



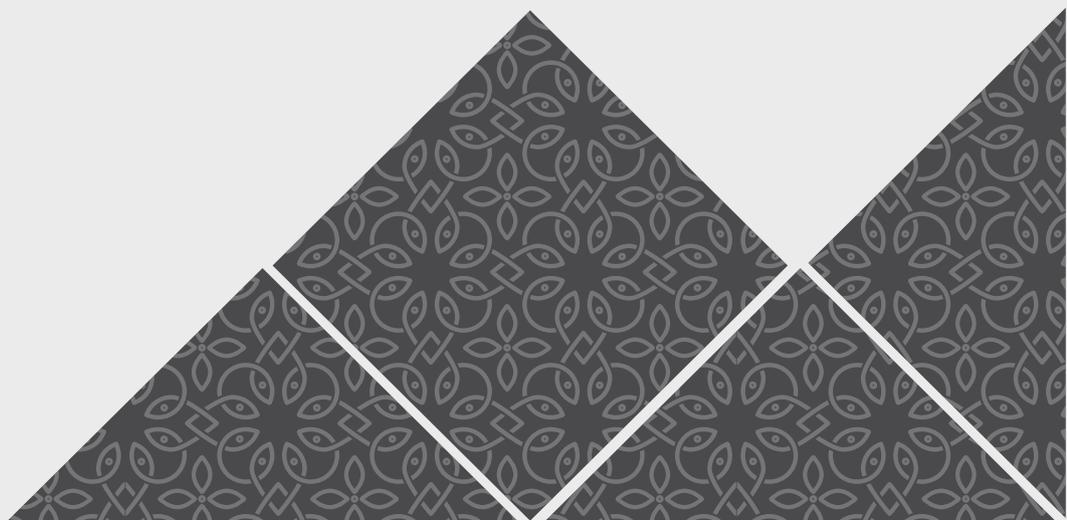
جلسات دعم نفسي-إجتماعي مخصّصة للرجال و الفتيان

لإدارة الضغوطات و الحد من العنف القائم على النوع الإجتماعي



جلسات دعم نفسي-إجتماعي مخصّصة للرجال و الفتيان

لإدارة الضغوطات و الحد من العنف القائم على النوع الإجتماعي



فهرس

- ١ الأهداف العامة
- ١ توجيهات خاصة للميسر
- ٢ الجلسة الأولى: جلسة ترحيب
- ٣ الجلسة الثانية: الضغوطات
- ٤ الجلسة الثالثة: التعامل مع الضغوطات
- ٥ الجلسة الرابعة: الضغوطات و العنف
- ٧ الجلسة الخامسة: الطرق العملية للتعامل مع الضغوطات المؤدية الى العنف ١
- ٨ الجلسة السادسة: الطرق العملية للتعامل مع الضغوطات المؤدية الى العنف ٢
- ٩ طرائق أخرى يمكن أن يستفيد منها الميسر في الجلستين الخامسة و السادسة

الأهداف العامة:

يهدف دليل أنشطة الدعم النفسي الإجتماعي، إلى إشراك الرجال والفتيان بإعتماد النهج التشاركي والتبادلي للآراء والخبرات و ذلك من خلال:

1. فتح نقاشات مع الرجال و الفتيان للتحدث عن الضغوطات والمشاعر التي يواجهونها في ظل الأوضاع الراهنة، كيفية التعامل معها، وكيف يمكن أن يؤدي ذلك إلى ازدياد العنف في الأسرة.
2. التعرف على إشكالية العنف ورفع مستوى الوعي حول أنواع العنف التي يمكن أن يواجهها الرجال والنساء في ظل الظروف الصعبة، بما في ذلك العنف القائم على النوع الإجتماعي.
3. التعرف على طرق عملية وسليمة للتعامل مع الضغوطات التي تؤدي إلى العنف.
4. التعرف و الاستفادة من الخدمات المتخصصة ضمن مراكز الرجال التي تقدمها منظمة إبعاد.

