

# منظمة إنقاذ الطفل

الإسعافات النفسية الأولية: دليل التدريب  
للعاملين والعاملات مع الأطفال



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



منظمة إنقاذ الطفل

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

رؤيتنا	رسالتنا	قيمنا
إن رؤية منظمة إنقاذ الطفل هي عالم يحصل فيه كل طفل على حقه في البقاء على قيد الحياة، وفي الحماية، والنمو، والمشاركة	إن رسالة منظمة إنقاذ الطفل هي الحث على إحراز تقدّم هام في الطريقة التي يتعامل بها العالم مع الأطفال، وتحقيق تغييراً فورياً ومستداماً في حياتهم.	• المساءلة • الطموح • التعاون • الإبداع • النزاهة

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

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

التحرير: أن-صوفي ببيدال وميا ميلين  
التأليف: بيرنيل ترلونج، بناء على مسودة كتبها أولريك يورغنسن  
المساهمة: أليسون شيفر، منظمة الرؤية العالمية؛ بيبال راوال، منظمة إنقاذ الطفل؛ شارلوت بوغ، منظمة إنقاذ الطفل؛ كريستيان مادسن، منظمة إنقاذ الطفل؛ دومينيك بيار بلاتو، منظمة إنقاذ الطفل؛ كارين فلاناغان، منظمة إنقاذ الطفل؛ كارين تينغناس، منظمة إنقاذ الطفل؛ ليسلي سنايدر، مؤسسة رضوح الحرب؛ لوتا بولفيلدت، منظمة إنقاذ الطفل؛ لويز دايرنغ مياي، منظمة إنقاذ الطفل؛ ماريكي شاولتن، مؤسسة رضوح الحرب؛ مارك فان أومرن، منظمة الصحة العالمية؛ مورين موني، منظمة الرؤية العالمية؛ نوربرت مانك، منظمة إنقاذ الطفل؛ سارا هيلدرو، منظمة إنقاذ الطفل؛ سيلفيا أوناتي، منظمة إنقاذ الطفل؛ وفرق العمل التابعة لمنظمة إنقاذ الطفل في بنغلادش، وساحل العاج، وهايتي، وكينيا، وقيرغزستان، وباكستان، وسريلانكا.

الشكر على الصور: الغلاف الأمامي: كارين بيت نوستيروود / منظمة إنقاذ الطفل  
هيدين هالدورسون / منظمة إنقاذ الطفل  
سنين غروف ثومسون  
كريس ستوبرز بانوس لمنظمة إنقاذ الطفل

الغلاف الخلفي: لويز دايرنغ مياي / منظمة إنقاذ الطفل  
جانسن واكر / شركة "غيتي إيماجز" (Getty Images) لمصلحة منظمة إنقاذ الطفل  
أن-صوفي هيلمز / منظمة إنقاذ الطفل  
لوكا كليف-رود / منظمة إنقاذ الطفل

ترجمة النسخة العربية: كلود وهي  
مراجعة لغوية تقنية للنسخة العربية: سولين دكاش

التصميم: ويسترينغ وويلينغ Westring + Welling  
الطباعة: Syco printing - Beirut - Lebanon - +961 1 363315/6  
الرقم الدولي المعياري للكتاب (ISBN): 978-87-91682-43-8

كما نود أن نشكر مؤسسة أنتاريس (www.antaesfoundation.org) لمساهمتها في اليوم 3: إدارة الضغط لفريق العمل.  
للمزيد من المعلومات، الرجاء التواصل معنا:

منظمة إنقاذ الطفل  
شارع روزنورس 12  
1634 كوبنهاغن V، الدانمارك  
هاتف: 45+ 35 36 55 55  
info@savethechildren.dk – savethechildren.dk



# منظمة إنقاذ الطفل

## الإسعافات النفسية الأولية: دليل التدريب للعاملين والعاملات مع الأطفال

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



منظمة إنقاذ الطفل

## تمهيد

يسرّ منظّمة إنقاذ الطفل أن تقدّم مورد التدريب هذا حول الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

يقع الأطفال ضحيّة الإساءة، والإهمال، والعنف، والاستغلال في كافة بلدان العالم. ويتأثر الملايين منهم بهذه الظواهر. كما يحدق الخطر بعدد مائل لا بل أكبر. وبالتالي، فإنّ حماية الأطفال هي أولويّة أساسية في برامج منظّمة إنقاذ الطفل المحليّة والدولية، في سياقي التنمية والأزمات الإنسانية.

وترتكز مقارنة منظّمة إنقاذ الطفل على حقّ كلّ طفل بالحماية والرعاية، ضمن عائلته في الظروف المثالية أو في بيئة تشبه البيئة العائلية. كذلك، نحن نعزّز أنظمة حماية الأطفال المجتمعية والوطنية ونعمل بالشراكة مع الحكومات والناشطين في المجتمع المدني. ويشكّل دعم الأطفال بهدف تخفيف الضيق جزءاً لا يتجزأ من هذه المقاربة. وقد تمّ تطوير هذه الأداة لدعم فريق عمل منظّمة إنقاذ الطفل والمنظّمات الشريكة، بما أنّ نتمّة حاجة متزايدة إلى المعارف والمهارات لدى فريق العمل الميداني لتأمين الدعم للأطفال في الأزمات الفورية.

إنّ الإسعافات النفسية الأولية معترف بها عالمياً على أنّها طريقة بسيطة وفعّالة لتوفير الدعم الأوّلي في حالات الأزمات. وقد صارت مدرجة في المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني.

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

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

نوّد أن نعرب عن جزيل شكرينا للدعم الكبير الذي تلقّيناه في مراحل إعداد دليل التدريب هذا من كلّ من عمل في كتابة المسوّدة، والاختبار، والمراجعة.

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



مديرة مبادرة حماية الطفل



## المحتويات

08

القسم أ  
مقدمة إلى التدريب

30

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

60

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

80

القسم ج  
برنامج تدريب ليوم واحد على إدارة الضغط لفريق العمل

100

القسم د  
الملاحق وأوراق التوزيع

# المحتويات

9	القسم أ: مقدمة إلى التدريب
1	مقدمة إلى التدريب
1.1	الخلفية
1.2	لِمَ الحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟
1.3	علام يركّز التدريب؟
1.4	مَن يستطيع تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟
1.5	أين يمكن تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟
2	مقدمة إلى دليل التدريب
2.1	الجدول الزمني للتدريب
2.2	الغاية من التدريب
2.3	كيفية استخدام هذا الدليل
2.4	مقدمة إلى التدريب
2.5	المشاركون(ات)
2.6	التحضير للتدريب
2.7	توقيت التدريب
2.8	مكان التدريب
2.9	المواد اللازمة
2.10	التحقيق في حماية الطفل وأنظمة الإحالة
2.11	التقييم والإفادات
2.12	طرائق ونصائح للتيسير
2.13	تعلّم الراشدين
2.14	لعِب الأدوار
2.15	مجموعات المناقشة
2.16	المناقشات والعروض العامة
2.17	الأنشطة التحفيزية
2.18	شرائح عرض PowerPoint
2.19	أسئلة وأجوبة
2.20	لوح الملاحظات
2.21	المجموعات
2.22	ربط التدريب بالسياق المحلي
2.23	السرية
2.24	تذكّر إعطاء التغذية الراجعة
2.25	مهارات أساسية للميسرين(ات)
2.26	الاستعداد للتعامل مع ما ليس متوقعاً
2.27	التعامل مع قلقنا
2.28	المتابعة والإشراف ما بعد التدريب
2.29	مسرد المصطلحات
	القسم ب - اليوم أ
30	برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال
	الجلسة صفر
30	الاستقبال والتسجيل
	الجلسة أ
33	مقدمة
33	النشاط أ: الاستقبال والتعريف
34	النشاط أ:2: عرض برنامج اليوم
35	النشاط أ:3: الأهداف
36	النشاط أ:4: التوقعات المتبادلة
37	النشاط أ:5: التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل (اختياري)
38	النشاط التحفيزي: الفيلم داخل القبتينة
	الجلسة 2
39	ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟
39	النشاط أ:2: مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال
	الجلسة 3
42	ردود فعل الأطفال على الأزمات
42	النشاط أ:3: مثال عن حالة: اندلاع حريق في مدرسة
43	النشاط أ:3:2: ردود فعل الأطفال على الأحداث المسيّبة للضغط
	الجلسة 4
	خديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية، ومبادئ عمل
48	الإسعافات النفسية الأولية
48	النشاط أ:4: خديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية
50	النشاط أ:4:2: مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية
	الجلسة 5
53	الاتصال الأولي بالأطفال الذين يعانون من الضيق
53	النشاط أ:5:1: عرض فيلم الرسوم المتحركة أ
54	النشاط أ:5:2: الإتصال الأولي بالأطفال الذين يعانون من الضيق
	الجلسة 6
57	لعِب الأدوار
57	النشاط أ:6:1: لعِب الأدوار
58	اختتام اليوم أ
	القسم ب - اليوم 2
59	برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال
	الجلسة 7
62	التواصل مع الأطفال
62	النشاط أ:7:1: التحيات المراجعية
63	النشاط أ:7:2: عرض برنامج اليوم 2
64	النشاط أ:7:3: استرجاع خلاصة اليوم أ
64	النشاط أ:7:4: التواصل مع الأطفال أ
66	النشاط أ:7:5: التواصل مع الأطفال 2
	الجلسة 8
67	الأطفال الذين يعانون من الضيق
67	النشاط أ:8:1: التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة
68	النشاط أ:8:2: اقتراحات إضافية للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق
73	النشاط أ:8:3: ممارسة التواصل مع الأطفال
74	النشاط التحفيزي: الشرفشفت المتقلّص
	الجلسة 9
75	الأهل ومقدمو الرعاية الذين يعانون من الضيق
75	النشاط أ:9:1: عرض فيلم الرسوم المتحركة 2
77	النشاط أ:9:2: ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية نتيجة الضيق
77	النشاط أ:9:3: التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية
	الجلسة 10
78	ممارسة الإسعافات النفسية الأولية
79	الاختتام والتقييم



الجلسة صفر

الجلسة 1

الجلسة 2

الجلسة 3

الجلسة 4

الجلسة 5

الملاحق وأوراق التوزيع

الملحق 1. اليومان 1 و2

الملحق 2. اليومان 1 و2

الملحق 3. اليومان 1 و2

الملحق 1. اليوم 3

الملحق 2. اليوم 3

الملحق 3. اليوم 3

الملحق 4. اليوم 3

ورقة التوزيع 1. اليومان 1 و2

ورقة التوزيع 2. اليومان 1 و2

ورقة التوزيع 3. اليومان 1 و2

ورقة التوزيع 4. اليومان 1 و2

ورقة التوزيع 5. اليومان 1 و2

ورقة التوزيع 6. اليومان 1 و2

ورقة التوزيع 7. اليومان 1 و2

ورقة التوزيع 1. اليوم 3

ورقة التوزيع 2. اليوم 3

ورقة التوزيع 3. اليوم 3

ورقة التوزيع 4. اليوم 3

ورقة التوزيع 5. اليوم 3

ورقة التوزيع 6. اليوم 3

ورقة التوزيع 7. اليوم 3

ورقة التوزيع 8. اليوم 3

القسم أ

# مقدمة إلى التدريب







# 1- مقدمة إلى التدريب

## 1.1 الخلفية

ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟ إن دليل التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للعاملين (ات) مع الأطفال الخاص بمنظمة إنقاذ الطفل يشمل مجموعة مهارات وكفاءات تساعد على التخفيف من الضيق الأولي الذي يعاني منه الأطفال نتيجة الحوادث، والكوارث الطبيعية، والنزاعات وغيرها من الأحداث الخطيرة. ويتألف دليل التدريب من:

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

وتُقدّم الإسعافات الأولية للأطفال خلال حالة طوارئ، أو مباشرة بعد حدثٍ مفصلي خطر. ويمكن أن يجري التدريب على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال كجزءٍ من الاستجابة الفورية، أو كنشاط لبناء القدرات ضمن عملية الاستعداد للكارثة في المناطق المعرضة للطوارئ، وأيضاً عند إعداد فريق العمل على اللاتحة العالمية للاستجابة للطوارئ.

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

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

## 1.2 لِمَ الحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

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

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

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



### 1.3 علامَ يركّز التدريب؟

رغم أنّ دليل التدريب هذا يصبّ تركيزه الأساسي على الأطفال. غير أنّ التدريب يتضمّن أيضاً أنشطة حول كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية إذ يُحتمل أن يتأثّروا هم أيضاً بحدثٍ ضمن الأزمة أو حالة الطوارئ. فيشمل الدليل يوماً اختيارياً حول إدارة الضغط لفريق العمل.

### 1.4 مَن يمكنه أن يقدّم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

يمكن لفريق عمل قسم حماية الطفل في منظّمة إنقاذ الطفل. ونظرائهم العاملين مباشرةً مع الأطفال مثل المنظّمات الشريكة. والمعلّمين. والمرّبين. والعاملين الصحيّين والاجتماعيين أن يقدّموا الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

كذلك. يمكن لغيرهم من يدعمون الأطفال الذين يعانون من الضيق أن يقدّموا لهم الإسعافات النفسية الأولية. بما في ذلك أيّ شخص يصل فوراً بعد وقوع الأزمة.

### 1.5 أين يمكن تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

يمكن تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال في أيّ مكان آمن. مثل المساحات الصديقة للأطفال التابعة لمنظّمة إنقاذ الطفل. أو المدارس. أو مراكز تنمية الطفولة المبكرة أو رياض الأطفال. أو مخيّمات اللاجئين. أو مواقع الطوارئ.

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



## 2- مقدمة إلى دليل التدريب

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

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

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

الجدول الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأولية التي تركز على الأطفال		
8:30-9:00	التحضير	الجلسة صفر: الاستقبال والتسجيل
9:00-10:30	مقدمة	الجلسة 1: 1. الاستقبال والتعريف 2. عرض برنامج اليوم 3. الأهداف 4. التوقعات المتبادلة 5. التعريف بمنظمة إنفاذ الطفل (اختياري)
10:30-10:50	استراحة لتناول الشاي / القهوة	
10:50-11:00	نشاط خفيزي	
11:00-11:15	الجلسة 2:	ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟
11:15-13:00	الجلسة 3:	ردود فعل الأطفال على الأزمات
13:00-14:00	استراحة الغداء	
14:00-15:00	الجلسة 4:	خدود الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية. ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأول
15:00-16:00	الجلسة 5:	الإتصال الأولي بالأطفال الذين يعانون من الضيق
16:00-16:30	استراحة لتناول الشاي / القهوة	
16:30-17:45	الجلسة 6:	لعب أدوار
17:45-18:00	الاجتماع	

## الجدول الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأولية التي تركز على الأطفال

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

## الجدول الزمني للتدريب: إدارة الضغط لفريق العمل

الاستقبال والتسجيل	الجلسة صفر: التحضير	9:00 – 8:30
1. الاستقبال والتعريف 2. ما هو الضغط؟	الجلسة 1: مقدّمة: ما هو الضغط؟	10:30 – 9:00
استراحة لتناول الشاي / القهوة		11:00 – 10:30
1. تمرين البالون 2. أنواع الضغط 3. قائمة المراجعة: علامات الضغط	الجلسة 2: أنواع الضغط	12:00 – 11:00
1. الإنخراط الزائد والإنخراط الناقص	الجلسة 3: الإنخراط الزائد والإنخراط الناقص	13:00 – 12:00
استراحة الغداء		14:00 – 13:00
1. نشاط للتخفيف من الضغط 2. أساليب للتخفيف من الضغط	الجلسة 4: أساليب للتخفيف من الضغط	15:30 – 14:00
استراحة لتناول الشاي / القهوة		16:00 – 15:30
1. نشاط للتخفيف من الضغط 2. الإصغاء النشط والمشورة	الجلسة 5: الممارسة	17:15 – 16:00
الاختتام والتقييم		17:30 – 17:15



## 2.2 الغاية من التدريب

إنّ التدريب الذي يغطّيه هذا الدليل مخصّص لفريق عمل منظّمة إنقاذ الطفل. وشركائهم. والأخصائيين مثل المعلمين والعاملين الصحيين. إلخ. وللمتطوّعين العاملين مباشرةً مع الأطفال في حالات الطوارئ أو في أعقاب النزاعات. والكوارث الطبيعية. والأحداث المفصلية الخطرة.

ولا تقتصر الإسعافات النفسية الأولية على الأحداث الواسعة النطاق. بل قد تقدّمها أيضاً في الأزمات المعزولة والضيق النطاق مثل اندلاع حريق في مدرسة. وسرقة. وحوادث. وعنف بين الأشخاص. وفقدان شخص قريب.

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

أمّا اليوم 3 فهو يركّز على إدارة الضغط. مما يحفّز التبصّر لدى المشاركين(ات) ويزوّدهم بتقنيات للوقاية من الضغط الناجم عن العمل والتعامل معه. من أجل تفادي الإحترق المهني.

## 2.3 كيفية استخدام الدليل

بعد هذه المقدمة. يجد المدرب الخطوات التدريجية والمفضّلة لتيسير برنامج التدريب الممتدّ على ثلاثة أيام حول الإسعافات النفسية الأولية للعاملين(ات) مع الأطفال وإدارة الضغط لفريق العمل.

## 2.4 مقدّمة إلى التدريب

يتضمّن برنامج التدريب الممتدّ على ثلاثة أيام 15 جلسة تدريب. توزّع على الشكل التالي: ستّة في اليوم الأوّل. أربعة في اليوم الثاني. وخمسة في اليوم الثالث.

تعرفّ الجلسة الأولى ببرنامج التدريب. وتعطي المشاركين(ات) فرصة التعرف إلى بعضهم بطريقة أفضل ومناقشة التوقعات المتبادلة من هذا التدريب. كما تتضمّن مقدّمة قصيرة عن عمل منظّمة إنقاذ الطفل.

وتستعرض الجلسة الثانية في ماهية الإسعافات النفسية الأولية للأطفال والقواعد الأساسية عند العمل مع الأطفال. أمّا الجلسة الثالثة. فتتطرّق إلى ردود فعل الأطفال من مختلف الفئات العمرية على الأزمات وغيرها من الأحداث المسيّبة للضغط. وتتضمّن الجلسة الرابعة كيفية خدّيد الأطفال والعائلات الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية. وشرح لمبادئ العمل عند تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.

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

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

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

بما أنّ التدريب على إدارة الضغط في اليوم 3 قد يكون جزءاً من رزمة التدريب أو برنامج تدريب منفصلاً بحد ذاته. فقد أعطى لهذا القسم من التدريب ترفيحه الخاص.

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

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

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



لونا كليف-رود / منظمة إنقاذ الطفل

## 2.5 المشاركون(ات)

إنّ المشاركين(ات) في برنامج التدريب هم أشخاص سيوف يقدمون الإسعافات النفسية الأولية للأطفال وعائلاتهم. وقد تم اختيارهم للمشاركة نظراً إلى انخراطهم الحالي أو المخطّط له مع الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق.

وقد يكون المشاركون(ات) من العاملين(ات) في مجال حماية الطفل في منظمّة إنقاذ الطفل والمنظّمات الشريكة لها، أو من قطاعات أخرى كالصحّة، أو التغذية، أو المياه والصرف الصحي والنظافة الصحّية، أو التعليم.

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

ومن خلال جمع معلومات قدر المستطاع عن المشاركين(ات) قبل التدريب، يمكننا الاستناد إلى خبرة المشاركين(ات) الخاصّة. كذلك، تساعد معرفة خلفية المشاركين(ات) المسبقة على ضمان ملائمة كافة الأنشطة لمجموعة معيّنة من المشاركين(ات).

وتتضمّن الأسئلة التي يجب طرحها مسبقاً ما يلي:

1. هل المشاركون(ات) من فريق عمل منظمّة إنقاذ الطفل، أم هم موظّفون حكوميون، أم منظّمات غير حكومية شريكة، أم متّلون عن المجتمع المحلي، أم غير ذلك؟
2. ما هو عدد الأشخاص المشاركين(ات)؟
3. ما هو المستوى التعليمي المتوقع للمشاركين(ات) وما هي مراكزهم في العمل مشاركون(ات)؟
4. كيف نتوقع أن يكون موقفهم ومستوى معارفهم ومهاراتهم في ما يتعلّق بالإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟
5. ما هي خبرة المشاركين(ات) في العمل مع الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق؟

يمكننا جمع هذه المعلومات خلال عملية تقديم طلبات المشاركة، وخلال التقييم القبلي للمهارات والمعارف في بداية التدريب<sup>(2)</sup>.

<sup>(2)</sup> الاستبيان القبلي للتدريب، الملحق 1، اليومان 1 و2

## 2.6 التحضير للتدريب

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

إنّ التحضير الجيد أساسي لتأمين تدريب ذي جودة، وعلى الميسرين أن يألّفوا دليل التدريب بحذافيره، بالإضافة إلى المواد اللازمة له.

كذلك، يجب إعطاء كلّ المشاركين(ات) ملفاً يحتوي كافة أوراق التوزيع ليحتفظوا بها بعد التدريب، ويجب أن يحضر الميسرون(ات) الملفات قبل التدريب.

## 2.7 توقيت التدريب

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

وقد صمّم اليومان 1 و2 ليتّم إجراؤهما خلال يومين متتاليين.

أمّا اليوم 3، فيمكن أن يُعتبر ملحقاً باليومين 1 و2، أو أن يتمّ إجراؤه منفصلاً.

## 2.8 مكان التدريب

- يجب أن نجد في مكان التدريب ما يلي:
1. مساحة يجلس فيها جميع المشاركين(ات) بطريقة مريحة على شكل دائرة أو نصف دائرة، كي يتمكنوا من رؤية بعضهم البعض.
  2. شاشة أو لوح قلاب للاستخدام أثناء العروض.
  3. مساحة للعمل ضمن مجموعات أو للتناقش على انفراد خلال العمل الثنائي.
  4. خصوصية كي يتمّ إجراء التدريب بدون إزعاج.
  5. التسهيلات البصرية والسمعية لعرض شرائح PowerPoint وأفلام الرسوم المتحركة.



لصحة مستقيمة إنقاذ الطفل (Getty Images) / جاسين واكر / شركة "جيتي إيجز"

## 2.9 المواد اللازمة

يتضمّن الملحق 2، اليومان 1 و2 والملحق 2، اليوم 3 لائحة بالمواد اللازمة، ونذكر أننا قد نضطر إلى أن نكيّف بعض المواد بحسب السياق، أو أن نستبدلها بخيارات محلية تكون أكثر توفراً أو أكثر ملائمة للنشاط. ويجدر بنا أن نجمع المواد كافة قبل البدء بالتدريب.

## 2.10 التحقيق في حماية الطفل وأنظمة الإحالة

خلال هذا التدريب الممتد على ثلاثة أيام، يُطلَب من المشاركين (ات) أن يناقشوا ويحدّدوا إجراءات الإحالة الصحيحة للأطفال الذين هم بحاجة إلى خدمات أو حماية متخصصة نتيجة تعرّضهم للإساءة، أو العنف، أو الإهمال. وعلينا أن نُجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات حول هذه الإجراءات في السياق المحلي، كي نتمكّن من توجيه المشاركين (ات) إذا لم يعرفوا كلّ التفاصيل اللازمة.

من الضروري أن يذكّر الميسّر (ة) المشاركين (ات) في بداية التدريب بواجبهم في الرعاية والخضوع للمساءلة في ما يتعلّق بالالتزام بسياسة حماية الطفل: قواعد للحفاظ على سلامة الأطفال الخاصّة بمنظمة إنقاذ الطفل.

إذا تطرّق أحد المشاركين (ات) إلى مسألة تخصّ حماية الطفل أو حدّد طفلاً في خطر، على الميسّر (ة) أن يشجّع هذا المشارك على إبلاغ السلطات المختصة، وإلا فعلى الميسّر (ة) أن يتابع الأمر.

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

## 2.11 التقييم والإفادات

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

إنّ التقييم الجيّد يمكن الميسّر (ة) من أن يقوم بتقدير فعالية التدريب، ويندرج التقييم تحت نوعين: تقييم ردّ الفعل وتقييم التعلّم. فيقيس الأوّل ردود فعل المشاركين (ات) على التدريب ككلّ، مثل التيسير، وتخصيص الوقت وإدارته، ومكان التدريب، والتشابه مع سيناريوهات الحياة الواقعية إلخ. أمّا تقييم التعلّم فهو يقيس التغيّرات في مهارات المشاركين (ات)، ومعارفهم، ومواقفهم، وممارساتهم.

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

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

يتحمّل الميسرون(ات) مسؤولية التخطيط للتدريب وقيادته. من المفضل أن يكون هناك ميسرين اثنين على الأقل في التدريب. وأن يكون واحد منهم على الأقل من منطقة المشاركين(ات) أو مجتمعهم المحلي.

ومن المهم أن يستعدّ الميسر(ة) جيّداً للتدريب وأن يشعر بالراحة إزاء الأنشطة المخطّط لها.

فالميسر(ة) الجيّد:

1. يستعدّ جيّداً لكل ورشة عمل.
2. يصغي ليفهم بدل أن يقيم ما يُقال أو يعترضه.
3. يتكلّم ببطء ووضوح ويتفادى استخدام اللغة الهجينة.
4. يدبر السيرورات الخاصة بالمجموعة.
5. يتحمّل مسؤولية التواصل الجيّد بين المشاركين(ات).
6. يرصد المشاعر غير المعبر عنها.
7. يحمي وجهات نظر الأقلية ويؤدّد التعليقات البتاءة.
8. يحرص على استمرار المناقشة.
9. يحدّ من مساهماته ليعطي وقتاً أكبر لمشاركة الآخرين.
10. يصغي بدقة وبدون مقاطعة.
11. يستخدم اللهجة، والوقفة، والإيماءات، وتعابير الوجه الملائمة.
12. يكون حاضراً للمشاركة في كل الأنشطة إذا دعت الحاجة.
13. يكون مرناً ومتجاوباً، فيكيّف الأنشطة متى دعت الحاجة.
14. يحبّ التيسير ويستمتع بعمله.

وبما أنّ بيئة التعلّم الجيدة تعتمد بشكل كبير على المشاركين(ات). فمن المهم أن يعلم ويفهم الميسرون(ات):

1. سبب حضور المشاركين(ات).
2. آمال المشاركين(ات) وتوقعاتهم.
3. هواجسهم ومخاوفهم.
4. مدى خبرة المشاركين(ات). وتخصّصهم، وعمرهم، وجندرهم، ووضعهم في المجتمع المحلي.

يجب أن نبذل الجهود لنسمح للمشاركين(ات) بأن يتعرّفوا على بعضهم البعض ويشعروا بالراحة برفقة الآخرين. ويجب ألا نهزأ أبداً من المشاركين(ات). وإن حصل ذلك عن غير قصد. فيجب الاعتذار. فتهديب الميسر(ة) ينعكس أيضاً على المشاركين(ات).

يجب أن نتذكّر أنّ الأشخاص يتعلّمون بطرق مختلفة، وفقاً لشخصياتهم وخبراتهم. ومع أنّ التعلّم بالممارسة هو غالباً الطريقة الفضلى لتعلّم مهارات جديدة، يتعلّم بعض الأشخاص بطريقة أفضل من خلال الملاحظة والتفكير، أو من خلال تطبيق الملاحظات على النظريات. وبالتالي علينا أن نكون مرّنين ونشجّع المشاركين(ات) على أن يتشاركوا طرق تعلّمهم المفضّلة ويتعلّموا من بعضهم البعض. وقد يكون من الضروري تكييف الأنشطة بشكل بسيط للتوفيق بين أنواع التعلّم المختلفة.

من أحد الجوانب المهمة لتعلّم مهارات ومعارف جديدة، هو لقدرتنا على فهم هذه المهارات والمعارف وربطها بسياقات من واقع حياتنا. وبالتالي علينا تكييف دراسات الحالات والأمثلة الواردة في برنامج التدريب لتلائم السياق المحلي. على سبيل المثال، نشجّع لعب الأدوار الذي يجسّد حالات شائعة في السياق المحلي كي يتمكن المشاركون(ات) من التعرّف عليها بسهولة وإقامة رابط معها.

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



توظيف ميسر(ة) - شريك(ة) محلي(ة) أو إقليمي(ة) ليساعدنا على ضمان أن تكون اللغة، وعملية التواصل، والإشارة إلى دراسات الحالات كلها ملائمة للمجموعة المشاركة، أمّا إذا تعذر ذلك، فيجب بذل جميع الجهود المتاحة لتألف السياق المحلي قبل إجراء التدريب.

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

## 2.14 لعب الأدوار

في لعب الأدوار، يمثّل أعضاء المجموعة ظرفاً حياتياً متعلّقاً بالموضوع، ويعطي الميسر(ة) عادةً للمشاركين(ات) فكرة رئيسية أو توجيهاً حول النقاط التي يجب أن يركّز عليها لعب الأدوار.

وقد نحدّد للمشاركين(ات) أدواراً يمثّلونها، أو قد يختارون بأنفسهم دوراً يلعبونه، وفقاً لطبيعة نشاط لعب الأدوار ومضمونه في كلّ مرة.

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

## 2.15 مجموعات المناقشة

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

## 2.16 المناقشات والعروض العامّة

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

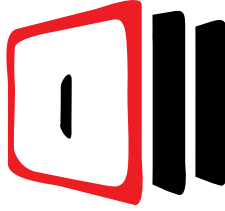
## 2.17 النشاطات التحفيزية

إنّها نشاطات ممتعة من شأنها أن تجعل المشاركين(ات) يشعرون بالراحة لتواجههم في مكان التدريب معاً وتنشّطهم بعد استراحة أو فترة طويلة من الأنشطة التي تتطلب الجلوس.

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

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

ويمكن إيجاد أمثلة عن نشاطات تحفيزية على الإنترنت أو في عدّة أدلّة تدريبية أخرى.



## 2.18 شرائح عرض PowerPoint

تتضمّن معظم جلسات التدريب شرائح عرض PowerPoint. وقد طوّرت هذه الشرائح لدعم التيسير ولضمان الجودة والإتساق في المضمون. ويجدر بالميسّر(ة) أن يتعرّف جيّداً إلى محتوى الشرائح وترتيبها قبل عرضها. وأن يقرأ ما هو مكتوب فيها وينتبه الى الملاحظات الإضافية للمتحدّث(ة) الخاصة ببعض شرائح العرض والموجودة في دليل التدريب هذا.

لا تتضمّن جميع شرائح العرض نقاطاً إضافية للمتحدّث(ة) بل تتطلّب بكلّ بساطة قراءة ما هو مكتوب فيها. لكن للميسّر(ة) الحرية أن يتكلّم أكثر أو يضيف المزيد من الأمثلة للمساعدة على شرح وعرض فحوى الشريحة.

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

وتعرض بعض الشرائح نشاطاً للمشاركين(ات). على الميسّر(ة) اتّباع إرشادات النشاط في الدليل لتكملة الشريحة.

من الجيّد أن تتمّ طباعة الشرائح واستخدامها كأوراق للتوزيع للمشاركين(ات). إذ يمكنهم أن يدوّنوا الملاحظات الإضافية عليها. كذلك، فإنّ طباعة الشرائح كأوراق للتوزيع تساعد الميسّر(ة) إذا لم يتمكنّ لسبب أو لآخر من استخدام المعدّات السمعية البصرية. كما في حال انقطاع التيار الكهربائي.

ويمكن أن يوزّع الميسّر(ة) شرائح العرض المتعلّقة بالموضوع في بداية كلّ جلسة. أو أن يوزّع جميع الشرائح في ملف في بداية التدريب. جدون شرائح ال PowerPoint على القرص المدمج الخاص بهذه الحقبة التدريبية.

## 2.19 أسئلة وأجوبة

سيصادف المشاركون(ات) الذين لم يسمّعوا يوماً بالإسعافات النفسية الأولية مفاهيم وكلمات جديدة خلال التدريب. وعلى الميسّر(ة) أن يشجّع المشاركون(ات) منذ البداية على طرح الأسئلة متى شعروا بالحاجة إلى ذلك. وأن يعود إلى مسرد المصطلحات الملحق في ورقة التوزيع 2. اليومان 1 و2.

كذلك من المفترض تضمين نسخة عن مسرد المصطلحات في ملفّات المشاركون(ات). ويجب تشجيع المشاركون(ات) على الإجابة على أسئلة أقرانهم قبل أن يقوم الميسّر(ة) بذلك بنفسه. وذلك لتشجيع بناء القدرات بين الأقران. ولكي يتعرّف الميسّر(ة) بشكلٍ أعمق على مدى إلمام المشاركون(ات) بالمسائل المطروحة.

وقد يطرح المشاركون(ات) بعض الأسئلة التي لن يستطيع الميسّر(ة) الإجابة عليها. إلا أنّه يجب ألا يشعر بالإحراج أو الحجل من الاعتراف بذلك. بل عليه أن يستخدم المجموعة كمورد قائلاً "هل يرغب أحد بالتعليق أو الإجابة؟" فليس متوقّعا من أحد أن يعرف كلّ شيء. يمكن للميسّر(ة) أن يقول للمشاركين(ات) أنّه سيحاول إيجاد الإجابة لليوم التالي أو اللقاء التالي. ويضيف هذه المسائل والأسئلة العالقة على لوح الملاحظات.

## 2.20 لوح الملاحظات

إنّ تخصيص لوح للملاحظات طوال فترة التدريب هو فكرة جيّدة. وهذا اللوح كناية عن مكان معيّن، مثل حائط أو دفتر. وتتمّ دعوة المشاركين (ات) ليدوّنوا عليه أيّ أسئلة أو تعليقات يودّون معالجتها خلال التدريب.

