



وَصَلُّ الْقُلُوبِ وَالْعُقُولِ

دليلٌ تدريبيٌّ لنموذج الدَّعم النَّفسيِّ الاجتماعيِّ
المجتمعيِّ (القائم على المجتمع)

Tearfund

وَصْلُ الْقُلُوبِ وَالْعُقُولِ

دليلٌ تدريبيٌّ لنموذجِ الدَّعمِ النَّفسيِّ الاجتماعيِّ المجتمعيِّ (القائم على المجتمع).

بقلم ويهوي وانغ

يقدِّم هذا الدليل نموذجَ دعمٍ نفسيٍّ اجتماعيٍّ قائمٍ على المجتمع ويقوده المجتمع، وهو مناسبٌ للاستخدام في السياقات والبيئات المستضعفة. كما أنه يوفر دليلَ نشاطٍ مفصلاً للاستخدام في التدريب، ويتضمَّن إرشادات لتقديم الدعم والمساعدة في جلسات الدعم النفسيِّ الاجتماعيِّ التي سيقودها ويُيسِّرُها ميسِّرو المجتمع. ويهدف هذا الدليل إلى تعزيز العافية النفسيَّة الاجتماعيَّة للمجتمعات المتضرِّرة من النزاع، ومساعدتها على التَّكْيُف مع تجاربها والشفاء منها. ويوفِّر هذا المرجع أيضاً دليلَ نشاطٍ مفصلاً للاستخدام في التدريب، ويتضمَّن إرشادات لتقديم الدَّعم في جلساتِ الدعمِ النفسيِّ الاجتماعيِّ التي سيقودها ميسِّرو المجتمع.

صورة الغلاف: ستيليا تشادام/تيرفند

نُشرت بواسطة منظمة تيرفند

شركة تضامن محدودة.

Registered Charity No. 265464 (England and Wales) and No. SC037624 (Scotland).

تيرفند هي وكالةُ إغاثةٍ وتنميةٍ مسيحيَّةٍ تبني شبكةً عالميَّةً من الكنائس المحليَّة للمساعدة في القضاء على الفقر.

الطبعة الثالثة © تيرفند 2025

الطبعة الثَّانية مُحدَّثة من قِبَل علي العطار LCP 2021

شكر وتقدير

تشكر تيرفند جميع المشاركين والمجتمعات والشركاء في برنامج الشرق الأوسط وشمال إفريقيا على الوقت والإسهامات التي قدّموها من أجل إعداد مبادرة وصل القلوب والعقول وتطويرها، وللسماح لنا بالسير إلى جانبهم في رحلتهم للتّعافي. نتوجّه بشكرٍ خاصٍّ إلى مستشارنا علي العطار، الذي قدّم ملاحظات نقدية ودعمًا في تدريب فرقنا في جميع أنحاء المنطقة، وعمل على تحديث النصّ للطبعة الثانية في عام 2021م. كما نشكر د. كيلفن لي على تعليقاته المفيدة، وعلى كرمه في تخصيص وقته لنا. ونتوجّه بالشكر الجزيل إلى جاي. إس. وزملائه الأوفياء في اليمن، فبفضل تفانيهم وعملهم الدؤوب، تمكّنّا من دعم الشعب اليمني. نشكر أيضًا المتبرّعين لنا على إسهاماتهم الماليّة في جعل هذا ممكنًا.

المحتويات

المقدمة

6

6

نبذة عن هذا الدليل

7

مَنْ يستهدفُ هذا الدليل؟

8

العناصر والهيكل

12

أدواتٌ ونصائحٌ في أثناء التيسير والتدريب

20

هيكلُ الجلسات (التنظيم والترتيب)

22

الوعي المجتمعي والتعارف (تحديد الحالة) والاختيار والإحالة

22

الوعي المجتمعي

22

معايير الشمول والإقصاء

23

التقييمات الموصى بها

25

جلسة تمهيدية: فهم الصّعب وفوائد الانضمام إلى المجموعة

36

ملاحظات مشرف الجلسة التمهيديّة:

37

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة التمهيديّة

43

عيّنة من إجراءات العمل الموحّدة لمنع الانتحار

46

نموذج خُطة السّلامة

48

الجلسة 1: مقدّمة وبداية الجلسة

64

ملاحظات مشرف الجلسة 1:

65

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 1

68

نموذج ملاحظات التقدّم الأسبوعي للجلسة 1

69

تمارين الترسّخ واليقظة الذهنيّة

74

قائمة التحقق الخاصّة بتيسير الجلسة

80

الجلسة 2: قبول الأفكار الصّعبة وتنظيم التّأثير

93

ملاحظات المشرف على الجلسة 2:

94

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 2 قبول الأفكار الصّعبة وتنظيم التّأثير

96

نشرة الجلسة 2: المثلث المعرفي

97

الجلسة 3: الرَّافَةُ على الذَّاتِ وعلى الآخرين

107

ملاحظات المشرف على الجلسة 3:

108

قائمة التحقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 3: الرَّافَةُ على الذَّاتِ وعلى الآخرين

110

نشرة الجلسة 3: تذكير بالرَّافَةُ على الذَّاتِ

111

الجلسة 4: التَّنْشِيطُ السُّلُوكِيّ

125

ملاحظات المشرف على الجلسة 4:

126

قائمة التحقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 4: التَّنْشِيطُ السُّلُوكِيّ

128

نشرة الجلسة 4: سِجْلُ التَّنْشِيطِ السُّلُوكِيّ - جدول النَّشَاطَاتِ

129

الجلسة 5: التَّنْشِيطُ السُّلُوكِيّ II

136

ملاحظات المشرف على الجلسة 5

137

قائمة التحقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 5: التَّنْشِيطُ السُّلُوكِيّ II

138

نشرة الجلسة 5: قائمة النَّشَاطَاتِ المحسَّنة للمزاج

140

الجلسة 6: التَّوَاصُلُ الفَعَّالُ والعافية

152

ملاحظات المشرف على الجلسة 6

153

قائمة التحقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 6 التَّوَاصُلُ الفَعَّالُ والعافية

155

نشرة الجلسة 6: استراتيجيات الإدراك والتَّوَاصُلِ

157

الجلسة 7: الطُّقُوسُ والرُّوتِينُ في العائلة

169

ملاحظات المشرف للجلسة 7

170

قائمة التحقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 7 الطُّقُوسُ والرُّوتِينُ في العائلة

172

نشرة 1 للجلسة 7: شجرة الطُّقُوسِ العائليَّةِ

172

نشرة 2 للجلسة 7: معلوماتٌ عن الطُّقُوسِ والرُّوتِينِ

177

الجلسة 8: مهارات رعاية الأطفال الإيجابية والتَّوَاصُلُ الخالي من العنف

187

ملاحظات المشرف على الجلسة 8

187

قائمة التحقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 8

190

نشرة الجلسة 8: خطوات التَّوَاصُلِ الخالي من العنف

191

الجلسة 9: دعم الآخرين (الجلسة الختامية)

197

ملاحظات المشرف على الجلسة 9

198

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 9 دعم الآخرين

200

المراجع

نبذة عن هذا الدليل

يتفاعل الناس بصورةٍ مختلفةٍ مع الأزمات¹ اعتمادًا على مدى تأثرهم، والموارد الداخليّة والخارجيّة التي يملكونها لتمكينهم من التكيّف. ربّما تتأثر هذه الأمور بعددٍ من العوامل، بما في ذلك العمر والجنس وشبكات الدعم الاجتماعيّ والعافية النفسيّة الاجتماعيّة. التدخّلات النفسيّة الاجتماعيّة هي نشاطاتٌ تساعد على تحسين العافية النفسيّة الاجتماعيّة. يعدّ التدخّل النفسيّ والاجتماعيّ المجتمعيّ مهمًّا، ولا سيّما في البيئات الهشّة والضعيفة؛ لأنّه يبني الموارد الداخليّة والخارجيّة للأفراد لكي يتمكنوا من التعامل تعاملًا حسنًا مع الصّعاب. فهو يقي الفرد في أثناء حالة الطوارئ وبعدها من الإصابة بحالةٍ نفسيّةٍ مضطربة. إنّ المنهجيات المجتمعيّة تركزُ ليس فقط على الفرد، بل تعمل أيضًا على تعزيز قدرة الأسر والمجتمعات على الصمود. يستطيع معظم السكّان المتضرّرين الذين يعانون الصّعاب اليوميّة الاستفادة من المشاركة في النشاطات النفسيّة الاجتماعيّة.

الدعامة الأساسيّة لجميع الأعمال النفسيّة الاجتماعيّة المجتمعيّة هي تمثّع المجتمعات والأفراد المتضرّرين بالقدرة وامتلاكهم الموارد والاستراتيجيات للتعامل مع الصعوبات والضيق، وقدرتهم على التعامل مع الصّعاب.² تُقدّر منظّمة الصحة العالميّة، باستخدام هرم تدخّلات الصحة النفسيّة والدعم النفسيّ الاجتماعيّ (MHPSS)،³ أنّ غالبية الأشخاص الذين تعرّضوا لصدمةٍ ما يتعافون بفضل قدرتهم الخاصّة على الصمود إذا تلقوا الدعم المناسب.

توضّح حزمة التدخّل النفسيّ الاجتماعيّ المجتمعيّة الخاصّة بتيرفند ردود الفعل النفسيّة والاجتماعيّة على الأحداث الصادمة، وتعمل على تطبيعها. وهي تفعل هذا بخلق بيئة آمنةٍ تسمح للمجتمعات بالتعبير عن عواطفها وتعزّز الأنماط السلوكيّة الحاليّة للتكيّف، إضافةً إلى تقديم أنماطٍ سلوكيّةٍ جديدة. هذه المنهجية مخصّصة للمجتمعات التي تتعامل مع الأزمات، بما في ذلك الفقر المزمن والأزمات طويلة الأمد، ولا سيّما البيئات الهشّة والمستضعفة ذات الاحتياجات الهائلة. يتضمّن التدخّل مجموعات يصل عدد أفرادها إلى 12 شخصًا بواسطة الدعم الجماعيّ الموجّه في تسع جلساتٍ تبلغ مدّة كلّ منها ما بين ساعة ونصف وساعتين تقريبًا، ويقدمها موظّفون غير متخصصين. يحضر المشاركون أيضًا جلسة تمهيديةً فرديةً.

¹ منظّمة الصحة العالميّة وآخرون (2013).

² الاتّحاد الدوليّ لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر- المركز المرجعيّ للدعم النفسيّ الاجتماعيّ (2009).

³ اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007).

تستهدف الجلسات مجموعة واسعة من الصُّعوبات النفسيَّة (مثل الاكتئاب و/أو القلق وردود الفعل تُجاه التَّوتُّر) والتي تسبب الاضطرابات، ولكنها لا تفي بالضرورة بالمعايير التَّشخيصيَّة للاضطراب النَّفسيِّ. وتهدف إلى تعزيز قدرة السُّكَّان المتضرِّرين على الصُّمود بالتركيز على تحسين التَّكْيُف الإيجابيِّ، وتقبُّل الأفكار والمشاعر الصعبة، والتَّنظيم العاطفيِّ والانفعاليِّ (بما في ذلك الوعي والتَّرسُّخ في اللحظة الحاضرة)، وتنشيط السلوك، والتَّواصل، ورعاية الأطفال الإيجابيَّة، وإعادة بناء التَّواصل الاجتماعيِّ والرَّافة (التَّعاطف) مع الذات ومع الآخرين. الأهمُّ، أنَّها مُراعِيَّة للإيمان (المعتقَّات الدينيَّة). يجري تعزيز المهارات المُكتسبة في أيَّة جلسة في الأسابيع اللاحقة، ما يُؤدِّي إلى تحسُّن في العافية الجسديَّة والاجتماعيَّة والنفسية والروحيَّة.

صُمِّمت هذه المنهجية لتدريب القادة وأفراد المجتمع وإعدادهم لتقديم التَّدخُّل بهدف تحسين الرِّعاية النفسيَّة الاجتماعيَّة في مجتمع معيَّن. وليس القصد من ذلك إعداد خبراء، بل تزويد الأفراد بالأدوات والمهارات المطلوبة لتحديد أولئك الذين يحتاجون إلى الدَّعم العاطفيِّ والنفسية، ودعمهم وإجراء الإحالات عند الحاجة.

بدل أن يكون برنامج الدَّعم النفسيِّ الاجتماعيِّ المجتمعيِّ (PSS) نشاطاً مستقلاً بذاته، يُستخدم بصورة أفضل لدى دَمجِه في أنظمة أوسع، بما في ذلك آليات دعم المجتمع، وتدخلات سُبل العيش والحماية والخدمات الصَّحيَّة. تهدف الخدمات المتكاملة إلى الوصول إلى أكبر عددٍ من الناس، وعادة ما تكون أقلَّ وُصْماً. والهدف الأساسيُّ منها هو الحدُّ من الضيق النفسيِّ الاجتماعيِّ الكلِّيِّ.

هذا الدليل هو مجموعة من النشاطات والأدوات والموارد والمناقشات التي جرى تجربتها في اليمن في عام 2019م. وهو مجموعة أدوات لتدريب الميسِّرين النَّفسيِّين والاجتماعيِّين المجتمعيِّين باستخدام مزيج من نشاطات الدَّعم النفسيِّ الاجتماعيِّ النَّاجحة لتعزيز العافية والصَّحة النَّفسيَّة. معظم النشاطات مستمدَّة من أدلَّةٍ أُخرى، وقد جرى تطوير/تكييف نشاطاتٍ إضافيَّة تتناسب مع سياق عمَلنا.

مَنْ يستهدف هذا الدليل؟

صُمِّم هذا الدليل لمساندة تدريب ميسِّري الدَّعم النَّفسيِّ الاجتماعيِّ المجتمعيِّين في المجتمع، وهؤلاء هم أفراد اختارَتْهم المجتمعات التي سيجري فيها تنفيذ هذه المنهجية. يُدرَّب الميسِّرون المختارون على مهارات الإرشاد والاستماع والتَّيسير الأساسيَّة والوعي بالذَّات المستمرِّ والتَّدخُّل للمساعدة في خلق مساحةٍ آمنةٍ لدَّعم أعضاء المجموعات النَّفسيَّة الاجتماعيَّة في مجتمعاتهم ومُؤسَّساتهم الدينيَّة.

منهج التدريب والتكثيف المحلي

سيجري استكشاف الموضوعات ومجالات التركيز في أثناء المناقشات والأفكار الشخصية والعمل الجماعي والعمل ضمن ثنائيات ولعب الأدوار والتمارين التجريبية ودراسات الحالة. هذا الدليل في صورته الحالية هو نسخة عامة، وربما يلزم إجراء تكيفات ثقافية ومحلية للبيئة المحلية لتناول المشكلات بطريقة مناسبة.

العناصر والهيكل

تتضمن هذه المنهجية أربعة عناصر رئيسية: تتكون من مرحلة المشاركة المجتمعية، يليها اختيار ميسري الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي وتدريبهم، وتقديم المنهجية وتعريفها، والمتابعة. يركز هذا الدليل إلى حد كبير على المرحلة الثالثة من الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي.

1. إشراك قادة المجتمع

تجري استشارة قادة المجتمع وأفراده بإجراء سلسلة من المقابلات مع المستجيبين الرئيسيين، ومجموعات النقاش المركز لتحديد احتياجات المجتمع وأولوياته. إذا حددت احتياجات الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي، فسيحضرُونَ ورش عمل تشرح النهج وأهداف الجلسات ومعايير الاستهداف. هذه الخطوة مهمة لأنه من دون مشاركة المجتمع المحلي وتأييده، ربما يؤدي التدخل إلى خلق وضمة عار وأذى للمشاركين.

2. تدريب ميسري الدعم النفسي الاجتماعي في المجتمع

يختار قادة المجتمع وأفراده أفرادًا رئيسيين من الذكور والإناث في المجتمع لتدريبهم بحيث يكونون ميسرين للدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي.

3. الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي

تُعقد اجتماعات تمهيدية فردية مع كل مشارك قبل تكوين المجموعات الصغيرة. وتعد هذه الجلسات ضرورية لتحديد ما إذا كان المشاركون المحتملون يستوفون معايير الاختيار. فهي تسمح للشريك بأن يشرح الموافقة وسرية المعلومات وأعراض الضيق وطلب التزام المشاركين.

بعد إتمام قائمة المشاركين، يقود الميسر الجلسات التوسع، كما هو موضح في هذا الدليل. من الضروري جدًا العمل مع المشاركين من أجل تحديد الوقت واليوم في الأسبوع الأكثر ملاءمة لعقد الجلسات، ما يضمن الحضور الأمثل. يجب إجراء مسح للخدمات المتخصصة المتاحة قبل بدء الجلسة التمهيدية للمجموعة.

4. المتابعةُ بعدَ لقاءِ مجموعةِ الدَّعمِ النَّفسيِّ الاجتماعيِّ المجتمعيِّ

بعد ثلاثة أشهرٍ من انتهاء جلساتِ مجموعةِ الدَّعمِ النَّفسيِّ الاجتماعيِّ المجتمعيِّ، يجري التواصل مع 25% من المشاركين للمتابعة وتحديد ما إذا كانوا مستمرين في اتباع استراتيجيات التكيُّف، وتقييم أثر البرنامج. كما تُعقد مناقشاتٌ في مجموعات النقاش المركز في مواقع مختارة، إلى جانب مقابلاتٍ مع المستجيبين الرئيسيين، لتحديد مدى فعالية المنهجية.

المراحل	الجلسات	التكرار والمدة المثاليان لعقد الجلسات
التقييم والإحالة	يحدّد العاملون في مجال التوعية مع أفراد المجتمع الحالات التي ربّما تفي بمعايير الاختيار وإحالتها.	10 دقائق
جلسة تمهيدية	ستُعقد جلسةً فرديةً مع المشاركين لجمع المعلومات من أجل تحديد ما إذا كان المشارك مؤهلاً للمجموعة، ولمساعدة الشخص على فهم سرية المعلومات والموافقة والتثقيف النَّفسيِّ حول الأعراض والمنهجية. كما ستسمح الجلسة أيضًا لموظف الاستقبال المدرب بفهم الاحتياجات والمخاوف الأكثر إلحاحًا لدى المشارك، وتحديد الأولويات لجلسات المجموعة والاستعداد لها.	60 دقيقة
الجلسة الافتتاحية	الجلسة 1 (جلسة المجموعة الأولى) 1. مقدمة إلى آثار الضيق والصعاب وفهماها	جلسات مدتها 90 دقيقة * سيتلقى ميسر عملية الدَّعم النَّفسيِّ الاجتماعيِّ المجتمعيِّ

<p>الإشراف والدعم في نهاية كل جلسة من مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي الشريك</p>	<p>الجلسات 2-8 (سبع جلسات جماعية)</p> <p>2. قبول الأفكار الصعبة وتنظيم التأثير</p> <p>3. الرأفة على الذات وعلى الآخرين</p> <p>4. التنشيط السلوكي I</p> <p>5. التنشيط السلوكي II</p> <p>6. التواصل الفعال والعافية</p> <p>7. الطقوس والروتين</p> <p>8. مهارات رعاية الأطفال: التواصل الخالي من العنف</p>	<p>الجلسات الوُسطى</p>
<p>120 دقيقة</p>	<p>الجلسة 9 (الجلسة الختامية)</p> <p>9. دعم الآخرين: ختام واحتفال</p>	<p>الختام</p>

سيقوم مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي الشريك وميسر الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي في نهاية التدريب، بما يأتي:

- معرفة كيفية تحديد الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم نفسي اجتماعي إضافي
- كسب المهارات المطلوبة لإدارة مساحة استماع نشطة للتفاعلات الفردية والجماعية
- تكون لديه القدرة على تيسير مجموعات الدعم النفسي الاجتماعي
- تكون لديه القدرة على تيسير الوصول إلى مصادر الدعم البديلة
- فهم مهارات الاستشارة واستخدامها بصورة أخلاقية وآمنة لإيصال الفهم التعاطفي
- لديه القدرة على استكشاف ردود فعلهم وتطوير وعيهم بذواتهم
- معرفة محفزات (مسببات) مشكلات الصحة النفسية والمشكلات النفسية الاجتماعية وآثارها
- لديه القدرة على تحديد تقنيات التكيف الحالية للفرد وتعزيزها وتعليم تقنيات جديدة
- البدء بتكوين شبكة من ميسري الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعيين الذين يمكنهم إبداء الدعم والتشجيع لبعضهم لبعض

ملاحظة للمدرب:

سيشمل استخدام "نهج متمركز حول المتعلم"⁴ عند العمل مع المتعلمين البالغين ما يأتي:

- البدء من واقعهم الخاص والبناء على تجاربهم
- جعل الأمر ذا صلة بالحياة اليومية
- نقل المهارات التي يمكن وضعها حيّز التنفيذ في الحال

⁴ لوليس (2019).

أدوات ونصائح في أثناء التيسير والتدريب

يهدف هذا الجزء إلى دعم الميسرين وتوجيههم بتقديم نصائح مفيدة عن التيسير والتدريب.

1. خلق بيئة تعليمية إيجابية

- أ) تخصيص وقت للراحة. إذ تساعد أوقات الاستراحة الناس على التركيز.
- ب) استعراض المعلومات الأهم أولاً. للمساعدة في الحفظ، قَدِّم أهم المعلومات أولاً، ولخصها في النهاية.
- ج) إنشاء روابط. من النظرية إلى التطبيق. مثلاً، بعد مناقشة نظرية رعاية الأطفال (التربية) الإيجابية، اطلب إلى المشاركين تمثيل كيفية تحديد التوقعات.
- د) تكرار المعلومات راجع المعلومات ولخصها عدة مرات، وذكّر المشاركين بنقاط التعلم الرئيسة في أثناء ورشة عمل أو نشاط ما.
- هـ) استخدام الكلمات والمفاهيم الرئيسة. يتضمن كل نشاط في هذا الدليل مجموعة من نقاط التعلم، حيث حُدِّد المفهوم الرئيس بخط عريض.
- و) اللغة المستخدمة استخدم لغة شاملة، وكُن حساساً تجاه الناس، ولا سيما في بيئة إيمانية حيث تكون المجموعات متنوعة، وبهذا يشعر الناس من مختلف الأديان الممثلة بالراحة والقبول.

2. التخطيط لورشة العمل/التدريب

يمكن أن يساعد الآتي على التخطيط للتدريب أو ورش العمل والتحضير لها.

- أ) تعرّف المكان. إذا كنت لا تعرف شكل مكان الجلسة، فمن الجيد أن تُلقِي نظرةً عليه قبل بضعة أيام. سيساعدك هذا على خلق بيئة أكثر إيجابية للجلسات. مثلاً، ربّما تحتاج إلى تغيير مكان الكراسي والطاولات، أو تحسين مستوى الإضاءة. حاول تجنّب الترتيب الذي يُشبه الغرف الصفية، حيث يكون الترتيب الدائري أو البيضوي أكثر شمولاً وتشاركيةً في معظم السياقات. يجب أن يكون المكان خاصاً أيضاً، بمعنى أن المشاركين يجب أن يشعروا بالراحة عند مناقشة الموضوعات الحساسة والآراء الشخصية. إذا كان المكان غير مناسب، فسيكون لديك الوقت الكافي للبحث عن مكان آخر قبل بدء ورشة العمل.

- ب) اعرف حجم المشكلة/الموضوع الذي ستناقشه. من المهم معرفة كيفية النظر إلى مشكلات

الصحة النفسية في الدولة والمنطقة التي تعمل فيها، وذلك لتمكّن من تكييف ورشة العمل بصورة أفضل مع واقع المشاركين. مثلاً، ربّما تكون هنالك أيديولوجيات أو ممارسات معيّنة في الدولة أو المنطقة التي تعمل فيها، وتُسهم في عدم سعي الأشخاص إلى الحصول على الدّعم.

ج) اعرف جمهورك/المشاركين حاول معرفة من سيحضر ورشة العمل، وما إذا كانوا يحضرون طواعيةً أم أنّهم مُحالون. سيعطيك هذا فكرةً عن مدى انفتاحهم، إضافةً إلى قدراتهم (مثلاً، ما إذا ضمّت المجموعة أشخاصاً أميين أو شبه أميين). إن أمكن، تحقّق من الجلسات التدريبية الأخرى حول الصحة النفسية والدّعم النفسي الاجتماعي والعنف القائم على النوع الاجتماعي وحقوق الإنسان والقضايا ذات الصلة التي حضرها هؤلاء المشاركون. سيساعدك هذا على "اختيار" النشاطات بما يناسب مستواهم واستخدام الأساليب المناسبة (مثل الأساليب البصرية والشفوية للأشخاص الأميين).

د) اعرف دورك. دورك هو خلق بيئةٍ منفتحةٍ آمنةٍ تتسم بالاحترام، يشعر فيها المشاركون بالراحة في مشاركة تجاربهم والتعلّم منها. من المهمّ أن تكون لطيفاً، وأن تُنشئ ألفةً وانسجاماً مع المشاركين. كما نوقش آفناً، صُمّمت النشاطات لخلق عمليةٍ تفكيرٍ وتعلّمٍ تشاركيٍّ، وهذه عمليةٌ يجري تيسيرها لا تلقينها.

ربّما تكون هناك مجموعاتٌ من المشاركين الذين يفتحون ويعبرون عن مشاعرهم في أثناء العملية، في حين لن يرغب آخرون في التحدّث. العامل الرئيس هو أنت. عليك التّعامل مع النشاطات دون أيّ أحكامٍ مسبقةٍ أو انتقاداتٍ حول مواقف المشاركين أو لغتهم أو سلوكهم. الانتباه إلى مستوى راحة المشاركين، وإشراكهم على نحوٍ مناسب، وإدراك حاجةٍ مشاركين معيّنين إلى اهتمامٍ فرديٍّ، وفي بعض الحالات، تقعّ عليك مسؤوليةُ التّعامل مع الإحالات إلى خدماتٍ متخصصةٍ أو استشارات.

هـ) تعرّف إلى الميسّر المساعد. ستعقدُ هذه الجلسات مع ميسّرٍ آخر، لذلك من الضروريّ أن تلتقيه قبل التدريب للتّخطيط لعملكما معاً. وسيشمل ذلك تقسيم النشاطات ما بينكما. ستتفقان أيضاً على كيفية دّعم أحدكما الآخر في أثناء الجلسات. مثلاً، عندما يُيسّر أحدكما المجموعة، ربّما ترغبُ أن يبقى الآخر في الغرفة ويساعد بالكتابة على اللوح الورقيّ القلاب.

و) اقرأ دليلَ التعليمات. اقرأ الدليل قبل البدء بورشة العمل. احرص على أن تقرأ كلّ نشاطٍ ثانيةً قبل البدء بتنفيذه، وإذا كنت مرتبكاً أو قلقاً بشأن أيّ من المعلومات الواردة في الدليل، فاسأل المدرب عنها.

ن) حضر المواد. حضر مسبقاً نشرة الجلسة المصوّرة والمكتوبة واللّوح الورقيّ القلاب. تحقّق من توافر نسخ كافية من الأوراق للمشاركين جميعاً. تتطلّب منك بعض النشاطات كتابة أو رسم معلومات على أوراقٍ من اللّوح الورقيّ القلاب قبل بدء النشاط. احرص على أن تكون لديك المواد جميعها لكل نشاطٍ قبل أن تبدأ، ويتضمّن وصف كل نشاطٍ قائمةً بهذه المواد.

ح) استكشف خدمات الصّحة النفسيّة والدّعم النفسيّ الاجتماعيّ المتخصّصة المتاحة. من جهةٍ بعض المشاركين، ربّما تُعيد الجلسات حول موضوعٍ معيّن ذكرياتٍ مؤلمةً، مثل اعتداءٍ جنسيّ في الطفولة أو تجربةٍ عنفٍ شخصيّة. من المهمّ أن يُحدّد الميسّرون خدمات الدّعم المتاحة، وأن يكونوا قادرين على إحالة المشاركين إليها إن تطلّب الأمر. يسّر وصول المشاركين إلى المعلومات حول الخدمات المتاحة، ويمكن القيام بذلك بطباعة المعلومات على بطاقات صغيرة وتوزيعها على المشاركين. كن حساساً لدى القيام بهذا، وذلك وفقاً للسياق والبيئة المحيطة.

ط) اجعل المشاركين يشعرون بالراحة. اجعل مكان التدريب بيئةً آمنةً مريحةً للتعلّم. نظراً إلى أنّ بعض الجلسات ربّما تكون صعبةً ثقيلةً على المشاركين، فاحرص على أن تتفكّد باستمرارٍ مستويات الطّاقة لديهم، واتّخاذ الترتيبات المطلوبة لضمان هدوئهم وراحتهم.

3. نصائحٌ للتيسير

أ) اعرّف جيّداً المحتوى والعملية. من الضروريّ أن يكون الميسّرون/المدرّبون قد مرّوا بهذه العملية بأنفسهم، بصفةٍ مشاركين، وأن يفهموا جيّداً المحتوى والعملية. سيعزز هذا الثقة، ويساعد أيضاً في التخفيف من التحدّيات في أثناء سير البرنامج. يُعدّ الاطلاع على المواد ذات الصلة (مثل هذا الدليل) عدّة مرّات أمراً أساسياً للتحقّق من أنّ البرنامج مفيدٌ وهادفٌ للجميع.

ب) التحضير الشخصي. يُعدّ التحضير والإعداد الشخصيّ أمراً بالغ الأهميّة من أجل فهم حدودك وموضوعات المناقشة غير المريحة، وأيضاً لتكون على درايةٍ بأفكارك وتحيزاتك وممارساتك حول هذا الموضوع. يجب على الميسّرين تخصيصُ بعض الوقت للتفكير والتأمّل الذاتيّ وفهم الرسالة الرئيسيّة/العرض الرئيس من البرنامج ليتمكّنوا من تقديمه بكفاءة.

سيكون مفيداً نقاشُ التحدّيات قبل بدء البرنامج مع الميسّرين المساعدين أو المدرّب/المستشار الفنيّ. ناقش المشكلات التي لا تشعرُ بالراحة حيال تيسيرها، وناقش سبب شعورك هذا قبل مدّةٍ من بدء البرنامج. إذا اختبرت سابقاً تجربةً ما، وتشعر بأنّها ستعوقك، أو ستؤدّي إلى إثارة ردّ فعلٍ،

فتحدّثُ بشأنها إلى شخصٍ تثقُ به، واطلُبِ المساعدةَ لكي تكون مستعدًّا للتَّعاملِ مع أيِّ موقفٍ ربّما يبرزُ في أثناء سيرِ البرنامجِ.

اعرفْ نقاطَ قوَّتِكَ وميزاتِكَ، ولاحظْ كيف يُوثِّرُ ذلك في تفاعلِكَ مع الميسِّرِ المساعد والمشاركين الآخرين.

اتَّفَقْ مع الميسِّرِ المساعدِ على وسائلٍ بسيطةٍ لإعادتكِ إلى المسارِ الصحيحِ في أثناءِ الجلساتِ، وأيضًا لاستخلاصِ المعلوماتِ في نهايةِ البرنامجِ. وعليكِ التزمُ أن تكونَ مثالًا للمساءلةِ إذا كنتِ تريدين من المشاركين أن يفعلوا الأمرَ ذاته.

ج) المصطلحات الملائمة ثقافيًّا تفسِّرُ الثقافاتِ والمجتمعاتِ المختلفةِ أعراضها وتفهمها بوسائلٍ مختلفة، ولا سيَّما في كَيْفِيَّةِ رؤيتها لأسبابِ مشكلتها ونتائجها وكَيْفِيَّةِ تأثيرها فيهم وفي بيئتهم الاجتماعية. وربّما تكون لديهم أيضًا وجهاتُ نظرٍ مختلفة في ما يحسبونه تدخُّلاً مناسبًا. سيؤدِّي فهمُ التَّعابيرِ الاصطلاحيةِ المناسبةِ ثقافيًّا الخاصَّةِ بالضِّيقِ إلى تحسينِ التَّواصلِ ما بين الميسِّرِ والمشاركين.

د) عدم إصدار الأحكام تذكَّرْ أنه ينبغي لك تقديمُ المعلوماتِ بأساليبٍ غير استبداديةٍ وغير مُدِينَةٍ، بل بأساليبٍ محايدة. يجب ألا تفرضِ مشاعركِ الشخصيةً بتأناً أو تعبّرَ عنها أو تُظهرها للمشاركين.

هـ) طرح أسئلةٍ فعَّالة. القدرةُ على طرحِ أسئلةٍ فعَّالةٍ هي أيضًا مهارةٌ أساسيةٌ للميسِّرِ. فهي تساعدُ على تحديدِ المشكلاتِ، وتوضيحِ الحقائقِ واستخلاصِ وجهاتِ نظرٍ مختلفةٍ حولِ مشكلةٍ ما. كما أنَّ طرحَ الأسئلةِ الفعَّالةِ بمهارةٍ يتحدَّى الافتراضاتِ، ويبيِّنُ أنَّك مستمعٌ جيّدٌ حقًّا، ويوضِّحُ أنَّ آراءَ أفرادِ المجموعةِ ومعرفتهم ذاتِ قيمة. ويؤدِّي أيضًا إلى زيادةِ نسبةِ المشاركةِ في المناقشاتِ الجماعيةِ، ويشجِّعُ على حلِّ المشكلاتِ.

تشملُ أساليبُ طرحِ الأسئلةِ الفعَّالةِ ما يأتي:

• طرحُ أسئلةٍ مفتوحةٍ: ماذا؟ متى؟ أين؟ من؟ كيف؟ (كُنْ حذرًا عند طرحِ أسئلةٍ

"لماذا؟")

• طرحُ أسئلةٍ استكشافيةٍ. تابعْ بمزيدٍ من الأسئلةِ التي تتعمَّقُ أكثر في القضيةِ أو

المشكلة: كيف تعتقد أن هذه هي الحال؟

• طرحُ أسئلةٍ توضيحيةٍ بإعادة صياغةِ سؤالٍ سبقَ طرحُه.

- اكتشافُ وجهات النظر الشخصية بالسؤال عن شعور الأشخاص، وليس فقط عمّا يعرفونه.

(و) تيسير المناقشات الجماعية لا توجد طريقة واحدة مثلى لتيسير المناقشة الجماعية؛ إذ يتمتع الميسرون على اختلافهم بأساليب مختلفة، ولدى المجموعات المختلفة احتياجات مختلفة، غير أنّ من الجوانب الشائعة للتيسير الجيد في المجموعة هي:

- **وضع القوانين.** من المهمّ وضع "قوانين أساسية" توافّق المجموعة على العمل وفقها. احرص على وضع قوانين المجموعة هذه في مقدّمة الجلسة، والتي تتعلّق بالاحترام والاستماع الجيد وسريّة المعلومات والمشاركة (مثلاً، إيقاف تشغيل الهواتف النّقالة، واحترام وجهات نظر الآخرين، والاتّفاق على إشارة معيّنة عندما تريد التحدّث، وعدم إجراء اجتماعات أو محادثات جانبية).

- **إشراك الجميع.** تُعدّ مساعدة جميع المشاركين على المشاركة في المناقشة جزءاً مهمّاً حقّاً من تيسير المجموعة. حيث يتضمّن هذا الانتباه إلى مَنْ يسيطر على المناقشات، ومَنْ لا يُسهم فيها. إذا كان هناك مشارك هادئ، فحاول إشراكه بطرح سؤالٍ مباشرٍ عليه. تذكّر أنّ هنالك أسباباً مختلفة وراء هدوء النّاس، فربّما هم يفكّرون بعمق! إذا كان أحدُ المشاركين كثير الكلام، يُمكنك أن تطلب إليه السّمح للآخرين بالمشاركة في النّقاش، ثمّ تطلب إلى الآخرين الرّدّ على ما يقوله هذا الشخص.

- **التشجيع على الصدق والانفتاح.** شجّع المشاركين على أن يكونوا صادقين ومنفتحين. يجب ألاّ يخشوا مناقشة المسائل الحسّاسة. شجّع المشاركين على التّعبير عمّا يفكّرون فيه ويشعرون به بصدق، بدل قول ما يعتقدون أنّ الميسر (الميسرين) أو المشاركين الآخرين يريدون سماعه. لتقليل المخاطر المحتملّة، ذكّر المشاركين بأنّ الإفشاء عن الأحداث المؤلمة الصادمة التي ذُكرت داخل المجموعة ربّما تمثّل مخاوف تتعلّق بالسلامة إذا لم يكن ممكناً ضمان السريّة ضماناً تامّاً. شجّع المشاركين على مشاركة التجارب الصّعبة في أثناء الجلسات الفرديّة مع موظّفي الدّعم المعيّنين.

- **إبقاء المجموعة على المسار الصحيح.** من المهمّ مساعدة المشاركين على

المحافظة على تركيزهم على المشكلات فيد النقاش. إذا بدا الأمر كما لو أن المناقشة تخرج عن الموضوع، فذكر المجموعة بأهداف النشاط، وأعدهم إلى المسار الصحيح.

- **التحقق من حال المشاركين.** تحقق من حال المشاركين بانتظام، إذ يحدث هذا عادةً في بداية كل جلسة، فهو الوقت الذي يمكنك فيه أن تسأل المشاركين:

○ كيف حالك اليوم؟

○ هل تغيرت الأمور أم ظلت على حالها منذ آخر مرة التقينا فيها؟

○ هل تحدثت إلى أي شخص حول المسائل التي ناقشناها في جلستنا

السابقة؟

إذا ظهرت مشكلات مهمة في أثناء عملية التحقق هذه، فلا تكن صارماً جداً بشأن الجدول المخطط له. اترك بعض المساحة للتعامل مع قضايا المشاركين ومشكلاتهم.

- **التعامل مع النزاعات** نظراً إلى أن ورشة عمل كهذه تبحث في القضايا الحساسة والمشكلات الصعبة، فربما تنشأ خلافات بينك وبين أحد المشاركين، أو بين المشاركين أنفسهم؛ إذ تكون لدى الناس وجهات نظر وآراء راسخة حول النوع الاجتماعي والجنسانية والصحة النفسية، ما يعني أن الاختلاف في الرأي يمكن بسهولة أن يصير نزاعاً.

الاختلاف هو أمرٌ صحي، ويجب الترحيب به؛ فغالباً ما نفهم بواسطة الاختلافات أفكارنا ومشاعرنا فهماً أفضل. ولكن النزاع الذي يصير عدوانياً أو مؤذياً هو غير صحي ولا مثمر، حيث إنه يصرف الانتباه عن الأهداف التعليمية للعمل. يستنزف النزاع الطاقة التي يمكن استغلالها في استكشاف القضايا، ويوجهها بدلاً ذلك إلى الدفاع عن المواقف الثابتة. تُعد معالجة مثل هذه النزاعات مهمة أساسية للميسرين، ومن الأساليب الجيدة للتعامل مع مشارِك يتحدّك هو تحويل التحدي إلى سؤالٍ موجّه إلى المجموعة كلها أو إلى المشارِك نفسه.

- **التعامل مع الأشخاص الصعبين.** كما توضّح التمارين، غالباً ما يؤدي الأشخاص

أدوارًا معيَّنة داخل المجموعات، ويمكن أن تتداخلُ بعضُ هذه الأدوار مع عمليَّةِ التعلُّم في ورشة العمل. ربَّما يعني تيسيرُ المناقشة الجماعيَّة التعاملَ مع أشخاصٍ سليبيِّين أو مزعجين أو مع شخصٍ يستمرُّ في مقاطعةِ المناقشة. لذا يُعدُّ تذكيرُ الأعضاء بقواعدِ المجموعة والطلب إلى الجميع أن يكونوا مسؤولين في الحفاظ عليها، طريقةً جيِّدةً للتعامل مع الأشخاص الصَّعبين. إذا كان هناك شخصٌ يشتكي دائميًا، يمكنك طلبُ تفاصيلٍ سببِ ذلك، أو معالجة الشكوى، أو إحالة الشكوى إلى المجموعة. إذا كان أحدُ المشاركين مُزعجًا، يمكنك إشراك المجموعة بجعل أعضائها يطلبون إلى الشخص الصعب مساعدتهم، بدلَ تعطيل المجموعة، أو يمكنك التعامل معه بعيدًا عن المجموعة.

- **التوصُّل إلى اتِّفاق.** لن يكون ممكنًا دائمًا التوصلُ إلى اتِّفاق. لكنَّ الميسرَ الجيِّد سيسلِّط الضَّوء على مجالاتِ الاتِّفاق داخل المجموعة، إضافةً إلى نقاطِ الخلافِ التي تحتاج إلى مزيدٍ من المناقشة. يجب على الميسرَ أيضًا تلخيصُ النقاطِ الرئيسيَّة للمناقشة، وأيَّة نقاطٍ عملٍ جرى الاتِّفاق عليها، إلى جانبِ شكرِ أعضاء المجموعة على إسهاماتهم في ورشة العمل.

- **إدارة الوقت من المهمِّ تتبُّع الوقت في كلِّ خطوة.** حيث سيضمن ذلك أن يكون لديك ما يكفي من الوقت لكلِّ نشاطٍ وللموضوعات التي يجب مناقشتها. سيساعد تفقُّد الموادِّ ومراجعة الخطوات مسبقًا في ضمانِ التزام الوقت المخصَّص للجلسة كلها.

4. أمورٌ يجب فعلها وأمورٌ يجب تجنبها: ملخص نصائح التيسير

لا تفعل ❌

افعل ✅

1. احترم معرفة المشاركين وخبراتهم.
 2. استعن بحكمة المجموعة الجماعية وانتفع منها.
 3. عزز التسامح والصبر تجاه آراء الآخرين.
 4. أشرك الجميع في نشاطات ورشة العمل.
 5. استخدم المصطلحات الملائمة ثقافياً، واستخدمها باستمرارٍ واتساق.
 6. نوع أساليبك التدريبيّة لتبنيّة أنماط التعلم المختلفة، ولتجنب الرتابة.
 7. قدّم كلّ موضوعٍ أو مشكلةٍ بوضوح.
 8. شجّع المشاركين على طرح الأسئلة.
 9. خطط لجلساتك بدقة. اقرأ دليل التدريب كلاً، واستعدّ (مع الميسر المساعد إن وُجد).
 10. حدّد وقتك ومواعيدك بدقة والتزم تجاهها.
 11. تحقّق من توافر كلّ ما تحتاج إليه قبل بدء الجلسة.
 12. علّق دائماً المُصنّقات و/أو الصّحف على سطح مستوٍ ثابت.
 13. استخدم لغةً مفهومةً لمعظم المشاركين.
 14. استخدم كلمات ومصطلحات وأمثلة مألوفة.
 15. كن مرناً: كيف ورشتك لتتناسب احتياجات المشاركين.
 16. لخصّ دائماً النقاط المهمّة المطروحة.
 17. جهّز نشاطاً محفّزاً.
 18. واجه الأنماط السلوكيّة/التعليقات/المواقف الفرديّة المؤذية للنساء والفتيات والآخرين.
1. لا تترك التخطيط كلّهُ للحظة الأخيرة.
 2. لا تقف على منصّة مرتفعة عن المشاركين. بدل ذلك، ربّ الكراسي في شكل دائريّ/بيضويّ بجانب جدارٍ أو سطحٍ لتعليق المُصنّقات و/أو الصّحف.
 3. لا تجعل المشاركين يشعرون بالملل بالقاء محاضراتٍ طويلة. تذكّر أنّ البالغين يتعلّمون بصورة أفضل بالعمل والتطبيق.
 4. لا تعبث بالمال في جييبك، لا تمضغ العلكة، ولا تتحدّث ويداك في جييبك.
 5. لا تستخدم مصطلحات معقّدة وغير مألوفة لا يفهمها أحد.
 6. لا تسمح لأيّ شخصٍ بالسيطرة على النقاشات أو بترهيب الآخرين.
 7. لا تتمسك برأيك فحسب: استمع إلى الآخرين.
 8. لا تتجاهل التعليقات المؤذية تجاه النساء والفتيات أو أيّة مجموعةٍ أخرى. بل تعامل معها واستخدمها للنقاش والتعلّم.

هيكُل الجلسات (التنظيم والترتيب)

تتبع كلُّ جلسةِ الهيكُل الأساسيِّ نفسه. في ما يأتي نقاطُ رئيسةٌ تشرحُ الأجزاءَ المختلفةَ التي ستراها في مخططِ كلِّ جلسة:

الأهداف:



وصفُ المخرجاتِ المتوقَّعة لكلِّ نشاط، وكيفيةُ ارتباطه بالنَّشاطاتِ السابقة أو اللاحقة. وهذا ما يُعطي الميسِّرين فكرةً عمَّا عليهم العملُ من أجله.

مُلاحظة:

المعلوماتُ الإضافيةُ والاقتراحاتُ والرسائلُ الرئيسةُ والتعليماتُ التي لم تُقدِّم في مكانٍ آخر. ربَّما تتضمن هذه الملاحظاتُ أيضًا نقاطًا رئيسةً يُحتملُ أن تتطلَّب تعديلًا لتناسبَ مع السياقِ المحليِّ.

نصائح:



مهارةٌ جوهريةٌ للميسِّر، لمساعدته على تحسين تدخُّله وتحقيق نتائج أفضل.

معلوماتُ إضافية:



معلوماتُ لتعزيزِ معرفة الميسِّر في ما يتعلَّق بمفاهيمِ الجلسةِ والخلفيةِ النظريةِ.

المهاراتُ المطلوبة



مهاراتُ يمكن أن يستخدمها الميسِّر والميسِّر المساعد لإعدادِ الجلسة وتيسيرها.

الوقت:

يُشير هذا إلى الوقت الموصى به و/أو الحد الأدنى من الوقت لكل نشاط. سيتعين على الميسرين إدارة العناصر الرئيسة للنشاط وفقاً لذلك، حتى يتمكنوا من إدارة وقتهم إدارة جيدة عموماً.

المواد والتّحضير:

يوضّح هذا نوع التّحضير والموادّ المطلوبة للنشاط. تشمل هذه بعض التّعليمات المحدّدة للموادّ التي يجب إعدادها قبل الجلسات، والموادّ الإضافيّة التي ربّما تكون مطلوبة للنشاط.

الخطوات الأساسيّة:

يُعدُّ هذا دليل خطوة بخطوة لتيسير النشاط مع تفاصيل الرسائل الرئيسة التي يجب مشاركتها، وما يجب التركيز عليه، وكيفية الختام. هذا دليل يستطيع الميسرون الإضافة إليه أو تعديل خطواته لتناسب احتياجاتهم وبيئتهم.

ملاحظات المشرف:

هذه هي الملاحظات والخطوات التي على المشرف اتّباعها في كلّ جلسة لمساعدته على مراقبة استعدادات الميسر للجلسة وتنفيذها.

