

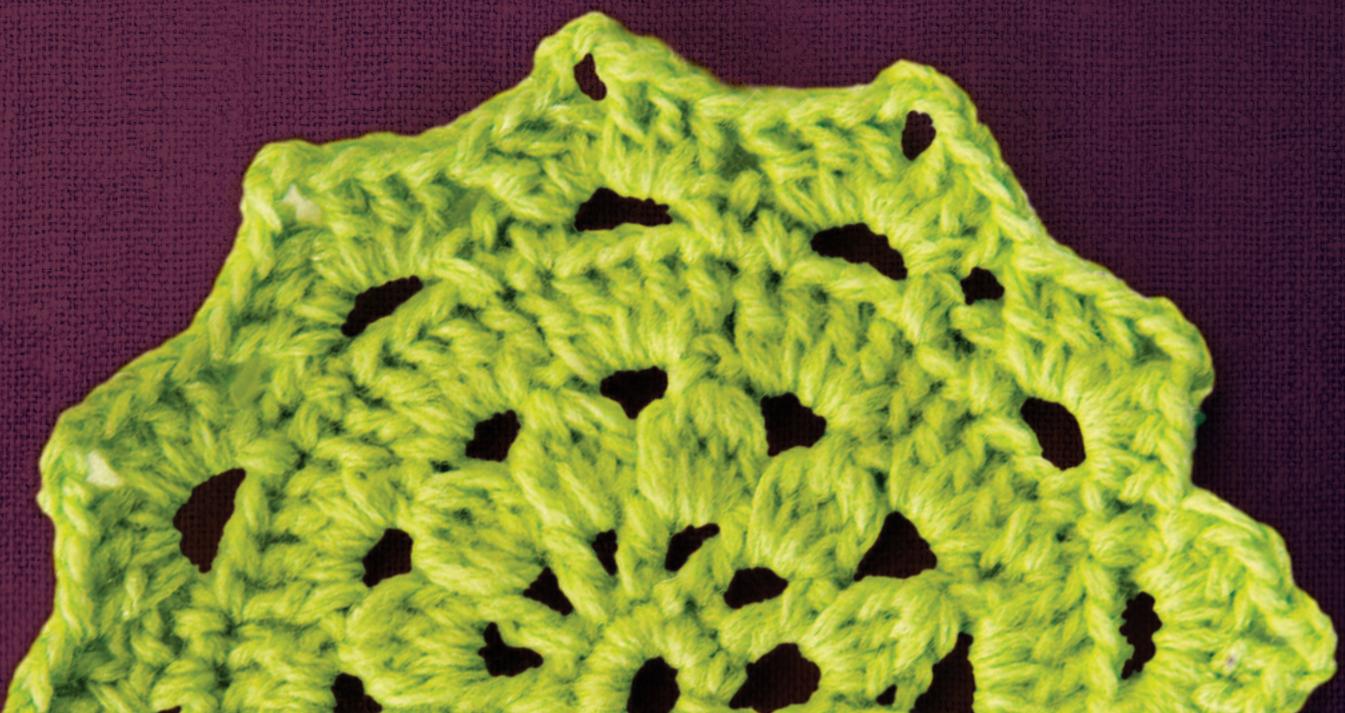


الجمهورية اللبنانية
وزارة الشؤون الاجتماعية

أبعاد
ab'ad

تعزيز المهارات الحياتية الأساسية
للسيدات والفتيات للوقاية والحماية
من العنف الموجه ضدهنّ

المجموعة الثانية سلة مشاعري



تعزيز المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدهنّ

© 2018 جميع الحقوق محفوظة لمنظمة أبعاد





لمحة عن منظمة أبعاد

أبعاد هي مؤسسة مدنية، غير طائفية، غير ربحية تأسست عام 2011 بهدف تعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا عبر تكريس مبدأ الكرامة الإنسانية والعدالة الجندرية، وتوفير الخدمات المباشرة والحماية وتمكين المجموعات المهمشة من اللاجئين/ات والمجتمعات المضيفة، ولا سيما النساء والأطفال.

تسعى أبعاد إلى تعزيز وتفعيل مشاركة النساء في كافة المستويات من خلال تطوير السياسات، وتعديل القوانين وتفعيل تطبيقها، إدماج مفهوم النوع الاجتماعي، إلغاء التمييز وتمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة الفاعلة في مجتمعاتهن.

تعد منظمة أبعاد رائدة في مقاربة إشراك الرجال والعمل على قضايا الرجلة الإيجابية والقضاء على العنف ضد النساء في لبنان والمنطقة العربية.

تسعى منظمة أبعاد إلى التعاون ودعم منظمات المجتمع المدني المعنية ببرامج العدالة الجندرية وتقديم الخدمات المباشرة للنساء والرجال والأطفال وتنظيم حملات المناصرة.

