



دليل تدريب مدربي

الدعم النفسي

للمتطوعين والجمعيات الأهلية

(لغير أخصائي الإرشاد النفسي)

بأسمى آيات الشكر والعرفان أسطر كلمات الشكر للأصدقاء والصديقات الذين قاموا بنصحي وإرشادي خلال مسيرتي في صياغة نقاط الدليل ومراجعته علمياً وتدريبياً، بارك الله فيكم وفي علمكم وكتب أجركم على جهدكم الجميل في دعم المجتمع.

كل الشكر لـ

- د.جاسم المنصور
- د.مارسلينا حسن
- أ.أسماء القاري
- أ.خلود الصايدي
- أ.فاتن الحج
- أ.هناء الجلاد
- أ.سوزان الدبانه

رقم الصفحة	ورقات العمل	تمارين	مواضيع
٢			شكراً
٣			الفهرس
٤			المقدمة
٥			مدخل للتدريب
٦			توقعاتك عن الدورة
٧			أهداف المادة التدريبية
٨		تمرين التعارف	
٩			قواعد المجموعات
١٠		مدخل لعالم الطفل	
١١			مبادئ نمو وتطور الطفل
١٣		تعريف الإزمة	
١٩		إدراك المشاعر	
٢٠		شبكة الثقة	
٢١		مسطرة التوتر	
٢٢			مدخل الاسترخاء من خلال تنظيم طريقة التنفس
٢٣	استرخي		
٢٥	رحلة خيالية		
٢٧		التواصل الفعال	
٢٨			عملية الاتصال
٢٩		التركيز	
٣٠	فنون الاستماع		
٣١		تفريغ المشاعر	
٣٣			وسائل مساعدة في الخطط الداعمة
٣٧	حل المشكلات		
٣٨	التفكير الإيجابي		
٤٢	استراتيجية التواصل		
٤٣		مسرح العرائس	
٤٤			السيكودراما
٤٥			الإستعداد للأزمة
٤٦		فيرميتر	
٤٧	دراسة حالة ١		
٤٨	دراسة حالة ٢		
٤٩		افعل ولا تفعل	
٥٠			الإسعاف النفسي الاولي
٥١			تنويه
٥٢			خطتك كمدرّب
٥٣			المراجع

الدماغ كعضو في جسم الإنسان وظيفته الأساسية هي التعاطي مع المدخلات من مشاعر ومشاهد ومعارف والحصول على مخرجات من تلك النتائج والمعارف والخبرات، والازمات هي أحداث مفاجئة صادمة تكون خارج حدود خبرة الإنسان، يتعرض فيه الشخص لرض نفسي يمس إحساسه بالأمن ويتسبب بمشاعر مختلطة من الخوف والقلق والإنسحاب من الحياة العامة وربما أمراض عضوية ونفسية.

كما يحدث الرض النفسي اضطراب ما بعد الصدمة PTSD ، وإن دخول تلك التجربة للدماغ تنشئ مركب معقد لا يستطيع الدماغ التعامل معها أو تصنيفها بها فيعرقل هذا المركب المعقد كل العمليات الدماغية التي تأتي بعد الصدمة ويتسبب بمشاكل إما سلوكية أو عضوية للشخص لها تعوق عملية نموه الذهني وتفاعله مع المحيط.

وفي معظم الحالات يواصل الحدث العيش في وعينا طوال الوقت ، لكن لمساعدة الأسرة والأصدقاء ، دور حاسم يفي معالجة الحدث والعودة لتأدية الوظائف اليومية المعتادة لذلك نحتاج الى علاقاتنا التي تمنحنا الدعم الاجتماعي والتي تقلل التوتر والمتاعب وتؤثر إيجابياً على الصحة النفسية وهنا يكمن دور المرشد / المدرب بعد التدريب على هذا الدليل لخلق تدخل يساعد على تفريغ تلك الشحنات والبدء بعملية التكيف واستخلاص مخرجات تلك الصدمة وتكون خبرات حياتية منها.

وهو هدفي من هذه الوريقات والتمارين والتي آمل أن أوفق فيها بمساعدة المحتاجين للدعم النفسي عبر المنظمات المجتمعية والمبادرات التطوعية والعاملين الميدانيين على تقديم الدعم بطريقة مناسبة ، لأن توزيع المرشدين والاطباء النفسيين قبل الازمة لا يغطي كل المدن فما بالكم حال الازمات؟

تحياتي لكم ، ، ،

المؤلف

د.محمد إيباد الزعيم

نيسان ٢٠١٣م

❖ مدخل للتدريب:

- هذا الدليل موجه لمجاميع التطوعية ومتطوعي الدعم النفسي واعضاء الجمعيات الاهلية كمادة عمل لتدريب المدربين / المرشدين ولا يصلح في كثير من تمارينه للتطبيق المباشر على المستهدفين من خدمات الدعم النفسي، وبفرضية أن من يقوم بتدريب هذا الدليل لأبد ان يكون مدرب لدية القدرة على العمل التدريبي بالمنهج التشاركي وخلفية عن الإرشاد النفسي.

- هذا الدليل والملفات المرفقة للحقيبة التدريبية مبني على تقنية التعليم التشاركي واستراتيجياته وإستخدامك له خارج هذا الإطار لن يعطي النتائج المرجوة.

- الدليل مخصص للفئة الشباب (٢٠-٣٦ عام) وتدريب فئة أخرى بنفس هذه التمارين والآليات لن يكون صائباً فننصح بتحويل التمارين والوسائل أو إستبدالها،

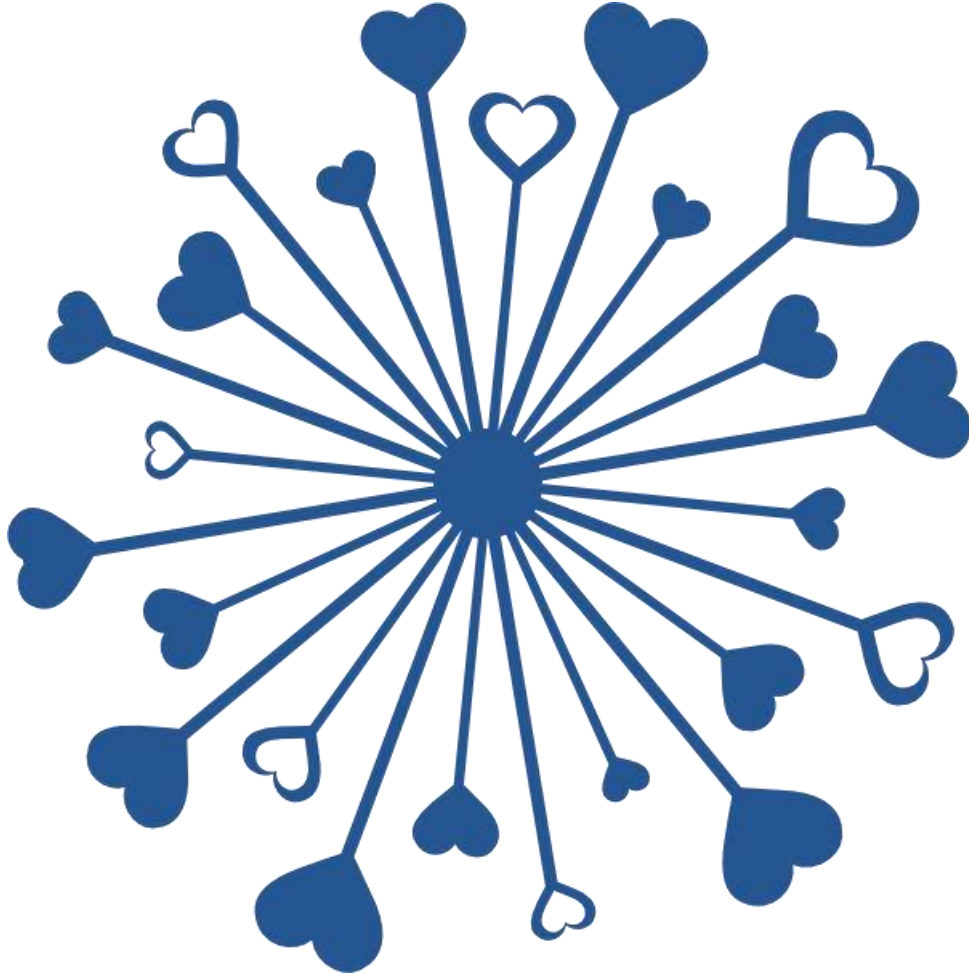
- التمارين مصممة لمجموعات عمل بين ١٨ و٢٤ شخص وأي عدد إضافي لابد من التنبه للوقت أو لتغيير التمارين.

- المادة التدريبية ليست نهاية المطاف في العمل ولكنها البداية لذا ننصح عالياً بوجود مستشار نفسي أو طبيب نفسي لمزيد من التركيز على خدمة المستهدفين.

- ولا أنسى الإشارة هنا أن الدليل هذا هو مجرد مدخل تدريبي ولا بد من ضرورة التوسع في القراءات وخاصة الاتفاقيات الدولية الناظمة للعمل الانساني ومدونة سلوك التدخل الإنساني للجنة المشتركة لوكالات الامم المتحدة والاتفاقيات المانحة للحقوق مثل حقوق الطفل و حقوق ذوي الإحتياجات الخاصة والقوانين المحلية الناظمة للعمل الاغاثي ولا ننسى سؤال المختصين بحيث توسع مهاراتك ومعارفك وتعمل في إطار آمن ومناسب لك.

- يرجى التواصل مع المؤلف لمزيد من التوضيحات ولتطوير المادة التدريبية أو لصدى تقييم المادة التدريبية.

❖ ماهي توقعاتك عن دوره؟



👉 على الميسر جمع توقعات المشاركين من الدورة حتى يسهل عليه البناء عليها وتغطية

نقاط توقعاتهم من المادة المقدمة.

٠١

٠٢

٠٣

٠٤

❖ أهداف المادة التدريبية:

سيتمكن المشاركون في نهاية الدورة من التالي:

١. التعرف على إدارة الإزمات / التحضير للأزمة
٢. التعامل النفسي مع الصدمة / الأزمة
٣. إدارة المشاعر حال الصدمة / وبعد الصدمة والاستفادة من نتاج الخبرات
٤. وضع خطته المدرب / المرشد الشخصية المناسبة لعمليات تفريغ المشاعر / التكيف مع البيئة الجديدة.



تمارين التعارف

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>يقوم الميسر بشرح التمرين حيث يطلب من كل مشارك رسم كفه بشكل كاركاتوري بحجم كبير (مثل شكل إشارة Good أو رافع أحد الأصابع) على ورقة ملونة بحسب خياره ثم قص رسمة الكف ثم القيام بكتابة الاسم داخل الكف.</p> <p>ثم لصق المطاط للشكل الكاركاتوي لليد بحيث يستطيع إرتدائه بيده.</p>	<p>كفي بكفك يا أخي</p>
	<p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي. -للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>يطلب الميسر من كل صاحب كفين متجاورين التعارف على بعض عبر سلسلة من الاسئلة، مثل:</p> <p>١. مدينتك / منطقتك / الحي ٢. مجموعتك التطوعية / منطقتك ٣. عملك / تعليمك ٤. سبب حضورك للورشة</p>	<p>الهدف </p> <p>كسر الجليد والتعارف بين المشاركين وإيجاد القواسم المشتركة</p>
	<p>الوقت </p> <p>٣٠ دقيقة</p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>يطلب الميسر من كل زوجين بالوقوف وعمل ريبورتاج تلفزيوني عن الشخص الآخر والتعريف به أمام الجمهور بطريقة مسلية نوعاً ما.</p>	<p>الإحتياجات </p> <p>أوراق ملونة / أقلام ملونة صمغ / مطاط</p>
<p>يكون الجمهور في العادة متحفظين في بداية الورشات / الدورات لذا يفضل من الميسر المساهمة في توليد روح للمجموعة ونقترح التالي:</p> <p>١- إبتكار إسم للمجموعة ٢- إبتكار نشيد او تصنيف معين ٣- وضع أمير للمجموعة لتنظيم العمل وبث روح الالفه -فكرة التمرين هي خلق الشريك الذي يكون دعامة العمل والتعامل طوال أيام الورشة ويضمن الانفتاح وجو الامان مع المشاركين.</p>	<p>تنبيهات </p>

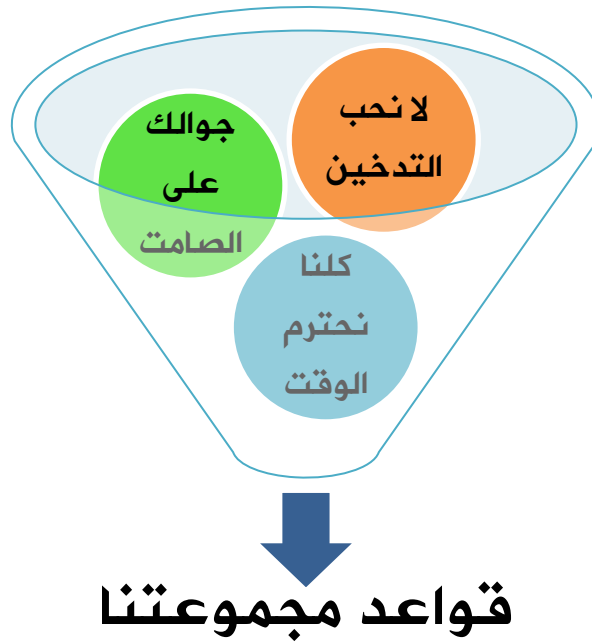


قواعد المجموعات

يقوم الميسر بسؤال المشاركين، عن القواعد التي يجب أن تحكم المجموعة، ويتم كتابة القواعد على لوحة حائطية، وتعلق على الحائط حتى يرجع لها لتنظيم وتذكير المشاركين.

