

دليل نشاطات التوعية بالحماية
من الاستغلال والانتهاك
الجنسي للأطفال من عمر
6-14 سنة

دليل
انا امن
وقوي

قائمة المحتويات

3	المقدمة:
6	الفصل الأول: استراتيجيات ادارة الجلسات مع الأطفال الصغار
8	الفصل الثاني: جلسة لمقدمي الرعاية
12	الفصل الثالث: نشاطات
12	- النشاط الأول: العقد العاطفي
15	- النشاط الثاني: هذا جسمي لا تلمسني
19	- النشاط الثالث: هيا بنا نحدد دائرة الأمان
22	- النشاط الرابع: إذا تعرضت للأذى، ما تسكت
24	- النشاط الخامس: صندوق المشاركة الآمنة – مساحة للإفصاح والتعبير
23	- النشاط السادس: المساعدات مجانية – ما حدا إله الحق يطلب منك أي شيء مقابل تقديمها
27	- النشاط السابع: قصة زعتر على ضفاف البحر
32	- النشاط الثامن: حدودي وحدود الآخرين – لعبة المسافة الآمنة
34	- النشاط التاسع: علبة الأشياء اللي بتريحني
37	- النشاط العاشر: مراجعة: نعم او لا؟
40	- أنشطة سريعة إضافية لتعزيز الجلسة:
42	الفصل الرابع: إعداد صناديق التغذية الراجعة وإدارتها

المقدمة:

كل طفل يستحق أن يكبر في بيئة آمنة، مليئة بالحب والاحترام. ومن هذا الإيمان، يأتي هذا الدليل ليكون أداة تمنح الأطفال القوة والمعرفة التي يحتاجونها لحماية أنفسهم، والتعبير عن مشاعرهم، واللجوء إلى من يثقون بهم عند الحاجة.

في إطار النهج المتكامل لتعزيز حماية الأطفال من العنف والاستغلال والاعتداء الجنسي، صُمم هذا الدليل لدعم الأطفال من سن 6 إلى 14 عامًا عبر رفع وعيهم وتعزيز مهارات الحماية الشخصية لديهم. فقبل أن يتمكن الطفل من استخدام آليات الإبلاغ بفاعلية، من المهم أن يمتلك المعرفة والمهارات والشجاعة التي تمكنه من التعرف على المواقف غير الآمنة، والتمييز بين السلوك السليم والمؤذي، والشعور بالثقة للتحدث وطلب المساعدة من الأشخاص الموثوقين.

كما يهدف الدليل إلى تعريف الأطفال بحقوقهم عند تلقي المساعدات والخدمات الإنسانية، بما في ذلك حقهم في الحصول على المساعدة بشكل مجاني وآمن، وأن تتم معاملتهم دائمًا باحترام وكرامة من قبل جميع العاملين في المجال الإنساني. ويؤكد الدليل أنه لا يحق لأي شخص، بما في ذلك العاملون في تقديم المساعدات أو الخدمات، أن يجعل الطفل يشعر بالخوف أو عدم الأمان أو يطلب منه أي تصرف غير مريح مقابل المساعدة أو الخدمة.

وانطلاقًا من الجهود التي تبذلها **شبكة سند لحماية من الاستغلال والاعتداء** في فلسطين، وبالشراكة مع **اليونيسف**، تم تطوير هذا الدليل ليكون أداة عملية للميسرين والميسرات العاملين مع الأطفال في المساحات الصديقة للطفل، مراكز التعلم المؤقتة، مجموعات اليافعين، والمبادرات المجتمعية، بهدف تنفيذ جلسات تفاعلية ممتعة تمنح الأطفال فرصة لفهم حقوقهم وبناء ثقتهم بأنفسهم، والتعبير عن مخاوفهم، والتوجه إلى الأشخاص الآمنين عند الحاجة.

ويضم الدليل مجموعة من الأنشطة المصممة بعناية لتلائم السياق المحلي في غزة، وتُقدّم بلغة بسيطة وسلوكيات عملية تساعد الطفل على:

- « التعرف على جسده وحدوده.
- « التمييز بين اللمسة الآمنة والمؤذية.
- « معرفة من يمكنه الوثوق به عند الشعور بالخطر.
- « التعرف على السلوكيات غير المقبولة أو الاستغلالية من أي شخص، بما في ذلك مقدمو المساعدات والخدمات.
- « التعبير عن مشاعره ومخاوفه.
- « فهم أن طلب المساعدة حق أساسي وليس منّة.
- « التدرب على قول «لا» وطلب الدعم دون خجل أو خوف.

ملاحظة: إن تنفيذ هذه الأنشطة في بيئة آمنة وداعمة يعزّز من قدرة الأطفال على حماية أنفسهم، ويهيئهم لاستخدام آليات الإبلاغ الحساسة للأطفال بثقة ووعي. ويُنصح بدمج هذه الأنشطة ضمن المساحات التعليمية أو الصديقة للطفل أو أي مساحة تُنفذ فيها جلسات مع الأطفال، كإضافة طبيعية للمناهج المطوّرة من قبل المؤسسات، وليس كنهج منفصل.

أهمية الروتين في الجلسات مع الأطفال

كيف نخلق هذا الروتين معًا؟

في أول جلسة، اجلسوا مع الأطفال واتفقوا على لمسة خاصة بكم، تبدأون بها كل لقاء. يمكن أن تكون:

« أغنية قصيرة يرددها الجميع بابتسامة.
« حركة مرحلة باليدين أو التصفيق بإيقاع مميز.

« تمرين تنفّس بسيط مع جملة إيجابية (مثل: «أنا بأمان، أنا شجاع».)
« رقصة صغيرة تحرك الأجسام وتنشر البهجة.

« جملة ترحيب موحّدة نقولها معًا.

أمثلة:

الميسر يقول: «مرحباً» فيرد الأطفال: «أهلاً!»، ثم يضيف الجميع: «يوم جديد... فيه أمان وفيه احترام!» أو يصفق الميسر بإيقاع معين (تصفيق-توقف-تصفيق) ويتبعه الأطفال بحماس.

الروتين هو المفتاح لخلق جو آمن ودافئ للأطفال، خاصة إذا كانوا يعيشون ظروفًا مليئة بالتغيير أو فقدان الاستقرار، مثل النزوح أو غياب الروتين اليومي الذي اعتادوا عليه.

عندما نبدأ كل جلسة بنفس الطريقة، نمنح الأطفال إحساسًا بالراحة، وكأننا نقول لهم: «أنت هنا بأمان، وتعرف تمامًا ما سيحدث».

هذا الشعور يجعلهم أكثر استعدادًا للابتسامة، والمشاركة، والتفاعل مع الآخرين.

الروتين يساعدكم على الانتقال من أجواء اللعب أو الفوضى، إلى مساحة هادئة تشجعهم على التركيز والاستماع.





الفصل الأول: استراتيجيات إدارة الجلسات مع الأطفال الصغار



« لا تبقَ بمفردك مع طفل. احرص دائماً أن يكون هناك شخص بالغ آخر من الفريق أو الشركاء معك.

السلامة الجسدية والعاطفية

« لا مكان للعقاب أو التوبيخ أو السخرية في جلساتنا. كل طفل يستحق الاحترام مهما كان سلوكه.

« المساحة الشخصية مهمة، فتجنّب أي لمس غير ضروري حتى لو بدا الطفل مرتاحاً.

« انتبه لإشارات الأطفال الصامتة: الانسحاب، الصمت المفاجئ، أو الخوف قد تعني أنهم يحتاجون دعمك.

« تأكد أن كل الأدوات والمواد آمنة، مبهجة، ومناسبة لأعمارهم.

الخصوصية والإفصاح

« إذا قرر طفل أن يشاركك تجربة أو موقفاً صعباً، استمع بقلبك قبل أذنك. احترم مشاعره وحافظ على خصوصيته.

« لا تستخدم أي رسومات أو أعمال أو محتوى شخصي للأطفال خارج الجلسة، إلا إذا كان ذلك للإحالة أو المتابعة مع الإدارة بهدف الحماية.

إرشادات أساسية لضمان سلامة الأطفال أثناء الجلسات

نحن هنا لنمنح الأطفال مساحة آمنة، يشعرون فيها بالراحة، والثقة، والاحترام. هذه الإرشادات تساعدك كميسر/ة على أن تكون جزءاً من بيئة تحمي مشاعرهم وأجسادهم، وتدعمهم لينموا بسلام:

تكوين المجموعات

« اجعل الأطفال في نفس المجموعة متقاربين في العمر، بفرق لا يزيد عن سنتين (مثال: 6-8 سنوات أو 9-11 سنة)، حتى يتمكنوا من التفاعل براحة.

« مع الأطفال فوق سن التاسعة، حاول تنظيم الجلسات حسب الجنس إذا كان ذلك أفضل لراحتهم.

« اجعل المجموعة صغيرة نسبياً (من 15 إلى 20 طفلاً) لتتمكن من متابعة كل واحد منهم عن قرب.

دورك كميسر/ة

« دورك أن تيسر، تدعم، وتستمع... لست محققاً أو صاحب قرار في مشاكلهم. إذا كشف طفل عن أمر مقلق، أحله فوراً إلى الجهة المختصة حسب بروتوكول الحماية.

« كن صريحاً مع الطفل: لا يمكنك أن تعده بسرية مطلقة، لأن هدفك مساعدته وحمايته.

الدعم النفسي

« في بداية كل جلسة، ضعوا قواعد بسيطة مع الأطفال: الاحترام، الإصغاء، والحفاظ على حدود الآخرين.

« بعد أي نشاط قد يثير مشاعر قوية، امنح الأطفال فرصة لتهدئة أنفسهم من خلال أغنية، لعبة خفيفة، أو تمرين تنفّس.

« إذا شعرت أن طفلاً يحاول التعبير عن ضيق أو تجربة صعبة بطريقة غير مباشرة، تواصل مع مسؤول الحماية في الموقع فوراً.

أدوات مرحلة لجذب انتباه الأطفال شوف واسمع وتعلّم

« الفكرة: طريقة ممتعة لجمع انتباه الأطفال وسط الضجيج.

« لماذا: لأن العودة إلى التركيز تصبح أسهل حين تكون ممتعة.

« كيف: على لحن «شوف واسمع وتعلّم»، صفق وغنّ، وادعُ الأطفال للتصفيق والغناء معك:

1. أنت تقول: «مرحباً» الأطفال: «أهلاً».
2. أنت تقول: «أهلاً» الأطفال: «مرحباً».
3. أنت تقول بصوت مرتفع: «هو-هو» الأطفال: «هي-هي-هي».

4. كرر بالعكس.

