



ဝါဒဆိုင်ရာ နှစ်
 ပါဝင်မှုများ နှင့် ဝါ
 ငွေများ နှစ်စဉ်
 စာပေဗဟို



www.ifrc.org

Saving lives, changing minds

Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

ማውጫ

ማውጫ.....	i
መግቢያ	1
ቀውሶች እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ.....	2
ለቀውሶች የሚሰጥ ምላሽ.....	3
ለሰራተኞች እና ለበጎ ፈቃደኞች የደህንነት ስጋቶች.....	3
መመሪያዎችን መጠቀም.....	7
ለድጋፍ ስብሰባዎች ግምት ውስጥ ማስገባት ያለብን ነገሮች.....	12
ለስብሰባዎቹ መዘጋጀት	12
በድጋፍ ስብሰባዎች ወቅት.....	13

የፊት ገጽ ፎቶ፡ የዓለም አቀፍ ቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን

ለማጣቀስ፡ በቀውስ ጊዜ የሰራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን እንክብካቤ መመሪያዎች፣ የዓለም አቀፍ ቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል፣ ኮፐንሃገን፣ 2019።

እባክዎን የትኛውንም የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ጽሁፍ ክፍል ለመተርጎም ወይም ለማሻሻል ከፈለጉ የዓለም አቀፍ ቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል ያነጋግሩ። አስተያየቶቻችንን በዚህ ኢሜይል ላኩልን psychosocial.centre@ifrc.org በደስታ እንቀበላለን።

የዓለም አቀፍ ቀይ መስቀል ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል፣ በዴንማርክ ቀይ መስቀል ይደገፋል፣ መቀመጫውም በዚያው ነው።

ይህ መመሪያ በኢትዮጵያ ቀይ መስቀል ማኅበር (ኢቀመማ) የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ የስራ ክፍል ከኢቀመማ የሰብአዊ አገልግሎቶች አቅም ግንባታ ማዕከል ትብብር እንዲሁም በዴንማርክ ቀይ መስቀል የገንዘብ ድጋፍ የእንግሊዘኛው ቅጂ ወደ አማርኛ ተተርጉሞ አገልግሎት ላይ ውሏል።

© የዓለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማእከል 2019

Psychosocial Centre

 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies



መግቢያ

የቀይ መስቀል እና የቀይ ጨረቃ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች በአስቸጋሪ፣ ውስብስብ እና አንዳንዴም አደገኛ በሆኑ አካባቢዎች ይሰራሉ። በቀውስ ጊዜ እና ከቀውሱም በኋላ አስፈላጊ እርዳታ፣ ሃዘኔታ፣ ማኅበራዊ እና ስሜታዊ ድጋፍ በማቅረብ ሰዎችን ይረዳሉ።

የተጎዱት መርዳት ሰዎች በችግር ውስጥ ቢሆኑ እንኳ እያሉ የህይወት ትርጉም፣ አላማ እና አቅጣጫን ይሰጣል። ይሁን እንጂ ለተጎዱ የህብረተሰብ ክፍሎች አፋጣኝ ምላሽ ሲያቀርቡ አቅራቢዎቹን ለችግር፣ ለአደጋ፣ ለአካል ጉዳት እና ለሞት ሊያጋልጥ ይችላል። ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ህመምን እና ስቃይን በመመልከት በጥልቅ ሊጎዱ ይችላሉ እና ብዙ ጊዜ ምላሽ በሚሰጡበት ተመሳሳይ ችግርም ሊጋለጡ ይችላሉ።

ለሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ መስጠት ደህንነታቸውን የመጠበቅ ግዴታ አስፈላጊ አካል ነው። ለሰራተኞች እና ለበጎ ፈቃደኞች እንክብካቤ እና እውቅና መስጠት ብዙውን ጊዜ ሰራተኞቹን የማብዛት እና የማቆየት ተጨማሪ ጥቅም አለው። የተሻለ እንክብካቤ ማድረግ ሰራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን ያነሳሳል እና ወደ ተሻለ አፈፃፀምም ያመራል።

እንደ በጎ ፈቃደኞች ወይም የወጣት ቡድን መሪዎች ያሉ አስተባባሪዎች ወይም የቡድን መሪዎች ለሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ርህራሄን በማሳየት እና የእርስ በእርስ ድጋፍን በማበረታታት ምቹ አካባቢን በመፍጠር ረገድ ትልቅ ሚና ሊጫወቱ ይችላሉ። እርዳታ የመሻት ባህሪን የሚያበረታታ ግልጽ ግንኙነት ያለው የሚደጋግፍ ቡድን አካል መሆን አስፈላጊ ነው። ይህም መገለጫን ይከላከላል በተጨማሪም የረዥም ጊዜ ጫና ሊፈጥሩ የሚችሉ በፍጥነት የሚፈጠሩ የጭንቀት ምላሾችን የመቀነስ እድልን ይፈጥራል።

እነዚህ በቀውስ ጊዜ የሰራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን እንክብካቤ መመሪያዎች በተለያዩ የድጋፍ ስብሰባዎች እውቅና እና ስነ-ልቦናዊ ድጋፍ የሚሰጥባቸውን መንገዶችን ይዘረዝራሉ። ከቀውስ ጊዜ በኋላ የሚደረግ ድጋፍ ደህንነትን እና የተሻለ መቋቋምን ለመፍጠር ያለመ ነው። ድጋፉ በጣም ውጤታማ የሚሆነው ከአስተዳዳሪው ወይም የቡድን መሪው አውድ፣ አደረጃጀት፣ ዘይቤ እና ብቃት ጋር ሲጣጣም ነው።

በጎ ፈቃደኞችን ለመንከባከብ የሚያገለግል መመሪያ

ለሰራተኞች እና ለበጎ ፈቃደኞች የእንክብካቤ ልምዶችን እንዴት መተግበር እንደሚቻል የበለጠ መረጃ ለማግኘት **በጎ ፈቃደኞችን መንከባከብ፤ የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ መመሪያ**፣ የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን፣ ከስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል ይገኛል። ይህ መመሪያ ብሔራዊ ማኅበራት ከቀውሱ በፊት፣ በቀውሱ ወቅት እና ከቀውሱ በኋላ ሊያዘጋጁት የሚገባውን የድጋፍ ሥርዓት በዝርዝር ይገልጻል። ፖሊሲዎችን፣ አወቃቀሮችን እና አሠራሮችን የማስፈጸሚያ ደረጃዎችን ያስረዳል እና ለመሪዎች ለሁለት ቀናት የሚቆይ የስልጠና ሥርዓተ ትምህርት ይዟል። መመሪያው እና ተጓዳኝ የሥልጠና ቁሳቁሶች በአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን፣ የስነ-ልቦናዊ-ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል ድረ-ገጽ www.pscentre.org ላይ በፈረንሳይኛ፣ እንግሊዝኛ፣ በስፓኒሽ፣ ሩሲያኛ እና አረብኛ ቋንቋዎች ይገኛሉ።



ቀውሶች እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ

ቀውስ በተጎጂዎች ህይወት ላይ ትልቅ ለውጥ የሚያመጣ ነጠላ ክስተት ወይም ተደራራቢ ክስተት ሊሆን ይችላል። ቀውሶች ከመደበኛ የዕለት ተዕለት ገጠመኞች ወጣ ያሉ ናቸው። ብዙውን ጊዜ ለተጎጂዎች አስጊ ሲሆኑ እና አቅም የማጣት ስሜት፣ ድንጋጤ ወይም ከፍተኛ ፍርሃት ጋር ሊከሰቱ ይችላሉ። አንድ ሰው ከጥቃት ወይም ከቀውስ ክስተቶች ጋር ሲገጥመው ወይም ሲመለከት፣ እርሱን ወይም ሌሎችን ሊገድል ወይም ሊጎዳ የሚችል ከሆነ፣ በፍርሃት፣ በአቅም ቢስነት እና ደህንነት በማጣት ስሜት ሊዋጥ ይችላል።

የትራፊክ አደጋዎችን፣ የጥቃት ድርጊቶችን፣ የእሳት አደጋዎችን ወይም በስፖርት ዝግጅቶች ላይ የሚከሰቱ ጅምላ አደጋዎችን በቀጥታ መጋለጥ ወይም ማየት የቀውስ ክስተቶች ምሳሌዎች ናቸው። ሌሎች እንደ ጎርፍ፣ የመሬት መንቀጥቀጥ፣ አውሎ ንፋስ ወይም ሰው ሰራሽ የሆኑ እንደ ጦርነት እና ግጭቶች፣ የህዝብ መፈናቀል እና መጠነ ሰፊ አደጋዎች ያሉ የተፈጥሮ አደጋዎችንም ያካትታሉ።

በችግር ጊዜ የሚደርሱትን የስነ ልቦና ቁስሎች በስነ-ልቦና እና በማኅበራዊ ድጋፍ የመፍታት አስፈላጊነት ከጊዜ ወደ ጊዜ የተሻለ እውቅና እያገኘ ከመምጣቱም ባሻገር አሁን ከቀውስ በኋላ የሚደረግ ምላሽ አስፈላጊ አካል ነው ተብሎ ይታሰባል። እ.ኤ.አ. በ 1990 ዎቹ ውስጥ ፣ በድንገተኛ ሁኔታዎች ውስጥ የሚሰጥ ስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ወደ በለጸገ የቴክኒክ መስክ ዳብሯል። የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ የግለሰቦችን ስሜታዊ እና ማኅበራዊ ፍላጎቶች የሚዳስሱ ተግባራትን የሚያመለክት ሲሆን ዓላማውም ሰዎች የራሳቸውን አቅም ተጠቅመው የመቋቋም ክህሎታቸውን እንዲያሳድጉ መርዳት ነው። ሰራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን መንከባከብ እንደ አለምአቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ንቅናቄ ላሉ ለአደጋ ሁኔታዎች ምላሽ ለሚሰጡ ድርጅቶች ወሳኝ ሃላፊነት ነው። ለሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ መስጠት ሰራተኞች እና በጎ ፍቃደኞች በትክክለኛው መንገድ እንክብካቤ ማግኘታቸውን የማረጋገጥ አንዱ መንገድ ነው።

አብዛኞቹ ችግር ያጋጠማቸው ሰዎች ተቋቁመው ይሻገራሉ። ብዙዎቹ ጊዜያዊ የጭንቀት ምላሽ አላቸው ነገር ግን ይህ የተለመደ እና የሚጠበቅ ነው። የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ እና ስላሳልፏት ገጠመኝ እና ስለምላሽቻቸው የመናገር እድል



ፎቶ: ጆዛስ ሰርኒየስ. አይ. ኤፍ. አር.ሲ.

