



مشاعر الفرحة والاكتماب والمشاعر الثانية

amaze

Advocates
for Youth
Rights. Respect. Responsibility.

unesco

UNFPA

عن الدليل

دليل مناقشة الفيديو ده جزء من مجموعة أدلة نقاش متاحة للميسرين/ات من الأقران، علشان يستخدموها في توعية اليافعين واليافعات في مرحلتي المراهقة المبكرة والمتوسطة عن الصحة الجنسية والإنجابية.

كل دليل نقاش بيعتمد على فيديو تعليمي من AMAZE بيتناول موضوع معين، وممكن استخدامه كإضافة لتحضير الدروس أو المصادر التعليمية اللي بتستخدموها بالفعل لتقديم معلومات الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين/ات. كل دليل بيتكون من مقدمة عن موضوع الفيديو، عرض الفيديو، أسئلة للنقاش والتأمل، ونشاط اختياري و/أو اختبار قصير.



(CC BY-SA 4.0)
© 2023, Amaze (I) LLC.
بعض الحقوق محفوظة

منشور
برخصة
المشاع
الإبداعي

amaze

مشاعر الفرحة والاكئاب والمشاعر الثانية

الهدف:

مساعدة الشباب والشابات يفهموا التغيرات النفسية والجسدية اللي بتحصل في فترة البلوغ، من خلال عرض فيديو من AMAZE وتيسير نقاش معاهم وفرصة إنهم يفكروا في اللي شافوه واتكلموا عنه.

الخطوات الأساسية:

تقديم الموضوع (5 دقائق)

الختام بالنقاط الأساسية
(5 دقائق)

عرض فيديو من AMAZE
(مدة الفيديو 4 دقائق)

تيسير نقاش وتأمل
(15 دقيقة)

تيسير نشاط اختياري
(10 دقائق)

ملحوظة:

المدد دي تقديرية
لكل خطوة

الفئة المستهدفة:

يافعين/ات في مرحلتي المراهقة المبكرة والمتوسطة، من 10 إلى 18 سنة

المدة:

30 - 40 دقيقة

المواد الإضافية (للتنفيذ الحضوري):

- رابط الفيديو: <https://amaze.org/video/puberty-feeling-depressed-happy-emotions>
- كمبيوتر متصل بالإنترنت وسماعات
- بروجيكتور وشاشة أو لابتوب/تابليت
- أوراق لاصقة (Sticky notes)، سبورة ورقية أو فليب شارت، وأقلام ملونة للنقاش والتأمل

المواد الإضافية (للتنفيذ أونلاين):

- استخدام Zoom أو Google Meet
- مستند مشترك للتأمل وكتابة الأفكار



ضروري أثناء النقاش!

- احترام/ي آراء المشاركين/ات
- مارس/ي الاستماع الفعال
- استخدم/ي لغة شاملة ومحيدة جندريًا
- ادي فرصة للجميع يشاركوا
- فكر/ي المشاركين/ات بأهمية احترام بعض والاستماع لبعض

التغيرات في المشاعر وتقلبات المزاج حاجة طبيعية جدًا في فترة البلوغ. ممكن تلاقي نفسك متضايق أو عصبي من غير سبب، أو فجأة تحس إنك عايز تعيط، وبعدها بشوية تلاقي نفسك كويس وفرحان عادي. الهرمونات غالبًا هي اللي بتسبب تقلبات المزاج دي، وده طبيعي جدًا وإن بتمر بمرحلة البلوغ. ودلوقتي، تعالوا نتفرج على الفيديو عشان نتعرف أكثر على التغيرات النفسية والجسدية اللي بتحصل أثناء فترة البلوغ.

ملاحظة مهمة للميسرين/ات (1)

- النقاش ده ممكن يسبب قلق أو توتر لبعض المشاركين/ات اللي بيعانونا حاليًا أو عانوا قبل كده من الاكتئاب. قبل ما تبدأ/ي الجلسة، مهم توضح/ي لهم/ن إنهم/ن يقدرنا يكلموك بعد الجلسة لو حابين، وتكون/ي مستعدة/ة توجههم/ن لدعم مناسب، زي أخصائي/ة نفسي/ة أو خدمات صحية، لو احتاجوا.

