

HEVARI

تدريب الموارد
المرتكزة على الفرد -
دليل المدرب



لن يستقيم بناء قوي
على أساس هش
وهذا الأساس هو أنا،
ولن أكون
كافيًا بمفردي
أفكارنا بعيدة المنال
لم أجد حتى نفسي إلى الآن
الكلمات التي نحتاج إليها كثيرة

فيما

يلي بين يديك دليل المدرب لتدريب الموارد المرتكز على الفرد (Hevari)، وهو أداة قائمة على المجموعات مُعدة للمتخصصين الذين يتعاملون مع الشباب (18 إلى 29 عامًا). الهدف من Hevari هو دعم الشباب في اكتشاف هويتهم الخاصة، بالإضافة إلى تعزيز مهاراتهم الاجتماعية ومساعدتهم على عيش حياة تناسب شخصيتهم. كأفراد قادوا مجموعات في Hevari، نعتقد أن Hevari هي مجموعة رائدة تسبق المجموعات الأخرى. الشباب الذي شارك في مجموعة Hevari يكون أكثر حماسًا لتحديد أهدافه والسعي لتحقيقها. في Hevari، لن يحدد الشاب أهدافًا جديدة، لكن يحدونا الأمل في أن يساعد التدريب على تحقيق الأهداف التي حددها الشاب بالفعل في السابق. في هذا الدليل، ستجد تعليمات حول كيفية قيادة جلسات جماعية مكونة من عشرة أفراد، بالإضافة إلى جميع التدريبات الضرورية. وقد تم اختبار المواضيع وتمارين الجلسات الجماعية وتسلسلها في ست مجموعات صغيرة مختلفة وتم التدليل على عملها. نوصيك باتباع الترتيب الذي تم إنشاؤه.

في مشروع My Keys، استندت مشاركة الشباب في مجموعة Hevari على أساس تطوعي. قبل بدء التدريب الجماعي، تم إجراء مقابلة شخصية لكل شاب من قبل المدرب. منحتنا المقابلات الشخصية معلومات حول حالة حياة الشاب، كما أتاحت للشباب في الوقت ذاته التعرف على المدرب. وعملت هذه الأشياء على تسهيل الانضمام إلى المجموعة. أجرينا مقابلات مع الشباب مرة أخرى بعد نهاية تدريب Hevari. وقد أحال الشركاء الشباب بشكل رئيسي إلى المجموعات.

في المقابلة الأولية، طُرح على الشباب أسئلة مثل ما إذا كان لديهم شعور بالوحدة، وعن طبيعة يومهم العادي، والحالة التي يبدو عليها اليوم الرائع بالنسبة لهم، وعمًا إذا كانوا يشعرون أن حياتهم لها توجه وهدف. وفي المقابلة النهائية، طُرح على الشباب بعض الأسئلة التي تم طرحها في المقابلة الأولية. كما تم سؤال الشباب حول تجاربهم في تدريب Hevari.

جمع مشروع (2017-My Keys STM 2019) بين الخبرة الأساسية للجمعية المركزية الفنلندية للصحة العقلية ومؤسسة Aspa: على مدار 20 عامًا، ظلت الجمعية المركزية الفنلندية للصحة العقلية تطور في طريقة عمل تدريب الموارد. فهي تعتمد على علم النفس الإيجابي، الذي يركز على الحلول والموجه نحو التعافي.

ويعد المنهج المرتكز على الفرد جزءًا من استراتيجية Aspa. ويتمحور النهج الذي يرتكز على الفرد على المشاركة الكاملة للعميل وقيم الاحترام والمساواة والكرامة في الحياة اليومية. ويمكن النظر إلى هذا النهج عبر خمس وجهات نظر مختلفة: الدعم الأخلاقي والاجتماعي والعاطفي والبيئي والعملية.

تجمع طريقة عمل Hevari بين تدريب الموارد والدعم العاطفي من نهج يرتكز على الأفراد. يتضمن تدريب Hevari عشر جلسات. تشمل الموضوعات الرئيسية لجلسات المجموعة الموارد اليومية والعواطف والمزلق والقيم التفسيرية. يمكن أن تختلف مدة الجلسة الواحدة بين ساعتين إلى 3 ساعات، وفقًا لحجم المجموعة. الحجم الموصى به للمجموعة من 4 إلى 8 أفراد.

يمكن أن يبدأ Hevari عملية عمل الهوية لدى الشاب، والتي تحتاج إلى الوقت والدعم. وهذا هو سبب تجمع المجموعة مرة واحدة أسبوعياً. قد تكون الأسابيع المتوسطة ضرورية، ولكن من الجيد الحفاظ على المدة الإجمالية لتدريب Hevari لحوالي ثلاثة أشهر.

الهدف من التدريب يتمثل في:

- اكتشاف الموارد الخاصة ونقاط القوة
- إجراء تغييرات إيجابية في حياتك
- مساعدة في رؤية الجانب المنير في الحياة
- أن يتم سماعك ورؤيتك وقبولك في إحدى المجموعات
- لتقوية المهارات العاطفية
- إثارة سمتي الأمل والتطلع.

الاستمتاع بأوقات رائعة مع Hevari!

في إيسلمي، 5 أغسطس، 2019

أعضاء فريق مشروع My Keys

أنا بولينين وتوجا نيسينين وجونا كابينولانين وأنا كوكونين



منظمة Allianssi ry، المنظمة الجاذبة لقطاع
الشباب الفنلندي تقدم لك هدية

مشروع (HEVARI) لمؤسسة ASPA والجمعية المركزية الفنلندية للصحة العقلية

التميز في أساليب العمل مع الشباب

الغرض من التعرف إلى أساليب العمل مع الشباب هو إبراز ونشر الممارسات والأساليب الجيدة في قطاع
الشباب، بالإضافة إلى تحسين نوعية العمل مع الشباب والوعي به.

في هيلسنكي
أسبوع العمل مع الشباب 2019

أنا مونستير جيلم
مدير العمليات

إليسا جيبهارد
الرئيس



المحتوى

- 2..... إلى القارئ
- 7..... الدعم العاطفي من المدرب
- 8..... مدرب وخبير متخصص في المجموعات
- 11..... 1. ما نوع المجموعة التي تود الدخول فيها؟
- 11..... دعونا نعمل سويًا لإرساء قواعد لهذه المجموعة
- 12..... الإذن بالتصوير
- 12..... التدريبات
- 13..... 2. ما الأشياء التي تساعدك على التأقلم، وما الأشياء التي تتطلب وجود موارد؟
- 13..... العودة إلى القواعد
- 14..... مناقشة حول الموارد
- 14..... التدريبات
- 16..... 3. كيف أبدأ وأنا في أفضل حالاتي؟
- 17..... التدريبات
- 18..... 4. كيف كانت ستبدو الحياة بدون عواطف؟
- 19..... التدريبات
- 21..... 5. لماذا تعد الأحلام مهمة؟
- 21..... التدريبات
- 23..... 6. تتغير العواطف وتتغير الصداقات، أليس كذلك؟
- 23..... العواطف
- 23..... التدريبات
- 24..... الصداقة
- 24..... التدريبات
- 26..... 7. ما هي المعتقدات المشوشة؟
- 27..... التدريبات
- 29..... 8. ما هي ورشة العمل الفني؟
- 31..... 9. ما القيم الموجودة لدي؟
- 31..... التدريبات
- 33..... 10. ملخص المجموعة "هل هذه هي النهاية"؟
- 33..... التدريبات
- 33..... تكرار تدريبات ماسة الموارد (الملحق 5)
- 34..... الانطباعات الأخيرة: كيف تكون الحالة المزاجية عند العودة إلى المنزل؟
- 36..... الملاحق

- 36..... الملحق 1. نموذج الإذن بالتصوير.
- 37..... الملحق 2. تعليقات من المدرب
- 38..... الملحق 3. شجرة الشخصيات
- 39..... الملحق 4. الشخصيات
- 45..... الملحق 5. ماسة الموارد
- 46..... الملحق 6. دليل الصور حول الموارد وجهات استخدام الموارد
- 47..... الملحق 7. كيف تبدو وأنت في أفضل حالاتك؟
- 48..... الملحق 8. ماذا سيكون ردك عندما أسألك؟
- 49..... الملحق 9. الأسماء المستعارة العاطفية
- 51..... الملحق 10. أنا وعواطف
- 52..... الملحق 11. اللون المفضل
- 53..... الملحق 12. إرشادات حول رسم صورة القدرة
- 54..... الملحق 13. الكلمات الدالة على العواطف والحالة المزاجية
- 55..... الملحق 14. الاعتقادات المشوشة والاعتقادات الراسخة
- 56..... الملحق 15. المزالق التفسيرية
- 57..... الملحق 16. صندوق كنوز القيم
- 58..... الملحق 17. كيف تنعكس القيم الموجود داخلك في حياتك اليومية؟

الدعم العاطفي من المدرب

يتيح الدعم العاطفي من المدرب للشباب شعورًا بالتقدير والاحترام والمواجهة العاطفية. يتم تعزيز ثقة الشباب في التغلب على التحديات التي يواجهها وفي حصوله على مستقبل أفضل. ويؤمن الشباب أنهما أمرين مترابطين. من أجل تقديم الدعم العاطفي، يتعين على المدرب وضع مشاعره جانبًا والتركيز على استقبال مشاعر الشباب فور صدورها. يتعين على المدرب التخلي عن الرغبة في حل مشكلات أو أزمات الشباب وخلق بيئة متسامحة وتأملية. كما يتعين عليه العمل على تشجيع الشباب ودعمهم في تفاعلاتهم.

تقع على عاتق المدرب مسؤولية خلق بيئة داخل المجموعة تسمح بصدور الدعم العاطفي. تحت الأفكار الموجودة في تدريب Hevari الشباب على التفكير في أنفسهم وعلاقاتهم ومرضهم ومشاعرهم وقيمهم. كما تسمح الموضوعات بإنشاء وجهات نظر جديدة، وإعادة تحليل الأشياء، والرؤى وطرح التساؤلات على نحو جماعي. يحدث المدرب على وجود بيئة مفتوحة من خلال السؤال باستحسان "هل اكتشفت شيئًا ما؟" والدعوة لمعرفة المزيد.

من أجل تحسين أداء المدرب نفسه ولضمان صدور الدعم العاطفي، أنشأنا نموذج تعليقات (الملحق 1) يتم ملؤه مباشرة بعد كل جلسة للمجموعة. ويساعد هذا النموذج المدرب على هيكله أسلوب عمله ومشاعره وأفكاره. كما يمكن استخدامه لتسجيل المشكلات التي تنشأ من المجموعة، والتي ستكون مفيدة للرجوع إليها في المرة القادمة. يمكن أن يساعدك التأمل الذاتي لكي تصبح مدربًا أفضل للمجموعة وتمكين الدعم العاطفي.

مدرب وخبير متخصص في المجموعات

يعمل المدرب والخبير المتخصص كثنائي في مجموعة Hevari. يبحث الخبير المتخصص الشباب في المجموعة على التفاعل عبر ضرب الأمثلة وبت روح الأمل في الحياة. بينما يقوم المدرب بخلق بيئة يملؤها الأمان عبر سلوكه الهادئ. من الشروط الأساسية لتهيئة بيئة آمنة أن ترسي المجموعة القواعد جنبًا إلى جنب مع الشباب. ويتعين تخصيص وقت كافٍ لذلك في الجلسة الأولى للمجموعة.

يبدأ التحضير لتوجيه المجموعة قبل وصول الشباب. يجب الاهتمام بالحصول على الإمدادات ونسخ الإرشادات، ولكن من المهم أيضًا للمدرب التمتع بالتركيز والهدوء. سيكون من الناحية الإنسانية إخبار الشباب ما إذا كانت المقابلة الأولى للمجموعة كانت ممتعة أيضًا للمدرب.

من المهم للمدرب مراعاة الأمور التالية:

- كيفية الوفاء بمسؤولياتي كمدرّب
- كيفية خلق بيئة متسامحة وتأملية داخل المجموعة
- كيفية التعامل مع المواقف والرسائل السلبية الواردة من الشباب
- كيفية تمكين الشباب ذوي الطباع الهادئة
- كيفية إشاعة حالة الهدوء داخل المجموعة
- كيفية مراعاة مواقف الحياة والاحتياجات والأهداف المختلفة لدى الشباب

وهذا نظرًا لأن...

- أنني كمدرّب، أنا ملتزم بالسرية والتقدير
- أن ثقة الشباب في المدرب تعد مطلبًا أساسيًا للتفاعل
- في حالة الهدوء، سيتم الإصغاء للأفكار الخاصة للشباب
- يعد لغة الحديث السلبي من الشباب علامة على الرغبة في التغيير
- يمكن للتدريبات الوظيفية في المجموعة زيادة الثقة بالنفس
- نحن لا نسعى وراء النمط ذاته من الحياة، بل نسعى للحصول على نمط مختلف من الحياة

الشباب الذي يكون مؤهلاً ليصبح خبيرًا متخصصًا يتسم بما يلي:

- يرغب في مساعدة الشباب الآخرين ودعمهم
- بإمكانه استيعاب الشباب الآخرين الذين يواجهون تحديات في حياتهم
- لديه القدرة على سرد قصته الخاصة بطريقة تلهم الشباب الآخرين بحيث يكون لديهم إقبال وأمل في الحياة
- يكون أهلاً للثقة وودودًا تجاه الآخرين.

يمكن أن يكون الشاب خبيرًا متخصصًا أو أحد المدربين الأقران، لكن هذا ليس ضروريًا. يمكن للمدرب أن يستعرض دور الخبير المتخصص للشباب الذي يرى فيه أنه مناسب لهذه المهمة. يتطور الشاب عبر مشاركته في النشاط ومن خلال الدعم المقدم من المدرب.

مهام الخبير المتخصص في المجموعة

من المهم إنجاز خطوات Hevari الكاملة المكونة من 10 جلسات مع خبير متخصص قبل بدء المجموعات. في الوقت ذاته، سيكون من الجيد توجيههم للوصول مبكرًا قبل بدء المجموعة (20 دقيقة) وقبل الشباب الآخرين، حتى يتمكنوا من الاتفاق على المهام التي سيؤدونها في جلسة المجموعة هذه. في مجموعة Hevari، قد يكون دور الخبير المتخصص مغايرًا تمامًا. فهو يتم تحديده من خلال نوع المهام التي يستطيع الشباب القيام بها. من المهم أحيانًا عقد جلسات مجموعة يؤدي فيها الخبير دور عضو المجموعة فقط.

