



إشراف

السيدة علياء السكسك

إعداد

د.محمود بيضون

تدقيق لغوي

تحسين يقين

رسوم الكرتون

محمد سباعنة

متابعة وتنسيق

سهير الجعبة

دائرة البحث وبناء القدرات

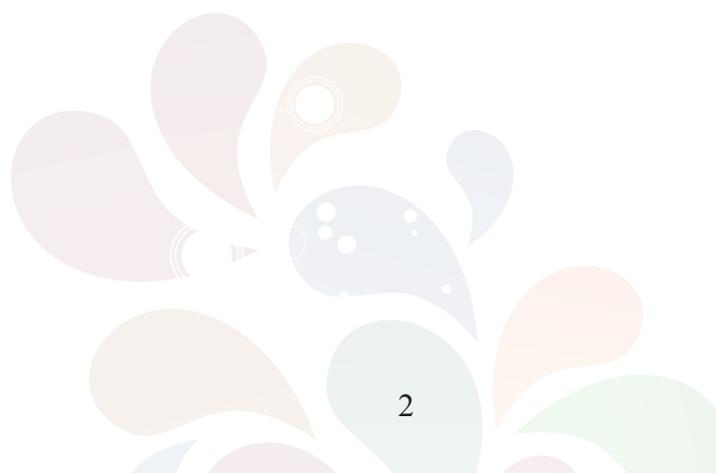
شكر وتقدير

مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب

دائرة العلاج والتأهيل

دائرة المناصرة والتوعية المجتمعية

دائرة البحث وبناء القدرات



مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب

مؤسسة أهلية للدفاع عن حقوق الانسان، تتمثل مهمتها التنموية في الوصول لمجتمع فلسطيني خال من التعذيب والعنف المنظم. في سبيل تحقيق هذه الغاية يعمل المركز على توعية المجتمع ونشر المعرفة حول مواضيع حقوق الانسان والتعذيب والعنف المنظم (فئة الاسرى، الجرحى، أهالي الشهداء، ضحايا الجدار العنصري والتعطيل على الحواجز، ضحايا اعتداءات المستوطنين... الخ)، كما يقدم المركز مجموعة متكاملة من الخدمات العلاجية والتأهيلية لضحايا التعذيب وأسراهم والعنف المنظم داخل الأراضي الفلسطينية المحتلة. تتنوع الخدمات التي يقدمها المركز للمتفيعين بين العلاج، والتأهيل، والتدريب، والبحث والتوثيق، والتوعية، والزيارات الطبية لمانزل غير القادرين على الوصول إلى المركز، وتوفير احتياجات الضحايا من خلال تزويدهم بالعلاج المجاني. وتمكينهم عبر تدريبهم مهنيا ومساعدتهم على اكتساب مهارات تؤهلهم بداية مشاريع ينتفعون بها في حياتهم.

• أهداف المركز:

١. الاستمرار في تقديم الخدمة النفسية والاجتماعية والعلاج والتأهيل لضحايا التعذيب والعنف المنظم وعائلاتهم.
٢. بناء ثقافة مجتمعية عامة مبنية على احترام القيم والمبادئ الانسانية المنبثقة عن القانون الدولي الانساني والقانون الدولي لحقوق الانسان واتفاقيات مناهضة التعذيب والعنف المنظم، والدفاع عن حقوق الضحايا والمتضررين.
٣. المساهمة في تناقل الخبرات والمعرفة من خلال قيام المركز بالتدريب، لبناء قدرات المؤسسات والعاملين في المجالات المتعلقة بالصحة النفسية وحقوق الانسان، ومنع وتجريم التعذيب.
٤. العمل على استمرارية تقديم الخدمة للضحايا، من خلال الحفاظ على استدامة العمل في المؤسسة، عن طريق بناء استراتيجية وهيكلية إدارية توفر ذلك. بالإضافة إلى الحفاظ على الدور التنموي الذي تلعبه المؤسسة في المجتمع، من خلال التركيز على مواضيع: (حقوق الانسان، التعذيب والعنف المنظم).

• برامج وخدمات المركز:

١. العلاج والتأهيل.
٢. التوعية والمناصرة.
٣. البحث وبناء القدرات.
٤. التخطيط والتطوير.

ضمن مشروع كسرا للصمت لا للتعذيب

الممول من الاتحاد الاوروبي

كسرا للصمت لا للتعذيب مشروع ممول من الاتحاد الاوروبي لمركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب ولمدة ثلاث سنوات حيث يساهم الاتحاد الاوروبي بما نسبته ٠.٨٪ من ميزانية المشروع أي ما يعادل ٠٠٠٨٢٦ يورو. ويهدف المشروع الى رفع الوعي بموضوع التعذيب في الاراضي الفلسطينية بالإضافة الى نشاطات وفعاليات تهدف إلى منع التعذيب وتوقفه.

نشاطات المشروع

- الحملة الاعلامية، حيث يتخلل هذا المشروع حملة إعلامية على مدار ثلاث سنوات تنفذ من قبل مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب بهدف رفع مستوى الوعي لدى المواطنين عن موضوع التعذيب والعنف المنظم، ويتخلل الحملة برامج تلفزيونية وإذاعية بالإضافة إلى إعلانات جرائد وغيرها.
- كتيب حقوق المحتجزين، والذي يتناول القوانين التي تحرم التعذيب وتمنعه حيث يتطرق الكتيب إلى كافة هذه القوانين وحقوق المحتجزين بمختلف الاعمار.
- تدريب الاجهزة الامنية الفلسطينية، حيث يهدف المشروع الى تدريب الاجهزة الامنية الفلسطينية على مواضيع حقوق الإنسان وتكريس احترامها حسب النصوص الموجودة في القوانين الدولية وقوانين حقوق الانسان.
- حقبة تدريب شاملة على مواضيع حقوق الانسان والتعذيب تستهدف العاملين والمدربين في مجالات الصحة النفسية وحقوق الانسان وتوفر لهم الحقبة أنشطة ومواد جاهزة يمكن استخدامها في أي تدريب ذي علاقة.

هذا المشروع بتمويل من:



Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC

الوكالة السويسرية للتنمية والتطوير



الممثلة الهولندية



الاتحاد الأوروبي

يتكون الاتحاد الاوروبي من ٢٧ دولة من الدول الاعضاء الذين قرروا الارتباط معا تدريجيا والاشتراك في المعرفة واموارد والمصائر. معا وعلى امتداد ٥٠ عاما قاموا ببناء الاستقرار والديمقراطية والتنمية المستدامة مع الحفاظ على التنوع الثقافي والتسامح والحريات الفردية. الاتحاد الاوروبي ملتزم بتقاسم منجزاته وقيمه من البلدان والشعوب خارج حدوده.

محتويات الحقبة تخص مركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب، ولا تعكس بالضرورة آراء الاتحاد الاوروبي أو الحكومة الهولندية أو الوكالة السويسرية.

جميع الحقوق محفوظة لمركز علاج وتأهيل ضحايا التعذيب، ولا يجوز نسخ أو إعادة طباعة هذه الحقبة الا بإذن رسمي من الجهة صاحبة الحقوق.

يأتي إنتاج هذا الدليل التدريبي في سياق الحاجة الماسة لتقديم الدعمين النفسي والاجتماعي لتلك الشريحة العريضة من شعبنا، ممن تعرضوا وما زالوا يتعرضون لشتى أنواع التعذيب من قبل الاحتلال منذ عقود طويلة؛ فالحرمان والإساءة، والاعتقال والتهديد والنفي وما ينجم عن ذلك من معاناة متواصلة من أزمات وصددمات نفسية مستمرة، تشكل جميعاً تحدياً هائلاً في التكيف مع الحياة اليومية حتى بعد انتهاء الاعتقال والتعذيب في السجون الإسرائيلية، حيث يتعرض الأسرى المحررون لمضايقات من قبل الجيش الإسرائيلي على الحواجز .

لذا، يهدف هذا التدريب إلى توفير مصادر وشبكات دعم ذاتية ومجتمعية مستدامة، من خلال تمكين المشاركين على أساسيات ومبادئ الصحة النفسية، وتسهيل التحويل والتشبيك بمزودي الخدمات الأخرى. كما يهدف إلى رعاية الصحة النفسية للمشاركين أنفسهم ، الأمر الذي يسهل اتصالهم مع أنفسهم والآخرين.

تكمن الرسالة الأساسية لهذا التدريب في قدرة المشاركين من جميع القطاعات التربوية، الصحية (العاملين في مجال الصحة النفسية)، ومنفذي القانون على إحداث تغيير جذري وحقيقي إذا زودوا بالمعرفة ومهارات التعامل أثناء الأزمات. وبذلك يتوقع ان يساهم الدليل التدريبي على إكساب المشاركين هذه المهارات الضرورية؛ فدور المدرسة مثلاً لا يقتصر فقط على التعليم الأكاديمي ولكن يمكن أن يكون لها تأثير على نوعية الحياة وتربية طلبة وأطفال صالحين و متمتعين بصحة نفسية عالية.

يحتوي الدليل التدريبي على نموذجين:

• النموذج الأول:

رعاية الصحة النفسية للمشاركين، ويستمر لمدة ثلاثة أيام.

• النموذج الثاني:

الصدمة النفسية الناجمة عن التعذيب، والمهارات الأساسية للتدخل أثناء الأزمات، ويستمر لمدة ثلاثة أيام.

• الغرض من التدريب:

يهتم الدليل بتطوير استجابات متعددة المراحل من قبل الفئة المستهدفة تشكل الركيزة الأساسية لممارسة الوقاية والتدخل المبكر من أجل تخفيف حدة التوتر والضييق عند الأفراد، وتزويدهم بالمعرفة الأساسية والمهارات وتطبيقها بنجاح في حياتهم اليومية من خلال:

- تلبية الاحتياجات الجسدية والأمنية.
- تعزيز مصادر القوة والدعم الذاتي.
- تعزيز نظام الدعم الأسري والاجتماعي.
- تطوير آليات ومهارات حياتية تزيد من قدرة الأفراد على التحمل والتكيف.
- تطوير خدمات متخصصة في مجال الصحة النفسية، يمكن تحويل الأفراد الذين يعانون من أعراض شديدة بسبب التعذيب إليها عند الحاجة.

• منهجية التدريب:

يعتمد التدريب في جوهره على خبرات المتدرب، واستعداده في مشاركة هذه الخبرات مع الآخرين، الأمر الذي يوفر درجة عالية من الدعم والثقة والتمكين، لذا فإن منهجية التدريب تنطلق من:

- خبرة المتدرب تأتي في المقام الأول، حيث تشكل المادة والخبرة الأساسية في عملية التعلم
- فرصة استخدام أساليب متجددة من لعب الأدوار، التمثيل، والعمل الميداني بين فترات التدريب.
- اعتبار التدريب فرصة جيدة للتغيير الإيجابي من خلال تعلم مهارات حل المشكلة
- اعتماد طريقة التعلم من خلال العمل، وتبادل التغذية الراجعة كمبدأ أساسي في تطوير آليات وأساليب التدريب.
- ضرورة توفر آليات تقييم ومتابعة، وتوفير إشراف مهني لمتابعة التدريب والمدرسين.
- تدريب المدرسين على استخدام الدليل التدريبي.

• أهداف التدريب:

١. مساعدة المشاركين على تحسين مهاراتهم للتعامل مع الأعباء والتجارب التي مروا بها.
٢. مساعدة المشاركين لإيجاد معرفة مهنية وعلمية لتدعيم ما تعلموه من مهارات.
٣. تعلم مهارات القدرة على التعامل مع حاجات الفئة المستهدفة.
٤. العمل على توضيح الهدف والتوقعات والطرق الأساسية المستخدمة، لتدريب المشاركين على دعم الأفراد المصابين بالصدمة.
٥. تزويد المشاركين بالمعرفة المتطورة وتقنيات الوقاية والتي من الممكن تطبيقها يومياً.
٦. تعلم تقنيات تدريبية متنوعة مثل المحاضرات ولعب الأدوار والدراما والحوار والنقاش في مجموعات صغيرة.
٧. عملية التعليم تشجع المشاركين على تحدي أفكارهم ومعتقداتهم ومواقفهم.

النموذج الأول: رعاية الصحة النفسية للمشاركين

النموذج الأول : رعاية الصحة النفسية (ثلاثة أيام)				
اليوم	الموضوع	الهدف	الاسلوب	النتائج المتوقعة
اليوم الأول	مصادر الدعم والتوتر عند الفرد	ان يتعرف المشاركون على مصادر الدعم والتوتر لديهم	فعالية جماعية نقاش جماعي	التعرف على مصادر الدعم والتوتر
	علاقة التوتر بالتواصل مع الاخرين	تعريف نافذة جوهاري توضيح علاقة ذلك بمصادر الدعم والتوتر	محاضرة تفاعل اجتماعي	التعرف على نافذة جوهاري وعلاقتها باتزان الصحة النفسية للفرد
اليوم الثاني	فهم التوتر	ان يفهم المشاركون خبرات التوتر والظروف المسببة له	محاضرة تفاعل اجتماعي	فهم خبرات التوتر وأسبابها
	التعامل مع التوتر	تمكين المشاركين من اكتشاف أعراض التوتر التعامل مع الاعراض بطرق صحية	محاضرة نقاش وتفاعل اجتماعي	
	مصادر القلق والضغط	توضيح مصادر القلق والضغط	تمرين جماعي نقاش جماعي	معرفة مصادر القلق والضغط
اليوم الثالث	الاتصال والتواصل	تعريف الاتصال التعرف على معوقات الاتصال التعرف على مستويات الاصغاء	تمارين وانشطة جماعية لعب أدوار	التعرف على مستويات الاصغاء ومعوقاته التعرف على مهارات الإصغاء

النموذج الثاني: فهم الصدمة والمهارات الأساسية للتدخل أثناء الأزمات (ثلاثة أيام)

اليوم	الموضوع	الهدف	الأسلوب	النتائج المتوقعة
اليوم الرابع	الآثار النفسية على ضحايا التعذيب	أن يتعرف المشاركون على الآثار النفسية للتعذيب	محاضرة نقاش جماعي عرض تجارب ذاتية من قبل المشاركين في التدريب	التعرف على لآثار النفسية للتعذيب
	فهم الصدمة النفسية	تعريف الصدمة وأعراضها فحص الخبرات الذاتية للمشاركين بما يتعلق بالمواقف الصادمة	محاضرة نقاش وتفاعل اجتماعي من خلال مشاركة بعض المشاركين تجاربهم أمام المجموعة	التعرف على الصدمة وأعراضها

النموذج الثاني: فهم الصدمة والمهارات الأساسية للتدخل أثناء الأزمات (ثلاثة أيام)

الموضوع	الهدف	الأسلوب	النتائج المتوقعة
اليوم الخامس	فهم اليات التكيف ومهارات التدخل اثناء الأزمات مراحل الشفاء من الصدمة	توضيح المراحل السبع للشفاء من الصدمة النفسية	عرض المراحل مع أمثلة واقعية تفسر عملية المرور بجميع مراحل الشفاء عرض حالات من قبل المشاركين
	مهارات التدخل	اكتساب مهارات التدخل الأساسية تمكين المشاركين من تطوير نظام حصانة ذاتية	محاضرة عن الحصانة الذاتية والتكيف
	تمارين الاسترخاء	تدريب على تمارين الاسترخاء	القدرة على ممارسة تمارين الاسترخاء
	مهارة سرد القصة	إكتساب المشاركين مهارة سرد القصة التعرف على خطوات عملية سرد القصة	تمرين توضيحي ، ونشاط فردي نقاش جماعي
	التدخل من خلال تقنية السيكودراما	تقديم التقنية للمشاركين	عرض نظري نشاط جماعي وتطبيق عملي للتقنية
اليوم السادس	التأمل	التعرف على أساليب التأمل	معرفة أساليب التأمل
	التقييم النهائي	تقييم التدريب	استمارة مكتوبة توزع على المشاركين تقييم مكتوب وموثق

اليوم الأول



برنامج اليوم الأول:

الوقت	الفعالية
09:30-09:00	تسجيل تعارف
10:10-09:30	تمرين كسر الجليد
11:25-10:10	عرض مفهوم مصادر الدعم والتوتر عند الفرد ومناقشته (٧٥ دقيقة)
11:45-11:25	استراحة قهوة
1.00 - 11:45	علاقة التوتر بالتواصل مع الذات والآخرين (٧٥ دقيقة)
1:30-1:00	فعالية معرض الرسوم الكرتونية
1:45-1:30	تقييم لليوم
2:35-1:45	غداء

١,١ جلسة تمهيدية للتعارف : (٣٠ دقيقة)

• الهدف

- ان تتعرف المجموعة على بعضها، وفحص توقعاتهم من التدريب.
- البدء في عملية بناء الثقة بين المشاركين وبناء الفريق.