لمحة عن بعض القواعد التي تحكم عمل المجموعات:

١. تنظيم المداخلات
٢. إحترام الوقت
٣. إحترام الآخرين
٤. الإنفتاح وإحترام وجهة نظر الآخر
٥. الهاتف الجوال على الصامت إن لم يكن مغلقاً
٦. التدخين
٧. المأكولات والمشروبات داخل قاعة التدريب



مدخل لعالم الطفل

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>- يشغل المسير المقاطع الصوتية المرفقة بالحقيبة بالملف A1 وعلى المشاركين التعرف على إسم البرنامج الكرتوني وأي حقبة زمنية تم عرض ذلك البرنامج أو الفلم.</p> <p>- ثم يستخدم الميسر عصاً أو قلم بيده كعصا سحرية تساعد على تغيير الزمن ، وبمجرد استخدامها سيتحول الجميع إلى أطفال صغار عمرهم أقل من (٦) سنوات ولكننا نعيشون في هذا الزمن.</p> <p>- نطلب من المشاركين بشكل فردي استحضار أطفال من واقعهم ، ونركز على أهمية أن نفكر بكل الأطفال (بنات، أولاد، ذوي احتياجات خاصة...) ونسأل ما هو شعورك لو كنتم من أطفال اليوم؟ (ونركز أن يكون ما يطلب على لسان الطفل وبلغته)</p>	<p>عالم سمس</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>- لمتطوعي الدعم النفسي.</p> <p>- للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>- يقوم الميسر بحث المشاركين على تذكر مواقف متنوعة في طفولتهم مثل:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. ذكرى سعيدة ٢. ذكرى حزينة ٣. ذكرى أول هدية ٤. ذكرى مع شخص يحبه ٥. ذكريات في المنزل <p>- ثم يقوم الميسر بإدارة نقاش حول تلك الذكريات وحساسية تلك الذكريات</p>	<p>الهدف </p> <p>التعرف على عالم الطفولة ومقارنة مشاعرة وإنفعالاته.</p> <p>الوقت </p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>- يقوم الميسر بعرض قصص من الواقع لأطفال تعرضوا لحالات من زوايا الازمة ومن ثم يقوم بعض مقارباتها لمدخل الطفولة وكيف سوف تؤثر على نمائهم الجسدي والإنفعالي والعاطفي.</p>	<p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>مشغل MP3 / سماعات كمبيوتر / جهاز عرض</p>
<p>- التمرين هو لرفع الحساسية المشاركين تجاة عالم الاطفال وإحتياجاتهم ومقارنة ردود أفعالهم للتعرف عليها.</p> <p>- التمرين لربط مشاعر المشتركين والإنتهاكات أو الصدمات التي وقعت لهم أثناء طفولتهم.</p> <p>- التمرين يحتاج قدره عالية على ادارة المجاميع وحماية المشاركين من التعليقات حتى تحافظ على التوازن بين الجدية والمرح والحزن.</p>	<p>تنبيهات </p>



ينبغي تصميم الخبرات التي يخوضها الأطفال، في أي عمر كان، بحيث تدور حول احتياجات الطفل وقدراته التنموية. ويحظى هذا الرأي بتأييد الدراسات العالمية المعنية بكيفية نماء الطفل وتعلمه. وفي ما يلي تحديد لبعض مبادئ التنمية الأساسية التي يمكن استخدامها كدليل لتصميم أنشطة وخبرات ملائمة لصغار الأطفال.

-التطور عملية شمولية:

الكلمة التي يستخدمها القائمون على شؤون الطفولة المبكرة لوصف ما ينبغي أن تتصف به تنمية الطفل هي أنها "شمولية". والمقصود بهذه الكلمة هو أنه لا يمكن حصر تنمية الطفل في متغيرات منفصلة في الصحة، والتغذية، والتعليم، والجوانب الاجتماعية والعاطفية والروحية. فجميع هذه المتغيرات مترابطة في حياة الطفل وتتطور في آن واحد. فالتقدم في جانب من هذه الجوانب يؤثر على الجوانب الأخرى. وبالمثل، فحدوث مشكلة في أحد هذه المجالات يؤثر عليها كلها. على سبيل المثال، يؤثر سوء التغذية وسوء الحالة الصحية وعدم تقديم العناية بالطفل على النحو الأمثل تأثيراً سلبياً على النماء المعرفي والحركي والاجتماعي والعاطفي. وفي ما يلي مثال على كيفية التفاعل: بينما هناك عند الأطفال دوافع طبيعية لاستكشاف بيئتهم ومحاولة السيطرة عليها، فإن هذه الدوافع تضعف عند الأطفال الذين يعانون سوء الصحة أو سوء التغذية، وهذا يعوق تعلمهم ونموهم، مما يؤدي بدوره إلى مواجهة مشكلات في التعلم، الأمر الذي يؤثر على تقدير الطفل لذاته، مما يؤثر على عمليات التعلم اللاحقة. ولذا، ينبغي أن تشمل الأنشطة أيضاً الاهتمام بالتنمية البدنية (من خلال الصحة والتغذية)، وتنمية القدرات العقلية (من خلال التربية والحفز)، والتنمية الاجتماعية العاطفية (توفير الحب وفرص للمشاركة الاجتماعية)، والتنمية الروحية (على النحو المتعارف عليه في الإطار الثقافي للطفل).

تشكل السنوات الثماني الأولى من حياة الطفل الأساس الذي تركز عليه جميع مراحل النمو اللاحقة : ويتسم الاهتمام المبكر باحتياجات الطفل بأهمية حاسمة.

-النمو يبدأ قبل الولادة، والتعلم يبدأ عند الولادة:

تحدث خلال فترة ما قبل الولادة تطورات هامة تؤثر على الدماغ والجسد وكيمياء الطفل. وتؤثر جميع هذه العوامل على قدرة الطفل على التعلم والنجاح والنمو والتمتع بصحة جيدة.

ولذا، من الضروري أن تضمن برامج رعاية وتنمية الطفولة المبكرة أن تتلقى المراهقات والحوامل ما يكفي من التغذية والرعاية البدنية والنفسية، وكذلك الحماية. وبالإضافة إلى ذلك، فمن المهم، أن تكفل للطفل بمجرد دخوله إلى هذا العالم، الدعم الغذائي الملائم (في شكل لبن الأم)، وكذلك توفير بيئة صحية وآمنة ووظيفة له، وأن ينعم الأطفال بالحب والتغذية.

أثبت المتخصصون في سيكولوجيا النمو أن السنوات الأولى من حياة الطفل تشهد نمو البنيات الدماغية والفسيوولوجية التي يتوقف عليها النمو والتعلم اللاحقان. وقد ثبت أن الفوائد المترتبة على التدخل تزيد كلما جرى تقديم الدعم في مرحلة مبكرة. ومن المهم أيضاً الاهتمام المستمر لتنمية الطفل.

ولذا، فإن الاهتمام بصغار الأطفال منذ مرحلة الحمل وما بعدها يمكن أن يساعد على تفادي الصعوبات في المرحلة اللاحقة. والرعاية الجيدة للرضع (الرعاية الصحية، والوجبات المغذية، والتغذية الفعالة، والتحفيز العقلي، والتفاعل) هي أفضل تدبير وقائي لتفادي حالات الإعاقة والتأخر النمائي.

ومن الممكن أن تغطي مشروعات رعاية الطفولة المبكرة للتنمية هذه المرحلة بأكملها، أو أن تركز على فترات أقصر في إطار هذه الفترة الزمنية. كما يمكنها أن ترتبط بالصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية أو تركز على بيئة الطفل طوال مرحلة الطفولة. ولكن إذا ركز المشروع على فئة عمرية محددة، فمن المهم أن يكون مخططي هذا المشروع على دراية بالخدمات والأنشطة التي ستأتي فيما بعد في حياة الطفل (كما هو الحال مثلاً بالنسبة لمحيط المدرسة الابتدائية). وأن يقيموا روابط معها، وذلك عملاً على استدامة المكاسب المحققة واستثمار أكبر قدر في المشروع.

ملاحظة: تشير البحوث إلى أن وجود فجوات كبيرة في توفير ما يحتاجه الطفل (خاصة من حيث التغذية والصحة والتحفيز) في المرحلة الهامة الممتدة من الحمل حتى الالتحاق بالتعليم الابتدائي، يمكن أن يؤثر سلباً على تنمية قدرات الطفل طوال حياته، فإذا تم مثلاً توفير برامج تغذية وتحفيز للطفل خلال السنوات الثلاث الأولى، ثم انقطعت هذه البرامج خلال سنوات الروضة، فستضيع المكاسب التي حققها الاهتمام المبكر هباءً (-Grantham 1998, McGregor et al.).

أولي اهتمام ورعاية كافية للحوامل من الناحية النفسية والجسدية في أماكن الازمات

<p>الخطوات </p>	<p>إسم التمرين </p>
<p>الخطوة الأولى: - يقوم الميسر بالطلب من المشاركين كتابة على ثلاث كروت الكروت الأولى - إسم شخص عزيز عليه (مثل أبي) الكروت الثانية - إسم شيء يحب أن يقوم به (مثل شرب القهوة) الكروت الثالثة - إسم جسم أو مادة مرتبط به (مثل جوالي)</p>	<p>إنسان / جماد / احتياج</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>- لمتطوعي الدعم النفسي. - للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية: - يقوم الميسر بالطلب من المشاركين تعليق كروتهم على الجدار المشترك ثم يقوم بأخذ كروت أصفر وتغطية كل كروت من الكروت وإخبار المشارك بأنه لن يعد بمقدوره التواصل مع ذلك الشخص الذي ذكر إسمه في الكروت الأولى أو الحصول على الشيء بالكروت الثاني أو الذهاب لذلك المكان في الكروت الثالث. <u>وفي كل مره يسألهم عن حقيقة مشاعرهم وقتها؟ وكيف سيكون تفاعله مع المحيط في غياب ذلك الكروت؟ وعلاقته مع باقي الكروت؟</u></p>	<p>الهدف </p> <p>تعريف الإزمات / الصدمات</p> <p>الوقت </p>
<p>الخطوة الثالثة: - يقوم الميسر بتجميع تعريف مشترك "للأزمة" ومايلحقه من "صدمة" ثم يعرض الفيديو المرفق للحقبة عن الصدمة ومراحلها B1 لذلك ننصح بعمل اختبار لتشخيص اضطرابات ما بعد الصدمة IES-R المرفق للحقبة التدريبية للتعرف على حالة كل مستهدف. (من إعداد د. جاسم منصور)</p>	<p>٢٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>كروت ملونة (٣ ألوان) / أقلام</p>
<p>- التمرين هو لتعريف الأزمة والصدمة. - التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع والحث على التشاركية</p>	<p>تنبيهات </p>



ماهي الازمة؟

- الأزمة: هي حدث رئيسي وقع خارج نطاق التجربة الاعتيادية اليومية التي تهدد بشكل كبير المتضررين والتي تكون مصحوبة بمشاعر العجز والرعب والخوف.
- الأزمة: انقطاع مفاجيء لمجرى الأحداث يحتم إعادة تقييم أساليب العمل والتفكير في حياة الفرد أو المجتمع، أو شعور عام بفقدان الأسس الاعتيادية للنشاطات اليومية.

تتراوح الأزمات من حيث وقوعها بين الحوادث الفردية والكوارث الجماعية يصحبها عدد من الاعراض النفسية صدمة وآثار جسدية وصحية ناهيك عن الاضرار المادية.

- ما هي الصدمة النفسية: يمكن تعريف الصدمة النفسية بأنها حدث خارجي مفاجئ وغير متوقع يهدد تكامل وشمولية الفرد أو الآخرين أو حياتهم ، وهو ما يستجيب له الفرد بخوف شديد وإحساس بالعجز أو الرعب.

وهناك تعريف آخر للخبرات الصادمة حسب ما رأته ريتشمان سنة 1980: بأنها الحدث السريع والخطير الذي يكون خارج نطاق التحمل الإنساني ويؤدي إلى صعوبات في الرجوع إلى الحالة الطبيعية السابقة للحدث.

■ هناك عاملان يجعلان الحدث حدثاً صامداً:

١. تهديد بالموت أو إصابة خطيرة تلحق بنا أو بشخص آخر " بشكل مباشر أو غير مباشر
٢. الشعور القوي بالخوف والعجز .

■ تتوقف الصدمة على ثلاثة عوامل:

١. الخبرة .
٢. الجنس .
٣. العمر .

■ كيف يستجيب الإنسان لهذه الصدمات :

يختلف الناس عن بعضهم البعض في الاستجابة للصدمة النفسية ، فبعضهم يستجيب للصدمة بصورة إيجابية ويتم التكيف مع آثارها المختلفة باستخدامه للعوامل المختلفة للتكيف مثل الدين والترابط الأسري والاجتماعي والتكافل والعوامل الثقافية والاجتماعية المختلفة للفرد ، والبعض الآخر تترك الصدمة آثاراً نفسية مختلفة لديه ، وهذا يحدث عند كثير من الأطفال إذا لم يتم التعامل معهم بصورة واعية.

"وقد عرف فرويد سنة 1915 الأمراض النفسية بأنها بقايا خبرات صادمة منذ الطفولة"

- ما هي المراحل المختلفة التي تبيين استجابة الإنسان للصدمة النفسية:
أولاً: مرحلة التأثير الفوري بالحدث ، حيث تكون الاستجابة الطبيعية هنا هي عدم تصديق ما حدث والرعب والذهول والحذر العاطفي.
ثانياً -:مرحلة التفاعل ، وهي مرحلة التفاعل بين الضحية والمعتدي ، وفيها تتقمص الضحية شخصية المعتدي.
ثالثاً:مرحلة القبول،في هذه المرحلة تقبل الضحية بالمنافع والمساعدات التي حصلت عليها بعد حدوث الصدمة وقد تهجر الضحية معتقداتها التي آمنت بها سابقاً.
رابعاً -: مرحلة الخضوع والإذعان ، تسلم الضحية بالأمر الواقع والنتيجة التي حصلت بعد الصدمة على أمل النجاة وتجنب الإصابة وتكون المحصلة النهائية هي الغموض الذي يزداد تدريجياً والشعور بالذنب والإحساس بالغضب واللاواقعية والإذلال والعجز.

■ ما هي آثار الصدمة النفسية -:

- الصدمة النفسية الناتجة عن الحروب والكوارث والنزاعات المسلحة، ومشاهدة الموت والقتل أثناء المواجهات المختلفة تترك ردوداً وآثاراً على الصغار والكبار ممن تعرضوا لهذه الخبرات والمشاهد، ويمكن تصنيف ردود الفعل للصدمة كالتالي:

■ بعد الحادث:

١-ردود فعل قصيرة المدى ٢-ردود الفعل للأطفال

■ أعراض الصدمة:

- | | |
|---|---|
| ١٠. الحزن والغضب | ١. الإحساس باللا واقعية |
| ١١. الذنب ولوم الذات. | ٢. جمود أو انفجار انفعالي |
| ١٢. التعبير عن التخوفات والرهاب | ٣. يقظة زائدة اتجاه مؤشرات الخطر |
| ١٣. الالتصاق بالوالدين | ٤. سوء فهم وعدم إدراك الواقع تقييد الأنشطة والفعاليات |
| ١٤. انسحاب اجتماعي وعدوان | ٥. مشكلات في النوم. |
| ١٥. أعراض نكوصية (مثل تبليل الفراش ، مص الإصبع) | ٦. الخوف والقلق |
| ١٦. نشاط زائد | ٧. تجنب ما يذكر بالحدث |
| ١٧. مشكلات في النوم | ٨. مدركات مشوشة |
| ١٨. إعادة تمثيل الحدث ولعب مرتبط به. | ٩. تخیلات وأحلام |

■ تأثير الأحداث الحالية على الأسرة والأطفال

النقطة الهامة التي نود أن نعرفها عن تأثير الظروف الضاغطة ، هو أن أي كائن حي سواء كان طفل أو كبير أو أسرة أو مجتمع . يتعرض للظروف الضاغطة ، سوف يحدث له تغيرات حتمية في أحد الجوانب التالية:
1. سلوكياً 2. انفعالياً 3. عقلياً 4. جسدياً

ففي زمن الضغوطات النفسية نجد حدوث بعض التغيرات على سلوك بعض الأفراد حيث نجد الحدة ، الانطواء ، الانسحاب ، العدوان ، القسوة ، النقد، فقدان المجاملة ، الفتور فقدان الهمة والنشاط.