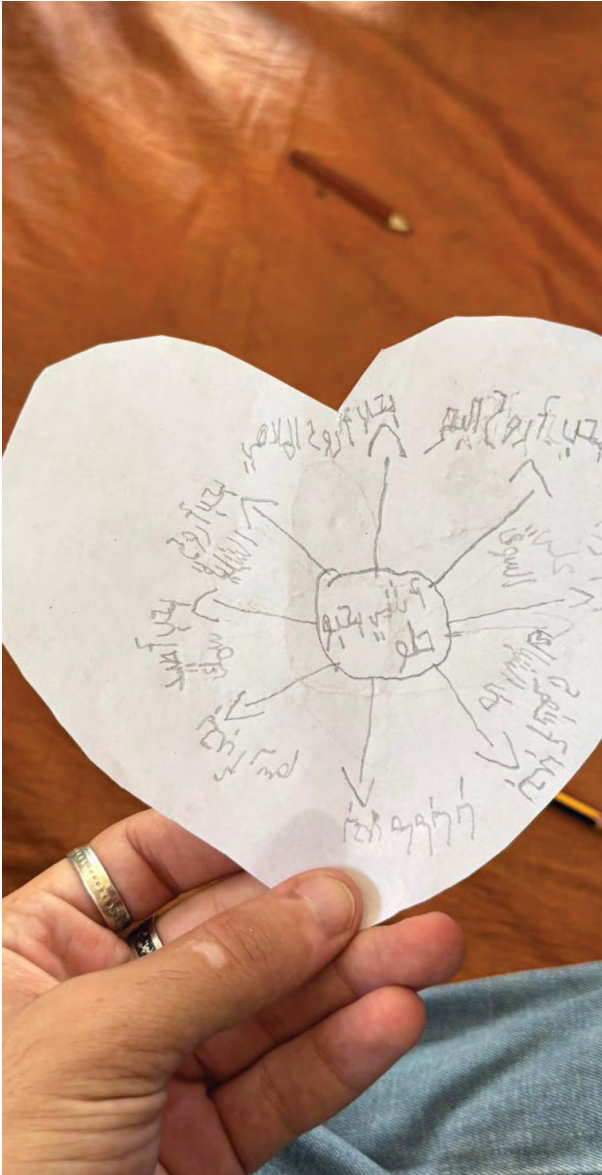
« أضف حركة باليدين أو تصفيقاً خاصاً ليصبح النشاط أكثر مرحاً.

أفكار أخرى:

« ألعاب حركية قصيرة لتفريغ الطاقة.

« أغاني مرتبطة بحركات جسدية.

« تمارين عقلية سريعة لتحفيز الانتباه.



الفصل الثاني: جلسة لمقدمي الرعاية

ملاحظة للميسرين

قبل أن نبدأ أنشطة الأطفال، من المهم أن نخصص جلسة تعريفية مع مقدمي الرعاية — الأمهات، الآباء، أو أي شخص يعتني بالأطفال. هذه الجلسة هي فرصة لبناء الثقة معهم، وشرح أهداف الأنشطة، والمحتوى، والرسائل الأساسية التي نريد أن تصل للأطفال.

مشاركة مقدمي الرعاية ليست مجرد إضافة، بل هي جزء أساسي من حماية الأطفال. عندما يعرف الأهل ما سيتعلمه أطفالهم، يصبح بإمكانهم تعزيز هذه الرسائل في البيت، ومراقبة أي مؤشرات على شعور الطفل بعدم الراحة أو تعرضه لسلوك غير آمن.

ملاحظة: من الأفضل تنفيذ هذه الجلسة التمهيدية قبل البدء مع الأطفال، لتهيئتهم وتعريفهم بمفهوم الحماية بأسلوب مبسط وآمن. كما يُستحسن تنظيم جلسة ختامية يشارك فيها الأطفال أحد مقدمي الرعاية لعرض ما تعلموه — فهذا يعزز ثقة الأطفال بأنفسهم ويشرك الأهل في تعزيز الرسائل الإيجابية.

مقدمة مع الأهالي ومقدمي الرعاية

مرحبًا بكم في برنامج آمن وقوي — برنامج توعوي يهدف إلى تمكينكم كأباء وأمهات أو مقدمي رعاية من حماية أطفالكم من الأذى أو الاستغلال. هذا الدليل وُضع لدعمكم في بناء بيئة آمنة وداعمة، من خلال:

- « فهم المخاطر.

- « التعرف على الإشارات التي قد تدل على أن الطفل غير مرتاح.

- « التعرف على حقوقكم وحقوق أطفالكم عند تلقي المساعدات

- « معرفة كيفية الإبلاغ بأمان.

في ظل التحديات الصعبة التي تعيشها غزة — من نزوح واكتظاظ ونقص موارد — تصبح حماية الطفل مسؤولية مشتركة بيننا جميعًا.

حماية طفلك ليست عيبًا، بل هي أمانة ومسؤولية.

دورك كمقدّم رعاية: أنت سند لطفلك

أنت الملاذ الآمن لطفلك، وصوته حين يحتاج أن يُسمع. دورك أن تستمع، تصدّق، وتحمي. من خلال هذه المبادرة، ستعرف كيف تساعد طفلك على:

« التعبير عن مشاعره بثقة.

« مشاركة ما يقلقه دون خوف.

« بناء ثقته بنفسه وحدود جسده.

نصائح عملية

« **استمع دون اتهام:** إذا أخبرك طفلك بأمر يزعجه، أصغ بهدوء، دون لوم أو ضغط ليتحدث أكثر.

« **افتح باب الحوار:** اسأله بأسلوب بسيط: "شو تعلمت اليوم؟" أو "في شي حابب تحكيه؟"

« **طمئنه بكلمات واضحة:**

1. "أنا دايماً جنبك، مهما صار."

2. "جسمك إلك، وأنا بحترمه."

3. "حبك وبصدقك دايماً."

4. **ما حدا إله الحق يحكي معك أو يعاملك بطريقة بتخليك**

تحس بعدم الاحترام أو الأمان

« **راقب التغييرات:** انتبه لأي تغير في سلوكه، مثل الانطواء، البكاء دون سبب، أو رفض زيارة شخص معيّن.

« فهم الاستغلال والانتهاك الجنسي

هو أي تصرف أو سلوك جنسي غير مقبول يُسبب الأذى أو الخوف أو عدم الأمان للطفل، وقد يحدث من أشخاص يعرفهم الطفل أو لا يعرفهم، بما في ذلك العاملون في تقديم المساعدات أو الخدمات الإنسانية.

في الظروف الإنسانية الصعبة في غزة، قد يزداد خطر تعرض الأطفال لمثل هذه السلوكيات، خاصة أثناء تلقي المساعدات أو الخدمات. وقد لا يتمكن الأطفال الصغار دائماً من التمييز بين السلوك الآمن وغير الآمن، أو قد يشعرون بالخوف من التحدث عما حدث لهم. لذلك، من المهم أن نتحدث معهم بلغة بسيطة عن:

« **حماية أجسامهم.**

« **حدودهم الشخصية.**

« **حقهم في قول «لا» لأي سلوك يزعجهم أو يجعلهم يشعرون بعدم الأمان.**

« **حقهم في طلب المساعدة والتحدث مع شخص موثوق.**

لماذا الأطفال معرضون للخطر؟

« **قلة الوعي:** قد لا يعرفون كيف يعبرون عن شعورهم.

« **تحديات غزة:** النزوح، الاكتظاظ، نقص الموارد.

« **دور الأطفال في الإغالة:** خروجهم لجلب الماء أو الطعام يعرّضهم للتعامل مع الغرباء.

« **ثقافة العيب:** تجنّب الحديث عن الإيذاء خوفًا من العيب، ما يزيد هشاشتهم.

« **الرسالة الأساسية:** الحديث عن الحماية ليس عيبًا — هو واجب لحماية أطفالنا.

كيف تتعرف على إشارات عدم الراحة عند طفلك؟

الأطفال قد لا يقولون «تحرش» أو «إيذاء»، لكنهم يرسلون إشارات، مثل:

« **تغيّر السلوك:** الانطواء، تجنب شخص معيّن، بكاء مفاجئ، مشاكل في النوم أو الأكل.

« **عبارات غير مباشرة:** «مش بحب أروح عند فلان»، «أنا مش مرتاح»، «ببمزح بطريقة ما بحبها».

« **استمع بين السطور، وامنح طفلك مساحة آمنة للتحدث.**

« **تجنّب اللوم أو التشكيك أو الضغط عليه ليتحدث.**

« **طمئنه بكلمات داعمة مثل:** «أنا هنا إذا بدك تحكي، ومهما صار بحبك.»

« **أخبره أن ما حدث ليس خطأه، وأن من حقه أن يشعر بالأمان والاحترام دائمًا.**

« **اطلب المساعدة أو الاستشارة من فريق الحماية أو الجهات المختصة.**

« **يمكنك الإبلاغ عن أي سوء سلوك من قبل مقدم خدمات أو طلب الدعم من خلال خط المساعدة 164 أو عبر أحد شركاء الحماية الموثوقين في منطقتك.**

دعم طفلك بعد جلسات أمان الأطفال

بعد الجلسات، عزّز الرسائل الإيجابية في المنزل:

« **اسأله يوميًا عن ما تعلّمه.**

« **ذكره أن يقول «لا» لأي تصرف يزعجه.**

« **راقب أي تغيّر في سلوكه.**

« **اترك باب الأمان مفتوحًا دائمًا.**

إذا لاحظت هذه الإشارات أو كان لديك أي قلق يتعلق بسلامة طفلك أو تعرّضه لسلوك غير مريح أو غير آمن، من المهم التحدث وعدم تجاهل الأمر. الإبلاغ وطلب المساعدة قد يساهمان في حماية طفلك وأطفال آخرين أيضًا.

قنوات الإبلاغ والدعم

« **منظمتنا:** تحدث معنا مباشرة إذا شعرت أن طفلك تعرض لموقف غير مريح.

« **شبكة سند:** عبر الرقم المجاني 164، للإبلاغ عن أي إساءة من العاملين في المجال الإنساني.

« **مراكز الدعم النفسي والاجتماعي:** في المخيمات أو المراكز المجتمعية القريبة.

قل لطفلك:

« "أنا دايماً جنبك، مهما صار."

« "جسمك إلك، وأنا بحترمه."

« "بحبك وبصدقك دايماً."

تجنّب قول:

« "ليه ما قلت قبل؟"

« "هذا عيب، ما تحكي عنه."

« "إنت متأكد؟ يمكن غلطان."

« "ما في داعي نزعل فلان."

الإبلاغ آمن وسري، ولا يؤثر على تلقي المساعدات.

رسالة ختامية

طفلك أمانة. أنت لست وحدك — نحن هنا لدعمك في بناء بيئة آمنة لأطفالك. استمر في الحديث معه، راقب سلوكه، وكن دائماً ملاذه الآمن.





