركين التفكير والتأمل في موضوع اليوم للمراجعة والتلخيص في المرة القادمة.
- اخبرهم عن موضوع الاجتماع المقبل: ستكون المرة المقبلة هي آخر جلسة وسنتحدث عن كيف سارت الامور مع طريقة المايندسبرينغ. وبعد ذلك سنحتفل بإتمام هذه الدورة وسيحصل المشتركون في الدورة على شهادة المشاركة.

مواد إضافية للقاء المجموعة 8

الشعور بالوحدة، التجمعات وشبكة العلاقات

زيارة شباب آخرين من المحيط المحلي

نصائح مفيدة ضد الوحدة

يتحدث المشتركون في هذا اللقاء عن خبراتهم مع الوحدة وبالتحديد ما الذي يفعلونه لكسر حاجز الوحدة. الهدف هو حصول المشتركين على افكار لما يمكن الانسان ان يقوم به في حال شعورهم بالوحدة، وكذلك ان لا يشعروا انهم الوحيدون الذين يعانون من مثل هذه المشاعر. هنا بعض الامثلة يمكن للانسان ان يقوم بنها ويتذكرها في حال شعوره بالوحدة.

1. **تذكر انه ليس بالشيء الخطأ ان يكون الانسان وحيدا**
الوحدة هي شعور حياتي مهم يحتوي على معلومات عن ان هناك شيئا ولحسن الحظ يجب ان يتعامل معه. وبنفس الوقت يمكن من خلال الوحدة ان يكتشف الانسان القوة الدافعة لديه. لقد كانت في الكثير من الشخصيات العظيمة، على سبيل المثال في عالم الادب.
2. **معرفة ان هناك شيئا يجب القيام به**
على الرغم من انه ليس بالشعور الجيد ان يبدأ الانسان التعامل معه. رؤية موضوع الوحدة بأعين مفتوحة. من الصعب التعامل مع امر يبذل الانسان قصارى جهده لتجنبه. انها مجرد امور غير ملموسة.
3. **تعرف على شعورك بالوحدة وليكن وضعك هو نقطة الانطلاق**
انه امر سهل ان يتعامل الانسان مع وحدته، اذا تعرف على اسبابها وخلفيتها. هل الوحدة مرتبطة بفقدان شخص، فسياسا كثيرا وجود شخص آخر تشاطر معه حزنك. بالنسبة لآناس آخرين فقد يكون من المفيد ان يكتب الشخص او يتكلم مع من فقدته. في حال انتقال الشخص لمكان جديد، ربما قد يكون مبالغ فيه ان تطلب من نفسك التعرف على اناس جدد في الاشهر الأولى. تطوير صداقات جديدة يأخذ وقتا قد يمتد لأشهر او سنين.
4. **تدرب على أخذ المبادرة وانشاء العلاقات**
5. **تذكر ان كل بداية صعبة**
في بعض الاحيان يحتاج الامر للتجربة عدة مرات قبل النجاح
6. **ابحث عن هواية او نشاط يهيك واشترك فيه باستمرار**
في بعض الاحيان يكون اسهل انشاء علاقات مع آخرين ، عندما لا يكون الهدف هو الصداقة او التواصل.
7. **كن منفتحا وفضولياً**
8. **ابحث عن هواية او نشاط يهيك واشترك فيه باستمرار**
في بعض الاحيان يكون اسهل انشاء علاقات مع آخرين ، عندما لا يكون الهدف هو الصداقة او التواصل.
9. **افعل الأشياء التي تحلم بها والتي كنت تتجنبها بسبب انك وحدك**
اخرج في نزهة على الدراجة الهوائية، اذهب للسنيما او ما شابه. يحتاج الامر لشجاعة واسأل نفسك: ما هو اسوأ شيء يمكن ان يحدث؟ ولو حدث، ماذا يمكنني ان افعل؟
10. **اخرج الى الطبيعة واستخدم حواسك**
حاول ان تتخلص من افكارك لفترة من الزمن. العلاقة مع الطبيعة يمكن ان تخلق مشاعر الترابط.
11. **العمل التطوعي**
قم ببعض الاعمال التطوعية وكن كريما ومساعدة للآخرين دون توقع الحصول على مقابل منهم.
12. **استعمل الانترنت للقاء الآخرين**

13. اطلب المشورة والمساعدة عندما تكون حزينا ومهموما

هل الامر صعب عليك ان تتعامل مع المشاعر بطريقتك الخاصة، يمكنك الحصول على المساعدة من خلال الانترنت او الارشاد عن طريق الهاتف او طبيب العائلة(مجاني) او ربما عند المرشد النفسي.