قائمة التّحقّق الخاصّة

تتناول هذه القائمة جميع خطوات الجلسة، لمساعدة الميسر على التّحقّق من عدم تفويت أيّة نقطة.

بالجلسة:

قائمة التّحقّق الخاصّة

تتناول هذه القائمة جميع المهارات التي يجب استخدامها وإظهارها في أثناء تيسير الجلسة. يستطيع المشرف استخدامها في أثناء الجلسة لمتابعة تقدّم الميسر. يُمكن أيضاً أن يستخدمها الميسر والميسر المساعد قبل الجلسة للتّحضير وبعد الجلسة للتّقييم الذاتي.

بتيسير الجلسة:

الوعي المجتمعي والتعارف (تحديد الحالة) والاختيار والإحالة

الوعي المجتمعي

يهدف التثقيف النفسي الحساس ثقافيًا إلى الحدّ من وصمة العار وزيادة فهم الأعراض وإمكانية علاج آثار الصدمة والحزن الشديد. يستطيع الميسرون اختيار عقد جلسات توعية حول موضوعات العافية في مجموعات صغيرة، أو بواسطة حملات على مستوى المجتمع المحلي. في أثناء هذه الأحداث، يستطيع الميسرون استخدام مؤشر العافية من منظمة الصحة العالمية (WHO-5) لتحديد الأفراد الذين يمكن أن يستفيدوا من الدعم النفسي الاجتماعي. استنادًا إلى درجات مؤشر (WHO-5)، ربّما تتم دعوة أفراد المجتمع للمشاركة في الجلسة التمهيديّة.

معايير الشمول والإقصاء

في ما يأتي قائمة بأنواع المعايير المختلفة التي يمكنك تطبيقها لتقييم ما إذا كان المشاركون المحتملون سيستفيدون من المشاركة في المجموعة.

الفئة العمرية:

16 فما فوق

الجنس:

الذكور والإناث

المجموعة الإثنية/العرقية:

هناك مجموعات كثيرة يمكنها الاستفادة، ولا سيّما اللاجئون والأشخاص الذين يعيشون في بيئات هشّة

خصائص ثقافية أخرى:

تركز بعض الجلسات على الأسر التي تعاني نقصًا في الموارد

اللغة:

اللغة الإنجليزية والعربية (غير متاح حاليًا بلغاتٍ أخرى)

السِّيَاق (البيئة):

كلُّ من البيئات الحَضْرِيَّة والرِّيْفِيَّة

حالات تتطلَّب تدخُّلاً متخصِّصاً:

وجودُ ضيقٍ نفسيٍّ، كما يتَّضح من درجة 20 فما فوق باستخدام مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10) – انظرُ أدناه). يجب إحالة المشاركين الحاصلين على درجات أعلى من 30 لإجراء مزيدٍ من التقييم السريريِّ على يد اختصاصيِّ صحَّةٍ نفسيَّةٍ متمرسٍ في مركزٍ متخصِّصٍ.

إذا لم تكنْ هناك أيَّة خدماتٍ متاحة، فيجب ضمُّ المشاركِ إلى الجلسات الجماعيَّة، حيث يجب أن يتوافرَ دعمٌ وتوجيهٌ متخصِّصٌ إضافيٌّ للميسرين المجتمعين.

الأشخاصُ الذين لديهم أعراضٌ مشخصة على ضعفٍ قدرتهم على اتِّخاذ القرار يكونون غير مناسبين لهذه المنهجية، ويجب إحالتهم إلى مساعدةٍ مناسبةٍ في مكانٍ آخر.

مُلاحظة:

يتطلَّبُ الشخص الذي يخطُّط لإنهاء حياته في المستقبل القريب رعايةً عاجلةً للحفاظ على سلامته، ولن تكونَ منهجيةً وصلِّ القلوب والعقول مناسبةً له حالياً. كما أنَّها أيضاً غير مناسبةٍ للشخص الذي حاول الانتحارَ في أثناء التدخُّل؛ لأنَّه سيحتاج إلى مساعدةٍ متخصِّصةٍ أكثر. وأمَّا الشخص الذي لديه أفكارٌ انتحارية، ولكن لا يعزم على إيذاء نفسه، فيمكن مساعدته بواسطة هذه المنهجية.

التقييمات الموصى بها

مؤشِّر منظمة الصِّحَّة العالميَّة للعافية النَّفسيَّة (WHO-5)⁶

لتقييم العافية النَّفسيَّة، يمكننا إجراء استبانة مؤشِّر منظمة الصِّحَّة العالميَّة للعافية النَّفسيَّة (WHO-5)، وهي استبانةٌ من خمسة بنودٍ تقيس العافية النَّفسيَّة الحاليَّة وجودة الحياة. تتراوح الدرجات من 0 إلى 25. أظهرَ المقياس حساسيةً للتَّغيير في العافية، وهو متاحٌ بعدة لغات.⁷

- الدرجة من 0 إلى 9: منخفضة

⁶ توب وآخرون (2015).

⁷ بيك وآخرون (2003).

• الدرجة من 10 إلى 19: متوسطة

• الدرجة من 20 إلى 25: جيدة

الدرجة الإجمالية: تتراوح من 0 إلى 25، حيث يمثل الرقم 0 أسوأ عافية يمكن تصوُّرها، ويمثل العدد 25 أفضل عافية يمكن تصوُّرها.

استخدم استبانة مؤشر منظمة الصحة العالمية للعافية النفسية (WHO-5) لتحديد المشاركين المحتملين. أعط الأُولوية للأفراد الذين يسجلون درجات ما بين 0 و9 وفق المؤشر. أمَّا لأولئك الذين سجّلوا درجات ما بين 10 و19، فاستخدم أداة (اختبار) مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10) لمزيد من التقييم لمستوى الضيق النفسي الذي يعانيه.

مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10)⁸

هذه استبانة مكونة من عشرة بنود، وعادة ما تُستخدم للمرضى في الرعاية الصحيّة الأوليّة، وتهدف إلى إعطاء مقياس عالمي للضيق النفسي بناءً على أسئلة تتعلق بالقلق وأعراض الاكتئاب التي عاناها الشخص في الأسابيع الأربعة الأخيرة.

تُجمَع الأرقام المرتبطة بإجابات المريض العشر للحصول على درجة على مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10)، وتتراوح الدرجات من 10 إلى 50 درجة⁹:

- أقل من 20: يُرجَّح أن يكون الشخص بخير
- ما بين 20 و24: يُرجَّح أنه يعاني ضيقًا نفسيًا منخفضًا
- ما بين 25 و29: يُرجَّح أنه يعاني ضيقًا نفسيًا متوسطًا
- 30 فما فوق: يُرجَّح أنه يعاني ضيقًا نفسيًا شديدًا

⁸ كيسلر وآخرون (2002).

⁹ أندروز وسليد (2001)

جلسة تمهيدية: فهم الصعاب وفوائد الانضمام إلى المجموعة

الأهداف:



- لتقييم مدى ملاءمة المشارك للجلسات النفسية الاجتماعية الجماعية
- لتزويد المشاركين بمعلومات حول ردود الفعل الشائعة للضيق والصعاب
- لمساعدة المشارك على فهم فوائد الجلسات وتوقعات الحضور وسريّة المعلومات

الوقت: 60 دقيقة

المواد

والتهيئة:

- استبانة مؤشّر منظمة الصحة العالمية للعافية النفسية (WHO-5).
- مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10)
- نموذج استيعاب معلومات الجلسة التمهيدية (تجري تعبئته في أثناء الجلسة)
- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة التمهيدية
- عينة من إجراءات العمل الموحدة لمنع الانتحار
- نموذج خطة السلامة
- نشرة الجلسة: نشرة جلسة معلومات الضيق النفسي على الصفحة 42 (نسختان: واحدة للمشارك، وأخرى للسجل)

المهارات المطلوبة لتيسير الجلسة:



- مهارات الإصغاء الفعال
- مهارات التعاطف والإقرار بمشاعر الآخرين
- مهارات التّطبيع
- الإدارة الجيدة للوقت

- فهمٌ شاملٌ للاضطراب العاطفيّ والأعراض والمحفّزات
- معرفةٌ كيفيّة استخدام مؤشّر منظمّة الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة (WHO-5) ومقياس كيسلر للضيّق النفسيّ (K10) ومقياس تقييم الميل إلى الانتحار

هنا، عرّضنا المعلومات التي سيحتاج إليها الميسّرون للجلسات الفرديّة التي سيعقدونها مع كلّ مشاركٍ محتملٍ. وجرى تضمينُ المواردِ المختلفةِ المذكورة في قائمة "الموادّ والإعداد" أدناه في الجزء الثّاني من هذا الفصل.

الخطوات الأساسية:

الخطوة 1: مقدمة إلى الدعم النفسي الاجتماعي الجماعي ومبادئ جمع المعلومات (10 دقائق)

عرّف بنفسك

مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي: مرحبًا، اسمي _____ . أنا مع [اسم المنظمة]. (إذا كان الميسر المساعد أو المشرف المجتمعي حاضرًا، فعليه أيضًا التعريف بنفسه).

ملاحظة:

الغرض من المقابلة

من الضروري معرفة سبب انضمام المشاركين إذا كانت إحالتهم ذاتيةً بسبب اعترافهم بالضيق النفسي، فإن النهج الذي يجب اتّباعه سيكون مختلفًا عن أولئك الذين أُحيلوا بصفة مرشّحين محتمّلين، وربما لا يكونون على درايةٍ باحتياجاتهم. كما أنّ النهج يختلف أيضًا إذا جرى تحديد المرشّحين ودعوتهم مباشرةً.

• إذا جرّت إحالتهم (من منظمة غير حكومية أخرى أو من أحد المشاركين وما إلى ذلك): هل يمكن أن تُعلمني بشأن الجهة التي أحالتك إلينا؟ كيف سمعتَ عنّا؟

• إذا جرى تحديده (من نشاطاتٍ أخرى في البرنامج) على أنه مشاركٌ محتملٌ يمرُّ بضيقٍ نفسيّ: لقد دعوّتك إلى هذه المقابلة للاطمئنان عليك، وأودُّ أن أطرح عليك بعض الأسئلة للتحقُّق من حالتك، وأودُّ أن أتحدّث بشأن مجموعةٍ دعمٍ نعمل حاليًا على تيسيرها.

نحن ندعمُ الأشخاص الذين يمرُّون بضيقٍ نفسيّ، وأودُّ مشاركة البرنامج الجماعيّ معك. في نهاية هذا الاجتماع، يمكننا أن نقرّر ما إذا كانت هذه المجموعة مناسبةً لك، وما إذا كنتَ ترغبُ في الانضمام إلى المجموعة أم لا. هل أنت موافق؟

نصائح: مهارات الإصغاء الفعّال¹⁰



لغةُ الجسد التي تدلُّ على الاهتمام

- وضعيّة الجلوس والإيماءات التي تُظهر الاهتمام والاندماج
- حركة الجسد المناسبة
- تعابير الوجه المناسبة
- التّواصل البصريّ المناسب
- بيئة غير مشتتة للانتباه

مهارات المتابعة (إعطاء المتحدّث مساحةً لرواية قصّته بأسلوبه)

- "عبارات تشجيعيّة" تُظهر الاهتمام
- الحدّ الأدنى من التشجيع اللفظيّ
- طرح أسئلةٍ مدروسةٍ وغير متكرّرة وفي الوقت المناسب
- صمتٌ يدلُّ على الاهتمام (يقظ)
- مهارات التّفكير (إعادة التّعبير عن الشعور و/أو المحتوى مع إبداءٍ فهِمٍ وقبول)
- إعادة الصياغة (التحقّق بانتظامٍ من أنّك فهمتَ فهمًا صحيحًا)
- التّفكير ثانيةً في المشاعر و المحتوى
- تلخيص القضايا الرئيسيّة

مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: ستساعدك المجموعة على تعلّم مجموعةٍ من المهارات التي جرى تجهيزها لمساعدة الأشخاص بعد مواجهتهم أحداثًا صعبةً في حياتهم. تدومُ الجلسات مدّة تسعة أسابيع، وسينفّذها ميسّرون مجتمعيّون مدربون، وسأكون أنا حاضرًا في كلّ جلسةٍ لتقديم الدّعم. البرنامج مجانيّ، ولا يتعلّق بتقديم الدّعم المادّيّ المباشر أو المال، بل يهدف إلى مساعدتك على التّعامل مع وضعك الحاليّ. يمكنك التوقّف والانسحاب من المقابلة في أيّ وقت: هذا لا يؤثّر في أيّ توظيفٍ أو خدماتٍ مستقبليةٍ ربّما تتلقاها من منظّمتنا.

¹⁰ روبرتسون (2005)

إذا كنت مهتمًا بهذا البرنامج، أودُّ إجراءً مقابلةً معك الآن حول شعورك لمعرفة ما إذا كان مناسبًا لك. هل ترغب في الاستمرار؟

الخيار 1:

إذا رفض المشارك الانضمام إلى المجموعة، ففي وسع الميسر مشاركة معلوماتٍ أكثرَ تفصيلاً حول البرنامج. إذا رفضَ المشارك الدعوةَ إلى التسجيل رفضًا قاطعًا، فعلى الميسر احترام قراره وإيقاف الجلسة، وإعلامه أنَّ في وسعه العودةَ في أيِّ وقتٍ يشعر فيه بالراحة والاستعداد.

الخيار 2:

إذا وافق الفرد على الانضمام إلى المجموعة، فانتقل إلى النقطة التالية.

ملاحظة:

من المهمَّ عدم إجبار العضو المحتمل على المشاركة في مجموعة. إذا كان الشخص غير مهتمَّ حاليًا، فاشرح له الفوائد مرَّةً أخرى، وأخبره ما إذا كان مقرَّرًا أن تبدأ جلسات جماعيَّة جديدة في المستقبل.

السريَّة:

مسؤول الدَّعم النفسي الاجتماعيّ: قبل أن نُكمل، من حقِّك أن تعرف أن كلَّ ما تقوله في أثناء هذه المقابلة سيبقى سريًّا. سيكون كلُّ ما قلته لي خاصًّا وسريًّا. ويعني هذا أنني لن أشاركه مع أيِّ شخصٍ ما لم تكن لديَّ مخاوفٌ من أنك ربَّما تؤذي نفسك أو الآخرين. إذا كان عليَّ انتهاك السريَّة، فسأبلغك أوَّلاً، وسأستشير مشرفي. يمكن مشاركة المعلومات الضرورية (المتعلِّقة بالتعرُّض للخطر) مع المؤسسات المتخصصة أو مع مقدِّمي الرعاية بما يضمن حمايتك أنت وحماية الشخص المعرض للخطر. فالهدف من كلِّ هذا هو الحفاظ على سلامتك.

كما أنني سأدوّن ردودك، ثمَّ ستُحفظُ في مكانٍ مغلقٍ بقفل، وسيكون المفتاح في مكتب [اسم المنظمة].

لن تحتوي المعلومات التي جرى جمعها على أية تفاصيل عن هويتك، وستجري مشاركتها دون الكشف عنها لفهم فاعليّة المشروع. ما يعني أنّ اسمك لن يُرفق بها. لديك الحق في الوصول إلى أية معلوماتٍ نجمعها، ويمكنك أيضًا إخباري ما إذا كانت هناك معلومات تُفضّل عدم تسجيلها. هل لديك أيُّ أسئلة قبل أن نواصل؟

الخطوة 2: قيّم، وقدم التقييم النفسي، وحدد المحفزات (30 دقيقة)

ساعد الشخص في إتمام استبانة مؤسّر منظمة الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة (WHO-5) ومقياس كيسلر للضيق النفسي (K10)

مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: لمعرفة الكيفيّة التي يمكنني بها مساعدتك بصورة أفضل، أودُّ أن أطرح عليك بعض الأسئلة لكي تتمكن من تقديم نفسك، ويمكننا أيضًا إكمال بعض التقييمات. سيساعدنا هذا على فهم مستوى الضيق الذي تواجهه على نحو أفضل؛ سيتعيّن عليّ كتابة إجاباتك لهذه المقابلة. كما قلتُ لك سابقًا، ستوضع إجاباتك في مكانٍ مغلقٍ بقفل، وسيكون المفتاح في مكتب [اسم المنظمة]. كيف يبدو هذا لك؟

سنبداً بملء نموذج القبول في الجلسة التمهيديّة: إذا كان الميسّر المساعد معك، فالأفضل لك التركيز على إجراء مقابلة مع المشارك في أثناء ملء الميسّر المساعد للنموذج.

- أكمل استبانة مؤسّر منظمة الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة (WHO-5) إن كنت لم تفعل ذلك بعد. إذا سجّل المشارك ما بين 20 و25 نقطة، فلا حاجة إلى مشاركته في الجلسات. أمّا إذا سجّل ما بين 0 و19 نقطة، فأكمل استبانة مقياس كيسلر للضيق النفسيّ (K10)، ثمّ شارك معه نتائجه.

مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: بالاستناد إلى تقييم مقياس كيسلر للضيق النفسيّ (K10) الذي أجبته عن بنوده، فإنّها توضّح ما يأتي:

- إذا كانت النتيجة ما بين 10 و19: أنت بخير، ولا تحتاج إلى الانضمام إلى جلسات المجموعة. ربّما تحتاج إلى نوعٍ آخر من الاستشارة إذا كنت تشعر بأنّك تحتاج إلى مساعدة على مستوى معيّن/نقطة معيّن. أجر الإحالة المطلوبة.
- إذا كانت النتيجة 20 فما فوق: إنّ مستوى الضيق النفسيّ لديك: خفيف (بواقع 20–24 نقطة) أو متوسط (25–29 نقطة) أو تعاني ضيقًا نفسيًا شديدًا (30 نقطة فما فوق)، ما يجعلك مؤهلاً إلى الانضمام إلى المجموعة. تساعد المجموعة الأشخاص الذين يعانون

أعراضًا مماثلة لأعراضك. يجدُّ الأشخاص على اختلافهم فائدةً في الانضمام إلى مجموعةٍ داعمةٍ من الأفراد الذين لديهم تجاربٌ مماثلةٌ. إنَّها مساحةٌ آمنةٌ للتحدُّث بشأن التحدِّيات التي تواجهها، ومعرفةٍ كيفيَّةٍ تعامُل الآخرين مع تحدِّياتهم، وتعلُّم مهاراتٍ وأساليبٍ جديدةٍ لمساعدتك.

قيِّم خطرَ الانتحار بطرح الأسئلة الآتية: في الأسبوعين الماضيين، هل خطرتُ لك فكرةٌ أنَّك ستكون في حالٍ أفضلٍ إن كنتَ ميِّتًا أو فكرةٌ إيذاءِ نفسك بطريقةٍ ما؟¹¹ إذا كانتِ الإجابة "نعم"، فتابعِ التعليماتِ الواردة في نموذجِ إجراءاتِ التعامل مع حالاتِ الانتحار. إذا كانتِ الإجابة "لا"، فتابعِ التقييم.

• زوِّدِ المشاركَ بنشرةٍ معلوماتِ الضيقِ النفسيِّ حول العلامات والأعراض الشائعة للاضطراب العاطفيِّ (التثقيف النفسيِّ).

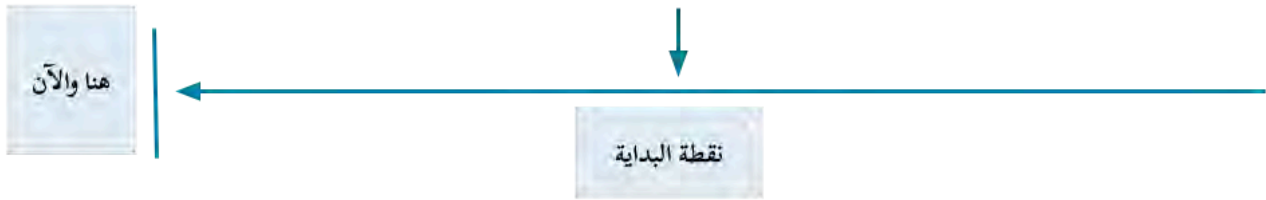
مسؤول الدَّعم النفسيِّ الاجتماعيِّ: الآن سنلقي معًا مرَّةً أخرى نظرةً على أعراضِ الضيقِ النفسيِّ والتي هي ردودُ فعلٍ شائعةٌ يعانيتها الناس في أوقات التوتُّر والصَّعاب. إنَّها حالةٌ من المعاناة العاطفيَّة تتميز بأعراض الاكتئاب والقلق والحالاتِ النفسيَّة الجسديَّة. ضع علامةً عند الأعراض التي واجهتها، إضافةً إلى تلك التي ذكرتها سابقًا عند استكمال استبانة مقياس كيسلر للضيق النفسيِّ (K10). (في أثناء ملئك للاستبانة نيابةً عني، عليك ملءُ نسختك أيضًا للسجِّل، ولاستخدامها في الجلسة التعريفية). احتفظُ بهذه الورقة معك لتذكيرك بأعراضِ الضيقِ.

¹¹ كروينكي وسبيتزر (2002).

حدّد محفّزات التوتّر:

مسوؤل الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: هل يمكنك أن تتذكّر متى بدأت تعاني هذه المشاعر والأنماط السلوكيّة الصعبة أو المؤلمة؟

ماذا كان يحدث حول أو قبل ذلك الوقت؟



مسوؤل الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: هل يمكنك تحديد الحدث (الأحداث) الذي واجهته؟ وكيف أثر ذلك فيك؟

نصائح:



ساعدِ المشارك على ترتيب الحدث/الأحداث على الجدول الزمنيّ.

ملاحظة:

أسئلة "لماذا؟" في أحيانٍ كثيرة تطرُح أسئلةً عن الدّافع، والتّساؤل عن دوافع الناس لا يُعدُّ مفيدًا جدًّا. يُضافُ أيضًا أنّ معظمنا لا يمتلك نظرة عميقة كفايةً لعمليّتنا الخاصّة لكي نتمكّن من تمييز سبب (لماذا) قيامنا بالأشياء (ولا سيّما عندما نكون قلقين أو مُنفعلين).¹² لذلك، نستخدم أسئلة "كيف": إذ بدلَ السؤال عن سبب حدوث ذلك، نسأل عن كيفيّة حدوثه.

مسوؤل الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: من بين جميع الأحداث التي تحدّثت بشأنها، ما الحدث الذي يؤثّر فيك أكثر الكلّ؟

¹² غاليندو وآخرون (2006).

نصائح:

ساعد المشارك على تصنيف الأحداث من الأصعب إلى الأقل صعوبة، وعلى تطبيع ردود فعله. يشير التطبيع إلى نشاط يتم فيه جعل شيء ما طبيعيًا بتصنيفه على أنه "طبيعي" أو "شائع" أو بتفسيره على أنه أمر عادي.¹³ إنه فعل ربط الشعور غير الطبيعي للشخص بالتجارب البشرية المشتركة/بالإنسانية المشتركة: "المعاناة هي جزء من الحياة" أو "يشعر الجميع بالأمر ذاته أحيانًا".

مثلًا: البكاء في الصعاب هو رد فعل طبيعي/شائع، ومن ثم فإن التطبيع هو إخبار الشخص الذي يحاول إخفاء البكاء أو التحكم فيه، أو يشعر بالخجل من البكاء، بأن البكاء في مثل هذه التجارب هو رد فعل طبيعي/شائع، ويجب أن يشعر بالحرية في البكاء.

مثال:

من الطبيعي جدًا أن تشعر وتصرّف بالطريقة التي تتصرّف بها بعد التعرّض لأزمة، وأحيانًا ستساعدك المشاركة في مجموعة على تغيير الجوانب السلبية لهذه المشاعر والأنماط السلوكية.

نصائح:

يتعلّق التعاطف بالاعتراف بمشاعر الآخرين وتأثيرها في الفرد. يستخدم الأفراد تجاربهم الخاصة لمثل هذه العمليّات، ويوسّع الإقرار بالمشاعر هذا الفهم ليشمل القبول بطريقة تجعل العواطف التي يعانيها الشخص الآخر ذات مغزى، ومنطقيّة للشخص الذي يتلقاها/يحسّ بها،¹⁴ حتى لو كان ممكنًا حسابها غير عادية أو غير شائعة.

مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: استنادًا إلى التقييمات التي أكملتها للتوّ، وما أبلغت عنه حول الحدث/الأحداث التي مرّرت بها، فإنّ تجاربك هي ما حفّز أعراض الضيق النفسيّ الظاهرة. إنّه رد فعل شائع يؤثّر في الأشخاص في مثل هذه المواقف، وهذا ليس خطأك. وما جرى هو أمر يمكن التّعافي منه. يستخدم الأشخاص على اختلافهم مهارات متنوّعة للتكيّف معه.

¹³ سفينهوريد وآخرون (2017).

¹⁴ كوكاباس وأوستونداغ-بوداك (2017).

معلومات إضافية:



يُعرّف الضيق النفسي إلى حدّ كبير على أنّه حالةٌ من المعاناة العاطفيّة التي تتميز بأعراض الاكتئاب (مثل فقدان الاهتمام والحزن واليأس) والقلق (مثل الأرق والشعور بالتوتُّر).¹⁵ ربّما ترتبط هذه الأعراض بالأعراض الجسديّة (مثل الأرق والصداع وانخفاض الطاقة)، التي يُحتمل أن تختلف من ثقافةٍ إلى أخرى.¹⁶ استُخدمت معايير إضافية في تعريف الضيق النفسي، ولكن هناك إجماعًا ضئيلاً عليها.¹⁷

الخطوة 3: قدّم معلوماتٍ عن المجموعة، واسأل الشخصَ ما إذا كان يرغب في الانضمام إليها أم لا (10 دقائق)

مسؤولُ الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ: بناءً على أعراض الضيق النفسيّ لديك، فإنّ المجموعة مناسبةٌ لك. ستبدأ مجموعةٌ في هذا المجتمع لتساعد الأشخاص الذين يعانون أعراضًا مماثلةً لأعراضك. يجدُّ الأشخاص على اختلافهم فائدةً في الانضمام إلى مجموعةٍ داعمةٍ من الأفراد الذين لديهم تجاربٌ مماثلةً. إنّها مساحةٌ آمنةٌ للتحدُّث بشأن التحدّيات التي تواجهها، والاستماع لكيفيّة تعامل الآخرين مع تحديّاتهم. يجري الحفاظ على سرّيّة كلّ ما تجري مناقشته في المجموعات. ويعني هذا أنّ على المشاركين الموافقة على عدم إفشاء ما تتمُّ مشاركته في المجموعة لأيّ شخصٍ خارجها، ويشمل هذا أسرهم. إنّها أيضًا فرصة لك لتقدّم الدّعم للآخرين. هل أنت مهتمٌّ؟ هل تعتقد أنّك ترغب في الانضمام؟

نصائح:



إذا وافقَ المشارك، فانتقل إلى الخطوة التالية. بخلاف ذلك، احترم إجابته وأخبره بأنّه إذا غيّر رأيه، فسيظلُّ في وسعه الانضمام إلى المجموعة، وإذا كانت لديه أيُّ أسئلة، فستكون متاحًا للإجابة عنها.

¹⁵ ميروسكي وروس (2002).

¹⁶ كليمان (1991) وكيرماير (1989).

¹⁷ سبارينغر وآخرون (2003).

مسؤولُ الدَّعمِ النفسيِّ الاجتماعيِّ: تجتمع المجموعة في تسع جلسات في مجموعات لا تزيد على 8 إلى 12 فردًا. مُدَّة كلِّ جلسة هي نحو 90 دقيقة، وتُعقد مرَّةً أسبوعيًّا. إنَّها فرصةٌ رائعةٌ للتعلُّمِ بعضنا من بعضٍ، والعمل معًا للشُّعور بالتحسُّن. هل لديك أيُّ أسئلة؟

كما ذكرتُ سابقًا، من المهمُّ أن تكونَ هذه المجموعة آمنة لجميع الأشخاص الذين سينضمُّون إليها. هل توافق على عدم إفشاء ما تسمعه في جلسة المجموعة؟

سيكون مفيدًا إلي أن أعرف توقُّعاتك من جلسات المجموعة. هل تتوقَّع مواجهة أيِّ تحدياتٍ في حضور المجموعة بانتظام؟

نصائح:



ساعدِ المشاركين على تبادل الأفكار حول التحديات. إذا كان ممكنًا حلِّها، فوجِّه الشخص نحو الحلول. بخلاف ذلك، اعملْ على إحالتهم إلى منظماتٍ مجهزةٍ بصورةٍ أفضل للمساعدة في مواجهة تحدياتٍ محدَّدة، مثل تنازع ساعات العمل.

الخطوة 4: الختام (5 دقائق)

مسؤولُ الدَّعمِ النفسيِّ الاجتماعيِّ: شكرًا جزيلاً لك على كلِّ ما شاركته معي اليوم. لقد ساعدتني على فهم ما تمرُّ به، ويسعدني جدًّا أن أدعوك إلى الانضمام إلى المجموعة. ما يزال هناك بعض الأشخاص الذين عليّ لقاءهم قبل التمكُّن من بدء المجموعة. سأتصل بك حالما أتحدَّثُ إلي الجميع. سأتصل بك في _____ [بحسب الجدول الزمني]. يُرجَّح أن يستغرق الأمرُ _____ [مثلاً أسبوعين] لجمع ما يكفي من الأفراد المهتمِّين لتكوين مجموعة.

ملاحظات مشرف الجلسة التمهيديّة:

يجب أن يركّز المشرفون على ما يأتي في ما يتعلّق بقدرات الميسّر في أثناء هذه الجلسة:

- مهارات التّواصل (انظرُ جزء "التّواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة، صفحة 51)
- القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدامُ مهارات التعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفّزاتهم أو تقويضها.
- القدرة على تنفيذ تقييم كيسلر للضّيق النفسي (K10)، وتوفير التثقيف النفسي وتحديد الحدث/الأحداث المحفّزة.
- شرحُ السّرّيّة الجيّدة وحدودها
- تحديدُ توقّعات المشارك واحترام رغبته في الانضمام أو لا
- اتّباع خطوات الجلسة وعدم إضافة أيّة نقاط أو تفويت أيّ منها

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة التمهيديّة

الميسّر: الميسّر المساعد: تاريخ الجلسة:

- الموادّ والتّحضير:
- استبانة مؤشّر منظّمة الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة (WHO-5).
- تقييم كيسلر للضّيق النفسيّ (K10)
- نموذج القبول في الجلسة التمهيديّة:
- بروتوكول منع الانتحار
- خُطّة السّلامة
- ورقة معلومات الضّيق النفسيّ (نسختان)

الخطوات الأساسيّة:

الخطوة 1: مقدّمة

- عرّف بنفسك ووظيفتك واسم المنظّمة.
- (إذا كان الميسّر المساعد أو المشرف المجتمعيّ حاضرًا، فعليه أيضًا التعريف بنفسه).
- اشرح سبب المقابلة
- تحقّق ما إذا كان المشارك يريد الانضمام إلى المجموعة أم لا.
- الخيار 1: إذا كان المشارك لا يريد الانضمام، فاحترم قراره وأوقف الجلسة. أعلمه بأنّه إذا غيّر رأيه، فسيظلّ في وسعه الانضمام إلى المجموعة، وإذا كانت لديه أيّ أسئلة، فستكون متاحًا للإجابة عنها.
- الخيار 2: إذا وافق الفرد على الانضمام إلى المجموعة، فانتقل إلى الخطوة التالية.
- تكلم عن سرّيّة المعلومات وحدودها.

الخطوة 2: التقييم

- دَعِ المشارك يقدّم نفسه، ويبدأ بملء نموذج الاستقبال.
- أجرِ تقييم مؤشّر الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة (WHO-5) ونموذج كيسلر لقياس الضّيق النفسيّ (K10)، وشارك النتائج مع المشارك.

- قيّم خطر الانتحار.
- أعطِ المشارك ورقة معلومات الضيق النفسي.
- قدّم التثقيف النفسي.
- حدّد الحدث (الأحداث) المحفّز باستخدام الجدول الزمني.

الخطوة 3: قدّم معلوماتٍ عن المجموعة، واسألِ الشخصَ ما إذا كان ما يزال يرغبُ في الانضمام إليها أم لا.

- بخلاف ذلك، احترم قراره ورغبته، وأخبره بأنه إذا غيّر رأيه، فسيظلُّ في وسعه الانضمام إلى المجموعة، وإذا كانت لديه أيُّ أسئلة، فستكون متاحًا للإجابة عنها.
- إذا وافق الفرد على الانضمام إلى المجموعة، فانتقل إلى الخطوة التالية.
- ساعد الشخص في إتمام استبانة مؤشّر منظمة الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة (WHO-5).
- قيّم أيّ تحديّاتٍ ربّما يواجهها عند حضوره جلساتِ المجموعة بانتظام.

الخطوة 4: الختام

- اختتم الجلسة بخُطّةٍ متابعَةٍ واضحة.

إذا كان هناك خطر الانتحار



خطوات يجب اتّخاذها إذا بدأ أن لدى الشخص ميولاً انتحاريّة:

- إجراء تقييمٍ للانتحار لتحديد مستوى الخطر.
- إظهار مشاعر التعاطف والرّأفة. طمأنة الشخص بأنّ المساعدة متاحة.
- إذا كان الشخص معرّضًا لخطرٍ مُحدق، فاتّصل بخطّ الأزمات (Embrace Lifeline: 1564) أو مراكز/مشرف الرّعاية الصّحيّة الأوّليّة للحصول على المشورة والإحالات.
- اتّباع عينيّةٍ من إجراءات العمل الموحّدة لمنع الانتحار ووضع خُطّة السّلامة.

نموذج القبول في الجلسة التمهيديّة

تاريخ الجلسة: _____

اسم الميسّر:

رمز المشارك*:

معلومات المشارك

الحالة المدنيّة/الاجتماعيّة الحاليّة	البلد الأصليّ	الجنس	تاريخ الميلاد
<input type="checkbox"/> عازب <input type="checkbox"/> متزوّج/مساكنة <input type="checkbox"/> مُطلّق/منفصل <input type="checkbox"/> أرمل	<input type="checkbox"/> لبنان <input type="checkbox"/> سوريا <input type="checkbox"/> العراق <input type="checkbox"/> فلسطين <input type="checkbox"/> أخرى	<input type="checkbox"/> أنثى <input type="checkbox"/> ذكر	

المستوى التعليمي

<input type="checkbox"/> كليّة <input type="checkbox"/> شهادة مهنيّة (خريج) <input type="checkbox"/> أخرى	<input type="checkbox"/> المرحلة الابتدائيّة <input type="checkbox"/> المرحلة الثانويّة
نتيجة تقييم مؤشّر الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة : (WHO-5)	نتيجة تقييم مقياس كيسلر للضّيق النفسيّ (K10):

متى بدأت الأعراض؟

(استخدم الجدول الزمني لتحديد الحدث وورقة معلومات الضيق النفسي للأعراض)

ماذا كان يحدث حول أو قبل ذلك الوقت؟



المحفّز/المحفّزات:

«احتفظ باسم المشارك منفصلاً مع معلومات الاتصال، واطلب جهة اتصالٍ أخرى لحالات الطوارئ.»

هل هناك أيُّ خطرٍ للانتحار؟

إذا كانتِ الإجابة بنعم، فاشرحِ الإجراءَ المتَّخذ. لا

معلومات إضافية:

معرفياً

- صعوبة في التفكير والتذكر
- معتقدات انعدام القيمة أو العجز
- أفكار الموت أو الانتحار أو محاولات انتحار
- صعوبة في السيطرة على القلق
- الشعور بعدم القدرة على التكيف
- الإحباط والتشاؤم تجاه المستقبل

جسدياً

- تغيير كبير في الشهية أو الوزن (نقص أو زيادة)
- صعوبة في النوم أو الاستيقاظ مبكراً أو النوم أكثر من المطلوب
- أعراض جسدية كثيرة ومستمرة دون سبب واضح، بما في ذلك: الأوجاع والآلام أو الصداع أو التشنجات أو التعب أو فقدان الطاقة

عاطفياً

- الاكتئاب أو الاستياء العام
- الغضب
- الشعور بإرهاقٍ غامرٍ يفوق القدرة
- الوحدة والعزلة
- شعورٌ مستمرٌ بالقلق والانفعال
- الشعور باليأس والذنب
- الأسى والتوتر
- انتقاص من الذات
- الشعور بالعصبية
- الشعور بانعدام القيمة

سلوكياً

- المماطلة بالمسؤوليات أو إهمالها
- تعاطي الكحول أو السجائر أو المخدرات للاسترخاء
- الأرق الجسدي أو التملُّل
- عدم القدرة على الجلوس بهدوء
- صعوبة مواكبة المهام اليومية
- تعب

¹⁸ آدفيدسدوتر وآخرون (2015). أيضاً، كاندولا (2020).

عَيِّنة من إجراءات العمل الموحَّدة لمنع الانتحار

إدارة خطر الانتحار وتقييمه

اتَّبِعْ هذه الخطوات مع جميع المشاركين في أثناء جلساتِ الاجتماعاتِ الفرديَّةِ والجماعيَّةِ:

- أجرِ تقييمًا لخطر الانتحار (مثل مقياس كولومبيا لتصنيف خطورة الانتحار [C-SSRS] أو أيَّة أداةٍ أخرى متاحةٍ في منظمتك، أي ما تستخدمه عادةً وجرى تدريبك عليه في أثناء التَّدريبِ).
- أخبرِ المشاركَ بأنَّك تهتمُّ لأمره، وبأنَّك تريد مساعدته في الحفاظِ على سلامته.
- اسْمَحْ للمشاركِ بالتَّعبيرِ عن أفكاره ومشاعره من غير أن تصدر أيَّ أحكام.
- لا تجادلْ أحدًا محاولًا ثنيه عن الانتحارِ دَعِ الشخصَ يعرف أنَّك مهتمُّ به، وأنَّه ليس وحده، وأنَّ في وسعه الحصول على المساعدة.
- لا تقلْ أشياءً مثل: "لديك الكثير لتعيشَ من أجله" أو "إذا قتلتَ نفسك، فسيؤذي ذلك عائلتك".
- لا تتركِ الشخصَ بمفرده. الأزمة الانتحاريَّة لا تدوم إلى الأبد. لا تَعُدْ بالحفاظِ على سرِّيَّة المعلومات.

اعتمادًا على مستوى خطر الانتحار، اتَّخِذِ الإجراءات الآتية:

إذا كان مستوى الخطر منخفضًا أو مُعتدلاً

في الحال: اتَّبِعْ بروتوكول الطوارئ في منظمتك أو في مشروعك التَّدريبِيَّ الخاصِّ.

احرصْ على أن تتضمن الإرشادات الخطوات الآتية:

- اضمنْ سلامة الشخص بتقييد وصوله إلى أدوات مؤذية (في المركز وفي المنزل لاحقًا).
- أجهله إلى استشارةٍ نفسيَّة. شجِّعِ المشاركَ على طلب العلاج بتحديدِ موعدٍ مع مقدِّمي الخدمات المختصِّين.
- أبلغْ أحدَ أفراد أسرته/شخصًا موثوقًا به (ذلك الذي حدَّده المريض إن أمكن) والذي يمكنه ضمان سلامته. يجب الاتِّصالُ بالشَّخص الداعم هذا في وقتِ الجلسة لوضعِ خُطَّةٍ لإبعادِ أيَّة أدواتٍ مميتةٍ والتخلُّص منها. يجب أيضًا إبلاغه بخُطَّةِ السلامة وتزويده بمعلوماتٍ حول البحث عن خدمات الصِّحَّة النَّفسيَّة والدَّعم النَّفسيِّ الاجتماعيِّ المتخصِّصة.
- اطلُبْ إلى الشَّخصِ الداعم هذا الموافقة على الاتِّصالِ بالموظَّفين في اليوم ذاته للتحقُّق من تقييد الوصولِ إلى الوسائلِ المميتهِ بأمان. وسيتابع الموظَّفون معه إذا لم يتلقَّ المكالمة ضمن إطارِ زمنيِّ متَّفِقٍ عليه.

- احرص على أن يبقى المشارك مع العائلة أو الأصدقاء، أو رتب ذلك، وتحديداً أولئك الذين يمكنهم المساعدة في منعه من إيذاء نفسه.
- ضع خطةً للسلامة.

في غضون 24 ساعة:

- أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى مشرفك والمدرّب الرئيس وأي شخص يُمكن أن يقدم المساعدة، وأرفق معه رمز هويّة المشارك، وملاحظةً حول مخاوفك (يجب أن تحدّد مستوى الخطر المحدّد والإثبات والخطوات المتخذة) ومعلومات الاتصال بك (بما في ذلك رقم هاتفك).
- لا تستخدم أية تفاصيل ربّما تحدّد هويّة المشارك (مثل الاسم وما إلى ذلك).

إذا كان مستوى الخطر مرتفعًا:

في الحال: اتبع بروتوكول الطوارئ في منظمتك أو أيّ بروتوكول آخر في مشروعك التدريبيّ.

احرص على أن تتضمن الإرشادات الخطوات الآتية:

- لا تترك الشخص بمفرده حتى تتوافر خدمة الدّعم والرّعاية.
- اضمن سلامته بتقييد وصوله إلى أيّة أدوات مؤذية (في المركز وفي المنزل لاحقًا).
- أحله إلى استشارة نفسيّة. شجّع المشارك على طلب العلاج بتحديد موعدٍ مع مقدّم الخدمات المختصّين.
- أبلغ أحد أفراد أسرته/شخصًا موثوقًا به (ذلك الذي حدّده المريض إن أمكن) والذي يمكنه ضمان سلامته. يجب الاتصال بالشخص الداعم هذا في وقت الجلسة لوضع خطةٍ لإبعاد أيّة أدوات مميتة والتخلّص منها. يجب أيضًا إبلاغه بخطة السلامة وتزويده بمعلوماتٍ حول البحث عن خدمات الصّحة النفسيّة والدّعم النفسيّ الاجتماعيّ المتخصّصة.
- اطلب إلى الشخص الداعم هذا الموافقة على الاتصال بالموظفين في اليوم ذاته للتحقق من تقييد الوصول إلى الوسائل المميّتة بأمان. وسيتابع الموظفون معه إذا لم يتلقّ المكالمة ضمن إطار زمنيّ متفقٍ عليه.

- احرص على أن يبقى المشارك مع العائلة أو الأصدقاء، أو رتب ذلك، وتحديدًا أولئك الذين يمكنهم المساعدة في منعه من إيذاء نفسه إلى أن يحصل على الرعاية الصحيّة التي يحتاج إليها.
- ابدأ بإجراءات الإدخال إلى المستشفى إذا تطلّب الأمر.

في غضون 30 دقيقة:

- اتصل بمسؤولك المباشر.
- إذا لم يكن متاحًا، فاتصل بمدربك. إذا لم يكن هذا متاحًا أيضًا، فاتصل بأيّ طبيبٍ نفسيّ/طبيبٍ أعصابٍ أو مقدّم رعاية نفسيّة محليّ يكون متاحًا. إذا لم يكن أيّ منهم متاحًا، فاتصل بأيّ مستشفى عامّ تتوافر فيه غرفة طوارئٍ لطلب المساعدة.

في غضون 24 ساعة:

- أرسل بريدًا إلكترونيًا إلى مشرفك والمدرب الرئيس وأي شخصٍ يُمكن أن يقدم المساعدة، وأرفق معه رمز هويّة المشارك، وملاحظة حول مخاوفك (يجب أن تحدّد مستوى الخطر المحدّد والإثبات والخطوات المتخذة) ومعلومات الاتصال بك (بما في ذلك رقم هاتفك).
- لا تستخدم أيّة تفاصيلٍ ربّما تحدّد هويّة المشارك (مثل الاسم وما إلى ذلك).

نموذج خُطَّة السَّلَامة¹⁹

ستساعدك خُطَّة الأمان هذه، خطوةً بخطوة، على التَّكْيُف إذا كنتَ تختبر أيًّا من علامات التحذير من الانتحار.

نموذج خُطَّة السَّلَامة

الخطوة 1: علامات التَّحذير (مثل الأفكار والصُّور والمِزاج والحال والسُّلوك) التي قد تنشأ عن الأزمة:

1.

2.

3.

الخطوة 2: استراتيجيات التَّكْيُف الدَّاخِلِيَّة: أمورٌ يمكنني إنجازها للتَّوقُّف عن التَّفكير في مشكلاتي دون الاتِّصال بشخصٍ آخر (إجراءات الاسترخاء، النَّشاط البدنيُّ):

1.

2.

3.

الخطوة 3: الأشخاص والبيئات الاجتماعيَّة التي تساعد على الانشغال:

1. رقم الهاتف _____

2. رقم الهاتف _____

3. المكان _____

الخطوة 4: الأشخاص الذين يمكنني طلبُ المساعدة منهم:

1. رقم الهاتف _____

2. رقم الهاتف _____

3. رقم الهاتف _____

¹⁹ يستند هذا النموذج إلى دليل علاج خُطَّة الأمان للحدِّ من خطر الانتحار، لباربرا ستانلي وغريغوري ك. براون وآخرين (2008): الإصدار الخاصُّ بالمحاربين القدامى، واشنطن العاصمة: وزارة شؤون المحاربين القدامى في الولايات المتَّحدة. جرى تصفُّحه في 21 كانون الثَّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

https://www.mentalhealth.va.gov/docs/va_safety_planning_manual.doc

الخطوة 5: المختصون أو الوكالات التي يمكنني الاتصال بها في أثناء الأزمة:

1. الاسم _____

رقم الهاتف _____

جهاز استدعاء الطبيب أو جهة الاتصال في حالات الطوارئ # _____

2. الاسم _____

رقم الهاتف _____

جهاز استدعاء الطبيب أو جهة الاتصال في حالات الطوارئ # _____

3. خدمات الرعاية المحليّة العاجلة _____

عنوان خدمات الرعاية العاجلة _____

رقم هاتف خدمات الرعاية العاجلة _____

4. خطُّ المساعدة لمنع الانتحار _____

الخطوة 6: جعلُ البيئة آمنة:

1. _____

2. _____

الأمرُ الأهمُّ لي، والذي يستحقُّ العيشَ من أجله هو:

الجلسة 1: مقدّمةٌ وبدايةُ الجلسة

الأهداف:



- التعريف بالمشاركين
- تهيئة البيئة: الهدف من الجلسات والسريّة:
- توعية المشاركين بالوسائل المتاحة لتقديم تعليقاتهم وشكاواهم
- معرفة توقّعات المشاركين ودوافعهم وتطلّعاتهم
- التعلّم عن التوتّر وأعراض الضيق النفسيّ
- خلق جوٍّ من الانسجام والرعاية والوعي بالحاضر

90 دقيقة

الزمن:

الموادّ

والتحضير:

- قبل بدء الجلسة، راجع الملاحظات التي جمعتها في الجلسة التمهيدية حول المشكلات التي يواجهها الأفراد المشاركون، ونتيجة استبانة مقياس كيسلر للضيق النفسيّ (K10) لكلّ عضوٍ في المجموعة
- حضّر ورقة معلومات الضيق النفسيّ (من الجلسة التمهيدية) لكلّ مشارك
- مقياس المزاج
- اطبع نسخةً من رقم الاتصال بالميّسر
- لوح ورقيّ قلاب
- أقلام سبورة
- حقيبة من الموادّ المطلوبة للعبة "الرّسم معصوب العينين"
- ملاحظات الميسر الأسبوعية. من الأفضل أن يدوّن الميسر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتّى تتمكن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدّثك إلى مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ والمشاركين في الجلسة المقبلة. وسيوفّر هذا لك

المعلومات من الجلسات السابقة (مثلاً، الأحداث التي جرت)، لمساعدتك في تقييم التقدم المُحرَز

- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 1 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهام التي تحتاج إلى إكمالها في كلِّ مرحلة.
- قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة: سيساعد استخدامها قبل كلِّ جلسة، وبعدها وفي أثنائها، المسؤول على دعم الميسرين لتحقيق أفضل الممارسات. كما يُمكن أن تساعدك أيضًا في تقييم نفسك بعد الجلسة، وتحديد ما تحتاج إلى تحسينه.



