

# دليل مخيم التوازن النفسي



منظمة الدعم النفسي الاجتماعي



المعهد الدولي لتبادل المعرفة

خمسة أيام / أربع ليالٍ في تجربة إقامة تدريبية تجمع بين المعرفة النفسية، التطبيق العملي، لغة الجسد، الحضور الاجتماعي، الحدود، ومهارات الدعم النفسي الاجتماعي.

التفصيل	البند
مخيم تدريبي تطبيقي بنظام الإقامة	نوع البرنامج
خمسة أيام / أربع ليالٍ	المدة
تدريب نفسي اجتماعي تطبيقي، وليس علاجًا نفسيًا أو بديلًا عن الرعاية الطبية	الطبيعة
منظمة الدعم النفسي الاجتماعي + المعهد الدولي لتبادل المعرفة — ألمانيا	الجهات المنظمة
د. إحسان الرفاعي — واتساب: 004917670452301	التواصل
خطة شخصية للتوازن النفسي، تنظيم الانفعال، حضور اجتماعي أوضح، حدود صحية، ونموذج دعم نفسي اجتماعي آمن	المخرجات
الرسالة المختصرة للمخيم ليس مجرد دورة... بل تجربة كاملة. هذا المخيم ليس محاضرات نظرية فقط، وليس رحلة ترفيهية فقط. إنه تجربة تجمع بين المعرفة النفسية، التدريب العملي، المواقف التطبيقية، الإقامة، التعارف، والأنشطة الاجتماعية المنظمة.	

## 1. الهوية العامة للمخيم

مخيم التوازن النفسي هو تجربة تدريبية تطبيقية بنظام الإقامة، تمتد خمسة أيام وأربع ليالٍ، وتهدف إلى تدريب المشاركين على مهارات عملية تساعدهم على فهم الضغط والانفعال، تنظيم ردود الفعل، تحسين لغة الجسد والحضور الاجتماعي، بناء الحدود الشخصية، واستخدام مهارات الدعم النفسي الاجتماعي في مواقف الحياة اليومية.

العنوان العلمي للبرنامج

تدريب تطبيقي في تنظيم الانفعالات، لغة الجسد، الحضور الاجتماعي، الحدود النفسية والاجتماعية، ومهارات الدعم النفسي الاجتماعي.

## الشعار التدريبي

من الضغط وردود الفعل العشوائية إلى الهدوء، الوضوح، الحضور، والقدرة على التعامل الواعي مع الذات والآخرين.

## 2. الجهات المنظمة وبيانات التواصل

البيان	البند
منظمة الدعم النفسي الاجتماعي	الجهة الأولى
المعهد الدولي لتبادل المعرفة — Internationales Institut für Wissensaustausch	الجهة الثانية
ألمانيا	الدولة
د. إحسان الرفاعي	المسؤول/التواصل
004917670452301	واتساب

### 3. لماذا هذا المخيم؟

- كثير من الناس لا يفتقرون إلى النية الطيبة، بل إلى المهارة. فهم يريدون أن يكونوا أهدأ، أوضح، أكثر احترامًا لأنفسهم، وأكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، لكنهم لا يعرفون ماذا يفعلون في لحظة الضغط: عندما يغضبون، عندما ينهار شخص أمامهم، عندما يتعرضون للنقد، عندما لا يستطيعون قول "لا"، أو عندما يشعرون بأن حضورهم الاجتماعي لا يعبر عن قيمتهم الحقيقية.
- لأن التوازن النفسي ليس فكرة نظرية، بل مهارة يومية تظهر في الكلام، الجسد، القرارات، العلاقات، والحدود.
  - لأن الإنسان يحتاج أن يفهم نفسه قبل أن يحاول تغيير الآخرين.
  - لأن الدعم النفسي الاجتماعي يبدأ من الوعي بالذات، ثم القدرة على الإصغاء، ثم التصرف الآمن.
  - لأن كثيرًا من المشكلات تتفاقم بسبب رد فعل سريع، كلمة خاطئة، صمت قاسٍ، أو ضعف في الحدود.
  - لأن المخيم يعطي مساحة زمنية كافية للتعلم والتطبيق والمراجعة، لا مجرد حضور محاضرة قصيرة.