على صعيد العاطفة لدى البعض فنجد حالات المزاج المتكرر ، حالات التعلق العاطفي للأطفال بالوالدين ، حالات الحزن الشديد أو الكآبة، حالات الفتور العاطفي أو التبدل العاطفي ، أو أن العاطفة جياشة بشكل كبير حيث البكاء لأقل سبب حتى ولو كان غير منطقي.

وقد نجد بعض الناس تظهر لديهم الأعراض في شكل انفعالي حيث نجد الخوف ، التوتر ، الرهبة القلق، الخوف من أمور لم يكن الفرد قد خاف منها من قبل كالخوف من الشوارع أو الظلام أو صوت سيارات الإسعاف ، أو صوت إطلاق النار ، والمشي وحيداً في الشوارع ، أو البقاء وحيداً في المنزل أو الخوف من الخروج من المنزل ، أو الخوف من النوم وحيداً ، أو الذهاب للحمام وحيداً، وقد نجد الاستثارات الانفعالية الحادة لأقل شيء حيث الجاهزية العصبية والانفعالية والخوف لأقل سبب ولو كان بسيط وظهور العصبية لأقل سبب.

وقد نجد أعراض للضغوطات النفسية في صور عقلية حيث نجد، عدم التركيز ، عدم الفهم لما يقرأ السرحان ، التشتت الذهني ، النسيان السريع ، عدم القدرة على البقاء والاستمرار في القراءة ، الخوف من القراءة، فقدان أو فتور الدافع للقراءة ، وكلها أمور تنعكس في تدني مستوى التلميذ العلمي.

وقد نجد أعراض للضغوطات في صور جسمية حيث نجد ، آلام الجسم ، فقدان الهمة والنشاط حالات آلام جزء من الجسم بلا سبب ، آلام في البطن أو الرأس أو الصدر ، صعوبات في التنفس لدى البعض ، أو الشعور بالدوخة ، أو ضعف العضلات ، وإحساس الفرد بأنه يفقد توازنه ، أو آلام في العضلات ، أو حالات الارتجاف أو آلام في العيون والزغللة وآلام في الأطراف وغيره كثير.

يجب أن نكون على علم ، وأن نكون متوقعين هذه الأمور عندما نتعامل مع الأزمات ، فمن المعروف أن أي فرد يتعرض للظروف الصعبة فإنه سيحدث لديه تغيير حتمي إما بصورة مباشرة بعد تعرضه للحدث ، أو بصورة آجلة بعيدة ، وأن الخطر النفسي يكمن في تشرب الإنسان الأحداث وظهورها لديه في المستوى البعيد.

يحتاج الطفل الطبيعي حتى ينمو عاطفياً إلى ١٦٠ ضمه يومياً

أما على صعيد الأسرة ، فإن الظروف الصعبة تؤثر في خلق حالة من التوتر واضطرابات في انتظام الأسرة وسوء توافقها وتوافق أفرادها ، بحيث أن حالة القلق التي وجدت لديها كفيلة بتغيير نمط حياة الأسرة المعتاد ، وأن مجرد التغيير في نمط الحياة المعتاد كفيل بتأزيم الأبناء والوالدين ، فينتج عن ذلك:

- عدم تحمل الوالدين للأبناء .
- نفور الوالدين من الأبناء .
- الحدة مع الأبناء وعدم تحملهم وتحمل سلوكهم .
- نقد الأبناء وفقدان الصبر في الاستماع والتفاهم معهم .
- العصبية الحياتية .

▪ س كيف نتصرف في إطار خلق الصحة النفسية وحماية الأطفال؟

من هنا ننصح بالنصائح التالية للمساعدة:

- ١- أن ظهور الخوف على الجميع أمر مشروع و طبيعي، بل يجب أن يشعر الإنسان بالخوف ويجد الفرصة للتعبير عن خوفه، ولكن لاشيء الغير طبيعي هو المبالغة في الخوف والاستمرار الغير طبيعي في إظهار انفعال الخوف والقلق.
- ٢- أن خوفنا المبالغ فيه أمام أطفالنا أشد تأثيراً عليهم بصورة فعلية من مشاهدة الأحداث شخصياً، فحينما تقع أحداث معينة يندفع الأطفال لمشاهدتها بدون خوف، ولكن مخاوفنا وتوتراتنا هي التي تؤرقهم وتزيد توتراتهم.
- ٣- حاولوا قدر الإمكان إعادة انتظام الحياة داخل البيت وذلك بالعودة لممارسة أنماط السلوك المتبع داخل المنزل قبل وقوع الأحداث فإن المحافظة على ممارسة أنماط السلوك المتبع في الأسرة بصورة منتظمة يساعد الطفل على الانتظام والتكيف بصورة سريعة.
- ٤- يجب أن لا ننتقد الطفل على أي تغيير حدث لديه ، يوجب الأضييق الحياة فإن كان التغيير غير حقيقي في نظرك فهو حقيقي لدى صاحبه الذي يعاني منه.
- ٥- تفهم مشاعر الطفل وذلك بإتاحة الفرصة أمامه للتعبير عما بداخله من مشاعر وأحاسيس ، وحاول تقديم بعض المعلومات الصحية والصريحة للطفل.
- ٦- أتح المجال للطفل للحركة وممارسة الأنشطة المتعددة سواء بالحركة أو الكتابة أو الرسم أو أي أنشطة عقلية ، فتغيير نمط وروتين الحياة يبدد مخاوف الطفل ويخرج الطفل من أجواء التوتر والشدة الانفعالي ويغرس الهدوء والراحة داخل الطفل .
- ٧- حاول أن تكون هادئ مع الطفل وأمام الطفل ، وتماسك أمامه ولا تحاول أن تظهر الخوف المبالغ فالأطفال يقرأون معاناة الأهل في العيون ، واستخدام مع الطفل القصص المسلية وليست المخيفة في هذه الأجواء.

تلك هي النصائح التي نقدمها للأهل في حالة قيامنا كمرشدين بأي نشاط للإرشاد الأسري.

مثلما تحدثنا في البداية أن التعرض للأزمات سواء بالنسبة للكبار أو الصغار يترك بقايا داخل الشخص ومن ثم يؤثر على مجمل وظائفه وقدراته سواء العقلية والمعرفية، النفسية، السلوكية، الاجتماعية، الصحية من هنا ظهر مصطلح الدعم النفسي الاجتماعي

- معنى مصطلح نفسي – إجتماعي: هو علاقة ديناميكية بين البعد النفسي والاجتماعي للفرد البعد النفسي يشمل العمليات الداخلية والنفسية والفكرية وكذلك المشاعر وردود الفعل.
- البعد الإجتماعي يشمل العلاقات والشبكات الأسرية والإجتماعية والقيم الإجتماعية والممارسات الثقافية
- ويشير الدعم النفسي – الإجتماعي إلى الإجراءات التي تتصدى للاحتياجات النفسية – الإجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية

وأول مبادئ التدخل لنا نحن العاملين في هذا الحقل هي ضرورة معرفتنا بأن ردود الفعل أيا كانت والتي تنتج عن الأزمة هي ردود فعل طبيعية لأوضاع غير طبيعية، فالاستجابة الغير طبيعية للمثير غير الطبيعي تعتبر طبيعية ويجب أن نعرف أيضاً بأن سلامة الأطفال زمن الأزمات تأتي من سلامة ذويهم أي القائمين على رعايتهم سواء الوالدين، المربين، أو الذين يبذلون خدمة لأجل الطفل، لذلك يجب إمدادهم بالمعلومات التي تمكنهم من تقديم الخدمة المهنية والداعمة للطفل زمن الأزمات.

س: ماذا يحتاج الأطفال وقت الأزمات ؟

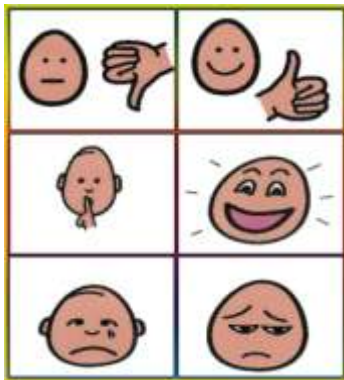
١- يحتاج الأطفال إلى المساعدة في استيعاب وإدراك وفهم جوانب خبرتهم التي مروا بها بطريقة ملائمة ومناسبة لقدرتهم على الفهم والاستيعاب، وكذلك في تمثيل الانطباعات الحسية التي تكونت داخلهم والمرتبطة بالحدث، إذ أن المعرفة ولا فهم نصف الطريق، وكما يقول المثل الشعبي " إذا غرق السبب بطل العجب " لذلك حتى يتعلم الطفل آليات العودة لممارسة حياته الطبيعية ويتأقلم مع الحدث فإنه لابد له من الحصول على المعلومات التي يمكنه من مواجهة الأحداث بالمعرفة والمساندة العاطفية من قبل المحيطين والمهمين له.

٢- يجب علينا أن نعلم أن الأزمات التي يمر بها العائلات تؤدي إلى اختلال نظام وقدرة العائلة وانتظامها ووظائفها، لذلك قد يختل نظام اهتمام الآباء بالأبناء بصورة تدخل الأطفال في العديد من المشاكل، من هنا يحتاج الطفل إلى انتباه المحيطين به من أجل أن يشعر بالأمن والطمأنينة والرعاية الدائمة لمساعدتهم على استرجاع الحسد بالأمن الذي كان يشعر به الطفل قبل حدوث التآزم.

٣- ضرورة إدراك الأسرة بأهمية العودة إلى ممارسة انتظامها المعهود وممارسة سلوكهم قبل الحدث فالحدث الذي ألم بالأسرة وترك آثاره على الجميع أدى إلى اختلال سلوك ونظام الحياة لدى الوالدين والأسرة في قدرتهم على الاستمرار، ومن هنا فالحدث يمثل سكين يقطع سلسلة انتظام خيط الحياة وذكرياتها وأحداثها، ومن هنا فإن انتظام الحياة هو السبيل الكفيل بإعادة إحساس الطفل بالاستمرارية وعدم الاختلاف، من هنا يجب أن ننصح الأسرة بضرورة العودة إلى ممارسة نمط حياتها ونماذج سلوكها الماضي قبل الوقوع بالحدث حتى تنجح في استعادة أفكار ومشاعر وسلوك الماضي وانتظام الحياة.

٤- محاولة طمأنة الطفل وحواري أن تنعت الطفل بالألقاب وألفاظ غير لائقة في حالة حدوث ظواهر ناتجة عن التآزم (جبان، خويف .. الخ)

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>-يقوم الميسر بتحضير وجوه معبره عن مشاعر مختلفة (بعدد المشاركين) مثل فرح / حزن / خوف / خجل.. الخ ثم يضعهم في صندوق أخضر.</p> <p>-ثم يقوم بكتابة مواقف مختلفه على كروت (بعدد المشاركين) مرتبطه بتلك الوجوه مثل نكته / موقف محرج.. الخ ثم يضعهم في صندوق أحمر.</p> <p>-ثم يقوم تخلط الاوراق في صندوقين والطلب من المشاركين سحب كرت واحد من كل صندوق.</p>	Face2Face
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>-عند سحب الكروت بالتأكيد سيكون هناك عدم توافق بينهم، هنا يقوم الميسر بحث المشاركين على البحث في أرجاء القاعة عن الزميل الذي يمتلك الوجه المماثل للمواقف على الكرت المعطى.</p> <p>-يقوم الميسر بحث المشاركين على</p> <ol style="list-style-type: none"> التعارف وقت تبادل الكروت تشارك مواقف وقصص مماثله حدثت لهما استنباط تعاريف لتلك المشاعر. 	الفئة المستهدفة 
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>-يلخص الميسر على ورق قلاب تعريف ورسم تشبيهي لكل من المشاعر التي دار الحوار عنها في التمرين وأي مشاعر أخرى تقترحها المجموعة.</p>	<p>-لمتطوعي الدعم النفسي.</p> <p>-للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>-التمرين هو لتعريف وتأطير المشاعر بتعاريف مقاربه بحيث تتساوى تعريفات المشاعر عند الحديث لاحقاً عنها لدى جميع أعضاء المجموعة.</p> <p>-التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع والحث على التشاركية وتلخيص الافكار وإستخدام تكتيك العصف الذهني.</p>	الهدف 
	تأطير المشاعر وإيجاد تعريف مشترك لها.
	الوقت 
	٤٥ دقيقة
	الإحتياجات 
	<p>-كروت ملونة / أقلام</p> <p>-ورق قلاب / ٢ صندوق</p>
	تنبيهات 



الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>-يقوم الميسر بتحضير أرضية القاعة بوضع أقماع وعقبات ومن ثم بتوزيع الأزواج لفرق على عضو منها إجتياز عقبات وأقماع وهو مغمى العينين وعلى زميلة الآخر القيام بتوجيهه صوتياً لتجاوز تلك العقبات والأقماع،تحت ضغط ساعة الإيقات.</p>	<p>أعمى وبصير</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي. -للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>-يقوم الميسر بحث المشاركين على المشاغبة وعمل مقاطعات حتى لتصل الارشادات بين الزملاء "البصير" و"الاعمى"</p>	<p>الهدف </p> <p>خلق حالة الثقة وبيئة الأمان لتبادل الحوارات</p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>-يقوم الميسر بتسجيل وقت كل فريق وإعلان الفرق الفائز. -على الميسر تشجيع الفائزين و تكريمهم.</p>	<p>الوقت </p> <p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>-أقماع أو كاسات -قطعة قماش (عصابة للاعين) -صفارة</p>
<p>-التمرين هو لإعلاء حالة الإندماج بين الفريق وخلق بيئة من الأمان بحيث يستطيع المشاركون فتح قلوبهم وتفريغ مشاعرهم لأن لديهم "الصديق" الذي هو سند لهم طوال الورشة. -التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع والحث على التشاركية</p>	<p>تنبيهات </p>



