Save the Children
مؤسّسة إنقاذ الطفل

الإسعافات الأوّلية النفسية:
كتيّب التدريب للممارسين في مجال الأطفال

برنامج ليوم واحد

Luca Kleve-Ruud/Save the Children

نُشِرَ من قبل مؤسّسة إنقاذ الطفل ٢٠١٧. تمنح الإذن لاستخدام، ونسخ، وتوزيع هذه الوثيقة جزئياً أو بكاملها، شرط أن يظهر مصدر المراجع في جميع النسخ.

المؤلّفة: روزا أولغارد

بالاستناد إلى "الإسعافات الأوّلية النفسية: كتيّب التدريب
للممارسين في مجال الأطفال: برنامج ليومَين، من تأليف بيرنيل ترلونج

الفكرة والابتكار: ميبوكي أكاساكا وكاي ياماغوشي-فاستينغ
التحرير: آن-صوفي ديبدال

التدقيق: ويندي آجر

المساهمون: ميبوكي أكاساكا، سيتا مايكل بورمان، أريج بورسلان، مارسيا بروفي، تاميرات مولو دميسي، كارين فلاناغان، مازن هبر، سارة هيلدرو، كارولين هولشتاين-ليدربورغ، فريجا ساندبرغ إبسن، مي ميلين روث أو كونيل، كارين تينغناس، كاي ياماغوشي-فاستينغ، جمانة زبانة، لويز ليكي أوستيرغارد، مؤسّسة إنقاذ الطفل - اليابان والشركاء

الغلاف الأمامي: جوناثن هيامس/مؤسّسة إنقاذ الطفل

التصميم: ويسترينغ كوبنهاغن
الطباعة: توبتريك غرافيسك، شركة خاصّة محدودة
الرقم الدولي المعياري للكتاب: ٩٧٨-٨٧-٩١٦٨٢-٧٠-٤
طُبِعَ منه: ٢٠٠ نسخة

الدليل متوّفر على شبكة الانترنت من مركز موارد مؤسّسة إنقاذ الطفل على الرابط الآتي:
http ://resourcecentre.savethechildren.se/

نودّ توجيه الشكر لـ"Danida"على مساهمتهم المالية في هذا المنشور. وقد تمّ تطوير المواد بمشاركة موظّفي مؤسّسة إنقاذ الطفل وشركائها حول العالم. وإنّنا ممتنّون جدًا للدعم الذي تلقّيناه في تطوير كتيّب التدريب هذا من كلّ مَن شارك في الصياغة، والاختبار، والمراجعات، ونخصّ بالشكر الزملاء والشركاء في مؤسّسة إنقاذ الطفل - اليابان، وألمانيا، والدنمارك.

إنّ الصور المُستخدَمة هنا لا تمثّل أشخاصًا يعانون الظروف المحدّدة المرتبطة بالأوضاع المطروحة في وحدة التدريب.

مؤسّسة إنقاذ الطفل الدنمارك
١٢ Rosenørns Allé
١٦٣٤ كوبنهاغنV
الدنمارك
هاتف: ٥٥ ٥٥ ٣٦ ٣٥ ٤٥+
بريد الكتروني: redbarnet@redbarnet.dk
الموقع الالكتروني: www.savethechildren.dk

المحتويات

مقدّمة ٦

الجلسة ١ ..... ٨
الترحيب والمقدّمة ٨
١,١ لعبة التقديمات "الشمس تشرق دائمًا على" ٨
١,٢ برنامج التدريب وأهداف اليوم ١٠
١,٣ القواعد الأساسية / التوقّعات المتبادلة/ السرّية ١١

الجلسة ٢
ما هي الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال؟ ١٢
٢,١ مقدّمة عن الإسعافات الأوّلية النفسية ١٢
٢,٢ مبادئ للعمل في الإسعافات الأوّلية النفسية – المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة ١٤
٢,٣ شبكة العنكبوت – إقامة الصلات محليًا ١٦

الجلسة ٣
ردود فعل الأطفال على الأزمة ١٧
٣,١ نشاط تحفيزي: التقاذف الجماعي أو نشاط التنفّس التحفيزي ١٧
٣,٢ عمل جماعي ولعب أدوار
(اندلاع حريق في مدرسة) ١٩

الجلسة ٤
تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى إسعافات أوّلية نفسية ٢١
٤,١ نشاط تحفيزي: القلم داخل القنّينة ٢١
٤,٢ تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات الأوّلية النفسية ٢٢

الجلسة ٥
تقنيات الإسعافات الأوّلية النفسية – التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق ٢٤
٥,١ كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية الواقعين في الضيق ٢٤
٥,٢ تقنيتان للتواصل الناشط ٢٦
٥,٣ كيفية التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق ٢٦
٥,٤ لعب أدوار باستخدام تقنيات التواصل الناشط ٢٨

الجلسة ٦
خلاصة ٢٩
٦,١ الرسائل المُستخلَصة ٢٩
٦,٢ لعبة ختامية ٣٠

ورقة التوزيع ١
برنامج التدريب ٣١

ورقة التوزيع ٢
إقامة الصلات محليًا..... ٣٢
إجراء الإحالات..... ٣٣

ورقة التوزيع ٣
نمو الأطفال وردود فعلهم على الأزمة ..... ٣٧،٣٦،٣٥

ورقة التوزيع ٤
تقنيات التواصل الناشط ..... ٤١،٤٠،٣٩،٣٨

ورقة التوزيع ٥
دليل الجيب حول الإسعافات الأوّلية النفسية ليوم واحد ٤٢

مقدّمة

ما هي الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال؟

يمكن إعطاء الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال في مجموعةٍ واسعة من السياقات المختلفة. فمن الملائم استخدامها في خلال حالة طوارئ، أو مباشرةً بعد حدثٍ مفصلي، مثل حالات الطوارئ الكبرى كالتسونامي، أو الزلزال، أو في النزاعات، أو الحرب. وهي ملائمة أيضًا في خلال أو بعد أزمة تصيب مجموعة صغيرة من الأفراد. كذلك، يمكن لطاقم عمل مؤسّسة إنقاذ الطفل، والمنظّمات الشريكة، وغيرهم من الأخصّائيين أن يقدّموا الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال كتدخّل أوّل وفوري في عملهم مع الأطفال المستضعفين في سياق غير مرتبط بالطوارئ، مثل الأطفال الذين تعرّضوا لإساءة جنسية أو جسدية، أو للإهمال، والأطفال الذين في نزاع مع القانون، أو بعد الحوادث.

بالتالي، يمكن أن يجري التدريب على الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال كجزء من استجابة فورية أو كجزء من نشاط لبناء القدرات في مجال الاستعداد للكارثة في المناطق المعرّضة للطوارئ، وأيضاً عند إعداد طاقم العمل على اللائحة العالمية للاستجابة للطوارئ.

التدريب حول الإسعافات الأوّلية النفسية من مؤسّسة إنقاذ الطفل: برنامج ليوم واحد

هذا التدريب ليوم واحد هو تدريبٌ مكثّف حول الإسعافات الأوّلية، يستند إلى التدريب الأساسي لمؤسّسة إنقاذ الطفل لمدّة يومَين حول الإسعافات الأوّلية النفسية للممارسين في مجال الأطفال. وهو يقومُ على عمليات تكييف للإسعافات الأوّلية النفسية المُستخدَمة في اليابان، والدنمارك، وألمانيا، وسويسرا.

وتتضمّن عدّة الأدوات التدريبية هذا الكتيّب، ومجموعة من ٥٢ شريحة عرض PowerPoint، وخمس أوراق توزيع.

يقدّم هذا التدريب للممارسين في مجال الأطفال مجموعة مهارات وكفاءات تمكّنهم من الحدّ من الضيق الأوّلي الذي يعاني منه الأطفال نتيجة الحوادث، والكوارث الطبيعية، والنزاعات، والأحداث المفصلية الأخرى. ويتضمّنُ التدريب:

- تقنيات تواصل لتوفير الطمأنة والمواساة لطاقم العمل الذي يعمل مباشرةً مع الأطفال الواقعين في الضيق
- نصائح وإرشادات لطاقم العمل الذي يعمل مع الأهل ومقدّمي الرعاية الأوّليين للأطفال الواقعين في الضيق
- اقتراحات لأساليب من أجل دعم طفل في الضيق.

ويُفترَض كشرطٍ مسبق أن يكون جميع المشاركين قد أتمّوا تدريبًا حول حماية الطفل قبل التدريب حول الإسعافات الأوّلية النفسية.

ولقد طوّرت مؤسّسة إنقاذ الطفل أيضًا تدريبًا ليومٍ واحد حول إدارة الضغط النفسي لطاقم العمل. فيمكن إضافته إلى كلّ من التدريب ليوم واحد والتدريب ليومَين حول الإسعافات الأوّلية النفسية.

ما هو الفرق بين التدريب ليوم واحد والتدريب ليومَين حول الإسعافات الأوّلية النفسية؟

يتمثّل الفرق الرئيسي بين التدريب ليوم واحد والتدريب ليومَين حول الإسعافات الأوّلية النفسية في أنّ التدريب الأساسي ليومَين ينطوي على معلوماتٍ ونشاطات نظرية وعملية في الوقت نفسه. أمّا التدريب ليوم واحد فيركّزُ بشكلٍ رئيسي على النشاطات العملية.[١]

يقدّم التدريب ليومَين حول الإسعافات الأوّلية النفسية شرحًا شاملاً للإسعافات الأوّلية النفسية، فيفصّل المبادئ والتقنيات الرئيسية لتوفير الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال (ومقدّمي الرعاية لهم).

[١] التدريب حول إدارة الضغط النفسي مُدرَج ضمن "مؤسّسة إنقاذ الطفل – تدريب حول الإسعافات الأوّلية النفسية للممارسين في مجال الأطفال: التدريب ليومَين

يُعتبَر التدريب ليوم واحد حول الإسعافات الأوّلية النفسية ملائمًا إذا كان المشاركون يمتلكون مسبقًا معارف أساسية وخبرات حول ردود فعل الأطفال في الأزمة. فهو مثلاً مناسبٌ جيّدًا للأخصّائيين في مجال الصحّة والتربية الذين لديهم إلمام بنموّ الطفل.

وبالتالي فإنّ اختيار تدريب الإسعافات الأوّلية النفسية الذي يجب تطبيقه يعتمدُ على الخبرة السابقة للمشاركين الذين تدرّبهم.

كميسّر للتدريب ليومٍ واحد، نوصي بأن تشجّع المشاركين على الاطّلاع على التدريب ليومَين المتوافر على شبكة الانترنت قبل هذا التدريب.

برنامج التدريب حول الإسعافات الأوّلية النفسية ليومٍ واحد

التوقيت	الجلسات	النشاطات
٨,٣٠ - ٩,٠٠	الوصول والتسجيل	
٩,٠٠ - ٩,٤٥	**الجلسة ١** الترحيب والمقدّمة	١,١ نشاط تحفيزي (الشمس تشرق دائمًا على) (١٥ دقيقة) ١,٢ برنامج التدريب والهدف العام لليوم (٢٠دقيقة) ١,٣ القواعد الأساسية (١٠ دقائق)
٩,٤٥ - ١٠,٤٥	**الجلسة ٢** ما هي الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال؟	٢,١ مقدّمة عن الإسعافات الأوّلية النفسية (١٥ دقيقة) ٢,٢ مبادئ للعمل في الإسعافات الأوّلية النفسية (المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة) (٦٠ دقيقة) ٢,٣ شبكة العنكبوت – إقامة الصلات محلّيًا (١٥ دقيقة)
١٠,٤٥ - ١١,٠٠	استراحة قهوة	
١١,٠٠ - ١٢,٣٠	**الجلسة ٣** ردود فعل الأطفال على الأزمة استراحة الغداء	٣,١ نشاط تحفيزي (التقاذف الجماعي أو نشاط التنفّس التحفيزي) (١٥ دقيقة) ٣,٢ عمل جماعي ولعب أدوار حول ردود فعل الأطفال على الأزمة (٧٥ دقيقة)
١٢,٣٠ - ١٣,٣٠	الجلسة ٤	
١٣,٣٠ - ١٤,١٥	تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى إسعافات أوّلية نفسية استراحة قهوة	٤,١ نشاط تحفيزي (القلم داخل القنّينة) (١٥ دقيقة) ٤,٢ تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى إسعافات أوّلية نفسية (٣٠ دقيقة)
١٤,١٥ - ١٤,٣٠	الجلسة ٥	
١٤,٣٠ - ١٦,٣٠	تقنيات الإسعافات الأوّلية النفسية – التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق	٥,١ كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية الواقعين في الضيق (٢٠ دقيقة) ٥,٢ تقنيتان للتواصل الناشط (٢٠ دقيقة) ٥,٦ كيفية التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق (٢٠ دقيقة) ٥,٧ لعب أدوار باستخدام تقنيات التواصل الناشط (٦٠ دقيقة)
١٦,٣٠ - ١٦,٤٥	**الجلسة ٦** خلاصة	٦,١ الرسائل المستخلصة والدليل الجيبي (٢٠ دقيقة) ٦,٢ خلاصة (١٠ دقائق)
١٧,٠٠	شكرًا لمشاركتك!	

المواد اللازمة للتدريب: شرائح عرض powerpoint، والأفلام المصوّرة ١ و٢، وأوراق التوزيع ١-٥، و١٠ طابات صغيرة، وكبكوب من الحبال أو الخيوط، ولوح قلّاب، وأوراق وأقلام.

Gabriele François Casini/Save the Children

وحدة التدريب

الجلسة ١

الترحيب والمقدّمة 45

الغرض

أن يفهم المشاركون مضمون التدريب وأن يعرّفوا بأنفسهم

المواد اللازمة

طابة، ورقة التوزيع ١، الشرائح ١-٣

١,١ لعبة التقديمات "الشمس تشرق دائمًا على" 15

الغاية

مساعدة المشاركين على تحديد الأمور المشتركة بينهم وتشجيع المشاركين على رؤية أنّهم فريدون ومختلفون عن بعضهم البعض أيضًا.

المواد اللازمة

مساحة وطابة أو غرض آخر لرَمْيِه والتقاطه.

ملاحظة للميسّر: هذا النشاط هو فرصة ممتازة لتعلّم المزيد عمّن يوجد في المجموعة. وبالتالي، يجب التفكير حول ما تودّ اكتشافه عن المجموعة كجزء من تحضيرك قبل ورشة العمل.

١. نرحّب بالمشاركين. نخطو إلى داخل الدائرة، ونعرّف عن أنفسنا فنقول اسمنا واسم المنظّمة التي نعمل أو نتطوّع معها. ثمّ نتراجع ونطلب من الجميع أن يفعل كما فعلنا، كلٌّ بدوره.

