



كابويرا في واحة السلام -الأردن

يقع مخيم الزعتري للاجئين السوريين بالقرب من الحدود الشمالية للأردن. وقد أنشأ في عام 2012 وأصبح رمزا لنزوح السوريين في الشرق الأوسط. وقد تطور المخيم من تجمع صغير من الخيام إلى مستوطنة حضرية تضم نحو 80,000. ومنذ 2012، مر أكثر من 460,000 لاجئ من خلال المخيم. وتشكل الأزمة التي طال أمدها في سوريا وحالة السوريين الذين يعيشون في مخيم الزعتري الذين أصبحوا في طي النسيان مخاطر تهدد الرفاه النفس-اجتماعي للأطفال. فقد عاش العديد منهم تجارب مروعة في كل من سوريا والأردن مما أثر على سلوكهم وانخراطهم في الحياة المدرسية والعائلية وحالة الرفاه النفس-اجتماعية العامة.

معاً، قرر الإتحاد اللوثرى العالمي (LWF) مع المنظمة غير الحكومية كابويرا الشبابي (Capoeira Al Shababi) العمل على تلبية الاحتياجات، مستخدماً النهج القائمة على الحق الذي يتجلى في نهج وطريقة كابويرا: **برامج بقيادة المشاركين** لتشجيع الأطفال والشباب على تبادل الآراء بانفتاح في الصف والتدريب على القيادة، والتعاون بين المشاركين. ويؤكد النهج أيضاً على المساحة الآمنة. في سياق جلسة كابويرا، يتعامل كل من المشاركين والميسرين كأصدقاء متساوين وموثوق بهم.

كابويرا هو شكل من أشكال الفن الذي يجمع بين الموسيقى والإيقاع، والعمل الجماعي، والوعي بالجسم، والإبداع. يتعلم المشاركون العزف على الآلات الموسيقية، والتصفيق والغناء مع التعبير والثقة، دعم أقرانهم والعمل مع الأداء الحركات وفنون الدفاع عن النفس، رفع الوعي بأجسادهم والمساحة المحيطة بهم، والتفكير بشكل مستقل من خلال خلق تسلسل حركة فريدة من نوعها.

وتتاح للمشاركين فرصه اللعب والتفاعل في الحركة إلى جانب مناقشة وتعلم القضايا النفسية التي يواجهونها، وبهذه الطريقة يستكشفون القضايا في حياتهم ويتعلمون كيفية التكيف مع العقبات على نحو أفضل. مع استخدام الشباب لكابويرا سيكونون **مجهزين باستراتيجيات التكيف المناسبة**، وتيسير المهارات النفس-اجتماعية وتمكين الشباب من التعامل مع مشاعرهم بطريقة صحية والانخراط بشكل أكثر إنتاجية داخل أسرهم وداخل المجتمع الأوسع.

وفي الفترة ما بين تشرين الثاني/نوفمبر 2018 و نيسان/إبريل 2018، قام مدربي كابويرا الشبابي بعلم 172 جلسة كابويرا، و48 دورة لتدريب المدربين السوريين المتطوعين. وقد كان تدريب المدربين الذي عقد للمتطوعين السوريين بمثابة أداة ممتازة لتعزيز الاستدامة في هذا النشاط. حيث استفاد المتطوعون السوريون من **تطوير مهارات القيادة**؛ واستفاد الأطفال أيضاً من وجود نماذج يحتذى بها من مجتمعهم، وتحققت زيادة الاستدامة.

وشارك في الجلسات 106 من الأطفال والشباب (50% ذكور و50% إناث)، وتم الانتباه لخلق مساحة آمنة لكل الجنسين. مدربات ومتطوعات قمن بتيسير دورات النساء، حيث تتيح «المساحة الآمنة للأنثى فقط» الفرصة للفتيات للشعور بالراحة التامة في المشاركة في نشاط حركي. وتشجع كابويرا الإدماج، لأنها قابلة للتعديل مع جميع مستويات الخبرة وتعزز تمكين الآخرين واحترامهم، ولهذا تم التركيز أيضا على ادماج الأشخاص ذوي الإعاقة.