الفصل الثالث: نشاطات

النشاط الأول: العقد العاطفي (اتفاقية القلوب)

العقد العاطفي، أو اتفاقية القلوب، العقد العاطفي، أو اتفاقية القلوب، هو نشاط تمهيدي نفسي-اجتماعي يُنفَّذ في بداية الجلسات، ويشارك في صياغته جميع الأطفال والميسر، لوضع اتفاق واضح حول كيفية تعاملنا مع بعضنا البعض، وحماية مشاعرنا، وبناء بيئة آمنة وداعمة. هو اتفاق نضعه معًا ليزكّرنا بالاحترام، التعاون، والتعامل بلطف، حتى نضمن أن كل طفل يشعر بالأمان والقبول.

يمكن استخدام العقد العاطفي في كل الجلسات، لكن من المهم مراجعته في بداية كل لقاء وسؤال الأطفال إن كان لديهم أفكار أو اقتراحات جديدة.

كيفية تقديم العقد العاطفي لأول مرة

- « ماذا: قدّم الفكرة بلغة بسيطة تناسب أعمار الأطفال، مع التركيز على نقاط القوة لديهم.
- « لماذا: اشرح لهم أن هدف العقد هو أن ندعم بعضنا ونعتني ببعض أثناء الأنشطة واللعب.
- « كيف: اطرح أسئلة تساعدكم على التفكير، مثل:

1. «كيف نحب أن نتعامل مع بعض خلال الجلسات؟»
2. «كيف نحترم بعض حتى لو اختلفنا أو ما اتفقنا على شيء؟»
3. «ماذا نفعل إذا شعر أحدنا بعدم الراحة أو أنه بحاجة لمساحة؟»
4. «كيف نساعد بعض على الالتزام بالقواعد التي اخترناها معًا؟»

خطوات تنفيذ النشاط

1. اجلس مع الأطفال في دائرة لتشجيع الحوار المتساوي.
2. اطلب منهم مشاركة أفكارهم وقواعدهم التي تساعد على اللعب والتعلّم معًا بأمان.
3. دوّن كل الاقتراحات على ورقة كبيرة على شكل قلب — ليكون رمزًا للود والاحترام.
4. اتفقوا جميعًا على هذه القواعد، ثم علّقوا الورقة في مكان يمكن للجميع رؤيته.

إعادة الربط بالعقد العاطفي

إذا قام طفل بسلوك سلبي، ذكّره بالعقد بلطف:
الميسر: «أمين، هل ضربت صديقك؟ تعال نرى ماذا يقول عقد القلوب عن الضرب... هنا مكتوب:
حل مشاكلك بلطف ولا تضرب أصدقاءك.»
بهذه الطريقة، يتحوّل العقد إلى أداة مرجعية يتفق عليها الجميع، بدل أن يكون مجرد قائمة أوامر.



النشاط الثاني: هذا جسمي لا تلمسني

هدف النشاط مساعدة الأطفال على:

- « فهم أن أجسامهم ملكهم وحدهم.
- « التمييز بين اللمسات الآمنة وغير الآمنة.
- « التعبير عن مشاعرهم تجاه بعض أنواع اللمس.
- « معرفة أن هناك أماكن خاصة في أجسامهم لا يحق لأحد لمسها.
- « إدراك حقهم في قول «لا»، وأنهم ليسوا المخطئين إذا شعروا بعدم الارتياح.
- « لتعرف على السلوكيات غير المقبولة أو الاستغلالية، بما في ذلك من أي شخص يقدم المساعدة أو الخدمات

الرسائل الأساسية للأطفال:

- « جسمي ملكي.
- « هناك مناطق خاصة في جسمي لا يُسمح لأحد برؤيتها أو لمسها. هذه المناطق هي التي نغطيها بالملابس الداخلية أو أثناء الاستحمام.
- « إذا شعرت بعدم الراحة أو بشيء غريب، من حقي أقول "لا" حتى لو كان الشخص أعرفه.
- « إذا لمسني أحد بطريقة تزعجني، فهذا ليس خطئي.

اضغط هنا للوصول الى رابط ورقة عمل «هذا جسمي لا تلمسني»

<https://shorturl.at/YVrGk>



آلية تنفيذ النشاط:

1. رَجِّبْ بالأطفال وابدأ بسرد مبسّط يوضح الفرق بين اللمسة الآمنة واللمسة غير الآمنة:

أهلاً بكم يا أصدقائي... اليوم ندنا نرسم أجسامنا ونتعلم كيف نحمي حالنا. أجسامنا إلنا، ومش من حق أي حدا يلمسنا إذا إحنا ما بنرتاح في لمسات آمنة، زي حضن ماما أو تيتا، هاهي لمسات بتخلينا نحس بالأمان والحب.

وفي لمسات مش آمنة، وبتخلينا نحس بالخوف أو الإنزعاج، مثل إذا حدا لمس مناطق خاصة في أجسامنا أو لمسنا بطريقة ما بنحبها.

مهما كان الشخص، حتى لو كان كبير، أو معلّم، أو شخص بقدم مساعدات أو خدمات، ما إله الحق يلمسنا أو يحكي بنا بطريقة بتخلينا نحس بالخوف أو عدم الارتياح، ومن حقنا نحكي «لا» ونطلب المساعدة من شخص بنثق فيه.

وكل واحد فينا عنده قدرة يعرف إذا اللمسة آمنة أو لا، حسب الشعور اللي بتركه جوانا. إذا حسينا بعدم راحة، خوف، أو انزعاج، هذا دليل إنها لمسة مش آمنة.

وإحنا بنرسم، رح نحكي عن الأماكن اللي بنحس إنها خاصة، واللي ما لازم حدا يلمسها. وإذا صار

وواجهنا موقف ما عجبنا، لازم نحكي لحدا بنثق فيه مثل ماما، بابا، أو معلمتنا.

أجسامنا غالية، ول لازم نحميها. وإذا شي خلانا نحس إنه غلط، إحنا دايماً منقدر نحكي «لا»، ونطلب المساعدة.

2. أعطِ كل طفل ورقة تحتوي على شكل بسيط لجسم إنسان، أو اطلب منهم رسم واحد بأنفسهم.

3. باستخدام الألوان، اطلب من الأطفال:

« رسم ملامح الوجه والشعر والملابس ليجعلوا الشكل يُشبههم.

« وضع علامة (X) على المناطق التي لا يريدون أن يلمسها أحد (المناطق الخاصة).

« وضع علامة (✓) على الأماكن التي يشعرون بالراحة عندما يلمسها أحد مثل السلام باليد أو التبريت على الكتف من شخص يثقون به

4. ناقش معهم بهدوء:

« كيف عرفنا الأماكن التي نرتاح لها أو لا نرتاح لها؟

« هل من حق أي شخص أن يلمسنا بدون إذن؟

« ماذا نفعل إذا حدث شيء يجعلنا نشعر بعدم الراحة؟

أسئلة للنقاش مع الأطفال:

« ماذا تفعل إذا لمس أحد منطقة خاصة في جسمك؟

« هل من الممكن أن يكون الشخص الذي أزعجك شخص تعرفه؟ (نعم)

« ماذا تقول إذا حدث شيء يجعلك تشعر بعدم الراحة؟

« إذا لم يصدقك أحد، هل تتوقف؟ (لا! نستمر ونخبر شخصاً آخر نثق به)

نشاط ملحق : أغنية على دلونة بطريقتنا الخاصة

تعليم كلمات الأغنية:

« قسّم الأغنية إلى مقاطع قصيرة.

« ردد الميسر/ة كل مقطع مع الأطفال ببطء عدة مرات حتى يحفظوه.

« شجع الأطفال على التصفيق أو الطبطبة على أرجلهم مع كل مقطع.

مرافقة الأغنية بحركة:

« **عند جملة:** «قبل ما تقرب مني و تلمسني» يمد الأطفال ذراعهم إلى الأمام كإشارة «توقف».

« **عند جملة:** «استأذن مني» يضع الأطفال يدهم على قلبهم إشارة للموافقة الشخصية.

« **عند جملة:** «خلي المسافة من هونا ولهونا» يفتح الأطفال أذرعهم كأنهم يرسمون دائرة أمان حول أجسامهم.

« **عند جملة:** «كلمة لا حقي وأنا بقولها» يرفع الأطفال يدهم ويقولون «لا» بثقة مع حركة ثابتة.

« **عند جملة:** «جسمي غالي وما بفرط فيه» يعانق كل طفل نفسه بذراعيه.

أداء جماعي:

يا أهل الحارة بالله اسألونا	على دلونة وعلى دلونة
استأذن مني و لا تتعبونا	قبل ما تقرب مني و تلمسني
خلي المسافة من هونا ولهونا	جسمي مملكتي ولازم احميها

اضغط [هنا](#) للوصول الى أغنية «على دلونا» و التي تبدأ عند دقيقة 5:45.

ملاحظات للميسر/ة:

- « لا تجبر الأطفال على مشاركة تجاربهم الشخصية.
- « استخدم لغة بسيطة وهادئة، وكن مستعدًا للدعم إذا أظهر طفل قلقًا أو خوفًا.
- « كن واضحًا بأن الشعور بعدم الراحة كافٍ ليقول الطفل «لا»، حتى إن لم يفهم السبب.
- « يمكنك توضيح الفرق بين اللمس أثناء اللعب العادي، وبين اللمسات التي تترك شعورًا سيئًا.
- « شجع الأطفال على التبليغ دون خوف أو خجل، وذكرهم أن «الغلط مش عليهم أبدًا».



