



# تعزير الصحة النفسية في أوقات الأزمات

دليل العاملين في الصفوف الأمامية في التجمعات الفلسطينية

## كُتَيْب تطبيقي



# تعزير الصحة النفسية في أوقات الأزمات

دليل العاملين في الصفوف الأمامية في التجمعات الفلسطينية

كُتِبَ تطبيقي



برنامج الأمم المتحدة الإنمائي هو المنظمة الرائدة داخل الأمم المتحدة التي تكافح من أجل القضاء على الفقر وعدم المساواة وتغير المناخ. من خلال العمل مع شبكتنا الواسعة من الخبراء والشركاء في ١٧٠ بلد، نساعد الأمم على بناء حلول متكاملة ودائمة من أجل الناس والكوكب.

حقوق الطبع © ٢٠٢٣  
جميع الحقوق محفوظة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي

### ٥ القسم الأول: إستخدام دليل «تعزيز الصحة النفسية في أوقات الأزمات»

٦	١	الهدف العام
٧	٢	تطوير مخطط الجلسات
٧	٢.١	تحديد الفئات المستهدفة
٨	٢.٢	تحديد الأهداف
٩	٢.٣	إعداد المخطط المفضل للجلسات
١٠	٢.٤	الرسائل الأساسية
١١	٣	أمثلة عن مخططات للتطبيق
١٣	٤	نصائح للميسرين
١٣	٤.١	نصائح عامة
١٤	٤.٢	نصائح خاصة بتطبيق أنشطة لتعزيز الصحة النفسية
١٤	٤.٣	نصائح شخصية

### ١٥ القسم الثاني: إستخدام الدليل مع مجموعات خاصة

١٦	١	الأشخاص ذوي الإعاقة
١٦	١.١	التحديات النفسية التي يواجهها الأشخاص ذوو الإعاقة
١٦	١.٢	تعزيز الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة
١٧	١.٣	تعزيز الصحة النفسية لمقدمي الرعاية للأشخاص ذوي الإعاقة
١٨	١.٤	تكييف الأنشطة للإستجابة لحاجات الأشخاص ذوي الإعاقة
٢١	٢	إستخدام الدليل مع مجموعات أخرى
٢١	٢.١	مجموعات الرجال
٢١	٢.٢	مجموعات على خلاف
٢٢	٢.٣	إستخدام الدليل في جلسات من نوع آخر

### ٢٤ القسم الثالث: تحديات شائعة

٢٥	١	حالات الحدة العاطفية
٢٦	٢	كيفية التعامل مع الحدة العاطفية
٢٧	٣	عندما يتشارك الميسر والمشاركون الواقع نفسه

## مقدّمة

صمّم برنامج الأمم المتحدة الإنمائي هذا الكتيّب كمرجع للعاملين في برامج الدعم النفسي الاجتماعي، حيث يجدون نصائح عملية وأنشطة تطبيقية مساعدة على تصميم وتنفيذ هذه البرامج بشكلٍ عام، وأنشطة لتعزيز الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة وذويهم من مقدمي الرعاية، وغيرهم من المجموعات بشكلٍ خاص.

ويستند هذا الكتيّب على المعلومات النظرية والتمارين التي يقدّمها «دليل العاملين في الصفوف الأمامية في التجمعات الفلسطينية - تعزيز الصحة في أوقات الأزمات» (UNDP، ٢٠٢١)، كما يبيّن الكتيّب على الدروس المستقاة من برامج «الإسعاف النفسي الأولي» التي نفذها برنامج الأمم المتحدة الإنمائي مع شركائه المحليين خلال عام ٢٠٢٣، بهدف تعزيز الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة في التجمعات الفلسطينية في البداوي، والمجتمعات المختلفة في التجمعات الفلسطينية في صيدا.

القسم الأول

إستخدام دليل «تعزيز الصحة

النفسية في أوقات الأزمات»



# القسم الأول استخدام دليل «تعزيز الصحة النفسية في أوقات الأزمات»

## ١. الهدف العام

تختلف الأنشطة التعليميّة عن تلك التي تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية، فغالباً ما تركّز الأنشطة التعليمية على نقل المعرفة أو الحقائق أو المهارات المتصلة بموضوع معيّن، وتحصر على إتمام عملية فهم واكتساب هذه المعلومات. من ناحية أخرى، تهدف أنشطة الدعم النفسي في المقام الأول إلى تعزيز الصحة النفسية للمشاركين، من خلال تعزيز مرونة الأشخاص وشعورهم بالسعادة والرضا. قد تشمل هذه الأنشطة تمارين الوعي الذهني، وتقنيات الاسترخاء، والمشورة حول كتابة اليوميات، أو مناقشات جماعيّة تركّز على الرعاية الذاتية والوعي العاطفي، بدلاً من تلقين معلومات محددة.

وبالرغم من اختلاف هذين التوجهين، يمكن أن يحصل تداخل بين التوجه التعليمي وتعزيز الصحة النفسية في بعض الحالات. على سبيل المثال، عند تدريب الميسرين على هذا الدليل، يحتاج المدرب الى نقل معلومات أساسية حول المواضيع المرتبطة بالصحة النفسية، بالإضافة الى استخدام أنشطة تساعد على التفريغ وإدارة المشاعر. أما عندما يستهدف الميسر مجموعة من مقدّمي الرعاية لمساعدتهم على التعامل مع الصدمة مثلاً، تصبح مشاركة المعلومات العلميّة عن الصدمة أقل أهمية من تطبيق أنشطة تساعد على تحديد وإدارة المشاعر.

يساعد الجدول التالي على تكييف استخدام الدليل بحسب اختلاف الأهداف المرتبطة بحاجات المجموعات المستهدفة:

المجموعة المستهدفة	أبرز الحاجات الشائعة	الأهداف المرجوة من التدخل	طريقة استخدام الدليل
أطفال ويافعون	إرهاق صعوبات في التعامل مع ظروف صعبة	الحد من أثر الضغط النفسي، الصدمة و/أو الحداد	لا داعي في هذه الحالة إلى تطبيق أنشطة تعليميّة تشرح عن المفاهيم النظرية. من المفضل استخدام الأنشطة التطبيقية التي تهدف الى تعزيز الصحة النفسية من خلال التعامل مع المشاعر والحالات النفسية الناتجة عنها.
مقدمي رعاية: رجال	ظروف اقتصادية صعبة	تفريغ الضغط	لا داعي في هذه الحالة إلى تطبيق أنشطة تعليميّة تشرح عن المفاهيم النظرية. من المفضل استخدام الأنشطة التطبيقية التي تهدف الى تعزيز الصحة النفسية من خلال التعامل مع المشاعر والحالات النفسية الناتجة عنها.

المجموعة المستهدفة	أبرز الحاجات الشائعة	الأهداف المرجوة من التدخل	طريقة استخدام الدليل
مقدمي رعاية: أمهات لأطفال ذوي إعاقة	إرهاق بسبب المتابعة اليومية للأطفال، ما يؤدي أحياناً إلى استخدام للعنف	تعزيز الرعاية الذاتية	من المهم في هذه الحالة دمج أنشطة تعليمية مع أنشطة تعزيز الصحة النفسية. يجب أن تكون الجلسات التعليمية محدودة، وأن تحصر بالمواضيع المتصلة مباشرة بالهدف. على سبيل المثال، تناول موضوع أثر إهمال الرعاية الذاتية على الصحة النفسية، دون الغوص في المعلومات العامة، مثل تعريف الرعاية الذاتية وأشكالها.
ميسرين أو عاملين في الصفوف الأمامية	صعوبات وضغوطات فردية: إرهاق، ضغط نفسي، إلخ. صعوبة في التعامل مع الفئات المستهدفة من المؤسسة.	تفريغ الضغط تعزيز الرعاية الذاتية تمكين الميسرين من تدريب ومتابعة الفئات المستهدفة	في هذه الحالة، بالإضافة إلى الأنشطة التي تساهم في تعزيز الصحة النفسية، يحتاج العاملون في الصفوف الأمامية إلى جلسات تعليمية مكثفة تتناول الموضوعات المرتبطة بالصحة النفسية.