### 4. التعريف العلمي للتوازن النفسي في هذا البرنامج

يقصد بالتوازن النفسي في هذا المخيم قدرة الإنسان على ملاحظة ما يحدث داخله، تنظيم انفعالاته، التعبير عن نفسه بوضوح، بناء حضور اجتماعي محترم، والتعامل مع مواقف الضغط والعلاقات دون انهيار أو عدوانية أو انسحاب مفرط.

البعد	المعنى التدريبي داخل المخيم
الوعي الداخلي	أن يعرف المشارك متى يبدأ التوتر، وكيف يظهر في الجسد والتفكير والسلوك.
تنظيم الانفعال	أن يمتلك أدوات عملية للتهديئة قبل الرد أو التصعيد.
لغة الجسد	أن يلاحظ الرسائل غير اللفظية التي يرسلها أو يستقبلها دون مبالغة أو ادعاء.
الحضور الاجتماعي	أن يكون أكثر وضوحًا وثقة وهدوءًا في تواصله مع الناس.
الحدود والمكانة	أن يعرف كيف يقول لا، ويطلب حقه، ويحفظ احترامه دون صدام غير ضروري.
الدعم النفسي الاجتماعي	أن يتعامل مع ضغط الآخرين بطريقة داعمة وآمنة دون أن يدعي العلاج أو يتحمل ما لا يطيق.

## 5. الفئة المستهدفة

المخيم مصمم لجمهور واسع، لكنه ليس عامًا بلا ضوابط. هو مناسب لكل من يريد تطوير مهاراته النفسية والاجتماعية بشكل تطبيقي، خصوصًا من يتعاملون يوميًا مع مواقف إنسانية أو أسرية أو اجتماعية تحتاج إلى وعي وهدوء وحضور.

- الأفراد الراغبون في تحسين قدرتهم على التعامل مع الضغط والانفعال.
- الأزواج والآباء والأمهات الذين يريدون تواصلًا أكثر وعيًا داخل الأسرة.
- العاملون والمتطوعون في المجالات الاجتماعية، التربوية، الإغاثية، أو المجتمعية.
- المهتمون بالدعم النفسي الاجتماعي ولكنهم يريدون تطبيقًا عمليًا لا تنظيرًا فقط.
- من يشعرون أنهم يفقدون حضورهم أو حدودهم في المواقف الاجتماعية.
- من يريدون فهم لغة الجسد والحضور بطريقة نفسية واقعية وغير سطحية.

## 6. ماذا سيستفيد المشاركون؟

الفائدة الأساسية ليست أن يعرف المشاركون معلومات جديدة فقط، بل أن يخرج بمهارات قابلة للاستخدام في حياته اليومية.

مثال تطبيقي	بعد المخيم سيكون المشاركون أقدر على
يميز بين المثير، التفسير، الانفعال، ورد الفعل.	فهم ضغطه النفسي
يستخدم خطوات توقف وتنفس وتسمية الانفعال قبل الكلام.	تهديئة نفسه قبل الرد
ينتبه للنظرة، الصوت، المسافة، اليدين، علامات الانغلاق أو التوتر.	قراءة إشارات الجسد الأساسية
يتكلم بوضوح، يقف بثبات، يستخدم نبرة أكثر اتزانًا.	تحسين حضوره الاجتماعي
يقول لا دون تبرير زائد ودون عدوانية.	وضع حدود صحية
يرد بطريقة تحفظ الكرامة وتمنع التصعيد.	إدارة النقد والاستفزاز
يسمعه، يهدئه، يسأله أسئلة آمنة، ولا يعطي وعودًا أو نصائح خطيرة.	دعم شخص مضغوط
يحدد ثلاثة مواقف يفقد فيها توازنه، وخطوات عملية للتعامل معها بعد العودة.	وضع خطة شخصية

## 7. المخرجات النهائية القابلة للقياس

حتى يكون البرنامج تدريبيًا واضحًا، نحدد في نهايته مخرجات ملموسة يمكن للمشارك أن يراجعها مع نفسه. هذه المخرجات لا تعني إتقانًا نهائيًا، بل بداية منظمة قابلة للتطبيق.

