



## الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي للموظفين والمتطوعين

جمعية الهلال الأحمر اليمني



---

تم تطوير دليل التدريب في الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي الخاص بالموظفين والمتطوعين في جمعية الهلال الأحمر اليمني من قبل جمعية الهلال الأحمر اليمني والصليب الأحمر الدنماركي والمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

---

**رؤساء التحرير:** أحلام الشفي، وعبد الله لقمان، زارا ساويرج.

**تأليف:** أحلام الشفي، وديسينا كونستدنيديس، زارا ساويرج.

**بدعم من:** جيرارد هيرن، وبيبا تينغستيد بلوم، ولويز جول هانسن، و يسبر غهل.

**المراجعة:** عبد الله لقمان، وريم السقاف، وأحمد الصايدي، ومحمد الفقيه، وفايزة عبد الله، ولويز ستين كريغر، وبيرنيل هانسن.

---

نحن ممتنون لجميع الموظفين والمتطوعين في جمعية الهلال الأحمر اليمني الذين ساهموا في تطوير هذا الدليل من خلال إبداعهم وخبراتهم الميدانية. هذا الدليل مخصص للموظفين والمتطوعين في الهلال الأحمر اليمني الذين يعملون بلا كلل كل يوم لدعم مجتمعاتهم المحلية في ظل ظروف صعبة.

---

يتم تمويل برنامج الخدمات المجتمعية في مجال الصحة والعمل من أجل المرونة (C-SHARE) من قبل المديرية العامة للتعاون الدولي والتنمية في المفوضية الأوروبية (DG DEVCO).

---

**إنتاج:** لويز جول هانسن، و يسبر غهل.

**صورة الغلاف:** جمعية الهلال الأحمر اليمني.

**الرسوم التوضيحية:** لاتيشا دوكروت.

**الترجمة إلى العربية:** ميراي حاموش، وعبد الله لقمان.

---

**لاقتباس:**

دليل التدريب على الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي للموظفين والمتطوعين، جمعية الهلال الأحمر اليمني صنعاء، 2021.

يرجى التواصل مع ريم السقاف مسؤولة برنامج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والحماية بجمعية الهلال الأحمر اليمني على [alsakkaf-rim@yemenredcrescent.org](mailto:alsakkaf-rim@yemenredcrescent.org) إذا كنتم ترغبون في ترجمة أو تكييف أي جزء من هذه المادة التدريبية.

---



# الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي للموظفين والمتطوعين

## قائمة المحتويات

- 7..... كيفية استخدام الدليل
- 10..... كيفية التحضير لورشة تدريبية
- 11..... نقاط أساسية للتدريب
- 12..... تنفيذ لعب الأدوار
- 13..... التغذية الراجعة والتعلم
- 13..... كيف تكون مدرِّبًا ناجحًا/ تكونين مدرِّبة ناجحة؟
- 14..... الوحدة التعليمية الأولى: افتتاح التدريب
- 14..... ترحيب
- 14..... نشاط لكسر الجليد (20 دقيقة)
- 15..... التوقعات (10 دقائق)
- 15..... خلق مساحة آمنة (15 دقيقة)
- 16..... الاستبيان القبلي (20 دقيقة)
- 16..... أهداف التدريب وعرض جدول الأعمال (10 دقائق)
- 16..... تشكيل مجموعات العمل (15 دقيقة)
- 18..... الوحدة التعليمية الثانية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 18..... كيف حالك اليوم؟ (15 دقيقة)
- 19..... النفس اجتماعي (15 دقيقة)
- 21..... الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (20 دقيقة)
- الوحدة التعليمية الثالثة: الأزمات وإطار عمل الحركة الخاص بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- 23..... الأزمات والأحداث الشاقّة (25 دقيقة):
- 23..... إطار عمل الحركة الخاص بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (45 دقيقة)
- 28..... قصة صابر (45 دقيقة)
- 28..... الوحدة التعليمية الرابعة: الضغط النفسي والتعامل معه
- 30..... التكيف/التعامل مع الضغط النفسي (25 دقيقة)
- 32..... الوحدة التعليمية الخامسة: الإسعافات الأولية النفسية
- 32..... تعريف بالإسعافات الأولية النفسية (10 دقائق)
- 33..... التعريف بمبادئ الإسعافات الأولية النفسية (20 دقيقة)
- 33..... أساسيات الإسعافات الأولية النفسية (20 دقيقة)
- 35..... مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية (30 دقيقة)
- 37..... مبدأ العمل: الإصغاء (20 دقيقة)
- 37..... لعب أدوار الإسعافات الأولية النفسية (90 دقيقة)
- 39..... الوحدة التعليمية السادسة: الخسارة والحزن
- 39..... قصة عن الخسارة والحزن (60 دقيقة)
- 41..... مراحل الحزن (30 دقيقة)
- 45..... الوحدة التعليمية السابعة: الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي
- 45..... كيف يتأثر المجتمع المحلي بالأزمات والأحداث الشاقّة (10 دقائق)
- 46..... رسم خرائط المجتمع المحلي (60 دقيقة)

- 48.....أنشطة نفس اجتماعية قائمة على المجتمع المحلي (60 دقيقة).....
- 50.....الوحدة التعليمية الثامنة: الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج**  
 50.....المعايير الدنيا المتعلقة بالحماية والنوع الاجتماعي والإدماج في حالات الطوارئ (10 دقائق)  
 51.....تمارين حول الكرامة والوصول والمشاركة والسلامة (30 دقيقة)  
 53.....لعبة أدوار حول الكرامة، والوصول، والمشاركة والسلامة الإسعافات الأولية النفسية (30 دقيقة).....
- 54.....الوحدة التعليمية التاسعة: الإحالة**  
 58.....مسببات الضغط النفسي ذات الصلة بالعمل (30 دقيقة).....
- 58.....الوحدة التعليمية العاشرة: دعم الأقران والرعاية الذاتية**  
 59.....دعم الأقران (10 دقائق)  
 60.....تمارين التهدئة (15 دقيقة)  
 61.....تمارين العودة إلى الـ"هنا" و"الآن" (20 دقيقة)  
 62.....آليات التكيف وخطّة الرعاية الذاتية (45 دقيقة)  
 64.....شجرة الرعاية الذاتية (30 دقيقة).....
- 65.....الوحدة التعليمية الحادية عشرة: اختتام التدريب**  
 65.....صندوق الأسئلة: 5 دقائق  
 65.....الخطوات التالية بعد هذا التدريب: 5 دقائق  
 66.....الاستبيان البعدي: 20 دقيقة  
 66.....تقييم التدريب: 10 دقائق  
 66.....توزيع الشهادات والصورة الجماعية: 20 دقيقة.....
- 67.....الملحق 1 - التحضير: استمارة الموافقة.....
- الملحق 2 - الوحدة التعليمية الأولى: الاستبيان القبلي والبعدي الخاصان بالتدريب الذي ينظمه الهلال الأحمر اليمني حول الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي 68
- الملحق 3 - الوحدة التعليمية الثانية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، القصصات..... 73
- الملحق 4 - الوحدة التعليمية الخامسة: قصة حالة الإسعافات الأولية النفسية..... 76
- الملحق 5 - الوحدة التعليمية الخامسة: لعبة أدوار الإسعافات الأولية النفسية..... 77
- الملحق 6 - الوحدة التعليمية السابعة: وصف أنشطة، ونموذج لخطة نشاط..... 82
- الملحق 7 - الوحدة التعليمية السابعة: نقاط للتغذية الراجعة للمدربين..... 85
- الملحق 8 - الوحدة التعليمية الثامنة: لعبة أدوار توزيع المواد الغذائية الخاصة بالحماية، والنوع الاجتماعي والإدماج..... 86
- الملحق 9 - الوحدة التعليمية العاشرة: نظام الرفقة..... 89

- الملحق 10 - الوحدة التعلّميّة العاشرة: دعم الأقران والرعاية الذاتية.....92
- الملحق 11 - الوحدة التعلّميّة الحادية عشرة: تقييم التدريب (من قبل المشاركين).....93

## كيفية استخدام الدليل

يقدم هذا الدليل مادة تدريبية لورشة من أربعة أيام حول الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي، ويستهدف الموظفين والمتطوعين في جمعية الهلال الأحمر اليمني بهدف تزويدهم بالمعلومات الأساسية حول الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي. ومن أجل تنفيذ أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي، سيحتاج الموظفون والمتطوعون إلى تدريب عملي إضافي، مثلاً على الأنشطة الترفيهية للأطفال أو التوعية عن الصحة النفسية وحسن الحال النفسي الاجتماعي. إن دوركم كمدربين هو التأكد من أن يصبح المشاركون بعد هذا التدريب:

- على دراية بردود الفعل والاحتياجات والتدخلات النفسية والاجتماعية، مع احترام ثقافة المجتمع وجوانبها المناسبة ذات الصلة، واحترام المعايير الدنيا الخاصة بالحماية، والنوع الاجتماعي والإدماج.
- قادرون على التخطيط لمجموعة متنوعة من التدخلات النفسية الاجتماعية التي تراعي الظروف المحلية.

قد يأتي المشاركون في الورشة من خلفيات متنوعة (متطوعين، أو موظفين، أو مدراء، من قطاعات مختلفة مثل الصحة والرعاية أو الدعم النفسي الاجتماعي أو إدارة الكوارث). وبالتالي، يتعين على المدربين تكييف المحتوى التدريبي على ضوء ما يروونه مناسباً مع خلفيات المشاركين العلمية والعملية. ويمكن للمدربين على سبيل المثال تعديل الجدول الزمني المقترح للتدريب (متى)، أو أساليب التدريب المقترحة لتنفيذ الأنشطة المختلفة (كيف)، ولكن من الضروري المحافظة على محتوى التدريب (ماذا) كما هو. يمكن أن تتغير مدة التدريب وفقاً لاحتياجات المشاركين ومستوى فهمهم. من المستحسن ألا يزيد عدد المشاركين في كل تدريب عن العشرين مشاركاً.

يتضمن هذا الدليل منهجيات تدريب مختلفة بما فيها العروض والنقاشات في جلسات عامة ولعب الأدوار بالإضافة إلى الأنشطة الفردية أو الجماعية. يمكنكم كمدربين اختيار الأسلوب الذي تفضلونه، ولكن من المستحسن استخدام أكثر من أسلوب واحد، كي يتناسب التدريب مع كافة المشاركين مهما تنوعت خلفياتهم، وكي يبقى حيويًا ومثيرًا لاهتمام الجميع. ونوصي باستخدام أساليب التدريب الأكثر حيوية وحركة مثل لعب الأدوار، فهي الأنجح في تيسير التعلم.

لأجل تقديم التدريب بصورة سهلة، يتضمن الدليل رموزاً مصورة تجدونها في الجدول أدناه الذي يتكرر في كل وحدة تعليمية. ويعرض الجدول الـ "كيف" التي تدلّ على نوع النشاط وأساليب التدريب، و"الوقت" التي تحدد الزمن المطلوب، والـ "ماذا" أي المواد التي تحتاج إليها كل وحدة تعليمية. وأخيراً الـ "غاية" التي توضح الهدف من كل وحدة من وحدات التدريب.

ماذا؟  
المواد المطلوبة

المدة الزمنية؟  
المدة الزمنية المطلوبة - كم دقيقة

كيف؟

نوع الأنشطة وأساليب التدريب  
المطلوب (مجموعة عمل، عرض، لعب دور، نقاش)

الغاية؟

الهدف من الوحدة التعليمية



يحتوي هذا الدليل على إحدى عشرة وحدة تعليمية.

- الوحدة التعليمية الأولى: افتتاح التدريب
- الوحدة التعليمية الثانية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- الوحدة التعليمية الثالثة: الأزمات والأحداث الشاقّة
- الوحدة التعليمية الرابعة: الضغط النفسي والتعامل معه
- الوحدة التعليمية الخامسة: الإسعافات الأولية النفسية
- الوحدة التعليمية السادسة: الخسارة والحزن
- الوحدة التعليمية السابعة: الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي
- الوحدة التعليمية الثامنة: الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج
- الوحدة التعليمية التاسعة: الإحالة
- الوحدة التعليمية العاشرة: دعم الأقران والرعاية الذاتية
- الوحدة التعليمية الحادية عشرة: اختتام التدريب

يمكن أن تختلف مدّة هذا التدريب حسب احتياجات المشاركين وطلبات التدريب. من المستحسن ألا يتخطى عدد المشاركين في كل تدريب العشرين مشاركاً. ويجب على من ينقذ هذا التدريب الأساسي أن يكون قد أكمل تدريب المدربين في الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي.

المدة المقترحة للتدريب هي 4 أيام، وتجودون أدناه مثالاً على جدول الأعمال المقترح:

اليوم الأوّل	الوحدة التعليمية
11.30-9.00	1: افتتاح التدريب
11.45-11.30	استراحة
13.15-11.45	2: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
13.45-13.15	استراحة غداء
15.00-13.45	3: الأزمات والأحداث الشاقّة، وإطار عمل الحركة الدولية الخاص بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
15.30-15.00	ختام اليوم الأوّل

اليوم الثاني	الوحدة التعليمية
9.15 - 9.15	ملخص اليوم الأوّل
10.45 - 9.15	4: الضغط النفسي والتعامل معه
11.00 - 10.45	استراحة
13.00 - 11.00	5: الإسعافات الأولية النفسية
13.30 - 13.00	استراحة غداء
15.00 - 13.30	6: الخسارة والحزن
15.30 - 15.00	ختام اليوم الثاني

اليوم الثالث	الوحدة التعلّميّة
9.00 - 9.15	ملخصّ اليوم الثاني
9.15 - 10.45	7: الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي
10.45 - 11.00	استراحة
11.00 - 12.15	7: الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي - تابع
12.15 - 12.45	استراحة غداء
12.45 - 14.00	8: الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج
14.00 - 15.00	9: الإحالة
15.00 - 15.30	ختام اليوم الثالث

اليوم الرابع	الوحدة التعلّميّة
9.00 - 9.15	ملخصّ اليوم الثالث
9.15 - 10.15	9: الإحالة
10.15 - 10.30	استراحة
10.30 - 12.00	10: دعم الأقران والرعاية الذاتية
12.00 - 12.30	استراحة غداء
12.30 - 13.00	10: دعم الأقران والرعاية الذاتية - تابع
13.00 - 14.00	11: اختتام التدريب

## كيفية التحضير لورشة تدريبية

لضمان حسن سير التدريب من المهم أن يتم الإعداد له بشكل جيد. فيما يلي لائحة بالأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار في المرحلة التحضيرية:

### المكان

- ضمان الوصول إلى مكان التدريب والتأكد من توفر دورات المياه.
- التأكد من أن الحرارة والإضاءة مناسبين في غرفة التدريب، ومن إمكانية تعقيم الغرفة في حال استخدام جهاز العرض (بروجكتور) أو الشاشة.

### تهيئة الغرفة للجلوس

- ترتيب الغرفة لجلوس المشاركين بطريقة تريحهم وتشجعهم على المشاركة.
- التأكد من توفر مساحة كافية للقيام بأكثر من لعبة أدوار في آن واحد (مثلاً ضمن مجموعات صغيرة)، أو توفر غرف إضافية يمكن استخدامها.
- وضع ساعة حائط مرئية من الجميع.

### المواد التي ينبغي أن تتوفر في صندوق الأدوات الخاص بالمدرّبين

في إطار هذا التدريب، توفر جمعية الهلال الأحمر اليمني صندوق أدوات خاص للمدرّبين، يحتوي على أهم الأدوات اللازمة لإجراء التدريب. هناك أدوات معينة في الصندوق لا ينبغي الكشف عنها للمشاركين قبل نهاية التدريب، لذلك يجب على المدرّبين إبقاء صندوق الأدوات هذا مغلقاً بعد إخراج الأدوات التي يحتاجونها لكل وحدة تعليمية، على أن يضعوا الصندوق في مكان آمن أثناء كل يوم تدريب وبعده. ويحتوي صندوق الأدوات على ما يلي:

- علبة أقلام حبر
- 4 علب من أقلام التلوين
- 5 برّيات للأقلام
- لوح أبيض أو لوح ورقي قلاب
- أقلام لوجية Markers (عدّة ألوان) وأوراق بيضاء كبيرة (قلاية)
- قطع/أحجار بناء، معجون اللعب، ألعاب
- بطاقات تعريفية بأسماء المشاركين
- أوراق لاصقة ملوّنة صغيرة الحجم
- لاصق عريض شفاف، وآخر ورقي، لقتان كبيرتان
- رزمة ورق أبيض A4
- كرة من خيوط الصوف
- كرة تنس
- دمىة
- كيسين من الحلويات
- 4 قبعات و4 سترات خاصة بجمعية الهلال الأحمر اليمني

- حقيبة إسعافات أولية
- نسخ مطبوعة من دليل التدريب للمدربين
- صور مطبوعة ومغلّفة، ورسوم توضيحية، وأوراق العمل اللازمة لكل وحدة تدريبية
- أكياس المفاجأة
- 4 نسخ من كتيّب المعايير الدنيا المتعلقة بالحماية والنوع الاجتماعي والإدماج في حالات الطوارئ، الخاصّة بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
- نسخ مطبوعة من الاستبيان القبلي والبعدي
- نسخ مطبوعة من نموذج تقييم التدريب
- قائمة بأسماء المشاركين
- نسخ عن استمارات الموافقة

## نقاط أساسية للتدريب

- في جدول الأعمال، تمّ تخصيص 30 دقيقة لـ "ختام اليوم". على المدربين تخصيص هذا الوقت للإجابة عن الأسئلة التي لم يتمّ الإجابة عنها خلال اليوم التدريبي، والتأكد من أنّ كل مجموعة فهمت مهامها لليوم التالي، والحصول على التغذية الراجعة حول يوم التدريب. يمكن ختام اليوم بطريقة بسيطة عبر الطلب من كلّ مشارك (ة) قول كلمة واحدة تعبّر عن شعوره (ا) تجاه اليوم، أو يعبّر بإيجاز عما سيخرج به من تدريب اليوم. قد يقترح المدرب إنهاء كل يوم بأغنية (تختارها المجموعة) أو بأيّ طريقة ختام أخرى ذات مغزى للمشاركين، على أنّ يتمّ استخدام نفس الأغنية / الخاتمة كلّ يوم من أيّام التدريب.
- سيحتاج المدربون/أو المكلف بالتوثيق إلى الحصول على موافقة المشاركين فيما يتعلّق بالتقاط الصور أو الفيديو أو نشر أيّ شيء على وسائل التواصل الاجتماعي في بداية التدريب. ويجب توثيق تاريخ ومكان موافقة المشارك في الموافقة المكتوبة، وإذا كانت الموافقة شفوية، يجب أن يكون هناك شاهد على ذلك، وعلي المدرب توثيق اسم الشاهد ومعلومات الاتصال الخاصّة به. ويجب أن يكون واضحاً في استمارة الموافقة أيضاً الغرض من استخدام المحتوى المصوّر ومن سيستخدمه ومدّة الاستخدام. ويجب احترام رغبة أيّ مشارك لا يريد أن يتمّ تصويره.
- من المستحسن أن يتواجد مدربان لقيادة الورشة. وعلى الشخص الذي لا يقوم بتيسير الجلسة الانتباه إلى المشاركين الذين قد يحتاجون إلى المساندة.
- تجنّبوا الإطالة في الكلام أو الشرح لأجل إبعاد الملل عن المشاركين ولاحتفاظ بتركيزهم، وقدموا لعبة دور أو نشاط أو نقاش إذا تجاوزتم 20 دقيقة في الكلام أو الشرح.
- تعتمد مدّة كل نشاط على المجموعة (أي على حجمها ومدى رغبة المشاركين بالحديث وسرعتهم في استيعاب المواد والمفاهيم).
- ينبغي تفادي استخدام المصطلحات التقنية المختصّة بعلم النفس إذ قد يصعب على العديد من المشاركين فهمها.
- استخدام تمارين كسر الجليد والتنشيط بقدر ما تدعو الحاجة.
- دعوة أحد كبار المدراء لافتتاح التدريب، إذا كان ذلك ممكناً.
- التنسيق للوجبات الخفيفة والماء والقهوة والشاي أو الغداء إذا كانت ستقدّم ضمن التدريب. فكّروا أيضاً فيما إذا كنتم بحاجة إلى شخص إضافي للمساعدة في تقديم الوجبات.

## تنفيذ لعب الأدوار

هناك نوعان من ألعاب الدور يمكن استخدامها خلال التدريب، حاولوا تطبيق الطريقتين:

1. **نموذج لعب الأدوار** (يمثل المدربون الدور أمام المشاركين بهدف تعليمهم كيفية تقديم لعبة دور معينة)
2. **لعب الأدوار الفعلية** (يقوم به المشاركون أنفسهم كتطبيق لما تعلموه)

في لعب الأدوار الفعلية، يتم استخدام نماذج الحالات وتتضمن سيناريوهات ذات صلة بمواضيع التدريب. ويجب أن تكون ملائمة للثقافة والسياق الاجتماعي. على سبيل المثال، إذا كنتم تدربون عاملين في الإسعافات الأولية، يمكن طرح قصة شخص في حالة ضيق نفسي يتم تقديم الإسعافات الأولية النفسية له.

**نموذج لعب الأدوار:** قد يكون من المفيد توضيح لعبة الأدوار باستخدام نموذج الحالة نفسه مرتين وذلك بهدف تسليط الضوء مثلاً على الفرق بين سوء استخدام مهارات التواصل وحسن استخدامها.

**لعب الأدوار الفعلية:** دعوة المشاركين إلى تطبيق لعب الأدوار بشكل جدي مما سيساعد المشاركين الآخرين على التعلم، كما عندما يؤدي أحدهم مثلاً دور شخص يقدم الإسعافات الأولية النفسية.

## توجيهات للعب الأدوار:

1. عدم التقاط الصور أو الفيديو إلا بموافقة المشاركين الشفهية/الكتابية. نموذج الموافقة في صندوق الأدوات وفي الملحق 1.
2. تعيين شخص واحد فقط لالتقاط الصور/الفيديو لكي يبقى الجميع متنهياً للعبة الأدوار.
3. عدم استخدام المشاركين لأسمائهم الحقيقية خلال لعبة الأدوار.
4. التأكد دائماً من أن المشاركين في لعبة الأدوار مرتاحون للحالة، والقصة والأدوار التي أوكلت إليهم. لا يجوز أن يشعر أحدهم بأنه ملزم بتأدية دور يتسبب له بالانزعاج.
5. جعل الأمر واضحاً لدى الجميع أنهم إذا ما شعروا بالانزعاج في أية لحظة من لعبة الأدوار عليهم رفع يديهم على شكل إشارة التوقف (أي علامة X) (لتتوقف لعبة الأدوار).
6. وضع حدّ للعبة الأدوار عندما تشعرين بأن النقاط التعليمية التي ستناقش باتت كافية.
7. يُمكن الطلب من المشاركين غير المعيّنين بتأدية الدور مراقبة لعبة الأدوار وإبداء تغذيتهم الراجعة مع المدربين لدى انتهائها. إذا ما كان الدور يتصل بالإسعافات الأولية النفسية مثلاً، يمكن للمراقبين التركيز على عناصر الـ "نظر، إصغاء، ربط".
8. بعد كلّ لعبة أدوار، يطلب المدربون من المشاركين الوقوف أو الجلوس في حلقة و"مسح الدور". مسح الدور هو وسيلة لإخراج الأشخاص من الأدوار التي كانوا يلعبونها. يطلب المدربون من كلّ مشارك/ة (الواحد تلو الآخر) أن يقول: "اسمي ليس (الاسم المستخدم في لعبة الدور)، اسمي الحقيقي هو (الاسم الفعلي للمشارك/ة)"، وأن يربّت بعدها على كتفيه بيديه ويدور مرّة واحدة حول نفسه).
9. تبدأ جلسة التغذية الراجعة بتذكير الجميع كيف يتم إعطاء تغذية راجعة (أنظر أدناه) مع التشديد على أن المساحة هي مكان للتعلم وليست لانتقاد الآخرين أو الحكم عليهم أو تقييمهم، وعلى المشاركين تقبل التغذية الراجعة من دون الدفاع عن أنفسهم. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين الذين لعبوا دور المتطوعين في الهلال الأحمر أن يصفوا شعورهم خلال لعبة الأدوار، قبل أن يتم طرح السؤال نفسه على من لعبوا دور "المستفيدين" وبعدها يقدم المراقبون تغذيتهم الراجعة. أخيراً، وليس آخراً، يقدم المدربون تغذيتهم الراجعة.

## التغذية الراجعة والتعلم

لدى تقديم التغذية الراجعة كمدربين أو مشاركين، يجب اتباع الخطوات الثلاث التالية وفق الترتيب الآتي:

- أذكر ما تم تقديمه بصورة جيدة.
- تقديم مقترحات لما يمكن تقديمه بشكلٍ مختلف أو أفضل في المستقبل.
- اختتم التغذية الراجعة دائماً برأيٍ شاملٍ وإيجابي.

## كيف تكون مدرِّبًا ناجحًا/ تكونين مدرِّبة ناجحة؟

إن المدرب(ة) الناجح:

- يحضّر جيدًا لكلّ ورشة تدريبية.
- يثق بقدرات المشاركين.
- يصغي من أجل الفهم وليس من أجل التقييم أو تحدّي ما يُقال أو الحكم عليه.
- يستخدم مهارات الإصغاء الفعّال.
- يشرك أعضاء المجموعة في النقاش (منهجية تشاركية).
- يدير المجموعة.
- يتحمّل مسؤولية التواصل الجيد والإيجابي مع المشاركين.
- ينتبه إلى المشاعر غير المعلنة.
- يحمي الآراء التي تمثّل الأقلية.
- يحافظ على استمرار النقاش.
- يستخدم الأسئلة من أجل تحفيز تعلّم أعمق.
- يحدّ من مداخلته لإعطاء الآخرين مجالاً أكبر للمشاركة.
- يستخدم اللغة المناسبة، وأيضاً الوقفة والإيماءات وتعابير الوجه الملائمة.
- يبدي مرونة واستجابة، ويقوم بتكييف الأنشطة عند الحاجة.
- يوفّر الدعم العاطفي أثناء تفاعل المجموعة، لطمأنة المشاركين لا سيّما عند التعامل مع القضايا الحساسة كما هو الحال في كثير من الأحيان مع تدريبات الدعم النفسي الاجتماعي.
- يقلّل من أسلوب التلقين كالمدرس (إلقاء محاضرات)، ويتصرف أكثر كميّسر لتعلّم المشاركين.

المدرّب الناجح يعرف السياق الجغرافي والثقافي جيدًا:

- يجب أن يكون التدريب دائمًا مكيفًا مع السياق الجغرافي والثقافي المحدد.
- يتعيّن على المدرّب(ة) أن يكون على علمٍ بالحاجات النفسية الاجتماعية كما بالبرامج ذات الصلة في المنطقة التي يُقام فيها التدريب، وأن تكون لديه بعض المعلومات عن خلفيات المشاركين العلمية والعملية.
- عند التدريب في الدعم النفسي الاجتماعي، من الضروري ربط المواضيع المطروحة بواقع حياة المشاركين وظروف عملهم، إذ يساعدهم ذلك على الانتقال من مرحلة اكتساب المعرفة إلى تطبيقها وبؤدي بالتالي إلى تكامل المهارات.
- يُستحسن أن يستعين المدرّبون بأمثلة من خبرتهم المهنيّة الخاصة ومن تجارب زملائهم ومن التجارب المحلية فيصبح التدريب أقرب إلى الواقع بالنسبة للمشاركين.

## الوحدة التعليمية الأولى: افتتاح التدريب

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي  
قلاّب، أقلام لوجيّة، كرة تنس، قطع/  
مكعبات التركيب، أوراق لاصقة  
ملوّنة وصغيرة الحجم، نسخ من  
الاستبيان القبلي والبعدي، نسخ  
عن استمارات الموافقة، بطاقات  
تعريفية.



90 دقيقة



لعبة  
مجموعات عمل  
نقاش في جلسة عامة



- الترحيب بالمشاركين وتعريفهم بكيفية خلق مساحة آمنة، وفهم توقّعاتهم من التدريب، وتشكيل المجموعات التي ستعمل مع بعضها ضمن التدريب.
- فهم المشاركين لأهداف التدريب العامة كما للمحتوى التدريبي والبرنامج.



### ترحيب

#### ملاحظة للمدرّبين

إذا أمكن، قوموا بدعوة أحد المدراء في جمعية الهلال الأحمر اليمني لافتتاح التدريب وإلقاء كلمة قبل البدء بنشاط كسر الجليد.

الغاية من النشاط: الترحيب بالمشاركين وتعريفهم ببعضهم البعض.

#### تعليمات:

1. يبدأ التدريب بالترحيب الحار بالمشاركين وبنشاط كسر الجليد.

### نشاط لكسر الجليد (20 دقيقة)

#### تعليمات:

يأخذ/تأخذ المدرّب(ة) طابّة ويطلب/تطلب من المشاركين الوقوف إلى جانبه(ا) على شكل دائرة. ويشرح/تشرح أنّ النشاط هو نشاط تعارفي وأنّه(ا) سيرمي/سترمي الطابّة لأحد المشاركين ويشرح/تشرح عليه الأسئلة التالية:

- ما اسمك؟
  - من أين أنت؟
  - ما عملك في الهلال الأحمر اليمني؟
  - هل سبق وشاركت في تدريب عن الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي؟
- أخبرنا/أخبرينا شيئاً عن نفسك؟

يمكن للمدرّب(ة) البدء بالتعريف عن نفسه(ا) لشرح كيفية سير النشاط أعلاه.

## التوقعات (10 دقائق)

### تعليمات:

- يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين عن توقعاتهم من هذا التدريب ويطلب/تطلب من كل مشارك أن يدون توقعاً واحداً على ورقة لاصقة يضعها على ورقة اللوح القلاب المعدة مسبقاً والمعنونة "التوقعات". يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين أن يكونوا محددين، أي أن يتجنبوا التوقعات العامة مثل "أنا هنا لأتعلم".
- يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشارك لصق توقعه بجانب التوقعات المشاركين الآخرين المشابهة.
- يوضح/توضح المدرب(ة) التوقعات التي سيتم تناولها خلال التدريب والتي لن يشملها.

## خلق مساحة آمنة (15 دقيقة)

### ملاحظة للمدربين:

يوضح المثال هنا تكوين 4 مجموعات على افتراض أن التدريب يتضمن 20 مشاركاً. إذا كان عدد المشاركين أقل، سيتعين على المدرب(ة) تعديل المجموعات وفقاً لذلك.

### تعليمات:

- يقول/تقول المدرب(ة): هذا التدريب هو تدريب نفسي اجتماعي وما نريده هو خلق مساحة آمنة وشاملة وتشاركية.
- يدعو/تدعو المدرب(ة) المشاركين إلى النقاش العلني في مجموعات لوضع قواعد أساسية والاتفاق عليها لضمان تدريب آمن وشامل وتشاركي. تتم صياغة القواعد بأسلوب إيجابي، أي بدل أن تكون القاعدة "لا تقاطع"، تُصاغ بشكل إيجابي فتصبح "الإصغاء إلى بعضنا البعض".
- يدون/تدون المدرب(ة) القواعد الأساسية المقترحة من كل مجموعة (مع تفادي التكرار) ويسأل/تسأل إن كان الجميع موافقاً عليها.
- يضيف/تضيف المدرب(ة) أي قواعد أخرى ذات أهمية ويتم سؤال الجميع إذا ما كانوا موافقين عليها؛ مثلاً: عدم مشاركة الصور والأفلام المصوّرة على وسائل التواصل الاجتماعي من دون إذن الأشخاص الذين يظهرون فيها. فالسرّية أيضاً قاعدة أساسية مهمة.
- يُعلم/تُعلم المدرب(ة) المشاركين بإمكانية انسحابهم من قاعة التدريب أو التعبير بالإشارة المتفق عليها (يتم الاتفاق مع المشاركين على إشارة معيّنة) عن رغبتهم بالخروج أو البقاء من دون المشاركة في حال شعروا بعدم الارتياح خلال النقاش أو جرّاء عرض مواضيع أو لعب أدوار حساسة.
- يوضح/توضح المدرب(ة) للمشاركين أن من يحضرون كل يوم من أيام التدريب كاملاً هم وحدهم المؤهلون للحصول على شهادة تدريبيّة.
- التوقيع على استمارة الموافقة الخاصّة بالصور/الأفلام المصوّرة.

## الاستبيان القبلي (20 دقيقة)

### ملاحظة للمدربين:

تجدون الاستبيان القبلي والبعدي في الملحق 2.