هذا جسدي، لا تلمسني

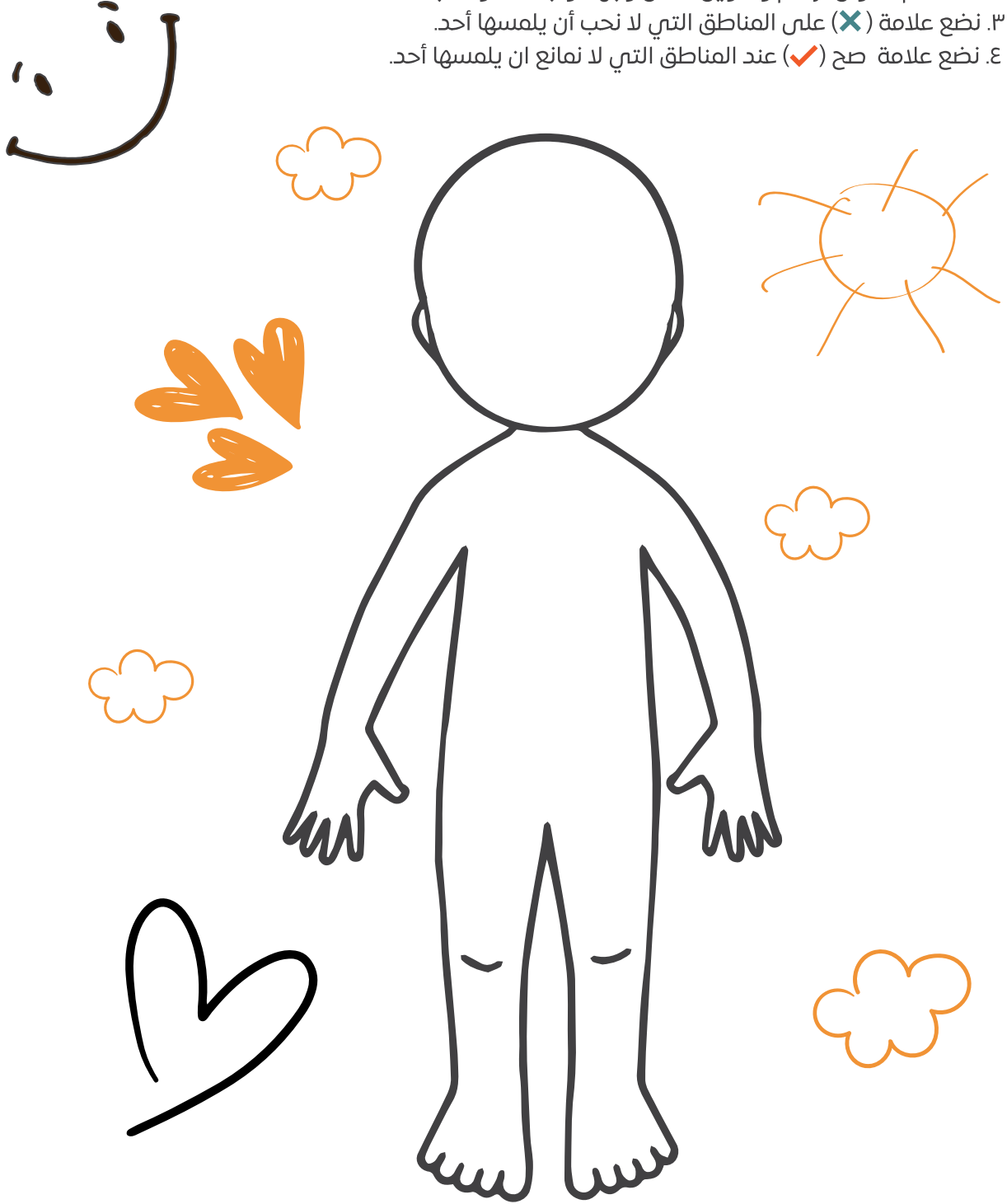
سنك

نعم لتلقي الخدمات والمساعدات
الإنسانية بكرامة، بلا إساءة أو استغلال

أهلاً بكم يا أصدقائي! في هذه الورقتين سنستخدم الألوان لرسم جسدنا القوي و الجميل.
لنتذكر ان جسدنا هو ملكنا الخاص و من حقنا ان نقول "لا" اذا لمسنا أحد بطريقة تشعرنا بعدم الراحة.
هيا بنا نشير إلى أجزاء من جسمنا التي ممكن ان تشعرنا بعدم الارتياح إذا تم لمسها.

خطوات الرسم:

1. نستخدم الألوان لرسم و تلوين شكل وجهنا و جسمنا و ملابسنا.
2. نضع علامة (X) على المناطق التي لا نحب أن يلمسها أحد.
3. نضع علامة صح (✓) عند المناطق التي لا نمانع ان يلمسها أحد.



النشاط الثالث: هيا بنا نحدد دائرة الأمان

الرسائل الأساسية للأطفال

- « من حقّي أن أشعر بالأمان مع من حولي.
- « لا يحق لأي شخص، حتى لو كان يقدّم مساعدات أو خدمات، أن يجعلنا نشعر بالخوف أو عدم الأمان أو يطلب منا أشياء تزعجنا مقابل المساعدة.
- « هناك أشخاص موثوقون أستطيع أن ألبأ إليهم إذا شعرت بالخوف أو تعرضت لشيء مزعج.
- « إذا لم أشعر بالراحة مع أحد، لا بأس أن أخبر شخصًا آخر أرتاح له.
- « الميسرة هنا لحمايتنا ودعمنا، وهي شخص آمن يمكننا أن نتحدث معه دائمًا إذا شعرنا بالخوف أو الانزعاج. هي موجودة لتصدقنا، وتساعدنا، وتعمل ما هو الأفضل لنا.
- « من المهم أن نستمر في طلب المساعدة حتى نجد من يسمعنا.
- « نحن هنا لنحمي أنفسنا، ونتكلم عندما نشعر أن هناك شيئًا غير مريح.

آلية تنفيذ النشاط

1. الترحيب وشرح الفكرة

رحّب بالأطفال وقل:

«اليوم بدنا نفكر مع بعض: من هم الأشخاص اللي بنحس بالأمان معهم؟ مين اللي بنقدر نحكي لهم إذا صار معنا شي مزعج؟ هدول الأشخاص بيكونوا في دائرة الأمان تبعتنا، ورح نرسمهم اليوم.»

2. توزيع المواد

وزّع أوراق رسم تحتوي على صورة جسم طفل داخل دائرة فارغة.

3. تنفيذ النشاط

اطلب من الأطفال أن يرسموا أو يكتبوا في الدوائر حول الشكل:

- « من هم الأشخاص الذين يثقون بهم؟
- « من هم الأشخاص الذين يشعرون معهم بالراحة ويمكنهم إخبارهم إذا حدث شيء يقلقهم؟
- « يمكن أن يكونوا: أحد الوالدين، الأخ/الأخت الكبرى، المعلم/ة، الجارة، موظف/ة في المساحة الصديقة، وأنت كميسرة/كميسر.

4. النقاش

- « هل كل الكبار أو الأشخاص الذين يقدمون مساعدات وخدمات يجعلوننا نشعر بالأمان؟
- « هل من الممكن أن نغير رأينا في الأشخاص إذا توقفنا عن الشعور بالراحة معهم؟
- « إذا لم يسمعك أحد، من هو الشخص الآخر الذي يمكن التحدث معه؟

ملاحظات للميسر/ة

- « لا تجبر الأطفال على مشاركة أسماء محددة إذا لم يكونوا مرتاحين.
- « راقب تعبيرات الأطفال وكن مستعدًا لدعم أي طفل يظهر عليه القلق أو الارتباك.
- « شجّع الأطفال على أن يكونوا واقعيين — من الأشخاص المتوفرين فعلاً في حياتهم اليومية.
- « ذكّرهم أن التحدث عن مشاعرهم هو أمر شجاع وليس فيه خطأ.

أنشطة مكّلة مقترحة

- « لعبة «مين يبساعدني؟» — مواقف مختلفة، وعلى الطفل اختيار من سيلجأ إليه.
- « رسم خريطة آمنة للمخيم أو الحارة — مع تحديد الأماكن الآمنة والأشخاص الموثوقين فيها.

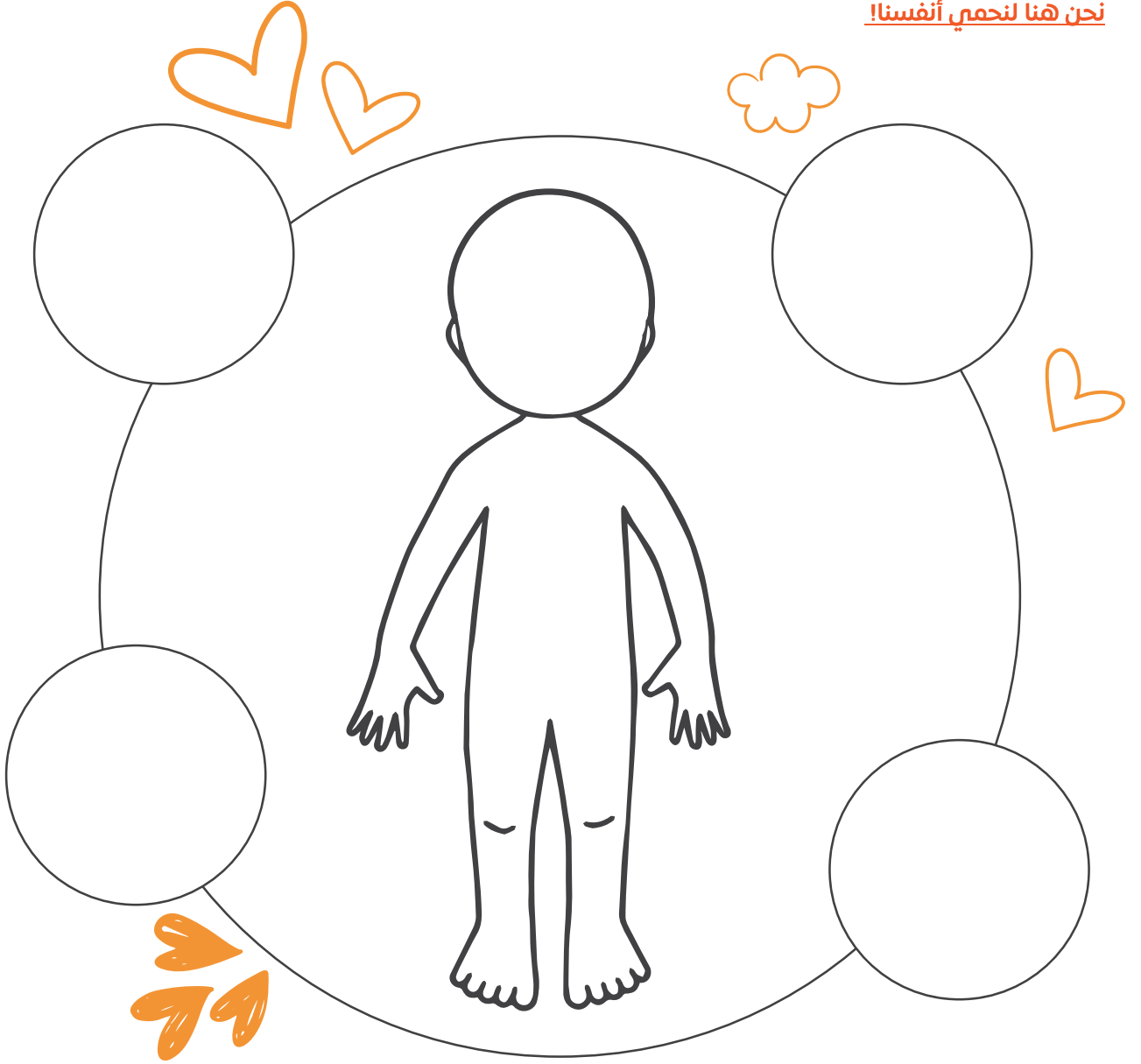
هيا بنا نحدد دائرة الأمان

سنند

نعم نتلقى الخدمات والمساعدات الإنسانية بكرامة بلا إساءة أو استغلال

هيا بنا نفكر معاً و نحدد **دائرة الأمان**. دائرة الأمان مكونة من الأشخاص المقربين لنا ونثق بهم و نستطيع التحدث معهم في حال شعرنا بعدم الراحة عند التعامل مع الآخرين. **لنتذكر انه من المهم أن نتحدث مع الكبار إذا شعرنا بعدم الراحة.**

نحن هنا لنحمي أنفسنا!



