



برنامج الصحة للاجئين مع
قدوات ومرشدين





برنامج تدريبي لتعزيز رفاهية اللاجئين

WP3 - برنامج تدريبي بعنوان "أصدقاء نتشاركهم - تعزيز رفاهية اللاجئين" لمعلمي
البالغين والأخصائيين الاجتماعيين

تم تجميعها بواسطة

Proportional Message

تحضيره لـ

**اتحاد
أصدقاء نتشاركهم
Friends We Share**



Co-funded by
the European Union



ممول من الاتحاد الأوروبي. الآراء الواردة هنا تعبر عن آراء المؤلفين فقط، ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الأوروبي أو
الوكالة التنفيذية الأوروبية للتعليم والثقافة (EACEA). ولا يتحمل الاتحاد الأوروبي ولا الوكالة مسؤولية أيٍّ منها.

هذا العمل مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي المنسوبة للمؤلف - الترخيص بالمثل 4.0 الدولية. للاطلاع على نسخة من
هذه الرخصة، يُرجى زيارة الرابط <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> أو إرسال رسالة إلى Creative Commons، صندوق بريد 1866، ماونتن فيو، كاليفورنيا 94042، الولايات المتحدة الأمريكية.

جدول المحتويات

مقدمة لأصدقاء نتشاركهم

أهداف التعلم والبنية

محتوى الكتاب الإلكتروني

ملاحظات إضافية حول استخدام الكتاب الإلكتروني

الوحدة 1 - منهجية وأبحاث مشروع "الأصدقاء الذين نتشاركهم"

- 1 خطة الدرس
- 2 خطة الدرس
- 3 خطة الدرس

الوحدة 2 - المرشدون والنماذج المهمة: النظرية، والحالات النموذجية والأنشطة

- 1 خطة الدرس
- 2 خطة الدرس
- 3 خطة الدرس

الوحدة 3 - المهارات الأساسية للازدهار

- 1 خطة الدرس
- 2 خطة الدرس
- 3 خطة الدرس

الوحدة 4 - الممارسات الجيدة التي حددها الالجئين لمعلمي البالغين والعاملين الاجتماعيين في المجتمعات المحلية

- 1 خطة الدرس
- 2 خطة الدرس
- 3 خطة الدرس

الوحدة 5 - دعم وتمكين قدرة الالجئين على الصمود الذاتي

- 1 خطة الدرس
- 2 خطة الدرس
- 3 خطة الدرس

التعلم الذاتي

مقدمة

مرحبًا بكم في "أصدقاء نتشاركهم، برنامج لرعاية صحة اللاجئين مع قذوات ومرشدين" هو مشروع دولي ممول من الاتحاد الأوروبي لمدة عامين يهدف إلى تمكين المعلمين البالغين واللاجئين/طالبى اللجوء فى جميع أنحاء أوروبا.

تم تطوير هذا المشروع فى إطار برنامج إيراسموس+، وهو يجمع اتحادًا من المنظمات الشريكة ذات الخبرة من 5 دول:

- المنطقة الثقافية البلدية فى لودز (بولندا)
- العاصمة شتوتغارت (ألمانيا)
- مؤيدو لاكا - اتحاد الإقليمى لممثلى المهاجرين فى بادن فورتمبيرغ (ألمانيا)
- إنترآكتسيون - جمعية التعايش بين الثقافات (النمسا)
- رسالة متناسبة - الجمعية (البرتغال)
- مركز سينثسيس للأبحاث والتعليم المحدود (قبرص)

يُلبى برنامج "أصدقاء نتشاركهم" الحاجة المُلحة إلى نُهج شاملة لدعم اللاجئين الجدد وطالبى اللجوء. هدفنا الأسمى هو تعزيز اندماجهم الاجتماعى و صحتهم و اعتمادهم على أنفسهم من خلال تعزيز قدرات من يعملون معهم عن قرب: مُعلّمو البالغين والأخصائيون المجتمعيون.

يقدم هذا البرنامج:

- **منهجيات التعلم من الأقران والتوجيه**، بالاستفادة من تجارب اللاجئين المندمجين بنجاح.
- **أدوات عملية واستراتيجيات إبداعية لمساعدة المعلمين على معالجة تحديات التكامل وتعلم اللغة والصحة.**
- **وحدات تدريبية حول بناء شبكات الدعم وتعزيز القدرة على الصمود وتعزيز الوكالة بين اللاجئين.**
- **المواد والموارد المصممة للتكيف والأهمية المحلية، ودعم التعاون الوطنى والعابر للحدود الوطنية.**

أهداف التعلم

تُرَكِّز أهداف التعلّم للنشاط 3.1، "تطوير برنامج تدريبي بعنوان "أصدقاء نتشاركهم - تعزيز صحة اللاجئين"، على تطوير أدوات تعلّم مُصمّمة خصيصًا لتلبية احتياجات وسياقات اللاجئين الخاصة. تهدف هذه الأدوات إلى تزويد مُعلّمي البالغين والأخصائيين الاجتماعيين المجتمعيين بالمهارات اللازمة لما يلي:

1. دمج الموجهين والنماذج الملهمّة بشكل فعال في التدخلات مع طالبي اللجوء الجدد.
2. تعزيز المعرفة الأساسية والمهارات والكفاءات التي مكنت اللاجئين المندمجين بنجاح من النجاح، وبالتالي تعزيز هذه الصفات لدى الآخرين.
3. تعزيز القدرات المهنية لدعم المرونة والوكالة والصحة في بيئات متنوعة.

البنية

يشتمل برنامج تدريب أصدقاء نتشاركهم على خمس وحدات تدريبية يتم تقديمها في 3-5 ساعات من التدريس وجهاً لوجه وساعتين من التعلم الذاتي.

تقدم كل وحدة وجهاً لوجه الهيكل التالي:

- المقدمة:** الهدف والغرض، نتائج التعلم، الفئة المستهدفة، المدة، المواضيع التي تمت تغطيتها، نظرة عامة على خطط الدروس، و كسر الجمود/نشاط تحفيزي؛ التحضير
- خطة الدرس 1
 - خطة الدرس 2
 - خطة الدرس 3

بعد إتمام وحدات التعلم الوجيه الخمس، ستتمكن من الوصول إلى **مواد التعلم الذاتي** (ص ٩١). صُممت هذه المواد لمساعدتك على تعميق فهمك والبناء على المفاهيم التي نوقشت في الوحدات السابقة.

محتوى الكتاب الإلكتروني

الوحدة 1: منهجية ونتائج برنامج أصدقاء نتشاركهم

تُقدّم هذه الوحدة المبادئ الأساسية لمنهجية "أصدقاء نتشاركهم". سيستكشف المشاركون نتائج الأبحاث ويتعلمون كيف يُعزز تعزيز العلاقات بين الأقران رفاهية اللاجئين والمهاجرين وإندماجهم.

الوحدة 2: المرشدون والنماذج الملهمة: النظرية، والحالات النموذجية والأنشطة

تركز هذه الوحدة على الدور التحويلي للإرشاد. سيشارك المشاركون في أنشطة والحالات النموذجية لفهم كيفية تمكين المرشدين للتكيف والمرونة، مع تعلم استراتيجيات للتغلب على عوائق الدعم.

الوحدة 3: المهارات الأساسية للنجاح

سيُطوّر المشاركون مهارات أساسية لتعزيز الإندماج، والرفاهية النفسية، ومناصرة الذات. تُركّز الأنشطة التفاعلية على التواصل، والتبادل الثقافي، وتمكين الأفراد من النجاح.

الوحدة 4: حدد اللاجئين الممارسات الجيدة لمُعلّمو البالغين والعمال الاجتماعيين

تُسلّط هذه الوحدة الضوء على الممارسات الفعّالة للإندماج وبناء المجتمع. سيضع المشاركون خططًا عملية لمعالجة العوائق وتعزيز بيئات التماسك والاحترام المتبادل.

الوحدة 5: دعم وتمكين قدرة اللاجئين على الصمود الذاتي

تركز هذه الوحدة على تحديد وتعزيز الصمود في مجتمعات اللاجئين. سيستكشف المشاركون استراتيجيات التمكين من خلال أنشطة تشاركية والحالات النموذجية، مما يضمن التكيف والاكتفاء الذاتي على المدى الطويل لمن يدعمونهم.

ملاحظات إضافية حول استخدام هذا الكتاب الإلكتروني

يُعد هذا الكتاب الإلكتروني مرجعًا أساسيًا للمحتوى ومواد التدريب. ومع ذلك، يُمكن - بل ينبغي - تعديله وفقًا لما يلي:

• مستوى خبرة وتجربة المشاركين.

• السياق الوطني الذي يتم تقديم التدريب فيه.

ونتيجة لذلك، قد تكون هناك اختلافات طفيفة في الترجمات الوطنية لهذا الكتاب الإلكتروني، مما يعكس التكيفات والحقائق المحلية.

بالنسبة للموارد الإضافية المُقدمة، يُرجى العلم أن بعض مقاطع الفيديو الأصلية باللغة الإنجليزية، وقد لا تكون متاحة لجميع المشاركين. ولحل هذه المشكلة، ستتضمن كل نسخة وطنية من الكتاب الإلكتروني موارد محلية بديلة، إن أمكن. تضمن هذه الإضافات للمشاركين إمكانية الوصول إلى مجموعة أوسع من المواد بلغتهم الأم.

يرجى اعتبار هذه المواد الإضافية بمثابة اقتراحات وموارد اختيارية - فمن غير المرجح أن تكون نفس الأمثلة بالضبط من النسخة الإنجليزية الأصلية متاحة بكل اللغات.

نود أيضًا أن نشير إلى أنه على الرغم من أن خطط الدروس صُممت في الأصل لحوالي ثلاث ساعات لكل وحدة، إلا أن مدتها قد تختلف عند التطبيق. بطبيعة الحال، تتطلب المجموعات الأكبر أو المناقشات الأكثر نشاطًا وقتًا أطول لإكمال الأنشطة والتأملات. نشجع المدربين على تعديل الجداول الزمنية وفقًا لذلك.

جميع المواد في هذا الكتاب الإلكتروني متاحة عبر روابط جوجل درايف مع أذونات للعرض فقط، مما يضمن بقاء الملفات الأصلية دون تعديل. امتثالاً للوائح حماية البيانات العامة (GDPR) للاتحاد الأوروبي، ستكون الملفات المرتبطة متاحة بصيغة PDF فقط. مع ذلك، نرحب بكم لتنزيل هذه الملفات وتعديلها بما يتناسب مع احتياجاتكم الخاصة.

من المهم التأكيد على حرية تعديل جميع المواد. يشمل ذلك أوراق الأنشطة، التي سيتم توفيرها بصيغة PDF، ولكننا نشجع المدربين على تعديل هذه الموارد أو توسيعها أو تبسيطها بما يتناسب مع احتياجات مجموعاتهم.

الوحدة 1

منهجية وأبحاث مشروع "الأصدقاء الذين نتشاركهم"

الهدف والغرض

تُقدّم الوحدة الأولى معارف أساسية لمعلّمي البالغين العاملين مع مجموعات من اللاجئين، والمهاجرين و طالبي اللجوء. وتُقدّم مفردات تمهيدية تُساعد على تحديد وضع الفرد، وبالتالي تحديد احتياجاته. وتُغطّي الوحدة موضوع الصداقة والعلاقات مع الأقران كأداة فعّالة لمجموعات اللاجئين وطالبي اللجوء والمهاجرين، تُساعدهم على بناء شبكة دعمهم وتخطّي العقبات في بناء حياة جديدة. تُعزّز الوحدة الأولى الوعي بالرفاهية وتؤكد على تأثيرها على عملية التكيف في سياق اجتماعي وثقافي جديد.

نتائج التعلم

معرفة

- تعرف على التعاريف الرئيسية المستخدمة عند العمل مع الفئات المستهدفة.
- تحديد الاحتياجات الأساسية للفئات المستهدفة.
- فهم ما هي الرفاهية والتعلم بين الأقران وكيف يمكن استخدامه كأداة فعّالة للعمل مع اللاجئين و طالبي اللجوء والمهاجرين.

مهارات

- تعريف وشرح مفاهيم مثل "طالبي اللجوء" و"الاندماج الاجتماعي" و"الصمود الذاتي"، وما إلى ذلك.
- تحديد ومناقشة القضايا والاحتياجات الحالية لمختلف مجموعات اللاجئين في مختلف البلدان الأوروبية.
- تسهيل المناقشات والتأملات حول تأثير الصداقات على الرفاهية.
- تقييم السياسات وأثرها على اللاجئين بشكل نقدي.

توجهات

- تقدير وإعطاء الأولوية لبناء شبكات الدعم الاجتماعي.
- إظهار التعاطف والتفهم فيما يتعلق بتجارب الصداقة مع الآخرين.
- الالتزام بالعدالة الاجتماعية ومكافحة التمييز.

الوحدة 1

منهجية وأبحاث مشروع "الأصدقاء الذين نتشاركهم"

الفئة المستهدفة

- مُعلِّمو البالغين
- الأخصائيون المجتمعيون

مدة

- وجهاً لوجه: 3.5-4 ساعات
- التعليم الذاتي: ساعتين

المواضيع التي تمت تغطيتها

- تعريفات مفيدة
- مفتاح النجاح - التعرف الصحيح على احتياجات طالبي اللجوء واللاجئين والمهاجرين
- العلاقات بين الأقران والصدقة كأداة لتعزيز رفاهية طالبي اللجوء واللاجئين والمهاجرين

نظرة عامة على خطط الدروس

الدرس الأول - فهم التعاريف الرئيسية

يركز هذا الدرس على تعريفات رئيسية مثل طالبي اللجوء واللاجئين والاندماج الاجتماعي. سيشارك المشاركون في أنشطة لتكوين روابط شخصية، مما يعزز فهمهم للاستخدام المهني.

الدرس الثاني - الاحتياجات والتحديات

سيقوم المشاركون بتحليل احتياجات الفئات المستهدفة المختلفة ومناقشة العقبات المشتركة التي تواجهها في البلدان الجديدة لتطوير أساليب مستنيرة للدعم.

الدرس الثالث - الصداقة

يسلط هذا الدرس الضوء على أهمية الصداقة والعلاقات بين الأقران بالنسبة للاجئين وطالبي اللجوء، مع التركيز على دور مساعدة الشبكات الاجتماعية في التغلب على التحديات.

الوحدة 1 - خطة الدرس 1

تحضير

- تأكد من توفر المعدات التقنية و فاعليتها: جهاز العرض واتصال الإنترنت.
- احجز قاعة التدريب والمعدات
- إخطار لمعلمي الكبار والعاملين الاجتماعيين بجدول الجلسات
- قم بإعداد مطبوعات (التفاصيل في ورقة النشاط لكل درس)
- لدعم العرض، يرجى استخدام هذا المصدر الإضافي: [PPT_F2F_Module1](#)

نشاط كسر الجليد

كسر الجليد 1 - تمارين التنفس (7 دقائق)

- يقف المشاركون في وضع الجسم المحايد (الركبتان والوركان مرتخيتان، والظهر مستقيم، والقدمان متباعدتان بشكل مريح ومستقرتان).
- يقوم المشاركون بتمارين التدحرج للأسفل وللأعلى ببطء لإرخاء أجسادهم.
- ركز على التنفس الباطني في وضع الوقوف.

كسر الجليد 2 - 5 دقائق

- يمكن للمجموعة التحرك بحرية في الغرفة والتركيز على التواصل البصري مع أحد أفرادها. عند تأكيد التواصل البصري المتبادل، يتوقف الثنائي للحظة ثم يواصلان التحرك في الغرفة.

كاسحة الجليد 3 - 7 دقائق

- تتجول المجموعة في الغرفة بحرية، وعندما يتوقف أحد المشاركين، يتوقف الجميع. ثم يمكن لأي فرد من المجموعة بدء الحركة مرة أخرى. تتكرر الحركة عدة مرات. الهدف هو زيادة تركيز كل مشارك على جسده وعلى المجموعة.

الوحدة 1 - خطة الدرس 1

النشاط 1: لغة الإندماج - المصطلحات الأساسية للعاملين الاجتماعيين

مدة	5 دقائق
طريقة	نشاط القراءة الفردية
المواد المطلوبة	مطبوعات - قائمة بالتعريفات. انقر هنا للوصول إلى المادة.
تعليمات خطوة بخطوة	يقوم المدرب بتزويد كل مشارك بنسخة من تفسيرات التعريفات. يتبع في النشاط القادم.

النشاط 2: تحليل الفيديو - "اللاجئون والمهاجرون وطالبو اللجوء - ما الفرق؟"

قيمة محتوى الفيديو	في الفيلم يمكننا سماع خصائص التعريفات التي تعلمناها خلال الدرس الأول.
أسئلة المناقشة / التأمل	المادة عبارة عن مصدر فيديو يقدم تفسيرات للتعريفات المستخدمة في النشاط الأول. ونظرًا لأنه نوع مختلف من الموارد، فقد يكون من المفيد استخدام أشكال تعليمية مختلفة لتعزيز النسخة المطبوعة من التعريفات.
رابط	https://www.youtube.com/watch?v=CGftwNQ_LXI

الوحدة 1 - خطة الدرس 1

النشاط 3: التركيز على التعاطف

15 دقيقة

مدة

مناقشة، طاولة مستديرة

طريقة

- إشراك التعاطف والتفاهم في العمل المهني مع مجموعات محددة.
- تطوير القدرة على الارتباط مع مجموعات مختلفة من الناس.

هدف

قائمة التعاريف (منشور رقم 1)

نوع المصدر

- نسخة مطبوعة من التعريفات لكل مشارك. (حجم A4)
- لوح أو أوراق أكبر، على سبيل المثال 70 × 100 سم، أقلام تحديد

المواد
المطلوبة

1. استنادًا إلى قائمة التعريفات من النشاط الأول (النسخ المطبوعة من التعريفات المستخدمة "طالبو اللجوء"، "اللاجئون"، "المهاجرون"، "التكامل"، "القاصرون غير المصحوبين بذويهم"، "الإندماج الاجتماعي"، "الصمود الذاتي" و "الرفاهية") يناقش المشاركون ارتباطات المشاعر المختلفة بالتعريف (على سبيل المثال، الصمود الذاتي: الأمل، القوة/القوة العقلية، التوازن العاطفي).

تعليمات خطوة
بخطوة

2. يناقش المشاركون المشاعر والارتباطات التي توصلوا إليها وفقًا لكل تعريف ويكتبونها على السبورة أو ورقة كبيرة حول اسم التعريف.

الوحدة 1 - خطة الدرس 1

النشاط 4: حالة نموذجية - "أي تعريف يجب استخدامه؟"

هدف

تتيح دراسة الحالة هذه للمشاركين فرصة استخدام التعريفات بشكل صحيح. ومن خلالها، يمكنهم أيضًا تخيل سياق مختلف لكل شخص، والتفاعل مع تجارب مختلفة من حياتهم الشخصية. وهذا يساعدهم على فهم التعريف وتطبيقه في خبراتهم المهنية.