## ٢. تطوير مخطط الجلسات

### ٢.١ | تحديد الفئات المستهدفة

يستوجب تحديد الفئات المستهدفة في برنامج لتعزيز الصحة النفسية فهماً عميقاً بالأشخاص المرجو دعمهم والمجتمعات التي يعيشون فيها. يمكن أن تساعد عدة عوامل على تحديد هذه الفئات:

- **احتياجات المجتمع المحلي:** من المهم البدء بفهم الظروف الاجتماعية والثقافية والاقتصادية للمجتمع المستهدف. قد يكون هناك مجموعات معيّنة تواجه تحديات خاصة أو تحتاج إلى دعم إضافي.
- **العمر والمراحل الحياتية:** يمكن أن تختلف احتياجات الصحة النفسية بناءً على الفئة العمرية. فمثلاً، تختلف الحاجات بين الأطفال، واليافعين، والراشدين، وكبار السن.
- **الأوضاع الخاصة:** الأشخاص الذين يعانون من ظروف خاصة (مثل اللاجئين، ضحايا العنف، الأشخاص ذوي الإعاقة) قد يحتاجون إلى برامج خاصة تلبّي احتياجاتهم الفريدة.
- **الصحة النفسية السائدة:** من المهم إعطاء الأولوية إلى المجموعات التي قد تكون أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية مثل القلق، والاكتئاب، أو التوتر المستمر.
- **الموارد المتاحة:** يجب النظر إلى الموارد المتاحة والتحديات المادية لتحديد شكل وحجم الدعم الذي يمكن توفيره لهذه الفئات.
- **توسيع دائرة الاستهداف:** لا تقتصر الفئات المستهدفة على المجموعات التي تتردد على مراكز المؤسسة. يمكن إستهداف مجموعات جديدة طالما أن العمل معها يتماشى مع الهدف العام المرجو من الجلسات، ولا يتعارض مع سياسة المؤسسة.








يمكن استخدام الجدول التالي لفهم أعمق للفئات المستهدفة المحتملة:

الفئة	الخصائص المشتركة لهذه الفئة	الحاجات المرتبطة بالصحة النفسية	الأهداف المرتبطة بالصحة النفسية التي يمكن التركيز عليها:
مثلاً: اليافعون	تحديات البلوغ والمراهقة صعوبات تعلمية ضغوطات مادية	الضغط النفسي صورة سلبية للمستقبل	<ul style="list-style-type: none"> <li>التعبير عن المشاعر</li> <li>تحديد وسائل الرعاية الذاتية</li> <li>بناء نظرة إيجابية للمستقبل</li> </ul>

## ٢.٢ | تحديد الأهداف

انطلاقاً من الجدول السابق، وبعد الانتهاء من تحديد خصائص وحاجات الفئات المستهدفة، يمكن الانتقال إلى صياغة الأهداف. أدناه بعض النقاط التي تساعد على صياغة الأهداف:

- **كتابة عبارات واضحة:** صياغة عبارات موجزة وواضحة لكل هدف. على سبيل المثال، «مع إنتهاء هذه الجلسات، سيكون المشاركون قادرين على...» مع إضافة مهارة محددة أو معرفة يجب اكتسابها.
- **تحديد النتائج المرجوة من كل جلسة:** ما الذي تريد من المشاركين تحقيقه أو اكتسابه في كل جلسة؟ حدّد النتائج التي بتضافرها تتحقق الأهداف العامة للجلسات.
- **جعل الأهداف ذكية:** استخدم معايير «SMART» لتحديد الأهداف:

-  **محددة**  
يجب أن تكون الأهداف واضحة ودقيقة.
-  **قابلة للقياس**  
يجب أن تكون قابلة للقياس أو الملاحظة، مما يسمح بتتبع التقدم.
-  **قابلة للتحقيق**  
على الأهداف أن تكون واقعية ويمكن تحقيقها في الوقت المحدد وبالموارد المتاحة.
-  **ذات صلة**  
يجب أن تكون الأهداف ذات صلة بغرض الجلسات وتلبي احتياجات الفئات المستهدفة.
-  **محددة زمنياً**  
يجب تحديد إطار زمني أو موعد لتحقيق هذه الأهداف.

- **توافق الأهداف مع احتياجات المشاركين:** بعد درس احتياجات وقدرات المشاركين، يجب تحديد أهداف تشكّل تحدياً بالنسبة لهم، وذلك لمساعدتهم على التطور والنمو ولكن دون أن تكون صعبة جداً على المجموعة.
- **التقييم والتحسين:** طوال مدة تطبيق الجلسات وفي نهايتها، يجب تقييم ما إذا تمّ تحقيق الأهداف المرجوة أم لا. من المهم تقييم نجاح الجلسة بقياس مدى تحقيق هذه الأهداف. إستناداً إلى هذا التقييم، يجب تحسين وتعديل أهداف الجلسات المستقبلية.

بعد الانتهاء من صياغة الأهداف، يمكن تحديد تسلسل مواضيع الجلسات، وإعداد المخطط العام بواسطة الجدول التالي:

المخطط العام للجلسات	
	الفئة المستهدفة
	المكان
	الهدف العام
	عدد الجلسات
	تسلسل المواضيع

### ٢.٣ | إعداد المخطط المفصل للجلسات

عند الإنتهاء من مرحلة كتابة الأهداف وتحديد عدد الجلسات والمواضيع المطروحة، يجب العمل على المخطط المفصل لكلّ جلسة:

- يبدأ الميسر بوضع المعلومات العامة المرتبطة بالجلسة في الجدول التالي.
- يحدد الميسر الأهداف الخاصة لهذه الجلسة، ترتبط هذه الأهداف بطبيعة الحال بالأهداف العامة المحددة سابقاً.
- يتم صياغة هذه الأهداف بشكل «ذكي» أو SMART

المخطط التفصيلي للجلسة	
	الجلسة رقم
	التاريخ
	مدة الجلسة
	موضوع الجلسة
	أهداف الجلسة

ينتقل الميسر إلى العمل على تسلسل مجريات الجلسة بالتفصيل (إنظر الجدول أدناه).

- تكمن الخطوة الأولى بتحديد النشاط الأول في الجلسة. على سبيل المثال: مناقشة آثار الضغوطات النفسية على علاقة الراشدين بالأطفال.
- ينتقل الميسر إلى تطوير الرسائل الأساسية التي يود إيصالها من خلال هذا النشاط (إنظر ٢.٤ للمزيد حول الرسائل الأساسية).
- لاحقاً، يوضح الميسر التقنية التي سوف يتم استخدامها في النشاط الأول (عصف ذهني، لعب أدوار، رسم، إلخ).
- أخيراً، يحدد الميسر المواد التي يحتاجها النشاط والمدة لتنفيذه.

## تسلسل الجلسة

المدة	المواد	التقنيات المستخدمة	الرسائل الأساسية (لكل نشاط)	المضمون: تسلسل الأنشطة

## ٢.٤ | الرسائل الأساسية

تشير الرسائل الأساسية لكل الجلسة إلى النقاط الرئيسية أو الأفكار المركزية التي يود الميسر أن يتذكرها أو يستفيد منها المشاركون بعد إنتهاء الجلسة. تلخص هذه الرسائل المعلومات الأساسية أو المفاهيم التي يرغب في التأكيد عليها. وغالباً ما تكون هذه الرسائل موجزة وسهلة الحفظ، ما يضمن أن يرددها المشاركون بشكل موحد بعد الجلسة.

إن وضع رسائل أساسية للجلسة شرط أساسي لتحقيق أهدافها، وذلك من خلال:

- **تبسيط المعلومات:** تساعد الرسائل الأساسية في تقديم المعلومات بشكل مبسط ومركّز، ما يجعلها أكثر سهولة للاستيعاب.
- **تركيز الاهتمام:** كلما كانت الرسائل الأساسية موجزة وعددها أقل، كلما ترسّخت في ذهن المشاركين.
- **التأكيد على النقاط الأساسية:** تساعد الرسائل الأساسية على توجيه وتركيز النقاش خلال الجلسة، وعلى تأكيد ما يود الميسر من المشاركين أن يتذكروا خارج الجلسة.

يواجه بعض الميسرين صعوبة في الفصل بين الرسائل الأساسية والأهداف، وقد يصيغون رسالة أساسية على أنها هدف، والهدف على أنه رسالة أساسية. هذه بعض الاختلافات الرئيسية التي تساعد في الفصل بين الأهداف والرسائل الأساسية:

## الطبيعة والتركيز:



- أهداف الجلسة هي تغييرات قابلة للتنفيذ والتحقيق، توجّه محتوى الجلسة وأنشطتها.
- الرسائل الرئيسية هي الأفكار المركزية أو النقاط الرئيسية التي تلخص المعلومات الأساسية التي يجب على المشاركين أن يتذكروها من الجلسة.

## الغرض:



- أهداف الجلسة تحدّد ما يجب على المشاركين تحقيقه في نهاية الجلسة.
- الرسائل الرئيسية تلخص المعلومات الأساسية أو المفاهيم التي يجب أن يتذكرها المشاركون من الجلسة.

