



دليل لقاءات التوعية والتثقيف النفسي

الإشراف العام

الدكتور

ياسين احمد عباس المعموري

رئيس جمعية الهلال الأحمر العراقي

الدكتور

أحمد كاظم عويد

رئيس إدارة العمليات في جمعية الهلال الأحمر العراقي

الأعداد والمراجعة والتعديل والتحديث

الدكتور

علي مجيد علي

مدير القسم الصحي في جمعية الهلال الأحمر العراقي

رنا خالد عبد الكريم

مسؤولة الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الأحمر العراقي

الدكتورة

ميس محمد كاظم

متطوعة/ فريق الدعم النفسي الاجتماعي



شكر وتقدير

الصليب الأحمر الدنماركي

الجهة الداعمة لتطوير قدرات جمعية الهلال الأحمر العراقي
في مجال الدعم النفسي الاجتماعي

منظمة الهلال الاحمر العربي السوري

للاستعانة بمنهاج لقاءات التوعية والتثقيف النفسي
لفريق الحماية والخدمات الاجتماعية

ملاحظات عامة

- ١- ينبغي عدم الاستعانة بشاشة العرض اثناء تقديم لقاءات التوعية من قبل فريق الدعم النفسي الاجتماعي.
- ٢- يقصد ب(مفتاح التصحيح) هو ان الاجابة الصحيحة تساوي (١)، والاجابة الخاطئة تساوي (صفر) في الاستبيان القبلي والبعدي في لقاءات التوعية.
- ٣- يقصد ب(الاجابات المحتملة) هي اجابات متوقعة من المشاركين لمجموعة من الاسئلة المطروحة في لقاء التوعية . علما ان هذه الاجابات لا يتم سردها من قبل الميسر ، وفي حال عدم ذكر بعض الردود من قبل المستفيدين يمكن للميسر ذكرها على شكل امثلة.
- ٤- جميع لقاءات التوعية التي يتضمنها الدليل تقدم الي مقدمي الرعاية و يقصد ب(مقدمي الرعاية) هم (الاباء، والامهات، والمعلمين، ومن هم مسؤولين عن تربية الطفل ورعايته،
- ٥- ينبغي ان ينفذ لقاء نمو المراهقين من قبل ميسرين مدربين على دليلين اخرين وهما دليل مقدمي الرعاية ودليل مهارات الحياة.
- ٦- يحتاج ميسر الدعم النفسي الاجتماعي الي ساعة وعشرون دقيقة لتنفيذ اي لقاء من التوعية والتثقيف النفسي.
- ٧- تنفذ لقاءات التوعية والتثقيف النفسي من قبل مدربي وميسري الدعم النفسي الاجتماعي المدربين على هذا الدليل حصراً.



المحتويات



7-2

ادارة الضغط النفسي

1



13-8

العنف ضد الاطفال

2



17-14

الفقدان والحزن

3



23-18

دعم طفل يعاني من الضغط النفسي

4



27-24

الزواج المبكر

5



32-28

عمالة الاطفال

6



38-33

التنمر

7



41-39

مراحل نمو المراهقين

8



المقدمة

تمّ اعداد هذا المنهاج للموظفين والمتطوعين العاملين في مجال الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الاحمر العراقي، والذين يقدمون المساعدة للأفراد والأسر والمجتمعات المتأثرة بالنزاعات والكوارث الطبيعية وغيرها من حالات الطوارئ. حيث يقدم هذا المنهاج الارشادات والمعلومات حول كيفية إجراء لقاءات توعية حول مفاهيم الصحة النفسية الاجتماعية والحماية للمجتمع المحلي ولموظفي ومتطوعي جمعية الهلال الاحمر العراقي .

بامكان لقاءات التوعية ان تكون عاملا مساعدا قبل احتمال التعرض لاضاع مسببة للضغط النفسي او بعده وقد تشمل مواضيع التوعية . معلومات حول الخدمات المتوفرة والوصول اليها (الاحالة) حيث تعمل هذه اللقاءات على تمكين الناس من التعامل مع التحديات والعناية بانفسهم واحبائهم بشكل افضل وذلك عبر تشجيعهم على مشاطرة خبراتهم ومعرفتهم .

كالجفاف والعواصف الرملية او مواضيع في مجال الصحة مثل كوفيد والكوليرا فبرغم ان الكوليرا مثلا هي مشكلة صحية الا ان تفشيها يضر ايضا بالرفاه النفسي الاجتماعي للسكان وقد يعود ذلك الى خوف الناس من الوباء وشعورهم بعدم الاستقرار والامان لما يخفيه المستقبل وقلقهم لعدم معرفتهم بكيفية معالجة الكوليرا (الجانب النفسي الاجتماعي)

هي خدمة اساسية تساعد على تقديم المعلومات للأفراد والأسر والمجتمعات المحلية والموظفين والمتطوعين العاملين معهم حول مواضيع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مثل ادارة الضغط النفسي والفقدان او مواضيع في مجالات اخرى والتي يمكن ان تؤثر على الرفاه النفسي الاجتماعي مثل مواضيع متعلقة بحماية الطفولة كعمالة الاطفال او مواضيع متعلقة بالتغير المناخي

ادارة الضغط النفسي



١. المقدمة (١٠ دقائق) ملاحظات للميسر: يجب عليك

التأكد من أن مقدمي الرعاية / المشاركين بنهاية هذا اللقاء:

أولاً : يفهمون ما هو الضغط الصحي وغير الصحي

ثانياً : يفهمون اسباب الضغط النفسي
ثالثاً : يحددون ما يظهر ان الشخص مضغوط

رابعاً : يحددون ويمارسون بعض إجراءات الرعاية الذاتية والتي يمكن ان تساعد في تقليل الضغط النفسي

تقليل الضغط النفسي. لا تترددوا في طرح أي أسئلة".

قم بعمل نشاط كسر الجليد.

٢. معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

يروى الميسر القصة أدناه

مريم أم محبة ومهتمة، وابنة طيبة تجاه والديها، وهي معروفة

رحب بالمشاركين، وعزّف بنفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "مرحباً بكم في لقاء التعامل مع الضغط النفسي. سنناقش في هذا اللقاء القضايا التي ستساعدنا على فهم ما هو الضغط النفسي وما أسبابه ونريد أيضاً تحديد كيف يمكن أن يبدو الضغط النفسي في حياتنا. سنأخذ أيضاً بعض الوقت للتدرب على إجراءات الرعاية الذاتية التي يمكن أن تساعد في

القليل من الضغط النفسي ليس مشكلة، نحن بحاجة إليه لكي نتجاوزه.

يمكن أن يكون الضغط النفسي أيضاً غير صحي. يحدث هذا عندما يكون الضغط شديداً ويوجد عدم توازن بين التحديات ومواردنا للتعامل معها.

نرى في قصة مريم الأحداث المختلفة التي حدثت بمرور الوقت والتي لا داعي لحدوثها. الضغط غير الصحي هو الشعور بعدم القدرة على التعامل مع التوقعات أو المطالب الداخلية أو الخارجية.

الأسباب وردود الفعل المحتملة (١٠ دقائق)

س ٤ :- قل الآن لدينا فهم مشترك حول هو الضغط غير الصحي، وناقشنا أيضاً ما الذي يسبب الضغط النفسي لمريم، من وجهة نظرك، ما أسباب الضغط النفسي لمقدمي الرعاية في مجتمعنا؟

(تأكد من إدراج العناصر أدناه)

-تغير الوضع الاقتصادي

-وجود العديد من الواجبات للقيام بها

-نقص الدعم العاطفي

س ٢ :- قل لماذا يحدث هذا لمريم برأيك؟

الجواب المحتمل: التغييرات الجارية تطغي على مريم عاطفياً وجسدياً لأنها أيضاً الراعية الأساسية لأطفالها ووالديها المسنين بالإضافة إلى تدبير الأعمال المنزلية. إنها مثقلة بالأعباء، فالجميع يعتمد عليها. يمكن أن يؤدي الشعور بالعجز إلى الضغط النفسي. سنناقش الآن ما هو الضغط النفسي.

٣. وصف المشكلة (٥ دقائق)

س ٣ :- قل ما هو فهمك للضغط النفسي؟ هل الضغط النفسي صحي أم غير صحي؟
مثال للإجابة:

الضغط النفسي هو استجابة طبيعية يمكن أن يمر به أي شخص، رجل أو امرأة أو طفل. يمكن أن يكون الضغط النفسي صحياً. الضغط النفسي الصحي يبقينا يقظين ويتيح لنا مواجهة التحديات، ويدفعنا لحل المشاكل، هذه المشاعر يمكن أن تجعلنا نؤدي مهامنا بالطريقة الأمثل. على سبيل المثال، الضغط قبل الامتحان يحفزنا على الدراسة بشكل أفضل. الأمر نفسه ينطبق على الأحداث المجهدة الأخرى مثل تجربة الولادة أو بدء عمل جديد.

بشخصيتها المرحة وتقضي أيامها في تقديم الرعاية الواجبة لوالديها المسنين وكذلك لزوجها وأطفالها وتدبير الأعمال المنزلية.

مع مرور الوقت، تدهور الوضع الاقتصادي لزوجها مما تسبب في تغيير مستوى معيشتهم بشكل جذري. لم يفهم أطفالهم ما كان يحدث لأن تفسيرات والديهم لم تكن مقنعة بما فيه الكفاية، مما زاد الوضع سوءاً.

شعرت مريم بالعجز والإرهاق وكانت تكافح من أجل تدبير أعمالها المنزلية اليومية. لاحظت صديقتها المقربة التغييرات التي كانت تمر بها ونصحتها بحضور لقاءات إدارة الضغط النفسي في المركز المجتمعي.

س ١ :- قل ماذا تخبرنا هذه القصة؟ الجواب المحتمل:

نرى سلسلة من الأحداث التي تجعل مريم عاجزة ومرهقة، وهذا أمر خارج عن طبيعتها لأنها معروفة بشخصيتها المرحة. ونرى أيضاً صديقة مريم التي كانت مساندة لها، ولاحظت اختلافاً في سلوكها ونصحتها بالحرص على المساعدة.

س ٧:- قل لو كنت صديق أو أحد المقربين ماذا ستفعل لمساعدة مريم أو مقدمي الرعاية الآخرين الذين يتعرضون للضغط النفسي؟

ملاحظة :- قد يذكر المشاركون كلاً من آليات التكيف الصحية وغير الصحية لدعم مقدمي الرعاية. سجّل على اللوح الورقي طرق الآليات الصحية لدعم مقدمي الرعاية في حالة الضغط النفسي، وذلك باستخدام النقاط المهمة في المناقشة والملاحظات الخاصة بك.

ما هي بعض إجراءات التكيف الصحية العملية التي يمكننا اتخاذها لتقليل آثار الضغط النفسي؟

إنشاء خطة بسيطة لإدارة الضغط النفسي باستخدام الخطوات التالية:

١. القدرة على تحديد متى نشعر بالضغط النفسي

٢. تحديد مصدر الضغط النفسي

٣. النظر إلى الهدف الأكبر، وتحديد الأشياء التي يمكننا تغييرها وكذلك الأنشطة التي يمكننا القيام بها لتقليل الضغط النفسي

الأكل، التشوشات اللاإرادية العصبية، العدوانية، البكاء / البكاء المفاجئ، صعوبة في التعبير عن الذات، زيادة / نقص النشاط، الانسحاب من الآخرين، تعاطي المخدرات / الكحول، العلاج الذاتي (تناول الحبوب المنومة)

-مشاكل في التركيز، انشغال البال، وجود أفكار متشائمة، فقدان الثقة بالنفس، تدني تقدير الذات، صعوبة في اتخاذ القرارات، التفكير المستمر في المشاكل، إظهار موقف غير مبالي، الكوابيس.

س ٦:- قل هل تعتقد أن كل الناس سيتجاوبون بنفس الطريقة؟

إجابة محتملة: تختلف الأفكار والمشاعر والسلوك من شخص لآخر، ولدى نفس الشخص من موقف لآخر ولهذا السبب يستجيب الجميع تجاه الضغط النفسي بطريقة الخاصة.

٤. كيف تعالج المشكلة؟ (٣٥ دقيقة)

قل الآن بعد أن فهمنا بعض أسباب الضغط النفسي وردود الفعل الشائعة، دعنا ننتقل إلى تعلم المزيد حول معالجة هذه المشكلة.

-التغيير في الروتين وفق ودان الأنشطة اليومية الاعتيادية

-انعدام الأمن والغذاء والمأوى - الأمراض المزمنة

-وصمة العار والتمييز

-عدم اليقين بشأن المستقبل

- الأحداث المؤلمة

- قل رأينا أن مريم لم تعد سعيدة وقد شعرت بالعجز والإرهاق.

س ٥:- ما هي ردود الفعل الأخرى التي يمكن أن تحدث بسبب الضغط النفسي غير الصحي؟ على سبيل المثال، ما أنواع المشاعر أو السلوكيات التي يمكن أن تنشأ نتيجة الضغط النفسي غير الصحي؟

يؤكد الميسر أن الضغط النفسي غير الصحي يمكن أن يسبب ردود فعل معينة، ويشمل بعضها:

-مشاكل في النوم، آلام الرأس / الظهر، آلام المعدة، خفقان القلب، ارتفاع ضغط الدم، سرعة التنفس، الضعف، التعب.

-القلق، التوتر، الحزن، الغضب، الإحباط، الخوف، العصبية، الانسحاب، العزلة

-الإفراط في تناول الطعام / قلة

تشمل بعض الإجراءات العملية:

١. وجود شخص ما للتحدث معه حول مشاكلك

٢. الانضمام إلى مجموعة الدعم المجتمعي

٣- تخصيص الوقت لأنشطة الرعاية الذاتية

٤. تخصيص وقت لنفسك

٥. ممارسة الرياضة (المشي / الجري / القفز بالحبل لمدة ٣٠ دقيقة) والانخراط في عادات صحية

٦. الاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تجعلنا نشعر بالارتياح مثل الغناء والصلاة وتدوين اليوميات

٧. استخدام تقنيات الاسترخاء لتقليل الضغط النفسي

٨. البحث عن مساعدة خارجية في الحالات التالية:

-عندما يسبب تمررد ففلك تجاه الموقف المجهد لأكثر من شهر

-عندما لا تقبل ردود أفعالك غير الصحية بمرور الوقت وتمنعك من أداء مهامك اليومية

-عندما تواجه ردود فعل جديدة ومخيفة بسبب الضغط النفسي الناتج عن أحداث مؤلمة

ملاحظة: شارك تفاصيل التخطيط للخدمة مع المشاركين حتى يتمكنوا من طلب مساعدة إضافية عند الحاجة.