### تعليمات:

1. يشرح/تشرح المدرب(ة) للمشاركين أنه سيوزع عليهم استبياناً قبلياً هدفة مساعدة المدرب(ة) على قياس مدى فاعلية التدريب لدى مقارنته في النهاية مع الاستبيان البعدي. يدون المشاركون اسمه على ورقة الاستبيان القبلي، وإذا لم يرغب في ذلك يمكن كتابة رمز أو رقم، شرط أن يضع الرمز أو الرقم نفسه فيما بعد على ورقة الاستبيان البعدي.
2. يوزع/توزع المدرب(ة) الاستبيان القبلي على المشاركين ويتم إعطاؤهم 20 دقيقة لإنهائه.

## أهداف التدريب وعرض جدول الأعمال (10 دقائق)

### تعليمات:

- يشرح/تشرح المدرب(ة) باختصار أهداف التدريب التي سبق وتم تدوينها على ورقة من أوراق اللوح القلاب.
1. يستعرض/تستعرض المدرب(ة) بشكل سريع جدول أعمال كافة أيام التدريب. ولتوفير الورق والطباعة لكل المشاركين، يمكن تدوين جدول الأعمال على ورقة بيضاء كبيرة (قبل يوم من التدريب) وتعليقها على الحائط.
  2. يعلق/تعلق المدرب(ة) ورقة من أوراق اللوح القلاب على الجدار بعنوان "موقف انتظار"، ويشرح/تشرح للمشاركين إمكانية التدوين عليها لتساؤلاتهم التي قد لا تكون ذات صلة مباشرة بالتدريب أو بالموضوعات التي تتم مناقشتها، على أن يقوم/تقوم المدرب(ة) في نهاية كل يوم تدريب أو في نهاية التدريب بالإجابة على هذه الأسئلة.

## تشكيل مجموعات العمل (15 دقيقة)

### تعليمات:

1. يشرح/تشرح المدرب(ة) للمشاركين أنه سيتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات وأن عليهم الاتفاق على اختيار أسماء لمجموعاتهم (5 دقائق)
2. يشرح/تشرح المدرب(ة) أن كل مجموعة سيكون لديها مهمات يومية مثل:
  - إعداد ملخص النهار وتقديمه صباح اليوم التالي.
  - تنظيف غرفة التدريب في نهاية كل يوم.
  - ضبط الوقت والحفاظ على دائرة الجلوس. ستكون المجموعة مسؤولة عن تشجيع المشاركين على الوصول في الوقت المحدد والعودة إلى الدائرة بعد فترات الاستراحة والعمل الجماعي. يجب أن تحرص المجموعة أيضاً على الحفاظ على الدائرة طوال اليوم، من خلال ترتيب جلوس المشاركين على كراسيهم في شكل دائري.
  - المسؤولية عن تمارين التنشيط للمشاركين على أن تكون هذه التمارين سريعة وحيوية بمعدل 5 دقائق كحد أقصى.
3. يوزع/توزع المدرب(ة) مهمات أيام التدريب على المجموعات، ويتم تحضير التوزيع قبل اليوم الأول من التدريب.

على سبيل المثال، في اليوم الأول:

- المجموعة الأولى تعدّ ملخّص النهار لعرضه في اليوم الثاني من التدريب
- المجموعة الثانية تنظّف الغرفة في نهاية النهار
- المجموعة الثالثة تنظّم الالتزام بالوقت وتحافظ على الدائرة
- المجموعة الرابعة تعدّ تمارين التنشيط لليوم الأوّل

في اليوم الأخير، يتولى المدرب(ة) تقديم ملخص اليوم قبل إنهاء التدريب.

يجب أن يعدّ/تعدّ المدرب(ة) قائمة المهّمّات مسبقًا على ورقة من اللوح القلّاب ويتم تعليقها على الحائط حتى تتمكن كل مجموعة من الرجوع إليها طوال فترة التدريب.

### **اليوم الأول**

المجموعة الأولى تعدّ ملخّص النهار لعرضه في اليوم الثاني من التدريب

المجموعة الثانية تنظّف مكان التدريب في نهاية النهار

المجموعة الثالثة تنظّم الالتزام بالوقت وتحافظ على الدائرة

المجموعة الرابعة تعدّ تمارين التنشيط لليوم الأول

### **اليوم الثاني**

المجموعة الأولى تنظّف مكان التدريب في نهاية النهار

المجموعة الثانية تعدّ ملخّص النهار لعرضه في اليوم الثالث من التدريب

المجموعة الثالثة تعدّ تمارين التنشيط لليوم الثاني

المجموعة الرابعة تنظّم الالتزام بالوقت وتحافظ على الدائرة

## الوحدة التعلیمیة الثانية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي  
قلاّب، أقلام لوحية، أوراق لاصقة  
ملونة صغيرة، شريط لاصق، أوراق  
مطبوعة/رقائقية لمجموعات العمل  
من صندوق الأدوات.



50 دقيقة



عرض صور ضمن مجموعات العمل  
عمل فردي  
نقاش في جلسة عامة  
عصف ذهني



الهدف من الوحدة التعلیمیة هو تعريف المشاركين إلى مفهومي الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.



### كيف حالك اليوم؟ (15 دقيقة)

#### ملاحظة للمدرّبين:

المشاركون ليسوا مجبرين على الإجابة عن الأسئلة.

الغاية من النشاط: تعريف المشاركين بمفهوم "نفس اجتماعي".



## تعليمات:

1. يقوم/تقوم المدرّب(ة) بوضع وجوه معبّرة عن انفعالات مختلفة على الجانب الأيسر من ورقة من أوراق اللوح القلب ويوضح/توضح أنّ هذه الصور تشير إلى مشاعر مختلفة مثل الحزن أو السعادة.
2. يسأل/تسأل المدرّب(ة) المشاركين: "كيف تشعر اليوم"؟ وإذا أجاب أحد المشاركين على سبيل المثال "أنا أشعر بالحزن"، يضع/تضع المدرّب(ة) علامة بجانب الوجه الحزين. ثمّ يسأل/تسأل المدرّب(ة) "هل لي أن أسأل لماذا تشعر بالحزن؟" قد تعكس إجابة المشارك شيئاً على المستوى النفسي أو على المستوى الاجتماعي.
3. يرسم/ترسم المدرّب(ة) خطّاً عامودياً في وسط الورقة ليقسمها إلى قسمين، واحد يمثّل الجانب النفسي وآخر الاجتماعي (من دون أن يكتب/تكتب المدرّب(ة) هذا على الورقة). يكتب/تكتب المدرّب(ة) كلّ إجابة في العمود المناسب.

  - يمكن أن تكون الإجابات النفسية: "أشعر بالحزن لأنني رسبت في الامتحان" أو "أحس بالتعب لأنني لم أنم جيداً".
  - يمكن أن تكون الإجابات الاجتماعية: "أنا حزين(ة) لأنني تشاجرت مع زميلي" أو "أنا قلق(ة) لأن ابنتي ليست على ما يرام".

4. بعد الحصول على عدد من الإجابات، يسأل/تسأل المدرّب(ة): "لماذا برأيكم قسّمت إجاباتكم إلى هذين القسمين؟" ثمّ يكتب/تكتب "نفسى" فوق العمود الأول و"اجتماعى" فوق العمود الثاني، ويوضح/توضح أنّ الردود الواردة في العمود النفسي داخلية وفردية بينما الردود الواردة في العمود الاجتماعى متصلة بالأصدقاء والعائلة والزملاء وغيرهم وهي خارجية.
5. يقول/تقول المدرّب(ة) للمشاركين: "سوف نستكشف المصطلح نفس اجتماعى معاً".

## النفس اجتماعى (15 دقيقة)

### ملاحظة للمدرّبين:

اكتب/اكتبي كلمة "نفسى" في الجزء العلوي الأوسط من ورقة اللوح القلب وكلمة "اجتماعى" في الجانب الأيمن العلوي من الورقة استعداداً لهذا التمرين. تجدر الإشارة إلى أنّ قصاصات الرسم التوضيحي موجودة في صندوق الأدوات وفي الملحق 3 وأنّه من المهمّ اتّباع التعليمات أدناه خطوة بخطوة.

**الغاية من النشاط:** فهم تعريف الـ "نفس اجتماعى".

### تعليمات:

1. يلصق/تلصق المدرّب(ة) رسمة "ليلى" في وسط ورقة اللوح القلب تحت كلمة "نفسى" ويرسم/ترسم دائرة حول "ليلى" (انظر الشكل أدناه) ويشرح/تشرح ما يلي:

هذه "ليلى". كلمة "نفسى" مكتوبة فوق رأس "ليلى"، وكلمة "نفس" المشتقة من "نفسى" هي التي ترد في عبارة "نفس اجتماعى".

"ليلى" طبيبة تبلغ من العمر 34 عامًا وتعمل في عيادة تابعة للهلال الأحمر اليمنى، وهي مثل أيّ شخص آخر لديها عواطفها وأفكارها الداخلية ومشاعرها وردود أفعالها. نشير إلى أنّ هذا هو البعد النفسى.

في الوقت نفسه، تمتلك "ليلى" أيضًا بُعدًا اجتماعيًا، مثل علاقتها بزوجها "سليم" وطفليهما. يقوم/تقوم المدرّب/المدرّبة بلصق قصاصات من الورق تمثّل رسم "سليم" والطفلين على الجانب الأيمن من ورقة اللوح القلب

تحت كلمة "اجتماعي". يشمل البعد الاجتماعي العلاقات والأسرة والأصدقاء والزلاء والشبكات المجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية. على سبيل المثال، "ليلي" صديقة مع بعض زملائها في العيادة ومع بعض المعلمين في المدرسة، وهي تزور صديقاتها وعائلتها، وتشارك في المناسبات الدينية أو الثقافية في قريتها. يستمر/تستمر المدرّب(ة) في لصق القصص المتعلقة بالجوانب الاجتماعية بينما يشرح/تشرح البعد الاجتماعي وينتهي/تنتهي بإضافة السهام التي تربط "ليلي" بالعناصر الاجتماعية والعكس بالعكس، لإظهار الترابط بين النفسي والاجتماعي.

2. يسأل/تسأل المدرّب(ة) المشاركين: لماذا تعتقدون أنّ هناك أسهمًا تربط بين "ليلي" من جهة وأسرته وأصدقائها والمجتمع من جهة أخرى؟

3. يوضح/توضح المدرّب(ة): والد "ليلي" ليس على ما يرام، وغالبًا ما تنقله إلى العيادة الصحية المحلية (يشير/تشير المدرّب(ة) إلى والدها وإلى العيادة الصحية). ويسأل/تسأل: عندما لا يكون والد ليلي على ما يرام، هل سيؤثر ذلك على مشاعرها وأفكارها؟ (الجواب هو نعم).

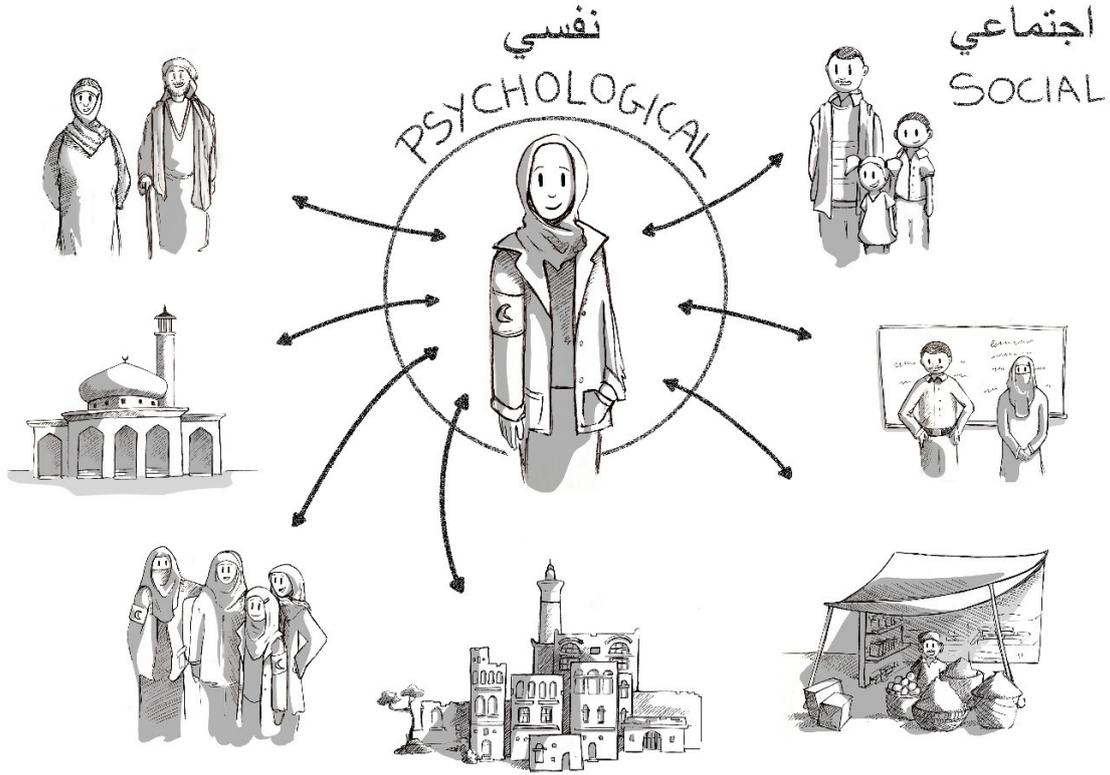
4. يوضح/توضح المدرّب(ة): عند تقديم الدعم، لا يمكننا التركيز فقط على "ليلي" (البعد النفسي) لأنّ مشاعرها وأفكارها تتأثر بأسرتها وأصدقائها ومجتمعها (البعد الاجتماعي) والعكس صحيح. عندما نقدّم المساندة إلى شخص ما، سواء في إطار خدمة صحية أو خدمات المياه والصرف الصحي والنظافة أو الدعم النفسي الاجتماعي، يجب أن نحاول دائمًا تضمين كلا البعدين، أي التفكير في الفرد وعائلته / مجتمعه.

5. يطلب/تطلب المدرّب(ة) من أحد المشاركين قراءة تعريف الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لمصطلح النفس الاجتماعي (الذي سبق وكتبه/كتبتته المدرّب(ة) على ورقة اللوح القلاب في اليوم السابق): "يشير مصطلح "نفس اجتماعي" إلى العلاقة الديناميكية بين البعدين النفسي والاجتماعي للشخص، حيث يؤثر الواحد على الآخر. ويشمل البعد النفسي العمليات الداخلية والعاطفية والفكرية والمشاعر وردود الفعل، بينما يشمل البعد الاجتماعي العلاقات والعائلة والشبكات المجتمعية والقيم الاجتماعية والممارسات الثقافية."

6. ينهي/تنتهي المدرّب(ة) هذا النشاط من خلال تسليط الضوء على ما يلي:

من المهمّ أن نتذكّر أنّ ما يحصل في أيّ من هذه النواحي يؤثّر على نواحي أخرى. فشعورنا الداخلي يؤثّر على كيفية اتّصالنا بالبيئة المحيطة بنا.

بموازاة ذلك، تؤثّر عاداتنا وتقاليدينا ومجتمعنا على شعورنا. تتّصل نواحي حسن الحال المادية والبيولوجية والنفس الاجتماعية اتّصالاً وثيقاً بعضها ببعض، وبالتالي لا يمكن ولا ينبغي الفصل بينها في التّدخلات والبرامج الإنسانية.



## الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (20 دقيقة)

الغاية من النشاط: فهم مصطلحي الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

### ملاحظة للمدرّبين:

المغلّفات الخاصة بهذا النشاط موجودة في صندوق الأدوات.

### تعليمات:

1. يبدأ/تبدأ المدرّب(ة) النشاط بقول التالي: "قد يكون بعضكم على اطلاع بأن مجال تدخلنا يسمّى الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وهو يندرج ضمن إدارة الصحة والرعاية في جمعيتة الهلال الأحمر اليمني. غالبًا ما يتمّ العمل على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي من خلال فريق عمل أو مجموعة تنسيق في إطار الخدمات الصحيّة أو خدمات الحماية في سياقات الطوارئ."
2. يضيف/تضيف: "لقد تعرّفنا للتوّ إلى معنى نفسي اجتماعي، ومنتقل الآن إلى الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي". ويسأل/تسأل المدرّب(ة) في الجلسة العامة: "ما هو برأيكم معنى مصطلح الصحة النفسية؟ ما هو برأيكم معنى مصطلح الدعم النفسي الاجتماعي؟" يكتب/تكتب المدرّب(ة) اقتراحات المشاركين على ورقة اللوح القلاب دون إجراء أي تصحيحات (أو يطلب من أحد المشاركين القيام بذلك).
3. يشرح/تشرح المدرّب(ة) النشاط: "ستحصل كلّ مجموعة على أوراق موضوعة في مغلّفين. يحتوي أحد المغلّفين

على جمل مختلفة تشكّل تعريفًا للصحة النفسية، بينما يحتوي المغلف الآخر على تعريف الدعم النفسي الاجتماعي (جميع الأوراق متشابهة لكل المجموعات)، ويجب على كل مجموعة تجميع الأوراق للعثور على تعريف الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. لديكم 10 دقائق لاستكمال التمرين".

4. يجب أن يجد المشاركون التعريفين التاليين. التعريف الأول خاص بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، والثاني بمنظمة الصحة العالمية:

- يشير الدعم النفسي الاجتماعي إلى الإجراءات التي تلبّي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية.
  - الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية. إنّها حالة من العافية يدرك فيها كل فرد إمكانياته الخاصة، ويمكنه فيها التغلب على ضغوط الحياة الطبيعية، والعمل بشكل منتج ومثمر، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه.
5. ينهي/تنتهي المدّرب(ة) الجلسة بسؤال المشاركين: «ماذا سيحدث إذا لم يتلقَ السكان المتضررون خدمات الصحة النفسية أو الدعم النفسي الاجتماعي؟» يعطي/تعطي المدّرب(ة) أمثلة مثل:
- سوف يتأثر المزيد من الناس و يواجهون الصعوبات في طريقهم للتعافي.
  - سيحتاج المزيد من الناس إلى خدمات متخصصة (على سبيل المثال طبيب نفسي أو اختصاصي في علم النفس).
  - ستضعف الشبكات الاجتماعية وأنظمة الدعم.
  - ستزداد المخاوف المتعلقة بالحماية وسيكون هناك على سبيل المثال مزيد من العنف في المجتمعات.
6. يقول/تقول المدّرب(ة): «من خلال توفير خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، نحن ندعم الناس للتعافي من الأزمات وللمنع تطوّر الضيق الذي يعانون منه إلى أوضاع أكثر خطورة. سوف نتكلم الآن عن الأزمات وكيف يمكن للهلال الأحمر اليمني توفير الدعم النفسي الاجتماعي للأفراد والأسر والمجتمعات المتأ

## الوحدة التعليمية الثالثة: الأزمات وإطار عمل الحركة الخاص بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي قلب، أفلام لوحية، أوراق مطبوعة/رقائقية لمجموعات العمل من صندوق الأدوات، أفلام عادية، أفلام تلوين، أوراق لاصقة ملونة صغيرة، كيس من الحلويات.



70 دقيقة



نقاش في الجلسة العامة  
عمل مجموعات  
رسم



الهدف من الوحدة التعليمية هو تمكين المشاركين من فهم ما يلي:  
الأزمات والأحداث الشاقّة وآثارها على الصحة النفسية وآثارها النفس اجتماعية  
إطار عمل الحركة الخاص بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي



### الأزمات والأحداث الشاقّة (25 دقيقة):

#### ملاحظة للمدربين:

لهذا النشاط، ينبغي طباعة الصور الموجودة في صندوق الأدوات وتعليقها على الجدار أو على اللوح القلب.  
الغاية من النشاط: تعريف معنى الأزمة أو الحدث الشاق.

#### تعليمات:

1. يعرض/تعرض المدرب(ة) الصور أمام المشاركين ويطلب/تطلب منهم أن يصفوا ما يرونه ويحددوا نوع الحدث في كل صورة.
2. يدوّن/تدوّن المدرب(ة) الإجابات على ورقة بيضاء كبيرة ويشرح/تشرح أن الصور تتصل بأزمة أو حدث شاق ويعطي/تعطي أمثلة عن هكذا أزمات.
3. يعرض/تعرض المدرب(ة) الورقة البيضاء التي سبق ودوّن(ت) عليها تعريف الأزمة أو الحدث الشاق ويقرأه/تقرأه (أو يطلب/تطلب من أحد المشاركين قراءته): الأزمة أو الحدث الشاق هو حدث ضخم خارج نطاق الأحداث اليومية العادية وهو مفاجئ وقوي ويعرقل نمط الحياة اليومية. عادةً يكون غير متوقّع ويشكّل تهديداً خطيراً للمعنيين به، كما له تأثير عاطفي قوي على الناس من شأنه أن يعوّق آليات التكيف العادية لدى الأفراد / الجماعات ويطغى عليها. في السياقات التي تتواجد فيها الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر، يواجه الأشخاص أزمات وأحداث شاقّة كل يوم. نذكر من بين هذه الأحداث على سبيل المثال حالات الموت، والحوادث، والكوارث، والنزاعات، والأمراض الخطيرة والتعرّض للعنف.
4. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين (خلال جلسة مناقشة عامة) كيف تؤثر الأزمات أو الأحداث الشاقّة مثل الزلزال أو الفيضان على الأفراد والأسر والمجتمعات. والهدف هنا هو تحديد عوامل مثل فقدان الممتلكات، وفقدان الأحباء، والنزوح، وعدم الحصول على الخدمات الأساسية، وانعدام الأمان بسبب النهب أو الاضطراب إلى العيش في مأوى مزدحم وما إلى ذلك.



نزاع (الصورة: الصليب الأحمر الترويجي)



وباء (الصورة: اللجنة الدولية للصليب الأحمر)



نزوح (الصورة: اللجنة الدولية للصليب الأحمر)



نكوارث طبيعية (الصورة: اللجنة الدولية للصليب الأحمر)



مراجعة (الصورة: اللجنة الدولية للصليب الأحمر)

5. يسأل/تسأل المدرب(ة) بعد ذلك: ما هو التأثير النفسي الاجتماعي للأزمة أو الحدث الشاق على الأفراد والأسر والمجتمعات؟

يمكن أن تشمل الإجابات:

- يشعر الناس بالحزن، أو الصدمة، أو القلق، أو الخوف.
- يحزن الناس على فقدان أحبائهم.
- يُظهر الناس علامات وأعراض<sup>1</sup> مختلفة من الضغط النفسي مثل نوبات الغضب، والبكاء، والشعور بالارتباك، واليأس.
- يشعر الناس بالانزعاج والغضب لأنهم لا يملكون معلومات حول المساعدة المقدمة.
- يشعر الناس بالخطر وعدم الأمان بشأن ما يخبئه المستقبل.
- تتعطل الشبكات الاجتماعية وأنظمة الدعم المجتمعية على سبيل المثال عند نزوح الناس.

6. يضيف/تضيف المدرب(ة) النقاط التالية:

- هناك عوامل حماية وخطر مختلفة تؤثر على وقع أزمة ما أو حدث شاق على الأفراد والأسر والمجتمعات. عوامل الحماية هي العوامل التي تحمي الناس من خلال الحد من تأثير الحدث أو الشدائد. عوامل الخطر تعرّض الناس للخطر من خلال زيادة تأثير المشقات والصعوبات. من المهمّ تحديد هذه العوامل في حالة حدوث أزمة ما أو حدث شاق. أحد الأمثلة عن عوامل الحماية هو وجود شبكة اجتماعية قوية وتوفر الموارد المجتمعية. أحد الأمثلة عن وجود عامل خطر هو ضعف الصحة النفسية أو البدنية قبل الأزمة أو الانتماء إلى مجموعة أقلية.
- يُظهر معظم الأشخاص مرونة وقدرة على الصمود وينهضون بعد أزمة أو حدث شاق شريطة أن يتمكنوا من الوصول إلى الخدمات الأساسية والموارد على مستوى الأسرة والمجتمع بالإضافة إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المناسبة في وقت مبكر. إذا لم يحصل الناس على الدعم المناسب، قد يصابون بأمراض نفسية، ومن هنا أهمية الدعم النفسي الاجتماعي المبكر والملائم الذي يقدمه أفراد المجتمع المحلي ومتطوعو الهلال الأحمر اليمني الذين حصلوا على تدريب في هذا المجال، لمنع تطوّر الضيق النفسي إلى

1 في هذا النشاط نستخدم مصطلح علامات وأعراض بالتبادل. العلامات هي ما يلاحظه أخصائي الصحة والأعراض هي ما يصفه المريض.

حالات أكثر خطورة.

7. يشرح/تشرح المدرب(ة) في الختام أنّ الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر تسعى إلى تحسين ظروف حياة السكان الأكثر ضعفاً قبل الأزمات وخلالها وبعدها، وذلك عن طريق توفير الخدمات الأساسية مثل الخدمات الصحية، والملجأ، والمياه، والغذاء، كما عن طريق الاستجابة إلى الحاجات النفسية والاجتماعية خلال الأزمات أو الأحداث الشاقّة أو بعدها. سنبحث الآن في كيفية استجابة الحركة لاحتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية للأفراد والأسر والمجتمعات المتضررة من الأزمات والأحداث الشاقّة.

## إطار عمل الحركة الخاص بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (45 دقيقة)

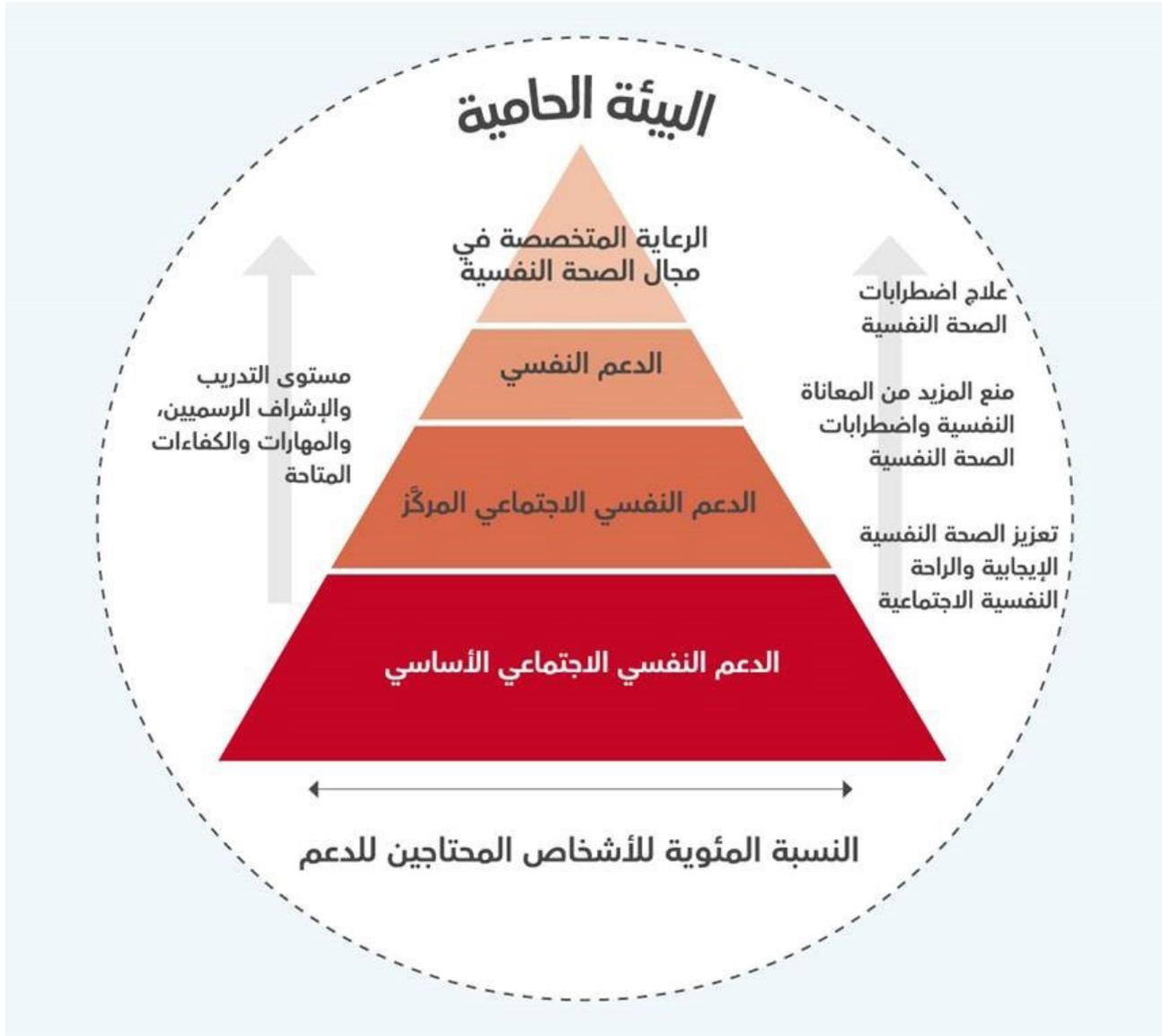
### ملاحظة للمدربين:

عرف هذا الهرم بإطار عمل الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر الخاص بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. ينبغي تحضير رسم الهرم هذا قبل البدء في هذا النشاط. يقوم/تقوم المدرب(ة) بتوزيع نسخة مطبوعة من إطار العمل لكل مجموعات المشاركين، من داخل صندوق الأدوات.

### تعليمات:

1. يوضح هذا الهرم مستويات التدخل المختلفة التي يحتاجها الناس في الأزمات والأحداث الشاقّة.
2. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين الجلوس في مجموعاتهم ويوزّع/توزّع لكل مجموعة مغلفاً يضمّ قصاصات ورق (من صندوق الأدوات) عليها أسماء مختلف خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وورقة عليها رسم الهرم.
3. يجب على كلّ مجموعة وضع مختلف خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على الهرم في المستويات التي تعتقد أنها تنتمي إليها. لدى المجموعات 5 دقائق لاستكمال التمرين.
4. يمكن أن تشمل لأحة الخدمات: الإسعافات الأولية النفسية، الرعاية الذاتية ودعم الأقران، المساحات الصديقة للأطفال، الزيارات المنزلية، الرعاية الطب نفسية، أدوية الأمراض النفسية، التوعية بالضغط النفسي، الإرشاد النفسي، جلسات مخصّصة مع مجموعات أصغر من البالغين أو الأطفال، الأنشطة الاجتماعية والترفيهية للمجتمعات المحليّة، لمّ شمل الأسرة.
5. يصحّح/تصحّح المدرب(ة) التمرين عن طريق شرح كلّ مستوى كما هو موضح أدناه وذكر الخدمات التي تنتمي إليه. والمجموعة التي تحصد أكبر عدد من الإجابات الصحيحة تريح جائزة مثل كيس من الحلويات.

- الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي - الطبقة الأولى من الهرم - يعزّز الصحة النفسية الإيجابية، وحسن الحال النفسي الاجتماعي، والمرونة، وأنشطة التفاعل الاجتماعي والتماسك الاجتماعي داخل المجتمعات. غالبًا ما يتمّ دمج الأنشطة الواردة في هذه الطبقة في قطاعات الصحة والحماية والتعليم، وينبغي أن تكون في متناول كلّ السكان المتضررين من دون استثناء، حيثما أمكن ذلك. وتشمل الأمثلة عن هذه الخدمات رفع الوعي، والأنشطة الترفيهية، وتقديم الإسعافات الأولية النفسية كيفما وعندما تدعو الحاجة. ويمكن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي من قبل موظفي ومتطوعي الصليب الأحمر والهلال الأحمر المدربين و/أو أفراد المجتمع المحلي الذين حصلوا على تدريب في هذا المجال.
- الدعم النفسي الاجتماعي المرکز - الطبقة الثانية - يشمل تعزيز الصحة النفسية الإيجابية وحسن الحال النفسي الاجتماعي وخدمات الوقاية، مع التركيز بشكل خاص على المجموعات والأسر والأفراد المعرضين للخطر. وتشمل الأمثلة عن هذه الخدمات، دعم مجموعات الأطفال أو مقدمي الرعاية والرعاية الذاتية ودعم الأقران



للموظفين والمتطوعين. هذا ويمكن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي المرکز من قبل موظفي الصليب الأحمر والهلال الأحمر الحاصلين على التدريب والإشراف المناسبين، ومن قبل المتطوعين و/أو أفراد المجتمع المحلي الذين حصلوا على تدريب في هذا المجال.

