

مركز الصحة للمهاجرين

## دروس تعليمية من مادة "مهارات الحياة"

يحتوي هذا الكتيب على الأتي:  
وصف للنشاطات التعليمية  
نصائح لتنفيذ النشاطات  
أهداف تعليمية من المديرية النرويجية لإدارة الهجرة (IMDI)

# جدول المحتويات

3. الخدمات الصحية
4. نافذة التحمل
5. بطاقات إدارة مهارات الحياة
6. النوم
7. تمارين التنفس
8. لعبة الكرة
9. شجرة الحياة
10. التمييز
11. الجرة
12. ملحق
13. SEMI معلومات عن و-IMDI

# الخدمات الصحية

1 يتم توزيع بطاقات تحتوي على صور ووصف لمختلف الخدمات الصحية المتوفرة في البلدية. يمكن تقديم البطاقات للشخص بشكل فردي أو مجموعات.

2 يتاح للمشاركين الوقت الكافي لتصفح بطاقات الخدمات الصحية. وبهذه الطريقة يتم تعرف المشاركين على بعض من الخدمات الصحية وقد يثير ذلك فضولهم بشأن البعض الآخر.

3 تُستخدم البطاقات للإجابة على أسئلة حول الخدمات الصحية: ماهي الخدمات التي يمكن استخدامها في حالات معينة.

4 يشرح المعلم كيفية تنظيم الخدمات الصحية في الهرم. المستوى 1 يتضمن أماكن التمكّن الذاتي وإجراءات المساعدة الذاتية وتعزيز الصحة والإجراءات الوقائية التي لا تعتبر خدمات صحية. المستوى 2 هو خدمات الرعاية الصحية الأولية. المستوى 3 هو خدمات الرعاية الصحية الثانوية. المستوى 4 هو خدمات الرعاية الصحية المتخصصة. يمكن للمشاركين مناقشة ما يعرفونه عن مختلف الخدمات وطرح الأسئلة حول هذا الموضوع .

مواد الدعم الإضافية: عدد من البطاقات تحتوي على صور للخدمات الصحية ونص توضيحي على الجانب الخلفي من البطاقة.

## نصائح للتنفيذ النشاط:

1. حدد الهدف من التمرين. قد يشعر المشاركون أن هناك عدد كبير من الخدمات الصحية وعدم معرفتهم بالعديد منها. الهدف من النشاط هو فهم الخدمات الصحية في الترويج بشكل أفضل - الهدف ليس أن يعرفوا كل شيء، ولكن اخذ الفكرة الكافية عن الخدمات الصحية المتاحة. من الإيجابي في هذا النشاط أن يحصل المشاركون على إجابات حول ما لديهم من تساؤلات عن الخدمات الصحية في الترويج، وتوضيح أين يمكنهم الحصول على المساعدة التي يحتاجونها.

2. التكيف مع المستوى المعرفي للفصل. البعض يعرف الكثير والبعض الآخر يعرف القليل.

# نافذة التحمل

1 يتم رسم نافذة التحمل وشرحها أثناء التنفيذ. تتنوع مستويات الانفعال عند الضغوطات من منخفضة (الاختناق، وضع الركود العضلي، الصدمة والاكنتاب)، إلى طبيعية، أو مرتفعة (القتال، الفرار والعدوان). الانفعال الطبيعي يبقى ضمن نطاق نافذة التحمل. من الطبيعي أن يتنوع الانفعال عند الضغوطات. يمكن أن تصبح النافذة أضيق في حالة الأحداث المجهدة والمستمرة. يمكن أن تؤدي الصدمة إلى فرط اونقص في التنشيط او الاثارة.

2 يتم تشجيع المشاركين على تقديم أمثل على مستويات مختلفة من الانفعال. قد تكون الأمثلة مبنية على حالة تمت مناقشتها في الصف أو تجارب شخصية.

