

دليل مجموعات الدعم
النفسي الاجتماعي
في حالة الطوارئ
لمقدمي الرعاية



دليل مجموعات الدعم النفسي الاجتماعي في حالة الطوارئ لمقدمي الرعاية

يونسف
لكل طفل



أبعاد
abtid



لمحة عن منظمة أبعاد

أبعاد هي مؤسسة مدنية، غير طائفية وغير ربحية تهدف إلى إحقاق مساواة النوع الاجتماعي لتعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. تسعى منظمة أبعاد إلى تعزيز المساواة والشراكة بين النساء والرجال وتفعيل مشاركة النساء من خلال تطوير السياسات، والإصلاح القانوني، وإدماج مفهوم النوع الاجتماعي، وتعزيز إشراك الرجال في هذه العملية، وإلغاء التمييز وتمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة بفعالية في مجتمعاتهن. كما تسعى إلى التعاون مع منظمات المجتمع المدني المعنيّة ببرامج المساواة بين الجنسين وحملات المناصرة ودعمها. تعتمد منظمة أبعاد مبدأ تكافؤ الفرص وتلتزم بالحماية من الاستغلال والإساءة الجنسيين.

حول منظمة الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف)

تعمل يونيسف في لبنان منذ أكثر من ٧٠ عاماً، وتعمل في بعض أصعب الأماكن في العالم، للوصول إلى الأطفال الأكثر حرماناً. نعمل في أكثر من ١٩٠ بلداً وإقليماً، من أجل كل طفل، في كل مكان، لبناء عالم أفضل للجميع.

لمزيد من المعلومات حول يونيسف لبنان وعملها من أجل الأطفال، يرجى زيارة:

www.unicef.org/lebanon

تابعوا يونيسف في لبنان على:     

تتوجه منظمة أبعاد بالشكر والإمتنان لكافة الخبراء/الخبيرات في مجال الدعم النفسي الإجتماعي ولكل من ساهم في إنتاج " دليل مجموعات الدعم النفسي الاجتماعي في حالة الطوارئ لمقدمي الرعاية " ونخص بالشكر:

■ فريق الإعداد:

لما جرادي - مشرفة تقنية لبرامج الدعم النفسي الإجتماعي
جسيكا شقير - منسقة برامج ومشاريع

■ المراجعة التقنية:

لجنة الدعم النفسي الإجتماعي - يونسف
برنامج الصحة النفسية - وزارة الصحة العامة

■ الإشراف والمتابعة:

غيدا عناني - مديرة منظمة أبعاد
غارى ذيتونليان - داعم تقني لبرامج النوع الإجتماعي

فهرس المحتويات:

- ٥ - مقدمة عامة -----
- ٦ - ما الذي يسعى الدليل إلى تحقيقه؟ -----
- ٦ - لمن يتوجه هذا الدليل؟ -----
- ٧ - ما هي مجموعات الدعم النفسي الإجتماعي؟ -----
- ٨ - إعتبرات تشغيلية -----
- ١٠ - التحضيرات اللوجستية -----
- ١١ - إرشادات عامة للميسرة -----
- ١٢ - توصيات عامة -----
- ١٢ - محتوى الجلسات -----
- ١٣ • الجلسة الأولى: أنا والمجموعة -----
- ١٧ • الجلسة الثانية: هذا/ه أنا -----
- ٢١ • الجلسة الثالثة: أنا وأوجه -----
- ٢٥ • الجلسة الرابعة: أنا أثق -----
- ٢٩ • الجلسة الخامسة: أنا أتصرف -----
- ٣٣ • الجلسة السادسة: أنا أصمد -----
- ٣٧ • الجلسة السابعة: أنا قيم/ة -----
- ٤١ • الجلسة الثامنة: أنا مستمر/ة -----
- ٤٤ -١- الملحق -----
- ٤٥ • ملحق رقم ١: الخدمات المتخصصة المتوفرة -----
- ٤٦ • ملحق رقم ٢: مستلزمات جلسات الدعم النفسي الإجتماع -----
- ٤٧ • ملحق رقم ٣: طقس البداية والنهاية -----
- ٤٨ • ملحق رقم ٤: أوراق الأنشطة -----
- ٦٠ • ملحق ٥: إرشادات لمقدمي الرعاية للتعامل مع الأطفال خلال الفترات الضاغطة -----
- ٦٢ • ملحق ٦: الصدمة -----
- ٦٤ • ملحق ٧: الحداد -----

تمهيد

خلال حالات الطوارئ الإنسانية، يؤدي إستنزاف هيكلية الدولة والسلطات، إضافة إلى العوامل الاجتماعية السياسية والإقتصادية إلى ظهور أشكالاً مختلفة من إنتهاكات حقوق الإنسان والنقص الحاد في الإحتياجات الإنسانية. في ظل إنتشار وباء كورونا عالمياً ومحلياً ومع فرض الحجر الصحي المنزلي الذي رفع من حدة الضغوطات الإقتصادية والاجتماعية والنفسية، ظهرت بين العديد من الفئات المجتمعية وخاصةً لدى مقدمي الرعاية حاجة ملحة لخدمات الدعم النفسي الإجتماعي نتيجة:

- الخوف والوصمة المرتبطة بفيروس كورونا نفسه وحثه إنتشاره ومضاعفاته الصحية
- إنتشار المعلومات المغلوطة والإشاعات المرتبطة بالفيروس
- مواجهة الكثير من الضغوطات اليومية الناجمة عن البقاء في المنزل لفترات طويلة ومتابعة الأخبار عبر وسائل التواصل الإجتماعي والتلفاز
- خسارة العمل والموارد المادية وعدم القدرة على تلبية الإحتياجات الأساسية

إضافةً إلى ذلك، تزامنت الأزمة الإقتصادية والضائقة المعيشية مع انتشار فيروس كورونا مما زاد من الضغوطات اليومية وحثه الضائقة النفسية. مما أدى بالمقابل إلى زيادة معدلات العنف الأسري، والعنف ضد الأطفال، والعنف القائم على النوع الاجتماعي بكافة أشكاله وأنواعه، وهذا ما أظهرته العديد من الإحصائيات التابعة لقوى الأمن الداخلي ولمنظمات المجتمع المدني العاملة في إطار تقديم خدمات الحماية*.

أتى إنفجار بيروت مع كل ما نتج عنه من خسائر بشرية (ضحايا، مفقودين، جرحى...) ومادية، ليزيد بشكل حاد التحديات والضغوطات الفردية والأسرية على مختلف الصعد النفسية أو الاجتماعية.

لكل هذه الأحداث تأثير على علاقة الفرد مع ذاته وعلى علاقته مع محيطه.

قد يواجه مقدمي الرعاية بشكل خاص تحديات في التفاعل مع أفراد آخرين من العائلة خصوصاً مع الأطفال نتيجة عدم القدرة على تقديم الدعم الملائم والكافي لهم والذي يحتاجه الأطفال خلال فترات الطوارئ والأزمات، وقد ينتابهم في أغلب الأحيان مشاعر سلبية وهي مشاعر طبيعية وشائعة الظهور خلال الشهر الأول للتعرض للإجهاد والصدمة ومن الممكن أن تتلاشى مع مرور الوقت.

إن الهدف من جلسات الدعم الذاتي هو توفير مساحة لمقدمي الرعاية، حيث يتلقون فيها الدعم النفسي الاجتماعي والذي هم بحاجة له للتعامل مع الأزمات والأحداث والضغوطات النفسية لإستمداد الطاقة التي تساعدهم في عملية التأقلم والمواجهة. وبالتالي تساعدهم على إحتواء الأطفال وإستيعاب التحديات المختلفة التي يواجهونها في حالات الطوارئ والأزمات.

*ارتفاع نسبة التبليغات التي تلقاها الخط الساخن ١٧٤٥ المخصص لتلقي شكاوى العنف الأسري في قوى الأمن الداخلي بنسبة ١٠٠٪ في شهر آذار ٢٠٢٠ حين بلغت ٨٨ اتصالاً مقارنة بعدد التبليغات في آذار ٢٠١٩ البالغ ٤٤ اتصالاً

*ارتفاع عدد الاتصالات بالخطوط الساخنة الخاصة بمنظمة "أبعاد" من النساء اللواتي طلبن الإيواء الآمن، خلال الفصل الأول من السنة بنسبة ٢٠٪ مقارنة بالأشهر الماضية

١- ما الذي يسعى هذا الدليل إلى تحقيقه؟

صمم هذا الدليل كجزء من الإستجابة الطارئة والفورية للحاجات الناتجة عن حالة الطوارئ المتمثلة بانتشار فيروس كورونا، الأزمة الإقتصادية وإنفجار بيروت. تم العمل على تطوير جلسات الدعم النفسي الإجتماعي بشكل يتناسب مع الأوضاع الصحية التي تفرض إجراءات وقاية خاصة كالتباعد الجسدي، العمل مع مجموعات صغيرة، نشاطات فردية تمنع تبادل المواد أو التقارب الجسدي أو يمكن تطبيقها عن بعد من خلال إحدى وسائل التواصل الإجتماعي أو التطبيقات الرقمية حيث يمكننا الإستمرار بتقديم الدعم النفسي الإجتماعي والوصول للأفراد والمجموعات لمساعدتهم على تطوير أساليب الدعم الذاتي.

تتلخص أهداف الدليل بالتالي:

- تخفيض مستوى **الضغط والتوتر** الناتج عن تفشي الفيروس والضغوطات الإقتصادية والتحديات الأمنية عند مقدمي الرعاية
- تبادل **الخبرات والأفكار** بين مقدمي الرعاية عن كيفية التعامل مع المشاعر الناتجة عن حالات الطوارئ والأزمات
- التفكير بآليات **التكيف** مع الضائقة النفسية والإجتماعية

٢- لمن يتوجه هذا الدليل؟

تتوجه مواد وأنشطة الدليل للعاملين/ات في مجال الدعم النفسي الإجتماعي، من حاملي/ات إجازة في علم النفس أو العمل الصحي الإجتماعي، ومن سبق أن خضع لتدريب وإشراف على أنشطة الدليل.



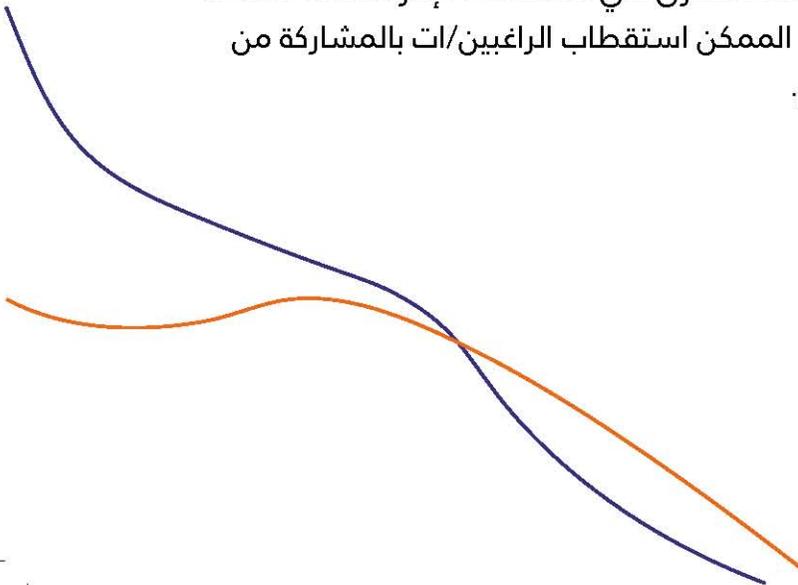
- إضافةً إلى ذلك، على ميسر/ة مجموعات الدعم النفسي الإجتماعي التمتع بالمهارات والكفاءات التالية:
- التمتع بخبرة في مجال الدعم النفسي الإجتماعي للراشدين وكيفية التعامل مع الأطفال وتقديم الدعم لهم خلال الأزمات وحالات الطوارئ
 - القدرة على فهم الأثر الذي قد تتركه الأزمات الصادمة خلال حالات الطوارئ عند الراشدين والأطفال
 - التمتع بمهارات تيسيرية تمكنه/ا من إدارة الجلسة بشكل سليم يحترم مبادئ التدخل الإنساني بما في ذلك مبدأ "عدم الإساءة".
 - إمتلاك مهارة التواصل الإيجابي، المحفّز والفعل ومهارات حل النزاع
 - القدرة على إدارة المجموعة وعلى بيئة من مختلف الديناميكيات داخلها
 - القدرة على تيسير وإدارة الوضعيات والمواقف الصعبة التي ممكن أن تحصل خلال جلسات الدعم
 - القدرة على إدارة الوقت والموارد بطريقة ملائمة
 - التمتع بالمرونة لتكييف التدخل والأولويات مع المتغيرات الميدانية خلال حالات الطوارئ، مع الأخذ بعين الإعتبار الشق التنظيمي العام والأهداف التي وضعتها مجموعة الدعم للتدخل
 - يفضل خلال تيسير الجلسات وجود ميسرين/تين بحيث يقدمان الدعم لبعضهما البعض في حال نشوء أي مواقف تحتاج لتدخل فردي مثل ردات فعل عصبية، عملية إفصاح، حالات صحية، ... ولأخذ الملاحظات عن أي مواقف غير متوقعة لأخذها بعين الاعتبار في عملية التقييم.

٣- ما هي مجموعات الدعم النفسي الإجتماعي – المباشرة أو عن بعد؟ ومن هي الفئات المستهدفة؟

هي مساحة خاصة آمنة للتعبير عن الذات ضمن مجموعة، تتيح لمقدمي الرعاية العمل على علاقته بنفسه والآخريين والإهتمام بذاته خلال الأزمات والفترات الضاغطة.

يقوم بتنظيمها العاملين/ات بالخطوط الأمامية لتوفير بيئة تبادلية داعمة بين مجموعة من مقدمي الرعاية والأسهالي المتأثرين بحالات الطوارئ والأزمات من خلال اللقاءات المباشرة أو اللقاءات عن بعد عبر منصة إلكترونية محددة.

تستهدف مجموعات الدعم النفسي الاجتماعي، الفئات الأكثر تأثراً بالمرحلة الضاغطة كمقدمي الرعاية (آباء، أمهات، ...) والأفراد الذين يبدون إهتمام بالمشاركة بمجموعات الدعم النفسي الاجتماعي، الذين يمكن إستقطابهم من خلال إحالتهم من البرامج والخدمات الأخرى في المنظمات كإدارة الحالة، أنشطة المجموعات، برامج التربية/ الوالدية الإيجابية، ... أو من الممكن استقطاب الراغبين/ات بالمشاركة من خلال الإعلان عن المجموعات وعن أهدافها بشكل عام.



