



دليل الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي

(الدليل العملي للأخصائيين النفسيين)



تأليف وإعداد

أ. محمد أبو يوسف

مشرف صحة نفسية بالأونروا/ محاضر بالجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى

فهرس المحتويات

#	الموضوع	الصفحة
الوحدة الأولى/ المقدمة وخليفة الدليل:		
1.	○ المقدمة.....	5
2.	○ التعريف بالدليل، أهدافه، ومبرراته.....	7
3.	○ الجهات المستفيدة من الدليل، توجيهات وإرشادات التعامل مع الدليل.....	8
4.	○ مصطلحات الدليل.....	9
الوحدة الثانية/ الأساسيات والمبادئ والأخلاقيات الخاصة بالدعم النفسي:		
5.	○ المبادئ الأخلاقية الأساسية للدعم النفسي.....	12
6.	○ مبادئ وأخلاقيات الأخصائي/ النفسي/ة.....	13
7.	○ أسس التعامل مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي.....	14
8.	○ الافتراضات الأساسية لتقديم الخدمة والاستجابة.....	15
9.	○ مستويات الدعم النفسي الاجتماعي المختلفة.....	16
الوحدة الثالثة: برنامج التدخل النفسي الاجتماعي العملي (الجلسات):		
10.	○ تهميد، ونموذج الجمع.....	19
11.	○ المبادئ التوجيهية لإجراء المقابلات والتقييم للحالات.....	20
12.	○ أهداف المقابلة النفسية الاجتماعية.....	21
13.	○ جدول جلسات التدخل الفردي.....	22
14.	○ إرشادات قبل التنفيذ العملي للجلسات الفردية.....	22
15.	○ جلسات الدعم النفسي الاجتماعي (الفردى لحالة واحدة) - 7 جلسات تدخل.....	23
16.	○ جدول جلسات التدخل الجماعي.....	41
17.	○ إرشادات قبل التنفيذ العملي للجلسات الجماعية.....	41
18.	○ جلسات الدعم النفسي الاجتماعي (الجماعي لمجموعة حالات) - 7 جلسات تدخل.....	43
الوحدة الرابعة: الرعاية الذاتية للأخصائيين النفسيين، والإشراف.		
19.	○ ماهية الرعاية الذاتية، ولماذا هي مهمة.....	63
20.	○ الأضواء والمستويات الثلاث للضغط والإجهاد وكيفية التعامل معها.....	63
21.	○ توجيهات عامة خاصة بالرعاية الذاتية للأخصائيين النفسيين.....	64
22.	○ استراتيجيات الرعاية الذاتية في العمل.....	65
23.	○ الغرض من الإشراف، ومهام المشرف في إدارة الحالات.....	67
24.	○ أنواع الإشراف والمبادئ التوجيهية للمشرفين والاستشاريين.....	68
25.	○ توجيهات عامة للمشرف والاستشاري.....	69
26.	○ أدوار المشرف والاستشاري وقواعد الجلسات الإشرافية.....	70
الوحدة الخامسة: الملاحق (نماذج، مقاييس، خطط عمل، وتفصيل بعض التقنيات):		

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
72 نموذج اكتشاف حالة.....	الملحق الأول
75 نموذج إحالة.....	الملحق الثاني
76 نموذج الرصد والمتابعة.....	الملحق الثالث
77 نموذج تقييم المخاطر.....	الملحق الرابع
78 نموذج خطة إدارة الخطورة.....	الملحق الخامس
79 مقياس تقييم الوظائف الحياتية.....	الملحق السادس
81 مقياس الرفاه النفسي الخماسي.....	الملحق السابع
82 مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية DASS-21.....	الملحق الثامن
84 تقنيات الاسترخاء.....	الملحق التاسع
86 جدول الأنشطة السلوكية الأسبوعي.....	الملحق العاشر
87 كيفية التعامل مع المشاعر الصعبة.....	الملحق الحادي عشر
89 منهجية تنفيذ زيارة منزلية.....	الملحق الثاني عشر
92 نموذج توثيق زيارة منزلية.....	الملحق الثالث عشر
93 الاسعافات النفسية الأولية.....	الملحق الرابع عشر
95 نماذج مساعدة للتدخل الجماعي.....	الملحق الخامس عشر
99 أسلوب حل المشكلات.....	الملحق السادس عشر
106 نموذج توثيق اللقاء الإشرافي.....	الملحق السابع عشر



الوحدة الأولى

المقدمة والخلفية، تفاصيل الدليل، الإرشادات، والمصطلحات.



المقدمة والخلفية:

اتسع مفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي ليشمل أشكالاً مختلفة من العنف على أساس الدور الاجتماعي والثقافي الذي يضعه المجتمع لكل من الرجل والمرأة، لا سيما بعد أن بات من سمات القرن الحالي انتشار العنف بشكل كبير حيث لم تسلم منه منطقة أو ثقافة أو فئة إلا أن امتداده نحو المرأة تحديداً يجب وأن يحظى بمزيد من الرعاية والاهتمام، فهو من اكبر وأهم التحديات التي تهدد حماية الأفراد والأسر والمجتمعات.

حيث تشير مسح أجراه المركز الفلسطيني للإحصاء¹ أن 62% من النساء التي سبق لها الزواج تعرضت للعنف النفسي، و23% منهن تعرضن للعنف الجسدي، و11% منهن تعرضن للعنف الجنسي على الأقل مرة واحدة. أما بالنسبة للعنف الأسري فقد أفادت النتائج بأن 37% من النساء اللواتي سبق لهن الزواج تعرضن لأحد أشكال العنف من قبل أزواجهن، و 58.6% منهن تعرضن للعنف النفسي على الأقل مرة واحدة، و55.1% منهن تعرضن للعنف الاقتصادي، و 54.8% منهن تعرضن للعنف الاجتماعي، و23.5% تعرضن للعنف الجسدي، و11.8% منهن تعرضن للعنف الجسدي، ولا شك أن هذه الأرقام تترك آثاراً سلبية كبيرة.

ومن هذه الآثار السلبية المترتبة على العنف ضد النساء: انهيار الروابط والعلاقات الاجتماعية بين الأسرة الواحدة²، وظهور بعض الاضطرابات السلوكية والنفسية، مما حدا بالمختصين في المجال النفسي والاجتماعي بذل أقصى الجهود للتعامل مع هذه المشكلات وتقديم الرعاية والاهتمام لمعالجتها.

لكن مفهوم الرعاية والاهتمام بالمرأة وتقديم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي لها لا يقتصر على التوعية والتنقيف للمجتمع حول العنف المبني على النوع الاجتماعي، وذلك من خلال الكتب والأدلة التي تحتوي على كمية معلوماتية ضخمة فحسب، بل بات من المهم تمكين الأخصائي/ة والممارس/ة بأدوات تساعده في تقديم العون والمساعدة للنساء ضحايا العنف.

لذا كان من أهم أسباب إعداد مركز شؤون المرأة في غزة لهذا الدليل هو توفير دليل عملي يصحب الأخصائي/ة خطوة بخطوة نحو كيفية تقديم التدخل النفسي المناسب بحسب احتياج الحالة وخصوصيتها وظروفها، مع الابتعاد قليلاً عن الأطر النظرية التي أصبحت واضحة وضوح الشمس في كافة الكتب والأدلة والأبحاث التي تناولت العنف المبني على النوع الاجتماعي من جوانبه المختلفة.

يوفر هذا الدليل مساراً عملياً للأخصائي/ة النفسي/ة بدءاً من استقبال الحالة وبناء العلاقة المهنية، والتقييم النفسي وتحديد الاحتياجات، والبدء بالتدخلات خطوة بخطوة وجلسة بجلسة مع الأخذ بالاعتبار امكانية تنفيذ هذه الجلسات والخطوات بشكل فردي أو جماعي من خلال برنامجين منفصلين (الأول: يفصل جلسات

¹ الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، نتائج المسح الفلسطيني العنقودي متعدد المؤشرات للعام (2014).

² العنف الأسري وعلاقته بالصلاة النفسية لأطفال السيدات المراجعات لعيادات وكالة الغوث قطاع غزة، رسالة ماجستير، جيهان الحلاق (2011) جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.



التدخل الفردي مع حالة منفردة، والثاني: يفصل جلسات التدخل مع مجموعة من الحالات)، مع الأخذ بالاعتبار وجود تدخلات إضافية قد تلزم لهذه الحالة أو تلك من خلال الانتقال بها لتدخل أسري إضافي مثلاً، أو التحويل لتلقي خدمة أخرى لوجود خطورة ما. حيث يوفر هذا الدليل العملي إرشادات في كل خطوة ومرحلة لتوجيه عناية القارئ/ة والأخصائي/ة لإمكانية التغيير في سير الجلسات والتدخل وفق متطلبات واحتياجات وظروف الحالة قيد المتابعة والتدخل.

وعلى الرغم من ان هذا الدليل يعد دليلاً عملياً إلا أنه من الضروري التذكير والتنبيه بشكل مختصر جداً لبعض المفاهيم ذات العلاقة، وبعض المبادي والأسس والأخلاقيات، وبعض الإرشادات حول كيفية استخدام الدليل، والتي نتمنى أن تلقى اهتمام الأخصائي/ة من خلال قراءتها بعناية قبل البدء في استخدام الدليل. حيث ستوفر هذه الإرشادات والأسس بعض المعلومات الهامة حول طبيعة فئة ضحايا العنف المبني على النوع الاجتماعي وبعض الخصوصية في كيفية استكشافها واستقبالها والتعامل معها، بطريقة تضمن استمراريتها في تلقي الخدمة النفسي والدعم النفسي الاجتماعي المناسب دون انقطاع.

وينقسم هذا الدليل العملي لأربعة أقسام أساسية:

- القسم الأول/ ويتناول المقدمة والخلفية، مع بعض التفاصيل حول الدليل وماهيته وبعض الإرشادات.
- القسم الثاني/ ويتناول أساسيات ومبادئ وتوجيهات لكيفية تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.
- القسم الثالث/ برنامجين تدخل (فردى وجماعى) مصممين عن طريق جلسات عملية جاهزة للتطبيق.
- القسم الرابع/ الرعاية الذاتية للعاملين مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، والإشراف.
- القسم الخامس/ ويتناول ملاحق هامة، بها تفاصيل لبعض تقنيات التدخل مع الحالات، وبعض المقاييس الهامة، بالإضافة إلى بعض النماذج لاستخدامها عملياً، والتي تشمل 17 ملحقاً مفصلاً.



التعريف بالدليل:

يعتبر دليل الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي كتيباً عملياً ومبسّطاً يوفر للمختصين في المجال النفسي خطوات عملية وتطبيقية لكيفية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي خطوة بخطوة من خلال الجلسات التوضيحية بدءاً من استقبال الحالة وانتهاءً بإغلاقها أو تحويلها إذا لزم الأمر، بالإضافة لوضع إرشادات توضح مسارات مختلفة قد يتطلب من الإخصائي/ة القيام بها خلال تنفيذ الجلسات، وتوفير ملاحق توضح بشكل تفصيلي كيفية القيام ببعض التدخلات الإضافية أو بعض التقنيات وأساليب التدخل التي قد تلزم.

أهداف الدليل:

الهدف العام/ توفير أداة عملية تطبيقية تمكن الأخصائي/ة النفسي/ة من تقديم الدعم النفسي والاجتماعي بشكل منظم ومخطط لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي وفقاً لطبيعية واحتياجات التدخل مع الحالات.

الأهداف الفرعية للدليل:

- ✓ تعزيز الفهم لبعض المصطلحات، والأسس، والمباني الأخلاقية المتعلقة بتقديم الدعم النفسي.
- ✓ توفير جلسات عملية يمكن تطبيقها مع الحالات بشكل فردي وجماعي.
- ✓ توفير توجيهات والإرشادات توضح المسارات المختلفة لتنفيذ تدخلات إضافية بحسب الحاجة.
- ✓ توفير نماذج عمل ومقاييس نفسية علمية ومحكمة لاستخدامها من قبل الأخصائي/ة.
- ✓ الاهتمام بالرعاية الذاتية المستمرة للأخصائيين/ات.
- ✓ توضيح بعض الإرشادات المتعلقة بكيفية الإشراف ومتابعة الحالات من قبل الاستشاري/ة.

مميزات إعداد الدليل:

على الرغم من وجود عشرات الأدلة التي تناولت التدخلات النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، إلا أن هذه الأدلة العلمية برغم جودتها العالية تناولت الأبعاد النظرية والشرح المفاهيم والنظريات، مع طرح مبسط ومختصر لبعض التقنيات التي يمكن استخدامها مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، ولذلك سعى مركز شؤون المرأة إلى إعداد دليلاً عملياً مختلفاً يركز على:

- البدء من حيث انتهى الآخرون بعد مراجعة كافة الأدبيات والمصادر المتاحة.
- الجانب العملي في كيفية تقديم التدخل والدعم النفسي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي.
- توضيح مسارات مختلفة لتدخلات إضافية يمكن تقديمها بحسب الاحتياج.
- شرح عملي لتطبيق بعض الاستراتيجيات والتقنيات العملية.
- التقييم النفسي الشامل، والتقييم التتبعي للوقوف على مدى واستمرارية التحسن.
- استخدام الأدوات العلمية لقياس العنف ومتابعته، ونماذج مبسطة ومختصرة للتدخل.



الأشخاص والجهات التي يمكنها الاستفادة من الدليل:

- يوفر الدليل أداة عملية لكيفية تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي بطريقة عملية، والتي يمكنها ان تفيد كل من:
- الأخصائيين النفسيين في كافة المراكز والهيئات والمؤسسات التي تتعامل مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي.
 - مزودي الخدمات من باحثين اجتماعيين وقانونيين وعاملين في المجال الصحي لفهم أعمق حول طبيعة الدعم النفسي الاجتماعي، والمبادئ الأخلاقية، وكيفية استخدامهم للرعاية الذاتية.
 - الجهات الإدارية وأصحاب القرار للإيعاز باستخدام منهجية واضحة وعملية ومخططة مع الحالات.
 - المشرفين والاستشاريين الذين يتابعون ويشرفون على جودة تقديم خدمات الدعم النفسي الاجتماعي.

توجيهات وإرشادات كيفية استخدام الدليل:

- بداية على الأخصائي/ة قبل البدء باستخدام هذا الدليل أن يكون/تكون ملم/ة بالعديد من المعارف والمهارات ، فهو كتيب عملي مساعد في كيفية تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، لكنه لا يشمل مهارات وكفايات الأخصائي التي يجب توافرها، ومنها:
1. مهارات المقابلة الإرشادية وكيفية تنفيذها بشكل مهني.
 2. مهارة كيفية إقامة علاقة مهنية مع الحالات.
 3. مهارة كيفية جمع المعلومات والبيانات وطرح التساؤلات والتقييم النفسي.
 4. مهارة التوثيق وكتابة التقارير حول الحالات وطبيعة التدخلات معها.
 5. معرفة بالنظريات النفسية ومبادئها وأسسها وفتياتها المستخدمة في العلاج.

وعلية نوجه عناية الأخصائي/ة إلى:

- ✓ ضرورة مراجعة إجراءات العمل الموحدة لإدارة وإحالة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي.
- ✓ قراءة الملاحق في هذا الدليل بعناية، والتي بها تفاصيل استخدام بعض التدخلات والتقنيات.
- ✓ تصفح الدليل بصورة مبدئية سريعة قبل استخدامه، ومن ثم تطبيق التدخلات الموجودة بها بشكل منظم، ومن المفيد التقيد بالعناصر الموجودة في البداية حتى تصبح حاضرة في ذهنك بالمرات القادمة.
- ✓ إذا كانت هناك بعض التدخلات التي يصعب عليك استخدامها، أو أنها تستخدم لأول مرة، يجب عليك متابعة ذلك مع المشرف واستشارته والتدريب عليها جيداً قبل الاستخدام.
- ✓ نؤكد أنه علينا اتباع طريقة منظمة في استخدام التدخلات والتي تشمل: شرحها وتوضيح ماهيتها وهدفها للحالة، تجربتها وتطبيقها مع الحالة في الجلسة، تطبيق الحالة لها كواجب بيتي بالمنزل ومتابعتها في الجلسة القادمة.



مصطلحات ومفاهيم الدليل:

■ النوع الاجتماعي Gender¹:

يشير للفوارق الاجتماعية المكتسبة بين الذكور والإناث، وعلى الرغم من أن هذه الفوارق متجذرة بعمق في جميع الثقافات إلا أنها قابلة للتغيير مع مرور الزمن، كما يحدد الدور الاجتماعي أدوار ومسؤوليات وفرص وامتيازات وتوقعات وقيود لكل من الذكور والإناث. كما يحدد النوع الاجتماعي ما هو متوقع، ومسموح وذو قيمة في المرأة أو الرجل في سياق معين، فهو جزء من السياق الاجتماعي والثقافي الأوسع.

■ العنف المبني على النوع الاجتماعي Gender Based Violence:

هو يشمل الأفعال التي تسبب إيذاءً أو معاناةً جسديةً أو نفسيةً أو جنسيةً أو اقتصاديةً أو اجتماعيةً وغيرها، أو التهديد بالعنف الجسدي والجنسي والنفسي الذي يقع داخل الأسرة، وفي أماكن العمل والمؤسسات التربوية وغيرها من الأماكن، أو أينما يقع على الجنس أو على الحلقة الأضعف وهي المرأة والطفل. وهذا يشمل الأعمال التي تلحق الأذى الجسدي والنفسي، أو الجنسي أو المعاناة والتهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر، أو سائر أشكال الحرمان من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة².

■ العنف ضد المرأة Violence Against Women³:

تعرفه هيئة الأمم المتحدة للعنف ضد المرأة هو أي فعل معتمد على التمييز الجنسي قد ينتج عنه إيذاء ومعاناة للمرأة سواء أكان عنفاً جسدياً أو جنسياً أو نفسياً ويتضمن أيضاً التهديد بهذه الأفعال والحرمان من الحرية سواء الفردية أو العامة.

■ الدعم النفسي والاجتماعي Psychosocial Support⁴:

ويقصد به توفير الرعاية والدعم والمساندة النفسية والاجتماعية من خلال تفاعل الحالة يومياً في محيطها، كما يشمل أيضاً الشعور بالحب والحماية من المحيطين، والمساندة المجتمعية من أفراد المجتمع لمساعدتها على التأقلم، مما يشعرها بقيمتها الذاتية والانتماء والرغبة في التواصل والمشاركة وتعلم مهارات حياتية، ويشمل أيضاً مساعدة الحالة في مواجهة التحديات وكيفية التغلب على الصعوبات في الحياة اليومية.

¹ دليل إدارة برامج العنف المبني على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ، صندوق الأمم المتحدة للإسكان (UNFPA).

² المبادئ التوجيهية لدمج التدخلات في لعنف القائم على النوع الاجتماعي في الحالات الإنسانية: الحد من المخاطر، وتعزيز الصمود والمساعدة على التعافي، 2015، IASC

³ دليل الأخصائيين النفسيين والمرشدين في التعامل مع النساء ضحايا العنف (اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة)

⁴ National Guidelines For The Provision Of Psychosocial Support For Gender Based Violence Victims/Survivors, The Republic Of Uganda - Ministry Of Gender, Labour And Social Development



■ الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)¹:

ويقصد به الدعم الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية. أن نهج MHPSS هو وسيلة للتعامل مع الحالات وظروفها واحتياجاتها، وتوفير استجابة بناءً على ذلك، مع الأخذ بعين الاعتبار كلاً من العناصر النفسية والاجتماعية. ويمكن أن تشمل هذه التدخلات دعماً في قطاع الصحة والتعليم والخدمات المجتمعية، والحماية وغيرها من القطاعات.

■ إدارة الحالة Case Management²:

هي برامج الاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي وهي عملية تعاونية ومتعددة القطاعات تتضمن التقييم والتخطيط وتنفيذ وتنسيق ومراقبة وتقييم الموارد المتاحة، والخيارات والخدمات لتلبية احتياجات الناجين وتعزيز جودة وفعالية النتائج، وهي تساعد الناجين ذوي الاحتياجات المعقدة في الحصول على خدمات متعددة من مقدميها.

■ المشورة Advice³:

هي عملية ديناميكية تتم وجها لوجه للتفاعل بين شخصين يقوم خلالها الأخصائي/ة بمساعدة الناجين لتحديد الأعراض التي يعانون منها وأنهم يمتلكون الخبرة لاتخاذ القرارات المساعدة في تخفيف معاناته/معاناتها. وهي تضمن الاستماع النشط، وتوفير الراحة في جو من التعاطف ومساعدة الناجين للعمل على ما يجب القيام به تجاه مشاكلهم، مع التركيز على تمكينهم. وفي حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، يضمن الأخصائي/ة احترام الحقوق الفردية للناجين ويسهل الوصول إلى الخدمات والموارد المجتمعية والدعم.

■ الأنشطة النفسية والترفيهية Psychological And Recreational Activities⁴:

هي استراتيجيات صمود ومساعدة ذاتية للمجتمع لدعم الناجين وأولئك الذين هم أكثر عرضة للعنف القائم على النوع الاجتماعي، وذلك من خلال مجموعة / الأنشطة الترفيهية للحالات.

■ الاستجابة لحالات العنف القائم على النوع الاجتماعي Response To GBV Cases⁵:

يتم تحديد الاستجابة حسب احتياجات الحالات والعواقب المترتبة على حوادث العنف. وهذا يعني تقديم الخدمات والدعم للحد من الآثار الضارة ومنع وقوع إصابات أخرى، أو معاناة أو أذى. وينبغي توفير تلك الخدمات بطريقة تراعي الحساسية الثقافية، من خلال رعاية متعددة القطاعات.

¹ المبادئ التوجيهية لدمج التدخلات في لعنف القائم على النوع الاجتماعي في الحالات الإنسانية: الحد من المخاطر، وتعزيز الصمود والمساعدة على التعافي، 2015، IASC.

² إدارة برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ، 2012، UNFPA

³ رعاية الناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ، 2010، IASC.

⁴ إدارة برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ، 2012، UNFPA

⁵ العنف القائم على النوع الاجتماعي ضد النازحين داخلياً. المبادئ التوجيهية للوقاية والاستجابة، 2003، UNHCR



الوحدة الثانية

أساسيات، مبادئ، وأخلاقيات تقديم الدعم النفسي الاجتماعي



المبادئ الأخلاقية الأساسية لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي:

1. حقوق الإنسان والمساواة Human Rights & Equality¹:

ينبغي مراعاة حقوق الإنسان الخاصة بالحالات وتأمين الحماية لهم من أي مخاطر انتهاك حقوقهم، كما أنه من المهم جداً ترسيخ مبادئ المساواة وعدم التمييز، ويتمثل ذلك في تقديم الخدمة على أساس الاحتياجات الفعلية للجميع دون تمييز.

2. المشاركة Participation:

وهي مشاركة الحالات في خدمة الدعم النفسي الاجتماعي وفي اتخاذ القرارات الخاصة بهم وبتلبية احتياجاتهم.

3. عدم تقديم أي أذى Don't Harm:

قد تؤدي النية الحسنة في بعض الأحيان إلى ضرر² غير متعمد أثناء تقديم الدعم النفسي الاجتماعي، لذلك ينبغي الحد من تلك المخاطر وبناء التدخلات على أساس معلومات كافية، وأن يتمتع الأخصائي/ة مقدم/ة الخدمة بالكفاءة اللازمة.

4. البناء على الموارد المتاحة Build On Available Resources:

لدى كلّ الناس التي تعاني من مشكلات نفسية مصادر وموارد يمكن أن تدعم الصحة النفسية، فينبغي البناء على القدرات الذاتية للأفراد ودعم المساعدة المجتمعية، وتعزيز الموارد المتاحة لديهم³.

5. نظم دعم متكاملة Integrated Support System:

ينبغي عند البدء بتقديم تدخلات الدعم النفسي الاجتماعي التأكد من تحقيق أكبر قدر ممكن من التكامل بينها، مثل الخدمات الطبية والإرشادية والدعم النفسي والمجتمعي والخدمات القانونية والاجتماعية والأسرية بناء على الاحتياجات، هذا النوع من الخدمات يتصف بالثبات والاستمرارية.

6. الدعم متعدد المستويات Multi-level Support⁴:

يمكن تقديم مستويات مختلفة من الدعم النفسي للحالة بحسب الحالة والاحتياج، وتشمل مستويات الدعم خدمات الأمن والخدمات الأساسية للحالة، ثم خدمات الدعم الأسري والمجتمعي، ثم الدعم المركز غير المتخصص (غير الإكلينيكي) وبالنهاية تقديم الدعم المهني المتخصص عند الضرورة عن طريق الإحالة.

¹ دليل تدخلات برنامج راب الفجوة في الصحة النفسية، منظمة الصحة العالمية (2013).

² قد يشمل الضرر طرح تساؤل محرج، أو عدم احترام لمشاعر الحالة، أو إفشاء معلومات بطريقة غير مهنية عن الحالة تسبب لها الإيذاء.

³ يشمل ذلك مساعدة الحالة في الرجوع لمهارات أو ممارسات كانت تفعلها بالسابق وتحسن من حالاتها نحو (الرسم – الكتابة – التطريز).

⁴ دليل إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) حول دعم الصحة النفسية والرفاه النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ (2009).



أهم مبادئ وأخلاقيات الأخصائي/ة النفسي/ة:

1. الالتزام بالسرية التامة Confidentiality¹:

حيث يلتزم الأخصائي/ة النفسي/ة بحفظ أسرار ومعلومات وبيانات الحالة وعدم البوح بها أو اطلاع أحد عليها إلا بموافقة الحالة نفسها².

2. التقبل غير المشروط والاحترام للحالة Unconditional Positive Regard:

ويشمل ذلك تقبل واحترام كل الحالات التي تتلقى الخدمة دون تمييز بناء على الدين أو العرق أو اللون أو الثقافة وغيرها.

3. معرفة الأخصائي/ة بالقدرات والإمكانات know of his abilities & potential :

وهنا على الأخصائي/ة معرفة حدود عمله وقدراته والإمكانات التي يمكن يقدمها للحالة، وإحالة الحالة لتلقي خدمات أكثر عمقاً³ أو أكثر تخصصية إذا ما كانت بحاجة لذلك.

4. عدم فرض القيم والآراء الشخصية على الحالة Don't impose values & opinions:

وهنا احترام لخصوصية وفردية كل شخص، والانتباه جيداً لعدم طرح قيمك أو رأيك الشخصي على الحالة، وإنما هو التثقيف والتوعية والدعم والمساندة، وترك الحرية للحالة في اتخاذ أية قرارات مصيرية تتعلق بها.

5. احترام اختصاص الزملاء Respect Of Colleagues' Specialization⁴:

وهنا ضرورة أن لا يقوم الأخصائي/ة بعمل آخر من اختصاص زميل آخر، فقد تكون الحالة بحاجة للاستشارة القانونية مثلاً، فالأصل توجيهها لجهة الاختصاص حتى وأن كنت ملماً ببعض المعلومات حول حاجتها.

6. العلاقة المهنية مع الحالة Professional Relationship:

من أهم عوامل نجاح تدخلات الدعم النفسي الاجتماعي مع الحالات هو مدى إقامة علاقة مهنية، وينظر للعلاقة المهنية في إطار علاقة أخصائي/ة مقدم لخدمة الدعم النفسي الاجتماعي مع حالة ومستفيدة بحاجة لتلقي هذه الخدمة، وأن لا تطور هذه العلاقة لأي نوع من العلاقات خارج هذا الإطار.

¹ كتاب أخلاقيات التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي، للدكتور محمد إبراهيم السفاسفة.

² لا يجوز البوح بأسرار الحالة مطلقاً إلا في حالتين: الأولى/ محاولة الضرر أو إيذاء نفسها. والثانية/ نيتها للضرر أو إيذاء الغير، وحينما ينبغي عمل تدخل طارئ يتعلق بحمايتها أو حماية الغير ويشمل ذلك التصريح بتلك المعلومات لجهد محدد وبطريقة مهنية.

³ ويقصد بها حاجة الحالة لخدمات العلاج النفسي أحياناً أو تدخلات دوائية وعلاجية على يد طبيب نفسي.

⁴ كتاب مبادي التوجيه والإرشاد النفسي للدكتور أحمد محمد الزبادي والدكتور هشام الخطيب.



أساسيات في التعامل مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي ABC¹ :

أول شيء يجب أن تذكره هو أنه لا يوجد منهج موحد لكل حالة عنف مبني على النوع الاجتماعي، فلكل حالة قصتها الخاصة وأسبابها. وعلى الرغم من هذا الاختلاف إلا أننا بحاجة لمعايير عامة يمكن اتباعها معينة يجب اتباعها.

A. البيئة الآمنة والثقة Secure Environment And Trust :

حيث أن العلاقة المهنية توفر جو آمن ومليء بالثقة، وتشعر الحالة بدعمك وأنتك أهل للثقة، وكل ذلك يجب أن يتوفر في وجود بيئة آمنة وداعمة من خلال توفير المكان المناسب لإجراء المقابلة والحديث، وان يتمتع بقدر كافٍ من السرية والخصوصية. كما يشير مفهوم العلاقة المهنية الداعمة إلى قدرة الأخصائي/ة على فهم الحالة دون إصدار الأحكام، وتوفير دعم عاطفي جيد، والاستماع الفعال، مع بث الطمأنينة بأن الحالة غير مسؤولة عما حدث وأنتك تتفهم/ي مشاعرها.

B. تنبيهات أساسية عند الحديث مع الحالة Conversation Alerts :

- ✓ الاستماع دون إصدار الأحكام.
- ✓ ملاحظة جيدة ل (ما تراه من سلوك على الحالة، وتستمع جيداً ، وكيف تتحدث الحالة، ولغة الجسد).
- ✓ اسأل/ي بطريقة لبقة لكن بدون نمط الاستجواب².
- ✓ لا تصل لاستنتاجات سريعة عن الحالة.
- ✓ اشرح/ي ووضح/ي أي أمر بحاجة لذلك للحالة.
- ✓ كن صادقاً وواضحاً.

C. ماذا أفعل، ماذا نسأل، ماذا أقول؟ في أول لقاء:

:What I do, ask, what to say? In the Beginning

وهنا يجب تقديم الاستجابة المناسبة بطريقة مهنية، خاصة إذا كانت هذه المرة الأولى التي تفصح بها الحالة عن العنف التي مرت به، فإذا كانت استجابتك مبالغ فيها أو بطيئة قد ينتج عن ذلك تراجع الحالة عن الإفصاح وإبداء عدم الرغبة في التواصل أو تلقي خدمات الدعم النفسي الاجتماعي. يشمل ذلك الترحيب والتعارف الجيد بين الأخصائي/ي والحالة دون إرغام، والتأكيد على السرية والخصوصية، وطرح تساؤل عام: مثلاً (كيف يمكنني أن اساعدك)، مع التركيز على مهارات المقابلة الأساسية من تعاطف، واستماع جيد، واستخدام لغة الجسد، وعكس المشاعر، وإعادة الصياغة وغيرها.

¹ Psychosocial Support For Victims Of Domestic And Gender Based Violence - Programme Of The European Union.

² فالأسئلة المهنية غالباً ما تكون أسئلة مفتوحة ومريحة مثال: (هل من الممكن ان تحدثني عن علاقتك مع زوجك)، وسؤال الاستجواب هو سؤال مغلق وغير مريح مثال: (هل تحبين زوجك فعلاً).

الافتراضات الأساسية للخدمات المقدمة لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي¹:

ثمة افتراضات معينة يجب أن تشكل الأساس الذي تقوم عليه خدمات العنف المبني على النوع الاجتماعي. إن العبارات التوجيهية أدناه مستقاة من البروتوكول الوطني الفلسطيني للإحالة الخاص بالعنف المبني على النوع الاجتماعي:

- يعتبر العنف المبني على النوع الاجتماعي انتهاكاً لحقوق الإنسان الأساسية، وغير مقبول بأي شكل من الأشكال؛
- يتوقف التمتع بنمط حياة صحي، وبعلاقات اجتماعية سليمة على احترام الذات والآخرين؛
- يدمر العنف المبني على النوع الاجتماعي حياة النساء والأطفال، ويقوّض فرصهن بعيش حياة لائقة؛
- يؤثر العنف المبني على النوع الاجتماعي سلباً على المجتمع، وعلى تطوره، ويحدث في جميع المجتمعات والثقافات والشرائح الاجتماعية والاقتصادية؛
- يشكل العنف المبني على النوع الاجتماعي بما في ذلك العنف الجسدي، والجنسي، والعاطفي جريمة ويجب التعامل معها من خلال نظام العدالة ووفقاً للإطار القانوني المعمول به؛
- يتحمل المعتدون قانونياً مسؤولية ما يقترفونه، فضلاً عن الآثار المترتبة على أعمالهم.