فرن الشياك، القطاع 5، 51 شارع البستانى، بناية نجار، الطابق الأرضي
صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخلوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: abaad@abaadmena.org

www.abaadmena.org

 /abaadmena





المقدمة

انطلاقاً من رؤية منظمة أبعاد واستراتيجيات عملها الاهادفة إلى حماية النساء والفتيات والحدّ من العنف الموجه ضدهنّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وفي ظل غياب أو قلة الأدوات التدريبية المراعية والمعدّلة وفقاً للثقافة والسياق المحلي باللغة العربية حول مفهوم الوقاية من العنف ضد النساء والفتيات، بادرت منظمة أبعاد لتطوير هذا البرنامج التدريسي التوعوي بعنوان «تعزيز المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدهنّ».

إن قلة الوعي المعرفي حول العنف عامّةً وآليات الوقاية والحماية منه خصوصاً يُعد من أكبر التحديات المهدّدة للأسر في المنطقة العربية ولنسائنا وفتياتنا بصورة خاصة. لذلك صُمم هذا البرنامج كي تستخدمه المرشدات الاجتماعيات، الخصوصيات في العمل الاجتماعي، العاملات في حقل التوعية والخدمات المجتمعية والصحية بهدف تمكين المجتمعات المحلية للحدّ من جميع أنواع العنف، ولبناء مجتمعات صحيّة تحترم حقوق الإنسان وكرامته الإنسانية.



أهداف البرنامج

• بناء معارف ومهارات النساء والفتيات للوقاية والحماية من العنف والإساءة الذي قد يتعرضن له.

• تفعيل دور النساء والفتيات للمشاركة بفعالية في بناء مجتمعاتهن المحلية.

• تعزيز القيم المجتمعية المؤسّسة لعلاقات أسرية صحية غير عنفية.



محتوى البرنامج

يحتوي هذا البرنامج على 36 جلسة موزعة على سبع مجموعات. إن المواقف المدرجة في هذا البرنامج تم اقتراحها من قبل النساء والفتيات اللواتي استفدن من خدمات برنامج «الدار» (الإيواء الآمن الطارئ المؤقت للنساء والفتيات المعرضات للعنف والإساءة التابع لمنظمة أبعاد) ومن قبل المستفيدات من مشروع «المساحات الآمنة للنساء والفتيات» المنفذ من قبل منظمة أبعاد بالشراكة مع وزارة الشؤون الاجتماعية في الجمهورية اللبنانية. كما وقد تم اختبار المواد المدرجة في الجلسات مع عددٍ كبير من الاختصاصيات في العمل الاجتماعي العاملات في مراكز الخدمات الإنمائية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية وختصاصيين/ات في المنظمات الأهلية اللبنانية والمنظمات الدولية العاملة على الأراضي اللبنانية.

محتوى المجموعات

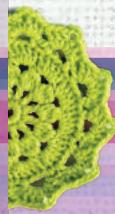
المجموعة الأولى: جولة في عالمي الخاص

1. تقديري لذاتي حاجة في حياتي
 2. قراري خياري ومسؤوليتي
 3. أنا فريدة!
 4. أريد أن أكون
 5. كل شيء بوقته حلو...



المجموعة الثانية: سلة مشاعري

1. الخفط مقبول... بس مش على طول
 2. ع. الرايق
 3. الصحة..... صحتان
 4. أدرك مشاعري.... فأتدارك الموقف



المجموعة الثالثة: تواصل متواصل

1. تواصلني صورتي
 2. اختلاف وليس خلاف
 3. ممكن صح بس مش الأصح
 4. تواصلني مع أطفالني
 5. نصفي، نتفهم فنتفاهمن



المجموعة الرابعة: فينا نغير إذا منعرف

1. لا يمكنني...يمكنه
2. أزرق زهر
3. العنف مش صنف
4. ما تتساهلي لأن ما بتتساهلي
5. ذنبك مش على جنبك
6. نلعب تستفيد فنفيـد

المجموعة الخامسة: مجتمعي مني وفـي

1. النص بالنص
2. أنا إنسانة... حقوقـي منصـانة
3. أعلم... أعمل... المـع
4. الهدف بدـو شـغـف

المجموعة السادسة: صحتي بالـدـني

1. أمراض ترافقـنـي! كيف أراـفـقـها؟
2. الصحة مش لـعـبة
3. الوقـاـية خـير حـماـية
4. أـكلـ مـتواـزنـ...ـصـحةـ مـتواـزنـة
5. الصـحةـ إـنـجـابـية

المجموعة السابعة: في سن المراهـقة

1. ما حـدـاـ بـيفـهـمـنـي
2. كلـ ماـ نـكـبـرـ
3. بـعـدـنـيـ صـغـيرـة
4. مـتـلـ الـفـلـ
5. دـيـريـ بـالـكـ
6. بـالـعـقـلـ بـالـقـلـبـ

محتوى الجلسات

تحتوي كل جلسة على الأقسام التالية:

