



SCOUTS®  
من أجل عالم أفضل



ALWALEED  
PHILANTHROPIES  
الوليد للإنسانية



# دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

المشروع بدعم من مؤسسة الوليد للإنسانية



# دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

## اللجنة المنظمة لمشروع الصحة النفسية

قام بإعداد هذا الدليل خبراء في مجال الصحة النفسية بالتنسيق والمتابعة مع ادارة البرامج  
بالاقليم الكشفي العربية مة لمشروع الصحة النفسية

### المادة إعداد

د. سهام حسن  
د. بسمة سليم  
ق. كريم شرقي  
ق. نسيم ضناوى

### التنسيق

ق. نسيم ضناوى - مدير إدارة البرامج  
أ. شيماء سعيد - مساعدة ادارة الطرق التربوية

### التصميم

ق. محمد عبدالنبي





# دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

الفهرس

## الفهرس

### القسم الأول:

|     |                                                                    |    |                                                                               |
|-----|--------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|
| ٣٦  | الحركة الكشفية والعلاج باللعب                                      | ٤  | مفهوم الصحة النفسية                                                           |
| ٣٦  | الحركة الكشفية مساحة آمنة لتعزيز الصحة النفسية                     | ٥  | حقائق أساسية عن الصحة النفسية                                                 |
| ٣٧  | الحركة الكشفية والاهتمام بتلبية الاحتياجات النفسية للمراحل العمرية | ٦  | تاريخ الصحة النفسية                                                           |
| ٤١  | القسم الثالث:                                                      | ٩  | معايير الصحة النفسية                                                          |
| ٤٢  | أنشطة مقترحة للمراحل الكشفية للصحة النفسية                         | ١٠ | مظاهر الصحة النفسية                                                           |
| ٤٣  | النشاط ١: في الدائرة خطوط                                          | ١٣ | نظريات التحليل النفسي والصحة النفسية                                          |
| ٤٥  | النشاط ٢: قواعد العمل                                              | ١٤ | نظريات المدرسة السلوكية والصحة النفسية                                        |
| ٤٧  | النشاط ٣: رسوم المجموعة                                            | ١٥ | نظرية الإنسانية والصحة النفسية                                                |
| ٤٩  | النشاط ٤: المنازة                                                  | ١٦ | نظرية ماسلو في الصحة النفسية                                                  |
| ٥١  | النشاط ٥: صورتي الخاصة                                             | ١٦ | نظرية بلوم                                                                    |
| ٥٣  | النشاط ٦: تعرّف إلى شخص مميز                                       | ١٧ | النظرية الوجودية                                                              |
| ٥٥  | النشاط ٧: الشخص الأسعد في العالم                                   | ١٧ | علم النفس السريري والطب النفسي                                                |
| ٥٧  | النشاط ٨: يوم أحلامي                                               | ١٨ | النظريات الجشطاتية والصحة النفسية                                             |
| ٥٩  | النشاط ٩: المرأة                                                   | ١٨ | النظرية المعرفية                                                              |
| ٦١  | النشاط ١٠: درجة التأثير                                            | ١٩ | مناهج الصحة النفسية                                                           |
| ٦٣  | النشاط ١١: الجسور والعقبات                                         | ١٩ | المنهج الوقائي                                                                |
| ٦٥  | النشاط ١٢: يوم سيئ في حياتي                                        | ٢٠ | المنهج التماهي أو الانشائي                                                    |
| ٦٧  | النشاط ١٣: الصنم الإيجابي                                          | ٢٠ | المنهج العلاجي                                                                |
| ٦٩  | النشاط ١٤: نقاش حول "قصة بطلتي أنت"                                | ٢٢ | الصحة النفسية في المدرسة                                                      |
| ٧١  | النشاط ١٥: التسرب البطيء                                           | ٢٤ | الصحة النفسية في المجتمع                                                      |
| ٧٣  | النشاط ١٦: اللمس عند الصمت                                         | ٢٥ | مفهوم المشكلة النفسية                                                         |
| ٧٥  | النشاط ١٧: البذرة                                                  | ٢٦ | الفرق بين السلوك السوي والسلوك اللاسوي                                        |
| ٧٧  | النشاط ١٨: جولة من الإيقاع والحركة                                 | ٢٦ | الطرق المستخدمة في التعامل مع المشاكل النفسية                                 |
| ٧٩  | النشاط ١٩: الكرسي                                                  | ٢٧ | العلاج السلوكي                                                                |
| ٨١  | النشاط ٢٠: رسم نفسي بقدمي                                          | ٢٧ | الارشاد النفسي                                                                |
| ٨٣  | النشاط ٢١: الراية                                                  | ٢٧ | الارشاد العلاجي                                                               |
| ٨٥  | النشاط ٢٢: العاصفة المطرية                                         | ٢٨ | العلاج بالعمل                                                                 |
| ٨٧  | النشاط ٢٣: قطار المشي                                              | ٢٩ | العلاج باللعب                                                                 |
| ٨٩  | النشاط ٢٤: الترحيل العاطفي                                         | ٢٩ | العلاج بالقراءة                                                               |
| ٩١  | النشاط ٢٥: قلم في زجاجة                                            | ٣٠ | العلاج العقلاني                                                               |
| ٩٣  | النشاط ٢٦: أنا حر.. أنا أعبر                                       | ٣٠ | العلاج بالرسم                                                                 |
| ٩٥  | النشاط ٢٧: رحلة الهموم للنجوم                                      | ٣١ | العلاج الموسيقي                                                               |
| ٩٧  | النشاط ٢٨: لعبة الضفدع                                             | ٣٢ | القسم الثاني:                                                                 |
| ٩٩  | النشاط ٢٩: حطب للنار                                               | ٣٣ | الصحة النفسية في الحياة الكشفية                                               |
| ١٠١ | المراجع                                                            | ٣٣ | الحياة الكشفية                                                                |
|     |                                                                    | ٣٣ | البرامج الكشفية في خدمة الصحة النفسية                                         |
|     |                                                                    | ٣٤ | الحركة الكشفية مجال لممارسة آمنة لإكساب المنتسبين مناعة ضد الاضطرابات النفسية |



## مقدمة

كل منا لديه صحة نفسية، ومثلما تمرض أجسادنا، يمكن أن تمرض النفوس والعقول. يعاني ١ من كل ١٠ من الشباب من مشكلة في الصحة النفسية. ويشمل هذه الاكتئاب واضطراب القلق واضطرابات الأكل والذهان والاضطراب ثنائي القطب. من المهم التحدث عن الصحة العقلية والحصول على المساعدة مبكرًا إذا لم تكن الأمور على ما يرام، تمامًا كما نفعل مع صحتنا الجسدية.

كل هذا في الوضع الطبيعي، ولكن عندما ضربت جائحة كورونا العالم بأسره، كان لها تأثيرا رهيبا على الصحة العقلية ربما على نفس مستوى الصحة البدنية. وعدد الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية آخذ في الازدياد.

المنظمة الكشفية العالمية منظمة تربوية تعمل في مجال التربية غير الرسمية للشباب والشابات، وقد رأينا أن لدينا دورًا إلزاميًا نلعبه في الوقاية من مشاكل الصحة النفسية والتعافي منها، من خلال برنامج الشباب ومناهجنا الكشفية وجميع فرص التعلم والطريقة الكشفية.

لذلك قامت المنظمة الكشفية العالمية - الإقليم الكشفي العربي بالتعاون مع مبادرة الكشفية من أجل أهداف التنمية المستدامة وبدعم من مؤسسة الوليد الإنسانية، بوضع هذا الدليل من خلال متخصصين كشفيين وخبراء في علم النفس بهدف دعم الجمعيات الكشفية الوطنية في الإقليم الكشفي العربي، في دمج أنشطة الصحة النفسية في برامجها الوطنية، ومن أجل تمكين قادة الشباب ليكونوا على بينة من طريقة التدخل والوقاية والعلاج من اضطرابات الصحة النفسية ليساعدوا منتسبي مجموعاتها وفرقهم الكشفية في كل المراحل على التعافي والتخلي بالصحة النفسية.

وهذا الدليل عبارة عن لبنة في بناء متكامل ليكون الشباب وهم عماد الأوطان، ورمز نهضتها وتطورها أصحاب أقوىاء قادرين على مواجهة كل التحديات والصعوبات المعاصرة بصلابة وثبات وعنفوان.

عمرو حمدي

الأمين العام للمنظمة الكشفية العربية

مدير الإقليم الكشفي العربي





# القسم الأول

## مفهوم الصحة النفسية



## الصحة النفسية

### حقائق أساسية عن الصحة النفسية

- الصحة النفسية ليست مجرد انعدام الاضطرابات النفسية.
- الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ وبالفعل، لا تكتمل الصحة بدون الصحة النفسية.
- الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية الاقتصادية والبيولوجية والبيئية.
- هناك استراتيجيات وتدخلات مشتركة بين القطاعات وعالية المردود لتعزيز الصحة النفسية.
- إنّ الصحة النفسية جزء أساسي لا يتجزأ من الصحة. وفي هذا الصدد ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أنّ "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن أهم آثار هذا التعريف أنّ شرح الصحة النفسية يتجاوز مفهوم انعدام الاضطرابات أو حالات العجز النفسية.
- والصحة النفسية عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته أو قدراتها الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفانٍ وفعالية والإسهام في مجتمعه أو مجتمعه.
- تعتبر الصحة النفسية والمعاونة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيوياً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم.
- علم الصحة النفسية Mental Hygiene هو الدراسة العلمية للصحة النفسية وعملية التوافق النفسي، وما يؤدي إليها وما يحللها، وما يكونها، وما يحدث من مشكلات واضطرابات وأمراض نفسية، ودراسة أسبابها وتلخيصها وعلاجها والوقاية منها.
- إنّ علم النفس بصفة عامة يدرس السلوك في سوائه وانحرافه وعلم الصحة النفسية من خلال دراساته العلمية عن طريق الوقاية والعلاج. ويمكن النظر إلى علم النفس على أنه «علم صحة، حيث إنه يقدم خدماته في مجال الصحة، وخاصة الصحة النفسية والعلاج النفسي؛ حيث تطبق كل مبادئ وطرق - النفس في علاج المشكلات والاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية. وإن فروع علم النفس المرضي وعلم النفس العلاجي وعلم النفس التحليلي والعلاج النفسي وما تتناوله من موضوعات ومجالات خير دليل على العلاقة بين علم النفس والصحة.



## دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية

الصحة النفسية Mental Health : (يمكن تعريف الصحة النفسية بأنها حالة دائمة يكون فيها الفرد متوافقاً (شخصياً وانفعاليا واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته)، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكوين شخصية متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام.

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك، وليست مجرد غياب السوي أو السيء من أعراض المرض النفسي، وتعرف منظمة الصحة العالمية WHO للصحة بأنها "حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد عدم وجود المرض" والصحة النفسية شقان أولهما شق نظري علمي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وحيل الدفاع النفسي والتوافق، وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وإعداد وتدريب الإخصائيين والقيام بالبحوث العلمية، الشق الثاني تطبيقي على عمل يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية.

المرض النفسي Mental Illness : يمكن تعريف المرض النفسي بأنه اضطراب وهمي في الشخصية في صورة أمراض نفسية وجسمية مختلفة ويؤثر في سلوك الشخص فيعوق توافقه النفسي ويعوقه عن ممارسة حياته السوية في المجتمع الذي يعيش فيه.

### تاريخ الصحة النفسية

إن الصحة النفسية من المتغيرات التي حظيت بالاهتمام منذ أقدم العصور، وإن كان ذلك ليس بالمصطلح المعروف اليوم، فقد عرف الإنسان المرض النفسي منذ أن وجد على أرض المعمورة، وقد أدلى الكهنة والفلاسفة والمفكرون والأطباء ورجال الدين على مر العصور بدلوهم في فهم وتشخيص وعلاج المرض النفسي والعقلي.

وقد مرَّ تطور الصحة النفسية بتاريخ طويل يرجع إلى نحو خمسة آلاف عام، وقديماً عدَّ المرض النفسي عقوبة تسلطها الآلهة على البشر جرّاء آثامهم، ونسبه القدماء أيضاً إلى سيطرة الأرواح الشريرة على النفس البشرية، وتعود الجذور التاريخية لما يوجد الآن من فكر عن الصحة النفسية والأمراض النفسية والعلاج النفسي إلى الحضارة المصرية والحضارة البابلية والحضارة الصينية والحضارة الهندية والحضارة السومرية، وقد احتوت أوراق البردي المصرية القديمة على بعض الإشارات للاضطرابات العقلية، ففي سنة (١٥٠٠ ق.م) ذكرت في تلك



الأوراق ملاحظات عن تغيرات مرحلة الشيخوخة تتضمن الاكتئاب وضعف الذاكرة، كذلك فقد حظي موضوع الصحة النفسية في فكر المفكرين والفلاسفة عبر العصور، فقد عمل ابن سينا على تشخيص الأمراض النفسية البشرية وعلاجها، كما قام الغزالي بتصنيف النفس البشرية وهو ما مهد الطريق لظهور النظريات السيكلوجية المعاصرة في كتابه "معراج القدس في معارج النفس"، كما ركز أبو بكر الرازي في كتابه "الطب الروحاني" على عيوب النفس البشرية، من ثم تطورت الأبحاث والدراسات في مجال علم النفس مع تطور الحضارة الغربية المعاصرة وكان أدولف ماير أول من استخدم مصطلح الصحة النفسية حيث أشار به إلى السلوك الشخصي والاجتماعي، ومدى تكيف الشخص مع العالم الخارجي، حيث كان يقصد بذلك مدى قابلية الفرد لتحقيق التوافق، كما لعبت دوروثيا (١٨٠٢ - ١٨٨٧) دوراً في تطوير حركة الصحة النفسية خلال مساعيها لمن يعانون من الأمراض العقلية واكتشاف الظروف السيئة التي أوصلتهم لهذه المرحلة، وفي القرن التاسع عشر كان هناك تزايد كبير في أعداد المصابين بالأمراض العقلية في مراكز الصحة العقلية، وفي القرن العشرين أسس كلايفورد بيرز اللجنة الوطنية للصحة النفسية وافتتح أول عيادة للصحة النفسية للمرضى الخارجيين في الولايات المتحدة الأمريكية لذا فإن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية الفعالة هو الشخص القادر على مواجهة المواقف الصعبة ببساطة وهكذا يستطيع الفرد تحقيق توازنه.

كذلك يجب أن نقرأ المسطور التاريخي لكي نفهم بعمق مصادر العبء الحالي للاضطرابات النفسية، واتجاهات الرعاية والمعالجة ونزاعاتها. إذ يساعد ذلك في سبر أسباب الفشل السابق في الجهود الإصلاحية وتوضيح التفاوت العميق في أساليب الخدمات التي نشأت في الدول المتقدمة والنامية.

سيطرت التفسيرات الروحية والدينية على الطريقة التي يعالج فيها المصابون بالاضطرابات النفسية عبر مئات السنين، ولقد ظهر في باكورة القرن السابع عشر التفسير غير الديني للجنون كحالة بدنية، وزاد عدد الفقراء المصابين بالاضطرابات النفسية الذين حجزوا في السجون العمومية وإصلاحات الأحداث ومأوى المشردين والمستشفيات العمومية والمأوى الخاصة في أوروبا وفي شمال أمريكا في الفترة بين ١٦٠٠ و ١٧٠٠م.

لم تشجع التفسيرات الطبية المبكرة للحصول على الشفقة والتحمل، ولكنها دلت على أن هذه الحالة من الضعف البدني عبارة عن نزاع ذاتي بسبب الانفعالات الشديدة أو الرغبات المفرطة ولذا فهي نوع مبرر من العقوبة، كانت النظرة السائدة في النصف الأول من القرن الثامن عشر



عن المضطربين نفسياً أو عقلياً بأنهم فئات أدنى من البشر ويتعذر شفاؤهم مما يبرر وضعهم في ظروف معيشية سيئة واستعمال الطرق التي تقيد حركتهم في أماكن حبسهم. ولقد تزامن الضغط لإصلاح هذه المؤسسات مع ظهور الاهتمامات الخيرية والإصلاحية الاجتماعية في القرن الثامن عشر، وقد أدخلت عدة مؤسسات برامج المعالجة المعنوية أو الأخلاقية، ولقد أدى نجاح المعالجة الأخلاقية غير المثبتة بالبرهان إلى بناء العديد من المصحات العقلية في دول أوروبا وفي الولايات المتحدة الأمريكية، ومنذ الخمسينات من القرن الماضي أدى عدم اعتماد المصحات العقلية على الأرضية الخيرية الإصلاحية الاجتماعية إلى نمو حركة الرعاية المجتمعية والتخفيف من عدد المرضى المزمنين في المستشفيات النفسية والعقلية، وتلاه تضاؤل عدد المستشفيات أو إغلاقها، وتطورت البدائل في شكل الخدمات الصحية النفسية المجتمعية. ولقد عرفت هذه العملية بعدم الاعتماد على المؤسسات. ولقد شهدت دول عديدة في أرجاء العالم تبديلاً ملحوظاً من النظم المرتكزة على المستشفيات إلى النظم المجتمعية المرتكزة، ولم يكن عدم الاعتماد على المؤسسات مجرد تخريج إداري للمرضى، بل كان عملية معقدة كان فيها التخلي عن المستشفيات طريقة تؤدي إلى تنفيذ شبكة من المؤسسات النفسية البديلة، ولسوء الحظ فلم يترافق عدم الاعتماد على المؤسسات في العديد من الدول المتقدمة مع تطوير الخدمات الملائمة في المجتمع.

بدأت الخدمات الصحية النفسية النمط الغربي ببناء المستشفيات النفسية نهاية القرن التاسع عشر باكورة العشرين. وكانت بعض الدول النامية قادرة على الارتقاء بالخدمات النفسية المرتكزة إلى المستشفيات وتأسيس وحدات نفسية حديثة في المستشفيات العامة على مستوى المناطق. ودمج الخدمات الصحية النفسية الأساسية للرعاية الصحية عبر تدريب العاملين في الرعاية الصحية على الصحة النفسية. وعلى أي حال فقد كانت الخانات الصحية النفسية في معظم الدول النامية قلما يصل إليها نسبة قليلة من السكان بسبب النقص الحاد في الموارد البشرية المدربة والمرافق والمؤسسات الملائمة. وثمة ما يجعلنا متفائلين بأن القرن الواحد والعشرين سيجمل تحسناً مهماً في الرعاية والاهتمام بالاضطرابات النفسية. ولقد سلطت البحوث المتطورة الأضواء على المشاكل التي تنجم عن الازمات والمحن التي تحدث في باكورة الطفولة والاضطراب النفسي في الكهولة، ولقد نجح السريريون في الوصول إلى أدوية نفسانية أكثر فعالية في معالجة طيف من الاضطرابات النفسية. ولقد أظهرت البحوث فعالية التدخلات



النفسانية في حصول الشفاء وضمان استمراره في العديد من الاضطرابات النفسية الشائعة مثل الاكتئاب أو القلق بالإضافة إلى الحالات المزمنة مثل الفصام.