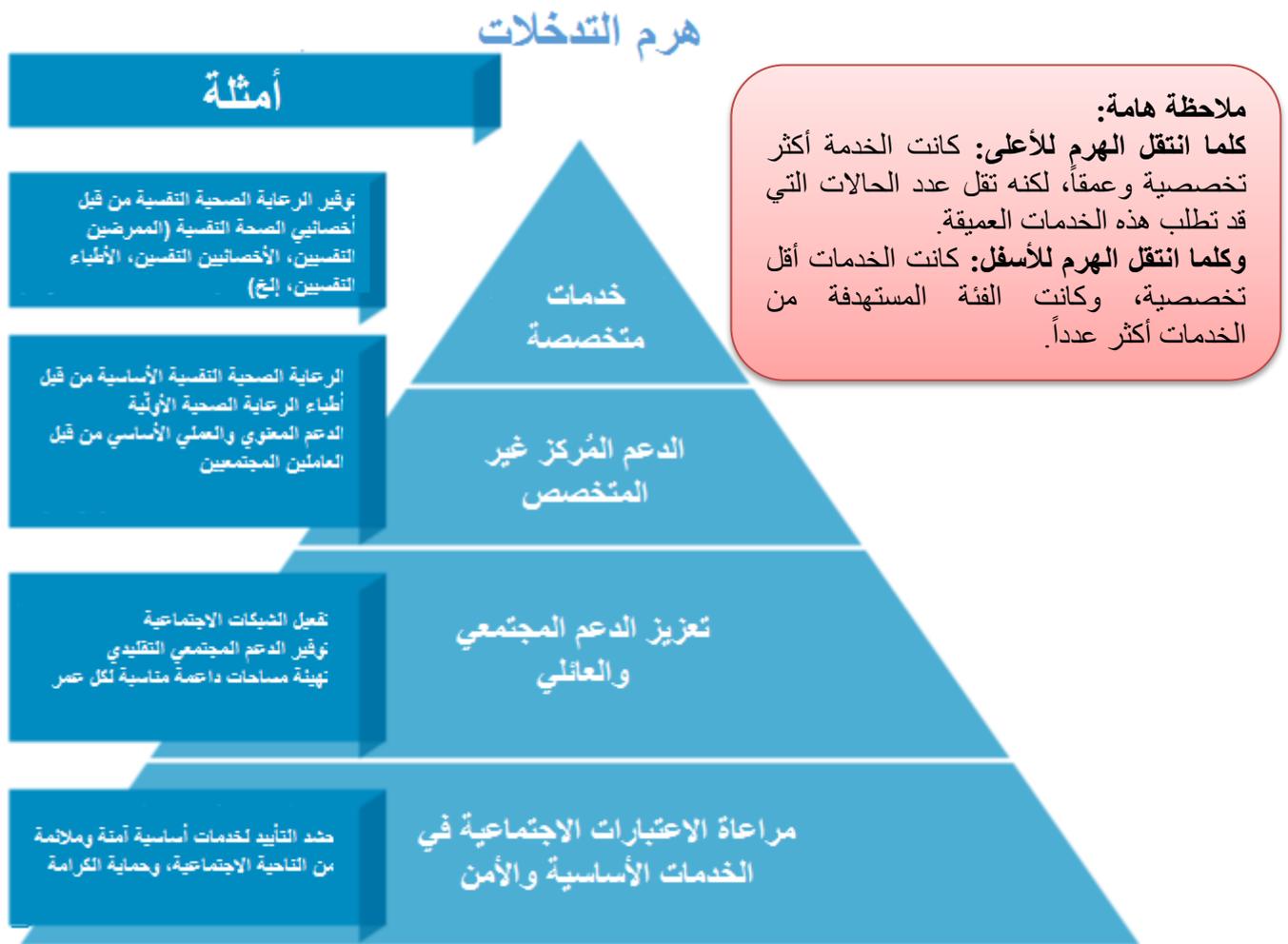
الاستجابة النفسية الاجتماعية:

- على الأخصائي/ة أن يكون مهتماً للإصغاء بعناية وتقديم المعلومات وتقديم الدعم النفسي بما في ذلك:
 - الإصغاء إلى الحالات وطرح الأسئلة غير المبرجة والعميقة وذات الصلة التي تخلص من إصدار الأحكام وذلك فقط للاستيضاح. وينبغي أيضاً تجنب الضغط على الناجين للحصول على مزيد من المعلومات أكثر مما هم مستعدون للإدلاء به، فليس من الضروري معرفة تفاصيل حادث العنف المبني على النوع الاجتماعي.
 - إذا أبدى الحالات لوماً للذات، يتعين على الأخصائي/ة طمأننتهم بلطف والتأكيد على أن العنف هو دائماً خطأ المعتدي وليس خطأ الناجي/ة على الإطلاق.
 - تقديم معلومات صادقة وكاملة حول الخدمات والمرافق المتاحة.
 - إعطاء الأولوية للسلامة في جميع الأوقات.
 - عدم الإملاء على الحالات فيما ينبغي عمله أو الخيارات التي ينبغي اختيارها. ولكن ينبغي تمكينهم من خلال مساعدتهم على اتخاذ قرارات مستنيرة.

¹ إجراءات العمل الموحدة لإدارة وإحالة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي وحماية الطفل في قطاع غزة.

- يجب أن تكون خدمات الدعم النفسي الاجتماعي المقدمة للناجين من العنف المبني على النوع الاجتماعي شمولية، وتشمل التدخلات النفسية الاجتماعية الأشكال التالية من:
 - الدعم النفسي الاجتماعي للمساعدة في التعافي والاستشفاء بما في ذلك الإسعافات النفسية الأولية، والإرشاد الفردي والجمعي.
 - الدعم والمساعدة في إعادة الدمج الاجتماعي، بما في ذلك التدريب المهني وتمكين المرأة.
 - تقديم الدعم النفسي الاجتماعي الفردي.
 - تقديم المشورة لأولئك الذين هم بحاجة لخدمات الصحة النفسية بشكل أكثر عمقاً.

مستويات التدخل لتقديم خدمات الدعم النفسي الاجتماعي¹:



¹ إجراءات العمل الموحدة لإدارة وإحالة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي وحماية الطفل في قطاع غزة.



ولتنظيم الدعم النفسي، والنفسي اجتماعي، من المهم تطوير نظام متعدد المستويات لتقديم الدعم المتكامل الذي يلبي احتياجات مجموعات مختلفة بما في ذلك حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي. حيث تتمتع كافة مستويات الهرم بالأهمية، ومن الأفضل تنفيذها في الوقت ذاته، وبحسب الحالة، وظروفها، واحتياجاتها:

1. الخدمات الأساسية والأمن :Basic Services And Security

يعود معظم الحالات التي تعاني من أزمة مؤقتة إلى مستوى أدائهم المعتاد دون أي دعم مهني عند انتهاء الأزمة وبعد تلبية احتياجاتهم الأساسية مرة أخرى. يتجلى ذلك في المستوى الأساسي الأول من الهرم. على الرغم من ذلك، نتيجة للحصار المستمر، والعمليات العدائية المتكررة، ما زالت غزة تعاني من أزمة مطولة وليست أزمة عابرة. ولهذا، لا تتم تلبية العديد من الاحتياجات الأساسية لسكان القطاع. تشمل هذه الاحتياجات الوصول للمأوى الملائم والمياه الصالحة للشرب، والخدمات الصحية، والخدمات التعليمية، والأمن الاقتصادي.

2. دعم الأسرة والمجتمع : Family And Community Support

يمثل المستوى الثاني الدعم الواجب تقديمه لعدد قليل من الحالات وعائلاتهم وأسرههم لضمان الحفاظ على صحتهم النفسية، وعلى رفاههم النفسي الاجتماعي في حال تلقيهم المساعدة في الوصول للدعم.

3. الدعم المركز غير المتخصص :Non-specialized Support

يمثل المستوى الثالث الدعم اللازم للأعداد القليلة الباقية من الحالات ممن هم بحاجة إلى تدخلات فردية، وأسرية، أو جماعية مركزة بشكل أكبر من قبل عاملين مدربين ومشرف عليهم. إنّ الحالات التي تعرضت للعنف بكافة أشكاله المختلفة هم الأكثر احتمالية أن يحتاجوا لهذه الأنواع من الخدمات، والتي يركز عليها الدليل. تشمل هذه الطبقة الأنشطة التالية:

- تقديم الدعم النفسي الأساسي للأطفال وأسرههم من خلال أساليب مثل الإسعافات النفسية الأولية (PFA)، وجلسات الإرشاد الفردي والجماعي.
- جلسات منظمة حول الصلادة النفسية، والمهارات الحياتية للمساعدة في بناء مهارات التأقلم.

4. الخدمات المتخصصة : Specialized Services

يمثل المستوى العلوي من الهرم الدعم الإضافي اللازم تقديمه لنسبة محدودة من الحالات الذين بالرغم من خدمات الدعم المذكورة أعلاه يعيشون معاناة لا تطاق، ويواجهون صعوبات بالغة في الأداء الأساسي اليومي. قد تشمل هذه الخدمات خدمة العلاج النفسي المتخصصة من خلال طبيب نفسي، وهنا يتعين على الأخصائي/ة تحديد الوقت الملائم لإحالة الحالة بعد موافقتها لتلقي خدمات نفسية أكثر تخصصية وعمياً.



الوحدة الثالثة

كيفية تقديم خدمات الدعم النفسي الاجتماعي عملياً (برنامج فردي وبرنامج جماعي)



تمهيد:

المحور الأساسي بهذه الوحدة هو تقديم منهجية عملية للأخصائيين من خلال جلسات تفصيلية توصف كيفية التدخل خطوة بخطوة وجلسة بجلسة مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، كما سيتم توضيح المسارات المختلفة لإمكانية عمل تدخلات في أكثر من منحنى (تدخل فردي مع الحالة - تدخل أسري - تدخل تعليمي تنفذه الحالة بنفسها)، كما سيتم توضيح كافة التقنيات التي يمكن استخدامها وتزويد الأخصائيين بها كملحق في نهاية الدليل، بالإضافة لتفصيل كل التقنيات والأساليب التي يمكن استخدامها مع الحالات.

ولكن وقبل البدء في شرح وتفصيل الجلسات ومحتواها، ينبغي علينا التركيز قليلاً ودون اسهاب حول التقييم وإجراء المقابلات وبعض الملاحظات حول كيفية طرح التساؤلات خاصة في الجلسات الأولى وبناء العلاقة مع الحالات، وذلك لضمان تقديم خدمات الدعم النفسي الاجتماعي بطريقة مهنية وجودة عالية تضمن استمرارية تواصل الحالات وتلقيها للخدمة دون انقطاع، وفيما يلي توضيح لأهم هذه المحاور:

التقييم باستخدام نموذج الجمع Gather Model¹:

يقوم هذا النموذج على أساس ستة مراحل لعملية التقييم وتقديم الخدمة وهي الستة أحرف لكلمة (GATHER)، حيث يرمز كل حرف بالترتيب على كل مرحلة من المراحل، والتي تساعد في فهم الحالة وتحديد الاحتياجات والخدمات المناسبة لها وانتهاءً بمرحلة الإحالة لتلقي خدمات أخرى، وهذه المراحل كالتالي:

الحرف	الكلمة/المرحلة	الترجمة/المعنى - لكل مرحلة من المراحل
G	Greet	حي/ وبها تقدم التحية تعرف بنفسك وتؤكد على السرية لبدء بناء العلاقة والألفة.
A	Ask	أسأل/ وبها تسأل كيف يمكن مساعدة الحالة (مثلاً: كيف يمكنني مساعدتك).
T	Tell	أخبر/ أخبرها الحالة بأنك ستدعمها وطمأنها بأنك موجود معها لأطول فترة تقتضيها الحالة، أكد على السرية عند اللزوم. (مثلاً: أنت بأمان هنا. أنت غير ملام. أنا ممتن لك بأنك أخبرتي بهذا. معك حق هذا شعور طبيعي لشخص مر بهذا الأمر).
H	Help	المساعدة/ قد تحتاج لتقييم شامل، استعمل مهارة الاستماع، أبدي رغبتك بالاستماع والصبر، لا تقل كلمات توحى بأنك تعرف ما تشعر به لأن ذلك غير حقيقي، فلا تقل بأنك تعرف مشاعرها بل قل: (أنت تقدر ما تمر به، ويبدو أنه فعلاً أمر صعب، أتوقع أن أي شخص محلك سيكون بنفس الشعور).
E	Educate	التثقيف/ أخبر الحالة بأنك فهمت احتياجاتها وأن ما تمر به هو أمر طبيعي كردود أفعال للضغوط التي تمر بها، شجعها وطمأنها. (مثلاً: أنا فهمت أنك بحاجة للمساعدة في كذا، وأنا أشكرك على حضورك وطلبك للخدمة، وأنا هناك لأساعدك في هذا الأمر، وأن ما تشعر به الآن هو طبيعي جداً في هذه المواقف).
R	Refer	التحويل/ وهنا يقوم الأخصائيين بإحالة الحالة لجهة أخرى لتلقي خدمة إضافية.

¹ إدماج خدمات المشورة والفحص الطوعي على الإصابة بفيروس نقص المناعة، توجيهات لمخططي البرامج والمديرين ومقدمي الخدمة، UNFPA.



المبادئ التوجيهية لإجراء المقابلات والتقييم مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي¹:

بداية علينا الانتباه لمجموعة من الاجراءات التحضيرية خلال عملية التقييم والتدخل وهي:

- ✓ عليك التأكد من هدوء الغرفة التي يجري فيها التقييم والتدخل، وعدم دخول وخروج الناس منها.
- ✓ عليك تأييد صحة ما تقوله الحالة طوال جلسة التقييم.
- ✓ عليك أن تطلع الحالة على مصادر المعلومات والموارد المتاحة لخدمتها بدلاً من طرح الآراء الشخصية
- ✓ عليك إحالة الحالة فور حاجتها لخدمات من قطاعات أخرى بعد موفقتها.

في إطار إجراء مقابلة مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي ضرورة تطبيق المبادئ التالية:

1. **ضمان السلامة:** من حيث سلامة المكان الذي تجري فيه المقابلة، وكذلك عدم وجود مخاطر محتملة على الحالة في ظروفها الحالية، وتشمل السلامة أيضاً عدم اطلاع أي شخص آخر على هوية الحالة.
2. **ضمان السرية:** وهنا احترام لخصوصية وكرامة الحالة، ويجب اطلاع الحالة على ماهية السرية وحدودها، وماهية المعلومات التي سيتم جمعها ومعرفتها وكيف يتم حفظها.
3. **احترام رغبات، وحاجات، وإمكانيات الحالة:** حيث احترام الوقت الذي تريد فيه الحالة الحديث عن قصتها، وعدم وضع افتراضات مسبقة، وترك الحرية للحالة للحديث عما يقلقها، عدم الضغط لمعرفة معلومات أو تفاصيل معينه، وأنه بإمكانها طلب وقف المقابلة وقتما تريد.
4. **معاملة الحالة بكرامة:** أظهر الاحترام للحالة خاصة عندما يطرح الأمور بطريقته الخاصة، وقم بصياغة الأسئلة بطريقة تبعث بالارتياح بعيداً عن الاستجواب.
5. **ضمان الدعم:** قدم الدعم والمساندة للحالة خاصة إذا كانت تخبر بقصتها للمرة الأولى، مما قد يشعرها بالضغط والتوتر وبمشاعر سلبية وذكريات مؤلمة، فاستخدم مهاراتك للدعم نحو: مهارة التعاطف، والتطبيع².
6. **توفير المعلومات:** نحو إخبار الحالة بهدف وسبب المقابلة، وماذا سيحدث بعد جمع هذه المعلومات، ومن سيطلع عليها، وما الإجراءات التي يمكن فعلها لحمايتها، والنتائج والتغيرات المحتملة بمصداقية وبدون إعطاء أي وعود لا تستطيع الوفاء بها.

¹ دليل التدريب على رعاية الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي، تدريب مقدمي الخدمات (الجزء الأول/الوحدات العامة)، جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل (2016).

² وهنا تساعد الحالة على فهم أن مشاعرها التي تمر بها هي طبيعية (مثلاً: أفدر ما تشعرين به الآن وهي مشاعر صعبة وطبيعية لأي شخص بنفس الموقف)



7. **ضمان الإحالة:** من حيث وضع إجراءات عملية لتأمين إمكانية تحويل الحالة بسرية وخصوصية لتلقي خدمات دعم إضافية وأن تخبرها بذلك وتحصل على موافقتها.

8. **ضمان عدم التمييز:** من حيث تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للحالة دون النظر للخلفية الاجتماعية أو العرقية أو القومية غيرها، ومعاملة كافة الحالات بمساواة، ولا توحى لفظياً أو بلغة الجسد بأنك غير مصدق لقصة الحالة، وانتبه بكل فترة التقييم والتدخل بعدم تأثير آرائك الشخصية على طبيعة وطريقة التدخل.

أهداف المقابلة النفسية الاجتماعية¹:

- **بناء علاقة آمنة:** فمن أهم أهداف المقابلة هو بناء علاقة مهنية سليمة بين الأخصائي/ة والحالة، وما يميز هذه العلاقة الاحترام والتفهم والشفافية، ومكوناتها الأساسية هو العلاقة الودية والاتفاق على الأهداف.
- **استيفاء المعلومات اللازمة:** من أجل الوصول إلى تشخيص سليم وتحديد احتياجات الحالة يجب استيفاء كافة المعلومات من الحالة وأن كانت تسبب المشاعر المحرجة والتي يتطرق إليها إذا شعر بالأمان والثقة.
- **فحص الحالة العقلية²:** وذلك من خلال الحديث مع الحالة وملاحظة سلوكها، واختبار بعض القدرات لديها، وهي أحد أهم وسائل التقييم، حيث تبدأ من أول لقاء وتستمر خلال المقابلة.
- **إعطاء المعلومات والتثقيف:** وهنا يتم تثقيف الحالة من خلال إعطاء بعض المعلومات العامة والتي تتعلق بمشاكلتها وبما تعانيه وكذلك معلومات حول طبيعة التدخلات التي يتم تطبيقها في الجلسات، بالإضافة للخدمات المتوفرة، وكذلك يمل مناقشة الحالة ببعض المعتقدات الخاطئة حول الصحة النفسية.

ملاحظة/ في حالة مروءة الحالة بصدمة نفسية، أو حدث طارئ فيمكنك استخدام منهجية التدخل باستخدام الاسعافات النفسية الأولية (ملحق رقم 14)

¹ دليل التدريب على رعاية الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي، تدريب مقدمي الخدمات (الجزء الثاني/ الوحدات النفسية والاجتماعية)، جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل (2016).

² مرفق في نموذج الاكتشاف الرصد وبه تفاصيل عن محتوى فحص الحالة العقلية والتساؤلات التي يتم طرحها على الحالة في المقابلة.

برنامج التدخل لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي برنامج التدخل الفردي (حالة فردية)

يتكون برنامج التدخل من سبع جلسات، لكل جلسة هدفها العام، والأهداف الفرعية، مع شرح تفصيلي لكيفية تنفيذ هذه الجلسات خطوة بخطوة، وفيما يلي ملخص للجلسات السبع:

الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف النفسي المراد تحقيقه
الأولى	التعارف، بناء العلاقة، الشكوى الأساسية.	إقامة العلاقة المهنية، والتعارف وجمع المعلومات.
الثانية	استكمال جمع معلومات والتقييم.	استكمال جمع المعلومات وتقييم الوظائف المختلفة، ومستوى الرفاه النفسي، ومقاييس أخرى.
الثالثة	التثقيف النفسي والاسترخاء.	تبصير الحالة بأهم المعلومات المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي، ومهارات الاسترخاء.
الرابعة	التنشيط السلوكي.	تدريب الحالة على مهارات إدارة الضغوط وتحسين المزاج من خلال ممارسة الأنشطة السلوكية.
الخامسة	التدريب على توكيد الذات.	تدريب الحالة على مهارات توكيد الذات وزيادة الثقة بالنفس والتعبير عن المشاعر والرغبات بحرية.
السادسة	تعديل الأفكار السلبية.	تدريب الحالة على كيفية التعرف على الأفكار السلبية وتأثيراتها وكيفية تعديلها.
السابعة	التقييم الختامي، ومنع الانتكاسة، والإنهاء.	التعرف على مستوى التحسن بعد برنامج التدخل، وتعريف الحالة بإرشادات منع الانتكاسة والإنهاء.
جلسة اختيارية عند الحاجة/ للتدخل الأسري		حيث أن هناك بعض الحالات التي قد تحتاج لعمل زيارة منزلية وتدخل أسري ¹ .

إرشادات قبل تنفيذ الجلسات عملياً مع الحالات:

- نرجو من الأخصائيين الانتباه لهذه الإرشادات البسيطة قبل الشروع في تنفيذ الجلسات مع الحالات:
- ✓ عليك قراءة محتوى جميع الجلسات كاملة قبل البدء في تنفيذ أي منها.
 - ✓ يرجى التعرف على الملاحق من مقاييس ونماذج وتجربتها والتعرف على كيفية تصحيحها قبل البدء.
 - ✓ عليك قراءة التفاصيل أسفل كل عنصر في محتوى الجلسات والأمثلة المذكورة هناك.
 - ✓ عليك الالتزام بالمرحلة الأولى بتطبيق التعليمات كما هي واردة ببرنامج التدخل حتى تصبح الأمور أسهل عند تطبيقها مع حالات أخرى بالمستقبل.
 - ✓ عليك الانتباه للملاحظات أسفل كل نقطة، لأنها أحياناً تكون نقطة تحول في كيفية التدخل التالي.
 - ✓ عليك التركيز على الملاحظات أسفل الصفحة، فأحياناً يكون بها توضيحات هامة تساعدك في التطبيق

¹ راجع منهجية تنفيذ زيارة منزلية وكيفية تطبيق جلسة التدخل الأسري - ملحق رقم 12.

جلسات الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي

مدة تنفيذ الجلسات: تنفيذ الجلسات الفردية (45 دقيقة تقريباً).

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الأولى (التعارف، بناء العلاقة، الشكوى الأساسية).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة للتعارف على الحالة وجمع المعلومات، وبناء علاقة مهنية.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ الترحيب والتعارف بين الأخصائي/ة والحالة.
- ✓ وبناء العلاقة المهنية والثقة والألفة.
- ✓ تحديد الأدوار والاحتياجات والتوقعات.
- ✓ البدء بجمع المعلومات.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب	▪ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منها الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلي/مع ملاحظة عدم الجلوس قبلها، وذلك لإعطائها حرية الجلوس بأي مكان تريد).
التعارف	▪ تعريف الأخصائي/ة بنفسه، وبالدور الذي يقوم به في المؤسسة. (مثال: أنا.....، وأعمل هنا في مركز شؤون المرأة أخصائية نفسية لدعم ومساندة النساء اللواتي تعرضن لحوادث عنف أي كان نوعها). ▪ التعرف على الحالة بطريقة لطيفة، استخدام اسمها في الحديث. (مثال: هل من الممكن أن تعرفيني بنفسك.... أهلاً وسهلاً بك - اسم الحالة).
هدف المقابلة	▪ وضح/ي للحالة هدف الجلسة اليوم. (أردت إجراء مقابلة معك اليوم للتعرف عليك، وفهم ما حدث معك كي أقدم لك الدعم والمساعدة).
السرية	▪ تأكد مبدأ السرية، وكيف سيتم إدارة المعلومات التي تطرحها باللقاء. (مثال: قبل أن نبدأ بالحديث بحب أبلغك أن جميع ما نقولين هنا باللقاء هي معلومات سرية ولا يمكن معرفتها من قبل شخص آخر دون موافقتك عند الضرورة، وسيتم حفظها بطريقة آمنة).
التأكد من راحة الحالة وإزالة المعيقات وتحديد الوقت	▪ تأكد/ي من راحة الحالة خلال اللقاء، وقم/ي بإزالة أي معيق ¹ للتواصل معها. (مثال: سنبقى في هذا اللقاء مدة 45 دقيقة تقريباً... فهل تشعرين بالارتياح... هل هناك أي شيء يزعجك بالغرفة أو الجلسة)

¹ ويقصد بها إزالة أي معيق للتواصل البصري بينك وبين الحالة، نحو إزالة مزهرية تعيق الاتصال البصري أو إبعاد شاشة حاسوب أو ما شابه.

<p>■ يقوم الأخصائي بالتعرف على احتياجات الحالة، موضوع المشكلة.</p> <p>(مثال: ممكن تحكي لي شو الموضوع أو ممكن القول: كيف ممكن أساعدك، يقوم الأخصائي/ة بالاستماع الفعال لحديث الحالة، وعمل ملخص بأهم القضايا وقائمة بالمشكلات التي تعاني منها الحالة... مثال للمخلص: بعد أن تعرفنا اليوم وأكدت لك على مبدأ السرية، فقد استمعت للعديد من الصعوبات التي تواجهها ومنها: أسلوب معاملة الزوج العنيف، وبعض المشكلات المادية، بالإضافة لمشكلات بالعلاقة مع أهل الزوج).</p> <p>■ تحديد الأدوار، والتأكد من قدرة الحالة على استمرار التواصل والانتظام بالجلسات.</p> <p>(مثال: بعد أن عرفنا أهم الصعوبات التي تواجهها سأقوم بصفتي أخصائي/ة نفسي بمساعدتك في بعض هذه الصعوبات، وقد نحتاج لاستشارة أخصائي آخر أو تحويلك لتلقي خدمة أخرى بعد موافقتك على ذلك، والأهم في المساعدة هو حضورك وانتظامك مع هذه الجلسات الداعمة.</p> <p>فهل تستطيعين حضور هذه الجلسات بانتظام؟</p> <p>1. إذا الإجابة بنعم أكمل العناصر التالية.</p> <p>2. إذا الإجابة لا فانقل بالحالة لاستخدم أسلوب حل المشكلات (ملحق رقم 16)</p>	<p>تحديد الأدوار والاحتياجات</p>
<p>■ حدد/ي الأجنحة للوقت المتبقي للتعرف أكثر على الحالة واستكمال جمع المعلومات.</p> <p>(مثال: تبقى لدينا الآن تقريبا 20 دقيقة، أود الانتقال فيها للتعرف عليك أكثر، أخبريني عنك وعن أهم الأحداث التي مرت بك من الطفولة وحتى الآن).</p> <p>ملاحظة 1/ استخدم/ي مهاراتك المقابلة وخاصة مهارتي الاستماع والتعاطف، مع طرح بعض التساؤلات ذات العلاقة بنموذج اكتشاف الحالة (ملحق رقم 1).</p> <p>ملاحظة 2: عندما تمر الحالة خلال حديثها بمشاعر صعبة (استخدم أساليب التعامل مع المشاعر الصعبة) (ملحق رقم 11).</p> <p>ملاحظة 3: إذا تحدثت الحالة بأي كلمة تشير لمستوى لخطورة على نفسها أو على الآخرين، يجب تطبيق نموذج تقييم المخاطر (ملحق رقم 4) ومن ثم اتباع الاجراءات المترتبة عليها.</p>	<p>تحديد الأجنحة والتعرف أكثر على الحالة لجمع المعلومات</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات الحالة أن أمكن.</p> <p>■ أشكر الحالة على التعاون، وطريقتها بالطرح، وقدم الدعم بأنك تفهم هذه الظروف والتحديات، وقم بتطبيق هذه التجربة (مثلاً: اتفهم هذه الصعوبات والمشاعر وأي شخص يمر بهذه التجارب يمكن ان يشعر بذلك).</p> <p>■ ذكر بالسرية: مثلاً: وأحب أن أذكرك برغم أهمية وخصوصية المعلومات التي طرحتها اليوم إلا أنها في سرية تامة ولن يطلع عليها أحد دون علمك.</p>	<p>مخلص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى الحالة تود طرحها، أو مخاوف معينة.</p> <p>■ أشكرها مرة أخرى على التعاون بالجلسة، وأخبرها بأن هذه الجلسة الأولى ونحتاج لعدة جلسات منظمة قد تمتد لـ 6 جلسات إضافية، ومازلنا بأول الطريق، لكنني أتوقع بالتعاون بيني وبينك سنصل إلى وضع أفضل أن شاء الله.</p> <p>■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الثانية (استكمال جمع معلومات والتقييم).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لاستكمال جمع المعلومات والتعرف على تفاصيل المشكلة.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ استكمال جمع المعلومات المتعلقة بملف اكتشاف الحالة.
- ✓ التعرف على تفاصيل الصعوبات والتحديات التي تواجهها الحالة وتأثيراتها.
- ✓ تقييم مستوى الرفاه النفسي لدى الحالة.
- ✓ تقييم تأثير العنف على الوظائف المختلفة للحالة.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منها الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلي/مع ملاحظة عدم الجلوس قبلها، وذلك لإعطائها حرية الجلوس بأي مكان تريد). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنت اليوم.... بداية خليني أعطيك ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الأولى كان تعارف وحكينا عن السرية ووضحت طبيعة العمل يلي راح نقوم فيه، وسمعت منك شوية تفاصيل عن حياتك، واتفقنا أنه راح نكمل في سلسلة جلسات تقريباً 6 جلسات، واحنا هنا اليوم في الجلسة الثانية).
فحص المزاج ¹	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر لـ 10. (مثال: في شي راح نعمله ربما أكثر من مرة خلال الجلسات وهو التعرف على درجة مزاج، وهذا بيخليني أفهم كيف حالتك النفسية في كل جلسة وشو التغيير الحاصل، قياس المزاج هو عبارة عن اعطاء درجة لمزاجك اليوم على شريط يمتد من صفر لـ 10، حيث أن صفر درجة المزاج الحزين جداً ودرجة 10 هي أعلى درجة انبساط وسعادة، وبالمنتصف الدرجة 5 . فلو سألت كم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟) <p>ملاحظة/ في كل مرة تكون إجابة الحالة بدرجة منخفضة يجب دعمها (مثال: يبدو ان الصعوبات والتحديات مازالت موجودة وتؤثر على مزاجك وهذا طبيعي، أمل أن تتحسن من خلال التدخلات)</p>
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يوضح الأخصائي/ة للحالة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلسنا اليوم تهدف إلى التعرف على بعض التفاصيل حول الظروف والصعوبات التي تمرين بها، بالإضافة إلى معرفة تأثير هذه الظروف عليكى للاطمئنان وذلك من خلال تطبيق بعض المقاييس والأدوات التي سأوضحها لك خلال الجلسة).

¹ فحص المزاج هو أحد الوسائل التي نخبرنا بالحالة الوجدانية ومشاعر الحالة، خاصة إذا انت تعاني من بعض الأعراض الاكتئابية، وقد يكون مؤشر مهم إذا كانت الدرجة منخفضة جداً لأكثر من مرة وربما يستدعي ذلك تقييم للمخاطر (انظر نموذج تقييم المخاطر ملحق رقم 4)، وبكل الأحوال قد نلجأ لتطبيقه في أكثر من جلسة، وقد يطبق في الجلسة الواحدة مرتين: مرة في بداية اللقاء وأخرى في نهايته.

المشكلة الرئيسية (رواية القصة)	<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف أكثر عن مشكلة العنف والظروف والتحديات. (مثال: وهنا نقوم بالتعرف عن المشكلة بتفاصيلها، ونترك الحرية للحالة في الحديث عن التفاصيل والحيثيات من خلال طرح أسئلة مفتوحة نحو: (ممكن تحكيلي أكثر شو يلي صار معك بالضغط... حابب اسمعك)، كما يستخدم الأخصائي/ة مهاراته في التعرف على التفاصيل باستخدام تقنية¹ FIND حيث يتم التعرف على الحدة والشدة والتكرار ومدة الأعراض وتأثيرها على الوظائف العامة لحياة الحالة. ملاحظة/ في حال أنك شعرت أن الحالة بحاجة لتدخل إضافي طارئ نحو رعاية طبية أو تحويل للاستشارة القانونية أو غير ذلك، قم بمناقشة المشرف أو الاستشاري لإجراء التحويل لتلقي الخدمة الطارئة ومن ثم استكمال سير الجلسات.</p>
تقييم الوظائف	<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على تأثير المشكلات على وظائف الحالة الحياتية. (مثال: بعد ان تعرفت عما يحدث معك بالتفصيل وهو فعلا أمر يستحق الاهتمام، دعيني الآن أتعرف على تأثير ذلك على حياتك المختلفة، سأقوم بذلك معك من خلال قياس هذا التأثير من خلال مقياس الوظائف الحياتية التي تقومين بها نحو: الوظيفية الشخصية/ وهي كيفية اهتمامك ورعايتك لنفسك، والوظيفية المهنية/ نحو اهتمامك بوظيفتك أن كنتي موظفه أو اهتمامك بواجباتك الأسرية والمنزلية، والوظيفية الاجتماعية/ وهي اهتمامك بالعلاقات والمناسبات الاجتماعية، والوظيفية الروحية/ وهي مدى اهتمامك بالجانب الديني والعبادات، والوظيفية الترويحية/ وهي اهتمامك بالترويح عن نفسك والتنزه لتحسين مزاج، هل أنت جاهزة للبدء؟ - راجع ملحق رقم 6). ملاحظة/ في حال كان التأثير على الوظائف واضح ادعم الحالة/ فعلا هناك تأثير وهذا طبيعي ومتوقع لأي شخص يمر بهذه الظروف والأحداث.</p>
تقييم الرفاه النفسي	<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى الحالة. (مثال: تعرفت على تأثير الظروف التي تمرين بها على وظائفك الحياتية، دعينا نتعرف على مستوى السلامة النفسية أو الرفاه النفسي من خلال مقياس مختصر فقط 5 فقرات، هل ممكن ذلك؟) راجع ملحق الرفاه النفسي رقم 7 (ولا تنسى الدعم في كل مرة تكون الدرجة منخفضة على أي مقياس). ملاحظة/ إذا لمست أعراض اكتئاب أو قلق أو ضغوط طبق مقياس DAS-21 (ملحق رقم 8).</p>
مخلص الجلسة	<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات الحالة أن أمكن. ■ أشكر الحالة على التعاون، وطريقتها بالطرح، وقدم الدعم بأنك تفهم هذه الظروف والتحديات، وقم بتطبيع هذه التجربة (مثلاً: اتفهم هذه الصعوبات والمشاعر وأي شخص يمر بهذه التجارب يمكن ان يشعر بذلك).</p>
الإنهاء وتحديد موعد	<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى الحالة تود طرحها، أو مخاوف معينة. ■ أشكرها مرة أخرى على التعاون بالجلسة، وأخبرها بأن هذه الجلسة الثانية وأنه مازلتنا في مراحل التقييم، ونتوقع مع بدء تنفيذ التدخلات أن تشعر بشكل أفضل. ■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>

¹ وهي تقنية لمعرفة تفاصيل الأعراض التي تعانيها الحالة، فمثلاً إذا كانت تعاني من القلق أو التوتر نسال عن تفاصيل ذلك باستخدام كلمة FIND بمعنى ايجاد حيث يشير الحرف F لكلمة Frequency عن التكرار، ويشير الحرف I لكلمة Intensity عن الحدة ويشير الحرف N لكلمة Number عن عدد مرات الحدوث ويشير حرف D لكلمة Duration عن مدة وفترة الحدوث.



رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الثالثة (التثقيف النفسي والاسترخاء).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لتثقيف الحالة نفسياً وتدريبها على تمارين الاسترخاء.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ زيارة وعي الحالة بمفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي، وأسبابه، وأنواعه وآثاره.
- ✓ تدريب الحالة على طريقة المراقبة والوعي الذاتي¹.
- ✓ تدريب الحالة على ممارسة طريقه بسيطة وسهلة للاسترخاء.
- ✓ مساعدة الحالة على ممارسة الاسترخاء في حياتها اليومية بشكل منتظم.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منها الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلي/مع ملاحظة عدم الجلوس قبلها، وذلك لإعطائها حرية الجلوس بأي مكان تريد). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنتِ اليوم.... بداية خليني أعطيك ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الثانية والتي كانت عبارة عن استكمال لجمع المعلومات والتقييم، حيث فحصنا المزاج وتعرفنا على حيثيات المشكلة بالتفصيل، ثم قمنا بالنهاية بقياس مستوى الرفاه النفسي والوظائف).
فحص المزاج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر لـ 10. (مثال: كما فعلنا بالجلسة السابقة، سنقوم بقياس درجة المزاج بنفس الطريقة من 0 إلى عشرة. فلو سألت كم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟)  <p>ملاحظة/ في كل مرة تكون إجابة الحالة بدرجة منخفضة يجب دعمها (مثال: يبدو ان الصعوبات والتحديات مازالت موجودة وتؤثر على مزاجك وهذا طبيعي، أمل أن تتحسن من خلال التدخلات)</p>
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يوضح الأخصائي/ة للحالة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلستنا اليوم تهدف إلى تزويدك بمعلومات حول موضوع العنف المبني على النوع الاجتماعي، والسبب/ أننا عندما نفهم ما يجري معنا وتأثيراته يساعد ذلك في كيفية التعامل معه وزيادة وعينا بطريقتنا في التصرف والنتائج المترتبة عليه، كما سننعم اليوم طريقة تساعنا في التخفيف من حدة الضغوط والقلق الذي نعانيه وهي طريقة الاسترخاء).
التثقيف النفسي	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بتعريف الحالة بمفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي، وأسبابه، وأنواعه وآثاره. (مثال: هل سمعتي عن مفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي؟... جيد، هذا المفهوم يشير إلى

¹ أسلوب المراقبة والوعي الذاتي Self-Monitoring هو طريقة تساعد الحالة على ملاحظة نفسها وإدراكها لمشاعرها وأفكارها وسلوكها، وملاحظة التغيرات التي تحدث معها خاصة في مواقف الضغوط النفسية، مما يساعدها على التصرف بطريقة أفضل، فأولى خطوات التغيير هو الوعي الذاتي.

<p>(راجع المفاهيم بالقسم الأول من الدليل)، والعنف الذي يتعرض له عدد كبير من النساء قد يكون بسبب.... وله عدة أشكال... ويترتب على هذا العنف جملة من الآثار... (راجع دليل إجراءات العمل الموحدة لإدارة وإحالة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي وحماية الطفل في قطاع غزة).</p> <p>ملاحظة/ تحدث بلغة بسيطة ومفهومة، وتأكد من تتبع الحالة لك، ويمكن ان تسألها كل عدة دقائق مثلاً: (هل ما قلته واضح لك؟) لضرورة فهم الحالة لهذه المعلومات.</p>	
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب الحالة¹ على تمارين الاسترخاء البسيطة.</p> <p>(مثال: نواجه في حياتنا الكثير من الظروف الحياتية الصعبة التي تسبب لنا الضغط النفسي و الذي بدوره يؤثر سلباً على صحتنا النفسية والجسدية، فيسبب الشعور بعدم الراحة في أنحاء الجسد، مثل الصداع وآلام الظهر والشعور بالتعب طوال اليوم أو التوتر وإن الآلام الناتجة عن التوتر تسبب لنا القلق و يُعتبر الاسترخاء من أهم الأساليب التي يُمكن اتباعها للتخفيف من الضغط النفسي؛ حيث يساعدنا على التخلص من التعب والإجهاد والقلق).</p> <p>الخطوة الأولى: قم بشرح بعض المعلومات حول ماهية الاسترخاء وحقائق عنه وأنوعه2.</p> <p>الخطوة الثانية: طبق أمام الحالة تمرين التنفس العميق وتمارين الاسترخاء العضلي.</p> <p>الخطوة الثالثة: ساعد الحالة على تنفيذ التمرين أمامك بالجلسة.</p> <p>الخطوة الرابعة: أطلب من الحالة ممارسته كواجب بيتي.</p>	<p>تمارين الاسترخاء</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على الحالة لممارسة الواجب البيتي.</p> <p>(مثال: لقد قلنا في بداية الجلسات أن نجاح التدخل يرتبط بالتعاون بيني وبينك، فأنا كأخصائي/ة لي دور في الجلسة، وأنت كمستفيدة لك دور في هذا الأمر، والذي يتلخص بتنفيذه لبعض الإرشادات وتنفيذ بعض الأنشطة والتمارين والواجبات، قد يبدو الأمر في البداية مزعجاً لكن مع الممارسة سيكون ضمن عادتكم اليومية السهلة وستشعرين بالتحسن مع الوقت.</p> <p>اليوم الواجب البيتي بسيط وهو عبارة عن ممارسة تمرين التنفس العميق ثلاث مرات: مرة بالصباح ومرة بمنتصف النهار والمرة الثالثة قبل النوم، وممارسة تمرين التنفس العضلي مرة واحدة قبل النوم. هل يمكنك فعل ذلك؟ جيد... سأسلك في المرة القادمة عن ذلك ان شاء الله.</p>	<p>الواجب البيتي</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات الحالة أن أمكن.</p> <p>■ أشكر الحالة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وقم بتطبيع عدم وجود تحسن حتى الآن. (مثلاً: أعلم أنه ربما لم تشعرين بتحسن ملحوظ حتى الآن، وهذا طبيعي لأننا اليوم نفذنا أولى التدخلات من خلال التنقيف وتمارين الاسترخاء، واتفق مع ممارسة الأنشطة سيبدأ التحسين بالظهور).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى الحالة تود طرحها، أو مخاوف معينة.</p> <p>■ أشكرها مرة أخرى على التعاون بالجلسة.</p> <p>■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

¹ في جلسات الدعم النفسي عندما نقوم بتدريب الحالة على أي مهارة أو تمرين جديد، يجب أن يمر هذا التدريب بأربعة خطوات مهمة وهي (تنقيف الحالة على المهارة أو التمرين- تطبيق التمرين أمام الحالة كمثال - تطبيق التمرين من قبل الحالة خلال الجلسة - تطبيق الحالة للتمرين كواجب بيتي).

² راجع ملحق الاسترخاء رقم9.

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الرابعة (التنشيط السلوكي Behavioral Activation).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لمساعدة الحالة في تحسين إدارتها للضغوط النفسية والمزاج من خلال ممارسة الأنشطة السلوكية.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ مراجعة الواجب البيتي، والتعرف على مستوى التحسن (تقييم مرحلي).
- ✓ تدريب الحالة على ممارسة الأنشطة السلوكية بأنواعها الثلاث (رياضية، ترفيهية، اجتماعية).
- ✓ مساعدة الحالة على إعداد جدول الأنشطة وممارسته بشكل منتظم.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none">■ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منها الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلي/مع ملاحظة عدم الجلوس قبلها، وذلك لإعطائها حرية الجلوس بأي مكان تريد).■ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنتِ اليوم.... بداية خليني أعطيك ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الثالثة والتي كانت حول التنقيف النفسي لموضوع العنف المبني على النوع الاجتماعي، وتناولنا هذا الموضوع بالتفصيل من تعريفه ومسبباته وأنواعه وآثاره، ثم تحدثنا عن الاسترخاء وكيف يتم تطبيقه).
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none">■ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة: (مثال: تحدثنا بالجلسة السابقة عن أهمية مشاركتك في الجلسات وتنفيذك لبعض المهام، وقد طلبت منك ممارسة تمارين التنفس العميق، وكذلك تمرين الاسترخاء العضلي، فكيف كانت الأمور معك؟). هل شعرتي بتغيير؟ كيف كان هذا التغيير؟ ... فعلاً هكذا في البداية يبدو التحسن بسيطاً، لكن مع استمرار الممارسة وتنفيذ الجلسات التالية، نتوقع ان تصبح الأمور بشكل أفضل.■ ملاحظة/ في حال عدم قيام الحالة بالواجب البيتي/ عليك مناقشة أسباب عدم تنفيذها والصعوبات التي واجهتها ومناقشة ذلك ومحاولة مساعدتها في إيجاد حلول للقيام بالواجبات البيتيّة على أكمل وجه، بالإضافة للطلب من الحالة ممارسة التمرين بالجلسة بشكل مبدئي كتعويض للواجب أن أمكن.
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none">■ يوضح الأخصائي/ة للحالة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلسنا اليوم تهدف الاطمئنان عليك من خلال تطبيق مقياس الوظائف والرفاه النفسي للتعرف على كيف تسير الأمور، ومن ثم التدريب على ممارسة مجموعة من الأنشطة السلوكية التي تساعدنا في كيفية إدارة الضغوط والصعوبات التي نواجهها، وتحسين درجة المزاج لدينا، من خلال الأنشطة السلوكية المساعدة والتي سنتحدث عنها بعد قليل بالتفصيل).
تقييم الوظائف	<ul style="list-style-type: none">■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على تأثير المشكلات على وظائف الحالة الحياتية. (مثال: كما تحدثنا بالسابق، أن الصعوبات والضغوط التي نواجهها تؤثر على وظائفنا الحياتية المختلفة، وقد قمنا بقياس هذه الوظائف من قبل، لكننا اليوم نقيسها مرة أخرى لنطمئن كيف تسير الأمور. هل انت جاهزة للبدء في المقياس؟ راجع ملحق مقياس الوظائف رقم6).

<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى الحالة. (مثال: بعد أن تعرفنا على تأثير الظروف التي تمرين بها على وظائفك الحياتية الآن، سنقيس مرة أخرى أيضاً مستوى الرفاه النفسي بهذا المقياس الخماسي المختصر. هل أنت جاهزة للبدء في المقياس؟ راجع ملحق مقياس الرفاه النفسي رقم 7).</p> <p>ملاحظة/ (لا تتسى الدعم في كل مرة تكون الدرجة منخفضة على أي مقياس).</p>	<p>تقييم الرفاه النفسي</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على ماهية الأنشطة اليومية التي تمارسها الحالة بشكل اعتيادي، وتأثير ذلك على المزاج والضغوط التي تمر بها. (مثال/ قبل أن نتحدث عن الأنشطة السلوكية وماهيتها، دعيني أتعرف عن أنشطتك اليومية، مثلاً ماذا تفعلين بالفترة الصباحية؟ بفترة منتصف النهار؟ بالفترة المسائية؟ جيد... وبالوضع الحالي ومع سير يوميك بهذه الطريقة. كيف يبدو مزاجك؟ هل تشعرين بشكل أفضل؟... جيد.. أذن نحن بحاجة إلى تغيير نمط سلوكنا، فيبدو أن ما تعودنا على ممارسته لا يساعد كثيراً في شعورنا بشكل أفضل... لنتعرف أذن عن الأنشطة السلوكية.</p>	<p>تحليل الأنشطة الحالية وآثارها</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتوضيح ماهية الأنشطة السلوكية، هدفها، أنواعها، وكيف تنفذ. (مثال: نقول الأنشطة السلوكية/ هي عبارة عن مجموعة من النشاطات والتمارين التي تساعدنا في تحسين الحالة المزاجية بحسب الدراسات النفسية، كما تساعدنا في إدارة الضغوط والصعوبات التي نمر بها، حيث أن الدراسات توضح بأنه كلما مارسنا أنشطة سلوكية إيجابية انعكس ذلك على مزاج أفضل والعكس صحيح، وبحالتك أعتقد أنها من أهم التدخلات المجدية بالفترة الحالية، وهي ثلاث أنواع:</p> <p>الأنشطة الرياضية/ وهي أنشطة بسيطة جيد مثال/ المشي، والسبب لممارستها: أن هناك علاقة واضحة بين حركة الجسم والمزاج، فكلما تحرك جسمنا كان مزاجنا أفضل والعكس صحيح، وسيكون النشاط الرياضي يومياً وهو (المشي لمدة نصف ساعة على الأقل).</p> <p>ملاحظة/ بعض الحالات تكون لديهم معوقات للقيام بأنشطة رياضية، قد يكون ذلك بسبب منعها من الخروج من المنزل، وعندها سنقوم بتنفيذ أنشطة رياضية داخل المنزل عوضاً عن المشي، وقد تكون تمارين خفيفة مثلاً، أما إذا كانت الأسباب صحية وعدم القدرة على ممارسة المشي فلن ننفذ هذا النشاط، كما ان للحالة الحرية في اختيار مكان وتوقيت المشي بحسب ما يناسبها.</p> <p>الأنشطة الاجتماعية/ وهي أنشطة لها علاقة بالتواصل مع الأصدقاء والأحباء والعلاقة معهم، والسبب لممارستها/ أننا كبشر نشعر بشكل أفضل عندما نكون في جو اجتماعي مع أناس نحبهم ونرتاح لهم.</p> <p>ملاحظة/ مثال الأنشطة الاجتماعية هو الطلب من الحالة عمل زيارة بالأسبوع على الأقل وعندها من يحدد موعد وتوقيت الزيارة هو الحالة، وكذلك من الشخص المزار، فيجب أن يكون شخص مريح ومقرب من الحالة وتشعر بالارتياح للقائه والحديث معه، فهي ليست زيارة اجتماعية اعتيادية او واجب.</p> <p>الأنشطة الترفيهية/ وهي نشاطات تهدف للتزهد والمتعة والخروج لأماكن مريحة، والسبب لممارستها/ أننا نرتاح عندما نأخذ راحة من أعباء الحياة اليومية ونجدد نشاطنا مرة أخرى، وهذه رغبة فطرية لدينا.</p>	<p>الأنشطة السلوكية</p>

<p>ملاحظة/ نلاحظ عندما نطلب من الحالة الخروج للتنزه مرة بالأسبوع الظروف الاقتصادية التي تمر بها، وعليه من يختار الموعد والمكان التي ستذهب إليه الحالة هو الحالة نفسها، ويمكنك أن تساعدنا في إيجاد بديل مناسب وغير مكلف، نحو/ الخروج للبحر مشياً، أو الخروج لمكان به أشجار قريب. ولكل شخص مكانه المريح والمفضل فانتهى لخيارات الحالة ورغبتها دون تدخل لفرض رأيك الخاص.</p>	
<p>■ يقوم الأخصائي/ة مساعدة الحالة في إعداد جدول الأنشطة السلوكية. (مثال/ أنظري لدينا هنا جدول به ثلاث أنواع من الأنشطة لأسبوع كامل، فالنشاط الرياضي سنقوم به كل يوم، أما النشاط الاجتماعي والترفيهي سنقوم به مرة واحد خلال الأسبوع، وأمام كل نشاط سنضع درجة للإنجاز والمزاج على شريط يمتد من صفر إلى عشرة، مثلاً: درجة الإنجاز/ إذا كان النشاط تم تنفيذه وإنجازه بشكل كامل يأخذ درجة قريبة من 10، وأن كان تنفيذ النشاط تنفيذ جزئي وغير مكتمل أو غير منفذ يأخذ درجة قريبة من 0. درجة المتعة والمزاج/ إذا كان النشاط أشعرك بالمتعة وحسن المزاج يأخذ درجة قريبة من 10، وأن كان لم يشعرك بالتحسن أو المتعة يأخذ درجة قريبة من 0. ملاحظة 1/ درب الحالة على نموذج جدول الأنشطة- ملحق رقم 10. ملاحظة 2/ قم بتنفيذ زيارة منزلية إذا وجدت الحالة بحاجة لعمل تدخل أسري¹.</p>	<p>مساعدة الحالة في إعداد جدول الأنشطة السلوكية</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على الحالة لممارسة الواجب البيتي. (مثال: بعد ان تعلمنا ماهية الأنشطة السلوكية، وتدريبنا على كيفية تطبيق جدول الأنشطة لمدة أسبوع، عليك أخذ هذا الجدول معك ستقومين بتنفيذ الأنشطة بالمنزل ستجدين بالجدول الأنشطة وأمام كل نشاط كما اتفقنا درجة المزاج والإنجاز لهذا النشاط) * كما أننا سنستمر في متابعة تطبيق تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي.</p>	<p>الواجب البيتي</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات الحالة أن أمكن. ■ أشكر الحالة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامها بالجلسات حتى الآن. (مثلاً: في نهاية لقاءنا اليوم بشكرك على تعاونك في الجلسة وانتظامك بالجلسات بشكل عام، فقد تعلمنا اليوم عن الأنشطة السلوكية وكيفية تنفيذها بعدما اطمئننت على مستوى تأثر الوظائف والرفاه النفسي من خلال المقاييس التي استخدمناها اليوم، واتفقنا بالنهاية على تنفيذك لهذه الأنشطة خلال الأسبوع).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى الحالة تود طرحها، أو مخاوف معينة. ■ أشكرها مرة أخرى على التعاون بالجلسة. ■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

¹ راجع منهجية تنفيذ زيارة منزلية وكيفية تطبيق جلسة التدخل الأسري - ملحق رقم 12.



رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الخامسة (التدريب على توكيد الذات (Self-Assertiveness)).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لتدريب الحالة على مهارات توكيدية بسيطة لمساعدتها في التعبير عن مشاعرها وأفكارها ورغباتها دون إكراه لتتمكن من مقاومة الضغوط التي تواجهها.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ مراجعة الواجب البيتي، والتعرف على مستوى التحسن حتى الآن.
- ✓ تعريف الحالة بماهية توكيد الذات والنتائج المترتبة على ممارسة المهارات التوكيدية.
- ✓ تدريب الحالة على كيفية ممارسة مهارة تطبيق المشاعر.
- ✓ تدريب الحالة على كيفية ممارسة مهارة الاسطوانة المشروخة.
- ✓ تدريب الحالة على كيفية ممارسة مهارة التأجيل/ التأخير التوكيدي للاستجابة أو المناقشة.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none">■ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منها الجلوس.(أهلاً وسهلاً تفضلي/مع ملاحظة عدم الجلوس قبلها، وذلك لإعطائها حرية الجلوس بأي مكان تريد).■ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة.(مثال: كيف أنتِ اليوم.... بداية خليني أعطيك ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الرابعة تحدثنا عن الأنشطة السلوكية وأهميتها، وتناولنا ثلاث أنواع من الأنشطة وهي الرياضية والاجتماعية والترفيهية، تدرينا سوياً كيف يمكننا إعداد جدول لممارسة هذه الأنشطة، ثم طلبت منك القيام بتنفيذ هذا الجدول بالمنزل).
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none">■ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة:(مثال: تحدثنا بالجلسة السابقة عن أهمية مشاركتك في الجلسات وتنفيذه لبعض المهام، وقد طلبت منك القيام بالأنشطة السلوكية من خلال جدول الأنشطة، هل أحضرتِ الجدول، وكيف الأمور معك؟).ماذا تلاحظين بالجدول؟ هل شعرتي بتغيير؟ كيف كان هذا التغيير؟فعلاً هذا صحيح، نجد هنا بعض الأنشطة التي بدأت بالتأثير على درجة المزاج، كما أن إنجازك للنشاط له علاقة بالتحسن في المزاج، أشكرك على القيام بذلك حقاً، وأدعوك للاستمرار وهذا جدول فارغ إضافي كي تسجلين عليه الأنشطة للأسبوع القادم. <p>ملاحظة 1/ في حال عدم قيام الحالة بالواجب البيتي/ عليك مناقشة أسباب عدم تنفيذها والصعوبات التي واجهتها ومناقشة ذلك ومحاولة مساعدتها في إيجاد حلول للقيام بالواجبات البيتية على أكمل وجه.</p> <p>ملاحظة 2/ عليك وضع الجدول أمام الحالة والطلب منها النظر إليه والتحدث على ما تلاحظه، بالبداية سيكون التركيز على الأرقام، فهناك أرقام مرتفعة لدرجة الإنجاز والمزاج وهناك العكس، عليك ربط هذه الملاحظة بالنتائج، حيث تقول/ فعلاً معك حق الدرجات المرتفعة تشير لقيامك بالنشاط على أكمل وجه والذي بدأ فعلاً بالتأثير وتحسين مزاجك، وهذا مدعاة للاستمرار في التطبيق وعدم التوقف (أدعم).</p>

<p>■ يوضح الأخصائي/ة للحالة هدف لقاء اليوم.</p> <p>(مثال: جلستنا اليوم تهدف للحديث عن موضوع جديد ومهم، وهو توكيد الذات، حيث الكثير من حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي تتعرض للعنف بشكل متكرر كونها لا تستطيع التعبير عن نفسها، أو أنها لا تستطيع قول كلمة لا في بعض المواقف، مما يجعل الشخص المعتدي يستمر في ممارسة العنف ضدها، ونحن هنا اليوم لتتعرف عن كيفية التصرف حيال ذلك).</p>	<p>هدف اللقاء</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتثقيف الحالة حول موضوع توكيد الذات والنتائج المترتبة عليه.</p> <p>(مثال: دعيني أخبرك ما هو توكيد الذات: هو قدرة الشخص على التعبير الملائم " لفظاً وسلوكاً " عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان، وهذا يشمل معرفتك واحترامك لقدراتك، وكذلك معرفة واحترام الآخرين لك ولقدراتك). ولذلك ايجابيات ومنها:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ يولد شعوراً بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية.✓ يستطيع أن يحافظ الشخص على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه .✓ يقوي الثقة بالنفس . <p>بينما يلجأ الشخص غير المؤكد لذاته لمجموعة تصرفات تتصف بالضعف ومنها:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ الإكثار من الموافقة: نعم/ حاضر (سواء أكان الموقف مناسب أو لا).✓ ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.✓ تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه.✓ كثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار.✓ ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات، ووجهات النظر المختلفة.✓ ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة مع الشخص المتحدث. <p>ويترتب على استمرار الشخص في ممارسة هذه التصرفات لأن يصاب بالاكتئاب أو القلق، لذا سنتدرب اليوم على مهارات جديدة لتقوية هذه الجوانب لدينا، وممارستها بشكل عملي في حياتنا اليومية.</p>	<p>تثقيف نفسي (توكيد الذات)</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب الحالة على مهارة تطبيق المشاعر.</p> <p>(مثال: يقصد بتطبيق المشاعر أي أننا نعبر لفظياً وعن طريق الكلمات عما نشعر به من مشاعر سواء أكانت ايجابية أو سلبية، بمعنى جعل هذه المشاعر منطوقة، والسبب في الحديث عن ذلك/ أننا قد نواجه مجموعة من المواقف التي نشعرنا بالخوف أو القلق أو الإحباط أو أحيانا مشاعر ايجابية نحو الشعور بالفرح والسعادة والحب، لكننا للأسف نسكت ونكبت هذه المشاعر دون تعبير وهذا يضعفنا ولا يجعل الشخص الذي أمامنا يفهم ما نمر به من مشاعر وقد يرتكب ضدنا سلوكاً غير مقبول).</p> <p>دعيني أعطيك مثال/ لو مثلاً كنت بالغرفة ودخل زوجك بشكل مفاجئ يصرخ ويسألك عن مكان قميصه الجديد، عندها تشعري بالخوف والارتباك ولا تسطيعين الإجابة مما يجعله يستمر في الصراخ والبدء في الشتم والسباب. لكن كيف يمكن التصرف بطريقة تطبيق المشاعر؟ كالتالي:</p> <p>تقفي أمامه وتنتظر إليه وتقول: تعرفت أنني خفت كثير من صراخك يا زلمة حتى أنني متوترة صبرك شوي وأنا راح اجيبك ياه، ربما يبدو الكلام بسيطاً لكنه مهم للغاية، حيث انه سيعطي رسالة ضمنية للزوج بأنك شعرتي بالتوتر وتحتاجي لدقائق لإحضار ما طلب مما يجعله يصبر قليلاً دون صراخ أو استخدام الشتائم... هل يبدو ذلك واضحاً...</p> <p><u>دعينا نجرب هذا الموقف عملياً أنا وأنتِ الآن، ستقومين أنتِ بدور الزوجة وأنا بدور الزوج، هل أنتِ جاهزة؟</u> نفذ عملياً الموقف ثم اطلب من الحالة استخدام هذه المهارة في المواقف للتعبير عما تشعر به.</p>	<p>مهارة تطبيق المشاعر</p>

<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب الحالة على مهارة الاسطوانة المشروخة.</p> <p>(مثال/ المقصود بمهارة الاسطوانة المشروخة بمعنى الإعادة أكثر من مرة لنفس الكلمات، وهي طريقة تستخدم مع الأشخاص الذين يحاولون التقليل من شأننا ويرفضون أي اجابات نقوم بها في موقف معين، مهما قدمنا من مبررات، مثال/ أنك قمتي بشراء ملابس جديدة، وعندما شاهدك شخص ما حاول التقليل من شكل وجمال اللبس أو أنه يبدو كالقديم وأن موديل انتاجه سيء، وعندها تحاولين بكل جهد الإجابة واقناع هذا الشخص بجودة الملابس وقيمتها لكنه يرفض ويستمر بالسخرية والتقليل منها... كيف نتصرف باستخدام طريقة الاسطوانة المشروخة؟ يتضمن ذلك خطوتين فقط:</p> <p>الخطوة الأولى: الاتفاق جزئياً مع بعض كلام هذا الشخص دون إهانتته أو التجريح به.</p> <p>الخطوة الثانية: أن تقولي جملة واحد تثبتي بها رأيك ورجبتك وتكرري ذلك.</p> <p>مثلاً: ستقولين كالتالي: اتفق معك ان بعض الناس فعلا لا يعجبها هذا الموديل وطريقة اللبس، لكنه لباس يعجبني فعلاً.</p> <p>قد يستمر الشخص بالسخرية/ لكنها تبدو كالقديمة؟</p> <p><u>ستقولين/ فعلا قد يراها البعض وكأنها غير جديدة، لكنه لباس يعجبني فعلاً.</u></p> <p>استمري بنفس الطريقة.... حيث أن الجملة المكررة ستستمر وهي (، لكنه لباس يعجبني فعلاً).</p> <p>وبالنهاية لن يجد الشخص بديلاً غير السكوت بعدما يأس أن يقلل من قيمة ملابسك... دعينا نجرب هذا الموقف عملياً أنا وأنتِ الآن، ستقومين أنتِ بدور السيدة صاحبة اللبس الجديد وأنا بدور الشخص الذي يسخر من ملابسك، هل أنتِ جاهزة؟ نفذ عملياً الموقف ثم اطلب من الحالة استخدام هذه المهارة في المواقف للتعبير رغباتها ورأيها وعدم السماح بالتقليل من شأنها بأي موقف.</p>	<p>مهارة الاسطوانة المشروخة</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب الحالة على مهارة التأجيل/ التأخير التوكيدي.</p> <p>(مثال: ويقصد بها أننا بحاجة أحياناً لتأجيل النقاش في موضوع ما مع الشخص بسبب أننا غير جاهزين للرد، أو لأننا بحالة نفسية غير جيدة، وقد نكون بحاجة للتأجيل لأن الشخص الذي يحدثنا يبدو عليه الغضب بشكل كبير، عندها يفضل تأجيل النقاش بطريقة توكيدية).</p> <p>مثال: الزوج يحاول نقاشك في تصرف أبنك الكبير بأنه يتأخر دوماً خارج المنزل ويحملك المسؤولية، ويتحدث معك بغضب، وعنهما يمكننا تأجيل النقاش كالتالي:</p> <p>نعم، سمعت ما تقول... وكلامك مهم جداً.... لكني لا اعرف كيف يمكن حل هذه الإشكالية الآن، ويمكن انت نتحدث في هذا الموضوع لاحقاً لنجد حلاً جذرياً فأنت الآن غاضب جداً وأنا أقدر ذلك... استخدم الكلام العامي في المثال/ واخبر الحالة برغم ان اكلام هنا يبدو بسيطاً لكنه يوصل رسالة أولاً باحترامك لغضب زوجك، واهمية الموضوع، وحاجته للحل، لكنك تردين الحديث في وقت لاحق بروية.</p> <p><u>دعينا نجرب هذا الموقف عملياً أنا وأنتِ الآن، ستقومين أنتِ بدور الزوجة وأنا بدور الزوج، هل أنتِ جاهزة؟ نفذ عملياً الموقف ثم اطلب من الحالة استخدام هذه المهارة في النقاشات التي بحاجة للتأجيل.</u></p>	<p>مهارة التأجيل/ التأخير التوكيدي</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على الحالة لممارسة الواجب البيتي.</p> <p>(مثال: بعد ان تعلمنا ماهية مهارات توكيد الذات، وتدرينا على كيفية تطبيق ذلك، عليك الآن استخدام هذه المهارات في المواقف التي تستدعي التعبير عن المشاعر، أو التعبير عن الرغبات والرفض، أو الرغبة في تأجيل النقاشات)، وذكر الحالة بقول كلمة (لا) أن استدعي الأمر ذلك.</p> <p>ملاحظة/ ستستمر الحالة في تنفيذ الأنشطة السلوكية بانتظام، بالإضافة إلى تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي عند الحاجة، واستخدام المهارات التوكيدية بالمواقف الملائمة لها.</p>	<p>الواجب البيتي</p>



<ul style="list-style-type: none">▪ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات الحالة أن أمكن.▪ أشكر الحالة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامها بالجلسات حتى الآن. <p>(مثلاً: في نهاية لقاءنا اليوم بشرك على تعاونك في الجلسة وانتظامك بالجلسات بشكل عام، فقد تعلمنا اليوم عن اهم الأساليب التوكيدية للذات، مع تجريب ذلك بالجلسة، واتوقع مع استمرارك في متابعة الجلسات وتنفيذ الواجبات المنزلية ستشعرين بشكل أفضل مما سبق).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none">▪ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى الحالة تود طرحها، أو مخاوف معينة.▪ ذكر الحالة بانك في الجلسة الخامسة الآن وباقي جلستين في برنامج التدخل الحالي للإنتهاء (وهذا يمهد للإنتهاء الآمن دون تعلق ودون حدوث انتكاسة).▪ أشكرها مرة أخرى على التعاون بالجلسة. <p>تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنتهاء وتحديد موعد</p>

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة السادسة¹ (تعديل الأفكار السلبية Modifying Of Negative Thoughts).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لتدريب الحالة على مهارات التعرف على الأفكار السلبية والنتائج المترتبة عليها وكيفية تعديلها بشكل ايجابي.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ مراجعة الواجب البيتي، والتعرف على مستوى التحسن وفحص المزاج.
- ✓ تعريف الحالة بماهية الأفكار السلبية والعلاقة بين الأفكار، والمشاعر والسلوك.
- ✓ تدريب الحالة على كيفية تحديد الأفكار السلبية.
- ✓ تدريب الحالة على كيفية استبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية أكثر مرونة.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none"> ■ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منها الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلي/مع ملاحظة عدم الجلوس قبلها، وذلك لإعطائها حرية الجلوس بأي مكان تريد). ■ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنت اليوم.... بداية خليني أعطيك ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الخامسة تحدثنا عن مهارات توكيد الذات وتعرفنا على ثلاث مهارات مهمة وهي تطبيق المشاعر والاسطوانة المشروخة والتأجيل التوكيدي، ثم طلبت منك القيام بتنفيذ هذا هذه المهارات في المواقف المناسبة).
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ■ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة: (مثال: طلبت منك القيام باستخدام مهارات توكيد الذات، بالإضافة للاستمرار في تنفيذ جدول الأنشطة وتمارين التنفس والاسترخاء، هل قمتي بذلك، وكيف الأمور معك؟). ماذا تلاحظين بالجدول؟ هل شعرتي بتغيير مع مهارات توكيد الذات؟ كيف كان هذا التغيير؟ ملاحظة/ قم بدعم الحالة لإنجازها أي من الواجبات البيئية والنتائج التي تحققت حتى الآن، وأيضا لانتظامها في الجلسات حتى هذه الجلسة.
فحص المزاج	<ul style="list-style-type: none"> ■ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر لـ 10. (مثال: كما فعلنا بجلسة سابقة، سنقوم بقياس درجة المزاج بنفس الطريقة من 0 إلى عشرة. فلو سألت كم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟) <p>0 5 10</p> <p>ملاحظة/ في حال كان المزاج جيد اليوم، قم بدعم الحالة، مثال: مزاجك اليوم أفضل وهذا يعني أنك تطبق كافة المهارات بشكل جيد.. فعلاً الأمور تسير كما يرام.</p>
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none"> ■ يوضح الأخصائي/ة للحالة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلسنا اليوم هي الجلسة قبل الأخيرة كما تعلمين، وسنتحدث اليوم عن شيء مهم جداً، وهو الأفكار وتأثيراتها، وكيف أن أفكارنا تسبب لنا أحيانا اما السعادة أو العكس.

¹ إذا شعرت بأن المستوى العقلي والتعليمي والثقافي للحالة لا يسمح بتنفيذ هذه الجلسة فتخطى هذه الجلسة وانتقل للجلسة الأخيرة.