تستهدف كل مجموعة (العمل المباشر أو العمل عن بعد):

مجموعات العمل عن بعد	مجموعات العمل المباشر	
بين ٥ إلى ١٢ شخصاً بحسب المنصة الإلكترونية المختارة مثلاً: Call conference ٥ أشخاص Zoom meeting ١٠ إلى ١٢ شخص	٨ إلى ١٠ أشخاص بحسب مساحة المكان المتوفرة لتأمين التباعد الجسدي على الأقل متر ونصف بين كل شخص وآخر	العدد
	شريحة عمرية متقاربة بين ١٨-٢٥ سنة بين ٢٥-٣٥ سنة بين ٣٥-٤٥ سنة ٤٥ سنة وما فوق	الفئات العمرية
من الأفضل تكوين مجموعات خاصة للنساء ومجموعات خاصة للرجال لإعتبارات مرتبطة ببناء الثقة والشعور بالأمان	من الممكن أن تكون المجموعات مختلطة بين نساء ورجال بحسب التقبل الاجتماعي وثقافة المجتمع	الجنس
	- من المستحسن أن يتشارك أفراد المجموعة إهتمامات أو مشاغل حياتية (لديهم أطفال - صعوبات اقتصادية - ...) - من غير الضروري أن يكونوا قد تعرضوا للتجربة نفسها (مثلاً: خسارة أحياء - خسارة بيت - طلاق- ...) - من الضروري ألا يكون بين المجموعة أي صلة قرابة أو معرفة مسبقة من المهم أن تكون المجموعة على قدر الإمكان متناسقة من حيث القدرة على القراءة والكتابة مما يسهل طرق تيسير النشاطات	اعتبارات خاصة

٤- إعتبارات تشغيلية للميسرة:

- قبل الجلسات والجلسة التمهيديّة:
- التواصل الأوّلي الفردي مع المشاركين/ات حيث يتم عرض طبيعة وأهداف مجموعة الدعم، شرح آلية العمل ضمن المجموعة وأخذ الموافقة على المشاركة
- تقسيم المجموعات بحسب المعايير التي تم ذكرها سابقاً (الجدول أعلاه)
- الإتفاق المسبق مع المشاركين/ات على الوقت الأنسب للجلسة ومدتها

- التحضير والتمكّن من المحتوى من خلال المراجعة الدورية للأنشطة قبل الجلسة ومناقشة التحديات مع المشرف التقني
- التحضيرات اللوجستية المرتبطة بنوع التدخل مباشر أو عن بعد (الجدول أدناه)

• خلال الجلسات:

الجلسة التمهيديّة:

- التعريف عن الميسرة والمنظمة التي ينتمي إليها
- مشاركة الخدمات المتوفرة (اجتماعية، نفسية، صحية ...) والتركيز على المتابعة الفردية
- مشاركة أرقام الخطوط الآمنة لتشجيع الإحالات الذاتية
- مشاركة آلية التبليغ عن التعرض لأي إساءة خلال مجموعات التفاعل
- إعلام المجموعة بأن عدد الجلسات سيكون ٨ جلسات مدتها بين ساعة إلى ساعة ونصف
- مناقشة أفراد المجموعة والى اتفاق معهم على التالي:
- . وتيرة الجلسات التي تناسبهم مرة أو مرتين أسبوعياً
- . اليوم والوقت الأنسب للجلسة
- . وضع إرشادات الجلسة الجماعية وقواعد المجموعة

مسار الجلسات:

- من المهم المحافظة على روتين واضح في كافة الجلسات
- . إفتتاح الجلسة (طقس البداية - الإطمئنان على أفراد المجموعة - مناقشة التمرين المنزلي)
- . تمارين الجلسة (عرض التمرين الفردي - المناقشة الجماعية - ملخص وإستنتاجات)
- . اختتام الجلسة (تقييم الجلسة - عرض التمرين المنزلي - طقس الختام)

• بعد الجلسات:

- جمع التعليقات والملاحظات للقيام بالتعديلات المناسبة في الجلسات القادمة
- جمع البيانات الخاصة بالمجموعة من أجل التقارير
- جمع التحديات ومشاركتها مع المشرف التقني من أجل وضع آلية حلول مباشرة
- متابعة الإحالات الفردية إلى الخدمات المتخصصة المناسبة (ملحق رقم ١ - الخدمات المتخصصة المتوفرة)

ملاحظة: من المهم أن يكون الميسر على دراية بالأعلام الحمراء عندما يتعلق الأمر بالصحة النفسية التي تستوجب الإحالة المباشرة للمتخصص النفسي على سبيل المثال:

- تدني المزاج، الضيق، الخوف المفرط
- الإنفعال السريع، الغضب الشديد والعدوانية
- رفض التواصل

- التعبير عن أفكار لفظية لإيذاء أنفسهم أو التفكير في الإنتحار
- الأرق الشديد أو تغير الشهية
- الشخص على وشك محاولة الإنتحار

ه- التحضيرات اللوجستية الخاصة للميسرين/ات بحسب المجموعات المعتمدة:

مجموعات العمل عن بعد	مجموعات العمل المباشر
<ul style="list-style-type: none"> - إعلام المشاركين/ات بحال العمل عن بعد بأن المنصة الإلكترونية المستخدمة هي فقط خاصة لمجموعات الدعم النفسي الإجتماعي والتذكير الدائم بالخطوط الآمنة للإستشارات والمتابعات المتخصصة وخدمات الحماية - وضع رقم لتلقي الشكاوى والتذكير الدائم به لتمكين المشاركين/ات من التبليغ في حال وجود أي شكوى 	<ul style="list-style-type: none"> - وضع أرقام الخطوط الآمنة للإستشارات والمتابعات المتخصصة وخدمات الحماية في مكان واضح وظاهر خلال مسار مجموعات الدعم - وضع صندوق للشكاوي في مكان بعيد عن الأنظار يضمن الخصوصية
<ul style="list-style-type: none"> - إبلاغ المجموعة مسبقاً بالمواد المحتمل إستخدامها خلال الجلسة: أوراق، أقلام ، ... في حال عدم تأمين المستلزمات من قبل المنظمة - من المهم شرح هدف اعتماد العمل عن بعد كوسيلة لإستمرار تقديم خدمات الدعم النفسي الإجتماعي في ظل إنتشار فيروس كورونا من جهة وبعض الصعوبات التي قد يواجهها البعض للوصول إلى الخدمات - التأكد من أن جميع المشاركين/ات لديهم التحديث نفسه من المنصة الرقمية المستخدمة - التأكد أن جميع المشاركين/ات لديهم الإلمام الجيد باستخدام المنصة الرقمية المستخدمة - التأكد من أن بطارية الجهاز الذكي المستخدمة مشحونة بالكامل قبل بدأ الجلسة - التأكد من جودة شبكة الإنترنت - إختيار مكان هادئ بعيد عن الضجيج يضمن الخصوصية والسرية ويفضل إستخدام سماعات الأذنين 	<ul style="list-style-type: none"> - التأكد من جهوزية مكان إقامة الجلسات (نظافة وتهوئة المكان- شكل الجلوس الدائري- وجود المعقمات والأقنعة-...) - التأكد على التباعد الجسدي (متر ونصف على الأقل) وعدم المصافحة وإعتماد القناع خلال الجلسات لأفراد المجموعة والميسرة - تجنب/ي تبادل المواد بين المشاركين/ات، بتحضير ملفات خاصة (ملحق رقم ٢- مستلزمات جلسات الدعم النفسي الاجتماعي) بكل مشترك/ة تحتوي أوراق العمل، قرطاسية، منشورات خدمات المنظمة وأرقام الخطوط الآمنة، على أن تسلم في الجلسة التمهيدية لكل مشترك/ة كذلك الطلب منهم إحضارها في كل جلسة - تجنب/ي الأنشطة الجماعية والإكتفاء بالمناقشات الجماعية وتبادل الأفكار والتجارب ضمن المجموعة الكبيرة - من المفيد في الجلسة الأولى عند الحاجة، تزويد المشاركين بمعلومات عن فيروس كورونا

تذكير المجموعة عن انطلاق الجلسة دائماً قبل الموعد ب ١٥ دقيقة على الأقل خاصة في الجلسات الأولى	ضرورة التواجد المسبق في مكان تيسير الجلسات للتأكد من التحضيرات اللوجستية وإستقبال أفراد المجموعة
---	--

٦- إرشادات عامة للميسرين/ات:

- قدّر/ي بشكل مستمر الجهود التي يبذلها مقدمي الرعاية لحضور الجلسات والإلتزام بها رغم التحديات، وأظهر لهم تعاطفك وأنك/ك تعي نضالهم اليومي.
- على الميسر/ة التنبه دائماً لضرورة أن تكون الجلسات عملية وتفاعلية وأن تحقق فوائد ملموسة ومباشرة في نهاية كل جلسة كالتخفيف من التوتر، تحسين النظرة للذات، أهمية العناية بالنفس، ... عندها يستطيع مقدمي الرعاية التنبه لأهمية إدارة مشاعرهم الصعبة والإجهااد الناتج عنها في تحسين حياتهم اليومية، علاقتهم مع أنفسهم ومع الآخرين.
- نقص أو عدم التمكن من توفير الإحتياجات الأساسية غالباً ما سيكون الموضوع المتكرر لمقدمي الرعاية، فمن المهم التذكير دائماً وتسليط الضوء على أهداف مجموعات الدعم الأساسية ومحاولة العودة لها
- الأخذ بعين الإعتبار أن التمارين المقترحة بسيطة ومرنة هدفها تحفيز النقاش والمشاركة، يمكن للميسر/ة تعديلها بحسب حاجات المجموعة
- على الميسر/ة التحفيز على المشاركة دون أي ضغط مباشر على الأفراد وإحترام وتيرة كل فرد وجهوزيته وحاجته للتعبير
- تجنّب مشاركة أي معلومات أو رسائل غير معتمدة أو موافق عليها من قبل المنظمة
- عند الحاجة لتعديل أو تأجيل وقت الجلسة حاول التواصل قبل يوم على الأقل مع المجموعة ومن غير المحبذ التأجيل في اليوم نفسه



٧- توصيات:

- الإهتمام بالتجهيزات والتدريبات اللوجستية
- التدريب المسبق للميسرين/ات على التقنيات ومحتوى الجلسات وكيفية تسييرها
- المتابعة التقنية المستمرة مع الميسرين/ات
- الإهتمام بالرعاية الذاتية وتقديم الدعم للميسرين/ات

٨- محتوى الجلسات:

الجلسة الأولى: أنا والمجموعة

- تسليط الضوء على أهمية مجموعات الدعم النفسي الإجتماعي
- خلق مساحة للتعارف بين أفراد المجموعة

الجلسة الثانية: هذه/أنا ...

- تحفيز مقدمي الرعاية على تحديد مشاعرهم والإعتراف بوجودها
- حث مقدمي الرعاية على إكتشاف الذات والإضاءة على قدراتهم وصفاتهم الفريدة

الجلسة الثالثة: أنا وأواجه ...

- تحفيز مقدمي الرعاية على تحديد الضغوطات والتحديات التي تواجههم بشكل مستمر
- تشارك وتبادل أساليب وطرق مواجهة المشاعر الصعبة الناتجة عن الضغوطات والتكثيف معها

الجلسة الرابعة: أنا أثق ...

- تحديد مفهوم الثقة ومعايير إعادة بناء الثقة
- تسليط الضوء على شبكات الدعم والثقة المحيطة بهم

الجلسة الخامسة: أنا أتصرف ...

- التعرف على كيفية التعامل والتصرف خلال المواقف الصعبة
- إكتساب مقدمي الرعاية لتقنية التنفس البطيء والإسترخاء

الجلسة السادسة: أنا أصد ...

- تحديد مفهوم الصمود النفسي (المرونة) وأهميته بعملية التكثيف والإستمرار
- تشارك وتبادل أفكار وأساليب تطوير الصمود النفسي

الجلسة السابعة: أنا قيّم/ة ...

- رفع مستوى الوعي عند مقدمي الرعاية حول قيمتهم الذاتية رغم الظروف الصعبة والضاغطة

الجلسة الثامنة: أنا مستمرة ...

- تشجيع مقدمي الرعاية على إستمرار الإهتمام بالذات في المستقبل



الجلسة الأولى أنا والمجموعة

الجلسة الأولى: أنا والمجموعة



الأهداف:

- تسليط الضوء على أهمية مجموعات الدعم النفسي الإجتماعي
- خلق مساحة للتعارف بين أفراد المجموعة

المقدمة: ١٥ دقيقة

- الترحيب بأفراد المجموعة وإعادة التعريف بالميسرة/ والجمعية التي ينتمي إليها
- يُطلب من أفراد المجموعة مشاركة توقع واحد على الأقل من مشاركتهم بمجموعة الدعم
- تتشارك أفراد المجموعة التوقعات يؤكد الميسرة/ على الأفكار الصائبة ويعيد تصويب الأفكار البعيدة من خلال عرض أهداف مجموعة الدعم
- يعطي الميسرة/ نظرة عامة عن الجلسات (عددتها، مدتها، محتواها)
- يضع الميسرة/ مع أفراد المجموعة بعض القواعد، تسمى بقواعد المجموعة، من شأنها تنظيم وتسهيل العمل خلال الجلسات كما وتخلق بيئة آمنة ومراعية للجميع (مثلاً احترام الآراء، الإصغاء، الإلتزام بالوقت، ...)
- يفسر مفهوم طقس البداية والختام ويبدأ الجلسة بطقس البداية: كيف جوك؟ (ملحق رقم ٣- طقس البداية والختام)

النشاط الأول: ٣٠ دقيقة

تمرين - إسمي !!

المواد اللازمة: ورقة النشاط (ملحق رقم ١، ٤- إسمي !!) - أقلام ملونة أو عادية

خطوات التنفيذ:

- على ورقة بيضاء أو ورقة النشاط يطلب من أفراد المجموعة إختيار أي مكان على الصفحة البيضاء لكتابة الإسم أو رسم أي رمز يعبر عنه ووضعه في أي شكل يختارونه وتزينه كما يرغبون
- في المساحة البيضاء حول الإسم يطلب منهم كتابة أو رسم كافة الأفكار المرتبطة بإسمهم ويتم طرح أسئلة لتحفيز الأفكار عند أفراد المجموعة: معنى الاسم؟ أصله؟ من قام بتسميتهم؟ لماذا؟ هل كانوا يفضلون إسم آخر ولماذا؟ هل يرتبط الإسم بذكريات معينة يودون مشاركتها مع المجموعة؟
- يعطى وقت ١٥ دقيقة لإتمام التمرين ويطلب من من يرغب مشاركة المعلومات مع باقي أفراد المجموعة
- نفتح المجال لأفراد المجموعة لمشاركة أفكارهم وبدأ النقاشات وتبادل المعلومات

ملاحظات:

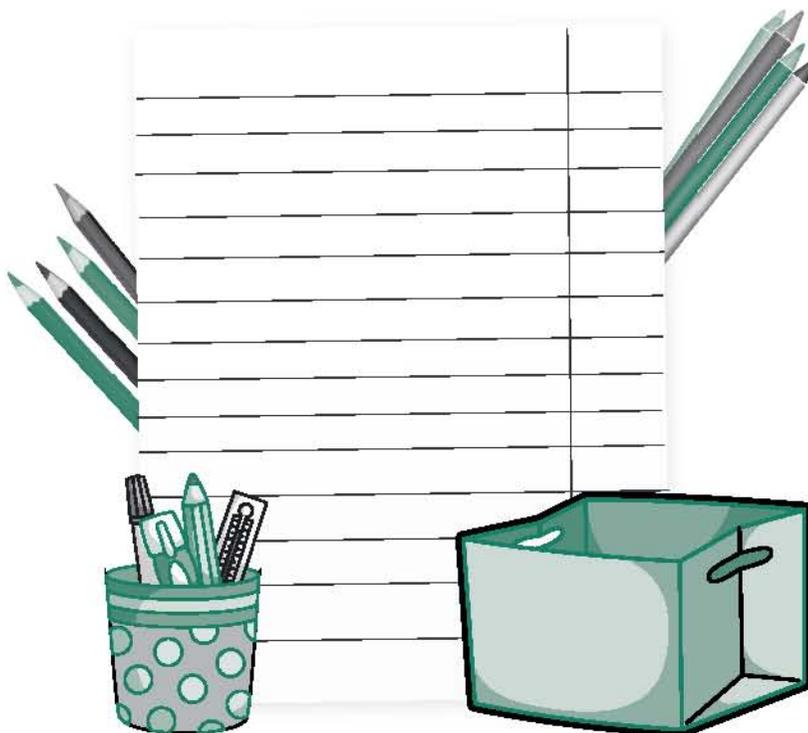
- يحفز النشاط إسترجاع الذكريات المرتبطة غالباً بمرحلة الطفولة والعلاقة مع الوالدين وبعض الأشخاص والأماكن من تلك المرحلة
- قد تكون هذه الأفكار والذكريات سعيدة أو حزينة لذلك على الميسر/ة أن يكون مستعد للإصغاء والتعاطف من خلال شكر الأشخاص على مشاركتهم بقصصهم والإطمئنان عنهم في حال شعورهم بالإزعاج
- يساعد التمرين الأشخاص على الشعور من جديد بأنهم أفراد لديهم ماضي وحاضر ومستقبل

النشاط الثاني: ٣٠ دقيقة**تمرين - بنك الدعم !!**

- المواد اللازمة: أوراق بيضاء - أقلام ملونة أو عادية - أي شيء ممكن أن نضع به أشياء صغيرة (صندوق- علبة بلاستيكية - ظرف - كيس -..)