## النطاق والتفصيل:



- أهداف الجلسة أكثر تفصيلاً وتحديداً في وصف النتائج المرجوة.
- الرسائل الرئيسية موجزة وتركّز على النقاط الأكثر أهمية التي يجب أن يتذكرها المشاركون بعد الجلسة.

بالمختصر، تحدّد الأهداف الاتجاه العام ونتائج الجلسة، بينما تضمن الرسائل الرئيسية إيصال الفكرة الرئيسية أو النقاط الرئيسية بفعالية ليتذكرها المشاركون بعد نهاية الجلسة.

### ٣. أمثلة عن مخططات للتطبيق

أدناه نماذج لبعض المخططات، التي تحوي مواضيع مختلفة وأنشطة ذات صلة، يمكن تطبيقها ضمن سلسلة من أربع جلسات. لا تتضمن هذه الجداول المحتوى الكامل للجلسات، فبالإمكان إضافة نقاشات ذات صلة، واعتماد تقنيات فنية، مثل الرسم والموسيقى والرقص. من أجل أن تكون الجلسات مترابطة وتساعد على تحقيق الأهداف المرجوة، يجب أن تتمحور جميع أنشطة الجلسات حول التحديات الأساسية.

الفئة المستهدفة	يافعون لديهم صعوبات تعليمية
التحديات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صعوبة في الاندماج في المدرسة والتفاعل مع الأقران</li> <li>• ضغط كبير من قبل الأهل</li> <li>• صعوبة في التعبير عن المشاعر</li> </ul>
تسلسل الجلسات	
الجلسة الأولى	تمارين تنفس أو تأمل (صفحة ١٠٥ - ١٠٧ من الدليل) دمية المشاعر (صفحة ١١٧ من الدليل)
الجلسة الثانية	تمارين تنفس أو تأمل إدارة الغضب (صفحة ١١٤ من الدليل)
الجلسة الثالثة	أنشطة لتقدير الذات (صفحة ١٢١ من الدليل) تمارين تنفس أو تأمل
الجلسة الرابعة	رسالة إلى «أنا» المستقبلي (صفحة ١٣٧ من الدليل)

الفئة المستهدفة	أطفال عايشوا نزاعات مسلحة في أحياء سكنهم
التحديات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صدمة كبيرة من مشاهدة العنف</li> <li>• غياب مساحة للتعبير عن المشاعر</li> </ul>
تسلسل الجلسات	
الجلسة الأولى	تمارين تنفس أو تأمل (صفحة ١٠٥ - ١٠٧ من الدليل) التعامل مع مشاعر الخوف (صفحة ١١٨ من الدليل)
الجلسة الثانية	تمارين تنفس أو تأمل إنشاء مكان آمن (صفحة ١١٢ من الدليل)
الجلسة الثالثة	تمارين تنفس: تمرين الضوء الشافي (صفحة ١٠٨ من الدليل) ما فقدناه (صفحة ١٣٤ من الدليل)
الجلسة الرابعة	تمارين تنفس أو تأمل صندوق الذكريات (صفحة ١٣٧ من الدليل)

أمهات اكتشفن حديثاً أن أحد أطفالهن لديه إعاقة	الفئة المستهدفة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• صعوبة تخطي الصدمة</li> <li>• صعوبة التخلي عن صورة «الطفل المثالي»</li> <li>• صعوبة التعامل مع الضغط النفسي الناتج عن حالة الطفل والمتطلبات اليومية</li> </ul>	التحديات الأساسية	
تسلسل الجلسات 		
تمارين تنفس أو تأمل (صفحة ١٠٥ - ١٠٧ من الدليل) ما نشترك فيه (صفحة ١٢٩ من الدليل) إكتشاف الموارد: أنا لذي، أنا أستطيع (صفحة ١٢٥ من الدليل)	الجلسة الأولى	
تمارين تنفس أو تأمل لوحة تجسيد الرعاية الذاتية (صفحة ١٣٠ من الدليل)	الجلسة الثانية	
تمارين تنفس أو تأمل ما فقدناه (صفحة ١٣٤ من الدليل)، للتعامل مع الحداد على صورة «الطفل المثالي»	الجلسة الثالثة	
تمارين تنفس أو تأمل تصوّر المستقبل (صفحة ١٣٨ من الدليل)	الجلسة الرابعة	

رجال يعيشون في ظروف إقتصادية صعبة جداً	الفئة المستهدفة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• صعوبة التعامل مع الضغط النفسي</li> <li>• صعوبة تفريغ المشاعر الصعبة وتخصيص الوقت للرعاية الذاتية</li> </ul>	التحديات الأساسية	
تسلسل الجلسات 		
تمارين تنفس أو تأمل (صفحة ١٠٥ - ١٠٧ من الدليل) مشاعر إدارة الأزمة (صفحة ١٢٠ من الدليل) إدارة الغضب (صفحة ١١٤ من الدليل)	الجلسة الأولى	
تمارين تنفس أو تأمل إكتشاف الموارد: أنا لذي، أنا أستطيع (صفحة ١٢٥ من الدليل) مواطن القوة والتجارب (صفحة ١٢١ من الدليل)	الجلسة الثانية	
تمارين تنفس أو تأمل ما نشترك فيه (صفحة ١٢٩ من الدليل) مغذية أم مستنزفة؟ (صفحة ١٣٢ من الدليل)	الجلسة الثالثة	
تمارين تنفس أو تأمل إنشاء مكان آمن (صفحة ١١٢ من الدليل) تصوّر المستقبل (صفحة ١٣٨ من الدليل)	الجلسة الرابعة	

## ٤. نصائح للميسرين

### ٤.١ | نصائح عامة

- **تركيز أهداف الجلسة:** يجب تحديد أهداف الجلسة جيداً، والنتائج المرجوة منها، والرسائل الأساسية التي يجب التركيز عليها، للتأكد أنها تساهم في تذييل التحديات الأساسية التي تواجهها الفئة المستهدفة.
- **التعرّف على الفئة المستهدفة:** إن فهم خلفيات المشاركين ومستويات معرفتهم وتوقعاتهم، يسمح بتحديد المحتوى والتقنيات المناسبة، والقيام بالتعديلات اللازمة لتكييف الأنشطة بما يتناسب مع الفئة المستهدفة.
- **التعمق بتسلسل الجلسة:** يجب وضع جدول أعمال منظم يفضّل التسلسل المنطقي لكل جلسة. خصّص وقتاً لكل جزء من الجلسة، بما في ذلك الاستراحات والمناقشات والأنشطة أو العروض.
- **إعداد المواد اللازمة:** إن تنظيم جميع المواد اللازمة للجلسة، مثل العروض وغيرها من الوسائط المرئية، أمرٌ أساسي التأكيد من سهولة الوصول إليها وتشغيل الأجهزة الإلكترونية دون التأثير على حسن سير الجلسة.
- **محاكاة دور الميسر:** يجب محاكاة مجريات الجلسة قبل موعدها، خاصة عند تقديم أنشطة أو أساليب جديدة لأول مرة. إدارة النقاش من أهم المهارات التي يجب إتقانها، إذ أن الربط بين إجابات المشاركين لاستخلاص الرسائل الأساسية لكل نشاط أمرٌ أساسي. كما أن التدرب على الانتقال من نشاط إلى آخر والربط بينهما ضروري للخروج بجلسة مترابطة، تتدرّج من الخاص إلى العام، وصولاً لتحقيق الهدف العام.
- **توقع التحديات:** من الضروري تصوّر التحديات المحتملة أو الأسئلة التي قد تطرح خلال الجلسة وإعداد إستراتيجيات للتعامل معها لضمان سلاسة عملية التوجيه.
- **إعداد المكان:** من المفيد التوجه باكراً إلى مكان الجلسة، لإتمام ترتيبات الجلوس الملائمة للتفاعل، والتأكد من حسن عمال الأجهزة، وتوفر التكنولوجيا المطلوبة.
- **وضع القواعد الأساسية:** إن تحديد القواعد الأساسية في بداية الجلسة أمرٌ أساسي، وكذلك التشجيع على المشاركة الفعّالة بالحفاظ على بيئة آمنة وداعمة طوال الجلسة.
- **المرونة:** يجب أن يتقبل الميسرون إمكانية حصول ظروف غير متوقعة، أو تغييرات فجائية في تسلسل الجلسة، ما يعزّز من جهوزيتهم لتعديل الجدول أو الأنشطة إذا لزم الأمر.
- **التقييم الذاتي:** بعد كل جلسة، يجب إتمام تقييم ذاتي لنقاط القوّة والنجاح والمجالات التي يمكن تحسينها، واستخدام الدروس المستفادة لتحسين الجلسات المستقبلية إذا لزم الأمر.
- **الحفاظ على الطاقة الشخصية:** قبل الجلسة، من المفيد أن يحصل الميسرون على قسط كافٍ من الراحة والقيام بالتمارين التي تساعد على التركيز، مثل التأمل أو ممارسة الرياضة أو التنفس العميق.
- **إدارة المشاعر:** عند الشعور بالقلق، تساعد تقنيّات الإسترخاء أو تخيل سير الجلسة بنجاح على الجهورية الذهنية للميسر.
- **التفأؤل:** إن التعامل مع الجلسة بتفأؤل، وإظهار الحماس والثقة، لا ينعكس فقط على روح الميسر بل أيضاً على معنويات المجموعة بشكل عام.