المهارات المطلوبة لتيسير الجلسة:

- تهيئة البيئة من حولك
- مهارات كسر الجمود
- تشجيع المشاركة والتعزيز
- الحياد والمرونة
- مهارات التواصل والإصغاء الفعال
- مهارات الملاحظة
- التعاطف والإقرار بالمشاعر والتطبيع
- التعامل مع النزاعات
- الإدارة الجيدة للوقت
- التركيز على المهمة
- تدوين الملاحظات والتوثيق
- فهم الضيق النفسي وأعراضه ومحفزاته

ملاحظة:

تتضمن الجلسة التعريفية هدفين رئيسيين:

- تقديم المجموعة وموضوعات كل جلسة للمشاركين لكي يتمكنوا من اتخاذ قرارٍ أدقّ بشأن ما إذا كانوا سعداء بالمشاركة أم لا
- في المجتمعات الصغيرة، مثل المخيمات أو القرى، ربّما يعرف معظم الناس بعضهم بعضًا. في أثناء الجلسة الفردية، لن يعرف المشاركون من سيحضر المجموعة ومن لن يحضرها، لذلك من المهمّ في تلك الجلسة توفير الفرص لهم للتعرّف بعضهم إلى بعض. ربّما يشعر شخصٌ ما بأنّ هنالك شخصًا آخر في المجموعة قريبٌ منه، أو يواجه صعوبةً في التّعامل معه، أو سيجدُ صعوبةً في مشاركة مخاوفه وأفكاره وعواطفه أمامه. إذا كان الأمر كذلك، فاعملْ على إحالة

أحدهما إلى مجموعةٍ أخرى أو مجموعةٍ لاحقة، أو إلى أيّة خدمةٍ أخرى متاحة. سيساعد هذا على تجنب توتر المجموعة أو انسحاب الأشخاص. ربّما يقرّر بعض الأفراد عدم الاستمرار بعد معرفة المزيد عن محتويات جلسات المجموعة عمومًا، إنّ الهدف من هذه الجلسة هو مساعدة المشاركين على فهم ضيقهم النفسيّ والمحفّزات المحتملّة له، والحاجة إلى طلب المساعدة لتجنب أيّ تفاقمٍ في ضيقهم.

الخطوات الأساسيّة:

جلسة تمهيديّة

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- رحّب بكلّ عضوٍ في المجموعة.
- اطلب إلى المشاركين استكمال تقييم "K10" (إذا لم يسبق أن فعلوا ذلك)، وتسليمه قبل بدء الجلسة.

في ما يأتي نموذج نصّ يلخّص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

الخطوة 1: مقدّمة (15 دقيقة)

الميسّر: صباح الخير/مساء الخير مرحبًا بكم في جلسة المجموعة الأولى، وأشكركم على حضوركم. اسمي [الاسم]، وإيكم الميسّر المساعد [الاسم]. يجلس معنا المشرف [الاسم]، من [اسم المنظمة]. هذه مجموعة كوّنتها [اسم المنظمة]، والهدف منها هو تحسين صحتك النفسيّة، والتعامل مع الضيق النفسيّ، ودعم المشاركين بعضهم لبعض. وجودكم هنا هو إشارة إلى أنّكم جميعكم قد اتّخذتم الخطوة الإيجابيّة الأولى.

سنبدأ بنشاطٍ ممتعٍ لتتعرّف بعضنا إلى بعض. أوّد أن يُلقيني كلّ منكم التّحيّة على جاره، ويُرجى تقديم أنفسكم ومشاركة شيءٍ واحدٍ طريفٍ أو مثيرٍ للاهتمام عن أنفسكم. لديكم خمس دقائق، وبعد ذلك ستقدّمون أحدكما الآخر إلى المجموعة.

يرجى تقديم جارك إلى بقيّة المجموعة ومشاركة الحقائق الطريفة أو المثيرة للاهتمام عنه.

الخطوة 2: بناء التّواصل والثّقة والعلاقة (15 دقيقة)

الميسّر: سنلعب الآن لعبةً تشيطيّة تُسمّى "الرسم معصوب العينين". ستنقسمون مجموعتين وستعيّن كلّ مجموعة رسامًا. سيغادر الرسّام المعين الغرفة مدّة دقيقتين بينما يختار الأعضاء الباقون شيئًا من هذه الحقيبة. عندما يعود إلى الغرفة، ستوجّه المجموعة "الرسّام" إلى رسم الشيء دون تسميته. لديكم ثلاث دقائق لإكمال الرّسم. تفوز المجموعة التي يكون رسّمها أقرب إلى العنصر الفعليّ.

التّعليمات:

- حضّر بعض العناصر (مثل زجاجة ومشبك ورق وقلم وخضروات).
- ضع اللّوح الورقيّ القلاب بحيث يكون وجهه بعيدًا عن المجموعة، لئلاّ يتمكّن أفراد المجموعة من رؤية ما يرسمه الرسّام.
- اقسّم المجموعة الرئيّسة مجموعتين أصغر. تعيّن كلّ مجموعة رسامًا. يغادر الرسّام الغرفة مدّة دقيقتين بينما يختار فريقه عنصرًا من حقيبة العناصر التي أعدها الميسّر.
- عندما يعود الرسّامان إلى الغرفة، سيوجّه الفريقان "رسامهما" لرسم العنصر دون تسميته. لدى الفريقين ثلاث دقائق لإكمال الرّسم.

- في نهاية النشاط، تُعرض كلُّ الرسومات. تفوز المجموعة التي يكون رسْمُها أقرب إلى العنصرِ الفعليِّ.

القواعد:

- غير مسموحٍ للفريق بإخبار "الرسّام" بماهيّة العنصر الذي اختاروه؛ يمكنهم فقط إعطاء تعليماتٍ بوصفِ العنصر.
- لا يستطيع "الرسّام" طرح أيّ أسئلة، ويستطيع الرسّام فقط بناءً على التعليمات التي يقدمها فريقه.
- لدى الفريق حدٌّ زمنيّ قدره ثلاث دقائق لإكمالِ الرسّام.

أسئلة تأمل:

- هل نجح الفريق في وصفِ العنصر وصفًا جيّدًا "الرسّامه"؟
- ماذا كانت أساليب/وسائل التّواصل الإيجابيّة التي ساعدت في أثناء التّحدّي؟
- ماذا تعلّمتم من التّحدّي؟

نصائح:



في التّأمّل، سلّط الصّوّة على الآتي:

- لكلّ منّا كلماته لوصفِ الشيء ذاته، لذلك علينا أن نحترم هذا التّنوع دون الحكم بعضنا على بعض.
- وربّما يرى كلُّ منّا الشيء ذاته من زاويةٍ مختلفة، ولا بدّ أن يُثري هذا تجربة مجموعتنا دون أن يكون سببًا في أيّ خلاف.
- يمكن أن تؤدّي رؤية الأشياء بصورةٍ مختلفة والتحدّث بشأنها دون استخدام مهارات تواصلٍ جيّدة أو احترامٍ للآخرين إلى حدوث فوضى. (إذا فشلت إحدى الرسومات في وصفِ العنصر، يمكنك استخدامها لتكونَ مثالًا توضيحيًّا). ولكن، إذا تواصلنا جيّدًا، يمكننا الوصول إلى هدفنا. (أشّر إلى الرسّام الذي يُمثّل العنصر الموصوف جيّدًا، إن وُجد).

الخطوة 3: ذكر المشاركين بالحاجة إلى السريّة وبالسلامة وبالغرض من الجلسة

(15 دقيقة)

الميسر: الآن بعد أن قدّم كلُّ منكم نفسه وشاركتم في النشاط، أريد أن أذكر كلَّ عضوٍ في المجموعة بالسريّة، التي ناقشناها عندما التقينا فردياً. من المهمّ أن تتذكروا جميعاً أنّ كلَّ ما نتحدّث بشأنه في أثناء جلسات المجموعة هذه يجب أن يظلَّ سريّاً. ويعني هذا أنّه لا ينبغي لنا الإفصاح عن أيّ شيءٍ تحدّثنا بشأنه في هذه المجموعة للآخرين، بما في ذلك عائلاتنا. هذا لكي نشعر جميعاً بالأمان في المجموعة. لذلك، من المهمّ جدّاً أن يلتزم الجميع عدم إفشاء ما ناقشناه هنا لأيّ أحد. إذا خرق أحد الأعضاء السريّة، فستجتمع المجموعة مرّةً من دونه لمناقشة ما يجب فعله بشأن ذلك. هل الجميع موافقون على هذا؟

الحالة الوحيدة التي يُسمح لي فيها بخرق هذه السريّة هي إذا كنت أعتقد أنّك معرضٌ لخطرٍ مُحدقٍ لإيذاء نفسك أو أيّ شخصٍ آخر؛ لأنّ وظيفتي هي الحفاظ على سلامتك. إذا كان عليّ انتهاك السريّة، فسأبلغك أولاً، وسأستشير مشرفي. سنعمل معاً لوضع خطةٍ للحفاظ على سلامتك. كما أنّ لديك الحقّ في أن يُعاملك جميع الموظّفين الذين يعملون في هذا المشروع باحترام. هذه الجلسات مجانيةّ، ويجب ألاّ يطلب أحدٌ إليك المالَ أو أيّة خدمةٍ مقابل الخدمات التي تُقدّم إليك. إذا تعرّضت للإساءة أو الأذى، يمكنك الاتصال على [رقم الشكاوى أو الملاحظات].

قبل الجلسة، أكمل كلُّ منكم تقييمًا ذاتيًا. سنجري هذا التقييم شهريّاً، حتّى نتمكن، أنا وأنت، من فهم أدائك فهمًا أفضل. بعد كلِّ جلسة، يُحتفظ بهذا التقييم في مكانٍ آمنٍ ومغلقٍ داخل [اسم المنظّمة].

معلومات إضافية:



السريّة والثقة

- تُعدُّ السريّة أساساً مهمّاً لخلق مساحةٍ آمنةٍ لآيةٍ مجموعةٍ تدريبيّةٍ؛ فهي تتيح للمشاركين التحدّث بأمانٍ في المجموعة، دون خوفٍ من إفشاء ما يُقال خارج نطاقها.
- الثّقة هي أن يكون لديك اعتقادٌ قويٌّ أنّه يمكنك الاعتماد على حقيقة شخصٍ آخر وقدرته، فهي تُنشئ علاقةً قويّةً بكلِّ عضوٍ في المجموعة لوضع سلامةٍ كلّ شخصٍ في المجموعة بوصفها أولويّة. وهذه عمليّة تتطوّر بمرور الوقت. وهي أيضاً أساسٌ مهمٌّ لخلق مساحةٍ آمنةٍ لأيّ عملٍ جماعيّ. توفر الثّقة الأمان أنّ كلّ ما يجري تناوُّله في المجموعة آمنٌ ومضمون، وأنّ

مسؤولية كل شخص هي أن يحفظ هذا الأمان. يؤدي كل شخص دورًا في هذا. من دون السرية والثقة في المجموعة، لن يشعر الناس بالأمان للتحدث.

- تُعدُّ السرية والثقة عنصرين أساسيين للعمل الجماعي. إذ تعتمدان إحداهما على الأخرى، وتعملان معًا، ولكنهما تحملان معاني مختلفة.

الميسر: سنتناقش الآن جماعيًا، ونأتي بقائمة من المواقف والأنماط السلوكية والقيم (أو "قواعد المجموعة") التي يجب تشجيعها ودعمها للمساعدة في جعل البيئة بيئة آمنة إيجابية. سنعيد النظر في هذه القواعد في نهاية الجلسة لتحديد ما إذا كنتم ترغبون في الإضافة إليها أو تعديلها، وذلك بناءً على تجربتكم في هذه الجلسة.

اكتب القائمة على لوح ورقي قلاب. مثلًا:

- الوصول في الوقت المحدد، واحترام أوقات الاستراحة والغداء.
- احترام الآخرين.
- الحفاظ على السرية.
- عدم استخدام الهواتف النقالة في أثناء الجلسات.
- كُنْ جديرًا بالثقة.
- كُنْ مسؤولًا عما تقوله، وقُلْ فقط ما تشعر بالراحة لقوله.

نصائح:



شجّع أعضاء المجموعة على تقديم اقتراحاتهم حول القواعد والحدود التي ينبغي تضمينها داخل المجموعة، عوضًا عن فرضها عليهم من مصدر خارجي. يجب أن يعرف المدرب ما توصلت إليه المجموعات أولًا، وينبغي لهم أن يقترحوا فقط النقاط التي لم ترد في القائمة المذكورة آنفًا.

ناقش المشكلات والأعراض

الخطوة 4: أوجد حسًا من التعاطف والتقارب بمناقشة الأسباب التي أسهمت في انضمام كل عضو من الأعضاء إلى هذه المجموعة (30 دقيقة)

الميسر: لقد انضم كل منكم إلى هذه المجموعة؛ لأنه يقول إنه يريد أن يشعر بتحسّن. هل يرغب أي شخص في مشاركة الأعراض التي يُعانيها بسبب الضيق النفسي – تلك التي حدّدها في الجلسة الفردية على الورقة الموزعة؟

نصائح:



في حال نسي أي من المشاركين ورقته التي تتضمن معلومات الضيق النفسي، يمكنك تزويده بالنسخة التي احتفظت بها من الجلسة التمهيديّة (الفردية)، عندما حدّد أعراضه ودونها. وضح الأعراض المشتركة ما بينهم، لتأكيد التجربة الإنسانية المشتركة، ولتشجيع المشاركة. اعترف بمشاعر كل شخص وردّ فعله وأكد أنّها طبيعيّة وأيّدها قبل الانتقال إلى السؤال التالي أو الشخص التالي.

الميسر: هل يرغب أي شخص في مشاركة المشكلة/الحدث المحفّز في حياته الذي أدّى إلى هذا الضيق النفسي، وفي كيفية اختباره له؟

نصائح:



وضح الأعراض المشتركة ما بينهم، لتأكيد التجربة الإنسانية المشتركة، ولتشجيع المشاركة.

تتمثل مسؤولية الميسر في تشجيع المناقشات لمساعدة المجموعة على فهم المشكلات والأعراض الشائعة. فهذا سيساعد المجموعة على تحديد مشاعرهم والتعاطف بعضهم مع بعض. هذه أيضاً فرصة جيدة لك لتمثيل كيفية التجاوب بصورة مناسبة مع الآخرين بواسطة كلماتك ولغة جسدك.

والأهم هو ألا تُجبر أحداً على التحدث أو أن تطلب إلى الآخرين اقتراح ما ربما تكون عليه مشكلة الشخص. من المفيد أن تسأل أحد أعضاء المجموعة عن شعوره لدى التحدث بمشكلاته؛ لأن هذا يساعد الناس على ربط مشاعرهم بما حدث في حياتهم.

إليك بعض الأساليب لإشراك أعضاء المجموعة:

- شكراً لك يا [اسم عضو المجموعة] على مشاركة مشكلتك، وهي [اذكر المشكلة]. هل يعاني أحدكم المشكلة ذاتها؟
- مشاعر الذنب والحزن التي وصفها [اسم عضو المجموعة] للتو طبيعية تماماً. أرى أن بعضكم يوافقني الرأي. هل يعاني أحدكم تجارب مماثلة؟
- بعض منكم هنا بسبب [اذكر مشكلة شائعة: الضيق النفسي]. هل يرغب أحد منكم ممن يعاني هذه المشكلة ذاتها في التحدث؟
- ربما يصعب التحدث بشأن مشكلاتنا، ولا سيما في المجموعة. سيصير الأمر أسهل في الأسابيع المقبلة التي نُمضيها معاً. هل هناك أي شخص في المجموعة يرغب في التحدث بشأن ما يشعر به الآن؟
- بعدما استمعتم إلى [اسم عضو المجموعة] يتحدث بشأن المشكلة التي يواجهها، بم شعرتُم؟ وكيف تشعر [اسم عضو المجموعة]، بينما تتحدث بشأن المشكلة التي تواجهها؟



بعد أن يتحدثوا معًا بشأن الأعراض التي يعانونها والمحفزات، يمكنك مشاركة المعلومات الآتية معهم في ما يتعلق بالضيق النفسي:

"على الرغم من عدم وجود تعريف مقبول على نطاق واسع للضيق النفسي، فغالبًا ما يوصف بأنه حالة من الانزعاج العاطفي أو المعاناة التي تتميز بأعراض الاكتئاب والقلق".

يُشير الضيق النفسي إلى المشاعر والتجارب المؤلمة التي يُمكن أن تؤثر في طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك. يمكن أن تتراوح هذه المشاعر من خفيفة إلى شديدة وربما تشمل:

- الاضطراب العاطفي: مثل الحزن والتوتر والخوف والغضب والإحباط.
 - الاضطراب المعرفي: مثل صعوبة التركيز والأفكار السلبية والقلق.
 - الاضطراب السلوكي: مثل الانسحاب من النشاطات الاجتماعية، وحدوث تغييرات في عادات النوم أو الأكل وتعاطي المخدرات.
- يُمكن أن يتراوح الضيق النفسي من مشاعر الحزن أو القلق الخفيفة والموقّنة، إلى حالاتٍ أخطرٍ مثل:

- الاكتئاب: حزن مستمرّ ويأس وفقدان الشغف.
- القلق: التوتر المفرط والخوف والعصبية.
- نوبات الهلع: نوبات مفاجئة من الخوف الشديد والأعراض الجسدية.
- العزلة الاجتماعية: الشعور بالانفصال عن الآخرين وبالوحدة.
- أزمة وجودية: التساؤل حول معنى الحياة والهدف منها.

ويمكن أن تنجم عن عدّة أحداث، مثل:

- مواجهة مشكلات في العلاقة بالشريك أو أفراد الأسرة الآخرين أو الأصدقاء
- التعرّض لتغييرات كبيرة في الحياة، مثل الرحيل من المنزل أو إنجاب طفلٍ
- العيش في حيٍّ يواجه عدم المساواة ونقص الموارد
- الحصول على دخلٍ منخفض
- اختبار التمييز
- الشعور بالوحدة أو العزلة

- ضغوط الدُّيون
- اتِّباع نمطِ حياةٍ غيرِ صحِّيّ، ربَّما يتضمَّن التدخينَ أو عدم ممارسة التَّمارين الرِّياضيَّة ربَّما تكونُ مرتبطةً بمخاوفَ بشأن:

- الأمانِ الوظيفيِّ
 - الأداء في العمل
 - أوضاع العملِ السيِّئة
 - تزايد المسؤوليَّات
 - قلة السيِّطرة أو الإرهاق الناتج عن العمل الزائد
 - العلاقات بالزملاء أو المديرين
- ستساعدنا الجلسةُ التَّالية على تعلُّمِ مهاراتٍ وتقنياتٍ واستراتيجيَّاتٍ جديدةٍ للتَّكيف جيِّدًا، وتجنُّب التَّعرُّض لأيِّ اضطرابٍ أو ضيقٍ.

الخطوة 5: استكشاف الطُّموحات والتَّحدِّيات (10 دقائق)

الميسِّر: يستفيدُ النَّاسُ عموماً من جلساتٍ كهذه الجلسة. ما الذي تعتقد أنَّك ستستفيدُه شخصياً من انضمامك إلى هذه المجموعة؟

مُلاحظة:

ستُتاح لك الفرصة، أنت الميسِّر، لتوضيح أيِّ توقُّعاتٍ خاطئةٍ يُعبِّر عنها المشاركون.

أسئلةٌ أخرى محتملة يُمكنك طرْحُها:

- الدافع/التطلُّع (الهدف):

- كيف ستختلفُ حياتك اليوميَّة إذا تحسَّن مزاجك اليوميُّ؟
- ما الذي تعتقد أنَّك ستتمكَّن من فعله، وتواجه مشكلةً في فعله الآن؟
- ما التَّغييرات التي تريد أن تحدثَ لك بحلول نهايةِ هذه الجلسة الجماعيَّة؟
- كيف يُمكنك الإسهامُ في مثل هذا التَّغيير؟

الميسِّر: الآن بعد أن شاركنم تطلُّعاتكم، أريد أن أذكركم جميعاً بأننا هنا للعملِ على المهاراتِ التي

تحتاجون إليها لكي تشعروا بالتَّحسُّن. ربَّما يستغرق هذا وقتاً، ويختلف الوقت الذي يستغرقه باختلافِ الأشخاص. معاً سنقوِّي مهاراتِ التَّكْيِيفِ الإيجابيَّةِ لديكم، وسنساعد بعضنا بعضاً على تعلُّمِ مهاراتٍ جديدةٍ للتَّعاملِ مع مشكلاتنا تعاملاً أفضلَ. وهناك مجموعةٌ من الأشخاصِ لدعمك في أثناء هذه العمليَّة.

تحدَّث إلى المشاركين بموضوعاتِ الجلسةِ المقبلة:

الجلسة 2: قبول الأفكار الصَّعبة وتنظيم التَّأثير

الجلسة 3: الرَّأفة على الذات وعلى الآخرين

الجلسة 4: التَّنشيطُ السلوكيُّ I

الجلسة 5: التَّنشيطُ السلوكيُّ II

الجلسة 6: التَّواصلُ الفعَّال والعافية

الجلسة 7: الطُّقوس والرُّوتين في الأسرة

الجلسة 8: مهارات رعاية الأطفال الإيجابيَّة والتَّواصل الخالي من العنف

الجلسة 9: ختامٌ واحتفال

الميسِّر: سألتُ كلَّ واحدٍ منكم سابقاً عمَّا إذا كنتم تتوقَّعون مواجهة أيِّ تحدِّيات في حضور المجموعة بانتظام. أودُّ أن أطرح عليكم جميعاً السُّؤال ذاته مرَّةً أخرى الآن بعد أن عرفتم ماذا سنفعل وصرُّتم أكثر درايةً بمكان الاجتماع وأوقاته والأعضاء المشاركين.

نصائح:



ساعد المشاركين على تبادل الأفكار حول أيِّ تحدِّيات ربَّما يذكرونها، وأيِّ حلولٍ ممكنة.

إذا كان من الصَّعب حلُّ التحدِّيات (مثلاً، تعارضُ ساعات العمل مع ساعات عمل المنظمة)، فاعملْ على إحالة المشارك لتلقِّي الدَّعم من منظَّمةٍ أخرى مفيدة.

الخطوة 6: بناء التَّناعم وتطبيع أعراض الضَّيق النَّفسيِّ وكيفيَّة تأثيره في أدائنا اليوميِّ

الميسِّر: في أثناء هذه الجلسات، سنتعلَّم أن نكون أكثر وعياً بمشاعرنا ومزاجنا، ومشاعر الآخرين ومزاجهم. إنَّ الوعيِّ بمشاعرك أمرٌ مهمٌّ جدًّا. ليست هنالك طريقةٌ صحيحةٌ أو خاطئةٌ للانسجام مع نفسك. إنَّه ببساطة

الاستماع إلى نفسك. في كثيرٍ من الأحيان، نجد أنّ من الأسهل الانسجام مع الآخرين، ولكنّ علينا أيضًا أن نبقى متناغمين ومنسجمين مع أنفسنا. وهذا ما يُساعدُ على زيادة الوعي بالذات. في البداية، سنقيّم الحالة المزاجية لكلِّ منّا. ويعني هذا مدى شعورك بالرّضى أو بالسوء في هذه اللّحظة. باستخدام مقياسٍ من 0 إلى 10 (مقياس المزاج)، إذا كنت تشعر بالرّضى (أنتك بخير)، فامنح نفسك رقمًا مرتفعًا؛ وإذا كان شعورك معتدلًا، فاختر الرقم 5، وإذا كنت تشعر بالحزن أو الإحباط، فاختر رقمًا أقلّ. سنبدأ باسم [المشارك].

ثمّ استكشف مع المشاركين السياق/الأحداث الكامنة وراء شعور كلِّ منهم بهذه الطريقة.

ملاحظة:

يُعدُّ ربطُ الحالة المزاجية والأحداث أمرًا مرتبطًا بكلِّ عضوٍ في المجموعة. يساعد على تفسير الاكتئاب بتوضيح كيفية ارتباط حالة الشخص النفسيّة والمزاجية بأحداث الحياة. يجب الانتباه إلى الأحداث والحالات المزاجية السلبية والإيجابية، مع الإشارة إلى أيّ تحسينات تراها.
مثلاً:

المشارك: أشعرُ بتحسّن هذا الأسبوع.

الميسر: أنا سعيد جدًا لسماع هذا. برأيك، ما الذي جعلك تشعر بتحسّن²⁰؟

الميسر: تحدّثنا بشأن المشكلات في حياتنا. عادةً ما تجعلنا هذه المشكلات نحسُّ بمشاعر أو عواطف غير سارةٍ تؤثر سلبًا في حياتنا اليومية [اربط ما بين الحالة المزاجية والأحداث]، مثل أعراض الاضطراب العاطفيّ. بالبدء بفهم بعض مشكلاتنا وكيفية معالجتها، يمكننا أن نبدأ بالشعور بالتحسّن. في هذا الوقت، يُمكنك طلب المساعدة من الآخرين؛ لأنّه ربّما يصعبُ القيام حتّى بالمهام اليومية. ربّما ترغب أيضًا في الانتظار لاتّخاذ قراراتٍ مهمّةٍ في حياتك. وهذا لأنّ الضيق النفسيّ الذي تعانيه يمكن أن يؤثّر في قدرتك على اتّخاذ القرار.

ما المهام التي يصعب عليك القيام بها الآن؟ من يستطيع مساعدتك فيها؟

²⁰ منظمة الصّحة العالميّة وجامعة كولومبيا (2016).



شجّع بعض المشاركين على تحديد الأمور التي لا يستطيعون القيام بها نتيجة لضيقهم، وتحديد من يستطيع مساعدتهم.

الختام

الخطوة 7: اختتم الجلسة (5 دقائق)

الميسر: أود أن أتوقف لحظة لإعادة النظر في قواعد المجموعة. هل هناك أية قواعد إضافية ترغبون في إضافتها أو قواعد ترغبون في تغييرها؟

ستعرض هذه القواعد في كل جلسة لتذكيركم باتفاقية المجموعة التي توصلتم إليها.

ربّما لا تشعرون بأيّ اختلاف بعد جلسة اليوم، لكنّ هذه ليست سوى البداية فقط! ما يزال أمامنا ثماني جلسات متبقية. ستكون مدة كل جلسة 90 دقيقة، تمامًا مثل اليوم. سنلتقي كل [اليوم في الأسبوع] في [الوقت].

في المرة المقبلة، سأتصل* لتأكيد حضوركم في الأسبوع المقبل؛ ستعرفون لاحقًا الإجراءات بصورة أفضل. من المهم أن تصلوا في الوقت المحدد وتحضروا كل جلسة؛ لأننا في كل مرة سنتعلم أشياء جديدة يمكن أن تساعدكم. إذا كان أحدكم لا يستطيع الحضور أو كان سيتأخر، فيرجى الاتصال بزميلي أو بي قبل الجلسة. إليكم أرقامنا للاتصال بنا (مرر معلومات الاتصال). هل يرغب أحدكم في طرح أيّ سؤال علينا؟

الخطوة 8: المغادرة

الميسر: مع اقترابنا من نهاية هذه الجلسة الأولى، أود أن يقول كل منكم كلمة واحدة تصف ما يشعر به الآن. سنبدأ ب[اسم المشارك]. "أشعر الآن..."

ملاحظة:

في نهاية الجلسة، عليك إكمال ملاحظات الجلسة والتحقق من تسليم كل التقييمات لمسؤول الدعم النفسي الاجتماعي.

نصائح:

«عند الاتّصال، أكّد حضورهم الجلسة المقبلة، أو حاجتهم إلى الإحالة إلى مجموعاتٍ أو خدماتٍ أخرى.

ملاحظات مشرف الجلسة 1:

ما عليك تقييمه في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بالآتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعدًا جيدًا، وأن تكون لديه كلُّ المواد المطلوبة للجلسة، وأن يكون على دراية بخطواتها
- أن يكون قادرًا على تجهيز المكان للجلسة (انظر قسم "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- التكلُّم عن سرِّيَّة المعلومات وحدودها
- لديه القدرة على إشراك المجموعة في وضع قواعد الجلسة
- أن تكون لديه مهارات التَّواصل الجيِّد (انظر جزء "التَّواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة)
- أن يكون قادرًا على التَّعامل مع النزاع وحلِّه (انظر جزء "التَّعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التَّعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلًا، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسُّلبية)، دون تبسيط أو تقويض ردود فعلهم أو محفَّزاتهم.
- تشجيع المشاركين على التكلُّم عن الحدث/الأحداث المحفَّزة
- إعادة صياغة توقُّعات المشارك، وتوضيح الغرض من المجموعة
- اتِّباع خطوات الجلسة وعدم إضافة أيَّة نقاط أو تفويتها
- فهم الضِّيق النَّفسيِّ ومحفَّزاته وأعراضه
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربَّما يكون هذا دور "الميسر المساعد")
- اختتام الجلسة بمخرجاتٍ واضحة، وخُطَّةٍ واضحةٍ للاجتماع المقبل

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 1

تاريخ الجلسة:

الميسر المساعد:

الميسر:

- نسخ من اختبار مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10)
- مقياس المزاج
- نسخ مطبوعة من رقم التواصل مع الميسر
- لوح ورقي قلاب
- أقلام سبورة
- حقيبة من المواد المطلوبة للعبة "الرسم معصوب العينين"
- ورقة معلومات الضيق النفسي من الجلسة التمهيديّة لكلّ مشارك
- ملاحظات الميسر الأسبوعيّة
- قائمة التحقق الخاصّة بتيسير الجلسة:

الخطوات الأساسيّة:

الخطوة 1: مقدّمة

- عرّف بنفسك وساعد المشاركين على تقديم أنفسهم.

الخطوة 2: بناء التواصل والثقة والعلاقات

- أعط المشاركين معلوماتٍ عن النشاط
- زوّدهم بالموادّ المطلوبة.
- حدّد وقت النشاط، وشرح القواعد
- ناقش النتائج النهائيّة.

الخطوة 3: ذكّر المشاركين بالقواعد الأساسيّة لسريّة المعلومات

- تكلم عن سريّة المعلومات وحدودها
- ضع قائمةً مع المجموعة بالمواقف والقيّم والأنماط السلوكيّة.

الخطوة 4: ناقش الأسباب التي جلبت كل عضوٍ إلى هذه المجموعة

- شجع المشاركين على التكلّم عن أيّ أعراضٍ للضيّق النفسيّ.
- شجّع المشاركين على التكلّم عن الحدث/الأحداث المحفّزة.
- اعترف بمشاعر كلّ شخصٍ وردّ فعله وأكد أنّها طبيعيّة وأيّدها قبل الانتقال إلى السُّؤال التّالي أو الشخص التّالي.
- وفرّ التثقيف النفسيّ/ناقش المعلومات حول أعراض الضيّق النفسيّ والمحفّزات، وارجع إلى النشرة حيث سجّل الأفراد تفاصيل الضيّق النفسيّ.

الخطوة 5: استكشاف الطّموحات والتّحدّيات

- ساعد المشاركين على مشاركة الهدف من انضمامهم إلى المجموعة، وبيّن الأهداف غير الملائمة.
- أخبر المشاركين بموضوعات الجلسة:
- ساعد المشاركين على تحديد أيّ تحدّيات ربّما يواجهونها عند حضور الجلسات.

الخطوة 6: بناء التّناغم وتطبيع أعراض الاضطراب العاطفيّ وكيفيّة تأثيره في أدائنا اليوميّ

- باستخدام مقياس من 0 إلى 10 (مقياس المزاج)، اطلب إلى المشاركين تقييم حالتهم المزاجيّة.
- ثمّ استكشف مع المشاركين السياق/الأحداث الكامنة وراء شعور كلّ واحدٍ منهم بهذه الطريقة.
- ساعدهم على تحديد أعراض الضيّق النفسيّ مرّةً أخرى.

الخطوة 7: اختتم الجلسة

- خصّص لحظاتٍ لإعادة النّظر في قواعد المجموعة.
- أعلم المشاركين بالجلسات المتبقّية.
- أخبرهم بتفاصيل الاجتماع المقبل.
- أعطهم رقم الاتّصال الخاصّ بالعمل في حال وقوع أيّة حالةٍ طارئةٍ أو تحدّ يمرّون به في ما يتعلّق بالجلسات.

الخطوة 8: المغادرة

• اطلب إلى المشاركين مشاركة كلمة واحدة تصف شعورهم الآن.

بعد الجلسة، اتّصل بكلّ عضوٍ في المجموعة على حدة لتأكيد حضوره الجلسة المقبلة، أو مناقشة حاجته إلى الإحالة.

مؤشّر الحالة المزاجية



نموذج ملاحظات التقدّم الأسبوعي للجلسة 1

الميسّر: _____ الميسّر المساعد: _____

تاريخ الجلسة:	الجلسة #
<p>الملاحظات:</p> <p>(أضف تقارير الميسرين وملاحظات حول ما قاله المشاركون في أثناء الجلسة: المعلومات الجديدة والمشكلات التي يواجهونها والتقدّم الذي أحرزوه، مثلاً: مَنْ يُعيد الانتخاب، وَمَنْ يتّبع نصيحةً جديدةً، وَمَنْ يحاول دائماً انتهاك القواعد...)</p>	
<p>إجراءات المتابعة:</p> <p>(مثلاً، إذا لم يستطع أحد أعضاء المجموعة الحضور أو كانت لديه مشكلاتٍ تتطلّب متابعةً في منتصف الأسبوع)</p>	

تمارين الترسّخ واليقظة الذهنيّة

تمارين الترسّخ (التأريض)

الترسّخ هو نهجٌ علاجيٌّ مهمٌّ للتّعامل مع ذكريات الماضي أو الانفصال (الشعور بالانفصال عن المشاعر أو الأفكار أو الذكريات أو الشعور بالهويّة) وتقليل أعراض القلق والهلع. من المهمّ ممارسة التمارين مرارًا وتكرارًا، حتّى تصبح المهارة تلقائيّة وتكون مفيدةً ومتاحةً في أوقات الضيق. الهدف من الترسّخ هو إخراج الناجي من أيّة لحظةٍ مؤلمةٍ يتذكّرها.

تمارين اليقظة الذهنيّة

اليقظة الذهنيّة تعني الانتباه بطريقةٍ معيّنة: عن قصد، وفي الوقت الحاضر، ودون إصدار أحكام. وهذا ما يزيد الوعي والوضوح وقبول واقعنا الحاليّ. يُمكن أن تكون اليقظة الذهنيّة ببساطةٍ ملاحظةً ما لا نلاحظه عادةً؛ لأنّ أذهاننا مشغولة جدًا في المستقبل أو في الماضي – التفكير في ما نحتاج إلى فعله، أو تذكّر ما فعلناه سابقًا.

1. ترسيخ الجسد²¹ (10–15 دقيقة)

اجلس في كرسيّك. اشعرْ بقدميك تلمسان الأرض. اخبط الأرضَ بقدمك اليسرى، ثمّ باليمنى. افعلْ هذا ببطء: يسار، يمين، يسار. افعلْ هذا عدّة مرّات. اشعرْ بفخذيّك وردفيك تلامسُ مقعدَ كرسيّك (5 ثوانٍ). لاحظْ ما إذا كانت ساقيك وردفاك تبدو الآن أكثر حضورًا أو أقلّ حضورًا ممّا كانت عليه عندما بدأت التركيز على ساقيك.

الآن ركّزْ على عمودك الفقريّ. اشعرْ بعمودك الفقريّ حاسبًا إياه خطّ منتصف الجسم. ارفعْ عمودك الفقريّ ببطءٍ لإطالته، ولاحظْ ما إذا كان يؤثّر في تنفّسك (10 ثوانٍ). انقلْ تركيزك نحو يديك وذراعيك. ضمّ يديك معًا. افعلْ ذلك بطريقةٍ تُشعرك بالراحة. ادفعْ يديك معًا واشعرْ بقوّتك ودرجة حرارتك. استرخِ وتوقّف، ثمّ ادفعْ يديك معًا مرّةً أخرى. باعدْ يديك واسترخِ.

ركّزْ الآن على عينيّك. انظرْ من حولك. ابحثْ عن شيءٍ يخبرك بأنك حاضرٌ هنا. ذكّرْ نفسك بأنك هنا الآن، وأنك بأمانٍ. لاحظْ كيف يؤثّر هذا التمرين في تنفّسك وحضورك ومزاجك وقوّتك.

²¹ هذا التمرين مأخوذ من جاكوبسون، إي (1974) تقنية الاسترخاء بالتدريج، شيكاغو: دار نشر جامعة شيكاغو، نسخة جديدة لميدواي.

2. تقنية الاسترخاء 1-2-3-4-5²² (10 دقائق)

هناك خمس خطوات يجب اتخاذها للمساعدة في إحراز تقدّمٍ نحو تقليلِ و/أو تخفيفِ الأعراض. ربّما لا يكون اتّخاذ هذه الخطوات الخمس سحرًا بين عشية وضحاها، ولكنّ اتّخاذها يُمكن أن يساعد كثيرًا في تقليل أعراض القلق ومحفّزات الصدمة وغيرها من المشاعر أو الأفكار غير المرغوب فيها. ابدأ بسحبِ نفسٍ عميقٍ. خذ شهيقًا مدّة خمس ثوانٍ، واحبس أنفاسك مدّة خمس ثوانٍ، وتنفس مدّة خمس ثوانٍ. استمرّ في هذا النمط حتّى تجد أفكارك تتباطأ أو حتّى تستدعي الحاجة.

بعد أن تتمكّن من ضبّط أنفاسك، راجع الأرقام من أجل المساعدة في ترسيخ نفسك في التفكير في الوقت الحاضر بملاحظة عواملٍ خارجيّة:

- لاحظ خمسة أشياء تراها من حولك: ربّما عصفور أو قلم أو بقعة على السقف. اذكّر خمسة أشياء تراها، سواء كانت كبيرة أم صغيرة.
- لاحظ أربعة أشياء يُمكنك لمسها من حولك. ربّما يكون شعرك أو يديك أو الأرض أو العشب أو وسادة، وما إلى ذلك. دوّن الأشياء الأربعة التي يمكنك الشعور بها.
- لاحظ ثلاثة أشياء يُمكنك سماعها. يجب أن تكون هذه أشياء خارجيّة: لا تركز على أفكارك. ربّما يمكنك سماع ساعة أو سيّارة أو نباح كلب أو صوت قرقر في بطنك (يمكن احتساب الأصوات الداخليّة التي تُصدر أصواتًا خارجيّة). كلُّ ما هو مسموع في هذا الوقت يُمكنك تدوينه.
- لاحظ شيئين يُمكنك شمّهما. ربّما يصعبُ هذا إذا لم تكن في بيئةٍ محفّزة، لذلك ربّما تحتاج إلى التحرك لتتمكّن من شمّ رائحة. ربّما تمشي إلى الحمام لتشمّ رائحة الصّابون أو إلى الخارج لتشمّ رائحة شيء ما في الطّبيعة؛ أو يمكنك أن تفعل شيئًا بسيطًا كشمّ رائحة وسادة الأريكة، أو قلم رصاصٍ. مهما كان، شمّ الروائح من حولك.
- لاحظ شيئًا واحدًا يُمكنك تذوّقه. كيف يبدو مذاق فمك: هل مذاقه كالعلكة أو القهوة أو شطيرة الغداء؟

²² هذا التمرين مأخوذ من سميت، إس. (2018): "تقنية التّكيّف مع القلق 1-2-3-4-5"، جامعة روتشستر الطّبيّة (نيسان 2018). جرى تصفّحه في 20 كانون الأوّل/ديسمبر، 2024 عبر الرابط:

3. التحرُّر بالتدرُّج من التوتُّر العَضَلِيّ²³ (15 دقيقة)

رَكِّزْ على الفرق بين العضلات المشدودة والمرتخية، وبيِّن كيف يبدو الشعور. اختبر الأجزاء المختلفة من الجسم: الرأس أو الوجه أو الرقبة أو الكتفين أو الظهر أو المعدة أو الرِّدْفَيْن أو الذراعين أو اليدين أو الساقين أو القدمين. زد مقدار الشد واستمر في الضَّغَط مدَّة خمسِ ثوانٍ؛ ثم استرخ واضغط مرَّةً أخرى مدَّة عشر ثوانٍ. حدِّد النسق الذي يناسبك. زد مقدار الضَّغَط والاسترخاء عشر مرَّات مع كلِّ مجموعة عضليَّة، مع توقُّفٍ قصيرٍ بينها.

- ابدأ بالتركيز على يديك. اقبض يدك مدَّة خمسِ ثوانٍ، ثم أرخها مدَّة عشر ثوانٍ. لاحظ الفرق ما بين حالات الشد والإرخاء. كرِّر العمليَّة مرَّةً أخرى.
- انقل تركيزك نحو ذراعيك. اسحب ساعديك نحو كتفيك. اشعر بالضَّغَط في أعلى الذراعين. افعل ذلك مدَّة خمسِ ثوانٍ، ثم أرخها مدَّة عشر ثوانٍ. لاحظ الفرق. كرِّر العمليَّة مرَّةً أخرى.
- ركِّز على وجهك. اضغط على جبهتك بقوة: ارفع حاجبتك لاحظ الضَّغَط. افعل ذلك مدَّة خمسِ ثوانٍ، ثم أرخها مدَّة عشر ثوانٍ. لاحظ الفرق. كرِّر.
- ركِّز على كتفيك. ارفعهما. اثبت ولاحظ الضَّغَط. استرخ. لاحظ الفرق. كرِّر.
- ركِّز على لوحَي الكتف. ارفعهما إلى الخلف. زد الضَّغَط عليهما. استرخ. لاحظ الفرق وكرِّر العمليَّة.
- ارفع ظهرك بالجلوس في وضعيَّة مستقيمة تمامًا. أبقه مشدودًا ثم استرخ. لاحظ الفرق وكرِّر العمليَّة.
- اضغط على رديك. افعل ذلك مدَّة خمسِ ثوانٍ، ثم استرخ. لاحظ الفرق وكرِّر العمليَّة.
- احبس أنفاسك. اسحب بطنك إلى الدَّاخل، وشده، ثم استرخ. لاحظ الفرق وكرِّر العمليَّة.
- ركِّز على ساقيك. مدَّهما، واشعر بالضَّغَط في فخذيك، وثبتهما، ثم استرخ.
- افرِّد ساقيك باستقامة مرَّةً أخرى: هذه المرَّة اسحب أصابع قدميك إلى الخلف نحوك. لاحظ الضَّغَط في الجزء الخلفي من ساقيك، والشُّعور بالاسترخاء عندما تُرخيها. كرِّر.

²³ هذا التمرين مأخوذٌ من بحث هيلث وايز (2019) "السَّيطرة على التوتُّر: ممارسة الاسترخاء بالتدرُّج للعضلات"، كَلْبَةُ الصِّحَّة العامَّة في جامعة ميشيغان. جرى تصفُّح الرِّابط في 21 كانون الثاني/يناير، 2025: <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2225>

- ركّز على أصابع قدميك، واجعلها تشير نحو الأسفل، بعيداً عنك قدر استطاعتك. اشعر بالضغط ثم استرخ.
- افعل ذلك مع جسدك كله. أما زلت تشعر بأيّ جزءٍ مشدود؟ كرّر التمرين لهذا الجزء.
- تخيّل أنّ الشعور بالاسترخاء ينتشر في أنحاء جسمك كله. يشعُر جسدك بالدفء، وربما بالثقل قليلاً، والراحة.

4. خلق مساحة آمنة²⁴ (10-12 دقيقة)

حدّد ما إذا كنت تريد إغماض عينيّك أو إبقاءهما مفتوحتين في أثناء هذا التمرين. استمع جيّداً إلى صوت المدرب.

- فكّر في مكانٍ كنت فيه هادئاً وواثقاً وآمناً في الماضي. ربّما يكون في الهواء الطلق أو في المنزل أو في مكانٍ آخر. ربّما يكون مكاناً زرتَه مرّةً أو عدّة مرّاتٍ، أو شاهدته في فيلمٍ أو سمعت عنه أو تخيلته. يمكنك أن تكون هناك بمفردك أو مع شخصٍ تعرفه. يمكن أن يكون مكاناً خاصّاً، غير معروفٍ للآخرين، مكاناً لا يمكن أن يعثر عليه أحدٌ دون إذنك. أو يمكنك أن تقرّر مشاركته مع الآخرين.

يجب أن يناسبك هذا المكان ويلبّي احتياجاتك. يمكنك إعادة تشكيله أو تكييفه باستمرار. إنّه مريحٌ ومجهّزٌ بالكامل لكلّ رغباتك. كلُّ ما تحتاج إليه لتكون مستريحاً متاحٌ هناك. إنّه مكانٌ يناسبك.

يُعد كلٌّ حافزٍ ربّما يكون شديداً وغامراً.

- تخيّل هذا المكان. تخيّل نفسك هناك. خصّص بعض الوقت لاستيعاب تفاصيله: ألوانه وأشكاله وروائح وأصواته. تخيّل أشعة الشمس؛ اشعُر بالرياح ودرجة الحرارة. لاحظ كيف يبدو الشعور أن تقف أو تجلس أو تستلقي هناك، وكيف تشعر بشرتك ويشعُر جسدك بالتلامس معه.