- خريطة شخصية لمواقف فقدان التوازن: متى أتناثر؟ مع من؟ في أي نوع من المواقف؟
- خطة تهدئة ذاتية من ثلاث خطوات قابلة للاستخدام في المواقف اليومية.
- قائمة إشارات جسدية شخصية: ماذا يظهر علي عندما أتوتر أو أرتبك؟
- خريطة حدود شخصية: ما الذي أقبه؟ ما الذي لا أقبه؟ كيف أعبر عن ذلك؟
- نموذج محادثة داعمة: كيف أسمع، أسأل، أهدئ، وأحيل عند الحاجة؟
- خطة سبعة أيام بعد المخيم لمتابعة التطبيق العملي.
- شهادة حضور ومشاركة بعد إتمام البرنامج التدريبي.

## 8. الفلسفة التدريبية وطريقة التطبيق

يعتمد المخيم على مبدأ أن المهارات النفسية والاجتماعية لا تُكتسب بالشرح وحده. لذلك يُبنى كل محور على دورة تدريبية متكررة: فهم مختصر، تطبيق، ملاحظة، تجربة، تغذية راجعة، ثم نقل المهارة إلى الحياة اليومية.

المرحلة	كيف تُطبق؟
1. شرح مركز	مدخل علمي مختصر وواضح دون إغراق أكاديمي.
2. تمرين فردي	يكتب المشارك موقفًا أو نمطًا شخصيًا مرتبطًا بالمحور.
3. تطبيق ثنائي أو جماعي	تدريبات، لعب أدوار، ملاحظة لغة الجسد، محادثات داعمة.
4. تغذية راجعة	مراجعة محترمة دون إحراج أو كشف زائد للمشارك.
5. نقل للحياة اليومية	تحويل المهارة إلى جملة أو خطوة أو خطة يمكن استخدامها بعد المخيم.

## أدوات التدريب المستخدمة

- محاضرات قصيرة مركزة.
- أوراق عمل شخصية.
- تمارين تنفس وتهدئة.
- لعب أدوار واقعية.
- تحليل مواقف اجتماعية.
- تدريبات على الصوت والنظرة والوقفة.
- مجموعات صغيرة.
- نقاشات موجهة.
- أمسيات تطبيقية خفيفة.
- خطة متابعة بعد المخيم.

## 9. المحاور العلمية والتطبيقية الخمسة

يقوم البرنامج على خمسة محاور مترابطة. كل محور يخدم ما بعده، بحيث ينتقل المشارك من فهم الذات إلى تنظيم الانفعال، ثم الحضور، ثم الحدود، ثم دعم الآخرين.

اليوم	المحور	السؤال المركزي	المهارة النهائية
الأول	فهم الضغط وفقدان التوازن	من أين يبدأ فقدان التوازن؟	معرفة نمط التوتر الشخصي.
الثاني	تنظيم الانفعالات	كيف أهدأ قبل أن أتصرف؟	خطة تهدئة ورد واعٍ.
الثالث	لغة الجسد والحضور الاجتماعي	ما الرسائل التي يرسلها جسدي وصوتي؟	حضور أوضح وأهدأ.
الرابع	الحدود والمكانة الاجتماعية	كيف أحفظ مكاني دون صراع؟	حدود صحية وردود متزنة.
الخامس	الدعم النفسي الاجتماعي	كيف أستخدم توازني لدعم نفسي والآخرين؟	نموذج دعم آمن وخطة بعدية.

## 10. البرنامج التفصيلي لخمسة أيام وأربع ليالٍ

### اليوم الأول: من أين يبدأ فقدان التوازن؟

#### هدف اليوم

تهيئة المشاركين، بناء الأمان الجماعي، وتعريف التوازن النفسي كمهارة قابلة للتدريب.

#### الموضوعات العلمية

- الاستقبال وتوزيع الغرف.
- افتتاح البرنامج والتعارف.
- قواعد الأمان والاحترام والخصوصية.
- تعريف التوازن النفسي: بين الشعور والسلوك والحضور.
- دائرة التوتر: المثير، التفسير، الانفعال، الرد، النتيجة.
- إشارات فقدان التوازن في الجسد والكلام والعلاقات.