٢. نأخذ الطابة ونطلب إلى المشاركين أن يقفوا على شكل دائرة، ونشرح لهم أنّنا الآن سوف نقرأ جملةً تبدأ بالكلمات التالية: "الشمس تشرق دائمًا على...". إذا كانت الجملة تصحّ بالنسبة إلى أحد الأشخاص في المجموعة، يجب أن يخطو خطوةً إلى الأمام. وقبل قراءة الجملة التالية، يُطلَب إلى الأشخاص الذين خطوا إلى الأمام أن يرجعوا ويشكّلوا دائرةً كبيرة من جديد.

٣. نشدّد على أنّ القيام بخطوة إلى الأمام أو البقاء في الدائرة هو أمرٌ طوعي – فلا أحد مُرغَم على الكشف عن أيّ شيءٍ يخصّه إذا لم يرغب في ذلك.

٤. نقرأ بعض الجمل التالية أو نعدّ جملنا الخاصّة التي ترتبط بحياة المشاركين: الشمس تشرق دائمًا على...

- كلّ شخص يعتقد أنّ الأطفال والشباب مهمّون تمامًا كالراشدين.
- كلّ شخص لديه قريب في بلدٍ آخر.
- كلّ شخص ينتعل جوارب زرقاء.
- كلّ شخص شعر في مرحلةٍ معيّنة من حياته بعدم الأمان.
- كلّ شخص استيقظ قبل السابعة صباحًا.
- كلّ شخص يعيش في xx (إسم البلدة/المجتمع المحلّي إلخ.)
- كلّ شخص يحبّ تناول الطعام اللذيذ.

٥. بعد أن يعتاد الجميع على النشاط، نشرح أنّنا سوف نرمي الطابة الآن نحو شخصٍ يمكنه قول جملته الخاصّة التي يجب أن تُجيب المجموعة عليها. إذا لم يستطع الشخص الذي يلتقط الطابة أن يفكّر في جملةٍ ما، يمكنه بكلّ بساطة أن يرمي الطابة نحو شخص آخر.

هام: يجب أن نوضح للمشاركين أنّه لا ينبغي أن تشكّل الجمل إساءةً إلى أيّ شخص، كما لا يجب أن تكون شخصيةً جدًا. ويجب الحرص على أن يحصل كلّ مشارك على الفرصة لطرح جملةٍ معيّنة إذا كان يرغب في ذلك.

٦. نطلب إرجاع الطابة بعد أن يكون الجميع قد حصل على فرصة لطرح جملةٍ معيّنة، ثمّ نقوم بطرح جمل أكثر حساسيةً وتحدّيًا بقليل، ترتبطُ بالظروف المحدّدة التي يواجهها المشاركون، مثل الكوارث، أو النزاعات، أو الفقر.

أمثلة عن الجمل:

الشمس تشرق دائمًا على...

- كلّ شخص عايَش حربًا.
- كلّ شخص كان عليه الانتقال إلى مكان مختلف في خلال أزمةٍ معيّنة.
- كلّ شخص اختبر زلزالاً (أو كارثة أخرى).
- كلّ شخص خسر أحد أفراد العائلة أو أحد الأصدقاء بسبب المرض.
- كلّ شخص مرّ في أوضاعٍ مخيفة حيث تعرّض للأذى أو حيث كان خائفًا من التعرّض للأذى.

يجب اختيار الأمثلة الأكثر ملاءمةً، فهذا يساعد على شرح أسباب عقد ورش العمل هذه، والإقرار بالتحدّيات التي يواجهها المشاركون.

٧. بعد أن يكون كلّ مشارك قد حصل على فرصة لتقديم جملة، يجب أن نطلب إعادة الطابة.

٨. نشجّع على التأمّل حول النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- كيف وجدتم هذا النشاط؟ ما الذي كان جيّدًا أو مفيدًا؟ ما الذي لم تحبّونه؟
- ما الذي تعلّمتموه من هذا النشاط؟
- ما هي بعض الأمور المشتركة بينكم؟ وما هي بعض الاختلافات؟

١,٢ برنامج التدريب وأهداف اليوم 20

الغاية

تعريف المشاركين على برنامج التدريب والهدف العام لليوم.

المواد اللازمة

ورقة التوزيع ١ (برنامج التدريب). شرائح العرض ١-٣.

نعرض الشريحتَين ١ و٢، ونرحّب مرّة جديدة بالمشاركين، ونشكرهم على الانضمام إلى جلسة التدريب حول الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال. ثمّ نعود إلى ذكر النشاط السابق ونسلّط الضوء على فكرة أنّ القاسم المشترك بينهم جميعاً هو أنّهم حضروا للتعلّم عن الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال.

نشرح أنّ الهدف العام من التدريب يتمثّل في تمكين المشاركين من التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق. وهذا سيسمح للمشاركين بأنّ يشعروا بالثقة حيال تهدئة الأطفال وحيال كسب المعلومات الهامّة بشأن احتياجاتهم.

نشرح ما يلي: "قد يُحدث تقديم الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال فارقاً كبيراً جدًا في ردود فعل الأطفال على حدث أزمة، فوراً بعد حصوله وعلى المدى البعيد. فيمكن للإسعافات الأوّلية النفسية أن تساعد الأطفال على التأقلم والتكيّف بشكل أفضل عند مواجهة تحدّيات وتغيّرات كبيرة."

"سنتحدّث اليوم عن ماهية الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال، ومَن تستهدف، وكيفية تقديمها للأطفال، وأهلهم، ومقدّمي الرعاية لهم. أنتم هنا للمشاركة في برنامج تدريب ليوم واحد. وفي خلال هذا التدريب، سوف أنقل إليكم بعض المعلومات المُعدّة سابقاً، لكنّنا سنتعلّم جميعنا من بعضنا البعض عبر المشاركة في نشاطات جماعية ونقاشات عامّة."

نعرض الشريحة ٣ ونعطي ورقة التوزيع ١ برنامج التدريب. ونشرح ما يلي: "يتضمّن تدريب اليوم ستّ جلسات:

- في الجلسة ١، سيكونُ هناك ترحيب ومقدّمة موجزة عن تدريب اليوم
- في الجلسة ٢، سوف نتعلّم عن الإسعافات الأوّلية النفسية ومبادئ العمل: المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة
- في الجلسة ٣، سوف نقوم بعمل جماعي ولعب أدوار حول ردود فعل الأطفال على الأزمة
- في الجلسة ٤، سوف نتعلّم كيفية تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى الإسعافات الأوّلية النفسية
- في الجلسة ٥، سوف نمارس مهاراتنا في التواصل الناشط
- في الجلسة ٦، سوف نلخّص مجريات اليوم ونختتم التدريب."

١,٣ القواعد الأساسية / التوقّعات المتبادلة / السرّية ١٥

الغاية

الاتّفاق بشأن القواعد الأساسية من أجل تعزيز الثقة والاحترام المتبادل بين المشاركين.

المواد اللازمة

لوح قلّاب، أقلام تعليم.

ملاحظة للميسّر: أكتب القواعد الأساسية المقترحة أدناه على ورق لوح قلّاب قبل بدء الجلسة.

نشرح ما يلي: "وقتنا ضيّق، ولدينا معلومات كثيرة علينا إيصالها اليوم، لذا يُرجى أن تعرفوا أنّني إذا قمتُ كميسّر بإيقاف المحادثة في أيّ وقت، فهذا لا يعني أنّ المعلومات التي تُناقَش غير صالحة أو مهمّة."

"يجب إدراج بعض القواعد الأساسية الجوهرية لإنشاء بيئة تدريبية مسلّية، وآمنة، ودامجة، ومنها:

- نصغي إلى أترابنا ولا نقاطع كلامهم.
- نضحك مع الآخرين وليس عليهم.
- يحقّ للجميع إبداء رأيهم، حتّى لو تعارض مع رأينا.
- لا أحد مجبر على تشارك مشاعره أو آرائه إذا لم يرد ذلك، لكنّنا نشجّع الجميع على الانخراط بشكلٍ ناشط.
- الرجاء طلب الإذن قبل التقاط الصور وتصوير الأفلام.
- تتمّ الاستجابة لأيّ معلومات يُكشف عنها وتشير إلى أنّ أحد الأطفال أو الأشخاص معرّض لخطر الأذى بما يتوافق مع متطلّبات الإبلاغ الخاصّة بالمنظّمة أو السياسات الوطنية بشأن الحماية.
- تبقى المعلومات الشخصية التي يتمّ تشاركها في هذا التدريب سرّية."

نسأل المشاركين ما إذا كانت لديهم أيّ اقتراحات لقواعد أساسية إضافية، ونكتبها على اللوح القلّاب.

ونسلّط الضوء على قاعدة السرّية قائلين: "إنّ مكان التدريب هذا هو مساحة آمنة شخصية. وبالتالي، نعامل بعضنا البعض بلطف واحترام ونتقبّل الآراء المختلفة. هذا يعني أيضاً أنّ بإمكانكم أن تشاركونا كلّ ما تريدونه، ولن يتشارك أحد مسائلكم الشخصية والخاصّة خارج مكان التدريب هذا. من المهمّ أن نتّفق جميعنا على هذا الأمر لأنّه سيُشعرنا جميعنا بالأمان والراحة في التشارك."

"إذا أردتم أن تعرفوا المزيد عن مبادئ التيسير المسلّية، والآمنة، والدامجة، يمكنكم إيجاد ذلك في وحدة التدريب الخاصّة بمؤسّسة إنقاذ الطفل لمدّة نصف يوم حول مهارات التيسير.[٢] يمكن تنزيل الكتيّب في مركز الموارد الخاصّ بمؤسّسة إنقاذ الطفل."

[٢] مسلّية، وآمنة، ودامجة: وحدة تدريب لمدّة نصف يوم حول مهارات التيسير، مؤسّسة إنقاذ الطفل، ٢٠١٦.
http://resourcecentre.savethechildren.se/ library/fun-safe-inclusive-half-day-training-module-facilitation-skills

الجلسة ٢

ما هي الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال؟ 60

الغاية

تعريف المشاركين على الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال ومبادئ العمل: المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة

المواد اللازمة

شرائح العرض ٤-١٢. ٣ ألواح قلّابة كبيرة وقلم تعليم. ورقة التوزيع ٢ (إقامة الصلات محلّيًا)، كبكوب من الحبال أو الخيوط.

٢,١. مقدّمة عن الإسعافات الأوّلية النفسية 15

الغاية

التعريف بمفهوم الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال.

المواد اللازمة

شرائح العرض ٤-١٠

نستخدم شريحة العرض ٤ لتقديم الجلسة.

نسأل المشاركين ما الذي يعرفونه عن الإسعافات الأوّلية النفسية. ونقرأ التعريف على شريحة العرض ٥: "الإسعافات الأوّلية النفسية هي "استجابة إنسانية داعمة لأشخاص يتعرّضون للمعاناة وقد يكونون بحاجة إلى الدعم."

نقرأ شريحة العرض ٦: "الإسعافات الأوّلية النفسية تشمل:

- تقديم الرعاية والمساندة العمليتَين من دون تطفّل.
- تقدير احتياجات ومخاوف الأشخاص الواقعين في الضيق.
- مساعدة الناس على تلبية احتياجاتهم الأساسية (مثلاً: الغذاء والماء، والمأوى، والمعلومات).
- إراحة الناس ومساعدتهم على الشعور بالهدوء.
- مساعدة الناس في الوصول إلى المعلومات، والخدمات، والدعم الاجتماعي، عن طريق تشارُك المعلومات.
- حماية الناس من التعرّض لمزيد من الأذى."

ونقرأ شريحة العرض ٧: الإسعافات الأوّلية النفسية ليست:

- أمراً لا يقوم به إلا المحترفون.
- الإرشاد الاحترافي.
- تدخّلاً سريريًا أو نفسيًا طبيًا.
- تفريغًا نفسيًا.
- الطلب من شخص أن يحلّل ما حدث له أو أن يضع الوقت والأحداث في ترتيب متسلسل.
- إرغام الناس على أن يخبرونا قصّتهم.
- الطلب من الناس إعطاء تفاصيل عن كيفية شعورهم."

نستخدم شريحة العرض ٨ لوصف متى يتمّ اللجوء إلى الإسعافات الأوّلية النفسية: "يمكن تقديم الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال في خلال حالة طوارئ أو فوراً بعد الحدث الأزمة. ويمكن أن يكون التدريب على الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال جزءًا من استجابة فورية أو جزءًا من نشاط لبناء قدرات في مجال الاستعداد للكارثة في المناطق المعرّضة لحالات الطوارئ، كما قد يكون إعدادًا لطاقم العمل على اللائحة العالمية للاستجابة للطوارئ. "إلّا أنّ الإسعافات الأوّلية النفسية لا تقتصر في استخدامها فقط على حالات الطوارئ الكبرى مثل التسونامي، أو الزلازل، أو لدى مواجهة النزاعات أو الحرب. فيمكن اللجوء إليها أيضًا في خلال أو بعد أزمة أصابت مجموعة صغيرة من الأطفال، مثل اندلاع حريق في مدرسة، أو سرقة."

"ويمكن لطاقم عمل مؤسّسة إنقاذ الطفل، والمنظّمات الشريكة وغيرهم من الأخصّائيين أن يقدّموا الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال كتدخّل أوّلي وفوري في عملهم مع الأطفال المستضعفين في سياق غير طارئ، كالأطفال الذين تعرّضوا لإساءة جنسية أو جسدية، أو للإهمال، والأطفال الذين هم في نزاع مع القانون، أو بعد الحوادث. وتشكّل الإسعافات الأوّلية النفسية أيضًا مجموعة مهارات أساسية لاجتياز الحياة اليومية التي تنطوي على العمل مع الأطفال – فهي مفيدة لدى مقابلة أيّ شخص يعاني من ضيقٍ طفيف، وليس في سياق الأزمات الكبيرة فحسب."

نسأل المشاركين: "لماذا نحتاج إلى الإسعافات الأوّلية النفسية خصّيصًا للأطفال؟"

ونقرأ شريحة العرض ٩: "في حالات الأزمات، يتفاعل الأطفال ويفكّرون بطريقة مختلفة عن الراشدين. فلديهم احتياجات ونقاط ضعف محدّدة وفقاً لعمرهم، ومرحلة نضوجهم، وحجمهم الجسدي، وتعلّقاتهم الاجتماعية والعاطفية بمقدّمي الرعاية. وبالتالي، يحتاج الأطفال إلى إسعافات أوّلية نفسية مُطوَّرة خصّيصًا للأطفال."

نسأل المشاركين: هل تعتقدون أنّ جميع الأطفال يحتاجون إلى إسعافات أوّلية نفسية؟"

ونقرأ شريحة العرض ١٠: "لا يحتاج جميع الأطفال إلى الإسعافات الأوّلية النفسية. فبعض الأطفال، مثلهم مثل الراشدين، يتأقلمون بشكل ممتاز مع التجارب الصعبة. وسنستكشف لاحقاً اليوم كيفية تفاعل الأطفال مع الأحداث المسبّبة للضغط النفسي، وكيفية تحديد الأطفال الواقعين في الضيق والذين قد يكونون بحاجة إلى الإسعافات الأوّلية النفسية."