## ٤.٢ | نصائح خاصة بتطبيق أنشطة لتعزيز الصحة النفسية

نظراً لخصوصية وحساسية أنشطة تعزيز الصحة النفسية، هذه بعض الإستراتيجيات الإضافية الخاصة بطبيعة هذه الجلسات:

- **إنشاء مساحة آمنة:** من خلال تعزيز الأمان النفسي ليشعر المشاركون بالراحة في التعبير عن أنفسهم دون الخوف من حكم الآخرين،، والتشجيع على الحوار المفتوح، والتأكيد على سرية المعلومات.
- **الإسترخاء والتركيز:** من خلال تقنيات الإسترخاء أو التركيز، مع بداية الجلسة أو أثناء الإستراحة.
- **التعاطف والإصغاء الفعال:** عبر إعطاء أهمية لمشاعر ووجهات نظر المشاركين المختلفة والتأكيد عليها.
- **تشجيع التفاعل الجماعي:** من خلال تضمين أنشطة تعزز الروابط بين المشاركين، كالمناقشات الجماعية، وتمارين بناء المجموعات، أو المهام التعاونية.
- **إعتماد مقارنة حساسة وإيجابية:** من خلال التعاطف، واستخدام لغة إيجابية، وتجنب الانتقاد، والاحتفال بالإنجازات في التجارب التي يتشاركها الأفراد مع المجموعة، وغيرها من الأساليب التي ترفع مستوى الثقة.
- **توفير موارد داعمة:** من خلال إرشاد المشاركين إلى مراجع تحوي معلومات أكثر حول إستراتيجيات الرعاية الذاتية، كمشاركة النشرات المتخصصة، وروابط الصفحات ذات الصلة، أو مطالعات مفيدة.
- **تعزيز الإمتنان والإيجابية:** عبر دمج أنشطة تذكّر المشاركين بالأمور التي يشعرون تجاهها بالإمتنان أو تدفعهم إلى مشاركة تجارب إيجابية.
- **التوعية على أهمية الرعاية الذاتية:** التشديد مع المجموعة على أهمية أخذ الإستراحات، والتعاطف مع الذات، لإدارة المشاعر.
- **المتابعة والدعم:** من خلال تخصيص مساحة من الوقت عند إنتهاء الجلسة لتقديم المشورة والإحالة إلى جهات داعمة أخرى، من خلال مشاركة طرق التواصل مع هذه الجهات.

## ٤.٣ | نصائح شخصية

تقتضي الجهوزية النفسية من الميسر التنبه لعدة نقاط على المستوى الشخصي:

- **التدرّب على الإصغاء النشط:** للتفاعل بالشكل المناسب مع التجارب صعبة والمشاعر القوية التي تشاركها المجموعة
- **توقع الانفعالات العاطفية:** للجهوزية لمواجهة المشاعر الحساسة بعناية، والإحالة إلى دعم متخصص إذا لزم الأمر
- **الرعاية الذاتية:** كاللجوء إلى أخصائيين نفسيين أو المشاركة في مجموعة دعم نفسي بعد الجلسات لتفريغ المشاعر ومشاركة التجارب والانفعالات الخاصة بالميسر
- **تحديد عتبة التحمل:** لا يجب أن تكون الجلسات سبباً لتدهور الصحة النفسية للميسر. عندما يشعر الميسر أن الجلسات تؤثر سلباً عليه، عليه الانسحاب والطلب من ميسر آخر متابعة الجلسات، على أن يتخذ الخطوات اللازمة لإستعادة الصحة النفسية الخاصة به.

القسم الثاني

إستخدام الدليل

مع مجموعات خاصة





## القسم الثاني استخدام دليل مع مجموعات خاصة

### ١. الأشخاص ذوي الإعاقة

#### ١.١ | التحديات النفسية التي يواجهها الأشخاص ذوو الإعاقة

نتيجة ظروفهم العائلية والمجتمعية الخاصة، يعتبر الأشخاص ذوو الإعاقة أكثر عرضة لمواجهة التحديات التالية:

- **الإكتئاب والقلق:** نتيجة العزلة وصعوبة المشاركة الكاملة في الأنشطة الاجتماعية والاقتصادية
- **غياب الدعم الاجتماعي:** بسبب ضعف موارد مقدّمي الرعاية والمجتمع
- **التمييز وعدم الشمولية:** نتيجة الإقصاء من جوانب الحياة اليومية في العائلة والمجتمع (في التعليم والعمل والمساحات المجتمعية) وصعوبة الوصول للخدمات
- **انعدام الثقة بالنفس:** بسبب الصعوبات في القيام بالأنشطة اليومية
- **التحديات الاقتصادية:** نتيجة صعوبة الاندماج في سوق العمل نتيجة عدم تكافؤ الفرص في التعليم والتوظيف، ما يزيد من صعوبة تأمين الحاجات الأساسية
- **الشعور بالتمييز في خدمات الصحة النفسية:** نتيجة التحديات الإضافية في الحصول على الدعم النفسي المناسب نتيجة للتمييز أو ضعف خدمات الإعاقة المتخصصة

#### ١.٢ | تعزيز الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة

أدناه أبرز الشروط والمبادئ التي تضمن خلق بيئة داعمة تحترم تتضامن مع الأشخاص ذوي الإعاقة وتدعمهم من أجل المشاركة الفعّالة في المجتمع.

**فهم إختلاف الإحتياجات الخاصة للأشخاص ذوي الإعاقة:** تختلف الإحتياجات النفسية والعاطفية بين الأشخاص ذوي الإعاقة، لذا من الضروري عند العمل معهم، التأكد من فهم ظروفهم الخاصة والطرق المناسبة لتقديم الدعم. يتطلب ذلك خلق مساحات تواصل لإكتشاف تلك الحاجات، مثل الزيارات المنزلية أو الحوارات الثنائية أو غيرها من أنشطة تحديد الحاجات قبل بدء الجلسة.

**التواصل الفعّال:** لتشجيع التواصل الفعّال، يجب القنوات المناسبة لدعم الأشخاص ذوي الإعاقة من التعبير عن حاجاتهم ومشاعرهم الخاصة، من تكييف التقنيات والأنشطة المختارة لتلائم مع قدراتهم (مراجعة ١،٤).

**الإحالة إلى الدعم المتخصص:** تستلزم بعض الحالات الخاصة الإحالة إلى خدمات متخصصة بالإعاقة (المتابعة النفسية المتخصصة أو المساعدة الاجتماعية)، وعليه يجب الإطلاع على الجهات التي تقدّم هذه الخدمات وتفاصيل التواصل معها لإحالة الأشخاص ذوي الإعاقة أو مقدّمي الرعاية من ذويهم.

**التوعية على الشمولية وتعزيز الإندماج:** عبر تسليط الضوء على قضايا الصحة النفسية للأشخاص ذوي الإعاقة لمقدمي الرعاية والمجتمع، وتحفيز الأشخاص ذوي الإعاقة ومقدمي الرعاية من ذويهم على المشاركة في الأنشطة والفعاليات الاجتماعية.