- تمارين تنفس أو استحضار الحواس للمكان (Grounding) لو حد انزعج في الجلسة
- لو حسيتوا في أي لحظة إن في مشاعر ثقيلة أو توتر، نقدر نعمل سوًا حاجة بسيطة من دول:
 - نفّس الصندوق:
 - شهيق بـ ٤ عدات...
 - حبس النفس بـ ٤ عدات...
 - زفير بـ ٤ عدات...
 - نكرها كام مرة بهدوء.

- تمرين الاستحضار ١-٢-٣-٤-٥:
 - بصوا حولكم وقولوا ٥ حاجات تقدرنا تشوفوها.
 - ٤ حاجات تقدرنا تلمسوها (زي الكرسي، الأرض، الهدوم).
 - ٣ حاجات تقدرنا نسمعوها (صوت المكيف، صوت نفسي، صوت برّا).
 - ٢ حاجة تقدرنا تشمونها (ريحة القهوة، الهواء).
 - ١ حاجة تقدرنا تذوقوها (أو تفتكروا إن فيها طعم زي النعناع).

أسئلة النقاش والتأمل



بعد عرض الفيديو، افتح/ي نقاش باستخدام الأسئلة دي، مع مراعاة الوقت المتاح وترتيب الأولويات:

1. إيه إحساسك بعد مشاهدة الفيديو؟ كان رد فعلك الأول إيه؟
2. إيه المشاعر الثانية اللي ممكن تكون عند شخص وما اتقالتش في الفيديو؟
3. لو شخص عنده/ا تقلبات مزاجية، ازاي ده بيؤثر على التواصل مع الناس التانيين؟
4. ليه مهم إن الشخص ت/يعرف مشاعره/ا؟ وازاي ت/يقدر ت/يعرفها؟
5. إيه أهم الحاجات اللي خرجت/ي بيها من الفيديو والنقاش؟

ملحوظة

شجع/ي المشاركة، لكن عادي لو حد مش مرتاح يتكلم. ما تضغط(ي)ش على حد. ممكن كمان تستخدم/ي أوراق لاصقة أو فايل أونلاين عشان المشاركين/ات يكتبوا أفكارهم/ن بشكل مجهّل.



ضروري أثناء النقاش!

- احترام/ي آراء المشاركين/ات
- مارس/ي الاستماع الفعال
- استخدم/ي لغة شاملة ومحيدة جندريًا
- ادي فرصة للجميع يشاركوا
- فكر/ي المشاركين/ات بأهمية احترام بعض والاستماع لبعض

التغيرات في المشاعر وتقلبات المزاج حاجة طبيعية جدًا في فترة البلوغ. ممكن تلاقي نفسك متضايق أو عصبي من غير سبب، أو فجأة تحس إنك عايز تعيط، وبعدها بشوية تلاقي نفسك كويس وفرحان عادي. الهرمونات غالبًا هي اللي بتسبب تقلبات المزاج دي، وده طبيعي جدًا وإنك بتمر بمرحلة البلوغ. ودلوقتي، تعالوا نتفرج على الفيديو عشان نتعرف أكثر على التغيرات النفسية والجسدية اللي بتحصل أثناء فترة البلوغ.

ملاحظة مهمة للميسرين/ات (2)