• المحتوى

من أجل البدء في عملية بناء الثقة في الفريق، يعطى كل مشارك الفرصة لتقديم نفسه بكلماته الخاصة، حيث يطلب من كل مشارك التعارف من خلال الأسماء وماذا يود أن يقول عن نفسه. كل مشارك/ة يحظى بفرصة التعريف عن نفسه بكلماته الخاصة، مما يساعد في تدعيم روح الفريق والعمل الجماعي وبث الثقة في نفوسهم.

ويعرف المشاركون عن أنفسهم بذكر أسمائهم والوظيفة ودوافعهم للانضمام للمجموعة والمشاركة، بما فيهم المدرب نفسه.

• الأسلوب

نقاش جماعي ، حيث يجلس المشاركون على شكل دائرة، بدون حواجز مثل طاولات أو غيره.

١,٢ تمرين كسر الجليد : (٤٠ دقيقة)

• الهدف

- خلق بيئة آمنة، يستطيع المشاركون/ة فيها التعبير عن نفسه بانفتاح أمام المجموعة.
- تبادل الخبرات بين المشاركين ضمن بيئة متعاطفة.

• المحتوى

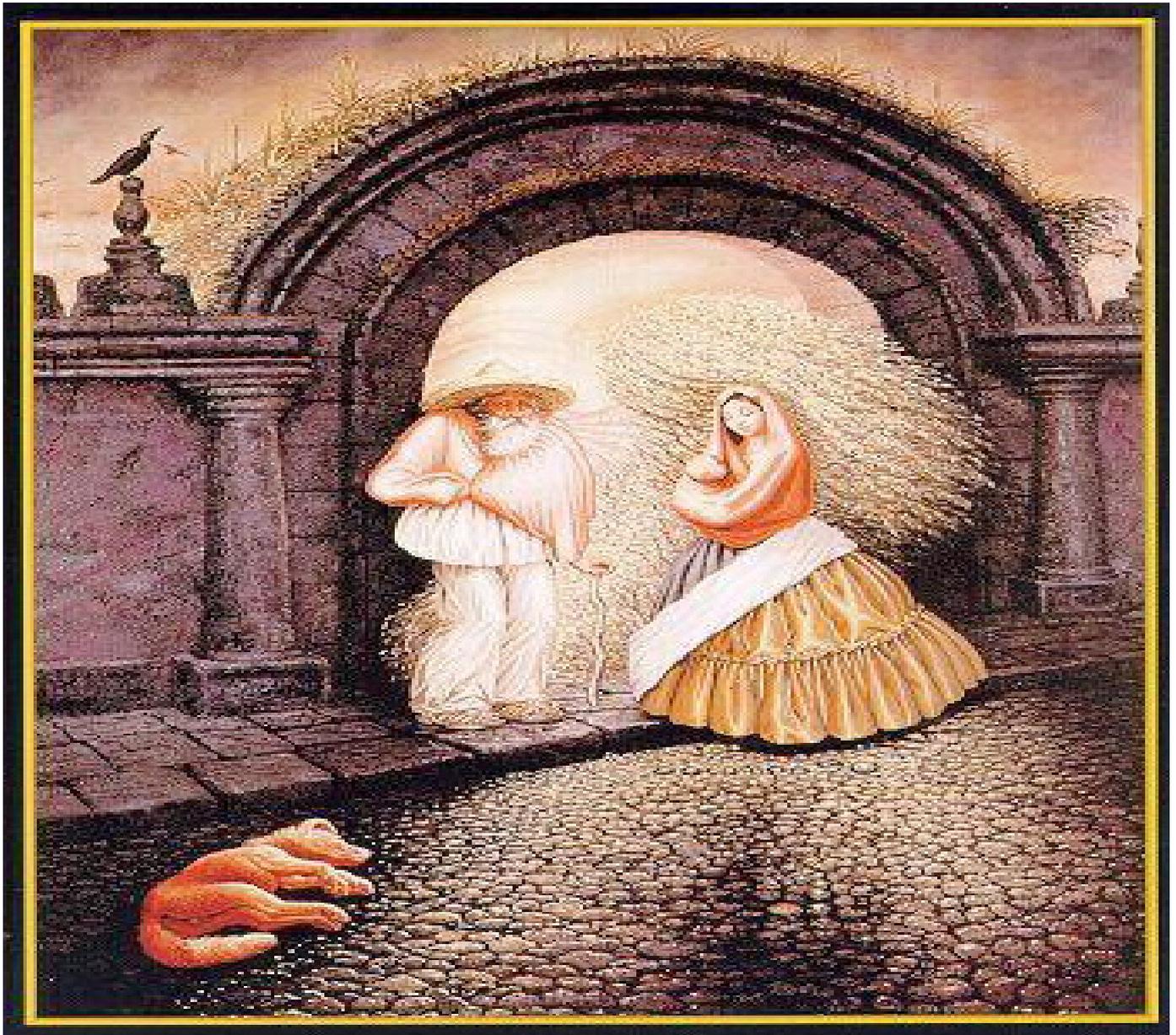
الثقة عملية مستمرة متدرجة ونامية، تحتاج إليها المجموعة لتطوير الشعور بالأمان، بهدف الرغبة بالانفتاح والمشاركة بخبرات المشارك امام المجموعة.

توضيح أهمية كون الفرد جزءا من المجموعة، الأمر الذي يزيل مصادر القلق والتوتر والخجل في المجموعة.

• الأسلوب

• فعالية جماعية.

• عرض لوحة ” الصورة الشاملة“ على جهاز L.C.D، والطلب من المشاركين تدقيق الملاحظة بالصورة:



• ومن ثم وطرح أسئلة على المتدربين مثل:

- ماذا تعال مشاركين، لصورة؟
- ما هو شعورك تجاه الصورة؟
- أين تجد نفسك في الصورة؟ ولماذا؟
- هل تستطيع رؤية جميع الوجوه في الصورة؟
- لو قدر لك ان تحذف جزءا من الصورة ما هو؟ ولماذا؟

• ملاحظة هامة: ضرورة تفاعل المدرب مع استجابات المشاركين ، وخلق حوار هادف بناء على ذلك:

يتمحور النقاش مع المجموعة حول أهمية رؤية الصورة للفرد، في حياة الفرد او بيئة العمل، لخلق توازن في فحص ومقارنة الخبرات التي يمر بها الفرد . والتعرف على مصادر قوة الأفراد وعلاقتها معه من خلال التعرف على الوجوه المختلفة ، وتمييز أدوارها في حياتة. والتركيز على المبادئ التالية من قبل المدرب:

- ضرورة التواصل مع شرائح مختلفة من الناس
- تقبل الاختلاف والقدرة على التكيف مع الآخرين .
- هل من السهل على المشاركين باختلافهم/ن العمل معاً واحترام القوانين المختلفة وتطبيقها.
- أنا اعمل في إطار المجموعة ولست لوحدي.
- وعلى المشاركين أن يعطوا تفسيراتهم للصورة ويربطوا بين تفسيراتهم و تطلعاتهم لحياتهم المستقبلية.

١,٣ مصادر الدعم والتوتر عند الفرد (٧٥ دقيقة)

• الهدف

- أن يتعرف المشاركون على مصادر الدعم والتوتر لديهم.

• المحتوى

- وعي وأدراك المشاركين لمصادر الدعم على مستوى الأسرة، والأصدقاء، والمجتمع والعمل.
- وعي وأدراك المشاركين لمصادر التوتر على مستوى الأسرة، والأصدقاء، والمجتمع والعمل.
- التعرف على اثر التوتر على أفكار، ومشاعر وسلوك الفرد.

• الأسلوب

يوزع المدرب كرات بألوان مختلفة لكل مشارك ، بحيث يمثل كل لون مصدرا مختلفا من الدعم او التوتر، مثلا كرت أحمر لمصادر دعم الأسرة ، الأزرق مصدر توتر من الأصدقاء ... الخ
يطلب من كل مشارك كتابة مصادر الدعم والتوتر على مستويات الأسرة، الأصدقاء والمجتمع.
يعرض كل مشارك/ة مصادر التوتر والدعم لديه.

من الضروري التمييز بين سبب التوتر ، ومصدر التوتر؛ فغالبا ما يكون مصدر التوتر مبنيا على الخبرة الذاتية للفرد، في حين يكون السبب مثيرا خارجيا. فمثلا عندما أرى شخصا معيناً فإنني أشعر بالتوتر، الذي قد يكون مصدره قادما من

- خبرة، وتجربة مع شخص رؤيته تذكروني بمواقف مزعجة.
- ثم جرى نقاش جماعي يركز على اثر التوتر على سلوك الفرد من خلال:
١. إعطاء المشاركين فرصة للتعريف بالأسباب الرئيسية للتوتر والدعم في حياتهم.
 ٢. أن يتعرف المشاركون بالأسباب الرئيسية للتوتر.
 ٣. القدرة على الفهم والملاحظة.
 ٤. أن يتعرف المشاركون عن نظام الدعم والمساندة.
 ٥. التعريف بأثر التوتر والضغط على المستوى الشخصي والعملي، وذلك لمساعدة المشاركين في التعامل مع مشاعرهم تجاه مصادر ذلك التوتر
 ٦. زيادة قدرة البحث عن مصادر الدعم.
 ٧. إمكانية استثمار هذه المصادر لصالح العمل.
 ٨. قد تكون المصادر الداعمة قريبة جدا من المشارك وهو لا يراها، وبالتالي فإن هذا التمرين يساعده على اكتشافها.

١,٤ علاقة التوتر بالتواصل مع الذات والآخرين (٧٥ دقيقة)

• الهدف:

- تعريف نافذة جوهاري لشرح آلية الاتصال الذاتي ومع الآخرين.
- توضيح علاقة ذلك بمصادر الدعم والتوتر، وانعكاساته على مدى اتزان الصحة النفسية للفرد.

• المحتوى

تظهر نافذة جوهاري ديناميكية الاتصال بين النوافذ الأربع الصغيرة :

١. النشاط الحر (المفتوحة) ، والتي تمثل الدور والهوية الاجتماعية التي يرغب الفرد ان يعرفها الآخرون عنه، وعادة تكون الصورة الذاتية ايجابية .
٢. القناع (المخفية) وتمثل الخبرات الواعية والسلوك والافكار والمشاعر التي أعرفها ولا أريد الآخرين معرفتها، وأبذل جهدا كبيرا لإبقاء الآخرين خارج منطقة القناع. وفي حال محاولة الآخرين دخولها ، فإن الفرد يشعر بالتهديد، ويستخدم ميكانيزمات دفاعية مختلفة مثل التبرير، الإنكار، التحويل والاسقاط لمنع الآخرين من التعرف على مكنوناتها، باستثناء الأفراد ذوي الثقة، فيسمح لهم بالدخول من خلال عملية ” الافصاح الذاتي“ للإنسان نفسه. وهنا يختار الإنسان أن يتخلى عن الأقنعة ويكون طبيعيا وعفويا أي ” يكون نفسه“، ولكن في حالة التعذيب ، فإن الطرف الآخر يخترق بعنف هذه المنطقة لانتزاع اعتراف ما من خلال محاولة هزيمة الاسير من الداخل، مما يزيد من الشعور بالألم، والتهديد والتوتر الشديد، مما يؤدي الى بذل طاقة وجهد عال لمنع عملية الاختراق ، مما يستنزف معظم طاقة الأسير لكي يحمي نفسه. وغالبا ما يصاحب ذلك مشاعر الخوف والضيق والإحباط لفترة طويلة بعد التعذيب.
٣. العمياء وتمثل المنطقة التي لا أعرفها ولكن الآخرين يعرفونها. وتشمل المواهب والامكانيات الداخلية حيث يحتاج الفرد الى اشخاص مقربين ومصدر ثقة لمساعدته على كشفها.
٤. المجهول، وتمثل الخبرات المختزنة والمكبوتة التي لا اعرفها عن نفسي ولا يعرفها الآخرون ايضا.

• الأسلوب

- محاضرة (١٥ دقيقة)
- تفاعل جماعي (٦٠ دقيقة)
- يطلب من المشاركين التعقيب عن خبراتهم فيما يتعلق بمنطقة القناع خصوصا، وربط ذلك بخبرة الاعتقال والتعذيب إن امكن.



فعالية معرض الرسوم الكرتونية

• الهدف:

- التعبير عن الرأي في القضايا التي تتعلق بالوضع النفسي للمعتقل، وتعزيز مهارة التشخيص والتحليل.

• مدة التمرين : ٣٠ دقيقة.

• المواد: ٣ لوحات كرتونية ، لاصق.

١. يقوم المدرب بتعليق مجموعة من الرسوم الكرتونية على شكل معرض، ويطلب من المشاركين والمشاركات والمشاركين بعمل جولة والتمعن في الرسومات لمدة ٦ دقائق.
٢. يطلب المدرب من المجموعة الجلوس ويقوم بفتح نقاش حول جولتهم الفنية

• الأسئلة :

- بعد مشاهدة الرسومات الكرتونية يطلب المدرب تعليق بجملة واحدة من كل (مشارك ومشاركة) حول المعرض، كيف كان؟
- يسأل المدرب الحضور، ماذا أعجبكم؟
- يسأل المدرب الحضور ماذا لم يعجبكم؟
- يطلب المدرب تحليلاً لكل رسمة ويتم التركيز على عدة نقاط:
 - ما هي الرسالة الأولى التي لمستها من مشاهدة تلك الصورة؟
 - هل ربط الصورة بنموذج واقعي في الحياة؟
 - كيف يمكن ان تكون الصورة أجمل / ماذا ستفعل؟ ما تطلب من الآخرين أن يفعلوا؟
 - هل كانت الرسالة واضحة من الصورة؟
 - أي الصور أثرت بك؟ ولماذا؟
- يسأل المدرب المشاركين عن تجارب شخصية لها علاقة بمحتوى الرسومات الكرتونية.
- يسأل المدرب المشاركين لو طلب منكم ترتيب الرسومات حول أهميتها لكم، كيف سيكون هذا الترتيب؟
- يسأل المدرب الحضور، لو كنت مكان الفنان ما هي الصورة رقم ٤ التي ستقوم برسمها؟
- يسأل المدرب المشاركين: ماذا تعلمنا من هذه الفعالية؟
- يختم المدرب نقاشاً بأن يطلب من كل مشارك أن يلخص ما جرى في هذه الفعالية بجملة واحدة.





