

منظمة إنقاذ الطفل

الإسعافات النفسية الأولية: دليل التدريب للعاملين والعاملات مع الأطفال



الإسعافات النفسية الأولية للأطفال: يومان
إدارة الضغط لفريق العمل: يوم واحد



منظمة إنقاذ الطفل

تعمل منظمة إنقاذ الطفل في 120 بلداً. نحن ننفذ حياة الأطفال، ونناضل من أجل حقوقهم ونساعدهم على تحقيق إمكاناتهم.

قيمنا

- المساءلة
- الحث على إحراز تقدم هام
- التعاون
- الإبداع
- التزاهة

رسالتنا

إن رسالة منظمة إنقاذ الطفل هي
هي الحث على إحراز تقدم هام
في الطريقة التي يتعامل بها
العالم مع الأطفال، وتحقيق
تغيراً فوريًا ومستداماً في
حياتهم.

رؤيتنا

إن رؤية منظمة إنقاذ الطفل هي
عالم يحصل فيه كل طفل على
حقه في البقاء على قيد الحياة،
وفي الحماية، والنمو،
والمشاركة

نشر من قبل منظمة إنقاذ الطفل بالنيابة عن مبادرة حماية الطفل.
الإصدار الأول: تشرين الثاني/نوفمبر 2013

نمنح بموجب هذه الإفادة الإذن لاستخدام ونسخ وتوزيع هذه الوثيقة جزئياً أو بكاملها، شرط
أن تظهر كل مصادر المراجع في كل النسخ

التحرير: آن-صوفى بيدال وميا ميلين

التأليف: بيرنيل ترلونج، بناء على مسودة كتبها أولريك يورغنسن

المشاركة: أليسون شيفر، منظمة الرؤية العالمية؛ بيمال راوال، منظمة إنقاذ الطفل؛ شارلوت بوخ، منظمة إنقاذ الطفل؛ كريستيان مادسن، منظمة إنقاذ الطفل؛ دومينيك بيار بلاتو، منظمة إنقاذ الطفل؛ كارين فلانagan، منظمة إنقاذ الطفل؛ كارين تينغناس، منظمة إنقاذ الطفل؛ ليسلي سنابير، مؤسسة رضوح الحرب؛ لوتا بولانيك، منظمة إنقاذ الطفل؛ لويس دايرنخ مبای، منظمة إنقاذ الطفل؛ ماريكي شاوتن، مؤسسة رضوح الحرب؛ مارك فان أورمن، منظمة الصدقة العالمية؛ مورين موني، منظمة الرؤية العالمية؛ نوربرت مانك، منظمة إنقاذ الطفل؛ سارا ميلدرود، منظمة إنقاذ الطفل؛ سيلفيا أوناتي، منظمة إنقاذ الطفل؛ وفرق العمل التابعة لمنظمة إنقاذ الطفل في بنغلادش، وساحل العاج، وهaiti، وكينيا، وفیر غزستان، وباكستان، وسريلانكا.

الشكر على الصور: الغلاف الأمامي: كارين بيت نوستيرود / منظمة إنقاذ الطفل

هيدن هالدورسون / منظمة إنقاذ الطفل

ستيفن غروف ثومسون

كريس ستوريز بانوس لمنظمة إنقاذ الطفل

الغلاف الخلفي: لويس دايرنخ مبای / منظمة إنقاذ الطفل

جانسون واكر / شركة "غيتي إيماجز" (Getty Images) لمصلحة منظمة إنقاذ الطفل

آن-صوفى هيلمز / منظمة إنقاذ الطفل

لوكا كليف-رود / منظمة إنقاذ الطفل

ترجمة النسخة العربية: كلود وهبي

مراجعة لغوية تقنية للنسخة العربية: سولين دكاش

التصميم: ويسترينج وويلينغ Westring + Welling

الطباعة: Syco printing - Beirut - Lebanon - +961 1 363315/6

الرقم الدولي المعياري للكتاب ISBN): 978-87-91682-43-8)

كما نود أن نشكر مؤسسة أنتاريس (www.antaresfoundation.org) لمساهمتها في اليوم 3: إدارة الضغط لفريق العمل.

للمزيد من المعلومات، الرجاء التواصل معنا:

منظمة إنقاذ الطفل

شارع روزنورس 12

1634 كوبنهاغن 7، الدانمارك

هاتف: 45+ 35 36 55 55

info@savethechildren.dk – savethechildren.dk

منظمة إنقاذ الطفل

الإسعافات النفسية الأولية: دليل التدريب

للعاملين والعاملات مع الأطفال

الإسعافات النفسية الأولية للأطفال: يومان

إدارة الضغط لفريق العمل: يوم واحد



منظمة إنقاذ الطفل

تمهيد

يسّر منظمة إنقاذ الطفل أن تقدم مورد التدريب هذا حول الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

يقع الأطفال ضحية الإساءة، والإهمال، والعنف، والاستغلال في كافة بلدان العالم، وينتشر الملايين منهم بهذه الظواهر، كما يحدق الخطر بعدد مائل لا بل أكبر. وبالتالي، فإن حماية الأطفال هي أولوية أساسية في برامج منتظمة إنقاذ الطفل الخلقية والدولية، في سياق التنمية والأزمات الإنسانية.

وتتركز مقاربة منظمة إنقاذ الطفل على حق كل طفل بالحماية والرعاية. ضمن عائلته في الظروف المتردية أو في بيئه تشبه البيئة العائلية. كذلك، نحن نعزز منظمة حماية الأطفال المجتمعية والوطنية ونعمل بالشراكة مع الحكومات والناشطين في المجتمع المدني. ويشكّل دعم الأطفال بهدف تخفيف الضيق جزءاً لا يتجزأ من هذه المقاربة. وقد تم تطوير هذه الأداة لدعم فريق عمل منتظمة إنقاذ الطفل والمنظمات الشريكة، بما أنّ ثمة حاجة متزايدة إلى المعارف والمهارات لدى فريق العمل الميداني لتأمين الدعم للأطفال في الأزمات الفورية.

إن الإسعافات النفسية الأولية معترف بها عالمياً على أنها طريقة بسيطة وفعالة لتوفير الدعم الأولي في حالات الأزمات، وقد صارت مدرجة في المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني.

تألف الإسعافات النفسية الأولية من مجموعة مهارات وكفايات تمكّن الأشخاص العاملين مع الأطفال من تخفيف الضيق الأولي الذي يعانون منه نتيجة الحوادث، والكوارث الطبيعية، والنزاعات، والعنف بين الأشخاص، والأزمات الأخرى.

وبالتالي، يستهدف التدريب جميع الأشخاص العاملين مع الأطفال ومن أجلهم، من فيهم العاملين الاجتماعيين، والعاملين في منظمة إنقاذ الطفل والمؤسسات الشريكة لها، والعلّمين، والعاملين الصحيّين وغيرهم، بغضّ النظر عن خلفيتهم المهنية.
لقد تم تطوير المواد بمشاركة عاملين(ات) في منظمة إنقاذ الطفل وشركائها عبر العالم. يتضمن الدليل الدروس المستفادة والممارسات الفضلى على مرّ عقود، وقد تم اختباره في 12 بلداً.

نود أن نعرب عن جزيل شكرنا للدعم الكبير الذي تلقّيناه في مراحل إعداد دليل التدريب هذا من كل من عمل في كتابة المسودة، والاختبار، والمراجعة.

وكذلك نوجّه شكرًا خاصاً لخبراء مبادرة حماية الطفل واللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (IASC MHPSS) لمراجعاتهم ونصائحهم القيمة، وجهودهم الدائمة لدعم دليل الإسعافات النفسية الأولية للأطفال



مديرة مبادرة حماية الطفل

المحتويات

08

القسم أ
مقدمة إلى التدريب

30

القسم ب
اليوم 1 : برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية

60

القسم ب
اليوم 2 : برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية

80

القسم ج
برنامج تدريب ليوم واحد على إدارة الضغط لفريق العمل

100

القسم د
الملاحق وأوراق التوزيع

المحتويات

القسم أ: مقدمة إلى التدريب	9
مقدمة إلى التدريب	1
الخلفية	1.1
للم الحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟	1.2
علام يرتكز التدريب؟	1.3
من يستطيع تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟	1.4
أين يمكن تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟	1.5
مقدمة إلى دليل التدريب	2
الجدول الزمني للتدريب	2.1
الغاية من التدريب	2.2
كيفية استخدام هذا الدليل	2.3
مقدمة إلى التدريب	2.4
المشاركون (ات)	2.5
التحضير للتدريب	2.6
توقيت التدريب	2.7
مكان التدريب	2.8
المواد الالازمة	2.9
التحقيق في حماية الطفل وأنظمة الإحالة	2.10
التقييم والإفادات	2.11
طرائق ونماذج للتيسير	2.12
تعلم الراشدين	2.13
لعب الأدوار	2.14
مجموعات المناقشة	2.15
المناقشات والعروض العامة	2.16
الأنشطة التحفيزية	2.17
PowerPoint	2.18
أسئلة وأجوبة	2.19
لوح الملاحظات	2.20
المجموعات	2.21
ربط التدريب بالسياق المحيي	2.22
السرقة	2.23
تذكرة إعطاء التغذية الراجعة	2.24
مهارات أساسية للمبتدئين (ات)	2.25
الاستعداد للتعامل مع ما ليس متوقعاً	2.26
التعامل مع فلقنا	2.27
المتابعة والإشراف ما بعد التدريب	2.28
مسود المصطلحات	2.29
القسم ب - اليوم	
برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال	
30	
الجلسة صفر	
الاستقبال والتسجيل	
الجلسة 1	
مقدمة	
النشاط 1: الاستقبال والتعريف	
النشاط 2: عرض برنامج اليوم	
النشاط 3: الأهداف	
النشاط 4: التوقعات المتبادلة	
النشاط 5: التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل (اختياري)	
النشاط التحفيزي: القلم داخل الفقينة	
الجلسة 2	
ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟	
النشاط 1: مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال	

القسم ج برنامج تدريب ليوم واحد على إدارة الضغط
لفريق العمل

المائدة صفر

الاستقبال والتسجيل

المائدة 1

- 84 مقدمة: ما هو الضغط؟
84 النشاط 1: الاستقبال والتعریف
86 النشاط 1.2: ما هو الضغط؟

المائدة 2

- 89 أنواع الضغط
89 النشاط 2.1: مرين البالون
90 النشاط 2.2: أنواع الضغط
92 النشاط 2.3: قائمة المراجعة: علامات الضغط

المائدة 3

- 93 الإنحراف الزائد والإختراط الناقص

المائدة 4

- 95 أساليب للتخفيف من الضغط
95 النشاط 4.1: نشاط للتخفيف من الضغط
96 النشاط 4.2: أساليب للتخفيف من الضغط

المائدة 5

- 97 الممارسة
97 النشاط 5.1: نشاط للتخفيف من الضغط
97 النشاط 5.2: الإصياغة الناشطة والمشورة
99 الاختتام والتقييم

الملاحق وأوراق التوزيع

الملحق 1. اليومان 1 و 2

- 102 التحضير: استئناف الطلبة
105 إفاده موافقة ودعم المدير/الشرف الوطني

الملحق 2. اليومان 1 و 2

- 106 لائحة بالمواد الازمة

الملحق 3. اليومان 1 و 2

- 107 إفاده تدريب في الإسعافات النفسية الأولية للأطفال

الملحق 3. اليوم 3

- 108 كيفية بناء ميزان

الملحق 3. اليوم 3

- 109 لائحة بالمواد الازمة

الملحق 3. اليوم 3

- 110 أوراق التقييم

الملحق 4. اليوم 3

- 112 إفاده في إدارة الضغط لفريق العمل

ورقة التوزيع 1. اليومان 1 و 2

- 114 الجدول الزمني للتدريب:
الإسعافات النفسية الأولية للأطفال: اليوم 1
الجدول الزمني للتدريب:
الإسعافات النفسية الأولية للأطفال: اليوم 2

ورقة التوزيع 2. اليومان 1 و 2

- 116 مسرد المصطلحات

ورقة التوزيع 3. اليومان 1 و 2

- 118 سياسة حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل

ورقة التوزيع 4. اليومان 1 و 2

- 119 لائحة بالموارد الخاتمة

ورقة التوزيع 5. اليومان 1 و 2

- 120 نصائح للأهل

ورقة التوزيع 6. اليومان 1 و 2

- 126 الموارد العشرة الأولى

ورقة التوزيع 7. اليومان 1 و 2

- 128 للمزيد من القراءات

ورقة التوزيع 1. اليوم 3

- 130 الجدول الزمني للتدريب: إدارة الضغط لفريق العمل

ورقة التوزيع 2. اليوم 3

- 131 نقاط للتعلم عن الضغط

ورقة التوزيع 3. اليوم 3

- 132 قائمة المراجعة: علامات الضغط

ورقة التوزيع 4. اليوم 3

- 133 مصادر الضغط

ورقة التوزيع 5. اليوم 3

- 134 الصدمة النفسية الثانية

ورقة التوزيع 6. اليوم 3

- 135 أمثلة عن استراتيجيات للتخفيف من الضغط

ورقة التوزيع 7. اليوم 3

- 136 أساليبي خاصة للتخفيف

ورقة التوزيع 8. اليوم 3

- 137 أمثلة عن أنشطة للتخفيف من الضغط

القسم أ

مقدمة إلى التدريب





١- مقدمة إلى التدريب

١.١ الخلفية

ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

إن دليل التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للعاملين(ات) مع الأطفال الخاص منظمة إنقاذ الطفل يشمل مجموعة مهارات وكفاءات تساعد على التخفيف من الضيق الأولي الذي يعاني منه الأطفال نتيجة الحوادث، والكوارث الطبيعية، والتزاعات وغيرها من الأحداث الخطيرة، ويتالف دليل التدريب من:

- أدوات للتواصل، والطمأنة، والمواساة، ليستخدمة العاملون(ات) مباشرةً مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.
- نصائح وإرشادات للعاملين(ات) مع الأهل ومقدمي الرعاية الأساسيين.
- اقتراحات لأساليب من أجل دعم طفل يعاني من الضيق.

وتقدم الإسعافات الأولية للأطفال خلال حالة طوارئ، أو مباشرةً بعد حدث مفصلي خطير، ويمكن أن يجري التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال كجزء من الاستجابة الفورية، أو كنشاط لبناء القدرات ضمن عملية الاستعداد للكارثة في المناطق المعرضة للطوارئ، وأيضاً عند إعداد فريق العمل على اللائحة العالمية للاستجابة للطوارئ.

إلا أن الإسعافات النفسية الأولية لا تُستخدم فقط بحالات الطوارئ الكبرى مثل وقوع تسونامي أو زلزال، بل أيضاً خلال أو بعد الأزمة التي تصيب مجموعة صغيرة من الأفراد.

كذلك، يمكن لفريق عمل منتظمة إنقاذ الطفل، والمنظمات الشريكة، وغيرهم من الأخصائيين أن يقدموا الإسعافات النفسية الأولية للأطفال كتدخل أولي وفوري في عملهم مع الأطفال المعرضين للأذى، خارج سياق الطوارئ، مثل الأطفال الذين تعرضوا لإساءة جنسية أو جسدية أو للإهمال، أو أولئك الذين هم في نزاع مع القانون، أو بعد الحوادث.

١.٢ لم الحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

بما أن الإسعافات النفسية الأولية تعزّز الأداء التكيفي والتأقلم لدى الطفل، فهي تساعد بذلك في الوقاية من تطوير المشاكل النفسية على المدى القريب والبعيد كنتيجة للأحداث المسببة للضيق والصدمة، واليوم، تشير أبحاث كثيرة إلى أن الدعم الملائم من العائلة، والأخصائيين مثل المعلمين وغيرهم من الأشخاص في بيئه الطفل المباشرة، هو العامل الأهم لنموا الأطفال ولتعافيهم من التجارب الصعبة.

وتشمل ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال الذين اختبروا الأحداث المسببة للضيق، اضطرابات في النوم، ومشاعر القلق والكآبة، والانسحاب الاجتماعي، وصعوبات في التركيز والبكاء، وسلوك التشبيث والنكس.

ويختطف معظم الأطفال الأحداث المسببة للضيق من دون تطوير مشاكل عقلية ونفسية على المدى البعيد، ويتعافي الكثير منهم بمفردهم تلقائياً، إلا أنه يمكن تعزيز هذا التعافي متى تلقى الأطفال دعماً مناسباً في مرحلة مبكرة، ويساعد هذا بالتالي على تخفيف إحتمال تطوير مشاكل عقلية ونفسية مهمة على المدى البعيد.

١.٣

علام يركّز التدريب؟

رغم أن دليل التدريب هذا يصب تركيزه الأساسي على الأطفال، غير أن التدريب يتضمن أيضاً أنشطة حول كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية إذ يحتمل أن يتأنّروا هم أيضاً بحدث ضمن الأزمة أو حالة الطوارئ، فيشمل الدليل يوماً اختيارياً حول إدارة الضغط لفريق العمل.

١.٤

من يمكنه أن يقدم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

يمكن لفريق عمل قسم حماية الطفل في منظمة إنقاذ الطفل، ونظرائهم العاملين مباشرةً مع الأطفال مثل المنظمات الشريكية، والمعلّمين، والمربيّن، والعاملين الصحيّين والاجتماعيّين أن يقدموا الإسعافات النفسيّة الأولى للأطفال.

كذلك، يمكن لغيرهم من يدعمون الأطفال الذين يعانون من الضيق أن يقدموا لهم الإسعافات النفسيّة الأولى، بما في ذلك أي شخص يصل فوراً بعد وقوع الأزمة.

١.٥

أين يمكن تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

يمكن تقديم الإسعافات النفسيّة الأولى للأطفال في أي مكان آمن، مثل المساحات الصديقة للأطفال التابعة لمنظمة إنقاذ الطفل، أو المدارس، أو مراكز تنمية الطفولة المبكرة أو رياض الأطفال، أو مخيّمات اللاجئين، أو موقع الطوارئ.

ومتى أمكن ذلك، على المساعدين أن يجدوا مكاناً هادئاً يستطيع فيه الأطفال والأهل ومقدّمو الرعاية أن يشعروا بالأمان والراحة للتّكلّم ولقبول الطمأنينة.



2- مقدمة إلى دليل التدريب

تؤمن حقيبة الأدوات التدريبية معلومات لثلاثة أيام من التدريب. وتتضمن حقيبة الأدوات هذا الدليل، ومجموعتين من شرائح العرض PowerPoint، وأوراق للتوزيع، وملحقات. وهي تشمل مجتمعة معلوماتٍ تغطي:

- يومين حول الإسعافات النفسية الأولية التي ترکز على الأطفال.
- يوماً واحداً حول إدارة الضغط لفريق العمل. ويمكن تنظيم يوم التدريب الخاص بإدارة الضغط منفصلاً، كجزء من مبادرات متعلقة بعافية فريق العمل وإدارة الموارد البشرية.

سيتعلم المشاركون(ات) خلال التدريب الأقوال والأفعال الأكثر دعماً لمن يعانون من الضيق والحزن الشديد، ويؤمنون التدريب أيضاً معلومات حول كيفية مقارنة وضع جديد بشكل آمن للعاملين(ات) أنفسهم وللأشخاص الذين سيتلقّون الدعم، وكيفية تفادي التصرفات التي قد تسبّب الأذى.

الجدول الزمني للتدريب 2.1

اليوم ١

الجدول الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأولية التي ترتكز على الأطفال

الاستقبال والتسجيل	الجلسة صفر: التحضير	8:30-9:00
١. الاستقبال والتعريف ٢. عرض برنامج اليوم ٣. الأهداف ٤. التوقعات المتبادلة ٥. التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل (اختياري)	الجلسة ١: مقدمة	9:00-10:30
	استراحة لتناول الشاي / الفهوة	10:30-10:50
	نشاط خفيري	10:50-11:00
١. مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال	الجلسة ٢: ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟	11:00-11:15
١. مثال عن حالة اندلاع حريق في مدرسة ٢. ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط	الجلسة ٣: ردود فعل الأطفال على الأزمات	11:15-13:00
	استراحة الغداء	13:00-14:00
١. تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية ٢. مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية	الجلسة ٤: تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية. ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية	14:00-15:00
١. عرض فيلم الرسوم المتحركة ٢. الاتصال الأولي بالأطفال الذين يعانون من الضيق	الجلسة ٥: الاتصال الأولي بالأطفال الذين يعانون من الضيق	15:00-16:00
	استراحة لتناول الشاي / الفهوة	16:00-16:30
١. لعب أدوار	الجلسة ٦: لعب أدوار	16:30-17:45
	الختام	17:45-18:00

اليوم 2

المحتوى الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأولية التي ترتكز على الأطفال		
1. التحيات المزاجية 2. عرض برنامج اليوم 2 3. استرجاع خلاصة اليوم 1 4. التواصل مع الأطفال 1 5. التواصل مع الأطفال 2	الجلسة 7: التواصل مع الأطفال	10:30 – 8:30
	استراحة لتناول الشاي / القهوة	10:50 – 10:30
	نشاط تخفيفي	11:00 – 10:50
1. التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة 2. اقتراحات إضافية للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق 3. ممارسة التواصل مع الأطفال	الجلسة 8: الأطفال الذين يعانون من الضيق	13:00 – 11:00
	استراحة الغداء	14:00 – 13:00
	نشاط تخفيفي	14:15 – 14:00
1. عرض فيلم الرسوم المتحركة 2. ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية 3. التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية	الجلسة 9: الأهل ومقدمو الرعاية الذين يعانون من الضيق	15:45 – 14:15
1. ممارسة الإسعافات النفسية الأولية	الجلسة 10: الممارسة	16:00 – 15:45
	الاختتام والتقييم	17:15 – 16:00
		17:30 – 17:15

اليوم 3

المجدول الزمني للتدريب: إدارة الضغط لفريق العمل		
الاستقبال والتسجيل	الجلسة صفر: التحضير	9:00 – 8:30
1. الاستقبال والتعريف 2. ما هو الضغط؟	الجلسة 1: مقدمة: ما هو الضغط؟	10:30 – 9:00
	استراحة لتناول الشاي / الفهوة	11:00 – 10:30
1. تمرين البالون 2. أنواع الضغط 3. قائمة المراجعة: علامات الضغط	الجلسة 2: أنواع الضغط	12:00 – 11:00
1. الإنحراف الزائد والإنحراف الناقص	الجلسة 3: الإنحراف الزائد والإنحراف الناقص	13:00 – 12:00
	استراحة الغداء	14:00 – 13:00
1. نشاط للتحفييف من الضغط 2. أساليب للتحفييف من الضغط	الجلسة 4: أساليب للتحفييف من الضغط	15:30 – 14:00
	استراحة لتناول الشاي / الفهوة	16:00 – 15:30
1. نشاط للتحفييف من الضغط 2. الإصغاء الناشر و المشورة	الجلسة 5: الممارسة	17:15 – 16:00
	الاختتام والتقييم	17:30 – 17:15

2.2 الغاية من التدريب

إن التدريب الذي يغطيه هذا الدليل مخصص لفريق عمل منظمة إنقاذ الطفل، وشركائهم، والأخصائيين مثل المعلمين والعاملين الصحيين، إلخ، وللمتطوعين العاملين مباشرةً مع الأطفال في حالات الطوارئ أو في أعقاب النزاعات، والكوارث الطبيعية، والأحداث المفصلية الخطيرة.

ولا تقتصر الإسعافات النفسية الأولية على الأحداث الواسعة النطاق، بل قد نقدمها أيضاً في الأزمات العزلة والضيقة النطاق مثل اندلاع حريق في مدرسة، وسرقة، وحوادث، وعنف بين الأشخاص، وفقدان شخص قريب.

ويهدف التدريب إلى تكين المشاركون(ات). عبر المهارات والمعارف. من تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال والعائلات.

أما اليوم 3 فهو يركز على إدارة الضغط. ما يحفلّ التبصّر لدى المشاركون(ات) ويزودهم بتقنيات للوقاية من الضغط الناج عن العمل والتعامل معه. من أجل تفادي الإحراق المهني.

2.3 كيفية استخدام الدليل

بعد هذه المقدمة، يجد المدرب الخطوات التدريجية والمفصلة لتسهيل برنامج التدريب الممتد على ثلاثة أيام حول الإسعافات النفسية الأولية للعاملين(ات) مع الأطفال وإدارة الضغط لفريق العمل.

2.4 مقدمة إلى التدريب

يتضمن برنامج التدريب الممتد على ثلاثة أيام 15 جلسة تدريب، توزّع على الشكل التالي: ستة في اليوم الأول، أربعة في اليوم الثاني، وخمسة في اليوم الثالث.

تعرف الجلسة الأولى ببرنامج التدريب، وتعطي المشاركون(ات) فرصة التعرّف إلى بعضهم بطريقة أفضل ومناقشة التوقعات المتبادلة من هذا التدريب. كما تتضمن مقدمة قصيرة عن عمل منظمة إنقاذ الطفل.

وتحتضر الجلسة الثانية في ماهية الإسعافات النفسية الأولية للأطفال والقواعد الأساسية عند العمل مع الأطفال. أما الجلسة الثالثة، فتتطرق إلى ردود فعل الأطفال من مختلف الفئات العمرية على الأزمات وغيرها من الأحداث المستبّة للضغط. وتتضمن الجلسة الرابعة كيفية تحديد الأطفال والعائلات الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية، وشرح لمبادئ العمل عند تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

خلال الجلسة الخامسة، يشاهد المشاركون(ات) فيلماً قصيراً ويناقشون كيفية القيام بالإتصال الأولي بالأطفال الذين يعانون من الضيق. وفي الجلسة السادسة، وهي الأخيرة في اليوم الأول، يحضر المشاركون(ات) أدواراً ويلعبونها أمام بعضهم البعض. مختصرين ما تعلّموه من التدريب في هذا اليوم.

في اليوم الثاني، وبعد استرجاع خلاصة يوم التدريب الأول، يبدأ المشاركون(ات) بمناقشة كيفية التواصل مع الأطفال. وتركز الجلسة الثامنة على الأطفال الذين يعانون من الضيق. فيتعلم المشاركون(ات) خلال هذه الجلسة كيفية تقديم الدعم العاطفي لطفل يعاني من الضيق، وعبر فيلم رسوم متحركة قصير. يستكشف المشاركون(ات) ردود فعل الأهل ومقدّمي الرعاية عندما يعانون من الضيق. ويكتسبون أيضاً مهارات حول كيفية مساعدة الأهل ومقدّمي الرعاية على التكيف بطريقة إيجابية خلال الجلسة التاسعة.

أما في الجلسة العاشرة والأخيرة من يومي التدريب الأوّلين فيحظى المشاركون(ات) بوقت أكثر لمارسة مهاراتهم في التواصل وثبتت كلّ ما تعلّموه.

بما أن التدريب على إدارة الضغط في اليوم 3 قد يكون جزءاً من رزمة التدريب أو برنامج تدريب منفصلاً بحد ذاته، فقد أعطي لهذا القسم من التدريب ترقيمه الخاص.

ويتألف اليوم 3 من خمس جلسات. وبعد التعريف ببرنامج اليوم، تستعرض الجلسة الأولى ماهية الضغط وكيفية التعرف على علاماته وأعراضه. أمّا في الجلسة الثانية، فيتعلّم المشاركون(ات) أنواع الضغط المختلفة ويقيّمون مستوى الضغط الخاص بهم.

وأمّا الجلسة الثالثة فهي ترتكز على مسألة الانخراط الزائد والانخراط الناقص، وكيفية الإنخراط بطريقة ملائمة. وفي الجلسة الرابعة، سيتعلّم المشاركون(ات) بشأن التخفيف من الضغط وسيناقشون الطرق المختلفة للقيام بذلك.

وأخيراً، في الجلسة الأخيرة، سيتعرّف المشاركون(ات) على إدارة الضغط والدعم المتبادل بين الزملاء.



جامعة إعداد الطفل / زيد - راما

2.5 المشاركون(ات)

إنّ المشاركون(ات) في برنامج التدريب هم أشخاص سُوفَ يقدّمون الإسعافات النفسيّة الأولى للأطفال وعائلاتهم. وقد تم اختيارهم للمشاركة نظراً إلى انخراطهم الحالي أو المخطط له مع الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق.

وقد يكون المشاركون(ات) من العاملين(ات) في مجال حماية الطفل في منظمة إنقاذ الطفل والمنظمات الشريكة لها، أو من قطاعات أخرى كالصحة، أو التغذية، أو المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية، أو التعليم.

وتفترض وظيفتنا كمُيسرين(ات) أن نستند إلى خبرات المشاركون(ات) ومهاراتهم خلال التدريب. علينا ألا ننسى أن نعطي وقتاً لمناقشة كيف تخضع ردود الفعل المختلفة على الضغط. والاستجابات الملائمة، والنظرة إلى الطفولة، لتأثير الثقافة والتقاليد والدين في البلد أو السياق الذي يجري فيه التدريب.

ومن خلال جمع معلومات قدر المستطاع عن المشاركون(ات) قبل التدريب، يمكننا الاستناد إلى خبرة المشاركون(ات) الخاصة. كذلك، تساعد معرفة خلفية المشاركون(ات) المساعدة على ضمان ملائمة كافة الأنشطة لمجموعة معينة من المشاركون(ات).

وتتضمن الأسئلة التي يجب طرحها مسبقاً ما يلي:

1. هل المشاركون(ات) من فريق عمل منظمة إنقاذ الطفل، أم هم موظفون حكوميون، أم منظمات غير حكومية شريكة، أم مثّلون عن المجتمع المحلي، أم غير ذلك؟

2. ما هو عدد الأشخاص المشاركون(ات)؟

3. ما هو المستوى التعليمي المتوقع للمشاركون(ات) وما هي مراكزهم في العمل مشاركون(ات)؟

4. كيف تتوقع أن يكون موقفهم ومستوى معارفهم ومهاراتهم في ما يتعلق بالإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

5. ما هي خبرة المشاركون(ات) في العمل مع الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق؟

يمكننا جمع هذه المعلومات خلال عملية تقديم طلبات المشاركة، وخلال التقديم القبلي للمهارات والمعرف في بداية التدريب⁽²⁾.

⁽²⁾ الاستبيان القبلي للتدريب، الملحق 1، اليومان 1 و 2

2.6 التحضير للتدريب

يمكن أن يقوم ميسّر(ة) واحد بالتدريب، بالأخص إذا كان يملك الخبرة والمعرفة السابقة في موضوع التدريب، ولكن، بما أن التدريب شامل جدًا، وبما أن المسائل المطروحة فيه قد تثير انفعالات ومشاعر بعض المشاركين(ات) مشاركين(ات)، فمن الأفضل أن يقوم ميسّران بالتدريب.

إن التحضير الجيد أساسى لتأمين تدريب ذي جودة، وعلى الميسّرين أن يألفوا دليل التدريب بحذافيره، بالإضافة إلى المواد الازمة له.

كذلك، يجب إعطاء كل المشاركين(ات) ملفاً يحتوى كافة أوراق التوزيع ليحتفظوا بها بعد التدريب.

ويجب أن يحضر الميسّرون(ات) الملفات قبل التدريب.

2.7 توقيت التدريب

يمكن أن يجري التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال كجزء من عملية الاستعداد للكارثة أو كعملية استجابة لحالة طوارئ ضيقة أو واسعة النطاق أو حدث في أزمة. كذلك، يمكن الاستعانة به في الأوضاع المتعددة على فترة طويلة والتي تهدّد بشكل مستمر رفاه الأطفال وعائلاتهم.

وقد صُمماليومان 1 و 2 ليتم إجراؤهما خلال يومين متتالين.

أما اليوم 3، فيمكن أن يُعتبر ملحقاً باليومين 1 و 2، أو أن يتم إجراؤه منفصلاً.

2.8 مكان التدريب

يجب أن تجد في مكان التدريب ما يلى:

- مساحة يجلس فيها جميع المشاركين(ات) بطريقة مريحة على شكل دائرة أو نصف دائرة، كي يتمكّنوا من رؤية بعضهم البعض.
- شاشة أو لوحة قلاب للاستخدام أثناء العروض.
- مساحة للعمل ضمن مجموعات أو للتنافش على انفراد خلال العمل الثنائي.
- خصوصية كي يتم إجراء التدريب بدون إزعاج.
- التسهيلات البصرية والسمعية لعرض شرائح PowerPoint وأفلام الرسوم المتحركة.



تصالحة منافية إفاد الطفل (Getty Images) / جاسين وacker / شوك "ليني إيهدر"

2.9 المواد الازمة

يتضمن الملحق 2،اليومان 1 و 2 والملحق 2،اليوم 3 لائحة بالمادة الازمة. وندذكر أتنا قد نضطر إلى أن نكيف بعض المواد بحسب السياق، أو أن نستبدلها بخيارات محلية تكون أكثر توفرًا أو أكثر ملائمة للنشاط. ويجرد بنا أن جمع المواد كافة قبل البدء بالتدريب.

2.10 التحقيق في حماية الطفل وأنظمة الإحالة

خلال هذا التدريب الممتد على ثلاثة أيام، يُطلب من المشاركين(ات) أن يناقشوا وبحددوا إجراءات الإحالة الصحيحة للأطفال الذين هم بحاجة إلى خدمات أو حماية متحصصة نتيجة تعزّزهم للإساءة، أو العنف، أو الإهمال. علينا أن جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول هذه الإجراءات في السياق الخلقي، كي نتمكن من توجيه المشاركين(ات) إذا لم يعرفوا كل التفاصيل الازمة.

من الضروري أن يذكّر الميسّر(ة) المشاركين(ات) في بداية التدريب بواجبهم في الرعاية والخضوع للمسائلة في ما يتعلق بالالتزام بسياسة حماية الطفل: قواعد لحفظ سلامة الأطفال الخاصة بنّظمة إنقاذ الطفل.

إذا تطرق أحد المشاركين(ات) إلى مسألة تخصّ حماية الطفل أو خدّد طفلًا في خطأ، على الميسّر(ة) أن يشجّع هذا المشارك على إبلاغ السلطات المختصة، وإلا فعلى الميسّر(ة) أن يتبع الأمر.

كذلك، على الميسّر(ة) أن يؤكد على مسألة عدم الإفصاح عن أيّ معلومات شخصية خلال التدريب. ويمكننا أن نعرض على أيّ مشارك خيار التحدث بعد انتهاء الجلسة لنتأكّد من عدم وجود مشاكل في ما يخصّ التدريب ومن أتنا نستجيب بطريقة ملائمة لأيّ مخاوف قد تراوده.

2.11 التقييم والإفادات

يجري التقييم دائمًا في الجلسة الأخيرة، بغضّ النظر عما إذا استمرّ التدريب يومين أو ثلاثة أيام. وننصح الميسّرين(ات) باستخدام أوراق التقييم في الملحق 3. اليوم 3 والاستبيان القبلي للتدريب (استماراة الطلب) في الملحق 1. اليومان 1 و2.

إن التقييم الجيد يمكن الميسّر(ة) من أن يقوم بتقدير فعالية التدريب. ويندرج التقييم تحت نوعين: تقييم رد الفعل وتقييم التعلم. فيقيس الأول ردود فعل المشاركين(ات) على التدريب ككلّ. مثل التيسير وتحصيص الوقت وإدارته، ومكان التدريب، والتتشابه مع سيناريوهات الحياة الواقعية إلخ. أمّا تقييم التعلم فهو يقيس التغييرات في مهارات المشاركين(ات). ومعارفهم، وموافقهم، ومارساتهم.

وفي نهاية التدريب، يستلم جميع المشاركين(ات) إفادة تحمل اسمهم، وعنوان التدريب، ومكانه، وتاريخه. وإنّ نماذج الإفادات مرفقة في الملحق 3. اليومان 1 و2 والملحق 4. اليوم 3.

كذلك، قد يفرج المشاركون(ات) في حال تم التقاط صورة جماعية لهم كذكرى من التدريب.

مراجعة ورقة التوزيع 3. اليومان 1 و2. سياسة حفظ سلامة الأطفال: قواعد لحفظ سلامة الأطفال الخاصة بنّظمة إنقاذ الطفل .

2.12 طرائق ونصائح للتيسير

يتحمّل الميسّرون (ات) مسؤولية التخطيط للتدريب وقيادته، من المفضل أن يكون هناك ميسّرين اثنين على الأقل في التدريب، وأن يكون واحد منهم على الأقل من منطقة المشاركون (ات) أو مجتمعهم المحلي.

ومن المهم أن يستعد الميسّر (ة) جيداً للتدريب وأن يشعر بالراحة إزاء الأنشطة المخطّط لها.

فالليسرة (ة) الجيد:

1. يستعد جيداً لكل ورشة عمل.
2. يصفّي ليفهم بدل أن يقّيم ما يُقال أو يعترضه.
3. يتكلّم بطءاً ووضوحاً ويفادي استخدام اللغة الهجينة.
4. يدير السيرورات الخاصة بالجّموعة.
5. يتحمّل مسؤولية التواصل الجيد بين المشاركون (ات).
6. يرصد المشاعر غير المعبر عنها.
7. يحمي وجهات نظر الأقلية وبؤيّد التعليقات البناءة.
8. يحرص على استمرار المناقشة.
9. يحدّ من مساهماته ليعطي وقتاً أكبر لمشاركة الآخرين.
10. يصفي بدقة وبدون مقاطعة.
11. يستخدم اللهجة، والوقفة، والإيماءات، وتعابير الوجه الملائمة.
12. يكون حاضراً للمشاركة في كل الأنشطة إذا دعت الحاجة.
13. يكون مرتنا ومتجاوباً، فيكيف الأنشطة متى دعت الحاجة.
14. يحبّ التيسير ويستمتع بعمله.

وما أن بيئـة التعلـم الجـيدة تعتمـد بشـكل كـبير عـلى المـشارـكـين (ات). فـمن المـهم أـن يـعـلم وـيفـهم المـيسـرـون (ات):

1. سبب حضور المشاركون (ات).
2. آمال المشاركون (ات) وتوقعاتهم.
3. هواجسهم ومخاوفهم.
4. مدى خبرة المشاركون (ات). وشخصهم، وعمرهم، وجندتهم، ووضعهم في المجتمع المحلي.

يجب أن نبذل المجهود لنسمح للمشاركون (ات) بأن يتعرّفوا على بعضهم البعض ويشعرّوا بالراحة برفقة الآخرين. ويجب ألا نهزاً أبداً من المشاركون (ات). وإن حصل ذلك عن غير قصد، فيجب الاعتذار، فتهذيب الميسّر (ة) ينعكس أيضاً على المشاركون (ات).

2.13 تعلم الراشدين

يجب أن نذكر أن الأشخاص يتعلّمون بطرق مختلفة، وفقاً لشخصياتهم وخبراتهم. ومع أنّ التعلم بالمارسة هو غالباً الطريقة الفضلى لتعلم مهارات جديدة، يتعلّم بعض الأشخاص بطريقة أفضل من خلال الملاحظة والتفكير أو من خلال تطبيق الملاحظات على النظريات. وبالتالي، علينا أن نكون مرنين ونشجّع المشاركون (ات) على أن يشاركون طرق تعلمهم المفضّلة ويتعلّموا من بعضهم البعض. وقد يكون من الضروري تكييف الأنشطة بشكلٍ بسيط للتوفيق بين أنواع التعلم المختلفة.

من أحد الجوانب المهمة لتعلم مهارات ومهارات جديدة، هو لقدرنا على فهم هذه المهارات والمهارات وربطها ببيئات من واقع حياتنا. وبالتالي علينا تكييف دراسات الحالات والأمثلة الواردة في برنامج التدريب لتلائم السياق المحلي. على سبيل المثال، نشجّع لعب الأدوار الذي يحسّن حالات شائعة في السياق المحلي كي يتمكّن المشاركون (ات) من التعرّف عليها بسهولة وإقامة رابط معها.

وإن لم يكن الميسّر (ة) من منطقة المشاركون (ات) في التدريب أو مجتمعهم المحلي، يجب أن نحاول

المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي - منظمة إبقاء الطفل، الداياترك (2012) - برنامج مرونة الأطفال: الدعم النفسي الاجتماعي داخل المدرسة وخارجها
دليل الميسّر (ة) | - الخطوات الأولى
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook/>

توظيف ميسّر(ة)- شريك(ة) محلّي(ة) أو إقليمي(ة) ليساعدنا على ضمان أن تكون اللغة، وعملية التواصل، والإشارة إلى دراسات الحالات كلّها ملائمة للمجموعة المشاركة. أمّا إذا تعذر ذلك، فيجب بذل جميع المجهود المتاحة لتألّف السياق المحلي قبل إجراء التدريب.

يُعدّ برنامج التدريب هذا جزءاً من بناء القدرات لأجل تقديم الإسعافات النفسيّة الأولى للأطفال. لذلك يجب تشجيع المشاركين(ات) على ممارسة مهاراتهم في الإسعافات النفسيّة الأولى والانخراط بشكل فعال في تقديمها للأطفال كلّما استطاعوا ذلك.

2.14 لعب الأدوار

في لعب الأدوار، يمثّل أعضاء المجموعة ظرفاً حيّاتياً متعلقاً بالموضوع، ويعطي الميسّر(ة) عادةً للمشاركين(ات) فكرة رئيسة أو توجيهًا حول النقاط التي يجب أن يركّز عليها لعب الأدوار، وقد نحدد للمشاركين(ات) أدواراً يمثّلونها، أو قد يختارون بأنفسهم دوراً يلعبونه. وفقاً لطبيعة نشاط لعب الأدوار ومضمونه في كلّ مرة.

ويساعد لعب الأدوار الأشخاص على اكتشاف مواقفهم تجاه أنفسهم وجاه الآخرين. ويشكّل حتّىً لمارسة مهارات التواصل. وهو يعطي المشاركين(ات) فرصة فهم التحدّيات والأوضاع التي يواجهها الآخرون والتعاطف معها. مما يحضرهم لمواجهة أوضاع ماثلة في الحياة الواقعية.

2.15 مجموعات المناقشة

يطلب من المشاركين(ات) أن يفكّروا أو يعلّقوا على مفهوم، أو فكرة، أو مشكلة ضمن مجموعات صغيرة أو ضمن مجموعات من شخصين. وقد يطلب من المجموعات أن تشارك نتيجة نقاشاتها في الجلسة العامة. أو قد يُستخدم النشاط لتحفيز الأفكار بشأن موضوع سوف تتمّ معالجته بشكل أعمق في الأنشطة المقبلة.

2.16 المناقشات والعرض العامّة

تتمّ المناقشات والعرض العامّة عندما ينخرط كلّ المشاركين(ات) معاً في نشاط واحد كمجموعة واحدة كبيرة.

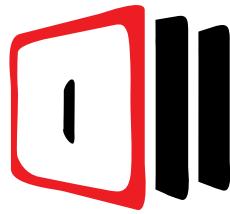
2.17 النشاطات التحفيزية

إنّها نشاطات متعدّة من شأنها أن يجعل المشاركين(ات) يشعرون بالراحة لتواجدهم في مكان التدريب معاً وتنشّطهم بعد استراحة أو فترة طويلة من الأنشطة التي تتطلّب الجلوس.

وهي عادةً أنشطة قصيرة، تستغرق حوالي العشر دقائق تقريباً. ورغم أنّ المداول الزمنية للتدريب تخصّص وقتاً للنشاطات التحفيزية، إلا أنه يمكن إضافة المزيد منها خلال التدريب إذا دعت الحاجة.

ويمكن للميسّر(ة) أن يخطّط للنشاطات التحفيزية بنفسه، أو أن يطلب من المشاركين(ات) أن يقتربوا أو يعرضوا نشاطات تحفيزية على أقرانهم.

ويمكن إيجاد أمثلة عن نشاطات تحفيزية على الإنترنّت أو في عدّة أدلة تدريبية أخرى.



2.18 شرائح عرض PowerPoint

تتضمن معظم جلسات التدريب شرائح عرض PowerPoint. وقد طُورت هذه الشرائح لدعم التيسير ولضمان الجودة والإتساق في المضمون. ويجدر بالميسر(ة) أن يتعرف جيداً إلى محتوى الشرائح وترتيبها قبل عرضها. وأن يقرأ ما هو مكتوب فيها وينتبه إلى الملاحظات الإضافية للمتحدث(ة) الخاصة ببعض شرائح العرض الموجودة في دليل التدريب هذا.