3 يتحول التركيز إلى الوقاية وامثلة التعامل مع التنشيط او الاثارة المفرطة والتنشيط او الاثارة غير الكافية. هل يمكن للمشاركين تحديد الإشارات أو الظروف التي تشير إلى اقتراب التنشيط او الاثارة المفرطة أو التنشيط او الاثارة غير الكافية؟ هل يمكن أن يساعد هذا الوعي في تجنب التنشيط او الاثارة المفرطة والتنشيط او الاثارة غير الكافية؟ ما الذي يمكن القيام به لتنظيم التنفس في هذه الحالات؟

مواد دعم إضافية: فيديو يوضح النشاط

## نصائح للتنفيذ النشاط:

1. قم بتكليف الرسم التوضيحي وفقاً لمستوى التعليم، واللغة، واحتياجات المشاركين. استخدم الألوان على سبيل المثال لتوضيح التنشيط او الاثارة المفرطة، والانفعال الطبيعي، و التنشيط او الاثارة غير الكافية. إذا كان النموذج معقدًا جدًا بالنسبة لبعض المشاركين، يمكن إضافة أو استبدال النموذج بـ "الجرة": كيف يمكن للضغط أن يتجمع كالمسائل في جرة. إما أن يفيض السائل من الجرة، أو يتم استخدام الصنوبر على الجانب لتخفيف الضغط.
2. أمثال: كن حذرًا عند سؤال المشاركين عن تجاربهم الشخصية. قد يكون من الأسهل للمشاركين أن يشاركوا إذا أعطيتهم حالة فرضيه للمناقشة. يمكن أن تكون مقاطع الفيديو للحيوانات و كيفية انفعالهم عندما ينضغطون و ردة فعلهم يمكن أن تكن توضيحاً جيداً للنشاط.
3. يمكن استخدام النشاط بشكل مجدي من قبل بطاقات إتقان مهارات الحياة أو تمارين التنفس. قد توفر بطاقات إتقان مهارات الحياة و تمارين التنفس أدوات ملموسة للمشاركين للتعامل مع التنشيط او الاثارة المفرطة او غير الكافية.

# بطاقات إدارة مهارات الحياة

وزع بطاقات إدارة مهارات الحياة على المشاركين. يمكن تقديم البطاقات بشكل فردي أو جماعي.

1

اطلب من المشاركين أن يتعرفوا على البطاقات. على سبيل المثال: "أي من هذه الأنشطة تمارسها؟ أي منها لا تقوم به؟ ماذا تفعل أيضًا للعناية بنفسك؟"

2

بعد اعطائهم وقت للتفكير الفردي أو الجماعي، يمكن للمشاركين أن يتحدثوا/ يتناقشوا معًا. هذا قد يمنحهم الفرصة لتبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض.

3

مواد دعم إضافية: تسعة بطاقات تحتوي على صور لأنشطة الرعاية الذاتية مع نص توضيحي على الجهة الخلفية للبطاقة.

## نصائح للتنفيذ النشط:

1. البطاقات تركز على السلوك، ساعد المشاركين في تحديد الأمور التي يمكنهم العمل عليها.

2. يمكن للمعلم التجوال في الفصل أثناء الخطوة 2 وطرح أسئلة على الأفراد أو المجموعات حول ما يفكرون فيه.

# النوم

1 يتم تقديم "الميزان" للمشاركين، ويتم رسمه على اللوح مع إشارة الناقص والزائد على كل جانب. يتم كتابة أمور على كل جانب تجعل النوم صعباً أو سهلاً.

2 التمرين عبارة عن تفاعل بين أمثلة من المشاركين والتثقيف النفسي من المعلم. مشاكل النوم هي مشاكل شائعة بين المشاركين في البرنامج التمهيدي introduksjonsprogrammet. يقدم المشاركون أمثلة حول مسببات قلة النوم واستراتيجياتهم الخاصة لتحسين نومهم. يقوم المعلم بتوضيح الأمثلة بالمعلومات العلمية حول ما هو النوم الطبيعي، وتداعيات قلة أو زيادة النوم، وسبب صعوبات النوم. يتم تكيف النشاط والمعلومات الذي يقدمها المعلم وفقاً لأسئلة واحتياجات المشاركين.

