

# التدريب في الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.



## الوحدة الرابعة الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق

Psychosocial Centre



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

التدريب على الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. الوحدة الرابعة. الإسعافات الأولية النفسية  
في مجموعات - دعم الفرق

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر  
المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي  
بليغدامسفيج 27  
DK-2100 كوبنهاغن  
الدنمارك  
الهاتف: 45+ 35 25 92 00  
البريد الإلكتروني: psychosocial.centre@ifrc.org  
الموقع الإلكتروني: www.pscentre.org  
فيسبوك: www.facebook.com/Psychosocial.Center  
تويتر: IFRC\_PS\_Centre@

تم تطوير الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر من قبل المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. يضم الإصدار ما يلي:

- دليل إلى الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
- مقدمة قصيرة عن الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
- التدريب على الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر:
  - الوحدة 1: مقدمة الإسعافات الأولية النفسية (4 إلى 5 ساعات)
  - الوحدة 2: الإسعافات الأولية النفسية الأساسية (8 إلى 9 ساعات)
  - الوحدة 3: الإسعافات الأولية النفسية للأطفال (8 إلى 9 ساعات)
  - الوحدة 4: الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق (21 ساعة - ثلاثة أيام)

**رؤساء التحرير:** لويز فينتر-لارسن وانا فايدمان

**المؤلف:** بيرنيل هانسن

**الدعم الإضافي:** ويندي آجر، لويز جول هانسن، مت مونك

**المراجعون:** تمت ترجمة هذا الدليل ومراجعته من قبل الدكتورة فايضة العبدالله من الهلال الأحمر العربي السوري ويندي آجر إيا سوزان أكاشا، سيسيلي ألساندي، إليزا تشيونغ، زيغا فيرابرغ، فرديناند غاروف، لويز جول هانسن، سارة هاريسن، سارا هردرينيوس، إلفا دوغ إس ليفسدوتير، مورين موني، سيتفن ريغل، غورفيندر سينغ.

نعرب عن خالص الامتنان لفرع الصليب الأحمر في هونغ كونغ التابع لجمعية الصليب الأحمر الصيني لما قدمه من دعم سخي لتنظيم التدريبات في المرحلة التجريبية ، ولما قدمه من مدخلات وتعليقات مفيدة على التدريبات وعلى المواد المكتوبة. كما يطيب لنا أن نشكر المشاركين في التدريب في المرحلة التجريبية على الوحدة 4: الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق في كوبنهاغن، أكتوبر 2018.

نتقدم بالشكر أيضاً للصليب الأحمر الآيسلندي والوكالة الدنماركية للتنمية الدولية (DANIDA) لما قدماه من جهود لتطوير هذه المواد.

تُستمد مبادئ أنظر- أصغي - أربط الواردة في هذا الدليل من: منظمة الصحة العالمية، War Trauma Foundation and World Vision International (2011). الإسعافات النفسية الأولية: دليل للعاملين الميدانيين. منظمة الصحة العالمية: جنيف.

**الإنتاج:** برنيل هانسن

**التصميم:** مايكل موسفن/11988/Paramedia

**صورة الصفحة الأمامية:** ستيفن ريان / جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

**الرقم المعياري الدولي للنشر:** 978-87-92490-58-2

يرجى الاتصال بالمركز المرجعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للدعم النفسي الاجتماعي إذا أردتم ترجمة أو تعديل أي جزء من الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. نرحب بتعليقاتكم واقتراحاتكم وملاحظاتكم عبر البريد الإلكتروني psychosocial.centre@ifrc.org.

المركز المرجعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للدعم النفسي الاجتماعي في ضيافة الصليب الأحمر الدنماركي ويتلقى الدعم منه

حقوق الطبع والنشر © المركز المرجعي للدعم النفسي والاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال

Psychosocial Centre  
الأحمر 2018



MINISTRY OF  
FOREIGN AFFAIRS  
OF DENMARK  
Danida



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## المحتويات

4	مقدمة
5	مقدمة
6	كيفية استخدام هذا الدليل
6	التجهيز للتدريب
6	المكان
6	إعداد الغرفة
7	المواد
7	حجم المجموعة
7	أخرى
7	البرنامج التدريبي

9	البرنامج التدريبي
10	البرنامج التدريبي
12	اليوم الأول
12	مقدمة
15	رعاية الموظفين والمتطوعين
20	ما هي الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - تقديم الدعم للفرق
23	مهارات تيسير "الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات"
24	انظر، اصغي، اربط للمجموعات
26	الإعداد لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم
27	مكونات وهيكلية مجموعة الإسعافات الأولية النفسية واجتماع الدعم
28	افتتاح اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم
29	متابعة دورية مع أعضاء المجموعة
30	مراجعة اليوم الأول
31	اليوم الثاني
31	تلخيص اليوم الأول والتقديم لليوم لثاني
31	مراجعة حدث الأزمة
33	التثقيف النفسي ودعم الأقران
35	تقديم ملاحظات مفيدة
36	لعب الأدوار: الجزء الأول
37	التعامل مع ردود الأفعال الصعبة والافصاحات
38	الإحالات
40	إنهاء الاجتماع
41	مراجعة اليوم الثاني
42	اليوم الثالث
42	تلخيص اليوم الثاني والتقديم لليوم الثالث
42	لعب الأدوار: الجزء 2
43	التفكير في التحديات أمام تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات
44	الرعاية الذاتية
45	إنهاء ورشة العمل

46	الملاحق
47	الملحق "أ": الأنشطة المحفزة
48	الملحق "ب": عينات من جداول التدريب
51	الملحق "ج": مصادر التدريب
51	1 ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟
51	2 ما يجب فعله وما لا يجب فعله ( افعّل - لا تفعل) للميسرين عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات
52	3 أنظر- أصغي - اربط للمجموعات
53	4 مثال عن حالة لإظهار كيفية مراجعة حدث أزمة
54	5 نموذج للعب الأدوار
56	6 نموذج لدراسة حالة مكتملة للعب لأدوار
58	7 نموذج الملاحظات حول تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات
63	8 إدارة ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة
64	9 نموذج تقييم التدريب



# مقدمة



# مقدمة

يستمر هذا التدريب لمدة ثلاثة أيام لتعريف المشاركين بـ "الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - دعم الفرق." تم تطوير هذا الدليل للموظفين والمتطوعين المدربين على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي أو قادة الفرق أو المديرين أو غيرهم من المسؤولين عن سلامة فرق موظفي أو متطوعي الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر. يعمل التدريب على تمكين المشاركين على:

- تقييم ما إذا كان اجتماع الدعم والإسعافات الأولية النفسية مطلوبًا
- التحضير لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم
- إجراء اجتماع الدعم والإسعافات الأولية النفسية
- إدارة الوقت وإدارة الاجتماع بحيث يشعر الجميع أنهم مشمولين
- تناول ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة
- إدارة مشاركة ديناميكيات وتفاعلات المجموعات
- تعزيز دعم الأقران
- تقديم الإسعافات الأولية النفسية للأفراد والدعم للمجموعة في الوقت نفسه
- معرفة متى وكيف يُحال الشخص إلى المساعدة الإضافية.

هذه الوحدة واحدة من أربع وحدات عن الإسعافات الأولية النفسية، وتأتي مع مجموعة من المواد المواد عن الإسعافات الأولية النفسية. تتضمن هذه المواد كتابًا تمهيدًا بعنوان دليل الإسعافات الأولية للإسعافات الأولية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر علاوة على كتيب صغير بعنوان، مقدمة موجزة حول الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

وتأتي الوحدات التدريبية الأربعة على النحو التالي:

الوحدات التدريبية				
1: مقدمة إلى الإسعافات الأولية النفسية	2: الإسعافات الأولية النفسية الأساسية	3: الإسعافات الأولية النفسية للأطفال	4: الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات دعم الفرق	
كم تستغرق؟	4 - 5 ساعات	8.5 ساعات	21 ساعة (ثلاثة أيام)	
من المستهدف بالتدريب؟	جميع الموظفين والمتطوعين في الصليب الأحمر والهلال الأحمر	الموظفون والمتطوعون ذوو والخبرات البسيطة المسبقة والخبرات المتعلقة بتقديم الدعم النفسي الاجتماعي	الموظفون والمتطوعون ممن يتضمن نطاق عملهم التعامل مع الأطفال ومقدموا الرعاية	المديرون أو غيرهم ممن يقدمون الرعاية والدعم للموظفين والمتطوعين
ما موضوعه؟	يقدم او يوضح ( حسب السياق ) المهارات الأساسية للإسعافات الأولية النفسية للمشاركين	يتيح اكتساب المهارات الأساسية للإسعافات الأولية النفسية، ويقدم مجموعة من المواقف التي تواجه البالغين، وردود أفعالهم على الأزمات والكيفية الممكنة لاستجابة المساعدين بالصورة المناسبة	يركز على ردود أفعال الأطفال تجاه الضغط النفسي، وعلى التواصل مع الأطفال وأولياء أمورهم ومقدمي الرعاية	توفير الإسعافات الأولية النفسية لمجموعات الأشخاص الذين تعرضوا لحدث مؤلم، مثل فرق الموظفين في الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمتطوعين

تشكل كل وحدة تدريبية جزءاً مستقلاً عدا هذه الوحدة التي تتناول الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات – دعم الفرق، إذ يتطلب الأمر المشاركة المسبقة في الوحدة 2: الإسعافات الأولية النفسية الأساسية. يجب أن يكون لدى المشاركين في هذا التدريب أيضاً بعض الخبرة الكافية لإدارة أو تيسير المجموعات. وينبغي لمدربي الوحدة 4: الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات – دعم الفرق التمتع بخبرة كبيرة في العمل مع المجموعات، بالإضافة إلى تقديم الإسعافات الأولية النفسية للأفراد. ويفضل أن يكون لديهم الخبرة في تقديم الإسعافات الأولية النفسية في بيئات المجموعة أيضاً.






وينبغي أن يكون المدربون على دراية بالبرنامج التدريبي المنصوص عليه في هذه الوحدة. ويتسم القسم الذي يحتوي على الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات – دعم الفرق في الكتيب التمهيدي الذي يأتي تحت عنوان دليل الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، مفيد أيضاً في الإعداد لتقديم هذه المواد.

## كيفية استخدام هذا الدليل

توفر هذه الوحدة برنامجاً تدريبياً حول الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات – دعم الفرق، في غضون 21 ساعة على مدار ثلاثة أيام. ويستخدم مجموعة واسعة من أساليب التدريب، بما في ذلك العروض التقديمية والمناقشات النشطة علاوة على لعب الأدوار والأنشطة الجماعية والفردية.

استخدم خبرتك التدريبية كمدرّب للتغيير في أنشطة التدريب بما يلبي احتياجات المشاركين معك. وقد يعني هذا الأمر، على سبيل المثال، تصميم برنامج تدريبي مخصص ("الموعد")، أو بعض أساليب التدريب المقترحة لأنشطة مختلفة ("الكيفية"). ومع ذلك، فإننا نوصي بالحفاظ على مجموعة متنوعة من الأساليب لتلبية احتياجات جميع أنواع المتعلمين وللإبقاء على تدريب يتسم بالنشاط وإثارة الاهتمام. ونوصي بشكل خاص بأن تستخدم أساليب تدريبية أكثر فعالية، مثل لعب الأدوار، حيث تسهل عملية التعلم على نحو أكثر فعالية.

يتم استخدام الرموز التالية في الدليل

الأيقونة	دلالتها
	الوقت اللازم للنشاط
	الهدف من النشاط
	المواد المطلوبة
	كلمة الميسر
	ملحوظة للميسر
	شريحة الباور بوينت

## التجهيز للتدريب

الاستعداد الجيد من العوامل المهمة في سير التدريب بسلاسة. فيما يلي قائمة مرجعية بالأمر الواجب أخذها في الاعتبار عند الإعداد للتدريب.

## المكان

- سهولة الوصول إلى المكان، يشمل ذلك محطات الحافلات أو القطارات القريبة وأماكن انتظار السيارات ودورات المياه، إلخ.
- ملائمة درجة الحرارة والإضاءة في غرفة التدريب مع توفر إمكانية تعقيم الغرفة عند استخدام آلة العرض أو الشاشة.

## إعداد الغرفة

- النظر في كيفية إعداد الغرفة بشكل يحث المتدربين على المشاركة مع ضمان شعورهم بالراحة.
- تأكد من وجود مساحة كافية للعب أدوار متعددة في وقت واحد (مثال: مجموعة صغيرة من المشاركين)، أو توفير غرف إضافية ليستخدمها الأفراد.
- ضع ساعة في مكان مرئي للجميع.

## المواد

- مواد مطبوعة من النشرات التدريبية كما هو موضح في البرنامج التدريبي.
- أقلام رصاص أو أقلام حبر.
- لوح أبيض أو صفحات على لوح قلاب مع حامل.
- أقلام ملونة.
- جهاز حاسوب وآلة عرض، في حالة استخدام شرائح باور بوينت وفيديوهات.

## حجم المجموعة

يوصى ألا يقل عدد المشاركين في المجموعة عن ثمانية وألا يزيد عن 20 في هذا التدريب.

## أخرى

- يتم إعداد وجبات خفيفة وماء وشاي وقهوة أو وجبات كاملة، إن كان من المقرر تقديمها للمشاركين.
- خذ بعين الاعتبار مدى حاجتك إلى وجود مدرب مساعد أو شخص آخر لمساعدتك في إدارة الوقت وتنظيم مواعيد تناول الوجبات أو في تدوين النقاط الأساسية الناتجة عن مجموعات النقاش على اللوحة البيضاء أو لوح الورق القلاب.
- وتبرز مهارات التيسير بالإضافة إلى التواصل الجيد بين المدرب والمدرّب المساعد كأحد الأدوات التي يستفيد منها المشاركون في نطاق التعلم لديهم
- مراجعة وتكييف امثلة الحالات

## البرنامج التدريبي

يوضح البرنامج التدريبي في الصفحة 10 الجلسات الواردة في هذه الوحدة، جنباً إلى جنب مع المواد المطلوبة ويشير إلى توقيت جميع الأنشطة ولا يتضمن فترات الاستراحة وأوقات الوجبات، أو الأنشطة المحفزة، وما إلى ذلك. قم بإعداد جدولك الزمني بجانب تخطيط البرنامج بما يلائم الاحتياجات المحلية. راجع الملحق "أ" للتعرف على أمثلة للأنشطة المحفزة والملحق "ب" لمطالعة مثال على جدول للتدريب.



## تنفيذ أو اجراء لعب الأدوار

يوجد نوعان من لعب الأدوار. النوع الأول هو "لعب الأدوار التوضيحية"، وفيه يتولى المدربون أنفسهم دور الميسرين لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. في حين يتمثل النوع الثاني في "لعب الأدوار النشط"، ويتخلله تدريب المشاركين على تيسير اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. حاول استخدام نوعي لعب الأدوار.

**لعب الأدوار التوضيحية:** قد يكون من المفيد تطبيق لعب الأدوار بواقع مرتين باستخدام المثال نفسه. في المرة الأولى، يمكنك لعب الأدوار باستخدام مهارات الإسعافات الأولية النفسية بشكل أقل مع ارتكاب أخطاء شائعة، فيما تكون المرة الثانية بشكل أفضل من خلال الاستعانة بمهارات الإسعافات الأولية النفسية. يمكن أن يساعد هذا المشاركين في تعلم ما يجب القيام به وما يجب تجنبه عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية.

**يستعان بدراسات الحالات** في لعب الأدوار النشط. ويوجد نشاط لإعداد دراسات الحالة باستخدام أحد النماذج. تأكد من أن أمثلة الحالة تتناسب مع السياق الثقافي والاجتماعي الذي تعمل من خلاله.

**تعليمات للعب الأدوار النشط:** شجع المشاركين على تخيل أنهم يعانون من الموقف المذكور أو الموصوف وبردود الأفعال الموضحة في أمثلة الحالات حتى يتسنى لهم الإجابة عن أسئلة ميسر المجموعة والتصرف بواقعية. وجه مؤدي دور أعضاء المجموعة إلى ضرورة ادعاء نسيان أنهم يعلمون شيئاً عن الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات. وعليهم، من جهة أخرى، ألا يجعلوا الأمر بالغ الصعوبة على الميسرين. فموقف كهذا قد يكون محبطاً ويعسر عملية التعلم.



## دعم الأقران: نظام الأصدقاء

يمثل دعم الأقران إحدى الإستراتيجيات المفيدة في الاهتمام بالموظفين والمتطوعين في جمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. ويقصد بالأقران الأشخاص الذين لديهم قواسم مشتركة فربما كانوا أشخاصاً على المستوى نفسه من حيث المنصب والمسؤوليات في مكان العمل، أو متماثلين في الفئة العمرية، أو أشخاصاً لديهم خلفيات تعليمية مماثلة. دعم الأقران هو عملية نشطة حيث يقوم الأقران بتخصيص الوقت والمساحة للتحدث مع بعضهم البعض حول كيفية أدائهم والتحديات التي يواجهونها وآليات التكيف.

أنظمة الأصدقاء هي عندما يتم ربط شخصين أو أكثر معاً بشكل مقصود لدعم بعضهم البعض. إذا عملوا معاً في الميدان، فيمكنهم الاهتمام بسلامة بعضهم البعض والتحقق من بعضهم البعض طوال اليوم لمعرفة كيفية تأقلم لشخص الآخر. على سبيل المثال، يمكن لأحد الأصدقاء أن يقترح على صديقه الآخر أخذ استراحة إذا ما بدا على صديقه علامات انزعاج تجاه حدث ما، أو علامات على التوتر الشديد أو التأقلم السلبي. ويمكن للأصدقاء أيضاً تبادل الدعم في أعقاب حدوث الأزمات للتفكير في التجربة معاً أو التفكير بما مروا به معاً. كما يمكن للموظفين والمتطوعين تشكيل مجموعات ثنائية أو مجموعات خاصة بهم من الأصدقاء. ويمكن أيضاً إنشاء مجموعات ثنائية أو مجموعات من خلال المسؤولين عن رعاية الفريق ودعمه، مثل الموظفين والمتطوعين النفسيين الاجتماعيين المدربين أو قادة ومديري الفرق. تأكد من شمول جميع الأفراد داخل هذا المسار.

تم إدراج مسار الأصدقاء في هذا التدريب بحيث يعايش أو يختبر المشاركون تجربة وجود صديق والتدريب على تقديم الدعم وتلقيه بهذه الطريقة. ويعود الأمر إلى الميسر لتحديد الطريقة الأكثر ملاءمة لإنشاء أنظمة الأصدقاء. وعلى سبيل المثال، في بعض الحالات، لا يكون من المناسب الجمع بين الرجال والنساء في مجموعات ثنائية. ومن بين الأمور الأخرى التي يجب مراعاتها تأتي الجوانب المتعلقة باللغة والخلفيات التي ينحدر منها المشاركون أو مجالات عملهم.



# البرنامج التدريبي



# البرنامج التدريبي

## الوحدة 4: الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق

النشاط	الوقت (بالدقائق)	المواد
<b>اليوم الأول (400 دقيقة)</b>		
<b>1 مقدمة</b>	<b>60</b>	برنامج تدريبي على لوح قلاب أو مواد مطبوعة أو عبر شرائح الباور بوينت ورق وأقلام حبر
1.1 لعبة تمهيدية	20	لوح قلاب وأقلام تلوين، وشريط لاصق أو دبابيس
1.2 تعريف المشاركين في أنظمة الصداقة	20	
1.3 البرنامج التدريبي	10	
1.4 القواعد الأساسية	10	
<b>2 رعاية الموظفين والمتطوعين</b>	<b>90</b>	أوراق لاصقة وأقلام حبر
2.1 ما المقصود بالرفاهية؟	30	لوح ورق قلاب وأقلام ملونة
2.2 المخاطر المتعلقة بالرفاهية	30	
2.3 طرق الدعم	30	
<b>3 ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟</b>	<b>60</b>	نسخ من الملحق ج1 - ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟
3.1 ملخص عن الإسعافات الأولية النفسية الرئيسية <sup>1</sup> - LLL	20	
3.2 مقدمة للإسعافات الأولية النفسية في مجموعات	40	
<b>4 مهارات تيسير "الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات"</b>	<b>20</b>	ألواح ورق قلابة وأقلام ملونة
<b>5 أنظر - أصغي - أربط للمجموعات</b>	<b>30</b>	نسخ من الملحق ج3 - أنظر - أصغي - أربط للمجموعات لأقلام حبر
<b>6 الإعداد لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم</b>	<b>40</b>	ألواح ورق قلابة وأقلام ملونة
<b>7 مكونات وهيكلية مجموعة الإسعافات النفسية الأولية ومجموعات الدعم</b>	<b>30</b>	لوح قلاب تم إعداده يتضمن المكونات الرئيسية للإسعافات النفسية الأولية ومجموعات الدعم أقلام تلوين ذات ألوان مختلفة
<b>8 افتتاح الإسعافات الأولية النفسية ومجموعات الدعم</b>	<b>30</b>	ألواح ورق قلابة وأقلام ملونة
<b>9 متابعة دورية مع أعضاء المجموعة</b>	<b>20</b>	لا شيء
<b>10 مراجعة اليوم الأول</b>	<b>20</b>	كرة

(1) إذا لم يكن المشاركون على دراية بأساسيات الإسعافات الأولية النفسية ولم يشاركوا في الوحدة 2: التدريب على الإسعافات الأولية النفسية، من المتحسن ضرورة اضافة أربع ساعات إضافية إلى هذا البرنامج التدريبي بغية تعريف المشاركين بمبادئ وإجراءات المساعدة الأساسية التي تتضمنها الإسعافات الأولية النفسية راجع الوحدة 1: مقدمة للإسعافات الأولية النفسية للاطلاع على برنامج تدريبي مدته 4 ساعات يمكن استخدامه

اليوم الثاني (420 دقيقة)		
لوح ورق قلاب وأقلام ملونة	20	1 تقديم ملخص لليوم الأول والتعريف باليوم الثاني
أربع نسخ من الملحق ج.4. نماذج حالة لإظهار كيفية مراجعة حدث أزمة نسخ من الملحق ج.2- أفعال - لا تفعل ميسري الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات	60	2 مراجعة حدث الأزمة
	20	2.1 استعراض حدث الأزمة
	20	2.2 تقديم الإسعافات الأولية النفسية الفردية داخل المجموعة.
	20	2.3 التهدئة
لوح الورق القلاب من النشاط 2: ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟ مواد التثقيف النفسي أمثلة على مواد التثقيف النفسي	60	3 التثقيف النفسي ودعم الأقران
	10	3.1 تلخيص ردود الأفعال على الأحداث الضاغطة
	30	3.2 التثقيف النفسي ودعم الأقران
	20	3.3 تعزيز دعم الأقران
	30	4 إعطاء ملاحظات او تغذية راجعة مفيدة
نسخ من الملحق ج: 5. نموذج للعب الأدوار نسخ من الملحق ج7- نموذج الملاحظات او التغذية الراجعة حول تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات أقلام حبر	110	5 لعب الأدوار : الجزء 1
نسخ من الملحق ج8- إدارة ردود الأفعال الصعبة و الإفصاحات	60	6 تناول ردود الأفعال الصعبة والإفصاحات
لوح ورق قلاب وأقلام ملونة نسخ من البروتوكولات المحلية للإحالة، فإن لم يوجد فيمكن توفير نسخ من (أو رابط إلى) المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2017) ونموذج الإحالة بين الوكالات، اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC)، والمذكرة التوجيهية	30	7 الإحالات
لا شيء	20	8 إنهاء الاجتماع
كرة	30	9 مراجعة اليوم الثاني وختام اليوم
اليوم الثالث (320 دقيقة)		
لوح ورق قلاب وأقلام ملونة	30	1 تقديم ملخص لليوم الثاني والتعريف باليوم الثالث
نسخ من الملحق ج: 5. نموذج للعب الأدوار نسخ من الملحق ج7- نموذج الملاحظات او التغذية الراجعة حول تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات أقلام حبر	140	2 لعب الأدوار: الجزء 2
نسخ مكتملة من نماذج الملاحظات أو التغذية الراجعة حول تسهيل الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات	60	3 التحديات أمام تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات
لوح ورق قلاب وأقلام ملونة جاهزة	60	4 الرعاية الذاتية
نسخ من الملحق ج9- نموذج تقييم التدريب	30	5 إنهاء ورشة العمل

## الجلسات التدريبية

## اليوم الأول



## 1 مقدمة

للترحيب بالمشاركين وإيجاد فهم مشترك لأهداف التدريب.  
تهيئة أو خلق بيئة تعليمية إيجابية وآمنة.