٢,٢ مبادئ للعمل في الإسعافات الأوّلية النفسية - المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة 30

الغاية

تمكين المشاركين من اكتساب فهم واضح لمبادئ العمل الثلاثة في الإسعافات الأوّلية النفسية.

المواد اللازمة

ثلاثة ألواح قلّابة كبيرة، قلم، ورقة التوزيع ١ (برنامج التدريب، تمّ توزيعه سابقًا)
شريحة العرض ١١.

ملاحظة للميسّر: قم بتحضير ثلاثة ألواح قلّابة مع العناوين التالية: "المراقبة"، "الإصغاء"، "إقامة الصلة"، وقم بإضافة الملاحظات وفقًا لما يلي. وعلّق الألواح القلّابة الثلاثة جميعها على الجدار. كذلك، حضّر ورقة التوزيع ٢ مسبقًا من خلال إعداد لائحة بالموارد المحلّية.

١. المراقبة
... لـتحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى الإسعافات الأوّلية النفسية وإقامة الاحتكاك الأوّلي
التأكّد من الأمان الاحتكاك الأوّلي المعلومات
٢. الإصغاء
... من خلال التواصل الناشط
الإصغاء الناشط التطبيع
التعميم
التهدئة
التثليث
٣. إقامة الصلة
... من خلال تقديم المعلومات العملية والإحالة إلى المساعدة المناسبة
المعلومات العملية
الإحالة
إعادة لمّ شمل الطفل مع عائلته

نشرح ما يلي: "في هذه الجلسة القصيرة، سوف نناقش كيفية التواصل مع الأطفال المتضرّرين من خلال المبادئ الأساسية المتمثّلة في المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة. فالمراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة هي مبادئ العمل التي تقومُ عليها الإسعافات الأوّلية النفسية. (إنّها المبادئ التوجيهية المُقدَّمة من قبل منظّمة الصحّة العالمية، ومنظّمة الرؤية العالمية الدولية، ومؤسّسة رضوح الحرب في تدريبها حول الإسعافات الأوّلية النفسية). وسينحصرُ محور تركيزنا على كيفية دعمنا للأطفال وعائلاتهم."

نعرض الشريحة ١١.

المراقبة - لـتحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى الإسعافات الأوّلية النفسية وإقامة الاحتكاك الأوّلي

الإصغاء - من خلال التواصل الناشط لتلقّي المعلومات وتهدئة الطفل

إقامة الصلة – من خلال تقديم المعلومات العملية والإحالة إلى المساعدة المناسبة

نطلب من المشاركين استعراض برنامج تدريبهم ونشرح ما هي الجلسات التي ستتطرّق إلى المبادئ الثلاثة، باستخدام الملاحظات أدناه:

"الجلستان ٣ و٤ تتناولان بمزيدٍ من التفصيل جوانب المبدأ الأوّل، أي المراقبة. فترتبط الجلسة ٣ (ردود فعل الأطفال على الأزمة) بمستويات نمو الأطفال وردود فعلهم الشائعة على الأحداث المسبّبة للضغط النفسي. أمّا الجلسة ٤ (تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى إسعافات أوّلية نفسية) فتبحث في كيفية تحديد الأطفال الذين هم بحاجة إلى الإسعافات الأوّلية النفسية على أساس ردود فعلهم.

أمّا الجلسة ٥ (تقنيات الإسعافات الأوّلية النفسية – ممارسة التواصل الناشط) فتبحث في كيفية التواصل مع الأطفال ومقدّمي الرعاية الواقعين في الضيق، وتتطرّق إلى مبدأ الإصغاء. وتمثّل فرصةً لممارسة مهارات التواصل في السعي إلى إعطاء الدعم العاطفي للأطفال و/أو مقدّمي الرعاية.

وهذه الجلسة تتطرّق إلى مبدأ إقامة الصلة. فسوف ننظر إلى كيفية مساعدة الأطفال والعائلات على الوصول إلى الخدمات الأساسية والمحدّدة عن طريق توفير معلومات قد تساعدهم، أو من خلال ربطهم بأماكن حيث قد تتمّ تلبية هذه الاحتياجات. ولدى تقديم المعلومات، عليكم توفير المعلومات الدقيقة فقط، والامتناع عن إعطاء تطمينات خاطئة. على سبيل المثال، لا تقولوا أبدًا: "لا بأس – سوف نجد أمّك مجدّدًا،" إذا كنتم لا تعرفون أين هي الأمّ.

"إنّ أحد أهمّ العوامل المحدّدة لكيفية تأقلم الطفل مع حدث مسبّب للضغط النفسي هو انفصاله عن مقدّمي الرعاية له. فمساعدة الطفل على جمع شمله مع عائلته هي أيضًا جزءٌ من مبدأ إقامة الصلة، وقد تكون أحد أهمّ الأعمال المندرجة ضمن الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال."

وعلى الرغم من أنّنا نقدّم إقامة الصلة كآخر مبدأ عمل، إلّا أنّ ربط الطفل بعائلته قد يكون أحد الأعمال الأولى التي تقومون بها إذا ما وجدتم طفلاً بمفرده. إذ تعذّر عليكم ربط الطفل بعائلته، فسيكون عليكم ربط الطفل بمنظّمات أو إدارات حكومية من شأنها أن تقدّم الرعاية للطفل وتساعده على تعقّب أثر العائلة. يجب عليكم مراجعة المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم، ومبادئ الأمم المتّحدة التوجيهية للرعاية البديلة للأطفال[٣]، للاطّلاع على توجيهات حول كيفية القيام بذلك.

ابذلوا قصارى جهدكم لمساعدة الأطفال والعائلات على الوصول إلى الخدمات. وقد تنطوي هذه الخدمات على تلبية الاحتياجات الأساسية أو على خدمات طبّية أو نفسية متخصّصة.

إنّ تزويد الطفل أو مقدّم الرعاية بمعلومات دقيقة من شأنه أن يهدّئ الوضع ويدعم مبدأ إقامة الصلة. اكتشفوا أين يمكن الحصول على معلومات صحيحة، ولا تقوموا بالتخمينات أو الافتراضات. إذا كنتم غير متأكّدين من وضعٍ ما، عليكم أن تشرحوا أنّكم ستكتشفون الوضع وستعطون للطفل وعائلته معلوماتٍ محدّثة في أقربِ وقتٍ ممكن. احرصوا على أن تكون الرسائل بسيطة ودقيقة، واطلبوا من الشخص تكرار الرسالة للتأكّد من أنّه يسمع ويفهم المعلومات. وقد يكونُ من المفيد إعطاء المعلومات لمجموعة بدلاً من فرد واحد فقط. لا تقطعوا الوعود أبدًا. فلا تنجرّوا إلى القول إنّكم ستعودون إذا كان الأمر غير مرجّح. ولا تعِدوا أبدًا بالحفاظ على السرّية إذا كانت سلامة الطفل على المحكّ، أو إذا كان الطفل معرّضًا لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين.

[٣] المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات بشأن الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين عن ذويهم، ومبادئ الأمم المتّحدة التوجيهية للرعاية البديلة للأطفال، ٢٠٠٤، https://www.unicef.org/protection/IAG_UASCs.pdf
التربية الإيجابية في حياة الأهل اليومية (الطبعة الثالثة) مؤسّسة إنقاذ الطفل، السويد، ٢٠١٣.

٢,٣ شبكة العنكبوت - إقامة الصلات محلّيًا

الغاية

تشجيع المشاركين على التفكير في الصلات المحلّية

المواد اللازمة

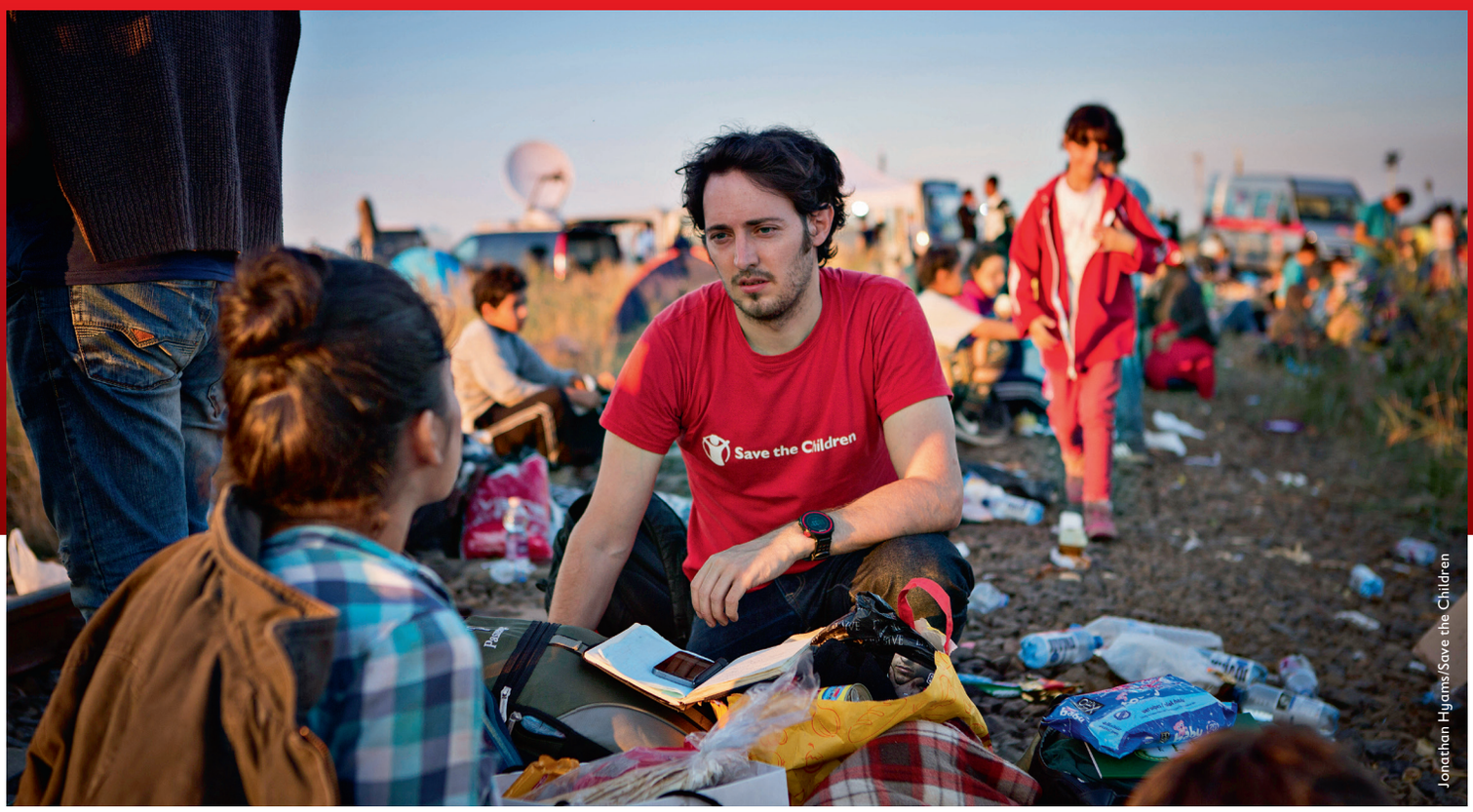
كبكوب كبير من الخيوط أو الحبال. ورقة التوزيع ٢ (إقامة الصلات محلّيًا). شريحتا العرض ١٢ و١٣.

١. نطلب من المجموعة الوقوف على شكل دائرة.
٢. نمسك بطرف الحبل، ونمرّر كبكوب الحبال إلى أحد المشاركين.
٣. ندعو هذا الشخص إلى التفكير في شخصٍ يمكنه دعم طفل يواجه الصعوبات (قد يكون فردًا، أو مجموعة أشخاص، أو وكالة، أو منظّمة، إلخ.) ونشرح أنّه مع تمرير الحبل، عليهم أن يحاولوا عدم تكرار الجهة الفاعلة المعنية بحماية الطفل التي سبق أن تمّ ذكرها.
٤. على كلّ شخصٍ يُجيب أن يمسك بالحبل، ثمّ يمرّر كبكوب الحبال إلى شخصٍ آخر. وفي النهاية، يجب أن يتكوّن ما يشبه شبكة العنكبوت.
٥. نشرح أنّ شبكة العنكبوت تمثّل شبكة من الجهات الفاعلة الحامية والداعمة للأطفال.

نوزّع لائحة الموارد المحلّية على ورقة التوزيع ٢ "إقامة الصلات محلّيًا". في جلسةٍ عامة، نملأ الفراغات مع المشاركين، ونفسح الوقت لطرح الأسئلة والتعليقات. ثمّ نتابع مع مناقشة موجزة حول أهمية تحديد الجهات الفاعلة الفعلية المعنية بحماية الطفل في هذا السياق المحدّد، وكيف يمكن إجراء الإحالات.

نعرض الشريحة ١٢ للتلخيص. ونشرح ما يلي: "معظم الأطفال يتعافون ويتأقلمون مع التحدّيات التي يواجهونها في خلال حدثٍ مسبّبٍ للضغط النفسي أو بعده، إذا تمّ جمع شملهم مع مقدّمي الرعاية لهم، وإذا تمّت تلبية احتياجاتهم الأساسية، وإذا شعروا بالأمان وبأنّهم خارج دائرة الخطر، وإذا تلقّوا الدعم كالإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال."

ثمّ نعرض الشريحة ١٣ ونشرح ما يلي: "ولكن، سيكونُ هناك دائمًا أطفال لا يتأقلمون بشكلٍ جيّد جدًا. فالأطفال الذين قد يكونون بحاجة إلى دعم محترف إضافي هم أولئك الذين يبقون في حالة ضيق شديد؛ والأطفال الذين كانت لديهم مشكلات سابقة؛ والأطفال الذين يُظهِرون تغييرات جذرية مستمرّة في الشخصية والسلوك؛ أو الأطفال الذين لا يستطيعون الاستمرار في حياتهم الطبيعية أو الذين يشكّلون خطرًا على أنفسهم أو على الآخرين."



Jonathan Hyams/Save the Children

الجلسة ٣

ردود فعل الأطفال على الأزمة 90

الغاية

إكساب المشاركين فهمًا حول نمو الأطفال وردود الفعل الشائعة على الأزمات.

المواد

١٠ طابات صغيرة.

شريحة العرض ١٤، أربع أوراق من ألواح قلّابة كبيرة، أقلام تعليم، ورقة التوزيع ٣ (نمو الأطفال وردود الفعل على الأزمة)

٣,١ نشاط تحفيزي: التقاذف الجماعي أو نشاط التنفّس التحفيزي 15

ملاحظة للميسّر: يوجد خياران للنشاط التحفيزي هنا. اختر الخيار أ إذا كان يجب تعريف مجموعتك على بعضها البعض بشكلٍ أفضل وتحفيزها. واختر الخيار ب إذا كانت مجموعتك تحتاج إلى الاسترخاء وتخفيف التوتّر. ويمكن بدلاً من ذلك استخدام نشاط تحفيزي آخر أو تقنية للاسترخاء تناسب احتياجات مجموعتك.