خطوات التنفيذ:

- يطلب من أفراد المجموعة إحضار علبة أو ظرف ممكن أن يضعوا به بعض الأشياء وإعتبارها بنك الدعم الخاص بهم
- يطرح عليهم السؤال التالي: ما الشيء الذي يجعلكم تشعرون بالقوة أو تعتبرونه مصدر دعم للإستمرار يومياً؟
- يمكن كتابة أو رسم الأفكار على ورقة، أو من الممكن إحضار أغراض تعبّر عن الخيارات مثلاً صور أشخاص، أغراض خاصة، عبارات أو إقتباسات مشهورة أو دينية
- يطلب من أفراد المجموعة وضع خياراتهم وأفكارهم في بنك الدعم الخاص بهم
- نفتح المجال لأفراد المجموعة لمشاركة أفكارهم وبدأ النقاشات وتبادل المعلومات

**أسئلة لتحفيز النقاش:**

- لماذا قمت بهذه الخيارات بالتحديد؟ هل وجدت أي صعوبة في تحديدها؟
- هل هي خيارات ثابتة أو تتغير مع مرور الزمن وتبدل الأحوال؟
- إدع أفراد المجموعة إلى الإحتفاظ ببنك الدعم الخاص بهم والعودة إليه عند حاجتهم لمحفز على الإستمرار عند الشعور بالتعب، الضغط، القلق، ... وغيرها من المشاعر الضاغطة والسلبية

- شجع أفراد المجموعة على إحضار بنك الدعم الخاص بهم إلى جلسات الدعم الأسبوعية حيث يمكن أن يجدوا مصادر وأفكار جديدة ممكن إضافتها إليه

ملاحظات:

- يحفز النشاط مقدمي الرعاية على التفكير في مصدر القوة والدعم الذي يلجؤون إليه بالعادة عند الإحساس/الشعور بالضيق وبالتالي تساعدهم على الإستمرار رغم الضغوطات والتحديات
- من الممكن أن يشكل التمرين خطوة إيجابية في بناء الثقة والشعور بالأمان بين المجموعة وأفرادها والميسر، بحال تم الإضاءة على أهمية الإستفادة من خبرات وأفكار الآخريين كمصدر قوة
- من الممكن لبعض الأشخاص أن لا يتمكنوا من الوصول لتحديد مصادر قوة، على الميسر/ة تطمين المشاركين/ات أنه في ظل الضغوطات المستمر يشعر الإنسان بأنه فقد الكثير من قوته ولم يعد يملك الطاقة للإستمرار، وأنه من المهم التنبه لتلك المؤشرات والعمل على التخفيف من حدتها ويمكن إعتبار خطوة المشاركة بجلسات الدعم هي خطوة إيجابية وعملية نحو ذلك

الختام: ١٥ دقيقة

- شكر أفراد المجموعة على حضورهم ومشاركتهم
- الطلب من المشاركين تقييم الجلسة وتقديم توصياتهم من خلال: فكرة جديدة أعجبتهم / فكرة يودون في الجلسات المقبلة طرحها/ فكرة لم يتقبلوها او لم تعجبهم
- طقس الختام : كيف جوك؟
- تذكير المجموعة بالموعد المقبل



الجلسة الثانية

هذه/أنا ...

الجلسة الثانية: هذه/أنا ...



الأهداف:

- تحفيز مقدمي الرعاية على تحديد مشاعرهم والتعبير عنها في المساحة الآمنة
- حث مقدمي الرعاية على إكتشاف الذات والإضاءة على قدراتهم وصفاتهم الفريدة

إفتتاح الجلسة: ١٥ دقيقة

- طقس البداية: كيف جوك؟
- إفساح المجال لأي ملاحظات وإستفسارات عن تمارين الأسبوع الماضي

النشاط الأول: ٣٠ دقيقة

تمرين - كيف الحال؟

المواد: ورقة النشاط - (ملحق رقم ٤,٢ - كيف الحال؟)

خطوات التنفيذ:

- ترسل أو توضع صورة_ كيف الحال؟ ويفسح المجال لتلقي إجابات أفراد المجموعة
- من المتوقع أن تكون الإجابات تلقائية وبديهية متجهة نحو الإجابات المعتادة مثل " جيد، الحمد لله، ماشي الحال، ..."
- نعيد السؤال عن كيف الحال؟ ونطلب من أفراد المجموعة التفكير بشكل أعمق بالإجابة على السؤال إستناداً إلى المشاعر الحقيقية المرتبطة بوضعهم الحقيقي على المستوى الجسدي والنفسي، ونطلب منهم مشاركة الإجابة من جديد
- ننتظر مشاركة أفراد المجموعة الإجابات ويمكن طرح الأسئلة التالية لتشجيع المشاركة والنقاش:
 - هل وجدت صعوبة بتحديد حالتك الجسدية والنفسية؟
 - هل وجدت صعوبة بمشاركة حالتك مع الآخرين؟
 - ما هي الأفكار التي راودتك خلال قراءة/إستماع لمشاعر وحالة الآخرين؟

ملاحظة للميسرة:

- من الضروري تحفيز أفراد المجموعة على الإطمئنان عن النفس والتنبه الدائم لصحتهم الجسدية والنفسية في أغلب الأحيان المرافقة للضغوطات والتحديات اليومية التي نعيشها لا نتنبه لها وبالتالي تتراكم وتؤثر على ردات فعلنا وتعاطينا مع أنفسنا والآخرين
- تحديد المشاعر ومشاركتها مع الآخرين وخاصةً مع أشخاص من المحيط الداعم (مثل: أفراد الأسرة، صديق/ زميل عمل/ ... من الممكن اللجوء إلى إختصاصي/ة في العمل الإجتماعي أو معالج/ة نفسي/ة) هو من الوسائل الممكن اللجوء إليها لتخفيف الضغط والشعور بالراحة

- المشاعر الصعبة والضاغطة المرتبطة بظروف ومراحل الإجهاد تتبدّل وبالتالي علينا دائماً تذكير أنفسنا بأنه من الطبيعي أن نتناوبنا مشاعر صعبة كالحزن، القلق، التوتر، الغضب، التعب، ...
- ولكن من المهم العمل على تحديدها، مواجهتها والعمل على إدارتها بشكل صحي
- التنبيه دائماً بحال عدم القدرة على إدارة مشاعرنا حين تبدأ بالتأثير على أعمالنا ونشاطنا اليومي وعلاقتنا بالآخرين لذلك من الضروري حينها طلب خدمة الدعم المتخصصة (التذكير بتوفر الخدمات المتخصصة - ملحق رقم ١ - الخدمات المتخصصة المتوفرة)

النشاط الثاني - ٣. دقيقة

تمرين - هذه أنا !!

المواد: ورقة النشاط- (ملحق رقم ٤,٣- هذا أنا !!) - أقلام تلوين

خطوات التنفيذ:

- يتم مشاركة ورقة النشاط مع أفراد المجموعة أو يطلب منهم رسمها على ورقة بيضاء
- يطلب من أفراد المجموعة إكمال الرسمة كي تصبح تمثلهم أو تشبههم
- يطلب من كل فرد في المجموعة أن يفكر بصفاتهم وكتابتها كالتالي:
 - ٣ صفات يحبونها بأنفسهم في المستقبل الأول
 - ٣ صفات يحبها الآخرين فيهم في المستقبل الثاني
 - ٣ صفات يحبون التمتع بها في المستقبل الثالث
- ملاحظة: قد تكون الصفات مرتبطة بشخصيتهم، مظهرهم الخارجي، ردة فعلهم في مواجهة موقف معين، مهارات يمتلكونها ...



- يعطى ١٠ دقائق لأفراد المجموعة كي ينجزوا النشاط ويتشاركه مع المجموعة
- يفتح النقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - هل كان من الصعب إيجاد الصفات التي نحبها بأنفسنا؟
 - هل كان من الصعب إيجاد الصفات التي يحبها الآخرون فينا؟
 - هل وضعت أي خطط لتطوير مهاراتك وصفاتك؟
 - هل تشعر بالحاجة للدعم والمساعدة من أجل الوصول إلى الصفات المستقبلية؟

ملاحظة للميسر/ة:

- إعطاء الفرصة للنفس لإكتشاف الصفات والقدرات والمواهب التي من شأنها تعزيز ثقة الإنسان بنفسه وبقدرته على الإستمرار والمواجهة ما يعطيه دفعاً أقوى للتقدم وتخطي الصعوبات
- إكتشاف الذات هي خطوة أولى نحو تطور وتنمية الإنسان
- تطور الإنسان هي عملية لا تتوقف ترافقه في كافة مراحل حياته وغير مرتبطة فقط بالتعليم الأكاديمي، فكل مرحلة تقدم خبرات مختلفة ومتنوعة
- على الإنسان السعي الدائم إلى الإستفادة من الفرص المتاحة أو البحث عنها وإستثمارها بهدف تطوير الذات

الختام: ١٥ دقيقة

- شكر المجموعة على حضورهم ومشاركتهم
- اطلب/ي من أفراد المجموعة تقييم الجلسة وتقديم توصياتهم من خلال: فكرة جديدة أعجبتهم / فكرة يودون في الجلسات المقبلة طرحها/ فكرة لم يتقبلوها او لم تعجبهم
- طقس الختام : كيف جوك؟
- شجع/ي أفراد المجموعة خلال الأسبوع القادم على الإطمئنان اليومي على أنفسهم من خلال سؤال النفس: كيف الحال؟ ويمكن حفظ الإجابات ومشاركتها في بداية الجلسة القادمة



الجلسة الثالثة

أنا أواجه ...

الجلسة الثالثة: أنا وأوجه ...



الأهداف:

- تحفيز مقدمي الرعاية على تحديد الضغوطات والتحديات التي تواجههم بشكل عام وبعد الأزمة بشكل خاص
- تشارك وتبادل أساليب وطرق لمواجهة المشاعر الصعبة الناتجة عن الضغوطات والتكيف معها

إفتتاح الجلسة:

- طقس البداية: كيف جوك؟
- إفساح المجال لأي ملاحظات إستفسارات عن تمارين الأسبوع الماضي

النشاط الأول - ٣. دقيقة

تمرين - أواجه... أتكيّف... أتخطى...

المواد: ورقة النشاط - (ملحق رقم ٤,٤- أواجه... أتكيّف... أتخطى...)- أقلام

خطوات التنفيذ:

- يطلب من أفراد المجموعة التفكير بأكثر ه ضغوطات أو تحديات يومية تشعرهم بالإجهاد وعدم الارتياح وبالتالي ينشئ عنها مجموعة من المشاعر التي يصعب التعامل معها، وتعيق إنجاز مهامهم الإعتيادية
- تشارك مع أفراد المجموعة ورقة النشاط: أواجه... أتكيّف... أتخطى....
- نطلب من أفراد المجموعة التركيز على العامود الأول: ضغوطاتي اليومية، ووضع كافة الضغوطات التي إستطاعوا إحصائها والبدء من الأكثر ضغطاً إلى الأقل، يعطى ١٠ دقائق لإتمام النشاط ومشاركته مع المجموعة
- يفتح النقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - هل وجدت صعوبة بتحديد الضغوطات؟
 - ما هي المعايير التي إعتمدتها لتحديد الضغوطات الأكثر تأثيراً؟
 - ما هو مدى تأثير هذه الضغوطات على أداءكم اليومي؟ علاقتكم مع الآخرين؟ رعايتكم لأنفسكم؟
- نطلب من أفراد المجموعة البدء بالتفكير بكافة الأنشطة أو الوسائل التي يعتمدونها عادةً لإدارة كل ضغط لمحاولة التكيّف معه أو تخطي المشاعر الصعبة المرافقة له ووضعها في العامود الثاني: وسائل الإدارة.
- يفتح النقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - كيف تختار الأنشطة عادةً؟
 - كيف تساعدك هذه الأنشطة بتخطي الضغوطات والتكيّف مع مشاعرها الصعبة؟
 - هل تفضل الأنشطة الفردية أو الجماعية؟ ولماذا؟

ملاحظة للميسر/ة:

- يظهر النشاط غالباً ضغوطات مشتركة يعيشها أفراد المجموعة مما يعطي نوع من الشعور بالدعم والراحة لمجرد معرفة أن عيش هذه الضغوطات أمر شائع بين مختلف فئات المجتمع وبأنني لست الوحيد الذي يمر بهذه التحديات وأن المشاعر الصعبة المرافقة لها هي مشاعر طبيعية في ظروف غير طبيعية
- يسهل النشاط على أفراد المجموعة تحديد مصادر الضغط وبالتالي التنبيه لتأثيرها وربطها بالمصدر من شأنه تسهيل التعاطي معها والتكيف مع ردات الفعل المرافقة لها وبالتالي تعديلها.
- يقدم النشاط مجموعة من الأفكار العملية المرتكزة على التجارب الشخصية للمشاركين/ات والتي تعطي طابع حقيقي أقرب إلى الواقع يسهل على أفراد المجموعة المشاركين/ات تبنيه وتطبيقه في المستقبل
- التعامل مع الأطفال خلال الفترات الضاغطة هو من الأولويات التي ستتطرق إليها المجموعة من المهم أن يقوم الميسر/ة بتزويد مقدمي الرعاية ببعض الإرشادات التي يمكنهم اللجوء إليها بهدف الإهتمام بالذات وبعض الخطوات والأنشطة التي يمكنهم القيام بها مع أطفالهم داخل المنزل (ملحق رقم ٥- إرشادات لمقدمي الرعاية للتعامل مع الأطفال خلال الفترات الضاغطة)

النشاط الثاني - ٣. دقيقة

تمرين - مكاني المفضل

المواد: ورقة النشاط - (ملحق رقم ٤,٥- مكاني المفضل)

خطوات التنفيذ:

- نتشارك مع أفراد المجموعة عدد من الصور لأماكن مختلفة



- يطلب من أفراد المجموعة إختيار واحدة أو أكثر من الصور لمكان قد يلجأون إليه بهدف أخذ وقت للإسترخاء والراحة أو يمكن أن يشاركوا صورة خاصة بهم تمثل مكانهم المفضل أو وصفه بلا صورة
- بعد مشاركة الصور يفتح المجال للنقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - لماذا إخترت هذا المكان بالتحديد؟
 - متى يمكن أن تلجأ إليه؟
 - إذا أردت مشاركتنا ه أشياء تشعرك بالاسترخاء أو الراحة في هذا المكان مرتبطة بحواسك الخمسة ماذا تختار
 - هل تفضل اللجوء إلى هذا المكان بمفردك أو مع أحد؟ ولماذا؟

ملاحظة للميسر/ة:

- النشاط يحفز أفراد المجموعة على التجذر والتواصل الذاتي من خلال الحواس الخمسة
- يعطي فرصة لأفراد المجموعة للتنبيه إلى التفاصيل وخاصةً المريحة منها في الأوضاع الصعبة والمواقف الضاغطة التي لا نلتفت إليها
- تحفيز قدرة أفراد المجموعة على التركيز على حواسهم الخمسة خلال المواقف المختلفة يعطيهم وقت أطول لإستيعاب الموقف وبالتالي تطوير مهارات التواصل وإدارة الغضب والضغط على تحويل ردات الفعل السريعة إلى ردات فعل أكثر هدوء بعيدة عن المشاعر الضاغطة والسلوكيات الإنفعالية السريعة

الختام: ١٥ دقيقة

- شكر المجموعة على حضورهم ومشاركتهم
- اطلب من أفراد المجموعة تقييم الجلسة وتقديم توصياتهم من خلال: فكرة جديدة أعجبتمهم / فكرة يودون في الجلسات المقبلة طرحها / فكرة لم يتقبلوها أو لم تعجبهم
- طقس الختام : كيف جوك ؟
- شجع أفراد المجموعة خلال الأسبوع القادم العمل على التنبيه إلى أسباب ومصادر ضغطهم ومحاولة مواجهتها بإحدى الوسائل التي تم طرحها في جلسة اليوم



الجلسة الرابعة

أنا أثق ...

الجلسة الرابعة: أنا أثق ...