يحتاج هذا اللقاء تحضيرا جيدا من قبل مساعد المدرب بسبب دعوة بعض الشباب الدانمركيين لهذا اللقاء، حيث سيقومون بإخبار المشتركين عن الأنشطة الموجهة للشباب في المحيط المحلي وسيقومون بالحديث عن انفسهم ماذا يفعلون بأوقات فراغهم. يمكن الطلب منهم ان يحضروا دعوات محددة للمشاركين في المجموعة، فيمكن اختتام اللقاء بمواعيد ودعوات محددة وتبادل لأرقام الهواتف وما شابه ذلك. انها مهمة مساعد المدرب ان يجد الضيوف المناسبين والاتفاق معهم للحضور لمدة ساعة تقريبا من وقت الاجتماع.

لو وجدت مجموعة او شبكة الـ DFUNK ، (dfunk.dk) في المنطقة، فيمكن التواصل معهم والاتفاق مع بعض الشباب المناسبين منهم.

الهدف هو اقامة بعض علاقات التواصل وان يحصل المشاركون على معلومات عن بعض نشاطات الحي المحلي، وبهذه الطريقة نأمل ان يصبحوا جزءا منها.

لقاء المجموعة 9

الختام وشهادات المشاركة

ترجيب، تجميع ومقدمة

من المهم ان تبدأ كل جلسة من جلسات المجموعة بتقدمة وتعريف بموضوع الجلسة. لذلك من المهم تخصيص وقت لذلك الغرض . يمكن ان تحتوي المقدمة على الامور التالية:

- رحب بالجميع و أظهر 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 وعلقها على الحائط.
- علق رسومات المشاركين عن شجرة الحياة على الحائط.
- أخبرهم عن غرض اجتماع هذا اليوم.

الهدف: سنحصل على شهادات مشاركة ونودع بعضنا بطريقة جيدة. سيكون هذا اللقاء احتفالي بشكل خاص – فمثلا سيكون طعام شهى او حلويات لذيذة.

شهادة المشاركة

سيحصل كل المشاركين على شهادة المشاركة بصورة رسمية وتسلم بشكل شخصي باليد، والتي تنص على مكان المشاركة، وكذلك تلك الجوانب القوية التي ظهرت لديك عند عرض شجرة الحياة الخاصة بالمشاركين. يتم قرانتها من قبل مدرب المايندسبرينغ بالتناوب بين المدرب ومساعد المدرب. فمثلا " مبارك شهادة المشاركة، حيث انك في المجمل شخص قوي تعرف ما الذي تريده. انت انسان مرح ولديك مزاج طيب". يحصل ايضا كل مشارك على رسمة شجرة حياته ليحتفظ بها ويتذكر نفسه ونقاط القوة لديه والجذور والتاريخ الايجابي كذلك.

تمرين

مستقبل المجموعة

في مجموعة المايندسبرينغ يحقق المشاركون عادة ترابطا من نوع خاص داخل المجموعة. هناك في المجموعة فضايا خاصة ومهمة للمواضيع التي تم طرحها على المشاركين. سيشعر البعض بالحزن لوداع الباقين، ويرغب باستمرار التواصل والترابط مع المجموعة.

في هذا الاجتماع الاخير، قد يكون من المفيد تشجيع المجموعة للحديث عن الامور التالية:

- ما هي الطريقة التي يرغبون بالتواصل بها معا في المستقبل ؟
- اذا رغبوا بالحفاظ على المجموعة، كيف سيتمكنوا من ذلك ؟
- كيف يستطيعون الاستفادة من بعضهم في المستقبل ؟

على سبيل المثال، شكل مشاركون سابقون في المايندسبرينغ جمعية لاقامة اطار تواصل في المستقبل. لا يوجد طلب معين هنا عن طريقة او ضرورة تواصل المجموعة بعد نهاية هذه الدورة، الامر يرجع للمشاركين انفسهم.