<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتثقيف الحالة حول الأفكار السلبية وتأثيرها. (مثال: حديثنا اليوم عن الأفكار مهم جداً حيث سنعرفين الآن أن ما نشعر به من شعور ايجابي أو سلبي وتصرفاتنا سواء أكانت ايجابية أو سلبية هي نتيجة مباشرة لما يحدث في دماغنا من تفكير). فعندما يحدث (موقف معين) يأتي على بالنا (فكرة معينة سلبية أو ايجابية) ذلك يشعرونا (بشعور أما ايجابي أو سلبي) وقد نقوم بسلوك معين (سلوك سلبي أو ايجابي)... دعيني أوضح كيف يحدث ذلك؟ (الموقف/ زوجك دخل المنزل دون أن يرد عليك السلام). فكرة سلبية: هو أصلاً يكرهني ولا يحبني. الشعور/ الضيق والحزن. السلوك/ تجنبه وعدم الحديث معه. فكرة ايجابية: هو تعبان من العمل ولم يراني... الشعور/ طبيعي ولا ضيق. السلوك/ الاطمئنان عليه. هل تلاحظين/ المشكلة أحياناً ليس لها علاقة بالمواقف والأحداث وإنما بكيفية تفسيرنا لما يحدث، بمعنى آخر أفكارنا وهل هي ايجابية او سلبية وما يترتب على ذلك من مشاعر وسلوكيات. الموقف ثم ➤ الفكرة ثم ➤ الشعور ثم ➤ السلوك (قد تتم هذه العملية بطريقة ايجابية أو سلبية).</p>	<p>تثقيف نفسي الأفكار السلبية</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب الحالة على كيفية التعرف على الأفكار السلبية وتعديلها. (مثال/ دعيني الآن اساعدك في كيفية التعرف على الأفكار السلبية وكيف سيتم التعامل معها، عليكِ بداية أن تكوني مراقبة جيدة لنفسك ولمشاعرك، وعندما تشعرين بمشاعر سلبية (غضب/ حزن/ ضيق) مثلاً وقد لا تجدين سبباً واضحاً لذلك... عندها أحضري ورقة وقلم واجبي على التساؤلات التالية: ☒ ماذا حدث قبل قليل؟ (واكتبي المواقف التي حدثت). ☒ كيف فسرت ما حدث؟ أو ماذا خطر ببالي عندما حدث ذلك؟ (واكتبي الأفكار). ☒ ماذا أشعر الآن؟ (واكتبي مشاعرك الحالية). ☒ كيف تصرفت مع هذا المواقف؟ (واكتبي تصرفك بالموقف). إلى هنا نكون حددنا بالتفصيل الموقف الذي حدث والأفكار التي خطرت على عقلك ومشاعرك وتصرفاتك... لكن من الملاحظ أن الأفكار التي خطرت على بالك هي أفكار سلبية.... وهذا السبب المباشر لما تشعرين به الآن من مشاعر ضيق وحزن وغضب... كيف نعدل الأفكار؟ الآن: ستضعين خطأً تحت الأفكار التي خطرت في بالك عندما حدث الموقف ثم تبدئين بكتابة أفكار ايجابية بديلة في جدول جديد.... ثم تتظري أي من هذه الأفكار يبدو منطقياً ومقنعاً... جيد أنها الفكرة الثانية... أسالي نفسك الآن كيف تبدو مشاعرك.... هل تشعرين بالندم على ما قمتي به من سلوك.... هل هذا السلوك بحاجة لتغيير؟ مثال/ الموقف: صديقتك لم تأتي لتهنئك بالسلامة بعد الولادة... وخطر في بالك بأنها تتجاهلك ولا تهتم بك برغم اهتمامك بها وشعرتي بالغضب والضيق... ثم كان قرارك عدم زيارتها والحديث معها مطلقاً. سنضع خطأً تحت الأفكار (أنها تتجاهلني ولا تهتم بي برغم اهتمامي بها)، ثم سنحاول إيجاد بدائل: ○ ربما حدث لديها ظروف خاصة. ○ هذه فترة امتحانات ولم تستطع الحضور لهذا السبب. ○ ربما ليس لديها قدرة الآن على الزيارة فزوجها لا يعمل. أي فكرة بديلة من الأفكار السابقة ستقنعك سترتبت عليها شعور أكثر راحة، ولن تكون النتيجة بكل الأحوال المقاطعة لصديقتك.... هل هذا واضحاً.... هل لك أن تفعلي ذلك في هذه المواقف؟ جيد.</p>	<p>التعرف على الأفكار السلبية وتعديلها</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على الحالة لممارسة الواجب البيتي. (مثال: بعد ان تعرفنا على الأفكار السلبية وكيفية تعديلها، عليكِ الآن استخدام هذه المهارة في المواقف</p>	<p>الواجب البيتي</p>

<p>التي تستدعي التعامل مع الأفكار السلبية.</p> <p>ملاحظة/ ستستمر الحالة في تنفيذ الأنشطة السلوكية بانتظام، بالإضافة إلى تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي عند الحاجة، واستخدام المهارات التوكيدية بالمواقف الملائمة لها، وكذلك مهارة تعديل الأفكار السلبية.... بحيث أن ذلك سيكون نمط حياتي مساعد عند الحاجة.</p>	
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات الحالة أن أمكن.</p> <p>■ أشكر الحالة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامها بالجلسات حتى الآن.</p> <p>(مثلاً: في نهاية لقاءنا اليوم بشرك على تعاونك في الجلسة وانتظامك بالجلسات بشكل عام، فقد تعرفنا اليوم على الأفكار السلبية وكيفية تعديلها ، واتوقع مع استمرارك في تنفيذ الواجبات المنزلية ستشعرين بشكل أفضل مما سبق).</p>	<p>مخلص الجلسة</p>
<p>■ أسأل أذا هناك تساؤلات لدى الحالة تود طرحها، أو مخاوف معينة.</p> <p>■ ذكر الحالة بانك في الجلسة السادسة الآن وقبل الأخيرة (وهذا يمهد للإنهاء الآمن دون تعلق ودون حدوث انتكاسة).</p> <p>■ أشكرها مرة أخرى على التعاون بالجلسة.</p> <p>تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة السابعة والأخيرة (التقييم الختامي، ومنع الانتكاسة، والإنهاء)

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة عمل تقييم ختامي لبرنامج التدخل، وضمان عدم انتكاسة الحالة، والإنهاء مع توضيح آليات المتابعة المتباعدة فيما بعد.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ الترحيب بالحالة، مراجعة الواجب البيتي، وفحص المزاج.
- ✓ عمل ملخص عام لمحتوى برنامج التدخل.
- ✓ تقييم الوظائف العامة للحالة بعد التدخل للتعرف على مدى التحسن.
- ✓ تقييم مستوى الرفاه النفسي الحالي، وتقييم حاجة الحالة لتدخل إضافي أو الإغلاق.
- ✓ تدريب الحالة على إرشادات منع الانتكاسة، وتوضيح آليات المتابعة المتباعدة فيما بعد.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص العام	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منها الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلي/مع ملاحظة عدم الجلوس قبلها، وذلك لإعطائها حرية الجلوس بأي مكان تريد). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسات السابقة. <p>(مثال: كيف أنتِ اليوم.... بداية خليني فكرة عامة لجميع الجلسات التي تمت حتى الآن، في البداية كان هناك جلستين للتقييم وجمع المعلومات ثم انتقلنا للتقوية النفسي والحديث عن معلومات هامة ذات علاقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي والاسترخاء، ثم تعرفنا على الأنشطة السلوكية التي تساعد في إدارة الضغوط وتحسين المزاج، ومن ثم تعرفنا على مهارات توكيد الذات، وجلستنا السابقة تناولنا موضوع الأفكار السلبية وتأثيراتها وكيفية تعديلها، ونحن اليوم في الجلسة الأخير لبرنامج التدخل).</p>
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة: (مثال: طلبت منك القيام باستخدام مهارة تعديل الأفكار السلبية ومهارات توكيد الذات، بالإضافة للاستمرار في تنفيذ جدول الأنشطة وتمارين التنفس والاسترخاء، هل قمتي بذلك، وكيف الأمور معك؟). هل شعرتي بتغيير مع المهارات اليوم؟ كيف كان هذا التغيير؟ جيد سنتعرف على ذلك أكثر من خلال تطبيق بعض المقاييس التي استخدمناها في السابق. ملاحظة/ قم بدعم الحالة لإنجازها أي من الواجبات البيتية والنتائج التي تحققت حتى الآن، وأيضا لانتظامها في الجلسات حتى هذه الجلسة.
فحص المزاج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر ل 10. (مثال: كما فعلنا بجلسات سابقة، سنقوم بقياس درجة المزاج بنفس الطريقة من 0 إلى عشرة. فلو سألت كم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟) <p>10 ————— 5 ————— 0</p> <p>ملاحظة/ في حال كان المزاج جيد اليوم، قم بدعم الحالة، مثال: مزاجك اليوم أفضل وهذا يعني أنك تطبيق كافة المهارات بشكل جيد... فعلاً الأمور تسير كما يرام.</p>

<p>■ يوضح الأخصائي/ة للحالة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلستنا اليوم هي الجلسة الأخيرة كما تعلمين، والتي سنتناول بها تقييم نتائج برنامج التدخل والتحسين الحاصل حتى الآن، وكذلك الاطمئنان عليكِ والتأكد من قيامك بالمهارات المطلوبة حتى نضمن عدم عودتك للحالة السابقة قبل التدخل).</p>	<p>هدف اللقاء</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على تأثير المشكلات على وظائف الحالة الحياتية. (مثال: دعيني الآن أتعرف على مستوى تأثر الوظائف المختلفة، وهي كما تحدثنا سابقاً وهم: الوظيفية الشخصية/ وهي كيفية اهتمامك ورعايتك لنفسك، والوظيفية المهنية/ نحو اهتمامك بوظيفتك أن كنتي موظفه أو اهتمامك بواجباتك الأسرية والمنزلية، والوظيفية الاجتماعية/ وهي اهتمامك بالعلاقات والمناسبات الاجتماعية، والوظيفية الروحية/ وهي مدى اهتمامك بالجانب الديني والعبادات، والوظيفية التربوية/ وهي اهتمامك بالترويج عن نفسك والتتره لتحسين مزاج، هل أنت جاهزة للبدء؟ - راجع ملحق مقياس الوظائف رقم 6). ملاحظة/ في حال كان مستوى الوظائف جيد قم بتشجيع ودعم الحالة.</p>	<p>تقييم الوظائف</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى الحالة. (مثال: دعينا نتعرف الآن على مستوى السلامة النفسية أو الرفاه النفسي من خلال مقياس مختصر فقط 5 فقرات كما فعلنا بالسابق، هل ممكن ذلك؟) راجع ملحق الرفاه النفسي رقم 7.</p>	<p>تقييم الرفاه النفسي</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتوضيح إرشادات منع الانتكاسة للحالة. (مثال: نحن اليوم في مستوى تحسن جيد، وتعلمين قد مررنا خلال الست جلسات السابقة بمجموعة هامة من المعلومات والمهارات والتي انعكست بشكل واضح على حالتك كما ترين، لكن للأسف قد نتعرض بالمستقبل لظروف ضاغطة أو أحداث مشابهة تجعلنا نشعر وكأننا نعود مرة أخرى لنفس الوضع السابق، لكن من حسن الحظ أننا تعلمنا مهارات قيمة جداً يمكن الاستفادة منها، وانا هنا اليوم لأقول لك أنني أثق بقدراتك وأنه بمقدورك التصرف بشكل جيد في المرات القادمة، لكني أذكرك: ✓ كوني متابعة جيدة لذاتك، ولأي تغيير يحتاج الاهتمام واستخدام أحد المهارات المذكورة هنا. ✓ قد نشعر بأن حالنا بدء يسوء ويعود للسابق، لكننا قادرين على التعامل وإعادة التوازن مرة أخرى. ✓ المهارات المتعلمة يجب أن تكون نمط حياة تطبق باستمرار وعند الحاجة. ✓ بإمكانك الاستشارة وطلب المساعدة فأنا موجود/ة لمساعدتك عند الحاجة.</p>	<p>منع الانتكاسة</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات الحالة أن أمكن. ■ أشكر الحالة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامها بالجلسات. (مثلاً: في نهاية لقاءنا الأخير اليوم أشكرك على تعاونك في جميع الجلسات وانتظامك بشكل عام، و انا هنا لأقول لك بوضوح أن أي تحسن حدث هو نتيجة مجهودك وتعاونك والتزامك وتنفيذه للواجبات المنزلية، وأنت قادرة الآن على التعامل مع مواقف حياتك بطريقة مختلفة).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى الحالة تود طرحها، أو مخاوف معينة. ■ ذكر الحالة بانك موجود ان كانت بحاجة لاستشارة مستقبلية. ■ أشكرها مرة أخرى على التعاون بالجلسة. ■ تمنى لها مستقبلاً طيباً وقدم لها التحية.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>



برنامج التدخل لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي برنامج التدخل الجماعي (مجموعة حالات)

يتكون برنامج التدخل من سبع جلسات، نفس البرنامج الفردي، لكل جلسة هدفها العام، والأهداف الفرعية، مع شرح تفصيلي لكيفية تنفيذ هذه الجلسات خطوة بخطوة، وفيما يلي ملخص للجلسات السبع:

الجلسة	عنوان الجلسة	الهدف النفسي المراد تحقيقه
الأولى	التعارف، بناء العلاقة، الشكوى الأساسية.	إقامة العلاقة المهنية، والتعارف وجمع المعلومات.
الثانية	استكمال جمع معلومات والتقييم.	استكمال جمع المعلومات وتقييم الوظائف المختلفة، ومستوى الرفاه النفسي، ومقاييس أخرى.
الثالثة	التثقيف النفسي والاسترخاء.	تبصير الحالات بأهم المعلومات المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي، ومهارات الاسترخاء.
الرابعة	التنشيط السلوكي.	تدريب الحالات على مهارات إدارة الضغوط وتحسين المزاج من خلال ممارسة الأنشطة السلوكية.
الخامسة	التدريب على توكيد الذات.	تدريب الحالات على مهارات توكيد الذات وزيادة الثقة بالنفس والتعبير عن المشاعر والرغبات بحرية.
السادسة	تعديل الأفكار السلبية.	تدريب الحالات على كيفية التعرف على الأفكار السلبية وتأثيراتها وكيفية تعديلها.
السابعة	التقييم الختامي، ومنع الانتكاسة، والإنهاء.	التعرف على مستوى التحسن بعد برنامج التدخل، وتعريف الحالات بإرشادات منع الانتكاسة والإنهاء.
جلسة اختيارية عند الحاجة/ للتدخل الأسري		حيث أن هناك بعض الحالات التي قد تحتاج لعمل زيارة منزلية وتدخل أسري ¹ .

إرشادات قبل تنفيذ الجلسات عملياً مع الحالات:

- نرجو من الأخصائيين الانتباه لهذه الإرشادات البسيطة قبل الشروع في تنفيذ الجلسات مع الحالات:
- ✓ تنفيذ برنامج التدخل الجماعي يفضل أن لا يزيد عدد الحالات به عن 5 حالات على الأكثر.
- ✓ عليك قراءة محتوى جميع الجلسات كاملة قبل البدء في تنفيذ أي منها.
- ✓ يرجى التعرف على الملاحق من مقاييس ونماذج وتجربتها والتعرف على كيفية تصحيحها قبل البدء.
- ✓ عليك قراءة التفاصيل أسفل كل عنصر في محتوى الجلسات والأمثلة المذكورة هناك.

¹ راجع منهجية تنفيذ زيارة منزلية وكيفية تطبيق جلسة التدخل الأسري - ملحق رقم 12.



- ✓ عليك الالتزام بالمرحلة الأولى بتطبيق التعليمات كما هي واردة ببرنامج التدخل حتى تصبح الأمور اسهل عند تطبيقها مع حالات أخرى بالمستقبل.
- ✓ عليك الانتباه للملاحظات أسفل كل نقطة، لأنها أحياناً تكون نقطة تحول في كيفية التدخل التالي.
- ✓ عليك التركيز على الملاحظات أسفل الصفحة، فأحياناً يكون بها توضيحات هامة تساعدك في التطبيق.
- ✓ في حالة وجود حدث طارئ أو صادم لأي من الحالات استخدم منهجية التدخل بالإسعافات النفسية الأولية والموضحة في الملحق رقم 14.

إرشادات خاصة بالعمل مع المجموعات (التدخل الجماعي):

- ✓ أسس لقواعد العمل الجماعي، وناقش بعض القوانين قبل البدء في تنفيذ الجلسة الأولى.
- ✓ اهتم لمشاركة جميع أفراد المجموعة ولا تجعل الحوار يتركز على شخص أو اثنين.
- ✓ اهتم لإدارة المشاعر خلال الجلسة بحيث لا تؤثر حالة على بقية أعضاء المجموعة، واطلب مناقشة تفاصيل مشاعرها وموضوعها في جلسة فردية إذا لزم الأمر.
- ✓ تأكد من قدرة جميع الأعضاء على التعامل مع نماذج العمل المرفقة¹، وقدرتهم على القراءة والكتابة.
- ✓ انتقل للحوار بين أعضاء المجموعة بشكل سلس ومرن، بعد عمل ملخص لحديث شخص وقبل الانتقال لشخص آخر بالجلسة.

¹ راجع نماذج مساعدة للتدخل الجماعي ملحق رقم 15.

جلسات الدعم النفسي الاجتماعي (الجماعية) لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي

مدة تنفيذ الجلسات: تنفيذ الجلسات الجماعية (90 دقيقة تقريباً).

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الأولى (التعارف، بناء العلاقة، الشكوى الأساسية).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة للتعارف على الحالات وجمع المعلومات، وبناء علاقة مهنية.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ الترحيب والتعارف بين الأخصائي/ة والحالات.
- ✓ وبناء العلاقة المهنية والثقة والألفة.
- ✓ تحديد الأدوار والاحتياجات والتوقعات.
- ✓ البدء بجمع المعلومات.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب	■ ترحيب الأخصائي/ة بالحالات، وطلب منهم الجلوس (أهلاً وسهلاً تفضلوا بالجلوس، ويفضل أن تكون الجلسة بشكل دائري وموقع الأخصائي/ة مواجه لهم).
التعارف نشاط كسر الجمود	■ تعريف الأخصائي/ة بنفسه، وبالدور الذي يقوم به في المؤسسة. (مثال: أنا.....، وأعمل هنا في مركز شؤون المرأة أخصائية نفسية لدعم ومساندة النساء اللواتي تعرضن لحوادث عنف أي كن نوعها). ■ التعرف على الحالات من خلال نشاط الكرة. (مثال: اطلب من الجميع الوقوف على شكل دائرة، واستخدم كرة صغيرة في يدك، وقل: سأرمي الكرة على أحدكم ومن تصل إليه الكرة عليه التعريف بنفسه والهوية الخاصة به، وأكلة يجبها، ومن ثم يرمى الكرة لشخص آخر ويعرف عن نفسه بنفس الطريقة) ثم يصفق الجميع نهاية النشاط ويجلسون.
هدف المقابلة	■ وضح/ي للحالات هدف الجلسة اليوم. (أردت إجراء مقابلة معكم اليوم للتعرف عليكم، وفهم ما حدث كي أقدم لك الدعم والمساعدة).
السرية	■ تأكد مبدأ السرية، وكيف سيتم إدارة المعلومات التي تطرح باللقاء. (مثال: قبل أن نبدأ بالحديث بحب أبلغكم أن جميع ما نقولونه هنا باللقاء هي معلومات سرية ولا يمكن معرفتها من قبل شخص آخر دون موافقتكم الخاصة عند الضرورة، وسيتم حفظها بطريقة آمنة).
التأكد من راحة الحالة وإزالة المعيقات وتحديد الوقت	■ تأكد/ي من راحة الحالات خلال اللقاء، وقم/ي بإزالة أي معيق ¹ للتواصل معهم. (مثال: سنبقى في هذا اللقاء مدة 90 دقيقة تقريباً... فهل تشعرون بالارتياح... هل هناك أي شيء يزعجكم بالغرفة أو الجلسة، هل يريد أحدكم تغيير مكانه). ملاحظة/ نقاش مع المجموعة قوانين العمل الجماعي التي سيتم اتباعها خلال الجلسات الجماعية.

¹ ويقصد بها إزالة أي معيق للتواصل البصري بينك وبين الحالة، نحو إزالة مزهريّة تعيق الاتصال البصري أو إبعاد شاشة حاسوب أو ما شابه.

<p>■ يقوم الأخصائي بالتعرف على احتياجات الحالات، موضوع المشكلة. (مثال: ممكن نحكي شو الموضوع أو ممكن القول: كيف ممكن أساعدكم، من يرغب في البدء بالحديث، يقوم الأخصائي/ة بالاستماع الفعال للحديث، وعمل ملخص بأهم القضايا وقائمة بالمشكلات التي يعاني منها أغلب الحالات.... ومن المفيد أن كانت هناك جلسة ما قبل المجموعة للتعرف بشكل منفرد على طبيعة كل شكوى وجمع بعض المعلومات وعمل فحص الحالة العقلية).</p> <p>■ تحديد الأدوار، والتأكد من قدرة الحالات على استمرار التواصل والانتظام بالجلسات. (مثال: بعد أن عرفنا أهم الصعوبات التي تواجهونها سأقوم بصفتي أخصائي/ة نفسي بمساعدتكم في بعض هذه الصعوبات، وقد نحتاج لاستشارة اخصائي آخر أو تحويلكم لتلقي خدمة أخرى بعد موافقتكم على ذلك، والأهم في المساعدة هو حضوركم وانتظامكم مع هذه الجلسات الداعمة.</p> <p>فهل تستطيعون حضور هذه الجلسات بانتظام؟</p> <ol style="list-style-type: none">1. إذا الإجابة بنعم أكمل العناصر التالية.2. إذا الإجابة لا فانقل بالمجموعة لاستخدم أسلوب حل المشكلات (ملحق رقم 16)3. إذا كان هناك حالة أو اثنين لا يستطيعان الانتظام فطبق معهما فردياً أسلوب حل المشكلات.	<p>تحديد الأدوار والاحتياجات</p>
<p>■ حدد/ي الأجنحة للوقت المتبقي للتعرف أكثر على الحالات واستكمال جمع المعلومات. (مثال: تبقى لدينا الآن تقريبا 60 دقيقة، أود الانتقال فيها للتعرف عليكم أكثر، أخبروني عنكم وعن أهم الأحداث التي مررت بها من الطفولة وحتى الآن، من يحب البدء؟).</p> <p>ملاحظة 1/ استخدم/ي مهاراتك المقابلة وخاصة مهارتي الاستماع والتعاطف، مع طرح بعض التساؤلات ذات العلاقة بنموذج اكتشاف الحالة (ملحق رقم 1).</p> <p>ملاحظة 2: عندما تمر الحالات خلال الحديث بمشاعر صعبة (استخدم أساليب التعامل مع المشاعر الصعبة) (ملحق رقم 11).</p> <p>ملاحظة 3: إذا تحدثت أي حالة بأي كلمة تشير لمستوى لخطورة على نفسها أو على الآخرين، يجب تطبيق نموذج تقييم المخاطر (ملحق رقم 4) ومن ثم اتباع الاجراءات المترتبة عليها.</p>	<p>تحديد الأجنحة والتعرف أكثر على الحالة لجمع المعلومات</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات بسيطة أن أمكن.</p> <p>■ أشكر المجموعة على التعاون، وعلى طريقتهم بالطرح، وقدم الدعم بأنك تتفهم هذه الظروف والتحديات، وقم بتطبيق هذه التجربة (مثلاً: اتفهم هذه الصعوبات والمشاعر وأي شخص يمر بهذه التجارب يمكن ان يشعر بذلك).</p> <p>■ ذكر بالسرية: مثلاً: وأحب أن أذكركم برغم أهمية وخصوصية المعلومات التي طرحت اليوم إلا أنها في سرية تامة ولن يطلع عليها أحد دون علمكم.</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل أذا هناك تساؤلات لدى أي من الحالات تود طرحها، أو مخاوف معينة.</p> <p>■ أشكرهم مرة أخرى على التعاون بالجلسة، وأخبرهم بأن هذه الجلسة الأولى ونحتاج لعدة جلسات منظمة قد تمتد لـ 6 جلسات إضافية، ومازلنا بأول الطريق، لكنني أتوقع بالتعاون بيني وبينكم سنصل إلى وضع أفضل أن شاء الله.</p> <p>■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>



رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الثانية (استكمال جمع معلومات والتقييم).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لاستكمال جمع المعلومات والتعرف على تفاصيل المشكلة.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ استكمال جمع المعلومات المتعلقة بملف الاكتشاف.
- ✓ التعرف على تفاصيل الصعوبات والتحديات التي تواجهها المجموعة وتأثيراتها.
- ✓ تقييم مستوى الرفاه النفسي لدى المجموعة.
- ✓ تقييم تأثير العنف على الوظائف المختلفة للمجموعة.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة بالمجموعة، وطلب منهم الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلوا بالجلوس). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنتم اليوم.... بداية خليني أعطيكم ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الأولى كان التعرف وحكينا عن السرية ووضحت طبيعة العمل يلي راح نقوم فيه، وسمعت منكم شوية تفاصيل عن حياتكم، وانتقنا أنه راح نكمل في سلسلة جلسات تقريباً 6 جلسات، واحنا هنا اليوم في الجلسة الثانية).
فحص المزاج ¹	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر لـ 10. (مثال: في شي راح نعمله ربما أكثر من مرة خلال الجلسات وهو التعرف على درجة مزاج، وهذا بيخليني أفهم كيف حالتكم النفسية في كل جلسة وشو التغيير الحاصل، قياس المزاج هو عبارة عن اعطاء درجة لمزاجك اليوم على شريط يمتد من صفر لـ 10، حيث أن صفر درج المزاج الحزين جداً ودرجة 10 هي أعلى درجة انبساط وسعادة، وبالمنتصف الدرجة 5 . فلو سألت كم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟) انظروا للورق المساعد بين يديكم في الجلسة الثانية (ملحق 15) <p>10 ————— 5 ————— 0</p> <p>ملاحظة/ في كل مرة تكون إجابة أي حالة بدرجة منخفضة يجب دعمها (مثال: يبدو ان الصعوبات والتحديات مازالت موجودة وتؤثر على مزاجك وهذا طبيعي، أمل أن تتحسن من خلال التدخلات)</p>
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يوضح الأخصائي/ة للمجموعة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلسنا اليوم نهدف إلى التعرف على بعض التفاصيل حول الظروف والصعوبات التي تمر بها، بالإضافة إلى معرفة تأثير هذه الظروف عليكم للاطمئنان من خلال تطبيق بعض المقاييس والأدوات التي سأوضحها لكم خلال الجلسة).

¹ فحص المزاج هو أحد الوسائل التي نخبرنا بالحالة الوجدانية ومشاعر الحالة، خاصة إذا انت تعاني من بعض الأعراض الاكتئابية، وقد يكون مؤشر مهم إذا كانت الدرجة منخفضة جداً لأكثر من مرة وربما يستدعي ذلك تقييم للمخاطر (انظر نموذج تقييم المخاطر ملحق 4)، وبكل الأحوال قد نلجأ لتطبيقه في أكثر من جلسة، وقد يطبق في الجلسة الواحدة مرتين: مرة في بداية اللقاء وأخرى في نهايته.

<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف أكثر عن مشكلة العنف والظروف والتحديات. (مثال: وهنا نقوم بالتعرف عن المشكلة بنفصليها، ونترك الحرية للحالات في الحديث عن التفاصيل والحيثيات من خلال طرح أسئلة مفتوحة نحو: (ممكن تحكولي أكثر شو يلي صار معك بالضبط... حابب اسمعك)، كما يستخدم الأخصائي/ة مهاراته في التعرف على التفاصيل باستخدام تقنية FIND¹ حيث يتم التعرف على الحدة والشدة والتكرار ومدة الأعراض وتأثيرها على الوظائف العامة للحياة. ملاحظة/ في حال أنك شعرت أن أي حالة بحاجة لتدخل إضافي طارئ نحو رعاية طبية أو تحويل للاستشارة القانونية أو غيرها، قم بمناقشة المشرف أو الاستشاري لإجراء التحويل لتلقي الخدمة الطارئة ومن ثم استكمال سير الجلسات، ولاحظ إعطاء فرص متساوية للجميع للحديث بحرية ودون مقاطعة.</p>	<p>المشكلة الرئيسية (رواية القصة)</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على تأثير المشكلات على وظائف الحالات الحياتية. (مثال: بعد ان تعرفت عما يحدث معكم بالتفصيل وهو فعلاً أمر يستحق الاهتمام، الآن أتعرف على تأثير ذلك على حياتكم المختلفة، سأقوم بذلك معكم من خلال قياس هذا التأثير من خلال مقياس الوظائف الحياتية التي تقومون بها نحو: الوظيفية الشخصية/ وهي كيفية اهتمامك ورعايتك لنفسك، والوظيفية المهنية/ نحو اهتمامك بوظيفتك أن كنتي موظفه أو اهتمامك بواجباتك الأسرية والمنزلية، والوظيفية الاجتماعية/ وهي اهتمامك بالعلاقات والمناسبات الاجتماعية، والوظيفية الروحية/ وهي مدى اهتمامك بالجانب الديني والعبادات، والوظيفية الترويحية/ وهي اهتمامك بالترويح عن نفسك والتنزه لتحسين مزاج، هل أنت جاهزون للبدء؟ - ملحق نماذج المجموعات 15). ملاحظة/ في حال كان التأثير على الوظائف واضح لأي حالة ادعها مثلاً/ فعلا هناك تأثير وهذا طبيعي ومتوقع لأي شخص يمر بهذه الظروف والأحداث.</p>	<p>تقييم الوظائف</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى الحالات. (مثال: تعرفت على تأثير الظروف التي تمررون بها على وظائفكم الحياتية، ، الآن نتعرف على مستوى السلامة النفسية أو الرفاه النفسي من خلال مقياس مختصر فقط 5 فقرات، هل ممكن ذلك؟) راجع ملحق نماذج المجموعات 15. ملاحظة/ إذا لمست أعراض اكتئاب أو قلق أو ضغوط طبق مقياس DAS-21 ملحق 8 فردياً.</p>	<p>تقييم الرفاه النفسي</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات المجموعة أن أمكن. ■ أشكر الحالات على التعاون، وطريقتهم بالطرح، وقدم الدعم بأنك تتفهم هذه الظروف والتحديات، وقم بتطبيع هذه التجربة (مثلاً: اتفهم هذه الصعوبات والمشاعر وأي شخص يمر بهذه التجارب يمكن ان يشعر بذلك).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى الحالات يودون طرحها، أو مخاوف معينة. ■ أشكرهم مرة أخرى على التعاون بالجلسة، وأخبرهم بأن هذه الجلسة الثانية وأنه مازلنا ا في مراحل التقييم، ونتوقع مع بدء تنفيذ التدخلات أن نشعر بشكل أفضل. ■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

¹ وهي تقنية لمعرفة تفاصيل الأعراض التي تعانيها الحالة، فمثلاً إذا كانت تعاني من القلق أو التوتر نسال عن تفاصيل ذلك باستخدام كلمة FIND بمعنى ايجاد حيث يشير الحرف F لكلمة Frequency عن التكرار، ويشير الحرف I لكلمة Intensity عن الحدة ويشير الحرف N لكلمة Number عن عدد مرات الحدوث ويشير حرف D لكلمة Duration عن مدة وفترة الحدوث.



رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الثالثة (التثقيف النفسي والاسترخاء).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لتثقيف الحالات نفسياً وتدريبهم على تمارين الاسترخاء.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ زيارة وعي المجموعة بمفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي، وأسبابه، وأنواعه وآثاره.
- ✓ تدريب المجموعة على طريقة المراقبة والوعي الذاتي¹.
- ✓ تدريب المجموعة على ممارسة طريقه بسيطة وسهلة للاسترخاء.
- ✓ مساعدة المجموعة على ممارسة الاسترخاء في حياتهم اليومية بشكل منتظم.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة المجموعة، وطلب منهم الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلوا بالجلوس). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنتم اليوم.... بداية خليني أعطيكم ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الثانية والتي كانت عبارة عن استكمال لجمع المعلومات والتقييم، حيث فحصنا المزاج وتعرفنا على حيثيات المشكلة بالتفصيل، ثم قمنا بالنهاية بقياس مستوى الرفاه النفسي والوظائف).
فحص المزاج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر لـ 10. (مثال: كما فعلنا بالجلسة السابقة، سنقوم بقياس درجة المزاج بنفس الطريقة من 0 إلى عشرة. فلو سألت كم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟) - راجع نماذج عمل المجموعة ملحق 15. <p>ملاحظة/ في كل مرة تكون إجابة أي حالة بدرجة منخفضة يجب دعمها (مثال: يبدو ان الصعوبات والتحديات مازالت موجودة وتؤثر على مزاجك وهذا طبيعي، أمل أن تتحسن من خلال التدخلات)</p>
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يوضح الأخصائي/ة للمجموعة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلستنا اليوم تهدف إلى تزويدكم بمعلومات حول موضوع العنف المبني على النوع الاجتماعي، والسبب/ أننا عندما نفهم ما يجري معنا وتأثيراته يساعد ذلك في كيفية التعامل معه وزيادة وعينا بطريقتنا في التصرف والنتائج المترتبة عليه، كما سنتعلم اليوم طريقة تساعدنا للتخفيف من حدة الضغوط والقلق الذي نعانيه وهي طريقة الاسترخاء).
التثقيف النفسي	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بتعريف المجموعة بمفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي، وأسبابه، وأنواعه وآثاره. (مثال: هل سمعتم عن مفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي؟... جيد، هذا المفهوم يشير إلى

¹ أسلوب المراقبة والوعي الذاتي Self-Monitoring هو طريقة تساعد الحالة على ملاحظة نفسها وإدراكها لمشاعرها وأفكارها وسلوكها، وملاحظة التغيرات التي تحدث معها خاصة في مواقف الضغوط النفسية، مما يساعدها على التصرف بطريقة أفضل، فأولى خطوات التغيير هو الوعي الذاتي.

<p>(راجع المفاهيم بالقسم الأول من الدليل)، والعنف الذي يتعرض له عدد كبير من النساء قد يكون بسبب.... وله عدة أشكال... ويترتب على هذا العنف جملة من الآثار... (راجع دليل إجراءات العمل الموحدة لإدارة وإحالة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي وحماية الطفل في قطاع غزة).</p> <p>ملاحظة/ تحدث بلغة بسيطة ومفهومة، وتأكد من تتبّع المجموعة لك، ويمكن ان تسألهم كل عدة دقائق مثلاً: (هل ما قلته واضح لكم؟) لضرورة فهم المجموعة لهذه المعلومات.</p>	
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب الحالات¹ على تمارين الاسترخاء البسيطة.</p> <p>(مثال: نواجه في حياتنا الكثير من الظروف الحياتية الصعبة التي تسبب لنا الضغط النفسي و الذي بدوره يُؤثر سلباً على صحتنا النفسية والجسدية، فيسبب الشعور بعدم الراحة في أنحاء الجسد، مثل الصداع وآلام الظهر والشعور بالتعب طوال اليوم أو التوتر وإن الآلام الناتجة عن التوتر تسبب لنا القلق و يُعتبر الاسترخاء من أهم الأساليب التي يُمكن اتباعها للتخفيف من الضغط النفسي؛ حيث يساعدنا على التخلص من التعب والإجهاد والقلق).</p> <p>الخطوة الأولى: قم بشرح بعض المعلومات حول ماهية الاسترخاء وحقائق عنه وأنوعه2.</p> <p>الخطوة الثانية: طبق أمام المجموعة تمرين التنفس العميق وتمارين الاسترخاء العضلي.</p> <p>الخطوة الثالثة: ساعد الحالات على تنفيذ التمرين أمامك بالجلسة.</p> <p>الخطوة الرابعة: أطلب منهم ممارسته كواجب بيتي.</p>	<p>تمارين الاسترخاء</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على المجموعة لممارسة الواجب البيتي.</p> <p>(مثال: لقد قلنا في بداية الجلسات أن نجاح التدخل ترتبط بالتعاون بيني وبينكم، فأنا كأخصائي/ة لي دور في الجلسة، وأنتم كمستفيدين لكم دور في هذا الأمر، والذي يتلخص بتنفيذه لبعض الإرشادات وتنفيذ بعض الأنشطة والتمارين والواجبات، قد يبدو الأمر في البداية مزعجاً لكن مع الممارسة سيكون ضمن عادتكم اليومية السهلة وستشعرون بالتحسن مع الوقت.</p> <p>اليوم الواجب البيتي بسيط وهو عبارة عن ممارسة تمرين التنفس العميق ثلاث مرات: مرة بالصباح ومرة بمنتصف النهار والمرة الثالثة قبل النوم، وممارسة تمرين التنفس العضلي مرة واحدة قبل النوم. هل يمكنكم فعل ذلك؟ جيد... سأسلكم في المرة القادمة عن ذلك ان شاء الله. (نشرة الاسترخاء ملحق9).</p>	<p>الواجب البيتي</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات بسيطة أن أمكن.</p> <p>■ أشكر المجموعة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وقم بتطبيع عدم وجود تحسن لأي حالة. (مثلاً: أعلم أنه ربما لم تشعرون بتحسن ملحوظ حتى الآن، وهذا طبيعي لأننا اليوم نفذنا أولى التدخلات من خلال التنقيف وتمارين الاسترخاء، واتفق مع ممارسة الأنشطة سيبدأ التحسين بالظهور).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى المجموعة يودون طرحها، أو مخاوف معينة.</p> <p>■ أشكرهم مرة أخرى على التعاون بالجلسة.</p> <p>■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

¹ في جلسات الدعم النفسي عندما نقوم بتدريب الحالات على أي مهارة أو تمرين جديد، يجب أن يمر هذا التدريب بأربعة خطوات مهمة وهي (تنقيف الحالة على المهارة أو التمرين- تطبيق التمرين أمام الحالة كمثال - تطبيق التمرين من قبل الحالة خلال الجلسة - تطبيق الحالة للتمرين كواجب بيتي).