حالة نموذجية

الملف الشخصي 1: المعلومات الشخصية

- الاسم الكامل: أمينة السيد
- العمر: 32 سنة
- الجنس: أنثى
- الجنسية: سورية
- العرق: عربي
- الحالة الاجتماعية: متزوجة (زوجها مفقود)
- الأطفال: 2 (ابن يبلغ من العمر 5 سنوات وابنة تبلغ من العمر 3 سنوات)
- اللغة المنطوقة: العربية (اللغة الأم) والإنجليزية (الأساسية)

الملف الشخصي 2: المعلومات الشخصية

- الاسم الكامل: محمد حسن
- العمر: 28 سنة
- الجنس: ذكر
- الجنسية: إثيوبي
- العرق: أوروמו
- الحالة الاجتماعية: أعزب
- الأطفال: لا يوجد
- اللغة المنطوقة: الأمهرية (اللغة الأم) والإنجليزية (الأساسية)

الملف الشخصي 3: المعلومات الشخصية

- الاسم الكامل: ماريا لوبيز
- العمر: 35 سنة
- الجنس: أنثى
- الجنسية: مكسيكية
- العرق: لاتينية
- الحالة الاجتماعية: متزوجة
- الأطفال: 1 (ابنة تبلغ من العمر 6 سنوات)
- اللغة المنطوقة: الإسبانية (اللغة الأم) والإنجليزية (الأساسية)

الوحدة 1 - خطة الدرس 1

التعليمات/التأمل مناقشة جماعية: اذكر التعريف المناسب من النشاط 1 لكل ملف تعريف. وضح اختيارك.

التعليمات/التأمل

- ربط التعريف بكل حالة.
- فهم الاختلافات بين التعاريف.
- كن على دراية بالاختلافات الثقافية، والحواجز اللغوية، والضغط العاطفية الناجمة عن البعد عن العائلة.

الدروس
الرئيسية

مصدر إضافي 1

اللاجئون في حالة تنقل - التركيز على أوروبا

عنوان

فيديو قصير يروي قصة مهاجر سوري وفلسطيني في أوروبا.

سياق

ستساعد هذه المادة المشاركين على التعرف على الصعوبات التي غالباً ما تقف وراء حياة المهاجرين.

قيمة

<https://www.youtube.com/watch?v=Qms6ihffYMc>

رابط

مصدر إضافي 2

حول الهجرة واللاجئين

عنوان

كتاب من تأليف السيد مايكل دوميت.

سياق

يمكن للمادة أن توفر مصدرًا إضافيًا للمعلومات وتتيح التعرف على الموضوع المعطى على مستوى أعمق.

قيمة

<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203465516>

رابط

الهجرة-السير-مايكل-دوميت

الوحدة 1 - خطة الدرس 1

مصدر إضافي 3

عنوان	اللاجئ الجاحد
سياق	كتاب من تأليف دينا نايري
قيمة	يمكن أن توفر الرواية مصدرًا إضافيًا للمعلومات والتعرف على الموضوع المعطى على مستوى أعمق.
لرابط	https://www.amazon.com/أبدأ/1948226421/dp/ لاجئ-غير-ممتن-ماذا-يفعل-المهاجرون=

الوحدة 1 - خطة الدرس 2

النشاط 5: الاحتياجات والتأمل الذاتي

15 دقيقة

مدة

القراءة والتأمل الفردي

طريقة

• منشور مطبوع. انقر [هنا](#) للوصول إلى المواد.

المواد
المطلوبة

- تعليمات خطوة
بخطوة
- يقوم المشاركون بقراءة المطبوعات والإجابة على الأسئلة التالية بشكل فردي:
 - "هل يمكنك ذكر اثنين على الأقل من احتياجاتك في كل مجال؟"
 - "هل تريد ان تضيف مجال آخر إلى القائمة؟ ولماذا؟"
 - قم بترتيب مجالات الاحتياجات من الأكثر إلى الأقل أهمية بالنسبة لك.
 - ناقش النتائج داخل المجموعة، وتبادل الأفكار.

النشاط 6: استبيان الاحتياجات

15 دقيقة

مدة

العمل في أزواج، مناقشة جماعية

طريقة

• منشور مطبوع.
• قصاصات ورقية وأدوات الكتابة

المواد
المطلوبة

- تعليمات خطوة
بخطوة
- يقوم المدرب بتقسيم المشاركين إلى أزواج ويقدم لهم المهمة - الهدف هو إنشاء استبيان احتياجات وفقاً لمجالات مختلفة مثل الحب / المودة، الشعور بالاتصال / الانتماء،
 - يقوم كل زوج بقراءة أسئلته.
 - تبادل الأفكار داخل المجموعة.
 - حاولوا معاً إنشاء استبيان واحد يغطي جميع المجالات، ويحتوي على ما لا يقل عن 15 إلى 20 سؤالاً.

الوحدة 1 - خطة الدرس 2

النشاط 7: حالة نموذجية - "الاحتياجات - كيفية تعريفها؟"

هدف تحقيق القدرة على تحديد وتسمية الاحتياجات بشكل صحيح عند العمل مع الفئات المستهدفة.

حالة نموذجية • قسّم المشاركين إلى مجموعتين. تعمل كل مجموعة على وصف مختلف للملف الشخصي المقدم من المدرب.

الملف الشخصي 1

- الاسم: ألكسندر إيفانوف
- العمر: 29 سنة
- الجنس: ذكر
- الجنسية: أوكرانية
- العرق: السلافية (الأوكرانية)
- الحالة الاجتماعية: أعزب
- الأطفال: لا يوجد
- اللغات المنطوقة: الأوكرانية (اللغة الأم)، الروسية (بطلاقة) والإنجليزية (الأساسية)
- السياق: لا يزال والدا ألكسندر، إيفان وأولغا، يعيشان في أوكرانيا. يعمل والده مهندسًا، ووالدته مُعلمة. لديه أخت صغيرة، دارييا، تدرس الطب في إحدى جامعات كييف. غادر ألكسندر كييف بعد اندلاع الصراع في شرق أوكرانيا. ورغم أن مسقط رأسه لم يتأثر مباشرةً بالقتال، إلا أن عدم الاستقرار والغموض المستمر في المنطقة جعلاه يشعر بأنه مضطر للمغادرة بحثًا عن مستقبل أفضل.

الملف الشخصي 2

- الاسم الكامل: رانيا الحسن
- العمر: 32 سنة
- الجنس: أنثى
- الجنسية: سورية
- العرق: عربية
- الحالة الاجتماعية: أرملة
- الأطفال: 2 (ابن يبلغ من العمر 5 سنوات، سمير، وابنة تبلغ من العمر 3 سنوات، ليلي)
- اللغات المنطوقة: العربية (اللغة الأم) والإنجليزية (الأساسية)

الوحدة 1 - خطة الدرس 2

- **السياق:** قُتل زوج رانيا، فادي، عام ٢٠١٥ في قصف على حلب. هذه الخسارة المأساوية تركت رانيا وحدها لرعاية طفليهما الصغيرين. يعيش والدا رانيا وشقيقها الأصغر سنًا في مخيم للاجئين في الأردن، حيث فروا بعد تصاعد الصراع في سوريا. مع اشتداد الحرب، كانت رانيا معرضة لخطر الوقوع في مرمى النيران أو التعرض لعنف الجماعات المسلحة. كانت تخشى على حياة طفليها، وأدركت أن البقاء في سوريا لم يعد خيارًا.

ومن خلال العصف الذهني، يحاولون إنشاء قائمة باحتياجات الشخص الموصوف.

ما هي العوامل الموجودة في الملف الشخصي التي دفعتك إلى التركيز على احتياجات معينة؟
ما هي الأولوية التي يجب إنشاؤها لكل ملف تعريف؟

التعليمات/التأمل

- القدرة على تحديد الاحتياجات المختلفة وفقا للموقف.
- كن على دراية بالحالة الاقتصادية والاختلافات الثقافية والحواجز اللغوية والضغط العاطفي الناجم عن البعد عن العائلة وبالتالي الأولويات المختلفة في حالة كل شخص.

الدروس
الرئيسية

مصدر إضافي 4

لماذا يُعد هرم ماسلو للاحتياجات مهمًا؟

عنوان

يقدم الفيلم القصير قيمة هرم ماسلو للاحتياجات وأهميته في حياة كل فرد.

سياق

يساعد على فهم الاحتياجات وتسلسلها في حياة الناس.

قيمة

<https://www.youtube.com/watch?v=L0PKWTta7IU>

رابط

الوحدة 1 - خطة الدرس 2

مصدر إضافي 5

عنوان ما يحتاجه اللاجئون لبدء حياة جديدة | محمد إدريس

سياق محمد إدريس يتحدث عن احتياجات اللاجئين.

قيمة المصدر هو مثال لقصة نجاح، ويمكن استخدامه كمصدر إلهام وتحفيز.

رابط <https://www.youtube.com/watch?v=RLz3AYVIqes>

مصدر إضافي 6

عنوان الاحتياجات الإنسانية السبعة: دليل عملي لإيجاد الانسجام والتوازن في الحياة اليومية

سياق كتاب من تأليف جودجون بيرجمان.

قيمة "مليء بأفكار سهلة التطبيق، يجمع احتياجات الصحة والعقل والجسم في آن واحد لخلق حياة متكاملة. من الضروري فهم الاحتياجات الإنسانية على المستوى الشخصي."

رابط سبعة احتياجات بشرية عملية كل يوم
<https://www.amazon.com/Seven-Human-Needs-practical-everyday/dp/1419636669>

الوحدة 1 - خطة الدرس 3

النشاط 8: الصداقة، والتعلم بين الأقران، والرفاهية - الجوانب الرئيسية

7 دقائق

مدة

العمل الفردي والتأمل الذاتي

طريقة

- مطبوعات. انقر [هنا](#) للوصول إلى المواد.

المواد
المطلوبة

- يقوم المدرب بتوفير منشورات مطبوعة لكل مشارك.
- لدى المشاركين 5 دقائق لقراءة القوائم والإجابة على الأسئلة.
- قم بإلقاء نظرة على الجوانب الرئيسية للصداقة في المنشور وأجب عن السؤال.
"أي مما يلي تعتبره الأكثر أهمية للصداقة ولماذا؟"

تعليمات خطوة
بخطوة

النشاط 9: (استمرار) الصداقة، والتعلم بين الأقران، والرفاهية - الجوانب الرئيسية

15 دقيقة

مدة

العمل في أزواج

طريقة

- مطبوعات - قائمة تعريفات. انقر [هنا](#) للوصول إلى المادة.

المواد
المطلوبة

- يقوم المدرب بتقسيم المجموعة إلى أزواج.
- في أزواج، يجيب المشاركون على السؤال المذكور أعلاه:
أي جانبين رئيسيين من جوانب الصداقة والعلاقات بين الأقران يعتبران الأهم
برأيك؟ ولماذا؟
ما هو القاسم المشترك الذي تجده بين الصداقة والعلاقات بين الأقران؟

تعليمات خطوة
بخطوة

الوحدة 1 - خطة الدرس 3

- حدد ما لا يقل عن 3 فوائد للصدقة والعلاقات مع الأقران.
- ما الفرق بين الصداقة وعلاقة الأقران؟ اذكر ثلاثة منها على الأقل.
- فكّر في الحدود، كيف تعمل في الصداقة وكيف تعمل في العلاقات بين الأقران؟ هل هناك أي اختلافات؟

النشاط 10: تحليل حالة نموذجية - "الصداقة كأداة لتسهيل التكيف بين اللاجئين والمهاجرين وطالبي اللجوء"

هدف

تتيح هذه الحالة النموذجية للمشاركين فرصة التعاطف مع اللاجئين وطالبي اللجوء والمهاجرين. يمكنهم فهم حالتهم النفسية وربطها بتجارب مختلفة من حياتهم الشخصية؛ وبالتالي، يمكن للجميع التعاطف مع تجربة الوحدة، والشعور بالهجران، أو الاستبعاد من مجموعة. كما أنها تحفز التفكير الإبداعي وتدعونا للتركيز على الحلول الإيجابية.

حالة نموذجية

مقدمة:

غالبًا ما يواجه المهاجرون تحديات فريدة عند التكيف مع الحياة في بلد جديد، بما في ذلك الحواجز اللغوية والاختلافات الثقافية والشعور بالعزلة. ومن أهم طرق التغلب على هذه التحديات تكوين الصداقات. فالعلاقات الإيجابية بين الأقران لا توفر الدعم العاطفي فحسب، بل تساعد أيضًا على تجاوز تعقيدات الحياة في بلد أجنبي. تستكشف الحالة نموذجية هذه صداقة مهاجرتين، عطافة وماريا، انتقلتا إلى الدنمارك من بلدين مختلفين. مهمتك هي شرح دور صداقتهما في عملية تكيفهما.

خلفية:

عطافة: امرأة في الثلاثين من عمرها هاجرت من إيران. وهي مهندسة ماهرة، لكنها انتقلت إلى الدنمارك بسبب الصراع الدائر في وطنها. واجهت عطافة تحديات بسبب حواجز اللغة والاختلافات الثقافية.

الوحدة 1 - خطة الدرس 3

ماريا: امرأة تبلغ من العمر 28 عامًا، هاجرت من كولومبيا. انتقلت ماريا إلى الدنمارك لمتابعة دراساتها العليا، ثم قررت الاستقرار في البلاد للعمل في مجال التسويق. تمحورت معاناتها في البداية حول شعورها بالانفصال عن عائلتها وأصدقائها في وطنها.

الإعداد: تعيش كل من عطافة وماريا في نفس المدينة في الدنمارك والتقىا من خلال مجموعة دعم محلية للمهاجرين تساعد الوافدين الجدد على الاندماج في المجتمع.

التعليمات/التأمل

- الإجابة على الأسئلة:
 - ما هو القاسم المشترك بين عطافة وماريا؟
 - كيف يمكنهم تقديم الدعم المتبادل لبعضهم البعض؟
- صف العوامل الرئيسية التالية في صداقتهم:
 - التبادل الثقافي والتعاطف، تجربة مشتركة للنضال، الدعم العاطفي والاجتماعي، واللغة والتواصل.
- صف التحديات التالية التي واجهتهم في صداقتهم:
 - سوء الفهم الثقافي، صراعات الهوية، و تحقيق التوازن في الحياة الجديدة.
- وصف النتائج التالية:
 - تعزيز الشعور بالانتماء، التواصل الثقافي، بناء نظام دعم، التعاطف والتواصل، بناء نظام دعم، و تعزيز الصمود.

الدروس الرئيسية

- فهم الدور المهم الذي تلعبه الصداقات بين المهاجرين كوسيلة لمساعدتهم على التكيف مع بلد جديد والتغلب على التحديات والازدهار في بيئة جديدة.
- كن على دراية بالاختلافات الثقافية، والحوازر اللغوية، والضغط العاطفية الناجمة عن البعد عن العائلة.
- التعرف على أهمية المجتمع والتواصل في تجربة المهاجرين وقوة الصداقة في التغلب على الشدائد.

الوحدة 1 - خطة الدرس 3

مصدر إضافي 7

عنوان	غرض الصداقة.
سياق	فيلم من إنتاج مدرسة الحياة عن أهمية الصداقة.
قيمة	المساعدة في فهم الصداقة مهمة في حياة الناس.
رابط	https://www.youtube.com/watch?v=aGedUxTfBk

مصدر إضافي 8

عنوان	كيف تؤثر الصداقة على دماغك؟ - شانون أوديل
سياق	فيلم قصير من TED-Ed حول كيفية تأثير الصداقة على الدماغ البشري.
قيمة	يساعد على فهم أهمية الصداقة على مستوى مختلف.
رابط	https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA

الوحدة 1 - خطة الدرس 3

مصدر إضافي 9

عنوان الأصدقاء. فهم قوة أهم علاقاتنا

سياق كتاب من تأليف روبن دنبار

قيمة "روبن دنبار هو عالم النفس والمؤلف العالمي الشهير الذي اكتشف رقم دنبار: كيف أن قدرتنا على تكوين صداقات محدودة بحوالي 150 شخصًا. في كتاب "أصدقاء"، يتناول دنبار الصداقة بشكل عام، وكيف تتقاطع أنواع مختلفة من الصداقة والعلاقات الأسرية، أو الآليات النفسية والسلوكية التي تدعم الصداقات وتجعلها ممكنة - ومدى تعقيد عملية تكوين الصداقات والحفاظ عليها. بمزجه رؤى البحث العلمي مع تجارب وثقافة شخصية، يستكشف كتاب "أصدقاء" ويدمج المعارف المستمدة من تخصصات متنوعة، من علم النفس والأنثروبولوجيا إلى علم الأعصاب وعلم الوراثة، في نسيجٍ ساحرٍ واحد، يتيح لنا التعمق في التعقيد المذهل للعالم الاجتماعي الذي نغمس فيه جميعًا بعمق. ومن خلال عمله في هذا المجال على المستويين البحثي والشخصي، ألف روبن دنبار الكتاب الأبرز حول كيفية وأسباب كوننا أصدقاء.

<https://www.amazon.com/Friends-Robin-Dunbar/dp/1408711737>

رابط

الوحدة 2

المرشدون والنماذج الملهمة: النظرية والحالات النموذجية والأنشطة

الهدف والغرض

تعد وحدة "المرشدون والنماذج الملهمة" جزءًا أساسيًا من منهج التدريب المُصمم لدعم اندماج اللاجئين وطالبي اللجوء وتمكينهم ورفاهيتهم على المدى الطويل. غالبًا ما يحتوي التعامل مع الحياة في بلد جديد على تحديات شخصية ومهنية هائلة، بدءًا من التكيف الثقافي والمرونة العاطفية وصولًا إلى عوائق التوظيف والإقصاء الاجتماعي.

تزود هذه الوحدة المشاركين بالمعرفة والأدوات اللازمة لـ:

- فهم الدور التحويلي للإرشاد في الشفاء الشخصي وتنمية المهارات وإعادة بناء الشعور بالهدف.
- التعرف على أنظمة الدعم والبحث عنها، مثل المرشدين والنماذج الملهمة، الذين يمكنهم توجيههم خلال التحولات المعقدة في الحياة.
- بناء الثقة والتمكين، وتشجيع المشاركة الفعالة في نموهم وإدماجهم داخل المجتمع المضيف.
- سد الفجوات الثقافية والبنوية من خلال تعلم كيفية التغلب على التحديات وإنشاء علاقات مستدامة قائمة على الثقة تؤدي إلى تأثير طويل الأمد.