مواد دعم إضافية: فيديو يوضح النشاط

## نصائح للتنفيذ النشاط:

هنا يمكن للمعلم ان يبدأ بالنقاش حيث يقدم المشاركون أمثلة أولاً ويقوم المعلم بعد ذلك بتوضيحها بواسطة التثقيف النفسي لكي يُوسَّع معلوماتهم من خلال تقديم نصائح نفسية.

# تمارين التنفس

## وصف التمرين الاول:

1 إشرح التمرين. إنه تمرين في التركيز على التنفس. قدم إطارًا مناسبًا للتمرين، مثل المشاركة الطوعية وإمكانية أخذ استراحة.

2 ادع الأشخاص المشاركين للانضمام، اجلس على كرسي بطريقة واضحة للعيان وقدم لهم التوجيه اللفظي أثناء التمرين كالآتي اجلسوا بشكل مريح. أغلقوا عيونكم ووجهوا انتباهكم نحو الداخل. اشعروا بالتنفس أثناء الشهيق والزفير. لاحظوا عناصر مختلفة في التنفس كالجسم والبيئة المحيطة بكم. العودة إلى التركيز على التنفس بانتظام.

3 افتحوا العيون معًا وامنحوا أنفسكم لحظة للاستمتاع بالهدوء.

4 اقضوا وقتًا كافيًا في سؤال المشاركين عن تجربتهم مع التمرين.

## وصف التمرين الثاني:

1 إشرح التمرين. إنه تمرين في التركيز على التنفس. قدم إطارًا مناسبًا للتمرين. إشرح ان هذا التمرين يتبع نمط 5x5. تنفس من خلال الأنف لمدة خمس ثوانٍ. احتفظ بالتنفس لمدة خمس ثوانٍ. تنفس من خلال الفم لمدة خمس ثوانٍ. احتفظ بالتنفس لمدة خمس ثوانٍ. يؤدي ذلك إلى الاسترخاء من خلال تقليل كمية الأكسجين (الوقود) المتاحة للعضلات وتبريد الهواء البارد أثناء التنفس السطحي يؤدي إلى تبريد الغدة النخامية التي تقع بجوار ممرات الأنف.

2 قم بعرض التمرين وبعد ذلك قَدِّم الدعوة للمشاركين للانضمام. كرر هذا بضع مرات.

3 إسأل عن تجربة المشاركين مع التمرين.

مواد دعم إضافية: فيديو يوضح النشاط

## نصائح للتنفيذ النشاط:

هذه التمارين لها أهداف مختلفة. يُستخدم التمرين الأول للتحقق من مكان الفرد في نافذة التحمل ومستوى ردات الفعل الجسدية والعاطفية التي يشعر بها في الوقت الحالي. يُستخدم التمرين الثاني للتحكم في التنشيط الجسدي والعاطفي (العودة إلى نافذة التحمل). وبالتالي، قد يُظهر المشاركون ردود فعل مختلفة تجاه التمرين الأول (على سبيل المثال، الإجهاد أو الاسترخاء)، بينما يصبح المشاركون عادةً أكثر استرخاءً بفضل التمرين الثاني. من المهم على المعلم توصيل فكرة إن الشعور بالتوتر في التمرين الأول هو ردة فعل طبيعية.