لا تتضمن جميع شرائح العرض نقاطاً إضافية للمتحدث(ة) بل تتطلب بكل بساطة قراءة ما هو مكتوب فيها. لكن للميسر(ة) الحرية أن يتكلّم أكثر أو يضيف المزيد من الأمثلة للمساعدة على شرح وعرض فحوى الشريحة.

كذلك، تتضمن بعض شرائح العرض أسئلة للمشاركين(ات). ويجب بالتالي إعطاؤهم الوقت الكافي للإجابة وتشجيعهم على ذلك قبل الانتقال إلى الشريحة التالية.

وتعرض بعض الشرائح نشاطاً للمشاركين(ات). على الميسر(ة) اتباع إرشادات النشاط في الدليل لتكميله الشريحة.

من المفيد أن تتم طباعة الشرائح واستخدامها كأوراق للتوزيع للمشاركين(ات). إذ يمكنهم أن يدوّنوا الملاحظات الإضافية عليها. كذلك، فإن طباعة الشرائح كأوراق للتوزيع تساعد الميسر(ة) إذا لم يتمكن لسبب أو لآخر من استخدام المعدّات السمعية البصرية. كما في حال انقطاع التيار الكهربائي.

ويمكن أن يوزّع الميسر(ة) شرائح العرض المتعلقة بالموضوع في بداية كل جلسة، أو أن يوزّع جميع الشرائح في ملف في بداية التدريب. خدون شرائح الـ PowerPoint على القرص المدمج الخاص بهذه الحقيبة التدريبية.

2.19 أسئلة وأجوبة

سيصادف المشاركون(ات) الذين لم يسمعوا يوماً بالإسعافات النفسية الأولية مفاهيم وكلمات جديدة خلال التدريب. وعلى الميسر(ة) أن يشجّع المشاركين(ات) منذ البداية على طرح الأسئلة متى شعروا بال الحاجة إلى ذلك، وأن يعود إلى مسرد المصطلحات الملحق في ورقة التوزيع 2.اليومان 1 و 2.

كذلك من المفترض تضمين نسخة عن مسرد المصطلحات في ملفات المشاركين(ات). ويجب تشجيع المشاركين(ات) على الإجابة على أسئلة أقرانهم قبل أن يقوم الميسر(ة) بذلك بنفسه، وذلك لتشجيع بناء القدرات بين الأقران، ولكن يتعزّز الميسر(ة) بشكلٍ أعمق على مدى إلمام المشاركين(ات) بالمسائل المطروحة.

وقد يطرح المشاركون(ات) بعض الأسئلة التي لن يستطيع الميسر(ة) الإجابة عليها. إلا أنه يجب إلا يشعر بالإحراج أو الخجل من الاعتراف بذلك. بل عليه أن يستخدم المجموعة كمورد قائلاً "هل يرغب أحد بالتعليق أو الإجابة؟" فليس متوقعاً من أحد أن يعرف كل شيء. يمكن للميسر(ة) أن يقول للمشاركين(ات) أنه سيعاول إيجاد الإجابة لليوم التالي أو اللقاء التالي. ويضيف هذه المسائل والأسئلة العالقة على لوح الملاحظات.

2.20 لوح الملاحظات

إن تخصيص لوح للملاحظات طوال فترة التدريب هو فكرة جيدة. وهذا اللوح كنایة عن مكان معين، مثل حائط أو دفتر، وتنتمي دعودة المشاركين(ات) ليدوّنوا عليه أيّ أسئلة أو تعليقات يودون معالجتها خلال التدريب.

وفي حال توفرت الأوراق اللاصقة أو قصاصات الورق، يوزّعها الميسر(ة) على المشاركين(ات) حتى يعلّقوها على الجدران فيتمكن الجميع من رؤيتها والوصول إليها على لوح الملاحظات.

ومن مسؤولية الميسر(ة) أن يتأكّد من أنّ الأسئلة والتعليقات على لوح الملاحظات قد تمّت معالجتها، إما في الجلسة العامة، وإما شخصياً مع الفرد الذي دون السؤال أو التعليق.

2.21 المجموعات

في إطار برنامج تدريب قصير المدة مثل البرنامج الحالي، من الأفضل الإبقاء على المجموعات عينها مما يسمح لأعضاء المجموعة بالتعرف إلى بعضهم البعض بشكل أفضل.

هناك عدّة طرق لتشكيل المجموعات. إحداها هي أن يجعل المشاركين(ات) يختارون مجموعتهم وفقاً لمحال عملهم المشترك، فيكون لديهم معرفة مشتركة أو يرغبون بالتعلّم أكثر من شخص آخر في المجموعة.

ويمكن أيضاً تشكيل المجموعات عشوائياً عبر إعطاء كلّ مشارك رقم يتراوح بين 1 و5 على سبيل المثال، تبعاً لعدد المجموعات التي يود الميسر(ة) تشكيلها، والطلب من الأشخاص الذين يحملون الرقم عينه التجمع معاً. وبفضل الحفاظ على التوازن الجندي ضمن المجموعات، أو تشكيل مجموعات من جندر واحد وفقاً لسياق التدريب.



مقدمة إلى المنهج

2.22 ربط التدريب بالسياق المحلي

يجب الرجوع قدر الإمكان إلى السياق المحلي أو الثقافة المحلية خلال جلسات التدريب، فمع أنّ هذه الجلسات مرتكزة على مبادئ توجيهية دولية موحّدة لتقديم الإسعافات النفسية الأولية، تبقى ردود الفعل على الطوارئ والأزمات، وأدوات تكييف الأشخاص متربطة مع الأعراف، والقيم، والممارسات الثقافية، والمعتقدات والموارد المتوفّرة في السياق المحلي.

سوف تتم مناقشة مسألة السرية في الجلسة الأولى عند تحديد القواعد الأساسية. ويجب أن تُطبق خلال التدريب قواعد السرية عينها التي تُطبّق أثناء قيام العاملين(ات) والمتطوعين(ات) بعملهم مع الأطفال ومقدمي الرعاية. فيجب عدم الإفصاح عن معلومات شخصية خارج الجموعة، باستثناء المعلومات بشأن العنف، أو الإساءة، أو الاستغلال، أو المسائل المتعارضة مع القانون الوطني.

إذا تم طرح هذه المسائل خلال التدريب، على الميسر(ة) أن يبلغها للأشخاص المختصين أو الهيئات المختصة التي يمكنها المساعدة على معالجة المشاكل.

كذلك، يجب دوماً الرجوع إلى سياسة حفظ سلامة الأطفال التابعة لمنظمة إنقاذ الطفل واتباع هذه السياسة.

ويجب أيضاً إبلاغ الشخص المفصح عن المسألة قبل القيام بأي خطوة.

2.24 ذكر إعطاء التغذية الراجعة⁵

في كل حالات التدريب، وخصوصاً في حالة التدريب الذي يتضمن مساهمات ناشطة من المشاركين(ات)، على الميسرين(ات) أن يزودوا مشاركيهم بالතغذية الراجعة. وتُعتبر المهارات الجيدة في إعطاء التغذية الراجعة أساسية لفعالية التدريب وجودته. فقد تخدم طريقة إيصال الملاحظات تعزيز عملية تعلم المشاركين(ات). أو إذا تمت بدون اكتتراث، فقد تهين المتعلم وتحبط عزمه. لذلك، من المهم اتباع المبادئ التوجيهية التالية عند إعطاء التغذية الراجعة:

1. التحديد والوضوح. أي تفادى استخدام التعليقات العامة مثل: "أنت متاز" أو: "لم يكن ذلك جيداً جداً". واستبدالها بـ: "كنت متازاً لأنك حضرت جيداً واستخدمت لغة واضحة غير هجينة".
2. عدم التعميم، وتفادى استخدام "دائماً" أو "أبداً" أو "كل". يجب ربط الملاحظات المحددة بالسياسة المحددة.
3. الإنفاقية: من المهم عدم إغراق الأشخاص بالنقاط التي عليهم تحسيتها، لأنّه قد يصعب عليهم العمل على أكثر من ناحية أو ناحيتين في آن واحد من أجل التطوير والتغيير.
4. تقديم الخيارات البديلة. فعند تقديم النقد، نقترح ما كان يمكن أن يفعله الشخص بشكل مختلف: "كان من الصعب علي متابعة الجلسة الأخيرة، لأنني لم أستطع قراءة ما كتبت على اللوح القلاب. بإمكانك أن تكتب بخط أكبر وتستخدم ورقتين على اللوح القلاب".
5. الإنطلاق من الذات عند إعطاء التغذية الراجعة، واللجوء إلى الوصف لا إلى الحكم، فيستحسن بدء الملاحظة بـ"أنا" أو "برأيي". ثم وصف آخر مساهمة المشارك على الميسر(ة). على سبيل المثال: "عندما قلت 'ليس لديك أيّ أسئلة، صحيح؟' شعرت وكأنك لا تريديني أن أطرح أيّ سؤال".
6. وضع المتلقّي أمام خيار فالالتغذية الراجعة المتقدمة تترك الشخص أمام خيار أن يلتزم بها أو لا.
7. من المهم إعطاء التغذية الراجعة في أقرب وقت ممكن بعد الحدث، وإلا فقد تفقد التعليقات معناها بالنسبة إلى المتلقّي.
8. في بعض الحالات، يكون من الجيد السماح للمشاركين(ات) بالتعليق على أدائهم الخاص فردياً قبل قيام الميسر(ة) بذلك. فهذا يعطيهم فرصة أن يخبروا إلى أنّهم يدركون المجالات التي يمكن أن يتطّلّبوا فيها، على سبيل المثال: "أظنّ أنّني أكثرت من الكلام في النهاية وأربكت الجميع على الأرجح".
9. توخي الحذر الشديد في إسداء النصائح. فنادراً ما يعني الأشخاص في مسألة معينة بسبب نقص في معلومات معينة. إن أفضل طريقة للمساعدة تكون غالباً في مساعدة الأشخاص للوصول إلى فهم أفضل للمسألة، وكيفية تطورها، فيحدّدون وبالتالي الخطوات الممكنة لمساعدتهم على معالجة المسألة بفعالية أكبر.

⁵ العمل لحقوق الأطفال (2009) حزمة موارد العمل لحقوق الأطفال - حقيبة أدوات الميسر(ة) - الصفحتان 41-42 <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

يعرض الجدول أدناه لائحة بالمهارات الأساسية التي يجب على الميسّر(ة) أن يكون قادرًا على استخدامها وتطبيقاتها بفعالية:

المهارة	وصف سريع للمهارة
إعارة الانتباه التام	استخدام لغة الجسد والتشجيع اللفظي البسيط لإعارة الشخص الآخر انتباهاً التام، الأفعال الجسدية هي بأهمية الكلمات، وهي توصل رسالة "غير لفظية": فهي تدعم أحياناً رسالة لفظية، وأحياناً تشوّشها، وتتعارض معها أحياناً أخرى. إنّ لغة الجسد تعكس بدقة مراعاتنا الصادقة لرفاه الشخص الآخر.
إعادة الصياغة	مهارة اختصار محتوى ما قاله شخصٌ معين بكلمات قليلة، وتكون إعادة الصياغة الجديدة موجزة ومختصرة وتتضمن الواقع والمشاعر، كما ترکّز على جزءة الشخص الآخر، وهي تكمن في أن نصف بكلماتنا الخاصة فهمنا الدقيق لأفكار الشخص الآخر ومشاعره.
الأسئلة المفتوحة	إنّها أسئلة تشجّع الشخص الآخر على التحدّث بحرية وصراحة عن خبرته، وهي تُحثّ الأشخاص على التكلّم، ومن الأمثلة حول الأسئلة المفتوحة: "هل يمكنك أن تخبرني عن...؟" "وما هي التدابير التي فكرت في اتخاذها؟" "ما كان ردّ فعلك على...؟"
أسئلة البحث العميق	إنّها أسئلة تُحثّ على إجابات أكثر دقة من خلال دعوة الشخص الآخر إلى شرح أو توضيح فكرة معينة. "قلت سابقاً إنّ...ما الذي تقوله الآن؟" "هل يمكنك أن تتحدد أكثر عن ذلك؟" على سبيل المثال: تصريح المشارك: "ما يحصل يغضبني." سؤال البحث العميق: "ما الذي يغضبك بالتحديد؟"
التلخيص	إنّه خلاصة للعناصر الأساسية في حديث شخص ما، وهو يظهر الفهم الجيد للقصة بكمالها، وليس لأجزاء منها فقط، ويتضمن ما أخبره الشخص الآخر في ما يتعلّق بخبرته، وسلوكه، ومشاعره، والتلخيص الجيد يساعد الشخص الآخر على فهم المعنى وراء حديثه، ويُساعده وبالتالي على تبصّر النقاط التي لم يعيها من قبل.

⁶ العمل لحقوق الأطفال (2009) حزمة موارد العمل لحقوق الأطفال – حقيبة أدوات الميسّر(ة)
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-Fac- Toolkit-2009.pdf>



2.26 الاستعداد للتعامل مع ما ليس متوقعاً

قد تأخذ عدّة مسائل مساراً خاطئاً في ورشة عمل تدريبية، وإن إحدى أصعب مهام الميسر(ة) هي معرفة أفضل طريقة للتعامل مع حدث لا يسير وفقاً للمخططات.

وتقى إحدى أسهل الوسائل للتعامل مع المشاكل غير المرتقبة في ورشات العمل التدريبية هي تطبيق الفكرة التي تقتضي أن نقوم بالفعل المعاكس للفعل الذي نقوم به إذا كان هذا الأخير لا ينجح. على سبيل المثال:

- إذا كانت الجلسة العامة غير ناجحة، نوزع المشاركين(ات) ضمن مجموعات صغيرة.
- إذا كان التمرين التطبيقي غير ناجح، نحوله إلى شرح مع براهين.
- إذا كانت جلسة التفكير غير ناجحة، ننتقل إلى نشاط عملي.
- إذا كان المثل الذي يقدمه الميسر(ة) غير ملائم، نبحث عن مثل من أحد المشاركين(ات).

أما الطريقة الأخرى للتخطيط لهذا النوع من المشاكل فهي تطوير سلسلة من التمارين أو الأنشطة البسيطة التي يمكن الاعتماد عليها للمساعدة على حل المشاكل الأكثر شيوعاً التي تواجه أي مجموعة، ويمكن وبالتالي استخدامها عند ظهور المشكلة. على سبيل المثال:

- إذا أصبح المشاركون(ات) بعيدين عن المحتوى، نوزعهم على مجموعات صغيرة ونطلب منهم أن يطبقوا المادة على حالات من خاربهم الخاصة.
- إذا كنا غير متأكدين من خطوتنا التالية، نعطي استراحة قصيرة (للمرتبات إذا وجدت) لنمنح أنفسنا وقتاً أكبر للتفكير.
- إذا شعرنا ببعض المقاومة، نبدأ جولة يعبر فيها المشاركون(ات) عن ما يشعرون به.
- إذا كانت الجلسة الحالية غير ناجحة، نبدأ بالجزء التالي من البرنامج باكراً.
- إذا شارفنا على إنهاء المواد أكبر من المتوقع، ننهي الجلسة باكراً بدلاً من نحشوها بأشياء غير مناسبة.
- إذا بدأت المجموعة تتشذم، نعيد جمع المشاركين(ات) ونطلب منهم العمل على توضيح الغاية من عملهم معاً.

وتعتمد الكثير من تقنيات حل المشكلات الشائعة هذه على استخدام الأفعال المعاكسة. كما وتسمح للميسر(ة) بإعادة فرض قدر من التحكم، أو تسمح للمشاركين(ات) بالتعبير عن صعوباتهم الخاصة بطريقة شرعية داخل المجموعة.

التعامل مع قلقنا 2.27

يختبر الميسّرون (ات). حتى الأكثـر خـيرة بـينهـم، فـلـقاً ما قـبـل ورـشـة العـمل. وـيـكـن معـالـجـة هـذـا القـلـقـ بـطـرـيقـتـيـن مـفـيدـتـيـن. وـمـن الجـدـي فـعـلاً أـخـذ الـوقـت الـكافـي لـلـتـفـكـير وـمـعـرـفـة أيـّ مـنـهـمـا تـنـاسـبـ شخصـيـة كـلـ مـنـاـ.

يمـكـن أنـ نـحـلـلـ قـلـقـنـاـ وـنـفـكـرـ بـطـرـيقـةـ التـعـالـمـ مـعـهـ. فـنـضـعـ مـثـلـاًـ لـائـحةـ بـأـسـوـاـ الـأـمـورـ الـتـيـ يـكـنـ أنـ

خـصـلـ خـلـالـ وـرـشـةـ الـعـملـ. ثـمـ نـكـتـ طـرـيقـتـيـنـ لـلـتـعـالـمـ مـعـ كـلـ أـمـرـ مـدـوـنـ فـيـ الـلـائـحةـ. فـنـتـحـلـلـ بـالـتـالـيـ

بـثـقـةـ أـكـبـرـ.

وـيـكـنـ أـنـ نـتـقـبـلـ فـكـرـةـ أـنـنـاـ لـنـ نـسـتـطـيـعـ التـعـالـمـ مـعـ كـلـ شـيـءـ بـطـرـيقـةـ مـثـالـيـةـ. لـيـسـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـكـونـ

كـامـلـيـنـ. وـإـذـاـ كـتـنـاـ نـشـعـرـ بـالـضـغـطـ نـتـيـجـةـ فـكـرـةـ اـحـتمـالـ حـدـوثـ أـزـمـةـ أـوـ مـشـاـكـلـ حـقـيقـيـةـ فـيـ التـدـرـيبـ.

فـقـدـ يـسـاعـدـنـاـ مـفـهـومـ "ـمـيـسـرـ(ةـ)"ـ جـيـدـ بـاـ فـيـهـ الـكـفـاـيـةـ". فـنـحـنـ نـظـرـوـ مـهـارـاتـنـاـ التـدـرـيبـيـةـ وـمـعـارـفـنـاـ فـيـ

كـلـ مـرـةـ نـيـسـرـ فـيـهاـ جـلـسـةـ تـدـرـيبـ.

وـإـذـاـ بـدـاـ أـنـ الـمـشـارـكـيـنـ (ـاتـ)ـ يـتـعـلـمـونـ شـيـئـاـ مـاـ. فـهـذـاـ يـعـنـيـ أـنـنـاـ عـلـىـ الـأـرـجـحـ نـبـلـيـ بـلـأـمـ حـسـنـاـ. وـمـنـ الـمـهـمـ

أـنـ نـكـتـ مـلـاحـظـاتـنـاـ فـيـ أـسـرـعـ وـقـتـ مـكـنـ بـعـدـ التـدـرـيبـ عـنـ الـأـشـيـاءـ الـتـيـ لـمـ نـقـمـ بـهـاـ بـشـكـلـ جـيـدـ.

وـنـفـكـرـ فـيـ كـيـفـيـةـ مـعـالـجـتـهاـ بـطـرـيقـةـ مـخـلـفـةـ إـذـاـ وـاجـهـنـاـ مـجـدـدـاـ. هـذـاـ التـمـرـينـ يـسـاـهـمـ فـيـ عـمـلـيـةـ

تـعـلـمـنـاـ الـخـاصـةـ.

المتابعة والإشراف ما بعد التدريب 2.28

يـخـتـرـ المـيـسـرـونـ (ـاتـ)ـ. حتىـ الأـكـثـرـ خـيـرـةـ بـيـنـهـمـ، فـلـقاـًـ ماـ قـبـلـ وـرـشـةـ الـعـملـ. وـيـكـنـ معـالـجـةـ هـذـاـ القـلـقـ

بـطـرـيقـتـيـنـ مـفـيدـتـيـنـ. وـمـنـ الجـدـيـ فـعـلاـًـ أـخـذـ الـوقـتـ الـكافـيـ لـلـتـفـكـيرـ وـمـعـرـفـةـ أيـّـ مـنـهـمـاـ تـنـاسـبـ

شخصـيـةـ كـلـ مـنـاـ.

يمـكـنـ أـنـ نـحـلـلـ قـلـقـنـاـ وـنـفـكـرـ بـطـرـيقـةـ التـعـالـمـ مـعـهـ. فـنـضـعـ مـثـلـاًـ لـائـحةـ بـأـسـوـاـ الـأـمـورـ الـتـيـ يـكـنـ أنـ

خـصـلـ خـلـالـ وـرـشـةـ الـعـملـ. ثـمـ نـكـتـ طـرـيقـتـيـنـ لـلـتـعـالـمـ مـعـ كـلـ أـمـرـ مـدـوـنـ فـيـ الـلـائـحةـ. فـنـتـحـلـلـ بـالـتـالـيـ

بـثـقـةـ أـكـبـرـ.

وـيـكـنـ أـنـ نـتـقـبـلـ فـكـرـةـ أـنـنـاـ لـنـ نـسـتـطـيـعـ التـعـالـمـ مـعـ كـلـ شـيـءـ بـطـرـيقـةـ مـثـالـيـةـ. لـيـسـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـكـونـ

كـامـلـيـنـ. وـإـذـاـ كـتـنـاـ نـشـعـرـ بـالـضـغـطـ نـتـيـجـةـ فـكـرـةـ اـحـتمـالـ حـدـوثـ أـزـمـةـ أـوـ مـشـاـكـلـ حـقـيقـيـةـ فـيـ التـدـرـيبـ.

فـقـدـ يـسـاعـدـنـاـ مـفـهـومـ "ـمـيـسـرـ(ةـ)"ـ جـيـدـ بـاـ فـيـهـ الـكـفـاـيـةـ". فـنـحـنـ نـظـرـوـ مـهـارـاتـنـاـ التـدـرـيبـيـةـ وـمـعـارـفـنـاـ فـيـ

كـلـ مـرـةـ نـيـسـرـ فـيـهاـ جـلـسـةـ تـدـرـيبـ.

لا تُستخدم جميع المصطلحات الواردة في المفرد في ورقة التوزيع 2.اليومان 1 و2. بشكل مباشر في دليل التدريب، لكنّ معرفة هذه المصطلحات الأساسية مهمة جداً بالنسبة إلى الميسر(ة).

عادةً، تُعتبر معظم ردود الفعل النفسية على الأحداث المسببة للصدمة ردود فعل طبيعية على الظروف القصوى. رغم أنها ملؤلة. وفي معظم الحالات، لا تطال الصدمات الطويلة المدى إلا أقلية من السكان.

يشعر معظم الأشخاص، بين فيهم الأطفال، بمستوى معين من الضيق بعد حدث مسبب للصدمة. ومعظمهم يتعافى مع توفر الرعاية والدعم المناسبين. وبالفعل، أظهرت الأبحاث الحديثة أنّ جودة الدعم الاجتماعي الأولي مهمة جداً لقدرة الأطفال ومقدمي الرعاية على حد سواء على التعافي من الظروف الصعبة والتجارب المسببة للضغط. وتقليل مخاطر تطوير مشاكل نفسية على المدى البعيد.

ومع أنّ البشر يتعافون ويكتيفون، فقد تنطبع شخصياتهم وعملية تكيفهم خلال فترة حياتهم بأثر طولية المدى. وقد لاحظ الممارسوون مرونة الأطفال وقدرتهم على تخطي الظروف الصعبة وإعادة التكيف . إلا أنّ أبحاثاً أكثر حداً تشدد على عدم وجوب جاهل الناشر الختم للأحداث المسببة للصدمة على نمو الأطفال. وعلى ضرورة تحذير المدرّس مما كان وصف الأطفال - سواء كان "متعرضين للصدمة" أو "من بين قادرين على تخطيها". وفي كل الظروف، سيُظهر الأطفال والشباب ردود فعل مختلفة بحسب ثقافتهم، ودينهم، ووضعهم، وتجاربهم السابقة، وعمرهم، وشخصيتهم .

كذلك، يجب استخدام مصطلح "الإسعافات النفسية الأولية" بحذر عند وصف ماهية عملنا في الميدان. فالكثير من الأشخاص يسمعون كلمة "نفسي" ويربطونها بالأمراض العقلية. وتُعتبر الأمراض العقلية وصمة في الكثير من البلدان. وبالتالي، فإنّ استخدام هذا المصطلح قد يمنع الأطفال والعائلات من قبول مساعدتنا.

وقد يشعر بعض المشاركون(ات) بأنّ مصطلح "الإسعافات النفسية- الاجتماعية الأولية" أكثر ملائمةٌ بما آثنا لا نتكلّم عن العلاج النفسي. لكنّ منظمة إنقاذ الطفل تستخدم مصطلحات منظمة الصحة العالمية.

وعند التواصل مع أشخاص من غير الأخصائيين، ننصح بتفادي استخدام مصطلحات تحمل معاني عيادية مثل "صدمة" أو "متعرضٍ للصدمة". فهذه المصطلحات قد تكون مرعبة وتعمل على إبعاد الأشخاص يشعرون بأنّهم موصوفون سلبياً ومسلوبو القدرة.

أما مصطلحاً "الضيق" و"الضيق الحاد" فهما يستخدمان عند وصف آثار نفسية غير محددة بعد حدث مسبب للضيق. وهذا لا يرتبط بتشخيص أو متلازمة محددين، لكن يتربّب عنهم مشاعر القلق، والبكاء، ومشاكل في النوم، وانعدام الشهية، والانزعاج على النفس، ومشاكل في التركيز، وتختفي جميعها تدريجياً مع الرعاية المناسبة. وجميعها مشاعر وردود فعل شائعة بين الأطفال والمراهقين(ات). وهي ترتبط مباشرة بحدث الأزمة.

وتُعرف حالة الطوارئ على أنها "حالة تكون فيها حياة الأطفال، ورفاههم الجسدي والنفسي أو فرصهم في النمو مهدّدة. نتيجة نزاع أو كارثة أو انهيار النظام الاجتماعي أو القانوني. وتكون عندها القدرة المحلية على التكيف غير كافية أو غير ملائمة .".

ويغطي مصطلح "أزمة" الوضع المسبّب للضغط حيث لا تكون خبرات الشخص السابقة واستراتيجياته للتكيّف ملائمة للتعامل مع هذا الوضع. ويمكن أن تكون الأزمة فجائية ومتّسوقة. كما يمكنها أن تتطور تدريجياً.

8 الجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) الضوابط الإرشادية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة العقلية والجسم النفسي - اجتماعي في حالات الطوارئ /http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/

9 Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents:A developmental perspective and _recommendations. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_-_DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

10 منظمة إنقاذ الطفل : حماية الأطفال ضد كافة أشكال الانتهاك والعنف والاستغلال http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi

أما مصطلح "الصدمة" فهو يستخدم لوصف حالة نفسية من الانزعاج والضغط. وتنشأ الصدمة من ذكريات قوية كارثية غير معتادة، أي حدث مسبب للصدمة، ينتهي شعور الشخص بالأمان ويشهده شعوره بالسلامة. وفي حالات الصدمة، لا تكون استراتيجيات التكيف الموجودة سابقاً لدى الشخص ملائمة للتعامل مع التجربة الجديدة.

ومصطلح "متعرض للصدمة" هو النعوت المستخدم لكن هو في صدمة، والشخص المعرض للصدمة هو شخص قد يكون ضحية صدمة واحدة أو عدة صدمات. ولا يُعد اختبار حدث مسبب للصدمة شرطاً كافياً لاعتبار أحدهم متعرضاً للصدمة. فيجب أن تكون التجربة ساحقة، وم مؤلمة نفسياً، ومسببة للضيق، ومرهقة، وتحتمل أن تحدث آثاراً عقلية وجسدية دائمة.

أما اضطراب الضغوط التالية للصدمة (PTSD) فهو تشخيص يستخدم في حالات الضغط النفسي المتواصل والذي يظهر نتيجة ضربة نفسية قوية بعد حدث أو أحداث مسببة للصدمة. وهو يتميز بنمط معين من الأعراض، ولا يجب استخدام المصطلح عشوائياً بدون تشخيص ملائم من الأخصائيين أو الخلط بينه وبين الاستجابات النفسية العامة للأحداث المسببة للصدمة، مثل اضطراب الضغط الحاد (ASD).

فاضطراب الضغط الحاد يمكن أن يظهر في الشهر الأول بعد الصدمة، وتتدخل أعراضه مع الأعراض الخاصة باضطراب الضغوط التالية للصدمة، وهي تتضمن عموماً بعض المشاعر مثل عدم معرفة الشخص مكان تواجده أو إذا ما كان خارج جسده أو داخله. وفي بعض الحالات، يتطور اضطراب الضغط الحاد ويتحول إلى اضطراب الضغوط التالية للصدمة، لكن الأعراض يمكنها أيضاً أن تختفي بعد شهر.

ومن بين الأمثلة الأخرى عن الاستجابات النفسية المستمرة على فترة وردود الفعل العاطفية أو الإنفعالية القصوى الناجمة عن الضغط الحاد بسبب أحداث مسببة للصدمة، ذكر الاكتئاب الشخصي عياديًا وحالات القلق.

وأخيراً، إن الدعم الاجتماعي هو الدعم من قبل الشبكة الاجتماعية، أي العناية والرعاية اللتين يحصل عليهما الشخص من أفراد عائلته، وأصدقائه، وزملائه، ومعلميه إلخ.

A photograph showing a young child in a blue t-shirt and white shorts playing with several wooden sticks on a concrete floor. In the background, there's a green wall with a metal gate and some debris, including a wooden chair and a bicycle.

القسم ب:

اليوم ١

برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال



اليوم

كربيد سفويز بالموس المطهية إنقاد الطفل



الملسة صفر



الاستقبال والتسجيل

الغاية: خلق جوًّا مرحبٌ وتسجيل كلّ مشارك(ة)



ملاحظة للميسر(ة): التأكد من:



- الوصول على الأقل قبل ثلاثة دقيقتين من موعد بدء الجلسة الأولى.
- ترتيب المكان حتى يجلس المشاركون(ات) في دائرة أو نصف دائرة.
- تأمين مياه صالحة للشرب في غرفة ورشة العمل.
- وضع أوراق لاصقة ودفاتر وأقلام لكلّ مشارك(ة) في الغرفة. بالإضافة إلى لوح قلّاب وأقلام حبر عريضة.
- توزيع ملف على كلّ مشارك(ة) يضمّ مواد ورشة العمل وبطاقة باسمه.
- تسجيل كلّ مشارك(ة) فور وصوله.
- الترحيب بالجميع.
- عمل المعدّات السمعيّة البصريّة لشرائح عرض PowerPoint وأفلام الرسوم المتحركة.



المجلسه ١

مقدمة



الغاية: تقديم التدريب للمشاركين(ات) ووضع القواعد الأساسية للتدريب معاً.

- النشاطات: - ١.١ الاستقبال والتعریف. - ١.٢ عرض برنامج اليوم. - ١.٣ الأهداف.
١.٤ التوقعات المتبادلة. - ١.٥ التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل (اختياري).



المواد الالزامه: شرائح عرض PowerPoint من ١ إلى ٩. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع ٣
اليومان ١ و ٢ "سياسة حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل". لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.



ملاحظة للميسّر(ة): الرجاء الانتباه إلى أن القيام بالنشاط ١.٥ التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل
ضروري فقط في حال كان المشاركون(ات) غير مطلعين على منظمة إنقاذ الطفل وعملها. وقبل التدريب.
يجب إكمال طباعة شريحة العرض رقم ٩ التي تصف عمل منظمة إنقاذ الطفل في البلد المعنى.

إذا كانت المقدمة غير ملائمة في هذا السياق، يمكن اختيار تمرير آخر للمقدمة.



١.١ الاستقبال والتعریف



الغاية: الترحيب بالمشاركين(ات) وإعطائهم فرصة التعريف عن أنفسهم.



المواد الالزامه: لا حاجة لأي مواد

التعليمات: نرحب بالمشاركين(ات) ونطلب منهم أن يقفوا في دائرة بطريقة يتمكن فيها الجميع من رؤية بعضهم البعض.

نخطو بعد ذلك إلى داخل الدائرة. ونعرف عن نفسها فنقول اسمها واسم المنظمة التي نعمل أو نتطوع فيها. ثم
نرجع إلى مكاننا ونطلب من الجميع أن يفعل كما فعلنا. كل بدوره.

عندما ينتهي الجميع من التعريف عن أنفسهم، نشرح لهم أنه سيكون لديهم الفرصة لمعرفة أشياء عن بعضهم البعض خلال لعبة تدعى الشمس تشرق دائمًا على الذين... ويمكن استبدال هذه الجملة بأخرى تكون أكثر ملائمة للسياق.

نبدأ اللعبة فننشر للمشاركين(ات) بأنه عليهم أن يتقدموا إلى وسط الدائرة لدى سمعتهم أمراً ينطبق عليهم. وإذا قال الشخص التالي أمراً ينطبق عليهم أيضًا، فعليهم أن يبقوا في وسط الدائرة. أما إذا لا، فيعودون إلى خارجها.

نبدأ اللعبة بعبارات مثل:

"الشمس تشرق دائمًا على الذين يعملون مباشرةً مع الأطفال."

"الشمس تشرق دائمًا على الذين يتلذذون أكثر من ثلاثة سنوات من الخبرة في العمل."

"الشمس تشرق دائمًا على الذين قابلوا طفلًا يعاني من الضيق."

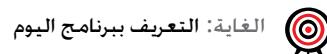
نطلب من المشاركين (ات) أن يقول كل منهم عبارة بدوره، وعندما يزور الجميع، ننهي النشاط عبر الطلب من المشاركين (ات) أن يجلسوا للاستعداد للنشاط التالي.



عرض برنامج اليوم

1.2

النشاط



المادة الالزامية: شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 3، ورقة التوزيع | اليومان | 2. الجدول الزمني للتدريب.

التعليمات: نرحب مرة جديدة بالمشاركين (ات) ونشكرهم على الانضمام إلى جلسة التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. ثم نعود إلى ذكر النشاط السابق ونسلط الضوء على فكرة أنّ القاسم المشترك بينهم جميعاً هو أنّهم حضروا للتعلّم عن الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

ونشرح ما يلي: "قد يحدث تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال فارقاً كبيراً في كيفية تفاعل الأطفال مع حدث الأزمة، مباشرةً لدى تقديمها وكذلك على المدى الطويل. فيمكن للإسعافات النفسية الأولية أن تساعد الأطفال على التأقلم والتكيّف بشكل أفضل عند مواجهة خيّبات وتغييرات كبيرة."

"سنتحدث اليوم وغداً عن ماهية الإسعافات النفسية الأولية للأطفال، من تستهدف، وكيفية تقديمها للأطفال وأهلهما ومقدمي الرعاية لهم."

وقبل عرض الشريحتين 2 و3، نشرح ما يلي: "أنتم هنا للمشاركة في برنامج تدريب لمدة يومين، وخلال هذا التدريب، سوف ننقل إليكم معلومات معدّة سابقاً، لكننا سنتعلّم جميعاً من بعضنا البعض عبر المشاركة في أنشطة جماعية ونقاشات عامة."

"وخلال هذه العملية، ستطورون وعيكم لأسئلتكم الذاتية ومعاشكم الخاص. إذ قد يؤثّر على عملكم كمساعدين، ولا يمكننا جاحد مسائلنا الذاتية ومعيشتنا الخاصة. بل علينا الاعتراف به والتعامل معه. فمن المهم أن نحافظ على سلامتنا الجسدية والنفسيّة في كل الأوقات عندما نعمل في مجال الإسعافات النفسية الأولية للأطفال."

"كأشخاص مساعدين مسؤولين، علينا تحديد كلّ ما من شأنه أن يعيق قدرتنا على ممارسة هذا العمل بطرق آمنة لنا وللنّاس مساعدهم، وعلينا مناقشة ذلك مع المشرفين أو المديرين."

نراجع البرنامج مع المشاركين (ات). تتوفّر ملاحظات إضافية للمتحدّث (ة) لكلّ شريحة عرض:

شريحة العرض 2: "اليوم سنتعلّم ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. وسنتحدث بالتفصيل عن الأطفال الذين يحتاجون هذا النوع من الدعم وكيفية توفيره. أمّا غداً، فسنمضي وقتاً أكبر في التدرب على تطبيق مهارات الإسعافات النفسية الأولية للأطفال."

"يتضمّن تدريب اليوم ست جلسات".

"في الجلسة 1، نتعرّف على برنامج التدريب وفحواه. كذلك، سوف نناقش ما هي توقعاتنا المتبادلة، وإذا كان بعضكم غير مطلع على منظمة إنقاذ الطفل، فسوف نتعرّف بشكل سريع على المنظمة وعلى عملها حول العالم".

"يجري الجلسة 2 بعد استراحة القهوة والشاي، وفي هذه الجلسة، سوف نستعرض ماهي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال".

"في الجلسة 3، سوف نستعرض كيف تكون ردود فعل الأطفال من مختلف الفئات العمرية على الأزمات وغيرها من الأحداث المسببة للضغط."

"وسوف يقودنا هذا إلى الجلسة 4 بعد الغداء، وفي هذه الجلسة، نتعرف عن كثب على كيفية تدريب الأطفال والعائلات الذين قد يحتاجون إلى إسعافات نفسية أولية، وسنطرق أيضاً إلى مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية للأطفال."

"في الجلسة 5، سوف نشاهد فيلم رسوم متحركة قصير، ونستخدمه كنقطة انطلاق لمناقشة كيفية القيام بالاتصال الأولي مع طفل يعاني من الضيق، ومع أهله أو مقدمي الرعاية له."

"بعد استراحة قهوة قصيرة، سوف ننهي اليوم الأول من التدريب مع الجلسة 6، حيث ستطبقون ما تعلّمتوه خلال اليوم الأول عبر لعب أدوار سريع."

"أما يوم غد فيتضمن أربع جلسات."

شريحة العرض 3: "في الجلسة 7، سنتعلم عن كيفية التواصل مع الأطفال، وكيف يختلف التواصل مع الأطفال عن التواصل مع الراشدين." 3

"جري الجلسة 8 بعد استراحة القهوة، في هذه الجلسة، سوف نركز على موضوع الأطفال الذين يعانون من الضيق ونتمرن على كيفية دعمهم."

"أما بعد الغداء، خلال الجلسة 9، فسوف نشاهد فيلماً قصيراً يظهر كيف تكون ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية الانفعالية عندما يعانون من الضيق، وكيف يؤثر ذلك علىأطفالهم."

"وتتبع الجلسة 10 الاستراحة، خلال هذه الجلسة، سيسألنكم الوقت للتمرين على مهارات الإسعافات النفسية الأولية التي اكتسبتموها خلال التدريب."

نسؤال أخيراً المشاركين(ات) إذا كان لديهم أي أسئلة متعلقة بالجدول الزمني للتدريب ونعااجلها.



5

النشاط 1.3 الأهداف

الغاية: عرض أهداف التدريب

المواد الازمة: شريحة عرض PowerPoint رقم 4

التعليمات: نعرض الشريحة 4 ونشرح ما يلي: "إن أهداف هذا التدريب تنصب على تزويدهم بالمهارات والمعارف التي تمكنوا من تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال في حالات الطوارئ أو للأطفال الذين اختبروا أحداثاً أليمة أو مسبيبة للضيق".

"ستتعلّمون أيضاً كيفية التعرف على الأطفال الذين يعانون من الضيق، وكيفية التواصل مع هؤلاء الأطفال وأهلهما ومقدمي الرعاية لهم."



20

النشاط ١.٤ التوقعات المتبادلة

الغایة: تحدید قواعد السلوك ضمن المجموعة، والموافقة عليها من أجل تشجيع الاحترام والثقة المتبادلین بين المشارکین(ات).

المواضیع الازمة: لوح قلاب وقلم حبر عریض.

التعليمات: نبدأ بأن نشرح ما يلي: من المهم أن يوافق الكل كمجموعة واحدة على كيفية معاملة بعضهم البعض خلال التدريب. وعلى القواعد الأساسية والسلوك المقبول.

ثم نطلب من المشارکین(ات) أن يقوموا معنا بعصف ذهنی حول القواعد الأساسية التي يودون وضعها. ونكتبها على اللوح القلاب تحت عنوان "القواعد الأساسية".

نبقي اللوح القلاب على مرأى من الجميع في مكان التدريب طيلة فترة التدريب. وإذا لم تتضمن اقتراحات المشارکین(ات) القواعد الجوهرية المذكورة أدناه، نسألهم إذا كانوا نستطيع إضافة بعض القواعد الخاصة بنا. وفيما نقوم بذلك، نشرح معناها وسبب إضافتها.

ونشرح ما يلي: "يجب إدراج بعض القواعد الأساسية الجوهرية لإرساء بيئة تدريبية مسلية وآمنة ودامجة:

- نصفي إلى أربينا ولا نقاطع كلامهم.
- نضحك مع الآخرين وليس عليهم.
- يحق للجميع إبداء رأيه حتى لو تعارض مع رأينا.
- لا أحد مجبر على مشاركة مشاعره أو آرائه إذا كان لا يريد ذلك.
- نطلب الإذن قبل التقاط الصور أو القيام بتسجيل سمعي أو بصري.
- تتم الاستجابة بما يتواافق مع متطلبات الإبلاغ الخاصة بالمنظمة عند الإفصاح عن أي معلومات تشير إلى أن أحد الأطفال أو الأشخاص معرض لخطر الأذى.
- تبقى المعلومات الشخصية التي يتم تشارکها في هذا التدريب خاصة وسرية.

ونركز على قاعدة ضمان المخصوصية والسرية قائلين:

"يعتبر مكان التدريب هذا بمثابة مساحة آمنة للأفراد. وبالتالي، سوف نعامل بعضنا البعض بلطف واحترام وننقبل الآراء المختلفة. هذا يعني أيضاً أن بإمكانكم أن تشارکونا كل ما تريدونه، ولن يشارك أحد مسائلكم الشخصية والخاصة خارج مكان التدريب. من المهم أن نتفق جميعنا على هذا الأمر لأننا سنشعرنا جميعنا بالأمان والراحة في التشارک."

نسأل إذا كان الجميع موافقين، وإذا لم يوافق أحدهم، نسأل عن السبب ونستمر في مناقشة المسألة ومدى أهمية موافقة الجميع، إلى أن يعلن الكل موافقته.

عندما يوافق الجميع على القواعد الأساسية، نسأل المشارکین(ات) ما هي الترتیبات إذا خالف أحدهم القوانيں. ونتأکّد من أن تكون هذه الترتیبات ملائمة ومحبولة.

- الغاية:** تعريف المشاركين(ات) باختصار على منظمة إنقاذ الطفل والعمل الذي تقوم به.
- المادة الازمة:** شرائح عرض PowerPoint من 5 إلى 9. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 3. اليومان 1 و 2 "سياسة حماية الطفل الخاصة بـ منظمة إنقاذ الطفل".
- ملاحظة للميسر(ة):** إذا كان جميع المشاركين(ات) من فريق عمل منظمة إنقاذ الطفل، يمكن حذف هذا النشاط.
- إذا توفر الوقت، يمكننا أن نشرح إجراءات الإبلاغ الخاصة بـ منظمة إنقاذ الطفل.

التعليمات: نعرض الشرائح من 5 إلى 9. مستعينين باللاحظات الإضافية للمتحدث(ة):

شريحة العرض 5: "إن المنظمة الدولية لإنقاذ الطفل هي حركة عالمية من أجل الأطفال. وتشكل من 30 منظمة عضو تعمل لإحداث تغييرات لصالح الأطفال في 120 بلداً. نحن ننقد حياة الأطفال، وندافع عن حقوقهم ونسعى جاهدين لمساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم".

شريحة العرض 6: "إن منظمة إنقاذ الطفل هي منظمة ذات 'مهمة مزدوجة' تؤمن الخدمات والحماية للأطفال في سياق التنمية والطوارئ. فالازمات الإنسانية يجعل الأطفال أكثر هشاشةً وعرضةً للخطر، وبالتالي يعالج عملنا التأثيرات الفورية والبعيدة المدى لحالات الطوارئ على حماية الأطفال. كما أنتَ نصب اهتماماً متزايداً على التوسيع الحضري. إذ أن شبكات الأمان غالباً ما تصبح أكثر ضعفاً نتيجة النمو الحضري".

إن مبادرة حماية الطفل (CPI) هي إحدى المبادرات العالمية الست الخاصة بـ منظمة إنقاذ الطفل والتي تدعمها المنظمات الأعضاء وتستفيد منها".

"دخلت مبادرة حماية الطفل حيز التنفيذ في أيار/مايو 2009 وهي تهدف إلى تعزيز حق الأطفال بالحماية من الإساءة، والإهمال، والاستغلال، والعنف. وطموحنا هو أن يصل عدد الأطفال الذين يتلقّون خدمات حماية الأطفال الوقائية والعلاجية العالية الجودة إلى 21 مليون بحلول العام 2015".