ማግኘት ማገገም እና መቋቋምን ያግዛል። የስነ-ልቦና-ማህበራዊ ደህንነታቸውን ይጠበቃል ደግሞም ምንም አይነት የረጅም ጊዜ አሉታዊ የስነ-ልቦናዊ ተፅዕኖዎች አይጎዱም። ይህን አርዳታ ያገኙ ሰዎች እንደ ጭንቀት ወይም ድብርት ያሉ የአእምሮ ጤና ችግሮች የመጋለጥ እድላቸው ትንሽ መቶኛ ብቻ ነው።

ለቀውሶች የሚሰጥ ምላሽ

ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ለቀውስ ክስተቶች እንዴት ምላሽ እንደሚሰጡ የሚወስኑ ነገሮች፡-

- የክስተቱ ተፈጥሮ - የክስተቱ ምንነት እና የተጋለጡበት እና/ወይም የተጎዱበት መንገድ
- የክስተቱ ክብደት - ውጤቶቹ ምን ያህል ከባድ ነበሩ፣ በተለይም በህይወት መጥፋት እና በህይወት ለውጦች
- ክስተቱ ለምን ያህል ጊዜ መቆየቱ
- ከዚህ በፊት ተመሳሳይ የሆነ ነገር አጋጥሟቸው ከሆነ ወይም ካልሆነ
- እየሰሩት ያለው ስራ እና ድንገተኛ አደጋ ከደረሰበት ቦታ ጋር ምን ያህል ቅርብ እንደነበሩ
- በዙሪያቸው ያለው ድጋፍ
- አካላዊ ጤንነታቸው
- ቀደም ሲል የነበረው የአእምሮ ጤና ሁኔታ
- ባህላዊ ዳራዎቻቸው እና ወጎች፣ ባህሪያቸው፣ ተግባራቸው እና ግንኙነታቸው ላይ ተጽእኖ ያሳድራሉ።
- እድሜያቸው፣ ወጣት ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ለአደጋ የተጋለጡ ሊሆኑ ይችላሉ።

ለሰራተኞች እና ለበጎ ፈቃደኞች የደህንነት ስጋቶች

ለቀውስ ሁኔታዎች ምላሽ ከሚሰጡ ሰዎች መካከል ለሰራተኞች እና የበጎ ፈቃደኞች ደህንነትን ስጋት ላይ የሚጥሉ ነገሮች በአጭሩ ከዚህ በታች ተብራርተዋል። ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች በግለሰብ እና በግል ግንኙነቶቻቸው ደርጃ፣ አልፎም በስራቸው ሁኔታ እንዲሁም በድርጅታዊ ጉዳዮች ስጋት ላይ ሊወድቁ ይችላሉ።

በግለሰብ ደረጃ ያሉ ስጋቶች

አንዳንድ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ሌሎችን ለመርዳት ምን ማድረግ እንደሚችሉ ምናባዊ ወይም ከእውነታው የራቁ ተስፋዎችን ሊኖራቸው ይችላሉ። ለምሳሌ፣ ለመደገፍ የሚፈልጓቸውን ሰዎች ችግሮች በሙሉ መፍታት እንዳለባቸው ሊሰማቸው ይችላል። ይህን ማድረግ እንደማይችሉ ሲገነዘቡ ወደ የጥፋተኝነት ስሜት ሊመራቸው ይችላል። እንዲሁም ሲረዱት የነበረው ሰው ከሞተ፣ ወይም ለራሳቸው ቅድሚያ ሰጥተው እረፍት ወይም ድጋፍ ከፈለጉ የጥፋተኝነት ስሜት ሊሰማቸው ይችላል። አንዳንድ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ሌሎችን በመርዳት ሚናቸው የሞራል ወይም የስነምግባር ችግሮች ሊያጋጥሟቸው ይችላሉ፣ ለምሳሌ የማን ፍላጎት በጣም አንገብጋቢ ነው እና ቅድሚያ ሊሰጣቸው ይገባል የሚለውን መመለስ ከባድ ሊሆንባቸው ይችላል።

የግለሰቦች ግንኙነት ምክንያት ያሉ ስጋቶች

ከባልደረባዎች ወይም ተቆጣጣሪዎች ድጋፍ ያለመሰማት ፣ በቡድን ውስጥ ያሉ አስቸጋሪ ሁኔታዎችን ወይም ከተጨነቁ ወይም ዝለት ከሚሰማቸው የቡድን አባላት ጋር አብሮ መሥራት ሰራተኞች እና በበጎ ፍቃደኝነት ላይ ስጋትን የሚያጭሩ በግለሰቦች ግንኙነት ምክንያት ያሉ ተግዳሮቶች ውስጥ ይካተታሉ ።

ከሥራ ሁኔታዎች ጋር የተያያዙ ስጋቶች

በቀውስ ውስጥ ያሉ የሥራ ሁኔታዎች ብዙውን ጊዜ ፈታኝ ናቸው። ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች አስቸጋሪ፣ አድካሚ እና አንዳንዴም አደገኛ አካላዊ ስራዎችን ማከናወን ሊኖርባቸው ይችላል። ወይም በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ለረጅም ሰዓታት እንዲሰሩ ሊጠበቅባቸው ወይም ከራሳቸው ሊጠብቁ ይችላሉ።

እንደዚህ አይነት ገጠመኞችን በቤታቸው ውስጥ በዝርዝር ማካፈል ስለማይችሉ ከቤተሰቦቻቸው የተገለጹ የሆኑ እንዲሰማቸው ያደርጋቸዋል። እንዲሁም ስራቸውን በበቂ ሁኔታ ያለመወጣት ስሜት ወይም ፍላጎታቸው እንዳልተሟላ የሚሰማቸውን የተጎዱ ሰዎችን ብስጭት እና ቁጣ ለመጋፈጥ በቂ ዝግጅት እንዳልነበራቸው ሊሰማቸው ይችላል። አሰቃቂ ክስተቶችን ማየት ወይም የተረፉ ሰዎችን የአደጋ እና የሞት ታሪኮች መስማትም በጣም ከባድ ሊሆን ይችላል።

ከድርጅታዊ ጉዳዮች ጋር የተያያዙ ስጋቶች

የሰራተኞች እና የበጎ ፈቃደኞች ደህንነት ላይ ተጽእኖ ሊያሳድሩ የሚችሉ ድርጅታዊ ጉዳዮች ውስጥ የሚመደቡት ግልጽ ያልሆነ ወይም የሌለ የስራ መግለጫ ወይም ግልጽ ያልሆነ የቡድኑ ውስጥ ሚናን ያካትታሉ። የመረጃ እጥረት፣ በሚገባ አለመዘጋጀት ወይም ለተግባራት ግልጽ መመሪያ አለመግኘት፣ በስራ እና በእረፍት መካከል ልዩነት ማጣት እና ለደህንነት ቦታ በማይሰጥበት እና ጥረቶች እውቅና ወይም ማበረታቻ በማይሰጡበት አውድ ውስጥ መስራት ሌሎች የስጋት ምክንያቶች ናቸው።

የጭንቀት ምልክቶች እና ምልክቶች

አብዛኛዎቹ ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች፣ ልክ እንደ ሌሎች በቀውስ የተጠቁ ሰዎች፣ መደበኛ የሆነ የጭንቀት ምልክ ይኖራቸዋል፣ ያለ ምንም የረጅም ጊዜ አሉታዊ ተጽእኖም ያገግማሉ። ሆኖም፣ አልፎ አልፎ ለቀውሶች የሚሰጡ ምልክቶች የዕለት ተዕለት እንቅስቃሴን በሚያደናቅፍ መልኩ ሊቀጥሉ ይችላሉ። የከባድ ጭንቀት ምልክቶችን ማወቅ ድጋፍ ለመስጠት ቁልፍ ችሎታ ነው። የመጀመሪያዎቹ የከባድ ጭንቀት ምልክቶች ብዙውን ጊዜ የባህሪ ወይም የጸባይ ለውጦች ናቸው። አስተባባሪዎች የጭንቀት ምልክቶችን ለሚያሳዩ ሰራተኞች ወይም በጎ ፈቃደኞች ትኩረት መስጠት አለባቸው። እነዚህ ምልክቶች ከሌሎች ሰዎች እንዲሁም ከስራ እና ከማኅበራዊ እንቅስቃሴዎች መራቅን፣ የተጨነቁ

ወይም የተናደዱ መስሎ መታየት፣ ወይም የእላት ከእላት ተግባርን በሚያደናቅፍ መልኩ 'የተከፉ' መስሎ መታየት ሊያካትቱ ይችላሉ። አጠቃላይ የጭንቀት ምልክቶች ዝርዝር በሰንጠረዥ 1 ውስጥ ተጠቅሰዋል።