- حركة خفيفة:
 - نقف شوية، نمد أيدينا لفوق، نحرك الكتفين، نلف الرقبة بلطف.
- علامات لو لاحظناها تعرف إن في طاقة أو مشاعر مزعجة في الورشة
 - أولاً: علامات على المجموعة كلها
 - صمت طويل ومش مريح، أو ثبات في المكان من غير حركة.
 - لغة جسد متوترة زي طي الأيديين بقوة أو النظرات البعيدة.
 - المقاطعات أو الردود الحادة فجأة.
 - ثانيًا: علامات علي فرد معين
 - وشه/احمر فجأة.
 - نفسه/ا بقى سريع وسطحي.
 - نظرات كتير للباب أو برا الأوضة.
 - تعملوا إيه لو شفتوا علامة؟
 - لو التوتّر عام:
 - نقدر نقول مثلاً: "حاسين إن فيه طاقة شوية دلوقتي، ناخذ دقيقة تنفس عميق ونغير وضعية الجلوس ولا نمد رجلينا كدا وبعدين نكمل؟"
 - لو شايفين حد فرد متضايق/ة:
 - نروح له/ا بهدوء في الاستراحة أو جنبه/ا على انفراد: "إنت إيه رأيك في الكلام اللي بنقوله؟ ولا حاسس/ة إنك عايز/ة تاخد/ي بريك بسيط بزا الأوضة؟"
 - خليك/ي متنبه/ة للاحتياجات الخاصة. بعض المشاركين/ات ممكن يحتاجوا ترتيبات معينة للمشاركة. فممكن مثلاً تعدلي المكان عشان يستوعب المشاركين/ات ذوي/ات القدرة المحدودة على الحركة، أو تبسطي النشاط عشان يكون محدود الحركة.

أسئلة النقاش والتأمل



بعد عرض الفيديو، افتح/ي نقاش باستخدام الأسئلة دي، مع مراعاة الوقت المتاح وترتيب الأولويات:

1. إيه إحساسك بعد مشاهدة الفيديو؟ كان رد فعلك الأول إيه؟
2. إيه المشاعر الثانية اللي ممكن تكون عند شخص وما اتقالتش في الفيديو؟
3. لو شخص عنده/ا تقلبات مزاجية، ازاي ده بيؤثر على التواصل مع الناس التانيين؟
4. ليه مهم إن الشخص ت/يعرف مشاعره/ا؟ وازاي ت/يقدر ت/يعرفها؟
5. إيه أهم الحاجات اللي خرجت/ي بيها من الفيديو والنقاش؟

ملحوظة

شجع/ي المشاركة، لكن عادي لو حد مش مرتاح يتكلم. ما تضغط(ي)ش على حد. ممكن كمان تستخدم/ي أوراق لاصقة أو فايل أونلاين عشان المشاركين/ات يكتبوا أفكارهم/ن بشكل مجهل.

مشاعر الفرحة والاكئاب والمشاعر الثانية

النشاط الاختياري



النشاط ده بيوفر طريقة تفاعلية تخلي المشاركين/ات يفكروا أكثر في المعلومات اللي اتقالت في الفيديو. قسّم/ي المشاركين/ات لـ ثلاث مجموعات، وبلغ(ي)هم إن كل مجموعة هتأخذ ورقة موقف (سيناريو) فيها شخص بت/يمر بمشاعر صعبة، زي الحزن، الضغط، الغضب، أو الاكتئاب. ادبهم/ن فليب تشارت وورق لاصق. ولو النشاط أونلاين، ممكن تقسّم/ي المشاركين/ات على ثلاث غرف جانبية (Breakout Rooms) وتشجعهم/ن يستخدموا Google Jamboard أو أي منصة ثانية مخصصة للعصف الذهني. عشان يشاركوا أفكارهم. اطلب/ي من كل مجموعة تقرا الموقف اللي معاها وتناقش مع بعض ازاى شايفين إن الشخص اللي بيمر بالمشاعر دي ممكن يتعامل مع الموقف؟ وازاي الشخص اللي معاها/ت/يقدر ت/يدعّمه/ا. اطلب/ي من ممثل/ة عن كل مجموعة يدونوا الإجابات على ورق لاصق أو على Google Jamboard، وبعد كده يلزقوها على الفليب تشارت أو على اللوحة. المجموعات معاها 5 دقائق للنقاش.

ملحوظة

المواقف دي ممكن تتعدل بحيث تعبر عن ميول جنسية مختلفة، وكمان نقدر نستخدم لغة محايدة جندريًا، زي استخدام ضمير "هم" بدل "هو" أو "هي"، واختيار أسماء محايدة.

- بعد الخمس دقائق، خلي الكل يتجمع حوالين اتنين فليب تشارت، أو شارك/ي لينك ملف أونلاين مشترك.
- الفليب تشارت الأول (أو القسم الأول) نكتب فيه طرق الشخص ت/يقدر بيها ت/يتعامل مع مشاعره/ا.
- الفليب تشارت الثاني نكتب فيه طرق الصديق/ة أو فرد من العيلة ت/يقدر ت/يدعم بيها الشخص اللي بت/يمر بمشاعر صعبة.