قل لقد حددنا بعض الإجراءات الصحية التي يمكننا اتخاذها للتعامل مع الضغط النفسي. تذكر أن أي شخص يمكن أن يتعرض للضغط النفسي، ولأننا جميعاً نستجيب للضغط النفسي بشكل مختلف، ستختلف أيضاً إدارتنا للضغط النفسي الفردي.

س ٨: - قل بالنظر إلى قصة مريم، ما الذي يمكنها تجنب القيام به حتى لا يسوء وضعها؟

-لوم الجميع على الموقف

-الصراخ والعنف

-لوم نفسها

-عزل نفسها عن الآخرين

-زيادة الأنشطة غير الصحية مثل التدخين والإفراط في الشرب

تجاهل مشاعرها

سنقوم الآن ببعض تمارين الاسترخاء التي يمكنك القيام بها في المنزل لتقليل الضغط النفسي. يمكننا أيضاً إشراك أفراد عائلاتنا في هذه التمارين العملية.

ملاحظة: يمكنك اختيار أسلوبين من الأساليب التالية للتدريب عليها مع المشاركين أثناء اللقاء وأيضاً إعطاء المشاركين نشرة تحتوي على جميع الأساليب في نهاية اللقاء.

أ. فصل الأفكار والمشاعر

-لاحظ أفكارك ومشاعرك المعقدة -سمي الأفكار والمشاعر بصمت

-أعد التركيز على ما تفعله

ب. تنفس مرة أخرى

-خذ ١٠ أنفاس عميقة من البطن

-استنشق بعمق ثم ... قم بالزفير. مع كل نفس يجب أن تشعر ببطنك تتحرك ذهاباً وإياباً

-أثناء الزفير، ادفع كل شيء سلبي وتخله يخرج من حياتك

ج. استرخاء عضلي تدريجي:

يركز الشخص على شد كل عضلة من عضلات الجسم على مدى لمدة ٥ ثواني ثم إرخاؤها ببطء لمدة ٣٠ ثانية، حيث يبدأ بشد وإرخاء أصابع القدم، ثم الصعود تدريجياً إلى بقية أعضاء الجسم وصولاً إلى العنق والرأس، وفي هذا الأثناء يطلب من المشارك التركيز على العضلة المحددة، وفصل حواسه عن المحيط.

د. التركيز على نفسك

- تحديد مركز الجاذبية الجسدي الخاص بك.

- عادة ما يكون حول السرة في بطنك. بمجرد العثور على المركز الخاص بك، قم بالشهيق والزفير بعمق ٥ مرات على الأقل.

- ركّز على مركز الجاذبية الجسدي الخاص بك، اشعر بإحساس الشعور بالاستقرار وبأنك على الأرض. تخيل أن كل الطاقة السلبية في جسمك تتجمع في مكان واحد، ابحث عن التصور الذي يناسبك.

- قد تكون هذه كرة من الطاقة تمتص كل المشاعر السلبية. تخيل كرة الطاقة السلبية هذه.

- بينما تستنشق، تشم الزهرة، وعندما تقوم بالزفير، تطفئ الشمعة

- إذا كانت الطاقة السلبية في جسمك عبارة عن كرة، حدد نقطة في الغرفة وتخيل نفسك ترمي الكرة لتصل إلى تلك النقطة

- إذا كانت الطاقة السلبية في جسمك عبارة عن اللون، فتخيله

يحلّق بعيداً فوق رأسك. اصرف ذهنك عن كل شيء يسبب الضغط النفسي لك

- الآن تخيل أن مركز الجاذبية الجسدي الخاص بك مليء بالهدوء.

هـ. المكان المفضل لديك

خذ بعض الوقت من يومك للقيام بنشاط الرعاية الذاتية. يمكن أن يكون ذلك طلاء أظافرك، والقيام ببعض أعمال الزراعة، والصلاة، وقراءة كتاب، وكتابة الشعر. قبل البدء في هذا النشاط خذ ٥ دقائق للقيام بما يلي

- أغمض عينيك وفكر في مكان سعيد أو حدث سعيد ما هي الألوان التي تراها ، وما الأصوات التي تسمعها

- استرخ واستمتع بدقائق قليلة في المكان الذي تشعر بالسعادة فيه

٩- خطوة بخطوة عندما تشعر بالضغط قادم، أو عندما تشعر بالتوتر في معدتك أو عندما تشعر أنك على وشك أن تفقد أعصابك، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك على الهدوء وهي كالتالي:

- ابتعد عن الحدث أو الموقف المجهد

- خذ نفس عميق
- ركّز على نفسك

- عد بشكل تنازلي ببطء ، من ٢٠ إلى صفر.

- تدرب على استرخاء العضلات من خلال تخيل استرخاء كل جزء من جسمك: القدم اليمنى، والقدم اليسرى، والساق اليمنى، والساق اليسرى، وما إلى ذلك.

٥. ملخص اللقاء / نقاط التعلم (٥ دقائق)

لخص اللقاء بسؤال المشاركين عما إذا كانت لديهم أية أسئلة. بعد الإجابة على هذه الأسئلة، اذكر النقاط أدناه:

أولاً: الضغط النفسي أمر طبيعي، يمكن لأي شخص أن يعاني منه، رجال ونساء وأطفال وكبار السن. ولكن يتوقف الضغط النفسي عن كونه مفيداً بعد مرحلة معينة، ويمكن أن يؤثر سلباً على صحة الفرد ومزاجه وإنتاجيته وعلاقاته وأسلوب حياته.

ثانياً: في بعض الأحيان، قد يحتاج مقدمو الرعاية إلى دعم إضافي للتعامل مع الضغط النفسي، على الرغم من بذل قصارى جهدهم للتغلب عليه.

لقاءات التوعية أو وجود مشاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من اللقاءات الاضافية.

قد تستمر علامات الضغط النفسي لعدة أشهر. ومع ذلك، قد تكون هناك حاجة إلى طلب مزيد من المساعدة إذا استمرت تلك العلامات دون أي تحسن وأصبحت تعيق الحياة اليومية. وإذا كنت قلقاً بشأن شخص ما في المجموعة، يمكنك إحالته الى فريق الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الاحمر العراقي (يجب أن يكون هذا قابلاً للتطبيق في المكان الذي ينفذ فيه لقاء التوعية).

مجرد دليل للإجراءات الممكنة.
١. اعرف عندما أكون تحت ضغط نفسي

٢. أحدد بعض الطرق الصحية للتعامل مع الضغط النفسي في حياتي

٣. أقوم ببعض أنشطة الاسترخاء مع عائلتي

٧. نقاط عمل للميسر (تكتمل بعد اللقاء)

إذا كانت هناك أي مشاكل ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى متابعة أو اتخاذ إجراءات قم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من

في هذه الحالة، يرجى طلب المساعدة من الأشخاص الموثوق بهم في مجتمعك أو من الخدمات الصحية أو الاجتماعية ذات الصلة.

ثالثاً: اتباع أسلوب حياة صحي واستخدام بعض تقنيات الاسترخاء يمكن أن يساعد في تقليل الضغط النفسي في حياتنا.

٦. نقاط عمل للمشاركون (١٠ دقائق)

الميسر هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشاركون فيما يتعلق بموضوع التوعية.

شجع المشاركون على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو مجتمعهم. القائمة أعلاه

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح



يتعامل الجميع اتجاه الضغط النفسي بذات الطريقة.

1



من المهم تحديد مصدر الضغط النفسي للتخفيف من آثاره.

2



مقدار معين من الضغط النفسي قد يكون مفيد.

3



لوم النفس يساعد على التخفيف من الضغط النفسي.

4

العنف ضد الأطفال



ملاحظات للميسر: يجب عليك التأكد من أن مقدمي الرعاية المشاركين بنهاية هذا اللقاء :

أولاً: يفهمون معنى العنف وأشكال العنف

ثانياً: يحددون الأطفال المعرضين لخطر العنف والمتضررين من العنف

ثالثاً: يفهمون عواقب العنف على الأطفال

رابعاً: يحددون الأماكن والإجراءات لطلب المساعدة / الدعم.

١. المقدمة (١٠ دقائق)

رحب بالمشاركين، وعزف بنفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "مرحباً بكم في اللقاء الخاص بالعنف. في هذه اللقاء، سنناقش القضايا التي ستساعدنا على فهم معنى العنف وأشكاله، وسنكون قادرين على تحديد الأطفال المعرضين للخطر والذين يحتاجون إلى الدعم، وفهم عواقب العنف على الأطفال، وتحديد الأماكن والإجراءات لطلب المساعدة والدعم اللازم (مارس بعض إجراءات الرعاية الذاتية وحدد الأماكن

عليها. فقد لاحظ أصدقاؤه مؤخراً انسحابه من المجموعة، والتزامه الصمت وعدم مشاركته في الأنشطة كما اعتاد أن يفعل من قبل. لاحظت معلمته في المدرسة ضعف في أدائه المدرسي.

والإجراءات لطلب المساعدة / الدعم). من فضلكم لا تترددوا في طرح أي أسئلة". قم بعمل نشاط كسر الجليد.

٢. معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

يروى الميسر القصة ادناه:
علي ولد يبلغ من العمر ١١ عاماً. لم يعد علي يتصرف بالطريقة التي اعتاد

حيث تصبح الأجواء متوترة للغاية عندما يكون الأب في المنزل، حيث يصرخ ويصرخ رداً على كل تصرف يقومون به، ويبحث عن أي عذر لضرب الأطفال. وذكرت الأم أنها ستحاول، بمساعدة علي، بدء أي مشروع لكسب العيش، حيث يأملون أن يتمكنوا من كسب بعض المال لتغطية تكاليف حياتهم اليومية.

٣. وصف المشكلة (١٠ دقائق)

س ٣:- قل ربما يعرف الكثير منكم شخصاً تعرض للعنف. كيف تعرّف العنف؟

(حاول استخدام كلمات بسيطة ومستخدمة محلياً عند السؤال)

الإجابة المحتملة:

العنف هو استخدام السلطة أو القوة، إما كفعل أو تجاوز في أي مكان، عن طريق التهديد، أو الفعل تجاه الذات، أو ضد شخص آخر، أو مجموعة، أو مجتمع مما ينتج عنه أو يحتمل أن يؤدي إلى الموت أو الإصابة الجسدية أو الأذى النفسي أو العاطفي أو سوء النمو أو الحرمان.

س ٤:- قل هل يمكنك إعطاء أمثلة لأشكال العنف المختلفة التي ورد ذكرها في التعريف؟

الإجابة المحتملة:

-يتعرض علي للإهانة من قبل أحد أفراد الأسرة المقربين أو معلم المدرسة أو زميل الدراسة أو أي شخص غريب آخر ... إلخ.

-يتعرض علي لاعتداءات جنسية أو للاغتصاب من قبل شخص ما قد يكون قريباً من العائلة أو شخص غريب.

-انتقل علي مؤخراً إلى منزل جديد و انقطع اتصاله بأصدقائه من الحي السابق.

-يمكن أن يتكرر مع علي ذلك العنف أو تلك الإهانة أكثر من مرة.

-يتعرض علي للكثير من التوتر والغضب في المنزل وخاصة من قبل والده.

الميسر: قل إن علي يمكن أن يتصرف بهذه الطريقة بسبب جميع الأسباب التي قمتم بذكرها. قد يتصرف الأطفال الذين يتعرضون لأنواع مختلفة من العنف مثل علي، وتستمر قصة علي على النحو التالي:

قامت معلمة متطوعة تعيش بالقرب من منزل عائلة علي بزيارة منزله. وأثناء الزيارة، وبعد تردد الأم في المشاركة، ذكرت الأم أن والد علي فقد وظيفته عندما انتقلوا إلى تلك المدينة. وفي الآونة الأخيرة، أصبح الأب عدوانياً جداً معها ومع الأطفال.

أدركت المعلمة أن هناك مشكلة ما، وقررت التحدث إليه والتأكد منه. عندما اقتربت المعلمة من علي، كان متردداً في التحدث معها وحاول أيضاً الابتعاد عن معلمته بعض الشيء. وكان علي ينظر إلى الأسفل بينما كانت المعلمة تتحدث إليه.

س ١:- قل ماذا تخبرنا هذه القصة؟

أمثلة للإجابات: تخبرنا

-علي ينظر بعيداً. يبدو أنه خائف من شيء ما.

-علي جالساً لوحده.

-ينظر علي إلى الأسفل

-يرفع علي يديه أمام وجهه ليحمي نفسه من الضرب.

-وجه علي لا يبدو بحالة جيدة.

-يعزل علي نفسه عن الآخرين ويبدو بحالة سيئة وهناك ضعف في أدائه الاجتماعي والمدرسي

س ٢:- قل لماذا تعتقد أن علي يتصرف بهذه الطريقة؟

إجابات محتملة

-يتعرض علي للعنف الجسدي (مثل الضرب من قبل والده او والدته او اولاد الشوارع او غيرهم من الغرباء ... إلخ.

في الغالب داخل المجتمع. على سبيل المثال، قد يُطرح سؤال حول الزواج المبكر عندما تكون الفتاة أقل من ١٨ عاماً. إذا تم طرح موضوع الزواج المبكر، وتم قبوله بين المشاركين، فمن الأفضل إغلاق المناقشة ودعوة المشاركين إلى لقاء خاصة بالزواج المبكر.

٢ . العنف الجنسي والعنف القائم على العدالة الاجتماعية (SGBV)

يحدث العنف الجنسي والعنف القائم على العدالة الاجتماعية عند ممارسة العنف الجسدي والنفسي واللفظي و / أو العنف الجنسي ضد الأطفال بسبب نوعهم الاجتماعي. يتعرض الفتيان والفتيات على حد سواء للعنف الجنسي و / أو العنف القائم على العدالة الاجتماعية. ومع ذلك، فإن الغالبية المستهدفة من قبل العنف الجنسي والعنف القائم على العدالة الاجتماعية هم من النساء والفتيات. بغض النظر عما إذا كان يحدث في الحياة العامة أو الخاصة.

نادراً ما يأتي العنف (اللفظي والجسدي والنفسي والجنسي) في شكل واحد. على سبيل المثال، يمكن أن يتعرض الطفل للعنف الجسدي والنفسي في وقت واحد.

• الحرمان من الموارد والفرص والخدمات: شكل آخر من أشكال العنف هو الحرمان من حق الحصول على الموارد كالموارد الاقتصادية أو فرص العيش أو التعليم أو الصحة أو غيرها من الخدمات الاجتماعية مثل (منع المصروف عن الأبناء، منع فتى أو فتاة من الذهاب للمدرسة... الخ)

ملاحظة: (في حال تسجيل فقر عام أو سوء للوضع المعيشي هو المسؤول عن الحرمان في هذه الحالة لا يُصنف كحرمان.)