لمشاركة الاقتراحات أو الشكاوى او للاستفسار
عن خدمات مركز علاج العقل والجسم:

واتساب مركز علاج العقل والجسم:

+970 562 304 080

كتايبا: complaints@cmbm.org

للتبليغ عن تحرش او اعتداء

او اساءة من قبل طاقمنا:

confidential@cmbm.org



تابعونا لمعرفة المزيد: يرجى مسح
الرمز الشريطي أدناه للوصول إلى
صفحتنا الرسمية.



لك الحق في تلقي المساعدة الإنسانية
بكرامة واحترام

شبكة سنند مكونة من مجموعة مؤسسات
فلسطينية ودولية. نعمل معاً للحد من أي
إساءة أو استغلال أو عنف ضد الأطفال و
الكبار جميع أفراد المجتمع الفلسطيني.

تواصلوا معنا: لتلقي الدعم النفسي أو لتقديم
بلاغ عن إساءة أو سوء تعامل يمكنكم التواصل
مع مؤسسة سوا، إحدى أعضاء الشبكة.

رقم مؤسسة سوا: 164

واتساب سوا: +972 59 404 0121

كتايبا: optconfidential@un.org

النشاط الرابع: إذا تعرضت للأذى، ما تسكت

الهدف

تعريف الأطفال بآليات بسيطة وفعّالة لمواجهة المواقف غير الآمنة، وتشجيعهم على التصرف بسرعة لحماية أنفسهم.

الرسائل الأساسية للأطفال

« إذا شعرت أن هناك شيئاً غير مريح أو غير آمن، حاول أن تتصرف بسرعة وتحمي نفسك.

« أحياناً، استخدام صوتك العالي أو طلب المساعدة من الناس حولك يمكن أن يساعد في إبقائك آمناً.

« لست بحاجة لأن تبقى صامتاً إذا شعرت بالخوف أو الانزعاج.

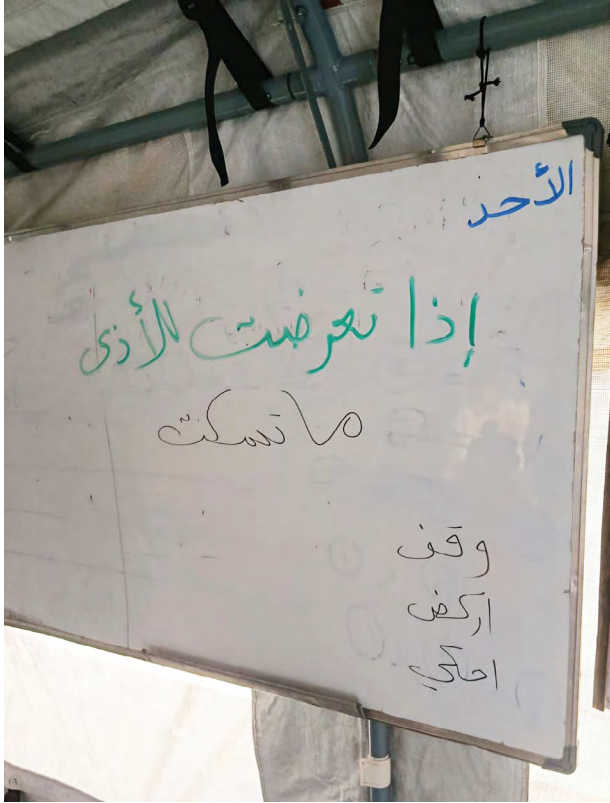
« الانتباه السريع والتوجه لشخص كبير موثوق يمكن أن يساعدك في المواقف الصعبة.

« من الشجاعة أن تتحدث وتطلب المساعدة عندما تحتاجها.

الخطوات الأساسية

1. مقدمة للنشاط

حياتاً ممكن نكون في موقف يخلينا نحس بالخوف أو بعدم الارتياح، ومهم نعرف إنا في أشياء بسيطة نقدر نعملها حتى نحمي حالنا ونطلب المساعدة. اليوم رح نتعلم مع بعض ثلاث خطوات سهلة جداً تساعدنا نتصرف بسرعة إذا حسينا بالخطر أو بعدم الأمان.



جاهزين؟

إذا صار موقف مو مريح... شو بنعمل؟

وقف! اركض! وصرّخ/نادي بصوت عالي!

2. ابدأ النشاط بهتاف جماعي مع الأطفال، وردده معهم أكثر من مرة:

«إذا حسيت شي غلط... وقف، اركض، واصرّخ!»

3. أضف حركات مع الكلمات لزيادة التفاعل:

« «وقف» - رفع اليد إلى الأمام كإشارة «توقف!».

« «اركض» - تحريك الرجلين وكأننا نركض في مكاننا.

« «واصرّخ» - وضع اليد بجانب الفم كأننا نتحدث مع أحد.

قصة الطفلة «سكرة»

سكرة، طفلة في العاشرة من عمرها، تعيش مع عائلتها في مخيم للنازحين بعد أن اضطروا لمغادرة بيوتهم.

في أحد الأيام، كانت سكرة ذاهبة لاستلام الطعام من التكية القريبة في المخيم. عندما اقتربت ورأت أن الطابور طويل، اقترب منها أحد المتطوعين العاملين في التكية وبدأ يتحدث معها بطريقة جعلتها تشعر بعدم الارتياح، وقال لها أن تذهب معه حتى تتجاوز الطابور وتحصل على الطعام بسرعة. ثم طلب منها أن تذهب معه إلى مكان بعيد قليلاً عن الناس، وحاول الاقتراب منها ولمسها بطريقة أزعجتها وجعلتها تشعر بالخوف وعدم الأمان..

تذكرت سكرة ما تعلمته في جلسات التوعية في المساحة الصديقة للأطفال، فرفعت يدها بقوة وقالت: «توقف! لا تقترب مني!» ثم ركضت بسرعة نحو خيمة جيرانهم وهي تبكي قليلاً لكنها كانت مصممة.

عندما وصلت، قالت للجارة: «رجاءً اتصلي بابا بسرعة!» فجاء والدها فوراً بعد أن اتصلت به الجارة.

بفضل شجاعتها وسرعة تصرفها، لم تتعرض لأي أذى. تحدث والدها مع منسق الحماية في المخيم، وتم التعامل مع الموضوع بجدية. كما تم توعية باقي الأطفال بما فعلته سكرة. أصبح الجميع يناديها «شجاعة» لأنها عرفت كيف تحمي نفسها وتحكي لشخص كبير تثق به.

لمزيد من القصص التي تحاكي الأطفال
عن قدرتهم بالتبليغ عن أي إساءة، اضغطوا
هذه الرابط:

<https://shorturl.at/1Szag>



نقاش بعد القصة – أسئلة للميسر/ة

- « من أخطأ التصرف؟ ولماذا؟
- « لو كنت مكان سكرة، ماذا كنت ستفعل؟
- « من هم الأشخاص الكبار الموثوقون الذين يمكنك التحدث معهم في المخيم إذا شعرت بالخوف أو عدم الأمان؟
- « ما أهمية «وقف، اركض، واحكي»؟ ومتى نستخدمها؟

النشاط الخامس: صندوق المشاركة الآمنة – مساحة للإفصاح والتعبير

الهدف من النشاط

توفير وسيلة آمنة ولطيفة للأطفال لمشاركة مشاعرهم أو مواقف مرّوا بها أو أي أمر يزعجهم، دون الحاجة للحديث أمام الجميع. يساعد الصندوق الأطفال على الإفصاح تدريجيًا، ويعطيهم إحساسًا بأن هناك دائمًا من يستمع ويهتم. كما يدعمهم على التعرف إلى أداة تغذية راجعة وإبلاغ صديقة للطفل، يمكنهم استخدامها في أي وقت.

ملاحظة للميسر/ة: قبل تنفيذ هذا النشاط، راجع/ي الفصل الرابع من الدليل لفهم آليات التعامل مع الملاحظات والبلاغات بطريقة آمنة ومسؤولة.

الرسائل الأساسية للأطفال

- « إذا في شي مضايقني، بقدر أكتبه أو أرسمه، مش لازم أحكيه بصوت.
- « في ناس ممكن أشاركهم، وما رح يزعلوني أو يحكموا عليّ.
- « أنا مش مجبور/ة أحتفظ بسر إذا بيخليني حزين/ة أو خائف/ة.
- « كل شعور أو فكرة عندي مهم... وفي حدا ييسمعني ويهتم فيني.

آلية تنفيذ النشاط

1. تجهيز الصندوق

- « أحضر/ي صندوقًا صغيرًا وزيّنه مع الأطفال (ألوان، قلوب، وجوه مبتسمة...).
- « اكتب/ي عليه عبارة بسيطة مثل:
"صندوق الأمان – فيك تحكي أو ترسم اللي بخاطرك"

2. تقديم الفكرة للأطفال

قل لهم:

«أحيانًا ما بنحب نحكي بصوت عالي، بس بيكون جوّاتنا أشياء حابين نشاركها. علشان هيك عملنا هاد الصندوق. أي شي بتحسوه، بتحبو تكتبوه أو ترسموه، فيكم تحطوه هون.»
«هاد الصندوق اسمه صندوق الأمان، وحيكون معنا بكل الجلسات. إذا حسيتوا بأي شي، أو عندكم فكرة، أو حتى رأي عن الجلسة، فيكم تكتبوه أو ترسموه وتحطوه بالصندوق بأي وقت. ما في وقت صح أو غلط. ما حدا رح يعرف مين كتب، وأنا رح أقرأه بعدين وأهتم فيه.»





شدّد على:

« ما حدا رح يقرأ الورقة بصوت أمام
المجموعة .
« الميسّرة/ة فقط رح يقرأها لاحقًا ويتصرف
إذا في شي مهم.
« ما في شي صغير أو تافه... كل شي
بتحسوه مهم.

3. التمرين العملي

« وزّع/ي أوراق صغيرة وأقلام أو ألوان.
« أعط الأطفال أسئلة اختيارية كمصدر
إلهام، مثل:

- شو شعورك اليوم؟
- في شي مضايك أو خايف منه؟
- حاب تحكي شي بس مش عارف لمين؟
- شو بتحب يتغيّر أو يصير أفضل؟

4. ماذا يفعل الميسّرة/ة بعد النشاط؟

- « افتح/ي الصندوق بعد الجلسة بهدوء وسريّة.
- « راقب/ي إن كان هناك مؤشرات خطر أو طلبات دعم.
- « إذا احتاج أي طفل متابعة، قم/ي بذلك بلطف وبطريقة لا تكشفه أمام المجموعة.
- « احتفظ/ي بالأوراق لفترة لتتبع أي تغيّر أو تكرار في المواضيع.
- « اطلب/ي منهم طي الورقة ووضعها في الصندوق.