الميسّرين/ات من الأقران يقدروا يستخدموا الجدول اللي تحت كدليل لتجميع الإجابات.

الشخص ت/يقدر ت/يعمل إيه عشان يتعامل مع مشاعره/ا في الموقف ده؟	الشخص اللي معاها/ا ت/يقدر ت/يعمل إيه عشان يدعمه/ا؟

مشاعر الفرحة والاكئاب والمشاعر الثانية



اطلب/ي متطوع/ة من أول مجموعة يقرأ الموقف اللي معاهم/ن ويعرض النقاط اللي اكتبتي على الورق اللاصق. اعرض/ي الورق اللاصق على السبورة أو الفليب تشارت. أسأل/ي لو فيه مجموعات ثانية كان معاهها نفس الموقف وحاجة تضيف أفكار أو طرق ثانية، وسيب/ي لهم الفرصة يلزقوا الورق اللاصق بتاعهم على السبورة أو الفليب تشارت. كرر/ي نفس الخطوات مع الموقف الثاني والتالت.

بعد ما تخلصوا، كمل/ي على مشاركاتهم/ن بالنصائح اللي جاية
لو ما كانتش اتقالت بالفعل:

الشخص اللي معاه/ا/ت/يقدر ت/يعمل إيه عشان يدعمه/ا؟	الشخص ت/يقدر ت/يعمل إيه عشان ت يتعامل مع مشاعره/ا في الموقف ده؟
لاحظ/ي التغير اللي حصل في موده/ا من خلال تعبيرات وشه/ا أو لغة الجسد، واعرض/ي الاستماع لو فيه حاجة شاغلة باله/ا.	خد/ي نفس عميق، واعترف/ي بالأفكار اللي بتيجي في بالك، واسمح/ي لنفسك تحس بالمشاعر دي. لو المشاعر قوية زيادة عن اللزوم، اكتب/ي إحساسك في كشكول أو مذكرات، وأرجع/ي إقراها بعدين لما تبقى حاسس/ة إنك أحسن.
اعترف/ي بمشاعره/ا وحاول/ي تفهمه/ا، وما تستهينش بإحساسه/ا. مثلاً، لو صديق/ة مكتئب/ة وما جاش/جاتش حفلة إنت/ي/عزمت/يهم عليها، ما تتعصب(ي)ش وحاول/ي تكون/ي متفهم/ة.	اتعلم/ي طرق تعبر/ي بيها عن مشاعرك. مثلاً، فيه ناس بتحس براحة بعد الغضب لما تصرخ في مخدة أو تضربها، وفيه ناس بتتحسن بعد العياط.
لو حسيت/ي إن مشاعر الشخص الثاني مؤثرة عليك بشكل سلبي، خد/ي مسافة شوية لحد ما ترتاح/ي، وبعد ما تبقى أحسن، أرجع/ي اسمع/ي له/ا وادعمه/ا ثاني.	لو حسيت/ي إن الموضوع ثقيل ومش قادرة تتعامل/ي معاه لوحدة، اطلب/ي دعم من شخص بالغ/ة موثوق فيه/ا، زي الأب أو الأم، مدرس/ة، أخصائي/ة إرشاد نفسي، كابتن رياضة، شيخ/ة موثوق/ة أو أب أو أم في الكنيسة، دكتور/ة أو ممرض/ة، أو تلجأ/ي لدعم نفسي أونلاين أو جلسات علاج نفسي.