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

ومن مسؤولية الميسّر(ة) أن يتأكّد من أنّ الأسئلة والتعليقات على لوح الملاحظات قد تمتّ معالجتها. إمّا في الجلسة العامّة، وإمّا شخصياً مع الفرد الذي دوّن السؤال أو التعليق.

## 2.21 المجموعات

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

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

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



مجموعة العائد الطويل

## 2.22 ربط التدريب بالسياق المحلي

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

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

وإذا تمّ طرح هذه المسائل خلال التدريب، على الميسّرة (ة) أن يبلغها للأشخاص المختصين أو الهيئات المختصة التي يمكنها المساعدة على معالجة المشاكل.

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

ويجب أيضاً إبلاغ الشخص المفصّل عن المسألة قبل القيام بأيّ خطوة.

## 2.24 تذكّر إعطاء التغذية الراجعة<sup>5</sup>

في كلّ حالات التدريب، وخصوصاً في حالة التدريب الذي يتضمن مساهمات ناشطة من المشاركين (ات)، على الميسّرين (ات) أن يزودوا مشاركيهم بالتغذية الراجعة، وتُعتبر المهارات الجيدة في إعطاء التغذية الراجعة أساسية لفعالية التدريب وجودته، فقد تخدم طريقة إيصال الملاحظات تعزيز عملية تعلّم المشاركين (ات)، أو إذا تمّت بدون تكرار، فقد تُهين المتعلّم وتُحبط عزيمته، لذلك، من المهمّ أتباع المبادئ التوجيهية التالية عند إعطاء التغذية الراجعة:

1. التحديد والوضوح، أي تفادي استخدام التعليقات العامة مثل: "أنت ممتاز" أو: "لم يكن ذلك جيّداً جداً"، واستبدالها بـ: "كنت ممتازاً لأنك حضّرت جيّداً واستخدمت لغة واضحة غير هجينة".
2. عدم التعميم، وتفادي استخدام "دائماً"، "أبداً" أو "كلّ"، يجب ربط الملاحظات المحدّدة بالسياق المحدّد.
3. الإنقائية: من المهمّ عدم إغراق الأشخاص بالنقاط التي عليهم تحسينها، لأنّه قد يصعب عليهم العمل على أكثر من ناحية أو ناحيتين في آن واحد من أجل التطوير والتغيير.
4. تقديم الخيارات البديلة، فعند تقديم النقد، نقترح ما كان يمكن أن يفعله الشخص بشكل مختلف: "كان من الصعب عليّ متابعة الجلسة الأخيرة، لأنني لم أستطع قراءة ما كتبت على اللوح القلّاب، بإمكانك أن تكتب بخطّ أكبر وتستخدم ورقتين على اللوح القلّاب".
5. الإنطلاق من الذات عند إعطاء التغذية الراجعة، واللجوء إلى الوصف لا إلى الحكم، فيستحسن بدء الملاحظة بـ "أنا" أو "برأيي"، ثمّ وصف أثر مساهمة المشارك على الميسّرة (ة)، على سبيل المثال: "عندما قلتُ 'ليس لديك أيّ أسئلة، صحيح؟' شعرتُ وكأنك لا تريدني أن أطرح أيّ سؤال".
6. وضع المتلقّي أمام خيار، فالتغذية الراجعة المتقنة تترك الشخص أمام خيار أن يلتزم بها أو لا.
7. من المهمّ إعطاء التغذية الراجعة في أقرب وقت ممكن بعد الحدث، وإلا فقد تفقد التعليقات معناها بالنسبة إلى المتلقّي.
8. في بعض الحالات، يكون من الجيّد السماح للمشاركين (ات) بالتعليق على أدائهم الخاصّ فردياً قبل قيام الميسّرة (ة) بذلك، فهذا يعطيهم فرصة أن يشيروا إلى أنّهم يدركون المجالات التي يمكن أن يتطوّروا فيها، على سبيل المثال: "أظنّ أنّي أكثر من الكلام في النهاية وأربكت الجميع على الأرجح".
9. توخّي الحذر الشديد في إسداء النصائح، فنادرًا ما يعاني الأشخاص في مسألة معيّنة بسبب نقص في معلومات معيّنة، إن أفضل طريقة للمساعدة تكون غالباً في مساعدة الأشخاص للوصول إلى فهم أفضل للمسألة، ولكيفية تطوّرها، فيحدّدون بالتالي الخطوات الممكنة لمساعدتهم على معالجة المسألة بفعالية أكبر.

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

يعرض الجدول أدناه لائحة بالمهارات الأساسية التي يجب على الميسر(ة) أن يكون قادراً على استخدامها وتطبيقها بفعالية:

المهارة	وصف سريع للمهارة
إعارة الانتباه التام	استخدام لغة الجسد والتشجيع اللفظي البسيط لإعارة الشخص الآخر انتباهنا التام. الأفعال الجسدية هي بأهمية الكلمات، وهي توصل رسالة "غير لفظية": فهي تدعم أحياناً رسالة لفظية، وأحياناً تشوّشها. وتتعارض معها أحياناً أخرى. إنّ لغة الجسد تعكس بدقة مراعاتنا الصادقة لرفاه الشخص الآخر.
إعادة الصياغة	مهارة اختصار محتوى ما قاله شخصٌ معيّن بكلمات قليلة. وتكون إعادة الصياغة الجيدة موجزة ومختصرة وتتضمّن الوقائع والمشاعر. كما تركز على تجربة الشخص الآخر. وهي تكمن في أن نصف بكلماتنا الخاصة فهمنا الدقيق لأفكار الشخص الآخر ومشاعره.
الأسئلة المفتوحة	إنّها أسئلة تشجّع الشخص الآخر على التحدّث بحريّة وصراحة عن خبرته. وهي تحثّ الأشخاص على التكلّم. ومن الأمثلة حول الأسئلة المفتوحة: "هل يمكنك أن تخبرني عن...؟" "وما هي التدابير التي فكّرت في اتّخاذها؟" "ما كان ردّ فعلك على...؟"
أسئلة البحث العميق	إنّها أسئلة تحثّ على إجابات أكثر دقّة من خلال دعوة الشخص الآخر إلى شرح أو توضيح فكرة معيّنة. "قلت سابقاً إنّ...ما الذي تقوله الآن؟" "هل يمكنك أن تتحدّث أكثر عن ذلك؟" على سبيل المثال: تصريح المشارك: "ما يحصل يفضيني." سؤال البحث العميق: "ما الذي يفضبك بالتحديد؟"
التلخيص	إنّه خلاصة للعناصر الأساسية في حديث شخص ما. وهو يظهر الفهم الجيد للقصة بكاملها. وليس لأجزاء منها فقط. ويتضمّن ما أخبره الشخص الآخر في ما يتعلّق بخبرته. وسلوكه. ومشاعره. والتلخيص الجيد يساعد الشخص الآخر على فهم المعنى وراء حديثه. ويساعده بالتالي على تبصّر النقاط التي لم يعيها من قبل.

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





## 2.26 الاستعداد للتعامل مع ما ليس متوقعا

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

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

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

أمّا الطريقة الأخرى للتخطيط لهذا النوع من المشاكل فهي تطوير سلسلة من التمارين أو الأنشطة البسيطة التي يمكن الاعتماد عليها للمساعدة على حلّ المشاكل الأكثر شيوعاً التي تواجه أيّ مجموعة. ويمكن بالتالي استخدامها عند ظهور المشكلة. على سبيل المثال:

- إذا أصبح المشاركون(ات) بعيدين عن المحتوى. نوزّعهم على مجموعات صغيرة ونطلب منهم أن يطبّقوا المادة على حالات من جاربهم الخاصّة.
- إذا كثّرنا غير متأكّدين من خطوتنا التالية. نعطي استراحة قصيرة (للمرطّبات إذا وجدت) لنمنح أنفسنا وقتاً أكبر للتفكير.
- إذا شعرنا ببعض المقاومة. نبدأ جولة يعبر فيها المشاركون(ات) عن ما يشعرون به.
- إذا كانت الجلسة الحالية غير ناجحة. نبدأ بالجزء التالي من البرنامج باكراً.
- إذا شارفنا على إنهاء المواد أبكر من المتوقع. ننهي الجلسة باكراً بدل أن نحشوها بأشياء غير مناسبة.
- إذا بدأت المجموعة تتشردم. نعيد جمع المشاركين(ات) ونطلب منهم العمل على توضيح الغاية من عملهم معاً.

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

7 Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers – برابون. المملكة المتحدة كما جاء في حزمة موارد العمل لحقوق الأطفال – حقيبة أدوات الميسر(ة) <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

## 2.27 التعامل مع قلقنا

يختبر الميسرون (ات)، حتّى الأكثر خبرة بينهم، قلقاً ما قبل ورشة العمل. ويمكن معالجة هذا القلق بطريقتين مفيدتين. ومن المجدي فعلاً أخذ الوقت الكافي للتفكير ومعرفة أيّ منهما تناسب شخصية كلّ متنا.

يمكن أن نحلّل قلقنا ونفكّر بطريقة التعامل معه. فنضع مثلاً لائحة بأسوأ الأمور التي يمكن أن تحصل خلال ورشة العمل. ثمّ نكتب طريقتين للتعامل مع كلّ أمر مدوّن في اللائحة. فنتحلّى بالتالي بثقة أكبر.

ويمكن أن نتقبّل فكرة أنّنا لن نستطيع التعامل مع كلّ شيء بطريقة مثالية. ليس علينا أن نكون كاملين. وإذا كنّا نشعر بالضغط نتيجة فكرة احتمال حدوث أزمة أو مشاكل حقيقية في التدريب. فقد يساعدنا مفهوم "ميسر(ة) جيّد بما فيه الكفاية". فنحن نطوّر مهارتنا التدريبية ومعارفنا في كلّ مرّة نيسّر فيها جلسة تدريب.

وإذا بدأ أنّ المشاركين (ات) يتعلّمون شيئاً ما. فهذا يعني أننا على الأرجح نبلي بلاءً حسناً. ومن المهمّ أن نكتب ملاحظاتنا في أسرع وقت ممكن بعد التدريب عن الأشياء التي لم نقم بها بشكل جيّد. ونفكّر في كيفية معالجتها بطريقة مختلفة إذا واجهناها مجدداً. هذا التمرين يساهم في عملية تعلّمنا الخاصّة.

## 2.28 المتابعة والإشراف ما بعد التدريب

يختبر الميسرون (ات)، حتّى الأكثر خبرة بينهم، قلقاً ما قبل ورشة العمل. ويمكن معالجة هذا القلق بطريقتين مفيدتين. ومن المجدي فعلاً أخذ الوقت الكافي للتفكير ومعرفة أيّ منهما تناسب شخصية كلّ متنا.

يمكن أن نحلّل قلقنا ونفكّر بطريقة التعامل معه. فنضع مثلاً لائحة بأسوأ الأمور التي يمكن أن تحصل خلال ورشة العمل. ثمّ نكتب طريقتين للتعامل مع كلّ أمر مدوّن في اللائحة. فنتحلّى بالتالي بثقة أكبر.

ويمكن أن نتقبّل فكرة أنّنا لن نستطيع التعامل مع كلّ شيء بطريقة مثالية. ليس علينا أن نكون كاملين. وإذا كنّا نشعر بالضغط نتيجة فكرة احتمال حدوث أزمة أو مشاكل حقيقية في التدريب. فقد يساعدنا مفهوم "ميسر(ة) جيّد بما فيه الكفاية". فنحن نطوّر مهارتنا التدريبية ومعارفنا في كلّ مرّة نيسّر فيها جلسة تدريب.

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

عادةً، تُعتبر معظم ردود الفعل النفسية على الأحداث المسيّبة للصدمة ردود فعل طبيعية على الظروف القصوى، رغم أنها مؤلمة. وفي معظم الحالات، لا تطل الصدمات الطويلة المدى إلا أقلية من السكّان.

يشعر معظم الأشخاص، بمن فيهم الأطفال، بمستوى معين من الضيق بعد حدث مسبّب للصدمة. ومعظمهم يتعافى مع توفر الرعاية والدعم المناسبين. وبالفعل، أظهرت الأبحاث الحديثة أنّ جودة الدعم الاجتماعي الأوّلي مهمة جداً لقدرة الأطفال ومقدّمي الرعاية على حدّ سواء على التعافي من الظروف الصعبة والتجارب المسيّبة للضغط. ولتقليل مخاطر تطوير مشاكل نفسية على المدى البعيد.

ومع أنّ البشر يتعافون ويتكيّفون، فقد تنطبع شخصيتهم وعملية تكيفهم خلال فترة حياتهم بأنار طويلة المدى. وقد لاحظ الممارسون مرونة الأطفال وقدرتهم على تحطّي الظروف الصعبة وإعادة التكيف. إلا أنّ أبحاثاً أكثر حداثة تشدّد على عدم وجوب تجاهل التأثير المحتمل للأحداث المسيّبة للصدمة على نموّ الأطفال. وعلى ضرورة توجّي الحذر مهما كان وصف الأطفال - سواء كان "متعرّضين للصدمة" أو "مرنين/قادرين على تحطّيها". وفي كلّ الظروف، سيُظهر الأطفال والشباب ردود فعل مختلفة بحسب ثقافتهم، ودينهم، ووضعهم، وتجاربهم السابقة، وعمرهم، وشخصيتهم.

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

وقد يشعر بعض المشاركين(ات) بأنّ مصطلح "الإسعافات النفسية- الاجتماعية الأولية" أكثر ملائمة بما أنّنا لا نتكلّم عن العلاج النفسي، لكنّ منظّمة إنقاذ الطفل تستخدم مصطلحات منظّمة الصحة العالمية.

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

أمّا مصطلحا "الضيق" و"الضيق الحاد" فهما يُستخدَمان عند وصف آثار نفسية غير محدّدة بعد حدث مسبّب للضيق. وهما لا يرتبطان بتشخيص أو متلازمة محدّدين، لكن يترتّب عنهما مشاعر القلق والبكاء، ومشاكل في النوم، وانعدام الشهية، والانطواء على النفس، ومشاكل في التركيز. وتختفي جميعها تدريجياً مع الرعاية المناسبة، وجميعها مشاعر وردود فعل شائعة بين الأطفال والمراهقين(ات). وهي ترتبط مباشرة بحدث الأزمة.

وتُعرّف حالة الطوارئ على أنّها "حالة تكون فيها حياة الأطفال، ورفاههم الجسدي والنفسي أو فرصهم في النموّ مهدّدة، نتيجة نزاع مسلّح أو كارثة أو انهيار النظام الاجتماعي أو القانوني، وتكون عندها القدرة المحليّة على التكيف غير كافية أو غير ملائمة".

ويغطّي مصطلح "أزمة" الوضع المسبّب للضغط حيث لا تكون خبرات الشخص السابقة واستراتيجياته للتكيف ملائمة للتعامل مع هذا الوضع. ويمكن أن تكون الأزمة فجائية ومأساوية، كما يمكنها أن تتطوّر تدريجياً.

8 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) الضوابط الإرشادية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة العقلية والدعم النفس - اجتماعي في حالات الطوارئ /http://www.who.int/mental\_health/emergencies/9781424334445/en  
9 Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos\_Steinberg\_Layne\_et\_al.\_2009\_DSM-V\_PTSD\_diagnostic\_criteria\_for\_children\_and\_adolescents\_A\_developmental\_perspective\_and\_recommendations  
10 منظّمة إنقاذ الطفل (2010). منظّمة إنقاذ الطفل: حماية الأطفال: التحرك ضدّ كافة أشكال الإساءة والإهمال والعنف والاستغلال  
http://resourcecentre.savethechildren.se/libraries/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi

أمّا مصطلح "الصدمة" فهو يُستخدم لوصف حالة نفسية من الانزعاج والضغط. وتنشأ الصدمة من ذكريات جريّة كارثية غير معتادة. أي حدث مسبّب للصدمة. ينتهك شعور الشخص بالأمان ويشوّه شعوره بالسلامة. وفي حالات الصدمة. لا تكون استراتيجيات التكيف الموجودة سابقاً لدى الشخص ملائمة للتعامل مع التجربة الجديدة.

ومصطلح "متعرّض للصدمة" هو النعت المستخدم لمن هو في صدمة. والشخص المتعرّض للصدمة هو شخص قد يكون ضحية صدمة واحدة أو عدّة صدمات. ولا يُعدّ اختبار حدث مسبّب للصدمة شرطاً كافياً لاعتبار أحدهم متعرّضاً للصدمة. فيجب أن تكون التجربة ساحقة. ومؤلمة نفسياً. ومسببة للضيق. ومروعة ويحتمل أن تُحدث آثاراً عقلية وجسدية دائمة.

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

فاضطراب الضغط الحاد يمكن أن يظهر في الشهر الأوّل بعد الصدمة. وتتداخل أعراضه مع الأعراض الخاصّة باضطراب الضغوط التالية للصدمة. وهي تتضمّن عموماً بعض المشاعر مثل عدم معرفة الشخص مكان تواجده أو إذا ما كان خارج جسده أو داخله. وفي بعض الحالات. يتطوّر اضطراب الضغط الحاد ويتحول إلى اضطراب الضغوط التالية للصدمة. لكنّ الأعراض يمكنها أيضاً أن تختفي بعد شهر.

ومن بين الأمثلة الأخرى عن الاضطرابات النفسية المستمرة على فترة ورود الفعل العاطفية أو الإنفعالية القصوى الناتجة عن الضغط الحاد بسبب أحداث مسببة للصدمة. نذكر الاكتئاب المشخّص عيادياً وحالات القلق.

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



القسم ب:

اليوم أ:

# برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولى للأطفال









# اليوم 1

كريس ستونيز بانوس لمنظمة إنقاذ الطفل



الجلسة صفر



## الاستقبال والتسجيل

الغاية: خلق جوّ مرحّب وتسجيل كلّ مشارك(ة)



ملاحظة للميسّرة(ة): التأكّد من:



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



الجلسة 1

مقدمة



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



النشاطات: -1.1 الاستقبال والتعريف. -1.2 عرض برنامج اليوم. -1.3 الأهداف. -1.4 التوقعات المتبادلة. -1.5 التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل (اختياري).



المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 9. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 3 اليومان 1 و2 "سياسة حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل". لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.



ملاحظة للميسر(ة): الرجاء الانتباه إلى أنّ القيام بالنشاط -1.5 التعريف بمنظمة إنقاذ الطفل ضروري فقط في حال كان المشاركون(ات) غير مّطلعين على منظمة إنقاذ الطفل وعملها. وقبل التدريب. يجب إكمال طباعة شريحة العرض رقم 9 التي تصف عمل منظمة إنقاذ الطفل في البلد المعني.



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



النشاط 1.1 الاستقبال والتعريف

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



المواد اللازمة: لا حاجة لأي مواد



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

نخطو بعد ذلك إلى داخل الدائرة. ونعرّف عن أنفسنا فنقول اسمنا واسم المنظمة التي نعمل أو نتطوّع فيها. ثمّ نرجع إلى مكاننا ونطلب من الجميع أن يفعل كما فعلنا. كلّ بدوره.

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

نبدأ اللعبة فنشرح للمشاركين(ات) بأنه عليهم أن يتقدّموا إلى وسط الدائرة لدى سماعهم أمراً ينطبق عليهم. وإذا قال الشخص التالي أمراً ينطبق عليهم أيضاً. فعليهم أن يقفوا في وسط الدائرة. أمّا إذا لا. فيعودون إلى خارجها.

نبدأ اللعبة بعبارات مثل:  
"الشمس تشرق دائماً على الذين يعملون مباشرةً مع الأطفال."  
"الشمس تشرق دائماً على الذين يمتلكون أكثر من ثلاث سنوات من الخبرة في العمل."  
"الشمس تشرق دائماً على الذين قابلوا طفلاً يعاني من الضيق."  
نطلب من المشاركين (ات) أن يقول كلّ منهم عبارة بدوره. وعندما يَمُزّ دور الجميع، ننهي النشاط عبر الطلب من المشاركين (ات) أن يجلسوا للاستعداد للنشاط التالي.



عرض برنامج اليوم

1.2

النشاط

الغاية: التعريف ببرنامج اليوم



المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 3، ورقة التوزيع 1 | اليومان 1 و2، الجدول الزمني للتدريب.



**التعليمات:** نرحّب مرّة جديدة بالمشاركين (ات) ونشكرهم على الانضمام إلى جلسة التدريب على الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال. ثمّ نعود إلى ذكر النشاط السابق ونسلّط الضوء على فكرة أن القاسم المشترك بينهم جميعاً هو أنّهم حضروا للتعلّم عن الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال.

ونشرح ما يلي: "قد يُحدث تقديم الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال فارقاً كبيراً في كفيّة تفاعل الأطفال مع حدث الأزمة، مباشرةً لدى تقديمها وكذلك على المدى الطويل. فيمكن للإسعافات النفسيّة الأوليّة أن تساعد الأطفال على التأقلم والتكيّف بشكل أفضل عند مواجهة تحديات وتغيّرات كبيرة."

"سنتحدّث اليوم وغداً عن ماهية الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال. من تستهدف، وكيفية تقديمها للأطفال وأهلهم ومقدمي الرعاية لهم."

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

"وخلال هذه العملية، ستطوّرون وعيكم لمسائلكم الذاتية ومُعاشكم الخاصّ. إذ قد يؤثّر على عملكم كمساعدين. ولا يمكننا تجاهل مسائلنا الذاتية ومُعاشنا الخاصّ. بل علينا الاعتراف به والتعامل معه. فمن المهمّ أن نحافظ على سلامتنا الجسدية والنفسية في كلّ الأوقات عندما نعمل في مجال الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال."

"كأخصائيين ومساعدين مسؤولين، علينا تحديد كلّ ما من شأنه أن يعيق قدرتنا على ممارسة هذا العمل بطرق آمنة لنا ولمن نحاول مساعدتهم، وعلينا مناقشة ذلك مع المشرفين أو المديرين."

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

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

"يتضمّن تدريب اليوم ستّ جلسات."

"في الجلسة 1، نتعرّف على برنامج التدريب وفحواه. كذلك، سوف نناقش ما هي توقعاتنا المتبادلة. وإذا كان بعضكم غير مطّلع على منظّمة إنقاذ الطفل، فسوف نتعرّف بشكلٍ سريع على المنظّمة وعلى عملها حول العالم."

"جّري الجلسة 2 بعد استراحة القهوة والشاي. وفي هذه الجلسة، سوف نستعرض ماهي الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال."

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

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

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

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

"أمّا يوم غد فيتضمّن أربع جلسات."

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

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

"أمّا بعد الغداء، خلال الجلسة 9، فسوف نشاهد فيلماً قصيراً يُظهر كيف تكون ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية الانفعالية عندما يعانون من الضيق، وكيف يؤثر ذلك على أطفالهم."

"وتتبع الجلسة 10 الاستراحة. خلال هذه الجلسة، سيتسنى لكم الوقت للتمرن على مهارات الإسعافات النفسية الأولية التي اكتسبتموها خلال التدريب."

نسأل أخيراً المشاركين (ات) إذا كان لديهم أي أسئلة متعلّقة بالجدول الزمني للتدريب ونعالجها.



مستفيدة: إنقاذ الطفل

5

## النشاط 1.3 الأهداف

الغاية: عرض أهداف التدريب



المواد اللازمة: شريحة عرض PowerPoint رقم 4



**التعليمات:** نعرض الشريحة 4 ونشرح ما يلي: "إنّ أهداف هذا التدريب تنصبّ على تزويدكم بالمهارات والمعارف كي تتمكنوا من تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال في حالات الطوارئ أو للأطفال الذين اختبروا أحداثاً أليمة أو مسببة للضيق."

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





## النشاط 1.4 التوقعات المتبادلة

**الغاية:** تحديد قواعد السلوك ضمن المجموعة، والموافقة عليها من أجل تشجيع الاحترام والثقة المتبادلين بين المشاركين(ات).



**المواد اللازمة:** لوح قلاب وقلم حبر عريض.



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

ثم نطلب من المشاركين(ات) أن يقوموا معنا بعصفٍ ذهني حول القواعد الأساسية التي يودّون وضعها، ونكتبها على اللوح القلاب تحت عنوان "القواعد الأساسية".

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

ونشرح ما يلي: "يجب إدراج بعض القواعد الأساسية الجوهرية لإرساء بيئة تدريبية مسليّة وآمنة ودائمة:

- نصغي إلى أترابنا ولا نقاطع كلامهم.
- نضحك مع الآخرين وليس عليهم.
- يحقّ للجميع إبداء رأيهم حتى لو تعارض مع رأينا.
- لا أحد مجبر على مشاركة مشاعره أو آرائه إذا كان لا يريد ذلك.
- نطلب الإذن قبل التقاط الصور أو القيام بتسجيل سمعي أو بصري.
- تتم الاستجابة بما يتوافق مع متطلّبات الإبلاغ الخاصّة بالمنظمة عند الإفصاح عن أيّ معلومات تشير إلى أنّ أحد الأطفال أو الأشخاص معرّض لخطر الأذى.
- تبقى المعلومات الشخصية التي يتمّ تشاركها في هذا التدريب خاصة وسريّة.

ونركّز على قاعدة ضمان الخصوصية والسريّة قائلين:

"يعتبر مكان التدريب هذا بمثابة مساحة آمنة للأفراد، وبالتالي، سوف نعامل بعضنا البعض بلطف واحترام ونتقبّل الآراء المختلفة، هذا يعني أيضاً أنّ بإمكانكم أن تشاركونا كلّ ما تريدونه، ولن يتشارك أحد مسألتكم الشخصية والخاصّة خارج مكان التدريب، من المهمّ أن نتفق جميعنا على هذا الأمر لأنّه سيُشعرنا جميعنا بالأمان والراحة في التشارك."

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

عندما يوافق الجميع على القواعد الأساسية، نسأل المشاركين(ات) ما هي الترتيبات إذا خالف أحدهم القوانين، ونتأكد من أن تكون هذه الترتيبات ملائمة ومقبولة.

- الغاية:** تعريف المشاركين (ات) باختصار على منظمة إنقاذ الطفل والعمل الذي تقوم به.
- المواد اللازمة:** شرائح عرض PowerPoint من 5 إلى 9. نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 3. اليومان 1 و2 "سياسة حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل".
- ملاحظة للميسر(ة):** إذا كان جميع المشاركين (ات) من فريق عمل منظمة إنقاذ الطفل، يمكن حذف هذا النشاط.
- إذا توقّر الوقت، يمكننا أن نشرح إجراءات الإبلاغ الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل.

**التعليمات:** نعرض الشرائح من 5 إلى 9، مستعينين بالملاحظات الإضافية للمتحدث(ة):

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

**6** شريحة العرض 6: "إنّ منظمة إنقاذ الطفل هي منظمة ذات 'مهمة مزدوجة' تؤمّن الخدمات والحماية للأطفال في سياقي التنمية والطوارئ. فالأزمات الإنسانية تجعل الأطفال أكثر هشاشة وعرضة للخطر. وبالتالي يعالج عملنا التأثيرات الفورية والبعيدة المدى لحالات الطوارئ على حماية الأطفال. كما أننا نصبّ اهتماماً متزايداً على التوسّع الحضري. إذ أنّ شبكات الأمان غالباً ما تصبح أكثر ضعفاً نتيجة النمو الحضري."

**7** إنّ مبادرة حماية الطفل (CPI) هي إحدى المبادرات العالمية السّت الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل والتي تدعمها المنظمات الأعضاء وتستفيد منها."

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

"والإسعافات النفسية الأولية للأطفال (PFA)). هي إحدى المقاربات المندرجة ضمن مبادرة حماية الطفل. وتساهم الإسعافات النفسية الأولية في الوقاية من المشكلات النفسية القصيرة والطويلة المدى بعد الأحداث المسبّبة للصدمة. من خلال تعزيز الأداء التكيّفي والتأقلم."

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

"ونحن نقوم بكلّ ما في وسعنا لتقليص خطر تعرضهم للأذى. ولضمان اختبار وغربة فريق عملنا وشركائنا، وللتأكد من أنّ برامجنا آمنة للأطفال من حيث تصميمها و تنفيذها.

"كلّ من يمثّل منظمتنا يلتزم في كلّ الأوقات بأعلى معايير السلوك في التعامل مع الأطفال وعائلاتهم. ويوقع الموظفون والشركاء جميعهم على مدوّنة قواعد السلوك."

"متى ظهرت مخاوف متعلّقة بأحد ممثلي منظمتنا، يتمّ التحقيق معه بصراحة وإنصاف مع مراعاة الإجراءات التأديبية الداخلية والإجراءات القانونية الوطنية. لدينا آلية واجراءات خاصة بالإبلاغ.

1 بحسب سياسات حفظ سلامة الأطفال وحمايتهم.

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

إدارة كافة أنواع المخاوف والإدعاءات. وغالباً ما يسمّون الأشخاص المرجعيّون في مجال حماية الطفل. ونحن نشجّع الأطفال والراشدين الذين يتلقّون خدماتنا على رفع الصوت والإبلاغ عن أيّ مخاوف تتناهبهم."

"كذلك. ثمة إجراءات لحماية الأطفال الذين تمّ انتهاك حقوقهم."

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

نعرض الشريحة 9 ونعرّف بأنشطة منظمة إنقاذ الطفل في السياق المعني. ثمّ نسأل المشاركين (ات) إذا كان لدى أيّ منهم تعليق أو سؤال. وبعد الردّ على التعليقات والأسئلة. ننهي الجلسة الأولى من التدريب باستراحة لتناول الشاي والقهوة



## نشاط تحفيزي | القلم داخل القتيّنة

الغاية: تنشيط المجموعة وتعزيز روح الفريق الواحد



المواد اللازمة: قتيّنة فارغة، قلم أو عود صغير ومستقيم، خيط أو حبل.



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



**التعليمات:** نبدأ النشاط بتوزيع المجموعة على أربع مجموعات صغيرة. ونطلب من أعضاء المجموعات أن يقفوا في الزوايا الأربع للمكان المخصّص للعبة.

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

نضع القتيّنة الفارغة في وسط مكان اللعب. ثمّ نطلب من كلّ مجموعة أن يختار قائداً. ونعطي قائد المجموعة طرف إحدى الحبال المربوطة بالقلم.

ونشرح ما يلي: "عليكم التعاون من خلال شدّ الحبال بقوة متساوية من كلّ زاوية لإدخال القلم في القتيّنة. ويمسك قائد المجموعة بالحبل ولكن لا يحقّ له أن يتحرّك من مكانه. أمّا أعضاء المجموعة فيساعدون قائدهم من خلال إرشاداتهم الشفهية."

عندما ينجح قادة المجموعات في إدخال القلم في القتيّنة. نطلب من المجموعات أن تختار قائداً جدد ونكرّر النشاط، إلى أن يتسنى لأكثر عدد من الأشخاص فرصة شدّ الحبل خلال الوقت المتاح.




أخيراً، نشكر المشاركين (ات) على جوابهم ونذكّرهم بأنّ التعاون مع الآخرين أساسي للنجاح في الحياة والتغلّب على التحديات. ونشير إلى أنّ هذه اللعبة ملائمة للأطفال الكبار والشباب والشابات.



## الجلسة 2




### ما هي الإسعافات النفسية الأولية للأطفال؟

- الغاية: تعريف المشاركين(ات) على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال 
- النشاطات: 2.1- مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال 
- المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 10 إلى 18. أقلام وأوراق. 



### النشاط 2.1 مقدمة إلى الإسعافات النفسية الأولية للأطفال

- الغاية: تعريف الإسعافات النفسية الأولية للأطفال 
- المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 10 إلى 18. أقلام وأوراق. 

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

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

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

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

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

6 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/guidelines\\_iasc\\_mental\\_health\\_psychosocial\\_june\\_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf)

"في دليل المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني المطوّرة حديثاً. يتمّ ذكر الإسعافات النفسيّة الأوليّة كأحد مؤشّرات العمل. وحديداً: 'نسبة القطاعات في مجال الاستجابة الإنسانية التي تلقى العاملون(ات) فيها تدريباً على الإسعافات النفسيّة الأوليّة."

شريحة العرض 12: "تعرف منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الرؤية العالمية الدولية، ومؤسسة رضوح الحرب الإسعافات النفسيّة الأوليّة على أنّها 'وصف لاستجابة إنسانية داعمة لإنسانٍ مثلنا يعاني وقد يكون بحاجة إلى الدعم."

شريحة العرض 13: "وتنطوي الإسعافات النفسيّة الأوليّة على الجوانب التالية:

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

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

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

شريحة العرض 14: نشرح ما يلي: "الإسعافات النفسيّة الأوليّة ليست:

- أمراً لا يقوم به إلا المحترفون.
- الإرشاد النفسي.
- تدخلاً عيادياً في العلاج النفسي أو في الطبّ النفسي. مع أنّها قد تشكّل جزءاً من العناية النفسية المتخصّصة الجيدة.
- التفريغ النفسي (ك تقنية عيادية).
- الطلب من شخص ما بتحليل ما قد حدث أو بوضع الأحداث في ترتيب زمني متسلسل.
- ممارسة الضغط على الناس ليخبروا قصّتهم
- طلب التفاصيل من الناس حول مشاعرهم أو حول ما حدث."

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

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

"ويمكن لفريق عمل منظمة إنقاذ الطفل والمنظمات الشريكة وغيرهم من الأخضائين أن يقدموا الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال كتدخل أولي وفوري في عملهم مع الأطفال المعرّضين للأذى خارج سياق الطوارئ كالأطفال الذين تعرّضوا لإساءة جنسية أو جسدية أو إهمال، والأطفال الذين هم في نزاع مع القانون، أو بعد الحوادث."