"الإسعافات النفسية الأولية للأطفال (PFA)). هي إحدى المقارب المدرجة ضمن مبادرة حماية الطفل. وتساهم الإسعافات النفسية الأولية في الوقاية من المشكلات النفسية القصيرة والطويلة المدى بعد الأحداث المسببة للصدمة. من خلال تعزيز الأداء التكيفي والتآقلم".

شريحة العرض 8: "تسعى منظمة إنقاذ الطفل إلى أن تكون منظمة آمنة للطفل. وبالتالي، نقوم بكل ما في وسعنا لنضمن أن تكون خبرات الأطفال (وعائلاتهم) خلال عمل منظمتنا معهم خالية من أي شكلٍ من أشكال الإساءة أو الاستغلال. إن سياسة حفظ سلامة الأطفال: قواعد للحفاظ على سلامة الأطفال الخاصة بـ منظمة إنقاذ الطفل تحدّد مسؤوليات المنظمة في هذا الأمر".

"ونحن نقوم بكل ما في وسعنا لتقليل خطر تعرضهم للأذى. ولضمان اختبار وغريلة فريق عملنا وشركائنا، وللتتأكد من أن برامجنا آمنة للأطفال من حيث تصميمها وتنفيذها.

"كل من يمثل منظمتنا يتلزم في كل الأوقات بأعلى معايير السلوك في التعامل مع الأطفال وعائلاتهم، ويوقع الموظفون والشركاء جميعهم على مدونة قواعد السلوك".

"متى ظهرت مخاوف متعلقة بأحد مثلي منظمتنا. يتم التحقيق معه بصرامة وإنصاف مع مراعاة الإجراءات التأديبية الداخلية والإجراءات القانونية الوطنية. لدينا آلية واجراءات خاصة بالإبلاغ

1 بحسب سياسات حفظ سلامة الأطفال وحمايتها.

2 منظمة إنقاذ الطفل (2012) سياسة حفظ سلامة الطفل: قواعد للحفاظ على سلامة الأطفال الخاصة بـ منظمة إنقاذ الطفل
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>

إدارة كافة أنواع المخاوف والإدعاءات، وغالباً ما يسمون الأشخاص المرجعيون في مجال حماية الطفل. ونحن نشجع الأطفال والراشدين الذين يتلقون خدماتنا على رفع الصوت والإبلاغ عن أي مخالف تناههم."

"كذلك، ثمة إجراءات لحماية الأطفال الذين تم انتهاك حقوقهم."

"وتقع مسؤولية تنفيذ سياسة حفظ سلامة الطفل على قسم الموارد البشرية التابع للمنظمة الدولية لإنقاذ الطفل، إلا أن جميع أعضاء فريق عمل المنظمة هم مسؤولون عن ضمان أننا لا نتسرب بالأذى للأطفال، وعن برامجنا لحماية الطفل لا تعرض الأطفال للخطر."

نعرض الشريحة 9 ونعرف بأنشطة منظمة إنقاذ الطفل في السياق المعنى. ثم نسأل المشاركيـن(ات) إذا كان لدى أيٍّ منهم تعليق أو سؤال. وبعد الرد على التعليقات والأسئلة، ننهي الجلسة الأولى من التدريب باستراحة لتناول الشاي والقهوة

10

نشاط خفيزي القلم داخل القنيـنة

الغاية: تنشيط المجموعة وتعزيز روح الفريق الواحد

المواد الازمة: قنـينة فارغـة، قلم أو عود صغير ومستقيم، خيط أو جبل.

ملاحظة للميسـر(ة): نحضر للتمرين عبر ربط أربع حبال أو خيطان طويلة بقلم أو بعود صغير ومستقيم بحجم قلم. تكون اللعبة أكثر صعوبة إذا كانت الحبال طويلة، ويمكن جعلها أصعب إذا أغمض قائد المجموعة عينيه أو إذا أدار ظهره للمجموعة.

التعليمات: نبدأ النشاط بتوزيع المجموعة على أربع مجموعات صغيرة، ونطلب من أعضاء المجموعات أن يقفوا في الزوايا الأربع لمكان المخصص للعبة.

ونشرح ما يلي: "تـمـثل هذه المجموعات الأربع الشمال، والجنوب، والشرق، والغرب، وهذه ليست مسابقة بل هذا تمرين يجب أن يتعاون فيه الجميع لينجحوا."

نضع القنـينة الفارغـة في وسط مكان اللعب. ثم نطلب من كلـ مجموعة أن يختار قائداً ونعطي قائد المجموعة طرف إحدى الحبال المربوطة بالقلم.

ونشرح ما يلي: "عليكم التعاون من خلال شـدـ الحبال بقوـة متسـاوية من كلـ زاوية لإدخـال القلم في القـنـينة، ويسـكـ قـائـدـ المـجمـوعـةـ بالـجـبـلـ ولـكـنـ، لا يـحقـ لهـ أنـ يـتـحرـكـ منـ مـكـانـهـ، أمـاـ أـعـضـاءـ المـجـمـوعـةـ فـيـسـاعـدـونـ قـائـدـهـمـ منـ خـلـالـ إـرـشـادـهـمـ الشـفـهـيـةـ".

عندما ينجح قادة المجموعات في إدخـال القلم في القـنـينة، نطلب من المجموعات أن تختار قادةً جدد ونكرر النشاط، إلى أن يتـسـنىـ لـأـكـبرـ عـدـدـ مـنـ الـأـشـخـاصـ فـرـصـةـ شـدـ الحـبـلـ خـلـالـ الـوقـتـ المـتـاحـ.

أخـيرـاـ، نـشـكـرـ المـشـارـكـيـنـ(ـاتـ)ـ عـلـىـ جـاـءـوـبـهـمـ وـنـذـكـرـهـمـ بـأـنـ التـعـاوـنـ مـعـ الـآـخـرـيـنـ أـسـاسـيـ لـلـنـجـاحـ فـيـ الـبيـاـنـ، وـالـتـغـلـبـ عـلـىـ التـحـديـاتـ، وـنـشـبـرـ إـلـىـ أـنـ هـذـهـ الـلـعـبـةـ مـلـائـمـةـ لـلـأـطـفـالـ الـكـبـارـ وـالـشـبـانـ وـالـشـابـاتـ.



المجلسة 2

15

ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟



الغاية: تعريف المشاركين(ات) على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال



النشاطات: - 2.1 مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال



المواد الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 10 إلى 18. أقلام وأوراق.

15

مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال

2.1

النشاط



الغاية: تعريف الإسعافات النفسية الأولية للأطفال



المواد الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 10 إلى 18. أقلام وأوراق.

التعليمات: نسأل المشاركين(ات) ما الذي يعرفونه عن الإسعافات النفسية الأولية. وبعد أن يجيب عدد من الأشخاص، نعرض الشرائح من 10 إلى 18، مستعينين باللاحظات الإضافية للمتحدث(ة):

شريحة العرض 1ا: "يستند هذا التدريب إلى دليل العمليات الميدانية في الإسعافات النفسية الأولية الصادر عن الشبكة الوطنية(في الولايات المتحدة) لدراسات الضغط الناج عن الصدمة لدى الطفل(NCTSN) وإلى الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان الذي طورته منظمة الصحة العالمية بالتعاون مع منظمة الرؤية العالمية ومؤسسة رضوح الحرب".
ويرتكز دليل منظمة الصحة العالمية على المبادئ التوجيهية الواردة في دليل إسفير: الميثاق الإنساني والمعايير الدنيا في مجال الاستجابة الإنسانية . والمبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ .

3 الشبكة الوطنية لدراسات الضغط الناج عن الصدمة لدى الطفل المركز الوطني لاضطراب الضغوط التالية للصدمة (2006) دليل العمليات الميدانية في الإسعافات النفسية الأولية. الطبعة الثانية من الصدمة
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-operations-guide-2nd-edition>

4 منظمة الصحة العالمية. ومنظمة الرؤية العالمية. ومؤسسة رضوح الحرب (2011) الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان / publications/2011/9789241548205_eng.pdf

5 مشروع إسفير (2011) دليل إسفير: الميثاق الإنساني والمعايير الدنيا في مجال الاستجابة الإنسانية / <http://www.spheredproject.org/handbook/>

6 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

"في دليل المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني المطورة حديثاً، يتم ذكر الإسعافات النفسية الأولية كأحد مؤشرات العمل، وتحديداً: نسبة القطاعات في مجال الاستجابة الإنسانية التي تلقى العاملون(ات) فيها تدريباً على الإسعافات النفسية الأولية."

شريحة العرض 12: "تعرف منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الرؤية العالمية الدولية، ومؤسسة رضوح الحرب الإسعافات النفسية الأولية على أنها 'وصف لاستجابة إنسانية داعمة لإنسان مثلك يعاني وقد يكون بحاجة إلى الدعم'".

شريحة العرض 13: "وتنطوي الإسعافات النفسية الأولية على الجوانب التالية:

- تقديم الرعاية والمساندة العمليتين من دون تطفل.
- تقدير الاحتياجات وأخواوف.
- مساعدة الناس على تلبية احتياجاتهم الأساسية (مثلاً الغذاء والماء والمعلومات).
- إراحة الناس ومساعدتهم على الشعور بالهدوء.
- مساعدة الناس في الوصول إلى المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.
- حماية الناس من التعرض لمزيد من الأذى."

"ويشتمل الإسعاف النفسي الأولي على عوامل تبدو مفيدة للغاية في عملية تعافي الناس على المدى البعيد، بحسب الدراسات المختلفة وإجماع العديد من مقدمي المساعدة في الأزمات. وتشمل هذه العوامل:

- الشعور بالأمان، والارتباط بالآخرين، والهدوء، والأمل.
- إمكانية الحصول على الدعم الاجتماعي، والجسدي، والنفسي/العاطفي.
- الإحساس بالقدرة على مساعدة الذات، كأفراد ومجتمعات."

شريحة العرض 14: نشرح ما يلي: "الإسعافات النفسية الأولية ليست:

- أمراً لا يقوم به إلا المحترفون.
- الإرشاد النفسي.
- تدخلًا عياديًّا في العلاج النفسي أو في الطب النفسي، مع أنها قد تشکل جزءاً من العناية النفسية التخصصية الجديدة.
- التفريغ النفسي (كتقنية عيادية).
- الطلب من شخص ما بتحليل ما قد حدث أو بوضع الأحداث في ترتيب زمني متسلسل.
- ممارسة الضغط على الناس ليخبروا قصتهم.
- طلب التفاصيل من الناس حول مشاعرهم أو حول ما حدث."

شريحة العرض 15: "يمكن تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال خلال حالة طوارئ أو فوراً بعد حدث الأزمة، ويمكن أن يكون التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال جزءاً من استجابة فورية أو جزءاً من نشاط بناء القدرات في مجال الاستعداد لكارثة في المناطق العرضة لحالات الطوارئ، كما قد يكون إعداداً لفريق العمل على اللائحة العالمية للاستجابة للطوارئ."

"إلا أن الإسعافات النفسية الأولية لا تقتصر في استخدامها فقط على حالات الطوارئ الكبرى مثل التسونامي أو الزلازل، فيمكن اللجوء إليها أيضاً خلال أو بعد أزمة أصابت مجموعة صغيرة من الأطفال مثل اندلاع حريق في مدرسة أو سرقة."

"ويمكن لفريق عمل منتظمة إنقاذ الطفل والمنظمات الشركية وغيرهم من الأخصائيين أن يقدموا الإسعافات النفسية الأولية للأطفال كتدخل أولي وفوري في عملهم مع الأطفال المعرضين للأذى خارج سياق الطوارئ كالأطفال الذين تعرضوا لإساءة جنسية أو جسدية أو إهمال، والأطفال الذين هم في نزاع مع القانون، أو بعد المحوادث."

وقبل الانتقال إلى شريحة العرض 16، نسأل المشاركيـن (ات): "لماذا تعتقدون أنـنا طورنا الإسعافات النفسية الأولية خصيصاً للأطفال؟ لماذا لا يستطيع الأطفال الاستفادة بكل بساطة من الإسعافات النفسية الأولية للراشدين؟"

٧ فريق عمل حماية الطفل (2012) كتيب المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني – الصفحة 98 <http://cpwg.net/minimum-standards/>

٨ منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الرؤية العالمية، ومؤسسة رضوح الحرب (2011) الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf



شريحة العرض ١٦: "خلال أحداث الأزمات، يتفاعل الأطفال ويفكرون بطريقة مختلفة عن الراشدين. فيكون لديهم احتياجات محددة وفقاً لأعمارهم. ويكونون معرضين لأنثرسلبية نتيجة حجم أجسادهم وتعلقهم الاجتماعي والعاطفي بقدمي الرعاية لهم. وبالتالي، فإنهم بحاجة إلى إسعافات نفسية أولية معدّة خصيصاً للأطفال".

شريحة العرض ١٧: "لا يحتاج جميع الأطفال إلى الإسعافات النفسية الأولية. فبعض الأطفال، مثلهم مثل الراشدين، ينكثرون بشكل جيد جداً مع التجارب الصعبة. وستستعرض لاحقاً اليوم كيفية تفاعل الأطفال مع الأحداث المسببة للضغط وكيفية تحديد الأطفال الذين يعانون من الضيق والذين قد يكونون بحاجة إلى إسعافات النفسية الأولية".

شريحة العرض ١٨: "مبدئياً، يستطيع جميع الراشدين الذين يعملون مباشرةً مع الأطفال أن يقدموا الإسعافات النفسية الأولية. ويشمل هؤلاء الراشدون فريق عمل حماية الطفل التابع لمنظمة إنقاذ الطفل، وشركاء المنظمة الذين يعملون مباشرةً مع الأطفال مثل المعلمين، والمربين، والعاملين الاجتماعيين. وكل الآخرين الذين يعملون لدعم الأطفال في حالات الأزمات".

نسؤال المشاركيـن(ات) إذا كان لديهم أيّ أسئلة أو تعليقات. وبعد منحهم وقتاً للتفكير، خذ على الأسئلة ونختتم بعدها هذا النشاط."



الجلسة 3



ردود فعل الأطفال على الأزمات

الغاية: إشراك المشاركين(ات) في التعلم حول ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط.



- النشاطات:- 3.1- مثال: اندلاع حريق في مدرسة. ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط.
3.2- ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط.

المواد الالزمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة، أوراق وأقلام، شرائح عرض PowerPoint من 19 إلى 41



مثال عن حالة: اندلاع حريق في مدرسة

3.1

النشاط

الغاية: مناقشة كيفية تفاعل الأطفال ومقدمي الرعاية لهم مع الأحداث المسببة للضغط.



المواد الالزمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.



التعليمات: نوع المشاركين(ات) ضمن خمس مجموعات. ونزوّد كل مجموعة بورقة متأثرة اللوح القلاب وبأقلام حبر عريضة ونطرح عليهم السيناريو التالي:

"لقد سمعتم للتو أنّ حريقاً اندلع في مدرسة المجاورة. وهي مدرسة تستقبل الأطفال من جميع الأعمار، من تلاميذ رياض الأطفال إلى طلاب الصفوف الثانوية. وقد جُرح عدد كبير من الأشخاص ولقي بعض الأطفال والراشدين حتفهم. فتستعدون أنتم وزملاؤكم للذهاب إلى المنطقة المتضررة. ما هي ردود الفعل التي تتوقعونها من الأشخاص الذين ستقابلونهم؟ عليكم مناقشة توقعاتكم حول سلوك الأشخاص، والانفعالات والمشاعر التي سيُظهرونها."

ونطلب من كل مجموعة أن تركّز على فئة واحدة أو أكثر من الفئات المعتبرة ضمن المجتمع المدرسي:

- الأطفال الصغار جداً (ما دون 6 سنوات)
- الأطفال الصغار (بين 7 و12 سنة)
- المراهقون(ات) (بين 13 و18 سنة)
- الأهل
- فريق عمل المدرسة والمعلّمون

نطلب منهم أن ينطلقوا من السلوك المتوقع من الأشخاص في مجتمعهم المحلي الخاص. كي تكون ردود الفعل والسلوكيات التي يذكرونها ذات صلة بشفافتهم.

ثم نعطي المشاركين (ات) حوالي عشر دقائق لمناقشة ردود الفعل المتوقعة لدى الفئة التي حُضّرت لهم قبل أن يعودوها في لائحة على ورقة اللوح القلاب. بعد انقضاء عشر دقائق، نطلب من المجموعات أن تقرأ لواحها بصوت عالٍ في جلسة عامة.

نشكرهم أخيراً على تشارکهم أفکارهم ونسمح لهم بطرح الأسئلة والتعليقات.



ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط

3.2

النشاط

الغاية: معرفة المزيد عن ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط.



المواد الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 19 إلى 41.



التعليمات: نعد لعرض الشرائح من 19 إلى 41 قائلين: "استعرضنا خلال العمل الجماعي كيف يُظهر الأطفال والراشدون، كما الأطفال من مختلف الفئات العمرية، ردود فعل مختلفة في حالة أزمة".

"سوف ترکز الجلسة التالية على مستوى نمو الطفل وما لاحظه الآخرون عن ردود الفعل الشائعة بين الأطفال في حالات الطوارئ، بعضها مطابق لردود الفعل التي دونتموها على اللائحة، وبعضها الآخر قد لا يكون مرتبطاً بردود فعل وسلوك الأشخاص في مجتمعكم هنا".

خوي شرائح العرض بين 19 و41 الكثير من المعلومات، لذا من المهم إعطاء وقت للإجابة على أي سؤال يطرحه المشاركون (ات).

شريحة العرض 20: "بعض المخاوف المعينة تنتاب معظم الأطفال من مختلف الأعمار، ويُظهر معظم الأطفال علامات خوف من أن يتكرر الحدث، ويقلقون من إمكانية إصابتهم شخصياً أو إصابة من يحبونهم بالأذى، أو من إمكانية انفصالهم عن أحبابهم، كذلك، يتأثر معظم الأطفال برأوية مجتمعهم المحلي يتعرض للدمار، ويتأثر جميع الأطفال بانفصالهم عن أهلهم وأشخاصهم، وقد تختبر كل فنائهم العمري تغيرات في نمط النوم أو صعوبات في النوم، بالإضافة إلى البكاء."

" علينا أن ندرك أنه من المحمّل أن تخطر هذه الأفكار على بال كل الأطفال، حتى لو لم يعبروا وبشاركتوا أفكارهم ومشاعرهم، فالילדים لا يطردون دائمًا الأسئلة التي تجول في خاطرهم، وقد يعود ذلك إلى رغبتهم في حماية مقدمي الرعاية لهم من الشعور بالضيق أو إلى خجلهم، وقد يكون السبب هو عدم مقدرتهم على التعبير عن أفكارهم هذه، لذلك يجب أن نبقى متىقيظين للأسئلة الضمنية".

شريحة العرض 21: "يصف النمو المعرفي درجة النمو التي وصل إليها الأطفال من حيث التفكير والتواصل مع الآخرين، وفهم العالم الذي يحيط بهم".

"ويؤثر النمو المعرفي للأطفال على طريقة تفاعلهم مع الأزمات والتجارب الصعبة، أمّا لغة الأطفال ما دون الثلاث سنوات فهي محدودة أو غير موجودة، وهم يتواصلون بالتالي عبر لغة الجسد، وهم بالكاد يفهمون حالة طوارئ أو حدثاً معيناً، أو لا يفهمونهما بتناً، لذا فإن الاتصال الجسدي يشعرهم بالراحة والطمأنينة".

"ويتفاعل الأطفال الصغار مع التغييرات في البيئات الأقرب إليهم، وقد يتفاعلون مع تفاصيل أو أجزاء التقطت من سلوكِ أو لغةِ ما، لكنهم لا يمكنهم القدرة على تنظيم خبراتهم تلك ووضعها في سياقها، ولنتذكر أيضاً أن الأطفال الصغار قد يتذكرون حدثاً مسبباً للضيق ويعكسونه على طريقة لعبهم أو سلوكهم لاحقاً في الحياة".

"إن أكبر خطر على الطفل الرضيع هو أن يتم التخلّي عنه، هل تعلمون السبب؟"

منح وقتاً للتفكير والمناقشة.

ونختتم المناقشة قائلين: "يعتمد الأطفال الصغار بالكامل على غيرهم في احتياجاتهم الأساسية. مثل الطعام، والماء، والحنان، والحماية. وإذا تم التخلّى عنهم كلياً، يواجهون خطر الموت وترتفع نسبة احتمال إصابتهم بالأذى".

"من المهم جداً أن ندرك أنه بالرغم من كون الطمأنة عبر الاتصال الجسدي مسألة حيوية بالنسبة للأطفال الصغار، إلا أنه يجب أن نكون حذرين ودقيقين للغاية إذا تفاعل الطفل بطريقة سيئة أو قام برفضنا. فالطفل لا يعرف تلقائياً أننا أشخاص آمنون لجزء أثمننا نحاول مساعدته على سبيل المثال. إن الأطفال الذين تعرضوا سابقاً للعنف أو الإساءة في عائلتهم قد يتفاعلون بطريقة حادة جداً وانفعالاً شديداً، أو قد يكونون 'فاسقين' أو في حالة خدر عاطفي".

"إلا أن الأطفال المعرضين للإساءة غالباً ما يرحبون بمساعدة 'الغرباء' مثل الأشخاص الذين يقدّمون الإسعافات النفسية الأولية. لذا تمثل مسؤوليتنا في ضمان أن هؤلاء الأطفال لن يختبروا المزيد من الضيق نتيجةً لسوء التدخل. بالتالي، علينا إخضاع كل من يقدم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال لاختبار دقيق."

نقرأ مثال عن حالة في شريحة العرض 22 ونشرح ما يلي: "تشرح إلينا أن الأطفال من كل الأعمار، حتى الصغار جداً بينهم، قد يظهرون ردود فعل جسدية، كما وبتأثيرون عندما يكون الحادث مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالمكان الذي يتواجدون فيه. في بعض الظروف، قد يقود ذلك الأمر إلى سلوك التجنب".

شريحة العرض 23 و24: "نمة بعض ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال ما دون 3 سنوات:
• يتشتتون أكثر بأهلهما.
• ينكفئون إلى سلوك أصغر من عمرهم.
• تطرأ تغييرات على أنماط نومهم وأكلهم.
• يبكون أكثر ويستثارون بشكل أسرع.
• يخافون من أشياء لم تكن تخيّفهم في السابق.
• يُظهرون فرطاً في الحركة ونقصاً في التركيز.
• تطرأ تغييرات على نشاطهم في اللعب: اهتمام أقل أو انعدام الاهتمام باللعب، أو اللعب لفترات قصيرة فقط، واللعب التكراري. وقد يلعون بعذائية وعنف.
• قد يصبحون أكثر معارضه وتنطلاً من السابق.
• قد يكونون حساسين جداً جاهزون لرد فعل الآخرين".

"بالنالي، من المهم أن ندرك التغييرات في سلوك الأطفال الصغار."

نطلب من المشاركين(ات) تشكيل مجموعات لمناقشة ردود الفعل الشائعة التي لاحظوها لدى الأطفال ما دون 3 سنوات.

يتم بعدها تشارك الأفكار في جلسة عامة (10 دقائق للنشاط بكامله).

شريحة العرض 25: "أما الأطفال بين 4 و6 سنوات، فهم صاروا يمتلكون اللغة لكنهم لا يملكون إلا فهماً ضئيلاً للعالم بما أن كل شيء يتركز حول خبراتهم الشخصية. فالطفل لا يفهم عواقب حالات الطوارئ، ورغم أن الموت يشغل باله، إلا أنه لا يفهم أن الشخص حين يموت يعني أنه لن يعود أبداً".

"ويفهم الطفل العالم عبر ردود فعل أهله. إلا أنه يتمتع في الوقت عينه بحياة داخلية ناشطة. وتحتلط لديه الحدود أحياناً بين الخيال والواقع، ويكون التفكير 'السحري' أو الخيالي مموجياً. فقد يظن الطفل أنه هو سبب الأحداث، وأن حالة الطوارئ قد حصلت نتيجة خطئه. فهو يسعى إلى معرفة هدف حصول الأحداث وسببها. وبالأحياناً الفراغات بواسطة خياله الخاص، ولا علاقة لكل ذلك بالكذب، بل هو بكل بساطة طريقة الطفل بين 4 و6 سنوات في البحث عن المنطق وفهم العالم".

"وقد يتذكر الأطفال في هذا العمر الكثير من التفاصيل، ولكن ليس بالترتيب الصحيح أو الأمكنة الصحيحة. ويساعد الإصغاء الناشط على فهم خبرات الطفل.

عرض الشريحة 26 ونقرأ الحالـة.



نعرض الشريحتين 27 و 28 ونشرح ما يلي: "تأثير الأطفال بالتغييرات الفورية في بيئتهم، وخاصةً بردود فعل أهلهن ومقدمي الرعاية لهم. كذلك، يتاثرون برأوية مجتمعهم المحلي يتعرّض للدمار وبفقدان أحد أعضاء العائلة أو الأصدقاء أو بالانفصال عنهم. وتكون ردود فعل بعض الأطفال أقوى من ردود فعل غيرهم لأنّها تتأثّر بتجاربهم الحياتية السابقة، بما فيها الإساءة والإهمال السابقين وما إلى ذلك."

27 28

- "وتوقع السلوكيات التالية من الأطفال بين 4 و 6 سنوات:
- البدء بالتشبّث بالأهل أو بغيرهم من الراشدين.
- الانكفاء إلى سلوك أصغر من عمرهم مثل امتصاص الإبهام.
- التوقف عن الكلام.
- الخمول أو فرط النشاط.
- التوقف عن اللعب أو تكرار الألعاب عينها.
- القلق والارتياح من وقوع الأحداث السيئة.
- اضطرابات في النوم، بما في ذلك الكوابيس.
- تغيير في نمط الأكل.
- سرعة الارتباك.
- عدم القدرة على التركيز الكامل.
- الاضطلاع بأدوار الراشدين في بعض الأحيان.
- سرعة الاستئثارة.

نطلب من المشاركين(ات) تشكيل مجموعات لمناقشة ردود الفعل الشائعة التي لاحظوها لدى الأطفال بين 4 و 6 سنوات.

يتمّ بعدها تناول الأفكار في جلسة عامة (10 دقائق للنشاط بكامله).

شريحتا العرض 29 و 30: "أما الأطفال بين 7 و 12 سنة، فهم قادرون أكثر على التفكير بتعابير مجرّدة وبمنطق، ولكن ليس بشكلٍ كامل، وهم يملكون فهماً أعمق لكيفية ترابط الأشياء في ما بينها، وللأسباب والنتائج. وكذلك للأخطار وقابلية التأثير، وهم يهتمون بالوقائع الملموسة، ويفهمون تماماً الموت والفقدان. وهم يتصارعون مع التغيير، فيما يقسمون العالم بين خير وشرّ، وصواب وخطأ، ومكافأة وعقاب أللخ. وما زالوا يقومون أحياناً بالتفكير 'السحرى'"

29 30

ونسأل المشاركين(ات): "هل تعرفون جميعاً ماذا نعني بـ'التفكير المنطقي'؟"

نعطي وقتاً للمناقشة ثم نشرح ما يلي:

"إنّ 'التفكير المنطقي' هو عندما يتمكّن الطفل على سبيل المثال من فهم الأسباب والنتائج، ومن خليل المعلومات واستنتاج الخلاصات منها".

ونشرح ما يلي: "إنّ الطفل في مرحلة ما قبل سنّ البلوغ يشغل باله كثيراً بمفهوم العدالة وبدأ بالمقارنة وبفهم الاختلافات بين الأحوال المعيشية للعائلات. وعاداتهم وما إلى ذلك. أيضاً، قد يتطور شعوراً كبيراً بالذنب كما يظهر لنا في دراسة الحالات التالية".

نعرض الشريحة 31 ونقرأ دراسة الحالات.

31

نسؤال المشاركين(ات) إذا كان لديهم أيّ أمثلة عن ردود فعل الأطفال بين 7 و 12 سنة.

32 33

عرض الشرحاتين 32 و33: "في ما يلي بعض ردود الفعل الشائعة على الأحداث المسيبة للضغط عند الأطفال بين 7 و12 سنة:

- يتغير مستوى نشاطهم الجسدي.
- يشعرون ويتصرّفون بارتباك.
- ينسحبون من التواصل الاجتماعي.
- يتكلّمون عن الحديث بطريقة متكررة.
- قد يُظهرون ترددًا في الذهاب إلى المدرسة.
- يشعرون بالذُّوف ويعبرون عنه.
- يختبرون آثاراً سلبية على الذاكرة والتركيز والانتباه.
- يواجهون اضطرابات في النوم والشهيّة.
- يبدون العدائيّة وسرعة الإستثارة والتملّل.
- يشكّون من أعراض جسمانية (أعراض جسدية ناجمة عن الضغط النفسي).
- يقلّقون بشأن غيرهم من الأشخاص المتضرّرين.
- يختبرون مشاعر الذنب واللوم الذاتي."

نطلب من المشاركين(ات) تشكيل مجموعات لمناقشة ردود الفعل الشائعة التي لاحظوها لدى الأطفال بين 7 و12 سنة.

يتمّ بعدها تشارك الأفكار في جلسة عامة (10 دقائق للنشاط بكامله).

34

شريحة العرض 34: "خلال سنوات المراهقة الانتقالية، غالباً ما يشغل الأطفال بهم بالرغبة في تحديد أنفسهم بالمقارنة مع الآخرين. وفيما يبقى الطفل مرتبطاً بعائلته، يلعب القرآن دوراً مهمّاً جداً عندما ينخرط الطفل تدريجياً في الحياة الاجتماعية".

"يزداد فهم المراهقين(ات) لنظور الآخرين. حتّى لو اختلف عن منظورهم الخاص. ويفهمون خطورة حالة الطوارئ من وجهة نظرهم الخاصة كما من وجهات نظر الآخرين".

"وببدأ المراهقون(ات) بتنمية حسّ قوي بالمسؤولية تجاه عائلتهم، فيما يصبح بعضهم أصلاً معيلاً في العائلة. ويعتبر الشعور بالذنب والعار شعورَين شائعين في هذه المرحلة."

35

عرض الشرحية 35 ونقرأ دراسة الحالة.

36 37

شريحتنا العرض 36 و37: "غالباً ما يشعر المراهقون(ات) بحزن بالغ. ويشعرون بالوعي الذاتي أو بالذنب والعار لأنّهم لم يتمكّنوا من مساعدة الأشخاص الذين تأذوا. ويُظهرون تخوّفاً مفرطاً على غيرهم من الأشخاص المتضرّرين. وقد ينطّبون على أنفسهم ويشعرون بالشفقة على الذات. كما قد يختبرون تغييرات في علاقاتهم مع الآخرين".

"وقد يبدأ المراهقون(ات) أيضاً بالمجازفة. ويعتمدون سلوكاً مدّمراً للذات، أو سلوكاً إنطوائياً. أو يصبحون عدائين. ويختبرون خّولات كبرى في نظرتهم إلى العالم. يرافقها شعور باليأس من الحاضر والمستقبل. وغالباً ما يتحدون أهلهم والسلطات. فيما يعتمدون على أقرانهم في علاقاتهم الاجتماعية".

نطلب من المشاركين(ات) تشكيل مجموعات لمناقشة ردود الفعل الشائعة التي لاحظوها لدى المراهقين.

يتمّ بعدها تشارك الأفكار في جلسة عامة (10 دقائق للنشاط بكامله).

38

نختتم الجلسة بعرض الشرحية 38. ونشرح ما يلي: "تعتمد ردود فعل الأطفال أيضاً على الخبرات السابقة مثل الإساءة. والعنف العائلي. والإهمال".

"وقد يقوم الأطفال الذين تعرضوا للضغط لفترة طويلة بالتعبير عن أنفسهم بطريقة مغايرة عن الأطفال الذين يعيشون في بيئة آمنة وحاضنة. بعضهم متكتّم أكثر، وبعضهم الآخر قد يعبر عن نفسه بأساليب تعكس سلوكاً إما أصغر وإما أكبر من عمرهم الفعلي. أما الأطفال ذوو الإعاقة فقد تكون لديهم طرق مختلفة في التواصل. استناداً إلى طبيعة الإعاقة. ويجدر بنا أن ننتبه إلى كل الإشارات غير اللفظية ونلاحظ الطفل عندما يبادر بالتواصل".

ننبه إلى أن الأطفال
يفهمون الأحداث
بطريقة مغايرة عن
الراشدين



عرض الشريحة 39 ونسأل المشاركين(ات) عن نوع التجارب التي يعتقدون أنها تؤثر على طريقة
تفاعل الطفل مع حالة الطوارئ 39

منح وقتاً للاقترابات والمناقشة قبل عرض الشريحتين 40 و 41 ونقرأ ملخص التجارب الشائعة
التي تؤثر على ردود فعل الأطفال 40 41

ونشرح ما بلي: "كان هذا النشاط الأخير في الجلسة 3".

نشكر أخيراً المشاركين(ات) على انتباهم ونقول لهم إنهم سيعتلمون بعد استراحة الغداء
مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية للأطفال والاتصال الأولي مع طفل يعاني من الضيق.



الجلسة 4

تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية. ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية



الغاية: تحديد الأطفال المعرضين لإظهار ردود فعل شديدة على الأحداث المسببة للضغط وبحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية.



- النشاطات: - 4.1 تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية
- 4.2. مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية

المواد الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 42 إلى 55. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 4. اليومان 1 و 2، لائحة بالموارد المحلية



4.1 تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية

النشاط



الغاية: تحديد الأطفال وعائلاتهم الذين يمكنهم الاستفادة من الإسعافات النفسية الأولية.



المواد الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 42 إلى 48.



ملاحظة للميسر(ة): يتضمن هذا النشاط "مناقشة" تدور بين كل مشارك(ة) والشخص الذي يجلس بقربه. فإذا لم يكن عدد المشاركين(ات) متساوياً، تتألف مجموعة من ثلاثة أشخاص.

التعليمات: نطلب من المشاركين(ات) الجلوس على شكل دائرة.

ونشرح ما يلي: "بحثنا قبل استراحة الغداء في بعض ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال من مختلف الفئات العمرية على الأحداث المسببة للضغط. كذلك، تطرقنا إلى العوامل والتجارب التي تؤثر على طريقة تفاعل الأطفال. وناقشتنا أن ردود الفعل تختلف بين الأطفال. وأن بعضهم يتفاعل بطريقة أعنف من غيره. ما يعني أن جميع الأطفال لا يحتاجون الدعم عينه."

"في هذه الجلسة، سوف نستعرض كيفية تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية مباشرةً بعد حدث معين. وإلى الدعم في الأيام والأسابيع وحتى الأشهر التي تلي."

"سوف نتعرّف أيضًا على مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. وسوف نتكلّم عن أنظمة الإحالات للأطفال الذين يحتاجون إلى مساعدة نفسية أكثر تخصصاً من تلك التي توفرها الإسعافات النفسية الأولية".

"خدّثنا في وقتٍ سابق عن مثال اندلاع حريق في مدرسة. تصوّروا أنّكم وصلتم للتوّ إلى موقع الإنقاذ ودخلتم خيمة كبيرة يجلس فيها حوالي 50 راشداً وطفلاً تأثروا جميعهم بالحريق بطريقٍ أو بأخرى"

"أيّ من الأطفال يزداد عندهم خطر إبداع ردود الفعل السلبية على حادثة الحريق؟"

نطلب من المشاركين(ات) أن يناقشوا هذا السؤال مع الشخص الذي يجلس إلى يمينهم لبعض دقائق.

■■■ 43 | بعد بضع دقائق، نعرض الشريحة 43 ونقرأ محتواها.

ثمّ نطلب من المشاركين(ات) أن يناقشوا مع الشخص الذي يجلس إلى يسارهم السؤال التالي: "كيف نختار الأطفال الذين نود مقاربتهم لنقدم لهم الإسعافات النفسية الأولية مباشرةً بعد حصول الحدث المسبّب للضغط؟"

■■■ 44 | ■■■ 45 | بعد بضع دقائق، نعرض الشريحتين 44 و45 ونقرأ محتواهما.

ونسأل المشاركين(ات) إذا كانوا يلاحظون أيّ نقص لدى مقارنة محتوى الشريحتين بمحاجة نقاشاتهم.

■■■ 46 | ثمّ نعرض الشريحة 46 ونسأل: "ماذا عن ردود الفعل الخاصة بكلّ ثقافة؟" ونخّصص وقتاً لمناقشة قصيرة.

■■■ 47 | شريحة العرض 47: "يتفاعل الأهل ومقدّمو الرعاية أيضاً مع حالات الطوارئ والأزمات. هل تعرفون أيّ علاماتٍ واضحة لمعاناة الأهل ومقدّمي الرعاية من الضيق؟"

■■■ 48 | نعطي المشاركين(ات) فرصة الإجابة ثمّ نعرض الشريحة 48 ونسأّلهم مجدّداً إذا غاب عن اللائحة بعض السلوكيات التي قد تشير إلى ضيقٍ لدى الراشدين في ثقافتهم.

ونشرح ما يلي: "إن التعبير عن المشاعر أمر مقبول في عددٍ كبير من البلدان الغربية. إلا أنه قد يُعتبر مخزيًا أو غير مقبول في بعض الثقافات الأخرى. ومن المهم بالتالي لا نطبق فحسب المفاهيم 'الغربية' التي تشجّع التعبير عن المشاعر والآخوات والغضب والبكاء إلخ."

ثمّ نسألهم: "هل يمكنكم أن تعطوا أمثلة عن هذه الاختلافات في ثقافات أخرى؟"

ومنحهم وقتاً للتفكير والمناقشة.

ونسأل أيضًا: "ماذا عن الفتياًن والفتياًت، الرجال والنساء؟ هل توجد اختلافات من حيث المشاعر والانفعالات - التي نعتبرها مقبولة؟"

ومنحهم وقتاً للتفكير والمناقشة.



نبحث عن الأطفال الذين
تبدو عليهم علامات الضياع
أو لديهم ردود فعل تشير
إلى ضيقٍ حاد.

 الغاية: تعريف المشاركيـن (ات) على مبادئ العمل الثلاثة الأساسية كما جاءت في المبادئ التوجيهية لنـظمة الصحة العالمية، ومؤسسة الرؤـية العالمية الدولـية، ومؤسسة رضـوح الحرب، مع تـركيز خاصـ على الأطفال وأهـلهم ومـقدمي الرعاـية لهم.

 المواد الـازمة: شـرائح عـرض PowerPoint من 49 إـلى 55. نـسخ للـجميع عن وـرقة التـوزيع 4. اليومـان 1 و 2، لـائحة بـالـموارد المـحلية.

 ملاحظة للمـيسـر(ة): قبل هذا النـشاط، علينا أنـ نـبحث قـدر المـستطـاع عن مـعلومات حول أـنظـمة الإـحالـة والإـجرـاءـات في الجـتمـع المـحـلي كـي نـتـمـكـن من تـزوـيد المـشارـكـين (ات) بـهـذـه المـعلومـات. ويفـضـل إـعداد نـسـخـة بـالـمـعلومـات ذات الصـلـة لـجـمـيع المـشارـكـين (ات) تـحتـضـنـ أـسـمـاءـ أـفـرادـ وـمـنظـمـاتـ وـإـدارـاتـ حـكـومـيـةـ. وكـيفـيـةـ الـاتـصالـ بـهـذـهـ المؤـسـسـاتـ.

الـتعلـيمـاتـ: نـشرـحـ ماـ يـليـ: "إنـ مـبـادـيـ العـملـ الـتيـ سـنـعـرـضـهاـ الآـنـ هـيـ نـفـسـهـاـ الـمـوصـىـ بـهـاـ فـيـ 'الـإـسـعـافـاتـ الـنفسـيـةـ الـأـولـيـةـ'ـ دـلـيلـ العـامـلـيـنـ فـيـ الـمـيـدـانـ 'الـخـاصـ بـنـظـمةـ الصـحةـ الـعـالـيـةـ'ـ. وـسـوـفـ نـصـبـ تـركـيزـنـاـ عـلـىـ كـيفـيـةـ دـعـمـ الـأـطـفـالـ وـأـهـلـهـمـ وـمـقـدمـيـ الرـعـاـيـةـ لـهـمـ".

نـعرضـ الشـرـائـحـ منـ 49ـ إـلـىـ 52ـ وـنـقـرـأـ مـحتـواـهـاـ. مـسـتـعـيـنـ بـالـمـلاحـظـاتـ الـإـضافـيـةـ لـلـمـتـحـدـثـ(ةـ)ـ الـخـاصـةـ بـكـلـ شـريـحةـ:

 شـريـحةـ العـرضـ 49ـ: "يـجـدـرـ الـالـتـزـامـ بـثـلـاثـةـ مـبـادـيـ عـملـ أـسـاسـيـةـ عـنـدـ تـقـدـيمـ الـإـسـعـافـاتـ الـنفسـيـةـ الـأـولـيـةـ لـلـأـطـفـالـ وـالـراـشـدـيـنـ. وـهـيـ النـظـرـ وـالـإـسـتـمـاعـ وـالـرـيـطـ".

 شـريـحةـ العـرضـ 50ـ: "يـتـأـلـفـ مـبـدـأـ عـملـ النـظـرـ مـنـ ثـلـاثـ مـكـوـنـاتـ رـئـيـسـيـةـ".

"الـأـوـلـ هوـ التـأـكـدـ مـنـ الـأـمـانـ. وـيـتـضـمـنـ ذـلـكـ الـيـقـظـةـ وـإـدـرـاكـ الـأـخـطـارـ الـمـحـتمـلـةـ فـيـ الـبـيـئةـ الـمـقـصـودـةـ مـثـلـ النـزـاعـاتـ، أوـ الـطـرـقـاتـ الـمـتـضـرـرـةـ، أوـ الـمـبـانـيـ الـغـيرـ ثـابـتـةـ، أوـ الـحرـائـقـ، أوـ الـفـيـضـانـاتـ".

"عـلـيـكـمـ أـنـ تـتـحـقـقـواـ مـنـ عـدـمـ تـعـرـيـضـ أـمـانـكـ الشـخـصـيـ لـلـخـطـرـ أـيـضاـ. فـإـذاـ شـعـرـتـ بـأـنـ الـوـضـعـ غـيرـ آـمـنـ. عـلـيـكـمـ إـيجـادـ طـرـائـقـ أـخـرىـ لـدـعـمـ الـأـطـفـالـ".

"عـلـيـكـمـ بـذـلـ قـصـارـيـ جـهـدـكـمـ لـإـيجـادـ بـيـئـةـ آـمـنـةـ لـلـتـواـصـلـ مـعـ الـأـطـفـالـ وـمـقـدمـيـ الرـعـاـيـةـ الـذـيـنـ يـعـانـونـ مـنـ الـضـيقـ".

"الـعـلـمـ الثـانـيـ هوـ الـبـحـثـ عـنـ الـأـطـفـالـ ذـوـ الـاحـتـيـاجـاتـ الـأـسـاسـيـةـ الـواـضـحةـ:

- هلـ يـبـدوـ أـنـ أـحـدـ الـأـطـفـالـ أوـ أـحـدـ أـعـضـاءـ عـائـلـتـهـ مـصـابـ إـصـابـةـ خـطـرـةـ تـسـتـدـعـيـ مـسـاعـدةـ طـبـبـةـ طـارـئـةـ؟
- هلـ يـبـدوـ أـنـ أـحـدـ الـأـطـفـالـ أوـ أـحـدـ أـعـضـاءـ عـائـلـتـهـ بـحـاجـةـ لـلـإـنـقـاذـ، مـثـلـ الـأـشـخـاصـ الـعـالـقـينـ أوـ مـنـ هـمـ فـيـ خـطـرـ مـباـشـرـ؟
- هلـ لـدـىـ أـحـدـ الـأـطـفـالـ أوـ أـحـدـ أـعـضـاءـ عـائـلـتـهـ اـحـتـيـاجـاتـ أـسـاسـيـةـ طـارـئـةـ ظـاهـرـةـ، مـثـلـ الـحـاجـةـ لـلـحـمـاـيـةـ مـنـ عـوـامـلـ الـطـقـسـ أوـ لـلـكـسـاءـ كـوـنـ ثـيـابـ مـرـقـقـةـ؟
- هلـ يـبـدوـ أـنـ أـحـدـ الـأـطـفـالـ أوـ أـحـدـ أـعـضـاءـ عـائـلـتـهـ بـحـاجـةـ إـلـىـ مـسـاعـدةـ فـيـ الـوـصـولـ إـلـىـ الـخـدـمـاتـ الـأـسـاسـيـةـ وـالـعـنـيـةـ الـخـاصـةـ لـلـحـمـاـيـةـ مـنـ التـميـزـ وـالـعـنـفـ؟

"إـلـعـمـواـ مـنـ يـسـتـطـعـ الـمـسـاعـدةـ بـيـنـ الـأـشـخـاصـ الـحـيـطـيـنـ بـكـمـ. فـعـلـيـكـمـ أـنـ تـعـرـفـواـ حـدـودـ دـورـكـمـ وـخـاـلـلـواـ أـنـ خـصـرـواـ الـمـسـاعـدةـ لـلـأـطـفـالـ وـعـائـلـاتـهـمـ الـذـيـنـ هـمـ بـحـاجـةـ إـلـىـ مـسـاعـدةـ خـاصـةـ أوـ إـلـىـ تـلـيـبـةـ اـحـتـيـاجـاتـ أـسـاسـيـةـ ظـاهـرـةـ وـمـلـحـةـ، وـأـحـيـلـواـ الـأـطـفـالـ وـأـهـلـهـمـ أوـ مـقـدمـيـ الرـعـاـيـةـ الـذـيـنـ لـدـيـهـمـ إـصـابـاتـ جـسـديـةـ خـطـرـةـ إـلـىـ الـعـالـقـينـ فـيـ الـجـالـ الطـبـيـ أوـ غـيرـهـمـ مـنـ الـمـتـدـرـيـنـ عـلـىـ الـإـسـعـافـاتـ الـأـولـيـةـ الـطـبـيـةـ".