مسطرة التوتر

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>-يقوم الميسر يطلب المدرب من المشاركين الوقوف في منتصف القاعة بشكل صف طولي، ويشرح لهم التمرين الذي هو يعرف ردود فعلهم تجاه أحداث يومية ومواقف مرو بها سابقاً .</p> <p>على أن تكون المسافة بين أول القاعة وآخر القاعة هي مسطرة القياس بحيث أن أول القاعة هي الدرجة صفر وآخر القاعة هي الدرجة ١٠ وعليهم الترب بين هتين القيمتين بحسب مخاوفهم او حبهم أو كرههم للموقف.</p>	<p>إرتبط لسانى</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي . -للفئة العمرية +٢٠</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>-يجب على الميسر تجهيز مواقف متنوعة يمر بها المشاركون للتعرف على درجة التوتر أو القلق أو الصدمة لديهم ثم يقوم بحث المشاركين على إظهار ردود فعلهم تجاهها على ان يبدأ بمواقف بسيطه مثل "ظهرو قط بساحة منزلك" أو "تواجد فأرة" وعلى ان يسلسل باقل المواقف بحسب حدتها مثل "سماع صوت عالي" أو "هزه عنيفة للمنزل"</p>	<p>الهدف </p> <p>التعرف على ردود فعل المشاركين وحالة القلق لديهم.</p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>-يقوم الميسر بتقييم حالة المشاركين وأخذ الملاحظات تجاة ردود فعلهم لحسين أو تعديل مسار التدريب .</p>	<p>الوقت </p> <p>٢٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>-لاصق ورقي / كروت ملونة</p>
<p>-التمرين هو لتعريف وتأطير المشاعر بتعاريف مقاربه .</p> <p>-التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع والحث على التشاركية</p> <p>-تنبيه للميسر على أن مرحلة تبادل المواقف هي مرحلة حساسه فأى تعليق سلبي من قبل المشاركين قد يؤذي المشارك لذا مارس الحماية العالية للمشارك المشارك بمشاعره أو ألغي أو أجل الفقرة لمرحلة أخرى يكون الاندماج بين الفريق قد تكون والامان تجاه البرنامج عالي .</p>	<p>تنبيهات </p>



■ مدخل إلى الاسترخاء من خلال تنظيم طريقة التنفس

الأسس العامة لسير خطوات تمرين "الاسترخاء من خلال تنظيم طريقة التنفس" ويتم الشرح لطريقة الاسترخاء وهدفها وتأثيرها، وإمكانياتها، وإمكانية استخدامها ثم يقوم المدرب بتشجيع المشاركين على تعلم هذه الطريقة كما يجب على الميسر الإجابة عن كل الأسئلة المطروحة من قبل المشاركين والمتعلقة بالمعلومات المقدمة على ورقة العمل كما يجب إعطاء بعض المعلومات والإرشادات حول طرق الاسترخاء الأخرى.

يعد الاسترخاء واحدة من الأساليب الفاعلة في التخفيف من التوتر والضغط. والإنسان لا يستطيع أن يكون مسترخياً ومتوتراً في الوقت نفسه. فهو إما مسترخ أو متوتر. لهذا فإن التدريب على الاسترخاء وجعله عادة يساعد على التخلص من التوتر والضغط، ومن ثم على التعامل مع المشكلات اليومية وحلها. وإحدى أسهل طرق الاسترخاء تعلماً هو الاسترخاء عن طريق تنظيم التنفس. فعندما يتنفس الإنسان بشكل صحيح وهادئ فإن ذلك يؤثر على الجسد كله. سنتعلم اليوم كيفية الاسترخاء، وعليكم فيما بعد القيام لوحدكم بالاسترخاء من خلال إعطاء أنفسكم الإرشادات. في البداية اقرأوا الورقة "طريقتك في الاسترخاء" ببطء وهدوء.

لا بد من التمكن من عمل تمارين الاسترخاء بجوده لأنها مدخل لعمليات الدعم النفسي ومفتاح صندوق مشاعر المشاركين.

إسترخي

"يجب سؤال المشاركين لتقدير التوتر أو الضغط وعلى كل مشارك أن يقدر مقدار توتره أو إحساسه بالضغط قبل الاسترخاء"

تتمرن في البداية تحت إشراف المدرب على هذا الطريقة، بعد ذلك بمفردك، حسب خطوات الاستخدام المذكورة في الأسفل. ونتيجة لذلك يستجيب الجسم بالاسترخاء.

طريقة الاستخدام على النحو التالي:

- اختر بشكل متعمد الهدوء كهدف رئيسي وقم بتحقيقه من خلال:

١. خذ وضعية مريحة في الجلوس، أغمض عينيك، تخيل تيار الهواء الدافئ يعم جسمك وقل بصوت منخفض "الهواء الدافئ يسري في قدمي الآن" على سبيل المثال وهكذا لكل عضو داخلي وخارجي لك، لاحظ أجزاء جسمك جزءاً فجزأً. وجه تركيزك على جسمك، توقف عن التفكير لا تفكر بأي شيء، لا تدع أفكارك تشرد، ولا تفكر بأمر مزعجة.

٢. إن تشتت ذهنك بمشكلة خارجية حاول أن تتخيلها على شكل لافتات إعلانية وتقدم منها ببطء وأطفئ الكهرباء عنها

٣. ضع يديك علي بطنك أو على الجزء العلوي من البطن وراقب عملية التنفس وأشعر كيف تتم.

- اختر متعمداً منبعاً للتخيل (جدول ماء زنته وأحببته / نافورة ماء بيتك تحبها / صور أطفال) واحتفظ به لمدة ١٠ دقائق .. كيف يتم ذلك؟

١. قم باختيار إحدى كلمات الاسترخاء، أو عبارة التهدئة (مثلا هدوء، ماء، جميل، أيوه، "خليك رايق")

٢. تنفس بشكل طبيعي وهادئ، وردد الكلمة التي اخترتها أو المقطع عند كل عملية شهيق وزفير.

٣. ابق هادئاً "مستسلماً"، لا تفكر حول ما إذا كنت تؤدي هذا التمرين بشكل صحيح أم لا ركز كل أفكارك على الكلمة التي اخترتها (كلمة الهدوء).

٤. لاحظ كيف يسيل التوتر من الجسم عندما توجه أفكارك في وضع مريح على عملية التنفس.

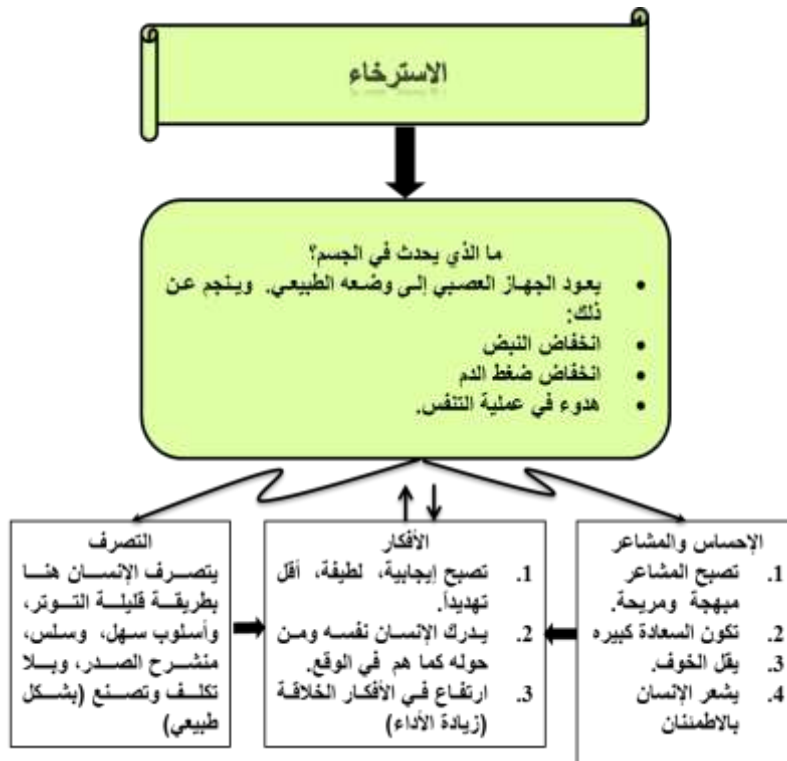
٥. ابق في هذا الوضع بين ١٠- إلى ١٥ دقيقة

- استرخي بين مرة إلى مرتين في اليوم مستخدماً هذه الطريقة والالتزام بالوقت المحدد، بمكانك استخدم مقطع موسيقي ينتهي بانتهاء الوقت الذي حددته لهذه العملية.

- التنفس الصحيح هو أحد الطرق الفعالة جداً لتقليل التوتر كما أن الطريقة التي يتنفس بها الإنسان تؤثر على التوتر في العضلات وتؤثر على التفكير والإحساس. التنفس المقصود

- خذ نفساً عميقاً من الأنف بهدوء، واملأ رئتيك بالهواء ثم زفير، يخرج الهواء بهدوء وبطء، كرر هذه العملية لفترة من الوقت حتى تصبح عملية التنفس طبيعية ومنتظمة مره أخرى. (يمكنك استخدام العد بينك وبين نفسك في الشهيق والزفير مثال: شهيق: واحد اثنان ثلاثة أربعة؛ ثم زفير واحد اثنان ثلاثة..) وركز انتباهك على الهواء الذي يدخل إلى رئتيك ويخرج منها. تخيل الهواء الداخل والخارج كنهر متفرع يسيل بهدوء وببطء ويتفرع إلى فروع أصغر فأصغر.

- من الممكن استخدام هذا التمرين في أي وقت وفي أي مكان. حتى أثناء الاستراحة أو أثناء الانتظار في أي مكان، أو في سيارة الأجرة أو الباص.



- ❖ يطال الميسر من المشاركين أن يجلسوا في وضعية مريحة وإغماض أعينهم وأن يركزوا على تنفسهم كما تعلموا في المرة الماضية ثم يقرأ ببطء. ويفضل كذلك أن يرافق هذا التمرين موسيقى هادئة في الخلفية.
- ❖ ملاحظة: يمكن للمدرب استخدام اللهجة العامية، وإعادة صياغة الرحلة بالطريقة الملائمة.

جزيرة الدعم والسند الاجتماعي

رحله خيالية

المواد المستخدمة : من الممكن استخدام موسيقى هادئة في الخلفية وبصوت منخفض في حال توفرها

أنت جالس على كرسي مرتخ وجسمك يثقل
 أنت تشعر وتعي كل أجزاء جسدك بقوة
 أنت تشعر بثقل، وهدوء وانسراح الصدر
 ذراعاك ويداك ثقيلتان جداً
 عنقك وكتفك ثقيلان جداً
 قدمك وساقاك ثقيلتان جداً
 وجهك مرتخ ومنشرح، دع الأعضاء ترتخ
 ارمي كل التوترات، وأبعدها بعيداً عنك
 أنت هادئ البال، منشرح وتشعر براحة
 أنت تشعر بأن تنفسك هادئ ومنتظم
 صدرك يرتفع وينخفض مع كل شهيق وزفير
 تشعر بالدفء، والهدوء في كل جسدك
 تخيل، انك في جزيرة
 لديك حب الاستطلاع ومتلهف
 البحر من حول الجزيرة هادئ
 ويلمع كالمرآة
 والأمواج تتلاطم بهدوء ونعومة وترحف نحو الشاطئ
 تحرك بعض الخطوات هنا وهناك
 أنت تشعر بالرمل تحت قدميك، ناعماً وداقناً
 أصابع أقدامك تحفر وتغوص في الرمل الناعم والداق
 يمتد أمامك شاطئ ناعم كبير وواسع، على مد البصر
 تسير على هذا الشاطئ منشرح الصدر
 تسمع تلاطم الأمواج، هدير الماء يعلو وينخفض
 تنفسك هادئ عملية الشهيق والزفير تسير بهدوء
 انظر حولك على الجزيرة، كم هي خضراء وبراقة
 شجيرات متجمعة متداخلة، نخيل، وورود، وأزهار، رائحة جميلة
 العصافير تغرد وتغني، تسمع طنين النحل
 فراشات، كبيرة الحجم، تتأرجح في الهواء الدافئ
 أنت تتنزه وتشعر بسعادة
 تجلس وتتمدد على هذه الرمال الناعمة والداقنة
 تشعر أن جسمك يثقل، تشعر بالدفء وبالهدوء، والاسترخاء
 تسرح في خيالك، تنهض وتسير،

أثناء سيرك ترى مكاناً فسيحاً، تحيط به الأشجار العالية،
 أعشاش صغيرة، ليس لها أسقف، منتشرة في أطراف هذه البقعة
 وتجد أشخاصاً تعرفهم و آخرين لا تعرفهم
 يمكنهم أن يأتوا إليك أو الابتعاد عنك
 وأنت بإمكانك الذهاب إليهم، بإمكانك أيضا الابتعاد عنهم إذا رغبت.
 فكر بدقة مع من تريد اللقاء، مع من تريد البقاء، الأشخاص المهمين لك الذين تعرفهم بدقة وسعداء ويضحكون
 ويتحدثون كلاماً جميلاً ولطيفاً
 تغيب الشمس ببطء خلف الأشجار
 أصوات الطبول بدأت تُسمع وموسيقى هادئة، صدى الآلات الموسيقية
 بدأت النيران تشتعل بدأ الأولاد والبنات بالوقوف
 يرقصون بفرح، الأطفال والرجال يتفرجون ويصفقون، ويقتربون من بعضهم يرقصون.
 الصورة تختفي الآن شيئاً فشيئاً.
 خذ هذا الانطباع وهذه الصورة الأخيرة عن الجزيرة معك
 وعن الأشخاص، الذي التقيت بهم
 خذها معك في الذاكرة
 أنت تشعر بالراحة والاطمئنان
 عند عودتك إلى الحجرة التي نحن فيها
 بإمكانك تخيل شكل الحجرة بدقة
 أنت هادئ، منشرح ومرتاح، وفرح
 هدوء كثيف يخترق جسدك
 شد ذراعيك
 تنفس بعمق
 افتح عينيك

- هل قدرت أن تتخيل الصور في داخلك؟
- متى أو في أي المواقف شعرت انك تتذكر؟
- مع من الأشخاص التقيت؟
- ما الذي يعنيه هؤلاء الأشخاص في حياتك؟
- كم مرة يتكرر ظهور هؤلاء الأشخاص في ذاكرتك أو في تفكيرك؟

لدى تقديم الدعم النفسي من الضروري التركيز على مهارة الاتصال كوسيلة فعالة لبناء الثقة مع
 المستفيد وباب لعمليات تفريغ المشاعر.