وهنا نحن بحاجة إلى أن نكون على دراية بجانبين مهمين وهما كالتالي:

١ . العنف ضد الأطفال

يشمل العنف ضد الأطفال جميع أشكال العنف ضد الأطفال (أقل من ١٨ عاماً)، حيث ينتهك حقوق الأطفال. في حالة السلوك الجنسي، يعتبر هذا بمثابة عنف بغض النظر عما إذا كان بموافقة أو بدون موافقة. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر العنف عنفاً، بغض النظر عما إذا كان يمارسه الآباء أو غيرهم من مقدمي الرعاية أو الأقران أو الغرباء.

ملاحظة مهمة للميسر: قد تحتاج إلى أن تكون على دراية بالنقاش حول الزواج المبكر لأنه أمر مقبول

• العنف اللفظي: مثل الشتائم واللعن والسب، وقول أشياء غير لائقة، واستخدام لغة التهديد / نبرة التهديد، والصياح والصراخ، وقول أشياء تجعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه.

• العنف الجسدي: مثل الضرب، الضرب بالعصا، الركل، الدفع، التعذيب الجسدي، الحرق، الصفع، اللكم، العض، أو استخدام أي نوع من الأسلحة.

• العنف الجنسي: مثل إجبار شخص آخر على ارتكاب سلوك جنسي أو ممارسة فعل جنسي تجاه هذا الشخص بالقوة المصحوبة في الغالب بالعنف الجسدي.

قد يشمل هذا السلوك على سبيل المثال لا الحصر الاغتصاب أو اللمس الجنسي أو التقبيل أو إظهار الأعضاء الجنسية أو المواد الاباحية ... الخ.

• الأذى النفسي / العاطفي: مثل الإذلال، التقليل من قيمة الإنجاز، تعمد الانتقاد أمام الآخرين، وإصدار حكم سلبي، والتشهير، والاستخفاف، والاستخفاف بالعاطفة،

مناداته الآخرين بأسماء غير محبة، التجاهل، الإهانة، التحكم في الأطفال، الرفض، الإهمال.. الخ.

س ٥ :- قل بما أننا نمتلك الآن فهماً مشتركاً للعنف، فلنعد إلى كيف كان رد فعل علي. هل تعتقد أن الأطفال الآخرين في وضع علي سيتصرفون بنفس الطريقة؟ ما ردود الأفعال الأخرى التي قد تكون لديهم؟

الميسر: إذا لم يتوصل المشاركون إلى ردود أفعال، يمكنك تحفيزهم بأن تطلب منهم إعطاء أمثلة لبعض ردود الفعل على مستويات مختلفة مثل المستوى الجسدي والاجتماعي والنفسي والسلوكي والعقلي. سجّل إجاباتهم على اللوح الورقي.

إجابات محتملة

قد تشمل ردود الفعل تجاه العنف ما يلي :

- الانسحاب من الحياة الاجتماعية

- الخوف

- الشعور بالإهمال وعدم القبول وعدم الجدارة

- تدني تقدير الذات

- الغضب والعنف تجاه الأطفال الآخرين

- اللعب العدواني

- فقد الثقة بالآخرين مثل الأقران

- تدني المستوى الدراسي

- اختلال التوازن النفسي مع تقلب المزاج والانفعال

- فرط النشاط وقلة النشاط

- ردود فعل نفسية جسدية مثل الربو - الألم الجسدي - الصداع - التبول اللاارادي - التأتأة - الإصابة الجسدية

- التشوش الذهني والشعور بفقدان السيطرة والإعياء

- اضطرابات ومشاكل بالنوم (مثل الأحلام المزعجة والكوابيس)

- سلوك التأقلم السلبي (مثل الشرب والتدخين والنوم السلبي). وعلى المدى الطويل، يعتبر الاتجاه إلى العمل الإجرامي أمراً محتملاً.

- وصمة العار ولا سيما عند التعرض للعنف الجنسي

- مشاكل في الذاكرة والتركيز والانتباه

- تغيير في المعتقدات / القيم (ممکن)

- التدهور المعرفي مثل مهارات الحياة اليومية، والأداء المدرسي وحل المشكلات... الخ

- يؤدي العنف على المدى الطويل إلى امتهان كرامة الشخص وخلق شخصية محطمة

- على مستوى المجتمع تساهم في خلق ونشر " ثقافة العنف " التي بدورها تؤثر على النسيج الاجتماعي

قل تختلف الأفكار والمشاعر والسلوكيات من طفل إلى آخر. ولذلك تكون ردود أفعال كل طفل عند تعرضه للعنف فريدة من نوعها. في مثل هذه الحالات، هناك بعض ردود الفعل الشائعة كما ذكرنا سابقاً.

٤. كيف تعالج المشكلة؟ (٣٥ دقيقة)

س ٦ :- قل الآن بعد أن فهمنا بعض جوانب العنف وردود الفعل تجاه العنف، فلننتقل إلى تعلم المزيد حول معالجة هذه المشكلة. في رأيك كيف بإمكانك أن تدعم أطفال مثل علي وتساعد على حمايتهم من العنف؟

ملاحظة:- قد يذكر المشاركون كلا من الآليات الصحية وغير الصحية. سجّل على اللوح الورقي طرق التعامل مع هذه المشكلة، وذلك باستخدام النقاط المهمة في المناقشة والملاحظات الخاصة بك.

س ٨:- قل بالنظر إلى قصة علي، ما الذي يمكننا تجنبه؟

-عدم تصديق علي أو عدم أخذ كشفه عن العنف على محمل الجد
-رفض مشاعر علي

-لوم علي على التغييرات السلوكية التي أظهرها

-إلقاء اللوم على علي بشأن العنف الذي يتعرض له

-اتهام علي بالمساهمة في ارتكاب أعمال العنف ضده.

-التحدث مع الآخرين عن تجربة علي الشخصية دون مناقشتها معه أولاً

-إيجاد الأعذار للجاني خاصة إذا كان الجاني من أفراد الأسرة

-اتخاذ الإجراءات التي قد تسبب المزيد من الأذى لعلي

٥. ملخص اللقاء / نقاط التعلم (٥ دقائق) .

في النهاية، لخص اللقاء بسؤال المشاركين إذا كانت لديهم أية أسئلة. بعد الإجابة على تلك الأسئلة، اذكر النقاط أدناه:

أولاً: ناقشنا اليوم العنف وأشكاله وجوانبه والعواقب المختلفة وردود الفعل تجاهه.

إلى الأم أو الأب أو الأخ الأكبر أو أي مقدم رعاية آخر بناءً على النتيجة.

-مناقشة حالة الطفل مع الأخصائي في المدرسة إذا كان الطفل يدرس في المدرسة.

-مساعدة الطفل لتجنب أن يكون بمفرده في المنزل إذا كان العنف يأتي من شخص ما داخل المنزل، خاصة عندما يكون هناك اعتداء جنسي حتى يتم اتخاذ مزيد من الإجراءات لوقف أعمال العنف.

-نصح الطفل بتجنب المواقع التي يوجد فيها احتمال للعنف مثل الأزقة أو المناطق النائية.

-نصح الطفل بتجنب الأوقات التي قد تكون فيها مخاطرة مثل البقاء خارج المنزل لوقت متأخر.

-دعم / تشجيع التحاق الأطفال بمجموعات / أنشطة الأطفال وأنشطة البرامج النفسية والاجتماعية مثل المساحة الصديقة للأطفال وأنشطة مرونة الأطفال الأخرى.

-نصح الآباء الآخرين الذين يظهرون غضبهم وإحباطهم من خلال العنف تجاه أطفالهم بالمشاركة في الأنشطة النفسية والاجتماعية عند توفرها مثل مجموعات الدعم حول التربية الإيجابية وإدارة الغضب وإدارة الضغط النفسي.

س ٧:- ما هي بعض الإجراءات العملية الصحية التي يمكننا اتخاذها للتعامل مع العنف؟

تتضمن بعض الإجراءات العملية (إن أمكن) التالي:

-محاولة مساعدة الطفل على فهم الموقف (المواقف) وأشكال العنف التي يتعرض لها. على سبيل المثال، لا يعرف بعض الأطفال أن الفعل الجنسي الذي يتعرضون له هو عنف. الاستماع للطفل وتقبل مشاعره و اظهار التعاطف معه.

-تحديد المكان والوقت الذي يتواجد فيه الطفل ومعرفة الأطفال الذين يلعبون معه بحيث يسهل الوصول إليه ويكون الطفل في أمان.

-مساعدة الطفل للتحدث مع مقدم الرعاية الخاص به الذي يوفر الحماية له، إذا كان آمناً للطفل القيام بذلك، وإذا كان ذلك لا يُعرض الطفل لمزيد من الأذى.

-سؤال الطفل عما إذا كان يمكنه التحدث إلى مقدم الرعاية وما إذا كان يحتاج إلى مساعدة للقيام بذلك. في كثير من الأحيان، نحتاج إلى أن نبادر ونتصرف بالنيابة عن الشخص مثل حالة علي. لذلك، من الممكن أن نحتاج إلى التحدث

٧. نقاط العمل للميسر (تكتمل بعد اللقاء)

إذا كانت هناك أي مشاكل ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى متابعة أو اتخاذ إجراءات، فقم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من لقاءات التوعية أو وجود مشـاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من التدريب الإضافي.

إذا كنت قلقاً بشأن شخص ما في المجموعة، يمكنك إحالته الى فريق الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الاحمر العراقي (يجب أن يكون هذا قابلاً للتطبيق في المكان الذي ينفذ فيه لقاء التوعية)

٦. نقاط العمل للمشاركين (١٠ دقائق)

هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشاركون فيما يتعلق بموضوع التوعية. شجع المشاركين على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو مجتمعهم. القائمة أدناه هي مجرد دليل للإجراءات الممكنة.

-أعرف متى يتعرض الأطفال للعنف.
-اتخذ إجراءات لوقف فعل العنف عندما أراه يُمارس ضد الأطفال داخل المنزل أو الأماكن العامة.

-أقوم بتثقيف مقدمي الرعاية حول عواقب العنف ضد الأطفال ومشاركة أن العنف ليس وسيلة جيدة للأبوين.

ثانياً: في كثير من الأحيان يمكننا أن نرى نتائج العنف على وجه الخصوص عندما تكون هناك جوانب جسدية مرئية. ومع ذلك، نحتاج إلى توقع ما إذا كان هناك عنف يتم تطبيقه من خلال إدراك الجوانب غير الجسدية للعنف كما تم مناقشة ذلك سابقاً.

ثالثاً: الأطفال والنساء هم الأكثر تعرضاً للعنف، لكن هذا لا يعني أنهم وحدهم الذين يتعرضون للعنف في مجتمعنا.

رابعاً: يترك العنف نتائج سلبية قصيرة وطويلة الأجل على كل من الأفراد والمجتمعات.

خامساً: تختلف ردود أفعال الأطفال تجاه العنف عن بعضهم البعض

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح



يعتبر الصراخ من قبل الأهالي عنف لفظي.

1



من ردود الفعل تجاه العنف فرط النشاط والتبول اللاإرادي.

2



السلوك الجنسي بموافقة الطفل يعتبر عنف .

3



من الممكن إلقاء اللوم على الشخص المعرض للعنف .

4

سنواصل الرحلة



٢. معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

يروى الميسر القصة أدناه سنواصل الرحلة أمل تبلغ من العمر ١٢ سنة. تعيش مع والدتها وشقيقها البالغ من العمر ١٠ سنوات. أثناء عودتهم من المدرسة ذات يوم، سقط صاروخ فقتل شقيقها وتركها بساق واحدة. كانت أمل مقربة جداً من شقيقها حيث كانوا يقضون كل أوقاتهم معاً.

١. المقدمة (١٠ دقائق)

رحب بالمشاركين، وعرف نفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "أهلاً بكم في اللقاء الخاص بالفقدان والحزن. سنناقش في هذا اللقاء القضايا التي ستساعدنا على فهم ما هو الفقدان وما هو الحزن، وتحديد بعض ردود الفعل المحتملة في حالة الفقدان، وفهم كيفية التعامل بشكل أفضل مع الفقدان والحزن. لا تترددوا في طرح أي أسئلة". قم بعمل نشاط كسر الجليد.

ملاحظات للميسر: يجب عليك التأكد من أن مقدمي الرعاية / المشاركين بنهاية هذا اللقاء:

أولاً: يفهمون ما هو الفقدان والحزن

ثانياً: يحددون بعض ردود الفعل المحتملة في حالة الفقدان

ثالثاً: يفهمون كيفية التعامل بشكل أفضل مع الفقدان والحزن

يمكن أن تشمل ردود الفعل تجاه الفقدان ما يلي:

- الصدمة والشعور بالحرمان

- الحزن والاكتئاب

- الشعور بالذنب لعدم تجنب حدوث الفقدان أو ما الذي كان يجب فعله و عدم فعله

- قبول الفقدان والتكيف معه

- الغضب (من الشخص الميت ، النفس ، الآخرين ، السلطات العليا)

- السلوكيات المؤذية كإيذاء النفس ومحاولة الانتحار

- فقدان الشهية والصداع وأمراض جسدية أخرى

- الانزعاج أو فقدان الأعصاب بشكل دائم

- عدم القدرة على التركيز أو على القيام بالأنشطة اليومية

- الانسحاب من الحياة الأسرية والمجتمعية

- التغيير في الأفكار والمعتقدات الأساسية.

مثل تصور الحياة بأنها مملوءة ومملوءة بالحزن والاسى والحرمان

ولتليخيص الاجابات على هذا السؤال

قل التالي :-

-أمل لديها أم مساندة

-أمل ليس لديها إيمان

٣- وصف المشكلة (٥ دقائق)

س ٢:- قل ما هو فهمك للفقدان؟

-مـئـال للإجابة: هو أن تفقد شيئاً أو شخصاً عزيزاً بشكل دائم ؛ يمكن أن يكون فقدان جسدي أو عاطفي. يمكن أن يشمل الفقدان فقدان شخص محبوب -فقدان الوظيفة (الفصل من الوظيفة، التقاعد) - فقدان الصحة -الاضطرار إلى مغادرة منزل الطفولة.

الحزن هو استجابة طبيعية للفقدان أثناء أو بعد حدوث كارثة أو حادث مؤلم آخر. يمكن أن يحدث الحزن كرد فعل لفقدان الأرواح، وكذلك للتغيرات الجذرية في الروتين اليومي وأساليب الحياة التي عادة ما تجلب لنا الراحة والشعور بالاستقرار.