"أـمـاـ الـعـلـمـ الثـالـثـ فـهـوـ الـبـحـثـ عـنـ الـأـطـفـالـ وـالـأـهـلـ أوـ مـقـدمـيـ الرـعـاـيـةـ الـذـيـنـ يـعـانـونـ مـنـ ردـودـ فعلـ خـطـرـةـ".

9 منظمة الصحة العالمية (2011) الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان . [index.html](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html)

10 منظمة الصحة العالمية (2011) الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان- الصفحة 19 [workers/en/index.html](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html)

"وكننا قد خدّتنا في وقت سابق عن ردود فعل الأطفال الذين يعانون من الضيق. واستناداً إلى ردود الفعل هذه، يمكنكم اختيار الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية الذين سيساعدون برأيك من الإسعافات النفسية الأولية للأطفال".

شريحة العرض ٥١: "يتَّسِعُ مبدأ عمل الإستماع أيضًا من ثلاثة مكونات رئيسية:
الأول هو مقاربة الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية الذين قد يحتاجون إلى دعمكم. وستتعلّم أكثر عن الاتصال الأولي مع الأطفال أو الأهل أو مقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق في الجلسة التالية".

"وعلينا أن نسأل الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق عن احتياجاتهم ومخاوفهم كجزء من الاتصال الأولي معهم. ولكن، علينا أن ندرك أن الأشخاص الذين يعانون من ضيق شديد قد يواجهون صعوبة في التعبير بوضوح عن احتياجاتهم.
أما العمل الثاني من هذا المبدأ فهو الإصغاء إلى الطفل والأهل أو مقدمي الرعاية ومساعدتهم على الهدوء من خلال:

- البقاء على مقربة من الطفل والأهل أو مقدمي الرعاية.
- الإصغاء إليهم إذا أرادوا التحدث عما حصل.
- عدم الضغط على أحد لإرغامه على الكلام إذا لم يرد ذلك."

شريحة العرض ٥٢: "يتَّسِعُ مبدأ عمل الرابط من أربع مكونات:
الأول هو مساعدة الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية على تلبية احتياجاتهم الأساسية والمحدة مثل:
• الاحتياجات الأساسية: الطعام، والماء، والمأوى، والمرافق الصحية.
• الاحتياجات المحددة: الرعاية الصحية، والثياب، والأكواب وزجاجات الحليب لأجل تغذية الأطفال الصغار، إلخ."

"تحاول أن تربط الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية بأماكن أو أشخاص يُكثّنونهم من تلبية هذه الاحتياجات."

"وعلينا أن نتابع دائمًا التطورات عندما نعد طفلاً أو أهله أو مقدمي الرعاية له بالدعم."

"يساعد مبدأ العمل هذا الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية على التكيف مع مشكلاتهم. وتتوفر عدّة طرق للقيام بهذا الأمر، وستتعلّم المزيد عنها غداً".

"والثاني هو أن نؤمن بالمعلومات. فإن أحد أكثر الجوانب المزعجة في الأحداث المسببة للضغط هو قلق الشخص على أمانه وسلامته، وكذلك على أمان وسلامة الآخرين الذين يهتمّ لأمرهم. ومن المرجح أن يطلب الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية معلومات حول:

- الحدث
- أحبابهم وغيرهم من المتضرّرين
- أمانهم
- حقوقهم
- كيفية الوصول إلى الخدمات والأشياء التي يحتاجونها."

"وبهدف توفير معلومات دقيقة قدر المستطاع علينا:

- اكتشاف مصدر المعلومات الصحيحة. ومتى وأين يمكن الحصول على آخر المستجدّات.
- محاولة جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات قبل مقاربة الأشخاص لتقديم الدعم.
- محاولة معرفة مستجدّات الأزمة، والمسائل المتعلقة بالأمان، والخدمات المتاحة وأماكن تواجد الأشخاص المفقودين أو المصابين وأوضاعهم.
- التأكّد من أن الأشخاص على علم بما يحصل وبأي خطٍ للإجلاء، أو تغيير السكن، أو إعادة فتح المدارس، إلخ.

• التأكّد، في حال توقفت الخدمات، من أن الأشخاص على علم بها ويستطيعون الوصول إليها (الخدمات الصحية، تتبع الأسر، الإيواء، توزيع الأغذية...). يمكننا أن نعطيهم تفاصيل للاتصال بمصادر الخدمات، أو أن نحيّلهم إليها مباشرةً".

"وعند إعطاء معلومات للأطفال وعائلاتهم، علينا:

أن نشرح مصدر المعلومات المقدمة ومدى مصادقتها.

أن نقول فقط ما نعرفه . بدون فبركة معلومات أو تطمينات زائفة.

أن نحافظ على بساطة كلامنا ودقتها. ونكرره للتأكد من أن الأشخاص سمعوا المعلومات وفهموها".

"وقد يكون من المفيد إعطاء المعلومات للأطفال المتضررين وعائلاتهم ضمن مجموعات. كي تصل الرسالة عينها للجميع".

"ونطلع الأطفال وعائلاتهم إذا كنا سنبقيهم على علمٍ بأخر التطورات ذاكرين أين ومتى".

"أما العمل الأخير في مبدأ الربط فهو ربط الأطفال والعائلات ببعضهم البعض وبالدعم الاجتماعي."

"إن أحد أهم العوامل المحددة لكيفية تكيف الطفل مع حديث مسبب للضغط هو انفصاله عن أهله أو مقدمي الرعاية له، أو فقدانهم. وبالتالي، فإن المساعدة على جمع شامل الطفل مع عائلته قد يكون أحد أهم الأعمال المندرجة ضمن الإسعافات النفسية الأولية للأطفال."

"أما إذا كان الطفل وحيداً. ولا يمكن جمع الشمل بينه وبين أفراد عائلته، فيجب اتباع كافة البروتوكولات اللازمة لضمان إحالة الطفل إلى منظمة أو شخص يتحمل مسؤوليته. ويمكنكم اتباع التوجيهات المتوفرة في المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم".

|| شريحة العرض 53: "يتناهى معظم الأطفال ويتكيفون بشكل إيجابي مع التحديات التي يواجهونها خلال أو بعد حديث مسبب للضغط إذا اجتمع شملهم مع والديهم أو مقدمي الرعاية لهم. وقت تلبية احتياجاتهم الأساسية، وشعروا بالأمان وبالبعد عن الخطر، وتلقوا دعماً مثل الإسعافات النفسية الأولية للأطفال".

|| شريحة العرض 54: "غير أنه سيبقى دائماً بعض الأطفال الذين لا يتكيفون بطريقة جيدة، ومن بين الأطفال الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المساعدة والدعم المتخصصين. بالإضافة إلى الإسعافات النفسية الأولية . نذكر الأطفال الذين يستمرون بالشعور بالضيق الشديد. أو الذين تبقى التغيرات الجذرية في شخصيتهم وسلوكهم مستمرة، أو الذين لا يستطيعون تأدية الوظائف الحياتية اليومية. أو الذين يشكلون خطراً على أنفسهم وعلى الآخرين.

|| نعرض الشريحة 55 ونقرأ محتواها.

نمنح بعض الوقت للمناقشة قبل تشارك المعلومات الإضافية حول أنظمة الإحالة والمعلومات التي أعددناها خصيصاً لهذا النشاط.

نسأل المشاركيـنـ (ات) إذا كان لديـهمـ أيـ أسـئـلةـ وـنـخـيـبـ عـلـيـهـاـ.



الجلسة 5

60

الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق

- الغایة: تعلم ومناقشة كيفية القيام بالاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق وعائلاتهم.
- النشاطات: - 1. عرض فيلم الرسوم المتحركة . 1. 5.2 الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.
- المواد الازمة: فيلم الرسوم المتحركة . شرائح عرض PowerPoint من 56 إلى 65. أوراق وأقلام.

30

5.1 عرض فيلم الرسوم المتحركة | النشاط

- الغایة: خفیز التعلم والمناقشة حول إقامة الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.
- المواد الازمة: فيلم الرسوم المتحركة . أوراق وأقلام.
- ملاحظة للميسّر(ة): نشاهد الفيلم قبل التدريب حتى يصبح مألوفاً لنا. وهو يستغرق دقيقة واحدة فقط ويشرح مبادئ عمل النظر والإستماع، والربط. ويتحدث الفيلم عن طفل يعاني من الضيق. يلمح أحد أفراد فريق العمل طفلاً في السادسة من عمره على عكازين يتکئ على فتاة في العاشرة تبدو عليها علامات الضياع والرعب قرب مركز للإجلاء(النظر). فتعزف العاملة بهدوء عن نفسها وتحاول أن تطمئن الطفلين وتتصغي إلى احتياجاتهما ومخاوفهما (الإستماع). وهي تعلم الطفلين غير المصحوبين بالخيارات المتاحة وتومن لهم الصلة بالدعم الفوري (الربط).

التعليمات: نشرح ما يلي: "سوف نستعرض الآن كيفية التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق. سنشاهد الآن فيلماً قصيراً ثم نناقش ما رأينا في الفيلم."

نوع المشاركين(ات) ضمن مجموعات، ونوزع عليهم الأوراق والأقلام. ثم نطلب منهم الانتباه إلى سلوك الشخصيات المختلفة في الفيلم وكيفية التواصل مع بعضهم البعض.

نعرض فيلم الرسوم المتحركة .

عندما ينتهي الفيلم، نطلب من المشاركين(ات) أن يناقشوا ضمن مجموعاتهم ما شاهدوه ، بالأخص ما يتعلّق بسلوك شخصيات الفيلم وطريقة تواصلهم.

بعد 5 إلى 10 دقائق، نطلب من المجموعات أن تتشارك نقاشاتها في الجلسة العامة.

ونتأكد من مناقشة النقاط التالية في حال لم يتطرق المشاركون(ات) إليها:

- كيف تعزف الموظفة عن نفسها وكيف تؤسس للاتصال.
- كيف توسع انتباها بالتنابع بين الطفلين.
- هل يعتبر اللمس ملائماً في الإطار المحلي؟ وإذا كان ملائماً، كيف ومتى؟
- مقدرة الموظفة على الإصغاء وتشجيع الطفلين عبر إيماءاتها وإعطائهما فرصة الكلام.
- هل تسمح الموظفة بتشتيت انتباها بفعل أحد الطفلين على عكّارين؟
- هل يطرح الفيلم أيّ مسائل محتملة متعلقة بالثقافة المحلية؟

نشكر أخيراً المشاركين(ات) على تشارک أفكارهم.



النشاط 5.2 الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق

الغاية: تقديم التوجيهات حول الأساليب الجديدة لمقارنة الأطفال الذين يعانون من الضيق والتواصل معهم للمرة الأولى.

المواد الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 56 إلى 65.

التعليمات: نشرح ما يلي: "سوف نناقش بعض النصائح حول كيفية مقاربة الأطفال وعائلاتهم للمرة الأولى. وما الذي علينا أن نفعله أثناء اللقاء الأولي."

عرض الشرائح من 56 إلى 65، مستعينين باللاحظات الإضافية للمتحدث(ة):

شريحة العرض 57: "تذكروا مبادئ العمل التي تعلمناها في الجلسة الأخيرة: النظر، والإستماع، والربط. يجدر بكم أن تتبعوها منذ الاتصال الأول مع الأطفال وعائلاتهم."

شريحة العرض 58: "تعتبر مقاربة الأطفال والعائلات جزءاً من مبدأ العمل الأول. النظر."

"نبدأ الاتصال دائماً بالتعرف عن أنفسنا. ونشرح للأشخاص من نحن. وماذا نفعل. ولصالح من نعمل. وما سبب تواجدنا في هذا المكان. ول يكن الشر بسيطاً مع إعطائهم الفرصة لطرح الأسئلة."

"وتكمّن أحياناً الطريقة الفضلى لمقارنة الأطفال والعائلات في أن نعرض عليهم أن نربط بينهم وبين المساعدة العملية مثل الطعام، والماء، والبطانيات."

نطلب من المشاركين(ات) أن يلتفتوا إلى الشخص الذي يجلس إلى يمينهم، ونطلب منهم أن يتناوبوا في التظاهر/التمثيل بأنهم يشرحون ماذا يفعلون داخل الخيمة في موقع الإنقاذ من الحريق بطريقة تجعل الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية يفهمون من دون الشعور بالضغط أو الرهبة.

شريحة العرض 59: "عند مقاربة الأطفال الصغار، خلص بقربهم أو جلوس القرفصاء كي تكون على مستوىهم. فهذا يجعل الاتصال الأولي أقل رهبة بالنسبة إليهم".

"ويكمنا لمس الطفل بلطف أثناء الحديث إذا كان ذلك ملائماً في ثقافتنا. مثلاً عبر الإمساك بيده أو إحاطته بذراعكم إذا كنتم جالسين بقربه. فقد تهدئ هذه الخطوة الطفل الخائف أو الذي قد تعرض للأذى".

"إن مراقبة رد فعل الطفل هي بغایة الأهمية، لأن بعض الأطفال لا يرتاحون للاتصال الجسدي. فإذا أظهر الطفل أي علامات ازعاج، نوقف الاتصال الجسدي أو نكتفي بوضع يدنا بخفة على كتفه أو بيده إذا بدا هذا أفضل للطفل.

شريحة العرض 60: "الإصغاء دائمًا علينا أن نحاول جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية بطريقة طيبة. ونتذكر أن دورنا هو المساعدة على التخفيف من الشعور بالضيق، وتلبية الاحتياجات الأساسية، وتوفير الدعم العاطفي. ولا يجب بالتالي أن نتحقق في تفاصيل الفقدان والتجارب المسببة للضيق".

"تتكلّم بروية وهدوء، وننتبه إلى أن النظر مباشرةً في عيّني الشخص قد يكون غير ملائماً في بعض الثقافات. أما إذا كان ذلك ملائماً ثقافياً، فننظر إلى الشخص الذين خاطبه حتى إذا كنا نتواصل معه عبر مترجم."

شريحة العرض 61: "إذا كان الأهل أو مقدمو الرعاية حاضرين، نطلب إذنهم قبل التكلّم مباشرةً إلى الطفل بهدف الاعتراف بدورهم كأهل أو مقدمي رعاية، واحترام هذا الدور."

ثم نسأل: "متى لا تسري هذه القاعدة؟"

ومنح المشاركين(ات) بعض الوقت للتفكير والإجابة.

ونشرح ما يلي: "إن الاستثناء الوحيد هو إذا كنا نشك أو نملك أدلة على أن الأهل أو مقدمي الرعاية قد أدوا الطفل أو أساووا إليه، من خلال الإهمال أو العنف أو الإساءة الجنسية على سبيل المثال، أو إذا كان الأطفال غير مصحوبين ولا يمكن لأحد أن يعطيانا الإنذار".

شريحة العرض 62: "إن الصبر مهم، فلا يجب أن نقطاع المحادثات، أو أن نفترض أن الأشخاص سيستجيبون لاقتراحاتنا ببرود فعل إيجابية فورية. فقد يستغرق الأمر وقتاً كي يتمكن بعض الأطفال والأهل ومقدمي الرعاية من أن يشعروا بالأمان ويثقوا بنا. فالأطفال الذين تعزّزوا للإساءة، أو الذين رأوا أحبيائهم يتعرّضون للأذى من الآخرين قد يتردّدون أكثر من غيرهم في وضع ثقتهم بنا والتواصل معنا".

نسؤال المشاركين(ات) إذا كان بإمكانهم إعطاء بعض الأمثلة ونخصص وقتاً للممناقشة.

ونشرح ما يلي: "عليينا تقبّل مشاعر الغضب والذنب والحزن التي يعبر عنها الطفل أو الراشد. فمن المهم للأطفال والراشدين الذين يعانون من الضيق أن يتمكّنوا من التعامل مع المشاعر القوية. ويجب ألا نخبر الشخص الذي يعنيه من الضيق بماذا عليه أن يشعر، بل نتقبّل مشاعره ونعلمه بأننا نتفهّمه".

نسؤال المشاركين(ات) إذا كان بإمكانهم إعطاء بعض الأمثلة ونخصص وقتاً للممناقشة.

ونشرح ما يلي: إن إعطاء الأمل للأطفال لا يكون بأن نقول "سيعود كل شيء كالسابق". لأن ذلك ليس صحيحاً، عوضاً عن ذلك، نستطيع أخبارهم قصصاً عن أطفال آخرين لنوصل فكرة أن معظم الأطفال سيتعلّقون: "عرفتُ صبياً بعمرك، وكان قد عاش جزيرة مائلة وبقي خائفاً لفترة طويلة، غير أنه الآن على ما يرام". ختنوا أيضاً عن أشياء سوف تحصل في المستقبل القريب: "الأسبوع القادم سوف أعود وأطمئنّ عليك".

شريحة العرض 63: "إن مبدأ العمل الثالث هو الربط. علينا بالتالي أن نحدد الاحتياجات الأكثر إلحاحاً وأن نلبيها. ونتفق مع الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية حول ما هي أهم احتياجاتهم في الوقت الحالي، وغالباً ما تكون هذه الاحتياجات عملية للغاية: العناية الطبية، والمياه النظيفة، والطعام، والمكان الآمن للنوم".

"نحرص على إعطاء الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية معلومات صحيحة وصادقة، ولا نقوم بالتخمينات والافتراضات، وإذا لم نتمكن من الإجابة على أسئلتهم، نبذل جهداً لمحاولة إيجاد المعلومات ونشرح أننا سنقوم بكل ما في وسعنا للعودة بمعلومات محدثة في أسرع وقت ممكن."

"ولتكن معلوماتنا المقدمة إلى الأطفال محددة وعلى شكل جمل قصيرة، وإذا كثّا غير متأكدين من أن الطفل أو الأهل أو مقدمي الرعاية قد فهموا المعلومات، نطلب منهم أن يكرروا ما قلناه لهم، ونشجّعهم أيضاً على طرح الأسئلة عندما لا يفهمون."

"أما إذا كان الأطفال منفصلين عن عائلاتهم، فنبذل قصارى جهدنا لإعادة جمع شملهم بما يتوافق مع المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم، وبهذا أيضاً مراجعة ورقة التوزيع 4، اليومان 1 و 2 لائحة بالموارد الخالية".

شريحة العرض 64: إذا كنا نستجيب لحالة طوارئ أو أزمة خارج منطقتنا، أو كنا نعمل مع لاجئين من مناطق أو بلدان أخرى، فقد نحتاج إلى مترجم، نختار مترجمًا نثق به إذا كثّا نملك المخيار، كذلك من المفضل أن جد مترجمًا يعرف كيفية التعاطي مع الأطفال بطريقة طبيعية وبفهم السياق الثقافي للطفل، أما الوضع المثالى فهو يتمثل في توظيف مترجم تلقّى تدريباً في حماية الطفل ومشاركة الطفل." 64

"نفسّر للمترجم كيف نريد التواصل مع الأطفال وعائلاتهم، ونتأكد من أنه يفهم جيداً دوره كمترجم، بما في ذلك نطاقه وحدوده، نراجع معه أيضاً الأسئلة مسبقاً ونتمرّن عليها، ونطلب منه أن يوقع مدونة قواعد السلوك وبيان السرية".

"ذلك ويفضّل العمل مع مترجمة عندما نتكلّم مع النساء والفتيات عن مسائل حساسة للجنس."

"وقد نتضطر أحياناً إلى استخدام الأقارب أو أفراد العائلة كمترجمين، نكون حذرين في هذه الحالة، لأنهم غير حياديين وقد يترجمون بما يتناسب مع احتياجاتهم الخاصة، ويمكننا أن نعرف ما إذا كان المترجم ينقل فعلًا ما يقوله الشخص الآخر من خلال مراقبة لغة جسده وتعابير وجهه عندما يتكلّم، كذلك يمكننا مقارنة طول الجواب الأصلي مع طول الترجمة."

"لكن لا ننتقد المترجم، بل نعيّد التأكّد من أقواله من خلال طرح السؤال عينه بطريقٍ مختلفة."

"وعندما نعمل مع مترجم، علينا أن نطلب من الطفل أن يخبر قصته في جمل قصيرة حتى يسمح للمترجم بأن يترجم المضمون حرفيًا، كلمة كلمة، فنفهم وبالتالي بشكل أفضل ما يحاول الطفل التعبير عنه، ويجب أن تتم الترجمة بصيغة المتّكل المفرد، أي إذا قال الطفل: "أشعر بالحزن"، على المترجم هو أيضاً أن يقول "أشعر بالحزن". وننظر مباشرةً إلى الطفل خلال الحديث إذا كان ذلك ملائمًا ثقافياً."

"إن المترجم هو مساعد لكم، فيما تقدّمون أنتم المقابلة".

شريحة العرض 65: كما ذكرنا من قبل، بعض الأطفال قد يكونوا متعارضين سابقًا للإساءة، ولا يشعرون وبالتالي بالأمان عند التحدث مع شخص من الجنس الآخر، نسأل الشخص إذا كان يشعر بالأمان عند التحدث معنا، وحتى لو لم يتجرأ على الإجابة بصراحة، فإن لغة جسده وتعابير وجهه يفضحان إذا كان يشعر بالانزعاج أم لا." 65

"في هذه الحالات، نطلب من شخص آخر من جندر الطفل أن يحلّ مكاننا أو أن يكون متواجداً خلال المقابلة."

ننهي أخيراً الجلسة بشكر المشاركين(ات) على حسن انتباهم.

12. اللجنة الدائمة للمشاركة بين الوكالات (2007) المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة للمشاركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ http://www.who.int/mental_health/emergencies/iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf



الجلسة 6

لعبة الأدوار

15 60

الغایة: تعزيز ما تم تعلّمه اليوم من خلال لعب الأدوار.



النشاطات: - ٦.١ لعب الأدوار



المواد الازمة: أوراق وأقلام.



15 60

النشاط 6.١ لعب الأدوار

الغایة: تعزيز ما تعلّمه المشاركون(ات) طبلة اليوم من خلال لعب الأدوار.



المواد الازمة: أقلام وأوراق.



ملاحظة للميسّر(ة): بهدف ضمان إعطاء كل المجموعات الوقت نفسه تقريباً لعرض مشاهدها وإتاحة الفرصة للتعليقات بعدها، يجب احتساب الوقت المتبقّي بعد التحضير والتمرن. وتوزيعه بالتساوي على عدد المجموعات.



التعليمات: نشرح ما يلي: "لقد طرقنا إلى الكثير من المواقع اليوم، وتعلّمنا الكثير من بعضنا البعض، وبهدف استرجاع خلاصة ما تعلّمتмо اليوم ولتحسين مهاراتكم في توفير الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. سوف نمضي الساعة القليلة في التحضير لشاهد صغيرة ضمن مجموعات ومن ثم عرضها".

نوزّع المشاركون(ات) ضمن مجموعات مؤلّفة من أربعة إلى خمسة أشخاص.

ونشرح ما يلي: "أولاً، على كلّ مجموعة أن تختار شخصاً لتدوين الملاحظات."

"ثُمّ أمضوا خمس دقائق في تشارك أهمّ ما تعلّمتمو اليوم، وبما أنّ الآراء تختلف مع اختلاف الأشخاص. فليست هناك جواب صحيح أو خاطئ، كذلك، قد تتفقون جميعاً على نقطة واحدة أو عدة نقاط تعلم مهمّة، ويشارك الشخص الذي يدون الملاحظات في هذه العملية فيما يقوم بهمّته."

"في الدقائق العشرين القادمة، عليكم مناقشة سيناريو لعب الأدوار، وتحضير المشهد والتمرن عليه. وكلّ أعضاء المجموعة يجب أن يشاركونا، وعليكم أن تقدموا سيناريو تظهر فيه أهمّ نقاط التعلم التي حددتها مجموعتكم.

ويتمحور كلّ مشهد حول فرد من فريق العمل أو متطوع يقدم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.
ويكنكم إضافة أدوار للأهل أو مقدمي الرعاية".

"إبحثوا عن مكان قريب تعملون فيه بانفراد كمجموعة. نلتقي في الجلسة العامة
بعد عشرين دقيقة".

نطلب من المجموعات القيام بلعب الأدوار في الجلسة العامة. وبعد كلّ لعبة أدوار، نسأل المشاهدين ما كانت
برأيهم الرسائل المهمة فيها. ثمّ نعطي بعض دقائق للمجموعة التي قامت بالتمثيل إضافة تعليقاتها
الخاصة بعد تعليقات الزملاء.

ونكرر العملية عينها لكلّ مجموعة.

عندما تنتهي كلّ المجموعات من التقديم، نشكرها على مشاركتها.



اختتام اليوم الأول

 **الغاية:** اختتام اليوم الأول من التدريب وإعطاء لغة سريعة عن نشاطات اليوم الثاني.

 **المواد الازمة:** طابة

نشكر المشاركين(ات) ونخبرهم أتنا ندرك الكم الكبير من المعلومات التي اكتسبوها.

ونشرح أتنا سنقوم غداً بنشاطات عملية أكثر، حيث ستستحسن لهم فرصة ممارسة مهارات مختلفة في
التواصل مع الأطفال. وتعلّم كيفية طمانة الأطفال والراشدين الذين يعانون من الضيق.

نسؤال المشاركين(ات) إذا كان لديهم أيّ أسئلة وجيب عليها.

ونطلب من مشاركين أو أكثر تخيير نشاطات خفيفة للغد وبعد الغد في حال كان اليوم الثالث مدرجاً
في التدريب عينه. وعلى كلّ نشاط خفيزي أن يستغرق حوالي ١٠ دقائق.

ثمّ نطلب من كلّ المشاركين(ات) أن يقفوا على شكل دائرة. ونشرح لهم أتنا عندما سترمي الطابة إليهم،
سيكون عليهم أن يذكروا شيئاً واحداً من تدريب اليوم ترك فيهم انطباعاً. قد يكون شيئاً تعلّمهوه، أو
شيئاً فكّروا فيه بحسب خبراتهم ومهاراتهم ومعارفهم الخاصة.

عندما يتكلّم شخص معين. نطلب منه أن يرمي الطابة إلى شخص آخر لم يتكلّم بعد. ونحرص على أن
تصل الطابة إلى كلّ من في الدائرة.

أخيراً، نودع المشاركين(ات).





القسم ب:

اليوم 2

برنامج تدريب ليومين على الإسعافات
النفسية الأولية للأطفال



اليوم 2:



الجلسة 7

ال التواصل مع الأطفال



الغاية: خفيف التفكير في الاختلاف بين التواصل مع الراشدين والتواصل مع الأطفال.



النشاطات: 7.1- التحبيات المزاجية. 7.2- عرض برنامج اليوم .2- استرجاع خلاصة اليوم .1
7.4- التواصل مع الأطفال .1- 7.5- التواصل مع الأطفال .2



المواد الالزمة: قصاصة صغيرة من الورق لكل مشارك(ة) مع حالة مزاجية مكتوبة أو مرسومة عليهما مثل: سعيد، حزين، غاضب، مهموم، قلق، أوراق وأقلام، لوح قلّاب وأقلام حبر عريضة.



ملاحظة للميسر(ة): قبل التدريب، نتأكد من أننا مطلعين على آخر تحدثات آليات الإحالة، والوكالات المعنية، والإجراءات المتّبعة في السياق المحلي.



7.1 التحبيات المزاجية النشاط

7.1



الغاية: رفع الوعي حول تأثير مزاج الشخص وحالته النفسية على الاتصال الأُولي والتواصل مع شخص آخر.



المواد الالزمة: قصاصة صغيرة من الورق لكل مشارك(ة) مع حالة مزاجية مكتوبة عليهما مثل: سعيد، حزين، غاضب، مهموم، قلق.



ملاحظة للميسر(ة): نعد قصاصات الورق مسبقاً، ونتأكد من أن عدد قصاصات الحالات المزاجية يكفي لكل المشاركين(ات).





التعليمات: نرحب بالمشاركين(ات) في اليوم الثاني من التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

نوع على كل مشارك(ة) قصاصة ورق مع حالة مزاجية مرسومة عليها. ثم نشرح لهم أنّهم في الدقائق الخمس القادمة. عليهم أن يتنقلوا في الغرفة ويحيطوا بعضهم البعض بطريقة ملائمة ثقافياً في سياق هذا التدريب، وها يتماشى مع المزاج الحدّ على ورقتهم.

كذلك، عليهم أن يتبادلوا بعض العبارات حول أوضاعهم. على سبيل المثال: "مرحباً، كيف حالك؟". "مرحباً، أنا قلق على ابني لأنّها مريضة." بعد هذا التبادل القصير، عليهم إيجاد شخص آخر لإلقاء التحية عليه وتكرار العملية عينها.

بعد خمس دقائق، ندعو المشاركين(ات) إلى الجلوس على شكل دائرة أو نصف دائرة بطريقة يمكن فيها الجميع من رؤية بعضهم البعض.

ثم نسأل المشاركين(ات) ما الذي شعروا به لدى قيامهم بهذا النشاط، وما الذي لاحظوه. وإذا لم يذكر المشاركون(ات) ذلك بأنفسهم، نضيء على فكرة أنّ مزاجنا يؤثّر على شعورنا عند التواصل مع الآخرين وعلى رد فعل الآخرين عند مقابلتنا.



عرض برنامج اليوم 2

النشاط



الغاية: التعريف ببرنامج تدريب اليوم.



المادة الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 66 إلى 68

التعليمات: نشرح ما يلي: "أظهر نشاط إلقاء التحية الذي قمنا به للتّوضّح بمدى تأثير حالتنا النفسية ومزاجنا على طريقة تواصلنا مع الآخرين."

"اليوم، سوف نحسن طرق تواصلنا مع الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق، وسيتستوي لكم الوقت للتمرن على ممارسة مهارات التواصل، كي تشعروا بثقة أكبر في توفير الدعم النفسي/العاطفي للأشخاص، لا سيما الأطفال، الذين يعانون من ضيق."

نراجع البرنامج مع المشاركين(ات) مستعينين بشريحة العرض 68 واللاحظات الإضافية للمتحدث(ة):

68

"اليوم سنطور معرفتنا بهارات التواصل مع الأطفال وأهلهم أو مقدمي الرعاية لهم عندما يعانون من الضيق، وسنتمرن على ممارسة هذه المهارات. وهذا يشكّل جزءاً مهمّاً من تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. وسننهي التدريب اليوم بنشاط يلخص كلّ ما تعلّمناه خلال هذين اليومين."

"وبعد استرجاع ما تعلّمناه في تدريب البارحة، سننطرق إلى موضوع الاختلاف بين التواصل مع الأطفال والتواصل مع الراشدين."

"بعد استراحة الشاي أو القهوة، سنتابع في الجلسة 8 تركيزنا على التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق، وسوف تُشجّعون جميعكم على التمرين على كيفية توفيركم الدعم النفسي/العاطفي لطفل يعاني من الضيق."

"بعد الغداء، خلال الجلسة 9، سوف نستكشف ردود الفعل النفسية لدى الأهل ومقدّمي الرعاية عندما يعانون من الضيق، وسنتعلّم مهارات قد تخدمنا في مساعدتهم على التكيّف بطريقة إيجابية."

"وسيتوفّر لنا المزيد من الوقت في الجلسة 10 للتمرن على ممارسة مهارات التواصل. وسوف ندمج كلّ ما تعلّمناه في هذين اليومين، حتى تغادروا التدريب وأنتم تشعرون بالثقة بشأن معارفكم ومهاراتكم الجديدة في تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال."

نّسأّل المشاركين(ات) إذا كان لديهم أيّ أسئلة أو تعليقات ونعالجها.

10

7.3

استرجاع خلاصة اليوم

النشاط



الغاية: استرجاع ما تم تعلّمه في اليوم السابق من التدريب.

نقول للمشاركين إنّنا نود أن يساعدونا في استرجاع خلاصة ما تعلّموه في اليوم السابق من التدريب. فنذكر الموضوع الأساسي للجلسة، ثمّ نطلب من المتطوّعين استرجاع كلّ ما قمنا به وتعلّمناه في تلك الجلسة:

- الجلسة 1: مقدمة
- الجلسة 2: ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟
- الجلسة 3: ردود فعل الأطفال على الأزمات
- الجلسة 4: تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية، ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية
- الجلسة 5: الاتصال الأولى مع الأطفال الذين يعانون من الضيق
- الجلسة 6: لعب الأدوار

نشكر المشاركين(ات) على مساهماتهم ونلخص قائلين:

"إسْتَكْشِفُنَا أَمْسَ مَا هِي الإِسْعَافَاتُ النُّفْسِيَّةُ الْأُولَى لِلْأَطْفَالِ، وَتَعْلَمُنَا أَنَّ الإِسْعَافَاتُ النُّفْسِيَّةُ الْأُولَى لِلْأَطْفَالِ تَتَضَمَّنُ تَوْفِيرَ مُخْتَلِفَ أَنْوَاعِ الدُّعْمِ، بِحَسْبِ احْتِيَاجَاتِ الْأَطْفَالِ الْمُتَضَرِّبِينَ وَعَائِلَاتِهِمْ، وَإِنَّ أَحَدَ أَنْوَاعِ الدُّعْمِ هُو الدُّعْمُ النُّفْسِي/الْعَاطِفِيُّ الَّذِي سُنْرِكِّزُ عَلَيْهِ فِي الْقَسْمِ الْأَكْبَرِ مِنْ تَدْرِيبِ الْيَوْمِ."

40

7.4

ال التواصل مع الأطفال

النشاط



الغاية: التفكير في الاختلاف بين التواصل مع الراشدين والتواصل مع الأطفال.

المواد الازمة: أوراق وأقلام، لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.



التعليمات: نوزع المشاركين(ات) ضمن مجموعات.

نطلب من المجموعات أن تناقش إذا ما كانت تتواصل بالطريقة عينها مع الأطفال والراشدين. ونذكّر المشاركين(ات) بأنّ التواصل لا يقتصر على الكلام، بل يتضمّن أيضًا التفاعل الجسدي والسلوك. ونطلب منهم أن يدوّنوا روّوس أقلام عما تمت مناقشته.

بعد حوالي 10 دقائق، نطلب من المجموعات أن تشارك ما توصلت إليه في الجلسة العامة.

ونسجّل جوهر الإجابات على اللوح القلاب. على سبيل المثال، إذا قال أحدهم "لا تشارك الأطفال همومنا"، يمكننا أن نختصر ذلك بكتابه "المشاركة الانتقائية".

ملاحظة للميسّر(ة): نحرص على أن نسأل عن مفهوم العمر والمندر في حال لم يذكر المشاركون(ات) ذلك. برأيهم، في أيّ عمر يمكن للطفل أن يستفيد من الكلام أو أنواع التواصل الداعم الأخرى؟ هل هناك فرق بين الفتيان والفتيات؟

ونحرص على أن تعكس المناقشة المفهوم الخالي للطفولة وقدرة الأطفال على الفهم والتواصل.

ومن المهم أن نذكر أنه بالرغم من الاختلافات الثقافية، ثمة معارف عالمية حول نمو الطفل وردود فعل الأطفال:

- الأطفال الصغار يتفاعلون أيضاً، إنما بطريق مختلفة عن الأطفال الأكبر سنًا. ونذكر المشاركون(ات) بما تعلمناه في اليوم ١.
- يلاحظ الأطفال أكثر مما يعتقد. فهم يرصدون كلام الراشدين. ويلاحظون مزاجهم. والتغييرات في سلوكهم، ولغة جسدهم.
- لا يطرح الأطفال أسئلة بالضرورة. فقد لا يريدون أن يزعجوا الراشدين أو قد يكونون خائفين من أن تُرفض أسئلتهم.
- علينا أحياناً أن نجيب على الأسئلة التي من المحتمل أن يفكّر فيها الأطفال. رغم أنهم لا يطرحونها.
- يقوم الأطفال من كل الأعمار بـ"ملء الفراغات" كمحاولة لفهم الوضع. ولكن ما يتخيله الطفل قد يكون أحياناً أسوأ من الواقع.

ثم نشارك قصة الحاله هذه: "في كمبوديا، هجم سارقون على عائلة شوي البالغ من العمر ١٤ عاماً في منزلهم في منتصف الليل. وقام السارقون بسحب الوالدين من سريرهما وهددوهما بالسلاح. وكان الوالدان ينامان في غرفة فيما شوي ينام مع أخيه البالغ من العمر ١٢ عاماً في غرفة أخرى.

لم يجد السارقون شوي وأخاه اللذين تمكنا من الاختباء حتّى سريريهما. لم يصب أحد بأذى لكن العائلة خسرت مذخاراتها و تعرضت لصدمة كبيرة. وبما أن شوي كان في الغرفة حتّى سريره، لم ير شيئاً بل سمع الأصوات فقط. ولم يخبر الأهل ولديهما أي تفاصيل عن الاعتداء لتجنيبهما الشعور بالضيق. لكن شوي تخيل أن والدته تعرضت للاغتصاب ووالده تعرض للضرب. إلا أنه لم يطرح أي سؤال."

نذكر المشاركون(ات) بأن الأطفال الأكبر سنًا والراشدين يميلون هم أيضاً إلى ملء الفراغات. خصوصاً عندما يتعرضون لحوادث خطيرة.

ثم نعطي المشاركون(ات) الوقت لمناقشة ما إذا كان على أهل شوي إطلاعه على التفاصيل أم لا. والغرض من هذا هو إعطاء المشاركون(ات) فرصة مناقشة أي معلومات تُعتبر ملائمة للأطفال وفقاً لفئاتهم العمرية.

ملاحظة للميسّر(ة): على هذه المناقشة أن تخلص إلى تصوّرات المشاركون(ات) حول كم المعلومات التي يجب إعطاؤها للأطفال وتوفيقتها. فنحرص بالتالي على البحث الدقيق في إجابات المشاركون(ات) لاسكتشاف مواقفهم الكامنة خلفها. ونتأكد من أن نعطي التغذية الراجعة التالية: إن الأطفال قد يستفيدون من المعلومات الواقعية، إذا تلقّوا معلومات ملائمة لعمرهم. لأن ما يتخيلونه يكون في بعض الأحيان أسوأ من الواقع.



صورة: عاطف الدين / مكتبة إعداد المعلمين



النشاط 7.5 التواصل مع الأطفال 2

الغایة: تخفیز المناقشة حول أفضل طريقة للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.



المواد الازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.



التعليمات: نطلب من ثلاثة أشخاص التطوع لتحضير لعب الأدوار.

وفيمما تقوم باقي الجموعة بنشاط تخفیزی. نعطي التعليمات للمنتظعين الثلاثة:

"إن شخصيات لعب الأدوار هي: 1) طفل في السادسة من عمره. و 2) طفل في الرابعة عشرة من عمره و 3) راشد(ة) ي يريد مساعدتهم. وبقارب الراشد(ة) الطفلين لأنهما يعنيان من الضيق. ومن الواضح أن الطفل الأصغر مستاء ويفكي بدون توقف. أمّا الطفل الأكبر فهو غاضب ومرتبك للغاية. فيحاول/خاول الراشد(ة) التكلّم معهما. ولكن لا يستطيع/ تستطيع التواصل معهما لأنّه/ لأنّها يتحدّث/ تتحدّث مع الطفلين كما لو كانوا راشدين. محاولاً/محاولاً أن يجادل/جادل معهما بطريقة خاصة بالراشدين. فيزداد عندها استياء الطفل الأصغر وغضبه الكبير. وتبرز بالتالي علامات الإحباط عند الراشد(ة) ولا يتمكّن/تمكّن من التواصل بنجاح مع الطفلين.

نشجع المتطوعين الثلاثة على جعل لعب الأدوار مرتبطاً قدر المستطاع بالسياق. مستخدمين سلوكاً وعبارات تألفها الجموعة المشاركة.

بعد ذلك، نوقف النشاط التحفيزي ونطلب من المتطوعين الثلاثة القيام بلعب الأدوار.

ثم نطلب من المشاركين(ات) المراقبين أن يعلّقوا على ما حصل خلال لعب الأدوار.

بعض الأسئلة التوجيهية التي يمكن استخدامها لتحفيز المناقشة:

- ماذا حصل خلال لعب الأدوار؟ ما الذيرأيتموه؟
- لماذا لم يستطع/ تستطيع المساعد(ة) التواصل مع الطفلين؟
- ما هي الأشياء التي كان على المساعد(ة) أن يقوم/ تقوم بها بطريقة مغایرة لكسب ثقة الطفلين؟

ونكتب الإجابات على السؤال الأخير على اللوح القلاب. لأننا سنعود إليها في النشاط التالي

نشكر المشاركين(ات) على مساهماتهم ونشرح لهم أنّنا بعد استراحة القهوة. سوف نغوص أكثر في كيفية التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق وسيتسنى للجميع التمرين على التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق



الجلسة 8

60 60

الأطفال الذين يعانون من الضيق



الغاية: مناقشة وتطبيق كيفية التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.



النشاطات: - ٨.١ التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة. - ٨.٢ اقتراحات إضافية للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق. - ٨.٣ ممارسة التواصل مع الأطفال.



المواد الازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. أقلام وأوراق. ألعاب طرية أو أوشحة رسّمت عليها وجوه مبتسمة. شرائح عرض PowerPoint من 69 إلى 79.

15

8.١ النشاط



الغاية: تعلم تقنية التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.



المواد الازمة: لوح قلاب وقلم.

التعليمات: نكتب 'التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة' على اللوح القلاب. ونشرح أن التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة هو من تقنيات التواصل الناجحة عادةً مع الأطفال والراشدين على حد سواء.

ونشرح أيضاً أن استخدام تعبير 'طبيعي' في هذا السياق لا يعني تصنيف رد فعل معين خت خانة سليم أو غير سليم، بل يعني طمانة الطفل أن رد فعله شائع.

"إن النقطة الأساسية هي أن يعرف الطفل أننا نتفهم ردود فعله ونعتبرها بشريّة. فقد يشعر الأطفال بالارتباك بشأن ردود فعلهم ومشاعرهم الخاصة. وقد لا يشاركون أحداً هذا الارتباط".

"نخبر الطفل أن رد فعله شائع للغاية وأن ردود الفعل والمشاعر لا تعني أنه يعاني من خطب ما بل أنه يتفاعل مع وضع غير اعتيادي."

"بهذه الطريقة، نساعد الطفل على ربط مشاعره وردود فعله، ومشاعر وردود فعل الآخرين بالوضع. وعلى فهم أن المشاعر وردود الفعل لها أسبابها. فهذا يساعد الطفل على تخفيض شعوره بأن العالم انقلب رأساً على عقب. ويعطي أملاً للطفل فيؤمن بأن الأمور قد تعود إلى طبيعتها."

"وغالباً ما يُستخدم مصطلح 'المصادقة' أو 'إعطاء الشرعية' في هذا السياق. والمصادقة أو إعطاء الشرعية هو الاعتراف بأفكار الشخص الآخر، ومشاعره، وأحساسه، وسلوكياته، وتقربها كونها قابلة لفهم. أما المصادقة الذاتية فهي اعتراف الشخص بأفكاره، ومشاعره، وأحساسه، وسلوكياته الخاصة، وقربها لها كونها قابلة لفهم. قد تتمكنون من مساعدة الطفل على مصادقة ردود فعله ومشاعره من خلال تواجدكم معه، والتفكير في ما يقوله لكم. ومساعدته على التعبير عن مشاعره، وإظهار أنكم تتفهمون هذه المشاعر بصدق وتعترفون بها".