١. التقاذف الجماعي

الغاية

تمكين المشاركين من الاسترخاء والاستمتاع. تعزيز الانتباه والتركيز، ومساعدة المشاركين على تعلّم أسماء بعضهم البعض.

المواد

١٠ طابات صغيرة.

١. نطلب إلى المشاركين الوقوف وتشكيل دائرة كبيرة.

٢. نرمي الطابة إلى أحد المشاركين، ونقول إسم هذا الشخص. عندها، يحين دور هذا الشخص لرمي الطابة وقول إسم الشخص الذي يرمي إليه الطابة. يُطلَب من المشاركين تذكّر إسم الشخص الذي رموا الطابة إليه (هذا مهمّ جدًا). تستمرّ اللعبة إلى حين وصول الطابة إلى آخر شخص. فيقول إسمك كميسّر ويرمي الطابة إليك.

٣. نطلب إلى المشاركين تكرار التمرين نفسه بعد تمرير الطابة على كامل المجموعة، من خلال رمي الطابة بالترتيب نفسه بين المشاركين كما في المرّة السابقة.

٤. بعد أن يسري النمط، نشرح للمشاركين أنّه عليهم الآن تذكّر الشخص الذي رموا إليه الطابة، ولكن عليهم الانتباه أيضًا إلى الشخص الذي يرمي الطابة إليهم. ونشرح أنّنا سوف نبدأ النشاط من جديد، ولكن مع أكثر من طابة واحدة هذه المرّة!

٥. تبدأ باللعبة مجدّدًا كميسّر. بعد رمي الطابة الأولى إلى المشارك "الخاصّ بك"، وبعد أن تبدأ الطابة طريقها عبر الدائرة، يجب إدخال طابة ثانية، ثمّ طابة ثالثة، وهكذا دواليك.

٦. يوقف الميسّر اللعبة عبر إزالة الطابات عندما تعودُ إليه.

٢. نشاط التنفّس التحفيزي مع التمدّد

الغاية

استرخاء الذهن، والحدّ من الانشغال الفكري، والتخفيف من التوتّر.

المواد

لا مواد.

نطلب من المشاركين الجلوس في وضعيةٍ مُريحة، بحيث يكون العمود الفقري مستقيمًا والكتفان مسترخيَين. ونعطي التعليمات التالية:

"ابتسموا ابتسامة لطيفة". أغمضوا أعينكم إذا كان ذلك يُشعِركم بالراحة، وإلّا، ركّزوا على نقطةٍ غير مزعجة أمامكم.

ضعوا يدكم اليُسرى على الركبة اليسرى، والراحات مفتوحة إلى الأعلى.

باستخدام يدكم اليمنى، سوف تضعون إبهامكم على فتحة أنفكم اليمنى، وبنصركم وخنصركم على فتحة أنفكم اليسرى لفتح أو إغلاق كلّ فتحة أنف.

إضغطوا بإبهامكم على فتحة الأنف اليمنى، وتنفّسوا برفق من خلال فتحة الأنف اليسرى.

تنفّسوا الآن من فتحة الأنف اليسرى، ثمّ اضغطوا على فتحة الأنف اليسرى برفق بواسطة البنصر والخنصر.

مع رفع الإبهام الأيمن عن فتحة الأنف اليمنى، تنفّسوا من جهة اليمين.
أدخلوا الهواء من فتحة الأنف اليمنى وأخرجوه من اليسرى.
لقد انتهيتم من جولة واحدة من التنفّس بالتبديل بين فتحتَي الأنف. دعونا نتابع مع جولة أخرى. تنفّسوا من فتحة الأنف ثمّ اضغطوا على فتحة الأنف اليسرى برفق بواسطة البنصر والخنصر. ومع رفع الإبهام الأيمن عن فتحة الأنف اليمنى، تنفّسوا من جهة اليمين."

نستكمل خمس جولات إضافية ونطلب من المشاركين التنفّس بالتبديل من خلال فتحتَي الأنف كلتاهما. ونذكّر المشاركين: "بعد كلّ زفير، تذكّروا التنفّس من فتحة الأنف نفسها التي أخرجتم الهواء منها. أبقوا أعينكم مغلقة طوال الوقت، واستمرّوا في أخذ أنفاس طويلة، وعميقة، وسلسة، من دون جهد أو قوّة."

"بعد الجولة الخامسة، حرّروا اليد اليمنى وأنزلوها إلى حضنكم، وخذوا بعض الأنفاس الطبيعية من خلال فتحتَي الأنف كلتاهما، وافتحوا أعينكم ببطء إذا كانت مغلقة."

نشجّع المشاركين على القيام ببعض تمارين التمدّد البسيطة التي تُريحهم للعمود الفقري، والرقبة، والكتفَين. ونشدّد كيف يمكننا استخدام حركات بسيطة للتخفيف من التوتّر والضغط النفسي طوال نهارنا.

٣,٢ عمل جماعي ولعب أدوار (اندلاع حريق في مدرسة)

الغاية

تحديد ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال ومقدّمي الرعاية لهم على الأزمات.

المواد

شريحة العرض ١٤، أربع أوراق من الألواح القلّابة الكبيرة، أقلام تعليم. ورقة التوزيع ٣ (نموّ الأطفال وردود فعلهم على الأزمة)

ملاحظة للميسّر: قبل هذه الجلسة، حضّر أربع أوراق من الألواح القلّابة مع العناوين التالية:

- ردود فعل الأطفال الصغار جدّاً (ما دون ٦ سنوات).
- ردود فعل الأطفال الصغار (بين ٧ و١٢ سنة).
- ردود فعل المراهقين (بين ١٣ و١٨ سنة).
- ردود فعل الراشدين (مقدّمو الرعاية، الأهل، المعلّمون إلخ.).

ملاحظة للميسّر: هذه العناوين ليست مطابقة للعناوين الواردة على ورقة التوزيع. توجد أربع مجموعات على ورقة التوزيع ٣، لكنّها على الشكل التالي: الرضّع والأطفال الصغار ٣-٠، سنّ ما قبل الدراسة ٦-٤، سنّ الدراسة المتوسّطة ١٢-٧، والمراهقة (لا عمر محدَّد على ورقة التوزيع)، وذلك لتزويد المشاركين بمعلوماتٍ أكثر تفصيلاً إذا كانت مُجدِية للأدوار التي سوف يؤدّونها وللتعمّق أكثر في الدراسة في المنزل.

نعرض الشريحة ١٤ ونشرح ما يلي: "سوف نناقش الآن ردود فعل الأطفال على الأزمة ضمن مجموعات. وسوف نستخدم سيناريو عن اندلاع حريق في مدرسة للقيام بذلك. سوف تتوزّعون ضمن أربع مجموعات – وستركّز كلّ مجموعة على ردود الفعل من فئات عمرية مختلفة."

نشرح بعض ردود الفعل الشائعة: "تشتمل ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال الذين مرّوا بأحداث مسبّبة للضيق على مشكلات النوم، ومشاعر القلق والاكتئاب، والانسحاب الاجتماعي من الآخرين، ومشاكل التركيز، والبكاء، وسلوك التشبّث، والغضب، والانكفاء. ويجتازُ معظم الأطفال الأحداث المسبّبة للضيق من دون تطوير مشكلات طويلة الأمد في الصحّة النفسية، ويتعافى الكثيرون بمفردهم. ولكن، يمكن المساعدة على التعافي إذا ما تلقّى الأطفال دعمًا ملائمًا في مرحلةٍ مبكرة، ومن شأن ذلك أن يخفّف جذريًا من خطر تطوير مشكلات في الصحّة النفسية على المدى البعيد."

نوزّع المشاركين الآن ضمن أربع مجموعات. ونعطي كلّ مجموعة ورقة لوح قلّاب (مع العناوين التي تمثّل مختلف الفئات العمرية) وقلم تعليم. ونطلب من المجموعة التركيز على ردود أفعال الفئة العمرية التي أعطيت لهم.

والآن، نصف السيناريو عن اندلاع حريق في مدرسة:

"لقد سمعتم للتوّ أنّ حريقًا اندلع في مدرسة مجاورة. وهي مدرسة تستقبل الأطفال من جميع الأعمار، من تلاميذ رياض الأطفال إلى طلّاب الصفوف الثانوية. وقد جُرح عدد كبير من الأشخاص ولقي بعض الأطفال والراشدين حتفهم. فتستعدّون أنتم وزملاؤكم للذهاب إلى المنطقة المتضرّرة. ما هي ردود الفعل التي تتوقّعونها من الأشخاص الذين ستقابلونهم؟ تفضّلوا بمناقشة توقّعاتكم حول سلوك الأشخاص، والعواطف والمشاعر التي سيُظهرونها."

نشرح العمل الجماعي: "كمجموعةٍ صغيرة، أجروا عصفًا ذهنيًا للأطفال في فئتكم العمرية، ودوّنوا الملاحظات على اللوح القلّاب. انطلقوا من التفكير المتوقّع من الأشخاص في مجتمعكم المحلّي الخاصّ، كي تكون ردود الفعل والسلوكيات التي تذكرونها ذات صلة بثقافتكم."

نشرح الآن لعبة الأدوار: "خصّصوا دقائق قليلة لقراءة ورقة التوزيع ٣ (نموّ الأطفال وردود الفعل على الأزمة). والآن، حضّروا لعبة أدوار لإظهار ردود فعل محتملة من فئتكم العمرية استجابةً للحريق في المدرسة."

نكون صارمين في تنظيم الوقت ونطلب من المشاركين التجمّع كي يكونوا مستعدّين للمناقشات في الجلسة العامة بعد ١٥ دقيقة.

بعد ١٥ دقيقة من العمل الجماعي، نطلب من كلّ مجموعة تقديم لعبة الأدوار الخاصة بها ونفسح الوقت للمناقشة (١٥ دقيقة لكلّ مجموعة).

ملاحظة للميسّر: دوّن بنفسك الملاحظات في خلال كلّ عرض، واطلب من أحد أعضاء المجموعة أو من مجموعة أخرى تدوين ملاحظات إضافية على ألواحهم القلّابة أيضًا. بعد كلّ عرض، أطلب من مدوّن الملاحظات تعليق لوحه القلّاب على الجدار، ليتسنّى للجميع رؤية لوائح ردود الفعل الشائعة طوال الفترة المتبقّية من التدريب.

نشكر المشاركين على مشاركتهم، ونفسح المجال لطرح الأسئلة أو التعليقات. ونذكّر المشاركين بأنّ جميع الأطفال لا يُظهِرون بالضرورة ردود فعل قوية. فكما لدى الراشدين، لدى الأطفال أنواع مختلفة من ردود الفعل.

الجلسة ٤

تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى الإسعافات الأوّلية النفسية (45)

الغاية

تمكين المشاركين من تحديد الأطفال الذين يمكنهم الاستفادة من الإسعافات الأوّلية النفسية.

المواد

قنّينة فارغة. قلم أو عود صغير، مستقيم. خيوط أو حبال. شرائح العرض ٢٠-١٥

٤,١ نشاط تحفيزي: القلم داخل القنّينة (15)

الغاية

تحفيز المجموعة وتعزيز مهارات التركيز والتعاون.

المواد

قنّينة فارغة. قلم أو عود صغير، مستقيم. خيوط أو حبال.

ملاحظة للميسّر: حضّر للتمرين عبر ربط أربعة حبال أو خيطان طويلة بقلم أو بعود صغير ومستقيم بحجم قلم. وسيكون النشاط أكثر صعوبة إذا كانت الحبال طويلة (مثلاً: بطول متر واحد/ ياردة واحدة). ويمكن جعله أصعب إذا أغمض قائد المجموعة عينيه أو إذا أدار ظهره للمجموعة.

١. نبدأ النشاط بتوزيع المجموعة على أربعة فرق، ونطلب من أعضاء الفرق أن يقفوا في الزوايا الأربع للمساحة المخصّصة للّعبة. ونشرح ما يلي: "تمثّل هذه الفرق الأربعة الشمال، والجنوب، والشرق، والغرب. وهذه ليست مسابقة بل هذا تمرين يجب أن يتعاون فيه الجميع لينجحوا."

٢. نضع القنّينة الفارغة في وسط المساحة.
٣. ثمّ نطلب من كلّ فريق أن يختار قائداً، ونعطي قائد كلّ فريق طرف أحد الحبال المربوطة بالقلم.

ونشرح ما يلي: "الغرض من اللعبة هو إدخال القلم إلى القنّينة. عليكم التعاون من خلال شدّ الحبال بقوّة متساوية من كلّ زاوية. ويمسك قائد الفريق بالحبل ولكن، لا يحقّ له أن يتحرّك من مكان وقوفه. أمّا أعضاء الفريق فيساعدون من خلال إعطاء إرشادات شفهية لقائد الفريق".

٤. عندما ينجح قادة الفرق في إدخال القلم في القنّينة، نطلب من الفرق أن تختار قادةً جددًا ونكرّر النشاط ضمن حدود الوقت المتوفّر.

٥. نشكر المشاركين على تعاونهم ونذكّرهم بأنّ التعاون مع الآخرين أساسي للنجاح في الحياة والتغلّب على التحدّيات. ونشير إلى أنّ هذه اللعبة ملائمة للأطفال الكبار والشبّان.

٤,٢ تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى الإسعافات الأوّلية النفسية

الغاية

تمكين المشاركين من تحديد الأطفال ومقدّمي الرعاية الذين يحتاجون إلى الإسعافات الأوّلية النفسية بعد حدثٍ مفصلي.

المواد

شرائح العرض ٢٠-١٥.

نشرح ما يلي: "ناقشنا في الجلسة ٣ بعض ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال من مختلف الفئات العمرية على الأحداث المسبّبة للضغط النفسي. كذلك، تطرّقنا إلى العوامل والتجارب التي تؤثّر على طريقة تفاعل الأطفال. وناقشنا أنّ ردود الفعل تختلف بين الأطفال، وأنّ بعضهم يتفاعل بطريقة أقوى من غيرهم، ما يعني أنّ جميع الأطفال لا يحتاجون إلى نوع الدعم عينه".
نعرض الشريحة ١٥: "في هذه الجلسة، سوف نستعرض كيفية تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى الإسعافات الأوّلية النفسية - مباشرة بعد حدث معيّن، وفي الأيّام، والأسابيع، وحتّى الأشهر التي تلي".

"تحدّثنا في وقت سابق عن اندلاع حريق في مدرسة. تصوّروا الآن أنّكم وصلتم للتوّ إلى موقع الإنقاذ ودخلتم خيمة كبيرة يجلس فيها حوالى ٥٠ راشداً وطفلاً تأثّروا جميعهم بالحريق بطريقة أو بأخرى. أيّ أطفال يزداد عندهم خطر إبداء ردود فعل سلبية على حادثة الحريق؟"

نطلب من المشاركين أن يناقشوا هذا السؤال مع الشخص الذي يجلس بجانبهم لبضع دقائق، ثمّ نقرأ شريحة العرض ١٦.
الآن، نطلب من المشاركين أن يناقشوا مع الشخص الذي يجلس إلى يسارهم السؤال التالي: "كيف نختار الأطفال الذين نودّ مقاربتهم لنقدّم لهم الإسعافات الأوّلية النفسية مباشرة بعد حصول الحدث المسبّب للضغط النفسي؟"

بعد بضع دقائق، نعرض الشريحتَين ١٧ و١٨ ونقرأ محتواهما.