على سبيل المثال، قد تكون المهمة:

- تقديم القهوة في بداية المجموعة
- بدء محادثة
- بدء تدريبات قصيرة للمجموعة
- التقاط الصور في المجموعة
- إعداد تجميع صورة للجلسة الختامية للمجموعة
- التخطيط لجلسة المجموعة جنبًا إلى جنب مع المدرب
- يعمل على تشجيع الشباب أثناء المجموعة

جلسات دورة المجموعة

تتبع جلسات المجموعة الإيقاع التالي:

ما هي المشاعر؟ في مستهل جلسة المجموعة، تكون هناك جولة للحالة المزاجية يمكن فيها للمشاركين مشاركة ما يشعرون به حيال القدوم إلى المجموعة. ولهذا الغرض، ستكون الخطوة الأولى هي صنع شجرة شخصية. إذا توصل الشباب إلى أفكار حول طريقة إبداعية للقيام بجولة للحالة المزاجية، على سبيل المثال، بخلاف فكرة شجرة الشخصية، فإن الأمر يستحق المحاولة بالتأكيد. يساعد ذلك الشباب على الانخراط بشكل أكبر في المجموعة وتحقيق الاستفادة القصوى من نقاط القوة لديهم.

أغنية اليوم بعد إجراء جولة الحالة المزاجية، نجلس للاستماع إلى أغنية يحضرها أحد الشباب، مما سيساعدنا على الاسترخاء والتركيز في موضوع اليوم.

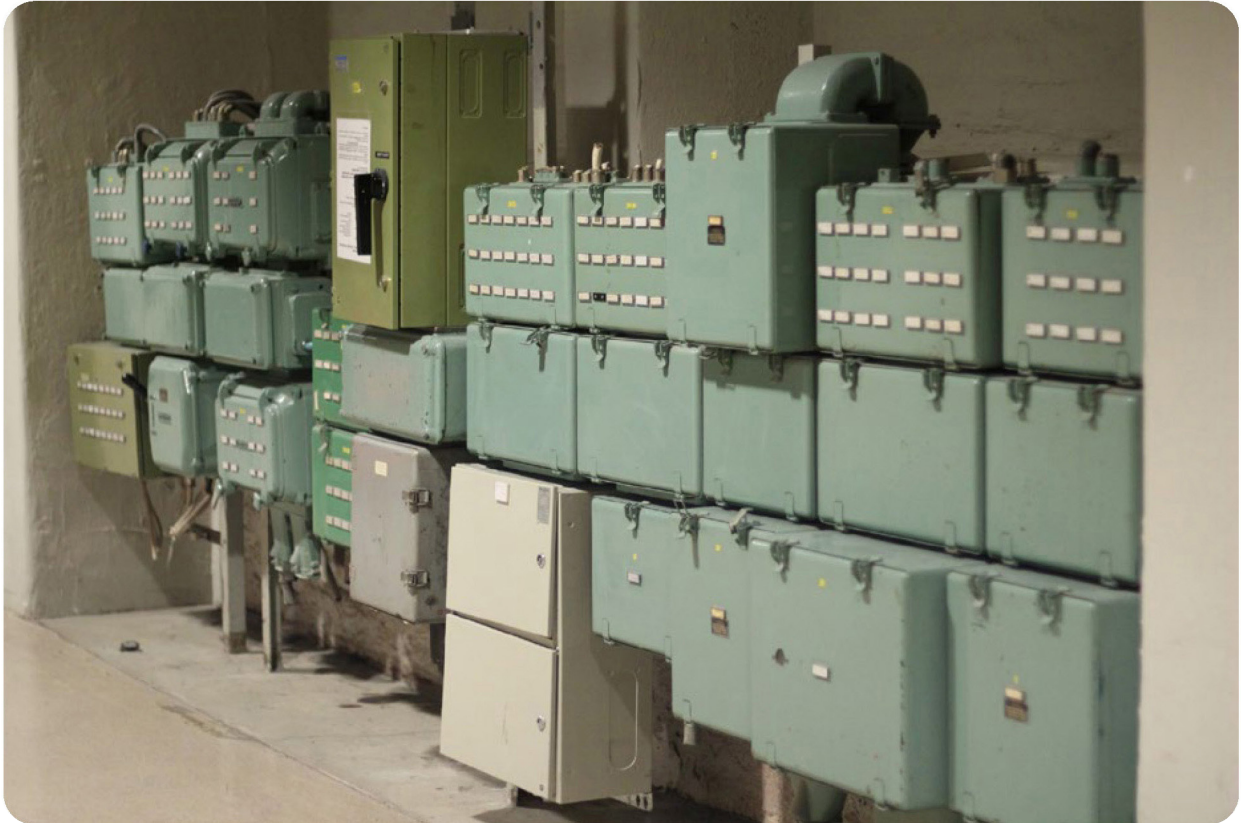
موضوعات المجموعة:

1. ما نوع المجموعة التي تود الدخول فيها؟
2. ما الأشياء التي تساعدك على التأقلم، وما الأشياء التي تتطلب وجود موارد؟
3. كيف أبدو وأنا في أفضل حالاتي؟
4. كيف كانت ستبدو الحياة بدون عواطف؟
5. لماذا تعد الأحلام مهمة؟
6. تتغير العواطف وتتغير الصداقات، أليس كذلك؟
7. ما هي المعتقدات المشوشة؟
8. ما هي ورشة العمل الفني؟
9. ما القيم الموجودة لدي؟
10. هل هذه هي النهاية؟ تنتهي المجموعة.

التدريبات: تشمل جلسات المجموعة أنشطة إبداعية وبدنية وكتابية. تم اختبار التدريبات على مجموعات من الشباب، وقد وُجد أن تسلسلها يدعم تفاعل الشباب في المجموعة. بالإضافة إلى التفاعل، تدعم التدريبات الثقة بالنفس، كما أنها توجه الشاب ليكون أكثر نشاطاً ويتحدى طريقة تفكيره. وهذه هي الأهداف غير المعلنة من التدريبات. يعد الوقت الذي يتم استغراقه في التدريبات ذا دلالة. سيعمل المدرب على تقدير الوقت المطلوب للتدريبات، مع الأخذ في الاعتبار حجم المجموعة والأنشطة.

ما هي المشاعر؟ في نهاية الجلسة، هناك مناقشة ستدور حول الانطباعات حول موضوع وتدريبات اليوم.

صورة اليوم: تم التقاط صورة/صور جلسة المجموعة. قد تشمل الصور الشباب، في حالة موافقتهم، أو صوراً للشجرة الشخصية وتدريبات أخرى. سيقوم المدرب و/أو الخبير المتخصص بتجميع الصور، والتي سيتم عرضها في جلسة المجموعة الأخيرة. سيتم استحضار المراحل والتجارب التي مرت خلال المجموعة. يتعين على المدرب الحصول على موافقة الشاب قبل تصويره. وإذا لزم الأمر، يمكن الحصول على موافقة كتابية (الملحق 2).



1. ما نوع المجموعة التي تود الدخول فيها؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- ورق كرافت وورق مقوى
- أقلام ألوان، ومقص، عجينة بلوتاك اللاصقة
- أغنية اليوم
- طباعة الشخصيات (الملحق 4) أو تدريب الشخصيات (الملحق 3)
- نموذج الإذن بالتصوير (الملحق 2)



تتضمن جلسة المجموعة الأولى تشغيل أغنية يختارها المدرب أو الخبير المتخصص. في المناسبات اللاحقة، سيتناوب الشباب في إحضار الأغنية التي يريدونها.

دعونا نعمل سوياً لإرساء قواعد لهذه المجموعة

لدينا جميعاً خبرة في الدخول في مجموعة، حيث كنا على الأقل جزءاً من مجموعة مدرسية. ولكل منا ذكريات مختلفة عن مجموعات الطفولة تلك. قد يكونون أشخاصاً صالحين نتذكرهم بكل سرور، أو قد يكونون أشخاصاً نود نسيانهم. لجعل تجربة مجموعة Hevari إيجابية، تجربة يمكن للجميع بمجرد تذكرها أن تعلق وجوههم الابتسامة، ستبدأ المجموعة بوضع القواعد معاً. ستحدد القواعد أيضاً مواعيد بدء المجموعة ونهايتها والأمور العملية الأخرى.

سيدون الشباب على الأوراق الأشياء المهمة بالنسبة لهم، وتتم مراعاتها عند وضع القواعد. سيقراً المدرب القواعد المقترحة المكتوبة على الأوراق. وبهذه الطريقة، سيتم سماع كل الأصوات حتى أخفض الأصوات. يتعين أن تسمح بالكثير من الوقت للتفكير في القواعد.

عليك توجيه الشباب

- التفكير في الأشياء المهمة بالنسبة لهم والتي يريدون مراعاتها، ودونها على الورق
- سيقراً المدرب اقتراحات الشباب وتتم مناقشتها بشكل جماعي
- يتم تدوين القواعد المختارة بشكل مشترك، على سبيل المثال على لوحة شرح أو في ملف Word
- سيوقع الشباب على قواعد المجموعة التي عملوا على إنشائها سوياً.

إذا لم تكن جميع القواعد الخاصة بالمجموعة الآمنة صادرة عن الشباب، فتأكد من كتابتها على الأقل:

- لا توجد مسكرات
- احترام آراء الآخرين
- السرية
- وقت البدء والانتهاه للمجموعة.

الإذن بالتصوير

في المرة الأولى التي تتقابل فيها، ابدأ بالموافقة على الأمور المتعلقة بالتصوير. سل هل هناك مانع لدى أي أحد في التصوير، وإذا لزم الأمر، اطلب موافقة خطية من كل شخص. يمكن العثور على نموذج الإذن في الملحق ٢.



التدريبات

شجرة الشخصيات (الملحق 3)

تعد شجرة الشخصيات جزءاً من جولة الحالة المزاجية لليوم. فهي تعمل على تسهيل قدرة الشاب على التعبير عن الحالة المزاجية التي يدخل فيها المجموعة ثم يغادرها. يتم إنشاء شجرة الشخصية مع الشباب، على سبيل المثال من ورق كرافت أو الورق المقوى. يجب أن تكون الشجرة مزودة بفروع عديدة، وربما أشجار السلم و/أو أنواع مختلفة من المنصات. يمكن نمذجة الشجرة باستخدام صورة شجرة الشخصيات (الملحق 3) تتم طباعة الشخصيات (الملحق 4) وتقطيعها ويمكن تغليفها إذا رغبت في ذلك. يتم تثبيت هيكل الشجرة المكتمل على الجدار. اسمح بعشرين دقيقة لإنشاء شجرة الشخصيات. وجه الشباب لاختيار الشخصية التي تعكس الحالة المزاجية لهم أو المشاعر اللحظية على أكمل وجه. اطلب من الشباب الشخصية على المكان المناسب على الشجرة وشرح سبب اختيارهم لتلك الشخصية والموقع على الشجرة. أبلغ الشباب أن مشاركة أفكارهم أمر طوعي.

الرجاء ملاحظة! إذا لم تكن هناك مساحة على الحائط لشجرة شخصية، يمكنك طباعة تدريب الشخصية للشباب لتلوينها في شخصية تعكس الحالة المزاجية اليوم. اطلب من الشباب مشاركة مشاعرهم حول اختياراتهم لهذه الشخصيات. أبلغ الشباب أن مشاركة أفكارهم أمر طوعي.

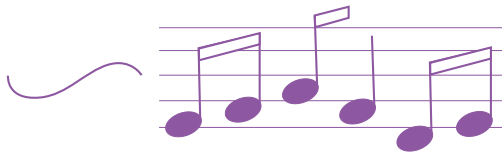
2. ما الأشياء التي تساعدك على التأقلم، وما الأشياء التي تتطلب وجود موارد؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- الكلمات المغناطيسية (مثل مجموعة jaakappirunous.com)
- الشخصيات
- أقلام
- اطبع تدريب "ماسة الموارد" (الملحق 5) والإرشادات المتعلقة بصور الموارد (الملحق 6) بالنسبة لكل المشتركين

تشعر أحيانًا أن الموارد تنفذ ولا يمكنك تذكر الأشياء التي تساعدك على التأقلم معها. لدينا جميعًا موارد تجلب لنا الحيوية والمرح وتضعنا في حالة مزاجية جيدة. وفي بعض الأحيان تكون مختفية أو مفقودة. ولكن، يمكن إعادة اكتشافها. هذه المرة سوف نفكر في الموارد الخاصة للجميع والوجهات التي تستخدم فيها هذه الموارد .



أغنية
اليوم

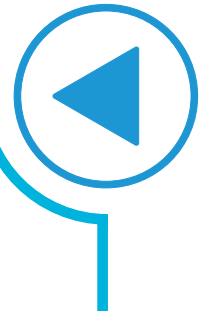
ما هي
المشاعر؟



العودة إلى القواعد

اقرأ القواعد التي تم وضعها في المرة الأولى، وأسأل الشباب عما إذا كان لديهم أي شيء يرغبون في إضافته.

هذه المرة يمكنك استخدام الفيديو "أين تجد الموارد؟" وهو فيديو من قناة My Keys على YouTube كمقدمة. في هذا الفيديو، يتحدث الناس عن الأشياء التي تهتمهم، وتساعدهم على التأقلم وتجعلهم يشعرون بالرضا. سيكون هذا الفيديو بمثابة مقدمة لجلسة المجموعة هذه وتحفيزًا للمناقشة.