برنامج تدريبي على لوح قلاب أو مواد مطبوعة أو عبر شرائح الباور بوينت  
ورق وأقلام حبر  
لوح قلاب وأقلام تلوين، وشرائط لاصق أو دبائيس



## 1.1 مقدمة التدريب 20

1. رحب بالمشاركين واطلب منهم الوقوف في دائرة حيث يمكن للجميع رؤية بعضهم بعضًا.
  2. ادخل الى الدائرة وقدم نفسك. أخبرهم شيئًا عن نفسك، مثل ما هو دورك في الجمعية الوطنية. ارجع خطوة للوراء واطلب من كل فرد فعل الأمر نفسه واحدا تلو الآخر.
  3. بعد أن يقدم الجميع أنفسهم، أوضح لهم أنه ستتاح لهم الفرصة الآن لاكتشاف بضعة أمور عن بعضهم بعضا من خلال نشاط يسمى "الشمس تشرق دائما على...".
  4. ابدأ اللعبة بتوضيح أنهم إذا سمعوا أمرا صحيحا عن أنفسهم، يجب أن يتقدموا ( خطوة ) إلى داخل الدائرة. إذا كان الأمر التالي الذي يسمعونه صحيحًا بالنسبة لهم أيضا، فيجب عليهم البقاء داخل الدائرة، وإلا فعليهم الخروج منها.
  5. ابدأ اللعبة بفئات سهلة، مثل:
    - "تشرق الشمس دائما على من يرتدون نظارة"
    - "تشرق الشمس دائما على الذين يرتدون تنورة/بنطال/الاحذية المغلقة"
    - "تشرق الشمس دائما على الذين يحبون المشي"
  6. مع تقدمك في اللعبة، يمكنك إضافة فئات تتعلق بعمل المشاركين أو تدريبهم، مثل:
    - "تشرق الشمس دائما على الذين يساعدون الناس الذين يعانون من ضيق"
    - "تشرق الشمس دائما على الذين يقدمون الرعاية والدعم للعاملين والمتطوعين"
- يمكنك دعوة المشاركين لاقتراح المزيد من الفئات للعبة حال رغبتك في ذلك.  
بعد دقائق قليلة، اختتم النشاط بتوضيح أن جزءًا من تعلم مهارات الإسعافات الأولية النفسية ينطوي على تفهم وجود أمور متشابهة ومختلفة بين أعضاء المجموعة.

## مقدمة عن نظام الأصدقاء 1.2 20

راجع الملاحظات في المقدمة حول دعم الأقران: نظام الأصدقاء

1. وضح أنه خلال هذا التدريب الذي يستمر على مدى ثلاثة أيام، سيحظى كل فرد في المجموعة بصديق (قد تكون هناك مجموعة واحدة مكونة من ثلاثة أشخاص، حسب عدد المشاركين).
2. وضح أن مسؤوليات الأصدقاء تتمثل في
  - الاطمئنان على بعضكما بعضًا في الصباح وفي المساء خلال فترة التدريب
  - إطلاع الصديق على جوانب التدريب التي لم يحضرها
  - الاشتراك مع الأصدقاء في جميع الأنشطة "التنائية"، ما لم يُطلب منهم خلاف ذلك.

3. اختيار الطريقة المناسبة لوضع المشاركين في مجموعات ثنائية أو مجموعات من الأصدقاء. الأمر متروك للميسر لتحديد الأساليب المناسبة بالنظر إلى السياق ومجموعة المشاركين. ضع في اعتبارك بعض الأمور مثل الجنس أو اللغة أو أنواع أخرى من المجموعات.
- حدد ما إذا كان المشاركون بإمكانهم إنشاء نظام الأصدقاء الخاص بهم أو ما إذا كان من الأفضل للميسر إنشاء مجموعات ثنائية أو مجموعات من الأصدقاء.
4. عندما يكون لدى كل شخص صديق (أو صديقان إذا كانت هناك مجموعة مكونة من ثلاثة أشخاص)، امنح مجموعات الأصدقاء حوالي 10 دقائق للتعرف على بعضهم البعض أكثر قليلاً. اطلب منهم أن أيضاً مناقشة ما هي أكبر آمالهم أو مخاوفهم بشأن التدريب. على سبيل المثال، قد يأمل أحد المشاركين في أن تكون ورشة العمل شاملة ولكنه يخشى أن تكون مملة.
5. عقب مرور 10 دقائق، قم بدعوة الجميع للرجوع إلى الدائرة مرة أخرى. وضح أن أنظمة الأصدقاء هي وسيلة جيدة لتعزيز دعم الأقران بين مجموعات الموظفين والمتطوعين. أخبر المشاركين أنه سيكون هناك بعض الوقت للتفكير أكثر في هذا النموذج لدعم الأقران في نهاية التدريب.
6. اسأل المشاركين عما لديهم من أسئلة، وأجب عنها.

### 1.3 البرنامج التدريبي 10

1. عرف المشاركين بالتدريب. يمكنك القول:
 

يوفر هذا التدريب الذي يستمر على مدى ثلاثة أيام المهارات اللازمة للموظفين والمتطوعين النفسيين الاجتماعيين وقادة الفرق والمديرين التي يمكنهم استخدامها عند تقديم الرعاية للموظفين والمتطوعين. يبدأ التدريب بتسليط الضوء على المخاطر المحددة التي تهدد السلامة النفسية الاجتماعية التي يواجهها الموظفون والمتطوعون في فريقك، ويحدد السياق لأنواع المواقف التي قد تقتضي تقديم الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات. ويدور باقي التدريب حول كيفية تقديم الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات وتقديم الدعم لفرق موظفي أو متطوعي جمعية الصليب الأحمر أو الهلال الأحمر. يمكن استخدام الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات عند مرور أعضاء الفريق بتجربة صعبة مماثلة وضع في اعتبارك أن تقديم الدعم في نطاق المجموعة سيكون مفيداً وملائماً.

يمثل هذا التدريب جزءاً من الحزمة التدريبية للمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر بشأن الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. إنه تدريب متقدم في الإسعافات الأولية النفسية، ولهذا السبب من المهم أن يكون لدى الجميع فهم أساسي لمعنى الإسعافات الأولية النفسية. سوف تستخدم مهاراتك الأساسية وفهمك للإسعافات الأولية النفسية وتتعلم مهارات جديدة للإسعافات الأولية النفسية في نطاق المجموعة. ستتعرف خلال هذا التدريب على اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم وستتدرب على تقديم الدعم في نطاق المجموعات.
2. قم بتوجيه انتباه المشاركين إلى البرنامج التدريبي (سواء على ورقة اللوح القلاب أو في النشرة أو شريحة الباور بوينت)، وامنحهم نظرة سريعة على البرنامج الذي يمتد على مدى ثلاثة أيام. اذكر معلومات عملية، مثل مواعيد البدء والنهاية وأوقات الاستراحات لتناول الوجبات وأين يمكن العثور على دورات المياه، إلخ.
3. ووضح أن جزءاً من التدريب يتضمن توفير فرص للمشاركين لممارسة مهارات تبشير "الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات". وسيتم ذلك من خلال سلسلة من لعب الأدوار وسيتم تنفيذ بعضها في نهاية اليوم الأول والبعض الآخر في اليوم الثاني. وهذا يعني قيام بعض المشاركين بأداء أدوارهم في اليوم الثاني. سيكونون قد مروا بجلسات أكثر بحلول ذلك الوقت، وبالتالي سيكون هناك المزيد من العناصر للعب الأدوار.
4. أولئك الذين لا يلعبون دور الميسر في لعب الأدوار سيكونون بمثابة "أعضاء المجموعة". ذكر المشاركين بأهمية مشاركة الجميع في جميع الأدوار المختلفة. أكد أنهم سيتعلمون من كونهم "أعضاء في المجموعة" ومن الطريقة التي يقوم بها أقرانهم بالتيسير، وكذلك من أداء أو لعب دور الميسر.
5. تسليط الضوء على أن التدريب سوف يضع متطلبات عالية على المشاركين من حيث تعلمهم من خلال أدوار مختلفة طوال التدريب.



## 1.4 القواعد الأساسية 10

ملاحظة للمدرب: قم بإعداد لوح قالب يحتوي على قائمة القواعد الأساسية الخاصة بك، مع ترك بعض المساحة حتى تتمكن من إضافة المزيد من القواعد التي يقترحها المشاركون.

إذا أعقب هذا التدريب الأساسي على الإسعافات الأولية النفسية مباشرة (مثلا تم تقديم ذلك في اليوم السابق) وكانت القواعد الأساسية قد وُضعت بالفعل، فاستفد من الوقت المخصص لمراجعة القواعد الأساسية سريعا والتأكد من فهم الجميع لها وموافقتهم عليها.

1. وضّح أنه من المهم أن تتفقوا كمجموعة على القواعد الأساسية للتدريب لإيجاد بيئة آمنة يشعر فيها الجميع بالراحة عند المشاركة وتشارك الأفكار مع الآخرين. يعتبر تأسيس بيئة آمنة أمرا مهما عند العمل مع المجموعات بصفة خاصة.
2. اعرض الورقة التي حضرتها وأوضح أن تلك هي القواعد الأساسية التي تفضلها كميسر. اسأل المشاركين عن رغبتهم في إضافة أفراد آخرين.
  - وفيما يلي بعض الأمثلة على القواعد الأساسية الجيدة:
  - يجب إغلاق الهواتف المحمولة أو ضبطها على الأقل على الوضع الصامت.
  - احترام المواعيد بدء وإنهاء الأنشطة في الوقت المحدد وعودة المشاركين من الاستراحات في الوقت المحدد.
  - احترام الشخص المتحدث وعدم التحدث أثناء تحدث شخص آخر .
  - الجميع مدعون لمشاركة وجهة نظرهم ولكن لا يتم الضغط على أحد للتحدث.
  - يجب احترام الاهتمامات او المخاوف والحدود الشخصية
  - إذا شارك الآخرون تجاربهم، يجب إظهار سلوك لا يتسم بإطلاق الأحكام ( عدم اطلاق الاحكام).
  - الحث أو التشجيع على طرح الأسئلة.
  - الحفاظ على سرية ما يدور في المجموعة.
3. تأكد من وجود أو تضمين السرية في القواعد. أكد أهمية الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية التي يتم تشاركها مع أفراد المجموعة أثناء التدريب وعدم مناقشتها أو إفشائها للآخرين من خارج المجموعة. سيُشجع هذا على خلق أجواء منفتحة من الثقة ويجعل المشاركين يشعرون بالراحة والأمان عند مشاركة قصصهم ومشاعرهم الشخصية. اطلب من جميع المشاركين الموافقة على ذلك برفع أيديهم.
4. تأكد من أن المشاركين يدركون أنه ليس عليهم المشاركة في جميع الأنشطة. إذا شعروا بعدم الارتياح تجاه المشاركة في نشاط ما، فيمكنهم الانسحاب والمراقبة. هذه هي الطريقة او المقاربة نفسها التي سنتبعها عند قيادة المجموعات.
5. قم بعرض القائمة التي تحوي القواعد الأساسية بحيث يراها الجميع بوضوح في أثناء ورشة العمل.



## 2 رعاية الموظفين والمتطوعين

مناقشة المقصود بالرفاهية النفسية الاجتماعية في هذا السياق.

تحديد المخاطر التي تهدد رفاهية الموظفين والمتطوعين.

مناقشة ما يمكن القيام به لدعم الموظفين والمتطوعين قبل الأزمة وأثناء حدوثها وعقب الانتهاء منها.



أوراق لاصقة وأقلام حبر

ألواح ورقية قلابية وأقلام ملونة



### 2.1 ما المقصود بالرفاهية النفسية الاجتماعية؟

1. اطلب من المشاركين الجلوس في ثنائيات مع إعطائهم أوراق ملاحظات لاصقة.
2. ارسـم صورة زهرة الرفاهية النفسية الاجتماعية الموضحة أدناه على اللوح القلاب ودوّن أسماء الجوانب المختلفة للرفاهية في أثناء شرح المكونات المختلفة للزهرة. ابدأ بشرح البتلات، ثم انتقل إلى شرح ساق الأوراق، مع تأكيد أن هذه هي الأسس التي يجب الاهتمام بها في سبيل ازدهار البتلات.
3. راجع الملاحظات أدناه للمساعدة في شرح هذه الجوانب المختلفة.



### الرفاهية النفسية الاجتماعية

يوضح المصطلح **النفسى الاجتماعي** العلاقة الديناميكية بين العمليات النفسية والاجتماعية. وتتسم العمليات النفسية بكونها تحدث على المستوى الداخلي: وتشمل الأفكار والمشاعر والعواطف والفهم والإدراك. في حين تحدث العمليات الاجتماعية على المستوى الخارجي وتشمل الشبكات الاجتماعية والمجتمع والأسرة والبيئة. ومن الضروري إدراك أن ما يحدث في أحد هذه المجالات يؤثر في جوانب أخرى. فما نشعر به داخليًا يؤثر في كيفية ارتباطنا بالبيئة المحيطة بنا. وعلى نحو مماثل، تؤثر تقاليدنا وعاداتنا ومجتمعنا في ما نشعر به.

تعتمد الرفاهية النفسية الاجتماعية على العديد من العوامل مثل: العوامل الاجتماعية والروحية والثقافية والعاطفية فضلاً عن العوامل المعرفية والجسدية. تشير الدوائر المتداخلة إلى أن الرفاهية الفردية والجماعية تعتمد على ما يحدث عبر مجموعة متنوعة من المجالات وهي مترابطة

**الجانب الاجتماعي:** تشير الرفاهية الاجتماعية إلى الشعور بالارتباط بالآخرين ومشاعر الانتماء. يتسم الأفراد بكونهم اجتماعيون بطبيعتهم، وقد يؤدي الحرمان من الوصول إلى الأنشطة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي من زيادة مستويات الضيق لدى الشخص. وعلى سبيل المثال، هناك العديد من العوامل مثل الأصدقاء والعائلة والأقارب والأنشطة الاجتماعية والمجموعات والنادي الرياضية والترفيهية، بالإضافة إلى مجموعات الدعم، التي تسهم في تحقيق الرفاهية الاجتماعية.

**الجانب الروحي:** تشير الرفاهية الروحية إلى شعور الأشخاص بالارتباط والهدف في الحياة. على سبيل المثال، غالبًا ما يمنح أتباع أحد الأديان إحساسًا بالمعنى والارتباط بمن يماثلونهم في الدين.

**الجانب الثقافي:** تتضمن الثقافة الأنماط المكتسبة من الاعتقاد والفكر والسلوك. الثقافة تجعل الحياة أكثر قابلية للتنبؤ بها. بل وتؤثر في الأدوات وأنواع المأوى ووسائل النقل، وغيرها من العناصر المادية اللازمة للرفاهية النفسية الاجتماعية. كما تؤثر في تصوراتنا للسلوك الذي يعد طبيعيًا أو غير طبيعي. كما أن لها تأثيرًا في

يتبع في الصفحة التالية



معايير الجمال، سواء للأشياء أو الأشخاص، وتصف كلاً من الطرق المقبولة وغير المقبولة {للتعبير عن المشاعر. وتتسم الثقافة بكونها دائمة التطور والتغيير بمرور الوقت. ويبرز أحد الأمثلة على كيفية تأثير الثقافة على رفاهيتنا في التصرف البسيط المتمثل في كيفية تبادل التحية، ما يجعلنا نشعر بالراحة والأمان نظرًا لكونه فهمًا متبادلًا للسلوك الذي يربط بيننا.

**الجانب العاطفي:** يشير ذلك إلى ما نشعر به وما نطلق عليه "حالتنا المزاجية". تعد العائلة والأصدقاء جزءًا من الهياكل الاجتماعية التي توفر الرفاهية العاطفية. ومن أمثلة المشاعر التي تؤدي إلى السعادة: المشاعر الإيجابية مثل السعادة والأمل.

**تتعلق الجوانب المعرفية** بوظائف العقل، والتي تتضمن التفكير وتعلم كيفية التعلم، وكيفية الحصول على المعلومات واستخدامها. ومن أمثلة الرفاهية المعرفية: عندما تكون لدينا القدرة على فهم المشكلات وتحليلها وإيجاد حلول للتحديات.

**الجانب البيولوجي** ويشير إلى الصحة الجسدية والنفسية وعدم المعاناة من الأمراض والاضطرابات. ومن أمثلة الرفاهية البيولوجية: عندما يشعر الفرد بالقوة والراحة.

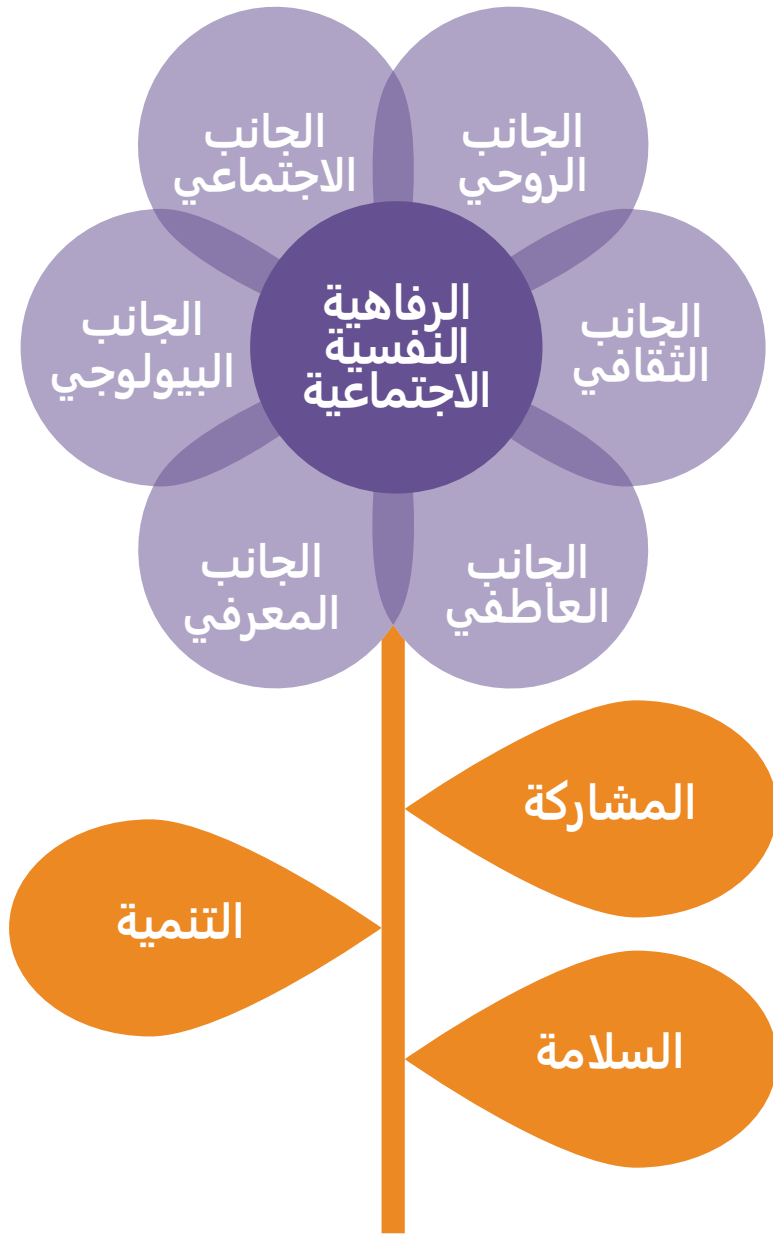
### أسس التمتع بالرفاهية:

**تشير السلامة** إلى الابتعاد عن الخطر المباشر والشعور بالأمان في البيئة المادية للفرد ومع الأشخاص المتواجدين في هذه البيئة. كما أنه يشير إلى الاحتياجات الأساسية، لأنه ليس من الممكن التركيز على الاحتياجات العاطفية والاجتماعية وغيرها، إذا لم يتم تحقيق الاحتياجات الأساسية (مثل الطعام والمأوى والماء).

**تشير المشاركة** إلى القدرة على المشاركة في الأنشطة اليومية المستمرة. وتشير أيضًا إلى الشعور بأن الفرد يملك خيارًا وشعورًا بالتحكم في حياته.

**تشير التنمية** إلى الاعتقاد بأن الغد سيكون أفضل من اليوم. فالأمر يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالأمل. ولكي تشعر بإحساس إيجابي تجاه الرفاهية، من الضروري معرفة أن الحياة يمكن أن تكون أفضل في المستقبل. ويمكنك تجربة ذلك، فعلى سبيل المثال، من خلال رؤية بعض التغييرات الإيجابية مثل إعادة الإعمار بعد الحالات الطارئة، وإعادة الروابط العائلية في حال انفصالها، وإعادة فتح المدارس، وتلاحم المجتمعات معًا بعد التعرض إلى الهجمات الإرهابية وما إلى ذلك.