• النتائج المتوقعة من اليوم الأول:

- التعرف بالمشاركين في المجموعة ودوافعهم للمشاركة فيها.
- تقوية روح الفريق.
- العمل على تعزيز الثقة في نفوس المشاركين.
- بناء الثقة، وهي عبارة عن عملية يقوم المشاركون ببنائها تدريجياً، لإيجاد الشعور بالأمان والقدرة على التعبير عن مشاعرهم الداخلية وآراءهم بالرغم من اختلافها.
- توضيح أن العمل ضمن مجموعة له أهمية في دفع المشاركين للتعامل مع خجلهم.

تقييم لعمل اليوم

يتم ذلك من خلال إعطاء فرصة لكل مشارك/ة ليعبر عن أفضل شيء، وأسوأ شيء حصل له خلال اليوم التدريبي بكلمات بسيطة ومختصرة. ولا يسمح للمدرب بالتعليق على ذلك.

اليوم الثاني





برنامج اليوم الثاني:

الوقت	الفعالية
09:30-09:00	تذكير باليوم السابق
09:30-10:30	فهم التوتر
11:30-10:30	ثمار الحياة – شجرة التفاح
11:40-11:30	استراحة قهوة
12:40-11:40	التعامل مع التوتر وأعراضه
1:10-12:40	معتقدات تؤدي الى التوتر
2:10-1:10	تمرين حول مصادر القلق والضغط
2:30-2:10	تقييم لليوم
3:00-2:30	غداء

٢,١ فحص مع المتدربين: (٣٠ دقيقة)

• الهدف

- فحص لليوم السابق والحديث عن مشاعر وخبرات المشاركين حول يوم التدريب السابق.

• المحتوى

- جعل المتدرب متصلا بالمادة السابقة.
- فحص مشاعر المتدرب وكيف أثر التدريب على مشاعره.
- تغذية راجعة عن رغبة المتدرب بحبه ورغبته بالاستمرار.
- تقريب المجموعة من بعضها وإحساسها بالألفة والثقة بين أفرادها

• الأسلوب

- أسئلة مباشرة من المدرب، ويحاول ان يشارك الجميع بهذا النشاط.
- كيف تشعر اليوم؟
- هل نقلت خبرات أمس لطرف آخر؟
- ماذا استفدت من التدريب؟ وكيف يمكن نقل الخبرة للآخرين؟
- ماذا تتوقع اليوم؟

٢,٢ فهم التوتر

• الهدف

- ان يصل المشاركون الى فهم خبرات التوتر والظروف المسببة له، والاستفادة من المعلومات النظرية ومقارنتها بتجاربهم الذاتية، لفهم ما يمرون به من ردود فعل مباشرة و\ أو أعراض مزمنة نتيجة التوتر

• المحتوى

ينمو التوتر نتيجة تغيرات مفاجئة للظروف أو حصول أحداث غير متوقعة تفوق خبرة الفرد، وتشكل تهديدا جسديا وذهنيا ، بحيث يشعر الفرد بفقدان السيطرة والتحكم على ظروف حياته، مما يؤدي الى ردود فعل، إما الهجوم أو الانسحاب.

تعتمد شدة التوتر على :

- درجة خطالقلق،وقف على حياة الفرد.
- الفترة الزمنية، كلما طالت المدة، زادت شدة التوتر.
- تكرار التعرض للحدث.
- مدى القدرة للوصول الى المصادر المالية والاجتماعية.
- الكفاءة الذاتية.
- مدى وعي الشخص لمفاهيم التحكم والسيطرة.
- المهارات والمعرفة لدى الشخص.
- نظام القيم والمعتقدات لديه/ها.
- صحة الشخص.

بالإضافة إلى. واخرى شخصية مثل. تؤثر اعراض التوتر على الشخص من النواحي الجسدية ، الانفعالية، السلوكية والادراكية.

أهم الأعراض الجسمية:

- ضيق ، سرعة نبضات القلب، رجفة، التعرق ، الضغط ، إسهال ، تقيئ ، فتح شهية ، اضطرابات النوم، وجع الرقبة وجع الجسم وجع الأرجل.

أهم الأعراض السلوكية :

- التأتأة ، الحركة الزائدة العدوانية ، الانسحاب ، قضم الأظافر والشعر ، شرود الذهن، اضطرابات المزاج: (مثل أن يحب أشياء ثم يكرهها، حدوث تغيير في العادات الاجتماعية، فقدان مهارات مكتسبة، مثل القدرة على النطق، مهارة تعلم ركوب الدراجة خاصة عند الأطفال).

أهم الأعراض الانفعالية:

- الخوف، القلق ، العصبية ، الحزن ، الشعور بالألم والذنب ، لوم الآخرين، النوم القلق ، الحذر الشديد، واليقظة الشديدة، الشك، التباد، عدم الثقة في النفس، الرفض.

من النقاش، تبين انه ليس بالضرورة تعرض المصدوم لجميع الأعراض المذكورة أعلاها ، ولكن بعضا منها

• الأسلوب

- محاضرة (٢٠ دقيقة)
- تفاعل جماعي لاعطاء الفرصة للمشاركين/ات في التعبير عن خبراتهم (٤٠ دقيقة)

٢,٣ ثمار الحياة – شجرة التفاح

• الهدف

- العمل على كشف مصادر القوة والدعم وإنجازات الفرد.

• المحتوى

التأكيد على مصادر القوة الخارجية والذاتية، تمكن الفرد من فهم قدراته وإمكانياته بصورة متوازنة تساعد على التكيف مع الظروف الضاغطة، وتساهم في التخفيف من شدة الحدث الموتر.

هناك الكثير من مصادر الدعم الذاتية التي لا يعرفها الفرد عن نفسه، وهي هامة جداً وهذا التمرين يساعده على اكتشافها.

١. التعرف على الإمكانيات المتاحة في مكان العمل وكيف يمكن استثمارها.
٢. النجاحات والإنجازات التي قمت بها كيف أثرت على ذاتي وعلى عملي.
٣. زيادة الثقة والألفة لدى أفراد المجموعة.
٤. التعرف على الذات بشكل أفضل ومحاولة الدخول للذات.
٥. يوجد آخرون قريبون مني في إحساسهم ومشاعرهم.

• الاسلوب

- فعالية مشتركة (٦٠ دقيقة)
- يقوم المدرب بتوزيع فعالية شجرة التفاح،

(ملحق ١) على المشاركين.



يطلب منهم التمعن بشجرة التفاح ، حيث تمثل حبات التفاح ثمار النجاح والإنجازات على المستوى الذاتي والأسري والأصدقاء والعمل.

ترمز جذور شجرة التفاح الى مصادر القوة الذاتية، المهارات والصفات الشخصية، والمواهب.

يطلب من كل مشارك ، عرض ما كتب امام المجموعة مستفيدا من أسئلة عصف ذهني أساسية:

- كيف شعرت خلال الفعالية؟
- هل وجدت صعوبة؟ لماذا، وكيف تغلبت عليها؟
- هل فكرت مسبقا بمصادر القوة لديك؟
- هل تفخر بإنجازاتك.
- ماذا تود ان تقول لنفسك في هذه اللحظة؟

يراعي المدرب السماح لباقي أفراد المجموعة دعم المتحدث من خلال التأكيد على مصادر القوة وربطها باحداث ضاغطة حقيقية، وكيف ساعد ذلك من تقليل شدة الحدث او الاحداث المؤثرة، خاصة تجارب التعذيب. حيث يطلب المدرب من بقية المشاركين دعم المتحدث من خلال عبارات داعمة ومشجعة.

٢,٤ التعامل مع التوتر وأعراضه

• الهدف

- تمكين المشاركين/ات من اكتشاف هذه الأعراض في أنفسهم وربطها بسلوكهم وكفاءتهم في تأدية أعمالهم.
- تزويد المشاركين/ات بطرق وقائية لتجنب التوتر.
- تزويد المشاركين/ات بالمهارات والمعرفة لمساعدة زملائهم في التعامل مع التوتر.
- التعرف على مصادر التوتر
- التعامل مع هذه المؤثرات المؤثرة بطريقة صحية
- عدم نقل التوتر للأسرة أو العمل.

• المحتوى

التوتر عموماً هو سمة تنتج عن الصدمة، وهو حقيقة ناتجة عن قوى طبيعية خارجية تؤثر على الأفراد، حيث يتعرض الإنسان للتغير بفعل ما يحيط به سلوكياً وجسيمياً، وهنالك فروق أساسية في ارتباطه ببيئته، وهذه الاختلافات لها اثر كبير في سعي الافراد للبقاء والعيش، وذلك بسبب زيادة العبء والقلق على الحياة، فدائماً نحن نفكر في القلق كتجربة سلبية، ولكن من وجه نظر علمية فإن التوتر يمكن أن يكون حيادياً لا سلبياً ولا ايجابياً. وله وظيفة هامة وهي تجنيد كل طاقات الإنسان الجسدية والعقلية لمواجهة الموقف المثير للتوتر عن طريق رفع درجة التنبيه الذهني والجهاز العصبي، وتنبيه بعض الغدد الصماء لإفراز الهرمونات، مثل: الأدرنالين وغيره، لذا نرى إن التوتر الطبيعي يساعد على التكيف ويشكل حافزاً على حل المشاكل الحياتية ومواجهتها.

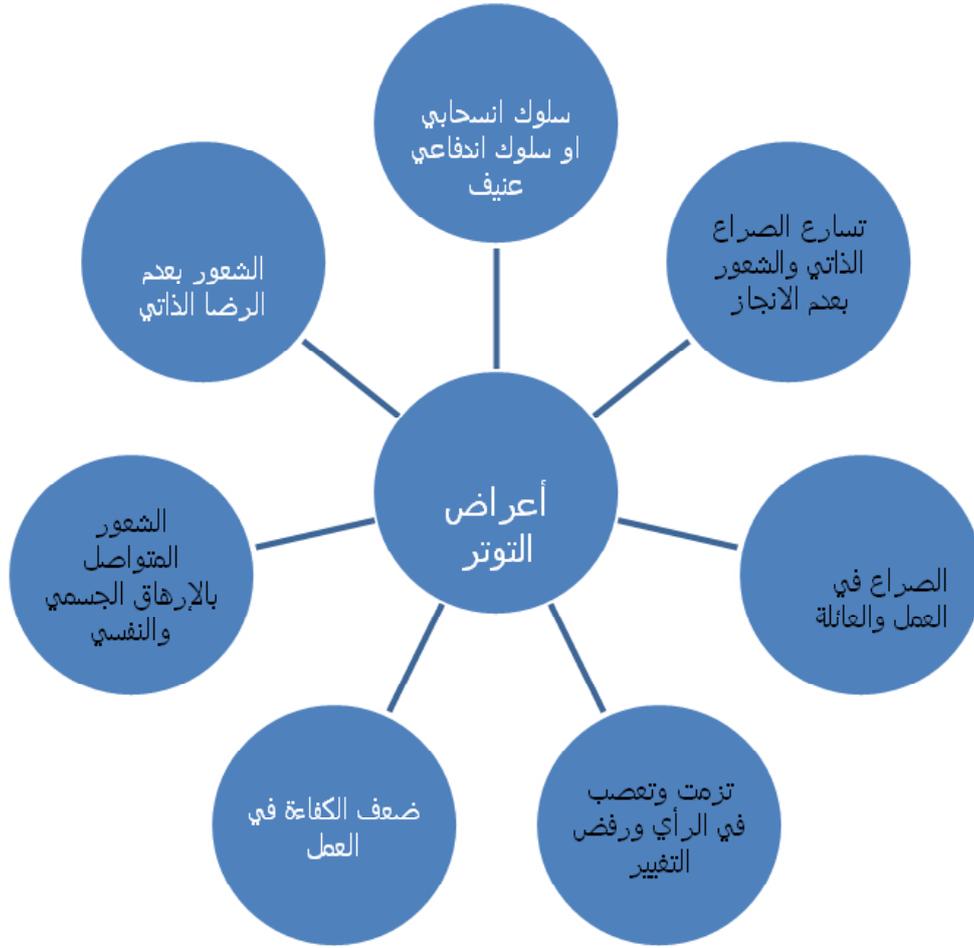
أما الشعور بالإرهاق الجسمي والعقلي والعاطفي فمن الضروري ملاحظة أنه ناجم عن تراكم التوتر لفترات زمنية متواصلة، وينتج عنه الضغط والشدة والشعور بالإجهاد والإرهاق، ويزيد من حدة القلق والخوف لدى الإنسان.

ويفسر الخوف بأنه حالة انفعالية تنطوي على الضغط والتوتر الداخلي ويرافقها أعراض نفسية جسدية وتتبع من الشعور بوجود خطر ملموس يتهدد الإنسان مما يحفز الدفاع عن نفسه.

في حين حالة القلق تعبر عن الشعور بالتوتر والضغط النفسي المستمر لاسباب غير مدركة، حيث يصعب معرفة مصدر التهديد والخطر، الامر الذي يجعل الفرد يميل الى توقع حدوث المصائب، مما ينعكس بصورة سلبية على مجمل حياة الفرد: صحته الجسدية والنفسية وتفاعله مع الآخرين.

• أعراض التوتر

سيتم تفصيل أعراض التوتر عند التطرق لموضوع الصدمة النفسية، ولكن ضمن سياق الحديث عن التوتر، يمكن التطرق للخطوط العريضة لأعراض التوتر كما هو موضح في الشكل التالي:



• الأسلوب

- محاضرة (٣٠ دقيقة)
- نقاش وتفاعل جماعي (٣٠ دقيقة)

خلال النقاش ، من المهم التركيز على الجوانب التالية:

١. الشعور بالخوف ابذل جهده هو شيء صحي وطبيعي.
٢. القلق (شعور بالخوف أو العصبية) يعتبر ردة فعل طبيعية تجاه مواقف التوتر والضغط.
٣. القلق ممثل بمشاعر القلق على أحداث الحياة اليومية بشكل مفرط ومبالغ فيه.
٤. الناس الذي يعانون من القلق يميلون دائماً إلى توقع حدوث الكوارث والمصائب، ويعانون من القلق الدائم على الصحة والمال والعائلة والعمل أو المدرسة.
٥. معظم الناس يشعرون بالإرباك عند الحديث عن مخاوفهم وأسباب القلق عندهم، ويتظاهرون بأن حياتهم طبيعية وصحية ، وبهذا تخفي مخاوفهم داخل نفوسهم ، مما يظهر عدم التوازن في تصرفاتهم كظهور ،سلوك عدواني غير ملائم لطبيعة الحدث، او سلوك انسحابي (فمن الممكن أن يكون الفرد نفسه المعتدي أو الضحية في نفس الوقت).