مناقشة حول الموارد

- ما جهات استخدام الموارد لديك؟ ما الذي يمكنك القيام به من خلالها؟
- ما الأشياء التي تجلب لك الموارد؟
- ما نوع الأشياء التي أستمتع بفعلها وما الذي يسعدني؟
-

التدريبات

ماسة الموارد (الملحق 5)

يستغرق هذا التدريب 20 دقيقة تقريبًا. عليك توجيه الشباب:

- ارسم دائرة حول اختيارك لمقياس من 1 إلى 5 يعبر عن مدى رضاك عن حياتك، على سبيل المثال في علاقاتك أو في قدرتك على الاسترخاء.
- ارسم خطأً تحت المقياس من 1 إلى 5.
- اطلب من الشباب الانتقال إلى جانب الخط.
- بعد ذلك، اقرأ اسم المناطق بصوت عالٍ واحدًا تلو الآخر، واطلب من الشباب وضع أنفسهم في الرقم الذي قاموا برسم دائرة حوله لكل موضوع.
- بعد العمل مع الخط، يختار الشاب مجالًا واحدًا يحتاج إلى اهتمام خاص ومجالًا يسعد به.
- اطلب من الشباب تدوين التاريخ واسمهم على المهمة، حيث سيعودون إلى المهمة للمرة الأخيرة. جمع المهام لتحفظها بنفسك.

ستعمل العودة إلى تدريب ماسة الموارد في جلسة المجموعة الأخيرة على تذكر الشباب بحالته في بداية المجموعة. يمكن للشباب أن يرى بنفسه الأشياء التي تغيرت والشيء الأكثر إرضاءً له بعد انتهاء المجموعة والأمر الذي يحتاج إلى مزيد من الاهتمام الإيجابي.

الكلمات المغناطيسية

يستغرق هذا التدريب 20 دقيقة تقريبًا لإكماله. يجعل هذا التدريب من السهل بث روح الاسترخاء في البيئة وجعلها ممتعة. يتضمن التدريب خطوات مختلفة يمكن للشباب من خلالها تجربة طرق مختلفة للتفاعل مع الآخرين.

الخطوة 1

- اطلب من الشباب تكوين ثنائيات.
- وحثهم على التخلي عن حب السيطرة وابتكار شيء يكون ممتعًا ومرحًا.
- شارك الكلمات المغناطيسية مع الثنائيات. المهمة المطلوبة من الثنائيات هي التعاون لإنشاء قطعة موسيقى راب أو قصيدة باستخدام كلمات مغناطيسية.
- غير مسموح للشباب بالحديث. يتم قبول اختيارات الكلمات المغناطيسية أو رفضها من خلال إيماءة رأسك أو تحريكها.
- لديهم مهلة ثلاث دقائق.

الخطوة 2

- تابع العمل على النص مع الثنائي ذاته، ويُسمح هنا بالحديث.
- لديهم مهلة ثلاث دقائق.
- في نهاية المهلة، اطلب من كل ثنائي قراءة النصوص الخاصة بهم للآخرين.

سل كيف كان شعورهم بالعمل سويًا مع شريك بدون التحدث أو مع التحدث؟

الخطوة 3

- تابع العمل بشكل مستقل.
- تابع العمل بشكل مستقل، وسيبدأ الجميع في إنشاء نصوصهم.
- لديهم مهلة ثلاث دقائق.

الخطوة 4

- دعونا ننتقل إلى النص التالي والمتابعة. ستكمل الجولة كما يلي حتى تعود إلى النص الخاص بك.
- الوقت المستغرق لكل نص هو ثلاث دقائق
- سيقراً الشباب النص الموسع الخاص بهم.

التقط صورًا للنصوص من أجل تجميع الصور التي سيتم تقديمها في الجلسة الختامية.

دليل الصور حول الموارد وجهات استخدام الموارد (الملحق 6)

اطلب من الشباب التقاط صور للموارد وجهات استخدام الموارد لديهم للمرة القادمة. سيؤدي إحضار الصور إلى جعل أعضاء المجموعة متوترين، لكن يتعين على المدرب التأكيد على أن الصور لن يتم تقييمها في المجموعة. ويمكنك استخدام الصور التي تعثر عليها على الإنترنت أو من إحدى المجلات، إذا رغبت في ذلك. سيقوم المدرب أو الخبير المتخصص بتجميع العرض التقديمي PowerPoint للصور معًا لعرضها في الجلسة القادمة. إذا كان من الصعب للغاية إحضار الصور، يمكن للشباب المشاركة فقط في المناقشة.



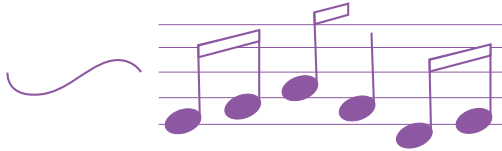
3. كيف أبدوا وأنا في أفضل حالاتي؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- أقلام
- الشخصيات
- اطبع تدريب كيف تبدو وأنت في أفضل حالاتك؟ (المرفق 7) وتدريب ماذا سيكون ردك عندما أسألك؟ (المرفق 8)

يمكننا بسهولة رؤية نقاط القوة لدى الآخرين، لكن هل نراها ونتعرف عليها في أنفسنا؟ هل نرى أنفسنا كما يراونا الآخرون؟ هل لدينا نقطة قوة لازلنا بحاجة إلى التشجيع على استغلالها/الاستفادة منها؟ الصفات الحسنة تستحق التطور، لأنها تترجم إلى ثقة بالنفس ومهارات تواصل اجتماعي أقوى.



أغنية
اليوم

ما هي
المشاعر؟



صور المورد

- قبل أن تستعرضوا معًا صور المورد (على سبيل المثال عرض PowerPoint)، أخبر الشباب بما يلي:
- قد يمثل النقاط صورة والنظر إليها مع الآخرين تحديًا، حيث غالبًا ما نكشف عن شيء جديد وشخصي عن أنفسنا داخل الصورة.
 - لا تُستخدم الصور لتقييم المشكلات الفنية، ولكن لمعرفة الأفكار/المشاعر التي نشيرها
 - قد تكون الصور مجازية، مما يجعل المعنى شخصيًا لدى الشاب الذي أحضر الصورة
 - لكل شخص الحق/الفرصة لمشاركة أو عدم مشاركة أفكاره حول صورته.
 - نحن ننظر إلى الصور باحترام متبادل

مناقشات المجموعة حول الصور:

- هل كان من السهل اختيار أو العثور على الأشياء/المشكلات المراد وصفها والتي تجلب الموارد أو تستنفدها؟
- كيف يكون الشعور عند التقاط الصور؟
 - كيف يكون الشعور عند عرض صورك للآخرين؟
 - ما الموقع الذي نجحت فيه، وهل قابلتك تحديات؟

التدريبات

تدريب كيف تبدو وأنت في أفضل حالاتك؟ (الملحق 7)

يؤدي الشباب التدريب بشكل مستقل، ويفكرون في الأشياء من وجهة نظرهم الخاصة، وليس مما أخبرهم به الآخرون عن مرحلة الشباب. تنقسم المهمة إلى أربع خطوات، يتم وصف كل منها على حدة.

الخطوة 1

اختر أهم عشر نقاط قوة لديك. لديك مهلة 10 دقائق.

الخطوة 2

من نقاط القوة العشر هذه، اختر أهم خمس نقاط منها. لديك مهلة خمس دقائق.

الخطوة 3

اختر واحدة من نقاط القوة الخمس هذه لمشاركتها مع الآخرين.

الخطوة 4

ناقش نقاط القوة وكيفية توجيهها وتطويرها

- ما نقاط القوة التي تقدّرها؟
- هل يمكن أن تكون سمة نقطة القوة/الشخصية سيئة وجيدة في وقت واحد؟
- ما نقطة القوة أو السمة التي تود تطويرها لديك؟ كيف يمكن تطويرها؟
- متى تكون في أفضل حالاتك؟

ماذا سيكون ردك عندما اسألك (الملحق 8)

الهدف من التدريب هو أن يتعرف الشباب على بعضهم بعضًا بشكل أفضل. في الوقت ذاته، يمكنهم التدريب على التحدث عن أنفسهم. قسّم الشباب إلى ثنائيات وأعطِ نموذج "ماذا سيكون ردك عندما أسألك؟" لكل ثنائي. اسمح بالمناقشات لمدة عشرين دقيقة تقريبًا. قسّم الوقت بحيث يجب أحد الأشخاص على الأسئلة لمدة 10 دقائق، ثم يأتي دور الآخر للإجابة.

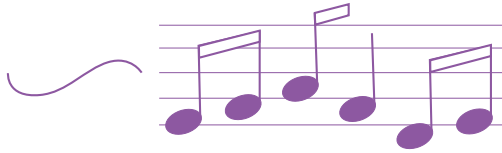


4. كيف كانت ستبدو الحياة بدون عواطف؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- أقلام
- الشخصيات
- فيديو "الترحيب ومشاعر اللامبالاة"
- اطبع بطاقات الأسماء المستعارة العاطفية (الملحق 9)
- طباعة الإرشادات لالتقاط صورة المورد (الملحق 12)، وتدريب "أنا وعواطف" (المرفق 10) ونموذج اللون المفضل (المرفق 11)



أغنية
اليوم

ما هي
المشاعر؟



هذه المرة، كمقدمة، يمكنك مشاهدة مقطع فيديو على YouTube بعنوان "الترحيب ومشاعر اللامبالاة" من إنتاج مشروع My Keys و/أو إخبار الشباب عن المشاعر.

العمل العاطفي مفيد في جميع مراحل الحياة، خاصة عند التعرض لظروف جديدة وغير متوقعة تتعلق بالحياة أو المرض أو الأزمات. وأيضًا عندما تكون هويتك غير مكتملة أو تحتاج إلى تعزيز.

يتضمن العمل العاطفي تحديد المشاعر والتلفظ بها والتعبير عنها. ويمثل هذا تحدٍ مثير للاهتمام يمكن أن يساعد الجميع على تعزيز احترامهم لذاتهم. المشاعر الأساسية هي الفرح والحزن والخوف والغضب والاشمئزاز والدهشة. غالبًا ما نكون قادرين على تركيز هذه المشاعر تجاه شيء معين أو شخص محدد.

قد نعرف شخصًا غالبًا ما يكون قلقًا أو حزينًا، وفي هذه الحالة قد تكون حالة مزاجية نموذجية. الحالة المزاجية هي حالة عاطفية طويلة المدى، ولا تركز بشكل تام على شيء واحد.

تعتمد قدرة كل شخص في تجربة المشاعر على تجارب فترة الطفولة وفرص الشعور بالعواطف والتعبير عنها في بيئة تنشئة مقبولة وآمنة. إذا لم تسمح بيئة التنشئة بذلك، فقد يكون تحديد المشاعر وتسميتها أمرًا صعبًا. تتأثر الطريقة التي نختبر بها المشاعر بعدد من الأشياء، مثل حالة اليقظة لدينا وما إذا كنا في حالة سعادة أو حزن. وعندما نصاب بالملل، يصعب علينا تصدير السعادة للآخرين، وستتضخم أسباب الأذى والحزن داخل عقولنا بشكل أكبر مما هي عليه حقيقةً. في خضم الشعور الغامر بالبهجة والنجاح، قد يكون من الصعب رؤية حزن الآخرين واحتياجهم إلى المواساة. يعد الأذى من أكثر المشاعر إجابًا، خاصةً إذا كان الفقد عاطفيًا إلى حد كبير بالنسبة للشخص الذي يعانينا. دائمًا ما تكون تجربة الأذى والمعاناة من حالة الفقد شعورًا فريدًا.

التدريبات

الأسماء المستعارة العاطفية (الملحق 9)

هناك طريقتان مختلفتان لأداء تدريب الأسماء المستعارة العاطفية. يمكنك تخمين كلمات المشاعر من الشباب أو تقسيمهم إلى ثنائيات أو مجموعات صغيرة حيث يمكنهم تخمين كلمات العواطف من بعضهم بعضًا.

المناقشات الجماعية عقب تدريب الأسماء المستعارة العاطفية:

- كيف كانت ستبدو الحياة بدون عواطف؟
- ما فوائد العواطف؟
- هل من الممكن أن تتسبب العواطف في أي ضرر؟
- كيف نشعر وما هي أماكن شعور العواطف المختلفة في أجسامنا؟

أنا وعواظي (الملحق 10)

يستغرق هذا التدريب 15 دقيقة تقريبًا لإكماله. الغرض من هذا التدريب هو مساعدتك على تحديد المشاعر والحالات المزاجية. في سياق هذا التدريب، سنفكر معًا في نوع الأشياء التي ستكون ممكنة في الحياة اليومية إذا كنا، على سبيل المثال، أكثر استرخاءً ونفاؤلاً. بالإضافة إلى ذلك، ما نوع الأدوات التي أمتلكها، أو كيف يمكنني تقوية المشاعر الإيجابية أو الحالة المزاجية من خلال الممارسة/التدريب؟ كيف يمكنني تهدئة المشاعر التي أجدتها صعبة؟

وصف اللون المفضل لديك (الملحق 11)

لإضفاء البهجة على الجلسة، يمكنك أن تسأل الشباب عن ألوانهم المفضلة. بعد انتهاء الجولة، اقرأ وصف اللون في الملحق 11. يمكنك استخدام المعلومات حول ألوانك المفضلة لاحقًا عندما تحصل على الورق المقوى لرسم خريطة أحلامك (جلسة التدريب 5).

5. لماذا تعد الأحلام مهمة؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- ورق مقوى ملون
- الكثير من المجالات المختلفة
- مقص
- أقلام صمغ
- أقلام تخطيط وأقلام رصاص ملونة
- موسيقى آلية هادئة (في هذه المرة أغانٍ ليست من اختيار الشباب)



أخبر الشباب أنه هذه المرة سيتم منحهم الوقت والمساحة للتفكير في أحلامهم. ولن يكون التفكير وحده كافياً، لكنه سيكون الخطوة الأولى نحو اختيار أهم الأحلام لدى كل شخص. وبمجرد تحديد أحلامهم، يمكنهم إنشاء خريطة أحلام، وهي الخطوة الثانية. لن تُحقق الأحلام بالانتظار، ولكن باتخاذ خيارات صغيرة في اتجاه تحقيق الأحلام. بعض الخيارات تكون واعية والبعض الآخر يكون غير ذلك. الأحلام مهمة لأنها تدفعك للأمام، تجاه حياة من اختيارك.