وقد أتاحت الفرصة للمشاركين لاحقا بإظهار مهاراتهم المكتسبة في الحركة والموسيقى للمجتمع المحلي من خلال تنفيذ عرضان.

تم تدريب خمسة متطوعين ليصبحوا هم أنفسهم مدربين كابويرا. وقد تم تعليم المتطوعين للعزف والحفاظ على آلات كابويرا الموسيقية، وتعلم النظرية وراء الدعم النفسي الاجتماعي وكيفية تكييفها مع جلسات الكابويرا، وحققوا مستوى متوسط من مهارة كابويرا. تعلموا كيفية تصميم ألعاب للتركيز، الثقة، التواصل، الإبداع، إدارة السلوك المزعج والهدام، تحويل الحالات، ومتابعتها مع عائلات المشاركين. وعلى الرغم من انتهاء المشروع في نيسان/إبريل 2018، إلا أن جلسات كابويرا للبنين والبنات ما زالت تعقد يوميا في واحة السلام (حتى تاريخ حزيران/يونيو 2018)، وذلك بفضل الاستدامة التي أوجدها تعزيز التمكين الذاتي وتنمية المهارات القيادية بين الميسرين.

التالي هو مقتطفات من كلام ميسرة سورية

"من الصعب جدا أن أصف شعوري في الدورة الأولى التي أعطيتها، انتابني شعور جيد كوني مسؤولة عن شيء. في البداية كنت متوترة، ولكن في الدقائق العشرة الأخيرة سألت الفتيات كيف كان النشاط، فقلن أنه كان مدهشا، وأنهن أحبينه كثيرا. لقد زادت ثقتي بنفسي. بصراحة، لم أكن أو من نفسي أكثر مما امنت بعد ما قمت به، لم يكن لدي الشجاعة. اعتدت ان أكون خجولة جدا، خجولة لبدء المحادثات والكلام، ولكن الآن أقول أي شيء أريد. عندما أنظر في المرأة، أقول لنفسي أنني لابد أن أعتد على نفسي وليس على الآخرين لأنني الآن لدي المزيد من المسؤولية. أشعر أنني أكثر سعادة الآن".

الدروس المستفادة:

إن درسا رئيسيا مُستفاد هو أن هناك حاجة وتقدير لتتبع التدخلات النفسية الاجتماعية، بالإضافة إلى الجلسات التقليدية في التدخل النفسي الاجتماعية. تقدم كابويرا الدعم النفسي الاجتماعي بطرق متنوعة، بما في ذلك بناء المجتمع، وتطوير القدرات القيادية، والتعبير من خلال الموسيقى والحركة - كل ذلك في حزمه واحدة - ولهذا السبب قد لقي النشاط هذا القبول الجيد من قبل المجتمع المحلي.

تحالف ACT لمجتمع الممارسة الإقليمي في مجال الدعم النفسي الاجتماعي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (MENA)

لقد قرأت للتو ممارسة جيدة من ممارسات الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي لمجتمع الممارسة الإقليمي في تحالف ACT في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

إن مجتمع الممارسة الإقليمي للدعم النفسي الاجتماعي (PS CoP) هو مجموعة من الأشخاص الذين يعملون معا في مجال الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي كجزء من الاستجابة الإنسانية لتحالف ACT للطوارئ والكوارث التي تحدث في الإقليم. يهدف مجتمع الممارسة الإقليمي إلى تقوية القدرات والممارسات الجيدة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المجتمع لأعضاء ACT من خلال مشاركة الممارسات الجيدة والمنسجمة مع الثقافة المحلية، ومشاركة الخبرات والتجارب.

كيفية المشاركة والاتصال

على أعضاء تحالف ACT المهتمين في الانضمام إلى مجتمع الممارسة الإقليمي في مجال الدعم النفسي الاجتماعي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أو المهتمين بمعرفة المزيد عن الشبكة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، التواصل مع السيد نادر ابو عمشا، رئيس مجتمع الممارسة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. للمزيد من المعلومات

Mr. Nader Abu Amsh نادر أبو عمشا

هاتف وواتس أب: +972 526968816

سكايب: naderaaa

البريد الإلكتروني: nabuamsha@ej-ymca.org