الختام

خصوصا هذا الختام الاخير، والذي سيكون بمثابة تلخيص وختام لكل اللقاءات، فهو على درجة عالية من الاهمية. يمكن لمدرّب المايندسبرينغ قول التالي:

- سنقوم الآن بختام هذه الدورة، لذلك نود معرفة رأيكم في المشاركة في هذه اللقاءات ؟
- ما الذي استفدتموه من المشاركة؟ ما هي الاشياء التي كانت جيدة؟ وما هي تلك الاشياء الغير جيدة ؟
- شكرا لمشاركاتكم في هذه المجموعة – ولكل مشاركاتكم وامثالتكم وكل ما قدمتموه (سم بعض الامثلة والمشاركات على سبيل المثال).
- حافظوا على اشجاركم الرائعة، تذكرها عندما تحتاجون لمساعدة ودعم لتحمل الصعاب والرياح القوية او العواصف والبرودة. حافظوا على جذورها العميقة حتى لو كانت بعيدة جدا. انها تمثل ذكرياتكم الجيدة والحنونة. انتم بطريقكم لان تصبوا اشجارا جميلة كبيرة يانعة. تحتاج للغذاء حتى تكبر، انتبهوا لأنفسكم ولبعضكم البعض.

شكرا جزيلاً لكل تلك الخبرات والقصص الجميلة التي قاسمتمونا اياها. شكرا لكم واتمنى لكم وقتا طيبا مع المايندسبرينغ = بداية جديدة كشاب في الدانمرك !

مواد اضافية للمجموعة 9

الختام وشهادة المشاركة

MINDSPRING

مجموعة الشباب

شهادة مشاركة

قد حضر في مجموعة المايند سبرينغ للشباب
اقيمت الدورة في

fra/..... til/.....20.....

المايندسبرينغ هو عبارة عن دورة مع وللشباب
يقود مجموعة المايندسبرينغ مدرب متطوع، ذو اصول اجنبية ويتكلم نفس لغة المشتركين
يتعاون مدرب المايندسبرينغ مع شخص مختص من المنظمة او المؤسسة التي تلتقي فيها المجموعة

الهدف:

ان يحصل المشاركون على علم واطلاع يتبعها قدرة على التصرف لحياة اقوى
كشباب في الدانمرك

المحتوى:

التاريخ

مدرب المايندسبرينغ

مساعد المدرب

**DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP**

 **MindSpring**

المايندسبرينغ هو طريقة نفسية اجتماعية تحت قيادة المركز الدانمركي لمساعدة اللاجئين
يحصل قسم التطوير في المايندسبرينغ على دعم من صندوق Det Obelske Familiefond

ملحق بشهادة المشاركة:

في جلسات المايندسبرينغ،

لديك العديد من الصفات الشخصية والقدرات.
انت بعبارة أخرى:

شكرا لك على المشاركة في مجموعة المايندسبرينغ ومساهمتك بتجاربك الشخصية.
حظا سعيدا في حياتك المستقبلية

ملحق

توليد الطاقة

قائمة المفردات العربية، الانجليزية، الصومالية
والتغرينية

المفردات مع الرموز

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 هواباته او اوصفه من صفاته الشخصية. الهواية او الصفة قد تكون كشيء يحبه الانسان، او شيء يعرف به الشخص عن نفسه. بعد السلام على الآخر يأخذ الشخص الاول اسم وصفة الشخص الثاني. فمثلاً لو سلمت على Bente التي تحب ركوب الدراجة، فيصبح اسمك Bente وتحب ركوب الدراجة في حال ستسلم على آخرين. وبهذا ينتقل الاسم على الجميع. واصل لمدة دقيقتين او ثلاثة لغاية ما يصبح التمرين غير مرح او غير مشوق.

لتركيز الاهتمام و ايجاد الاهتمام

اليد الوردية

الوقت: 3-5 دقائق

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 الوان او كأس مثلا) 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 مثلا: " انها بقرة". ونقوم هنا ايضا بنفس التسلسل كما فعلنا قبل. ارفع من 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 اجل خلق طاقة جديدة / من اجل تخفيف جو ثقيل وصعب

تخيل لعب الكرة
الوقت: 5 دقائق

الوصف :

ابداً التمرين وكأنك تلعب بكرة تنس وترميها للاعلى وللأسفل على الارض امامك وتحدث في الاثناء بأنك ستلقي الكرة بعد قليل لأحد المشاركين، والذي سيقوم بدوره بإلقاءها 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 للكلمة للشخص الذي يليه وبنفس حركة اليد، ويستمر هذا الأمر 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. تقال كلمة "spoing" في حين انك ترفع يدك امامك للأعلى، 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" للاشخاص المجاورين، حيث يجب ان يستعمل هنا كلمة "svuisj" او "spoing". كلمة "bang" تقال 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 اخطاءً.