4. والآن، اطلب من المشاركين التفكير في كل جانب من هذه الجوانب المختلفة للرفاهية النفسية الاجتماعية والتوصل إلى مثال واحد لكل فئة يحمل مضمونًا لهم ولرفاهيتهم الشخصية. ويمكنهم مشاركة هذا المثال أولاً ضمن ثنائياتهم، ثم يجب عليهم تدوين هذه الأمثلة في ملاحظات على ورق لاصق اشرح أنه سيطلب منهم مشاركة أمثلتهم الشخصية، لذا لا ينبغي عليهم كتابة أشياء خاصة جدًا بحيث لا يمكن مشاركتها مع المشاركين الآخرين.
5. عقب مرور بضع دقائق، اطلب من المشاركين مشاركة الأشياء التي دُونوها ووضع الورقة اللاصقة على البتلة (نبات) التي تمثل تلك الفئة.
6. اختتم النشاط بتسليط الضوء على الترابط بين الجوانب المختلفة لزهرة الرفاهية النفسية الاجتماعية ومدى أهمية الاهتمام بجميع هذه الجوانب عند السعي لتحقيق رفاهيتنا أو مساعدة الآخرين على تجربة الرفاهية.



المصدر: مقتبس من دليل الميسر ( الصحة المجتمعية القائمة على المجتمع ) eCBHFA. الوحدة: الدعم النفسي الاجتماعي، 2018، [www.ifrc-ecbhfa.org](http://www.ifrc-ecbhfa.org)

## 2.2 المخاطر المحدقة بالرفاهية 60

1. استمر الآن بالقول :

يساعد الموظفون والمتطوعون الأشخاص الآخرين في الأزمات، وذلك في جميع أنحاء العالم. وقد يكون ذلك استجابة للكوارث والنزاعات المسلحة وحوادث إطلاق النار الجماعية، أو في البرامج الاجتماعية، أو مع ضحايا العنف أو الحوادث. كما يدعم الموظفون والمتطوعون كبار السن أو الأشخاص المنعزلين أو المنبوذين بسبب المرض والتحييز ويقومون بمساعدة اللاجئين وطالبي اللجوء وغيرهم الكثير. وفي مسار عملهم، ربما يتعرض المتطوعون والموظفون للصدمة والخسارة والدمار، والإصابة وحتى الوفاة في ظل العمل تحت وطأة التحديات أو العمل في ظروف صعبة. وغالبًا ما يتصدر الموظفون والمتطوعين الخطوط الأمامية لمواجهة القضايا المتعلقة بالكرامة الإنسانية كما يجب عليهم التعامل مع نقاط الضعف ومعالجتها.

2. وضح أنك ستقوم الآن باستكشاف المخاطر المحتملة التي تكتنف رفاهية الموظفين و المتطوعين في هذا السياق المحدد أو السياقات المحلية التي يعمل خلالها المشاركون، إذا كانوا ينحدرون من أماكن أو مؤسسات مختلفة.
3. قم بإدراج المخاطر التي ذكرها المشاركون على اللوح القلاب. عند إدراج جميع المخاطر، قم بتسليط الضوء على أن هناك أنواعًا مختلفة من المخاطر: المخاطر الشخصية والمخاطر بين الأشخاص، وظروف العمل والمشكلات التنظيمية. راجع قائمة المخاطر وناقش أنواع المخاطر وفقًا لهذه الفئات.
4. انظر المربع أدناه للحصول على أمثلة للمخاطر التي يمكنك إضافتها، في حال عدم ذكرها.



## المخاطر التي تواجه رفاهية الموظفين والمتطوعين

### المخاطر الشخصية

- توقعات مثالية أو غير واقعية لما يمكنهم فعله لمساعدة الآخرين
- الشعور بالذنب في إدراك القيود، أو في حالة وفاة شخص ما، أو جراء إعطاء الأولوية لتلبية احتياجاتهم للراحة والدعم
- معضلات أخلاقية عند الاضطرار إلى اختيار من يجب مساعدته أولاً.

### المخاطر ما بين الأشخاص

- الشعور بانعدام الدعم من زملائهم أو المشرفين عليهم
- تجربة أو مواجهة ديناميكيات أو آليات صعبة ضمن الفريق
- العمل مع أعضاء الفريق الذين يعانون من الإجهاد أو الإرهاق

### المخاطر المرتبطة أو المتعلقة بظروف العمل

- الاضطرار إلى القيام بمهام بالغة الصعوبة من الناحية الجسدية ومرهقة وخطيرة في بعض الأحيان
- كما يُتوقع منهم، أو يتوقعون من أنفسهم، العمل لساعات طوال في ظروف صعبة.
- القيام بهذا العمل قد يجعلهم يشعرون بالابتعاد عن أسرهم وبيتهم لأنهم لا يستطيعون مشاركة تفاصيل تلك التجارب بالبيت
- الشعور بعدم التعامل مع مهامهم بشكل جيد بما فيه الكفاية أو أنهم لم يكونوا على استعداد كافي لذلك
- شهادة أحداث صادمة - أو سماع قصص الناجين من حالات الصدمة والخسارة.

### المخاطر المرتبطة بالمسائل التنظيمية

- عدم وضوح المهام الوظيفية أو عدم وجودها، أو عدم وضوح الدور المطلوب ضمن عمل الفريق
- الافتقار إلى مشاركة المعلومات
- ضعف التحضير أو الاطلاع على المهام
- انعدام الحدود بين العمل والراحة
- العمل في إطار سياق لا يقدر الرفاهية، مع عدم الاعتراف بالجهود أو تقديرها.

## 2.3 طرق الدعم 60

1. استمر في قولك:

تقع على عاتقنا مسؤولية الاهتمام برفاهية الموظفين والمتطوعين في نطاق عملنا. غالبًا ما يضع الكثير من الموظفين والمتطوعين العاملين في الظروف الصعبة احتياجاتهم الخاصة جانبًا. وفي نهاية اليوم، كثيرًا ما يشعرون بعدم الكفاءة في مساعدة المستفيدين في المأساة التي يواجهونها. قد يكونون أنفسهم ضمن أفراد المجتمعات المتضررة ويعملون بالقرب من منازلهم. وربما يعانون من الخسائر والحزن في عائلاتهم ومجتمعاتهم على نحو مماثل للمستفيدين الذين يدعمونهم.



هذا وتلتزم الجمعيات الوطنية بدعم رفاهية موظفيها والمتطوعين لديها. سواء أكنتم مسؤولاً عن المتطوعين في حالات الطوارئ أو في البرامج الاجتماعية المستمرة، تأكد من أن نظام الدعم النفسي الاجتماعي للموظفين والمتطوعين يشمل المعلومات والتدخلات في كل مراحل الاستجابة الثلاث، أي قبل وأثناء وبعد، كما يلي:

2. اعرض اللوح القلاب المجهز أو شرائح الباور بوينت ذات المعلومات الموجودة في المربع أدناه.

PP

## دعم الموظفين والمتطوعين في المراحل الثلاث للاستجابة للأزمات

### قبل المهمة

- إعداد الموظفين والمتطوعين للمهام من خلال التدريب والموارد الكافية.
- إنشاء مسارات الصداقة للتأكد من أن كل شخص يحظى بصديق واحد على الأقل يبحث عنه.

### أثناء المهمة

- توفير الدعم المستمر.
- إتاحة الدعم الشخصي والمشورة بشكل يسير إلى المحتاجين.
- التعرف على العلامات التي قد تبدو على الشخص الذي يحتاج إلى الدعم ومساعدته في الوصول إلى ذلك.

### بعد المهمة

- تخصيص وقت للموظفين والمتطوعين للتعافي والتأمل والتفكير في كيفية تحسين الاستجابات المستقبلية.
- متابعة أي إحالات للموظفين والمتطوعين للحصول على مزيد من المساعدة.

3. تابع القول:

يحتضن الموظفون النفسيون الاجتماعيون والمتطوعين والمديرون وقادة الفرق المدربون دور مهم في إنشاء ديناميكية الفريق الداعمة من خلال إظهار الاهتمام برفاهية المتطوعين الأفراد والفريق ككل.

4. اطلب من المشاركين الجلوس مع أصدقائهم ومناقشة ما يعتقدون أنه يمثل عاملاً رئيساً في رفاهية الموظفين والمتطوعين وما يمكنهم القيام به لدعم الفرق بشكل أكثر تحديداً.

5. امنحهم نحو خمس دقائق ثم اطلب المشاركة. اطلب من أحد المتطوعين كتابة المدخلات في قائمة على لوح قلاب. ومن أمثلة طرق دعم الموظفين والمتطوعين ما يلي:

• مراجعة ومراقبة الضغوطات المحتملة (قبل المهمة وأثناء القيام بها وعقب الانتهاء منها)

• ضمان ساعات وظروف عمل معتدلة للمتطوعين

• إعداد توصيفات المهام أو إيضاح ما هو متوقع

• إعداد وتدريب المتطوعين على مهمتهم في الميدان وإطلاعهم على ما قد يواجهونه في كل يوم

• التواصل مع المتطوعين لمعرفة مدى تأقلمهم في أثناء الاستجابة في حالات الطوارئ

• عقد اجتماعات منتظمة للفريق في أثناء حالات الطوارئ للتأكيد مع الجميع وتقديم الدعم.

• عقد اجتماعات بشأن الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات والدعم مع أعضاء الفريق عند الحاجة لذلك

• تعزيز المحادثات الفردية للتعبير عن الأفكار والعواطف

• تشجيع القيام بعمل المتطوعين في مجموعات ثنائية

• التأكد من إدراج المتطوعين المستجيبين من الفروع الأخرى والمتطوعين التلقائيين في التلخيصات وأنظمة الدعم

وتبادل المعرفة

• إعداد دعم الأقران أو مسارات الصداقة والإشراف والمتابعة عقب الأحداث المهمة.

6. الاستمرار في توضيح أن إحدى طرق تقديم الدعم هي عقد اجتماعات تتعلق بالإسعافات الأولية النفسية في الجماعات والدعم، التي هي محور هذا التدريب.



### 3 ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟

للتعرف على المزيد حول الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق لمعرفة السبب ومن يستفيد من التواجد في مجموعات الإسعافات الأولية النفسية



نسخ من الملحق ج 1- ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟



### 3.1 ملخص للإسعافات الأولية النفسية الرئيسية - LLL

يعتمد التدريب الوارد في هذه الوحدة على أن يكون لدى المشاركين معرفة أساسية حول الإسعافات الأولية النفسية. وعلى الرغم من تحديد هذا الأمر كشرط أساسي للمشاركة في الوحدة 2: الإسعافات الأولية النفسية الأساسية لحضور هذا التدريب، إلا أننا سنواجه حالات حيث يكون هذا الأمر غير ممكن. في مثل هذه الحالات، يوصى بإضافة الوحدة 1: مقدمة إلى الإسعافات الأولية النفسية إلى هذا البرنامج التدريبي (مما يعني زيادة وقت التدريب بمقدار أربع ساعات إضافية).

1. ابدأ بالتحقق من امتلاك جميع المشاركين فهماً أساسياً لماهية الإسعافات الأولية النفسية.
2. قدم موجزاً سريعاً لمبادئ العمل الثلاثة: انظر، اصغي، اربط، اصغي) على اللوح القلاب. راجع مبادئ العمل وادع المشاركين إلى اتخاذ إجراءات لكل مبدأ. وأثناء قيامهم بالأمر، اكتب الإجراءات على اللوح القلاب تحت كل عنوان على حدة.
- تأكد من ذكر جميع الإجراءات على النحو التالي:
3. عند قيامهم بإدراج جميع الإجراءات، أسألهم عما إذا كانوا بحاجة إلى القيام بها وفق الترتيب المذكور. تأكد من فهم الجميع أن بعض الإجراءات قد لا تكون

### ابحث عن

- معلومات حول ما حدث وما يحدث
- من يحتاج إلى المساعدة
- مخاطر السلامة والأمن
- الإصابات الجسدية
- تحديد / ملاحظة الاحتياجات الأساسية والعملية العاجلة
- ردود الأفعال العاطفية.

### يشير مبدأ "أصغي" إلى كيفية قيام المساعد بما يلي:

- مقارنة شخص ما
- تقديم نفسه
- الانتباه والإصغاء بفعالية
- قبول مشاعر الآخرين
- تهدئة الشخص الذي يعاني من الضيق
- الاستفسار عن الاحتياجات والمخاوف
- مساعدة الشخص المصاب بالضيق في إيجاد الحلول للاحتياجات والمشكلات العاجلة.

### يساعد مبدأ "أربط" الأشخاص على

- الوصول إلى المعلومات
- الربط مع الأحياء ومصادر الدعم الاجتماعي
- معالجة المشكلات العملية
- الوصول إلى الخدمات وغيرها من صور المساعدة.

مطلوبة وبعضها قد يكون مطلوبًا أكثر من مرة في أوقات مختلفة. حيث تعمل على توجيه مساعدي الإسعافات الأولية النفسية في مساعدة الشخص الذي يعاني من الضيق من حيث الوضع والسياق والموارد واحتياجات الشخص (الأشخاص) المتضررين.

4. انتقل الآن إلى تلخيص ما يعرفه المشاركون فيما يتعلق بالإسعافات الأولية النفسية وما لا يتعلق بها. استخدم التالي لتوجيه المناقشة:

## 3.2 مقدمة للإسعافات الأولية النفسية في مجموعات 40

### الإسعافات الأولية النفسية هي... (صحيح)

- طمأنة أصحاب الضيق ومساعدتهم على الشعور بالأمان والهدوء
- تقييم الاحتياجات والمخاوف
- حماية الأشخاص من المزيد من الأذى
- تقديم المساندة العاطفية
- المساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية العاجلة، مثل الطعام والماء، أو بطانية أو مكان مؤقت للإقامة
- مساعدة المتضررين على الوصول إلى المعلومات والخدمات والمساندة الاجتماعية.

### الإسعافات الأولية النفسية ليست... (خطأ)

- شيئًا يفعله المتخصصون فقط
- استشارات مهنية أو علاجا متخصصًا
- تشجيعًا للمناقشة التفصيلية للحدث الذي تسبب في الضيق
- أن تطلب من شخص تحليل ما حدث له
- الضغط على شخص للحصول على تفاصيل حول ما حدث
- الضغط على الأشخاص لمشاركة مشاعرهم وردود أفعالهم تجاه حدث ما.

1. ابدأ بأن توضح أن الاجتماع الخاص بـ "الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - والدعم" هو اجتماع موجّه الإرشاد لمجموعة من الناس، مثل طاقم العمل والمتطوعين، الذين تعرضوا لتجربة صعبة معا أو تأثروا جميعًا بالأزمة نفسها.
2. قسّم المشاركين إلى أربع مجموعات. اعط كل مجموعة قصاصة من الورق تحوي الأسئلة الواردة أدناه. يتاح أمامهم 15 دقيقة للمناقشة وإعداد إجاباتهم:
  - ما نوع الأوضاع التي يمكنك التفكير فيها والتي يكون من المفيد والملائم فيها تقديم الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات؟ لماذا قد يكون مفيدًا تقديم الإسعافات الأولية النفسية لمجموعة من الأفراد؟
  - من في رأيك يجب أن يكون في اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ ركز أيضًا على من لا ينبغي أن يكون في هذا الاجتماع.
  - ما هو عدد الأفراد في رأيك الذي ينبغي أن يحضر اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل يجب أن يعرف المشاركون بعضهم بعضًا مسبقًا؟ هل يجب أن يكون كل الأفراد بالمجموعة في ضيق حتى يشتركوا؟
  - متى يجب ترتيب اجتماع بشأن الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل يجب تقديمه بعد الحدث مباشرة، أم بعد بضعة أيام أو أشهر؟
3. اطلب من المشاركين تسليمك مساهماتهم بعد مضي 15 دقيقة. اطلب من المجموعة الأولى الإجابة على السؤال الأول، ثم اطلب مشاركات المجموعات الأخرى. اطلب من المجموعة الثانية الإجابة على السؤال الثاني، ثم اطلب مشاركات المجموعات الأخرى. استمر على ذات النهج من خلال السؤالين الثالث والرابع.

انظر أدناه أمثلة على الإجابات:

**ما نوع الأوضاع التي يمكنهم التفكير فيها ويكون من المفيد والملائم فيها تقديم الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات؟**

- بعد الاستجابة لوضع طارئ أو أزمة
- بعد المرور بتجربة مخيفة ومجهدّة معاً، مثل هجوم إرهابي أو كارثة طبيعية
- مشاهدة أو تجربة مشاهد الدمار المادي وإصابة أو وفاة الآخرين.

**لماذا قد يكون مفيداً تقديم الإسعافات الأولية النفسية لمجموعة من الأفراد معاً؟**

- إنها طريق لتقديم الدعم لكثير من الأفراد في الوقت نفسه.
- يتعلم أعضاء المجموعة أن الآخرين يمكن أن تكون لديهم ردود فعل مشابهة لهم. يمكن أن يساعد هذا في إشعارهم بتطبيع مشاعرهم والإقرار بها، ويجعلهم يشعرون بالتواصل مع الآخرين.
- يمكن لذلك أن يقلل العزلة ويقود إلى ترابط المجموعة.
- يؤدي إلى تطور مشاعر التعاطف بين أفراد المجموعة؛ حيث يعرفون تجارب وردود أفعال بعضهم بعضاً. يمكن أن يعزز دعم الأقران وفهم الذات.
- يمكن أن يلهم أفراد المجموعة بأفكار واستراتيجيات جديدة لرعاية الذات، ويشجع على إيجاد استراتيجيات تكيف إيجابية.
- يمنح الميسرين فرصة لمراقبة وتقييم ما إذا كان أحدهم بحاجة لدعم فردي.

**من يجب أن يكون في مجموعة تتلقى الإسعافات الأولية النفسية معاً؟**

أعضاء الفريق الذين مروا بتجربة مشابهة معاً والأفراد الذين يعرفون بعضهم بعضاً بالفعل.

**من لا يجب أن يكون في المجموعة؟**

على سبيل المثال، الأشخاص ممن يعانون من حالة ضيق شديدة ويحتاجون خلالها إلى دعم فردي متخصص في مجال الصحة النفسية قد لا يكون من الملائم جمع أشخاص من خلفيات ومستويات مختلفة معاً داخل المنظمة لأن بعض المشاركين قد لا يشعرون بالارتياح للتحدث بحرية.

**ما هو عدد الأفراد المناسب في المجموعة الواحدة؟**

نوصي بالزيادة عدد الأفراد عن 10 في اجتماع الدعم والإسعافات الأولية النفسية. إذا كان هناك أكثر من 10 أفراد في فريق يحتاجون إلى إسعافات أولية نفسية، ادرس إمكانية عقد أكثر من اجتماع واحد للدعم وتقديم الإسعافات الأولية النفسية، بحيث يتمكن جميع المتطوعين والعاملين من تلقي الدعم الذي يحتاجونه. إذا كان هناك عدد قليلاً فقط يحتاج إلى الإسعافات الأولية النفسية، فقد يكون من الملائم فعلاً عقد اجتماع دعم غير رسمي وأقل تنظيماً.

**هل يجب أن يعرف أفراد المجموعة بعضهم بعضاً قبل الاجتماع؟**

يفضل هذا

**هل يجب أن يكون كل الأفراد بالمجموعة في ضيق حتى يشتركوا؟**

لا، إذ يساعد تقديم الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات أيضاً للأشخاص الذين لا يشعرون بالضيق في ذلك الوقت؛ لأنهم قد يملكون بردود أفعال مثل الضغط النفسي لاحقاً، كما سيتعرفون على ردود أفعال الآخرين واستراتيجياتهم في التأقلم. من أهداف تقديم الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات، بحيث يمكن للأفراد شعوراً بالضيق مساعدة الآخرين المتأثرين أكثر.

**متى يجب ترتيب اجتماع بشأن الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟**

يتم عقد اجتماع الدعم وتقديم الإسعافات الأولية النفسية بعد الحادث أو بعد استكمال اتخاذ إجراءات الاستجابة للحادث بفترة يومين أو 3 أيام على الأقل. سيسمح ذلك للمتأثرين بالحادث بضعة أيام للراحة والتعافي إذا ما كانوا يشعرون، على سبيل المثال، بالتأثر الشديد أو انتابهم حال غامر من أثر التجربة. كما يمنح هذا بعض الوقت للآليات التأقلم الطبيعية لتحتل بالفعالية، مثل التواصل مع أفراد الأسرة للمساعدة في الاستقرار النفسي. يوصى بعقد اجتماع بشأن الإسعافات الأولية النفسية والدعم خلال 14 يوماً من وقوع الحدث، وذلك لأن المساعدة في منع تصاعد الضائقة هي جزء أصيل من هدف الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات. عقب مرور أكثر من 14 يوماً على الحدث، فقد لا يعد هذا الجانب من الإسعافات الأولية النفسية فعالاً.

4. اشرح أنه يوصى بوجود اثنين من الميسرين في اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم، إذا كان ذلك ممكناً، وعلى الأقل في أول اجتماعين من اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم. يتطلب الأمر التحلي بالمهارات والطاقة لإدارة التواصل والتفاعل بين أفراد المجموعة، لا سيما في الاجتماعات الأولى للميسر. من شأن استخدام ميسرين اثنين جعل المهمة أسهل والمساعدة في تحسين مستوى الدعم المقدم للمشاركين. هذا يعني أنه يمكن لشخص واحد التدريب وإدارة الاجتماع، فيما يساعد الآخر في تقديم دعم إضافي للأفراد إذا ما عانى أحدهم من ردود أفعال قوية أو صعبة.



## 4 مهارات تيسير "الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات"

للنظر في المهارات اللازمة لتيسير اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم.



لوح ورق قلاب وأقلام ملونة  
نسخ من الملحق ج-2. الأوامر والنواهي (افعل - لا تفعل) لدى الميسرين عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات



- اطلب من كل مشارك الانضمام إلى أصدقائه ومناقشة المهارات التي يعتقدون أنها ضرورية لتيسير اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. اطلب منهم مناقشة أوجه اختلاف تلك المهارات من وجهة نظرهم عن تلك الخاصة بتقديم الإسعافات الأولية النفسية للأفراد؟
- بعد بضع دقائق، اطلب منهم تقديم الإجابات ثم سجلها على لوح ورقي قلاب.
  - احرص على تضمين المهارات التالية:
  - تيسير المجموعة الشاملة: التواصل وتسهيل اجتماع الدعم بطريقة تجعل الجميع يشعرون بالاندماج
  - تقديم إسعافات أولية نفسية لفرد بينما يراقب ويستمع أعضاء المجموعة الآخرون
  - إدارة الوقت وإشراك مشاركين آخرين عند اللزوم
  - إدارة ديناميكيات المجموعة وتفاعلاتها
  - البناء على نقاط القوة لدى المجموعة ومواردها لتعزيز التلاحم الاجتماعي والاتصال
  - تشجيع وتمكين دعم الأقران
  - التأقلم مع المشاعر المختلفة
  - تقديم التنقيف النفسي في سياق مجموعة
- وضح لهم أنهم سيتعلمون هذه المهارات وسيمارسونها في أثناء التدريب. جدد التأكيد أن تطبيق هذه المهارات بعد التدريب يهدف إلى تعزيزها.
- وفر للمشاركين نسخاً من الملحق ج-2. الأوامر والنواهي (افعل - لا تفعل) لدى الميسرين عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات. راجع جميع الإجراءات الواردة في القائمة كلاً على حدة وتأكد من فهم المشاركين تلك الإجراءات.