ونسأل المشاركين إذا كانوا يلاحظون أيّ نقص لدى مقارنة محتوى الشريحتَين بمناقشاتهم. ثمّ نعرض الشريحة ١٩ ونسأل: "وماذا عن ردود الفعل الخاصّة بكلّ ثقافة؟"
ونخصّص وقتاً لمناقشة قصيرة.

نعرض الشريحة ٢٠: "يتفاعل الأهل ومقدّمو الرعاية أيضًا مع حالات الطوارئ والأزمات. هل تعرفون أيّ علامات ضيق واضحة لدى الأهل ومقدّمي الرعاية؟"

نعطي فرصة للإجابة، ثمّ نعرض الشريحة ٢٠ ونسأل المشاركين مجدّداً إذا كان يخطر في بالهم بعض السلوكيات التي قد تشير إلى ضيق لدى مقدّمي الرعاية في ثقافتهم وسياقهم، والتي قد لا تكون واردة ضمن اللائحة.

ونشرح ما يلي: "إنّ التعبير عن العواطف أمر مقبول في عدد كبير من البلدان. إلّا أنّ بعض الثقافات تعتبر أنّه من المخزي أو غير المقبول التعبير عن العواطف القوية. ومن المهمّ بالتالي أن نفهم وندرك ما هو ملائم لدى التعاطي مع مسألة التعبير عن العواطف، والدموع، والمخاوف، والغضب، وما إليها في سياقات محدّدة."ثمّ نسأل: "هل يمكنكم أن تعطوا أمثلة عن هذه الاختلافات في ثقافات أخرى؟"ونمنح وقتاً للتفكير والمناقشة.

ونسأل: "ماذا عن الفتيان والفتيات، الرجال والنساء؟ هل توجد اختلافات من حيث العواطف التي نعتبرها مقبولة؟" ونمنح وقتاً للتفكير والمناقشة.

Genna Naccache/Save the Children

الجلسة ٥

تقنيات الإسعافات الأوّلية النفسية – التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق (120)

الغاية

تمكين المشاركين من التواصل مع الأطفال ومقدّمي الرعاية الواقعين في الضيق

المواد

شريحة العرض ٢١. الفيلم المصوّر ٢ على شريحة العرض ٢٢، الفيلم المصوّر ١ على شريحة العرض ٢٣، لوح قلّاب وأقلام تعليم.

ورقة التوزيع ٤ (تقنيات التواصل الناشط). ورقة التوزيع ٣ (تمّ توزيعها مسبقًا)

٥,١ كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية الواقعين في الضيق (20)

الغاية

تمكين المشاركين من تحديد الأهل ومقدّمي الرعاية الواقعين في الضيق والتفاعل معهم.

المواد

الفيلم المصوّر ٢ على شريحة العرض ٢٢. لوح قلّاب وأقلام تعليم.

ملاحظة للميسّر: قبل التدريب، شاهد الفيلم المصوّر القصير. إنّه يستغرق دقيقة واحدة فقط. يتحدّث الفيلم عن أمّ تجلس مع طفلتها، وعلامات الضيق الشديد بادية عليهما. ثمّ يرى أحد أفراد طاقم عمل مؤسّسة إنقاذ الطفل الأمّ، ويقترب منها، ويوجّهها إلى مخيّم لمؤسّسة إنقاذ الطفل. وهناك، يقوم طاقم العمل بإعطاء الدعم الفوري فيهدّئ الأمّ والإبنة من خلال مواساتهما، والإصغاء، وإبلاغ وتوجيه الأمّ لكي ترضع طفلتها وتعتني بها.

نشرح أنّ هذه الجلسة مخصّصة لتقنيات التواصل مع الأهل الواقعين في الضيق. ونقدّم الفيلم: "سوف تشاهدون الآن فيلمًا قصيرًا، ثمّ تناقشونه ضمن مجموعات. في أثناء مشاهدته، يُرجى أن تنتبهوا إلى سلوك مختلف الأفراد (الأطفال والراشدين)، وكيفية تواصلهم مع بعضهم البعض. ويمكنكم تدوين الملاحظات إذا أردتم."

ونعرض الفيلم المصوّر ٢ على شريحة العرض ٢٢.

ملاحظة للميسّر: ترقيم الأفلام المصوّرة مأخوذ من الكتيّب الأساسي

نوزّع المشاركين ضمن مجموعات من ٥ إلى ٦ أشخاص، ونطلب منهم مناقشة ما رأوه في الفيلم المصوّر. ونطلب منهم وصف السلوك والتواصل بين الأفراد في الفيلم المصوّر.

بعد حوالى خمس إلى عشر دقائق، نطلب من المجموعات أن تتشارك ملاحظاتها في جلسة عامة. ونكتب المردود على لوح قلّاب. ولدى تقديم المردود، نشجّع المشاركين على مناقشة أيّ اختلافات بين التواصل في الفيلم وفي سياقهم المحلّي. فقد تكون هناك فوارق ثقافية.

ونذكر أنّ عضو طاقم العمل في الفيلم يقدّم مثالاً جيّدًا عن مبادئ المراقبة-الإصغاء-إقامة الصلة.

ونذكّر المشاركين بأنّ مقاربة مؤسّسة إنقاذ الطفل للأهل هي مقاربة قائمة على الاحترام. ونشرح ما يلي: "قد لا نتّفق دائمًا مع الأهل، لكن يجب أن توصلوا الرسالة دائمًا إلى الأهل بأنّنا نحترمهم وبأنّهم أهمّ أشخاص في حياة أطفالهم. فهذه المقاربة تسعى إلى تمكين الأهل."

يمكن مراجعة برنامج مؤسّسة إنقاذ الطفل "التربية الإيجابية في حياة الأهل اليومية." [٤] ويمكن إعطاء نصائح حول التعامل مع ردود الفعل على الضغط النفسي للأطفال، إذا كان ذلك ملائمًا في السياق، وقد تكون النقاشات حول التربية الإيجابية مفيدة.

قد يكون ذلك مطبّقًا في البلد الذي تعملون فيه. فمؤسّسة إنقاذ الطفل تلتزم بدعم الأهل والتربية الوالدية لتعزيز الثقة بالنفس والتفاعل الإيجابي مع الأطفال والأهل، والتشجيع على التربية غير العنيفة."

ونشرح ما يلي: "تذكّروا أنّ الأهل أو مقدّمي الرعاية قد يكونون في أزمة أيضًا في الأوضاع الحادّة. فلا تنخرطوا في مناقشات مُطوَّلة، وتوخّوا الدقّة والوضوح، واتركوا المناقشات الأطول لوقتٍ لاحق. الوضع الحادّ ليس وقتًا مناسبًا للتغييرات العميقة الطويلة الأمد. ولكن، قد يتوجّب علينا التدخّل إذا كان الطفل يتعرّض للأذى. وتذكّروا أنّ الأهل ومقدّمي الرعاية ليسوا متلقّين سلبيين للدعم، فاعرضوا الطمأنة والتوجيه، اللذين من شأنهما مساعدة الأهل أو مقدّمي الرعاية على رعاية أطفالهم والتواصل معهم بشكلٍ أفضل."

ونشير إلى دور الإعلام في الأزمات: "من المفضّل حماية الأهل ومقدّمي الرعاية، وكذلك الأطفال، من الإعلام الذي قد يتّخذ أحيانًا طابعًا اقتحاميًا. فيجب تنسيق أيّ احتكاك مع الإعلام عبر الأشخاص المُكلَّفين بهذه المهمّة في الفريق. خذوا في الحسبان دور الإعلام المعاصر وأنّ الكثير من الأطفال هم مستخدمون ناشطون لمواقع التواصل الاجتماعي، ويحملون الهواتف الذكية. فقد تصل إليهم معلومات لستم على علمٍ بها وقد لا يفهمونها – عن طريق الإعلام أو الأطفال الأكبر سنًا. وفي بعض الأحيان، حتّى المراهقون يخافون من المعلومات التي يفهمونها من دون مساعدة راشد. فأفضل طريقة للمساعدة تتمثّل في إعطاء المعلومات الدقيقة، والموجزة، والمحدّدة دائمًا، والتحقّق ممّا إذا كان لدى الطفل أيّ أسئلة حول معلوماتكم. وشجّعوا الطفل على أن يطلب دائمًا من أحد الراشدين "ترجمة" المعلومات التي لا يفهمها، وعلى أن يتفادى نشر "الشائعات."

نشكر المشاركين وننتقل إلى النشاط التالي.

[٤] التربية الإيجابية في حياة الأهل اليومية (الطبعة الثالثة) مؤسّسة إنقاذ الطفل، السويد، ٢٠١٣.
http://resourcecentre.savethechildren.se/library/positive-discipline-everyday-parenting-pdep-third-edition

٥,٢ تقنيتان للتواصل الناشط

الغاية

تعريف المشاركين على تقنيات التواصل الناشط لتمكينهم من التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق.

المواد

ورقة التوزيع ٤ (تقنيات التواصل الناشط)، سبعة أوراق لوح قلّاب – ورقة لكلّ تقنية.

ملاحظة للميسّر: من المهمّ أن تتعرّف إلى تقنيات التواصل السبع المختلفة المذكورة في ورقة التوزيع، لأنّ المشاركين قد يطرحون أسئلةً حولها.

نطلب من المشاركين قراءة ورقة التوزيع ٤ حول تقنيات التواصل الناشط السبع:

١. الاحتكاك الأوّلي – التعريف بأنفسكم
٢. المعلومات (طرح أسئلة مفتوحة وتوضيحية)
٣. الإصغاء الناشط
٤. التطبيع
٥. التعميم
٦. التثليث
٧. التهدئة

نستعرض كلّ تقنية ونطلب من المشاركين إعطاء أمثلة حول كيفية القيام بها. وندوّن الكلمات الأساسية والأمثلة على ورقة اللوح القلّاب.

ونشرح أنّ المشاركين سوف يستخدمون هذه التقنيات في لعبة أدوار في الجلسة المقبلة. ونفسح المجال لطرح الأسئلة والتعليقات حول التقنيات.

٥,٣ كيفية التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق

الغاية

ترسيخ مبادئ المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة في الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال.

المواد

الفيلم المصوّر ١ على شريحة العرض ٢٣. أوراق وأقلام. أوراق اللوح القلّاب من الجلسة ٣ (المعلّقة على الجدار). ورقة التوزيع ٣ (نموّ الأطفال وردود فعلهم على الأزمة) وورقة التوزيع ٤ (تقنيات التواصل الناشط).

ملاحظة للميسّر: قبل التدريب، نشاهد الفيلم. إنّه يستغرق دقيقة واحدة فقط، ويعرض مبادئ العمل: المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة ضمن طابعٍ عملي.

يتحدّث الفيلم عن طفل واقع في الضيق. يلمح أحد أفراد طاقم العمل طفلاً في السادسة من عمره على عكّازين يتّكئ على فتاة في العاشرة تبدو عليها علامات الضياع والرعب قرب مركز إجلاء (المراقبة). فتعرّف العاملة بهدوء عن نفسها وتحاول أن تطمئن الطفلَين وتصغي إلى احتياجاتهما ومخاوفهما (الإصغاء). وهي تُعلِم الطفلَين غير المصحوبَين بالخيارات المتاحة لديهم وتؤمّن لهم الصلة بالدعم الفوري (إقامة الصلة).

نشرح ما يلي: "سوف نستعرض الآن كيفية التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق. سنشاهد الآن فيلماً قصيرًا ثمّ نناقش ما رأيتموه في الفيلم."

نوزّع المشاركين ضمن المجموعات الأربع نفسها كما في الجلسة ٣. نوزّع الأوراق والأقلام، ونذكّر المشاركين بورقتَي التوزيع ٣ و٤ في حال أرادوا استخدامهما.

قبل عرض الفيلم، نطلب من المشاركين الانتباه إلى سلوك مختلف الأفراد وكيفية تواصلهم مع بعضهم البعض. ونطلب منهم الانتباه بشكلٍ خاصّ إلى المبادئ الثلاثة المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة وتقنيات التواصل بشكلٍ ناشط مع الأطفال. ونذكّر المشاركين بمبادئ العمل عبر الإشارة إلى الألواح القلّابة الخاصّة بالمراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة. ونطلب منهم مراقبة العاملة لرؤية ما هي التقنيات التي تستخدمها؟

نعرض الفيلم المصوّر ١ على الشريحة ٢٣.

عندما ينتهي الفيلم، نطلب من المجموعات الصغيرة مناقشة ما رأوه معًا، بالأخصّ ما يتعلّق بسلوك الأفراد والتواصل بينهم.

بعد ٥ إلى ١٠ دقائق، ندعو المجموعات إلى تشارُك مناقشاتها في جلسةٍ عامّة.

ونتأكّد من مناقشة النقاط التالية في حال لم يتطرّق المشاركون إليها:

- كيفية تعريف العاملة عن نفسها وقيامها بالاحتكاك؟
- كيفية توزيع انتباهها بالتناوب بين الطفلَين؟
- هل تلمس الطفلَين بطريقةٍ ملائمة؟ وفي هذه الحالة، كيف ومتى؟
- أين تبيّن العاملة مقدرتها على الإصغاء وتشجيع الطفلَين عبر الإيماء برأسها وإعطائهما فرصة الكلام؟
- هل تسمح العاملة بتشتيت انتباهها بفعل أنّ أحد الطفلَين على عكّازَين؟
- هل يطرح الفيلم أيّ مسائل ثقافية محتملة؟

نشكر المشاركين على المشاركة. ونشرح لهم أنّه أحد الأمثلة عن كيفية استخدام الإسعافات الأوّلية النفسية، ولكنّه قد يكونُ مفيدًا أيضًا في أزمات أقلّ دراماتيكية.

٥,٤ لعب أدوار باستخدام تقنيات التواصل الناشط

الغاية

تمكين المشاركين من ممارسة مبادئ العمل الرئيسية في الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال.

المواد

لا مواد.

نشرح ما يلي: "تحدّثنا سابقًا عن اندلاع حريقٍ في مدرسة. فلنعد إلى هذا السيناريو ونتدرّب على مبادئ المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة، مع الأطفال المتضرّرين من الحريق."

نطلب من المشاركين التوزّع على مجموعاتهم الأربع. ونطلب الآن من كلّ مجموعة تحضير لعبة أدوار تتضمّن أكبر عدد ممكن من تقنيات التواصل الناشط. ونشرح أنّه عليهم القيام بلعب أدوار عن الأطفال ضمن الفئة العمرية التي خُصّصَت لهم في الجلسة ٣.

ونذكّرهم باستخدام جميع الموارد من التدريب، مثل ورقة التوزيع ٣ والألواح القلّابة التي عملوا عليها.