ملاحظات للميسّرة/ة

- « لا تجبر/ي الأطفال على الكتابة أو المشاركة.
- « إذا كتب طفل شيئًا مقلقًا، اتبع/ي فورًا بروتوكول الحماية (إبلاغ مسؤول الحماية أو الفريق المختص).
- « كرر/ي النشاط أكثر من مرة خلال البرنامج لبناء ثقة الأطفال.
- « تجنّب/ي عبارات مثل «هذا سرّنا» أو «لا تخبر أحدًا» — نحن لا نعلّم كتمان الأسرار، بل نؤكد أن هذه مساحة آمنة لمشاركة المشاعر، وأن من حق الطفل دائمًا التحدث مع شخص بالغ موثوق.

النشاط السادس المساعدات مجانية – ما حدا إله الحق يطلب منك أي شيء مقابل تقديمها

هدف النشاط

أن يفهم الأطفال أن الحصول على المساعدات والخدمات الإنسانية - مثل الطعام، الماء، التعليم، أو المساحة الآمنة - هو حق من حقوقهم الأساسية، وأنه يجب أن يتم بكرامة وأمان واحترام، وليس كفضل من أحد. كما يهدف النشاط إلى تعزيز فهم الأطفال لحقوقهم في الحماية من الاستغلال والإيذاء، وأنه لا يحق لأي شخص أن يطلب منهم أي شيء مقابل الحصول على المساعدة - لا أسرار، ولا لمس، ولا أي خدمات أو تصرفات تجعلهم يشعرون بالخوف أو عدم الارتياح.

الرسائل الأساسية للأطفال

- « المساعدة (زبي كوبونة، ماء، بطانية، أو حتى الدراسة) هي حق، مش فضل من حدا.
- « ما حدا إله الحق يطلب مني أسكت، أو ألمس شيء، أو أخبّي سر، مقابل إنني آخذ المساعدة.
- « إذا حدا طلب مني شيء مش مريح، بقدر أقول «لا»، وأحكي لشخص بثق فيه.
- « إذا المساعدة مش آمنة، في ناس آمينين بقدر ألجأ إليهم.

الجزء الأول:

مقدمة النشاط:

في أوقات الأزمات، قد يحصل الأطفال والعائلات على مساعدات وخدمات مثل الطعام، الماء، التعليم، أو الدعم داخل المساحات الآمنة. ويعمل على تقديم هذه المساعدات أشخاص ومؤسسات هدفهم مساعدة الناس، واحترامهم، وحمايتهم، والتأكد من حصولهم على المساعدة بأمان وكرامة.

اشرح للأطفال: من هو عامل الإغاثة أو مقدّم المساعدة؟

عامل الإغاثة أو مقدّم المساعدة هو شخص يعمل لمساعدة الأطفال والعائلات وقت الأزمات. ممكن نشوفه يوزّع الطعام أو الماء، يساعد داخل المدرسة أو المساحة الآمنة، أو يقدم الدعم والرعاية للناس. ودوره دائمًا أن يساعد الناس باحترام وأمان ولطف، وليس أن يخيفهم أو يطلب منهم أي شيء مقابل المساعدة.

الجزء الثاني : افتحوا «حقيبة الحقوق» أو «كرتونة الحقوق»

1. التحضير

- « أحضر/ي حقيبة أو صندوق كبير وضع/ي فيه صور أو مجسمات لأغراض مثل:
- « عبوة ماء أو جيريكان مي
- « أكل (خبز، معلبات...)
- « صابونة
- « دفتر أو قلم
- « بطانية صغيرة
- « كيس عدس
- « وأي غرض آخر مناسب من بيئة الطفل

2. التنفيذ مع الأطفال

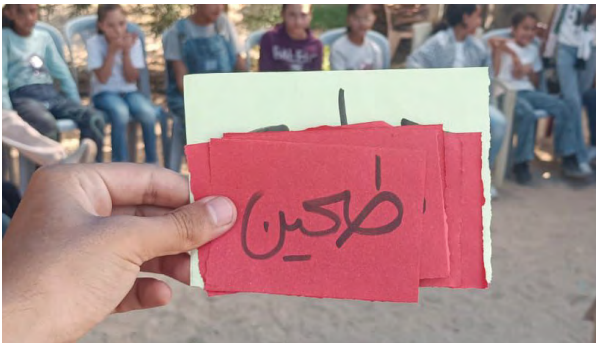
- « اجلس/ي مع الأطفال، وابدأ/ي بإخراج الأغراض واحدًا واحدًا.
- « بعد كل غرض، اسأل:
- « «من وين بتوصلنا هالي؟»
- « «مين اللي بيوزعها؟»
- « «هل لازم نعمل شي علشان ناخذها؟»
- « «ليش من حقنا ناخد هالي الأشياء؟»

3. دعم الإجابات

إذا احتاج الأطفال للمساعدة، وضح/ي:

«لأن من حقنا ناكل، من حقنا نكون دافيين، من حقنا نعيش بكرامة، ومن حقنا يكون إلنا مكان نغسل فيه، نرتاح فيه، ونتعلم فيه.»

«المساعدة مش هدية من شخص، هي حق كل طفل، علشان يساعدوه يكبر، ياكل، يعتني بحاله، ويظل قوي حتى لو الدنيا حواليه صعبة.»



لعبة "صح أو غلط؟"

اقرأ/ي مواقف قصيرة للأطفال واسألهم: "هل هذا تصرف صح أو غلط؟"

- "متطوع أعطى طفل بطانية واحترمه." ← صح
"شخص قال لطفلة: تعالي معي لحالك وبعطيكي المساعدة أسرع." ← غلط
"معلمة سمعت لطفل خائف وساعدته." ← صح
"شخص طلب من طفل يخبي سر مقابل المساعدة." ← غلط
"معلم قال للطفل إنه من حقه يشعر بالأمان ويطلب المساعدة." ← صح
"أحد العاملين ضحك على طفل أو أخرجته أمام الناس." ← غلط



النشاط السابع: قصة زعتر على ضفاف البحر

الهدف من النشاط

إشراك الأطفال في تجربة قراءة ممتعة وتفاعلية من خلال قصة «زعتر على ضفاف البحر»، وتشجيعهم على التفكير والنقاش حول مواقف وشخصيات القصة، وربطها بتجاربيهم الحياتية.

1. توزيع الكتب

« وزعوا قصة " زعتر على ضفاف البحر " على الأطفال، بحيث يشترك كل طفلين أو ثلاثة في نسخة واحدة.
« تأكدوا أن كل الأطفال قادرين على رؤية الصفحات بوضوح.

2. تهيئة الجو للقراءة

« اجلسوا في حلقة مريحة، بحيث يرى الجميع بعضهم البعض ويسمعون القراءة بوضوح.
« ذكروا الأطفال أن القصة رحلة سنخوضها معًا، وندعوهم لاستخدام خيالهم ومشاعرهم خلالها.

3. قراءة القصة بأسلوب تفاعلي

« اقرأوا القصة بصوت واضح وحيوي، مع استخدام وسائل تشد انتباه الأطفال، مثل:
- دمس اليد أو الجوارب لتمثيل الشخصيات.
- تغيير نبرة الصوت حسب الشخصية أو الموقف.
- إضافة حركات أو تعابير وجه تناسب المشاهد.
- لمثال عن قراءة القصة، زوروا هذا الرابط: "نموذج قراءة قصة زعتر على ضفاف البحر"

<https://shorturl.at/hfzJm>

« شجعوا الأطفال على التفاعل، مثل:
- تقليد صوت شخصية.
- تخمين ما سيحدث لاحقًا.
- إكمال جملة أو حركة بدأت بها.

4. النقاش بعد القراءة

« بعد الانتهاء من القصة، افتحوا مساحة للنقاش من خلال أسئلة بسيطة ومفتوحة، مثل:



*** إن لم تكن لديكم نسخة من الكتاب،
فلا بأس – يمكنكم قراءة القصة من
خلال الرابط التالي: [online story](#).
pdf - Google Drive**



- كيف تصرّف نسيم عندما بدأ هو وليلي
بتبادل اللوم حول فقدان زعتار وسقوط
الجدار عليها؟

- كيف خطط الأخوان عندما قررا البحث
عن زعتار؟

- ما هي نصائح الأم لهما إذا فقدتا
طريقهما إلى البيت؟

- ما المشاعر التي واجهها نسيم وليلي
وزعتار؟ ما المواقف التي أثارت هذه
المشاعر؟

- هل كنتم ستتصرفون مثل نسيم وليلي
في هذه المواقف؟ أم بطريقة مختلفة؟
ولماذا؟

- ما هي الأنشطة أو الأعمال التي يمكن
القيام بها لقضاء وقت مفيد في ظروف
مشابهة؟

5. إعطاء المساحة للأطفال

« دعوا الأطفال يعبرون بحرية عن آرائهم
ومشاعرهم تجاه مواقف القصة.
« لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، المهم
هو أن يشعر الأطفال أن أفكارهم
مسموعة ومقدّرة.

النشاط الثامن حدودي وحدود الآخرين – لعبة المسافة الآمنة

هدف النشاط:

مساعدة الأطفال على التعرف على حدودهم الجسدية والعاطفية والتعبير عنها بثقة، مع تعلم احترام حدود الآخرين، خاصة في الأماكن المزدحمة مثل طابور الماء أو داخل الخيمة. الرسائل الأساسية للأطفال:

- « جسمي لي، ومن حقّي أطلب مساحتي.
- « من حقّي أقول: «ما بدّي حدا يقرب كثير».
- « لازم أحترم جسم وحدود الآخرين، زي ما بحبهم يحترموا جسمي.
- « إذا حسيت بعدم الراحة، بقدر أحكي وأطلب مساحتي.

آلية تنفيذ النشاط:

1. مقدمة تمهيدية:

ابدأوا بنقاش بسيط مع الأطفال:
”كل واحد فينا إله دائرة حول جسمه، بنسميها دائرة الأمان. لما حدا بيقترب كثير بدون ما يستأذن، ممكن نحس بعدم الراحة.“

2. النشاط العملي – لعبة الدائرة:

الأدوات:

حبل، شريط لاصق، طباشير، أو رسم دوائر على الأرض بالعصي أو الرمل.