٤-ردود الفعل تجاه الفقدان (١٠ دقائق)

س ٣:- قل لقد رأينا أن أمل انسحبت ولم تعد ترغب في اللعب مع الأطفال الآخرين. ما هي ردود الفعل الأخرى التي قد تكون لدى بعض الأشخاص الآخرين نتيجة الفقدان؟

وتسبب موته في معاناتها بشكل مؤلم، وخوفها، وتوترها، وإنكارها للواقع، وتضمنت بعض الأفكار المتكررة التي كانت تدور في رأسها قولها: "مات أخي"، "أريد ساقى"، "أريد أن أسـتـيقظ من هذا الكابـوس"، "لماذا نحن بالذات؟".

رفضت أمل العودة إلى المدرسة وممارسة حياتها الطبيعية. وقضت وقتها بمفردها في غرفتها لأكثر من ثلاثة أسابيع، ولم تكن تتحدث مع والدتها أو أصدقائها المقربين.

وأثناء لقاءات التوعية التي كانت والدة أمل تحضرها، اقترحت الميسرة زيارة أمل. حاولت الميسرة عدة مرات مقابلة أمل وإقناعها بالبدء في حضور أنشطة جمعية الهلال الأحمر العراقي

س ١:- قل ماذا تخبرنا هذه القصة؟

إجابات محتملة

- تعرضت أمل لأشكال مختلفة من الفقدان، مثل وفاة شقيقها، فقدان صداقتها مع أخيها، مظهرها الجسدي وقدرتها الجسدية - كافحت أمل من أجل العودة إلى حياتها اليومية العادية

-تجنب تناول المهدئات دون
استشارة الطبيب

-اطلب المشورة أو تحدث إلى
صديق تثق به

-انضم إلى مجموعة دعم أو
أنشطة اجتماعية عند توفرها

-كن صبورا مع نفسك

-عبر عن حزنك

٦- الرسائل الرئيسية (٥ دقائق)

لخص اللقاء بذكر النقاط أدناه:

- الحزن رد فعل طبيعي تجاه
الفقدان وليس اضطراباً.

-من المهم طلب المساعدة
من اخصائي اجتماعي او شخص
موثوق به في حالة الحزن المطول
لتوجيهنا إلى مقدم الخدمة
المناسب.

-لا يوجد رد فعل محدد للحزن
أو طريقة صحيحة أو خاطئة
فيما يتعلق بالحزن.

- تختلف استجاباتنا تجاه
الفقدان دائماً عن ردود فعل
الآخرين. تختلف المشاعر من
شخص لآخر حسب عوامل
مختلفة مثل الشخصية والتعليم
والخبرات السابقة وعوامل

-السؤال عن مشاعر الشخص

-الجلوس مع الشخص

-مشاركة الشخص مشاعرك

-سؤال الشخص عن فقدانه

-ذكر تجربة الفقدان إذا أراد
الشخص ذلك

-الاعتراف بوجود الألم

-السماح للشخص بالتعبير عن
الحزن

-اخبر الشخص بأنك متاحاً له،
إذا أمكن

-عدم التقليل من شأن الحزن

-تقديم المساعدة العملية له
مثل تنفيذ بعض المهام أو
طهي وجبة له

- تفقد الشخص بطريقة تُظهر
الاحترام له يحتاج الناس إلى
منح أنفسهم وقتاً كافياً في حالة
الأسى والحزن؛ ولذلك يجب
التأكيد للشخص الذي في حالة
حزن على ما يلي:

-اسمح لنفسك بالبكاء عندما
تشعر بالحاجة لذلك

-لا تشعربالذنب ولا تلوم
نفسك عندما تبدأ في الشعور
بالتحسن

يمر الناس ببعض مراحل الحزن
مثل (الإنكار، الغضب، الحزن،
المساومة، التقبل).

يمر الناس بهذه المراحل بشكل
مختلف وليس دائماً بنفس
الترتيب، حيث يمكننا العودة
إلى مرحلة سابقة؛ يمكن أن
نعاني أيضاً من أعراض جسدية
(مثل الصداع، والغثيان).

٥. كيفية التعامل مع الفقدان والحزن (٣٠ دقيقة)

س ٤ :-قل لو كنت أنت المعلم /
مقدم الرعاية ماذا يمكنك أن
تفعل لمساعدة أمل؟

ملاحظة: قد يذكر المشاركون
كلا من الآليات الصحية وغير
الصحية. سجل على اللوح
الورقي الإجراءات المفيدة،
وذلك باستخدام النقاط المهمة
في المناقشة والملاحظات
الخاصة بك.

في بعض المواقف، قد ترغب
في مساعدة أو دعم شخص يمر
بمرحلة الحزن. يمكنك القيام
بذلك عن طريق التالي:
-الاستماع للشخص باهتمام

٨. نقاط عمل للميسر (تكتمل
بعد الجلسة)

إذا كانت هناك أي مشاكل ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى متابعة أو اتخاذ إجراءات، فقم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من لقاءات التوعية أو وجود مشاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من التدريب الإضافي.

إذا كنت قلقاً بشأن شخص ما في المجموعة، يمكنك إحالته إلى فريق الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الاحمر العراقي (يجب أن يكون هذا قابلاً للتطبيق في المكان الذي ينفذ فيه لقاء التوعية).

بموضوع التوعية.

شجع المشاركين على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو مجتمعهم. القائمة أدناه هي مجرد دليل للإجراءات الممكنة.

أولاً- سأسمح للأطفال بالتعبير عن الحزن وفهم ما يمرون به.

ثانياً- سأكون صبوراً مع أطفالنا وأسألمهم بالتعبير عن أنفسهم.

ثالثاً- سأطلب الاستشارة إذا لزم الأمر.

رابعاً- سوف أفهم أن الأطفال والكبار يحتاجون إلى وقت لتجاوز مرحلة الحزن.

أخرى. ولا تعتبر ردود الفعل هذه علامة ضعف أو قوة.

- فهم مشاعر ومراحل الحزن يساعد في التعامل مع الفقدان.

- يعانني الأطفال مثل الكبار أيضاً من الحزن ولا ينبغي تجاهل مشاعرهم لمجرد أنهم أطفال.

- إذا استمر الحزن وأصبح يعيق قدرة الفرد على اكمال مهامه اليومية يمكنك زيارة مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الاحمر العراقي أو مراجعة طبيب نفسي عند توفره

٧. نقاط العمل للمشاركين
(٥ دقائق)

هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشاركون فيما يتعلق

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح



الحزن هو رد فعل طبيعي للفقدان.

1



كل الأشخاص الذين تعرضوا للفقدان يظهرون نفس ردود الفعل

2



يعاني الأطفال مثل الكبار من الحزن

3



من الممكن أن يكون الفقدان لأشخاص أو اشياء

4

دعم طفل يعاني من الضغط النفسي



يروي الميسر أو يمثل المحادثة أدناه مع متطوع أو مشارك. ويتفق مع المشارك / المتطوع على ذلك مسبقاً.

عايد: مرحباً أمل، نود أن نلعب كرة القدم، هل تريدين اللعب؟

أمل: لا (بينما تهز رأسها ببطء)

عايد: أمل إننا نلعب دائماً معاً؟ ما المشكلة؟ ألا تريدين أن تلعب معنا؟

أمل: أشعر بالحزن اليوم، فدرجاتي في المدرسة ليست جيدة. منذ أن أصبح والدي عاطلاً عن العمل

بردود فعل الأطفال تجاه الضغط النفسي. سنناقش في هذا اللقاء القضايا التي ستساعدنا على فهم ما هو الضغط النفسي وأسباب الضغط النفسي السلبي لدى الأطفال، ونريد أيضاً تحديد بعض الطرق التي يمكننا من خلالها دعم الأطفال الذين قد يتأثرون سلباً بالضغط النفسي. فلا تترددوا في طرح أي أسئلة."

قم بعمل نشاط كسر الجليد.

٢. معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

ملاحظات للميسر: يجب عليك التأكد من أن مقدمي الرعاية المشاركين بنهاية هذا اللقاء :

أولاً: يفهمون ما هو الضغط النفسي

ثانياً: يفهمون ما الذي يمكن أن يسبب الضغط النفسي للأطفال

ثالثاً: يحددون بعض الإجراءات العملية لدعم الأطفال الذين قد يتعرضون للضغط النفسي.

١. المقدمة (١٠ دقائق)

رحب بالمشاركين، وعرف بنفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "مرحباً بكم في اللقاء الخاص

س ٤ :- هل يمكنك التفكير في أحداث أو ظروف أخرى يمكن أن تسبب الضغط النفسي للأطفال الآخرين في مجتمعنا؟

"قل كل الأشياء التي نذكرها هنا تشير إلى الظروف أو الأحداث المختلفة التي يمكن أن تسبب الضغط النفسي للأطفال (تأكد من إدراج العناصر أدناه)

"فقدان أحد الوالدين / شخص مقرب ومألوف

"الانفصال عن مقدمي الرعاية

" التنمر

"التغيير في الروتين وفقدان الأنشطة اليومية الاعتيادية

"انعدام الأمن والغذاء والمأوى

"عدم وجود الحب والدعم العاطفي

"الأمراض المزمنة

"وصمة العار والتمييز

"عدم اليقين بشأن المستقبل

"إجبار الأطفال على العمل

"عدم القدرة على الذهاب إلى المدرسة

"البقاء مع مقدمي الرعاية الذين يعانون من الضغط النفسي، ومقدمي الرعاية الذين يتسمون

س ٢ :- قل كل ما ورد حتى الآن يدل على أن أمل تحت الضغط النفسي. لذلك، ما هو فهمك للضغط النفسي؟

إجابة محتملة: الضغط النفسي هو استجابة طبيعية يمكن أن يمر به أي شخص، رجل أو امرأة أو طفل. يمكن أن يكون الضغط النفسي صحيحاً. الضغط النفسي الصحي يبقينا يقظين ويتيح لنا مواجهة التحديات، ويدفعنا لحل المشاكل، هذه المشاعر يمكن أن تجعلنا نؤدي مهامنا بالطريقة الأمثل. على سبيل المثال، الضغط قبل الامتحان يحفزنا على الدراسة بشكل أفضل، الأمر نفسه ينطبق على الأحداث المجهدة الأخرى مثل تجربة الولادة أو بدء عمل جديد. القليل من الضغط النفسي ليس مشكلة، فنحن بحاجة إليه لكي نتجاوزها.

يمكن أن يكون الضغط النفسي أيضاً غير صحي. يحدث هذا عندما يكون الضغط شديداً ويوجد عدم توازن بين التحديات ومواردنا للتعامل معها.

الأسباب وردود الفعل المحتملة (١٠ دقائق)

س ٣ :- قل من وجهة نظرك، ما هي بعض أسباب الضغط النفسي الذي تمر به أمل؟

واضطرت والدتي إلى الذهاب إلى العمل، كان والدي دائماً في حالة مزاجية سيئة وليس لدي أي شخص يساعدني في واجباتي المدرسية. ولا أنام جيداً لأنني أخاف أن أنام وحدي. لا أشعر بالرغبة في الأكل أو اللعب أو أي شيء، أريد ان أبقى لوحدي فقط.

عايد نحن أصدقاؤك. كيف يمكننا مساعدتك؟ هل ترغبين في طلب نصيحة من شخص راشد؟ ربما يمكننا أن نطلب حلاً من المعلم، ما رأيك في ذلك يا أمل؟

أمل: حسناً، دعنا نذهب إليه.

المعلم: كيف حالكم يا أطفال؟ كيف حالك يا أمل؟، تبدين متعبة؟ هل هناك اي مشكلة؟

س ١ :- قل ماذا تخبرنا هذه القصة؟

إجابات محتملة

"تنسحب أمل من أصدقاؤها

"أمل ليس لديها مصدر دعم

"أمل خائفة في الليل

"فقدت أمل الشهية

"فقدت أمل الاهتمام بالقيام بالأنشطة التي تحبها

٣. وصف المشكلة (٥ دقائق)

- بالعنف أو تقلب المزاج" - التبول اللاإرادي والكوابيس
- س ٥:- قل رأينا أن أمل انسحبت من أصدقائها ولم تعد تريد أن تلعب مع الأطفال الآخرين. ما هي ردود الفعل الأخرى التي يمكن أن تحدث نتيجة الضغط النفسي عند الأطفال؟
- يؤكد الميسر أن الضغط النفسي يمكن أن يسبب ردود فعل معينة، ويشمل بعضها:
- العنف / عدوان
- القلق والقلق المفرط
- التغيير في أفكار وأنماط اللعب
- تغيير عادات النوم والأكل
- البكاء
- شعور الأطفال بالخوف / التعبير عن الخوف
- التشوش
- الخمول / فرط النشاط
- الانفعال
- يكونون أكثر تطلباً
- ضعف الذاكرة وعدم التركيز
- اتباع سلوك الانعزال عند الشباب / الانسحاب
- لوم الذات / الشعور بالذنب
- جيد، الإجراءات العملية الصحية التي يمكننا اتخاذها
- التحدث والاعتراف بما قد يمر به الأطفال
- قضاء الوقت مع الطفل
- السماح للطفل بالتعبير عن مشاعره من خلال المحادثات والرسومات والشعر ورواية القصص
- سؤال الطفل أيضاً عما يريده في الوضع الحالي
- إفساح المجال للطفل ليحزن ويعبر عن حزنه بفقدان أحد أفراد أسرته
- دعم الطفل بناء علاقات اجتماعية سلمية
- التحدث إلى أفراد أسرة الطفل لمعرفة أفضل السبل لدعم الطفل
- تقديم الدعم بعد المدرسة
- تشجيع الطفل على الانضمام إلى شبكة الأقران
- تشجيع وإتاحة الفرص للطفل لممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية
- تشجيع ممارسة الرياضة والعادات الصحية
- تعزيز الطفل وتشجيعه بشكل إيجابي
- ظهور الأعراض الجسدية
- أخذ أدوار الكبار
- الحديث عن الواقعة بشكل مستمر
- القلق من أن أحباطهم أو هم أنفسهم سيتعرضون للأذى أو الانفصال
- التعلق بمقدمي الرعاية بعد تحقيق الانفصال التطوري الطبيعي
٤. كيف تُعالج المشـكلة؟ (٣٠ دقيقة)
- س ٦:- قل لو كنت أنت المعلم / مقدم الرعاية ماذا كنت ستفعل لمساعدة أمل أو الأطفال الآخرين الذين يتعرضون للضغط النفسي؟
- ملاحظة: قد يذكر المشاركون كلاً من آليات التكيف الصحية وغير الصحية لدعم الأطفال. سجل على اللوح الورقي الآليات الصحية لطرق دعم الأطفال الذين يعانون من الضغط النفسي، وذلك باستخدام النقاط المهمة في المناقشة والملاحظات الخاصة بك
١. ما الذي يمكن أن ينجح بشكل

إعطاء المشاركين نشرة تحتوي على جميع الأساليب في نهاية اللقاء.