التدريبات

خريطة الأحلام

عند رسم خريطة الأحلام، اعمل بهدوء وصب تركيزك تجاه أحلامك ورغباتك. ضع بعض موسيقى الآلات الهادئة التي تختارها للعرض في الخلفية. ابدأ بمطالبة المشاركين بإغماض أعينهم والتركيز على أنفسهم/أجسامهم، والتمتع بسماع الموسيقى لبضع دقائق. وبعد ذلك أغلق الموسيقى واطلب من الشباب فتح أعينهم والتركيز عند الاستماع إلى إرشادات صنع

خريطة الأحلام:

- اختر صورًا من المجلات تعبر عما هو مهم بالنسبة لك والأمور التي ترغب فيها في حياتك. لا تشغل فرك فيما هو ممكن أو قابل للتحقيق، فقط أفسح المجال لأحلامك لتخرج إلى النور. عندما تشعر أنك جهّزت ما يكفي من الصور والنصوص، ابدأ في تكوينها وإصاقها على الورق المقوى. لا يُشترط أن تعبر الصور عن أي شيء للآخرين، فيكفي أن تكون أنت على علم بسبب اختيارك لها. هناك متسع من الوقت لصنع خريطة الأحلام، ولا يهم إذا لم يسعفك الوقت لإكمالها، يمكنك مواصلتها في المنزل.
- بالإضافة إلى قص الصور والنصوص، يمكنك الرسم أو الكتابة أو اللصق بالصبغ، وما إلى ذلك على الخريطة.

تدريب حياتي الطيبة

في حالة رسم الشاب لخريطة أحلام (على سبيل المثال في غضون عام)، ولا يشعر أنه بحاجة لرسمها مرة أخرى. فالبدل هو تدريب حياتي الطيبة. في هذا التدريب، سنركز على التفكير في الوقت الحالي وفي المستقبل. في الأشياء الرائعة بالفعل وما نرغب في إضافته إلى حياتنا. أين تجد الحافز والمورد الخاص بالتغيير، أم أن كل شيء على ما يرام بالفعل؟

الإرشادات الخاصة بإكمال التدريب:

1. ارسم شجرة تعبر عن حياتك الطيبة. اكتب أو ارسم أو قم باقتصاص صور للأشياء التي ترغب فيها للوصول إلى النقطة المريحة. يمكنك إضافة الأشياء الموجودة بالفعل إلى جانب الأشياء التي ترغب في إضافتها إلى حياتك.
2. فكّر في سبب أهمية هذه الأشياء التي تسعى وراءها؟ يمكنك كتابة الأسباب على الورق.
3. هل اتخذت خطوة بالفعل لتحقيق الأشياء التي ترغب في تحقيقها، وما الأشياء التي ساعدتك في ذلك؟ سجلها على جذع الشجرة.
4. ارسم جذور الموارد على الشجرة، يمكنك الكتابة أو الرسم أو اقتصاص الصور من المكان الذي تحصل فيه على الموارد. على سبيل المثال، يمكن وضع الأشخاص الذين كانوا/ما زالوا مهمين في الجذر. على الجذر، يمكنك أيضًا كتابة الأشياء والأنشطة التي تمنحك حالة مزاجية وطاقة جيديتين.
5. فكّر فيما إذا كان بإمكانك العثور على شيء ما في جذور الموارد يساعدك على تحقيق الأشياء التي تهدف إليها أو إعادة هيكلتها.

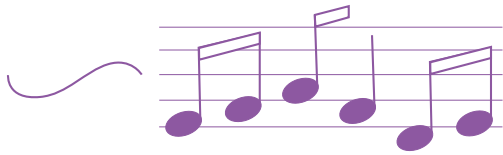


6. تتغير العواطف وتتغير الصداقات، أليس كذلك؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- الأقلام الرصاص الملونة
- خرزات خشبية كبيرة أو أشياء مشابهة
- ملاحظات لاصقة
- اطبع التدريب "كلمات العواطف والحالة المزاجية"



أغنية
اليوم

ما هي
المشاعر؟



العواطف

دعنا نعود إلى العواطف، لكن هذه المرة سنفكر فيها سويًا. بهذه الطريقة يمكننا تعلم طرق أخرى ومشاركتها فيما بيننا بطرق للتعامل مع العواطف. الموضوع الآخر هو الصداقة. ماذا تمثل الصداقة في حياتك الخاصة الآن؟

التدريبات

تدريبات العواطف والحالة المزاجية (الملحق 13)

يستغرق هذا التدريب 15 دقيقة تقريبًا لإكماله. وهو مهمة ثنائية يتلقى فيها الثنائي تدريبًا مشتركًا يحتوي على كلمات عاطفية. في النموذج، يتم رسم دائرة حول الكلمات العاطفية التي غالبًا ما تُفهم بشكل سلبي معًا باللون الأزرق، والكلمات العاطفية التي غالبًا ما تُفهم بشكل إيجابي باللون الأحمر، والكلمات العاطفية التي غالبًا ما تُفهم بأنها محايدة باللون الأخضر. وفي النهاية، يختار كلاً منهما الشعور الأكثر تحديًا لنفسه، ويفكر كلاً منهما بداخله، ما الذي يمكن فعله لتقوية هذا الشعور أو التخلص منه؟ لنناقش هذا الموضوع مرة أخرى. أثناء هذا التدريب، قد تلاحظ أننا نتعامل مع المشاعر ذاتها بطريقة مختلفة تمامًا. على سبيل المثال، الشعور بالغضب يكون دائمًا سلبيًا ومحبطًا لأحد الأشخاص، بينما يكون للآخرين بمثابة مشاعر تحفيزية.

تدريب التخلص من القلق

تدريب التخلص من القلق هو تدريب بدني. قبل بدء التدريب، يتعين أن يخبرك المدرب بالأبواب كثيرة في الاهتمام بالمهمة.

بدء عمل المدرب: التقط خرزة خشبية. هذه المادة تعكس القلق، حيث أنك تفكر فيها بفعالية أولاً وفي الوقت ذاته تضغط على المادة بقوة. لاحظ كيف يبدو الضغط في القبضة والمعصم والذراع. عندما تكون مستعداً للتخلص من القلق، أسقط المادة من يدك. انتظر للحظة وتأمل في الشعور الموجود عندما تختفي المادة ويزول الضغط.

لنناقش الأمر سوياً: هل تدريب القلق مناسباً لك؟ يمكنك القول بأن كلما زادت عدد مرات أداء هذا التدريب، تكون نتائجه أفضل. ما الطرق الأخرى الموجودة للحد من الشعور بالقلق؟

الصدقة

نادرًا ما تستمر صداقتنا مع نفس الأشخاص طوال الحياة. فالصداقات التي تتم في فترة الدراسة قد تتوقف أو تتغير عندما ينتقل الأشخاص إلى أماكن مختلفة وتتغير أوضاع حياتهم. وقد نفقد الشعور بالانتماء إلى أصدقائنا. ماذا تغير، وهل يتعين فعل أي شيء حيال ذلك، أو هل يكون قد حان الوقت للتعرف على أشخاص جدد؟

التدريبات

خط الصدقة

يستغرق هذا التدريب 5 دقائق تقريبًا لإكماله. ضع ثلاث ملاحظات لاصقة على الأرض، مكتوب عليها "صحيح" و"صحيح جزئيًا" و"غير صحيح". اذكر البيانات أدناه واحدة تلو الأخرى، وسيختار الشباب إجابة من القسم تناسب فكرتهم الخاصة حول الأمر المعلن.

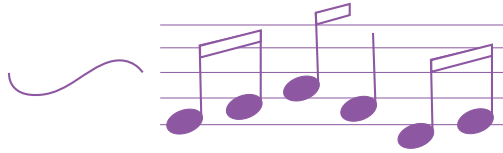
- كصديق، لا يسعك إلا أن تكون مثلي
- الصدقة لا تؤدي إلى التغيير
- أنا مختلف عنك كثيرًا لنكون أصدقاء
- تتطلب الصدقة تواصلًا مستمرًا
- يتعين على الصديق أن يتقبل كل أعذاري
- كما يتعين عليّ الاستماع إلى كل أعذار صديقي
- يلزم أن يكون لدي أصدقاء كثيرون لأكون معروفًا
- يمكنني الاكتفاء فقط بأصدقائي على منصات التواصل الاجتماعي
- الخليل أو الخليفة كافيين، أعتقد أنني لا أحتاج أصدقاء آخرين
- قد تكون هناك أنواع مختلفة من الصداقات

7. ما هي المعتقدات المشوشة؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- ورق
- أقلام
- ملاحظات لاصقة
- فيديو YTHS "قصة المغالاة"
- اطبع تدريب "المعتقدات المشوشة والراسخة" (الملحق 14) وتدريب "المزالق التفسيرية" (الملحق 15)



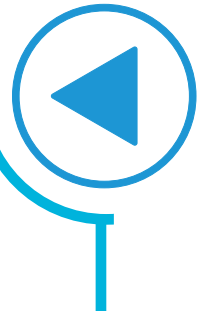
ما هي المشاعر؟ أغنية اليوم



ناقش مع الشباب ما إذا كانوا يدركون هذه الأفكار في داخلهم: لم يحدث لي أي شيء جيد على الإطلاق، أو حياة الأغنياء خالية من الهموم، أو نظرًا لأنني لا أتمكن من فعل أي شيء بشكل جيد، فلا أقوم حتى بالمحاولة. المعتقدات المشوشة أو المزالق التفسيرية تكون غالبًا إما أبيض أو أسود، وفي هذه الحالة يقع الشخص بين خيارين وعادةً يكون كلاً منهما بعيداً عن الآخر. يكون لمثل هذه المعتقدات المشوشة تأثير سلبي على تفكيرنا وأفعالنا. يمكننا تعلم التعرف إلى المواقف والأفكار عندما يتم إثارتها بداخلنا والتفكير فيما يمكننا القيام به للدخول في طريقة تفكير أكثر إيجابية إلى حد ما.

إذا كنت تريد، يمكنك التحضير للكشف عن حجرة عثرة كان في تفكيرك وتمكنت من التخلص منه. يمكن أن تتحدى هذه الموضوعات تفكير الشاب وتأمله الذاتي إلى مستوى جديد. قد تتواصل العملية أو تبدأ في مرحلة لاحقة أيضاً. وقد تصبح مواضيع جلسة الفريق هذه مواضيع للمناقشة في وقت لاحق، وقد يكون من الجيد منحها بعض الوقت.

شاهد فيديو YTHS "قصة المغالاة" على YouTube، والذي يتحدث عن إلى أي مدى نكون مغالين تجاه أنفسنا. بمساعدة هذا الفيديو، تتم إثارة الأفكار، ونذكر ما الطريقة التي أثرت بها المزالق الفكرية والمعتقدات بالفعل على حياتنا؟



التدريبات

الاعتقادات المشوشة والاعتقادات الراسخة (الملحق 14)

الخطوة 1:

شارك التدريب مع الشباب واطلب منهم إكمال الجمل بالكلمة أو العبارة الأولى التي تتبادر إلى ذهنهم.

الخطوة 2:

اطلب من الشباب استخراج اعتقاد مشوش واعتقاد راسخ من الجمل يريدون مشاركته مع الآخرين.

الخطوة 3:

اطلب من الشباب كتابة المعتقدات على ملاحظات لاصقة ملونة مختلفة ونقلها إلى مكان يمكن للمجموعة بأكملها قراءتها فيه (على الحائط على سبيل المثال).

الخطوة 4:

أولاً، اقرأ المعتقدات المشوشة وحث الشباب على التأمل في كيفية التفكير في الأشياء بشكل أكثر إيجابية. وبعد ذلك، اقرأ المعتقدات الراسخة واطلب من الشباب التفكير في معنى المعتقد الراسخ.

تدريب المزالق التفسيرية (الملحق 15)

يمكن وصف المزالق التفسيرية على النحو التالي: في بعض الأحيان يمكن أن تكون الأفكار أحادية الجانب أو سلبية بشكل مفرط. وهذه الأفكار يُطلق عليها المزالق التفسيرية أو التشوهات الفكرية. يمكنك تعلم تحديد المزالق التفسيرية والتشكيك فيها والممارسة على تحويلها إلى أفكار أكثر إيجابية. تؤثر الأفكار على عواطفنا وحالتنا المزاجية. فهي تجعل الأشياء تبدو لطيفة ومثيرة وبعض الأشياء تبدو مملة وقمعية. وتؤثر الأفكار أيضًا على أفعالنا والقيام بالأشياء وعدم القيام بها. كما تؤثر أفكارنا أيضًا على كيفية رؤيتنا لأنفسنا وللآخرين والعالم أجمع من حولنا.

يجيب الشاب على الأسئلة بشكل مستقل، حيث يفكر في نوع المزالق التفسيرية التي أدركها في نفسه وكيف تؤثر على شعوره وأفعاله. فكروا معًا في طرق لجعل المزالق التفسيرية أكثر إيجابية.

تتضمن المزالق التفسيرية:

طريقة تفكير المطرقة والسندان: عندما ينحصر الاختيار بين خيارين متطرفين. أما أن انجح أو أفسل. أو يُنظر إلى الأشخاص بنظرة ثابتة بين الأبيض والأسود دون وجود للدرجات المختلفة كالمادي.

التعميم: في كل الأوقات، أبدًا، كل، جميع الأشخاص، الجميع، أي شخص، أي مكان. تجربة واحدة غير مريحة ويتم تعميمها على جميع الأمور الأخرى.

التقويض: ينطبق على النجاحات الفردية للشخص أو احتياجاته.

الأفكار بالغة المطالب: يلزم أن، يجب أن، ضروري.

التصفية السلبية: نحن نركّز على جزء بدلاً من الكل، وهو أمر عادةً ما يكون سلبياً. فالأمور الإيجابية تمر دون ملاحظة. " لم أقم بأي شيء اليوم." حتى إذا كنت قد قمت بالكثير.

قراءة العقل: أن تفترض أنك تعلم ما يدور في تفكير الآخرين.

الأفكار المتجمدة: لا يمكنني القيام بأي شيء تجاه ذلك.

توقع الأحداث السلبية على نحو سلبي.

تدريب الوضعية

يمكن إجراء هذا التدريب في وضع الجلوس أو الوقوف. يساعد هذا التدريب على التركيز والاسترخاء والعمل كعامل معزز للثقة. كما أن هذا التدريب يمكن القيام به في كل جلسة مجموعة، في حال الرغبة في ذلك.

اقرأ تدريب الصور المصاحبة للشباب بهدوء، مع التوقف عند النقاط المناسبة:

اجلس في وضعية تكون فيها قدمك مستوية على الأرض. ركز على وضعية جسمك.