ፎቶ: በሰርያ አረብ ቀይ ጨረቃ

አካላዊ

- የእንቅልፍ ችግሮች
- እንደ ተቅማጥ ወይም ማቅለሽለሽ ያሉ የሆድ ውስጥ ችግሮች
- ፈጣን የልብ ምት
- ከፍ ያለ የድካም ስሜት
- መንቀጥቀጥ እና የጡንቻ ውጥረት
- በጡንቻ መወጠር ምክንያት የጀርባ እና የአንገት ህመም
- ራስ ምታት
- ዘና ለማለት እና ለማረፍ አለመቻል
- በጣም በቀላሉ መፍራት

ስሜታዊ

- የስሜት መለዋወጥ: በአንድ ወቅት የደስታ ስሜት እና በሚቀጥለው ጊዜ ሀዘን መሰማት።
- ከመጠን ያለፈ ስሜታዊነት

- ቶሎ መበሳጨት
- ቁጣ
- ድብርት, ሀዘን
- ጭንቀት
- ምንም አይነት ስሜት አለመሰማት

አእምሮአዊ

- ትኩረት ማድረግ መቸገር
- ግራ የመጋባት ስሜት
- የሀሳቦች መበታተን
- ነገሮችን በፍጥነት መርሳት
- ውሳኔዎችን ለማድረግ መቸገር
- ሀልሞች ወይም ቅዠቶች
- ጣልቃ-ገብ እና ሳይፈለጉ የሚመጡ ሀሳቦች

መንፈሳዊ

- የባዶነት ስሜት
- ትርጉም ማጣት
- ያለመበረታታት እና ተስፋ የመቁረጥ ስሜት
- ስለ ሕይወት አሉታዊ ስሜት መጨመር
- ጥርጣሬ
- በእግዚአብሔር ላይ ቁጣ መኖር
- ከሰዎች መለየት እና የአብሮነት ስሜት ማጣት

ባህሪ

- ለአደጋ ራስን ማጋለጥ ለምሳሌ. በግዴላሽነት መንዳት
- ከመጠን በላይ መብላት ወይም ከሚያስፈልገው በታች መብላት
- ማጨስ መጨመር
- ምንም አቅም አለመኖር
- ድንጉጥነት
- ግልፍተኝነት እና የቁጣ ንግግር
- አልኮል ወይም አደንዛኸ ሰፊ መጠቀም
- ባህሪን መቆጣጠር አለመቻል፣ መንቆራጠጥ
- መለየት እና መገለል

መመሪያዎችን መጠቀም

እነዚህ መመሪያዎች ለግለሰቦች ወይም ቡድኖች ለተለያዩ ለድጋፍ ለተዘጋጁ ስብሰባዎች እንደ ግብዓት ሊያገለግሉ ይችላሉ። የሚመረጠው ዘዴ በተጎዱት ሰዎች ፍላጎት፣ በሁኔታው አይነት እና አውድ እና በአስተዳዳሪው ወይም በቡድን መሪው ለማስተናገድ ብቁ ሆኖ መሰማት ላይ የተመሰረተ ነው። በድንገት የሚደረጉ አጭጭር ውይይቶች እና ስብሰባዎች በስነ-ልቦና እና ማህበራዊ ድጋፍ ስልጠና ባልወሰዱ ሰዎች ሊደረጉ ይችላሉ። ነገር ግን፣ የበለጠ የተዋቀረ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች በጣም ውጤታማ የሚሆኑት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለማቅረብ እና የቡድን ማመቻቸት ስልጠና እና ልምድ ባላቸው ግለሰቦች ሲመሩ ነው።

ከማንኛውም የድጋፍ ስብሰባ በፊት መዘጋጀት አስፈላጊ ነው እና ለብቻ ወይም ከባልደረባ ጋር ሊከናወን ይችላል። ለሁሉም አይነት የድጋፍ ስብሰባዎች በቡድን መሪ እና በግለሰቡ ወይም በቡድኑ መካከል መተማመን እና ግልጽ ግንኙነት መኖሩ አስፈላጊ ነው። በአስተዳዳሪው እና በበጎ ፈቃደኞች ወይም በሰራተኞች መካከል አለመግባባት ወይም አለመተማመን ከተፈጠረ ሌላ ገለልተኛ ሆኖ የሚታይ ሰዎች የሚያምኑት ሰው ድጋፍን ሊሰጥ ይገባል። ካስፈለገ፣ ስራ አስኪያጁ ወይም የቡድን መሪው፣ ለምሳሌ ፕሮግራሙን ማስተዋወቅ እና ተሳታፊዎችን ስለተገኙ ማመስገን እና ከዚያም የበለጠ ልምድ ያለው አስተባባሪ እንዲቀጥል ማድረግ ይችላል።

የድጋፍ ስብሰባዎችን ወይስ መደበኛ የቡድን ስብሰባዎች

የድጋፍ ስብሰባዎች ከመደበኛ የቡድን ስብሰባዎች በሚከተሉት መንገዶች ይለያያሉ። መደበኛ የቡድን ስብሰባዎች አዳዲስ ነገሮችን ለማቅረብ፣ ለማቀድ፣ ለመቆጣጠር እና በአንድ ፕሮግራም ውስጥ የሚሳተፉትን ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ስራ ለመደገፍ ይጠቅማሉ። በስራቸው ውስጥ ስላጋጠሟቸው ተግዳሮቶች እና ስኬቶች ለመወያየት ቦታ በመስጠት በሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የስራ ህይወት ውስጥ የተደላደሉ መዋቅርን ይፈጥራሉ። መደበኛ የቡድን ስብሰባዎች አስተዳዳሪዎች በሠራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች መካከል ያሉ የክህሎት እና የእውቀት ክፍተቶችን እንዲለዩ ያስችላቸዋል። አስተዳዳሪዎች የሚያጋጥሟቸውን ፈተናዎች ለመሻገር ለቡድኖቻቸው መመሪያ ለመስጠት የቡድን ስብሰባዎችን ሊጠቀሙ ይችላሉ። የግል እና የቡድን ጥረቶችን ለመለየት እና ጥሩ የራስ እና የቡድን እንክብካቤ ስልቶችን ለማስተዋወቅ ይህን ጊዜ ሊጠቀሙበት ይችላሉ። በሌላ በኩል የድጋፍ ስብሰባዎች ሥራ አስኪያጁ ወይም የቡድን መሪው አስፈላጊ ነው ብሎ ስለገመተ በተለይ ለግለሰብ ወይም ለቡድን ድጋፍ ለመስጠት የሚዘጋጁ ናቸው። እነዚህ ስብሰባዎች ስሜታዊ እና ማህበራዊ ፍላጎቶችን ለማርካት እና ማህበራዊ ትስስርን እና ማካተትን ለማበረታታት ያለመ ነው። እነዚህ ስብሰባዎች ተጨማሪ ወይም ሌላ አይነት ድጋፍ እንደሚያስፈልግ ወይም እንደማያስፈልግ ለመገምገም ለቡድን መሪው ወይም ለስራ አስኪያጁ እድል ይሰጣሉ።

የግለሰብ እና የቡድን ድጋፍ ስብሰባዎች

የድጋፍ ስብሰባዎች ከአንድ ሰው ጋር ወይም ከብዙ ሰዎች ጋር ሊደረግ ይችላል። ከግለሰብ ጋርም ሆነ የቡድን ስብሰባዎች ስራ አስኪያጁ እንደሚያስፈልጋቸው ሲገነዘብ ወዲያው የሚጠሩ አጭጭር ድንገተኛ ስብሰባዎች ሊሆኑ ይችላሉ። በሌላ መልኩ በሚገባ በተደራጀ መልኩ ለተወሰኑ ድርጊቶች እና ተግባራት ጊዜ ተመድቦላቸው አስቀድመው ሊታቀዱ እና ሊዘጋጁ ይችላሉ።

አስተባባሪዎች እንደየሁኔታው የሚስማማቸውን መንገዶች እንዲመርጡ ለማስቻል የሚዘጋጁ የተለያዩ አይነት የድጋፍ ስብሰባዎች ከዚህ በታች ተብራርተዋል።

ከግለሰብ ጋር የሚደረግ የድጋፍ ስብሰባ

ከግለሰብ ጋር የሚደረግ የድጋፍ ስብሰባ አላማ አንድ ሰራተኛ ወይም በጎ ፈቃደኛ ስለ ገጠመኞቻቸው ወይም ስለጭንቀት ስሜታቸው የሚናገሩበት ደህንነት የሚሰማቸው ቦታ መፍጠር ነው። ለአስጨናቂ ክስተቶች ምላሾችን የተለመዱ ለማድረግ፣ ማህበራዊ ድጋፍን ማበረታታት፣ እርዳታ የመፈለግ ባህሪን መጨመር እና በአዎንታዊ የመቋቋሚያ ስልቶች ላይ እንዲያተኩሩ ለመርዳት ለአስተዳዳሪው እድል ነው። በአንዳንድ ሁኔታዎች፣ ወደ ሌሎች አገልግሎቶች ሊመራ ይችላል።

ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ክፍኛ የጎዳቸው አሳዛኝ ክስተት ካዩ ወይም ራሳቸው ካጋጠሟቸው ፣ ወይም ከበድ ያለ ችግር ካጋጠማቸው ወይም የሚወዱዎቸውን ሰዎች ካጡ የግል ድጋፍ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። እነዚህ ክስተቶች ስሜት ቀስቃሽ ስለሆኑ ጉዳዮቹን መወያየት ካስፈለገ ከአንድ ሰው ጋር በተናጠል መገናኘት የበለጠ ተገቢ ሊሆን ይችላል። አንድ ሰው በሥራ ቦታ መጥፎ አያያዝ እንደተደረገበት ከተሰማው ወይም ከፍተኛ ተጽዕኖ ያሳደረባቸው በሥራ ላይ እያሉ የውሳኔ ችግር አጋጥሟቸው ከሆነ እነዚህ ሌሎች ምሳሌዎች ሊሆኑ ይችላሉ ። አንድ ሥራ አስኪያጅ ግለሰቡ የጭንቀት ምልክቶችን ሲያሳይ ከተመለከቱ (ከላይ ያሉትን ምሳሌዎች በሰንጠረዥ 1 ይመልከቱ) ወይም ግለሰቡ ከሥራ ጋር በተገናኘ ወይም በግል ቀውስ ውስጥ እያለፈ መሆኑን ካወቁ ከግለሰብ ጋር የሚደረግ የድጋፍ ስብሰባ ማድረግ ይችላሉ። ሠራተኞች ወይም በጎ ፈቃደኞች ወደ አስተባባሪው ራሳቸው ቀርበው የግለሰብ ድጋፍ ሊጠይቁም ይችላሉ። ለእንደዚህ አይነት ጥያቄዎች አዎንታዊ ምላሽ መስጠት እና ለመነጋገር ጊዜ መስጠት የእንክብካቤ እና የፍላጎት ምልክት ነው። ከግለሰብ ጋር የሚደረግ የድጋፍ ስብሰባዎች እንደየሁኔታው ከ15 ደቂቃ እስከ አንድ ሰዓት ይወስዳሉ።

ከባልደረቦቻቸው ጋር በመገናኘት እና እንዴት እየሰሩ እንዳሉ የመገምገም አጭር የመጀመሪያ ስብሰባ በቂ ሊሆን ይችላል። የተለመዱ ምላሾች እያጋጠሟቸው ያሉ እና ስሜታቸውን እና ምላሾችን ለመቆጣጠር አወንታዊ የመቋቋሚያ ዘዴዎችን ከተጠቀሙ ተጨማሪ ድጋፍ ሊያስፈልጋቸው ይችላል። ነገር ግን፣ እየታገሉ ያሉ እና ለመስራት፣ ከሌሎች ጋር ሆነው እና ስሜታቸውን ለመቆጣጠር የሚችሉ የሚመስሉ ከሆነ፣ የበለጠ ማውራት ሊያስፈልጋቸው ይችላል እና አስተባባሪው ስነ ልቦናዊ የመጀመሪያ እርዳታ መስጠትን ሊመርጥ ይችላል ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በሁሉም ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ሊከናወን የሚችል እና ግለሰቦችን ሆነ ቡድኖችን ሊረዳ የሚችል የስነ-ልቦናዊ-ማህበራዊ ድጋፍ እንቅስቃሴ ነው። አለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ

ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎችን ለመርዳት እውቀትን እና ክህሎቶችን ለማጠናከር የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠናን ያበረታታል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች መረጋጋት እንዲሰማቸው እና ተግዳሮቶቻቸውን በተሻለ ሁኔታ እንዲቋቋሙ፣ ሁኔታቸውን እንዲቆጣጠሩ እና በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ እንዲወስኑ ለመርዳት ሰብአዊነት የተላበሰ መንገድ ነው። ለግለሰቡ ምላሽ ትኩረት መስጠትን፣ በንቃት ማዳመጥን እና አስፈላጊ ከሆነም ተግባራዊ እርዳታን ለምሳሌ ችግር መፍታት ወይም መሰረታዊ ፍላጎቶችን ማድረስን ያካትታል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚከተሉትን ያጠቃልላል፦

- የሰዎችን ግላዊነት የማይረብሽ ተግባራዊ እንክብካቤ እና ድጋፍ መስጠት
- ፍላጎቶችን እና ስጋቶችን መገምገም
- ሰዎች እንደ ምግብ፣ ውሃ ወይም መጠለያ ያሉ መሰረታዊ ፍላጎቶችን እንዲያገኙ መርዳት
- ሰዎች እንዲናገሩ ጫና ሳያደርጉ ማዳመጥ
- ሰዎች መረጃን፣ አገልግሎቶችን እና ማኅበራዊ ድጋፍን እንዲያገኙ መርዳት
- ሰዎችን ከተጨማሪ ጉዳት መጠበቅ

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ጭንቀትን ለመቀነስ፣ ወቅታዊ ፍላጎቶችን ለማሟላት፣ መቋቋምን ለማሳደግ እና ነገሮችን ለማስተካከል ያለመ ነው።

በሀዘኔታ መደመጥ እና ለደክሙበት ነገር እውቀት ማግኘት አጋዥ ምክንያቶች ናቸው። ሁኔታውን ለመቆጣጠር ተግባራዊ እርዳታ ማግኘት እና በመረጃ ላይ የተመሰረተ ውሳኔ ማድረግም እኩል አስፈላጊ ናቸው። ይህ አካሄድ በሆብሬል እና ባልደረቦቹ (2007) በተዘጋጁ አምስት የማገዣ መርሆዎች የተገነባ ነው። እነዚህ መርሆች የሚከተሉት ነገሮችን ማበረታታትን ያካትታሉ።

- የደህንነት ስሜት
- ማረጋገጥ
- የራስ እና የጋራ አቅም ስሜት
- ግንኙነት
- ተስፋ።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሰነድ ቁልፍ የድርጊት መርሆችን ይጠቀማል፣ 'መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' ለሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ሲተገብሩ የሚጠቀሟቸው ናቸው። ሁሉም ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች እነዚህን ድርጊቶች መማር እና እንዴት እንደሚተገበሩ ማወቅ ይችላሉ። በገሃዱ ዓለም እነዚህ ድርጊቶች እንደ ሁኔታው በተለያዩ ቅደም ተከተል እንደሚተገበሩ ማወቅ በእርግጥ ጠቃሚ ነው። አንዳንድ ጊዜ፣ አንዳንድ ድርጊቶች በተጨማሪ በተመሳሳይ ጊዜ ሊደረጉ ወይም ሊደጋገሙ ይችላሉ። ይህ እንደ ሁኔታው እና በችግር ጊዜ በተጎዱ ሰዎች ፍላጎቶች ላይ የተመሰረተ ነው።

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ስለተዘጋጀው የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ የበለጠ ለማወቅ አለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል መርጃዎችን ይመልከቱ።



መመልከት እነዚህን

- ምን እንደተከሰተ እና ምን እየሆነ እንዳለ መረጃ
- እርዳታ ማን እንደሚያስፈልገው
- የደህንነት እና የጥበቃ ስጋቶች
- አካላዊ ጉዳዮች
- ወዲያውኑ የሚያስፈለጉ መሰረታዊ እና ተግባራዊ ፍላጎቶች

ማዳመጥ

ድጋፍ ሰጪው እንዴት የሚከተሉትን እንደሚያከናውን ያስረዳል።

- ወደ አንድ ሰው ይቀርባል
- እራሱን ያስተዋውቃል
- ትኩረት ይሰጣል እና በንቃት ያዳምጣል
- የሌሎችን ስሜት ይቀበላል
- በጭንቀት ውስጥ ያለውን ሰው ያረጋጋል
- ስለ ፍላጎቶች እና ስጋቶች ይጠይቃል
- በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎች (ሰዎች) ለፍላጎታቸው እና ለችግሮቻቸው

ማገናኘት

ሰዎችን በሚከተሉት ጉዳዮች እየረዳን መሆኑን ያሳያል።

- መረጃን ማግኘት
- ከሚወዷቸው እና ከማህበራዊ ድጋፍ ጋር ማገናኘት
- ተግባራዊ ችግሮችን መፍታት
- አገልግሎቶችን እና ሌሎች እርዳታዎችን ማግኘት።

የመርጃዎቹ ስብስብ እነዚህን ያካትታል

- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የተዘጋጀ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ
- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጭር መግቢያ

ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መስጠት፡-

- ሞጁል 1. የ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መግቢያ (ከ4 እስከ 5 ሰዓታት)
- ሞጁል 2. መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ (ከ8 እስከ 9 ሰዓታት)
- ሞጁል 3. የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለልጆች (ከ8 እስከ 9 ሰዓታት)
- ሞጁል 4: የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን - ለቡድኖች ድጋፍ (21 ሰዓታት - ሰዎች ቀናት)

የመጀመሪያ ግምገማ ስብሰባ

ለሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ቡድን ድጋፍ ለመስጠት የተለያዩ መንገዶች አሉ። አንዱ ከላይ ለግለሰቦች ከተገለጸው አጭር ስብሰባ ጋር ተመሳሳይ ነው። ስራ አስኪያጁ ከቡድኑ ጋር ፈጣን ስብሰባ በመጥራት ሁሉም ሰው እንዴት እየሰራ እንደሆነ መገምገም ነው። ቡድኑ በትንሽ እረፍት ለብዙ ቀናት ጠንክሮ ሲሰራ እና/ወይም በአስቸጋሪ፣ ፈታኝ ሁኔታ ወይም ቀውስ ውስጥ አብሮ ሲሰራ ከነበረ ይህ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። አስተባባሪዎች ይህንን ስብሰባ ግለሰቦች ወይም ቡድኑ ተጨማሪ ድጋፍ እንደሚያስፈልጋቸው ለመገምገም ሊጠቀሙበት ይችላሉ። አስተባባሪው ቡድኑ ደህና ነው፣ ተጨማሪ ድጋፍ አያስፈልገውም ብሎ ሊደመድም ይችላል። ወይም ከዚህ የመጀመሪያ አጭር ስብሰባ በኋላ መደበኛ የሆነ ወይም ያልሆነ አድናቆት ለማሳየት ያለመ ስብሰባ ሊያስከትል ይችላል ፣ ወይም በየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና በሌላ ድጋፍ ስብሰባ ለማስከተል ሊወስን ይችላል።