التواصل الفعال

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>-يقوم الميسر بتقسيم المجموعة لعدد مناسب (على الأقل مجموعتين) ويطلب من المشاركين الجلوس بشكل مريح على شكل دائرة ومن ثم يوزع الأدوار بحيث يقوم كل عضو من المجموعة بالترتيب بالتمثيل الصامت لعبارة مختارة من قبل الميسر.</p> <p>-يقوم الميسر بتحضير عدد من العبارات المميزة من حكم وأمثال وأسماء أفلام ومناطق وكتب..الخ</p> <p>-يقوم الميسر بحث المشاركين على السرعة والضغط عليهم بعامل الوقت.</p>	<p>سمع هس</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي.</p> <p>-للمستهدفين من برامج الدعم النفسي.</p> <p>-للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>-يدبر الميسر نقاشاً عن أهمية الاستماع وكيف كان حاسماً في موضوع إستنباط العبارة الممثله.</p> <p>-يسأل الميسر المشاركين سؤال كيف يمكن ان نستشف العيوب التي حدثت في التمرين في إطار الاستماع لحالة مصدوم؟</p> <p>-يعطي الميسر محاضرة عن أهمية الاستماع الفعال والفرق بين الإستماع الفعال والغير فعال والتعاطف المناسب والإنغماس مع الحالة.</p>	<p>الهدف </p> <p>تنمية مهارة الإستماع الفعال</p> <p>الوقت </p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>-يطلب الميسر متطوع من المشاركين لتطبيق حالة وكيف نقوم بالاستماع الفعال على أحد المشاركين.</p> <p>-يقسم الميسر المجموعة لأزواج حتى يطبقوا التمرين على بعض.</p>	<p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>-صفارة / جوائز</p>
<p>-التمرين هو تنمية مهارة الإستماع الفعال والبعد عن التعاطف الغير مرغوب أو الإنغماس في مأساة المصدوم بحيث يتعذر عليه مساعدته.</p> <p>-التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع والحث على التشاركية.</p> <p>-الاتصال الجيد هو أول خطوات بناء الثقة وعمليات تفريغ المشاعر.</p>	<p>تنبيهات </p>



عملية الإتصال

هي العملية التي يتم بها نقل المعلومات والمعاني والأفكار من شخص إلى آخر أو آخرين بصورة تحقق الأهداف، كأن يقوم شخص بإرسال منبه بقصد أو بدون قصد لتغيير أو تعديل سلوك شخص آخر.

أجزاء عملية الإتصال

١ - المرسل :

وهو مصدر الرسالة أو النقطة التي تبدأ عندها عملية الإتصال.

٢ - الرسالة :

وهي الموضوع أو المحتوى (المعاني أو الأفكار) الذي يريد المرسل أن ينقله إلى المستقبل ويتم عادة التعبير عنها بالرموز اللغوية أو اللفظية أو غير اللفظية أو بهما معاً.

٣ - قناة الإتصال :

وهي الوسيلة أو القناة التي تنتقل بها الرسالة من المرسل إلى المستقبل.

٥ - رجوع الصدى :

وهي إعادة تأكيد إستقبال الرسالة من المرسل إلى المستقبل والتأكد من أنه تم فهمها.

تنويهات عندما تتحضر للعمل مع أشخاص من ثقافات مختلفة:

الملايس	هل يجب أن أرتدي ملابس معينة لأكون محترماً من قبلهم؟
اللغة	- ما هي طريقة القاء التحية في ثقافتهم؟ - ما هي اللغة التي يتكلمونها؟
النوع الاجتماعي والعمر والقدرة	- هل يجب مساعدة النساء فقط من قبل نساء؟ - مع من يجب أن أتعامل؟ بكلمات أخرى رب الأسرة أو قادة المجتمع؟
اللمس والتصرف	▪ ما هي القواعد الشائعة بخصوص التواصل؟ ▪ هل من المقبول مسك اليد أو لمس الكتف؟ ▪ هل هناك اعتبارات خاصة عند التعامل مع الراشدين أو الأطفال أو النساء؟
المعتقدات والدين	• ما هي المجموعات الدينية والأثنية الموجودة بين المتضررين؟ • ما هي المعتقدات أو الممارسات المهمة بالنسبة للناس المتضررين • كيف يمكن ان يفهموا أو يشرحوا ما حدث؟

- أهم جزء في عملية الإتصال هي الإصغاء ، فعملية الإتصال ذات إتجاهات متعددة وبدون فهم معنى كل رسالة من كل طرف تفقد العملية أهميتها ، هذا في الحياة العامة فما بالك عندما تكون عملية التواصل هي جسر لبناء الثقة والإصغاء هو لبنات تلك العملية.

- كما أن من المهم لتكوين حلقة تواصل جيدة ان تعيد صياغة ماقاله المستفيد من الخدمة وذلك للتوضيح له بأنك متابع لكلامه وحتى تتجنب أي لبس في المعاني أو انحراف في مجرى القصة.

- تنب ان تجري حديثك مع المستفيد في مكان مناسب ويحترم خصوصية وبنفس الوقت لا يخلق وصمة لدى الجمهور لا عن المراجعين ولا عن المكان.

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>-يقوم الميسر بالطلب من المشاركين تحضير معلومات عن أنفسهم</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. الكنية ٢. لون العيون ٣. لون الشعر ٤. الطول <p>-ثم يقوم الميسر بتشكيل المجموعة على شكل دائرة وحثهم على الانشاد بصورة جماعية،على أن يقول الشخص الاول "بدي خبركم خبرية...ياشباب" مرتان وترد عليه المجموعة "لك شو بدك" مرتان ثم يقول "يالله إسماعوني" وترد عليه المجموعة "يالله قول" ومن ثم يقول المعلومة (أنا لون عيوني سود) وكمان (شعري أشقر) وهكذا حتى يقول الجميع معلوماتهم</p>	<p>يالله سماعوني</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي. -للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>-يدير الميسر نقاشاً عن التمرين وعن أكثر شخص عرفتم معلومات عنه؟ -يكافئ الميسر الشخص الفائز الذي تذكر أكثر معلومات صحيحة عن المشاركين.</p>	<p>الهدف </p> <p>تنمية مهارة الإنصات الفعال</p> <p>الوقت </p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>-يقدم الميسر محاضرة عن اهمية الانصات الفعال والتلخيص وإعادة الصياغة.</p>	<p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>-كمبيوتر / جهاز عرض</p>
<p>-التمرين هو تنمية مهارة الإنصات الفعال والتلخيص وإعادة الصياغة. -التمرين يحتاج للتأكيد على مهارة التركيز والتلخيص وإلتقاط الملاحظات. -التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع والمرح لذلك لابد من التحضير الجيد للتمرين.</p>	<p>تنبيهات </p>



فنون الاستماع		
نوع الاستماع:	الهدف:	الاستجابات أو الردود المحتملة:
١- التوضيح	١. أن نصل إلى حقائق ووقائع إضافية ٢. أن نساعد الفرد على اكتشاف كافة جوانب المشكلة	١. «هل يمكن أن توضح ذلك؟» ٢. «هل تعني هذا...؟» ٣. «هل هذه هي المشكلة كما تراها الآن...؟»
٢- إعادة التأكيد	١. أن نتأكد من فهمنا وتفسيرنا لما قاله الشخص الآخر. ٢. أن نظهر أننا نستمع وأننا نفهم ما قاله الشخص الآخر.	١. «كما أفهم الموضوع فإن خطتك هي...» ٢. «هل هذا ما قررت أن تفعله... ولهذه الأسباب؟»
٣- الحيادي	١. أن نبين اهتمامنا واستماعنا. ٢. أن نشجع الشخص على الاستمرار في الحديث.	١. «حسنًا» ٢. «أنا أفهم» ٣. «هذه نقطة جيدة»
٤- التامل	١. أن نظهر أننا نفهم كيف يشعر الطرف الآخر حيال ما يقوله. ٢. أن نساعد الشخص على تقييم ومعالجة أحاسيسه كما عبر عنها شخص آخر.	١. «أتشعر أنك...» ٢. «يبدو لي أن الأمر كان مزعجًا» ٣. «لقد شعرت أنك لم تحصل على حقلك من الاستماع»
٥- التلخيص والاستنتاج	١. أن نحدد المناقشة عن طريق تلخيصها ٢. أن نشكل نقطة انطلاق لمناقشة الجوانب الجديدة أو الجوانب التي نستنتجها من المشكلة.	١. «هذه هي الأفكار الرئيسية التي عبرت عنها...» ٢. «إذا كنت قد فهمت شعورك تجاه هذا الوضع فإن رأيك هو...»

❖ تفريغ المشاعر

<p>الخطوات </p>	<p>اسم التمرين </p>
<p>الخطوة الأولى: -يقوم الميسر بتحضير جو العمل كأنه صالة مطار ووضع الكراسي على شكل صالة إنتظار في المغادرة (على شكل حرف U) -وبعد إعلان وصول الطائرة يقوم بإعلان التحضير للإقلاع ومن ثم يعرض الميسر مقاطع فيديو / معرض صور عن صدمات ومشاهد تتحدث عن قصة صادمة (مرفق مقطع فيديو مقترح A2). -يقوم الميسر بالتحدث عن تجربة صدامية مرت به أو اختبر تفاصيلها ثم يقوم بحث المشاركين بالتكلم عن تجربتها الخاصة بالحادث الصدامي</p>	<p>صالة المطار</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي. -للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية: -يقوم الميسر بتدوين المشاعر المرتبطة بالحادث الصدامي وتدوينها على لوح العمل. -يدير الميسر النقاش بين المجموعة حتى تتقبل تلك المشاعر وتتعايش معها وتتخلص من مرحة لوم الذات وتنمي المشاعر والخبرات الإيجابية عن ما تعلمته من الحادث / الصدمة.</p>	<p>الهدف </p> <p>تفريغ المشاعر والدعم الجماعي</p> <p>الوقت </p>
<p>الخطوة الثالثة: -يختم الميسر الجلسة بتمرين إسترخاء عميق مع أو بدون موسيقى مرفق نماذج بمجلد C1</p>	<p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>-كمبيوتر / مقطع موسيقي</p>
<p>-التمرين هو لتخليص المشاركين من مشاعر الذنب وحُثم على إستماع لتجارب الآخريين والتحدث حول الحادث الصدامي. -التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع والحث على التشاركية وإدارة المشاعر. -تنبيه للميسر على أن مرحلة تبادل المواقف هي مرحلة حساسه فأى تعليق سلبي من قبل المشاركين قد يؤذي المشارك لذا مارس الحماية العالية للمشارك المشارك بمشاعره أو ألغي أو أجل الفقرة لمرحلة أخرى.</p>	<p>تنبيهات </p>



■ س: كيف نستطيع خلق أنشطة تعويضية تساعد على التفريغ والتعبير عن ذاته؟

إن التجارب الصعبة التي يتعرض لها الطفل تشكل عبئاً يفوق مقدرة الطفل على تحمله ، وبالتالي تظهر عليه معالم المعاناة النفسية والسلوكية وهي نتيجة طبيعية ومتوقعة للواقع الضاغط على الطفل.

وهذه المعاناة التي تظهر في شكل أعراض سلوكية وانفعالية ما هي إلا محاولة علاجية للطفل للتنفيس عن مشاعره المضغوطة ، فإذا تعددت أمام الإنسان سبل التعبير الطبيعي عن معاناته فإنه يلجأ بالواقع غير الطبيعي للتعبير . فلكي لا يصل الحد بالطفل إلى التعبير عن معاناته بالسلوك المرضي يجب علينا تشجيع الطفل على ممارسة بعض الأنشطة التي يقوم بها ، فهذه الأنشطة تشكل درعاً يقي الطفل من آثار المواقف الضاغطة والخبرات الصعبة ، حيث أن لجوء الطفل إلى عالم الخيال والموسيقى والحركة والرسومات يعيد إليه براءته واتزانته ولو مرحلياً ليتخلص من مخاوفه وقلقه ويشعر بالطمأنينة لو لبعض الوقت ، لذلك يجب توفير قدر المستطاع الإمكانيات للطفل للعب والترفيه وشتى أشكال التعبير عن النفس زمن الضغط لأنها خير وقاية وخير علاج للطفل وأنها الطريقة المثلى للحيلولة دون تأصل القلق والكآبة في نفسه ، فاللحظات التي يقضيها الطفل يومياً في أعبائه ، بعيداً عن الواقع ولو بشكل مؤقت هي اللحظات التي تصقله وتحصنه بالمناعة ضد الصعوبات وتمنحه القدرة على الخروج من المأزق والمواقف الصعبة التي لا بد وأن تواجهه في حياته.

فإذا كان الطفل العادي والطبيعي بحاجة للعب من أجل أن ينمو نمواً طبيعياً ويكتشف من خلاله خبايا عالمه، فما بالنا بالطفل المشكل الذي تعرض لخبرات صعبة نتج عنها تراكمات انفعالية تعتمل في صدره إنه بحاجة إلى إعطائه الفرصة الكبيرة للعب والتعبير ليخفف أولاً عما يضايقه وليستطيع اكتشاف عالمه المحيط به.

■ وسائل مساندة في الخطط الداعمة

هناك العديد من الأساليب وآليات العمل التي يمكن بواسطتها مساعدة الأطفال على تجاوز الأزمات والسيطرة على الوضع الضاغظ بهدف الوصول إلى التوازن النفسي وبناء المناعة والقدرات الذاتية عندهم . وفي مايلي أهم الوسائل:

١. **العلاج باللعب:** يعتبر اللعب والحركة وعنصر الخيال أدوات التعافي الأساسية للأطفال الذين يمرون بتجارب صعبة . فاللعب يساعد على استعادة التوازن ويستطيع الطفل من خلاله أن يحقق إنجازات تعيد التوازن لنفسيته .

■ وهناك عدّة أنواع من اللعب نذكر منها:

A. **تمثيل الأدوار:** حيث يتقمص الطفل دور إحدى الشخصيات البطولية (قائد تاريخي / شخصية أسطورية كرتونية) ليشعر بالقوة والسيطرة .

إن تمثيل الأدوار ضمن العمل المسرحي يُعت وسيلة علاجية فعّالة جداً مع الأطفال الصغار، إذ إن انتحال شخصية ما أو لعب دور شخص آخر يسمح للطفل بإيصال أفكاره ومشاعره التي يصعب عليه البوح بها علناً، فكأنه يختبئ وراء هذا الدور مجسداً فيه عواطفه وهواجسه ورغباته الحقيقية، متجنباً الحرج الذي قد ينتج من إظهار هذه العواطف فلا يلام ولكن فليُنصّب اللوم على الدور الذي ألعبه وليس علي!

ملاحظة: من المهم أن ينتبه الميسر إلى نوع الأدوار التي يختارها الأطفال، و إلى طريقة أدائهم للدور - طبعاً ليس من الناحية الفنيّة، بل من ناحية كيفية استثمار الطفل لطاقته الداخلية في تقمصه للشخصية وسلوكه في أثناء التمثيل (الحماس الزائد، العدوانية، الانفعال... الخ)، كما عليه الالتفات إلى اللّغة التي يستخدمها خلال التمثيل (التعبير اللفظي) وطبيعة الحوار مع الشخصيات الأخرى في القصة .

B. **اللعب بالدمى:** نوع آخر من اللعب العلاجي يتناول اللعب بالدمى إذ إن هذا النوع من اللعب يلقي استحساناً كبيراً من قبل الأطفال من الجنسين في مرحلة ما قبل المدرسة تستخدم هذه الدمى لإعادة تركيب المشاهد الصادمة وتفاعل الأشخاص معها .