استرخاء الجسم والعقل

السماع لموسيقى هادئة

الوقت: 15-20 دقائق

الموسيقى الهادئة يمكن ان تريح الجسم والنفس. 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

الوقت: 3-5 دقائق

يقوم مدرب المجموعة بإيقاف كل المشتركين في صف واحد لتمارين الشد والاسترخاء والذي تم ترتيبه مسبقاً. يمكن ان يكون مثلاً ان تقف وتمد كلتا يديك للأعلى، تقف على رؤوس اصابعك، التناوب، اعمل مساج لوجهك، حرك يدك 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.
- 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 بالتمرين، فمثلاً:

- القدمين. دع اصابع القدم توشح للأعلى 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: "اثنى 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 تتنفس بهدوء. اترك واسترخي لمدة 15-20 ثانية".

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.".
- أنهى بالاسترخاء والتأوب 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.

المصدر: Moving Minds og Hornstrup Kursuscenter

قائمة المفردات / الانجليزية، العربية، الصومالية، التغرينية

وصف معاني الكلمات في هذه القائمة هو استعمال حصري فقط في مسار المايندسبرينغ. على الرغم من وجود معاني أخرى لمثل هذه الكلمات، والتي قمنا باستبعادها من الوصف في هذه القائمة. تجدون هنا قائمة مترجمة للانجليزية، العربية، الصومالية والتغرينية

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 لشخص ، 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 إيصالها إلى الأخر.
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	شهادة مشاركة - وثيقة توثق 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 للأمر.
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 dominerende 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 behandles 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 dominerende blandt en gruppe mennesker	الأحوال الطبيعية - الشيء الذي يعتبر طبيعياً 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	معيار - قانون غير مكتوب ومعترف به بشكل تلقائي من قبل مجموعة من الناس، يؤثر على السلوك والتصرفات، ويبنى على مبادئ معينة.
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende 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 دعماً مهنياً.
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 والمرضى 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	الميول الجنسي - أن يجذب المرء للمعاشرة 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 - الإتفاقيات 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 أتهام.
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 مجهدة 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 ارادي 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	تحد - ظرف يفرض متطلبات شخصية، ابداعية وفكرية عالية لشخص ما.

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	القيم - النظرة الشاملة للعالم والمواقف تجاه الحياة التي لها قيمة خاصة لشخص ما أو مجموعة من الأشخاص، ويحاولون العيش وفقا لها.
Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder	خيار - تحديد واحدة من عدة خيارات.
Øvelse – at en eller flere personer følger nogle bestemte instrukser for at opnå en ny forståelse, viden eller følelse i kroppen	تمرين - هي أن يتبع شخص أو مجموعة من الأشخاص تعليمات محددة من أجل الوصول إلى فهم، معرفة أو شعور جديد في الجسم.

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/nefisaadajidhdareenleh
Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	Baqdinta, anfariirkaamanaxdinta – Jawaabelintajidhka amamaskaxdaeeekhatarsoomarta
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller frem-tidigt problem	Walaac – inqofdareenkiisukacsanaadoamakawalaaco wax kusaabsandhibato
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	Bayooloojiahaan – marka shay uu la xidhiidhodabeeada, tusaaleahaandhismahajidhkaiyosidau 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 – xaaladakisifaysandoorashoadag, halkaasoo suuragalahaanshaha 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)	Kelihaansho – la dareemokelihaansho (yaanlagukhald ingooniyooginimada, 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
Gruppeforløb - en samling af personer som mødes flere gange over tid	KoorsadaKooxeed – koox dad ah ookullmayadhowrgoormuddowakhti ah
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	Aqoonsashada – habkaqofamadadka kale u arkaanqofamakoox 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 dominerende 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 behandles dårligere end de ellers ville være blevet	Dhaqanisku mid ah – markadadkalooladhaqmosiisku mid ah sinjiahaan, isirkanooacalmadda; sidaasnaloolam adhaqmosikaaqbalaadyarkuwa kale xaaladaha kale ee la is bar bardhigo
Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder	Sinaanta – markahaweenkaiyoraggaayaddoon loo eeginsinjiga ay leeyihiinfursaddosiman
Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet	Geedkanolsha – sarbeediyojimicilagumuujjiyoawoodah ashakhsiyeed,tayooyinkaiyoriyooyinkanolsha
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 dominerende 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 handlinger, og som bygger på bestemte værdier	Curfiga – sharciaanqornaynoocaadiahaan la is qirsanayahaygudahakoox dad ah dejinaynsaharciyadadh aqankaiyofalalkaowakiilka ah qiyamyogaar ah
Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende 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 gudbinayoaqoon, 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 fekeraanoo 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	Sharciyadakooxda – heshiisyada ay kooxiokusaabsandhaqanka ay aqbalikartokooxda
Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning	Ciqaab – qof la gaadhsiinayodhaqanaanraaxolahaynoo 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 – calaamadahajidhkaamamaskaxdaexanu 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”	Naxdinwaxyeelonafu u leh – markashilaad u dhibaatab 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 namawacyjidheed