الخطوات:

- « اطلبوا من كل طفل يقف داخل دائرة مرسومة – هذه هي دائرته الآمنة.
- « قموا بالتمثيل: يتقدم شخص (ميسر أو متطوع) ببطء نحو الطفل.
- « يراقب الطفل مشاعره، ويقول:
- « ”أنا ما بارتاح لهيك، بدّي مسافة.“
- « أو: ”توقف، لو سمحت، ابعد شوي.“
- « بدّلوا الأدوار: خلي الأطفال يجربوا يقتربوا من بعض ويتعلموا التوقف عند إشارة أو كلمة صديقهم.
- « ناقشوا مع الأطفال: هل حدود المسافة نفسها مع كل الأشخاص؟ وهل هناك فرق بين الأصدقاء والغرباء؟



3. نقاش ختامي:

أسئلة لفتح الحوار:

- « كيف بتعرف إنك مش مرتاح؟ شو بتحس بجسمك؟
- « كيف ممكن تطلب من حدا يحترم مساحتك بدون ما تزغله؟
- « هل من حقا تطلب مسافة حتى لو كان الشخص صديقك أو حدا كبير أو مقدم الخدمات؟

جمل داعمة لتعليم قول «لا»:

- « أنا هلا مش حابب حدا يقعد حدّي، شكراً.»
- « بحبك، بس هلا بدي مساحتني.»
- « أنا ما بدي حدا يلمسني، حتى لو بلعب.»
- « أنا بقرر مين بيقرّب مني ومين لا.»

ملاحظات للميسر/ة:

- « شجّعوا الأطفال على استخدام إشارات جسدية: مد اليد، خطوة للخلف، أو الوقوف بثبات.
- « لا تجبروا أي طفل على لعب الأدوار إذا لم يكن مرتاحاً.
- « راقبوا ردود الفعل — إذا بدا على طفل القلق أو التوتر، اسألوه بلطف إذا يرغب في التحدث عن الأمر.
- « ذكّروا الأطفال أن المشاعر إشارة مهمة، وإذا شعروا بعدم الراحة، من حقهم أن يصغوا لإحساسهم.



النشاط التاسع: علبة الأشياء اللي بتريحني أو: «علبة الراحة» / «شنطة الطاقة الإيجابية»

الهدف من النشاط:

- « دعم الصحة النفسية للأطفال من خلال التعبير عن الأشياء التي تساعدكم على الشعور بالأمان أو الراحة في الظروف الصعبة.
- « بناء وعي ذاتي حول طرق التهدئة الذاتية والاعتناء بالنفس.
- « تبادل الأفكار الإيجابية بين الأطفال بطريقة غير مباشرة وآمنة.

الرسائل الأساسية للأطفال:

- « في أشياء بسيطة ممكن تساعدنا نرتاح، حتى لما نكون زعلانين أو خافين أو مش في بيتنا اللي متعودين عليه.
- « من حقّي أعطني بحالي، وأعمل أشياء بتريحني.
- « كل واحد فينا مختلف، وكل واحد بيعرف شو ممكن يريحه.

خطوات تنفيذ النشاط:

1. تمهيد:

- ابدأوا بنقاش بسيط مع الأطفال:
- «كل حدا فينا بمرّ بأيام صعبة، وأوقات بيحس بالتعب أو الزعل أو بيشناق لبيته ومدرسته... بس دايمًا في شغلات بسيطة بتخلينا نرتاح أو نحس حالنا أقوى.»

اسألوا الأطفال:

- « شو الشي اللي بيخليك تبتسم أو تهدأ في الأيام هالي؟»
- « لما تكون زعلان، شو بتحب تعمل؟»
- « في حدا بتحب تحكي معه؟»

2. النشاط الرئيسي:

- « أعط كل طفل ورقة صغيرة على شكل قلب.
- « اطلب منهم يرسموا أو يكتبوا فيها شيء واحد بيخليهم يحسوا بالراحة أو الأمان أو القوة.



أمثلة:

«أسمع أغنية بحبها»

«ألعب مع أخوي»

«أحضن دبدوب»

«أطير طيارة»

«ألعب برّة»

«أغني، أركض، أضحك»

«اجمعوا الأوراق في صندوق كبير أو كيس مزّين، واتفقوا على اسم له مع الأطفال، مثل:

«صندوق الراحة» أو «صندوق الأمان».

3. مشاركة اختيارية:

«من يرغب، يمكنه مشاركة ورقته مع المجموعة.

«يمكن للميسّر قراءة بعض الأوراق بصوت عالٍ (بدون أسماء)، وتعليقها في ركن الجلسة إذا أحب الأطفال ذلك.



جمل داعمة من الميسّر:

«أنتو بتعرفوا كيف تهتموا بحالكم أكثر

من أي حد.»

«مش غلط نكون زعلانيين، بس فينا

نعمل شغلات تساعدنا نرتاح شوي

شوي.»

«حتى لما نكون بخيمة أو بمكان صعب،

في شغلات جواتنا بتخلينا أقوي.»

4. ختام الجلسة:

اطلبوا من الأطفال: «إذا احتجت ترتاح، تذكّر الشيء اللي كتبته اليوم. أو شوف شو كتبوا أصحابك، يمكن تلاقي فكرة جديدة تساعدك.»

ملاحظات للميسّر:

«النشاط لا يطلب من الأطفال مشاركة مشاكلهم، فقط مصادر الراحة.

«يمكن إعادة استخدام الصندوق لاحقًا بأنشطة أخرى.

«إذا لاحظت تعبيرات حزن أو انسحاب، راقب الطفل بلطف وقدم الدعم إذا لزم.

النشاط العاشر مراجعة: نعم او لا؟

الهدف:

مراجعة الرسائل الأساسية من الجلسات بطريقة ممتعة وتفاعلية، تساعد الأطفال على تذكّر حقوقهم، معرفة التصرف الصحيح، والتمييز بين المواقف الآمنة وغير الآمنة.

طريقة اللعب:

« اطلب من الأطفال أن يقفوا في خط مستقيم، ثم قل لهم: «أنا رح أقرأ جملة. إذا كانت الجملة صح – يعني موقف آمن أو تصرف سليم – قولوا: 'نعم!' وخذوا خطوة لقدام.»

«إذا كانت الجملة غلط – يعني موقف مش آمن أو تصرف مش صح – قولوا: 'لا!' وذلکم واقفين أو خدوا خطوة لورا.»

أمثلة على الجمل:

الجملّة	الجواب الصحيح
من حقي أقول «لا» إذا حسّيت بعدم الراحة	نعم ✓
إذا حدا كبير لمسني وأنا ما ارتحت، لازم أسكت	لا ✗
إذا ما حدا سمعني، بحاول أحكي لشخص ثاني	نعم ✓
إذا الشخص لطيف، يعني أكيد آمن	لا ✗
من حقي أخذ المساعدة الانسانية بدون ما أقدم شي بالمقابل	نعم ✓
أنا صغير، فما بقدر أقول رأيي	لا ✗
الميسرة موجودة علشان أساعد وأحكي لها إذا شي زعجني	نعم ✓
مش لازم أطلب مساحتي إذا اللي قرّب عليّ مقدم خدمة	لا ✗

خاتمة النشاط:

« اسأل الأطفال: «شو أكثر جملة حسّيتوها مهمة؟»

« شجّعهم يعيدوا معك واحدة من الجمل بصوت عالي، مثل:

- «أنا بقرر مين يقرب مني ومين لا!»

- أو: «إذا حسّيت بشي غلط، وقف، اركض، واحكي!»

أنشطة إضافية لتعزيز الجلسة:

أدوات وأنشطة إضافية من شبكة الحماية من الاستغلال والانتهاك الجنسي في فلسطين
طوّرت شبكة الحماية من الاستغلال والانتهاك الجنسي في فلسطين العديد من الأدوات الصديقة للأطفال التي يمكنكم الاستفادة منها خلال الجلسات أو تنفيذها كنشاطات داعمة إضافية. هذه الأدوات تساعد في ترسيخ مفاهيم الحماية، وتدعم الصحة النفسية للأطفال، وتضيف جوًّا من المرح والتعاون إلى اللقاءات.

حلقات «مغامرات زعتر» على يوتيوب

يمكنكم مشاهدة حلقات مغامرات زعتر على قناتنا في يوتيوب، حيث نروي قصصًا ممتعة تحمل رسائل توعوية وقيّمًا للأطفال:

<https://www.youtube.com/@Zaatars-Adventures>

ركن الأطفال على موقع شبكة سند

يحتوي على مواد وأنشطة تفاعلية يمكن للأطفال الاطلاع عليها والمشاركة فيها:

<https://shabakatsanad.com/dep/2>



مغامرات زعتر Za'atar's Adventures

حلقات مغامرات زعتر تأخذ الأطفال إلى عالم قصصي قريب من حياتهم اليومية. عبر المغامرات الخفيفة والمواقف الواقعية، يتعرّفون على قيم مهمة مثل الأمان، التعاون، ضبط المشاعر، الانتباه للمخاطر، وقول «لا» بثقة عند مواجهة ما لا يريحهم. اضغط على عنوان الحلقة للوصول إليها.

الحلقة الأولى:

مغامرات زعتر

الحلقة الأولى
زعتر متسلقة الجبال
لنتعاون في
حل المشاكل



الحلقة الثانية:

مغامرات زعتر

الحلقة الثانية
زعتر في المدينة القديمة
كيف نحتمي أنفسنا
من الأعداء



الحلقة الثالثة:

مغامرات زعتر

الحلقة الثالثة
يلا نعد للعشرة
لا حاجة للتسرع،
تعالوا لنهدأ أنفسنا



الحلقة الرابعة:

مغامرات زعتر

الحلقة الرابعة
حكمة بسام ذو القلب الشجاع
لنحذر من الأجسام
الغريبة حولنا



أنشطة سريعة إضافية لتعزيز الجلسة

(حماية – دعم نفسي اجتماعي – ترفيه)

رقصة التجميد العاطفي

شغل موسيقى، وعند توقفها يتجمد الجميع ويظهرون تعبيرًا عن شعور معين (سعادة، حزن، قوة، قلق) باستخدام تعابير الوجه أو الجسد. بعدها افتح نقاشًا قصيرًا عن المشاعر والدعم.

تمثيل المشاعر

يمثل أحد المشاركين شعورًا معينًا من دون كلام، وعلى الآخرين تخمين الشعور. بعدها، نقاش قصير عن أهمية التعبير عن المشاعر بطريقة آمنة.

دائرة الأمان

يجلس أو يقف المشاركون في دائرة ويقول كل شخص شيئًا يشعره بالأمان. (يمكن رسمه أيضًا لمن يرغب).

أيادي الأمان

يرسم كل مشارك كف يده على ورقة، ويكتب أو يرسم داخل كل إصبع شخصًا أو مكانًا يشعر معه بالأمان.

مشية الثقة

يشكل المشاركون أزواجًا، يقوم أحدهما بإغلاق عينيه بينما يقوده الآخر بلطف في مساحة محددة، ثم يتبادلان الأدوار. ننهي بنقاش قصير عن الثقة والحماية.

أوضاع القوة السريعة

لمدة 30 ثانية، يقف الجميع في وضعيات تعبر عن القوة (مثل وضعية البطل الخارق أو الوقوف بثقة). بعدها، نقاش عن كيف تساعد هذه الوضعيات على الشعور بالقوة.