**المرونة والإحترافية:** التحلي بالمرونة لتغيير خطط الدعم والإحالة إلى خدمات أكثر إحترافاً عند اللزوم.

### ١.٣ | تعزيز الصحة النفسية لمقدمي الرعاية للأشخاص ذوي الإعاقة

غالباً ما يواجه مقدمو الرعاية للأشخاص ذوي الإعاقة مجموعة واسعة من المشاعر والتحديات التي تؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسية. تتطلب مواجهة هذه التحديات توفر نظام دعم شامل لمقدمي الرعاية يشمل الوصول إلى الرعاية البديلة، وخدمات الصحة النفسية، والمساعدة المالية، وشبكات الدعم المجتمعي. إن الاعتراف بالرحلة العاطفية المعقدة لمقدمي الرعاية، وتقديم الموارد لمساعدتهم على إدارة الضغوط والتعامل مع الحزن وتعزيز الرعاية الذاتية أمرٌ ضروري لصحتهم وصحة الأشخاص ذوي الإعاقة في حياتهم. في هذا الإطار، يمكن أن تشكل جلسات تعزيز الصحة النفسية حجر الأساس في مواجهة هذه التحديات. أدناه أبرز التحديات الشائعة بين مقدمي الرعاية للأشخاص ذوي الإعاقة، والتي يساعد فهمها على دعم الأشخاص لتخطيها:

**الحداد على صورة «الطفل المثالي»:** قد يختبر الأمهات والآباء من مقدمي الرعاية حالة من الحزن على فقدان الرؤية المثالية لمستقبل طفلهم. يمكن أن ينشأ هذا الحزن من شعورهم بالحنين إلى ما اعتبروه حياة «طبيعية»، والرحلة العاطفية لقبول واقع إعاقة طفلهم. يترافق هذا الحزن بمشاعر متضاربة تتراوح بين الشعور بالذنب لعدم تقبلهم الواقع، والفخر في بعض الأحيان نتيجة التقدم الذي أحرزه الطفل نتيجة جهودهم.

**المعتقدات المجتمعية الخاطئة:** في بعض المجتمعات، يعتقد بعض الأفراد أن الإعاقة سببها الوالدة، وهذا ما يُعرف بمفهوم «لوم الأم» أو «لوم النسب». يمكن أن ينتج هذا المفهوم عن نقص المعرفة أو الإفتقار إلى التوعية الطبيّة الصحيحة حول أسباب الإعاقة. تخلق هذه الإفتراضات تخلق مجتمعية ضارة وضغوطات نفسية على العائلات التي يعاني أحد أفرادها من إعاقة. يمكن أن يتسبب هذا اللوم الخاطيء في شعور الأهل بالعار والذنب والعزلة الاجتماعية، ما يؤدي إلى تدهور صحتهم النفسية وإضعاف دائرة الدعم المجتمعية.

**ضغوط المهام اليومية:** مسؤوليات الرعاية يمكن أن تكون مُرهقة. إدارة المهام اليومية، مثل المساعدة في الرعاية الشخصية والإحتياجات الطبية وجلسات العلاج، والتنقل بين الأطباء والخدمات الصحية والاجتماعية، يمكن أن يؤدي إلى إرهاق نفسي وجسدي، يصل إلى حد الإجهاد المزمن، خصوصاً إذا كانت جميع المسؤوليات تقع على عاتق شخص واحد، كالوالدة غالباً.

**تقلّب المشاعر المستمر:** غالباً ما يختبر مقدمو الرعاية مشاعر شديدة التقلّب. يمكن أن تتداخل مشاعر الحب والفرح والإحباط والذنب والقلق بشأن صحة من يحبون. كما أن الطبيعة غير المتوقعة والمنتظمة لدورهم في الرعاية قد تؤدي غالباً إلى إرهاق عاطفي.

**الضغوط المالية والاجتماعية:** نتيجة لضغوطات المالية بسبب تكاليف الرعاية التخصصية والمعدات والعلاجات من جهة، والعزلة الاجتماعية أو العلاقات المتوترة مع المحيط نتيجة تخصيص كل الوقت والطاقة للمسؤولية الرعائية.

**الرعاية الذاتية والتضحيات الشخصية:** يميل مقدمو الرعاية إلى إعطاء أولوية لاحتياجات أطفالهم على حساب رعاية أنفسهم، ما يؤدي إلى إهمال حاجاتهم العاطفية والجسدية الأساسية.

## ١.٤ | تكييف الأنشطة للإستجابة لحاجات الأشخاص ذوي الإعاقة

أدناه بعض النقاط التي يجب الإلتفات لها عند تنظيم نشاط لمجموعة تضم أشخاص ذوي إعاقة، للحرص على المشاركة الفعالة لجميع المشاركين على اختلاف قدراتهم.

- **الوصول إلى المكان:** التأكد من إمكانية وصول الأشخاص ذوي الإعاقة إلى المبنى والغرفة التي يُنظَّم فيها النشاط، ووضوح المسارات للوصول إلى الغرفة، وتوفر المعدات اللازمة لضمان مشاركتهم.
- **توفير الدعم الإضافي:** عبر الإستعانة بمتخصصين آخرين في مجال الإعاقة، متخصصين في الرعاية الصحية أو الاجتماعية، لمساعدة الأشخاص ذوي الإعاقة على المشاركة خلال النشاط
- **تعديل الأنشطة لضمان مشاركة أكبر:** من الضروري عند إدخال تعديلات على الأنشطة، التأكد من أن هذا التعديل سيضمن مشاركة أوسع. على الميسر أن يشرف شخصياً على تنفيذ التعديل والحرص على مشاركة الجميع بشكل فعال، بدلاً من أن يوكل هذه المهمة كدور ثانوي لمشارك آخر مثلاً.
- **الحفاظ على جوهر النشاط:** لا يجب أن يمس التعديل جوهر النشاط، من أجل ضمان الوصول إلى الهدف المرجو.

في الجدول التالي، بعض الإقتراحات لتكييف الأنشطة في مجموعات تضم أشخاص ذوي إعاقة:

نوع الأنشطة	النشاط	صفحة	التعديلات المقترحة
المحور ١: إختبارات الرعاية الذاتية	إختبار المستوى الحالي في الرعاية الذاتية	٩٧	تتطلب جميع هذه الإختبارات القدرة على القراءة والكتابة.
	قياس مدى القابلية للشعور بالضغط	٩٨	إذا أراد الميسر إستخدامها مع مجموعة غير قادرة على القراءة والكتابة، يمكن قراءة المحتوى ومناقشته دون الحصول على مجموع نقاط.
	مقياس المرونة الذاتية	١٠٠	
	إختبار التحقق من الحاجات الأساسية	١٠١	
	إختبار التحقق من الحاجات الأساسية في مكان العمل	١٠٢	
المحور ٢: أنشطة الإهتمام بالجسد	النوم الصحي	١٠٣	لا حاجة للتعديل
	تمارين التمدد	١٠٤	إذا كان بين المشاركين أشخاص لديهم صعوبات حركية، حصر التمرين بتحريك الأطراف السليمة.
المحور ٣: تمارين التنفس	تقنيات التنفس	١٠٥	لا حاجة للتعديل
	فالس التنفس	١٠٦	لا حاجة للتعديل
المحور ٤: تمارين التأمل	تخيّل الأرقام	١٠٧	لا حاجة للتعديل
	تمرين الضوء الشافي	١٠٨	لا حاجة للتعديل
المحور ٥: تمارين التركيز والترسيخ	التركيز الذهني: اليقظة الذهنية	١٠٩	لا حاجة للتعديل
	التركيز على اللحظة الحالية: تقنية الترسيخ	١١٠	لا حاجة للتعديل

نوع الأنشطة	النشاط	صفحة	التعديلات المقترحة
المحور ٦: تمارين بناء الأمان	نشاط البيضة	١١١	لا يمكن تطبيق هذا النشاط ضمن مجموعة تضم أشخاصاً لديهم صعوبات حركية.
	إنشاء مكان آمن	١١٢	لا حاجة للتعديل
المحور ٧: أنشطة التمييز وإدارة : المشاعر والتعبير عنها	إدارة الغضب	١١٤	تعديل لأثقة الإقتراحات لتناسب مع إمكانيات المجموعة
	قبضة الإصبع لإدارة المشاعر	١١٥	لا حاجة للتعديل
	إملاً المكان	١١٦	إذا كان المشاركون يعانون من صعوبات حركية، يمكن إستبدال الحركة بتغيير ملامح الوجه.
	دمية المشاعر	١١٧	لا حاجة للتعديل
	التعامل مع مشاعر الخوف	١١٨	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، على الميسر قراءة البطاقات بصوت مرتفع.
	دفتر اليوميات	١١٩	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة في دفتر بتسجيل صوتي على الهاتف.
	مشاعر إدارة الأزمة	١٢٠	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، على الميسر قراءة البطاقات بصوت مرتفع. في المجموعات التي تضم أشخاصاً لديهم صعوبات حركية، يمكن إستبدال التمثيل بسرد قصة.
	المحور ٨: أنشطة لتقدير الذات	مواطن القوة والتجارب	١٢١
بنك الدعم		١٢٢	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة على الأوراق بالرسم أو استخدام الرموز.
أواجه، أتكيف، أتخطى		١٢٣	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة على الأوراق بالمشاركة الشفهية.
من أكون؟		١٢٤	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة على الأوراق بالمشاركة الشفهية أو الرسم.
إكتشاف الموارد: أنا لديّ، أنا أستطيع		١٢٥	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، على الميسر رسم الدائرة على ورقة والطلب من المتطوعين المشاركة شفهيًا.
الوجه الآخر للأزمة		١٢٦	إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة على الأوراق بالمشاركة الشفهية.