توجيهات خاصة للميسر:

- من المهم أن يتمتع ميسر جلسات الدعم النفسي الإجتماعي بالصفات والخصائص التالية:
- ملّم ومطلّع في مجال المواضيع المرتبطة بالنوع الإجتماعي والرجوليات.
 - لديه خبرة في العمل مع الرجال.
 - قادر على خلق بيئة آمنة ضمن المجموعة قائمة على الإحترام المتبادل.
 - مستمع جيد ولديه القدرة على تحفيز النقاش وتبادل الخبرات للإستفادة منها.
 - مطلع على بيئة وثقافة المجموعة في ما يتعلق بالمعتقدات والمفاهيم الراسخة وقادر على إدارة النزاعات.
 - متعاطف ومتجاوب مع المشاركين الذين يحتاجون إلى الخدمات المتخصصة والإستشارات التوجيهية.

الجلسة الأولى: جلسة ترحيب

الأهداف:

- يتعرف المشاركون على منظمة ابعاد، إطار عملها و خدماتها.
- يتعرف المشاركون على الأهداف العامة لهذه الجلسات.

المحتوى:

1. يعرف الميسر عن نفسه.
2. يعرض فيديو للتعريف عن منظمة ابعاد، و إطار عملها و الخدمات التي تقدمها المنظمة للرجال، النساء الفتيان والفتيات.
3. يطلب الميسر من المشاركين أن يعرفوا عن أنفسهم من خلال:
 - الإسم.
 - العمل .
 - أذكر على الأقلّ أمرين إيجابيين ترغب بمشاركتهم مع المجموعة.
4. يقوم الميسر بوضع إتفاقيّة المجموعة بالتشارك معها (يركز على مبدأ الاحترام و السريّة...).
5. يطلب الميسر من الأشخاص مشاركة توقعاتهم و يقوم بمناقشة الأهداف العامّة لهذه الجلسات ويفتح الباب أمام المشاركين لطرح الأسئلة والتعليقات.

الختام:

- عرض خلاصة الجلسة، و التذكير بأهم التوقعات و الأهداف المرجو الوصول اليها.
- يفتح الميسر المجال لطرح الأسئلة و إقفال الجلسة.



الجلسة الثانية: الضغوطات



الأهداف:

- يشارك الرجال بعض الضغوطات التي يعيشونها.
- يشارك الرجال بعض المشاعر الناتجة عن هذه الضغوطات.

المحتوى:

1. يبدأ الميسر الجلسة بالتذكير بمخرجات الجلسة السابقة.
2. يطلب الميسر من المشاركين إرسال رسوم تعبيرية تعبّر عن شعورهم الحالي.
3. يطلب الميسر تفسير و مناقشة ما تمّ مشاركته.
4. يطرح الميسر موضوع الضغوطات التي يعيشها المشتركين في ظل الوضع الراهن.
5. يطلب الميسر بعد ذلك من المشاركين تحضير ورقة وقلم و أن يكتبوا عليها الضغوطات الحالية التي يختبرونها.
6. يعطي الميسر فترة خمس دقائق، و بعدها يطلب من المجموعة مشاركة أفكارهم.
7. يفسح الميسر المجال أمام المشاركين الراغبين في الإفصاح عن مشاعرهم الناتجة عن هذه الضغوطات.
8. مناقشة و إقفال الجلسة.

الختام :

- عرض خلاصة الجلسة، و التذكير بأهم المخرجات التي تم التوصل اليها.
- يشكر الميسر المشتركين على المعلومات التي شاركوها و يمهد الطريق أمامهم موضحاً أنّ كيفية التعامل مع هذه الضغوطات و المشاعر الناتجة عنها ستطرح في الجلسة اللاحقة .
 - يفتح الميسر المجال لطرح الأسئلة و إقفال الجلسة.

الجلسة الثالثة: التعامل مع الضغوطات

الهدف:

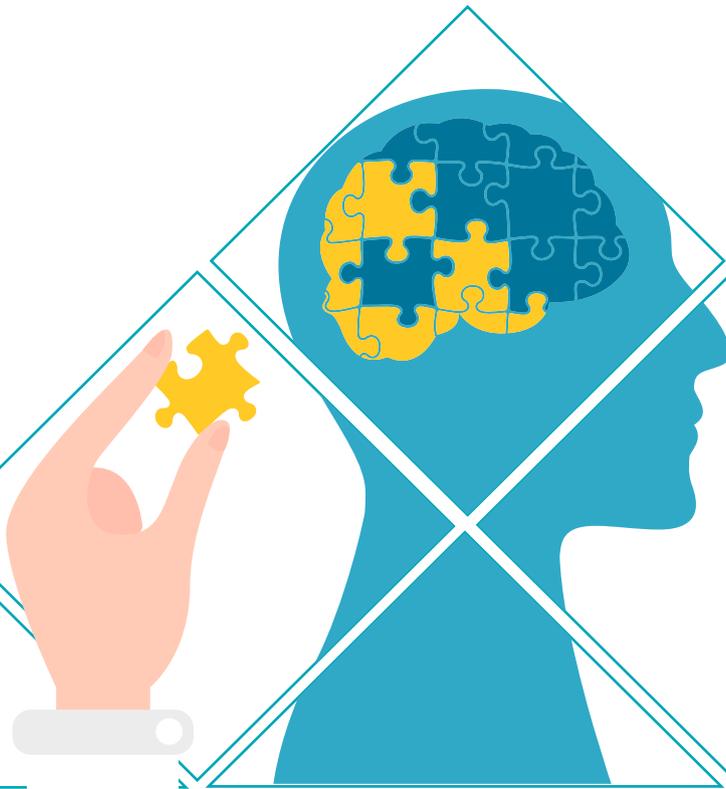
- يتحدث الرجال عن بعض السلوكيات الناتجة عن المشاعر و الضغوطات.

المحتوى:

1. يبدأ الميسر الجلسة بالتذكير بمخرجات الجلسة السابقة.
2. يطلب الميسر من المشاركين أخذ ورقة و قلم و الكتابة بشكل عام عن كيفية تعامل الإنسان مع الضغوطات و المشاعر الناتجة عنها من خلال خبرتهم الحياتية (خبرة شخصية، خبرة مع أحد الأقارب، الأصدقاء أو المجتمع الذي ينتمي إليه...).
3. يطلب الميسر من المشاركين مشاركة الأفكار أمام الجميع.
4. يطلب الميسر من المشاركين بحسب رأيهم و خبرتهم، تصنيف ردود الفعل هذه وفق معيارين: صحي و غير صحي (مؤيد على صعيد الشخص و على صعيد محيطه).
5. توجيه و مناقشة.

الختام:

- عرض خلاصة الجلسة، و التذكير بأهم المخرجات التي تم التوصل اليها.
- يشكر الميسر المشاركين على المعلومات التي شاركوها، و يمهد الطريق أمامهم موضحاً أن التعامل مع هذه السلوكيات و ردود الفعل الناتجة عنها ستطرح في الجلسات اللاحقة.
 - يفتح الميسر المجال لطرح الأسئلة و إقبال الجلسة.



الجلسة الرابعة: الضغوطات و العنف

الأهداف:

- يتعرف المشاركون على ماهية العنف.
- يتعرف المشاركون على أنواع العنف و خصوصاً العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- يستنتج المشاركون أنّ التعامل السلبي مع الضغوطات يؤدي الى زيادة نسبة العنف في الأسرة.
- يستنتج المشاركون أنّ العنف ليس حلاً.

المحتوى:

1. يبدأ الميسر الجلسة بالتذكير بمخرجات الجلسات السابقة.
2. يعرض الميسر مقطع فيديو يحمل الرسالة التالية:
 - أن تشعر بالعجز وفقدان الإحساس بالأمان والسيطرة.
 - أن تشعر بالخوف.
 - أن تشعر بالضيق أو بالعزلة أو بعدم القدرة على الاستمرار.كل ذلك يشكّل حملاً ثقيلاً عليك ويحدّ من قدرتك على التحكم في الذات والإنفعالات والتعاطف مع الآخرين. فالشعور بالضغط يجعلك تبحث عن مذنّب تحمّله مسؤولية ما تعاني منه. مع ذلك لا يمكن أن يكون هناك مبرر لتنفيس ما تعاني منه من ضغط من خلال القيام بردود فعل عنيفة تجاه الغير. فالعنف ليس حلاً للتعامل مع القلق والغضب.
3. مناقشة ما تم عرضه.
4. يطلب الميسر من المشاركين (من خلال استخدام تقنية العصف الذهني) كتابة كل ما يخطر ببالهم عند استذكار كلمة عنف.
5. و بعدها مشاركة أجوبتهم مع المجموعة.
6. يتوصل الميسر من خلال استخدام أجوبة المشاركين الى استخلاص تعريف للعنف.
7. يعرض الميسر تعريف العنف بحسب منظمة الصحة العالمية على أنّه " الإستخدام المتعمد للقوة أو السلطة، أو التهديد بذلك، ضد الذات أو ضد شخص آخر أو عدد من الأشخاص أو مجتمع بأكمله مما يترتب عنه أو قد يترتب عنه أذى أو موت أو إصابة نفسية أو اضطراب في النمو أو حرمان".
8. و بعدها يسأل الميسر المشاركين ما هي أنواع العنف برأيهم.
9. يحدد الميسر مع المشاركين أنواع العنف ويفسح المجال لإعطاء أمثلة حول كلّ نوع.
10. من الضروري أن يشارك الميسر تعريف العنف القائم على النوع الاجتماعي على أنه مصطلح شامل لكل فعل مؤذٍ يرتكب ضد إرادة شخص ما ويعتمد على الفروق المحددة إجتماعياً بين الذكور و الإناث (النوع الاجتماعي) كما ومشاركة أبرز آثاره و نتائجه.
11. فتح نقاش و فتح المجال للأسئلة قبل إغلاق الجلسة.