## 5 انظر، اصغي، اربط للمجموعات

مناقشة مبادئ انظر، اصغي، اربط وتطبيقها على بيئة المجموعة.



نسخ من الملحق ج3- انظر، اصغي، اربط للمجموعات  
أقلام حبر



1. قسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. امنح كل مجموعة ورقة عمل "انظر، اصغي، اربط للمجموعات" وأقلامًا. أسند إلى كل مجموعة مسؤولية مراجعة أحد المبادئ.
2. أمهلهم حوالي 10 دقائق لإكمال هذه المهمة، على النحو التالي:
  - ابدأ بمناقشة موجزة عن كيفية تطبيق الإجراءات في إعداد المجموعة أو كيف أن هذه الإجراءات تتباين في المجموعات عند المقارنة بالمساعدة التي تقدم للأفراد.
  - ثم املا المربع الأول في العمود الأيمن واكتب ما يجب على الميسرين القيام به للتحضير لاجتماع الإسعافات الأولية والدعم النفسي.
  - والآن يمكنك إمعان النظر في مبادئ الإسعافات الأولية النفسية المقدمة إلى الأفراد في المقابل وقم بتطبيقها في نطاق المجموعة. أدرج الإجراءات اللازمة للمجموعة في المربعات الموجودة في العمود الأيسر. أضف أي إجراءات أخرى مطلوبة لإطار المجموعة.
3. انتقل الآن إلى ورقة العمل بشكل عام واطلب التعليقات أو الملاحظات من كل مجموعة على حدة.
4. استخدم ورقة ورشة العمل المستكملة أدناه لتوجيه مداخلتك. (لاحظ أن المجموعات قد تقدم مدخلات مختلفة أكثر مما تم تضمينه في هذه القائمة.)

### الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق

قبل اجتماع الدعم والإسعافات الأولية النفسية

- اجمع معلومات حول ما حدث وما يحدث
- قدر ردود الأفعال العاطفية للفريق وقرر ما إذا كانت الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات ملائمة
- قيّم أي مجموعة من الأشخاص قد تستفيد من الإسعافات الأولية النفسية في مجموعة معًا
- استعد لدعم الزملاء
- استعد لردود الأفعال التي قد تظهر حين تقديم الإسعافات الأولية النفسية
- تعرف على الدعم المتاح للمساعدة في الإسعافات الأولية النفسية في أثناء الاستجابة وبعدها
- اختر الزمان والمكان المناسبين (خذ اعتبارات مخاطر السلامة والأمن).

### الإسعافات الأولية النفسية للأفراد

قبل تقديم الإسعافات الأولية النفسية للأفراد

- اجمع معلومات حول ما حدث وما يحدث
- قيّم ردود الأفعال التي يمكن توقعها من الأفراد المتضررين
- قيّم مدى الاحتياج إلى زملاء أو مشرفين آخرين للمساعدة في موقف عاجل
- استعد لدعم الزملاء
- استعد لردود الأفعال التي قد تظهر حين تقديم الإسعافات الأولية النفسية
- اكتشف الدعم المتاح للمساعدة في الإسعافات الأولية النفسية في أثناء الاستجابة وبعدها
- اكتشف الدعم المتاح للمساعدة في الإسعافات الأولية النفسية في أثناء الاستجابة وبعدها

الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق	الإسعافات الأولية النفسية للأفراد
<p><b>البحث عن</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• السلوكيات في المجموعة والتفاعلات مع الآخرين</li> <li>• السلوكيات والتفاعلات لتوجيه اختيار معلومات التثقيف النفسي والإحالة</li> <li>• ردود الفعل الإشكالية التي قد تؤثر على ديناميكيات المجموعة بطريقة سلبية أو قد تؤدي إلى التعرض لصدمة ثانوية - قم بإدارة ردود الفعل هذه وتعزيز التهذنة على المستوى الفردي والجماعي.</li> </ul>	<p><b>"أنظر" بحثًا عن</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• معلومات حول ما حدث ويحدث</li> <li>• من يحتاج إلى المساعدة</li> <li>• مخاطر السلامة والأمن</li> <li>• الإصابات الجسدية</li> <li>• تحديد / ملاحظة الاحتياجات الأساسية والعملية الفورية</li> <li>• ردود الأفعال العاطفية.</li> </ul>
<p><b>يشير مبدأ "أصغي" إلى كيفية قيام ميسر المجموعة بما يلي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقديم الاجتماع والترحيب بالمشاركين</li> <li>• الانتباه والإصغاء بفعالية</li> <li>• جمع مراجعة للإجراءات المتخذة من قبل أعضاء المجموعة</li> <li>• الاستفسار عن الاحتياجات والمخاوف</li> <li>• التفاعل مع المشاركين في المجموعة وجعل كل شخص يشعر بمشاركته</li> <li>• قبول ردود الأفعال المختلفة واستخدامها لإبراز التنوع والتمثيلات لتشجيع التعاطف والتلاحم الاجتماعي</li> <li>• تشجيع المشاركين على مساعدة بعضهم البعض في إيجاد الحلول للمشكلات العاجلة</li> <li>• تحديد الموضوعات المناسبة للتثقيف النفسي</li> <li>• التركيز على القضايا والمشكلات الشائعة</li> <li>• تشجيع مشاركة طرق التكيف الإيجابية.</li> </ul>	<p><b>يشير مبدأ "أصغي" إلى كيفية قيام المساعد بما يلي:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يقترب من شخص ما</li> <li>• تقديم نفسه</li> <li>• الانتباه والإصغاء بفعالية</li> <li>• قبول مشاعر الآخرين</li> <li>• تهدئة صاحب الضيق</li> <li>• الاستفسار عن الاحتياجات والمخاوف</li> <li>• مساعدة المصاب (المصابين) بالضيق في إيجاد الحلول لاحتياجاتهم ومشكلاتهم العاجلة.</li> </ul>
<p><b>يساعد مبدأ "اربط" الأشخاص على</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد المشكلات المتشابهة وتشجيع دعم الأقران ومشاركة الحلول</li> <li>• الربط مع بعضهم البعض أثناء الإسعافات الأولية النفسية واجتماع الدعم وفيما بعد</li> <li>• مشاركة الأفكار والمعرفة حول كيفية الوصول إلى الدعم الاجتماعي من خارج الاجتماع، بما في ذلك الاتصال بأحبائهم</li> <li>• مشاركة الأفكار حول كيفية معالجة المشكلات وحول المتوفر من الدعم والخدمات</li> <li>• دعم بعضهم بعضًا بعد الاجتماع.</li> </ul>	<p><b>يساعد مبدأ "اربط" الأشخاص على</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الوصول إلى معلومات</li> <li>• التواصل مع الأحباء ومصادر الدعم الاجتماعي</li> <li>• معالجة المشكلات العملية</li> <li>• الوصول إلى الخدمات وغيرها من صور المساعدة.</li> </ul>

5. في الختام، ذكّر المشاركين بأن هذه عناصر مختلفة لتقديم المساعدة. في الواقع، إجراءات المساعدة ليست بالضرورة إجراءات منفصلة كما قد يوحي هذا الجدول، ولكنها غالبًا ما تندمج معًا اعتمادًا على المساعدة المطلوبة.



## 6 التحضير لاجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم

لتحديد المعلومات المطلوبة للتحضير لاجتماع الإسعافات الأولية والدعم.



لوح ورق قلاب وأقلام ملونة



1. اطلب من المشاركين الجلوس مع زملائهم. اطلب منهم مناقشة نوع المعلومات التي يعتقدون أنه من المهم جمعها استعدادًا لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية واجتماع مجموعة الدعم. اطلب منهم أن يفكروا أين وكيف يمكنهم الحصول على هذه المعلومات.
2. ذكّر الجميع بأن يضعوا مبدأ عدم الإضرار في الاعتبار في جميع اقتراحاتهم.
3. بعد بضع دقائق، اطلب من المجموعات الثنائية للأفراد الانضمام إلى مجموعات ثنائية أخرى بحيث تصبح المجموعات مكونة من أربعة أشخاص. اطلب منهم مقارنة إجاباتهم ودمجها معًا حتى يتمكنوا من تقديم ملاحظاتهم.
4. اطلب من جميع المجموعات إبداء التعليقات وتسجيل إجاباتهم على لوح ورق قلاب. وفي حال تكرار المجموعات للنقاط السابقة، فلن تحتاج إلى كتابتها أكثر من مرة على اللوح القلاب.
5. تأكد من تضمين النقاط التالية:

أي نوع من المعلومات ستحتاج لتقييم ما إذا كانت هناك حاجة إلى اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية ودعم المجموعة؟

- ما الذي حدث؟ كيف تأثر أعضاء الفريق؟ هل تأثر الجميع بالطريقة نفسها، أم أن البعض تأثر أكثر من غيره؟
- هل تأثرت (كميسر للمجموعة) بالحدث وهل سيؤثر ذلك في قدرتك على إدارة الاجتماع جيدًا؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكر في تعيين شخص آخر لإدارة الاجتماع.
- هل كانت هناك أي صراعات داخل المجموعة؟ إذا كان الأمر كذلك، فضع في اعتبارك مدى ضرورة معالجة هذا مع الأفراد المعنيين قبل اجتماع المجموعة؟
- هل تأثر أي شخص بشدة وأظهر ردود فعل قوية ويحتاج إلى دعم فردي؟

أين وكيف ستحصل على المعلومات التي تحتاجها؟

- مناقشات قصيرة غير رسمية مع أعضاء الفريق أو المديرين
- محادثات فردية مع أعضاء الفريق
- مراقبة ديناميكيات الفريق.

6. وضح أن نتيجة التقييم من شأنها أن تساعد ميسر الإسعافات الأولية النفسية في التحضير للاجتماع. على سبيل المثال، تساعد معرفة عدد الأفراد الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية نفسية الميسر في اختيار المكان المناسب وتقرير مدى الحاجة لميسر إضافي. وتساعد معرفة كيفية تأثر المشاركين ميسر الإسعافات الأولية النفسية على إعداد مواد التنقيف النفسي ومعلومات الإحالة ذات الصلة.



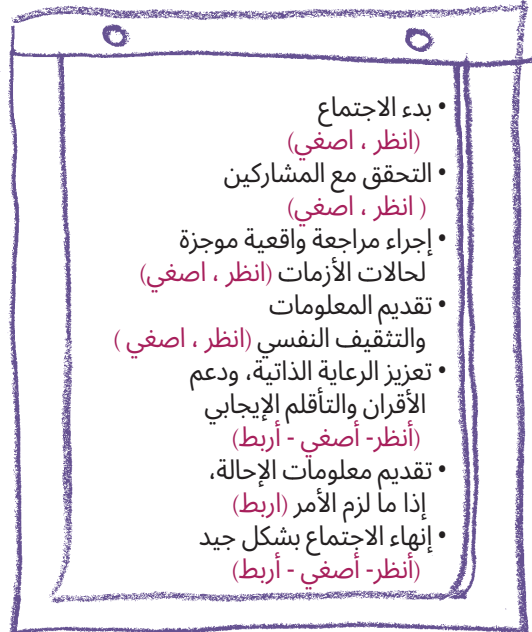
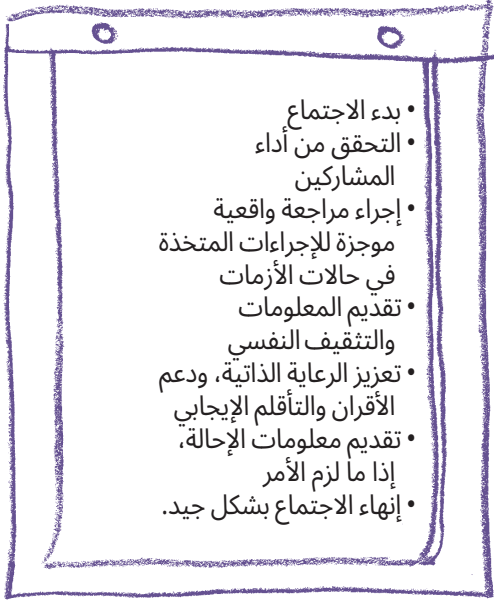
## 7 الترتيب والمحتويات في اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية ودعم المجموعة

👉 لتقديم المكونات الأساسية لاجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم.

👉 لوح قلاب تم إعداده ترد به المكونات الرئيسية لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم أقلام تلوين ذات ألوان مختلفة

⚠️ اكتب قائمة بمكونات اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم كما هو مذكور أدناه على لوح قلاب قبل الجلسة.

1. راجع القسم الخاص بالإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - دعم الفرق في الكتيب التمهيدي دليل الإسعافات الأولية النفسية لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للتعرف على المزيد من التفاصيل.
2. اشرح أن أحد الاختلافات الرئيسية بين تقديم الإسعافات الأولية النفسية للأفراد مقارنة بالمجموعات هو أن اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية الجماعية والدعم عادة ما تكون أكثر تنظيماً وإدارةً. وهذا يمكن ميسري الإسعافات الأولية النفسية من تقديم الدعم لأكثر من شخص واحد في نفس الوقت، والتأكد من حصول الجميع على فرصة المشاركة والاستماع إليهم.
3. راجع مكونات اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم المكتوبة على اللوح القلاب.
4. وضح أن اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم يسترشد بكل من "انظر- اصغى - اربط" مع كون بعض الإجراءات أكثر صلة من غيرها خلال نقاط محددة من الاجتماع.
5. اطلب من المشاركين أن يفكروا في انظر ، اربط ، اصغى وأن يفكروا في مبادئ العمل التي سيتم تطبيقها في المكونات المختلفة للإسعافات الأولية النفسية واجتماع الدعم.
6. اطلب من المشاركين إبداء التعليقات ووضح من خلال اللوح القلاب الأماكن التي تكون فيها انظر واصغى واربط ذات صلة. أضف معلوماتهم إلى قائمتك - استخدم لونا آخر إن أمكن، على سبيل المثال:



7. أخبر المشاركين بأنهم سيتعلمون المزيد عن كل عنصر من مكونات الاجتماع وذلك خلال ما تبقى من مدة التدريب. كما ستتاح لهم أيضاً الفرص لممارسة مهارات "الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات" ومناقشة التحديات المحتملة وكيفية التعامل معها.



## 8 بدء اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم

تحديد العناصر الرئيسية في افتتاح اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم.



لوح ورق قلاب وأقلام ملونة



1. وضح أن بدء اجتماع الإسعافات النفسية الأولية والدعم يمثل أحد أهم مكونات الاجتماع. حيث يوفر معلومات واضحة للمشاركين عما سيحدث أثناء الاجتماع ويحدد توقعاتهم منه وما هو مطلوب منهم.
2. قسم المشاركين إلى مجموعتين. امنحهم بضع دقائق لمناقشة ما يعتقدون أنه يمثل العناصر الرئيسية في بدء وتقديم اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم.
3. واطلب منهم الآن التحضير للعب الأدوار لفترة قصيرة، حيث يقوم أحدهم بدور الميسر الذي يبدأ اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. امنحهم ثلاث دقائق لتحضير ذلك. وضح أنك ستقسم أداء لعب لأدوار إلى مقتطفات قصيرة لإظهار العناصر المختلفة الخاصة بعملية بدء الاجتماع.
4. عندما يكونوا على استعداد لذلك، اطلب من المجموعة الأولى عرض أولى الأمور التي يعتقدون أنها مهمة لبدء الاجتماع. انتقل إلى المجموعة التالية واطلب منهم لعب الأدوار فيما قد يأتي بعد ذلك في الاجتماع. استمر في الانتقال بين المجموعتين حتى تنتهي جميع الأفكار التي يودون عرضها.
5. لخص العناصر الرئيسية خلال بدء اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم وذلك على اللوح القلاب.

وهي:

- الترحيب والتعريف بالمدرسين والمشاركين
- توضيح سبب طلب الاجتماع
- توضيح ماذا سيحدث أثناء الاجتماع (سيكون هناك وقت للتحدث عما حدث، وكيف يتأقلم الأفراد وطرق التحكم في المشاعر وردود الأفعال، ثم إنهاء الاجتماع)
- الوقت الذي سيستغرقه الاجتماع
- القواعد الأساسية لتوفير الراحة للجميع (بما في ذلك السرية والمواقف التي قد تدفع ميسر المجموعة إلى انتهاك السرية).

6. ولتلخيص هذه الجلسة، وضح كيفية بدء الاجتماع باستخدام المثال التالي:

أشكركم جميعاً على حضوركم اليوم. لقد دعوت لعقد هذا الاجتماع لأنني شعرت أنه مهم لنا جميعاً أن نجتمع للتحدث حول بعض ما مررنا به من تجارب صعبة في الأيام القليلة الماضية ولتقديم الدعم لبعضنا بعضاً.

سيستغرق الاجتماع ما بين ساعة إلى الساعتين، اعتماداً على مقدار ما نحتاج التحدث حوله. وسأتولى تيسير الاجتماع والتأكد من حصول كل فرد على فرصة للحديث. بداية، سوف نتحدث بإيجاز حول ما حدث الأسبوع الفائت ثم سأشارك بعض المعلومات حول كيف يكون رد فعل الأشخاص غالباً تجاه تجارب من هذا النوع. ثم سنناقش المشكلات التي قد تواجه بعضكم، ونستكشف الأفكار حول طريقة التصدي لتلك المشكلات. وفي نهاية الاجتماع، سأشارك بعض المعلومات حول المكان الذي يمكنك فيه الحصول على مزيد من المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.

ونحن بحاجة الآن إلى الاتفاق على بعض القواعد الأساسية فيما يتعلق بوقتنا الذي نمضيه معاً. والأهم من ذلك، دعونا نتأكد من أننا نحتفظ بما يقال في هذا الاجتماع لأنفسنا ولا نتحدث عنه مع الآخرين الذين ليسوا موجودين هنا. هذا سيجعل الجميع يشعرون بالأمان والراحة حيال مشاركة تجاربهم ومشاعرهم. دعونا نضع هواتفنا على الوضع الصامت أثناء الاجتماع ونتفق على عدم مقاطعة الآخرين عندما يتحدثون. ما القواعد الأخرى التي يجب أن نضعها لاجتماعنا معاً؟





## 9 المراجعة مع أعضاء المجموعة

لمناقشة طرق المراجعة مع أعضاء المجموعة خلال اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم.



لا شيء



**!** يتعلق هذا الجانب من اجتماع الإسعافات الأولية النفسية للمجموعة بمبادئ العمل المتمثلة في انظر - اصغي

1. وضح أنه من الضروري لميسر الإسعافات الأولية النفسية أن يتعرف على أداء أعضاء المجموعة خلال وقت مبكر من الاجتماع. حيث يتيح هذا الأمر للميسر معرفة مدى تأثير أفراد المجموعة وما إذا كانت لديهم ردود الأفعال نفسها، وما إذا كان أحدهم يحتاج إلى إسعافات أولية نفسية فردية.
2. اطلب من المشاركين الانضمام إلى زملائهم ومناقشة كيف يمكنهم معرفة أداء أعضاء مجموعة الإسعافات الأولية النفسية وأنواع الأسئلة التي يمكنهم طرحها للحصول على هذه المعلومات. اطلب منهم ممارسة طرح الأسئلة على بعضهم بعضاً.
3. اطلب منهم أيضاً التفكير في كيفية تأثير ردود أفعال المشاركين تجاه تلك الأسئلة على بقية الاجتماع. على سبيل المثال، كيف سيتأثر باقي الاجتماع إذا قال الجميع إنهم بخير؟ أو كيف أن الأشخاص الذين يتشاركون مستويات مختلفة من الضيق سيؤثرون على الاجتماع؟
4. بعد بضع دقائق، اطلب الحصول على التعليقات أو الملاحظات من المجموعات الثنائية. اطلب من المتطوعين مشاركة الأسئلة التي سيودون طرحها. إذا ما تم طرح أي أسئلة غير مناسبة، قم بالرد عليها من خلال مراجعة الصياغة أو شرح سبب كونها غير مناسبة على الإطلاق. أكد على أنه خلال هذه المرحلة عندما يُطلب من أعضاء المجموعة مشاركة ما يفعلونه، فإنه يجب تقدير مشاعرهم وردود أفعالهم ولكن لا ينبغي التحقيق معهم للتعرف على مزيد من التفاصيل.
5. إذا لزم الأمر، قدم عرضاً لكيفية سؤال المشاركين عن أحوالهم:
 

أود أن أسمع من كل واحد منكم عن كيفية أدائه على نحو موجز. سنتحدث أكثر حول ما حدث مؤخراً لكنني أود بدايةً أن نمر مروراً سريعاً لكي نسمع بإيجاز من الجميع.
6. اسأل المشاركين عن كيفية تيسير عقد الاجتماعات لجعلها شاملة. كيف سيتأكدون من أن كل من في المجموعة لديه الفرصة نفسها للمشاركة مثل الآخرين؟
 

من أمثلة ذلك:

  - المساواة بين الجميع في الوقت المخصص للرد على سلسلة من الأسئلة
  - تكليف شخص بالحديث ثم بسؤال الآخرين عما إذا كانوا قد مروا بتجربة مماثلة
  - منح كل مشارك عدداً من أعواد الثقاب (ثلاثة مثلاً) ثم اطلب منهم وضع أحد أعواد الثقاب في طبق في كل مرة يشاركون فيها. وعندما يستخدم أحدهم جميع أعواد الثقاب الخاصة به، فلا يمكنه المشاركة مجدداً حتى يستخدم الجميع كل أعواد الثقاب.



## 10 مراجعة اليوم الأول

تلخيص ما تعلمه المشاركون خلال التدريب وإنهاء اليوم الأول.



الكرة



1. اطلب من المشاركين الوقوف في دائرة.
2. أوضح أنكم ستلعبون لعبة يساعد فيها المشاركون في تلخيص ما تعلموه خلال اليوم. ابدأ برمي الكرة إلى أحدهم بشكل عشوائي، واطلب منه ذكر أي شيء يتعلق بالجلسة الأولى من اليوم (وهي جلسة المقدمة) واطلب من الشخص أن يذكر ما حدث فيها بشكل مختصر وأن يشارك شيئاً واحداً تعلمه منها.
3. والآن اطلب من هذا الشخص رمي الكرة إلى شخص آخر. اذكر اسم الجلسة التالية واطلب من الشخص الثاني أن يذكر شيئاً عن تلك الجلسة.
4. استمر في هذه اللعبة حتى يتم تلخيص جميع جلسات اليوم الأول.
5. اطلع بإيجاز على جلسات الغد، التي تتضمن مراجعة حدث الأزيمة، والتثقيف النفسي ودعم الأقران، والتعامل مع ردود الفعل والمواقف الصعبة، وإجراء الإحالات وكيفية إنهاء اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. سيوجد أيضاً المزيد من الوقت للتدريب على تيسير اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم.
6. قدم الشكر إلى المشاركين على جهودهم ومساهماتهم في هذا اليوم.