## معايير الصحة النفسية

### المعيار الإحصائي statistical criterion

أي ظاهرة نفسية عند قياسها إحصائياً تتوزع وفقاً للتوزيع الإعتدالي، بمعنى أن الغالبية من العينة الإحصائية تحصل على درجات متوسطة في حين تحصل فئتان متناظرتان على درجة مرتفعة (أعلى من المتوسط) ودرجات منخفضة (أقل من المتوسط). وبهذا المعنى تصبح السوية هي المتوسط الحسابي للظاهرة في حين يشير الانحراف في طرف المنحنى إلى اللاسوية، فالشخص اللاسوي هو الذي ينحرف عن المتوسط العام للتوزيع الاعتدالي. من المأخذ على هذا المعيار أنه قد يصلح عند الحديث عن الناس العاديين من حيث الصفات الجسمية مثل الطول والوزن، بينما لا يصلح هذا المعيار في حالة القياس النفسي، لأن القياس النفسي يقوم على أسس معينة إن لم يتم مراعاتها يصبح الرقم الذي نخرج به رقماً مضللاً ولا معنى له، لأن القياس النفسي هو قياس نسبي غير مباشر، فمثلاً عند قياس الذكاء فنحن نفترض وجود الذكاء ولكنه بشكل واقعي غير ملموس، ولكن نستدل عليه من صفات الفرد.

### المعيار الذاتي (الظاهري) subjective criterion

السوية تتحدد هنا من خلال إدراك الفرد لمعناها، فهي كل ما يشعر به الفرد و يراها من خلال نفسه، فالسوية هنا إحساس داخلي وخبرة ذاتية، فإذا كان الفرد يشعر بالقلق و عدم الرضا عن الذات فإنه يعد وفقاً لهذا المعيار غير سوي، فمن الأصعب الاعتماد على هذا المعيار كلياً لأن معظم الأفراد الأسوياء تمر بخبرتهم حالات من الضيق و القلق. يحدد الفرد في هذا المعيار مجموعة من الأحكام أو المعايير، عدة قيم ومبادئ واتجاهات مثلاً تكون بمثابة إطار مرجعي يحكم من خلاله على السلوك فما يتفق مع هذا الإطار يعد عادياً وما لا يتفق يعتبر شاذاً وغير عادي، وهذا المحك يستخدمه علماء النفس الإكلينيكيون بدرجة أكبر من استخدامهم لمنحى السلوك التكيفي، فمعظم الذين شخصوا كمرضى نفسيين يشعرون باليأس، والقلق، والانقباض والأرق، وفقدان الشهية بالإضافة إلى أعراض مرضية مختلفة إن الكبت وظهور الأعراض العصابية تؤدي إلى حالة توافق غير سوية يتم على حساب وحدة الشخصية، إن هذا الاتجاه يعتبر الحياة عملية مستمرة من النضال من قبل الفرد لإشباع حاجاته المختلفة في البقاء،





## دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية

وتحقيق الذات والحصول على الأمن والمعرفة وغيرها، وإقامة علاقات متناغمة مع الأوساط المادية والاجتماعية، ويعتبر الفرد سويًا في سلوكه إن تكيف معها، وإذا أجاد حل المشكلات التي تواجهه وعرف كيف يحلها، وقام بإشباع حاجاته العضوية والنفسية أما إذا بقي الفرد في صراع مع نفسه، ومع من هم حوله، وبقي يعاني من وجود مشكلات غير متكيفة لديه، فإنه سيكون فريسة للمرض. والاضطراب النفسي، وسوف ينتابه القلق والخوف، والشعور بالفشل، والتعاسة.

### المعيار الاجتماعي social criterion

ذلك أن تتحدد السوية في ضوء العادات والتقاليد الاجتماعية حيث تكون السوية مسايرة لسلوك المعترف به اجتماعيا، ويعني الحكم على السوية أو اللاسوية لا يمكن التوصل إليه إلا بعد دراسة ثقافة الفرد، ويخلو هذا المعيار من مخاطر المبالغة في الأخذ بمعايير المسايرة، أي باعتبار الأشخاص المسايرين للجماعة الأسوياء في حين يعتبر غير المسايرين هم الأبعد عن السوية، فهناك خصائص لا سوية كالانتهازية تكتب مشروعيتها في إطار من الرغبة الاجتماعية، فالمسايرة الزائدة في حد ذاتها سلوك غير سوي.

### المعيار الباطني

هو معيار يجمع بين مزايا معظم المعايير السابقة ويعمل على التجاوز، فالحكم ليس خارجيا كما هو الحال في المعايير الإحصائية، كما أنه ليس ذاتيا كما هو الحال في المعيار الذاتي، إنما يعتمد هذا المعيار على أساليب فاعلة تمكن الباحث قبل أن يصدر حكمه من أن يصل إلى حقيقة شخصية الإنسان الكامنة في خبراته الشعورية واللاشعورية أيضاً

### مظاهر الصحة النفسية

#### التوافق:

ودلائل ذلك: التوافق الشخصي ويتضمن الرضا عن النفس والتوافق الاجتماعي ويشمل التوافق الزوجي والتوافق الأسري والتوافق المدرسي والتوافق المهني.

#### الشعور بالسعادة مع النفس:

ودلائل ذلك: الشعور بالسعادة والراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق واستغلال والاستفادة من خبرات الحياة اليومية، وإشباع الدوافع والحاجات





النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والثقة، ووجود اتجاه متسامح نحو الذات، واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها، ونمو مفهوم موجب للذات، وتقدير الذات حق قدرها.

#### الشعور بالسعادة مع الآخرين:

ودلائل ذلك: حب الآخرين والثقة فيهم واحترامهم وتقبلهم، والاعتقاد في ثقتهم المتبادلة، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين التكامل الاجتماعي، والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة «الصدقات الاجتماعية، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي المناسب والتفاعل الاجتماعي السليم، والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، والاستقلال الاجتماعي، والسعادة الأسرية، والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.





## دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

مفهوم الصحة النفسية

### تحقيق الذات واستغلال القدرات:

ودلائل ذلك: فهم النفس والتقييم الواقعي الموضوعي للقدرات والإمكانات والطاقات، ونقل نواحي وتقبل الحقائق المتعلقة بالقدرات وتقبل مبدأ الفروق الفردية واحترام الأفراد وتقدير الذات حق قدرها، واستغلال القدرات والطاقات والإمكانات، ووضع أهداف ومستويات طموح وفلسفة حياة يمكن تحقيقها، وإمكانية التفكير والتقرير الذاتي، ونوع النشاط وشموله، وبذل الجهد في العمل والشعور بالنجاح فيه والرضا عنه، والكفاية والإنتاج.

### القدرة على مواجهة مطالب الحياة:

ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير وتحمل المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسئولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة

### التكامل النفسي:

ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتكامل متناسق للشخصية ككل والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

### حسن الخلق:

ودلائل ذلك الأدب والالتزام وطلب الحلال واجتناب الحرام وبشاشة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى وإرضاء الناس في السراء والضراء ولين القول وحب الخير للناس والكرم وحسن الجوار وقول الحق وبر الوالدين، والحياء والصلاح والصدق والبر والوقار والصبر والشكر والرضا والحلم والعفة والشفقة.

### العيش في سلامة وسلام:

ودلالات ذلك التمتع بالصحة النفسية والصحة الجسمية والصحة الاجتماعية، والأمن النفسي والسلم الداخلي والخارجي، والإقبال على الحياة بوجه عام والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمل.



## إن للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها:

- الاتزان الانفعالي: وهو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزودا بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.
- الدافعية: وهي التي تدفع الفرد للقيام بنشاط معين، وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.
- الشعور بالسعادة: المتمثل في اعتدال المزاج، والتعبير بالرضا عن الحياة.
- التفوق العقلي: حيث إن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.
- غياب الصراع النفسي: الحاد (الداخلي والخارجي).
- النضج الانفعالي: حيث يعد الفرد من انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية
- التوافق النفسي: المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة التوافق النفسي المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الإشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.

## نظريات التحليل النفسي والصحة النفسية

يعتبر سيجموند فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت واللاشعور، فهي تقوم على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات لتفسير السلوك، منها الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة.

يتوقف تحقيق الصحة النفسية على مقدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية ومطالب الواقع، أي أن الاضطراب يحدث عندما لا تتمكن الأنا من الموازنة بين الهو الغريزية والأنا العليا المثالية.

يرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيرا رئيسا في تكوين الأمراض العصابية وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو بوسائل مقبولة اجتماعيا. وهنا يفترض فرويد أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية ومبهجة، في حين في حالة العصاب تكون مثارة ومتهيجة من خلال تصورات جامدة



مرهقة، ولا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها، وإنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات ومواجهتها. اعتبر أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في قدرة الأنا على حسم الصراع الدائر بينهما كل من الهو والأنا العليا والتوافق التام بين هاتين المنطقتين و مطالب الواقع، وعلي كبح جماح الهو و ضبط غرائزها و دوافعها، وعدم الإغراق في القيم المثالية بحيث لا ينفصل الفرد عن الواقع كما أعطوا أهمية بالغه لخبرات الطفولة للفرد في إرساء قواعد الشخصية، وأكدوا على دور عدم النضج والتثبيت خلال مراحل النمو النفسي الجنسي في تكوين الانحرافات والاضطرابات النفسية، و تقوم أيضا هذه النظرية على عدد من الأسس التي تعد بمثابة مسلمات في تفسير السلوك من أهمها: الحتمية النفسية، الطاقة النفسية، الثبات، الاتزان، مبدأ اللذة.

في رأي إيريك فروم Erik Frome إن الصحة النفسية للفرد تتمثل كحل وسط بين الحاجات الداخلية للفرد والمطالب الخارجية للمجتمع، وأكد على مغزى قدرة الفرد على التعبير عن الحب للآخرين، والأخذ أكثر من العطاء. أي أنه قد ربط بين مفهوم الصحة النفسية والقدرة على الحب والشعور بالتوحد والارتباط الوثيق بالأهل والوطن وقد ربط إيتورانك Itoorank بين مفهوم الصحة النفسية والإبداعية أما سوليفان Solivan فقد ربط بين مفهوم الصحة النفسية و العلاقات الشخصية المتبادلة غير المتتالية، وكذلك قد ربطت كارن هورني Karen Horny بين مفهوم الصحة النفسية و إدراك الذات و تحقيقها، و المقدرة على إضفاء التكامل بين معظم الحاجات العصابية.

### نظريات المدرسة السلوكية والصحة النفسية

يرى رواد هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة، وبالتالي فإن مفهوم الصحة النفسية لديهم يتمثل في الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة أي استجابات بعيدة عن القلق والتوتر.

فإن الصحة النفسية السليمة بالنسبة للنظرية السلوكية تتمثل في اكتساب الفرد عادات مناسبة وفعالة تساعد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فإن اكتساب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه النفسية هو محك اجتماعي ومن رواد هذه النظرية سكينر Skinner الذي يعتقد أن سوء الصحة النفسية يعود إلي أخطاء في التعلم الشرطي.



و يرى كل من كلارك هل Clarck Hill وجون دولارد Jone Dollard و نيل ميللر Nill Miller أن السلوك المرضي والذي يدل على اعتلال الصحة النفسية كما يمكن تعلمه و اكتسابه، يمكن إزالته و التخلص منه شأنه شأن السلوك العادي ويرون أن الاضطراب الانفعالي الاجتماعي ينتج عن عامل من العوامل التالية: الفشل في التعلم، اكتساب سلوك مناسب، تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو مرضية، مواجهة الفرد مواقف صراعية تستدعي منه بأن يقوم بعملية تمييز واتخاذ قرارات يعجز عن القيام بها.

## نظرية الإنسانية والصحة النفسية

يرى أصحاب هذه النظرية أن الصحة النفسية تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقاً كاملاً، وأن الطبيعة البشرية خيرة بالطبع أو على الأقل محايدة وأن الظاهرة السلوكية السيئة بمثابة أعراض، ويؤكدون أن الصحة النفسية، وأن الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصبيين. ويؤكد روجرز أن هنالك اتصالاً وثيقاً بين مفهوم تقبل الذات وتحقيقها وبين الصحة النفسية.

و يرى روجرز أن الإنسان كائن عقلاني اجتماعي متعاون، ويمكن الوثوق به، وأن الأفراد لديهم إمكانية أن يتعايشوا ويخبروا عن وعي، العوامل التي تسهم في عدم توافقهم، وأنه من الضروري الإيمان بقيمة الإنسان، وقدرته على مواصلة النمو والتطور الذاتي، فالإنسان مسؤول عن تقرير مصيره ورعاية مصالحه بطريقته الخاصة دون المساس بحرية الآخرين.

يقوم علم النفس الإنساني على بعض المعتقدات الأساسية منها: أن الإنسان خير بطبيعته وأن المظاهر السلوكية السيئة أو العدوانية تنشأ بفعل ظروف البيئة.

أن الإنسان حر ولكن في حدود معينة فهو حر في اتخاذ ما يراه من قرارات وقد يكون هنالك مواقف وظروف تحد من حريته.

التأكيد على السلامة أو الصحة النفسية: الدراسة النفسية يجب أن تتوجه إلى الكائن الإنساني السليم وليس الأفراد العصبيين أو الذهانين.



### نظرية ماسلو في الصحة النفسية

#### الحاجات النفسية

الإنسان بحاجة إلى إشباع الحاجات المادية والمعنوية، وما زال المربون في ميدان التربية يعتبرون نظرية العالم النفساني الأمريكي أبراهام ماسلو (Abraham Harold Maslow) من النظريات النفسية المهمة الجديرة بالدراسة لكل المعلمين والمعلمات. للإنسان حاجاته النفسية مثل حاجة الشعور بالأمن كما يقول ماسلو في هرمه المشهور هرم الحاجات ولذلك فإن التربية يجب أن تراعي تلك الحاجات النفسية والاجتماعية والبيولوجية كي يشبعها الإنسان،

#### أشار ماسلو إلى الحاجات التالية:

الحاجات الفسيولوجية وحاجات الأمن وحاجات الانتماء وحاجات التقدير وحاجات تقدير الذات. يؤكد ماسلو في نظريته على أن الإنسان كلما حقق حاجاته الأولية فإنه يتطلع لإشباع حاجة أعلى فينتقل من مرحلة إلى أخرى على التوالي إلى أن يشبع حاجاته من خلال تحقيق ذاته والكثير من أهدافه.

و تؤكد نظرية ماسلو على أن الحاجة إلى الأصحاب والحاجة إلى التقدير والاحترام في محيط الأسرة والمدرسة ومركز العمل من الحاجات الأساسية للإنسان وأن الانتماء إلى الأندية والجمعيات والنقابات ليس بالأمر الكفافي في حياة الإنسان فهذه الحاجات تغذي نفسه من ناحية الانتماء إلى الآخرين، كذلك وجد ماسلو من خلال ملاحظته لبعض الشخصيات التاريخية البارزة أن قلة من الناس هم الذين يصلون إلى مرحلة تحقيق الذات -The level of self- actualization وهذه المرحلة بحاجة إلى عمل دائم لأنها عملية مستمرة تتصف بالنمو والديمومة وتستدعي الحفاظ على مستوى الصحة النفسية والإنجازات التي سبق أن حققها الفرد.

#### نظرية بلوم

يرى Blum الصحة النفسية أنها متشاك جسي ونفسي ويرى أن من أهم مزيج المقومات الأساسية للصحة النفسية هي: الرعاية الصحية - علم الوراثة - البيئة - السلوك - أسلوب الحياة





## النظرية الوجودية

كيركجارد، فيكتور فرانكل وغيرهم، حيث يرى فرانكل أن ما يحتاج إليه الإنسان حقيقة ليس هو استعادة الاتزان، بل ما يسميه بالديناميات الراقية في ذلك النوع من التوتر الملائم الذي يحتفظ بالفرد موجهًا بثبات نحو تحقيق قيم محددة، نحو إقرار معنى لوجوده الشخصي، وهذا أيضا ما يضمن ويحفظ صحته النفسية إذ أن الهروب من أي موقف ضاغط سوف يؤدي إلى وقوعه في الفراغ الوجودي.

إن فهم وجهة النظر الوجودية عن الصحة النفسية يتطلب معرفة موقفها من القلق، فالقلق بالنسبة للمنظور الوجودي ليس شعورا غيّر مسر أو غير مرغوب فيه فهو العلامة الأولى للتليقظ الفكري وهو بالتالي بمثابة مثير أو حافز للنمو الشخصي، والصحة النفسية لا تعرف من خلال غياب القلق وإنما باعتماد هذه المعاني للتفاعل معه.

**ويضع الفلاسفة الوجوديون خمسة معايير للصحة النفسية:**

- على الفرد التمتع بالصحة النفسية فهو القادر على خلق حالة من الاتزان بين الأشكال الثلاثة للوجود؛ الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخالص بالفرد، والوجود المشارك في العالم.

- تتطلب الصحة النفسية الالتزام بالنسبة إلى الحياة والسعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد
  - قدرة الفرد على تحمل مسؤولية حياته
  - توحيد أو تكامل الشخصية
  - تتحقق الصحة النفسية من خلال الشعور الذاتي أو إدراك الذات من خلال الإرادة.
- فإن لم يستطع أن يدرك معنى الوجود ولم يشعر بالحرية ولا يتحمل مسؤولية أعماله واختياراته، ولا يتقبل نواحي ضعفه أو إدراكه للتناقضات فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة أو المضطربة.

## علم النفس السريري والطب النفسي

يقتربان في تفسيرهما للصحة النفسية من تفسيرات الصحة الجسمية العامة، إذ يعد إن الفرد السليم هو الذي يخلو من الاضطرابات النفسية والانفعالية والنفسجسمية والذهانية، ويمكن عد الحياة سلسلة من الصراعات فإذا نجح الفرد في التغلب تكون الصحة النفسية، وإذا فشل يكون المرض النفسي.



ويرى الطب النفسي إن اضطرابات الصحة النفسية ناتجة عن أسباب كثيرة بعضها يعود إلى الفرد والآخر للبيئة وتشخص اضطرابات الصحة النفسية باعتماد مجموعة من الأعراض والعلامات والحدة والشدة، الصادرة عن منظمة الصحة العالمية.

### النظريات الجشطالتيّة والصحة النفسية

أبرز روادها بيرلز Berls يرون أصحاب هذه النظرية في القدرة على العيش هنا و الآن بشكل حقيقي، بينما يتجلى المرض في تزوير الواقع الذاتي والوجودي، والهروب من الماضي أو المستقبل أي الهروب من قلق العيش كذلك من المعروف أن المريض النفسي يعاني من انعدام القدرة علي مجابهة الذات.

يرى بيرلز الصحة النفسية تتحقق حيث يتمكن الشخص من الوقوف على قدميه، و تحمل مسؤولية مصيره ويتمكن من عيش رغباته ومشاعره في حالة من لقاء الذات، يؤكد جون بويلي الطبيب والمحلل النفسي، الذي ترأس قسم الصحة النفسية في منظمة الصحة العالمية أن الصحة النفسية أساس في بناء الطمأنينة القاعدية التي تمثل تجربة تعلق إيجابي وطيد و مستقر مع الأم، فالطمأنينة القاعدية هي منطلق الانفتاح علي الدنيا والناس وتفتح الإمكانيات ونمو الثقة بالذات، وعلى العكس فهو يرجع مختلف الاضطرابات النفسية إلي قلق الانفصال، وما يولد من انعدام الطمأنينة القاعدية التي تؤسس لكل ردود الأفعال الدفاعية المرضية.