من المهم جداً تزويدهم بمجموعة واسعة من الرموز والأشكال التي تسمح لأوسع تعبير ممكن عن المشاعر والهواجس لديهم، يمكن استبدال الدمى بالحيوانات المحشوة التي هي أيضاً محببة جداً لدى الأطفال الصغار .

ملاحظه : من خلال هذا النوع من اللعب وملاحظة الطفل ،طريقة لعبه والإصغاء بتمعن إلى أقواله في أثناء اللعب بالدمى ، تستطيع للالتفات إلى الكثير من الأمور .

C. **ألعاب الاكتشاف:** هنا يستكشف الطفل أمكنة أو أنشطة جديدة يختبر من خلالها قدراته ويكتسب ثقة في نفسه عبر تفاعله مع التجارب الجديدة، ما يحصنه ويزوّده بالمناعة الضرورية للتأقلم . لذلك ننصح الميسر باصطحاب الأطفال في مغامرات استكشافية إذا أمكن فهي فرصة عظيمة لنفسية الطفل .

- D. الألعاب الحركية والرياضية : تساعد الطفل على السيطرة على جسمه واختبار قدراته الحركية وتحثه على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين
- الشركاء في اللعبة، ما يساهم في استعادة توازنه النفسي، باستطاعة الميسر الاستعانة بنصائح مدرس / مدرب رياضة لمساعدتك على تصميم وتنظيم برنامج رياضي.
- من المهم أن تتبّع التمرين / البرنامج الرياضية نمطاً متدرجاً في استثمار الطاقة الجسدية عند الأطفال، فتتدرج التمارين من السهل إلى الصعب فالأصعب بواسطة نشاطات تنافسية تجعل الطفل يكتشف قدراته البدنية ويتحدّأها بشكل موجه وتحت إشراف الميسر، من جهة فيما هو يتعلّم مبادئ المنافسة الودية وأهمية العمل ضمن الفريق والتعاون ، من المهم أن يلي ذلك تمارين استرخائية تمهّد للعودة إلى الهدوء في نهاية اليوم.
- E. ألعاب الخيال : إن عالم الخيال يمدّ الطفل بطاقات نفسية هائلة تساعد على تحرير مشاعره وتطوير قدراته التعبيرية والعقلية .ويستخدم الخيال في اللعب ، كما في تمثيل الأدوار ،حيث يقوم الطفل بتمثيل التجارب المؤلمة التي مرّ بها مستخدماً خياله بكل عفوية.
- ومن المهم جداً في هذا النوع من اللعب إفساح المجال أمام مخيلة الطفل "لتلوين" هذه التجارب كما يشاء بما في ذلك " تشويه " حقيقة التجربة التي عاشها ، إذ إن ذلك يساعد الطفل على التعامل مع عواطفه وذكرياته عن الأحداث.
- F. ألعاب التركيز : يفقد الكثير من الأولاد تركيزهم بعد تعرضهم لأزمة أو لحدث صادم . من الضروري أن نساعدهم على استعادة قدرتهم على التركيز وذلك من خلال اختيار ألعاب الأحاجي وألعاب الذاكرة، وألعاب التصنيف، وألعاب الحاسوب (الكمبيوتر)
- على الميسر المتابعة عن كثب لمدى تركيز الأطفال وطرق لعبهم، فتستطيع، من خلال هذه المراقبة، أن تستقي معلومات وافرة ودقيقة عن مهارات واحتياجات كل طفل في مجموعته وأن تقدم لاحقاً وضع الداعم المناسب لحالة كل طفل.
- G. ألعاب التنفيس : إن مجمل الألعاب الرياضية والحركية تساعد الأطفال على تصريف طاقتهم وتمنحهم شعوراً بالتحكّم بالموقف والسيطرة.
- وتكون هذه الألعاب مهمة جداً بالنسبة للأطفال الذين يظهرون نشاطاً زائداً وحركة مفرطة جرّاء تعرضهم للأحداث الصادمة .
- مثل ألعاب تقليد الحركات، والرقص على الإيقاع، وتمارين التوازن والتنفس، والتمارين الإدراكية لتطوير صورة الجسد عند الطفل، وألعاب الإيماء، الخ).

٢. العلاج بالتواصل: أي التنفيس عن المشاعر من أجل التحرر من المشاعر السلبية وعدم كبتها، بواسطة العصف الذهني.

العصف الذهني يكون فعلا جدا عندما يتشارك الأطفال مع آخرين عاشوا أحداثا مماثلة، فتطرح مواضيع عديدة للنقاش مثل الكوابيس والأوهام المزعجة والمخاوف والتغيرات الطارئة على حياة الطفل اليومية وما تسببه من شعور بعدم الأمان، كما تطرح تجارب مختلفة لها علاقة مباشرة أو غير مباشرة بالحدث الصادم، إن مثل حلقات التعبير هذه توفر للأطفال فسحة للتحدث عن مشاعرهم في جو آمن يتخلله الكثير من الدعابات والفكاهة، ما يساعد الطفل على البوح بكل ما يزعجه من دون خوف أو حرج.

من المهم ذكره في هذا الإطار أن مثل هذه الحلقات يجب أن يعقد في وجود اختصاصي نفسي عيادي لديه خبرة في إدارة هذا النوع من الجلسات التي تضم إجمالا مجموعات صغيرة من الأطفال (من 6 إلى 8 أطفال)

٣. العلاج بالقصص: إن للقصص والحكايات تأثيرا كبيرا على الأطفال فهي تنمي خيالهم وقدراتهم على الإبداع والابتكار، وتمكنهم من تذوق الجمال، وتغني محصلهم اللغوي، وتوسع آفاق معرفتهم في شتى الميادين فضلا عما توفره لهم من تسلية وترفيه وما تنمي لديهم من اتجاهات إيجابية نحو القراءة لاحقا، إضافة إلى ذلك، فللقصة وظائف علاجية مهمة جدا من حيث الدور الذي تلعبه في تحريك أزمات الطفل الداخلية وقلقه وطموحاته كما في مساعدته على إدراك صعوباته وابتكار الحلول لها.

أن استخدام القصص مع الأطفال كوسيلة علاجية فبذلك يتشارك كل كائن في المأساة نفسها، وهذا ما يشعره بأنه ليس غريبا ولا وحيدا في حبه وحقده وقلقه وإحباطاته. والنهاية السعيدة للقصة (وهي تعني إحقاق الحق وانتصار الخير على الشر وإصلاح الخطأ) من المهم جدا اختيار القصة المناسبة في الوقت المناسب حول المشكلة المناسبة.

٤. العلاج بالموسيقى: من بين كل الفنون، تبقى الموسيقى الفن الذي يثير شغف الإنسان إلى أعلى مستوياته، فنادرا ما يبقى المرء لا مباليا عند سماعه لحنا أو مقطوعة موسيقية، بغض النظر عن ميوله الموسيقية أو انعدامها. الموسيقى تهدئ، تثير، تزعج، تتعجب، تنشط، تحفز، تحبط، فهي تؤثر مباشرة على عواطف وجسد وفكر الإنسان من خلال اللحن والإيقاع .

تعتبر الموسيقى آلية مفيدة للتعبير عن المشاعر وهي الوسيلة المثلى للتنفيس عن الأحاسيس المكبوتة خاصة عند الأطفال الذين ليس لديهم القدرة على التعبير الكلامي.

٥. **العلاج بالرسم** : الأطفال الذين لا يستطيعون التحدّث إلى الآخرين عن تجاربهم، يمكنهم أن يعرّبوا عنها بواسطة الرسوم. وقد يكون الرسم بحد ذاته وسيلة للارتياح أو لفتح المجال للتواصل مع الآخرين (إيصال بعض الرسائل المهمة التي يصعب على الطفل التكلّم عنها).

من أشهر التمارين المستخدمة في العلاج بالرسم تمارين «ارسم نفسك» أو «ارسم عائلتك» حيث يستطيع المعالج التعرف إلى صورة الطفل الذاتية وطبيعة العلاقات التي تربطه بأسرته وتلك التي تربط أعضاء الأسرة، أحدهم بالآخر.

إن الرسم الحر عند الأطفال الذين تعرّضوا لأحداث صادمة الناتجة من الحروب والنزاعات المسلّحة يعكس مشاعرهم المكبوتة والتي لا يتجرّؤون على البوح بها أمام الآخرين. ومن

المهم أن نذكر أن التحليل المعمق لرسومات الأطفال أثناء الحروب والكوارث قد ساهم بشكل كبير في تشخيص الاضطرابات النفسية والسلوكية ومن ثم في طرح الأطر العامة للخطط والبرامج العلاجية لمساعدة هؤلاء الأطفال على التكيف مع أوضاعهم الخاصة.

هناك تقنيات فنية إبداعية أخرى تستطيع المعلمة استخدامها مع الأطفال، مثل اللعب بالطين والصلصال، واللعب بالرمل، أو تمارين القص والتصيق، وكلها تعت وسائل تنفيسية تساعد الطفل على تجسيد المشاعر غير الواعية وتفرّج عن التوتر المرافق لها.

٦. **العلاج بالاسترخاء** : إن الخوف والقلق والفرع والأعراض الأخرى الناتجة من التعرض للضغط والصدمات ترافقها عادة ردود فعل جسدية كالتشنج وسرعة التنفس وتسارع دقات القلب . ومن المهم جدا التدريب على السيطرة على ردود الفعل هذه، إذ إن قدرتنا على التنفّس ببطء والاسترخاء تساعدنا على التخفيف من التأثيرات السلبية للضغط والصدمات.

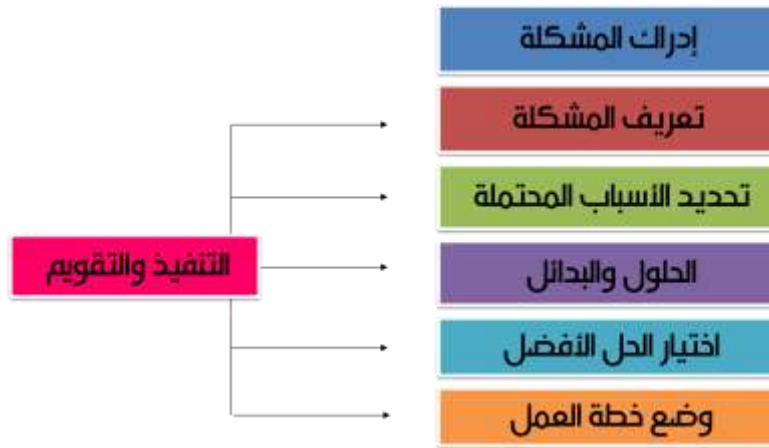
٧. **العلاج بالإيمان** : إن العودة إلى الله والتحلي بالصبر والعبادات حقاً يساعد في الكثير من الحالات مما يخفف من حالات التوتر والقلق الذي يعقب الصدمات / الازمات.

لدى تقديم الدعم للبالغين من المهم التركيز على تمكينهم آلية حل المشكلات وآليات التفكير الإيجابي

❖ إستراتيجيات التكيف:

ورقة عمل (٤)

إستراتيجيات التكيف إستراتيجية حل المشكلات
<p>مهارة حل المشكلات هي إحدى العمليات العقلية التي لا تظهر في العادة للعلن ولكن دراسة نمطيتها هذه المهارة العقلية لتساعد المشارك على ترتيب أفكاره بصورة منطقية وتبعد عنه التشتت.</p> <p>مثل: الوقت: مساءً، انوار الغرفة لا تعمل.</p> <p>الخطوة الأولى: إدراك المشكلة (لا يوجد إضاءة)</p> <p>الخطوة الثانية: تعريف المشكلة (نحتاج لإضاءة)</p> <p>الخطوة الثالثة: تحديد الاسباب المحتملة (الكهرباء مقطوعة / خلل في مفتاح الكهرباء / الانوار معطوبة)</p> <p>الخطوة الرابعة: وضع الحلول والبدائل (التأكد من أنوار الشارع ومن ثم الإستعانه بالجيران لو أمكن / الاتصال بشركة الكهرباء / الإتصال بكهربائي / إشعال شمعة)</p> <p>الخطوة الخامسة: اختيار الحل (إشعال شمعة)</p> <p>الخطوة السادسة: وضع خطة العمل (القيام بالبحث عن الشمعة والقداحة وإشعالها)</p> <p>ملاحظة. يجب عند الانتقال من خطوة لأخرى لا بد من إيجاد آلية للتقييم حتى تتجنب الانحراف عن الخطوة التالية.</p>



إستراتيجيات التكيف

إستراتيجية التفكير الإيجابي

في إطار حياتنا العامة عندما نتعرض لموقف ما فإننا نحاول تفسير هذا الموقف أو نبين أسبابه. فإذا ألقيت التحية على صديقي ولم يرد علي التحية فإن أول ما يخطر على بالي هو البحث عن السبب بيني وبين نفسي. فقد أفكر أنه لم ينتبه لي، أو قد أقول إنه مزعوج مني ويتجاهلني قصدًا، أو ربما أنا شخص غير محبوب... الخ، وقد أشعر عندها إما بمشاعر إيجابية أو سلبية حسب الفكرة التي تدور بذهني.

- القيام بطرح السؤال التالي: ما هي المشاعر التي تشعر بها عندما تواجه مشكلة مزعجة أو موقفًا صادمًا؟

- اقترح تسمية مجموعة من المشاعر ثم اسأل هل هذه المشاعر السلبية الناجمة عن المشكلات المزعجة أو الصدمات أمر طبيعي أم لا؟

- واسأل أسئلة من نوع: من منا يشعر بالفرح إذا فقد مصروفه اليومي؟ من يشعر بالسعادة إذا حصل على علامات أقل مما يتوقع في الامتحان؟

ثم وضح أن المشاعر السلبية التي نشعر بها نتيجة تعرضنا لموقف مزعج أو صدمة أمر طبيعي عند كل البشر.

إلا أننا نختلف عن بعضنا بطريقة تعاملنا مع هذه المشاعر السلبية فإذا تعاملنا معها بطريقة غير جيدة فسوف تقود إلى مزيد من المشكلات وتؤدي في النتيجة إلى شكاوى جسدية كالتعب والصداع والمغص والتوتر الأمر الذي يسبب المزيد من ردود الفعل الضارة. أما إذا تعاملنا مع المشاعر السلبية بطريقة إيجابية فإنها سوف تزيد من قدرتنا على مواجهة المشكلات ومن قدرتنا على التحكم بأمورنا وإلى نضج شخصيتنا واتزانها.

إن الفرق بين الإنسان الناجح والغير ناجح هو في كيفية التعامل مع مشاعره السلبية الناتجة عن المشكلات.