نعطي المجموعات ١٥ دقيقة لتحضير لعب الأدوار الخاص بهم.

وعندما يستعدّون، ندعو كلّ مجموعة على التوالي إلى تقديم لعب الأدوار في جلسة عامة. ونذكّر المجموعات التي لا تؤدّي بضرورة الانتباه بشكلٍ خاصّ إلى المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة وأيّ مهارات تواصل من النشاط ٥,٢ تستخدمها المجموعة المؤدّية. نفسح المجال للتفكير والمناقشة بعد عرض كلّ مجموعة، ونحرص على تسجيل التقنيات المستخدمة في كلّ لعب أدوار.

الجلسة ٦

خلاصة 30

الغاية

تمكين المشاركين من التأمّل حول الرسائل المستخلصة المرتبطة بتوفير الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال. توفير دليل جيبي حول الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال واختتام اليوم.

المواد

ورقة التوزيع ٥ (دليل جيبي). شريحة العرض ٢٤. طابة

٦,١ الرسائل المستخلصة 20

الغاية

تمكين المشاركين من التأمّل حول الرسائل المستخلصة المرتبطة بتوفير الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال. توفير دليل جيبي حول الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال.

المواد

ورقة التوزيع ٥ (الدليل الجيبي)، شريحة العرض ٢٤.

نعرض الشريحة ٢٤.

نطلب من المشاركين العمل ضمن مجموعات من شخصَين ومناقشة أهمّ الرسائل التي يستخلصونها. وبعد دقيقتَين، نطلب من المشاركين التشارُك في جلسة عامة.

نعطي الدليل الجيبي للمشاركين (ورقة التوزيع ٥) ونطلب منهم طيّه على النحو المبيّن. ثمّ نعطي المشاركين خمس دقائق لقراءته وملء المعلومات المحلّية من خلال النظر إلى ورقة التوزيع ٢ التي لديهم (إقامة الصلات محلّيًا) إذا كان ذلك مناسبًا.

نتحقّق ممّا إذا كان لدى المشاركين أيّ أسئلة متبقّية حول الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال.

٦,٢ لعبة ختامية ١٥

الغاية

اختتام التدريب ليوم واحد حول الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال.

المواد

طابة

١. نطلب من المشاركين الوقوف على شكل دائرة والتفكير في كلمة واحدة أو جملة قصيرة حول ما وجدوه مفيدًا بشكلٍ خاصّ في تدريب اليوم. ونذكّر المشاركين بأن يلتزموا الإيجاز والتركيز.

٢. نعطي دقيقة للتأمّل قبل أن نسأل مَن يودّ أن يبدأ، ثمّ نرمي الطابة إلى هذا الشخص ليتشارك معنا فكرته.

٣. ثمّ تتنقّل الطابة عبر الدائرة إلى كلّ مَن يرغب في المشاركة.

٤. بعد أن يكون جميع الراغبين في المشاركة قد حصلوا على الفرصة للقيام بذلك، نطلب استعادة الطابة.

٥. نشكر المشاركين على مشاركتهم طوال النهار ونشرح أنّهم بلغوا الآن نهاية برنامج التدريب.

ورقة التوزيع ١

برنامج التدريب

برنامج تدريب ليوم واحد حول الإسعافات الأوّلية النفسية		
التوقيت	الجلسات	النشاطات
٨,٣٠ – ٩,٠٠	الوصول والتسجيل	
٩,٠٠ - ٩,٤٥	**الجلسة ١** الترحيب والمقدّمة	١,١ نشاط تحفيزي (الشمس تشرق دائمًا على) ١,٢ برنامج التدريب والهدف العام لليوم ١,٣ القواعد الأساسية
٩,٤٥ - ١٠,٤٥	**الجلسة ٢** ما هي الإسعافات الأوّلية النفسية للأطفال؟	٢,١ مقدّمة عن الإسعافات الأوّلية النفسية (١٥ دقيقة) ٢,٢ مبادئ للعمل في الإسعافات الأوّلية النفسية (المراقبة، والإصغاء، وإقامة الصلة) (٦٠ دقيقة) ٢,٣ شبكة العنكبوت – إقامة الصلات محلّيًا (١٥ دقيقة)
١٠,٤٥ - ١١,٠٠	استراحة قهوة	
١١,٠٠ - ١٢,٣٠	**الجلسة ٣** ردود فعل الأطفال على الأزمة	٣,١ نشاط تحفيزي (التقاذف الجماعي أو نشاط التنفّس التحفيزي) (١٥ دقيقة) ٣,٢ عمل جماعي ولعب أدوار حول ردود فعل الأطفال على الأزمة (٧٥ دقيقة)
١٢,٣٠ - ١٣,٣٠	استراحة الغداء	
١٣,٣٠ - ١٤,١٥	**الجلسة ٤** تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى إسعافات أوّلية نفسية	٤,١ نشاط تحفيزي (القلم داخل القنّينة) (١٥ دقيقة) ٤,٢ تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى إسعافات أوّلية نفسية (٣٠ دقيقة)
١٤,١٥ - ١٤,٣٠	استراحة قهوة	
١٤,٣٠ - ١٦,٣٠	**الجلسة ٥** تقنيات الإسعافات الأوّلية النفسية – التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق	٥,١ كيفية التواصل مع الأهل ومقدّمي الرعاية الواقعين في الضيق (٢٠ دقيقة) ٥,٢ تقنيتان للتواصل الناشط (٢٠ دقيقة) ٥,٦ كيفية التواصل مع الأطفال الواقعين في الضيق (٢٠ دقيقة) ٥,٧ لعب أدوار باستخدام تقنيات التواصل الناشط (٦٠ دقيقة)
١٦,٣٠ - ١٦,٤٥	**الجلسة ٦** خلاصة	٦,١ الرسائل المستخلصة والدليل الجيبي (٢٠ دقيقة) ٦,٢ خلاصة (١٠ دقائق)
١٧,٠٠	شكرًا لمشاركتك!	

ورقة التوزيع ٢ - ٢/١
إقامة الصلات محلّيًا

إقامة الصلات محلّيًا
لائحة الموارد المحلّية

ملاحظة للميسّر: يُرجى التحضير مسبقًا وإعداد لائحة الموارد المحلّية هذه مع المشاركين في خلال النشاط ٢,٣. يجب أن تحتوي اللائحة على أسماء المؤسّسات المحلّية، والمنظّمات، والأفراد الذين يمكن للممارسين في مجال الأطفال أن يربطوا بها الأطفال، والأهل، ومقدّمي الرعاية لمزيدٍ من الخدمات والدعم. يُرجى شرح إجراءات الإحالة لكلّ مورد محلّي، في حال وجود ذلك، مع إلقاء الضوء على الخدمات المفتوحة للجميع من دون إحالة.

المكاتب والمؤسّسات الحكومية:
الشرطة والوكالات الأخرى المعنيّة بإنفاذ القانون:
منظّمات المجتمع المدني:
المنظّمات التابعة للأمم المتّحدة:
الأطبّاء:
الدعم النفسي والصحّة النفسية:
المؤسّسات الدينية:

ورقة التوزيع ٢ – ٢/٢
إقامة الصلات محلّيًا

إجراء الإحالات

من المهمّ أن يقوم الراشدون بكلّ ما في وسعهم لحماية الأطفال والشباب من الأذى وضمان رفاههم. قد تكون على احتكاكٍ مباشر مع الأطفال والشباب ومقدّمي الرعاية لهم بشكلٍ منتظم. فمن المهمّ بالتالي مناقشة المسؤوليات التي لديك في الاستجابة لطفلٍ وشابٍّ يعبّر عن حاجة إلى مزيدٍ من الدعم.

من الأمثلة عن الشباب الذين قد يحتاجون إلى مزيدٍ من المساعدة:

- الذين يُظهِرون، أو يثيرون الشكّ بوجود إساءة و/أو سوء معاملة جسدية، أو جنسية، أو عاطفية
- الذين يشيرون إلى حاجةٍ إلى الدعم النفس-اجتماعي الفردي أو المشورة النفسية
- الذين يعيشون مع اضطراباتٍ نفسية ويحتاجون إلى علاج سريري نفسي أو طبّي نفسي
- الذين يحتاجون إلى انتباهٍ طبّي بسبب اعتلالات أو أمراض جسدية
- الذين يعانون صعوباتٍ تعلّمية وقد يستفيدون من المساعدة التعليمية.

إذا كانت الإحالة مطلوبة بسبب القلق من الإساءة إلى الطفل، فسيكونُ من المطلوب على الأرجح إشراك الشرطة أو وحدة لحماية الطفل. وفي حال الاشتباه بالإساءة الجنسية، يجب التأكّد من أنّك تعرف الإجراءات. ولا تقم أبدًا صلةً للطفل من دون وجود الأهل أو موافقة من الأهل أو وصي قانوني آخر تفيد بأنّه يجوز لك مرافقة الطفل/الشاب. وتأكّد من أنّك تدرك نقطة الإحالة الأولى الصحيحة. فقد تكون الخدمات الطبّية أو الشرطة. فإذا قمتَ بذلك بشكلٍ غير صحيح، قد تتسبّب بصعوبات في إدارة الحالة لاحقًا.

في بعض الأحيان، قد تكونُ هناك حاجة إلى خدمات متخصّصة للصحّة النفسية. الحالاتُ التالية تستدعي الإحالة إلى خدمات للصحّة النفسية:

إذا كان أحدهم:

- قد اختبر مشكلات حادّة في الصحّة النفسية في الماضي وبدأت تبدو عليه علامات المعاودة.
- يتحدّث عن إيذاء أو قتل نفسه، أو إيذاء الآخرين، أو يحاول إيذاء نفسه.
- يعاني من مخاوف شديدة تحول دون استمرار حياته اليومية أو يعجز عن المضيّ في حياته اليومية بطرقٍ أخرى.
- تظهر لديه علامات الإدمان على الكحول أو المخدّرات.
- يعاني من الهلوسات أو الأوهام.
- يختبر خمولاً مطوّلاً (الافتقار إلى الحماس والفراغ العاطفي) أو يبقى في حال ضيقٍ شديد.
- يعاني من تغييرات جذرية في الشخصية والسلوك.

تشتمل أمثلة الوكالات والمنظّمات المختلفة التي قد تكون متوافرة لدعم الشباب الذين هم بحاجة إلى المزيد من الدعم على:

- خدمات الدعم الاجتماعي (بما في ذلك الدعم في حالة الإدمان على الكحول/المخدّرات)
- خدمات جمع شمل العائلات ودعم الأطفال غير المصحوبين
- وحدة حماية الطفل في الشرطة أو الضبّاط المُدرَّبون على التواصل مع الأطفال ودعمهم
- الخدمات الأساسية الأخرى المطلوبة في حالة الطوارئ (الطعام، المياه، المأوى، الخدمات الصحّية، والتعليم)
- الخدمات المتخصّصة في الصحّة النفسية.

إجراء الإحالة يعني معرفة:

- ما هي الأسباب التي تستدعي إجراء الإحالة (مثلاً: علامات ضيق تثير القلق لدى طفلٍ ما).
- كيف هو الإطار القانوني: متى تكون مجبرًا على إجراء إحالة بغضّ النظر عن مبدأ السرّية؟
- مع مَن يجب أن تتكلّم ضمن منظّمتك الخاصّة، كالمشرف، أو مدير المشروع، أو مسؤول المدرسة، أو سواهم، عن الطفل الذي يسبّب الشواغل.
- ما هي أدوار المنسّقين الميدانيين أو ميسّري التدريب في ما يختصّ بـإجراء الإحالات.
- بمَن يجب الاتّصال لإجراء الإحالة (أيّ خدمة/ما هي تفاصيل الاتّصال بهم/أيّ موظّف؟).
- كيفية إجراء الإحالة بشأن مواضيع القلق المحدّدة (مثلاً: الصحّة الجسدية أو النفسية، الإساءة المحتملة، إلخ.).
- ما هي الوثائق أو المعلومات الأخرى المطلوبة للإحالة (مثلاً: استخدام استمارة الإحالة).
- ما هي المتابعة المتوقّعة من الخدمة.
- استمارة الإحالة الخاصّة بخدمات الصحّة النفسية والدعم النفس-الاجتماعي الخاصّة باللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات وما إذا كانت منظّمتك تستخدمها.

ورقة التوزيع ٣ - ٣/١

نموّ الأطفال وردود فعلهم على الأزمة

نموّ الطفل - لمحة عامة عن المراحل

المجالات	النمو الإدراكي	النموّ العاطفي	النموّ الاجتماعي
المرحلة: الرضّع والأطفال الصغار **٠-٣ سنوات**	يشاهد الوجوه عن قصد. يتبع الأشياء المتحرّكة . يتعرّف إلى الأشياء المألوفة والأشخاص المألوفين على مسافة معيّنة. يشير إلى الشيء أو الصورة عندما يسمّيه أحدهم له. بعمر السنتَين، يستطيع تحديد أسماء الأشخاص المألوفين، والأشياء المألوفة، وأجزاء الجسم. يستطيع قول عدّة كلمات منفردة (بعمر الخمسة عشر إلى ثمانية عشر شهرًا). بعمر السنتَين، يبدأ باللعب التظاهري. يستخدم عبارات بسيطة (بعمر ثمانية عشر إلى أربعة وعشرين شهرًا). ويكرّر الكلمات التي يسمعها في المحادثة.	يتطوّر رابط عاطفي بين الطفل ومقدّم الرعاية التعلّق يظهر الطفل القلق لدى الانفصال عن مقدّم الرعاية الرئيسي بعمر ٨ أشهر تقريبًا في خلال السنة الثانية، سوف يتأرجح الطفل بين الاستقلالية والتشبّث. يبرهن عن استقلالية متزايدة.	يبدأ بتطوير ابتسامة اجتماعية يستمتع باللعب مع الآشخاص الآخرين وقد يبكي عندما يتوقّف اللعب يصبح أكثر تواصلاً وتعبيرًا بواسطة الوجه والجسم يقلّد سلوك الآخرين، لا سيّما الراشدين والأطفال الأكبر سنًّا يزداد إدراكه لنفسه باعتباره فردًا منفصلاً عن الآخرين يزداد حماسه لمرافقة الأطفال الآخرين
المرحلة: سنّ ما قبل الدراسة: **٦-٤ سنوات**	في عمر ٤-٣ سنوات، يركّب الأحجيات المؤلّفة من ٤-٣ قطع. يفهم مفهوم وجود نوعَين "إثنين" من الأشياء من حيث الشكل واللون يفهم المفاهيم التالية: "مشابه"، "مختلف" يجيد بعض قواعد اللغة الأساسية يتحدّث بجُمَل من خمس إلى ستّ كلمات. يخبر القصص. يبدأ بتكوين حسّ أوضح عن الوقت. يستذكر أجزاء من قصّة. يفهم مفهوم التشابه/الاختلاف. ينخرط في اللعب الخرافي. ٦-٥ سنوات: يستطيع العدّ لغاية عشرة أشياء أو أكثر. يسمّي أربعة ألوان على الأقلّ بشكلٍ صحيح. يفهم مفهوم الوقت بشكلٍ أفضل. يعرف عن الأمور المستخدمة كلّ يوم في المنزل (المال، الطعام، الأدوات)	يظهر العاطفة إزاء زملاء اللعب المألوفين. يهتمّ بالاختبارات الجديدة. يزداد ابتكاره في في اللعب الخرافي. يُظهِر مزيدًا من الاستقلالية. يتخيّل أنّ الكثير من الصور غير المألوفة قد تكون "وحوشًا". يرى ذاته كشخص كامل لديه جسم، وذهن، وأحاسيس. يظهر مزيدًا من الاستقلالية وقد يقوم حتّى بزيارة أحد الجيران بمفرده.	يقلّد الراشدين والزملاء في اللعب. يستطيع تبادل الأدوار في الألعاب. يفهم المفاهيم التالية: "لي" و"له" أو "لها". ٦-٥ سنوات: يرغب في إرضاء الأصدقاء. يتعاون مع الآخرين ويتفاوض حول الحلول للنزاعات. في عمر ٦-٥ سنوات: يميل أكثر إلى الموافقة على القواعد. يستمتع بالغناء والرقص والتمثيل في عمر ٦-٥ سنوات: يزداد قدرةً على تمييز الخيال والواقع