وقبل الانتقال إلى شريحة العرض 16، نسأل المشاركين(ات): "لماذا تعتقدون أنّنا طوّرتنا الإسعافات النفسيّة الأوليّة خصيصاً للأطفال؟ لماذا لا يستطيع الأطفال الاستفادة بكل بساطة من الإسعافات النفسيّة الأوليّة للراشدين؟"

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

8 منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الرؤية العالمية، ومؤسسة رضوح الحرب (2011) الإسعافات النفسيّة الأوليّة: دليل العاملين في الميدان [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf)





**16** شريحة العرض 16: "خلال أحداث الأزمات، يتفاعل الأطفال ويفكّرون بطريقة مختلفة عن الراشدين. فيكون لديهم احتياجات محدّدة وفقاً لأعمارهم، ويكونون معرّضين لأنّارٍ سلبية نتيجة حجم أجسادهم وتعلّقهم الاجتماعي والعاطفي بمقدّمي الرعاية لهم. وبالتالي، فإنّهم بحاجة إلى إسعافات نفسية أوّلية معدّة خصيصاً للأطفال."

**17** شريحة العرض 17: "لا يحتاج جميع الأطفال إلى الإسعافات النفسية الأوّلية، فبعض الأطفال، مثلهم مثل الراشدين، يتكيفون بشكلٍ جيّد جداً مع التجارب الصعبة، وسنستعرض لاحقاً اليوم كيفية تفاعل الأطفال مع الأحداث المسبّبة للضغط وكيفية تخديد الأطفال الذين يعانون من الضيق والذين قد يكونون بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأوّلية."

**18** شريحة العرض 18: "مبدئياً، يستطيع جميع الراشدين الذين يعملون مباشرةً مع الأطفال أن يقدّموا الإسعافات النفسية الأوّلية، ويشمل هؤلاء الراشدون فريق عمل حماية الطفل التابع لمنظمة إنقاذ الطفل، وشركاء المنظمة الذين يعملون مباشرةً مع الأطفال مثل المعلمين، والمربّين، والعاملين الاجتماعيين، وكلّ الآخرين الذين يعملون لدعم الأطفال في حالات الأزمات."

نساءل المشاركين(ات) إذا كان لديهم أيّ أسئلة أو تعليقات، وبعد منحهم وقتاً للتفكير، نجيب على الأسئلة ونختتم بعدها هذا النشاط."





الجلسة 3



### ردود فعل الأطفال على الأزمات

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



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



المواد اللازمة: لوح قَلَاب وأقلام حبر عريضة. أوراق وأقلام. شرائح عرض PowerPoint من 19 إلى 41.



### النشاط 3.1 مثال عن حالة: اندلاع حريق في مدرسة

الغاية: مناقشة كيفية تفاعل الأطفال ومقدّمي الرعاية لهم مع الأحداث المسيّبة للضغط.



المواد اللازمة: لوح قَلَاب وأقلام حبر عريضة.



التعليمات: نوّز المشاركين(ات) ضمن خمس مجموعات. ونزوّد كلّ مجموعة بورقة مناوِراق اللوح القَلَاب وأقلام حبر عريضة ونطرح عليهم السيناريو التالي:

"لقد سمعتم للتوّ أنّ حريقاً اندلع في مدرسة مجاورة. وهي مدرسة تستقبل الأطفال من جميع الأعمار. من تلاميذ رياض الأطفال إلى طَلاب الصفوف الثانوية. وقد جرح عدد كبير من الأشخاص ولقي بعض الأطفال والراشدين حتفهم. فتستعدّون أنتم وزملائكم للذهاب إلى المنطقة المتضرّرة. ما هي ردود الفعل التي تتوقعونها من الأشخاص الذين ستقابلونهم؟ عليكم مناقشة توقعاتكم حول سلوك الأشخاص. والانفعالات والمشاعر التي سيظهرونها."

ونطلب من كلّ مجموعة أن تركّز على فئة واحدة أو أكثر من الفئات المعيّنة ضمن المجتمع المدرسي:

- الأطفال الصغار جدّاً (ما دون 6 سنوات)
- الأطفال الصغار (بين 7 و 12 سنة)
- المراهقون(ات) (بين 13 و 18 سنة)
- الأهل
- فريق عمل المدرسة والمعلّمون

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

ثمّ نعطي المشاركين (ات) حوالي عشر دقائق لمناقشة ردود الفعل المتوقعة لدى الفئة التي حُصّصت لهم قبل أن يعدّوها في لائحة على ورقة اللوح القلّاب. بعد انقضاء عشر دقائق، نطلب من المجموعات أن تقرأ لوائحها بصوت عالٍ في جلسة عامّة.

نشكرهم أخيراً على تشاركتهم أفكارهم ونسمح لهم بطرح الأسئلة والتعليقات.



### 3.2 ردود فعل الأطفال على الأحداث المسيّبة للضغط

### النشاط

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



المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 19 إلى 41.



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

"سوف تركّز الجلسة التالية على مستوى نموّ الطفل وما لاحظته الآخرون عن ردود الفعل الشائعة بين الأطفال في حالات الطوارئ؛ بعضها مطابق لردود الفعل التي دوّنتموها على اللائحة، وبعضها الآخر قد لا يكون مرتبطاً بردود فعل و سلوك الأشخاص في مجتمعكم هنا."

تحتوي شرائح العرض بين 19 و 41 الكثير من المعلومات. لذا من المهمّ إعطاء وقت للإجابة على أيّ سؤال يطرحه المشاركون(ات).

**20** شريحة العرض 20: " بعض المخاوف المعيّنة تنتاب معظم الأطفال من مختلف الأعمار، ويُظهر معظم الأطفال علامات خوف من أن يتكرّر الحدث، ويقلقون من إمكانية إصابتهم شخصياً أو إصابة من يحبّونهم بالأذى. أو من إمكانية انفصالهم عن أحبّائهم. كذلك، يتأثّر معظم الأطفال برؤية مجتمعهم المحلي يتعرّض للدمار، ويتأثّر جميع الأطفال بانفصالهم عن أهلهم وأشقائهم. وقد تختبر كلّ فئاتهم العمرية تغيّرات في نمط النوم أو صعوبات في النوم، بالإضافة إلى البكاء."

"علينا أن ندرك أنّه من المحتمل أن تخطر هذه الأفكار على بال كلّ الأطفال، حتّى لو لم يعبّروا ويشاركوا أفكارهم ومشاعرهم. فالأطفال لا يطرحون دائماً الأسئلة التي تجول في خاطرهم. وقد يعود ذلك إلى رغبتهم في حماية مقدّمّي الرعاية لهم من الشعور بالضيق أو إلى خجلهم. وقد يكون السبب هو عدم مقدرتهم على التعبير عن أفكارهم هذه. لذلك يجب أن نبقي متيقّظين للأسئلة الضمنية."

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

"ويؤثّر النمو المعرفي للأطفال على طريقة تفاعلهم مع الأزمات والتجارب الصعبة. أمّا لغة الأطفال ما دون الثلاث سنوات فهي محدودة أو غير موجودة، وهم يتواصلون بالنّالي عبر لغة الجسد. وهم بالكاد يفهمون حالة طوارئ أو حدثاً معيّناً، أو لا يفهمونها بتاتا. لذا فإنّ الاتصال الجسدي يشعّره بالراحة والطمأنينة."

"ويتفاعل الأطفال الصغار مع التغيّرات في البيئات الأقرب إليهم. وقد يتفاعلون مع تفاصيل أو أجزاء التقطت من سلوك أو لغةٍ ما. لكنّهم لا يملكون القدرة على تنظيم خبراتهم تلك ووضعها في سياقها. ولنتذكّر أيضاً أنّ الأطفال الصغار قد يتذكّرون حدثاً مسبباً للضيق ويعكسونه على طريقة لعبهم أو سلوكهم لاحقاً في الحياة."

"إنّ أكبر خطر على الطفل الرضيع هو أن يتمّ التخلّي عنه. هل تعلمون السبب؟"

ننح وقتاً للتفكير والمناقشة.

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

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

"إلا أن الأطفال المعرّضين للإساءة غالباً ما يرحّبون بمساعدة 'الغرباء' مثل الأشخاص الذين يقدمون الإسعافات النفسانية الأولية، لذا تتمثل مسؤوليتنا في ضمان أن هؤلاء الأطفال لن يختبروا المزيد من الضيق نتيجة لسوء التدخّل. بالتالي، علينا إخضاع كل من يقدم الإسعافات النفسانية الأولية للأطفال لاختبار دقيق."

22 نقرأ مثال عن حالة في شريحة العرض 22 ونشرح ما يلي: "تشرح إيلينا أنّ الأطفال من كلّ الأعمار، حتّى الصغار جداً بينهم، قد يظهرون ردود فعل جسدية، كما ويتأثرون عندما يكون الحادث مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالمكان الذي يتواجدون فيه، في بعض الظروف، قد يقود ذلك الأمر إلى سلوك التجنّب."

23 24 شريحتنا العرض 23 و24: "تمتّ بعض ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال ما دون 3 سنوات:

- يتشبّهون أكثر بأهلهم.
- ينكفون إلى سلوك أصغر من عمرهم.
- تطرأ تغيّرات على أنماط نومهم وأكلهم.
- يبيكون أكثر و يستتارون بشكل أسرع.
- يخافون من أشياء لم تكن تخيفهم في السابق.
- يُظهرون فرطاً في الحركة ونقصاً في التركيز.
- تطرأ تغيّرات على نشاطهم في اللعب: اهتمام أقل أو انعدام الاهتمام باللعب، أو اللعب لفترات قصيرة فقط، واللعب التكراري، وقد يلعبون بعدائية وعنف.
- قد يصبحون أكثر معارضةً وتطلباً من السابق.
- قد يكونون حساسين جداً تجاه ردود فعل الآخرين."

"بالتالي، من المهم أن ندرك التغيّرات في سلوك الأطفال الصغار."

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

يتّم بعدها تشارك الأفكار في جلسة عامّة (10 دقائق للنشاط بكامله).

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

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

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

26 نعرض الشريحة 26 ونقرأ الحالة.



نعرض الشريحتين 27 و28 ونشرح ما يلي: "يتأثر الأطفال بالتغيرات الفورية في بيئتهم، وخاصةً بردود فعل أهلهم ومقدمي الرعاية لهم. كذلك، يتأثرون برؤية مجتمعهم المحلي يتعرض للدمار وبفقدان أحد أعضاء العائلة أو الأصدقاء أو بالانفصال عنهم. وتكون ردود فعل بعض الأطفال أقوى من ردود فعل غيرهم لأنها تتأثر بتجاربهم الحياتية السابقة، بما فيها الإساءة والإهمال السابقين وما إلى ذلك."

27 28

- "ونتوقع السلوكيات التالية من الأطفال بين 4 و6 سنوات:
- البدء بالثبّت بالأهل أو غيرهم من الراشدين.
  - الانكفاء إلى سلوك أصغر من عمرهم مثل امتصاص الإبهام.
  - التوقف عن الكلام.
  - الخمول أو فرط النشاط.
  - التوقف عن اللعب أو تكرار الألعاب عينها.
  - القلق والارتباك من وقوع الأحداث السيئة.
  - اضطرابات في النوم، بما في ذلك الكوابيس.
  - تغيير في نمط الأكل.
  - سرعة الارتباك.
  - عدم القدرة على التركيز الكامل.
  - الاضطلاع بأدوار الراشدين في بعض الأحيان.
  - سرعة الاستثارة.

نطلب من المشاركين(ات) تشكيل مجموعات لمناقشة ردود الفعل الشائعة التي لاحظوها لدى الأطفال بين 4 و6 سنوات.

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

شريحنا العرض 29 و30: "أما الأطفال بين 7 و12 سنة، فهم قادرون أكثر على التفكير بتعابير مجردة ومنطق. ولكن ليس بشكل كامل. وهم يملكون فهماً أعمق لكيفية ترابط الأشياء في ما بينها، وللأسباب والنتائج. وكذلك للأخطار وقابلية التأثر. وهم يهتمون بالوقائع الملموسة. ويفهمون تماماً الموت والفقْدان. وهم يتصارعون مع التغيير، فيما يقسمون العالم بين خير وشرّ، وصواب وخطأ. ومكافأة وعقاب ألخ. وما زالوا يقومون أحياناً بالتفكير 'السحري'"

29 30

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

نعطي وقتاً للمناقشة ثمّ نشرح ما يلي:

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

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

نعرض الشريحة 31 ونقرأ دراسة الحالة.

31

نسأل المشاركين(ات) إذا كان لديهم أيّ أمثلة عن ردود فعل الأطفال بين 7 و12 سنة.

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

- يتغير مستوى نشاطهم الجسدي.
- يشعرون ويتصرفون بارتباك.
- ينسحبون من التواصل الاجتماعي.
- يتكلمون عن الحدث بطريقة متكررة.
- قد يُظهرون تردداً في الذهاب إلى المدرسة.
- يشعرون بالخوف ويعبرون عنه.
- يختبرون آثاراً سلبية على الذاكرة والتركيز والانتباه.
- يواجهون اضطرابات في النوم والشهية.
- يبدون العدائية وسرعة الإثارة والتملل.
- يشكون من أعراض جسمانية (أعراض جسدية ناجمة عن الضغط النفسي).
- يقلقون بشأن غيرهم من الأشخاص المتضررين.
- يختبرون مشاعر الذنب واللوم الذاتي."

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

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

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

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

"يبدأ المراهقون(ات) بتنمية حس قوي بالمسؤولية تجاه عائلتهم، فيما يصبح بعضهم أصلاً معيلي العائلة. ويُعتبر الشعور بالذنب والعار شعورين شائعين في هذه المرحلة."

نعرض الشريحة 35 ونقرأ دراسة الحالة.

شريحتنا العرض 36 و37: "غالباً ما يشعر المراهقون(ات) بحزن بالغ. ويشعرون بالوعي الذاتي أو بالذنب والعار لأنهم لم يتمكنوا من مساعدة الأشخاص الذين تأدوا. ويُظهرون تحوّفاً مفرطاً على غيرهم من الأشخاص المتضررين. وقد ينطوون على أنفسهم ويشعرون بالشفقة على الذات. كما قد يختبرون تغييرات في علاقاتهم مع الآخرين."

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

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

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

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

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



ننتبه الى أنّ الأطفال  
يفهمون الأحداث  
بطريقة مغايرة عن  
الراشدين

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

40 41 تمنح وقتاً للاقتراحات والمناقشة قبل عرض الشريحتين 40 و 41 ونقرأ ملخص التجارب الشائعة التي تؤثر على ردود فعل الأطفال.

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

نشكر أخيراً المشاركين(ات) على انتباههم ونقول لهم إنهم سيتعلمون بعد استراحة الغداء مبادئ عمل الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال والاتصال الأولي مع طفلٍ يعاني من الضيق.








## الجلسة 4



خديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية، ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأولية


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


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


المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 42 إلى 55، نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 4، اليومان 1 و2، لائحة بالموارد المحليّة 



## النشاط 4.1 خديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأولية

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

المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 42 إلى 48. 

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

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

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

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

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

"حَدَّثْنَا فِي وَقْتٍ سَابِقٍ عَنْ مِثَالِ انْدِلاعِ حَرِيقٍ فِي مَدْرَسَةٍ. تَصَوَّرُوا أَنْتُمْ وَصَلْتُمْ لِلتَّوَّ إِلَى مَوْقِعِ الْإِنْقِاذِ وَدَخَلْتُمْ خِيْمَةً كَبِيرَةً يَجْلِسُ فِيهَا حِوَالِي 50 رَاشِداً وَطِفْلاً تَأْتَرُوا جَمِيعَهُمْ بِالْحَرِيقِ بِطَرِيقَةٍ أَوْ بِأُخْرَى

"أَيُّ مِنَ الْأَطْفَالِ يَزِدَادُ عِنْدَهُمْ خَطَرُ إِبدَاءِ رَدُودِ الْفِعْلِ السَّلْبِيَّةِ عَلَى حَادِثَةِ الْحَرِيقِ؟"

نَطْلُبُ مِنَ الْمَشَارِكِينَ(ات) أَنْ يَناقِشُوا هَذَا السُّؤَالَ مَعَ الشَّخْصِ الَّذِي يَجْلِسُ إِلَى يَمِينِهِمْ لِبِضْعِ دَقَائِقٍ.

43 بعد بضع دقائق. نعرض الشريحة 43 ونقرأ محتواها.

ثمَّ نَطْلُبُ مِنَ الْمَشَارِكِينَ(ات) أَنْ يَناقِشُوا مَعَ الشَّخْصِ الَّذِي يَجْلِسُ إِلَى يَسَارِهِمُ السُّؤَالَ التَّالِيَّ: "كَيْفَ نَخْتَارُ الْأَطْفَالَ الَّذِينَ نُوَدُّ مَقَارِبَتَهُمْ لِنَقْدِمَ لَهُمُ الْإِسْعَافَاتِ النَّفْسِيَّةَ الْأُولِيَّةَ مَباشِرَةً بَعْدَ حِصُولِ الْحَدِثِ الْمَسبَّبِ لِلضَّغْطِ؟"

44 45 بعد بضع دقائق. نعرض الشريحتين 44 و45 ونقرأ محتواهما.

وَنَسْأَلُ الْمَشَارِكِينَ(ات) إِذَا كَانُوا يَلحَظُونَ أَيَّ نَقْصٍ لَدَى مَقارِنَةِ مَحْتَوَى الشَّرِيحَتَيْنِ بِمَحْتَوَى نَقاشَتَهُمْ.

46 ثمَّ نَعْرِضُ الشَّرِيحَةَ 46 وَنَسْأَلُ: "مَازَا عَنِ رَدُودِ الْفِعْلِ الْخَاصَّةِ بِكُلِّ ثِقَافَةٍ؟" وَنَخْصِّصُ وَقْتاً لِمَنَاقِشَةِ قَاصِرَةٍ.

47 شَرِيحَةُ الْعَرَضِ 47: "يَتَفَاعَلُ الْأَهْلُ وَمَقْدَمُو الرِّعَايَةِ أَيضاً مَعَ حَالَاتِ الطُّوَارِيِّ وَالْأَزْمَاتِ. هَلْ تَعْرِفُونَ أَيَّ عِلَامَاتٍ وَاضِحَةٍ لِمَعَانَاةِ الْأَهْلِ وَمَقْدَمِي الرِّعَايَةِ مِنَ الضِّيقِ؟"

48 نَعطِي الْمَشَارِكِينَ(ات) فِرْصَةَ الْإِجَابَةِ ثمَّ نَعْرِضُ الشَّرِيحَةَ 48 وَنَسْأَلُهُمْ مَجْدِّداً إِذَا غَابَ عَنِ اللَّائِحَةِ بَعْضَ السَّلُوكِيَّاتِ الَّتِي قَدْ تَشِيرُ إِلَى ضِيقٍ لَدَى الرَّاشِدِينَ فِي ثِقَافَتِهِمْ.

وَنُشْرِحُ مَا يَلِي: "إِنَّ التَّعْبِيرَ عَنِ الْمَشَاعِرِ أَمْرٌ مَقْبُولٌ فِي عِدَدٍ كَبِيرٍ مِنَ الْبِلْدَانِ الْغَرِيبَةِ. إِلَّا أَنَّهُ قَدْ يُعْتَبَرُ مَخزِياً أَوْ غَيْرَ مَقْبُولٍ فِي بَعْضِ الثَّقَافَاتِ الْآخَرَى. وَمِنَ الْمَهْمَةِ بِالتَّالِيِ الْأَنْطَبِقَ فَحَسَبِ الْمَفَاهِيمِ 'الْغَرِيبَةِ' الَّتِي تَشجِّعُ التَّعْبِيرَ عَنِ الْمَشَاعِرِ وَالتَّخَوُّفِ وَالْغَضَبِ وَالبِكَاءِ إلخ."

ثمَّ نَسْأَلُهُمْ: "هَلْ يُمْكِنُكُمْ أَنْ تَعْطُوا أَمْثِلَةً عَنِ هَذِهِ الْاِخْتِلَافَاتِ فِي ثِقَافَاتٍ أُخْرَى؟"

وَمُنحِهِمْ وَقْتاً لِلتَّفَكِيرِ وَالْمَنَاقِشَةِ.

وَنَسْأَلُ أَيضاً: "مَازَا عَنِ الْفَتِيَّانِ وَالْفَتِيَّاتِ، الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ؟ هَلْ تَوْجَدُ اِخْتِلَافَاتٍ مِمَّنْ حَيْثُ الْمَشَاعِرُ وَالانْفِعَالَاتُ - الَّتِي نَعْتَبِرُهَا مَقْبُولَةً؟"

وَمُنحِهِمْ وَقْتاً لِلتَّفَكِيرِ وَالْمَنَاقِشَةِ.



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

الغاية: تعريف المشاركين(ات) على مبادئ العمل الثلاثة الأساسية كما جاءت في المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية، ومؤسسة الرؤية العالمية الدولية، ومؤسسة رضوح الحرب، مع تركيز خاص على الأطفال وأهلهم ومقدمي الرعاية لهم.



المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 49 إلى 55. نسخ لجميع عن ورقة التوزيع 4. اليومان 1 و2 'لائحة بالموارد المحلية'.



ملاحظة للميسر(ة): قبل هذا النشاط، علينا أن نبحث قدر المستطاع عن معلومات حول أنظمة الإحالة والإجراءات في المجتمع المحلي كي نتمكن من تزويد المشاركين(ات) بهذه المعلومات، ويفضل إعداد نسخة بالمعلومات ذات الصلة لجميع المشاركين(ات) تتضمن أسماء أفراد ومنظمات وإدارات حكومية، وكيفية الاتصال بهذه المؤسسات.



التعليمات: نشرح ما يلي: "إن مبادئ العمل التي سنعرضها الآن هي نفسها الموصى بها في الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان الخاص بمنظمة الصحة العالمية. وسوف نصب تركيزنا على كيفية دعم الأطفال وأهلهم ومقدمي الرعاية لهم.

نعرض الشرائح من 49 إلى 52 ونقرأ محتواها. مستعنيين بالملاحظات الإضافية للمتحذث(ة) الخاصة بكل شريحة:

شريحة العرض 49: "يجدر الالتزام بثلاثة مبادئ عمل أساسية عند تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال والراشدين، وهي النظر والإستماع والربط."

49

شريحة العرض 50: "يتألف مبدأ عمل النظر من ثلاث مكونات رئيسية ."

50

"الأول هو التأكد من الأمان. ويتضمن ذلك اليقظة وإدراك الأخطار المحتملة في البيئة المقصودة مثل النزاعات، أو الطرقات المتضررة، أو المباني غير الثابتة، أو الحرائق، أو الفيضانات."

"وعليكم أن تتحققوا من عدم تعريض أمانكم الشخصي للخطر أيضاً. فإذا شعرتم بأنّ الوضع غير آمن، عليكم إيجاد طرائق أخرى لدعم الأطفال.

"وعليكم بذل قصارى جهدكم لإيجاد بيئة آمنة للتواصل مع الأطفال ومقدمي الرعاية الذين يعانون من الضيق."

"العمل الثاني هو البحث عن الأطفال ذوي الاحتياجات الأساسية الواضحة:

- هل يبدو أنّ أحد الأطفال أو أحد أعضاء عائلته مصاب إصابة خطيرة تستدعي مساعدة طبية طارئة؟
- هل يبدو أنّ أحد الأطفال أو أحد أعضاء عائلته بحاجة للإنقاذ. مثل الأشخاص العالقين أو من هم في خطر مباشر؟
- هل لدى أحد الأطفال أو أحد أعضاء عائلته احتياجات أساسية طارئة ظاهرة، مثل الحاجة للحماية من عوامل الطقس أو للكساء كون ثيابه مرققة؟
- هل يبدو أنّ أحد الأطفال أو أحد أعضاء عائلته بحاجة إلى المساعدة في الوصول إلى الخدمات الأساسية والعناية الخاصة للحماية من التمييز والعنف؟"

"إعلموا من يستطيع المساعدة بين الأشخاص المحيطين بكم، فعليكم أن تعرفوا حدود دوركم وحاوّلوا أن تخضروا المساعدة للأطفال وعائلاتهم الذين هم بحاجة إلى مساعدة خاصة أو إلى تلبية احتياجات أساسية ظاهرة وملحّة، وأحيلوا الأطفال وأهلهم أو مقدمي الرعاية الذين لديهم إصابات جسدية خطيرة إلى العاملين في المجال الطبي أو غيرهم من المتدربين على الإسعافات الأولية الطبية."

"أمّا العمل الثالث فهو البحث عن الأطفال والأهل أو مقدمي الرعاية الذين يعانون من ردود فعل خطيرة."

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

10 منظمة الصحة العالمية (2011) الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان. الصفحة 19 [http://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/index.html](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html)

"وكتّنا قد خدّتنا في وقت سابق عن ردود فعل الأطفال الذين يعانون من الضيق. واستناداً إلى ردود الفعل هذه، يمكننا اختيار الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية الذين سيستفيدون برأيكم من الإسعافات النفسية الأولية للأطفال."

51 شريحة العرض 51: "يتألّف مبدأ عمل الإستماع أيضاً من ثلاث مكوّنات رئيسية: "الأوّل هو مقارنة الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية الذين قد يحتاجون إلى دعمكم. وسنتعلّم أكثر عن الاتصال الأوّلي مع الأطفال أو الأهل أو مقدّمي الرعاية الذين يعانون من الضيق في الجلسة التالية."

"وعليّنا أن نسأل الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق عن احتياجاتهم ومخاوفهم كجزء من الاتصال الأوّلي معهم. ولكن، عليّنا أن ندرك أنّ الأشخاص الذين يعانون من ضيق شديد قد يواجهون صعوبة في التعبير بوضوح عن احتياجاتهم."

"أمّا العمل الثاني من هذا المبدأ فهو الإصغاء إلى الطفل والأهل أو مقدّمي الرعاية ومساعدتهم على الهدوء من خلال:

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

52 شريحة العرض 52: "يتألّف مبدأ عمل الربط من أربع مكوّنات: "الأوّل هو مساعدة الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية على تلبية احتياجاتهم الأساسية والمحدّدة مثل: الاحتياجات الأساسية: الطعام، والماء، والمأوى، والمرافق الصحيّة.

• الاحتياجات المحدّدة: الرعاية الصحيّة، والثياب، والأكواب وزجاجات الحليب لأجل تغذية الأطفال الصغار، إلخ."

"نحاول أن نربط الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية بأماكن أو أشخاص يمكنهم من تلبية هذه الاحتياجات."

"وعليّنا أن نتابع دائماً التطوّرات عندما نعد طفلاً أو أهله أو مقدّمي الرعاية له بالدعم."

"يساعد مبدأ العمل هذا الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية على التكيّف مع مشكلاتهم. وتتوقّر عدّة طرق للقيام بهذا الأمر. وسنتعلّم المزيد عنها غداً."

"والثاني هو أن نؤمن المعلومات، فإنّ أحد أكثر الجوانب المرعبة في الأحداث المسيّبة للضغط هو قلق الشخص على أمانه وسلامته. وكذلك على أمان وسلامة الآخرين الذين يهتمّ لأمرهم، ومن المرجّح أن يطلب الأطفال والأهل أو مقدّمو الرعاية معلومات حول:

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

"وبهدف توفير معلومات دقيقة قدر المستطاع، عليّنا:

- اكتشاف مصدر المعلومات الصحيحة، ومتى وأين يمكن الحصول على آخر المستجدّات.
- محاولة جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات قبل مقارنة الأشخاص لتقديم الدعم.
- محاولة معرفة مستجدّات الأزمة، والمسائل المتعلّقة بالأمان، والخدمات المتاحة وأماكن تواجد الأشخاص المفقودين أو المصابين وأوضاعهم.
- التأكّد من أنّ الأشخاص على علم بما يحصل وبأيّ خططٍ للإجلاء، أو تغيير السكن، أو إعادة فتح المدارس، إلخ.
- التأكّد في حال توقّرت الخدمات، من أنّ الأشخاص على علمٍ بها ويستطيعون الوصول إليها (الخدمات الصحيّة، تتبّع الأسر، الإيواء، توزيع الأغذية...).

يمكننا أن نعطّهم تفاصيل للاتّصال بمصادر الخدمات، أو أن نحيلهم إليها مباشرةً."

"وعند إعطاء معلومات للأطفال وعائلاتهم، عليّنا:

أن نشرح مصدر المعلومات المقدّمة ومدى مصداقيته.

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

أن نحافظ على بساطة كلامنا ودقته. ونكرّره للتأكد من أنّ الأشخاص سمعوا المعلومات وفهموها."

"وقد يكون من المفيد إعطاء المعلومات للأطفال المتضرّرين و عائلاتهم ضمن مجموعات. كي تصل الرسالة عينها للجميع."

"ونطلع الأطفال وعائلاتهم إذا كنا سنبنقيهم على علمٍ بآخر التطوّرات ذاكرين أين ومتى."

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

"إنّ أحد أهمّ العوامل المحدّدة لكيفية تكيفّ الطفل مع حدثٍ مسبّب للضغط هو انفصاله عن أهله أو مقدّمي الرعاية له. أو فقدانهم. بالتالي. فإنّ المساعدة على جمع شمل الطفل مع عائلته قد يكون أحد أهمّ الأعمال المدرجة ضمن الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال."

"أمّا إذا كان الطفل وحيداً. ولا يمكن جمع الشمل بينه وبين أفراد عائلته. فيجب اتّباع كافة البروتوكولات اللازمة لضمان إحالة الطفل إلى منظّمة أو شخص يتحمّل مسؤوليته. ويمكنكم اتّباع التوجيهات المتوقّرة في المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم."

53 شريحة العرض 53: "يتعافى معظم الأطفال ويتكيّفون بشكلٍ إيجابي مع التحدّيات التي يواجهونها خلال أو بعد حدثٍ مسبّب للضغط إذا اجتمع شملهم مع والديهم أو مقدّمي الرعاية لهم. وتمت تلبية احتياجاتهم الأساسية. وشعروا بالأمان وبالبعد عن الخطر. وتلقّوا دعماً مثل الإسعافات النفسيّة الأوليّة للأطفال."

54 شريحة العرض 54: "غير أنّه سيبقى دائماً بعض الأطفال الذين لا يتكيّفون بطريقة جيّدة. ومن بين الأطفال الذين قد يحتاجون إلى مزيد من المساعدة والدعم المتخصّصين. بالإضافة إلى الإسعافات النفسيّة الأوليّة. نذكر الأطفال الذين يستمرّون بالشعور بالضيق الشديد. أو الذين تبقى التغيّرات الجذرية في شخصيتهم وسلوكهم مستمرة. أو الذين لا يستطيعون تأدية الوظائف الحياتية اليومية. أو الذين يشكّلون خطراً على أنفسهم وعلى الآخرين."

55 نعرض الشريحة 55 ونقرأ محتواها.

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

نسأل المشاركين(ات) إذا كان لديهم أيّ أسئلة ونجيب عليها.

نصغي إلى الأطفال  
ونساعدهم على الشعور  
بالهدوء.



الجلسة 5



## الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق

الغاية: تعلّم ومناقشة كيفية القيام بالاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق وعائلاتهم.

النشاطات: - 5.1 عرض فيلم الرسوم المتحركة أ. 5.2 الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.

المواد اللازمة: فيلم الرسوم المتحركة أ. شرائح عرض PowerPoint من 56 إلى 65. أوراق وأقلام.



## النشاط 5.1 عرض فيلم الرسوم المتحركة أ

الغاية: تحفيز التعلّم والمناقشة حول إقامة الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.

المواد اللازمة: فيلم الرسوم المتحركة أ. أوراق وأقلام.

ملاحظة للميسّرة(ة): نشاهد الفيلم قبل التدريب حتى يصبح مألوفاً لنا. وهو يستغرق دقيقة واحدة فقط ويشرح مبادئ عمل النظر. والإستماع. والربط. ويتحدّث الفيلم عن طفل يعاني من الضيق. يلمح أحد أفراد فريق العمل طفلاً في السادسة من عمره على عكازين يتكئ على فتاة في العاشرة تبدو عليها علامات الضياع والرعب قرب للإجلاء(النظر). فتعرّف العاملة بهدوء عن نفسها وتحاول أن تطمئن الطفلين وتصغي إلى احتياجاتهما ومخاوفهما (الإستماع). وهي تُعلم الطفلين غير المصحوبين بالخيارات المتاحة وتؤمّن لهم الصلة بالدعم الفوري (الربط).

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

نوزّع المشاركين(ات) ضمن مجموعات. ونوزّع عليهم الأوراق والأقلام. ثمّ نطلب منهم الانتباه إلى سلوك الشخصيات المختلفة في الفيلم وكيفية التواصل مع بعضهم البعض.

نعرض فيلم الرسوم المتحركة أ.

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



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

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

- كيف تعرّف الموظفة عن نفسها وكيف تؤسس للاتصال.
- كيف توزع انتباهها بالتناوب بين الطفلين.
- هل يُعتبر اللمس ملائماً في الإطار المحلي؟ وإذا كان ملائماً، كيف ومتى؟
- مقدرة الموظفة على الإصغاء وتشجيع الطفلين عبر الإيماء برأسها وإعطائهما فرصة الكلام.
- هل تسمح الموظفة بنشيت انتباهها بفعل أنّ أحد الطفلين على عكازين؟
- هل يطرح الفيلم أيّ مسائل محتملة متعلّقة بالثقافة المحليّة؟

نشكر أخيراً المشاركين (ات) على تشارك أفكارهم.