التفكير الإيجابي

الموقف: ماذا يحصل؟
«لدي امتحان مهم»

استجابة الجسد: كيف
يستجيب جسدي؟
"يخفق قلبي"

الأفكار: ما الذي أفكر فيه حينئذ؟
سيكون الامتحان سهلاً لأنني درست
المادة جيداً سأحصل على درجة جيدة؟

المشاعر: كيف أشعر حينئذ؟
"أنا متفائل"

السلوك: ما الذي أفعله (لا أفعله)؟
«أراجع المادة وأذهب متحمساً»

التفكير السلبي

الموقف: ماذا يحصل؟
«لدي امتحان مهم»

استجابة الجسد: كيف
يستجيب جسدي؟
"يخفق قلبي"

الأفكار: ما الذي أفكر فيه حينئذ؟
يا الهي سيكون الامتحان صعباً
سأحصل على درجة سيئة؟

المشاعر: كيف أشعر حينئذ؟
"أنا متوتر"

السلوك: ما الذي أفعله (لا أفعله)؟
«أدعي المرض أو لا أذهب للامتحان»

فيما يلي أخطاء التفكير التي مرت معنا في الجلسة السابقة والمطلوب وضع مقترح ومثال حول كيفية قلب الفكرة إلى فكرة إيجابية

أخطاء التفكير	مثال لخطأ التفكير	مثال للتفكير الإيجابي البديل
التفكير بطريقة إما أن ينجح كل شيء وإما لا	- إما أن تكون صديقي أو صديق فراس. - إما أن تؤيدني أو فأنت ضدي	- من الممكن أن تصادقني وتكون صديق فراس فهذا لا يتعارض مع ذلك. - قد تؤيدني في بعض الأحيان وقد تعارضني في أحيان أخرى، وقد تؤيد جزءاً من آرائي أو تعارض جزءاً من آرائي، وهذا أمر عادي.
توقع ما هو سلبي	سيرفض أهلي طلبي، حظي وأعرفه	من قال أن أهلي لن يوافقوا، قد يرفض أهلي بعض الطلبات ويوافقون على بعضها الآخر، سأحاول ثم أحكم
التعميم	- كل الناس أشرار - كل أصدقائي ينتقدوني	- على الرغم من أن بعض الناس أشرار إلا أن بعضهم طيب أيضاً. - على الرغم من أن بعض أصدقائي ينتقدوني، لكن بعضهم الآخر ليس كذلك
المبالغة في الأمور أو التقليل من أهميتها (جعلها تافهة)	- لن أتمكن من الاستمرار في الحياة إذا كانت درجاتي متوسطة - نجاحي في حل المشكلة كان صدفة	- على الرغم من أنني سأتضايق من حصولي على درجة غير متوقعة إلا أن الأمور لن تسوء بسبب ذلك، وسأتجاوز هذه المشكلة. - لدي بعض المهارات الجيدة في حل المشكلات
اعتقاد الشخص أنه يعرف مسبقاً ما يفكر به الآخرون	يتصرف معي ابي بعصبية لأنه يعتقد أنني مقصر في دراستي	قبل أن أفسر سبب عصبية والدي علي ان استفسر منه عن سبب عصبيته، فربما كان هناك سبباً آخر لم أنتبه له. أو سأضع نفسي مكانه، ربما عانى من يوم مرهق وعندما عاد وجدني جالساً أشاهد التلفزيون في وقت دراستي. ربما يرجع سبب تفكيري أنه يعتقد أنني مقصر إلى شعوري أنا بالتقصير.
اتباع العواطف والأحاسيس	- إحساسي يقول أن أمي لن تقبل طلبي، الأفضل ألا أسألها - أشعر أن إجابتي لن تكون صحيحة الأفضل ألا أقولها وأصمت	ما الدليل على إحساسي هذا؟ قد لا يكون إحساسي صحيحاً، علي أن أجمع البراهين على أنها قد ترفض والبراهين التي تقول أنها قد توافق. - من أين عرفت أن إجابتي لن تكون صحيحة؟ هل جربت؟ ما الدليل على أنها صحيحة أو غير صحيحة؟
التفكير الكمالي أو المثالي	- يجب أن أصل دائماً في الوقت المحدد وإلا فأنا غير ملتزم - ينبغي علي ألا أرفض طلباً وإلا اعتبرني الناس متكبراً	- إذا لم أصل في الوقت المناسب فلن ينهار العالم، قد أتأخر أحياناً بسبب ظروف طارئة لكن هذا لا يعني أنني غير ملتزم. - قبولي لكل ما يطلب مني ليس دليلاً على أنني متواضع، من الممكن لي أن أرفض بعض الطلبات أيضاً، خاصة التي قد تتعارض مع حاجاتي، حتى لو فكر بعض الناس عني أنني متكبر
لوم النفس أو لوم الآخرين	- أنا المسؤول عن مرض أمي فقد أهملت دروسي. - لو لم يكن المكان بعيداً لحضرت في الوقت المناسب	- على الرغم من بعض الإهمال لدروسي، إلا أن مرض أمي لا علاقة له بي، فالسبب هو التهاب الأمعاء كما قال الطبيب. - بعد المكان ليس سبباً، كان من المفترض أن أخرج في وقت أبكر بقليل كي أصل في الوقت المناسب.



إستراتيجية التواصل

في بداية التواصل مع الاطفال اتبع إستراتيجية أنظر / أصغي / أربط

لذلك أنصح عند الدخول لمكان تجمع الاطفال بالتالي:

١. بأن يكون الدخول عفوي وغير مباشر مثل أن يحضر مجسم لشخصية كرتونية محببة لهم بحيث تلاعبهم او أن يتابعوا فلم كرتوني أو يلعبوا لعبة معروفة لهم مثل مسابقة كرة قدم أو الرقص الإيقاعي على انغام موسيقى.

٢. بهذه الفترة تتاح لك تحليل تصرفاتهم عبر متابعتهم بصرياً فنصف المنعزل والعدواني والبكاء والمرح.. الخ.

٣. لا تكن مجهول الهوية (كمتطوع أو مقدم خدمة) مثلاً ضع لافتة اسمية لك مكتوبة بطريقة مريحة للأطفال (مثل كتابة الاسم بجوار شخصية كرتونية محببة لهم).

٤. صنف الاطفال إلى ٣ مجموعات، مجموعة للأطفال العدوانيين فهؤلاء يحتاجون مشرف لكل طفل أو طفلين على الأكثر، ومجموعة للأطفال الانعزاليين ويمكن وضع مشرف لك مجموعة (من ٥ إلى ٧) من الاطفال، ومجموعة المشرفين للأطفال ذو السلوك الطبيعي تقدر بحسب عددهم ونوعية البرنامج ولكن أتصور أن مشرف لكل ١٠ أطفال عدد مناسب.

٥. أخلق بيئة آمنة وتمارين مناسبة، فللأطفال العدوانيين ضع تمارين حركية غير تلامسية بينهم مثل نقل الكرات من سله في طرف القاعة لسله أخرى في الطرف الآخر من الغرفة / صبغ المجسمات والجدران / لعبة سباق الاكياس.. الخ، أما بالنسبة للأطفال الانعزاليين يفضل تمارين التعبير عن الذات مثل الرسم و التلوين / حكاياتي.. الخ، وبالنسبة للأطفال ذو السلوك الطبيعي فننصح بالمسرح التفاعلي والرقص الإيقاعي والغناء الجماعي.

❖ مسرح العرائس

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>-يقوم الميسر بتوزيع أدوات العمل على المشاركين والمكونه من جوارب وأزرار وأوراق ملونه وأقلام فلمستر وخيط وإبرة وشمع.</p> <p>-يطلب الميسر من كل مشارك صنع دميتة الخاصة وخلق تسمية ونمط حياة لها.</p>	<p>جوارب الفرحة</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي. -للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>-يوزع الميسر المشاركين في إطار مجموعات عمل مناسبة بحيث تخلق سيناريو وحوار لمسرحية والقيام بتمثيل السكتش المسرحي امام المجموعة.</p>	<p>الهدف </p> <p>تفريغ الضغوط وخلق آلة لتنمية المهارات وبث روح المرح.</p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>-يدير الميسر نقاشاً عن أهمية التمثيل ودورة الفعال في تخفيف الضغط وتحسين الحالة النفسية للأطفال والكبار.</p> <p>-يعرض الميسر الفيديو المرفق بالمجلد B2</p>	<p>الوقت </p> <p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>جوارب / أزرار ملونة أوراق ملونه / أقلام فلمستر خيط / إبرة / شمخ</p>
<p>-التمرين هو مدخل لإستراتيجيات السيكودراما وتقنيات المسرح التفاعلي.</p> <p>-التمرين يحتاج قدره عالية على الإبداع والعمل المسرحي والفكهه</p> <p>-يمكن حشي الجوارب وتحويلها إلى دمي محشية للمرح.</p>	<p>تنبيهات </p>



السيكودراما – Psychodrama (الدراما النفسية)

السيكودراما ترجمتها (Psychodrama) حيث تتألف من شقين الأول (Psycho) ويعنى نفسي أما الشق الثاني (Drama) وهى الدراما التي تترجم إلى التمثيل الحركى.

والسيكودراما نوعاً من أنواع العلاج النفسي ولكن بطريقة مبتكرة حيث تكمن وظيفتها الأساسية فى تفريغ انفعالات الفرد ومشاعره الدفينة من خلال تمثيل أدوار لها علاقة بالمواقف التي حدثت له فى الماضى أو التي تحدث فى الحاضر أو التي قد ستحدث له فى المستقبل حيث توافر العلامات التي تنذر لحدوثها، ليتحقق له الشفاء من أى صراع نفسى يدور بداخله.

مؤسس "السيكودراما" هو الطبيب جاكوب ليفى مورينو* قام "جاكوب ليفى مورينو" / "Jacob Levy·Moreno" 1889 – 1974، أسس أول جمعية للعلاج بالسيكودراما عام ١٩٤٢ م ومازالت قائمة حتى يومنا هذا وتفيد كافة المؤسسات الحديثة التي تقدم العلاج بالسيكودراما.

فى السيكودراما يتم استخدام أساليب أو "تكنيكات" لاكتشاف عالم الشخص الفردي والجماعي بطريقة متعددة الأبعاد لمساعدة الفرد فى أن يعبر عن مشاعره المكبوتة ، والتدخل بجانب درامي ذو هدف نفسى مصمم لى تتم مواجهة الأشخاص بحالتهم التي يوجدون عليها فى الواقع ، ثم مساعدتهم فى معرفة مخاوفهم ولمسها لإخراج أفضل ما لديهم ووضع حل لحالاتهم.

■ شروط عمل نص مميز:

١. أن يكون دور المدرب / المرشد دور مخرج النص / المعالج
٢. أن يكون موجه يخدم هدف علاج الحالة المشاركة
٣. يضمن تفاعل المجموعة
٤. يكون المستهدف هو بطل القصة
٥. التنوع لوسائط العمل يناسب الفئة المستهدفة
٦. التقاط ما ييرشح من تصرفات المشاركين لبناء وتعديل آليات التدخل العلاجي لاحقاً

إن الصدمة هي حدث مفاجئ وكل المعالجات الاحقه لنواتجها من أضرار جسدية ونفسية جيدة ولكن أجد علاج للآزمات هي توقعها وتوقع أضرارها وخلق آليات ووسائل لتجنبها وتخفيف أضرارها.

■ الاستعداد للازمة:

لذا فإن تهيئ الملاجئ وآليات التعامل حال الخط والتدريب على الإسعافات الاولية وطرق الدعم النفسي للمتضررين لهو أنسب طريق لتخفيف الازمات والصدمات.

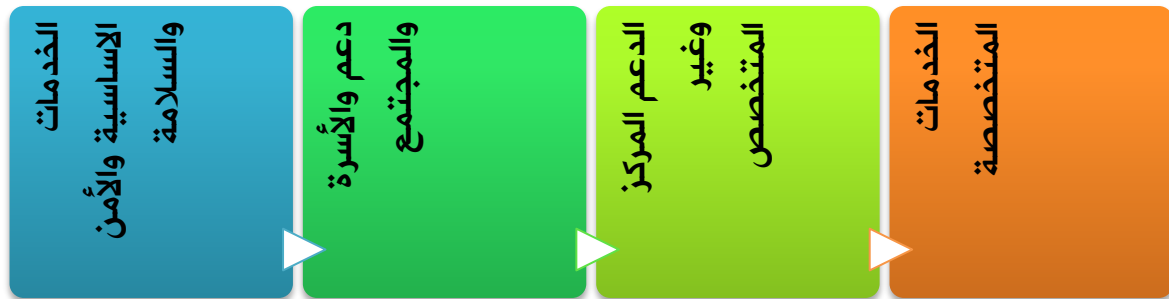


ولنا أن نتخيل آثار أي صدمة على بالغ ومقدار الضرر النفسي والجسدي الواقع على المصابين فما بالك بالاطفال الذين لايمتلكون آليات التعبير وتصريف الضغوط والتعامل مع الازمات.

لذلك إن خلق وسيلة تواصل مع الاطفال والكبار والسماح لهم بالتعبير عن مشاعرهم والتواصل معهم لتعليمهم كيف يتصرفوا حال وقوع طارئ ذو أهمية بالغة في تخفيف من أضرار الازمة / الصدمة وله عظيم الأثر في البناء وتعزيز القدرات بعد الازمة.

■ تدخلاتنا وقت الازمة تهدف إلى:

١. المساعدة في إدارة ومعالجة إحدى القضايا أو المشكلات الناشئة
٢. تحسين الرفاه النفس اجتماعي.
٣. علاج الاضطرابات النفسية.



■ إستجابتنا للحياجات حال الأزمات:

١. الدعم الأساسي للأفراد المتضررين << لا يتطلب أي تدريب.
٢. مساعدة الجماعات ومعالجة الاحتياجات الوقائية << تتطلبان الوعي بالقضايا النفسية الاجتماعية.
٣. الإسعافات الأولية النفسية، دعم السكان المتضررين وتنفيذ النشاطات << تتطلب التدريب على الإسعافات الأولية وإلى تدريب على أساسيات الدعم النفسي الاجتماعي.
٤. تحتاج الاستشارات وجماعات الدعم المستهدفة إلى << تدريب موسع على موضوعات معينة تتطلب بدورها خلفية في مجال الصحة العقلية.
٥. تدخلات الصحة العقلية << تتطلب خلفية في مجال الصحة العقلية.