- الأهداف
- تقديم للموضوع
- خطوات إدارة الجلسة
- المحتوى
- وسائل الإيضاح
- المستندات الداعمة لتنفيذ الجلسة
- المراجع و/أو الأدوات المعينة للجلسة

لإنجاح عملية التعلم خلال الجلسة

- التمكّن من المعلومات أمر مهم بهدف إيصال الفكرة كاملة للمشاركات.
- إظهار جو ودي بين الميسرة والمشاركات لتأمين الراحة للمشاركات بهدف التعبير والمشاركة بكل حرية.
- حتّي المشاركات على المشاركة وإعطاء آرائهم بشكل حر والاستفادة من وقت الجلسة إلى أقصى الحدود.
- البدء من خبرات المشاركات ومعرفتهن بالموضوع الذي سيتناولون. في حال عدم رغبة أي سيدة بالمشاركة والتفاعل احترام رغبتها واعتبار حضورها الجلسة أكبر مشاركة واستفادة في أي حال.
- عدم استخدام كلمات علمية وغير واضحة واعتماد أسلوب سلس.
- التركيز على أسلوب التواصل عند المشاركات واعتباره أحد أبرز المهارات الأساسية التي تمكّنا من التخطيط المستقبلي.
- التشبّث والتراوّط بين الأنشطة في أي من الجلسات أمر أساسى لتمكّن المشاركات على استخدام المهارات المكتسبة في الأهداف المحددة.
- تكرار الأفكار في نشاطات الجلسة أمر مهم حيث سيساعد المشاركة على اكتساب المعلومات.
- التجول بين المجموعات ومساعدة المشاركات في تمارين العمل للمجموعات.
- إعطاء الموضوع وقته اللازم ومنح الوقت الكافي للأسئلة والنقاش البنّاء.
- استعمال طريقة إعادة الصياغة والمراجعة للتأكد من استيعاب المشاركات للموضوع واستعمال وسائل الإيضاح المقترنة في كل من الجلسات.
- سرعة البديهة عند الميسرة لتمكن من استبدال أي تمرين بتمرين آخر أو أي مادة بمادة أخرى عند الضرورة.
- متابعة المشاركات عن كثب خصوصاً اللواتي يظهرن أو يعبرن عن حاجة لذلك.

*لم يحدد الوقت لكل جلسة إذ يعتمد هذا على المستوى التعليمي لدى المشاركات والعدد الحاضر في الجلسة.

التقويم

إن عملية التقويم الذاتي لأداء الأختصاصيين/ات، العاملين/العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية هي جزء لا يتجزأ في عملية إنجاح البرنامج. لذا يجب أن يتم هذا التقويم عند انتهاء كل جلسة لمعرفة نقاط القوة والضعف في الأداء وليتم معالجتها وتحسينها.

قسيمة تقويم الجلسة

موضوع الجلسة:

التاريخ:

المكان:

نقط المراقبة	نعم	كل	لماذا؟
الموضوع مشوق للمشاركات			
المعلومات وافية للموضوع			
اشتركت في الحوار والنقاش مع معظم المشاركات			
بقي النقاش ضمن الموضوع			
اشتركت معظم المشاركات في النشاطات			
تم استيعاب المفاهيم والمعلومات من قبل المشاركات			
الوسائل التعليمية كانت مساندة لمحظى الجلسة			
الوقت كافٍ لإتمام الجلسة			
عدد المشاركات مناسباً لهذه الجلسة			

ملحوظات أخرى:

.....

أعدت محتوى هذا البرنامج **أنيتا فرح نصار**، استشارية وخبيرة في تطوير برامج «المهارات الحياتية الأساسية» والبرامج التدريبية.

بمساهمة قيمة لكل من الاختصاصيات الاجتماعيات في فريق عمل أبعاد: جنى حجازي، جيسيكا شقير، ندى الحلبي، سوزي دريقه.

تم إقرار ومصادقة هذه الرزمة التدريبية من قبل ثمانية عشر مشاركة من وزارة الشؤون الاجتماعية ومن المؤسسات والمنظمات غير الحكومية والدولية التالية: المفوضية السامية لشؤون اللاجئين، مؤسسة مخزومي، كونسرن (Concern World Wide)، كاريتاس، أرض البشر، المجلس الدانمركي لشؤون اللاجئين، وأبعاد.