# اليوم الثاني



## 1 تقديم ملخص لليوم الأول والتعريف باليوم الثاني

مراجعة ما تعلمه المشاركون في اليوم الأول وما يعتقدون أنه قد يمثل تحديًا كمجموعة من الميسرين.



لوحة ورق قلاب وأقلام ملونة



1. اطلب من المشاركين إيجاد شريك. يجب أن يحاولوا العثور على شخص لم يتحدثوا معه كثيرًا خلال اليوم السابق. اطلب منهم مشاركة شيء مهم تعلموه في اليوم السابق وشيء واحد يعتقدون أنه قد يمثل تحديًا لهم كميسرين للإسعافات الأولية النفسية للمجموعة.
2. بعد بضع دقائق، اطلب من الجميع الوقوف في دائرة. وجه الدعوة للمشاركين إلى مشاركة ما ناقشوه في المجموعات الثنائية. أثناء تحديدهم للتحديات التي يواجهونها في كونهم ميسرين للإسعافات الأولية النفسية، قم بإدراجها على اللوح القلاب.
3. عندما ينتهي الجميع من مشاركة معلوماتهم، ناقش كلا من التحديات وشجعهم على طرح أفكار حول كيفية التعامل مع تلك التحديات وإدارتها.
4. قم بإنهاء النشاط من خلال مراجعة البرنامج التدريبي لليوم الثاني.



## 2 مراجعة حدث الأزمة

تعلم كيفية مراجعة حدث أزمة بطريقة موجزة ملائمة وبدون تطفل.



لممارسة تقنية التهذئة.  
لمعرفة كيفية تحويل مركز الاهتمام من المجموعة لاعطاء إسعافات أولية نفسية فردية داخل المجموعة.

أربع نسخ من الملحق ج.

4 نماذج حالة لإظهار كيفية مراجعة حدث أزمة



يتعلق هذا الجانب من اجتماع الإسعافات الأولية النفسية للمجموعة بمبادئ العمل المتمثلة في النظر والإصغاء.



### 2.1 مراجعة حدث الأزمة

1. وضح أن الخطوة التالية في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات هي مراجعة حدث الأزمة بإيجاز مع أعضاء المجموعة. ويتضمن ذلك ملخصًا قصيرًا للإجراء المتخذ في أثناء الاستجابة. أكد للمشاركين أنه من المهم في أثناء هذه الخطوة في الاجتماع أن يطلب من أعضاء المجموعة عدم تقديم سرد مفصل لما حدث، إذ قد يؤدي هذا إلى إشعار آخرين بالضيق. التركيز يجب أن يكون على مراجعة الحقائق البسيطة، لا على وصف الحادث بالتفصيل.
2. اشرح كيفية مراجعة حدث أزمة مع مجموعة. يمكنك قول ما يلي:  
دعونا نتحدث باختصار عما حدث وتسبب في عقد هذا الاجتماع. حدثت هذه [الأزمة] يوم [يوم الحدث].  
دعونا نذكر حقائق ما حدث والإجراء الذي تم اتخاذه استجابة للحدث. أنا لا أطلب تفاصيل التجارب الشخصية، وإنما مراجعة زمنية سريعة لما حدث. برجاء عدم مشاركة تفاصيل مرئية أو صعبة من تجربتك الشخصية، لأن هذا قد يسبب الضيق للشخص نفسه وللآخرين حوله.



3. اشرح أن هذا الأمر قد يكون بمثابة نشاط حساس. يجب أن يكون ميسر الإسعافات الأولية النفسية ملتزمًا وحريصًا لضمان عدم شعور أي شخص بالحزن الشديد عند الحديث عما حدث أثناء الأزمة. اسأل المشاركين عن أنواع التفاصيل التي قد تؤدي إلى إشعار أحدهم بالضيق بعد حدث أزمة. من أمثلة ذلك التفاصيل الدقيقة لأشخاص أصيبوا أو قُتلوا.
4. أوضح أنه إذا شعر أحدهم بالضيق الشديد، فلا بد لميسر الإسعافات الأولية النفسية من تهدئة ذلك المشارك أولاً بتطبيع مشاعره وإظهار تفهمه لرد فعله. إذا ظل الشخص المصاب يشعر بالضيق الشديد، فقد يحتاج إلى القيام بنشاط مهدئ مع المجموعة أو تلقي الإسعافات الأولية النفسية الفردية.

## 2.1 تقديم الإسعافات الأولية النفسية الفردية داخل المجموعة

1. وضح أنه إذا ما شعر شخص ما بالضيق الشديد أو عبر عن أنه كان يشعر بالضيق الشديد خلال الأيام القليلة الماضية، فقد يكون من الضروري لميسر الإسعافات الأولية النفسية تحويل التركيز من المجموعة إلى الفرد. ومع ذلك، اشرح أن ذلك يجب أن يتم دون استبعاد بقية المجموعة. ويمكن أن يكون أيضاً وقتاً للتعلم من الأقران ودعم الأقران.
2. اطلب ثلاثة متطوعين لمساعدتك في لعب الأدوار الذي يوضح تحول التركيز من المجموعة إلى فرد يحتاج إلى الإسعافات الأولية النفسية في إطار المجموعة. يمكنك استخدام مثال الحالة في الملحق ج4- أو إنشاء المثال الخاص بك. قم بتوزيع نسخة من السيناريو على جميع المشاركين في لعب الأدوار.
3. قم بإنهاء نشاط لعب الأدوار التوضيحية، ووجه الشكر للمتطوعين المشاركين.
4. اطلب من المشاركين الذين يراقبون نشاط لعب الأدوار تقديم تعليقات أو أسئلة. قم بإنهاء النشاط بإضافة أنه في حال إذا ما شعر أحد أعضاء المجموعة بالحزن الشديد، فقد يكون من الأفضل توفير الراحة والدعم له على انفراد، وليس في إطار المجموعة. إذا كان الميسر المساعد متاحاً، فيمكن لأحد الميسرين البقاء مع المجموعة، بينما يقدم الآخر الدعم الفردي.

## 2.3 التهدئة

1. وضح أنه في حال إذا ما شعر واحد أو أكثر من أعضاء المجموعة بالضيق أو الانزعاج أثناء اجتماع الإسعافات الأولية النفسية ودعم المجموعة، فقد يكون من المفيد في بعض الأحيان إجراء نشاط تهدئة قصير.
2. اطلب من المشاركين تقديم أمثلة حول طرق تهدئة الأشخاص الذين يعانون من الضيق. ومن أمثلة ذلك:
  - تمارين التنفس، مثل مد الذراعين إلى أعلى فوق الرأس مع شهيق عميق، ثم إنزالهما مع زفير كبير
  - الإمساك بيد الشخص أو لمس كتفه (إذا كان ذلك مقبولاً ثقافياً) للمساعدة في جعله يشعر بالهدوء والأمان.
3. القيام بنشاط مهدئ مع المجموعة. أحد الأنشطة البسيطة هو نشاط التنفس الموجه، حيث تطلب من المشاركين الجلوس بهدوء مع وضع أقدامهم على الأرض وأيديهم على حزنهم. اطلب منهم مراقبة تنفسهم من دون تغيير نمطه. بعد بضع دقائق، اطلب منهم البدء بالتنفس ببطء وهدوء. بعد بضع دقائق، قم بإنهاء النشاط.
4. قم بإنهاء الجلسة بالإجابة على أية أسئلة.



### 3 التثقيف النفسي ودعم الأقران

تحديد موضوعات التثقيف النفسي ذات الصلة للأشخاص الذين يعانون من ضائقة بعد الأزمة.  
تعزيز دعم الأقران.



لوحة الورق القلاب من النشاط 3 في اليوم الأول: ما هي الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - دعم الفرق؟  
أمثلة على مواد التثقيف النفسي



أمثلة على مواد التثقيف النفسي

### 3.1 تلخيص ردود الفعل على الأحداث الضاغطة 10

1. اشرح أن جزءًا مهمًا من تقديم الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات هو مساعدة المشاركين على فهم ردود أفعالهم وردود أفعال الآخرين بشكل أفضل. سيساعدهم هذا في تحديد ما إذا كانت ردود أفعالهم أو ردود أفعال الآخرين من حولهم طبيعية ومتوقعة، ومتى تكون ردود الفعل أكثر حدة أو خطورة وتحتاج إلى إحالة للحصول على مساعدة أخرى.
2. راجع اللوح القلاب من النشاط 3 في اليوم الأول مع إدراج نطاق المواقف المحتملة التي قد تؤدي إلى الحاجة إلى اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم. قم بمراجعة كل موقف واسأل المشاركين عن أنواع ردود الفعل التي يتوقعها المرء تجاه هذه المواقف. يمكنهم الرجوع إلى تدريب الإسعافات الأولية النفسية الأساسي حيث ناقشوا ردود الفعل تجاه الأحداث الضاغطة.  
وفي ما يلي بعض الأمثلة:
  - بعد الاستجابة لحالة الطوارئ أو الأزمات (ردود الفعل المحتملة: الصدمة، الحزن).
  - بعد تجربة شيء مخيف ومرهق معًا، مثل هجوم إرهابي أو كارثة طبيعية (ردود الفعل المحتملة: صدمة، خوف، حزن).
  - مشاهدة أو المشاركة بمشاهد بها تدمير وإصابات أو وفيات (ردود الأفعال المحتملة: الصدمة، الخوف، الأسى، الشعور بالذنب)

### 3.2 التثقيف النفسي ودعم الأقران 60

1. اطلب من المشاركين الجلوس في دائرة. اطلب منهم الآن أن يشاركوا مع الشخص المجاور لهم كيفية "التحقق من حالة الاطمئنان" مع المشاركين في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية ودعم المجموعة بلغتهم الأم. وبعد هذا أمرًا جيدًا للممارسة، حيث إن الاستفسار عن رفاية الأشخاص تتم صياغته بشكل مختلف في اللغات المختلفة.
2. وضح الآن أنك ستقوم بنشاط لعب الأدوار لتوضيح كيفية تقديم التثقيف النفسي وتعزيز دعم الأقران.
3. قم بتعيين عدد قليل من المشاركين ممن لديهم ردود فعل مختلفة لحدث وهمي. على سبيل المثال، قد تتمثل ردود الفعل في شكل "عدم القدرة على النوم"، و"الشعور بالخوف أو القلق" و"التقلب المزاجي والشعور بعدم القدرة على التركيز" وما إلى ذلك.
4. قم بإجراء عرض توضيحي قصير للعب الأدوار حيث تبدأ من خلال الاطمئنان على المشاركين وسؤالهم عن أحوالهم.
5. عند مشاركة المشاركين لردود أفعالهم، اتبع الخطوات الثلاث التالية في لعب الأدوار:

1 التطيع

2 تشجيع دعم الأقران ومشاركة الطرق المختلفة للتكيف

3 التثقيف النفسي حول ردود الأفعال الناتجة عن التوتر بنوعها الشائعة والطبيعية

شاهد مثالاً للبرنامج النصي في المربع أدناه.

## استخدام التثقيف النفسي في اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم

**المتطوع:** لم أتمكن من النوم جيدًا منذ ما حدث. على الرغم من أنني متعب، إلا أنني عندما أستلقي، يظل ذهني مشغولاً بما يدور. أفكر فيما شاهدته وفي عدد الأشخاص الذين عانوا مما حدث.

**ميسر الإسعافات الأولية (المدرّب):** يعد عدم القدرة على النوم أمرًا صعبًا ويمكن أن يكون مرهقًا للغاية، إذا ما استمر لعدة أيام. هل هناك آخرون يعانون الأمر نفسه.

قم بدعوة الآخرين للمساهمة.

**ميسر الإسعافات النفسية الأولية:** تعد صعوبات النوم شائعة الحدوث للغاية عقب المرور بمثل هذه الأحداث. هناك عدد من الطرق المختلفة التي يمكنكم تجربتها لمعالجة هذا الأمر. دعونا نتشارك بعض الأفكار حول ما يمكننا القيام به عند مواجهة ردود فعل كهذه تتعارض مع نمط نومنا. هل لدى أي منكم بعض الأفكار الجيدة؟

قم بدعوة الآخرين للمساهمة.

**ميسر الإسعافات الأولية النفسية:** أشكركم على هذه الأفكار. هناك فكرة أخرى مفادها الحد من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين وجعلها مقتصرة على الصباح الباكر أو قبل ست ساعات من النوم. يحظى النوم بأهمية بالغة فيما يتعلق بأداء عملنا يوميًا بعد يوم بالإضافة إلى رفاهيتنا. وهناك العديد من الإستراتيجيات المختلفة التي يمكنك تجربتها لتحسين نمط النوم والتي تحدثنا عنها الآن. ولدي أيضًا بعض المنشورات التي تحتوي على بعض المعلومات حول النوم والتي يمكنك أخذها إلى المنزل وقراءتها. إذا كان أي منكم يعاني من مشكلات في النوم تستمر لعدة أيام أو أسابيع، فيجب عليه طلب المساعدة المتخصصة. هناك بعض الأرقام الواردة في المنشورات يمكنك الاتصال بها، أو يمكنك زيارة طبيبك.

6. عند اكتمال العرض التوضيحي لعب الأدوار، ناقش الخطوات الثلاث مرة أخرى وتأكد من فهم المشاركين لأهمية الخطوات الثلاث جميعها

### 3.3 تعزيز دعم الأقران 60

1. استمر بتوضيح أن من مزايا تقديم الدعم والإسعافات الأولية النفسية للمجموعة أنها فرصة لتعزيز دعم الأقران. اسأل المشاركين لماذا يعد دعم الأقران مهمًا؟
2. ووضح لهم، إذا لم يذكروا ذلك بالفعل، أن دعم الأقران مهم لأنه يساعد على تعزيز الثقة والترابط بين أعضاء المجموعة. وهو مصدر مهم أيضًا من مصادر الدعم الاجتماعي داخل إطار ساعات العمل المعتادة وخارجها.
3. اطلب من المشاركين أن يناقشوا ضمن مجموعات زملائهم أفكارهم حول تعزيز نظم دعم الأقران في الفرق المختلفة التي يتحملون مسؤوليتها. بعد مضي بضع دقائق اطلب من المشاركين إبداء تعقيباتهم.
  - من أمثلة تعزيز دعم الأقران ما يلي:
  - تأسيس أو تقوية نظم الرفيق المساعد
  - تشجيع الزملاء على القيام بأنشطة اجتماعية معًا
  - سؤال الزملاء دائمًا عن أحوالهم
  - التعرف على الزملاء شخصيًا واجتماعيًا
  - التحلي بالصراحة ومشاركة المشاعر والتجارب

## 4 إبداء تعليقات مفيدة

لمناقشة كيفية تقديم ملاحظات مفيدة للأقران أثناء التدريب.



لوح قلاب أو شريحة باور بوينت مع خطوات لتقديم تعليقات او ملاحظات مفيدة.



يهدف نشاط لعب الأدوار التوضيحي هذا أولاً إلى توضيح ماهية التعليقات السلبية وغير المفيدة لتحفيز التفكير والمناقشة حول ماهية التعليقات المفيدة وكيفية تقديمها بطريقة إيجابية. يعرض الجزء الثاني من لعب الأدوار تعليقات إيجابية ومفيدة.

اطلب من الميسر المساعد، إذا كان ذلك متاحاً، المساعدة في نشاط لعب الأدوار هذا. إذا لم يكن هناك ميسر مساعد، فاطلب متطوعاً من المجموعة المشاركة. قم بترتيب ذلك قبل بدء النشاط، حتى تتسنى لك الفرصة لتشرح للمتطوع ما الذي ستفعله وتعرضه، حتى لا يصابوا بالصدمة أو الأذى من ردود الفعل السلبية التي ستقدمها لهم في البداية. اطلب منهم بدء اجتماع للإسعافات الأولية النفسية ودعم المجموعات، ولكن مع ارتكاب بعض الأخطاء الواضحة. على سبيل المثال، الغموض بشأن نوايا الاجتماع وسبب حضور المشاركين فيه؛ أو يمكنهم البدء بالحديث في الغالب عن تجاربهم ومشاعرهم، بدلاً من مخاطبة المجموعة؛ أو يمكنهم التسرع في مسألة السرية دون التأكد من أن الجميع يفهمون ما يعنيه ذلك.

1. وضح أن المشاركين سيشاركون في لعب الأدوار اليوم وغداً، وأن جزءاً من هذا النشاط يتمثل في تقديم تعليقات مفيدة للآخرين، فيما يتعلق بمهارات تيسير "الإسعافات الأولية النفسية" في المجموعات.
2. اطلب من المشاركين الجلوس في دائرة. اشرح أنك ستوضح كيفية تقديم التعليقات عقب الانتهاء من نشاط لعب الأدوار، وذلك من خلال الاستعانة بأحد المتطوعين الذي سيتدرب على بدء اجتماع الإسعافات الأولية النفسية ودعم المجموعة.
3. ابدأ العرض التوضيحي للعب الأدوار الذي رتبته مع أحد الميسرين المساعدين أو المتطوعين مسبقاً. سيقوم الشخص الآخر ببدء اجتماع الإسعافات الأولية النفسية ودعم المجموعة، لكنه سيرتكب بعض الأخطاء الواضحة. على سبيل المثال، الغموض بشأن نوايا الاجتماع وسبب حضور المشاركين فيه؛ أو يمكنه البدء بالحديث في الغالب عن تجاربه ومشاعره، بدلاً من مخاطبة المجموعة؛ أو يمكنه بدء إرسال الرسائل النصية على هواتفهم أثناء التحدث إليهم.
4. بعد بضع دقائق، أوقف المتطوع وابدأ في إبداء التعليقات ابدأ بإعطاء تعليقات سلبية ومثبطة. على سبيل المثال، يمكنك الإشارة إلى الأخطاء التي ارتكبتها المتطوع والتشكيك في قدرته على تعلم كيفية القيام بذلك بشكل صحيح.
5. اسأل المشاركين المراقبين عن رأيهم في التعليقات ما هو الخطأ الذي يعتقدون أنه قد ورد في طريقة تقديم التعليقات؟ ما الذي سيفعلونه بشكل مختلف؟ اطلب من المتطوعين توضيح ذلك.
6. استمر في لعب الأدوار وكرر عرض تقديم التعليقات او الملاحظات، ولكن وضح خلال هذه المرة التعليقات او الملاحظات الإيجابية والبناءة والمفيدة.
7. اتبع الخطوات التالية لتقديم التعليقات بعد ممارسة التيسير لتوفير الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات:



PP

## الخطوة الأولى

### اسأل الشخص الذي كان يؤدي دور ميسر الإسعافات الأولية النفسية:

- ما الذي سار بشكل جيد؟ كن محددًا وقدم تعليقات او ملاحظات إيجابية.
- ما الذي شعر الأفراد أن بإمكانهم تحسينه، فيما يتعلق بمهارات تيسير المجموعة لديهم؟

## الخطوة الثانية

### اطلب من المراقبين وأعضاء المجموعة الذين يمارسون نشاط لعب الأدوار أن يبدوا تعليقاتهم او ملاحظاتهم إلى ميسر الإسعافات الأولية النفسية:

- ما الذي سار بشكل جيد؟ كن محددًا وقدم تعليقات او ملاحظات إيجابية.
- الأمور المطلوب تحسينها؟ كن محددًا في تعليقاتك او ملاحظتك
- اختتم الجلسة بتعليقات إيجابية.

## الخطوة 3

### والآن يمكنك إبداء تعقيباتك:

- ما الذي سار بشكل جيد؟ كن محددًا وقدم تعليقات او ملاحظات إيجابية.
- الأمور المطلوب تحسينها؟ كن محددًا في تعقيباتك.
- اختتم الجلسة بتعليقات إيجابية.



## 5 لعب الأدوار : الجزء 1

ممارسة التيسير في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم.  
لتشجيع تقديم ردود فعل مفيدة للأقران.



نسخ من الملحق ج-5. نموذج لعب الأدوار  
نسخ من الملحق ج-7. نموذج الملاحظات حول تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات  
أقلام حبر



يمكن أن يتم إجراء هذا النشاط في مجموعة واحدة كبيرة أو مجموعتين صغيرتين اعتمادًا على عدد المشاركين. يجب أن يكون هناك خمسة مشاركين على الأقل وثمانية أشخاص كحد أقصى في كل مجموعة. يجب أن يكون الميسرون المساعدون في مجموعات مختلفة للمساعدة في تقديم التعليقات او الملاحظات مفيدة.

انظر الملحق ج-6- للحصول على مثال لقلب لعب الأدوار المكتمل. تأكد من أن نشاط لعب الأدوار الذي طورته المجموعات يتناسب مع الثقافة السائدة والسياق. تأكد من تضمين المستوى الضروري من التفاصيل لتمكين المشاركين من القيام بلعب الأدوار.

اجلس بالقرب من القائم بدور الميسر في المجموعة أثناء لعب الأدوار. لا تبدي أي التعليق أو تفاعلات مع أعضاء المجموعة إلا إذا رأيت الميسر يفعل شيئًا ضارًا أو غير مناسب أو إذا ما بدا غير متأكد من كيفية المتابعة.

1. قسم المشاركين إلى مجموعة أو مجموعتين أو ثلاث مجموعات حسب عدد المشاركين.
2. استغرق بضع دقائق لتوضيح أنشطة هذه الجلسة وتوقيتها. وضح أنه سيتم تخصيص الدقائق العشر الأولى لإعداد أمثلة الحالة لاستخدامها في لعب الأدوار. وسيتبع ذلك لعب الأدوار لمرة واحدة لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم.
3. وسيتضمن الاجتماع العناصر التالية. دُون إجاباتهم على لوح ورقي قلاب.

4. سيكون هناك العديد من الميسرين لأجزاء مختلفة من الاجتماع حتى تتاح الفرصة أمام عدد أكبر من الأشخاص للممارسة. وسينتهي النشاط بجلسة التعليقات او الملاحظات للميسرين.
5. وضح أن دورك كمدرّب سيكون مراقبة المجموعة وتقديم إرشادات للميسر، إذا لزم الأمر، وإدارة جلسة التعليقات او الملاحظات عقب الانتهاء من لعب الأدوار.
6. وفر لكل مجموعة نموذجًا واطلب منهم إعداد دراسة حالة للعب الأدوار وإكمال النموذج. امنحهم 15 دقيقة للقيام بهذا الأمر.
7. عند الانتهاء، اطلب من المجموعات أن تعرض لك النموذج. باستخدام ملاحظات المدرب أعلاه، تأكد من أن لعب الأدوار يتناسب من حيث السياق والثقافة ومستوى التفاصيل.