መደበኛ እና መደበኛ ያልሆኑ ስብሰባዎች

ለአንድ ቡድን ድጋፍ ለማሳየት ወሳኝ መንገድ ለጥረታቸው እና ለታላቅነታቸው አድናቆት እና እውቅና መስጠት ነው። ይህ በተለያዩ መንገዶች ሊከናወን ይችላል። ለምሳሌ፣ አስተባባሪው በአጭር ጊዜ ውስጥ ሰራተኞችን እና በጎ ፈቃደኞችን መደበኛ ባልሆነ መንገድ በአንድ ላይ መሰብሰብ ይችላል። እነዚህ አይነት መደበኛ ያልሆኑ ስብሰባዎች አንዳንድ ዘና የሚያደርጉ ፕሮግራሞችን ሊያካትቱ ይችላሉ እና አስተባባሪው ለቡድኖቻቸው አጭር የምስጋና ንግግር እንዲያደርጉ ያስችላቸዋል። እንዲሁም ቡድኖቹ እያጋጠሟቸው ካለው ሁኔታ ጋር የተያያዘ መረጃ ሊሰጡ ይችላሉ። የቡድን አባላትም እንዲሁ ጥቂት ቃላትን የመናገር እድል ማግኘታቸው አስፈላጊ ነው። መደበኛ የሆኑም ስብሰባዎች ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ለሚሰሩት ስራ አድናቆት ለማሳየት ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ። እነዚህ የስብሰባ ዓይነቶች በደንብ መዘጋጀት አለባቸው እና ብዙውን ጊዜ የታቀደ ፕሮግራም መካተል አለባቸው። የሰራተኞች እና የበጎ ፈቃደኞች ጥረት እውቅና የመስጠት ንግግሮችን እና የምስጋና ደብዳቤዎችን ወይም የምስክር ወረቀቶችን ሊያካትቱ ይችላሉ። በአስተባባሪው ወይም በብሔራዊ ማኅበሩ ቅርንጫፍ ጸሐፊ የተፈረመ የምስጋና ደብዳቤዎችን እንደ ማቅረብ ያሉ ድርጊቶች ቀላል ሆኖም ጠንካራ አድናቆት እና እውቅና የማሳያ መንገድ ናቸው። ይህም ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች በስራቸው ላይ አዲስ እይታ፣ ክብር እና ትርጉም ይጨምራል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች

ቡድኑ በጣም አስጨናቂ ስራ ውስጥ ከተሳተፈ፣ ወይም አንዳንድ የቡድኑ አባላት ላይ የጭንቀት ምልክቶች ከታዩ፣ ስራ አስኪያጁ የቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ ለማዘጋጀት ሊወስን ይችላል። እንዲህ ዓይነቱ ስብሰባ ብዙውን ጊዜ ሁኔታው ከተፈጸመ ከሁለት ወይም ከሶስት ቀናት በኋላ ይካሄዳል። ምላሹን ለማዘጋጀት ከ 14 ቀናት በላይ እንዳያልፍ ይመከራል። አስተባባሪው ወይም የቡድን መሪው ይህንን ስብሰባ በቀጥታ ሊመራው ወይም በየመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን በማቅረብ የሰለጠነ ሌላ አስተባባሪ ስብሰባውን እንዲቀላቀል ወይም እንዲያካሂድ ሊያመቻች ይችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለቡድን መስጠት በቡድን በመሰጠቱ ምክንያት ከሚያስፈልጉ ተጨማሪ ክፍሎች እና ክህሎቶች በስተቀር የ'መመልከት፣ ማዳመጥ እና ማገናኘት' ተመሳሳይ የድርጊት መርሆችን ያካትታል። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ አስተባባሪ(ዎች) ከቡድኑ ጋር ሁሉም ሰው ተሰማኝነት እንዲሰማው እና አካታችነትን ማረጋገጥ፣ ፣ ልዩ ልዩ የቡድን መስተጋብሮችን ማሳለጥ ፣ የግለሰቦችን እና የቡድኑን ጥንካሬዎች እና አቅሞችን እንደ አንድ አካል መሳል ፣ የአቻ ድጋፍን ማበረታታት እና ማነቃቃት ፣ አስቸጋሪ ምላሾችን ማስተናገድ እና ለቡድኑ ተገቢ የስነ-ልቦና ትምህርት መስጠት አለባቸው።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ ተሳታፊዎች ስለገጠመችቻቸው እና ስሜቶቻቸው እንዲናገሩ የድጋፍ ስሜት የሚሰጣቸው ቦታ መሆን አለበት። ይህም ሌሎች ያለፍርድ የሚያዳምጡበት፣ እና ለቀውስ ክስተቶች የሚሰጡ ምላሾች ተለምደዋል የሆኑበት፣ የአቻ ድጋፍ የሚበረታታበት እና ስላሉት የድጋፍ ስርዓቶች መረጃ የሚገልጹበት አስተማማኝ ቦታ ማለት ነው።

ተሳታፊዎች ሌሎች ልምዶቻቸውን እና ስሜቶቻቸውን ሲያካፍሉ በመስማት እና ስለሌሎች አወንታዊ የመቋቋሚያ ዘዴዎች በመማር አዲስ እይታን ያገኛሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን መስጠት ማህበራዊ ትስስርን ለማጎልበት ይረዳል እና ቀደም ሲል የነበረውን ማህበራዊ እና የአቻ ድጋፍን ለማዳበር ወይም ለማጠናከር የሚያስችል መድረክ ነው። እንደነሱ አንዳንድ ተግዳሮቶች እያጋጠሟቸው ያሉ ሌሎች እንዳሉ ማወቃቸው ለተሳታፊዎች የሚያጽናና ሊሆን ይችላል፤ እና በዚህ መንገድ እርስበርስ መነሳሳት እና መማማር ይችላሉ። የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ተሳታፊዎች እንዴት እያለፉ እንዳሉ በበለጠ ዝርዝር እንዲናገሩ እና ምክሮችን እንዲለወጡ እድል ይሰጣቸዋል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ሁሉም ተሳታፊዎች ያላቸውን እንዲያካፈሉ በቂ ጊዜ መወሰድ አለበት። ይህም ባጋጠሟቸው ክስተት ወይም ሁኔታ በኋላ ያሳዩትን የተለመዱ ምላሾችን ለመወያየት (የሥነ ልቦና ትምህርት)፣ ለአዎንታዊ መፍትሄ የሚሆኑ ሀሳቦችን ለመወያየት እና አስፈላጊ ከሆነ ተጨማሪ ድጋፍ የት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት የሚያስችል መሆን አለበት። እንደ ተሳታፊዎች ብዛት፣ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ከ45 ደቂቃዎች (ከሦስት እስከ አምስት ተሳታፊዎች) እስከ ሁለት ሰአታት (10 ተሳታፊዎች) ሊወስዱ ይችላሉ። በእንደዚህ ዓይነት ስብሰባ ውስጥ ወደ 10 የሚጠጉ ተሳታፊዎች እንዲኖሩ ይመከራል። ብዙውን ጊዜ አብረው የሚሠሩ የበጎ ፈቃደኞች ቡድን ከ10 በላይ አባላት ካሉት፣ ቡድኑ ሳይበታተን ለማቆየት አስተባባሪው ሁሉንም አንድላይ ለማስተናገድ መሞከር አለበት። በቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባ ተጠቃሚ የሚሆኑ ከ10 በላይ ሰዎች ካሉ ብዙ ስብሰባዎችን ማካሄድ ጥሩ ሀሳብ ነው።

ለድጋፍ ስብሰባዎች ግምት ውስጥ ማስገባት ያለብን ነገሮች

ለስብሰባዎቹ መዘጋጀት

ምን አይነት ድጋፍ ያስፈልጋል?

የድጋፍ ስብሰባ ሂደት እና ይዘት ሁኔታው እና የተሳታፊዎች ፍላጎት ከተገመገመ በኋላ መታቀድ አለበት። ምን ዓይነት ቀውስ እንደተከሰተ እና በተገኝዎቹ ላይ እንዴት ተጽዕኖ እንዳሳደረ ግምት ውስጥ ማስገባት አስፈላጊ ነው። ይህ አስተባባሪው ከግለሰብ የድጋፍ ስብሰባዎችን ፣ አድናቆትና እውቅናን ለማሳየት የሚደረግ ስብሰባ ማዘጋጀት ወይም የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባን ለማካሄድ መዘጋጀት የተኛው ተሻለ እንደሆነ እንዲወስን ሊረዳው ይችላል።

ቦታ

ሁሉም ተሳታፊዎች ደህንነታቸው የተጠበቀ እና ገጠመችቻቸውን እና ስሜታቸውን ለመከፈል በሚመችበት ቦታ የግልም ሆነ የቡድን የድጋፍ ስብሰባዎችን ማካሄድ የተሻለ ነው።

የእረፍት ጊዜ

የእረፍት ጊዜ መስጠት የድጋፍ ስብሰባዎች አስፈላጊ አካል ነው። ምክንያቱም ይህ ማድረጋችን የተሳታፊዎችን ፍላጎት ግምት ውስጥ ማስገባታችንን ያሳያል። ነው። ከተቻለ ውሃ ፣ ሻይ ወይም ቡና እና ቀላል የሚበላ ነገር ያቅርቡ።