الختام:

عرض خلاصة الجلسة، و التذكير بأهم المخرجات التي تم التوصل إليها.

- يشكر الميسر المشاركين على المعلومات التي شاركوها و يمهد الطريق أمامهم موضحاً أنّ الطرق العملية السليمة للتعامل مع الضغوطات التي تؤدي إلى العنف ستطرح في الجلسة اللاحقة .
- يفتح الميسر المجال لطرح الأسئلة و إقبال الجلسة.



الجلسة الخامسة: الطّرق العملية للتعامل مع الضغوطات المؤدية الى العنف - ١

الهدف:

- يتعرف المشاركون على طرقٍ عملية و سليمة للتعامل مع الضغوطات التي تؤدي الى العنف.

المحتوى:

١. يبدأ الميسر الجلسة بالتذكير بمخرجات الجلسات السابقة.
٢. يعرض الميسر مقطع فيديو يحمل الرسالة التالية: "العنف ليس حلاً للتعامل مع القلق والغضب". ولمواجهة هذا الضغط الذي تعيشه وبهدف معرفة كيفية التعامل معه بشكل إيجابي نذكر أنفسنا جميعاً اليوم بأهمية التالي:
أعط نفسك ما تحتاجه. إفعل يومياً شيئاً يجعلك تشعر بالرضى والسرور، كالإستماع للموسيقى، ممارسة الرياضة، التواصل مع الأصدقاء أو أشخاص ترتاح للحديث معهم، مشاهدة التلفاز أو المسلسلات، الصلاة والدعاء...
٣. توجيه و مناقشة.
٤. يعرض الميسر مقطع فيديو آخر يحمل الرسالة التالية: "العنف ليس حلاً للتعامل مع القلق والغضب". ولمواجهة هذا الضغط الذي تعيشه وبهدف معرفة كيفية التعامل معه بشكل إيجابي نذكر أنفسنا جميعاً اليوم بأهمية التالي :
عبّر بصراحة عن مشاعرك واحتياجاتك أو حتى عن الأمور التي تزعجك. وعند الشعور بالغضب والضغط الشديد حاول أن تبتعد قدر المستطاع حتى لو كان ذلك إلى الغرفة المجاورة. كما وأنه من المهم أن تخبر شريكك عن حاجتك بالاختلاء والإبتعاد عند تفاقم هذا الشعور.
٥. توجيه و مناقشة.
٦. فتح المجال للأسئلة قبل إغلاق الجلسة.

الختام:

- عرض خلاصة الجلسة، و التذكير بأهم المخرجات التي تم التوصل اليها.
- يشكر الميسر المشاركين على المعلومات التي شاركوها، و يمهد الطريق امامهم موضحاً أن طرق عملية سليمة أخرى للتعامل مع الضغوطات التي تؤدي إلى العنف ستُطرح في الجلسة اللاحقة.
- يفتح الميسر المجال لطرح الأسئلة و إقبال الجلسة.

الجلسة السادسة: الطّرق العملية للتعامل مع الضغوطات المؤدية الى العنف - ٢

الهدف:

يتعرف المشاركون على طرقٍ عملية و سليمة للتعامل مع الضغوطات التي تؤدي الى العنف.