٢,٥ معتقدات تؤدي الى التوتر

• الهدف

- تعرف المشاركين/ات على أثر الأفكار الشخصية في خلق التوتر.

المحتوى

المعتقدات الفكرية تشكل الواقع ، وأفكارنا لها القدرة على التأثير على قدرتنا على الفهم والملاحظة ، نظام التفكير عند الفرد يؤثر على قدرته على الفهم وعلى مشاعره وتصرفاته والتوتر يفهم على انه قوة إيجابية تدفعنا للإنجاز في الحياة، ويمكن أن يقودنا كذلك للإحباط وعدم القدرة على العمل.

هنالك أربعة معتقدات رئيسية تفاقم التوتر لدى الإنسان :

• المنافسة:

- أشعر انه مهما أنجزت من أعمال فهي لا تضاهي إنجازات الآخرين!
- أشعر بأن مقدرتي في الحكم واتخاذ القرار ضعيفة!
- أشعر بالنفاق عندما يمدحني الآخرون !

• السعي إلى الكمال:

- أشعر بضغط مستمر سعيا لمزيد من الإنجازات!
- انتقد نفسي عندما أشعر بعدم الكمال!
- أشعر بأنني لم ابذل جهدا كافيا مهما حاولت!
- أتنازل عن متعتي الشخصية دائما لكي أكون الأفضل في عملي!

• السيطرة:

- يجب إن أسيطر تماما على كل شيء في جميع الأوقات!
- يجب أن أحافظ على مظهري الخارجي!
- يجب أن لا يراني أحد وأنا منفعل!
- يجب أن أبقى مسيطرا على كل شيء وإلا فإنهم سيشعرون بضعفي وفشلي!
- يجب أن اعلم كل شيء بنفسني!

- احترامى لذاتى يعتمد على رأى الآخرين .
- أتجنب تحمل مسؤوليات إضافية خوفا من شعور مديري بخيبة أمل منى.
- يجب أن اهتم وأرعى الآخرين على حساب نفسى.
- يجب أن أحافظ على مشاعرى السلبية لنفسى لكي أنال رضا الآخرين.

• الأسلوب: (٣٠ دقيقة)

- هذه المادة نظرية بحاجة إلى الشرح واستخدام L.C.D لعرضها، وهي تهدف إلى التعرف على المعتقدات التي توتر الفرد، حيث يتم عرض العبارات على المشاركين ومن ثم يتم نقاشها، وإعطاء أمثلة حياتية .

٢,٦ تمرين حول للمعلومات، والضغط

• الهدف

- توضيح كافة المصادر المختلفة للقلق والضغط

• المحتوى

- مصادر الضغط والتوتر على المشاركين/ات تركز على العلاقات العائلية ، ونقص في الدعم للجانبين الداخلي والخارجي في العمل، وما يدور في تفكير المشاركين/ات- وشخصياتهم ومهاراتهم.

• الأسلوب (٦٠ دقيقة)

تقسيم المجموعة الى ازواج ، ويطلب منهم مناقشة الأسئلة التالية التي يمكن عرضها على الشاشة:

١. ما أنواع الدعم التي تحصل عليها من الحياة؟
٢. كيف تؤثر عائلتك على مستوى الضغط عليك؟
٣. هل ترغب بتغيير المهنة ولماذا؟
٤. هل تشعر بالتقدير وبأي طريقة؟
٥. كيف ترى نفسك؟
٦. هل تتراح بالحديث عن اهتماماتك ومخاوفك؟

تبادل الأدوار.

إجراء نقاش أمام المجموعة الكبيرة.

تلخيص مصادر الدعم والقلق من قبل المدرب وربطها بالمعتقدات والخبرات الحياتية

توقعات اليوم الثاني

- الانفتاح على الذات وعلى المجموعة بشكل أفضل.
- التعرف على مصادر الدعم ومصادر التوتر في حياة المشارك/ة.
- القدرة على توظيف مصادر الدعم والتعامل مع مصادر التوتر

تقييم لعمل اليوم (١٥ دقيقة)

- ما هو شعور المتدربين تجاه اليوم؟
- ما هو أفضل شيء؟
- ما هو الشيء الذي لم يعجب المتدربين؟

تستخدم الإجابات على هذه التساؤلات وغيرها كتغذية راجعة للمدربين والقائمين على البرنامج من أجل التحسين.

اليوم الثالث





برنامج اليوم الثالث:

الوقت	الفعالية
٠٩:٣٠ - ٠٩:٠٠	تذكير باليوم السابق
١١:٣٠ - ٠٩:٣٠	تعريف الاتصال
١١:٤٥ - ١١:٣٠	استراحة قهوة
١٢:٣٠ - ١١:٤٥	تعلم مهارة الإصغاء ومستوياته
١٢:٣٠ - ١:٠٠	تمرين الحوار الداخلي
١:٣٠ - ١:٠٠	تمرين إعادة صياغة المحتوى بلغة المرسل
٢:٠٠ - ١:٣٠	تمرين التلخيص
٢:١٥ - ٢:٠٠	تقييم لليوم
٣:٠٠ - ٢:١٥	غداء

٣,١ فحص مع المتدربين: (٣٠ دقيقة)

• الهدف

- فحص لليوم السابق والحديث عن مشاعر و خبرات المشارك/ة/ين حول يوم التدريب السابق.

• المحتوى

- جعل المتدرب متصلا بالمادة السابقة.
- فحص مشاعر المتدرب وكيف أثر التدريب على مشاعره.
- تغذية راجعة عن رغبة المتدرب بحبه ورغبته بالاستمرار.
- تقريب المجموعة من بعضها وإحساسها بالألفة والثقة بين أفرادها.

• الأسلوب

- أسئلة مباشرة من المدرب، ويحاول ان يشارك الجميع بهذا النشاط
- كيف تشعر اليوم؟
- هل نقلت خبرات أمس لطرف آخر؟
- ماذا استفدت من التدريب؟ وكيف يمكن نقل الخبرة للآخرين؟
- ماذا تتوقع اليوم؟

1. التعرف على أهمية الاتصال كمهارة.
2. التعرف على معيقات الاتصال.
3. التعرف على الذات بشكل اكبر.
4. الدخول في آليات العمل كفريق.
5. التعرف على مهارة الإصغاء وتطبيقها.
6. التعرف على مستويات الإصغاء وتطبيقها من خلال تمارين لعب الأدوار.

٣,٢ تعريف الاتصال

• الهدف

- تعريف الاتصال.

• المحتوى

- عملية نقل هادفة للمعلومات، من شخص إلى آخر، بغرض إيجاد نوع من التفاهم.
- العملية التي يتم عن طريقها تكوين التمرين، بين أعضاء المجتمع سواء كان صغيرا أو كبيرا، وتبادل المعلومات والأفكار من أجل الحصول على فهم مشترك.
- تبادل المعلومات و المشاعر إما لفظيا أو/و غير لفظي.
- إرسال المعلومات للحصول على استجابة.
- المشاركة في فكرة أو اتجاه أو موقف.
- إرسال معلومات من شخص أو مجموعة أشخاص لشخص آخر أو آخرين من خلال الرموز.
- التقاء العقول – الفهم.
- عملية تفاعل اجتماعي يستخدمها الناس لبناء معان تشكل في عقولهم صورا ذهنية.

• الأسلوب

- تمرين (٩٠ دقيقة)
- محاضرة (٣٠ دقيقة)

آلية تطبيق النشاط الجماعي

* المرحلة الأولى

يقسم المشاركون/ات إلى ثلاث مجموعات صغيرة، كل واحد يعطى الفرصة للتحدث عن قصة جميلة من تجربته الخاصة لدقيقتين، بينما الآخر يستمع له، ثم يقومون بتبديل الأدوار المستمع يصبح متحدث ويروي قصته.

عصف ذهني، يتمحور حول الأسئلة التالية:

- كيف تشعر عند إخبار قصتك؟
- كيف تشعر لاستماعك لتلك القصة؟
- هل أعضاء المجموعة الأخرى استمعوا لقصتك؟

* المرحلة الثانية

يعاد تقسيم المجموعة لأزواج احدهما يتحدث عن خبرة مر بها في حياته لدقيقتين، والآخر يستمع وبعدها المستمع يعيد نفس القصة.

ثم يطلب المدرب منهما إعادة التمثيل أمام المجموعة الكبيرة وبعدها يبدأ يطرح الأسئلة:

١. هل تشعر بالارتياح باستماعك لقصته؟
٢. كيف تشعر عندما أعاد شريكك سرد القصة؟
٣. هل فهمك؟
٤. ما هي الرسالة التي توجهها إليه بعد سماعك لإعادته قصتك؟
٥. هل نسي شيئاً منها؟
٦. إذا نسي ما هو؟

* المرحلة الثالثة

- يطلب المدرب من المشاركين/ات أن يجلسوا متقابلين بظهورهم، والتحدث عن قصتهم بنفس الوقت لمدة دقيقتين.
- يطلب المدرب من ثنائي واحد على الأقل ، لعب الدور أمام المجموعة الكبيرة.
- عصف ذهني:

١. ماذا حصل اثناء سرد القصة؟
٢. هل استطعت فهم القصة؟
٣. كيف شعرت؟
٤. ما هي العوامل التي أعاققت التواصل؟
٥. كيف أثرت المعوقات على فهم الرسالة؟

يلخص المدرب المضامين الرئيسية من التمرين ، ويقدم عرضاً نظرياً حول مفاهيم الاتصال والتواصل، كما ذكر في

المحتوى. ويشمل العرضوالتثنية،اتصال:

١. التملق، والمجاملة، التوجيه، الأمر.
٢. الاستحواذ، والتثنية ، التهديد، التحذير.
٣. الأفكار المسبق والانتقاد، الوعظ، والتنظير.
٤. التحليل النفسي، التركيز على الأخطاء.
٥. الاستجواب، التحقيق، إعطاء حلول، النصح.
٦. إصدار الأحكام والانتقاد، والنعت بالألقاب، اللوم.

ومن خلال العرض، يركز المدرب على أهمية الاتصال بين الأفراد والأسباب الفعلية التي تعيق الاتصال اللفظي.

لها مكون واحد وهو "أنت"
ممكن أن تشعر الفرد بالذنب
ممكن أن تشعر الذي أمامك بقلة الاحترام له أو لها
ممكن أن تؤدي الى ردة فعل عكسية أو سلوك انتقامي
ممكن أن تولد مقاومة لك
ممكن أن تكون هدامة لتقدير الذات عند الطرف الآخر
ممكن أن تشعر الشخص بالألم والامتعض بعد ذلك

والهدف من تدعيم العلاقة بين الفرد والآخر هو تكوين الاحترام المتبادل بين الطرفين، فإذا كانت هناك أهمية لإعطاء مثال جيد عن تلك العلاقة فضروري أيضاً التركيز على الاتصال والاستجابات غير الملائمة.

والتجربة تشير وتظهر بان تكوين الصورة النمطية والحكم المسبق والاستجواب وإلقاء اللوم تعد من الأسباب الشائعة التي تعيق الاتصال بين الأفراد. وتتميز هذه المعوقات كونها:

٣,٣ تعلم مهارة الإصغاء ومستوياته

• الهدف

تطوير مهارة الإصغاء لدى المشاركين.

• المحتوى

الإصغاء: عملية ديناميكية متبادلة واعية من الاستماع الفعال ، تتم من خلال الانتباه وفهم رسالة المتحدث ، الامر الذي يعكس تغذية راجعة ملائمة لمحتوى الرسالة، مما يزيد من الألفة والاحترام والثقة بين المرسل والمستقبل. ويعتمد الإصغاء على مبدأ التقبل ، وعدم التسرع في اصدار الاحكام من طرف على آخر.

مستويات الإصغاء

• المستوى الاول

تخفيف الحوار الداخلي: والمقصود هنا الحديث الداخلي الذي يكون بصورة افكار ومشاعر متسارعة تشكل التفكير الصامت، الامر الذي يعيق عملية الاصغاء.

خطوات تخفيف الحوار الداخلي تشمل:

١. الامتناع عن التفكير بنفسك.
٢. الاهتمام والانتباه الكاملين للشخص الآخر.
٣. الاتصال بالعين ، وتناغم لغة الجسد مع الاتصال اللفظي.

• المستوى الثاني

إعادة صياغة المضامين الاساسية لحديث الشخص الاخر

الخطوات

الامتناع عن التفكير بنفسك
عكس المحتوى الذي يشمل اهم ما قاله الشخص الآخر، والاقتراب من المفردات التي استخدمها لتشجيعه على الاستمرار في الحديث.

• المستوى الثالث

التلخيص

الخطوات

الامتناع عن التفكير بنفسك.
تلخيص واضح ومحدد للمضامين الرئيسية التي قالها الشخص الاخر بلغتك انت.

• الأسلوب

١. تفاعل فردي وجماعي كما يلي:
 ٢. تمرين (استبانة الاصغاء) ملحق ٢
 ٣. المدة الزمنية (٤٥ دقيقة)
- النقاش مع المجموعة عن الإصغاء كمهارة، ومن ثم يقوم المدرب بالتمهيد والحديث عن الاستبانة الخاصة بالإصغاء.
 - توزيع الاستبيانات على المشاركين لتعبئتها.

- يعطى المتدربين مفتاح الحل بعد انتهائهم جميعا.
 - التعليق والنقاش حول الاستبانة والنتائج.
- يتم عرض مستويات الإصغاء على المجموعة من قبل المدرب ومن ثم يتم عمل تمارين لعب الأدوار.

٣,٤ تمرين الحوار الداخلي (٣٠ دقيقة)

• الهدف

توضيح كيف يؤثر الحوار الداخلي على الإصغاء.

آلية تنفيذ التمرين

- يطلب المدرب من اثنين من المشاركين الجلوس
- يطلب من اثنين آخرين الوقوف كل واحد على حدة خلف المشارك الجالس مباشرة فوق رأسه.
- يقوم الجالسون في خلق حوار فيما بينهم وبصوت مسموع لباقي المجموعة.
- وبنفس الوقت يبدأ الواقفان بالحديث الداخلي المتوقع.
- المشهد العام اربعة اشخاص يتحدثون في الوقت نفسه.

بعد الانتهاء من التمرين، يسأل المدرب الاسئلة التالية للمشاركين في التمرين:

١. كيف شعرت؟
 ٢. هل استطعت فهم محتوى الحوار؟
 ٣. كيف اثر فيك حوارك الداخلي؟
 ٤. هل سيطر عليك حوارك الداخلي؟ كيف؟
 ٥. ثم يتوجه المدرب للمجموعة الكبيرة لسماع ملاحظاتهم
- يلخص المدرب ، ويركز على أهمية تخفيف من الحوار الداخلي.

٣,٥ تمرين إعادة صياغة المحتوى بلغة المرسل (٣٠ دقيقة)

آلية التنفيذ

- يقسم الفريق كل اثنين مع بعضهما بعضا.
- يتكلم المرسل ويعيد المستقبل الصياغة بلغة المرسل.
- عكس الأدوار .
- يطلب من مشاركين اثنين تنفيذ التمرين امام المجموعة.

بعد الانتهاء ، يسأل المدرب المجموعة

١. كيف شعرت؟
 ٢. هل فهمت محتوى الحوار؟
 ٣. كيف أثرت إعادة الصياغة فيك؟
 ٤. كيف ساعدت هذه العملية في تشجيع الشخص الآخر؟
- ثم يتوجه المدرب للمجموعة الكبيرة لسماع ملاحظاتهم.
- يلخص المدرب ، ويركز على أهمية إعادة الصياغة.