ثم تشارك دراسة حالة هذه: "في الدنمارك، رأت مالين البالغة من العمر 8 سنوات والدها يضرب والدتها طيلة حياتها. وقد زاد الأمر سوءاً بعد أن خسر الأب وظيفته منذ أسبوعين. حتى أن الضرب كان عنيفاً جداً في أحد الأيام لدرجة أن الأم نقلت إلى المستشفى".

"عرفت معلّمة مالين بهذه الحالة عبر الخدمات الاجتماعية. لكن مالين لم تتكلّم عن الأمر في الصف. بعد المدرسة، قالت مالين لعلّمتها: أنا متعبة جدًا. فسألتها المعلّمة: هل تودين أن تخبريني عن سبب تعبك؟ فأجابت مالين: أنا لا أنم جيدًا. ردت المعلّمة: نعم، أعلم أن الكثير من الفتيان والفتيات يجدون صعوبة في النوم إذا كانوا قلقين بشأن أمِّ ما. فمن الشائع جدًا لا تنام جيدًا إذا كنت حزينين أو غاضبين أو مرتكبين بشأن أمِّ ما، لا سيما إذا كان يتعلّق بشخصٍ تحبه".

شرح ما يلي: إن التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية مرتبطة أيضاً بالتأكيد على كونها شائعة. والغرض من هذا هو توسيع المنظور للحرض على أن الطفل يدرك أن الكثيرون من الأطفال الآخرين يتشاركون معه ردود الفعل عينها. فلا يكفي أن يعرف الطفل أن ردود فعله طبيعية للغاية في وضع غير اعتيادي. بل من المهم التشدد على أن الكثيرون غيره من الفتيان والفتيات يشاركونه المشاعر وردود الفعل عينها. فهذا يساعد على تخفيف شعوره بالعزلة ويمكن أن يعطيه الأمل.

"يمكنكم أن تقولوا على سبيل المثال: أعرف الكثير من الفتيان والفتيات الذين يشعرون بنفس ما تشعر به أنت. بعضهم في مثل عمرك وبعضهم أكبر. وأعرف أيضاً بعض الأطفال الذين أصبحوا الآن بحال أفضل بكثير مما كانوا عليه".

"أو: أعرف فتاة حسنت كثيراً بعد أن أخبرت أمها عما كان يزعجهما".

ونقول للمشاركين(ات) إنّه يمكننا الاستعانة بقصصٍ شبيهة للتوكّل عن كيفية تكيف طفل معين من دون كشف هويته.

ويمكننا أن نسأل المشاركين(ات) عن أمثلتهم الخاصة إذا كان الوقت يسمح بذلك.



8.2 النشاط اقتراحات إضافية للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق



الغاية: تزويد المشاركين(ات) باقتراحات ونصائح وتقنيات للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.



المواد الازمة: ألعاب طريرة أو وسحة رسّمَت عليها وجوه مبتسمة. شرائط عرض PowerPoint من 69 إلى 79.

التعليمات: نشرح ما يلي: "سوف نعرض الآن المزيد من الاقتراحات والتقنيات التي يمكنكم استخدامها في التواصل مع الأطفال. وبعض هذه الاقتراحات يصحّ أيضاً لقدمي الرعاية. إلا أننا سنعالج هذا الموضوع في الجلسة 9. كذلك، ستستحسن لكم فرصة ممارسة مهاراتكم في التواصل".

69

شريحة العرض 69: هل تذكرون مبادئ العمل الثلاث التي تعلّمناها أمس؟ المبدأ الأول كان النظر. وهو يتضمّن تحديد الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق والحتاجين إلى إسعافات نفسية أولية".



"عندما يعاني الأطفال وأهلهما أو مقدمو الرعاية لهم من ضيق شديد، أول عمل مساعد يمكن القيام به هو مساعدتهم على أن يهدأوا. وتتوفر عدة أساليب لتحقيق هذا الأمر."

"أولاً نتكلّم بلطف وروية وهدوء، ونحاول أن جلس بجانب الشخص، أو أن ننحني للتوكّل مع أحد الوالدين أو الطفل، كي نكون على المستوى عينه. وإذا كان ذلك ملائماً في ثقافتنا، نحافظ أيضاً على التواصل بصري أو الجسدي مثل الإمساك بيد الوالد(ة) أو الطفل، أو وضع ذراعنا حول كتفيه أو عليهما".

"إذا كان الطفل أو أحد الوالدين يشعر بالهلع أو يبدو مشوشاً، نحاول أن نشجّعه على التركيز على أمور غير مسببة للضيق في البيئة الحالية، على سبيل المثال، نحاول خوبل انتباهه إلى شيء نراه أو نسمعه: مع الأهل يمكننا التعليق على صوتٍ أو غرض في المحيط المجاور."

"ونساعد في تخفيف شعور الأهل أو الطفل بالهلع أو القلق عبر الطلب منهم التركيز على تنفسهم، وتشجيعهم على التنفس العميق والبطيء."

70 شريحة العرض: "أما مبدأ العمل الثاني فهو الاستماع، علينا أن نحافظ على صبرنا وهدوئنا عندما نتكلّم مع أطفال يعانون من الضيق، وقد يحتاج الأطفال إلى بعض الوقت كي يتقدّموا بالغرابة، خصوصاً إذا كانوا خائفين."

"مارسو الإصغاء الناشط:

- حافظوا على انتباهكم، أنظروا مباشرة إلى الطفل وختّبوا أي إلهاء أو مقاطعة عندما تتكلّمون مع الطفل ومقدمي الرعاية له.
- أظهروا أنتم تصغون من خلال الإيماء برأسكم، والإبتسام، واستخدام تعابير الوجه، وأعيدوا صياغة ما قاله الطفل بكلماتكم الخاصة للتتأكد من أنكم فهمتم مقصده.
- شجّعوا الطفل على الكلام إذا كان يرغب في ذلك.
- خاوبيوا مع ما يقوله الطفل لكم بدون إصدار أي حكم.
- راقبوا الإشارات غير اللغوية وناقشوها إذا كان ذلك ملائماً.
- الصمت مقبول أيضاً."

71 شريحة العرض 1: "يساعد الإصغاء الناشط على التأكيد للطفل بأنه شخص مهم جدير بالإصغاء إليه، فعندما نعيّر الطفل انتباهنا ونصنّفه إليه بعناية بدون إصدار الأحكام، نزيد من تقدير الطفل لذاته وثقته بنفسه، ونساعد بالتالي على إعادة إرساء الثقة بالآخرين والتخفيف من العزلة."

ونسأل المشاركيـن (ات) إذا كان أيـّ منـهـم يـسـتـطـعـ أنـ يـعـطـيـ مـثـالـاًـ عنـ كـيـفـ يـكـونـ أـسـلـوبـ التـوـاـصـلـ الذـيـ يـسـاعـدـ عـلـىـ المـاصـادـقـةـ.

ثم نشرح ما يلي: "يساعد الإصغاء الناشط أيضاً على ضمان الفهم المتبادل بين المساعد(ة) والطفل، وعلى المد من الافتراضات الخاطئة والوصول إلى المعلومات المهمة، وينقى الإصغاء الناشط شعوراً بالوحدة وبحسن استعداد الطفل للتعاون."

"عندما يشعر الطفل بأن أفكاره مسمومة ومفهومه، ينخفض الضغط والتوتر لديه أيضاً. ويدعو الإصغاء الناشط إلى الحوار ويؤدي إلى انفتاح وقد يساهم في الهدوء والتفكير."

"ويساعد الطفل أيضاً أن نتعرف بموارده الشخصية ونساعده على فهم أن هذه الموارد الشخصية مهمة في حياته اليومية خلال حالة الطوارئ وبعدها. ونشجع الطفل علىأخذ المبادرة لحل المشكلات ونناقش معه كيفية القيام بذلك."

نـسـأـلـ الـمـشـارـكـيـنـ (ـاـتـ)ـ إـذـاـ كـانـ بـسـطـطـيـ أحـدـهـمـ أـنـ يـعـطـيـ مـثـالـاـ عـلـىـ ذـلـكـ .
ثـمـ نـعـطـيـ وـقـتاـ لـلـتـفـكـيرـ وـالـنـاقـشـةـ .

ونشارك هذا المثال: "في هابتي، بخت مايتي البالغة من العمر 15 عاماً من زلزال العام 2010 لأنها كانت تختبئ تحت طاولة. وكانت مايتي قد حضرت صفو المخ من مخاطر الكوارث وتمكّنت من الاستفادة مما تعلّمته. وعندما تكلّم عضو فريق عمل الطوارئ مع مايتي، محاولاً طمأنتها والتحفيظ عنها. عزّز نقاط قوتها ومواردها الخاصة؛ بفضل معارفه، ولذلك تصرّفت بسرعة، قمت بالصواب ونجوت من الموت".

ثـمـ نـشـرـحـ مـاـ يـلـيـ:ـ "ـقـدـ يـسـاعـدـ الإـصـغـاءـ النـاشـطـ أـيـضاـ عـلـىـ زـيـادـةـ حـسـنـ الطـفـلـ بـالـأـمـانـ وـاسـتـبـدـالـ الرـهـبـةـ وـالـيـأسـ"ـ .ـ بـأـمـلـ وـاقـعـيـ وـبـنـاءـ لـلـمـسـتـقـلـ .ـ"

شـرـيـحةـ العـرـضـ 72ـ وـ73ـ:ـ "ـيـنـضـمـنـ الإـصـغـاءـ النـاشـطـ خـمـسـ عـنـاصـرـ"ـ 73 72

"ـالـتـرـكـيزـ الـيـقـظـ هوـ يـعـنيـ أـنـاـ لـاـ تـكـلـمـ بـلـ نـصـفـيـ فـقـطـ.ـ فـنـبـقـىـ صـامـتـينـ وـنـدـعـ الطـفـلـ بـتـكـلـمـ بـدـوـنـ أـنـ نـفـاطـعـهـ.ـ وـنـسـتـخـدـمـ لـغـةـ جـسـدـنـاـ لـنـظـهـرـ لـلـطـفـلـ أـنـاـ نـصـفـيـ إـلـيـهـ وـنـرـكـزـ عـلـىـ مـاـ يـقـولـهـ.ـ وـنـتـجـنـبـ أـيـّـ نـوـعـ مـنـ إـلـهـاءـ وـخـلـسـ مـعـ الطـفـلـ فـيـ زـاوـيـةـ هـادـئـةـ.ـ وـنـطـفـنـ أـجـهـزـنـاـ الـخـلـوـيـةـ أـوـ نـضـعـهـاـ فـيـ وـضـعـ صـامـتـ.ـ لـكـنـاـ لـاـ نـسـتـخـدـمـهـاـ.ـ فـعـلـيـنـاـ أـنـ نـعـيـرـ الطـفـلـ اـنـتـباـهـنـاـ الـكـامـلـ غـيرـ الـمـنـقـوـصـ .ـ"

"ـكـذـلـكـ،ـ نـتـجـنـبـ الـمـقـاطـعـةـ وـنـتـبـهـ إـلـىـ لـغـةـ جـسـدـنـاـ إـلـىـ لـغـةـ الـجـسـدـ الـلـائـمـةـ فـيـ السـيـاقـ الـثـقـافـيـ،ـ وـنـنـظـرـ مـبـاـشـرـةـ فـيـ عـيـنـيـ الـشـخـصـ الـآـخـرـ إـذـ كـانـ ذـلـكـ مـلـائـمـاـ وـفـقـاـ لـلـمـارـسـاتـ الـثـقـافـيـةـ السـائـدـةـ.ـ وـعـلـيـنـاـ أـنـ جـلـسـ أـوـ نـقـفـ فـيـ وـضـعـةـ نـكـونـ فـيـهـاـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ الطـفـلـ.ـ وـيـجـبـ أـنـ نـتـبـهـ أـيـضاـ إـلـىـ مـسـاحـةـ الطـفـلـ الـشـخـصـيـةـ،ـ بـحـسـبـ عـمـرـهـ.ـ وـجـنـدـرـهـ.ـ وـالـسـيـاقـ السـائـدـ .ـ"

"ـوـقـدـ خـلـسـ مـشـكـلـيـنـ زـاوـيـةـ مـعـ الطـفـلـ كـيـ نـتـجـنـبـ أـنـ نـكـونـ وـجـهـاـ لـوـجـهـ مـعـهـ .ـ"

"ـوـنـحـرـصـ عـلـىـ أـنـ يـعـرـفـ الطـفـلـ أـنـاـ نـصـفـيـ إـلـيـهـ.ـ عـلـىـ سـبـيلـ المـثـالـ.ـ نـتـخـلـىـ عـنـ مـيـلـاـنـاـ لـاستـخـدـامـ هـاتـفـنـاـ الـخـلـوـيـ خـلـالـ حـدـيـثـنـاـ مـعـ الطـفـلـ .ـ"

"ـإـذـ كـنـاـ نـعـمـلـ مـعـ مـتـرـجـمـ،ـ نـحـرـصـ عـلـىـ أـنـ يـدـرـكـ الـمـرـجـمـ مـعـنـ الـإـصـغـاءـ النـاشـطـ وـأـنـ يـتـرـجـمـ بـدـقـةـ كـبـيرـةـ .ـ"

"ـكـمـ عـلـيـنـاـ أـنـ نـدـرـكـ الـمـواـجـزـ الـتـيـ تـمـنـعـنـاـ عـنـ الـإـصـغـاءـ،ـ وـمـاـ يـحـرـكـ انـفـعـالـنـاـ وـمـشـاعـرـنـاـ وـأـنـ نـتـحـكـمـ بـهـمـاـ أـجـبـانـاـ.ـ قـدـ تـثـيـرـ لـدـيـنـاـ بـعـضـ الـمـسـائـلـ أـوـ الـكـلـمـاتـ أـوـ الـأـوـضـاعـ مـشـاعـرـاـ شـخـصـيـةـ وـحـوـاجـزـ أـمـامـ إـصـغـائـاـنـاـ.ـ وـقـدـ يـؤـديـ ذـلـكـ إـلـىـ الـأـحـكـامـ أـوـ الـانـحـيـازـ الـإـيجـابـيـ أـوـ السـلـبـيـ إـذـ لـمـ نـدـرـكـ دـورـنـاـ جـيـداـ .ـ"

شـرـيـحةـ العـرـضـ 74ـ:ـ "ـكـمـ يـنـضـمـنـ الـإـصـغـاءـ النـاشـطـ إـعادـةـ الصـيـاغـةـ،ـ فـعـنـدـمـاـ نـكـرـرـ الـكـلـمـاتـ الـأـسـاسـيـةـ الـتـيـ يـقـولـهـاـ الطـفـلـ.ـ نـظـهـرـ لـهـ أـنـاـ نـصـفـيـ إـلـيـهـ وـنـرـكـزـ عـلـىـ الـمـعـلـومـاتـ الـتـيـ يـقـدـمـهـاـ .ـ"ـ 74

"ـوـيـجـدـرـ بـنـاـ التـصـرـفـ كـالـرـأـءـ،ـ وـلـاـ يـعـنـيـ ذـلـكـ التـصـرـفـ بـطـرـيـقـةـ آـلـيـةـ أـوـ كـالـبـيـغـاءـ،ـ بـلـ اـسـتـخـدـامـ أـسـلـوبـ الـلـغـةـ الـتـيـ يـسـتـخـدـمـهـاـ الطـفـلـ.ـ فـهـذـ طـرـيـقـةـ لـنـظـهـرـ لـهـ أـنـاـ نـصـفـيـ بـعـنـايـةـ .ـ"

"ـأـيـضاـ،ـ نـصـفـ مـاـ نـسـمـعـهـ بـدـلـ أـنـ نـأـوـلـهـ،ـ فـنـقـولـ عـلـىـ سـبـيلـ المـثـالـ:ـ أـنـاـ أـفـهـمـ مـاـ تـقـولـهـ،ـ وـأـهـلـ هـذـاـ مـاـ تـفـصـدـهـ؟ـ وـحـتـىـ نـعـطـيـ وـصـفـاـ لـشـعـورـ مـعـيـنـ.ـ يـكـنـاـ أـنـ نـقـولـ:ـ يـبـدوـ أـنـ هـذـهـ الـتـجـربـةـ جـعـلـتـكـ غـاضـبـاـ،ـ هـلـ هـذـاـ صـحـيـحـ؟ـ"



"ويجب أن ننتبه إلى الرسائل غير اللفظية التي تتناقض مع ما يقوله الطفل. فإذا لاحظنا أن لغة جسده تخبر قصة مغایرة، يمكننا أن نسأل الطفل لنتأكّد من أنّنا لا نسيء فهم أيّ معلومة."

75 شريحة العرض: يتضمن الإصغاء الناشط أيضاً التشجيع. فيجب أن ننقل الدفء والمشاعر الإيجابية عبر التواصل اللفظي وغير اللفظي.

"فيساعد التواصل اللفظي وغير اللفظي على إرساء الانفتاح والشعور بالأمان. وهذا ضروري لبناء الثقة: على سبيل المثال، نكرر الجزء الأخير من جملة الطفل الأخيرة بهدف تشجيعه على قول المزيد. ونرفع نبرة صوتنا في آخر جملنا كي يبدو وكأنّنا نطرح سؤالاً، وذلك لتشجيع الطفل على المتابعة."

"ولا نلمس الطفل إلا إذا كان ذلك ملائماً في السياق الثقافي. ففي الكثير من الثقافات، ليس من الملائم أن نعانق الطفل. وحتى لو كان الطفل مسنّاً ويبكي، قد لا يلمسه شخص لا يعرفه. يمكننا مثلاً أن نعبر عن تعاطفنا قائلاً: أنا آسف (ة) جداً. ويجب أن نطلع مسبقاً على ما هو مقبول ثقافياً بالنسبة إلى الطفل."

نّسأّل المشاركين(ات) عن خبراتهم في مقاربة طفلٍ مسنّاً في سياقهم المحلي.

76 شريحة العرض: يجب استخدام الأسئلة المفتوحة. وهي غالباً تبدأ بـ 'لماذا؟'، 'متى؟'، 'ماذا؟'، 'من قبل من؟'، والأسئلة المفتوحة هي أسئلة لا يمكن الإجابة عليها عادةً بنعم أو كلا. وهي تشجع الطفل على إخبار قصته بكلماته الخاصة ومن منظوره الخاص. على سبيل المثال، نسأله: 'أين كنت عندما حدث الأمر؟'

"أما إذا بدّت قصّة الطفل غير متّماماسكة، فنطرح أسئلة مفتوحة توضيحية عما حصل وعن مشاعر الطفل وأفكاره. ونعلم الطفل كيف نفهم قصّته حتى يشعر بأنّنا نصغي إليه ونحاول فهمه، ونتفادي التحقيق عند طرحنا للأسئلة".

"ويمكن استخدام أسئلة توضيحية للنّتطرق إلى مواضع خُلُقِّ معلومات مهمّة حول منظور الطفل وتجربته، مثل: 'يهمّني أن أسمع المزيد من أفكارك بشأن...'، 'هل تقول إنّ...'، 'هل تقصد أنّ...'."

77 شريحة العرض: "نفكّر في ما قاله الطفل أثناء الحديث ولنلخّصه، فهذا يظهر أنّنا أصغينا ونحاول الفهم. يساعدنا ذلك أيضاً على التأكّد من أنّنا قد فهمنا بشكلٍ صحيح."

"بين الحين والآخر، نأخذ بعض الوقت لتحديد النقاط الأساسية المهمّة التي ذكرها الطفل. فنسألط الضوء على هذه النقاط ونجمعها بأفكار أخرى للطفل كي نصل إلى فهم متبادل حول ما يقوله، ونستخرج منه خلاصة. وإنْ تطوير هذا الفهم والخلاصة مع الطفل قد يساعدنا على الاستعداد لوضع الخطط".

"على سبيل المثال، يمكننا أن نقول: 'سوف ألاخُص ما فهمته...' أو: 'إسمح لي أن أراجع بسرعة ما كنت تقوله لي...' أو: 'أرجوك صَحّ لي إذا نسيت أي تفصيل...'".

٧٨ شريحة العرض 78: "عند التواصل مع أطفال يعانون من الضيق، علينا دائمًا أن نتذكر ما يلي:

• لا حقيقة: نحن موجودون للمساعدة على التخفيف من الشعور بالضيق. وليس للتحقيق في تفاصيل ما حصل مع الطفل. فإن التحقيق قد يؤدي الطفل في المرحلة الأولية بعد حدث مسبب للضيق. فنتمرن على مهاراتنا في الإصاغة ونرکز على الاحتياجات الأساسية التي يعبر عنها الطفل.

• تكون حساسين ومركزين في تواصلنا مع الأطفال

"لا ننسى أن مهمتنا في الأساس هي التركيز على رفاه الأطفال. ومع أن ذلك يتضمن مساعدة الأهل ومقدمي الرعاية، نحرص على أن نبقى متبنين إلى احتياجات الطفل التي قد تختلف عن احتياجات الأهل أو مقدمي الرعاية".

"كذلك، نتقبل وندعم كل العواطف التي قد يعبر عنها الطفل أو يُظهرها. فيما لا نستطيع منع الطفل من الشعور بالاضطراب والقلق. يمكننا مساعدته على فهم أن هذه المشاعر والانفعالات شائعة بعد التجارب السيئة أو غير الموقعة. على سبيل المثال، يمكننا القول: 'أرى أنك خائف، لكن الكثير من الأطفال يختبرون الخوف وهذا أمر شائع جدًا'."

"أما إذا تفاعل الطفل بطريقة سلبية، على سبيل المثال بدعونية، فنعطي شرعية لما يشعر به فيما نشجعه على التكيف مع هذا الشعور بطريقة مختلفة. ونشرح للطفل أننا نتفهم غضبه، ولكن نخبره أيضًا أن تغيير مشاعره لن يساعدنا. على سبيل المثال، يمكننا تهدئة الوضع لتجنب خلاف محتمل قائلين: 'لا بأس بأن تكون غاضبًا، لكن أرجوك لا تضرب الآخرين عندما تكون غاضبًا. فأنا هنا لأهتم بك ولأبقيك أنت وأصدقائك آمنين'."

"ويكون بعض الأطفال ردوه فعل جسدية على الصدمات. فإذا حصل ذلك، يمكننا أن نشرح ما يلي: من الطبيعي أن يُبدي الجسد رد فعل بعد أن تختبر أمراً مرعباً. على سبيل المثال، قد يؤدي ذلك إلى تسارع دقات قلبك، وجفاف فمك، وإلى الإحساس بخدر في ذراعيك ورجليك. وقد تعاني من بعض الآلام أو تشعر بالتعب أو الغضب. وبالتالي، قد ينخفض قلق الطفل عندما يفهم أن ردود الفعل الجسدية هي طبيعية."

"إذا كنا على علم بأننا سنقابل ونتعامل مع أطفال صغار، يمكننا أن نأخذ معنا أقلاماً وأوراقاً أو بعض الألعاب الصغيرة، فهي قد تساعد الطفل على التعبير عن مشاعره بطريقة مختلفة".

"أحياناً، يجد بعض الأطفال، لا سيما الصغار منهم، أن التكلم مع الغرباء مخيف ومرعب. فإذا لم يُرد الطفل التكلم معنا مباشرةً، نكلمه عن طريق شخص آخر أو باستخدام لعبة. وهذا ما يعرف بالتلثيل عبر استخدام وسيط. لأن الشخص الثالث أو الغرض يصبح جزءاً من الحديث. ويشكّل معنا ومع الطفل مثلاً، إنها طريقة جيدة ولا تنطوي على أي تهديد للتواصل مع الأطفال الذين لا يثقون بنا بعد".

"حتى عند استخدام وسيط، علينا أن نتواصل مباشرةً مع الطفل لنشعره بأننا نرکز عليه. على سبيل المثال، إذا سألنا الطفل كم يبلغ من العمر وبقي صامتاً، يمكننا أن نقول: 'هل يمكنني أن أسأل والدتك؟' فإذا أومأ برأسه إيجاباً، نسأل الراشد(ة)".

"وحتى نؤكد للطفل أننا ما زلنا نرکز عليه، ننظر إليه مجدداً ونقول: 'إذا، أنت في الخامسة من العمر؟' في نهاية المطاف، حتى أكثر الأطفال خجلاً يبدأون بالكلام إذا شعروا بالأمان والاطمئنان وصُرِفَ انتباهم قليلاً عن مشاعرهم وانفعالاتهم. أما إذا لم يكن الطفل مع أهله أو مقدمي الرعاية له، فيمكننا استخدام لعبة، مثل دمية متحركة أو لعبة طرية في عملية التلثيل".

ثم نعرض مفهوم التلثيل، فنمسك اللعبة الطرية أو الوشاح الذي رسم عليه وجه مبتسم بيده، ونظامه بأنه يتكلّم مع الطفل. يمكننا أن نقول: 'مرحباً، إسمي كذا، ما اسمك؟'"

"ونستمر باستخدام الدمية للتحدث إلى الطفل. ويمكننا استخدامها لطرح الأسئلة، أو للتعليق. أو لشرح بعض الأمور مثل أن ردود الفعل طبيعية وشائعة: يشعر الكثير من الفتيان والفتيات بذلك عندما يخبرون ما اخترته أنت. إنّ ردود فعلك مشابهة جداً لردود فعل الآخرين في الوضع نفسه". فنطمئن الطفل أننا نفهم مشاعره".

"ويكن إعطاء الأطفال الأكبر سنًا والأهل أو مقدمي الرعاية معلومات خطّية حول ردود الفعل الشائعة على الظروف غير الطبيعية".

شريحة العرض 79: "أما مبدأ العمل الثالث فهو الربط".

"إن الربط بين الطفل وأهله قد يكون أحد أول الأعمال التي نقوم بها إذا وجدنا الطفل وحيداً، مع أنّ الربط يأتي عادةً كمبدأ العمل الأخير. وإذا كنّا لا نستطيع أن جمع الطفل بعائلته، علينا أن نربطه بالمنظمات أو الإدارات الحكومية التي يمكنها أن تقدم له الرعاية. للحصول على الإرشادات بشأن هذه الخطوة، علينا الاستعانة بـالمبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم وبـالمبادئ التوجيهية للأمم المتحدة للرعاية البديلة للأطفال".

"ونحرص على إعطاء الأطفال معلومات دقيقة، ولا نتكهنّ أو نقوم بالافتراضات. وقد تشكّل اللغة حاجزاً أمام الفهم. وفي حال كنّا غير متأكّدين بشأن وضع ما، يجب أن نشرح أننا سنتقدّص عن الموضوع ونعطي الطفل وعائلته معلومات محدثة في أسرع وقت ممكن. ولا نقوم أبداً بوعود لا نستطيع أن نفي بها. كما لا يجب أن نقول إننا سنعود مرة أخرى إذا كان ذلك غير مرّجح".

"من جهة أخرى، لا يمكننا أبداً أن نعد بالحفظ على السرية إذا كانت سلامة الطفل على المحكّ. أو في حال وجود خطر أن يلحق الطفل الأذى بنفسه أو بالآخرين".

"وعلينا بذل كلّ الجهود المتوفّرة لمساعدة الأطفال والعائلات على الوصول إلى الخدمات. فقد تلبي هذه الخدمات الاحتياجات الأساسية، أو قد تُعنى بالخدمات الطبية أو النفسية الخنزصة".



8.3 النشاط مارسة التواصل مع الأطفال



الغاية: ممارسة التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.



المواد اللازمة: دمى، ألعاب لينة أو أوشحة رسمت عليها وجوه مبتسمة كي تتمكنّ كلّ مجموعة من استخدام واحدة منها إذا أرادت.

التعليمات: نطلب من المشاركين(ات) أن ينضمّوا إلى مجموعتهم مجدداً. ونشرح لهم أنّهم سيمارسون لمدة ساعة التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.

نشرح لهم أنّ عليهم أن يتناوبوا في لعب أدوار المساعد(ة). والطفل الذي يعاني من الضيق، وفريق التفكير، ونعطيهم التعليمات التالية:

" يستطيع الشخص الذي يلعب دور الطفل الذي يعاني من الضيق أن يقرر عمر الطفل(ة) وما الذي حصل له. وعليه أن يشرح هذا للمساعد(ة) حتى يتمكّن هذا الأخير من فهم السياق".

"على المساعد(ة) أن يقوم بالاتصال الأولي مع الطفل ويؤمن له الدعم النفسي/العاطفي. مختبراً بعض مهارات التواصل التي نقاشناها حتى الان".

"بعد بعض دقائق، يتوقف المساعد(ة) فيما يناقش فريق التفكير ما رأه إلى حدّ الان".

¹ اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

² المبادئ التوجيهية للأمم المتحدة للرعاية البديلة للأطفال (2010) <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guide-lines-alternative-care-children>

"إن دور فريق التفكير هو مراقبة ما يحصل بين المساعد(ة) والطفل(ة) واعطاء الأفكار بشأنه، مع التركيز خاص على مهارات المساعد(ة) وسلوكه. وهذا الفريق موجود لمساعدة المساعد(ة) على تحسين مهاراته في تأمين الدعم النفسي/العاطفي. لذا يجب أن تكون الأفكار إيجابية وبناءة، لا سلبية "و مليئة بالأحكام".

"نكرر هذه العملية مرتين لكل شخص كي يحاول توفير الدعم، ثم الإصغاء إلى فريق التفكير، ثم توفير المزيد من الدعم، وثم سماع تعليقات فريق التفكير الأخيرة".

"وعلى كل مجموعة أن تعين شخصاً مسؤولاً عن ضبط الوقت ليوزع الساعة بطريقة تعطي كل من في المجموعة وقتاً متساوياً لممارسة مهاراتهم في التواصل خلال ساعة التمرين هذه. يكون الميسر(ة) متوفراً للإجابة على الأسئلة ويفضي وقتاً مع كل مجموعة بعد انقضاء ساعة واحدة. نعود إلى الجلسة العامة.

وفي الدقائق الخمس عشرة المتبقية، نطلب من المشاركين(ات) أن يعطوا أفكارهم بشأن هذا النشاط وبشأن ما تعلّموه حول مهاراتهم في التواصل.



الشرشف المتقلّص

نشاط خفيري

 الغاية: خفيز التواصل والتعاون بين المشاركين(ات). إظهار أننا نستطيع التغلب على كل التحدّيات عندما نعمل معاً ونطلب المساعدة. بعض المهام لا يمكن أن ينفذها شخص بمفرده.

 المواد الالزمة: بطانتين أو شرشفان كبيران يمكن أن يقف عليهما الأشخاص.

ملحوظة للميسّر: يتضمن هذا النشاط اتصالاً جسدياً. لذا، نوع المشاركين(ات) ضمن مجموعات على أساس الجندر إذا كان ذلك ملائماً أكثر.

التعليمات: نوع المشاركين(ات) ضمن مجموعتين كبيرتين. وعلى المشاركين(ات) أن يخلعوا أحذيتهم، ويمكن للمجموعتين أن تتناوبوا في القيام بهذا النشاط أو أن تقوما به بالتزامن إذا كان معنا بطانتين أو شرشفان. وفي حال تناوبت الجموعتان، نطلب من الجماعة المراقبة أن تشرح ما الذي حصل مع الجماعة الأخرى التي قامت بالتحدي.

نضع الشرشف أو البطانية على الأرض، وننبه إلى حجم الشرشف. فإذا كانت الجماعة صغيرة، نطويه في وسطه، ثم ندعو المشاركين(ات) إلى خلع أحذيتهم والوقوف على الشرشف، ولا يجب أن يبقى لديهم مساحة كبيرة للتحرك بعد أن يقف الجميع على الشرشف.

ثم تشرح لهم أن عليهم أن يقلبوا الشرشف أو البطانة رأساً على عقب، والأرض المحيطة بالشرشف سامة فلا يستطيعون بالتالي الابتعاد عن الشرشف أو لمس الأرض.

ونعطيهم وقتاً كافياً ليكتشفوا كيفية القيام بذلك، وإذا تعذّروا، نشجّعهم ونقول لهم إنّهم يستطعون تنفيذ هذه المهمة طالما أنّ الجماعة بكاملها تتعاون. حتى لو استغرق الأمر وقتاً أكثر مما كانوا يتوقعون، عندما ينتهي النشاط، ننهي المشاركين(ات) ونطلب منهم الجلوس على شكل دائرة ثم نسأل:

- لماذا كان هذا النشاط صعباً؟
- كيف تغلبتم على خدي قلب الشرشف؟ هل أخذ أحدكم دور القائد(ة) أم عملتم جميعاً معاً؟
- ماذا تعلّمتم من النشاط؟

ثم نختتم ونقول إنّ هذا النشاط يذكّرنا بأنّ الأمور قد تبدو مستحيلة في بادئ الأمر، لكن كلّ شيء يصبح ممكناً إذا تعاونا.



المجلسه 9

30 60

الأهل ومقدمو الرعاية الذين يعانون من الضيق

الغایة: مناقشة ومارسة كيفية التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق.



النشاطات: 9.1 عرض فيلم الرسوم المتحركة 9.2 ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق. 9.3 التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية



المواد الازمة: فيلم الرسوم المتحركة 2. لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. ورقة التوزيع 5. اليومان 1 و 2. نصائح للأهل. أوراق وأقلام.



30

النشاط 9.1 عرض فيلم الرسوم المتحركة 2

الغایة: تغيير التعلم والمناقشة حول الأساليب الجيدة لقاربة الأهل ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق. وتزويد المشاركين(ات) باقتراحات وإرشادات حول كيفية التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق.



المواد الازمة: فيلم الرسوم المتحركة 2. لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. أوراق وأقلام.



ملاحظة للميسر(ة): قبل التدريب، نشاهد فيلم الرسوم المتحركة القصير لنالف الموضوع. وهو لا يستغرق سوى دقيقة واحدة. ويتضمن الفيلم أمّاً جالسة مع طفلها، وعلامات الضيق بادية عليها. بري أحد أعضاء فريق عمل منظمة إنقاذ الطفل الأم، فيقترب منها ويرشدتها إلى مخيّم تابع لمنظمة إنقاذ الطفل حيث يقدم لها فريق العمل دعماً فورياً وبهدنّتها عبر طمانة الأم، والإصغاء إليها. وتزويدتها بالمعلومات. وإرشادها كي تستطيع أن تردع طفلها وترعاه.



التعليمات: نشرح للمشاركين(ات) أنهم سيسكتشفون تقنيات التواصل مع الأهل الذين يعانون من الضيق.

ونشرح ما يلي: "ستشاهدون الآن فيلماً قصيراً ثم تناقشونه ضمن مجموعات. وخلال مشاهدة الفيلم، عليكم أن تنتبهوا إلى سلوك مختلف الشخصيات وكيفية تواصلها مع بعضه

نشجع المشاركين(ات) على تدوين الملاحظات.



نعرض فيلم الرسوم المتحركة 2.

نطلب من المشاركين(ات) تشكيل مجموعات ومناقشة ما رأوه في الفيلم، بالأخص في ما يتعلق بسلوك شخصيات الفيلم والتواصل الذي جرى بينها.

بعد حوالي 5 إلى 10 دقائق. نطلب من المجموعات تشارك ملاحظاتها في الجلسة العامة.

ونكتب التغذية الراجعة على اللوح القلّاب

عند إعطاء التغذية الراجعة. نشجّع المشاركين(ات) على مناقشة أي اختلاف بين طرق التواصل في الفيلم وطرق التواصل في السياق الحالي. فقد نرصد بعض الاختلافات الثقافية

وفي حال لم يذكر المشاركون(ات) الإصغاء الناشط الذي تعلّموا عنه في الجلسة 8. نذكرهم به.

ونذكر أنّ عضو فريق العمل في الفيلم تعطي مثالاً جيّداً عن مبادئ عمل النظر والإستماع. والربط.

ونشرح ما يلي: "بعد أن عرّفت العاملة بشكل سريع عن نفسها، تأكّدت من أنّ الأُمّ ليست في خطر. وسألت العاملة الأُمّ لتعرف إذا كان بإمكانها أن تتواصل مع الطفل. بشكل لفظي أو غير لفظي."

وإذا سمح الوقت بذلك، نطلب من أحد المشاركين(ات) القيام بعرض.

ثم نشرح ما يلي: "تقدّم عضو فريق العمل إراحة جسدية. وهذا أمر أساسى لأنّه لا يقتصر فقط على الجسد. بل يظهر التعاطف والاهتمام".

ونذكر المشاركين(ات) بأنّ مقاربة منظمة إنقاذ الطفل للأهل هي مقاربة احترام.

ونشرح ما يلي: "قد لا نتفق دائمًا مع الأهل. لكن علينا دائمًا أن نوضح لهم أنّنا نحترمهم وأنّهم الأشخاص الأهم في حياة أطفالهم. فهذه المقاربة تهدف إلى تمكين الأهل. ويمكن إعطاؤهم نصائح حول التعامل مع ردود فعل أطفالهم الناجحة عن الضغط عندما يصبح ذلك ملائماً. وغالباً ما تكون مناقشة التربية الإيجابية في محلّها هنا".

" علينا أن نتذكر أنّ الأهل أو مقدمي الرعاية قد يكونون في أزمة أيضاً في الحالات القصوى. فلا ننخرط في مناقشات مطولة. بل نكون دقيقين وواضحين. ونترك المناقشات الطويلة لوقتٍ لاحق. فالحالة القصوى لا تسمح لنا بإجراء تغييرات عميقه وطويلة المدى. ولكن. قد يكون علينا التدخل إذا كان الطفل يتعرّض للأذى."

"ولا ننسى أنّ الأهل ومقدمي الرعاية ليسوا متّلقين سلبيّين للدعم. لذلك، نقدم لهم الطمأنينة والتوجيه. وهذا ما قد يساعدهم على رعاية أطفالهم والتواصل معهم بشكل أفضل.

"كذلك، نحمي الأهل ومقدمي الرعاية كما الأطفال من وسائل الإعلام الذي قد جناحهم في بعض الأحيان. ويجب تنسيق أي اتصال مع الإعلام من خلال الأشخاص المعينين بهذه المهمة داخل فريق العمل."

أخيراً، نشكر المشاركين(ات) وننهي النشاط.



النشاط 9.2 ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية على الضيق

الغایة: تخفيف المشاركين(ات) على التفكير في كيفية شعور وتصرف الأهل ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق. وكيفية مساعدتهم على التكيف بطريقة إيجابية.



المادة الازمة: لوح قلّاب وأقلام حبر عريضة. ورقة التوزيع 5. اليومان 1 و2.



التعليمات: نطلب من متطوع(ة) أن يكتب على أوراق اللوح القلّاب أي كلمات أساسية تذكر في المناقشة التالية مع المشاركين(ات). ويمكننا أن نضع عناوين على ثلاثة أوراق: 'السلوك'، 'المشاعر'، 'كيفية المساعدة'. إنها طريقة جديدة حتى يتبع الأشخاص المناقشة وحتى لا يكرروا النقاط عينها. وهي أيضاً آداة تساعدننا على تلخيص نقاط المناقشة الأساسية.

ثم ندعو المشاركين(ات) إلى الجلوس في دائرة كبيرة. ونطلب منهم التفكير في كيفية تفاعل الأهل ومقدمي الرعاية عندما يعانون من الضيق.

ومن أجل تخفيف المناقشة، نسأل:

- كيف تعرفون أن الأهل ومقدمي الرعاية يعانون من الضيق؟ أي سلوك يشير إلى الضيق عند الراشدين هو شائع في مكان إقامتك؟
- ما هي برأكم مشاعر الأهل ومقدمي الرعاية وردود فعلهم في الأزمات؟ نعمق في أجوبة المشاركين(ات) لتحفيز المناقشة المعمقة في هذا الموضوع. على سبيل المثال، إذا قال أحدهم: 'يشعرون بالخوف'، نسأل: 'ما الذي يخافون منه' أو 'لماذا تعتقد أنهم يشعرون بالخوف؟'
- ما الذي يمكنكم فعله لمساعدة الأهل ومقدمي الرعاية على التكيف بطريقة أفضل في الأزمات؟ كيف يتكيّف الأشخاص في ثقافتكم مع الحالات المسببة للضيق؟

وإذا لم يذكر أيٌ من المشاركين(ات) النقطة التالية، نضيف أن إحدى أهم الطرق لمساعدة الأطفال هي من خلال مساعدة أهلهم أو مقدمي الرعاية لهم، حتى يتمكّنوا من تقديم الرعاية للأطفال. ثم نوزّع ورقة التوزيع 5. اليومان 1 و2. ونراجع النصائح. ونذكر المشاركين(ات) بأنّهم قد يقومون أيضاً بأعمال أخرى غير موجودة في هذه اللائحة لدعم الأهل ومقدمي الرعاية، لكنّها قد تكون ملائمة لثقافتهم.



النشاط 9.3 التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية



الغایة: ممارسة مهارات التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق.



المادة الازمة: لا حاجة إلى أيٍ مواد.

التعليمات: نطلب من كل مشارك(ة) أن يشكّل مجموعة من شخصين مع الشخص الذي يجلس بقربه. أمّا إذا كان عدد المشاركين(ات) غير متساوٍ، فنؤلّف مجموعة واحدة من ثلاثة أشخاص. ثم نشرح أنّهم سينتّابون في الدقائق الثلاثين القادمة على ممارسة مهاراتهم في التواصل مع والد(ة) أو مقدم رعاية يعاني من الضيق، فيكون أحد المشاركين(ات) الوالد(ة) أو مقدم الرعاية والثاني المساعد(ة). ويستطيع الشخص الذي يلعب دور الأهل أن يقرّر ما الذي أصاب العائلة وكيف يتفاعل هو مع الأمر، إلا أنّ الضيق الذي يشعر به يجب أن يكون مرتبطاً بطريقة ما بالأطفال.

وعلى المشاركين(ات) أن يخصصا بعض دقائق لإعطاء التغذية الراجعة لبعضهما البعض. ويجب أن يرتكز الشخص الذي لعب دور الوالد(ة) في اعطاء التغذية الراجعة عما إذا شعر بأن الدعم كان مساعداً له أم لا. أمّا الذي لعب دور المساعد(ة) فعليه أن يرتكز على شعوره أثناء توفير الدعم.

ونشجع المجموعات على الجلوس بشكل متباعد لتحظى ببعض الخصوصية خلال التمرين.

وبعد ثلاثة دقيقتين، نطلب من المشاركين(ات) العودة إلى الدائرة.

نتم مضي الدقائق العشر المتبقية في تلقي التغذية الراجعة من المشاركين(ات) حول ما تعلّموه في هذا التمرين.



الجلسة 10

مارسة الإسعافات النفسية الأولية



الغاية: دمج وتعزيز ما تم التدرب عليه لمدة يومين في الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.



المواد الازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة لكل مجموعة. نسخ للجميع عن الملحق 3. اليوم 3 "أوراق التقييم". الملحق 3. اليومان 1 و 2 "نموذج الإفادة".



التعليمات: ندعو المشاركين(ات) إلى الانضمام إلى مجموعاتهم.

ونشرح ما يلي: "لقد أمضينا معظم الوقت اليوم في استكشاف ومارسة مهارات التواصل المهمة جداً عند توفير الدعم النفسي/العاطفي للأطفال وأهلهم أو مقدمي الرعاية لهم الذين يعانون من الضيق. ولكن علينا أن نتذكر أن تقديم الإسعافات النفسية الأولية يتضمن أكثر من طمانة الأشخاص وتوفير الدعم النفسي/العاطفي لهم".

" فهي تتضمن أيضاً تقدير الاحتياجات الأساسية وتلبيتها. وربط الأطفال وعائلاتهم بنّ يستطيع أن يقدم لهم المزيد من المساعدة. والحرص على أمان الأطفال وحمايتهم وما إلى ذلك."

"في هذا النشاط الأخير، سوف تتسنى لكم فرصة تعزيز ما تعلّمتموه. وتشارك أهم نقاط التعلم."

نشرح أن كل مجموعة عليها أن تعدّ لعب أدوار يجمع كل ما تعلّمته المشاركون(ات) حول الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. ونشجع المجموعات على أن تختار شخصاً لدور الراوي أو المعلّق الذي يستطيع أن يساعد على تسلیط الضوء على أهم الدروس المستفادة.