فيرميتر (مقياس الخوف)

الخطوات 	اسم التمرين 
<p>الخطوة الأولى: يقوم الميسر بعرض بعض الامثله لمواقف وإحتياجات خاصه بها والمشاعر المرتبطه بها. مثل بكاء الحاجة للمحبة ، خوف الحاجة للأمان ، جوع سندويش ، عطش ماء</p>	<p>رجل الزنجبيل</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي. -للمستهدفين من برامج الدعم النفسي. -للفئة العمرية 8وأقل</p>
<p>الخطوة الثانية: -يوزع الميسر أوراق على كل مشارك بحيث يقوم بتقسيم تلك الورقه لجدول من 3 أعمدة ونكتب في العمود الاول "الموقف" والعمود الثاني "الاحتياج" والعمود الثالث "المشاعر" -يقوم الميسر بحث كل مشارك بإختيار عدد من 5 مواقف متفرقة من الحياة والاحتياجات التي ترتبط بها والمشاعر التي تنتابك أثناءها.</p>	<p>الهدف </p> <p>الاستعداد للأزمات وتحضير ردود الفعل</p> <p>الوقت </p>
<p>الخطوة الثالثة: -يقوم الميسر با ستعراض 5 مواقف من واقع الازمة ويحاول أن يضع لتلك المشاعر حلول يمكن أن تخفف من آثارها على الشخص وحاول أن تضع إحتياجات لهذه المواقف وآليات للعامل معها/ مواجهتها.</p>	<p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>كروت ملونة / أقلام / لاقص</p>
<p>الخطوة الرابعة: -يقوم الميسر بتوزيع إحتياجات التمرين على المشاركين ثم الطلب منهم طوي الاوراق الكبار لعدد 5 طيات ثم يقومون برسم رجل كعك الزنجبيل عليها ثم يقومون بقصها حتى يتشكل لدينا عدد متكرر ومتسلسل مكون من عدد من 5 رجال كعك الزنجبيل. -يقوم الميسر بحث المشاركين على تلوين رجال الزنجبيل بداية من اللون الابيض إلى الاحمر حسب درجة الحدة / الخطورة ثم كتابة عليها نوع المشاعر (من المشاعر الـ 5 التي إنتقيناها في الخطوة الثالثة) وتحتها نقوم بكتابة الحلول. -تتم التجريب لحدوث حالات مشابهه لما كتبه الاطفال والاستجابة المقترحه وتعديلها لو إقتضى الامر. -التمرين يحتاج قدره عالية على إدارة المجاميع وبث روح الحماس فيها ،وأقتراح هنا إختراع شكل معين من التصفيق او أغنية يرددتها الفريق عند كل مفصل من مفاصل العمل.</p>	<p>تنبيهات </p>



دراسة حالة "١"

كان رامى في الثلاثين من عمره عندما تعرّض لحادث سير خطير.

كان راكباً درّاجته النارية و صديقه على المقعد الخلفي، فصدمت حافلة الدراجة من الخلف، فسقط رامى وصديقه عنها.

وارتعب رامى عندما رأى صديقه يقتل تحت عجلات الحافلة. بعد بضعة أيام من الحزن الشديد والصدمة، بدأ رامى يعاني نوبات من الخوف. ابتداءً ذلك عندما كان يتجول في السوق، وفجأة انتابه ضيق في التنفس وشعر بأن قلبه يخفق بشدة.

وكان والده يشكو من مشكلات في القلب، فأصبح رامى قلقاً من أن يصاب بمشكلة في القلب أيضاً. أشار عليه الطبيب بإجراء اختبارات بيّنت أن قلبه سليم. وبدأت تراود رامى كوابيس في أثناء النوم، بحيث يتكرّر أمامه مشهد الحادثة التي تعرّض لها. وكانت صور الحادثة تراوده حتى عندما يكون مستيقظاً، فيشعر بالخوف والتوتر. وبدأ يعاني اضطراباً في النوم. وأخذ يشعر برغبة في الانتحار.

ما هي المشكلة؟ رامى يعاني من القلق الذي قد يصيب المرء بعد أن يتعرّض إلى حادث يسمى اضطراب ما بعد الصدمة . Post Traumatic Stress Disorder-PTSD

دراسة حالة "٢"

سلمى امرأة في الثامنة والخمسين، توفي شريكها فجأة قبل عام. وكان أولادها قد غادروا القرية بحثاً عن العمل في مدينة كبيرة.

وسرعان ما بدأت تشهد حالات أرق وفقدان شهية بعد وفاة شريكها ومغادرة أولادها. وأخذت تشعر بصداع وآلام في الظهر وآلام في المعدة وغير ذلك من الاضطرابات الجسدية، ما دفعها إلى زيارة العيادة المحلية. فقبل لها إنها بخير ووصفوا لها حبوباً منومة وفيتامينات.

شعرت بتحسّن على الفور، لا سيّما في النوم. غير أنّ نومها ساء ثانية في غضون أسبوعين فراجعت العيادة. وصفوا لها المزيد من الحبوب المنومة والحقن. واستمر ذلك لعدة شهور، إلى أن أصبحت عاجزة عن النوم من دون حبوب منومة.

ما هي المشكلة؟ تعاني سلمى عارضاً "جسدياً" للاكتئاب ناتجاً من وفاة شريكها ووحدها. لم يسأل طبيب العيادة عن حالتها العاطفية وأعطاه حبوباً منومة، ما دفعها إلى إدمان الحبوب المنومة.

الخطوات 	رقم التمرين 
<p>الخطوة الأولى:</p> <p>-يقوم الميسر بتقسيم المجموعة إلى مجموعتين ويوزع عليهما ورقتي العمل "٦" و "٧" ثم يطلب منهم القيام بتمثيل الادوار المحكي عنها في القصتين ومن ثم إقتراح آلية التدخل النفسي والدعم النفسي.</p>	<p>نصائح لمقدمي الخدمة</p> <p>الفئة المستهدفة </p> <p>-لمتطوعي الدعم النفسي. -للفئة العمرية ٢٠+</p>
<p>الخطوة الثانية:</p> <p>-يقدم المسير محاضرة تعريفية عن الاسعاف النفسي الاولي وآليات العمل وطرق تقديم الدعم،ثم يطلب من المجموعة إعادة تعديل آلية التدخل التي قاموا بها في الخطوة الاولى.</p> <p>-ينبه المسير المشاركين لضرورة الإستفادة من الخبرة السابقة من تمريني "الإتصال" و "التركيز" عند صياغة خطة التدخل.</p> <p>"الإسعاف النفسي الأولي هو استجابة إنسانية داعمة تقدم لاناس في معاناة أو من يحتاجون إلى الدعم"</p>	<p>الهدف </p> <p>الإستعداد للأزمات وتحضير ردود الفعل</p> <p>الوقت </p>
<p>الخطوة الثالثة:</p> <p>على وقع آليات التدخل المقترحه يقدم الميسر محاضرة حول مايجب أن يفعله المرشد أو لا يفعله أثناء الاسعاف النفسي والدعم الإجتماعي.</p> <p>"إفعل"</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. كن صادقا ومحل ثقة ٢. احترم حق الناس باتخاذ قراراتهم الخاصة ٣. كن على دراية وضع جانبا أحكامك المسبقة ٤. كن واضحا مع الناس أنه حتى لو رفضوا المساعدة الآن فيمكنهم الحصول عليها متى أرادوا ٥. احترم خصوصية الناس وابقي حكاياهم سرية ٦. تصرف بشكل لائق أخذًا بعين الاعتبار ثقافة الناس وأعمارهم والنوع الاجتماعي ٧. التزم الحياد في مواقفك أثناء العمل <p>"لا تفعل"</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. لا تشرح علاقتك بهم كشخص يقدم المساعدة ٢. لا تطلب من الناس أي مبالغ أو خدمات مقابل مساعدتهم ٣. لاتعطي وعود كاذبة أو معلومات غير صحيحة ٤. لا تتبالغ بالتعبير عن مهارتك ٥. لا تجبر الناس على تقبل المساعدة ولا تستعجلهم ٦. لا تضغط على الناس لكي يخبروك حكاياهم ٧. لا تروي حكايا الناس مع الآخرين ٨. لا تصدر أحكاما على الناس بسبب تصرفاتهم أو أحاسيسهم ٩. لا تعبر عن مواقفك الشخصية 	<p>٤٥ دقيقة</p> <p>الإحتياجات </p> <p>-أوراق العمل -كمبيوتر / جهاز عرض</p>
<p>-التمرين هو لتعريف الاسعاف النفس الاولي والدعم الإجتماعي وآلية تقديمه والمحاضير التي تترتب على تقديم الخدمة.</p>	<p>تنبيهات </p>

الإسعاف النفسي الأولي: ❖

الإسعاف النفسي الأولي هو استجابة إنسانية داعمة تقدم لاناس في معاناة أو من يحتاجون إلى الدعم، يشمل العوامل التي تبدو أكثر قدرة على مساعدة الناس على التعافي لأمد طويل من "العلاج النفسي قصير الأمد" وتتضمن:

- الشعور بالأمان، التواصل مع الآخرين، الهدوء والأمل.
- الوصول إلى الدعم المجتمعي، الجسدي، والعاطفي.
- والشعور بالقدرة على مساعدة أنفسهم كأفراد وجماعات.

▪ إطار عمل الإسعاف النفسي الأولي:



▪ سؤال : من يمكنه تقديم الإسعاف النفسي الأولي؟

يمكن تدريب العديد من الناس، لتقديم الإسعاف النفسي الأولي، على نحو فعال بما فيهم المهنيين مثل الأطباء النفسانيين، والاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين، المعلمين والعاملين في مجال الصحة. ولكن لاحظ أن ليس فقط المهنيين هم من يمكنهم القيام بهذه المهمة

١. نحتاج الى العلاقات التي تمنحنا الدعم الاجتماعي والتي تقلل التوتر والمتاعب وتؤثر إيجابياً على الصحة والإحساس بالعافية و يسهل التخلص من التوترات والمشكلات والصعوبات الحياتية.
-لذا تنبه بعد التدريب على أن تساعد المشاركين بتحسين واقع بيئتهم أو على خلق شبكة دعم لهم.
٢. تحت ضغط الصدمة يتبنى المصدومين سلوكيات غريبة لم يتبنوها سابقاً مثل تعاطي المخدرات أو شرب الكحوليات أو التدخين...الخ
-لذا تنبه أن ذلك يمكن أن يتحسن بعد غياب عوامل التأثير ولكن حاول الحد منه ونصحه.
٣. في إطار الإزمة تخلق تجمعات سكانية بديلة نتيجة لعوامل النزوح او الهجرة والتي تضمن خليط من كل المناطق والثقافات وهنا قد تحدث صدمات إضافية للأطفال أو حتى البالغين (مثل الإغتصاب والعمل بالسخرة أو كرقيق أبيض) وقد يتصرف البالغين تصرفات غريبة بدافع حماية الاطفال او حماية بقية الاسرة (مثل زواج القاصرات او بيع بعض الاطفال أو تسخيرهم للعمل في البغاء)
-لذا تنبه أن لا تحكم على التصرفات مباشرة وحاول مساعدة الاسرة قدر الامكان وإن كان الضرر بالغ على الاطفال حاول أن تجد لهم أسر بديله أو ملاجئ.
٤. تحت ضغط الإزمات يثقل الواقع على الشخص السليم وتنقص موارده الأساسية مثل الغذاء والدواء فما بالك بالشخص من ذوي الاحتياجات الخاصة أو المهشمين أو مصابي الايدز أو النساء.
-لذلك أولي الإهتمام المناسب لهم وحاول توفير متطلبات الحياة الأساسية لهم وإخلق شبكة دعم لهم.
٥. إن أحد إستراتيجيات مواجهة الضغوط هي التكيف وهو يختلف من شخص لأخر والدليل هنا يلقي الضوء على أسلوبين كمدخل للتكيف وهما مهارة حل المشكلات ومهارة التفكير الإيجابي.
-لذا من المهم التعمق بتمكين المشاركين من هذه الآليات لمساعدتهم على التكيف أو خلق آلية أخرى مثل التمكين الحرفي أو توكيد الذات...الخ
٦. تأكد من ختام كل جلسة بتمرين تنفس عميق أو تمرين استرخاء مع أو بدون موسيقا.

❖ ضع خطتك كمدرّب / مرشد:

بناء على الدورة التدريبية يرجى وضع تصورك لجلسة دعم لفئة محدده من متلقي الدعم النفسي الاجتماعي ممن وقعت عليهم أزمة أو صدمة نفسية.

▪ تنويهاً مساعدة لخطة العمل:

١. ضع تصور واضح للإسعاف الاولي النفسي لك
 ٢. ضع تصور لاستخلاص إطار للمشاعر للمستهدفين وتعريف الأزمة وما ينتج عنها من صدمات
 ٣. ضع خطة عملية للتواصل والإنصات لتقديم الدعم مناسبة لفئة العمرية من المستهدفين
 ٤. صمم خطة عملية لخلق بيئة تساعد على تحسين حياة تلك الفئة العمرية من المستهدفين
 ٥. ضع خطة للتعامل مع الفقد وتمكين المستهدفين من مهارات التكيف
 ٦. ضع تصور للتحويل للحالات الحادة لمرشدين نفسيين أو أطباء نفسيين
 ٧. ضع خطة لتفريغ مشاعرك بعد كل عملية دعم
- قم بتحليل مسبق واجمع معلومات كافية عن الفئة المستهدفة والمكان والزمان المناسبين
- تذكر ان تكون التمارين مناسبة للفئة المستهدفة وأن يكون التدريب ضمن مدرسة التدريب التفاعلي.

▪ جدول مساعد للتحضير لبرنامج العمل:

الخطوة	الهدف	المرحلة	الشرح	الاحتياج	الوقت	التنبيهات

- دليل الصحة النفسية للجميع - فيكرام باتل - ورشة الموارد العربية
- دعم الأطفال في النزاعات والطوارئ - ريتا مرهج - ورشة الموارد العربية
- كيف نساعد الاطفال في ظروف الضيق والنزاعات؟ (التواصل مع الاطفال) ناعومي ريتشمان - ورشة الموارد العربية
- دليل برنامج مهارات التكيف وإدارة الضغوط - د.سامر رضوان - اليونسييف / مكتب سوريا
- الإسعاف النفسي الاولي لضحايا الصدمات والكوارث - د.مطاع بركات - مرصد نساء سوريا
- التعامل مع الاطفال وقت الازمات - د.مأمون المبيض - الهلال الاحمر القطر
- دليل مساعدة الأطفال على الشفاء من آثار الصدمة والخسارة بعد الإصابة بالحروق - دليل للوالدين والقائمين على الرعاية - مي غن برونسون - ذي فينيكس سوسايتي فور برن سرفايفرز
- دليل مبادئ الدعم والإسعاف النفسي الأولي للقائمين على الرعاية النفسية للمصابين بالصدمة النفسية الناجمة عن حوادث العنف ولكوارث - مكتب منظمة الصحة العالمية في العراق
- Psychological first aid: Guide for field workers - for I. World Health Organization. II. War Trauma Foundation. III. World Vision International.
- PPT not of IMC Libya PFA Arabic Non-Specialized Version - KW edits 10-31-11
- PPT note of training on PFA for miss Hanadi Massalkhi, BSN, MSN - Psychiatry and Mental Healt