٣,٦ تمرين التلخيص (٣٠ دقيقة)

آلية التنفيذ

- تقسيم المجموعة كما في السابق اثنين اثنين.
- يتحدث المرسل ويلخص المستقبل حديث المرسل.
- عكس الأدوار .
- يطلب من مشاركين اثنين تنفيذ التمرين أمام المجموعة

بعد الانتهاء ، يسأل المدرب المجموعة:

- ١ . كيف شعرت؟
 - ٢ . هل تعلمت مهارة التلخيص؟
 - ٣ . هل ساعد ذلك في بناء الثقة بينكم؟
 - ٤ . كيف ساعدت العملية في تشجيع الشخص الاخر؟
- يلخص المدرب ويؤكد على أهمية الاصغاء ، وينهي يوم التدريب بالطلب من المشاركين تقييم اليوم.

٣,٧ تقييم لعمل اليوم: (١٥ دقيقة)

إعطاء المشاركين/ات فرصة للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم تجاه التدريب، وهل لَبَى التدريب احتياجاتهم وتوقعاتهم، وذلك من خلال إعطاء كل مشارك/ة ورقة حمراء ليكتب عليها الأمور التي يرغب أن يتم تطويرها في التدريب، وورقة خضراء يكتب عليها الأمور التي يجب التأكيد عليها في التدريب.

النموذج الثاني

فهم الصدمة والمهارات الأساسية للتدخل أثناء الأزمات

النتائج المتوقعة:

- ١ . فهم أهمية الاستماع والاتصال المباشر .
- ٢ . تدريب المشاركين المهارات الأساسية للاتصال والإصغاء الفعال.
- ٣ . تزويد المشاركين بمعلومات عن الاتصال غير المباشر عن طريق لغة الجسد ولغة العيون.
- ٤ . التعرف على أساسيات الاتصال المباشر وغير المباشر والعمل على تعزيز الثقة وبنائها.
- ٥ . تعميق فهم هدف الاتصال المباشر بأنه بناء الثقة بالنفس وتدعيم العلاقات بالآخرين .
- ٦ . الإصغاء والاتصال غير اللفظي من أساسيات بناء وتعزيز الثقة.
- ٧ . الإصغاء يجب أن يكون متماسكاً ومنسجماً مع الاتصال غير اللفظي (لغة الجسد) فإذا أحس شخص ما بالتناقض بين أقوال الناس ولغة أجسادهم، فذلك سيهدم الثقة بين الطرفين.
- ٨ . الاهتمام بمشاعر المشترك وتصرفاته ومدركاته ضروري لتحقيق الاتصال والتواصل الجيد.

اليوم الرابع





برنامج اليوم الرابع:

الوقت	الفعالية
٠٩:٣٠ - ٠٩:٠٠	تذكير باليوم السابق
١٠:٠٠ - ٠٩:٣٠	تمرين إحماء
١١:٠٠ - ١٠:٠٠	الآثار النفسية على ضحايا التعذيب
١١:٢٠ - ١١:٠٠	استراحة قهوة
١١:٢٠ - ١:٤٥	فهم الصدمة النفسية ٦٥ + ٥٠ + ٣٠ دقيقة
٢:٠٠ - ١:٤٥	تمرين استرخاء ١٥ دقيقة
٢:١٥ - ٢:٠٠	تقييم لليوم ١٥ دقيقة
٣:٠٠ - ٢:١٥	غداء

٤,١ فحص مع المتدربين: (٣٠ دقيقة)

• الهدف

- فحص لليوم السابق والحديث عن مشاعر وخبرات المشاركين/ات حول يوم التدريب السابق، من خلال سؤال المشاركين أسئلة لها علاقة يحتوي التدريب.

• المحتوى

- جعل المتدرب متصلا بالمادة السابقة.
- فحص مشاعر المتدرب وأثر التدريب على مشاعره.
- تغذية راجعة عن رغبة المتدرب بالاستمرار.
- تقريب المجموعة من بعضها بعضا، وزيادة إحساسها بالألفة والثقة بين أفرادها.

• الأسلوب

- أسئلة مباشرة من المدرب، يشترك الجميع في المناقشة والنقاش:
- كيف تشعر اليوم؟
- هل نقلت خبرات أمس لطرف آخر؟
- ماذا استفدت من التدريب؟ وكيف يمكن نقل الخبرة للآخرين؟
- ماذا تتوقع اليوم؟

٤,٢ تمرين إحماء

تقدير الذات

• الهدف

- فحص تقدير الذات عند المشاركين

• المحتوى

التأكيد على أهمية تقدير الذات؛ فلا ضرر أن يكون تقدير الفرد لذاته مرتفعا، إذا شكل ذلك دافعا لدى الإنسان للتطور والنمو.

• الأسلوب (٣٠ دقيقة)

عرض صورة القط الذي ينظر في المرأة ويرى نفسه أسدا.



يسال المدرب عدة أسئلة من ضمنها:

١. ماذا ترى في الصورة؟
٢. ماذا تمثل هذه الصورة بالنسبة لك؟
٣. أين تحب أن تكون؟ ولماذا؟
٤. كيف يمكن ان يرى القط نفسه أسدا؟
٥. هل يمكن ان ترى نفسك بالطريقة نفسها؟ متى؟
٦. كيف يرى الإنسان نفسه إذا مر بتجربة مؤلمة؟

• الهدف

١. كشف الآثار النفسية على ضحايا التعذيب
٢. كشف آثار التعذيب على الأطفال
٣. تحديد أساليب التعذيب

• المحتوى

- بالرغم من وجود الجانبين الجسدي والنفسي للتعذيب، إلا أن الآثار النفسية تعتبر أكثر أهمية لكونها تبقى مع الشخص لفترة طويلة وتكون لها على الأغلب بصمات مزمنة في العديد من مجالات الحياة. واستنادا إلى أحد الكتب المنهجية لوكالة المخابرات الأمريكية، فإن عملية التعذيب تؤدي إلى تفهقر الإنسان إلى مراحل بدائية على عدة مستويات، منها: عدم قدرته على إنتاج أعمال إبداعية عالية المستوى، وعدم القدرة على التعامل مع القضايا والمواقف المعقدة، أو عدم القدرة على مواجهة الأزمات والمواقف المحبطة، إضافة إلى ظهور عوائق عديدة في تواصل علاقات الشخص مع المحيطين به نتيجة لعامل الشعور بالعار والخضوع وفقدان الشعور بأهمية الذات، وعدم القدرة على تغيير الواقع والخضوع للمتغيرات وانعدام الأمل بمستقبل مشرق وفقدان الكبرياء وعزة النفس نتيجة لبعض أساليب التعذيب
- هناك الكثير من التجارب التي تمت في القرن العشرين على الحيوانات بالإضافة، إلى الإنسان والتي أدت إلى نتائج مفادها أن جرعة معينة من الألم الجسدي والنفسي قد يؤثر بصورة إيجابية على قدرات الفرد العقلية والجسدية، لتحفيزه الأدرينالين ولكن هذه الجرعة إذا استمرت، فإن الشخص يدخل إلى منطقة ضبابية من الإدراك يعرضه إلى قبول أية فكرة حتى إذا كانت منافية للمنطق أو مبادئ الشخص، وفي هذه الفترة الضبابية يستعمل عادة في ما يُسمى بعملية «غسل الدماغ» وفي بعض الأحيان يظهر الشخص المتعرض لعملية التعذيب تعاطفا مع جلده، وتعرف هذه الظاهرة النفسية المعقدة (بالإنجليزية: Stockholm syndrome) بمتلازمة ستوكهولم، وفي بعض الأحيان وفقدان شعور الشخص الذي تعرض للتعذيب بوجوده ككينونة، فإنه يلجأ إلى تعذيب نفسه أو إلحاق الأذى الجسدي بها كمحاولة لإثبات أنه ما زال موجودا.
- من الآثار النفسية الشائعة للتعذيب بعد انقضاء فترة التعذيب، هي: الأرق والقلق وانعدام القدرة على التركيز والتعرض للكوابيس أو الشعور بومضات من التذكر الدقيق لتفاصيل التعذيب بالصوت والصورة، وقد يتطور الأمر إلى صعوبات في الذاكرة والقدرة الجنسية والعلاقات الاجتماعية، والخوف أو الرهاب والوسوسة والهلوسة والكآبة.
- من أشهر الأمراض النفسية التي قد يكون الشخص المتعرض للتعذيب عرضة لها هي (بالإنجليزية: post-traumatic stress disorder) توتر ما بعد الصدمة.

توتر ما بعد الصدمة:

هو اضطراب نفسي ينشأ بعد التعرض لحادث أو أكثر، هدد أو سبب ضررا بدنيا جسيما، وهو أيضا رد فعل عاطفي شديد ومنتام لجرح نفسي عميق.. قد يسببه التعرض للإيذاء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي، وقد يحدث نتيجة التعرض أو مشاهدة أحداث مثل الاغتصاب، أو الإصابة بالمرض، أو التعذيب والكوارث الطبيعية، والحروب. حيث تتسم هذه الأحداث الخطيرة والمربكة والمفاجئة بقوتها الشديدة أو المتطرفة، وتسبب الخوف والقلق والانسحاب والتجنب والأحداث الصادمة كذلك ذات شدة مرتفعة وغير متوقعة وغير متكررة، وتختلف في دوامها من حادة إلى مزمنة. ومن المهم الإشارة إلى أن مفاهيم الاضطراب أو الضغوط أو التوتر ما بعد الصدمة، لم تكن موجودة في قاموس الطب النفسي قبل عام ١٩٨٠ غير أنها بدأت تدريجيا في الظهور عقب انتهاء الحرب العالمية الثانية، فاكتشفت بعض الأعراض النفسية على الجنود في ميادين الحرب أو بعد عودتهم من الحرب، وقد تم تعميم ذلك على الأشخاص الذين يتعرضون للكوارث والفيضانات والصدمات الكبيرة في الحياة والتي تشمل مجموعة كبيرة من الناس.

أعراض اضطراب ما بعد الصدمة:-

تختلف استجابات الأشخاص لاضطراب ما بعد الصدمة، فمنهم من تظهر عليه أعراض الصدمة بعد عدة أسابيع أو أيام، ومنهم من تظهر عليهم بعد أشهر، ومنهم من تظهر عليهم بعد سنوات، ومنهم من لا تظهر عليهم الأعراض كما سبق القول. وأحياناً تظهر الأعراض بطريقة فجائية ومنهم من تظهر عليهم بطريقة تدريجية أو قد تظهر الأعراض وتختفي على مر الزمن، إذا استمرت الأعراض مدة أربع أسابيع مسببة شداً أو قلقاً يؤثر على عملك أو حياتك، فلا بد أنك تعاني من اضطراب ما بعد الصدمة ويجب عليك البحث عن العلاج.

أعراض ما بعد الصدمة:

*استعادة الحدث الصادم: - Reliving the T. Event or Re-experiencing T. event

ويكون ذلك عن طريق:

1. الاستعادة المتكررة والمؤلمة للحدث الصادم.
 2. الكوابيس الليلية المزعجة التي تدور حول الحدث الصادم.
 3. شعور مفاجئ كما لو أن الحدث الصادم سوف يحدث مرة ثانية وهو ما يسمى بـ flash backs.
 4. الشعور بالضيق والألم عند تذكر الحدث الصادم.
 5. ردة فعل فسيولوجية عند تذكر الحدث الصادم، مثل: دقات القلب السريعة، التنفس بسرعة، تصلب بعض العضلات، تصيب العرق والدوخة والغثيان.
- وهذه الأعراض قد تظهر في أي وقت، كما يمكن أن تظهر عند تذكر أي شيء يرتبط بالحدث الأصلي، مثل: سماع كلمة أو رؤية صورة أو قراءة مقالة أو شم رائحة؛ فعلى سبيل المثال إن سماع طلق ناري في الهواء، قد يذكر بالحرب التي خضتها، أو رؤية تقرير عن الحوادث قد يرجعك إلى الحادث الذي نجوت منه.

* التجنب - Avoidance :

وهنا يلجأ الشخص الذي تعرض إلى الحادث الصادم إلى تجنب أي شيء يذكر بالحدث، لما يسبب الحدث من ألم نفسي. ويكون ذلك عن طريق:-

1. تجنب الأفكار والمشاعر المذكرة بالحدث الصادم.
2. تجنب الأنشطة والأماكن التي تذكر بالحدث الصادم.
3. فقدان الاهتمام بالفعاليات اليومية.
4. الشعور بالابتعاد عن الآخرين والغربة.
5. عدم تذكر جوانب هامة من الصدمة.
6. النظرة التشاؤمية للمستقبل.

مثال:

تعرض شخص للتعذيب على إحدى الحواجز العسكرية الاسرائيلية يدفعه لتجنب كل الحواجز، لأن ذلك يذكره بالحدث الأصلي.

* الإحساس بالخدر: **Feeling of numb** *

وهذه طريقة أخرى لتجنب الأفكار المزعجة الناتجة عن الصدمة، وفيها يجد الشخص صعوبة في التعبير عن مشاعره. ويكون ذلك عن طريق

١. عدم إظهار مشاعر إيجابية تجاه الأشخاص الآخرين.
 ٢. الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية.
 ٣. إظهار عدم الاهتمام بأعمال كان يحبها ويهتم بها.
 ٤. نسيان الحديث عن أجزاء مهمة من الصدمة، أو عدم القدرة عن الحديث عنها وهذا ما يسمى بالنسيان النفسي.
- والحقيقة، إن كثيرا من الباحثين يجمعون بين (التجنب والحذر) على اعتبار أنهما عملية واحدة تهدف إلى حماية الإنسان من الألم النفسي الذي تسببه الصدمة.

* زيادة الإثارة: - **Hyper arousal** *

إن تعرضك للصدمة قد يجعلك تشعر على الدوام أنك في خطر، مما يقلل فرص الاسترخاء والتمتع بالحياة ويظهر ذلك في:

١. الشعور المفاجئ بالغضب والتوتر.
٢. صعوبة النوم والاستغراق به.
٣. صعوبة التركيز.
٤. عدم الشعور بالأمن والإحساس الدائم بأنك في خطر أو مهدد.
٥. زيادة الاستجابة للمنبهات الخارجية.

أعراض أخرى:

إن نجاة شخص من حدث قتل فيه آخرون، قد يولد عنده إحساس بالذنب كونه ظل حيا، في حين أن الآخرين ماتوا. كما قد يولد عنده لوم الذات أو تأنيب الضمير، لشعوره من أنه لم يفعل شيئا لإنقاذ الآخرين، بالإضافة إلى مشاعر الخجل واليأس والصراع، ومشاكل في المعدة وألم في الرأس، ومشاكل في العمل والعلاقات الاجتماعية واللجوء إلى المخدرات أو العنف.... الخ.

أعراض اضطراب الصدمة عند الأطفال :

- خوفهم من مفارقة الوالدين.
- التبول الليلي ومص الإبهام
- صعوبة النوم والكوابيس المزعجة.
- سيطرة الذكريات الصادمة على تفكيرهم وسلوكهم.
- ضعف التركيز.
- توتر الطفل وكثرة حركته وعدم إطاعته للأوامر.
- الشعور بالصداع وألم المعدة دون سبب عضوي واضح.
- سرعة الانفعال والعدوانية.