DANSK	TIGRINYA
Adfærd – den måde man opfører sig på, handlinger	ባህሪ – ሓደ ሰብ ግብረ ማእሲ ዝህበሎ፣ ስጉምቲታት ዝወስደሉ ማንገዲ
Afspænding – kroppens evne til at slappe af / en bevidst kropslig afslapning	ምዝንጋዕ – ናይ ሰውን ት ናይ ምዝናይ ክእለት / ንቕጽ ኣካላዊ ምዝናይ
Angst, skræk eller frygt – kropslig og psykisk reaktion på en oplevet fare	ፍርሒ፣ ራዕዲ ወይ ስንባይ – ንዘጋ ጥምሓይ፡ ሰውን ታውን ኣእምሮኣውን ምእሽ-ግብረ
Bekymring – at være nervøs for et nuværende eller frem- tidigt problem	ጭቂ – ብዘዕባህል ውወይ ማእኸ ጸገ ምምርባጽ ወይ ምእኻታል
Belønning – at give nogen noget som anerkendelse for en handling	ሸልማት – ሓደ ሰብ ንዝገበሮ ተግባር ኣቃልቦ ብምዃ ብገለ ነገር ምዃብ
Biologisk – når noget har med naturens sammenhæng at gøre, for eksempel kroppens opbygning og funktioner	ባዮሎጂካዊ – ገለ ነገር ምስ ተፈጥሮ ረኽቢ ክህልዎ እንከሎ፣ ንኣብነት ስርዓተ ኣካል ሰውን ትን ተግባራቶም
Budskab – et indhold eller en meddelelse man ønsker overbragt til en anden	ማእኸኒ – ሓደ ሰብ ናብ ካልእ ሰብ ከሕልፎ ናይ ዝደለሉ ሓሳብ ትሕዝቶታት ወይ ድማምእ ክታ
Deltagerbevis – en dokumentation for at en person har deltaget i noget	ወረቓት ምክክር ተሳትፎ – ሓደ ሰብ ኣብ ገለ ነገር ዝነበሮ ተሳትፎ ዝገልጽ ሰነድ
Dilemma – en situation, hvor man skal træffe et vanskeligt valg, hvor mulighederne opleves som enten lige gode eller lige dårlige	መዋጥር – ጽቡቕን ሕመቕን ማዕረ ማዕን ሃሊይዎምፈሊኻ ምሁራጽ ከቢድ ዝኾነ ሉኩነታት
Ensomhed – at føle sig alene (ikke at forveksle med alenehed, som er at være alene, men ikke nødvendigvis ensom)	ጽምም – ናይ ጽምም ስምዒት (ካብ ብሕትነት ት: ካብ ግሉል ምዃን ወይ ድማካብበይንኻ ምዃን ፍልይ ዝበለ እዩ።)
Energizer – en kort øvelse, som skaber ny energi, for eksempel stærke relationer, morskab, skærpet opmærksomhed, lettere stemning, lysere syn på tingene	ኣስትጽዓቲ – ሓድሽ ሓይሊ ንምፍጥር ዝግበር ሓዲር ምንቅስቓሕ፣ ንኣብነት ት: ጥንኩር ርክባት፣ ምዝናይ፣ ጥሞት ትኸረት፣ ፎኪስ ኩነታት፣ ዝበለጸ ጸደቃታዊ ኣረኣኦ
Erfaringsudveksling – at dele tidligere oplevelser og erkendelser med andre	ተማኩር ምእወዋጥ – ዝነበረካል ልምዲ፣ ፍልጠትን ሓሳባትን ምስ ካልኣት ሰባት ምእወዋጥ
Fysisk – når noget har med kroppen eller den materielle verden at gøre	ኣካላዊ – ሓይ ነገር ብኣካል ሰውን ት ወይ ድማብዝኾነ ዝጭጥነ ነገር ክስራሕ እንከሎ
Fællesskab – følelsen af at høre til i en gruppe	ማክበረሰብ – ኣብ ትሕቲ ጉጅለ ናይ ምዃን ስምዒት
Gruppeforløb – en samling af personer som mødes flere gange over tid	ኮርስ ጉጅለ – ኣብ ወሽጢ ዝኾነ ክፍለ ግዜ ንብዙሕ ግዜ ዝራኽቡ ጉጅለት ሰባት
Identitet – sådan som man selv eller andre opfatter en selv eller en gruppe	ማነነት – ሓደ ሰምባዕሉ ንባዕሉ ዘለዎ ኣረኣኦ ወይ ድማ ካልኣት ንዕኡ ዝህብዎ ምስሊ
Identitetsudvikling/forandring – Når identitet udvikler eller direkte forandrer sig som følge af personlig og fysisk udvikling eller vigtige hændelser i livet	ምዕባሌ ወይ ድማላ ወጢማነነት – ማነነት ብምክንያት ሰብኣዊ ወይ ድማኣካላዊ ለውጢ ወይ ድማ ብምክንያት ኣብ ሂወት ዘጋ ጥምሓ ገደስቲ ክስተታት ክምዕብል ወይ ድማ ክልወጥ እንከሎ