- كيف يشعر جسدك عندما يكون الجميع في أمان، وكلّ شيء على ما يرام؟ في مكانك الآمن، يمكنك أن ترى وتسمع وتشم وتشعر بالضبط بما تحتاج إليه للشعور بالأمان. ربّما تخلع حذاءك وتشعُر بما يبدو عليه المشي حافي القدمين على العشب أو الرمال.

²⁴ سانتوريي (غير مؤرخ).

- يمكنك الذهاب إلى هذا المكان وقتما شئت وبقدر ما تشاء. مجرد التفكير فيه سيجعلك تشعر بالهدوء والثقة.
- ابق هناك خمس ثوانٍ أخرى. ثم استعد للعودة إلى هذه الغرفة، وافتح عينيك، وتمدد، وافعل ما تحتاج إليه للعودة إلى الحاضر.

قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة²⁵

الميسر/الميسرون:

تاريخ الجلسة:

الزمن:

5	4	3	2	1	0
مرتفع جداً	جيد، يحتاج إلى مزيد من التدريب.	متوسط	دون المتوسط	منخفض جداً	لا ينطبق

سياق البيئة					
					الترتيب يراعي الخصوصية والسرية
					الإعداد البصري والسمعي والحركي يجعل المشارك/المشاركين يشعرون بالراحة
					المقاعد مرتبة بطريقة مناسبة
					ترتيب المكان والمعدات وضبط درجة الحرارة
					تهيئة السلامة والأمان
مهارات التواصل					

²⁵ العطار (2015)

						المهارات غير اللفظية يستخدم الميسر تحيةً وتعبيراتٍ وجهٍ مناسبةً ثقافيًا وسياقيًا
						يُظهرُ الميسرُ لغةً جسدٍ مناسبة
						الملاحظة الميسرُ مدركٌ وحساسٌ لكلِّ ما يحدث في الغرفة، ويُجري تغييرات بناءً على ملاحظاته
						يستطيع الميسرُ تحديد أعراض الضيق والانزعاج لدى المشاركين نتيجة المناقشة/ طرح الأسئلة
						الاستماع يستطيع الميسرُ الاستماع إلى من يتحدَّث ويركِّزُ معه.
						يستطيع الميسرُ التعبير على نحوٍ فعَّالٍ باستخدام إعادة الصياغة والتَّصريح بما تحدَّث به المشارك
						التَّدخُّل والاستجواب يتحدَّث الميسرُ بوضوح، وينتبه إلى سرعة تكلمه ويمكن فهمه بسهولة
						يستطيع الميسرُ إعطاء توجيهات واضحة شفهيًا وبصريًا
						يستطيع الميسرُ طرح أسئلة مفتوحة لها أكثر من إجابةٍ محتملة، ولا يعتمد على استخدام

						الأسئلة التوجيهية
						لا يستخدم الميسر طرقاً تطفلية أو استكشافية لجمع الإجابات
						يستطيع الميسر استخدام الكلمات مباشرة لتشجيع مزيد من الإجابات. مثلاً: وماذا أيضاً؟، لماذا؟، إذاً...
						يستطيع الميسر ضمان مشاركة المجموعة كلها
						لا ينتقل الميسر مباشرة إلى استنتاجات بشأن ما أثاره المشاركون، ويتجنب وضع افتراضات دون المعلومات المطلوبة
						يستطيع الميسر إعادة تشكيل توقعات المشاركين من الجلسة بطريقة واقعية فعالة
						الميسر واضح بإجاباته. وإن لم يعرف الإجابة، فهو لا يختلق واحدة
						يستطيع الميسر استخدام الصمت وإعطاء المشاركين الوقت الذي يحتاجون إليه للتفكير والتأمل
						التعامل مع النزاعات يستطيع الميسر التعامل مع اختلافات الرأي القوية التي ربما تؤدي إلى جدالات

						يستطيع الميسر إعادة لفت انتباه المشاركين إلى المجموعة
						يستطيع الميسر تشجيع الحوار ليعود صحياً مرة أخرى، إذا صارت المناقشة سلبية
						إدارة الوقت يبدأ الميسر كل نشاط ويُنهيه في الوقت المحدد
						يدير الميسر أوقات الاستراحة
المحافظة على التركيز على المهمة						
						يبقى الميسر ضمن الغرض من الجلسة ويتبع خطواتها
						يبين الميسر معرفته بموضوعات الجلسة
						يستعد الميسر جيداً للجلسة
مبادئ الرعاية						
						ينفذ الميسر مبادئ الرعاية مع المشاركين (السّلامة والسّرّيّة وعدم التّمييز واحترام الرغبات والحقوق وكرامة المشارك) يتمتع الميسر بالحياديّة ولا يحمل أحكاماً أو أفكاراً مسبقة أو تحيّزات في أثناء الجلسة.

تدوين الملاحظات والتوثيق						
						يستخدم الميسر/الميسر المساعد بطاقات الملاحظات أو أية طريقة أخرى لتدوين الملاحظات
						يسجل الميسر المعلومات المهمة والرئيسة ويدونها
						يستخدم الميسر النماذج المحددة في أثناء الجلسة
						يحفظ/يخزن الميسر المعلومات وملفات المشاركين في مكان آمن مع أفراد محددين فقط يمكنهم الوصول إلى السجلات
						يختتم الميسر الجلسة بنتائج واضحة مخططة وإجراءات متابعية مناسبة
						المجموع الكلي:

جلسات المجموعة في المرحلة المتوسطة: الأقسام الرئيسية للجلسات 8-2

من المهمّ وضع روتين يمكن توقُّعه طوال الجلسات. ستتضمَّن كلُّ جلسة أربعة أجزاء: تمرين التحقُّق من الحالة المزاجيَّة عند الحضور، والمهارات، والتَّمرن، والختام وتمرين الاسترخاء عند المغادرة.

تمرين التحقُّق من الحالة المزاجيَّة – ابدأ كلَّ جلسة بمراجعة الحالة المزاجيَّة للمشاركين وأعراضهم وكيفيَّة ارتباطهم بالحدث. يشمل هذا الجزء أيضًا التَّقيفَ النفسيَّ حول الضيق النفسيِّ (10 دقائق)

المهارات – يتضمَّن هذا الجزء إعادة تفعيل مهارة التَّكيُّف أو تعلُّم مهارة جديدة (40–45 دقيقة)

التَّمرن - حدِّد تمارين التَّدريب (15 دقيقة)

الختام وتمرين الاسترخاء عند المغادرة – اختتم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة وتسجيل المغادرة أو تمرين التَّرسُّخ (10 دقائق)

المهارات المطلوبة لتيسير هذه الجلسات:



- تهيئة البيئة من حولك
- مهارات كسر الجمود
- القدرة على تشجيع المشاركة والتعزيز
- الحياد والمرونة
- مهارات التَّواصل والإصغاء الفعَّال
- مهارات الملاحظة
- التَّعاطف والإقرار بالمشاعر والتَّطبيع
- التَّعامل مع النزاعات
- التَّعامل مع التَّنوع
- الإدارة الجيِّدة للوقت
- التَّركيز على المَهمة
- التَّوثيق
- فَهْمُ الضَّيقِ النفسيِّ وأعراضه ومحفَّزاته
- فَهْمُ موضوع كلِّ جلسة وتطبيقها

الجلسة 2: قبول الأفكار الصعبة وتنظيم التأثير

الأهداف:



- مساعدة المشاركين على ربط المشاعر بالأحداث من أجل تحديد المحفزات
- فهم تقبل الأفكار الصعبة
- معرفة المزيد عن المثلث المعرفي
- إعادة تفعيل مهارات التكيف أو تعلم أساليب جديدة للتكيف

90 دقيقة

الزمن:

المواد
والتحضير:

- راجع الملاحظات التي جمعتها في الجلسة التمهيدية حول المشكلات التي يواجهها أفراد المجموعة
- لوح ورقي قلب
- أقلام سبورة
- أوراق بحجم A4 (واحدة لكل مشارك)
- قواعد المجموعة من الأسبوع الماضي
- ملاحظات الميسر الأسبوعية. من الأفضل أن يدون الميسر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتى تتمكن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدثك إلى مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي والمشاركين في الجلسة المقبلة. وسيوفر هذا لك المعلومات من الجلسات السابقة (مثل، اختبار مقياس كيسلر K10، وما حدث)، لمساعدتك في تقييم التقدم المحرز
- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 2 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهام التي تحتاج إلى إكمالها.
- قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة:
- نشرة الجلسة 2: المثلث المعرفي

الخطوات الأساسية:

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
 - رحّب بكلّ عضو في المجموعة.
 - ارسّم مخطّط المثلث المعرفي على لوح ورقيّ قلاب.
- في ما يأتي نموذج نصّ يلخص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

تمرين التحقق من الحالة المزاجية عند الحضور (10 دقائق)

الخطوة 1: ربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض

الميسّر: أهلاً بكم مجدداً. شكراً لكم على حضوركم في الوقت المحدد. اليوم هو الجلسة الثانية لاجتماع المجموعة. ما تزال لدينا سبع جلسات متبقية.

نصائح:



إذا انسحب أيّ من المشاركين من المجموعة، فأخبر المشاركين الباقين بذلك.

الميسّر: فلنتجوّل في الغرفة ونقيّم حالتك المزاجية (باستخدام مقياس المزاج) والأعراض. هل تحسّنت أم ظلّت كما هي أم ساءت؟

ملاحظة:

بالنظر إلى الفاصل الزمنيّ البالغ سبعة أيّام ما بين الجلسات، يتشجّع المشاركون على التفكير في حالتهم المزاجية العامة والتكلم عنها طوال الأسبوع.

الميسّر: [اسم عضو المجموعة]، أرى أنّ حالتك المزاجية قد ساءت منذ الأسبوع الماضي.

هل يمكنك التحدّث بما تعتقد أنّه السبب أو الحدث الذي ربّما يكون وراء ذلك؟

التثقيف النفسي (15 دقيقة)

الميسر: تؤدي نتيجة تقييم الضغوطات إلى سلسلة من ردود الفعل النفسية عندما يدرك الأفراد أنهم لا يستطيعون السيطرة، أو أنهم لا يملكون الموارد الكافية للتعامل مع التحدّي. وقد ربطت أدلة بحثية كثيرة ارتفاع التوتر المُدرَك ليس فقط بالاضطرابات العاطفية مثل القلق والاكتئاب، بل أيضًا بالصحة الجسدية السيئة بما في ذلك ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية.²⁶

ملاحظة:

يُتيح لك تمرين التحقق عند الحضور أو تمرين المتابعة في بداية كل جلسة فهم حال المشاركين فهمًا أفضل، كما أنه يُشجع الناس على إدراك أعراضهم أكثر.

باستخدام المعلومات التي جمعتها من تمرين التحقق عند الحضور والملاحظة، تابع مع ثلاثة إلى أربعة أشخاص، مع التركيز على ربط الأحداث بالحالة المزاجية والحالة المزاجية بالأحداث. هذا لمساعدة الأعضاء على فهم الكيفية التي يمكن بها أن تتأثر حالتهم المزاجية في الأحداث والعكس بالعكس. وهذه تقنية تُستخدم على نحو رئيس في العلاج التفاعلي بين الأفراد (العلاج بين شخصي). من المعروف أن الأحداث البسيطة في الحياة اليومية تُحدث آثارًا سلبية أو إيجابية لحظية. يمكن أن يعمل التأثير الإيجابي أو الزيادة فيه كمصدات في مواجهة الانتكاس. لذلك، ربّما تساعد التغييرات في السلوك اليومي والتقييم المعرفي للأحداث اليومية المشاركين على الشعور بالتحسن. هذه التقنية معروفة جيدًا في العلاج السلوكي المعرفي.

حاول جمع الأعضاء الذين اختبروا أحداثًا سلبية وإيجابية منذ الجلسة السابقة، واحرص على أن يحصل كل عضو على فرصة للتحدث بشأن أسبوعه السابق على الأقل مرة كلّ جلستين.

²⁶ يان وآخرون (2020).

تمرين التنفس: التنفس بالتناوب من الأنف

الميسر: يُمكن أن يُؤثر الضيق التنفسي في جسدنا وذهننا ومشاعرنا وسلوكنا. ربّما يجعل التوتّر أجسادنا تشعر بالتشجُّج والاضطراب. عادةً ما نأخذ أنفاسًا سريعةً وضحلةً تبقى في الجزء العلويّ من الصّدر، ما يُنشّط عضلات الصّدر العلويّة التي يمكن أن تزيد من مشاعر القلق.

عندما نُريد أن نهدأ، علينا سَحْبُ أنفاسٍ بطنيّةٍ بطيئةٍ بدلَ ذلك. سأعلّمك كيف تتنفس بطريقةٍ تهدئي جسمك وذهنك. الشّعور بفوائد ذلك ربّما يستغرق بعضَ الوقت لذلك سنحتاج إلى العمل على هذا. سنتمرن معًا الآن وفي نهاية الجلسة أيضًا.

اخترْ وضعيّةً جلوسٍ مُريحةً. ارخِ كتفيك وذراعيك. اسحبْ نفسًا عميقًا كما لو كنتَ تملأ بالونًا في بطنك. عندما تتنفس، ادفعْ كلَّ الهواء نحو الأسفل. (عدّ إلى اثنين). ثمّ تنفّس ببطء وأخرج الهواء ليصبح بطنك أصغر كما يفرغ البالون من الهواء. الآن استخدم إبهام اليد اليمنى لإغلاق فتحة أنفك اليمنى برفقٍ. تنفّس واستنشق الهواء من خلال فتحة الأنف اليسرى، ثمّ أغلق فتحة الأنف اليسرى بإبهام يدك اليسرى. (عدّ إلى ثلاثة). أفلت إبهامك، وأخرج الهواء من فتحة الأنف اليمنى. تنفّس واستنشق الهواء من خلال فتحة الأنف اليمنى، ثمّ أغلق فتحة الأنف هذه.

أفلت إبهامك لفتح فتحة الأنف اليسرى، وازفر من هذا الجانب. هذه دورة واحدة. فلنكرّر معًا هذا مرّة أخرى. (استمرّ في نمط التنفس هذا مدّة تصل إلى دقيقتين. أنه بالزفير من الجانب الأيسر). الآن، جرّب هذا بنفسك على مدى الدقائق القليلة المقبلة.

ملاحظة:

- لقد ثبت أن تمارين التنفس تعزّز وظيفة القلب والأوعية الدمويّة وتقلّل على نحو ملحوظ معدّل ضربات القلب والتنفس وضغط الدّم؛ فهي تُريح الجسم والذهن وتقلّل من القلق.
- راقب المشاركين بالعدّ للتحقّق من أن تنفّسهم قد تباطأ.
- توضّح البحوث أن تمارين التنفس (مثل التنفس بالتناوب من الأنف) تحسّن نشاط الجهاز العصبيّ اللاؤدّيّ (تنبّط التمارين الاستجابات العصبيّة)، وتقلّل من نشاط الجهاز العصبيّ

الودّي (المحفّر)، وتحسّن وظائف الجهاز التنفسيّ والقلب والأوعية الدموية، وتخفّف من أعراض التوتر، كما تحسّن الصّحة الجسديّة والتنفسية.²⁷

ماذا كان شعورك؟ هل كان صعبًا إبطاء تنفّسك؟ ذكرتُ سابقًا أنّ تمرين التنفّس هذا يتطلّب ممارسةً لرؤية آثاره، وعليك اتّباعه كلّما واجهتَ أيًّا من الأعراض. كما أنّ ممارسته كلّ يوم قبل التّعرّض لموقف مجهّد يمكن أن تساعدك لتكون على استعداد للتّعامل معه بهدوء، وتمنع القلق من أذية صحّتك.

تحذيرات

الميسّر: ممارسة التنفّس بالتناوب من الأنف آمنٌ لمعظم النّاس. تحدّث إلى طبيبك قبل البدء به إذا كانت لديك حالةٌ طبيّة ما مثل الربو أو أيّة مشكلةٍ أخرى في الرّئة أو القلب.²⁸

إذا وجدتَ هذا التّمرين صعبًا، أو تعتقد أنّه يجعلك قلقًا أو مدعورًا، فحاول التنفّس من البطن. إذا لم ينجح معك، فتوقّف في الوقت الحاليّ. حاول مرّةً أخرى بعد يومٍ تقريبًا وزدِ الوقت بالتّدرّج.²⁹

إذا كنتَ تشعر بعدم الراحة مع تقنية التنفّس بالتناوب من الأنف، يمكنك أن تستبدلَ بها التنفّس من البطن. التنفّس من البطن سهلٌ ومريحٌ جدًّا. جرّب هذا التّمرين الأساسيّ في أيّ وقتٍ تحتاج فيه إلى الاسترخاء أو تخفيف التوتر.

1. اجلس أو استلق في وضعٍ مريح.
2. ضع إحدى يديك على بطنك أسفل أضلاعك مباشرةً واليد الأخرى على صدرك.
3. خذ نفسًا عميقًا من أنفك، واترك بطنك يدفع يدك نحو الخارج. يجب ألا يتحرّك صدرك.
4. تنفّس إلى الخارج (ازفر) عبر شفّتيك المزمومتين كما لو كنتَ تصفّر. اشعُر بيدك على بطنك وهي تتحرّك نحو الدّاخل، واستخدمها لدفع كلّ الهواء نحو الخارج.
5. تنفّس بهذه الطريقة من ثلاث إلى عشر مرّات. خصّص وقتًا كافيًا مع كلّ نفس.
6. لاحظ كيف تشعر في نهاية التّمرين.

في كلّ مرّة تشعر فيها بالتوتر أو القلق، يمكنك ممارسة هذا التّمرين هنا في الجلسة وخارجها.

²⁷ بال وآخرون (2004).

²⁸ كونكليتون (2018).

²⁹ آنكروم (2020).

الخطوة 2: المهارات – تقبل الذكريات والأفكار والمشاعر الصعبة (40 دقيقة)

ملاحظة:

- هذا السيناريو هو مثال على الكيفية التي يُمكن بها توضيح الجلسة وافتتاحها. الهدف هو ضمان فهم الأعضاء أن تقبل الأفكار الصعبة هو الخطوة الأولى للتعافي.
- يجب ألا يستغرق الجزء الأول من الجلسة أكثر من عشر دقائق. يجب أن يأخذ المثلث المعرفي الـ 30 دقيقة المتبقية.

الميسر: (أعط كل مشارك ورقة A4). تخيلوا أن قطعة الورق هذه تمثل جميع مشكلاتكم التي تواجهونها. أمسكوا الورقة بإحكام، بحيث لا أتمكن من انتزاعها منكم، وضعوها أمام أنفكم مباشرة. هل تستطيعون رؤيتي أو رؤية أي شخص أو أي شيء آخر في الغرفة بوضوح؟

الأعضاء: لا، فهذا صعب جدًا.

الميسر: هل تشعرون بالتواصل مع الناس في الغرفة؟

الأعضاء: لا، لا نستطيع رؤية تعابير وجه أي شخص.

الميسر: ما رأيكم بوجود ورقة أمام وجوهكم؟ وكيف تشعرون وتتصرفون؟

الآن، أودُّ منكم أن تمسكوا الورقة بطول الذراع. كيف تشعرون؟ وما رأيكم الآن؟ وكيف تتصرفون عند الإمساك بالورقة على طول الذراع؟

الأعضاء: إنه أكثر راحة بكثير. يمكننا رؤيتك ورؤية الآخرين بصورة أوضح.

الميسر: ماذا لو كان عليكم حمل هذه الورقة مدة ساعتين؟ أو طوال اليوم؟ أو لشهر، أو لسنة؟ كيف سيكون شعوركم؟

الأعضاء: سيصير هذا متعبًا. ربّما لا نتمكن من حمل الورقة بهذه الطريقة طوال اليوم.

الميسر: هل ستتمكنون من معانقة شخص تحبونه أو الذهاب إلى العمل وأنتم تمسكون هذه الورقة؟

الأعضاء: لا.

الميسر: عندما تكونون منغمكين بمشكلاتكم والمشاعر والأنماط السلوكية والأفكار السلبية، ما الذي ستفقدونه؟ (أو ماذا يحدث عندما نسمح لهذه المشاعر والأفكار الأليمة بالسيطرة علينا؟)

الأعضاء: سأفشل في العمل، وأتعب، ولن أهتم بعائلتي. سأتصرف معهم بطريقة قاسية غير لائقة، وسأصرخ عليهم. سأهملمهم وأبقى وحيداً طوال اليوم.

الميسر: إذا ما تقولونه (تفسرونه) هو أنكم أكثر تعباً، وتكونون عاجزين عن الانخراط مع من حولكم، بما في ذلك أولئك الذين تحبونهم، أو المشاركة في النشاطات التي اعتدتتم المشاركة فيها.

الميسر: الآن، ضعوا الورقة على أحضانكم. ما شعوركم الآن؟ هل أنتم قادرون على التفاعل معي ومع الآخرين في الغرفة بسهولة أكبر؟

الأعضاء: نعم، يمكننا رؤية الجميع ونشعر بتواصل أكثر.

الميسر: أما زال في وسعكم رؤية المشكلة/المشكلات؟

الأعضاء: نعم، ولكن لم نعد نشعر أو نفكر أو نتصرف بطريقة سلبية.

الميسر: أفهمكم. هذه المشاعر مؤلمة وغير سارة، وأحياناً تكون غامرة (مع وضع الورقة بالقرب من الأنف). لقد بذلت جميعاً الكثير من الجهد في محاولة التخلص منها (ارفع الورقة بطول الذراع). بعض الأشياء التي نفعها لا تساعدنا. نريد أن نفع الأشياء التي يمكن أن تساعدنا على الشعور بالتحسن. هل تلاحظون أن المشكلة/المشكلات ليست ثقيلة عندما تكون على أحضانكم؟ الخطوة الأولى هي الاعتراف بأن هذه المشكلة/المشكلات وتأثيرها في مشاعرنا وسلوكنا وأفكارنا ليست سهلة، ولكن يمكننا الابتعاد عنها قليلاً (ضع الورقة على الحزن). ستبقى موجودة، ولا يمكننا التخلص منها تماماً، ولكن يمكننا العمل معاً لتعلم مهارات بعضنا من بعض، وهذه ستمكنا من السيطرة على هذه الأفكار والمشاعر والأنماط السلوكية المؤلمة على نحو أكثر فعالية.

مُلاحظة:

توضّح هذه الجلسة ثلاث نقاط:

1. من الطبيعيّ أن نشغلَ بأفكارنا وسلوكنا ومشاعرنا السلبية، ونتمسك بها بشدّة.
2. نحاول جميعًا تجنّب المشاعر والأنماط السلوكيّة والأفكار غير المرغوب فيها، أو نحاولُ كبتّها أو التخلّص منها.
3. إنّ حَمَلَ الورقة ووضعها هو استعارةٌ للقَبولِ وفصل الأشياء المثيرة والمحفّزة للمشاعر عن الاستجابة العاطفيّة غير المرغوب فيها في إطارِ عمليّة التعافي. نستخدم عباراتٍ مثل "التّخليّ عن الصّراع" أو "التّعايش مع الشّعور"، أو "التّقبّل العاطفيّ"، وأيضًا مثل "التّغاضي"، أو "التّراجع"، أو "الابتعاد عن الآخرين" أو "الانفصال".

الميسّر: فلنحاول الآن أن نفهمَ الكيفيّة التي ترتبط بها أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا³⁰. تؤثّر المشاعر القويّة في تفكيرنا وفي ما نفعله أو نشعر بالحاجة إلى فعله (سلوكنا). جميعها مرتبطة ويمكن أن تصير دوامةً لا تنتهي، لها تأثيرٌ كبيرٌ فينا. (ارسم مخطّط المثلث المعرفيّ على لوحٍ ورقيّ قلبًا لتوضّح ما تقوله). نظرًا إلى أنّ الأفكار تؤدّي دورًا مهمًّا في عواطفنا، فربّما يكون فعّالًا جدًّا ملاحظة هذه الأفكار وتعلّم التّفكير بطريقةٍ مختلفةٍ أو التأمل في الأفكار بطريقةٍ مختلفةٍ عندما تبدأ بالشّعور بالاضطراب والقلق.

في بداية الجلسة، تحدّثنا بشأن المشكلة التي تسببت في الأعراض التي تعانيها. هل يرغب أحدكم في مشاركة مشاعره، باستخدام هذا المثلث للمساعدة. [اسم عضو المجموعة]، شكرًا على تطوّعك للقيام بهذا.

³⁰ موقع نيرابست آيد (2012).

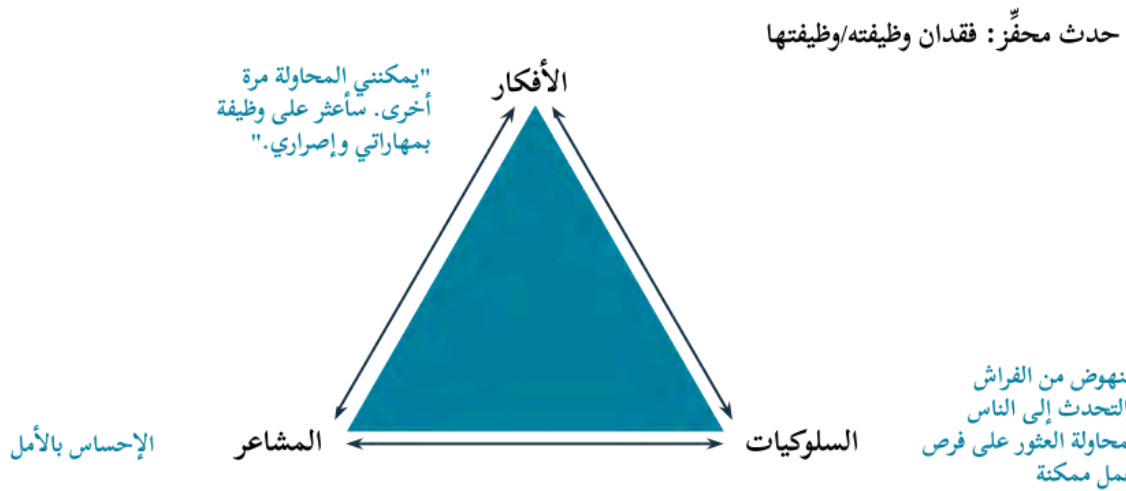
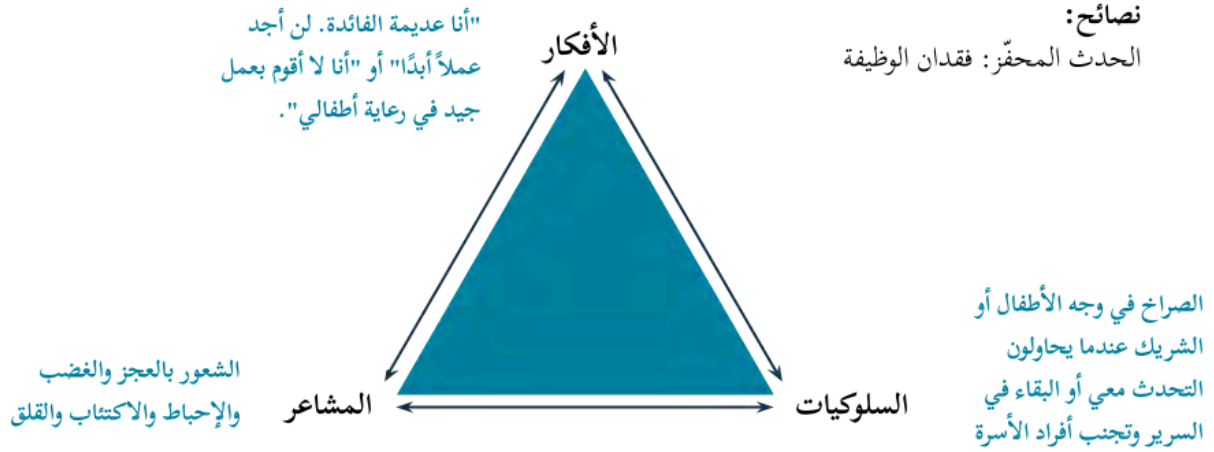


مُلاحظة:

مِنَ الشَّائِعِ فِي دِيَانَاتٍ كَثِيرَةٍ حَوْلَ الْعَالَمِ تَصَوُّرٌ أَنَّ أَفْكَارَنَا وَتَفْسِيرَاتِنَا لِلْأَحْدَاثِ تُؤَثِّرُ فِي مَشَاعِرِنَا وَسُلُوكِنَا.³¹ مثلاً، عند اليهود، وفق الكتاب المقدس العهد القديم، كتب الملك سليمان "لأنه كما شعرَ في نفسه هكذا هو" (سفر الأمثال 23: 7). وعند المسيحيين، تعني الكلمة "ميتانويا" (metanoia) حرفياً "أن تُغيِّرَ رأيك" أو "أن تغيِّرَ طريقة تفكيرك". وترجمت في الكتاب المقدس العهد الجديد إلى "توبة" ("توبوا" إنجيل متى 4: 17). يُعلِّم الإسلام هذا المفهوم أيضاً: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" (سورة الرعد 11).

الغرض من هذا التمرين هو مساعدة المشاركين على تحديد الأحداث التي تحفّز الأفكار والمشاعر والسلوك وربطها معاً. مثلاً، إذا حدّدوا شعوراً معيناً، فساعدهم في ربطه بالأفكار والأنماط السلوكية المرتبطة به، والعكس بالعكس.

³¹ بيرس وآخرون (2015).



الميسر: بعد التّكلم عمّا تشعر به، هل يمكنك أن تخبرنا بما حدث؟

ما الكلمات التي خطرت لك؟

ماذا فعلت عندما حدث هذا؟

أسئلة لطرحها على المشارك للمساعدة في إكمال المخطط البياني المذكور آنفاً:

- هل يمكنك تحديد ما كان يدور في ذهنك (أفكارك)؟
- ما المشاعر التي انتابتك عندما حدث ذلك (مشاعرك)؟
- ماذا فعلت نتيجة الأفكار التي خطرت لك والمشاعر التي انتابتك (سلوكك)؟

الميسر: إلقاء الضّوء على هذه العمليّة هو الخطوة الأولى نحو إيقاف هذه الحلقة وإحداث التغيير. تتمثّل إحدى وسائل كسر هذه الحلقة في تحديد التّفكير غير المفيد والسّيطرة على المشاعر السّلبية. عندما نختبر مشاعر سلبية قويّة جدّاً، يسهل أن يسيطر علينا النمط القديم المتمثّل في استخدام استراتيجيات غير مفيدة.

في أثناء ردود الفعل الجسديّة على الأحداث العاطفيّة القويّة، تصبح أجسادنا متوتّرةً، ويصبح تنفّسنا أسرع. يمكن أن تساعدنا ردود فعل الجسم هذه في تحديد أنّنا بدأنا نحسّ بمشاعر قويّة، وأنّ علينا محاولة أداء الأشياء بطريقةٍ مختلفة. هل تتذكّر نشاط التنفّس الذي تعلّمناه؟ ربّما تكون هذه طريقةً لتهدئة نفسك، ومساعدتك على أن تكون واعياً، وعلى اتّخاذ إجراءٍ ما.

هل يمكنك رؤية العلاقة ما بين أفكارك ومشاعرك وسلوكك؟ الآن بعد أن بدأت في خلق هذه العلاقات، يمكنك أيضاً محاولة تغيير طريقة تفكيرك في الحدث/المشكلة لكسر الحلقة السليبيّة.

كيف يمكن أن يقدم إيمانك وحكمتك الروحيّة ومصادر أخرى أدلّة تتحدّى معتقداتك وأفكارك السليبيّة التي لا يمكنك التكيّف معها؟

نصائح:

باستخدام المخطّط البياني ذاته المذكور آنفاً، ولكن مع علامة ملوّنة مختلفة، اكتب التغييرات التي اقترحتها المشارك. إذا كان يصعب عليه معرفة ما يجب تغييره، فاسأل: هل يمكن أن يقترح شخص ما في المجموعة كيف يمكنه تغيير أفكاره أو التفكير في الأمر بطريقةٍ مختلفة؟

ملاحظة:

الغرض من هذه الأسئلة هو تشجيع المجموعة على مشاركة أساليب التكيّف الإيجابيّة بعضهم مع بعض. عند تحديد استراتيجيات التكيّف السليبيّة، ناقش مع المجموعة ما إذا كانت هذه الاستراتيجيات مفيدة أم غير مفيدة، واسألهم عن الكيفيّة التي يمكنهم بها الاعتماد على التكيّف الإيجابي الذي حدّدوه بدل ذلك. سيحتاج الكثير من المشاركين إلى المساعدة في العصف الذهني وسيكون من الرائع جدّاً أن تجربهم بالأساليب المختلفة للتكيّف. غير أنّ وظيفتك ليست تقديم المشورة إلى المجموعة، بل استخدام الموارد داخل المجموعة لدعم بعضهم بعضاً بصورة أفضل. يعتمد النموذج كلّ على مساعدة المشاركين على التّوصّل إلى أفكارهم وحلولهم.

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (15 دقيقة)

الميسّر: يمكننا أحياناً أن نأخذ نفساً عميقاً، ونذكّر أنفسنا بأن نعمل أفضل ما في وسعنا لأنفسنا وللآخرين.

أودُّ أن يفكّر كلُّ منكم في موقف حدثَ معه الأسبوع الفائت وأزعجه. حاولُ أن تتذكّر المشاعر والأفكار وردد الفعل الجسديّة التي كانت لديك حينها.

ما المشاعر القويّة أو ردد الفعل الجسديّة التي ساعدتْك على إدراك أنّك كنت تستجيب لموقفٍ مرهقٍ أو مؤلمٍ؟

الآن، أريدك أن تفعل الآتي:

1. خذ نفسًا عميقًا أو استخدم تقنيّة التنفّس لتهدئة نفسك. (توقّف قليلاً لنتيح للأعضاء الفرصَة للتركيز على أنفسهم).

2. راقب مشاعرك وأفكارك وأحاسيسك الجسديّة. حدّد ما يُحفّز الأفكار والمشاعر التي تزعجك

3. أخبر نفسك بأنّ الأفكار تأتي وتذهب؛ فهي مجرد أفكار. وهذا ما يفعله الذهن.

4. اعترف بمشاعر الحزن والغضب وخيبة الأمل والخوف لديك. قلّ لنفسك: "ستمرُّ هذه كلّها".

5. أخيرًا، تراجع خطوةً وفكّر في خياراتك قبل أن تتصرّف. تحكّم في ما يمكنك التّحكّم فيه، واترك كلَّ شيءٍ آخر.

الميسّر: خصّص خمس دقائق لتخبر الشخص المجاور لك بشأن الأفكار والمشاعر التي اختبرتها، وما تريد أن تفعله بطريقةٍ مختلفةٍ في المرّة المقبلة في موقفٍ مماثل. (يجب ألا يستغرق هذا أكثر من عشر دقائق).

الآن، بعد أن ناقشت الكيفيّة التي بها ترغب في أداء الأشياء بطريقةٍ مختلفة، أودُّ منك أن تتخيّل الموقف في ذهنك وتعامل معه بطريقةٍ أخرى. تخيّل كيف ستكون المخرجاتُ مختلفةً. أخبر شريكك بالمخرجاتِ البديلة.

ما الذي جعلك هذا تشعر به؟ (استمع إلى إجابةٍ أو إجابتين).

ضمن واجبك المنزليّ هذا الأسبوع، أودُّ منك العمل على تحديد مشاعرك وأفكارك وسلوكك عندما تواجه عواطف قويّة، والعمل على تقبّل أفكارك ومشاعرك، ومحاولة تغيير طريقة تحكّمك في الموقف تمامًا كما فعلنا قبل قليل. أريدك أن تمارس الحلّ الذي حدّدته سابقًا. هذه هي الخطوة الأولى في كسر الحلقة السليبيّة التي تحدّثنا بشأنها.



وزّع ورقة الجلسة 2 التي توضّح المثلث المعرفي، وأخبر المجموعة بأنه يُفترض أن يساعدهم هذا المثلث طوال الأسبوع على تطبيق ما تعلّموه.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

اختم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة (الوقت والموقع وعدد الجلسات المتبقية) وتذكير للقيام بتمارين الترخيش، مثل تمرين التنفس الذي أجرته سابقاً.

ملاحظة:

عملية التحقق من الحالة المزاجية عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة:

- تتيح التأمل الذاتي
- تمكن المجموعة من الاجتماع معاً
- تمكن المجموعة من معرفة حال كل عضو بنفسه
- يستطيع الميسر استخدامها لتحديد نمط الاجتماع ووتيرته وطرح موضوعات للمناقشة الجماعية

تُستخدم بوصفها أداة مناسبة للسياق لمساعدة الأعضاء على الاستماع إلى دواخلهم، والتعبير عن شعورهم. يمكن أن يكون الأمر يسيراً. مثلاً: "في الوقت الحاضر، أشعر...". واطلب إلى كل عضو أن يتكلّم عن مشاعره في نهاية اليوم.

ملاحظات المشرف على الجلسة 2:

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك المشرف، في أثناء هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعدًا جيدًا، وأن تكون لديه كلُّ المواد المطلوبة للجلسة، وأن يكون على دراية بخطواتها
- أن يكون قادرًا على التعامل مع النزاع وحلّه (انظر جزء "التعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- تقديم التثقيف النفسي بوضوح.
- فهم المثلث المعرفي، وشرحه للمشاركين بطريقة يسيرة ممتعة
- أن يتمتع بمهارات التواصل الجيد (انظر جزء "التواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة)
- أن يكون قادرًا على التعامل مع النزاع وحلّه (انظر جزء "التعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلًا، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفزاتهم أو تقويضها.
- اتباع خطوات الجلسة وعدم إضافة أية نقاط أو تفويتها
- ممارسة تمارين التحقق عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة بطريقة ملائمة
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربما يكون هذا دور الميسر المساعد)
- ختام الجلسة بمخرجات واضحة، وخُطّة واضحة للاجتماع المقبل

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 2 قبول الأفكار الصعبة وتنظيم التأثير

المُيسِّر: المُيسِّر المساعد: تاريخ الجلسة:

- الموادُّ والتَّحضير:**
- راجع الملاحظات التي جُمِعَتْ من الجلسة السابقة
 - لوح ورقيّ قَلَاب
 - أقلام سبورة
 - أوراق بحجم A4 (واحدة لكلِّ مشارك)
 - قواعد المجموعة من الأسبوع الماضي
 - ملاحظات الميسِّر الأسبوعيَّة
 - قائمة التحقق الخاصَّة بتيسير الجلسة:
 - نشرة الجلسة 2: المثلث المعرفيُّ
 - (رسم منخطَّط المثلث المعرفيُّ على لوح ورقيّ قَلَاب).

الخطوات الأساسيّة:

الخطوة 1: تمرين التحقق من الحالة المزاجيّة عند الحضور (10 دقائق)

- اختر تمرينًا لاستخدامه بحيث يكون روتينًا/تمرينًا للتحقق من الحالة المزاجيّة عند الحضور والاسترخاء عند المغادرة.
- اربط الأحداث بالحالة المزاجيّة والأعراض
- قدِّم التثقيف النَّفسيّ.
- طبِّق تمرين النَّفْس: النَّفْس بالتَّناوُب من الأنف.

الخطوة 2: مهارات (40 دقيقة)

- تمرين ورقة A4- تقبُّل الذِّكريات والأفكار والمشاعر الصَّعبة
- فَهْمُ كَيْفِيَّةِ ارتباطِ أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا.
- اطلب إلى المشاركين التطوُّع للتكلُّم عن الأفكار والمشاعر والأنماط السلوكيّة المرتبطة بحدثٍ محفِّزٍ.

- دُونَ بَلَوْنِ مِخْتَلِفِ التَّغْيِيرَاتِ الَّتِي ذَكَرَهَا الْمَشَارِكُ/المجموعة حول كَيْفِيَّةِ التَّفْكِيرِ أَوْ التَّفَاعُلِ بِطَرِيقَةٍ مِخْتَلِفَةٍ.

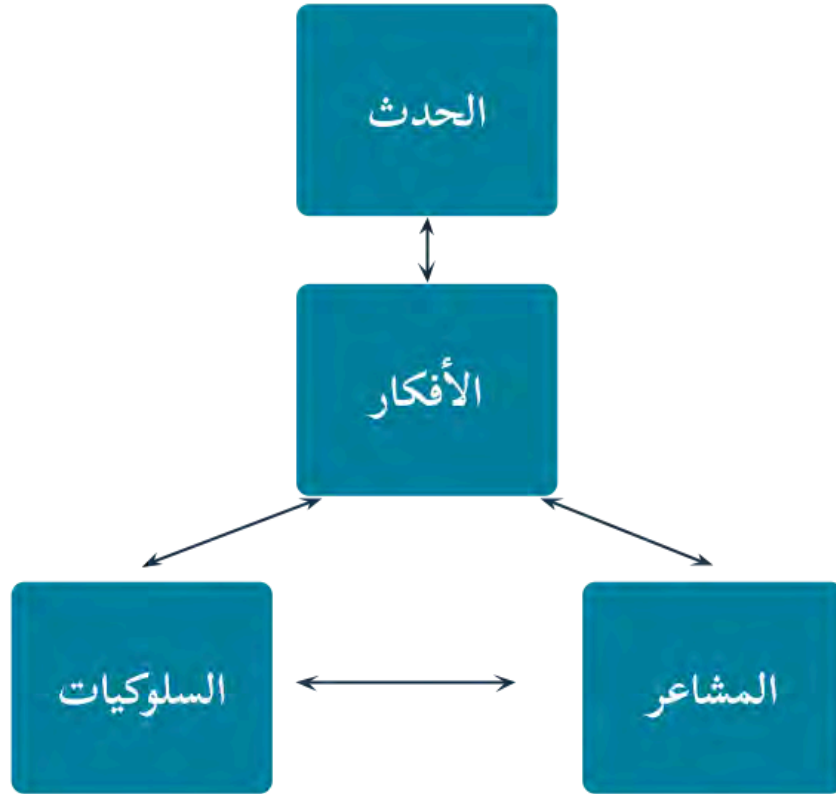
الخطوة 3: التمرين - حدّد تمارين التّدريب (15 دقيقة)

- اطلب إلى المشاركين سحب نفس عميقٍ أو استخدم تقنية التنفّس لتهدئة أنفسهم.
- شجّعهم على ملاحظة مشاعرهم والاعتراف بها
- وزّع نشرة جلسة المثلث المعرفي لمساعدتهم على القيام بالتمرين الذي في الخطوة 2.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- اختتم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة (الوقت والموقع وعدد الجلسات المتبقية)، وبتمرين المغادرة أو التّريخ.

نشرة الجلسة 2: المثلث المعرفي



الجلسة 3: الرَّأفة على الذات وعلى الآخرين

الأهداف:



- الاستمرار في ربط المشاعر بالأحداث لتحديد المحفّزات
- فهم الرَّأفة على الذات وعلى الآخرين

90 دقيقة

الزمن:

الموادُّ

والتّحضير:

- راجع الملاحظات التي جُمعت من الجلسة السابقة
- ورقة وأقلام
- لوح ورقيّ قلاب
- أقلام سبورة

• ملاحظات الميسّر الأسبوعيّة. من الأفضل أن يدوّن الميسّر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتّى تتمكن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدّثك إلى مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ والمشاركين في الجلسة المقبلة. وسيوفّر هذا لك المعلومات من الجلسات السابقة (مثلاً، الأحداث التي جرت)، لمساعدتك في تقييم التقدّم المُحرز

• قائمة التحقّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 3 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهامّ التي تحتاج إلى إكمالها في كلّ مرحلة. كما يُمكن أن تساعدك أيضًا في تقييم نفسك بعد الجلسة، ومعرفة ما تحتاج إلى تحسينه.

• قائمة التحقّق الخاصّة بتيسير الجلسة:

• نشرة الجلسة 3: تذكير بالرّأفة على الذات



المهارات المطلوبة لتيسير الجلسة:

- تهيئة البيئة من حولك
- مهارات كسر الجمود
- تشجيع المشاركة والتعزيز
- الحياد والمرونة
- مهارات التواصل والإصغاء الفعال
- مهارات الملاحظة
- التعاطف والإقرار بالمشاعر والتطبيع
- التعامل مع النزاعات
- الإدارة الجيدة للوقت
- التركيز على المهمة
- التوثيق
- فهم الضيق النفسي وأعراضه ومحفزاته

الخطوات الأساسية:

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- رحّب بكلّ عضو في المجموعة.

في ما يأتي نموذج نصّ يلخص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

تمرين التحقق من الحالة المزاجية عند الحضور (10 دقائق)

الخطوة 1: ربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض

ابدأ بالترحيب بالمشاركين، مع تذكيرهم بإيجاز بالمجموعة وبعدها الجلسات المتبقية. ابدأ بتمرين التحقق عند الحضور، وتفقد الحالة المزاجية والأعراض، واربطها بالأحداث.

استعرض واجب (مهمة) الأسبوع الماضي

الميسر: تحدثنا في الأسبوع الماضي: بشأن تقبل الأفكار والذكريات والمشاعر الصعبة؛ وبالكيفية التي بها ترتبط أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا؛ وبأساليب مفيدة وغير مفيدة لكسر الحلقة السلبية. هل يستطيع أحدكم تذكير المجموعة بالمهارة التي كنّا نتمرن عليها الأسبوع الفائت؟
أتقنا على ممارسة مهارة تقبل أفكارنا ومشاعرنا السلبية. أيمن أن يشارك أحدكم كيف سار الأمر؟ ما الذي جعلك هذا تشعر به؟ ماذا كانت المخرجات؟

التثقيف النفسي:

الميسر: ربّما يتطور الضيق النفسي إلى اضطراب نفسي إذا تجاهلناه، ولم نحسن آليات التكيف لدينا. إحدى عواقب هذا هي الشعور بالقلق.³² الشعور بالتوتر والإرهاق والقلق في أوقات معينة وعندما نكون تحت ضغط هو استجابة بشرية طبيعية. يشعر الجميع بالقلق من حين إلى آخر. ولكن يصير القلق مشكلة عندما يكون شديداً ويستمر طويلاً، ويبدأ بتعطيل الأداء اليومي. على الرغم من أنك ربّما تشعر بالوحدة في صراعك مع حالة القلق، فالواقع هو أنّ الكثيرين يعانون هذه الحالة المزاجية إمّا من حين إلى آخر، وإمّا على نحو أكثر انتظاماً.