انظر لأسفل على الطاولة أو على الأرض. ضع يديك على حجرك.

تحسس من مدى انحناء جسمك للأمام قليلاً.

والآن أغلق عينيك، إذا أمكن، وركّز على نفسك. لا تدع أي شخص أو أي شيء يضايقك. تنفّس بهدوء.

اشعر بمدى ثقل جسمك. استمر في حالة الهدوء هذه للحظة، لكن استرخ بجسمك تماماً. ركّز تفكيرك على باطن قدميك.

تحسس ساقك اليمنى من الكاحل إلى الركبة وحتى الفخذ. تحسس ساقك اليسرى من الكاحل إلى الركبة وحتى الفخذ. ركّز تفكيرك على منطقة البطن، واسترخ للخلف. أبقِ عينيك مغلقتين، إذا أمكن ذلك.

اجعل ظهرك في وضعية مستقيمة ببطء. خذ شهيقاً وزفيراً ببطء لمدة ثلاث مرات. أدر الكتف الأيمن للخلف وكذلك الكتف الأيسر. صحح وضعية رأسك برفع ذقنك قليلاً.

اشعر بمدى استقامة وضعيتك وبروزها. تنفّس بهدوء وتذكر تأثير هذا الشعور على جسمك. (الاعتزاز والافتخار)

افتح عينيك.

8. ما هي ورشة العمل الفني؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- أكريليك
- ورق الرسم
- فرش للرسم
- أكواب وأطباق من الورق
- واقٍ للطاولة

ما هي المشاعر؟



ورشة العمل الفنية لها مرحلتان ومن الجيد أخذ استراحة أطول قليلاً بين المراحل (حوالي 15 دقيقة). اطلب من الشباب أخذ فرشاة وورقة وغطاء لتغطية الطاولة، وقليل من اللون من كل زجاجة أو أنبوب من طلاء الأكريليك على طبق ورقي. هناك احتياج إلى كوب من الورق المقوى لشطف الفرشاة.

أخبر الشباب أننا سنعمل دون تحدث، وأنه لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للرسم في هذه المهمة. يمكن أن تكون اللوحة تمثيلية أو مجردة تمامًا. لن يتم انتقاد اللوحة، ولا يتوجب عليك قول أي شيء عنها إذا كنت لا تريد ذلك. من المهم أن يتم تشجيع الشباب على التخلي عن السعي وراء الكمال والرسم بشكل إبداعي. ستساعد الفرشاة الكبيرة في التخلص من الضوابط غير الضرورية.

من المهم سؤال الشباب عما إذا كانت فكرة العودة إلى صور طفولتهم أمرًا صعبًا. إذا قرر الشباب عدم رغبته في القيام بهذه الرحلة التخيلية، يتعين احترام رغبته. يمكنك تخطي هذه الخطوة والقيام فقط بخطوة "السفر عبر الزمن" عبر قسم المستقبل.

اقرأ "السفر عبر الزمن" المرفق، بحيث يكون للشباب وقتًا لاستدعاء لاسترجاع هذه الأشياء أثناء فترات الراحة. النص مقسم بالفعل لدعم طريقة السرد الطويل لقراءة القصة.

دورة التدريب

1. أغلق عينيك إذا أمكن أو انظر لأسفل. حاول الاسترخاء بالاستماع إلى مقطوعة هادئة من موسيقى الآلات.
2. استمع إلى القصة:

السفر عبر الزمن إلى مرحلة الطفولة

ارجع بالذاكرة إلى الوراء إلى منزلك إلى مرحلة الطفولة أو أي بيت آخر كنت تحبه: وأنت الآن تسير باتجاه هذا البيت.

ستفتح الباب وتدخل إلى الردهة وتواصل السير إلى الحجرة المجاورة.

وأنت تلفت حولك، ترى كل الأشياء والأثاث الذي تحفظه جيدًا. اذهب إلى النافذة وانظر منها، أنه موسمك المفضل، ماذا ترى في الحديقة؟ انتظر هناك للحظة، ثم انظر للخارج.

الآن انتقل إلى مكان مهم وآمن بالنسبة لك في هذا البيت. وإذا لم يكن هناك مكان كذلك، يمكنك تحديد مكان الآن. اجلس باسترخاء فيه واشعر بالأمان.

والآن انظر من مخابئك، هل يوجد شخص آخر بالمنزل؟ قد ترى هناك أشخاصًا آخرين أو حيوان أليف إذا كنت تمتلك واحدًا. انتظر لبرهة أخرى في مخابئك واستكشف الجو هناك.

الآن افتح عينيك وابدأ في الرسم. وعند انتهاء عملك، اتركه في الخارج ليجف.

اتخذ قسطًا من الراحة لمدة 15 دقيقة.

3. سنأخذ معدات الرسم الجديدة، وستبدأ جلسة الرسم التالية. استرخ بالاستماع إلى الموسيقى.
4. استمع إلى القصة:

السفر عبر الزمن إلى المستقبل

ستنهض من السرير في الصباح وستنظر إلى روزنامة التقويم الموجودة بجانب الطاولة. قد تجد أنك استيقظت بعد مرور عشر سنوات. فقد وقعت معجزة أثناء الليل. اذكر بالرسم ما طبيعة هذه المعجزة؟ يمكن أن تتكون لوحة الرسم من ألوان وحالات مزاجية فقط، ولكنها قد تتكون أيضًا من أشياء ملموسة للغاية. بعد انتهاء الرسم، ضع الصورة بجوار العمل السابق لتجف.

عندما تنتهي كلتا الخطوتين، ستكون هناك استراحة (حوالي 15 دقيقة)، وبعد ذلك سنجتمع حول الصور ويمكن لمنشئ اللوحة أن يذكر ما يريده عن الصور. ذكر تعليق إيجابي حول عمل الأشخاص يعد أمرًا مهمًا.



9. ما القيم الموجودة لديّ؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- هاتف ذكي أو كاميرا
- الإطارات
- الشخصيات
- اطبع صور القدرة على ورق الصور، تدريب "صندوق كنوز القيم" (الملحق 16)، تدريب "كيف تنعكس القيم الموجودة داخلك في حياتك اليومية" (الملحق 17)

بطبيعتها تتغير القيم بصعوبة، إلا أنها قد تتغير على نحو سريع نتيجة لوقوع تغيير كبير في الحياة. هل لاحظت حالة تغيير لأي من القيم لديك، بأي طريقة كانت؟ هل تحيا حياتك وفقاً للقيم التي تؤمن بها؟ لنفكر في القيم الموجودة لدينا ومصدر نشأتها. ما القيم التي ترعرعت عليها في منزل الطفولة، ولا تزال علامة بارزة في حياتك؟ في بعض الأحيان يكون من المهم التوقف والتفكير، هل الطريقة التي نعيش بها نتيجة للتربية أم للثقافة؟



هذه المرة، كنقطة انطلاق، يمكنك عرض الفيديو "القيم كمؤشر توجيهي للحياة" من قناة عمليات My Keys على YouTube.

التدريبات

صندوق كنوز القيم (الملحق 16)

يستغرق هذا التدريب 10 دقائق تقريباً لإكماله. المهمة المستقلة. اطلب من الشباب رسم دائرة حول كل كلمة تبدو مهمة لهم، ثم اختيار الكلمات الخمس الأكثر أهمية لهم. هذه هي القيم الخمس الأكثر أهمية بالنسبة له.

المناقشة، ما القيم الموجودة لدي، وهل أسير في حياتي وفقاً لهذه القيم. لنقم بمحاكاة الأفكار القائمة على التدريب السابق. أيهما يؤثر على قيمك، هل لاحظت أن قيمك قد تغيرت خلال حياتك، إذا كان الأمر كذلك، فبأي طريقة، ولماذا تكون بعض القيم أكثر أهمية من غيرها، وكيف توجه القيم حياتك.

تدريب "كيف تنعكس القيم الموجود داخلك في حياتك اليومية" (الملحق 17)

يستغرق هذا التدريب 10 دقائق تقريباً لإكماله. ما الذي تقضي فيه وقتك؟ هل تستفيد منه وفقاً للقيم الموجودة لديك؟ في التدريب التالي، يمكنك إلقاء نظرة على استخدامك للوقت والتفكير فيما إذا كان بإمكانك إجراء بعض التغييرات الطفيفة عليه، إذا رأيت ضرورة لذلك.

مراجعة صورة القدرة

امنح كل شاب الصورة التي التقطها والإطارات التي تتطابق معها. يمكنك زخرفتها أو تلوينها حسب رغبتك. وفي هذه الحالة، يمكنك وضع الإطار على الصورة في المرة القادمة. وعند وضع كل شخص لصور القدرة لديه داخل الإطارات، سيتم تقديم صور القدرة في المجموعة. يمكنك عرض صور القدرة في المكان في "ما يشبه المعرض"، إذا رغبت في ذلك. الهدف هو أن يقدم كل عضو في المجموعة صورته عن نقطة القوة إلى الآخرين، ويذكر التفاصيل التي تتعلق بتلك الصورة وسبب أنها صورة لنقطة قوة لديه.

الاتفاق على الجلسة الختامية

يمكن الاتفاق على المحتوى المتعلق بالجلسة الختامية جنباً إلى جنب مع الشباب. اذكر ما هو المخطط له للمرة الأخيرة، وسل الشباب عن نوع الأمنيات الموجودة بداخلهم تجاه الجلسة الأخيرة؟ عليك تنفيذ المخطط الموضوع بشكل جماعي للجلسة الختامية.



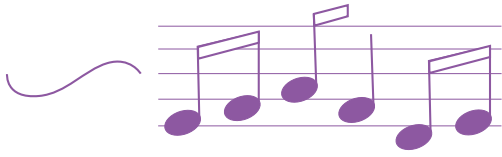
ملاحظات:

10. ملخص المجموعة "هل هذه هي النهاية"؟



المواد المطلوبة أثناء جلسة التدريب:

- جهاز كمبيوتر أو جهاز تلفاز ذكي
- ورق رسم
- أقلام حبر وأقلام رصاص ملونة
- شريط لاصق للطباعة
- تدرّيبات ماسة الموارد التي أكملت سابقًا



أغنية
اليوم

ما هي
المشاعر؟



التدريبات

تكرار تدرّيبات ماسة الموارد الشكل (الملحق 5)

تحدث التغييرات في الشباب على نحو تدريجي، ولا يكون معظمها ملحوظًا في حالات جماعية. وهذا هو سبب أهمية الرجوع إلى هذا التدريب. شارك تدرّيبات ماسة الموارد التي تمت في جلسة المجموعة الثانية مع الشباب واطلب منهم أن يودوها مرة أخرى. ويمكن للشباب، في حال رغبته في ذلك، أن يشارك الآخرين في حالة حدوث أي تغييرات، وما الذي ساعد على حدوث التغيير، وفي أي موقف يكون التغيير مرئيًا وربما أنه تعلم شيئًا جديدًا؟

القهوة وتبادل الحديث

يمكنك استخدام بطاقات "الترحيب ومشاعر اللامبالاة"، والتي اكتملت سابقًا أثناء مشروع My Keys، كدعم لمشاعرك وأفكارك. يمكنك العثور عليها في شكل كتيب صادر على الإنترنت بأسماء البطاقات.

ذكريات المجموعة

اعرض عرض تقديمي للصور المكونة في جلسات المجموعة (على سبيل المثال PowerPoint). تذكر الصور الشباب بمراحل المجموعة وكذلك بمشاعرهم وأفكارهم. قد يكون من الأسهل على الشاب وصف التغيير الذي وقع بداخله بعد مشاهدة عرض الشرائح. تذكروا معًا ما تم القيام به من كل شيء، وما كان عليه الحال عندما تكون جزءًا من المجموعة، وكيف بدت التدريبات وشعورك الآن بعد انتهاء المجموعة.

تدريب الأفكار الإيجابية

يتم إرفاق قطعة من الورق بالاسم على ظهر كل شاب. يذهب أعضاء المجموعة للكتابة على ورقة بعضهم بعضًا. ويكون شيئًا إيجابيًا أو رسالة مشجعة عن الشخص. يمكنك عرض الورقة في المنزل أو إخراجها عندما تمر بيوم صعب.

الانطباعات الأخيرة: كيف تكون الحالة المزاجية عند العودة إلى المنزل؟



الملحق 1. نموذج الإذن بالتصوير

الاسم:

1. قد يتم تصويري وقد يتم استخدام الصور في مجموعة Hevari

لا

نعم

2. يمكنك تصوير التدريبات التي قوم بها واستخدام الصور في مجموعة Hevari

لا

نعم

التوقيع والتاريخ

الموقع أدناه لديه الحق في إلغاء الأذونات في هذا النموذج إذا رغب في ذلك.