الأهداف:

- تحديد مفهوم الثقة ومعايير إعادة بناء الثقة
- تسليط الضوء على شبكة الدعم والثقة المحيطة بهم

إفتتاح الجلسة: ١٥ دقيقة

- طقس البداية: كيف جوك؟
- إفساح المجال لأي ملاحظات إستفسارات عن تمارين الأسبوع الماضي

النشاط الأول - ٣٠ دقيقة

تمرين - روتيني المفضل!!

المواد: لا حاجة لمواد

المدة: ٣٠ دقيقة

خطوات التنفيذ:

- يطلب من أفراد المجموعة التفكير ومشاركة روتين يقومون به بشكل يومي أو أسبوعي أو بشكل متكرر، يجلب لهم الشعور بالسعادة والراحة،
- بعد مشاركة الروتين مع المجموعة يطرح السؤال التالي: إذا أردت مشاركة النشاط مع شخص معين من قد يكون؟ ولماذا اخترت هذا الشخص بالتحديد؟

ملاحظة للميسر/ة:

- النشاط هو إنطلاقة إيجابية لأفراد المجموعة للتفكير وتثبيت وقت مميز لهم وإعتبره مساحة خاص لهم للإسترخاء والراحة
- تبادل نشاطات ممتعة بين أفراد المجموعة يغني أفكارهم ويشجعهم على القيام ببعضها
- النشاط مقدمة ومدخل لتمرين الجلسة المتعلقة بمفهوم الثقة وربطه بمصادر الدعم
- من الممكن أن يعبر بعض الأشخاص عن أنهم فقدوا مؤخراً قدرتهم على الإستمتاع وتوقفوا عن ممارسة روتين معين كان يجلب لهم السعادة، على الميسر/ة طمأنة الأشخاص أن ما يشعرون به أمر قد يحصل خلال فترات الضغط وقد نحتاج إلى بعض الوقت للعودة إلى أمورنا وأنشطتنا الإعتيادية لذلك من المهم البدء بإعادة روتين ينظم أمورنا اليومية خاصة المتعلقة بالطعام والنوم والراحة.. ومن ثم تدريجياً بحسب جهوزية كل شخص والتفكير بنشاط يجلب الراحة او الإسترخاء أو السعادة لنا والعودة إلى القيام به

النشاط الثاني - ٣. دقيقة

تمرين - الثقة!!

المواد: ورقة بيضاء - قلم

خطوات التنفيذ:

- يطلب من أفراد المجموعة التفكير بكلمة " ثقة " ،
- على ورقة بيضاء يطلب منهم كتابة مصطلح " ثقة " وكتابة أو رسم حوله كافة الأفكار، المصطلحات، المفاهيم ... التي بنظرهم ترتبط أو تفسر مفهوم الثقة
- يعطى أفراد المجموعة ١٠ دقائق للقيام بالنشاط ومشاركته مع المجموعة
- يفتح النقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - هل وجدت صعوبة بتحديد مفهوم الثقة؟
 - في حال خسارة الثقة بشخص ما، ما هي المشاعر المرتبطة بهذه الخسارة؟
 - هل عملية إعادة الثقة ممكنة؟ وكيف؟

ملاحظة للميسر/ة:

- غالباً ما يتجه النشاط إلى إتفاق أغلب أفراد المجموعة على فقدان الثقة بسبب علاقات إنتهت بطريقة مؤلمة والمشاعر المرافقة لخسارة هذه العلاقات صعبة جداً أفقدتهم القدرة على بناء علاقات جديدة
- لا بأس، هدف النشاط تشجيع ومساعدة أفراد المجموعة على التعبير عن هذا المفهوم وعن المشاعر المرافقة له والتفكير بالإمكانات الممكنة لإعادة بناء أو منح الثقة
- من المهم التأكيد على أن المشاعر المرتبطة بفقدان الثقة صعبة وتحتاج لوقت كي نستطيع تخطيها ولكن المهم هو البناء على هذه التجربة من أجل علاقاتنا الحالية أو المستقبلية
- النشاط فسحة من أجل البدء بالتفكير بمعايير منح الثقة أو إعادة بناء الثقة بناءً على تجاربهم الخاصة

النشاط الثاني - ٣. دقيقة

تمرين - درع الثقة !!

المواد: ورقة النشاط - (ملحق رقم ٤,٦: درع الثقة)- قلم

خطوات التنفيذ:

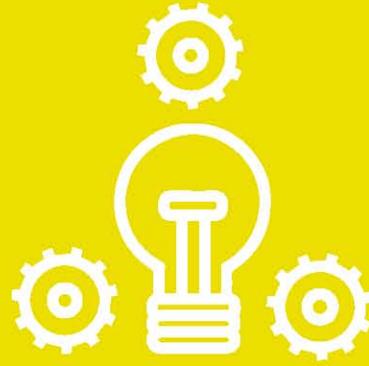
- يتم مشاركة ورقة النشاط مع المجموعة
- يطلب من أفراد المجموعة التفكير بأربع أشخاص أو جهات معنوية (ممكن أقل بحسب رغبة الشخص) يقدمون له الدعم أو يمكنه اللجوء إليهم لطلب المساعدة
- يطلب كتابة إسم أو رسم الشخص أو الجهة في كل قسم من الدرع، والتفكير بالأسباب التي جعلته يختار هذا الشخص بالتحديد

ملاحظة للميسر/ة:

- النشاط يساعد على تقدير وجود أشخاص موجودين دائماً لدعمه وبحكم العادة لم نعد نتنبه لوجودهم
- على الرغم من خسارة علاقات كثيرة وفقدان الثقة دائماً يبقى بقرينا أشخاص قادرين على تقديم الدعم
- من الممكن أن يعبر بعض الأشخاص عن فقدانهم الثقة بشكل كلي وأنهم يشعرون بالوحدة ولا يمكنهم في الوقت الحالي بناء أي علاقات جديدة أو العودة لعلاقات قديمة، نتيجة لخسارة الأشخاص (وفاة) الداعمين لهم:
- على الميسر/ة تقدير هذه المشاعر والتأكد من عدم دفع أفراد المجموعة إلى الثقة بمن حولهم بشكل مباشر،
- تذكير المجموعة أن هدف التمرين هو خلق مساحة ذاتية للأشخاص للتفكير بمفهوم الثقة والمشاعر المرتبطة بها وعن إمكانية إعادة بناء الثقة أو إنشاء علاقات جديدة عن طريق تحديد المعايير الخاصة بهم المبنية على التجارب الخاصة السابقة
- توجيه المجموعة نحو فكرة الاستفادة من فرصة المساحة الآمنة في المجموعة المبنية على الثقة المتبادلة للتعبير عن الجروح والمشاعر الصعبة المرتبطة بالثقة والعلاقات السابقة
- تذكير بالمساحة الفردية والخدمات المتخصصة بحال الحاجة للتفكير والتعمق
- تعزيز الأفكار المرتبطة بالثقة بالنفس وكيفية الاعتماد على الذات
- في حال خسارة الأشخاص نتيجة الوفاة، ذكر المجموعة بأن الغياب الجسدي لا يعني غياب التواصل المعنوي من خلال المحافظة على الطقوس والعادات التي كانوا يقومون بها سويًا وشجع المجموعة على ذكر الصفات التي كان يمتلكها الفقيد التي أنشئت علاقة الثقة بينهما

الختام: ١٥ دقيقة

- شكر المجموعة على حضورهم ومشاركتهم
- اطلب من أفراد المجموعة تقييم الجلسة وتقديم توصياتهم من خلال: فكرة جديدة أعجبتهم / فكرة يودون في الجلسات المقبلة طرحها/ فكرة لم يتقبلوها أو لم تعجبهم
- طقس الختام: كيف جوك؟
- شجع أفراد المجموعة خلال الأسبوع القادم العمل على التفكير بمعاييرهم الخاصة المتعلقة ببناء علاقات قائمة على مفهوم الثقة مع الآخرين



الجلسة الخامسة

أنا أتصرف ...

الجلسة الخامسة: أنا أتصرف ...



الأهداف:

- التعرف على كيفية التعامل والتصرف خلال المواقف الصعبة
- إكتساب المشاركين لتقنية التنفس البطيء ووالإسترخاء

إفتتاح الجلسة: ١٥ دقيقة

- طقس البداية: كيف جوك؟
- إفساح المجال لأي ملاحظات إستفسارات عن تمارين الأسبوع الماضي

النشاط الأول - ٣٠ دقيقة

تمرين - أشعر... أتصرف... أحتاج !!

المواد: ورقة النشاط (ملحق رقم ٤,٧: أشعر.. أتصرف.. أحتاج) + أقلام

خطوات التنفيذ:

- يطلب من المشاركين على ورق النشاط أو ورقة بيضاء تقسيمها إلى ٣ أعمدة كالتالي:
 - العמוד الأول: كيف أشعر؟
 - العמוד الثاني: كيف أتصرف؟
 - العמוד الثالث: ماذا أحتاج؟



- يطلب من المشاركين العودة إلى الأسبوعين الماضيين ومحاولة تذكر مشاعرهم نتيجة الكثير من المواقف التي مروا بها (ملاحظة قد تكون مشاعر مختلفة ومن غير الضروري أن تكون فقط مشاعر صعبة) وكتابتها بالعامود الأول
- مقابل كل شعور يطلب منهم تحديد ردات فعلهم وتصرفاتهم التي عبروا من خلالها عن المشاعر التي أحسوا بها
- تعطى المجموعة مدة عشر دقائق لتحضير النشاط والبدء بمشاركة المعطيات مع المجموعة والنقاش
- بعد مشاركة الصور يفتح النقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - هل وجدت صعوبة بتحديد مشاعرك التي مررت بها في الفترة الزمنية الماضية؟
 - هل هي مشاعر جديدة عليك من حيث نوعيتها وحدثها وطريقة التعبير عنها؟
 - هل رافقت هذه المشاعر ردات فعل زعجتك أو أزعجت المحيطين بك؟
- نطلب من المشاركين البدء بالتفكير إذا أرادوا العمل على إدارة ردات فعلهم المزعجة ما هي الوسائل التي يمكنهم اللجوء إليها وإلى ماذا يحتاجون لتحقيقها ووضعها في العامود الثالث ومشاركتها مع المجموعة عندما تصبح جاهزة.
- تتشارك المجموعة المعطيات ويتم وضع لائحة ممكنة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي يمكن إعتمادها لتخفيف الضغط وتأثير المشاعر الصعبة ويتم تشجيع المشاركين على تجربتها بما يتناسب مع أوضاعهم

النشاط الثاني - ٣. دقيقة

تمارين - التنفس البطيء !!

المواد: لا حاجة لمواد

خطوات النشاط:

- نشرح التالي لأفراد المجموعة:
 - خلال التوتر والإرهاك وردات الفعل العصبية المجهدة، أول الأجهزة الحيوية تتأثر هو الجهاز التنفسي حيث تتسارع عملية التنفس ويصبح مستوى الأوكسيجين في الجسم أقل من المستوى الطبيعي
 - مع تزايد وتيرة التنفس ونقص الأوكسيجين في الجسم تتأثر الدورة الدموية وعملية ضخ الدم من القلب إلى الجسم مما يشعرنا بتعب سريع وحالة عدم توازن في الجسم
 - من الضروري العمل على إعادة تهدئة النفس لتخفيف ردات الفعل السريعة وإعادة الهدوء والاسترخاء للجسم ويمكن ذلك من خلال التدريب على تقنية التنفس البطيء،
- نشرح لأفراد المجموعة تقنية التنفس البطيء:
 - إختيار مكان هادئ ومريح
 - الجلوس بشكل مريح للجسم ومحاولة الإسترخاء
 - البدء بالتنفس بين ٣ إلى ٥ مرات

- أخذ شهيق عميق من الأنف، إخراج كل النفس زفير من الفم
- يطلب من أفراد المجموعة البدء بمحاولة تبطيء النفس من خلال العد ٣ ٢ ١ عند أخذ الشهيق وحبس النفس ٣ ثواني ومن ثم إخراج الزفير مع العد ٣ ٢ ١
- تشجيع المجموعة على إعادة التمرين تتراوح بين دقيقتين وه دقائق

ملاحظة للميسر/ة:

- قد يشعر أفراد المجموعة بعدم الرغبة بالقيام بالتمرين، لا تضغط عليهم بل شجعهم على المحاولة لاحقاً، كما وإترك الخيار لهم بما يتعلق بإغلاق أو فتح العينين لعدم التسبب لهم بالإزعاج
- قد يشعر أفراد المجموعة ببعض الإنزعاغ بعد القيام بالتمرين مثل: دوخة، ضغط في الرأس، تنميل بالأطراف، ... أكد للمجموعة أنها أمور طبيعية وهي مؤقتة لذلك من المهم في المحاولات الأولى القيام بالتمرين بوضعية الجلوس
- شجع المجموعة على القيام بالتمرين بشكل دوري ثابت مثلاً: عند الاستيقاظ قبل النوم أو القيام به عند الحاجة بعد موقف صعب أو مواجهة معينة ... حتى نصل إلى مرحلة يصبح فيها التمرين جزء من يومياتنا وتقنية يمكن إعتماها لإعادة التوازن للجسم بعد أي موقف ضاغط

الختام: ١٥ دقيقة

- شكر المجموعة على حضورهم ومشاركتهم
- أطلب من أفراد المجموعة تقييم الجلسة وتقديم توصياتهم من خلال: فكرة جديدة أعجبتهم / فكرة يودون في الجلسات المقبلة طرحها/ فكرة لم يتقبلوها أو لم تعجبهم
- طقس الختام : كيف جوك ؟
- شجع أفراد المجموعة خلال الأسبوع القادم العمل على تكرار إستخدام تقنية التنفس البطيء خلال مختلف مراحل النهار أو خلال فترات خاصة كالتعرض للإجهاد والتوتر، ومراقبة وتدوين أي ملاحظات أو تغييرات على المستوى الجسدي أو الفكري أو النفسي لمناقشتها في بداية الجلسة القادمة



الجلسة السادسة

أنا أصمد ...

الجلسة السادسة: أنا أصمد ...



الأهداف:

- تحديد مفهوم الصمود النفسي وأهميته بعملية التثقيف والإستمرار
- تشارك وتبادل أفكار وأساليب تطوير الصمود النفسي

إفتتاح الجلسة: ١٥ دقيقة

- طقس البداية: كيف جوك؟
- إفساح المجال لأي ملاحظات إستفسارات عن تمارين الأسبوع الماضي

النشاط الأول - ٣٠ دقيقة

تمرين - أنا تخطيت ... أنا تعاملت.. !!