- الدعم النفسي - الطبقة الثالثة من الهرم - يشمل خدمات الوقاية والعلاج للأفراد والعائلات الذين يعانون من الضيق النفسي الأكثر تعقيداً وللأشخاص المعرضين لخطر الإصابة باضطرابات الصحة النفسية. وتشمل أمثلة عن هذه الخدمات التدخلات النفسية الأساسية، مثل الإرشاد أو العلاج النفسيين، والتي عادةً ما يتم تقديمها في مرافق الرعاية الصحية مع العمل الإرشادي أو في المرافق المجتمعية، حيث يكون ذلك مقبولاً ثقافياً.
- الرعاية المتخصصة في مجال الصحة النفسية - على رأس الهرم - تشمل الرعاية السريرية المتخصصة والعلاج للأفراد الذين يعانون من حالات صحية نفسية مزمنة وللأشخاص الذين يعانون من ضيق نفسي شديد وعلى مدى فترة طويلة من الزمن تجعلهم يجدون صعوبة في التكيف في حياتهم اليومية. تشمل الأمثلة عن هذه الخدمات مراكز علاج الناجين من التعذيب والأساليب البديلة للعلاج بالعقاقير. ويتم تقديم هذه الخدمات في إطار أنظمة الرعاية الصحية والاجتماعية الحكومية وفي مرافق الاحتجاز.

6. يشارك/تشارك المدرب(ة) الرسائل الرئيسية التالية:

- وتمثل الدائرة بيئة آمنة وحامية تشكل الأساس لجميع برامج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. وهذا يعني ضمان الاحتياجات الأساسية وحقوق الإنسان والتحرر من سوء المعاملة والتمييز والوصم. ويسهم ضمان

المعايير الدنيا للحماية ونوع الجنس والإدماج في تهيئة بيئة آمنة وحامية. سوف تتعلم المزيد عن ذلك في الوحدة 8

- الهرم أوسع في أسفله، لأنه كما ذُكر سابقًا، يُظهر معظم الناس قدرة على المرونة وإدارة الضيق والتعافي بشرط أن يتمكنوا من تفعيل استراتيجياتهم الخاصة في التعامل مع الضغط النفسي وأن تكون لديهم إمكانية الوصول إلى الخدمات الأساسية والموارد الخارجية مثل دعم أسرهم وأصدقائهم ومجتمعهم. إذا ما قدّمنا الدعم النفسي الاجتماعي المبكر والملائم (على المستويين الأوّل والثاني)، فهذا سيمنع تطوّر الضيق النفسي إلى حالات أكثر خطورة.
  - هذا لا يعني أن المستويات الأخرى أقلّ أهميّة. هناك حاجة إلى جميع المستويات وكلّها بنفس الأهمية. على سبيل المثال، إذا لم يحصل شخص مصاب بمشكلة خطيرة في الصحة النفسية مثل الاكتئاب على الدعم، قد يعاني وينتهي به الأمر إلى الانتحار. وبالتالي فإنّ الرعاية المتخصصة لا تقل أهمية عن غيرها.
  - بما أنّنا نعمل في جمعية الهلال الأحمر اليمني، يجب علينا التأكيد من أنه يمكننا إحالة الأشخاص عبر جميع المستويات. قد يكون هذا صعبًا للغاية، ولكن علينا أن نفعل ما في وسعنا لضمان وصول الأشخاص إلى الخدمات التي يحتاجون إليها. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى الدعم على جميع المستويات بينما قد يحتاج البعض الآخر فقط إلى الدعم على مستوى واحد أو مستويين. سوف تتعلمون المزيد عن موضوع الإحالة في الوحدة التعليميّة التاسعة.
  - يجب تدريب الموظفين والمتطوعين على تقديم الدعم في مجال الصحة النفسية والدعم النفس اجتماعي، وكلّما ارتفع مستوى الخدمات، كلما ازدادت الحاجة إلى التدريب والتعليم والإشراف. بعد هذا التدريب الأساسي على الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي، يمكن تدريب الموظفين والمتطوعين على سبيل المثال على تنفيذ أنشطة ترفيهية مع الأطفال، وعقد جلسات توعية ودعم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحة نفسية من خلال الرعاية الصحية الأولية.
7. يختم/تختم المدرّب(ة) هذا النشاط من خلال شرح أننا بتنا نعلم الآن أنّ لدى الأشخاص أيضاً احتياجات مرتبطة بالصحة النفسيّة واحتياجات نفسية اجتماعية خلال الأزمات والأحداث الشاقّة، وأنّنا في الوحدة التالية سوف نتعرف على الضغط النفسي وكيفية تعامل الناس معه.

## الوحدة التعليمية الرابعة: الضغط النفسي والتعامل معه

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي قلب،  
أقلام لوجية، أقلام عادية، أقلام  
تلوين، أوراق لاصقة ملونة صغيرة،  
أوراق مطبوعة/رقائقية لمجموعات  
العمل من صندوق الأدوات.



70 دقيقة



مناقشة عامة  
عمل مجموعات  
رسم



الهدف من الوحدة هو تمكين المشاركين من فهم:  
ما هو الضغط النفسي وعلاماته وأعراضه  
مفهوم التعامل مع الضغط النفسي



### قصة صابر (45 دقيقة)

#### ملاحظة للمدربين:

- يرجى تغيير الأسماء إذا كان أي مشارك يحمل نفس أسماء الشخصيات الواردة في هذه القصة أو في الدليل بشكل عام.
- في هذا النشاط نستخدم مصطلح علامات وأعراض بالتبادل. العلامات هي ما يلاحظه أخصائي الصحة والأعراض هي ما يصفه المريض.

**الغاية من النشاط:** تعلم كيفية التعرف إلى علامات الضغط النفسي وأعراضه.

#### تعليمات:

1. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين الجلوس في مجموعاتهم ويوزع/توزع على كل مجموعة ورقة بيضاء كبيرة من أوراق اللوح القلب وأقلام لوجية/أقلام تلوين، ويطلب/تطلب منهم رسم جسم لشخص اسمه صابر.
2. يوضح/توضح المدرب(ة) بعدها أنه(ا) سوف يقرأ/تقرأ قصة صابر ويطلب/تطلب من المشاركين الإصغاء جيداً:  
"صابر" شاب في الثلاثين من عمره متزوج من "أمل" ولديهما طفلة في السنتين من عمرها. أصيبت والدة "صابر" بمرض شديد وليس لديه القدرة المادية لتأمين العلاج لها. "صابر" قلق جداً بشأن صحة والدته التي تتدهور باستمرار. وخلال الأسابيع الماضية غمر "صابر" شعوراً بالحزن والعجز لأنه غير قادر على مساعدة والدته. يجد "صابر" صعوبة في النوم خلال الليل، وأصبح عصبياً ويشعر بأن ليس لديه أحد يساعده. خلال النهار لا يمكنه التركيز على عمله وغالباً ما يتجادل مع زملائه. أخبره المدير أنه قد يخسر وظيفته إذا استمر في التصرف بشكل سيء مع زملائه في المنزل، يبقى "صابر" منعزلاً ولم يعد يتفاعل مع زوجته ومع ابنته ويشعر بأنه عديم الفائدة بالنسبة لعائلته.
3. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين كتابة/رسم كل علامات الضغط النفسي وأعراضه التي يعتقدون أنها تظهر عند "صابر" وأنه يشعر بها وذلك على الجسم الذي سبق ورسموه على الورقة. ويعطي/تعطي كل مجموعة نسخة عن قصة "صابر" ويطلب/تطلب منها الإجابة على الأسئلة الثلاثة التالية:  
• ما هي أسباب الضغط النفسي الذي يعاني منه "صابر"؟

• كيف أثرت على حسن حاله وسلوكه؟

• ما الذي يمكن أن يساعد "صابر" على الشعور بالتحسن؟

4. يبلغ/تبلغ المدرب(ة) المشاركين أن هذا التمرين يستغرق حوالي 20 دقيقة، وأن جلسة عامة ستُعقد بعد ذلك لمناقشة رسوماتهم وإجاباتهم. لا ينبغي للمدرب(ة) أن يطلب/تطلب من كل مجموعة تقديم رسمها لـ "جسد صابر"، بل يتم تعليق الرسومات على الحائط ليلقي المشاركون نظرة على كل منها ويبدون آرائهم أو تساؤلاتهم، بينما يستمع/تستمع المدرب(ة) إلى الإجابات عن الأسئلة ويسلط الضوء على مختلف علامات الضغط النفسي وأعراضه التي في الرسومات.

#### الإجابات على الأسئلة الثلاثة:

ما هي أسباب الضغط النفسي الذي يعاني منه "صابر"؟

• يشعر صابر بالضغط النفسي لأن والدته مريضة ولا يمكنه تحمّل تكاليف علاجها. بالإضافة إلى ذلك، هو أيضاً خائف من فقدان وظيفته وعدم قدرته على إعالة أسرته.

كيف أثرت على حسن حاله وسلوكه؟

• "صابر" يعجز عن النوم وهو يتشاجر مع زملائه ويعزل نفسه في المنزل.

ما الذي يمكن أن يساعد "صابر" على الشعور بالتحسن؟

• التعرّف إلى الضغط النفسي وكيفية التعامل معه على سبيل المثال عن طريق محاولة النوم وتناول الطعام في ساعات منتظمة.

• الذهاب في نزهة يومية وممارسة تمارين التنفس.

• مشاركة همومه ومخاوفه مع زوجته و/أو أصدقائه.

5. هذه قائمة بعلامات الضغط النفسي وأعراضه التي قد تظهر عند "صابر" أو يشعر بها. يجب ألاّ يصنّف/تصنّف المدرب(ة) علامات الضغط النفسي إلى فئات جسدية أو معرفية أو عاطفية أو سلوكية لأن ذلك قد يؤدي إلى مناقشات مطوّلة حول الفئات بدلاً من تعلّم التعرف على علامات الضغط النفسي وأعراضه.

• الإرهاق، ألم في المعدة، ألم في الرأس، تغيير في الشهية، تشنّج في العضلات، دقات قلب سريعة، تنفّس ضحل، مشكلات في النوم.

• صعوبات في التركيز والتذكّر، تسارع الأفكار، سوء التقدير.

• القلق، الحزن، الإحباط، الاضطراب، الشعور بالإرهاق.

• السلوك العدائي، تعاطي المخدّرات، التأجيل والمماطلة، الهروب من المسؤوليات، تغيير في الرغبة الجنسيّة.

• المشاجرة مع الآخرين، الانعزال عن العائلة والأصدقاء

6. ينهي/تنتهي المدرب(ة) هذا النشاط من خلال ذكر الرسائل الرئيسية التالية حول الضغط النفسي:

• الضغط النفسي هو ردّة فعل طبيعية أمام التحديات الجسدية أو العاطفية ويحصل عندما يشعر الشخص بأن متطلبات التعامل مع تلك التحدّيات أكبر بكثير من قدرة الشخص ومصادره.

• يمكن أن يكون سبب الضغط النفسي أيّ تغيير إيجابي أو سلبي. الضغط النفسي هو أمر معتاد في الحياة اليومية ويمكن أن يكون إيجابياً عندما يدفع الشخص إلى تحقيق أدائه الأمثل، في الامتحانات على سبيل المثال. ولكن، إن لم يتم التعامل معه كما يجب، قد يكون للضغط النفسي أثرٌ حاد على الصحة والقدرة على العمل كما على الحياة الخاصة.

• الضغط النفسي ليس ضعفاً ويمكن أن يتأثر به أيّ شخص بغض النظر عن العمر أو النوع الاجتماعي أو المستوى التعليمي أو الوضع الاقتصادي والاجتماعي.

- بعد وقوع أزمة أو حدث شاق، هناك علامات وأعراض شائعة للضغط النفسي هي ردود فعل طبيعية تجاه موقف غير عادي. قد تختلف ردود الفعل على الضغط النفسي من شخص لآخر باختلاف الحدث الشاق، ولكن أيضًا حسب العوامل الفردية مثل تجارب الشخص في الحياة وعمره ونوعه الاجتماعي وسمات شخصيته والعوامل الفردية.
- 7. يختم/تختم المدرب(ة) بالقول: "لقد تحدثنا الآن عن الضغط النفسي والعديد من علاماته وأعراضه التي قد نراها في الأشخاص المتضررين من الأزمات. سنطبق الآن نشاطًا عن ردود الفعل على الضغط النفسي."



الصورة: جمعية الهلال الأحمر اليمني



الصورة: جمعية الهلال الأحمر اليمني

## التكيف/التعامل مع الضغط النفسي (25 دقيقة)

الغاية من النشاط: فهم معنى التعامل مع الضغط النفسي

### تعليمات:

1. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين أن يقفوا جنبًا إلى جنب في خط ويشرح/تشرح لهم أنه (ا) سيقول/ستقول بعض التعابير حول مواقف معينة، فإذا اعتبر المشاركون الموقف يسبب الضغط النفسي، عليهم أن يخطوا خطوة إلى الأمام وإذا لم يكن الأمر كذلك فعليهم البقاء في أماكنهم.
  - وصلت متأخرًا إلى العمل
  - يتم توقيفك في نقطة تفتيش
  - يخسر الهلال الأحمر اليمني التمويل وقد تفقد بالتالي وظيفتك
  - تتشاجر مع أحد أفراد العائلة
  - يأتيك زوار فجأة ومنزلك ليس بكامل الترتيب
  - سماعتك القصف خلال الليل
2. لا يستجيب كل الأشخاص بنفس الطريقة عندما يواجهون أزمة معينة. بالنسبة لبعض الناس بعض ردود الفعل هي ردود فعل طبيعية في حين أن البعض الآخر ردود الفعل نفسها هي مؤشرات على الضيق النفسي.
3. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين ما الذي يعنيه برأيهم التعامل مع الضغط النفسي ويوضح/توضح لاحقًا ما يلي:
  - التعامل مع الضغط النفسي هو التكيف مع المواقف الجديدة وإدارة الظروف الصعبة في الحياة وبذل الجهود لحل المشكلات والسعي إلى التخفيف من الضغط النفسي أو الصراع أو الحد منه أو زيادة القدرة على تحمّله.

4. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين العودة إلى أماكنهم وإعطاء أمثلة حول كيف يتعامل الناس في مجتمعاتهم مع الضغط النفسي. يقوم/تقوم المدرب(ة) أو أحد المشاركين بكتابة الاقتراحات على ورقة من اللوح القلاب وتصنيفها على أنها صحية أو غير صحية.

- تتضمن السلوكيات الصحية للتعامل مع الضغط النفسي طلب المساعدة من الآخرين، أو بذل جهد فعّال للتخفيف من الضغط النفسي، أو محاولة إيجاد حله أو إزالة مصادره.
- تتضمن السلوكيات غير الصحية للتعامل مع الضغط النفسي تجاهل علاماته وأعراضه أو إنكار تأثيره، وتجنّب مصادره، والانعزال وإفراغ الإحباط على الآخرين، وتناول الأدوية من دون استشارة طبية، وأي مخاطرة أخرى بالسلامة والصحة يقوم بها الشخص من أجل العودة إلى الأداء الطبيعي.

5. يختم/تختم المدرب(ة) بالقول إنّ كيفية تأثير مسببات الضغط النفسي على الأشخاص تعتمد على العديد من العوامل المختلفة. فالبعض يعاني من أعراض الضغط النفسي لبضعة أيّام أو أسابيع فقط، بينما البعض الآخر يتأثر بدرجة أشد ويعاني من أعراض الضغط النفسي لفترات أطول وأكثر حدّة. تذكّروا إحالة أي شخص يعاني من أعراض الضغط النفسي المعقدة والشديدة للحصول على مزيد من المساعدة المتاحة، مع التنبّه للحاجات الأساسية مثل المأكل والملجأ والرعاية الصحية الأساسية.

يتوجّب إحالة شخص ما إلى المعالج النفسي أو الطبيب النفسي إذا تبين أن الشخص:

- يلمّح إلى الانتحار أو تحدّث علانية عنه
- يعاني من اضطراب نفسي أو عقلي من قبل
- يمرّ بردود فعل قوية على مدى فترة طويلة بعد وقوع أزمة ما
- يشكّل خطرًا على نفسه أو على الآخرين
- يفرط في استخدام المخدرات أو الكحول
- لديه أعراض نفسية جسدية مستمرة منذ فترة طويلة من الزمن
- تغيّر بصورة كبيرة فيما يتعلق بشخصيته أو سلوكه أو تفاعلاته مع الآخرين
- أصبحت سلامته مهدّدة بفعل العنف وسوء المعاملة
- يشعر بضيق شديد لدرجة أنه غير قادر على العمل بشكل طبيعي والعناية بنفسه أو بأطفاله، على سبيل المثال لا يأكل أو لا يحافظ على نظافته الشخصية على الرغم من توفر الطعام والحمامات

يوضح/توضح المدرب(ة) أنه إذا لم يكن من الممكن إحالة الأشخاص إلى خدمات الصحة النفسية المتخصصة، فإن أفضل ما يمكن للموظفين والمتطوعين القيام به هو إحالة الشخص إلى أقرب طبيب.

#### ملاحظة مهمة:

- يجب دائماً أخذ شخص لديه أفكار أو خطط أو محاولات انتحارية على محمل الجد وربطه على الفور بالآخرين للحصول على الدعم والمساعدة المهنية إذا أمكن. من الأفضل البقاء مع شخص يفكر في الانتحار حتى تتمكن من ربط الشخص بالأصدقاء أو العائلة أو الدعم المهني.
- قد يحتاج أيضاً الأشخاص الذين كانوا يعانون من اضطراب نفسي أو كانوا يتناولون الأدوية قبل وقوع الأزمة أو الحدث الشاق إلى دعم الصحة النفسية المتخصص على نحو مستمر.

## الوحدة التعليمية الخامسة: الإسعافات الأولية النفسية

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي قلب، أفلام لوحية، شريط لاصق، أوراق مطبوعة/رقائقية لمجموعات العمل من صندوق الأدوات.



190 دقيقة



لعبة عمل مجموعات لعبة أدوات



الهدف من الوحدة التعليمية هو تمكين المشاركين من فهم:

تعريف الإسعافات الأولية النفسية

كيفية الإعداد للإسعافات الأولية النفسية

مبادئ أنظر - أصغي - أربط



### تعريف بالإسعافات الأولية النفسية (10 دقائق)

هذه الوحدة هي أكثر من 3 ساعات طالما الإسعافات الأولية النفسية هي وسيلة حاسمة للمتطوعين للتعلم ويحتاجون إلى وقت لوضع النظرية موضع التنفيذ

#### ملاحظة للمدربين:

ينبغي قراءة المقدمة والفصول المرتبطة بالإسعافات الأولية النفسية في "دليل الإسعافات الأولية النفسية" الخاص بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر تحضيراً لهذه الجلسة. هذا الدليل متوفر باللغات الإنكليزية والفرنسية والعربية على موقع المركز النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر: <https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies>

الغاية من النشاط: التعرّف إلى المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية النفسية

#### تعليمات:

1. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين:

"هل سبق أن حضر أيّ منكم تدريباً على الإسعافات الأولية؟ إذا كانت الإجابة بنعم، ما الذي تعلمتموه في الإسعافات الأولية؟"

"هل تعلمتم أن توقفوا النزيف على سبيل المثال؟ ماذا يحدث إذا لم يتوقف شخص ما عن النزيف بعد أن فعلتم كل شيء تم تدريبكم على القيام به؟"

عادةً ما يكون ردّ المشاركين هو أنّه سيتوجّب نقل الشخص إلى المستشفى).

2. يوضح/توضح المدرب(ة) أنّه إذا كان شخص ما ينزف ولا يمكن إيقاف النزيف، فلن يقوم المسعف بإخراج إبرة وخيط ويبدأ في خياطة الجرح. دور المسعف هو التأكد من استقرار حالة المصاب ومنع الأمور من أن تزداد سوءاً.

3. بنفس الطريقة، تتمحور الإسعافات الأولية النفسية حول تهدئة شخص في حالة من الضيق النفسي. هي بمثابة لصقة أو ضمادة على "القلب" (العواطف) وليس عملية جراحية للقلب. على غرار الإسعافات الأولية، إذا استخدمنا جميع مهارات

الإسعافات الأولية النفسية التي نعرفها وظلّ الشخص يعاني من الضيق النفسي، فيجب أن نحيله إلى شخص متخصص تماماً مثل إحالة المريض النازف إلى الطبيب.

4. ينهي/تنتهي المدّرب(ة) المقدّمة بالقول: الآن سنلعب لعبة للتعريف بمبادئ الإسعافات الأولية النفسية.

## التعريف بمبادئ الإسعافات الأولية النفسية (20 دقيقة)

### تعليمات:

1. يطلب/تطلب المدّرب(ة) أوّلاً من المشاركين الوقوف على شكل دائرة للمشاركة في لعبة تعرّفهم أكثر على بعضهم البعض (حتى ولو كانوا يعرفون بعضهم بالفعل).
2. يطلب/تطلب من الجميع التحرك ضمن الغرفة بهدوء والبحث بالأعين (أنظر) عن شريكٍ تجمعهم معه عناصر مشتركة يمكنهم رؤيتها، مثلاً لون القميص نفسه أو الحذاء نفسه أو تسريحة الشعر نفسها أو ارتداء خاتم، إلخ.
3. بعدما يجد كل شخص شريكاً له، يطلب/تطلب المدّرب(ة) من كلّ شريكين الوقوف بجانب بعضهما البعض في الدائرة وأن يسأل كلّ مشارك عن اسم شريكه. ويقوم بعدها كلّ مشارك بتعريف بقية المجموعة عن شريكه.
4. يجول بعدها المشاركون في أرجاء الغرفة ليتكلموا ويصفوا (أصغي) إلى بعضهم البعض لإيجاد شريك آخر تجمعهم معه أمور مشتركة مثلاً عدد الأولاد نفسه، أو السكن في الحي نفسه، أو تفضيل النوع الموسيقي نفسه، إلخ.
5. بعدما يجد كل شخص شريكاً له، يطلب/تطلب المدّرب(ة) من المشاركين العودة إلى الدائرة وعرض النقاط المشتركة أمام المجموعة (شخص واحد يتحدّث نيابةً عن الشريكين).
6. المهمة الأخيرة للمجموعة هي محاولة خلق سلسلة بشرية من خلال ربط (أربط) بعضهم ببعض على أساس الأمور المشتركة فيما بينهم.
7. لدى تشكيل السلسلة البشرية يطلب/تطلب المدّرب(ة) من المشاركين الوقوف مجدداً على شكل دائرة مع المحافظة على ترتيب السلسلة البشرية التي شكّلوها. يمكن استخدام حبل للربط بين المشاركين إذا لم يكن من الممكن أن يمسكوا بأيدي بعضهم البعض، ويختتم النشاط بتسليط الضوء على أنّ المشاركين قد طبّقوا المبادئ الثلاث الرئيسية للإسعاف الأولي النفسي ألا وهي: أنظر، أصغي وأربط.

## أساسيات الإسعافات الأولية النفسية (20 دقيقة)

### ملاحظة للمدريين:

تحضير العروض على ورقة من أوراق اللوح القلّاب في اليوم السابق

الغاية من النشاط: التعريف بالإسعافات الأولية النفسية

### تعليمات:

على أوراق من اللوح القلّاب، يقوم/تقوم المدّرب(ة) بنسخ الأسئلة والأجوبة الخمسة أدناه (سؤال واحد وإجابة واحدة على كلّ ورقة) قبل الشروع بالوحدة التعليميّة. يقوم/تقوم المدّرب(ة) بطيّ الورقة بحيث يظهر السؤال فقط في البداية، ويبدأ/تبدأ بطرح السؤال الأول على المشاركين، ويؤكّد/تؤكّد على الإجابات الصحيحة، ثمّ يفتح/تفتح الورقة ويعرض/ تعرض عليهم الإجابة عن السؤال الأوّل كما هو موضح أدناه. يستمرّ/تستمرّ المدّرب(ة) بطرح الأسئلة الثلاثة الأخرى بالطريقة نفسها.

**1. ما هي الإسعافات الأولية النفسية؟**

الإسعافات الأولية النفسية هو وسيلة لمساعدة الأشخاص الذين في حالة ضيق نفسي لكي يشعروا بالاطمئنان وبأنهم مسنودين في مواجهة التحديات.

**2. من يمكن أن يقدم الإسعافات الأولية النفسية؟**

يمكن لكل من تدرّب على الإسعافات الأولية النفسية تقديم الإسعافات الأولية النفسية - المتطوعين والمسعفين وأفراد المجتمع.

**3. من يحتاج إلى الإسعافات الأولية النفسية؟**

ليس كل من يتعرّض إلى أزمة أو حدث شاقّ بحاجة إلى الإسعافات الأولية النفسية. فبعض الأشخاص لديهم القدرة على التعامل مع الأحداث المجهدّة بمفردهم أو بمساعدة عائلتهم أو أصدقائهم أو المحيطين بهم. يضيف/تضيف المدرب(ة): أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان الشخص بحاجة إلى مساعدة هي أن تلاحظه وتسأله عن ذلك. لا ينبغي فرض المساعدة على من لا يريدّها، بل يكفي أن نبيّن لهم أننا متوقّرون متى ما احتاجوا إلى دعمنا.

**4. أين يمكن تقديم الإسعافات الأولية النفسية؟**

يمكن تقديم الإسعافات الأولية النفسية النفسي في أي مكان يكون آمناً ومريحاً لكلّ من مقدّم المساعدة كما لمن يتلقاها. ويمكن أن يكون هذا المكان منزلاً، أو مركزاً مجتمعياً، أو مدرسة، أو مطاراً، أو مستشفى، أو تحت شجرة، أو حتى في مكان وقوع الحدث.

ضيف/تضيف المدرب(ة): من المستحسن توفير الإسعافات الأولية النفسية في مكان هادئ يشعر فيه الجميع بالأمن والأمان. يجب الحرص دائماً على الحفاظ على الخصوصية والسرية واحترام كرامة الشخص، خاصة في الحالات الحساسة جداً مثل التعرّض للعنف الجنسي.

**5. متى يتم تقديم الإسعافات الأولية النفسية؟**

إذا ما كان الشخص في حالة من الضيق النفسي الشديد وباجةٍ إلى مساعدة، يمكن للإسعافات الأولية النفسية أن يكون مفيداً خلال الحدث الضاغط أو بعد وقوعه مباشرةً.

ضيف/تضيف المدرب(ة): يمكن أن يكون الإسعافات الأولية النفسية مفيداً حتى بعد أيام، أسابيع وحتى أشهر من وقوع الحدث. فبعض الأشخاص قد تظهر لديهم علامات الضغط النفسي الحاد خلال الحدث أو بعده مباشرة، بينما لا تظهر إلا بعد فترةٍ طويلة لدى آخرين.

يطلب/تطلب المدرب(ة) الآن من المشاركين النهوض والوقوف في وسط الغرفة، ويشرح/تشرح لهم أنهم سوف يلعبون لعبة. ويلصق/تلتصق ورقة A4 عليها دائرة حمراء أو وجه حزين في أحد جوانب الغرفة، وورقة A4 أخرى عليها نقطة خضراء زاهية أو وجه سعيد في جانب آخر من الغرفة، ويوضح/توضح لهم أنّ اللون الأحمر يعني خطأ والأخضر يعني صحّ.

يقول/تقول المدرب(ة): سأقوم الآن بقراءة بعض العبارات حول ما هو الإسعافات الأولية النفسية النفسي وما هو ليس كذلك. بعد كلّ عبارة، عليكم أن تقرّروا ما إذا كان التعبير خاطئاً أم صحيحاً وتتوجّهوا نحو جانب الغرفة الذي يمثّل الإجابة الملائمة.

يقرأ/تقرأ المدرب(ة) الجمل التالية:

- الإسعافات الأولية النفسية هي تقديم الدعم والرعاية العملية (صح)
- الإسعافات الأولية النفسية هي أمر لا يقوم به إلا المختصون (خطأ)
- الإسعافات الأولية النفسية النفسي هي إرشاد متخصص (خطأ)

- الإسعافات الأولية النفسية النفسي هي مساعدة الأشخاص على الحصول على المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي (صح)
  - الإسعافات الأولية النفسية تعني أن نطلب من الأشخاص تحليل ما جرى لهم أو سرد الأحداث بالترتيب (خطأ)
  - الإسعافات الأولية النفسية تعني الإصغاء إلى الأشخاص ولكن من دون الإصرار عليهم ليتكلموا (صح)
  - الإسعافات الأولية النفسية هي مساعدة الأشخاص على تلبية حاجاتهم الأساسية (مثلاً تأمين المياه والغذاء والمعلومات) عبر ربطهم بالخدمات الأخرى (صح)
  - الإسعافات الأولية النفسية يتم تقديمها لنفس الشخص لفترة طويلة من الزمن مثل العلاج النفسي (خطأ)
- ينهي/تنتهي المدرب(ة) التمرين ويطلب/تطلب من المشاركين العودة إلى الدائرة.

## مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية (30 دقيقة)

### ملاحظة للمدربين:

من المستحسن مراجعة دليل الإسعافات الأولية النفسية الخاص بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر من ص.30 حتى ص.42 للاستعداد لهذه الجلسة. أنتم بحاجة أيضاً إلى لفة من شريط ورقي لاصق وتحضير عروض على أوراق اللوح القلاب كتلك المرتبطة بالاستعداد، النظر، الإصغاء والربط.

**الغاية من النشاط:** معرفة كيفية تقديم الإسعافات الأولية النفسية

### تعليمات:

يقول/تقول المدرب(ة): كما تتذكرون من اللعبة التي لعبناها في بداية النهار، هناك ثلاثة مبادئ عمل في الإسعافات الأولية النفسية. من يتذكرها؟ (أنظر، أصغي، أربط). ولكن قبل أن نبدأ بتطبيق هذه المبادئ الثلاثة علينا أن نستعدّ جيّداً. سنلعب الآن لعبة حيث ستتعلمون معنى كل خطوة أي الاستعداد والنظر والإصغاء والربط.

يوسّع/توسّع المدرب(ة) من المساحة ويطلب/تطلب من المشاركين تقسيم الغرفة إلى 4 مربعات متساوية عبر لصق الشريط الورقي اللاصق على الأرض على شكل صليب. في المربع الأول، يكتب/تكتب المدرب(ة) "أستعدّ" (على شريط ورقي لاصق ويلصقها/تلصقها في وسط المربع الأول) وفي المربع الثاني (في اتجاه عقارب الساعة) يكتب/تكتب "أنظر" وفي المربع الثالث "أصغي" وفي المربع الأخير "أربط".

يقوم/تقوم المدرب(ة) الآن بوضع كل العبارات المذكورة أدناه (موجودة في صندوق الأدوات) في علبة ويطلب/تطلب من كل مشارك سحب ورقة وقراءة العبارة المكتوبة عليها، ثم الاتجاه بسرعة والوقوف في المربع الذي يعتقد أن عبارته تنتمي إليه. هناك 22 عبارة ويمكن للمدرب(ة) بالتالي المشاركة إذا لزم الأمر لإكمال التمرين. يقرأ/تقرأ المدرب(ة) في هذه الحالة العبارات المتبقية في النهاية (في حال كان عدد العبارات أكبر من عدد المشاركين) ويطلب/تطلب من المشاركين اختيار المكان الذي تنتمي إليه.

يطلب/تطلب المدرب(ة) الآن من مجموعة "أستعدّ" قراءة عباراتها بصوت عالٍ على أن يقول باقي أعضاء المجموعة إذا كانوا موافقين أم لا. إذا لم يوافقوا، قد ينتقل بعض أعضاء المجموعة إلى المربع الذي يعتقدون أنه يمثل الإجابة الصحيحة. يتم تنفيذ نفس الإجراء مع مجموعات "أنظر" و"أصغي" و"أربط". وفي النهاية، يعرض المدرب(ة) الإجابات الصحيحة، إذا لزم الأمر، لكي يتسنى للمشاركين الذين كانوا لا يزالون في المربع الخطأ الانتقال إلى المربع الصحيح.