دايفيد بلومر / منظمة إنقاذ الطفل



## النشاط 5.2 الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق

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



المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 56 إلى 65.



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

نعرض الشرائح من 56 إلى 65. مستعنيين بالملاحظات الإضافية للمتحدث(ة):

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

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

"نبدأ الاتصال دائماً بالتعريف عن أنفسنا، ونشرح للأشخاص من نحن، وماذا نفعل، ولصالح من نعمل، وما سبب تواجدها في هذا المكان. وليكن الشرح بسيطاً مع إعطائهم الفرصة لطرح الأسئلة."

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

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

59 شريحة العرض 59: "عند مقارنة الأطفال الصغار، جالس بقربهم أو تجلس القرفصاء كي نكون على مستواهم، فهذا يجعل الاتصال الأولي أقل رهبة بالنسبة إليهم."

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

"إنّ مراقبة ردّ فعل الطفل هي بغاية الأهمية، لأنّ بعض الأطفال لا يرتاحون للاتصال الجسدي. فإذا أظهر الطفل أيّ علامة انزعاج، نوقف الاتصال الجسدي أو نكتفي بوضع يدينا بخفّة على كتفه أو يده إذا بدا هذا أفضل للطفل."

60 شريحة العرض 60: "الإصغاء دائماً، علينا أن نحاول جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية بطريقة لطيفة، وتذكّر أنّ دورنا هو المساعدة على التخفيف من الشعور بالضيق، وتلبية الاحتياجات الآتية، وتوفير الدعم العاطفي. ولا يجب بالتالي أن نحقق في تفاصيل الفقدان والتجارب المسيّبة للضيق."

"نتكلّم برويّة وهدوء، وننتبه إلى أنّ النظر مباشرة في عيني الشخص قد يكون غير ملائماً في بعض الثقافات، أمّا إذا كان ذلك ملائماً ثقافياً، فننظر إلى الشخص الذين خاطبه حتى إذا كنا نتواصل معه عبر مترجم."

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

ثمّ نسأل: "متى لا تسري هذه القاعدة؟"

ونمنح المشاركين(ات) بعض الوقت للتفكير والإجابة.

ونشرح ما يلي: "إنّ الاستثناء الوحيد هو إذا كنا نشكّ أو نملك أدلة على أنّ الأهل أو مقدّمي الرعاية قد أذوا الطفل أو أساءوا إليه، من خلال الإهمال أو العنف أو الإساءة الجنسية على سبيل المثال، أو إذا كان الأطفال غير مصحوبين ولا يمكن لأحد أن يعطينا الإذن."

62 شريحة العرض 62: "إنّ الصبر مهمّ، فلا يجب أن نقاطع المحادثات، أو أن نفترض أنّ الأشخاص سيستجيبون لاقتراحاتنا بردود فعل إيجابية فورية، فقد يستغرق الأمر وقتاً كي يتمكن بعض الأطفال والأهل ومقدّمي الرعاية من أن يشعروا بالأمان وينقوا بنا، فالأطفال الذين تعرّضوا للإساءة، أو الذين رأوا أحبائهم يتعرّضون للأذى من الآخرين قد يتردّدون أكثر من غيرهم في وضع ثقتهم بنا والتواصل معنا."

نسأل المشاركين(ات) إذا كان بإمكانهم إعطاء بعض الأمثلة ونخصّص وقتاً للمناقشة.

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

نسأل المشاركين(ات) إذا كان بإمكانهم إعطاء بعض الأمثلة ونخصّص وقتاً للمناقشة.

ونشرح ما يلي: إن إعطاء الأمل للأطفال لا يكون بأن نقول "سيعود كلّ شيء كالسابق"، لأنّ ذلك ليس صحيحاً، عوضاً عن ذلك، نستطيع أخبارهم قصصاً عن أطفال آخرين لنوصل فكرة أنّ معظم الأطفال سيتعافون: "عرفتُ صبيّاً بعمرك، وكان قد عاش تجربة ماثلة و بقي خائفاً لفترة طويلة، غير أنّه الآن على ما يرام." حدّثوا أيضاً عن أشياء سوف تحصل في المستقبل القريب: "الأسبوع القادم، سوف أعود وأطمئنّ عليك."

63 شريحة العرض 63: "إنّ مبدأ العمل الثالث هو الربط. علينا بالتالي أن نحدّد الاحتياجات الأكثر إلحاحاً وأن نلبيها، ونتمفّق مع الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية حول ما هي أهمّ احتياجاتهم في الوقت الحالي، وغالباً ما تكون هذه الاحتياجات عملية للغاية: العناية الطبيّة، والمياه النظيفة، والطعام، والمكان الآمن للنوم."

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

"ولتكن معلوماتنا المقدّمة إلى الأطفال محدّدة وعلى شكل جمل قصيرة، وإذا كنّا غير متأكّدين من أنّ الطفل أو الأهل أو مقدّمي الرعاية قد فهموا المعلومات، نطلب منهم أن يكرّروا ما قلناه لهم، ونشجّعهم أيضاً على طرح الأسئلة عندما لا يفهمون."

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

64 شريحة العرض 64: "إذا كنا نستجيب لحالة طوارئ أو أزمة خارج منطقتنا، أو كنا نعمل مع لاجئين من مناطق أو بلدان أخرى، فقد نحتاج إلى مترجم، نختار مترجماً نثق به إذا كنّا نملك الخيار، كذلك، من المفضّل أن نجد مترجماً يعرف كيفية التعاطي مع الأطفال بطريقة طبيعية ويفهم السياق الثقافي للطفل. أمّا الوضع المثالي فهو يتمثّل في توظيف مترجم تلقى تدريباً في حماية الطفل ومشاركة الطفل."

"نفسّر للمترجم كيف نريد التواصل مع الأطفال وعائلاتهم، ونتأكّد من أنّه يفهم جيّداً دوره كمترجم، بما في ذلك نطاقه وحدوده، نراجع معه أيضاً الأسئلة مسبقاً ونتمرّن عليها، ونطلب منه أن يوقع مدوّنة قواعد السلوك وبيان السريّة."

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

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

"لكن لا ننتقد المترجم، بل نعيد التأكّد من أقواله من خلال طرح السؤال عيّن بطرق مختلفة."

"وعندما نعمل مع مترجم، علينا أن نطلب من الطفل أن يخبر قصّته في جمل قصيرة حتى يسمح للمترجم بأن يترجم المضمون حرفياً، كلمة كلمة، فنفهم بالتالي بشكل أفضل ما يحاول الطفل التعبير عنه، ويجب أن تتمّ الترجمة بصيغة المتكلّم المفرد، أي إذا قال الطفل: "أشعر بالحزن"، على المترجم هو أيضاً أن يقول "أشعر بالحزن"، وننظر مباشرة إلى الطفل خلال الحديث إذا كان ذلك ملائماً ثقافياً."

"إنّ المترجم هو مساعد لكم، فيما تقودون أنتم المقابلة."

65 شريحة العرض 65: "كما ذكرنا من قبل، بعض الأطفال قد يكونوا متعرّضين سابقاً للإساءة، ولا يشعرون بالتالي بالأمان عند التحدّث مع شخص من الجندر الآخر، نسأل الشخص إذا كان يشعر بالأمان عند التحدّث معنا، وحتى لو لم يتجرّب على الإجابة بصراحة، فإنّ لغة جسده وتعابير وجهه يفصحان إذا كان يشعر بالانزعاج أم لا."

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

نهي أخيراً الجلسة بشكر المشاركين (ات) على حسن انتباههم.

12 اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) المبادئ التوجيهية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصّحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/guidelines\\_iasc\\_mental\\_health\\_psychosocial\\_june\\_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf)



## الجلسة 6



### لعب الأدوار

الغاية: تعزيز ما تمّ تعلّمه اليوم من خلال لعب الأدوار.



النشاطات: - أ. لعب الأدوار



المواد اللازمة: أوراق وأقلام.



### النشاط 6.1 لعب الأدوار

الغاية: تعزيز ما تعلّمه المشاركون (ات) طيلة اليوم من خلال لعب الأدوار.



المواد اللازمة: أقلام وأوراق.



ملاحظة للميسر(ة): بهدف ضمان إعطاء كلّ المجموعات الوقت نفسه تقريباً لعرض مشاهدتها وإتاحة الفرصة للتعليقات بعدها، يجب احتساب الوقت المتبقي بعد التحضير والتمرّن. وتوزعه بالتساوي على عدد المجموعات.



**التعليمات:** نشرح ما يلي: "لقد تطرّقنا إلى الكثير من المواضيع اليوم. وتعلّمنا الكثير من بعضنا البعض. وبهدف استرجاع خلاصة ما تعلّمتموه اليوم ولتحسين مهاراتكم في توفير الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال. سوف نمضي الساعة المقبلة في التحضير لمشاهد صغيرة ضمن مجموعات ومن ثمّ عرضها."

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

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

"ثمّ أمضوا خمس دقائق في تشارك أهمّ ما تعلّمتموه اليوم. وبما أنّ الآراء تختلف مع اختلاف الأشخاص، فليس هناك جواب صحيح أو خاطئ؛ كذلك، قد تتفقون جميعاً على نقطة واحدة أو عدّة نقاط تعلّم مهمة. ويشترك الشخص الذي يدوّن الملاحظات في هذه العملية فيما يقوم بمهمّته."

"في الدقائق العشرين القادمة، عليكم مناقشة سيناريو لعب الأدوار، وحضير المشهد والتمرّن عليه. وكلّ أعضاء المجموعة يجب أن يشاركوا. وعليكم أن تقدّموا سيناريو تظهر فيه أهمّ نقاط التعلّم التي حدّدتها مجموعتكم."

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

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

نطلب من المجموعات القيام بلعب الأدوار في الجلسة العامّة، وبعد كلّ لعبة أدوار، نسأل المشاهدين ما كانت برأيهم الرسائل المهمّة فيها. ثمّ نعطي بضع دقائق للمجموعة التي قامت بالتمثيل لإضافة تعليقاتها الخاصّة بعد تعليقات الزملاء.

ونكرّر العملية عينها لكلّ مجموعة.

عندما تنتهي كلّ المجموعات من التقديم، نشكرها على مشاركتها.



## اختتام اليوم الأوّل

الغاية: اختتام اليوم الأوّل من التدريب وإعطاء لمحة سريعة عن نشاطات اليوم الثاني.



المواد اللازمة: طباعة



نشكر المشاركين(ات) ونخبرهم أنّنا ندرك الكمّ الكبير من المعلومات التي اكتسبوها.

ونشرح أنّنا سنقوم غداً بنشاطاتٍ عملية أكثر، حيث سنتستجى لهم فرصة ممارسة مهارات مختلفة في التواصل مع الأطفال، وتعلّم كيفية طمأنة الأطفال والراشدين الذين يعانون من الضيق.

نسأل المشاركين(ات) إذا كان لديهم أيّ أسئلة ونجيب عليها.

ونطلب من مشاركين أو أكثر تحضير نشاطاتٍ خفيفة للغد وبعد الغد في حال كان اليوم الثالث مدرجاً في التدريب عينه، وعلى كلّ نشاطٍ خفيفٍ أن يستغرق حوالي 10 دقائق.

ثمّ نطلب من كلّ المشاركين(ات) أن يقفوا على شكل دائرة، ونشرح لهم أنّنا عندما سنرمي الطباعة إليهم، سيكون عليهم أن يذكروا شيئاً واحداً من تدريب اليوم ترك فيهم انطباعاً. قد يكون شيئاً تعلّموه، أو شيئاً فكّروا فيه بحسب خبراتهم ومهاراتهم ومعارفهم الخاصّة.

عندما يتكلّم شخص معيّن، نطلب منه أن يرمي الطباعة إلى شخص آخر لم يتكلّم بعد، ونحرص على أن تصل الطباعة إلى كلّ من في الدائرة.

أخيراً، نودّع المشاركين(ات).









القسم ب:

اليوم 2

# برنامج تدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال







# اليوم 2:



## الجلسة 7



### التواصل مع الأطفال

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



النشاطات: 7.1- التحيات المزاجية. 7.2- عرض برنامج اليوم. 7.3- استرجاع خلاصة اليوم أ. 7.4- التواصل مع الأطفال أ. 7.5- التواصل مع الأطفال 2.



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



ملاحظة للميسر(ة): قبل التدريب، نتأكد من أننا مطلعين على آخر تحديثات آليات الإحالة والوكالات المعنية، والإجراءات المتبعة في السياق الحالي.



### النشاط 7.1 التحيات المزاجية

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



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



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





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

نوزّع على كلّ مشارك(ة) قصاصة ورق مع حالة مزاجية مرسومة عليها. ثمّ نشرح لهم أنّهم في الدقائق الخمس القادمة، عليهم أن يتنقلوا في الغرفة ويحتّوا بعضهم البعض بطريقة ملائمة ثقافياً في سياق هذا التدريب. وبما يتماشى مع المزاج المحدّد على ورقته.

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

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

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



## النشاط 7.2 عرض برنامج اليوم 2

الغاية: التعريف ببرنامج تدريب اليوم.



المواد اللازمة: شرائح عرض PowerPoint من 66 إلى 68



**التعليمات:** نشرح ما يلي: "أظهر نشاط إلقاء التحية الذي قمنا به للتوّ بوضوح مدى تأثير حالتنا النفسية ومزاجنا على طريقة تواصلنا مع الآخرين."

"اليوم، سوف نحسّن طرق تواصلنا مع الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية الذين يعانون من الضيق. وسيتسّتى لكم الوقت للتمرّن على ممارسة مهارات التواصل. كي تشعروا بثقة أكبر في توفير الدعم النفسي/العاطفي للأشخاص. لا سيّما الأطفال. الذين يعانون من ضيق."

نراجع البرنامج مع المشاركين(ات) مستعينين بشريحة العرض 68 والملاحظات الإضافية للمتحدّث(ة):

"اليوم سنطور متعرفتنا بمهارات التواصل مع الأطفال وأهلهم أو مقدّمي الرعاية لهم عندما يعانون من الضيق. وسنتمرّن على ممارسة هذه المهارات. وهذا يشكّل جزءاً مهمّاً من تقديم الإسعافات النفسية الأولية للأطفال. وسننهي التدريب اليوم بنشاط يلخّص كلّ ما تعلّمناه خلال هذين اليوميّن."

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



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

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

"وسيتوقّر لنا المزيد من الوقت في الجلسة 10 للتمرّن على ممارسة مهارات التواصل. وسوف ندمج كلّ ما تعلّمناه في هذين اليوميّن. حتى تغادروا التدريب وأنتم تشعرون بالثقة بشأن معارفكم ومهاراتكم الجديدة في تقديم الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال."

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



### النشاط 7.3 استرجاع خلاصة اليوم 1

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



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

- الجلسة 1: مقدّمة
- الجلسة 2: ما هي الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال؟
- الجلسة 3: ردود فعل الأطفال على الأزمات
- الجلسة 4: تخيد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأوليّة. ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأوليّة
- الجلسة 5: الاتصال الأوّلي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق
- الجلسة 6: لعب الأدوار

نشكر المشاركين(ات) على مساهماتهم ونلخص قائلين:

"استكشفنا أمس ما هي الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال. وتعلّمنا أنّ الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال تتضمّن توفير مختلف أنواع الدعم. بحسب احتياجات الأطفال المتضرّرين وعائلاتهم. وإنّ أحد أهمّ أنواع الدعم هو الدعم النفسي/العاطفي الذي سنركّز عليه في القسم الأكبر من تدريب اليوم."



### النشاط 7.4 التواصل مع الأطفال 1

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



المواد اللازمة: أوراق وأقلام. لوح قلاب وأقلام جبر عريضة.



التعليمات: نوّج المشاركون(ات) ضمن مجموعات.

نطلب من المجموعات أن تناقش إذا ما كانت تتواصل بالطريقة عينها مع الأطفال والراشدين. ونذكّر المشاركين(ات) بأنّ التواصل لا يقتصر على الكلام. بل يتضمّن أيضاً التفاعل الجسدي والسلوك. ونطلب منهم أن يدوّتوا رؤوس أقلام عمّا تمّت مناقشته.

بعد حوالي 10 دقائق. نطلب من المجموعات أن تتشارك ما توصلت إليه في الجلسة العامّة.

ونسجّل جوهر الإجابات على اللوح القلاب. على سبيل المثال. إذا قال أحدهم "لا نشارك الأطفال همومنا". يمكننا أن نختصر ذلك بكتابة 'المشاركة الانتقائية'.

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

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

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

- الأطفال الصغار يتفاعلون أيضاً، إمّا بطرق مختلفة عن الأطفال الأكبر سنّاً. ونذكر المشاركين(ات) بما تعلّمناه في اليوم أ.
- يلاحظ الأطفال أكثر مما نعتقد، فهم يرصدون كلام الراشدين. ويلاحظون مزاجهم، والتغيرات في سلوكهم، ولغة جسدهم.
- لا يطرح الأطفال أسئلة بالضرورة، فقد لا يريدون أن يزعجوا الراشدين أو قد يكونون خائفين من أن تُرفض أسئلتهم.
- علينا أحياناً أن نجيب على الأسئلة التي من المحتمل أن يفكر فيها الأطفال. رغم أنهم لا يطرحونها.
- يقوم الأطفال من كلّ الأعمار بـ"ملء الفراغات" كمحاولة لفهم الوضع. ولكنّ ما يتخيّله الطفل قد يكون أحياناً أسوأ من الواقع.

ثمّ نشارك قصة الحالة هذه: "في كمبوديا، هجم سارقون على عائلة شوي البالغ من العمر 4 عاماً في منزلهم في منتصف الليل، وقام السارقون بسحب الوالدين من سريرهما وهذّوهما بالسلاح. وكان الوالدان ينامان في غرفة فيما شوي ينام مع أخيه البالغ من العمر 2 عاماً في غرفة أخرى.

لم يجد السارقون شوي وأخاه اللذين تمكّنا من الاختباء تحت سريريهما، لم يصب أحد بأذى لكنّ العائلة خسرت مذكراتها وتعرّضت لصدمة كبيرة. وبما أنّ شوي كان في الغرفة تحت سريره، لم ير شيئاً بل سمع الأصوات فقط. ولم يخبر الأهل ولديهما أيّ تفاصيل عن الاعتداء لتجنبهما الشعور بالضيق، لكنّ شوي تخيّل أنّ والدته تعرّضت للاغتصاب ووالده تعرّض للضرب. إلّا أنّه لم يطرح أيّ سؤال."

نذكر المشاركين(ات) بأنّ الأطفال الأكبر سنّاً والراشدين يميلون هم أيضاً إلى ملء الفراغات، خصوصاً عندما يتعرّضون لحوادث خطيرة.

ثمّ نعطي المشاركين(ات) الوقت لمناقشة ما إذا كان على أهل شوي إطلاعهم على التفاصيل أم لا. والغرض من هذا هو إعطاء المشاركين(ات) فرصة لمناقشة أيّ معلومات تُعتبر ملائمة للأطفال وفقاً لفئاتهم العمرية.

ملاحظة للميسر(ة): على هذه المناقشة أن تخلص إلى تصوّرات المشاركين(ات) حول كمّ المعلومات التي يجب إعطاؤها للأطفال وتوقيتها، فنحرص بالتالي على البحث الدقيق في إجابات المشاركين(ات) لاستكشاف مواقفهم الكامنة خلفها. ونتأكد من أن نعطي التغذية الراجعة التالية: إنّ الأطفال قد يستفيدون من المعلومات الواقعية، إذا تلقوا معلومات ملائمة لعمرهم. إنّ ما يتخيّلونه يكون في بعض الأحيان أسوأ من الواقع.



صديق الطوروسين / منظمة إنقاذ الطفل



## النشاط 7.5 التواصل مع الأطفال 2

الغاية: حفيز المناقشة حول أفضل طريقة للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.



المواد اللازمة: لوح فلّاب وأقلام حبر عريضة.



**التعليمات:** نطلب من ثلاثة أشخاص التطوّع لتحضير لعب الأدوار.

وفيما تقوم باقي المجموعة بنشاط حفيزي، نعطي التعليمات للمتطوّعين الثلاثة:

"إنّ شخصيات لعب الأدوار هي: (1) طفل في السادسة من عمره، و(2) طفل في الرابعة عشرة من عمره و(3) راشد(ة) يريد/تريد مساعدتهما. ويقارب الراشد(ة) الطفلين لأنّهما يعانيان من الضيق، ومن الواضح أنّ الطفل الأصغر مستاء وبكي بدون توقّف. أمّا الطفل الأكبر فهو غاضب ومرتبك للغاية. فيحاول/تحاول الراشد(ة) التكلّم معهما، ولكن لا يستطيع/تستطيع التواصل معهما لأنّه/لأنّها يتحدّث/تحدّث مع الطفلين كما لو كانا راشدين. محاولاً/محاولةً أن يجادل/تجادل معهما بطريقة خاصّة بالراشدين. فيزداد عندها استياء الطفل الأصغر وغضب الطفل الأكبر، وتبرز بالتالي علامات الإحباط عند الراشد(ة) ولا يتمكن/تتمكن من التواصل بنجاح مع الطفلين.

نشجّع المتطوّعين الثلاثة على جعل لعب الأدوار مرتبطاً قدر المستطاع بالسياق، مستخدمين سلوكاً وعبارة تألفها المجموعة المشاركة.

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

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

بعض الأسئلة التوجيهية التي يمكن استخدامها لتحفيز المناقشة:

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

ونكتب الإجابات على السؤال الأخير على اللوح الفلّاب. لأنّنا سنعود إليها في النشاط التالي

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



## الجلسة 8



### الأطفال الذين يعانون من الضيق

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



النشاطات: 8.1- التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة. 8.2- اقتراحات إضافية للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق. 8.3- ممارسة التواصل مع الأطفال.



المواد اللازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة، أقلام وأوراق، ألعاب طرّية أو أوشحة رُسمت عليها وجوه مبتسمة. شرائح عرض PowerPoint من 69 إلى 79.



### النشاط 8.1 التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية وشائعة

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



المواد اللازمة: لوح قلاب وقلم.



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

ونشرح أيضاً أنّ استخدام تعبير 'طبيعي' في هذا السياق لا يعني تصنيف رد فعل معيّن حتّ خانة سليم أو غير سليم. بل يعني طمأنة الطفل أنّ رد فعله شائع.

"إنّ النقطة الأساسية هي أن يعرف الطفل أننا نتفهّم ردود فعله ونعتبرها بشرية. فقد يشعر الأطفال بالارتباك بشأن ردود فعلهم ومشاعرهم الخاصّة. وقد لا يشاركون أحداً هذا الارتباك."

"نخبر الطفل أنّ رد فعله شائع للغاية وأنّ ردود الفعل والمشاعر لا تعني أنّه يعاني من خبط ما بل أنّه يتفاعل مع وضع غير اعتيادي."

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

"وغالباً ما يُستخدم مصطلح 'المصادقة' أو 'إعطاء الشرعية' في هذا السياق. والمصادقة أو إعطاء الشرعية هو الاعتراف بأفكار الشخص الآخر. ومشاعره. وأحاسيسه. وسلوكياته. وتقبّلها كونها قابلة للفهم. أمّا المصادقة الذاتية فهي اعتراف الشخص بأفكاره. ومشاعره. وأحاسيسه. وسلوكياته الخاصة. وتقبّلها كونها قابلة للفهم. قد تمكّنون من مساعدة الطفل على مصادقة ردود فعله ومشاعره من خلال تواجدهم معه. والتفكير في ما يقوله لكم. ومساعدته على التعبير عن مشاعره. وإظهار أنّكم تفهمون هذه المشاعر بصدق وتعترفون بها."

ثمّ نتشارك دراسة الحالة هذه: "في الدمارك. رأيت مالين البالغة من العمر 8 سنوات والدها يضرب والدتها طيلة حياتها. وقد زاد الأمر سوءاً بعد أن خسر الأب وظيفته منذ أسبوعين. حتّى أنّ الضرب كان عنيفاً جداً في أحد الأيام لدرجة أنّ الأم نُقلت إلى المستشفى."

"وعرفت معلّمة مالين بهذه الحالة عبر الخدمات الاجتماعية. لكنّ مالين لم تتكلم عن الأمر في الصف. بعد المدرسة. قالت مالين لمعلّمتها: 'أنا متعبة جداً'. فسألته المعلّمة: 'هل توّدين أن تخبريني عن سبب تعبكِ؟' فأجابت مالين: 'أنا لا أنام جيّداً'. فردّت المعلّمة: 'نعم. أعلم أنّ الكثير من الفتيان والفتيات يجدون صعوبة في النوم إذا كانوا قلقين بشأن أمرٍ ما. فمن الشائع جداً ألاّ ننام جيّداً إذا كنّا حزينين أو غاضبين أو مرتبكين بشأن أمرٍ ما. لا سيّما إذا كان يتعلّق بشخصٍ نحبه."

نشرح ما يلي: "إنّ التأكيد على أن ردود الفعل طبيعية مرتبطٌ أيضاً بالتأكيد على كونها شائعة. والغرض من هذا هو توسيع المنظور للحرص على أنّ الطفل يدرك أنّ الكثير من الأطفال الآخرين يتشاركون معه ردود الفعل عينها. فلا يكفي أن يعرف الطفل أنّ ردود فعله طبيعية للغاية في وضع غير اعتيادي. بل من المهمّ التشديد على أنّ الكثير غيره من الفتيان والفتيات يتشاركونه المشاعر وردود الفعل عينها. فهذا يساعد على تخفيف شعوره بالعزلة ويمكن أن يعطيه الأمل.

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

"أو: 'أعرف فتاةً تحسّنت كثيراً بعد أن أخبرت أمّها عمّا كان يزعجها."

ونقول للمشاركين(ات) إنّهم يمكننا الاستعانة بقصصٍ شبيهة للتكلم عن كيفية تكيف طفل معيّن من دون كشف هويته.

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



## النشاط 8.2 اقتراحات إضافية للتواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق

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



المواد اللازمة: ألغاب طرّية أو أوشحة رُسمت عليها وجوه مبتسمة. شرائح عرض PowerPoint من 69 إلى 79.



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

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

69





"عندما يعاني الأطفال وأهلهم أو مقدّمو الرعاية لهم من ضيقٍ شديد. أول عملٍ مساعدٍ يمكن القيام به هو مساعدتهم على أن يهدأوا. وتتوفر عدّة أساليب لتحقيق هذا الأمر."

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

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

"ونساعد في تخفيف شعور الأهل أو الطفل بالهلع أو القلق عبر الطلب منهم التركيز على أنفسهم. وتشجيعهم على التنفّس العميق والبطيء."

شريحة العرض 70: "أمّا مبدأ العمل الثاني فهو الإستماع. علينا أن نحافظ على صبرنا وهدوئنا عندما نتكلّم مع أطفالٍ يعانون من الضيق. وقد يحتاج الأطفال إلى بعض الوقت كي يثقوا بالغرباء. خصوصاً إذا كانوا خائفين."

"مارسوا الإصغاء الناشط:

- حافظوا على انتباهكم. أنظروا مباشرة إلى الطفل وجتّبوا أي إلهاء أو مقاطعة عندما تتكلّمون مع الطفل ومقدّمي الرعاية له.
- أظهروا أنّكم تصغون من خلال الإيماء برأسكم. والابتسام. واستخدام تعابير الوجه. وأعيدوا صياغة ما قاله الطفل بكلماتكم الخاصّة للتأكّد من أنّكم فهمتم مقصده.
- شجّعوا الطفل على الكلام إذا كان يرغب في ذلك.
- جأوبوا مع ما يقوله الطفل لكم بدون إصدار أيّ أحكام.
- راقبوا الإشارات غير اللفظية وناقشوها إذا كان ذلك ملائماً.
- الصمت مقبول أيضاً."

شريحة العرض 71: "يساعد الإصغاء الناشط على التأكيد للطفل بأنه شخصٌ مهمٌّ جدير بالإصغاء إليه. فعندما نغير الطفل انتباهنا ونصغي إليه بعناية بدون إصدار الأحكام. نزيد من تقدير الطفل لذاته وثقته بنفسه. ونساعد بالتالي على إعادة إرساء الثقة بالآخرين والتخفيف من العزلة."

ونسأل المشاركين(ات) إذا كان أيّ منهم يستطيع أن يعطي مثلاً عن كيف يكون أسلوب التواصل الذي يساعد على المصادقة.

ثمّ نشرح ما يلي: "يساعد الإصغاء الناشط أيضاً على ضمان الفهم المتبادل بين المساعد(ة) والطفل. وعلى الحد من الافتراضات الخاطئة والوصول إلى المعلومات المهمّة. وينتمي الإصغاء الناشط شعوراً بالوحدة ويحسّن استعداد الطفل للتعاون."

"عندما يشعر الطفل بأنّ أفكاره مسموعة ومفهومة. ينخفض الضغط والتوتر لديه أيضاً. ويدعو الإصغاء الناشط إلى الحوار ويؤدّي إلى انفتاح وقد يساهم في الهدوء والتفكير."

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

نسال المشاركين(ات) إذا كان يستطيع أحدهم أن يعطي مثالاً على ذلك.

ثم نعطي وقتاً للتفكير والمناقشة.

ونشارك هذا المثال: "في هايتي. نجت مايتي البالغة من العمر 15 عاماً من زلزال العام 2010 لأنها كانت تختبئ تحت طاولة. وكانت مايتي قد حضرت صفوف الحد من مخاطر الكوارث وتمكنت من الاستفادة مما تعلمته. وعندما تكلم عضو فريق عمل الطوارئ مع مايتي. محاولاً طمأنتها والتخفيف عنها. عزز نقاط قوتها ومواردها الخاصة: 'بفضل معارفك. ولأنك تصرفت بسرعة. قمت بالصواب ونجوت من الموت'."

ثم نشرح ما يلي: "قد يساعد الإصغاء الناشط أيضاً على زيادة حس الطفل بالأمان واستبدال الرهبة واليأس بأمل واقعي وبتأ للمستقبل."

شريحة العرض 72 و 73: " يتضمّن الإصغاء الناشط خمسة عناصر"

"التركيز اليقظ هو يعني أننا لا نتكلم بل نصغي فقط. فنبقى صامتين وندع الطفل يتكلم بدون أن نقاطع، ونستخدم لغة جسدينا لنظهر للطفل أننا نصغي إليه ونركّز على ما يقوله. ونتجنب أي نوع من الإلهاء وجلس مع الطفل في زاوية هادئة. ونطفي أجهزتنا الخلوية أو نضعها في وضع صامت. لكننا لا نستخدمها. فعلياً أن نعير الطفل انتباهنا الكامل غير المنقوص."

"كذلك. نتجنب المقاطعة ونبته إلى لغة جسدينا وإلى لغة الجسد الملائمة في السياق الثقافي. وننظر مباشرة في عيني الشخص الآخر إذا كان ذلك ملائماً وفقاً للممارسات الثقافية السائدة. وعلينا أن نجلس أو نقف في وضعية تكون فيها على مستوى الطفل. ويجب أن نتنبه أيضاً إلى مساحة الطفل الشخصية. بحسب عمره. وجنوده. والسياق السائد."

"وقد نجلس مشكّلين زاوية مع الطفل كي نتجنب أن نكون وجهاً لوجه معه."

"ونحرص على أن يعرف الطفل أننا نصغي إليه. على سبيل المثال. نتخلّى عن ميلنا لاستخدام هاتفنا الخليوي خلال حديثنا مع الطفل."

"وإذا كنا نعمل مع مترجم. نحرص على أن يدرك المترجم معنى الإصغاء الناشط وأن يترجم بدقة كبيرة."

"كما علينا أن ندرك الحواجز التي تمنعنا عن الإصغاء. وما يحرك انفعالاتنا ومشاعرنا وأن نتحكّم بهما: أحياناً. قد تثير لدينا بعض المسائل أو الكلمات أو الأوضاع مشاعرنا شخصياً وحواجز أمام إصغائنا. وقد يؤدي ذلك إلى الأحكام أو الانحياز الإيجابي أو السلبي إذا لم ندرك دورنا جيداً."

شريحة العرض 74: "كما يتضمّن الإصغاء الناشط إعادة الصياغة. فعندما نكرّر الكلمات الأساسية التي

يقولها الطفل. نظهر له أننا نصغي إليه ونركّز على المعلومات التي يقدمها."

"ويجدر بنا التصرف كالمرآة. ولا يعني ذلك التصرف بطريقة آلية أو كالبغاء. بل استخدام أسلوب اللغة التي يستخدمها الطفل. فهذه طريقة لنظهر له أننا نصغي بعناية."

"أيضاً. نصف ما نسمعه بدل أن نأوله. فنقول على سبيل المثال: 'أنا أفهم ما تقوله.' و: 'هل هذا ما تقصده؟' وحتى نعطي وصفاً لشعور معين. يمكننا أن نقول: 'يبدو أن هذه التجربة جعلتكم غاضباً. هل هذا صحيح؟'



"ويجب أن ننتبه إلى الرسائل غير اللفظية التي تتناقض مع ما يقوله الطفل. فإذا لاحظنا أنّ لغة جسده تخبر قصة مغايرة. يمكننا أن نسأل الطفل لتأكيد من أننا لا نسيء فهم أيّ معلومة."

**75** شريحة العرض 75: "يتضمّن الإصغاء الناشط أيضاً التشجيع. فيجب أن ننقل الدفاء والمشاعر الإيجابية عبر التواصل اللفظي وغير اللفظي."

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

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

نسأل المشاركين(ات) عن خبراتهم في مقاربة طفلٍ مستاء في سياقهم المحلي.