የሚሰጥበት ጊዜ

ከላይ እንደተገለጸው፣ በችግር ጊዜ ወይም ከቡድኖች ጋር የመጀመሪያ አጭር የድጋፍ ስብሰባዎች በችግር ጊዜ ወይም ወዲያውኑ ከዚያ በኋላ ሊደረጉ ይችላሉ። ምክንያቱም እነዚህ በዋናነት የተጎዱትን እንዴት እየሰሩ እንደሆነ እና የበለጠ የተደራጁ እና ረጅም የድጋፍ ስብሰባዎች አስፈላጊነት ለመገምገም ያገለግላሉ። የምስጋና እና እውቅና ስብሰባዎች ብዙውን ጊዜ የሚከናወኑት የቀውስ ጊዜ ምላሽ ከተጠናቀቀ በኋላ ነው። የቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ከተቻለ የቀውስ ክስተት ካለቀ ቢያንስ ከሁለት እስከ ሶስት ቀናት በኋላ ቢደረጉ ይመረጣል። ለተወሰነ ጊዜ መቆየት መደበኛ የመቋቋሚያ ዘዴዎች እንዲነቃቁ እና ከአቻዎች፣ ጓደኞች፣ ቤተሰብ እና ማኅበረሰብ የሚመጡ የማኅበራዊ ድጋፍ ስርዓቶች እንዲያግዙ ለማድረግ ነው። በ 14 ቀናት ጊዜ ውስጥ ቢደረጉ ይመረጣል። ይህም በመረጃ ፣ በማኅበራዊ ፣ በስሜታዊ እና በተጨማሪ ድጋፍ የሚደረገውን የመከላከል ስራ ከፍ ያደርገዋል።

የድጋፍ ስብሰባ መታቀዱን፣ መቼ እንደሚካሄድ እና በስብሰባው ላይ ምን እንደሚሆን ማወቅ ሰራተኞችን እና በጎ ፍቃደኞችን ለማረጋገጥ አስተዋፅዖ ያደርጋል።

በድጋፍ ስብሰባዎች ወቅት

የእንኳን ደህና መጣችሁ አቀባባል እና መግቢያዎች

በስብሰባው መጀመሪያ ላይ አስተባባሪው ወይም የቡድን መሪው ለተገኙት ሰዎች የእንኳን ደህና መጣችሁ መልእክት ይቀበላል። የመርሀ-ግብሩን ዓላማ፣ ሂደት እና የስብሰባውን የቆይታ ጊዜ ያብራራል። እና አስፈላጊ ከሆነ እንደ ሚስጥራዊነት የመሳሰሉ በመስማማት የሚወጡ ደንቦችን ያስተዋውቃል። ከተሳታፊዎች መካከል የማይተዋወቁ ካሉ እርስ በእርሳቸው እንዲተዋወቁ የተወሰነ ጊዜ ይሰጣቸዋል።

ድጋፍ የመስጠት ክህሎቶች

አንድ አስተባባሪ ወይም የቡድን መሪ የሚሰጡትን ድጋፍ ለማጠናከር የሚረዱ ልዩ ክህሎቶች አሉ። እነዚህ መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ክህሎቶች ያካትታሉ።

ስሜታዊ ምላሾችን እና ምልክቶችን እና የጭንቀት ምልክቶችን መለየት (የተለመዱ እና ይበልጥ ከባድ የሆኑ ምላሾች እና የጭንቀት ምልክቶች በገጽ 6 ላይ ይመልከቱ።

- በንቃት ማዳመጥ
- በጭንቀት ውስጥ ያሉ ሰዎችን ማረጋገጥ
- ፍላጎቶችን እና ስጋቶችን መገምገም
- ሰዎች ለፍላጎታቸው እና ለችግሮቻቸው መፍትሄ እንዲያገኙ መርዳት

- ሰዎች መረጃን እና አገልግሎቶችን እና ሌሎች እርዳታዎችን እንዲያገኙ መርዳት
- የማህበራዊ ድጋፍ ስርዓቶችን ማስጀመር/ማበረታታት

የቡድን አባላት እንዴት እየሰሩ መሆናቸውን ማጣራት

እንደሚሄደው ስብሰባ አይነት የቡድን አባላት እንዴት እየሰሩ እንዳሉ የሚገመገሙበት የተለያዩ መንገዶች አሉ። በግለሰብ ስብሰባዎች እና የቡድን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ እና የድጋፍ ስብሰባዎች ወቅት አስተባባሪው ወይም የቡድን መሪው ሰዎችን በቀጥታ እንዴት እንደሆኑ እና ምን አይነት የጭንቀት ምልክቶች እያጋጠማቸው እንደሆነ ሊጠይቁ ይችላሉ። አድናቆትንና እውቅናን ለማሳየት በተጠሩ ስብሰባዎች ላይ ግን ይህን ማድረግ ተገቢ አይደለም። በነዚህ አይነት ዝግጅቶች ላይ አስተባባሪው ስለ ቀውስ ክስተቶች የተለመዱ ምላሾች ለቡድኑ አጠቃላይ መረጃ ሊሰጥ እና ለእርዳታ የት መኬድ እንዳለበት መረጃ ሊሰጣቸው ይችላል። እንዴት እንደሆኑ ለማወቅ የቡድን አባላት በስብሰባ ጊዜ በግል ሊጠይቁ ይችላሉ። የጭንቀት ስሜቶችን ወይም ልምዶችን ካጋሩ፣ አስተባባሪው ይበልጥ የተድራጀ የድጋፍ ስብሰባ ለማዘጋጀት ሊወስን ይችላል።

በቀውስ ጊዜ የተወሰዱ እርምጃዎች እውነታ አጭር ግምገማ

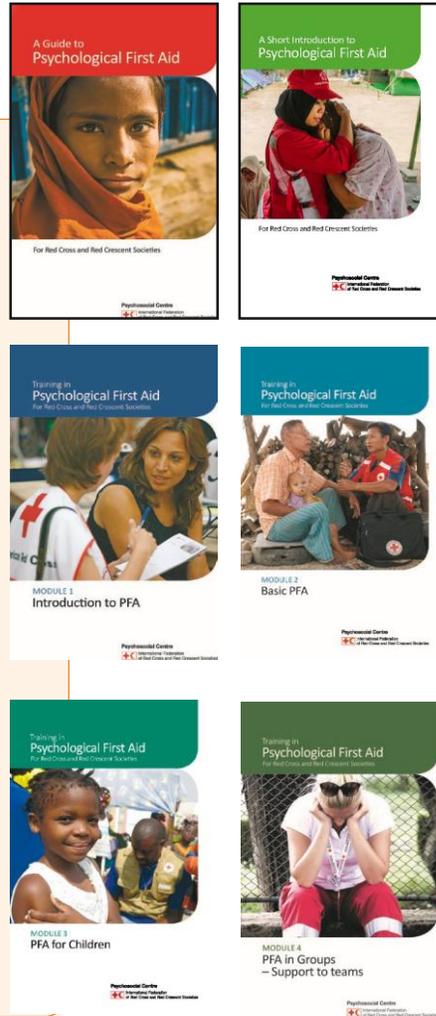
የድጋፍ ፍላጎት ምክንያት የሆነውን የቀውስ ክስተት በአጭሩ መገምገም ጠቃሚ ነው። ይሁን እንጂ ትኩረቱ የተከናወኑ ድርጊቶችን በመገምገም ላይ እንጂ ስለ ክስተቱ ዝርዝር መረጃ ወይም የሰዎችን ስሜታዊ ምላሽ ዝርዝር ማቅረብ ላይ አለመሆኑ ማወቅ አስፈላጊ ነው።

ስለ ክስተቱ ዝርዝር ነገሮችን መጠየቅ የጭንቀት ስሜቶችን እና ከባድ ስሜታዊ ምላሾችን የማባባስ አደጋን ያስከትላል። ትኩረታችን በተፈጠረው ነገር እና በተለይም ጥሩ ባለፈው ሁኔታ ላይ መሆን አለባቸው። ስለተፈጠረው ነገር መወያየት እና የክስተቶችን ቅደም ተከተል ግልጽ የሆነ ግንዛቤ ማግኘት የእድይታ፣ የመቆጣጠር ስሜት፣ ግልጽ ምልክታን እና ክስተቱን በሙላት መገንዘብን ሊሰጥ ይችላል። በጥሩ ሁኔታዎች ላይ መወያየት የቡድኑ አባላት ጭና ውስጥ ቢሆኑም እንኳ ጥሩ አፈጻጸም እንደነበራቸው ስለሚገነዘቡ ማበረታቻ ሊሆን ይችላል። አስተባባሪው በክስተቱ ወቅት የታዩትን አወንታዊ ገጽታዎች ማጠቃለል እና ይህንን ከወደፊት ክስተቶች በማማያያዝ አወንታዊ ትንበያዎች ማድረግ አለበት።

የበለጠ ለመማር

- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መመሪያ
- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ አጭር መግቢያ
- ለቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ስልጠና፦
 - ሞጁል 1. የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ መግቢያ (ከ4 እስከ 5 ሰዓታት)
 - ሞጁል 2. መሰረታዊ የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ (ከ8 እስከ 9 ሰዓታት)
 - ሞጁል 3. የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለልጆች (ከ8 እስከ 9 ሰዓታት)
 - ሞጁል 4: የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን - ለቡድኖች ድጋፍ

(21ሰዓት - ሶስት ቀናት)
በ www.pscentre.org ያውርዱ።



ሚስጥራዊነት

የተጋራውን መረጃ በምስጢር መያዝ አስፈላጊ ነው። በቡድን ውስጥ ሁሉም የቡድን አባላት በስብሰባው መጀመሪያ ላይ በዚህ መስማማታቸው አስፈላጊ ነው። ሁሉም ሰው በስብሰባው ላይ በኋላ ሌሎች ቢያውቁት ምች የማይሰማቸውን የግል ነገሮችን እንዳያካፍል ምክር መሰጠት አለበት።