في حالة الأطفال قد لا نجد عملية استعادة الحدث بالشكل المألوف لدى الكبار، وإنما نجد عملية تمثيل الحدث أثناء اللعب ، أو نجد أحلاما مفزعة لا يستطيع الطفل تذكر محتواها.

الاضطرابات النفسية اللاحقة للصدمة

• الأسباب وعوامل الخطر :

يشعر معظم الناس الذين يتعرضون للصدمة التي تهدد الحياة بالغضب والقلق، وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال إصابة الشخص بها وهي:

١. التجارب المريرة السابقة خصوصا في المراحل المبكرة من الحياة.
٢. وجود تاريخ مرضي في الأسرة.
٣. تاريخ الاعتداء البدني أو الجنسي.
٤. تاريخ إساءة استعمال المخدرات.
٥. درجة عالية من الإجهاد في الحياة اليومية.
٦. الافتقار إلى الدعم بعد الصدمة.
٧. الافتقار إلى المهارات والعلاقات الاجتماعية.

في هذا السياق، يجب أن نلاحظ أن الصدمات الناتجة من فعل الإنسان كالاغتصاب والاعتداء والتعذيب، تكون أكثر ضررا من الصدمات الناتجة عن الحوادث والكوارث التي لا مفر منها.

وهنا قد يتبادر إلى الذهن أكثر من سؤال:

هل تكرر الخبرات المعرفية يؤدي إلى تراكم الخبرات الصدمية أم يقلل تأثيرها؟

لقد تبين من خلال الدراسات أن تكرر الخبرات الصدمية يؤثر على البناء النفسي للأطفال والذي قد يمتد أثره إلى سنوات طويلة، وقد يكون مؤذيا للطفل وللآخرين.

أما عن إيذائه لنفس الطفل فهو يرسب حالة من التوتر المستمر واضطراب النوم والاكتئاب ومشاعر الكره والعنف، وأما عن إيذائه للآخرين فذلك يرجع إلى إمكانية إطلاق دفعات الكره والغضب والعنف إلى المعتدي أو أي شخص يثير هذه المشاعر، في حين أن الكبار يتجنبون ذلك، فمنهم من يأخذ خبرة لمواجهة الأحداث الصدمية، ومنهم من تسوء حالته.

من الوسائل الفعالة لعلاج توتر ما بعد الصدمة، العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج بحركة العين EMDR والعلاج الروائي.

لمزيد من المعلومات المركزي، الرجوع الى : آليات التدخل وقت الازمات، مركز علاج وتاهيل ضحايا التعذيب، ٢٠١٠.

أنواع ووسائل التعذيب

• التعذيب الجسدي وهو أكثر الأنواع شيوعا، ويشمل الكوي وقلع الأسنان أو الأظافر واستعمال العصي أو السوط أو الهراوة، بالإضافة للغمس في الماء المغلي أو الماء البارد، والإخفاء، وتشويه الوجه والأجزاء الظاهرة من الجسم، وسلخ الجلد والتجويب أو الإجبار على الإفراط في الأكل والسحل أو السحق والتعليق بواسطة الحبال في أوضاع غير مريحة (الشبح) والصعقات الكهربائية .

• التعذيب النفسي باستعمال أساليب تلحق ألما نفسية، وقد تشمل الإيحاء بأن الشخص على وشك أن يتم قتله، والحبس الانفرادي، والابتزاز، والإجبار على مشاهدة شخص آخر يتم تعذيبه وإجبار الشخص بتعذيب شخص آخر أو إجباره على مشاهدة اعتداء جنسي أو استغلال خوف أو رهاب المعتقل من شيء ما، واستعماله ضده أو منع الشخص من النوم أو إزالة المؤثرات الحسية بوضع عصابة على العينين وسم الأذنين أو إجبار الشخص على الكفر بمعتقداته الدينية أو إهانة مقدساته، أو حلاقة شعر الرأس وخاصة للسيدات، أو الإهانة العلنية بإجبار الشخص على التعري على الملأ، أو إجباره على الاشتراك في عمليات جنسية، والتحكم بدرجة حرارة مكان الاعتقال.

- التعذيب بواسطة مواد كيميائية مثل إضافة الملح إلى جروح الشخص، أو إبلاج الفلفل الحار أو البهارات إلى الأغشية المخاطية في الجسم، أو إجبار الشخص على تناول بعض العقاقير التي تؤدي إلى أعراض جانبية مزعجة.
- التعذيب الجنسي عن طريق الاغتصاب أو إجبار المعتقل على القيام بفعاليات جنسية رغما عن إرادته، أو إجبار المعتقل على الجلوس على زجاجة أو ما شابه من الأشياء
- التعذيب بالنوم وله نوعان، إما إجبار المعتقل على النوم لفترات طويلة مما يؤدي لضمور عضلاته، أو منعه من النوم لفترات طويلة مما يؤدي إلى فقدانه للتركيز والهلوسة وإصابته بالوهن.

تأثير التعذيب على الأطفال

يمكن أن يتراوح اثر التعذيب بين أثر ظاهر أو مرئي وبين اثر حاد وصارم وظاهر للعيان؛ فالأطفال والمراهقون المتعرضون للتعذيب يعانون من مشاكل نفسية وسلوكية، تتضمن الإحباط والعصبية، والشعور بالذنب والخوف، والانسحاب والانطواء، وهذا يعتمد على حدة الحدث. والضحية المعرضة للتعذيب تنمو في داخلها مشاعر الخوف والقلق. ومن الممكن أن المدة الأولى أو القصيرة التي تعقب الإساءة تبدو في خلال سنتين، وهذه الآثار تتنوع بالاعتماد على شدة وتكرار التعذيب ومرحلة التطور عند الطفل ولكن من الممكن أن تتضمن تصرفات ارتدادية، مثل: التبول اللاإرادي ومص الإبهام، وقد يستمر الأثر السلبي للتعذيب لعدة سنوات. ويعاني هؤلاء الأطفال من الحزن والكآبة بالإضافة لارتفاع مستوى القلق وبروز تصرفات وسلوكيات ذاتية هدامة، مثل: شرب الكحول ونوبات غضب ومواقف محددة للغضب غير المنتظم، والأرق والكثير من الضحايا يواجهون مشاكل في علاقاتهم مع الراشدين.

وكون الأطفال المتعرضون للتعذيب أبطالا في نظر الآخرين، فإنهم يكونون خائفين من الإفصاح عن مشاعرهم وحاجاتهم الأخرى التي تلائم مرحلة نموهم الحقيقية، بإنكارها والعمل على إخفائها وكتبها الأمر الذي يظهر لاحقا كأعراض مرضية نفسية - جسدية. ومن الضروري ملاحظة الامور التالية عند الطفل:

- الأطفال والراشدون المعرضون للتعذيب يفتقرون أحيانا إلى الدعم والتقدير الذاتي.
- خدمات الدعم والاختصاص مهمة للمساعدة في التخلص من اثر التعذيب واهم شيء هو المساندة العائلية والتقرب من الطفل
- ضرورة تقديم بيئة آمنة للطفل ليتمكن من التحدث لك أو لأي شخص كبير يثق فيه، ومن الضروري تشجيعه على التحدث عما مر به من تجارب، وعدم نشر ما يقوله الطفل لك، لأنه من الممكن أن يؤثر على ما سيخبرك به الطفل لاحقا.

القيام بفحص طبي للطفل واختيار الشخص الذي يستطيع تزويدك بالمعلومات الضرورية، والذي يمتلك خبرة في فحص الأطفال ومعرفة الصدمة الجنسية والجسدية، ومن المهم التفريق بين الكشف الطبي وحادثة الصدمة، والتأكيد أن الطفل لم يخطئ.

• الأسلوب

- محاضرة (٣٠ دقيقة)
- نقاش جماعي (٣٠ دقيقة)

٤,٤ فهم الصدمة النفسية

كون الصدمة النفسية تحمل في طياتها خبرات مؤلمة، في ظل إمكانية تعرض الإنسان لأحداث صادمة في حياته، خاصة في ظل استمرار الاحتلال، وأساليبه القمعية، حيث يتعرض الشعب الفلسطيني لصددمات متلاحقة ومستمرة. لا بد من محاولة الاستفادة من هذه الخبرات واستثمارها في عملية التدريب.

الهدف

1. تعريف الصدمة وأعراضها.
2. فحص خبرات المجموعة الذاتية بمواقف صادمة.
3. مساعدتهم للتعامل مع الأعباء العاطفية لديهم
4. مساعدة المشاركين في التعبير عن مشاعرهم في المجموعة والتحدث عن اهتماماتهم باستخدام مهارات الاتصال

المحتوى

- تعرف الصدمة بأنها حدث خارجي مفاجئ خارج نطاق الخبرات والاحداث الطبيعية التي يمر بها الإنسان، مشكلا تهديدا للحياة والسلامة الشخصية (التوازن النفسي، الاجتماعي والانفعالي) للفرد ذاته او المقربين له ، بحيث تكون ردة الفعل ، الشعور بالخوف الشديد، والعجز وفقدان السيطرة، بحيث يشعر الفرد بأنه غير قادر على حماية نفسه او المقربين منه من الأذى الجسدي والنفسي . ويعتمد تأثير الصدمة على متغيرات شخصية وخارجية.
- عدم التصديق ، صعوبة الإدراك، وعدم القدرة على الحراك، وإنكار وقوع الحدث، والإحساس بمزيج من المشاعر المتدفقة مثل الخوف والغضب، والحزن والألم، والضعف والعجز، والتحدي والمقاومة ، والتنبه والحذر الزائدين، حيث تعتبر جميعها من الأعراض الطبيعية المباشرة للصدمة.
- اما ردود الفعل المتأخرة، فتشمل استمرار الخوف والقلق، وتجنب الأماكن والأشخاص والمواقف التي قد تذكره بالموقف الصادم. إضافة للكوابيس وتكرار استذكار الحدث، واللوم والشعور بالذنب ، وصعوبة التركيز واضطراب النوم.

قائمة بالمؤشرات الرئيسية التي يتعرض لها الإنسان عند حدوث صدمة

- الكوابيس/ اكثر من مرة / لمدة تزيد عن أسبوع.
- شكوى من إرهاق أو تعب جسدي.
- ذاكرة مضطربة/اكثر من مرة يوميا(Intrusive memories)
- إعادة صور الحدث المؤلم (Flashbacks)
- الشعور بالضيق (Irritability)
- الانسحاب من النشاطات المعتاد عليها.
- صعوبة بالتركيز
- الشعور بالاذدرار. (Numb)
- اليقظة المبالغ بها.
- مزاج مكتئب (حزين)
- غضب/ عدوانية.
- الشعور بالذنب / القلق.
- خوف /تجنب أوضاع مشابهة.
- الشعور بان الحياة لا تساوي شيئا.
- تجنب أشخاص / أشياء يذكرونك بالحدث المؤلم.
- صعوبة النوم.

يعتمد تعافي الفرد من الصدمة على قدرته على استعادة الأمن والسلامة الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والانفعالية وتلبية الاحتياجات الأساسية. أما استرجاع نمط الحياة اليومية فيكون مع وجود الدعم الاجتماعي الذي يساعد الفرد على استيعاب الحدث الصادم والتكيف معه ، وبالتالي تسريع الوصول الى مرحلة النضج من النمو الذاتي ، تساعد الإنسان على التكيف والاستمرار في الحياة.

• الاسلوب

- نقاش وتفاعل جماعي (٦٥ دقيقة) ويشجع المشاركون التحدث عن تجاربهم (٥٠ دقيقة) من خلال طرح المدرب الأسئلة المركزية التالية:
- ١. هل تريد أن تشاركنا قصتك في المجموعة؟
- ٢. كيف تشعر بعد الانتهاء من سرد قصتك؟
- ٣. ما هي ردة فعل المجموعة على قصته؟
- ٤. من يريد دعم المتحدث؟
- محاضرة عن الصدمة : تعريفها وأعراضها.
- نقاش جماعي (٣٠ دقيقة)
- ثم يكون حيث يكون السؤال المركزي للنقاش:
- عندما تعرضت للصدمة، ما هي الأعراض التي عانيت منها؟

• التحديات

- قد يفعل بعض المشاركون عند التحدث عن تجاربهم الذاتية. لذا من الضروري ان يراعي المدرب الامور التالية:
- التاكيد على اهمية احترام وتفهم ردة فعل المتحدث، والتوضيح بأن ذلك طبيعي ومتوقع
- تقبل خروج بعض المشاركين، ولكن احرص على التحدث معهم خلال الاستراحة او في نهاية اليوم للاطمئنان عليهم

يجب أن يتجنب المدرب لعب دور المعالج النفسي وألا يحاول شفاء المتحدث، لأن ذلك يزيد من معاناة الشخص المشارك، حيث إن عدم القدرة على إغلاق الجرح ، يزيد من مشاعر الغضب والألم والإحباط عند المشارك ، ويجعله يفكر بترك التدريب .

ملاحظة هامة

(من الأهمية بمكان مراعاة هذه التحديات خلال صحفي، مراحل عملية التدريب.)

٤,٥ تمرين استرخاء

• الهدف

- مساعدة المشاركين على الاسترخاء.
- تخفيف الضغط النفسي الناجم عن إفصاحهم لخبراتهم المؤلمة.

• المحتوى

من اجل استعادة الاحساس بالتوازن النفسي ، يحتاج المشاركون الى بعض الوقت لانفسهم للتنفيس عن مشاعر الخوف، الحزن والالم من جهة ، ومساعدتهم للنظر بايجابية نحو حياتهم في المستقبل من جهة أخرى .

• الأسلوب (١٥ دقيقة)

رحلة الى كهفي الذاتي (تمرين تخيل)

- يطلب من المشاركين الوقوف بشكل دائري ،
- ورفع أيديهم الى اعلى مع اخذ شهيق عميق،
- ومن ثم انزال أيديهم ببطء مع زفير .
- تكرار التمرين عدة مرات على ألا تزيد عن خمس مرات ، حتى يتسنى للمدرب التأكد أن جميع المشاركين قد تفاعلوا مع التمرين.
- يطلب منهم الجلوس واغلاق أعينهم.
- مراعاة أن تكون نغمة صوت المدرب هادئة، مريحة ، ووثقة، ويفضل تشغيل موسيقى هادئة توحى بالاسترخاء.
- تخيل أن كل واحد منهم يركب قاربا صغيرا ، ويسير باتجاه كهف مجهول.
- يطلب منهم دخول واكتشاف الكهف.
- خلال تجوالهم بداخله ، يرى كل واحد منهم سجادة كبيرة معلقة على احد جدران الكهف.
- يطلب منهم التمعن بهذة السجادة التي تمثل حياتهم.
- يكتشف المشاركون بوجود ثقب في السجادة في عدة مناطق ، وعدم اكتمال اجزاء اخرى منها.
- يفسر المدرب الحفر بأنها تمثل الخبرات المؤلمة في حياتهم، بينما تمثل عدم اكتمال الأجزاء المستقبل.
- يطلب منهم استخدام المسلة التي بحوزتهم لاعادة حياكة السجادة ، واكمال الاجزاء الناقصة بالطريقة التي يرغبون بها، واستخدام الالوان المفضلة لديهم.
- عند الانتهاء من ذلك ، واكتمال السجادة ، يتم الرجوع بالقارب الى اليابسة.
- فتح الأعين والاسترخاء

تقييم لعمل اليوم: (١٥ دقيقة)

يطلب من أحد المشاركين المتمكنين أن يقوم بدور المراسل الصحفي ، الذي يمسك ورقة بشكل اسطواني كأنها ميكروفون، ويقوم بسؤال المشاركين عن الأمور المختلفة حول اليوم التدريبي، ويكون قد اتفق مسبقا مع المدرب/ة عن الأسئلة التي سيقوم بطرحها على المشاركين.