8. إذا كنت تعمل مع مجموعات متعددة، فامنح كل مجموعة دورًا من في لعب الأدوار الذي لم تعده بنفسها. أما إذا كان الأمر مقتصرًا على مجموعة واحدة فقط، فسوف تعمل باستخدام لعب الأدوار الذي قامت بإعداده، أو لعب الأدوار الذي أعده الميسر مسبقًا.
9. امنح المجموعات بضع دقائق لمناقشة دراسة الحالة والاتفاق على توزيع الأدوار على أعضاء المجموعة. ويجب عليهم أيضًا الاتفاق على من سيقوم بتيسير المكونات المختلفة للاجتماع قبل البدء في لعب الأدوار. ولن يتم الحصول على التعليقات او الملاحظات إلا عند اكتمال لعب الأدوار. تأكد من حصول كل من يشاهد أداء الأدوار على نموذج للتعقيبات. اطلب منهم أن يدونوا في النموذج الموجود في العمود الأيسر ما يجب على الميسر الاستمرار في فعله (على سبيل المثال، سارت الأمور على ما يرام) وما يمكن تحسينه.
10. بدء لعب الأدوار. اطلب من المجموعات الاحتفاظ بوقتهم الخاص وتغيير الميسرين بما يتماشى مع مكونات الاجتماع المختلفة.
11. عند الانتهاء من نشاط لعب الأدوار، قم بإجراء نشاط محفز يهدف إلى إخراج المشاركين من أدوارهم. انظر الملحق "أ" للحصول على مثال لهذا النوع من الأنشطة المحفزة.
12. عقب الانتهاء من النشاط التحفيزي، قم بإجراء جلسة لإدلاء التعليقات او الملاحظات مدتها 20 دقيقة. تأكد من أن كل جولة من التعليقات او الملاحظات لا تعكس ما قيل سابقا اتبع خطوات تقديم التعليقات او الملاحظات المفيدة التي تم تقديمها في النشاط السابق.



## 6 تناول ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة

مناقشة كيفية التعامل مع ردود الأفعال أو الإفصاحات الصعبة خلال اجتماع الدعم و الإسعافات الأولية النفسية



نسخ من الملحق ج8-. إدارة ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة لوح ورق قلاب وأقلام ملونة



لا توزع نسخًا من الملحق ج8-. إدارة ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة حتى نهاية الجلسة.



1. اطلب من المشاركين تشكيل مجموعات من أربعة أفراد. قد يكونوا في شكل مجموعتين من أزواج الأصدقاء.

2. اطلب من المشاركين التفكير في أمثلة للمواقف الصعبة التي قد يواجهونها في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. دَوِّن إجاباتهم على لوح قلاب.
3. اطلب منهم أن يفكروا الآن في الطرق المختلفة التي يمكن للميسر من خلالها أن يتعامل مع المواقف الصعبة. احرص على تضمين الطرق الأربعة التالية:
  - يأخذ الميسر المساعد الشخص إلى الخارج ويتحدث معه على انفراد خلال الجلسة.
  - ويتابع الميسر الرئيسي الشخص على انفراد بعد الانتهاء من الجلسة.
  - اجعل السلوكيات الصعبة بمثابة نقطة تعلم لجميع أعضاء الفريق التطوعي في المجموعة (مثل التثقيف النفسي).
  - واجه الشخص مباشرة إذا كان أسلوب السلوك/التواصل ضارًا بالمجموعة.
4. خصص أحد الأمثلة التالية للمواقف الصعبة لكل مجموعة:
  - يصاب أحد أعضاء المجموعة بالاضطراب.
  - يُسحب أحد أعضاء المجموعة ولا يشارك على الإطلاق.
  - تظهر علامات الغضب على أحد أعضاء المجموعة.
  - يبدأ أحد أعضاء المجموعة في البكاء المتواصل دون توقف.
  - يكشف أحد أعضاء المجموعة عن شيء حساس للغاية (على سبيل المثال، يناقش الشخص كيفية تأثير الحدث على علاقاته الشخصية).
  - هيمنة أحد أعضاء المجموعة على المجموعة.
5. اطلب منهم القيام بما يلي:
  - حدد ما سيفعلونه للتعامل مع الموقف.
  - قم بالتحضير لنشاط لعب أدوار قصير لعرض رد الفعل وكيفية التأقلم مع الوضع.
6. امنح المجموعات الثنائية 10 دقائق لتحضير ذلك. وجّه الدعوة إلى كل مجموعة لتأدية دورها. عقب الانتهاء من لعب الأدوار، اطلب التعليقات البناءة من المراقبين.
7. وزع نسخًا من الملحق ج-8. إدارة ردود الفعل والإفصاحات الصعبة ومراجعة كل منها على حدة.



## 7 الإحالات

مناقشة متى وكيف يتم إجراء الإحالات في اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم.



لوح ورق قلاب وأقلام ملونة



نسخ من البروتوكولات المحلية للإحالة أو في حال عدم توفرها، يتم توفير نسخ من (أو رابط إلى) المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2017) ونموذج الإحالة بين الوكالات، اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC)، والمذكرة الإرشادية

يتعلق إجراء الإحالات بمبدأ العمل، التواصل.



إذا كان المشاركون من المنطقة نفسها وكانت معلومات الإحالة متاحة، فاحتفظ بنسخ من البروتوكولات المحلية تكون جاهزة لهذه الجلسة. إذا لم يكونوا من المنطقة نفسها، فيمكنك مراجعة المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات ونموذج الإحالة بين الوكالات والمذكرة الإرشادية.

1. أوضح أن جزءاً أساسياً من الإسعافات الأولية النفسية للأفراد هو تشجيع ومساعدة المصابين بالضيق على الاتصال بنظم الدعم غير الرسمية، مثل الأسرة أو الأصدقاء أو زملاء العمل، وبنظم الدعم الأكثر رسمية، مثل أنظمة الصحة النفسية بالمجتمع المحلي، أو برامج مساعدة العاملين أو المستشفيات أو خدمات أخرى.
2. اسأل المشاركين عن طبيعة الأوضاع التي قد تؤدي بهم إلى إجراء الإحالات. اكتب اقتراحاتهم على اللوح الورقي القلاب. تشمل الأمثلة أعضاء المجموعة الذين يعانون مما يلي:
  - عدم القدرة على النوم خلال الأسبوع الماضي والشعور بالارتباك والتشويش
  - الشعور بإحساس قوي بالذنب أو لوم الذات
  - وجود أفكار شديدة ومطولة
  - يشعر بضيق شديد لدرجة لا تمكنه من العمل بشكل طبيعي ورعاية نفسه أو أولاده، مثل عدم تناول الطعام أو الاهتمام بالنظافة الشخصية وفقدان السيطرة على سلوكه والتصرف بشكل مشتت أو غير متوقع أو مدمر.
  - يهدد بإلحاق الضرر بنفسه أو بالآخرين
  - البدء في الاستخدام المفرط للمخدرات أو الكحول.
3. اسأل المشاركين حول اعتقادهم في كيفية عمل الإحالات بالنسبة للمجموعة. هل يجب إجراء إحالة أحد الأفراد أمام الآخرين؟ ناقش فوائد وتحديات القيام بذلك.
4. وضح أنه من الأفضل تقديم معلومات الإحالة للجميع حتى لا يشعر أحد بالتمييز أو التعرض للإحالة الفردية من قبل ميسر الإسعافات الأولية النفسية أمام الآخرين. كما يجب عمل أي إحالات فردية بشكل خاص خارج سياق المجموعة. إذا كان أحد أعضاء المجموعة يشعر بضيق شديد، فقد يكون من الملائم أن تعرض عليه الدعم الفردي بعد اجتماع المجموعة. من الضروري أن يشعر أعضاء المجموعة بالقدرة على التواصل مع الميسر للحصول على المزيد من معلومات الإحالة عند الحاجة إليها.
5. وضح أنه عندما يقوم الميسرون بالإحالات الفردية، فيجب متابعتها دائماً للتحقق من وصول الشخص إلى الجهة أو الخدمة محل الإحالة.
6. اسأل المشاركين عن خدمات الإحالة المتاحة في مجتمعاتهم.
7. اختتم النشاط بذكر أن الأمثلة المستخدمة للإحالات في هذه الجلسة كانت بمثابة أعراض أو علامات الضيق التي تم ذكرها ومناقشتها في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. وهذا من شأنه أن يؤدي إلى الإحالة الفورية. ذكّر المشاركين بأن الموظفين والمتطوعين قد تظهر عليهم أيضاً علامات الضيق خلال أيام أو أسابيع أو حتى أشهر عقب اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. من المهم معرفة الأعراض التي يجب الانتباه إليها. من المهم تطبيق "أنظر و أصغي" بشكل مستمر لملاحظة أي تغييرات في سلوك الموظفين والمتطوعين أو رفاهيتهم.
8. أمثلة على الأعراض اللاحقة للشعور بضيق:
  - إذا استمر الشخص في أي من أنماط السلوك المدونة أعلاه
  - مشاهدة أو سماع الآخرين يقولون إن الشخص قد تغير سلوكه و رد فعله تجاه الآخرين أو يبدو أنه ليس بخير.
  - إذا أبلغ الشخص أنه مريض بشكل متكرر أو بدأ في تفويت العديد من نوبات العمل.



## 8 إنهاء الاجتماع

مناقشة كيفية اختتام اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم.



لا شيء



**يتعلق هذا الجانب من اجتماع الإسعافات الأولية النفسية للمجموعة بمبادئ العمل المتمثلة في "أنظر - أصغي - أربط".**

1. اشرح أن إنهاء الاجتماع بطريقة جيدة لا يقل أهمية عن المكونات الأخرى لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. هذا هو الوقت المناسب لإنهاء الاجتماع: يلخص ميسر الإسعافات الأولية النفسية ما تمت مناقشته بالإضافة إلى أي قرارات تم اتخاذها لمزيد من الدعم أو الاجتماعات المستقبلية. يجب عليه التحقق من انخفاض مستويات الضيق والتأكد من أن أعضاء المجموعة لا يتناولون قضايا أو مناقشات جديدة.

2. سلط الضوء على أنه من الضروري أن يتحقق ميسر الإسعافات الأولية النفسية من أن الجميع لديهم القدرة على إدارة مشاعرهم وردود أفعالهم. طمئنهم أنه حتى في حال عدم شعورهم بأنهم على ما يرام تمامًا، فمن المرجح أن يبدأوا في الشعور بالتحسن تدريجيًا خلال الأيام القليلة المقبلة. أكد على أن الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات ليست علاجًا علاجيًا ولكنها وسيلة للأقران والزملاء لمشاركة ما يدور ببالهم مع بعضهم البعض والحصول على بعض الأفكار الجيدة حول كيفية إدارة التحديات التي قد يواجهونها بسبب تجاربهم المشتركة.

3. وإذا لزم الأمر، يمكن أن تتضمن الملاحظات الختامية تذكيرات حول السرية المتفق عليها بين أعضاء المجموعة ومعلومات حول المكان الذي يمكن فيه الوصول إلى الدعم الإضافي وغيره من أشكال الدعم. إذا كانت هناك حاجة لعقد اجتماع آخر، فيجب على ميسر الإسعافات الأولية النفسية الاتفاق على الزمان والمكان مع أعضاء المجموعة.

4. اعرض كيف يمكنك فعل هذا. يمكنك استخدام النص التالي:

لقد وصلنا لنهاية الوقت المخصص لاجتماعنا اليوم ونحن على وشك الانتهاء. ناقشنا بعض الموضوعات الصعبة، كما تحدثنا عن طرق التأقلم. إذا كان أي منكم يرغب في مشاركة كيف كانت تجربته مع اجتماع اليوم، فيمكنكم ذلك الآن. وإلا سنحضر لإنهاء الاجتماع.

أود أن أشكركم جميعًا على الحضور اليوم ومشاركة تجاربكم وتحدياتكم. إن ردود الأفعال التي أظهرتموها طبيعية وعادية في أوضاع كهذه، ومن المرجح أن تبدأوا في التحسن تدريجيًا على مدار الأيام القليلة القادمة. تذكروا أننا اتفقنا أن نعقد اجتماعًا آخر مثل هذا ولكن أقصر في التوقيت نفسه من الأسبوع التالي.

تذكروا رجاء أن الكل هنا وافق على المحافظة على سرية ما قيل في الاجتماع. إذا كان أي منكم يجد معاناة مستمرة من ردود أفعال صعبة أو جديدة، فأرجو

الاتصال بي حتى أستطيع تزويدكم بمعلومات عن المكان الذي تستطيعون الحصول منه على مساعدة أكثر بصفة فردية. جميعكم لديكم رقم هاتفي المحمول. الرجاء عدم التردد في الاتصال بي عند الحاجة.

5. وضح أنه عند الاتفاق على إجراءات معينة نيابةً عن أعضاء المجموعة، فمن المهم تحديد من سيكون مسؤولاً عن متابعة الالتزامات التي تم التعهد بها خلال الاجتماع. إذا قطع ميسر الإسعافات الأولية النفسية أي وعود أو التزامات، فيجب متابعتها. وهذا يشمل متابعة الإحالات لمساعدة إضافية بمكان آخر. وعند الحاجة قد يتم توجيه الدعوة لاجتماع آخر بعد فترة متفق عليها من الزمن، للتأكد من أداء المجموعة.



## 9 مراجعة اليوم الثاني

تلخيص ما تعلمه المشاركون خلال التدريب وإنهاء اليوم الثاني.



الكرة

1. اطلب من المشاركين الوقوف في دائرة.
2. أوضح أنكم ستلعبون لعبة يساعد فيها المشاركون في تلخيص ما تعلموه خلال اليوم. ابدأ برمي الكرة إلى أحدهم بشكل عشوائي، واطلب منه ذكر أي شيء يتعلق بالجلسة الأولى من اليوم (مراجعة حدث الأزمة) واطلب من الشخص أن يذكر ما حدث فيها بشكل مختصر وأن يشارك شيئاً واحداً تعلمه منها.
3. والآن اطلب من هذا الشخص رمي الكرة إلى شخص آخر. اذكر اسم الجلسة التالية واطلب من الشخص الثاني أن يذكر شيئاً عن تلك الجلسة.
4. استمر في هذه اللعبة حتى يتم تلخيص جميع جلسات اليوم الثاني.
5. اطلع بليجاز على جلسات الغد، التي تتضمن لعب الأدوار، والتحديات في تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات، والرعاية الذاتية.
6. قدم الشكر إلى المشاركين على جهودهم ومساهماتهم في هذا اليوم.

# اليوم الثالث



## 1 تقديم ملخص لليوم الثاني والتعريف باليوم الثالث

مراجعة ما تعلمه المشاركون في اليوم الثاني.



لوح ورق قلاب وأقلام ملونة



1. اطلب من المشاركين إيجاد شريك. يجب أن يحاولوا العثور على شخص لم يتحدثوا معه كثيرًا خلال اليوم السابق. اطلب منهم مشاركة شيء مهم تعلموه في اليوم السابق.
2. بعد بضع دقائق، اطلب من الجميع الوقوف في دائرة. وجه الدعوة للمشاركين إلى مشاركة ما ناقشوه في المجموعات الثنائية.
3. عندما يشارك الجميع، قم بمراجعة البرنامج التدريبي لليوم الثالث.



## 2 لعب الادوار: الجزء 2

ممارسة التيسير في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. لتشجيع تقديم ردود فعل مفيدة للأقران.



نسخ من الملحق ج-5. نموذج لعب الأدوار  
نسخ من نماذج التعليقات حول تسهيل الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات  
أقلام حبر



**⚠️ ينبغي أن يظل المشاركون في مجموعات لعب الأدوار نفسها كما في اليوم السابق. ويجب عليهم القيام بنشاط جديد للعب لأدوار. إذا كانت هناك مجموعات متعددة قامت بتطوير لعب الأدوار في أثناء نشاط إكمال القوالب في اليوم السابق، فيمكنهم تبديل واستخدام أحد الأدوار التي استخدمتها مجموعة أخرى. إذا كانت هناك مجموعة واحدة فقط، فيمكنهم إما إعداد نشاط جديد معًا لأداء أدوار، أو أنه يمكن للميسر إعداد هذا الدور مسبقًا.**

1. اطلب من المشاركين الانضمام إلى المجموعات التي كانوا فيها لممارسة نشاط لعب الأدوار في اليوم الثاني.
2. اشرح لهم أنهم سيقومون الآن بممارسة نشاط آخر للعب الأدوار. سيتدربون هذه المرة على جميع مكونات اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم.
3. وسيضمن الاجتماع العناصر التالية. دَوِّن إجاباتهم على لوح ورقي قلاب:
  - بدء الاجتماع (15 دقيقة)
  - التحقق من حال المشاركين (20 دقيقة)
  - مراجعة الحدث (20 دقيقة)
  - التنقيف النفسي ودعم الأقران (15 دقيقة)
  - تقديم معلومات الإحالة (15 دقيقة)
  - حُسن ختام الاجتماع (15 دقيقة)
4. يتولى ميسرون مختلفون تيسير الأجزاء المختلفة من الاجتماع حتى تتاح الفرصة أمام عدد أكبر من الأشخاص للممارسة. وسينتهي النشاط بجلسة تعليقات للميسرين.



5. وضح أن دورك كمدرّب سيكون مراقبة المجموعة وتقديم إرشادات للميسر، إذا لزم الأمر، وإدارة جلسة التعليقات أو الملاحظات عقب الانتهاء من لعب الأدوار.
6. اعط كل مجموعة نموذجًا كاملاً لعب الأدوار. امنحهم بضع دقائق لمناقشة النموذج والاتفاق على توزيع الأدوار على أعضاء المجموعة. ويجب عليهم أيضًا الاتفاق على من سيتولى تيسير المكونات المختلفة للاجتماع قبل البدء. ولن يتم الحصول على التعليقات أو الملاحظات إلا عند اكتمال لعب الأدوار. تأكد من حصول كل من يشاهد لعب الأدوار على نموذج للتعليقات. اطلب منهم أن يدونوا في النموذج الموجود في العمود اليمين ما يجب على الميسر الاستمرار في فعله (على سبيل المثال، سارت الأمور على ما يرام) وما يمكن تحسينه.
7. بدء لعب الأدوار. اطلب من المجموعات الاحتفاظ بوقتهم الخاص وتغيير الميسرين بما يتماشى مع مكونات الاجتماع المختلفة. تأكد من أن المشاركين الذين لم يتولوا تيسير لعب الأدوار في اليوم الثاني هم أول من يقوم بذلك في نشاط لعب الأدوار هذا.
8. عند الانتهاء من نشاط لعب الأدوار، قم بإجراء نشاط محفز يهدف إلى إخراج المشاركين من أدوارهم. انظر الملحق "أ" للحصول على مثال لهذا النوع من الأنشطة المحفزة.
9. عقب الانتهاء من النشاط التحفيزي، قم بإجراء جلسة لإبداء التعليقات أو الملاحظات مدتها 30 دقيقة. تأكد من أن كل جولة من التعليقات لا تعكس ما قيل بالفعل. اتبع خطوات تقديم التعليقات المفيدة التي تم تقديمها في النشاط السابق.



### 3 التفكير في التحديات التي تواجه تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات

التفكير في التحديات التي تواجه تسهيل اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم.



نسخ مكتملة من نماذج التعليقات أو الملاحظات حول تسهيل الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات



1. اطلب من المشاركين التفكير في التحديات التي يعتقدون أنهم قد يواجهونها عندما البدء في تيسير اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم. عندما يذكر أحدهم تحدياً، اطلب من المشاركين الآخرين تقديم اقتراحاتهم حول كيفية التعامل مع هذا التحدي قبل منحهم معلوماتك. يشابه هذا مشاركة الأفكار ودعم الأقران.
2. إذا كرر المشاركون التحدي نفسه، فيمكنك الرجوع إلى المناقشة التي أجريتها بالفعل الانتقال إلى شخص آخر لديه تحدٍ جديد.
3. فيما يلي بعض الأمثلة على التحديات مع أفكار حول كيفية التغلب عليها:
  - قد أتعرض لنسيان جميع مكونات اجتماع الإسعافات الأولية والدعم.
  - اقترح عليهم الاحتفاظ بمذكرة تضم المكونات المختلفة.
  - لم أجرب هذا من قبل. أشعر بالتوتر ولست متأكدًا من حُسن أدائي:
  - ذكر المشارك أن ممارسة التيسير لمجموعة ستجعله أكثر ثقة وسيصبح الأمر أسهل كل مرة يفعله. اقترح الترتيب لوجود ميسر مساعد في المرات القليلة الأولى.
4. قم باختتام النشاط بالتركيز على مزايا اجتماعات الإسعافات الأولية النفسية والدعم وكيف تكون تلك الاجتماعات داعمة وبناءة للعاملين والمتطوعين. حاول ألا تنهي النشاط بالتركيز على التحديات، بل على الجوانب الإيجابية للإسعافات الأولية النفسية للفرق والمجموعات.



## 4 الرعاية الذاتية

مناقشة أهمية استخدام مبادئ أنظر و أصغي و اربط في الرعاية الذاتية.



لوح ورق قلاب وأقلام ملونة جاهزة



قم بإعداد لوح قلاب يحتوي على ثلاثة أعمدة تحمل عناوين "أنظر- أصغي - اربط".


1. ابدأ من خلال تسليط الضوء على أنه قد يكون من الصعب تيسير اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم. يتطلب الأمر التركيز والطاقة لإدارة المجموعات بكفاءة يشعر الجميع خلالها بالتقدير والفهم. وقد يكون من الصعب أيضًا الإنصات لروايات متعددة ومختلفة حول المحنة، وقد يشعر الميسر بالشك حيال ما إذا كان يستطيع مساعدة الجميع بالقدر الذي يحتاجونه.
2. وضح أن هناك طرقًا مختلفة يمكن للمشاركين من خلالها الاعتناء بأنفسهم. يمكن أيضًا استخدام مبادئ العمل "أنظر- أصغي - اربط" كدليل للرعاية الذاتية.
3. اطلب من المشاركين التفكير في النظر والإصغاء والربط واسألهم كيف تطبق المبادئ الثلاثة على الرعاية الذاتية. قم بدعوة شخص ما للتطوع لكتابة ردود المشاركين على اللوح القلاب الذي تم تجهيزه.  
أمثلة على الردود:  
**أنظر**
  - لاحظ ردود أفعالك الخاصة: على سبيل المثال، الصداع، مشاعر الغضب، زيادة ضربات القلب، مشكلات النوم، الشعور بالإرهاق أو الحزن طوال الوقت.**أصغي**
  - استمع لصوتك الداخلي: على سبيل المثال، "أنا مشغول جدًا"، "أنا بحاجة لاستراحة"، "كان هذا صعبًا جدًا علي"، "من غير المنصف أن يعاني الآخرون بينما أملك أنا كل ما أحتاج"- لماذا أملك الطعام والآخرون جوع؟"**اربط**
  - تحدث إلى الآخرين، تحدث إلى مديرك المباشر.
  - اطلب المساعدة.
4. أوضح أنه من المفيد أن يكون لدى ميسري الإسعافات الأولية النفسية شخصًا يمكنهم التحدث إليه بسرية عند الحاجة، سواء قبل اجتماع الدعم والإسعافات الأولية النفسية، أم بعده. وجود شخص يمكنهم التحدث إليه يمكن أن يساعد الميسرين في التعامل مع أي أوضاع معقدة أو يساعد حتى في التفكير والأفكار المتعلقة بتحسين مهارات المساعدة الذاتية.
5. اطلب من المشاركين أن يطلعوا الشخص المجاور لهم على من يمكنهم التحدث إليه عن أمور كذلك. إذا لم يكن لديهم شخص كهذا، اسألهم كيف يمكنهم من وجهة نظرهم إدارة تحديات كذلك بأنفسهم عندما تظهر.
6. استمر في تسليط الضوء على أن الطريقة الأخرى الإيجابية لتشجيع الدعم هي أن تكون جزءًا من أنظمة دعم الأقران الرسمية. يمكن أن يكون ذلك نظامًا للزملاء أو ترتيبات التناوب/المنابوات داخل مكان العمل، حيث يعمل الأشخاص أنفسهم مع بعضهم بعضًا عدة مرات لبناء علاقات قوية.
7. اختتم النشاط بأن تطلب من المشاركين بالترتيب مشاركة أفكار لأنشطة وإجراءات يمكنهم القيام بها لرعاية أنفسهم.