الخطوة 2: مهارات- الرأفة على الذات وعلى الآخرين (45 دقيقة)



معلومات إضافية:

المكونات الثلاثة للرأفة على الذات³³

- التعاطف مع الذات مقابل الحكم على الذات: معاملة النفس باهتمام ورعاية بدل إصدار أحكام انتقادية قاسية. تهدئة النفس ومواساتها على نحو فعال

³² لمزيد من المعلومات، انظر: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

³³ نيف (2003)

- الإنسانيّة المشتركة مقابل العزلة: رؤية تجربتنا الخاصّة ضمن التجربة الإنسانيّة الأوسع، بدل الانعزال أو حسابانها غير طبيعيّة، وإدراك أنّ الحياة غير مثاليّة.
 - اليقظة مقابل التّماهي المفرط: يسمح لنا هذا بأن "نعيش" مع مشاعر مؤلمة كما هي. تجنّب الإفراط في الكبّت أو الانجراف وراء المشاعر المؤلمة
- الرّأفة هي قيمة إنسانيّة عامّة وفضيلة أساسيّة ومحوريّة في معظم أديان العالم. لذلك لفهم مفهوم الرّأفة جيّدًا، من المهمّ معرفة أسسها الدينيّة. مثلاً، توجّه كلّ ديانة من الديانات الإبراهيميّة مؤمنياً إلى حبّ الكائنات الحيّة ورعايتها، ولكن حتّى نتحلّى بالرّأفة نحو الآخرين، يجب أن نبدأ بتقبّل مشاعرنا المؤلمة والمزعجة برأفة ولطف. الغرض من هذا التمرين هو مساعدة المشاركين على التحلّي بالرّأفة تجاه أنفسهم.

الجزء 1: (15 دقيقة)

الميسّر: (يطلب إلى المشاركين مشاركة أفكارهم) تخيّل أن يأتي إليك صديقٌ عزيزٌ طالباً الدّعم. فهو يشعر بالإحباط بسبب غلطة ارتكبها في العمل أو في شيءٍ مرتبطٍ بالعائلة. إنّه حزينٌ ومنزعجٌ جدًّا. ماذا ستقوله أو تفعله لصديقك؟

نصائح:



اكتبِ الإجابات على اللّوح الورقيّ القلاب.

نموذج للإجابات الشائعة: أعانقه، أخرج معها، أخبره بأنّه مستحقّ وذو أهميّة، أذكرها بالقوّة التي تتمتع بها، أسدي إليه نصيحة...

الميسّر: إذا ارتكبت خطأً في العمل، أو كنت كئيّباً وحزيناً بسبب شيءٍ متعلّق بالعائلة، فماذا ستقول لنفسك؟

نصائح:



اكتبِ الإجابات على اللوح الورقيّ القلاب.

نموذج للإجابات الشائعة: أنا أحمق، لماذا فعلت ذلك؟ أنا أكره نفسي...

** بعد مشاركة الأفكار المتعلقة بالحالتين، قارنِ الإجابات من الحالة الأولى (التحدّث إلى صديق) والحالة الثانية (التحدّث إلى نفسك)، وسلّط الضوء على الاختلافات.

الميسّر: لذلك، نرى أنّ كلّ الكلمات أو معظمها من بين الكلمات نقولها لشخصٍ نحبه تكون داعمةً إيجابيّة. وأمّا الكلمات التي نستخدمها عند التحدّث إلى أنفسنا تكون سلبيةً أو موجهةً نحو لوم الذات. لماذا تكون قادرًا على دعم أحبائك ولكنك تُصدر الأحكام على نفسك؟

نصائح:



نموذج للإجابات الشائعة: لتحمل المسؤولية، ولتعلّم من أخطائنا، وتجنّب تكرار الأخطاء.

الميسّر: هل تعتقد أنّ هناك أيّة وسائلٍ ممكنة لنكون مسؤولين ونتعلّم من كلّ ما نمُرُّ به دون إلقاء اللوم على الذات أو إصدار الأحكام؟

نصائح:



استمع إلى الإجابات وسلّط الضوء على الحلول الإيجابيّة التي اقترحها المشاركون.

الختام

يُمكننا عادةً وبكلّ سهولةٍ أن نرأف على الآخرين، ولكن يصعبُ أن نفعل ذلك لأنفسنا. إنّها عمليّةٌ تتعلّم. في كلّ مرّةٍ نواجه مشكلةً، أو نرتكب بعض الأخطاء، أو نشعر بالسوء تجاه أنفسنا، من الجيّد أن نتذكّر التّعامل مع أنفسنا تمامًا كما نتعامل مع أصدقائنا الأعزّاء. لذا كُنْ صديقًا لنفسك وكنْ لطيفًا. ذكّر نفسك بنقاط

قوّتك وبموقفك الإيجابي، وساعد نفسك على إيجاد الحلول.

ملاحظة:

المكوّن الأوّل للرّأفة على الذات هو اللّطف مع الذات: معاملة الذات بعناية وتفهمٍ بدل إصدار أحكامٍ قاسية. تهدئة النفس ومواساتها بصورة فعّالة.

الجزء 2: (15 دقيقة)

اطلّب إلى المشاركين الوقوف في صفٍّ على جانبٍ واحدٍ من الغرفة. اقرأ الجملَ أدناه. إذا عبّرت الجملة عن مشاعر المشاركين، فعليهم الانتقال إلى الجانب الآخر من الغرفة. خلاف ذلك، يُمكنهم البقاء حيث هم. في كلِّ مرّةٍ تتغيّر العبارة، يمكن أن يُغيّر الأعضاء مكانهم.

قائمة العبارات:

- لم أشعر بهذا من قبل... إنّها المرّة الأولى التي أتألّم فيها بهذا القدر.
- أشعر أحياناً بأنّ قلبي ينبض سعادةً مثل الطبل.
- أشعر بأنني وحيدٌ حتّى لو وُجدَ أشخاصٌ حولي.
- أردتُ أن أتغيّر، لكنني فشلت... وربّما سأحاول مرّةً أخرى.
- أريد أن أبكي... أن أبكي فقط!
- فظيغُ ما أشعر به تُجاه نفسي اليوم.
- قلتُ شيئاً بغيضاً لصديقي اليوم.

ملاحظة:

يمكنك تعديل العبارات لتناسب مع السّياق المحلّي.

ثمّ اطرح الأسئلة الآتية:

- هل وجدت نفسك في أيّ وقتٍ في أثناء هذه الأسئلة تقفُ وحدك؟
- ماذا كان شعورك عندما رأيت أنّ الآخرين يشعرون كما تشعر أنت؟
- وما الذي يعنيه ذلك؟

الختام

نميل إلى الاعتقاد أنّ ما يحدث لنا، يحدث "لنا فقط"، ولا يحدث بتاتاً للآخرين. أو عندما نرتكب الأخطاء، نلوم أنفسنا كما لو كنّا الأشخاص الوحيدين الذين فعلنا ذلك، غير أنّنا لسنا سوى بشرٍ: لا نكون بتاتاً وحدنا في هذا. هناك دائماً أشخاصٌ مثلنا، لنتمكّن من التّعامل مع الموقف بطريقةٍ مختلفة، التقبُّل هو المفتاح الأوّل، ثمّ معرفة أنّنا لسنا بمعزلٍ عن الآخرين، وأنّنا لسنا وحدنا. حيث إنّهُ ستُتاح لنا فرصٌ أخرى، وأيّامٌ أخرى، لفعل الأمور بطريقةٍ مختلفة.

مُلاحظة:

المكوّن الثّاني للرّأفة على الذات هو الإنسانيّة المشتركة: رؤية تجارب الشّخص في إطار تجربة إنسانيّة أكبر، بدلَ حسابها شيئاً معزولاً أو غير طبيعيّ.

الجزء 3: (15 دقيقة)

وزّع ورقةً وقلماً على كلّ عضوٍ في المجموعة، ثمّ شارك القصة أدناه.

الميسّر: تخيّل أن تخرج مع ابنك الحبيب، أو أيّ فردٍ آخر من أفراد الأسرة يبلغ من العمر خمس سنوات، وفي ذلك اليوم تَعده بأنّه سيحظى بيومٍ سعيد.

تمشي بسرعة في المدينة، وأنت تغنّي وتشعر بالفرح، وعندما تقابل بائع بالونات في الشارع. ينظر الطّفل إلى بالون هيليوم معيّن، ويطلب إليك شراءه له، وهذا ما تفعله.

يشعر الطّفل بسعادةٍ غامرة، ولكن بعد ذلك يطير البالون، ويبدأ الطّفل بالبكاء.

ماذا تقول لهذا الطّفل؟

نصائح:



اطلب إلى كلِّ مشارك أن يكتب على الورقة الكلمات التي سيقولها للطفل. ثمَّ اجمع الأوراق، واحرص على إبقاء الإجابات دون أسماء. بعد ذلك اقرأ الأوراق على المجموعة.

أمثلة على الإجابات:

- سأطلب إلى الطفل التوقف عن البكاء
- سأشتري له بالوناً آخر
- سأصطحبه لتناول المثلجات (البوظة)
- سأخبره بأن يُمسك به بقوة في المرة المقبلة
- سأقول له إنَّ البالون سيُطير بعيداً إلى شخصٍ آخر

بعد قراءة الإجابات، اطرح الأسئلة الآتية:

الميسر: قدّم الجميع حلاً مباشراً للمشكلة لإرضاء الطفل. ولكن، لم يسأل أحد الطفل عن سبب بكائه وما يحتاج إليه (أو إذا قدّم أحدهم الحلَّ المطلوب: عددٌ قليلٌ فقط من الأشخاص)؛ بل افترضنا ما يحتاج إليه، وتصرّفنا بناءً على ذلك الافتراض.

• ما الذي أراده الطفل في تلك اللحظة؟

• كيف عرفنا ما يريدُه الطفل؟

أقلُّ ما يمكننا فعله هو سؤال الطفل عن سبب بكائه.

ينطبق هذا أيضاً على تعاملنا مع أنفسنا ومشاعرنا واحتياجاتنا. لذلك، يجب أن نحاول فهم احتياجاتنا عندما يحدث شيءٌ خاطئ، وفهم ما يثير مشاعرنا باستخدام اليقظة الذهنية، بدلاً الانهماك في ما حدث.

ملاحظة:

المكوّن الثالث للرّافة على الذات هو اليقظة الذهنيّة، والتي تسمح لنا بأن "نعيش" مع المشاعر المؤلمة كما هي، بدل التّماهي معها تماهيًا مُفِرطًا. وتجنّبنا الإفراط في الكبت أو الانجراف وراء المشاعر المؤلمة.

وزّع ورقة التذكير بالرّافة على الذات.

ذكر المشاركين بالخطوات الثلاث للرّافة على الذات. أخبرهم بأنّه يمكنهم التّحنُّن على الآخرين بعدم إصدار الأحكام، ومساعدتهم على ربط ما يحدث بالتّجربة الإنسانيّة الأوسع، ومساعدتهم على فهم احتياجاتهم.

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (15 دقيقة)

الميسّر: جدّ وضعيّة مريحة، وضع يدك على قلبك. سيساعدك هذا على أن تكون حاضرًا مع كلّ ما يحدث في الحاضر. يمكنك أن تُغمض عَيْنَيْكَ إذا كان ذلك مريحًا أكثر لك. حوّل انتباهك إلى أنفاسك.

لاحظ ما إذا كان جسدك يحمل أيّ إحساسٍ جرّاء التّوتّر أو الضّيق أو عدم الراحة بعد أن نظرنا في الحكم على الذات والعزلة والمبالغة في التّماهي. لاحظ أيّ مشاعر صعبةٍ ربّما تتناوبك: الانفعال أو الفرع، والخزي أو الشّعور بالوعي بالذات، والخوف أو الإحباط، وأيّ مشاعر صعبةٍ أخرى.

أصغ إلى كلّ ما يحدث الآن في قلبك. اطرح على نفسك هذا السؤال واستمع جيّدًا إلى الإجابة. ما الشيء الوحيد الذي أتوق إلى سماعه الآن؟ ما الذي أتوق إلى سماعه يُهمس في أذني كلّ يومٍ من حياتي؟ أنت تُحدّد ما ربّما تتمنّاه لنفسك في إطار تجاوّبك مع الحكم على الذات. يمكن أن يتخذ هذا شكل كلماتٍ أو صورة.

خصّصْ بضع لحظاتٍ لتقول لنفسك الكلمات التي تتوق إلى سماعها في صورة أمنية. إذا كنت تتوق إلى سماع جملة: "أنا أحبُّك"، يمكنك أن تقول لنفسك جملة: "ليتك تكون محبوبًا". إذا كنت تتوق إلى سماع أنك تُبلي بلاءً حسنًا، فيمكنك أن تقول لنفسك الجملة الآتية: "ليتك تعرف قيمة نفسك". إذا كنت تتوق إلى سماع أن خزيك مقبول، فيمكنك أن تتمنّى لنفسك: "ليت كلّ جزءٍ منك يكون محبوبًا ومقبولًا".

وربّما تكون الصور المحتملة شيئًا مثل صورة المحيط أو السّماء التي يمكنها تحمّل عواطفك الصّعبة، أو

ربّما صورة شخصٍ ما أو شيءٍ دافئٍ ورحيمٍ يُمسك بك. فكّر في كلماتك الخاصّة والصورة التي تريد. خصّص لحظةً أخرى لتحويل انتباهك مرّةً أخرى إلى تنفّسك... الشعور بجسمك جالسًا في كرسيّ... وتأنّ من أجل تحويل انتباهك إلى الغرفة عندما تكون مستعدًا.

نشاط استخلاص المعلومات: اطرح هذه الأسئلة على المجموعة:

- ما شعورك تجاه هذا التمرين؟
 - أيّ اللحظات كانت الأكثر تحدّيًا؟
 - أيّ اللحظات كانت الأشدّ؟
 - ماذا يعلّمك إيمانك وثقافتك عن الرّأفة على نفسك وعلى الآخرين؟
 - ماذا تعلّمت من التمرين؟ وكيف ستستخدم هذا في حياتك للمضيّ قدّمًا؟
- خصّص بعض الوقت للاستماع إلى الإجابات.

الميسّر: تعلّمنا اليوم أنّه من الضروريّ أن تُدرك ما إذا كنت تعاني وأن تُعامل نفسك برأفةٍ ولطفٍ، تمامًا كما تعامل الآخرين برأفةٍ ولطفٍ. مثلما تعلّم الكثيرون منّا من قبل ممّن حولنا ومن إيماننا، يجب أن نقدّم لأنفسنا النعمة والرّحمة. على مدار الأسبوع، عندما تكون قاسيًا جدًّا على الآخرين أو على نفسك، أريد منك أن تتمرّن على أن تكون أكثر لطفًا مع نفسك ومع الآخرين.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

اختتم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة (الوقت والموقع وعدد الجلسات المتبقّية). لربّما أثار هذا النشاط بعض المشاعر الصّعبة في المشاركين. لذا من المهمّ إجراء تمرين التّرسّخ أو اليقظة الذهنيّة في نهاية هذه الجلسة، مثل تمرين الاسترخاء 1-2-3-4-5 أو تمرين التّنفس.

ملاحظة:

انظر تمارين التّرسّخ (التّثبيت الذاتي) واليقظة الذهنيّة في الصفحات 48-50 لمزيدٍ من التمارين. حاول ألاّ تقدّم أكثر من ثلاث تقنيات ترسيخٍ مختلفة في الجلسات التّسع.

ملاحظات المشرف على الجلسة 3:

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك مشرفاً، في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعداً جيّداً، وأن تكون لديه كلُّ الموادّ المطلوبة للجلسة، وأن يكون على درايةٍ بخطواتها
- أن يكون قادراً على تجهيز المكان للجلسة (انظرُ قسم "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- تقديم التثقيف النفسيّ بوضوح.
- فهم الرّافة على الذات جيّداً والقدرة على توضيحها للمشاركين بطريقة يسيرة ممتعة.
- يمارس مهارات التّواصل الجيّد (انظرُ الجزء المتعلّق بموضوع "التّواصل اللفظيّ وغير اللفظيّ" في قائمة تيسير الجلسة)
- التّعامل مع النزاع (انظرُ جزء "التّعامل مع النزاع" في قائمة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التّعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفّزاتهم أو تقويضها.
- اتّباع خطوات الجلسة الرئيسة وعدم إضافة أيّة نقاط أو تفويتها
- ممارسة تمارين التحقّق عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة بطريقة ملائمة
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربّما يكون هذا دور الميسر المساعد)
- ختامُ الجلسة بمخرجات واضحة، وخُطّة واضحة للاجتماع المقبل

قائمة التحقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 3: الرّأفة على الذات وعلى الآخرين

المُيسِّر:	المُيسِّر المساعد:	تاريخ الجلسة:
الموادُّ والتّحضير:	<ul style="list-style-type: none">• راجع الملاحظات التي جُمِعَت من الجلسة السابقة• لوح ورقيّ قَلَاب• أقلام سبورة• ورقة وأقلام• ملاحظات الميسِّر الأسبوعيّة• قائمة التحقُّق الخاصّة بتيسير الجلسة:• نشرة الجلسة 3: تذكير بالرّأفة على الذات• قواعد المجموعة من الأسبوع الماضي	

الخطوة 1: تمرين التحقُّق من الحالة المزاجيّة عند الحضور (10 دقائق)

- اختَر تمرينًا لاستخدامه ليكونَ روتينًا/تمرينَ التحقُّق من الحالة المزاجيّة عند الحضور، وتمرين الاسترخاء عند المغادرة
- اربط الأحداث بالحالة المزاجيّة والأعراض
- استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي
- قدِّم التّثقيف النّفسيّ

الخطوة 2: مهارات (45 دقيقة)

- الجزء 1: تمرين اللّطف مع الذات مقابل إصدار الأحكام على الذات
- الجزء 2: تمرين الإنسانيّة المشتركة
- الجزء 3: تمرين اليقظة الذهنيّة مقابل التّماهي المفرط:

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (10 دقيقة)

- قدّ تمرينَ التأمّل
- حلّل وناقش ما بعد النشاط
- وزّع ورقة التذكير بالرفقة على الذات لمساعدتهم على أداء التمرين

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- اختتم الجلسة بتذكير المشاركين بالجلسة المقبلة (الوقت والموقع وعدد الجلسات المتبقية) وتمرين الاسترخاء عند المغادرة أو الترسّخ الذي اخترته.

نشرة الجلسة 3: تذكير بالرأفة على الذات

كن لطيفاً مع نفسك

ابحث عن التجربة الإنسانية
المشتركة وتجنب عزل نفسك
ممارسة اليقظة الذهنية

الجلسة 4: التنشيط السلوكي

الأهداف:



- للاستمرار في ربط المشاعر بالأحداث من أجل تحديد المحفزات
- لتحديد التصرفات السلبية
- لمعرفة كيفية استخدام تقنيات التنشيط السلوكي بتحديد نشاطات مفيدة

90 دقيقة

الزمن:

المواد

والتحضير:

- راجع الملاحظات التي جرى تدوينها في الجلسات التمهيدية حول المشكلات التي يواجهها المشاركون.

• مقياس المزاج

• لوح ورقي قلب

• أقلام سبورة

• إعداد مخطط المعرفة على اللوح الورقي القلب

- ملاحظات الميسر الأسبوعية. من الأفضل أن يدون الميسر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتى تتمكن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدُّثك إلى مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي والمشاركين في الجلسة المقبلة. كما أن هذا سيوفّر لك المعلومات من الجلسات السابقة (مثل، مستويات الاكتئاب، وما حدث...)، لمساعدتك على تقييم التقدّم المحرّز

- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 4 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهام التي تحتاج إلى إكمالها في كلّ مرحلة. كما يُمكن أن تساعدك أيضًا في تقييم نفسك بعد الجلسة ومعرفة ما تحتاج إلى تحسينه.

• قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة:

• نشرة الجلسة 4: سجلّ التنشيط السلوكي

الخطوات الأساسية:

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- حضر مثاليين على رسم مخطط المعرفة على اللوح الورقي القلاب
- حضر سجل التنشيط السلوكي على اللوح الورقي القلاب
- رحّب بكل عضو في المجموعة.
- اطلب إلى المشاركين استكمال تقييم (K10)، وتسليمه قبل بدء الجلسة.

في ما يأتي نموذج نصّ يلخص أهم جوانب هذه الجلسة.

الخطوة 1: تمرين التحقق من الحالة المزاجية عند الحضور (20 دقيقة)

ربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض

ذكر المشاركين بإيجاز بالغرض من جلسات المجموعة وعدد الجلسات المتبقية. ابدأ بتمرين التحقق عند الحضور، وتفقد الحالة المزاجية والأعراض واربطها بالأحداث.

استعرض واجب (مهمة) الأسبوع الماضي

شجّعهم على القيام بواجبهم المنزلي؛ لأنّ هذا سيعزّز تعلّمهم ويساعدهم على الشعور بالتّحسن.

- هل لاحظت عائلتك أيّ تغيير في مزاجك الأسبوع الفائت؟
- ما الذي ساعد في تحسين مزاجك؟
- هل لاحظ أحدكم أنّه كان قاسياً تحديداً تجاه نفسه الأسبوع الفائت؟ ماذا فعلت عندما لاحظت ذلك؟ هل حاولت أن تكون ألطف مع نفسك والآخرين الأسبوع الفائت؟

التّقيف النفسي:

الميسر: سأوضح اليوم كيف يمكن أن يتطوّر الضيق النفسي إلى اكتئاب.³⁴ الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يستمرّ مدة أسبوعين على الأقلّ، ويتميّز بحالة مزاجية كثيية مستمرة، أو بفقدان الاهتمام والمتعة في النّشاطات التي عادةً ما تكون ممتعة. يواجه الأشخاص المصابون بالاكتئاب صعوبات كبرى في الأداء اليومي. يُمكن علاج الاكتئاب، حتّى في أشدّ الحالات. كلّما بدأ العلاج باكراً، زادت فعاليته. سنعمل اليوم

³⁴ لمزيد من المعلومات، انقر: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

على تحسين أدائنا لمساعدتنا في الضيق النفسي وتجنب إصابتنا بالاكتئاب.

الخطوة 2: مهارات- التنشيط السلوكي (40 دقيقة)

معلومات إضافية:



التنشيط السلوكي هو نهج تدخل يرتبط على نحوٍ شائع بعلاج الاكتئاب. يمكن تكييفه بسهولة ليتناسب مع العلاج غير السريري.³⁵

يعتمد التنشيط السلوكي على النظرية القائلة إنه عندما يُصاب الأفراد بالاكتئاب، فإنهم يميلون إلى الابتعاد والعزلة، ما يؤدي إلى ديمومة أعراضهم أو تفاقمها. لذلك، فإن الهدف من العلاج هو العمل مع الأفراد المصابين بالاكتئاب لتقليل ابتعادهم وعزلتهم بالتدريج، وزيادة مشاركتهم في النشاطات التي ثبت أنها تحسّن الحالة المزاجية.³⁶ ويشمل هذا نشاطات كانوا يستمتعون بها قبل أن يُصابوا بالاكتئاب أو النشاطات المتعلقة بقيمهم أو حتى الأمور اليومية التي يتجاهلونها.³⁷

تساعد هذه النشاطات الشخص على الشعور بفعالية أكثر في بيئته، ومن ثمّ الشعور بمتعة أكبر بسبب ممارسة النشاطات. تشمل أنواع النشاطات التي يجب وضعها في الحسبان ما يأتي:

- النشاطات التي يمكن أن تحسّن الجوانب السلبية للبيئة أو تلك التي كانت في السابق (قبل بداية الاكتئاب أو القلق) ممتعة.
- النشاطات ذات الاحتمالية العالية: النشاطات التي يُرجح أداؤها، وتكون في البداية نشاطات فردية تقع ضمن نطاق سيطرة الشخص. من المهم إعداد الشخص للنجاح لا الفشل.
- من النشاطات الأخرى/الأحداث الممتعة، تلك التي هي إمّا ممتعة حالياً وإمّا كانت ممتعة في وقت سابق على الأقل.

³⁵ مازوتشيلي وآخرون (2010).

³⁶ ماثيو تول (2020)

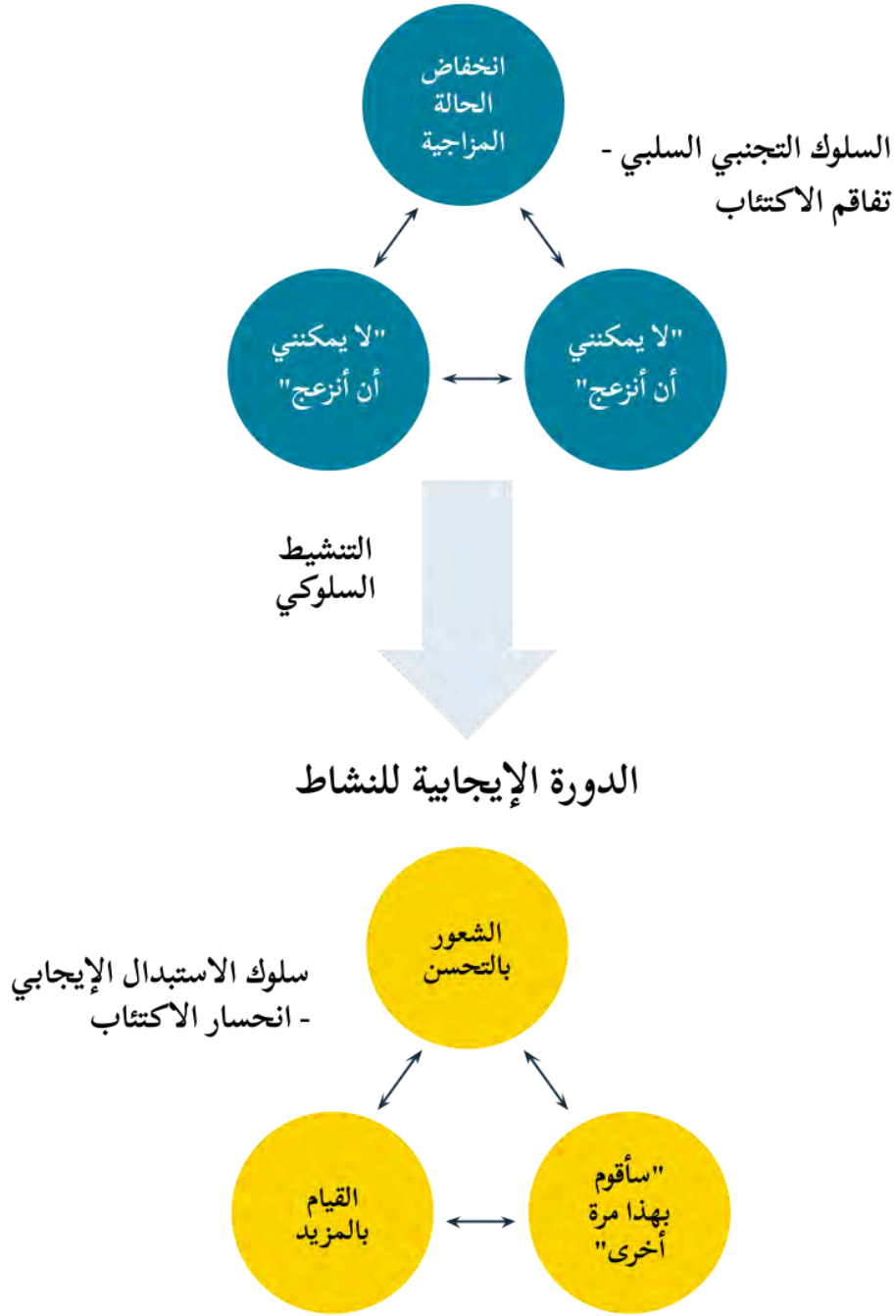
³⁷ مازوتشيلي وآخرون (2010).

من المهمّ أن نتذكّر أنّ الكثير من النّاس يجدون معنى بإيمانهم، لذا لا ينبغي التّقليل من أهميّة النّشاطات الدّينيّة. يمكن أن يكون إيمان الشّخص حافظاً فعّالاً يدعمُ المشارك لبناء أنماطٍ سلوكيّة إيجابيّة.³⁸

الميسّر: عندما نشعر بالضيق النّفسيّ، نتوقّف أحياناً عن القيام بالأشياء التي تجلب المتعة والمعنى إلى حياتنا. ربّما يشعر النّاس أحياناً بالإرهاق أو اليأس، أو ربّما يفقدون الدّافع في حياتهم. تحدّثنا في الجلسة 2 بكيفيّة ارتباط مشاعرنا وأفكارنا وسلوكنا. وستكلّم الآن عن شيءٍ ندعوه التّنشيط السلوكيّ، وفيه نعمل على كسر الحلقة السّلبية باستخدام أفعالنا وخياراتنا عن قُصد. الفكرة هي: إذا تمكّنا من كسر هذه الحلقة، فسوف يساعد هذا على تحسين حالتك المزاجيّة.

³⁸ يقول بوكيرت وآخرون (2011): "ربّما يُحسّن دمجُ الدّين في العلاج النّفسيّ فعاليّة علاج الاكتئاب والقلق".

الدورة السلبية للاكتئاب؛ الدورة الإيجابية للنشاط



الميسر: في الجلستين الأخيرتين، تحدّثنا بشأن الأنماط السلوكية غير المفيدة الناتجة عن الأفكار والمشاعر المتأثرة بضغطات/محفزات الضيق النفسي. تُسهّم الأنماط السلوكية غير المفيدة في استمرار الضيق، وربما تؤدي إلى الاكتئاب والقلق، ما يجعلنا نشعرُ بسوءٍ متزايدٍ مع مرور الوقت. لإحداثِ تغييرٍ إيجابيٍّ في عافيتنا، من المهمّ ملاحظة العوامل التي تُسهّمُ في استمرار مشكلاتنا. بمجرد تحديد هذه العوامل، يمكننا بعد ذلك استهداف كلِّ عاملٍ والبدء بإجراء تغييراتٍ إيجابية.

في ما يأتي مثالٌ على ما أقصده. (اعرضْ أوَّلَ مخطَّطِ معرفيٍّ على اللُّوح الورقيِّ القلَّابِ:) التُّرس (العجلة) الأوسط هو مشكلتنا الأساسيَّة. انظرْ كيف تحافظ التُّروس الأصغر على دوران التُّرس الأوسط (المركزيِّ) الكبير. إذا كانت هناك مشكلة في أيِّ واحدٍ من التُّروس، فستتوقَّف الحركة كُلُّها. لذلك يمكننا استخدام هذه العمليَّة لمساعدتنا في التَّعامل مع مشكلتنا الأساسيَّة. مثلاً، إذا كانت مشكلتنا الأساسيَّة هي الحالة المزاجيَّة السيِّئة، فيمكننا كتابة في الوسط "حالة مزاجيَّة سيِّئة". ثمَّ يمكننا تحديدهُ كلِّ عاملٍ يساعد على ديمومة المزاج السيِّئ، مثل إهمال الذات والعزلة. هل يمكنك ذِكرَ عواملٍ أخرى؟

نصائح:

أكمل الرِّسَمَ على اللُّوح الورقيِّ القلَّابِ باقتراحاتِ المشاركين. إذا لزم الأمر، ادفعهم إلى التَّفكير في ما يأتي: النَّشاطات اليوميَّة والنَّشاطات الروحيَّة والنَّشاطات الاجتماعيَّة.

إليك مثلًا على ورقة عملٍ لمخطِّطٍ معرفيٍّ مكتملٍ: حالة مزاجية متدنية (سيئة)



مُلاحظة:

إذا وجدتَ أنّ من المفيد مشاركة أمثلةٍ إضافيةٍ لمخطّطاتٍ معرفيّةٍ مكتملة، فإليك أحدَ الأمثلة عن القلق:



الميسر: زيادة نشاطك ومستوى التمارين والنشاطات التي تجدها مفيدةً يمكن أن تُحدث تأثيرًا هائلًا في حالتك المزاجيّة، حيث إنّها تُحفّز الجسم على إنتاج موادّ كيميائيّة طبيعيّة تحسّن مزاجك، وتساعدك على الشعور بتعبٍ أقلّ، وتعزّز دافعيتك، وتحسّن شهيتك وتجعلك شخصًا سليمًا معافى. لذلك، يمكنك اتّخاذ خطوة نحو الشعور بالتّحسّن بفهم نشاطاتك. مثلاً، إذا كان هدفنا الأساسي هو تحسين الحالة المزاجيّة، فيمكننا كتابة "تحسين المزاج" في الوسط. ثمّ يمكننا تحديد كلّ عامل يساعدنا على الشعور بالتّحسّن. هل يمكنك ذكر عواملٍ أخرى إيجابيّة يُمكنها تحسين حالتك المزاجيّة؟

نصائح:



استخدم اللّوح الورقيّ المعدّ سابقاً، وأكمله باقتراحات المشاركين. إذا لزم الأمر، ادفعهم إلى التّفكير في ما يأتي: النّشاطات اليوميّة والنّشاطات الروحيّة والنّشاطات الاجتماعيّة.

إليك مثلاً على ورقة عملٍ لمخطِّطٍ معرفيٍّ:



الميسِّر: فلنخصِّصِ الآن بضع دقائق للتفكير في النِّشاطات التي أجريناها في الماضي، والتي ساعدتنا على الشعور بالتحسُّن. (توقَّف قليلاً للسَّماح للمشاركين بالتفكير). ربَّما تجد فائدةً في استخدام ما يُدعى سِجَلَّ التَّنشيط السلوكيِّ كهذا الذي تراه هنا. سأعطي كلاً منكم نسخةً من هذا بعد قليل.

نصائح:



اعرضِ سِجَلَّ التَّنشيط السلوكيِّ على اللُّوح الورقيِّ القلاب. اكتبِ إجابات المشاركين في عمود "النِّشاطات" أو استخدمِ الرسوم الإيضاحيَّة (مثل صورٍ عن الرِّياضة) التي جرى تحضيرها سابقاً إذا لم يتمتَّع المشاركون بالقدرة على القراءة والكتابة. ستجد مزيداً من الأمثلة في "الملاحظة" أدناه.

مثال على سجل التنشيط السلوكي

اسم النشاط	نوع النشاط
	العناية بالجسم ونشاطاته 
	الإنجازات 
	التربط 
	مستوى المتعة 
	أخرى

ملاحظة:

بحسب ما يسمح مستوى معرفة القراءة والكتابة لدى لمجموعة، يمكنك استخدام الجدول المذكور آنفًا:

- العناية بالجسم ونشاطاته يُشير إلى النشاطات التي تقوم بها للحفاظ على صحتك والعناية بنفسك في أي مستوى مثل التمرين وشرب سبعة أكواب من الماء يوميًا، والراحة، وتناول الطعام الصحي.

- تُشير الإنجازات إلى الهدف/الأهداف التي أنجزتها في اليوم، بما في ذلك المهام الصغيرة أو الكبيرة التي سُنجزها، والأشياء الجديدة التي تبدأ بها. مثل العمل أو الذهاب إلى المدرسة أو العمل التطوعي أو الصلاة أو حفظ النصوص الكتابية أو مساعدة المجتمع.
- يُشير الترابط إلى النشاطات التي تربطك بالآخرين، مثل تناول وجبة عائلية، أو حضور المناسبات الدينية/درس الكتاب المقدس، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء.
- يُشير مستوى المتعة إلى النشاطات التي تجلب إليك درجة من المتعة، مثل الغناء أو الرقص أو الرسم أو الكتابة أو الطهي.

الميسر: بالنظر إلى النشاطات التي ذكرناها، سنحتاج إلى تحديد مدى سهولة القيام بكل منها، ودرجة المتعة التي يجلبها. ويختلف هذا من شخص إلى آخر. فلنكمل الجدول معاً في إطار المجموعة.

نصائح:

أكمل الأعمدة، باستخدام مقياس من واحد إلى عشرة لتصنيف مستوى الصعوبة المرتبطة بكل نشاط، بحيث يُمثل الرقم واحد أدنى مستوى صعوبة، وعشرة أعلى مستوى صعوبة. يمكنك استخدام مقياس الحالة المزاجية أدناه.

يهدف هذا إلى مساعدة المشاركين على البدء بالنشاطات الأسهل والممتعة أكثر، وتجنب النشاطات الصعبة في هذه المرحلة.

مؤشر الحالة المزاجية



الخطوة 3: تحديد تمارين التدريب (20 دقيقة)

ملاحظة:

للغالبية العظمى من الناس، فإنَّ الجزء الأصعب هو البدء بالنشاطات. وفي كثيرٍ من الأحيان، بمجرد أن يبدأوا، يمكنهم الاستمرار في النشاط. ويمكن أن يُكملوا أكثر ممَّا كان مخطَّطاً له في الأصل. لذلك، من الضروريّ البدء بنشاط يسيرٍ سهلٍ في البداية لمساعدتهم على الانطلاق.

الميسر: ينبغي لك أحياناً إجراء نشاطٍ ما أولاً، ثمَّ يتبع ذلك الحافز أو المشاعر الإيجابية، بدلَ الانتظار حتَّى تشعر بالتحفيز قبل بدء النشاط. لذلك، يجب أن تكون هذه النشاطات سهلةً وتتضمَّن المكافآت.

نصائح:



وزَّع نشرة الجلسة 4: سجلُّ التنشيط السلوكي.

الميسر: بالعمل في مجموعاتٍ ثنائية، أودُّ منكم اختيارَ نشاطٍ أو نشاطين من القائمة التي وُضعتَها ومناقشتَهما، بحيث يكونان مهمين لكم، ويحملان معنى إيجابياً أو هدفاً معيناً. يمكنكم أيضاً ابتكارَ نشاطات جديدة لم نذكرها في هذه القائمة، وتدوينها في سجلِّك للتنشيط السلوكي. خصِّصْ عشر دقائق لمناقشة النشاط أو النشاطين اللذين اخترتَهما أنت وشريكك، ومدى سهولة القيام بهما، ودرجة المتعة التي يجلبانها، ومتى وكم مرّة ستُجريانهما. تذكّر أن تبدأ بالنشاطات السهلة، ولا تحاول أن تبدلَ ما يفوق طاقتك. (بعد عشر دقائق) واجبكم المنزلي لهذا الأسبوع هو إضافة نشاطٍ أو نشاطين تخطّطون لهما لجدول الأسبوع المقبل. أريد أيضاً أن تستخدموا سجلَّ التنشيط السلوكي لتتبع هذين النشاطين والنشاطات الأخرى التي أجريتموها في النهاية. أتوافقون على هذا؟

***** يُرجى إحصار جدول النشاط معك في المرّة المقبلة، لتحديثه وإضافة نشاطاتٍ جديدة.**

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

الميسر: تعلّمنا اليوم عن التنشيط السلوكي، بدءاً من تحديد النشاطات الصّارّة. ثمّ عملنا على فهم الكيفية التي يمكن بها أن تُحسّن النشاطات المفيدة من عافيتنا الشّاملة. عندما تكون في حالة جيّدة، تذكّر أن تسرّع من وتيرتك، أو أن تفعل أكثر الأشياء التي تساعدك، أو أن تقلّل من الأشياء التي لا تساعدك. كافئ وشجّع نفسك على هذا الإنجاز.

نصائح:



اختِمِ الجلسة بتذكيرٍ بالجلسة المقبلة وتمارين الاسترخاء عند المغادرة التي اخترتَها، مثل تقنية الاسترخاء 1-2-3-4-5 (انظر الصفحات من 68 إلى 72 للاطلاع على "تمارين الترخيح واليقظة الذهنية") أو استخدام تمرين التنفّس (انظر الصفحة 82).

ملاحظات المشرف على الجلسة 4:

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك مشرفاً، في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعداً جيداً، وأن تكون لديه كلُّ المواد المطلوبة للجلسة، وأن يكون على دراية بخطواتها
- أن يكون قادراً على تجهيز المكان للجلسة (انظر قسم "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- تقديم التثقيف النفسي بوضوح.
- فهم المثلث المعرفي جيداً والمخطط المعرفي (مخطط الترس) وسجل التنشيط السلوكي، والقدرة على شرحها للمشاركين بطريقة يسيرة ممتعة.
- أن تكون لديه مهارات التواصل الجيد (انظر جزء "التواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة)
- أن يكون قادراً على التعامل مع النزاع وحله (انظر جزء "التعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفزاتهم أو تقويضها.
- اتباع خطوات الجلسة الرئيسة وعدم إضافة أية نقاط أو تفويتها
- ممارسة تمارين التحقق عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة بطريقة ملائمة
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربما يكون هذا دور الميسر المساعد)
- ختام الجلسة بمخرجات واضحة، وخُطة واضحة للاجتماع المقبل

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 4: التنشيط السلوكي

الميسر:

الميسر المساعد:

تاريخ الجلسة:

الزمن:

90 دقيقة

المواد

والتحضير:

- راجع الملاحظات التي جرى جمعها من الجلسة السابقة
- مقياس الحالة المزاجية
- لوح ورقي قلب
- أقلام سبورة
- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- نسخ مطبوعة من اختبار مقياس كيسلر للضييق النفسي (K10)
- حضر سجل التنشيط السلوكي على اللوح الورقي القلب
- ملاحظات الميسر الأسبوعية
- قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة:
- نشرة الجلسة 4: سجل التنشيط السلوكي
- إعداد مخطط المعرفة على اللوح الورقي القلب

الخطوات الأساسية:

الخطوة 1: تمرين التحقق من الحالة المزاجية عند الحضور (20 دقيقة)

- اربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض
- استعرض واجب (مهمة) الأسبوع الماضي
- قدم التثقيف النفسي

الخطوة 2: مهارات- التنشيط السلوكي (40 دقيقة)

- قدم التنشيط السلوكي وكيفية كسر الحلقات السلبية
- وفر أمثلة على مخطط المعرفة للاكتئاب والقلق
- وضح سجل التنشيط السلوكي.
- املأ عمود "النشاطات" بالأمور التي اعتادوا أداءها أو معرفتها في الماضي، والتي ساعدتهم على الشعور بالرضى
- حدّد مدى سهولة النشاطات والرضى بتصنيفها باستخدام مقياس من واحد إلى عشرة

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (20 دقيقة)

- اشرح للمشاركين أنّه ينبغي لهم إجراء النّشاطات أوّلاً، وسيتبع ذلك الحافز أو المشاعر الإيجابيّة، بدل الانتظار حتّى يشعروا بالتحفيز قبل بدء النّشاط.
- اطلب إلى المشاركين العمل في مجموعاتٍ ثنائيّةٍ لاختيار نشاطٍ أو نشاطين، ثمّ مناقشة مدى سهولة القيام بهما، ومدى المتعة التي يجلبانها، ومتى وكم مرّة سيجريانها.
- حدّد واجب الأسبوع: جدولة نشاطٍ أو نشاطين يخطّطون لهما في الأسبوع المقبل، باستخدام سجلّ التنشيط السلوكي.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- لخص النّقاط الرئيسيّة للجلسة
- اختتم الجلسة بالتّذكير بالجلسة المقبلة.
- أكمل تمرين المغادرة

نشرة الجلسة 4: سجل التنشيط السلوكي- جدول النشاطات

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
							العناية بالجسم ونشاطاته 
							الإنجازات 
							التَّرابُط 
							مستوى المتعة 
							أخرى

الجلسة 5: التنشيط السلوكي ١١

الأهداف:



- الاستمرار في ربط المشاعر بالأحداث لتحديد المحفزات
- معرفة النشاطات المحسنة للمزاج والنشاطات المثبطة
- التغلب على التحديات عند البدء بنشاطات التنشيط السلوكي

90 دقيقة

الزمن:

المواد

والتحضير:

- راجع الملاحظات التي جرى جمعها حول المشكلات التي يواجهها أفراد المجموعة.
- ملاحظات الميسر الأسبوعية من الأفضل أن يدون الميسر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتى تتمكن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدُّثك إلى مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي والمشاركين في الجلسة المقبلة. كما أن هذا سيوفّر لك المعلومات من الجلسات السابقة (مثل، مستويات الاكتئاب، وما حدث...)، لمساعدتك على تقييم التقدم المحرز
- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 5 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهام التي تحتاج إلى إكمالها في كل مرحلة. كما يمكن أن تساعدك أيضًا في تقييم نفسك بعد الجلسة ومعرفة ما تحتاج إلى تحسينه.
- قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة:
- نُسخ من سجل التنشيط السلوكي
- نشرة الجلسة 5: قائمة النشاطات المحسنة للمزاج

الخطوات الأساسية:

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- رحّب بكلّ عضوٍ في المجموعة.
- حضر سجّل التنشيط السلوكي على اللوح الورقيّ القلاب
- حضر أعمدة النشاطات المحسّنة للمزاج والنشاطات المُحِبِّطة على لوح ورقيّ قلاب

في ما يأتي نموذج نصّ يلخّص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

تمرين التحقق من الحالة المزاجية عند الحضور (20 دقيقة)

الخطوة 1: ربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض

ذكر المشاركين بإيجاز بالغرض من جلسات المجموعة وعدد الجلسات المتبقية. ابدأ بتمرين التحقق عند الحضور، وتفقد الحالة المزاجية والأعراض واربطها بالأحداث.

استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي

الميسر: من أحضر معه سجّله للتنشيط السلوكي؟

في الأسبوع الفائت، حدّدتم نشاطاً أو نشاطين يمكنكم العمل عليهما في الجدول اليومي، وقد دعوتكم لملء سجّل التنشيط السلوكي. هل يرغب أحدكم في مشاركة تجاربه؟

كيف كان شعورك بعد العمل على جدول النشاطات الإيجابية طوال أسبوعك؟

نصائح:



شجّعهم على القيام بواجبهم المنزلي؛ لأنّ هذا سيُعزّز تعلّمهم ويساعدهم على الشعور بالتّحسّن.

التّثقيف النّفسي:

الميسر: إحدى الفوائد المعرفية للتّمرين هي مساعدتك على التّعامل مع تحديات الحياة والتّكيّف معها. يُمكن أن تعزّز التّمارين بصورة غير مباشرة التّفكير والذاكرة بتحسين مزاج الفرد وتقليل التّوتّر والاكتئاب

والقلق. كما يُمكنها أن تساعد على إحداث تغييرات في الدماغ تنظّم القلق والتوتر؛ إذ إنّها تزيد من حساسيّة الدماغ لهرمون السيروتونين، الذي يمكن أن يخفّف من الاكتئاب. ربّما ترفع التمارين أيضًا من مستويات هرمون الإندورفين في الجسم، والذي يُعرف عنه أنّه يُنتج مشاعر إيجابيّة، ويُقلّل من الإحساس بالألم.

عندما يتعلّق الأمر بالحالة المزاجيّة، يبدو أنّ شدّة تمرينك لا تهتمّ في ما يتعلّق بالحصول على أكبر قدرٍ من الفائدة. يُقترح أنّ حالتك المزاجيّة يمكن أن تتحسّن، بصرفِ النظر عن شدّة التمارين.³⁹

الخطوة 2: التنشيط السلوكي (40 دقيقة)

ابدأ بأحد أعضاء المجموعة الذي شهد تحسّنًا في أعراضه أو مزاجه. اسأل المجموعة ما إذا كان هناك شخص ما يريد التطوُّع للتحدّث بشأن النشاط الذي ساعده على التّحسّن. ومن ناحيةٍ أخرى، يمكنك أن تطلب إلى عضو المجموعة الذي لم يتحسّن أو الذي عانى مزاجًا سلبيًا التحدّث بشأن النّشاطات التي مارسها.