أ. التقليد - للأطفال الصغار

قل للطفل: سأقول اسم حيوان، ثم نقلد الحيوان معاً

امتد مثل القطه

امشي مثل الفيل (دقيقة واحدة)

انزلق في الغرفة مثل الثعبان

تدلى مثل القرد

انقر مثل الدجاجة

رفرف بجناحك وحلق حول المنزل مثل الطائر لمرة واحدة

تمايل مثل البطة (دقيقتان)

قم بالزفير مثل الأسد

اقفز مثل الضفدع ١٥ مرة

اقفز كالأرنب ٢٠ مرة

ب. تنفس مرة اخرى

خذ ١٠ أنفاس عميقة من البطن

استنشق بعمق ثم ...قم بالزفير.

مع كل نفس يجب أن تشعر ببطنك

تتحرك ذهاباً وإياباً

أثناء الزفير، ادفع كل شيء سلبي

وتخيل أنه يخرج من حياتك

س ٧:- قل بالنظر إلى قصة أمل، ما هي بعض السلوكيات التي يجب أن نتجنبها والتي ستضيف المزيد من الضغط النفسي على الطفل؟

قائمة بالطرق أو الإجراءات التي عادة ما تسبب المزيد من الضغط النفسي ولا تساعد في الحد منه:

- لوم الطفل وتوبيخه

- الضحك على هموم الطفل

- مشاركة اهتمامات الطفل مع أشخاص آخرين دون موافقة الطفل

- الطلب من الطفل فعل بعض الأشياء بقول "كن قوياً"، "أنت رجل"، "كن عاقلاً"، إلخ.

- إخبار الطفل بوجود أشخاص يعانون من أوضاع أسوأ

- تجاهل مخاوف الطفل

- تمارين عملية

- قل فيما يلي بعض تقنيات التعامل مع الضغط النفسي لتقليل الضغط النفسي التي يمكنك القيام بها مع أطفالك. سوف نمارس بعضها معاً.

ملاحظة: يمكنك اختيار أسلوبين من الأساليب التالية للتدريب عليها مع المشاركين أثناء اللقاء وأيضاً

طلب المساعدة من الخدمات الاجتماعية والصحية ذات الصلة، إذا لم يتغير الوضع

مساعدة الطفل في تحديد بعض التقنيات التي تناسبه بشكل أفضل للحد من الضغط النفسي، مثل:

- التنفس العميق، والتحدث مع الأصدقاء، والرسم، والقراءة، ومساعدة الآخرين، والتمارين الرياضية، إلخ.

البحث عن مساعدة خارجية في الحالات التالية:

عندما يستمر رد فعل الطفل تجاه الموقف المجهد لأكثر من شهر

عندما لا تقل ردود فعل الطفل غير الصحية بمرور الوقت وتمنعه من أداء مهامه اليومية

-عندما يواجه الطفل ردود فعل جديدة ومخيفة بسبب الضغط النفسي

ملاحظة: شارك تفاصيل التخطيط للخدمة مع المشاركين حتى يتمكنوا من طلب مساعدة إضافية للأطفال عند الحاجة.

- يأخذ كل مشارك مكعب (أو أي شكل له حواف)

- تهيئة المشاركين بأخبارهم أنه سيتم التطرق للأفكار الإيجابية مع أطفالهم أثناء تنفيذ النشاط

- يُطلب منهم إغماض العينين والنظر للأسفل

- يقول كل مشارك بتنفيذ تعليمات الميسر على النحو التالي: (ألمس المكعب بيدك اليمنى، تلمس حوافه، تلمس الجـزء المصقول، اضغط بإصبعك بقوة على الحافة، فكر في بنية المكعب ونوع المادة المصنوع منها.....الخ)

-توقف للحظة وفكر في لحظة إنجاز أو حدث جميل مررت به

- بعد لحظات يُطلب منهم فتح أعينهم عندما يرغبون بذلك

ملاحظة للميسر: إذا كان لديك متسع من الوقت، فيمكنك إجراء تمرين التثبيت مع مقدمي الرعاية.

٥. نقاط التعلم الرئيسية (٥ دقائق)

لخص اللقاء بذكر النقاط أدناه

١. الضغط النفسي أمر طبيعي، ويمكن أن يتعرض الأطفال أيضاً للضغط النفسي مثل الكبار، ولكن بعد مرحلة معينة، يتوقف الضغط عن كونه مفيداً ويبدأ في إلحاق

ج. التثبيت: اطلب من الطفل التالي بقولك:

د. فصل الأفكار والمشاعر

-لاحظ أفكارك ومشاعرك المعقدة -سمي الأفكار والمشاعر بصمت

-أعد التركيز على ما تفعله

هـ. نشاط قلم الرصاص

-يقف كل مشارك في مكان مريح له، ويثبت المستفيد قدميه على الأرض

- لصق الذراعين على الجانبين

-تخيل أن رأسه هو (رأس قلم رصاص)

-مع إبقاء القدمين ثابتين على الأرض عليه رسم الأشكال التي يلقتها الميسر(دائرة، مثلث، إشارة زائد...)

-تعاد التعليمات عدة مرات حتى يكون تركيز المشارك منصب بالكامل على الحركة مع تجاهل أو التخلص من أي فكرة أخرى.

- يطلب من المشاركين التركيز الكامل على ما يفعله في كل حركة

٩. نشاط المكعب:

- يجلس كل مشارك على كرسي كلاً حسب راحته مع ضرورة أن تكون القدمان ملامستان للأرض.

قف بشكل جيد ومستقيم وباعد بين قدميك مع ترك مساحة من حولك.

اثن ركبتيك قليلاً. أرخ ذراعيك على جانبيك واتركهما يتدليان بشكل طبيعي.

اشعر بقدميك ثابتة على الأرض، تماماً مثل جذور الشجرة.

تخيل أن لديك جذوراً تمتد من باطن قدميك إلى الأرض وتقف بثبات.

حدد موقع مركز جسمك وتنفس من منتصف جسمك، تنفس بلطف وببطء وعمق.

-ارفع ذراعيك ببطء مثل الأغصان، ومع كل زفير أرسل الطاقة إلى ذراعيك.

-استمد الطاقة من جذورك وقم بالزفير لإرسال الطاقة لتغذية فروعك وأوراقك.

-الآن، افتح عينيك وحرك قدميك ويديك وذراعيك.

-شـجرتك دائماً موجودة. كلما أردت أن تشعر بالجذور والقوة والهدوء، عليك فقط تثبيت قدميك وستتمو جذورك والفروع مرة

متابعة او اتخاذ إجراءات، فقم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من لقاءات التوعية أو وجود مشاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من اللقاءات الإضافية.

قد تستمر علامات الضغط النفسي لعدة أشهر. ومع ذلك، قد تكون هناك حاجة إلى طلب مزيد من المساعدة إذا استمرت تلك العلامات دون أي تحسن وأصبحت تعيق الحياة اليومية. وإذا كنت قلقاً بشأن شخص ما في المجموعة، يمكنك إحالته إلى فريق الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الأحمر العراقي (يجب أن يكون هذا قابلاً للتطبيق في المكان الذي ينفذ فيه لقاء التوعية).

١. الاستماع لأولادي أكثر
٢. سؤال أطفالي إذا كانوا بخير، أو إذا كان هناك أي شيء يزعجهم. البحث عن أي علامات تدل على وجود ضغوط غير صحية ومعالجتها

٣. دعم مجموعة الأقران من الأطفال من خلال السماح لهم بالالتقاء في منزلي

٤. إحالة الأطفال الذين لا يذهبون إلى المدرسة إلى الوكالات ذات الصلة

٥. القيام ببعض أنشطة الحد من الضغط النفسي مع أطفالي مثل التقليد والتثبيت وتنفس مرة أخرى

٧. نقاط عمل للميسر (تكتمل بعد اللقاء)

إذا كانت هناك أي مشااكل ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى

الضرر بحياة المرء.

٢. هناك بعض الإجراءات الإيجابية التي يمكننا اتخاذها لتقليل الضغط النفسي الذي يشعر به الأطفال، والاسـتـماع إليهم، ومعالجة المشكلة التي قد تزعجهم.

٣. لا ينبغي تجاهل الضغط النفسي الذي يعاني منه الأطفال!

٤. يجب أن ندرك أن ضغوط الكبار يمكن أن تؤثر أيضاً على الأطفال.

٦. نقاط العمل للمشاركين
(١٠ دقائق)

هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشاركون فيما يتعلق بموضوع التوعية.

شجع المشاركين على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو مجتمعهم. القائمة أدناه هي مجرد دليل للإجراءات الممكنة.

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح



الضغط النفسي دائماً غير صحي وضار.

1



انعدام الغذاء يشكل سبب للضغط النفسي.

2

اطلب المساعدة من الخدمات الاجتماعية والنفسية إذا استمرت علامات



الضغط النفسي دون تحسن وأصبحت تعيق الحياة اليومية.

3



تجاهل الطفل لمخاوفه يساعده على تجاوز الضغط النفسي الذي يمر به.

4

لا يزال الوقت مبكر جدا لذلك مستقبلها أكثر أهمية



٢. معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

يروي الميسر القصة أدناه لا يزال الوقت مبكر جدا لذلك، مستقبلها أكثر أهمية كانت سارة تبلغ من العمر ١٤ عاماً. طلب منها والداها أن تتزوج بسبب الظروف الاقتصادية الصعبة التي تمر بها الأسرة. وعندما تزوجت، كان عليها ترك المدرسة والانفصال عن صديقاتها. كانت تعاني لأنها لم تستطع الاستمتاع بطفولتها. غالباً ما كانت تخرج من منزلها لتلعب مع أطفال آخرين من حيها، مما تسبب

١. المقدمة (١٠ دقائق)

رحب بالمشاركين، وعرف بنفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "أهلاً بكم في اللقاء الخاص بالزواج المبكر. في هذه اللقاء سنناقش القضايا التي ستساعدنا على فهم ما هو الزواج المبكر وأسبابه وآثاره، ونريد أيضاً تحديد بعض الطرق التي يمكننا من خلالها منع الزواج المبكر." قم بعمل نشاط كسر الجليد.

ملاحظات للميسر: يجب عليك التأكد من أن مقدمي الرعاية المشاركين بنهاية هذا اللقاء:

أولاً: يفهمون ما هو الزواج المبكر

ثانياً: يكتشفون الأسباب الكامنة وراء الزواج المبكر وآثاره

ثالثاً: يحددون بعض الإجراءات العملية لمنع الزواج المبكر ودعم من هم في ذلك الوضع

بالنظر إلى قصة سارة، كيف يؤثر الزواج المبكر عليها وعلى الأطفال الآخرين في سنها؟

يؤكد الميسر أن الزواج المبكر يمكن أن يؤدي إلى نتائج معينة، ويشمل بعضها:

-الاضطرابات النفسية الناجمة عن الحرمان من حب الوالدين وحنانهم
-المشاكل الزوجية الناتجة عن جهل الفتاة بالمسؤوليات الزوجية

-عدم اكتمال النضج الجسدي والجنسي مما يعرض الفتاة لمشاكل صحية؛ فكلما كانت الأم أصغر سناً، زاد الخطر عليها. حيث يمثل خطر وفيات الأمهات المتعلقة بالحمل والولادة للمراهقات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٥ و ١٩ عاماً. - الإجهاض وزيادة احتمالية إجراء عملية قيصرية بسبب عدم اكتمال النمو في منطقة الحوض وعدم استعداد جسم الفتاة لحمل الجنين

-ولادة طفل يعاني من نقص الوزن
-حرمان الفتيات والفتيان من حقهم في أن يعيشوا طفولتهم وحرمانهم من اللعب وتلقي التعليم وبالتالي وجود آباء أميين لا يستطيعون تعليم أطفالهم مما يؤدي إلى وجود جيل أمي

س ٣:- قل ما هي الحالات التي يحدث فيها الزواج المبكر في الغالب

-الوضع الاقتصادي السيئ للأسرة، فالفقر مثلاً سبب من أسباب الزواج المبكر و ذلك للتخلص من العبء المادي في الأسرة (مثل الطعام) أو للحصول على مهر غالي.

-رغبة الفتاة في الزواج مبكراً هرباً من سوء معاملة والديها أو الهروب من مشاكل الأسرة.

-الأزمات والحروب والنزوح

-الجهل بحقوق الأطفال والجهل بأهمية التعليم للبنين والبنات

-الخوف من تعرض الفتيات للإغواء والخطيئة، خاصة في المناطق غير المستقرة التي يوجد بها صراع واضطرابات.

-التقاليد التي تشجع الفتيات على الزواج مبكراً، كالعادات والتقاليد الاجتماعية التي تعتبر المرأة التي لا تتزوج في سن مبكرة عانس أو أن التعليم لن ينفعها، وفي النهاية سينتهي بها الأمر في منزل زوجها

س ٤:- قل هل الزواج المبكر يحدث في مجتمعك؟ إذا كانت الإجابة بنعم،

في مشاكل مع زوجها لأنها كانت تقصر في أداء الأعمال المنزلية.

س ١:- قل ماذا تظهر لنا هذه القصة؟

إجابات محتملة:

-لا تزال سارة ترغب في اللعب
-لا تفهم سارة مسؤوليات الزواج بسبب عمرها
-زوجها لا يعتبرها طفلة

-يصعب على سارة التوفيق بين رغباتها وواجباتها الزوجية

٣. وصف المشكلة (٥ دقائق)

س ٢:- قل ما هو فهمك للزواج المبكر؟

الجواب المحتمل:

الزواج المبكر هو الزواج الذي يكون فيه عمر أحد الزوجين أو كلاهما أقل من ١٨ عاماً.

في هذا العمر لا يكون الأولاد والبنات مستعدين للزواج لأن نموهم البدني والعاطفي والجنسي والنفسي لم يكتمل بعد، وإنهم ليسوا مستعدين عاطفياً لعلاقة زوجية صحية.