المواد: أوراق الأنشطة (ملحق رقم ٤,٨: أنا تخطيت .. أنا تعاملت.. / ملحق رقم ٤,٩: مقومات الصمود) + أقلام

خطوات التنفيذ:

- يطلب من أفراد المجموعة على ورقة النشاط (ملحق رقم ٤,٨: أنا تخطيت .. أنا تعاملت..) أو ورقة بيضاء تقسيمها إلى عامودين كالتالي:
- العامود الاول: مواقف صعبة
- العامود الثاني: التفاصيل



- يطلب من المشاركين التفكير بمواقف صعبة وضاغطة قد مروا بها وإختيار أكثر موقفين كان لهم تأثير مباشر على مسار حياتهم
- يقوم المشاركون بتسجيل الموقفين في العامود الأول، بالمقابل في العامود الثاني يطلب منهم مشاركتنا تفاصيل متعلقة بالموقف انطلاقاً من الأسئلة التالية:
 - ما هي المشاعر التي رافقت الموقف؟
 - ما هي الأفكار التي راودتك؟
 - كيف كانت ردة فعلك تجاه الموقف؟
 - ما هي المدة الزمنية التي إحتجتها لتخطي الموقف؟
 - كيف إستطعت تخطي الموقف؟ ما هي الوسائل التي إعتمدتها للتكئيف مع الموقف؟
 - هل إحتجت إلى دعم أو مساندة من المحيطين أو متخصصين؟
- يعطى المشاركون حوالي ١٠ دقائق لتحضير ومشاركة النشاط مع المجموعة
- يفتح النقاش وتبادل الأفكار ويتم التركيز على تحديد مفهوم الصمود النفسي وكيفية تطويره بالإستناد إلى مقومات الصمود النفسي
- ندعو أفراد المجموعة إلى تحضير لائحة مقومات الصمود (ملحق رقم ٤,٩: مقومات الصمود) الخاصة بهم

ملاحظة للميسر/ة:

- يوضح النشاط لأفراد المجموعة قدرتهم على تخطي الأزمات وأنها مؤقتة ويمكننا الإستمرار من بعدها
- من أجل التخطي علينا تطوير صمودنا النفسي للتمكن من التكئيف والتغلب على الصعوبات والضغوطات والصدمات المرافقة لنا في الحياة
- الإنسان غير قادر على التحكم بأغلب الأحيان فيما يجري حوله ولكن يستطيع تغيير طريقة الإستجابة لما يحدث
- من المهم التنبه على أن هناك فروقات فردية لدى الأفراد على كيفية الصمود والثبات أمام التحديات والصعوبات لأسباب مختلفة
- الصمود يساعد الناس في المحافظة على البقاء بصورة صحية وجيدة أثناء مواجهة ظروف الحياة الصعبة
- مقومات الصمود متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر مثلاً: مصادر الدعم عائلة صديق.. الرعاية الذاتية، تذكر وإستحضار الأشياء الجميلة والإيجابية في الحياة

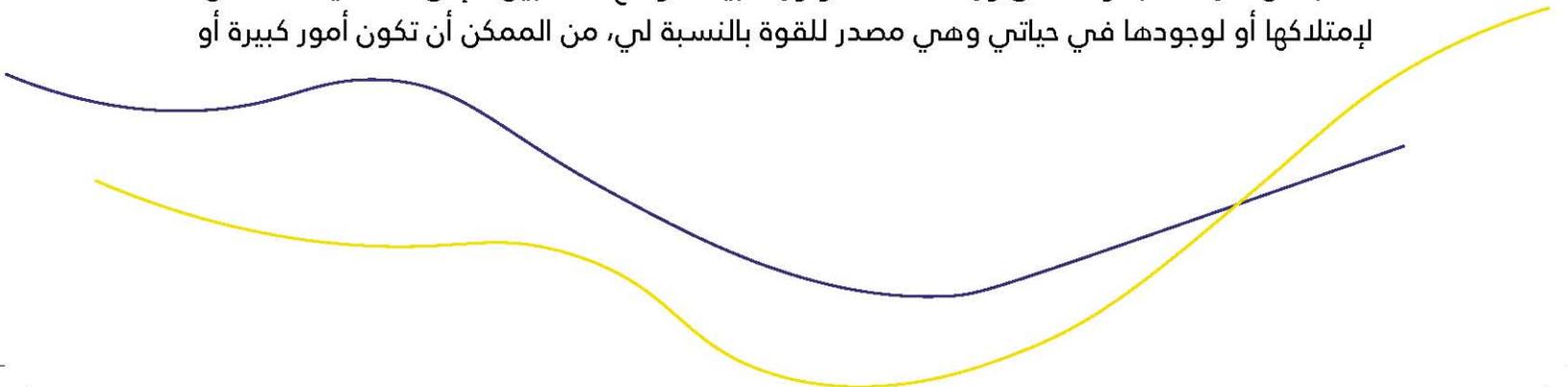
النشاط الثاني - ٣ دقيقة

تمرين - لائحة الإمتنان !!

المواد: ورقة النشاط (ملحق رقم ٤,١٠: لائحة الإمتنان) + أقلام

خطوات التنفيذ:

- نطلب من أفراد المجموعة على ورقة النشاط أو ورقة بيضاء وضع لائحة بين ه إلى ١٠ أشياء أنا ممتن لإمتلاكها أو لوجودها في حياتي وهي مصدر للقوة بالنسبة لي، من الممكن أن تكون أمور كبيرة أو



- صغيرة أو بسيطة، مادية أو معنوية
- من الممكن كتابتها أو رسمها أو التعبير عنها بالطريقة التي تلائمهم
- يعطى أفراد المجموعة ه دقائق لتحضير اللائحة ومشاركتها مع المجموعة

ملاحظة للميسر/ة:

- يساعد النشاط على تحديد مصادر الدعم ورؤية الأمور الإيجابية التي تستحق الإستمرار من أجلها في الحياة وتعطي الدافعية نحو التقدم
- يحفز أفراد المجموعة على التنبه إلى وجود أمور لم تعد ذات أهمية ولم نعد نقدرها بسبب إنزلاقنا في ضغوطات وصعوبات الحياة
- يعطي دافعية للتمسك والإصرار على المتابعة من أجل التكيف مع التحديات
- يمكن للميسر/ة الإشارة للموارد المتاحة ضمن المجتمع (الأسرة، العمل، الخدمات المتوفرة، ...) التي يمكن أن تشكل من خلالها شبكة دعم يستطيع من خلال الحصول على الدعم المستمر خاصة خلال الفترات الضاغطة وبالتالي الإعتماد عليها من أجل تحقيق المرونة والصمود النفسي

الختام: ه دقيقة

- شكر المجموعة على حضورهم ومشاركتهم
- أطلب من أفراد المجموعة تقييم الجلسة وتقديم توصياتهم من خلال: فكرة جديدة أعجبتهم / فكرة يودون في الجلسات المقبلة طرحها/ فكرة لم يتقبلوها أو لم تعجبهم
- طقس الختام: كيف جوك؟
- شجع أفراد المجموعة خلال الأسبوع القادم على تطوير مقومات الصمود التي إعتمدوا عليها خلال ممارساتهم اليومية وخاصةً عند مواجهة الضغوطات والتحديات اليومية.



الجلسة السابعة

أنا قيِّم ...

الجلسة السابعة: أنا قيّم ...



الأهداف:

- رفع وعي المشاركين على قيمتهم الذاتية الثابتة رغم الظروف الصعبة والضاغطة

افتتاح الجلسة: ١٥ دقيقة

- طقس البداية: كيف جوك؟

- إفساح المجال لأي ملاحظات أو إستفسارات عن تمارين الأسبوع الماضي

النشاط الأول - ٣٠ دقيقة

تمرين - التعامل بلطف مع الذات !!

المواد: لا حاجة لمواد

خطوات التنفيذ:

- يطلب من أفراد المجموعة تخيل أنهم أمام مرآة أو أنهم بجلسة مع أنفسهم
- يطلب منهم أن يتوجهوا إلى أنفسهم ببعض الكلمات أو العبارات المشجعة التي تحمل معاني الإمتنان، الشكر على الجهد والطاقة التي يضعونها يومياً من أجل إنجاز مهامهم أو يمكنهم التغل والاعتزاز بأنفسهم
- بعد مشاركة العبارات مع المجموعة، يفتح النقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - هل وجدوا صعوبة بالتوجه بالحديث لأنفسهم؟
 - هل كان سهلاً إختيار الكلمات التي وجهوها لأنفسهم؟ ولماذا إختاروها بالتحديد؟
 - ما هي المشاعر التي تولدت لديكم بعد هذا الحديث مع النفس؟

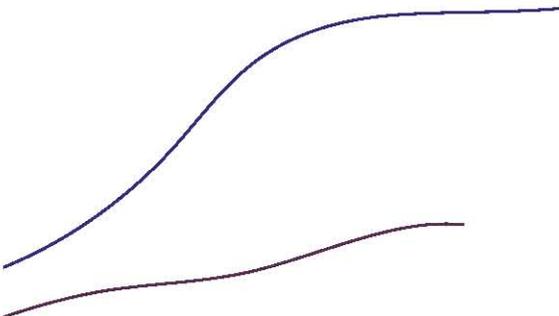
ملاحظة للميسر/ة:

- يفاجئ النشاط الكثيرين حيث أننا لسنا معتادين على التخاطب مع الذات والتنبه للمجهود الشخصي الذي نقوم به من أجل أنفسنا والآخرين
- يفسح المجال أمامهم لسماع أفكارهم عن ذاتهم مما يعزز لديهم قدرتهم على الإهتمام وتقدير الذات
- نشجع المشاركين على تكرار التمرين بشكل دوري وعدم إنتظار سماع كلام الشكر والإمتنان فقط من الآخرين.

النشاط الثاني - ٣٠ دقيقة

تمرين - أنا قيّم/ة !!

المواد: ورقة + قلم



خطوات التنفيذ:

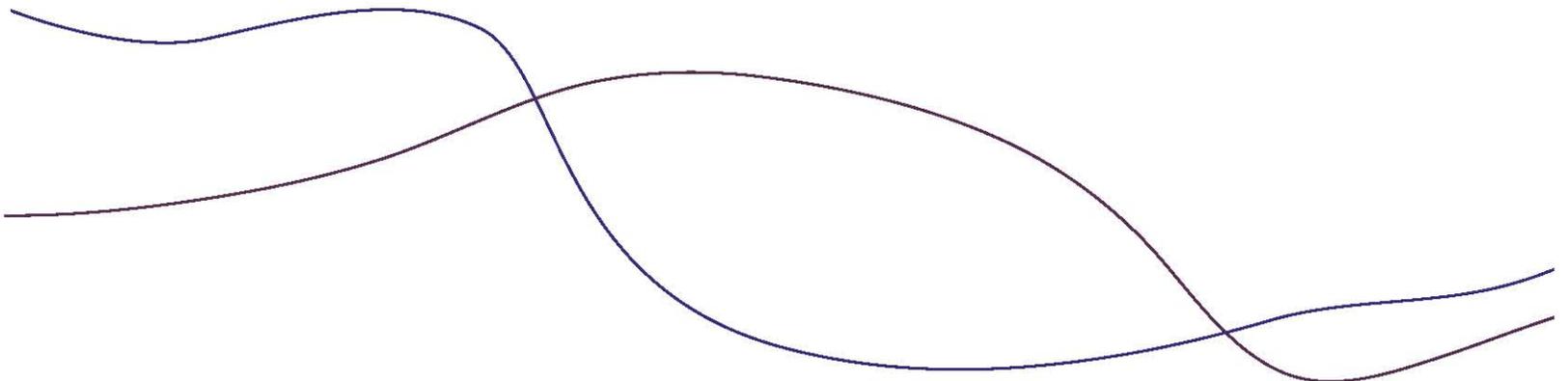
- يطلب من أفراد المجموعة التفكير ب ٣ أمور وإستكمال الجملة التالية:
 - أنا قيّم/ة لأنني
- يعطى أفراد المجموعة ١٠ دقائق لإستكمال النشاط ومشاركته مع المجموعة
- يفتح النقاش وتبادل الأفكار من خلال الأسئلة التالية:
 - هل وجدوا صعوبة بتحديد وإستكمال الجملة؟
 - هل تستطيع في المقابل تقديم الدعم لنفسك؟ لأفراد في محيطك؟
 - هل تستطيع طلب الدعم من المحيط عند حاجتك له؟

ملاحظة للميسر/ة:

- يضع التمرين أفراد المجموعة أمام أنفسهم من أجل البحث عن الأمور التي تجعلهم قيّمين ومهمين لأنفسهم وللأشخاص المحيطين بهم، وقد تكون أمور لم يتنبهوا لها في السابق تقدم لهم الدافعية للإستمرار بتقدير الذات
- كما يشجع التمرين أفراد المجموعة على الإعتراف بأن لديهم الحق في الحصول على الدعم والإهتمام من المحيطين بهم لأنهم أشخاص قيّمين ومهمين لأنفسهم وللآخرين

الختام: ١٥ دقيقة

- شكر المجموعة على حضورهم ومشاركتهم
- أطلب من أفراد المجموعة تقييم الجلسة وتقديم توصياتهم من خلال: فكرة جديدة أعجبتهم / فكرة يودون في الجلسات المقبلة طرحها/ فكرة لم يتقبلوها أو لم تعجبهم
- طقس الختام: كيف جوك؟
- شجع أفراد المجموعة خلال الأسبوع القادم تخصيص وقت محدد خلال نهارهم قد يكون عند الصباح مباشرةً بعد الإستيقاظ، عند الإنتهاء من مهام يومية، قبل الخلود إلى النوم/... للتخاطب مع النفس والتعامل بلطف مع الذات من خلال شكر النفس على أمر واحد على الأقل.







الجلسة الثامنة

أنا مستمر ...

الجلسة الثامنة : أنا مستمر ...



الأهداف:

- تشجيع أفراد المجموعة على الإستمرار بالإهتمام بالذات في المستقبل.

افتتاح الجلسة: ١٥ دقيقة

- طقس البداية: كيف جوك؟

- إفساح المجال لأي ملاحظات إستفسارات عن تمارين الأسبوع الماضي

النشاط الأول: ٣٠ دقيقة

تمرين – رحلة المجموعة !!

المواد: ورقة النشاط (ملحق رقم ٤,١١: رحلة المجموعة) + قلم

خطوات التنفيذ:

- يطلب من أفراد المجموعة العودة إلى بداية إنطلاق رحلة مجموعة الدعم النفسي الإجتماعي
- على ورقة رحلة المجموعة ، قم بتفسير بأنّ الرحلة كانت عبارة عن ثمان جلسات يمثل بداية الطريق الجلسة الأولى وبأنّ نهاية الطريق يمثل جلسة اليوم أي نهاية الجلسات
- يطلب من أفراد المجموعة تحديد ومناقشة أبرز مراحل الطريق الخاص بهم، وقد تكون المراحل أحداث أو مفاهيم أو تفاعلات إلخ... إختبروها ضمن إطار المجموعة وأثرت بهم بشكل إيجابي أو سلبي.
- يطلب من كل فرد مشاركة المجموعة مراحل طريقه ويفتح المجال للمناقشة حول مختلف المراحل المذكورة

ملاحظات الميسرة:

- تُذكر المجموعة بعضهم البعض خلال هذا التمرين بأبرز مراحل الجلسات وبالتالي تقييم نقاط التحوّل التي طبعت جلسات الدعم ومعرفة ما هي الدروس المستخلصة عبر آراء المجموعة.

النشاط الثاني – ٣٠ دقيقة

تمرين – رسالة إلى أنا المستقبلي !!