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

"أمّا إذا بدت قصة الطفل غير متماسكة. فنطرح أسئلة مفتوحة توضيحية عمّا حصل وعن مشاعر الطفل وأفكاره. ونعلم الطفل كيف نفهم قصته حتى يشعر بأننا نصغي إليه ونحاول فهمه. ونتفادى التحقيق عند طرحنا الأسئلة."

"ويمكن استخدام أسئلة توضيحية للتطرق إلى مواضيع تحمل معلومات مهمّة حول منظور الطفل وتجربته. مثل: 'يهمني أن أسمع المزيد من أفكارك بشأن...'. 'هل تقول إنّ...'. 'هل تقصد أنّ...'."

**77** شريحة العرض 77: "نكرّر في ما قاله الطفل أثناء الحديث ونلخصه. فهذا يظهر أننا أصغينا ونحاول الفهم. يساعدنا ذلك أيضاً. على التأكد من أننا قد فهمنا بشكلٍ صحيح."

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

"على سبيل المثال. يمكننا أن نقول: 'سوف أخص ما فهمته...' أو: 'إسمح لي أن أراجع بسرعة ما كنت تقوله لي... أو: 'أرجوك صحح لي إذا نسيك أي تفصيل...'"

شريحة العرض 78: "عند التواصل مع أطفال يعانون من الضيق. علينا دائماً أن نتذكر ما يلي:

- لا نحقق: نحن موجودون للمساعدة على التخفيف من الشعور بالضيق. وليس للتحقيق في تفاصيل ما حصل مع الطفل. فإنّ التحقيق قد يؤدي الطفل في المرحلة الأولى بعد حدثٍ مسبب للضيق. فنتمرن على مهارتنا في الإصغاء ونركز على الاحتياجات الأساسية التي يعبر عنها الطفل.

- نكون حساسين ومركزين في تواصلنا مع الأطفال

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

"كذلك. نتقبل وتدعم كلّ العواطف التي قد يعبر عنها الطفل أو يُظهرها. ففيما لا نستطيع منع الطفل من الشعور بالاضطراب والقلق. يمكننا مساعدته على فهم أنّ هذه المشاعر والانفعالات شائعة بعد التجارب السيئة أو غير المتوقعة. على سبيل المثال. يمكننا القول: "أرى أنّك خائف. لكن الكثير من الأطفال يختبرون الخوف وهذا أمر شائع جداً."

"أمّا إذا تفاعل الطفل بطريقة سلبية. على سبيل المثال بعدوانية. فنعطي شرعية لما يشعر به فيما نشجعه على التكيف مع هذا الشعور بطريقة مختلفة. ونشرح للطفل أنّنا نتفهم غضبه. ولكن نخبره أيضاً أنّ تفجير مشاعره لن يساعده. على سبيل المثال. يمكننا تهدئة الوضع لتجنب خلافٍ محتمل قائلين: "لا بأس بأن تكون غاضباً. لكن أرجوك ألا تضرب الآخرين عندما تكون غاضباً. فأنا هنا لأهتم بك ولأبقيك أنت وأصدقائك آمنين."

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

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

"أحياناً. يجد بعض الأطفال. لا سيّما الصغار منهم. أنّ التكلم مع الغرباء مخيف ومرعب. فإذا لم يُرد الطفل التكلم معنا مباشرةً. نكلّمه عن طريق شخص آخر أو باستخدام لعبة. وهذا ما يعرف بالتثليث عبر استخدام وسيط. لأنّ الشخص الثالث أو الغرض يصبح جزءاً من الحديث. ويشكل معنا ومع الطفل مثلثاً. إنّها طريقة جيّدة ولا تنطوي على أيّ تهديد للتواصل مع الأطفال الذين لا يتقون بنا بعد."

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

"وحتى نوكد للطفل أنّنا ما زلنا نركز عليه. ننظر إليه مجدداً ونقول: 'إذاً. أنت في الخامسة من العمر؟' في نهاية المطاف. حتى أكثر الأطفال خجلاً يبدأون بالكلام إذا شعروا بالأمان والاطمئنان وصرف انتباههم قليلاً عن مشاعرهم وانفعالاتهم. أمّا إذا لم يكن الطفل مع أهله أو مقدمي الرعاية له. فيمكننا استخدام لعبة. مثل دمية متحركة أو لعبة طرية في عملية التثليث."

ثمّ نعرض مفهوم التثليث. فنمسك اللعبة الطرية أو الوشاح الذي رُسيم عليه وجه مبتسم بيدنا. ونتظاهر بأنّه يتكلم مع الطفل. يمكننا أن نقول: 'مرحباً. إسمي كذا. ما اسمك؟'

"ونستمرّ باستخدام الدمية للتحدّث إلى الطفل. ويمكننا استخدامها لطرح الأسئلة. أو للتعليق. أو لشرح بعض الأمور مثل أنّ ردود الفعل طبيعية وشائعة: 'يشعر الكثير من الفتيان والفتيات مثلك عندما يختبرون ما اختبرته أنت. إنّ ردود فعلك مشابهة جداً لردود فعل الآخرين في الوضع نفسه.' فنطمئن الطفل أنّنا نتفهّم مشاعره."

"ويمكن إعطاء الأطفال الأكبر سنّاً والأهل أو مقدّمي الرعاية معلومات خطّية حول ردود الفعل الشائعة على الظروف غير الطبيعية."

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

"إنّ الربط بين الطفل وأهله قد يكون أحد أوّل الأعمال التي نقوم بها إذا وجدنا الطفل وحيداً. مع أنّ الربط يأتي عادةً كمبدأ العمل الأخير. وإذا كنّا لا نستطيع أن نجتمع الطفل بعائلته، علينا أن نربطه بالمنظّمات أو الإدارات الحكومية التي يمكنها أن تقدّم له الرعاية. للحصول على الارشادات بشأن هذه الخطوة، علينا الاستعانة بالمبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم وبالمبادئ التوجيهية للأمم المتّحدة للرعاية البديلة للأطفال."

"ونحرص على إعطاء الأطفال معلومات دقيقة. ولا نتكهّن أو نقوم بالافتراضات. وقد تشكّل اللغة حاجزاً أمام الفهم. وفي حال كنّا غير متأكّدين بشأن وضع ما، يجب أن نشرح أنّنا سنتقصّى عن الموضوع ونعطي الطفل وعائلته معلومات محدّثة في أسرع وقت ممكن. ولا نقوم أبداً بوعود لا نستطيع أن نفي بها. كما لا يجب أن نقول إنّنا سنعود مرّة أخرى إذا كان ذلك غير مرجّح."

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

"وعلىنا بذل كلّ الجهود المتوقّرة لمساعدة الأطفال والعائلات على الوصول إلى الخدمات. فقد تلبي هذه الخدمات الاحتياجات الأساسية، أو قد تُعنى بالخدمات الطّبية أو النفسية المتخصّصة."

### النشاط 8.3 ممارسة التواصل مع الأطفال



الغاية: ممارسة التواصل مع الأطفال الذين يعانون من الضيق.

المواد اللازمة: دمي. ألعاب ليّنة أو أوشحة رُسيّمت عليها وجوه مبتسمة كي تتمكن كلّ مجموعة من استخدام واحدة منها إذا أرادت.

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

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

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

"وعلى المساعد(ة) أن يقوم بالاتصال الأوّلي مع الطفل ويؤمّن له الدعم النفسي/العاطفي. مختبراً بعض مهارات التواصل التي ناقشناها حتّى الآن."

"بعد بضع دقائق، يتوقّف المساعد(ة) فيما يناقش فريق التفكير ما رآه إلى حدّ الآن."

1 | اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/guidelines\\_iasc\\_mental\\_health\\_psychosocial\\_june\\_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf)  
2 | المبادئ التوجيهية للأمم المتحدة للرعاية البديلة للأطفال (2010) <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guide-lines-alternative-care-children>



"إنّ دور فريق التفكير هو مراقبة ما يحصل بين المساعد(ة) والطفل(ة) وإعطاء الأفكار بشأنه. مع تركيز خاص على مهارات المساعد(ة) وسلوكه. وهذا الفريق موجود لمساعدة المساعد(ة) على تحسين مهاراته في تأمين الدعم النفسي/العاطفي. لذا يجب أن تكون الأفكار إيجابية وبنّاءة. لا سلبية ومليئة بالأحكام."

"نكرّر هذه العملية مرّتين لكلّ شخص كي يحاول توفير الدعم. ثمّ الإصغاء إلى فريق التفكير. ثمّ توفير المزيد من الدعم. ونتمّ سماع تعليقات فريق التفكير الأخيرة."

"وعلى كلّ مجموعة أن تعيّن شخصاً مسؤولاً عن ضبط الوقت ليوثّر الساعة بطريقة تعطي كلّ من في المجموعة وقتاً متساوياً لممارسة مهاراتهم في التواصل

خلال ساعة التمرين هذه. يكون الميسّر(ة) متوقّراً للإجابة على الأسئلة ويمضي وقتاً مع كلّ مجموعة بعد انقضاء ساعة واحدة. نعود إلى الجلسة العامّة.

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



## الشرششف المتقلّص

## نشاط خفيزي

الغاية: خفيز التواصل والتعاون بين المشاركين(ات). إظهار أنّنا نستطيع التغلّب على كلّ التحديات عندما نعمل معاً ونطلب المساعدة. فبعض المهام لا يمكن أن ينفّذها شخص بمفرده.



المواد اللازمة: بطايتان أو شرششفان كبيران يمكن أن يقف عليهما الأشخاص.



ملاحظة للميسّر: يتضمّن هذا النشاط اتصالاً جسدياً. لذا، نوّز المشاركين(ات) ضمن مجموعات على أساس الجندر إذا كان ذلك ملائماً أكثر.

**التعليمات:** نوّز المشاركين(ات) ضمن مجموعتين كبيرتين. وعلى المشاركين(ات) أن يخلعوا أحذيتهم. ويمكن للمجموعتين أن تتناوبا في القيام بهذا النشاط أو أن تقوما به بالتزامن إذا كان معنا بطايتان أو شرششفان. وفي حال تناوبت المجموعتان. نطلب من المجموعة المراقبة أن تشرح ما الذي حصل مع المجموعة الأخرى التي قامت بالتحديّ.

نضع الشرششف أو البطانتيّة على الأرض. وننتبه إلى حجم الشرششف. فإذا كانت المجموعة صغيرة. نطويه في وسطه. ثمّ ندعو المشاركين(ات) إلى خلع أحذيتهم والوقوف على الشرششف. ولا يجب أن يبقى لديهم مساحة كبيرة للتحرك بعد أن يقف الجميع على الشرششف.

ثمّ نشرح لهم أنّ عليهم أن يقلبوا الشرششف أو البطانتيّة رأساً على عقب. والأرض المحيطة بالشرششف سائمة فلا يستطيعون بالتالي الابتعاد عن الشرششف أو لمس الأرض.

ونعطيهم وقتاً كافياً ليكتشفوا كيفية القيام بذلك. وإذا تعثّروا. نشجّعهم ونقول لهم إنهم يستطيعون تنفيذ هذه المهمة طالما أنّ المجموعة بكاملها تتعاون. حتّى لو استغرق الأمر وقتاً أكثر ممّا كانوا يتوقعون. عندما ينتهي النشاط. نهتئ المشاركين(ات) ونطلب منهم الجلوس على شكل دائرة ثمّ نسأل:

• لماذا كان هذا النشاط صعباً؟

• كيف تغلّبتم على تحديّ قلب الشرششف؟

• هل اخذ أحدكم دور القائد(ة) أم عملتم جميعاً معاً؟

• ماذا تعلّمتم من النشاط؟

ثمّ نختم ونقول إنّ هذا النشاط يذكّرنا بأنّ الأمور قد تبدو مستحيلة في بادئ الأمر. لكنّ كلّ شيء يصبح ممكناً إذا تعاوننا.



## الجلسة 9



### الأهل ومقدّمو الرعاية الذين يعانون من الضيق

الغاية: مناقشة وممارسة كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية الذين يعانون من الضيق.



النشاطات: - 9.1 عرض فيلم الرسوم المتحركة 2- 9.2 ردود فعل الأهل ومقدّمي الرعاية الذين يعانون من الضيق. - 9.3 التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية



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



### النشاط 9.1 عرض فيلم الرسوم المتحركة 2

الغاية: تحفيز التعلّم والمناقشة حول الأساليب الجيدة لمقاربة الأهل ومقدّمي الرعاية الذين يعانون من الضيق. وتزويد المشاركين (ات) باقتراحات وإرشادات حول كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية الذين يعانون من الضيق.



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



ملاحظة للميسّرة(ة): قبل التدريب. نشاهد فيلم الرسوم المتحركة القصير لنألف الموضوع. وهو لا يستغرق سوى دقيقة واحدة، ويظهر الفيلم أمّاً جالسة مع طفلها. وعلامات الضيق بادية عليهما. يرى أحد أعضاء فريق عمل منظمة إنقاذ الطفل الأمّ. فيقترب منها ويرشدها إلى مخيم تابع لمنظمة إنقاذ الطفل حيث يقدّم لهما فريق العمل دعماً فورياً ويهدّثهما عبر طمأننة الأمّ، والإصغاء إليها. وتزويدها بالمعلومات، وإرشادها كي تستطيع أن ترضع طفلها وترعاه.



**التعليمات:** نشرح للمشاركين(ة) أنّهم سيستكشفون تقنيات التواصل مع الأهل الذين يعانون من الضيق.

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

نشجّع المشاركين(ات) على تدوين الملاحظات.



## نعرض فيلم الرسوم المتحركة 2.

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

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

ونكتب التغذية الراجعة على اللوح القلاب

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

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

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

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

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

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

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

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

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

"ولا ننسى أنّ الأهل ومقدّمي الرعاية ليسوا متلقّين سلبيّين للدعم. لذلك. نقدّم لهم الطمأننة والتوجيه. وهذا ما قد يساعدهم على رعاية أطفالهم والتواصل معهم بشكل أفضل."

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

أخيراً، نشكر المشاركين(ات) ونهني النشاط.

20

## النشاط 9.2 ردود فعل الأهل ومقدمي الرعاية على الضيق

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



**المواد اللازمة:** لوح قلاب وأقلام حبر عريضة، ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و 2.



**التعليمات:** نطلب من متطوع(ة) أن يكتب على أوراق اللوح القلاب أي كلمات أساسية تذكر في المناقشة التالية مع المشاركين(ات). ويمكننا أن نضع عناوين على ثلاثة أوراق: 'السلوك'، 'المشاعر'، 'كيفية المساعدة'. إنها طريقة جيدة حتى يتابع الأشخاص المناقشة وحتى لا يكرروا النقاط عينها، وهيا أيضاً أداة تساعدنا على تلخيص نقاط المناقشة الأساسية.

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

ومن أجل تخفيف المناقشة، نسأل:

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

وإذا لم يذكر أي من المشاركين(ات) النقطة التالية، نضيف أن إحدى أهم الطرق لمساعدة الأطفال هي من خلال مساعدة أهلهم أو مقدمي الرعاية لهم. حتى يتمكنوا من تقديم الرعاية للأطفال. ثم نوزع ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و 2، ونراجع النصائح. ونذكر المشاركين(ات) بأنهم قد يقومون أيضاً بأعمال أخرى غير موجودة في هذه اللائحة لدعم الأهل ومقدمي الرعاية. لكنّها قد تكون ملائمة لثقافتهم.

40

## النشاط 9.3 التواصل مع الأهل ومقدمي الرعاية

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



**المواد اللازمة:** لا حاجة إلى أي مواد.



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

وعلى المشاركين(ات) أن يَخَصَّصا بضع دقائق لإعطاء التغذية الراجعة لبعضهما البعض. ويجب أن يركِّز الشخص الذي لعب دور الوالد(ة) في إعطاء التغذية الراجعة عمَّا إذا شعر بأنَّ الدعم كان مساعداً له أم لا. أمَّا الذي لعب دور المساعد(ة) فعليه أن يركِّز على شعوره أثناء توفير الدعم.

ونشجّع المجموعات على الجلوس بشكل متبادل لتحظى ببعض الخصوصية خلال التمرين.

وبعد ثلاثين دقيقة، نطلب من المشاركين(ات) العودة إلى الدائرة.

ثمّ نمضي الدقائق العشر المتبقية في تلقّي التغذية الراجعة من المشاركين(ات) حول ما تعلّموه في هذا التمرين.



لصاحبة منقلمة إقاع الطعل (Certy Images) "جانسن واكر / شركة "غبي إقاعر

الجلسة 10



## ممارسة الإسعافات النفسية الأوليّة

الغاية: دمج وتعزيز ما تمّ التدرّب عليه لمدّة يومين في الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال.



المواد اللازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة لكلّ مجموعة. نسخ للجميع عن الملحق 3. اليوم 3 "أوراق التقييم". الملحق 3. اليومان 1 و2 نموذج الإفادة.



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

ونشرح ما يلي: "لقد أمضينا معظم الوقت اليوم في استكشاف وممارسة مهارات التواصل المهمة جداً عند توفير الدعم النفسي/العاطفي للأطفال وأهلهم أو مقدّمي الرعاية لهم الذين يعانون من الضيق. ولكن، علينا أن نتذكّر أنّ تقديم الإسعافات النفسية الأوليّة يتضمّن أكثر من طمأننة الأشخاص وتوفير الدعم النفسي/العاطفي لهم."

"فهي تتضمّن أيضاً تقدير الاحتياجات الأساسية وتلبيتها. وربط الأطفال وعائلاتهم بـمن يستطيع أن يقدّم لهم المزيد من المساعدة. والحرص على أمان الأطفال وحمابتهم وما إلى ذلك."

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

نشرح أنّ كلّ مجموعة عليها أن تعدّ لعب أدوار يجمع كلّ ما تعلّمه المشاركون(ات) حول الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال. ونشجّع المجموعات على أن تختار شخصاً لدور الراوي أو المعلق الذي يستطيع أن يساعد على تسليط الضوء على أهمّ الدروس المستفادة.



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

ونذكر المجموعات بأنه ما من 'خطأ' و'صواب'. وبأننا نتعلّم جميعنا دروساً مختلفة من التدريب.

ونقترح على المشاركين(ات) أن يمضوا أوّل 10 أو 15 دقيقة في التناقش فيما بينهم ومراجعة أوراق التوزيع وملاحظاتهم لاسترجاع ما تعلّموه. ثمّ يتمرّتون على أدوارهم وسرد قصّتهم في الدقائق الخمس عشرة التالية.

بعد 30 دقيقة. نطلب من المجموعات أن تعرض مشاهدتها في الجلسة العامّة. ونشجّع المشاركين(ات) الذين يشاهدون على إعطاء التغذية الراجعة السريعة بعد كلّ مشهد. أخيراً. نشكر المشاركين(ات) ونخبرهم بأنّ الوقت قد حان للاختتام والتقييم.



## الاختتام والتقييم

الغاية: اختتام التدريب ليومين على الإسعافات النفسية الأولية للأطفال.



المواد اللازمة: نسخ لجميع المشاركين(ات) عن ورقة التقييم (الملحق 5. اليوم 3). إفادات تدريب للجميع.



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



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

ونسألهم إذا كان لديهم أيّ تعليقات أو أسئلة ونجيب عليها.

ثمّ نخصّص وقتاً للتفكير وإعطاء التغذية الراجعة.

بعد ذلك. نوزّع أوراق التقييم ونعطي وقتاً ليملأها المشاركون(ات). ونشجّع الأشخاص على الإجابة بصراحة ونشرح أنّ هذه العملية ستساعدنا على تحسين جلسات التدريب المستقبلية.

ننظّم أخيراً حفلة صغيرة لتوزيع الإفادات. نصافح فيها كلّ مشارك(ة) – إذا كان ذلك ملائماً ثقافياً- ونشكره ونودّعه.



توزيع: دارينج سندي / منظمة إيتاد الأطفال



القسم ج:

برنامج تدريبي ليوم واحد  
على إدارة الضغط لفريق العمل





... DE RENMI...  
... AVEC LEUR...  
... AVE T...

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

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

وللحؤول دون أن تؤثر هذه المشاعر وردود الفعل بطريقة سلبية على عملكم أو تؤدي إلى إهمال سلامتكم الخاصّة واحتياجاتكم الاجتماعية والجسدية، من المهمّ أن تعترفوا بأهميّة التعامل مع الضغط في العمل الإنساني.

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

ملاحظة للميسّرة(ة): تبدأ الجلسة بعد الغداء بفترة مدّتها 15 دقيقة لتعلّم وممارسة الاسترخاء الجسدي، أو نشاطٍ مخفّف للضغط، وإنّ إعطاء المشاركين (ات) فرصة تعليم أقرانهم شيئاً جديداً يساعد على تمكينهم، ففي بداية اليوم، خلال جلسة المقدّمة، نطلب من متطوّعين اثنين أن يعلمّا أقرانهم مهارةً أو نشاطاً يساعد على التخفيف من الضغط خلال فقرتي الـ 15 دقيقة، وعليهما أن يعرضا النشاط ثمّ أن يعطيا المشاركين (ات) وقتاً لتطبيقه.

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

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

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







## الجلسة صفر

30

## الاستقبال والتسجيل

الغاية: خلق جوّ مرحّب وتسجيل كلّ مشارك(ة) 

ملاحظة للميسّـر(ة): التأكّد من: 

- الوصول على الأقلّ قبل ثلاثين دقيقة من موعد بدء الجلسة الأولى.
- ترتيب المكان حتى يجلس المشاركون(ات) في دائرة أو نصف دائرة.
- تأمين مياه صالحة للشرب في غرفة ورشة العمل.
- وضع أوراق لاصقة ودفاتر وأقلام لكلّ مشارك(ة) في الغرفة. بالإضافة إلى لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- توزيع ملف على كلّ مشارك(ة) مع مواد ورشة العمل وبطاقة باسمه.
- تسجيل كلّ مشارك(ة) فور وصوله.
- الترحيب بالجميع.
- عمل المعدات السمعية البصرية لشرائح عرض PowerPoint وأقلام الرسوم المتحركة.





## الجلسة 1



## مقدمة: ما هو الضغط؟

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



النشاطات: - 1.1 الاستقبال والتعريف. - 2.1 ما هو الضغط



المواد اللازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. أوراق صغيرة أو لاصقة. شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 7. صورة ميزان. أو ميزان حقيقي أو ميزان قمنا بصنعه (راجعوا الملحق 1. اليوم 3 للتعليمات). ورقة التوزيع 4. اليوم 3 'مصادر الضغط'



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



كذلك يمكن استخدام برنامج اليوم كتدريب منفرد ليوم واحد من أجل تعزيز معارف فريق العمل حول كيفية التعامل مع الضغط الذي يواجهه خلال تأمين الخدمات الإنسانية لضحايا الكوارث وغيرهم من الأطفال ومقدمي الرعاية المتأثرين بالأزمات.



## النشاط 1.1 الاستقبال والتعريف

الغاية: الترحيب بالمشاركين(ات) في اليوم 3 (أو في التدريب إذا كان حدثاً منفرداً) والتعريف بالبرنامج وأهداف ورشة عمل اليوم. استكشاف أسباب الضغط في حياة المشاركين(ات) المهنية.



المواد اللازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 4.



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

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

ونشرح ما يلي: "إنّ مساعدة الأطفال والعائلات الذين اختبروا تجارب صعبة قد تكون خبرة شخصية مُجزية ومُرضية للغاية، لكنّها قد تنطوي أيضاً على الكثير من التحدّيات. فمن الصعب مشاهدة معاناة الأشخاص وحزنهم لفقدان أحبائهم أو خوفهم بما ينتظرهم في المستقبل."

"في هذا المجال، سوف تقابلون أطفالاً وراشدين تخالجهم شتّى المشاعر من حزن، وارتباك، وغضب، وذنوب، وخوف. كذلك، قد تواجهون تحديّ ساعات العمل الطويلة، والنوم القليل، وأيام العمل الممدّدة، بالإضافة إلى تمضية أسابيع بعيداً عن عائلتكم وغيرها من تحديّات العمل. وقد تكونون أنتم وعائلتكم من المتأثرين بالأزمة التي تستجيبون لها. بما قد يجعل المساعدة خبرةً أكثر ذاتيةً وعاطفية."

"في الوقت عينه، سيكون لدى كلّ منكم مشكلات و مُعاش شخصي لا يمكن تجاهلها. بل يجب الاعتراف بهما والتعامل معهما، فمن المهمّ أن تحافظوا على سلامتكم الجسدية والنفسية في كلّ الأوقات، وكمساعدين أخضائين ومسؤولين، عليكم أن ترصدوا وتناقشوا مع المشرفين أو المدراء كلّ ما من شأنه أن يعيق مقدرتكم على تنفيذ عملكم بطرق آمنة لكم وللأشخاص الذين يحاولون مساعدتهم."

"ورغم أنّ المديرين وقادة الفرق هم المسؤولون عن إتمام واجب المنظّمة في تأمين الرعاية لفريق العمل في الميدان وتوفير المصادر لعملية التفريغ، تتحقّلون أنتم أيضاً كأفراد مسؤوليّة المحافظة على صحتكم وسلامتكم."

"إنّ الشعور بالضغط جزاء العمل في حالات الطوارئ هو حالة طبيعية جدّاً، ولكن، إذا تفاقم الضغط أو استمرّ لفترة طويلة ولم تتمّ معالجته، فقد يبدأ بالتأثير على رفاكم بطريقة سلبية، بما يؤثّر بالتالي على جودة المساعدة والرعاية اللتين يمكنكم أن تقدّمهما للأخرين."

3 نعرض الشريحة 3 ونشرح أهداف التدريب.

4 نعرض الشريحة 4 ونعرّف ببرنامج اليوم مستعنيين بالملاحظات الإضافية للمتحديث(ة):  
"سوف نبدأ هذا اليوم بالتكلّم عن ماهية الضغط واستكشاف أنواع الضغط المختلفة."

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

"كذلك، سوف نتحدّث عن الانخراط الزائد والانخراط الناقص وكيفية الانخراط بطريقة ملائمة خلال الجلسة 3."

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

"أمّا الجلسة الخامسة والأخيرة من اليوم فهي مخصّصة لممارسة المساعدة الذاتية للتخفيف من الضغط والتقنيات الداعمة."

نمنح أخيراً وقتاً للتفكير وطرح الأسئلة ونجيب عليها.

الغاية: استكشاف ماهية الضغط وكيفية التعرّف على علاماته وأعراضه.



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



**التعليمات:** نوّج على جميع المشاركين(ات) ورقة صغيرة أو ورقة لاصقة. ثمّ نطلب منهم أن يأخذوا بضع دقائق للتفكير في تعريفهم للضغط وكتابتته.

عندما ينتهون، نطلب من بعضهم أن يشاركونا تعريفاتهم. وليس علينا أن نسمع كلّ الإجابات. فسوف نعالج التعريفات بالتفصيل في شرائح العرض.

ثمّ نشكر المشاركين(ات) على مساهمتهم ونعرض الشرائح من 5 إلى 7 مستعينين بالملاحظات الإضافية للمتحدّث(ة):

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

5

"البعض يشرح أنّه ردّ فعل الذهن و الجسد على تهديد. أو خدّ أو تغيير في حياة الشخص. إنّ التهديد قد يكون على سبيل المثال سيارة قادمة فجأة وبسرعة نحوكم، والتحدّي قد يكون تعلّم مهارات جديدة في العمل. أمّا التغيير فقد يتمثّل في وظيفة جديدة أو في أن يصبح الشخص والداً أو والدّة."

"ومن المهمّ أن نفهم أنّ الضغط بجرعات صغيرة مفيد لنا لأنّه يحفّزنا على التركيز والنشاط. والتفاعل بسرعة لحماية الآخرين أو أنفسنا. فإنّ ما يُعرّف باستجابة 'المواجهة أو الهروب' يخوّلنا أن نقفز بعيداً لنتفادى ضربة السيارة. وأن نركّز بشكل كبير عند تعلّم مهارات جديدة. وأن نوّلد الطاقة اللازمة للتعامل مع الوظيفة الجديدة أو الطفل."

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

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

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





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

ويمكننا أن نجسّد ذلك في ميزان أو موازين حقيقية أو من صنعنا. في حال توقّرت، أو أن نستخدم شريحة العرض 6: "سوف نركّز اليوم على الضغط السلبي الذي يُفقدنا توازننا."

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

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

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

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



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

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

نتطلب من المجموعات أن تتشارك النتائج التي وصلت إليها في الجلسة العامّة.

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

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

ثمّ نسأل: "هل تعلمون بأيّ طرق قد يؤثّر الضغط على السلوك في المجموعات؟"

ونمنح وقتاً للتفكير وإعطاء الأمثلة.

أمّا إذا لم يكونوا متأكّدين من أنّهم فهموا ما نقصده، فنعطي بعض الأمثلة:

"إنّ الآثار السلبية للضغط هي، على سبيل المثال، تشكيل الزمر، أو النسيمة، أو التذمّر، أو المواقف السلبية تجاه التغيير، أو السلوك السلبي بين أعضاء المجموعة."

"أمّا الآثار الإيجابية للضغط فقد تتمثّل في الحسّ بالتضامن، والبيئة المنفتحة والتواصل الصادق الخالي من النسيمة على الأشخاص بدون علمهم، والاحترام المتبادل بين الزملاء، وتشارك عبء العمل، واستخدام مهارات التعامل مع الآخرين في حلّ أيّ نزاع أو سوء تفاهم."

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



## الجلسة 2



### أنواع الضغط

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



النشاطات: 2.1- تمرين البالون، 2.2- أنواع الضغط، 2.3- قائمة المراجعة: علامات الضغط.



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



### النشاط 2.1 تمرين البالون

الغاية: بناء فريق عمل يتضمّن التعاون الجماعي والإصرار الفردي، وهو نشاط جسدي نابض بالحياة مسهلٌ وصعب في آن واحد.



المواد اللازمة: أربع بالونات تقريباً لكل مجموعة.



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

ثمّ نعطي كلّ مجموعة بالوناً واحداً ونطلب منهم أن ينفخوه.

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

نطلب من المجموعات البدء بالنشاط، بعد مرور حوالي دقيقة، نعطيهم بالوناً آخر ونقول لهم إنّ عليهم إبقائه في الهواء أيضاً.

ونستمرّ بزيادة بالون كلّ دقيقة إلى أن يصبح مع كلّ مجموعة 3 أو 4 بالونات خاول أن تبقىها في الهواء.

ثمّ ننهى النشاط ونطلب من المشاركين(ات) أن يجلسوا على شكل نصف دائرة.

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

علينا أن نركّز على نقطتين في حال لم يذكرهما أحد: "كان النشاط مسلياً في بادئ الأمر عندما كانت المهمة تقتصر على بالون واحد، ولكن ازادت صعوبته تدريجياً عند إضافة البالونات."

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

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

مشكلة إضداد الطفل



## النشاط 2.2 أنواع الضغط

الغاية: مناقشة أنواع الضغط المختلفة وكيفية تأثيرها علينا.



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



**التعليمات:** نعرض الشرائح من 8 إلى 19 مستعينين بالملاحظات الإضافية للمتحدث:

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

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

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

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

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

شرائح العرض من 11 إلى 13: "إنّ الاحتراق المهني هو حالة إرهاق جسدي ونفسي حادة ناجمة عن ضغط زائد وتمدّد على فترة طويلة، وهو يرتبط عادةً بالعمل، عندما نشعر بأنّ العمل يُغرقنا ونعجز عن تلبية المتطلبات، وقد يبدأ الأمر بعدم اكتراث أو كنفص في الدافعية ولكنّه قد يؤثّر في نهاية المطاف على إنتاجيتنا، فيستنزف طاقتنا ويُشعرنا بالإحباط، والعجز، والسلبية، والامتعاض"

"وقد يهدّد الاحتراق المهني حتّى مقدرتنا على المحافظة على عملنا، وعلاقاتنا، وصحتنا."

"ويسمّى الاحتراق المهني أحياناً 'الاكتئاب في العمل' لأنّ أعراضه تشبه أعراض الاكتئاب إلاّ أنّها تظهر فقط متى تعلّق الأمر ببيئة العمل، ولكن، عندما يختبر الشخص الأعراض في العمل وفي المنزل أيضاً، فهذا قد يدلّ على أنه أصبح يعاني من اكتئابٍ عامّ، أو أنّه عرضة لأن يطرّف مثل هذا الاكتئاب."

"كذلك، قد يتمّ الخلط بين الاحتراق المهني وأعراض الأذى نتيجة فقدان، ورغم أنّ الأعراض تتشابه، إلاّ أنّ الأسباب المؤدية الى الاحتراق المهني مختلفة عن تلك المؤدية الى الاكتئاب أو الأذى. ويجب معالجتها بالتالي بطريقٍ مختلفة."

شريحة العرض 14 و15: "النوع الرابع من الضغط هو الضغط الناتج عن الصدمة، الذي ينقسم إلى نوعين فرعيين: الضغط الناتج عن حادثة خطيرة أو صدميّة، وضغط الصدمات النفسية الثانوية."

شريحة العرض 16: "إنّ النوع الفرعي الأوّل من الضغط ينتج عن التعرّض لحادثة خطيرة، مثل كارثة طبيعية أو حادث أو عنف، وغالباً ما تكون الحوادث الخطيرة فجائية ومشوّشة وتنطوي غالباً على تهديد للحياة أو للسلامة، وتتعدّى الحادثة الخبرة العادية فتولّد متطلبات ساحقة تؤثر على التكيف، وهي تعطلّ حسّ التحكم بزمام الأمور، وتصورات الشخص الأصليّة عن بيئته كبيئة آمنة ومتوقعة."