٤. القضايا الأساسية (١٠ دقائق)

-تشجيع ودعم فكرة التماسك الأسري
-دعم فكرة تمكين اليافع أو اليافعة)
من خلال مهارات، تعليم، شبكة دعم،
خلق مساحة للتعبير)

تفهم الدور الاجتماعي والأسري
للقاصر مما يخفف من إحساس الأسرة
بالعبء تجاه القاصر

٦. نقاط التعلم الرئيسية (٥ دقائق)

لخص اللقاء بذكر النقاط أدناه

-الوصول على التعليم والنمو
الطبيعي هو أولوية للأولاد والبنات،
وذلك ليصبحوا أزواجاً وآباءً ناجحين
يمكنهم دعم أسرهم ورعايتها.

-السن القانوني للزواج هو ١٨ سنة،
ولكن في كثير من المجتمعات لا يتم
اتباع ذلك دائماً.

-ليس بالضرورة أن يحمي الزواج
المبكر أو المتسرع البنات والأبناء
الصغار من الأذى. فقد يؤدي الزواج
المبكر إلى زيجات غير سعيدة أو
طلاق، وذلك نتيجة عروض الزواج
المقدمة من أشخاص لا يعرفهم

اذكر طرق للتعامل مع الزواج المبكر،
وذلك باستخدام النقاط المهمة في
المناقشة والملاحظات الخاصة بك.

ما يمكن فعله:

-يجب أن نشجع عائلاتنا على الانتظار
حتى يكمل الأطفال تعليمهم قبل
الزواج.

-عندما يشير الطفل إلى رغبته في
الزواج مبكراً، اشرح له أهمية التفكير
جيداً قبل التسرع في الزواج والتفكير
في العواقب الضارة للزواج المبكر

-يساعد تأخير الحمل الأول حتى بلوغ
الفتاة ١٨ عاماً على الأقل على ضمان
حمل وولادة أكثر أماناً.

-إذا كان ابنك / ابنتك قد تزوج بالفعل
قبل سن ١٨ عاماً، فلا يزال لديه /
لديها نفس الحقوق التي يتمتع بها
الأطفال الآخرون. شجع أطفالك
المتزوجين على الالتحاق بالمدارس أو
برامج التعليم البديل أو التدريب
المهني. حيث أن المهارات والمعرفة
التي يكتسبونها ستفيدهم وتفيد
أطفالهم مدى الحياة.

-يجب أن ندعم ولا نتبذ أولئك الذين
تزوجوا في سن مبكر. ويجب أن يتم
دمجهم بالكامل في المجتمع.

-يجب ألا نتجاهل مشكلة سوء
المعاملة في الزواج المبكر.

-تعرض الفتاة للعنف المنزلي بسبب
اختلال التوازن في الأسرة

-تحمل الفتيات والأولاد جميع أعباء
الحياة الأسرية في سن مبكرة (حمل،
إجهاض، تربية أطفال، عمل)

-تعرض الفتاة أو الفتى للإيذاء أو
العنف الذي قد يتسبب في حدوث
كسور أو إعاقات أو الوفاة أو حتى
الاتجار بالأعضاء البشرية.

٥. كيف نعالج المشكلة؟ (٣٠ دقيقة)

س٥:-قل إذا كنت جار سارة /
معلمها / مقدم الرعاية لها، فماذا
ستفعل لتساعد وتساعد الأطفال
الآخرين الذين هم معرضين للزواج
المبكر؟

ملاحظة: قد يذكر المشاركون كلا من
الردود المفيدة وغير المفيدة، كأن
يقولون، على سبيل المثال، "هذا جزء
من ثقافتنا، ولا يمكننا تغييره"، "لقد
تزوجت في سن مبكر وها أنا الآن"،
"الزواج المبكر يعلم المرء أن يصبح
مسؤولاً"، وما إلى ذلك. في هذه
الحالة، ذكر المشاركين بعواقب
الزواج المبكر، واجعلهم يركزوا على
ما يمكنهم فعله لمنع الأطفال
الآخرين من الزواج في سن مبكر، مع
التركيز على إمكانية الحد من العواقب
الضارة لأولئك الأطفال المتزوجين
بالفعل.

٠٨ نقاط عمل للميسر (تكتمل بعد الجلسة)

إذا كانت هناك أي مشاكل ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى متابعة أو اتخاذ إجراءات، فقم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من لقاءات التوعية أو وجود مشاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من التدريب الإضافي. وإذا اتصل بك شخص ما في المجموعة بشأن قلق يتعلق بطفل يحتاج إلى الحماية، يمكنك إحالته إلى فريق الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الاحمر العراقي (يجب أن يكون هذا قابلاً للتطبيق في المكان الذي ينفذ فيه لقاء التوعية).

٧. نقاط عمل للمشـاركين (١٠ دقائق)

هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشـاركون فيما يتعلق بموضوع التوعية.

شجع المشاركين على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو مجتمعهم. القائمة أدناه هي مجرد دليل للإجراءات الممكنة.

- سأحدث مع أي طفل قد يفكر في الزواج المبكر ...

- سأحدث إلى أحد الوالدين الذي يفكر في تزويج طفله مبكراً

- قد أقوم بتثقيف عائلتي حول عواقب الزواج المبكر.

الوالدان جيداً أو قد لا يكون هؤلاء الأشخاص مناسبين تماماً للطفلة.

-يساعد تأجيل الحمل الأول حتى بلوغ الفتاة ١٨ عاماً على الأقل على ضمان حمل وولادة أكثر أماناً. حيث أن ذلك يقلل من خطر ولادة طفلها قبل الأوان و / أو أن يعاني الطفل من نقص الوزن. فكلما كانت الأم أصغر سناً، زاد الخطر عليها.

-إذا كان الابن أو الابنة قد تزوج بالفعل قبل سن ١٨، فلا يزال لديه نفس الحقوق التي يتمتع بها الأطفال الآخرون. شجّع الأطفال المتزوجين على الالتحاق بالمدارس أو برامج التعليم البديل أو التدريب المهني، حيث أن المهارات والمعرفة التي يكتسبونها ستفيدهم وتفيد أطفالهم مدى الحياة.

تشجيع الأسر على الانتظار حتى يكمل الأبناء تعليمهم قبل الزواج.

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح



الزواج المبكر هو زواج احد الطرفين تحت سن ١٨ سنة.

1



كل زواج مبكر هو زواج فاشل.

2



الزواج المبكر يبعد الفتيات والفتيان من ارتكاب الخطيئة

3



من أحد أسباب الزواج المبكر هو خوف الاهل على الأطفال ورغبتهم في تأمين مستقبل جيد لهم.

4

عماله الاطفال



ونريد أيضاً تحديد بعض الطرق التي يمكننا من خلالها دعم الأطفال الذين قد يكونون متورطين في عماله الأطفال. لا تترددوا في طرح أي أسئلة. قم بعمل نشاط كسر الجليد.

رابعاً: يحددون الحالة التي يُسمح للأطفال بالعمل فيها .

١. المقدمة (١٠ دقائق)

رحب بالمشاركين، وعرف بنفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "مرحباً بكم في اللقاء الخاص بعماله الأطفال. سنناقش في هذا اللقاء القضايا التي ستساعدنا على فهم ماهي عماله الأطفال، وأسباب عماله الأطفال وأثارها،

ملاحظات للميسر: يجب عليك التأكد من أن مقدمي الرعاية المشاركين بنهاية هذا اللقاء:

أولاً: يفهمون ما معنى عماله الأطفال

ثانياً: يصفون الأشكال المختلفة لعماله الأطفال

ثالثاً: يحددون أسباب عماله الأطفال وأثارها على الطفل

٢. معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

يروى الميسر القصة أدناه

جنى تبلغ من العمر ١٢ عاماً، وتعيش مع عائلتها المكونة من ٧ أفراد. أجبرها والدها على ترك المدرسة قبل أن تنهي المدرسة الابتدائية وذلك لتساعد والدتها في الأعمال المنزلية وتعتني بإخوتها الصغار. بعد ذلك بفترة قصيرة، تعرض والد جنى لحادث وفقد وظيفته بسبب ذلك الحادث. وإعالة أسرة جنى، كان الخيار الوحيد لها هو العمل في محل لتصفيف الشعر. كانت تعمل لساعات طويلة، ١٢ ساعة في اليوم، وبراتب منخفض للغاية. في كثير من الأحيان كانت تتعرض للإيذاء الجسدي واللفظي والمضايقات في مكان العمل، لكنها لم تخبر والديها أبداً خوفاً من رد فعلهم وخوفاً من فقدان دخلها.

س ١:- قل ماذا تخبرنا هذه القصة؟

إجابات محتملة- جنى صغيرة جداً على العمل.

-يضطر العديد من الأطفال للعمل بسبب الوضع الاقتصادي.

-لم يعد أمام الآباء خيار سوى إرسال أطفالهم إلى العمل.

-تتعرض جنى لسوء المعاملة في مكان العمل.

-لا تلعب جنى مثل الأطفال الآخرين.

٢. وصف المشكلة (٥ دقائق)

س ٢:- قل ما هو فهمك لعمالة الأطفال؟

الجواب المحتمل: قل كما حدث في قصة جنى، يفقد الناس مصدر رزقهم ودعمهم خلال حالات الطوارئ والأزمات، ويصعب عليهم الحصول على التعليم، وتتشرذم العائلات وتضطر إلى النزوح، وفي بعض الحالات يتجه الأطفال إلى عمالة الأطفال قسرياً.

عمالة الأطفال:- هي أي عمل يمكن أن يكون خطيراً أو يعيق عملية تعلم الطفل ونموه، أو قد يكون ضاراً بصحة الطفل أو نموه الجسدي أو العقلي أو الأخلاقي أو الاجتماعي.

أسوأ أشكال عمالة الأطفال وتشمل:- العبودية، والبغاء، والمواد الإباحية، والأنشطة غير المشروعة مثل السرقة، وتجارة المخدرات، والأعمال التي يمكن أن تضر بصحة الطفل أو سلامته أو أخلاقه. العمل الضار والخطير للغاية عندما لا يتناسب العمل أو الأنشطة مع عمر الطفل، فإنها

تضر بنموه الجسدي والنفسي والاجتماعي (مثل العمل في المناجم ، تجنيد الجواسيس أو الطهارة في النزاع المسلح والاعتداء الجنسي على الأطفال) في بعض الأحيان قد يكون هناك خلط بين عمالة الأطفال وعمل الأطفال حيث يشير عمل الأطفال إلى المشاركة الإيجابية للأطفال في نشاط اقتصادي لا يضر بصحتهم أو نموهم الجسدي و النفسي .

العمل المفيد:- يدعم النمو الشخصي للطفل، ويبني الاستقلال، ويعزز المهارات في تحمل المسؤولية.

يسمح عمل الأطفال السليم مواصلة الأطفال تعليمهم الدراسي بشكل طبيعي ولا يمنع الأطفال من المشاركة في الأنشطة الترفيهية أو الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

٤. القضايا الأساسية (أسباب عمالة الأطفال) (١٠ دقائق)

قل متى تحدث عمالة الأطفال في الغالب (تأكد من إدراج العناصر المذكورة في الصفحة التالية :

-الفقر باعتباره المبرر الأكثر لعمالة الأطفال

- النزوح

-الثقافة والعادات والتقاليد، فبالنسبة لكثير من الناس عمل الأطفال مقبول ثقافياً ويعتبر أكثر فائدة من التعليم.

-فقدان الأب أو عدم وجود عمل ومصـدر دخل للأب، أو عندما يعاني الأب من ظروف صحية معينة.

-الأسر التي تعيها نساء حيث تعيش الكثير من النساء دون أزواجهن ويضطر الأطفال إلى البحث عن عمل بسبب الضغوط الاقتصادية.

-المعوقات في قطاع التعليم مثل المناهج، والكفاءة المدرسية، والعنف في المدارس، والتمييز بين الطلاب النازحين والطلاب المقيمين.

-سوء المعاملة، في بعض الحالات، قد يجبر الأقارب أو زوجات الآباء بعض الأطفال في أسرهم على العمل من أجلهم للحصول على المأوى والطعام والملبس. ارتفاع الطلب على عمالة الأطفال بسبب انخفاض أجور القاصرين.

س ٣:- قل في قصة جنى ذكرنا بعض العواقب المترتبة على عمالة الأطفال. ما هي العواقب الأخرى التي يمكنك التفكير بها؟

تأكد من ذكر النقاط أدناه في الإجابة

-عمالة الأطفال تعيق أنشطة الطفل مثل النوم أو اللعب وتحرمه من طفولة طبيعية وتؤثر سلباً على نمو الطفل النفسي والجسدي والاجتماعي.

-يفقد الأطفال حقهم في التعليم واللعب بسبب عمالة الأطفال.

-تسبب عمالة الأطفال حرمان الطفل من التعليم وسيؤثر ذلك على مستقبله حيث لن تتاح له نفس الفرص التي يحصل عليها الأطفال الآخرون.

-عمالة الأطفال لها آثار جسدية مثل الألم الجسدي وكسور في العظام والحوادث أثناء حمل المواد الثقيلة والوظائف التي تستخدم فيها الأدوات الحادة. بالإضافة إلى ذلك، قد يتعرضون للأمراض.

-عمالة الأطفال سبباً لتعلم السلوكيات غير الصحية مثل التدخين.

-عمالة الأطفال تُجبر الأطفال على النضج بسرعة نفسياً وعاطفياً بسبب بيئة العمل والمسؤوليات غير المناسبة لسنهم.

-تعمل عمالة الأطفال إلى إطالة أمد الفقر بسبب تدني الأجور التي يتقاضاها الأطفال.

-تؤدي عمالة الأطفال إلى تشويه الطفل أو قتله في مكان العمل وذلك لعدم امتلاكه المهارات اللازمة أو ملابس السلامة المناسبة.

يمكن أن تؤدي عمالة الأطفال بشكل عام إلى أذى جسدي ونفسي شديد، وقد تؤدي إلى الموت. ويمكن أن تؤدي إلى العبودية والاستغلال الجنسي أو الاقتصادي. وفي كل حالة تقريباً، فإن عمالة الأطفال تحرم الأطفال من التعليم والرعاية الصحية، وتقيد حقوقهم الأساسية وتهدد مستقبلهم .

٥. كيف تُعالج المشـكلة؟ (٣٠ دقيقة)

س ٤:- قل إذا كنت مقدم رعاية / معلم / جار أو قريب لجنى، كيف يمكنك المساهمة في حماية جنى من التعرض لمزيد من الأذى، أو ما الذي يمكنك فعله لدعم جنى ومساعدتها؟

ما الذي يمكن أن ينجح بشكل جيد، ما هو الإجراء العملي الذي يمكننا اتخاذه للتعامل مع هذه المشكلة؟

-إعطاء الأولوية لجميع الأطفال بما في ذلك الفتيات للالتحاق بالمدرسة والحصول على التعليم، حتى التخرج.