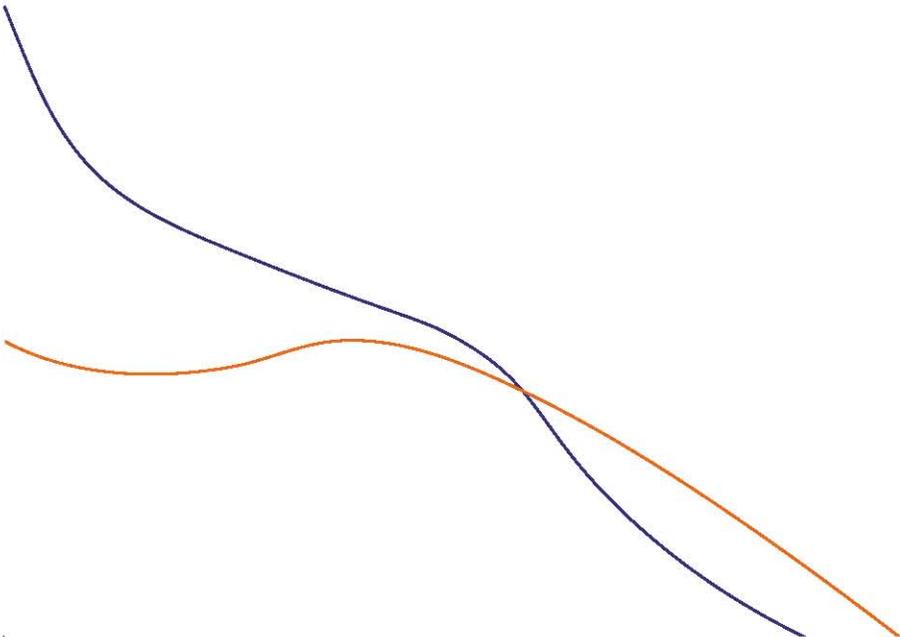
المواد: ورقة التمرين (ملحق رقم ٤,١٢: رسالة إلى أنا المستقبلي) + قلم

خطوات التنفيذ:

- ادعو أفراد المجموعة إلى كتابة رسالة إلى ذاتهم في المستقبل مع تحديد فترة زمنية يخبرون فيها أنفسهم عن وضعهم الحالي وعن طموحاتهم المستقبلية
- ادعو أفراد المجموعة للمحافظة على الرسالة والعودة إليها وقراءتها بعد الفترة الزمنية التي قاموا بتحديدتها

الختام: ١٥ دقيقة

- أخبر المجموعة أننا وصلنا إلى ختام جلسات الدعم النفسي الإجتماعي واشكُر أفرادها على إلتزامهم بالجلسات الذي يؤكد نجاحهم وإصرارهم على الإهتمام بالذات والذات وحثهم على المثابرة.
- ذكر المجموعة بالمساحة الآمنة لخصوصية وسرية أي شخص يشعر بالحاجة لها
- طقس الختام: كيف جوك؟
- يطلب من أفراد المجموعة إنهاء المسار بجملة واحدة يودون مشاركتها مع المجموعة



الملحقات الدليل:

- ملحق ١: الخدمات المتخصصة المتوفرة
- ملحق ٢: مستلزمات جلسات الدعم النفسي الاجتماعي – PSS Kit
- ملحق رقم ٣: طقس البداية والختام
- ملحق رقم ٤: أوراق الأنشطة
 - ٤,١: إسمي !!
 - ٤,٢: كيف الحال؟
 - ٤,٣: هذا أنا !!
 - ٤,٤: أواجه.. أتكيّف.. أتخطى
 - ٤,٥: مكاني المفضل
 - ٤,٦: درع الثقة
 - ٤,٧: شعور.. ردة الفعل.. حاجة...
 - ٤,٨: أنا تخطيت.. أنا تعاملت...
 - ٤,٩: مقومات الصمود
 - ٤,١٠: لائحة الإمتنان
 - ٤,١١: رحلة المجموعة
 - ٤,١٢: رسالة إلى أنا المستقبلي
- ملحق رقم ٥: إرشادات لمقدمي الرعاية للتعامل مع الأطفال خلال الفترات الضاغطة
- ملحق رقم ٦: الصدمة
- ملحق رقم ٧: الحداد

ملحق رقم ١ - الخدمات المتخصصة المتوفرة

تقوم منظمة اليونيسف من خلال شركائها المحليين والدوليين بتوفير العديد من برامج الدعم النفسي الإجتماعي على كافة الأراضي اللبنانية التي تستهدف الأطفال، المراهقين ومقدمي الرعاية والأهل.

يمكنكم الاطلاع على خارطة الشركاء والخدمات المتوفرة من خلال الرابط التالي:
<https://bit.ly/2HPt3pQ>

كما وتوفر منظمة أبعاد سلة من خدمات الدعم النفسي الاجتماعي، الحماية والمشورة من خلال فريق عمل متخصص متوفر على مدار الساعة،

يمكنك التواصل مع منظمة أبعاد على الأرقام الآمنة التالية:

١- مراكز المساحات الآمنة للنساء والفتيات المعرضات للإساءة والعنف: الخط الآمن (7\24)
81788178

٢- الدار الآمن الطارئ المؤقت للنساء والفتيات المعرضات أو بخطر العنف: خط الطوارئ (7\24)
76060602

٣- مراكز الدعم النفسي الاجتماعي للرجال: 71283820

تقوم منظمة Embrace بالتعاون مع البرنامج الوطني للصحة النفسية بتشغيل خط الحياة وهو خط وطني ساخن للدعم النفسي والحماية من الإنتحار من خلال فريق متخصص في الصحة النفسية يقوم بتقديم الدعم والتوجيه عند الحاجة للخدمات النفسية المتوفرة.

خط الحياة 1564

ملحق رقم ٢ – أدوات ومستلزمات جلسات الدعم النفسي الاجتماعي – PSS Kit

تتضمن PSS Kit مجموعة من الأدوات والمستلزمات التي نحتاجها لتطبيق أنشطة الجلسات أو من الممكن إستخدام بعضها لتنفيذ أنشطة داخل المنزل بين مقدمي الرعاية وأطفالهم التي قد تقترحها المجموعة خلال النقاشات، في حال القيام بمجموعات الدعم النفسي الإجمالي بشكل مباشر يتم توزيعها في بداية الجلسة الأولى أما في حال العمل عن بعد من المهم تأمين المستلزمات وإيصالها لأفراد المجموعة قبل البدء بالجلسات:

تحتوي PSS Kit على التالي:

- نسخة عن أوراق الأنشطة (ملحق رقم ٤)
- قرطاسية: أقلام - ممحاة - مسطرة - مبراة - تلوين - مقص - تليزيق - ...
- دفتر ملاحظات
- أوراق بيضاء
- دفتر تلوين- منديلا للأطفال والبالغين
- معجون ملون
- ألعاب جماعية (board games)
- Stress ball
- منشورات توعوية وتثقيفية / أرقام آمنة أو أو طارئة



ملحق رقم ٣ - طقس البداية والختام

الطقس هو تمرين ثابت يتكرر في كل جلسة مع بدايتها ونهايتها ويتألف أفراد المجموعة جلسةً بعد جلسة مع هذا الطقس، حتى يصبح عادة يتحضر لها أفراد المجموعة، طقس البداية يعلن لأفراد المجموعة عن إفتتاح الجلسة ويمهد للدخول في التمارين الجديدة، أما طقس الختام يعلن انتهاء الجلسة. قد يكون الطقس عبارة عن لعبة، رسم، أغنية، أو حتى كلمات يتبادلها المشاركون/ات بين بعضهم البعض

أمثلة عن الطقوس الإفتتاحية:

تعتبر أسئلة من قبيل كيف تشعر/ين اليوم؟ وما هي توقعاتك من المجموعة اليوم؟ طقوساً إفتتاحية في حال إستهلت بها الجلسة.

أمثلة عن الطقوس الختامية:

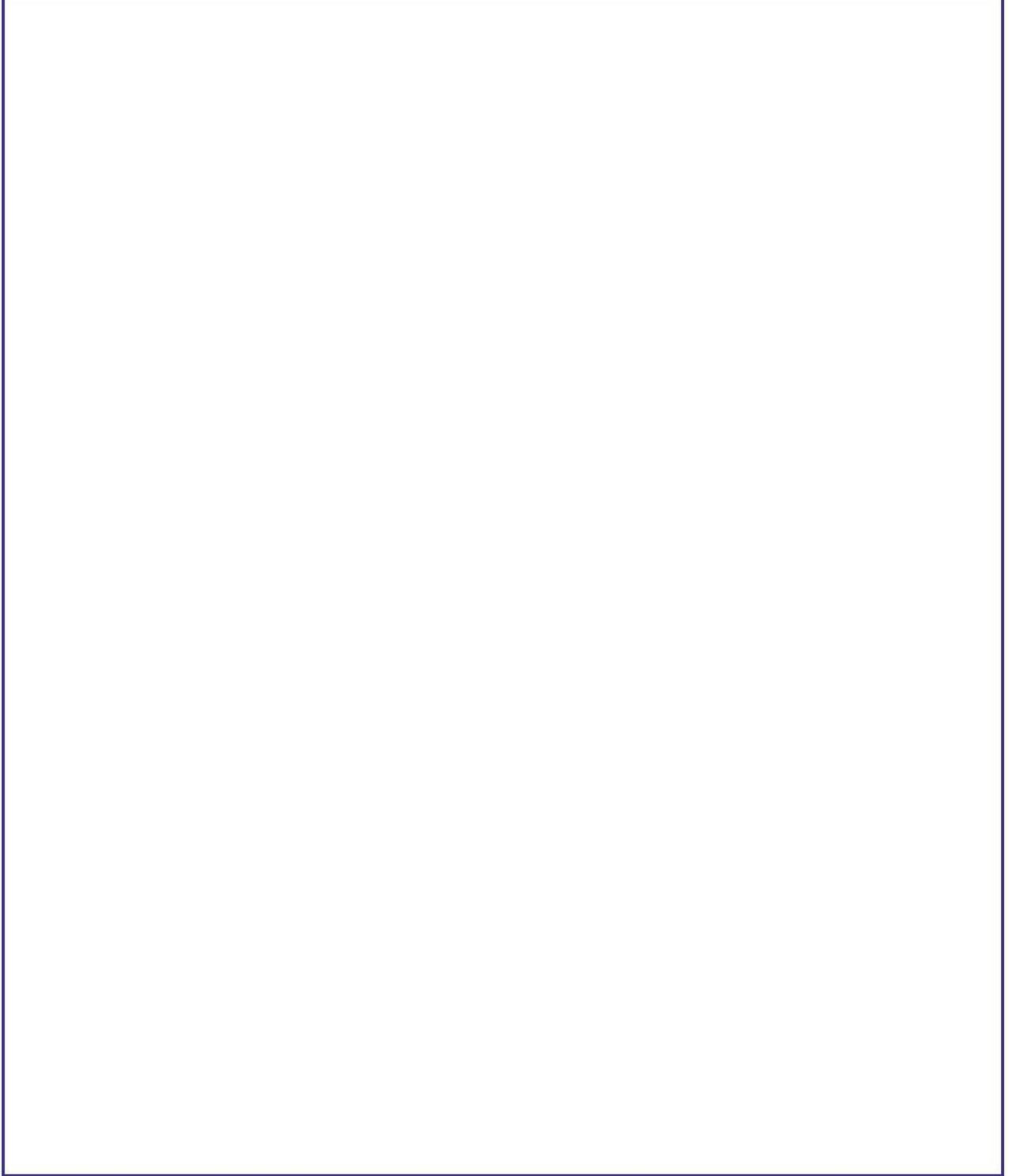
يُعتبر الطلب من كل مشارك/ة الرسم في بداية الجلسة ومن ثم تطوير الرسم ووضع اللمسات الأخيرة عليها عند نهاية كل جلسة طقساً ختامياً. وكما يُعتبر تقييم الجلسة الشفهي التشاركي طقساً من الطقوس الختامية.

تمرين "كيف جوك؟" - تمرين يتناسب مع أهداف مجموعة الدعم النفسي الإجتماعي

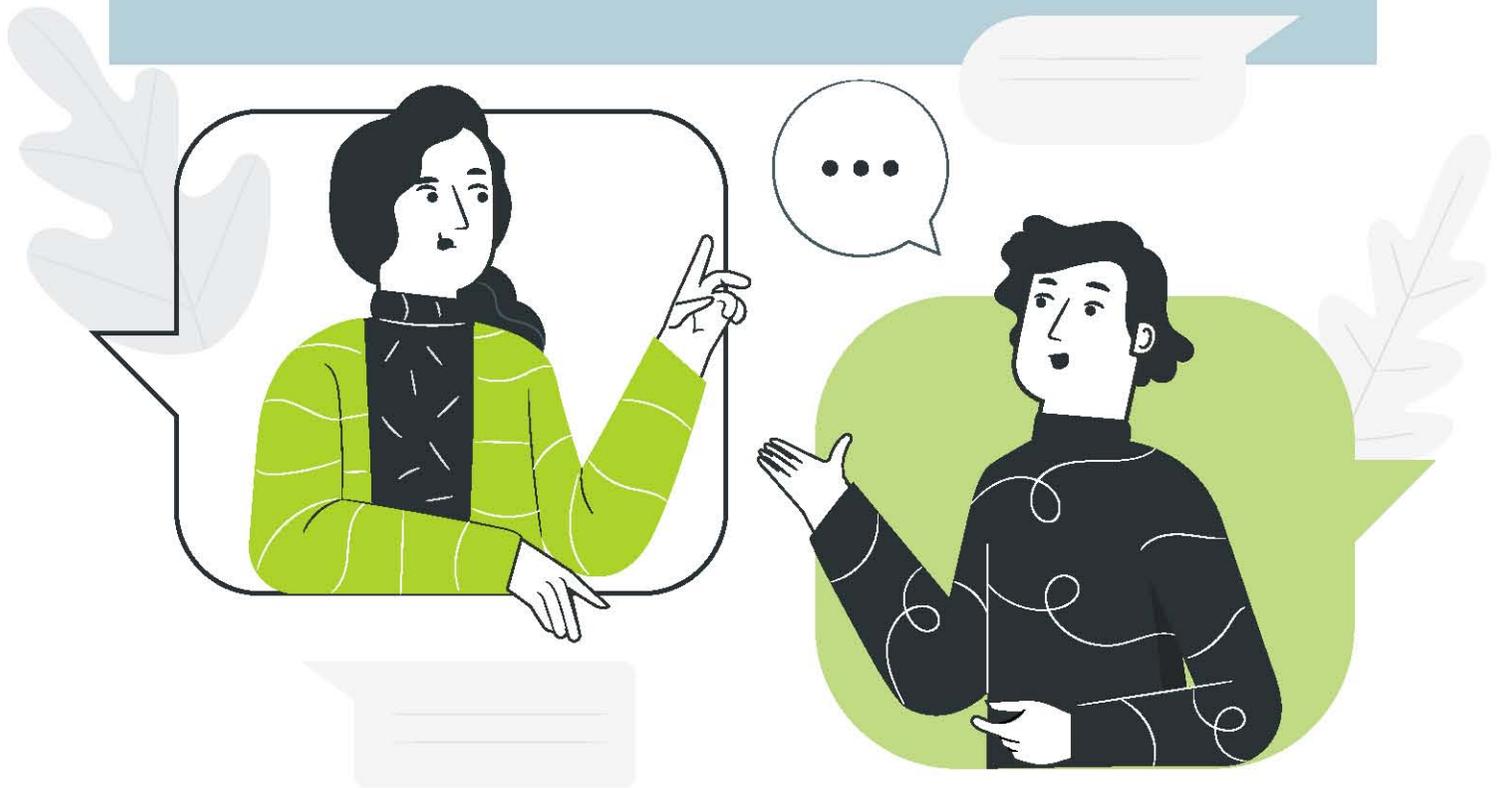
- يمكن أن تُستهلّ الجلسة بطرح الميسر/ة السؤال التالي على المجموعة: "كيف جوك اليوم"
- يشرح الميسر أن أحوال الطقس والجو هي بحالة متقلبة دائماً مرة نرى الطقس صافٍ مشرق ومرة أخرى يكون ملبد بغيوم رمادية وماطرة وهكذا هي مشاعر الإنسان متبدلة متغيرة بشكل مستمر بحسب الظروف المحيطة بالفرد.
 - يعلم أفراد المجموعة بأننا سنقتتح ونختتم في كل جلسة بهذا السؤال الذي يمثل مشاعرهم بهدف الإطمئنان عن بعضنا البعض والوقوف على أسباب ومصدر مشاعرنا
 - فيجيب المشاركون/ات كلٌّ عن جوه الخاص، بغض النظر عن الجو الخارجي العام، معبرين بالتالي بطريقة أو بأخرى عن مشاعرهم في الآن والهُنا.
 - يسهل التمرين وضع إطار زمني للجلسة تمهيداً للتمارين اللاحقة وفي النهاية يعطي الميسر معطيات لعملية التقييم

ملحق رقم ٤ - أوراق الأنشطة

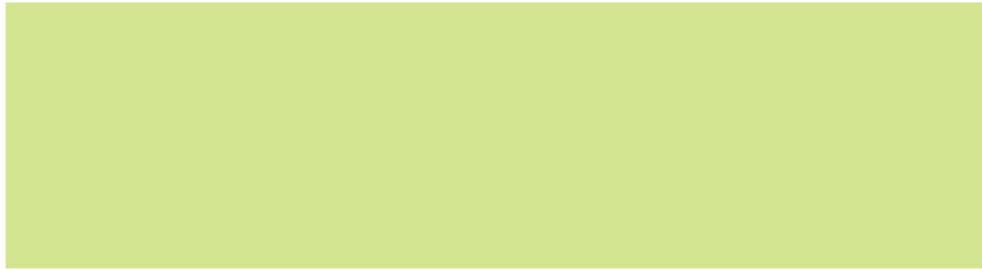
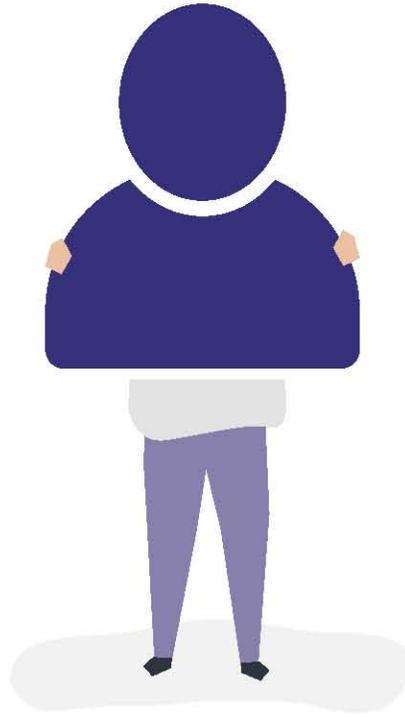
٤,١: إسمي !!