#### التطبيقات العملية

- تمرين: متى أفقد توازني؟
- خريطة مواقف الضغط الشخصية.
- نقاش جماعي: الهدوء الحقيقي مقابل التظاهر بالقوة.
- ورقة عمل: ثلاثة مواقف أريد التعامل معها بطريقة أفضل.

#### النشاط المسائي

أمسية التعارف النفسي والاجتماعي: نشاط خفيف للتعارف وتحديد نية المشاركة في المخيم.

## اليوم الثاني: كيف أهدأ قبل أن أتصرف؟

### هدف اليوم

تدريب المشاركين على فهم الانفعال وتنظيمه قبل أن يتحول إلى تصعيد أو انسحاب أو كلمة مؤذية.

### الموضوعات العلمية

- الغضب، الخوف، القلق، الخجل، الحزن: كيف تظهر؟
- الفرق بين كبت الانفعال وتنظيمه.
- التوتر في الجسد: التنفس، العضلات، الصوت، الحركة.
- تقنيات تهدئة قصيرة يمكن استخدامها في الحياة اليومية.
- التوقف النفسي قبل الرد.
- اختيار الكلمات أثناء الانفعال.

### التطبيقات العملية

- تمرين تنفس وتهدئة.
- تمرين: توقف، سمّ الشعور، اختر الرد.
- لعب أدوار: نقد، استفزاز، ضغط عائلي أو اجتماعي.
- تدريب على جمل بديلة عند الغضب.
- بناء خطة شخصية لتنظيم الانفعال.

### النشاط المسائي

أمسية الهدوء: نشاط استرخائي وحوار موجه حول ما يساعد الإنسان على العودة إلى نفسه.

## اليوم الثالث: جسّدك يتكلم قبل كلماتك

### هدف اليوم

فهم لغة الجسد والحضور النفسي بطريقة واقعية، واستخدام الجسد والصوت لدعم التواصل لا للتلاعب أو ادعاء قراءة النوايا.

### الموضوعات العلمية

- أساسيات لغة الجسد في الضغط والثقة.
- الوقفة، النظرة، اليدان، المسافة، تعابير الوجه، نبرة الصوت.
- علامات الانغلاق، الدفاع، الارتباك، الغضب، أو الانسحاب.
- كيف أبدو حاضراً دون تصنع؟
- قراءة الآخر بحذر: ما الذي نلاحظه وما الذي لا يجوز أن نستنتجه؟
- الحضور الاجتماعي بين الخجل والعدوانية.

### التطبيقات العملية

- تدريب على الوقفة والنظرة ونبرة الصوت.
- تمرين تقديم ذاتي قصير.
- تحليل مشاهد اجتماعية قصيرة.
- لعب أدوار: مقابلة، موقف إحراج، حوار أسري.
- قائمة شخصية: ما الرسائل التي يرسلها حضوري؟

### النشاط المسائي

أمسية الحضور: نشاط اجتماعي تطبيقي يتيح للمشاركين تجربة الحضور والكلام أمام المجموعة بطريقة آمنة.

## اليوم الرابع: كيف أحفظ مكاني دون صراع؟

### هدف اليوم

ربط التوازن النفسي بالمكانة الاجتماعية والحدود؛ كيف يحافظ الإنسان على احترامه دون قسوة، ودون تنازل زائد.

### الموضوعات العلمية

- معنى الحدود النفسية والاجتماعية.
- لماذا يصعب قول لا؟
- التبرير الزائد والخوف من الرفض.
- الفرق بين اللطف والضعف.
- الفرق بين القوة والعدوانية.
- التعامل مع المقاطعة، النقد، التقليل، والإحراج.
- بناء المكانة الاجتماعية الهادئة في الأسرة والعمل والمجتمع.

### التطبيقات العملية

- تمرين قول لا باحترام.
- تمرين الرد على النقد.
- تمرين إيقاف المقاطعة.
- لعب أدوار: قريب متدخل، مدير ضاغط، شريك غاضب، شخص يقلل منك.
- ورقة عمل: خريطة حدودي الشخصية.

### النشاط المسائي

أمسية المكانة الهادئة: حوار منظم حول القوة بلا قسوة، واللطف بلا ضعف.