# لعبة الكرة

1

إشرح التمرين كالآتي، اطلب من الجميع الوقوف على شكل دائرة. جهز الكرة الأولى. خلال الجولة الأولى، يقوم الشخص الذي يمسك الكرة بقول اسمه بصوت مسموع ثم يقوم برميها إلى شخص آخر الشخص الآخر بدوره يقول اسمه ويرمي الكرة. وهكذا حتى تمر الكرة عبر الجميع. في الجولات التالية، على المشاركون تذكر اسم الشخص الذي يريدون رمي الكرة إليه. يقوم الشخص الذي يمسك الكرة بقول اسم زميله بصوت مسموع ثم يقوم برميها إليه، الشخص الذي لديه الكرة الان يقول اسم زميل اخر بصوت مسموع ثم يقوم برميها إليه، وهكذا حتى تمر الكرة عبر الجميع. قوموا برمي الكرة في الدائرة في جميع الاتجاهات. من المهم أن يتذكر افراد المجموعه الشخص الذي أعطاهم الكرة والشخص الذي ينوون رمي الكرة إليه.

2

يُفد التمرين. جهز ثلاثة أو أربع كرات إضافية. قولوا أنكم ستزيدون تدريجياً من صعوبة التمرين، لكنكم ستركزون فقط على النقطتين المذكورتين سابقاً. ابدأ برمي كرة واحدة وزد كرة واحدة تلو الأخرى. عندما يتقن المشاركون إدارة الكرات حافظ على الحد الأقصى لعدد الكرات لفترة ثم أضعف الوتيرة تدريجياً عندما تعود الكرات إليك. خفض من مستوى وسرعة رمي الكرة لتسهيل الشعور بالتفوق عند المشتركين.

3

أسأل المشاركين عن تجربتهم في التمرين. ماذا لاحظوا - في أفكارهم، ومشاعرهم، وأجسامهم، والمكان؟ أسألهم إذا كانوا يفكرون في مخاوفهم وما إلى ذلك. قدموا لهم معلومات نفسية حول أهمية اللعب والنشاط البدني والاسترخاء حتى عندما تكون الحياة ثقيلة وصعبة في بعض الأحيان.

مواد دعم إضافية: فيديو يوضح النشاط

## نصائح للتنفيذ النشاط:

1. عدل التمرين وفقاً لقدرة المشاركين. الهدف ليس القدرة على إدارة أكبر عدد ممكن من الكرات، وإنما الهدف هو تحقيق الفرح والاسترخاء من خلال اللعب، والحصول على إلهام لمزيد من اللعب والنشاط البدني.

2. قم بقضاء وقت كافٍ على جولة التعارف وشرح اللعبة، خاصةً إذا كان المشاركون يتحدثون لغات مختلفة ويوجد مترجمين متعددين.

# شجرة الحياة

1 شرح التمرين. قم بتوزيع ورق العمل بحيث يمكن لكل مشارك ملء شجرة الحياة الخاصة به. يُمكن أن تمثل شجرة الحياة هوية وانتماء كل مشارك، وبالتالي يمكن استخدامها لتوضيح عملية الهجرة. يُمكن أن يُشبه الانتقال أو الهجرة بالجدور التي تقتلع من مكانها أو تنكسر. وفي الوقت نفسه، لم يفقد المشاركون هويتهم وانتمائهم بالكامل.

2 تنفيذ التمرين. قدم وقتًا للمشاركين للتفكير وكتابة أفكارهم على رسم الأشجار التي تمثل حياتهم أو ابدأ بالنقاش واخذ وأمثلة من المشاركون حول ماذا فقدوا وما هي الأشياء التي ما زالو يحتفظوا بها؟ قدم توجيهات نفسية حول العوامل التي لم يتم ذكرها، ولكنها مهمة أيضًا للهوية والانتماء، مثل الأشقاء والأخوات، والتعليم و المهنة.

3 نلخص التمرين. كيف قام المشاركون بتجربة التمرين؟

مواد دعم إضافية: فيديو يوضح النشاط

## نصائح للتنفيذ النشاط:

1. هناك عدة طرق لتنفيذ هذا التمرين. قم بتكييف التمرين وفقًا للمجموعة التي تعمل معها.
2. الهدف هو تعميق التفكير بالذات . عندما يتعرض جزء من الهوية والانتماء للتهديد، من السهل أن نركز على الجانب السلبي وإهمال الجوانب الأخرى الإيجابية.