ارسم قوتك الخارقة

خلال دقيقتين، يرسم المشاركون قوة خارقة يمتلكونها (مثل: اللطف، المساعدة، الاستماع الجيد). يمكنهم مشاركة الرسومات مع المجموعة إذا رغبوا.

سلسلة اللطف

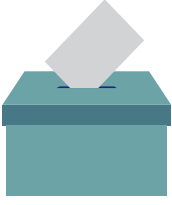
يقول كل مشارك عملًا لطيفًا واحدًا يمكنه القيام به اليوم. يمكن ربط الأيدي أو صنع سلسلة ورقية لتمثيل قوة المجتمع معًا.

كرة المجاملات

تمرر كرة بين المشاركين، وعندما يمسكها أحدهم، يقدم مجاملة لطيفة لأحد الزملاء (يعزز الإيجابية والثقة بالنفس).

قصة من كلمة واحدة

يقف الجميع في دائرة. يبدأ أحدهم بكلمة واحدة (مثل: «في»)، ثم يضيف الآخر كلمة تالية، وهكذا حتى تكون قصة قصيرة مضحكة أو مشوقة (يعزز التعاون والخيال ويكسر الجمود).



الفصل الرابع: إعداد صناديق التغذية الراجعة والإبلاغ وإدارتها

تُعد التغذية الراجعة والإبلاغ عن المخاوف من قبل الأطفال أداة محورية لفهم احتياجاتهم وتطوير الأنشطة، وضمان بيئة آمنة تحترم كرامتهم. ويقع على عاتق الأشخاص المخولين في الفريق، مثل الميسرين، مسؤول الحماية، أو نقطة الاتصال بـ PSEA، مسؤولية استقبال الملاحظات والبلاغات، تصنيفها، والتعامل معها وفقًا للإجراءات المعتمدة، مع الحفاظ على السرية والأمان. ويجب أن تتم هذه العملية بالتنسيق الوثيق مع نقاط الاتصال بالحماية أو PSEA في المركز أو المساحة. يوصى بأن تقوم كل مدرسة أو مركز أو مساحة تعليمية أو خيمة أنشطة بتحديد الأشخاص المخولين رسميًا لاستقبال البلاغات والتغذية الراجعة من الأطفال، والتأكد من وضوح أدوارهم للجميع.

تصنيفات التغذية الراجعة

قد نتلقى ملاحظات وتقارير تندرج ضمن الفئات التالية:

1. تعبير عن الشكر: كلمات أو ملاحظات تعبر عن الامتنان أو التقدير للخدمة المقدمة.
2. اقتراحات لتحسين الأنشطة: أفكار أو توصيات لتطوير الأنشطة أو الخدمات.
3. طلب معلومات: أسئلة حول الخدمات أو الأنشطة أو الجهات المقدمة لها.
4. طلب مساعدة: تعبير عن الحاجة إلى دعم مباشر من المنظمة.
5. عدم رضا بسيط: ملاحظات أو شكاوى لا تؤدي إلى أثر سلبي كبير أو دائم.
6. عدم رضا كبير: شكاوى تؤثر بشكل مباشر أو طويل الأمد على الأفراد أو المجموعة.
7. بلاغ عن خرق لسياسات حماية الطفل أو مدونة السلوك، بما في ذلك الانتهاك والاستغلال الجنسي من قبل مقدمي الخدمات الإنسانية: شكاوى أو شبهات تتعلق بسوء سلوك صادر عن موظفين أو شركاء (مثل الاستغلال أو الاعتداء الجنسي، التمييز، أو أي إساءة).
8. مخاطر أو حوادث أمنية: بلاغات عن تهديدات أو مواقف قد تؤثر على سلامة المستفيدين أو الفريق.

التعامل مع البلاغات الخطيرة

(خرق سياسات حماية الطفل – خروقات مدونة السلوك – CP – GBV – SEA)

« في حال تلقي بلاغ يتضمن خرقًا لمدونة السلوك، خاصة في حالات الاستغلال أو الاعتداء الجنسي (SEA)، يجب على الميسر أو المخول باستقبال الشكاوى إبلاغ المشرف المباشر أو نقطة الاتصال المعينة لـ PSEA أو نقطة الاتصال لحماية الطفل في المنظمة فورًا، وذلك في أقل من 24 ساعة.

« في حال كان البلاغ يتضمن حالة تتعلق بحماية طفل أو عنف قائم على النوع الاجتماعي (GBV)، يجب اتباع مسار الإحالة الذي تلقى عليه الميسر تدريبًا. وفي حال عدم وضوح الخطوات، يجب الرجوع إلى مسؤول الإحالات في المنظمة للحصول على الدعم. »
يمنع تمامًا مشاركة تفاصيل البلاغ مع أي طرف غير معني لضمان السرية والسلامة.

قنوات جمع التغذية الراجعة

تشمل قنوات جمع التغذية الراجعة ما يلي:

- « أنشطة تشاركية مع الأطفال (مثل: وجه سعيد/حزين، التصنيف بالألماس، رواية القصص، الأنشطة الفنية).
- « جلسات مجتمعية (مثل: مجموعات نقاش مركزة).
- « صناديق التغذية الراجعة الورقية أو المتنقلة.
- « نماذج مكتوبة أو إلكترونية.

ملاحظة: يجب مراعاة عمر الطفل، ومستوى القراءة والكتابة، والاحتياجات الخاصة عند اختيار القناة المناسبة، مع إمكانية الدمج بين أكثر من قناة.

خطوات التعامل مع التغذية الراجعة

1. استقبال كل تغذية راجعة باحترام وجدية.
2. تصنيفها وفق الفئات المحددة أعلاه.
3. الحفاظ على السرية، خاصة في الحالات الحساسة.
4. توثيق الملاحظات بدقة، وتحديد خطوات المتابعة.
5. الإبلاغ الفوري عن أي بلاغ حساس وفق الإجراءات المعتمدة.
6. إبلاغ الأطفال ومقدمي الرعاية – عند اللزوم – بكيفية متابعة ملاحظاتهم أو شكاواهم.

اعتبارات الأمان والخصوصية

- « ضمان شعور الأطفال بالأمان أثناء التعبير عن رأيهم.
- « استخدام أدوات وأساليب تناسب أعمارهم لفهم مشاعرهم وأفكارهم.
- « عدم الضغط على الطفل للحديث أمام الآخرين أو مشاركة تفاصيل لا يشعر بالأمان تجاهها.
- « في حال ملاحظة سلوك أو تعبير مقلق من الطفل، يجب عدم تجاهله واتباع الإجراءات المناسبة فورًا.

إعداد صناديق التغذية الراجعة وإدارتها

أ. تصميم الصندوق وموقعه

- « يجب أن يكون الصندوق مغلقًا مع فتحة لإدخال الأوراق.
- « يوضع في مكان آمن يسهل الوصول إليه من قبل الأطفال، مثل المساحة الآمنة أو خيمة الأنشطة.
- « يجب أن يكون الصندوق في مستوى يسهل الوصول إليه للأطفال وذوي الإعاقة.
- « توفير نماذج مكتوبة بلغة بسيطة، مع نسخة للأطفال الذين لا يجيدون القراءة والكتابة، مدعومة بالصور والرسومات.

ب. إدارة الصندوق وفتح الرسائل

- « تعيين شخصين مسؤولين عن إدارة الصندوق وجمع التغذية الراجعة، أحدهما من الفريق المعين رسميًا (مشرف، نقطة اتصال حماية، أو موظف متابعة وتقييم).
- « فتح الصندوق بانتظام – يوميًا إن أمكن، أو أسبوعيًا كحد أقصى – بحضور الشخص المسؤول.
- « تصنيف الملاحظات وفق الفئات المحددة، والتعامل الفوري مع البلاغات الحساسة أو المتعلقة بالحماية أو SEA خلال 24 ساعة، باستخدام مسارات الإحالة المتفق عليها.

ج. أنشطة صديقة للطفل لجمع التغذية الراجعة

- « استخدام أدوات تناسب عمر الطفل، مثل: نشاط الوجه السعيد/الحزين، الرسم، رواية القصص، والأنشطة الفنية (انظر الملحق).
- « تدريب الفريق على استخدام هذه الأدوات باحترام وفعالية.
- « مراقبة الإشارات غير اللفظية لدى الأطفال أثناء الأنشطة، وتوثيق أي ملاحظات قد تشير إلى شعور بعدم الراحة أو الحاجة للدعم.



شكرًا لاهتمامكم بهذا الدليل الذي يتناول موضوعًا في غاية الأهمية، وهو كيفية تعليم الأطفال والتواصل معهم حول الحماية والسلامة من الإساءة الجنسية. تذكروا أن تمكين الأطفال من فهم حقوقهم، ومعرفة حدودهم الشخصية، وإدراك طرق طلب المساعدة هو مسؤولية مشتركة تقع على عاتق المعلمين ومقدمي الرعاية والأهل.

الشكر والتقدير

تم إعداد هذا الدليل من قبل اليونيسف وشبكة سند، بالشراكة مع فريق مؤسسة إنقاذ مستقبل الشباب في غزة، الذين قاموا بتطبيق هذا المنهج مع مجموعات متعددة من الأطفال، ثم جرى تطويره وتعديله استنادًا إلى ملاحظات الأطفال وتغذيتهم الراجعة. نتوجه بجزيل الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في إعداد هذا الدليل، وخاصة طاقم مؤسسة إنقاذ مستقبل الشباب.

آليات الشكاوى الرسمية

توفر مؤسسة سوا خط المساعدة المجاني (164)، الذي يعمل على مدار الساعة ويضم طاقمًا متخصصًا للتعامل مع الشكاوى المتعلقة بالتحرش أو الاستغلال الجنسي، ولا سيما تلك الصادرة عن مقدمي الخدمات الإنسانية.

الخط المجاني لمؤسسة سوا: **164** (يعمل على مدار الساعة)

واتساب سوا: **+972 59 404 0121**

للتبليغ كتابيًا عبر البريد الإلكتروني: **Opt.confidential@un.org**



يرجى مشاركة هذه المعلومات مع المجتمعات التي تعملون معها، مع طمأننتهم بأن:

« يتم التعامل مع جميع الشكاوى بأقصى درجات السرية، ولا تتم مشاركة أي معلومات شخصية إلا بموافقة مقدم الشكوى.

« لا يتم منع أو تقييد وصول أي شخص إلى المساعدات الإنسانية بسبب تقديمه شكوى تتعلق بسوء السلوك الجنسي.

« الإبلاغ عن الاستغلال أو التحرش أو الإساءة يساعد على محاسبة المتحرشين ومنع تكرار مثل هذه الانتهاكات مستقبلاً.

لمزيد من المصادر التعليمية ومعلومات التواصل



www.shabakatsanad.com



[Sanad Facebook](#)



[Sanad Instagram](#)



[Sanad Telegram](#)