التعديلات المقترحة	صفحة	النشاط	نوع الأنشطة
إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة على الأوراق برسم الرموز.	١٢٨	تحليل العلاقات	<b>المحور ٩:</b> <b>أنشطة لتعزيز:</b> <b>الشبكة الاجتماعية</b>
لا يمكن تطبيق هذا النشاط ضمن مجموعة تضم أشخاصاً لديهم صعوبات حركية.	١٢٩	ما نشترك فيه	
إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة على الأوراق بتحضير مجموعة كبيرة من الصور يختار منها المشاركون ويلصقها على اللوحة.	١٣٠	لوحة تجسيد الرعاية الذاتية	<b>المحور ١٠:</b> <b>الرعاية الذاتية</b>
لا حاجة للتعديل	١٣١	اقتراحات تساعد في مكان العمل	
إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة برسومات أو رموز أو أغراض يمكن وضعها داخل الجرّة.	١٣٢	جرّة الإنجازات	
إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الكتابة بنقاش عام، يدوّن خلاله الميسر أفكار المشاركين على اللوح.	١٣٢	مغذية أم مستنزفة؟	
لا حاجة للتعديل	١٣٣	مراسم العزاء البديلة	<b>المحور ١١:</b> <b>التعامل مع الحداد</b>
إذا كان بعض المشاركين لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي والبعض الآخر لديه صعوبات حركية، يمكن إعتداد عمل المجموعات للسماح للأفراد من الإستفادة من قدرات بعضهم البعض.	١٣٤	ما فقدناه	
إذا كان المشاركون لا يجيدون القراءة أو الكتابة بشكل كافي، يمكن إستبدال الدفتر بصندوق.	١٣٦	صندوق الذكريات وكتاب الذكريات	
لا يمكن تطبيق هذا النشاط مع مجموعة لا تجيد الكتابة.	١٣٧	رسالة إلى أنا المستقبلي	<b>المحور ١٢:</b> <b>النظرة إلى المستقبل</b>
إذا كان بين المشاركين أشخاص لديهم صعوبات حركية، يمكن للميسر أن يساعدهم على تطبيق النشاط.	١٣٨	تصوّر المستقبل	

## ٢. استخدام الدليل مع مجموعات أخرى

### ٢.١ | مجموعات الرجال

- عند تطبيق أنشطة تعزيز الصحة النفسية مع مجموعات من الرجال في مجتمعات تسود فيها معتقدات ذكورية، من المفيد أخذ النقاط التالية في الاعتبار، لإحداث تغيير في نظرة الرجال للتعبير عن المشاعر والرعاية النفسية الذاتية.
- **إختيار أوقات الجلسات:** لضمان المشاركة، يجب إختيار مواعيد الجلسات بعناية، ليتماشى مع الانشغالات اليومية للرجال في هذه المجتمعات، مثل دوام العمل والصلاة وغيرها.
  - **صعوبة التعبير عن المشاعر:** غالباً، ما ينشأ الرجال بطريقة تجعل التعبير عن المشاعر والعواطف أمراً صعباً. يُمكن تصميم الأنشطة بطرق تشجّع الرجال على التعبير بحرية وبدون حواجز، إما من خلال العمل الفردي أو الجماعي، من خلال الكتابة أو الرسم أو الموسيقى بدلاً من التعبير الشفهي.
  - **إحترام الخصوصية:** يجب أن تحترم الأنشطة خصوصية المشاركين، وتخلق بيئة آمنة تشجع على المشاركة دون خوف من الحكم أو الانتقاد، خصوصاً أن الرجال يميلون إلى مشاركة تفاصيل أقل عن حياتهم الخاصة.
  - **المرونة في الطرح:** يجب أن تكون الأنشطة مرنة ومتكيفة، تتيح للرجال المشاركين بالطريقة التي تلائمهم دون الشعور بالضغط. على الميسر أيضاً أن يكون جاهزاً لتعديل النشاط إذا لم يتجاوب المشاركون مع طرحه.
  - **الإستجابة بالتفهم والتقدير:** عندما يختار الرجل التحدث، يجب استقباله بالتفهم والتقدير دون الحكم أو النصح، ما يعزز فرص إستمرار التعبير وتعزيزه مع تقدّم الجلسات.
  - **الصبر والوقت:** بعض الأشخاص، خصوصاً بين الرجال، يحتاجون إلى وقت للتأقلم والشعور بالراحة للتحدث. يجب أن يكون هناك صبر وفهم لمراحل هذه العملية.

### ٢.٢ | مجموعات على خلاف

غالباً ما تجمع أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي مجموعات متعدّدة الخلفية لناحية الجنسية، أو الدين، أو التحصيل العلمي، أو الميول السياسية، أو المستوى الاجتماعي. وقد تجمع هذه الأنشطة أشخاصاً يعيشون في أحياء مجاورة تشهد خلافات عائلية أو مجتمعية. تنعكس هذه الخلافات المجتمعية بأشكال عدة، بينها:

- رفض المشاركة في أنشطة مع الطرف الآخر
- توارث الخلافات عبر الأجيال بين الأجيال
- تجنّب استخدام المرافق العامة أو أي مساحات مجتمعية تجمع بين الأطراف

لتجاوز هذه الخلافات بطريقة واعية، يحتاج المجتمع إلى بذل جهود مستمرة لتعزيز التفاهم والحوار وبناء الجسور بين الأفراد والأجيال المختلفة. يمكن تحقيق ذلك من خلال تعزيز الوعي بأهمية التفاهم والتسامح والتعاون، وتعزيز ثقافة الحوار وحل النزاعات بطرق سلمية وبناءة. كما يمكن تقديم الدعم الاجتماعي والنفسي للأفراد المتأثرين بهذه الخلافات لمساعدتهم في التأقلم والتعامل مع التحديات التي تنشأ عنها. هنا تظهر أهمية جلسات تعزيز الصحة النفسية كأداة وصل بين أهالي المجتمعات تسودها التي خلافات كبيرة. تسمح هذه الجلسات بالتالي:



**تعزيز التواصل الفعّال:** الجلسات التي تُنظم بشكل مفتوح ومحايد تساعد على فتح قنوات الإتصال بين الأشخاص من مختلف الخلفيات. هذا يمكن أن يزيد من فهم الآخرين لبعضهم البعض ويقلل من الفجوات بينهم.

**تبادل الخبرات والتجارب:** من خلال توفير منصة لتبادل القصص والتجارب الشخصية، يمكن أن تساهم الجلسات في فهم أفضل لتحديات وتجارب الآخرين، ما يعزّز التفاهم والتقارب.

**التركيز على القيم المشتركة:** تسليط الضوء على القيم والأهداف المشتركة بين المجموعات المتعارضة يمكن أن يخلق نقطة التقاء لتقريب وجهات النظر.

**تنمية المهارات الاجتماعية:** إن إتاحة الفرص لتعلم وتطوير المهارات الاجتماعية، مثل الإصغاء النشط وحل النزاعات، يمكن أن يدعم التفاهم ويسهم في تخفيف التوترات.

من أجل توفير منصة آمنة للتفاعل والتعاون بين الأفراد الذي ينتمون إلى مجموعات مختلفة، هذه بعض الشروط الضرورية:

**الدعوة من قبل مؤسسة محايدة:** من الضروري أن تأتي الدعوة من جهة محايدة لا ترتبط بأي جانب في الخلاف، لضمان الشفافية والموضوعية في العملية.

**الحرص على حياد الميسرين:** يجب أن يكون الميسرين أشخاصاً غير منخرطين في الصراع، ما يضمن استقلاليتهم وقدرتهم على تسهيل الجلسات بشكل محايد وعادل لجميع الأطراف.

**إعتماد مكان محايد ومتاح للجميع:** يجب أن يكون المكان المختار محايد ويسهل الوصول إليه من قبل الجميع. كما يجب أن يشعر كل الأطراف بالراحة والأمان في هذا المكان.

**تجنب مناقشة مواضيع الخلاف مباشرة:** الهدف هو التركيز على الصعوبات المشتركة والقضايا التي يمكن أن تلتقي عليها الأطراف، وتجنب مناقشة القضايا التي يمكن أن تشعل الخلاف المعروف.