² راجع ملحق الاسترخاء رقم9.

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الرابعة (التنشيط السلوكي Behavioral Activation).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لمساعدة المجموعة في تحسين إدارتهم للضغوط النفسية والمزاج من خلال ممارسة الأنشطة السلوكية.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ مراجعة الواجب البيتي، والتعرف على مستوى التحسن (تقييم مرحلي).
- ✓ تدريب المجموعة على ممارسة الأنشطة السلوكية بأنواعها الثلاث (رياضية، ترفيهية، اجتماعية).
- ✓ مساعدة المجموعة على إعداد جدول الأنشطة وممارسته بشكل منتظم.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none">■ ترحيب الأخصائي/ة المجموعة، وطلب منهم الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلوا بالجلوس)■ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. <p>(مثال: كيف أنتم اليوم.... بداية خليني أعطيكم ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الثالثة والتي كانت عن التنقيف النفسي لموضوع العنف المبني على النوع الاجتماعي، وتناولنا هذا الموضوع بالتفصيل من تعريفه ومسبباته وأنواعه وآثاره، ثم تحدثنا عن الاسترخاء وكيف يتم تطبيقه).</p>
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none">■ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة: <p>(مثال: تحدثنا بالجلسة السابقة عن أهمية مشاركتكم في الجلسات وتنفيذكم لبعض المهام، وقد طلبت منكم ممارسة تمارين التنفس العميق، وكذلك تمرين الاسترخاء العضلي، فكيف كانت الأمور معكم؟). هل شعرتم بتغيير؟ كيف كان هذا التغيير؟...من يريد البدء.. فعلاً هكذا في البداية يبدو التحسن بسيطاً، لكن مع استمرار الممارسة وتنفيذ الجلسات التالية، نتوقع ان تصبح الأمور بشكل أفضل.</p> <p>ملاحظة/ في حال عدم قيام أي حالة بالواجب البيتي/ عليك مناقشة أسباب عدم تنفيذها والصعوبات التي واجهتها ومناقشة ذلك ومحاولة مساعدتها في إيجاد حلول للقيام بالواجبات البيتيّة على أكمل وجه، بالإضافة للطلب من الحالة ممارسة التمرين بالجلسة بشكل مبدئي كتعويض للواجب أن أمكن.</p>
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none">■ يوضح الأخصائي/ة للمجموعة هدف لقاء اليوم. <p>(مثال: جلستنا اليوم تهدف الاطمئنان عليكم من خلال تطبيق مقياس الوظائف والرفاه النفسي للتعرف على كيف تسير الأمور، ومن ثم التدريب على ممارسة مجموعة من الأنشطة السلوكية التي تساعدنا في كيفية إدارة الضغوط والصعوبات التي نواجهها، وتحسين درجة المزاج لدينا، من خلال الأنشطة السلوكية المساعدة والتي سنتحدث عنها بعد قليل بالتفصيل).</p>
تقييم الوظائف	<ul style="list-style-type: none">■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على تأثير المشكلات على وظائف المجموعة الحياتية. <p>(مثال: كما تحدثنا بالسابق، أن الصعوبات والضغوط التي نواجهها تؤثر على وظائفنا الحياتية المختلفة، وقد قمنا بقياس هذه الوظائف من قبل، لكننا اليوم نقيسها مرة أخرى لنطمئن كيف تسير الأمور. هل انت جاهزين للبدء في المقياس؟ ملحق نماذج المجموعات15).</p>

<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى المجموعة. (مثال: بعد أن تعرفنا على تأثير الظروف التي تمرّون بها على وظائفكم الحياتية الآن، سنقيس مرة أخرى أيضاً مستوى الرفاه النفسي بهذا المقياس الخماسي المختصر. هل انتم جاهزون للبدء في المقياس؟ ملحق نماذج المجموعات 15).</p> <p>ملاحظة/ (لا تتسى الدعم في كل مرة تكون الدرجة منخفضة على أي مقياس لأي من الحالات).</p>	<p>تقييم الرفاه النفسي</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على ماهية الأنشطة اليومية التي تمارسها المجموعة بشكل اعتيادي، وتأثير ذلك على المزاج والضغوط التي تمرّ بها. (مثال/ قبل أن نتحدث عن الأنشطة السلوكية وماهيتها، أريد التعرف على أنشطتكم اليومية، مثلاً ماذا تفعلون بالفترة الصباحية؟ بفترة منتصف النهار؟ بالفترة المسائية؟ من يريد البدء... جيد... وبالوضع الحالي كيف يبدو مزاجكم؟ هل تشعرون بشكل أفضل؟... جيد.. أذن نحن بحاجة إلى تغيير نمط سلوكنا، فيبدو أن ما تعودنا على ممارسات لا تساعد كثيراً في شعورنا بشكل أفضل... لتتعرف أذن عن الأنشطة السلوكية.</p>	<p>تحليل الأنشطة الحالية وآثارها</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتوضيح ماهية الأنشطة السلوكية، هدفها، أنواعها، وكيف تنفذ. (مثال: نقول الأنشطة السلوكية/ هي عبارة عن مجموعة من النشاطات والتمارين التي تساعدنا في تحسين الحالة المزاجية بحسب الدراسات النفسية، كما تساعدنا في إدارة الضغوط والصعوبات التي نمرّ بها، حيث أن الدراسات توضح بأنه كلما مارسنا أنشطة سلوكية إيجابية انعكس ذلك على مزاج أفضل والعكس صحيح، وأعتقد أنها من أهم التدخلات المجدية بالفترة الحالية، وهي <u>ثلاث أنواع:</u></p> <p>الأنشطة الرياضية/ وهي أنشطة بسيطة جيد مثال/ المشي، والسبب لممارستها: أن هناك علاقة واضحة بين حركة الجسم والمزاج، فكلما تحرك جسمنا كان مزاجنا أفضل والعكس صحيح، وسيكون النشاط الرياضي يومياً وهو (المشي لمدة نصف ساعة على الأقل).</p> <p>ملاحظة/ بعض الحالات تكون لديهم معيقات للقيام بأنشطة رياضية، قد يكون ذلك بسبب منعها من الخروج من المنزل، وعندها سنقوم بتنفيذ أنشطة رياضية داخل المنزل عوضاً عن المشي، وقد تكون تمارين خفيفة مثلاً، أما إذا كانت الأسباب صحية وعدم القدرة على ممارسة المشي فلن ننفذ هذا النشاط، كما ان لأي حالة الحرية في اختيار مكان وتوقيت المشي بحسب ما يناسبها.</p> <p>الأنشطة الاجتماعية/ وهي أنشطة لها علاقة بالتواصل مع الأصدقاء والأحباء والعلاقة معهم، والسبب لممارستها/ أننا كبشر نشعر بشكل أفضل عندما نكون في جو اجتماعي مع أناس نحبهم ونرتاح لهم.</p> <p>ملاحظة/ مثال الأنشطة الاجتماعية هو الطلب منكم عمل زيارة بالأسبوع على الأقل وعندها من يحدد موعد وتوقيت الزيارة هو الشخص نفسه، وكذلك من الشخص المزار، فيجب أن يكون شخص مريح ومقرب من الحالة وتشعر بالارتياح للقائه والحديث معه، فهي ليست زيارة اجتماعية اعتيادية او واجب.</p> <p>الأنشطة الترفيهية/ وهي نشاطات تهدف للتزّه والمتعة والخروج لأماكن مريحة، والسبب لممارستها/ أننا نرتاح عندما نأخذ راحة من أعباء الحياة اليومية ونجدد نشاطنا مرة أخرى، وهذه رغبة فطرية لدينا.</p>	<p>الأنشطة السلوكية</p>

<p>ملاحظة/ نلاحظ عندما نطلب من أي حالة الخروج للتزهر مرة بالأسبوع الانتباه للظروف الاقتصادية التي تمر بها، والشخص نفسه من يختار الموعد والمكان التي سيذهب إليه، ويمكنك أن تساعد في إيجاد بديل مناسب وغير مكلف، نحو/ الخروج للبحر مشياً، أو الخروج لمكان به أشجار قريب. ولكل شخص مكانه المريح والمفضل فانتبه لخيارات المجموعة ورتبهم دون تدخل لفرض رأيك الخاص.</p>	
<p>■ يقوم الأخصائي/ة مساعدة المجموعة في إعداد جدول الأنشطة السلوكية. (مثال/ أنظروا لدينا هنا جدول به ثلاث أنواع من الأنشطة لأسبوع كامل، فالنشاط الرياضي سنقوم به كل يوم، أما النشاط الاجتماعي والترفيهي سنقوم به مرة واحد خلال الأسبوع، وأمام كل نشاط سنضع درجة للإنجاز والمزاج على شريط يمتد من صفر إلى عشرة، مثلاً: درجة الإنجاز/ إذا كان النشاط تم تنفيذه وإنجازه بشكل كامل يأخذ درجة قريبة من 10، وأن كان تنفيذ النشاط تنفيذ جزئي وغير مكتمل أو غير منفذ يأخذ درجة قريبة من 0. درجة المتعة والمزاج/ إذا كان النشاط أشعرك بالمتعة وحسن المزاج يأخذ درجة قريبة من 10، وأن كان لم يشعرك بالتحسن أو المتعة يأخذ درجة قريبة من 0. ملاحظة 1/ درب المجموعة على نموذج جدول الأنشطة ملحق نماذج المجموعات 15. ملاحظة 2/ قم بتنفيذ زيارة منزلية إذا وجدت أي من الحالات بحاجة لعمل تدخل أسري¹.</p>	<p>مساعدة الحالة في إعداد جدول الأنشطة السلوكية</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على المجموعة لممارسة الواجب البيتي. (مثال: بعد ان تعلمنا ماهية الأنشطة السلوكية، وتدريبنا على كيفية تطبيق جدول الأنشطة لمدة أسبوع، عليكم أخذ هذا الجدول معكم وتقومون بتنفيذ الأنشطة بالمنزل وتسجلون بالجدول الأنشطة وأمام كل نشاط كما اتفقنا درجة المزاج والإنجاز لهذا النشاط) * كما أننا سنستمر في متابعة تطبيق تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي.</p>	<p>الواجب البيتي</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات بسيطة أن أمكن. ■ أشكر المجموعة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامهم بالجلسات. (مثلاً: في نهاية لقاءنا اليوم بشركم على تعاونكم في الجلسة وانتظامكم بالجلسات، فقد تعلمنا اليوم عن الأنشطة السلوكية وكيفية تنفيذها بعدما اطمئننت على مستوى تأثر الوظائف والرفاه النفسي من خلال المقاييس التي استخدمناها اليوم، واتفقنا بالنهاية على تنفيذكم لهذه الأنشطة خلال الأسبوع).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل أذا هناك تساؤلات لدى المجموعة يودون طرحه، أو مخاوف معينة. ■ أشكرهم مرة أخرى على التعاون بالجلسة. ■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

¹ راجع منهجية تنفيذ زيارة منزلية وكيفية تطبيق جلسة التدخل الأسري – ملحق رقم 12.

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة الخامسة (التدريب على توكيد الذات (Self-Assertiveness)).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لتدريب المجموعة على مهارات توكيدية بسيطة لمساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم ورغباتهم دون إكراه ليتمكنوا من مقاومة الضغوط التي يواجهونها.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ مراجعة الواجب البيتي، والتعرف على مستوى التحسن حتى الآن.
- ✓ تعريف المجموعة بماهية توكيد الذات والنتائج المترتبة على ممارسة المهارات التوكيدية.
- ✓ تدريب المجموعة على كيفية ممارسة مهارة تطبيق المشاعر.
- ✓ تدريب المجموعة على كيفية ممارسة مهارة الاسطوانة المشروخة.
- ✓ تدريب المجموعة على كيفية ممارسة مهارة التأجيل/ التأخير التوكيدي للاستجابة أو المناقشة.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منهم الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلوا بالجلوس). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنتم اليوم.... بداية خليني أعطيكم ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الرابعة تحدثنا عن الأنشطة السلوكية وأهميتها، وتناولنا ثلاث أنواع من الأنشطة وهي الرياضية والاجتماعية والترفيهية، تدرينا سوياً كيف يمكننا إعداد جدول لممارسة هذه الأنشطة، ثم طلبت منكم القيام بتنفيذ هذا الجدول بالمنزل).
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة: (مثال: تحدثنا بالجلسة السابقة عن أهمية مشاركتكم في الجلسات وتنفيذه لبعض المهام، وقد طلبت منكم القيام بالأنشطة السلوكية من خلال جدول الأنشطة، هل أحضرتكم الجدول، وكيف الأمور معك؟). ماذا تلاحظون بالجدول؟ هل شعرتكم بتغيير؟ كيف كان هذا التغيير؟... من يريد البدء... فعلاً هذا صحيح، نجد هنا بعض الأنشطة التي بدأت بالتأثير على درجة المزاج، كما أن إنجازكم للنشاط له علاقة بالتحسن في المزاج، أشكركم على القيام بذلك حقاً، وأدعوكم للاستمرار وهذا جدول إضافي فارغ إضافي كي تسجلون عليه الأنشطة للأسبوع القادم. <p>ملاحظة 1/ في حال عدم قيام أي حالة بالواجب البيتي/ عليك مناقشة أسباب عدم تنفيذها والصعوبات التي واجهتها ومناقشة ذلك ومحاولة مساعدتها في إيجاد حلول للقيام بالواجبات البيتية على أكمل وجه.</p> <p>ملاحظة 2/ عليك وضع الجدول أمام المجموعة والطلب منهم النظر إليه والتحدث على ما يلاحظونه، بالبداية سيكون التركيز على الأرقام، فهناك أرقام مرتفعة لدرجة الإنجاز والمزاج وهناك العكس، عليك ربط هذه الملاحظة بالنتائج، حيث تقول/ فعلاً معكم حق الدرجات المرتفعة تشير لقيامكم بالنشاط على أكمل وجه والذي بدأ فعلاً بالتأثير وتحسين مزاجكم، وهذا مدعاة للاستمرار في التطبيق وعدم التوقف (أدعم).</p>

<p>■ يوضح الأخصائي/ة للمجموعة هدف لقاء اليوم.</p> <p>(مثال: جلستنا اليوم تهدف للحديث عن موضوع جديد ومهم، وهو توكيد الذات، حيث الكثير من حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي تتعرض للعنف بشكل متكرر كونها لا تستطيع التعبير عن نفسها، أو أنها لا تستطيع قول كلمة لا في بعض المواقف، مما يجعل الشخص المعتدي يستمر في ممارسة العنف ضدها، ونحن هنا اليوم لتتعرف عن كيفية التصرف حيال ذلك).</p>	<p>هدف اللقاء</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتثقيف الحالة حول موضوع توكيد الذات والنتائج المترتبة عليه.</p> <p>(مثال: ما هو توكيد الذات: هو قدرة الشخص على التعبير الملائم " لفظاً وسلوكاً " عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان، وهذا يشمل معرفتك واحترامك لقدراتك، وكذلك معرفة واحترام الآخرين لك ولقدراتك). ولذلك ايجابيات ومنها:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ يولد شعوراً بالراحة النفسية ويمنع تراكم المشاعر السلبية.✓ يستطيع أن يحافظ الشخص على حقوقه ومصالحه ويحقق أهدافه .✓ يقوي الثقة بالنفس . <p>بينما يلجأ الشخص غير المؤكد لذاته لمجموعة تصرفات تتصف بالضعف ومنها:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ الإكثار من الموافقة: نعم/ حاضر (سواء أكان الموقف ناسب أو لا).✓ ضعف القدرة على الرفض المناسب في الوقت المناسب.✓ تقديم مشاعر الآخرين على مشاعره وحقوقه.✓ كثرة الاعتذار للآخرين عن أمور لا تدعو للاعتذار.✓ ضعف القدرة على التعبير عن المشاعر والرغبات والانفعالات، ووجهات النظر المختلفة.✓ ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة مع الشخص المتحدث. <p>ويترتب على استمرار الشخص في ممارسة هذه التصرفات لأن يصاب بالاكتئاب أو القلق، لذا سنتدرب اليوم على مهارات جديدة لتقوية هذه الجوانب لدينا، وممارستها بشكل عملي في حياتنا اليومية.</p>	<p>تثقيف نفسي (توكيد الذات)</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب المجموعة على مهارة تطبيق المشاعر.</p> <p>(مثال: يقصد بتطبيق المشاعر أي أننا نعبر لفظياً وعن طريق الكلمات عما نشعر به من مشاعر سواء أكانت ايجابية أو سلبية، بمعنى جعل هذه المشاعر منطوقة، والسبب في الحديث عن ذلك/ أننا قد نواجه مجموعة من المواقف التي نشعرنا بالخوف أو القلق أو الإحباط أو أحيانا مشاعر ايجابية نحو الشعور بالفرح والسعادة والحب، لكننا للأسف نسكت ونكبت هذه المشاعر دون تعبير وهذا يضعفنا ولا يجعل الشخص الذي أمامنا يفهم ما نمر به من مشاعر وقد يرتكب ضدنا سلوكاً غير مقبول).</p> <p>أعطيك مثال/ لو مثلا كنتي بالغرفة ودخل زوجك بشكل مفاجئ يصرخ ويسألك عن مكان قميصه الجديد، عندها تشعري بالخوف والارتباك ولا تسطيعين الإجابة مما يجعله يستمر في الصراخ والبذاء في الشتم والسباب. لكن كيف يمكن التصرف بطريقة تطبيق المشاعر؟ كالتالي:</p> <p>تقفي أمامه وتنتظر إليه وتقول/ تعرف أنني خفت كثير من صراخك يا زلمة حتى أنني متوترة صبرك شوي وأنا راح اجيبك ياه، ربما يبدو اللام بسيطاً لكنه مهم للغاية، حيث انه سيعطي رسالة ضمنية للزوج بأنك شعرتي بالتوتر وتحتاجي لدقائق لإحضار ما طلب مما يجعله يصبر قليلاً دون صراخ أو استخدام الشتائم... هل يبدو ذلك واضحاً... دعونا نجرب هذا الموقف عملياً من يريد المشاركة معي... جيد، ستقومين أنتِ بدور الزوجة وأنا بدور الزوج، هل أنتِ جاهزة؟ نفذ عملياً الموقف ثم اطلب من المجموعة استخدام هذه المهارة في المواقف للتعبير عما يشعرون به.</p>	<p>مهارة تطبيق المشاعر</p>

<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب المجموعة على مهارة الاسطوانة المشروخة.</p> <p>(مثال/ المقصود بمهارة الاسطوانة المشروخة بمعنى الإعادة أكثر من مرة لنفس الكلمات، وهي طريقة تستخدم مع الأشخاص الذين يحاولون التقليل من شأننا ويرفضون أي اجابات نقوم بها في موقف معين، مهما قدمنا من مبررات، مثال/ أنكِ قمتي بشراء ملابس جديدة، وعندما شاهدك شخص ما حاول التقليل من شكل وجمال اللبس أو أنه يبدو كالقديم وأن موديل انتاجه سيء، وعندها تحاولين بكل جهد الإجابة واقناع هذا الشخص بجودة الملابس وقيمتها لكنه يرفض ويستمر بالسخرية والتقليل منها... كيف نتصرف باستخدام طريقة الاسطوانة المشروخة؟ يتضمن ذلك خطوتين فقط:</p> <p>الخطوة الأولى: الاتفاق جزئياً مع بعض كلام هذا الشخص دون إهانتته أو التجريح به.</p> <p>الخطوة الثانية: أن تقولي جملة واحد تثبتي بها رأيك ورغبتك وتكرري ذلك.</p> <p>مثلاً: <u>سقولون كالتالي:</u> اتفق معك ان بعض الناس فعلا لا يعجبها هذا الموديل وطريقة اللبس، لكنه لباس يعجبني فعلاً.</p> <p>قد يستمر الشخص بالسخرية/ لكنها تبدو كالقديمة؟</p> <p><u>سقولين/</u> فعلا قد يراها البعض وكأنها غير جديدة، لكنه لباس يعجبني فعلاً.</p> <p>استمروا بنفس الطريقة.... حيث أن الجملة المكررة ستستمر وهي (، لكنه لباس يعجبني فعلاً).</p> <p>وبالنهاية لن يجد الشخص بديلاً غير السكوت بعدما يأس أن يقلل من قيمة ملابسك...</p> <p><u>دعونا نجرب هذا الموقف عملياً من يريد مشاركتي.</u> جيد، ستقومين أنتِ بدور السيدة صاحبة اللبس الجديد وأنا بدور الشخص الذي يسخر من ملابسك، هل أنتِ جاهزة؟ نفذ عملياً الموقف ثم اطلب من المجموعة استخدام هذه المهارة في المواقف للتعبير عن رغباتهم ورأيهم وعدم السماح بالتقليل من شأنهم بأي موقف.</p>	<p>مهارة الاسطوانة المشروخة</p>
<p>يقوم الأخصائي/ة بتدريب المجموعة على مهارة التأجيل/ التأخير التوكيدي.</p> <p>(مثال: ويقصد بها أننا بحاجة أحياناً لتأجيل النقاش في موضوع ما مع الشخص بسبب أننا غير جاهزين للرد، أو لأننا بحالة نفسية غير جيدة، وقد نكون بحاجة للتأجيل لأن الشخص الذي يحدثنا يبدو عليه الغضب بشكل كبير، عندها يفضل تأجيل النقاش بطريقة توكيدية).</p> <p>مثال: الزوج يحاول نقاشك في تصرف أبنتك الكبير بأنه يتأخر دوماً خارج المنزل ويحملك المسؤولية، ويتحدث معك بغضب، وعنها يمكننا تأجيل النقاش كالتالي:</p> <p>نعم، سمعت ما تقول... وكلامك مهم جداً.... لكني لا اعرف كيف يمكن حل هذه الإشكالية الآن، ويمكن انت نتحدث في هذا الموضوع لاحقاً لنجد حلاً جذرياً فأنت الآن غاضب جداً وأنا أقدر ذلك... استخدم الكلام العامي في المثال/ واخبر المجموعة برغم ان الكلام هنا يبدو بسيطاً لكنه يوصل رسالة مهمة أولاً باحترامك لغضب زوجك، واهمية الموضوع، وحاجته للحل، لكنك تردين الحديث في وقت لاحق بروية. <u>دعونا نجرب هذا الموقف عملياً من يريد مشاركتي...</u> جيد، ستقومين أنتِ بدور الزوجة وأنا بدور الزوج، هل أنتِ جاهزة؟ نفذ عملياً الموقف ثم اطلب من المجموعة استخدام هذه المهارة في النقاشات التي بحاجة للتأجيل.</p>	<p>مهارة التأجيل/ التأخير التوكيدي</p>
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على المجموعة لممارسة الواجب البيتي.</p> <p>(مثال: بعد ان تعلمنا ماهية مهارات توكيد الذات، وتدرينا على كيفية تطبيق ذلك، عليكم الآن استخدام هذه المهارات في المواقف التي تستدعي التعبير عن المشاعر، أو التعبير عن الرغبات والرفض، أو الرغبة في تأجيل النقاشات)، وذكر المجموعة بقول كلمة (لا) أن استدعي الأمر ذلك.</p>	<p>الواجب البيتي</p>

<p>ملاحظة/ ستستمر المجموعة في تنفيذ الأنشطة السلوكية بانتظام، بالإضافة إلى تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي عند الحاجة، واستخدام المهارات التوكيدية بالمواقف الملائمة لها.</p>	
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات بسيطة أن أمكن. ■ أشكر المجموعة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامهم بالجلسات. (مثلاً: في نهاية لقاءنا اليوم بشركم على تعاونكم في الجلسة وانتظامك بالجلسات بشكل عام، فقد تعلمنا اليوم عن اهم الأساليب التوكيدية للذات، مع تجريب ذلك بالجلسة، واتوقع مع استمراركم في متابعة الجلسات وتنفيذ الواجبات المنزلية ستشعرون بشكل أفضل مما سبق).</p>	<p>مخلص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لدى المجموعة يودون طرحها، أو مخاوف معينة. ■ ذكر المجموعة بانك في الجلسة الخامسة الآن وباقي جلستين في برنامج التدخل الحالي للإنتهاء (وهذا يمهد للإنتهاء الآمن دون تعلق ودون حدوث انتكاسة). ■ أشكرهم مرة أخرى على التعاون بالجلسة. تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنتهاء وتحديد موعد</p>

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة السادسة¹ (تعديل الأفكار السلبية Modifying Of Negative Thoughts).

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة لتدريب المجموعة على مهارات التعرف على الأفكار السلبية والنتائج المترتبة عليها وكيفية تعديلها بشكل ايجابي.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ مراجعة الواجب البيتي، والتعرف على مستوى التحسن وفحص المزاج.
- ✓ تعريف المجموعة بماهية الأفكار السلبية والعلاقة بين الأفكار، والمشاعر والسلوك.
- ✓ تدريب المجموعة على كيفية تحديد الأفكار السلبية.
- ✓ تدريب المجموعة على كيفية استبدال الأفكار السلبية بأفكار ايجابية أكثر مرونة.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة بالحالة، وطلب منهم الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلوا بالجلوس). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسة السابقة. (مثال: كيف أنتم اليوم.... بداية خليني أعطيكم ملخص لشو حكينا المرة الماضية، بالجلسة الخامسة تحدثنا عن مهارات توكيد الذات وتعرفنا على ثلاث مهارات مهمة وهي تطبيق المشاعر والاسطوانة المشروخة والتأجيل التوكيدي، ثم طلبت منكم القيام بتنفيذ هذا هذه المهارات في المواقف المناسبة).
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة: (مثال: طلبت منكم القيام باستخدام مهارات توكيد الذات، بالإضافة للاستمرار في تنفيذ جدول الأنشطة وتمارين التنفس والاسترخاء، هل قمتم بذلك، وكيف الأمور معكم؟).... من يريد البدء... ماذا تلاحظون بالجدول؟ هل شعرتم بتغيير مع مهارات توكيد الذات؟ كيف كان هذا التغيير؟ ملاحظة/ قم بدعم المجموعة لإنجازهم أي من الواجبات البيئية والنتائج التي تحققت حتى الآن، وأيضاً لانتظامهم في الجلسات حتى هذه الجلسة.
فحص المزاج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر لـ 10. (مثال: كما فعلنا بجلسة سابقة، سنقوم بقياس درجة المزاج بنفس الطريقة من 0 إلى عشرة. فلو سألتكم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟) ملحق نماذج المجموعات 15. <p>0 5 10</p> <p>ملاحظة/ في حال كان المزاج جيد اليوم، قم بدعم الحالات، مثال: مزاجكم اليوم أفضل وهذا يعني انكم تطبقون كافة المهارات بشكل جيد.. فعلاً الأمور تسير كما يرام.</p>
هدف اللقاء	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يوضح الأخصائي/ة للمجموعة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلسنا اليوم هي الجلسة قبل الأخيرة كما تعلمون، وسنتحدث اليوم عن شيء مهم جداً، وهو الأفكار وتأثيراتها، وكيف أن أفكارنا تسبب لنا أحيانا اما السعادة أو العكس.

¹ إذا شعرت بأن المستوى العقلي والتعليمي والثقافي للحالات لا يسمح بتنفيذ هذه الجلسة فتخطى هذه الجلسة وانتقل للجلسة الأخيرة.

تثقيف نفسي الأفكار السلبية

■ يقوم الأخصائي/ة بتثقيف المجموعة حول الأفكار السلبية وتأثيرها.
(مثال: حديثنا اليوم عن الأفكار مهم جداً حيث ستعرفون الآن أن ما نشعر به من شعور ايجابي أو سلبى وتصرفاتنا سواء أكانت ايجابية أو سلبية هي نتيجة مباشرة لما يحدث في دماغنا من تفكير).
فعندما يحدث (موقف معين) يأتي على بالنا (فكرة معينة سلبية أو ايجابية) ذلك يشعرا (بشعور أما ايجابي أو سلبى) وقد نقوم بسلوك معين (سلوك سلبى أو ايجابي)... دعوني أوضح كيف يحدث ذلك؟
(الموقف/ زوجك دخل المنزل دون أن يرد عليك السلام).
فكرة سلبية: هو أصلاً يكرهني ولا يحبني. الشعور/ الضيق والحزن. السلوك/ تجنبه وعدم الحديث معه.
فكرة ايجابية: هو تعبان من العمل ولم يراني... الشعور/ طبيعي ولا ضيق. السلوك/ الاطمئنان عليه.
هل تلاحظون/ المشكلة أحيانا ليس لها علاقة بالمواقف والأحداث وإنما بكيفية تفسيرنا لما يحدث، بمعنى آخر أفكارنا وهل هي ايجابية او سلبية وما يترتب على ذلك من مشاعر وسلوكيات.
الموقف ثم ➤ الفكرة ثم ➤ الشعور ثم ➤ السلوك (قد تتم هذه العملية بطريقة ايجابية أو سلبية).

■ يقوم الأخصائي/ة بتدريب المجموعة على التعرف على الأفكار السلبية وتعديلها.
(مثال/ الآن اساعدكم في كيفية التعرف على الأفكار السلبية وكيف سيتم التعامل معها، عليكم بداية أن تكونوا مراقبين جيدين لأنفسكم ولمشاعركم، وعندما تشعرون بمشاعر سلبية (غضب/ حزن/ ضيق) مثلاً وقد لا تجدین سبباً واضحاً لذلك... عندها أحضروا ورقة وقلم واجيبوا على التساؤلات التالية:

☒ ماذا حدث قبل قليل؟ (واكتبي المواقف التي حدثت).

☒ كيف فسرت ما حدث؟ أو ماذا خطر ببالي عندما حدث ذلك؟ (واكتبي الأفكار).

☒ ماذا أشعر الآن؟ (واكتبي مشاعرك الحالية).

☒ كيف تصرفت مع هذا المواقف؟ (واكتبي تصرفك بالموقف).

إلى هنا نكون حددنا بالتفصيل الموقف الذي حدث والأفكار التي خطرت على عقلكم ومشاعركم وتصرفاتكم... لكن من الملاحظ أن الأفكار التي خطرت على بالكم هي أفكار سلبية.... وهذا السبب

المباشر لما تشعرون به الآن من مشاعر ضيق وحزن وغضب... كيف نعدل الأفكار؟

الآن: سنضع خطأً تحت الأفكار التي خطرت في بالكم عندما حدث الموقف ثم نبدأ بكتابة أفكار ايجابية بديلة في جدول جديد.... ثم نتظرون أي من هذه الأفكار يبدو منطقياً ومقنعاً... جيد أنها الفكرة الثانية... أسأل نفسك الآن كيف تبدو مشاعرك.... هل تشعرون بالندم على ما قمتم به من سلوك.... هل هذا السلوك بحاجة لتغيير؟

مثال/ الموقف: صديقتك لم تأتي لتهنئك بالسلامة بعد الولادة... وخطر في بالك بأنها تتجاهلك ولا تهتم بك برغم اهتمامك بها وشعرتي بالغضب والضيق... ثم كان قرارك عدم زيارتها والحديث معها مطلقاً.

سنضع خطأً تحت الأفكار (أنها تتجاهلني ولا تهتم بي برغم اهتمامي بها)، ثم سنحاول ايجاد بدائل:

○ ربما حدث لديها ظروف خاصة.

○ هذه فترة امتحانات ولم تستطع الحضور لهذا السبب.

○ ربما ليس لديها قدرة الآن على الزيارة فزوجها لا يعمل.

أي فكرة بديلة من الأفكار السابقة ستفعلك سبباً لتتجنب عليها شعور أكثر راحة، ولن تكون النتيجة بكل الأحوال المقاطعة لصديقتك.... هل هذا واضحاً.... هل لك أن تفعلوا ذلك في هذه المواقف؟ جيد.

التعرف على الأفكار السلبية وتعديلها

<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتأكيد على المجموعة لممارسة الواجب البيتي.</p> <p>(مثال: بعد ان تعرفنا على الأفكار السلبية وكيفية تعديلها، عليكم الآن استخدام هذه المهارة في المواقف التي تستدعي التعامل مع الأفكار السلبية.</p> <p>ملاحظة/ سنستمر في تنفيذ الأنشطة السلوكية بانتظام، بالإضافة إلى تمارين التنفس العميق والاسترخاء العضلي عند الحاجة، واستخدام المهارات التوكيدية بالمواقف الملائمة لها، وكذلك مهارة تعديل الأفكار السلبية.... بحيث أن ذلك سيكون نمط حياتي مساعد عند الحاجة.</p>	<p>الواجب البيتي</p>
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات بسيطة أن أمكن.</p> <p>■ أشكر المجموعة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامهم بالجلسات.</p> <p>(مثلاً: في نهاية لقاءنا اليوم بشركم على تعاونكم في الجلسة وانتظامكم بالجلسات بشكل عام، فقد تعرفنا اليوم على الأفكار السلبية وكيفية تعديلها ، واتوقع مع استمراركم في تنفيذ الواجبات المنزلية ستشعرون بشكل أفضل مما سبق).</p>	<p>ملخص الجلسة</p>
<p>■ أسأل أذا هناك تساؤلات لدى المجموعة يودون طرحها، أو مخاوف معينة.</p> <p>■ ذكر المجموعة بانك في الجلسة السادسة الآن وقبل الأخيرة (وهذا يمهد للإنهاء الآمن دون تعلق ودون حدوث انتكاسة).</p> <p>■ أشكرهم مرة أخرى على التعاون بالجلسة.</p> <p>تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) ومكان تنفيذ الجلسة القادمة.</p>	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>

رقم الجلسة وعنوانها: الجلسة السابعة والأخيرة (التقييم الختامي، ومنع الانتكاسة، والإنهاء)

الهدف العام للجلسة: تهدف الجلسة عمل تقييم ختامي لبرنامج التدخل، وضمان عدم انتكاسة للمجموعة، والإنهاء مع توضيح آليات المتابعة المتباعدة فيما بعد.