## الاستعداد

الاستعداد يشير إلى تقييم مقدّم المساعدة:

- ما هي ردود الأفعال التي يمكن توقُّعها من السكان المتضرِّرين
- ما هي الأوضاع التي يمكن لهم التعامل معها بمفردهم ومتى قد يحتاجون إلى المساعدة أكان من أقرانهم أو من رئيس الفريق
- كيف يمكن أن يدعموا بعضهم بعضاً في الميدان
- ما هي ردود الأفعال التي يمكن أن تصدر عنهم لدى تفاعلهم مع الأشخاص الذين في حالة ضيق نفسي
- ما هو الدعم المتوقَّر للفريق خلال الاستجابة وبعدها

## أنظر

يفترض مبدأ عمل "النظر" تقييم ما يلي:

- معلومات عمّا حصل ويحصل
- من يحتاج إلى المساعدة
- مخاطر السلامة والأمن
- الإصابات الجسدية
- الاحتياجات الأساسية والعملية العاجلة
- ردود الأفعال العاطفية

## أصفي

الإصغاء يشير إلى ما يلي:

- كيفة الاقتراب من الشخص المتضرّر
- كيفة التعريف عن النفس
- الانتباه والاصغاء الإيجابي
- تقبّل مشاعر الآخرين
- تهدئة الشخص المصاب بالضيق
- الاستفسار عن الاحتياجات والمخاوف
- مساعدة الأشخاص المصابين بالضيق لاتخاذ قرارات بشأن احتياجاتهم ومشكلاتهم الملحة

## أربط

يشير "الربط" إلى مساعدة الأشخاص المصابين بالضيق على:

- الوصول إلى المعلومات
- الاتصال بمحبّتهم والحصول على الدعم الاجتماعي
- التعامل مع مشكلاتهم العملية واحتياجاتهم مثل شحن هواتفهم أو الاتصال بأحد الأقارب
- الوصول إلى أي خدمات ومساعدات أخرى

## مبدأ العمل: الإصغاء (20 دقيقة)

### ملاحظة للمدربين:

الغاية من النشاط: ممارسة مهارات الإصغاء

### تعليمات:

1. يفسّر/تفسّر المدرب(ة) للمشاركين وهم يجلسون في الدائرة أنه سيتم الآن تقسيمهم إلى مجموعات من شخصين من أجل تطبيق مهارات الإصغاء. يقوم/تقوم المدرب(ة) بتقسيم المشاركين إلى ثنائيات بحيث يكون "أ" الشخص الذين يعاني من الضيق ويشرح مشكلته إلى "ب" الذي هو الشخص مقدّم الإسعافات الأولية النفسية. ويوضح المدرب أن يجب أن يحكي قصة بسيطة "أ" (وليس شيئاً ثقيلاً أو حزينا) إلى "ب" المدرب يرشد "ب" للاستماع إلى "أ".
  2. يوضح/توضح المدرب(ة) أنّ جميع المشاركين الذين يمثلون "ب" سوف يحصلون على تعليمات (انظر أدناه) حول كيفية الإصغاء، وينبغي ألا يُطلعوا المشاركين الذين يمثلون "أ" على مضمونها. يجب أن تكون التعليمات الموجهة إلى "ب" هي التالية:
    - إبدأ(ي) المحادثة بإظهار الاهتمام بما يقوله/تقوله "أ"، ولكن بعد دقيقة، إبدأ(ي) بالنظر حول الغرفة لتبدو(ي) مشتتاً/مشتتة قليلاً. من المهمّ عدم المبالغة لأننا لا نريد أن يشعر "أ" بما تقوم(ين) به من البداية.
    - بعد ذلك، يمكنك محاولة مقاطعة "أ" في منتصف الجملة والقول له(ا) إنك لم تفهم(ي) ما قاله/قالتة وتطلب(ي) منه(ا) تكرار كلامه(ا).
    - يمكنك أيضاً محاولة تغيير الموضوع بالحديث عن تجربتك الخاصة فيما يتعلق بما يقوله/تقوله "أ" لك.
    - إذا كان ذلك منطقي في سياق القصة، يمكنك أيضاً أن تحكم(ي) على "أ" وتقول(ي) له(ا) "ما كان يجب عليك قول / فعل..."
    - يمكنك محاولة إعطاء وعود كاذبة / تلميحات "لا تقلق(ي)، كل شيء سيكون على ما يرام"
    - يمكنك أن تقول(ي) عفوًا لـ "أ" وتدعي إرسال رسالة إلى شخص ما من هاتفك المحمول.
  3. يطلب/تطلب المدرب(ة) من كلّ مشاركين أخذ كرسيين والجلوس في مكان مختلف في الغرفة بحيث يصبح لدى كلّ ثنائي بعض الخصوصية. يراقب/تراقب المدرب(ة) الثنائيات وكيفية استجابة كلّ مشارك في المجموعة للآخر. ينهي/تنتهي المدرب(ة) التمرين من خلال الطلب إلى المشاركين العودة إلى الدائرة ويسأل/تسأل ثلاثة مشاركين لعبوا دور "أ" كيف كان شعورهم أثناء الحديث مع "ب" وما تقيمهم لمهارات الإصغاء لديه. يؤكّد/تؤكّد المدرب(ة) على أهمية الإصغاء إلى مشاعر الشخص الذي يشعر بالضيق والتنبّه لها واحترامها وقبولها.
  4. يقوم/تقوم المدرب(ة) الآن مع بعضهما بتوضيح كيفية الإصغاء بالطريقة "الصحيحة" باستخدام قصة الحالة (الملحق 4). من المهمّ أن يكون كلا المدربين قد تمرّنا مسبقاً على هذا الدور.
- ينهي/تنتهي المدرب(ة) هذا النشاط ويشرح/تشرح للمشاركين إنهم سيتمّرون الآن على تقديم الإسعافات الأولية النفسية من خلال لعب الأدوار.

## لعب أدوار الإسعافات الأولية النفسية (90 دقيقة)

### ملاحظة للمدربين:

يجب أن يكون المدربون مستعدّين جيّداً للعب الأدوار. يرجى مراجعة الإرشادات الخاصة بلعب الأدوار في الصفحة 8

والتأكد من قراءة كل سيناريو من لعب الأدوار بعناية حتى تكونوا مستعدين لتوجيه المشاركين.

**الغاية من النشاط:** وضع مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية موضع التنفيذ.

### تعليمات:

1. يشرح/تشرح المدرب(ة) التالي للمشاركين:

أنتم الآن بصدد تطبيق الإسعافات الأولية النفسية ومبادئ العمل "أنظر"، "أصغي"، "أربط". سيطلب من البعض أن يؤدوا دور المراقبين، ومن آخرين أن يؤدوا دور مقدّمي الإسعافات الأولية النفسية ومن غيرهم دور المتلقين للإسعافات الأولية النفسية.

2. يشرح/تشرح المدرب(ة) الغرض من لعب الأدوار وكيف سيتم تطبيقها (راجع الإرشادات الخاصة بلعب الأدوار في الصفحة 8).

3. على المدرب(ة) تنفيذ اثنتين من ألعاب الدور (الملحق 5)، واحدة لحدث فيه العديد من الأشخاص، وواحدة فيها طفل.

- لعبة دور (لمجموعة): حادث سيارة
- لعبة دور (لفرد): طفل ضائع في السوق

## الوحدة التعلّمية السادسة: الخسارة والحزن

أوراق للّوح الورقي، لوح ورقيّ قلب، أفلام لوحية، أوراق مطبوعة/رقائقية لمجموعات العمل من صندوق الأدوات.



90 دقيقة



قصة حالة  
نقاش في جلسة عامة  
عمل مجموعات



تهدف الوحدة التعلّمية إلى تمكين المشاركين من:

فهم معنى الخسارة والحزن وأثرهما على راحة الأشخاص وحسن حالهم



### قصة عن الخسارة والحزن (60 دقيقة)

#### ملاحظة للمدربين:

- قد تؤثر الموضوعات التي تتم مناقشتها خلال هذه الوحدة على المشاركين، فتجعلهم على سبيل المثال يشعرون بالحزن. لذلك يجب على المدربين الانتباه إلى ما يلي:
- أثناء تيسير هذه الجلسة، على المدرب(ة) الانتباه إلى ردود أفعال المشاركين وعدم الإشارة إلى أي تجربة شخصية قد تتخطى قدرة المشاركين على التحمل.
- أثناء المناقشات الجماعية أو التمارين، يجب ألا يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين الحديث عن تجاربه شخصية مرّت بهم أو تجارب أشخاص يعرفونهم.
- يجب أن يسمح/تسمح المدرب(ة) للمشاركين بالجلوس حيث يشعرون بالراحة.
- يجب ألا يحكم/تحكم المدرب(ة) على ردود أفعال المشاركين.
- يجب ألا يحاول/تحاول المدرب(ة) منع المشاركين من التعبير عن الحزن أو البكاء، ولكن بدلاً من ذلك إظهار التعاطف والسماح لهم بمغادرة الغرفة مع زميل(ة) لهم.
- يمكن للمدرب(ة) أيضاً استخدام تمرين التنفس لتهدئة المجموعة بأكملها (وليس فقط المشاركين المتأثرين).
- على المدرب(ة) إعداد النص وكتابته مسبقاً على ورقة من اللوح القلب، وإخراج الرسم المتعلق بمراحل الحزن وقصة "خالد" من صندوق الأدوات.
- هناك عدة نسخ مطبوعة من القصة ولكن يبدأ/تبدأ المدرب(ة) بأخذ نسخة واحدة فقط ويقرأها/تقرأها بصوت عالٍ.

#### تعليمات:

1. يقرأ/تقرأ المدرب(ة) قصة "خالد".

"خالد" شاب في الثلاثين من عمره يعيش حياةً هادئةً وسعيدةً في الحديدة مع زوجته "منى" وولديهما البالغين الثامنة والخامسة من العمر.

عام 2015، أصيبت "منى" بمرضٍ شديد وبعد خمسة أشهر تدهورت صحتها بسرعة فأدخلت إلى المستشفى.

توفيت بعد ثلاثة أسابيع من دخولها المستشفى. يوم وفاتها، كان "خالد" في مكان عمله وتلقى الخبر عبر اتصال هاتفي من المستشفى. بين ليلة وضحاها بات "خالد" مسؤولاً عن أطفاله: بات عليه التأكد من أنهم يأكلون ويستحمون ويستعدون للمدرسة صباح كل يوم، كما بات عليه مساعدتهم في دروسهم وإدخالهم إلى النوم وتهديتهم إلخ... في البداية، كان من الصعب على "خالد" التكيف مع خسارة زوجته ومع مسؤولياته الجديدة، ولكن لحسن الحظ أنه حظي بدعم من والدة زوجته ومن شقيقته.

بعد مرور شهرين على وفاة "منى"، شهدت الحديدية موجة جديدة من القتال العنيف وشعر "خالد" بأنه وعائلته ليسوا بأمان في مدينتهم. فترك كل شيء وراءه وطلب اللجوء مع ولديه إلى ألمانيا حيث يعيش ابن عمه. بعد أربعة أشهر، بدأت ابنته البالغة من العمر ثماني سنوات تشكو من سماعها فاصطحبها "خالد" إلى طبيب مختص وعلم منه أنها خسرت قدرتها على السماع بأذنها اليسرى وأنها بحاجة إلى سماعة أذن.

2. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين الانقسام إلى مجموعاتهم الأربع ويطلب من كل مجموعة فور جلوسها أن تناقش أنواع الخسائر التي واجهها "خالد" وأطفاله. يوزع/توزع المدرب(ة) الآن نسخاً مطبوعة من القصة على كل مجموعة ويقول/تقول للمشاركين إن لديهم 10 دقائق لإجراء هذا التمرين.

3. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين العودة إلى الدائرة ويسأل/تسأل كل مجموعة عن إجاباتها. يقوم/تقوم بتدوين الإجابات على ورقة من أوراق اللوح القلاب ومن ثم يضيف/تضيف أنواع الخسارة التي لم يتم ذكرها ويوضح/توضح أن الأنواع التالية من الخسارة ليست خاصة بـ"خالد" وحده، فقد يتضرر منها أشخاص من اليمن ومن بلدان أخرى.

- خسارة الممتلكات
- خسارة مصدر العيش والدخل
- خسارة أشخاص نجبهم
- خسارة الأصدقاء
- خسارة الكرامة والثقة والأمان لأنه بات لاجئاً ويعتمد على المساعدة
- خسارة السيطرة على حياته
- خسارة دوره كزوج
- خسارة تقدير الذات: خصوصاً لدى ابنته التي عليها استخدام سماعة أذن
- خسارة الثقة بالمستقبل
- خسارة القوة الجسدية والصحة
- خسارة الجاذبية الجسدية
- خسارة الحلم بطفل سعيد وسليم
- خسارة الشبكة الاجتماعية والحماية الاجتماعية

وكما هي الحال مع "خالد"، يمكن لأي شخص أن يتعرض لتجربة الخسارة والشعور بالحزن في وقت ما في حياته. والخسارة أمر شائع في سياق الأزمات والأحداث الشاقة وتتعدد أنواع هذه الخسارة. بالإضافة إلى أنواع الخسارة التي ذكرها المشاركون في هذه الحالة، يمكن للمجتمعات في أوقات الأزمات أن تخسر:

- البنى التحتية، مثل المنشآت التي تستخدمها المجتمعات المحليّة كمثّل المدارس، والمساجد، والكنائس، والمراكز المجتمعية، والمنتزهات.
- الثقة والإيمان بقدرة المجتمع على التعافي
- في سياق الكوارث، يمكن أن يصاب الأشخاص بالأذى وبالتالي بإعاقاتٍ لمدى الحياة. والإعاقة هي خسارة الصحة الجسدية وقد تترافق مع:

- خسارة القدرة على التحرك
- خسارة القدرة الجنسية

باختصار، قد يتعرّض الأشخاص إلى أنواع متعددة من الخسارة.

4. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين العودة إلى مجموعاتهم ويقول/تقول لهم إنَّ على المجموعات التركيز الآن على واحدة من الخسائر التي واجهها "خالد" وهي وفاة زوجته.

يقراً/تقرأ المدرب(ة) على مجموعات المشاركين سؤالاً (سبق تدوينه على ورقة اللوح القلاب)، ويبلغهم/تبلغهم أنّ أمامهم 15 دقيقة لمناقشة الموضوع وكتابة إجاباتهم، لأنهم سيعودون بعد ذلك إلى الدائرة ويشاركون إجاباتهم.

السؤال هو التالي:

ما هي ردود فعل "خالد" المحتملة على وفاة زوجته، منذ لحظة سماعه خبر وفاتها وحتى الوقت الحاضر؟

يذكر/تذكر المدرب(ة) المشاركين بأنَّه يجب عليهم التركيز فقط على وفاة زوجته وليس الخسائر الأخرى.

5. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين العودة إلى الدائرة ومشاركة إجاباتهم في الجلسة العامة. بعد المناقشة العامة، يوضح/توضح المدرب(ة) أنّ ردود الأفعال حيال نفس الموقف قد تختلف من شخص إلى آخر. بعض من ردود الفعل هذه هي:

- الصدمة

- الغضب

- الشعور بالذنب أو عقدة الناجي: قد يشعر "خالد" بالذنب لأنه نجا من المرض بينما زوجته توفيت، ولأنَّه كان عاجزاً عن إنقاذها. وعادةً ما يكون الشعور بالذنب غير عقلاني.

- الإحباط واليأس

- فقدان الأمل

- البحث عن المعنى

- تزعزع المعتقدات الدينية والروحية

- إعادة النظر في الأهداف والمخططات

- الارتياح لانتهاؤ معاناة الشخص ولعدم توجُّب تسديد النفقات الطبية بعد الآن

- بعض ردود الفعل التي قد نلاحظها يشرحها نموذج الحزن التالي.

## مراحل الحزن (30 دقيقة)

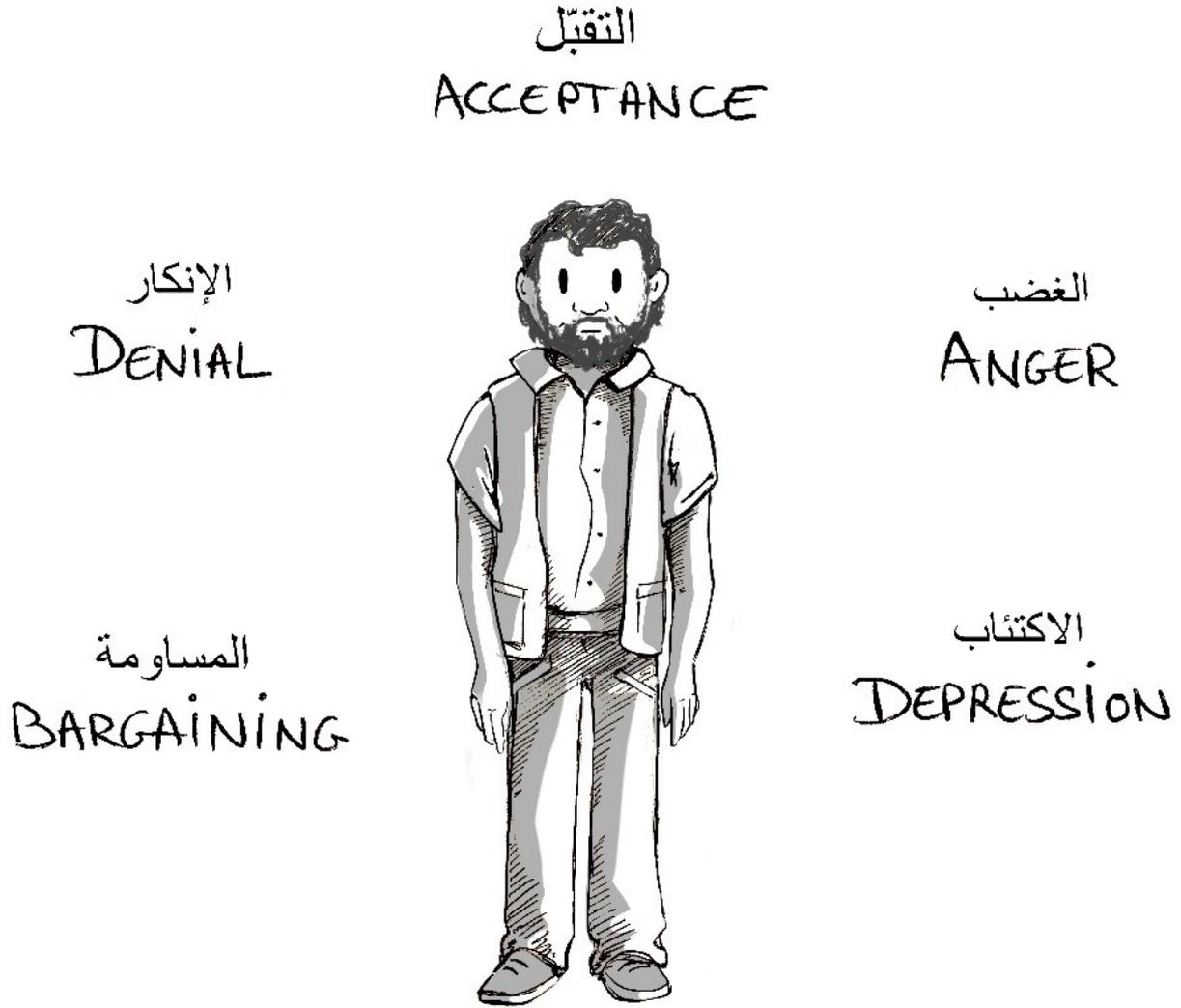
### ملاحظة للمدربين:

لا يتكلم المدربون عن هذا النموذج إلا إذا كانوا قد فهموه جيّداً واثقين من قدرتهم على شرح مختلف المراحل. وإذا لم يكونوا متمكّنين منه، ينتقلون إلى النقطة 7 ويختتمون الوحدة بقراءة النقاط الثلاث الأولى.

### تعليمات:

1. يعرض/تعرض المدرب(ة) الآن رسم "خالد" في الوسط مع مراحل الحزن من حوله. يوضح/توضح أنّ هذا النموذج يسمّى نموذج كوبلر-روس عن الحزن الذي يشرح ردود أفعال الأشخاص ومشاعرهم الناتجة عن الحزن. ويهدف هذا النموذج إلى مساعدة الأشخاص على فهم أنّ الحزن هو ردّة فعل طبيعية، ويحدّد خمس مراحل يمرّ

بها الأشخاص وهي مراحل تأتي عشوائياً- ما يعني أنّها لا تتبع ترتيباً واحداً ثابتاً، أي ليس من الضروري المرور بالواحدة للوصول للأخرى بل قد يمرّ الشخص بمرحلة ثم يعود إلى المرحلة السابقة، كما ليس من الضروري المرور بالمراحل الخمسة كلها. وهذه المراحل مهمّة للتعافي وهي: الإنكار، الغضب، المساومة، الاكتئاب، التقبّل.



## 2. يبدأ/تبدأ المدرّب(ة) بتفسير الإنكار:

**الإنكار:** ردّة الفعل الأولى التي قد تظهر لدى الأشخاص هي إنكار الخسارة الفعلية، والاعتقاد بأنّ الوفاة أو الإعاقة إلخ لم تحصل حقيقةً أو ليست واقعاً دائماً على الرغم من الحقائق العلمية. صحيح أنّ الإنكار في بعض الأحيان يعيق إمكانية حصول الأشخاص على المساعدة الملائمة التي يحتاجون إليها، إلا أنّ الصدمة والإنكار يساعدان الأشخاص على التكيف مع أكبر عدد ممكن من المشاعر التي يمكنهم تحمّلها في وقت معيّن، والتعامل معها. يطلب/تطلب المدرّب(ة) من المشاركين إعطاء أمثلة عن الإنكار انطلاقاً من سلوكيات "خالد" أو أمور قد يقولها.

أمثلة عن الإنكار:

- زوجة لا تنظف خزانة زوجها المتوفى ولا تتبرّع بملابسه.
- زوج يمنع الآخرين من الجلوس على كرسي زوجته المتوفاة.

## 3. يفسّر/تفسّر المدرب(ة) الغضب:

الغضب: غالبًا ما تختبئ الكثير من المشاعر وراء الغضب وخصوصاً الشعور بالألم، ولكنّ الغضب هو من أكثر المشاعر التي نحن مستعدّون للتعامل معها. يحتاج الأشخاص الذي يمرّون بمرحلة الحزن جرّاء خسارة إلى تفجير غضبهم ليتخطّوه. يمكن في هذه الحالة لـ"خالد" أن يغضب من الأطباء أو حتى من نفسه بسبب العجز عن إنقاذ زوجته. يمكن أيضًا أن يغضب من الله وهذا لا يعني بالضرورة أنّه فقد إيمانه. فهذا الغضب ليس إلّا مؤقتاً، يحتاج الشخص المعنيّ إلى التعبير عنه كاملاً وإيجاد من يصغي إليه من دون أية أحكام ليتمكّن من تخطّيه.

## 4. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين إعطاء أمثلة عن كيفية التعبير عن الغضب جرّاء خسارة.

## 5. يشرح/تشرح المدرب(ة) المساومة ويعطي أمثلة.

المساومة: من السهل جداً لمن يشعر بالحزن جرّاء خسارة أن يشعر بالذنب بسبب ما حصل، وأن يعتقد أنّه كان بإمكانه القيام بشيء لمنع الخسارة.

على سبيل المثال:

- "كان عليّ مغادرة البلاد منذ زمنٍ طويل لأؤمّن علاجاً جيّداً لزوجتي."
- "لو كنت معها في المستشفى قبل دقيقة من وفاتها كنتُ طلبت المساعدة وكان الأطباء تمكّنوا من إنقاذها."

قد يلجأ "خالد" أيضًا إلى المساومة مع الألم أو مع الله، مثل:

- "سأصوم كلّ يوم خميس إذا ما أعدتها إلى الحياة."
- "سأكرّس نفسي لمساعدة الآخرين إذا ما استعادت ابنتي سمعها مجدداً."

تجدد الإشارة إلى أنّ الشعور بالذنب والمساومة لا يحصلان دائماً بشكل عقلائي.

يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين إعطاء أمثلة عن المساومة بعد الخسارة.

## 6. يشرح/تشرح المدرب(ة) الاكتئاب:

الاكتئاب: الحزن، الإحباط، الشعور بالفراغ والوحدة وبأنّ لا أحد يفهم ما نمرّ به، كلّها مشاعر طبيعية يمرّ بها المرء الذي تعرّض لخسارة. عندما يشتدّ الحزن ويصل إلى مستويات أعمق، تبدأ مرحلة الاكتئاب، وقد يبدو أنّ هذه المرحلة، شأنها شأن المراحل الأخرى، ستستمرّ إلى الأبد، إلّا أنّها تنتهي. يحتاج "خالد" إلى التعبير عن هذه المشاعر والاعتراف بها لتسهيل عملية التعافي.

التقبّل: لا تعني هذه المرحلة أنّ الأشخاص سينسون الخسارة أو لن يتعاملوا مع نتائجها بعد الآن، ولكن تعني أنّ "خالد" بات مستعداً لمواجهة التحديات واستئناف حياته والتكيّف مع حالة الخسارة. أي أنّه يتنبّه إلى حاجاته، يستمرّ بحياته، يقوم بالتغييرات، ينمو ويكافح من أجل تحسين مستقبله.

## 7. يختم/تختم المدرب(ة) الجلسة بشرح ما يلي:

- سيّتعلم المشاركون كيفية إعطاء المساحة اللازمة لمراحل الحزن جرّاء الخسارة وذلك من خلال تطبيق ما تعلموه في الإسعافات الأولية النفسية. يمكن للمدرب(ة) هنا العودة إلى لعبة الأدوار حول الخسارة.
- بصفتنا عاملين/متطوّعين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي، دورنا هو دعم الأشخاص ومساعدتهم على فهم عملية عيش الحزن (الأشخاص المعنيين مباشرة بالخسارة و/أو أصدقائهم وعائلاتهم).

- بصفتنا عاملين/متطوعين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي، يجب أن نحترم دائماً ردود أفعال الناس على الخسارة بغض النظر عن السبب، فالطفلة التي تفقد دميته الوحيدة قد تشعر بالضيق بنفس قدر الرجل الذي فقد زوجته للتو.
- من المهم التذكّر أنّ هذه المراحل تأتي عشوائياً- ما يعني أنّها لا تتبع ترتيباً واحداً ثابتاً، أي ليس من الضروري المرور بالواحدة للوصول للأخرى، بل يمكن للأشخاص اختبار مرحلة ثم العودة إلى المرحلة السابقة. وليس من الضروري أن يختبر كل شخص المراحل الخمس كلها.

## الوحدة التعليمية السابعة: الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي

أوراق للوح الورقي، لوح ورق قلاب، أقلام لوحية، معجون لعب، أقلام تلوين، قطع/أحجار بناء، أقلام بعدة ألوان، نموذج عن المخطط الخاص بالنشاط.



130 دقيقة



عرض توجيهي من المدربين، عمل مجموعات، نقاشات في الجلسة العامة



الهدف من الوحدة التعليمية هو تمكين المشاركين من فهم:

- ما هو المجتمع المحلي
- كيف يتأثر المجتمع المحلي بأزمة أو حدث شاق
- كيفية وضع خرائط المجتمع المحلي
- كيفية التخطيط لأنشطة دعم نفسي اجتماعي قائم على المجتمع المحلي وتنفيذها



### كيف يتأثر المجتمع المحلي بالأزمات والأحداث الشاقة (10 دقائق)

#### ملاحظة للمدربين:

الغاية من النشاط: فهم التأثير النفس اجتماعي للأزمات والأحداث الشاقة

#### تعليمات:

1. يطرح/تطرح المدرب(ة) السؤال التالي على المشاركين: "ما هو المجتمع المحلي؟" ويكتب/تكتب السؤال على ورقة بيضاء كبيرة.
2. يعطي المشاركون إجاباتهم ويوضح/توضح المدرب(ة) في جلسة عامة أن: المجتمع المحلي هو مجموعة أشخاص لديهم هوية مشتركة متصلة ببعض العوامل مثل الجغرافيا، أو اللغة، أو القيم، أو المواقف، أو أنماط السلوك أو الاهتمامات. المجتمع المحلي هو الأساس الاجتماعي والنفسي للفرد وللعائلة والمجموعة؛ وهو عبارة عن انتماء، ومشاركة، وقيم، وهوية، ومعايير، وهيكلية صحية وتربوية متطورة، إلخ.
3. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين السؤال التالي: هل يؤثر الضغط النفسي على المجتمعات بنفس الطريقة التي يؤثر بها على الأفراد؟
- يوضح/توضح المدرب(ة) للمشاركين أن المجتمعات المحلية أيضاً تتأثر بالضغط النفسي ويذكرهم/تذكرهم أن "الدعم النفسي الاجتماعي" هو عملية تهدف إلى دعم القدرة على المرونة لدى الأفراد والعائلات والمجتمعات. بالتالي، الهدف من الدعم النفسي الاجتماعي هو دعم المجتمعات المحلية ومساعدتها على تحديد مصادر قوتها ومواردها الخاصة وتعبئتها للتعافي من الأزمات والأحداث الشاقة.
4. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين ذكر أمثلة عن أنواع الضغوط التي قد يواجهها المجتمع المحلي بعد حدوث أزمة أو حدث شاق ويضيف/تضيف الأمثلة التالية:

- التوتّر داخل المجتمعات المحليّة أو فيما بينها بسبب عدم الحصول على الخدمات الأساسية أو طريقة توزيع المساعدات الإنسانية داخل المجتمع.
  - انعدام الأمان نتيجة للصراعات أو النهب مما يزيد من انعدام الثقة والخوف بين الأسر والمجتمعات المحليّة.
  - تعطل نمط الحياة اليومي، فقد يتمّ تدمير المدارس أو إقفالها.
  - قد يتمّ تدمير أماكن التجمّعات واللقاءات مثل المساجد أو المراكز ممّا يؤثر على قدرة الناس على التجمع والحصول على المعلومات.
  - قد يخسر قادة المجتمع المحليّ / القادة الدينيون حياتهم أو يغادرون المناطق تاركين الناس دون توجيهات معنوية.
5. ينهي/تنتهي المدرب(ة) هذه المناقشة بالقول إنه من أجل دعم المجتمعات المحليّة بشكل أفضل للتعافي وتحديد نوع خدمات الصحة النفسيّة والدعم النفسي الاجتماعي التي تحتاج إليها، يمكن لجمعية الهلال الأحمر اليمني دعم المجتمع المحليّ لرسم خارطة خاصّة به. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين العودة إلى مجموعاتهم لبدء تمرين لرسم خرائط المجتمع المحليّ.

## رسم خرائط المجتمع المحليّ (60 دقيقة)

### ملاحظة للمدربين:

على المدربين إعداد جميع المواد اللازمة لعمل المجموعات (رسم خرائط المجتمع المحليّ) بما في ذلك النص الذي يجب كتابته على ورقة بيضاء كبيرة.

الغاية من النشاط: تحديد مواطن القوة والموارد والمخاطر ونقاط الضعف داخل مجتمعاتهم المحليّة.

### تعليمات:

1. يعطي/تعطي المدرب(ة) كلّ مجموعة المواد المطلوبة أي عجينة لعب، وقطع بناء، وأقلام تلوين، وأقلام لوحية، وورقة بيضاء كبيرة ويطلب/تطلب منهم التفكير في مجتمع محليّ مألوف بالنسبة إليهم ورسمه باستخدام المواد التي بحوزتهم.
2. يوضح/توضح المدرب(ة) أنّ الغرض من النشاط هو أن تحدّد كل مجموعة نقاط القوة، والموارد، والمخاطر، ونقاط الضعف.
3. بهدف توجيه مناقشات المجموعات، يبدأ/تبدأ المدرب(ة) بتوزيع الأسئلة أدناه على كلّ مجموعة لتستخدمها أثناء رسم خريطة المجتمع الذي تعمل فيه ويبلغ/تبلغ المجموعات بأنّ لديها 30 دقيقة لاستكمال التمرين. صفوا بإيجاز مجتمعكم المحليّ: أين يقع، من السكّان الذين يعيشون فيه وما إلى ذلك.
  - أ. ما هي نقاط القوة، والموارد، وعوامل الحماية في مجتمعكم المحليّ؟
  - ب. ما هي نقاط الضعف والمخاطر التي يمكن أن يتعرّض لها الأشخاص في هذا المجتمع المحليّ؟
  - ت. هل من أماكن و/أو أوقات محدّدة خلال الليل أو النهار تكون أكثر خطراً على النساء والفتيات والرجال أو يشعرون فيها بأنهم ليسوا بأمان؟ (قد تشمل الأمثلة أي شيء من تناثر الزجاج على الطرقات إلى مكان يتسكّع فيه تجار المخدرات إلى الذخائر غير المنفجرة إلى حفرة كبيرة في الطريق، إلخ).
  - ث. أين وكيف يصل الأشخاص إلى المياه، ومواد التدفئة والوقود، إلخ؟
  - ج. هل من أماكن مشتركة يلتقي فيها الناس/النساء/الشباب/الأطفال؟
  - ح. من داخل المجتمع يمكن أن يكون عرضة للعزل أو التمييز أو الترك بمفرده؟

خ. من هي المجموعات المحتملة المعرضة للتهميش في مجتمعكم المحلي؟

4. يطلب/تطلب المدرب(ة) من كل مجموعة تقديم خريطةها بإيجاز، ويوفّر/توفّر لها الإرشادات ويثري/تثري النقاش بمعلوماته(ا). أمام كل مجموعة 5 دقائق لتقديم عرضها مع تجنب تكرار ما سبق وذكرته المجموعات الأخرى.