1. Raypole, C. (2020, April 28). How to control your emotions: 11 strategies to try. Healthline. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions#accept-them>

2. Raypole, C. (2021, September 10). Are you emotionally supportive? 13 ways to know. Healthline. Retrieved November 29, 2022, from <https://www.healthline.com/health/mental-health/emotional-support>

مشاعر الفرحة والاكئاب والمشاعر الثانية

روح/ي مساحات تقدر/ي تكون/ي مسموع/ ة فيها وتقدر/ي تسمع/ي من الناس مشاعرهم/ن.	مارس/ي الاستماع الفعال. لو حد وثق/ت فيك/ي وحكى لك عن تجاربه/الشخصية، اسمع/ي له/كويس، من غير حُكم، ومن غير ما تقاطع/ي كلامه/ا.
مارس/ي الامتنان والتعاطف بإنك تتطمن/ ي على أصدقائك وعيلتك وتقضي وقت معاهم/ن	

النقاط الأساسية الملخصة:



اختم/ي الجلسة بمشاركة النقاط الأساسية دي:
في فترة البلوغ، طبيعي تمر/ي بتغيرات جسدية ونفسية كتير وإنك/ي بتنتقل/ي من الطفولة للبلوغ.
التغيرات دي كتير منها بيحصل بسبب الهرمونات، وهي مواد كيميائية في الجسم بتوصل رسائل
لأجزاء مختلفة من الجسم وتقول لها إزاي تكبر وتتغير. الهرمونات لها دور كبير في فترة البلوغ، وطبيعي
جداً إن جسم الشباب/ات يمر بتقلبات هرمونية كتير وهم بيكبروا.

تقلبات المزاج يعني تغير المشاعر بسرعة، أحياناً من
إحساس لعكسه، وبتحصل غالباً بسبب زيادة بعض
الهرمونات. وده لأن الهرمونات بتؤثر على جزء في المخ
اسمه الجهاز النطاقي، وهو المسؤول عن تنظيم المشاعر.
عشان كده ممكن شاب/ة يحس/تحس بالسعادة
والحماس في دقيقة، وبعدها مباشرة يحس/تحس
بالغضب أو الزعل. وأحياناً حاجات بسيطة قوي ممكن
تخلي رد الفعل عاطفي زيادة عن اللزوم. كل ده طبيعي جداً
في فترة البلوغ بسبب التغيرات الجديدة في الهرمونات.
المشاعر كلها طبيعية، وما فيش حاجة اسمها مشاعر
"كويسة" ومشاعر "وحشة". إنت/ي شخصك مش
أفكارك ولا مشاعرك.

تم إعداد المحتوى ده
بشكل تشاركي بين:
Naura Haryanto
Shweta Mohan
Tshering Yangden

تمصير وترجمة
الدرس بواسطة:
الحب ثقافة

(اقطع/ي واطبع/ي عدد كافي من النسخ حسب عدد الأزواج)

1. **دينا** فجأة حسّت إنها مش مرتاحة وهي في المدرسة. مش قادرة تحدد إحساسها بالضبط، بس حاسة بقلق وتوتر ومزاجها وحش قبل ما تطلع تقدم بريزنتيشن. دينا ممكن تعمل إيه عشان تتعامل مع التغير المفاجئ في مزاجها؟ **سما** صاحبتها المقربة لاحظت ده. إيه الطرق العملية اللي ممكن تخلي سما تكون صديقة داعمة لدينا وهي بتمر بتقلبات مزاج؟

2. **ملك** بقالها أسبوع حاسة إنها مش عايزة تعمل أي حاجة. حاسة إنها مضغوطة، فاقدة الأمل، ومش فاهمة ليه، وكمان مش مرتاحة تحكي لأهلها أو مدرسينها. ملك ممكن تعمل إيه عشان تحس أحسن؟ ولو صاحبها غايز يدعمها، يعمل إيه؟

3. **سارة** الأخت الكبيرة **لعالية**. عادة علاقتهم كويسة، بس سارة بقت فجأة مزاجها متقلب: شوية فرحانة وشوية غضبانة. سارة اتعصبت على عاليلة لما طلبت تستلف هدومها، وده مش طبعها. سارة تعمل إيه بعد ما تدرك إنها كانت قاسية؟ وعاليلة ممكن ترد إزاي؟