-توجيه الطفل نحو الأنشطة التي تساعد في حياته اليومية بناءً على قدراته وخياراته.

-توفير فرص التدريب المهني والتعلم الذاتي.

-دعم العائلات بمشاريع سبل العيش.

-بناء قدرات ومواهب الطفل حتى يتعلم مهنة بسيطة تدر دخلاً.

-الإحالة إلى المراكز التي تقدم الدعم والاستشارات النفسية والاجتماعية.

وفي الحالات لا يمكن فيها تجنب عمالة الأطفال يجب مراعاة التالي:

-يجب ألا يعمل الطفل أكثر من ٦ ساعات في اليوم ويجب أن يأخذ استراحة لا تقل عن ساعة واحدة بعد كل ٤ ساعات عمل.

-يجب ألا يعمل الأطفال بين الساعة الثامنة مساءً والسادسة صباحاً

أو خلال عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الدينية والرسومية.

-يجب ألا يعمل الأطفال فـي وظائف تُستخدم فيها الأدوات الحادة أو المواد الكيميائية الخطرة أو في الأماكن الضيقة أو في نقل البضائع الثقيلة.

يجب على صاحب العمل أن يطلب من ولي أمر الطفل ما يلي: شهادة ميلاد الطفل الصحيحة، وموافقة خطية من ولي أمر الطفل. وذلك للتأكد من العمر الحقيقي للطفل وأن ولي الأمر لا يخالف القانون.

٦. نقاط التعلم الرئيسية (٥ دقائق)

لخص اللقاء بذكر النقاط أدناه " من الطبيعي أن يرغب أطفالك في مساعدة الأسرة مالياً، لكن يعتبر عمل الأطفال دون سن ١٥ في العراق مخالف للقانون. وسيتمتع على أرباب العمل الذين يخالفون هذا القانون دفع غرامة.

"يعد الأطفال أكثر عرضة لسوء المعاملة والاستغلال في مكان العمل، لا سيما إذا كانوا يعملون بشكل غير قانوني.

"الالتحاق بالمدرسة الحكومية للأطفال في العراق مجاني وللأطفال الحق في التعليم. كما

تتوفر فصول لمواصلة التعليم ويتوفر التدريب المهني للأطفال والشباب. سيكون الأطفال المتعلمون أكثر صحة ولديهم إمكانيات أكبر في الكسب في المستقبل، وهم الأكثر نجاحاً عندما يكبرون.

"يتعرض الأطفال أحياناً للعنف أو الإساءة في مكان العمل. وقد يواجهون ظروفاً يعاملون فيها بشكل غير منصف مثل الأجور المنخفضة أو الظروف الخطرة أو ساعات العمل الطويلة أو العمل المرهق جسدياً. وإذا علمت بأي نوع من العنف تجاه الأطفال، فاستشر شخصاً تثق به ويمكنه مساعدتك في إيقاف الإساءة أو الاتصال بمديرية حماية الاسرة والطفل او اي منظمة تعمل على دعم الاطفال في منطقتك.

"يجب أن يكون الخيار الأول في أي موقف هو استمتاع الطفل بطفولته دون اللجوء إلى عمالة الأطفال.

٧. نقاط عمل للمشركين (١٠ دقائق)

هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشركون فيما يتعلق بموضوع التوعية.

(PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من لقاءات التوعية أو وجود مشاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من التدريب الإضافي. وإذا أتى إليك شخص ما في المجموعة قلقاً بشأن انتهاك حماية الطفل ، يمكنك إحالته إلى فريق الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الاحمر العراقي (يجب أن يكون هذا قابلاً للتطبيق في المكان الذي ينفذ فيه لقاء التوعية).

ثانياً: قم بتثقيف مقدمي الرعاية الآخرين حول الإساءة المحتملة التي قد يتعرض لها الأطفال في أماكن العمل.

٨. نقاط عمل للميسر (تتكمّل بعد الجلسة)

إذا كانت هناك أي مشااكل ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى متابعة أو اتخاذ إجراءات، فقم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي

شجع المشـاركين على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو مجتمعهم.

القائمة أدناه هي مجرد دليل للإجراءات الممكنة.

أولاً: إذا عرفت أي طفل يتعرض للاستغلال فقم بحالة الاحالة الى اي منظمة خاصة بحماية الاطفال او الاتصال بمديرية حماية الاسرة والطفل والتي يمكنها دعم سبل عيشهم وتقديم المشورة لهم ايضاً

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح

1 عمال الأطفال تعني أن يعمل الطفل لمدة ٦ ساعات متواصلة. ❌

2 يعتبر سن ١٢ سنة (إتمام المرحلة الابتدائية) هو الحد الأدنى لسن العمل للطفل حسب القانون العراقي ❌

3 خلال عمل الطفل يجب مراعاة الوزن والعمر. ✔️

4 العمل المفيد يدعم النمو الشخصي للطفل ويبني استقلالته. ✔️

التنمر



ما هو التنمر، وأسباب التنمر عندما يتعلق الأمر بالأطفال، ونريد أيضاً تحديد بعض الطرق التي يمكننا من خلالها دعم الأطفال الذين قد يتنمرون على الآخرين بالإضافة إلى هؤلاء الذين يتعرضون للتنمر. لا تترددوا في طرح أي أسئلة".
قم بعمل نشاط كسر الجليد.

العملية لدعم الأطفال الذين قد يتعرضون للتنمر وكذلك الأطفال الذين يتنمرون على الآخرين.

١- المقدمة (١٠ دقائق) رحب بالمشاركين، وعرف بنفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "مرحباً بكم في اللقاء الخاص بالتنمر. سنناقش في هذه اللقاء القضايا التي ستساعدنا على فهم

ملاحظات للميسر: يجب عليك التأكد من أن مقدمي الرعاية / المشاركين بنهاية هذا اللقاء :

أولاً: يفهمون ما هو التنمر.

ثانياً: يكتشفون الأسباب الكامنة وراء قيام بعض الأطفال بالتنمر.

ثالثاً: يحددون بعض الإجراءات

٢- معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

يروى الميسر القصة ادناه أمير تلميذ مجتهد في الصف الرابع لطالما سخر منه زملاؤه في المدرسة لأنه كان يرتدي نظارة طبية، مما جعله يكره الذهاب إلى المدرسة ويفضل البقاء في المنزل. أطلق عليه بعض الأطفال لقب "العيون الأربع"، وفي بعض الأحيان كانوا يهاجمونه ويدفعونه إلى الأرض يأخذون نظاراته ويهربون. انسحب أمير وتوقف عن مقابلة الأطفال الآخرين. لاحظ صديقه علاء تغيبه المتكرر وقرر زيارته. أطلعته أمير على اسباب عدم حضوره وشعوره بعدم قبول الآخرين له. نصحه علاء بفعل أحد الأشياء التالية:

(طلب المساعدة من والديه - طلب المساعدة من معلميه - طلب المساعدة من شخص قريب منه - أو مواجهة المتنمرين)

ما هو الخيار الأفضل برأيك؟

س١:- قل ماذا تخبرنا هذه القصة؟

إجابات محتملة

١ - علاء صديق حنون

٢ - يمكن أن يتسبب التنمر في تسرب الأطفال من المدرسة

٣- قد يحدث التنمر دون أن يلاحظه أحد

٤- الأطفال المختلفون عن غيرهم يتعرضون للتنمر

٣- وصف المشكلة (٥ دقائق) .

س ٢:- قل ما هو فهمك للتنمر؟

إجابة محتملة: التنمر هو سلوك

عدواني مقصود وينطوي على عدم توازن في الطاقة أو القوة. عادة، يتكرر بمرور الوقت، على الرغم من أنه يمكن أن يحدث مرة واحدة. الطفل / الطفلة الذي يتعرض للتنمر يواجه صعوبة في الدفاع عن نفسه / نفسها. يمكن أن يتخذ التنمر أشكالاً عديدة، مثل الضرب أو اللكم (التنمر الجسدي)؛ المضايقة أو المناداة بأسماء معينة (التنمر اللفظي)؛ التخويف باستخدام الإيماءات أو الاستبعاد الاجتماعي (التنمر غير اللفظي أو التنمر العاطفي)؛ أو إرسال رسائل مسيئة عبر وسائل التواصل الاجتماعي (التنمر الإلكتروني). يمكن أن يحدث التنمر في المدرسة والمنزل والعمل. يسبب التنمر الأذى للصحة النفسية الجسدية والعقلية، سواء في وقت حدوثه أو في مستقبل الشخص الذي يتعرض للتنمر.

بعض الحقائق عن التنمر؟

- يسبب التنمر الخوف ويخلق مناخاً من عدم الاحترام في المدارس وفي المجتمعات. وله تأثير سلبي على التعلم والتفاعلات الاجتماعية.

- يبدو أن هناك علاقة قوية بين التنمر في سن الشباب والمعاناة من مشاكل قانونية وجنائية في سن الرشد.

- يحدث التنمر في أغلب الأحيان في المدرسة ومراكز رعاية الأطفال والأماكن التي لا يوجد فيها إشراف من قبل الكبار أو يوجد إشراف غير كافٍ.

- يميل الصبيان إلى التنمر على الأولاد والبنات. وتنمر الفتيات في الغالب على الفتيات الأخريات وقد يتنمرن أيضاً على الأولاد.

- في المدرسة الابتدائية، يكون الأولاد الذين هم أكثر سلبية أو أقل نمواً من أقرانهم هدفاً للتنمر في أغلب الأحيان. وغالباً ما تكون الفتيات اللواتي يصلن إلى سن البلوغ مبكراً هدفاً للتنمر.

٤- القضايا الأساسية (١٠ دقائق)

لا يجب على الميسرين تكرار هذا الجزء من الموضوع إذا تحدث

في الصحة النفسية مثل مستشار أو أخصائي اجتماعي أو طبيب نفسي أو معالج نفسي.

ملاحظة: يمكن أن يحدث التنمر في المنزل أو المدرسة أو حتى عبر الإنترنت.

س ٥:- قل لقد رأينا أن جاد قد انسحب ولم يعد يريد الذهاب إلى المدرسة - ما هي ردود الفعل الأخرى التي قد يظهرها جاد أو الأطفال الآخرون الذين يتعرضون للتنمر؟

يؤكد الميسر أن التنمر يمكن أن يؤدي إلى نتائج مختلفة، ويشمل بعضها التالي:

الأطفال الذين يتعرضون للتنمر

قد ينسحبون من الآخرين ومن مواجهة المواقف الاجتماعية، أو يرفضون أن يكونوا في ظروف أو مواقف معينة

يتعرضون للضغط النفسي بسبب التنمر وبالتالي ذلك يؤثر على المشاورة الاجتماعية للطفل وتعلمه في المدرسة

الأطفال والشباب الذين يتعرضون للتنمر معرضون بشكل كبير للشعور بالاكئاب والوحدة والقلق ونقص الثقة بالنفس والشعور بالتوكل والخوف والتوتر والتفكير

- الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق أو تدني تقدير الذات.

- الأشخاص الذين لديهم القليل من الأصدقاء أو الأقل شعبية.

- الأشخاص الذين يعانون من إعاقة ذهنية أو إعاقة في النمو.

- الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أو ضعف الأداء المدرسي.

- يحدث التنمر عندما يكون الإشراف من قبل الكبار غير كاف أو منعدم.

علامات الشخص المتنمر:

- يصاب بالإحباط بسهولة

- ضعف التواصل مع الوالدين

- يشهد أو يتعرض للإساءة شخصياً

- يتعرض للتنمر من قبل أشقائه

- لديه أصدقاء يتنمرون على الآخرين

- عندما يكون الإشراف من قبل الكبار غير كاف أو منعدم.

- عندما لا ينمي الطفل فهماً للمشاعر الاجتماعية الطبيعية مثل الشعور بالذنب أو التعاطف أو الرحمة أو الندم. قد يحتاج هؤلاء الأطفال إلى مساعدة من أخصائي

المشاركون عنه في الفقرة رقم ٢. عليهم التأكد فقط من ذكر النقاط أدناه وأن يكون المشاركين على علم ببعض أسباب التنمر وبعض ردود الفعل تجاهه.

س ٣:- قل ما هي عوامل التعرض للتنمر؟

س ٤:- قل ما هي علامات الشخص المتنمر؟

(تأكد من إدراج العناصر أدناه).

عوامل التعرض للتنمر:

الأشخاص الذين يُنظر إليهم على أنهم مختلفون عن أقرانهم (على سبيل المثال، الذين يعانون من زيادة الوزن، أو نقص الوزن، أو تكون تسريحة شعرهم مختلفة، أو يلبسون ملابس مختلفة أو يرتدون نظارة، أو الأشخاص الوافدين الجدد إلى المجتمع (النازحون)، أو الذين لون بشرتهم مختلف أو الذين ينتمون إلى فئة اجتماعية واقتصادية مختلفة).

الأشخاص الذين يُنظر إليهم على أنهم ضعفاء أو غير قادرين على الدفاع عن أنفسهم، أو بالنسبة للفتيان، الذين هم غير ناضجين بما فيه الكفاية.

في الانتحار أو محاولة الانتحار.

قد يخشون الذهاب إلى المدرسة، أو استخدام دورة المياه في المدرسة.

يقومون بدورهم بالتنمر على الآخرين كألية للتكيف.

قد يعانون من المزاج السيء ومشاكل على مستوى الطاقة ومشاكل في النوم وفقدان الشهية

٥ - كيف تُعالج المشكلة؟ (٣٠ دقيقة)

س٦:- قل لو كان أمير ابنك أو تلميذك ماذا ستفعل لمساعدة أمير؟

س٧:- قل إذا كنت أنت المعلم / مقدم الرعاية، فماذا ستقول لطفل يتنمر على الآخرين؟

ملاحظة: قد يذكر المشاركون كلا من الآليات الصحية وغير الصحية. سجّل على اللوح الورقي طرق التعامل مع هذه المشكلة، وذلك باستخدام النقاط المهمة في المناقشة والملاحظات الخاصة بك.

ما الذي يمكن أن ينجح بشكل جيد، ما هي الإجراءات العملية الصحية التي يمكننا اتخاذها؟

كيف تحمي طفلك

- معالجة المشكلة والتصرف مع من يقوم بالتنمر، وتشجيع الطفل على مواجهة الموقف بعيداً عن السلوك العدائي

- زيارة المدرسة ومعرفة كيف يتعاملون مع هذا الموقف.

- مشاركة الطفل ما تخطط للقيام به، على سبيل المثال التحدث إلى المعلمين أو والدي الشخص المتنمر، إلخ.

- السماح لطفلك أن يعرف أنه يمكنه دائماً الوثوق بك، وتفقد حالة طفلك باستمرار، والسؤال عن يومه في المدرسة.