من أمثلة ذلك:

- وجود زملاء في العمل
- المشاركة مع مديرك المباشر عند شعورك بالإرهاق وعند حاجتك إلى الراحة أو الدعم
- طلب المساعدة من الآخرين عند الشعور بالإرهاق
- العناية الصحية بالذات والتمارين والتغذية ونمط النوم
- السعي للحصول على الدعم الاجتماعي من خلال الأسرة والأصدقاء



## 5 ختام ورشة العمل

اختتام ورشة العمل مع إجراء تقييم للتدريب وتفكير قصير حول ما تعلمه المشاركون. 

نسخ من الملحق ج-9. نموذج تقييم التدريب 

1. أوضح أنك وصلت الآن إلى نهاية التدريب الذي استمر لثلاثة أيام على الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات - دعم الفرق وأنت ترغب في الحصول على بعض التعليق عن التدريب للمساعدة في تحسينه للاستخدام المستقبلي.
2. اطلب من المشاركين الجلوس مع زملائهم. امنحهم خمس دقائق للتفكير في نظام الزملاء. اطلب تعليقاتك حول ما يعمل بشكل جيد وما لا يعمل في نظام دعم الأقران من الزملاء.
3. والآن امنح المشاركين نموذج تقييم التدريب واطلب منهم استكمال بصراحة قدر الإمكان. بعد أن ينتهي الجميع، اجمع النماذج المستكملة.
4. اختتم التدريب بأن تطلب من الجميع الوقوف ومشاركة بضع كلمات عن أكثر ما تعلموه قيمة. أضف تعليقاتك الخاصة ووجه الشكر للجميع على مشاركتهم والى عليهم تحية الوداع.

# الملاحق



## الملحق "أ": الأنشطة المحفزة

### الاستعانة بها (استخدمها عقب لعب الأدوار لمساعدة المشاركين على الخروج من أدوارهم)

اطلب من المشاركين الوقوف في دائرة. اطلب منهم تنظيف كامل أجسامهم بدءًا من أعلى الرأس إلى الأسفل، كما لو كانوا ينظفون أجسامهم بالماء. تأكد من عدم نسيانهم تنظيف أذرعهم وأرجلهم. اطلب منهم الآن أن يهزوا أذرعهم وأرجلهم وأن يستديروا في دائرة، في اتجاه واحد أولاً ثم في اتجاه آخر. اختتم النشاط بمطالبة المشاركين بالتجول وتحية بعضهم بعضًا بالاسم، والمصافحة أو العناق إذا كان ذلك ملائمًا. يساعد هذا الأمر المشاركين على الخروج من أدوارهم في لعب الأدوار وتذكير أنفسهم بشخصياتهم الحقيقية.

### اعثر على القائد

اطلب من المشاركين الجلوس في دائرة على المقاعد أو الأرض مربعين أرجلهم، ويجب أن يتمكن كل فرد من رؤية الآخرين بوضوح وأن ينظر إلى عيني الآخر. يختار الميسر شخصًا ليلترك الغرفة أو يسير بعيدًا عن المجموعة بحيث لا يمكنه رؤية أو سماع أي شيء. يختار الميسر قائدًا. يبدأ القائد تصرفًا ما، فيقلده الآخرون. يجب تكرار التصرف عدة مرات ثم تغييره. مثل، أن يفرك ساقيه بيديه أو أن يصفق أو يطرع أصابعه، إلخ. يقوم كل شخص بتقليد التصرف بالنظر أمامه مباشرة إلى الشخص الموجود في المقابل، مع عدم النظر إلى القائد. يعود الشخص المستبعد إلى المجموعة ويكون لديه ثلاثة تخمينات ليرى ما إذا كان بإمكانه العثور على القائد. وبعد العثور على القائد، يحين الدور على شخص آخر ليلترك الغرفة واختيار قائد جديد.

### أمسك أصبعي

اطلب من المشاركين الوقوف في دائرة كبيرة معك. والآن وضح لهم أنك ستقوم ببعض التمارين لتحفيز التركيز وردود الفعل السريعة. اطلب من كل شخص رفع أصبعه السبابة من اليد اليمنى. ثم اطلب منهم رفع راحة اليد اليسرى ولف أيديهم بحيث تبدو راحة اليد مسطحة وواضحة ومتجهة إلى أعلى. والآن اطلب من الجميع وضع أصبعهم السبابة من اليد اليمنى برفق على راحة اليد اليسرى المفتوحة للشخص الواقف جهة اليمين. دعهم يقفون في هذا الوضع لبضع ثوانٍ وتأكد من أن الجميع يفعل الشيء المطلوب. أوضح لهم أنك عندما تصيح "جبن!" (أو اختر أي كلمة أخرى عشوائية) يجب أن يحاول كل شخص الإمساك بسبابة جاره إلى اليسار بينما يحاول في الوقت نفسه تجنب إمساك جاره إلى اليمين لسببته اليمنى. جرب التمرين عدة مرات لتتأكد من أن الجميع قد فهموه. بعد أن تجريه بضع مرات، دع متطوعًا يصيح بالكلمة المختارة. نفذ التمرين حتى تشعر أن الجميع قد تحفز.

### قطار المسيرات المضحكة

اطلب من المشاركين الوقوف في دائرة. والآن اطلب منهم الاتجاه إلى يمينهم. على المدرب أن يفصل الدائرة بحيث يكون لها بداية ونهاية. والآن أخبر قائد الصف بالبدء بالسير. يمكن أن يتحرك القطار في أي مكان ويمكن أن يغير القائد المسيرة ويصدر ضجيجا ويلوح بذراعيه، وهكذا، وعلى البقية تقليد الحركات والأصوات بالضبط. بعد 30 ثانية، دع شخصا آخر يصيح القائد. استمر في التبديل حتى ينتهي وقت النشاط.





## الملحق "ب": عينات من جدول التدريب

فيما يلي عينة لجدول التدريب للوحدة ٤، وبه فترات راحة كما هو محدد. إنه مخصص للتدريب على مدى ثلاثة أيام. يمكن تعديل التوقيت والهيكل ليتناسب مع احتياجات المدربين والمشاركين.

جدول التدريب: تدريب على مدى ثلاثة أيام: اليوم الأول		
الوقت	النشاط	المواد
9:00 – 08:00	<b>1 مقدمة</b> 1.1 لعبة تمهيدية 1.2 تعريف المشاركين في مسارات الصداقة 1.3 البرنامج التدريبي 1.4 القواعد الأساسية	برنامج تدريبي على لوح قلاب أو مواد مطبوعة أو عبر شرائح الباور بوينت ورق وأقلام حبر لوح قلاب وأقلام تلوين، وشريط لاصق أو دبابيس
10:30 – 9:00	<b>2 رعاية الموظفين والمتطوعين</b> 2.1 ما المقصود بالرفاه؟ 2.2 المخاطر التي تواجه الرفاه 2.3 طرق الدعم	ملاحظات لاصقة وأقلام حبر لوح ورق قلاب وأقلام ملونة
10:45 – 10:30	استراحة	
11:45 – 10:45	<b>3. ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟</b> 3.1 ملخص للإسعافات الأولية النفسية الرئيسية - LLL 3.2 مقدمة للإسعافات الأولية النفسية في مجموعات	نسخ من الملحق ج-١. ما هي الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - دعم الفرق؟
12:05 – 11:45	<b>4 مهارات تيسير "الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات"</b>	لوح ورق قلاب وأقلام ملونة
12:35 – 12:05	<b>5 "أنظر- أصغي - أربط" للمجموعات</b>	نسخ من الملحق ج-٣. "أنظر- أصغي - أربط" للمجموعات أقلام حبر
13:30 – 12:35	الغداء	
14:10 – 13:30	<b>6 الإعداد لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم</b>	لوح ورق قلاب وأقلام ملونة
14:30 – 14:10	<b>7 الترتيب والمحتويات في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم</b>	لوح قلاب تم إعداده بدرجة المكونات الرئيسية لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم أقلام تلوين ذات ألوان مختلفة
15:00 – 14:30	<b>8 افتتاح اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم</b>	لوح ورق قلاب وأقلام ملونة
15:15 – 15:00	استراحة	
15:35 – 15:15	<b>9 متابعة دورية مع أعضاء المجموعة</b>	لا شيء
15:55 – 15:35	<b>10 مراجعة اليوم الأول</b>	كرة



جدول التدريب: تدريب لمدة ثلاثة أيام: اليوم الثاني		
الوقت	النشاط	المواد
08:30 – 08:50	<b>1 تلخيص اليوم الأول وتقديم اليوم الثاني</b>	لوحة ورق قلاب وأقلام ملونة
08:50 – 09:50	<b>2 مراجعة حدث الأزمة</b> 2.1 مراجعة حدث الأزمة 2.2 توفير الإسعافات الأولية النفسية الفردية في إطار المجموعة 2.3 التهذئة	أربع نسخ من الملحق ج-٤. مثال حالة لتوضيح كيفية مراجعة حدث الأزمة نسخ من الملحق ج-٢. ما ينبغي فعله وما لا ينبغي فعله للميسرين عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات
09:50 – 10:50	<b>3 التثقيف النفسي ودعم الأقران</b> 3.1 تلخيص ردود الفعل على الأحداث المسببة للضغط النفسي 3.2 التثقيف النفسي ودعم الأقران 3.3 تعزيز دعم الأقران	لوحة الورق القلاب من النشاط ج-٢: "ما هي الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق؟" مواد التثقيف النفسي. أمثلة على مواد التثقيف النفسي
10:50 – 11:00	استراحة	
11:00 – 11:30	<b>4 إبداء تعليقات مفيدة</b>	نسخ من الملحق ج-١. ما هي الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - دعم الفرق؟
11:30 – 13:20	<b>5 لعب الأدوار: الجزء ١</b>	نسخ من الملحق ج-٥. نموذج للعب الأدوار نسخ من الملحق ج-٧. نموذج الملاحظات حول تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات أقلام حبر
13:20 – 14:20	الغداء	
14:20 – 15:20	<b>6 تناول ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة</b>	نسخ من الملحق ج-٨. إدارة ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة
15:20 – 15:30	استراحة	
15:30 – 16:00	<b>7 الإحالات</b>	لوحة ورق قلاب وأقلام ملونة نسخ من البروتوكولات المحلية للإحالة أو في حال عدم توفرها، يتم توفير نسخ من (أو رابط إلى) المجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (٢٠١٧) ونموذج الإحالة بين الوكالات، اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC)، والمذكرة الإرشادية
16:00 – 16:20	<b>8 ختام الاجتماع</b>	لا شيء
16:20 – 16:50	<b>9 مراجعة اليوم الثاني وختام اليوم</b>	كرة

## جدول التدريب: تدريب على مدى ثلاثة أيام: اليوم الثالث

الوقت	النشاط	المواد
09:00 – 08:30	1 تقديم ملخص لليوم الثاني والتعريف باليوم الثالث	لوح ورق قلاب وأقلام ملونة
11:20 – 09:00	2 لعب الادوار الجزء ٢	نسخ من الملحق ج: ٥. نموذج للعب الأدوار نسخ من الملحق ج-٧. نموذج الملاحظات حول تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات أقلام حبر
11:35 – 11:20	استراحة	
12:35 – 11:35	3 التحديات أمام تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات	نسخ مكتملة من نماذج التعليقات او الملاحظات حول تسهيل الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات
13:35 – 12:35	الغداء	
14:45 – 13:35	4 الرعاية الذاتية	لوح ورق قلاب وأقلام ملونة جاهزة
15:15 – 14:45	5 ختام ورشة العمل	نسخ من الملحق ج-٩. نموذج تقييم التدريب

## الملحق "ج": مصادر التدريب

### 1 ما هي الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات - دعم الفرق؟

اطبع أربع مجموعات من هذه الأسئلة وأعط مجموعة واحدة لكل مجموعة 

- ما نوع الأوضاع التي يمكنك التفكير فيها ويكون من المفيد والملائم فيها تقديم الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات؟ لماذا قد يكون مفيدا تقديم الإسعافات الأولية النفسية لمجموعة من الأفراد؟
- من في رأيك يجب أن يكون في اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ ركز أيضا على من لا ينبغي أن يحضر هذا الاجتماع.
- ما هو عدد الأفراد في رأيك الذي ينبغي أن يحضر اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل يجب أن يعرف المشاركون بعضهم بعضا سابقاً؟ هل يجب أن يكون كل الأفراد في المجموعة في ضيق حتى يشتركوا؟
- متى يجب ترتيب اجتماع بشأن الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل يجب تقديمه بعد الحدث مباشرة، أم بعد بضعة أيام أو أشهر؟
- ما نوع الأوضاع التي يمكنك التفكير فيها ويكون من المفيد والملائم فيها تقديم الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات؟ لماذا قد يكون مفيدا تقديم الإسعافات الأولية النفسية لمجموعة من الأفراد؟
- من في رأيك يجب أن يكون في اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ ركز أيضا على من لا ينبغي أن يحضر هذا الاجتماع.
- ما هو عدد الأفراد في رأيك الذي ينبغي أن يحضر اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل يجب أن يعرف المشاركون بعضهم بعضا سابقاً؟ هل يجب أن يكون كل الأفراد في المجموعة في ضيق حتى يشتركوا؟
- متى يجب ترتيب اجتماع بشأن الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل يجب تقديمه بعد الحدث مباشرة، أم بعد بضعة أيام أو أشهر؟
- ما نوع المواقف التي يمكنك التفكير فيها ويكون من المفيد والملائم فيها تقديم الإسعافات الأولية النفسية للمجموعات؟ لماذا قد يكون مفيدا تقديم الإسعافات الأولية النفسية لمجموعة من الأفراد؟
- من في رأيك يجب أن يكون في اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ ركز أيضا على من لا ينبغي أن يحضر هذا الاجتماع.
- ما هو عدد الأفراد في رأيك الذي ينبغي أن يحضر اجتماع تقديم الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل ينبغي للمشاركين أن يعرفوا بعضهم البعض مسبقاً؟ هل يجب أن يكون كل الأفراد في المجموعة في ضيق حتى يشتركوا؟
- متى يجب ترتيب اجتماع بشأن الإسعافات الأولية النفسية والدعم؟ هل يجب تقديمه بعد الحدث مباشرة، أم بعد بضعة أيام أو أشهر؟

## 2 ما ينبغي فعله ولا ينبغي فعله عند تقديم "الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات"

ما لا ينبغي فعله	ما ينبغي فعله
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كسر السرية، إلا إذا كان لديك سبب وجيه جدًا لذلك (على سبيل المثال، الموظفون أو المتطوعين معرضون لخطر الأذى لأنفسهم أو للآخرين)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• احترام الخصوصية وحافظ على سرية ما قيل في اجتماع الدعم والإسعافات الأولية النفسية</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بدعوة المشاركين الذين قد يشعرون بعدم الارتياح مع بعضهم البعض في إطار المجموعة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التفكير بعناية من يجب أن يكون في المجموعة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التركيز على شخص واحد لفترة طويلة جدًا، حتى يشعر الآخرون أنهم مستبعدون</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقديم الدعم العاطفي والعملي للأفراد والمجموعة ككل</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استبعاد أي مشاركين بعدم منحهم فرصًا للمشاركة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاستماع بفعالية وجعل الجميع يشعرون بالمشاركة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشير إلى أن أي ردود فعل خاطئة وتجعل المشاركين يشعرون بالسوء تجاهها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قبول ردود الأفعال المختلفة واستخدامها لإبراز التنوع واقتبل التشابه لتشجيع التعاطف والتلاحم الاجتماعي</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• طلب المال أو الهبات من الأشخاص نظير مساعدتهم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مساعدة المشاركين على الوصول إلى الاحتياجات الأساسية</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• المبالغة في تقدير مهاراتك الخاصة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• معرفة متى يكون من الصعب عليك التعامل مع شيء ما</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مواصلة الضغط على الشخص إذا لم يكن يريد دعمًا منك</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التوضيح للأشخاص أنهم حتى لو كانوا لا يريدون مساعدتك الآن، فما زال بمقدورهم الوصول إلى المساعدة في المستقبل</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• إنهاء المساعدة بطريقة فجائية، من دون إعطاء معلومات عن مزيد من الدعم وإغلاق باب النقاش</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إنهاء مساعدتك بطريقة محترمة ومريحة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• منح وعود لا يمكنك أو لا يسعك الوفاء بها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• متابعة أي وعود باجتماعات أخرى أو مساعدة إضافية</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إظهار سلوك داعم يحتذى لتشجيع دعم الأقران</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشجيع مشاركة طرق التأقلم الإيجابية</li> </ul>

## 3 "أنظر- أصغي - أربط" للمجموعات

الإسعافات الأولية النفسية للأفراد	الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات - دعم الفرق
قبل تقديم الإسعافات الأولية النفسية للأفراد، افعل ما يلي:	قبل اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم، افعل ما يلي:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اجمع معلومات حول ما حدث وما يحدث</li> <li>• قيّم ردود الأفعال التي يمكن توقعها من الأفراد المتضررين</li> <li>• قيّم إذا كانت هناك حاجة للزملاء أو المشرفين الآخرين للمساعدة في موقف عاجل</li> <li>• استعد لدعم الزملاء</li> <li>• استعد لردود الأفعال التي قد تظهر حين تقديم الإسعافات الأولية النفسية</li> <li>• اكتشف ما هو الدعم المتاح للمساعدة في الإسعافات الأولية النفسية أثناء الاستجابة وبعدها.</li> </ul>	
"انظر" بحثاً عن	يهتم مبدأ " انظر " بما يلي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• معلومات حول ما حدث ويحدث</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• من يحتاج إلى المساعدة</li> <li>• مخاطر السلامة والأمن</li> <li>• الإصابات الجسدية</li> <li>• تحديد / ملاحظة الاحتياجات الأساسية و العملية العاجلة</li> <li>• ردود الأفعال العاطفية</li> </ul>	
يشير مبدأ "أصغي" إلى كيفية قيام مقدم المساعدة بما يلي	يشير مبدأ "أصغي" إلى كيفية قيام مقدم المساعدة بما يلي
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مقارنة شخص ما</li> <li>• تقديم نفسه</li> <li>• الانتباه والإصغاء بفعالية</li> <li>• قبول مشاعر الآخرين</li> <li>• تهدئة صاحب الضيق</li> <li>• الاستفسار عن الاحتياجات والمخاوف</li> <li>• مساعدة الشخص (الأشخاص) الذين يعانون من الضيق في إيجاد الحلول لاحتياجاتهم ومشاكلهم</li> </ul>	
يساعد مبدأ "اربط" الأشخاص على	يساعد مبدأ "اربط" الأشخاص على
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوصول إلى معلومات</li> <li>• التواصل مع الأعباء ومصادر الدعم الاجتماعي</li> <li>• معالجة المشكلات العملية</li> <li>• الوصول إلى الخدمات وغيرها من المساعدة</li> </ul>	

## 4 نماذج حالة لإظهار كيفية مراجعة حدث أزمة

اطبع نسخًا من مثال الحالة وشاركها مع المتطوعين الثلاثة. ابدأ بقراءة الخلفية.

المُيسر

١: عضو المجموعة ١

٢: عضو المجموعة ٢

٣: عضو المجموعة ٣

**الخلفية:** دعا قائد الفريق (الذي يقوم بدور الميسر للاجتماع) إلى اجتماع الدعم النفسي والاجتماعي والدعم بعد أن استجاب الفريق لحالة طوارئ في إحدى المدارس حيث سقطت فتاة في بئر وغرقت. يبدأ الميسر بمراجعة حدث الأزمة.

م: دعونا نتحدث قليلاً عما حدث يوم الخميس عند استجابتكم لبلاغ سقوط فتاة في البئر. أود أن نستعرض حقائق ما حدث بليجاز والتعرف على الإجراء المتخذ لمواجهة الحدث. أنا لا أطلب تفاصيل التجارب الشخصية، وإنما مراجعة زمنية سريعة لما حدث. من فضلك تذكر عدم مشاركة تفاصيل مرئية أو صعبة من تجربتك الشخصية في هذه المرحلة لأنها قد تسبب الضيق لك وللآخرين من حولك.

١: تلقيت المكالمة في المكتب عند الساعة 10:25. لقد أطلقت ناقوس الخطر وأطلعت بقية أعضاء الفريق على استعدادهم للانطلاق. وغادروا لمحطة عند الساعة 10:27.

٢: كنت في سيارة الإطفاء. كنت مسؤولاً عن وضع الهيكل الفني الذي نحتاج إليه للوصول إلى البئر. وصلنا إلى المدرسة عند الساعة 10:38. توليت قيادة الفريق للمساعدة في الحصول على المعدات التي نحتاجها.

م: نتقدم إليكم بخالص الشكر. ماذا بعد؟

٣: أنا الشخص الذي تم ربطه للنزول في البئر لإخراج الفتاة. لقد بدأوا في إنزالني خلال خمس دقائق. وبينما أتدلى ببطء، ناديتها باسمها والتزمت الصمت لكي أستمع إلى أي رد. [يبدو أن عضو المجموعة ٣ يشعر بالانزعاج عند تقديم المزيد من الشرح]. أعلم أنك قلت إنه لا ينبغي لنا أن نتحدث عما نشعر به الآن، لكنني لم أتم منذ يوم الخميس ولا أستطيع التوقف عن التفكير في الفتاة.

أولاً: أتفهم أنه قد يكون من الصعب مراجعة ما حدث لأنه قد يؤدي إلى استذكار مشاعر وذكريات قوية حول الحدث. دعونا ننتهي من مراجعة ما حدث للتأكد من أننا جميعاً نشارك نفس المعلومات حول الحدث ونعرف ما حدث. ثم أود سماع المزيد عما تشعر به.

٣: شكرًا لكم. حسناً، كما كنت أقول، لقد تدليت في البئر وظللت أنادي باسمها. ولم تكن هناك أي استجابة. وعندما وصلت إلى قاع البئر وجدت جثتها تطفو فوق سطح الماء. قمت بالتقاطها. لقد كانت جثة هامة. ربطتها معي بإحكام وسحبت الحبل لإعلامهم بأنني مستعد للصعود.