ويجب أن يحاكي لعب الأدوار حالة أزمة طرأت أو قد تطرأ في هذه المنطقة، وأن يُظهر عملية تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

ونذكر المجموعات بأنه ما من ‘خطأ’ و‘صواب’، وبأننا نتعلم جميعنا دروساً مختلفة من التدريب.

ونقترح على المشاركين(ات) أن يمضوا أقل 10 أو 15 دقيقة في التناقش فيما بينهم ومراجعة أوراق التوزيع وملحوظاتهم لاسترجاع ما تعلموه. ثم يتمرنون على أدوارهم وسرد قصتهم في الدقائق الخمس عشرة التالية.

بعد 30 دقيقة، نطلب من المجموعات أن تعرض مشاهدها في الجلسة العامة. ونشجع المشاركين(ات) الذين يشاهدون على إعطاء التغذية الراجعة السريعة بعد كل مشهد. أخيراً، نشكر المشاركين(ات) ونخبرهم بأن الوقت قد حان للختام والتقييم.

15

الاختتام والتقييم



الغاية: اختتام التدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.



المواد الازمة: نسخ لجميع المشاركين(ات) عن ورقة التقييم (الملحق 5. اليوم 3).

إفادات تدريب للجميع.



ملاحظة للميسر(ة): نحضر إفادات التدريب قبل البدء بالتدريب. ونجد نموذجاً عن الإفادة مرفقاً في الملحق 3. اليومان 1 و2.

نشكر المشاركين(ات) على حضورهم ونشرح لهم أنهم وصلوا إلى نهاية برنامج التدريب الممتد على يومين.

ونسألهم إذا كان لديهم أي تعليقات أو أسئلة وجيب عليها.

ثم نخصص وقتاً للتفكير وإعطاء التغذية الراجعة.

بعد ذلك، نوزع أوراق التقييم ونعطي وقتاً ليملأها المشاركون(ات). ونشجع الأشخاص على الإجابة بصرامة ونشرح أن هذه العملية ستساعدننا على تحسين جلسات التدريب المستقبلية.

ننظم أخيراً حفلة صغيرة للتوزيع الإفادات، نصافح فيها كل مشارك(ة) – إذا كان ذلك ملائماً ثقافياً - ونشكره ونودعه.





القسم ج:

برنامج تدريبي ليوم واحد
على إدارة الضغط لفريق العمل



سواء كنتم تعملون في حالات الطوارئ الفورية، أو في أعمال الإغاثة على المدى الأبعد، أو في أيّ حدث أزمة آخر يؤثّر على الأطفال. أنتم كعاملين(ات) في المجال الإنساني تعملون في ظروف صعبة وقد تتأثرون شخصياً بالكارثة أو الحادثة. فعليكم أن تتوقعوا أنّ عملكم مع الأطفال ومقدّمي الرعاية في حالات الأزمات سوف يؤثّر فيكم وعليكم وبشكل كاهمكم، وأنّ مقاومة الأطفال ومقدّمي الرعاية الذين يعانون من ضيق شديد قد يحرّك القلق الذي في داخلكم

من الشائع أن يختبر الفريق العامل في الكوارث أو مع أطفال أو مقدمي رعاية متأثرين بأزمة، مشاعر وردود فعل قوية، فقد تطغى عليكم مشاعر اليأس، أو الغضب، أو السخط، أو الذنب؛ أو خسرون بفقدان السيطرة أو بعد القدرة على التحكم باللزاج. كذلك، قد تلومون أنفسكم على عدم قدرتكم على تلبية احتياجات وتوقعات الأطفال وغيرهم من الناس. وفي ظلّ هذه الظروف، سيزيد مستوى الضغط لديكم وقد تكونون عرضةً لخطر الضغط المتزايد أو الاختراق المهني.

وللحؤول دون أن تؤثر هذه المشاعر وردود الفعل بطريقة سلبية على عملكم أو تؤدي إلى إهمال سلامتكم الخاصة واحتياجاتكم الاجتماعية والجسدية. من المهم أن تعرفوا بأهمية التعامل مع الضغط في العمل الإنساني.

وبالتالي، فإنّ ورشة عمل اليوم، اليوم 3 من كتيب التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأولية للعاملين(ات) مع الأطفال الصادر عن منظمة إنقاذ الطفل ترتكز على إدارة الضغط لفريق العمل.

 **ملاحظة للميسّر(ة):** تبدأ الجلستان بعد الغداء بفترة مدتها 15 دقيقة لتعلم ومارسة الاسترخاء الجسدي، أو نشاط مخفف للضغط. وإنّ إعطاء المشاركين(ات) فرصة تعليم أقرانهم شيئاً جديداً يساعد على تكيّفهم. وفي بداية اليوم، خلال جلسة المقدمة، نطلب من متّبعين اثنين أن يعلما أقرانهما مهارةً أو نشاطاً يساعد على التخفيف من الضغط خلال فترتي الـ15 دقيقة. وعليهما أن يعرضوا النشاط ثمّ أن يعطيا المشاركين(ات) وقتاً لتطبيقه.

أمّا إذا لم يرغب أحد من المشاركين(ات) في القيام بذلك، فيمكننا الاختيار من بين مجموعة صغيرة من النشاطات الموجودة في ورقة التوزيع 8، اليوم 3. وعلينا أن نألف هذه التقنيات قبل التدريب كي نعرف أيّ تقنيات منها نؤدّي واستخدامها إذا دعت الحاجة.

إنّ الجلسة صفر مدرجة في حال لم يتم إجراء اليوم 3 من التدريب كملحق للتدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال في اليومين 1 و2. فيمكن حذف الجلسة صفر إذا كان المشاركون(ات) قد تسجّلوا مسبقاً وكذا قد قمنا بالتحضيرات لأيام التدريب الثلاثة كلّها.

ويتضمن هذا الفصل كتيب التدريب ويمكن إيجاد المدول الزمني الخاص به في الفصل 2. وفي ورقة التوزيع 1، اليوم 3.



المجلسة صفر



الاستقبال والتسجيل

الغاية: خلق جوًّا مرحباً وتسجيل كلّ مشارك(ة)



ملاحظة للميسر(ة): التأكّد من:



- الوصول على الأقل قبل ثلاثة دقائق من موعد بدء المجلسة الأولى.
- ترتيب المكان حتى يجلس المشاركون(ات) في دائرة أو نصف دائرة.
- تأمين مياه صالحة للشرب في غرفة ورشة العمل.
- وضع أوراق لاصقة ودفاتر وأقلام لكلّ مشارك(ة) في الغرفة، بالإضافة إلى لوح قلّاب وأقلام حبر عريضة.
- توزيع ملف على كلّ مشارك(ة) مع مواد ورشة العمل وبطاقة باسمه.
- تسجيل كلّ مشارك(ة) فور وصوله.
- الترحيب بالجميع.
- عمل المعدّات السمعيّة البصريّة لشرائح عرض PowerPoint وأفلام الرسوم المتحركة.



المملسة ١

30
60

مقدمة: ما هو الضغط؟



الغاية: تعريف المشاركين(ات) على برنامج ورشة العمل.



النشاطات: ١.١ الاستقبال والتعريف. ١.٢ ما هو الضغط



المواد الازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. أوراق صغيرة أو لاصقة. شرائح عرض PowerPoint من ١ إلى ٧. صورة ميزان. أو ميزان حقيقي أو ميزان قمنا بصنعه (راجعوا الملحق ١، اليوم ٣ للتعليمات). ورقة التوزيع ٤، اليوم ٣ 'مصادر الضغط'



ملاحظة للميسر(ة): هذا هو اليوم الثالث من برنامج تدريب متعدد على ثلاثة أيام حول الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. ويركز برنامج اليوم على إدارة الضغط لفريق العمل.

20

النشاط ١.١ الاستقبال والتعريف



الغاية: الترحيب بالمشاركين(ات) في اليوم ٣ (أو في التدريب إذا كان حدثاً منفرداً) والتعريف بالبرنامج وبأهداف ورشة عمل اليوم، استكشاف أسباب الضغط في حياة المشاركين(ات) المهنية.



المواد الازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. شرائح عرض PowerPoint من ١ إلى ٤.

التعليمات: نرحب بالمشاركين(ات) في ورشة العمل ليوم واحد على إدارة الضغط لفريق العمل.

ثم نوزّعهم على مجموعات ونطلب منهم أن يبقى كلّ منهم في مجموعته طيلة اليوم.

ونشرح ما يلي: "إن مساعدة الأطفال والعائلات الذين اختبروا خارب صعبة قد تكون خبرة شخصية مجرية ومُرضية للغاية. لكنها قد تنطوي أيضاً على الكثير من التحديات. فمن الصعب مشاهدة معاناة الأشخاص وحزنهم لفقدان أحبابهم أو خوفهم مما ينتظرون في المستقبل."

"في هذا المجال، سوف تقابلون أطفالاً وراشدين تخالجهم شتى المشاعر من حزن، وارتباك، وغضب، وذنب، وخوف. كذلك، قد تواجهون خذى ساعات العمل الطويلة، والنوم القليل، وأيام العمل المديدة، بالإضافة إلى تعبية أسباب عديدة عن عائلتكم وغيرها من خذيات العمل. وقد تكونون أنتم وعائلتكم من المتأثرين بالأزمة التي تستجيبون لها، مما قد يجعل المساعدة خبرة أكثر ذاتيةً وعاطفية".

"في الوقت عينه، سيكون لدى كلّ منكم مشكلات و معاش شخصي لا يمكن خاهمها. بل يجب الاعتراف بهما والتعامل معهما. فمن المهم أن حافظوا على سلامتكم الجسدية والنفسية في كل الأوقات. وكمساعدين أحصائيين ومسؤولين، عليكم أن ترصدوا وتناقشوا مع المشرفين أو المدراء كل ما من شأنه أن يعيق مقدرتكم على تنفيذ عملكم بطرق آمنة لكم وللأشخاص الذين تناولون مساعدتهم".

"ورغم أن المديرين وقادة الفرق هم المسؤولون عن إتمام واجب المنظمة في تأمين الرعاية لفريق العمل في الميدان وتوفير المصادر لعملية التفريغ. تتحمّلون أنتم أيضاً كأفراد مسؤولية المحافظة على صحتكم وسلامتكم".

"إن الشعور بالضغط جزء العمل في حالات الطوارئ هو حالة طبيعية جداً، ولكن، إذا تفاوت الضغط أو استمر لفترة طويلة ولم تتم معالجته، فقد يبدأ بالتأثير على رفاهكم بطريقة سلبية. مما يؤثّر وبالتالي على جودة المساعدة والرعاية اللتين يمكنكم أن تقدمماهما للآخرين".

■■■ 3 نعرض الشريحة 3 ونشرح أهداف التدريب.

■■■ 4 نعرض الشريحة 4 ونعرف ببرنامج اليوم مستعينين باللاحظات الإضافية للمتحدث(ة): "سوف نبدأ هذا اليوم بالتكلّم عن ماهية الضغط واستكشاف أنواع الضغط المختلفة".

"في الجلسة 2، سوف نناقش أنواع الضغط المختلفة، وكيفية التعرّف على علامات الضغط المبكرة".

"كذلك، سوف نتحدّث عن الانحراف الزائد والانحراف الناقص وكيفية الانحراف بطريقة ملائمة خلال الجلسة 3".

"بعد الغداء، سنستكشف في الجلسة 4 من جدول الأعمال، أساليب لتخفيض الضغط".

"أما الجلسة الخامسة والأخيرة من اليوم فهي مخصصة لممارسة المساعدة الذاتية للتخفيف من الضغط والتكتيكات الداعمة".

نمنح أخيراً وقتاً للتفكير وطرح الأسئلة وغيب عنها.

النشاط 1.2

ما هو الضغط؟

10 60

الغاية: استكشاف ماهية الضغط وكيفية التعرف على علاماته وأعراضه.



المواد الازمة: شرائح عرض PowerPoint من 5 إلى 7. صورة ميزان أو ميزان قمنا بصنعه (راجعوا الملحق 1، اليوم 3 للتعليمات). ورقة التوزيع 4. اليوم 3 'مصادر الضغط'. أوراق صغيرة أو لاصقة.



التعليمات: نوزع على جميع المشاركين (ات) ورقة صغيرة أو ورقة لاصقة. ثم نطلب منهم أن يأخذوا بعض دقائق للتفكير في تعریفهم للضغط وكتابته.

عندما ينتهيون، نطلب من بعضهم أن يشاركونا تعریفاتهم. وليس علينا أن نسمع كل الإجابات. فسوف نعالج التعریفات بالتفصیل في شرائح العرض.

ثم نشكر المشاركين (ات) على مساهمتهم ونعرض الشرائح من 5 إلى 7 مستعينين باللاحظات الإضافية للمتحدث (ة):

5

شريحة العرض 5: "من الصعب تعريف الضغط بطريقة دقيقة، لأنّه قد يختلف من شخص إلى آخر".

"بعض يشرح أنه رد فعل الذهن والجسد على تهديد، أو خُدُود أو تغيير في حياة الشخص. إن التهديد قد يكون على سبيل المثال سيارة قادمة فجأة وبسرعة نحوكم، والتحدي قد يكون تعلم مهارات جديدة في العمل. أما التغيير فقد يتمثّل في وظيفة جديدة أو في أن يصبح الشخص والداً أو والدة".

"من المهم أن نفهم أن الضغط بجرعات صغيرة مفيدة لنا لأنّه يحفّزنا على التركيز والنشاط. والتفاعل بسرعة لحماية الآخرين أو أنفسنا. فإنّ ما يُعرف باستجابة 'المواجهة أو الهروب' يحولنا أن نقفز بعيداً لتنفادي ضربة السيارة. وأن نركّز بشكل كبير عند تعلم مهارات جديدة، وأن نولد الطاقة الازمة للتعامل مع الوظيفة الجديدة أو الطفل".

نطلب من المشاركين (ات) أن يلتفتوا إلى الشخص الجالس إلى يسارهم.

ونشرح ما يلي: "الرجاء أن تناقشوا عوامل الضغط في حياتكم المهنية لبضع دقائق. ثم أن تحدّدوا العوامل الثلاث الأكثر شيوعاً".

ونعطي عشر دقائق للمناقشة قبل أن نطلب من الجميع العودة إلى الجلسة العامة لمشاركة عوامل الضغط الشائعة في الحياة المهنية.





شريحة العرض 6: "أحياناً، يكون هناك عوامل ضغط كثيرة في آن واحد أو يستمر النوع عينه من الضغط لفترة طويلة ولا نتمكن من التكيف. ونشعر بأننا غارقون وعاجزون عن الارتفاع إلى مستوى توقعاتنا أو توقعات الآخرين. فمتطلبات الحياة تفوق مواردنا وقدرتنا على التكيف. ونشعر بأننا فقدنا التوازن".

وبكينا أن نجسّد ذلك في ميزان أو موازين حقيقة أو من صُنعتنا، في حال توفرت، أو أن نستخدم شريحة العرض 6: "سوف نرکز اليوم على الضغط السلبي الذي يُفقدنا توازننا".

شريحة العرض 7: "قد يؤثّر علينا الضغط جسدياً، ونفسياً، واجتماعياً، وروحياً، كما أنّ له أثراً على سلوكنا ورفاهنا. ويعيق الضغط عموماً قدرتنا على الأداء".

نزوّد المجموعات بأوراق من اللوح القلّاب وأقلام حبر عريضة ونطلب منهم مناقشة علامات الضغط وأعراضه في المجالات المختلفة. ونخصّص مجالاً واحداً لكل مجموعة، إلاّ في حال كان لدينا أقلّ من خمس مجموعات:

- المجموعة 1: المجال الجسدي
- المجموعة 2: المجال العاطفي/النفسي
- المجموعة 3: المجال الاجتماعي
- المجموعة 4: المجال الروحي
- المجموعة 5: المجال السلوكي

ونطلب من المجموعات أن تعدد العلامات والأعراض على الورقة لعرضها في الجلسة العامة. ونخصّص ربع ساعة تقريباً لهذه المهمة. وإذا كانت المجموعات بحاجة إلى إيحاء، يمكننا أن نتشارك بعض أمثلة أعراض الضغط النموذجية المعدّدة في المدول التالي. والجدير بالذكر أنّ مؤسّسة أنتاريس هي التي وضعّت هذه اللائحة.

المجال العقلي	المجال العاطفي/النفسي	المجال الجسدي
<ul style="list-style-type: none"> • تركيز ضعيف • ارتباك • أفكار غير منظمة • نسيان الأمور بسرعة • صعوبة في اتخاذ القرارات • أحلام أو كوابيس • أفكار دخيلة ولا إرادية 	<ul style="list-style-type: none"> • تقلبات في المزاج: الشعور بالفرح في لحظة ثم بالحزن في اللحظة التالية • الشعور بعاطفية مفرطة • الانزعاج بسرعة • الغضب • الكآبة، الحزن • الفلق • غياب المشاعر كافة 	<ul style="list-style-type: none"> • مشاكل في النوم • مشاكل في المعدة مثل الإسهال أو الغثيان • دقات قلب سريعة • الشعور بتعب شديد • ارتعاش وتشنج في العضلات • آلام في الظهر والعنق نتيجة تشنج العضلات • آلام في الرأس • عدم القدرة على الاسترخاء والراحة • الإصابة بالذعر بسهولة
المجال السلوكي	المجال الروحي	
<ul style="list-style-type: none"> • المجازفة، مثلاً القيادة بتهور • الأكل المفرط أو الأكل القليل • التدخين بكثرة • الخمول • تأهب زائد • عدائية وفرومات لفظية • تعاطي الكحول أو المخدرات • سلوك فهري، مثلاً العرارات العصبية (حركات لا إرادية متكررة) • أو المشي بايقاع ثابت بدون هدف • الانسحاب والعزلة 	<ul style="list-style-type: none"> • شعور بالفراغ • فقدان المعنى • الشعور بالإيجاب • وفقدان الأمل • سلبية متزايدة تجاه الحياة • شك • غضب تجاه الله • الشعور بالغرابة وفقدان الشعور بالصلة 	

(١) Antares Foundation. <http://www.antaresfoundation.org>

نطلب من المجموعات أن تشارك النتائج التي وصلت إليها في الجلسة العامة.

وبعد كلّ عرض، نسأل باقي المشاركين (ات) إذا كانوا يودون إضافة شيء على كلّ لائحة.

ونشرح ما يلي: " يؤثر الضغط أيضاً على التواصل والسلوك ضمن المجموعات".

ثم نسأل: " هل تعلمون بأي طرق قد يؤثر الضغط على السلوك في المجموعات؟"

ومنح وقتاً للتفكير وإعطاء الأمثلة.

أما إذا لم يكونوا متأكدين من أنهم فهموا ما نقصد، فنعطي بعض الأمثلة:

" إن الآثار السلبية للضغط هي، على سبيل المثال، تشكييل الزمر، أو النميمة، أو التذمر، أو الموقف السلبية تجاه التغيير، أو السلوك السلبي بين أعضاء المجموعة".

" أما الآثار الإيجابية للضغط فقد تتمثل في الحس بالتضامن، والبيئة المفتحة والتواصل الصادق الحالى من النميمة على الأشخاص بدون علمهم، والاحترام المتبادل بين الزملاء، وتشارك عبء العمل، واستخدام مهارات التعامل مع الآخرين في حل أي نزاع أو سوء تفاهم".

ونشرح ما يلي: " لقد استكشفنا علامات الضغط وأعراضه. بعد الاستراحة، سوف نتحدث عن أنواع الضغط المختلفة ومصادر الضغط في حياتكم".

مستوى ضغط ناقد
يزيد عند العمل مع
أطفال يعانون من
الضيق.



المجلس 2



أنواع الضغط

الغاية: مناقشة أنواع الضغط المختلفة: الضغط الأساسي، والضغط التراكمي، والاحتراق المهني،
والضغط الناجم عن الصدمة.



النشاطات: - 1. تمرين البالون. - 2. أنواع الضغط. - 3. قائمة المراجعة: علامات الضغط.



المواد الالزامية: لوح قلّاب وأقلام حبر عريضة. أربع بالونات تقربياً لكلّ مجموعة. شرائح عرض PowerPoint من 8 إلى 19. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 3. اليوم 3 قائمة المراجعة: علامات الضغط. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 4. اليوم 3 مصادر الضغط. أوراق صغيرة وأقلام لكلّ مشارك(ة). ورقة التوزيع 5. اليوم 3 الصدمات النفسية الثانوية.



النشاط 2.1 تمرين البالون

الغاية: بناء فريق عمل يتضمن التعاون الجماعي والإصرار الفردي. وهو نشاط جسدي نابض بالحياة مسلٌ وصعب في آن واحد.



المواد الالزامية: أربع بالونات تقربياً لكلّ مجموعة.



التعليمات: نطلب من المشاركين(ات) أن يبقوا في مجموعاتهم وأن يقفوا.

ثم نعطي كلّ مجموعة باللون واحداً ونطلب منهم أن ينفخوه.

ونشرح ما يلي: " مهمّتكم هي إبقاء البالون في الهواء. منع أن يلمس الأرض".

نطلب من المجموعات البدء بالنشاط. بعد مرور حوالي دقيقة. نعطيهم باللون آخر ونقول لهم إن عليهم إبقاءه في الهواء أيضاً.

ونستمر بزيادة بالون كلّ دقيقة إلى أن يصبح مع كلّ مجموعة 3 أو 4 بالونات خالو أن تبقيها في الهواء.

ثم ننهي النشاط ونطلب من المشاركين(ات) أن يجلسوا على شكل نصف دائرة.

ونسأل: "كيف عكس هذا النشاط عوامل الضغط في حياتكم؟"

علينا أن نرکز على نقطتين في حال لم يذكراها أحد: "كان النشاط مسللًا في بادئ الأمر عندما كانت المهمة تقتصر على بالون واحد، ولكن ازدادت صعوبته تدريجياً عند إضافة البالونات."

"عندما كثرت البالونات في آن واحد، شعرتم بأن المهمة أكبر منكم وباتت صعبة. لذا، عليكم أن توازنوا عدد البالونات كما عليكم أن توازنوا حياتكم."

"وفي نهاية الأمر، لا يمكنكم إبقاء البالونات في الهواء إلا بمساعدة بعضكم البعض. وهذا شبيه جداً بالحياة الواقعية: نحتاج أحياناً إلى مساعدة بعضنا البعض للتكييف مع تحديات الحياة."



30

أ النوع الضغط

النشاط



الغاية: مناقشة أنواع الضغط المختلفة وكيفية تأثيرها علينا.



المواد الازمة: ورقة التوزيع 5، اليوم 3 'الصدمات النفسية الثانوية'، شرائح عرض PowerPoint من 8 إلى 19.

9

شريحة العرض 9: "يمكن تصنيف الضغط ضمن أربعة أنواع: الضغط الأساسي، والضغط التراكمي، والاحتراء المهني، والضغط الناجم عن الصدمة."

"يخبر معظم الأشخاص الضغط الأساسي من وقت إلى آخر، أو حتى يومياً. وهذا هو نوع الضغط الذي، كما ذكرنا سابقاً، يمكنه أن يكون محرقاً وجيداً بالنسبة إلينا، ولكن، إذا زاد هذا الضغط كثيراً، فيمكنه أن يحدث خلايا في توازننا وأدائنا ورفاهتنا."

ويكفي أن نحاول التغلب على الضغط الأساسي من خلال التكيفات الجسدية والنفسية. فإذا نجحنا، تختفي أعراض الضغط. أما إذا فشلنا، فتبقى أعراض الضغط أو تنمو. وهذا هو نوع الضغط الذي قد يعطل حياتنا بطريقة مؤذية."

"أما الضغط التراكمي فهو أكثر أنواع الضغط شيوعاً ويحصل عندما يتراكم الضغط الأساسي ولا نعود قادرين على التغلب على الضغط من خلال التكيفات الجسدية والنفسية. ومن الأمثلة عن الضغط التراكمي، نذكر العمل المستمر مع أطفال يعانون من الضيق خلال استجابة حالة طوارئ، أو بيئة عمل غير صحية لا تتطور."

10

شريحة العرض 10: "إن علامات الضغط التراكمي تنمو عادةً ببطء، كما ترون في هذا الرسم البياني."

11

12

13

شرائح العرض من 11 إلى 13: "إن الاحتراء المهني هو حالة إلهاق جسدي ونفسى حادة ناجمة عن ضغط زائد ومتدة على فترة طويلة، وهو يرتبط عادةً بالعمل، عندما نشعر بأن العمل يُغرقنا ونعجز عن تلبية المتطلبات، وقد يبدأ الأمر كعدم اكتتراث أو كنقص في الدافعية ولكنه قد يؤثر في نهاية المطاف على إنتاجيتنا، فيستنزف طاقتنا ويشعرنا بالإحباط، والعجز، والسلبية، والامتناع."

"وقد يهدّد الاحتراق المهني حتى مقدرتنا على الحفظة على عملنا، وعلاقتنا، وصحتنا."

"ويسمى الاحتراق المهني أحياناً الاكتئاب في العمل لأنّ أعراضه تشبه أعراض الاكتئاب إلا أنها تظهر فقط متى تعلق الأمر ببيئة العمل. ولكن، عندما يختبر الشخص الأعراض في العمل وفي المنزل أيضاً، فهذا قد يدل على أنه أصبح يعاني من اكتئاب عام، أو أنه عرضة لأن يتطور مثل هذا الاكتئاب."

"كذلك، قد يتم الخلط بين الاحتراق المهني وأعراض الأسى نتيجة فقدان، ورغم أن الأعراض تتشابه، إلا أنّ الأسباب المؤدية إلى الاحتراق المهني مختلفة عن تلك المؤدية إلى الاكتئاب أو الأسى، ويجب معالجتها بالتالي بطريق مختلف."

شريحة العرض 14 و 15: النوع الرابع من الضغط هو الضغط الناجم عن الصدمة، الذي ينقسم إلى 15 14 نوعين فرعيين: الضغط الناجم عن حادثة خطيرة أو صدمية، وضغط الصدمات النفسية الثانوية."

شريحة العرض 16: إن النوع الفرعى الأول من الضغط ينبع عن التعرض لحادثة خطيرة، مثل كارثة طبيعية أو حادث أو عنف، وغالباً ما تكون الحوادث الخطيرة فجائية ومشوّشة وتنطوي غالباً على تهديد للحياة أو للسلامة. وتتعدّى الحادثة الخبرة العادلة فتولّد متطلبات ساحقة تؤثّر على التكيف، وهي تعطل حتى التحكّم بزمام الأمور، وتصوّرات الشخص الأصلية عن بيئته كبيئة آمنة ومتوقعة."

"وقد يبدأ الضغط الناجم عن حادثة خطيرة فوراً بعد التعرّض للحادثة أو قد يأتي متأخراً، فهو قد يبدأ بعد أيام أو أشهر أو حتى سنين. ومن المهم أن نتذكر أن ردود الفعل الخاصة بالضغط الناجم عن حادثة خطيرة هي ردود فعل طبيعية على الأحداث غير الطبيعية"

شريحة العرض 17: إن الأعراض التالية هي ردود فعل مألوفة عاديّة على الحوادث أو الحالات المُسببة للصدمة:

- قلق بشأن تكرار الحادثة، أو بشأن فقدان التحكّم أو فقدان الأحباء.
- الشعور بالعجز وبأننا مغمورين بسبب الوضع، أو ربما بسبب عدم قدرتنا على مساعدة وإنقاذ أنفسنا أو الآخرين.
- الشعور بالعجز لأن لا أحد استطاع حمايتنا أو حماية الآخرين أو تمكّن من تغيير الوضع.
- غضب جاه من سبب الحادثة أو الوضع، أو جاه الظلم، أو لأنّ الحادثة أصابتنا نحن دون سوانا.
- الذنب لأنّنا على قيد الحياة وغيرنا قد مات، أو لأنّنا لم نكن محضرين لمساعدة الآخرين وخذلهم.
- العار جراء مشاعرنا الداخلية مثل العجز والأسى أو جراء رد فعلنا على الوضع.
- الأسى بسبب إصابتنا أو إصابة الآخرين أو بسبب وفاة الآخرين.
- الحرمان والمعاناة من خسائر مادية أو معنوية.
- اليأس الذي يتعاقب مع الأمل ب أيام أفضل.

"مع أنّ هذه الأعراض طبيعية، يحتاج الشخص إلى مساعدة ودعم مهنيين بهدف التعافي من الحادثة إذا لم تنحسر الأعراض مع الوقت أو إذا بدا أنها تتفاقم".

ثم نوزّع ورقة التوزيع 5. اليوم 3: 'الصدمات النفسية الثانوية'.

شريحة العرض 18 و 19: إن بعض العاملين (ات) في حالات الطوارئ الذين عملوا لفترة طويلة من 19 18 الوقت مع الأطفال والأهل المتعارضين لصدمة قد يطورون هم أنفسهم أعراضًا تنتج عن الصدمات."

"فالصدمات النفسية الثانوية هي حالة من الإرهاق والاحتلال الوظيفي - ببيولوجياً، ونفسياً، واجتماعياً - نتيجة للتعاطي المستمر مع الأشخاص المتعارضين للصدمات."

ترك المشاركين (ات) يقرأون ورقة التوزيع.

ونسأل: "ما رأيكم بمحفوبي ورقة التوزيع؟"

ثم نمنح وقتاً للتفكير وحوالي 10 دقائق للمناقشة.

 الغاية: أن يقيّم المشاركيْن (ات) مستوى الضغط لديهم ويفكّروا في النتيجة

 المواد الازمة: نسخ للجميع عن ورقة التوزيع ٣. اليوم ٣ 'قائمة المراجعة: علامات الضغط'.

 أوراق صغيرة وأقلام لكلّ مشارك(ة). لوح قلّاب وأقلام حبر عريضة.

 ملاحظة للميسِر(ة): إنّ 'قائمة المراجعة: علامات الضغط' هي أداة يأخذها المشاركون (ات)

التعليمات: نوع على كلّ المشاركين(ات) نسخة من 'قائمة المراجعة: علامات الضغط' ونطلب منهم أن يلأوها بالفائدة.

ثم نعطي الجميع قصاصة ورق صغيرة ونطلب منهم تدوين النتيجة التي حصلوا عليها في قائمة المراجعة. بدون ذكر اسمهم. ثم جمجم الأوراق وندون عدد الأشخاص الذين أتت نتائجهم في كلٍ من الفئات التالية: ما دون 20؛ 20-35؛ 35-45؛ 45-50.

ونسائل: "ماذا تفكرون عندما تقرأون النتائج؟

ونشرح ما يلي: "من حصل منكم على نتيجة عالية سوف يشعر على الأرجح بالقلق أو الارتباك، لكنه الصدق مع أنفسكم جيد وينم عن مهنية. وعليكم أن تعاملوا مع هذه المسألة كي لا تلحوظوا الأذى أنفسكم. أطلبوا رحاء المساعدة من إدارتكم عندما ينتهي هذا التدريب."



حنا نقاش / منظمة إنقاذ الطفـل

الداعم الاداري محمد

لذلك، فإن ورشة العمل للتدريب على إدارة الضغط لفريق العمل يجب أن تجري دائمًا بتعاون وثيق مع إدارات منظماتكم.

ويجب أن تعطى الإدارات الأولوية والدعم لإجراءات المتابعة، مثل إدراج إدارة الضغط على لائحة الموارد المنظمة في اجتماعات فريق العمل.

وتكون الإِدَارَة مسؤولَةً أَيْضًاً عن توفير إِجراءات لفِرِيقِ الْعَمَلِ عِنْدَمَا يَتَأَثَّرُ بِالضَّغْطِ.



الجلسة 3

60

الانخراط الزائد والانخراط الناقص



الغاية: رفع الوعي بشأن كيفية الانخراط بطريقة ملائمة.



النشاطات: - ٣. الانخراط الزائد والانخراط الناقص.



المواد الالزمة: لوحة قلاب وأقلام حبر عريضة. شرائح عرض من 20 إلى 22.

التعليمات: نعرض الشرائح من 20 إلى 22 ونشرح ما يلي: "إن الطريقة التي تنخرطون بها في حالة طفل يعني من الضيق تؤدي دوراً مهماً في إدارة الضغط الاحتراق المهني. هناك طرق مثالية لكيفية انخراطكم، كما نذكر أيضاً طريقتين متعارضتين للانخراط وقد تهدّدان قدرتكم على إدارة ضغطكم وتجنب الاحتراق المهني. وهما تعرّفان الانخراط الزائد والانخراط الناقص."

"من المهم إدراك مخاطر نوعي الانخراط هذين. لأن الاستمرار في اعتماد طريقة العمل هذه قد يؤدي إلى الاحتراق المهني والتأثير سلبياً على رفاهكم ومقدرتكم على تأمين الرعاية للأخرين."

عرض الشريحة 22

22

ونشرح ما يلي: "إن السلوكيات النموذجية للأشخاص الذين يقومون بالانخراط الزائد مذكورة في الجانب الأيسر من شريحة العرض:

- موقف المخلص/المنقذ: قد يكون طموح المساعد(ة) أن يكون 'مخلص' الأطفال المعرضين لصدمه وعائلاتهم. ويؤدي الفشل في هذه المهمة إلى خيبة أمل كبيرة ونقص في الثقة بالقدرات والكفاءة الشخصية.
- القيام بكل شيء بنفسه: يعتقد المساعد(ة) أن لا أحد باع ومحترف ومتفانٍ بقدرها. وقد يظنّ أيضاً أن الأطفال لا يتقنون بسواء.
- تسوية المسائل كافة: يأخذ المساعد(ة) مسؤولياته بجاه الطفل(ة) إلى أقصى الحدود. ولا يترك أيّ مهام للأهل أو للطفل(ة). وقد يمضي أحياناً وليلياً فيبذل الجهد لتسوية كل المسائل.
- المبالغة في الشعور بأنه مسؤول عن ما يشعر الطفل: يشعر المساعد(ة) بأنه سبب حزن الطفل(ة). أو بأنّ مشاعر الغضب تُستثار بسبب عدم قيامه بعمله بما فيه الكفاية من الفعالية . وقد تسقط الحدود بين مشاعره ومشاعر الطفل. فإذا حزن الطفل(ة). يحزن المساعد(ة) أيضاً. وإذا غضب الطفل(ة). يغضب هو. وذلك أمرٌ مرهقٌ نفسياً.

• الانشغال مبالغ به بمشكلات الأشخاص: إن الانشغال المبالغ به بمشاكل الأشخاص قد يغير الطريقة التي يخبر فيها المساعد(ة) العالم، فيصبح مكاناً غير آمن بعد أن كان آمناً في الأساس. فيرى الأشخاص المعرضين لصدمة كضحايا لا كناجين. ويركز على المشكلات عوضاً عن التركيز على الموارد. فيزيد خطر الاحتراق المهني."

"إن السلوكيات النموذجية للأشخاص الذين يفتقرن للانخراط مذكورة في الجانب الآمن من شريحة العرض:

- التهكم: التهكم هو موقف يؤدي إلى نقص في الاهتمام بالطفل الذي يعاني من الضيق وعائلته. فيشعر المساعد(ة) على الأرجح بأنّ على الطفل(ة) وعائلته أن يستجعوا قواهم. وبأنّه ما من سبب فعلي لدعمهم. أو بأنّهم يدعون وبالغون بمشكلاتهم. ويضمن التهكم عنصر العداية.
- تواصل أقل: إن تخفيف التواصل مع الطفل والعائلة هو إحدى النتائج الطبيعية للتّهكم. فلا يدعم المساعد(ة) الطفل(ة) رغم أن ذلك يشكل جزءاً من عمله. فقد لا يود مثلاً التطرق لمعالجة الحواجز الثقافية والدينية التي تحول دون دعمه. على سبيل المثال. للنساء المغتصبات.
- عدم تحمل مسؤولية جاء ردو فعل الطفل وأهله: قد يحمل الموظف(ة) التهكم أيضاً مسؤولياته. ويتفادى دعم الطفل(ة) والعائلة ويتجاهل ردو فعلهم.
- غياب التعاطف: عندما يقاوم الموظف(ة) مساعدة الطفل(ة). يقاوم أيضاً فهم الطفل وعائلته ويتمنع عن استكشاف وضعهم وردود فعلهم.
- اللوم: يتفادى المساعد(ة) الانخراط من خلال لوم الطفل(ة) وعائلته والإدعاء بأنّهم سبب الصعوبات التي تلحق بهم.
- تغيير الموضوع: عندما يتحدث الطفل(ة) أو عائلته عن مصاعبهم. يغير المساعد(ة) الموضوع وينكلّم عن شيء آخر.

"أما الموقف المثالي فهو موصوف في الجزء الأوسط من شريحة العرض.

"إن الموقف المثالي والانخراط المتوازن يؤدي إلى السلوكيات التالية:

- الانخراط كمساعد(ة) مع المحافظة على قدرة تسجيل الواقع: من جهة. ينخرط المساعد(ة) ويرغب في أن يعرف المزيد عن الطفل(ة). وعن خلفيته وضيقه. ومن جهة أخرى. يحافظ على قدرة تسجيل الواقع. فيقوم بكلّ ما في وسعه للحفاظ على موضوعيته والإبقاء على مسافة مهنية. ويدرك جيداً أنه سيأتي يوم يتوقف فيه عن مساعدة الطفل. فهو ليس جزءاً من العائلة بل يدعهما فقط. وليس متوقراً للمساعدة على مدار الساعة. وبالتالي. يحدد واقعياً ما يمكنه تحقيقه للعائلة ويعرف حدوده. كذلك. يمكن الطفل(ة) والعائلة ليتكيفوا. ويسعى كي يضطلع الأهل بدورهم الوالدي.
- التعاطف والمسافة المهنية: من جهة. يستخدم المساعد(ة) مهاراته التعاطفية لفهم خلفية عواطف الطفل(ة). وأفكاره. وضعه. ومن جهة أخرى. يحافظ على مسافة مهنية. ولا يخلط بين مشاعر الطفل(ة) وأفكاره. ومشاعره وأفكاره الشخصية.
- موازنة الانخراط: حتى عندما يشعر المساعد(ة) بأنّ على عاتقه مسؤولية خدمة الطفل(ة) والعائلة بحسب معرفته المهنية والمهمة المكلّف بها. يحافظ على حدوده ويدرك مجال عمله.
- اتباع استراتيجية للعمل مع الطفل: يطور المساعد(ة) فهماً شاملًا للمشكلات وبعد استراتيجية للنقاط التي يجب معالجتها. ويعي أنه ليس جزءاً من المشكلة بل هو يساعد الطفل(ة) والعائلة. وهو شخص محترف يدرك مجال عمله وحدوده.
- تأمين الحياة الخاصة: عندما يكون المساعد(ة) خارج دوام العمل. عليه أن ينخرط في نشاطات تختلف عن حياته المهنية: على سبيل المثال. تعزيز رفاه عائلته الخاصة ومارسة الأنشطة الترفيهية.



المجلسه 4

30 60

أساليب للتخفيف من الضغط



الغاية: استكشاف أساليب للتخفيف من الضغط.



النشاطات: - 4.1 نشاط للتخفيف من الضغط. - 4.2 أساليب للتخفيف من الضغط



المواد الازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. أوراق وأقلام للجميع. شرائح العرض من 23 إلى 25.

ورقة التوزيع 6. اليوم 3 'أمثلة عن استراتيجيات للتخفيف من الضغط'. ورقة التوزيع 7.

اليوم 3 'أساليبي الخاصة للتكييف'. ورقة التوزيع 8. اليوم 3 'أمثلة عن أنشطة للحد من الضغط'.

15

النشاط 4.1 نشاط للتخفيف من الضغط



الغاية: تعلم مهارات جسدية، ونفسية، واجتماعية تساعد على التخفيف من الضغط.



المواد الازمة: نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 8. اليوم 3 'أمثلة عن أنشطة للتخفيف من الضغط'.

التعليمات: نعرف عن إحدى مهارات إدارة الضغط المذكورة في ورقة التوزيع 6. اليوم 3. ونطلب من أحد

المتطوعين(ات) أن يقوم بتيسير النشاط. وإذا لم يتطرق أحد، نيسّره بأنفسنا.

نعطي هذا التمرين حوالي 15 دقيقة من الوقت.

وإذا قام متطوع(ة) بتيسير النشاط، نشكره ونعطي المشاركين(ات) بعض دقائق لتدوين الملاحظات حول

المهارة التي تعلموها.

النشاط 4.2

أساليب للتخفيف من الضغط

15 60

الغاية: تعلم أساليب للتخفيف من الضغط.

المواد الازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. شرائح العرض من 23 إلى 25.
ورقة التوزيع 7. اليوم 3 أساليبي الخاصة للتكييف.

ملاحظة للميسر(ة): يفترض أن يعمل المشاركون(ات) ضمن مجموعات. وسوف يتعرفون على استراتيجيات مختلفة للتخفيف من الضغط. وتتوفر لائحة بأمثلة عن هذه الاستراتيجيات في ورقة التوزيع 6. اليوم 3. وبكنا استخدام هذه الأمثلة للمساهمة في لوائح المجموعات بعد أن تكون قد قدمت حصتها من المعلومات.

التعليمات: نلخص: "هذا الصباح. تطرقنا إلى ماهية الضغط. وأنواع الضغط المختلفة، ومصادر الضغط الشخصية والمهنية. أمّا في فترة ما بعد الظهر، فسوف نستكشف أساليب مختلفة للتخفيف من الضغط. بكلمات أخرى. سوف نستكشف مواردنا للتكييف الموجود في الجانب الأيمن من الميزان".

ندل على الميزان الحقيقي أو نعود إلى الميزان في شريحة العرض 24.

نطلب من المشاركون(ات) أن يقوموا بعصف ذهني في الجلسة العامة: "كيف نستطيع أن نحد من الضغط؟" ونكتب الإجابات على اللوح القلاب.

وبعد أن يساهم الجميع في الإجابة. نطلب من المشاركون(ات) أن يلقوا نظرة على الإجابات على اللوح القلاب.
ونسألهم ما هي الإجابات التي لفتت نظرهم أكثر من غيرها.

ونشرح ما يلي: "تتوفر عدة أساليب للتخفيف من الضغط ومنعه من التحول إلى جزء سلبي في حياتنا.وها قد أعطيتم أمثلة عن أساليب جسدية، وذاتية أو نفسية، واجتماعية، وذات صلة بالعمل أيضاً.

[[25]] نعرض الشريحة 25 ونطلب من المشاركون(ات) أن يعودوا إلى مجموعاتهم وأن يكتبوا على ورقة خاصة باللوح القلاب لائحة ب المختلفة طرق التكييف أو مهارات التخفيف من الضغط التي يعروفونها. ويجب أن تتوزع المهارات وفقاً لمجالات. على أن تغطي كل مجموعة مجالاً واحداً:

- النفسي / العاطفي / الذاتي
- الجسدي
- الاجتماعي
- المهني
- الإشراف / دعم قائد الفريق / الدعم الإداري

ندع المجموعات تعمل على لوائحها لحوالي 10 دقائق.

ثم نطلب من المشاركون(ات) العودة إلى الجلسة العامة. فتقدم كل مجموعة لائحتها ونشجع المشاركون(ات) الآخرين على إضافة المزيد من النقاط.

ونعود إلى اللائحة في ورقة التوزيع 6. اليوم 3 لنتأكد من أن كل النقاط قد تم ذكرها.

ثم نوزع على كل مشارك(ة) ورقة التوزيع 7. اليوم 3 أساليبي الخاصة للتكييف. ونطلب منهم أن يدونوا أساليبهم الخاصة للتكييف على ورقة التوزيع.

وعندما ينتهيون. نسألهم أن يفكروا في ما إذا كانوا راضين بأساليب التكييف هذه. وفي حال عدم الرضى. ماذا يرغبون في أن يغيّروا أو يطوروا أكثر؟

وليس عليهم أن يتشاركون ذلك في الجلسة العامة. فهذا نشاط يقتصر على التأمل الذاتي.

نعرف حدودنا لتجنب
الاحتراق المهني
ونطلب الدعم من
الآخرين.



المجلسه 5

15 60

الممارسة

الغاية: ممارسة إدارة الضغط ودعم الأقران.



النشاطات: 5.1 نشاط للتخفيف من الضغط. 5.2 الإصياغ الناشط والمشورة.



المواد الازمة: شرائح العرض من 26 إلى 30. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 8. اليوم 3
أمثلة عن أنشطة للتخفيف من الضغط.



15

النشاط 5.1 نشاط للتخفيف من الضغط

الغاية: تعلم مهارات جسدية، ونفسية، واجتماعية تساعده على التخفيف من الضغط.



المواد الازمة: نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 8. اليوم 3 أمثلة عن أنشطة للتخفيف
من الضغط.