اليوم الخامس





فهم آليات التكيف ومهارة الجماعي، أثناء الأزمات

برنامج اليوم الخامس:

الوقت	الفعالية
٠٩:٤٥ - ٠٩:٠٠	فحص مع المجموعة
١١:١٥ - ٠٩:٤٥	مراحل الشفاء من الصدمة
١١:٣٥ - ١١:١٥	استراحة قهوة
١٢:١٥ - ١١:٣٥	مهارات التدخل أثناء الأزمات
١٢:٣٥ - ١٢:١٥	تمرين استرخاء
٢:٢٠ - ١٢:٣٥	مهارات سرد القصة
٢:٣٥ - ٢:٢٠	تقييم لليوم
٣:٠٠ - ٢:٣٥	غداء

٥,١ فحص مع المجموعة

يكون الفحص مع المجموعة هذه المرة مختلفا وعميقا حيث يتم فيه عرض «قصة الصقر» وكيف أن التغيير يؤلم ولكنه يؤدي إلى مرحلة جديدة من النمو والرضا الذاتي .

• تمرين

عرض قصة الصقر (ملحق رقم ٤)

• الهدف

- تعزيز سلوك المشاركين نحو تحقيق الرضا الذاتي من خلال التغيير.

• المحتوى

- يختار الفرد التغيير لتحقيق حاجاته ، ولكن عملية التغيير مؤلمة، وتحتاج إلى قوة الإرادة لخلق عزيمة التحدي والوصول الى الهدف.
- نتائج التغيير إيجابية، وتحقق السعادة والرضا للفرد
- هناك دائما مصادر دعم ذاتية وخارجية يستعين بها الإنسان لتحقيق التغيير.
- عدم التغيير والتطور سلبي، وآلامه في الذات كبيرة، ويسبب الأمراض السيكوسوماتية (نفسية – جسمية).
- الإفصاح عن الذات يزيد من احترامي وتقديري لنفسي.

• الأسلوب (٤٥ دقيقة)

- عرض القصة على جهاز العرض أمام المجموعة
- يسأل المدرب المشاركين :
 ١. هل أثرت بك القصة؟ كيف؟
 ٢. ما رأيك بما قام به الصقر؟
 ٣. هل يستحق ذلك الألم والعناء؟
 ٤. ماذا تفعل أنت إذا كنت مكانه؟
 ٥. ماذا يعني لك التغيير؟

يلخص المدرب المضامين الرئيسية في النقاش الجماعي ، مؤكداً على النقاط الرئيسية في المحتوى .

٥,٢ مراحل الشفاء من الصدمة

• الهدف

توضيح المراحل السبع للشفاء من آثار الطعامة.

• المحتوى

- الفرد الذي تعرض لصدمة نفسية، يختبر خلال عملية الشفاء لسبع مراحل تسمى ” مراحل الحداد ” ، تشير هذه المراحل الى مستوى معنويات الفرد عند تعرضه للحدث الصادم وعلاقته بالزمن، وكيف ان مستوى المعنويات يبدأ بالتناقص مع شدة الحزن والألم ، ومن ثم الصعود التدريجي للوصول الى التكيف من خلال البحث عن معنى جديد للحياة.
- لا يمكن تجاوز آثار الصدمة ، بدون المرور بهذه المراحل ، التي تعتبر الوسيلة الطبيعية للانتقال من مرحلة الحزن والالام الى التقبل والتكيف
- تعتمد مدة الحداد والحزن على درجة وشدة وتكرار الصدمة ، حيث ان العلاقة طردية مع شدة الصدمة التي تطيل فترة الشفاء
- تؤثر تجربة الفرد والدعم العائلي ودعم الأصدقاء والمجتمع على عملية الشفاء ، بحيث تقلص الفترة الزمنية للتعافي من آثار الصدمة.
- تخلق الخسارة،(خاصة خسارة الأجزاء او حدوث ضرر دائم) ألماً شديداً وذلك يؤدي إلى الشعور التام بعدم القدرة والإحباط .

• المراحل السبع

١. مرحلة الشلل المؤقت

تحصل مباشرة بعد الحدث ، وتشير الى عدم القدرة على التحرك والإدراك، فيشعر الفرد بالتعرق والاحمرار، وتفقد الحواس وظيفتها، حيث لا يسمع او يرى ، وتصل الى فقدان السيطرة وأحياناً الإغماء.

٢. مرحلة التقليل وإنكار الحدث

الفرد لا يتقبل واقع الخسارة والضياع ، فيحاول إقناع نفسه بعدم حصول الحدث المؤلم ، ويبدأ بتكرار عبارات مثل ”هذا شيء خاطئ“ ”لا يمكن أن يحدث لي“ ”أنا متأكد من وجود خطأ“ وهذا يعتبر إنكاراً ورفضاً للحدث والذي يساعد الشخص على الوصول إلى فهم ما يحدث في الواقع.

٣. مرحلة الاكتئاب

الشعور بالحزن والإحباط ، فيبدأ الشخص بالشعور بأنه يريد الانعزال والهرب من الآخرين. ويفقد تواصله معهم، ويقل اهتمامه بنظافته الشخصية، ويفقد شهيته عن الطعام . تعتبر مرحلة الاكتئاب من أصعب مراحل الحداد، لان الإنسان يبدأ بالتساؤل عن معنى الحياة لدرجة فقدان اهتمامه بها ، وتدور بذهنه أفكار غير عقلانية كـ رغبتة في الموت ، او الاستسلام للحزن والالم، الشعور بالضيق والعجز.

ويلاحظ ايضا ان معنويات الإنسان في هذه المرحلة تصل الى ادنى حد لها.

٤. مرحلة التعبير عن المشاعر

الخروج من الحزن، وتكون لدى الفرد طاقة ورغبة ملحة للتعبير عن المشاعر والافكار بصورة تلقائية ومستمرة ، الأمر الذي يشير الى بداية تقبل الفرد للحدث والتعامل مع نتائجه، والانتقال التدريجي من الشعور بالضعف الى الشعور بالقدرة والقوة .

يلاحظ ايضا بداية الارتفاع في معنوياته.

٥. مرحلة الفحص والاختبار

يبدأ الإنسان في هذه المرحلة فحص مصادر القوة والضعف لديه ، بالإضافة لمصادر الدعم الخارجي قبل المدربة على فحص الخيارات المتاحة ، والتفكير بالتغيير للتوافق مع الوضع الجديد. معنوياته ترتفع.

٦. مرحلة البحث عن معنى جديد للحياة

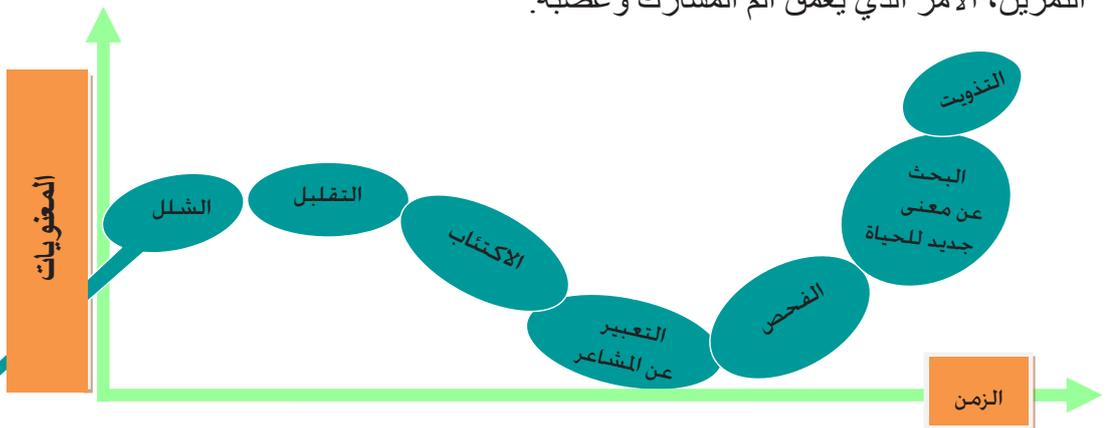
قبول واقع الخسارة وبالدعم والمساعدة من الآخرين لتقويته وجعله يستوعب ما مر به. يبدأ الفرد بعملية التغيير والتكيف مع الحدث ، والاستفادة من الخيارات المتاحة للنهوض من جديد في الحياة.

٧. مرحلة التذويت

أي ان تدمج الخبرة في شخصية الإنسان، حيث إن تراكم التجارب تساعد في فهم التجربة وجعلها جزءاً من حياته لاستيعاب أكثر نضجاً لمفاهيم الخسارة ، والضعف ، والعجز ، وبناء آليات التعامل مع المشاعر المرافقة كالحزن والالم والغضب.

• الأسلوب (٩٠ دقيقة)

- يتم عرض المراحل باستخدام جهاز العرض والتمثيل لكل مرحلة من خلال عرض الأمثلة الواقعية من قبل المدرب.
- تقسيم المجموعة الى مجاميركونة،رة مكونة من ثلاثة افراد، ويطلب منها جميعا تطبيق مراحل الحداد على حالات حقيقة يختارونها بأنفسهم ، بعد الاتفاق عليها مع الجميع.
- نقاش جماعي لدراسة وعرض الحالات. يفضل التطرق حول حالات تخص الآخرين قدر الإمكان ، وذلك لصعوبة افصاح المشارك عن خبراته المؤلمة، وعند افصاحه ، يمكن ان نفتح جروح لا يمكن شفائها خلال التمرين، الأمر الذي يعمق ألم المشارك وغضبه.



٥,٣ مهارات التدخل أثناء الأزمات

تركز مهارات التدخل على فهم التكيف وكيفية بناء نظام حصانة ذاتية للتخفيف من اعراض الصدمة، من خلال تحقيق تفهم متوازن لنقاط القوة والضعف لدى الفرد في الظروف الصعبة.

• الهدف العام

١. مساعدة المشاركين على إدراك إمكانية البقاء أقوى عند تعرضهم لمواقف مؤثرة وصادمة
٢. مساعدة المشاركين على اكتساب قدرتهم على المقاومة والتكيف.

• المحتوى

يقصد بالحصانة الذاتية، القدرة على تحمل الظروف الصعبة بشكل ايجابي، عن طريق حماية الوجود الشخصي تحت الضغط، والحفاظ على نظرة ايجابية نحو الحياة. ويتجسد ذلك في قدرة الإنسان على التصرف بكفاءة عند تعرضه لخطر أو تهديد. وقدرته على التعافي بسرعة من آثار الصدمة والتوتر، الامر الذي يمكنه من متابعة حياته بشكل طبيعي قدر الإمكان ويتم ذلك من خلال توفر العوامل التالية:

- التماسك والتناغم العاطفي لدى الفرد المتجسد بالاحترام والرعاية والقبول والدعم من قبل الأسرة والدائرة الاجتماعية المقربة له.
- المشاركة في المسؤولية الاجتماعية، وأهمية الدور والتفاعل للفرد ضمن اطاره الاجتماعي والاسري.
- اكتساب المعرفة من خلال تطوير مهارات حياتية تمكنه من حل المشكلات بنجاح
- وجود نماذج نجاح يمكنه الاقتداء بها. (صديق ، نموذج معروف تجاوز تجربة مشابهة بأمان)

من أهم مهارات التدخل أثناء الأزمات التي يركز عليها الدليل التدريبي هي: التأمل ، الاسترخاء، سرد القصة، والسيكودراما ،حيث ان التأمل والاسترخاء من الوسائل المهمة للتخلص من التوتر عند الكبار ، في حين سرد القصة والسيكودراما من الوسائل الفعالة لتخفيف التوتر عند الاطفال.

• الأسلوب

محاضرة حول المقاومة ، التكيف وأساليب الاسترخاء والتأمل (٢٠ دقيقة)
نقاش جماعي (٢٠ دقيقة)

١,٣,٥ تمارين الاسترخاء (٢٠ دقيقة)

• الهدف

استرخاء على كرسي.

• المحتوى

الاسترخاء في وضع الجلوس.

• الأسلوب

يقوم المدرب بإعطاء تعليمات تظهر اعضاء الجسم بأوضاع توتر واسترخاء

الساقان والقدمان:

- ١ . رفع الساق اليمنى.
- ٢ . شد أصابع القدم باتجاه الركبة ، وبنفس الوقت أخذ نفس عميق (شهيق).
- ٣ . استرخاء الساق والقدم، اليد، وج الهواء (زفير).
- ٤ . تكرار التمرين مع الساق الأخرى بنفس الترتيب (٥ مرات ، حد أقصى).

الأذرع واليدان:

- ١ . رفع الذراعين بخط مستقيم.
- ٢ . شد قبضة اليد، مع اخذ نفس عميق (شهيق).
- ٣ . استرخاء الذراع وقبضة اليد ، يرافق ذلك خروج تدريجي للهواء (زفير).
- ٤ . ٥ مهارات مرين ٥ مرات.

الوجه

- ١ . إغماض العينين والضغط عليهما ، مما يضغط أيضا على عضلات الوجه الأخرى
- ٢ . في الوقت نفسه يكون التنفس الى الداخل (شهيق عميق).
- ٣ . الاسترخاء مع خروج الهواء تدريجيا.
- ٤ . تكرار التمرين ٥ مرات.

ملاحظة هامة

يتطلب التمرين ، قيام المدرب بتطبيق الحركات أمام المجموعة قبل البدء به.

٢,٣,٥ مهارات سرد القصة

• الهدف

- ١ . أن نصغي لخبر القصة، راد الذاتية مباشرة بلغتهم وكلماتهم الخاصة.
- ٢ . أن نمش الفرد والمجموعة الفرصة مشاركة الخبرات وانعكاسها على حياتهم.
- ٣ . أن نتعلم من خبرات الآخرين، والاستفادة من مصادر الدعم لديه.
- ٤ . أن نفهم مشاعر وأفكار وسلوك الأفراد الذين عانوا او ما زالوا يعانون من ظروف صعبة.

• المحتوى

تكمّن قوة سرد القصة بانها تعكس أهم الأحداث كما يراه الفرد ” صاحب القصة من جهة، وتلامس مشاعر وخبرات الآخرين من جهة اخرى. الأمر الذي يساهم في إغناء خبرات التعلم ، حيث تركز القصة غالبا على ترتيب الأحداث بأسلوب متسلسل يعكس وعي الإنسان للمحاور الأساسية لطبيعة الأحداث كما يراها الراوي .