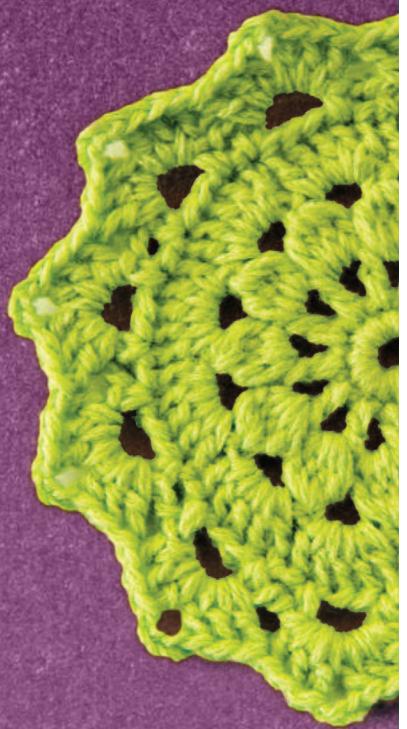
أشرفت على هذا العمل غيدا عنانى، مؤسسة ومديرة منظمة أبعاد وخبيرة في برامج الوقاية والحماية من العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي.

شكر خاص لكل من: رولا المصري، مديرية برامج المساواة بين الجنسين وحيهان سعيد، مديرية برنامج الدار الآمن للنساء والفتيات الناجيات من خطر العنف في منظمة أبعاد لمتابعتهن إنتاج هذا المورد.

المجموعة الثانية

سلة مشاعري

1. الضغط مقبول... بس مش على طول
2. عالرييق
3. الصحة..... صحتان
4. أدرك مشاعري....فأتدارك الموقف



الضغط مقبول | 1 بس مش على طول

الأهداف

- حدّ المشاركات على التفكير بطلات الغضب، أسبابها والمشاعر السلبية التي قد تنتج عنها.
- اكتساب المشاركات لتقنيات إدارة حالات الغضب بشكل سليم لمواجهة ضغوطات الحياة اليومية.
- التعرف على كيفية التعامل مع الظروف الصعبة.

نظرة عامة

- الغضب هو حالة انفعالية طبيعية يشعر بها كل شخص، وهي مرتبطة بالطبيعة البشرية بالإضافة إلى أنّ هناك مسبب للغضب ينتج عنه ردّة فعل غاضبة (تصرف، تعارض في القيم، نزاع، حادث...).
- الغضب أيضًا مرتبط بأحساسات داخلية من الممكن أن تدفع الشخص لفهم تصرفات الآخرين وكأنها إساءة مباشرة له ومنها الشعور بالإهانة وعدم التقبل...



تقنيات إدارة الجلسة

- توزع المشاركات إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة التفاعل مع النشاطات الواردة أدناه في «المحتوى» و مناقشتها.

المحتوى

• مشاعري السلبية

نشاط رقم 1: رمي المشاعر السلبية

- توزع على المشاركات أوراق وأقلام رصاص ويطلب منها كتابة ما يشعرون به من الإجهاد \ التعب \ اليأس أو أي نوع من المشاعر السلبية.
- الطلب من المشاركات رمي الأوراق في سلة أو في علبة.
- طرح الأسئلة التالية:
 - هل يمكن رمي المشاعر والتخلص منها بهذه السهولة؟
 - ماذا تفعلن عند شعوركن بأي من المشاعر السلبية؟
 - هل برأيكن هناك تقنيات للتكييف مع مشاعرنا السلبية؟

• أنا أتفاعل مع مشاعري

نشاط رقم 2: التعبير من خلال الرمز

- الطلب من المشاركات التعبير من خلال رسم يرمي إلى الغضب ومناقشة ما تم رسمه في المجموعة الكبيرة.

هذا التمرين يساعد الميسرة للتعرف على طرق تعبير المشاركات عن غضبهن وجعلهن يفكرون بأساليب جديدة من خلال طرحها للأسئلة على الرسومات، مثلًا:

في حال رسمت إحدى المشاركات «نار» من الممكن أن نطرح سؤالاً ماذا يمكننا أن نفعل لإطفاء النار؟

نشاط رقم 3: التصفيق

- للدخول أكثر في تقنيات التعبير عن الغضب والمشاعر السلبية نطرح على المشاركات عدداً من السيناريوهات حيث عليهم القيام بالتصويت من خلال التصفيق: واحدة، للتعبير عن عدم الرضى عن السلوك وإثنين، للتعبير عن الرضى على التصرف المطروح (مستند رقم 1).
- يجب التركيز على تقنيات التعبير السليمة مثلً: العد للعشرة- الجلوس منفردة لمدة نصف ساعة- التعبير من خلال الفن (رسم - رقص - تلوين)- الكتابة - القراءة - الاسترخاء - التأمل...
- من المهم طرح تقنيات تعبير غير مكلفة للراحة.

نشاط رقم 4: يمكنني أن أواجه

التركيز على مفهوم الحوار والتواصل السليم في حالة التعبير عن الانزعاج والغضب حيث ممكн في هذا القسم من الجلسة أن تشرح الميسّرة رسالة الآنا التي تتضمن العناصر التالية: أنا أضيف عليه الشعور الذي انتابني تجاه الموقف وليس الشخص وأضيف عليه أيضًا تأثير هذا الموقف علىّ، مثلًا: «أنا تضايق لأنّ ما قلتلي الحقيقة وهيدا الشي ما رح يخليني أوثق فيك بالمستقبل»، «أنا بنزعج لما شوف البيت مش مرتب وهيدا الشي بيخلّيني ع طول تعباني».