٢: لقد ساعدت في سحبهم وكنت أنا من أخذ الطفلة الصغيرة إلى سيارة الإسعاف. لقد حاولوا إنعاشها، ولكن دون جدوى. وأعلن الطبيب وفاتها عند الساعة 11:08. وانتهى كل شيء في غضون ساعة.

1: عادوا إلى المحطة عند الظهر تقريباً.

وأخيراً: شكرًا لكم جميعاً على مشاركة ما حدث. قبل أن نواصل، مجموعة الوجوه العضو ٣] ثم أسأله هل ترغب في التحدث أكثر قليلاً عن كيفية سير الأمور معك؟



**3:** أشعر بالذنب الشديد لعدم قدرتي على فعل المزيد. ما زلت أتساءل عما إذا كان هناك أي طريقة يمكنني من خلالها القيام بشيء مختلف وكان بإمكانها العيش .

**م:** لا بد أنه كان من الصعب عليك أن تناديهما من دون رد. أستطيع أن أفهم سبب تأثرك الشديد بهذا الموقف. لقد كانت تجربة قاسية بالنسبة لك. ما فهمته من الحدث، أستطيع القول إنه لم يكن هناك شيء يمكنك القيام به بشكل مختلف. يبدو أنها غرقت عند وصولك. لقد فعلت ما بوسعك أنت والفريق. إنه لأمر محزن للغاية أن الفتاة لم تنجوا، إلا أنه لم يكن من الممكن لك أو لأي شخص آخر أن يفعل أي شيء.

**3:** لا أستطيع التوقف عن التفكير في الأمر. لا أستطيع النوم ليلاً.

**م:** من الشائع أن يكون التعامل بهذه الطريقة. قد تؤدي قلة النوم إلى جعل الأمور أكثر صعوبة، لأن الشخص حينما يكون متعبًا لا يستطيع التأقلم واجتياز الأوقات الصعبة.

**3:** نعم، لا أستطيع التفكير بشكل سليم خلال اليوم. كل ذلك يبدو أكثر من اللازم الآن.

**م:** هناك عدد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمحاولة النوم بشكل أفضل. سنتحدث عن هذا بمزيد من التفصيل لاحقًا أثناء الاجتماع. إذا كنت ترغب في ذلك، فقد يكون من المفيد أيضًا التحدث إلى شخص ما حول ما تشعر به في ظل بيئة آمنة وخاصة. يمكنني ترتيب ذلك من خلال المكتب. وينطبق الشيء نفسه على الجميع. إذا شعر أي شخص آخر بأنه يرغب في التحدث إلى شخص ما بشكل فردي حول تجربته، فنحن نرحب بهذا الأمر. يتجاوب كل منا بردود فعل مختلفة مع التجارب الصعبة.

## 5 نموذج للعب الأدوار

صف الحدث المؤلم مع جدول زمني مفصل. متى وقع الحدث؟ ماذا حدث وكيف كانت مشاركة الفريق؟

---

---

---

---

---

---

---

صف العواقب المترتبة على الحدث. ماذا كان رد الفعل؟

---

---

---

---

---

---

---

ماذا حدث للمتطوعين؟ قدم تفاصيل قدر استطاع. تعيين ردود فعل مختلفة لمتطوعين مختلفين.

---

---

---

---

---

---

---

## بطاقات للعب الأدوار

الاسم	الدور

الاسم	الدور

الاسم	الدور

## 6 نموذج لدراسة حالة مكتملة للعب الأدوار

## من إنشاء المجموعة رقم ٢

صف الحدث المؤلم مع جدول زمني مفصل. متى وقع الحدث؟ ماذا حدث وكيف كانت مشاركة الفريق؟

18:00	– الأبواب مفتوحة - يبلغ عدد الحضور في الحفل نحو 14.000 شخص.
20:00	– بدء الحفل.
21:07	– انهيار القسم الأوسط من المقاعد متعددة المستويات بما يؤدي إلى نشوب حريق كهربائي وتصاعد الدخان. يبدأ الأشخاص بالسقوط فوق بعضهم بعضاً، وتسود حالة من الذعر على الفور. تبدأ رشاشات المياه في العمل وتنطفئ الأضواء.
21:09	– تتوقف الموسيقى. تستمر حالة الذعر لدى الأشخاص. يتولى الأمن على الفور إدارة الحشود
21:11	– تم تلقي التنبيه من قبل المستجيبين الأوائل في الصليب الأحمر. تتولى سارة قيادة فريق الموقع. لدى الصليب الأحمر
21:20	خيمة في الموقع لكونه يمثل جزءاً من الاستعداد للإسعافات الأولية في المهرجان. يتم فتح مخارج الطوارئ، وتصدر التعليمات بإخلاء الساحة.
21:25	وصول وحدات الاستجابة للطوارئ الإضافية (خدمات الإطفاء والمخاطر، وسيارات الإسعاف، وقائد الشرطة المسؤول عن الحادث، ووحدة طبيب الطوارئ).
21:30	ترسل سارة جون وعصام وساشا إلى المكان الذي انهارت فيه المنصة لمساعدة المصابين.
21:35	– تم إخلاء الساحة.
21:40	– أصبحت خيمة الصليب الأحمر منطقة آمنة للأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة في أوقات الأزمات. تتصل سارا
	بباتريسيا، وهي قائدة فريق المقر الرئيسي، لطلب المزيد من المتطوعين.
21:50	– وصول سيارات الإسعاف وتولي عملية الفرز.
22:15	– تصل ريتا وفرناندو من المقر الرئيسي وترسلهما سارة إلى محطة المترو القريبة حيث طلبت الشرطة الإسعافات الأولية والمساعدة من جانب الإسعافات الأولية النفسية. إنهم يساعدون في توفير المعلومات والإسعافات الأولية النفسية وكيفية العثور على الرفقاء.
	يظل باقي أعضاء الفريق في الخيمة لتقديم المساعدة، باستثناء جون وعصام وسارة الذين ما زالوا بالقرب من المسرح. وبينما يقومون بالمساعدة في رفع الحطام، تتعرض السلامة للخطر، بما يؤثر أيضاً في المستجيبين. يجب عليهم نقل الشخص الذي يحاولون إنعاشه ثم يتعرض لفقدان حياته.
	وهناك شخص آخر أصيب بجروح خطيرة بسبب التدافع ولقي حتفه في الخيمة. وأصيب نحو 15 شخصاً بجروح خطيرة، و30 شخصاً بجروح طفيفة.
	لقد انفصل الناس عن أصدقائهم وأقاربهم، والبعض فقدوا أقاربهم، وفقد البعض منهم ممتلكاتهم، في حين بدأت تظهر على البعض علامات الذعر والصدمة.
	يوصل المتطوعون مساعدة الآخرين.
23:15	– لم يعد هناك أشخاص في المترو، ويعود فرناندو وريتا إلى الخيمة حيث ما زال هناك أشخاص في حاجة إلى المساعدة.
01:30	– آخر الأشخاص يغادرون الخيمة.

## ماذا حدث للمتطوعين؟ قدم تفاصيل قدر مستطاع.

الاسم	الدور	رد الفعل
جون	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	شعور رهيب بأن الشخص قد مات. لم يتمكن من النوم منذ الحدث. تراوده ذكريات الماضي ويمر بلحظات يشعر فيها بالارتباك الشديد.
عصام	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	يشعر بالفزع لأن الشخص قد مات ولكنه يدرك أنه قد فعل كل ما في وسعه.
سيباستيان	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	شعرت بالإرهاق من عدد الأشخاص الذين مروا بهذه المحنة.
آدم	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	ظل في الخيمة - كانت مهمته الاعتناء بالإصابات الطفيفة والحادة التي لا تهدد الحياة.
فرناندو	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	بقي في الخيمة - كان يعتني بالإصابات الطفيفة - الحادة، ولكنها غير مهددة للحياة (كان الكثير من الأشخاص يشعرون بالصدمة وتعرضوا للسحق، مع مواجهتهم صعوبات في التنفس، وكسور في الأضلاع، وما إلى ذلك). يتمتع بباع كبير من الخبرة.
باتريسيا	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	تم إرساله إلى المترو للمساعدة في إدارة الحشود. شعرت بالإرهاق من الفوضى والعديد من الناس في محنة
ساشا	مساعد/متدرب في مجال الإسعافات الأولية	تلقت مكالمة من قائدة فريق الموقع (سارة) وتم إرسال فريق إضافي لتقديم المزيد من المساعدة
ماريا	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	عملت مع جون وعصام في مرحلة الإنهيار. كان عليها تقديم المساعدة الأولية النفسية لأصدقاء الشخص المتوفى.
سارة	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	ظل في الخيمة - كانت مهمته الاعتناء بالإصابات الطفيفة والحادة التي لا تهدد الحياة.
ريتا	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	شعرت أن الجميع يعملون معًا بشكل جيد، في ظل وضع استثنائي وصعب.
	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	شعرت أن الجميع يعملون معًا بشكل جيد، في ظل وضع استثنائي وصعب.
	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	شعرت أن الجميع يعملون معًا بشكل جيد، في ظل وضع استثنائي وصعب.
	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	سمعت أن المسرح قد انهار، قامت بالتنسيق مع جميع المستجيبين الآخرين (سيارات الإسعاف والشرطة وما إلى ذلك). كما قدمت الإسعافات الأولية النفسية للمتضررين.
	مسعف الطوارئ، المستجيب الأول	تم إرساله إلى المترو للمساعدة في إدارة الحشود. شعرت بالإرهاق من الفوضى والعديد من الناس في محنة. تتمتع بخبرة كبيرة.

## بطاقات للعب الأدوار

<p><b>مساعد/متدرب في مجال الإسعافات الأولية:</b> عملت مع جون وعصام في مرحلة الانهيار. كان عليها تقديم المساعدة الأولية النفسية لأصدقاء الشخص المتوفى.</p> <p><b>رد الفعل:</b> لم يكن لديها ما يكفي من الخبرة وشعرت بالصدمة. شعرت بالإرهاق التام. انتهت بها الأمر بفعل شيء مختلف تمامًا عما اعتقدت أنها ستفعله وشعرت بعدم الاستعداد. لم تكن قادرة على النوم ولم تأكل بصورة طبيعية لعدة أيام.</p>	<h1>ساشا</h1>
---	---------------

<p><b>مسعف طوارئ، مستجيب أول:</b> تم إرسالها إلى المترو للمساعدة في السيطرة على الأعداد. شعرت بالإرهاق جراء الفوضى والأشخاص الذين يعانون من الحدث. تتمتع بخبرة كبيرة.</p> <p><b>رد الفعل:</b> شعرت أن الجميع يعملون معًا بشكل جيد في ظل موقف صعب واستثنائي.</p>	<h1>ريتا</h1>
---	---------------

<p><b>مسعف طوارئ في الموقع:</b> بقي في الخيمة - كان يعتني بالإصابات الطفيفة - الحادة، ولكنها غير مهددة للحياة (كان الكثير من الأشخاص يشعرون بالصدمة وتعرضوا للسحق، مع مواجهتهم صعوبات في التنفس، وكسور في الأضلاع، وما إلى ذلك). يتمتع بباع كبير من الخبرة.</p> <p><b>رد الفعل:</b> شعر أن كل شيء قد سار على نحو جيد للغاية بالنظر إلى الموقف.</p>	<h1>آدم</h1>
--	--------------

<p><b>مسعف طوارئ، مستجيب أول:</b> تم إرساله إلى منطقة الانهيار - كان مع جون، وكان عليه أيضًا التعامل مع الشخص المتوفى، وأصدقاء الشخص الذين أصيبوا بالذعر.</p> <p><b>رد الفعل:</b> يشعر بالفزع لأن الشخص قد مات ولكنه يدرك أنه قد فعل كل ما في وسعه.</p>	<h1>عصام</h1>
---	---------------

## بطاقات للعب الأدوار

<p><b>قائد فريق المقر:</b> تلقت مكالمة من قائدة فريق الموقع (سارة) وتم إرسال فريق إضافي لتقديم المزيد من المساعدة.</p> <p><b>رد الفعل:</b> شعروا أنهم قاموا جميعًا بعمل جيد للغاية بالنظر إلى حجم الأزمة.</p>	<h2>باتريسيا</h2>
---	-------------------

<p><b>مسعف طوارئ في الموقع أثناء الحفلة الموسيقية:</b> ظلت في الخيمة - كانت مهمتها الاعتناء بالإصابات الطفيفة والحادة التي لا تهدد الحياة.</p> <p><b>رد الفعل:</b> شعرت بالإرهاق من عدد الأشخاص الذين مروا بهذه المحنة. تشعر بأنها قد تحتاج إلى مزيد من التدريب على الفرز، لتجنب الشعور بالإرهاق مرة أخرى.</p>	<h2>ماريا</h2>
--	----------------

<p><b>مسعف طوارئ في الموقع أثناء الحفلة الموسيقية:</b> ظلت في الخيمة - كانت مهمته الاعتناء بالإصابات الطفيفة والحادة التي لا تهدد الحياة.</p> <p><b>رد الفعل:</b> شعرت بالإرهاق من عدد الأشخاص الذين مروا بهذه المحنة.</p>	<h2>سيباستيان</h2>
--	--------------------

<p><b>مسعف طوارئ، مستجيب أول:</b> تم إرساله إلى منطقة الانهيار - حاول إنعاش شخص ما، لكن اضطر إلى التحول عنه بسبب تحول المنصة مرة أخرى، ويموت الشخص. عمل مع عصام وساشا.</p> <p><b>رد الفعل:</b> شعور رهيب بأن الشخص قد مات. لم يتمكن من النوم منذ الحدث. تراوده ذكريات الماضي ويمر بلحظات يشعر فيها بالارتباك الشديد.</p>	<h2>جون</h2>
--	--------------



## بطاقات للعب الأدوار

<p><b>قائد فريق الموقع:</b> منسق فريق الموقع - سمعت أن المسرح قد انهار، قامت بالتنسيق مع جميع المستجيبين الآخرين (سيارات الإسعاف والشرطة وما إلى ذلك). كما قدمت الإسعافات الأولية النفسية للمتضررين.</p> <p><b>رد الفعل:</b> شعرت أن الجميع يعملون معًا بشكل جيد في ظل موقف صعب واستثنائي.</p>	<h2>سارة</h2>
--	---------------

<p><b>مسعف طوارئ، مستجيب أول:</b> تم إرسالها إلى المترو للمساعدة في السيطرة على الأعداد. شعر بالإرهاق جراء الفوضى والأشخاص الذين يعانون من الحدث.</p> <p><b>رد الفعل:</b> يشعر بالتعب ويتساءل باستمرار عما إذا كانوا قد تمكنوا من إدارة الموقف جيدًا.</p>	<h2>فرناندو</h2>
---	------------------

## 7 نموذج الملاحظات حول تيسير الإسعافات الأولية النفسية في المجموعات

نموذج تقديم الرأي	
مكونات اجتماع الدعم وتقديم الإسعافات الأولية النفسية	علق على ما يجب على الميسر الاستمرار في فعله (مثل ما سار بشكل جيد) وما يمكن تحسينه. تقديم اقتراحات ملموسة لإضفاء المزيد من التحسين.
	بدء الاجتماع القائم بالتيسير:
	المراجعة مع أعضاء المجموعة القائم بالتيسير:
	مراجعة الحدث القائم بالتيسير:
	الاستعانة بالثقيف النفسي ودعم الأقران القائم بالتيسير:
	تناول ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة القائم بالتيسير:
	الإحالات القائم بالتيسير:
	ختام الاجتماع القائم بالتيسير:
	المتابعة القائم بالتيسير:

## 8 إدارة ردود الأفعال والإفصاحات الصعبة

1. المخاطر: إذا صار شخص ما **منفعلًا** فقد يؤثر رد الفعل في تفاعلات المجموعة أو يزيد الضيق والحزن لدى الآخرين.  
رد الفعل: أول شيء يمكن لميسر الإسعافات الأولية النفسية فعله هو تطبيع الوضع وإظهار تفهمه بالقول بهدوء أنه يتفهم أن هذا أمر صعب على عضو المجموعة. إذا بدا الشخص غير قادر على التركيز على الحاضر، فيمكن لميسر الإسعافات الأولية النفسية أن يرشده بهدوء إلى التركيز على شيء يمكنه أن يراه أو يسمعه قد يساعده في الشعور بالهدوء. وقد يطلب من عضو المجموعة الجلوس على كرسي أو الوقوف على الأرض والتركيز على ما يشعر به ووصف ما يشعر به.
2. الخطر: إذا انسحب شخص ما، فلن يستفيد من التثقيف النفسي ودعم الأقران.  
الاستجابة: يمكن لميسر الإسعافات الأولية النفسية تسليط الضوء على أنه يرغب في سماع القليل من الجميع وأن المجموعة تمثل مكانًا آمنًا للجميع للمشاركة، دون جذب الكثير من الاهتمام تجاه الشخص المنسحب. إذا استمر الشخص في إبعاد نفسه، فيمكن للميسر أن يدعو بالاسم للمشاركة مباشرة، بأن يقول مثلًا: "جيم، هل ترغب في مشاركة شيء؟" أو تحدث مع الشخص بشكل خاص عقب الاجتماع للاستماع إلى ما يزعجه.
3. الخطر: إذا صار شخص غاضبًا للغاية ونشأ صراع بين اثنين من أعضاء المجموعة، فقد يؤدي هذا إلى شعور الآخرين بعدم الأمان ويزيد من مشاعر الضيق. قد لا يعمل دعم الأقران بشكل جيد في المجموعة. الاستجابة: يحتاج ميسر الإسعافات الأولية النفسية إلى إيقاف الجدال، وتقدير المشاعر التي يشعر بها الأفراد، ولكن مع توضيح أن هذا ليس هو الوقت أو المكان المناسب لمواصلة الحجة.
4. الخطر: إذا بدأ شخص في البكاء بشكل خارج عن السيطرة فقد يؤدي هذا بالآخرين إلى الشعور بضيق بالغ.  
الاستجابة: إذا كان ذلك مناسبًا، قم بمواساة الشخص عن طريق لمس، على سبيل المثال، عن طريق وضع اليد على كتفه أو الإمساك بيده. وادعه للمشاركة ما يجعله متضايقًا، وقدم الإسعافات الأولية النفسية له بشكل فردي. اسمح بتعبيرات الحزن، واستخدمها كفرصة للتثقيف النفسي وادع الآخرين لمشاركة أفكار حول طرق التأقلم الإيجابية.
5. الخطر: إذا أفصح شخص ما عن شيء بالغ الحساسية، فقد يجعله هذا يبدو ضعيفًا ويؤدي به إلى الشعور بعدم الراحة.  
الاستجابة: هناك خيارات مختلفة بشأن كيفية تناول الإفصاحات الحساسة اعتمادًا على السياق. من المهم عدم جعل الشخص أكثر عرضة للشعور بالضعف لأن هذا سيجعله يشعر بعدم الأمان وقد يندم لاحقًا على مشاركة المعلومات. إذا أفصح المشارك عن أمر شخصي للغاية يجب مناقشته بشكل خاص، يجب أن يطلب ميسر الإسعافات الأولية النفسية من المشارك التوقف عن مشاركة المعلومات ويدعو المشارك المتأثر لجلسة دعم خاصة بعد ذلك.
6. الخطر: إذا قام مشارك بالسيطرة على اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم من خلال التحدث كثيرًا وعدم منح المشاركين الآخرين الفرصة للمشاركة وبمقاطعتهم أثناء الحديث أو رفض آراء أعضاء المجموعة الآخرين، فقد يؤدي هذا إلى شعور الآخرين بالكلية وعدم الراحة ويثبط دعم الأقران.  
الاستجابة: يمكن لميسر الإسعافات الأولية النفسية أن يحاول أولاً داخل المجموعة نفسها التعامل مع أحد أعضاء المجموعة المسيطرين باستخدام مهارات المساعدة الأساسية. ويمكنه توجيه الشكر للشخص على مشاركته ثم دعوة الآخرين للمشاركة. يمكنك أن تقول مثلًا:

شكرًا لك (الاسم). ما تقوله شيق للغاية، إلا إنني أربغ أيضًا في سماع آراء الآخرين في المجموعة. هل لدى أي شخص تجربة مماثلة أو حتى مختلفة؟

إذا لم يستجب الشخص في سياق المجموعة حينئذ قد يكون من الضروري التحدث إليه بشكل منفرد أثناء الاستراحة أو عند نهاية الاجتماع. اشرح له أهمية حصول الجميع على فرصة التحدث والمشاركة في المجموعة. كن حذرًا كي لا تبدأ بقول شيء سلبي للشخص لأنه قد لا ينصت إلى اقتراحك. يمكنك أن تقول مثلًا:

لقد كنت متحمسًا للغاية في المناقشات اليوم، وهذا أمر جيد. مع ذلك، أربغ إتاحة الفرصة للآخرين لكي يشاركوا مثلك. لنسمع أيضًا تجارب الآخرين.

## 9 نموذج تقييم التدريب

ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف	ضعيف للغاية	
					<b>1 بوجه عام، كيف تصنّف محتوى التدريب؟</b>
					التعليقات:
					<b>2 التعليقات العامة:</b> يرجى بيان مدى موافقتك على العبارات التالية
					2.1 كان المحتوى مشوقاً وممتعاً
					2.2 حقق التدريب الغايات التدريبية
					<b>3 المعارف والمهارات:</b> يرجى بيان مدى موافقتك على العبارات التالية
					3.1 أعرف كيفية تقييم ما إذا كان اجتماع الدعم والإسعافات الأولية النفسية مطلوباً
					3.2 أعرف كيفية الإعداد لاجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم
					3.3 تدرّبت على كيفية إدارة اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم
					3.4 تدرّبت على تعزيز دعم الأقران في المجموعة
					3.5 فكرت في كيفية التعامل مع ردود الفعل الصعبة والإفصاحات في اجتماع الإسعافات الأولية النفسية والدعم
					3.6 أعي أهمية الرعاية الذاتية عند مساعدة الآخرين
					<b>4 ساعدني ما يلي على الفهم</b>
					4.1 النقاشات الجماعية
					4.2 العروض التقديمية
					4.3 التمارين الجماعية
					4.4 لعب الأدوار
					<b>5 الميسر</b>
					5.1 كان الميسر على دراية بالموضوع
					5.2 قدّم الميسر المحتوى بطريقة واضحة ومنطقية
					5.3 كان لدى الميسر مهارات تدريبية جيدة
					<b>6 بالتفكير في التدريب ككل</b>
					6.1 اكتسبت فهمًا أفضل لتقديم الإسعافات الأولية النفسية في مجموعات
					6.2 كانت البيئة التعليمية آمنة وشاملة
					6.3 كانت المدة الإجمالية للدورة التدريبية مناسبة
					<b>7 ما الذي سار على ما يرام في التدريب؟</b>
					<b>8 ما الذي لم يسر على ما يرام في التدريب؟</b>