ورقة التوزيع ٣ - ٣/٢

نموّ الأطفال وردود فعلهم على الأزمة

نموّ الطفل - لمحة عامة عن المراحل

المجالات	النمو الإدراكي	النموّ العاطفي	النموّ الاجتماعي
المرحلة: **الطفولة المتوسّطة** **٧ سنوات - ١٢ سنة**	يهتمّ بالحقائق. يبدأ بفهم المنظورات البديلة ويبدأ باستخدام المنطق من أجل حلّ المشكلات. يتطوّر أيضًا في هذه المرحلة التحليل الاستقرائي. قد يكون الطفل محبًا للمغامرة وخلّاقًا، لكنّه يستفيد من النظام يزداد هامش الانتباه.	علامات تقدير الذات المتدنّي أو العالي تصبح أوضح. يكتسب تدريجيًا التحكّم العاطفي.	تزداد أهمية هوية مجموعة الأقران. يخاف من الإقصاء الاجتماعي. يفهم القواعد الثقافية والاجتماعية.
المرحلة: المراهقة: **١٨-١٣ سنة**	التفكير المجرّد والمنطقي. الشباب قادرون على استخدام التحليل الاستنتاجي.	يبدأ برؤية مستقبله وقد يشعر بالحماس والقلق في الوقت نفسه. نزاعات قوية مع الأهل، تتراجع عادةً قرابة بلوغ سنّ الرشد، لكنّ تقلّبات المزاج وتغيّرات السلوك غالبًا ما تكون جزءًا من العملية.	تماثل قوي مع الأبطال، والأشخاص القدوة. من الشائع أن يعتقد المراهقون الأصغر سنًا أنّهم محصّنون ضدّ أيّ شيءٍ سيّئ قد يحصل معهم. ويميلون إلى الانخراط في سلوكٍ خطر.

ورقة التوزيع ٣ – ٣/٣

نموّ الأطفال وردود فعلهم على الأزمة

نموّ الطفل – لمحة عامة عن المراحل

علامات الضيق النفسي-الاجتماعي الشائعة لدى الأطفال	
علامات الضيق النفسي-الاجتماعي الشائعة لدى الأطفال • علامات الضيق الشائعة في جميع الفئات العمرية: • الخوف من وقوع الحدث المسبّب للضيق مجدّدًا. • القلق من تعرّض المقرّبين للأذى والخوف من الانفصال. • ردّ الفعل على التدمير. • مشكلات النوم. • تقلّبات المزاج.	
علامات الضيق الشائعة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم **بين ٠ و٣ سنوات** • قد يتشبّثون بمقدّمي الرعاية. • ينكفئون إلى سلوك أصغر من عمرهم. • تطرأ تغيّرات على أنماط نومهم وأكلهم. • يبكون أكثر ويغضبون بشكل أسرع. • يخافون من أشياء لم تكن تخيفهم في السابق. • يُظهرون فرطاً في النشاط. • تطرأ تغيّرات على نشاطهم في اللعب/أنماط اللعب. • قد يصبحون أكثر معارضةً وتطلّباً من السابق أو مفرطين في التعاون. • قد يكونون حسّاسين جداً تجاه ردود فعل الآخرين.	**علامات الضيق الشائعة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم** **بين ٤ و٦ سنوات:** • البدء بالتشبّث بالأهل أو بغيرهم من الراشدين. • الانكفاء إلى سلوك أصغر من عمرهم مثل امتصاص الإبهام. • التوقّف عن الكلام. • قلّة أو فرط النشاط. • التوقّف عن اللعب أو البدء بتكرار الألعاب عينها. • القلق والارتياب من وقوع الأحداث السيّئة. • اختبار اضطرابات في النوم، بما في ذلك الكوابيس. • تغيير في أنماط الأكل. • الارتباك بسهولة. • عدم القدرة على التركيز بشكلٍ جيّد. • الاضطلاع بدور الراشدين في بعض الأحيان. • الغضب السريع.
علامات الضيق الشائعة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم **بين ٧ سنوات و١٢ سنة:** • يتغيّر مستوى نشاطهم البدني. • يشعرون ويتصرّفون بارتباك. • ينسحبون من التواصل الاجتماعي. • يتكلّمون عن الحدث بطريقة متكرّرة. • قد يُظهرون تردّداً في الذهاب إلى المدرسة. • يشعرون بالخوف ويعبّرون عنه. • يختبرون آثاراً سلبية على الذاكرة والتركيز والانتباه. • يواجهون اضطرابات في النوم والشهيّة. • يُبدون العدائية والغضب والقلق. • يشكون من أعراض جسدية ناتجة عن الضغط العاطفي. • يقلقون بشأن غيرهم من الأشخاص المتضرّرين. • يختبرون مشاعر ذنب ولوم ذاتي.	**علامات الضيق الشائعة لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم** **بين ١٣ و١٨ سنة:** • يشعرون بحزن بالغ. • يشعرون بالوعي الذاتي أو بالذنب والعار لأنّهم لم يتمكّنوا من مساعدة الأشخاص الذين تأذّوا. • يُظهرون تخوّفاً مفرطاً على غيرهم من الأشخاص المتضرّرين. • قد ينطوون على أنفسهم ويشعرون بالشفقة على الذات. • يختبرون تغيّرات في علاقاتهم مع الآخرين. • زيادة في المجازفة، و/أو اعتماد سلوك تدمير ذاتي و/أو تجنّبي أو عدائي. • ويختبرون تحوّلات كبرى في نظرتهم إلى العالم. • يشعرون باليأس من الحاضر والمستقبل. • يتحدّون السلطات ومقدّمي الرعاية. • يعتمدون على أترابهم في علاقاتهم الاجتماعية.

لمزيدٍ من المعلومات، يُرجى الاطّلاع على: مؤسّسة إنقاذ الطفل (٢٠١٣) الإسعافات الأوّلية النفسية.

ورقة التوزيع ٤ – ٣/١
تقنيات التواصل الناشط

تقنيات للتواصل الناشط مع الأطفال الواقعين في الضيق

تستعرض ورقة التوزيع هذه سبع تقنيات للتواصل الناشط مع الأطفال الواقعين في الضيق:

١. الاحتكاك الأوّلي – التعريف بأنفسكم
٢. المعلومات (طرح أسئلة مفتوحة وتوضيحية)
٣. الإصغاء الناشط
٤. التطبيع
٥. التعميم
٦. التثليث
٧. التهدئة

يجب أن تعلموا أنّه قد لا تُستخدَم جميع التقنيات دائمًا. استخدموا تقنيات التواصل المُجدِيَة في الوضع المحدّد القائم. ينبغي أن تبدأوا دائمًا بالاحتكاك الأوّلي، لكنّ التقنيات الأخرى قد لا تُستخدَم بالضرورة بالترتيب الذي قُدِّمَت فيه هنا.

التقنية الأولي. الاحتكاك الأوّلي – التعريف بأنفسكم

- ما إسمك؟
- لصالح مَن تعمل؟
- لماذا أنت هنا؟

ابدأوا دائماً بشرح مَن تكونون وماذا تفعلون في هذا المكان. تكلّموا بلطف، وروية، وهدوء. حاولوا الجلوس بقرب الشخص، أو إجلسوا القرفصاء للتحدّث مع الأهل أو الطفل، بحيث تكونون على المستوى نفسه. ويمكنكم إقامة احتكاك بصري أو جسدي إذا كان ذلك ملائماً في ثقافتكم، مثلاً عبر الإمساك بيد الأهل أو الطفل، أو إحاطته بذراعكم أو وضعها على كتفه.

وحتّى إذا كان الطفل يعرف مَن تكونون، إلّا أنّ ذلك لا يعني أنّه يعرف دوركم أو مسؤوليتكم في وضعٍ معيّن. من المهمّ بالتالي أن توضّحوا للطفل ما هو دوركم، مثلاً: "عندما تحدثُ تجربةً صعبة كهذه، يتمثّل دوري في التكلّم مع الأطفال في المخيّم لرؤية ما إذا كان هناك أيّ شخص يودّ التعبير عن أفكاره."

التقنية الثانية. المعلومات (طرح الأسئلة المفتوحة والتوضيحية)

استخدموا الأسئلة المفتوحة لفهم الوضع بشكلٍ أفضل. الأسئلة المفتوحة هي أسئلة لا يمكن الإجابة عليها عادةً بنعم أو كلا. وهي غالباً تبدأ بـ'لماذا'، 'متى'، أين'، 'ماذا'، 'من قبل مَن'. فيتشجّع الأطفال على إخبار قصّتهم بكلماتهم الخاصّة ومن منظورهم الخاص. على سبيل المثال، إسألوهم: "أين كنتم عندما حدث الأمر؟" أو "لماذا لم تأكل شيئًا اليوم؟" أمّا أمثلة الأسئلة التوضيحية فهي "يهمّني أن أسمع المزيد من أفكارك بشأن..." و"هل تقول إنّ..."، "هل تقصد أنّ...؟"

الأسئلة المفتوحة مفيدة في الظروف التي تبدو فيها قصّة الطفل غير متّسقة. فمن شأنها أن توضح ما حصل وتزوّدكم بمعلوماتٍ عن مشاعره وأفكاره. لدى تيسير النشاطات لمجموعةٍ نفسية-اجتماعية مع الأطفال، تشجّعُ الأسئلة المفتوحة الأطفالَ على المشاركة، والتفكير الإبداعي، وحلّ المشكلات.

احرصوا على تفادي التحقيق لدى طرح الأسئلة المفتوحة. تذكّروا أنّكم في حالات الأزمات موجودون لتساعدوا على الحدّ من الضيق، وليس للتحقيق في تفاصيل ما حدث للطفل أو الراشد. فالتحقيق قد يؤذي الشخص في المرحلة الأوّلية بعد الحدث المسبّب للضيق. مارسوا بدلاً من ذلك مهارات الإصغاء وركّزوا على الاحتياجات الأساسية التي يعبّر عنها الطفل أو الراشد في مثل هذه الظروف.

التقنية الثالثة. الإصغاء الناشط

يتضمّن الإصغاء الناشط أربعة عناصر:

ورقة التوزيع ٤ – ٣/٢
تقنيات التواصل الناشط

١. التركيز اليقظ

لا تتكلّموا - بل اصغوا فقط. فابقوا صامتين ودعوا الطفل يتكلّم بدون أن تقاطعوه. واستخدموا لغة جسدكم لتُظهِروا أنّكم تصغون وتركّزون على ما يقوله الطفل. وامنعوا أيّ نوع من الإلهاء، واخلقوا مكانًا هادئًا قدر الإمكان، واطفئوا أجهزتكم الخلوية أو ضعوها في وضع صامت.

انتبهوا كذلك إلى لغة جسدكم وإلى لغة الجسد الملائمة في السياق الثقافي. وأقيموا اتّصالاً بصريًا إذا كان ذلك ملائماً وفقاً للممارسات الثقافية السائدة. وعليكم أن تجلسوا أو تقفوا في وضعيةٍ تكونون فيها على مستوى الطفل. ويجب أن تتنبّهوا أيضاً إلى مساحة الطفل الشخصية، بحسب عمره، وجندره، والسياق السائد. فقد تجلسون في زاوية معيّنة مقابل الطفل كي تتجنّبوا أن تكونوا وجهاً لوجه مع الطفل بالكامل.

وإذا كنتم تعملون مع مترجم، احرصوا على أن يدرك المترجم معنى الإصغاء الناشط وأن يترجم بدقّة كبيرة.

أحياناً، قد تثير بعض المسائل، أو الكلمات، أو الأوضاع مشاعر شخصية تجعل الإصغاء صعبًا بالنسبة إليكم. وقد يؤدّي ذلك إلى أحكام من جانبكم مثلاً. لذا، من المهمّ أن تدركوا الحواجز التي تمنعكم عن الإصغاء ومحفّزاتكم العاطفية وأن تتحكّموا بها، لتنجحوا في إعطاء الطفل أو مقدّم الرعاية انتباهكم الكامل.

٢. إعادة الصياغة

إعادة الصياغة تعني تكرار الكلمات الأساسية التي يقولها الطفل أو مقدّم الرعاية. يجدر بكم التصرّف كالمرآة – ولكن ليس بطريقةٍ آلية أو كالببغاء، بل باستخدام نوع اللغة نفسه الذي يستخدمه الطفل. فهذا يُظهِر للطفل أنّكم تصغون وتركّزون على المعلومات التي يقدّمها الطفل لكم. ويعطيكم ذلك فرصة أيضًا للتحقّق من أنّكم فهمتم المعلومات بشكلٍ صحيح.

إعادة الصياغة تعني أيضًا تكرار ما قاله الطفل أو مقدّم الرعاية، إنّما بكلماتٍ مختلفة. ومن المهمّ أن تصفوا ما سمعتم أو أن تعكسوه بدلاً من أن تترجموه. وحتّى تعطوا وصفًا لشعور معيّن، يمكنكم أن تقولوا: "يبدو أنّ هذه التجربة جعلتك غاضباً، هل هذا صحيح؟"اعطوا الطفل دائمًا فرصةً للتصحيح إذا لزم الأمر. قولوا مثلاً "ما فهمته هو ..." و"هل فهمت ذلك بشكلٍ صحيح"؟

٣. التشجيع

يتضمّن الإصغاء الناشط أيضًا التشجيع. فيجب نقل الحنان والمشاعر الإيجابية عبر التواصل اللفظي وغير اللفظي. فهذا يساعد على إرساء الانفتاح والشعور بالأمان، وهو أمرٌ ضروري إذا أردتم بناء الثقة. يمكن استخدام إعادة الصياغة كطريقةٍ لتشجيع الطفل على قول المزيد. وارفعوا نبرة صوتكم في آخر جملكم كي يبدو وكأنّكم تطرحون سؤالاً لتشجيع الطفل على المتابعة.