እንዲናገሩ ጫና አለማድረግ

ሰዎች ላለመካፈል ከመረጡ ፍላጎታቸውን ለማክበር ለመናገር ምንም ዓይነት ጫና አለመኖር አስፈላጊ ነው። አንድ ሰው ለመናገር ዝግጁ ባይሆኑም እንኳ፣ ደጋፊ ሰው አጠገባቸው መኖር ሊሰማቸው እና ሊያደንቁ ይችላሉ። በስብሰባ ጊዜ የማይናገር ሰው የግድ ከቡድኑ ጋር ተሳትፎ የለውም ማለት አይደለም እና ምናልባትም ከስብሰባው የተወሰነ ትምህርት እና ግንዛቤን ያገኛል። ለዝርዝር መረጃ በጭራሽ አለመጫን፣ ስላጋጠሙ መጥፎ ነገሮች መጠየቅ ወይም ደስ የማይሉ ሀሳቦችን ወይም ስሜቶችን መመርመር በጣም አስፈላጊ ነው። ምክንያቱም ይህ በተፈጥሮ የመዳን ሂደትን ሊያዘባ አልፎ ተርፎም ሊጎዳ ይችላል።

በንቃት ማዳመጥ

በድጋፍ ስብሰባዎች ወቅት አስተባባሪው ወይም የቡድን መሪው ንቁ የማዳመጥ እና የድጋፍ ግንኙነት ክህሎቶችን በመጠቀም በጥሞና ያዳምጣሉ። በአክብሮት ስሜት እና ባለመፍረድ መንፈስ ማዳመጥ የአስተባባሪውን ሙሉ ትኩረት ይጠይቃል። ይህ የማዳመጥ ዝንባሌ ፍላጎትን እና አክብሮትን ያሳያል እናም በቡድኑ ውስጥ አዎንታዊ ውይይት እንዲኖር ያስችላል። በስብሰባው ወቅት በትኩረት ከማዳመጥ በተጨማሪ የቡድን አባላት እርስ በርስ በመከባበር እንዲደማመጡ እና ሌሎች እንዲናገሩ መፍቀዳቸው አስፈላጊ ሊሆን ይችላል።

የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ በቡድን ለማቅረብ የሚያስፈልጉ ተጨማሪ ክህሎቶች፡-

- አካታች የሆነ ቡድንን ማመቻቸት፣ የድጋፍ ስብሰባውን ሁሉም የመካተት ስሜት እንዲሰማቸው በሚያደርግ መልኩ ማናገር እና ማመቻቸት
- የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለግለሰቦች መስጠት እና በተመሳሳይ ጊዜ ለቡድኑም ድጋፍ መስጠት
- ጊዜን የማስተዳደር ክህሎት እና አስፈላጊ ሆኖ ሲገኝ ሌሎች ተሳታፊዎችን ማካተት
- የቡድን መስተጋብሮችን እና ግንኙነቶችን ማስተዳደር
- ማኅበራዊ ትስስርን እና ግንኙነቶችን ለማጎልበት የቡድኑን ጥንካሬዎች እና ሀብቶችን በመጠቀም
- የአቻ ድጋፍን ማበረታታት እና ማስቻል
- ተሳታፊዎች የሚጋሩትን የተለያዩ እና/ወይም አስቸጋሪ ስሜቶችን ማስተናገድ
- በቡድን ውስጥ የስነ-ልቦና ትምህርት መስጠት

አስቸጋሪ ምላሾችን ማስተናገድ እና/ወይም ይፋ ማድረግ

ማንኛውም አይነት የድጋፍ ስብሰባ አስተባባሪው የቡድን አባላት እንዴት እየሰሩ እንደሆነ ለመለካት እድል ይፈጥራል። አንድ ሰው ከክስተቱ ጋር በተገናኘ ጠንካራ ስሜታዊ ምላሽ ካለው እና ከተረበሸ ወይም ራሱን ከለየ፣ አስተባባሪው ትኩረታቸውን አሁን ወዳሉበት ጊዜና ቦታ በመመለስ አሁን ላይ እንዲያተኩሩ ሊጠይቃቸው ይገባል። በአሁኑ ጊዜ ስለሚያዩት፣ ስለሚሰሙት ወይም ስለሚሰማቸው ነገር ቀጥታ ጥያቄዎችን ይጠይቁ። ይህ እራስን ለመቆጣጠር እና ለማረጋገጥ ጠቃሚ ዘዴ ሲሆን ያለፉት ክስተቶች ብልጭታዎችን ወይም ያለፉትን የቀውስ ክስተቶች ትውስታዎች ላይ የማተኮር ዝንባሌን ለመቋቋም ይረዳል። አንድ ሰው ከቁጥጥር ውጭ በሆነ መንገድ ማልቀስ ከጀመረ፣ አስፈላጊ ከሆነ፣ ለምሳሌ እጅን በትኩረት ላይ በማድረግ ወይም እጃቸውን በመያዝ ያጽናኑዋቸው። በጣም የሚያበሰጩቸውን እንዲያከፍሉ ጋብቻቸው እና ለግለሰብ የሚሰጠውን የመጀመሪያ ደረጃ የስነ-ልቦና እርዳታ ለተወሰነ ጊዜ ይስጡት።

የሀዘን መግለጫዎችን ይፍቀዱ እና ይህንን ለስነ-ልቦና ትምህርት እንደ እድል ይጠቀሙ እና ሌሎች በአዎንታዊ የመቋቋሚያ ዘዴዎች ላይ ሀሳቦችን እንዲያከፍሉ ይጋብዙ።

አንድ ሰው በጣም ስሜት ቀስቃሽ የሆኑ ጉዳዮችን፣ ለምሳሌ ስለ ችሎታቸው ወይም ብቃታቸው አለመተማመን፣ የግል ስሜታዊ ችግሮች፣ ለሌሎች አሉታዊ ስሜቶች፣ ወይም የሰራተኞች ትንኮሳ መጋለጦች ካሉ፣ እንደ አውዱ ሁኔታ ምላሽ ለመስጠት የተለያዩ አማራጮች አሉ። በቡድን ስብሰባ ውስጥ ግለሰቡ የበለጠ ተጋላጭ እንዲሆን አለመፍቀድ አስፈላጊ ነው ምክንያቱም ይህ ደህንነቱ ያልተጠበቀ እና ለሌሎችም የማይመች ሊሆን ይችላል። ለተጎጂው ሰው ጥቅም ከሁሉ የተሻለው አማራጭ የተነገረውን እውቅና መስጠት፣ ተናጋሪውን ማስቆም እና ከቡድን ስብሰባ በኋላ በግለሰብ የድጋፍ ስብሰባ ላይ እንዲወያይ መጠየቅ ነው። አንድ ሰው በግለሰብ የድጋፍ ስብሰባ ወቅት የትንኮሳ ወይም የጥቃት ሁኔታ እንደገጠመው ከገለጸ፣ ሁኔታውን መቀበል እና ድጋፍ በሚሰጥ መልኩ ማዳመጥ፣ የተጎዳውን ሰው ደህንነት ማረጋገጥ እና ተጨማሪ ድጋፍ ለማግኘት መላክ አስፈላጊ ነው።

መረጃ እና የስነ-ልቦና ትምህርት

መረጃን ማጋራት በቀውስ ጊዜም ሆነ ከዚያ በኋላ የሚደረግ የድጋፍ ስብሰባ አስፈላጊ አካል ነው። ስሜታዊነት ከፍ ባለበት ጊዜ ተጨባጭ መረጃን ለመውሰድ አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል። ስለዚህ መረጃን መድገም እና መረዳትን ማረጋገጥ በጣም አስፈላጊ ነው። ትክክለኛ መረጃ ማግኘት ደህንነትን ያበረታታል፣ ጤናማ መቋቋምን ይደግፋል፣ እና ስሜታዊ ምላሽን ያረጋጋል፣ ምክንያቱም መረጃ ተራ መላምቶችን እና መብሰልሰልን ሊያቆም ይችላል። መረጃን ማጋራት ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ምን እንደተፈጠረ፣ ማን እንደተጎዳ እና ሁኔታው እንዴት እንደተጠናቀቀ ስለሚያውቁ ደህንነት እንዲሰማቸው ያደርጋል።

የድጋፍ ሰጪው አስፈላጊ አካል ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ላልተለመዱ ክስተቶች የተለመዱ ምላሾችን እንዲረዱ እና ምን ዓይነት ምላሾችን ወደ ሙያዊ እርዳታ መላክ እንደሚያስፈልጋቸው እንዲገነዘቡ መርዳት ነው። የቡድን መሪው ሰራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች ምን ዓይነት ምላሽ እንደሰጡ ወይም ሊኖራቸው ይችላል ተብሎ የሚጠበቅ ከሆነ ከተሳታፊዎች ጋር አስቀድሞ ለመነጋገር የስነ-ልቦና-ትምህርት መረጃን ማዘጋጀት ይችላል። የቀውሱ ክስተት፣ ለምሳሌ የብዙዎችን ሞት መመልከትን የሚያካትት ከሆነ፣ ለሀዘን ስለሚሰጡ ምላሽ ላይ ያሉ የስነ-ልቦናዊ-ትምህርት ጽሑፎች ከሌሎች ርዕሶች ጋር ሊካተት ይችላል። ለስነ-ልቦና-ትምህርት ሌሎች ጠቃሚ ርዕሶች 'በከፍተኛ ድንጋጤ ጊዜ እና በችግር ጊዜ እንዴት መቋቋም ይቻላል'፣ 'መደበኛ ምላሾች እና ለምን ያህል ጊዜ ሊቆዩ እንደሚችሉ'፣ 'ጭንቀትን እንዴት መቆጣጠር እንደሚቻል' እና 'የከፍተኛ ድካም ስሜቶች እና ምልክቶች' ያካትታሉ። የቡድን አባላት በቀውስ ሊጎዱ ከሚችሉ ዳደሮች እና ቤተሰብ ጋር ማጋራት እንዲችሉ የስነ-ልቦና-ትምህርት ቁሳቁሶችን ይዘው መሄዳቸው ጠቃሚ ሊሆን ይችላል። አለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን

የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍ ማጣቀሻ ማዕከል በተለያዩ ርዕሰ ጉዳዮች ላይ የስነ-ልቦና ትምህርት መረጃን ይሰጣል። ድህረ ገጹን ይመልከቱ፡ www.pscentre.org።

ራስን መንከባከብን ማሳደግ፣ የአቻ ድጋፍ እና አዎንታዊ መቋቋም

የሁሉም ዓይነት የድጋፍ ስብሰባዎች ቁልፍ አካል ራስን መንከባከብን፣ የአቻ ድጋፍን እና አዎንታዊ መቋቋምን ማሳደግ ነው። በግለሰብ ስብሰባዎች ውስጥ አስተባባሪው የሚታገዘውን ሰው በአሁኑ ጊዜ እራሱን ለመንከባከብ እና ማኅበራዊ ድጋፍን ለማበረታታት ከዳደሮች፣ ከሥራ ባልደረቦች ወይም ከቤተሰብ ጋር ምን ተግባራት እያደረገ እንዳለ ሊጠይቅ ይችላል። ከሚያምኑት ሰው ጋር ስለሚሰማን ስሜት ማውራትም ሊያግዝ ይችላል። በቡድን ውስጥ የቡድን መሪው ተሳታፊዎች ስለራስ አጠባበቅ እና ከሌሎች ጋር ስለአዎንታዊ መግባባት ሃሳባቸውን እንዲያካፍሉ ማድረግ እና አስፈላጊ ከሆነ ከስብሰባው በኋላ እርስ በርስ ለመደጋገፍ በየጊዜው እንዲገናኙ ማበረታታት ይችላል።

እኩዮች በችግር ጊዜ እና ከችግር በኋላ ወሳኝ የድጋፍ ምንጭ ናቸው። ምክንያቱም ተመሳሳይ ተግዳሮቶች ስላላቸው የተጎዳው ሰው(ሰዎች) ምን እያጋጠማቸው እና ምን እንደሚሰማቸው ስለሚረዱ ነው። የአቻ ድጋፍን ማሳደግ በድጋፍ ስብሰባ ወቅትም ሆነ ከድጋፍ ስብሰባ በኋላ ጠቃሚ ነው። አስጨናቂ ክስተት በሠራተኞች እና በጎ ፈቃደኞች መካከል የአቻ ድጋፍን ለማጠናከር ዕድል ሊሆን ይችላል።

ስብሰባ ማጠናቀቅ

ስብሰባውን በጥሩ ሁኔታ መዝጋት ጠቃሚ መረጃዎችን እና መግቢያዎችን በመያዝ ስብሰባውን እንደ መክፈት አስፈላጊ ነው። ስብሰባ ከመዘጋቱ በፊት፣ አስተባባሪው ወይም የቡድን መሪው ውይይቱን ማጠቃለል እና ለቀጣይ ድጋፍ ወይም ለወደፊት ስብሰባዎች የተደረጉትን ውሳኔዎች ወይም ዕቅዶች ማስታወስ ጥሩ ሀሳብ ነው። ስብሰባው ለመጨረስ አስተባባሪው ወይም የቡድን መሪው ተሳታፊዎችን ማመስገን እና ሁሉም ሰው ስብሰባው ለመጨረስ ምችት እንደሚሰማው ያረጋግጡ። አስፈላጊ ከሆነ፣ የመዝጊያ ንግግሮች እንደ ምስጢራዊነትን የተመለከቱ ግዴታዎች ላይ ማሳሰቢያዎችን መስጠት፣ እና ሌሎች ተጨማሪ ድጋፎችን የት ማግኘት እንደሚችሉ መረጃን መስጠትን ሊያካትቱ ይችላሉ። ሌላ ስብሰባ የሚያስፈልግ ከሆነ፣ አስተባባሪው ስብሰባው መቼ እና የት እንደሚካሄድ መረጃ ይሰጣል።

ወደ አስፈላጊ ቦታ መላክ

አንድ ሰው የሚያስፈልገው እርዳታ ከብሔራዊ ማኅበሩ አቅም በላይ ሆኖ ማግኘት ወይም ለተጨማሪ ድጋፍ መምራት ካስፈለገ፣ ለተለያዩ አገልግሎት አቅራቢዎች መላክ ይችላል። ካልሆነ ከሌሎች እርዳታ አቅራቢዎች ጋር በመተባበር ሥርዓት ለመዘርጋት እርምጃዎች መወሰድ አለባቸው። ሌሎች አገልግሎቶች የህክምና ዕርዳታ፣ ማኅበራዊ ድጋፍ፣ የቤተሰብ ፍለጋ፣ የልጅ ጥበቃ አገልግሎቶች፣ ከጾታዊ እና ጾታ-ተኮር ጥቃት የተረፉ ሰዎች ድጋፍ፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ ወይም የህግ ምክር እና በተጨማሪም የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና እና ማኅበራዊ ድጋፍን ሊያካትቱ ይችላሉ። አንድ ሰው ለአንድ ልዩ የስነ-ልቦና እርዳታ የሚላክባቸው ሁኔታዎች ምሳሌዎች ፦

- ላለፈው አንድ ሳምንት መተኛት ካልቻለ እና ግራ መጋባት እና መረጋጋት ካለው።
- በጣም በመጨነቃቸው ምክንያት በተለመደው ሁኔታ መሥራት የማይችሉ እና እራሳቸውን ወይም ልጆቻቸውን ለመንከባከብ ካልቻሉ፣ ለምሳሌ ምግብ እና መታጠቢያዎች ቢኖሩም ምግብን አለመመገብ ወይም የግል ንፅህናን አለመጠበቅ
- በባህሪያቸው ላይ ቁጥጥር ማጣት እና በማይገመት ወይም አጥፊ የሆነ ባህሪ ማሳየት
- በራሳቸው ወይም በሌሎች ላይ ጉዳት ማድረስ
- ከመጠን በላይ እና ከመደበኛ ውጭ የሆነ አደንዛዥ ዕፅ ወይም አልኮል መጠቀም መጀመር

የኢንተር-ኤጀንሲ ቋሚ ኮሚቴ (IASC) የአእምሮ ጤና እና የስነ-ልቦና ድጋፍ ማጠቀሻ ቡድን የሚላኩትን ለመመዝገብ እና ለመከታተል መመሪያዎችን እና የተላኩትን መመዝገቢያዎችን አዘጋጅቷል። እነዚህ መመሪያዎች እንደ አስፈላጊነቱ ጥቅም ላይ ሊውሉ እና ለእያካባቢው ተጣጥመው ሊዘጋጁ ይችላሉ። የአለም አቀፍ ቀይ መስቀል እና ቀይ ጨረቃ ማኅበራት ፌዴሬሽን ማጠቀሻ ማዕከል ለስነ-ልቦናዊ እና ማኅበራዊ ድጋፍ፣ ክትትል እና የግምገማ ማዕቀፍ ለሥነ ልቦናዊ ድጋፍ መመሪያ እንዲሁ የመላኪያ ምንጮችን ለመለየት እና የተላኩትን እንዴት መከታተል እንደሚቻል ጨምሮ የተሳካ ሪፈራል ለማድረግ መሰረታዊ ደረጃዎችን ለመለየት መመዝገቢያ ቅጽ አለው።

ከስብሰባዎች በኋላ

ግምገማ

ከድጋፍ ስብሰባዎች በኋላ፣ የቡድን መሪው ወይም አስተባባሪው የስብሰባውን ሂደት፣ ይዘት እና ውጤቶች ላይ መገምገም ጠቃሚ ነው። ይህ ግምገማ ለማንኛውም አስፈላጊ ክትትል እና ተጨማሪ ድጋፍ ለመስጠት ለማቀድ

አስፈላጊ ሲሆን የሰራተኞችን እና የበጎ ፍቃደኛ እንክብካቤን ጥራት ለማሻሻል ይረዳል። አስተባባሪው በጥሩ ሁኔታ የሄደውን እና በሚቀጥለው ጊዜ ምን ሊሻሻል እንደሚችል ማሰብ ይችላል። ስብሰባው ከአንድ ባልደረባ በጋራ ተደርጎ ከሆነ፣ ጥሩ በሆነው ወይም ለሌላ ጊዜ ሊሻሻል ስለሚችለው ነገር ከእሱ ወይም ከእርሷ አስተያየት ለመቀበል ይህንን ግምገማ ከባልደረባው ጋር የማድረግ አማራጭም አለ።

ክትትል

በድጋፍ ስብሰባዎች ውስጥ ያሉ ተሳታፊዎች አንዳንድ ጊዜ ሊወሰዱ በሚገባቸው እርምጃዎች ላይ ይስማማሉ። በስብሰባው ወቅት የተደረጉትን ወሳኔዎችን ለመከታተል ኃላፊነቱ የማን እንደሆነ መወሰን አስፈላጊ ነው። አንድ ሥራ አስኪያጅ ማንኛውንም ቃል ከገባ፣ ቃሎቹ መከበር አለባቸው።