استخدم الإجابات لإكمال ورقة عملِ المخطّط المعرفيّ الإيجابي (الترس). حاول إشراك جميع الأعضاء الراغبين في المشاركة.

³⁹ انظر أيضًا: "كيف تحسّن التمارين الوظائف المعرفيّة (الإدراكيّة) والصّحة العامّة للدماغ" (26 حزيران/يونيو 2019). المصدر <https://sunwarrior.com/blogs/health-hub/improve-cognitive-function-exercise>



الميسّر: فلنلقِ نظرةً على سجلِّك للتَّشيط السلوكيِّ. بالاستناد إلى تقييمات الحالة المزاجيَّة التي سجَّلتها، يمكننا معرفة النَّشاطات التي ساعدتكَ على الشعور بإيجابيَّة أكثر (النَّشاطات المحسَّنة للمزاج) وتلك التي أدَّت إلى شعورك بالإحباط (النَّشاطات المثبِّطة).

هذه إحدى الوسائل التي يمكننا بها مزجُ التَّشيط السلوكيِّ مع المهارات المعرفيَّة التي تعلَّمتها في الجلستين 2 و3.

اطلبُ إلى المشاركين تذكير المجموعة ببعض النَّشاطات المحسَّنة للمزاج والنَّشاطات المثبِّطة، مع كتابة الإجابات على اللُّوح الورقيِّ القلاب في عمودين.

الميسّر: أحد أهدافنا الرئيسيَّة هو زيادة النَّشاطات "المحسَّنة للمزاج" وتقليل النَّشاطات "المثبِّطة".

لهذا، سندعم أنفسنا وبعضنا بعضاً لزيادة النَّشاطات الإيجابيَّة التي ساعدت في تحسين المزاج. أولئك الذين لم يتمكَّنوا من التَّحسُّن، نحن هنا لدعمكم لتعلُّم نشاطاتٍ جديدة أو لتغيير النَّشاطات القديمة التي جرى اختيارها في الجلسة السَّابقة أو تحسين تلك النَّشاطات. فهدفنا هو كسرُ الرُّوتين اليوميِّ السَّلبيِّ. لتحدِّثُ بأنواع النَّشاطات التي ستؤدِّي إلى تحسُّن المزاج وإضافاتها إلى سجلِّك للتَّشيط السلوكيِّ.

نصائح:



اكتبِ الإجابات على اللّوح الورقيّ القلّاب، واعمَلْ على تيسير النّشاط مع أعضاء المجموعة الذين يرغبون في المشاركة.

مُلاحظة:

حاولِ استخلاصَ أكبر عددٍ ممكنٍ من الإجابات للنّشاطات المحسّنة للمزاج والنشاطات المثبّطة. مثلاً يُمكنك قول:

الميسّر: عندما تتحصّن في هذه النّشاطات وتمارسها باستمرار، فسيكون مستحسنًا إضافةً نشاطاتٍ إيجابيّةٍ أخرى أو زيادة تكرارها أو الوقت الذي تُمضيه فيها أيّام الأسبوع. ما بعض النّشاطات المثبّطة التي ترغب أن تستبدل بها هذا الأسبوع نشاطاتٍ محسّنةً للمزاج؟

ساعدِ المشاركين على الإضافة إلى نشاطات سجلّ التنشيط السلوكيّ المحسّنة للمزاج والتي يمكن أن تساعد على الشعور بالتّحصّن. (وزّع نشرة الجلسة 5، وقائمة النّشاطات المحسّنة للمزاج، ونسخًا من سجلّ التنشيط السلوكيّ على أولئك الذين يحتاجون إلى نسخة جديدة).

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (20 دقيقة)

الميسّر: العمل على تأدية الأمور التي كنت تتجنّبها يمكن أن يسبّب أحيانًا الألم أو حتّى القلق. صحيحٌ أنّ الانغماس في هذه الأنماط السلوكيّة يبدو مثاليًا، ولكن يُحتمل أن تحقّق أنت مزيدًا من النّجاح إذا التزمت اتّخاذ خطواتٍ صغيرة.

نصائح:



اسأل ما إذا كان أيّ من المشاركين قد واجه تحديات في بدء التنشيط السلوكيّ.

الميسر: ما بعض العوائق التي واجهتها الأسبوع الفائت في أثناء عملك على التنشيط السلوكي؟ أو ربّما تواجهها في الأسبوع المقبل؟ كيف يمكنك الحد من التجنب؟ ما رأي المشاركين الآخرين؟

نصائح:



شجّع المشاركين الآخرين على المساعدة في تحديد أساليب للتغلب على العوائق.

الميسر: ما بعض الأشياء التي يمكننا أداؤها لمساعدتنا على البقاء متحمسين متحفّزين؟

نصائح:



شجّع المشاركين الآخرين على المساعدة في تحديد أساليب للتغلب على العوائق.

الميسر: ما النشاط الذي تحتاج إلى بعض المساعدة في إنجائه؟ من يستطيع مساعدتك؟ (الهدف من هذا السؤال هو تذكير الأعضاء بأن طلب المساعدة هو أمر مقبول).
** يمكنك طرح هذه الأسئلة على مشاركين أو أكثر بحسب الوقت المتاح.

نصائح:



يواجه عمومًا الأشخاص الذين يعانون الاكتئاب صعوبات في التحفيز. كثيرًا ما نسمع الناس (سواء كانوا مكتئبين أم لا) يتحدثون بشأن الانتظار حتى الشعور بالاستعداد "والجاهزية" لإجراء تغييرات. يتجنبون روتين التمرين، وتتابع نظام غذائي صحي، وإنجاز الواجبات والمهام، وإعادة الاتصال بالأشخاص المهمين وما إلى ذلك، وذلك لأنهم لا يشعرون بالدافع.

في التنشيط السلوكي، نطلب إلى الناس العمل من الخارج إلى الداخل، والعمل وفقًا لخطة بدلًا من الانتظار حتى الشعور بالاستعداد. يمكننا تحفيز مزاجنا بالبدء باتخاذ إجراء والسماح لمزاجنا بأن يتبع. هذا صعب في البداية، ولكن مع مرور الوقت، يدرك معظم الناس أنه يمكن أن يكون لأفعالهم في الواقع تأثير في مزاجهم، لذلك يشعرون بقدر أقل من الخضوع لاكتئابهم.

كيف تطل متحفّزًا؟ (لا تقرأ النقاط الآتية لأعضاء المجموعة؛ فهي مخصصة لك لتوجيه المناقشة).

1. اجعل الأمر سهلاً.
2. قسّمه إلى أجزاء صغيرة.
3. افعل شيئاً واحداً في كلِّ مرّة
4. ضَع أهدافاً واقعيّةً
5. حدّد النّشاطات في الأوقات التي تكون فيها احتماليّة نجاحك مرتفعة
6. استخدم الرّأفة مع الذات
7. توقّع الإخفاق
8. شجّع خيارات السلوك الصّحّي وكافئهم عليها
9. تأمّل في ما قد ينجح وما قد لا ينجح
10. غيّر البيئّة من حولك
11. قلّل من عوامل التّشثيت
12. استخدم الوسائل المرئيّة للتّدكير
13. شجّع نفسك على تحدّي التّفكير السّلبّي
14. استخدم ساعة توقيت: ابدأ بخمس دقائق فقط
15. استخدم المذكّرات/المنبّهات
16. ليكنْ لديك شريكٌ للمساءلة
17. ركّزْ على الفوائد طويلة الأجل
18. التزم اتّخاذ القرارات بناءً على ما تعرفه، وليس على ما تشعر به

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

الميسّر: هل يرغب أحدكم في التّطوُّع وإعطاء ملخّصٍ موجزٍ مدّته خمس دقائق عمّا تعلّمناه اليوم؟ لهذا الأسبوع، أريد منكم مواصلة العمل على إضافة النّشاطات المحفّزة التي من شأنها أن تساعدك على الشّعور بالتّحسّن، بما في ذلك تلك التي حدّدتها منذ وقتٍ قريب، وحدّدتها في وقتٍ سابقٍ من الجلسة. يُمكنك القيام بذلك بالاستمرار في تتبّع النّشاطات التي تساعدك وإضافة المزيد منها.

اختتمّ الجلسة بتذكيرٍ بالجلسة المقبلة وتمارين الاسترخاء عند المغادرة التي اخترتها، مثل تقنية الاسترخاء 1-2-3-4-5 (انظر الملحق/الجلسة 1) أو استخدم تمرين التّنفس (انظر الملحق/الجلسة 2).

ملاحظات المشرف على الجلسة 5

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك مشرفاً، في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعداً جيّداً، وأن تكون لديه كلُّ الموادّ المطلوبة للجلسة، وأن يكون على درايةٍ بخطواتها
- أن يكون قادراً على تجهيز المكان للجلسة (انظرُ قسم "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- تقديم التثقيف النفسي بوضوح.
- فهم المثلث المعرفي بشكلٍ جيّد والمخطّط المعرفي (الثرس) وسجلّ التنشيط السلوكي، والنشاطات "المحفّزة" و"المحيطة"، والقدرة على شرحها للمشاركين بطريقةٍ يسيرةٍ ممتعة.
- أن تكون لديه مهارات التّواصل الجيّد (انظرُ جزء "التّواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة)
- التّعامل مع النّزاع (انظرُ جزء "التّعامل مع النّزاع" في قائمة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التّعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفّزاتهم أو تقويضها.
- اتّباع خطوات الجلسة الرئيسة وعدم إضافة أيّة نقاطٍ أو تفويتها
- ممارسة تمارين التّحقّق عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة بطريقةٍ ملائمة
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربّما يكون هذا دور الميسر المساعد)
- ختام الجلسة بمخرجات واضحة، وخُطّة واضحةٍ للاجتماع المقبل

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 5: التنشيط السلوكي ١١

الميسر:	الميسر المساعد:	تاريخ الجلسة:
الزمن:	90 دقيقة	
المواد والتّحضير:	<ul style="list-style-type: none">• راجع الملاحظات التي جُمعت من الجلسة السابقة• احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.• نُسخ من سجلّ التنشيط السلوكي	<ul style="list-style-type: none">• نشرة الجلسة 5: قائمة النّشاطات المحسّنة للمزاج• ملاحظات الميسر الأسبوعيّة• قائمة التّحقّق الخاصّة بتيسير الجلسة

الخطوات الأساسيّة

الخطوة 1: تمرين التّحقّق (20 دقيقة)

- اربط الأحداث بالحالة المزاجيّة والأعراض
- استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي
- قدّم التّقييف التّفسي

الخطوة 2: مهارات- التنشيط السلوكي (40 دقيقة)

- ادعُ أحد المشاركين للتحدّث بشأن تحسّن الأعراض أو المزاج وشرح النّشاطات التي ساعدته، ثمّ استخدم إجاباته لإكمال المخطّط المعرفيّ الإيجابي
- قدّم النّشاطات المحسّنة للمزاج والنّشاطات المثبّطة
- ناقش مع المشارك النّشاطات التي ساعدته على الشّعور بإيجابيّة أكثر ("النّشاطات المحسّنة للمزاج") وتلك التي أدت إلى شعوره بالإحباط ("النّشاطات المثبّطة").
- أخبر الفريق بأنّ أحد أهدافنا الرئيسة هو زيادة النّشاطات المحسّنة للمزاج وتقليل النّشاطات المثبّطة.
- ناقش بعض النّشاطات "المثبّطة" التي يرغب المشاركون هذا الأسبوع في أن يستبدلوا بها نشاطات

"محسنة للمزاج".

- ساعد المجموعة على إضافة نشاطات "محسنة للمزاج" إلى سجلّ التنشيط السلوكي.
- وزّع نشرة الجلسة 5:

الخطوة 3: تحديد تمارين التدريب (20 دقيقة)

- استكشف العوائق التي واجهوها الأسبوع الماضي في أثناء عملهم على التنشيط السلوكي، وكيف يمكنهم تقليل التجنب والحد منه
- اكتشف الأشياء التي يمكنهم إنجازها لمساعدتهم على البقاء متحمسين
- ساعدهم على اكتشاف النشاط الذي يحتاجون إلى المساعدة في إنجائه. من يستطيع مساعدتهم؟ يُسلط هذا الضوء على أن طلب المساعدة هو أمر مقبول
- شجّع المشاركين على تحديد أساليب للتغلب على العوائق ومساعدة بعضهم بعضًا

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- اسألهم إن كان أحد المشاركين سيتطوع لإعطاء ملخص موجز مدته خمس دقائق عما تعلموه اليوم.
- أكمل عند المغادرة تمرين الاسترخاء الذي اخترته.
- اختتم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة.

نشرة الجلسة 5: قائمة النشاطات المحسنة للمزاج

النشاطات الاجتماعية	الهوايات	التجارب الحسية
<ul style="list-style-type: none">• تمضية الوقت مع العائلة• الاستمتاع بالوقت مع أطفالك و/أو أقاربك الصغار• الاستمتاع بالوقت مع الأصدقاء المقربين• الخروج مع مجموعات كبيرة	<ul style="list-style-type: none">• القراءة• مشاهدة التلفاز• الرقص• عزف الموسيقى أو الاستماع إليها• الفنون والحرف اليدوية• والخياطة والرسم	<ul style="list-style-type: none">• الاستمتاع بالروائح العطرة والصُور والأصوات واللمس الجسدي والتذوق• الاستحمام• الاستماع إلى الموسيقى الهادئة• التذوق الواعي

	<ul style="list-style-type: none"> • الطَّهْي • المشي والنُّزهات الطويلة على الأقدام والاستمتاع بالطَّبيعة • وصيد السَّمك • ممارسة الرياضة (كرة القدم أو الجري) أو حضور المباريات • البستنة/تنسيق الحدائق • النشاطات الدِّينية أو الروحيَّة 	<ul style="list-style-type: none"> • من الأصدقاء أو المعارف وتمضية الوقت معهم • الحيوانات الأليفة • مقابلة أشخاص لديهم اهتمامات أو معتقدات متشابهة • مجموعات درس الكتاب المقدَّس • الحصول على دعم القادة الدِّينيين
نشاطاتٌ أخرى قائمة على المهارات	الوظائف أو النشاطات الهادفة (ذات المغزى)	
<ul style="list-style-type: none"> • ممارسة الرِّياضة • التَّمرن على العزف والأداء • تجديد المنزل/البناء • الأعمال الخشبيَّة • الفنون البصريَّة (الرَّسم، التلوين، صناعة الفخَّار، الخياطة، الحياكة) • الحرف اليدويَّة والفخَّار وغيرها من المهارات الإبداعيَّة 	<ul style="list-style-type: none"> • تحضير وجبة لعائلتك • تعلُّم مهارة جديدة لعملك • مساعدة الآخرين في مجتمعك • تعلُّم لغة جديدة • حفظ نصٍّ من الكتاب المقدَّس • حضور خدمة دينيَّة 	

النَّشاطات التي تعلَّمْتُها من المجموعة:

الجلسة 6: التّواصلُ الفعّالُ والعافية

الأهداف:



- الاستمرار في ربط المشاعر بالأحداث لتحديد المحفّزات
- تحديد أنماط التّواصل السلبية
- تعلّم أساليب التّواصل بين الأشخاص

90 دقيقة

الزمن:

الموادُّ

والتّحضير:

- راجع الملاحظات التي جمعتها حول المشكلات التي يواجهها أفراد المجموعة.
- لوح ورقيّ قلاب
- أقلام سبّورة
- ورق وعصابة للعينين (مثل قطعة قماش) لكلّ عضو في المجموعة
- ملاحظات الميسّر الأسبوعيّة من الأفضل أن يدوّن الميسّر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتّى تتمكّن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدّثك إلى مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ والمشاركين في الجلسة المقبلة. كما أنّ هذا سيوفّر لك المعلومات من الجلسات السابقة (مثل، مستويات الاكتئاب، وما حدث...)، لمساعدتك على تقييم التقدّم المُحرز
- قائمة التّحقّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 6 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهامّ التي تحتاج إلى إكمالها في كلّ مرحلة. كما يُمكن أن تساعدك أيضًا في تقييم نفسك بعد الجلسة ومعرفة ما تحتاج إلى تحسينه.
- قائمة التّحقّق الخاصّة بتيسير الجلسة
- نشرة الجلسة 6: استراتيجيات الإدراك والتّواصل

الخطوات الأساسية

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
 - رحّب بكلّ عضوٍ في المجموعة.
- في ما يأتي نموذج نصّ يلخص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

تمرين التّحقّق (20 دقيقة)

الخطوة 1: ربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض

ذكر المشاركين بإيجاز بالغرض من جلسات المجموعة وعدد الجلسات المتبقية. ابدأ بتمرين التّحقّق من حال المشاركين عند الحضور، وتفقد الحالة المزاجية والأعراض، واربطها بالأحداث.

استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي

الميسّر: كيف كان أداؤك في جدولّة النشاطات الإيجابية والمفيدة على مدى الأسبوعين الماضيين؟ ما الأمر الذي لفت انتباهك في أثناء استخدام تقنية التّنشيط السلوكي؟

نصائح:



شجّعهم على القيام بواجبهم المنزلي؛ لأنّ هذا سيُعزّز تعلّمهم ويساعدهم على الشّعور بالتّحسن.

الميسّر: هذه جلسة المجموعة السادسة لقد قطعنا أكثر من نصف الجلسات.

على مدى الأسبوعين الماضيين، طرحنا عليك أسئلة كثيرة حول أعراضك ومزاجك حتى تكون أكثر دراية بكيفية تأثير مشاعرك في أفكارك وسلوكك. أنا مهتمّ بمعرفة ما أدهشكم أو ما وجدتموه الأكثر إثارة للاهتمام على مدى الأسابيع الخمسة الماضية؟

ملاحظة:

نظرًا إلى أنك قطعت أكثر من نصف الجلسات، فمن المهم إبراز أي شيء ملحوظ حول أعراض المشاركين وتحسين مزاجهم.

التثقيف النفسي:

الميسر: في جلستنا السابقة، تحدّثنا بالكيفية التي تؤثر فيها أفكارنا في مشاعرنا. إذا كنّا نشعر بالسعادة والفرح، فقد كنّا نفكر في أفكارٍ وأمورٍ إيجابية. من ناحية أخرى، إذا شعرنا بالتوتر والقلق والاكتئاب والانزعاج، فالمرجح أننا كنّا نفكر في أفكارٍ سلبية. في بعض الأحيان يمكن أن تظهر الأفكار السلبية في صورة قلق.

المخاوف والأفكار السلبية مثل تلك المتعلقة بما قد يحدث في المستقبل هي أحد المكونات المعرفية للقلق، وأمّا المكونات الآخرا (هما: 1) المكوّن العاطفي، مثل مشاعر الخوف والرعب، و(2) المكوّن الفسيولوجي، مثل خفقان القلب أو التعرّق أو ضيق المعدة وانقباضها. وصحيحٌ أنّ القلق جزءٌ مهمٌّ من التوتر، فهو ليس سوى واحدٍ من العناصر الثلاثة الأساسية التي تكوّنه.

التوتر في حدّ ذاته ليس سيئًا، فالمستويات الطبيعية منه لا تتداخل سلبيًا مع أدائنا اليومي. ربّما يحسّن انتباهك وقدرتك على حلّ المشكلات أو يحفزك على العمل بجديّة أكبر نحو هدفٍ ما. ولكنّ المستويات الشديدة تؤدّي بسرعةٍ إلى انخفاض الأداء وتسبّب الضعف أو العجز.⁴⁰

الخطوة 2: مهارات- التّواصل الفعّال (35 دقيقة)

ملاحظة:

تُبنى العلاقات والتّفاعلات الاجتماعية الإيجابية على التّواصل الجيّد، سواء كان ذلك في علاقات وثيقة، مثل العلاقة بشريك الحياة أو طفل أو صديق، أم في علاقات مهنيّة، مثل العلاقة بزميل في العمل أو مشرف.

⁴⁰ مارك (2018).

تؤثر مهارات التّواصل لدى الشخص في بناء الثّقة وحلّ المشكلات. وغالبًا ما يؤدي سوء التّواصل أو انعدامه إلى اللّبس وسوء الفهم، ما يمكن أن يسبّب في النهاية أنماطَ تواصلٍ سلبيةً تؤثر في جودة العلاقات في حياتنا.

اطلّب إلى المشاركين تحديد بعض العناصر الأساسيّة للعلاقات القويّة، ثمّ دوّن إجاباتهم 207 على لوح وِرقِيّ قلاب.

مُلاحظة:

نحن نستمتع بالتّواصل مع الآخرين؛ لأنّ هذا يمنحنا السّعادة ويُشعرنا بالانتماء. وتُعَدُّ جودة العلاقات، (سواء كانت إيجابيةً أم سلبيةً)، من أقوى العوامل النفسيّة الاجتماعيّة التي تؤثر في الصّحة الجسديّة والنفسيّة للشّخص. تُنتج العواطف الإيجابية -التي يختبرها الفرد في أثناء التّواصل الإيجابيِّ مع شخصٍ آخر أو بعده- حالةً جيّدةً للجسد والعقل. ويرافق هذا تحسُّن أداء الجهاز المناعيِّ، والتّخفيف من الآثار السلبية في القلب والأوعية الدمويّة، وتنمية موارد نفسيّة واجتماعيّة تساعد على مواجهة تحديات الحياة وضغوطها، والتي تُسهم جميعها في الصّحة البدنيّة والنفسيّة والسعادة والأداء الأكثر نجاحًا.⁴¹

بعض الأمثلة على عناصر العلاقات القويّة:

- الاحترام المتبادل
- الثّقة
- الصّدق
- تقديم الدعم
- العدل والمساواة
- التّواصل الجيّد

⁴¹ موخيرجي (2017).

نصائح:



سواء ذكر أي من المشاركين التّواصل الجيّد أم لا، علّق على أنّه عاملٌ مهمٌّ في بناء العلاقات والحفاظ عليها.

الميسّر: ما علامات التّواصل الجيّد والتّواصل السيّء؟

نصائح:



دوّن الإجابات على صفحة منفصلة من اللّوح الورقيّ القلاب. يمكنك إضافة أمثلة من القائمة أدناه.

علامات التّواصل السيّئ	علامات التّواصل الجيّد
<ul style="list-style-type: none">• غالبًا ما تتحوّل المحادثات إلى جدل• تكرار المشكلات والقضايا ذاتها مرارًا• تكون المحادثات بلا مغزى• تحوّل المحادثات إلى شخصيّة وسليبيّة، وغالبًا ما تتضمن اللّوم والإهانات والسُّخرية والتّهكّم والتّقليل من شأن الآخر• الانسحاب (مثل، التوقّف عن الكلام وعدم الاعتراف بما يقوله الطّرف الآخر)• اتّخاذ موقفٍ دفاعيّ	<ul style="list-style-type: none">• الاستماع الجيّد للطّرف الآخر• التّوقّعات الواضحة• عدم مقاطعة الطّرف الآخر في أثناء التّحدّث تبادل الأدوار في التّحدّث• استخدام لغةٍ إيجابيّةٍ لطيفة• القدرة على الفصل ما بين المشكلة والشّخص• لغة الجسد الإيجابيّة (كالتّواصل البصريّ، وضعيّة جسدٍ منفتحة...)• الاعتراف بمشاعر الشّخص الآخر• تواصل ثنائيّ الاتّجاه بحيث يكون الطّرفان مشاركيّن في المحادثة

الميسّر: ما استراتيجيات التّواصل التي نجحتْ معك في أثناء المواقف الصّعبة في الماضي؟
** دوّن الإجابات على اللّوح الورقيّ القلاب.

مُلاحظة:

شجّع المشاركين على مشاركة استراتيجياتهم، وتسلّط الضّوء على الإيجابيّة منها، مثل التّواصل السّلمي، والحلول العادلة التي تُرضي جميع الأطراف، وغيرها.

الميسّر: بدأنا بالسؤال الأساسي عن عناصر العلاقة القويّة، وتعلّمنا أنّ التّواصل يُعدُّ عنصرًا أساسيًا. يتضمّن التّواصل عدّة استراتيجيات يمكن أن تكون إيجابيّة أو سلبية. لقد ذكّر الجميع أمثلةً على أسلوب التّواصل الإيجابيّ الفعّال. الآن سأنفّذ نشاطين معك لمساعدتك على فهم جزأين مهمّين من عمليّة التّواصل.

التمرين 1:

الميسّر: (أعطِ الجميع ورقةً وقطعة قماش لعصب العينين). بعد أن تحصل على ورقتك، أريد منك أن تعصب عينيك وتتبع تعليماتي.

1. اطوِ الورقة من المنتصف.

2. اطوِ الزاوية السفليّة اليسرى فوق الزاوية العلويّة اليمنى.

3. أدْرِها 90 درجة إلى اليسار.

4. اطوِ الورقة مرّةً أخرى.

5. قصّ نصف دائرة من منتصف الجانب الأيمن.

6. اطوِ الورقة إلى أرباع.

7. قصّ مثلثًا من الزاوية اليمنى.

8. افتح الورقة جزئيًا.

9. أدْرِها إلى اليمين.

10. قصّ دائرة من الزاوية اليسرى.

الميسّر: الآن، أزل عصابة العينين وافتح ورقتك. انظر لبعض الوقت إلى ورقة الآخرين.

مع أنّكم تلقّيتُم جميعًا التّعليمات نفسها وبدأتم بالمادّة الأساسيّة ذاتها، فإنّ النتائج مختلفة تمامًا بين

الجميع. هل يعرف أحدكم السبب؟

إدراكنا هو ما يولّد هذا الاختلاف. الإدراك هو "العملية النشطة لخلق المعنى باختيار الآخرين والأشياء والأحداث والمواقف والنشاطات وتنظيمها وتفسيرها"⁴².

يرتبط الإدراك بعوامل داخلية وخارجية. هل تتذكّر المثلث المعرفي الذي تحدّثنا بشأنه في الجلسة 2؟ أفكارنا التي تحفّز مشاعرنا وأنماطنا السلوكية مرتبطة بإدراكنا. فإذا أدركنا موقفًا ما بصورة سلبية، فإنّ النتائج ستكون سلبية، والعكس بالعكس.

ربّما يؤدّي الإدراك السلبي إلى التوتّر أو القلق أو الاكتئاب، وكلّ واحدة من هذه الحالات ربّما تؤثر سلبيًا في إدراكنا.

في التّواصل، تحدّد طريقة إدراكنا للشخص وكلامه وفهمه كيفية استجابتنا له، ولفهم هذا بصورة أفضل، سنؤدّي الآن التمرين الثاني.

التمرين 2:

الميسّر: سأكتب السؤال التالي على اللوح الورقيّ القلاب: "ماذا ستفعل اليوم؟" سيكرّره كلّ منكم بنبرة مختلفة تعكس حالة عاطفية مختلفة، وسنحاول جميعًا تخمين حالتك العاطفية.

ملاحظة:

حضّر قطعًا من الورق كتبت عليها مشاعر مختلفة مثل: الغضب، الودّ، الخوف، الخزي، اللطف، الشفقة، الحسد، الحزن، الفرح، الاشمئزاز، الدهشة، القلق... اطلب إلى كلّ مشارك اختيار ورقة ومحاولة تكرار السؤال بالنبرة التي تعكس المشاعر المكتوبة.

سيكرّره كلّ مشارك السؤال بالنبرة التي تعكس المشاعر المكتوبة على الورقة. اطلب إلى أفراد المجموعة أن يخمّنوا الحالة العاطفية.

في النهاية، أعط بعض الوقت لمناقشة ما يُعطي السؤال نفسه معاني مختلفة.

⁴² وود (2016).

الميسر: المحتوى هو "ما قيل"، وطريقة الطرح "طريقة قولنا ذلك". إن لهذا تأثيرًا بالغًا في مدى نجاحنا في التّواصل مع الآخرين، وفي طريقة فهمنا لهم، وطريقة فهمهم لنا.

معرفة أنّ لدينا جميعًا إدراكًا وتصوراتٍ مختلفةً عن الصُّورة أو الموقف ذاتهما هي مهارةٌ ستساعدنا في العثور على أفضل الوسائل لمعرفة ما إذا كان الشخص قد فهم ما أردتُ قوله له، وإذا فهمتُ أنا ما أراد الشخص الآخر قوله لي. الانتباه إلى محتوى المحادثة وكيفية إيصال المعلومات ضروريٌّ لضمانِ تواصلٍ واضحٍ فعّال.

الآن سأتكلّم عن بعض الاستراتيجيّات التي ستساعد على تحسين مهارة التّواصل:

إليك قائمةٌ رائعةٌ بالاستراتيجيّات التي اقترحتها جميعًا (من الإجابات التي جمعتها في الجزء الأوّل). إضافةً إلى الإدراك والمحتوى وطريقة الطّرح (أسلوب إيصال المعلومة)، إليك بعض الاستراتيجيّات الأخرى الشائعة⁴³ التي يُمكنك التّفكير فيها:

أخيرُ أفرادَ المجموعة بأيّ من الاستراتيجيّات المذكورة أدناه ولم تُذكر من قبل، وأضفها إلى القائمة التي توصّل إليها المشاركون.

1. اختيار الوقت المناسب لمناقشة الموضوعات المهمّة أو المزعجة. هل نهاية اليوم وبعد العمل هو وقت مناسبٌ أم في الصّباح الباكر؟ ما الذي سيُحدث فرقًا: الحديث بهذه الموضوعات في أيّام الأسبوع أم في عطلة نهاية الأسبوع؟ يختلف هذا باختلاف الأشخاص، لذلك ربّما ترغب في سؤال الشخص.

2. الانتباه إلى الإيماءات غير اللفظيّة (لغة الجسد) هل تحافظ على التّواصل البصريّ؟ هل تقف بذراعين مكتوفتين؟ هل تبدو متنبّهًا؟ تواصلك غير اللفظيّ لا يقلُّ أهميّةً عن تواصلك اللفظيّ.

3. التركيز على قضيةٍ واحدةٍ في كلّ مرّة. في كثيرٍ من الأحيان، عندما نكون منزعجين، نبدأ بسرّد كلّ شيءٍ خاطئ، وعند هذه النقطة يصير التّواصل غير بناء.

4. تبني المنظور. فهمُ موقفٍ من منظورِ الشخص الآخر لا يعني بالضرورة الاتّفاق معه. نحن نحاول ببساطة فهم سبب تصرفِ الشخص الآخر بطريقةٍ معيّنة حتّى نتمكن من العثور على وسائلٍ للتّواصل معه بصورةٍ أفضل.

5. وضع التّوقّعات أو توضيحها. يجب ألاّ تفترض أنّ الشخص الآخر يعرف ما تحتاج إليه. إذ يجب أن تكون التّوقّعات واقعيّةً واضحةً. إنّ وجود توقّعاتٍ واضحةٍ يساعد على بناءٍ تواصلٍ قويٍّ مستمرّ،

⁴³ مُقتبس من: منظّمة الصّحة العالميّة وجامعة كولومبيا (2016).

ويساعدك على التطلع إلى علاقة ناجحة.

6. التفاوض. تعلم أن تعطي وتأخذ (تعلم كيفية الوصول إلى حلول وسطى). من الطبيعي أن تسعى إلى

الحصول على أفضل نتيجة ممكنة لموقفك في الخلاف. لكن مبادئ العدل والسعي إلى المنفعة المتبادلة والحفاظ على العلاقة هي مفاتيح التوصل إلى حل ناجح.

7. إظهار التقدير عندما تسير المحادثة مع الشخص الآخر بالطريقة التي تريدها، فإن إظهار التقدير له

يساعده على معرفة أنه لم يهزم، بل إنك تُقدّر رأيه وتصرفه، ما يشجع أكثر على التسوية وحلّ المشكلات في المستقبل.

**وزع نشرة الجلسة 6.

الخطوة 3: تحديد تمارين التدريب (25 دقيقة)

اطلب إلى أحد المتطوعين التحدث بإحدى مشكلات التواصل التي يواجهها؛ في ما يأتي مثال على كيفية فعل ذلك:

الميسر: (للمتطوع) من بين أساليب التواصل السيئة التي تحدثنا بشأنها، أيًا منها تواجهه الآن أو سبق أن واجهته من قبل؟

نصائح:



بمجرد أن يختار الشخص أسلوب تواصل سلبيًا، اطح السؤال التالي.

مُلاحظة:

لعبُ الأدوار هو أسلوبٌ تعلَّم فعَّالٌ يُستخدم في سياقاتٍ مختلفةٍ لتعليمِ مهارةٍ وتشجيعِ التأملِ والتفكير. فهو يُشجِّع على الحوار حول قضيةٍ ما، ويسمح للمشاركين بدعم بعضهم بعضًا. بتمثيل السيناريوهات، يستطيع المشاركون معرفة كيفية استجابة الأشخاص الآخرين للأساليب المختلفة، وتعرُّف الأساليب التي يُحتمل أن تنجح أو تكون غير مثمرة. كما أنَّ هذا يُتيح للأعضاء الفرصة لمعرفة ما يُمكن أن يُفكر فيه الآخرون ويشعرون به في الموقف.

يؤدِّي لعب الأدوار إلى بناءِ الخبرة والثقة بالنفس للتَّعامل مع الموقف في الحياة الواقعيَّة، ويستطيع الأعضاء تكوين ردود فعلٍ سريعةٍ صحيحةٍ غريزيًّا تُجاهَ المواقف. ستقوده/ستقودها ممارسة المهارة إلى التفاعل على نحوٍ أكثر فعَّاليَّة مع تطوُّر المواقف. تذكَّر أنَّ التَّغيير في أسلوب التَّواصل يجب أن يكون مناسبًا ملائمًا للثقافة المحليَّة.

عضو في المجموعة: أودُّ أن نتحدَّث بشأن الوقت الذي يصير فيه الناس فظين في محادثاتهم (أو أيِّ وقتٍ آخر).

الميسِّر: هل يمكنك إخبارنا متى رأيت هذا يحدث؟ (بدلاً من ذلك، يمكنك أن تطلب إلى المشاركين إعطاء أمثلة عن وقت حدوث ذلك).

عضو في المجموعة: كُنْتُ أتجادل كثيراً مع زوجتي، وكلِّما اختلفنا على شيء، نعتني بالقابِ فظيعةٍ وتلومني على كلِّ شيء.

الميسِّر: هل يمكنك إخبارنا بما حدث؟

عضو في المجموعة: في الأسبوع الماضي، انزعجت كثيراً لأنني لم أبحث عن وظيفة. لا توجد وظائف شاغرة في البلاد في الوقت الحالي. لا أعرف ماذا تتوقع مني أن أفعل.

الميسِّر: يوفرُّ لعب الأدوار بيئةً آمنةً لمواجهة السيناريوهات المختلفة، ويسمح لك بتنمية الخبرة وتجربة استراتيجياتٍ مختلفةٍ في بيئةٍ مدعومة. من الطبيعي أن تشعر بالخجل قليلاً في المرَّة الأولى التي تحاول فيها لعب الأدوار. هل يوجد متطوعان لتمثيل المشهد الذي وصفه [اسم المتطوِّع] للتَّو؟

نصائح:

يجب أن يجري تمثيل الموقف كما شرّحه عضو المجموعة. بعد تمرين لعب الأدوار، ستقدّم المجموعة ملاحظاتٍ وتخرجُ بدائل.

الميسّر: ما أساليب التّواصل غير المفيدة التي رأيتها في تمرين لعب الأدوار هذا؟ وكيف أثّرت في التّفاعل؟ بالنّظر إلى قائمة الاستراتيجيات التي توصلتم إليها سابقاً، وما حدّثتكم به، ما أساليب التّواصل البديلة التي يمكن أن تغيّر النتيجة إلى الأفضل؟

نصائح:

حاول تشجيع المجموعة على استخدام القائمة التي توصلوا إليها أو الاستراتيجيات السبع في الخطوة 2 المذكورة آنفاً. مثلاً، هل كان سيساعدُ فهم منظور الشخص الآخر؟

الميسّر: هل يستطيع المتطوّعون أن يؤدّوا المشهد مرّة أخرى، ولكن هذه المرّة مع البدائل التي اقترحها المشاركون الآخرون؟

نصائح:

بعد تمرين لعب الأدوار، ادعُ المجموعة إلى تقديم الملاحظات ومشاركة تأمّلاتهم.

الميسّر: ما الذي كان مختلفاً؟ وكيف أثّر ذلك في الموقف؟



إذا كان الوقت كافيًا، اطلب إلى متطوعٍ آخرٍ اقتراحَ مشكلةٍ تواصلٍ أخرى للعمل عليها وتكرار العملية ذاتها. (1) تمثيل المشكلة (2) طلب ملاحظات المجموعة حول البدائل (3) تمثيل سيناريوهات جديدة (4) التفكير والتأمل.

الميسر: عملنا اليوم على التواصل على نحوٍ أفضل وفعّال أكثر مع من حولنا. إنَّها مهارةٌ يمكننا استخدامها في حياتنا اليومية. حاول ممارسة المهارات التي اخترتها هذا الأسبوع.

الخطوة 4: الختام وتمارين الاسترخاء عند المغادرة

الميسر: هل يرغب أحدكم في التّطوُّع وإعطاء ملخِّصٍ موجزٍ مدَّته خمس دقائق عمَّا تعلَّمناه اليوم؟ أجر تمارين المغادرة الذي اخترته، مثل تقنية الاسترخاء 1-2-3-4-5 (انظر الملحق/الجلسة 1) أو استخدم تمارين التنفُّس (انظر الملحق/الجلسة 2).

اختم الجلسة بالتدكير بالجلسة المقبلة ووزع نشرة الجلسة 6.

ملاحظات المشرف على الجلسة 6

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك مشرفاً، في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعداً جيداً، وأن تكون لديه كلُّ المواد المطلوبة للجلسة، وأن يكون على دراية بخطواتها
- أن يكون قادراً على تجهيز المكان للجلسة (انظر قسم "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- تقديم التثقيف النفسي بوضوح.
- يفهم جيداً استراتيجيات التواصل ومبدأ "المحتوى وطريقة الطرح"، وأن يكون قادراً على توضيح هذه النقاط بطريقة يسيرة ممتعة.
- أن تكون لديه مهارات التواصل الجيد. (انظر جزء "التواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة).
- التعامل مع النزاع (انظر جزء "التعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفزاتهم أو تقويضها.
- اتباع خطوات الجلسة الرئيسة وعدم إضافة أيّة نقاط أو تفويتها
- استخدام تمارين التحقق والمغادرة على نحوٍ جيدٍ وملائم.
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربّما يكون هذا دور الميسر المساعد)
- ختام الجلسة بمخرجات واضحة، وخُطّة واضحة للاجتماع المقبل

قائمة التَّحَقُّق من الخطوات الرئيسة للجلسة 6 التَّوَأُصَلُ الفَعَّال والعافية

المُيسِّر:

المُيسِّر المساعد:

تاريخ الجلسة:

الزمن:

90 دقيقة

الموادُّ

والتَّحضير:

- راجع الملاحظات التي جَمَعْتَهَا حول المشكلات التي يواجهها أفراد المجموعة.
- لوح ورقيّ قَلَاب
- أقلام سَبُورة
- ورقة وعصاة للعينين لكلِّ مشارك
- ملاحظات الميسِّر الأسبوعيَّة
- قائمة التَّحَقُّق الخاصَّة بتيسير الجلسة
- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- نشرة الجلسة 6: استراتيجيات الإدراك والتَّوَأُصَلُ

الخطوة 1: تمرين التَّحَقُّق (20 دقيقة)

- اربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض
- استعرض واجب (مهمَّة) الأسبوع الماضي
- ادعُ الجميع إلى التحدُّث بما أدهشهم/ما وجدوه الأكثر إثارة للاهتمام على مدى الأسابيع الخمسة الماضية.
- قدِّم التثقيف النَّفسيّ.

الخطوة 2: التَّوَأُصَلُ الفَعَّال (35 دقيقة)

- اطلُب إلى المشاركين تحديد بعض العناصر الأساسية للعلاقات القويَّة، ودوِّن الإجابات على صفحة لوح ورقيّ قَلَاب.
- ما علامات التَّوَأُصَلُ الجيِّد والتَّوَأُصَلُ السيِّئ؟ ودوِّن الإجابات على صفحة لوح ورقيّ قَلَاب.
- ما بعض استراتيجيات التَّوَأُصَلُ التي نجحت معك في أثناء المواقف الصَّعبة في الماضي؟ دوِّن

- الإجابات على صفحة لوح ورقيّ قلاب.
- أجر التمرين 1: عصابة العينين وورقة.
- اسأل المشاركين عن سبب كون النتيجة مختلفة لدى كل شخص.
- عرف الإدراك ودوره في تحقيق نتائج مختلفة.
- أجر التمرين 2: "ماذا ستفعل اليوم؟"
- تحدّث إلى المشاركين بشأن الاستراتيجيات للمساعدة في تحسين التواصل.

الخطوة 3: تحديد تمارين التدريب (25 دقيقة)

- اطلب إلى أحد المتطوعين التحدّث بشأن إحدى مشكلات التواصل التي يواجهها.
- اطلب إلى متطوعين تمثيل المشهد.
- بعد تمرين لعب الأدوار، ادعُ المجموعة إلى تقديم الملاحظات والتوصّل إلى بدائل.
- حدّد أساليب التواصل التي لم تكن مفيدة وناقش: كيف أثرت في التفاعل؟
- حدّد أساليب التواصل البديلة التي يمكن أن تغيّر النتيجة نحو الأفضل.
- حاول تشجيع المجموعة على استخدام القائمة التي توصّلوا إليها أو الاستراتيجيات الجديدة التي تعلّموها.
- اطلب إلى المتطوعون تأدية المشهد مرّة أخرى، ولكن هذه المرّة مع البدائل التي اقترحها المشاركون الآخرون.
- بعد تمرين لعب الأدوار، يقدّم أفراد المجموعة الملاحظات ويشاركون تأملاتهم.
- إذا كان الوقت كافيًا، اطلب إلى عضو آخر في المجموعة اقتراح مشكلة تواصل أخرى للعمل عليها وتكرار العملية ذاتها.
- أوصهم بمحاولة ممارسة المهارات التي اختارها المشاركون في هذا الأسبوع.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- اسأل إن كان أحد المشاركين مستعدًا للتطوُّع لإعطاء ملخص موجز مدّته خمس دقائق عمّا تعلّمه اليوم.
- أكمل تمرين الاسترخاء عند المغادرة.
- اختتم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة.

نشرة الجلسة 6: استراتيجيات الإدراك والتواصل

إدراكنا يحدث فرقاً كبيراً. الإدراك هو "العملية النشطة لخلق المعنى باختيار الآخرين والأشياء والأحداث والمواقف والنشاطات وتنظيمها وتفسيرها".⁴⁴

يرتبط الإدراك بعوامل داخلية وخارجية؛ ترتبط أفكارنا التي تحفز عواطفنا وأنماطنا السلوكية بإدراكنا. فإذا أدركنا الموقف سلباً، فإن النتائج ستكون سلبية، والعكس بالعكس.

ربما يؤدي الإدراك السلبي إلى تحفيز التوتر أو القلق أو الاكتئاب، وكل واحد من هذه الحالات يمكن أن يؤثر في إدراكنا سلباً.

في التواصل، تحدّد طريقة إدراكنا للشخص وكلامه وفهمه كيفية استجابتنا.

استراتيجيات التواصل:⁴⁵

1. اختيار الوقت المناسب لمناقشة الموضوعات المهمة أو المزعجة. متى يكون الوقت مناسباً: في

نهاية اليوم وبعد العمل أم في الصباح الباكر؟ ما الذي سيحدث فرقاً: الحديث بهذه الموضوعات في أيام الأسبوع أم في عطلة نهاية الأسبوع؟ كل فرد مختلف، لذلك ربما ترغب في سؤال الشخص.

2. الانتباه إلى الإيماءات غير اللفظية (لغة الجسد) هل تحافظ على التواصل البصري؟ هل تقف بذراعين مكتوفتين؟ هل تبدو متنبهاً؟ تواصلك غير اللفظي لا يقل أهمية عن تواصلك اللفظي.

3. التركيز على قضية واحدة في كل مرة. في أحيان كثيرة، عندما نكون منزعجين، نبدأ بسرد كل شيء خاطئ، وعند هذه النقطة يصير التواصل غير بناء.

4. تبني المنظور. فهم موقف من منظور الشخص الآخر لا يعني بالضرورة الاتفاق معه. نحاول ببساطة فهم سبب تصرف الشخص الآخر بطريقة معينة حتى نتمكن من العثور على أساليب للتواصل معه بصورة أفضل.

5. وضع التوقعات أو توضيحها. يجب ألا تفترض أن الشخص الآخر يعرف ما تحتاج إليه. إذ يجب أن تكون التوقعات واقعية واضحة. إن وجود توقعات واضحة يساعد على بناء تواصل قوي مستمر، ويساعدك على التطلع إلى علاقة ناجحة.

⁴⁴ جوليا وود (2016) التواصل بين الأفراد: اللقاءات اليومية (الإصدار 3). ستامفورد، كونيتيكت: وادزورث.

⁴⁵ مقتبس من: منظمة الصحة العالمية وجامعة كولومبيا (2016). علاج الاكتئاب بواسطة العلاقات بين الأفراد (IPT)، (الإصدار التجريبي العام لمنظمة الصحة العالمية 1.0). جنيف: منظمة الصحة العالمية. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://www.who.int/publications/i/item/group-interpersonal-therapy-for-depression>

6. **تفاوض.** تعلّم أن تعطي وتأخذ (تعلّم كيفية الوصول إلى حلولٍ وسطى). من الطبيعيّ أن تسعى إلى الحصول على أفضل نتيجةٍ ممكنةٍ لموقفك في الخلاف. لكنّ مبادئ العدل والسعي إلى المنفعة المتبادلة والحفاظ على العلاقة هي مفاتيح التوصل إلى حلّ ناجح.

7. **أظهر التقدير.** عندما تسير المحادثة مع الشخص الآخر بالطريقة التي تريدها، فإنّ إظهار التقدير له يساعده على معرفة أنّه لم يهزم؛ بل إنّك تُقدّر رأيه وتصرفه، ما يشجّع على التسوية وحلّ المشكلات أكثر في المستقبل.