- عدم لوم طفلك إذا كان يتعرض للتنمر، فهذا ليس ذنبه. وعدم تجاهل الأمر أو إخباره بأن يكون قوي فقط.

- تذكر أن الأولوية دائماً هي سلامة الطفل وراحته النفسية.

- التواصل مع ولي أمر الشخص المتنمر عندما تشعر أن هؤلاء الآباء سوف يتقبلون حل المسألة معك بطريقة تعاونية. تواصل معهم بشكل ودي، موضحاً أن هدفك من ذلك هو حل المشكلة معاً.

- التثقيف حول مهارات التأقلم اذا

تعرض طفلك للتنمر، ذكره بأن ذلك ليس خطأه، فهو ليس وحده، وأنت متواجد معه للمساعدة. من المهم للأطفال التعرف على مشاعرهم حتى يتمكنوا من الإبلاغ عما يحدث لهم؛ لذلك، يجب على الآباء التحدث عن مشاعرهم الخاصة. ولكن لا يجب على الآباء بغض النظر عن عمر الطفل، افتراض أن هذه أشياء عادية من قبل الأقران وأنها ستحل من تلقاء نفسها.

- عدم قبول فكرة أن يتم اختيار طفل ما أو مضايقته. مساعدة طفلك على التعامل مع المتنمر سوف يبني الثقة ويمنع تصاعد الوضع.

ما هي النصيحة التي يمكنك تقديمها لطفل يتعرض للتنمر؟

- الأمر متروك، بشكل أساسي، للوالدين لمساعدة الطفل الصغير في التعامل مع المتنمر. ساعده على تعلم كيفية اتخاذ خيارات ذكية واتخاذ الإجراءات عندما يشعر بالأذى أو يرى طفلاً آخر يتعرض للتنمر وكن مستعداً للتدخل إذا لزم الأمر.

- أخبر شخصاً راشداً موثقاً به؛ الراشدون في مناصب السلطة، مثل الآباء أو المعلمين أو المدربين، الذين يمكنهم في

صداقات جديدة وزيادة تقديرك لذاتك.

ما هي النصيحة التي يمكنك تقديمها لطفل يتنمر على الآخرين؟

- حاول التحدث إلى شخص راشد موثوق به للتحدث عن سبب تحولك إلى شخص متنمر. اطلب منه بعض النصائح حول كيفية التغيير.

- حاول التفكير في شعور الشخص الذي يتعرض للتنمر؛ تخيل كيف ستشعر أنت إذا كنت الهدف.

- احترم الفروقات الفردية، من المهم معاملة الجميع باحترام بالرغم من اختلافهم.

- اعرف ان التنمر له عواقب، اشرح أن التنمر غير مقبول يمكن أن يعاقب عليه القانون أو المدرسة، وقد ينتهي بك الأمر بالطرد والحرمان من الامتيازات. وشجع الطفل على الاعتذار وتحمل مسؤولية أفعاله تجاه من قام بالتنمر عليهم.

عضو آخر أو تجنبه.

- ممارسة الثقة بالنفس: تدرّب على طرق الرد على المتنمر لفظياً أو من خلال التصرف. تدرّب على الشعور بالرضا عن نفسك (حتى لو كان عليك التظاهر بذلك في البداية).

- تحدث عن التنمر؛ قد يساعدك التحدث إلى أخصائي اجتماعي أو معلم أو صديق - أي شخص يمكنه أن يقدم لك الدعم الذي تحتاجه. يمكن أن يكون الحديث متنفساً جيداً للمخاوف والإحباطات التي قد تتراكم عند التعرض للتنمر.

- ابحث عن أصدقائك الحقيقيين؛ إذا تعرضت للتنمر بسبب الشائعات أو القيل والقال، فأخبر أصدقائك حتى يتمكنوا من مساعدتك على الشعور بالأمن والأمان. وتجنب أن تكون وحيداً، خاصة عندما يتكرر التنمر.

- دافع عن الأصدقاء والآخرين الذين تراهم يتعرضون للتنمر؛ موقفك سوف يساعد الضحية على الشعور بالدعم وقد يوقف التنمر.

- المشاركة في الأنشطة النفسية والاجتماعية إن وجدت؛ سوف يساعدك ذلك على تكوين

كثير من الأحيان التعامل مع التنمر دون أن يعرف المتنمر أبداً كيف اكتشفوا ذلك.

- تجاهل المتنمر وابتعد؛ يريد المتنمرون الحصول على رد فعل. إذا ابتعدت عنهم أو تجاهلتهم، فأنت تخبرهم أنك لا تهتم بالأمر.

- تصرف بثقة وارفع رأسك عالياً؛ يؤدي استخدام هذا النوع من لغة الجسد إلى إرسال رسالة مفادها أنك لست عرضة للخطر.

- لا تتشاجر مع المتنمر، من المرجح أن تتأذى وتتعرض للمتعاب إذا حاولت محاربة المتنمر.

- ابحث عن متنفس لفضـبـك، لا تتشاجر مع المتنمر للتغلب على غضـبـك، بل حاول التعامل مع غضـبـك بطريقة أخرى، مثل ممارسة التمارين أو التدوين (تأكد من حذف أو تمزيق أي رسائل بريد إلكتروني أو منشورات أو رسائل أو ملاحظات تكتبها في حالة الغضب).

- حاول التحدث إلى الشخص المتنمر؛ حاول أن تشير إلى أن سلوكه / سلوكها خطير وضار. يمكن أن تنجح هذه الطريقة بشكل جيد إذا لاحظت أن عضواً في مجموعتك قد بدأ في اختيار

ثالثاً: أتحدث إلى طفلي وأعرف كيف كان يومه.

٨- نقاط عمل للميسر (تكتمل بعد اللقاء)

إذا كانت هناك أي مشكلات ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى متابعة أو اتخاذ إجراءات، فقم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من لقاءات التوعية أو وجود مشاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من اللقاءات الإضافية.

٧- نقاط عمل للمشاركين (١٠ دقائق)

هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشاركون فيما يتعلق بموضوع التوعية.

شجع المشركين على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو مجتمعهم. القائمة أدناه هي مجرد دليل للإجراءات الممكنة.

أولاً: أحدد الأماكن التي يتعرض فيها الأطفال في الغالب للتنمر وساعة الذروة لحدوث التنمر.

ثانياً: أقوم بتعيين الأطفال الأكبر سناً للإشراف على تلك الأماكن في ساعة الذروة عند حدوث التنمر.

٦- نقاط التعلم الرئيسية (٥ دقائق)
لخص اللقاء بذكر النقاط أدناه:

أولاً: يمكن أن يحدث التنمر في أي مكان، في المدرسة أو العمل أو المنزل أو الملعب، إلخ.

ثانياً: يمكن أن يكون الكبار متنمرين أيضاً.

ثالثاً: لا ينبغي أن يُنظر إلى التنمر على أنه أمر طبيعي أو جزء من مرحلة النمو.

رابعاً: شجع الأطفال على التحدث عن الموضوع وإيجاد مكان آمن لهم.

خامساً: قد يحتاج الأطفال الذين يتنمرون على الآخرين إلى مزيد من الدعم المتخصص.

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح



التنمر هو سلوك عدواني مقصود.

1



من علامات الشخص المتنمر احتماليه تعرضه للتنمر من قبل أشقائه

2



أحمي طفلي من التنمر بتشجيعه على التعامل مع الموقف بنفسه.

3



يسبب التنمر الأذى للصحة الجسدية والعقلية.

4

مراحل نمو المراهقين



أصغر منه. والديّ علاء مهتمين جداً بتعليمه ومصّران في توجيهه طوال الوقت. يقولان له: (يكفي لعباً - انهي واجباتك المدرسية - عليك أن تصبح طبيباً مثل عمك).

بدأ علاء يرفض تعليمات والديه ويهمل دراسته. واعتاد أصدقائه أن يقولوا له "لا تستمع لوالديك - أنت شخص راشد الآن - اتخذ قراراً بشأن مستقبلك"، فكان علاء يقلد تصرفات أصدقائه؛ فبدأ بالتدخين وبالسهر خارج المنزل لوقت متأخر.

س ١:- قل ماذا تخبرنا هذه القصة القصيرة؟

اللقاء سنناقش القضايا التي ستساعدنا على فهم ما هي المراهقة والمراحل المختلفة التي قد يمر بها المراهقون واكتشاف كيفية التعامل مع المراهقين في فترة النمو".

قم بنشاط كسر الجليد.

٢. معرفة المشاركين (١٠ دقائق)

يروى الميسر القصة أدناه

علاء يبلغ من العمر ١٥ عاماً، يدرس في المدرسة الثانوية ويعيش مع والديه وثلاثة أشقاء

ملاحظات للميسر: يجب عليك التأكد من أن مقدمي الرعاية / المشاركين بنهاية هذا اللقاء:

أولاً: يفهمون مفهوم المراهقة

ثانياً: يحددون مراحل نمو المراهقين

ثالثاً: يكتشفون كيفية التعامل مع المراهقين

١. المقدمة (١٠ دقائق)

رحب بالمشاركين، وعرف بنفسك وقدم الموضوع. يمكنك أن تقول: "مرحباً بكم في اللقاء الخاص بمراحل نمو المراهقين. في هذا

إجابات محتملة:

- التعليم مهم جداً

- الشباب يضيعون وقتهم باللعب

- من السهل على الشباب أن يتأثروا بأقرانهم

٣. وصف المشكلة (٥ دقائق)

س ٢:- قل ما هو فهمك لنمو المراهق؟

الجواب المحتمل: - هو سلسلة من التغييرات المتتالية التي يمر بها الطفل منذ ولادته والتي تكون ذات طبيعة نفسية وجسدية وفكرية ولغوية واجتماعية وعاطفية ومعرفية حتى بلوغ الطفل مرحلة النضج.

٤. مراحل نمو المراهقين

س ٣:- قل خذ بعض الوقت للتفكير في الوقت عندما كنت صغيراً. هل تتذكر التغييرات التي مررت بها في تلك المرحلة؟ هل يمكنك وصف تلك التغييرات؟

إجابات محتملة:

ملاحظة : الأسستعانة بفقرة خصائص مرحلة المراهقة المدرجة في دليل مهارات الحياة ودليل مقدمي الرعاية عند تقديم هذه الفقرة

- النمو الاجتماعي: مثل الاهتمام

بالمظهر الشخصي والقرب والعزلة والمنافسة والانتماء إلى مجموعة من الأصدقاء

النمو الجسدي: مثل تغير في شكل الجسم، زيادة حجم بعض أعضاء الجسم وظهور الشعر في بعض أجزاء الجسم

النمو الفكري: مثل نمو ونضج القدرات الفكرية

النمو العاطفي: مثل تقلب المزاج و أحلام اليقظة

٥. كيفية التعامل مع المراهقة (٢٠ دقيقة)

لنعد إلى قصة علاء. هل يمكنك تحديد المرحلة التي يمر بها علاء؟ ما رأيك ببعض الطرق التي يمكن للوالدين من خلالها التعامل مع مرحلة المراهقة؟

إجابات محتملة:

- تنمية المهارات الرياضية وتشجيع الهوايات

- منح الشباب بعض الوقت ليكون بمفرده (ولكن ليس كثيراً)

- المشاركة في الأنشطة الجماعية مع الشباب الذين يظهرون سلوكيات إيجابية

- إعطاء المراهق بعض المسؤوليات

- مراقبة صحة المراهق من خلال التغذية والرياضة

- مراعاة الفروق الفردية لدى الأطفال والاستجابة وفقاً لذلك

- مراعاة شعور المراهق والاهتمام بها وتشجيعه على التعبير عن هذه المشاعر

- عدم إكراه الشباب على القيام بأشياء معينة

- سؤال الشباب عما إذا كان يرغب في التحدث مع شخص موثوق به.

- بصفتك أحد الوالدين، يرجى المحافظة على الخصوصية مع فهم ما يمر به المراهق أيضاً

- محاولة رؤية الطفل الذي لا يزال بحاجة إلى الدعم والتفاهم والحب والرعاية.

- دعم الشباب لإيجاد التوازن بين احتياجاتهم ورغباتهم ومسؤولياتهم

٦. نقاط التعلم الرئيسية (٥ دقائق)

لخص اللقاء بذكر النقاط أدناه

- لا تنتقد أو تضحك على التغييرات التي يمر بها المراهق

- استخدم اللغة التي يمكن أن يفهمها ابنك المراهق

هذه قضايا تتعلق بالحماية أو الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) أو مواضيع تحتاج إلى مزيد من لقاءات التوعية أو وجود مشاركين مهتمين بالموضوع ويمكنهم الاستفادة من التدريب الإضافي. وإذا أتى إليك شخص ما في المجموعة ولديه مخاوف بشأن شخص مراهق، يمكنك إحالته إلى فريق الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الهلال الأحمر العراقي (يجب أن يكون هذا قابلاً للتطبيق في المكان الذي تنفذ فيه لقاء التوعية).

مجتمعهم. القائمة أدناه هي مجرد دليل للإجراءات المحتملة.

أولاً: الاستماع للشباب أكثر لفهم وجهة نظرهم

ثانياً: منح الشباب فرصة ليكونوا مع أصدقائهم

ثالثاً: السماح للشباب بالحلم والإبداع والابتكار

٨. نقاط عمل للميسر (تتكمّل بعد الجلسة)

إذا كانت هناك أي مشكلات ناشئة عن هذا اللقاء وتحتاج إلى متابعة أو اتخاذ إجراءات، فقم بإدراجها هنا. يمكن أن تكون

- تذكر أنك كنت مراهقاً ... ضع نفسك في مكان طفلك

- رحب وتقبل أصدقاء المراهق

- لا يساعد الصراخ دائماً في الوصول إلى النتائج المرجوة، لذلك تحدث بصوت هادئ عند تسوية الخلافات.

٧. نقاط عمل للمشـاركين (٥ دقائق)

هذه إجراءات شخصية أو مجتمعية قد يتخذها المشاركون فيما يتعلق بموضوع التوعية.

شجع المشـاركين على اتخاذ إجراءات عملية داخل منازلهم أو

1

2

أسئلة الاستبيان القبلي والبعدي مع مفتاح التصحيح

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| يتأثر المراهقين بأقرانهم.  | 1 |
| أهم التغيرات في مرحلة المراهقة التغيرات في المظهر الشخصي وشكل الجسد.  | 2 |
| من طرق تعامل الوالدين مع المراهقين إعطائهم توجيهات مستمرة و أوامر.  | 3 |
| ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المراهقين في تعامل الوالدين معهم.  | 4 |