## اليوم الخامس: من التوازن الشخصي إلى دعم الآخرين

هدف اليوم

تجميع مهارات المخيم في نموذج عملي للدعم النفسي الاجتماعي الآمن، ووضع خطة شخصية بعد العودة.

### الموضوعات العلمية

- كيف أقدم دعمًا نفسيًا اجتماعيًا آمنًا؟
- الإصغاء الداعم دون محاضرة.
- الأسئلة الآمنة.
- ماذا أقول وماذا لا أقول؟
- التعامل مع البكاء، الغضب، الصمت، الخوف.
- متى أتوقف؟ متى أحيل لمختص؟
- حماية الذات من الاستنزاف.
- خطة سبعة أيام بعد المخيم.

### التطبيقات العملية

- نموذج محاثة داعمة.
- تمرين إصغاء دون مقاطعة.
- تدريب السؤال الآمن.
- بناء خطة شخصية بعدية.
- جلسة ختامية وتلخيص مكتسبات.
- تسليم شهادات الحضور.

### النشاط المسائي

ختام البرنامج: مراجعة المخرجات، مشاركة اختيارية، شهادات، وتوديع.

## 11. نموذج جدول يومي مقترح

يمكن تعديل الساعات حسب وقت الوصول والمغادرة، وطبيعة المكان، وعدد المشاركين، ووجود مرافقين أو أطفال. لكن الهدف هو الحفاظ على توازن بين التدريب والراحة والأنشطة الاجتماعية.

النشاط	الوقت
فطور وتهيئة اليوم	08:00 - 09:00
جلسة تدريبية رئيسية	09:30 - 11:00
استراحة	11:00 - 11:30
تطبيقات وتمارين / مجموعات صغيرة	11:30 - 13:00
غداء وراحة	13:00 - 14:30
نشاط مفتوح / جولة / وقت عائلي	14:30 - 16:00
لعاب أدوار، تحليل مواقف، أو ورشة تطبيقية	16:30 - 18:00
عشاء	18:30 - 20:00
أمسية اجتماعية أو نشاط تطبيقي خفيف	20:30 - 22:00
هدوء واحترام نظام الإقامة	بعد 22:00

## 12. الأنشطة المسائية والاجتماعية

الأمسيات ليست إضافة ترفيهية منفصلة عن البرنامج، بل جزء من روح المخيم. لكنها لا يجب أن تكون ثقيلة أو علاجية. الهدف أن تخلق تواصلًا إنسانيًا آمنًا، وتساعد المشاركين على تطبيق ما تعلموه في أجواء اجتماعية هادئة.

- أمسية التعارف: بناء الأمان والود بين المشاركين.
- أمسية الهدوء: استرخاء، حوار خفيف، مشاركة اختيارية.
- أمسية الحضور: تقديم ذاتي، ألعاب تواصل، قراءة إشارات اجتماعية.
- أمسية المكانة الهادئة: حوار حول القوة، الاحترام، الحدود.
- الأمسية الختامية: شهادات، تلخيص، صور لمن يوافق، وتوديع.

### قاعدة مهمة

لا تُستخدم الأمسيات لفتح قصص صادمة أو اعترافات نفسية عميقة. تبقى الأمسيات اجتماعية وتدريبية خفيفة، وتحترم خصوصية المشاركين وحدودهم.

## 13. نظام مشاركة المرافقين والعائلات

يمكن للمشارك أن يصطحب الزوج أو الزوجة أو الأبناء أو مرافقين، لكن يجب الفصل بين "المشارك التدريبي الكامل" و"المرافق العائلي/الترفيهي". هذا الفصل مهم ماليًا وتنظيميًا ومهنيًا.

الفئة	ما يشمله الاشتراك	ملاحظات
المشارك التدريبي الكامل	الإقامة، البرنامج التدريبي، التطبيقات، الأمسيات، المواد التدريبية، الشهادة.	يدخل جميع الجلسات ويحصل على شهادة حضور.
المرافق البالغ	الإقامة، الأنشطة العامة، الأمسيات، بعض الجلسات المفتوحة إن قرر المنظمون ذلك.	لا يحصل على شهادة البرنامج الكامل إلا إذا سجل كمشارك تدريبي.
الأطفال	الإقامة والأنشطة المناسبة عند توفر إشراف.	يجب تحديد الأعمار، المسؤولية، ونظام الإشراف مسبقًا.