المحتوى:

١. يبدأ الميسر الجلسة بالتذكير بمخرجات الجلسات السابقة.
٢. يعرض الميسر مقطع فيديو يحمل الرسالة التالية: "العنف ليس حلاً للتعامل مع القلق والغضب". ولمواجهة هذا الضغط الذي تعيشه وبهدف معرفة كيفية التعامل معه بشكلٍ إيجابيٍّ نذكر أنفسنا جميعاً اليوم بأهمية التالي : عليك ان تتنبّه إلى أنّ الكحول والمواد المخدّرة تشكل خطراً على حياتك و حياة الذين حولك، وأنّه في حال قمت بتناولها قد يضعف ذلك من قدرتك على السيطرة على زمام الأمور.
٣. توجيه و مناقشة.
٤. يقوم الميسر باستخلاص مخرجات جميع الجلسات.
٥. يفتح المجال أمام المشاركين لطرح الأسئلة والإستفسارات.

الختام:

- عرض خلاصة الجلسة، و التذكير بأهم المخرجات التي تم التوصل إليها.
- يقوم الميسر بعرض فيديو عن الخدمة التخصصية الفردية التي تقدّمها مراكز الرجال التابعة لمنظمة أبعاد مع تزويدهم برقم الخطّ الآمن.
 - إقفال الجلسات.

طرائق اخرى يمكن أن يستفيد منها الميسر في الجلستين الخامسة و السادسة

أعط نفسك ما تحتاجه: إفعل يومياً شيئاً يجعلك تشعر بالرضى وشيء من السرور، على سبيل المثال الإستماع إلى الموسيقى، ممارسة الرياضة، التواصل مع الأصدقاء، مشاهدة التلفاز أو المسلسلات، الصلاة والدعاء، إستدعاء ذكريات جميلة في حياتك...

عبّر بصراحة عن مشاعرك واحتياجاتك أو حتى عن الأمور التي تزعجك لشخص تثق به: الشريك، أو الصديق، أو فرد من العائلة، أو متخصص...

كن مستعداً: توقع مواجهة صعوبات. سواء كان ذلك تحضيراً لمشروع في العمل أو تخطيطاً لاجتماع العائلة أو رعاية طفل مريض، فإن استعدادك الدائم قد يساعدك على مواجهة المواقف الضاغطة بثقة. وخصص وقتاً إضافياً لتهدئة أعصابك المتوترة عند الضرورة.

قاوم فكرة التعهد بالمزيد من الالتزامات: بدلاً من البحث عن سبل لإقحام المزيد من الأنشطة في روتينك اليومي، إبحث عن طرق لإخراج بعض الأنشطة منه. وتذكر أنه يمكنك رفض الطلبات الجديدة حتى يتسنى لك تخصيص الوقت للأنشطة التي أنت ملتزم بها بالفعل.

إحتفظ بروح المرح: تُعد الفكاهة طريقة صحيّة لتخفيف الضغط النفسي، حيث يؤدي الضحك إلى إفراز الإندروفينات؛ وهي مواد طبيعية تساعد على تحسن المزاج والحفاظ على السلوك الإيجابي. كما تشير الدراسات إلى أن الضحك قد يقلل من ضغط الدم ويعزز جهاز المناعة ويزيد الدورة الدموية أيضاً.

أطلب المساعدة: إذا واجهت عوامل ضغط جديدة وكانت تعيق من قدرتك على التكيف، أو بعض الأساليب التي كانت تساعدك في السابق، ففقدت فعاليتها؛ قد تحتاج إلى البحث عن مصادر مختلفة للدعم، كالمواقع الإلكترونية والكتب ومجموعات الدعم المجتمعية واستشارة إختصاصيين في الصحة النفسية...