قد يساهم اللمس الجسدي في توفير حسٍّ من التشجيع في بعض الظروف. لكن، في الكثير من الثقافات أو السياقات، ليس من الملائم أن نعانق طفلاً لا نعرفه (تذكّروا أنّكم لا تعرفون قصّة الطفل). بدلاً من ذلك، يمكنكم مثلاً أن تُظهِروا تعاطفكم قائلين: "أنا آسف جدّاً لسماع ذلك" أو "سوف أبقى بجانبك طوال الوقت فيما نبحثُ عن والدتك."

٤. التلخيص

بين الحين والآخر، فكّروا في ما قاله الطفل أثناء الحديث ولخّصوه، فهذا يظهر أنّكم أصغيتم وتحاولون الفهم. أيضاً، يؤكّد لكم ذلك أنّكم فهمتم المعلومات بشكلٍ صحيح. وإنّ تطوير هذا الفهم قد يساعد الطفل على الاستعداد لوضع الخطط. على سبيل المثال، يمكنكم أن تقولوا: "أودّ أن ألخّص ما فهمته..." أو "إسمح لي أن أراجع بسرعة ما كنت تقوله لي..." و"أرجوك صحّح لي إذا نسيتُ أيّ تفصيل..."

ورقة التوزيع ٤ – ٣/٣
تقنيات التواصل الناشط

التقنية الرابعة. التطبيع

التطبيع والتعميم (أنظر التقنية الخامسة) هما تقنيّتان للتواصل تنجحان بالإجمال مع الأطفال والراشدين على حدّ سواء.

في الأزمة أو بعدها، قد يشعر الأطفال بالارتباك بشأن ردود فعلهم ومشاعرهم الخاصّة، وقد لا يشاركون أحدًا هذا الارتباك. التطبيع يعني أن نطمئن الطفل بأنّ ردّ فعله شائع وطبيعي بالنسبة إلى حدثٍ مُسبِّبٍ للضيق. والنقطة الأساسية هي أن يعرف الطفل أنّنا نتفهّم ردود فعله ونعتبرها بشرية، وأنّ ردود الفعل لا تعني أنّه يعاني من خطب ما. فقد يشعر الأطفال بالارتباك بشأن ردود فعلهم ومشاعرهم الخاصّة، وقد لا يشاركون أحدًا هذا الارتباك. أخبروا الطفل أنّ ردّ فعله شائع للغاية وأنّ ردود الفعل والمشاعر لا تعني أنّه يعاني من خطب ما بل أنّه يختبر ردّ فعل شائعًا على وضع غير اعتيادي.

التطبيع يساعد الطفل على إقامة صلة بين ردود فعله على الوضع، وعلى فهم أنّ هذه المشاعر وردود الفعل لها أسبابها. فهذا يساعد الطفل على تخفيف شعوره بأنّ العالم انقلب رأسًا على عقب، ويعطي أملاً للطفل بأنّ الأمور قد تعود إلى طبيعتها.

كذلك، يجب تقبّل ودعم كلّ العواطف التي قد يعبّر عنها الطفل أو يُظهرها. ففيما لا تستطيعون الحؤول دون إظهار الطفل لعواطف قوية، يمكنكم مساعدته على فهم أنّ هذه العواطف شائعة بعد التجارب السيّئة أو غير المتوقّعة. على سبيل المثال، يمكنكم القول: "أرى أنّك خائف، لكنّ الكثير من الأطفال يختبرون الخوف وهذا أمر شائع جدّاً بعد تجربةٍ كهذه."

ويكون لبعض الأطفال ردود فعل جسدية على التجارب الصادمة. فإذا حصل ذلك، يمكنكم أن تشرحوا ما يلي: "من الطبيعي أن يبدي الجسد ردّ فعل بعد أن تختبر أمراً مرعباً، على سبيل المثال، قد يؤدّي ذلك إلى تسارع دقّات قلبك، أو جفاف فمك، أو تخدير ذراعَيك ورجلَيك. وقد تعاني من بعض الآلام أو تشعر بالتعب أو الغضب." بالتالي، قد يتقلّص قلق الطفل عندما يفهم أنّ ردود الفعل الجسدية هي طبيعية.

التقنية الخامسة. التعميم

إنّ التعميم مرتبط بالتطبيع. والغرض من التعميم هو توسيع المنظور لمساعدة الطفل على أن يدرك أنّ الكثير من الأطفال الآخرين يتشاركون معه ردود الفعل عينها. فلا يكفي أن يدرك الطفل أنّ ردود فعله شائعة وطبيعية للغاية في وضع غير اعتيادي، بل من المهمّ التشديد على أنّ الكثير غيره من الفتيان والفتيات يشاركونه المشاعر وردود الفعل عينها. فهذا يساعد على تخفيف شعوره بالعزلة ويمكن أن يعطيه الأمل.

يمكنكم أن تقولوا على سبيل المثال: "أعرف الكثير من الفتيان والفتيات الذين يشعرون بنفس ما تشعر به أنت. بعضهم في مثل عمرك وبعضهم أكبر. وأعرف أيضاً بعض الأطفال الذين أصبحوا الآن بحال أفضل بكثير ممّا كانوا عليه." ويمكن أن تقولوا بدلاً من ذلك: "أعرف فتاةً تحسّنت كثيراً بعد أن أخبرت أمّها عمّا كان يزعجها" أو "يشعر الكثير من الفتيان والفتيات مثلك عندما يختبرون ما اختبرته أنت. إنّ ردود فعلك مشابهة جدًا لردود فعل الآخرين في الوضع نفسه".

تُعرَضُ في ما يلي دراسة حالة توضح كيف يمكن تطبيق مفهومَي التطبيع والتعميم.

رأت مارلين البالغة من العمر ثماني سنوات والدها يضرب والدتها طيلة حياتها. وقد تصاعدَ العنف بعد أن خسر الأب وظيفته منذ أسبوعَين، حتّى أنّ العنف كان شديدًا جدّاً في أحد الأيام لدرجة أنّ الأمّ نُقلت إلى المستشفى. وعرفت معلّمة مارلين بهذه الحالة عبر الخدمات الاجتماعية، لكنّ مارلين لم تتكلّم عن الأمر في الصفّ. بعد المدرسة، قالت مارلين لمعلّمتها: "أنا متعبة جدّاً". فسألتها المعلّمة: "هل تودّين أن تخبريني عن سبب تعبك؟" فأجابت مارلين: "أنا لا أنام جيّداً." فردّت المعلّمة: "نعم، أعلم أنّ الكثير من الفتيان والفتيات يجدون صعوبة في النوم إذا كانوا قلقين بشأن أمر ما" (تعميم). "فمن الشائع جدّاً ألّا ننام جيّداً إذا كنّا حزينين، أو غاضبين، أو مرتبكين بشأن أمر ما؛ لا سيّما إذا كان يتعلّق بشخص نحبّه" (تطبيع)

التقنية السادسة. التثليث

أحياناً، يجد الأطفال، لا سيّما الصغار منهم، أنّ التكلّم مع الغرباء مخيف جدًا ومرعب. فإذا لم يرد الطفل التكلّم معكم مباشرةً، كلّموا الطفل عن طريق شخص آخر أو باستخدام لعبة أو أشياء أخرى تجدونها مناسبة (مثلاً: عن طريق استخدام صورة، أو شجرة، أو شخص من كتاب). وهذا ما يعرف بمنهجية التثليث، لأنّ الشخص الثالث أو الغرض يصبح جزءاً من الحديث، ويشكّل معكم ومع الطفل مثلّثاً. إنّها طريقة لا تنطوي على أيّ تهديد للتواصل مع الأطفال الذين لا يثقون بكم بعد.

حتّى عند استخدام منهجية التثليث، عليكم أن تتواصلوا مباشرةً مع الطفل لتشعروه بأنّكم تركّزون عليه. على سبيل المثال، إذا سألتم الطفل كم يبلغ من العمر وبقي صامتاً، يمكنكم أن تقولوا: "هل يمكنني أن أسأل والدتك؟" فإذا أومأ برأسه إيجابًا، اسألوا الراشد.

وحتى تؤكّدوا للطفل أنّكم ما زلتم تركّزون عليه، انظروا إليه مجدّداً وقولوا: "إذاً، أنت في الخامسة من العمر؟" في نهاية المطاف، حتّى أكثر الأطفال خجلاً يبدأون بالكلام إذا شعروا بالأمان والاطمئنان وصُرف انتباههم قليلاً عن عواطفهم.

أمّا إذا لم يكن الطفل مع أهله أو مقدّمي الرعاية له، فيمكنكم استخدام لعبة، مثل دمية متحرّكة أو لعبة زغبة في عملية التثليث. يمكنكم أن تقولوا: "لعبتك تبدو متعبة، لا بدّ أنّها سلكت طريقًا طويلاً اليوم. ربّما تريد أن تشرب الماء. أتريد أن تشرب الماء أنت أيضًا؟"

التقنية السابعة. التهدئة

عندما يقع الأطفال وأهلهم أو مقدّمو الرعاية لهم في ضيقٍ شديد، تتمثّل الخطوة الأولى المفيدة التي يمكنكم القيام بها في مساعدتهم على أن يصبحوا هادئين. فتهدئة الوضع هي إحدى الغايات النهائية للإسعافات الأوّلية النفسية. ثمّة عدد من الطرق التي يمكنكم تحقيق ذلك من خلالها، وهي ترتبط في الوقت نفسه بما تقولونه وكيف تفعلون ذلك.

جميع التقنيات الموصوفة أعلاه تساعد على تهدئة الوضع. ومن المفيد أيضًا استخدام الصوت الهادئ والمنخفض والمطمئن، ولغة الجسد التي لا تنطوي على التهديد.

ثمّة أيضًا تقنيات أخرى مفيدة جدًا. تُسمّى إحداها "التأريض". إذا كان الأهل أو الطفل في حالة من الذعر أو يبدون مشوّشين، حاولوا تشجيعهم على التركيز على الأشياء غير المسبّبة للضيق في البيئة المباشرة. على سبيل المثال، حاولوا صرف انتباههم إلى شيء ترونه أو تسمعونه - مع الأهل، يمكنكم التعليق على صوت أو شيء في المحيط القريب. ساعدوا الأهل أو الطفل على الحدّ من الشعور بالذعر أو القلق من خلال أن تطلبوا منهم أن يركّزوا على تنفّسهم، وتشجّعوهم على التنفّس بعمق وببطء.

أمّا إذا تفاعل الطفل بطريقة سلبية، على سبيل المثال بعدوانية، فيمكنكم أن تحاولوا تهدئة الوضع والتصديق على عواطفه وتشجيعه على التأقلم مع هذا الشعور بطريقة مختلفة. اشرحوا للطفل أنّكم تتفهّمون غضبه، ولكن اخبروه أيضًا أنّ تفجير مشاعره لن يساعده. على سبيل المثال، يمكنكم تنفيس احتقان محتمل قائلين: "لا بأس بأن تكون غاضباً، لكن أرجوك ألّا تضرب الآخرين عندما تكون غاضباً. فأنا هنا لأهتمّ بك ولأبقيك أنت وأصدقاءك آمنين."

ورقة التوزيع ٥
دليل الجيب حول الإسعافات الأوّلية النفسية - طيَّتَان

دليل الجيب حول الإسعافات الأوّلية النفسية ليوم واحد

الصفحة الأولى

المبدأ الرئيسي الأوَّل:	**المبدأ الرئيسي الثاني:**
راقبوا ... من أجل تحديد مَن يحتاج إلى الإسعافات الأوّلية النفسية وإقامة احتكاك أوّلي التحقّق من السلامة الاحتكاك الأوّلي المعلومات	أصغوا ... من خلال التواصل الناشط الإصغاء الناشط التطبيع التعميم التثليث التهدئة
المبدأ الرئيسي الثالث: أقيموا الصلة من خلال تقديم معلومات عملية والإحالة إلى المساعدة المناسبة المعلومات العملية الإحالة إعادة لمّ شمل الطفل مع عائلته	المزوّدون الرئيسيون في مجتمعي المحلّي لربط الأطفال، أو الأهل، أو مقدّمي الرعاية بالخدمات أو الدعم مثلاً: الخدمات مع أرقام الطوارئ الخاصّة بها، والإحالات، وملاحظات أخرى _____ _____ _____ _____ _____ _____

الصفحة الثانية

نصائح عامّة: • لا تحقّقوا • كونوا حسّاسين ومركّزين • التركيز الأوّل هو على الطفل، ولكن أدمجوا دائمًا مقدّم الرعاية وامنحوه القوّة عند الإمكان • وفّروا المعلومات الدقيقة والملائمة للعمر • ساعدوا الأطفال والعائلات على الوصول إلى الخدمات وإلى الدعم الاجتماعي • تذكّروا أن تهتمّوا بأنفسكم وبزملائكم	**يكون ردّ فعل الأطفال مرهونًا بـ:** • عمرهم ومرحلة نموّهم • كيف يكون ردّ فعل الآخرين (خصوصًا الأهل ومقدّمو الرعاية) • ما عاشوه • التجارب السابقة مثل الإساءة، والعنف العائلي، والإهمال
ردود الفعل الشائعة على الأحداث الحسّاسة: • الخوف من أن يتكرّر الحدث • القلق من أن يتعرّض الأشخاص الذين يحبّونهم أو أن يتعرّضوا هم أنفسهم للأذى أو الانفصال • ردود الفعل على رؤية مجتمعهم المحلّي يتعرّض للدمار • ردود الفعل على الانفصال عن ذويهم وأشقّائهم • الاضطرابات في النوم أو الأكل • البكاء • الغضب وسرعة التأثّر	**متى ينبغي أن نقلق بشأن الطفل: مَن يحتاج إلى أكثر من الإسعافات الأوّلية النفسية؟** قد يحتاج الأطفال إلى المزيد من الدعم إذا: • بقوا في حالةٍ من الضيق الشديد • أظهروا تغيّرات كبيرة في الشخصية والسلوك • تعذّر عليهم عيش حياتهم اليومية بشكل طبيعي • شعروا بالتهديد • كانوا معرّضين لخطر إلحاق الأذى بنفسهم أو بالآخرين انتبهوا! إذا كان الطفل يشعر بضيق شديد، تفادَوا أن تتركوه بمفرده. إبقوا مع الطفل إلى أن ينتهي ردّ الفعل هذا أو إلى أن تتمكّنوا من الحصول على المساعدة من الآخرين.

تعمل مؤسّسة إنقاذ الطفل في ١٢٠ بلداً. نحن ننقذ حياة الأطفال، ونحارب من أجل حقوقهم ونساعدهم على تحقيق إمكاناتهم.

رؤيتنا هي عالم يحصل فيه كلّ طفل على حقّه في البقاء على قيد الحياة، وفي الحماية، والنمو، والمشاركة.

رسالتنا هي أن نكون مصدر وحي لابتكارات عظيمة في الطريقة التي يعامل بها العالم الأطفال، وأن نحقّق تغييراً فورياً ودائماً في حياتهم.