### النظرية المعرفية

يرى أصحاب هذه النظريات المعرفية أن الصحة النفسية للفرد ترتبط بقدرته على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل، باستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات، وحل المشكلات وعليه فأن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر علي استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة أمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه. وصاحب هذه النظرية هو ويليام هيرست وتؤمن هذه النظرية بما يلي:

- يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل التفكير والإدراك والذاكرة والانتباه واللغة وحل المشكلات.
- تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية.
- تنمية الشعور، واستعمال الطرق الموضوعية للتأكيد مثل هذا الشعور.



## مناهج الصحة النفسية

هناك ثلاثة مناهج للصحة النفسية:

### (١) المنهج الوقائي Preventive

يحتل المنهج الوقائي مكاناً في التوجيه والإرشاد النفسي، ويطلق عليه أحياناً منهج "التحصين النفسي ضد المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية" كما تقول الحكمة "الوقاية خير من العلاج" فهو (منهج تحصين النفس) ويهدف إلى الوقاية من حدوث الاضطرابات النفسية، والتقليل من الأسباب التي تؤدي إلى الأمراض العقلية.

يعمل على كشف المشكلات السلوكية والانفعالية في مراحلها الأولى مما يسهل التصدي لها ومواجهتها.

ويهتم بتوعية الوالدين في كيفية التعامل مع الأبناء والمعلمين مع الطلاب ومؤسسات التنشئة الأخرى في المجتمع، أي كل من هو قائم على رعاية أطفال..

ويركز هذا المنهج على مرحلة الطفولة لأهميتها في تحقيق النمو السليم، ويهتم بالأسرة باعتبارها المؤسسة الأولى في التنشئة الاجتماعية..

وينقسم هذا المنهج إلى ثلاثة مستويات:

- الوقاية الأولية: منع حدوث المشكلة أو الاضطراب أو المرض.

- الوقاية الثانوية: محاولة الكشف المبكر وتشخيص الاضطراب للسيطرة عليه.

- الوقاية من الدرجة الثالثة: محاولة تقليل أثر الاضطراب.

إجراءات الوقاية من الاضطرابات النفسية:

- إجراءات الوقاية الحيوية: تتضمن الاهتمام بالصحة العامة، والنواحي الجسمية.

- إجراءات الوقاية النفسية: وتتضمن رعاية النمو النفسي السوي، ونمو المهارات الأساسية، والتوافق الزوجي، والتوافق المهني، والمساندة أثناء الفترات الحرجة، والتنشئة الاجتماعية السليمة.

- إجراءات الوقاية الاجتماعية: وتتضمن إجراءات الدراسات والبحوث العلمية وعمليات التقويم والمتابعة والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية.



### (٢) المنهج النمائي أو الإنشائي Developmental

ويطلق عليه أحياناً الاستراتيجية الإنشائية Strategy of promotion وترجع أهمية المنهج الإنمائي إلى أن خدمات التوجيه والإرشاد تقدم في الأساس إلى العاديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد وإلى تدعيم الفرد المتوافق إلى أقصى حد ممكن، ويتضمن المنهج الإنمائي الإجراءات التي تؤدي إلى النمو السوي السليم لدى الأسوياء والعاديين، خلال رحلة نموهم طول العمر؛ حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي.

ويتحقق ذلك عن طريق معرفة وفهم وتقبل الذات، ونمو مفهوم موجب الذات، وتحديد أهداف سليمة للحياة وأسلوب حياة موفق بدراسة الاستعدادات والقدرات والإمكانات، وتوجيهها التوجيه السليم نفسياً، وتربوياً، ومهنياً، وذلك من خلال رعاية مظاهر نمو الشخصية جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً.

### (٣) المنهج العلاجي Remedial

هناك بعض المشكلات والاضطرابات قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلاً، وكل فرد يمر في وقت ما بمواقف وأزمات وفترات حرجة ومشكلات حقيقية يحتاج فيها إلى مساعدة ومساندة لتخفيض مستوى القلق، ورفع مستوى الأمل.

ولعل أكبر مثال هو أزمة جائحة كورونا وما خلفته من آثار نفسية بسبب فرض الحظر، وتوقف عجلة الإنتاج والعمل ومصدر رزق الكثير من الأفراد، ومشاكل أسرية انتهت بالطلاق، ومشاكل بين الآباء والأبناء أدت لوجود مشاكل وتصدعات عديدة.

### ولهذا علينا أن لا ننكر احتياجاتنا للصحة النفسية في كل جوانب الحياة ك:

- الصحة النفسية في الأسرة: وأول احتياج هو الصحة النفسية التي تتوفر داخل الأسرة، حيث إن الأسرة تسهم بقدر كبير في النمو الاجتماعي للطفل وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه، فستخدم الأسرة أساليب نفسية عديدة أثناء التنشئة الاجتماعية مثل الثواب " المادي والمعنوي" والعقاب " المادي والمعنوي" والمشاركة في المواقف والخبرات بقصد تعليم السلوك والاستجابات والتوجيه المباشر والتعليم.



## ومن هنا تؤثر العلاقات بين الوالدين على صحة الطفل النفسية على النحو التالي:

- السعادة الزوجية تؤدي إلى تماسك الأسرة بما يخلق مناخاً يساعد على نمو الطفل؛ ليصبح شخصية متكاملة ومنتزعة.
- الوفاق والعلاقات السوية بين الوالدين تؤدي إلى إشباع حاجة الطفل إلى الأمن النفسي وإلى توافقه النفسي.
- الاتجاهات الانفعالية السوية واتجاهات الوالدين الموجبة نحو الحياة الزوجية ونحو الوالدية تؤدي إلى استقرار الأسرة والصحة النفسية لكافة أفرادها.
- الخلافات بين الوالدين تعكس صفاء جو الأسرة؛ مما يؤدي إلى أنماط السلوك المضطرب لدى الطفل كالغيرة والأنانية والشجار وعدم الاتزان الانفعالي.
- المشكلات النفسية للزوجين والسلوك الشاذ الذي قد يقومان من شأنه أن يهدد استقرار المناخ الأسري والصحة النفسية لكافة أفرادها.

## وتؤثر العلاقات بين الوالدين والطفل في صحته النفسية على النحو التالي:

- العلاقات والاتجاهات المشبعة بالحب والقبول والثقة تساعد الطفل في أن ينمو إلى شخص يحب غيره، ويتقبل الآخرين ويثق بهم.
- العلاقات السيئة والاتجاهات السالبة والظروف غير المناسبة تؤثر سلباً في النمو النفسي والصحة النفسية للطفل.

## وتؤثر العلاقات بين الإخوة في الصحة النفسية على النحو التالي:

- العلاقات المنسجمة بين الإخوة، الخالية من تفضيل طفل على طفل أو نوع جنس معين على جنس آخر، المشبعة بالتعاون الخالية من التنافس، تؤدي إلى النمو النفسي السليم للطفل.
- وهكذا نجد أن المناخ الأسري الذي يساعد على النمو النفسي السوي والصحة النفسية يجب أن يتسم بما يلي:
- إشباع الحاجات النفسية وخاصة الحاجة إلى الانتماء والأمن والحب والأهمية والقبول والاستقرار.
- تنمية القدرات عن طريق اللعب والخبرات البناءة والممارسة الموجهة.



- تعليم التفاعل الاجتماعي واحترام حقوق الآخرين والتعاون والإيثار.
- تعليم التوافق النفسي (الشخصي والاجتماعي).
- تكوين الاتجاهات السليمة نحو الوالدين والإخوة والآخرين.
- تكوين العادات السليمة الخاصة بالتغذية والكلام والنوم.
- تكوين الأفكار والمعتقدات السليمة.

### الصحة النفسية في المدرسة

ويلي دور الأسرة دور المدرسة في الصحة النفسية وفي تنشئة الطفل وتكوين شخصيته، حيث يتفاعل الطفل مع المعلمين ومع زملائه ويتأثر بالمنهج الدراسي، ومن هنا تقع على عاتق المدرسة مسئوليات نمو نفسي سليم وصحة نفسية للطالب من خلال:

- تقديم الرعاية النفسية إلى كل طفل ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من طفل يعتمد على غيره إلى راشد مستقل معتمد على نفسه.
- تعليمه كيف يحقق أهدافه بطريقة ملائمة تتفق مع المعايير الاجتماعية مما يحقق توفقه الاجتماعي.

- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي للطالب.
- الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية من خلال التعاون مع المؤسسات الاجتماعية الأخرى وخاصة الأسرة.

- مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو الطفل نمواً سليماً.
- وتستخدم المدرسة أساليب نفسية عديدة أثناء تربية التلاميذ منها دعم القيم الاجتماعية عن طريق المناهج، وتوجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي إلى تعلم الأساليب السلوكية المرغوبة، وإلى تعليم المعايير والأدوار الاجتماعية والقيم، والثواب والعقاب، وممارسة السلطة المدرسية في عملية التعليم، والعمل على استقلال الطفل انفعالياً عن الأسرة بالتدرج، وتقديم نماذج صالحة للسلوك السوي.

### أما عن دور المدرس في العملية التربوية في دور الصحة النفسية:

يلعب المدرس دوراً مهماً في عملية التربية وفي رعاية النمو النفسي وتحقيق الصحة النفسية للطالب، فهو دائم التأثير في الطالب منذ دخوله المدرسة حتى تخرجه، وهو نموذج سلوكي حي يحتذيه التلميذ ويتقمص شخصيته ويقلد سلوكه، وهو ملقن علم ومعرفة ينمي معارف الطلاب،



وهو موجه سلوك يصحح سلوك الطالب إلى الأفضل عن طريق وضعه في خبرات سلوكية  
سوية.

- المدرس ليس ناقل معلومات ومعارف فقط ولكنه بالإضافة إلى ذلك معلم مهارات التوافق، ومشخص مظاهر وأعراض أي اضطراب سلوكي، ومصحح ومعالج لهذا الاضطراب.
- يجب أن يتمتع المربون (المعلمون والوالدان) أنفسهم بالصحة النفسية، ففاقد الشيء لا يعطيه، ويتطلب ذلك تحقيق الأمن النفسي والاستقرار النفسي والتوافق مع التلاميذ والديموقراطية في التعامل معهم، وأن تكون النظرة إلى الحياة إيجابية متزنة.
- مشكلات المدرسين ومظاهر سوء توافقهم الشخصي والاجتماعي يجب العمل على حلها، ومن هذه المشكلات ما يتعلق بالناحية الاقتصادية والوضع والمكانة الاجتماعية والتعب والإرهاق والإنهاك ونقص الإمكانيات وقلة تعاون الوالدين...
- تتأثر الصحة النفسية للطلاب بشخصية المربي الذي يجب أن يكون قدوة صالحة لطلابه في سلوكه، إن المربي الذي يقول ما لا يفعل يجب أن يعلم أن خير ما يعلمه لأبنائه قوله افعلوا مثلما أفعل وليس مثلما أقول.
- يجب أن يكون في الحسبان أنه كلما كانت العلاقة سوية بين المربين والأولاد وبين الأولاد بعضهم البعض وبين المدرسة والأسرة ساعد ذلك على حسن توافقهم النفسي وشعورهم بالأمن مما يؤدي إلى النجاح والتفوق، ولذلك يجب العمل على تكوين اتجاهات موجبة لدى المربين وذلك عن طريق التوجيه والإرشاد للمربين ومجالس الآباء والمعلمين.
- على المدرس أن يعمل كمرب يعلم ويوجه ويعالج، في بعض الأحيان إنه يعلم العلم ويوجه النمو ويعالج ما يستطيع علاجه من مشكلات تلاميذه ويحيل ما لا يستطيع علاجه إلى الإخصائيين في العيادات النفسية.





### الصحة النفسية في المجتمع

وجود الصحة النفسية في المجتمع ضرورة وغاية في الأهمية لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق مجتمع مريض، والمجتمع الذي تسود فيه ثقافة مريضة مليئة بعوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد مجتمع أيضاً مريض، والمجتمع الذي يسود فيه التعصب والهمجية والفوضى مجتمع مريض.

- فيجب إصدار التشريعات الخاصة بالفحص الطبي والنفسي قبل الزواج، وإرشاد الأزواج، والتشريعات الخاصة بالحد من انتشار المخدرات والمسكرات، والتشريعات الخاصة بحماية الأحداث والمرهقين من المؤثرات الفكرية والاجتماعية الضارة، والتشريعات الخاصة بحماية الأسرة ورعاية الطفولة ورعاية الشباب والعناية بالطلاب والعاملين وأصحاب الهمم والتشريعات الخاصة بحماية المسنين.

- رفع مستوى الوعي النفسي بين من تتصل أعمالهم بالجمهور وخاصة في الهيئات والمؤسسات العامة.

- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد النفسي.

- الاهتمام بمفهوم الوقاية من الأمراض النفسية.

لأن المجتمع يدفع ثمن تفشي الأمراض النفسية والاجتماعية فيه غالباً من حيث الجهد والمال ومن حيث اتساع دائرة سوء التوافق النفسي والاجتماعي، من ثم يجب عمل حساب للإجراءات الوقائية في إطار اجتماعي اقتصادي يحب الفرد والجماعة والمجتمع ويكفل السعادة للجميع وفيما يلي أهم الإجراءات الوقائية الاجتماعية:

- نشر مبادئ الصحة النفسية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

- رفع مستوى المعيشة والتقريب بقدر الإمكان بين مختلف طبقات الشعب فيما يتعلق بالمستوى الاجتماعي - الاقتصادي وفيما يتعلق بالمعايير السلوكية.

- تيسير سائر الخدمات الاجتماعية بالتوسع في إنشاء مراكز الخدمة الاجتماعية ومراكز توجيه الأسرة.

- إجراء المزيد من البحوث العلمية حول الاضطرابات النفسية الاجتماعية والأسباب الاجتماعية بالمجتمع.

من هم العاملون في ميدان الصحة النفسية الذين يمكن اللجوء إليهم عندما يعاني أحد الأفراد من مشكلة نفسية وما هي أدوارهم وتخصصاتهم:



- المعالج النفسي **Psychotherapist** يتخرج من أحد أقسام علم النفس ويتخصص في الصحة النفسية والعلاج النفسي، ويجب أن يزود بالقدر الكافي من المعلومات الطبية التي يحتاج إلى معرفتها في العلاج النفسي، ويحصل على درجة عليا في تخصص الصحة النفسية والعلاج النفسي (في مصر لا تقل هذه الدرجة عن الدكتوراه) ويختص بالتشخيص والعلاج النفسي.
- الإخصائي النفسي **Psychologist** يتخرج من أحد أقسام علم النفس بالجامعة، ويختص بالقياس النفسي وإجراءات الاختبارات ودراسة السلوك الخاص بالحالة واتجاهه العام ومساعدة الطبيب النفسي في وضع خطة العلاج.
- الطبيب النفسي **Psychiatrist** يتخرج من كلية الطب ثم يدرس علم النفس وعلاج الأمراض النفسية وقد يتخصص في الأمراض النفسية والعصبية، ويهتم بالتشخيص الطبي النفسي والتدخل الدوائي.
- الإخصائي النفسي الاجتماعي **Psychiatric Social Worker** يتخرج من أحد أقسام أو معاهد الخدمة الاجتماعية، ويؤهل تأهيلاً خاصاً في علم النفس، ويختص بإجراء المقابلة الأولى مع المريض وأسرته ومحل عمله والمؤسسات الاجتماعية المختلفة وبالبحث الاجتماعي وينظم معظم أوجه نشاط العيادة النفسية.
- المساعدون النفسيون: مثل إخصائي القياس النفسي وإخصائي اضطرابات النطق والكلام وإخصائي العلاج بالعمل والعلاج باللعب... إلخ.
- الممرضون النفسيون: يتخرجون من معاهد التمريض ويدرسون ويتدربون على التمريض النفسي، حيث يقضون أكبر وقت مع المريض ويختصون باستجيب السلوك اليومي وسير العلاج وتقديمه والمشاركة في بعض أشكال العلاج مثل العلاج بالصدمات والعلاج النفسي الجماعي وتهيئة المناخ النفسي للصحة النفسية والشفاء.
- وتستخدم طرق متعددة لعلاج المشاكل النفسية ولكن علينا قبل ذكرها التعرف على بعض المصطلحات المهمة في مجال الصحة النفسية:
- وعلى رأسها مفهوم **المشكلة النفسية**:
- المشكلة النفسية: هي مشكلة أو صعوبة في التوافق أو اضطراب في السلوك وتحتاج إلى مساعدة تخصصية لحلها وعلاجها، بحيث تتنوع المشكلات النفسية ومن أمثلتها مشكلة نفسية



تسبب التأخر الدراسي، اضطرابات النوم، أمراض الكلام، مشكلات الزواج، المشكلات الجنسية، القلق، الاكتئاب.. إلخ

### والتعرف على الفرق بين السلوك السوي والسلوك اللاسوي:

السلوك السوي أو العادي: هو توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها ويظهر كل هذا من خلال سلوكيات سوية، والسلوك السوي هو السلوك العادي أي المألوف والغالب على حياة غالبية الناس والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيداً ومتوافقاً شخصياً وانفعالياً واجتماعياً.

السلوك غير السوي: اللاسوي هو الانحراف عما هو عادي والشذوذ عما هو سوي. وهو عدم توافق الفرد مع نفسه ومع بيئته وعدم شعوره بالرضا والسعادة في جوانب متعددة من حياته مما يدفعه لسلك سلوكيات غير سوية قد تعرضه لأن يعرض نفسه وغيره للأذى، ويحتاج البعض منهم زيارة المتخصصين النفسيين والسلوكيين، لمساعدته في التوافق والتكيف مع البيئة المحيطة والتكيف مع الذات وتخطي مشاكل مر بها أثرت في تلك الجوانب في شخصيته ونفسيته أدت لظهور تلك السلوكيات غير السوية.

والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكير ومشاعره ونشاطه ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصياً وانفعالياً واجتماعياً.

### ومن الطرق المستخدمة في التعامل مع المشاكل النفسية:

العلاج النفسي: هو نوع من العلاج يستخدم فيه أي طريقة نفسية لعلاج مشكلات أو اضطرابات أو أمراض ذات صبغة انفعالية يعاني منها المريض وتؤثر في سلوكه، وفيه يقوم المعالج النفسي بالعمل على إزالة الأعراض المرضية الموجودة أو تعديلها أو تعطيل أثرها، مع مساعدة المريض على حل مشكلاته الخاصة والتوافق مع بيئته واستغلال إمكانياته على خير وجه ومساعدته على تنمية شخصيته ودفعها في طريق النمو النفسي الصحي، بحيث يصبح المريض أكثر نضجاً وأكثر قدرة على التوافق النفسي في المستقبل.

### يهدف العلاج النفسي إلى:

- تهيئة مناخ علاجي وعلاقة علاجية مناسبة.
- إزالة العوامل والأسباب التي أدت إلى المرض.
- علاج أعراض المرض.