٤,٢: كيف الحال؟؟



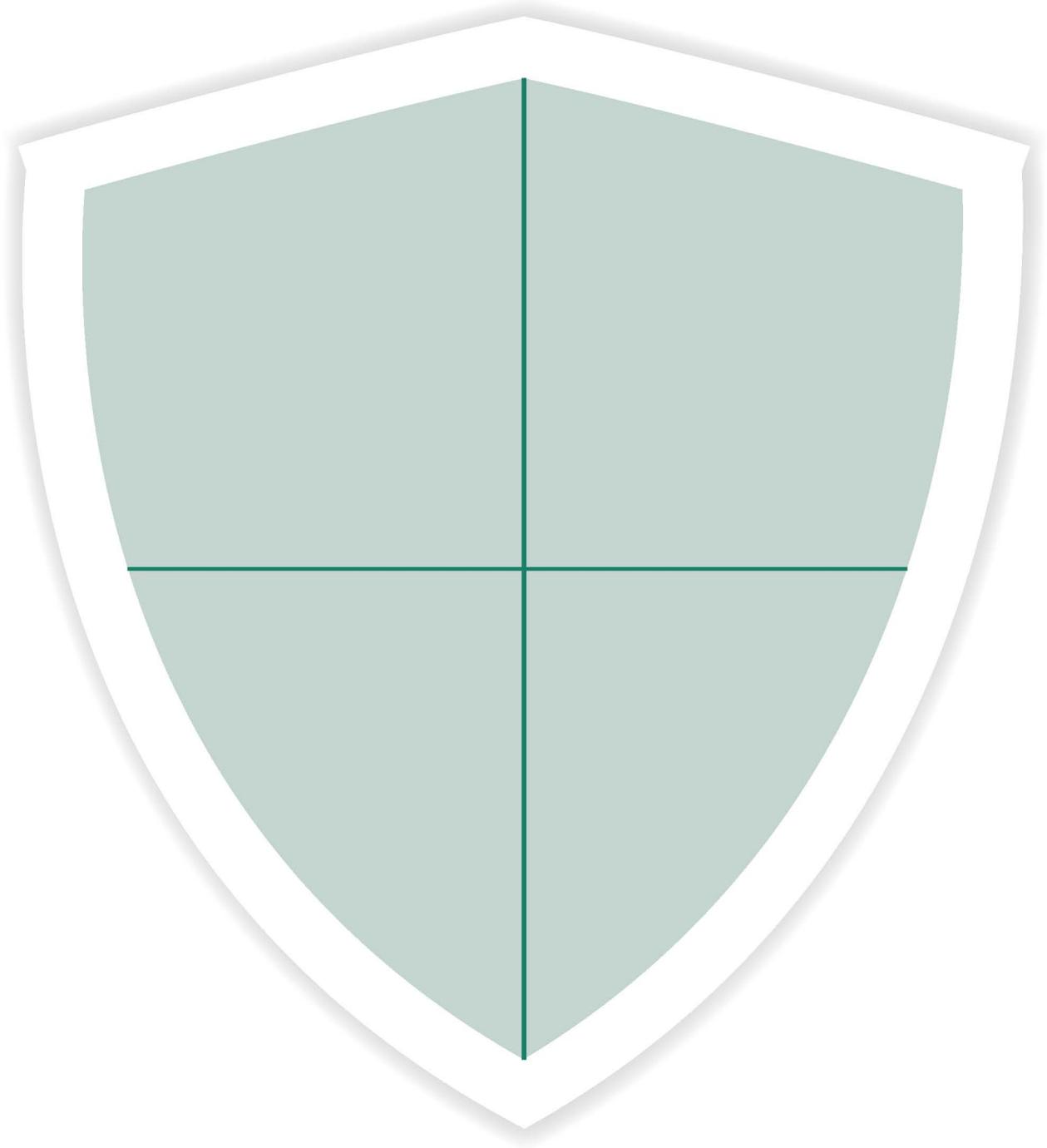
٣,٤: هذلاه أنا !!



٤,٥: مكاني المفضل



٤,٦: درع الثقة !!!



٩,٤: مقوّمات صمودي !!!

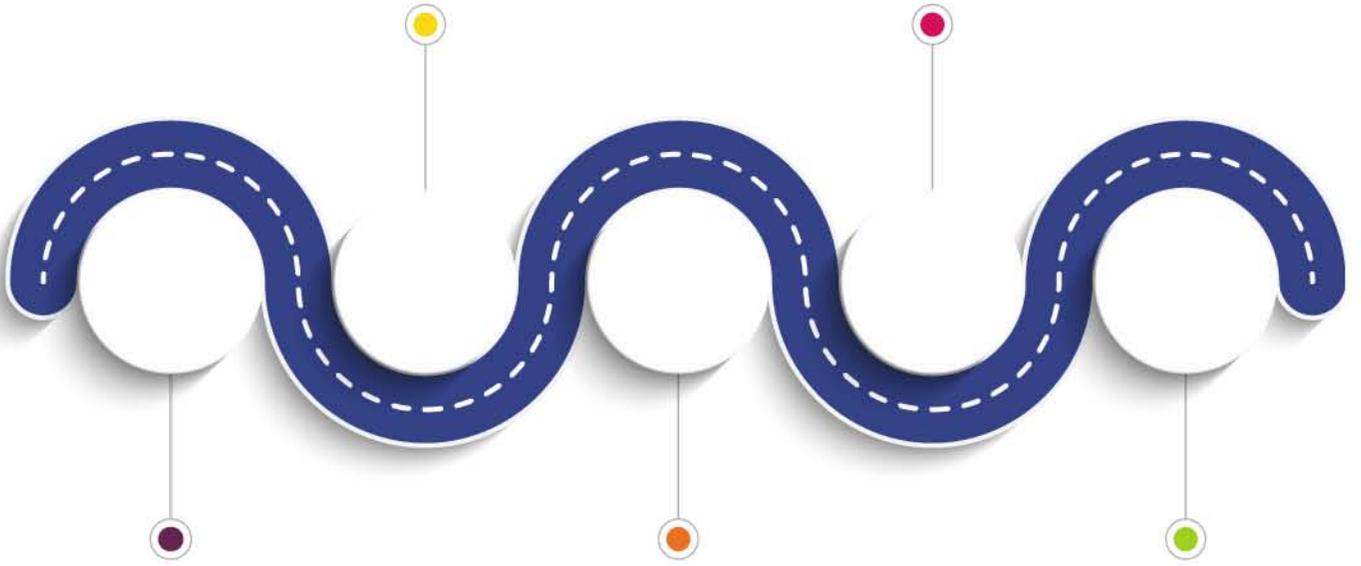


١,٤: لائحة الإمتنان !!

لائحة الإمتنان

لائحة الإمتنان

١١،٤: رحلة المجموعة



٤,١٢: رسالة إلى ذاتي ...



ملحق رقم ٥ - إرشادات لمقدمي/ات الرعاية للتعامل مع الأطفال خلال المراحل الضاغطة

١) كآباء وأمّهات، كيف تواجهون الإجهاد للتخفيف من التوتر والقلق الناتج عن تحديات الفترات الضاغطة؟

- طمئن مقدمي/ات الرعاية بأن هذه الفترة هي مؤقتة وستنتهي في مرحلة معينة وسنعود إلى ظروف الحياة السابقة ومن الطبيعي الشعور بعدم الإرتياح والإنزعاج
- تذكير مقدمي/ات الرعاية بمحاولة تثبيت وقتهم الخاص الذي قد يكون ١٠ دقائق للقيام بأي نشاط يجلب لهم الشعور بالإرتياح والإسترخاء
- تجنب أو تقليص أوقات مشاهدة الأخبار المزعجة أو مناقشتها لفترات طويلة خلال النهار
- حصر إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي للتواصل مع الأهل والأصدقاء بدل متابعة الأخبار
- المحافظة على روتين يومي يتضمن الأعمال اليومية المعتادة كتثبيت أوقات الطعام والنوم، الأعمال المنزلية، الدراسة، ...
- تقسيم المسؤوليات بين أفراد الأسرة وتشجيع الأطفال على المشاركة في الأعمال المنزلية
- المحافظة قدر المستطاع على نظام صحي: أكل متوازن، نوم منتظم، نشاط جسدي، التخفيف أو الإبتعاد عن التدخين والكحول ...
- يحتاج الوالدين وخاصة الآباء إدراك أن عواطفهم لا تجعلهم ضعفاء ولا ينبغي الشعور بالخجل من الأفكار المرتبطة بمشاعر الخوف والقلق

٢) التحديات التي نمر بها تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على الأطفال ما هي العلامات الشائعة التي تظهر عادةً على الأطفال خلال الفترات الضاغطة؟

- صعوبة في النوم وأحلام مزعجة
- التبول اللاإرادي الليلي
- وجود آلام في الجسم كأوجاع الرأس، المعدة، ...
- ردات فعل عصبية، الغضب السريع، صراخ، ضرب، تكسير أغراض، ...
- العزلة والبقاء وحيداً

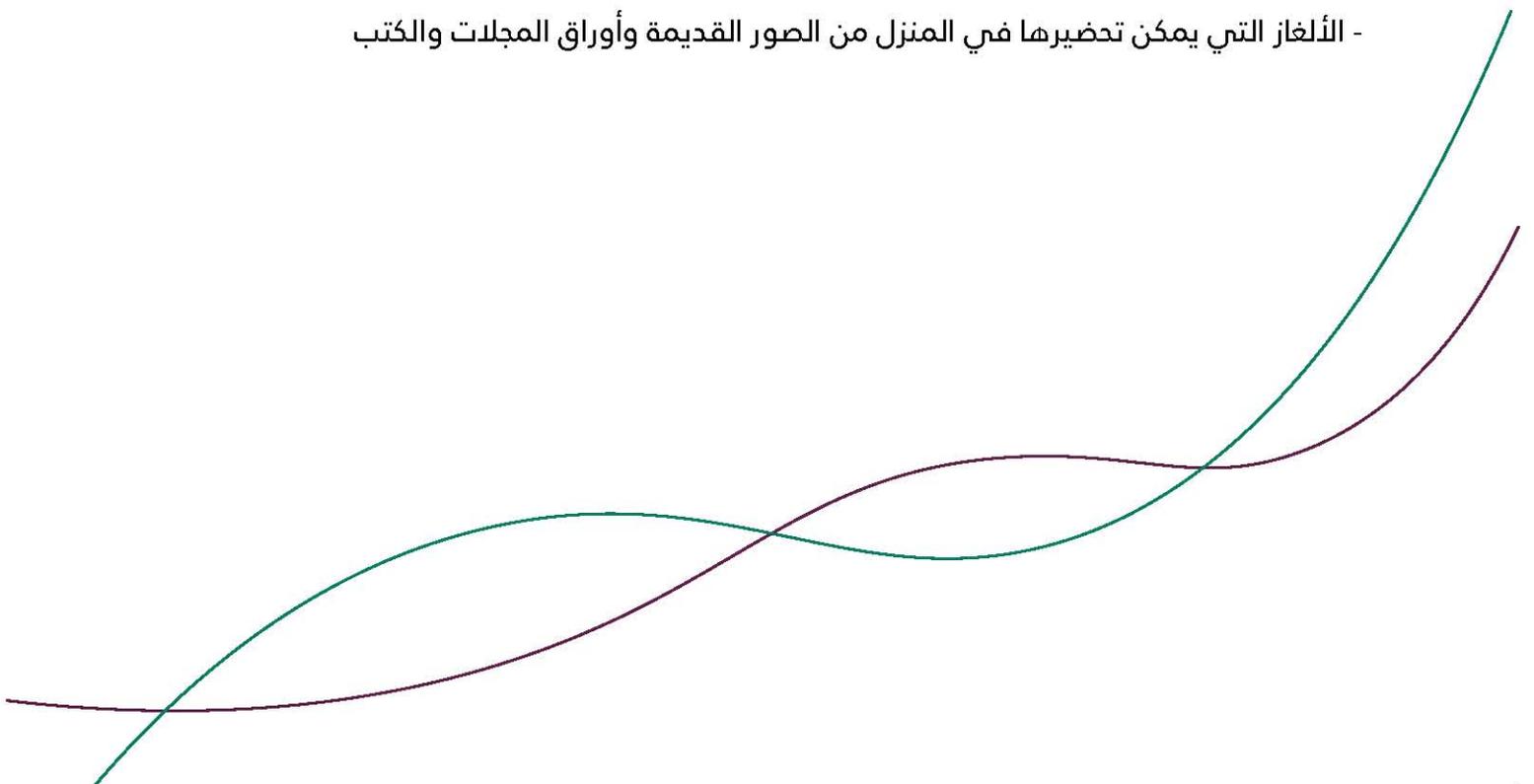
٣) كآباء وأمّهات كيف تتعاملون مع هذه العلامات لتمكين الأطفال من تخطي هذه الفترة؟

- حافظ قدر الإمكان على حياة طبيعية وروتين واضح مع الأطفال بما يتضمن اللعب والمرح لإستعادة شعورهم بالثقة والسلامة
- كن جاهزاً دائماً للإستماع للأطفال ومنحهم الوقت ليعبروا عما يشعرون به
- طمئن الطفل وقل له أنه لا بأس إذا شعر بالحزن أو الغضب أو القلق وبأنك متاح دائماً للتكلم عما يزعجه
- خصص قدر المستطاع وقتاً معاً للقيام بأي نشاط مرح ومسلي كاللعب، الرقص، الرسم، ...

- عزز المشاعر الإيجابية باستمرار بينكم من خلال العناق وتكرار كلمات الحب والفخر بهم، وإمدح نقاط قوتهم وقدرتهم عند إنجاز المهام
- لا تشارك أو تناقش أو تشاهد أخبار مزعجة أمام أطفالك، من الممكن مشاركتهم ببعض التحديات اليومية ولكن بطريقة مطمئنة وبكلمات بسيطة
- كن متيقظاً لقدرة وصول أطفالك إلى وسائل التواصل الاجتماعي والمواد التي يمكن أن يشاهدونها على هواتفكم قد تسبب لهم الذعر والخوف

٤) ما هي الأنشطة التي يمكنني القيام بها مع أطفالتي داخل المنزل؟

- من الضروري تشجيع مقدمي الرعاية على تطوير الأنشطة الروتينية اليومية مع أطفالهم ، ومن المهم أن تكون أنشطة بسيطة لا تحتاج إلى الكثير من الجهد من حيث الحصول على المواد المطلوبة أو تنفيذ الأنشطة حتى لا تضغط عليهم بشكل إضافي بدلاً من قضاء وقت ممتع لهم.
- فيما يلي مجموعة من الأنشطة التي يمكن تطبيقها خلال فترة الحجر الصحي:
- الإستماع معاً إلى الأغاني التثقيفية والتوعوية حول مواضيع مختلفة، والتي يمكن تكرارها معاً في المواقف المتعلقة بالمهام اليومية أو جلسات التعلم.
- قراءة القصص أو تطوير القصص معاً كعائلة، يمكن البدء من تجاربهم ومواقفهم الخاصة
- أنشطة الطبخ حيث يمكن للأطفال المشاركة مع والديهم من خلال إعداد وجبات الطعام عن طريق المساعدة في بعض المهام البسيطة
- تحضير عجينة منزلية يمكن للعائلة عمل أشكال مختلفة معاً وتلوينها وعرضها كمنتج للفترة التي قضاها معاً
- التجارب المنزلية هي أنشطة شائعة تحمل المتعة والتعلم في نفس الوقت
- الرسم والتلوين
- تمارين وأنشطة رياضية ... استمروا في الحركة واتبعوا بعضكم البعض من خلال تكرار حركة يجب على كل الأسرة القيام بها.
- الأنشطة الزراعية مثل زراعة الحبوب وبعض الخضار
- الألغاز التي يمكن تحضيرها في المنزل من الصور القديمة وأوراق المجلات والكتب



ملحق رقم ٦ - الصدمة

تعريف الصدمة

تُعرّف الصدمة على أنها إستجابة لحدث مؤلم للغاية أو مزعج يطغى على قدرة الفرد على التكيف الصحي مع المحيط، مما يسبب شعوره بالعجز، ويقلل من إحساسه بالذات، وقدرته على الشعور بمجموعة كاملة من المشاعر والتجارب.