نتائج التعلم

معرفة

- التعرف على نظريات الإرشاد وأهميتها في التطوير الشخصي والمهني.
- تحليل حالات المرشدين و النماذج الملهمة الإيجابية في سياقات مختلفة
- المعرفة حول تأثير "اللاجئين" والجدل الدائر حولها

مهارات

- تطوير استراتيجيات للتواصل مع المرشدين المحتملين والنماذج الملهمة.
- تقييم والتفكير في فعالية علاقات الإرشاد
- تقييم الأحداث الجارية والقضايا المجتمعية

توجهات

- تنمية عقلية منفتحة للتعلم من الآخرين
- التزم بأن تكون مرشدًا إيجابيًا لمن حولك

الوحدة 2

المرشدون والنماذج الملهمة: النظرية والحالات النموذجية والأنشطة

الفئة المستهدفة

- معلمو الكبار
- الأخصائيون المجتمعيون

مدة

- وجهاً لوجه: 3 - 4 ساعات
- التعليم الذاتي: ساعتين

المواضيع التي تمت تغطيتها

- دور التنمية الشخصية في دمج اللاجئين
- تحديد المرشدين والنماذج الملهمة المثالية
- التحديات والفرص المشتركة

خطط الدروس

الدرس الأول - التطوير الشخصي والمهني

تُرسي هذه الجلسة الأولى الأساس لفهم كيفية دعم الإرشاد للاجئين في إعادة بناء حياتهم بكرامة وهدف وفرص. سيستكشف المشاركون الأبعاد العاطفية والاجتماعية والعملية للتطور الشخصي والمهني، بما في ذلك العوائق الشائعة أمام الاندماج كالتمييز والإقصاء. من خلال مناقشات تفاعلية والحالات النموذجية، سنسلط الضوء على الدور الفعال للإرشاد في تعزيز الثقة بالنفس، وصقل المهارات، وفتح آفاق التعليم والتوظيف، وتحسين الرفاهية النفسية.

الدرس الثاني - التواصل مع المرشدين والنماذج الملهمة المحتملين

تركز هذه الجلسة على بناء علاقات إرشادية هادفة من خلال تحديد وإشراك مرشدين قدوة يُحتذى بها في المجتمعات والشبكات المهنية. سيستكشف المشاركون استراتيجيات عملية لبناء الثقة وتخطي حواجز التواصل أو الحواجز الثقافية. من خلال الأنشطة التعاونية وأدوات التفكير التصميمي، سننتج حلولاً إبداعية لسد الفجوة بين المرشدين والمتدربين، مما يُعزز روابط مستدامة وممكنة.

الوحدة 2

المرشدون والنماذج الملهمة: النظرية والحالات النموذجية والأنشطة

الدرس الثالث - التحديات والفرص لتوجيه اللاجئين

في هذه الجلسة الختامية الوجيهة، سيُجري المشاركون دراسة نقدية للسياق الأوسع الذي يُجرى فيه توجيه اللاجئين، بما في ذلك التحديات القانونية والاجتماعية والاقتصادية. ومن خلال تحديد العقبات المشتركة والاستفادة من أمثلة واقعية، ستعمل المجموعة معًا على اقتراح استراتيجيات عملية للتغلب على هذه العقبات. كما سنستكشف مواطن القوة والفرص المتاحة داخل المجتمعات والمؤسسات لبناء برامج توجيه أقوى وأكثر شمولاً.

تحضير

- تأكد من توافر المعدات التقنية ووظيفتها: جهاز العرض، واتصال الإنترنت
- احجز الغرفة
- إبلاغ الفئة المستهدفة بجدول الجلسة
- تحضير المواد اللازمة لخطة الدرس (انظر أدناه)
- تحضير استراحة (إذا كانت مجدولة)
- لدعم العرض التقديمي، يرجى استخدام هذا المصدر الإضافي: **PPT_F2F_Module2**

نشاط كسر الجليد

- نشاط تحفيزي 1 - "كلمة واحدة، شعور واحد" (10 دقائق) | **PPT_F2F_Module2** ص. 7
- الهدف: تحديد نغمة تأملية وشاملة وربط المشاركين بالمشهد العاطفي للاجئين والتوجيه.
- اطلب من كل مشارك أن يفكر في كلمة واحدة تصف ما قد يشعر به إذا كان عليه أن يبدأ حياة جديدة في بلد لا يتحدث لغته، ولا يعرف ثقافته، ولا يحظى بأي دعم.
- تشجيع مناقشة جماعية قصيرة.

الوحدة 2 - خطة الدرس 1

السياق النظري

التطوير الشخصي والمهني للاجئين

- يشير التطوير الشخصي إلى عملية اكتساب الثقة، والصمود العاطفي، والتكيف الثقافي في بيئة جديدة. بالنسبة للاجئين، يشمل ذلك تعلم اللغة المحلية، وبناء علاقات اجتماعية، وفهم الأعراف الثقافية، وتنمية الشعور بالانتماء إلى مجتمعهم المضيف.
- يتضمن التطوير المهني اكتساب المعرفة والمهارات والفرص اللازمة لمتابعة التعليم أو العمل في بلد جديد. قد يشمل ذلك إدراك المهارات القابلة للنقل، والحصول على التدريب المهني، والتواصل، والبحث عن عمل، وفهم توقعات بيئة العمل في المجتمع المضيف.

ومن خلال الإرشاد، يتلقى اللاجئون التوجيه في كلا المجالين، مما يساعدهم على إعادة بناء حياتهم بثقة واستقلالية.

النشاط 1: لعبة تمهيدية حول الإقصاء والتمييز

15 دقيقة

مدة

لعبة جماعية ومناقشة

طريقة

- ورق، مقص، غراء، أقلام تحديد، أقلام ملونة
- تعليمات مطبوعة للميسر
- لوحات التقلب والعلامات للمناقشات الجماعية

المواد

المطلوبة

تعليمات خطوة

بخطوة

- قم بتقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات وتعيين كل مجموعة إلى زاوية مختلفة من الغرفة.
- اطلب من كل مجموعة اختيار مراقب لتدوين ملاحظات حول ما يقوله ويفعله أعضاء المجموعة.

الوحدة 2 - خطة الدرس 1

- يقوم الميسر بالتجول بين المجموعات وتوزيع المواد وإعطاء التعليمات:
- المجموعة 1: "ارسم الربيع. يمكنك البدء متى شئت."
 - المجموعة الثانية: "ارسم الصيف."
 - المجموعة 3: "ارسم الخريف."
 - المجموعة الرابعة: يُعطي الميسر تعليماتٍ غير مفهومة بلغةٍ مُصطنعة، تُحكى بجدية: مثال: "مسو فلوساند برابيتز انتولي توبوريني، طماتلم يتيسون بولا بتراجوم." ثم، قل: "يمكنك البدء متى شئت."
 - وبينما تعمل المجموعات، يشجع الميسر ويدعم المجموعات 1 و2 و3، لكنه ينتقد المجموعة 4 لعدم قيامها بما تم توجيهها إليه.
- بعد مرور بعض الوقت، اطلب من كل مجموعة تقديم رسوماتها، وشرح التعليمات التي تلقتها.
- يَسِر المناقشة، و اربط النشاط بمواقف الحياة الواقعية:
 - من تمثل المجموعة الرابعة في المجتمع؟
 - لماذا نميل إلى استبعاد أو رفض أولئك الذين يعانون من الظلم؟
 - كيف شعر أعضاء المجموعة الرابعة؟
- اطلب من المراقبين مشاركة ملاحظاتهم حول ما رأوه وسمعوه (يجب على الميسر الانتباه جيدًا إلى مشاعر المجموعة الرابعة، حيث قد يتفاقم إحباطهم)

النشاط 2: تحليل فيديو قصير لمحاضرة TEDx - "مفاتيح النجاح التي يمكن للجميع تعلمها من اللاجئيين" لليا بابايان

هربت ليا بابايان من أذربيجان التي مزقتها الحرب في طفولتها، واستقرت في الولايات المتحدة. تتناول في حديثها رحلة اندماجها، والعقبات العاطفية والاجتماعية التي واجهتها، وكيف تغلبت عليها بفضل ثقتها بنفسها وتشجيع مجتمعها. لا تتحدث فقط كلاجئة، بل أيضًا كسيدة أعمال ومناصرة، مقدمة رؤى حول دور الإرشاد - الرسمي وغير الرسمي - في تحولها.

سياق محتوى الفيديو

الوحدة 2 - خطة الدرس 1

هذه المحاضرة من TEDx لليا بابايان، لاجئة سابقة ورائدة أعمال وناشطة ناجحة. تُسلط قصتها الضوء على قوة الإرشاد، حتى وإن لم يُسمَّ رسميًا. سيتمكن المشاهدون من رؤية كيف يُمكن للعلاقات والشمول والإيمان بالإمكانيات أن تُشكّل التطور الشخصي والمهني للشخص. إنها شهادة قوية على أن الإرشاد لا يبدو دائمًا كبرامج مُنظمة، بل يُمكن أن ينشأ أيضًا من الدعم والفرص اليومية.

قيمة محتوى الفيديو

الأدوات الرقمية والإنترنت

- جهاز عرض ومكبرات صوت (لتحليل الفيديو)
- الوصول إلى المجلدات أو الملفات المشتركة عبر الإنترنت (لالحالات النموذجية والقوالب)
- عروض شرائح/عروض PowerPoint تلخص النظرية والأهداف

المواد المطلوبة

- قبل الفيديو
 - ما هو تصورك لشكل النجاح بالنسبة لشخص يبدأ حياة جديدة في بلد جديد؟
 - ما نوع الدعم الذي ستحتاجه إذا كان عليك إعادة بناء حياتك من الصفر؟
 - هل سبق وأن آمن بك أحد أو فتح لك بابًا في وقت صعب؟
- تعليمات
 - شاهدوا معًا كمجموعة
 - بعد الفيديو، قم بتقسيم المشاركين إلى أزواج أو مجموعات صغيرة.
- أسئلة المناقشة
 - ما هي عناصر التطور الشخصي التي برزت في قصتها؟
 - كيف وصفت ليا الإرشاد؟ بشكل مباشر أو غير مباشر؟
 - ما هي الدروس ذات الصلة بسياقتك أو عملك؟

أسئلة المناقشة / التأمل

https://www.ted.com/talks/liah_babayan_keys_to_success_everyone_can_learn_from_refugees

رابط

الوحدة 2 - خطة الدرس 1

النشاط 3: حالة نموذجية "اليونيسف - الإرشاد التعليمي"

هدف

تحليل كيفية دعم الإرشاد التعليمي للتنمية الشخصية والمهنية للشباب طالبي اللجوء واللاجئين غير المصحوبين بذويهم، ومناقشة التحديات التي تتم معالجتها من خلال هذا النهج.

حالة نموذجية

تدير شبكة دعم اللاجئين (RSN) في المملكة المتحدة برنامجًا إرشاديًا تعليميًا مُصممًا للشباب اللاجئين و طالبي اللجوء غير المصحوبين بذويهم. وإدراكًا منها أن هؤلاء الأفراد غالبًا ما يواجهون انقطاعًا في التعليم، ومشاكل صحية نفسية ناجمة عن الصدمات، ويفتقرون إلى دعم الكبار المُستمر، تُوفر لهم RSN مرشدين متطوعين مُدرّبين من المجتمع المحلي.

تشمل الجوانب الرئيسية للبرنامج ما يلي:

- الدعم الشخصي: يتم ربط كل متدرب بمرشد يجتمع معه أسبوعياً للعمل على تحقيق الأهداف التعليمية المحددة التي حددها الشاب.
- التدريب الشامل: يتلقى المرشدون تدريباً يغطي عملية اللجوء، والحواجز التعليمية، والحماية، ودعم متعلمي اللغة.
- المراقبة المنظمة: تضمن الملاحظات المنتظمة والمراجعة كل ستة أشهر أن تظل علاقة الإرشاد فعالة ومستجيبة لاحتياجات المرشد.

وقد أثبت البرنامج نجاحه، إذ ظل حوالي 90% من المشاركين في التعليم، وأحرز 85% تقدماً ملموساً نحو أهدافهم.

التعليمات/التأمل

مناقشة جماعية مع المشاركين

- ما هي التحديات الرئيسية التي واجهت المتدربين في الحالة النموذجية؟
- كيف تعامل الإرشاد مع هذه التحديات؟
- ما هو الدور الذي لعبه المرشدون في التنمية الشخصية والمهنية للاجئين؟

الوحدة 2 - خطة الدرس 1

الدروس الرئيسية

معالجة الفجوات التعليمية: توفر الإرشاد الدعم الأكاديمي الفردي الذي لا تستطيع الفصول الدراسية الكبيرة تقديمه في كثير من الأحيان، مما يساعد المرشدين على مواكبة المجتمع والازدهار.

بناء الثقة والاطمئنان: إن العلاقات المتسقة المباشرة مع المرشدين تعزز الشعور بالاستقرار والثقة بالنفس لدى المرشدين.

المشاركة المجتمعية: إن توظيف المرشدين من المجتمعات المحلية يعزز التكامل الثقافي والتفاهم المتبادل.

التنمية الشاملة: بالإضافة إلى الجانب الأكاديمي، يدعم الإرشاد الرفاهية العاطفية والتكامل الاجتماعي للشباب اللاجئين.

مصدر إضافي 1

الإدماج الاجتماعي والاقتصادي للاجئين من أوكرانيا

عنوان

تقدم هذه الصفحة التابعة للمنظمة الدولية للهجرة نظرة عامة واسعة النطاق حول اندماج اللاجئين، مع التركيز على التعليم والعمل والتماسك الاجتماعي.

سياق

يساعد المشاركين على فهم الحواجز النظامية وأطر السياسات التي تشكل وصول اللاجئين إلى التطوير الشخصي والمهني، وهو أمر ضروري للموجهين ليكونوا مدافعين مطلعين.

قيمة

https://poland.iom.int/sites/g/files/tmzbd1346/files/documents/2024-10/2024-socio-economic-inclusion-iom-regional-ukraine-response_compressed.pdf

رابط

الوحدة 2 - خطة الدرس 1

مصدر إضافي 2

كتيب الشبكة الأوروبية لمشاريع دعم التعليم - ENESP

عنوان

يسلط هذا الكتيب، التي أعدته الشبكة الأوروبية لمشاريع دعم التعليم (ENESP)، الضوء على مجموعة متنوعة من مبادرات الإرشاد في جميع أنحاء أوروبا والتي تركز على دعم الشباب من خلفيات المهاجرين واللاجئين.

سياق

يُسلط هذا الكتيب الضوء على برامج يُقدّم فيها مُوجّهون، غالبًا من خلفيات عرقية واجتماعية مُشابهة للمُسترشدين، إرشادات تُساعد الشباب على التكيّف مع الأنظمة التعليمية والتغلب على التحديات الاجتماعية والاقتصادية. ويُشدّد الكتيب على أهمية تصميم نُهج إرشادية تُناسب احتياجات المُسترشدين وسياقاتهم الخاصة، مع مراعاة عوامل مثل الخلفية الثقافية وتجارب الحياة.

يقدم هذا الدليل رؤى عملية حول كيفية إسهام الإرشاد في النمو الشخصي والمهني للاجئين والمهاجرين. ويؤكد على أهمية كون المرشدين قدوة حسنة، مما يعزز فعالية علاقات الإرشاد. ومن خلال عرض أمثلة واقعية لبرامج إرشاد ناجحة، يقدم الكتيب استراتيجيات قيّمة لتعزيز التمكين وتنمية المهارات والمسارات المهنية بين اللاجئين.

قيمة

<https://www.verikom.de/wp-content/uploads/ENESP-Brochure.pdf>

رابط

الوحدة 2 - خطة الدرس 2

السياق النظري

تحدي العثور على مرشدين لدعم اللاجئين

قد يكون العثور على مرشدين لدعم اللاجئين أمرًا صعبًا نظرًا لمجموعة من العوائق الاجتماعية والثقافية والنظامية. قد يشعر العديد من المرشدين المحتملين بعدم الاستعداد أو انعدام الثقة في قدرتهم على دعم شخص من خلفية أو تجربة حياتية مختلفة. قد يكون هناك سوء فهم حول ما ينطوي عليه الإرشاد، مما يؤدي إلى التردد أو الخوف من قول أو فعل الشيء الخطأ. بالإضافة إلى ذلك، فإن الالتزامات العاطفية والوقتية التي ينطوي عليها الإرشاد يمكن أن تردع المتطوعين، خاصةً إذا كانوا غير مطلعين على الواقع الذي يواجهه اللاجئون. قد يقلل البعض أيضًا من تقدير التأثير الإيجابي الذي يمكن أن يحدثه، مفترضين أن الخبرة المهنية شرط أساسي، بينما في الواقع، غالبًا ما يكون التعاطف والاتساق أكثر أهمية.

يمكن تحدّي رئيسي آخر في الفجوة الاجتماعية وغياب التفاعل الهادف بين مجتمعات اللاجئين و باقي الشعب. قد لا يتواصل المرشدون المحتملون بانتظام مع اللاجئين، مما يقلل من احتمالية بناء علاقات إرشادية طبيعية. ويمكن أن يتفاقم هذا التباعد بسبب الحواجز اللغوية والاختلافات الثقافية ونقص المساحات المجتمعية الشاملة التي تُسهّل التواصل. علاوة على ذلك، غالبًا ما تتطلب برامج الإرشاد بنية تحتية وتدريبًا وتنسيقًا لتكون موارد فعّالة و قد لا تكون متاحة دائمًا أو ذات أولوية، لا سيما في المنظمات الأصغر حجمًا أو التي تعاني من نقص التمويل. ونتيجةً لذلك، يتطلب استقطاب المرشدين والاحتفاظ بهم جهودًا حثيثة للتواصل والتوعية، وهياكل دعم تُعزز الثقة بين الطرفين. (اتطلع على Module2_PPT، ص 14)

الوحدة 2 - خطة الدرس 2

النشاط 4: إطلاق حملة توعية

هدف

استكشاف استراتيجيات عملية وحساسة للسياق لتجنيد المرشدين من خلال حملات التوعية المجتمعية. سيقوم المشاركون بتحليل مثال حقيقي (من المنظمة الدولية للهجرة) والتفكير في كيفية تكييف مثل هذه الحملات مع سياقهم المحلي لجذب المرشدين لمبادرات دعم اللاجئين.

دراسة الحالة

في هذا الدليل، يقدمون استراتيجية للبحث عن مرشدين. الهدف هو جذب مرشدين محتملين من المجتمعات المحلية وإشراكهم لدعم اللاجئين المعاد توطينهم من خلال الإرشاد. فيما يلي أهم النقاط المهمة في فكرة هذه الحملة خطوة بخطوة:

- تحديد المناطق المستهدفة: تحديد الأماكن التي تم إعادة توطين اللاجئين فيها أو التي سيتم إعادة توطينهم فيها ورسم خريطة للمجتمعات المحلية التي تحتاج إلى دعم المرشدين.
- إعداد رسالة الحملة
 - اشرح بوضوح غرض برنامج الإرشاد.
 - قم بتسليط الضوء على من هم المتدربون (وخاصة اللاجئين الذين أعيد توطينهم).
 - وصف ما ينطوي عليه الإرشاد (الأدوار، والحدود، والتوقعات).
 - أكد أن الإرشاد هو دعم وليس بديلاً عن الخدمات الرسمية.
- تصميم مواد إعلامية. أنشئ منشورات أو ملصقات بسيطة، تراعي الثقافة المحلية، وتتضمن:
 - لماذا الإرشاد مهم؟
 - من يمكنه أن يصبح مرشداً؟
 - ما هو المتوقع من المرشدين (الوقت، المسؤوليات).
 - فوائد لكل من المرشدين والمتدربين.