الأهداف الفرعية للجلسة:

- ✓ الترحيب بالمجموعة، مراجعة الواجب البيتي، وفحص المزاج.
- ✓ عمل ملخص عام لمحتوى برنامج التدخل.
- ✓ تقييم الوظائف العامة للمجموعة بعد التدخل للتعرف على مدى التحسن.
- ✓ تقييم مستوى الرفاه النفسي الحالي.
- ✓ تقييم حاجة الحالة لتدخل إضافي أو الإغلاق.
- ✓ تدريب المجموعة على إرشادات منع الانتكاسة.
- ✓ وتوضيح آليات المتابعة المتباعدة فيما بعد.

محتوى وسير الجلسة:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
الترحيب والمخلص العام	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ترحيب الأخصائي/ة بالمجموعة، وطلب منهم الجلوس. (أهلاً وسهلاً تفضلوا بالجلوس). ▪ يقوم الأخصائي/ة بعمل ملخص لمحتوى الجلسات السابقة. (مثال: كيف أنتم اليوم.... بداية خليني أحكي فكرة عامة لجميع الجلسات التي تمت حتى الآن، في البداية كان هناك جلستين للتقييم وجمع المعلومات ثم انتقلنا للتقوية النفسي والحديث عن معلومات هامة ذات علاقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي والاسترخاء، ثم تعرفنا على الأنشطة السلوكية لإدارة الضغوط وتحسين المزاج، ومن ثم تعرفنا على مهارات توكيد الذات، وجلستنا السابقة تناولنا موضوع الأفكار السلبية وتأثيراتها وكيفية تعديلها، ونحن اليوم في الجلسة الأخير لبرنامج التدخل).
مراجعة الواجب البيتي	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بمراجعة الواجب البيتي الخاص بالجلسة الثالثة: (مثال: طلبت منكم القيام باستخدام مهارة تعديل الأفكار السلبية ومهارات توكيد الذات، بالإضافة للاستمرار في تنفيذ جدول الأنشطة وتمارين التنفس والاسترخاء، هل قمتم بذلك، وكيف الأمور معكم؟). هل شعرت بتغيير مع المهارات اليوم؟ كيف كان هذا التغيير؟ جيد سنتعرف على ذلك أكثر من خلال تطبيق بعض المقاييس التي استخدمناها في السابق. <p>ملاحظة/ قم بدعم الحالات لإنجازهم أي من الواجبات البيتية والنتائج التي تحققت حتى الآن، وأيضا لانتظامهم في الجلسات حتى هذه الجلسة.</p>
فحص المزاج	<ul style="list-style-type: none"> ▪ يقوم الأخصائي/ة بقياس درجة المزاج على مدرج من صفر لـ 10. (مثال: كما فعلنا بجلسات سابقة، سنقوم بقياس درجة المزاج بنفس الطريقة من 0 إلى عشرة. فلو سألت كم درجة مزاجك على هذا الشريط الآن؟) ملحق نماذج المجموعات 15

<p>ملاحظة/ في حال كان المزاج جيد اليوم، قم بدعم المجموعة، مثال: مزاجك اليوم أفضل وهذا يعني أنك تطبيق كافة المهارات بشكل جيد.. فعلاً الأمور تسير كما يرام.</p>	
<p>■ يوضح الأخصائي/ة للمجموعة هدف لقاء اليوم. (مثال: جلستنا اليوم هي الجلسة الأخيرة كما تعلمون، والتي سنتناول بها تقييم نتائج برنامج التدخل والتحسين الحاصل حتى الآن، وكذلك الاطمئنان عليكم والتأكد من قيامكم بالمهارات المطلوبة حتى نضمن عدم عودتكم للحالة السابقة قبل التدخل).</p>	هدف اللقاء
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على تأثير المشكلات على وظائف المجموعة الحياتية. (مثال: الآن أتعرف على مستوى تأثير الوظائف المختلفة، وهي كما تحدثنا سابقاً: الوظيفية الشخصية/ وهي كيفية اهتمامك ورعايتك لنفسك، والوظيفية المهنية/ نحو اهتمامك بوظيفتك أن كنتي موظفه أو اهتمامك بواجباتك الأسرية والمنزلية، والوظيفية الاجتماعية/ وهي اهتمامك بالعلاقات والمناسبات الاجتماعية، والوظيفية الروحية/ وهي مدى اهتمامك بالجانب الديني والعبادات، والوظيفية التروحية/ وهي اهتمامك بالترويح عن نفسك والتنزه لتحسين مزاج، هل أنتم جاهزون للبدء؟ ملحق نماذج المجموعات 15</p> <p>ملاحظة/ في حال كان مستوى الوظائف جيد لدى الحالات قم بتشجيعهم ودعمهم.</p>	تقييم الوظائف
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بالتعرف على مستوى الرفاه النفسي لدى المجموعة. (مثال: الآن على مستوى السلامة النفسية أو الرفاه النفسي من خلال مقياس مختصر فقط 5 فقرات كما فعلنا بالسابق، هل ممكن ذلك؟) ملحق نماذج المجموعات 15</p>	تقييم الرفاه النفسي
<p>■ يقوم الأخصائي/ة بتوضيح إرشادات منع الانتكاسة للمجموعة. (مثال: نحن اليوم في مستوى تحسن جيد، وتعلمون قد مررنا خلال الست جلسات السابقة بمجموعة هامة من المعلومات والمهارات والتي انعكست بشكل واضح على حالتكم كما ترون، لكن للأسف قد نتعرض بالمستقبل لظروف ضاغطة أو أحداث مشابهة تجعلنا نشعر وكأننا نعود مرة أخرى لنفس الوضع السابق، لكن من حسن الحظ أننا تعلمنا مهارات قيمة جداً يمكن الاستفادة منها، وانا هنا اليوم لأقول لكم أنني أثق بقدراتكم وأنه بمقدوركم التصرف بشكل جيد في المرات القادمة، لكني أذكركم:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ كونوا متابعين جيدين لذواتكم، ولأي تغيير يحتاج الاهتمام واستخدام أحد المهارات المذكورة هنا.✓ قد نشعر بأن حالنا بدء يسوء ويعود للسابق، لكننا قادرين على التعامل وإعادة التوازن مرة أخرى.✓ المهارات المتعلمة يجب أن تكون نمط حياة تطبق باستمرار وعند الحاجة.✓ بإمكانكم الاستشارة وطلب المساعدة فأنا موجود/ة لمساعدتكم عند الحاجة.	منع الانتكاسة
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات بسيطة أن أمكن. ■ أشكر المجموعة على التعاون والمشاركة بالجلسة، وعلى انتظامهم بالجلسات. (مثلاً: في نهاية لقاءنا الأخير اليوم أشكركم على تعاونكم في جميع الجلسات وانتظامكم بشكل عام، وانا هنا لأقول لكم بوضوح أن أي تحسن حدث هو نتيجة مجهودكم وتعاونكم والتزامكم وتنفيذ الواجبات المنزلية، وأنكم قادرين الآن على التعامل مع مواقف حياتكم بطريقة مختلفة).</p> <p>ملاحظة/ يمكنك تحضير احتفال ختامي بسيط (حفل شاي بسيط).</p>	مخلص الجلسة



<ul style="list-style-type: none">▪ أسأل أذا هناك تساؤلات لدى المجموعة يودون طرحها، أو مخاوف معينة.▪ ذكر المجموعة بانك موجود ان كانت بحاجة لاستشارة مستقبلية.▪ أشكرهم مرة أخرى على التعاون بالجلسة.▪ تمنى لهم مستقبلاً طيباً وقدم لهم التحية.	<p>الإنهاء وتحديد موعد</p>
--	-----------------------------------



الوحدة الرابعة

الرعاية الذاتية للأخصائيين النفسيين والإشراف



الرعاية الذاتية للأخصائيين النفسيين

ما هي الرعاية الذاتية¹؟

الرعاية الذاتية هي تلك الرعاية "المقدمة لك ومن خلالك"، وهذا يتعلق بتحديد احتياجاتك الخاصة والتعرف على الخطوات لتلبية هذه الاحتياجات، قد يتطلب ذلك بعض الوقت للقيام ببعض الأنشطة لمساعدة ذاتك، فالرعاية الذاتية هي تقديم العناية المناسبة لنفسك، ومعالجة ذاتك بلطف كما تساعد وتعالج الآخرين.

الرعاية الأولية لنفسك:

بالطائرة وعندما يحدث خلل ما فإن أول ما يحدث هو سقوط قناع الأكسجين أمامك، وقتها ماذا تفعل؟ القاعدة الأولى تقول بأنه عليك وضع قناع الأكسجين الخاص بك وبنفسك دون مساعدة أي شخص آخر لك. لذا علينا أن نساعد أنفسنا أولاً قبل أن نقدم المساعدة للآخرين. على الرغم أن رعايتك الذاتية لنفسك كأخصائي/ة هي أحد الأشياء التي ننساها في الأغلب، لكنها مفيدة جداً لك وللآخرين الذي تساعدكم أيضاً.

لماذا الرعاية الذاتية مهمة للأخصائي/ة؟

يقضى معظم الأخصائيين النفسيين أوقاتهم في التركيز على تقديم المساعدة النفسية للحالات، فيصبح التركيز على الآخرين أكثر من تركيزنا على أنفسنا، ونقول عادة لا يوجد وقت لرعايتنا لأنفسنا، برغم أننا بحاجة لعمل توازن بين الضغوطات التي نتعرض لها وبين مستوى السلامة والرفاه النفسي لدينا.

لكل مهنة عوامل خطورة فمثلاً عامل الخطورة لمهندس الحاسوب هو تأثر النظر من كثرة الأوقات التي يشاهد فيه شاشات الحاسوب، وعامل الخطر لدى طبيب الأسنان هو تأثر العمود الفقري والقدمين من كثرة الأوقات التي يقف فيها على قدميه، وهذه العوامل يمكن ملاحظتها بسهولة لأنها تكون واضحة تماماً للمهني، لكن عامل الخطر بالنسبة للأخصائي/ة النفسي/ة هو التأثير النفسي على سلامته النفسية ومستوى رفاهه النفسي²، وأحياناً لا ندرك هذا التأثير على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا، وهذا يتطلب اهتمام ورعاية مضاعفة.

الأضواء الثلاثة للإجهاد وكيفية التعامل معها:

على كل أخصائي/ة الانتباه لمستوى الإجهاد الذي يتعرض له بناء على ثلاث أضواء أو مستويات:

المستوى الأول/ الضوء الأصفر: ويشير لمستوى ضغط نفسي بسيط (ضيق، إرهاق، تعب عام).



المستوى الثاني/ الضوء البرتقالي: ويشير لمستوى ضغط نفسي متوسط (مزاج منخفض، توتر وقلق بسيط).



المستوى الأول/ الضوء الأحمر: ويشير لمستوى ضغط نفسي شديد (تغير في الأفكار والمشاعر والسلوك).



¹ Self-Care for Women, Fact Sheet, Fort Garry Women's Resource Center (2009).

² يمكنك قياس مستوى رفاهك النفسي عند الحاجة- راجع مقياس الرفاه النفسي الخماسي ملحق رقم7.

كيف التصرف بحسب المستويات الثلاث:

المستوى	المعنى	الأمثلة وإجراءات التدخل للرعاية الذاتية
المرتبة الأولى (أصفر)	ضغط بسيط	يشبه ذلك الضغط الناتج عن موقف بسيط مع زميل في العمل أو مع السائق. <u>والإجراء المفضل هنا/</u> قد تكون بحاجة لاستراحة 10 دقائق لشرب الشاي والحديث عن الموقف مع زميل لك.. قد يشعر ذلك بأنك أصبحت أفضل وشعرت بالهدوء.
المرتبة الثانية (برتقالي)	ضغط متوسط	يشبه ذلك لسماعك لقصة حالة صعبة وبها مشاعر سلبية كبيرة ذكرتك بمواقف مشابهة قد تكون مررت بها في الماضي. <u>والإجراء المفضل هنا/</u> قد يحتاج الامر للخروج لمكان مريح، أو أخذ إجازة لنصف يوم أو يوم من العمل، مع ممارسة بعض الأنشطة والالتقاء مع الأسرة، مع الحديث عن الأمر لشخص مقرب وثقة وممارسة الأنشطة السلوكية والاسترخاء ملحق 9.
المرتبة الثالثة (أحمر)	ضغط شديد	يشبه ذلك تعرضك لضغوط متتالية وقد يكون ذلك بالمنزل ومع حالات صعبة متتالية بالمركز بحيث شعرت أن ذلك أثر على تفكيرك ومشاعرك وسلوكك كما قد يكون هناك تأثير على وظيفة أو أكثر من وظائفك المختلفة بشكل مؤقت، قياس الوظائف ملحق 6 <u>والإجراء المفضل هنا/</u> أنك بحاجة لإعداد خطة رعاية ذاتية متكاملة في العمل والمنزل، وقد تحتاج لإجازة على الأقل لمدة اسبوع للراحة والاسترخاء والاهتمام بذاتك، وخيار مراجعتك لزميل مختص هو الخيار الأمثل في هذه الحالة.

ملاحظة/ لا يعني مرورك بأي من أنواع الضغوط السابقة بأنك تعاني من مشكلة نفسية حقيقية، لكنها في الأغلب ردود أفعال طبيعية لأحداث ومواقف غير طبيعية، ومن المتوقع أن قيامك بأنشطة الرعاية الذاتية يساعدك في استعادة التوازن مرة أخرى والرجوع لوضعك الاعتيادي.

توجيهات عامة للرعاية الذاتية للأخصائيين النفسيين¹:

لا تفعل	أفعل
لا تصف نفسك بأنك ضعيف وقدراتك انهارت.	راجع ما تعرفه عن الضغوط النفسية وتأثيراتها.
لا تسرف في تناول الكافيين والنيكوتين.	مارس الأنشطة والتمارين السلوكية ² .
لا تحاول تناسي كل الأحداث.	حافظ على برنامجك اليومي الاعتيادي من الأنشطة.
لا تتعزل عن المحيط.	أعط نفسك وقت كافٍ لإنجاز المهام المطلوبة.
ابتعد عن مشاهدة أو قراءة أي شيء يزيد ضغوطك.	تجنب بعض الأشخاص الذي يمثلون ضغطاً لك.
لا تمارس مهام جديدة مرهقة قبل الاهتمام بنفسك.	تواصل مع الأصدقاء والأحباء.
لا تبالغ في مساعدة الآخرين وأن بحالة سيئة.	اكتب عن تجاربك بالعمل وتأثيرها عليك.
كنت واضح وأبلغ من حولك بأنك تحتاج لفترة راحة.	خذ وقت كافٍ للراحة والاسترخاء.
لا تتكرر أعراض الضغوط التي تشعر بها.	أطلب مساعدة زميلك المتخصص عند الحاجة.

¹ العنادية بالعاملين في المجال الإنساني بعد الصدمات والحوادث الخطرة، (2007) HEADINGTON INSTITUTE.

² راجع جلسة الأنشطة السلوكية (الجلسة الرابعة في برنامج التدخل).



استراتيجيات الرعاية الذاتية في العمل¹:

أولاً: إنشاء حدود في مكان العمل: والتي تشمل:

- ✓ عدم العمل في عطلة نهاية الأسبوع، والعطلات والأعياد الرسمية فهي فترة راحة.
- ✓ عدم التواصل مع الحالات بطريقة غير رسمية نحو إعطائهم النقود والمساعدات.
- ✓ الحد من لقاءات التي تكون مع الحالات عدا برنامج التدخل المخطط.
- ✓ تحديد وقت الجلسة مع الحالة والالتزام بالوقت المحدد.

ثانياً: إقامة بيئة داعمة داخل العمل: والتي تشمل:

- ✓ تحديد الأنشطة التي يمكن ان تساعد فيها المؤسسة لرعاية للموظفين (رحلات- حفلات... الخ).
- ✓ إنشاء وتحديد مجموعات رعاية ذاتية بالعمل وتحضر أنشطة لتنفيذها.
- ✓ تنفيذ تمارين جماعية مع فريق العمل.

ثالثاً: وضع خطة للرعاية الذاتية:

- على الأخصائي/ة محاولة التخطيط للقيام بمجموعة من الأنشطة لرعاية ذاته، ويشمل ذلك الاجابة على بعض التساؤلات الهامة، والتي من شأنها المساعدة في وضع خطة ناجحة للرعاية الذاتية:
- ✓ تحديد الأنشطة التي تساعدك في الاسترخاء، وتبعدك عن الإجهاد سواء بالعمل أو المنزل.
 - ✓ ماذا يمكنك أن تفعل ليصبح بمقدورك التعامل مع الضغوط اليومية؟
 - ✓ كيف يمكن التصرف مع مسببات الضغط النفسي التي لا تستطيع التحكم بها؟
 - ✓ ما هي التغيرات في بيئة العمل أو المنزل التي تساعدك أن تكون بنفسية أفضل؟
 - ✓ من الشخص أو الأشخاص المساعدين والثقة الذين يمكنك التواصل معهم؟
 - ✓ تذكر الأشياء التي تساعدك في تحسين مزاجك والشعور بالسعادة؟
 - ✓ ما الأشياء التي يمكن للمؤسسة أن تساعدك بها لتكون أفضل؟

¹ دليل التدريب على رعاية الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي، تدريب مقدمي الخدمات (الجزء الأول/ الوحدات العامة)، جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل (2016).



بعض الأنشطة المساعدة في الرعاية الذاتية؟

تذكر أن ممارستك للرعاية الذاتية هو أمر غير مكلف، وهنا العديد من الأشياء التي يمكن فعلها مجاناً مثل:

- ✓ الحديث مع صديق مقرب وثقة.
- ✓ الخروج لتنزه والاستمتاع بمنظر جميل.
- ✓ ممارسة تمارين التنفس البسيط والاسترخاء العضلي¹.
- ✓ اتباع نظام غذائي متنوع ومتوازن.
- ✓ الحصول على وقت كافٍ من النوم.
- ✓ أخذ قيلولة قصيرة.
- ✓ المشي يومياً لمدة نصف ساعة.
- ✓ أخذ حمام دافئ والاسترخاء.
- ✓ الاستماع لموسيقى مفضلة لديك.
- ✓ كتابة أشياء مفضلة، أو قراءة أشياء أخرى تحبها.
- ✓ ممارسة أنشطة محببة مثل (رعاية طيور - زراعة - تطريز وغيرها).

¹ راجع تمارين التنفس البسيط والاسترخاء العضلي - ملحق رقم 9.



الدور الإشرافي والاستشاري لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي

الغرض من الإشراف¹:

الغرض من الإشراف تقديم الدعم والتوجيه للموظفين/ات والرقابة على جودة عملهم. بالإضافة إلى ذلك، يضمن الإشراف أن يملك الموظفون/ات المهارات والمعرفة اللازمة لأداء وظيفتهم على نحو كافٍ وأن يكونوا قادرين على تطبيق هذه المهارات والمعرفة. كما أن الإشراف يساهم في تحديد الاحتياجات التدريبية للموظفين/ات، وتوفير فرص التدريب لهم. وهو يزود الموظفين/ات بمساحة لمناقشة عملهم (مثلاً، التفرغ بخصوص الأوضاع الصعبة) والتأمل فيه وتلقي تعقيبات بناءة من المشرف/ة. وأخيراً، يتمثل أحد أغراض الإشراف في أن يكون المشرفون/ات على بيئة من مستويات الضغط النفسي لدى الموظفين/ات لكي يتمكنوا من التعامل معها.

كثيراً ما ينظر إلى الإشراف كأمر سلبي، حيث قد يعتقد البعض أنه يهدف إلى التحكم في عمل الناس ويركز على أخطائهم في العمل فقط. إلا أنه لا ينبغي أن يكون هذا هو الغرض من الإشراف. بل ينبغي أن يركز الإشراف على مواطن القوة للموظفين/ات وليس على نقاط ضعفهم، وينبغي أن يسلط الضوء على الحلول وليس المشاكل. إن العمل مع الناجين والناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي شاق وصعب. ولذلك، على المشرفين/ات أن يقدروا ما يفعله الموظفون/ات ويقدموا الدعم لهم في تحقيق كامل إمكاناتهم.

مهارات المشرفين/ات على إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي:

يجب أن يكون المشرفون/ات على إدارة الحالات بواسطة الموظفين/ات المتخصصين/ات في العنف القائم على النوع الاجتماعي أشخاصاً يملكون خبرة متعددة السنوات في العمل المباشر على حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي وحاصلين على تدريب على هذا العنف، بحيث يكون بمقدورهم أن يزودوا الموظفين/ات بالتوجيه النظري والعملية اللازم.

وينبغي أن يكون المشرفون/ات على إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي قادرين على إجراء رصد منتظم لعمل الموظفين/ات المتخصصين/ات على هذه الحالات وتزويدهم بالتوجيهات. كما يجب أن يملكو القدرة على تدريب الموظفين/ات على إدارة هذه الحالات وتقديم الدعم لهم في أوضاع الطوارئ.

¹ UNFPA, USAID, UNICEF, IRC, IMC, UNHCR, Interagency Gender-Based Violence Case Management Guidelines: Providing Care and Case Management Services to Gender-Based Violence Survivors in Humanitarian Settings (2017).



أنواع الإشراف

توجد ثلاثة أنواع من الإشراف:

- **الإشراف الفردي:** اجتماعات فردية منتظمة لمناقشة الحالات الجديدة والقائمة. يمكن أن يتضمن الإشراف الفردي الملاحظة والتوجيه الفردي أثناء العمل.
- **الإشراف الجماعي أو الإشراف بين الأقران:** اجتماعات شهرية يستطيع الموظفون/ات خلالها التشارك بالمعلومات والخبرات، ومناقشة المشاكل، وتقديم تعقيبات للآخرين وتلقي تعقيبات منهم، وتبادل الدعم فيما بينهم، والتعلم من تجارب الموظفين/ات الآخرين/ات.
- **مراجعة ملفات الحالات:** عمليات تفتيش مفاجئة تجرى بانتظام لضمان أن يكون توثيق الحالات وافياً، وأن النماذج مستوفاة بالشكل الصحيح، وأنه يتم تقديم الخدمات المناسبة. يجب أن يجري ذلك كإضافة إلى الإشراف الفردي و/أو الجماعي وليس كوسيلة إشراف قائمة بذاتها.

المبادئ التوجيهية للإشراف على العاملين/ات على حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي¹:

1. **الانتظام والثبات:** يجب أن تعقد اجتماعات إدارة الحالات بانتظام وبشكل ثابت.
2. **التعاون:** الإشراف على إدارة الحالات كعملية يساهم فيها كل من المشرف/ة والشخص الخاضع للإشراف.
3. **التعلم والنمو المهني:** الإشراف كمساحة داعمة للتعلم والنمو المهني.
4. **السلامة:** يجب أن تكون اجتماعات الإشراف بمثابة مساحة آمنة لأعضاء الطاقم حيث يمكنهم مناقشة التحديات والحصول على تعقيبات بناءة تستند إلى مواطن قوتهم دون إطلاق أحكام عليهم. يجب أن يشعر الموظفون/ات بالأمان في طلب التوجيهات من المشرف/ة، ويجب أن يعملوا معاً على إيجاد الحلول للقضايا المتعلقة بالتعامل مع الحالات.
5. **الممارسة الرشيدة:** الإشراف كمساحة يقدم فيها المشرفون/ات أمثلة على الممارسات الرشيدة في إدارة الحالات، مثل إعطاء أمثلة على الطرق المفيدة للتواصل (على النحو الموضح في الوحدة الثالثة من هذا التدريب).

¹ الحزمة التدريبية للأونروا على تعزيز فهم العنف القائم على النوع الاجتماعي/ قائمة مراجعة للمدرب/ة (وكالة الغوث الدولية 2017).



وظائف وأدور المشرف أو الاستشاري:

- الوظيفية الأولى/ التكوين والتطوير Formative** : وهنا يقوم بتطوير وتنمية المهارات الخبرات فيقوم بدور المعلم والمدرّب.
- الوظيفية الثانية/ التجديد والتنشيط Restorative** : وهنا يقوم بتوفير الدعم والمساندة في جو من الاحترام المتبادل فيقوم بدور الاستشاري.
- الوظيفية الثالثة/ المعيارية Normative** : وهنا يقوم بالمحافظة على جودة الخدمة المقدمة فيقوم بدور المدير والمراقب.

توجيهات للمشرف والاستشاري¹:

أفعل	لا تفعل
كن متواصلاً مع ذاتك ومراقب جيد لها.	لا تتحدث عن خبرتك الطويلة وقدراتك على المساعدة.
فهم الفريق هو مهمتك الرئيسية.	امتنع عن الاتصال المتماثل لفترات طويلة.
الاحترام والتمكين للفريق هما هدفك الرئيسان.	لا تتظاهر انك تعرف جميع الإجابات.
استمع بنشاط وتواصل واحترام للفريق.	لا تكن حكيم في حديثك.
ابني بيئة جديرة بالثقة والاهتمام.	لا تهدد أو تؤنب الفريق.
انشئ اتصال مع الجميع.	لا تعطي اوامر حول كيفية التصرف.
ضع القضايا على الطاولة بوضوح.	لا تعطي نصيحة بسرعة قبل ان يشرح الفريق أفكاره.
احمي الفريق من عبارات الحكم من قبل الآخرين.	لا تعد بشيء ما لا يمكنك ان تنفذه.
ساعد الفريق على تطوير أفكار جديدة حول كيفية التدخل والتعامل.	لا تذلل الفريق بعلمك.
قدم النصيحة كاقترح فقط و اشرح الأسباب.	لا تصر على الهرمية في التواصل.

¹ ملف عرض حول الإشراف في المجال النفسي، ديفد بيكر و نميشا باتل (2012).



أدوات المشرف والاستشاري:

- التغذية الراجعة: وذلك من خلال تبادل الآراء والنصائح أول بأول.
- الأسئلة: حيث يقوم المشرف بطرح الأسئلة المفتوحة لمساعدة الفرق على فهم أكبر.
- المناقشة: والتي تشمل مناقشة الحالات والمواقف والتدخلات والصعوبات وخطط التدخل وغيرها.
- الملاحظة: والتي تشمل متابعة وملاحظة سير العمل والتي قد تشمل حضور بعض الجلسات.
- النمذجة: حيث يعبر المشرف والاستشاري نموذجاً في تدخلاته وأساليب لمساعدة الفريق على التطبيق.
- لعب الأدوار: حيث يشارك الفريق ممارسة بعض الأنشطة والتدخلات ولعب الأدوار معهم بهدف التدريب.

الأدوار الأساسية للمشرف¹:

الدور التعليمي والذي يضمن:

- إتاحة الفرصة للفريق لتوضيح كيفية سير العمل والإنجازات.
- إعطاء التغذية الراجعة المناسبة.
- تطوير المفاهيم والمهارات من خلال الممارسة والتطبيق.
- إعطاء المعلومات ووجهات النظر المختلفة.

الدور الداعم والذي يتمثل في:

- مساندة ودعم الموظف.
- التأكد من عدم ترك الموظف بمفرده يواجه الصعوبات والتحديات.
- الكشف على الضغوط التي يتعرض لها الموظف ومساعدته للتعامل معها.
- أن يكون مبادراً في التدخل والمساعدة.

قواعد الجلسات الإشرافية مع الفريق²:

كي تتم الجلسات الإشرافية بشكل مهني، يجب الاتفاق بين المشرف والفريق على ما يلي:

- ✓ الالتزام والحضور بالموعد المحدد، والاعتذار عند وجود ظرف طارئ.
- ✓ الالتزام بالسرية والخصوصية في الجلسات الإشرافية.
- ✓ عدم إصدار الأحكام داخل المجموعة الإشرافية.
- ✓ نحن جميعاً هنا للتفكير في كيفية التعامل مع صعوبات وتحديات العمل.
- ✓ الإشراف ليس تقييم لأي عضو داخل المجموعة.
- ✓ العلاقة التي تربط الفريق مبنية على الاحترام المتبادل.

¹ Hawkins ,P, SHOHET ,R (2006): Supervision In The Helping Professional ,NEWYORK, USA

² فاعلية الإشراف الإرشادي في تخفيف ضغوط العمل لدى المرشدين، رسالة ماجستير (2015)، سمر أبو مزيد.



الوحدة الخامسة (الملاحق)

نماذج، مقاييس، خطط عمل، تفاصيل بعض التقنيات

ملحق (1) نموذج اكتشاف وتسجيل حالة عنف مبني على النوع الاجتماعي

1. المعلومات الأولية للحالة:

الاسم:.....	تاريخ استقبال الحالة:.....
الجنس: () ذكر () أنثى	رقم الهوية(كود الملف):.....
العمر: () سنة.	العمل الحالي:.....
مصدر الإحالة:.....	مكان السكن:.....
سبب الإحالة:.....	الأخصائي/ة المتابع/ة:.....

2. الشكوى والمشكلة الحالية: (الشكوى على لسان الحالة دون تغيير (كيف تصف المشكلة الحالية).

.....

.....

.....

3. التاريخ الحالي للمشكلة:

(بأسلوب الأخصائي/ة: وصف المشكلة وتاريخ البدء والشدة والمدة والتكرار، وعوامل ظهورها واستمرارها وعوامل الزيادة والنقصان للأعراض، وتأثيراتها المختلفة)

.....

.....

.....

هل تعاني الحالة من عنف مبني على النوع الاجتماعي: نعم لا

في حال الإجابة بنعم (حدد/ي نوع/أنواع العنف):.....

4. التاريخ السابق للحالة:

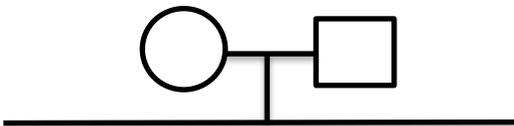
أ. هل هناك أي مشكلات نفسية سابقة أو أمراض عضوية: نعم لا

في حال الإجابة بنعم أذكرها:.....

ب. هل هناك تاريخ لأحداث مهمة ذات علاقة بالمشكلة الحالية: نعم لا

في حال الإجابة بنعم أذكرها:.....

ج. التاريخ العائلي للحالة والعلاقات:





5. فحص الحالة النفسية المختصر: (يتم ملاحظته وكتابته بالجلسة الأولى وذلك من خلال (الملاحظة أو الأسئلة أو الاختبار)

A. المظهر العام.

- أ. الملابس: مرتب وملائم أشعث غير ملائم للعمر
- نظيف متسخ غريب
- ب. المظهر الخارجي:
- الصحة الجسدية: جيد متوسط
 - الطول والهيئة: قصير متوسط طويل
 - يبدو أصغر من عمره يبدو أكبر منة عمره
 - الوزن: بدين متوسط نحيف
- ج. السلوك الحركي:
- وضع الجسم: طبيعي مرتخي متصلب
 - الحركة: غريب
 - حركات تعبيرية: طبيعي بطيء مندفع سريع
 - حركات غريبة: لزمات تكرار قهرية طاعة
 - الاتصال البصري: طبيعي لمح خاطف متجنب محقق
 - تعابير الوجه: متجاوب متبلد قلق
 - حزين متوتر غاضب

B. المزاج والوجدان.

- أ. المزاج: مكتئب قلق حزين
- متبلد سريع الاستثارة
- ب. الوجدان: ملائم غير ملائم مرح قلق

C. النطق والكلام:

- الكمية: طبيعي كثيرة قليلة
- السرعة: طبيعي سريع بطيء
- متقطع لعثمة

D. العمليات المعرفية:

- الانتباه والتركيز: طبيعي مشنتت منشغل

E. التفكير:

أ. شكل التفكير:

▪ ترابط الأفكار: ترابط تفكك غير مفهوم

ب. محتوى التفكير:

طبيعي انشغال مخاوف
وساوس صور **F. خلال الجلسة مع الأخصائي/ة/ة:**العلاقة: ودود مرح متجنب منسحب
السلوك: طبيعي متحفظ شكاك عدواني
التعاون: طبيعي متقلب غير متعاون **6. الإجراء المقترح للتدخل: (يمكنك اختيار أكثر من إجراء)** تحويل لمصدر خارجي تحويل للتدخل الطبي إرشاد فردي إرشاد جماعي
 تدخل طوارئ عقد مؤتمر حالة استشارة المشرف المتابعة
 تقديم دعم نفسي تحويل لاستشارة قانونية تحويل لشبكة حماية الطفولة

ملاحظات وتدخلات أخرى:

7. قائمة المشكلات وخطة العمل: (ترتب المشكلات حسب درجة الأولوية والأهمية في التدخل).

المشكلة	وصف بسيط عنها	الإجراء المناسب

11. نقاط القوة والصعوبات:

A. نقاط قوة مساعدة للعمل مع الحالة:

.....
.....

B. الصعوبات والتحديات للعمل مع الحالة:

الصعوبات والتحديات	كيفية التعامل معها وتجاوزها (أن أمكن)

ملحق (2) نموذج الإحالة

رمز الناجي/ة:..... مدير الحالة:..... التاريخ:.....

■ جهة التحويل، إلى:.....

■ ملخص عن الحالة¹: (بيانات أولية عن الحالة، وصف المشكلة بتفاصيلها، والتدخلات التي تمت حتى الآن).

.....
.....
.....
.....
.....

■ سبب التحويل:

- لتلقي خدمة طبية صحية.
- لتلقي خدمة نفسية معمقة (إكلينيكية).
- لتلقي خدمة اجتماعية أو إغاثية.
- لتلقي استشارة او خدمة قانونية.
- خدمات أخرى (حدد):.....

■ هنا هناك خطوة محتملة: نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم فما هي الخطوة:.....
تحديد مستوى الخطوة: منخفضة متوسطة شديدة

■ طريقة الإحالة:

- بشكل شخصي.
- من خلال الهاتف (تستخدم فقط عندما تكون الحالة طارئة).
- عبر البريد الالكتروني.
- رسالة ورقية.

■ متابعة الاحالة تتم عن طريق :

- من خلال التليفون (تستخدم فقط عندما تكون الحالة طارئة).
- عبر البريد الالكتروني (تستخدم فقط بناء على طلب الحالة).
- بشكل شخصي.