"وقد يبدأ الضغط الناتج عن حادثة خطيرة فوراً بعد التعرّض للحادثة أو قد يأتي متأخراً، فهو قد يبدأ بعد أيّام أو أشهر أو حتّى سنين، ومن المهمّ أن نتذكّر أنّ ردود الفعل الخاصّة بالضغط الناتج عن حادثة خطيرة هي ردود فعل طبيعية على الأحداث غير الطبيعية"

شريحة العرض 17: "إنّ الأعراض التالية هي ردود فعل مألوفة وعادية على الحوادث أو الحالات المسبّبة للصدمة:

- قلق بشأن تكرار الحادثة، أو بشأن فقدان التحكم أو فقدان الأحباء.
- الشعور بالعجز وبأننا مغمورين بسبب الوضع، أو ربّما بسبب عدم قدرتنا على مساعدة وإنقاذ أنفسنا أو الآخرين.
- الشعور بالعجز لأنّ لا أحد استطاع حمايتنا أو حماية الآخرين أو تمكّن من تغيير الوضع.
- غضب تجاه من سبّب الحادثة أو الوضع، أو تجاه الظلم، أو لأنّ الحادثة أصابتنا نحن دون سوانا.
- الذنب لأننا على قيد الحياة وغيرنا قد مات، أو لأننا لم نكن محضّرين لمساعدة الآخرين، وخذيرهم.
- العار جزاء مشاعرنا الداخلية مثل العجز والأذى أو جزاء ردّ فعلنا على الوضع.
- الأذى بسبب إصابتنا أو إصابة الآخرين أو بسبب وفاة الآخرين.
- الحرمان والمعاناة من خسائر مادية أو معنوية.
- اليأس الذي يتعاقب مع الأمل بأيّام أفضل.

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

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

شريحة العرض 18 و19: "إنّ بعض العاملين(ات) في حالات الطوارئ الذين عملوا لفترة طويلة من الوقت مع الأطفال والأهل المتعرّضين لصدمة قد يطرّفون هم أنفسهم أعراضاً تنتج عن الصدمات."

"فالصدمات النفسية الثانوية هي حالة من الإرهاق والاختلال الوظيفي - بيولوجياً، ونفسياً، واجتماعياً- نتيجة للتعاظم المستمرّ مع الأشخاص المتعرّضين للصدمات."

ترك المشاركون(ات) يقرأون ورقة التوزيع.

ونسأل: "ما رأيكم بمحتوى ورقة التوزيع؟"

ثمّ منح وقتاً للتفكير وحوالي 10 دقائق للمناقشة.



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



المواد اللازمة: نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 3، اليوم 3 'قائمة المراجعة: علامات الضغط'. أوراق صغيرة وأقلام لكل مشارك(ة). لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.



ملاحظة للميسّر(ة): إنّ 'قائمة المراجعة: علامات الضغط' هي أداة يأخذها المشاركون(ات) معهم إلى منازلهم



**التعليمات:** نوّع على كلّ المشاركين(ات) نسخة من 'قائمة المراجعة: علامات الضغط' ونطلب منهم أن يملأوا القائمة.

ثمّ نعطي الجميع قصاصة ورق صغيرة ونطلب منهم تدوين النتيجة التي حصلوا عليها في قائمة المراجعة، بدون ذكر اسمهم. ثمّ نجمع الأوراق وتدوّن عدد الأشخاص الذين أتت نتائجهم في كلّ من الفئتانالتالية: ما دون 20؛ 20-35؛ 36-45.

ونسأل: "بماذا تفكّرون عندما تقرأون النتائج؟"

ونشرح ما يلي: "مَن حصل منكم على نتيجة عالية سوف يشعر على الأرجح بالقلق أو الارتباك، لكنّ الصدق مع أنفسكم جيّد وبنّية عن مهنيّة. وعليكم أن تتعاملوا مع هذه المسألة كي لا تلحقوا الأذى بأنفسكم. أطلبوا رجاءً المساعدة من إدارتكم عندما ينتهي هذا التدريب."



#### الدعم الإداري مهمّ

إنّ ورشة العمل للتدريب على إدارة الضغط لفريق العمل يجب أن تجري دائماً بتعاون وثيق مع إدارات منظّماتكم

ويجب أن تعطي الإدارة الأولوية والدعم لإجراءات المتابعة، مثل إدراج إدارة الضغط على لائحة المواضيع للمنظمة في اجتماعات فريق العمل.


وتكون الإدارة مسؤولة أيضاً عن توفير إجراءات لفريق العمل عندما يتأثر بالضغط.





### الجلسة 3



## الانخراط الزائد والانخراط الناقص

الغاية: رفع الوعي بشأن كيفية الانخراط بطريقة ملائمة. 

النشاطات: - 3.1 الانخراط الزائد والانخراط الناقص. 

المواد اللازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة، شرائح عرض PowerPoint من 20 إلى 22. 

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

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

### 22 || نعرض الشريحة 22:

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

- موقف الخلل/المنقذ: قد يكون طموح المساعد(ة) أن يكون 'مخلص' الأطفال المتعرضين لصدمة وعائلاتهم. ويؤدي الفشل في هذه المهمة إلى خيبة أمل كبيرة ونقص في الثقة بالقدرة والكفاءة الشخصية.
- القيام بكل شيء بنفسه: يعتقد المساعد(ة) أن لا أحد بارع ومحترف وامتفان بقدره. وقد يظن أيضاً أنّ الأطفال لا يثقون بسواه.
- تسوية المسائل كافة: يأخذ المساعد(ة) مسؤولياته تجاه الطفل(ة) إلى أقصى الحدود. ولا يترك أي مهام للأهل أو للطفل(ة). وقد يمضي أليماً وليالي في بذل الجهود لتسوية كل المسائل.
- المبالغة في الشعور بأنه مسؤول عن ما يشعر الطفل: يشعر المساعد(ة) بأنه سبب حزن الطفل(ة). أو بأنّ مشاعر الغضب تستثار بسبب عدم قيامه بعمله بما فيه الكفاية من الفعالية. وقد تسقط الحدود بين مشاعره ومشاعر الطفل. فإذا حزن الطفل(ة). يحزن المساعد(ة) أيضاً. وإذا غضب الطفل(ة). يغضب هو. وذلك أمر مرهق نفسياً.

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

"إنَّ السلوكيات النموذجية للأشخاص الذين يفتقرون للانخراط المذكورة في الجانب الأيمن من شريحة العرض:

- التهكّم: التهكّم هو موقف يؤدي الى نقص في الاهتمام بالطفل الذي يعاني من الضيق وعائلته. فيشعر المساعد(ة) على الأرجح بأنّ على الطفل(ة) وعائلته أن يستجمعوا قواهم. وبأنّه ما من سبب فعلي لدعمهم. أو بأنّهم يدعون وببالغون بمشكلاتهم. ويتضمّن التهكّم عنصر العدائية.
- تواصل أقلّ: إنّ تخفيف التواصل مع الطفل والعائلة هو إحدى النتائج الطبيعية للتهكّم. فلا يدعم المساعد(ة) الطفل(ة) رغم أنّ ذلك يشكّل جزءاً من عمله. فقد لا يودّ مثلاً التطرق لمعالجة الحواجز الثقافية والدينية التي تحوّل دون دعمه. على سبيل المثال، للنساء المعتصبات.
- عدم حمّل مسؤولية جّاه ردود فعل الطفل وأهله: قد يهمل الموظّف(ة) المتهكّم أيضاً مسؤولياته. ويتفادى دعم الطفل(ة) والعائلة ويتجاهل ردود فعلهم.
- غياب التعاطف: عندما يقاوم الموظّف(ة) مساعدة الطفل(ة). يقاوم أيضاً فهم الطفل وعائلته ويمتنع عن استكشاف وضعهم وردود فعلهم.
- اللوم: يتفادى المساعد(ة) الانخراط من خلال لوم الطفل(ة) وعائلته والإدعاء أنّهم سبب الصعوبات التي تلحق بهم.
- تغيير الموضوع: عندما يتحدّث الطفل(ة) أو عائلته عن مصاعبهم. يغيّر المساعد(ة) الموضوع ويتكلّم عن شيء آخر.

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

"إنَّ الموقف المثالي والانخراط المتوازن يؤدي إلى السلوكيات التالية:

- الانخراط كمساعد(ة) مع المحافظة على قدرة تسجيل الوقائع: من جهة. ينخرط المساعد(ة) ويرغب في أن يعرف المزيد عن الطفل(ة). وعن خلفيته وضيقة. ومن جهة أخرى. يحافظ على قدرة تسجيل الوقائع. فيقوم بكلّ ما في وسعه للحفاظ على موضوعيته والإبقاء على مسافة مهنية. ويدرك جيّداً أنّه سيأتي يوم يتوقّف فيه عن مساعدة الطفل. فهو ليس جزءاً من العائلة بل يدعمها فقط. وليس متوقفاً للمساعدة على مدار الساعة. بالتالي. يحدّد واقعياً ما يمكنه تحقيقه للعائلة ويعرف حدوده. كذلك. يمكن الطفل(ة) والعائلة لينكثّفوا. ويسعى كي يضطلع الأهل بدورهم الوالدي.
- التعاطف والمسافة المهنية: من جهة. يستخدم المساعد(ة) مهاراته التعاطفية لفهم خلفية عواطف الطفل(ة). وأفكاره. ووضعه. ومن جهة أخرى. يحافظ على مسافة مهنية. ولا يخلط بين مشاعر الطفل(ة) وأفكاره. ومشاعره وأفكاره الشخصية.
- موازنة الانخراط: حتّى عندما يشعر المساعد(ة) بأنّ على عاتقه مسؤولية خدمة الطفل(ة) والعائلة بحسب معرفته المهنية والمهّمة المكثّف بها. يحافظ على حدوده ويدرك مجال عمله.
- اتّباع استراتيجية للعمل مع الطفل: يطرّف المساعد(ة) فهماً شاملاً للمشكلات ويعدّ استراتيجية للنقاط التي يجب معالجتها. ويعي أنّه ليس جزءاً من المشكلة بل هو يساعد الطفل(ة) والعائلة. وهو شخص محترف يدرك مجال عمله وحدوده.
- تأمين الحياة الخاصّة: عندما يكون المساعد(ة) خارج دوام العمل. عليه أن ينخرط في نشاطات تختلف عن حياته المهنية: على سبيل المثال. تعزيز رفاه عائلته الخاصة وممارسة الأنشطة الترفيهية.



#### الجلسة 4



### أساليب للتخفيف من الضغط

الغاية: استكشاف أساليب للتخفيف من الضغط.



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



المواد اللازمة: لوح قلاب وأقلام حبر عريضة. أوراق وأقلام للجميع. شرائح العرض من 23 إلى 25.  
ورقة التوزيع 6. اليوم 3 أمثلة عن استراتيجيات للتخفيف من الضغط. ورقة التوزيع 7.  
اليوم 3 أساليب الخاصة للتكيف. ورقة التوزيع 8. اليوم 3 أمثلة عن أنشطة للحد من الضغط.



### النشاط 4.1 نشاط للتخفيف من الضغط

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



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



**التعليمات:** تعرّف عن إحدى مهارات إدارة الضغط المذكورة في ورقة التوزيع 6. اليوم 3. ونطلب من أحد المتطوعين (ات) أن يقوم بتيسير النشاط. وإذا لم يتطوّع أحد. نيسره بأنفسنا.

نعطي هذا التمرين حوالي 15 دقيقة من الوقت.

وإذا قام متطوّع (ة) بتيسير النشاط. نشكره ونعطي المشاركين (ات) بضع دقائق لتدوين الملاحظات حول المهارة التي تعلّموها.



الغاية: تعلّم أساليب للتخفيف من الضغط.



المواد اللازمة: لوح قلاب وأقلام جبر عريضة. شرائح العرض من 23 إلى 25. ورقة التوزيع 7. اليوم 3 أساليبي الخاصة للتكيف.



ملاحظة للميسر(ة): يُفترض أن يعمل المشاركون(ات) ضمن مجموعات. وسوف يتعرّفون على استراتيجيات مختلفة للتخفيف من الضغط. وتتوفّر لائحة بأثلة عن هذه الاستراتيجيات في ورقة التوزيع 6. اليوم 3. ويمكننا استخدام هذه الأمثلة للمساهمة في لوائح المجموعات بعد أن تكون قد قدّمت حصّتها من المعلومات.



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

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

نطلب من المشاركين(ات) أن يقوموا بعصف ذهني في الجلسة العامّة: "كيف نستطيع أن نحدّ من الضغط؟" ونكتب الإجابات على اللوح القلاب.

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

ونشرح ما يلي: "تتوفّر عدّة أساليب للتخفيف من الضغط ومنعه من التحوّل إلى جزء سلبي في حياتنا. وها قد أعطيتهم أمثلة عن أساليب جسدية، وذاتية أو نفسية، واجتماعية، وذات صلة بالعمل أيضاً."

25 نعرض الشريحة 25 ونطلب من المشاركين(ات) أن يعودوا إلى مجموعاتهم وأن يكتبوا على ورقة خاصّة باللوح القلاب لائحة بمختلف طرق التكيف أو مهارات التخفيف من الضغط التي يعرفونها. ويجب أن تتوزّع المهارات وفقاً لمجالات. على أن تغطّي كلّ مجموعة مجالاً واحداً:

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

ندع المجموعات تعمل على لوائحها لحوالي 10 دقائق.

ثمّ نطلب من المشاركين(ات) العودة إلى الجلسة العامّة. فتقدّم كلّ مجموعة لائحتها ونشجّع المشاركين(ات) الآخرين على إضافة المزيد من النقاط.

ونعود إلى اللائحة في ورقة التوزيع 6. اليوم 3 لنتأكد من أنّ كلّ النقاط قد تمّ ذكرها.

ثمّ نوزّع على كلّ مشارك(ة) ورقة التوزيع 7. اليوم 3 أساليبي الخاصة للتكيف. ونطلب منهم أن يدوّنوا أساليبهم الخاصّة للتكيف على ورقة التوزيع.

وعندما ينتهون، نسألهم أن يفكّروا في ما إذا كانوا راضين بأساليب التكيف هذه. وفي حال عدم الرضى، ماذا يرغبون في أن يغيّروا أو يطوّروا أكثر؟

وليس عليهم أن يتشاركوا ذلك في الجلسة العامّة. فهذا نشاط يقتصر على التأمل الذاتي.

نعرف حدودنا لتجنب  
الاحتراق المهني  
ونطلب الدعم من  
الآخرين.



استطاعوا يواصلوا العمل رغم كل شيء

## الجلسة 5

### الممارسة



الغاية: ممارسة إدارة الضغط ودعم الأقران.

النشاطات: - 5.1 نشاط للتخفيف من الضغط. - 5.2 الإصغاء الناشط والمشورة.

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



### النشاط 5.1 نشاط للتخفيف من الضغط

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

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



**التعليمات:** نعرّف عن أحد نشاطات التخفيف من الضغط المذكورة في ورقة التوزيع 8. اليوم 3. ونطلب  
من أحد المتطوّعين (ات) أن يقوم بتيسير النشاط. وإذا لم يتطوّع أحد. نيسّره بأنفسنا.

نعطي هذا التمرين حوالي 15 دقيقة من الوقت.

وإذا ترأس متطوّع النشاط. نشكره ونعطي المشاركين (ات) بضع دقائق لتدوين الملاحظات حول المهارة  
التي تعلّموها.



### النشاط 5.2 الإصغاء الناشط والمشورة

الغاية: ممارسة دعم الأقران.

المواد اللازمة: شرائح العرض من 26 إلى 29.



**التعليمات:** نشرح ما يلي: "كما تعلّمنا في الجلسة السابقة. تتوفّر أساليب متعدّدة ومختلفة  
للمساعدة على التخفيف من الضغط وتعزيز الموارد اللازمة لمعالجته. وتعتبر المشاركة في دعم من  
الزملاء الأقران من أهمّ الخطوات التي يمكنكم اتّخاذها لأنّها تسمح لكم بتشارك التحديات المهنية  
مع زميل تثقون به وترتاحون له. وتستطيعون التناقش معه وتحديد أساليب لتغيير الوضع بهدف  
التخفيف من عوامل الضغط."

"وهذا ما سوف تتمرّنون عليه وتمارسونه في هذه الجلسة الأخيرة اليوم. ويمكن القيام بهذا النشاط في مجموعات من عدّة أشخاص. لكنكم اليوم سوف تمارسونه في مجموعات ثنائية. يمكنكم اختلاق أيّ مشكلة إذا لم يكن لديكم مشاكل حقيقية لمناقشتها. فالهدف من هذا النشاط هو ممارسة الإصغاء الناشط ومهارات تقديم المشورة."

27 نعرض الشريحة 27 ونشرحها: "مارس الإصغاء الناشط عندما نركّز تركيزاً كاملاً ونُظهر أنّنا نصغي. فنشجّع الشخص على الكلام والتجاوب دون الحكم عليه."

28 شريحة العرض 28: "أما تقديم المشورة فهو استخدام معارفنا ومهاراتنا وخبراتنا الخاصّة لمساعدة الآخرين. فالمرشد الجيّد يكون إيجابياً ومحقّقاً ومكّنّاً، وعلينا أن ننتبه إلى أنّ مساعدة الأشخاص على المضي قدماً لا تعني حلّ المشكلة عنهم. بل دعمهم لإيجاد حلولهم الخاصّة."

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

ونشرح ما يلي: "انضمّوا إلى شريككم أو مجموعتكم وحاولوا إيجاد مكان بعيد عن أيّ إزعاج. سيكون أحدكما صاحب المشكلة والثاني هو المرشد والمصغي."

"لديكم ثلاثون دقيقة لهذا النشاط. لذا عليكم أن تتبادلوا الأدوار بعد 15 دقيقة لتنتسّي لكل واحد منكم المدة نفسها لممارسة إصغائكم الناشط ومهاراتكم في تقديم المشورة."

"ويشارك صاحب المشكلة مشاكله في الدقائق الخمس الأولى."

"ثم يمضي المصغي الدقائق الخمس التالية في طرح أسئلة توضيحية والتفكير في ما كان يصغي إليه."

"أما الدقائق الخمس الأخيرة فهي مخصّصة لمناقشة ثنائية الأطراف حول الاستراتيجيات المحتملة لمعالجة المشكلة."

وبعد ثلاثين دقيقة. بعد أن يكون المشاركون (ات) كافة قد اختبروا الدورين. نطلب من المجموعات الثنائية أن تتناقش في ما بينها لوضع دقائق حول هذه الخبرة. وأن تتبادل التغذية الراجعة البنّاءة حول إصغائها الناشط ومهاراتها في تقديم المشورة.

30 شريحة العرض 30: "لا تنسوا أنّ الجميع يختبر الضغط في الحياة. فالعمل مع الأطفال والعائلات التي عاشت حوادث مسبّبة للصدمة أو التي تعاني بأيّ طريقة أخرى. قد يكون ساحقاً ومسبّباً للضغط. فمتى شعرت بأنّ الضغط سوف يزداد ويؤثر عليكم سلبياً. تذكّروا ما يلي:

- إنّ ردود فعلكم طبيعية.
- لا تقسوا على أنفسكم.
- حدّثوا إلى شخص تثقون به.
- لا حاولوا إخفاء مشاعركم.
- لا تداووا أنفسكم بنفسكم.
- استمرّوا في القيام بمهّمات روتينية.
- إذا ازداد الضغط وأحدث اضطرابات في رفاهكم وأدائكم. أطلبوا مساعدة متخصصّة وأبلغوا إدارتكم."

ثمّ نعطي وقتاً للتفكير وطرح الأسئلة وجيب عنها.

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



المواد اللازمة: نسخ لجميع المشاركين(ات) عن الملحق 3. اليوم 3 'ورقة التقييم'.  
إفادات تدريب للجميع.



ملاحظة للميسر(ة): نحضّر إفادات التدريب قبل البدء بالتدريب. ونجد نموذجاً عن الإفادة مرفقاً في الملحق 4. اليوم 3.



نشكر المشاركين(ات) على حضورهم ونشرح لهم أنّهم وصلوا إلى نهاية برنامج التدريب.

ونسألهم إذا كان لديهم أيّ تعليقات أو أسئلة ونجيب عنها.

ونسألهم أيضاً إذا كانوا قد تعلّموا أيّ استراتيجيات جديدة ينوون تطبيقها لتفادي الضغط.

ثمّ نخصّص لهم وقتاً للتفكير وإعطاء التغذية الراجعة .

نذكر أهمية حسّ الفكاهة ونؤكد من أنّ الجميع على ما يرام، وإذا كان أحدهم يشعر بخطب ما، نقول له إنّنا سوف نصغي إلى مخاوفه بكلّ سرور عندما يغادر سائر المشاركين(ات). ونشجّع المشاركين(ات) على تشارك معارفهم الجديدة مع الأصدقاء والأقارب.

بعد ذلك، نوزّع أوراق التقييم ونعطي وقتاً ليملاها المشاركون(ات). ونشجّع الأشخاص على الإجابة بصراحة ونشرح أنّ هذه العملية ستساعدنا على تحسين جلسات التدريب المستقبلي

ننظّم أخيراً حفلة صغيرة لتوزيع الإفادات، نصافح فيها كلّ مشارك(ة) - إذا كان ذلك ملائماً ثقافياً- ونشكره ونودّعه.



علياء عزمين





الملاحق وأوراق التوزيع





# الملحق 1، اليومان 1 و2



لو كاتيف - ٥٥٠ / منطقة إنقاذ الطفل

## التحضير

### استمارة الطلب

الرجاء ملء الاستمارة بخط واضح

			الإسم
			الشهرة
			رقم الهاتف الرئيسي:
الرقم	رمز المنطقة/المدينة	رمز البلد	
			البريد الإلكتروني الرئيسي
			العنوان البريدي
			مكان العمل (البلد والمدينة)
			منصبكم الحالي في منظمة إنقاذ الطفل
			البراعة اللغوية
			ما هي لغتكم الأم؟
			هل تعرفون لغات أخرى؟
بطلاقة	بمستوى متوسط	بمستوى أولي	

## الملحق 1، اليومان 1 و2

ما هي طبيعة عملكم الحالي؟

الرجاء وضع علامة في المربعات المناسبة	
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً مباشرةً مع أساتذة، أو ميسّرين في المساحات الصديقة للطفل، أو غيرهم ممن يقدّمون خدمات الرعاية للأطفال.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً مباشرةً مع الأطفال.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً مباشرةً مع الأهل ومقدّمي الرعاية.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً كمدير/مستشار/منتسّق في مجال حماية الطفل.
<input type="checkbox"/>	أعمل حالياً في مجال آخر (الصحة، التعليم، إلخ) كمدير/مستشار/منتسّق.
<input type="checkbox"/>	أنا حالياً عضو على اللائحة العالمية لمنظمة إنقاذ الطفل.

كم عاماً أمضيتهم في العمل ضمن حماية الطفل/ الدعم النفسي الاجتماعي خلال مسارك المهني؟

الرجاء وضع علامة في مربع واحد	
<input type="checkbox"/>	أكثر من 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 5 إلى 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من سنتين إلى 5 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 6 أشهر إلى سنة
<input type="checkbox"/>	أقل من ستة أشهر
<input type="checkbox"/>	لم أعمل قطّ مباشرةً في مجال حماية الطفل أو في الدعم النفسي الاجتماعي

كم عاماً أمضيتهم في العمل مباشرةً مع الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية خلال مسارك المهني؟

الرجاء وضع علامة في مربع واحد	
<input type="checkbox"/>	أكثر من 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 5 إلى 10 سنوات
<input type="checkbox"/>	من سنتين إلى 5 سنوات
<input type="checkbox"/>	من 6 أشهر إلى سنة
<input type="checkbox"/>	أقل من ستة أشهر
<input type="checkbox"/>	لم أعمل قطّ مباشرةً مع الأطفال والأهل أو مقدّمي الرعاية

الرجاء وصف عملكم الحالي في مجال حماية الطفل/الدعم النفسي الاجتماعي/القطاعات الأخرى

الرجاء وصف خبراتكم السابقة في العمل مباشرةً في مجال حماية الطفل/الدعم النفسي الاجتماعي/القطاعات الأخرى



## الملحق 1، اليومان 1 و2

### الرجاء وضع علامة قرب الخيار الأقرب إليكم

<input type="checkbox"/>	أحمل شهادة جامعية في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة/أو أي مجال مشابه (الرجاء التحديد):
<input type="checkbox"/>	حضرت أكثر من مقرر جامعي في علم نفس الطفل/العمل الاجتماعي. إلا أنني لا أحمل شهادة في هذا المجال.
<input type="checkbox"/>	حضرت مقرراً جامعياً واحداً في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة.
<input type="checkbox"/>	لم أحضر أي مقرر جامعي في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة.
<input type="checkbox"/>	حضرت دورة تدريبية في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة بسبب عملي وتطوري المهني.
<input type="checkbox"/>	لم أحضر أي مقرر أو دورة تدريبية في العمل الاجتماعي/علم النفس/تنمية الطفولة.

### الرجاء وضع علامة في المربعات المناسبة

<input type="checkbox"/>	أنا أدمم بشدة فكرة تطبيق الإسعافات النفسية الأولية للأطفال فوراً في أعقاب حالات الطوارئ؛
<input type="checkbox"/>	أنا أدمم بشدة فكرة إنشاء جَمع من العاملين(ات) في مجال حماية الطفل ضمن منظمة إنقاذ الطفل . يتم تدريبهم كي يقوموا بالتدريب في إطارٍ مختلفة، ويلتزمون في جزء من وقتهم بالمشاركة في إعطاء جلسات التدريب هذه في منطقتنا.
<input type="checkbox"/>	أستطيع المساعدة في ترجمة دليل الإسعافات النفسية الأولية، إذا دعت الحاجة.

### الرجاء وضع علامة قرب الخيار الأكثر انطباقاً عليكم

<input type="checkbox"/>	عندما أنهى تدريبي على الإسعافات النفسية الأولية، يمكنني السفر كلّ شهرين إلى أربعة أشهر لتقديم الإسعافات النفسية الأولية كجزء من عملي في بلدان المنطقة.
<input type="checkbox"/>	عندما أنهى تدريبي على الإسعافات النفسية الأولية، يمكنني السفر مرتين أو ثلاث مرات سنوياً لتقديم الإسعافات النفسية الأولية كجزء من عملي في بلدان المنطقة.
<input type="checkbox"/>	عندما أنهى تدريبي على الإسعافات النفسية الأولية، يمكنني السفر مرة واحدة سنوياً لتقديم الإسعافات النفسية الأولية كجزء من عملي في بلدان المنطقة.
<input type="checkbox"/>	لا يمكنني السفر ضمن عملي.

# الملحق 1، اليومان 1 و2



## إفادة

### موافقة ودعم المدير/المشرف الوطني

"أنا أوافق على مشاركة صاحب(ة) الطلب في هذا التدريب،  
وسوف أَدعم عمل

(اسم صاحب الطلب)

لتقديم الإسعافات النفسية الأوليّة كجزء من عمله(ها)

إسم المدير/المشرف الوطني (الشهرة بعد الإسم)

الرجاء كتابة الإسم بخط واضح

توقيع المدير/المشرف الوطني

الشهر/اليوم/السنة

التاريخ



Save the Children



# الملحق 2، اليومان 1 و 2

## لائحة بالمواد اللازمة

### اليوم 1:

#### الجلسة 1:

- شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 9.
- الاستبيان القبلي للتدريب (استمارة الطلب).
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 1، اليومان 1 و 2
- "الجدول الزمني للتدريب" وورقة التوزيع 3، اليومان 1 و 2
- "سياسة حماية الطفل الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل".
- ملف صغير لكل مشارك(ة).

#### النشاط التحفيزي:

- قتيحة فارغة.
- قلم أو عود صغير ومستقيم بشكل قلم.
- خيط أو حبل.

#### الجلسة 2:

- شرائح عرض PowerPoint من 10 إلى 18.

#### الجلسة 3:

- شرائح عرض PowerPoint من 19 إلى 41.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.

#### الجلسة 4:

- شرائح عرض PowerPoint من 42 إلى 55.
- ورقة التوزيع 4، اليومان 1 و 2 "لائحة بالموارد المحلية".

#### الجلسة 5:

- شرائح عرض PowerPoint من 56 إلى 65.
- أقلام وأوراق.
- فيلم الرسوم المتحركة 1.

#### الجلسة 6:

- أقلام وأوراق.
- طباعة.

### اليوم 2

#### الجلسة 7:

- شرائح عرض PowerPoint من 66 إلى 68.
- قصاصة صغيرة من الورق لكل مشارك(ة) مع حالة مزاجية مكتوبة أو مرسومة عليها مثل: سعيد، حزين، غاضب، مهموم، قلق.
- أقلام وأوراق.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريض

#### الجلسة 8:

- شرائح عرض PowerPoint من 69 إلى 79.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- أقلام وأوراق.
- دمي، ألعاب طرقة، أو أوشحة رُسيّمت عليها وجوه مبتسمة.
- النشاط التحفيزي: بطائنتان أو شرشفان كبيران.

#### الجلسة 9:

- فيلم الرسوم المتحركة 2.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- أقلام وأوراق.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و 2 "نصائح للأهل".

#### الجلسة 10:

- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- نسخ للجميع عن الملحق 3، اليوم 3 "أوراق التقييم".
- الملحق 3، اليومان 1 و 2 "نموذج الإفادة".

## الملحق 3، اليومان 1 و2



إفادة

تُمنَّح لـ

(إسم المستلم)

لإتمامه (ها) بنجاح

التدريب على الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال

(زمان ومكان التدريب)

الذي نظّمته منظّمة إنقاذ الطفل في

(إسم البلد)

(أسماء الميسّرين، ومناصبهم، والمنظّمات التي يتبعون لها)

(منصب الموقع)

(إسم الموقع)



Save the Children





# الملحق 1، اليوم 3

## كيفية بناء ميزان

عليكم الابتكار واستخدام المواد المتوفرة، وإذا أمكن، عليكم بناء ميزان متحرك كي تخفّضوا الكفّة اليسرى عند برهنة وزن الضغط ورفع أو إخفاض الكفّة اليمنى عند الشرح عن دور استراتيجيات التكيف في معالجة الضغط.

ويتطلّب بناء الميزان في الصورة:

- علبتَي كرتون.
- شاشة عرض.
- شريط لاصق لتثبيت العلبتين على شاشة العرض.
- قلم حبر عريض لكتابة 'مصادر' على العلبة اليسرى و'تكيف' على العلبة اليمنى.
- أوراق صغيرة أو لاصقة تُكتب عليها مصادر الضغط وأساليب الحدّ من الضغ



# الملحق 2، اليوم 3

## لائحة بالمواد اللازمة

### الجلسة 1:

- شرائح عرض PowerPoint من 1 إلى 7.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- أوراق صغيرة أو لاصقة.
- صورة ميزان. أو ميزان حقيقي أو ميزان صنعتومه (راجعوا الملحق 1، اليوم 3 للتعليمات).
- ورقة التوزيع 4، اليوم 3 'مصادر الضغط'.
- ملف صغير لكل مشارك(ة).

### الجلسة 2:

- شرائح عرض PowerPoint من 8 إلى 19.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- أربع باللونات لكل مجموعة.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 3، اليوم 3 'قائمة المراجعة: علامات الضغط'.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 4، اليوم 3 'مصادر الضغط'.
- ورقة التوزيع 5، اليوم 3 'الصدمات النفسية الثانوية'.
- أوراق صغيرة وأقلام لكل مشارك(ة).

### الجلسة 3:

- شرائح عرض PowerPoint من 20 إلى 22.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.

### الجلسة 4:

- شرائح العرض 23 إلى 25.
- لوح قلاب وأقلام حبر عريضة.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 6، اليوم 3 'أمثلة عن استراتيجيات للتخفيف من الضغط'.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 7، اليوم 3 'أساليب الخاصة للتكيف'.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 8، اليوم 3 'أمثلة عن أنشطة للتخفيف من الضغط'.
- أوراق وأقلام للجميع.

### الجلسة 5:

- شرائح عرض PowerPoint من 26 إلى 30.
- نسخ للجميع عن ورقة التوزيع 8، اليوم 3 'أمثلة عن أنشطة للتخفيف من الضغط'.

### الاختتام والتقييم

- نسخ للجميع عن الملحق 3، اليوم 3 'ورقة التقييم' والملحق 4، اليوم 3 'نموذج الإفادة'.

# الملحق 3، اليوم 3

## أوراق التقييم

الرجاء ملء استمارة التقييم هذه، فذلك يساعدنا على تحسين التدريب في المستقبل.