تقنيّة التنفّس

إحبس النفس داخل رئتيك
لمدة أربع ثوانٍ



خُذ نفساً عميقاً لمدة
ثلاث ثوانٍ

إسترِح



أخرج النفس ببطءٍ
لمدة أربع ثوانٍ

خطوات معالجة المشكلات

دوّن المشكلات



إختر وحدد مشكلة



فكّر بحلول ممكنة، واختر الأنسب لحل المشكلة



ضع خطة عمل واقعية وآلية لتطبيقها



قم بمراجعة وتقييم جميع الخطوات



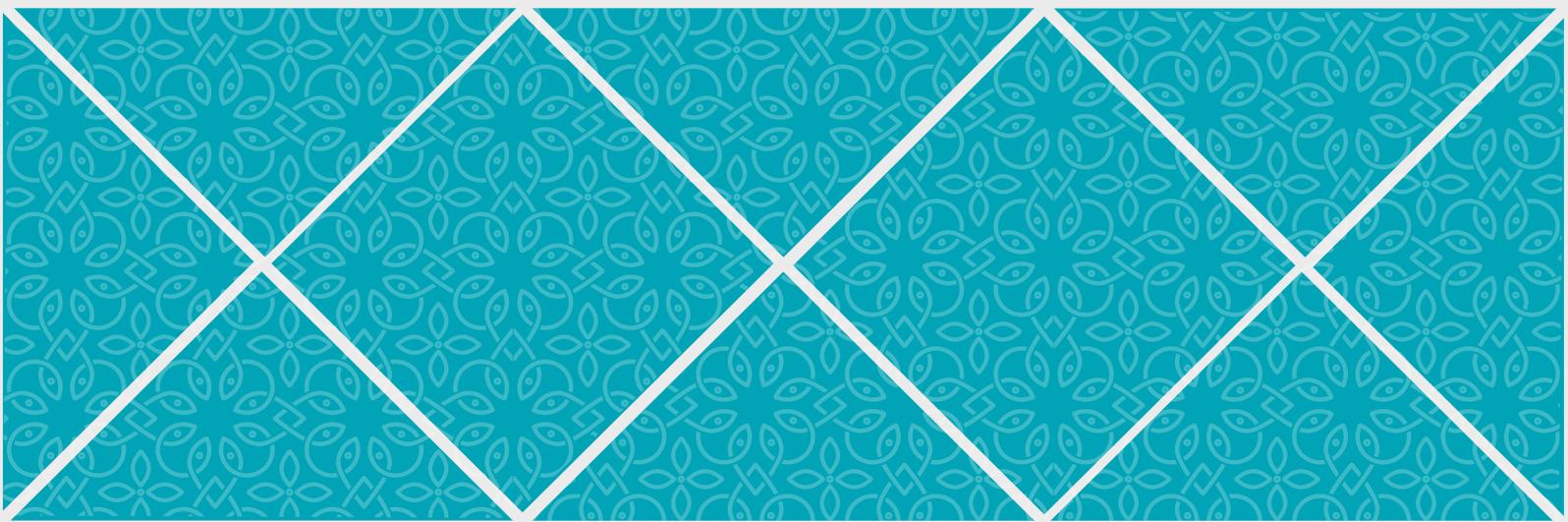
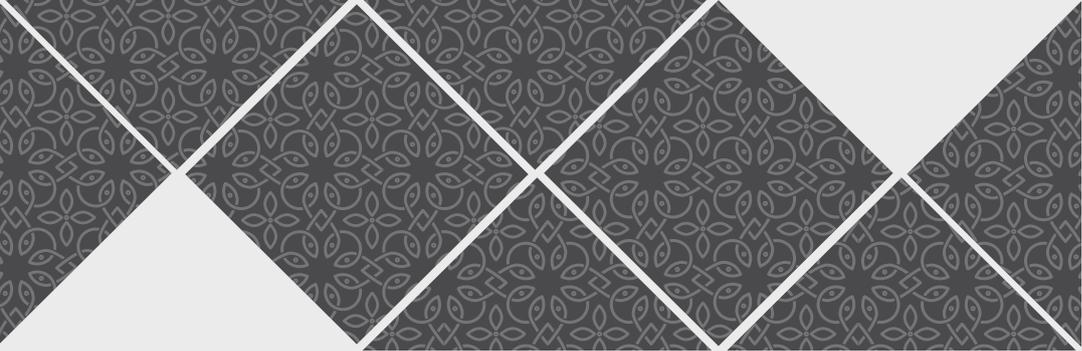
" مستعدين نسمع حكي "

مركز الرجال هو مساحة آمنة تضم خبراء نفسيين مدربين بشكل مهني وفعال لتقديم أشكال الدعم المتخصص، ويوفر خدمات الدعم النفسي والاجتماعي لأي رجل على الأراضي اللبنانية، بصورة سرية ومجانية.

للمزيد من المعلومات، الإستفسار أو الحصول على أية إستشارة أو دعم لا تتردد بالإتصال على الرقم الآمن لمنظمة أبعاد:

71 283820





51 Bustani Str., Sector 2, Najjar Bldg, Furn El Chebbak
P.O. Box 50-048 Beirut Lebanon
+961 1 28 38 20/1 | +961 70 28 38 20
abaad@abaadmena.org www.abaadmena.org
     /abaadmena