الوحدة 2 - خطة الدرس 2

- اختر قنوات تواصل فعّالة. استخدم مزيجًا من:
 - الأساليب التقليدية: الملصقات في المدارس والمكتبات والأماكن الدينية والمراكز المجتمعية.
 - الأدوات الرقمية: وسائل التواصل الاجتماعي، ومواقع المجتمع المحلي، ومجموعات WhatsApp، والنشرات الإخبارية.
 - المساحات المجتمعية: الأحداث المحلية، أو جلسات المعلومات، أو الاجتماعات الجماعية.
- تصميم الحملة بما يتناسب مع السياق المحلي
 - ضبط اللغة والمرئيات لتناسب ثقافة وقيم كل مجتمع.
 - إشراك شخصيات محلية موثوق بها (معلمين، قادة دينيين، منظمي المجتمع) لنشر الرسالة.
- معالجة المخاوف المحتملة
 - كن شفافًا بشأن الالتزام المطلوب.
 - توضيح الحدود والتوقعات.
 - طمأن أن الإرشاد يدعم الخدمات الرسمية، ولكنه لا يحل محلها.
- المتابعة والدعم
 - توفير نقطة اتصال للموجهين المهتمين.
 - تقديم جلسات معلوماتية أو توجيهات قصيرة للإجابة على الأسئلة.
 - الحفاظ على التواصل مفتوحًا وداعمًا لأولئك الذين يعبرون عن اهتمامهم.

التعليمات/التأمل

- ما هي العناصر الأساسية التي تعتقد أنها تجعل حملة التوعية فعالة في استقطاب المرشدين لدعم اللاجئيين؟
- في سياقك المحلي أو بلدك، ما هي أفضل الأماكن لتشغيل مثل هذه الحملة (ماديًا و/أو رقميًا)، ولماذا؟
- برأيك، ما هي أفضل طريقة لدمج هذا النوع من الحملات في المبادرات المجتمعية أو الإعدادات التعليمية القائمة؟
- هل يمكنك التفكير في فكرة أو أداة إبداعية (فيديو، تحدّ على وسائل التواصل الاجتماعي، حدث، إلخ) يمكن تضمينها في حملة توعية لجعلها أكثر تفاعلية وتفاعلية؟ (سيكون هذا السؤال بمثابة مقدمة للنشاط التالي).

الوحدة 2 - خطة الدرس 2

العصف الذهني (5 دقائق) بشكل فردي، اكتب على ورقة ملاحظة، فكرتين أو أداتين إبداعيتين يمكن تضمينهما في حملة توعية من السؤال الأخير أعلاه. الأفكار التي قدمها المشاركون:

- •
- •
- •

ومن خلال هذه الأفكار، سنستخدم أسلوب التفكير التصميمي لإنشاء نموذج أولي يمكن استخدامه في هذا النوع من الحملات.

تحديد الأماكن التي يتم فيها إعادة توطين اللاجئين والتركيز على جهود الحملة في تلك المجتمعات المحددة.

أشرح بوضوح من هم المتدربون، وما ينطوي عليه الإرشاد، ولماذا هو مهم - باستخدام لغة سهلة الوصول وحساسة ثقافياً.

دمج الأدوات التقليدية (الملصقات، والأحداث المحلية) والأدوات الرقمية (وسائل التواصل الاجتماعي، ومجموعات WhatsApp المجتمعية) لتحقيق أقصى قدر من الوصول.

إشراك شخصيات محلية موثوق بها (معلمين، قادة دينيين، متطوعين) للترويج للحملة وتشجيع الثقة.

توفير التوجيه المستمر، و جلسات الأسئلة والأجوبة، ونقاط اتصال واضحة للموجهين المهتمين للبقاء على اتصال واطلاع.

الدروس الرئيسية

النشاط 5: التفكير التصميمي

30 دقيقة

مدة

بناءً على الأفكار الواردة في النشاط السابق، سنستخدم أسلوب التفكير التصميمي لإنشاء نموذج أولي يمكن استخدامه في هذا النوع من الحملات. اختر بعض الأفكار من النشاط السابق. قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة حسب عدد الأفكار المختارة. ستعمل كل مجموعة على فكرة محددة.

طريقة

- أوراق كبيرة الحجم (A3 أو ورق فليب شارت)
- أقلام تحديد، أقلام، أقلام ملونة
- ملاحظات لاصقة

المواد المطلوبة

الوحدة 2 - خطة الدرس 2

- مقص و صمغ (اختياري، للنماذج)
- الوصول إلى الأفكار السابقة (من مناقشة المجموعة السابقة)
- مؤقت أو ساعة
- اختياري: قوالب أو مساعدات بصرية لإلهام التصميم

تعليمات خطوة بخطوة

أ- خطة مع إجابات سريعة: 5 دقائق

- ما هذا؟
- لمن هذا؟
- كيف سيتم استخدامه؟
- ما هي الرسالة التي يرسلها؟
- ما الذي يجعلها جذابة وسهلة الوصول؟

ب - النموذج الأولي: 10 دقائق

- استخدم الورق أو الأقلام أو العلامات أو الملاحظات اللاصقة لرسم أو تحديد مفهومك.
- يمكن أن يكون عبارة عن مجسم ملصق، أو لوحة قصصية لمقطع فيديو، أو تدفق لمنشور على وسائل التواصل الاجتماعي، أو تخطيط لمنشور مطبوع.
- كن بصري وبسيطًا، فهذه مجرد النسخة الأولى.

ج - قم بإلقاء فكرتك بشكل مختصر على المجموعة.

- كل مجموعة تقدم عرضها في دقيقة واحدة:
- ما هي فكرتك؟
- لماذا سوف يعمل؟
- كيف يساعد ذلك في ربط المرشدين ببرنامج دعم اللاجئين؟

مصدر إضافي 3

المنظمة الدولية للهجرة - إرشادات لتجربة برامج الإرشاد

عنوان

دليل شامل تم تطويره من قبل المنظمة الدولية للهجرة لدعم تطوير برامج الإرشاد المحلية.

سياق

يقدم استراتيجيات ملموسة خطوة بخطوة للعثور على الموجهين وتدريبهم ودعمهم - مثالية للمتعلمين المشاركين في تنفيذ البرنامج أو التوعية به.

قيمة

https://eca.iom.int/sites/g/files/tmzbd1666/files/documents/Guidelines_Piloting%20Mentorship%20Schemes%20%281%29.pdf

رابط

الوحدة 2 - خطة الدرس 3

السياق النظري

توجيه اللاجئين في السياق: التأثير والجدل

من الضروري فهم السياق المجتمعي والسياسي الأوسع الذي يُجرى فيه توجيه اللاجئين. ففي مختلف البلدان، غالبًا ما يُثير وجود اللاجئين جدلاً مُعقّداً، يُشكّل النظرة العامة، ويؤثر على الدعم المُتاح لبرامج التوجيه. تُؤثر هذه النقاشات على كيفية تفاعل المُرشدين والمُسترشدين، ومدى قوة الدعم المجتمعي والمؤسسي أو ضعفه.

التأثير الاقتصادي

غالبًا ما يُنظر إلى اللاجئين من منظور متباين فيما يتعلق بدورهم الاقتصادي. فمن ناحية، تُظهر الأدلة أن العديد منهم يُغطون نقصًا حادًا في العمالة، لا سيما في المجتمعات المُسنّة أو القطاعات ذات التوظيف المنخفض، مثل أعمال الرعاية والزراعة والبناء. ويواصل بعضهم مسيرتهم ليصبحوا رواد أعمال، مُنشئين مشاريع تُوظف السكان المحليين وغيرهم من اللاجئين على حد سواء. ومع ذلك، قد يدّعي المنتقدون أن الوافدين الجدد يُشكّلون ضغطًا على الموارد العامة، بما في ذلك أنظمة الإسكان والرعاية الصحية والرعاية الاجتماعية، خاصةً عندما تكون أنظمة الدعم مُرهقة أصلاً. قد تُؤدّي هذه المخاوف إلى استياء أو مقاومة من المجتمعات المُضيقة، مما يُؤثر على استعدادها للمشاركة في مبادرات التوجيه أو الاندماج.

المخاوف الأمنية

الأمن نقطة خلاف أخرى. في بعض السياقات السياسية، يُربط اللاجئون بمخاطر تهدد الأمن القومي أو التماسك الاجتماعي، وغالبًا ما تُضخّمها الروايات الإعلامية. هذا قد يُثير الخوف وانعدام الثقة بين المُرشدين أو المجتمعات المُحتملة. ومع ذلك، تُظهر دراسات لا تُحصى أن اللاجئين مسالمون بأغلبية ساحقة، وأنهم يفرّون هم أنفسهم من العنف والاضطهاد. ويُشدّد الداعمون على أن تقديم الإرشاد والاندماج من أفضل السبل لمنع العزلة والتطرف، مما يُسهم في بناء مجتمعات أقوى وأكثر أمانًا للجميع.

الوحدة 2 - خطة الدرس 3

الاندماج الثقافي

يُعدّ موضوع التكامل الثقافي موضوعًا مثيرًا للجدل. يرى البعض أن اللاجئين يُثريون الثقافة الوطنية من خلال اللغة والمأكولات والموسيقى ووجهات النظر الجديدة. في المقابل، قد يخشى آخرون من صعوبة الاندماج، مشيرين إلى حواجز اللغة والاختلافات الدينية أو تباين الأعراف الاجتماعية. يلعب الإرشاد دورًا حيويًا هنا: فهو يخلق روابط شخصية تعمل على سد الفجوات الثقافية، مما يساعد اللاجئين والمجتمعات المضيفة على النمو في التفاهم والثقة المتبادلة.

المناقشات القانونية والأخلاقية

أخيرًا، ثمة نقاشات مُعقّدة حول قوانين اللجوء وتقاسم المسؤوليات الدولية. فبينما يُؤكّد القانون الدولي على حقّ طلب اللجوء، يتفاوت تفسير هذه القوانين وتطبيقها تفاوتًا كبيرًا. فبعض الدول تستقبل أعدادًا كبيرةً من اللاجئين، بينما تُغلق دولٌ أخرى حدودها أو تُعالج طلبات اللجوء ببطء. يؤثر هذا التوزيع غير المتكافئ على سهولة تطبيق برامج الإرشاد. ففي الدول ذات السياسات العدائية أو التقييدية، قد يكون العثور على مرشدين أكثر صعوبة، وقد يعيش المرشدون في خوف أو ريبة. وكثيرًا ما يدعو المدافعون إلى اتباع مناهج أخلاقية وقائمة على الحقوق، تعزز التكامل والاندماج من خلال التعليم والتوظيف والإرشاد.

الوحدة 2 - خطة الدرس 3

النشاط 6: مجموعة بحثية

مدة 20 دقيقة

طريقة مجموعة التركيز

موضوعي تطوير وتقديم خطة عمل ملموسة للتغلب على تحدي الإرشاد

المواد المطلوبة

ورق، أقلام تلوين، أقلام ملونة، غراء، مقص...

تعليمات خطوة بخطوة

1. سيُقسَّم المشاركون إلى مجموعات صغيرة، ولكلٍّ منها تحدُّ إرشادي مختلف. تختار كل مجموعة تحديًا واحدًا حقيقيًا أو افتراضيًا من قائمة مُقدَّمة (أو من سياقها الخاص).

• على سبيل المثال، "انعدام الثقة بين الشباب اللاجئين والمرشدين المحتملين"، "يفتقر المرشدون إلى الوقت"، "المناطق الريفية ليس لديها برامج إرشادية"

2. مناقشة جماعية (15 دقيقة)

3. تحديد الأسباب الجذرية للتحدي.

• قم بإجراء العصف الذهني للتوصل إلى ما لا يقل عن 3 حلول أو إجراءات عملية.

• خذ بعين الاعتبار أصحاب المصلحة المعنيين، والموارد اللازمة، وكيفية قياس النجاح.

4. العرض (5 دقائق لكل مجموعة):

• تقدم كل مجموعة خطة عمل ملموسة: ما هي المشكلة، والاستراتيجية المقترحة، والأثر المتوقع.

5. مناقشة النتائج مع المجموعة بأكملها: التفكير في:

• ما هي التحديات التي واجهتك في أغلب الأحيان؟

• ما هي الحلول الإبداعية التي ظهرت؟

• كيف يمكن مشاركة هذه الأفكار أو اختبارها أو توسيع نطاقها؟

الوحدة 2 - خطة الدرس 3

مصدر إضافي 4

عنوان

"دحض ١١ خرافة ومفاهيم خاطئة عن اللاجئين" (المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين)

سياق

مصدر قائم على الحقائق يعالج المفاهيم الخاطئة الشائعة حول اللاجئين، استنادًا إلى البيانات والأبحاث العالمية.

قيمة

يُزوّد المرشدين والمدربين بمهارات لغوية للرد على التحيز أو المقاومة في مجتمعاتهم. كما أنه مفيد لحملة التوعية والمناصرة.

رابط

<https://www.rescue.org/uk/article/11>-خرافة-ومفاهيم-خاطئة-حول-اللاجئين-
مُدكّمة

مصدر إضافي 5

عنوان

معهد سياسة الهجرة

سياق

يتناول هذا التقرير الصادر عن لجنة مجلس أوروبا لعام ٢٠٢٣ العملية متعددة الجوانب لدمج المهاجرين واللاجئين في المجتمعات المضيفة. ويؤكد التقرير أن الاندماج عملية ديناميكية ثنائية الاتجاه تعود بالنفع على كل من الوافدين الجدد والمجتمعات المضيفة. ويدعو التقرير إلى "عقد اجتماعي جديد" يحدد بوضوح حقوق ومسؤوليات جميع الأطراف المعنية، مما يعزز التفاهم والتعاون المتبادلين. ويستند التقرير إلى أمثلة ناجحة مثل النرويج والسويد وفنلندا.

قيمة

يدعو هذا الدليل إلى برامج إرشادية منظمة ومشاركة مجتمعية، ويؤكد على الدور المحوري للمرشدين في تسهيل انتقال اللاجئين. ويركز التقرير على النهج التعاوني والمسؤوليات المشتركة، مما يوفر إطارًا لتطوير استراتيجيات إرشادية فعّالة تراعي السياقات الاجتماعية والسياسية للدول المضيفة.

إن دمج هذا التقرير في الدرس الثالث من شأنه أن يثري فهم المشاركين للمشهد الأوسع للإرشاد للاجئين، مما يمكنهم من تصميم وتنفيذ برامج فعّالة ومستدامة.

رابط

<https://rm.coe.int/1680aa9038>-تكامل-المهاجرين-واللاجئين-يستفيد-منه-جميع-الأطراف-
المعنية

الوحدة 3

المهارات الأساسية للازدهار

الهدف والغرض

- تزويد المتعلمين بالمهارات التي تعزز الصمود والاندماج الثقافي والرفاهية الشخصية للاجئين:
- دعم الرفاهية النفسية للاجئين.
 - تعزيز المهارات العملية/الشخصية لبناء علاقات قائمة على الاحترام.
 - تعزيز العقلية التعاطفية والتقدير الثقافي والتمكين/مناصرة الذات.
 - تطوير فهم تاريخي وسياسي لحركات اللاجئين وتأثيرها المجتمعي.

نتائج التعلم

معرفة

- المهارات الحياتية الأساسية للصحة العقلية.
- عوامل الرفاهية في اندماج اللاجئين.
- إحصائيات وبيانات حول طالبي اللجوء في أوروبا.

مهارات

- تطبيق تقنيات حل المشكلات.
- الاستماع الفعال والتواصل الفعال.
- تشجيع التبادل الثقافي والاندماج.

توجهات

- عقلية النمو والتطوير الشخصي.
- تعزيز التنوع الثقافي
- الدعوة إلى رعاية رفاهية اللاجئين.

الفئة المستهدفة

- معلمو الكبار
- الأخصائيون المجتمعيون

الوحدة 3

المهارات الأساسية للازدهار

مدة

- وجهاً لوجه: 3.5 - 5 ساعات
- التعلم الذاتي: ساعتين

المواضيع التي تمت تغطيتها

- الرفاهية النفسية
- مهارات الحياة العملية لازدهار
- التنوع الثقافي والتكامل
- التواصل غير اللفظي والتعاطف
- الدفاع عن حقوق اللاجئين ونصر ذاتهم

خطط الدروس

الدرس الأول - الرفاهية النفسية ومهارات الحياة للازدهار

في هذا الدرس، سيستكشف المشاركون مفهوم الصحة النفسية ودورها الأساسي في عملية تكيف اللاجئين. وسيفهمون أهمية الصحة النفسية والصمود والتوازن العاطفي كعناصر أساسية للاندماج الناجح والاكتفاء الذاتي. يركز الجزء العملي الآن على مهارات الحياة الأساسية، مثل أساليب حل المشكلات.

الدرس الثاني - بناء الجسور: التنوع الثقافي، والاستماع الفعال، والتواصل التعاطفي

يركز الدرس الثاني على تعزيز التبادل الثقافي والاندماج، كوسيلة للحد من التهميش، وتعزيز الاندماج الاجتماعي، وتشجيع المشاركين على التعامل مع التجارب الثقافية المتنوعة بانفتاح واحترام. كما سيطورون مهارات التواصل الأساسية لبناء الثقة، بما في ذلك الإنصات الفعال، والتعاطف، وفهم قوة الإشارات غير اللفظية. بنهاية هذا الدرس، سيكون المشاركون أكثر قدرة على بناء علاقات هادفة مع أفراد من خلفيات مختلفة، مما يساهم في خلق بيئات أكثر شمولاً ودعمًا.

الوحدة 3

المهارات الأساسية للازدهار

الدرس 3 - التمكين من خلال استراتيجيات التأييد الذاتي والإندماج
في هذا الدرس الأخير، سيتعرف المشاركون على أهمية التأييد ذاتي للاجئين، ودوره المحوري في التعامل مع الأنظمة المعقدة والدفاع عن حقوقهم الشخصية. سيتضمن الدرس استكشافًا للإحصاءات والبيانات الرسمية المتعلقة بطالبي اللجوء، وتعزيز مهاراتهم في استخدام البيانات والتفكير النقدي.

تحضير

- تأكد من توافر المعدات التقنية ووظيفتها: جهاز العرض، واتصال الإنترنت.
- احجز الغرفة
- إبلاغ الفئة المستهدفة بجدول الجلسة
- تحضير المواد اللازمة لخطة الدرس (انظر أدناه)
- تحضير استراحة (إذا كانت مجدولة)
- لدعم العرض التقديمي، يرجى استخدام هذا المصدر الإضافي: **PPT_F2F_Module3**

نشاط كسر الجليد

- **نشاط تحفيزي 1 - العصف الذهني حول مهارات البقاء (5 دقائق)**
- أسأل المشاركين: "ما هي المهارات التي تعتقد أنها ضرورية للازدهار في بيئة جديدة؟".
- اكتب ردودك على لوحة أو أداة رقمية (مثل Miro) لإثارة المناقشة.
- تشجيع مناقشة جماعية قصيرة.