• الاسلوب

خطوات عملية سرد القصة

يطلب المدرب من المشاركين، كتابة قصة أثرت على تغيير حياته اقترح اسم او عنوان لقصتك	كتابة القصة (١٥ دقيقة)
يطلب من كل مشارك قراءة قصته أمام المجموعة (احيانا يرغب المشاركون بسرد قصتهم ، بدلاً من قراءتها. فلا مانع)	مشاركة القصص يمنح كل مشارك ٥ دقائق لقراءة قصته
يسأل المدرب الأسئلة الأساسية التالية: ١ . ماذا شعرت خلال قراءة القصة؟ ٢ . لماذا اخترت هذه القصة؟ العنوان؟ ٣ . ما هي مصادر قوتك؟ ٤ . لو سنحت لك الفرصة ، ما الذي كنت ستغيره بالقصة؟ لماذا؟ ٥ . كيف تشعر الآن؟	نقاش مع كل مشارك (٣٠ – ٤٥ دقيقة)
يسأل المدرب الأسئلة الأساسية التالية لأفراد المجموعة: من خلال سماعك لقصص الآخرين، كيف أثر عليك؟ هل أضافت هذه القصص لخبراتك؟ كيف؟ ما هي القصة التي اثرت عليك أكثر؟ لماذا؟	نقاش جماعي (٣٠ دقيقة)
يلخص المدرب خطوات القصة ، وأهميتها في تخفيف التوتر، مستندا على الخبرات المطروحة من قبل المشاركين.	الإنهاء (١٠ دقيقة)

٤,٥ تقييم لعمل اليوم: (١٥ دقيقة)

إعطاء المشارك/ة الكامنة المسببة عن أفكارهم ومشاعرهم تجاه التدريب، وهل يلبي احتياجاتهم وتوقعاتهم. من خلال سؤالهم هل شعرتهم بالاستفادة، وهل يلبي التدريب احتياجاتكم، وهل هناك ملاحظات إيجابية أم سلبية ترغبون في إعلامنا بها حول هذا اليوم التدريبي ليكون مستقبلا أكثر فعالية.

اليوم الدراسي





برنامج اليوم السادس:

الوقت	الفعالية
٠٩:٣٠ - ٠٩:٠٠	فحص مع المتدربين
١٢:٠٠ - ٠٩:٣٠	التدخل من خلال تقنية السيكودراما
١٢:٢٠ - ١٢:٠٠	استراحة قهوة
١٢:٢٠ - ١:٥٠	تقنية التأمل
٢:٠٥ - ١:٥٠	تقييم لليوم النهائي
٣:٠٠ - ٢:٠٥	غداء

٦,١ فحص مع المتدربين: (٣٠ دقيقة)

• الهدف

فحص لليوم السابق والحديث عن مشاعر وخبرات المشاركين/ات حول التدريب بصفة عامة ، كون اليوم هو الأخير.

• المحتوى

- جعل المتدرب متصل بالمادة السابقة.
- فحص مشاعر المتدرب وأثر التدريب على مشاعره.
- تقريب المجموعة من بعضها وزيادة إحساسها بالألفة والثقة بين أفرادها.

• الأسلوب

أسئلة مباشرة من المدرب، يحاول أن يشارك الجميع بهذا النشاط.

- كيف تشعر اليوم؟
- هل نقلت خبرات أمس لطرف آخر؟
- ماذا استفدت من التدريب؟ وكيف يمكن نقل الخبرة للآخرين؟
- كيف تشعر مع انتهاء التدريب؟
- ماذا تتوقع اليوم؟

٦,٢ التدخل من خلال تقنية السيكودراما

• الهدف

- تقديم تقنية السيكودراما للمشاركين.
- تنظيم نشاط جماعي.
- اختبار مواجهة مشاعر الخوف والتوتر لدينا.

• المحتوى

تعتبر السيكودراما أداة فعالة لمساعدة الإنسان على التعبير ومواجهة مخاوفه. وهي تتضمن حدثا إرشاديا دراميا يكشف عن المشاكل و القضايا الفردية والجماعية باستخدام طرق تجريبية ودراسة العلاقات الاجتماعية، وتمثيل الأدوار، وديناميكا المجموعة، وتساعد تسهيلات الدراما النفسية على الإدراك التدريجي للأحداث. وهذا يوضح الكثير من القضايا ويزيد من الاستقامة العاطفية والجسدية، ويحسن التعليم ويطور مهارات جديدة.

تعرف السيكودراما بانها وسيلة مسرحية ارتجالية تسعى إلى تقديم مجموعة من اللوحات والمشاهد الدرامية والأدوار لوظيفة علاجية ووقائية. ويعني هذا أن للسيكودراما أدوارا إيجابية ووظائف هامة في الحفاظ على توازن شخصية الإنسان من الناحيتين: الشعورية واللاشعورية بقصد تحقيق التوازن النفسي الملائم.

الشخصيات الممثلة تقوم بأداء أدوار درامية تعبر عن أوضاعهم الحياتية الحقيقية التي يعيشونها في المجتمع. وبالتالي، ترصد المواقف الحساسة والصعبة التي يمر بها الإنسان من خلال التعبير عن علاقاتهم الوجدانية والنفسية والإنسانية، وتشخيص ميولهم الانفعالية، وترجمة رغباتهم الذاتية بشكل إيجابي أو سلبي.

وتعد السيكودراما أيضا: "تقنية علاجية، وقائية، تعليمية، تدريبية وهي وسيلة تسعى إلى استنباط أو استخراج المشاعر الكامنة في النفس وتعبيرها، وذلك عن طريق أدوار مسرحية تتسم بالعفوية، وهي بذلك عمل جمعي يتركز حول تمثيل المشاعر العاطفية.

الغاية الأساسية للسيكودراما تتكون من شقين هما:

- التطهير النفسي عن طريق التنفيس والتعبير عن المشاعر الكامنة المسببة للقلق، الخوف والتوتر.
- اكتساب أنماط سلوكية جديدة، متكيفة ومتأقلمة ومقاومة للظروف الصعبة والصادمة.

تحدد شخوص السيكودراما

- المعالج، المدير الذي يدمخاوفهم. ويشرف على التدخل ومساعدة الإنسان في تحديد المشكلة وتجاوزها وهو بمثابة المخرج المسرحي.
- الأفراد، وهم الممثلون والمشاهدون في الوقت نفسه.
- مجموعة من الأشخاص المساعدين الذين يشاركون في القيام بأدوار الأشخاص الذين أثروا في حياة الإنسان: "بطل المسرحية".

ويمكن استخدام تقنية السيكودراما التي أوجدها الطبيب النفسي جاكوب مورينو منذ سنة ١٩١٧م أو ١٩٢١م كأسلوب علاجي في علاج الاضطرابات النفسية الفردية والأسرية والجماعية، ومحاربة مجموعة من الظواهر النفسية الخطيرة كالوقوع في الإدمان مثلا.. وتعتبر طريقة السيكودراما أو المسرح النفسي العلاجي من أهم التقنيات في مجال تنشيط الأفراد ذهنيا ووجدانيا وحركيا وصهرهم داخل الجماعة المسرحية الديناميكية وتفعيلها دراميا. كما تعد من أهم الوسائل العلاجية لإدماج التلاميذ المنطوين على أنفسهم داخل جماعات تمثيلية لتحريرهم من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية وتطهيرهم نفسانيا عن طريق التنفيس والتعويض والتسامي والتداعي الارتجالي، وإخراجهم من العزلة والوحدة والاعتزاب الذاتي والمكاني إلى عالم مجتمعي أرحب، يعتمد على المشاركة والتعاون والأخوة والانسجام وتفنيق المواهب وممارسة الديمقراطية الفعالة.

تستلزم تقنية السيكودراما خمس وسائل عملية، وهي:

١. خشبة المسرح التي غالبا ما تكون عبارة عن مصطبة يتم الصعود إليها عن طريق ثلاث درجات متتابعة، ويلاحظ غياب الديكور المبالغ به واستبداله بأدوات وظيفية كالمائدة والكراسي لاستخدامها في أغراض علاجية وإرشادية عبر التداعي والاسترسال في الارتجال الانفعالي الشعوري واللاشعوري.
٢. المخرج المعالج الذي يخطط لمشاهد المسرحية ويحدد لوحاتها وينسق بينها، فيشجع الممثلين على تشخيص الأدوار

العلاجية لتحريرهم من مخاوفهم .

٣. الممثل الرئيس الذي ينصب حلتمرين، ، ويمثل دوره ارتجالا بطريقة طبيعية وعفوية بدون تصنع أو تكلف مع اختياره للنص الذي يريد أن يؤديه على خشبة المسرح.

٤. المعالجون الثانويون (وهم من المشاركين في التدريب)الذين يشاركون مع الممثل الرئيس في أداء المسرحية وتشخيصها فنيا وجماليا ونفسيا.

٥. المشاهدون الذي يتابعون المسرحية من البداية حتى النهاية رسدا وتأثرا وانفعالا.

تعتمد تقنية السيكودراما على مجموعة من الفرضيات، منها أن المواقف الإنسانية لا تفهم إلا في وضع عملي، فالتمثيل يشغل كل جوانب الشخصية من جسم وصوت وانفعالات... الخ وأن اللعب التمثيلي أكثر حيوية من مجرد الحديث؛ وأن التعبير عن الذات يكتسي طابعا تطهيريا.

ومن هنا، نفهم بأن السيكودراما تقنية مسرحية علاجية تستهدف وقاية الفرد من أمراضه النفسانية وتطهيره شعوريا ولاشعوريا عبر التنفيس والتعويض من أجل اكتساب قيم سلوكية جديدة سواء على صعيد الشعور، الإدراك والسلوك.

هناك ثلاثة مراحل أساسية تشملها جلسة السيكودراما الكلاسيكية:

* مرحلة التسخين:

اختيار المضامين الأساسية للموضوع ، وتوزيع الأدوار، واختيار البطل.

* مرحلة العمل او التنفيذ

تحديد المشكلة وانبثاق واكتشاف المشاعر والسلوك المرافقين، ويتم في هذه المرحلة فحص أساليب جديدة لحل المشكلة.

* مرحلة المشاركة.

الطلب من باقي المجموعة الانخراط مع البطل ولعب ادوار تساهم في دعمه والكشف عن وسائل مختلفة لحل المشكلة.

من الضروري توفر بيئة امنة وداعمة خلال جلسة السيكودراما، الأمر الذي ينعكس ايجابا على مستوى فعالية ممارسة أدوار جديدة وسلوك متكيف مع الحدث المؤلم.

(من المحاذير المهمة في استخدام السيكودراما اثناء التدريب، ضرورة ان يكون المدرب ملما جيدا باستخدام هذه التقنية، ومع ذلك استخدام تمارين تمس حاجات المتدربين ، ويمكن التعامل مع المشاعر المنبثقة عنه، وإلا فإن التمرين سيساهم في تعميق مشاعر الصدمة عندهم)

• الأسلوب

- محاضرة (٣٠ دقيقة)
- تمرين ونشاط جماعي (١٢٠ دقيقة)

لتنفيذ التمرين نحتاج الى:

١. كيلو من الجرائد القديمة.
٢. مقصات عدد ١٠ على الأقل.
٣. شريط ورقي لاصق عريض عدد ٥.

- الاتفاق على النشاط العام للتمرين ، مثلا (مظاهرة : جيش ومتظاهرون) .
- إغلاق العينيين الى قسمين جيش ومتظاهرين.
- منح كل فريق ١٥ دقيقة للتفكير بالسيناريو، والاتفاق على توزيع الأدوار.
- منح الفريقان ١٥ دقيقة اخرى لصنع الأدوات التي يحتاجونها من ورق الجرائد
- عند التأكد من جاهزية الفريقين ، تبدأ مرحلة الإعداد لاشتباك الفريقين ، والانطلاق بالتنفيذ.

ينحصر دور المدرب بملاحظة ديناميكية المجموعة:

كيف بدأ التمرين، دور المشاركين، تفاعلهم، مدى تقمصهم للأدوار، المشاعر المرافقة، كيف انتهى التمرين، ورصد أهم الأحداث وسلوكيات الأفراد

نقاش جماعي، يطرح المدرب الأسئلة التالية:

- كيف كان شعورك عند التفكير بالسيناريو، وتوزيع الأدوار؟ وكيف كان الشعور أثناء إعداد الحجارة والأسلحة الورقية؟
- لماذا اخترتم ان تكونوا بفريق الجيش، أو فريق المتظاهرين؟
- هل استحضرتم ذكريات قديمة؟ هل يمكن مشاركتنا بها؟
- كيف تشعر الان؟
- هل من الفائدة استخدام مثل هذه التمارين؟
- إذا كان الجواب: لا فلماذا؟
- وإذا كان الجواب نعم: فكيف وأين؟ وما هي الفئة المستهدفة؟

٦,٣ تقنية التأمل

• الهدف

التعرف على تقنية التأمل

• المحتوى

تمرين بساط الريح

• الاسلوب (٩٠ دقيقة)

- يشرح المدرب المبادئ الاساسية التالية لانجاح التمرين (١٠ دقيقة)
- كل مشارك يمتلك بساط الريح الي يسافر الى أي مكان يرغبه.
- مسموح اصطحاب من يريد معه لمشاركته الرحلة.
- يطلب من كل مشارك عند نهاية الرحلة ، تقديم هدايا لباقي المجموعة، تكون الهدية عبارة عن تغذية راجعة للفرد تساعده في معرفة ذاته ، وقدراته بصوره أعمق، كما تعكس رؤية الآخرين له

- وتكون صفات شخصية، مصادر دعم وتعزيز، وسائل رمزية تساعد الفرد لتحقيق أحلامه.... لذلك ممنوع الهدايا المادية التي تشمل ملابس، نقود.. الخ.

بعد التأكد من فهم الجميع لهذه المبادئ، يطلب المدرب من المشاركين (٢٠ دقيقة)

- الجلوس بشكل دائري.
- أخذ نفس عميق (شهيق وزفير ٥ مرات) حتى يتأكد من استرخاء المجموعة.
- إغلاق العينين، والتفكير بالمرافقين.
- الصعود على البساط والتخليق.
- السفر حيث يرغبون.
- التمتع بالأماكن المختارة.
- اختيار الهدايا لباقي المجموعة.
- الاستعداد للعودة.
- الهبوط وفتح العين.

من الضروري ان يكون صوت المدرب اثناء تمرين التأمل، هادئاً، واثقاً، مريحاً ومنخفضاً

• تفاعل جماعي (٦٠ دقيقة)

يقوده المدرب النشاط من خلال طرحه الأسئلة التالية على كل مشارك/ة

- اين سافرت؟
- مع من؟ لماذا؟
- كيف كان شعورك؟
- هل رغبت بالرجوع أم البقاء في المكان الذي قمت بزيارته؟
- هل ترغب بالاحتفاظ ببساط الريح؟ لماذا؟

يطلب المدرب من كل مشارك توزيع الهدايا على باقي المجموعة

بعد الانتهاء من توزيع الهدايا، يسأل المدرب أفراد المجموعة:

- هل أنت راض عن الهدايا ؟
- ماذا عنك لك ؟
- في النهاية، هل تود ان توصل رسالة للمجموعة او لأشخاص معينين؟

عادة ما تطلب المجموعة من المدرب ، توزيع الهدايا عليهم، الأمر الذي يجب ان يكون المدرب مستعداً له. حيث يرغب المشاركون بشدة تزويدهم بتغذية راجعة عن كل واحد منهم.

التقييم النهائي

يفضل ان يكون مكتوبا ، والمؤسسة الراعية للتدريب هي التي تجريه.