- حل المشكلات ومواجهتها وتحويلها من مشكلات مسيطرة إلى مشكلات مسيطر عليها.
- تعديل السلوك غير السوي وتعلم السلوك السوي الناضج.
- التخلص من المشكلات السلوكية، وزيادة البصيرة بالنسبة لها، وتعلم أساليب مواجهتها مستقبلاً.
- تحويل الخبرات المؤلمة إلى خبرات مفيدة يتعلم منها.
- تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني.

ومن أنواعه:

(العلاج النفسي الاجتماعي - العلاج النفسي المختصر - العلاج النفسي التديمي)

## العلاج السلوكي

هو أسلوب علاجي يستخدم مبادئ وقوانين السلوك ونظريات التعلم في العلاج النفسي، ويعتبر العلاج السلوكي محاولة لحل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن وذلك بضبط وتعديل السلوك المرضي المتمثل في الأعراض، وتنمية السلوك الإرادي السوي لدى الفرد، وفي إطار العلاج السلوكي تعتبر الأمراض النفسية تجميعات لعادات سلوكية خاطئة مكتسبة، ويفترض أن هذه العادات السلوكية يمكن علاجها إذا وضعت في بؤرة العلاج وغيرت واحدة تلو الأخرى. ويركز العلاج السلوكي على المشكلة الحالية للمريض وأعراض المرض النفسي كما يتمثل في السلوك المضطرب أو الشاذ.

## الإرشاد النفسي

هو عملية واعية مستمرة بناءة ومخططة، تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً، ويفهم خبراته، ويحدد مشكلاته وحاجاته، ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم إمكاناته بذكاء إلى أقصى حد مستطاع، وأن يحدد اختياراته ويتخذ قراراته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين في مراكز التوجيه والإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة.



### الإرشاد العلاجي

هو عملية مساعدة الفرد في اكتشاف وفهم وتحليل نفسه ومشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية التي تؤدي إلى سوء توافقه النفسي، والعمل على حل المشكلات بما يحقق أفضل مستوى للتوافق والصحة النفسية.

وتتلخص أهمية الإرشاد العلاجي في:

- يمر الفرد خلال مراحل نموه بفترات انتقال حرجة قد يتخللها صراعات وإحباطات وقد يلونها القلق والاكتئاب والخوف من المجهول.
- وضع حل لمشاكل التوافق النفسي والاجتماعي نتيجة تغيرات المناخ الاجتماعي السريع الفترة الحالية.
- التعامل مع مشاكل القلق.
- التعامل مع المشكلات الشخصية والانفعالية في حياته اليومية كيلا تصل إلى درجة المرض النفسي، ويجب الاهتمام بحل وعلاج هذه المشكلات قبل أن يزداد أمرها وتتطور إلى مشكلة نفسية.

### العلاج الاجتماعي أو البيئي

هو التعامل مع البيئة الاجتماعية للمريض وتعديلها أو تغييرها أو ضبطها أو نقل المريض إما مؤقتاً أو بصفة مستديمة من البيئة الاجتماعية التي أدت إلى مرضه إلى بيئة اجتماعية أخرى بما يتيح ويحقق التوافق النفسي السوي المنشود.

ويهدف هذا النوع من العلاج إلى تغيير وضبط البيئة الاجتماعية التي أدت إلى الاضطراب النفسي وجعلها بيئة اجتماعية علاجية سواء كان ذلك في الأسرة أو المدرسة أو في المستشفى أو في المؤسسة أو المجتمع بصفة عامة.

وهو علاج أكثر جدوى في حالات الأطفال والمراهقين، لأن الأطفال والمراهقين في مرحلة نمو وتكوين وتعديل سلوكهم أسهل، بينما الراشدون والكبار قد انتظم سلوكهم ونضج على النحو الذي أصبح عليه تعديل سلوكهم أصعب نسبياً.



## العلاج بالعمل:

يعتبر العمل من وجهة نظر العلاج النفسي للكبار وكأنه اللعب عند الأطفال باعتباره نوعاً من التعبير والتنفيس المريح، وذلك عن طريق مشاركة المريض في نشاط مهني، وهو من أهم الطرق والوسائل العلاجية في الأمراض النفسية، وهو علاج ضروري يكمل العلاج الجسدي والعلاج النفسي بكافة أنواعه، وأصبح وصف العمل المناسب للمريض من أهم ما يعني به المعالج.

## تكمُن أهمية العلاج بالعمل في:

- يجتنب المريض الملل والسأم ويشغل وقته ويجعل حياته مليئة بما يفيد خلال فترة العلاج.
- يقلل التوتر النفسي ويجعل المريض أقل احتياجاً للمهدئات.
- يكون بمثابة نشاط جسدي ينشط المرضى الكسولين المتواكلين وينمي انتباه المريض، ويجعل اهتمامه بما حوله مستمراً.
- يرفع روحه المعنوية، ويشعره أنه مازال ينتج شيئاً مفيداً، ويزيد من ثقته بنفسه وشعوره بالأمن النفسي، ويبعث فيه الأمل في التعافي.
- يخرج المريض بعيداً عن نفسه ويجدد اتصاله بالعالم الخارجي، ويساعد على اتصاله بالواقع والتوافق معه.
- يهيئ حياة اجتماعية متفاعلة يسودها التعاون والتنافس الصحي، مما ينتشله من الانطواء والاستغراق في أحلام اليقظة والتأمل في خيالاته وهلوساته.

## العلاج باللعب

يعتبر اللعب من طرق دراسة وتشخيص وعلاج مشكلات الأطفال، وما يفعله الطفل في اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف والمباهج والصراعات والهموم اللاشعورية، وتتلخص أهمية هذا النوع من العلاج في:

- يتيح فرصة للتعبير عن الدوافع والاتجاهات والمشاعر والصراعات والإحباطات وعدم الأمان والقلق. يبين ما لدى الطفل من مخاوف ومشاعر بالذنب والقلق والعداية.
- يساعد الطفل على الاستبصار في متابعة ومعرفة أسبابها وإيجاد حلول لها مع الأبوين والإخوة.



- يفيد العلاج باللعب في الأغراض الوقائية، وذلك مثلاً عن طريق ملاحظة الطفل لخبرة ميلاد طفل جديد حتى نقيه شر ردود الفعل المعروفة حين يفاجأ بهذا الميلاد.

### العلاج بالقراءة

يطلق عليه "القراءة العلاجية" هو علاج مساعد غير مباشر ذو قيمة كبيرة في كثير من الأحيان، ويعتبر بعض المعالجين العلاج بالقراءة نوعاً من العلاج بالعمل جنباً إلى جنب الألعاب الرياضية والنشاط الجماعي.

والعلاج بالقراءة علاج متعدد الأهداف ومنه:

- معلومات وميول.
- اتصال بالواقع.
- التسلية.

### العلاج العقلاني - الانفعالي

هو محاولة إدخال المنطق والعمل في الإرشاد والعلاج النفسي، وهو علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المريض لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي إلى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي.

يهدف هذا النوع إلى:

- مساعدة المريض في تعرف أفكاره غير العقلانية التي تسبب ردود فعل غير مناسبة لديه نحو العالم.
- حث المريض على الشك والاعتراض على أفكاره غير العقلانية.
- محاربة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاطئة لدى المريض.
- التخلص من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالإقناع العقلي المنطقي، وإعادة تنظيم نظام المعتقدات لدى المريض.

### العلاج بالرسم

طريقة تقوم على تناول واستخدام وسائل التعبير الفني وتوظيفها بأسلوب منظم ومخطط، لتحقيق أغراض تشخيصية وعلاجية وتنموية، في أنشطة فردية أو جماعية، حرة أو مقيدة، وفقاً لأهداف خطة العلاج، وتطور مراحلها، وأغراض المعالج، وحاجات المريض.





## ويهدف العلاج بالرسم إلى:

- مساعدة المريض على إعادة بناء الطريقة التي ينظم بها حياته ويعيشها ويدركها.
- طرح الخبرات الحياتية المؤلمة غير المرغوب فيها واستبدالها بخبرات مثمرة وذات قيمة.
- تحريك المريض من حالة الشعور بالاغتراب، والعدوانية، والتمركز حول الذات، والقلق، وما شابه ذلك، إلى حالة تسودها مشاعر الحب والتعاطف والرغبة في التعلم والنمو، والإقبال على الحياة والشعور بالتوازن والسلام الداخلي.

## العلاج الموسيقي

هو تعامل موسيقي مع المريض بهدف علاجي وهو حل المشكلات والتغلب على الاضطرابات وعلاج الأمراض النفسية والوصول إلى حالة التوافق والصحة النفسية.

## ومن أهداف العلاج الموسيقي:

تحسين السلوك الاجتماعي والانفعالي ونمو الشخصية ككل عن طريق خبرات موسيقية مدروسة.





## القسم الثاني

الصحة النفسية في الحياة الكشفية



## الصحة النفسية في الحياة الكشفية

الحركة الكشفية مدرسة لتعليم المهارات الحياتية اللازمة، وهي مرتع للعيش السليم والمتوازن، انطلاقاً من كل مبادئها وقيمها وطريقتها المتفردة التي تستمد فعاليتها من الأداء الميداني والتطبيقي العملي.

لا يمكن أبداً الحديث عن هذا التميز والتفرد في الحركة الكشفية دون العيش بين أغوارها والانصهار في برامجها والاقتراء بمكوناتها، إنها فضاء فسيح يشمل الجميع دون استثناء، لذلك فالحركة الكشفية تعاش وليس كلمة تقال كما يحلو لغالبية منتسبيها تعريفها وتسميتها، فهم من خبروا هذا الكنز الكبير الذي تحويه هذه الحركة الكبيرة في أدائها وشموليتها.

## الحياة الكشفية

إن مفهوم الحياة الكشفية سيقودنا حتماً نحو تجزئة هذا المفهوم بكل واقعية، لذلك فالحياة في معناها العام قد تحيلنا إلى كونها مجمل الأحداث التي نعيشها ونشاركها مع باقي مكونات المجتمع، إنها سيرورة بناء وإثبات وجودنا وفعاليتنا وأثرنا المستمر، أما الكشفية فمعناها تلك الحركة التربوية والتنموية والتطوعية الفعالة لخدمة الإنسان والآخرين، إنها روح متدفقة من المعاني والقيم الإنسانية المختلفة داخل فضاءات غالبيتها مفتوحة، لإتاحة الفرصة نحو الانطلاق والإبداع والتميز.

## البرامج الكشفية خدمة للصحة النفسية

عمدت الحركة الكشفية منذ نشأتها على إعداد وتنظيم البرامج التي تساعد الفتية والشباب على تطوير وتعزيز المهارات الحياتية التي غالباً ما تكون لها فوائد تدوم مدى الحياة باعتبار هذه المهارات الإنسانية تكاد تكون الخيط الناظم لبناء شخصية الإنسان وإعداده لتحمل المسؤوليات ومجابهة صعاب الحياة بكفاءة وفعالية عاليتين، آخذين بعين الاعتبار التكاليف الباهظة التي يتحملها الأشخاص والمجتمع لعلاج الأمراض النفسية وصعوبات الاندماج في المجتمع، فالتركيز على البرامج الكشفية خصوصاً في الأماكن المفتوحة يعتبر حلاً مناسباً و ملائماً.

وهنا لا بد من ذكر أهم المهارات التي تتحقق تلقائياً من خلال الحياة في الحركة الكشفية:

- مهارة الاعتماد على الذات: من خلال القيام بالواجبات اليومية في المخيمات والمعسكرات جنبا إلى جنب مع باقي أعضاء المجموعة الصغرى (السداسيات والطلائع والعشائر..).



## دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

الصحة النفسية في الحياة الكشفية

- التعامل مع المشكلات: فالكشاف بطبعه يحب المغامرة والتحديات انطلاقاً من علمه المسبق بوجود صعوبات قد تعترض طريق ممارسته لحياة الكشف، فهو بالفطرة معتاد على إدراك استباقية حدوث مشكلات هو بالأحرى مستعد لمواجهتها في إطارها المناسب دون جعلها ممتدة أو مركبة.
- اتخاذ القرارات: الحياة الكشفية مدرسة مثالية لممارسة القرارات والتعود عليها واختيار الأفضل والأنسب منها، لكونها تستجيب لمفهوم القيادة لدى كل الممارسين ولو كانوا أطفالاً من فئة الأشبال والكشافين المبتدئين.
- تنظيم العواطف: إشاعة الحب والعواطف الإنسانية النبيلة من شيم العيش في أغوار الحركة الكشفية، انطلاقاً من المسؤولية المشتركة واعتماد شعار النجاح الجماعي للطبيعة والفرقة، وهو ما يساعد على تعزيز روح ومعاني المحبة التلقائية بين كل المنتسبين.
- تعزيز العلاقات: الطريقة الكشفية مثال واضح وقوي لتعزيز وتقوية وبناء العلاقات الإيجابية بين كل المنتسبين انطلاقاً من نظام المجموعات الصغيرة وانتقالاً إلى الحياة في الطبيعة ومروراً بالتعلم بالممارسة، فالعلاقات دينامية وحيوية متجددة تتيحها الحركة الكشفية وتجعلها مبنية على أسس متينة وقوية.
- التحفيز الذاتي: كلما تتبعنا أنشطة وبرامج الحركة الكشفية أثار انتباهنا الشديد كيف للأطفال والفتية والشباب أن يستلهموا همهم المهاراتية والعملية الميدانية من خلال تشجيع أنفسهم بأنفسهم انطلاقاً من يقينهم بأهمية وقيمة وعائد الحركة الكشفية على شخصيتهم وأثرهم الاجتماعي.
- المرونة: الحركة الكشفية أرض خصبة تمنح الكشافة الفرصة ليتمتعوا بالمرونة ويتعاملوا مع ما تحمله الحياة لهم، سواء كانت أنشطة تتعلق بالأنشطة الداخلية أو أنشطة المخيمات والطبيعة أو حتى المشاركة في بعض الألعاب الجماعية بمرونة كافية، بدلاً من الخوض في جزئيات الأمور وتعقيدها.

### الحركة الكشفية مجال ممارسة آمنة لإكساب المنتسبين مناعة ضد الاضطرابات النفسية

#### الحركة الكشفية والعلاج الوظيفي:

العلاج الوظيفي يعد من الأساليب العلاجية المهمة للانتقال من حياة التبعية والخلل الوظيفي إلى حياة الأداء الوظيفي المستقل.



مثلما تركز الحركة الكشفية على الأداء العملي والممارسة الميدانية لتقوية الشعور بالانتماء الاجتماعي فإن العلاج الوظيفي هو الآخر يسعى لتحقيق هذا الغرض للسماح لكل شخص في أن يمارس قدرته الوظيفية والعمل بشكل مستقل قدر الإمكان.

يمكن للحركة الكشفية أن تكون بديلا مناسباً في مجموعة من الحالات للعلاج الوظيفي من خلال مساعدة مجموعة من الأطفال خصوصا في بعض الحالات:

- الأطفال الذين يعانون من اضطرابات النمو التي تعوق مهاراتهم الحركية، والمعرفة والحسية.

- الأطفال الذين يعانون من صعوبات محددة تعوق قدراتهم الوظيفية، التنظيمية أو الحركية.

- الأطفال والبالغون الذين يعانون من الإعاقة النفسية التي تؤثر في أدائهم اليومي.

لذلك فالحركة الكشفية قد تساعد بشكل تلقائي هؤلاء الأطفال والشباب على الانتقال من وضع الاضطراب الخفيف إلى وضع يستطيع فيه أن يستغل كامل إمكاناته الوظيفية بشكل يتناسب مع جيله بقدر الإمكان، مع الأخذ بالحسبان إعاقته وصعوباته. انطلاقاً من أربعة عناصر رئيسية:

- اكتساب المهارات والتدريب عليها؛
- تنفيذ الواجبات والالتزامات داخل نظام الفرقة الكشفية بالتداول الطبيعي على المهام؛
- ملاءمة البيئة للاحتياجات وللخصوصيات المرحلية انطلاقاً مما تتوفر عليه الحركة الكشفية من مناهج تطبيقية لجميع المراحل السنية؛
- تعزيز التعليمات بالممارسة والتطبيق من خلال العمل جنباً إلى جنب مع أقرانه كشخص بالغ وعدم حمايته أكثر من اللازم.

وهو ما قد يؤهل الحركة الكشفية لكي تكون محدداً أساسياً لإعادة التأهيل بهدف إكساب المهارات والسماح لمنتسبيها في التعامل مع اضطراب خفيف معين والعيش في حياة مستقلة تحترم استقلاليتها وقدراته وتحسين قدراته الوظيفية ليساهم في توفير أسس النجاح والإنجاز وتحسين الثقة بالنفس وتعزيز الشعور بالسيطرة والقدرة، انطلاقاً من ٣ أهداف رئيسية كبرى:

- تعزيز استقلالية الفرد الشخصية والاجتماعية والمهنية؛
- تحسين قدراته الإبداعية والتواصلية والإنتاجية؛
- دمج الفرد في مجتمعه والتغلب على جوانب القصور أو العجز الناتج عن بعض الاضطرابات النفسية الخفيفة.



## دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

### الحركة الكشفية والعلاج باللعب

تعتمد الحركة الكشفية في برامجها على التنويع الذي يجمع بين طياته عناصر الاستفادة والتعليمات إلى جانب المهارات وتعزيز القدرات، إلا أن ذلك من الضروري أن يتخلله مجال مهم للترويج عن النفس عن طريق مجموعة من العناصر، نذكر منها:  
النشيد؛ القصة؛ الصيحة؛ اللعبة...

ويعتبر مجال الألعاب خصوصاً في الحركة الكشفية أحد أبرز المحركات الأساسية لممارسة الهوايات والانطلاق في التعبير عن القدرات والإمكانات في تفاعل لكل الحواس والإدراكات، حيث كلما أعطيت فرصة للبحث واللعب بحرية ستساهم دون شك في مساعدة الفتية والشباب الذين يعانون اضطرابات وإشكالات نفسية من معالجة مشاكلهم الخاصة بشكل تلقائي غير تدخلية وغير مباشر، بغية تعزيز قدراتهم على التعبير عن مشاعرهم تجاه أنفسهم وبيئتهم، حيث تعتبر السمة الرئيسية في العلاج باللعب غير الموجه خصوصاً في الحركة الكشفية هو أنه لديه عدد قليل في الحدود المشروطة ولهذا يمكن أن يستعمل في أي عمر.

وهنا لابد من الإشارة إلى عنصر مركزي أساسي في مسألة ممارسة اللعب في الحركة الكشفية ويتعلق بقدرتها على إشراك الآباء والأمهات وأولياء الأمور في ممارسة أنشطة أبنائهم جنباً إلى جنب في تنافس وتناغم فريد من نوعه وهو ما قد يساعد على تحسين سلوك أبنائهم ومساعدتهم أيضاً على التغلب على مشاكلهم النفسية والاجتماعية والعاطفية والتي تحاكي الألعاب المرحية والمتناغمة والتفاعلات المتبادلة، وأظهرت الدراسات أن هذا النوع من العلاج فعال في تغيير سلوك الأطفال وخاصة الأطفال الذين يعانون من اضطرابات التعلق.