نشاط تحفيزي 2 - شجرة المهارات

- أسأل المشاركين: "تخيل أنك تصمم شخصية للعبة. ما هي المهارات الثلاث الأساسية التي تحتاجها شخصيتك للبقاء والازدهار في بيئة جديدة؟"
- يقوم كل مشارك بتدوين مهاراته الثلاث على "ورقة الشخصية" (إما على الورق أو باستخدام أداة رقمية مثل Miro أو Jamboard).
- العودة إلى إعداد المجموعة.
- قم بتجميع المهارات المتشابهة معًا لإنشاء "شجرة مهارات" جماعية، حيث يمثل كل فرع فئة (على سبيل المثال، التواصل، والصمود، وحل المشكلات).
- استخدم مواضيع المناقشة مثل:
"أي من هذه المهارات تجد صعوبة في تطويرها؟"
"هل كانت هناك أي مهارات فاجأت المجموعة؟"

الوحدة 3 - خطة الدرس 1

السياق النظري

الرفاهية النفسية

التعريف: تشير الرفاهية النفسية إلى الصحة العاطفية والعقلية والاجتماعية للفرد. وتشمل الشعور بالرضا (المشاعر الإيجابية)، والأداء الجيد (آليات التكيف الفعالة)، والحفاظ على علاقات هادفة. **قابلية التطبيق:** بالنسبة للاجئين، يُعدّ الحفاظ على الرفاهية النفسية أمرًا بالغ الأهمية لمواجهة تحديات النزوح والصدمات النفسية والتكيف الثقافي. يُساعد تعزيز الرفاهية النفسية على تقليل مخاطر مشاكل الصحة النفسية، ويدعم قدرتهم على الصمود في إعادة بناء حياتهم.

الصدمة

التعريف: الصدمة هي استجابة نفسية وعاطفية لأحداث مؤلمة أو مُقلقة للغاية. قد تكون حادة (نتيجة عن حادثة واحدة)، أو مزمنة (نتيجة عن تعرض متكرر ومطول)، أو معقدة (التعرض لأحداث صادمة متنوعة ومتعددة). تؤثر الصدمة على كيفية تعامل الأفراد مع مشاعرهم، وتواصلهم مع الآخرين، وشعورهم بالأمان. **قابلية التطبيق:** تعرّض العديد من اللاجئين لصدمات نفسية نتيجة للصراع أو الاضطهاد أو النزوح أو فقدان. يُعدّ فهم الصدمات النفسية أمرًا بالغ الأهمية لكلّ من مُعلّمي البالغين والأخصائيين الاجتماعيين، إذ يُساعدهم على التعامل مع الأفراد بحساسية وتجنّب إعادة التعرض للصدمات النفسية. تُعزّز النهج التي تُراعي الصدمات النفسية الثقة والأمان والتمكين، وهي عناصر أساسية لنجاح الاندماج والرفاهية.

حل المشكلات

التعريف: حل المشكلات هو عملية تحديد العقبات وإيجاد حلول عملية من خلال التفكير المنطقي والإبداع واتباع خطوات منظمة. تشمل هذه التقنيات العصف الذهني، وتحليل الأسباب الجذرية، وأطر اتخاذ القرار. **قابلية التطبيق:** يواجه اللاجئون تحديات يومية، مثل التعامل مع الأنظمة القانونية، والحصول على الخدمات، أو التغلب على حواجز اللغة. يُمكنهم تعليمهم حل المشكلات بشكل منهجي من مواجهة هذه التحديات بشكل استباقي، واستعادة شعورهم بالسيطرة على حياتهم.

الوحدة 3 - خطة الدرس 1

نشاط الإحماء: الرفاهية النفسية

مدة

5-10 دقائق

طريقة

مناقشة جماعية

المواد
المطلوبة

- لوحة ورقية + مادة كتابة أو كمبيوتر + لوحة رقمية (مثل لوح Miro) + جهاز عرض - اقتراح: تطبيق Mentimeter

تعليمات خطوة
بخطوة

- اطرح هذا السؤال على المجموعة: "ماذا يعني "الرفاهية النفسية" بالنسبة لك؟"
- اكتب الكلمات أو المفاهيم الرئيسية على لوحة تقليب/لوحة رقمية (على سبيل المثال، استخدم لوح Miro من النشاط التحفيزي)
- قدّم تعريفًا بسيطًا وسهل الفهم للرفاهية النفسية للمجموعة: "تشير الرفاهية النفسية إلى حالة الصحة العقلية التي يشعر فيها الأفراد بالإيجابية تجاه أنفسهم وحياتهم ويكون لديهم القدرة على التعامل مع التوتر." (اتطلع على [Module3_PPT](#))
- اشرح بإيجاز لماذا تعتبر الرفاهية النفسية ضرورية للازدهار في أي سياق، وخاصة بالنسبة للمجموعات المهمشة.

النشاط 1: مهارات الحياة العملية للازدهار

مدة

20 دقيقة

طريقة

العصف الذهني الجماعي

المواد
المطلوبة

- ورقة النشاط 1: أنشطة حل المشكلات القائمة على السيناريوهات مع سيناريوهات حل المشكلات
- اختياري: لوحة ورقية أو لوح لتلخيص تأملات المجموعة

تعليمات خطوة
بخطوة

- ابدأ بشرح أهمية حل المشكلات في الحياة اليومية.

الوحدة 3 - خطة الدرس 1

النظرية: تساعد هذه المهارات الأفراد على التغلب على التحديات بشكل فعال لتحقيق الأهداف، وخاصة في البيئات سريعة الخطى أو ذات الموارد المحدودة مثل تلك التي يواجهها اللاجئون والمجموعات المهمشة في كثير من الأحيان (اطلع على Module3 PPT).

نشاط جماعي - حل المشكلات القائمة على السيناريو:

- قسّم المشاركين إلى أزواج أو مجموعات صغيرة، واطلب منهم سيناريو لحل مشكلة تتعلق بإدارة الوقت (على سبيل المثال: "لديك وقت محدود للتحضير لمقابلة عمل، ولكنك تُوازن أيضًا بين التزاماتك العائلية ومواردك المحدودة. كيف ستدير وقتك بفعالية؟" أو "لديك مجموعة من المهام اليومية: حضور اجتماع، إعداد تقرير، اصطحاب طفل من المدرسة، وإيجاد وقت للاسترخاء. كيف ستنظم يومك لموازنة هذه المتطلبات؟"). استخدم ورقة الأنشطة - اطلع على "المواد المطلوبة".
- اطلب من كل مجموعة مناقشة سيناريو واحد وطرح حلول. قدّم أدوات لحل المشكلات وإدارة الوقت. استخدم اختياري: ورقة تحديد أولويات المهام، وبطاقات حل المشكلات.
- امنحهم بضع دقائق لتنظيم أفكارهم وعرض حلولهم. يمكنك توزيع بطاقات أسئلة تتضمن أسئلة تأملية مثل:

حل المشكلات

- ما هي الاستراتيجيات التي يعتقدون أنها ستعمل بشكل جيد لإدارة الوقت في هذا السيناريو؟
- ما هي أكبر التحديات التي يمكن أن تواجهها عند محاولة حل المشكلة؟
- كيف يمكن تطبيق أساليب حل المشكلات في هذا السيناريو؟

الوحدة 3 - خطة الدرس 1

التأمل الجماعي والاختتام:

- اجمع المجموعة معًا مرة أخرى وناقش:

-كيف تساعد مهارات إدارة الوقت وحل المشكلات في التغلب على التحديات، خاصة بالنسبة للاجئين وأولئك الذين يعيشون في حالات انتقالية؟
-ما هي أدوات أو استراتيجيات إدارة الوقت التي وجدها المشاركون الأكثر فائدة في النشاط (على سبيل المثال، تحديد الأولويات، وقوائم المهام، وتقسيم الوقت)؟

-كيف يمكنهم تطبيق هذه المهارات في سياقات دعم اللاجئين في الحياة الواقعية أو في مواقف الحياة الشخصية؟

تلخيص النقاط الرئيسية على السبورة، مع التركيز على مدى فعالية حل المشكلات وإدارة الوقت باعتبارها أساسًا للازدهار في البيئات المعقدة والتحديات

مصدر إضافي 1

كتاب: "الجسد يدون النتيجة" - بيسل فان دير كولك	عنوان
كتاب يستكشف تأثير الصدمة على الجسم والعقل، ويسلط الضوء على الصمود والطرق المستخدمة في علاج الضغوط النفسية.	سياق
يساعد على فهم كيفية تأثير التجارب المؤلمة على العلاقات الشخصية وكيف يمكن تنمية الصمود من خلال العلاقات، مثل الصداقة.	قيمة
https://www.wook.pt/livro-srsItd=AfmBOooKgd18LM4cW3-KJ5MX_4tcsuMmQmjg1-?16461858/tSsgc5pW7CtFOTUoTP	رابط

الوحدة 3 - خطة الدرس 1

مصدر إضافي 2

بودكاست: "بعيدًا عن الوطن"

عنوان

بودكاست يشارك قصص رحلات غير عادية، ويستكشف موضوعات المغامرة والتواصل و الصمود البشري.

سياق

يسلط الضوء على كيفية قدرة التجارب والتحديات المشتركة على تعزيز الروابط وتعميق الصداقات.

قيمة

<https://open.spotify.com/show/6WalvlyPNBaqhm8geyEGRf>

رابط

الوحدة 3 - خطة الدرس 2

السياق النظري

التبادل الثقافي

التعريف: التبادل الثقافي هو تبادل العادات والقيم والتقاليد والخبرات بين أشخاص من خلفيات ثقافية مختلفة. يقوم على الفضول والانفتاح والرغبة في التعلم من بعضنا البعض دون فرض وجهات نظر مهيمنة. **قابلية التطبيق:** في علاقات التوجيه مع اللاجئين وطالبي اللجوء، يُسهم تعزيز التبادل الثقافي في كسر الصور النمطية وبناء الاحترام المتبادل. فهو يُشجع كلاً من المرشدين والمتدربين على تقدير الاختلافات الثقافية كمزايا وفرص للنمو لا كعوائق، مما يُرسي أسسًا لتعميق التفاهم والتعاون بين الأفراد.

الاندماج

التعريف: الاندماج عملية متبادلة يتكيف فيها الوافدون الجدد والمجتمعات المضيفة مع بعضهم البعض، بهدف المشاركة الكاملة في الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية مع الحفاظ على الهوية الثقافية. وعلى عكس الاستيعاب، يُقدّر التكامل التنوع والمسؤولية المشتركة. **قابلية التطبيق:** إن دعم الاندماج يعني توفير مساحات شاملة يشعر فيها اللاجئون بالترحيب للمشاركة الفعالة. بالنسبة للمعلمين والأخصائيين المجتمعيين، لا يقتصر هذا على توفير الوصول إلى الموارد فحسب، بل يشمل أيضًا تشجيع الحضور الثقافي والتفاعل والمعاملة المحترمة.

الاستماع النشط

التعريف: الاستماع الفعال هو ممارسة التركيز الكامل، والفهم، والاستجابة، وتذكر ما يُقال. يتطلب ذلك إيلاء الاهتمام الكامل للمتحدث، باستخدام الإشارات اللفظية وغير اللفظية لإظهار التفاعل. **قابلية التطبيق:** عند العمل مع اللاجئين، يساعد الاستماع النشط على ضمان سماع احتياجاتهم ومخاوفهم وتجاربهم ومعالجتها بشكل حقيقي، مما يعزز شعورهم بالأمان والاحترام.

الوحدة 3 - خطة الدرس 2

تعاطف

التعريف: التعاطف هو القدرة على فهم ومشاركة مشاعر شخص آخر، ورؤية العالم من وجهة نظره. **إمكانية التطبيق:** إن ممارسة التعاطف مع اللاجئين تخلق بيئة داعمة حيث يشعرون بالأمان لمشاركة قصصهم وتحدياتهم، وهو أمر بالغ الأهمية للتوجيه والمساعدة الفعالة.

التواصل غير اللفظي

التعريف: يشمل التواصل غير اللفظي تعبيرات الوجه والإيماءات والوضعية واتصال العين ونبرة الصوت التي تشارك رسالة بدون كلمات. **قابلية التطبيق:** تعتبر الحواجز اللغوية شائعة جداً في بيئات اللاجئين، وبالتالي يصبح التواصل غير اللفظي أداة حيوية للتعبير عن الفهم وبناء التفاهم وخلق مساحة ترحيبية، حتى عندما يكون التواصل اللفظي محدوداً.

نشاط الإحماء: المزيج الثقافي

10 دقائق

مدة

مناقشة تنشيطية، تأمل جماعي

طريقة

- السبورة البيضاء/اللوحة الورقية والأقلام (أو السبورة الرقمية)
- اختياري: شريحة PowerPoint تحتوي على تعريفات للوعي الثقافي

المواد
المطلوبة

- نرحب بالمشاركين ونوضح لهم أن هذا نشاط تمهيدي لاستكشاف التواصل الثقافي ومشاركة الخبرات.
- اطرح سؤالاً تأملياً على المجموعة. مثال: "هل تذكرون موقفاً واجهتم فيه سوء فهم ثقافي؟ كيف تغلبتم عليه؟"
- اسمح للمشاركين بلحظة للتفكير بشكل فردي.
- قم بدعوة عدد قليل من المتطوعين لمشاركة تجاربهم لفترة وجيزة مع المجموعة.

تعليمات خطوة
بخطوة

الوحدة 3 - خطة الدرس 2

- اكتب الاستجابات/المفاهيم الرئيسية على السبورة/اللوحة الورقية لتسليط الضوء على وجهات النظر والقرارات المختلفة.
- تلخيص الخبرات المشتركة والانتقال إلى مقدمة موجزة لمفاهيم التبادل الثقافي والاندماج، باستخدام **Module3_PPT**.
- اختياريًا، وُزِع تعريفات لهذه المفاهيم لتعزيز التعلّم وتمهيد الطريق للنشاط التالي. اذكر الصفحة

النشاط 2: التواصل غير اللفظي

مدة

10 دقائق

طريقة

العمل الثنائي، التأمل الجماعي

المواد
المطلوبة

- اختياري: ورقة عمل مطبوعة للملاحظة لجميع المشاركين لملاحظة الإشارات غير اللفظية
- اختياري: لوحة ورقية أو لوح لتلخيص نقاط المناقشة

تعليمات خطوة
بخطوة

- اشرح هدف النشاط:
فهم التواصل غير اللفظي وتنوعاته الثقافية.
- تقسيم المشاركين إلى أزواج.
- كلف شخصًا واحدًا في كل زوج بالتواصل بصمت برسالة بسيطة (على سبيل المثال، عاطفة، أو تحية، أو التعبير عن حاجة) باستخدام لغة الجسد والإيماءات وتعبيرات الوجه فقط.
- يحاول الشخص الثاني في الزوج تفسير الرسالة بناءً على هذه الإشارات غير اللفظية فقط.
- بعد بضع دقائق، قم بتبديل الأدوار حتى يتمكن كلا المشاركين من تجربة كلا الجانبين من التمرين.

الوحدة 3 - خطة الدرس 2

6. اجمع المجموعة وقم بتيسير مناقشة قصيرة:
-هل كان هناك أي سوء فهم؟ لماذا؟
-كيف تعتقد أن الاختلافات الثقافية تؤثر على تفسير الإشارات غير اللفظية مثل التواصل البصري والإيماءات والمساحة الشخصية؟
7. اختتم بالتفكير في أهمية التواصل غير اللفظي في بيئات دعم اللاجئين والمهاجرين، مع التأكيد على أهمية الحساسية تجاه الفروق الثقافية.

النشاط 3: تحديد الإشارة وتكييف الاستجابة

25 دقيقة

مدة

سيناريوهات الفيديو/لعب الأدوار، والمراقبة الثنائية، ومناقشة المجموعة

طريقة

- طباعة **نشاط 3 ورقة الرصد - تحديد الإشارة لجميع المشاركين**
- مؤقت أو ساعة إيقاف
- (اختياري) مشغل الصوت/الفيديو للمقاطع

المواد
المطلوبة

- قبل البدء، اطلب من المشاركين مشاركة إشارات التواصل الجسدي الذي يعرفونه:
"ما هي إشارات التواصل الجسدية التي تنتبه إليها؟"

تعليمات خطوة
بخطوة

- اكتبها على سبورة رقمية/ورقية. ثم انتقل إلى النشاط.
- قم بتقديم غرض النشاط: زيادة الوعي بالإشارات الجسدية وممارسة تكييف التواصل.
- وُزِعَ ورقة عمل الملاحظة. شغل مقطع فيديو مدته دقيقتان إلى ثلاث دقائق يُظهر متحدثًا في حالة من الضيق.
- في أزواج، سيقوم المشاركون بتدوين الإشارات التي لاحظوها ("نوع الإشارة" و"مثال محدد")، وكيف قاموا بتفسيرها ("التفسير/المعنى المحتمل")، وكيف سيتفاعلون مع الموقف ("كيف يمكنك الاستجابة بشكل داعم؟").

الوحدة 3 - خطة الدرس 2

ممارسة الاستجابة التكيفية

- في أزواج أيضًا، سوف يجيب المشاركون على 5 أسئلة تأملية في ورقة عمل الرصد.

تأمل جماعي. اجتمعوا كمجموعة كاملة وناقشوا:

1. ما هي الإشارة الأكثر وضوحًا التي لاحظتها؟
2. هل أخطأت في فهم إشارة لمعنى آخر؟
3. هل تغير تفسيرك مع تطور الوضع؟
4. هل كان من السهل أو الصعب الاستجابة بشكل مناسب؟
5. ماذا كنت ستفعل بشكل مختلف في موقف حقيقي في الحياة؟

الخلاصة: تلخيص النقاط الرئيسية: أهمية الوعي غير اللفظي، والتكيف السريع، والتعاطف.

الوحدة 3 - خطة الدرس 3

السياق النظري

المناصرة الذاتية

التعريف: المناصرة الذاتية هي قدرة الأفراد على توصيل احتياجاتهم ورغباتهم وحقوقهم بشكل فعال وواثق، واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن حياتهم الخاصة. قابلية التطبيق: بالنسبة للاجئين، تُعدّ المناصرة الذاتية أداة تمكين أساسية. فهي تُمكنهم من التعامل مع الأنظمة المعقدة، والتعبير عن احتياجاتهم في السياقات القانونية والاجتماعية، والمطالبة بحقوقهم في السكن والتوظيف والتعليم وغيرها.

مجموعات البيانات المتعلقة باللاجئين

التعريف: تشمل مجموعات البيانات المتعلقة باللاجئين معلومات إحصائية وتقارير رسمية حول تحركات اللاجئين وطلبات اللجوء ونتائج التكامل والملاحق الديموغرافية. قابلية التطبيق: يساعد فهم مجموعات البيانات هذه كل من اللاجئين والممارسين على التعرف على الاتجاهات، والوصول إلى الموارد القائمة على الأدلة، واستخدام البيانات لإبلاغ جهود المناصرة ومبادرات دعم المجتمع.