## التمييز

1

لا تقدم اي شرح للتمرين. قم بتحضير صناديق صغيرة فارغة تبدو متشابهة وجذابة. يجب أن يكون عدد الهدايا نصف عدد المشاركين أو أقل. قُدِّم الهدايا لبعض المشاركين. قُل للمشاركين أنه يُسمح لهم بحمل الهدايا وعرضها على الآخرين، ولكن لا يمكنهم فتحها

2

تنفذ التمرين. قم بإعطاء المشاركين الوقت للتفكير. ثم طرح الأسئلة التالية لأولئك الذين لم يحصلوا على الهدايا. كيف تشعر؟ لماذا تعتقد أنك لم تحصل على هدية؟ لماذا تظن أن بعض الأشخاص حصلوا على هدايا بينما لم يحصل البعض الآخر؟ ركز على الإجابة وتأكد من مشاعر المشاركين. ثم وجه الأسئلة والمناقشة نحو المشاركين الذين حصلوا على الهدية. كيف تشعر؟ لماذا تعتقد أنك حصلت على الهدية؟ لماذا تظن أن بعض الأشخاص حصلوا على هدايا بينما لم يحصل البعض الآخر؟

3

تُلخِّص التمرين. كيف شعر المشاركون خلال التمرين؟ اربط ذلك بقانون مكافحة التمييز

مواد دعم إضافية: فيديو يوضح النشاط

### نصائح للتنفيذ النشط:

1. إنتبه! لا تشرح التمرين مسبقاً.
2. حاول أن لا تقدم الهدايا للمشاركين الذين في رأيك يتحدثون بشكل جيد عن مشاعرهم وأفكارهم.
3. تذكر أن تطلب من المشاركين فتح الهدايا وإظهارها للجميع بأنها كانت فارغة.

# الجرة

1 يتم تقديم الجرة. إشرح أن الجرة تمثل نافذة التحمل. عندما نكون داخل نافذة التحمل يمكننا التعامل مع العديد من عوامل التوتر والضغوطات المختلفة بشكل مناسب وبدون مجهود كبير.

2 الماء يمثل عوامل التوتر والضغوطات المختلفة. إطلب من المشاركين الاقتراب من الجرة وذكر عوامل التوتر والضغوط الكبيرة لديهم وتعبه الجرة بالماء. تمثل كمية الماء شدة عامل التوتر والضغوطات.

3 بعد ذلك إشرح ماذا يحدث عندما نخرج من نافذة التحمل، أي عندما تمتلئ الجرة بالماء ويطفح الكيل. وضح بامثلة التنشيط او الاثارة المفرطة والتنشيط والاثارة غير الكافية

4 في النهاية، قم بمناقشة الاستراتيجيات المختلفة للعودة إلى نافذة التحمل مرة أخرى. وضح كيفية عمل هذه الاستراتيجيات في مساعد الناس على البقاء في نافذة التحمل عن طريق فتح الصنوبر.