بإمكان الميسّرة أن تذكر وضعيات معينة وتطلب من المجموعة التعبير برسالة أنا.

نشاط رقم 5: الاسترخاء

في الختام يمكننا أن نقوم بتمرين تنفس وتأمّل للمشاركات من خلال وضع موسيقى هادئة والطلب منهن التركيز على التنفس في عدد من الاتجاهات:

5 مرات نفس عميق من الجهة اليمنى للأنف.

5 مرات نفس عميق من الجهة اليسرى للأنف.

5 مرات نفس عميق، الرأس إلى الأمام.

5 مرات نفس عميق، الرأس إلى الوراء.

وسائل الإيصال

- موسيقى هادئة.
- التمارين التفاعلية.
- أوراق وأقلام رصاص.

مستند رقم 1

- عند الشعور بالغضب أقوم بتكسير كل ما هو حولي.
- في إحدى المرات قمت بالصراخ للتعبير عن غضبي.
- الكتابة تشعرني بالراحة لذاك عندما أنزعج أقوم بكتابة شعوري.
- لم يسمع ابني ذو الخمس سنوات كلمتي وأصر على الصراخ، ضربته.
- ابنتي تزعجني دائمًا بتصرفاتها فأتركها وأنصرف.
- الرقص والرسم طريقتي لتفريغ غضبي.
- أعد للعشرة في كل مرةأشعر بالغضب.
- أقرأ لأرتاح.

(وغيرها من الجمل التي تساعده على طرح معظم السلوكات السلية وغير السلية للتعبير).

مستند رقم 2: تقنيات إدارة الغضب (الميسرة فقط)

(المرجع: مركز رشد التخصصي)

الغضب هو إثارة عاطفية تبتدئ بحماس قوي (بسبب زيادة إفراز هرمون الأدرينالين) إما بتعبير حركي أو لفظي أو بميل عدواني يصعب في أغلب الأحيان ضبطه والسيطرة عليه، والغضب يغطي العقل ولو رأى الغضبان نفسه (حال غضبه) لخليل من قبح صورته وما يظهر على لسانه من الفحش والشتم وما يظهر على أفعاله من الضرب والسوء وما يضمره في قلبه من الحقد والكراهية.

والغضب هو مجرد إحساس داخلي وهو أمر مقبول وطبيعي لأن الأشخاص يحتاجون للتعبير عن ما بداخلهم لكن يعلم الآخرون ما يشعرون به لكن إذا تبعه عدوان على الآخرين فيعد هنا أمر غير مقبول ومدمر في بعض الأحيان ويخلق المشاكل ولا يحلها !!

وعادةً ما يتصرف متعاطي المخدرات باندفاع نتيجة لتأثير الكحول أو المخدرات. وعادةً ما تغيب عنهم العواقب المترتبة على سلوكهم المندفع. وتكرار نوبات الغضب لهم قد تؤدي إلى انتكاستهم.

ويحتاج الشخص إلى إدراك الاختلافات بين الغضب والسلوك العدواني، بعض السلوك العدواني يكون واضح، والبعض الآخر لا يكون واضح بشكل كبير. فالصراخ والضرب عدوان واضح، بينما النظر بشكل سيء لشخص ما، وتعتمد جعل الآخرين يشعرون بعدم الارياح هي أيضًا سلوكات عدوانية لكنها أقل وضوًأ ويعد أيضًا ترويج الشائعات سلوك عدواني، على الرغم من أن البعض لا ينظرون إليها بهذه الطريقة. إذا كنت في صراع مع شخص ما ورفضت التحدث إليه بقصد أن تجعله يشعر حقًا بالضيق يعد ذلك عدوانًا.

٢| عالرائق

الأهداف

- زيادة الوعي عند المشاركات حول أهمية تحديد الشعور بالقلق ومعرفة مسبباته.
- اكتساب المشاركات لتقنيات وأساليب حياتية تساهم في تخفيف حدة القلق في حياتهم اليومية.
- حتّى المشاركات على مواجهة القلق بطرق سليمة وصحية.

نظرة عامة

جميعنا يشعر بالقلق، والذوف، والتتوّر، والهّم، بسبب بعض الظروف التي يمر بها الإنسان وهذا أمر طبيعي لأن هذا الشعور هو نتيبة حالة ما يتعرّض لها الشخص. أما إذا استمر القلق أو اشتد أو ظهر هذا الشعور دون سبب فعندما يمكننا القول أن هذا الأمر له علاقة ومرتبط بوضعنا النفسي.

فالقلق هو الشعور بالذوف من أذى أو ألم يشعر الفرد أمامه أنه غير مجهز بأي وسائل للدفاع. والإفراط بالتفكير المستمر دون توقف يؤدي إلى تأثيرات سلبية على القيام بمهامنا وواجبات حياتنا اليومية.