### سياسة مقترحة للمرافقين

- المرافقون يستفيدون من الإقامة والأمسيات والأنشطة العامة.
- المشاركة في الورش التدريبية المتخصصة مخصصة للمسجلين في البرنامج الكامل.
- يمكن تخصيص جلسة عامة مفتوحة للمرافقين بعنوان: كيف ندعم بعضنا داخل الأسرة دون ضغط أو لوم؟
- تحدد أسعار المرافقين بشكل مستقل حسب العمر والغرفة ونوع الباقية، ولا يفضل استخدام عبارة "نصف السعر" وحدها دون تفصيل.

## 14. مواد التدريب وأدوات التطبيق

يفضل أن يحصل كل مشارك على ملف تدريبي مطبوع أو إلكتروني يحتوي على أوراق العمل الأساسية.

- ورقة: خريطة مواقف فقدان التوازن.
- ورقة: دائرة التوتر ورد الفعل.
- ورقة: خطة تهدئة ذاتية من ثلاث خطوات.
- ورقة: إشارات جسدي عند التوتر.
- ورقة: قائمة حدودي الشخصية والاجتماعية.

- ورقة: جمل بديلة عند الغضب أو النقد.
- ورقة: نموذج محادثة داعمة.
- ورقة: خطة سبعة أيام بعد المخيم.
- بطاقات مواقف للتدريب ولعب الأدوار.
- استمارة تقييم قبل وبعد المخيم.

التمرين	هدفه
متى أفقد توازني؟	تحديد المواقف المتكررة التي تؤدي إلى التوتر أو الانفعال.
توقف، سمّ الشعور، اختر الرد	تحويل الانفعال من رد فعل تلقائي إلى تصرف واعٍ.
جسدك يتكلم	ملاحظة الوقفة والنظرة والصوت والمسافة في التواصل.
لا المحترمة	التدريب على الرفض دون عدوانية ودون تبرير زائد.
محادثة داعمة	تعلم الإصغاء والسؤال الآمن دون نصائح متسرعة.

## 15. قواعد السلامة والحدود المهنية

لأن البرنامج يحمل عنواناً نفسياً واجتماعياً، يجب أن يكون واضحاً في حدوده المهنية. هذا يحمي المنظم، ويحمي المشاركين، ويزيد ثقة الناس بالبرنامج.

البند	التوضيح
المخيم ليس	علاجاً نفسياً فردياً أو جماعياً بالمعنى الطبي؛ بديلاً عن الطبيب أو المعالج النفسي أو خدمات الطوارئ؛ برنامجاً لمعالجة الصدمات العميقة أو الأزمات الحادة؛ مكاناً لتشخيص الاضطرابات النفسية؛ مساحة لإجبار المشاركين على كشف قصص شخصية مؤلمة.
المخيم هو	تدريب نفسي اجتماعي تطبيقي؛ مساحة تعلم وممارسة مهارات؛ برنامج تثقيف نفسي وتواصل إنساني؛ تجربة إقامة منظمة تراعي الخصوصية والاحترام؛ بيئة آمنة للتدريب على مواقف يومية دون ادعاء علاجها.

## قواعد مشاركة أساسية

- احترام الخصوصية: ما يقال داخل المجموعة لا ينقل خارجها.
- حق الامتناع: لا يجبر أي مشارك على الحديث عن موضوع شخصي.
- عدم السخرية أو التقليل أو التشخيص.
- عدم تقديم نصائح طبية أو دينية أو قانونية قاطعة داخل المجموعة.
- احترام نظام المكان، الهدوء الليلي، وقواعد السلامة.

### حالات تحتاج إحالة لا تدريبيًا

وجود خطر انتحار، عنف، ذهان، إدمان حاد، انهيار نفسي شديد، أو خطر على الأطفال يتطلب مساعدة مختصة أو طارئة، ولا يعالج داخل إطار المخيم التدريبي.

## 16. الشهادة والمتابعة بعد المخيم

يمكن منح شهادة حضور ومشاركة، لكن يجب أن تكون صياغتها دقيقة. الشهادة تثبت حضور تدريب تطبيقي، ولا تمنح أهلية علاجية أو ترخيصًا مهنيًا.