التعليمات: نعرف عن أحد نشاطات التخفيف من الضغط المذكورة في ورقة التوزيع 8. اليوم 3. ونطلب
من أحد المتطوعين(ات) أن يقوم بتيسير النشاط. وإذا لم ينفع أحد، نيسره بأنفسنا.

نعطي هذا التمرين حوالي 15 دقيقة من الوقت.

وإذا ترأّس منطّقَ النشاط، نشكره ونعطي المشاركين(ات) بعض دقائق لتدوين الملاحظات حول المهارة
التي تعلّموها.

60

النشاط 5.2 الإصياغ الناشط والمشورة

الغاية: ممارسة دعم الأقران.



المواد الازمة: شرائح العرض من 26 إلى 29.



التعليمات: نشرح ما يلي: "كما تعلّمنا في المجلس السابقة، توفر أساليب متعددة ومختلفة
للمعايدة على التخفيف من الضغط وتعزيز الموارد الازمة لمعالجته. وتُعتبر المشاركة في دعم من
الزماء الأقران من أهم الخطوات التي يمكنكم اتخاذها لأنّها تسمح لكم بمشاركة التحدّيات المهنية
مع زميل تثقون به وترتّبون له. و تستطيعون التناقش معه وتحديد أساليب لتغيير الوضع بهدف
التخفيف من عوامل الضغط".

"وهذا ما سوف تتمرّتون عليه وتعارسونه في هذه الجلسة الأخيرة اليوم، وبكل القيام بهذا النشاط في مجموعات من عدة أشخاص، لكنكم اليوم سوف تعارضونه في مجموعات ثنائية، يمكنكم اختلاف أي مشكلة إذا لم يكن لديكم مشاكل حقيقة لمناقشتها. فالهدف من هذا النشاط هو ممارسة الإصغاء الناشط ومهارات تقديم المنشورة."

27 | نعرض الشريحة 27 ونشرحها: "مارس الإصغاء الناشط عندما نركّز تركيزاً كاملاً ونُظّمّر أتنا نصفي. فتشجّع الشخص على الكلام والتجابب دون الحكم عليه."

28 | شريحة العرض 28: "أمّا تقديم المنشورة فهو استخدام معارفنا ومهاراتنا وخبراتنا الخاصة لمساعدة الآخرين. فالمرشد الجيد يكون إيجابياً ومحفزاً ومكّناً. علينا أن ننتبه إلى أنّ مساعدة الأشخاص على المضي قدماً لا تعني حل المشكلة عنهم، بل دعمهم لإيجاد حلولهم الخاصة."

29 | شريحة العرض 29: نطلب من المشاركين(ات) أن يشكّلوا ثنائيات. وإذا كان العدد غير متساوٍ، نشكّل فريقاً من ثلاثة مشاركين(ات).

ونشرح ما يلي: "انضمّوا إلى شريككم أو مجموعتكم وحاولوا إيجاد مكان بعيد عن أي إزعاج. سيكون أحدكم صاحب المشكلة والثاني هو المرشد والمصفي."

"لديكم ثلاثون دقيقة لهذا النشاط. لذا عليكم أن تتبادلوا الأدوار بعد 15 دقيقة لتتسنّى لكم واحدٍ منكم المدّة نفسها لممارسة إصغائكم الناشط ومهاراتكم في تقديم المنشورة".

"ويشارك صاحب المشكلة مشاكله في الدقائق الخمس الأولى".

"ثم يمضي المصفي الدقائق الخمس التالية في طرح أسئلة توضيحية والتفكير في ما كان يصفعه إليه".

"أمّا الدقائق الخمس الأخيرة فهي مخصصة لمناقشة ثنائية الأطراف حول الاستراتيجيات المختملة لمعالجة المشكلة".

وبعد ثلاثين دقيقة، بعد أن يكون المشاركون(ات) كافة قد اختبروا الدورين. نطلب من المجموعات الثنائية أن تتناقش في ما بينها لبعض دقائق حول هذه الخبرة. وأن تتبادل التغذية الراجعة البتاعة حول إصغائهما الناشط ومهاراتها في تقديم المنشورة.

30 | شريحة العرض 30: "لا تننسوا أن الجميع يختبر الضغط في الحياة. فالعمل مع الأطفال والعائلات التي عاشت حوادث مسببة للصدمة أو التي تعاني بأي طريقة أخرى، قد يكون ساخفاً ومبيناً للضغط. فمتنى شعرتم بأن الضغط سوف يزداد ويؤثّر عليكم سلبياً. تذكّروا ما يلي:

- إن ردود فعلكم طبيعية.
- لا تقسو على أنفسكم.
- خذّلوا إلى شخص تثقون به.
- لا تخلوا إخفاء مشاعركم.
- لا تداووا نفسكم بنفسكم.
- استمرّوا في القيام بمهقات روتينية.
- إذا ازداد الضغط وأحدث اضطرابات في رفاهكم وأدائكم، أطلبوا مساعدة متخصصة وأبلغوا إدارتكم".

ثم نعطي وقتاً للتفكير وطرح الأسئلة وغيب عنها.

الغاية: اختتام التدريب ليوم واحد على إدارة الضغط لفريق العمل.



المواد الازمة: نسخ جمیع المشارکین(ات) عن الملحق 3، اليوم 3 'ورقة التقييم' .
إفادات تدرب للجمعیع.



ملاحظة للمبیّر(ة): نحضر إفادات التدرب قبل البدء بالتدريب. ونجد نموذجاً عن الإفادة
مرفقاً في الملحق 4. اليوم 3.



نشكر المشارکین(ات) على حضورهم ونشرح لهم أنّهم وصلوا إلى نهاية
برنامج التدرب.

ونسألهم إذا كان لديهم أيّ تعليقات أو أسئلة وخيب عنها.
ونسألهم أيضاً إذا كانوا قد تعلّموا أيّ استراتيجيات جديدة ينوون تطبيقها لتفادي
الضغط.

ثمّ نخصص لهم وقتاً للتفكير وإعطاء التغذية الراجعة .

نذكر أهمية حق الفكاهة ونتأكد من أن الجميع على ما يرام، وإذا كان أحدهم يشعر بخطب ما، نقول له
إننا سوف نصغي إلى مخاوفه بكل سرور عندما يغادر سائر المشارکین(ات). ونشجّع المشارکين(ات) على
تضارك معارفهم الجديدة مع الأصدقاء والأقارب.

بعد ذلك، نوزع أوراق التقييم ونعطي وقتاً ليملاها المشارکون(ات). ونشجّع الأشخاص على الإجابة
بصراحة ونشرح أنّ هذه العملية ستساعدننا على خسین جلسات التدرب المستقبلي
ننظم أخيراً حفلة صغيرة لتوزيع الإفادات، نصافح فيها كلّ مشارک(ة) – إذا كان ذلك ملائماً ثقافياً-
ونشكّره ونودّعه.



A photograph of a young child with dark hair and a light green shirt, peeking through a vertical crack in a large, weathered wooden door. The door is dark brown with visible grain and some red markings near the top. The child's face is partially visible as they look out from the dark opening.

الملحق وأوراق التوزيع



الملحق ١، اليومان ١ و ٢



التحضير

استمارة الطلب

الرجاء ملء الاستمارة بخط واضح

			الإسم
			الشهرة
			رقم الهاتف الرئيسي:
الرقم	رمز المنطقة/المدينة	رمز البلد	البريد الإلكتروني الرئيسي
.....	العنوان البريدي
(المدينة)	مكان العمل (البلد والمدينة)		
(البلد)	منصبكم الحالي في منظمة إنقاذ الطفل		
البراعة اللغوية			
ما هي لغتكم الأم؟			
بمستوى أولى	بمستوى متوسط	بطلاقة	هل تعرفون لغات أخرى؟
.....

الملحق ١،اليومان ١ و ٢

ما هي طبيعة عملكم الحالي؟

الرجاء وضع علامة في المربعات المناسبة

<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً مباشراً مع أساتذة، أو ميسرين في المساحات الصديقة للطفل، أو غيرهم مَن يقدّمون خدمات الرعاية للأطفال.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً مباشراً مع الأطفال.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً مباشراً مع الأهل ومقدمي الرعاية.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً كمدير/مستشار/منسق في مجال حماية الطفل.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً في مجال آخر (الصحة، التعليم، إلخ.) كمدير/مستشار/منسق.
<input type="checkbox"/>	أنا حالياً عضو على اللائحة العالمية لمنظمة إنقاذ الطفل.

كم عاماً أمضيتم في العمل ضمن حماية الطفل/ الدعم النفسي الاجتماعي خلال مساركم المهني ؟

الرجاء وضع علامة في مربع واحد

<input type="checkbox"/>	أكثر من 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 5 إلى 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من سنتين إلى 5 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 6 أشهر إلى سنة
<input type="checkbox"/>	أقل من ستة أشهر
<input type="checkbox"/>	لم أعمل قط مباشراً في مجال حماية الطفل أو في الدعم النفسي الاجتماعي

كم عاماً أمضيتم في العمل مباشراً مع الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية خلال مساركم المهني ؟

الرجاء وضع علامة في مربع واحد

<input type="checkbox"/>	أكثر من 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 5 إلى 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من سنتين إلى 5 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 6 أشهر إلى سنة
<input type="checkbox"/>	أقل من ستة أشهر
<input type="checkbox"/>	لم أعمل قط مباشراً مع الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية

الرجاء وصف عملكم الحالي في مجال حماية الطفل/ الدعم النفسي الاجتماعي/ القطاعات الأخرى

الرجاء وصف خبراتكم السابقة في العمل مباشراً في مجال حماية الطفل/ الدعم النفسي الاجتماعي/ القطاعات الأخرى

الملحق ١، اليومان ١ و ٢

الرجاء وضع علامة قرب الخيار الأقرب إليكم

<input type="checkbox"/>	أحمل شهادة جامعية في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة/أو أي مجال مشابه (الرجاء التحديد):
<input type="checkbox"/>	حضرت أكثر من مقرر جامعي في علم نفس الطفل/العمل الاجتماعي، إلا أنني لا أحمل شهادة في هذا المجال.
<input type="checkbox"/>	حضرت مقرراً جامعياً واحداً في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة.
<input type="checkbox"/>	لم أحضر أي مقرر جامعي في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة.
<input type="checkbox"/>	حضرت دورة تدريبية في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة بسبب عملي وتطوري المهني.
<input type="checkbox"/>	لم أحضر أي مقرر أو دورة تدريبية في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة.

الرجاء وضع علامة في المربعات المناسبة

<input type="checkbox"/>	أنا أدعم بشدة فكرة تطبيق الإسعافات النفسية الأولية للأطفال فوراً في أعقاب حالات الطوارئ.
<input type="checkbox"/>	أنا أدعم بشدة فكرة إنشاء جمّع من العاملين(ات) في مجال حماية الطفل ضمن منظمة إنقاذ الطفل . يتم تدريبهم كي يقوموا بالتدريب في إطارات مختلفة، ويلزمون في جزء من وقتهم بالمشاركة في إعطاء جلسات التدريب هذه في منطقتنا.
<input type="checkbox"/>	أستطيع المساعدة في ترجمة دليل الإسعافات النفسية الأولية، إذا دعت الحاجة.

الرجاء وضع علامة قرب الخيار الأكثر انتظاماً عليكم

<input type="checkbox"/>	عندما أنهى تدريبي على الإسعافات النفسية الأولية، يمكنني السفر كل شهر لتقديم الإسعافات النفسية الأولية كجزء من عملي في بلدان المنطقة.
<input type="checkbox"/>	عندما أنهى تدريبي على الإسعافات النفسية الأولية، يمكنني السفر مرتين أو ثلاث مرات سنوياً لتقديم الإسعافات النفسية الأولية كجزء من عملي في بلدان المنطقة.
<input type="checkbox"/>	عندما أنهى تدريبي على الإسعافات النفسية الأولية، يمكنني السفر مرّة واحدة سنوياً لتقديم الإسعافات النفسية الأولية كجزء من عملي في بلدان المنطقة.
<input type="checkbox"/>	لا يمكنني السفر ضمن عملي.

الملحق | ،اليومان ١ و ٢



إفادة

موافقة ودعم المدير/المشرف الوطني

"أنا أوافق على مشاركة صاحب(ة) الطلب في هذا التدريب،
وسوف أدعم عمل

(اسم صاحب الطلب)

لتقدیم الإسعافات النفسية الأولیة كجزء من عمله(ها)

إسم المدير/المشرف الوطني (الشهرة بعد الإسم)

الرجاء كتابة الإسم بخط واضح

توقيع المدير/المشرف الوطني

الشهر/اليوم/السنة

التاريخ



الملحق 2،اليومان 1 و 2

لائحة بالمواد الازمة

اليوم 2

اليوم 1:

الجلسة 1:

- شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 9.
- الاستبيان القبلي للتدريب (استماراة الطلب).
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 1.اليومان 1 و 2 "الجدول الزمني للتدريب" وورقة التوزيع 3.اليومان 1 و 2 "سياسة حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل".
- ملف صغير لكل مشارك(ة).

النشاط التحفيزي:

- قنينة فارغة.
- قلم أو عود صغير ومستقيم بشكل قلم.
- خيط أو حبل.

الجلسة 2:

- شرائح عرض PowerPoint من 10 إلى 18.

الجلسة 3:

- شرائح عرض PowerPoint من 19 إلى 41.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.

الجلسة 4:

- شرائح عرض PowerPoint من 42 إلى 55.
- ورقة التوزيع 4.اليومان 1 و 2 "لائحة بالمواد المختلطة".

الجلسة 5:

- شرائح عرض PowerPoint من 56 إلى 65.
- أقلام وأوراق.
- فيلم الرسوم المتحركة 1.

الجلسة 6:

- أقلام وأوراق.
- طابة.

الملحق 3، اليومان 1 و 2



أفاده

مُنَّحٌ لِـ

(اسئلة المسئل)

لِتَمَامِهِ (هَا) بِنْجَاحٍ

التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال

(زمان ومكان التدريب)

الذى نظمته منظمة إنقاذ الطفل فى

(اسم البلد)

(أسماء المستعين. ومناصبهم. والمنظمات التي يتبعون لها)

(منصب الموقّع)

(اسم الموقّع)



الملحق | ،اليوم ٣

كيفية بناء ميزان

عليكم الابتكار واستخدام المواد المتوفّرة. وإذا أمكن، عليكم بناء ميزان متحرك كي تخفضوا الكفة اليسرى عند برهنة وزن الضغط ورفع أو إخفاض الكفة اليمنى عند الشرح عن دور استراتيجيات التكيف في معالجة الضغط.

ويتطلّب بناء الميزان في الصورة:

- علبّي كرتون.
- شاشة عرض.
- شريط لاصق لثبت العلبّتين على شاشة العرض.
- قلم حبر عريض لكتابة 'مُصادر' على العلبة اليسرى و'تكيّف' على العلبة اليمنى.
- أوراق صغيرة أو لاصقة تكتب عليها مصادر الضغط وأساليب الحدّ من الضغط



الملحق 2، اليوم 3

لائحة بمواد الالزمة

الجلسة 1:

- شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 7.
- لوح فلاب وأقلام حبر عريضة.
- أوراق صغيرة أو لاصقة.
- صورة ميزان، أو ميزان حقيقي أو ميزان صنعته (راجعوا الملحق 1، اليوم 3 للتعليمات).
- ورقة التوزيع 4، اليوم 3 'مصادر الضغط'.
- ملف صغير لكل مشارك(ة).

الجلسة 2:

- شرائح عرض PowerPoint من 8 إلى 19.
- لوح فلاب وأقلام حبر عريضة.
- أربع بالونات لكل مجموعة.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 3، اليوم 3 'قائمة المراجعة: علامات الضغط'.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 4، اليوم 3 'مصادر الضغط'.
- ورقة التوزيع 5، اليوم 3 'الصدمات النفسية الثانوية'.
- أوراق صغيرة وأقلام لكل مشارك(ة).

الجلسة 3:

- شرائح عرض PowerPoint من 20 إلى 22.
- لوح فلاب وأقلام حبر عريضة.

الجلسة 4:

- شرائح العرض 23 إلى 25.
- لوح فلاب وأقلام حبر عريضة.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 6، اليوم 3 'أمثلة عن استراتيجيات للتخفيف من الضغط'.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 7، اليوم 3 'أساليبي الخاصة للتكيّف'.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 8، اليوم 3 'أمثلة عن أنشطة للتخفيف من الضغط'.
- أوراق وأقلام للجميع.

الجلسة 5:

- شرائح عرض PowerPoint من 26 إلى 30.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 8، اليوم 3 'أمثلة عن أنشطة للتخفيف من الضغط'.

الاختتام والتقييم

- نسخ للجميع عن الملحق 3، اليوم 3 'ورقة التقييم' والملحق 4، اليوم 3 'نموذج الإفادة'.

الملحق ٣، اليوم ٣

أوراق التقييم

الرجاء ملء استمارة التقييم هذه، فذلك يساعدنا على تحسين التدريب في المستقبل.

- إن المقابلس من ١ إلى ٥ تعني:
5. جيد جداً
4. جيد
3. مقبول
2. لا بأس
1. سيئ
لا ينطبق NA

الموضوع	النتيجة والتعليقات
المفاهيم والنظريات	<p>هل كان الجزء المفاهيمي والنظري من التدريب متصلًا بعملكم؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.</p> <p>NA 1 2 3 4 5</p> <p>التعليقات:</p>
الأمثلة والحالات	<p>هل كانت الأمثلة والحالات متصلة بإطار عملكم؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.</p> <p>NA 1 2 3 4 5</p> <p>التعليقات:</p>
أفلام الرسوم المتحركة والعروض	<p>هل كانت أفلام الرسوم المتحركة (تطبق فقط على المشاركين(ات) في التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال) وعروض شرائح عرض متصلة بإطار عملكم؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.</p> <p>NA 1 2 3 4 5</p> <p>التعليقات:</p>

النتيجة والتعليقات		المشاركة
إلى أي مدى كنتم فاعلين كمساهمين(ات)؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.	NA 1 2 3 4 5	
التعليقات:		
النتيجة والتعليقات		العلاقات بين الأقران
هل كان جو العمل مع المشاركين(ات) الآخرين بـ؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.	NA 1 2 3 4 5	
التعليقات:		
النتيجة والتعليقات		التيسيير
كيف كان تيسير التدريب؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.	NA 1 2 3 4 5	
التعليقات:		
النتيجة والتعليقات		الترتيبات اللوجستية
كيف كانت الترتيبات اللوجستية الإجمالية في التدريب؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم	NA 1 2 3 4 5	
التعليقات:		
أي تعليقات أو اقتراحات أخرى:		

الملحق 4، اليوم 3



أفاده

تمَّنَحْ لِـ

(اسم المستلم)

لیگ تمامه(ها) بنجاح

التدريب على إدارة الضغط لفريق العمل

(زمان و مکان التدیس)

الذى نظمته منظمة إنقاذ الطفل فى

(اسم البلد)

(أسماء الميسرين، ومناصبهم، والمنظمات التي يتبعون لها)

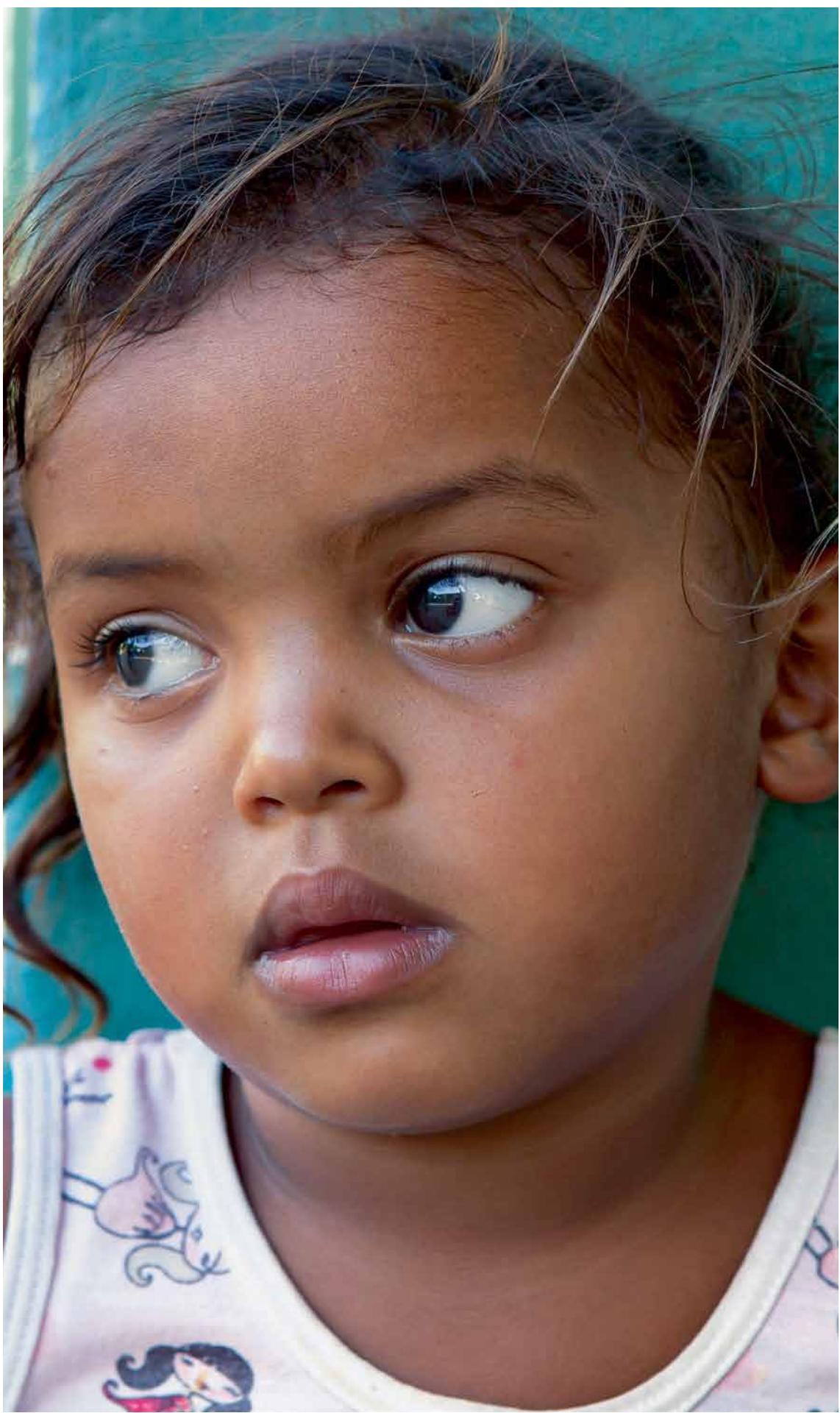
(منصب الموقّع)

(إسم الموقّع)



Save the Children





ورقة التوزيع | اليومان 1 و 2



الجدول الزمني للتدريب:

الإسعافات النفسية الأولية للأطفال

اليوم 1

المجدول الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأولية التي ترتكز على الأطفال

الاستقبال والتسجيل	الجلسة صفر: التحضير	9:00 – 8:30
١. الاستقبال والتعريف ٢. عرض برنامج اليوم ٣. الأهداف ٤. التوقعات المتبادلة ٥. التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل (اختياري)	الجلسة ١: مقدمة	10:30 – 9:00
استراحة لتناول الشاي / القهوة		10:50 – 10:30
نشاط خفيزي		11:00 – 10:50
١. مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال	الجلسة 2: ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟	11:15 – 11:00
١. مثال عن حالة: اندلاع حريق في مدرسة ٢. ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط	الجلسة 3: ردود فعل الأطفال على الأزمات	13:00 – 11:15
استراحة الغداء		14:00 – 13:00
١. تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية ٢. مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية	الجلسة 4: تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية، ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية	15:00 – 14:00
١. عرض فيلم الرسوم المتحركة ١ ٢. الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق	الجلسة 5: الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق	16:00 – 15:00
استراحة لتناول الشاي / القهوة		16:30 – 16:00
١. لعب الأدوار	الجلسة 6: لعب الأدوار	17:45 – 16:30
	الاختتام	18:00 – 17:45

ورقة التوزيع | اليومان 1 و 2

اليوم 2

المجدول الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأولية التي تركّز على الأطفال

1. التحيات المزاجية 2. عرض برنامج اليوم 2 3. استرجاع خلاصة اليوم 1 4. التواصل مع الأطفال 1 5. التواصل مع الأطفال 2	المجلسه 7: التواصل مع الأطفال	10:30 – 8:30
	استراحة لتناول الشاي / القهوة	10:50 – 10:30
	نشاط خفيري	11:00 – 10:50
1. التأكيد على ان ردود الفعل طبيعية وشائعة 2. اقتراحات إضافية للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق 3. ممارسة التواصل مع الأطفال	المجلسه 8: الأطفال الذين يعانون من الضيق	13.00 – 11:00
	استراحة الغداء	14:00 – 13:00
	نشاط خفيري	14:15 – 14:00
1. عرض فيلم الرسوم المتحركة 2 2. ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق 3. التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية	المجلسه 9: الأهل ومقدمو الرعاية الذين يعانون من الضيق	15:45 – 14:15
	استراحة لتناول الشاي / القهوة	16:00 – 15:45
1. ممارسة الإسعافات النفسية الأولية	المجلسه 10: الممارسة	17:15 – 16:00
		الاختتام والتقييم
		17:30 – 17:15

ورقة التوزيع 2،اليومان 1 و 2

مسرد المصطلحات

لا تُستخدم جميع المصطلحات الواردة في المسرد بشكل مباشر في دليل التدريب، لكن معرفة بعض المصطلحات الأساسية مهمة جداً بالنسبة إلى الميسر(ا).

عادةً، معظم ردود الفعل النفسية على الأحداث المسببة للصدمة تُعتبر ردود فعل طبيعية على الظروف القصوى. رغم أنها مؤلمة. وفي معظم الحالات، لا تطال الصدمات الطويلة المدى إلا أقلية من السكان.

يشعر معظم الأشخاص، بينهم الأطفال، بمستوى معين من الضيق بعد حدث مسبب للصدمة. ومعظمهم يتعافى مع توفر الرعاية والدعم المناسبين. وبالفعل، أظهرت الأبحاث الحديثة أن جودة الدعم الاجتماعي الأولي مهمة جداً لقدرة الأطفال ومقدمي الرعاية على حد سواء على التعافي من الظروف الصعبة والتجارب المسببة للضغط. ولتقليص مخاطر تطوير مشاكل نفسية على المدى البعيد.

ومع أن البشر يتعافون وينكّيفون، فقد تنطبع شخصيتهم وعملية تكييفهم خلال فترة حياتهم بآثار طويلة المدى. وقد لاحظ الممارسون مرونة الأطفال وقدرتهم على تخفيظ الظروف الصعبة وإعادة التكيف. إلا أنّ أبحاثاً أكثر حداً تشدد على عدم وجوب خالل التأثير المحتلم للأحداث المسببة للصدمة على نمو الأطفال. وعلى ضرورة توخي الخذر منها كان وصف الأطفال – سواء كان "متعرضين للصدمة" أو "منين/قادرين على تخفيضها". وفي كل الظروف، سيُظهر الأطفال والشباب ردود فعل مختلفة بحسب ثقافتهم، ودينهن، ووضعهم، وخواصهم السابقة، وعمرهم، وشخصيتهم.

كذلك، يجب استخدام مصطلح "الإسعافات النفسية الأولية" بحذر عند وصف ماهية عملنا في الميدان، فالكثير من الأشخاص يسمعون كلمة "النفسي" ويربطونها بالأمراض العقلية، وتُعتبر الأمراض العقلية وصمة في الكثير من البلدان. وبالتالي، فإن استخدام هذا المصطلح قد يمنع الأطفال والعائلات من قبول مساعدتنا.

وقد يشعر بعض المشاركين(ات) بأن مصطلح "الإسعافات النفسية-الاجتماعية الأولية" أكثر ملائمة بما أنّنا لا نتكلّم عن العلاج النفسي. لكن منظمة إنقاذ الطفل تستخدم مصطلحات منظمة الصحة العالمية.

وعند التواصل مع أشخاص من غير الأحصائيين، ننصح بتفادي استخدام مصطلحات تحمل معاني عيادية مثل "صدمة" أو "متعرض للصدمة". فهذه المصطلحات قد تكون مرعبة وتجعل الأشخاص يشعرون بأنّهم عرضة للوصف السلبي ومسؤولو القدرة.

أما مصطلحا "الضيق" و"الضيق الحاد" فهما يستخدمان عند وصف آثار نفسية غير محددة بعد حدث مسبب للضيق، وهما لا يرتبطان بتشخيص أو متلازمة محددين. لكن يترتب عنهما مشاعر القلق، والبكاء، ومشاكل في النوم، وانعدام الشهية، والانزعاج على النفس، ومشاكل في التركيز، وتختفي جميعها تدريجياً مع الرعاية المناسبة. وجميعها مشاعر وردود فعل شائعة بين الأطفال والراهقين(ات). وهي ترتبط مباشرة بحدث الأزمة.

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) الضوابط الإرشادية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة العقلية والدعم النفسي - اجتماعي في حالات الطوارئ http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/

Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and 2 recommendations. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al_2009_.DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

ورقة التوزيع 2،اليومان 1 و 2

وتعُرف حالة الطوارئ على أنها "حالة تكون فيها حياة الأطفال، ورفاههم الجسدي والعقلي أو فرصهم في النمو مهددة، نتيجة نزاع مسلح أو كارثة أو انهيار النظام الاجتماعي أو القانوني، وتكون عندها القدرة المحلية على التكيف غير كافية أو غير ملائمة".

ويغطي مصطلح "أزمة" الوضع المسبب للضغط حيث لا تكون خبرات الشخص السابقة واستراتيجياته للتكييف ملائمة للتعامل مع هذا الوضع، ويمكن أن تكون الأزمة فجائية وملائمة، كما يمكنها أن تتطور تدريجياً.

أما مصطلح "الصدمة" فهو يستخدم لوصف حالة نفسية من الانزعاج والضغط. وتنشأ الصدمة من ذكريات تجربة كارثية غير معتادة، أي حدث مسبب للصدمة، ينتهي شعور الشخص بالأمان وبشوه شعوره بالسلامة. وفي حالات الصدمة، لا تكون استراتيجيات التكيف الموجودة سابقاً لدى الشخص ملائمة للتعامل مع التجربة الجديدة.

ومصطلح "متعرض للصدمة" هو النعت المستخدم لمن هو في صدمة، والشخص المتعرض للصدمة هو شخص قد يكون ضحية صدمة واحدة أو عدة صدمات، ولا يُعد اختبار حدث مسبب للصدمة شرطاً كافياً لاعتبار أحدهم متعرضاً للصدمة، فيجب أن تكون التجربة ساحقة، ومؤلمة نفسياً، ومسببة للضيق، ومرهقة ويحتمل أن تحدث آثاراً عقلية وجسدية دائمة.

أما اضطراب الضغوط التالية للصدمة (PTSD) فهو تشخيص يستخدم في حالات الضغط النفسي المتواصل والذي يظهر نتيجة ضربة نفسية قوية بعد حدث أو أحداث مسببة للصدمة. وهو يتميز بنمط معين من الأعراض، ولا يجب استخدام المصطلح عشوائياً بدون تشخيص ملائم من الأخصائيين، أو الخلط بينه وبين الاستجابات النفسية العامة للأحداث المسببة للصدمة، مثل اضطراب الضغط الحاد (ASD).

فاضطراب الضغط الحاد يمكن أن يظهر في الشهر الأول بعد الصدمة، وتتدخل أعراضه مع الأعراض الخاصة باضطراب الضغوط التالية للصدمة، وهي تتضمن عموماً بعض المشاعر مثل عدم معرفة الشخص مكان تواجده أو إذا ما كان خارج جسده أو داخله، وفي بعض الحالات، يتطور اضطراب الضغط الحاد ويتحول إلى اضطراب الضغوط التالية للصدمة، لكن الأعراض يمكنها أيضاً أن تختفي بعد شهر.

ومن بين الأمثلة الأخرى عن الاضطرابات النفسية المستمرة وردود الفعل الإنفعالية القصوى الناتجة عن الضغط الحاد بسبب أحداث مسببة للصدمة، نذكر الاكتئاب المشخص عياديّاً وحالات القلق.

وأخيراً، إن الدعم الاجتماعي هو الدعم من قبل الشبكة الاجتماعية، أي العناية والرعاية اللتين يحصل عليهما الشخص من أفراد عائلته، وأصدقائه، وزملائه، ومعلميه إلخ.

3 المركز الوطني لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة <http://www.ptsd.va.gov>

4 منظمة إنقاذ الطفل (2010). منظمة إنقاذ الطفل: حماية الأطفال: التحرك ضد كافة أشكال الإساءة، والإهمال، والعنف، والاستغلال <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>

ورقة التوزيع 2،اليومان 1 و 2

سياسة حفظ سلامة الأطفال الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل

قواعد لحفظ سلامة الأطفال

تعُد في منظمة إنقاذ الطفل بـ:

- 1- أن نأخذ الأطفال على محمل الجد عندما يخبروننا عن تعرضهم للإساءة، وأن نؤمن المساعدة لهم، وإذا كان المسمى تابعاً لمنظمة إنقاذ الطفل، فسنضمن أن توقف الإساءة.
- 2- أن نضمن سلامة الأطفال دائمًا عندما نأخذهم بعيداً عن مجتمعاتهم المحلية، وأن نحصل على موافقة الأهل الخطيئة للقيام بذلك.
- 3- أن تُظهر مقاطع الفيديو أو الصور التي نلتقطها، والمقالات التي نكتبها عن الأطفال أقصى درجات الاحترام، فلن تكون مثيرة جنسياً، أو تشعر الأطفال بالحاج أو الخجل، أو تعرّضهم للخطر.
- 4- أن نبقي مأموناً ما نملكه من معلومات خاصة عن طفل معين، كي لا تكشف المعلومة لأشخاص لا يجدر بهم معرفتها بما في ذلك هوية الطفل أو مكان تواجده.

كذلك، تعُد في منظمة إنقاذ الطفل بـ:

- 5- نضرب الأطفال، أو يخلدهم، أو نقرصهم، أو نسيء جسدياً إليهم بأي طريقة أخرى.
- 6- نذل الأطفال، أو ننهرهم، أو نستخدم لغة بذئنة أمامهم، أو نسيء إليهم نفسياً بأي طريقة أخرى.
- 7- نعطي نصائح تُشعر الأطفال بالسوء أو تدفعهم إلى القيام بأعمال سيئة والوقوع في مأزق.
- 8- نمارس الجنس أو أي نشاط جنسي مع الأطفال ويشمل ذلك أي كلام، أو نظرات، أو ملامسات مثيرة للغائز.
- 9- نطلب بدلاً مقابل المساعدة التي نقدمها، فلن نطالب بأي مبلغ من المال، أو خدمات جنسية، أو أن يعمل الأشخاص لدينا: كل ما نقوم به ونقدمه مجاني.
- 10- ظهر الحبابة جاه أحد أو ميّز بين الأطفال أو مجموعات الأطفال.
- 11- ننام في السرير عينه مع طفل نعمل معه إلا إذا كان ذلك في غاية الضرورة لسلامة الطفل، وبعد الحصول على موافقة المدير البالشر.
- 12- ننام في الغرفة عينها مع طفل نعمل معه إلا إذا كان ذلك في غاية الضرورة لسلامة الطفل.
- 13- نمضي وقتاً طويلاً على انفراد مع طفل أو أطفال (نعمل معه أو معهم) في السيارات، أو الغرف، أو منازل الأطفال، كما لا يحق لنا السماح للأطفال (الذين نعمل معهم) بأن يأتوا ويقيموا في منازلنا.
- 14- ننخرط في أي مساومات أو تسويات مع الأهل، أو منتكبي الإساءات، أو السلطات عندما يتعرض طفل للإساءة.

ورقة التوزيع 4،اليومان 1 و 2

لائحة بالموارد المحلية

على الميسّرة) أن يطّور هذه اللائحة. ويجب أن تتضمّن اللائحة أسماء المؤسّسات، والمنظّمات، والأفراد المختَمِلين الذين يمكن للمساعدين أن يحيلوا الأطفال والأهل ومقدّمي الرعاية إليهم ويؤمنوا الصلة بينهم للمزيد من الخدمات والدعم.

والرجاء ذكر إجراءات الإحالات لكل مورد محلي تذكرونـه. كذلك، يجب ذكر الخدمات المفتوحة للجميع والتي لا تتطلّب إحالة.

المكاتب والمؤسّسات الحكومية:

وكالات الشرطة ووكالات إنفاذ القانون الأخرى:

منظمات المجتمع المدني:

منظمات الأمم المتحدة:

الأطباء:

الدعم النفسي وخدمات الصحة النفسية:

المؤسّسات الدينية:

ورقة التوزيع 5،اليومان 1 و 2

نصائح للأهل

طريق للمساعدة	عليكم أن تفهموا إذا كان طفلكم الرضع والأطفال الذين يبحرون
<p>إذا أمكن ذلك، تسمحون للطفل بأن ينام بجانبكم، ولكنكم تعلمونه بأن ذلك مسموح في الوقت الراهن فقط.</p> <p>تبدأون بنشاط روتيني لوقت النوم: قصّة، صلاة، عناء... وتخبرون الطفل بأنكم ستقومون بالنشاط الروتيني كل يوم كي يعرف ما ينتظره.</p> <p>تعانقون الطفل وتخبرونه بأنه في أمان، وبأنكم بجانبه ولن تتركوه.</p> <p>قد يستغرق هذا الأمر وقتاً، ولكن، سوف يتحسن نوم الطفل عندما يشعر بالأمان.</p>	<p>عندما يشعر الأطفال بالخوف، يريدون أن يتواجدوا مع أشخاص يساعدونهم على الشعور بالأمان. ويقلّون عندما لا تكونون معهم، وإذا انفصلتم عنهم خلال الكارثة، قد يتذكّر الأطفال هذا الانفصال عندما ينامون وحدهم.</p> <p>فوقت النوم هو وقت التذكّر لأننا لا نكون منشغلين بأي شيء آخر، وبالتالي ما يحلم الأطفال بما يخيفهم ولذا يخافون من النوم.</p> <p>وعليكم أن تفهموا أن الطفل ليس صعب المزاج بقصده وإرادته.</p>
<p>تذكّرون الطفل وأنفسكم بأنكم في أمان في الوقت الراهن.</p> <p>وإذا لم تكونوا في أمان، تخبرون الطفل بما تقومون به لتبعوه في أمان.</p> <p>وتحرصون على أن يهتمّ شخص آخر بطفلكم إذا أصابكم مكره فعلٍ. فقد يحدّ ذلك من قلقكم، كذلك، تقومون بنشاطات إيجابية معاً كي تساعدو طفلكم على التفكير في شيء آخر.</p> <p>فيمكنكم قراءة كتاب أو الغناء معاً، وفقاً لما يحبّه الطفل</p>	<p>من الطبيعي إظهار هذه الخاوف بعد التعرّض للخطر، وقد تكون هذه الخاوف أقوى إذا انفصل طفلكم عن أحبابه خلال الكارثة.</p>
<p>جلسون قرب طفلكم وتعانقونه، وتعلّمونه بأنكم تهتمّون لأمره، وإذا استطعتم، تأولون التعبير عن مشاعر الطفل. وتخبرونه بأنه لا يأس بالشعور بالحزن، أو الغضب أو القلق: "يدو لي أنت لا تريد القيام بأي شيء؟ ترى هل أنت حزين؟ لا يأس إذا كنت حزيناً، سوف أبقى معك".</p> <p>كذلك، تقومون بنشاطات إيجابية معاً كي تساعدو طفلكم على التفكير بشيء آخر.</p> <p>فيمكنكم قراءة كتاب أو الغناء معاً، وفقاً لما يحبّه الطفل.</p>	<p>إن طفلكم بحاجة إليكم، فقد اختبر الكثير وقد يشعر بالحزن والذهول.</p> <p>عندما يشعر الأطفال بالضيق، بعضهم يصرخ وبعضهم الآخر يستر مشاعره، وهوهما كان ردّ الفعل، إن الطفل بحاجة إلى حبكم.</p>

ورقة التوزيع 5،اليومان 1 و 2

إذا كان طفلكم	عليكم أن تفهموا	طرق للمساعدة
يبكي كثيراً	<p>ربما تكون عائلتكم قد اختبرت تغيرات كبيرة ساحقة بسبب الكارثة. وبالتالي، من الطبيعي أن يكون طفلكم حزينًا. وإن السماح لطفلكم بالشعور بالحزن مع تعزیته في الوقت عینه هي طريقة لمساعدته. حتى لو بقي حزينًا.</p> <p>أما إذا طفى الحزن عليكم أنتم، فاطلبوا الدعم لأن رفاه طفلكم مرتبط برفاهكم أنتم.</p>	<p>تسمحون لطفلكم بالتعبير عن مشاعر الحزن.</p> <p>تساعدون طفلكم على التعبير عن مشاعره وتشرحون له سبب هذه المشاعر: "أظن أنك حزين، فقد حصلت أمور محزنة كثيرة."</p> <p>وتدعمون طفلكم عبر الملاوس معه، وإعاراته اهتماماً فائضاً ومتضية وقت إضافي معه. كذلك، تعطون طفلكم أملًا للمستقبل. وتخبرونه بأن حياتكم ستستمر وتذكرون الأشياء الجميلة التي ستقومون بها، مثل رؤية الأقارب، واللعب مع الأصدقاء، إلخ.</p> <p>وتعتنون بأنفسكم أيضاً.</p>

الأطفال في مرحلة المضانة (قبل سن الالتحاق بالمدرسة)

يخاف عودة الكارثة	<p>إن الخوف من عودة الكارثة طبيعي ويسحتاج الطفل إلى بعض الوقت قبل أن يشعر بالأمان مجدداً.</p> <p>ومن المهم أن خموا طفلكم من العوامل المذكورة بالكارثة وأن تطمئنوه.</p>	<p>تشرحون الفرق بين الحدث وأمور أخرى مرتقبة بذكريات الطفل عن الحدث.</p> <p>فتقولون لطفلكم: "مع أنها تمطر إلا أن هذا لا يعني ذلك أن الإعصار سيعود.</p> <p>فعاصفة المطر أصغر من الإعصار ولا تحدث دماراً مماثلاً".</p> <p>وتبقون الطفل بعزل عن التلفزيون والراديو والهواتف لأن القصص المتعلقة بالكارثة قد تثير الخوف من حدوثها مجدداً.</p>
<p>لا يفهم الأطفال في هذا العمر أنه لا يمكن الرجوع عن الموت. فهم يتمتعون بالتفكير السحري وقد يظلون أن أفكارهم سبب الوفاة، أو أن الشخص الميت سوف يعود.</p> <p>وقد يحزن الطفل حزناً عارماً على خسارة حيوان أليف أو لعبة مميزة.</p>	<p>يحتاج الطفل إلى شرح متّسق وملائم لعمره وبدون آمال كاذبة عن حقيقة الموت.</p> <p>وإن التقليل من شأن مشاعر خسارة الحيوان الأليف أو اللعبة المميزة لن يساعد طفلكم على التعافي.</p>	<p>خاولون أن تفهموا تلميحات طفلكم حول ما يريد معرفته. وتعطونه إجابات بسيطة وتسمحون له بطرح المزيد من الأسئلة.</p> <p>وتدعون أطفالكم يشاركون في طقوس الحزن الثقافية والدينية.</p> <p>كذلك، تساعدونهم على إيجاد طرقتهم الخاصة لقولوا دادعاً من خلال رسم ذكرى سعيدة، أو إضاءة شمعة، أو تلاوة صلاة للميت.</p> <p>وعليكم أن تكونوا صريحين، مثلاً: "كلا، لن يعود بيبر، لكن يمكننا أن نفكر فيه ونتكلّم عنه ونتذكّر كم كان كلباً رائعاً".</p> <p>وأيضاً: "قال الإلطفائي إنّه ما من أحد كان بإمكانه إنقاذه بيبر وإن الذنب ليس ذنبك.</p> <p>أعرف أنك تفتقده كثيراً".</p>