وسائل الإيصال

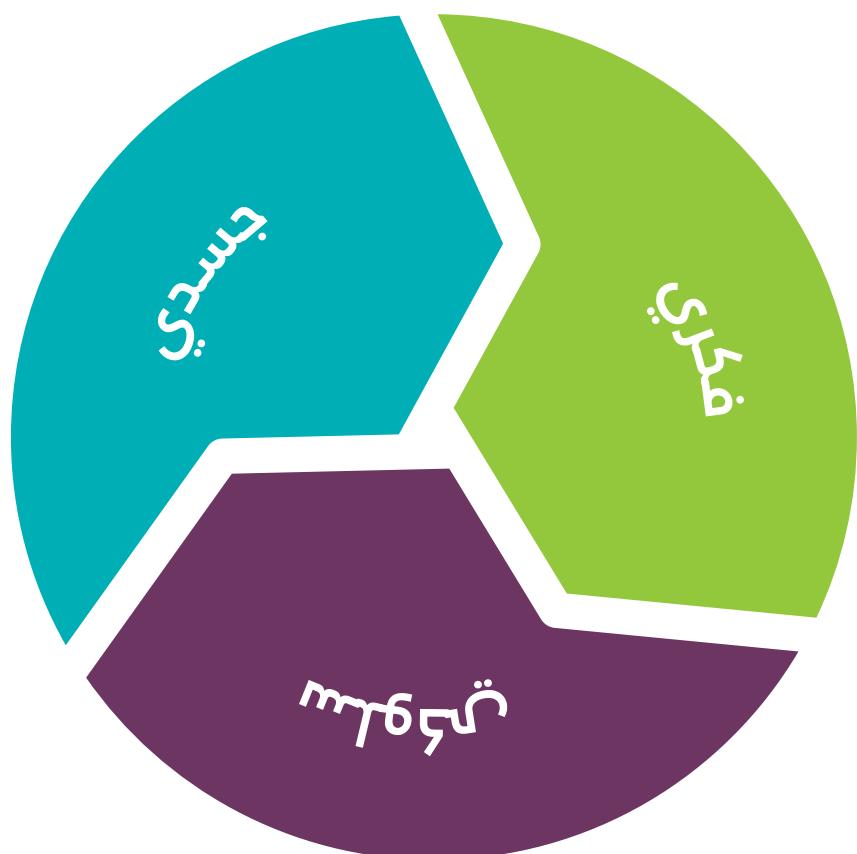
مستند رقم 1

- القلق هو حالة طبيعية نشعر بها عند التفكير بالمجهول أو باستدراك معين سنقوم به حول شيء ما، وله نتائج غير مؤكدة.
- أما في حال كان القلق يرافق الإنسان وبدون أي سبب، فهنا يجب التوقف ومراجعة الوضع لأن ذلك قد يكون مرتبطاً بوضع صحي نفسي.

هناك نوعان من القلق

- 1- قلق مرتبط بمشاكل حالية نعيشها.
- 2- قلق مرتبط بافتراضات نفكر بها ونضعها نصب أعيننا.

مستند رقم 2: دائرة القلق



مستند رقم 3

البطاقات الخاصة على الصعيد الجسدي

- رجفة في اليدين.
- التعرق.
- دقات قلب سريعة.
- سرعة في التنفس.
- ضيق نفس.
- الشعور بالغثيان وأضطرابات في المعدة.
- إحساس بالوخز في الصدر.
- شعور بثقل في الأرجل.
- شعور بهبات باردة أو ساخنة.

من المهم التركيز على أن ليس كل عارض دليلاً على قلق وفي نفس الوقت لا يعني أن الذي يعاني من القلق عليه أن يشعر بجميع هذه العوارض.

البطاقات المتعلقة على الصعيد الفكري

- صعوبة في التفكير بوضوح.
- نسيان.
- عدم القدرة على التمييز.
- التفكير المفرض بحالة ما.
- الشرود خاصة في حال كان شخص ضمن مجموعة.
- عدم القدرة على التركيز لإنتهاء المهام المطلوبة.

البطاقات المتعلقة على الصعيد السلوكي

- العصبية.
- الدنسحاب والعزلة.
- عدم تحمل الآخرين.
- الرغبة في عدم القيام ببعض المهام.
- عدم القدرة على النوم ليلاً.
- نوبات من السلوك العنيف.
- التنبه الشديد.
- زيادة أو نقصان في الأكل.

مستند رقم 4

1. التنفس الهدئ.
2. العد للعشرة.
3. القيام بمهارات التنفس والتأمل.
4. السمع لموسيقى هادئة.
5. المشاركة في نشاطات تعبيرية كالرسم، الرقص والكتابة.
6. ترتيب المنزل أو الغرفة أو الأغراض الشخصية.
7. ممارسة الرياضة.
8. بناء علاقات اجتماعية مع أشخاص تدعمك وتساندك وتعطيك القوة.
9. وضع لائحة بالأشياء التي تحبين القيام بها.
10. المشاركة في مجموعات الدعم في مراكز اجتماعية قريبة من مكان السكن.
11. تحسين مهاراتك في إدارة المشاعر والنزاعات.
12. التفكير دائمًا بأنك مميزة وقوية وأن لكل مشكلة حلًّا.