إنّ المقاييس من 1 إلى 5 تعني:

5. جيّد جداً

4. جيّد

3. مقبول

2. لا بأس

1. سيئ

NA لا ينطبق

الموضوع	النتيجة والتعليقات
المفاهيم والنظريات	هل كان الجزء المفاهيمي والنظري من التدريب متّصلاً بعملكم؟ الرجاء وضع دائرة حول إجاباتكم. NA 1 2 3 4 5 التعليقات:
الأمثلة والحالات	هل كانت الأمثلة والحالات متّصلة بإطار عملكم؟ الرجاء وضع دائرة حول إجاباتكم. NA 1 2 3 4 5 التعليقات:
أفلام الرسوم المتحرّكة والعروض	هل كانت أفلام الرسوم المتحرّكة (تطبّق فقط على المشاركين) (ات) في التدريب على الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال) وعروض شرائح عرض PowerPoint متّصلة بإطار عملكم؟ الرجاء وضع دائرة حول إجاباتكم. NA 1 2 3 4 5 التعليقات:

**النتيجة والتعليقات**

المشاركة	إلى أي مدى كنتم فاعلين كمشاركين(ات)؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.
	NA 1 2 3 4 5
	التعليقات:

**النتيجة والتعليقات**

العلاقات بين الأقران	هل كان جوّ العمل مع المشاركين(ات) الآخرين بناءً؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.
	NA 1 2 3 4 5
	التعليقات:

**النتيجة والتعليقات**

التيسير	كيف كان تيسير التدريب؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم.
	التعليقات:

**النتيجة والتعليقات**

الترتيبات اللوجستية	كيف كانت الترتيبات اللوجستية الإجمالية في التدريب؟ الرجاء وضع دائرة حول إجابتكم
	NA 1 2 3 4 5
	التعليقات:

أي تعليقات أو اقتراحات أخرى:





## إفادة تُمنح لـ

(إسم المستلم)

لإتمامه (ها) بنجاح

**التدريب على إدارة الضغط لفريق العمل**

(زمان ومكان التدريب)

الذي نظّمته منظّمة إنقاذ الطفل في

(إسم البلد)

(أسماء الميسّرين، ومناصبهم، والمنظّمات التي يتبعون لها)

(منصب الموقع)

(إسم الموقع)



Save the Children





# ورقة التوزيع | اليومان 1 و2

لوكا كليب- رويد / مستقيمة إناذ الطفل



المجدول الزمني للتدريب:

## الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال

اليوم 1

المجدول الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأوليّة التي تركّز على الأطفال

9:00 – 8:30	الاستقبال والتسجيل	الجلسة صفري: التحضير
10:30 – 9:00	1. الاستقبال والتعريف 2. عرض برنامج اليوم 3. الأهداف 4. التوقعات المتبادلة 5. التعريف بمنظمة إناذ الطفل (اختياري)	الجلسة 1: مقدّمة
10:50 – 10:30	استراحة لتناول الشاي / القهوة	
11:00 – 10:50	نشاط حفيزي	
11:15 – 11:00	1. مقدّمة إلى الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال	الجلسة 2: ما هي الإسعافات النفسية الأوليّة للأطفال؟
13:00 – 11:15	1. مثال عن حالة: اندلاع حريق في مدرسة 2. ردود فعل الأطفال على الأحداث المسببة للضغط	الجلسة 3: ردود فعل الأطفال على الأزمات
14:00 – 13:00	استراحة الغداء	
15:00 – 14:00	1. تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأوليّة 2. مبادئ عمل الإسعافات النفسية الأوليّة	الجلسة 4: تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات النفسية الأوليّة. ومبادئ عمل الإسعافات النفسية الأوليّة
16:00 – 15:00	1. عرض فيلم الرسوم المتحركة   2. الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق	الجلسة 5: الاتصال الأولي مع الأطفال الذين يعانون من الضيق
16:30 – 16:00	استراحة لتناول الشاي / القهوة	
17:45 – 16:30	1. لعب الأدوار	الجلسة 6: لعب الأدوار
18:00 – 17:45	الاختتام	

# ورقة التوزيع | اليومان 1 و 2

## اليوم 2

### الجدول الزمني للتدريب: الإسعافات النفسية الأوليّة التي تركّز على الأطفال

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



# ورقة التوزيع 2، اليومان 1 و2

## مسرد المصطلحات

لا تُستخدَم جميع المصطلحات الواردة في المسرد بشكل مباشر في دليل التدريب، لكنّ معرفة بعض المصطلحات الأساسية مهمة جداً بالنسبة إلى الميسر(ة).

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

يشعر معظم الأشخاص، بمن فيهم الأطفال، بمستوى معين من الضيق بعد حدث مسبب للصدمة. ومعظمهم يتعافى مع توفّر الرعاية والدعم المناسبين. وبالفعل، أظهرت الأبحاث الحديثة أنّ جودة الدعم الاجتماعي الأوّلي مهمة جداً لمقدرة الأطفال ومقدمي الرعاية على حدّ سواء على التعافي من الظروف الصعبة والتجارب المسببة للضغط. ولتقليل مخاطر تطور مشاكل نفسية على المدى البعيد.

ومع أنّ البشر يتعافون ويتكيّفون، فقد تنطبع شخصيتهم وعملية تكيفهم خلال فترة حياتهم بأنّار طويلة المدى. وقد لاحظ الممارسون مرونة الأطفال وقدرتهم على تحطّي الظروف الصعبة وإعادة التكيف. إلا أنّ أبحاثاً أكثر حداثة تشدّد على عدم وجوب تجاهل التأثير المحتمل للأحداث المسببة للصدمة على نموّ الأطفال، وعلى ضرورة توجّي الحذر مهما كان وصف الأطفال – سواء كان "متعرّضين للصدمة" أو "مرنين/قادرين على تحطّيها". وفي كلّ الظروف، سيظهر الأطفال والشباب ردود فعل مختلفة بحسب ثقافتهم، ودينهم، ووضعهم، وجاربهم السابقة، وعمرهم، وشخصيتهم.

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

وقد يشعر بعض المشاركين (ات) بأنّ مصطلح "الإسعافات النفسية-الاجتماعية الأوّلية" أكثر ملائمة بما أنّنا لا نتكلّم عن العلاج النفسي، لكنّ منظّمة إنقاذ الطفل تستخدم مصطلحات منظّمة الصحة العالمية.

وعند التواصل مع أشخاص من غير الأخصائيين، ننصح بتفادي استخدام مصطلحات تحمل معاني عيادية مثل "صدمة" أو "متعرّض للصدمة". فهذه المصطلحات قد تكون مرعبة وتجعل الأشخاص يشعرون بأنّهم عرضة للوصف السلبي ومسلوبو القدرة.

أمّا مصطلحا "الضيق" و"الضيق الحاد" فهما يُستخدَمان عند وصف آثار نفسية غير محدّدة بعد حدث مسبب للضيق. وهما لا يرتبطان بتشخيص أو متلازمة محدّدين، لكن يترتّب عنهما مشاعر القلق، والبكاء، ومشاكل في النوم، وانعدام الشهية، والانطواء على النفس، ومشاكل في التركيز، وتختفي جميعها تدريجياً مع الرعاية المناسبة. وجميعها مشاعر وردود فعل شائعة بين الأطفال والمراهقين (ات)، وهي ترتبط مباشرة بحدث الأزمة.

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) الضوابط الإرشادية للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة العقلية والدعم النفس - اجتماعي في حالات الطوارئ [http://www.who.int/mental\\_health/emergencies/9781424334445/en/](http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/)

Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and 2 recommendations. [http://www.academia.edu/1201576/Pynoos\\_Steinberg\\_Layne\\_et\\_al.\\_2009\\_DSM-V\\_PSTD\\_diagnostic\\_criteria\\_for\\_children\\_and\\_adolescents\\_A\\_developmental\\_perspective\\_and\\_recommendations](http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_DSM-V_PSTD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations)

## ورقة التوزيع 2، اليومان 1 و2

وتُعرّف حالة الطوارئ على أنّها "حالة تكون فيها حياة الأطفال، ورفاههم الجسدي والعقلي أو فرصهم في النمو مهدّدة، نتيجة نزاع مسلّح أو كارثة أو انهيار النظام الاجتماعي أو القانوني، وتكون عندها القدرة الحليّة على التكيف غير كافية أو غير ملائمة".

ويغطّي مصطلح "أزمة" الوضع المسبّب للضغط حيث لا تكون خبرات الشخص السابقة واستراتيجياته للتكيف ملائمة للتعامل مع هذا الوضع، ويمكن أن تكون الأزمة فجائية ومأساوية، كما يمكنها أن تتطوّر تدريجياً.

أمّا مصطلح "الصدمة" فهو يُستخدم لوصف حالة نفسيّة من الانزعاج والضغط، وتنشأ الصدمة من ذكريات تجربة كارثية غير معتادة، أي حدث مسبّب للصدمة، ينتهك شعور الشخص بالأمان ويشوّه شعوره بالسلامة، وفي حالات الصدمة، لا تكون استراتيجيات التكيف الموجودة سابقاً لدى الشخص ملائمة للتعامل مع التجربة الجديدة.

ومصطلح "متعرّض للصدمة" هو النعت المستخدم لمن هو في صدمة، والشخص المتعرّض للصدمة هو شخص قد يكون ضحيّة صدمة واحدة أو عدّة صدمات، ولا يُعدّ اختبار حدث مسبّب للصدمة شرطاً كافياً لاعتبار أحدهم متعرّضاً للصدمة، فيجب أن تكون التجربة ساحقة، ومؤلمة نفسيّاً، ومسبّبة للضيق، ومروّعة ويحتمل أن تُحدث آثاراً عقلية وجسدية دائمة.

أمّا اضطراب الضغوط التالية للصدمة (PTSD) فهو تشخيص يُستخدم في حالات الضغط النفسي المتواصل والذي يظهر نتيجة ضربة نفسية قوية بعد حدث أو أحداث مسبّبة للصدمة، وهو يتميّز بنمط معيّن من الأعراض، ولا يجب استخدام المصطلح عشوائياً بدون تشخيص ملائم من الأخصائيين، أو الخلط بينه وبين الاستجابات النفسية العامّة للأحداث المسبّبة للصدمة، مثل اضطراب الضغط الحاد (ASD).

فاضطراب الضغط الحاد يمكن أن يظهر في الشهر الأول بعد الصدمة، وتتداخل أعراضه مع الأعراض الخاصّة باضطراب الضغوط التالية للصدمة، وهي تتضمّن عموماً بعض المشاعر مثل عدم معرفة الشخص مكان تواجدّه أو إذا ما كان خارج جسده أو داخله، وفي بعض الحالات، يتطوّر اضطراب الضغط الحاد ويتحوّل إلى اضطراب الضغوط التالية للصدمة، لكنّ الأعراض يمكنها أيضاً أن تختفي بعد شهر.

ومن بين الأمثلة الأخرى عن الاضطرابات النفسية المستمرة وردود الفعل الإنفعالية القصوى الناجمة عن الضغط الحاد بسبب أحداث مسبّبة للصدمة، نذكر الاكتئاب المشخّص عيادياً وحالات القلق.

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

3 المركز الوطني لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة <http://www.ptsd.va.gov>

4 منظمة إنقاذ الطفل (2010)، منظمة إنقاذ الطفل: حماية الأطفال: التحرك ضدّ كافة أشكال الإساءة، والإهمال، والعنف، والاستغلال <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi>

## ورقة التوزيع 2، اليومان 1 و2

### سياسة حفظ سلامة الأطفال الخاصة بمنظمة إنقاذ الطفل

قواعد لحفظ سلامة الأطفال

#### تعد في منظمة إنقاذ الطفل بـ

- 1- أن نأخذ الأطفال على محمل الجدّ عندما يخبروننا عن تعرّضهم للإساءة، وأن نؤمّن المساعدة لهم، وإذا كان المسيء تابعاً لمنظمة إنقاذ الطفل، فسنضمن أن تتوقف الإساءة.
- 2- أن نضمن سلامة الأطفال دائماً عندما نأخذهم بعيداً عن مجتمعاتهم المحليّة، وأن نحصل على موافقة الأهل الخطيّة للقيام بذلك.
- 3- أن نظهر مقاطع الفيديو أو الصور التي نلتقطها، والمقالات التي نكتبها عن الأطفال أقصى درجات الاحترام، فلن تكون مثيرة جنسيّاً، أو نشعر الأطفال بالحرج أو الخجل، أو تعرّضهم للخطر.
- 4- أن نبقي مأموناً ما نمتلكه من معلومات خاصّة عن طفلٍ معيّن، كي لا نكتشف المعلومة لأشخاص لا يجدر بهم معرفتها، بما في ذلك هويّة الطفل أو مكان تواجده.

#### كذلك، تعد في منظمة إنقاذ الطفل بالآ:

- 5- نضرب الأطفال، أو نجلدهم، أو نقرصهم، أو نسيء جسدياً إليهم بأيّ طريقة أخرى.
- 6- نذلّ الأطفال، أو ننهرهم، أو نستخدم لغة بذينة أمامهم، أو نسيء إليهم نفسياً بأيّ طريقة أخرى.
- 7- نعطي نصائح تُشعر الأطفال بالسوء أو تدفعهم إلى القيام بأعمال سيّئة والوقوع في مأزق.
- 8- نمارس الجنس أو أيّ نشاط جنسي مع الأطفال ويشمل ذلك أيّ كلام، أو نظرات، أو ملامسات مثيرة للغرائز.
- 9- نطلب بدلاً من مقابل المساعدة التي نقدّمها، فلن نطالب بأيّ مبلغ من المال، أو خدمات جنسية، أو أن يعمل الأشخاص لدينا؛ كلّ ما نقوم به ونقدّمه مجّاني.
- 10- نظهر المحاباة تجاه أحد أو نميّز بين الأطفال أو مجموعات الأطفال.
- 11- ننام في السرير عينه مع طفل نعمل معه.
- 12- ننام في الغرفة عينها مع طفل نعمل معه إلّا إذا كان ذلك في غاية الضرورة لسلامة الطفل، وبعد الحصول على موافقة المدير المباشر.
- 13- نمضي وقتاً طويلاً على انفراد مع طفل أو أطفال (نعمل معه أو معهم) في السيارات، أو الغرف، أو منازل الأطفال، كما لا يحقّ لنا السماح للأطفال (الذين نعمل معهم) بأن يأتوا ويقيموا في منازلنا.
- 14- ننخرط في أيّ مساومات أو تسويات مع الأهل، أو مرتكبي الإساءات، أو السلطات عندما يتعرّض طفل للإساءة.

# ورقة التوزيع 4، اليومان 1 و2

## لائحة بالموارد المحليّة

على الميسّر(ة) أن يطرّف هذه اللائحة. ويجب أن تتضمّن اللائحة أسماء المؤسسات، والمنظّمات، والأفراد المحتملين الذين يمكن للمساعدين أن يحيلوا الأطفال والأهل ومقدّمي الرعاية إليهم ويؤمّنوا الصلة بينهم للمزيد من الخدمات والدعم. والرجاء ذكر إجراءات الإحالة لكلّ مورد محليّ تذكرونه. كذلك، يجب ذكر الخدمات المفتوحة للجميع والتي لا تتطلب إحالة.

المكاتب والمؤسسات الحكومية:

وكالات الشرطة ووكالات إنفاذ القانون الأخرى:

منظمات المجتمع المدني:

منظمات الأمم المتحدة:

الأطباء:

الدعم النفسي وخدمات الصحة النفسية:

المؤسسات الدينية:



# ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و2

## نصائح للأهل

إذا كان طفلكم	عليكم أن تفهموا	طرق للمساعدة
<b>الرضع والأطفال الذين يحيون</b>		
يعاني من مشاكل في النوم، أو لا يريد الذهاب إلى سريره، أو لا يقبل أن ينام وحده، أو يستيقظ في منتصف الليل وهو يصرخ.	عندما يشعر الأطفال بالخوف، يريدون أن يتواجدوا مع أشخاص يساعدهم على الشعور بالأمان. ويقلقون عندما لا تكونون معهم. وإذا انفصلتم عنهم خلال الكارثة، قد يتذكر الأطفال هذا الانفصال عندما ينامون وحدهم.	إذا أمكن ذلك، تسمحن للطفل بأن ينام بجانبكم، ولكنكم تعلمونه بأن ذلك مسموح في الوقت الراهن فقط. تبدأون بنشاط روتيني لوقت النوم: قصة، صلاة، عنق... وتخبرون الطفل بأنكم ستقومون بالنشاط الروتيني كل يوم كي يعرف ما ينتظره. تعانقون الطفل وتخبرونه بأنه في أمان. وبأنكم بجانبه ولن تتركوه. قد يستغرق هذا الأمر وقتاً، ولكن، سوف يتحسن نوم الطفل عندما يشعر بالأمان.
يقلق من أن يصيبكم مكروه	من الطبيعي إظهار هذه المخاوف بعد التعرض للخطر. وقد تكون هذه المخاوف أقوى إذا انفصل طفلكم عن أحبائه خلال الكارثة.	تذكرون الطفل وأنفسكم بأنكم في أمان في الوقت الراهن. وإذا لم تكونوا في أمان، تخبرون الطفل بما تقومون به لتبقوه في أمان. وحرصون على أن يهتم شخص آخر بطفلكم إذا أصابكم مكروه فعلي. فقد يحدث ذلك من قلقكم، كذلك، تقومون بنشاطات إيجابية معاً كي تساعدوا طفلكم على التفكير في شيء آخر. فيمكنكم قراءة كتاب أو الغناء معاً، وفقاً لما يحبه الطفل
لا يريد اللعب أو القيام بأي شيء آخر. ويبدو أنه لا يظهر أي مشاعر. لا حزن ولا سعادة.	إن طفلكم بحاجة إليكم، فقد اختبر الكثير وقد يشعر بالحزن والذهول. عندما يشعر الأطفال بالضيق، بعضهم يصرخ وبعضهم الآخر يستتر مشاعره، ومهما كان رد الفعل، إن الطفل بحاجة إلى حبكم.	جلسون قرب طفلكم وتعانقونه، وتعلمونه بأنكم تهتمون لأمره، وإذا استطعتم، حاولون التعبير عن مشاعر الطفل، وتخبرونه بأنه لا بأس بالشعور بالحزن، أو الغضب أو القلق: "يبدو لي أنك لا تريد القيام بأي شيء؟ ترى هل أنت حزين؟ لا بأس إذا كنت حزيناً، سوف أبقى معك." كذلك، تقومون بنشاطات إيجابية معاً كي تساعدوا طفلكم على التفكير بشيء آخر. فيمكنكم قراءة كتاب أو الغناء معاً، وفقاً لما يحبه الطفل.

## ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و2

طرق للمساعدة	عليكم أن تفهموا	إذا كان طفلكم يبكي كثيراً
<p>تسمحون لطفلكم بالتعبير عن مشاعر الحزن.</p> <p>تساعدون طفلكم على التعبير عن مشاعره وتشرحون له سبب هذه المشاعر: "أظنّ أنّك حزين. فقد حصلت أمور محزنة كثيرة."</p> <p>وتدعمون طفلكم عبر الجلوس معه، وإعارته اهتماماً فائقاً ومضية وقت إضافي معه. كذلك، تعطون طفلكم أملاً للمستقبل. وتخبرونه بأنّ حياتكم ستستمرّ وتذكرون الأشياء الجميلة التي ستقومون بها. مثل رؤية الأقارب، واللعب مع الأصدقاء، إلخ.</p> <p>وتعتنون بأنفسكم أيضاً.</p>	<p>ربّما تكون عائلتكم قد اختبرت تغييرات كبيرة ساحقة بسبب الكارثة، وبالتالي من الطبيعي أن يكون طفلكم حزيناً. وإنّ السماح لطفلكم بالشعور بالحزن مع تعزيتة في الوقت عينه هي طريقة لمساعدته. حتّى لو بقي حزيناً.</p> <p>أمّا إذا طغى الحزن عليكم أنتم، فاطلبوا الدعم لأنّ رفاه طفلكم مرتبط برفاهكم أنتم.</p>	<p>يبكي كثيراً</p>

### الأطفال في مرحلة الحضانه (قبل سنّ الالتحاق بالمدسة)

<p>تشرحون الفرق بين الحدث وأمر أخرى مرتبطة بذكريات الطفل عن الحدث. فتقولون لطفلكم: "مع أنّها تمطر. إلا أنّ هذا لا يعني ذلك أنّ الإعصار سيعود. فعاصفة المطر أصغر من الإعصار ولا تحدث دماراً مثله."</p> <p>وتبقون الطفل بمعزل عن التلفزيون والراديو والحواسيب لأنّ القصص المتعلّقة بالكارثة قد تثير الخوف من حدوثها مجدداً.</p>	<p>إنّ الخوف من عودة الكارثة طبيعي وسيحتاج الطفل إلى بعض الوقت قبل أن يشعر بالأمان مجدداً.</p> <p>ومن المهمّ أن خموا طفلكم من العوامل المذكورة بالكارثة وأنّ تطمئنوه.</p>	<p>يخاف عودة الكارثة</p>
<p>تأولون أن تفهموا تلميحات طفلكم حول ما يريد معرفته، وتعطونه إجابات بسيطة وتسمحون له بطرح المزيد من الأسئلة. وتدعون أطفالكم بشاركون في طقوس الحزن الثقافية والدينية.</p> <p>كذلك، تساعدونهم على إيجاد طريقتهم الخاصّة ليقولوا وداعاً من خلال رسم ذكرى سعيدة، أو إضاءة شمعة، أو تلاوة صلاة للميت.</p> <p>وعليكم أن تكونوا صريحين. مثلاً: "كلا، لن يعود بيبير. لكن يمكننا أن نفكرّ فيه ونتكلّم عنه ونذكّر كم كان كلباً رائعاً."</p> <p>وأيضاً: "قال الإطفائي إنّ ما من أحد كان بإمكانه إنقاذ بيبير وإنّ الذئب ليس ذئبك. أعرف أنّك تفتقده كثيراً."</p>	<p>يحتاج الطفل إلى شرح متّسق وملائم لعمره وبدون آمال كاذبة عن حقيقة الموت.</p> <p>وإنّ التقليل من شأن مشاعر خسارة الحيوان الأليف أو اللعبة المميّزة لن يساعد طفلكم على التعافي.</p>	<p>لا يفهم الأطفال في هذا العمر أنّه لا يمكن الرجوع عن الموت. فهم يتمتّعون بالتفكير السحري وقد يظنّون أنّ أفكارهم سبّبت الوفاة. أو أنّ الشخص الميت سوف يعود.</p> <p>وقد يحزن الطفل حزناً عارماً على خسارة حيوان أليف أو لعبة مميّزة.</p>

## ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و2

طرق للمساعدة	عليكم أن تفهموا	إذا كان طفلكم
<p>ترسمون وجوهاً بسيطة تعبر عن المشاعر المختلفة، وتخبرون قصة قصيرة عن كل منها. مثلاً: "هل تذكر عندما بدأت المياه تدخل إلى البيت وكان وجهك يبدو قلقاً هكذا؟"</p> <p>وتشرحون للطفل ما يلي: "يمكن أن يشعر الأطفال بحزن شديد عندما تتعرض منازلهم للخراب."</p> <p>كذلك، فإنّ استخدام الألعاب والرسوم يساعد الأطفال على التعبير عن أنفسهم. ثمّ تستخدمون كلمات تصف المشاعر لتتأكدوا من حقيقة ما شعروا به: "إنّها صورة مخيفة جدّاً. هل شعرت بالخوف عندما رأيت المياه تدخل؟"</p>	<p>يحتاج طفلكم إلى أن تعبروا عن المشاعر المشتركة بينكم مثل الغضب والحزن والقلق بشأن سلامة الأهل والأصدقاء والأقارب.</p> <p>ولا يمكنكم أن ترغموا طفلكم على الكلام، ولكن يمكنكم أن تُعلموه بأنّه يمكنه التحدّث إليكم في أيّ وقتٍ يشعر فيه بالرغبة في الكلام.</p>	<p>لا يتكلّم. يبقى صامتاً أو يعاني من صعوبة في التعبير عمّا يزعجه.</p>

### الأطفال في سنّ الالتحاق بالمدسة

<p>تمنحون الأطفال فرصاً لمشاركتكم مخاوفهم.</p> <p>وتطمئنونهم وتفسّرون لهم لماذا لا يتحمّلون هم المسؤولية.</p> <p>وتشرحون ما يلي: "بعد كارثة مثل هذه، يفكر الكثير من الأطفال والأهل أيضاً: 'ماذا كنت أستطيع أن أفعل بطريقة مغايرة؟' أو: 'كان عليّ القيام بشيء ما.' ولكنّ هذا لا يعني أنّهم مذنبون. هل تذكر أنّ الإطفائي قال إنّّه ما من أحد كان بإمكانه إنقاذ حيوانك الأليف وإنّ الذنب ليس ذنبك؟"</p>	<p>إنّ الأطفال في عمر الالتحاق بالمدسة قد يقلقون لأنهم يظنّون أنّهم كانوا مسؤولين عن الكارثة، أو أنّه كان عليهم أن يتمكنوا من تغيير ما حصل. وقد لا يعبرون عن مخاوفهم.</p>	<p>يشعر بالمسؤولية عمّا حصل</p>
<p>تشرحون لطفلكم ما يلي: "لقد قممت بعدة رسوم عمّا حصل. هل كنت تعرف أنّ الكثير من الأطفال يفعلون هذا؟"</p> <p>"قد يساعدك أن ترسم كيف تريد أن يعاد بناء مدرستك كي تصبح أكثر أماناً."</p>	<p>هذا ردّ فعل طبيعي على الأزمة، وإذا سمحتم للطفل بأن يتكلّم عن الحدث أو أن يمثّله وشجّعتم حلّ المشكلات بطريقة إيجابية من خلال اللعب والرسم، فسوف يشعر الطفل بالتحسّن تدريجياً.</p>	<p>يعيد سرد الحدث أو يمثّله مراراً وتكراراً.</p>

## ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و2

طرق للمساعدة	عليكم أن تفهموا	إذا كان طفلكم
<p>تشرحون لطفلكم ما يلي: "لقد قمت بعدة رسومات عما حصل. هل كنت تعرف أن الكثير من الأطفال يفعلون هذا؟"</p> <p>"قد يساعدك أن ترسم كيف تريد أن يعاد بناء مدرستك كي تصبح أكثر أماناً."</p> <p>تصححون سوء الفهم وتشرحون بوضوح حقيقة ما حصل عندما يسألكم طفلكم. وتتفادون التفاصيل التي قد تخيفه وتحاولون أن تهدئوا من روعه قائلين: "أعرف أن الأطفال الآخرين يتحدثون عن قدوم أعاصير أخرى. لكننا الآن في مكان آمن."</p> <p>وتستمررون بالإجابة على أسئلته وتطمئنونه إلى أن العائلة في أمان. ولا ينبغي أن تشعروا بالانزعاج.</p> <p>كذلك، تعلمون طفلكم بما يمكنه أن يتوقعه للمرحلة التالية. فتخبرونه عن خططكم لجهة المدرسة ومكان إقامتكم. وتذكرون طفلكم بوجود أشخاص يعملون لإبقاء العائلات في أمان. وبأن عائلتكم يمكنها أن تحصل على المزيد من المساعدة إذا كان ذلك لازماً.</p>	<p>مع أن الأطفال في عمر الالتحاق بالمدرسة يتمتعون بفهم أكبر لكيفية ترابط الأمور. إلا أنهم لا يزالون غير قادرين على التفكير بتجرّد ومنطق.</p> <p>وفي الوقت عينه. يتصارعون مع التغيير ويتحلّون أحياناً بـ'التفكير السحري'.</p> <p>وبالتالي. قد لا يفهمون ما حصل بالكامل. وبدون شرح واضح. سوف 'يملأون الفراغات' بأنفسهم.</p>	<p>مرتبكاً بشأن ما حصل</p>

### المراهقون (ات)

<p>تساعدون المراهقين (ات) حتى يفهموا أن تحدي العالم هو طريقة خطيرة للتعبير عن المشاعر القوية مثل الغضب. وتشرحون ما يلي: "يشعر الكثير من المراهقين (ات) وبعض الراشدين بعدم التحكم بالأمور وبالغضب بعد كارثة ماثلة. فيظنون أن الكحول أو المخدرات سوف تساعدهم بطريقة أو بأخرى. هذا الشعور طبيعي. لكن اعتماد هذا السلوك ليس جيداً. فهو لن يجعل المشكلات تختفي."</p> <p>وعلى مدى فترة. تنتبهون إلى الأماكن التي يقصدونها وإلى مخططاتهم. وتشرحون ما يلي: "في الوضع الحالي. من المهم أن أعرف أين أنت وكيف أتصل بك." وتؤكدون أن هذه الإجراءات مؤقتة إلى حين استقرار الوضع.</p> <p>كذلك. تحذرون إمكانية الوصول إلى الكحول والمخدرات. وتحدثون عن مخاطر النشاط الجنسي غير المحمي.</p>	<p>حتى في أفضل الظروف. يختبر المراهقون عملية التحرر من الطفولة والدخول في سنّ الرشد. وليست هذه بالعملية السهلة وتنضمّن أحياناً حتى في الأوقات العادية سلوك التحدي. وقد يتفاقم هذا السلوك مع تعرّض المراهق لأزمة.</p> <p>والتوبيخ لا يساعد بل يزيد من مشاعر المراهق أو المراهقة سوءاً.</p>	<p>يمكن أن يتحدثكم ويلجأ إلى سلوك الأذى الذاتي مثل تعاطي الكحول أو المخدرات. أو ممارسة علاقات جنسية غير محمية. أو اعتماد سلوك يعرّضه للحوادث.</p>
--	---	---



## ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و2

طرق للمساعدة	عليكم أن تفهموا	إذا كان طفلكم
<p>تساعدون المراهق (ة) على تحديد العوامل الخفيفة المذكّرة بالكارثة مثل بعض الأشخاص، والأماكن، والأصوات، والروائح، والمشاعر، والأوقات المعيّنة من اليوم إلخ.. وتتكلمون عن الفرق بين الحدث والعوامل المذكّرة التي تتبعه. وتشرحون ما يلي: "عندما تتذكّر. حاول أن تقول لنفسك: 'أنا مستاء الآن لأنّ هناك ما يذكّرني. لكنّ الأمر مختلف هذه المرّة لأنّه ما من إعصار وأنا في أمان."</p> <p>كذلك، تشرحون أنّ التغطية الإعلامية للحادثة قد تولّد مخاوف من تكرارها. فتشرحون ما يلي: "إنّ مشاهدة تقرير الأخبار قد يزيد الأمور سوءاً لأنّهم يعرضون الصور عينها مراراً وتكراراً. ما رأيك بإطفائه الآن؟"</p>	<p>إنّ الخوف من عودة الكارثة طبيعي وسيستغرق الأمر وقتاً قبل أن يشعر المراهق (ة) بالأمان مجدّداً.</p>	<p>يخاف من تكرار الكارثة ويتفاعل مع العوامل المذكّرة بها.</p>
<p>تشجّعون أطفالكم المراهقين (ات) على دعم الآخرين ولكن خرصون على أنّهم لا يحملون أعباء تفوق طاقتهم. كذلك، تساعدونهم على إيجاد مشاريع هادفة وملائمة لعمرهم مثل إزالة الأنقاض من المدرسة أو جمع الأموال والمؤن للمحتاجين.</p>	<p>ينزع المراهقون (ات) إلى القلق الشديد بشأن الأشخاص الآخرين وبشأن فشلهم في القيام بما يلزم لمساعدة الآخرين.</p>	<p>يقلق بشأن العائلات والناجين الآخرين.</p>

## ورقة التوزيع 5، اليومان 1 و2

### خصيصاً لأهل الأطفال الصغار:

- نحاول الإبقاء على الروتين اليومي أو إعادة إرسائه، مثل تحضير الوجبات، والذهاب إلى المدرسة، والقيام بالأعمال اليومية، وجعل طفلنا يشارك في هذا الروتين العائلي.
- لا نحدث تغييرات مثل روتين جديد أو معايير سلوك أكثر صرامة، بل نتركها لوقتٍ لاحق.
- إنّ التمارين والنشاطات الجسدية الأخرى تشعر الجميع بالارتياح.
- نحرص على أن ينال أطفالنا قسطاً كافياً من الراحة والنوم.
- نترك لأطفالنا مجالاً للانخراط في نشاطات مثل الرسم ونشجعهم على اللعب مع الأطفال الآخرين.
- نحاول الإبقاء على التواصل مع العائلة والأصدقاء، فقد يؤمّن ذلك الدعم والتعزية لنا ولطفلنا.
- يحتاج الكثير من الأطفال إلى المزيد من الاتصال الجسدي، والعناق، والاحتضان.
- لا نترك الأطفال الصغار وحدهم أو مع أشخاص لا يعرفونهم جيّداً.
- نتكلّم عن مشاعرنا بطريقة ملائمة ونسمح لأطفالنا بالتكلّم عن مشاعرهم.
- نمنح الطفل حسّ التحكم بحياته، فحتّى القرارات الصغيرة، مثل السماح له بالاختيار بين نوعين من الطعام، تُشعر الطفل بتحكّم أكبر.
- نحمي الطفل من العوامل المذكورة المزعجة، وتندخّل في حال كان هناك نشاط يحزنه أو يقلقه.
- على سبيل المثال، نتوقف عن مشاهدة برنامج تلفزيوني يذكر الطفل بالصدمة أو يؤجج مشاعر القلق، أو الذعر، أو الخوف.
- بصفتنا الأهل ومقدّمي الرعاية، نحن أهمّ الأشخاص في حياة أطفالنا، فعلينا بالتالي أن نتحلّى بالصبر ونطمئنّ إلى أنّ معظم الأطفال يعودون إلى حالتهم الطبيعية بعد انقضاء بعض الوقت.