ورقة التوزيع 5،اليومان 1 و 2

إذا كان طفلكم	عليكم أن تفهموا	طرق للمساعدة
<p>لا يتكلّم، يبقى صامتاً أو يعاني من صعوبة في التعبير عما يزعجه.</p> <p>يحتاج طفلكم إلى أن تعرّفوا عن المشاعر المشتركة بينكم مثل الغضب والحزن والقلق بشأن سلامة الأهل والأصدقاء والأقارب.</p> <p>ولا يمكنكم أن ترجموا طفلكم على الكلام، ولكن يمكنكم أن تعلموه بأنه يمكنه التحدث إليكم في أي وقتٍ يشعر فيه بالرغبة في الكلام.</p>	<p>يحتاج طفلكم إلى أن تعرّفوا عن المشاعر المشتركة بينكم مثل الغضب والحزن والقلق بشأن سلامة الأهل والأصدقاء والأقارب.</p> <p>وكان يكتفي أن تُعلِّمُوه بأنّه يمكنه التحدث إليكم في أي وقتٍ يشعر فيه بالرغبة في الكلام.</p>	<p>ترسمون وجوهاً بسيطة تعبر عن المشاعر المختلفة، وتخبرون قصة قصيرة عن كل منها، مثلاً: "هل تذكر عندما بدأت المياه تدخل إلى البيت وكان وجهك بيده قلقاً هكذا؟"</p> <p>وتشرحون للطفل ما يلي: "يمكن أن يشعر الأطفال بحزن شديد عندما تتعرض منازلهم للخراب".</p> <p>كذلك، فإن استخدام الألعاب والرسوم يساعد الأطفال على التعبير عن أنفسهم.</p> <p>ثم تستخدمون كلمات تصف المشاعر لتأكدوا من حقيقة ما شعروا به: "إنها صورة مخيفة جدًا. هل شعرت بالخوف عندما رأيت المياه تدخل؟"</p>

الأطفال في سن الالتحاق بالمدرسة

<p>يشعرون بالمسؤولية</p> <p>عما حصل</p> <p>يقللون لأنهم يظلون أنّهم كانوا مسؤولين عن الكارثة، أو أنّه كان عليهم أن يتمكّنوا من تغيير ما حصل. وقد لا يعبرون عن مخاوفهم.</p>	<p>إن الأطفال في عمر الالتحاق بالمدرسة قد يفتكرون أنّهم يظلون أنّهم كانوا مسؤولين عن الكارثة، أو أنّه كان عليهم أن يتمكّنوا من تغيير ما حصل. وقد لا يعبرون عن مخاوفهم.</p>	<p>يتحمّلون هم المسؤولية.</p> <p>وتشرحون ما يلي: "بعد كارثة مثل هذه، يفكّر الكثير من الأطفال والأهل أيضاً، 'ماذا كنت أستطيع أن أفعل بطريقـة مغـايرـة؟' أو، 'كان علـى القـيـام بـشيـء ما'.</p> <p>ولكنّ هذا لا يعني أنّهم مذنبون. هل تذكرة أنّ الإطفائي قال إنّه ما من أحد كان بإمكانه إنقاذ حيوانك الأليف وإنّ الذنب ليس ذنبك؟"</p>
<p>يعيد سرد الحدث أو يمثله مراراً وتكراراً.</p> <p>هذا رد فعل طبيعي على الأزمة. وإذا سمحتم للطفل بأن يتكلّم عن الحدث أو أن يمثله وشجّعتم حل المشكلات بطريقة إيجابية من خلال اللعب والرسم، فسوف يشعر الطفل بالتحسن تدريجياً.</p>	<p>هذا رد فعل طبيعي على الأزمة. وإذا سمحتم للطفل بأن يتكلّم عن الحدث أو أن يمثله وشجّعتم حل المشكلات بطريقة إيجابية من خلال اللعب والرسم، فسوف يشعر الطفل بالتحسن تدريجياً.</p>	<p>تشرحون لطفلكم ما يلي: "لقد قمت بعده رسوم عما حصل. هل كنت تعرف أنّ الكثير من الأطفال يفعلون هذا؟"</p> <p>"قد يساعدك أن ترسم كيف تريد أن يعاد بناء مدرستك كي تصبح أكثر أماناً."</p>

ورقة التوزيع 5،اليومان 1 و 2

إذا كان طفلكم عليكم أن تفهموا	طرق للمساعدة
<p>مع أن الأطفال في عمر الالتحاق بالدرسة يتمتعون بفهم أكبر لكيفية ترابط الأمور إلا أنهم لا يزالون غير قادرين على التفكير بتجدد ومنطق.</p> <p>وفي الوقت عينه، يتشارعون مع التغيير ويتحولون أحياناً بـ‘التفكير السحري’ وبالتالي، قد لا يفهمون ما حصل بالكامل. وبدون شرح واضح، سوف ‘يملأون الفراغات’ بأنفسهم.</p>	<p>تشرحون لطفلكم ما يلي: “لقد قمت بعدة رسوم عما حصل. هل كنت تعرف أنَّ الكثير من الأطفال يفعلون هذا؟” قد يساعدك أن ترسم كيف تزيد أن يعاد بناء مدرستك كي تصبح أكثر أماناً.”</p> <p>تصححون سوء الفهم وتشرحون بوضوححقيقة ما حصل عندما يسألوك طفلكم. وتتفادون التفاصيل التي قد تخيفه وتحاولون أن تهدئوا من روعه قائلين: “أعرف أنَّ الأطفال الآخرين يتحدون عن قدموْن أعاصير أخرى. لكننا الآن في مكان آمن.”</p> <p>وتستمرون بالإجابة على أسئلته وتطمئنونه إلى أن العائلة في أمان. ولا ينبغي أن تشعروا بالانزعاج.</p> <p>كذلك، تعلمون طفلكم بما يمكنه أن يتوقعه للمرحلة التالية. فتخبرونه عن خططكم بجهة المدرسة ومكان إقامتكم.</p> <p>وتذكرون طفلكم بوجود أشخاص يعملون لإبقاء العائلات في أمان. وبأن عائلتكم يمكنها أن تحصل على المزيد من المساعدة إذا كان ذلك لازماً.</p>

المراهقون (ات)

<p>تساعدون المراهقين(ات) حتى يفهموا أنَّ خدي العالم هو طريقة خطيرة للتعبير عن المشاعر القوية مثل الغضب. وتشرحون ما يلي: “يشعر الكثير من المراهقين (ات) وبعض الراشدين بعدم التحكم بالأمور وبالغضب بعد كارثة ماثلة. فيظنون أنَّ الكحول أو المخدرات سوف تساعدهم بطريقة أو بأخرى. هذا الشعور طبيعي. لكن اعتماد هذا السلوك ليس جيداً، فهو لن يجعل المشكلات تختفي.”</p> <p>وعلى مدى فترة، تنتبهون إلى الأماكن التي يقصدونها وإلى مخطّطاتهم. وتشرحون ما يلي: “في الوضع الحالي، من المهم أنَّ أعرف أين أنت وكيف أتّصل بك.” وتجدون أنَّ هذه الإجراءات مؤقتة إلى حين استقرار الوضع.</p> <p>كذلك، خذّون إمكانية الوصول إلى الكحول والمخدرات. وتحدون عن مخاطر النشاط الجنسي غير الحمي.</p>	<p>حتى في أفضل الظروف، يختبر المراهقون عملية التحرر من الطفولة والدخول في سن الرشد. وليسَ هذه بالعملية السهلة وتنضمّن أحياناً حتى في الأوقات العادية سلوك التحدّي. وقد يتفاهم هذا السلوك مع تعزّز المراهق لازمة.</p> <p>والتبني لا يساعد بل يزيد من مشاعر المراهق أو المراهقة سوءاً.</p>
--	--

ورقة التوزيع 5،اليومان 1 و 2

طرق للمساعدة	عليكم أن تفهموا	إذا كان طفلكم
<p>تساعدون المراهق(ة) على تحديد العوامل المحبطة المذكورة بالكارثة مثل بعض الأشخاص، والأماكن، والآصوات، والروائح، والمشاعر والأوقات المعينة من اليوم إلخ.. وتكلّمون عن الفرق بين الحدث والعوامل المذكورة التي تتبعه. وتشرحون ما يلي: "عندما تذكري، حاول أن تقول لنفسك: أنا مستاء الآن لأن هناك ما يذكرني ، لكن الأمر مختلف هذه المرة لأنّه ما من إعصار وأنا في أمان".</p> <p>ذلك، تشرحون أن التغطية الإعلامية للحادثة قد تولد مخاوف من تكرارها. فتشرحون ما يلي: "إن مشاهدة تقرير الأخبار قد يزيد الأمور سوءاً لأنّهم يعرضون الصور عينها مراراً وتكراراً. ما رأيك بإطفائه الان؟"</p>	<p>إن المزوف من عودة الكارثة طبيعى وسيستغرق الأمر وقتاً قيئلاً لأن يشعر المراهق(ة) بالأمان مجدداً.</p>	<p>يخاف من تكرار الكارثة ويتفاعل مع العوامل المذكورة بها.</p>
<p>تشجعون أطفالكم المراهقين(ات) على دعم الآخرين ولكن تخرصون على أنّهم لا يحملون أعباء تفوق طاقتهم، كذلك. تساعدونهم على إيجاد مشاريع هادفة وملائمة لعمرهم مثل إزالة الأنقاض من المدرسة أو جمع الأموال والمؤن للمحتاجين.</p>	<p>ينزع المراهقون(ات) إلى القلق الشديد بشأن الأشخاص الآخرين وبشأن فشلهم في القيام بما يلزم لمساعدة الآخرين.</p>	<p>يقلق بشأن العائلات والناجين الآخرين.</p>

ورقة التوزيع 5،اليومان 1 و 2

خصيصاً لأهل الأطفال الصغار:

- نحاول الإبقاء على الروتين اليومي أو إعادة إرサنه، مثل خضير الوجبات، والذهاب إلى المدرسة، والقيام بالأعمال اليومية. وجعل طفلنا يشارك في هذا الروتين العائلي.
- لا نحدث تغييرات مثل روتين جديد أو معايير سلوك أكثر صرامة، بل نتركها لوقتٍ لاحق.
- إن التمارين والنشاطات الجسدية الأخرى تشعر الجميع بالارتياح.
- نحرص على أن ينال أطفالنا قسطاً كافياً من الراحة والنوم.
- نترك لأطفالنا مجالاً للانحراف في نشاطات مثل الرسم وتشجيعهم على اللعب مع الأطفال الآخرين.
- نحاول الإبقاء على التواصل مع العائلة والأصدقاء. فقد يؤمن ذلك الدعم والتعزية لنا ولطفلنا.
- يحتاج الكثير من الأطفال إلى المزيد من الاتصال الجسدي، والعناق، والاحتضان.
- لا نترك الأطفال الصغار وحدهم أو مع أشخاص لا يعرفونهم جيداً.
- نتكلّم عن مشاعرنا بطريقة ملائمة ونسمح لأطفالنا بالتكلّم عن مشاعرهم.
- منح الطفل حق التحكّم بحياته. حتّى القرارات الصغيرة، مثل السماح له بالاختيار بين نوعين من الطعام. تُشعر الطفل بتحكّم أكبر.
- نحمي الطفل من العوامل المذكورة المزعجة، وتتدخل في حال كان هناك نشاط يحزنه أو يقلقه. على سبيل المثال، نتوقف عن مشاهدة برنامج تلفزيوني يذكر الطفل بالصدمة أو يؤجّج مشاعر القلق، أو الذعر، أو الخوف.
- بصفتنا الأهل ومقدمي الرعاية، نحن أهمّ الأشخاص في حياة أطفالنا. فعلينا بالتالي أن نتحلّ بالصبر ونطمئن إلى أنّ معظم الأطفال يعودون إلى حالتهم الطبيعية بعد انقضاء بعض الوقت.

خصيصاً لأهل الأطفال الأكبر سنّاً:

- نحاول الإبقاء على الروتين اليومي أو إعادة إرサنه، مثل خضير الوجبات، والذهاب إلى المدرسة، والقيام بالأعمال اليومية. وجعل طفلنا يشارك في هذا الروتين العائلي.
- نشجع طفلنا على استكمال دراسته وعمله إذا كان ذلك مكناً.
- نحاول الإبقاء على الأدوار في العائلة إذا استطعنا ذلك. على سبيل المثال، لا نصرّ على أن يتحمّل أطفالنا مسؤولية أكثر من المعتاد أو نتوقع منهم أن يلبّوا الحاجات النفسية/العاطفية للأهل الذين يعانون من الضيق.
- نطمئن أطفالنا إلى أنّ الحديث انتهى وإلى أنّهم صاروا في أمان. فقط في حال كان ذلك صحيحاً. وقد يكون علينا طمأنthem مراراً وتكراراً.
- نصفي إلى طفلنا ونأخذ مخاوفه ومشاعره على محمل الجد.
- نتكلّم مع طفلنا، فنخبره بما حصل بطريقة تلائم مستوى فهمه وبدون الدخول في التفاصيل الخفيفة والرهيبة، مستخدمنا لغة يفهمها. وإذا لم نطلعهم على المعلومات الصحيحة، فسوف 'يملاون الفراغات' مستعينين بخبرتهم، والمعلومات المتوفّرة لديهم، ومخيلتهم.
- نتكلّم مع أطفالنا عن كيفية تفاعل الأشخاص مع الأحداث المؤلمة والمسببة للضيق. ونخبرهم بأنّ مشاعرهم طبيعية في ظلّ هذه الظروف ونطمئنهم إلى أنّهم سيشعرون بالتحسن تدريجياً.
- إن التمارين والنشاطات الجسدية الأخرى تشعر الجميع بالارتياح. فنسمح للأطفال بالانحراف في نشاطات مثل الرياضة والنادي الشبابي. ونحرص على أن يعرف طفلنا أنه يحقّ له أن يمرّ.
- نضمن أن ينال طفلنا قسطاً كافياً من الراحة والنوم.
- نسمح لطفلنا بتمضية الوقت مع الأصدقاء والعائلة.
- قد يجد بعض المهام المحدّدة في عملية الاستجابة ودعم المجتمع المحلي التي يستطيع طفلنا أن يساهم فيها. فمساعدة الآخرين تساعدنا.
- نتكلّم عن مشاعرنا بطريقة ملائمة ونسمح لأطفالنا بالتكلّم عن مشاعرهم.
- منح الطفل حق التحكّم بحياته. حتّى القرارات الصغيرة، مثل السماح له بالانتقاء بين خيارات. تُشعر الطفل بتحكّم أكبر.
- نكون متفهّمين وندرك أن التغيير في السلوك، مثل تقلّبات المزاج، قد تكون الطريقة الخاصة بطفلك للتفاعل مع الأحداث الخفيفة أو المسببة للضيق.

ورقة التوزيع 6،اليومان 1 و 2

حماية الطفل في حالات الطوارئ

الموارد العشرة الأولى

إن الموارد العشرة الأولى هي لائحة بالمواد ذات الصلة الأوثق بموضوع حماية الطفل، كما حددتها مبادرة حماية الطفل الخاصة منظمة إنقاذ الطفل.

وتهدف اللائحة إلى توجيه العاملين(ات) الجدد في مجال حماية الطفل ودعم أولئك الذين عملوا فيه مسبقاً لتعزيز معارفهم في الحالات ذات الأولوية لمنظمة إنقاذ الطفل في ما يخص حماية الطفل. تم اختيار الموارد العشرة الأولى من قبل مبادرة حماية الطفل التي ستقوم بتحديث هذه اللائحة باستمرار، إذا كان لديكم أي تغذية الراجعة . الرجاء التواصل على cpi@rb.se.

كذلك، يمكنكم إيجاد لائحة الموارد العشرة الأولى في مركز موارد منظمة إنقاذ الطفل.

وهذه الموارد هي، بحسب الترتيب الأبجدي:

حزم موارد العمل حقوق الأطفال: أداة بناء القدرات لحماية الطفل أثناء حالات الطوارئ وبعدها.
(تعاون مشترك بين الوكالات. 2009)

هذه الأداة لبناء القدرات متوفّرة على الإنترن特 وعلى قرص مدمج. وهي معدّة لتيسير التدريبات ولتدريب المدربين. وتهدف إلى توفير المعرف والمهارات لتحسين البرمجة، والممارسات، والتعاون المشترك بين الوكالات في مجال حماية الطفل. استناداً إلى القانون الدولي لحقوق الإنسان والقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي لللاجئين، وهي تتضمّن عدّة وحدات، ودليل للمستخدم، ودليل للتدريب، وحقيبة أدوات للميسّر(ة). وهي متوفّرة أيضاً بالإنكليزية، والفرنسية، والإسبانية.

المساحات الصديقة للطفل في حالات الطوارئ:
دليل فريق العمل في منظمة إنقاذ الطفل
(منظمة إنقاذ الطفل. 2008)

يؤمن هذا الدليل لفريق العمل في مجال الاستجابة لحالات الطوارئ وشركاء المنظمة المنفذين، التوجيه اللازم أثناء التنفيذ السريع لمساحات صديقة للطفل فعالة ونوعية خلال حالة الطوارئ وبعدها مباشرة. وهو متوفّر بالإنكليزية، والفرنسية، والإسبانية. وتمّ حالياً ترجمته إلى الروسية.

حماية الطفل في حالات الطوارئ: الأولويات، والمبادئ، والممارسات
(منظمة إنقاذ الطفل. 2007)

يسلط هذا النشر الضوء على المخاطر الأساسية التي تهدّد حماية الأطفال في حالات الطوارئ، وعلى كيفية التعامل معها، وهو يتضمّن تعريفاً ومقاربة مشتركين، وأولويات برنامجية، وأمثلة عن البرامج، والإطار القانوني والمعايير، وهو متوفّر بالإنكليزية، والفرنسية، والإسبانية.

إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ
(اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. 2007)

تؤكّن هذه المبادئ التوجيهية إطار عمل متعدد القطاعات ونصائح حول كيفية تيسير مقاربة متكاملة لمعالجة مسائل الصحة النفسية والمسائل النفسية الاجتماعية الأكثر إلحاحاً في حالات الطوارئ، للأطفال والراشددين، وهي متوفّرة أيضاً بالإنكليزية، والفرنسية، والإسبانية.



**ضوابط التدخل في العنف المبني على الجنس في الأوضاع الإنسانية:
التركيز على سبل منع والتصدي للعنف المبني على الجنس في حالات الطوارئ
(اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، 2005)**

تهدف هذه الأداة إلى إرساء مقاربة منسقة بين مختلف القطاعات للبرمجة ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي في الأوضاع الإنسانية. وتقدم نصائح عملية حول كيفية ضمان أن تكون برامج الحماية في الأوضاع الإنسانية والمساعدة الإنسانية للسكان النازحين آمنة. والتأكّد من أنها لا تزيد من خطر تعرض النساء والفتيات للعنف الجنسي. وهي متوفّرة أيضاً بالإنكليزية، والباهasa الإندونيسية، والفرنسية، والإسبانية.

المعايير الدنيا لحماية الطفل

(فريق عمل حماية الطفل، 2011)

إنّ حقيبة الأدوات هذه هي بمثابة دليل للخطوات الأساسية في عملية التخطيط لتقديم سريع لوضع حماية الطفل. وتنفيذ هذا التقييم غداً أي حالة طوارئ فجائية. وتتضمن حقيبة الأدوات لتحديث مستمر. (متوفّر فقط باللغة الإنكليزية حتى هذا التاريخ)



**المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين
والمنفصلين عن ذويهم**
(اللجنة الدولية للصلب الأحمر، 2004)

يعرض هذا المنشور مبادئ العمل مع الأطفال المنفصلين عن ذويهم وغير المصحوبين. مع التركيز على حالات الطوارئ، وهو يتضمّن وقاية ضد الانفصال، وإجراءات الإجلاء، وتقديم الأثر، ولم الشمل، وترتيبات الرعاية. وتمت مراجعة المستند في العام 2012، وهو متوفّر أيضاً بالإنكليزية، والفرنسية، والإسبانية.



**مبادئ باريس: قواعد ومبادئ توجيهية بشأن الأطفال المرتبطين
بالقوات المسلحة أو الجماعات المسلحة**
(اليونيسف، 2007)

إنّ هذا المستند الرائد الواقع من أكثر من 100 بلد المعروفة بمبادئ باريس، يعكس خبرات ومعارف من كافة أقطار العالم ويسعى إلى تعزيز اتساق برنامجي أكبر، ودعم الممارسات الجيدة عند العمل مع الأطفال المرتبطين بالقوات المسلحة أو الجماعات المسلحة. وهو متوفّر أيضاً بالإنكليزية، والفرنسية، والإسبانية.



**الدليل الميداني لآلية الرصد والإبلاغ: آلية الرصد والإبلاغ عن الانتهاكات الجسيمة
ضد الأطفال في حالات النزاعسلح**
(وحدة سيادة القانون التابعة للأمم المتحدة، 2010)

يؤمن هذا الدليل توجيهًا حول تنفيذ آلية لرصد الانتهاكات الجسيمة ضد الأطفال، والإبلاغ عنها، والاستجابة لها. ويشرح كيفية إرساء آلية رصد وإبلاغ فعالة. ومن شأن ذلك أن يقود إلى مناصرة واستجابات فعالة لحماية الأطفال ورعايتهم، مع الامتثال للمعايير الدولية لحماية الطفل. (متوفّر فقط باللغة الإنكليزية حتى هذا التاريخ)



**مقدمة إلى حماية الطفل في حالات الطوارئ: زمرة وحدات
تدريبية مشتركة بين الوكالات**
(تعاون مشترك بين الوكالات، 2008)

تؤمن هذه الزمرة توجيهًا للتدخلات من أجل حماية الأطفال في حالات الطوارئ، وتعرض دراسات الحالات حول تطبيق السياسات خلال الممارسة. وتتضمن تمارين واختبارات لمعارف المستخدم، وهي تشمل أيضاً دليلاً للمدرب يوجه كيفية إعطاء المضمون. وهي متوفّرة بالإنكليزية وتنتمي حالياً ترجمتها إلى الفرنسية والإسبانية.



ورقة التوزيع 7،اليومان 1 و 2

للمزيد من القراءات

M. Ungar (ed) (2012). The Social Ecology of resilience. A Handbook. Springer, New - .York

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support/Save the Children Denmark - .((2012

The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator

.handbook I: Getting started

<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-I>

- العمل لحقوق الأطفال (2009). حزم موارد العمل لحقوق الأطفال. عدّة أدوات الميسّر ص. <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf.41-42>

Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers -
حقوق الأطفال. عدّة أدوات الميسّر-
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children - and adolescents: A developmental perspective and recommendations.

http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_-_DSM-V_P_TSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations -

- منظمة إنقاذ الطفل (2010). سياسة حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل: العمل ضدّ كافة أنواع الإساءة، والإهمال، والعنف، والاستغلال.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>

- منظمة إنقاذ الطفل (2012). سياسة حفظ حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل: قواعد للإبقاء على سلامة الأطفال.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>

ورقة التوزيع 6،اليومان 1 و 2

- الشبكة الوطنية لدراسات ضغط ما بعد الصدمة لدى الطفل- المركز الوطني لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة (2006). الإسعافات النفسية الأولية: دليل العمليات الميدانية. النسخة الثانية.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-operations-guide-2nd-edition>
 - مشروع إسفير (2007). دليل إسفير: الميثاق الإنساني والمعايير الدنيا في مجال الاستجابة الإنسانية
[/http://www.sphereproject.org/handbook](http://www.sphereproject.org/handbook)
 - فريق عمل حماية الطفل (2012). دليل المعايير الدنيا لحماية الأطفال في العمل الإنساني. ص.92
[/http://cpwg.net/minimum-standards](http://cpwg.net/minimum-standards)
 - منظمة الصحة العالمية (2011). الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان.
http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html
 - المبادئ التوجيهية للألم المتعدد للرعاية البديلة للأطفال (2010).
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alternative-care-children>
- Danny Brom, Ruth Pat-Horenczyk and Julian D. Ford (2009). Treating Traumatized Children. Risk, Resilience and Recovery. Routledge, New York
- Cathy A. Malchiodi (2008). Creative Interventions with Traumatized Children. The Guildford press, New York
- منظمة إنقاذ الطفل في الولايات المتحدة .(2009) .Journey of Hope
- منظمة إنقاذ الطفل (2004). So you want to involve children in research?

ورقة التوزيع | اليوم 3



الجدول الزمني للتدريب:

إدارة الضغط لفريق العمل

اليوم 3

الجدول الزمني للتدريب: إدارة الضغط لفريق العمل

الاستقبال والتسجيل	المجلسة صفر: التحضير	9:00 – 8:30
١. الاستقبال والتعريف ٢. ما هو الضغط؟	المجلسة ١: مقدمة: ما هو الضغط؟	10:30 – 9:00
	استراحة لتناول الشاي / القهوة	11:00 – 10:30
١. تمرين البالون ٢. أنواع الضغط ٣. قائمة المراجعة: علامات الضغط	المجلسة ٢: أنواع الضغط	12:00 – 11:00
١. الإنحراف الزائد والإنحراف الناقص	المجلسة ٣: الإنحراف الزائد والإنحراف الناقص	13:00 – 12:00
	استراحة الغداء	14:00 – 13:00
١. نشاط للتخفيف من الضغط ٢. أساليب للتخفيف من الضغط	المجلسة ٤: أساليب للتخفيف من الضغط	15:30 – 14:00
	استراحة لتناول الشاي / القهوة	16:00 – 15:30
١. نشاط للتخفيف من الضغط ٢. الإصغاء الناشط والمشورة	المجلسة ٥: الممارسة	17:15 – 16:00
	الاختتام والتقييم	17:30 – 17:15

ورقة التوزيع 2، اليوم 3

نقاط للتعلم عن الضغط

نقاط للتعلم عن الضغط

- إن رد الفعل الناجح عن الضغط يحضرنا إجمالاً إما للمواجهة وإما للهروب.
- يمكن أن يكون الضغط جيداً ومفيداً بجرعات صغيرة.
- ولكن، عندما تكثر الأعباء ولا تعود مقدرتنا على التكيف ملائمة، يتحول الضغط إلى تهديد لرفاهنا الجسدي والنفسي ويؤثّر سلبياً على أدائنا، فنفقد التوازن.
- يؤثّر الضغط على عقلنا، وجسمنا، وسلوكتنا بطرق عدّة، وتتنوع علامات الضغط المحددة وأعراضه فمنها الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والروحية، والسلوكية، وهي تختلف من شخص إلى آخر.
- يأتي الضغط تحت أنواع عدّة: الضغط الأساسي، والضغط التراكمي، والاحتراق المهني، والضغط الناجح عن صدمة أو عن حادثة خطيرة.
- إن الضغط الأساسي هو رد فعل على التغيرات في بيئتنا اليومية. ويمكن أن يساعدنا الضغط الإيجابي عادةً على التكيف، لكن الكثير من الضغط قد يخل في توازننا وبؤذينا.
- أما الضغط التراكمي فهو يأتي نتيجة تراكم الضغط الأساسي، عندما لا يعود الجسم قادرًا على تحمل الضغط، وتستمر أعراض الضغط أو تزداد سوءاً.
- الاحتراق المهني يُعرف أيضاً بـ"الاكتئاب في العمل". وهو يطرأ عندما نشعر بالغرق في عملنا وبعدم القدرة على تلبية المتطلبات المستمرة في مكان العمل.
- أما الضغط الناجح عن الصدمة أو عن حادثة خطيرة فهو يأتي نتيجة التعرض لحادثة خطيرة، وهو رد فعل طبيعي على حدث غير طبيعي.

ورقة التوزيع 2، اليوم 3

قائمة المراجعة: علامات الضغط

غالباً (ثلاث نقاط)	أحياناً (نقطتان)	أبداً (نقطة)	أشرب بالتوتر أو بالعصبية
			2. أعاني من عدة مشاكل جسدية (مثلاً صداع، خفقان سريع، آلام في الصدر أو المعدة، زكام مزمن)
			3. أشعر بالتعب والإرهاق المزمن. حتى بعد أن آخذ قسطاً كافياً من النوم
			4. أشعر بأنني سريع الاستنارة (مثلاً ضجة صغيرة تجعلني أقفز في مكاني)
			5. أشعر بالحزن وبالرغبة في البكاء
			6. فقدت حسسي الفكري
			7. أجد صعوبة في اتخاذ القرارات. وأراجع المسائل في عقلِي مراراً وتكراراً لكنها لا تتضح أمامي
			8. أشعر بالانهزم أو الخوف. وأنواع إلى مكان أشعر فيه بالأمان
			9. أتصرف بتهور وأخطاء حيث لا يتوجب علي ذلك
			10. أجد صعوبة في التركيز في عملي
			11. أجد صعوبة في التخطيط والتفكير بوضوح
			12. أصبحت أقل فعالية وتنظيمياً في العمل من العتاد
			13. أضع الأغراض التي أحتاجها للعمل في غير أماكنها، أو أفقدتها، أو أنسى المواعيد أو القيام بما يتربّط على
			14. أعاني من مشاكل في النوم (مثلاً لا أغفو أو أبقي غافياً بسهولة، أو أنام كثيراً، أو أعاني من الكوابيس)
			15. أنا سريع الاستياء، وأتي مشكلة صغيرة أو طلبه يزعجني كثيراً (مثلاً، أبالغ برد فعل على إخطاء الآخرين، أو ألاحظ أنني أتشاجر مع أصدقائي أو عائلتي أكثر من العادة)

نسجل نقطة واحدة لـ«أبداً»، ونقطتين لـ«أحياناً» وثلاث نقاط لـ«غالباً». ثم نحسب مجموع علاماتنا.

ما دون 20: إن مستوى ضغطكم عادي نظراً إلى ظروف عملكم.

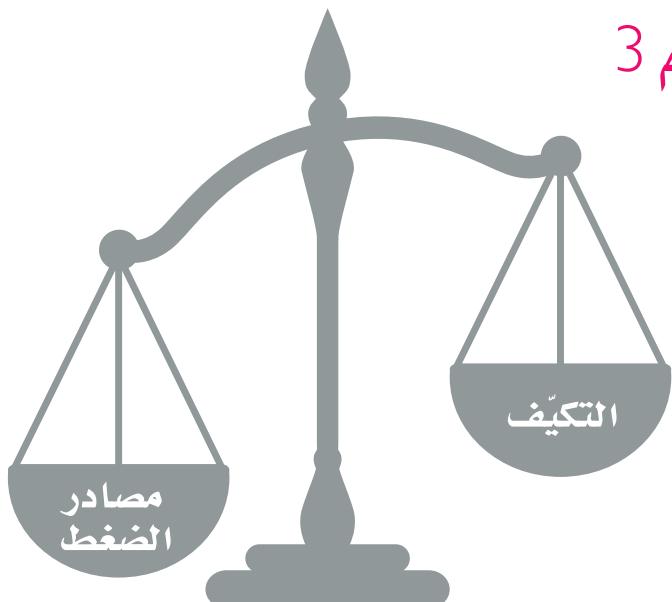
من 20 إلى 35: تظهر عليكم علامات الضغط وعليكم التصرف.

من 36 إلى 45: يبدو أنكم تتعرضون لضغط شديد. عليكم أن تطلبوا المساعدة من شخص قريب منكم ومن المشرف عليكم أو مديركم، يمكنكم أيضاً الاتصال بطبيبكم.

ورقة التوزيع 4، اليوم 3

مصادر الضغط

أعدد مصادر الضغط الخاصة بي في الجدول التالي.



مصادر الضغط لدى:

ألقي نظرة على مصادر الضغط التي عدّتها. أيّ منها مصادر شخصية

وأيّ منها مرتبطة بالعمل؟

ورقة التوزيع 5، اليوم 3

الصدمات النفسية الثانوية

أعراض الصدمات النفسية الثانوية

تبديل في النظرة العامة إلى الحياة: إن رؤية الضيق والصدمات التي يعانيها الأطفال وأهليهم ومقدمي الرعاية لهم قد تقود المساعد(ة) إلى فقدان الثقة الأساسية بالآخرين وبالمنظور الذي كان يرى من خالله الحياة.

تبديل في الهوية: يؤدي التغيير في النظرة العامة للحياة إلى تغييرات في العلاقات مع الآخرين. وفي شخصية الفرد وهويته الذاتية.

مشكلات في العلاقات الوثيقة: إن الإرهاق من العمل في بيئة عصبية مع أشخاص يعانون من الضيق. وغالباً لساعات طوال وبدون استراحة. من المحمّل أن يؤثّر على تفاعلات المساعد(ة) مع العائلة والأصدقاء. وقد يكون من الصعب مشاركة وطأة ما يختبره. وهذا ما قد يخلق مسافةً بينه وبين الآخرين.

صعوبات في التركيز والذاكرة: يرجح أن تقود كل الأعراض المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى الحرمان من النوم، إلى صعوبات في التركيز والذاكرة.

شعور بالذنب نتيجة النجاة: من الصعب رؤية معاناة الآخرين. قد يقود ذلك أحياناً إلى شعور بالذنب ناج عن التساؤل عن سبب المعاناة الكبيرة التي مرّ بها الأشخاص الذين تساعدونهم وعدم معاناتكم أنتم.

الإشارة السلبية المتزايدة: إن العمل في بيئة عصبية من الضغط مع أطفال وعائلات يعانون من الضيق ليس خبراً مريحة. وهو يتطلّب عادةً عملاً وتواصلاً مركّزين مع عددٍ أشخاص وبعدة طرق.

صعوبة في التمييز بين العمل والحياة الشخصية: قد يؤدي الشعور الدائم بأن الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق يعتمدون عليكم إلى تشوش في إدراك الحدود بين العمل والحياة الشخصية. وفي الحالات القصوى، ينخلط العمل والحياة الشخصية بصورة كاملة. وبصّح هذا خصوصاً عندما تعيشون وتعملون في المجتمع السكني عينه مع زملائكم على مدار الساعة في حالة طوارئ. وقد يؤثّر ذلك بطريقة سلبية على علاقتكم مع عائلتكم وأصدقائكم.

انخفاض مستوى التحمل: إن الانشغال بصدمات الأطفال لفترة طويلة قد يجعلكم أقلّ خاماً لمشكلات الآخرين. فقد تغضبون بسرعة أكبر وتصبحون بعيدين عاطفياً عن العائلة والأصدقاء. وقد تعتمدون على الصدمات بدرجة كبيرة إلى حدّ عدم القدرة على التعاطف مع الأشخاص الذين يعانون من صعوبات أخرى.

الخوف من العمل مع مجموعات معينة من الأشخاص: إن المساعدين(ات) الغارقين في عباء عملهم المضني، والقضايا الصعبة الكثيرة التي تولّد عندهم القلق قد يخافون تدريجياً من العمل على قضايا تكشف ضعفهم الخاص. وهذه ردود فعل طبيعية عندما تعملون بذلك لفترة طويلة. فإذا كنتم لا تثقون بقدرتكم على العمل، اطلبوا من زميل(ة) لكم أن يستلم مهامكم.

ورقة التوزيع 6، اليوم 3

أمثلة عن استراتيجيات للتخفيف من الضغط

على الصعيد النفسي، العاطفي، والذاتي:

- نراقب ونتابع وضعنا: نكون واعين لعلامات الضغط لدينا ونتصرف للتخفيف من الضغط السيني أو لتجبيه.
- نركّز على المسائل المحددة التي يمكن تغييرها. ولا نستمرّ بمعالجة المشكلات الكبرى التي لا نستطيع التحكّم بها.
- نبقى واقعيين في ما نتوقعه من أنفسنا.
- نمارس النشاطات التي نحبّها: المطالعة، الاستماع إلى الموسيقى، ممارسة الألعاب، ممارسة هواياتنا...
- نمارس تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا.
- لا ننسى أنّ نركّز على الحاضر وعلى حياتنا اليومية وعائلتنا.
- نحافظ على حسّ فكاهتنا.
- نبقي على توازن سليم بين النشاطات الحدية والنشاطات المسليّة.
- نشارك في الممارسات الدينية أو الروحية ذات الصلة.

على الصعيد الجسدي:

- نحافظ على لياقتنا البدنية. ولا ننسى أن نمارس التمارين الرياضية.
- ننال قسطاً كافياً من النوم.
- نأكل بانتظام طعاماً صحيحاً.
- نحدّ من استهلاك الكحول والتبغ.

على الصعيد الاجتماعي:

- نحافظ على شبكة اجتماعية سليمة: نبقي على اتصال مع العائلة والأصدقاء.
- نبقي ناشطين اجتماعياً: نمضي وقتاً متعاماً مع الأصدقاء والعائلة.
- نشارك مشاعرنا مع الزملاء، أو الأصدقاء، أو العائلة.
- نتواصل مع الآخرين بشأن حاجاتنا.
- ندعم الآخرين وُظِهر لهم أثنا نهتم لأمرهم.

في مجال العمل:

- نطلب المساعدة من المشرف علينا إذا كنا بحاجة إليها.
- نطلب توصيّفاً واضحاً للوظيفة كي نعلم ما الذي ينتظره الآخرون منّا.
- نحاول أن ننوع عملنا كي لا نعيid النشاط نفسه كل الوقت.
- نتحضّر مسبقاً للفترات الصعبة في العمل.
- نأخذ فترة راحة عندما نكون بحاجة إليها.
- ننشئ نظاماً لدعم الآثار.
- لا نعمل لساعات أكثر مما نحتاج إليه.
- نمضي وقتاً مسلّياً مع الزملاء للاسترخاء والمرح.

كيف يمكن أن يقوم المشرفون وقادة الفرق بتقديم الدعم:

- نبقي دائماً متوقّرين للحالات الطارئة.
- ننظم اجتماعات بانتظام لتوفير التوجيه والدعم.
- نؤمّن الإشراف وبناء القرارات.
- نعطي المساعدين(ات) توصيّفاً واضحاً عن متطلبات العمل، دورهم، ومسؤولياتهم، وما ننتظره منهم.
- نشجّع المساعدين(ات) وندعمهم.
- نحترم مبدأ السرية كي يشعر الأشخاص بالأمان فيعترفون بتعريضهم للضغط ويطلبون المساعدة.
- نؤسس لبيئة يستطيع فيها المساعدون(ات) التكلّم وتشارك مشكلاتهم بانفتاح بدون الخوف من النتائج.
- نعطي أهمية قصوى للرعاية الذاتية.
- نحيل المساعدين(ات) إلى مساعدة مختصة إذا دعت الحاجة.

ورقة التوزيع 7، اليوم 3

أساليبي الخاصة للتكييف

ورقة التوزيع 6، اليوم 3

أمثلة عن نشاطات للتخفيف من الضغط

ثم نأخذ نفساً عميقاً، وننفر ما قد يزيد من استرخائنا. ويكمن ألا نعمق استرخائنا عبر القيام بذلك مرة أخرى.

وإذا استمررنا بالتمرين، سنشعر تدريجياً باسترخاء أكبر فأكبر، فمع كل زفير نصل إلى أعمق جديدة في حالة الراحة والاسترخاء التي نختبرها. عندما نكون في حالة استرخاء مشابهة لتلك التي نحن فيها الآن، يمكننا أن نفكّر بوضوح أكبر أو أن نسمح لنفسنا بكل بساطة بالاستمتاع بمشاعر الراحة، والصفاء، والهدوء.

وعندما نصبح جاهزين، يمكننا البدء بتحريك يدينا وقدمينا حركة خفيفة، ورما التمدد والثأوب، ونفتح عينينا ببطء وكأننا نستيقظ من قيلولة رائعة.

بعد هذا التمرين، سنشعر على الأرجح بالزائد من اليقطة والطاقة، بالإضافة إلى ثقة أكبر بالنفس وتحكّم بمشاعرنا وأفكارنا.

التمرين 3
لا يجب ممارسة التمرين 3 قبل أن نتمكن من ممارسة التمرينين 1 و 2 بفعالية.

نجلس في وضعية مريحة، ونغمض العينين أو نحاول ألا نرکّز نظرنا على أي شيء. نأخذ نفسين أو ثلاثة أنفاس عميقه، ونحبس نفسنا في كلّ مرة لبضع ثوانٍ. ثم نخرجه بهدوء. مرکّزین على الإحساس بالهواء وهو يخرج من جسمنا. ثم نشدّ قبضتنا. ثم ساعدينا عضلات ذراعينا، ونستمر بالشدّ لخمس أو ستّ ثوانٍ، نرخي بعدها العضلات والضغط بشكل مفاجئ، كما لو كنا نطفئ الضوء.

نرکّز على شعور الاسترخاء في ذراعينا لـ 15 أو 20 ثانية. ثم نشدّ عضلات وجهنا وجعل حنكتنا ينقبض. ثم نرخي العضلات بعد 5 أو 6 ثوانٍ. ونرکّز بعدها على شعور الاسترخاء لـ 15 أو 20 ثانية.

من ثم، نقوس ظهرنا ونشدّ معدتنا إلى الخارج فيما نأخذ نفساً عميقاً، ونحبس النفس لثوانٍ قليلة ثم نسترخي.

نشدّ الآن عضلات فخذينا، وساقينا، ورفينا، ونحافظ على الضغط لثوانٍ قليلة ثم نرخي. ونرکّز على شعور الاسترخاء في جسمنا فيما نتنفس ببطء وعمق.

يجمع تمارين الاسترخاء الثلاثة في ورقة التوزيع هذه بين التنفس واسترخاء العضلات. وإذا كنّا نعطي التعليمات للأخرين، نقرؤها بصوت هادئ وبطيء، مع إعطاء المشاركيـن (ات) وقتاً للشهيق وحبس نفسهم، ثم الزفير ببطء، وشدّ عضلاتهم ثم ترخيتها رويداً رويداً كما تذكر التعليمات.

أمّا إذا كنّا نقوم بالتمارين بمفردنا، فنقرؤها بتمعّن ونتأكّد من أنّنا فهمنا ما الذي علينا أن نفعله ومتى قبل البدء بالتمرين، كي لا يساورنا الشكُّ أثناء مارستنا التمرين. فهذا يساعدنا على الاسترخاء.

التمرين 1

نجلس في وضعية مريحة، ونغمض العينين أو نحاول ألا نرکّز نظرنا على أي شيء. إذا دعت الحاجة، يمكننا القيام بعض التعديلات خلال التمرين، فالحركات الهدئة لن تشوش على استرخائنا.

نساعد جسمنا على المباشرة بالاسترخاء عبرأخذ بعض الأنفاس العميقـة والبطيئة. ثم نشهد ببطء فيما نعدّ بصمت إلى 4. ثم نحبس نفسنا ونعدّ بصمت إلى 4. ثم ننفر بصمت وبطريقة هادئة ونحو نعدّ إلى 4. بعدها، نعدّ بصمت إلى 4 قبل أن نقوم بالشهيق التالي، وحبس النفس فالزفير من جديد كل ذلك مع العد الصامت إلى 4. ونستمر بالقيام بذلك لبضع دقائق.

من ثم، نستنشق بعمق عدة مرات من أنفنا ونخرج نفسنا بقوة أكبر عبر تنهد قوي من فمـنا، فيما نتخيّل أنّا نخرج التوتر من جسمـنا مع تنفسـنا.

التمرين 2

نجلس في وضعية مريحة أو نستلقي. ونغمض العينين أو نحو ألا نرکّز نظرنا على أي شيء. ثم نغلق قبضتي يديـنا بشدّة حتى نشعر بالضغط في ساعدـينا. ثم نرخي فجأة، ونلاحظ شعور الاسترخاء الذي يتدقـق في ذراعـينا. ثم نعيد إغلاق قبضـتي يديـنا بشدّة ونرخيـهما فجأة. ونلاحظ مجدداً شعور الاسترخاء في ذراعـينا.

ندع شعور الاسترخاء العضلات يتدقـق ببطء في ذراعـينا. ثم عبر كتفـينا إلى صدرـنا، فإلى معدـتنا ووركـينا، ونتابع التركيز على شعور الاسترخاء هذا، فننزلـله إلى الجزء العلوي من الساقـين، وعبر ركبـتينا إلى ساقـينا السفلـيتين، فإلى كاحـلينا وقدمـينا، كذلك، ندع شعور الاسترخاء هذا ينتقل ببطء من كتفـينا إلى عنقـنا، وإلى حنكتـنا، وجبيـتنا، وفروـة رأسـنا.



تعمل منظمة إنقاذ الطفل في 120 بلداً. نحن ننقد حياة الأطفال، ونناضل من أجل حقوقهم ونساعدهم على تحقيق إمكاناتهم.

إن رؤيتنا هي عالم يحصل فيه كل طفل على حقه في البقاء على قيد الحياة، وفي المعاية، والنمو، والمشاركة.

إن رسالة منظمة إنقاذ الطفل هي المث على إحراز تقدم هام في الطريقة التي يتعامل بها العالم مع الأطفال، وتحقيق تغييراً فورياً ومستداماً في حياتهم.



منظمة إنقاذ الطفل