### صيغة الشهادة المقترحة

شهادة حضور ومشاركة في: مخيم التوازن النفسي - تدريب تطبيقي في تنظيم الانفعالات، لغة الجسد، الحضور الاجتماعي، ومهارات الدعم النفسي الاجتماعي. المدة: خمسة أيام / أربع ليالٍ. عدد الساعات التدريبية: يحدد حسب الجدول النهائي، مثل 24 أو 26 ساعة تدريبية.

## متابعة اختيارية بعد المخيم

- مجموعة واتساب أو تيليجرام لمدة 30 يومًا للتذكير بالتمارين.
- لقاء أونلاين اختياري بعد أسبوعين لمراجعة التطبيق.
- استمارة متابعة: ما المهارة التي طبقتها؟ ما الصعوبة التي ظهرت؟
- إرسال ملخص تدريبي PDF للمشاركين بعد المخيم.
- دعوة المشاركين إلى مستوى متقدم لاحقًا في الدعم النفسي الاجتماعي أو لغة الجسد أو إدارة العلاقات.

## 17. الأسئلة الشائعة

هل المخيم علاج نفسي؟

لا. هو برنامج تدريبي نفسي اجتماعي تطبيقي، وليس علاجًا نفسيًا أو بديلًا عن العلاج الطبي أو النفسي.

هل يجب أن أشارك بقصصي الشخصية؟

لا. المشاركة الشخصية اختيارية، والبرنامج يحترم الخصوصية وحق الامتناع.

هل يمكنني الحضور مع زوجي/زوجتي أو أطفالي؟

نعم، يمكن تنظيم حضور مرافقين وفق سياسة الغرف والأنشطة، مع التفريق بين المشارك التدريبي الكامل والمرافق.

هل سأتعلم لغة الجسد؟

نعم، لكن بطريقة نفسية واقعية؛ لغة الجسد هنا أداة لفهم التواصل والحضور، وليست أداة لكشف النوايا أو الحكم على الناس.

هل أحصل على شهادة؟

نعم، يحصل المشارك التدريبي الكامل على شهادة حضور ومشاركة بعد إتمام البرنامج.

هل يناسب العاملين في الدعم النفسي الاجتماعي؟

نعم، خصوصًا لأنه يعطي تطبيقات عملية في تنظيم الانفعال، الحضور، الحدود، والإصغاء الداعم.

هل يناسب غير المختصين؟

نعم، لأن البرنامج مصمم بلغة تطبيقية، لكنه يحافظ على حدود مهنية واضحة.

هل المشاركة أمام المجموعة إجبارية؟

لا. المشاركة تشجع ولكن لا تُفرض، ويُحترم حق المشارك في الصمت أو الاكتفاء بالملاحظة.

هل توجد أنشطة مسائية؟

نعم. الأمسيات جزء من روح المخيم، لكنها تبقى اجتماعية وتدريبية خفيفة وليست علاجًا جماعيًا.

هل توجد خصوصية؟

نعم. الخصوصية قاعدة أساسية، ولا يجوز نقل قصص المشاركين أو تصويرهم دون موافقة.

هل توجد أوراق عمل؟

نعم. يُفضل أن يتسلم المشارك أوراق عمل وخطة تطبيق بعدية تساعده على نقل المهارات إلى حياته اليومية.

ما الذي أحتاج إلى إحضاره؟

ملابس مريحة، دفتر ملاحظات، استعداد للتطبيق، واحترام قواعد المكان والخصوصية.

هل يناسب من يمر بأزمة حادة؟

لا. الحالات الحادة تحتاج تواصلًا مباشرًا مع مختصين أو خدمات طوارئ، وليس مخيمًا تدريبيًا.

كيف أعرف أن المخيم مناسب لي؟

إذا كنت تريد فهم نفسك، تنظيم انفعالاتك، تحسين حضورك، بناء حدودك، والتعامل مع الناس بوعي أكبر، فهو مناسب لك.

**مع كل التحيات والتمنيات بحياة نفسية جميلة وهادئة**

**د. احسان الرفاعي**