الرسائل الرئيسية التي ينبغي على المدرب(ة) نقلها:

المجتمع المحلي هو من عوامل الحماية المهمة. عامل الحماية يؤمن "الغطاء" للأشخاص والمجموعات ويساعد على خفض الآثار النفسية السلبية التي تنتج عن حدثٍ شاق.

أمثلة عن عوامل الحماية:

- الانتماء إلى عائلة أو جماعة.
- الحفاظ على التقاليد والثقافة والمعتقدات الدينية التي تنمي حس الانتماء.
- عوامل الخطر قد تهدد تماسك مجتمع محلي معين ووحدته كما تؤثر على حسن حال الأفراد فيه.

أمثلة عن عوامل الخطر:

- محدودية الوصول إلى الموارد والخدمات.
- الضغط النفسي المرتفع داخل المجتمع المحلي - عندما يقع المجتمع تحت الضغط النفسي جرّاء أزمة أو حدثٍ شاق.
- المخاطر المتصلة بالحماية وخصوصاً بالنسبة إلى المجموعات المهمشة.
- يجب التنبيه بشكل خاص إلى المهمشين أكانوا مجموعاتٍ أو أفراد لأنهم قد يكونون عرضةً لمخاطر أكبر (جرّاء أزمة أو حدثٍ شاق) ولمشاكل اجتماعية ونفسية أكثر. لا ينبغي الافتراض تلقائياً أنّ النساء والأطفال والمسّنين هم أكثر هشاشة، فالهشاشة ليست معياراً ثابتاً، بل يمكن لأي شخص أو مجموعة أن يتعرّض/تعرّض للهشاشة في أي وقتٍ من أوقات الأزمة. يمكن للشبان مثلاً أن يُعتبروا من الفئات الضعيفة أيضاً. يجدر بالتالي الإقرار بأنّ عوامل مثل السن، والنوع الاجتماعي، والانتماء الإثني، والتوجه الجنسي، والمعتقدات الدينية، والعوامل الاجتماعية والاقتصادية، والحالة الصحية، والوضع القانوني، والوضع كأقلية، كما التجربة الشخصية، هي كلّها عوامل من شأنها أن تزيد من الخطر وتؤثر على الحاجات والهشاشة. يمكن للمدرب(ة) إعطاء المثال التالي: قرّرت إحدى المنظمات توزيع الحصص الغذائية بعد أن تأثر أحد المخيمات بالفيضانات، لكن مجموعة من الشبان الذين كانوا يعيشون معاً (غير مصحوبين بعائلاتهم) لم يشملهم التوزيع لأنّ المعايير التي استخدمتها المنظمة هي الأسر والبيوت التي تُعيلها إناث.



### أنشطة نفس اجتماعية قائمة على المجتمع المحلي (60 دقيقة)

#### ملاحظة للمدربين:

يجب أن يعدّ/تعدّ المدرب(ة) لكلّ مجموعة وصفاً للنشاط المراد تنفيذه (أنشطة مختلفة لكلّ مجموعة) ويذكر/تذكر أنّ كلّ مجموعة ستشمل موظفين / متطوعين وأفراداً من المجتمع المحلي. هناك أمثلة عن الأنشطة ونموذج خطة النشاط في صندوق الأدوات.

الغاية من النشاط: أن يتعلّم المشاركون كيفية دعم المجتمعات المحليّة للتخطيط لأنشطة نفسية اجتماعية قائمة على المجتمع المحلي وتنفيذها.

#### تعليمات:

1. يبدأ المدرب بتذكير المشاركين بمختلف مستويات الأنشطة على الهرم ويوضح أنهم الآن سوف يتعلمون كيفية التخطيط لنشاطين في المستوى 1 (الدعم النفسي الأساسي) والتي هي:
  - الألعاب والأنشطة الترفيهية للأطفال
  - التوعية حول الضغط النفسي والتعامل معه لمجموعة من الآباء والأمهات أو مقدمي الرعاية
2. يشرح/تشرح المدرب(ة) أنّه وبهدف دعم مجتمعٍ محلي معيّن، ينبغي:
  - التعامل معهم كناجين وليس كضحايا.
  - التركيز على الأحداث اليومية والطقوس والتقاليد الخاصة بهذا المجتمع والتي تشكّل فرصةً لالتقاء العائلة والأصدقاء.
  - تشجيع العودة إلى نمط حياةٍ طبيعي (المدرسة والعمل والطبخ وممارسة رياضة المشي يومياً مع العائلة وتناول القهوة مع الجيران، إلخ).
  - التركيز على كيفية دعم التعافي والذي يجب أن يحصل من خلال إشراك المجتمع المحلي في تصميم كل الأنشطة والتخطيط لها وتنفيذها.

- السعي إلى تعزيز الشعور بالملكية التي تدفع نحو المسؤولية والتي بدورها تؤدي إلى تحوّل من الاعتماد/ السلبية إلى الاستقلالية/الفاعلية.
- 3. يوضح/توضح المدرّب(ة) أنّ كلّ مجموعة سيتم إعطائها وصفاً لنشاط، مواد تُستخدم في أنشطة جمعية الهلال الأحمر اليمني، ونموذجاً لخطة ذلك النشاط، ويتعيّن على كلّ مجموعة، بالتعاون مع مجتمعها المحلي، وضع خطة مفصلة لكيفية تنفيذ أحد الأنشطة المذكورة أعلاه.
- 4. يوضح/توضح المدرّب(ة) أنّ هذه الأنشطة التي حدّدها المجتمع المحلي على أنّها ذات صلة باحتياجاته النفسية الاجتماعية خلال تقييم الاحتياجات. يجب علينا دائماً إجراء تقييم للاحتياجات قبل تصميم أنشطة معينة أو برنامج ما وتنفيذه(ا).
- 5. 5. يطلب/تطلب المدرّب(ة) من كلّ مجموعة أن تجلس إلى طاولتها ويوزّع/توزّع عليها وصف النشاط وخطة النشاط المفصلة (الملحق 6). ويكون لدى كلّ مجموعة 30 دقيقة لاستكمال خطتها لتقديمها بعد ذلك في الجلسة العامة.
- 6. بعد كلّ عرض (5 دقائق لكلّ مجموعة)، يسأل/تسأل المدرّب(ة) المجموعات الأخرى إذا كانت لديها أيّ أسئلة أو اقتراحات حول كيفية القيام بالأمر بشكل مختلف. ويقدم/تقدّم المدرّب(ة) أيضاً التغذية الراجعة مع مراعاة الأهداف الرئيسية للأنشطة القائمة على المجتمع المحلي. (أنظر الملحق 7 لمزيد من نقاط التغذية الراجعة لك كمدرّب(ة)).
- 7. يوضح/توضح المدرّب(ة) أنّه لكي يتم تنفيذ هذه الأنشطة من قبل الموظفين والمتطوعين في جمعية الهلال الأحمر اليمني، يجب أن يكونوا قد تم تدريبهم على ذلك أولاً. وهذه الجلسة كانت مجرد مقدمة إلى كيفية وضع خطة لتنفيذ نشاط ما.
- 8. يشكر/تشكر المدرّب(ة) الجميع على عملهم الشاق وينهي/تنهي النشاط بالقول إنّنا الآن سنتعلّم المزيد عن كيفية تعزيز كرامة المجتمعات المحليّة ووصولها إلى الخدمات وسلامتها ومشاركتها في الأنشطة.

## الوحدة التعليمية الثامنة: الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي قلب، أفلام لوحية، 4 نسخ مطبوعة من المعايير الدنيا المتعلقة بالحماية والنوع الاجتماعي والإدماج في حالات الطوارئ، مغلف يحتوي العبارات المرتبطة بـ "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة"، كيس من الحلويات.



70 دقيقة



عرض توجيهي من المدربين، تمرين، لعبة أدوار



الهدف من الوحدة هو تمكين المشاركين من فهم مبادئ الكرامة والوصول والسلامة والمشاركة وكيفية دمجها في مختلف القطاعات.



### المعايير الدنيا المتعلقة بالحماية والنوع الاجتماعي والإدماج في حالات الطوارئ (10 دقائق)

#### ملاحظة للمدربين:

ينبغي إعداد أربع أوراق بيضاء كبيرة لعمل المجموعات، واحدة بعنوان "الصحة في حالات الطوارئ" وتكتب تحتها كلمات "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة" (أحرف D,A,P,S باللغة الإنكليزية) على شكل قائمة، وواحدة بعنوان "الأمن الغذائي"، وأخرى "المأوى" وأخرى "الماء والصرف الصحي والنظافة الصحية" (WASH) على أن يكتب/تكتب تحت كل عنوان على كل ورقة هذه القائمة بالكلمات الأربع.

الغاية من النشاط: مقدمة للمعايير الدنيا المتعلقة بالحماية والنوع الاجتماعي والإدماج في حالات الطوارئ وتعريفها.

1. يشرح/تشرح المدرب(ة): يقدّم هذا الدليل إلى الموظفين والأعضاء والمتطوعين في الصليب الأحمر والهلال الأحمر مجموعة من المعايير الدنيا المتعلقة بقضايا الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج في حالات الطوارئ. ويهدف إلى ضمان أن توفر برامج الصليب الأحمر والهلال الأحمر الخاصة بحالات الطوارئ الكرامة والوصول إلى الخدمات والمشاركة والسلامة لجميع المتضررين من الكوارث والأزمات. ويقدم إرشادات عملية حول طريقة تعميم هذه المبادئ الأربعة في جميع القطاعات مع مراعاة النوع الاجتماعي والسن والإعاقة وغيرها من عوامل التنوع. الهدف باختصار هو "عدم التسبب بأي أذى". يضيف/تضيف المدرب(ة): لنبدأ بالتأكد من أننا نمتلك جميعاً فهماً مشتركاً للمصطلحات المستخدمة.
2. يسأل/تسأل المدرب(ة) أولاً المشاركين عن معنى الحماية برأيهم ثم يعطي/تعطي الإجابة الصحيحة ويقوم/تقوم بالشيء نفسه بالنسبة للنوع الاجتماعي والإدماج.

الحماية تتعلق بشكل أساسي بحماية الناس من الأذى. وتهدف إلى ضمان احترام حقوق الأفراد والحفاظ على الأمن، والسلامة الجسدية، وكرامة الأشخاص المتضررين من الكوارث الطبيعية وحالات الطوارئ الأخرى، أو من النزاعات المسلحة أو حالات العنف الأخرى.

النوع الاجتماعي يشير إلى الفروق الاجتماعية في الأدوار والهويات بين الأشخاص طوال دورة حياتهم. وعلى الرغم من تجذرها عميقاً في كل الثقافات، فإن هذه الاختلافات الاجتماعية قابلة للتغيير مع الوقت وتختلف على السواء

داخل الثقافات وبينها. ويحدّد النوع الاجتماعي أدوار الإناث والذكور وغيرهم من الهويات وسلطاتهم ومواردهم في أي ثقافة.

التنوع يشير إلى المجموعة الكاملة من الخلفيات الاجتماعية والهويات المختلفة التي تتكوّن منها المجموعات السكانية. وهي تشمل على سبيل المثال لا الحصر، هوية النوع والتعبير عنها، والعمر، والإعاقة، وحالة فيروس نقص المناعة البشرية، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، والدين، والمعتقدات الدينية، والجنسية، الأصل العرقي (بما يشمل الأقليات وجماعات المهاجرين).

الإدماج في البرامج الخاصة بحالات الطوارئ يركّز على تحليل الطريقة التي يتم من خلالها إقصاء الناس، من أجل الحدّ بشكل فاعل من هذا الاستبعاد عبر تهيئة بيئة تقبل كل الاختلافات وتستفيد منها باعتبارها نقاط قوة. ويعني توفير خدمات دامجة أن يكون الوصول إلى الموارد متاحًا بشكل متكافئ للجميع.

## تمرين حول الكرامة والوصول والمشاركة والسلامة (30 دقيقة)

### ملاحظة للمدرّبين:

ينبغي إعداد أربع أوراق بيضاء كبيرة لعمل المجموعات قبل البدء بالوحدة، واحدة بعنوان "الصحة في حالات الطوارئ" على أن تكتبوا تحتها كلمات "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة" (DAPS) على شكل قائمة، واحدة بعنوان "الأمن الغذائي" وأخرى "المأوى" وأخرى "الماء والصرف الصحي والنظافة الصحيّة" (WASH) على أن تكتبوا تحت كلّ عنوان على كلّ ورقة هذه القائمة بالكلمات الأربع.

SHELTER	
D	...
A	...
P	...
S	...

WASH	
D	...
A	...
P	...
S	...

FOOD SECURITY	
D	...
A	...
P	...
S	...

EMERGENCY HEALTH	
D	...
A	...
P	...
S	...

العبارات الخاصة بـ"الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة" موجودة في صندوق الأدوات.

الغاية من النشاط: فهم كيفية إدماج "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة" في مختلف القطاعات.

### تعليمات:

1. يوضح/توضح المدرب(ة) أنه من أجل ضمان عدم التسبب بأي أذى للناس، هناك أربعة مبادئ يمكننا اتباعها وإدماجها في عملنا سواء في مجال الصحة أو الماء والصرف الصحي والنظافة الصحية أو الأمن الغذائي أو غيرها من المجالات، وهي "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة".

### تعريفات يمكن للمدربين الاستعانة بها إذا لزم الأمر أثناء عمل المجموعات:

**الكرامة:** إن الإقرار بأن جميع الأشخاص المتضررين من حالة طوارئ يملكون حق العيش بكرامة هو في صميم المبدأ الأساسي للإنسانية والواجب الإنساني. إضافة إلى ذلك، ينعكس حق العيش بكرامة في أحكام القانون الدولي التي تشمل الحق في تلقي المساعدة الإنسانية. ويجب أن تركز جميع أنشطة المساعدة في حالات الطوارئ على احترام كرامة الأشخاص المعرضين للخطر، ويجب أن تُقدّم هذه المساعدة وفقاً للمبدأ الأساسي لعدم التحيز.

**الوصول:** يستند توفير الوصول إلى الخدمات الأساسية والمنقذة للحياة إلى القانون الإنساني وقانون حقوق الإنسان. ويجب أن توفر برامج حالات الطوارئ إمكانية الوصول إلى جميع الأفراد والمجموعات من السكان المتضررين. ويمكن تحديد أربعة أبعاد لإمكانية الحصول على المساعدة الإنسانية والحماية هي: عدم التمييز، وإمكانية الوصول المادي، وإمكانية الوصول الاقتصادي أو القدرة على تحمل النفقات، وإمكانية الوصول إلى المعلومات.

**المشاركة:** تشير المشاركة إلى الانخراط الكامل والمتساوي والفاعل لجميع أفراد المجتمع المحلي في عمليات صنع القرار والأنشطة التي تؤثر في حياتهم. ويعتمد مستوى مشاركة مختلف الأشخاص على إمكانية وصولهم إلى مختلف العمليات، ومدى جدوى التجربة بالنسبة إليهم، وما إذا كانوا يكسبون شيئاً من العملية. وفي العديد من المجتمعات، لا تزال التقاليد تستبعد مشاركة النساء والأطفال وذوي الإعاقة والجماعات المهمشة في القرارات والأنشطة الخاصة بمواجهة الكوارث والتعافي منها.

**السلامة:** يتطلب تقييم السلامة من منظور النوع الاجتماعي، والعمر، والإعاقة، والتنوع مراقبة منتظمة في جميع القطاعات. يجب علينا دائماً تعزيز الآثار الإيجابية للبرامج القطاعية على سلامة الناس. في هذا الإطار، نتناول ثلاثة أبعاد للسلامة في كل قطاع هي: قضايا السلامة الخاصة بكل قطاع؛ والوقاية من العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي والاستجابة له وحماية الأطفال؛ وأنظمة الحماية الداخلية.

2. يشرح/تشرح المدرب(ة) للمشاركين أنهم سيعملون الآن داخل مجموعات وأن كل مجموعة ستحصل على مغلف يحتوي إجراءات مكتوبة متعلقة بـ "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة" في قطاع الصحة في حالات الطوارئ، أو الأمن الغذائي، أو المأوى، أو الماء والصرف الصحي والنظافة الصحية. يشجّع/تشجّع المدرب(ة) المشاركين على الانضمام إلى القطاع الذي يثير اهتمامهم الأكثر، ولكن في الوقت نفسه يجب أن يكون هناك العدد نفسه من المشاركين في كل مجموعة ولذلك قد يضطر بعض المشاركين إلى المساومة.

3. يوضح/توضح المدرب(ة) أنه يتعين على كل مجموعة خلال 10 دقائق أن تفحص الإجراءات المكتوبة وتقرّر ما إذا كانت تنتمي إلى خانة "الكرامة" أو "الوصول" أو "المشاركة" أو "السلامة". يطلب/تطلب المدرب(ة) من كل مجموعة الجلوس إلى طاولة ويوزّع/توزّع عليها الورقة البيضاء الكبيرة التي تحمل عنوان القطاع الخاص بها.

4. يوضح/توضح المدرب(ة) أنه بعدما تنتهي كل مجموعة من التمرين، تتبادل ورقتها مع المجموعة الموجودة بجانبها ثم يوزّع/توزّع نسخة من المعايير الدنيا الخاصة بالحماية والنوع الاجتماعي والإدماج لكل مجموعة ويطلب/تطلب منها تحديد ما إذا كان هناك أي أخطاء في الورقة التي بحوزتها. وبعد ذلك، تستردّ كل مجموعة ورقتها الأساسية وتقوم بتصحيح أخطائها. أمام المجموعات 10 دقائق لاستكمال هذا التمرين.

## لعبة أدوار حول الكرامة، والوصول، والمشاركة والسلامة الإسعافات الأولية النفسية (30 دقيقة)

### ملاحظة للمدرّبين:

أنظر الملحق 8 الخاص بلعبة الأدوار

الغاية من النشاط: تطبيق نظرية الكرامة، والوصول، والمشاركة والسلامة، الإسعافات الأولية النفسية

### تعليمات:

1. يقول/تقول المدرّب(ة) إنّ الوقت قد حان لوضع النظرية موضع التطبيق ويقوم/تقوم بإعداد المشاركين للعبة الأدوار الخاصّة بتوزيع المواد الغذائيّة ويتبع/تتبع نفس إجراءات التغذية الراجعة الخاصّة بلعبة أدوار الإسعافات الأولية النفسية.
2. ينهي/تنهي المدرّب(ة) هذه الوحدة بتشجيع المشاركين على التفكير دائماً في "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة" في عملهم اليومي لضمان حماية المستفيدين واحترامهم بغض النظر عن النوع الاجتماعي، والعمر، والوضع الاقتصادي، والدين وما إلى ذلك.

## الوحدة التعليمية التاسعة: الإحالة

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي قلب،  
أفلام لوحية، أوراق لاصقة ملونة  
صغيرة



60 دقيقة



تمرين رسم الخرائط



الهدف من الوحدة التعليمية هو تمكين المشاركين من فهم:

- أساسيات رسم الخرائط والإحالة
- متى وكيف تجري الإحالة



### مقدمة لرسم الخرائط والإحالة (60 دقيقة)

#### ملاحظة للمدربين:

الغاية من النشاط: تعريف المشاركين إلى أساسيات رسم الخرائط والإحالة.

#### تعليمات:

1. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين: ما معنى الإحالة؟

الإحالة هي عملية توجيه شخص ما إلى مقدم خدمة موثوق آخر لأنه يحتاج إلى مساعدة تتجاوز خبرتك أو تقع خارج نطاق عمل جمعيتة الهلال الأحمر اليمني.

يمكن إجراء إحالة لمجموعة متنوعة من الخدمات؛ مثال على ذلك الصحة، والأنشطة النفسية الاجتماعية، والحماية، والتغذية، والتعليم، والمأوى، والمساعدة المادية أو النقدية، وإعادة التأهيل الجسدي، والمياه والصرف الصحي والنظافة العامة، أو وكالة تقدم الخدمات الاجتماعية.

2. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين ما إذا قد سبق لأي منهم أن أحال مستفيدين كجزء من عملهم مع جمعيتة الهلال الأحمر اليمني.

ربما قد يكون سبق للمشاركين أن أحالوا بعض الحالات، ولكن على الأرجح أنهم قد ربطوا ببساطة الناس إلى خدمات أخرى من خلال تقاسم رقم هاتف أو عنوان. ربط شخص ما بخدمة يختلف عن إجراء الإحالة ولا يوجد نظام إحالة رسمي داخل جمعيتة الهلال الأحمر اليمني. الإحالة المناسبة تستلزم عدة خطوات على سبيل المثال.

هل قاموا على سبيل المثال بتدوين تفاصيل الاتصال للشخص الذي أحالوه واسم الشخص / الخدمة التي أحالوها إلى الشخص باستخدام نموذج إحالة رسمي؟ هل طلبوا الموافقة على إحالة الشخص؟ هل قاموا بتخزين المعلومات بأمان بعد ذلك؟

3. يوضح المدرب أننا غالباً ما نحيل الأشخاص بشكل غير رسمي (ربط) إلى خدمات أخرى أثناء عملنا، ولكن في معظم الحالات لم يتم تدريب الموظفين والمتطوعين على إجراء إحالة مناسبة وليس لديهم إمكانية الوصول إلى إجراءات أو أنظمة إحالة داخل جمعيتة الهلال الأحمر اليمني أو خارجها أو أنهم لا يعرفون بها. قد يعرض ذلك

الموظفين/المتطوعين للخطر إذا تعرّض الشخص الذي يقومون بإحالاته إلى الأذى بطريقة ما.

4. يوزّع/توزّع المدرب(ة) أوراق لاصقة ملوّنة صغيرة على المشاركين ويقول/تقول: وكما ذكرنا، فإن جمعية الهلال الأحمر اليمني ليس لديها نظام إحالة، وبالتالي فإن موظفي جمعية الهلال الأحمر اليمني والمتطوعين غير مخولين بإجراء الإحالات، وبالتالي فإن الهدف من التدريبات التالية هو أن يفهم المشاركون المزيد عن الإحالات، ولكن حتى يتم وضع نظام رسمي، فإنهم غير مخولين بإجراء الإحالات. سنركّز اليوم على إحالات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، علماً أنّ الإجراءات هي نفسها بغض النظر عن الخدمة. قبل أن نتعلّم المزيد عن الإحالة، نحتاج إلى معرفة ما إذا كان هناك أيّ خدمات صحة نفسية ودعم نفسي اجتماعي متوفرة في المناطق التي نعمل فيها. ويشار إلى ذلك على أنه رسم خرائط للخدمات.

يرسم/ترسم المدرب(ة) هرم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على ورقة من أوراق اللوح القلّاب ويسأل/تسأل المشاركين عمّا إذا كانوا يعرفون بأيّ خدمات صحة نفسية ودعم نفس اجتماعي يتم توفيرها من قبل منظمات أخرى (على جميع المستويات). يمكن للمدرب(ة) تذكير المشاركين بالخدمات المختلفة المقدّمة ضمن كل مستوى. يطلب/تطلب المدرب(ة) من كلّ شخص تدوين أسماء المنظمات / الأشخاص (بما في ذلك الهلال الأحمر اليمني) الذين يقدّمون خدمات الصحة النفسية و الدعم النفسي الاجتماعي على ورقة لاصقة ملوّنة صغيرة ولصقها على المستوى التي تنتمي إليه.

5. المدرب يوضح أنه من المهم القيام برسم خرائط سليمة للخدمات في جميع المجالات لأننا يجب أن نضمن حصول الناس على جميع مستويات الخدمات.

6. يعود المدرب الآن إلى موضوع الإحالات ويوضح أن أنظمة الإحالة موجودة بالفعل و غالباً ما تنشأ خلال حالات الأزمات؛ ومع ذلك، غالباً ما تكون خارجة عن جمعية الهلال الأحمر اليمني على سبيل المثال من خلال مجموعات العمل الفنية مثل فريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي التي تقوده منظمة الصحة العالمية.

7. يُعلم/تُعلم المدرب(ة) المشاركين أنّ أمامهم 20 دقيقة داخل المجموعات الصغيرة للإجابة على الأسئلة التالية ثم العودة لمناقشة عامة.

أ. متى يحتاج شخص ما إلى إحالاته إلى خدمات متخصصة في الصحة النفسية؟

ب. ما هي الخطوات الرئيسية التي يجب اتخاذها عند إجراء الإحالة؟

ج. مبدأ السرية ضروري عند إجراء الإحالة ، ولكن في بعض الأحيان يكون هناك إستثناءات. ما هي هذه الإستثناءات؟

د. إذا كنتم تحيلون طفلاً، هل ستكون الخطوات مختلفة؟ إذا كانت الإجابة نعم، كيف تكون مختلفة؟

8. بعد عودة المشاركين إلى الدائرة، يطلب/تطلب المدرب(ة) من شخص من كلّ مجموعة الإجابة على الأسئلة، ثم يصحّح/تصحّح الإجابات ويقدم/تقدم الإيضاحات إذا لزم الأمر.

### ملاحظة للمدربين:

الإجابة على السؤال "أ": متى يجب عليكم إحالة شخص ما إلى خدمات الصحة النفسية المتخصصة؟

يوضح/توضح المدرب(ة) أنّ مسببات الضغط النفسي وكيفية تأثيره على الأشخاص تعتمد على العديد من العوامل المختلفة، وأنّ علامات الضغط النفسي وأعراضه عادةً ما تختفي في غضون بضعة أسابيع. ومع ذلك، لا يستعيد بعض الأشخاص عافيتهم خلال هذه الفترة لا بل تتطوّر ردود أفعالهم إلى حالات أكثر شدةً وتعقيداً.

قد يحتاج الأشخاص إلى الإحالة إلى العلاج النفسي أو الطب النفسي المتخصص إذا:

- كانوا يلحون إلى الانتحار أو يتحدثون علانية عنه.

- كانوا يعانون من اضطرابات سابقة نفسية أو عقلية.
  - كانوا يعانون من ردود فعل قوية على مدى فترة طويلة بعد وقوع الأزمة أو الحدث الشاق.
  - كانوا يشكّلون خطراً على أنفسهم أو على الآخرين.
  - كانوا يستخدمون المخدّرات أو يتناولون الكحول بإفراط.
  - كانوا يعانون من أعراض نفسية جسدية تستمر لفترة زمنية طويلة.
  - تغيرت شخصيتهم أو سلوكهم أو تفاعلاتهم مع الآخرين بشكل كبير.
  - كانت سلامتهم معرّضة للخطر بسبب العنف وسوء المعاملة.
  - كانوا يشعرون بضيق شديد لدرجة أنهم غير قادرين على العمل بشكل طبيعي والعناية بأنفسهم أو أطفالهم، على سبيل المثال، عدم الأكل الطعام أو الحفاظ على النظافة على الرغم من توفر الطعام والمغاسل.
- يوضح /توضح المدرب(ة) أنّه إذا لم يكن بالإمكان الإحالة إلى الخدمات المتخصصة، فإنّ أفضل ما يمكن للموظفين والمتطوعين القيام به هو إحالة الشخص إلى أقرب طبيب.

ملاحظة مهمّة: قد يحتاج أيضًا الأشخاص الذين كانوا يعانون من اضطراب نفسي أو كانوا يتناولون الأدوية قبل وقوع الأزمة أو الحدث الشاق إلى دعم الصحة النفسية المتخصص على نحو مستمر.

**الإجابة على السؤال "ب":** ما هي الإجراءات المتّبعة عند إجراء إحالة داخلية أو خارجية في جمعية الهلال الأحمر اليمني؟

يوضح/توضح المدرب(ة) أنّه عند الإحالة يجب أن نتذكّر:

- إعطاء الأولوية دائماً لموضوع السريّة وأمن الشخص.
- إخبار الشخص بالخيارات المختلفة المتوقّرة، إذا كانت ذات صلة، ومساعدة الشخص على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن طريقة المضي قدماً.
- الحصول على موافقتهم المستنيرة على خطة العمل قبل المتابعة.
- اتباع إجراءات ومتطلبات الجمعية الوطنية و/أو مقدم الخدمة المشار إليه. والإجراءات في بعض الحالات تنطوي على التشاور مع الموافقة من قبل المدير أو قائد فريق وملتء استمارة إحالة رسمية.
- متابعة ضمان تقديم الخدمة للمستفيد.

**الإجابة على السؤال "ج":** ما هي الاستثناءات لمبدأ السريّة؟

- إذا كان الشخص ينوي إيذاء نفسه
  - إذا كان هناك خطر من أن الشخص ينوي إيذاء الآخرين؛
  - عندما يكون الطفل في خطر؛
  - إذا كانت الأحكام القانونية الوطنية أو الدولية تتطلب الإبلاغ الإلزامي. تأكد من إبلاغ شخص على هذه الأحكام قبل أن تكشف عن المعلومات، لمنحهم خيار ما إذا كان يرغبون في الذهاب إلى أبعد من ذلك مع تقاسم قصتهم.
- الإجابة على السؤال "د":** إذا كنتم تحيلون طفلاً، هل ستكون الخطوات مختلفة؟ إذا كانت الإجابة نعم، كيف تكون مختلفة؟

لدى تقديم الدعم للراشدين، يتعيّن على العاملين والمتطوعين بذل قصارى جهودهم لإشراك الأشخاص المتضرّرين قدر المستطاع في اتّخاذ القرارات بشأن المساعدة التي يحتاجون إليها وكيفية تأمينها. ولكن، عندما يتعلّق الأمر بالأطفال، قد يتعيّن علينا اتّخاذ القرار نيابةً عنهم حسب فئتهم العمرية. يمكن للأطفال الأكبر سنّاً المشاركة في تحديد حاجاتهم واتّخاذ الخطوات المناسبة لتلبيتها ولكن قد يكون من الصعب على الأصغر سنّاً تحديد حاجاتهم

أو التعبير عنها. إذا ما كان يرافق الطفل أحد أشقائه أو أهله أو مقدّمي الرعاية له يجب إشراكهم قدر المستطاع في تحديد حاجات الطفل وتلبيتها. وإن لم يكن الطفل مصحوباً بأحد أو كان منفصلاً، فيتعيّن على مقدّم المساعدة اتّباع البروتوكولات والإجراءات المعتمدة المعنيّة بحماية الأطفال ورعايتهم.

9. ينهي المدرب الوحدة من خلال مشاركة الرسائل الرئيسية التالية:

- كموظفين ومتطوعين جمعية الهلال الأحمر اليمني لا يمكنك الإحالة إلى خدمة الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي أو أي خدمة أخرى. ولن يكون ذلك ممكناً إلا بعد أن تنشئ جمعية الهلال الأحمر اليمني نظام إحالة رسمي.
- قد يكون ربط الأشخاص بخدمات أخرى محفوفاً بالمخاطر لأنك قد لا تعرف المنظمة جيداً. وإذا كان الشخص غير راضٍ عن الخدمة أو يتعرض للخطر، يمكن أن يلام على ذلك.
- في بعض الأحيان لا توجد مسارات إحالة لخدمة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي قد يحتاجها الشخص و في هذه الحالة، أفضل ما يمكنك القيام به هو إحالتهم إلى طبيب جمعية الهلال الأحمر اليمني في الرعاية الصحية الأولية.

## الوحدة التعليمية العاشرة: دعم الأقران والرعاية الذاتية

أوراق للوح الورقي، لوح ورقي  
قلم، أقلام لوحية، شريط لاصق،  
أوراق A4، أوراق مطبوعة/رقائقية  
لمجموعات العمل من صندوق  
الأدوات، وأكياس مفاجأة.



120 دقيقة



نقاش في الجلسة العامة  
عمل فردي



الهدف من الوحدة التعليمية هو تمكين المشاركين من:

- تحديد مسببات الضغط النفسي ذات الصلة بالعمل.
- تعلّم أساسيات دعم الأقران.
- تحديد طرائق لتحسين استراتيجيات الرعاية الذاتية.