- **القلق (Anxiety):** إحساس بالتوتر أو الخوف أو عدم الارتياح تجاه حاجة نتيجتها مش واضحة.
- **الاحتراق النفسي (Burnout):** حالة تعب نفسي وجسدي ناتجة عن ضغط مستمر، خصوصًا في الشغل أو الدراسة.
- **الدعم المجتمعي:** دعم يبني من العيلة، الصحاب، الجيران، المؤسسات الدينية، أو مجموعات دعم.
- **الإرشاد/العلاج النفسي:** نوع من العلاجات بالكلام، يسمح للشخص ت/يحكي عن مشاكله/ ومشاعره/ في مكان آمن وسري مع مختص/ة نفسي/ة.
- **الاكتئاب:** مرض نفسي شائع وخطير، يؤثر على الإحساس والتفكير والتصرفات، ويسبب حزن وفقدان اهتمام بالحاجات اللي كانت ممتعة قبل كده.
- **الامتنان:** الإحساس بالشكر والتقدير.
- **المرض النفسي:** حالات صحية يحصل فيها تغيرات في المشاعر أو التفكير أو السلوك، وتتأثر على الحياة الاجتماعية أو الشغل أو العيلة.
- **التأمل (Meditation):** ممارسة بتركز على تهدئة العقل وزيادة الوعي بالنفس.
- **الوعي اللحظي (Mindfulness):** إنك تبقى وإعي باللحظة اللي إنت/ي فيها، بمشاعرك وأفكارك وجسمك، من غير تهويل أو رد فعل زيادة.
- **الضغط (Stress):** أي تغيير يسبب ضغط جسدي أو نفسي أو عاطفي.
- **الصدمة (Trauma):** رد فعل نفسي لحدث صعب جدًا زي حادثة أو اعتداء أو كارثة طبيعية.

Mental Illness - Health conditions involving changes in emotion, thinking or behavior (or a combination of these). Mental illnesses can be associated with distress and/or problems functioning in social, work or family activities. Examples of mental illness include depression, anxiety disorders, schizophrenia, eating disorders and addictive behaviours.⁹

3. Oxford languages and google - english. Oxford Languages. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>

4. World Health Organization. (n.d.). Burn-out an "Occupational phenomenon": International Classification of Diseases. World Health Organization. Retrieved November 29, 2022, from

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

5. Community Support Systems Definition. Law Insider. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.lawinsider.com/dictionary/community-support-systems>

6. What is counselling? Counselling Directory. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.counselling-directory.org.uk/what-is-counselling.html>

7. What is depression? Psychiatry.org - What Is Depression? (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

8. Oxford languages and google - english. Oxford Languages. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://languages.oup.com/google-dictionary-en/>

9. What is mental illness? Psychiatry.org - What is Mental Illness? (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>

بالتعاون مع Kahoot!، منصة AMAZE صممت مجموعة كويزات بشأن تفتح نقاشات مفيدة وتخلي التعلم ممتع وتفاعلي. الميسرين/ات من الأقران يقدروا يشجعوا المشاركين/ات يلعبوا الكويز الاختياري ده من AMAZE على Kahoot! Academy في آخر الجلسة، سواء حضوري أو أونلاين، باستخدام موبايل أو تابلت أو كمبيوتر.

لينك الكويز:

https://bit.ly/kahoot_emotionalchanges-puberty

ودي قائمة بأسئلة الكويز، والإجابات الصح باللون البرتقالي:

1. [صح ولا غلط] المراهقين والمراهقات بيمروا بتغيرات نفسية في فترة البلوغ بسبب مواد كيميائية جديدة في الجسم اسمها هرمونات.

صح

2. [صح ولا غلط] أفضل طريقة ترد بيها على صديق/ة مزاجه/ا وحش وب/يتعامل بقسوة إنك تزعق/ي له/ا وتقول/ي له/ا هو/هي غلطان/ة في إيه.

غلط — الوعظ واللوم مش بيساعد، وغالبًا بيخلي الشخص ت/يحس أسوأ. الأحسن نسمع أكثر ونندعم.

3. [صح ولا غلط] الاكتئاب بيؤثر على البنات بس.

غلط — الاكتئاب ممكن يصيب أي شخص في أي وقت.

4. [كويز] لو شاب/ة حاسس/ة باكتئاب وعازي/ة ت/يتكلم مع شخص بالغ/ة موثوق/ة، مين ممكن يساعد؟

a. الأهل

b. المدرسين

c. المرشدين/ات النفسيين

d. أي شخص بالغ/ة محترم/ة، موثوق/ة، وبت/يعرف ت/يسمع من غير حكم