<p>Kultur – levevis og verdensforståelse som er dominerende blandt en gruppe mennesker</p>	<p>ባህሊ – ዓርሓ ማን ገደ አነ ባብራን ጉጅለ ሰባት ንዓለም ዘለዎም ሓፈሻዊ አረኣኦ</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>ማኅረ ኣተሓሕዳ – ሰባት ጾታኦም ዘርኦም ጾታዊ ማደቦም ብዘየገድስ ብማኅረ ክረኣዩ እንክለዉ፤ ማለት ኣብ ተማሳሊ ኩነታት እቲ ሓደ ካብቲ ሓደ ኣትሒትካ ዘይምርኣይ</p>
<p>Ligestilling – når kvinder og mænd, uanset deres køn, har lige muligheder</p>	<p>ማኅርነት – ጾታኦም ብዘየገድስ ደቂኣነ ስትዮን ደቂተባዕትዮን ማኅረ ዕድል ክረኽቡ እንክለዉ</p>
<p>Livets træ – en metafor for og en øvelse om en persons styrker, kvaliteter og drømme gennem livet</p>	<p>ማሳለል ሂወት – ኣብ ሂወት ዘለዉ ወልቃዊ ጥንካረታት፣ ዓቕምታትን ድሌታትን ዘቃልዕ ቅኔ ኣዊ ኣብ ሃህሊን ተግባርን</p>
<p>Mistillid – det ikke at stole på eller tro på nogen eller noget</p>	<p>ዘይምእማን – ንሓደ ሰብ ወይ ድማን ሓደ ነገር ትሒት እምን ትምህላው</p>
<p>Normalitet – det der opfattes som normalt, det vil sige dominerende blandt en gruppe mennesker</p>	<p>ቅቡል ኩነታት – ብመብዛሕትኡ ህዝቢ ከምል ምድ ወይ ቅቡል ተገይሩ ዝወሰድ</p>
<p>Norm – uskreven og almindeligt anerkendt regel blandt en gruppe mennesker, som påvirker adfærd og handlinger, og som bygger på bestemte værdier</p>	<p>ስርዓት – ገለ ክብሪታት ዝወክል ዘይተጻሕፈ ግን ከኣ ብገጅለ ሰባት ኣፍልጦ ዝተወሃቦ ባህሪን ተግባራትን ዝገንኡ ሕጺን</p>
<p>Netværk – personer som indgår i et fællesskab vedrørende personlige og professionelle interesser</p>	<p>ኔትወርክ – ወልቃዊ ወይ ሞያዊ ድሌታት ብዝምልከት ኣብ ማኽበረ ሰብ ተሳትፎ ዝገብሩ ሰባት</p>
<p>Opdragelse – udvikling og påvirkning af børns adfærd og personlighed gennem videregivelse af viden, normer og værdier</p>	<p>ትምህርቲ/ማኅባይ – ንህጻን ፍልጠት፣ ስርዓታትን ክብሪታትን ብምትሕልላ ፍብህሪ ኡን ስብእና ኡን ምማኅባልን ምጽላውን</p>
<p>Professionel hjælp – når en uddannet person yder faglig støtte</p>	<p>ሞያዊ ደገፍ – ሞያዊ ደገፍ ዝህብ ዝተምህረ ሰብ</p>
<p>Psykisk – når noget har med det mentale, følelser og tanker at gøre</p>	<p>ስነ ኣእምሮኣዊ – ንስምዒታት፣ ሓሳባትን ስነ ኣእምሮኣዊ ሂወትን ዝምልከት</p>
<p>Psykoedukation – at lære om psyken, sjælelivet, følelser, tanker og sygdom i forbindelse hermed</p>	<p>ስነ ኣእምሮኣዊ ትምህርቲ – ብዘዕባ ኣእምሮ፣ ስምዒታት፣ ሓሳባት፣ ስነ ኣእምሮኣዊ ሂወትን ተዘመድቲ ሕመማትን ምምህር</p>
<p>Påvirkning – når noget har en virkning på nogen – oftest med en slags ændring til følge</p>	<p>ጽልዋ/ጽዕንቶ – ገለ ሰብ ብገለ ነገር ክጽሎ እንክሎ – መብዛሕትኡ ግዜ ገለ ለውጢ የስዕብ</p>
<p>Resiliens – det at være modstandsdygtig – at forblive mental sund trods voldsomme hændelser</p>	<p>ምጽዋር – ኣይሸነፍን ምግል – ከቢድጻገ ምዋላ የጋጥም ብዘየገድስ ጥዕና ስነ ኣእምሮኣዊ ሓላኻ ክትጻንኡ ምክኣል</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>ጾታዊ ማደብ – ብስምዒት፣ ብፍቕሪን ብጾታዊ ስምዒትን ብተቐራኒ ወይ ድማ ብተማሳሊ ጾታ ምምራኽ</p>
<p>Selvstændighed – at kunne tænke og handle uafhængigt af andre</p>	<p>ርእስኻ ምክኣል – ብዘይናይ ካልኣት ሰባት ሓገዝ ርእስኻ ክኢልካ ምክሰብን ምቅስቓስን</p>
<p>Socialt – når noget har med relationer mellem mennesker eller gruppe at gøre</p>	<p>ማኽበራዊ – ኣብ ማን ሰባት ወይ ድማ ጅለታት ዘሎ ርክብ ዝምልከት</p>
<p>Social kontrol – når nogen sanktioneres/straffes på baggrund af deres adfærd, som anses at være socialt uacceptabelt</p>	<p>ማኽበራዊ ቁጽጽር – ሓደ ሰብ ማኽበረ ሰባዊ ቅቡልነት ዘይብሉ ባህሪ ብምርኣይ እገዳ/ምቕዳዕቲ ክግበረሉ እንክሎ</p>