¹ تفاصيل البيانات بحسب الجهة المراد تحويل الحالة إليها، فمثلا أن كانت جهة التحويل هي جهة طبية فلا داع لذكر تفاصيل عن خصوصية الحالة، بينما أن كانت جهة التحويل هي لتلقي خدمة نفسية فهناك ضرورة لشرح بعض التفاصيل لتسهيل التدخل النفسي المعمق.

ملحق (3) نموذج الرصد والمتابعة

مُتابع/ة الحالة:.....

رمز الناجي/ة:.....

التاريخ	الإجراء المنفذ	مستوى التحسن	الأداة المستخدمة	الدرجة أو التفسير
	<input type="checkbox"/> لقاء فردي. <input type="checkbox"/> لقاء جماعي. <input type="checkbox"/> زيارة منزلية. <input type="checkbox"/> مكالمة هاتفية.	<input type="checkbox"/> لا تغيير. <input type="checkbox"/> تحسن. <input type="checkbox"/> شفاء. <input type="checkbox"/> انتكاسة.		
	<input type="checkbox"/> لقاء فردي. <input type="checkbox"/> لقاء جماعي. <input type="checkbox"/> زيارة منزلية. <input type="checkbox"/> مكالمة هاتفية.	<input type="checkbox"/> لا تغيير. <input type="checkbox"/> تحسن. <input type="checkbox"/> شفاء. <input type="checkbox"/> انتكاسة.		
	<input type="checkbox"/> لقاء فردي. <input type="checkbox"/> لقاء جماعي. <input type="checkbox"/> زيارة منزلية. <input type="checkbox"/> مكالمة هاتفية.	<input type="checkbox"/> لا تغيير. <input type="checkbox"/> تحسن. <input type="checkbox"/> شفاء. <input type="checkbox"/> انتكاسة.		
	<input type="checkbox"/> لقاء فردي. <input type="checkbox"/> لقاء جماعي. <input type="checkbox"/> زيارة منزلية. <input type="checkbox"/> مكالمة هاتفية.	<input type="checkbox"/> لا تغيير. <input type="checkbox"/> تحسن. <input type="checkbox"/> شفاء. <input type="checkbox"/> انتكاسة.		
	<input type="checkbox"/> لقاء فردي. <input type="checkbox"/> لقاء جماعي. <input type="checkbox"/> زيارة منزلية. <input type="checkbox"/> مكالمة هاتفية.	<input type="checkbox"/> لا تغيير. <input type="checkbox"/> تحسن. <input type="checkbox"/> شفاء. <input type="checkbox"/> انتكاسة.		
	<input type="checkbox"/> لقاء فردي. <input type="checkbox"/> لقاء جماعي. <input type="checkbox"/> زيارة منزلية. <input type="checkbox"/> مكالمة هاتفية.	<input type="checkbox"/> لا تغيير. <input type="checkbox"/> تحسن. <input type="checkbox"/> شفاء. <input type="checkbox"/> انتكاسة.		
	<input type="checkbox"/> لقاء فردي. <input type="checkbox"/> لقاء جماعي. <input type="checkbox"/> زيارة منزلية. <input type="checkbox"/> مكالمة هاتفية.	<input type="checkbox"/> لا تغيير. <input type="checkbox"/> تحسن. <input type="checkbox"/> شفاء. <input type="checkbox"/> انتكاسة.		

ملحق (4) نموذج تقييم مخاطر إيذاء الذات أو الغير

رمز الناجي/ة:..... مدير الحالة:..... التاريخ:.....

تقييم خطورة إيذاء الذات:

■ هل فكرت الحالة في إيذاء ذاتها أو الانتحار: نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم، اكتب/ي الفكرة على لسان الحالة:.....

إذا كانت الإجابة بنعم، كم عدد الأفكار التي تتوارد في ذهنك حول ذلك بالأسبوع: (.....) مرة.

■ هل تتوي الحالة إيذاء ذاتها فعلاً: نعم لا■ هل لدى محاولات سابقة لإيذاء نفسها: نعم لا■ هل لدى الحالة تحديد للأداة التي ستؤذي نفسها بها: نعم لا■ هل لدى الحالة خطة أو موعد ومكان محددين لفعل ذلك: نعم لا

ملاحظات هامة جداً:

1. في حالة الإجابة ب لا على أية سؤال مما سبق فلا تكمل بقية الأسئلة، وقدم الدعم والمساندة للحالة وأشكرها (هذا كثير جيد أنك ما عندك هاد الشيء، فعلا معك حق ما في شيء يسوى نأذي نفسنا استمري).
2. السؤال الثاني (نية الحالة - خطورة بسيطة إلى متوسطة)، إذا كانت الإجابة بنعم فهناك خطورة تستدعي استشارة المشرف المباشر أو الاستشاري، وأن كانت الإجابة ب لا فإن وجود أفكار دون وجود نوايا تعكس عرض من أعراض الاكتئاب يحتاج مزيداً من الدعم والمساندة.
3. إذا استمرت الحالة بالإجابة ب نعم، حتى السؤال الأخير (وجود خطة - خطورة شديدة)، فينبغي وقتها التصريح للحالة بأنك يجب أن تكسر السرية، وأنه يجب وجود مرافق بالجلسة¹.

تقييم خطورة إيذاء الغير²:■ هل فكرت الحالة في إيذاء شخص آخر: نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم، اكتب/ي الفكرة على لسان الحالة:.....

إذا كانت الإجابة بنعم، كم عدد الأفكار التي تتوارد في ذهنك حول ذلك بالأسبوع: (.....) مرة.

■ هل تتوي الحالة الإيذاء لهذا الشخص فعلاً: نعم لا■ هل لدى محاولات سابقة لإيذاء هذا الشخص: نعم لا■ هل لدى الحالة تحديد للأداة التي ستؤذي بها الشخص: نعم لا■ هل لدى الحالة خطة أو موعد ومكان محددين لفعل ذلك: نعم لا

(في حالة وجود خطورة حقيقية لإيذاء الذات أو الغير، فيرجى تكرار إعادة التقييم هذا أسبوعياً حتى يتحسن مستوى الخطورة)

¹ مثال لصياغة حديث الأخصائي/ة (أنا فعلاً قلق على حياتك، أنت بتحكي كلام مهم جداً، وضروري أحاول أساعدك في المحافظة على حياتك، مين ممكن يحضر معنا الجلسة الآن - ونؤكد عليها اختيار شخص مناسب لاصطحابها بعد أخباره بضرورة البقاء معها والحفاظ على حياتها، أو تحويلها للجهات المناسبة بعد استشارة المشرف أو الاستشاري بالمركز).

² الملاحظات الهامة في تقييم خطورة إيذاء الذات تنطبق تقريباً على تقييم خطورة إيذاء الغير، فيرجى الانتباه لها.



ملحق (5) نموذج خطة لإدارة خطورة إيذاء الذات أو الغير

تحديد مستوى الخطورة: منخفضة متوسطة شديدة

تاريخ التنفيذ	من سيقوم بذلك؟	ما هو الإجراء الذي تم التخطيط له
		<p>الإجراءات العاجلة التي تم التخطيط لها (خلال أربعة وعشرون ساعة):</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> تبليغ الزملاء - من منهم؟<input type="checkbox"/> التنسيق مع هيئات أخرى - من هي؟<input type="checkbox"/> عملية إحالة عاجلة لاستشاري صحة نفسية مجتمعية ليقوم بعملية تقييم مباشرة.<input type="checkbox"/> يقرر الاستشاري إذا ما كان هناك حاجة لرعاية طبية عاجلة من قبل عيادة صحية أو مستشفى.<input type="checkbox"/> تم تبليغ العائلة أو اشخاص مهمين / من هم؟<input type="checkbox"/> دعم نفسي اجتماعي فردي.<input type="checkbox"/> أمور أخرى مثل: <p>.....</p> <p>.....</p>
		<p>إجراءات قصيرة المدى تم التخطيط لها (خلال اسبوعين):</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> التنسيق مع هيئات أخرى - من هي؟<input type="checkbox"/> مؤتمر نقاش الحالة - مع من؟<input type="checkbox"/> تبليغ العائلة أو اشخاص مهمين / من هم؟<input type="checkbox"/> تقييم نفسي مجتمعي فردي (كامل).<input type="checkbox"/> إحالة إلى استشاري اول صحة نفسية مجتمعية ليقوم بعملية تقييم مباشرة.<input type="checkbox"/> يقرر الاستشاري إذا ما كان هناك حاجة لرعاية طبية عاجلة من قبل عيادة صحية أو مستشفى.<input type="checkbox"/> دعم نفسي اجتماعي فردي.<input type="checkbox"/> تقديم الدعم لأفراد آخرين من الأسرة.<input type="checkbox"/> أمور أخرى - قم بتوضيحها في الأسفل: <p>.....</p> <p>.....</p>
		<p>خطة للدعم المستقبلي أو أي أزمات مستقبلية؟</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> تدخل فردي متخصص.<input type="checkbox"/> تدخل مع الأسرة.<input type="checkbox"/> مراقبة الحالة بشكل منتظم - من سيقوم بذلك وبمعدل كم مرة؟<input type="checkbox"/> أمور أخرى - قم بتوضيحها في الأسفل: <p>.....</p> <p>.....</p>
		<p><input type="checkbox"/> هل هناك حاجة للتحويل: <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا</p> <p>إذا كانت هناك جهة محدد للتحويل فمن هي:</p>
		<p>تاريخ المراجعة التالي:</p>

ملحق (6) مقياس تقييم الوظائف

المقياس من إعداد/ أ. محمد أبو يوسف

رمز الناجي/ة:..... مدير الحالة:..... التاريخ:.....

من أهم المؤشرات التقييمية لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي هو مدى تأثير العنف الذي تعرضت له والتحديات التي تعيشها على وظائفها الخمس الأساسية، حيث يتم تتبع مستوى الأداء الوظيفي للخمس عناصر: النفسية أو الشخصية، والاجتماعية، والمهنية، والروحية، والتربوية، حيث تم إعداد هذا المقياس بناء على التقييم الشامل للأداء الوظيفي (GAF) Global Assessment Functioning Scale في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض النفسية DSM-5¹.

يمكن من خلال الفقرات التالية أن يقدر الأخصائي/ة مستوى الأداء الوظيفي للحالة، كما يمكن إجراء هذا التقييم كل أسبوع أو كل أسبوعين للتعرف على مستوى التحسن الحاصل بعد تدخلات الدعم النفسي الاجتماعي التي تمت مع الحالة، عليك قراءة الفقرات ووضع دائرة حول الخيار الذي يناسب وضعك خلال الأسبوع الماضي.

#	الفقرة	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
1.	الاهتمام والعناية بالذات (المظهر/ اللبس/ النظافة).	4	3	2	1	0
2.	الاهتمام بالصحة الجسدية ومتابعة ذلك عند الضرورة.	4	3	2	1	0
3.	الحصول على غذاء جيد، ووجود شهية جيدة.	4	3	2	1	0
4.	الحصول على نوم جيد، والشعور بالراحة بعد النوم.	4	3	2	1	0
5.	الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية مع المقربين.	4	3	2	1	0
6.	الرغبة في عمل زيارات اجتماعية للأصدقاء.	4	3	2	1	0
7.	التفاعل مع الزوار في المنزل.	4	3	2	1	0
8.	الرغبة في التنزه والخروج لتحسين المزاج.	4	3	2	1	0
9.	الاهتمام بالعبادة وتأدية الفرائض.	4	3	2	1	0
10.	القدرة على القيام بالمهام المنزلية.	4	3	2	1	0
11.	القدرة على متابعة الأبناء والاهتمام بهم.	4	3	2	1	0
12.	الاهتمام بالزوج وبالعلاقة الحميمة معه.	4	3	2	1	0
13.	الاهتمام بممارسة الهوايات المفضلة.	4	3	2	1	0
14.	الرغبة في المشاركة في المناسبات الاجتماعية	4	3	2	1	0
15.	الاهتمام بممارسة بعض الشعائر الدينية لأشعر بالراحة	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات						

الدرجة الكلية: (.....)

¹ الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض النفسية DSM-5، ترجمة الدكتور أنور الحمادي (2014).



طريقة تصحيح وتفسير المقياس:

يتكون المقياس من (15 فقرة) وتأخذ كل فقرة درجات تتراوح بين (0 و 4)، وبذلك تصبح الدرجة الكلية هي $60 = 4 \times 15$ وعندها تصبح الدرجة الكلية للحالة ستكون بين (0 و 60)، حيث يمكن تحديد مستوى الوظائف كالتالي:

الدرجات	التفسير
(46 فأكثر)	مستوى وظائف جيد جداً، ويعكس حالة استقرار نفسي لدى الحالة.
(45 - 31)	مستوى وظائف جيد، ويعكس حاجة الحالة للمتابعة.
(30 - 16)	مستوى وظائف منخفض، ويعكس حاجة الحالة للتدخل المستمر من الأخصائي/ة.
(15 - 0)	مستوى وظائف منخفض جداً، ويعكس حاجة الحالة للاستشارة أو الإحالة.

ملحق (7) مقياس الرفاه النفسي الخماسي - منظمة الصحة العالمية

WHO (Five) Well-Being Index

ترجمه/ أ. محمد أبو يوسف.

رمز الناجي/ة:..... مدير الحالة:..... التاريخ:.....

ضع من فضلك عند كل من الاسئلة الخمسة التالية علامة (O) في المربع (الخانة) التي هي أقرب من كيف شعرت في الأسبوعين الماضيين، ولاحظ أن الدرجة الأعلى هي الأفضل حالياً.

مثال/ إذا كنت أنك كنت سعيد وبمزاج جيد في أكثر بقليل من نصف الوقت خلال فترة الأسبوعين الماضيين فضع علامة (O) في المربع رقم (3) الموجود أمام الفقرة.

#	في الأسبوعين الماضيين	دائماً	أكثر الأحيان	أكثر بقليل من نصف الوقت	أقل بقليل من نصف الوقت	قليل من الوقت (نادراً)	بتاتا (أبداً)
1.	كنت سعيد وبمزاج جيد.	5	4	3	2	1	0
2.	كنت أشعر بالهدوء والاسترخاء.	5	4	3	2	1	0
3.	كنت أشعر بالحيوية والنشاط.	5	4	3	2	1	0
4.	كنت استيقظ نشيطاً ومرتاحاً.	5	4	3	2	1	0
5.	كانت أيامي مليئة بأشياء محببة ل نفسي	5	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات							

الدرجة الكلية هي: (.....)

تصحيح المقياس:

الدرجة الكلية لجميع الفقرات بعد التطبيق ستكون بين (25) في حال أجابت الحالة بـ دائماً على كل الفقرات، وبين الدرجة (0) في حال أجابت الحالة بـ أبداً على كل الفقرات. وعندها نقوم بضرب الدرجة الكلية $\times 4$ ، وبذلك يصبح المقياس شريط ما بين ما بين 0 و 100.

100 50 0



مثال/ لو كانت الدرج الكلية للحالة هي 15، نقوم بضرب هذه الدرجة في 4 / $4 \times 15 = 60$ ، وبالتالي يصبح مستوى الرفاه النفسي أكثر بقليل من المتوسط على المدرج من 0 إلى 100.

ملاحظة هامة/ إذا حصلت الحالة على درجة كلية في الخمس فقرات 13 أو أقل، أو حصلت الحالة على درجة 0 أو 1 في أحد البنود الخمس، فينبغي عمل تقييم للاكتئاب (أنظر ملحق رقم 8 قياس DAS-21)، وانتبه لوجود مخاطر أو الحالة للتحويل.

ملحق (8) مقياس الاكتئاب والقلق والضغوط النفسية (21- DASS) Depression, Anxiety And Stress Scales (DASS-21)

ترجمه/ أ. محمد أبو يوسف.

رمز الناجي/ة:.....	مدير الحالة:.....	التاريخ:.....
--------------------	-------------------	---------------

يرجى قراءة كل عبارة، ووضع علامة على الرقم (0 أو 1 أو 2 أو 3)، والذي يدل على انطباق هذا الشعور عليك خلال الأسبوع الماضي، لا توجد اجابات صحيحة أو خطأ، ولا تقضي وقتاً طويلاً في أي عبارة.

استعمل التقديرات التالية:

- (0) تعني أن العبارة لا تنطبق عليك بتاتاً.
(1) تنطبق عليك بعض الشيء أو قليلاً من الأوقات.
(2) تنطبق عليك بدرجة ملحوظة أو بعض الأوقات.
(3) تنطبق عليك كثيراً، أو معظم الوقت

#	العبارة	لا	قليلاً	أحياناً	كثيراً	D	A	S
6.	وجدت صعوبة الراحة والهدوء.	0	1	2	3			
7.	شعرت بجفاف في حلقي.	0	1	2	3			
8.	لا يمكنني الإحساس بمشاعر ايجابية مطلقاً.	0	1	2	3			
9.	شعرت بصعوبة في التنفس، مثلاً: تنفس سريع، أو اللهثان بدون مجهود جسدي.	0	1	2	3			
10.	وجدت صعوبة في المبادرة لعمل شيء ما.	0	1	2	3			
11.	كنت أقوم بردة فعل مبالغ غيرها تجاه الظروف والأحداث.	0	1	2	3			
12.	شعرت بالرجفة/ الارتعاش (باليدين مثلاً).	0	1	2	3			
13.	شعرت بأنني استخدم طاقة عصبية كبيرة.	0	1	2	3			
14.	كنت قلقاً تجاه المواقف التي أفقد فيها السيطرة عن نفسي.	0	1	2	3			
15.	شعرت بأنه لا يوجد شيء كي اتطلع عليه (اسعى إليه).	0	1	2	3			
16.	وجدت نفسي مضطرب ومنزعج.	0	1	2	3			
17.	وجدت صعوبة في الاسترخاء.	0	1	2	3			
18.	شعرت بالغم والحزن.	0	1	2	3			
19.	لم استطع تحمل أي شيء يحول بيني وبين ما أريد فعله.	0	1	2	3			
20.	شعرت بأنني على وشك الوقوع في نوبة هلع مفاجئة.	0	1	2	3			
21.	فقدت الشعور بالحماس لأي شيء.	0	1	2	3			
22.	فقدت الشعور بقيميتي كشخص.	0	1	2	3			
23.	شعرت بأنني حساس وأميل للغضب بسرعة.	0	1	2	3			
24.	شعرت بضربات قلب دون مجهود (زيادة أو غياب لها).	0	1	2	3			
25.	شعرت بالخوف بدون وجود سبب وجيه.	0	1	2	3			
26.	شعرت بأنه لا معنى للحياة.	0	1	2	3			
الدرجة الكلية لكل من (D - A - S)								

تصحيح المقياس:

- يتم جمع الدرجات للأبعاد الثلاثة للمقياس بشكل رأسي، حيث يمثل:
 - العمود (D) مجموع درجات الاكتئاب Depression / مجموع الدرجات = (.....).
 - العمود (A) مجموع درجات القلق Anxiety / مجموع الدرجات = (.....).
 - العمود (S) مجموع درجات الضغط النفسي Stress / مجموع الدرجات = (.....).

تفسير الدرجات:

Stress الضغط النفسي	Anxiety القلق	Depression الاكتئاب	
(7-0)	(3-0)	(4-0)	درجة طبيعية
(9-8)	(5-4)	(6-5)	درجة بسيطة
(12-10)	(7-6)	(10-7)	درجة متوسطة
(16-13)	(9-8)	(13-11)	درجة شديدة
17 فأكثر	10 أكثر	14 فأكثر	درجة شديدة جداً



ملحق (9) أسلوب الاسترخاء البسيط (يمكن توزيعها كنشرة على الحالات)

نواجه في حياتنا الكثير من الظروف الحياتية الصعبة التي تسبب لنا الضغط النفسي و الذي بدوره يُؤثر سلباً على صحتنا النفسية والجسدية، فيسبب الشعور بعدم الراحة في أنحاء الجسد، مثل الصداع وآلام الظهر والشعور بالتعب طوال اليوم أو التوتر وإن الآلام الناتجة عن التوتر تسبب لنا القلق و يُعتبر الاسترخاء من أهم الأساليب التي يُمكن اتباعها للتخفيف من الضغط النفسي؛ حيث يساعدنا على التخلص من التعب والإجهاد والقلق.

تعريف الاسترخاء: هو الشعور بالاستقرار الجسدي والنفسي والذهني عن طريق إرخاء عضلات وأعصاب الجسم تماماً من خلال تمارين معينة فتقلل من حالة التعب والإجهاد والتوتر.

نقاط وحقائق أساسية حول الاسترخاء:

- يساعد على التخلص من المشاعر والطاقة السلبية، ويشحن الجسم، والعقل، والروح بالطاقة الإيجابية، مما يجدد من نشاط وحيوية العقل والبدن، ويجدد من الصحة النفسية لدى الأشخاص، ويخلصهم من كافة الضغوطات الناتجة عن المتاعب المختلفة
- القدرة على النوم بشكل عميق دون التعرض للكوابيس والقلق.
- تحسُن ملحوظ في نفسية الفرد، وتعزيز نشاطه خلال اليوم
- يساعد على إعطاء قسط من الراحة لكافة أعضاء الجسم ، مما يمنحها فرصة العمل مجدداً بصورة أفضل
- الشعور بالهدوء والاستقرار والاتزان النفسي .
- زيادة التركيز وشفاء الذهن وقوة الذاكرة.
- زيادة القدرة على تحمل الإحباط وضغوط الحياة.
- التخلص من الانفعالات السلبية و القلق النفسي.
- التخفيف من بعض الأعراض الجسدية (الصداع - ارتفاع الضغط - القولون العصبي - وغيرها).

أنواع الاسترخاء البسيط ومنها:

أولاً: التنفس العميق:

يوفر كمية الاكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء وينظم الدورة الدموية. من خلال الخطوات التالية:

1. اجلس أو يستلقي الفرد بشكل مريح للجسم دون أي ضغط أو توتر.
2. يقوم بإغلاق عينيه، ويتخيل عالماً جميلاً أو يتذكر مكاناً يحبه.

3. يضع أحد يديه على أعلى منطقة البطن.
4. يأخذ الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة أعلى البطن ارتفعت قليلاً.
5. ثم يقوم بحبس الهواء (من 3 - 5 ثوانٍ).
6. يخرج الهواء بشكل بطيء من الفم حتى يشعر ان يده الموضوعة أعلى البطن قد عادت الى وضعها الطبيعي. يطبق هذا التمرين ثلاث مرات باليوم، بمعدل (3 - 5 أنفاس في التمرين الواحد).

ثانياً: الاسترخاء العضلي¹: من خلال الخطوات التالية:

هذا التمرين هو من أفضل تمارين الاسترخاء، يعمل على تخفيف التوتر والقلق والضغط النفسي ، وآليته تتمثل بالتركيز على القدم اليمنى وشد عضلاتها والعد حتى العشرة ، ومن ثم ارتخائها مع الانتباه على احساسك بها بعد الانتهاء من ارتخائها ، مُنتقلاً بعد ذلك إلى القدم اليسرى وبذات الطريقة . عليك أن تُطبَّق هذا التمرين على كل مجموعات العضلات في الجسم بالترتيب الآتي : القدم اليمنى ، اليسرى ، الساق اليمنى ، اليسرى ، الفخذ الأيمن ، الأيسر ، الارداغ ، البطن ، الصدر ، الظهر ، الذراع واليد اليمنى ، اليسرى ، الرقبة والكتفين ، الوجه

خطوات تنفيذه:

1. يجلس أو يستلقي الفرد بشكل مريح للجسم دون أي ضغط أو توتر.
2. يُغمض عينيه و يتنفس ببطء (شهيق عميق من الأنف، زفير بطيء من الفم).
3. يشد جميع عضلات الوجه معاً كأنه عابساً ثم يُرخيها.
4. يخفض رأسه إلى الأمام باتجاه الصدر، ثم يرفعها مرة أخرى.
5. يرفع كتفيه للأعلى نحو أذنيه ثم يرخيها مرة أخرى.
6. يتنفس ببطء و بعمق بحيث يملأ رئتيه بالهواء ثم يخرج النفس ببطء.
7. يشد أصابع قدميه نحو الجسم ثم يرخيها.
8. يغلق يديه بقوة ويدفعها للأمام ثم يُرخيها.

¹ يمكن استخدام موسيقى هادئة خلال تنفيذ الاسترخاء، كما يمكن تخيل مشاهد مريحة نحو (منظر البحر، الطبيعة).

ملحق (10) جدول الأنشطة السلوكية الأسبوعي (يعطى نسخة للحالات)

رمز الناجي/ة:..... مدير الحالة:..... التاريخ:.....

ما هي الأنشطة السلوكية:

هي عبارة عن مجموعة من النشاطات والتمارين التي تساعدنا في تحسين الحالة المزاجية بحسب الدراسات النفسية، كما تساعدنا في إدارة الضغوط والصعوبات التي نمر بها، حيث أن الدراسات توضح بأنه كلما مارسنا أنشطة سلوكية ايجابية انعكس ذلك على مزاج أفضل والعكس صحيح، وبحالتك أعتقد أنها من أهم التدخلات المجدية بالفترة الحالية، وهي ثلاث أنواع:

1. **الأنشطة الرياضية/** وهي أنشطة بسيطة جيد مثال/ المشي، والسبب لممارستها: أن هناك علاقة واضحة بين حركة الجسم والمزاج، فكلما تحرك جسمنا كان مزاجنا أفضل والعكس صحيح.
2. **الأنشطة الاجتماعية/** وهي أنشطة لها علاقة بالتواصل مع الأصدقاء والأحباء والعلاقة معهم، والسبب لممارستها/ أننا كبشر نشعر بشكل أفضل عندما نكون في جو اجتماعي مع أناس نحبهم ونرتاح لهم.
3. **الأنشطة الترفيهية/** وهي نشاطات تهدف للتنزه والمتعة والخروج لأماكن مريحة، والسبب لممارستها/ أننا نرتاح عندما نأخذ راحة من أعباء الحياة اليومية ونجدد نشاطنا مرة أخرى، وهذه رغبة فطرية لدينا.

فيما جدول به ثلاث أنواع من الأنشطة لأسبوع كامل، فالنشاط الرياضي سنقوم به كل يوم، أما النشاط الاجتماعي والترفيهي سنقوم به مرة واحد خلال الأسبوع، وأمام كل نشاط سنضع درجة للإنجاز والمزاج على شريط يمتد من صفر إلى عشرة. 0 5 10

نوع النشاط	ما هو النشاط بالضبط؟	النتائج
النشاط الرياضي	1.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	2.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	3.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	4.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	5.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	6.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	7.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
النشاط الاجتماعي	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
النشاط الترفيهي	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)

ملحق (11) كيفية التعامل مع المشاعر الصعبة وجمل الدعم والمساندة

عندما تسترسل الحالة بالحديث عن حياتها، او ظروفها الخاصة والتحديات أو الصعوبات التي تواجهها، ينتابها العديد من المشاعر السلبية والصعبة، ومن الضروري تعامل الأخصائي/ة مع هذه المشاعر.

طريقة NURS للتعامل مع المشاعر:

يمكن للأخصائي التعامل مع المشاعر باستخدام المراحل التالية بالترتيب.

الحرف	الكلمة/المرحلة	كيفية التنفيذ للطريقة
N	Name	1. الاسم/ وهنا تتفق مع الحالة على اسم الشعور الذي تمر به (مثال: هل يمكن أن نسمي ما تمر به الآن قلق من المستقبل... نعم... إذن هو قلق)
U	Understanding	2. الفهم/ وهنا تبدي تفهمك للشعور الذي تمر به الحالة. (مثال: فهمت ما تشعر به حقاً... انا متفهم لهذه المشاعر الصعبة فعلاً).
R	Respect	3. الاحترام/ وهنا تبدي احترامك لهذا الشعور مهما كان دون استخفاف. (مثال: أنا حقاً احترم هذه المشاعر التي تمر بها الآن).
S	Support	4. الدعم/ وهنا تبدي الدعم والمساندة للحالة خاصة فيما تشعر الآن. (مثال: معك حق فعلاً هذا شعور صعب للغاية، وأتوقع أن شخص يمر بنفس الموقف أو الظروف هذه ان يشعر بما تشعرين الآن).

أمثلة لبعض المشاعر والمواقف وكيفية التعامل معها¹:

✓	انعدام الأمل: كثرات تعرضن لمثل هذه المشكلات ونجحن في الخرج منها، لا يوجد مشكلة إلا ولها حل.
✓	اليأس: ركز على نقاط القوة لديها، وكيف أنها تمكنت من النجاح في مشكلات أخرى.
✓	فقدان السيطرة: لديك عدة اختيارات اليوم، لنرى أيها المناسب والممكن.
✓	ذكريات صادمة: اشرح لها أن استعادة الأحداث الصادمة أمر طبيعي وسيزول مع الوقت.
✓	الإنكار: احترم رأيك وأصدقك، وتأكدي أنني موجود هنا لمساعدتك إذا أردت الحديث أكثر عن هذا الأمر فيما بعد.
✓	الشعور بالذنب ولوم الذات: هذا ليس ذنبك، لا يمكن لأحد أن يلومك على ما حدث.
✓	العار: ما حدث لا ينقص من قيمتك وكرامتك.
✓	المخاوف غير المبررة: أنت في أمان، لنرى كيف يمكن أن تحمي نفسك أكثر.
✓	تبدل المشاعر: هذا رد فعل طبيعي للأحداث الصعبة، ستعود مشارك إلى طبيعتها في الوقت المناسب.
✓	تقلب المشاعر: وضح لها أن هذا متوقع نتيجة الأحداث وأنها ستعود للتوازن عندما تتعافى.
✓	الغضب تجاه المعتدي: وافق معها على أن هذا الغضب مبرر وهو رد فعل لما تعرضت له.
✓	القلق: وضح ان القلق شعور طبيعي في مواجهة الخطر وعلمها طريقة الاسترخاء للتخلص منه (ملحق رقم 9).
✓	العجز: نحن هنا لمساعدتك.

¹ دليل التدريب على رعاية الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي، تدريب مقدمي الخدمات (الجزء الثاني/ الوحدات النفسية والاجتماعية)، جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل (2016).



بعض جمل الدعم والمساندة لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي:

- ✓ هذا ليس ذنبك... لا أحد يستطيع لومك على ما حدث.
- ✓ من المقبول والمفيد أن نتحدث عما نشعر به.
- ✓ هذا ليس مبرر لما تعرضت له.
- ✓ لا احد يستحق أن يتعرض للعنف من شخص مقرب منه.
- ✓ أنت لست وحدك... فلأسف كثير من النساء يتعرضن للعنف.
- ✓ أنت وحياتك مهمة ومهم أن تبقي بخير.
- ✓ من حقك الشعور بالأمان في بيتك.
- ✓ يهمني أن اطمئن على صحتك.

ملحق (12) منهجية تنفيذ زيارة منزلية

كأحد التدخلات النفسية المقدمة لحالات العنف المبني على النوع الاجتماعي

تعتبر الزيارة المنزلية أحد أهم التدخلات التي قد يلجأ/تلجأ لها الأخصائي/ة لاستكمال التدخلات النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، وتختلف الأهداف الرئيسية لتنفيذ الزيارة المنزلية بحسب طبيعة الحالة واحتياجاتها، حيث قد تكون أهداف الزيارة كالتالي:

- لاستكمال جمع المعلومات، والتقييم.
- عمل تثقيف نفسي للزوج أو لأفراد الأسرة.
- تنفيذ تدخل نفسي محدد للمساعدة في حل مشكلة معينة.

التخطيط لتنفيذ زيارة منزلية:

على الأخصائي/ة البدء بالتخطيط والتحضير لتنفيذ زيارة منزلية، حيث هناك مجموعة التدابير كالتالي:

1. تحديد الاحتياج لتنفيذ الزيارة، هل هناك ضرورة وحاجة فعلا لذلك؟
2. مناقشة الحالة في ضرورة تنفيذها، والحصول على الموافقة المستنيرة.
3. تحديد الموعد والوقت المناسبين لتنفيذها مع الحالة.
4. مناقشة الحالة بتفاصيل نحو:
 - ☞ مكان المنزل.
 - ☞ من سيكون بالبيت.
 - ☞ هل سيكون هناك ترحيب بالزيارة.
 - ☞ ما التوقعات للمقاومة والرفض وكيف يمكن التعامل.
 - ☞ وسيلة للتواصل ويفضل أكثر من وسيلة.
5. التنسيق من خلال وسيلة اتصال قبل بيوم من تنفيذ اللقاء، ومرة أخرى في يوم التنفيذ قبل الخروج.
6. وضع أجندة بكل التفاصيل التي سيتم مناقشتها خلال الزيارة.
7. التأكد من سير الجلسة خلال الزيارة من خلال:
 - ☞ التأكد من سلامة، ومناسبة المكان المجرى فيه الزيارة.
 - ☞ التأكد من سلاسة النقاش ودينامية التفاعل دون وجود أي تهديد على الأخصائي/ة أو الحالة.
 - ☞ دون الملاحظات الهامة أول بأول.
 - ☞ يمكنك التوقف عن اكمال اللقاء إذا شعرت بالتهديد، أو انحراف مجرى الحوار بشكل عنيف.
8. التواصل مع الاستشارية عبر الهاتف حال حدوث طارئ يستدعي استشارة سريعة.
9. كتابة تقرير زيارة واطلاع الاستشارية على أي أمور تحتاج المساعدة.