الملحق 2. تعليقات من المدرب

1. ما المشاعر أو الأفكار التي نشأت؟

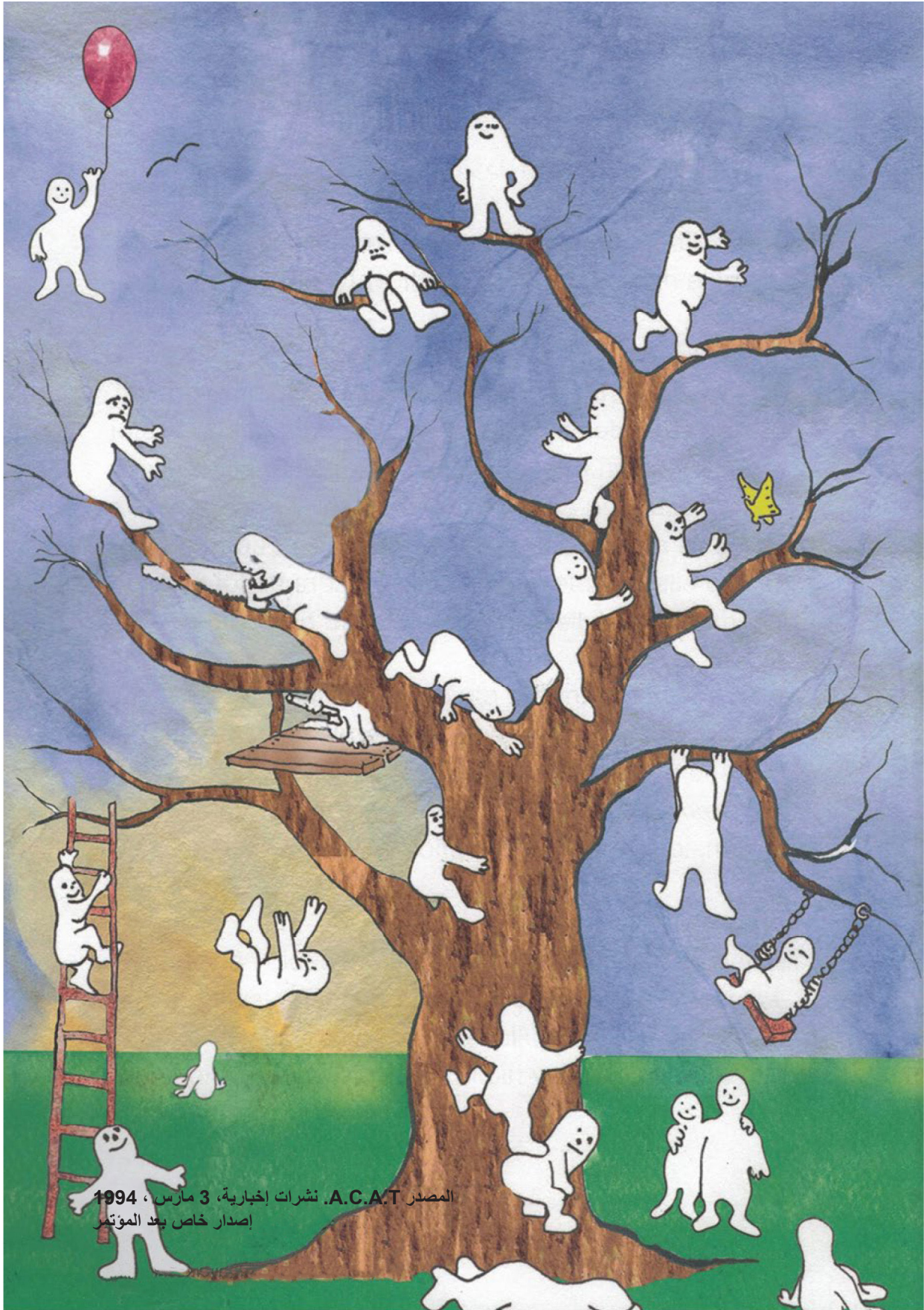
2. هل كانت لدي القدرة على مواجهة كل أعضاء المجموعة بشكل فردي؟

3. كيف أخطط لدعم الخبير المتخصص للعمل كمدرّب مساعد في المجموعة؟

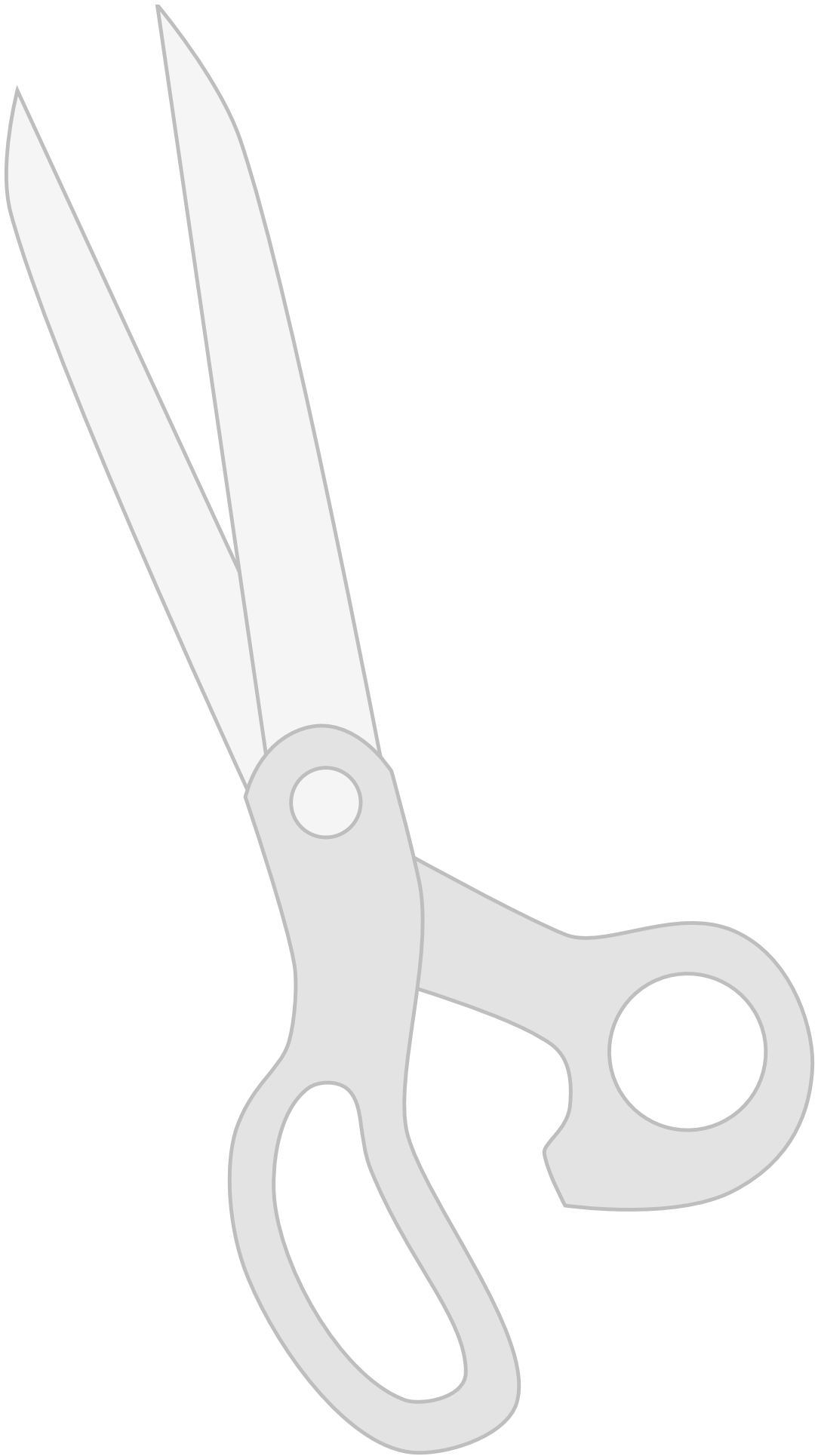
4. ما المواطن التي نجحت بها؟

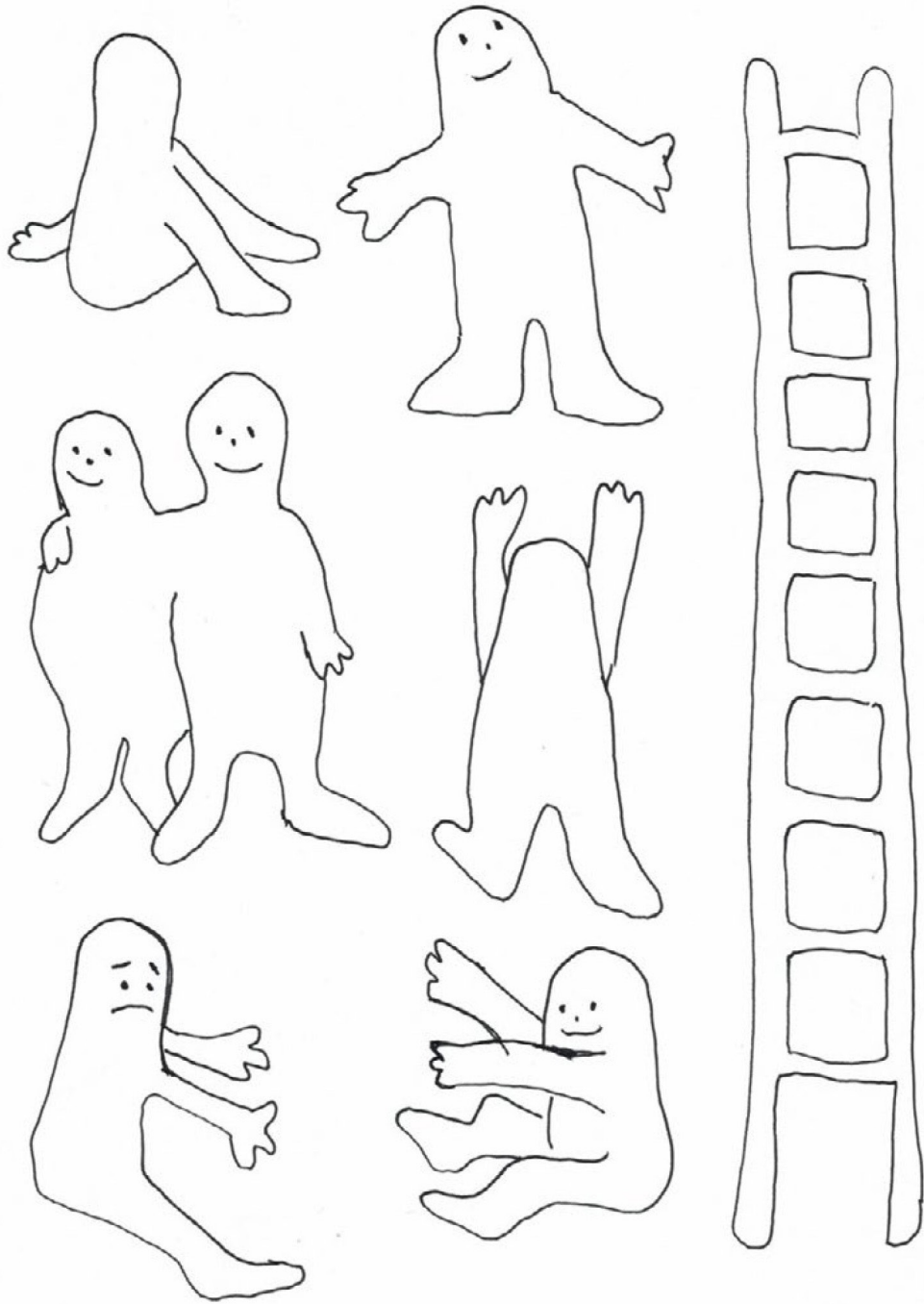
5. هل تصرفت على نحو مختلف في أي من المواقف؟ كيف ذلك؟

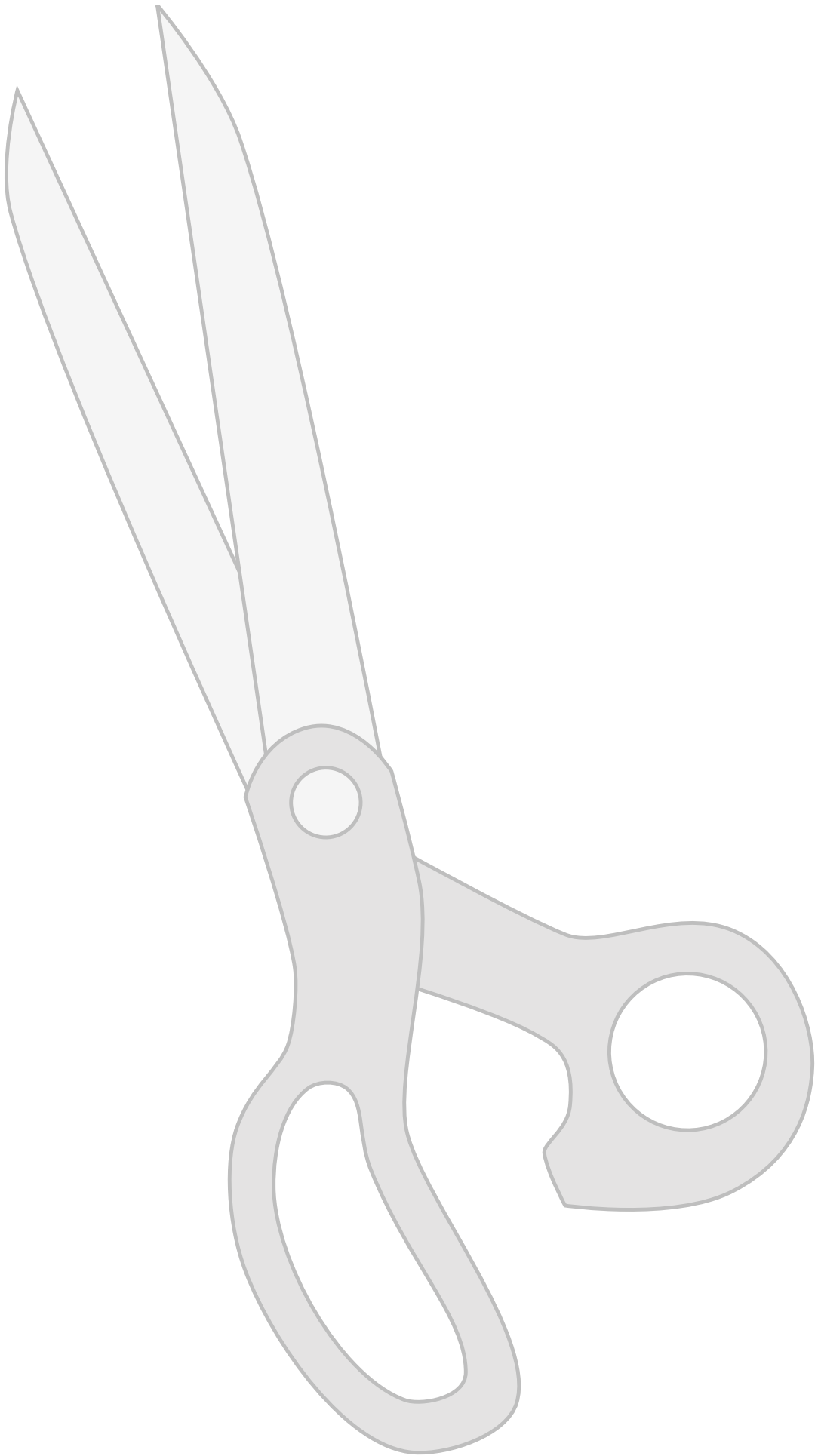
تذكر أن تكون لطيفاً وروؤفاً بنفسك. يمكنك فقط التطور إلى مدرب مجموعة رائع من خلال الخبرة.