<p>Spilleregler – de aftaler en gruppe har indgået for opførelse i gruppen</p>	<p>አገላለጽ ልማት – ብዛት ለማግኘት ብቻ ሳይሆን ተቆጣጣሪነት ዘላቂ ሆኖ ለሌሎች ስሜት ማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Straf – når nogen udsættes for ubehagelig behandling som følge af en handling eller beskyldning</p>	<p>መቆጣጠሪያ – ሓደ ሰብ ብቻ ወይም ሌሎች ለሁኔታው ወይም ለሌሎች ስሜት ማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Stress – når kroppen fysisk og psykisk bliver anspændt som følge af farlige situationer eller store forventninger/ krav til præstationer</p>	<p>ጭነት – ሰውነት ብቻ ሳይሆን ሓደ ጋ ወይም ሌሎች ስሜት ማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Stresshåndtering – det at forholde sig til og handle på en følelse af stress</p>	<p>ጭነት ማቆላሰፊ – ስሜት ጭነት ለማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Symptom – fysisk eller psykisk tegn på en bestemt sygdomstilstand</p>	<p>ምልክት ስሜት – ሃይማኖት ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Tillid – at stole eller tro på nogen eller noget</p>	<p>እምነት – አገልግሎት ሰጠው ለሌሎች ስሜት ማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Traumatisering – at være ufrivilligt fysisk og/eller psykisk påvirket af tidligere voldsomme begivenheder</p>	<p>ብድንጋጽ ምሳሌ – ከይደተኝ ብክሪት ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</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>ድንጋጽ – አገደ ማጭና ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Traumehåndtering – det at forholde sig til og kunne handle på fysiske og psykiske følger af traumer</p>	<p>ድንጋጽ ማቆላሰፊ – ን አካላዊን ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Udfordring – en situation som stiller store personlige, kreative eller intellektuelle krav til en person</p>	<p>ብድህ – ሓደ ሰብ ወልቃዊ፣ ፈጠራዊ ወይም ሌሎች ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</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>ክብራት – ወልቃ ሰብ ወይም ሌሎች ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</p>
<p>Valg – det at bestemme sig for en ud af flere muligheder</p>	<p>ምርጫ – አንድ ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</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>ዕድል – ሓደ ወይ ብዙ ሰባት ስሜት ለማሳደግ ይቻላል</p>