### الحركة الكشفية مساحة آمنة لتعزيز الصحة النفسية

أكثر من قرن كامل على وجود الحركة الكشفية في العالم واستمراريتها بقوة وفعالية بل بتزايد وإقبال كبير قد يعطينا سياقاً موضوعياً كون أثرها البالغ في المجتمع يتضاعف ويتطور خصوصاً ومعظم الأطفال والمراهقين يعتمدون على التقنيات التكنولوجية الحديثة سواء في الألعاب أو التعليم أو التواصل الاجتماعي مع الأقران، وهو الأمر الذي أصبح خطراً حقيقياً على الأطفال حيث أصبحوا أقل نشاطاً وأكثر عرضة للأمراض النفسية في عمر مبكر مع بروز أكبر لمعاناة تتعلق بالوحدة والخجل والتنمر والاستغلال.





وتبعاً لذلك كانت الحركة الكشفية وما زالت وستبقى مصدراً للحضور والعمل الجماعي والتفاعل مع العالم الحقيقي لمساعدة الأطفال و الفتيّة و الشباب من أجل العيش بطريقة أكثر صحة وتوازن على المستويين البدني والنفسي..

وغالباً ما كانت النتائج مذهلة بتوفر أكبر قدر من الصحة النفسية والذهنية داخل أنشطة الحركة الكشفية، وهو الأمر الذي يشير بوضوح إلى أن البرامج التي تدعم المرونة والتفاعل الاجتماعي من خلال تطوير الإمكانيات الذاتية للأطفال ودفعهم للتعلم الذاتي من خلال تجاربهم كانت بمثابة حماية عقلية حافظت على صحة الدماغ العضوية.

ولعل مجموعة من الدراسات العلمية والميدانية من خلال التتبع والتقييم والتقويم والملاحظة أثبتت أن النشاط الكشفى يعتبر بمثابة مصحة علاجية شاملة للأطفال في هذه الأيام حيث يقدم لهم الكثير على صعيد الصحة بداية من النشاط البدني المكثف نهاية إلى الاعتماد على الذات واكتشاف القدرات الكامنة والشخصية لكل فرد وأيضاً يمكن اعتباره بداية مبكرة للقيادة ومواجهة المشكلات المختلفة والتغلب عليها والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وهو الأمر الذي أدى بمجموعة من المتخصصين إلى تسمية الكشفة "بوحدة الحماية الاجتماعية" نظراً لأهميتها البالغة.

إذ إنها تتفوق على الأندية والفروع التي توفر النشاط البدني والحياة الاجتماعية وتعتمد على التوظيف الأمثل للمهارات للاستفادة من الإمكانيات البسيطة وضرورة التعايش مع الآخر والتعاون معه.

### الحركة الكشفية والاهتمام بتلبية الاحتياجات النفسية للمراحل العمرية

الاهتمام بالصحة النفسية للأطفال والشباب من المفاهيم الأساسية التي لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، ويمكن أن تكون في بعض الأحيان أكثر أهمية منها؛ وذلك لتأثيرها الكبير في التكوين النفسي وبناء الشخصية في المستقبل.

لذلك تسعى الحركة الكشفية إلى إخضاع المراحل العمرية للأطفال والفتية والشباب على اختلاف سنهم لوعي علمي، عبر تحديدها لاحتياجات الجنسين، كما يوضحها المنهاج والبرنامج بمختلف فقراته عند وضع الأنشطة لكل فئة عمرية، معتبرين التسلسل الذي يتناسب مع الخصوصيات العمرية والجنسية، حتى يتمكن كل منخرط أو منخرطة في الحركة من الاستفادة القصوى من خبراته السابقة لبناء الخبرات اللاحقة.





## دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

حيث تعتمد الحركة الكشفية في عملية التقسيم العمري داخل الحركة الكشفية، على مراحل النمو القريبة من هذه الاحتياجات وتسمى المراحل الكشفية (علما أن المنظمة الكشفية العربية - الإقليم الكشفي العربي قد أحدث عليها تعديلات مهمة لتصبح مناهجها مطورة ومتماشية مع العصر)

- مرحلة البراعم في الأغلب من ٥ سنوات إلى ٨ سنوات
- مرحلة ما قبل المدرسة، وتقابل سن المهد والطفولة المتوسطة.
- مرحلة دقيقة وحساسة تستوجب العناية الفائقة والتعامل الخاص والبرنامج الموجه والمدرّس بطريقة علمية، خصوصا أننا نتحدث عن مرحلة نمو تخص الطفولة الصغرى، والتي تتغذى أساسا على الاكتشاف وفهم أغوار العالم عن طريق السؤال والبحث ومحاولة الفهم، وهو ما قد يجعل العملية من حيث تدبير برامجها معقدة وتحتاج إلى فلسفة خاصة تراعي احتياجاتها.
- لكن الحركة الكشفية بفضل ديناميتها قد تكون حلا مميّزا لمساعدة هؤلاء الأطفال على تحسين صحتهم النفسية من البداية والانصهار في عالم العطاء والفعل الميداني والاكتشاف الفطري الطبيعي عن طريق إعدادهم بطريقة سليمة للحياة ومن خلال تعويدهم على النظام والانضباط والتعاون والمحبة والشجاعة والاعتماد على النفس والصدق في القول لكي يشبوا مواطنين صالحين يقومون بواجباتهم باندفاع ذاتي وإرادة حرة متمكنين من تكوين الشخصية المتكاملة لتشكيل حجر الأساس لمراحل الكشفية المتلاحقة.
- مرحلة الأشبال أو الجراميز والفرشاشات من ٩ سنوات إلى ١٢ سنة
- مرحلة التعليم الابتدائي، وتقابل فترة الطفولة المتأخرة.
- مرحلة مهمة وأساسية في بناء الإنسان وتحسين قدرات عمل الجسم الداخلي وتنمية اللياقة البدنية، إنها مرحلة استكشاف من سياق آخر يعتمد على تنمية الميول والهوايات الشخصية، والاقتداء بالكبار لاكتساب الخبرة وتنمية الثقة بالنفس وتنمية حب الاستطلاع والمغامرة الصغيرة عن طريق ربط وتكوين العلاقات بين الأشياء لاكتساب مفاهيم وحقائق جديدة وإتاحة الفرصة للتعلم بالممارسة والتعرف على العائلة والوطن وأهميتهم للفرد والمجتمع وهو ما يجعل الحركة الكشفية أكثر استيعابا لهذه المرحلة التي تتميز عموما ببرنامج ومناهج خاصين لاكتساب القيم الحسية والمعنوية التي توفرها الحركة الكشفية خصوصا عن طريق تنمية الإحساس بالاندماج والتأثير والتأثر خلال ممارسة أنشطة هذه المرحلة وخاصة في الألعاب والمسابقات المختلفة.



- مرحلة فتيان وفتيات الكشف من ١٣ سنة إلى ١٥ سنة
  - مرحلة التعليم الإعدادي، وتقابل فترة مرحلة البلوغ.
- مرحلة متقدمة في النمو وبروز الشخصية وفق مرتكزات تتعلق أساسا بالوعي بالذات وتدبير الاختلاف، ولعلها مرحلة تتميز بعلامات وخصائص يمكن إيجازها في النمو المتدرج للجسد والنضج الجنسي والتحول النفسي والاختلاف الاجتماعي.
- ونظرا لكون الحركة الكشفية أكثر اهتماما بهذه المرحلة خصوصا على مستوى إشباع الاحتياجات الضرورية فإنها أكثر وعيا في إدارة برامج هذه المرحلة من خلال إيجاد فرص ملائمة لعلاج مضامين الصراع الداخلي والخجل و العزلة ووحدة الطبع والعصبية وكذا التمرد في بعض الأحيان، إضافة إلى الاهتمام الضروري و الملح بأهمية تنمية القدرات والمهارات البدنية والصحية والربط بين التغيرات البدنية في هذه المرحلة ومتطلباتها، وإشباع العلاقات الشخصية والتفاعل في الطلائع واكتساب مهارات القيادة والعمل الجماعي، وتوفير وتشجيع الهوايات الفردية والمهارات بما ينمي الإحساس بالإنجاز الفردي والتفكير بطريقة صحيحة لحل المشكلات خصوصا عندما يتعلق الأمر بتوفير الأنشطة المتميزة التي تتحدى القدرات وتفي بحاجات الأعضاء وطاقاتهم، وتشجيع حياة الخلاء وتوفير الفرص لاكتساب المهارات اللازمة لخدمة المجتمع واكتساب مفاهيم جديدة للبيئة وتنمية السلوك القويم لاكتساب القيم الأخلاقية والاجتماعية والحفاظ على الروح الكشفية.
- مرحلة فتيان وفتيات الكشف المتقدم من ١٦ سنة إلى ١٨ سنة
  - مرحلة التعليم الثانوي، وتقابل فترة المراهقة.
- مرحلة تتسم عموما بالبحث عن الاستقلالية وتدفع العواطف والسعي نحو تنمية الذات وتطويرها بشكل شخصي وهو ما قد يحدث علامات وخصائص تتعلق بالانطلاق نحو بناء العلاقات وتطويرها عن طريق التعبير عن الذات والسعي نحو المغامرة والاندماج والبحث عن الهوية الذاتية.
- جل مكونات وإرهاصات هذه المرحلة تأخذها الحركة الكشفية بوعي تام من أجل تسديد إوجاجها وتقويمها بشكل مميز وفريد خصوصا مع وجود تضخم الأنا في كثير من الأحيان، إذ يتم التركيز في كل الأنشطة والبرامج المتاحة على أهمية المشاركة الفعلية لتحقيق وإبراز كل تلك القدرات في أجواء من الحماسة والانضباط واحترام الآخرين.



## دليل الأنشطة الكشفية للصحة النفسية

كما أن الحركة الكشفية توفر المنهج الديموقراطي في المناقشة والتواصل الفعال والإيجابي خصوصاً مع الاعتماد على المهارات الكشفية والقيادية والقدرات المهنية وتوفير الفرص المناسبة لإتقان مهاراتها

كما أن المرحلة تتيح فرصة القيام بأدوار حقيقية ومفيدة والمشاركة في أنشطة ثقافية واجتماعية لغرس روح المواطنة وخدمة المجتمع والالتزام بالوعد والقانون وتوفير الفرص للتقدم.

- مرحلة الجواله والدليلات من ١٩ سنة إلى ٢٦ سنة
  - مرحلة التعليم الجامعي أو العالي، وتقابل فترة المراهقة المتأخرة، والرشد.
- مرحلة تتسم بالارتقاء بمستوى الأداء البدني والسعي نحو تحقيق الصحة والنشاط، مرحلة بروح المسؤولية والانتماء وإرساء أسس العمل بروح الجماعة، يتم الاشتغال فيها على التقدم الذاتي من خلال تنمية المهارات والإحساس بالهوية والإحساس بأهمية اتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية عن طريق الانفتاح على المجتمعات الخارجية وأنظمتها وتكوين صداقات دائمة والانطلاق والعيش في الخلاء واكتشاف الذات
- وهنا يكون لوقع الانتماء للحركة الكشفية دور بارز ومهم خصوصاً عند الاهتمام بتنمية المهارات القيادية المختلفة في أنشطة المغامرات وتسلق الجبال والإبحار والإسعافات الأولية وحياة الخلاء والتخييم الثابت والمتنقل والاستكشاف داخل وخارج الوطن والأهم خدمة الوطن والمجتمع والبيئة والالتزام الطوعي بمبادئ الحركة الكشفية.



## القسم الثالث

أنشطة مقترحة للمراحل الكشفية  
للصحة النفسية



### الأنشطة والألعاب التربوية الكشفية مجال خصب لدعم وتقوية وعلاج الصحة النفسية

مما يمكن ملاحظته ومتابعته بشكل ميداني وعملي وتطبيقي، أن الحركة الكشفية بكل مكوناتها وعناصرها وطريقتها تسعى إلى مواكبة وتتبع ودعم كل الفئات العمرية بالبرامج والأنشطة المتنوعة التي تهتم أساسا بتلبية الاحتياجات الضرورية مما قد يساعد عمليا على تعديل مجموعة من السلوكيات والاضطرابات التي قد تتوافق مع مرحلة سنية معينة؛ كما يعد عنصرا أساسيا في النمو الانفعالي باعتباره مؤشرا قويا على تنمية القدرة والكفاءة على التعبير عن الاحتياجات الضرورية والملحة خصوصا النفسية حتى يستطيع إشباعها في ظل مجتمع متغير ومتحول يضع قيودا على هذه المتطلبات، وبالتالي فالحركة الكشفية تعد مقياسا علميا بحتا خصوصا في مجال التقويم، بمعنى تسديد كل الإعوجاجات المختلفة سواء في السلوك أو القيم وحتى الاتجاهات.

من هذا المنطلق المبني أساسا على التنوع والاندماج نجد أنشطة الألعاب الكشفية المختلفة سواء في المقرات الداخلية أو في الفضاءات المفتوحة مثل المخيمات و المعسكرات وحتى في التدريب التكويني و التأهيلات المختلفة.

وهو ما يؤكد بالملحوس ما تطرقنا إليه سابقا بخصوص أهمية وأدوار اللعب والأنشطة في حياة الأطفال والفتية والشباب على مستوى التعليم والتنشئة الاجتماعية وكذا في الرفع من كفاءة ممارسة المهارات الحياتية وفهم تجلياتها وأبعادها النفسية والاجتماعية وبالتالي تطوير الملكات والقدرات الكفيلة بتحسين الأداء الاجتماعي وتقليل هوة المشاكل النفسية والعلائقية.

من المهم هنا الإشارة إلى أن إجراء ألعاب وأنشطة ترفيهية وحدها لن تكون السبيل الوحيد لعلاج الاضطرابات النفسية، لكن باستطاعة هذا الدعم النفسي الاجتماعي غير المباشر أن يكون ميسرا إيجابيا وفاعلا خصوصا إذا كان متكررا، وأن يكون مساعدا للتعافي من مجموعة التجارب السلبية المترتبة على مضامين سابقة عبارة عن مشاكل أو صراعات أو ضغوط يومية.





## النشاط (١)

# في الدائرة خطوط

البراعم والأشبال والكشافات والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: التعارف والتركيز والإصغاء

### خطوات النشاط:

- يقف المشاركون في الدائرة. ويطلب الميسر من كل مشارك أن يذكر اسمه بصوت واضح كي يتمكن الجميع من تذكره عند البدء باللعب.
- ينادي الميسر بصفة معينة فيغير كل من يحمل هذه الصفة مكانه داخل الدائرة. مثلاً: كل من يحب أن يلبس حذاء رياضياً.. كل من يحب النوم... كل من يحب البحر... كل من ترتيبه في العائلة (مثلاً الأول بين إخوته..). كل من يحب اللون الأحمر... الخ.
- يقف المشاركون في دائرة ويبدأ أحدهم بالنظر إلى شخص آخر في الدائرة. فيسميه باسمه، ثم ينطلق بخط مستقيم باتجاهه ليأخذ مكانه؛ في حين يبدأ ذاك الآخر الذي جرت تسميته بالتحرك فور سماع اسمه، فينظر إلى شخص جديد في الدائرة فيسميه باسمه. ثم ينطلق نحوه. وهكذا دواليك.
- مع الوقت، يمكن للميسر أن يطلب من المشاركين أن يسرعوا الإيقاع؛ فينشأ إيقاع حيوي داخل المجموعة يبعث فيهم الطاقة ويستدعي التركيز، كما يفعل التمرين فعلة الأساسي في كسر الجليد وجعل المشاركين يحفظون أسماء بعضهم البعض.





## النشاط (٢)

# قواعد العمل

نشاط جماعي

البراعم والأشبال والكشافة والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: بناء قواعد العمل الجماعي بهدف تيسير النشاطات وتأمين بيئة داعمة ومريحة للنقاش والتعبير الحر والتطور الإيجابي.

## التحضيرات والاحتياجات: أوراق كتابة كبيرة (أو ورق قلاب إذا وجد) أقلام ملونة

### خطوات النشاط:

يشرح المنشط هدف النشاط، مؤكداً على أهمية مشاركة الجميع في وضع قواعد العمل لضمان الالتزام بها واحترامها. في أثناء اللقاءات. سوف نعالج مواضيع مهمة تؤثر في الصحة النفسية ما يتطلب احترام الخصوصية وتقبل الرأي المختلف. ويشجع الميسر المشاركين على اقتراح قواعد، يكتبها بعد مناقشتها في المجموعة على أوراق كبيرة تعلق على الحائط ليراها الجميع في أثناء اللقاءات. يمكن أن تشمل قواعد العمل النقاط التالية:

- الانتباه إلى الوقت
- عدم التمييز
- الاستماع وعدم المقاطعة
- احترام جميع الآراء
- المحافظة على السرية
- بذل الجهد من جانب كل منا كي تتقدم المجموعة



## النشاط (٣)

# رسوم المجموعة

البراعم والأشبال والكشافة والكشاف المتقدم والجوالة  
الوقت: ٤٥ دقيقة

الهدف:

تطوير مهارات العمل الجماعي  
تطوير مهارات حل المشكلات  
تطوير مهارات التخطيط

العمل على بناء المجموعة  
تقبل وتقدير الفروق الفردية والتنوع  
تطوير مهارات التواصل

### التحضيرات والاحتياجات:

- لوحة مرسومة
- لوح كبير أو لوح من الأوراق الكبيرة يمكن أن يراه الجميع
- طباشير أو أقلام تلوين

### خطوات النشاط:

- يُوزَّع المشاركون والمشاركات إلى ثلاث مجموعات: مجموعة الرسامين ومجموعة المتحدثين ومجموعة المشاهدين.
- تُعرض لوحة الرسوم على مجموعة المشاهدين فقط.
- تحاول مجموعة المشاهدين أن تصف اللوحة لمجموعة المتحدثين باستخدام لغة الجسد وتعابير الوجه. ولا يجوز للمشاهدين أن يستخدموا الكلام أو أي وسيلة تواصل شفهي.
- تحاول مجموعة المتحدثين أن ترسل رسائل شفوية عن شكل الرسم إلى مجموعة الرسامين محاولة وصف التصميم دون أن تراه.
- تحاول مجموعة الرسامين إعادة رسم اللوحة الأصلية التي لا تراها بالاعتماد على ما تم سماعه من مجموعة المتحدثين فقط.
- تكتمل المبادرة عندما يكون الجميع راضياً عما أوجدوه من تصميم جديد بالإجماع.



## النشاط (٤)

# المنارة

البراعم والأشبال والكشافة والكشاف المتقدم

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: تعزيز الشعور بالثقة والأمان مع الآخر

### خطوات النشاط:

- يفضل أن يمارس هذا النشاط في غابة فيها أشجار أو مكان فيه بعض العوائق
- تتوزع المجموعة إلى أزواج ويسير أحد المشاركين من كل اثنين معصوب العينين أو عيناه مغلقتان. يوجهه زميله كي لا يصطدم بأي عائق. يتبادل المشاركون الأدوار.
- أحد أفضل السبل لتطوير علاقات الصداقة هو اللعب. وبالتالي يساعد هذا النشاط على قيام فريق لبناء الصداقة بين الشباب الذين هم أكثر استعداداً للتسامح وأقل رغبة في الحكم مسبقاً. وهذا يعني أنه عندما تلعب مجموعات الشباب ألعاباً لبناء الصداقة، يكون التأثير في دينامية المجموعة واضحاً. وتزداد العلاقات الإيجابية المؤدية إلى بناء الصداقات.
- من أجل الوصول إلى الأهداف وإقامة اتصالات وصداقات وخلق جو من المرح، على المشاركين أن يعلموا أن عملية توجيه شخص معصوب العينين بأمان هو الهدف المباشر من التمرين.
- بعد الانتهاء، يُنصح بالتحدث مع المشاركين عن المشاعر التي نتجت عن النشاط كالشعور بالخوف بداية ثم الشعور بالثقة والأمان بعد ذلك.