**التركيز على الصعوبات المشتركة والصحة النفسية:** يُمكن أن يسهم التركيز على الصعوبات المشتركة، وخصوصاً الصعوبات الناتجة عن الخلاف، في تعزيز التعاطف بين الأطراف وفهم الوضع بشكل أعمق.

## ٢.٣ | استخدام الدليل في جلسات من نوع آخر

يمكن استخدام أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي أو تعزيز الصحة النفسية كجزء من تسلسل جلسات تخدم أهدافاً متنوعة. تنعكس هذه الأنشطة بشكل إيجابي على المشاركين، لناحية تعزيز التفاهم والتعاون فيما بينهم وخدمة أهداف يسعى الفريق إلى تحقيقها. أدناه بعض الفوائد الملموسة لإستخدام أنشطة التنفس والتأمل والترسيخ:

**تهدئة العقل والجسم:** من خلال تهدئة الأفكار والتركيز على اللحظة الحالية، ما يعزز الإسترخاء ويقلل من مستويات التوتر والضغط النفسي.

**تعزيز التركيز والانتباه:** تعزّز تمارين التنفس والتأمل القدرة على التركيز وتعيد التوازن والانتباه، مما يمكن أن يسهم في تحسين الأداء العقلي والتفكير الواعي.

**تعزيز الوعي الذاتي:** من خلال التركيز على اللحظة الحالية والتأمل فيها، يمكن للأفراد أن يكتشفوا عواطفهم وتفاعلاتهم ويفهموها بشكل أعمق.

**إدارة التوتر والضغط:** يعمل التركيز على التنفس والتأمل على تقليل مستويات التوتر والضغط النفسي، وهو أمر مفيد للتعامل مع الضغوطات اليومية.

**تعزيز التفاعل الإيجابي:** الأنشطة الموجهة نحو التركيز والتأمل تُمكن المشاركين من التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة وتعزز الوعي بالآخرين.

**تحفيز الإبداع والتفكير العميق:** الهدوء والإنسجام الناجمان عن التأمل والتنفس يمكن أن يفتحا الباب أمام التفكير الإبداعي والحلول المبتكرة.

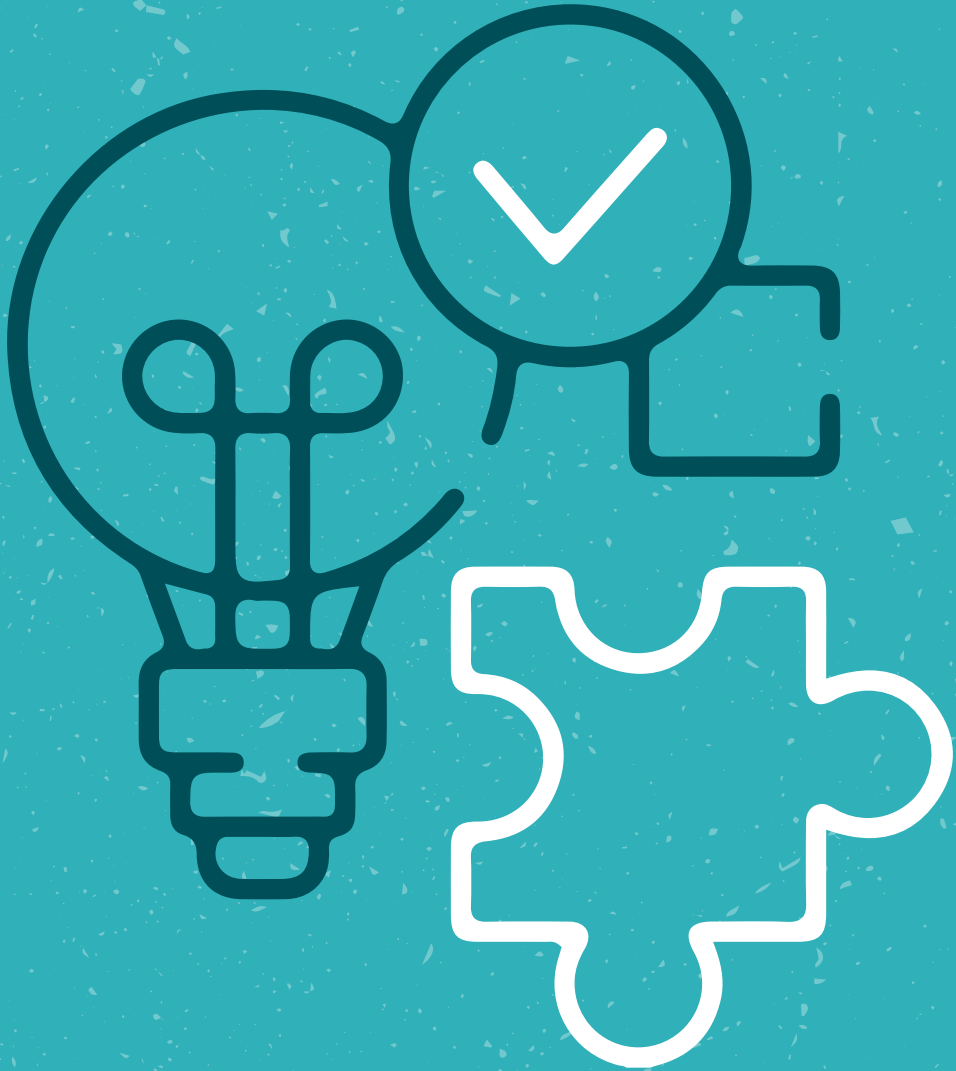
بالنظر إلى هذه الفوائد، يمكن اعتماد أنشطة الدليل في جلسات لا علاقات لها بالدعم النفسي الاجتماعي، خصوصاً في الأوقات التالية:

- **في بداية الجلسات:** تُستخدم هذه الأنشطة لمساعدة المشاركين على التركيز والهدوء والاندماج في جو الجلسة، من أجل لبدء النقاشات والأنشطة الأخرى بشكل فعّال.
- **عند إحتدام النقاشات:** يمكن استخدام أنشطة الدليل لإعادة الهدوء واستعادة التوازن
- **لإستنباط مشاعر المجموعة المرتبطة بموضوع معين:** يمكن إستخدام تقنيات الدليل لفهم ومعالجة المشاعر التي تثيرها مواضيع محددة، ما يُمكن المشاركين من مشاركة أفكارهم بشكل أكثر وضوحاً وصدقاً.
- **في أنشطة التخطيط:** يمكن تطبيق أنشطة الدليل لتحفيز التفكير بالتغييرات السلوكية الممكنة على المستوى الشخصي أو الجماعي، وذلك من خلال تحفيز الابتكار والتفكير الإيجابي بالأهداف المستقبلية.



القسم الثالث

## تحديات شائعة



## القسم الثالث — تحديات شائعة

### ١. حالات الحدّة العاطفية

قد تثير جلسات الدعم النفسي ردود فعل عاطفية قوية لدى بعض المشاركين تتجسد بالإحباط، والإضطراب والبكاء وما إلى ذلك. وقد يعود ذلك لأسباب مختلفة، مثل:

- **تجارب مؤلمة:** قد تستدعي الأنشطة تجارب سابقة أو ذكريات مؤلمة، ما يثير مشاعر غير مريحة لديهم.
- **الضغط النفسي المتراكم:** إذا كانوا يعانون من مستويات عالية من الضغط النفسي أو الإجهاد قبل النشاط، قد يكون النشاط عاملاً لتفاقم هذا الضغط، خصوصاً إذا تناول مواضيع حساسة بالنسبة للمشاركين.
- **عدم الجهوزية:** قد يكون بعض المشاركين غير مستعدين للإنتحاح العاطفي والتفاعل مع مشاعرهم بطريقة مكثفة كما يتطلب النشاط.
- **التحديات الصحية وغيرها من الظروف الصعبة الحالية:** التحديات الصحية، على المستوى النفسي أو العاطفي، تجعل المشاركين أكثر عرضة للانهييار. كذلك تؤثر الظروف الشخصية الصعبة التي تتزامن مع النشاط، كحالة وفاة أو مرض أو انفصال.
- **الشعور بعدم الراحة في بيئة الجلسة:** إذا لم يشعر الفرد بالأمان أو الراحة في الجلسة، فقد يزيد ذلك من احتمالية ظهور علامات حدّة عاطفية.

من الضروري توقع هذه التحديات، وتوفير بيئة داعمة ومريحة خلال الجلسات، فضلاً عن فتح الباب للتواصل الصريح والإحالة إلى جهات مختصة بالدعم النفسي إذا لزم الأمر، من أجل مساعدة الأشخاص في مواجهة المشاعر القوية التي قد تنشأ أثناء الجلسات.