كيفية تنفيذ الزيارة المنزلية:

العنصر	تفاصيل المحتوى وكيفية التنفيذ
البدء	<ul style="list-style-type: none"> أخذ الأذن بالدخول، والمساح لرب المنزل بتحديد غرفة الجلوس/ مكان إجراء المقابلة. ملاحظة/ يفضل أن تكون الزيارة مشتركة بين أخصائي وأخصائية، مع وجود شارة المؤسسة.
التعارف	<ul style="list-style-type: none"> تعريف الأخصائي/ة بنفسه، وبالدور الذي يقوم به في المؤسسة. (مثال: أنا.....، وأعمل في مركز شؤون المرأة أخصائية نفسية لدعم ومساندة النساء اللواتي تعرضن لحوادث عنف أي كن نوعها). التعرف الشخص المزار، أو الحضور أن كانوا أكثر من شخص. (مثال: هل من الممكن أن نتعرف/ أتعرف على حضرتكم).... تشرفت بمعرفتكم.
هدف الزيارة	<ul style="list-style-type: none"> وضح/ي للحالة هدف الزيارة المنزلة. (أنا هنا اليوم بعد التنسيق مع (الحالة) لاستكمال جمع المعلومات/ أو للحديث معك حول موضوع...)
السرية	<ul style="list-style-type: none"> تأكد مبدأ السرية، وكيف سيتم إدارة المعلومات التي تطرحها باللقاء. (مثال: قبل أن نبدأ بالحديث بحب أبلغك أن جميع ما نقول هنا باللقاء هي معلومات سرية ولا يمكن معرفتها من قبل شخص آخر دون موافقتك).
موضوع الزيارة	<ul style="list-style-type: none"> يبدأ/ تبدأ الأخصائي/ة بتناول الموضوع الخاص بالزيارة، بطريقة نقاش وحوار. سيناريو زيارة بهدف التثقيف: (مثال: كما أوضحت أنا هنا اليوم للحديث عن موضوع العنف داخل الأسرة وتأثيراته على جميع أفراد الأسرة، هل يمكننا مناقشة ذلك؟ جيد... كما تعلم اننا جميعاً نسعى لأن نعيش حياة سوية بعيداً عن الضغوط كما أن الضغوط والخلافات داخل الأسرة تؤثر على جميع أفرادها وبالطبع تؤثر عليك أيضاً... دعني أخبرك ما يترتب على الخلافات الأسرية.... حيث عن آثار العنف. على رغم ما ذكر إلا أنني أطمئنك أننا نعيش جميعاً في أسر تحدث بها خلافات ربما بشكل يومي، وربما يكون ذلك طبيعياً بحدود معينة والتي من أهمها أن لا نسبب الأذى لأي من أفراد الأسرة. ومفهوم الأذى متعدد وقد يشمل..... أذكر هنا أنواع الأذى والعنف. الجزء الأخير من حديثي معك اليوم هو كيف نبتعد ع الأساليب العنيفة ونستبدلها بالحوار والنقاش حتى وأن اختلفنا في الرأي.... تناول أساليب الحوار الايجابي والتعبير عن الغضب دون ايذاء. بالنهاية عرف الشخص المزار بأماكن الدعم الأخرى التي يستطيع اللجوء إليها عند الحاجة.
	<ul style="list-style-type: none"> سيناريو زيارة بهدف استكمال جمع المعلومات: مثال: كما أوضحت أنا هنا اليوم لاستكمال جمع المعلومات عن (الحالة) وذلك بهدف استكمال تقديم المساعدة والدعم النفسي الاجتماعي، هل يمكننا ذلك؟ جيد... سأتناول الأحداث التي مررت بها منذ بداية الزواج... هل لك ان تحدثني عن هذه الفترة؟ هل من خلافات تمت؟ كيف تعاملت مع هذه الخلافات؟



<p>ما الأساليب التي كانت أكثر نجاعة؟ متى كانت الأمور أكثر سوءاً؟ متى كانت الأمور أفضل؟وأي أسئلة أخرى يود الأخصائي/ة استكمال جمعها.....</p>	
<p>■ قدم ملخص لأهم ما دار خلال الجلسة، مع استخدام كلمات بسيطة أن أمكن. ■ أشكر المزار على التعاون، وطريقته بالطرح، وقدم الدعم بأنك تتفهم هذه الظروف والتحديات، وقم بتطبيق هذه التجربة. ■ ذكر بالسرية: مثلاً: وأحب أن أذكرك برغم أهمية وخصوصية المعلومات التي طرحتها اليوم إلا أنها في سرية تامة ولن يطلع عليها أحد دون علمك.</p>	<p>مخلص الجلسة</p>
<p>■ أسأل إذا هناك تساؤلات لديك تود طرحها، أو مخاوف معينة. ■ أشكرك على التعاون بالجلسة، وعلى سعة صدره. ■ تحديد موعد (اليوم/ التاريخ/ الوقت) للزيارة القادمة إذا لزم الأمر.</p>	<p>الإنهاء</p>



ملحق (13) نموذج تنفيذ زيارة منزلية

رمز الناجي/ة:..... مدير الحالة:..... التاريخ:.....

■ الهدف من الزيارة المنزلية:

- استكمال جمع المعلومات.
- التثقيف النفسي.
- إجراء تدخل نفسي محدد.
- هدف آخر: حدد:.....

■ الأشخاص الذي تم لقاءهم في الزيار المنزلية:

- الحالة/.....
- وصفته بالنسبة للحالة.....
- وصفته بالنسبة للحالة.....
- وصفته بالنسبة للحالة.....

■ أجندة الزيارة / العناصر التي سيتم مناقشتها اليوم:

1.
2.
3.

■ النتائج/ والتغذية الراجعة:

.....
.....
.....
.....

■ التوصيات والمقترحات:

.....
.....
.....

اسم الاخصائي/ والتوقيع:.....



ملحق (14) الإسعافات النفسية الأولية¹

ما هي الإسعافات الأولية النفسية؟

هي استجابة إنسانية وعملية داعمة لأشخاص تعرضوا مؤخرًا لمجهادات وضغوط خطيرة والتي تشمل:

- تقديم الرعاية والمساندة دون تطفل.
- تقدير الاحتياجات والمخاوف.
- مساعدة الحالات على تلبية احتياجاتهم الأساسية (مثل الغذاء والماء).
- الإصغاء الى الحالات من دون الضغط عليهم للتكلم.
- توفير الراحة للحالات ومساعدتهم على الشعور بالهدوء.
- مساعدة الحالات في الوصول الى المعلومات والخدمات والدعم الإضافي عند الحاجة.
- حماية الحالات من التعرض لمزيد من الأذى.

مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية:

الخطوة الأولى: أستمع/ ويقصد بها استعداد الأخصائي/ة وتحضيره قبل البدء بتقديم المساعدة، وفيها:

- ✓ التعرف بشكل جيد عن الحدث أو الضغط الذي حدث.
- ✓ التعرف على ماهية الخدمات المتوفرة للحالة بالوقت الحالي.
- ✓ التعرف هل هناك مخاوف أو تهديدات قد تعرض الحالة للأذى.

الخطوة الثانية: أنظر وتفحص/ هنا يتأكد الأخصائي/ة من مجموعة أمور قبل البدء بالتواصل مع الحالة نحو:

- ✓ عناصر السلامة والأمان المتوفرة للحالة بالوقت الراهن.
- ✓ والتأكد من حاجة الحالة لخدمات طارئة.
- ✓ يتفحص أن كانت هناك ردود أفعال خطيرة على الحالة.

الخطوة الثالثة: استمع وأصغى/ وهنا عملية الاستماع الجيد للحالة لرواية ما حدث بشكل طارئ لديها، ويشمل:

- ✓ التواصل مع الحالة بشكل جيد لتقديم الدعم والمساندة النفسية.
- ✓ سؤال الحالة على احتياجاتها الحالية ومخاوفها.
- ✓ مساعدة الحالة على الشعور بالهدوء، والشعور بالتوازن مرة أخرى.

الخطوة الرابعة/ أربط/ وهنا تساعد الحالة للوصول على خدمات دعم إضافية يربطها مع مركز وجهات أخرى

من خلال:

¹ الإسعافات النفسية الأولية (دليل العاملين في الميدان)، • منظمة الصحة العالمية (2012).



- ✓ مساعدة الحالة على تلبية احتياجاتها الأساسية من خلال الخدمات المتوفرة.
- ✓ مساعدة الحالة بالتخطيط لكيفية التعامل مع الصعوبات والمشكلات التي تواجهها حالياً.
- ✓ تزويد الحالة بالمعلومات الكافية عن مصادر الدعم الأخرى وأماكنها وكيفية الوصول لها.
- ✓ مساعدة الحالة في التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والمقربين لتقديم عون ودعم اجتماعي لها.

استراتيجيات التأقلم الإيجابية:

ساعدوا الحالات على استخدام آليات التأقلم الطبيعية لاستعادة حس السيطرة:

- الحصول على قسط وافر من الراحة.
- تناول الطعام وشرب الماء بانتظام قدر الإمكان.
- التحدث مع أفراد الأسرة والأصدقاء وقضاء بعض الوقت معهم.
- مناقشة المشكلات مع شخص يتقون بهم.
- الاسترخاء: ممارسة أنشطة مثل المشي أو الغناء أو الصلاة أو اللعب مع الأطفال.
- ممارسة بعض التمارين البدنية.
- تقادي الكافيين أو النيكوتين.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- إيجاد طرق آمنة لمساعدة الآخرين.

إنهاء مساعدة الاسعافات النفسية الأولية:

- ✓ استخدم قدرتك على الحكم لتحديد احتياجاتكم واحتياجات الشخص.
- ✓ اشرح لحالة أنك ستتركه وإذا أمكن عرفها على شخص آخر يمكنه تقديم المساعدة عند الضرورة.
- ✓ إذا تم ربط الحالة بخدمات إضافية فأحرص على توفير تفاصيل الاتصال والتوقعات من الخدمة.
- ✓ ومهما كانت تجربتك مع الحالة، ودعها بطريقة حسنة وتمنى لها أمنيات طيبة.

ملحق (15) نماذج مساعدة لبرنامج التدخل الجماعي (تسلم للحالات)

رمز الناجي/ة:..... مدير الحالة:..... التاريخ:.....

الجلسة الثانية:

أولاً: درجة المزاج الآن (في بداية الجلسة):

10 _____ 5 _____ 0

ثانياً: تقييم الوظائف:

#	الفقرة	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
16.	الاهتمام والعناية بالذات (المظهر/ اللبس/ النظافة).	4	3	2	1	0
17.	الاهتمام بالصحة الجسدية ومتابعة ذلك عند الضرورة.	4	3	2	1	0
18.	الحصول على غذاء جيد، ووجود شهية جيدة.	4	3	2	1	0
19.	الحصول على نوم جيد، والشعور بالراحة بعد النوم.	4	3	2	1	0
20.	الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية مع المقربين.	4	3	2	1	0
21.	الرغبة في عمل زيارات اجتماعية للأصدقاء.	4	3	2	1	0
22.	التفاعل مع الزوار في المنزل.	4	3	2	1	0
23.	الرغبة في التنزه والخروج لتحسين المزاج.	4	3	2	1	0
24.	الاهتمام بالعبادة وتأدية الفرائض.	4	3	2	1	0
25.	القدرة على القيام بالمهام المنزلية.	4	3	2	1	0
26.	القدرة على متابعة الأبناء والاهتمام بهم.	4	3	2	1	0
27.	الاهتمام بالزوج وبالعلاقة الحميمة معه.	4	3	2	1	0
28.	الاهتمام بممارسة الهوايات المفضلة.	4	3	2	1	0
29.	الرغبة في المشاركة في المناسبات الاجتماعية	4	3	2	1	0
30.	الاهتمام بممارسة بعض الشعائر الدينية لأشعر بالراحة	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات						

ثالثاً: مقياس الرفاه النفسي:

#	في الأسبوعين الماضيين	دائماً	أكثر الأحيان	أكثر بقليل من نصف الوقت	أقل بقليل من نصف الوقت	قليل من الوقت (نادراً)	بالتاتا (أبداً)
27	كنت سعيد ومزاج جيد.	5	4	3	2	1	0
28	كنت أشعر بالهدوء والاسترخاء.	5	4	3	2	1	0
29	كنت أشعر بالحيوية والنشاط.	5	4	3	2	1	0
30	كنت استيقظ نشيطاً ومرتاحاً.	5	4	3	2	1	0
31	كانت أيامي مليئة بأشياء محببة ل نفسي	5	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات							

الجلسة الثالثة:

أولاً: درجة المزاج الآن (في بداية الجلسة):

10 ————— 5 ————— 0

الجلسة الرابعة:

أولاً: تقييم الوظائف:

#	الفقرة	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
31	الاهتمام والعناية بالذات (المظهر/ اللبس/ النظافة).	4	3	2	1	0
32	الاهتمام بالصحة الجسدية ومتابعة ذلك عند الضرورة.	4	3	2	1	0
33	الحصول على غذاء جيد، ووجود شهية جيدة.	4	3	2	1	0
34	الحصول على نوم جيد، والشعور بالراحة بعد النوم.	4	3	2	1	0
35	الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية مع المقربين.	4	3	2	1	0
36	الرغبة في عمل زيارات اجتماعية للأصدقاء.	4	3	2	1	0
37	التفاعل مع الزوار في المنزل.	4	3	2	1	0
38	الرغبة في التنزه والخروج لتحسين المزاج.	4	3	2	1	0
39	الاهتمام بالعبادة وتأدية الفرائض.	4	3	2	1	0
40	القدرة على القيام بالمهام المنزلية.	4	3	2	1	0
41	القدرة على متابعة الأبناء والاهتمام بهم.	4	3	2	1	0
42	الاهتمام بالزوج وبالعلاقة الحميمة معه.	4	3	2	1	0
43	الاهتمام بممارسة الهوايات المفضلة.	4	3	2	1	0
44	الرغبة في المشاركة في المناسبات الاجتماعية	4	3	2	1	0
45	الاهتمام بممارسة بعض الشعائر الدينية لأشعر بالراحة	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات						



ثانياً: مقياس الرفاه النفسي:

#	في الأسبوعين الماضيين	دائماً	أكثر الأحيان	أكثر بقليل من نصف الوقت	أقل بقليل من نصف الوقت	قليل من الوقت (نادراً)	بالتاتا (أبداً)
32	كنت سعيد ومزاج جيد.	5	4	3	2	1	0
33	كنت أشعر بالهدوء والاسترخاء.	5	4	3	2	1	0
34	كنت أشعر بالحيوية والنشاط.	5	4	3	2	1	0
35	كنت استيقظ نشيطاً ومرتاحاً.	5	4	3	2	1	0
36	كانت أيامي مليئة بأشياء محببة ل نفسي	5	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات							

ثالثاً: جدول الأنشطة السلوكية:

نوع النشاط	ما هو النشاط بالضبط؟	النتائج
النشاط الرياضي	8.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	9.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	10.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	11.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	12.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	13.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
	14.	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
النشاط الاجتماعي	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)
النشاط الترفيهي	درجة الإنجاز (.....)، درجة المزاج (.....)

الجلسة السادسة:

أولاً: درجة المزاج الآن (في بداية الجلسة):

10 ————— 5 ————— 0

الجلسة السابعة:

أولاً: درجة المزاج الآن (في بداية الجلسة):

10 _____ 5 _____ 0

ثانياً: تقييم الوظائف:

#	الفقرة	جيد جداً	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف جداً
46.	الاهتمام والعناية بالذات (المظهر/ اللبس/ النظافة).	4	3	2	1	0
47.	الاهتمام بالصحة الجسدية ومتابعة ذلك عند الضرورة.	4	3	2	1	0
48.	الحصول على غذاء جيد، ووجود شهية جيدة.	4	3	2	1	0
49.	الحصول على نوم جيد، والشعور بالراحة بعد النوم.	4	3	2	1	0
50.	الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية مع المقربين.	4	3	2	1	0
51.	الرغبة في عمل زيارات اجتماعية للأصدقاء.	4	3	2	1	0
52.	التفاعل مع الزوار في المنزل.	4	3	2	1	0
53.	الرغبة في التنزه والخروج لتحسين المزاج.	4	3	2	1	0
54.	الاهتمام بالعبادة وتأدية الفرائض.	4	3	2	1	0
55.	القدرة على القيام بالمهام المنزلية.	4	3	2	1	0
56.	القدرة على متابعة الأبناء والاهتمام بهم.	4	3	2	1	0
57.	الاهتمام بالزوج وبالعلاقة الحميمة معه.	4	3	2	1	0
58.	الاهتمام بممارسة الهوايات المفضلة.	4	3	2	1	0
59.	الرغبة في المشاركة في المناسبات الاجتماعية	4	3	2	1	0
60.	الاهتمام بممارسة بعض الشعائر الدينية لأشعر بالراحة	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات						

ثالثاً: مقياس الرفاه النفسي:

#	في الأسبوعين الماضيين	دائماً	أكثر الأحيان	أكثر بقليل من نصف الوقت	أقل بقليل من نصف الوقت	قليل من الوقت (نادراً)	بشدة (أبداً)
37	كنت سعيد ومزاج جيد.	5	4	3	2	1	0
38	كنت أشعر بالهدوء والاسترخاء.	5	4	3	2	1	0
39	كنت أشعر بالحيوية والنشاط.	5	4	3	2	1	0
40	كنت استيقظ نشيطاً ومرتاحاً.	5	4	3	2	1	0
41	كانت أيامي مليئة بأشياء محببة لنفسني	5	4	3	2	1	0
مجموع الدرجات							



ملحق (16) أسلوب حل المشكلات¹

مقدمة:

- يقوم الأخصائي/ة بتوضيح بعض المعلومات حول المشكلات بشكل عام، وأسلوب حل المشكلات لأحد الأساليب للتعامل معها، فيقوم بتوضيح أن:
- ✓ المشكلات موجودة بشكل يومي، وقد تخلق الإجهاد والشعور بالضيق والقلق وأحيانا الاكتئاب والانتحار.
 - ✓ المشكلات الصغيرة إن لم تحل تتحول لمشكلة أكبر تنتج الإحباط والقلق وفقدان الأمل.
 - ✓ المهارات الضعيفة لحل المشكلات تصيب الشخص بالأمراض النفسية، وعندما يصاب الشخص بالاكتئاب تصبح المشكلات أكثر صعوبة.
 - ✓ في الأوضاع العادية يستطيع الإنسان أن يحل كثيرا من مشكلاته، لكن بالأوضاع الصعبة الأمر مختلف.
 - ✓ التدريب على أسلوب حل المشكلات يساعد في السيطرة عليها ويعطي وقاية مستقبلية من الإصابة بالأمراض النفسية.
 - ✓ خطوات حل المشكلات تساعد في علاج بعض الاضطرابات نحو القلق والاكتئاب و تساعد في الشعور بالأمل وتحسن المزاج.

تعريف العلاج بحل المشكلات:

توضيح لأخصائي/ة بأن أسلوب حل المشكلات هو عبارة عن طريقة مبنية على الحقائق النفسية الذي يمكن استخدامها في علاج وحل بعض المشكلات البسيطة والمتوسطة، ويتميز بأنه أسلوب تعليمي يمكن للشخص أن يتعلمه ويمارسه من تلقاء نفسه دون الحاجة لتدخل متخصص.

خطوات حل المشكلات السبع:

- الخطوة الأولى: التوجه للمشكلة.
- الخطوة الثانية: تحديد المشكلات.
- الخطوة الثالثة: تحديد واختيار المشكلة وتعريفها.
- الخطوة الرابعة: توليد الحلول المقترحة.
- الخطوة الخامسة: مقارنة الحلول وتقييمها واختيار الحل.
- الخطوة السادسة: وضع خطة لتنفيذ الحل.
- الخطوة السابعة: تقييم الحل والخطة.

الخطوة الأولى: التوجه للمشكلة.

حيث يقوم الأخصائي/ي بتوضيح ماهية التوجه بأنه ما نفكر ونعتقد عن المشاكل بصفة عامة، وأيضا ما نعتقد عن قدراتنا على حل المشكلات.

¹ يرجى ملاحظة أن أسلوب حل المشكلات هو أسلوب علمي منظم ويعتبر علاج تعليمي يتناسب مع الحالات المتعلمة وذات القدرات العقلية الجيدة.

الخطوة الثانية: تحديد المشكلة:-**الجزء الأول: مؤشرات وجود المشاكل:**

حيث يوضح الأخصائي/ة بأنه عندما يكون لدينا مشكلة ينتابنا شعور ما ولا نعرف ما سببه، لكن قد يكون هناك علامات تدل على وجود مشكلة نحو أفكارنا الصعبة وشعورنا السيء أو سلوكنا العنيف والعصبية الدائمة وهذا كله يدلنا على وجود مشكلة ما، ثم أسأل الحالة عن العلامات التي تظهر عليها حالياً حسب الجدول:

قائمة الأعراض/ العلامات:

أفكار	مشاعر	سلوك	أعراض جسمية (فسيولوجية)

الجزء الثاني: تتبع مؤشرات المشاكل:

يقوم الأخصائي/ة بالطلب من الحالة التفكير في الوقت الذي سبق هذه المشاعر والأفكار والسلوكيات (التي بالجدول الأعلى)، وعندما ترجع بالتفكير للوقت السابق مثلاً قبل أسبوع أو اسبوعين سيتم تحديد الظروف التي جعلت الحالة تصل إلى وجود هذه العلامات، وهذه الظروف هي فعلاً المشكلات التي نريد التعرف عليها، ويمكن تصنيفها لأحد المشكلات التالية بالجدول أو أكثر:

قائمة المشاكل الحياتية

رعاية الذات	اجتماعية - علائقية	مهنية - دراسية	روحية (ثقافية, دينية)



الخطوة الثالثة: اختيار وتحديد وتعريف المشكلة:-

الجزء الأول: اختيار المشكلة:

يساعد الأخصائي/ة الحالة في اختيار مشكلة من المشكلات بالجدول السابق، حيث يوقل سنبدأ ببعض التعليمات حول كيفية اختيار المشكلة، فيفضل البدء بمشكلة سهلة لأنه يعني أنك ستتعلمين العملية بسهولة وستشعرين بالإنجاز والنجاح، والبدء بمشكلة عملية، والبدء بالمشكلة الملحة أن وجدت، وبشكل عام ينصح البدء بمشكلة يمكن حلها وذات معنى وتكون مناسبة، بالنظر للقائمة هل تعلمين أين تريدين البدء؟

المشكلة المختارة للحل:

.....

الجزء الثاني: تعريف المشكلة:

ثم يقول الأخصائي بعد اختيار المشكلة نريد تعريفها بوضوح أكثر، ولعمل ذلك نبدأ بجمع كل الوقائع عن المشكلة، ووهنا بعض الأسئلة التي تساعدك في ذلك، نحو: من وماذا وأين ومتى... وما هي الطريقة المعتادة للحل وهل نجحت.

تقييم و تعريف المشكلة

.....	من المقصود بالمشكلة؟
.....	متى تحدث؟
.....	أين تحدث؟
.....	ماذا تتضمن؟
.....	كيف تولدت المشكلة؟



.....	ما هي طريقة تعامل المريض مع المشكلة حتى الآن؟
.....	نتيجة تعامل المريض حتى الآن؟
صياغة المشكلة:	

الخطوة الرابعة: توليد الحلول:

يقول الأخصائي/ة وصلنا للخطوة الرابعة وهي توليد الحلول لحل المشكلة التي اخترناها، والطريقة التي سنستخدمها هي العصف الذهني وهي طريقة لإيجاد أكبر عدد من الحلول والهدف من الحلول الكثيرة: هو أن ذلك يعطينا فرصة أكبر لاكتشاف الحل الأمثل، بدلا من أن نكتفي بفكرة واحدة أو اثنتين.

وأهم شروط العصف الذهني هو أن نولد أفكار كثيرة ولا نقوم بالحكم عليها، فلا يهمننا بهذه المرحلة إذا كان الحل جيد أو لا لكن سنكتب كل الأفكار وننشط الإبداع، حتى أن كانت أفكار جامحة، وهناك شرط آخر أن هذه الأفكار لا يجب أن تكون مناسبة، فعليك اختيار الحلول التي تساهم في حل المشكلة ولو بصورة جزئية.

قائمة البدائل المقترحة للحل:

	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8
	9
	10

الخطوة الخامسة: مقارنة الحلول واتخاذ القرار/ الحل:-

يقول الأخصائي/ة وصلنا للمرحلة الخامسة وهي القرار وتعلم نظام تقييم الخيارات الموجودة، ومن ثم اختيار الحل الأمثل لحل المشكلة، وما نبحت عنه هو حل يمكن تطبيقه، ويمكن الوصول إليه واحتمالية أن يحل المشكلة أو يساهم في حلها، وأول شيء أنظري للحلول المكتوبة، وتري إذا كان هناك ما نستطيع استثناءه لأنه لن يمكن تطبيقه الآن (شطب ومسح الحلول التي طرحت لكنها غير واقعية ولا يمكن تطبيقها).

والخطوة التالية نرى إذا كان ممكن تجميع الحلول المتشابهة معاً، وذلك يسهل علينا عملية التقييم، مثلاً: هناك اثنان يتعلقان بأنشطة يومية مع شخص آخر هل ترين أنشطة أخرى يمكن تجميعها معاً.

نريد استنتاج الفوائد والأضرار المحتملة من هذا الحل، وتضمين الأشياء المتعادلة وهي ليس بفوائد ولا أضرار. الجزء الأخير، هو كتابة كل هذه الخيارات، وكل فائدة تأخذ علامة + وكل مضررة تأخذ علامة، وأحياناً بعض الفوائد تكون أهم من غيرها وممكن تأخذ حتى ثلاثة علامات + + +، (في الواقع أن حضرت أمي لرعاية الطفل فتكون هذه فائدة مضاعفة وتأخذ علامتين + +)

تقييم البدائل

1.

الدرجة	التأثير السلبي	الدرجة	التأثير الإيجابي

2.

تأثير جانبي	الدرجة	التأثير السلبي	الدرجة	التأثير الإيجابي

الحل المختار:

الخطوة السادسة: وضع وتنفيذ خطة العمل:

يقول الأخصائي/ة نحن الآن على استعداد للبدء في الخطوة السادسة وهي عن وضع وتنفيذ خطة العمل، وخطة العمل هي الطريقة التي تحولين فيها الحل المختار إلى واقع، من المهم وضع خطة عملية فمن الممكن أن يكون هناك بعض العوائق غير المتوقعة التي تحتاج إلى تخطيط للتغلب عليها، وهي تزودنا بخطوات عملية مفصلة لتطبيق الحل فتفكها إلى خطوات صغيرة، وفي كتاب العمل هناك بعض التعليمات التي توجههم أثناء وضع الخطة العملية، ما الذي يلزم عمله، ومتى، وما هي الموارد اللازمة وهكذا.

خطة العمل:

توقعات (نتائج, عقبات)	بماذا؟	مع من؟	متى؟	ماذا؟

* المدى الزمني لتنفيذ الخطة: من إلى:

* موعد مراجعة الخطة:

الخطوة السابعة: تقييم الحلول:

يقول الأخصائي/ة نلتقي اليوم لتقييم الحل، وتقييم الحل هو الخطوة السابعة في حل المشكلات، وهي خطوة مهمة حقاً، لأنها فرصة للاعتراف بمجهودك وانجازك في تنفيذ الخطة، وهي أيضاً فرصة لاكتشاف العوائق التي نشأت ولم نكن نأخذها في الاعتبار، وأيضاً أريد أن تعرفي أننا أحياناً نخطط ولكن الأمور لا تجري كما نريد، أو حتى لا ننجح في حل المشكلة، ومن الجيد أن نفهم أن ذلك لا يعني أبداً أنك فشلت، بل هو جزئي طبيعي من حياتنا وأحياناً نضطر لاختيار عدة حلول قبل أن ننجح في حل المشكلة، إذن، تقييم الحل يتضمن فحص أن كنت تقدمت في الخطة، إن أعترضك أي مصاعب وكيف تستمرين أريد حقاً أن أسمع منك.



ملحق (17) نموذج لقاء إشرافي

اليوم/..... التاريخ/.....

التغذية الراجعة عن اللقاء الإشرافي:

.....
.....
.....
.....

تساؤلات وقضايا تمت مناقشتها:

1.....
2.....
3.....
4.....

نقاط تم تعديلها/ تصحيحها:

1.....
2.....
3.....
4.....

ملاحظات حول الفريق:

1.....
2.....
3.....

أهم التدخلات التي تمت:

1.....
2.....
3.....

المشرف/ الاستشاري:.....



المراجع والمصادر

1. إجراءات العمل الموحدة لإدارة وإحالة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي وحماية الطفل في قطاع غزة.
2. إدارة برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ، الدليل المصاحب للتعليم الإلكتروني، صندوق الأمم المتحدة للإسكان (2012) UNFPA.
3. إدماج خدمات المشورة والفحص الطوعي على الإصابات بفيروس نقص المناعة، توجيهات لمخططي البرامج والمديرين ومقدمي الخدمة، UNFPA.
4. الإساءة إلى المرأة، هبة محمد حسن (2003)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
5. الإسعافات النفسية الأولية (دليل العاملين في الميدان)، • منظمة الصحة العالمية (2012).
6. التدخلات النفسية المستخدمة مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، رسالة ماجستير، الاستاذ ياسر الأسطل (2015) الجامعة الإسلامية بغزة.
7. التقرير السنوي لوزارة الصحة (الإدارة العامة للصحة النفسية) بقطاع غزة (2016).
8. التقرير العالمي حول العنف والصحة، منظمة الصحة العالمية (2002) المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، القاهرة.
9. الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، نتائج المسح الفلسطيني العنقودي متعدد المؤشرات للعام (2014).
10. الحزمة التدريبية للأونروا على تعزيز فهم العنف القائم على النوع الاجتماعي / قائمة مراجعة للمدرب/ة (وكالة الغوث الدولية 2017).
11. الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للأمراض النفسية DSM-5، ترجمة الدكتور أنور الحمادي (2014).
12. الدليل العملي في الإرشاد والعلاج النفسي تمارين في خفض القلق والاكتئاب والضغط النفسي، محمد علي الدحادحة (2010)، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، عمان.
13. العنادية بالعاملين في المجال الإنساني بعد الصدمات والحوادث الخطرة، HEADINGTON INSTITUTE (2007).
14. العنف الأسري قراءة في الظاهرة من أجل مجتمع سليم، عبد الحميد كاظم الشيب (2007)، دار البيضاء، المركز الثقافي العربي، المغرب.

15. بحث حول العلاج الأسري، الاستاذة إخلص السويدي، جامعة الملك سعود (2005).
16. تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء، عمرو حسن بدران (2005)، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة، مصر.
17. تقدير الاحتياجات والموارد الصحية والنفسية والاجتماعية، مجموعة أدوات للأوضاع الإنسانية، منظمة الصحة العالمية (2013).
18. حزمة الخدمات الأساسية للنساء والفتيات اللاتي يتعرضن للعنف، العناصر الجوهرية والمبادئ التوجيهية، هيئة الأمم المتحدة للمرأة ووكالات أخرى (2016).
19. دراسة خط الأساس للعنف المبني على النوع الاجتماعي، وانتهاكات حقوق المرأة في محافظات قطاع غزة، الدكتور علاء الشريف (2017).
20. دليل إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) حول دعم الصحة النفسية والرفاه النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ (2009).
21. دليل إرشادات دمج تدخلات مواجهة العنف المبني على النوع الاجتماعي في العمل الإنساني، الحد من المخاطر ودعم المرونة والتعافي 2017، IASC
22. دليل الأخصائيين النفسيين والمرشدين في التعامل مع النساء ضحايا العنف (اللجنة الوطنية الأردنية لشؤون المرأة)
23. دليل التدريب على رصد حقوق الإنسان، الأمم المتحدة (2001).
24. دليل التدريب على رعاية الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي، تدريب مقدمي الخدمات (الجزء الأول/الوحدات العامة)، جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل (2016).
25. دليل التدريب على رعاية الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي، تدريب مقدمي الخدمات (الجزء الثاني/الوحدات النفسية والاجتماعية)، جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل (2016).
26. دليل التعامل مع العنف المبني على النوع الاجتماعي في المدارس وكيفية تجنبه، دليل تدريب الطالب، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، مكتب المرأة والتنمية (2009).
27. دليل العنف المنهني على النوع الاجتماعي في مجال العمل الإنساني، 2017، IASC
28. دليل تدخلات برنامج رأب الفجوة في الصحة النفسية، منظمة الصحة العالمية (2013).
29. رعاية الناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ، 2010، IASC.
30. العنف الأسري وتأثيره على المرأة، إبراهيم سليمان الرقب (2009)، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

31. العنف الأسري وخصوصية الظاهرة البحرينية، بنه بوزيون (2004)، المركز الوطني للدراسات .
32. العنف الأسري وعلاقته بالصلادة النفسية لأطفال السيدات المراجعات لعيادات وكالة الغوث قطاع غزة، رسالة ماجستير، جيهان الحلاق (2011)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
33. العنف الأسري، دراسة ميدانية على مستوى المملكة السعودية وزارة الشؤون الاجتماعية، عبدالله اليوسف وآخرون(2005)، وكالة الرعاية والتنمية الاجتماعية، المركز الوطني للدراسات والتطور
34. العنف العائلي ضد المرأة الفلسطينية في قطاع غزة، برنامج غزة للصحة النفسية(2001)، مشروع دعم وتأهيل المرأة، دراسة بحثية، غزة، فلسطين.
35. العنف القائم على النوع الاجتماعي ضد النازحين داخلياً. المبادئ التوجيهية للوقاية والاستجابة، UNHCR، 2003
36. العنف ضد المرأة العاملة في القطاع الصحي، أمل سالم العواودة (2009)، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
37. العنف ضد المرأة في الجزائر، محمد كريم فريحة(2010)، قسم علم الاجتماع، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة باجي مختار، عنابة، الجزائر.
38. العنف ضد المرأة، أسبابه وأثاره وكيفية علاجه، سهيلة محمود بنات (2008)، المعتر للنشر والتوزيع، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
39. فاعلية الإشراف الإرشادي في تخفيف ضغوط العمل لدى المرشدين، رسالة ماجستير، سمر أبو مزيد(2015).
40. كتاب أخلاقيات التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي، للدكتور محمد إبراهيم السفاسفة.
41. كتاب مبادي التوجيه والإرشاد النفسي للدكتور أحمد محمد الزبادي والدكتور هشام الخطيب.
42. كتيب الرعاية الذاتية للرجال في مواجهة الأزمة والنزوح، المنظمة الدولية للهجرة 2014.
43. المبادئ التوجيهية لدمج التدخلات في لعنف القائم على النوع الاجتماعي في الحالات الإنسانية: الحد من المخاطر، وتعزيز الصمود والمساعدة على التعافي، 2015، IASC
44. مع الناجين والناجيات من العنف المبني علي النوع الاجتماعي، دليل مرجعي تدريبي للعاملين والعاملات في الخطوط الأمامية، جنان الأسطة وآخرون (2011)، وكالة الغوث، فلسطين.
45. ملف عرض حول الإشراف في المجال النفسي، ديفد بيكر و نميشا باتل (2012).



46. Hawkins ,P, SHOHET ,R (2006): Supervision In The Helping Professional ,NEWYORK, USA
47. National Guidelines For The Provision Of Psychosocial Support For Gender Based Violence Victims/Survivors, The Republic Of Uganda – Ministry Of Gender, Labour And Social Development
48. Psychosocial Support For Victims Of Domestic And Gender Based Violence – Programme Of The European Union.
49. Self-Care for Women, Fact Sheet, Fort Garry Women's Resource Center (2009).
50. UNFPA, USAID, UNICEF, IRC, IMC, UNHCR, Interagency Gender-Based Violence Case Management Guidelines: Providing Care and Case Management Services to Gender-Based Violence Survivors in Humanitarian Settings (2017).