## النشاط (٥)

# صورتي الخاصة

نشاط جماعي

البراعم والأشبال والكشافات والكشاف المتقدم والجوالة  
الوقت: ٦٠ دقيقة

### الهدف:

- اكتشاف أن كلّ مشارك منا هو شخص فريد ومميز وذلك عبر التفكير في صورنا الذهنية عن أنفسنا.
- تعزيز الإدراك لدى المشاركين بأن مرحلة المراهقة غالباً ما تتضمن الشعور بأن المظهر الخارجي يمثل القيمة الأساسية للشخصية.
- تعزيز الوعي الذاتي والتفكير في نظرة الآخرين إلينا وفي الجوانب التي لا نريد أن يراها الآخرون.



### التحضيرات والاحتياجات:

- الطلب من المشاركين في يوم سابق لهذا اللقاء أن يأتوا بصور فوتوغرافية أو أي غرض يعبر عن المظهر الخارجي. منها ما يحبونه ومنها ما لا يحبونه. يمكن أن تكون الصورة على الهاتف أو أي أداة أخرى

### خطوات النشاط:

المشاركون يأتون بصور فوتوغرافية مختلفة لهم ولكنهم ليسوا ملزمين بعرضها على المجموعة. يمكنهم اختيار ما يرغبون في عرضه وتشاركه مع الآخرين وما يرغبون في الاحتفاظ به لأنفسهم.

يناقش الميسر مع المشاركين أهمية الشعور الإيجابي تجاه صورتنا وشكلنا ومدى تأثير ذلك في ثقتنا بأنفسنا. ويطرح الميسر الأسئلة التالية بهدف إثارة النقاش:

- لماذا نحب بعض الصور وليس غيرها؟
  - ما هي صورتنا الذهنية عن ذاتنا؟
  - ما الذي يرضينا وما الذي لا يرضينا في الصور التي رأيناها؟
  - كيف يؤثر ذلك في صحتنا النفسية؟
- يشجع الميسر المشاركين على التكلّم أو عرض صورهم على المجموعة ولكن دون إجبارهم على ذلك.



## النشاط (٦)

# تعرف إلى شخص مميز

الأشبال والكشافات والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ٤٠ دقيقة

الهدف:

- اكتشاف أن كلّ مشارك هو شخص فريد ومميز وذلك عبر التفكير في صورتنا الذهنية عن أنفسنا.
- تعزيز الوعي الذاتي والتفكير في نظرة الآخرين إلينا.

## التحضيرات والاحتياجات: مرآة وقطعة قماش خطوات النشاط:

- قبل بدء التمرين يخبر الميسر المشاركين بأنهم سوف يتعرفون إلى شخص مميز. ويتابع قائلاً: لدي صورة لهذا الشخص يمكنكم رؤيتها بغية التعرف إليه. وهو شخص محبوب ومميز ولديه بعض نقاط الاختلاف عن الآخرين، وقد يكون هذا الاختلاف إيجابياً وعليكم أن تقرروا ذلك بشكل فردي أولاً.
- ويتابع الميسر قائلاً: على كل مشارك أن يحاول الاهتمام بصاحب الصورة جيداً. على أمل أن تتحسن معرفته به قليلاً خلال اللقاءات المقبلة. من الضروري التكتّم حول هوية صاحب الصورة وعدم الإدلاء بأي معلومة للآخرين في أثناء وقت التمرين.
- يدعو الميسر المشاركين واحداً تلو الآخر كي يأتي إليه. يحمل الميسر مرآة مغطاة بقطعة من القماش ويخبئها عن باقي المجموعة. يعد المشارك بعدم البوح بهوية صاحب الصورة قبل أن يرفع الميسر قطعة القماش. فيرى المشارك نفسه في المرآة. وهكذا يأتي المشاركون جميعاً على التوالي لرؤية الصورة.



## النشاط (V)

# الشخص الأسعد في العالم

الكشافة والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ١٥ دقيقة

الهدف: تعزيز الوعي الذاتي عبر تحديد ما يشعرونا بالسعادة

## التحضيرات والاحتياجات: أوراق وأقلام تلوين تمهيد للنشاط:

- يهدف النشاط إلى إثارة وعي المشاركين حول ما يحدّون على أنه يمثل السعادة.
- يتوصل المشاركون إلى تحديد شخص أو أكثر يعتبرونه الأسعد في العالم من خلال مناقشة أشكال مختلفة من السعادة. من المحتمل أن يختار المشاركون بحسب المظهر الخارجي لذا من الأفضل أن نسأل عن الأسباب التي يقدمونها لاختياراتهم وذلك بهدف تعزيز إدراك الفرق بين الصحة النفسية الإيجابية والعافية وبين المال، مثلاً.

### خطوات النشاط:

يطرح القائد في جلسة مشتركة السؤال التالي على المشاركين:

- من هو الشخص الذي تظنون أنه الأسعد في العالم من بين الشباب الذين تعرفونهم أو المشاهير من الشباب أو الراشدين؟ أعطوا سبباً لذلك.

يطلب من كل مشارك أن يختار. بشكل فردي الشخص الذي يعتبره الأسعد في العالم. يُوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات صغيرة، ويطلب من كل فرد عرض فكرته داخل المجموعة الصغيرة. تناقش المجموعات الصغيرة موضوع الشخص الذي تظنّه الأسعد في العالم، وتعطي الأسباب التي تدفعها إلى الاعتقاد بأنّ هذا الشخص سعيد وتلخص الأفكار من أجل العرض.

- يعرض المشاركون في الجلسة العامة ملخص أفكارهم التي خرجوا بها من عمل المجموعات يذهب المشاركون إلى العمل في المجموعات مرّة أخرى لمناقشة الأسئلة التالية الموجهة لكل مجموعة:
- في الجلسة المشتركة يعرض المشاركون ملخص عمل المجموعات على الأسئلة السابقة.
- بعد انتهاء المجموعات من عروضها يناقش الميسر مع الجميع الأسئلة التالية:
- ما الذي لفت نظركم عند عرض عمل المجموعات؟ ما الذي تشابه وما الذي اختلف في آراء المجموعات؟ وما سبب ذلك؟

- ماذا تعني لكم السعادة؟
- هل السعادة هي نفسها عند الجميع؟
- هل نعطي السعادة تعريفاً مختلفاً وفقاً لاختلاف مراحل حياتنا؟ السعادة بالنسبة إلى شخص أثناء طفولته. وشبابه. وسن رشده؛ وشيخوخته؟

بما أن شعورنا بالراحة النفسية يتغير ويتبدل على مدى حياتنا يُرجى من المجموعة! التحوار حول الأسئلة التالية:

- ما الذي يجعلنا نشعر بالراحة النفسية
- هل تسير الأمور على ما يرام بالرغم من أننا لسنا سعداء طوال الوقت؟
- ماذا يمكننا أن أفعل كي أحول يوماً سيئاً إلى يوم أفضل؟





## النشاط (٨)

# يوم أحلامي

الكشاف والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ٤٥ دقيقة

الهدف: تعزيز الوعي الذاتي عبر تحديد ما نشعرنا  
بالسعادة وما يجعل يومنا سعيدا

### خطوات النشاط:

- يطرح المشاركون أفكارهم حول ما يرغبون في القيام به في يوم مثالي في مكان يعني لهم شيئاً وتأثير ذلك في حياتهم اليومية.
- التفكير في أكثر ما يحبّون القيام به يساعد المشاركين على رؤية ما يجعلهم سعداء. أو ما يظنون أنه يسعدهم. من المهمّ خلال النقاش ربط ذلك بالصحة النفسية والعافية.
- يوزّع الميسّر المجموعة إلى مجموعات صغيرة ويكتب كل مشارك لائحة بالأمر التي يرغب القيام بها خلال يومه المثالي.
- يعطي المشاركون الأسباب التي تدفعهم إلى انتقاء خياراتهم لهذا اليوم المثالي.
- بعدها يتمّ عرض أفكارهم ومناقشتها في المجموعة الصغيرة. ثمّ تلخّص كلّ مجموعة آراءها وتكتبها وتعرضها على باقي المجموعات على أوراق.

### التلخيص والنقاش:

- بعد ذلك يقوم الميسّر بإشراك الشباب في تصنيف الأفكار إلى فئات ثمّ يدير النقاش ويلخّص:
- ما الذي يجعلنا نشعر بالراحة
  - كيف يمكننا أن نجعل يومناً سعيداً؟
  - أسئلة أخرى بناء على تفاعل المشاركين...
- ينصح القائد المشاركون أن يكتب كل مشارك تفاصيل يومه المثالي والاحتفاظ بهذه الأوراق ووضعها في صندوق خاص بهم للرجوع إليها.





## النشاط (٩)

# المرأة

نشاط جماعي

الأشبال والكشافة والكشاف المتقدم

الوقت: ٤٠ دقيقة

الهدف: التعبير الجسدي / التناغم مع الآخر عبر  
التخاطب البصري والتواصل غير اللفظي

### خطوات النشاط:

يشرح الميسر/ة النشاط جيداً ويؤكد للمشاركين على أهمية التواصل غير اللفظي أي التواصل فقط عبر حركات الجسد والعينين.

الجزء الأول: بداية، يختار كل مشارك شريكاً له؛ ويقفان وجهاً لوجه. أحدهما هو «القائد» في البداية. والثاني هو «التابع». ينظر المشاركون في عيني أحدهما الآخر ويبدأ «القائد» بالحركة ويقوم «التابع» بنفس الحركات في الوقت نفسه بتناغم تام؛ حتى لا يعود نميّر من هو «القائد» ومن هو «التابع».

الجزء الثاني: بعد ذلك، يطلب الميسر أن تكون المبادرات من الجهتين بالتواتر، فلا يعود أحد «تابعاً» ولا أحد «قائداً» طوال الوقت، إذ يقترح أحدهما بحركة من جسده ويقابله «الإصغاء» لهذا الاقتراح وذلك بشكل متبادل. ويتم الانتقال بين المرحلة الأولى من التمرين والمرحلة الثانية بدون توقف.



النشاط (١٠)

## درجة التأثير

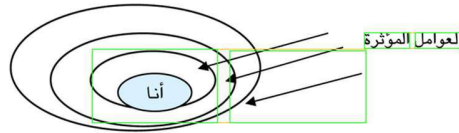
الكشاف والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ٣٠ دقيقة

### خطوات النشاط:

- يُحدّد كل مشارك بشكل فردي في مجموعته من وماذا يُوَثّر فيه في حياته اليومية.
- ثم يجري تنفيذ النشاط نفسه مع المجموعة.
- يرسم كل مشارك على ورقة دوائر. الواحدة حول الأخرى. ويكتب «أنا» في الوسط وفي الدوائر المحيطة، يكتب العوامل الأكثر تأثيراً فيه (يمكنه أيضاً أن يستخدم الرسم بدلاً من الكلمات) بالتدرج بدءاً بالأكثر تأثيراً من الوسط إلى الأطراف. ويفعل ذلك من دون أن يحدد ما إذا كان التأثير إيجابياً أم سلبياً.
- ثم تكرر كل مجموعة النشاط نفسه معاً؛ ويحاول المشاركون في كل مجموعة أن يتفقوا على التأثيرات المختلفة ويلخصونها على ورقة كبيرة في رسم واحد أو بطريقة أخرى بحيث تتمثل آراء الجميع.

نموذج لهذا الرسم:



### العوامل المؤثرة

أمثلة على العوامل المؤثرة: الأصدقاء، هذه المجموعة أو أي مجموعة أخرى ينتمون إليها (الكشافة، النادي، فرقة موسيقية، فرقة مسرح..). تلاميذ أكبر سناً في المدرسة، إعلانات. منتج معين أو ماركة تجارية؛ برامج تلفزيونية، أفلام كتب أهل/ أوصياء. إخوة وأخوات أكبر سناً أجداد، جيران، أقرباء، أشخاص معجبون بهم؛ مشاهير. عارضات/ عارضو أزياء بارزون، معلمون، شباب في بلدان أخرى، أثرياء، قادة ورموز دينية وسياسية (الأخبار، زعماء، مسئولون أو قادة معينون...) أشخاص مغامرون.

يجري تشارك النتائج مع باقي المجموعات ويتم التركيز على نقاط التشابه في كل مجموعة.



## النشاط (١١)

# يوم سيئ في حياتي

نشاط جماعي

### الكشفة والكشاف المتقدم والجولة

#### الهدف:

- زيادة معرفة المشاركين عن المشكلات التي تواجههم وتأثيرها في الصحة النفسية
- زيادة معرفة المشاركين أن المشكلات اليومية يمكن أن تؤثر في صحتنا النفسية
- زيادة معرفة المشاركين أن طريقة معالجتنا للمشكلات غالباً ما تكون مرتبطة بردة الفعل لأمر على أسوأ ما يكون



### خطوات النشاط:

- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات
- تؤلف كل مجموعة قصة عن اليوم الذي سارت فيه الأمور سيرا سينا بالنسبة إلى أحد أفراد المجموعة
- نقطة انطلاقهم هي المعلومات التي يتلقونها من زميلهم أو زميلتهم حياته/ها اليومية. وعائلته/ها وأصدقائه/ها بالقصة المرفقة.
- يشجع الميسر المشاركين على أن يبتكروا ويستعملوا خيالهم لنسج قصة واستنباط مشكلات زميلهم أو زميلتهم. والتفكير بكيفية عرض القصة على باقي المجموعات.
- عندما تنتهي المجموعات من كتابة قصصها تقرأها أمام باقي المشاركين.
- يقوم الميسر بتلخيص المشكلات المختلفة في جمل قصيرة وكتابتها على الورقة الكبيرة. تُناقش المشكلات في ما بعد.

### أسئلة للنقاش:

- ما هي المشكلات؟
- كيف تختلف المشكلات بعضها عن بعض؟
- هل تعتبر بعض المشكلات أكثر حدة من بعضها الآخر؟
- كيف تؤثر المشكلات على الصحة النفسية؟



## النشاط (١٢)

# الجسور والعقبات

نشاط فردي / جماعي

الأشبال والكشافات والكشاف المتقدم

الوقت: ٤٥ دقيقة

الهدف: تعزيز معرفة المشاركين عن المزايا الضرورية للتواصل الفعّال وأثرها في وعي الذات وتقدير الذات لدى الأفراد.



### خطوات النشاط:

يقسم الميسر اللوح (أو ورقة كبيرة) إلى قسمين ويرسم في القسم الأول جسراً وفي القسم الثاني حاجزاً أو عائقاً. ثم يطلب من المشاركين العمل بشكل فردي للإجابة عن التالي:

- عند التفكير بأشخاص نرتاح عند الحديث معهم: ما التصرفات التي تجعل من هؤلاء أشخاصاً نرتاح عند التعبير لهم؟

- وبالعكس: لو فكرنا بأشخاص لا نحب الحديث معهم. ما الصفات التي تجعل الحديث معهم غير مريح؟
- يعمل المشاركون بشكل فردي، ثم يتوزعون إلى مجموعتين: مجموعة الجسور ومجموعة العوائق. بعد ذلك تعرض المجموعتان نتائج عملهما على الجميع، وتناقش النتائج.
- يحتفظ المشاركون بنتيجة التمرين الكتابي لأنفسهم من باب الخصوصية. ولكنهم يشاركون في النقاش العام. أما المشاركة بالمعلومات الشخصية فهذا خيار المشارك.



## النشاط (١٣)

# الصنم الإيجابي نشاط جماعي

الأشبال والكشافة والكشاف المتقدم

الوقت: ٣٠ دقيقة

الهدف:

- التشجيع على المزاح الراقى، والضحك الإيجابي، والحركة الجسدية.
- حت المشاركين على التفكير في الأمور الإيجابية المشتركة بينهم

### خطوات النشاط:

- نطلب من المشاركين التحرك في أرجاء الغرفة. وملء كل المساحات الفارغة؛ وذلك في كل الاتجاهات، وهم يتمايلون برؤوسهم وأعناقهم باسترخاء.
- بعد فترة قصيرة.. نهتف بكلمة أو شعور إيجابي (المحبة، السلام، الأمان، الفرح، الاهتمام، الثقة، الراحة، الحيوية، الحرية، الصداقة، التعاون.....)
- على كل مشارك أن يقف بشكل تمثال يرمز إلى تلك الكلمة. على سبيل المثال، عندما نهتف بكلمة المحبة، فعلى الفور، وبدون أي كلام، يعبر كل مشارك بجسمه عن شيء تجريدي أو يمثل ويجسد صورة أو وضعية تعبر عما يعنيه له أو لها المحبة.
- نكرر التمرين عدة مرات بكلمات مختلفة
- نعلق على التمرين مذكرين المشاركين بأن للناس وجهات نظر مختلفة عن المفهوم نفسه ويعبرون عنه بشكل مختلف حتى لو كان إيجابيا.



## النشاط (١٤)

نقاش حول (قصة بطلتي أنتِ) سليم وسارة

البراعم والأشبال والكشافة

## تأليف كتاب "بطلتي أنت"

كان هذا الكتاب أحد المشاريع التي أعدتها المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. وقد لاقى هذا المشروع دعم الخبراء على المستوى العالمي والإقليمي والقطري من الوكالات الأعضاء في المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات.

بالإضافة إلى أولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين والأطفال من مواطني ٤٠١ دولة. وقد نُشر استبيانًا عالميًا باللغات العربية والإنجليزية والإيطالية والفرنسية والإسبانية لتقييم الصحة النفسية للأطفال واحتياجاتهم من الدعم النفسي الاجتماعي خلال فترة تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩). وتم إعداد إطار الموضوعات المزمع تناولها خلال القصة باستخدام نتائج الاستبيان. وتمت مشاركة الكتاب من خلال سرد قصصي للأطفال في العديد من البلدان المتضررة من فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩). ثم استُخدمت تعليقات الأطفال وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية لمراجعة القصة واستكمالها. وقد أخذ أكثر من ١٧٠٠ شخص من الأطفال وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين حول العالم الوقت الكافي لموافاتنا بكيفية تعاملهم مع جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩). فجزيل الشكر لهؤلاء الأطفال وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين على استيوائهم الاستبيانات وتأثيرهم في تأليف هذه القصة. وهي قصة أعدها أطفال لأطفال حول العالم. وتتقدم المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات بالشكر للسيدة هيلين باتوك على كتابة نص القصة وشرح هذا الكتاب. إن هذا العمل متاح بموجب رخصة المشاع الإبداعي غير التجاري ويجوز لك بموجب شروط هذا الترخيص نسخ هذا العمل وترجمته وتكييفه لأغراض غير تجارية شريطة الاستشهاد بالعمل بشكل مناسب.