مواد دعم إضافية: فيديو يوضح النشاط

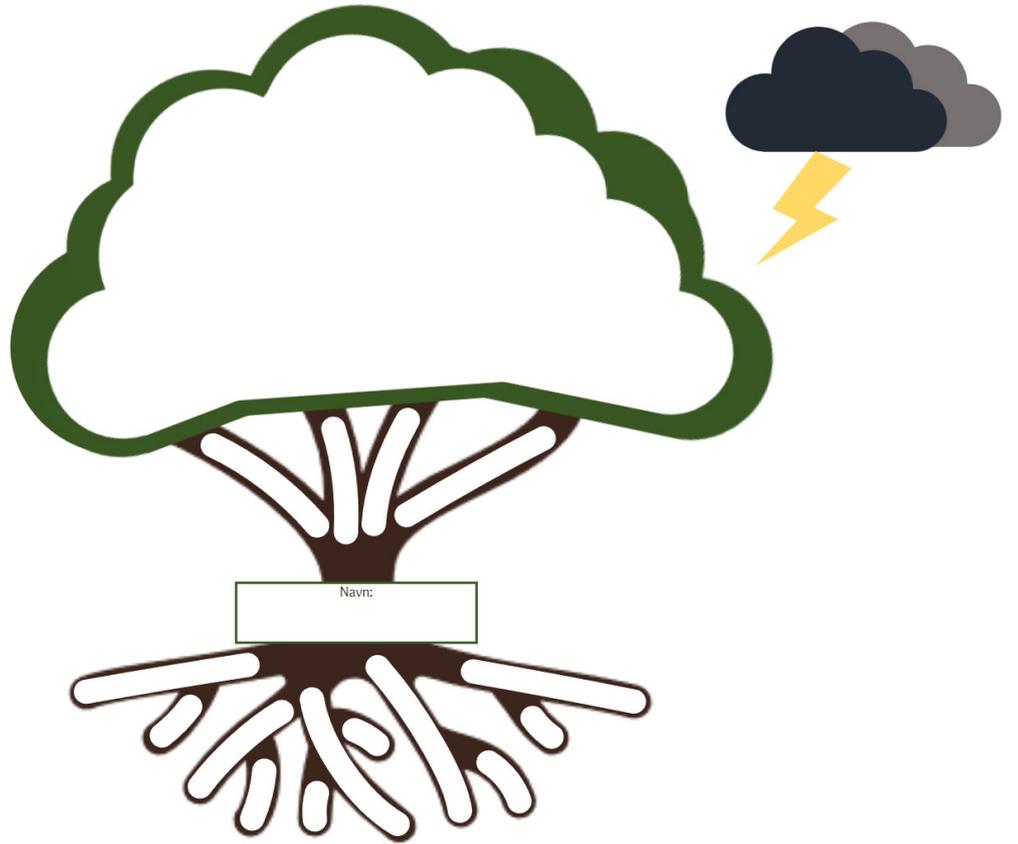
## نصائح للتنفيذ النشاط:

1. كن حذرًا عند سؤال المشاركين عن تجاربهم الشخصية. قد يكون من الأسهل للمشاركين أن يشاركون إذا أعتيبتهم حالة فرضيه للمناقشة. يمكن أن تكون مقاطع الفيديو للحيوانات و كيفية انفعالهم عندما ينضغطون و ردة فعلهم يمكن أن تكن توضيحاً جيداً للنشاط.

2. يمكن استخدام هذا النشاط بشكل مجدي من قبل بطاقات إتقان المهارات الحياتية أو تمارين التنفس. قد توفر بطاقات إتقان المهارات الحياتية وتمارين التنفس أدوات ملموسة للمشاركين للتعامل مع التنشيط او الاثارة المفرطة والتنشيط والاثارة غير الكافية.

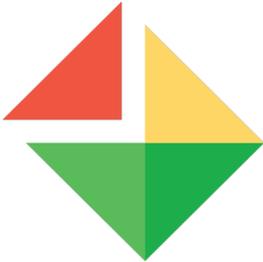
## المرفقات

مثال على الرسم التوضيحي لشجرة الحياة:



# IMDi

---



## IMDi

Integrerings- og  
mangfoldsdirektoratet

**IMDi sine anbefalte mål:**

[Livsmestring i et nytt land |](#)  
[Introduksjonsprogrammet \(imdi.no\)](#)

# Bergen Kommune

---



BERGEN  
KOMMUNE

**Senter for Migrasjonshelse**

---

**Senter for Migrasjonshelse  
Ressursside:**

[semiprojekt.no](http://semiprojekt.no)