إذا لاحظ الميسر إنزعاج أحد المشاركين أو ظهور ردود فعل قوية، من المهم التوقف وإعطاء الفرصة للاسترخاء واستعادة التوازن، إما من خلال الإستراحات الفردية أو تمارين التنفس والتأمل القصيرة. إذا لسوف نفصل فيما يلي سبل التعامل مع هذه الحالات.

## ٢. كيفية التعامل مع الحدة العاطفية

عندما يختبر أحد المشاركين ردود فعل عاطفية قوية خلال جلسة، من المهم التصرف بحساسية وحرفية لمساعدتهم على التعامل مع المشاعر التي يمرّون بها. هنا بعض الطرق التي يمكن أن تساعد في التعامل مع الحدة العاطفية خلال الجلسات **الموجّهة للأطفال**، من أجل توجيههم خلال تجربتهم العاطفية:

**التهدئة والدعم:** يحتاج الطفل إلى الشعور بالهدوء والأمان والراحة أكثر من أي وقت آخر.

**الإصغاء النشط:** حاول أن تكون حاضراً وأن تصغي بعناية إلى ما يقوله الطفل. لا تقاطع أو تقيّد تعبيرهم، بل كن متفهماً ومشجعاً لهم لمواصلة التعبير.

**التفاعل بهدوء ولطف:** إستخدم كلمات مهدئة وعبارات مشجعة. قد تكون العبارات البسيطة مفيدة لإظهار فهمك ودعمك لهم.

**إعطاء مساحة خاصة إذا لزم الأمر:** قد يحتاج بعض الأطفال إلى وقت لتهدئة أنفسهم بمفردهم. إذا كان الطفل يفضل الانفصال لبعض الوقت عن المجموعة، فمن الضروري السماح له بهذه المساحة.

**التوجيه نحو تقنيات التنفس والتأمل:** بعض التقنيات مثل التنفس العميق أو التأمل قد تساعد الطفل على استعادة الهدوء والتوازن العاطفي.

**تقديم مساعدة إضافية:** في حال إستمرار ردود الفعل القوية، أو إذا كان الطفل يظهر علامات قلق أو توتر شديد، فيشير ذلك إلى ضرورة المساعدة المتخصصة الفورية، من خلال إحالة أهل الطفل إلى الخدمات المتخصصة المتاحة.

أما بالنسبة للراشدين، على الميسر إعتداد مقارنة مختلفة تقوم على:

**التواصل المباشر:** غالباً ما يكون الراشدون قادرين على التعبير بشكل أوضح عن مشاعرهم، لكنهم قد يكونون أقل حماسة للتعبير بشفافية أمام الآخرين. عليه، من الأفضل الحرص على التواصل المباشر الفردي وطرح الأسئلة بعناية تدريجياً.

**إحترام الخصوصية:** على الميسر أن يكون على دراية أن الراشدين قد يحتاجون إلى مساحة شخصية ووقت أطول لمعالجة مشاعرهم دون الشعور بالضغط.

**توفير الدعم العاطفي:** قد يحتاج بعض الراشدين إلى دعم عاطفي من خلال الإصغاء النشط وإظهار الدعم والتقدير لتجربتهم.

**التحفيز للبحث عن مساعدة:** في حال إستمرار ردود الفعل القوية أو الشعور بالتوتر المستمر، من الجيد التحدث إلى المشاركين المعنيين على انفراد وتشجيعهم على الإستعانة بمساعدة متخصصة.

### ٣. عندما يتشارك الميسر والمشاركون الواقع نفسه

يكون الميسر في معظم الأحيان إبن البيئة التي ينتمي إليها المشاركون، وأحد أفراد المجتمع الذي تعمل فيها المؤسسة التي تنفذ النشاط، وعليه، غالباً ما يتشارك الميسر مع المجموعة الضغوطات الاجتماعية أو الاقتصادية أو المخاوف الأمنية أو أية صعوبات أخرى يشكو منها المشاركون. قد يؤثر هذا على طريقة تفاعله مع المشاركين ودينامية الجلسات التي يديرها. قد يعود هذا التماهي بين الميسر والمجموعة بالمنفعة من خلال:

- **فهم أفضل للواقع:** ما يعزز التواصل العميق والحقيقي
  - **التواصل الفعال:** نظراً لفهمه للوضع والتحديات، قد يستطيع الميسر توجيه النقاش بشكل أكثر فعالية
  - **المصداقية:** قد يكون للميسر تأثير شخصي أكبر على المشاركين لكونه جزءاً من المجتمع
  - **التجارب الشخصية:** قد يواجه الميسر تحديات شخصية أو ضغوطات مماثلة لتلك التي يواجهها المشاركون، ما يمنحه القدرة على مشاركة تجاربه الشخصية وطريقته الخاصة في مقاربتها
- بالمقابل، قد ينتج عن تشارك الواقع بين الميسر والمجموعة التحديات التالية:
- **فقدان الحيادية:** قد يجد الميسر صعوبة في البقاء محايداً في بعض الحالات، أو في التعامل مع جميع الأطراف بنفس الطريقة.
  - **تأثير التوترات الشخصية:** قد يؤدي التورط الشخصي للميسر في تحديات البيئة إلى زيادة التوترات الشخصية، ما يؤثر على أدائه خلال الجلسات.
  - **صعوبة إدارة الحالات الصعبة:** قد يجد الميسر صعوبة في التعامل مع الحالات الصعبة أو المشاكل التي قد يكون جزءاً منها، ما يؤثر على قدرته على تقديم المساعدة الفعالة.
  - **نقل الضغوطات:** قد يؤدي وجود الميسر كجزء من البيئة إلى نقل الضغوطات النفسية أو العاطفية الشخصية إلى الجلسات أو إلى تفاعلاته مع المشاركين.

لتجاوز هذه الصعوبات، على الميسر أن يقوم بجهودٍ وإعٍ للحفاظ على الحيادية والموضوعية في التفاعل مع المشاركين، وأن يعمل على فصل دوره الشخصي عن دوره المهني، لضمان تقديم الدعم والمساعدة بأكبر قدر من الفاعلية والحيادية. هذه بعض النصائح:

#### قبل الجلسات

التحضير الجيد	لأن الجهوزية تخفف من الشعور بالضغط وتزيد من الثقة بالنفس
توفير مكان مناسب	إيلاء أهمية كبيرة لإختيار المكان، خصوصاً لناحية التهوية والإضاءة
التدريب والتطوير المستمر	لتطوير مهارات التحكم بالعواطف وتطوير القدرة على التعامل مع التحديات
الممارسات الصحية	تشمل الاهتمام بالصحة النفسية والبدنية، مثل ممارسة الرياضة والتأمل أو اليوغا، لتحسين المزاج والتوازن العاطفي

## أثناء الجلسات

من خلال التنفس الواعي والمنتظم أثناء الجلسة، ما يساعد على تخفيف التأثير بالتوتر	التركيز على التنفس
السماح بالاستراحة أو التوقف عند الحاجة للتأقلم مع أي ضغوطات قد تظهر في الجلسة	التفاعل على قدر الحاجة
الإصغاء إلى آراء المشاركين بشكل منفتح، ودون قيود المواقف الشخصية	الحفاظ على الانفتاح العقلي
من خلال الابتعاد عن دمج الأمور الشخصية مع تجارب المشاركين الشخصية	الوعي بالحدود الشخصية
مثل التنفس العميق أو التأمل قبل الجلسة وفي فترات الاستراحة إذا أمكن	تطبيق تقنيات الاسترخاء

## بعد الجلسات

مراجعة الأداء والتقييم بشكل بناء بعد الجلسات، واستخلاص خطوات عملية لتحسين الأداء	التقييم الذاتي
الحرص على القيام بالأنشطة المفضلة بعد الجلسات لتخفيف التوتر واستعادة الطاقة	التفرغ للهوايات
مشاركة الأفكار والتجارب مع الزملاء من أجل تبادل الملاحظات البناءة	التواصل مع الزملاء
طلب الدعم من الزملاء المشرفين على عمله أو حتى الخدمات النفسية المتاحة لتقديم النصح في حالات الضغط النفسي	البحث عن دعم متخصصين



برنامج الأمم المتحدة الإنمائي هو المنظمة الرائدة داخل الأمم المتحدة التي تكافح من أجل القضاء على الفقر وعدم المساواة وتغير المناخ. من خلال العمل مع شبكتنا الواسعة من الخبراء والشركاء في ١٧٠ بلد، نساعد الأمم على بناء حلول متكاملة ودائمة من أجل الناس والكوكب.