عوارض ما بعد الصدمة:

- الأرق وصعوبة في النوم
- كثرة الأحلام والكوابيس في أكثر الأحيان
- الشعور بالتعب والإرهاق وآلام في الجسم
- صعوبة في التركيز والتفكير بوضوح
- تحديات في الذاكرة
- آلام في المعدة والرأس
- فقدان الشهية
- دقات قلب سريعة
- الشعور بالذنب والخجل للبقاء على قيد الحياة أو لعدم القدرة على مساعدة الآخرين للنجاة
- عدوانية، الشعور بالغضب، التوتر والينفعال السريع
- الحساسية للضوضاء الصاخبة أو الضجيج
- تجنب الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء التي تذكركم بصدمااتهم
- إبقاء أنفسهم مشتتين باستمرار (منع الصدمات)
- إعادة تخيّل الحدث الصادم والخوف من تكراره

بالإضافة إلى هذه العوارض يمكن أن نلاحظ عند الأطفال بشكل خاص:

- تبول لا إرادي
- إنطوائية
- تعلّق زائد بالأهل وعدم مفارقتهم
- مصّ الإبهام

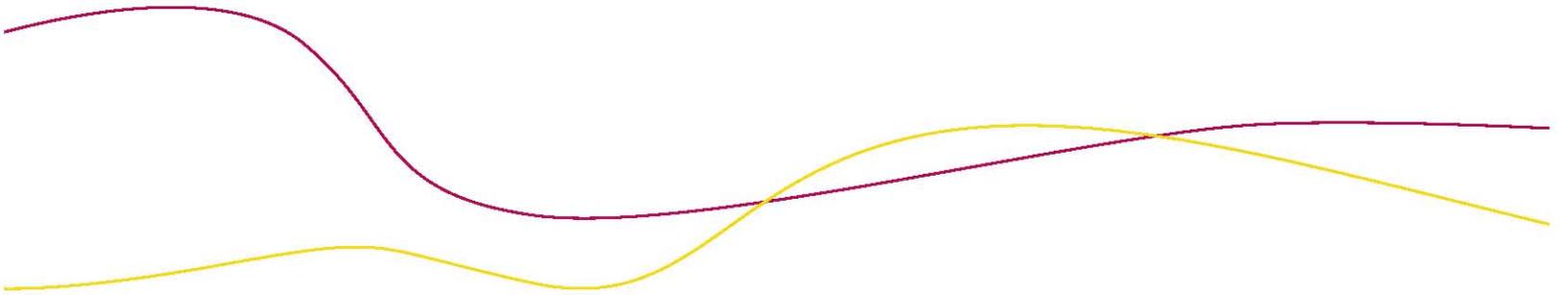
يمكن التعامل مع عوارض ما بعد الصدمة والتخفيف من حدّتها من خلال:

- أخذ الوقت للتعبير عن المشاعر المختلفة التي نعيشها

- محاولة الحفاظ على الروتين اليومي قدر المستطاع مع المحافظة على الأكل، الشرب والنوم بانتظام
- عدم اللجوء إلى الكحول، المواد/ الأدوية المخدرة لما في إستطاعتها من تأخير القدرة على التعافي
- المشاركة في مجموعة دعم نفسي إجتماعي
- طلب الدعم المتخصص/متابعة فردية بحال إستمرار العوارض لأكثر من شهر أو كانت شديدة أو تأثر على القيام بالأعمال اليومية

بشكل خاص مع الأطفال ممكن تقديم الدعم لهم من خلال:

- حفاظ مقدّمي الرعاية على هدوئهم قدر المستطاع عند تواجدهم مع الأطفال لخلق جوّ مريح وآمن
- تجنّب مشاهدة الأخبار ومناقشتها أمام الأطفال
- قضاء الوقت مع الأطفال والقيام ببعض النشاطات سوياً
- محاولة عدم الإبتعاد عنهم إلا عند الضرورة خلال هذه الفترة
- تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم وتكرار ما حدث لمساعدتهم على إستيعابه



ملحق رقم ٧ - الحداد

ما هي حسرة الحداد؟

حسرة الحداد (أو الإبتئاس لفقد عزيز) ويقصد بها المشاعر المؤلمة التي نشعر بها عندما يموت شخص نحبه أو نشعر أننا مرتبطون به. وتختلف هذه المشاعر بشكل كبير، ولكننا جميعاً نشعر بها بسبب الحب الذي نُكِنُّه للآخرين. فإنَّ إحساسنا القويِّ بأنَّنا مرتبطون بالآخرين هو الذي يمكن البشر من البقاء. وهذا هو سبب شعورنا بالسوء عندما ننفصل عن أولئك الذين نحبه، ولهذا فالإنفصال الدائم الناتج عن الموت يسبب الألم الأكبر.

يمكن أيضاً أن نتحسّر على خسائر أخرى، مثل: الانفصال عن الأصدقاء، والعائلة، أو حيواناتنا الأليفة، أو منزلنا، أو فقدان القدرة على دخول مكانٍ مألوفٍ مثل المدرسة، أو مكان العمل، أو مكان العبادة الخاص بنا. ويمكن أن نتحسّر على خسائر غير ملموسة، مثل: إحساسنا بالأمان، وآمالنا، وثقتنا في المستقبل.

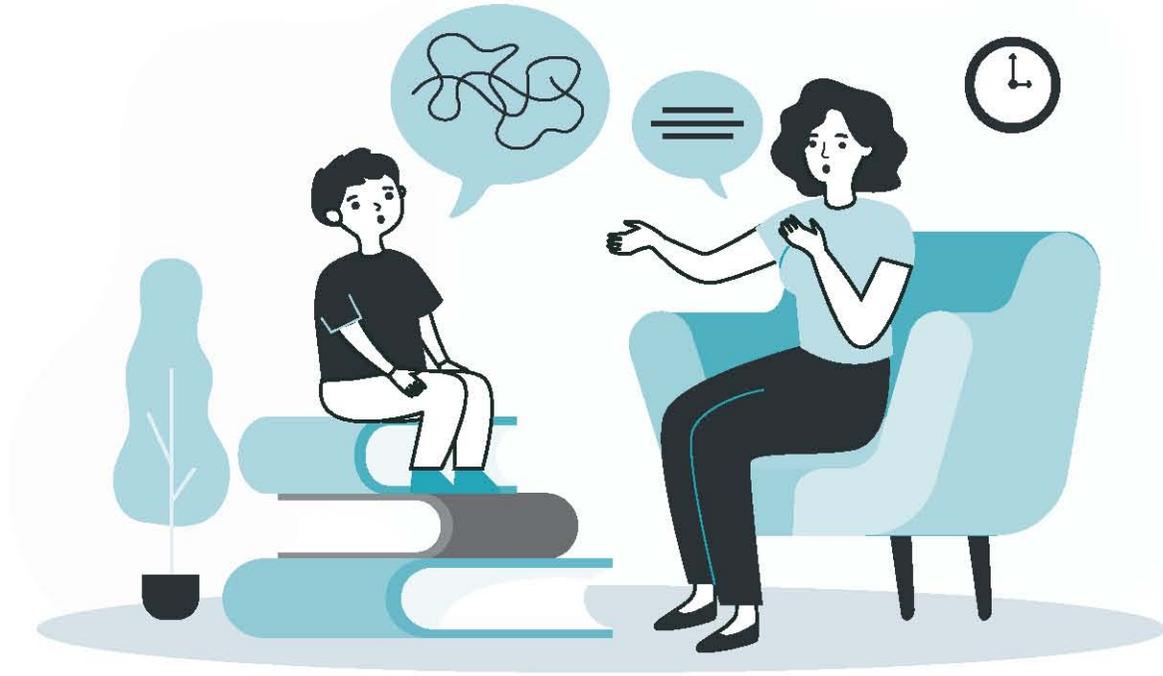
هل يجب أن أخبر أطفالي عند وفاة شخص يحبونه؟

- أجل. لا تخفي الحقيقة ولا تؤخر قولها.
- من الطبيعي أن ترغب في حماية الأطفال من الحزن، ولكن حتى الأطفال الصغار جداً سوف يدركون أنَّ شيئاً غير إعتيادي يحدث، وأنَّ الأسرة قلقة ومستاءة، وأنَّ الروتين المعتاد قد تغيّر، وأنَّ الناس يتصرفون بشكلٍ مختلفٍ. ربما مات الأقارب أو الأصدقاء في المنزل أو بالقرب منه، ولم يُسمح لهم بزيارتهم. ربما اختفى الناس بعد ذهابهم إلى المستشفى ولم يعودوا.
- إنَّ عدم فهم ما يحدث يسبب المزيد من الضيق. قد يكون ما يتخيلونه أسوأ من الواقع، وقد يلوم الأطفال أنفسهم على أحداثٍ خارجةٍ عن إرادتهم.
- بالإضافة إلى ذلك، إذا قيل للأطفال أكاذيب بُغية حمايتهم، ثم إكتشفوا الحقيقة لاحقاً من شخصٍ آخر، فإنَّهم سيفقدون ثقتهم بأولئك الذين كذبوا عليهم.
- يحتاج جميع الأطفال -بمن فيهم أولئك الذين يعانون من إعاقات جسدية وعقلية- إلى تفسيراتٍ واضحةٍ وصادقةٍ وملائمةٍ تتناسب مع أعمارهم وقدرتهم على الفهم، حتى يتمكنوا من قبول حقيقة الخسارة.
- إخبار أطفالك بالحقيقة سيزيد من ثقتهم بك، وسيساعدهم على التعامل مع الخسارة بشكل أفضل.

كيف لي أن أساعد طفلي على التعامل مع الحداد؟

الحداد هو أحد أهم الطرق التي نتقبل بها الموت، سواء نحن الراشدون أو الأطفال. وعلى الرغم من أنَّ الثقافات والأديان المختلفة يمكن أن تعني بطرق مختلفة، فكل إجراءات الحداد تتضمن طرقاً لتقبُّل الموت، والاحتفاء بحياة الشخص المتوفي، ومنحها اهتماماً، والوداع والإستمرار بإبداء الاهتمام تجاه الشخص المتوفي، بينما نتجاوز الأمر بعد ذلك ونبدأ بداية جديدة.

إذا تمكَّن الأطفال من الحداد فمن الممكن أن يساعدهم ذلك على التعامل مع المشاعر والسلوكيات الصعبة والأعراض الجسدية. من المهم جداً منح الحداد الوقت الكافي، وعدم محاولة التعجيل بالعملية، حتى في هذه الأوقات الصعبة.



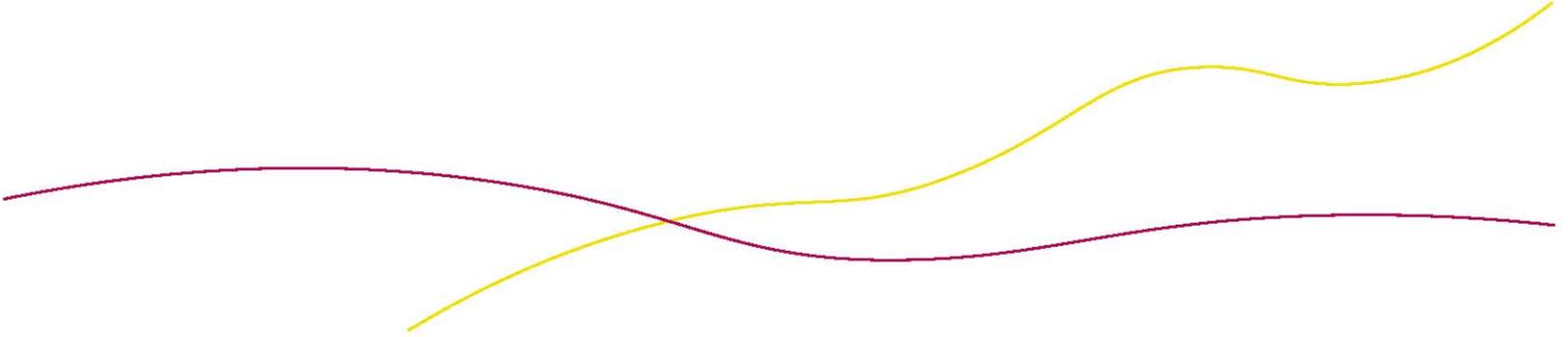
ما هي أهم الأشياء التي يتوجب علي فعلها لجعل طفلي يشعر أنه بحال أفضل، ولأحمي صحته العقلية؟

يمكن أن يكون فقدان أحد الأقارب المحبوبين مزعجاً للغاية للطفل؛ خاصةً عندما يكون مصحوباً بفقدان النظام الإعتيادي ولروتين الحياة اليومية. لحسن الحظ، هناك العديد من الأشياء التي يمكن للعائلة الناجية القيام بها لحماية الصحة العقلية لأطفالها.

أهم الأشياء التي يجب القيام بها هي التأكد من:

- أن الطفل يتلقى حُباً وإهتماماً مستمراً منك، بصفتك أحد الوالدين، أو قريب، أو مقدم رعاية يثق به ويعرفه جيداً.
- أن الرُّضع والأولاد الصغار يحصلون على الأمان عبر الاتصال الجسدي المحبب، والغناء والاحتضان والهز.
- أن يتم الحفاظ على روتين الحياة العادية ونظامها قدر الإمكان. لذا، حتى لو إقتصر ذلك على مساحةٍ محدودةٍ، فمن المهم أن يكون لديك نمط منتظم لليوم، مرفقاً بمهام وأوقاتٍ مخصصة للأنشطة، مثل تنظيف المكان، وأداء الواجبات المدرسية، وممارسة الرياضة، والحصول على وقت للعب.
- أن يكون هناك تفهم للسلوكيات الصعبة والبرتدادية، وألا تكون الإجابة عليها عقابية.
- أن يتم إبلاغ الأطفال الآخريين الموجودين في حياة الطفل، سواء كان في المدرسة، أو في دوائر الصداقة (عن طريق أساتذتهم أو آبائهم) بما حدث. حتى يتمكنوا من دعم الطفل عندما يعودون إلى المدرسة.
- أن يُمنح الأطفال الفرصة لمساعدتك، ولكن لا يتم دفعهم ليأخذوا دور البالغين، وأن يتحملوا مسؤوليات تفوق قدراتهم.
- أن تعتني أنت بصحتك الجسدية والعقلية أثناء فترة الحداد. قد يكون من الصعب عليك أن تدعم أطفالك بينما تتعامل مع مشاعرك الخاصة؛ لذلك، من المهم جداً أن تخصص وقتاً لنفسك وأن تعتني بها.

لا يمكنك أن تعتني بأطفالك إن لم تكن أنت على ما يرام. من الضروري جداً أن تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم، وأن تأكل بشكل جيد، وأن تمارس التمارين الرياضية، وأن تخصص وقتاً للإسترخاء، وأن يكون لديك شخص يمكنك اللجوء إليه للحصول على الدعم العاطفي.



أبعاد
ab'ad

نحنأ حدك، بلغي عن العنف
WE STAND BY YOU, REPORT VIOLENCE

81788178

www.abaadmena.org



@abaadmena