الجلسة 7: الطُّقوس والرُّوتين في العائلة

الأهداف:



- الاستمرار في ربط المشاعر بالأحداث لتحديد المحفّزات
- فهم كيف تؤثر التربية والتوتّر في الأطفال
- معرفة سبب أهميّة الرُّوتين والطُّقوس العائليّة لدى الأطفال

90 دقيقة

الزمن:

الموادّ

والتحضير:

- راجع الملاحظات التي جمعتها حول المشكلات التي يواجهها أفراد المجموعة.
- لوح ورقيّ قلاب
- أقلام سبّورة
- ملاحظات الميسر الأسبوعيّة من الأفضل أن يدوّن الميسر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتّى تتمكّن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدّثك إلى مسؤول الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ والمشاركين في الجلسة المقبلة. كما أنّ هذا سيوفّر لك المعلومات من الجلسات السابقة (مثل، اختبار مقياس كيسلر (K10)، والأحداث التي جرت)، لمساعدتك في تقييم التقدّم المُحرز
- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 7 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهامّ التي تحتاج إلى إكمالها في كلّ مرحلة. كما يُمكن أن تساعدك أيضًا في تقييم نفسك بعد الجلسة ومعرفة ما تحتاج إلى تحسينه.
- قائمة التحقق الخاصّة بتيسير الجلسة
- نشرة 1 للجلسة 7: معلومات عن الطُّقوس والرُّوتين
- نشرة 2 للجلسة 7: شجرة الطُّقوس العائليّة

الخطوات الأساسية

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
 - رحّب بكلّ عضوٍ في المجموعة.
- في ما يأتي نموذج نصّ يلخص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

تمرين التّحقّق (20 دقيقة)

الخطوة 1: ربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض

ذكّر المشاركين بإيجاز بالغرض من جلسات المجموعة وعدد الجلسات المتبقية. ابدأ لقاء المجموعة بتمرين التّحقّق من الحالة المزاجية عند الحضور، بما في ذلك ربط الأحداث بالمزاج. تذكر أن تساعد المشاركين على ربط مشاعرهم بما يحدث. شجّعهم على القيام بواجبهم المنزلي؛ لأنّ هذا سيُعزّز تعلّمهم ويساعدهم على الشعور بالتّحسّن.

استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي

الميسّر:

- كيف تسير أمورك مع النشاطات المفيدة/الإيجابية؟
- هل جرّب أحدكم تقنيات حلّ المشكلات أو مهارات التّواصل في الأسبوع الماضي؟ هل يمكنك إخبارنا بما حدث؟ هل كان ذلك مفيداً؟ هل كان هناك أيّ شيء يمكنك القيام به بصورة مختلفة؟
- كيف كان شعورك الأسبوع الماضي؟ هل لاحظت أيّ تحسّن في مزاجك وأعراضك؟

التّقيف النفسي:

الميسّر: يُمكن أن تؤثر التّغييرات الكبيرة في الأسرة (كالتّغييرات الكبيرة في الحياة مثل الطلاق، ووفاة أحد أفراد العائلة، وتغيير مكان السّكن) وعدم استقرار أحد الوالدين (مثل المخاوف الماليّة والوظيفيّة، والاضطرابات العائليّة، واضطراب أحد الوالدين⁴⁶ مثل الأمراض النفسيّة للوالدين أو الضغوطات النفسيّة الاجتماعيّة) تأثيراً بالغاً في حياة الأطفال المُعالين، سواء بصورة مباشرة أم غير مباشرة.

⁴⁶ لي (2019).

ملاحظة:

إذا أظهر المشاركون خوفًا من وصمة عار المرض النفسيّ وقاوموا المفهوم، ففي وسعك استخدام عبارة "غياب/انعدام الصّحة النفسيّة"

هناك الكثير من البحوث الحديثة حول تأثير الأمراض النفسيّة للوالدين أو الضيق النفسيّ في الأطفال. وقد نُبِت أنّ المرض النفسيّ لأحد الوالدين يؤثّر في تكوين الارتباط وتطوّر الأطفال المعرفيّ والعاطفيّ والاجتماعيّ والسلوكيّ.⁴⁷

بعضكم آباء، وبعضكم الآخر أعمام/عمّات أو أقارب للأطفال. نحن نؤدّي دورًا في رعاية نموهم وتعزيزه، وفي اتّخاذ إجراءات مدرّسةٍ لحماية الأطفال، بما في ذلك مساعدتهم على تعلّم المهارات للتكيّف مع المواقف الصّعبة. من المهمّ أن ندرك أنّ لدينا جميعًا دورًا مهمًّا في حياة الأطفال، ويمكن تعلّم هذه المهارات.

سنركّز في هذه الجلسة على مساعدة أنفسنا وحماية الأطفال في العائلة، ورعاية جميع أفراد الأسرة. الرّوتين والطّقوس (العادات) العائليّة مهمّة لأنّها يمكن أن تساعد الأسرة على خلق الذّكريات، ومشاركة اللحظات المهمّة، وتطوير مهاراتٍ ضروريّة، وتعزيز التّواصل العائليّ والرّضى.⁴⁸ تعلّمنا سابقًا كيفيّة اكتشاف الحلقات السلبية وكسرها، وسنتعلّم اليوم عن الحلقات الإيجابية باستخدام الرّوتين والطّقوس العائليّة، أو سنكوّنها أو نُعيد تنشيطها.

الخطوة 2: الطّقوس العائليّة (40 دقيقة)

الميسّر: تحدّثنا في الجلسات القليلة الأولى بشأن تأثير الأحداث المؤلمة في البالغين. سنناقش الآن كيف يمكن أن تؤثر هذه الأحداث وردود فعلنا في الأطفال. عندما يواجه الأطفال الشّدائد والصّعاب، فإنّهم يعبرون عن عواطفهم بصورةٍ مختلفة، وذلك بحسب مرحلة نموهم. هل لاحظت أيّ تغييرات ملحوظة بين أطفالك/أشقائك/الأطفال الذين يعيشون معك أو بالقرب منك من أيّ عُمر، في أثناء هذا الموقف المؤلم؟

⁴⁷ مانينغ وغريغوار (2006).

⁴⁸ سبانولا وفييسي (2007).

نصائح:



دوّن الإجابات على اللّوح الورقيّ القلّاب.

مثلاً:

- تغيّرات في السلوك (العدوانيّة أو الصّمت أو قلّة الاحترام)
- الأرق وتغيّرات في الشهية
- الخوف، ورفض مغادرة المنزل
- الاكتئاب، والبكاء بتكرار
- تراجع نمائيّ (عودة طفلٍ في سنّ السابعة إلى التبوّل في الفراش)
- العزلة، وعدم تمضية الوقت مع الأصدقاء أو العائلة

مُلاحظة:

غالبًا ما يُمكن ملاحظة التّوتّر لدى الأطفال بردودٍ فعلٍ جسديّةٍ واضحة:

- البكاء
- تعرّق اليدين
- الهروب
- نوبات عدوانيّة أو دفاعيّة
- هزّ الجسم وأنماط سلوكيّة للتهدئة الذاتيّة
- صداعٌ ومغص
- أنماط سلوكيّة حركيّة عصبيّة دقيقة (كلفّ الشعر أو شدّه، المضغ والمصّ، قضم الجلد والأظفار)
- حوادث التبوّل
- اضطرابات النّوم⁴⁹

⁴⁹ ستانسوري وهاريس (2000)؛ فالين وآخرون (2001).

يُشير الخبراء إلى أنّ الأطفال ربّما يتفاعلون بالاكتئاب والتّجنّب والخجل المفرط واليقظة المفرطة والقلق الشديد و"فقدان القدرة على الاستجابة (الشّعور بالشّلل)" في المواقف الاجتماعيّة والاهتمام إلى حدّ الهوس بالأشياء والرّوتين والطّعام والقلق المستمرّ بشأن "ماذا سيحدث بعد ذلك"؛ والتّعلّق المفرط.⁵⁰

تطبيع التّغيّرات السلوكيّة للطفّل في أثناء الصّعاب والتّوتر

الميسّر: في بعض الأحيان، يمكن أن ينظر المجتمع إلى ردود فعل الأطفال هذه بنظرة سلبية. ربّما يحسبون هذا سلوكًا يصعبُ التّعامل معه. لكنّها في الحقيقة ردودُ فعلٍ شائعة، وهي علامةٌ على أنّ الطفل يحاول التّعامل مع التّوتر والتّكيّف معه.

أقلُّ ما يمكنك فعله للمساعدة هو أن تكون بخير؛ كلّما كان حالُ البالغين جيّدًا، كان أطفالهم أفضلَ حالًا. أبلغ بعضكم عن تحسّنٍ في أعراضهم. كيف أثر تحسّن حالتك المزاجيّة في سلوك الأطفال من حولك؟

نصائح:



استمع إلى المشاركين الذين أبلغوا عن تحسّن.

الميسّر: عندما تبدأ بالتّحسّن، سيؤثر ذلك إيجابًا في الأطفال من حولك، ولمن منكم آباء وأمهات، سيؤثر ذلك في مهاراتهم لتربية الأطفال. لذا من الضروريّ أن تعملوا على أنفسكم أوّلاً.

إضافةً إلى السّيطرة على توتّرنا وعواطفنا، فإنّ أحد الأدوار المهمّة للعائلة هو توفير الرّوتين والطّقوس/العادات للأطفال، فهذه تؤدّي دورًا مهمًا في التّكيّف والقدرة على التّحمّل في الحياة اليوميّة.

مثلاً، يمكن أن تؤدّي الوجبة العائليّة إلى تحسّن التّواصل وتعزيز الألفة والانسجام، ما يطمئن البالغين والأطفال.

وإذا كان من شأن العودة إلى الرّوتين والطّقوس/العادات الأصليّة أن يُسبّب ضررًا للطفّل أو البيئته، فإنّ الطفل يحتاج إلى مساعدةٍ مختصّة، وربّما تحتاج أنت إلى طلب المساعدة من أقرب مركز رعايةٍ صحيّةٍ أوّليّة أو مؤسّسة للصّحة النفسيّة.

⁵⁰ دايسي وفيوري (2000).

نشاط الكرة (لتأكيد أهميّة الروتين والطقوس/العادات)

في هذا النشاط، يرمي المشاركون كرة بعضهم إلى بعض، ويكون هذا دائماً بالترتيب نفسه، مع الحرص على مشاركة الجميع. مثلاً، يمكنهم ببساطة رمي الكرة إلى الشخص الجالس إلى يسارهم، أو يمكنهم رميها إلى شخص ما على الجانب الآخر من الدائرة. القاعدة الوحيدة هي أنّ عليهم دائماً رمي الكرة إلى الشخص نفسه، وبدوره يرميها إلى الشخص التالي.

بعد ذلك أوقف النشاط قليلاً وأخبر المجموعة بأنك ستكسر النمط، وعليهم محاولة استعادته. ثم ارم الكرة إلى شخص مختلف تماماً عن الذي كان من قبل، ما سيسبب ارتباكاً مؤقتاً في المجموعة. لكنهم بعد ذلك سيعودون إلى النمط نفسه. كرر لاحقاً، أنت الميسر، الشيء نفسه مرتين أو ثلاث مرات؛ حيث تخالف أنت الترتيب، ويحاول المشاركون الآخرون استعادته.

الميسر: يرمز نشاط الكرة إلى روتيننا وطقوسنا وأيضاً إلى التشويش والتعويق الذي يمكن أن يسببه حدث صادم أو مؤلم. فهذه الأحداث يمكن أن تؤثر تأثيراً بالغاً في إحساسنا بما هو طبيعي، وتسبب لنا الإرباك. لذلك، في أعقاب حدث صادم أو حادثٍ صعبٍ، يتمثل جزء مهم من تعافي العائلات والبالغين والأطفال في استعادة الحياة الطبيعيّة باستعادة الروتين والطقوس؛ إذ تذكّر الطقوس العائلة كلّها بأنهم يحبون بعضهم بعضاً، وأنّ تقاليد الماضي ستستمر أو ستبدأ من جديد.

لدى كلّ المجتمعات والأسر طقوس وعادات ونشاطات لها معنى وأهميّة خاصّة. الأسرة هي المكان الأساسي الذي تقوم فيه الأسر ببناء الطقوس والروتين وتفكيكها وإعادة بنائها. يمكن أن تساعد الطقوس الدينيّة، مثل الصلاة والتأمل وحضور الاجتماعات الدينيّة، في العافية العامّة.

اشرح ما يأتي لمساعدة المجموعة على فهم الطقوس والروتين أكثر، والتفريق ما بينهما.

مُلاحظة:

يُشير روتين الأسرة وطقوسها إلى ممارساتٍ محدّدةٍ متكرّرةٍ تشملُ اثنين أو أكثر من أفراد الأسرة.⁵¹ تميّز الممارسات الرُّوتينيّة بالتّواصل الذي يُعدُّ فعّالاً، ويتضمّن التزاماً موقّفاً، ويجري تكرّره بانتظام، ولا يحمل أيّ معنى خاصّ، وهذه طريقة لتنظيم حياتنا اليوميّة.

تتضمّن الطُّقوس التّواصلَ بالمعنى الرمزيّ، وإنشاء فهمٍ ما يعنيه أن تكون عضواً في المجموعة وإدامة هذا الفهم.

يُمكن أن تشملَ الطُّقوس العائليّة الاحتفالات (مثل التّخرُّج) والتّقاليد (مثل حفلات أعياد الميلاد السنويّة) والتّفاعلات النّمطيّة (مثل وجبة عائليّة).⁵²

إحدى وسائل معرفة الفرق بين الرُّوتين والطقوس هي النّظر في تأثير توقّف ممارستهما في الأسرة. عندما يختلُّ الرُّوتين، ربّما تقعُ الفوضى، ولكن عندما تتوقّف عن ممارسة الطُّقوس، يصير ترابطُ الأسرة مهدّداً. لذلك، يُمكن أن يُؤدّي كلُّ من الرُّوتين والطقوس أدواراً مهمّةً في الحفاظ على هيكل الحياة الأسريّة اليوميّة ومناخها العاطفيّ.

على الرُّغم من اختلاف الطُّقوس عن الرُّوتين، فهي متداخلةٌ في التّفاعلات اليوميّة. مثلاً، وقت العشاء ليس مجرد روتين أو طقوس، بل يتضمّن ميزات من كليهما. في وقت الوجبة، هناك ممارسات كسكب الطّعام وتنظيف المائدة، وهذه ربّما لا تحملُ معنى خاصّاً. ولكن ربّما يتضمّن هذا الوقت أيضاً جوانب رمزيّة ذات معنى، مثل شكر الله على الطّعام أو سرد قصّةٍ شائعة. الطُّقوس متميّزةٌ فريدةٌ لعائلاتٍ معيّنة، وتعكس هويّة الأسرة وثقافتها وقيّمها المشتركة. إذ وسط تعقيدات الحياة الأسريّة اليوميّة، يوفرُّ الرُّوتين والطقوس العائليّة سياقاً لنموّ الأطفال وتطوُّرهم.

إنّ استعادة هذه الطُّقوس والرُّوتين ومواصلة ممارستها سيساعد الأطفال على الاطمئنان بأنّ الحال عادت إلى طبيعتها، وعلى الشعور بأمانٍ أكثر.

⁵¹ فييسي وآخرون (2002).

⁵² وولين وبينيت (1984).

معلومات إضافية:



فوائد الروتين والطقوس العائليّة: ⁵³

- تنظيم الحياة الأسريّة بالترتيب وإمكانية التنبؤ
 - تحديد الأدوار والمسؤوليات بوضوح
 - تعزيز الهوية الأسريّة
 - الإسهام في استقرار الأسرة
 - تمتين الروابط ما بين الوالدين والأبناء
 - غرس الأخلاق والمعتقدات والقيم الأسريّة
 - تحسين التحكم العاطفيّ بالشّعور بالأمان والراحة؛ وتقليل التوتّر بالتوقّع المسبّق للأحداث.
 - زيادة الثقة وتعزيز الشّعور بالأمان.
- أمثلة على الطقوس والروتين:

الأطفال:

- الاستعداد في الصباح
- لقاء أطفالٍ آخرين للعب، ربّما يكون هذا في مجموعة لعب
- تناول الوجبات
- تمضية الوقت في اللعب والتحدّث معاً كل يوم
- قراءة الكتب أو سرد القصص
- تمضية وقتٍ هادئٍ والاستعداد للنوم ليلاً.

الأطفال في سنّ المدرسة:

- الاستعداد في الصباح والذهاب إلى النوم ليلاً
- ترتيب مساحتهم/العابهم
- لقاء أولادٍ آخرين للعب، يمكن أن يكون هذا بعد المدرسة مرّةً أو مرّتين في الأسبوع
- أداء نشاطاتٍ ما بعد المدرسة مثل الهوايات أو الرياضة
- مساعدة الأسرة، كترتيب مائدة الطّعام، أو المساعدة في الغسيل

⁵³ أورلانز وليفي (2006).

العائلة كلها معًا:

- تحضير الوجبات وتناولها معًا وأوقات الوجبات العائلية المشتركة
- تمضية وقتٍ عائليٍّ، مثل المشي المنتظم بعد العشاء أو اللعب في المساء
- حضور الاجتماعات الدينيّة وزيارة الأماكن المقدّسة والصّلاة والتأمّل والصّوم
- عقد اجتماعاتٍ عائليّةٍ أو تبادلُ الحديثِ بشأنِ أحداثِ اليوم
- تمضية وقتٍ خاصٍّ بين الوالدين والأطفال فرديًّا
- التّواصل مع أفراد العائلة الممتدّة والأصدقاء
- المشاركة في الاحتفالات الخاصّة أو نشاطات المجتمع، مثل أعياد الميلاد أو الذّكرى السنويّة أو لمّ الشّمْل أو الأعياد الدينيّة.
- القبّلات الصباحيّة الخاصّة
- أداء نشاطاتٍ ممتعةٍ في نهاية الأسبوع، مثل ممارسة الرّياضة
- استخدام كلمات سرّيّة للأشياء أو أسماء خاصّة بين أفراد العائلة
- اتّباع تقاليد ثقافيّة تعكس الجذور العرقيّة، مثل الاجتماعات أو المخيمّات أو تحضير أطعمةٍ معيّنة معًا.

الميسّر: ربّما تكون بعض الطّقوس متوارثةً من أجدادك أو أقاربك، مثل تناولِ وجبةٍ معًا يوم السّبت أو الذّهاب إلى المسجدٍ معًا يوم الجمعة. وبعضها الآخر ربّما تبتكرونه معًا، أنتم العائلة.

ربّما تشمل طُقوس عائلتك حضورَ الاحتفالات الدّينيّة، مثل رمضان والمولد النبويّ أو عشاء عيد الميلاد أو احتفال رأس السنة الجديدة أو الاحتفالات الثقافيّة مثل أعياد الميلاد أو عيد الأمّ والأب. تُعدُّ الطُقوس العائليّة مثل تناول الوجبات معًا أو الاحتفالات الثقافيّة أو النّشاطات أو القبلات أو العمزات مهمّة؛ لأنّها تمنحك أنت وأطفالك شعورًا بالأمان والهويّة والانتماء. الأشياء الخاصّة والمميّزة التي تقومون بها معًا تحملُ معنًى خاصًا ومميّزًا لك ولعائلتك. فهي تولّد ذكرياتٍ مشتركةً، وتبني علاقاتٍ عائليّةً وروابطًا.

ما بعض الأمور التي تمارسها عائلتك وتُعدُّ روتينًا وطقوسًا؟

نصائح:

للتحقّق من أنّ تمكّن أفراد المجموعة من التّمييز ما بين الرّوتين والطُقوس، اطلبُ إليهم إعطاء مئليّن أو ثلاثة، وكتابتها على اللّوح الورقيّ القلاب ضمن عمودين.

سيساعد ذلك المشاركين على تأمّل طقوسهم وروتينهم، وأن يكونوا واعين بها في أثناء استخدامها في الخطوة الثّانية.

أسئلة المتابعة:

- ما الطُقوس والرّوتين في عائلتك؟
- ما مدى أهميّة الرّوتين/الطقوس، ولا سيّما في أثناء الأوقات الصّعبة في عائلتك؟
- هل أعدت، أنت وعائلتك، تبنّي أيّ روتينٍ وطقوسٍ سابقّةٍ إيجابيّة، أو ابتكرتم روتينًا وطقوسًا جديدة؟
- ما العوائق التي تواجهها في إعادة تبنّي الرّوتين والطُقوس أو إنشاء روتينٍ وطقوسٍ جديدة؟

الميسّر: تذكّر أنّ الطُقوس والرّوتين يمكن أن تساعد أيضًا في تعزية الأطفال في الأوضاع الصّعبة وغير المألوفة، كما تعمل على تشجيعهم. مثلاً، إذا كان طفلك يحبّ الاستماع إليك وأنت تروي له قصّة ما قبل النوم قبل إطفاء الأنوار، فإنّ هذه الطُقوس ستساعده على الاسترخاء للنّوم عندما يكون في مكانٍ مختلف. يمكن أن تساعد الطُقوس والرّوتين أيضًا الأطفال على الشعور بأنّ العالم آمن ويمكن توقّعه. إذ يمكن أن تكون كمرساة تساعد أطفالك على الشعور بالأمان في الأوقات المتقلّبة أو المتغيّرة كالوقت عند انفصال

الأسرة، أو عند الانتقال إلى منزلٍ جديد، أو بعد حدثٍ صادمٍ مثل وفاةٍ أحدِ أفرادِ الأسرة. العائلات التي يذهب أطفالها إلى الفراش في وقتٍ محدّدٍ وبطريقةٍ معيّنة، ومع أغنيّة النوم نفسها في كلّ ليلة، ومع طريقة التّقبيل نفسها في كلّ ليلة، تجعل الأمور أكثر هدوءًا. يمكن إعادةُ تبنيّ الرُّوتين والطُّقوس وابتكار أشياء جديدة.

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (20 دقيقة)

الميسّر: في جلسة اليوم، سنحاول ابتكارَ روتينٍ وطقوسٍ جديدةٍ لعائلتك: طقوس الصّباح أو طقوس المساء أو طقوس ما بعد المدرسة أو عادات أو روتين يوميّ ثابت. فهذه تولّد الرّاحة والسّعادة للأطفال والعائلات. الخصائص الثّلاث الأساسيّة للرُّوتين والطُّقوس الفعّالة هي:

1. منظّمة بدقّة

2. منتظمة

3. متوقّعة ويمكن التنبؤ بها

ليس بالضرورة أن يكون كلّ من الرُّوتين والطُّقوس مكلفًا أو مثاليًا؛ فهي فريدة ومميّزة لعائلتك. وزّع نشرة الجلسة 7: شجرة الطقوس العائليّة؛ معلومات عن الطُّقوس والرُّوتين.

الميسّر: الطُّقوس هي شيءٌ يستمتع به كلّ أفرادِ الأسرة معًا، وهي أمورٌ لها معنى لعائلتك. تصوّر أنّ عائلتك هي شجرة، وأنّ الطُّقوس هي كالماء والعناصر الغذائيّة الضروريّة لنموّ جذورٍ ممتدّة قويّة لشجرتك. خصّص الدّقائِق العشر التالية للتّكلّم في ثنائياتٍ عن بعض التّجارب والنّشاطات العائليّة التي جعلتك تشعر بالرّضى أو السّعادة أو عن تلك التي تُعطيك معنى. ناقش كيف تُعدُّ هذه الطُّقوس أو التّقاليد خاصّة ومميّزة لعائلتك. ما الذي يجعلها مميّزة؟ هل تغيّرت في الأوقات القريبة الماضية؟ كيف يمكنك أن تحرص على استمرار هذه الطُّقوس في عائلتك؟ زين رسمَ شجرتك للطُّقوس العائليّة بكتابة الطُّقوس المتعلّقة بعائلتك أو رسمها.

فكّر في الطُّقوس في المجالات الآتية:

- اليوميّة (صباحًا، ظهرًا، مساءً)
- الأسبوعيّة
- الشهريّة
- الطّعام/أوقات الوجبات
- الدّينيّة

• احتفالات الذكرى السنوية

الميسر: هل تستطيع كل مجموعة التحدث ببعض الطقوس العائلية التي ناقشتموها؟

نصائح:



امنح وقتًا لكل مجموعة للتحدث

الميسر: هذا الأسبوع، أريد أن تناقش مع عائلتك طقسًا أو طقسين من الطقوس العائلية التي ترغب في ممارستها أو استئنافها.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

الميسر: هل يستطيع أحدكم أن يلخص للمجموعة ما تعلّمناه اليوم؟ ما الجزء الذي كان أكثر فائدة أو إثارة للاهتمام في جلسة اليوم؟

نصائح:



أجر تمرين المغادرة الذي اخترته، مثل تقنية الاسترخاء 1-2-3-4-5 (انظر الملحق/الجلسة 1) أو استخدم تمرين التنفس (انظر الملحق/الجلسة 2).

اختم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة.

ملاحظات المشرف للجلسة 7

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك مشرفاً، في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعداً جيّداً، وأن تكون لديه كلُّ المواد المطلوبة للجلسة، وأن يكون على درايةٍ بخطواتها
- أن يكون قادراً على إعداد البيئة المناسبة (انظرُ جزء "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- تقديم التثقيف النفسي بوضوح.
- فهم الطُّقوس والرُّوتين، والعوامل المشتركة بينهما والاختلافات، والقدرة على شرحها للمشاركين بوسائل يسيرة
- أن تكون لديه مهارات التّواصل الجيّد (انظرُ جزء "التّواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة)
- أن يكون قادراً على التّعامل مع النزاع وحلّه (انظرُ جزء "التّعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التّعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود أفعال المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفّزاتهم أو تقويضها.
- اتّباع خطوات الجلسة الرئيسة وعدم إضافة أيّة نقاط أو تفويتها
- ممارسة تمارين التّحقُّق عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة بطريقةٍ ملائمة
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربّما يكون هذا دور الميسر المساعد)
- ختامُ الجلسة بمخرجاتٍ واضحة، وخُطّةٍ واضحةٍ للاجتماع المقبل

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 7 الطُّقوس والرُّوتين في العائلة

المُيسِّر: المُيسِّر المساعد: تاريخ الجلسة:

الزمن: 90 دقيقة

الموادُّ

والتَّحضير:

- راجع الملاحظات التي تمَّ جمعُها
- لوحٌ ورقيٌّ قَلَاب
- أقلامٌ سَبَّورة
- نشرة 1 للجلسة 7: شجرة الطُّقوس العائليَّة
- نشرة 2 للجلسة 7: معلوماتٌ عن الطُّقوس والرُّوتين
- ملاحظات المُيسِّر الأسبوعيَّة
- قائمة التحقق الخاصَّة بتيسير الجلسة
- احرصْ على عرضِ قواعد المجموعة بصورةٍ بارزة.

الخطوات الأساسيّة

الخطوة 1: تمرين التَّحَقُّق (20 دقيقة)

- اربطِ الأحداث بالحالة المزاجيّة والأعراض
- استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي
- قدِّم التَّثقيف النَّفسيّ

الخطوة 2: الرُّوتين والطُّقوس/العادات العائليَّة (40 دقيقة)

- حدِّدِ التَّعْييرات التي لاحظها المشاركون بين الأطفال أو الأشقاء أو الأطفال الذين يعيشون معهم أو بالقرب منهم، من أيّة فئةٍ عمريَّة، وفي المواقف المسيِّبة للضيِّق. دوِّنِ الإجابات على اللُّوح الورقيّ القَلَاب.
- اعملْ على تطبيع التَّعْييرات السلوكيّة للطفّل في أثناء الصُّعاب والتَّوتُّر.
- ذكِّرِ المشاركين بأنَّ الاعتناء بأنفسهم هو أمرٌ ضروريٌّ لقدرتهم على مساعدة الآخرين بصورةٍ فعّالة.
- اسألهم عن الكيفيّة التي أثمر بها تحسُّن مزاجهم في سلوك الأطفال من حولهم.

- أخبرهم بأنه إذا كان التغيير مؤذيًا للطفل أو البيئة، فإنّ عليهم إحالة الطفل إلى اختصاصي.
- تعريف مفهوم الروتين والطقوس
- أجر نشاط الكرة.
- اشرح موضوع الروتين والطقوس شرحًا وافيًا.
- اسأل المشاركين: ما بعض الأمور التي تمارسها عائلتك وتعدّ روتينًا وطقوسًا؟ اكتب إجاباتهم على اللوح الورقي في عمودين منفصلين، مع إضافة توجيهات لمجالات مثل الروتين والطقوس العائلية والدينية والمجتمعية.
- اشرح أهمية الروتين والطقوس للأطفال.

الخطوة 3: تحديد تمارين التدريب (20 دقيقة)

- ساعد المشاركين على محاولة ابتكار روتين وطقوس جديدة لعائلاتهم. ناقشوا في ثنائيات.
- وزّع النشريات 1 و2 للجلسة 7
- اطلب إلى المشاركين التحدث ببعض الطقوس العائلية التي ناقشوها
- اطلب إلى المشاركين مناقشة طقس أو طقسين من الطقوس العائلية التي يرغبون في ممارستها أو استئنافها مع عائلاتهم.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- اسأل عمّا إذا كان هناك أي شخص يريد التطوع وإعطاء ملخص موجز مدته خمس دقائق عمّا تعلموه اليوم.
- أجر تمرين الاسترخاء عند المغادرة.
- اختتم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة.

نشرة 1 للجلسة 7: شجرة الطُّقوس العائليَّة



نشرة 2 للجلسة 7: معلومات عن الطُّقوس والرُّوتين

يُشير روتين وطقوس الأسرة إلى ممارساتٍ محدَّدةٍ متكرِّرةٍ تشمل اثنين أو أكثر من أفراد الأسرة.⁵⁴

تتميّز الممارسات الروتينية بالتواصل الذي يُعدُّ فعَّالاً، وتتضمَّن التزاماً لحظياً، ويجري تكرارها بانتظام، ولا تحمل أيَّ معنى خاصّ.

تتضمَّن الطُّقوس التَّواصلَ بالمعنى الرمزيّ، وإنشاء فهمٍ ما يعنيه أن تكون عضواً في المجموعة وإدامة هذا الفهم.

يُمكن أن تشمل الطُّقوس العائليَّة الاحتفالات (مثل التَّخرُّج) والتَّقاليد (مثل حفلات أعياد الميلاد السنويَّة) والتَّفاعلات النمطيَّة (مثل وجبة عائليَّة). (ولين وبينيت، 1984).

إحدى وسائل معرفة الفرق بين الرُّوتين والطُّقوس هي النَّظر في تأثير توقُّف ممارستهما في الأسرة. عندما يختلُّ الرُّوتين، ربَّما تقعُ الفوضى، ولكن عندما تتوقَّف عن ممارسة الطُّقوس، يصير ترايُّبُ الأسرة مهدِّداً.

لذلك، يمكن أن يؤدي كلُّ من الرُّوتين والطُّقوس أدواراً مهمَّةً في الحفاظ على هيكل الحياة الأسريَّة اليوميَّة ومناخها العاطفيّ.

على الرُّغم من اختلاف الطُّقوس عن الرُّوتين، فهي متداخلةٌ في التَّفاعلات اليوميَّة. مثلاً، وقت العشاء ليس مجرد روتين أو طقوس، بل يحتوي على ميزات من كليهما. في وقت الوجبة، هناك ممارسات كسكِّب الطَّعام وتنظيف المائدة، وهذه ربَّما لا تحمل معنى خاصاً. ولكن ربَّما يتضمَّن هذا الوقت أيضاً جوانب رمزيَّة ذات معنى، مثل شكر الله على الطَّعام أو سردِ قصَّةٍ شائعة.

الطُّقوس متميِّزةٌ فريدةٌ لعائلاتٍ معيَّنة، وتعكس هويَّة الأسرة وثقافتها وقيمتها المشتركة. وسط تعقيدات الحياة الأسريَّة اليوميَّة، يوفرُّ الرُّوتين والطُّقوس العائليَّة سياقاً لنموِّ الأطفال وتطوُّرهم.

فوائد الرُّوتين والطُّقوس في العائلة:⁵⁵

- تنظيم الحياة الأسريَّة بالترتيب وإمكانيَّة التنبُّؤ
- تحديد الأدوار والمسؤوليَّات بوضوح
- تعزيز الهويَّة الأسريَّة

⁵⁴ فييسي، ب. ه. وآخرون (2002). "استعراض 50 عاماً من البحوث حول الرُّوتين والطُّقوس العائليَّة الطبيعيَّة: هل هناك سببٌ للاحتفال؟"، مجلَّة علم نفس الأسرة، المجلد 16 (4)، صفحة 381. جرى تصفُّحه في 21 كانون الثَّاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://doi.org/10.1037//0893-3200.16.4.381>

⁵⁵ أورلانز إم.، وتي إم. ليفي (2006): دليل الأهل للشِّفاء: مساعدة الأطفال المتضرِّرين على بناء الثِّقة والمحبة. واشنطن العاصمة: دار نشر رابطة رعاية الطفل في أميركا.

- الإسهام في استقرار الأسرة
- تقوية الروابط بين الوالدين والأبناء
- غرس الأخلاق والمعتقدات والقيم الأسرية
- تحسين ضبط النفس العاطفي بالسلامة والراحة؛ وتقليل التوتر بإمكانية التنبؤ المسبق بالأحداث وزيادة الثقة والشعور بالأمان.

أمثلة على الطقوس والروتين

الأطفال:

- الاستعداد في الصباح
- لقاء أطفال آخرين للعب، ربّما يكون هذا في مجموعة لعب
- تناول الوجبات
- تمضية الوقت في اللعب والتحدّث معًا كلَّ يوم
- قراءة الكتب أو سردُ القصص
- تمضية وقتٍ هادئٍ والاستعداد للنوم ليلاً.

الأطفال في سنّ المدرسة:

- الاستعداد في الصباح والذهاب إلى النوم ليلاً
- ترتيب مساحتهم/العابهم
- لقاء أولادٍ آخرين للعب، يمكن أن يكونَ هذا بعد المدرسة مرّةً أو مرّتين في الأسبوع
- أداء نشاطاتٍ ما بعد المدرسة مثل الهوايات أو الرياضة
- مساعدة الأسرة، كترتيب مائدة الطّعام، أو المساعدة في الغسيل

العائلة كلّها معًا:

- تحضير الوجبات وتناولها معًا وأوقات الوجبات العائليّة المشتركة
- تمضية وقتٍ عائليّ، مثل المشي المنتظم بعد العشاء أو اللعب في المساء
- حضور الاجتماعات الدينيّة وزيارة الأماكن المقدّسة والصلاة والتأمّل والصّوم
- عقد اجتماعاتٍ عائليّةٍ أو تبادلُ الحديثِ بشأن أحداثِ اليوم
- تمضية وقتٍ خاصٍّ بين الوالدين والأطفال فرديًا
- التّواصل مع أفراد العائلة الممتدّة والأصدقاء
- المشاركة في الاحتفالات الخاصّة أو نشاطات المجتمع، مثل أعياد الميلاد أو الذّكرى السنويّة أو لمّ الشّمْل أو الأعياد الدينيّة
- القبلات الصبّاحيّة الخاصّة
- أداءُ نشاطاتٍ ممتعةٍ في نهاية الأسبوع، مثل ممارسة الرياضة
- استخدام كلمات سرّيّة للأشياء أو أسماء خاصّة بين أفراد العائلة

اتباع تقاليد ثقافية تعكس الجذور العرقية، مثل الاجتماعات أو المخيمات أو تحضير أطعمة معينة معاً أو طقوس ما بعد المدرسة أو العادات أو الروتين اليومي المنتسق، تخلق جميعها الراحة والسعادة للأطفال والعائلات.

الخصائص الثلاث الأساسية للروتين والطقوس الفعالة هي:

1. منظمة بدقة

2. منتظمة

3. متوقعة ويمكن التنبؤ بها

ليس بالضرورة أن يكون كلٌّ من الروتين والطقوس مكلفاً أو مثاليًا؛ فهي فريدة ومميّزة لعائلتك.

الجلسة 8: مهارات رعاية الأطفال الإيجابية والتواصل الخالي من العنف

الأهداف:



- الاستمرار في ربط المشاعر بالأحداث لتحديد المحفزات
- تعلم كيفية استخدام ممارسات التربية مع الأطفال
- معرفة كيفية وضع الحدود والعواقب المناسبة من الناحية النمائية

90 دقيقة

الزمن:

المواد
والتحضير:

- راجع الملاحظات التي جرى جمعها من الجلسة السابقة
- لوح ورقي قلاب
- أقلام سبورة
- قطع ورق مكتوب عليها عبارات الخطوة 1
- ملاحظات الميسر الأسبوعية من الأفضل أن يدون الميسر المساعد الملاحظات في أثناء الجلسة حتى تتمكن من تذكير نفسك بما حدث في أثناء تحدُّثك إلى مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي والمشاركين في الجلسة المقبلة. كما أنَّ هذا سيوفِّر لك المعلومات من الجلسات السابقة (مثل، مستويات الاكتئاب، الأحداث التي جرت...)، لمساعدتك في تقييم التقدُّم المُحرَز
- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 8 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهام التي تحتاج إلى إكمالها في كلِّ مرحلة. كما يُمكن أن تساعدك أيضًا في تقييم نفسك بعد الجلسة ومعرفة ما تحتاج إلى تحسينه.
- قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة
- نشرة الجلسة 8: خطوات التواصل الخالي من العنف

الخطوات الأساسية

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
 - رحّب بكلّ عضو في المجموعة.
- في ما يأتي نموذج نصّ يلخص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

تمرين التّحقّق (20 دقيقة)

الخطوة 1: ربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض

ذكر المشاركين بإيجاز بالغرض من جلسات المجموعة وعدّد الجلسات المتبقية. ابدأ بتمرين التّحقّق عند الحضور، وتفقد الحالة المزاجية والأعراض واربطها بالأحداث.

استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي

الميسر:

- هل يرغب أحدكم في التحدّث بشأن أدائه للنشاطات المفيدة/الإيجابية؟
- تحدّثنا في الأسبوع الماضي بشأن الطُّقوس والرُّوتين هل يرغب أحدٌ في مشاركة الكيفية التي دمج بها واحدًا أو أكثر منها في روتينه اليوميّ؟ كيف حدث ذلك؟ هل كان ذلك مفيدًا؟ ما الذي جعلك هذا تشعر به؟

نصائح:



شجّعهم على القيام بواجبهم المنزليّ؛ لأنّ هذا سيُعزّز تعلّمهم ويساعدهم على الشعور بالتّحسن.

التّثقيف النفسيّ:

الميسر: يمكن أن يكون أمرًا مسببًا للعزلة عندما يتعامل الأفراد مع الضيق النفسيّ ومظاهره مثل التوتّر والقلق والاكتئاب، ويمكن أن تكون العزلة ضارّةً للبالغين وللأطفال على حدّ سواء، إذ تزيد العزلة الاجتماعية المزمنة من خطر الإصابة بمشكلات الصّحة النفسيّة مثل الاكتئاب والقلق وتعاطي المخدرات، إضافةً إلى الحالات المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدّم وأمراض القلب والسُّكريّ. الإنسان مخلوق اجتماعي بطبيعته، فنحن لم نُخلَق

لنعيش حياةً من العزلة. من المهمّ لنا أن نكون قادرين على الانخراط مع الآخرين ومشاركة تجاربنا ومشاعرنا معهم، وينطبق هذا أيضًا على الأشخاص الانطوائيين. كما أننا عندما نتواصل جسديًا مع أحبائنا، بالعناق أو الرضاعة الطبيعيّة مثلاً، تفرز الغدّة النخاميّة هرمونًا يُسمّى الأوكسيتوسين (هرمون الحب)، وهذا ما يجعلنا نشعر بالسعادة والهدوء.⁵⁶

الخطوة 2: مهارات- التّواصل الخالي من العنف مع الأطفال (40 دقيقة)

الميسّر: بدأنا في الأسبوع الماضي، النّظر في كيفيّة مساعدة أنفسنا بمساعدة أحبائنا، ولا سيّما الأطفال؛ تحدّثنا بكيفيّة تأثر الأطفال بالضيق، وبشأن ردود فعلهم للضغوط والحاجة إلى الطُّقوس والرُّوتين. سنواصل اليوم مساعدة أنفسنا بمساعدة الأطفال والأسرة كلّها، مع التّركيز على الدّعم والتّواصل. تذكّر أنّ ليس ضروريًا أن تكون أحدَ الوالدين أو متزوجًا حتّى يكون هذا مفيدًا لك. فبعضكم أشقاء أكبر سنًا أو أعمام أو عمّات أو أقارب أو أجداد، ولديكم جميعكم عائلةٌ أو أشخاص مهمّون لكم. كيف تعتقد أنّ الضيق النّفسيّ يؤثّر في الطريقة التي تتواصل بها مع طفل مهمّ في حياتك وفي كيفيّة فهم سلوكه؟

نصائح:



اربطِ الأسئلة بالجلسة السابقة بتذكير المشاركين بمفهوم الإدراك، وبالمحتوى وطريقة الطّرح في التّواصل.

اكتبِ إجابات المشاركين على اللّوح الورقيّ القلاب.

شجّعهم على القيام بواجبهم المنزليّ؛ لأنّ هذا سيُعزّز تعلّمهم ويساعدهم على الشّعور بالتّحسّن.

الميسّر: عندما لا يُلبّي الأطفال توقّعاتك، ماذا يكون مفهومك عن التّأديب والانضباط؟ ما بعض العواقب التي تقترحها إذا تجاوزَ الأطفال الحدود؟ (الهدف من هذا السؤال هو إثارة نقاشٍ حول أساليب التّربية الإيجابيّة قبل أن نقدّم لاحقًا مفهوم التّواصل الخالي من العنف).

⁵⁶ ألمانيا (غير مؤرّخ).



اكتب إجابات المشاركين على اللوح الورقيّ القلب.

ملاحظة:

شجّع المجموعة على مناقشة أساليب التأديب والانضباط المختلفة. إذا اقترح المشاركون ممارسات غير ملائمة نمائياً (مثل العنف اللفظي أو الجسدي)، فادعُ المجموعة كلّها إلى مناقشة ذلك ووضع ممارسات ملائمة نمائياً. مثلاً، "ما رأيكم بهذه النتيجة؟"

يمكنك أيضاً محاولة طرح الأسئلة الآتية:

- كيف سيؤثر هذا في الطفل؟
- هل يمكنك فعل أمر آخر للحصول على نتيجة أفضل؟
- ما الأهداف أو المخرجات التي تحاول تحقيقها؟ كيف يمكنك تحقيق ذلك بطريقة مختلفة؟

الميسر: سنتعلّم اليوم عن التّواصل الخالي من العنف.

إنّه إطار سهل فعّال يجعلنا أكثر وعياً بما نفكر فيه ونقوله ونفعله، وأكثر وعياً بطريقة إصغائنا، وذلك للارتباط والتّواصل بوضوح ورأفة أكثر. بدل الحكم على الآخرين أو إلقاء اللوم أو الانتقاد، نبدأ من أساس مشترك ومحايد للتحدّث بما هو مهمّ لنا، والتّواصل على مستوى من الرّأفة والتّعاطف مع الآخرين.

إنّه أسلوبٌ يسيرٌ جدّاً يتكوّن من أربع خطوات. عند تطبيقها، سيتغيّر جوهرُ تواصلنا ويتحسّن. ندعوها خطوات التّواصل الخالي من العنف:⁵⁷

الملاحظة: وصف ما يحدث هنا والآن، دون حكم أو تعميم

المشاعر: مشاعرنا العاطفيّة أو أحاسيسنا الجسديّة. إنّها ليست أفكاراً أو معتقدات، ويمكن

تصنيفها إلى احتياجات أو احتياجات غير ملبّاة.

⁵⁷ روزينبيرغ (2003).

الاحتياجات: الاحتياجات التي تخصُّنا وحدنا، والتي تكون مستقلة عن الشخص الذي نتعامل معه مثل الرعاية الجسدية والنزاهة والروحانية وما إلى ذلك.

الطلب: هذا ليس أمرًا، بل هو "طلب" واضح محدد، جرى التعبير عنه بلغة إيجابية مثل "افعل ذلك" أو "لا تفعل ذلك".

الملاحظة (خارجية) + المشاعر (داخلية) + الاحتياجات (داخلية) ← الطلب

1. الملاحظة

حضّر العبارات الآتية على أوراق منفصلة (عبارة واحدة من كل مربع/خلية)، وضّعها في كيس. اطلب إلى كلٍّ مشاركٍ سحب ورقة، ثمّ كشف العبارة المكتوبة عليها، وتحديد ما إذا كانت ملاحظة أم تقييمًا. عندما يذكر شخصٌ عبارةً مع تقييم مثل "نديم عدواني"، ويذكر آخرُ عبارةً دون تقييم مثل "ضرب نديم أخته عندما غيرت قناة التلفاز"، لاحظ الفرق ما بين العبارتين. الهدف من هذا التمرين هو مساعدة المجموعة على تقديم ملاحظة/وصف دون تقييم ما يحدث أمامهم.

الملاحظة مع تقييم/الوصف مع تقييم	الملاحظة دون تقييم/الوصف دون تقييم
"كانت ناديا غاضبةً مني بالأمس دون سبب".	"أخبرتني ناديا بأنّها غاضبة". "ضربت ناديا بقبضتها على الطاولة".
"والدي رجلٌ صالح".	"على مدى السنوات الخمس والعشرين الماضية، قدّم والدي عُشر راتبه للأعمال الخيرية".
"نديمٌ عدواني".	"ضرب نديم أخته عندما غيرت قناة التلفاز".
"في كثيرٍ من الأحيان، ابني لا يُنظف أسنانه".	"لم ينظف ابني أسنانه مرّتين هذا الأسبوع قبل الذهاب إلى السرير".

"تشتكي عَمَّتِي عندما أتحدّث إليها".

"أتصلت بي عَمَّتِي ثلاث مرّاتٍ هذا الأسبوع، وفي كلّ مرّة تحدّثت بشأن أشخاصٍ عاملوها بأساليبٍ لم تعجبها".

2. حدّد مشاعرك

بعد أن يفهم المشاركون الفرق بين الملاحظة والتّقييم، انتقل إلى التّمييز ما بين المشاعر والأفكار (الآراء والتّفسيّرات). بعد ذلك، باستخدام الجدول أدناه، اقرأ أحدَ المواقف، متبوعًا بالإجابة التي تحته والمطلّلة باللون الأزرق. اطلب إلى المشاركين تحديد ما إذا كانت الإجابة شعورًا أم فكرة/رأيًا.