### مقدمة

بطلتي أنت " هو كتاب تم تأليفه للأطفال المتضررين من جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) حول العالم. ينبغي قراءة كتاب " بطلتي أنت " من قبل ولي أمر، أو مقدم رعاية، أو معلم أطفال، أو قائد لمجموعة صغيرة من الأطفال. ولا نشجع الأطفال على قراءة هذا الكتاب بمفردهم دون دعم من ولي الأمر أو مقدم الرعاية أو المعلم. ويقدم الدليل التكميلي الذي يُطلق عليه اسم "الإجراءات الخاصة بالأبطال" (المقرر نشره لاحقًا) الدعم عند تناول الموضوعات المتعلقة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)؛ مما يساعد الأطفال على إدارة المشاعر والانفعالات؛ بالإضافة إلى أنشطة تكميلية يقوم بها الأطفال بناءً على هذا الكتاب.

القصة باللغة العربية بصيغة Pdf

[https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Arabic%29\\_0.pdf](https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Arabic%29_0.pdf)

القصة في ١٣٥ لغة بصيغة Pdf

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you-storybook-children-covid-19>

القصة مع الإرشادات باللغة العربية <https://www.youtube.com/watch?v=Zyb2Fn5IEWw>

القصة بشكل رسوم متحركة من غير صوت <https://www.youtube.com/watch?v=FdO7MHlCkys>





## النشاط (١٥)

# التسرب البطيء

الوقت: ١٥ دقيقة

البراعم والأشبال

النشاط بإيجاز: استرخاء الطلاب بينما يتظاهرون بأنهم بالونات. تعباً بالهواء وتفرغ منه.

الهدف: • الشعور بالهدوء.

• تنمية مهارة التخيل عند الأعضاء.

• تنمية الشعور بالوعي الذاتي.



### خطوات النشاط:

اطلب من الطلاب الوقوف بجانب مقاعدهم أو في حلقة دائرية. يجب أن تتوفر لهم مساحة كافية للاستلقاء على الأرض دون إيذاء أنفسهم.

### أعطِ الإرشادات:

- سنتظاهر بأننا بالونات عائمة في الهواء.
- في بداية هذا التمرين، تتوسع البالونات في كل مرة نتنفس فيها لتصبح جميلة وكبيرة.
- ونقوم بتمديد أيدينا لتشكل دائرة كبيرة فوق رؤوسنا.
- عندما أقول «تسرب بطيء». تتوقف البالونات عن التوسع عندما نستنشق الهواء. ولكنها تبدأ بتسريب الهواء ببطء ببطء في كل مرة نقوم فيها بالزفير.
- نواصل التسريب حتى تصبح البالونات فارغة تماما من الهواء ونحن مستلقون على الأرض.
- طوال النشاط. أريد منك أن تركز على جسمك ومشاعرك.
- اطلب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم. وقم بتذكيرهم بعدم الكلام خلال هذا التمرين.
- تيسير التمرين بلهجة هادئة.
- عندما تفرغ بالونات المشاركين من الهواء. ينبغي أن يظلوا على الأرض لبضع ثوان.
- اطلب من الطلاب الجلوس.
- ناقش المشاركين، تعرف على مشاعرهم، كيف كان شعورك وأنت بمثابة بالون كبير؟ وأنت بالون مفرغ من الهواء؟
- عليك مراعاة المشاركين الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من المشاركين. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.



## النشاط (١٦)

# اللمس عند الصمت

الأشبال والكشافة والكشاف المتقدم  
الوقت: ٢٠ دقيقة

- نظرة عامة: يستخدم الطلاب مهارات التركيز للعثور على أشياء مختلفة عند المشاركين الآخرين بمجرد أن يطلب منهم القائد أو الميسر ذلك على شكل لعبة ترافقها الموسيقى والرقص.
- الأهداف: تنشيط وتحفيز الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.
- تنمية وممارسة مهارات التركيز.

**التحضيرات والاحتياجات:** الموسيقى (باستخدام آلة مثل الطبل أو باستخدام هاتف. كمبيوتر، قرص مضغوط. أقرص رقمي أو أي آلة لتشغيل الموسيقى)

#### **خطوات النشاط:**

- تقوم أنت أو أحد المشاركين بالعزف على آلة موسيقية أو ضبط تشغيل الموسيقى من جهاز
- أخبر الجميع بأن عليهم التحرك في أنحاء المكان أو الرقص السريع أثناء تشغيل الموسيقى.
- عندما تتوقف الموسيقى. ينادي القائد أو الميسر (المس اللون الأزرق). أو (المس الأنف) أو (المس الحذاء) أو أي لون أو شيء آخر في الغرفة. ويجب أن يلمس الجميع هذا اللون أو الكائن الموجود على شخص آخر وليس الموجود عليهم أنفسهم.
- في كل مرة تبدأ فيها الموسيقى، يقوم الميسر بتغيير الأمر.



## النشاط (١٧)

# البذرة

### البراعم والأشبال والكشافة

- نظرة عامة: استرخاء المشاركون بينما يتظاهرون بأنهم بذور تنمو لتصبح أشجارا كبيرة والتواصل مع أقرانهم في هذا النشاط القصير تحت إشراف القائد أو الميسر.
- الأهداف:
  - استرخاء الطلاب.
  - الشعور بالنمو الدائم والانتماء إلى الأرض.

## التحضيرات والاحتياجات:

- أي مساحة آمنة مسطحة ونظيفة قدر الإمكان.
- موسيقى مسجلة على هاتف، كمبيوتر، قرص رقمي....

## خطوات النشاط:

اطلب من المشاركين الاستلقاء على ظهورهم. أو الجلوس على الأرض مع تقاطع الساقين ولف أيديهم حول ركبهم. ينبغي أن يتخيلوا أنهم بذور صغيرة على الأرض. تبدأ رحلتها حتى تنمو لتصبح أشجاراً. يمكن إجراء هذا التمرين الوهمي الموجه مع عزف موسيقى هادئة جداً. في الخلفية. لكن يبقى ذلك اختيارياً. طرح الأسئلة التالية أثناء التمرين الموجه. وعليك تكييف المصطلحات والإرشادات لتناسب مع العمر.

- أي نوع من البذور أنت؟
- بأي لون وشكل وتركيب؟
- ما الشجرة التي ستتحول إليها؟
- ماهي رائحة الأرض من حولك وما الشعور الذي تولده لديك؟
- ماذا يوجد في الخارج؟
- ماهي البيئة التي ستنمو فيها؟
- إلى ماذا ستحتاج لكي تنمو؟

مع إعطاء التعليمات للطلاب بأن يكبروا وينمو بالجلوس والوقوف، نطلب منهم بهدوء مراقبة البيئة من حولهم. قد تكون الأعين مغمضة أثناء مرحلة (الاستلقاء / البذور) وفتحها عند التحول لوضعية الجلوس. كلما تحول المشاركون لوضعية الوقوف في مكانهم. يتم تشجيعهم على فتح أيديهم. كما لو كانت فروع شجرة. والسماح للفروع بالتحرك في مهب الريح. يجب أن يطلب من أعضاء المجموعة أن يتخيلوا أنواع فروع تلك الشجرة وإذا كانت تحمل أية أزهار أو فاكهة على الفروع.

يجب على الطلاب القيام بالنشاط بصمت. ثم إعطاء تعليمات للطلاب ليتخيلوا أن فروعهم يمكن أن تنمو لتلمس فرع الأشجار الأخرى وتحرك بلطف مع النسيم. على شكل دائرة. تتحرك المجموعة بهدوء في مكانها. واستشعار قوتهم تندمج وتتوسع لأنها تنضم إلى قوى الآخرين. اطلب من المشاركين التحرك معاً في الدائرة. ورفع أيديهم. ولفها حولهم. وضمها وفتحها. ورفعها إلى أعلى وإنزالها إلى أسفل.





## النشاط (١٨)

# جولة من الإيقاع والحركة

الأشبال والكشافات والكشاف المتقدم

الوقت: ٢٥ دقيقة

- نظرة عامة: إشراك الأعضاء في الدراما التعبيرية لاستكشاف أكبر عدد ممكن من الأصوات والحركات المختلفة دون الحكم عليهم من قبل أقرانهم.
- الأهداف: التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- استخدام الحركة والتقليد للخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم.
- البدء في فهم العالم من وجهة نظر الآخرين.
- فهم حركات وإيماءات الآخرين



## خطوات النشاط:

اطلب من المشاركين تشكيل دائرة.

اطلب من أحدهم الذهاب إلى الوسط وأداء أي نوع من الحركات. سواء كانت غريبة أو غير عادية كما يحلو له، وأن تكون مصحوبة بصوت وإيقاع من ابتكاره الخاص. طالما أنها ليست شيئاً يفعلُه في حياته اليومية. وينبغي جعل المشاركين يشعرون بالراحة بحيث لا يشعرون بالخوف أو السخف أو الغرابة من التصرف.

يقوم الآخرون جميعاً بتقليد المشارك الذي يقود التمرين. في محاولة لإعادة إنتاج الحركات والأصوات التي يصدرها بالضبط، مرة بعد أخرى دون توقف. ومن المهم أن يحاول الجميع إعادة إنتاج كل ما يرونه ويسمعونه. بالتحديد الذي يستطيعونه. نفس الحركات ونفس الأصوات ونفس الإيقاع. ثم مع بقائهم يقومون بالحركات والأصوات. يقترب هذا المشارك ويقف مقابل شخص آخر في الدائرة، متحدياً له/ لها بأن يأخذ مكانه.

يذهب المشارك الذي واجه التحدي إلى الوسط ويبطئ يغير الحركة والإيقاع والصوت بأي شكل يريده.

يتبع الجميع هذا القائد الثاني، الذي يتحدى بعد ذلك طالبا ثالثاً وهلم جرا.



## النشاط (١٩)

# الكرسي

الكشاف والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ١٥ دقيقة

- الأهداف:**
- التعرف على الأشياء غير المؤلمة الموجودة في البيئة المحيطة.
  - الشعور بالهدوء.
  - التفكير الإيجابي.

### خطوات النشاط:

اطلب من المشاركين الجلوس في وضع مريح مع عدم تقاطع الساقين واليدين.

القول في لهجة تبعث على التهدئة:

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق

أنظر حولك وقم بتسمية. بصمت وفي ذهنك، خمسة أشياء غير مزعجة فيما تراه. على سبيل المثال قل. «أرى الأرضية، أرى حذاء أرى طاولة. أرى كرسيًا. أرى شخصا ما.

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق. أغمض عينيك ببطء. بصمت وفي ذهنك، سمي خمسة أشياء غير مزعجة يمكنك سماعها. على سبيل المثال يمكن أن تقول «أسمع امرأة تتحدث. أسمع صوت تنفسي. أسمع بابا يغلق الباب. أسمع شخصا يطبخ. أسمع رنين هاتف متنقل.

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق. بصمت وفي ذهنك، سمي خمسة أشياء غير مزعجة تشعر بها. على سبيل المثال يمكن أن تقول أشعر بالركب بيدي. أشعر بأصابع قدمي داخل حذائي. أشعر بظهري يضغط مقابل الكرسي. أشعر بالبطانية بيدي.

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق. افتح عينيك ببطء.



## النشاط (٢٠)

# رسم نفسي بقدمي

الأشبال والكشافة  
الوقت: ٤٠ دقيقة

- نظرة عامة: رسم طلاب لوحات لأنفسهم مع تحدي إضافي بأن يقوموا بذلك باستخدام أقدامهم بدلا من أيديهم.
- الأهداف:
- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير.
- إيجاد مساحة من المرح والفرح.
- تقدير النعم التي بين أيدينا والتي لا ندرك أكثرها.

## التحضيرات والاحتياجات:

- ورقة كبيرة لكل طالب.
- أقلام رسم وتلوين وغيرها من مواد الرسم

## خطوات النشاط:

اطلب من المشاركين اختيار أقلام الرسم أو فرشاة ووضعها بين إصبع القدم الكبير وإصبع القدم الثاني. أخبرهم أنهم سيقومون الآن برسم لوحة لأنفسهم. وقم بتشجيعهم على الاستمرار، حتى لو بدا ذلك صعبا. وتأكد أيضا من رسم لوحة لك.

عندما ينتهون. عبر عن تقديرك للعمل الذي قاموا به مهما كان لكنهم حاولوا وتحذوا أنفسهم. ومن ثم اسألهم عن شعورهم أثناء الرسم وفي نهايته. عندما ينتهون من الرسم.

اطلب منهم تلوين اللوحة وكتابة أسمائهم بجانبها وقائمة بالصفات الجميلة التي يمتلكونها.

بمجرد الانتهاء من اللوحات. اطلب من المشاركين تعليقها على الجدار وقل لهم: نحن في معرض لوحات وتعود هذه اللوحات لأهم وأشهر الناس. وسيقوم كل منكم الآن بتعريف المجموعة على الشخص المرسوم في اللوحة.

اطلب من أول مشارك تقديم صورته. ووصف الخصائص الموجودة في اللوحة والمذكورة في القائمة.

عندما ينتهون من ذلك. اطلب من المشاركين الآخرين إضافة الصفات الأخرى. قم بإنهاء عرض كل مشارك بالتصفيق الحار. ويمكنك تقديم نفسك أيضا.



## النشاط (٢١)

# الراية

### الأشبال والكشافة والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ٤٠ دقيقة

• نظرة عامة: يقوم المشاركون بتكوين رأيهم الخاصة من خلال الفنون البصرية والحرف اليدوية التي تمثلهم من أجل استكشاف ما يميزهم عن الآخرين وتمكين الطلاب من معرفة المزيد عن بعضهم البعض.

الأهداف:

- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير وتقدير الذات من خلال الفنون البصرية والحرف اليدوية.



### التحضيرات والاحتياجات:

- الورق أو المواد التي يمكن الرسم عليها.
- المواد الفنية لأكبر قدر من الإبداع (مثل الأقلام الملونة. أقلام الكربون. أقلام الرصاص. جليتر.
- الغراء. الطلاء. النسيج. المقص. المجلات القديمة. الخ)

### خطوات النشاط:

اطلب من المشاركين الجلوس في مجموعات مكونة من ٨ أشخاص. وإعطاء كل مجموعة مواد فنية متنوعة. أخبر المشاركين أن كل منهم سيقوم بتكوين راية شخصية. ويمكن أن تكون الراية ذات صلة بترائهم وأسرهم. ما يحبونه. أو شيء يقومون به ويفخرون به.

امنحهم حوالي ٢٠ دقيقة لتكوين الرايات. ويمكنهم أن يقوموا بما يريدونه بالورقة المخصصة للراية - تقطيعها على شكل راية. طلاؤها. تلوينها بالطباشير الملون. وإصاق الصور من المجلات عليها. وما إلى ذلك باستخدام أي من المواد الفنية.

اطلب من المشاركين أن يكتبوا أسماءهم خلف الراية.

عندما ينتهي الجميع. اطلب منهم الجلوس في دائرة والحديث عن الرايات التي صنعوها.

الآن اطلب من المشاركين المساعدة لتعليق الرايات بقطعة طويلة من الحبال. إذا أمكنك ذلك قم بتعليق الرايات في مكان المجموعة، وعرضها في الاجتماع القادم مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية.

اطلب من أول مشارك تقديم صورته. ووصف الخصائص الموجودة في اللوحة والمذكورة في القائمة.



## النشاط (٢٢)

# العاصفة المطرية

الأشبال والكشافات والكشاف المتقدم

الوقت: ٢٠ دقيقة

• نظرة عامة: يعمل الطلاب معا. ويستكشفون لغة الجسد. والتواصل غير اللفظي من خلال الإشارات.

- الأهداف:
- تطوير وممارسة التركيز وضبط النفس والتنسيق.
  - تعزيز الذاكرة القصيرة.
  - التعاون واللعب بشكل جيد في مجموعات.

## التحضيرات والاحتياجات:

- مساحة كافية لجميع اللاعبين للوقوف في الدائرة.
- يمكن أن تصبح هذه اللعبة صاخبة. خصوصا مع المجموعات الكبيرة. تأكد من استخدام المساحة التي لا تسبب فيها بعض الضوضاء والإزعاج للآخرين.

## خطوات النشاط:

تقديم لعبة العاصفة المطرية. استخدام هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها اللاعبون خلال المباراة.

شرح الهدف من اللعبة هو أن يستخدم اللاعبون أجسادهم لتقليد أصوات العاصفة المطرية. اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة.

شرح كونك مايسترو العاصفة المطرية. وهم الأوركسترا. يقوم اللاعبون بأداء أربعة إجراءات كأعضاء في فرقة موسيقية. ومع ذلك. فإنهم يؤدون ذلك فقط بعد أن تبين لهم ما يجب القيام به (عندما تقوم بتفعيلهم واحدا تلو الآخر). ستقوم ب «تفعيل» اللاعبين من خلال التواصل بالعين والالتفات نحوهم. وبمجرد قيامك ب «تنشيط» اللاعبين. يجب أن يستمروا في الإجراءات حتى تعطيهم الإشارة للتغيير.

بين للاعبين أن صوت العاصفة المطرية يبدأ بهدوء مع عدد قليل من قطرات المطر ويزداد ببطء حتى ينهمر المطر ويقصف الرعد. ثم يعود الهدوء مرة أخرى مع انتهاء العاصفة.

عرض واجعل المجموعة تمارس الإجراءات الأربعة:

فرك يديك معا باطراد.

النقر بأصابعك بالتناوب (واحدا تلو الآخر)؛

ضرب راحتي يديك على الفخذين بالتناوب.

ضرب قدميك على الأرض بالتناوب

اسأل اللاعبين إذا كانت لديهم أي أسئلة عن اللعب.

قف في منتصف الدائرة. حتى تتمكن من رؤية كل طالب أثناء قيامك بالدوران والقيادة.

ابدأ اللعبة بتفعيل اللاعبين بشكل فردي (أو في مجموعات صغيرة). إلى أن يتم تنشيط جميع اللاعبين في كل إجراء. قبل الانتقال إلى الإجراء المقبل. وينبغي للمجموعة سماع العاصفة المطرية تتصاعد تدريجيا إلى أن يقوم كل اللاعبين بضرب أقدامهم على الأرض. وهذه هي ذروة العاصفة.

قم بقيادة اللاعبين عبر الإجراءات بترتيب عكسي حتى تهدأ العاصفة. وأخيرا. ضع يديك على جانبيك لإيصال العاصفة إلى النهاية الصامتة.

قم بالاسترخاء والتمتع بالصمت لبضع ثوان بعد العاصفة.

ناقش

ماذا حدث خلال اللعبة؟

كيف عملنا معا لتكوين العاصفة المطرية؟ هل كانت العاصفة ستنتج بهذا الشكل دون مشاركة الجميع؟



## النشاط (٢٣)

# قطار المشي

البراعم والأشبال والكشافة

الوقت: ٣٠ دقيقة

- نظرة عامة: يقوم المشاركون بتقليد القائد والتعاون كمجموعة في هذه اللعبة الممتعة.
- الأهداف: تنشيط وتحفيز الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.
- التعاون الجيد كمجموعة كبيرة.