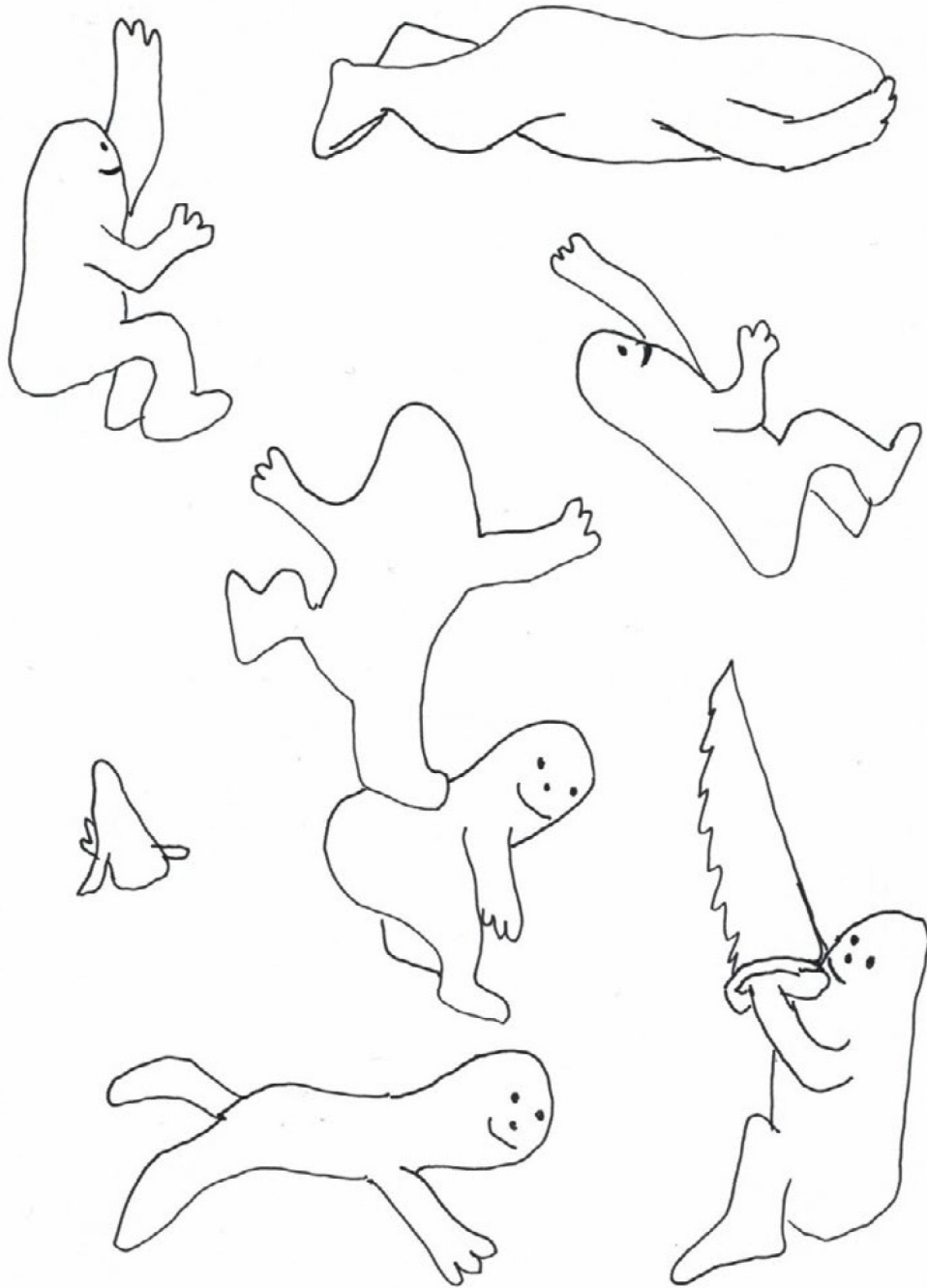


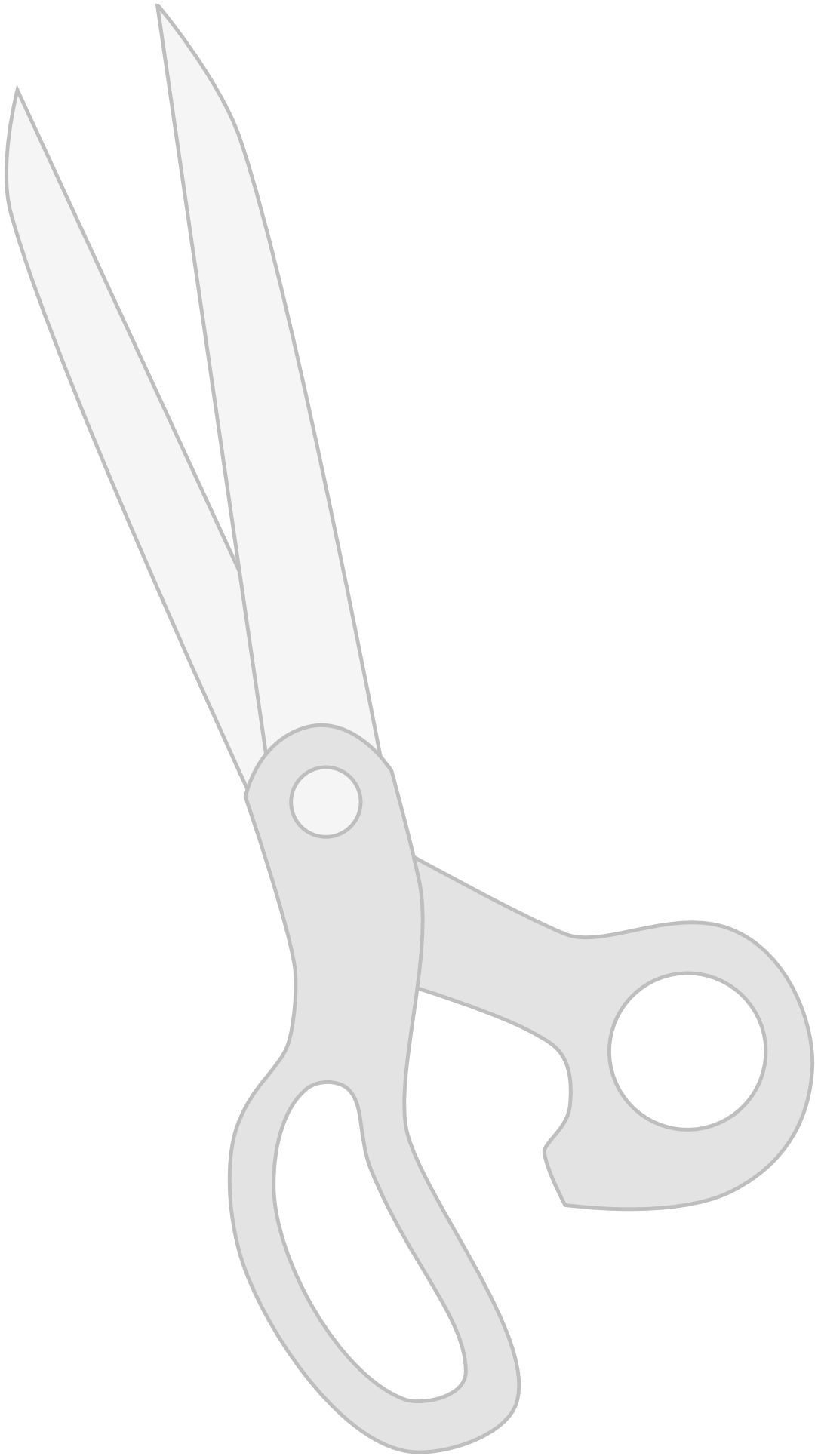










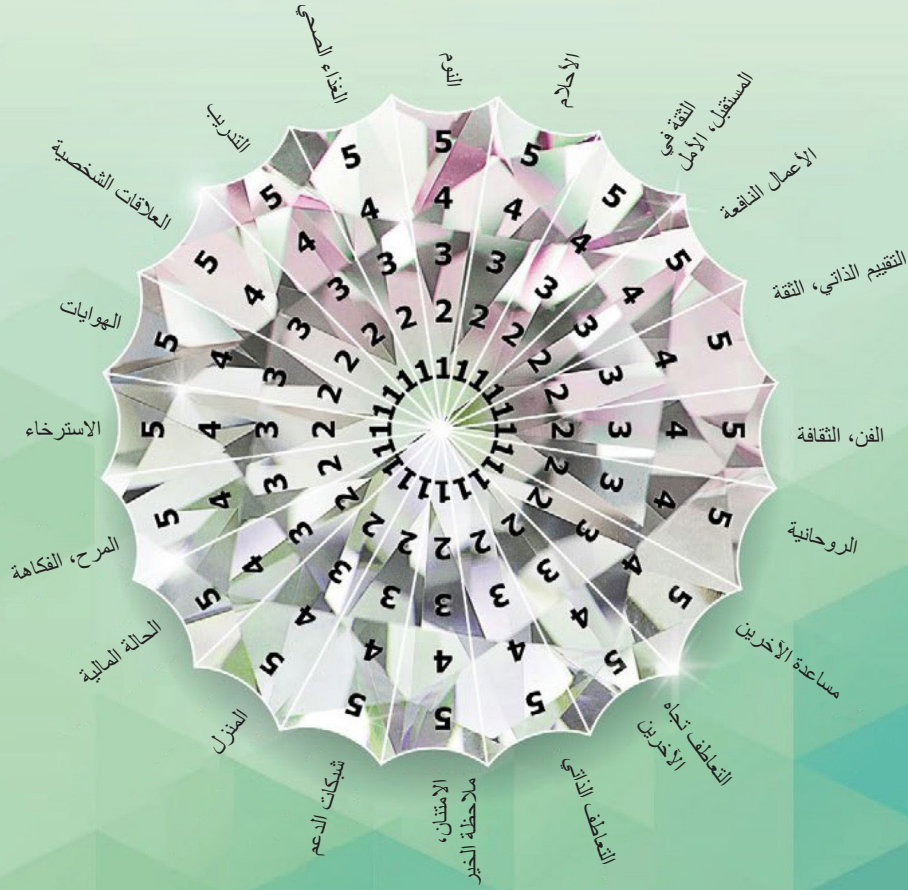


ماسة الموارد

تم جمع أشياء مختلفة تبرز نقطة القوة في ماسة الموارد.
ما مدى رضاك عن كل نقطة؟

5	4	3	2	1
راضٍ جدًا	راضٍ إلى حد ما	لا راضٍ ولا غير راضٍ	غير راضٍ إلى حد ما	غير راضٍ تمامًا

استمتع بالأشياء الطيبة.
فكر في الأشياء التي تحتاج إلى الاهتمام الإيجابي.



المصدر: الجمعية المركزية الفنلندية للصحة العقلية، وحدة التدريب والتطوير.



الجمعية المركزية الفنلندية
للصحة العقلية

الملحق 6. دليل الصور حول الموارد وجهات استخدام الموارد

الموارد وجهات استخدام الموارد في صور

النقط صورة أو صورتين للأشياء اليومية التي تمنحك القوة وتضع في حالة مزاجية رائعة.

والنقط أيضًا صورة أو صورتين للأشياء التي تستند مواردك.

يمكنك استخدام خيالك والنقاط صورة تجسد بعض المشاعر أو الأمور على سبيل المثال، الوردة الذابلة قد تمثل نومًا سيئًا في الليل، مما قد يؤثر على التأقلم، وما إلى ذلك.

وإذا لم تكن ترغب في النقاط صورة، فبإمكانك أيضًا استخدام صورة عثرت عليها على الإنترنت أو في إحدى المجالات مثلًا. لا تهم جودة الصورة لأنها لن يتم تقييمها.

أرسل الصور سواء إلى البريد الإلكتروني أو تطبيق WhatsApp لدى المدرب. سنستعرض الصور سويًا ويمكن لأي شخص التعليق بما يريده على الصور. لن يتوجب عليك التعليق بأي شيء. من أجل تجميع الصور لعرض تقديمي، يرجى إرسالها إليّ في موعد لا يتجاوز..... لحظات التصوير اللطيفة:)

يمكنك الاتصال وإرسال رسائل في حال وجود أي مشكلة.:

معلومات جهة اتصال المدرب:

بنك الصور على الإنترنت:

<https://www.vastavalo.net/>

<https://pixabay.com/fi/>

<https://fi.pinterest.com/>

<https://unsplash.com/>

[/https://stocksnap.io](https://stocksnap.io)

الملحق 8. ماذا سيكون ردك عندما اسألك؟

ما أهم شيء بالنسبة لك الآن؟

ماذا تعني السعادة بالنسبة لك؟

ما الأشياء التي تشعر بارتياح تجاهها؟

ما أشجع قرار اتخذته على الإطلاق؟

هل تقوم بأمور تنسبك مرور الوقت؟

ما الذي يجعلك سعيدًا؟

عندما تكون الحياة متوازنة، ما الشكل التي تبدو عليه؟



الملحق ٩. الأسماء المستعارة العاطفية

سيقرأ المدرب تلميحا واحداً في المرة، ويمكن للمشاركين تخمين هذه العاطفة. أو تتم طبعة البطاقات، ويتم تقسيم الشباب إلى ثنائيات أو مجموعات يقومون بتخمين كلمات العاطفة.

أحياناً يخفي هذا الشعور القوي وراءه شعوراً بالغضب.
شعور مهم من منطلق البقاء على قيد الحياة.
تشعر وكأن قدميك مقيدتين أسفل، أو أن رأسك موضوعة داخل شجيرة أو كشخص ما يجلس في قارب نجاة ويرتدي سترة نجاة طوال الرحلة البحرية.
يتم التواصل حول الخطر ومساعدتك على الاستعداد وحماية نفسك من المواقف الخطرة باستخدام العديد من معدات الحماية والملابس والأنظمة.

الإجابة؛ الخوف

هذا الشعور يساعدك على التقدم للأمام
يجعل للحياة معنى ومغزى
وإذا مضى هذا الشعور، فمن المهم التفكير فيما يمكن أن تثيره الأشياء

الإجابة؛ الأمل

يضيف عليك وعلى جسمك شعوراً بالطاقة.
يسبب الصرير وتصفيق الأيدي من الآخرين وقد يكون معدياً
ويكون مرئياً في الوجه والعينين.
ونتيجة لذلك، فإن الصوت الذي يخرج من الفم، وفقاً للمثل، هو ضمان للاستمتاع بحياة طويلة.