### مسببات الضغط النفسي ذات الصلة بالعمل (30 دقيقة)

#### ملاحظة للمدربين:

الغاية من النشاط: تحديد مسببات الضغط النفسي ذات الصلة بالعمل

#### تعليمات:

1. يبدأ/تبدأ المدرب(ة) الجلسة بالقول إن اختيار أن نكون عاملين أو متطوعين في الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وأن نقدّم المساندة في ظروف صعبة، وأن نساعد الأشخاص في حالات الضيق النفسي، قد يضعنا أمام تحديات مختلفة قد تكون ضاغطة لنا.
2. يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين إعطاء أمثلة عن بعض مسببات الضغط النفسي التي يمكن أن يتعرّض لها العاملون والمتطوّعون في جمعية الهلال الأحمر اليمني لدى تقديم خدمات الرعاية وإغاثة للآخرين ويدوّن/تدوّن الأمثلة على ورقة بيضاء كبيرة. فيما يلي بعض الأمثلة التي يمكن إيرادها إذا لم يذكرها المشاركون:
  - تأدية مهام قد تكون صعبة جسدياً، ومرهقة، وخطيرة في بعض الأحيان.
  - أن يتوقّع الآخرون منهم (أو أن يتوقعوا هم من أنفسهم) أن يعملوا لساعات طويلة في ظروف صعبة.
  - الانفصال بشكل متزايد عن الأسرة والحياة المنزلية.
  - الشعور بعدم امتلاك ما يلزم للتعامل مع المهمة، أو الشعور بأنّ حاجات الأشخاص الذين يقدمون لهم المساعدة باتت أكبر من قدرتهم على الاستيعاب والتحمّل.
  - أن يشهدوا على أحداث صادمة - أو الاستماع إلى قصص الصدمات والخسارة من الناجين.
  - وجود وصف وظيفي غير واضح أو عدم وجود أيّ وصف وظيفي أو عدم تحديد أدوار الفريق بشكل واضح.
  - عدم الاستعداد لمواجهة إحباط وغضب المستفيدين الذين يشعرون بعدم تلبية احتياجاتهم.
  - قلة مشاركة المعلومات.
  - سوء الإعداد للمهمة أو اطلاعهم على تفاصيلها بشكل غير كافٍ.
  - عدم وجود حدود بين أوقات العمل والراحة.

- أن يسود جوٌّ في مكان العمل لا يتم فيه تقدير حسن حال الموظفين والمتطوعين أو الاعتراف بجهودهم أو تقديرها.
- 3. يوضح/توضح المدرب(ة) الآن للمشاركين أنهم سينقسمون إلى مجموعات عمل ويجب على كل مجموعة الإجابة عن السؤال التالي:  
كيف تؤثر مسببات الضغط النفسي المرتبطة بالعمل عليكم، على المستوى الشخصي ومستوى العلاقات مع الآخرين (مع الزملاء والعائلة)؟
- 4. يعطي/تعطي المدرب(ة) المجموعات 10 دقائق للمناقشة ثم يطلب/تطلب منها العودة إلى الدائرة ومشاركة إجاباتها خلال جلسة مناقشة عامة. يصغي/تصغي المدرب(ة) إلى الإجابات ويؤكد/تؤكد عليها ويشرح/تشرح أنه بصفتنا موظفين ومتطوعين في جمعية الهلال الأحمر اليمني، يمكن أن تتأثر على مستويات مختلفة:
  - المستوى الشخصي: قد تتأثر بموقف ما بصورة شخصية، أو بسبب أننا نقدم الدعم لأشخاص نعرفهم، مما يضعنا أمام معضلة معنوية وأخلاقية.
  - مستوى العلاقات بين الأشخاص: قد نشعر بعدم الحصول على الدعم من الزملاء أو من مسؤول الفريق، أو نعاني من الديناميكيات السائدة ضمن الفريق أو نعمل مع أعضاء في الفريق يشعرون بالضغط النفسي أو الاحتراق.

## دعم الأقران (10 دقائق)

### ملاحظة للمدربين:

الغاية من النشاط: أن يصبح المشاركون أكثر وعياً حول كيف يمكنهم دعم زملائهم وكيف يمكن لزملائهم دعمهم.

### تعليمات

1. يشرح/تشرح المدرب(ة) أنّ دعم الأقران يعني تقديم المساعدة لشخص هو في الموقع نفسه مثل مقدّم الدعم أي على سبيل المثال موظفان يعملان في المركز الرئيسي أو متطوعان يعملان على مستوى الفرع. دعم الأقران هو استراتيجية مفيدة تساعد على التعامل مع الضغط النفسي وإدارته عبر الاستخدام الجيد للموارد داخل المنظمة مثل الموظفين والمتطوعين.
2. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين إذا كان بإمكانهم تحديد بعض الطرق التي يمكن فيها للأقران بأن يدعموا بعضهم البعض. ويمكن أن يضيف/تضيف المدرب(ة) الأمور التالية إذا لم يذكرها المشاركون:
  - أنظمة الزمالة (حيث يتفق زميلان أن يعتنيا ببعضهما البعض خاصة خلال الفترات العصيبة). أنظر الملحق 9 حول نظام الزميل.
  - اجتماعات جماعية لدعم الأقران (اجتماع للزملاء لمناقشة التحديات التي يواجهونها ولتقديم الدعم لبعضهم البعض).
  - مقدّمو دعم الأقران المدربون (زملاء تم تدريبهم خصيصاً على تقديم الدعم لأقرانهم)
3. ينهي/تنهي المدرب(ة) النشاط بتذكير المشاركين بالنقاط التالية:
  - إذا شعرتهم بالضغط بسبب الوضع أو بسبب واجباتكم، ركّزوا لفترة من الوقت على المهام البسيطة والروتينية. أخبروا زملاءكم والمسؤولين عنكم بما تشعرون واصبروا على أنفسكم.
  - تذكروا أنّ بعض ردود الفعل طبيعية ولا يمكن تجنبها عند العمل في ظروف صعبة.

- تحدّثوا عن تجاربكم ومشاعركم (حتى تلك التي تبدو مخيفة أو غريبة) مع زملائكم أو مع شخص تثقون به. قد يفضّل بعض الأشخاص البقاء لوحدهم بعض الوقت والتفكير بدل التكلم مع الآخرين، ولا بأس بذلك.
  - لا تخجلوا أو تخافوا من طلب المساعدة إذا كنتم تشعرون بالتوتر أو الحزن أو عدم القدرة على القيام بواجباتكم. فقد يكون هناك العديد من الأشخاص تحدث لهم المشاعر نفسها.
4. ينهي/تنتهي المدرب(ة) الجلسة بالقول إننا سنمارس الآن بعض تمارين التهدئة والعودة إلى الـ"هنا" و"الآن" التي يمكن أن تساعدكم على الحدّ من الضغط النفسي ودعم زملائكم للغاية نفسها.

## تمارين التهدئة (15 دقيقة)

الغاية من النشاط: تهدئة العقل والجسد

### تعليمات:

1. يوضح/توضح المدربة أنّ التنفس يحدث تلقائياً. فماغنا ينظّم تنفسنا وفقاً لكمية الأكسجين التي يحتاجها الجسم في كلّ وقت. ومع ذلك، يمكن أيضاً التحكّم في التنفّس واستخدامه بوعي للاسترخاء. عندما نشعر بالتوتر أو الخوف أو الغضب، نميل إلى أخذ أنفاس سريعة وغير عميقة، ولكن أخذ أنفاس عميقة من البطن بدلاً من التنفس من الصدر له تأثير مهدئ على العقل والجسم. وعندما يهدأ الجسم، يهدأ الدماغ أيضاً. سنقوم الآن بتجربة تمرينين للتنفس، وسنفكّر بعد ذلك في التمرين المفضّل لديك بينهما، وكيف يجب تكييفه (إذا لزم الأمر).

### تمرين التنفّس الأوّل:

ارفعوا عيناكم ودعوا نظركم يستقرّ على شيء ممتع (من النافذة، صورة). خذوا بهدوء نفساً من أنفكم وابقوا فمكم مغلقاً. يمكنكم وضع يديكم على بطنكم والشعور بهما وهما ترتفعان بينما يمتلئ صدركم بالهواء. كرّروا ذلك 4 إلى 5 مرّات ولاحظوا كيف يهدأ الجسم ببطء. أفضل؟ أفضل!

### تمرين التنفّس الثاني:

رفع نظرك والسماح لعينيك أن تقع على شيء لطيف (من النافذة، صورة). باستخدام السبابة من يديكم الأخرى، أرسموا خطّاً لتحديد ملامح يديكم المسطّحة واستنشقوا الهواء ببطء من أنفكم وصولاً إلى معدتكم عندما ترسمون خطّاً صعوداً حول كلّ إصبع وأخرجوا الهواء ببطء من فمكم بينما ترسمون خطّاً حول نفس الإصبع نزولاً. كرّروا الأمر عينه مع الأصابع الخمسة وكرّروا التمرين حسب الضرورة 4 إلى 5 مرّات.

يقول/تقول المدرب(ة): تذكّروا أنّه كلما شعرتم بالتوتر، أو الضيق، أو القلق، فإنّ أخذ أنفاس عميقة من المعدة سيساعدكم على تهدئة جسمكم وعلى الاسترخاء.

## تمارين العودة إلى الـ"هنا" و"الآن" (20 دقيقة)

### ملاحظة للمدربين:

إذا أمكن، طَبِّقُوا أوَّل تمرينين في الخارج (المشي السريع والتربيت) الغاية من النشاط: العودة إلى الـ"هنا" و"الآن" من خلال تنشيط حواسكم

### تعليمات:

1. يوضح/توضح المدرب(ة) أنه عندما نشعر بالضغط النفسي، قد نجد صعوبة في أن نكون في الحاضر ونضيع في أفكارنا حول الماضي أو المستقبل، كما نفقد إحساسنا بالوقت عندما نقع تحت ضغط نفسي شديد. نحن بحاجة إلى أن نكون قادرين على الحفاظ على قدمينا على الأرض، وترسيخ أنفسنا في الحاضر وتهدئة أنفسنا. سنقوم الآن بتجربة بعض التمارين التي تساعدنا على العودة إلى الـ"هنا" و"الآن"، وبعد ذلك سنتأمل في التمرين المفضل لديكم وفي طريقة تكييفه (إذا لزم الأمر).

### تمرين العودة إلى الـ"هنا" و"الآن" الأول: إعادة التواصل مع المحيط

يقول/تقول المدرب(ة): اذهبوا في نزهة مشي سريع وأثناء المشي، ردّدوا بصوت عالٍ ما ترونه، وتسمعونه، وتشمونه، وتذوّقونه وتشعرون به. على سبيل المثال، قد تبدأون بسرد خمسة أشياء ترونها، ثم أربعة أشياء تسمعونها، ثم ثلاثة أشياء يمكنكم لمسها، ثم شيئين يمكنكم شمّهما، وشيء واحد يمكنكم تذوّقه. إذا لم يكن بالإمكان القيام بذلك التمرين وأنتم تمشون، فطَبِّقوه وأنتم جالسون.

أو

حاولوا أن ترتّبوا على ذراعيكم، ورجليكم، ووجهكم، وما إلى ذلك.

يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين عن شعورهم وما الذي لاحظوه؟

### تمرين العودة إلى الـ"هنا" و"الآن" الثاني: المكان الآمن

الغاية من النشاط: تساعد تقنية ضبط النفس هذه على صرف الانتباه عن الأفكار الضاغطة، وتحتّ على الاسترخاء، وتعزّز الشعور بالأمان والتحكم. "خلق مكان آمن" في مخيلتنا يساعد في التغلّب على الخوف أو الضغط النفسي.

### ملاحظة للمدربين:

اقرأوا التعليمات أدناه ببطء وبصوت هادئ للسماح للمشاركين باستخدام مخيلتهم. شجّعوا المشاركين على استخدام كافة حواسهم: التذوق والشم واللمس والسمع والرؤية.

### تعليمات:

2. يقول/تقول المدرب(ة):

سيعلّمكم هذا التمرين كيفية استخدام مخيلتكم لإيجاد مشهد أو مكان ما يجعلكم تشعرون بالأمان والراحة والسعادة. قد يكون هذا المكان حقيقياً تعرفون أنكم ستشعرون فيه بالرضا والقدرة على التحكم، أو قد يكون مكاناً من نسج خيالكم أو صورة رأيتموها من قبل. [يقترح/تقترح المدرب(ة) بعض الأمثلة: على الشاطئ، في بيت الجدّ].

خذوا وضعيّة تريحكم. أغمضوا عينيكم أو انظروا إلى طرف حذائكم. خذوا أنفاساً عميقة وثابتة. استحضروا في أذهانكم صورة لمكان تشعرون فيه بالأمان والهدوء والسعادة. تخيلوا أنكم تقفون أو تجلسون هناك. هل ترون

- نفسكم هناك؟ في مخيلتكم، ألقوا نظرة حولكم. ماذا ترون؟ ماذا ترون بالقرب منكم؟ انظروا إلى التفاصيل. لاحظوا الألوان المختلفة.
- تخيلوا أنكم تمدون يديكم وتلمسون الأشياء. ما هو ملمسها؟ ألقوا الآن نظرة أبعد. ماذا ترون من حولكم؟ ماذا يوجد في الأفق؟ حاولوا أن تروا الألوان والأشكال والظلال المختلفة.
- هذا هو المكان الخاص بكم ويمكنكم أن تتخيلوا ما تريدون فيه. عندما تكونون في هذا المكان، تشعرون بالهدوء والسكينة. تخيلوا أنكم تقفون على الأرض بقدمين حافيتين. كيف يبدو ملمس الأرض؟
- تجولوا في المكان ببطء، محاولين ملاحظة الأشياء الموجودة فيه. حاولوا أن تروا كيف تبدو وتشعروا بملمسها. ماذا تسمعون؟ ربما أصوات الرياح الهادئة، أو الطيور، أو البحر. هل تشعرون بدفء الشمس على وجهكم؟ ماذا تشمّون؟ ربما هواء البحر، أو الزهور، أو رائحة طهي طعامكم المفضل؟
- في هذا المكان الخاص، يمكنكم أن تروا الأشياء التي تريدونها، وتخيلوا أنكم تلمسونها وتشمّونها وتسمعون أصواتاً لطيفة. عندما تبدأ السكينة تطفئ على عقلكم، سيبدأ جسمكم في الاسترخاء. تشعرون بالهدوء والسعادة.
- تخيلوا الآن أن هناك شخصاً مميزاً معكم في هذا المكان. صديق مقرب، شخص قوي وعطوف. هو أو هي هناك لمساعدتكم والاعتناء بكم. تخيلوا أنكم تتجولون وتستكشفون مكانكم الخاص هذا ببطء مع هذا الشخص. تشعران بالسعادة لكونكما معاً.
- هذا الشخص هو مساعدكم وهو جيد في حلّ المشكلات. ابحثوا في مخيلتكم مرّة أخرى. تمعنوا جيّداً. تذكروا أن هذا هو المكان الخاص بكم. وسيكون دائماً موجوداً. يمكنكم أن تتخيلوا أنكم هناك كلما أردتم أن تشعروا بالهدوء والأمان والسعادة. وسيكون مساعدوكم دائماً موجودين عندما تريدونهم. حسناً؟
- خذوا الآن نفساً عميقاً واستعدّوا لفتح عينيكم وترك مكانكم الخاص في الوقت الحالي. يمكنكم العودة إليه متى شئتم. ببطء شديد، استعيدوا التواصل بمحيطكم هنا والآن. لاحظوا الكرسي الذي تجلسون عليه واشعروا بقدميكم تلامسان الأرض. حرّكوا أطرافكم برفق ومدّوها. عندما تشعرون بأنك جاهزون، افتحوا عينيكم. لاحظوا كيف تشعرون بالهدوء والاسترخاء والسعادة.
- لإنهاء هذا التمرين، اسأل/اسألي المشاركين عما تخيلوه وكيف جعلهم ذلك يشعرون، على أن تكون الإجابة عن هذا السؤال طوعية تماماً.

أشر/أشيري إلى العلاقة بين الخيال والمشاعر وأكد/أكّدي لهم أنه يمكنهم التحكم فيما يرونه في أذهانهم وبالتالي ما يشعرون به. ذكرهم/ذكرهم أن هذا أمر إيجابي وأنه يمكنهم تخيل أنهم في هذا المكان كلما شعروا بالحزن أو الخوف، وأن ذلك سيجعلهم يشعرون بتحسّن. اشرح/اشرحي لهم أيضاً أن تخيل هذا المكان الخاص سيصبح أسهل مرّة بعد أخرى، فهذه التقنية تحتاج إلى ممارسة، ومن المهم أن يفهم المشاركون أن الأمر يصبح أسهل كلما تدربوا عليه. يمكنك أيضاً أن تقول/تقولي لهم إن البعض يحبّون رسم "مكانهم الآمن" أو ربما إيجاد على رمز يذكّرهم بهذا المكان.

## آليات التكيّف وخطة الرعاية الذاتية (45 دقيقة)

1. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين كيف يتعامل الموظفون والمتطوعون مع مسببات الضغط المرتبطة بالعمل ويكتب/تكتب الإجابات على ورقة من أوراق اللوح القلاب. يجب ألا يحكم/تحكم المدرب(ة) على آليات التكيّف التي يقترحها المشاركون أو يدلي/تدلي بملاحظات مضحكة. إذا تمّ ذكر آليات تكيّف سليمة فقط، يشير/تشير المدرب(ة) إلى وجود أيضاً آليات تكيّف غير سليمة مثل عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، أو مضع كميات كبيرة من القات، أو عزل أنفسنا عن الأصدقاء والعائلة، أو النظر باستمرار على وسائل التواصل

الاجتماعي إلى الصور المؤلمة وقراءة قصص عن أزمات أو أحداث مؤسفة، إلخ.

2. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين: من المسؤول عن راحة الموظفين والمتطوعين؟ ويوضح/توضح أن الموظفين والمتطوعين يعملون ضمن إطار الجمعيات الوطنية لدى الاستجابة لحالات الطوارئ. وبالتالي، فإن راحة الموظفين والمتطوعين هي مسؤولية الجميع من مدراء وموظفين وحتى متطوعين. ولكن تتحمل كل مجموعة مسؤوليات مختلفة، ونحن نركز اليوم على كيفية تحمّلكم مسؤولية راحتكم الشخصية وراحة زملائكم.

3. يوضح/توضح المدرب(ة) أنه (ا) سيوزع/ستوزع خطة للرعاية الذاتية (متوفرة في صندوق الأدوات)، ويحملها/تحملها بشكل يتسنى للجميع رؤيتها ويقول/تقول: حان الوقت الآن لكي تحصدوا ما هو مهم بالنسبة لكم من هذه الجلسة. ينبغي أن تتعلم من الشجرة حتى نعرف كيف ننحني من دون أن ننكسر بسهولة! نريد أن نبقي مترسّخين في الـ"هنا" و"الآن" ونواصل النمو ونعرف ماذا نفعل ومتى نصرف النظر عن بعض الأمور. نريد أن نتواصل مع ما هو مهم بالنسبة لنا ونجعل البيئة أفضل للجميع، فقد ترغبون في قلب صفحة جديدة أو الازدهار بشكل جديد.

يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين التفكير في الأنشطة التي يمكن أن يقوموا بها عملياً كل يوم للتخفيف من شعورهم بالإجهاد وتعزيز راحتهم النفسية. يقول/تقول المدرب(ة) ويكتب/تكتب:

لوضع خطة رعاية ذاتية قابلة للتطبيق، نحتاج إلى:

أ. عدم وضع أهداف بعيدة المنال، بل اتخاذ خطوات صغيرة، واكتشاف ما يناسبنا، وبناء عادات للقيام بالأشياء المفيدة لنا.

ب. أن نحدّد بشكل ملموس ماذا وكيف ومتى.

ج. أن نلتزم بالتمسك بما نقرّره.

لماذا يُعتبر ذلك مهمّاً؟ قد يبدو اتخاذ خطوات صغيرة وتبني عادات صغيرة أقلّ حماسة بكثير من تبني هدف كبير. إلّا أننا نعلم أنّ البدء في شيء ما والشروع في تغيير سلوكنا غالباً ما يكون الجزء الأصعب.

فهذا في الواقع لا يعتمد على فهمنا لفوائد سلوك معين، أو على قوّة إرادتنا. الحقيقة هي أنّ قدرتنا على تنفيذ مقاصدنا - مثل اكتساب عادة جديدة كالتمرين أو تغيير سلوكنا بأيّ طريقة - تعتمد على اتخاذنا لخطوات صغيرة جداً!

لذا اسألوا أنفسكم: كيف يمكنكم جعل أيّ شيء تنوون القيام به سهلاً لدرجة تبدأون بالقيام به كلّ يوم؟ كيف يمكننا تقسيمه إلى أجزاء أصغر؟

إذا كان هدفكم الأكبر مثلاً هو تناول المزيد من الخضار، يمكنكم البدء ربّما بإضافة شرائح الخيار مع الغداء؟ وقد يساعدكم تخصيص دقيقة واحدة للتأمل على الاسترخاء. والقيام بنزهة لمدة 5 دقائق في الخارج يدفعنا إلى التحرك، وهو ما تحتاجه أجسامنا حقاً.

محاولة القيام بأمر واحد "أفضل من لا شيء". طبّقوا هذا الأمر ولاحظوا كيف ستسير الأمور. هدفكم هو التكرار وليس الإنجازات الكبيرة. اتخذوا خطوة واحدة في كلّ مرة ولكن حاولوا القيام بهذه الخطوة كلّ يوم.

لكي ننضج، نحتاج فعلاً إلى القيام بشيء صغير جداً. عندما نتخلّى عن خططنا الكبرى وطموحاتنا العظيمة لصالح اتخاذ تلك الخطوة الصغيرة الأولى، نبدأ مسار التحوّل. وللمفارقة، من خلال هذا التحوّل الصغير، يبدأ التغيير.

## شجرة الرعاية الذاتية (30 دقيقة)

ينبغي توزيع نماذج شجرة الرعاية الذاتية الموجودة في صندوق الأدوات والملحق 10.

### ملاحظة للمدربين:

من المهم جدًا أن يتبع المشاركون كلّ التعليمات. وقد يكون من المفيد كتابة هذه التعليمات على ورقة من أوراق اللوح القلاب قبل هذا النشاط.

### تعليمات:

لديكم الآن 10 دقائق للقيام بما يلي بشكل فردي:

بشكل فردي:

1. اختاروا أربعة خطوات ستلتزمون بتنفيذها في الأسابيع القادمة.

أ. وحدكم

ب. مع أشخاص آخرين

2. حدّدوا الأمور بشكل ملموس (ماذا وكيف ومتى) وكتبوها على شجرة الرعاية الذاتية الخاصة بكم.

3. عند الانتهاء، اكتب نفس الخطوات الصغيرة على 4 قطع من الورق.

بعد 10 دقائق، يطلب/تطلب المدرب(ة) من المشاركين العمل في مجموعات من شخصين "من الزملاء" لمدة 15 دقيقة والقيام بما يلي:

4. شاركوا الخطوات الصغيرة التي اخترتموها مع زميلكم/زميلتكم وحدّدوا بشكل ملموس ماذا / كيف / متى

5. اتفقوا على وقت ومكان للتحدث / اللقاء (مرّتين على الأقل) خلال الشهر التالي للتحدث عمّا قمتم به وكيف تجري الأمور معكم.

6. أحضر شجرة العناية الذاتية المليئة والملاحظات الورقية ال 4 مع الخطوات الصغيرة معك للعودة إلى الجلسة العامة.

7. عند العودة إلى الجلسة العامة:

8. يقوم المدرب بتوزيع حقائب المفاجأة (الموجودة في صندوق الأدوات) ويطلب من المشاركين وضع 4 قطع من الورق مع الخطوات الصغيرة في حقبتهم. هناك بالفعل بعض التمارين في الحقبة التي نعتقد أنها ضرورية. شرح كيف هم لاختيار واحد كل يوم، أو كلما شعروا بالضغط النفسي. يمكنكم إضافة الملاحظات أو تغييرها مع مرور الوقت ويمكن أيضا أن تكون حقبة مفاجأة مشتركة مع الآخرين. يمكن للعائلة مشاركة واحدة على سبيل المثال.

9. يسأل/تسأل المدرب(ة) إذا كان أيّ شخص يرغب في مشاركة بعض استراتيجيات الرعاية الذاتية الخاصة به ويختتم/تختتم النشاط بالقول إنّه يأمل/تأمل أن يلتزم كل شخص في الغرفة بخطة الرعاية الذاتية الخاصة به وبدعم بعضهم البعض لتنفيذ الخطط.

## الوحدة التعلّمية الحادية عشرة: اختتام التدريب

<p>نموذج الاستبيان البعدي، نماذج التقييم، الشهادات، آلة تصوير</p> 	<p>60 دقيقة</p> 	<p>عمل فردي</p> 
<p>الهدف من هذه الوحدة هو إكمال جميع المهام النهائية اللازمة لإنهاء التدريب في الوقت المناسب وبطريقة منّظمة.</p> 		

يوضح/توضح المدرب(ة) الآن أنّ التدريب قد انتهى، ولكن قبل أن نودّع بعضنا البعض علينا إكمال ما يلي:

- موقف الانتظار
- الخطوات التالية بعد هذا التدريب
- الاستبيان البعدي
- تقييم التدريب
- توزيع الشهادات
- صورة جماعية

### صندوق الأسئلة: 5 دقائق

#### تعليمات

يجيب/تجيب المدرب(ة) على أي أسئلة متبقية.

### الخطوات التالية بعد هذا التدريب: 5 دقائق

#### تعليمات

يذكر/تذكر المدرب(ة) المشاركين بأنّ الهدف من هذا التدريب هو توفير مقدمة أساسية للدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي. أما من أجل تنفيذ أنشطة للدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي، فسيتعيّن على المشاركين الحصول على تدريب عملي حول مثلًا الأنشطة الترفيهية للأطفال والتوعية حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. ويشرح/تشرح المدرب(ة) كيف يمكن للموظفين والمتطوعين المشاركة في مزيد من التدريبات.

## الاستبيان البعدي: 20 دقيقة

### ملاحظة للمدربين:

تجدون الاستبيان البعدي في الملحق 2

### تعليمات

يوزع/توزع المدرب(ة) أوراق الاستبيان البعدي ويذكر/تذكر المشاركين بكتابة اسمائهم أو بوضع الرمز الخاص بهم في أعلى الصفحة على أن يكون الرمز نفسه الذي استخدموه للاستبيان القبلي. لديهم 20 دقيقة لإكمال الاستبيان وإعادته إلى المدرب(ة).

## تقييم التدريب: 10 دقائق

### ملاحظة للمدربين:

تجدون نموذج تقييم التدريب في الملحق 11.

### تعليمات:

- يوزع/توزع المدرب(ة) أوراق التقييم ويوضح/توضح أنه يمكن للمشاركين عدم تدوين اسمائهم إذا كانوا يفضلون ذلك. لديهم 10 دقائق لإكمال التقييم وإعادة الورقة إلى المدرب(ة).
- يطلب/تطلب المدرب(ة) الآن من المشاركين الوقوف (البقاء في دائرة) وقول كلمة واحدة تلخص تجربتهم التدريبية.

## توزيع الشهادات والصورة الجماعية: 20 دقيقة

يعطي/تعطي المدرب(ة) شهادة لكل مشارك(ة) (على ألا تكون الشهادة الخاصة به(ا))، وبعد حصول كل شخص على شهادة، يتناوب المشاركون على قراءة الاسم الموجود على الشهادة التي حصلوا عليها ومنحها للشخص المعني وتهنئته. بعد ذلك، يتم التقاط صورة جماعية ويصبح بإمكان المشاركين المغادرة.

بصفتك مدرب(ة)، من واجبك التأكد من إعادة كل غرض استخدمته من صندوق الأدوات بترتيب إلى الصندوق، وإذا كانت هناك حاجة إلى تجديد بعض الأغراض، يرجى إعداد قائمة بها وإبلاغ الشخص المسؤول بالأمر.

## الملحق 1 - التحضير: استمارة الموافقة

يوذّ الهلال الأحمر اليمني استخدام بياناتك الشخصية - على سبيل المثال اسمك أو صورتك. ولكن لكي تتمكن من القيام بذلك، نحن بحاجة إلى موافقتك. قبل منحنا الموافقة، سنخبرك بالغرض من استخدام المعلومات أو الصور. إذا كان لديك أيّ شكوك، من فضلك استفسر(ي) عن الموضوع.

**الغرض من استخدام هذه المعلومات هو:**

يكتب/تكتب المدرب(ة) الغرض هنا. على سبيل المثال: لاستخدامها في كتيبات التدريب، والمقالات، ومنصات وسائل التواصل الاجتماعي التابعة لجمعية الهلال الأحمر اليمني.

يمكن للهلال الأحمر اليمني تخزين البيانات الشخصية التالية واستخدامها:

البيانات	يرجى وضع علامة (✓) بجانب البيانات التي يمكننا استخدامها وفقاً للغرض أعلاه
صورة / فيديو	
معلومات الاتصال (الاسم)	
بيانات أخرى: (يرجى التحديد)	

إذا أراد الهلال الأحمر اليمني نشر صور أو قصص عني، يمكن نشرها عبر الوسائل/الوسائط التالية:

الوسائط/الوسائل (حدّد(ي) تلك التي يمكننا استخدامها وفقاً للغرض أعلاه)	علامة (✓)
الصفحات الإلكترونية الخاصة بجمعية الهلال الأحمر اليمني	
الكتيبات وتعليمات المستخدم الخاصة بالمتطوعين	
العروض التقديمية والتقارير للاستخدام الداخلي والخارجي	
وسائل التواصل الاجتماعي (مثل Facebook وInstagram وLinkedIn وTwitter وYouTube وما إلى ذلك)	
المواد التسويقية والصحفية الخاصة بجمعية الهلال الأحمر اليمني	
غير ذلك (يرجى التحديد):	

يمكنك سحب موافقتك في أيّ وقت عن طريق الاتصال بـ (إدخال الاسم وعنوان البريد الإلكتروني).

هل تمنح(ين) الموافقة نيابة عن شخص آخر؟ (يرجى وضع علامة وتدوين الاسم / معلومات الاتصال)

أنا أوافق أن يقوم الهلال الأحمر اليمني بجمع بياناتي الشخصية واستخدامها كما هو موضح حتى ..... (إدخال التاريخ)

الاسم:

معلومات التواصل:

التاريخ \_\_\_\_\_ التوقيع \_\_\_\_\_

2 تجدر الإشارة إلى أنه يجوز فقط لأولياء الأمور الأطفال دون سن 13 عامًا أو لولي أمر/وصي موثق التوقيع نيابة عن الآخرين.