### خطوات النشاط:

اطلب من المشاركين الوقوف في حلقة دائرية.  
اطلب من المشاركين الالتفاف إلى يمينهم. كما لو كانوا يقفون في صف واحد.  
اختيار مشارك ليكون بداية الدائرة وطالب ليكون نهايتها.  
يبدأ الخط بالحركة. ويقوم القائد الموجود في المقدمة بالمشي العادي. ويجب أن يكون الشخص الموجود وراء القائد حذرا للغاية في تقليده بالشكل الصحيح. دون مبالغة أكثر من اللازم.  
ويقوم الشخص الموجود خلفه بنفس الشيء. وهلم جرا. حتى يسير «القطار» كله في انسجام تام، وبنفس الطريقة تماما.  
يمكن أن يتحرك القطار في أي مكان. ويمكن أن يصدر القائد أصواتا أو يلوح بيديه وقدميه ويقلده الآخرون.  
يذهب القائد بعد مدة قصيرة إلى الخلف ويتولى قائد جديد مكانه.  
تستمر اللعبة.

### نصائح:

إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان أن يكونوا قريبين من بعضهم البعض في اللعبة. يتم تشكيل اثنين من القطارات لمجموعات من نفس الجنس.  
إذا كان لديك قاعة كبيرة مع مساحة يمكن للطلاب القيام بقطار المشي حول مقاعدهم.





## النشاط (٢٤)

# الترحيل العاطفي

الأشبال والكشافة والكشاف المتقدم والجوالة  
الوقت: ٣٠ دقيقة

- نظرة عامة: يتعلم الطلاب قراءة العواطف المختلفة من خلال التعبيرات التي تظهر على وجوه الناس في هذه اللعبة التنافسية.
- الأهداف: ممارسة التواصل والتعاون مع الطلاب الآخرين.
- التواصل والتعرف على تعبيرات الآخرين عن العواطف.



## التحضيرات والاحتياجات: بطاقات عواطف تم إعدادها مسبقا خطوات النشاط:

- تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من ١-٤ أشخاص. جعل المجموعات تقف على مسافة من بعضها البعض. بحيث يكون متاحا لكل المجموعات العمل معا .
- اطلب من كل مجموعة الوقوف في صف وراء بعضهم البعض.
- اشرح للمجموعة أننا سنجري مسابقة صغيرة بين المجموعتين. والهدف من اللعبة هو معرفة المجموعة الأسرع في ترحيل العواطف من طالب إلى آخر دون استخدام الكلمات.
- اطلب من المشاركين بالترتيب (المشاركين الواقفين في مقدمة الصف) الوقوف مواجهين لك.
- أطلب من الآخرين جميعا إدارة ظهورهم. حتى لا يتمكنوا من رؤية ما سيحدث.
- اطلب من المشاركين بالترتيب التقدم إلى الأمام واعرض عليهم واحدة من البطاقات التي تم كتابة العاطفة عليها. أو همس اسم العاطفة في آذانهم.
- اطلب من المشاركين بالترتيب الركض عودة إلى مجموعاتهم. والضغط على كتف المشاركين بالترتيب. والذين يستديرون عند ذلك. ويعبر المشاركون بالترتيب عن العاطفة التي اطلعوا عليها. دون كلام.
- يجب أن يقوم المشاركون بالترتيب، ثم الضغط على اكتاف الطلاب بالترتيب . وإظهار نفس العاطفة لهم. وهم جرا إلى آخر المجموعة حتى يأخذ جميع الطلاب دورهم.
- بمجرد عرض العاطفة على آخر واحد في الصف. اجعلهم يركضوا إلى الأمام باتجاهك. يختار المشارك البطاقة التي تحمل العاطفة الصحيحة. إذا كان اختياره صحيحا فإنه يستحق نقطة. قم بتسجيل ما حصلت عليه المجموعات الأربعة.
- تكرر اللعبة مع مشاركين جدد بالترتيب.
- المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط تعتبر بطل العاطفة لتلك الجلسة!
- اسمح للمشاركين بالإجابة واطلب منهم عرض ما يرمون إليه باستخدام الإيماءات ولغة الجسد أو نبرة الصوت.
- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لس بعضهم البعض في اللعبة. قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس.



## النشاط (٢٥)

# قلم في زجاجة

البراعم والأشبال والكشافات والكشاف المتقدم والجوالة  
الوقت: ٢٥ دقيقة

- نظرة عامة: يقوم الطلاب بحل المشكلة في هذا التحدي المثير للاهتمام والمتمثل في إدخال قلم في زجاجة من خلال التعاون.
- الأهداف: رفع مستويات الطاقة وتشجيع التعاون والعمل المشترك.
- تنمية وممارسة التركيز.

### التحضيرات والاحتياجات:

- زجاجة فارغة.
- قلم أو عصا صغيرة على التوالي.
- غزل أو خيط.
- قلم مجهز مسبقاً أو عصا مستقيمة صغيرة مع غزل أو خيط مربوط به.

### خطوات النشاط:

- بدء النشاط من خلال تقسيم المجموعة إلى أربعة فرق. اطلب من أعضاء الفريق الوقوف في الأركان الأربعة للمساحة التي تم اختيارها للعبة.
- وضح ما يلي: تمثل هذه الفرق الثلاث الشمال، والجنوب، والشرق، والغرب. وهذه ليست منافسة إلا أنها تمرين على الجميع التعاون فيه لتحقيق النجاح.
- ضع الزجاجة الفارغة في وسط المكان. واطلب من كل فريق اختيار قائد له.
- أعط كل قائد فريق أحد أطراف الخيط المربوط بالقلم.
- وضح ما يلي: عليكم التعاون من خلال سحب الخيط بقوة متساوية من كل طرف لإدخال القلم في الزجاجة. ويمسك قائد الفريق بالخيط. لكن لا يسمح له التحرك من المكان الذي يقف فيه. ويمكن لأعضاء الفريق المساعدة من خلال إعطاء تعليمات شفوية لقائد الفريق.
- عندما ينجح قادة الفرق في إدخال القلم في الزجاجة. اطلب من الفرق اختيار قادة جدد.
- وكرر النشاط للمرات التي يسمح بها الوقت لسحب الخيط.
- اشكر المشاركين على تعاونهم وقم بتذكيرهم بأن التعاون مع الآخرين أمر بالغ الأهمية إذا أردنا أن ننجح في الحياة وأن نتغلب على التحديات.



## النشاط (٢٦)

# أنا حر.. أنا أعبر

الكشاف والكشاف المتقدم والجوالة

الوقت: ٦٠ دقيقة

- الأهداف:**
- التعبير الحر عن التحديات والصعوبات النفسية.
  - تشجيع الهوايات والإبداعات للمشاركين.
  - تنمية الحس الإبداعي عند المشاركين

### التحضيرات والاحتياجات:

- يطلب القائد من الأفراد أن يحضروا معهم الأدوات التي يشعرون بأنهم يعبرون من خلالها عن أنفسهم: (أدوات الرسم، آلة موسيقية، أقلام كتابة، آلة تصوير فوتوغرافي أو تلفون).

### خطوات النشاط:

- يشرح القائد الغاية من النشاط ويطلب من كل مشارك أن يجلس مع نفسه لمدة ٢٠ دقيقة ويفكر بكل ما يواجهه من مشاكل أو صعوبات نفسية أو اجتماعية.
- في أثناء الاختلاء بالنفس يطلب القائد من المشاركين أن يحضروا رسوما أو قطعة موسيقية أو نصا أو أغنية أو أي طريقة للتعبير عما فكر فيه.
- يفضل أن يمر القائد ليناقد كل فرد بنفسه أثناء الاختلاء بنفسه ليطلع عما يحضره وينصحه بطريقة أو أسلوب التعبير ويتأكد من خلوه مما يخالف العادات الاجتماعية أو الدينية حتى لا تعرض أمام المجموعة وتشكل أي انتقاد من الرفاق.
- يجمع القائد المجموعة ويعطي لكل فرد على الأقل ٣ دقائق للتعبير الحر عن نفسه وعما يريد إيصاله من مكنوناته الداخلية.
- يشجع القائد كل مشارك عند عرضه بالتصفيق وإبداء الإعجاب بما قدم.





## النشاط (٢٧)

# رحلة الهموم للنجوم

الكشاف والكشاف المتقدم

الوقت: ٤٥ دقيقة

### الأهداف:

- التعرف على المجموعات النجمية.
- تنمية حس التأمل عند المشاركين.
- تشجيع المشاركين على التعبير عن همومهم.
- مساعدة المشاركين على التخلي عن الهموم.



### التحضيرات والاحتياجات:

- يفضل ممارسة هذا النشاط في رحلة ليلية أو مخيم أو رحيل جواله.
- منطقة ملائمة جويًا وخالية من الإضاءة لرؤية أكبر عدد من المجموعات النجمية.
- أدوات أو مناظير إذا توافرت لمراقبة النجوم عن قرب.

### خطوات النشاط:

- يبدأ القائد الشرح عن المجموعات النجمية وأماكنها وما يمكنه من تعريفات عنها وعن عدد النجوم وأنواعها.
- يطلب القائد من المشاركين الجلوس متباعدين بشكل مستقيم على الأرض بمسافة متر على الأقل بين المشارك والآخر.
- يطلب القائد من المشاركين النظر إما بالعين المجردة أو من خلال التلسكوبات والمناظير إلى قبة السماء وتأملها.
- بصوت هادئ يطلب القائد منهم أن يغمض كل واحد عينيه ويفكر بهمومه ويعددها في نفسه.
- عند كل هم أو قلق أو فكرة سلبية ترد إلى ذهنه يطلب منه أن يفتح عينيه، ويتخيل أنه يصنع لهذا الهم مركبة فضائية ويطلقها إلى أول نجم تقع عينه عليه عند فتحهما.
- يطلب القائد من كل مشارك أن يفكر بعمق وأن يكرر ذلك عند كل هم أو كل فكرة سلبية أو كل مشكلة نفسية يعاني منها.



## النشاط (٢٨)

# لعبة الضفدع

الأشبال والكشافة

الوقت: ٣٠ دقيقة

الأهداف:

- بناء روح التعاون بين المجموعة.
- تنمية الشعور بالتكامل مع الآخرين.
- إشاعة الإيجابية عند المشاركين.

## التحضيرات والاحتياجات: أوراق كبيرة حسب عدد المجموعات (ورقتان لكل مجموعة) خطوات النشاط:

- يطلب القائد إلى المشاركين أن يقفوا في جهة واحدة من الملعب، ويخبرهم بأنهم ضفادع صديقة تلعب مع بعضها وعليهم أن يبحثوا عن مكان آمن قبل أن يحل الظلام.
- يرشد القائد المجموعات بأن المكان الآمن هو في الجهة المقابلة لمكان وقوفهم وعليهم استخدام المنصات الورقية للوصول إليه.
- يوزع المشاركون إلى مجموعات متساوية من ٤ أو ٥ أشخاص. يحصل أعضاء كل مجموعة على قطعتين كبيرتين من الورق. يصمّمونها كمنصات كبيرة للقفز، تكفي لكي يقفوا عليها جميعهم في الوقت نفسه.
- يحدد القائد أو الميسر الخطوط التي على كل فريق السير عليها ونقطتي البداية والنهاية.
- يشرح القوانين بشكلٍ دقيق:
- يصطف الجميع في داخل المنصة.
- يضع أحدهم المنصة الثانية بجانب تلك التي يقفون عليها. ليصبحوا أقرب إلى نقطة النهاية.
- يقفز الجميع إلى المنصة الثانية من دون أن يقعوا على الأرض.
- يمسك آخر شخص منهم المنصة الأولى عندما يصبحون على المنصة الثانية. ويضعها بمساعدة زملائه في الفريق أمام المنصة التي يقفون عليها ليقربوا أكثر من خط النهاية.
- يذكر القائد المجموعات بأن هذا ليس سباقاً وبأنهم أصدقاء، ولكن ضمن مجموعات. وإذا وصلت إحدى المجموعات إلى نقطة النهاية. تبدأ بتشجيع الآخرين لتحفيزهم. ويردّد المعلم عبارات حماسية وتحفيزية. على سبيل المثال: أسرعوا!! أو لم يعد لديكم الكثير لتصلوا إلى بر الأمان. وعندما تصل كل الفرق يصفق الجميع.



## النشاط (٢٩)

# حطب للنار

الأشبال والكشافة والكشاف المتقدم والجوالة  
الوقت: ٦٠ دقيقة

- الأهداف:**
- تشجيع المشاركين على التفكير بمشاكلهم ومعاناتهم بطريقة إيجابية.
  - تنمية التفكير الإيجابي في حل المشكلات.
  - حث المشاركين على التخلي عن مشاكلهم وصعوبات حياتهم.

### التحضيرات والاحتياجات:

- منطقة يمكن جمع الحطب منها.
- أوراق شجر يابسة يمكن الكتابة عليها أو يمكن الاستعاضة عنها بأوراق مسودة يمكن حرقها.
- أقلام تكفي لعدد المجموعة.
- شريط لاصق
- موقدة نار يفضل أن تكون في مخيم.

### خطوات النشاط:

- يطلب القائد من المشاركين القيام بعملية جمع الحطب التقليدية لسهر النار لكن في هذه المرة يطلب منهم وهم يجمعون الحطب أن يفكروا في كل ما واجهوا أو ما يواجهوا من صعوبات أو ضغوطات نفسية أو اجتماعية.
- يعطيهم الأوراق أو يطلب منهم مع كل قطعة حطب أن يأتوا بورقة شجر يابسة ويكتبوا عليها ما فكروا فيه من مشاكلهم.
- عندما يعودون يطلب منهم التحلق حول النار بمسافة آمنة.
- يخبرهم القائد أن المطلوب في مرة يصل الدور إليهم وتكون النار بحاجة الى اشعال، أن يوروا النار ويزيدوا اشتعالها بحطبة وورقة من التي كتبوا عليها مشاكلهم ومعاناتهم السابقة أو الحالية ويفكروا فيها وأنها انتهت واحرقت.



## المراجع

- مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري. (٢٠١٢) الضغوط النفسية المدرسية و علاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من الطلاب. جامعة أم القرى. السعودية.
- بخوش نورس، حميداني خرفية. (٢٠١٦) جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور مذكرة ماستر علم النفس التربوي. جامعة الجلفة. الجزائر.
- كتفي عزوز (٢٠١٧) المساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى القصور الكلوي. مذكرة ماستر علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف مسيلة. الجزائر.
- ملوكة عواطف. اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري مدارس الابتدائية للعلاقات الإنسانية و علاقتها بالصحة النفسية.
- محمد جبار سايب (٢٠١٧). الصحة النفسية لدى طلبة كلية الآداب في الجامعة القادسية - شهادة البكالوريوس علم النفس.
- ميلود دواجي نور الدين. عجمي كوثر (٢٠١٧). مستوى الصحة النفسية عند المصاب بداء السكري من النوع الأول. ماستر علم النفس العيادي و الصحة العقلية. جامعة مستغانم.
- غريب غريب علم الصحة النفسية مكتبة الانجلو المصرية القاهرة (١٩٩٩).
- ربيع محمد شحاته أصول الصحة النفسية مؤسسة نبيل للطباعة ط٢ مصر (٢٠٠).
- أديب محمد الخالدي المرجع في الصحة النفسية دار وائل للنشر والتوزيع ط١ عمان.
- جعفرية، نسرين. (٢٠٢٠م). الصحة النفسية والأمن التعليمي، مجلة ضياء للبحوث النفسية والتربوية،
- موقع منظمة الصحة العالمية ٣٠ آذار/مارس ٢٠١٨.
- حامد زهران الصحة النفسية والعلاج النفسي ٢٠٠٥ الطبعة الرابعة مكتبة عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
- سعيد حسني العزه. ٢٠٠٢ التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية عمان الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.





- المضمنة الإرشادية للخدمات والسياسات الصحية النفسية.. محتوى الصحة النفسية.. منظمة الصحة العالمية.. المكتب الإقليمي لشرق المتوسط القاهرة ٢٠٠٦.
- عبد الرحمن عدس, نايفة القطامي ٢٠٠٢ مبادئ علم النفس دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- عبد السلام الشيخ (٢٠٠٤) علم النفس في مجال التعليم المدرسي.
- خالد الرقاص (٢٠١٢) مدخل إلى علم النفس التربوي.
- أمجد قاسم (٢٠١٧) "تعريف علم النفس التربوي مجالاته و أهدافه"، آفاق علمية وتربوية.
- عبد المجيد نشواتي (٢٠٠٣) علم النفس التربوي، الفرقان للنشر والتوزيع، عمان ط٤.
- توصيات المؤتمر القومي لتطوير التعلم المنعقد بجامعة القاهرة (١٩٨٧).
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠) التوجيه والإرشاد النفسي، عالم القاهرة، ط٢، مصر.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٤) علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط٥، مصر.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط٤، مصر.
- سهام حسن أسعد (٢٠٢١) أثر برنامج إرشادي للدعم النفسي للأم المعيلة في خفض بعض السلوكيات السلبية المصاحبة لأطفالهن من ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة المنيا، مصر.
- مؤسسة إنقاذ الطفل. (١٠١١). تدريب على الإسعافات الأولية في الخلل النفسي الاجتماعي: دليل للعاملين مع الأطفال.
- وور تشايلد هولندا.. أنا أتعامل: التعامل مع العواطف.
- وورلد فيجين. الإبداع مع الأطفال: دليل لأنشطة الأطفال.
- الصحة النفسية للشباب والشابات - برنامج الصحة النفسية - ورشة الموارد العربية في شراكة مع المجلس النرويجي للصحة النفسية وهيئة "نوراد" - الإصدار العربي الأول ٢٠١٢ - بيروت لبنان.
- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. (٢٠٠١) التحرك معا: تعزيز الرفاه النفسي من خلال الرياضة والنشاط البدني.



- الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي، وكالة الأمم المتحدة لغوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى، الاونروا ٢٠١٦.
- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك. (٢٠١٥) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر: (١) البدء.
- لجنة الإنقاذ الدولية (لبنان) أنشطة نفسية اجتماعية مركزة في الحالات الإنسانية.
- بول. أيه (٧٠٠١). الألعاب للفاعلين وغير الفاعلين (الطبعة الثانية).
- لجنة الإنقاذ الدولية (لبنان). أنشطة نفسية اجتماعية مركزة في الحالات الإنسانية.
- لجنة الإنقاذ الدولية (لبنان). الأنشطة النفسية الاجتماعية مركزة في الحالات الإنسانية.
- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك. برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر: (١) البدء.
- السلام أولاً. (٣٠١١). العاصفة المطرية. (ربيع، ٢٠٠٠، ٩٢-٩٩).
- (أديب محمد الخالدي 2009.59-77).
- (إيمان قورى، ٢٠٠١.٢٢)
- (مخيم، ١٩٧٩، ٣٢)
- (عبد الرحمن عدس، نايفة قطامي، ٢٠٠٢، ٢٨٣)
- (سعيد حسني ٢٠٠٢ - ١٩)

المنظمة الكشفية العربية  
الأمانة العامة



المنظمة العالمية للحركة الكشفية

الإقليم الكشفي العربي

المركز الكشفي العربي الدولي - ٢ شارع يوسف عباس

مدينة نصر- القاهرة

ص.ب. ٩٠٧٢

رمز بريدي ١١٧٦٥ ص

تليفون ٤٠١٤٢٧٤ / (+٢٠٢) ٤٠١٤٢٦٧ (+٢٠٢)

فاكس ٢٤٠١٤٤٩٥ (+٢٠٢)

بريد إلكتروني arab@scout.org

موقع إلكتروني <https://www.scout.org/arab>