فكرة/رأي	شعور/عاطفة
فعل أحدهم شيئًا محببًا.	
"أعتقد أنّه كان ينبغي لك أن تكون أكثر حكمة".	"أشعر بالإحباط".
قال أحدهم شيئًا لا يعجبك.	
"أعتقد أنّ ذلك غير لطيف".	"أشعر بالخوف عندما تقول ذلك".
سيرحل شخص أحبّه.	
"أظنّ أنّك لا تحبّني".	"أنا حزينٌ لأنّك ستغادر".
هناك شخصٌ يزعجني.	
"أظنّ أنّك تُزعجني عن قصد".	"أنا مستاءٌ لأنّني أظنّ أنّك تزعجني عن قصد".
فعلت شيئًا لأشخاصٍ أحبّهم، وأنا نادّمٌ عليه.	

"أشعر بالندم على طريقة تصرفي معهم".	"أعتقد أنني أتصرف معهم بطريقة غير لطيفة".
-------------------------------------	---

3. حدّد حاجتك

الآن اطلب إلى أفراد المجموعة تقديم أكبر عددٍ ممكنٍ من الأمثلة على ما يمكن أن تكون الاحتياجات الأساسية وراء العبارات التي في الخطوتين 1 (الملاحظة) و2 (المشاعر). يمكنك مشاركة بعض الأمثلة من القائمة أدناه لتحفيزهم.⁵⁸

السّلام	الثّقة	التّواصل
الجمال	الدّفء	القبول
التّشارك مع الآخرين	الصّدق	الحنوّ
الهدوء	الموثوقيّة	التّقدير
المساواة	النّزاهة	الانتماء
الانسجام	الحضور	التّعاون
الإلهام	المعنى	التّواصل
النّظام	الوعي	القرب
اللّعب	الاحتراف بالحياة	المجتمع
الفرح	التّحدّي	التّرابط والرّفقة
المرح	الوضوح	الرحمة (الرّأفة)
الاستقلاليّة	الكفاءة	مراعاة الآخرين
حرّيّة الاختيار	الإدراك	الثّبات
الحرّيّة	الإسهام	التّعاطف
الاستقلال	الإبداع	الاحتواء
إعطاء المساحة	الاكتشاف	الألفة والمودّة
العفويّة	الفعاليّة	المحبّة

⁵⁸ مركز التّواصل الخالي من العنف (2023).

العافية الجسدية	التأثير	التفاهم المتبادل
الهواء	النمو	الاهتمام
الطعام	الرجاء	الاحترام/احترام الذات
الحركة/التمرين	التعلم	الطمأنينة
الراحة/النوم	الحزن	الأمان
الطمأنينة	المشاركة	الاستقرار
المأوى	الغرض	تقديم الدعم
اللمس	التعبير عن الذات	يعرف ويكُون
الماء	التحفيز	معروفًا
	الاهتمام	يرى ويرى
	التفهم	يفهم
		ويفهمه الآخرون

4. الطلب

الآن، أعط أمثلة على الطلبات السلبية أو الغامضة، واطلب إلى المشاركين تحويلها إلى طلبات إيجابية.

ليس بالضرورة أن تكون إجاباتهم مماثلة تمامًا للأمثلة المقدمة، ولكن يجب أن تحرص على التعبير عن طلب إيجابي.

طلب سلبي أو غامض	طلب إيجابي
"أرجو ألا تصرخ في هذه الغرفة". - طلب سلبي	"أرجو أن تتحدث بصوت منخفض في هذه الغرفة".
"أريدك أن تفهمني". - طلب غامض	"أريدك أن تخبرني بما سمعتني أقوله".
	"أريد أن تخبرني بشيء واحد فعلته وأنت تقدره".

"أريدك أن تقود بطريقة أفضل".

- طلبٌ غامض

"أودُّ منك أن تقود بسرعة لا تتجاوز الحدَّ

المسموح به فما دون".

"أودُّ أن تكون لديك ثقةٌ أكبر بنفسك".

- طلبٌ غامض

"أودُّ منك أن تأخذ دورةً في تعزيز الثقة

بالنفس، والتي أرى أنّها ستزيد من ثقتك
بنفسك".

- طلبٌ إيجابيٌّ

وزّع نشرة الجلسة 8: خطوات التّواصل الخالي من العنف.

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (20 دقيقة)

اطلب إلى المشاركين تقديم مثال على محادثةٍ سلبيةٍ من حياتهم اليوميّة، والتّفكير في كيفية تغييرها بناءً على ما تعلّموه اليوم عن التّواصل الخالي من العنف.

الملاحظة (خارجيّة) + المشاعر (داخليّة) + الاحتياجات (داخليّة) ← الطلب

مُلاحظة:

فوائد التّواصل الخالي من العنف:⁵⁹

- بناءُ علاقاتٍ مبنيةٍ على الثقة
- جعلك تسمع جيّدًا ما مشاعر طفلك/أحد أحبائك وحاجاته
- تجنّب النزاعات وحلّها بوسائلٍ تناسب الجميع
- كسر أنماط التّفكير التي تؤدي إلى الغضب والاكْتئاب

الآن، أعط أمثلةً مختلفة على الأمور التي ربّما يقولها شخصٌ بالغٌ لطفل، وشجّع المجموعة على التّوصّل إلى اقتراحاتٍ لصياغةٍ بديلةٍ أفضل وغير عنيفة.

1. أنت طفل سيّئ. (إصدار أحكام)

⁵⁹ مركز التّواصل الخالي من العنف (2023).

بديلٌ غير عنيف: عندما أسمعك تصرخ، أشعر بالانزعاج (أحتاجُ إلى الهدوء لأنني لا أشعر بأنني بخير- حاجةٌ داخليةٌ محدّدة). تعالَ وتحدّث إليّ بدلَ الصّراخ.

2. نظّف أطباقك المتسخة. (أمرٌ أو طلب)

بديلٌ غير عنيف: أرى بعض الأطباق المتسخة على الطاولة، وأشعر بالإرهاق، لذا أحتاج إلى مساعدتك. أرجو أن تغسلها قبل أن تخرج.

3. لماذا لا تكون مسؤولاً وتفعل الشيء الصّحيح؟ ستصبح شاباً. (اللوم والتسبب في الخزي)

بديلٌ غير عنيف: لاحظتُ أنّك لم تُرتّب ملابسك. أشعر بانزعاجك، لكنني أحتاج إلى مساعدتك أحياناً. هل تفضّل مساعدتي في هذا الآن أم في وقتٍ لاحقٍ بعد الظهر؟

الميسّر: هذا الأسبوع، أودُّ منك أن تمارس، ضمن الواجب، ما تعلّمناه اليوم مع عائلتك، وسأدعوك الأسبوع المقبل إلى مشاركة أيّ تقدّمٍ إيجابيّ تحرزه.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

الميسّر: ما الذي تعلّمته اليوم؟ ما أكثر شيء أعجبك في الجلسة؟ ما الذي لم يُعجبك كثيراً؟ لماذا؟ سيكون الأسبوع المقبل هو آخر جلسة لنا معاً. سنراجع تجربتنا، ونحتفل بما أنجزناه. أتطلّع إلى رؤيتكم جميعاً في الأسبوع المقبل.

نصائح:



أجر تمرين المغادرة الذي اخترته، مثل تقنية الاسترخاء 1-2-3-4-5 (انظر الملحق/الجلسة 1) أو استخدم تمرين التنفّس (انظر الملحق/الجلسة 2).

اختتم الجلسة بالتذكير بالجلسة المقبلة.

ملاحظات المشرف على الجلسة 8

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك مشرفاً، في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعداً جيّداً، وأن تكون لديه كلُّ الموادّ المطلوبة للجلسة، وأن يكون على درايةٍ بخطواتها
- أن يكون قادراً على تجهيز المكان للجلسة (انظرُ قسم "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- تقديم التثقيف النفسيّ بوضوح.
- فهم التّواصل الخالي من العنف جيّداً، والقدرة على توضيحه للمشاركين بطريقةٍ يسيرةٍ ممتعة.
- أن تكون لديه مهارات التّواصل الجيّد (انظرُ جزء "التّواصل اللفظيّ وغير اللفظيّ" في قائمة تيسير الجلسة)
- أن يكون قادراً على التّعامل مع النزاع وحلّه (انظرُ جزء "التّعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التّعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفّزاتهم أو تقويضها.
- اتّباع خطوات الجلسة الرئيسة وعدم إضافة أيّة نقاط أو تفويتها
- ممارسة تمارين التّحقّق عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة بطريقةٍ ملائمة
- ختامُ الجلسة بمخرجاتٍ واضحة، وخُطةٍ واضحةٍ للاجتماع المقبل

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 8: مهارات رعاية الأطفال الإيجابية- التّواصل الخالي من العنف

المُيسِّر: المُيسِّر المساعد: تاريخ الجلسة:

الزمن: 90 دقيقة

الموادّ

والتحضير:

- راجع الملاحظات التي جرى جمعها من الجلسة السابقة
- لوح ورقيّ قلاب
- أقلام سبّورة
- تدوين خطوات التّواصل الخالي من العنف والعبارات على اللّوح الورقيّ القلاب
- قطع ورقٍ معدّةً سابقًا كُتِبَتْ عليها العبارات السّابقة
- ملاحظات الميسّر الأسبوعيّة
- قائمة التّحقّق الخاصّة بتيسير الجلسة
- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- نشرة الجلسة 8: خطوات التّواصل الخالي من العنف

الخطوات الأساسيّة

الخطوة 1: تمرين التّحقّق (20 دقيقة)

- اربط الأحداث بالحالة المزاجيّة والأعراض
- استعرض واجب (مهمّة) الأسبوع الماضي
- قدّم التّثقيف النّفسيّ

الخطوة 2: التّواصل الخالي من العنف مع الأطفال (40 دقيقة)

- اسأل المجموعة عن كفيّة تأثير ضيقهم النّفسيّ، بحسب اعتقادهم، في الطريقة التي يتواصلون بها مع الأطفال في حياتهم، والكفيّة التي ينظرون بها إلى سلوكهم. (اربط الأسئلة بالجلسة السابقة مع

التّركيزِ على مفهوم الإدراك، والمحتوى وطريقة الطّرح في التّواصل).

- اكتب إجابات المشاركين على اللّوح الورقيّ القلاب.
- اسأل أفراد المجموعة عن رأيهم في الانضباط والتّأديب. ما بعض العواقب التي يقترحونها إذا تجاوزَ الأطفال الحدود؟
- تعريفُ موضوع التّواصل الخالي من العنف.

1. تمرين الملاحظة

2. تحديد المشاعر

3. تحديد حاجتنا

4. الطّلب الآن، أعط أمثلةً على الطّلبات السّلبية أو الغامضة، واطلب إلى المشاركين تحويلها إلى طلباتٍ إيجابية بالاستناد إلى ما تعلّموه عن الملاحظة والمشاعر والحاجة.

- وزّع نشرة الجلسة 8: خطوات التّواصل الخالي من العنف.

الخطوة 3: تحديد تمارين التّدريب (20 دقيقة)

- اطلب إلى المشاركين تقديم مثالٍ على محادثة من حياتهم اليوميّة، واسألهم عن الكيفيّة التي يُمكنهم بها تغييرها بناءً على ما تعلّموه اليوم عن التّواصل الخالي من العنف.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- اسأل عمّا إذا كان هناك أيُّ شخصٍ يريد التّطوُّع وإعطاء ملخّصٍ موجزٍ مدّته خمس دقائق عمّا تعلّموه اليوم.
- أجر تمرين الاسترخاء الذي اخترته عند المغادرة.
- اختتم الجلسة بالتّدكير بالجلسة المقبلة.

نشرة الجلسة 8: خطوات التّواصل الخالي من العنف

الملاحظة (خارجيّة) + المشاعر (داخليّة) + الاحتياجات (داخليّة) ← الطّلب

عندما أرى (أسمع، أتذكّر) _____، أشعر (العواطف) _____

لأنّ لديّ حاجةً إلى _____ . هل ترغب في أن _____ ؟

خطوات التّواصل الخالي من العنف

أسلوبٌ يسيرٌ جدًّا يتكوّن من أربع خطوات. عند تطبيقه، سيتغيّر جوهر تواصلنا ويتحسّن. ندعو هذا الأسلوب خطوات التّواصل الخالي من العنف:⁶⁰

ملاحظة: وصف ما يحدث هنا والآن، دون حكمٍ أو تعميم.

المشاعر: مشاعرنا العاطفيّة أو أحاسيسنا الجسديّة. إنّها ليست أفكارًا أو معتقدات، ويمكن تصنيفها إلى احتياجات مُلبّاة أو احتياجات غير مُلبّاة.

الاحتياجات: الاحتياجات التي تخصّنا وحدنا، والتي تكون مستقلّةً عن الشّخص الذي نتعامل معه، مثل الرّعاية الجسديّة والنّزاهة والرّوحانيّة وما إلى ذلك.

الطّلب: هذا ليس أمرًا، بل هو "طلب" واضحٌ محدّد، جرى التّعبير عنه بلغةٍ إيجابيّةٍ مثل "افعلْ ذلك" أو "لا تفعلْ ذلك".

الملاحظة (خارجيّة) + المشاعر (داخليّة) + الاحتياجات (داخليّة) ← الطّلب

⁶⁰ روزينبرغ، إم بي (2003) التّواصل الخالي من العنف: لغة الحياة، إنسينيتاس، كاليفورنيا: دار نشر بادل دانسر.

الجلسة 9: دعم الآخري (الجلسة الختامية)

الأهداف:



- النظر مرةً أخرى مع المجموعة إلى أعراضهم، ومناقشة ما إذا كانوا قد حققوا أهدافهم، والتفكير في ما تبقى لتحقيقه
- العمل مع المجموعة على التعبير عن مشاعرهم حول تجاربهم في الأسابيع الثمانية الماضية، وحول اقتراب العملية من نهايتها
- الاحتفال مع المجموعة بالإنجازات التي حققوها
- العمل معهم على المشكلات المحتملة التي يمكن أن تنشأ بعد انتهاء العملية، ومناقشة الخدمات الأخرى المتاحة

90 - 120 دقيقة

الزمن:

- راجع الملاحظات التي جرى جمعها من الجلسة السابقة، ومجموع نقاط اختبار مقياس كيسلر (K10).

المواد
والتهيئة:

- لوح ورقيّ قلاب
- أقلام سبورة
- نسخ مطبوعة من المعلومات حول خدمات الدعم المتاحة محلياً
- مرطبات وحلويات (مثل الكعك والعصائر)
- مواد نشاط الأحجار والأصداف (مثل، كوب شاي صغير أو إناء، حجارة، رمل، أصداف/خرز، أكياس قابلة للإغلاق)
- ملاحظات الميسر الأسبوعية
- قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 9 استخدمها في أثناء الجلسة لتذكيرك بجميع المهام التي تحتاج إلى إكمالها في كل مرحلة. كما يمكن أن تساعدك أيضاً على تقييم نفسك بعد الجلسة، ومعرفة ما تحتاج إلى تحسينه.
- قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة

الخطوات الأساسية

جلسة تمهيدية

- احرص على عرض قواعد المجموعة بصورة بارزة.
- رحّب بكلّ عضوٍ في المجموعة.
- اطلب إلى المشاركين استكمال اختبار كيسلر (K10) ومؤشّر منظّمة الصّحة العالميّة للعافية النفسيّة (WHO-5)، وتسليمهما قبل بدء الجلسة.

في ما يأتي نموذج نصّ يلخص أهمّ جوانب هذه الجلسة.

تمرين التّحقّق (20 دقيقة)

الخطوة 1: ربّط الأحداث بالحالة المزاجيّة والأعراض، وعملية تأمّل

ابدأ بتمرين التّحقّق من الحال المزاجيّة عند الحضور، وراجع مع كلّ عضوٍ أيّ تغييرات في أعراضه ومزاجه، وأيّ أهداف جرى تحقيقها وما تبقى لتحقيقه.

الميسّر: اليوم هي جلستنا الأخيرة. سنناقش مرّة أخرى كيفيّة التّعامل مع المشكلات التي تزعجك في حياتك. سنتحدّث بشأن التّغييرات التي أجرّيتها منذ أن بدأنا، التي جعلتك تشعر بتحسن، وتلك التي ما تزال تحتاج إلى العمل عليها حتّى بعد أن نتوقّف عن الاجتماع. سنناقش أيضًا كيفيّة التّعامل مع أيّة مشكلة ربّما تطرأ بعد انتهاء جلسات المجموعة. أخيرًا، سنأتمّل في تجاربنا، نحن أفراد المجموعة، ونتحدّث بشأن مشاعرنا في هذه الجلسة الأخيرة، وبالعاقبة، نحن أفراد المجموعة. سننهي الجلسة باحتفالٍ صغيرٍ بكلّ ما حقّقناه، وختام الجلسات الجماعيّة.

(اختر متطوعًا) كيف حالك اليوم؟ ما التّغييرات التي لاحظتها في الأعراض والمزاج؟

هل حققت الهدف الذي حدّدته لنفسك في بداية الجلسات؟

ملاحظة:

قبل الجلسة، يجب على الميسّر مراجعة أحدث مجموع درجات اختبار كيسلر (K10) لجميع المشاركين والتّخطيط لإجراءات المتابعة لأولئك الذين لم يتحسنوا بما يكفي، مثل الإحالة للحصول

على دعمٍ إضافيِّ.

يجب تتبُّع مجموع درجات اختبار كيسلر (K10) وتوثيقها وحفظها.

ينبغي تشجيع الأعضاء الذين تحسَّنت درجاتهم. ودعم المشاركين الذين لم يتحسَّسوا، أو الذين أبدوا تحسُّناً طفيفاً. احرصْ على أن تكون لديهم فرصة التَّعبير عن مشاعرهم بشأن هذا الأمر، وإذا كان ذلك خياراً، فاسعْ إلى مواصلة التحدُّث إليهم فردياً بعد الجلسة. أمَّا أولئك الذين ما يزالون يعانون أعراض الضيق النَّفسيِّ، فربَّما ترغب في مناقشةِ خياراتٍ لمواصلة العمل إنَّ أمكن. (تعتمد الخيارات على الموارد المتاحة). الرسالة التي يجب إيصالها إلى أولئك الذين لم يتحسَّسوا هي أنَّهم لم "يفشلوا" في جلسات المجموعة، ولكنَّ التَّدخُّل ربَّما "خذَّ لهم"، وربَّما يكون ملائماً أكثر خضوعهم لنوعٍ مختلفٍ من العلاج.

الخطوة 2: التَّعامل مع المشكلات المستقبلية والختام (60 دقيقة)

التَّعامل مع المشكلات المستقبلية

الميسِّر: أودُّ أن أناقش كيف سيتمكَّن كلُّ منكم من معرفة ما إذا كانت مشاعره المؤلمة ستعود. ما الأعراض أو العلامات التي ستبيِّن لك بأنَّك تعاني ضيقاً نفسياً مرَّةً أخرى؟



نصائح:

اطرحْ على كلِّ شخصٍ في المجموعة السؤال الآتي، مع إعطاء الفرصة لكلِّ شخصٍ يريد التحدُّث.

الميسِّر: ماذا تعلَّمت في الأسابيع الثمانية الماضية وسيساعدك إذا لاحظت عودة الأعراض؟ ما الذي تعلَّمته

في الأسابيع الثمانية الماضية والذي يمكن أن يساعدك في التَّعامل مع هذه المشكلات؟

كيف تعرف ما إذا كنت تحتاج إلى طلب الحصول على دعمٍ إضافيِّ؟ هل تعرف الخدمات المتاحة في

المنطقة؟ يمكنك دائماً التَّواصل مع _____ [اسم المنظمة] على الرِّقم

_____ [رقم الاتِّصال] التي تدعم هذه الجلسات للحصول على مزيدٍ من المعلومات.



المشاعر المرتبطة بوصول الجلسات إلى نهايتها

مُلاحظة:

تعامل مع مشاعرك بشأن الوصول إلى نهاية الجلسات. أوّل شيء يجب أن تدركه هو أنّك شاركت مشاركةً وثيقةً في حياة المجموعة. كنت جزءًا من اللحظات الجيدة والصعبة لكلّ مشارك، وجزءًا من القرارات والتغييرات التي أُجريت. طوال الأسابيع التسعة، ربّما أثارت المجموعة فيك مشاعر التشويق والرّضى والإحباط. لقد عملت، أنت الميسّر، مع الأعضاء في مراحل حياتهم الصعبة والحافلة بالتحديات، كما وفّرت لأعضاء المجموعة الاستقرار والحدود.

ستنتهي جلسات المجموعة أيضًا ولديك مشاعرك وأفكارك الخاصّة حول هذا الأمر. ربّما تشعرُ بالفرح أو الحزن أو بمزيجٍ من الاثنين معًا، لذلك من المهمّ أن تخصص وقتًا للتّفكير في مشاعرك حيال انتهاء جلسات المجموعة، ويُفضّل أن يكون ذلك مع مشرفٍ أو زميل. من المهمّ أن تكون واضحًا بشأن كيفية تأثير نهاية الجلسات فيك، واحرص على ألا تغرق في مشاعر الأعضاء وتضطرب منها. الاعتراف بمشاعر الحزن أو الخسارة لنفسك أوّلًا، يمكنك لاحقًا من أن تكون شفافًا معهم في المجموعة، وأن تكون نموذجًا للأعضاء بطريقة أكثر ملاءمةً لتكون مرتبطًا بمشاعرهم. كما سيساعدك على تحديد الموضوعات العاطفية التي يُحتمل أن تنشأ في المجموعة، ووضع استراتيجيات لتسليط الضوء عليها وتيسيرها.

الميسّر: كيف كانت تجربتك بوصفك عضوًا في هذه المجموعة؟ ما بعض المشاعر المختلفة التي يشعر بها الآخرون بشأن كون اليوم هو الجلسة الأخيرة؟

بينما تفكّر لبعض الوقت في كلّ جلسات المجموعة، ما اللحظات المهمّة والبارزة عندك؟ ما اللحظات التي

عَنْتْ لَكَ أَكْثَرُ؟

أَسْئَلُهُ بِدِيلَةٍ:

• ما المشاعر التي تتناوبك حيال انتهاء جلسات المجموعة؟

• هل هناك أيُّ شيءٍ لم تُقله، وربما تندم على عدم قوله؟

الميسر: عبّر بعضكم عن شعوره بالحزن بشأن انتهاء هذه الجلسات، ويُعدُّ طبيعيًا أن تكون لديكم مثل هذه المشاعر. فقد بنيتُم علاقاتٍ، ومررْتُم ببعض المشاعر الأليمة معًا، ودعمْتُم بعضكم بعضًا. أشعرُ بالحزن أيضًا، ولكنني فخور جدًا بكلِّ العمل الذي أنجزتموه، والجهد والاهتمام الذي بذلتموه من أجل شفائكم. أنا شاكرٌ أنني حظيتُ بهذه الفرصة لتيسير المجموعة ومساعدتكم في دعم بعضكم بعضًا.

مُلاحظة:

اسمَحْ للأعضاء بالتعبير عن مشاعرهم حيال نهاية جلسات المجموعة، وشجّعهم على مشاركتها جماعيًا. اسمَحْ بالتعبير عن مستويات مناسبة من الحزن والغضب مع المحافظة على الحدود. ما يُمكن أن يجعل النهاية أصعب على أعضاء المجموعة هو ربطهم انتهاء الجلسات بتجارِبٍ أخرى عالقةٍ أو مؤلمةٍ من الانفصال والفقْدان والهجر والحزن العميق.

صنْعُ تذكّار

الميسر: سنختم بنشاطٍ جماعيٍّ. سيساعدنا النشاط على استيعاب مشاعرنا بشأن الجلسة الأخيرة والاحتفال بإنجازاتنا. في نهاية هذا النشاط، سيكون لديك تذكّارٌ يمكنك أخذُه معك إلى المنزل ليُذكّرْك بإنجازاتك وتقنياتك ومهاراتك التي تعلّمتها، وذكرياتك عن جلسات المجموعة.

نصائح:



خُذْ كُوبَ شايٍ صغيرًا وضع فيه بعض الرَّمْلِ (يمكن استخدام كأسٍ زجاجيةٍ شفّافة).

ثمَّ ضع الأحجار والأصداف (أو الخرز) في منتصف دائرة المجموعة.

الميسر: الآن سنمرّر الكوب/الكأس حول الغرفة في دائرة. سنبدأ ب[اسم المشارك]، حيث سيضع الأعضاء

الآخرون في المجموعة حجرًا أو صدفة من اختيارهم لهذا الشخص في الكوب، وسيدكرون إما سمةً إيجابيةً واحدةً لاحظوها فيه، وإما يتذكرون أشياء من المجموعة عن الشخص الذي سيتذكرونه بوضع حجر، أو يتمنون أمنيات طيبة لعضو المجموعة بوضع صدفة. (سيشارك الميسرون أيضًا). بعد أن يتحدث الأعضاء والميسرون جميعًا بشأن الشخص، سادعو العضو إلى التحدث بما تعنيه المشاركة في المجموعة له، وما تعلمه منها.

نصائح:

بمجرد أن يضيف الجميع إلى الكوب/الكأس، فضع المحتوى في كيس، وكرّر العملية مع مشارِكٍ آخر. يجب توزيع المواد على طاولة قبل وصول المشاركين. يجب على الميسرين تزويد كلِّ مشارِكٍ بكيس قابل للإغلاق حتى يتمكنوا من حمل الرمل/الحجارة/الأصداف إلى المنزل دون فقدانها. سيكون هذا مهمًا لتذكير الأعضاء بالسّمات والأمنيات والرغبات الإيجابية التي اكتشفوها، ولدعمهم في أي وقتٍ عصيب ربّما يواجهونه مستقبلاً.

الخطوة 4: الختام والمغادرة والاحتفال (10 دقائق)

الميسر: من الطبيعي أن تشعر بالحزن والفقْدان عند انتهاء هذه الجلسات. ربّما يكون الوداع صعبًا، وهو صعب عليّ أيضًا. لقد حققت الكثير، وأظهرت التزامًا طوال الأسابيع التسعة. أنا فخورٌ بكلِّ العمل الشاق الذي بذلته لمساعدة نفسك على الشعور بالتحسن، ولدعم بعضكم بعضًا طوال الطريق. سررت كثيرًا بمقابلتكم جميعًا، وأشعر بالفخر الشديد لمساعدتكم في دعم بعضكم بعضًا.

نصائح:

أجر تمرين المغادرة الذي اخترته، مثل تقنية الاسترخاء 1-2-3-4-5 (انظر الملحق/الجلسة 1)، أو استخدم تمرين التنفس (انظر الملحق/الجلسة 2).

احتفلوا معًا بتناول المرطبات والحلويات.

ملاحظات المشرف على الجلسة 9

ما يجب عليك التركيز عليه، بوصفك مشرفاً، في هذه الجلسة هو قدرة الميسر على القيام بما يأتي:

- كسر الجمود وتشجيع أعضاء المجموعة على المشاركة
- أن يكون مستعداً جيّداً، وأن تكون لديه كلُّ الموادّ المطلوبة للجلسة، وأن يكون على درايةٍ بخطواتها
- أن يكون قادراً على إعداد البيئة المناسبة (انظرُ جزء "تهيئة المكان [البيئة]" في قائمة تيسير الجلسة)
- فهّم المشاعر التي يمكن أن تتابّه وتتاب المشاركون بشأن انتهاء جلسات المجموعة، والقدرة على مساعدة المشاركين على التعبير عنها ومشاركتها.
- أن تكون لديه مهارات التّواصل الجيّد (انظرُ جزء "التّواصل اللفظي وغير اللفظي" في قائمة تيسير الجلسة)
- دعم المشاركين الذين لم تتحسن أعراضهم
- أن يكون قادراً على التّعامل مع النزاع وحلّه (انظرُ جزء "التّعامل مع النزاع" في قائمة مراجعة تيسير الجلسة)
- لديه القدرة على إدارة الجلسة بأسلوبٍ داعم
- استخدام مهارات التّعاطف والإقرار بالمشاعر عند الحاجة، وتطبيع ردود فعل المشاركين (مثلاً، إذا كان المشارك يلوم نفسه أو يشعر بالخجل والسلبية)، دون تبسيط ردود فعلهم أو محفزاتهم أو تقويضها.
- اتّباع خطوات الجلسة الرئيسة وعدم إضافة أيّة نقاط أو تفويتها
- ممارسة تمارين التّحقّق عند الحضور وتمارين الاسترخاء عند المغادرة بطريقةٍ ملائمة
- تدوين ملاحظات الجلسة للمتابعة (ربّما يكون هذا دور الميسر المساعد)
- ختام الجلسة بمخرجات واضحة، والاحتفال

قائمة التحقق من الخطوات الرئيسة للجلسة 9 دعم الآخرين

الميسر:

الميسر المساعد:

تاريخ الجلسة:

الزمن:

90 - 120 دقيقة

المواد

والتحضير:

- الختام
- نُسخ مطبوعة لجميع المشاركين عن المعلومات حول خدمات الدعم المتاحة محليًا
- احتفلوا معًا بتناول المرطبات والحلويات.
- كوب شاي صغير/كأس شفافة وأحجار ورمل وصدف/خرز وأكياس قابلة للإغلاق.
- قائمة التحقق الخاصة بتيسير الجلسة
- لوح ورقي قلاب
- أقلام سبورة
- ملاحظات الميسر الأسبوعية
- قواعد المجموعة معروضة بصورة بارزة.
- مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10)
- مؤشر منظمة الصحة العالمية للعافية النفسية (WHO-5)
- راجع مجموع درجات اختبار كيسلر (K10) لكل مشارك.

الخطوات الأساسية

الخطوة 1: تمرين التحقق (20 دقيقة)

- تحدّث بشأن معلومات الجلسة الختامية.
- اربط الأحداث بالحالة المزاجية والأعراض
- ابدأ بسؤال أحد المشاركين عن شعوره/حاله اليوم. ما التغييرات التي لاحظتها في أعراضه ومزاجه؟ هل حقّق الهدف الذي حدّده لنفسه في بداية الجلسات؟

الخطوة 2: التّعامل مع المشكلات المستقبلية والختام (60 دقيقة)

التّعامل مع المشكلات المستقبلية

- ناقش كيف سيتمكّن كلُّ فردٍ من أفراد المجموعة من معرفة ما إذا كانت مشاعره المؤلمة ستعود.
- ما الأعراض أو العلامات التي ستبيّن له بأنه يعاني ضيقًا نفسيًا مرّةً أخرى؟

المشاعر المرتبطة بوصول الجلسات إلى نهايتها

- اسأل المشاركين عمّا تعلّموه في الأسابيع الثمانية الماضية، وسيساعدكم إذا ما لاحظوا عودة الأعراض. ما الذي سيساعدكم للتّعامل مع هذه الأعراض؟
- كيف يعرفون ما إذا كانوا يحتاجون إلى طلب الحصول على دعمٍ إضافيٍّ؟ هل يعرفون الخدمات المتاحة في المنطقة؟
- وفرّ لهم المعلومات عن خدمات الدّعم المحليّة ومعلومات الاتصال بك.
- شجّع المشاركين على التكلّم عن تجربتهم بوصفهم أعضاءً في هذه المجموعة.
- ما بعض المشاعر المختلفة التي تتناوب الآخرين بكون أنّ اليوم هو الجلسة الأخيرة؟
- اطلب إلى أحد المشاركين التحدّث بشأن بعض اللّحظات الأهمّ/الأبرز له. ما اللّحظات التي عنّت لك أكثر الكلّ؟
- تكلّم عن مشاعرك الخاصّة، أنت الميسّر أو الميسّرة المساعد، حيال الوصول إلى نهاية الجلسات.
- وضّح للمشاركين الذين لم يتحسّنوا، أو الذين أبدوا تحسّنًا طفيفًا، أنّ التّدخل هو ما خذلهم، وليس لأنّهم فشلوا. إذا كانت الموارد كافية، وفرّ فرصًا لمواصلة التقدّم بتحديد مواعيد المتابعة، أو بالإحالات إلى خدمات الدّعم المحليّة الأخرى.

صنّع تذكّار

- أجر نشاط الأجرار والأصداف.

الخطوة 4: الختام والمغادرة (10 دقائق)

- ودّع أفراد المجموعة.
- اختتم الجلسة بتمرين الاسترخاء أو التّريخ، ثمّ احتفل معهم بتناول المرطبات والحلويات.
- بعد الجلسة، تابع مع المشاركين الذين لم يتحسّنوا، أو حدّد موعدًا للمتابعة.

المراجع:

- Andrews, G and Slade, T 2001.

شرح درجات اختبار مقياس كيسلر للضيق النفسي (K10). مجلة الصحة العامة الأسترالية والنيوزيلندية، 25، 494-497. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2001.tb00310.x>.

- أنكروم، س (2020). "تمارين التنفس العميق للحد من القلق"، 3 نيسان/أبريل 2020. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115.

- أرفيدسدوتير، ت، ماركلوند، ب، كيلين، س، تافت، س، وإيكمان، إ (2016). "فهم الأشخاص الذين يعانون ضيقاً نفسياً في الرعاية الصحية الأولية"، *المجلة الاسكندنافية لعلوم الرعاية الصحية*، المجلد 30 (4)، الصفحات 687-694. نُشر إلكترونيًا في 13 تشرين الأول/أكتوبر 2015. رقم التعريف: 26463897. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1111/scs.12289>.

- بيك بي وآخرون (2003) "قياس العافية بدلاً من غياب أعراض الضيق: مقارنة بين مقياس الصحة النفسية (SF-36) ومقياس الصحة العالمية للعافية النفسية (WHO-Five)"، *المجلة الدولية لأساليب البحث في الطب النفسي*، المجلد (2)، ص 85-91. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1002/mpr.145>.

- Burnage, S (2018) 'Effective questioning', *SecEd*, 2018 (15) pp 13-13.

جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.12968/sece.2018.15.13>.

- مركز التواصل الخالي من العنف (2023). "قائمة المشاعر والاحتياجات". جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://www.cnvc.org/store/feelings-and-needs-inventory>.

- كونكلتون، إي. (2018). "فوائد ومخاطر التنفس بالتناوب من الأنف؟" جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

https://www.healthline.com/health/alternate-nostril-breathing#_noHeaderPrefixedContent.

- Dacey, J S and LB Fiore, (2000) *Your Anxious Child*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Drapeau, A, A Marchand and D Beaulieu-Prévost (2012) 'Epidemiology of psychological distress', *Mental illnesses-understanding, prediction and control*, vol 69 (2), pp 105–106.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثَّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

https://www.researchgate.net/profile/Dominic-Beaulieu-Prevost/publication/221921758_Epidemiology_of_Psychological_Distress/links/00b49517067914251d000000/Epidemiology-of-Psychological-Distress.pdf.

● علي العطار (2015) قائمة التَّحَقُّق الخاصَّة بتيسير الجلسة، (غير منشور).

- Fallin, K, C Wallinga and M Coleman (2001) 'Helping Children Cope with Stress in the Classroom Setting', *Childhood Education*, vol 78 (1), pp17–24.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثَّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1080/00094056.2001.10521681>

- Fiese, B H et al (2002) 'A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals:

هل هناك سببٌ للاحتفال؟"، *مجلة علم نفس الأسرة*، المجلد 16 (4)، صفحة 381. جرى تصفُّحه في 21

كانون الثَّاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://doi.org/10.1037//0893-3200.16.4.381>.

- Galindo, I, E Boomer and D Reagan (2006) *A family genogram workbook*. Richmond: Educational Consultants.

- Germany, J (not dated) 'Combating the effects of social isolation', Rush.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثَّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://www.rush.edu/news/combating-effects-social-isolation#:~:text=Research%20has%20shown%20that%20chronic,of%20dementia%20in%20older%20adults>.

- بحث هيلث وايز (2019) "التَّعامل مع التَّوتُّر: ممارسة الاسترخاء بالتدرُّج للعضلات"، *كلية طب*

جامعة ميشيغان. جرى تصفُّحه في 21 كانون الثَّاني/يناير، 2025:

<https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2225>.

- اللّجنة الدّائمة المشتركة بين الوكالات (2007). المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بشأن الصّحة النّفسيّة والدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ في حالات الطوارئ، جنيف: اللّجنة الدّائمة المشتركة بين الوكالات. جرى تصفّحه في 21 كانون الثّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-task-force-mental-health-and-psycho-social-support-emergency-settings/iasc-guidelines-mental-health-and-psycho-social-support-emergency-settings-2007>.

- الاتّحاد الدّوليّ لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر-المركّز المرجعيّ للدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ (2009). التّدخلات النّفسيّة الاجتماعيّة: دليل. جرى تصفّحه في 21 كانون الثّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://inee.org/resources/psycho-social-interventions-handbook>

- جيكوبسون، إي (1974) تقنية الاسترخاء بالتّدريج، شيكاغو: دار نشر جامعة شيكاغو، نسخة جديدة لميدواي.

- Kandola, A (2020) 'What are the causes and symptoms of emotional distress?', *Medical News Today*, 26 November 2020.

جرى تصفّحه في 21 كانون الثّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-distress>.

- Kessler, R C et al (2002) 'Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress', *Psychological Medicine*, vol 32, pp 959–956.

جرى تصفّحه في 21 كانون الثّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1017/s003329170200607>.

- Kirmayer, L J (1989) 'Cultural variations in the response to psychiatric disorders and emotional distress' *Social science & medicine*, vol 29 (3), pp 327–339.

جرى تصفّحه في 21 كانون الثّاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(89\)90281-5](https://doi.org/10.1016/0277-9536(89)90281-5).

- Kleinman, A (1991) *Rethinking psychiatry: from cultural category to personal experience*. Free Press.

- Kocabas, E Q and M Üstündağ-Budak (2017) 'Validation Skills in Counselling and

Psychotherapy', *International Journal of Scientific Study*, vol 5 (8) pp 319–322.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://www.ijss-sn.com/uploads/2/0/1/5/20153321/ijss.pdf>.

- كرونك كاي. وآر. إل سبايتزر. (2002). "استبانة تشخيص الاكتئاب المكوّن من 9 عناصر (PHQ-9): أداة استبانة قصيرة لقياس شدّة الاكتئاب". *مجلة الطبّ الباطنيّ العامّ*، المجلد 16 (9)، الصفحات 606-613. جرى تصفُّحه في 25 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>

- Lawless, C (2019) 'Learner-centered approaches: Why they matter and how to implement them', LearnUpon blog.

جرى تصفُّحه في 20 كانون الأول/ديسمبر، 2024 عبر الرابط:

<https://www.learnupon.com/blog/learner-centered/>.

- Lee, K (2019):

كيفية اكتشاف التوتُّر والقلق لدى الأطفال، جرى تصفُّحه في 25 كانون الثاني/يناير، 2025:

<https://www.hoffstettercounseling.com/post/how-to-spot-stress-and-anxiety-in-children>.

- Manning, C and A Gregoire (2006) 'Effects of parental mental illness on children', *Psychiatry*, vol 5 (1) pp 10–12.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1383/psyt.2006.5.1.10>.

- Marques, L (2018) 'Do I have anxiety or worry: What's the difference?', Harvard Health blog, 23 July 2018.

جرى تصفُّحه في 25 كانون الثاني/يناير، 2025:

<https://www.health.harvard.edu/blog/do-i-have-anxiety-or-worry-whats-the-difference-2018072314303>.

- Mirowsky, J and C E Ross (2002). Depression, parenthood, and age at first birth. *Social Science & Medicine*, vol 54 (8), pp 1281–1298.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

[https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00096-X](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00096-X).

- Mirowsky, J and C E Ross (2003). *Education, Social Status, and Health* New York: Routledge.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://doi.org/10.4324/9781351328081>

- Mukherjee, I (2017) 'Enhancing positive emotions via positive interpersonal communication: An unexplored avenue towards well-being of mankind', *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, vol 7 (4).

جرى تصفُّحه في 25 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00448>

- مازوتشيللي، تي. جي، وآر تي كاين، وسي إس ريس (2010). "تدخّلات التنشيط السلوكي للعافية: تحليل شامل". *مجلة علم النفس الإيجابي*، المجلد 5 (2)، الصفحات 105-121 جرى تصفُّحه في

21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://doi.org/10.1080/17439760903569154>

- Neff, K D (2003). 'Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself', *Self and Identity*, vol 2 (2) pp 85–101.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Orlans, M and T M Levy (2006) *Healing parents:*

مساعدة الأطفال المتضررين على بناء الثقة والمحبة. واشنطن العاصمة: CWLA Press.

- Pal, G K, S Velkumary and Madanmohan (2004) 'Effect of short-term practice of breathing exercises on autonomic functions in normal human volunteers' *The Indian journal of medical research*, 120 (2), pp 115–121.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15347862/>.

- Paukert, A L et al (2011) 'Systematic review of the effects of religion-accommodative psychotherapy for depression and anxiety', *Journal of Contemporary Psychotherapy*, vol 41, pp 99-108.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://doi.10.1007/s10879-010-9154-0>

- Pearce, M J et al (2015) 'Religiously integrated cognitive behavioral therapy: a new method

of treatment for major depression in patients with chronic medical illness' *Psychotherapy*, 52 (1), pp 56–66.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://doi.org/10.1037/a0036448>.

- Ridner, S H (2004) 'Psychological distress: concept analysis' *Journal of advanced nursing*, vol 45 (5), pp 536–545.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x>.

- Robertson, K (2005) 'Active listening: More than just paying attention', *Australian Family Physician*, vol 34 (12), pp1053–1055.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16333490>.

- روزينبيرغ، إم بي (2003) *التواصل الخالي من العنف: لغة الحياة*، إنسينيتاس، كاليفورنيا:

PuddleDancer Press.

- Santorelli, Saki (undated), 'Safe place activity', Save the Children resources.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/SAFE+PLACE+ACTIVITY.pdf>.

- Smith, S (2018):

"تقنية التَّكْيُف مع القلق 1-2-3-4-5"، جامعة روتشستر الطَّيِّبَة (نيسان 2018). جرى تصفُّحه في 20 كانون الأول/ديسمبر، 2024 عبر الرابط:

<https://www.urmc.rochester.edu/behavioral-health-partners/bhp-blog/april-2018/5-4-3-2-1-coping-technique-for-anxiety>.

- Spagnola, M and B H Fiese (2007) 'Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children', *Infants & Young Children*, vol 20 (4) pp 284–299.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1097/01.IYC.0000290352.32170.5a>.

- Sparrenberger F, dos Santos I and R da C Lima (2003) 'Epidemiologia do distress psicológico: estudo transversal de base populacional' ['Epidemiology of psychological

distress: a population-based cross-sectional study’]. *Rev Saude Publica*, August 2003, vol 37 (4), pp 434–9. Portuguese.

نُشر إلكترونيًا في 20 آب/أغسطس 2023. رقم التَّعريف: 12937703. جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1590/s0034-89102003000400007>.

- ستانلي، بي، جي كاي براون وآخرون (2008) دليل علاج خِطَّة الأمان للحدِّ من خطر الانتحار: الإصدار الخاصُّ بالمحاربين القدامى، واشنطن العاصمة: وزارة شؤون المحاربين القدامى في الولايات المتَّحدة. جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

https://www.mentalhealth.va.gov/docs/va_safety_planning_manual.doc.

- Stansbury, K, and M L Harris (2000) ‘Individual Differences in Stress Reactions during a Peer Entry Episode: Effects of Age, Temperament, Approach Behavior, and Self-Perceived Peer Competence’, *Journal of Experimental Child Psychology*, vol 76 (1), pp50–63.

جرى تصفُّحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1006/jecp.1999.2541>.

- Svinhufvud K, L Voutilainen, E Weiste (2017) ‘Normalizing in student counseling: Counselors’ responses to students’ problem descriptions’, *Discourse Studies*, 2017, vol 19 (2), pp 196–215.

<https://doi.org/10.1177/1461445617691704>.

- موقع 2012 Therapist Aid "النموذج المعرفيُّ السلوكيُّ". جرى تصفُّحه في 20 كانون الأوَّل/ديسمبر، 2024 عبر الرابط:

<https://www.therapistaid.com/worksheets/cognitive-behavioral-model.pdf>.

- Topp, C W, S D Østergaard, S Søndergaard and P Bech (2015) ‘The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature’, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2015, vol 84 (3), pp 167–76.

جرى تصفُّحه في 20 كانون الأوَّل/ديسمبر، 2024 عبر الرابط:

<https://read.qxmd.com/read/25831962/the-who-5-well-being-index-a-systematic-review-of-the-liter>

[ature?redirected=slug.](#)

- تول إم. (2020) "8 نصائح لاستخدام التنشيط السلوكي لعلاج الاكتئاب"، موقع VeryWellMind، 14 August 2024. جرى تصفحه في 20 كانون الأوّل/ديسمبر، 2024 عبر الرابط:

<https://www.verywellmind.com/increasing-the-effectiveness-of-behavioral-activation-2797597>.

- Wolin, S J and L A Bennett (1984) 'Family Rituals', *Family process*, vol 23 (3), 401–420. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1984.00401.x>.

- وود، جي (2016) التّواصل بين الأفراد: اللقاءات اليوميّة (الإصدار 3). ستامفورد، كونيتيكت: وادزورث.

- منظمّة الصّحة العالميّة وجامعة كولومبيا (2016). علاج الاكتئاب بواسطة العلاقات بين الأفراد (IPT)، (الإصدار التجريبيّ العامّ لمنظمّة الصّحة العالميّة 1.0). جنيف: منظمّة الصّحة العالميّة. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

<https://www.who.int/publications/i/item/group-interpersonal-therapy-for-depression>.

- منظمّة الصّحة العالميّة، ومؤسّسة الصدمات التي تسببها الحرب، ومنظمّة الرؤية العالميّة (2013). الإسعافات الأوّليّة النفسيّة: دليل الميسّر لتوجيه العاملين في الميدان. جنيف: منظمّة الصّحة العالميّة. جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير، 2025 عبر الرابط:

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/102380/9789241548618_eng.pdf.

- Yan, L et al (2020) 'The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style', *Journal of anxiety disorders*, vol 77. Advance online publication.

جرى تصفحه في 21 كانون الثاني/يناير 2025 عبر الرابط:

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>.

وصلُ القلوب والعقول هو تدخُّل مجتمعي يهدف
إلى التأكيد على أنَّ استجابات الضيقات النفسية
الاجتماعية طبيعية ويعمل على تأييدها، وهو
يخلق مساحات آمنة للتعبير العاطفي والانفعالي
ويعزز تقنيات التكيف، وهو مناسب للمجتمعات
التي تواجه فقرًا مزمنًا وأزماتٍ طويلة الأمد وبيئاتٍ
هشةً ومُستضعفةً.

Tearfund

learn.tearfund.org

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, United Kingdom

+44 (0)20 3906 3906 ✉ publications@tearfund.org

Registered office: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE. Registered in England: 994339. A company limited by guarantee. Registered Charity No. 265464 (England & Wales) Registered Charity No. SC037624 (Scotland)