## الملحق 2 - الوحدة التعليمية الأولى: الاستبيان القبلي والبعدي الخاصان بالتدريب الذي ينظمه الهلال الأحمر اليمني حول الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

لا أعرف	خطأ	صح	الدعم النفسي الاجتماعي...
			1. يشير إلى الإجراءات المتعلقة بالاحتياجات الاجتماعية والنفسية للأفراد والأسر والمجتمعات
			2. يعني التدخل بهدف علاج مشاكل الصحة النفسية
			3. يهدف إلى تعزيز التعافي الذاتي والمرونة لدى الأفراد والجماعات والمجتمعات المتضررة

لا أعرف	خطأ	صح	الصحة النفسية...
			4. تعني أكثر من مجرد خلو الشخص من الاضطراب النفسي
			5. معظم الناس في أوضاع الصراع تتطور لديهم مشاكل في الصحة النفسية
			6. يمكن للدعم النفسي الاجتماعي أن يساعد في الوقاية من مشاكل الصحة النفسية

أحداث الأزمات

لا أعرف	خطأ	صح	الأزمة أو الحدث الشاق...
			7. هو حدث كبير خارج نطاق التجارب اليومية العادية
			8. مفاجئ وقويّ ويعطل الروتين اليومي. عادة ما يكون غير متوقّع وبشكل خطراً على يحصل لهم
			9. هو أيّ حدث يسبب ضغطاً لفرد أو مجموعة

لا أعرف	خطأ	صح	المرونة هي...
			10. القدرة على "التعافي" واستعادة توازن جديد عند تعرّض التوازن القديم للخطر أو عند تدميره
			11. القدرة على مواجهة التحديات والصعوبات دون مساعدة من الآخرين

### الضغط النفسي والتعامل معه

الضغط النفسي المرتفع...	صح	خطأ	لا أعرف
12. هو رد فعل طبيعي تجاه موقف غير طبيعي			
13. لا يتسبب في ردود فعل جسدية			
14. من المحتمل أن يؤثر على العلاقات الاجتماعية			
15. تختلف تأثيراته بحسب الفرد ومدة الضغط والدعم المقدم			

التعامل و التكيف مع الضغط النفسي...	صح	خطأ	لا أعرف
16. هو وسيلة للوقاية من الضغط النفسي أو تأخيره أو تجنبه أو إدارته			

تتضمن السلوكيات السليمة للتعامل مع الضغط النفسي...	صح	خطأ	لا أعرف
17. البحث عن معلومات حول راحة من نجبهم			
18. السلوك العدواني والعنيف			
19. طلب مساعدة الآخرين ودعمهم			

### الإسعافات الأولية النفسية

الضغط النفسي المرتفع...	صح	خطأ	لا أعرف
20. إظهار الود والتعاطف			
21. تبادل الآراء والقيم الخاصة بنا			
22. التحدث عن تجاربنا الخاصة			
23. إظهار أننا نفهم ما يقوله المتكلم			

يتضمن الاسعافات الأولية النفسية...	صح	خطأ	لا أعرف
24. حل مشاكل الناس			
25. تقديم العلاج النفسي العيادي			
26. إعطاء النصائح حول الاستجابات العاطفية الصحيحة			
27. الاهتمام للفرد المتأثر والاستجابة له			

العناصر غير اللفظية للتواصل الداعم	صح	خطأ	لا أعرف
28. الاتصال المناسب بالعين			
29. تقليد كل إيماءات المتكلم			
30. إعطاء الشخص اهتمامنا الكامل			
31. اتخاذ وضعية جسد منفتحة			

تشمل الإسعافات الأولية النفسية بعد أزمة/حدث شاق ما...	صح	خطأ	لا أعرف
32. إجراء تشخيص فوري لردود الفعل الطبيعية و غير الطبيعية للشخص المتأثر			
33. سؤال الشخص المتأثر إذا ما كان لديه من يعتني به			
34. تقديم معلومات فعلية عن مكان وكيفية الحصول على المزيد من المساعدة			
35. تصويب ما يقوله الشخص المتأثر إذا كان بعض كلامه عن الحدث غير صحيح			

## الخسارة والحزن

الحزن.....	صح	خطأ	لا أعرف
36. هو رد فعل عاطفي طبيعي لفقدان شريك الحياة			
37. الحزن عملية فردية مستقلة لا دخل لها بعادات المجتمع وتقاليد			
38. هو أحد ردود الفعل العاطفية الشائعة للأشخاص الذين عانوا من خسارة ما			

تشمل عملية الحزن...	صح	خطأ	لا أعرف
39. الاعتراف العاطفي بالخسارة			
40. نسيان الشخص الذي خسره			
41. تعلم تحمّل مشاعر الحزن وإدارتها			
42. إجراء تعديلات عملية			

لا أعرف	خطأ	صح	لدى تقديم الدعم لشخص يمرّ بفترة حزن...
			43. نذكر الشخص أنّ الأمور ستتغير قريباً، ونقول أشياء مثل "الوقت يداوي كل الجروح"، أو "سيمضي ذلك قريباً"، إلخ.
			44. الإقرار بالخسارة
			45. نتذكر أنّ الحزن عملية قد تستغرق وقتاً طويلاً
			46. نشجّع الشخص الحزين على إجراء تغييرات كبيرة في حياته

### الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي

لا أعرف	خطأ	صح	حسن الحال النفسي الاجتماعي هو....
			47. حالة إيجابية من الوجود يزدهر الفرد فيها ضمن بيئة اجتماعية إيجابية
			48. لديه نفس المعنى في كلّ الثقافات

لا أعرف	خطأ	صح	التدخلات القائمة على المجتمع المحلي...
			49. لا داعي لأن تأخذ في الاعتبار معايير ثقافة المجتمع
			50. تستند إلى تحديد الاحتياجات والموارد الشخصية الموجودة في المجتمع
			51. يمكن تنفيذها دون إشراك المجتمع المحلي

لا أعرف	خطأ	صح	تمكين المجتمعات المحليّة...
			52. يشمل تحديد الأعمال التي ينبغي القيام بها في المجتمع المحلي وترتيبها بحسب الأولويات
			53. لا يستدعي إشراك المجتمع المحلي في التخطيط لنشاط ما
			54. يحتاج إلى ملكية المجتمع عند تصميم استراتيجيات التمكين الذاتي وتنفيذها

## الحماية، والنوع الاجتماعي والإدماج

لا أعرف	خطأ	صح	
			55. هي مجموعة من المعايير الدنيا التي نستخدمها في حالات الطوارئ.
			56. الهدف هو ضمان توفير الكرامة وإمكانية الوصول والمشاركة والسلامة لجميع الأشخاص المتضررين من الكوارث والأزمات في إطار برامجنا الخاصة بحالات الطوارئ.
			57. يشير النوع الاجتماعي إلى الاختلافات الاجتماعية بين الأشخاص من مختلف الهويات والأدوار الاجتماعية، مثل الذكور والإناث. وهذه الاختلافات الاجتماعية تتغير بمرور الوقت.
			58. تزيد حالات الطوارئ من أوجه عدم المساواة القائمة على النوع الاجتماعي، ومن العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي، ومن العنف ضد الأطفال.

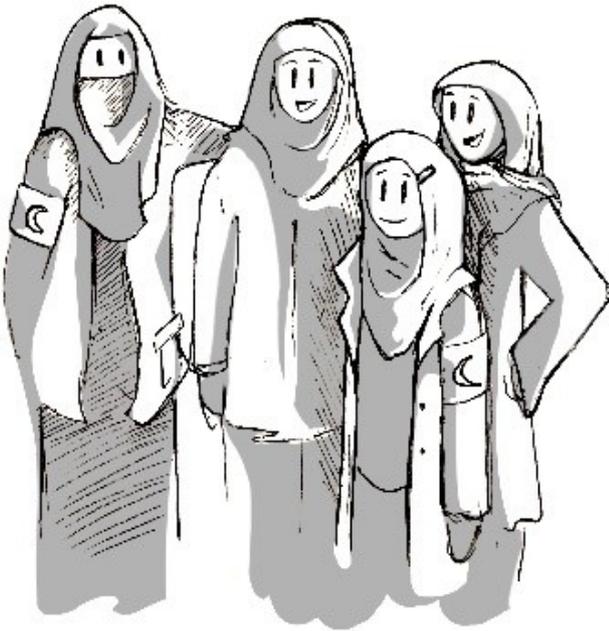
## الإحالة

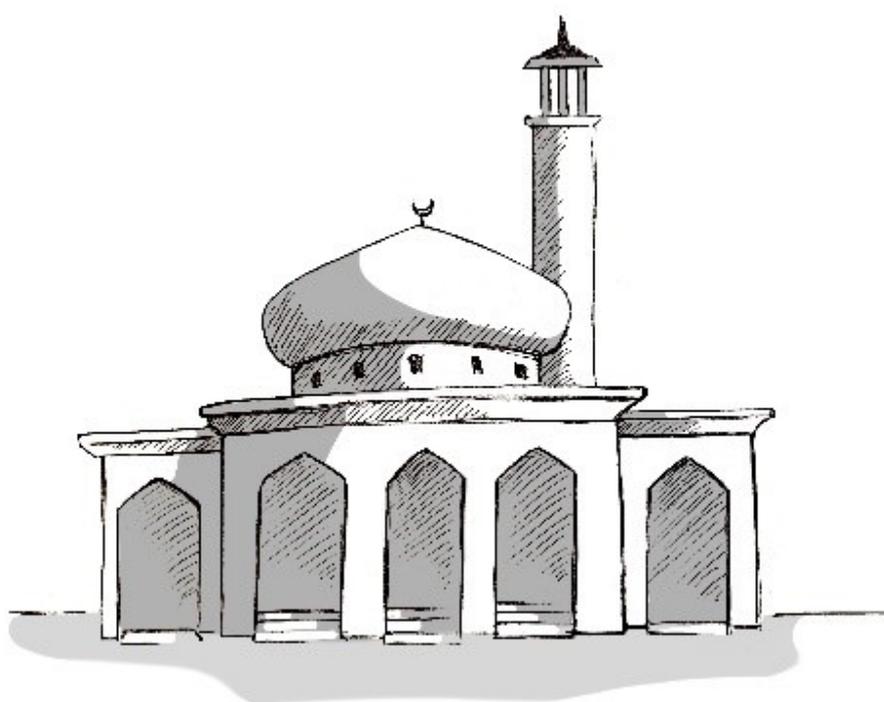
لا أعرف	خطأ	صح	الإحالات...
			59. هي مسؤولية العاملين في المجال الطبي حصراً
			60. تكون مطلوبة عندما يعاني الأشخاص المتأثرين من مشاكل تستلزم دعماً متخصصاً
			61. يمكن أن تتم دون إبلاغ الأشخاص الذين نُحيلهم
			62. يجب أن تتم في أسرع وقت ممكن، حتى بدون التشاور المسبق مع المسؤول أو مدير البرنامج

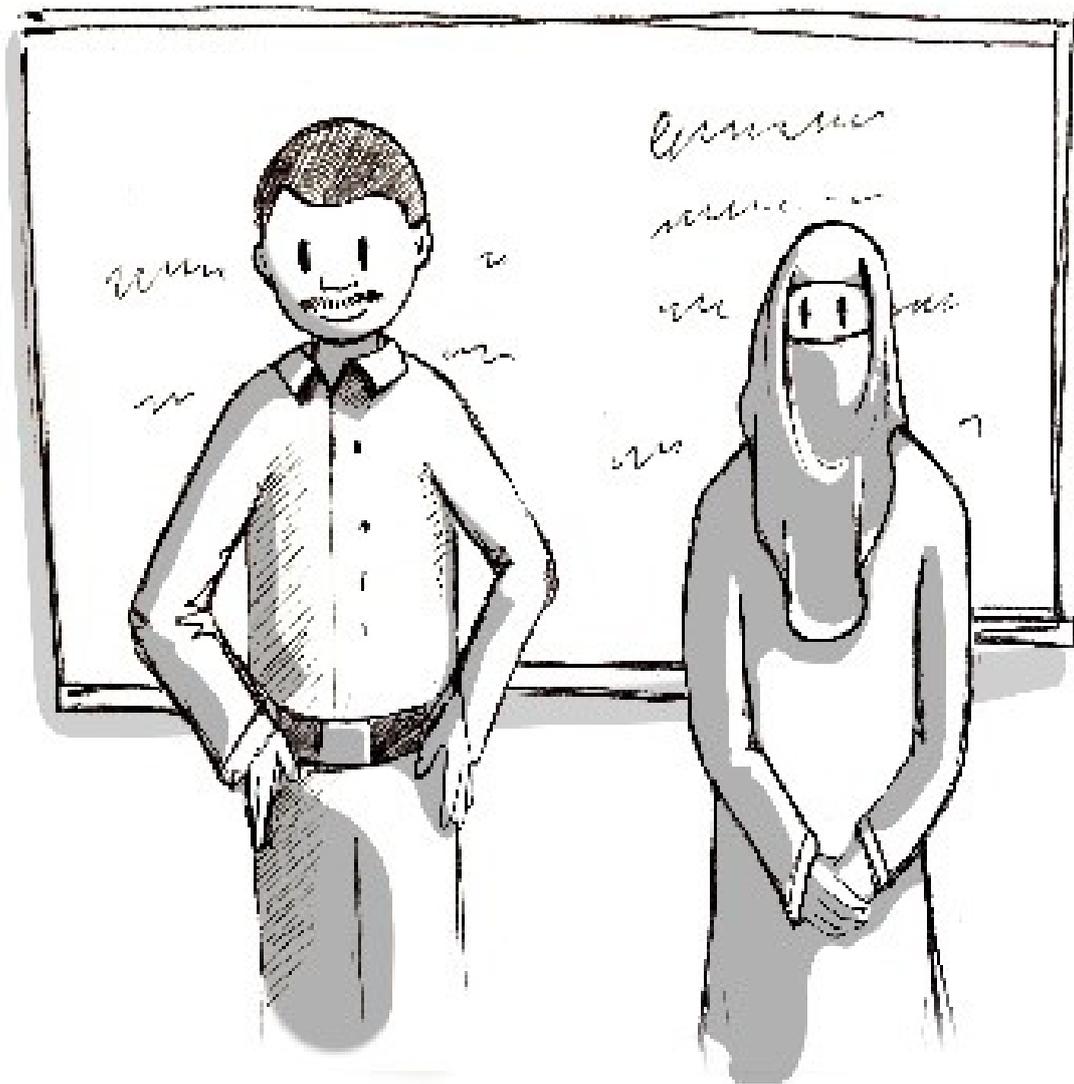
## دعم الأقران والرعاية الذاتية

لا أعرف	خطأ	صح	
			63. الحصول على قسط مناسب من النوم يمكن أن يخفف من الضغط النفسي بشكل كبير
			64. تمارين التنفس اليومية جيدة، ولكنها لا تخفف من الضغط النفسي
			65. الاعتناء بالذات هو الخطوة الأولى لتكون أكثر قدرة على الاعتناء بالآخرين
			66. أخصائيو الصحة النفسية فقط هم الذين يقدمون دعم الأقران

## الملحق 3 - الوحدة التعليمية الثانية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، القصصات







## الملحق 4 - الوحدة التعليمية الخامسة: قصة حالة الاسعافات الأولية النفسية

في هذا الحوار متطوعة تتحدّث إلى امرأة في حالة ضيق شاهدة حدثت سيارة خارج منزلها أصيب فيه السائق بجروح بالغة.

**المرأة:** آه، لماذا حدث ذلك؟ كان هذا مروعاً.

**المتطوعة:** يبدو ممّا تقولينه أنّ هذه التجربة كانت صعبة؟

**المرأة:** نعم، كان الأمر فظيلاً... (تبدأ في البكاء بشكل جنوني)

**المتطوعة:** نعم... (تقترب قليلاً) هل تودّين أن تخبريني بما حدث وماذا فعلت حينها؟

**المرأة:** سمعت صوت السيارة بالخارج، فركضت نحو الباب ورأيت ما حدث. كان الأمر فظيلاً حقاً... (تبكي ولكن بهدوء أكثر الآن) كانت الدماء تملأ المكان...

**المتطوعة:** لا بد أنّ ذلك كان صعباً عليك. أنا جاهزة للاستماع إليك إذا كنت تريدين التحدّث أكثر عن الموضوع.

**المرأة:** جريت نحو السيارة وتأكدت من أنّ السائق لم يفقد وعيه، ثمّ أسرعت للاتصال بالإسعاف، وبقيت أتحدّث مع السائق حتى وصلت سيارة الإسعاف.

**المتطوعة:** إذا تأكّدت أولاً من أنّ السائق بخير، ثم طلبت المساعدة وبقيت مع السائق حتى وصلت فرق المساعدة؟

**المرأة:** نعم، هذا ما فعلته.

**المتطوعة:** يبدو أنّك تصرّفت بسرعة واتخذت قرارات جيّدة وساعدت السائق بأفضل طريقة ممكنة.

**المرأة:** (تتنهد...) نعم هذا صحيح، لكنّ ما رأيته كان صادماً. كنت خائفة جدّاً.

**المتطوعة:** أفهم كم كانت هذه التجربة مخيفة. كيف تشعرين الآن؟

**المرأة:** ما زلت لا أصدّق أنّ هذا حصل فعلاً، وما زلت أرى جسد السائق عندما أغمض عيني. ولكنني سعيدة لأنّه نجا.

**المتطوعة:** من الطبيعي أن تشعرني بالتوتّر وأن تزي مثل هذه الصور بعد ما مررت به. ولكنّه نجا بفضل ما قمت به. هل تحتاجين أيّ شيء الآن؟ هل هناك أحد معك في المنزل، أو هل ترغبين في الاتصال بشخص ما؟

مقتبس من دليل الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر من قبل المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

## الملحق 5 - الوحدة التعليمية الخامسة: لعبة أدوار الإسعافات الأولية النفسية

### ملاحظة للمدربين:

هام: قبل البدء في لعبة الأدوار، عليكم قراءة الإرشادات الخاصة بلعبة الأدوار في دليل التدريب وشرح كل نقطة بعناية للمشاركين.

### لعبة أدوار حادث السيارة

#### ملاحظة للمدربين:

- تذكروا أنه إذا سبق لأي شخص أن تعرّض لحادث سيارة أو فقد شخصاً في حادث سيارة، فعليه الامتناع عن المشاركة.
- تأكدوا من أنكم قادرون على سماع ما يقوله متطوعو الإسعافات الأولية النفسية أثناء لعب الأدوار لأنّ هذا مهم جداً، لذلك إذا كان الممثلون يتكلمون بصوت عالٍ جداً، أوقفوا لعبة الأدوار واطلبوا من الممثلين أن يهدأوا.
- يسأل/تسأل المدرب(ة) من يرغب بالمشاركة في لعبة أدوار حول حادث سيارة. يوضح/توضح أنّ لعبة الأدوار هذه تشمل ممثلين اثنين يلعبان دور متطوعين في الإسعافات الأولية تمّ تدريبهما على الإسعافات الأولية النفسية بينما سيلعب المشاركون الآخرون دور أشخاص مختلفين لهم علاقة بحادث السيارة. من المهمّ التأكيد أنّ المتطوعين هما متطوعان في الإسعافات الأولية يمكنهما أيضاً توفير الإسعافات الأولية النفسية. هذا يعني أنّه عليهما استخدام مهارتهما في الإسعافات الأولية والإسعافات النفسية. ينبغي ألا يعطي/تعطي المدرب(ة) أي تفاصيل حول لعبة الأدوار أثناء وجود الشخصين الذين سيلعبان دور المتطوعين اللذين يقدمان الإسعافات الأولية في الغرفة.
- يُطلب من المتطوعين في مجال الإسعافات الأولية الخروج من غرفة التدريب. ومن المفضل أن يكونا ذكر وأنثى.
- إذا شعرت أنّ لعبة الأدوار تشمل عدداً كبيراً جداً من الممثلين، يمكنك الاستغناء عن دور الشخصين اللذين يكونان من بين المارة.

### تعليمات للمدرب(ة) بعد خروج المتطوعين اللذين سيقدّمان الإسعافات الأولية من الغرفة:

اشرح(ي) أنّك بحاجة إلى 7 ممثلين واطرح(ي) أدوارهم كما هو موضح أدناه.

يجب أن يلعب المشاركون الباقون دور المراقبين ويركّزوا على أداء الممثلين المتطوعين في مجال تقديم الإسعافات الأولية من حيث تطبيقهما لمبدأ "أنظر"، "أصغي"، "أربط". وسيطلب منهم إعطاء تغذيتهم الراجعة بعد لعبة الأدوار.

### الممثلون السبعة:

- رجل يرقد على الأرض مع كرسي (يرمز إلى السيارة) فوق إحدى ساقيه. هو يتألّم ويصرخ لأنّ ساقه عالقة تحت السيارة. ينبغي ألا يصرخ طوال الوقت (أكثر في البداية) عندما يدخل المتطوعان اللذان يقدمان الإسعافات الأولية الغرفة.
- ممرضة من جمعية الهلال الأحمر اليمني (ترتدي سترة أو قبعة من جمعية الهلال الأحمر اليمني) تجلس على الأرض بجانبه وتقدّم له الإسعافات الأولية وتهدئ من روعه.

- سيّدة عجوز تجلس بالقرب من كليهما وتبكي بصوت عالٍ: "ابني، ساعدوا ابني!"، وتنظر أحياناً إلى امرأة أخرى وتصرخ بصوت عالٍ، "انظري ماذا فعلت لابني!" (إذا طلب منها متطوعاً الإسعافات الأولية الابتعاد، عليها أن ترفض في البداية).
- امرأة تقف مرتجفة ومشوشة، وتردّد: "آه ماذا فعلت؟ ماذا فعلت؟" هي التي صدمت الرجل بسيارتها.
- رجل واقف لا يتحرّك ولا يقول شيئاً على الإطلاق. ليس مصاباً بجروح ولكنه في حالة صدمة. إذا حاول أيّ شخص التحدث إليه أثناء لعبة الأدوار، لا يجب على الإطلاق، ولكنّه يتعد ببطء عن مكان الحادث إذا طلب منه أحد متطوعي الإسعافات الأولية الابتعاد. هو كان واحداً من الركاب في السيارة.
- شخصان، رجل وامرأة من المارة. في بداية لعبة الأدوار، يقفان بالقرب من مكان الحادث ويناقشان بصوت عالٍ ما حدث. بعد ثوانٍ قليلة من دخول متطوعي الإسعافات الأولية، يتعد الرجل ويظهر انزعاجه. يسأل الممرضة عمّا حدث، وعن اسم الرجل المصاب ويبدأ في التقاط الصور. تطلب منه الممرضة التوقف عن التقاط الصور والابتعاد عن المكان، ولكنّه لا يعيرها أيّ اهتمام.
- تقف المرأة بجانب الرجل المصدوم وتعلّق على ما يحصل. بعد فترة، تتّجه نحو أحد متطوعي الإسعافات الأولية وتساءل عمّا إذا كان هناك شيء يمكنها القيام به للمساعدة.
- عندما يصبح الممثلون جاهزين لأداء لعبة الأدوار، يخرج/تخرج المدرب(ة) لإحضار متطوعي الإسعافات الأولية. يخبرهما/تخبرهما أنّهما يستجيبان لحادث سيّارة وأنّ هناك ممرضة من جمعية الهلال الأحمر اليمني موجودة في المكان، من دون إعطاء المزيد من التفاصيل. يطلب/تطلب منهما أن يقوموا بعملهما كمسعفين وأن يستخدموا مهارتهما في الإسعافات الأولية النفسية. عليهما النظر، والإصغاء، والربط. يذكّر/تذكّر المدرب(ة) أنّ هذه بيئة تعلميّة آمنة.

## تغذية راجعة بعد لعبة أدوار حادث السيّارة:

### ملاحظة للمدربين:

- بعد كلّ لعبة أدوار، على المدرب(ة) إعادة المشاركين إلى الدائرة والطلب منهم البقاء واقفين من أجل "خلع الدور". وخلع الدور هو وسيلة لإخراج الأشخاص من الأدوار التي كانوا يلعبونها. يطلب المدربون من كلّ مشارك(ة) (الواحد تلو الآخر) أن يقول/تقول: "اسمي ليس (الاسم المستخدم في لعبة الأدوار)، اسمي الحقيقي هو (الاسم الحقيقي للمشارك(ة))"، وأن يربّت/تربّت بعدها على كتفيه(ا) بيديه(ا) ويدور/تدور مرّة واحدة حول نفسه(ا). يمكن للمشاركين الجلوس بعد ذلك.
- يبدأ/تبدأ جلسة التغذية الراجعة بتذكير الجميع بكيفية إعطاء التغذية الراجعة مع التشديد على أنّ المساحة هي مساحة تعلميّة وليست مساحة لانتقاد الآخرين أو الحكم عليهم أو تقييمهم، وعلى المشاركين تقبّل التغذية الراجعة من دون الدفاع عن أنفسهم. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين الذين لعبوا دور متطوعي الإسعاف الأوّلي أن يصفوا شعورهما خلال لعبة الأدوار، قبل أن يطرح/تطرح السؤال نفسه على من لعبوا دور "المستفيدين" وبعدها يفسح/تفسح المجال للمراقبين لإعطاء تغذيتهم الراجعة. أخيراً، وليس آخراً، يقدّم المدربون تغذيتهم الراجعة.

لدى تقديم التغذية الراجعة، يجب اتّباع الخطوات الثلاث التالية وفق الترتيب الآتي:

1. التنويه بما تقدّم بشكلٍ جيد.
2. تقديم أفكار لما يمكن تقديمه بشكلٍ مختلف أو أفضل في المستقبل.
3. الاختتام دائماً برأيٍ شاملٍ وإيجابي.

نقاط في التغذية الراجعة قد يكون من المفيد للمدرب(ة) التطرّق إليها اعتماداً على ما حدث في لعبة الأدوار:

- إلى المتطوعين في الإسعافات الأولية: ينبغي التوقف دائماً للحظة للتفكير في سلامتنا ولتقييم الموقف. انظروا إلى المشهد معاً وقزروا بسرعة ما تريدون القيام به. فتخصيص دقيقة واحدة فقط للقيام بذلك يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً ويساعدكم على التفكير في السلامة وكيفية تهدئة الأمور. في بعض الأحيان، بصفتكم متطوعين في الإسعافات الأولية، يجب أن تنظروا وتديروا الحشد أكثر من "الإصغاء" و"الربط".
- ليس فقط الأشخاص الذين يصرخون هم من قد يحتاجون إلى الإسعافات الأولية النفسية. فلم يتمكن الرجل المصاب بصدمة من الكلام، ولكن بإمكانكم طمأنته والبقاء بجانبه أو الطلب من المرأة التي كانت من بين المارة البقاء معه. يمكنكم أيضاً أن تطلبوا من المرأة إقناع الرجل المزعج الذي كان من المارة أيضاً الابتعاد عن المكان.
- ينبغي تهدئة الموقف، لذلك من المهم إبعاد الناس عن المكان. فالأشخاص الذين يتكلمون بصوت مرتفع بالقرب من الرجل المصاب يزيدون من شعوره بالضيق. هذا سيساعد الممرض(ة) على أداء عملها بشكل أفضل.
- ترفض الأم التحرك إذا طلب منها ذلك، وتواصل البكاء، ولكن ربما يمكنكم التوصل إلى حل وسط معها فتقولون لها إنكم تريدون فقط التأكد من أنها بخير وإنكم تريدون منها أن تبعد بضعة أمتار لتتمكنوا من التحدث إليها. طمئنوها، ولكن لا تكذبوا أو تقولوا إن كل شيء سيكون على ما يرام. ومن خلال تهدئتها، يمكنكم مساعدتها على تهدئة ابنها.
- كمتطوعين في الإسعافات الأولية، يجب أن تحافظوا على هدوئكم وأن تتحكموا بنبرة صوتكم ولغة جسدكم. إذا كان صوتكم مرتفعاً، فسيرفع الشخص المصاب صوته أيضاً. صوت هادئ وحركات هادئة. هذا كله جزء من الإسعافات الأولية النفسية.
- إذا رأى/رأت المدرب(ة) المتطوعين في مجال الإسعافات الأولية وهما يلتمان الأشخاص دون تقييم ما إذا كان ذلك مناسباً، أو يحاولان سحب الأشخاص لإبعادهم، ينبغي التعليق على ذلك أيضاً.

## لعبة أدوار الطفل الضائع في السوق

### ملاحظة للمدربين:

تذكروا أنه إذا سبق لأي شخص أن كان في موقف مشابه، فعليه الامتناع عن المشاركة.

يسأل/تسأل المدرب(ة) من يريد المشاركة في لعبة أدوار حول فتاة (5 سنوات) تضيع في السوق ولا تستطيع العثور على والدتها. يوضح/توضح أن هناك حاجة إلى ممثلين اثنين يلعبان دور متطوعين في مجال الصحة بينما يلعب الآخرون دور أشخاص موجودين في السوق. ينبغي ألا يعطي/تعطي المدرب(ة) أي تفاصيل حول لعبة الأدوار أثناء تواجد الممثلين اللذين يلعبان دور متطوعين في مجال الصحة في الغرفة. يُطلب من المتطوعين الصحيين الخروج من غرفة التدريب ويفضل أن يكونا ذكر وأنثى.

تأكدوا أنه يمكنكم سماع ما يقوله المتطوعين الصحيين أثناء لعبة الأدوار لأن هذا مهم جداً.

### تعليمات للمدرب(ة) بعدما يترك الشخصين اللذين يلعبان دور المتطوعين الصحيين الغرفة:

اشرح(ي) أنك بحاجة إلى ممثلين رئيسيين اثنين واطرح(ي) لهما دورهما كما هو موضح أدناه:

### الممثلون:

- طفل واحد (فتاة، 5 سنوات)
- امرأة من المخيم
- يجب أن يؤدي اثنان من المشاركين المتبقين دور المراقبين، ويركزا على أداء المتطوعين الصحيين لجهة النظر

والإصغاء والربط، وسيطلب منهما إعطاء تغذيتهم الراجعة بعد لعبة الأدوار. بقيّة المشاركين هم أصحاب متاجر / عملاء يتنقلون في السوق يتفقدون الأغراض أو يشترونها. هم لا يتحدثون لا إلى المتطوعين الصحيين ولا إلى الطفلة.

أخبر(ي) المشاركة التي تلعب دور الطفل أنّها يجب أن تتصرّف كما لو كانت ضائعة في سوق في مخيم كبير للنازحين داخلية. تقف وتبكي وتقول "أين أمي؟ أريد أمي". تكرر ذلك مع دخول المتطوعين الصحيين الغرفة.

في البداية، هي تشعر بضيق شديد لدرجة أنّها لا تستطيع التحدّث، فلا تجيب على أيّ أسئلة يطرحها عليها المتطوعان الصحيان. عندما يطرحان عليها الأسئلة، تبكي وتقول: "أين أمي؟"

إذا حاول(ت) أحد/إحدى المتطوعين معانقتها أو لمسها، تشير من خلال لغة جسدها إلى أنّها لا تريد أن يلمسها أحد. بعد دقيقتين، تحاول الإجابة على الأسئلة. تقول إنّ اسمها "لطيفة" وإنّها لم ترّ والدتها منذ الليلة الماضية. استيقظت ولم تجد والدتها.

إذا سألتها أحدهما أين تعيش وما إذا كانت تعرف خيمتها، تجيب بالنفي. تقول فقط إنّ خيمتها تقع بالقرب من الشجرة. وتسال: "ماذا حدث لأمي؟ هل أخذها أحدهم بعيداً؟ هل ستعود؟" (على المدرب(ة) الانتباه لكيفية استجابة المتطوعين الصحيين للطفلة).

فجأة، تبدأ الطفلة باللعب بدميتها بسعادة ثمّ تبدأ في البكاء من جديد وتطرح نفس الأسئلة. قد تلاحظ أيضاً شيئاً جديلاً وتسال عنه في منتصف المحادثة، على سبيل المثال خاتم في إصبع المتطوعة. تقترب الآن منهم امرأة ودودة، وتعرّف عن نفسها، وتقول إنّها تعرف والدّة الطفلة وإنّه يمكنها الاعتناء بها حتى تعود والدتها. هي تعرف اسم الطفلة (لطيفة) ولكنّ الطفلة لا تعرفها ولكن لا تقول ذلك. تقبل الطفلة الذهاب معها.

عندما يصبح الممثلان جاهزان، يخرج/تخرج المدرب(ة) لإدخال المتطوعين الصحيين. يقول/تقول لهما إنّهما أثناء قيامهما بتقييم صحي في مخيم للنازحين، رأيا طفلة تعاني من الضيق وعليهما دعمها، من دون إعطاءهما المزيد من التفاصيل. يطلب/تطلب منهما أن يتذكرا النظر، والإصغاء، والربط وأنّ هذه بيئة تعليمية آمنة.

## تغذية راجعة بعد لعبة أدوار الطفل الضائع في السوق:

### ملاحظة للمدربين:

- بعد كلّ لعبة أدوار، على المدرب(ة) إعادة المشاركين إلى الدائرة والطلب منهم البقاء واقفين من أجل "خلع الدور". وخلع الدور هو وسيلة لإخراج الأشخاص من الأدوار التي كانوا يلعبونها. يطلب المدربون من كلّ مشارك(ة) (الواحد تلو الآخر) أن يقول/تقول: "اسمي ليس (الاسم المستخدم في لعبة الأدوار)، اسمي الحقيقي هو (الاسم الحقيقي للمشارك(ة))"، وأن يربّت/تربّت بعدها على كتفيه(ا) بيديه(ا) ويدور/تدور مرّة واحدة حول نفسه(ا). يمكن للمشاركين الجلوس بعد ذلك.
- يبدأ/تبدأ جلسة التغذية الراجعة بتذكير الجميع بكيفية إعطاء التغذية الراجعة مع التشديد على أنّ المساحة هي مساحة تعليمية وليست مساحة لانتقاد الآخرين أو الحكم عليهم أو تقييمهم، وعلى المشاركين تقبل التغذية الراجعة من دون الدفاع عن أنفسهم. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين الذين لعبوا دور متطوعين في الهلال الأحمر أن يصفوا شعورهما خلال لعبة الأدوار، قبل أن يطرح/تطرح السؤال نفسه على من لعبت دور "المستفيدة" وبعدها يفسح/تفسح المجال للمراقبين لإعطاء التغذية الراجعة. أخيراً، وليس آخراً، يقدّم المدربون تغذيتهم الراجعة.

لدى تقديم التغذية الراجعة، يجب اتّباع الخطوات الثلاث التالية وفق الترتيب الآتي:

1. التنويه بما تقدّم بشكلٍ جيد.

2. تقديم أفكار لما يمكن تقديمه بشكلٍ مختلف أو أفضل في المستقبل.

3. الاختتام دائماً برأيٍ شاملٍ وإيجابي.