الدفاع عن الحقوق

التعريف: تشمل الدعوة إلى الحقوق إجراءات تهدف إلى التأثير على صنع القرار ورفع الوعي لحماية وتعزيز حقوق الإنسان، وخاصة للفئات المهمشة. قابلية التطبيق: يصبح اللاجئون الذين يتعلمون مهارات المناصرة عملاء نشطين للتغيير، وقادرين على رفع أصواتهم من أجل إصلاح السياسات، ومكافحة التمييز، وتعزيز الممارسات الشاملة داخل مجتمعاتهم المضيفة.

الوحدة 3 - خطة الدرس 3

نشاط الإحماء: ما هي المناصرة الذاتية؟

مدة

5 دقائق

طريقة

مناقشة جماعية، عصف ذهني

المواد
المطلوبة

- لوحة ورقية + مادة كتابة أو كمبيوتر + لوحة رقمية (مثل لوحة Miro) + جهاز عرض
- اختياري: لوحة رقمية/جهاز عرض لعرض الأسئلة أو تلخيص الإجابات

تعليمات خطوة
بخطوة

1. اشرح بإيجاز أن المناصرة الذاتية مهارة مهمة تساعد الأفراد على التعبير عن احتياجاتهم وحقوقهم ورغباتهم.
2. اطرح سؤالاً تأملياً لبدء الجلسة. مثال: "ما معنى المناصرة الذاتية بالنسبة لك، ولماذا هو مهم للاجئين؟".
3. امنح المشاركين وقتاً للتفكير، ثم اطلب منهم تقديم إجاباتهم. دوّن إجاباتهم على السبورة البيضاء أو لوحة التقلب، وسلط الضوء على النقاط الرئيسية، مثل التمكين والاستقلالية والحقوق.
4. قدم بشكل موجز موضوع المناصرة الذاتية في تمكين اللاجئين، مع ذكر كيف تساعد اللاجئين على الوصول إلى الخدمات، والدفاع عن حقوقهم، والاندماج في مجتمعاتهم الجديدة.
5. اختتم بالانتقال إلى القسم التالي من الدرس، حيث سيتعمق المشاركون في المهارات العملية للمناصرة الذاتية.

الوحدة 3 - خطة الدرس 3

النشاط 4: ماذا تخبرنا الأرقام

15 دقيقة

مدة

مناقشة جماعية، عرض تقديمي

طريقة

المواد
المطلوبة

- كمبيوتر + جهاز عرض
- مجموعة البيانات المتعلقة باللاجئين (طلبات اللجوء، التعليم، التوظيف، إلخ).
- السبورة البيضاء/اللوحة الورقية + أقلام التحديد أو السبورة الرقمية (على سبيل المثال، لوحة Miro، أو Kahoot Quiz)
- للحصول على مادة إضافية كاملة مع الأسئلة والأجوبة والمصادر الموثوقة، والتي يمكن تعديلها إلى اختبار ديناميكي، [انقر هنا](#).

تعليمات خطوة
بخطوة

1. قدم تعريفاً موجزاً للنشاط (اتطلع على [Module3_PPT](#))، موضحاً أن المشاركين سوف يقومون بتحليل البيانات الواقعية المتعلقة باللاجئين لفهم آثارها بشكل أفضل على المناصرة الذاتية.

2. اطلب من المشاركين البحث في قاعدة بيانات متعلقة باللاجئين (مثل عدد طلبات اللجوء، أو فرص الحصول على التعليم، أو إحصاءات التوظيف). تأكد من أن قاعدة البيانات موثوقة وبسيطة وسهلة التفسير. اقتراحات لمصادر موثوقة:

- أداة البحث عن بيانات اللاجئين التابعة للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين
- يوروستات - طلبات اللجوء
- منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية - قواعد بيانات الهجرة
- مركز تحليل بيانات الهجرة العالمية التابع للمنظمة الدولية للهجرة
- البنك الدولي

3. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات وتزويدهم بالأسئلة التالية للبحث في مواقع البيانات المقترحة:

- هل يحصل اللاجئون على دعم مالي أكبر من المواطنين؟
- (ابحث عن معلومات حول برامج الرعاية الاجتماعية، أو إعانات البطالة، أو المساعدات المالية للاجئين مقارنة بالمواطنين).

الوحدة 3 - خطة الدرس 3

- هل يساهم اللاجئون في ارتفاع معدلات الجريمة في البلدان المضيفة لهم؟ (ابحث عن إحصائيات حول معدلات الجريمة وما إذا كان هناك دليل على وجود علاقة بينها وبين أعداد اللاجئين).
 - ما هي نسبة اللاجئين الذين يجدون عملاً فعلياً خلال السنوات الخمس الأولى من وجودهم في البلد المضيف؟ (ابحث عن معدلات التوظيف للاجئين وقارنها بالسكان بشكل عام).
 - هل يتم تمثيل اللاجئين بشكل زائد في استخدام الخدمات الاجتماعية؟ (ابحث عن التقارير أو البيانات المتعلقة باستخدام الرعاية الصحية والتعليم وغيرها من الخدمات الاجتماعية من قبل اللاجئين).
4. يُشارك المشاركون نتائجهم مع المجموعة بأكملها، مُركزين على تباين البيانات مع التصورات الاجتماعية/الوصمة التي يسمعونها من الآخرين/وسائل الإعلام/مواقع التواصل الاجتماعي. دوّن النقاط الرئيسية على السبورة/اللوحة.
5. اختتم بالتأكيد على أهمية الوصول إلى البيانات الموثوقة للدفاع عن السياسات التي تدعم اللاجئين، وكيفية ارتباط ذلك المناصرة الذاتية.

النشاط 5: لعب دور التمكين - حقوق اللاجئين

15 دقيقة

مدة

لعب الأدوار، مناقشة جماعية

طريقة

ورقة النشاط 5 لعب دور التمكين: حقوق اللاجئين (مطبوعة أو رقمية).
• اختياري: لوحة ورقية أو لوح لتلخيص أفكار المجموعة

المواد
المطلوبة

الوحدة 3 - خطة الدرس 3

تعليمات خطوة بخطوة

1. قم بتقديم نشاط لعب الأدوار حيث سيتولى المشاركون دور اللاجئين ومسؤول عام (على سبيل المثال، ضابط الهجرة، الأخصائي الاجتماعي).
2. قسّم المشاركين إلى أزواج. سيلعب أحدهما دور لاجئ يسعى للدفاع عن حقوقه (مثلاً، الحصول على التعليم أو العمل)، وسيلعب الآخر دور موظف حكومي قد يحتاج إلى معالجة طلب اللجوء.
3. امنح كل ثنائي دقيقتين لتمثيل سيناريو تمثيل الأدوار. على اللاجئين أن يدافع عن حقوقه باستخدام الاستراتيجيات التي تعلمها، وعلى المسؤول الحكومي أن يستجيب بشكل مناسب (مثل: تقديم المعلومات، أو طرح الأسئلة، أو تقديم الحلول).
4. بعد الجولة الأولى، يقوم المشاركون بتبديل الأدوار وتكرار لعب الأدوار، مع التركيز على ممارسة المناصرة الذاتية من المنظور المعاكس.
5. بعد الجولتين، اجمع المجموعة لمناقشة تمثيلات الأدوار. دَوّن الأفكار الرئيسية على السبورة/اللوحة. اطرح بعض الأسئلة لتوجيه جلسة الاستخلاص. مثال:
 - ما هي الاستراتيجيات التي نجحت في الدفاع عن حقوق اللاجئين؟
 - ما هي التحديات التي واجهتك أثناء لعب الدور، وكيف تعاملت معها؟
 - كيف يمكنك تحسين تقنيات المناصرة الخاصة بك للمضي قدماً؟
6. اختتم بتعزيز أهمية المناصرة الذاتية للاجئين وكيفية تطبيق هذه الاستراتيجيات في مواقف واقعية. ثم انتقل إلى النشاط التالي، وهو تحليل الحالات النموذجية ناجحة في مجال المناصرة الذاتية للاجئين.
 - هل يساهم اللاجئون في ارتفاع معدلات الجريمة في البلدان المضيفة لهم؟

الوحدة 3 - خطة الدرس 3

مصدر إضافي 3

كتاب: نحن نازحون: رحلتي و قصص من فتيات لاجئات حول العالم بقلم ملالا يوسفزاي	عنوان
كتاب من تأليف ملالا يوسفزاي يروي قصصًا شخصية لفتيات نازحات بسبب الصراع، ويستكشف موضوعات الصمود والأمل والتواصل الإنساني.	سياق
يسلط الضوء على أهمية العلاقات وشبكات الدعم في التغلب على النزوح وإعادة بناء الحياة.	قيمة
https://www.wook.pt/livros/srsltid=AfmBOorBVS1XyVPu5RKdydOTD5bFN6UNzU7KI3efJkjUZsCb8FaCjW0h?24686505	رابط

الوحدة 4

ممارسات جيدة محددة من اللاجئين لمعلمي البالغين والعاملين الاجتماعيين المجتمعين

الهدف والغرض

تزويد معلمي الكبار والعاملين المجتمعين بالمعرفة والمهارات وأفضل الممارسات اللازمة لدعم اللاجئين بشكل فعال:

- فهم عميق للتحديات التي يواجهها اللاجئون في البيئات التعليمية والاجتماعية.
- تعرف على كيفية إنشاء بيئات شاملة وترحيبية.
- تصميم برامج دعم حساسة ثقافياً.

نتائج التعلم

معرفة

- تعرف على أفضل الممارسات للمعلمين والعاملين المجتمعين الذين يخدمون اللاجئين.
- فهم الاحتياجات المحددة للاجئين في السياقات التعليمية والاجتماعية.

مهارات

- إنشاء بيئات تعليمية شاملة ومرحبة للاجئين.
- تطوير برامج الدعم التي تلبى احتياجات الفئة المستهدفة

توجهات

- إظهار الحساسية الثقافية والاحترام لتجارب اللاجئين.
- الالتزام بتعزيز الإدماج وتكافؤ الفرص.
- تقدير التنوع الثقافي والتفاعل الثقافي.

الفئة المستهدفة

- معلمو الكبار
الأخصائيون المجتمعين

الوحدة 4

ممارسات جيدة محددة من اللاجئين لمعلمي البالغين والعاملين الاجتماعيين المجتمعين

مدة

- وجهاً لوجه: 4 - 5 ساعات (اعتماداً على ديناميكيات المجموعة)
- التعليم الذاتي: ساعتين

المواضيع التي تمت تغطيتها

- التحديات المشتركة التي يواجهها اللاجئون
- أهمية معالجة الاحتياجات التعليمية والاجتماعية.
- دور معلمي الكبار والعاملين المجتمعيين في تعزيز الاندماج.
- استراتيجيات عملية للشمول (على سبيل المثال، استخدام لغة بسيطة، والتكيف الثقافي).
- أمثلة على البرامج الناجحة.
- دور الحساسية الثقافية والوعي الذاتي في التفاعلات.

خطط الدروس

الدرس الأول - فهم احتياجات اللاجئين والتحديات التي يواجهونها
سيقوم المشاركون باستكشاف احتياجات اللاجئين وتحدياتهم من خلال تمرين مقهى العالم وتحليل الحالة النموذجية، والاستفادة من المعرفة الجماعية لتعميق الفهم.

الدرس الثاني - أفضل الممارسات لإنشاء بيئات شاملة
يُقدّم هذا الدرس مسرح المنتدى كأداة لتمكين المشاركين من خلق بيئات شاملة، ومعالجة القمع، وتغيير السرديات. وتُستخدم هذه الطريقة تحديداً، مسرح المنتدى، في مناطق النزاع ومع الأشخاص الذين يواجهون أنواعاً مختلفة من القمع، لتمكينهم من التعبير عن آرائهم وتغيير السرديات.

الدرس الثالث - بناء برامج الدعم وتعزيز الحساسية الثقافية
سيتعلم المشاركون كيفية تصميم برامج دعم شاملة وحساسة ثقافياً، وتهيئة بيئات مصممة خصيصاً لتلبية الاحتياجات الفريدة للاجئين.

الوحدة 4

ممارسات جيدة محددة من اللاجئيين لمعلمي البالغين والعاملين الاجتماعيين المجتمعين

تحضير

- تأكد من توافر المعدات التقنية ووظيفتها: جهاز العرض، واتصال الإنترنت.
- احجز الغرفة
- إبلاغ الفئة المستهدفة بجدول الجلسة
- تحضير المواد اللازمة لخطة الدرس (انظر أدناه)
- تحضير استراحة (إذا كانت مجدولة)
- لدعم العرض التقديمي، يرجى استخدام هذا المصدر الإضافي: [PPT_F2F_Module4](#)

نشاط كسر الجليد

نشاط تحفيزي 1

- سيقوم الميسر بطرح الأسئلة على المشاركين.
- سيتم تقسيم الغرفة إلى مناطق نعم/لا/ربما (أو خيارات أخرى) وسيتعين على المشاركين وضع أنفسهم وفقاً لإجاباتهم.
- بعد طرح كل سؤال/بيان، يطلب الميسر من المشاركين الجالسين في المنتصف (موقع اصحاب جواب "ربما") أن يشرحوا سبب اختيارهم للجلوس هناك.

العبارات الممكنة (يمكن تغييرها وفقاً للاحتياجات المحددة):

- "عشتُ في بلدٍ غير بلدي الأصلي لستة أشهر على الأقل."
- "مررتُ بمواقف لم أفهم فيها ما يقوله الناس."
- "تعلمتُ لغةً جديدةً كشخصٍ بالغ، وكان الأمر صعباً/سهلاً."
- "أعتقد أن اللفات البسيطة، كالابتسامة أو التحية باللغة الأم، يمكن أن تُشعر الآخرين بالترحيب."
- "من الممكن فهم تجربة شخصٍ ما فهمًا كاملاً دون أن تعيشها بنفسك."

الوحدة 4 - خطة الدرس 1

السياق النظري

التواصل الواضح

استخدم لغة يمكن الوصول إليها، وقم بتوفير الترجمات إذا لزم الأمر، وتأكد من أن المواد سهلة الفهم.

الحساسية الثقافية

كن على دراية بالاختلافات الثقافية في أساليب التواصل، وتفضيلات التعلم، ومستويات الراحة.

السلامة والثقة

بناء علاقة جيدة مع اللاجئين، والتأكد من شعورهم بالسمع والاحترام والأمان، خاصة عند مناقشة المواضيع الحساسة.

ارتباط

توفير طرق متعددة للاجئين للمشاركة (على سبيل المثال، المناقشات بين الأقران، والاستجابات المكتوبة، وردود الفعل غير اللفظية) حتى يتمكن الجميع من المساهمة بطريقتهم الخاصة.

الوحدة 4 - خطة الدرس 1

النشاط 1: تحديات واحتياجات اللاجئين

مدة 1 - 1.5 ساعة (حسب المناقشات الجماعية)

مدة

طريقة مناقشة جماعية

طريقة

• لوحات التقليل + مواد الكتابة

المواد
المطلوبة

• قم بإعداد 3 لوحات تقديمية تحتوي على المواضيع التالية:

تعليمات خطوة
بخطوة

-التحديات المشتركة التي يواجهها اللاجئون
-الاحتياجات التعليمية والاجتماعية
-دور المعلمين والعاملين المجتمعيين

- ضع كل لوحة على طاولة واحدة في غرفة عملك
- قسّم المجموعة إلى 3 مجموعات أصغر واطلب من كل واحدة منها الجلوس على طاولة واحدة
- لدى كل مجموعة 5 دقائق لكتابة أكبر عدد ممكن من الأفكار المتعلقة بالموضوع الموجود على طاولتهم
- بعد 5 دقائق، يقومون بتبديل الطاولة ويكررون الإجراء
- بعد 5 دقائق أخرى، يتغيرون مرة أخرى، وهذا سيكون التغيير النهائي
- بعد الجولات الثلاث، اطلب من شخص واحد من كل مجموعة تلخيص الأفكار الموجودة على اللوحة الموجودة أمامهم

يمكنك أن تطلب من الآخرين إضافة المزيد من المعلومات، إذا كان لديهم

• اختتم بإيجاز قصير، واسأل المشاركين:

"كيف كان النشاط؟"

"هل وجدوا شيئاً جديداً؟"

"ما الأفكار التي سيأخذونها معهم إلى منازلهم؟"

الوحدة 4 - خطة الدرس 1

النشاط 2: تحليل حالة نموذجية

مدة

20-30 دقيقة

طريقة

مناقشة جماعية وتحليل لحالة نموذجية

المواد
المطلوبة

- لوحات التقليل + مواد الكتابة
- الحالات النموذجية المطبوعة
- ورقة حالة نموذجية المطبوعة

تعليمات خطوة
بخطوة

- تقسيم المشاركين إلى مجموعات أصغر، 3 مجموعات.
- أعط لكل مجموعة حالة نموذجية مطبوعة واحدة (اتطلع على ورقة الحالة النموذجية).
- بالإضافة إلى الأسئلة التي سيجدونها في كل حالة نموذجية، يجب عليهم أيضًا تحديد:

-التحديات الرئيسية التي يواجهها اللاجئون
-حلول محتملة للمعلمين والعاملين المجتمعيين
-أفضل الممارسات للتطبيق

- بعد مرور 15 دقيقة، اطلب من كل مجموعة تقديم الحالة النموذجية الخاصة بها والإجابات على أسئلتها.
- يسلط الميسر الضوء على الممارسات الجيدة الناتجة عن المناقشات ويكتبها على لوحة رسم.

في الختام اسأل:

- "كيف كان النشاط بالنسبة لهم؟"
- "هل استطاعوا تحديد نقاط مشابهة لعملهم؟"
- "هل كان من الصعب تحديد التحديات وإيجاد حلول ممكنة؟"
- "هل هذه الحلول قابلة للتطبيق في عملهم اليومي؟"

الوحدة 4 - خطة الدرس 1

حالة نموذجية

حالة نموذجية 1- "رحلة أمينة"

أمينة، أم سورية عزباء تبلغ من العمر 32 عامًا، وصلت إلى دولة أوروبية مع طفلها (5 و10 أعوام). هربت من وطنها بسبب الحرب والاضطهاد. لا تجيد اللغة المحلية، وهي ممرضة مُدربة. شهدت سقوط قنبلة على مستشفاه، وفقدت العديد من زملائها في الهجوم. تعيش هي وأطفالها في سكن مؤقت للاجئين منذ ستة أشهر.

حالة نموذجية 2- "تحدي محمد"

محمد، شاب أفغاني لاجئ يبلغ من العمر 19 عامًا، وصل وحيدًا إلى البلد المضيف بعد نزوح عائلته. بسبب النزاع، اضطر لترك المدرسة مبكرًا ولم يتمكن من إكمال شهادة الثانوية العامة. يتوق للعمل، لكنه يواجه صعوبات في طلبات التوظيف والوثائق القانونية. ورغم حماسه، يتعرض للتمييز من قبل أصحاب العمل المحتملين، ولا يعرف كيف يتعامل مع النظام. كما يعاني من القلق والوحدة بسبب انفصاله عن عائلته.