المفردات / الرموز



السلوك



استرخاء



قلق، رعب، خوف



قلق



مكافأة



بيولوجي



الرسالة



شهادة مشاركة



معضلة



الوحدة



توليد الطاقة



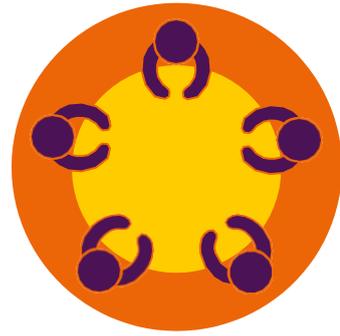
تنمية الخبرات



جسدي



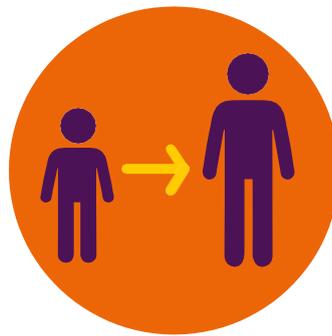
جماعي



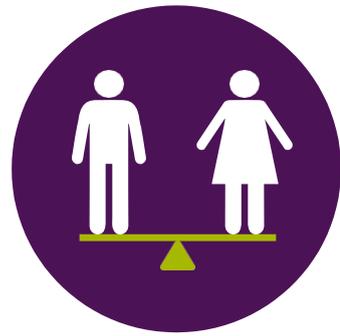
مسار المجموعة



الهوية



تطور/تغير الهوية



المساواة في المناصب والمعاملة



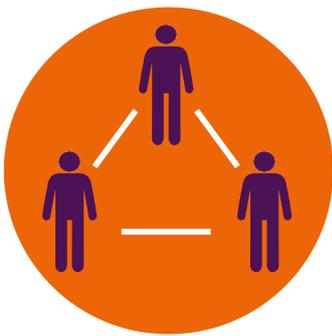
شجرة الحياة



انعدام الثقة



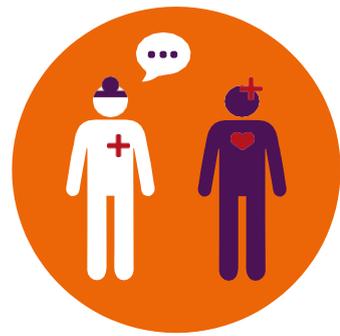
المعيار/ الحالة الطبيعية



العلاقات



التربية



المساعدة المهنية



نفسى



التثقيف النفسى



التأثير



المرونة



التوجه الجنسى



الاستقلالية



اجتماعى



الرقابة الاجتماعية



قواعد اللعبة



عقوبة



اجهاد



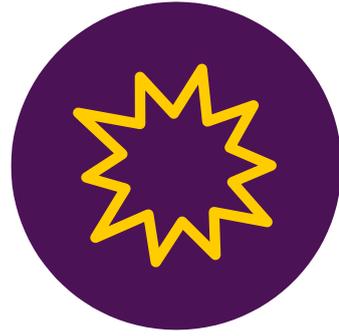
التعامل مع الاجهاد



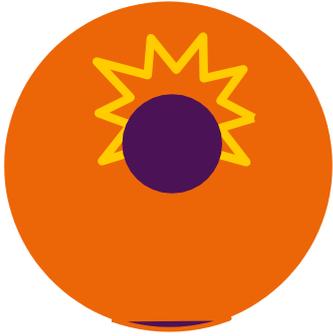
عرض



ثقة



صدمة



مصدوم



التعامل مع الصدمة



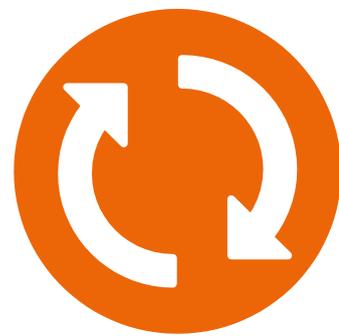
تحدي



نظير



اختيار



تمرين



MindSpring

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