نقاط في التغذية الراجعة قد يكون من المفيد للمدرب(ة) التطرّق إليها اعتماداً على ما جرى في لعبة الأدوار:

- نميل إلى استخدام نبرة عالية مع الأطفال. حاولوا التحدّث بصوت عادي مع الأطفال لأنّ النبرة العالية لا تهدّئ الأطفال وقد تؤثر المستمع.
- هل عرّف المتطوّعان بنفسهما للطفلة؟ يجب أن نعرّف بأنفسنا دائماً - حتّى للأطفال.
- هل قدّمنا وعوداً كاذبة مثل "لا تقلقي، سنجد والدتك"؟ يجب ألا نقدّم وعوداً كاذبة لأيّ شخص.
- هل استمرّنا في لمس الطفلة دون تقييم ما إذا كان ذلك مناسباً؟ ينبغي التنبّه دائماً للغة الجسد وعدم السعي فوراً إلى لمس الأطفال، خاصة إذا كانوا يُظهرون بوضوح أنّهم لا يريدون أن تلمسوهم.
- يحتاج الأطفال وقتاً أطول للتعبير عن أنفسهم إذا كانوا صغاراً جدّاً. لذلك، حافظوا على هدوئكم وتحلّوا بالصبر ولا تقاطعوهم. ومن الطبيعي أيضاً أن ينتقلوا من حالة الحزن إلى اللعب.
- غالباً ما نطلب من الأطفال التوقّف عن البكاء والهدوء، ولكن هذا يعني أننا لا نتقبّل مشاعرهم. غالباً ما نفعل ذلك لأننا نشعر بالتوتّر لرؤية الأطفال حزينين/يبيكون.
- ينبغي تجنّب أن نبقى بمفردنا مع طفل. من الناحية المثالية، يجب أن يرافق الطفل متطوّع ومتطوّعة. هدف ذلك هو ضمان سلامة الطفل.
- لا نسلمّ الطفل لأيّ شخص ما لم يتم تأكيد هويته وما لم نضمن سلامة الطفل. بهذه الطريقة، تمنعون الاتجار بالأطفال، وتجنيدهم، والاعتداء الجنسي وما إلى ذلك.

## الملحق 6 - الوحدة التعليمية السابعة: وصف أنشطة، ونموذج لخطة نشاط

### وصف لنشاط وخطة نشاط (أنشطة رفع الوعي) عمل مجموعات حول التوعية بالضغط النفسي والتعامل معه

رفع الوعي هو خدمة أساسية تساعد في إطلاع الأفراد والأسر والمجتمعات المحلية حول مواضيع متعددة تتصل بجوانب حياتهم وراحتهم النفسية والاجتماعية وليس فقط أمور الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. على سبيل المثال الكوليرا مشكلة صحية لكن في أوقات تفشي الكوليرا كوباء، فإن ذلك يؤثر في السلامة النفسية والاجتماعية للناس، حيث يشعرون بالخوف من المرض، وبانعدام الأمان في المستقبل، وبأنهم لا يعرفون كيفية التعامل مع الكوليرا أو وقاية أنفسهم منها. ولذلك قد تتضمن أنشطة التوعية تقديم معلومات إلى الأشخاص عن الكوليرا (جانب صحي)، وإعطاءهم الفرصة في نفس الوقت للتعبير عن مخاوفهم ومن المرض ومشاركة هواجسهم حول ذلك مع الآخرين (جانب نفسي اجتماعي). إن التثقيف النفسي هو خدمة أساسية لتعليم كل من السكان المتأثرين والموظفين والمتطوعين بشأن مواضيع الصحة النفسية والراحة النفسية الاجتماعية. ويمكن أن يكون نافعا قبل احتمال التعرض إلى مواقف وأحداث ضاغطة أو بعدها.

فيما يتصل بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، قد تتضمن التوعية في هذا المجال مواضيع الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها، وضغط ما بعد الصدمة، والضغط النفسي لدى الأطفال، والعلامات النفس جسمية الناتجة عن الاستجابة للضغط النفسي، وما الذي يجب فعله حيال ما سبق. وبذلك تساهم التوعية في تمكين الناس من خلال تشجيعهم على مشاركة المعرفة والتجارب بما يمكنهم من التعامل مع التحديات ومن الاعتناء بأنفسهم وبأحبائهم بطريقة أفضل. وتتضمن الأنشطة الشائعة في التوعية تطوير وتوزيع المعلومات والمواد التعليمية ذات الصلة بالصحة النفسية والراحة النفسية الاجتماعية، وحملات التوعية العامة، والمحاضرات، ومنتديات النقاش، والأحاديث العامة مع الناس في شكل جلسات سؤال وجواب، وتدريب الموظفين والمتطوعين على ذلك. يجب أن تستند مجموعات رفع الوعي إلى الاحتياجات المحددة للمجتمع المتضرر، كما يجب أن تتم الموافقة على الموضوعات المقترحة من قبل جمعية الهلال الأحمر اليمني، وأن يتم تطوير إرشادات مكتوبة لتوجيه الموظفين والمتطوعين حول تلك الموضوعات.

### عمل مجموعات: 30 دقيقة

مهمتك في هذه المجموعة هي التخطيط لجلسة توعية عن الضغط النفسي وأساليب التعامل معه، لمجموعة من الآباء والأمهات.

لتيسير الجلسة يجب عليكم استخدام مواد التوعية الخاصة بجمعية الهلال الأحمر اليمني حول الضغط النفسي والتعامل معه.

1. ناقشوا معًا كيف ستخططون للجلسة باستخدام أسئلة خطة النشاط أدناه.

2. بمجرد إجابتكم على جميع الأسئلة، لديكم 5 دقائق لتقديم ذلك في الجلسة العامة.

### أسئلة خطة النشاط:

1. ما الذي يتعين عليكم القيام به قبل البدء في تنفيذ النشاط؟

2. مع الأخذ في الاعتبار أنه يجب عليكم التخطيط لهذا النشاط وتنفيذه بمشاركة المجتمع، ما هي الخطوات التي

ستتخذونها لضمان حدوث ذلك؟

3. الآن بعد أن خططتم للنشاط مع المجتمع، قوموا بإعداد جدول زمني مفصّل للنشاط.
4. ما الأشياء التي تحتاجون إلى شرائها قبل أن يتم تنفيذ النشاط؟
5. ما الذي عليكم فعله بعد انتهاء تنفيذ النشاط؟

### يجب أن يتضمن الجدول الزمني للنشاط ما يلي:

- الهدف من النشاط.
- الوقت اللازم للتنفيذ.
- العدد المطلوب من المشاركين والأعمار المناسبة.
- عدد الميسرين المطلوب.
- التجهيزات والمواد اللازمة.
- قائمة تعليمات مفصلة (خطوة بخطوة).

## وصف لنشاط و خطة نشاط (الأنشطة الترفيهية للأطفال)

### عمل مجموعات حول أنشطة ترفيهية للأطفال

تُعتبر الأنشطة الترفيهية ذات أهمية كبيرة للأطفال، كما أنها ذات غاية نفس اجتماعية. فعن طريق اللعب يختبر الأطفال مهارات جديدة ويتعلمون مواجهة تحديات جديدة. كما أن الأطفال يعبرون أيضًا عن آرائهم وأفكارهم ومشاعرهم أثناء انخراطهم في أنشطة ترفيهية، ويمكنهم أن يتعلموا كيف يتحكمون في انفعالاتهم، وكيف يتفاعلون مع الآخرين، وكيف يحلون النزاعات، وكيف يمتلكون حس الكفاءة. وقد تكون الأنشطة الترفيهية أيضًا طريقة فعّالة لدمج التعليم المدرسي مثل الرياضيات والعلوم والآداب. يجب أن يتم إشراك الأطفال بشكل فعّال في التخطيط للأنشطة الترفيهية وفي تنفيذها، بدعم ومساندة من موظفي ومنتطوعي جمعية الهلال الأحمر اليمني الذين ييسرون تلك الأنشطة. قد تتضمن الأنشطة الترفيهية على سبيل المثال ألعابًا يمنية تقليدية، أو أنشطة وألعاباً رياضية أو علمية أو ثقافية يستمتع بها الأطفال، وتعزّز من راحتهم النفسية الاجتماعية في بيئة آمنة.

### عمل مجموعات: 30 دقيقة

مهتمكم في هذه المجموعة هي التخطيط لكيفية تنفيذ أنشطة ترفيهية للأطفال.

ينبغي عليكم اتباع إجراءات جمعية الهلال الأحمر اليمني لهذه الأنشطة.

1. ناقشوا معًا كيف ستخططون للجلسة باستخدام أسئلة خطة النشاط أدناه.

2. بمجرد إجابتكم على جميع الأسئلة، لديكم 5 دقائق لتقديم ذلك في الجلسة العامة.

### أسئلة خطة النشاط:

1. ما الذي يتعين عليكم القيام به قبل تنفيذ النشاط؟
2. مع الأخذ في الاعتبار أنه يجب عليكم التخطيط لهذا النشاط وتنفيذه مع المجتمع، ما هي الخطوات التي ستتخذونها لضمان حدوث ذلك؟

3. الآن بعد أن خططتم للنشاط مع المجتمع، قوموا بإعداد جدول زمني مفصّل للنشاط.

4. ما الأشياء التي تحتاجون إلى شرائها قبل أن يتم تنفيذ النشاط؟

5. ما الذي عليكم فعله بعد انتهاء تنفيذ النشاط؟

**يجب أن يتضمن الجدول الزمني للنشاط ما يلي:**

- الهدف من النشاط.
- الوقت اللازم للتنفيذ.
- العدد المطلوب من المشاركين والأعمار المناسبة.
- عدد الميسرين المطلوب.
- التجهيزات والمواد اللازمة.
- قائمة تعليمات مفصّلة (خطوة بخطوة).
- أي متطلبات أخرى مهمة.

## الملحق 7 - الوحدة التعليمية السابعة: نقاط للتغذية الراجعة للمدربين

نقاط للتغذية الراجعة للمدربين حول "الأنشطة النفسية والاجتماعية القائمة على المجتمع" بعد أن عرض المشاركين لخطط أنشطتهم.

### 1. ما الذي تحتاجون إلى القيام به قبل تنفيذ النشاط؟

- إبلاغ فرع جمعية الهلال الأحمر اليمني المعني بالنشاط.
- الترتيب للانتقال إلى المجتمع.
- تحديد الموظفين / المتطوعين الذين قد تم تدريبهم لتنفيذ النشاط.

### 2. مع الأخذ في الاعتبار أن عليكم إشراك المجتمع في التخطيط لهذا النشاط وتنفيذه، ما هي الخطوات التي ستأخذونها لضمان حدوث ذلك؟

- إبلاغ المجتمع أنكم تنفذون هذا النشاط لأنه تم تحديده من ضمن الاحتياجات أثناء تقييم الاحتياجات.
- السؤال عن يمكنه من المجتمع مساندتكم في التخطيط للنشاط وتنفيذه؟
- معرفة هل هناك أطفال أكبر سنًا يمكنهم مشاركتكم في التخطيط للنشاط الترفيهي وفي تنفيذه، وكذلك يمكنهم تقديم مدخلات حول نوع الأنشطة الترفيهية التي ستكون ممتعة للأطفال؟
- معرفة هل بين الأهالي من يمكنهم استضافة جلسة التوعية في منزلهم؟ وهل يمكنهم تقديم الدعم في تحضير متطلبات مكان الجلسة (الكراسي والمرطبات)؟
- سؤال المجتمع أي الأوقات أفضل بالنسبة إليهم لتنفيذ النشاط؟

### 3. الآن بعد أن خططتم للنشاط مع المجتمع، قوموا بإعداد جدول زمني مفصل للنشاط.

### 4. ما الذي تحتاجون إلى شرائه قبل أن تبدأوا تنفيذ النشاط؟

- المواد اللازمة للأنشطة بحسب جدول العمل، بما في ذلك مواد النشاط والمرطبات.

### 5. ما الذي يتعين عليكم القيام به بعد تنفيذ النشاط؟

- قوموا بتنظيف المكان بمشاركة الأطفال وأهاليهم.
- قدموا الشكر والملاحظات لأفراد المجتمع الذين قاموا بمساندتكم.
- أبلغوهم بموعد النشاط التالي.
- أكتبوا تقرير النشاط.

## الملحق 8 - الوحدة التعليمية الثامنة: لعبة أدوار توزيع المواد الغذائية الخاصة بالحماية، والنوع الاجتماعي والإدماج

### ملاحظة للمدربين:

تأكدوا أنه يمكنكم سماع ما يقوله المتطوعون في مجال الإسعافات الأولية النفسية و الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج أثناء لعبة الأدوار لأن هذا مهم جداً. لذلك إذا كان صوت الممثلين عالياً جداً، أوقفوا لعبة الأدوار واطلبوا منهم أن يكونوا أكثر هدوءاً.

### تعليمات:

يسأل/تسأل المدرب(ة) من يريد المشاركة في لعبة أدوار حول توزيع مواد غذائية. يوضح/توضح أن هناك حاجة إلى ممثلين اثنين يلعبان دور متطوعين في مجال الإسعافات الأولية النفسية الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج، بينما يتولى الباقون توزيع المواد الغذائية. يجب ألا يعطي/تعطي المدرب(ة) أي تفاصيل حول لعبة الأدوار أثناء تواجد المتطوعين في مجال الإسعافات الأولية النفسية الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج في الغرفة.

### ملاحظة للمدرب(ة):

اشرح(ي) أنك بحاجة إلى 15 ممثلاً وفسر(ي) أدوارهم كما هو موضح أدناه. يجب أن يلعب المشاركون الباقون دور المراقبين ويركزوا على أداء الممثلين المتطوعين في مجال الإسعافات الأولية النفسية لجهة النظر والإصغاء والربط، وسيطلب منهم إعطاء تغذيتهم الراجعة بعد لعبة الأدوار.

### 15 ممثلاً:

1. يقوم متطوعان من جمعية الهلال الأحمر اليمني (يرتديان قبعة أو سترة) بتوزيع الحصص الغذائية. عليهما أن يقفا خلف طاولتين عليهما بعض الأغراض التي تشبه الطعام / الماء. يجب أن يطلبوا من كل مستفيد رمزاً / ورقة تثبت أنه مؤهل للحصول على حصة غذائية.

13 شخصاً يقفون في صفين:

- شخص يلعب دور المرأة الحامل
- شخص يلعب دور رجل عجوز يحمل عصا مشي
- شخص يلعب دور رجل غاضب يصرخ على متطوعي جمعية الهلال الأحمر اليمني ويقول لهما إنهما عديما الفائدة
- شخص يلعب دور رجل يشاكس ليقف أمام شخص آخر وينشب شجار بينه وبين الرجل الغاضب
- شخص يلعب دور امرأة تطلب معلومات حول التوزيع وشخص أخير يلعب دور طفل يجد صعوبة في حمل الحصة الغذائية.

2. في البداية، عندما يدخل المتطوعان اللذان يقدمان الإسعافات الأولية النفسية هذا ما يجب أن يحصل:

- الصف الأول: يجب أن يكون الرجل الغاضب في المقدمة ويصرخ على أحد المتطوعين الذي يخبره أنه غير مسجل وبالتالي لا يمكنه الحصول على حصة غذائية. ينفذ صبر الرجل الذي يقف خلفه فيدفعه ويبدأ الشجار. المرأة الحامل هي الشخص ما قبل الأخير في الصف وهي تقف بهدوء.
- الصف الثاني: يجب أن يكون الأول في الصف فتى أو فتاة حصل(ت) للتو على حصته ولكنه(ا) يجد/تجد

صعوبة في حملها. يكاد الرجل المسن الموجود في الصف أن ينهار ويحاول شخصان آخزان في الصف مساعدته، ويطلبان الماء من أحد المشاركين اللذين يلعبان دور المتطوعين في مجال الإسعافات الأولية النفسية. تطلب امرأة في الصف الثاني معلومات من المتطوعين في مجال الإسعافات الأولية النفسية وتشكو من الوقوف في الصف لفترة طويلة، وتريد أن تعرف متى انتهى التوزيع.

- عندما يصبح الممثلون جاهزين، يخرج/تخرج المدرب(ة) لإدخال المتطوعين في مجال الإسعافات الأولية النفسية. يقول/تقول لهما إتهما يستجيبان لموقف توزيع حصص غذائية، من دون إعطاءهما المزيد من التفاصيل. يطلب/تطلب منهما فقط أن يتذكرا مبدأ النظر، والإصغاء، والربط وأن هذه بيئة تعلمية آمنة.

## تغذية راجعة بعد لعبة أدوار توزيع الحصص الغذائية:

### ملاحظة للمدربين:

1. بعد كل لعبة أدوار، على المدرب(ة) إعادة المشاركين إلى الدائرة والطلب منهم البقاء واقفين من أجل "خلع الدور". وخلع الدور هو وسيلة لإخراج الأشخاص من الأدوار التي كانوا يلعبونها. يطلب المدربون من كل مشارك(ة) (الواحد تلو الآخر) أن يقول/تقول: "اسمي ليس (الاسم المستخدم في لعبة الأدوار)، اسمي الحقيقي هو (الاسم الحقيقي للمشارك(ة))"، وأن يربّت/تربّت بعدها على كتفيه(ا) بيديه(ا) ويدور/تدور مرّة واحدة حول نفسه(ا). يمكن للمشاركين الجلوس بعد ذلك.

2. يبدأ جلسة التغذية الراجعة بتذكير الجميع بكيفية إعطاء التغذية الراجعة مع التشديد على أن المساحة هي مساحة تعلمية وليست مساحة لانتقاد الآخرين أو الحكم عليهم أو تقييمهم، وعلى المشاركين تقبل التغذية الراجعة من دون الدفاع عن أنفسهم. يسأل/تسأل المدرب(ة) المشاركين الذين لعبوا دور متطوعين في الهلال الأحمر أن يصفوا شعورهم خلال لعبة الأدوار، قبل أن يطرح/تطرح السؤال نفسه على من لعبوا دور "المستفيدين" وبعدها يفسح/تفسح المجال للمراقبين لإعطاء التغذية الراجعة. أخيراً، وليس آخراً، يقدم المدربون تغذيتهم الراجعة.

- لدى تقديم التغذية الراجعة، يجب اتباع الخطوات الثلاث التالية وفق الترتيب الآتي:

أ. التنويه بما تقدّم بشكل جيد.

ب. تقديم أفكار لما يمكن تقديمه بشكل مختلف أو أفضل في المستقبل.

ج. الاختتام دائماً برأي شامل وإيجابي.

3. نقاط في التغذية الراجعة قد يكون من المفيد للمدرب(ة) التطرّق إليها اعتماداً على ما حدث في لعبة الأدوار:

- للمشاركين الذين لعبوا دور متطوعين يقدّمان الإسعافات الأولية النفسية الحماية، والنوع الاجتماعي والإدماج: ينبغي التوقف دائماً للحظة للتفكير في سلامتنا ولتقييم الموقف. انظروا إلى المشهد معاً وقرّروا بسرعة ما تريدون القيام به. فتخصيص دقيقة واحدة فقط للقيام بذلك يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً ويساعدكم على التفكير في السلامة وكيفية تهدئة الأمور. في بعض الأحيان، عليكم النظر إلى الحشد وتنظيمه أكثر من الإصغاء والربط.
- ليس فقط الأشخاص الذين يصرخون هم من يحتاجون إلى الإسعافات الأولية النفسية. المرأة الحامل والرجل العجوز كانا بحاجة إلى مساعدة عملية وشخص ما للتركيز على "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة". كان ينبغي اصطحاب السيدة الحامل والرجل العجوز إلى مقدمة الصف.
- إذا وقع شجار وكنتم معرضين لخطر الإصابة، يجب أن تفكروا في سلامتكم أولاً قبل التدخل. حاولوا تهدئة الموقف من خلال الحفاظ على هدوئكم والتحدث بصوت واضح وحازم.
- إذا رأيت/رأت المدرب(ة) متطوّعي الإسعافات الأولية النفسية والحماية والنوع الاجتماعي والإدماج وهما يلمسان الأشخاص دون تقييم ما إذا كان ذلك مناسباً أو يحاولان جذبهم بعيداً، يتم التعليق على ذلك أيضاً.

4. ينبغي الاختتام بطرح هذه الأسئلة فيما يتعلّق بـ "الكرامة" و"الوصول" و"المشاركة" و"السلامة":

- كانت إحدى النساء تسأل عن معلومات حول التوزيع ومتى انتهى. ما الذي كان يمكن فعله لتجنب هكذا مواقف حيث لا يكون الناس على اطلاع بمثل هذه المعلومات؟
- الجواب:** يمكن أن يقف متطوعان عند المدخل ويحملا لافتة توضح أنّه يتمّ توزيع الحصص الغذائية، مع توقيت بدء التوزيع وانتهائه.
- يجب أن يكون المتطوعون قادرين أيضًا على التوضيح بأنّ الأشخاص بحاجة إلى التسجيل للحصول على حصّة غذائية، وإذا لم يتم تسجيلهم، يجب أن يكون المتطوعون قادرين على إحالتهم إلى مكان يمكنهم فيه الحصول على المساعدة للتسجيل.
- على المتطوعين إبلاغ الناس بالوقوف في أحد الصّفين. فتوفير معلومات دقيقة وفي الوقت المناسب يهدّئ الناس ويمكّنهم من اتخاذ القرارات بشأن ما يجب القيام به. المشاركة والوصول.
- لم يتمكّن الطفل من حمل الحصّة الغذائية. ما الذي يمكن فعله في هذه الحالة؟
- الإجابة:** يمكن لمتطوعين اثنين من جمعية الهلال الأحمر اليمني (ذكر وأنثى) مرافقة الطفل إلى المنزل وحمل الحصّة لمساعدته. يهدف هذا لمنع إلحاق الأذى بالطفل في طريق العودة واغتنام الفرصة لتوعية الوالدين بعدم إرسال أطفالهم لوحدهم إلى توزيع الأغذية. السلامة.
- الكرامة:** يجب نقل المرأة الحامل إلى أوّل الصف حتى لو لم تشتكي من شيء. الكرامة والوصول.
- كان هناك أشخاص آخرون يعتنون بالرجل العجوز، لذلك لم يكن هناك حاجة إلى قضاء الكثير من الوقت معه، ولكن كان يجب أيضًا اصطحابه إلى مقدّمة الصف. الكرامة والوصول.
- لو كان هناك حبال بين الصّفين ومسافة أكبر بين متطوعي جمعية الهلال الأحمر اليمني والمستفيدين، لكان ذلك وقر أيضًا المزيد من الأمان وسمح للأشخاص بقول أسمائهم وإعطاء تفاصيلهم بأمان دون أن يسمعون الآخرون. الكرامة والسلامة.

## الملحق 9 - الوحدة التعلّمية العاشرة: نظام الرفقة

### ما هو نظام الرفقة؟

تتكون أنظمة الرفقة/ الزمالة من شخصين على الأقل اختارا طواعية أن يكون هناك رابط بينهما بهدف دعم بعضهما البعض. سواء يعملان في الميدان، أو في فرع، أو في المقر الرئيسي، فهما يتنبهان لسلامة بعضهما البعض ويطمئنان على بعضهما خلال اليوم لمعرفة كيف يتعامل كل منهما مع ما يجري. فقد يقترح أحدهما على سبيل المثال على رفيقه أن يأخذ قسطاً من الراحة إذا أظهر ردود فعل مقلقة تجاه حدث ما أو علامات على الضغط النفسي الشديد أو تعامل مع ذلك بشكل غير سليم. يمكن للرفيقين أيضاً دعم بعضهما البعض بعد وقوع أزمة أو حدث شاق للتفكير في تلك التجربة معاً.

غالبًا ما يشكّل الموظفون والمتطوعون بشكل غير رسمي هكذا مجموعات رفقة تتكوّن من شخصين. يمكن أيضاً للمسؤولين عن رعاية الفريق ودعمه، مثل قادة الفريق والمديرين التحفيز على إنشاء نظام للرفقة وتحديد رفيق. في حال تشكيل مجموعات رفقة من شخصين، ينبغي التأكد من أن يكون كل شخص جزءاً من النظام ويصبح لديه رفيق يشعر بالاطمئنان معه.

### كيف نقوم بذلك؟

يطلب قادة الفريق من كل فرد من أعضاء فريقهم تحديد شخص يرغبون في أن يصبحوا رفاقاً معه. يجب أن يكون أعضاء الفريق أحراراً في اختيار من يريدون، أي لا ينبغي فرض رفيق عليهم. يتفق الرفاق فيما بينهم سواء أرادوا مشاركة اسم فريقهم مع مدراءهم. يجب أن يتفق أيضاً كل رفيقين أن كل ما يتشاركانه يظل سرياً ولا يكون لديه أي تأثير، على سبيل المثال على التقييمات.

#### قادة الفريق:

- شجّعوا أعضاء فريقكم على اختيار رفيق. يمكنهم اختيار رفيق من فريقهم (الخيار المفضل بسبب القرب) أو من فريق موجود في منطقة أخرى.
- بصفتكم قادة للفريق، من المستحسن أن تكونوا مثلاً يحتذى به. وبالتالي تحتاجون أنتم أيضاً إلى تحديد رفيق لكم. من المفضل أن تتجنبوا اختيار رفيق تكونون مسؤولين مباشرة عنه لأن أعضاء الفريق الآخرين قد يعتبرون ذلك دليلاً على المحسوبيات. يمكن أن يكون رفيقكم قائد فريق آخر في إطار العملية نفسها أو يعمل في منطقة أخرى.
- إذا لم يتمكن أعضاء الفريق من تحديد رفيق لهم، تتفقون معهم على كيفية التعامل مع الأمر. كونوا مبدعين وفكروا مع أعضاء فريقكم بشأن الحلول الممكنة.
- لا تكون أنظمة الرفقة فعّالة إذا شعر أعضاء الفريق بأنهم مجبرون على الاقتران بشخص ما. وبالتالي، يجب أن يكون تعيين الرفاق من قبلكم هو الملاذ الأخير بعد تجربة عدّة طرق لتشجيع أعضاء الفريق على اختيار رفيق لهم بنفسهم.
- إذا كان عدد أعضاء الفريق مفرداً، يمكن أيضاً أن يكون هناك نظام رفقة يتألف من ثلاثة رفاق، أو كما هو مقترح أعلاه، يمكن لأعضاء الفريق أن يكون لديهم رفيق من خارج فريقهم.
- احرصوا على أن يكون لديكم آليات إحالة، وفي حال وجد الرفاق تحديات يجب مناقشتها مع شخص متخصص عليكم أن تنشروا المعلومات ذات الصلة بالرفاق من دون الكشف عن هويّتهم.

## كيفية البدء بالتعاون كرفاق

ما إن تختارون رفيقاً، عليكم مناقشة الأمور التالية والاتفاق عليها:

1. كيفية الحفاظ على السرية كرفاق.
2. كيف يتصرف كل منكما عادة في حال الضغط النفسي وما الذي يجب أن ينتبه له رفيقك.
3. كيف يفصل كل منكما الحصول على الدعم عندما تشعران بالإجهاد.
4. كيف تفضّلان التواصل، وجهاً لوجه (إذا كنتم تعملان في نفس المكتب)، أو عبر الهاتف، أو شفهيًا، أو كتابيًا، إلخ. واتّفقا أيضًا على التكرار المتوقع فيه أن يطمئن الواحد منكما على الآخر ويسأل عنه.

ملاحظة: مع تقدّم نظام الرفقة، قد تجدون أنّ ما تفضّلونه بشأن متى وكيف تحصلون على الدعم قد يتغيّر. هذا أمر طبيعي، ويجب أن تعبّروا بوضوح لرفيقتكم عندما تشعرن بأنكم ترغبون في تغيير أيّ شيء تكونون قد اتّفقتن عليه.

## كيفية الاطمئنان على رفيقتكم

تجدون أدناه مثالاً حول كيفية الاطمئنان على رفيقتكم. يقترح المثال السؤال عن حال رفيقتكم والاطمئنان عليه ثلاث مرّات في اليوم؛ في بداية اليوم وخلال اليوم ومع نهايته. ولكن لستم مجبرين على الإجابة على جميع الأسئلة أو الاطمئنان على زميلكم ثلاث مرات في اليوم. إذ تعتمد هذه الوتيرة على ما تكونون قد اتّفقتن عليه، ولكن كحدّ أدنى يُنصح بالاطمئنان على رفيقتكم مرّة كلّ يوم.

قد تشعرن في بعض الأيام أنكم بحاجة إلى الاطمئنان على رفيقتكم ثلاث مرات في اليوم أو أكثر، بينما قد تقومون في أيام أخرى بالاطمئنان عليه فقط مرّة في نهاية اليوم. من المهمّ الانتباه إلى تغيّر الاحتياجات.

مع الوقت، تصبح عملية الاطمئنان على بعضكما البعض ودعم بعضكما البعض أكثر طبيعية.

إذا كنتم تعملون من المنزل أو تعملون في مكاتب/مناطق مختلفة، يمكن للرسائل والمكالمات أن تفي بالغرض. يمكنكم أيضًا اختيار أخذ استراحة لتناول القهوة لمدة 10 دقائق مع رفيقتكم بشكل افتراضي، على سبيل المثال عبر المكالمة بالفيديو، حيث تشربان القهوة وتدرّشان.

## بداية اليوم

على الأسئلة أن تركز على الـ"هنا" و"الآن".

- كيف حالك اليوم؟ هل نمت جيدًا؟
- هل هناك أي شيء تفكر(ين) فيه، أو تحتاج(ين) إلى القيام به أو ربما التوقّف عنده ذهنيًّا قبل بدء اليوم؟
- ما هي خطتك لهذا اليوم؟
- هل تريد(ين) منّي شيئاً محددًا اليوم؟
- متى نطمئنّ على بعضنا البعض من جديد؟

## خلال اليوم

اطمئنّوا إلى رفيقتكم خلال اليوم، فقد يمرّ/تمرّ بتجارب إيجابية وسلبية.

- كيف حالك؟

- كيف كان يومك حتى الآن؟
- هل تريد(ين) التحدث عن الموضوع الآن أم لاحقاً - أم لا ترغب(ين) في التحدث عن الموضوع على الإطلاق؟
- هل تتناول(ين) كمية كافية من المياه، هل أكلت، هل أخذت فترات استراحة؟

### في نهاية اليوم

- كيف كان يومك؟
  - ما هي الأمور التي سارت على ما يرام اليوم؟
  - هل هناك شيء محدّد ترغب(ين) بالتحدّث عنه؟
  - ماذا تودّ(ين) أن تفعل(ين) الآن؟
- هذه المذكرة الإرشادية مستوحاة من الموادّ الخاصّة بنظام الرفقة الخاصّ بمركز الدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، في إطار حزمة رعاية الموظفين والمتطوعين.

## الملحق 10 - الوحدة التعلّميّة العاشرة: دعم الأقران والرعاية الذاتية

### SELF - CARE PLAN خطة الرعاية الذاتية

What :  
ماذا:

How :  
كيف:

When :  
متى:

What :  
ماذا:

How :  
كيف:

When :  
متى:

What :  
ماذا:

How :  
كيف:

When :  
متى:

What :  
ماذا:

How :  
كيف:

When :  
متى:

Name :  
الاسم:

Date :  
التاريخ:

## الملحق 11 - الوحدة التعلّميّة الحادية عشرة: تقييم التدريب (من قبل المشاركين)

تدريب حول الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي - جمعيتة الهلال الأحمر اليمني

استمارة التقييم هذه لا يُذكر فيها اسم المشارك(ة). يرجى الإشارة إلى:

النوع الاجتماعي:

التاريخ:

موقع العمل:

1. التقييم العام	ممتاز	جيد	متوسط	سيء	سيء جداً
1.1. ما هو تقييمك لمحتوى التدريب؟					
1.2. كانت المدة الإجمالية للتدريب مناسبة					
1.3. كانت بيئة التعلّم آمنة ودايمة					
1.4. غطى التدريب الموضوعات ذات الصلة					
1.5. فهمت الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي بشكل أفضل					
2. محتوى التدريب والمنهجية	ممتاز	جيد	متوسط	سيء	سيء جداً
2.1. كان المحتوى ممتعاً ومشوقاً					
2.2. حقّق التدريب الأهداف التدريبية					
2.3. كان هناك توازن جيد بين العمل الجماعي والعروض والنقاشات					
3. ساعدني ما يلي على تحسين فهمي:	ممتاز	جيد	متوسط	سيء	سيء جداً
3.1. النقاشات					
3.2. عمل المجموعات					
3.3. تلقّي التغذية الراجعة من الميسرين					

سيء جداً	سيء	متوسط	جيد	ممتاز	4. الميسرة)
					4.1. كان(ت) على دراية بالموضوع
					4.2. قدم(ت) المحتوى بطريقة واضحة ومنطقية
					4.3. لديه(ا) مهارات جيدة في التيسير
5. ما الذي سار بشكل جيد في التدريب؟					
6. هل من توصية لتحسين التدريب في المرة القادمة؟					