حالة نموذجية 3 - "أوكسانا ودانيلو الصغير"

أوكسانا، أمٌّ أوكرائية تبلغ من العمر 28 عامًا، فرت من منزلها مع ابنها دانيلو، البالغ من العمر ثلاث سنوات، بعد اشتداد الحرب. وبقي زوجها لدعم جهود الدفاع. وصلت إلى البلد المضيف بحقيبة صغيرة وموارد مالية محدودة. كانت تعمل مصففة شعر لحسابها الخاص في بلدها، لكنها تواجه صعوبة في التعامل مع اللغة المحلية والبيروقراطية المتعلقة بالعمل الحر. كما أنها منهكة نفسيًا، إذ يتعين عليها التوفيق بين صدمة النزوح وضرورة رعاية ابنها، الذي يعاني من كوابيس متكررة وقلق الانفصال.

الوحدة 4 - خطة الدرس 1

التعليمات/التأمل

ما هي احتياجات أمينة الأكثر إلحاحًا؟
كيف يمكن للمعلمين والعاملين المجتمعيين دعمها ودعم أطفالها؟
ما هي الموارد والخدمات التي ينبغي توفيرها لمساعدتها على التكامل والتكيف عقليًا؟

كيف يمكنكم كمعلمين للبالغين مساعدة محمد على تحسين مهاراته وثقته بنفسه؟
ما هي الخدمات التي يمكنكم تقديمها بهدف دمجها في سوق العمل؟
ما هي الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لمساعدة محمد على الاندماج اجتماعيًا؟

ما هو الدعم الفوري الذي تحتاجه أوكسانا للتكيف مع بيئتها الجديدة؟
كيف يمكنك مساعدتها على تحسين مهاراتها اللغوية وإيجاد عمل أو إعادة بناء استقلاليتها؟
ما هي الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد دانيلو على التعامل مع الصدمة والشعور بالأمان في بيئته الجديدة؟
كيف يمكن للمجتمع دعم أوكسانا والأمهات اللاجئات الأخريات؟

الدعم اللغوي الذي يوفر خيارات رعاية الأطفال ضروري
وهناك حاجة إلى الدعم العاطفي مراعاة للصدمات
التوجيه المهني والتنقل في النظام

الدروس الرئيسية

الوحدة 4 - خطة الدرس 1

مصدر إضافي 1

عنوان دليل التكامل: تعزيز المجتمعات الترحيبية والشاملة من قبل المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين

سياق مقال إلكتروني يركز على تعزيز المجتمعات المُرحَّبة والشاملة. يُحدد استراتيجيات تعزيز التماسك الاجتماعي في دول إعادة التوطين، ويُسلِّط الضوء على أدوار الحكومات والمجتمعات المحلية في تهيئة بيئات تدعم اندماج اللاجئين من خلال الأطر التشريعية، والمشاركة المجتمعية، والخطاب الإعلامي الشامل.

قيمة يُقدِّم هذا الدليل إطارًا واضحًا قائمًا على الأدلة لتعزيز التماسك الاجتماعي والاندماج. كما يُساعد الممارسين على فهم كيف يُمكن للسياسات والرسائل العامة وجهود المشاركة المحلية أن تُشكِّل مواقف أكثر إيجابية تجاه اللاجئين، مع تحديد سُبل عملية لتعزيز الانتماء ومنع التمييز.

ماذا تريد أن تتعلم؟
• استراتيجيات ملموسة لإشراك المجتمعات المضيفة والحد من التوترات الاجتماعية.
• أهمية السرديات العامة الشاملة ومشاركة اللاجئين في الحياة المدنية.
• كيفية محاذاة البرمجة المحلية مع جهود الإدماج الوطنية أو الدولية الأوسع نطاقًا.
• باستخدام هذا الدليل، يستطيع المهنيون تطوير برامج ومناهج لا تلبّي احتياجات اللاجئين الفورية فحسب، بل تُسهم أيضًا في إحداث تغيير منهجي طويل الأمد. فهو يُؤهلهم للعمل ليس فقط كمقدمي خدمات، بل أيضًا كبناءة جسور مجتمعية، مُعززين الاحترام المتبادل والتعاون بين الوافدين الجدد والمجتمعات المضيفة.

رابط <https://www.unhcr.org/handbooks/ih/welcoming-inclusive-societies/promoting-welcoming-and-inclusive-societies>

الوحدة 4 - خطة الدرس 2

نشاط الإحماء: البيئات الشاملة

مدة

5 دقائق

طريقة

مناقشة تحفيزية

المواد
المطلوبة

• السبورة / لوحة ورقية والأقلام

تعليمات خطوة
بخطوة

- رحب بالمشاركين و اشرح لهم أن هذا نشاط تمهيدي لاستكشاف البيئات الشاملة.
- اطرح السؤال التالي على المجموعة:

"ماذا تعني البيئة الشاملة بالنسبة لك؟"

- اسمح للمشاركين بلحظة للتفكير بشكل فردي.
- دعوة المشاركين لمشاركة أفكارهم وربطها بتجاربهم المهنية
- اكتب الاستجابات/المفاهيم الرئيسية على السبورة/اللوحة الورقية لتسليط الضوء على وجهات نظر مختلفة
- إذا لم يتم ذكرها من قبل المشاركين أضف إلى القائمة:

-اتصالات واضحة وسهلة الوصول.

- بناء علاقة وثقة مع المشاركين

-الحساسية الثقافية في المناقشات والأنشطة.

-توفير الفرص لجميع المشاركين للمساهمة والشعور بأنهم مسموعون.

الوحدة 4 - خطة الدرس 2

النشاط 3: معالجة مواقف الحياة الواقعية من خلال مسرح المنتدى

1 - 1.5 ساعات

مدة

مسرحية

طريقة

- شريحة عرض PowerPoint تتضمن تعريف مسرح المنتدى والإرشادات خطوة بخطوة (اتطلع على **Module 4_PPT**)

المواد
المطلوبة

شرح مسرح المنتدى (5 دقائق): يقدم الميسر مسرح المنتدى كطريقة تفاعلية تسمح للمشاركين باستكشاف التحديات والحلول الواقعية.

تعليمات خطوة
بخطوة

العناصر الرئيسية:

مشهد قصير يصور تحديًا (على سبيل المثال، لاجئ يواجه الإقصاء في بيئة تعليمية أو اجتماعية).
يمكن للجمهور ("الممثلون المتفرجون") التدخل وتغيير السيناريو واقتراح حلول بديلة.

الخطوة 1 (20-30 دقيقة):

- يُقسّم الميسر المجموعة إلى قسمين، قسم للممثلين وقسم للمشاهدين. ينتقل قسم الممثلين إلى غرفة أخرى أو جزء منفصل من الغرفة، بحيث لا يسمعون القسم الآخر أو يراهم. سيضطرون معًا إلى اتخاذ قرار بشأن موقف بسيط، يُمكن استخلاصه من تجربتهم العملية عندما تم استبعاد لاجئ.

مثال على السيناريو (في حالة عدم توصل المشاركين إلى واحد):

يُدير أخصائي اجتماعي ورشة عمل لمجموعة من اللاجئين، ولكن أحد المشاركين (لاجئ ذو مهارات لغوية محدودة) يُستبعد عن غير قصد من المناقشات. يستخدم الميسر مصطلحات مُعقّدة، وعندما يحاول اللاجئ المشاركة، يتجاهله الآخرون. انظر أدناه للاطلاع على السيناريو الكامل)

الوحدة 4 - خطة الدرس 2

تعليمات خطوة بخطوة

- بعد أن قامت المجموعة بإعداد السيناريو وتحديد أدوار كل مشارك، يعودون إلى بقية المجموعة ويمثلونه أمامهم.

الخطوة الثانية: الجولة الأولى من التمثيل (10-15 دقيقة)

- يقوم عدد قليل من المتطوعين بتمثيل المشهد كما هو مكتوب.
- ويقوم باقي المجموعة بمراقبة الديناميكيات.

الخطوة 3: تدخل الجمهور (20-30 دقيقة)

- يقوم الميسر بإيقاف المشهد مؤقتًا ويدعو الجمهور لمناقشة: "ما هي العوائق التي أعاقك الشمول في هذا السيناريو؟" "ما الذي كان بإمكان الأخصائي الاجتماعي فعله بشكل مختلف؟"
- يتم دعوة المشاركين إلى لعب دور الأخصائي الاجتماعي أو شخصيات أخرى ومحاولة اتباع أساليب مختلفة.
- يتم إعادة تشغيل المشهد عدة مرات، مما يسمح بالتدخلات المختلفة.

الخطوة 4: التلخيص والنقاط الرئيسية (5-10 دقائق)

- مناقشة الدروس المستفادة من المشهد.
- التأمل: كيف يمكن تطبيق هذه الاستراتيجيات في مواقف الحياة الواقعية؟
- يختتم الميسر النشاط بتلخيص الاستراتيجيات الرئيسية لإنشاء بيئة ورشة عمل شاملة:

التواصل الواضح: استخدم لغة يمكن الوصول إليها، وقدم الترجمات إذا لزم الأمر، وتأكد من أن المواد سهلة الفهم.

الحساسية الثقافية: كن على دراية بالاختلافات الثقافية في أساليب الاتصال وتفضيلات التعلم ومستويات الراحة.

السلامة والثقة: بناء علاقة ودية مع اللاجئين، والتأكد من أنهم يشعرون بأنهم مسموعون، ومحترمون، وآمنون، خاصة عند مناقشة المواضيع الحساسة.

المشاركة: تقديم طرق متعددة للاجئين للمشاركة (على سبيل المثال، المناقشات بين الأقران، والاستجابات المكتوبة، وردود الفعل غير اللفظية) حتى يتمكن الجميع من المساهمة بطريقتهم الخاصة.

الوحدة 4 - خطة الدرس 2

مصدر إضافي 2

عنوان

مسرح المضطهدين (مسرح المنتدى): المعالجون النفسيون يديرون التواطؤ في المستشفيات

سياق

فيديو على اليوتيوب يقدم مفهوم وتاريخ منهجية مسرح المضطهدين، مع التركيز على مسرح المنتدى، وهو مثال على مسرحية تظهر كيف يتعامل المعالجون مع العضلات الأخلاقية ويتعاملون معها داخل المستشفيات.

قيمة

على الرغم من أن موضوع مسرحية المسرح ليس مرتبطًا بموضوعنا، إلا أن الفيديو يغطي بشكل جيد النظرية والتاريخ وراء منهجية مسرح المضطهدين، كما أن مسرحية المسرح هي مثال جيد لكيفية عملها ويمكن استخدامها مع أي نوع من المواضيع. ماذا سيتعلمون؟

- كيفية استخدام مسرح المنتدى كأداة تأملية لاستكشاف وتحدي ديناميكيات القوة، وحواجز الاتصال، والقيود المؤسسية في ممارستهم الخاصة.
- أهمية أساليب التعلم التشاركي في فهم السيناريوهات العاطفية والثقافية المعقدة، وخاصة في سياقات اللاجئين والمهاجرين.
- طرق إدارة العضلات الأخلاقية التي قد يواجهونها عند التنقل في أنظمة ليست شاملة أو عادلة دائمًا.

رابط

<https://www.youtube.com/watch?v=3y83wTEGPiY>

الوحدة 4 - خطة الدرس 2

مصدر إضافي 3

عنوان

كتاب: مسرح المضطهدين، تأليف أوغستو بوال

سياق

في هذا الكتاب، يُقدّم المخرج المسرحي والناشط البرازيلي أوغستو بوال مفهومه المؤثر "مسرح المضطهدين"، وهو أسلوب يُحوّل الجمهور الغير فعال إلى مشاركين فاعلين ("متفرجون-ممثلون"). واستنادًا إلى أعمال باولو فريري، يُقدّم بوال المسرح كأداة للحوار والتأمل والتغيير الاجتماعي، لا سيما في المجتمعات المهمّشة. ويحدّد الكتاب تقنيات مثل مسرح المنتدى، ومسرح الصورة، والمسرح الخفي، المُستخدمة عالميًا في التعليم، والعمل الاجتماعي، وتنمية المجتمع.

قيمة

يعد هذا الكتاب مفيدًا جدًّا وقيميًّا لأي معلم للبالغين أو عامل اجتماعي يريد تنفيذ هذه الطريقة ومعرفة المزيد عنها وأساسها. وسوف يتعلمون:

- كيفية استخدام المسرح التشاركي كطريقة للتمكين والاندماج، وخاصة مع المجموعات التي عانت من التهميش، مثل اللاجئين والمهاجرين.
- استراتيجيات لتسهيل التفكير النقدي وحل المشكلات الجماعية، باستخدام الأداء كمساحة لتخيل وتجربة التغيير في العالم الحقيقي.
- كيفية تحويل ديناميكيات القوة في بيئات التعلم والدعم، وإعطاء الصوت والوكالة لأولئك الذين تم استبعادهم تقليديًا من صنع القرار.
- تقنيات إبداعية لاستكشاف المواضيع الحساسة (مثل الصدمة، والتمييز، والسلطة) بطريقة تعاونية غير مهددة.

رابط

<https://www.amazon.com/dp/0930452496> مسرح-المضطهد-أوغوستو-بول

الوحدة 4 - خطة الدرس 3

نشاط الإحماء: الحساسية الثقافية

15 دقيقة

مدة

مناقشة تحفيزية

طريقة

• شريحة PowerPoint مع التعريف والنقاط المهمة (استخدم **Module4_PPT**)

المواد
المطلوبة

يبدأ الميسر الجلسة بإعطاء بعض المدخلات حول الحساسية الثقافية وأهميتها، بالإضافة إلى الإشارة إلى مدى أهمية عدم الاعتراف باحتياجات وتحديات اللاجئين الذين يعملون معهم فحسب، بل أيضًا تطوير حلول فعالة وحساسة ثقافيًا في شكل مشاريع أو برامج تلبى تلك الاحتياجات.

تعليمات خطوة
بخطوة

(انظر الى **Handout_Lesson Plan 3_Module 4**)

النشاط 4: تطوير برامج الدعم

40 دقيقة - ساعة واحدة

مدة

العمل الجماعي

طريقة

• شريحة PowerPoint تحتوي على مواضيع ومؤشرات (استخدم **Module4_PPT**)
• القالب لخطة برنامج دعم.
• لوحة فليب شارت أو أوراق A4
• أقلام/علامات

المواد
المطلوبة

الوحدة 4 - خطة الدرس 3

تعليمات خطوة بخطوة

- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى 3 مجموعات ويعطي لكل مجموعة موضوعًا مما يلي ونموذجًا لبرامج الدعم:

- دعم الصحة العقلية - كيف يمكننا توفير خدمات الصحة العقلية المتاحة والحساسية ثقافياً للاجئين؟

- الاستعداد للعمل - كيف يمكننا دعم اللاجئين في دخول سوق العمل مع احترام الحواجز الثقافية والشخصية؟

- تعلم اللغة - كيف يمكن جعل برامج اللغة أكثر شمولاً واستجابة للاحتياجات المتنوعة للاجئين؟

- على كل مجموعة تبادل الأفكار وتطوير برنامج دعم واقعي ومستدام وحساس ثقافيًا حول الموضوع المطروح. عليهم ملء النموذج المُقدّم.

مناقشة 10 دقائق

- تعرض كل مجموعة فكرتها على بقية المجموعة، ويمكن للمجموعة طرح أسئلة لمزيد من التوضيح أو مناقشة مدى فعالية هذا البرنامج وإمكانية تطبيقه في بلدهم/بيئتهم. إليك بعض الأمثلة على الأسئلة:

"كيف يحترم برنامجكم التنوع الثقافي؟"

"كيف يُمكن تكييف هذا البرنامج مع مختلف مجتمعات اللاجئين؟"

"كيف يُمكن الحفاظ على هذا البرنامج مع مرور الوقت؟"

"ما هي التحديات الرئيسية التي تعيق نجاحه، وكيف يُمكن مُعالجتها؟"

الوحدة 4 - خطة الدرس 3

مصدر إضافي 4

عنوان

ندوة عبر الإنترنت: الحساسية الثقافية والشمول

سياق

يقدم فيديو "الحساسية الثقافية والشمولية" استكشافًا متعمقًا لأهمية الحساسية الثقافية والشمولية في دعم اللاجئين بفعالية. ويتناول التحديات التي يواجهها اللاجئون والمهاجرون، ويشدد على أهمية فهم الخلفيات الثقافية المتنوعة واحترامها. ومن خلال أمثلة واقعية ورؤى الخبراء، يُسلط الفيديو الضوء على استراتيجيات تهيئة بيئات شاملة تعزز الثقة والمشاركة بين مختلف الفئات السكانية.

قيمة

ويقدم الفيديو معلومات إضافية ويركز على ممارسات الحساسية الثقافية.

وسوف يتعلمون:

- فهم الحساسية الثقافية: اكتساب رؤى حول أهمية الوعي الثقافي في التفاعلات مع اللاجئين والمهاجرين، وكيف يؤثر ذلك على تقديم الخدمات والتكامل المجتمعي.
- استراتيجيات الشمول: تعلم الأساليب العملية لتعزيز البيئات الشاملة التي تحترم التنوع الثقافي وتحتفي به، مما يعزز فعالية برامج الدعم.
- بناء الثقة والمشاركة: اكتشاف طرق بناء الثقة مع مجتمعات اللاجئين من خلال الاعتراف بهوياتهم الثقافية والتحقق منها، مما يؤدي إلى زيادة المشاركة وتحقيق نتائج أفضل.
- معالجة التحديات: فهم الحواجز الشائعة أمام الحساسية الثقافية والشمول، واستكشاف الحلول للتغلب على هذه التحديات في مختلف البيئات المهنية.

<https://www.youtube.com/watch?v=n-9ZkjydkGY>

رابط

الوحدة 5

دعم وتمكين قدرة اللاجئين على الصمود

الهدف والغرض

تساعد هذه الوحدة مُعلّمي البالغين والأخصائيين الاجتماعيين على تعزيز قدرتهم على دعم قدرة اللاجئين على الصمود. تجمع الوحدة بين النظرية والتعلم التشاركي والأدوات العملية لتعميق فهمهم لمفاهيم الصمود والصدمات النفسية والتمكين. يتعلم المشاركون تطبيق نماذج رئيسية مثل إطار المرونة الصمود والنمو ما بعد الصدمة، والتأمل في أدوارهم من خلال مسرح المنتدى، واستكشاف استراتيجيات عملية لبناء الاستقلالية ورأس المال الاجتماعي، والحد من العوائق الهيكلية. تُوفر الأدوات العملية، مثل "جرة التنشيط" و"التحقق الذاتي"، أساليب مباشرة للاستخدام اليومي في بيئات التعليم والدعم.