المراجع باللغة العربية

- ورشة الموارد العربية. (2006). مشروع الصحة في ظروف الحرب. الرزمة رقم 9. الصحة النفسية. بيروت.
- مركز العمل التنموي. (2011). دليل المهارات الحياتية.

المراجع باللغة الأجنبية

- Anxiety BC- Self-Help Strategies for GA.

3

الصحة... ”صحتين“

الأهداف

- تحديد مفهوم الصحة ونشر الوعي الصحي لدى المشاركات.
- التعرف على بعض مشكلات الصحة النفسية وتأثيرها على الفرد ومحیطه وكيفية الوقاية منها.
- التعرف على أسبابها.
- رفع الوعي الذاتي لدى المشاركات حول صحتهن النفسية وكيفية التعامل مع عاداتهن وسلوكياتهن غير الصحية من أجل نمط حياة أفضل.

نظرة عامة

تعدد منظمة الصحة العالمية الصحة كونها «حالة اكتمال سلامة الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز.» فيتجلى البعد والجانب النفسي للصحة الذي يتساوى بالبعد الجسدي ويطلب اهتمام وعناية بتساوٍ.

تعيش المرأة في حياتها اليومية ضغوطات ومشاكل تؤثر على سلامة صحتها النفسية. فعندما تكون صحتها النفسية سليمة تكون قادرة على الاهتمام بحاجاتها وحاجات أسرتها وعلى محاولة حل مشكلاتها والتنبظط للمستقبل وإقامة علاقات سليمة مع الآخرين. ولكن عند تعرض صحتها النفسية للضغوطات والمشاكل ممكّن أن تعيش بعض الأضطرابات التي تحتاج أن تعالجها وتنطحها.

إذاً إن الصحة النفسية تكون حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتأثير مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في تطوره ومحیطه.



تقنيات إدارة الجلسة

- هذه الجلسة تساعد المرأة لتعتبر أكثر على مشاكل الصحة النفسية وأسبابها وكيفية التعامل معها.
- يتم توزيع بطاقات تُكتب عليها الحالات الواقعية التالية، ويُطلب من بعض المشاركات قراءتها.

حالات واقعية

- نسمع بعض السيدات تقول: «عم فضل فعل لطالي» «عم بعصب بسرعة» «عم فش خلقي بالأكل وبأولادي» «عم فعل تعبانة» «ما إلى خلق على شيء» «ما عم نام بانتظام» «عم فكر كتير بنفس المشكلة» «في كتير بجسمي أوجاع ما يعرف سببها»...
- يتم بعدها مناقشة هذه العوارض وهذا الاعتلال في الصحة للتوصّل إلى أن هذه العوارض هي نفسية وقد تتعرض لها بعض النساء.
- عرض الصور (الرسم البياني رقم 1) والرسم البياني رقم (2) والطلب من المشاركات أن يعبرن عما ترين في أي من الصور المختارة، تدوين الألوبية على اللوحة القلابية (flipchart) تحت كل صورة، ثم يتم مناقشتها للمقارنة والتوصّل إلى الأسباب ومن ثم تعريف الحالات وكيفية التعامل معها.

المحتوى

1. الأسباب الشائعة لمشكلات الصحة النفسية عند النساء

إن ضغط الأفعال والأحداث اليومية يسبب توتراً للمرأة في جسمها وفي نفسها. ويمكن أن يؤدي هذا التوتر إلى مشكلات جسدية مثل سوء التغذية، المبالغة في تناول المسكنات، اضطرابات في النوم، الانزعاج... كما أن أسباب أخرى قد تؤدي إلى هذا التوتر كتغيرات في حياتها ومجتمعها (مثل: النزاع السياسي الذي يفرض على العائلات والمجتمعات إن تغير كل أساليب عيشها)، والأذى الناتج عن العنف والاغتصاب والحرب والتعذيب والكوارث الطبيعية...

2. بعض الأضطرابات النفسية أو المشكلات في الصحة النفسية

الاكتئاب: هو تغير ملحوظ في المزاج وسيطرة مشاعر الحزن والألم النفسي على الفرد. يرافق الاكتئاب اضطراب في عادات النوم (أرق ليلي، نوم متقطع، زيادة أو انخفاض في عدد ساعات النوم) واضطراب في عادات الأكل (نقص أو زيادة في الشهية).

القلق: هو شعور بالضغط، بالقمع، التوتر والخوف من أذى، أو ألم يشعر الفرد أمامه أنه غير مجهز بأية وسائل دفاعية.