### خصيصاً لأهل الأطفال الأكبر سناً:

- نحاول الإبقاء على الروتين اليومي أو إعادة إرسائه، مثل تحضير الوجبات، والذهاب إلى المدرسة، والقيام بالأعمال اليومية، وجعل طفلنا يشارك في هذا الروتين العائلي.
- نشجّع طفلنا على استكمال دراسته وعمله إذا كان ذلك ممكناً.
- نحاول الإبقاء على الأدوار في العائلة إذا استطعنا ذلك، على سبيل المثال، لا نصرّ على أن يتحمّل أطفالنا مسؤولية أكثر من المعتاد أو نتوقع منهم أن يلبّوا الحاجات النفسية/العاطفية للأهل الذين يعانون من الضيق.
- نطمئن أطفالنا إلى أنّ الحدث انتهى وإلى أنّهم صاروا في أمان، فقط في حال كان ذلك صحيحاً، وقد يكون علينا طمأننتهم مراراً وتكراراً.
- نصغي إلى طفلنا ونأخذ مخاوفه ومشاعره على محمل الجدّ.
- نتكلّم مع طفلنا، فنخبره بما حصل بطريقة تلائم مستوى فهمه وبدون الدخول في التفاصيل الخيفة والرهيبة، مستخدمين لغة يفهمها، وإذا لم نطلعهم على المعلومات الصحيحة، فسوف 'يملأون الفراغات' مستعينين بخبرتهم، والمعلومات المتوقّرة لديهم، ومخيّلتهم.
- نتكلّم مع أطفالنا عن كيفية تفاعل الأشخاص مع الأحداث المؤلّة والمسبّبة للضيق، ونخبرهم بأنّ مشاعرهم طبيعية في ظلّ هذه الظروف ونطمئنهم إلى أنّهم سيشعرون بالتحسّن تدريجياً.
- إنّ التمارين والنشاطات الجسدية الأخرى تشعر الجميع بالارتياح، فنسمح للأطفال بالانخراط في نشاطات مثل الرياضة والنوادي الشبابية، ونحرص على أن يعرف طفلنا أنّه يحقّ له أن يرح.
- نضمن أن ينال طفلنا قسطاً كافياً من الراحة والنوم.
- نسمح لطفلنا بتمضية الوقت مع الأصدقاء والعائلة.
- قد نجد بعض المهام المحدّدة في عملية الاستجابة ودعم المجتمع المحلي التي يستطيع طفلنا أن يساهم فيها، فمساعدة الآخرين تساعده.
- نتكلّم عن مشاعرنا بطريقة ملائمة ونسمح لأطفالنا بالتكلّم عن مشاعرهم.
- نمنح الطفل حسّ التحكم بحياته، فحتّى القرارات الصغيرة، مثل السماح له بالانتقاء بين خيارين، تُشعر الطفل بتحكّم أكبر.
- نكون متفهّمين وندرك أنّ التغيير في السلوك، مثل تقلّبات المزاج، قد تكون الطريقة الخاصة بطفلنا للتفاعل مع الأحداث الخيفة أو المسبّبة للضيق.

# ورقة التوزيع 6، اليومان 1 و2

حماية الطفل في حالات الطوارئ

## الموارد العشرة الأولى

إنّ الموارد العشرة الأولى هي لائحة بالمواد ذات الصلة الأوثق بموضوع حماية الطفل. كما حدّتها مبادرة حماية الطفل الخاصّة بمنظمة إنقاذ الطفل.

وتهدف اللائحة إلى توجيه العاملين (ات) الجدد في مجال حماية الطفل ودعم أولئك الذين عملوا فيه مسبقاً لتعميق معارفهم في المجالات ذات الأولوية لمنظمة إنقاذ الطفل في ما يخصّ حماية الطفل. تمّ اختيار الموارد العشرة الأولى من قبل مبادرة حماية الطفل التي ستقوم بتحديث هذه اللائحة بانتظام. إذا كان لديكم أيّ تغذية راجعة، الرجاء التواصل على [cp@rb.se](mailto:cp@rb.se).

كذلك، يمكنكم إيجاد لائحة الموارد العشرة الأولى في مركز موارد منظمة إنقاذ الطفل.

وهذه الموارد هي، بحسب الترتيب الأبجدي:

### حزم موارد العمل لحقوق الأطفال: أداة بناء القدرات لحماية الطفل أثناء حالات الطوارئ وبعدها، (تعاون مشترك بين الوكالات، 2009)

هذه الأداة لبناء القدرات متوقّرة على الإنترنت وعلى قرص مدمج، وهي معدّة لتيسير التدريبات ولتدريب المدربين. وتهدف إلى توفير المعارف والمهارات لتحسين البرمجة، والممارسات، والتعاون المشترك بين الوكالات في مجال حماية الطفل. استناداً إلى القانون الدولي لحقوق الإنسان والقانون الدولي الإنساني والقانون الدولي للاجئين، وهي تتضمن عدّة وحدات، ودليلاً للمستخدم، ودليلاً للتدريب، وحقبة أدوات للميسر(ة)، وهي متوقّرة أيضاً بالانكليزية، والفرنسية، والإسبانية.

### المساحات الصديقة للطفل في حالات الطوارئ: دليل فريق العمل في منظمة إنقاذ الطفل

(منظمة إنقاذ الطفل، 2008)

يؤمّن هذا الدليل لفريق العمل في مجال الاستجابة لحالات الطوارئ وشركاء المنظمة المنقّذين، التوجيه اللازم أثناء التنفيذ السريع لمساحات صديقة للطفل فعّالة ونوعية خلال حالة الطوارئ وبعدها مباشرة، وهو متوقّر بالانكليزية، والفرنسية، والإسبانية، وتتمّ حالياً ترجمته إلى الروسية.

### حماية الطفل في حالات الطوارئ: الأولويات، والمبادئ، والممارسات

(منظمة إنقاذ الطفل، 2007)

يسلّط هذا المنشور الضوء على المخاطر الأساسية التي تهدّد حماية الأطفال في حالات الطوارئ، وعلى كيفية التعامل معها، وهو يتضمّن تعريفاً ومقاربة مشتركتين، وأولويات برنامجية، وأمثلة عن البرامج، والإطار القانوني والمعايير، وهو متوقّر بالانكليزية، والفرنسية، والإسبانية.

### إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات حول الصّحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ

(اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، 2007)

تؤمّن هذه المبادئ التوجيهية إطار عمل متعدّد القطاعات ونصائح حول كيفية تيسير مقاربة متكاملة لمعالجة مسائل الصّحة النفسية والمسائل النفسية الاجتماعية الأكثر إلحاحاً في حالات الطوارئ، للأطفال والراشدين، وهي متوقّرة أيضاً بالانكليزية، والفرنسية، والإسبانية.

## ضوابط التدخل في العنف المبني على الجنس في الأوضاع الإنسانية: التركيز على سبل منع والتصدي للعنف المبني على الجنس في حالات الطوارئ (اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، 2005)

تهدف هذه الأداة إلى إرساء مقاربة منسّقة بين مختلف القطاعات للبرمجة ضدّ العنف القائم على النوع الاجتماعي في الأوضاع الإنسانية. وتقدّم نصائح عملية حول كيفية ضمان أن تكون برامج الحماية في الأوضاع الإنسانية والمساعدة الإنسانية للسكّان النازحين آمنة. والتأكّد من أنّها لا تزيد من خطر تعرّض النساء والفتيات للعنف الجنسي، وهي متوقّرة أيضاً بالانكليزية، والبهاسا الإندونيسية، والفرنسية، والإسبانية.



## المعايير الدنيا لحماية الطفل

(فريق عمل حماية الطفل، 2011)

إنّ حقيبة الأدوات هذه هي بمثابة دليل للخطوات الأساسية في عملية التخطيط لتقييم سريع لوضع حماية الطفل. وتنفيذ هذا التقييم عادة أي حالة طوارئ فجائية، وتخضع حقيبة الأدوات لتحديث مستمر. (متوقّر فقط باللغة الإنكليزية حتى هذا التاريخ)



## المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم

(اللجنة الدولية للصليب الأحمر، 2004)

يعرض هذا المنشور مبادئ العمل مع الأطفال المنفصلين عن ذويهم وغير المصحوبين. مع التركيز على حالات الطوارئ، وهو يتضمّن وقاية ضدّ الانفصال، وإجراءات الإجلاء، وتقوي الأثر، ولجّ الشمل، وترتيبات الرعاية. وتمّت مراجعة المستند في العام 2012، وهو متوقّر أيضاً بالانكليزية، والفرنسية، والإسبانية.



## مبادئ باريس: قواعد ومبادئ توجيهية بشأن الأطفال المرتبطين بالقوات المسلحة أو الجماعات المسلحة

(اليونيسف، 2007)

إنّ هذا المستند الرائد الموقع من أكثر من 100 بلد والمعروف بمبادئ باريس. يعكس خبرات ومعارف من كافة أقطار العالم ويسعى إلى تعزيز اتّساق برنامجي أكبر. ودعم الممارسات الجيّدة عند العمل مع الأطفال المرتبطين بالقوات المسلحة أو الجماعات المسلحة. وهو متوقّر أيضاً بالانكليزية، والفرنسية، والإسبانية.



## الدليل الميداني لآلية الرصد والإبلاغ: آلية الرصد والإبلاغ عن الانتهاكات الجسدية ضدّ الأطفال في حالات النزاع المسلح

(وحدة سيادة القانون التابعة للأمم المتّحدة، 2010)

يؤمّن هذا الدليل توجيهاً حول تنفيذ آلية لرصد الانتهاكات الجسدية ضدّ الأطفال. والإبلاغ عنها. والاستجابة لها. ويشرح كيفية إرساء آلية رصد وإبلاغ فعّالة. ومن شأن ذلك أن يقود إلى مناصرة واستجابات فعّالة لحماية الأطفال ورعايتهم. مع الامتنال للمعايير الدولية لحماية الطفل. (متوقّر فقط باللغة الإنكليزية حتى هذا التاريخ)



## مقدمة إلى حماية الطفل في حالات الطوارئ: رزمة وحدات تدريبية مشتركة بين الوكالات

(تعاون مشترك بين الوكالات، 2008)

تؤمّن هذه الرزمة توجيهاً للتدخلات من أجل حماية الأطفال في حالات الطوارئ؛ وتعرض دراسات الحالات حول تطبيق السياسات خلال الممارسة. وتتضمّن تمارين واختبارات لمعارف المستخدم. وهي تشمل أيضاً دليلاً للمدرّب يوجّه كيفية إعطاء المضمون. وهي متوقّرة بالانكليزية وتتمّ حالياً ترجمتها إلى الفرنسية والإسبانية.



محدّثة في أيار/مايو 2012

# ورقة التوزيع 7، اليومان 1 و2

## للمزيد من القراءات

M. Ungar (ed) (2012). The Social Ecology of resilience. A Handbook. Springer, New York.

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support/Save the Children Denmark (2012).

The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools.

Facilitator

.handbook 1: Getting started

[http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-](http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1)

[-resilience-programme-psychosocial](http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1)

[support-and-out-schools-facilitator-handbook-1](http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-and-out-schools-facilitator-handbook-1)

- العمل لحقوق الأطفال (2009). حزم موارد العمل لحقوق الأطفال. عدّة أدوات الميسّر ص. <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>.41-42

- Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers. برايتون، إنكلترا؛ كما جاء في حزم موارد العمل لحقوق الأطفال. عدّة أدوات الميسّر-[http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-](http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf)2009.pdf

Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations.

[http://www.academia.edu/1201576/Pynoos\\_Steinberg\\_Layne\\_et\\_al.\\_2009.\\_DSM-V\\_PTSD\\_diagnostic\\_criteria\\_for\\_children\\_and\\_adolescents\\_A\\_developmental\\_perspective\\_and\\_recommendations](http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009._DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations)

- منظمّة إنقاذ الطفل (2010). سياسة حماية الطفل الخاصّة بمنظمّة إنقاذ الطفل: العمل ضدّ كافة أنواع الإساءة، والإهمال، والعنف، والاستغلال.

[http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-](http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi)

[protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi](http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi)

- منظمّة إنقاذ الطفل (2012). سياسة حفظ حماية الطفل الخاصّة بمنظمّة إنقاذ الطفل: قواعد للإبقاء على سلامة الأطفال.

<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>



## ورقة التوزيع 6، اليومان 1 و2

- الشبكة الوطنية لدراسات ضغط ما بعد الصدمة لدى الطفل- المركز الوطني لاضطراب ضغط ما بعد الصدمة (2006). الإسعافات النفسية الأولية: دليل العمليات الميدانية. النسخة الثانية. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-operations-guide-2nd-edition>
- مشروع إسفير (2007). دليل إسفير: الميثاق الإنساني والمعايير الدنيا في مجال الاستجابة الإنسانية [/http://www.sphereproject.org/handbook](http://www.sphereproject.org/handbook)
- فريق عمل حماية الطفل (2012). دليل المعايير الدنيا لحماية الأطفال في العمل الإنساني. ص.92 [/http://cpwg.net/minimum-standards](http://cpwg.net/minimum-standards)
- منظمة الصحة العالمية (2011). الإسعافات النفسية الأولية: دليل العاملين في الميدان. [http://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/index.html](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html)
- المبادئ التوجيهية للأمم المتحدة للرعاية البديلة للأطفال (2010). <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alternative-care-children>
- Danny Brom, Ruth Pat-Horenczyk and Julian D. Ford (2009). Treating Traumatized Children. Risk, Resilience and Recovery. Routledge, New York
- Cathy A. Malchiodi (2008). Creative Interventions with Traumatized Children. The Guildford press, New York
- منظمة إنقاذ الطفل في الولايات المتحدة (2009). Journey of Hope.
- منظمة إنقاذ الطفل (2004). So you want to involve children in research?

# ورقة التوزيع 1، اليوم 3

لنور دايونغ مياي / منظمة إنقاذ الطفل



الجدول الزمني للتدريب:

## إدارة الضغط لفريق العمل

اليوم 3

الجدول الزمني للتدريب: إدارة الضغط لفريق العمل

الاستقبال والتسجيل	الجلسة صفراء: التحضير	9:00 – 8:30
1. الاستقبال والتعريف 2. ما هو الضغط؟	الجلسة 1: مقدمة: ما هو الضغط؟	10:30 – 9:00
	استراحة لتناول الشاي / القهوة	11:00 – 10:30
1. تمرين البالون 2. أنواع الضغط 3. قائمة المراجعة: علامات الضغط	الجلسة 2: أنواع الضغط	12:00 – 11:00
1. الإنخراط الزائد والإنخراط الناقص	الجلسة 3: الإنخراط الزائد والإنخراط الناقص	13:00 – 12:00
	استراحة الغداء	14:00 – 13:00
1. نشاط للتخفيف من الضغط 2. أساليب للتخفيف من الضغط	الجلسة 4: أساليب للتخفيف من الضغط	15:30 – 14:00
	استراحة لتناول الشاي / القهوة	16:00 – 15:30
1. نشاط للتخفيف من الضغط 2. الإصغاء الناشط والمشورة	الجلسة 5: الممارسة	17:15 – 16:00
	الاختتام والتقييم	17:30 – 17:15

# ورقة التوزيع 2، اليوم 3

## نقاط للتعلّم عن الضغط

### نقاط للتعلّم عن الضغط

- إنّ ردّ الفعل الناتج عن الضغط يحضّرنا إجمالاً إمّا للمواجهة وإمّا للهروب.
- يمكن أن يكون الضغط جيّداً ومفيداً بجرعات صغيرة.
- ولكن، عندما تكثر الأعباء ولا تعود مقدرتنا على التكيف ملائمة، يتحوّل الضغط إلى تهديد لرفاهنا الجسدي والنفسي ويؤثر سلبياً على أدائنا، فنفقد التوازن.
- يؤثّر الضغط على عقلنا، وجسدنا، وسلوكنا بطرق عدّة، وتتنوّع علامات الضغط المحدّدة وأعراضه فمنها الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والروحية، والسلوكية، وهي تختلف من شخص إلى آخر.
- يأتي الضغط تحت أنواع عدّة: الضغط الأساسي، والضغط التراكمي، والاحتراق المهني، والضغط الناتج عن صدمة أو عن حادثة خطيرة.
- إنّ الضغط الأساسي هو ردّ فعل على التغيّرات في بيئتنا اليومية، ويمكن أن يساعدنا الضغط الإيجابي عادةً على التكيف، لكنّ الكثير من الضغط قد يخلّ في توازننا ويؤذيها.
- أمّا الضغط التراكمي فهو يأتي نتيجة تراكم الضغط الأساسي، عندما لا يعود الجسم قادراً على تخطّي الضغط، وتستمرّ أعراض الضغط أو تزداد سوءاً.
- الاحتراق المهني يُعرّف أيضاً بـ"الاكتئاب في العمل"، وهو يطرأ عندما نشعر بالفرق في عملنا وبعدم القدرة على تلبية المتطلبات المستمرة في مكان العمل.
- أمّا الضغط الناتج عن الصدمة أو عن حادثة خطيرة فهو يأتي نتيجة التعرّض لحادثة خطيرة، وهو ردّ فعل طبيعي على حدث غير طبيعي.

6 مؤسسة أنتارس <http://www.antaesfoundation.org>

## ورقة التوزيع 2، اليوم 3

### قائمة المراجعة: علامات الضغط

غالباً (ثلاث نقاط)	أحياناً (نقطتان)	أبداً (نقطة)	
			1. أشعر بالتوتر أو بالعصبية
			2. أعاني من عدة مشاكل جسدية (مثلاً صداع، خفقان سريع، آلام في الصدر أو المعدة، زكام مزمن)
			3. أشعر بالتعب والإرهاق المزمن، حتى بعد أن أخذ قسطاً كافياً من النوم
			4. أشعر بأنني سريع الاستثارة (مثلاً ضجة صغيرة تجعلني أقفز في مكاني)
			5. أشعر بالحزن وبالرغبة في البكاء
			6. فقدت حسني الفكاهي
			7. أجد صعوبة في اتخاذ القرارات، وأراجع المسائل في عقلي مراراً وتكراراً لكتّها لا تتضح أمامي
			8. أشعر بالانهزام أو الخوف، وأتوق إلى مكان أشعر فيه بالأمان
			9. أتصرف بتهور وأخاطر حيث لا يتوجب عليّ ذلك
			10. أجد صعوبة في التركيز في عملي
			11. أجد صعوبة في التخطيط والتفكير بوضوح
			12. أصبحت أقل فعالية وتنظيماً في العمل من المعتاد
			13. أضع الأغراض التي أحتاجها للعمل في غير أماكنها، أو أفقدها، أو أنسى المواعيد أو القيام بما يترتب عليّ
			14. أعاني من مشاكل في النوم (مثلاً لا أغفو أو أبقى غافياً بسهولة، أو أنام كثيراً، أو أعاني من الكوابيس)
			15. أنا سريع الاستياء، وأي مشكلة صغيرة أو طلب يزعجني كثيراً (مثلاً، أبالغ برّد فعلي على إخطاء الآخرين، أو الأخطأ أنني أتشاجر مع أصدقائي أو عائلتي أكثر من العادة)

نسجّل نقطة واحدة لـ'أبداً'، ونقطتين لـ'أحياناً' وثلاث نقاط لـ'غالباً'.  
ثمّ نحتسب مجموع علامتنا.

ما دون 20: إنّ مستوى ضغطكم عادي نظراً إلى ظروف عملكم.

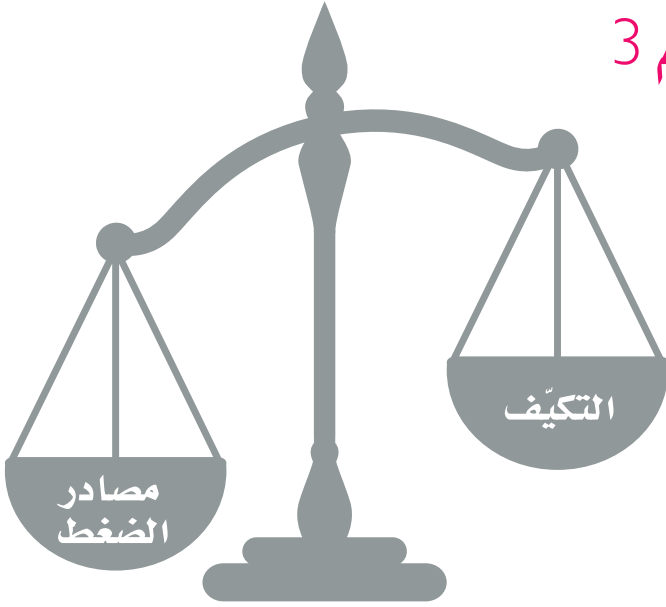
من 20 إلى 35: تظهر عليكم علامات الضغط وعليكم التصرف.

من 36 إلى 45: يبدو أنّكم تتعرضون لضغط شديد، عليكم أن تطلبوا المساعدة من شخص قريب منكم ومن المشرف عليكم أو مديركم. يمكنكم أيضاً الاتصال بطبيبكم.

## ورقة التوزيع 4، اليوم 3

### مصادر الضغط

أعدّ مصادر الضغط الخاصة بي في الجدول التالي.



مصادر الضغط لدي:

---

---

---

---

---

---

---

ألقي نظرة على مصادر الضغط التي عدّتها. أيّ منها مصادر شخصية

---

---

---

---

---

---

---

وأيّ منها مرتبط بالعمل؟

---

---

---

---

---

---

---



# ورقة التوزيع 5، اليوم 3

## الصدمة النفسية الثانوية

أعراض الصدمات النفسية الثانوية

**تبدل في النظرة العامة إلى الحياة:** إن رؤية الضيق والصدمات التي يعانيها الأطفال وأهلهم ومقدمي الرعاية لهم قد تقود المساعد(ة) إلى فقدان الثقة الأساسية بالآخرين وبالمنظور الذي كان يرى من خلاله الحياة.

**تبدل في الهوية:** يؤدي التغير في النظرة العامة للحياة إلى تغيرات في العلاقات مع الآخرين. وفي شخصية الفرد وهويته الذاتية.

**مشكلات في العلاقات الوثيقة:** إن الإرهاق من العمل في بيئة عصبية مع أشخاص يعانون من الضيق. وغالباً لساعات طوال وبدون استراحة. من المحتمل أن يؤثر على تفاعلات المساعد(ة) مع العائلة والأصدقاء. وقد يكون من الصعب مشاركة وطأة ما يختبره. وهذا ما قد يخلق مسافةً بينه وبين الأحياء.

**صعوبات في التركيز والذاكرة:** يرجح أن تقود كل الأعراض المذكورة أعلاه. بالإضافة إلى الحرمان من النوم، إلى صعوبات في التركيز والذاكرة.

**شعور بالذنب نتيجة النجاة:** من الصعب رؤية معاناة الآخرين. قد يقود ذلك أحياناً إلى شعور بالذنب ناخٍ عن التساؤل عن سبب المعاناة الكبيرة التي مرّ بها الأشخاص الذين تساعدونهم وعدم معاناتكم أنتم.

**الإستثارة السلبية المتزايدة:** إن العمل في بيئة عصبية من الضغط مع أطفال وعائلات يعانون من الضيق ليس خبرة مريحة. وهو يتطلب عادةً عملاً وتواصلًا مركّزين مع عدّة أشخاص وبعده طرق.

**صعوبة في التمييز بين العمل والحياة الشخصية:** قد يؤدي الشعور الدائم بأن الأطفال والعائلات الذين يعانون من الضيق يعتمدون عليكم إلى تشويش في إدراك الحدود بين العمل والحياة الشخصية. وفي الحالات القصوى. يخلط العمل والحياة الشخصية بصورة كاملة. ويصحّ هذا خصوصاً عندما تعيشون وتعملون في المجتمع السكني عينه مع زملائكم على مدار الساعة في حالة طوارئ. وقد يؤثر ذلك بطريقة سلبية على علاقتكم مع عائلتكم وأصدقائكم.

**انخفاض مستوى التحمّل:** إن الانشغال بصدمة الأطفال لفترة طويلة قد يجعلكم أقلّ حملاً لمشكلات الآخرين. فقد تغضبون بسرعة أكبر وتصبحون بعيدين عاطفياً عن العائلة والأصدقاء. وقد تعتادون على الصدمات بدرجة كبيرة إلى حدّ عدم القدرة على التعاطف مع الأشخاص الذين يعانون من صعوبات أخرى.

**الخوف من العمل مع مجموعات معينة من الأشخاص:** إن المساعدين(ات) الغارقين في عبء عملهم المضي. والقضايا الصعبة الكثيرة التي تولّد عندهم القلق قد يخافون تدريجياً من العمل على قضايا تكشف ضعفهم الخاص. وهذه ردود فعل طبيعية عندما يعملون بكثافة لفترة طويلة. فإذا كنتم لا تثقون بقدرتكم على العمل. اطلبوا من زميل(ة) لكم أن يستلم مهامكم.

# ورقة التوزيع 6، اليوم 3

## أمثلة عن استراتيجيات للتخفيف من الضغط

### على الصعيد النفسي، العاطفي، والذاتي:

- نراقب ونتابع وضعنا: نكون واعين لعلامات الضغط لدينا ونتصرّف للتخفيف من الضغط السيئ أو لتجنّبه.
- نركّز على المسائل المحدّدة التي يمكن تغييرها. ولا نستمرّ بمعالجة المشكلات الكبرى التي لا نستطيع التحكم بها.
- نبقي واقعيين في ما نتوقّعه من أنفسنا.
- نمارس النشاطات التي نحبّها: المطالعة، الاستماع إلى الموسيقى، ممارسة الألعاب، ممارسة هواياتنا...
- نمارس تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا.
- لا ننسى أنّ نركّز على الحاضر وعلى حياتنا اليومية وعائلتنا.
- نحافظ على حسّ فكاهتنا.
- نبقي على توازن سليم بين النشاطات الجديّة والنشاطات المسليّة.
- نشارك في الممارسات الدينية أو الروحية ذات الصلة.

### على الصعيد الجسدي:

- نحافظ على لياقتنا البدنية. ولا ننسى أن نمارس التمارين الرياضية.
- ننال قسطاً كافياً من النوم.
- نأكل بانتظام طعاماً صحياً.
- نحدّ من استهلاك الكحول والتبغ.

### على الصعيد الاجتماعي:

- نحافظ على شبكة اجتماعية سليمة: نبقي على اتصال مع العائلة والأصدقاء.
- نبقي ناشطين اجتماعياً: نمضي وقتاً ممتعاً مع الأصدقاء والعائلة.
- نشارك مشاعرنا مع الزملاء، أو الأصدقاء، أو العائلة.
- نتواصل مع الآخرين بشأن حاجاتنا.
- ندعم الآخرين ونظهر لهم أنّنا نهتمّ لأمرهم.

### في مجال العمل:

- نطلب المساعدة من المشرف علينا إذا كنّا بحاجة إليها.
- نطلب توصيفاً واضحاً للوظيفة كي نعلم ما الذي ينتظره الآخرون منّا.
- نحاول أن ننوّع عملنا كي لا نعيد النشاط نفسه كلّ الوقت.
- نتحضّر مسبقاً للفترات الصعبة في العمل.
- نأخذ فترة راحة عندما نكون بحاجة إليها.
- ننشئ نظاماً لدعم الأتراب.
- لا نعمل لساعات أكثر مما نحتاج إليه.
- نمضي وقتاً مسلياً مع الزملاء للاسترخاء والمرح.

### كيف يمكن أن يقوم المشرفون وقادة الفرق بتقديم الدعم:

- نبقي دائماً متوقّرين للحالات الطارئة.
- ننظّم اجتماعات بانتظام لتوفير التوجيه والدعم.
- نوّمن الإشراف وبناء القدرات.
- نعطي المساعدين (ات) توصيفاً واضحاً عن متطلّبات العمل. ودورهم. ومسؤولياتهم. وما ننتظره منهم.
- نشجّع المساعدين (ات) وندعمهم.
- نحترم مبدأ السريّة كي يشعر الأشخاص بالأمان فيعترفون بتعريضهم للضغط ويطلبون المساعدة.
- نوّسس بيئة يستطيع فيها المساعدون (ات) التكلّم وتشارك مشكلاتهم بانفتاح بدون الخوف من النتائج.
- نعطي أهميّة قصوى للرعاية الذاتية.
- نحيل المساعدين (ات) إلى مساعدة مختصة إذا دعت الحاجة.



# ورقة التوزيع 6، اليوم 3

## أمثلة عن نشاطات للتخفيف من الضغط

ثم نأخذ نفساً عميقاً. ونزفر بما قد يزيد من استرخائنا. ويمكننا أن نعمّق استرخائنا عبر القيام بذلك مرّة أخرى.

وإذا استمرّينا بالتمرين. سنشعر تدريجياً باسترخاء أكبر فأكبر. فمع كلّ زفير. نصل إلى أعماق جديدة في حالة الراحة والاسترخاء التي نخبرها. عندما نكون في حالة استرخاء مثابها لتلك التي نحن فيها الآن. يمكننا أن نفكّر بوضوح أكبر أو أن نسمح لنفسنا بكلّ بساطة بالاستمتاع بمشاعر الراحة. والصفاء. والهدوء.

وعندما نصبح جاهزين. يمكننا البدء بتحريك يدينا وقدمينا حركة خفيفة. وربما التمدّد والتناؤب. ونفتح عينينا ببطء وكأنا نستيقظ من قيلولة رائعة.

بعد هذا التمرين. سنشعر على الأرجح بالمزيد من اليقظة والطاقة. بالإضافة إلى ثقة أكبر بالنفس وحقّكم بمشاعرنا وأفكارنا.

### التمرين 3

لا يجب ممارسة التمرين 3 قبل أن نتمكّن من ممارسة التمرينين 1 و2 بفعالية.

جلّس في وضعية مريحة. ونغمض العينين أو نحاول ألا نركّز نظرنا على أيّ شيء. نأخذ نفسين أو ثلاثة أنفاس عميقة. ونحبس نفسنا في كلّ مرّة لبضع ثوانٍ. ثم نخرجه بهدوء. مركّزين على الإحساس بالهواء وهو يخرج من جسمنا. ثم نشدّ قبضتينا. ثم ساعدينا وعضلات ذراعينا. ونستمرّ بالشدّ خمس أو ستّ ثوانٍ. نخري بعدها العضلات والضغط بشكل مفاجئ، كما لو كنّا نطفئ الضوء.

نركّز على شعور الاسترخاء في ذراعينا لـ15 أو 20 ثانية. ثم نشدّ عضلات وجهنا وجعل حنكنا ينبض. ثم نخري العضلات بعد 5 أو 6 ثوانٍ. ونركّز بعدها على شعور الاسترخاء لـ15 أو 20 ثانية.

من ثمّ. نقوّس ظهرنا ونشدّ معدتنا إلى الخارج فيما نأخذ نفساً عميقاً. ونحبس النفس لثوانٍ قليلة ثم نسترخي.

نشدّ الآن عضلات فخذيّنا. وساقينا. وردفيّنا. ونحافظ على الضغط لثوانٍ قليلة ثم نخري. ونركّز على شعور الاسترخاء في جسمنا فيما نتنفّس ببطء وعمق.

جمع تمارين الاسترخاء الثلاثة في ورقة التوزيع هذه بين التنفّس واسترخاء العضلات. وإذا كنّا نعطي التعليمات للأخرين. نقرؤها بصوت هادئ وبطيء. مع إعطاء المشاركين (ات) وقتاً للشهيق وحبس نفسهم. ثمّ الزفير ببطء. وشدّ عضلاتهم ثمّ ترخيتها رويداً رويداً كما تذكّر التعليمات.

أمّا إذا كنّا نقوم بالتمارين بمفردنا. فنقرؤها بتمعّن ونأكّد من أنّنا فهمنا ما الذي علينا أن نفعله ومتى قبل البدء بالتمرين. كي لا يساورنا الشكّ أثناء ممارستنا التمرين. فهذا يساعدنا على الاسترخاء.

### التمرين 1

جلّس في وضعية مريحة. ونغمض العينين أو نحاول ألا نركّز نظرنا على أيّ شيء. إذا دعت الحاجة. يمكننا القيام ببعض التعديلات خلال التمرين. فالحركات الهادئة لن تنفّوش على استرخائنا.

نساعد جسمنا على المباشرة بالاسترخاء عبر أخذ بعض الأنفاس العميقة والبطيئة. ثمّ نشهق ببطء فيما نعدّ بصمت إلى 4. ثمّ نحبس نفسنا ونعدّ بصمت إلى 4. ثمّ نزفر بصمت وبطريقة هادئة ونحن نعدّ إلى 4. بعدها. نعدّ بصمت إلى 4 قبل أن نقوم بالشهيق التالي. وحبس النفس فالزفير من جديد كلّ ذلك مع العدّ الصامت إلى 4. ونستمرّ بالقيام بذلك لبضع دقائق.

من ثمّ. نستنشق بعمق عدّة مرّات من أنفنا ونخرج نفسنا بقوة أكبر عبر تنهّد قوي من فمنا. فيما نتخيّل أنّنا نُخرج التوتّر من جسمنا مع تنفّسنا.

### التمرين 2

جلّس في وضعية مريحة أو نستلقني. ونغمض العينين أو نحاول ألا نركّز نظرنا على أيّ شيء. ثمّ نغلق قبضتي يدينا بشدّة حتّى نشعر بالضغط في ساعدينا. ثمّ نخري فجأةً. ونلاحظ شعور الاسترخاء الذي يتدفّق في ذراعينا. ثمّ نعيد إغلاق قبضتي يدينا بشدّة ونرخيهما فجأةً. ونلاحظ مجدّداً شعور الاسترخاء في ذراعينا.

ندع شعور استرخاء العضلات يتدفّق ببطء في ذراعينا. ثمّ عبر كتفينا إلى صدرنا. فألى معدتنا ووركينا. ونتابع التركيز على شعور الاسترخاء هذا. فننقله إلى الجزء العلوي من الساقين. وعبر ركبتينا إلى ساقينا السفليتين. فألى كاحلينا وقدمينا. كذلك. ندع شعور الاسترخاء هذا ينتقل ببطء من كتفينا إلى عنقنا. وإلى حنكنا. وجبيننا. وفروة رأسنا.





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

إن رؤيتنا هي عالم يحصل فيه كل طفل على حقه في البقاء على قيد الحياة. وفي الحماية. والنمو. والمشاركة.



منظمة إنقاذ الطفل

إن رسالة منظمة إنقاذ الطفل هي الحث على إحراز تقدّم هام في الطريقة التي نتعامل بها العالم مع الأطفال. وتحقيق تغييراً فورياً ومستداماً في حياتهم.