نتائج التعلم

معرفة

- فهم مفاهيم الاعتماد على الذات الصمود في سياق اللاجئين.
- تعرف على استراتيجيات فعالة لتعزيز التمكين.

مهارات

- إعداد وتنفيذ خطط عمل لدعم قدرة اللاجئين على الصمود.
- تسهيل الأنشطة التي تعزز ثقة اللاجئين بأنفسهم واستقلاليتهم.

توجهات

- تقدير قدرة اللاجئين على مساعدة أنفسهم والحفاظ على كرامتهم.
- الالتزام بأن نكون حليفاً في تعزيز حقوق اللاجئين وتمكينهم.

الفئة المستهدفة

- معلمو الكبار
- الأخصائيون المجتمعيون

الوحدة 5

دعم وتمكين قدرة اللاجئين على الصمود

مدة

- وجهاً لوجه: 3 - 4.5 ساعات
- التعلم الذاتي: ساعتين

المواضيع التي تمت تغطيتها

- ما معنى الصمود وكيف تتطور وكيف تؤثر عليها الصدمات والنزوح؟
- استخدام مسرح المنتدى لاستكشاف التحديات الحقيقية التي يواجهها اللاجئون، واختبار التدخلات الداعمة، وتشجيع التفكير النقدي.
- طرق تعزيز استقلالية اللاجئين، والارتباط الاجتماعي، والوصول إلى الموارد.

خطط الدروس

الدرس الأول: الخلفية النظرية

تستكشف هذه الوحدة الصمود النفسي في سياق اللاجئين، مع التركيز على العوامل التي تعزز الصمود أو تُضعفها، وكيف تُعيد الصدمة تشكيل التكيف. سيدرس المشاركون نماذج قائمة على الأدلة، مثل إطار الصمود ونموذج النمو ما بعد الصدمة، لتحديد نقاط القوة وتصميم استراتيجيات دعم فعّالة. تُختتم الوحدة بنقاش تأملي يربط النظرية بالممارسة المهنية.

الدرس الثاني: التعلم النشط

تستخدم هذه الوحدة مسرح المنتدى لاستكشاف قدرة اللاجئين على الصمود من خلال التمثيل الدرامي التفاعلي. يلعب المشاركون دور "الممثل المتفرج" للتدرب على استجاباتهم للشدائد، وتعزيز التعاطف والتفكير النقدي وحل المشكلات بشكل تعاوني.

الدرس الثالث: استراتيجيات لدعم قدرة اللاجئين على الصمود

تزوّد هذه الوحدة المشاركين باستراتيجيات لتعزيز مرونة اللاجئين من خلال تعزيز الاستقلالية، ورأس المال الاجتماعي، والدعم العاطفي. ومن خلال أدوات عملية مثل شبكات الأقران وتقنيات إدارة التوتر، سيتعلمون تعزيز الدعم المستدام القائم على نقاط القوة.

الوحدة 5

دعم وتمكين قدرة اللاجئين على الصمود

تحضير

- تأكد من توافر المعدات التقنية ووظيفتها: جهاز العرض، واتصال الإنترنت.
- قم بإعداد النشرات المطبوعة، واللوحات التوضيحية، والاقلام، وأوراق العمل لتمارين الصمود.
- أحضر أو قم بإعداد المواد الفنية (على سبيل المثال، لجرة الطاقة وأنشطة التعبير الثقافي).
- تنظيم المرطبات أثناء فترات الاستراحة (القهوة/الشاي، الماء، الوجبات الخفيفة).
- قم بترتيب الجلوس على شكل دائرة أو نصف دائرة لتعزيز الحوار والمشاركة.
- إن أمكن، جهّز طاولة صغيرة للمواد التي أنتجها المشاركون، كالرسومات والمجلات وملاحظات التأمل.
- احجز قاعة التدريب والمعدات اللازمة (مثل جهاز عرض، ولوح تقليبي، ومقاعد دائرية).
- لدعم العرض التقديمي، يرجى استخدام هذا المصدر الإضافي: [PPT F2F Module5](#)

نشاط كسر الجليد

نشاط تحفيزي 1 - حقيقتان وأمنية

- يشارك كل مشارك بحقيقتين وأمل واحد للمستقبل.
 - والبعض الآخر يخمن ما هي الأمنية؟
- وهذا يسمح بالمشاركة اللطيفة والتفكير الموجه نحو المستقبل.

نشاط تحفيزي 2 - محادثات سريعة

- في أزواج متناوبة، يجيب المشاركون بإيجاز على سؤالين شخصيين ولكن خفيفين (على سبيل المثال، "ما الذي حفرك هذا الأسبوع؟" و"ما هو الشيء الذي تقدره في الآخرين؟").
- يشجع الترابط السريع دون ضغط.

الوحدة 5 - خطة الدرس 1

السياق النظري

تقدم هذه الوحدة المفاهيم النفسية الأساسية المتعلقة الصمود، مع التركيز على أهميتها في سياقات اللاجئين.

ويبدأ الأمر بتعريف الصمود على أنها القدرة على التكيف بشكل إيجابي في مواجهة الشدائد.

تستكشف الجلسة العوامل الداخلية والخارجية التي تدعم الصمود، مثل التنظيم العاطفي والدعم الاجتماعي والهدف. كما تتناول العوائق التي يواجهها اللاجئون عادةً - مثل الصدمات النفسية والفقد وعدم الاستقرار والإقصاء المنهجي - والتي قد تعيق الصمود. ويتم تقديم نموذجين نفسيين قائمين على الأدلة:

- إطار الصمود من تأليف أنجي هارت وآخرين، والذي يؤكد على النهج القائم على القوة والنهج البيئي والعملي لبناء الصمود.
- نموذج النمو بعد الصدمة (PTG) الذي وضعه تيديشي وكالهن، والذي يسلط الضوء على إمكانية النمو الشخصي الناشئ عن الشدائد.

تساعد هذه النظريات المعلمين والأخصائيين الاجتماعيين على فهم الصمود كعملية تتشكل من خلال عوامل فردية وعلائقية ونظامية. يمكنك الاطلاع على وصف مفصل هنا: [ورقة تأمل](#)

الوحدة 5 - خطة الدرس 1

النشاط 1: تحديد ودعم المرونة الخفية في تجارب اللاجئين

40 دقيقة

مدة

عرض تقديمي

طريقة

- **نشرة الحالة النموذجية** مطبوعة ("نقاط قوة نورا تحت السطح")
- **ورقة أسئلة التأمل**
- لوحة فليب شارت أو سبورة بيضاء وأقلام تحديد
- شرائح حول المرونة والنماذج **Module5 PPT**
- جهاز العرض والكمبيوتر (إذا كنت تستخدم الفيديو أو الشرائح)
- أقلام وورق لتدوين ملاحظات المشاركين

المواد
المطلوبة

تعليمات خطوة
بخطوة

- مقدمة ونظرة عامة على الوحدة
- الخلفية النظرية: **استخدم دليل خطة الدرس 1** لتوفير قاعدة سياقية للدرس.
- مناقشة جماعية:
"كيف يتجلى الصمود بشكل مختلف لدى اللاجئين مقارنة بالمجتمع العام؟"

مصدر إضافي 1

تيديشي، ر. ج.، وكالهن، ل. ج. (2004). النمو ما بعد الصدمة: الأسس المفاهيمية والأدلة الاختبارية. الاستقصاء النفسي.

عنوان

يستكشف كيف يختبر الأفراد نموًا شخصيًا كبيرًا بعد الصدمة، مع التركيز على الصمود والتغيير التحويلي.

سياق

يوفر أساسًا نظريًا واختباريًا لفهم النمو بعد الصدمة.

قيمة

https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327965pli1501_01

رابط

الوحدة 5 - خطة الدرس 1

مصدر إضافي 2

عنوان
تيديشي، ر. ج.، وكالهن، ل. ج. (2004). النمو ما بعد الصدمة: الأسس المفاهيمية والأدلة الاختبارية. الاستقصاء النفسي.

سياق
يتناول العوامل النفسية والاجتماعية التي تسهل التحول بعد الشدائد.

قيمة
يقدم إطارًا أعمق لفهم كيفية مساهمة الدعم الاجتماعي والتغيرات المعرفية الصمود في النمو بعد الصدمة.

رابط
[/https://www.boingboing.org.uk](https://www.boingboing.org.uk)

مصدر إضافي 3

عنوان
محاضرة TEDx: النمو بعد الصدمة - إيجاد المعنى والإبداع في الشدائد

سياق
محاضرة TEDx تستكشف مفهوم النمو بعد الصدمة من خلال أمثلة واقعية وقصص جذابة.

قيمة
يقدم شرحًا مرئيًا واضحًا وسهل الوصول إليه للنمو بعد الصدمة، ويكمل وجهات النظر النظرية والأكاديمية بالرؤى العملية.

رابط
<https://www.youtube.com/watch?v=q9OTnObqFSQ>

الوحدة 5 - خطة الدرس 2

النشاط 2: مسرح المنتدى - ممارسة المرونة الذاتية للاجئين من خلال الدراما التشاركية

30 دقيقة

مدة

مسرح المنتدى (منهج مسرح المضطهدين)، عرض تشاركي، نقاش في مجموعات صغيرة، تأمل نقدي

طريقة

- مشهد من مسرح المنتدى المطبوع (مستوحى من قصة حامد في مكتب الرعاية الاجتماعية)
- بطاقات الأدوار للمشاركين
- مساحة مفتوحة مع كراسي متحركة (إعداد مسرحي)
- لوحة فليب أو سبورة بيضاء لتدوين الملاحظات بعد النشاط
- مؤقت أو جرس للتوقف المؤقت وتبديل الأدوار
- اختياري: دعائم بسيطة (مثل لافتة المكتب، والمجلدات، والأوشحة) لمزيد من الواقعية

المواد
المطلوبة

عرض حالة نموذجية (20 دقيقة):

تعليمات خطوة
بخطوة

يستخدم هذا النشاط أسلوب مسرح المنتدى، وهو أسلوب مسرحي تشاركي وتفاعلي من مسرح أوغستو بوال "مسرح المضطهدين". سيتم تمثيل حالة حقيقية أو خيالية للاجئ أظهر قدرة على الصمود. المشاركون ليسوا مجرد مشاهدين، بل أيضًا "ممثلين متفرجين" يمكنهم التدخل واقتراح إجراءات، بل وحتى القيام بأدوار لاستكشاف نتائج وحلول مختلفة. تشجع هذه الطريقة على التعاطف والتفكير النقدي وحل المشكلات بشكل تعاوني.

أدوار وتفاعلات مسرح المنتدى:

في مسرح المنتدى، يستكشف المشاركون التغيير الاجتماعي ويتدربون عليه من خلال أداء حي. تتضمن كل جلسة عادةً الأدوار التالية:

الوحدة 5 - خطة الدرس 2

- البطل - الشخصية الرئيسية التي تواجه الشدائد، مثل اللاجئ الذي يواجه تحديات نظامية أو شخصية.
- المضطهدون - الشخصيات التي تمثل قوى التمييز، أو الحواجز المؤسسية، أو الصراع الشخصي.
- الحلفاء/المتفرجون - الأفراد الذين قد يدعمون بطل الرواية أو يتجاهلونه أو يعيقونه عن غير قصد.
- الميسر (الجوكر) - يوجه العملية، ويشرح القواعد، ويدعو إلى التدخل، ويحافظ على مساحة محترمة وشاملة.
- المتفرجون الممثلون - أعضاء الجمهور الذين لديهم القدرة على التدخل في المسرحية، وتولي الأدوار، واقتراح إجراءات بديلة، واختبار استراتيجيات مختلفة للتغلب على العقبات.

كيف يعمل التفاعل:

- يتم تقديم مشهد قصير يصور تحديًا (على سبيل المثال، التنقل عبر أنظمة اللجوء، مواجهة العنصرية، رفض الخدمات).
- ينتهي المشهد دون حل.
- يدعو الميسر الجمهور إلى اقتراح وتنفيذ إجراءات بديلة قد تؤدي إلى تمكين بطل الرواية.
- يمكن للمشاهدين الممثلين إيقاف المسرحية، وتولي أي دور (باستثناء دور الجوكر)، واستكشاف كيف يمكن لاستجابة مختلفة أن تؤدي إلى نتيجة أكثر عدالة أو صامدة.

تعمل هذه الطريقة على تعزيز التفكير النقدي والتعاطف والتمكين، مما يجعلها ذات قيمة خاصة في مجال تعليم اللاجئين وتدريبهم ودعمهم.

1. مناقشة جماعية (صغيرة) (10 دقائق):

"ما هي العوامل الخارجية والداخلية التي ساعدتهم؟"
"ما هو الدور الذي لعبه الأخصائيون الاجتماعيون أو المعلمون؟"
"كيف يمكننا تطبيق هذه الأفكار في عملنا؟"

الوحدة 5 - خطة الدرس 2

مصدر إضافي 4

أوغستو بوال - ألعاب للممثلين وغير الممثلين

عنوان

الدليل التأسيسي حول مسرح المضطهدين ومسرح المنتدى، يقدم تقنيات وتمارين حول المسرح التشاركي.

سياق

يوفر أدوات عملية لتطوير الحوار، وتعزيز التغيير الاجتماعي، وتشجيع حل المشكلات الجماعية من خلال أساليب المسرح التفاعلي.

قيمة

<https://www.amazon.com/بول/0415267080/dp> ألعاب-ممثلين-غير-ممثلين-أوغوستو-

رابطه

مصدر إضافي 5

مسرح المضطهدين في نيويورك (منظمة)

عنوان

التطبيقات العملية للمسرح التشاركي المجتمعي، مع التركيز على معالجة القمع الاجتماعي وتعزيز الإدماج.

سياق

يسلط الضوء على أمثلة واقعية لكيفية تمكين تقنيات مسرح المضطهدين للمجتمعات المهمشة وخلق مساحات للحوار الاجتماعي والتغيير.

قيمة

[/https://www.tonyc.nyc](https://www.tonyc.nyc)

رابط

الوحدة 5 - خطة الدرس 2

النشاط 3: استراتيجيات لدعم قدرة اللاجئيين على الصمود

40 دقيقة

مدة

- عروض تقديمية قصيرة، مناقشة جماعية تفاعلية، تمرين عملي (الجرة المنشطة)، التأمل الذاتي

طريقة

- قوالب مطبوعة "للوعاء المنشط" أو ورق فارغ مع مخططات للوعاء
- أقلام ملونة أو علامات (لونين)
- لوحة أو سبورة بيضاء لتلخيص أفكار المجموعة
- مطبوعات تلخص الاستراتيجيات (الاستقلالية، رأس المال الاجتماعي، إزالة الحواجز)
- أقلام ودفاتر للتأمل الفردي

المواد
المطلوبة

تمرين الجرة المنشطة (تعاون تفاعلي بين الميسر والمشاركين)

تعليمات خطوة
بخطوة

ما هو الغرض منه:

- الوعي الذاتي: يجعل ما هو غير مرئي (تدفق الطاقة) مرئيًا.
- تحديد الأولويات: يساعدك على مضاعفة الجهود في استخدام العناصر المنشطة وتقليل الأنشطة المملة.
- بداية المحادثة: تعمل بشكل جيد في التدريب أو تسجيل الوصول للفريق أو العلاج.

ما تحتاجه:

- جرة شفافة أو زجاج أو ورق عليه جرة مرسومة
- لونين: اللون أ = منشطات (أشياء تمنحك الطاقة)، اللون ب = مُستنزفات (أشياء تستنزف طاقتك)

ما يجب القيام به:

- اقض خمس دقائق في سرد الأنشطة والأشخاص والأماكن والعادات خلال أسبوع نموذجي.
- قم بوضع علامة على كل عنصر بـ "تنشيط" أو "استنزاف".
- اكتب العناصر التي تحتاجها من مواد منشطات ومُستنزفات بألوان مختلفة في البرطمان.
- التحقق من الذات (على سبيل المثال، "كيف أشعر الآن؟")
- تحديد الأهداف اليومية والاعتراف بالذات
- تقنيات التنفس الموجه وإدارة التوتر

الوحدة 5 - خطة الدرس 3

مصدر إضافي 6

دليل إعادة التوطين للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين - 2023

عنوان

دليل شامل يقدم استراتيجيات وأطر عملية لإعادة توطين اللاجئين ودمجهم وتمكينهم.

سياق

يعد بمثابة مصدر أساسي لفهم أفضل الممارسات في إعادة توطين اللاجئين، وتعزيز الإدماج وأنظمة الدعم المستدامة.

قيمة

[/https://www.unhcr.org/resettlement-handbook](https://www.unhcr.org/resettlement-handbook)

رابط

مصدر إضافي 7

العلاج الصامد (هارت، بليנקو، توماس)

عنوان

نهج عملي لبناء القدرة على الصمود لدى الأطفال والأسر والمجتمعات، مع التركيز على الاستراتيجيات القابلة للتنفيذ والتطبيقات الواقعية.

سياق

إطار عمل منظم لتعزيز الصمود، مع التركيز على أهمية العلاقات والمجتمع والتدخلات العملية في التغلب على التحديات.

قيمة

<https://www.routledge.com/Resilient-Therapy-Working-with-Children-and-Families/Hart-Blinchow-Thomas/p/book/9780415403856?srsId=AfmBOoptEa6refHslwiElvz70kxRaANnWX2Y01-W7Ho-aqkFKDOO-dU>

رابط

الوحدة 5 - خطة الدرس 3

مصدر إضافي 8

عنوان

محاضرة TED: قوة الانتماء والتواصل الاجتماعي بقلم سوزان بينكر

سياق

يستكشف دور الارتباط الإنساني والانتماء في تعزيز الصحة والسعادة الصمود.

قيمة

يسلط الضوء على تأثير الروابط الاجتماعية على الرفاهية ، باستخدام الأبحاث والأمثلة الواقعية لإظهار قوة العلاقات.

رابط

[/https://www.unhcr.org/resettlement-handbook](https://www.unhcr.org/resettlement-handbook)

التعلم الذاتي

مصادر مستقلة إضافية

لإكمال تجربة التعلم وجهاً لوجه، جمعنا موارد يمكنك استكشافها بشكل مستقل. صُممت هذه المواد لمساعدتك على تعميق فهمك والبناء على المفاهيم التي نوقشت في هذه الوحدة.

الوقت المقترح

حوالي ساعتين

مواد

ستجد أدناه روابط لوثائق وموارد خارجية. ما عليك سوى النقر عليها للوصول إلى المواد.

- [وحدة التعلم الذاتي 1](#)
- [وحدة التعليم الذاتي 2](#)
- [وحدة التعليم الذاتي 3](#)
- [وحدة التعليم الذاتي 4](#)
- [وحدة التعليم الذاتي 5](#)

كيفية استخدام هذه المواد:

- قم بمراجعة كل مستند بالترتيب المقترح.
- قم بتدوين الملاحظات حول النقاط الرئيسية والأسئلة لمناقشتها في الجلسات المستقبلية.
- أكمل أي تمارين تأملية أو مهام تطبيقية مدرجة في الموارد.