الإجابة؛ المرح

عندما تتعرض لخسارة كبيرة، ينتابك هذا الشعور، ولا يمكنك معرفة المدة التي سيستغرقها مسبقاً.
يمكن أن يحكي عن صعوبة الاستسلام أو عن موقف أو حدث غير مرغوب فيه.
بالنسبة لمعظم الأشخاص، يتسبب في اغروراق العيون بالدموع
أثناء هذا الشعور، أشعر بأنني بحاجة إلى الراحة.

الإجابة؛ الأسى

عند المبالغة في الأهمية، يمكن أن يتسبب هذا الشعور في تضيق نطاق الحياة والمعرفة لمراقبة الآخرين بطريقة مبالغ فيها.

وتعد عاطفة مهمة تعمل على توجيه السلوك، إذا كانت بقدر مناسب وإذا صارت جزءًا من الهوية، فستجعلك تعتقد أنني سيء وافتقر إلى الإنسانية.

يمكن أن يتسبب في انكسار النظرة والانسحاب من الموقف.

الإجابة؛ الخجل

يتسبب هذا الشعور في تجعيد الأنف وتضيق العينين وتحول النظر بعيدًا عن الموضوع

تحذير من الطعام الفاسد

يظهر هذا الشعور أيضًا عندما أواجه بعض الإجراءات الخاطئة من الناحية الأخلاقية

الإجابة؛ الاشمزاز

غالبًا ما يرتبط بالحالات التي نواجه فيها نوعًا من التهديد

عندما يطول وجوده، يجعلك تشعر أنه لا يمكن القيام بأي شيء وبضعف قدرتك على العمل

وهو يؤثر على الأفكار ويعمل على تضيق الحياة الاجتماعية على المدى الطويل

يمكنني التأثير على هذا بنفسني من خلال التعرف إلى المواقف عند تنشيط هذا الشعور

الإجابة؛ التوتر

وهو ليس شعورًا، ولكنه يجعلني أشعر بالاحتياج والرضا والقبول

غالبًا ما يكون إظهار ذلك لشخص آخر أسهل من إظهاره لنفسك

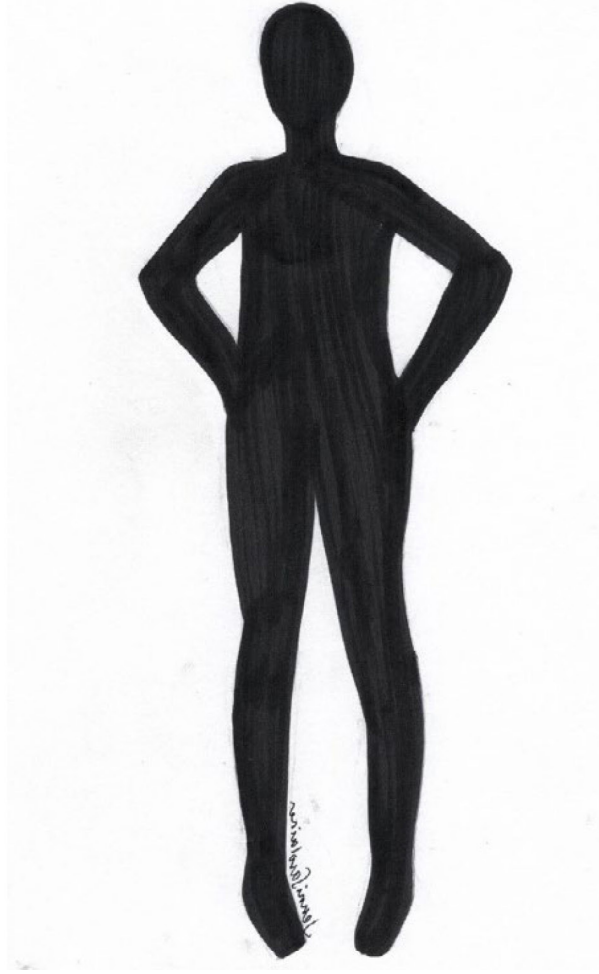
فهو يساعدني على المضي قدمًا ولا يلومني عندما أفسل

يمكنني ممارسة هذه المهارة

الإجابة؛ التعاطف، والتعاطف الذاتي

الملحق 10. أنا وعواطفني

الشخصية تمثل دورك. ضع تلك المشاعر والحالات المزاجية بالقرب منك والتي كثيرًا ما توجد بعيدًا عنك، وتلك المشاعر والحالة المزاجية نادرًا ما يتم التعرض لها. الفرح، الحب، المودة، الحزن، الخوف، الغضب، الاشمئزاز، القلق، الامتنان، الخجل، الأمل في السعادة، القناعة، المتعة، الشجاعة، الاسترخاء



أجب عن الأسئلة:

ما الشعور (أو الحالة المزاجية) الذي أتمنى أن أقويه أو أمحقه بداخلي؟
ماذا يعني أنه يتوجب عليّ تقوية أو محق هذا الشعور (أو الحالة المزاجية)؟

لنناقش الأمر سوياً:

ما الأشياء الإيجابية التي سنكون ممكنة إذا كنت، على سبيل المثال، أكثر تفاؤلاً أو شجاعة أو أكثر استرخاءً؟

الملحق 11. اللون المفضل

يُنظر إلى اللون الوردي على أنه لون الحب الرومانسي والسلام. وفي الوقت الحاضر، يُستخدم بين الرجال والنساء. فهو يعمل على استرخاء العقل وتستخدم بعض السجون والمؤسسات اللون في الداخل بسبب هذه الخاصية.

أما الأحمر فهو لون يجذب الانتباه ويمتاز بتأثيره النشط. كما إنه يرمز إلى الحب والعاطفة وعند استخدامه بكميات كبيرة يمكن أن يساهم في الشعور بالتوتر والغضب والإحباط.

يُنظر إلى اللون الأخضر على أنه له تأثير مهدئ ويساعد في تخفيف التوتر. فقد أظهرت الدراسات أن الناس يكونون أكثر راحة في المساحات الخضراء.

الأصفر هو لون الدفء والإضاءة. يطلق اللون الأصفر السيروتونين من أجسامنا، مما يزيد من الشعور بالسعادة والرضا في المخ. وهو لون الإبداع ويساعد على التطور.

وفقاً للبحث، اللون الأزرق هو اللون الذي يساعد في التفكير الإبداعي. إذا كان هناك الكثير من اللون الأزرق حولك، فقد يجعلك تشعر بالحنن. يُنظر إلى اللون الأزرق على أنه ينقل الثقة والجوهر الرسمي.

الأبيض هو أكثر لون متعلق بالجهاز العصبي ويرمز إلى النقاء والصفاء. فالأبيض يعطي مساحة ويشع بالنور في الأجزاء الداخلية.

اللون الأسود هو الاختيار الأكثر جرأة والأكثر عدوانية. فهو يرمز إلى القوة والسلطة والذكاء والمعرفة. وهو اللون الأكثر انتشاراً في عالم الأزياء والموضة.

البنّي هو لون الأرض، وهو لون هادئ وأمن.

الرمادي هو لون الخيار الوسط. وهو ينشر الاعتدال.

التركواز يعكس التوازن الخارجي والداخلي. الود والتعاطف وأهمية التعبير عن المشاعر والتمنيات.

يضيف اللون البنفسجي أناقته على مرتديه، ويرمز إلى التفكير العميق والروحانية. في الماضي، كان لون الملوك، وكان مرتبطاً بالتطور. كما أكتشف أنه يعزز الرغبة الجنسية، لذا سيكون مناسباً جداً للزوجين في غرفة النوم.

اللون البرتقالي له تأثير مماثل للأصفر، ويجب استخدامه عندما تريد تحسين مزاجك وتشعر بالحياة واليقظة.

الملحق 12. إرشادات حول رسم صورة القدرة

صورة القدرة لديّ

فكر في الأشياء التي تجعلك تشعر بالرضا أو الهدوء أو تمنحك طاقة جيدة. التقط صورة لهذا الأمر لنفسك. أهم شيء أن تكون مقتنعًا بالصورة وأن تكون ذات مغزى بالنسبة لك. أضف عبارة أو كلمة تكون ذات مغزى بالنسبة لك في الصورة، إذا كنت تريد ذلك. أرسل الصورة إلى المدرب مرفقة (بالتاريخ).

الاعتقادات المشوشة والاعتقادات الراسخة

اكتب أول تكملة تتبادر إلى الذهن لكل جملة.
لا تطل التفكير وتحرك على نحو سريع.

أنا...

يمكنني...

أنا أجيد...

أنا لا أجيد...

السعادة هي...

أرغب في...

الأمل هو...

الحياة هي...

العمل هي...

السيدات...

الرجال...

العمال...

الأحلام...

الأهداف...

الغذاء...

النوم...

التدريب...

الأصدقاء...

الأقارب...

العلاقة هي...

الضحك...

المواجهة...

الامتحان...

الصحة...

المرض...

الأسى...

التطمع...

الحياة اليومية...

المنزل...

قلة التسرع...

التغيير...



؟ ولينا لونا طلاء نمة سفعة رتا في بيستنا رتا نما وى ما له

؟ طابك رعشت سفيح ، وطلاعك ركد في بيستنا رتا نما رتا نمة سفيح

؟ فيناصيا رتا نة تالوجة رجا له بييتنا طانما سفيح

صندوق كنوز القيم

ارسم دائرة حول كل كلمة تبدو أنها مهمة لك. وبعد ذلك، اختر الكلمات الخمس الأكثر مغزى بالنسبة لك. هذه هي القيم الخمس الأكثر أهمية لدي.

الصحة	النجاح	الابتكار	السعي لتحقيق الأهداف
الحرية	التألق	الخدمة	التغذية
الفكاهة	الكرامة	الحساسية	الإلهام
الأمانة	العائلة	التأثير	القوة
قوة التحمل	الشجاعة	الفوز	الفن
سعة الإطلاع	المرح	السيطرة	الحقيقة
الطبيعة	الخبرة	الحس المجتمعي	المعلومات
المغامرة	الحماس	التواصل	الحكمة
الاعتماد		الأمّل	الاعتقاد
الثقة بالنفس			الصداقة
الفضول			الإخلاص
التشجيع			حب الوطن
العدالة			الثروة
المرونة			العلاقات الشخصية
الحب			التوازن
الود			المجال الوظيفي
الجمال			الإثارة
الاحترام			السلام
المثابرة			التخطيط
المساءلة			الدين
الحضور			الروحانية
الوضوح			الصبر
الحماية			العاطفة
الاستمتاع الحسي	الهدوء	العاطفة	الإخلاص
الصدق	التفاني	الرضا	الزمالة
الترتيب	التخصص	السخاء	المعالجة
التعاطف	التخيل	البهجة	المرح
الإبداع	الالتزام	التدريب	القوة
المساعدة	التعليم	القيادة	البحث
الثقة	الخير	التأثير	النيل
الإنجاز	الاستمتاع	تفتح العقول	الإنسانية



أخرى، يرجى التحديد



الجمعية المركزية الفنلندية
للصحة العقلية

الملحق 17. كيف تنعكس القيم الموجودة داخلك في حياتك اليومية؟

كيف تنعكس القيم الموجودة داخلك في حياتك اليومية؟

في مهمة "صندوق الكنز للقيم"، لقد اخترت أهم خمس قيم لك.
اكتب هذه الخمس هنا:

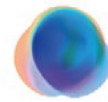
فكر، كيف تظهر هذه القيم في حياتك وتفكيرك؟

ما التغييرات الطفيفة التي يمكنك إجراؤها للوفاء بقيمك على نحو أفضل؟

مصدر المواد:

- مؤسسة Aspa. S.A. دليل "كيفية تطبيق طريقة التشغيل المرتكزة على الأفراد". ورقة العمل.
- تدريب هل واجهت؟ ورشة عمل مسرح جاني توفولا، 2018.
- ورشة عمل فني. مقتبس من تدريب "سؤال التعجب" لأنجا سولاس، 2017.
- الجمعية المركزية الفنلندية للصحة العقلية. S.A. تدريب صندوق كنوز القيم والاعتقادات المشوشة والاعتقادات الراسخة وماسة الموارد.
- الجمعية المركزية الفنلندية للصحة العقلية. S. A. مرحباً في Unelmakidas. www.innokyla.fi
- الجمعية المركزية الفنلندية للصحة العقلية. S. A. كتاب تدريب الموارد. www.innokyla.fi
- كيف تبدو أنت في أحسن حالاتك؟ <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015-tunnusta-vahvuutesi/27/01/https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015>
- مشروع My Keys. فيديو "الترحيب ومشاعر اللامبالاة". 2019. Tussitaikurit.
- مشروع My Keys. تعليقات من المدرب، 2018.
- مشروع My Keys. تدريب الكلمات المغناطيسية، 2018.
- مشروع My Keys. نموذج الإذن بالتصوير، 2017.
- مشروع My Keys. تدريب أنا وعاطفي، 2018.
- مشروع My Keys. تدريب "كيف تنعكس القيم الموجود داخلك في حياتك اليومية؟" 2019.
- مشروع My Keys. تدريب ماذا سيكون ردك عندما أسألك؟ 2018.
- مشروع My Keys. تدريب حياتي الطيبة، 2018.
- مشروع My Keys. تدريب الأسماء المستعارة العاطفية، 2018.
- تدريب عناصر حكي القصة التمهيدية. www.mahis.info.fi
- تدريب Selkärinki التمهيدي. www.mahis.info.fi
- فيديو "الترحيب ومشاعر اللامبالاة"، www.youtube.com
- فيديو "أين تجد الموارد؟". www.youtube.com
- فيديو "القيم كمؤشر توجيهي للحياة". www.youtube.com
- من عاطفة إلى عاطفة. https://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat
- سيكولوجية الألوان. <https://askelterveyteen.com/varien-psykologia/>
- .YTHS - The Story of Demand
- www.youtube.com

مشروع My Keys (STM/2019-2017)



الجمعية المركزية
الفنلندية للصحة العقلية