الأعراض النفس - جسدية: هي عوارض جسدية تصيب خاصة الأعضاء الداخلية ووظائفها، يصاب بها الفرد نتيجة أحداث وأسباب نفس عاطفية. على سبيل المثال: التعرق البارد، أمراض القلب، الضغط، الأمراض الجلدية، أوجاع المعدة، والإصابة بإسهال حاد، الشعور الدائم بالإرهاق، آلام الظهر وغيرها.

3. الإرشادات العملية التي قد تساعد في التغلب على الأعراض النفس- جسدية والقلق والكتئاب المذكورة أعلاه

- أخبري شخص ثقين به/بها عن أفكارك ومشاعرك ولا تمنعني نفسك عن البكاء، إذ ذلك يخفف عنك ثقل الهموم.
- احرصي على تناول ثلث وجبات أساسية يومياً غنية بالخضار والحبوب -إن أمكن- فالغذاء الصحي يمنحك طاقة ونشاطاً وحيوية.
- تجنبي المشروبات المنبهة كالمشروبات الغازية والقهوة فهي تشعرك بالتوتر وتحرمك من إمكانية الاسترخاء والنوم.
- ابتعدي عن وسائل الترفيه المتاحة. فهي تشتت من انتباحك عن الأمور السلبية وتتساعدك في قضاء أوقات مرحة وسعيدة.

- طولي قدر الإمكان أن تناли قسطاً كافياً من النوم، فقلة النوم تنتج اضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق وغيرها. يحتاج الإنسان الراسد إلى ما يعادل متوسطاً من 8 ساعات نوم يومياً.
- مارسي التمارين الرياضية كالركض والهرولة وغيرها، فهي تساعدك إلى حد بعيد في الشعور بالسعادة والتفكير بصورة جلية.
- على قدر إمكانياتك، ساعدي التذرع (مثل التطوع في الأنشطة الإغاثية الإنسانية، مساندة المسنين، مد يد العون إلى كل عاجز في محيطك...) فالعطاء يشعرك بالاكتفاء والثقة.
- استشيري أخصاصياً/ة في حال قيامك بمعظم الاقتراحات الواردة أعلاه دون أن تشعري بتحسن أو في حال واجهت صعوبة في تطبيقها.

خلاصة: احصل على دعم ومساندة. الاعتراف بالمشاعر، فهم أسباب المشكلة، وضع الحلول، الاهتمام بالغذاء الصحي والاهتمام بنفسك، كل هذا قد يساعدك على التغلب على مشكلات الصحة النفسية.

وسائل الإيصال

- بطاقات تكتب عليها الحالات الواقعية.
- رسم بياني رقم (1)
- رسم بياني رقم (2)



المراجع العربية

- ورشة الموارد العربية (2006). الصحة لجميع النساء. حيث لا توجد عناية طبية. بيروت.
- مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد) والهيئة الطبية الدولية. (2014). الأعراض النفسية الجسدية. بيروت.
- مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد) والهيئة الطبية الدولية. (2014). الاكتئاب. بيروت.
- مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد) والهيئة الطبية الدولية. (2014). القلق. بيروت.

المراجع الأجنبية

- Alcoe, J., Galesky, E. (2014). Emotional Health and Well-Being. Dulles, Va.: Mercury Learning and Information.
- Leith, Larry M. (1998). Exercising your Way to Better Mental Health. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Pilgrim, D. (2014). Key Concepts in Mental Health. Los Angeles: SAGE.

أدرك مشاعري | 4 فأتدارك الموقف

الأهداف

- معرفة الفرق بين العواطف والمشاعر.
- إدراك أهمية تحديد العواطف والمشاعر وأثرها على التصرفات والمواقف.
- اكتساب مهارة تحديد المشاعر والتعبير عنها بطريقة صحيحة وبعبارات محددة.

نظرة عامة

العاطفة: هي أي تجربة واعية وجيدة نسبياً يميّزها النشاط العقلي الشديد، وعلى درجة عالية من متعة أو استياء وهي ثمانية: (Robert Plutchik's theory)

- **الذوف** <- الشعور بالذعر، بالرهاب (الذوف الشديد)، الفزع، صدمة، الهلع.
- **الغضب** <- الشعور بالازدراء، الدغباظ.
- **الحزن** <- كآبة، كرب، (شعور أقوى، على سبيل المثال عندما يتوفى شخص ما) أو الاكتئاب (الشعور بالحزن لفترة طويلة).
- **الفرح** <- الشعور بالسعادة.
- **الاشمئزاز** <- شعور بأن هناك شيئاً خطأً أو قدراً.
- **الثقة** <- عاطفة إيجابية، الإعجاب.
- **التوقع** <- تتطلع بإيجابية إلى شيء الذي سيحدث. التوقع هو أكثر حيادية.
- **مفاجأة** <- عندما يشعر المرء بحدث شيء غير متوقع.

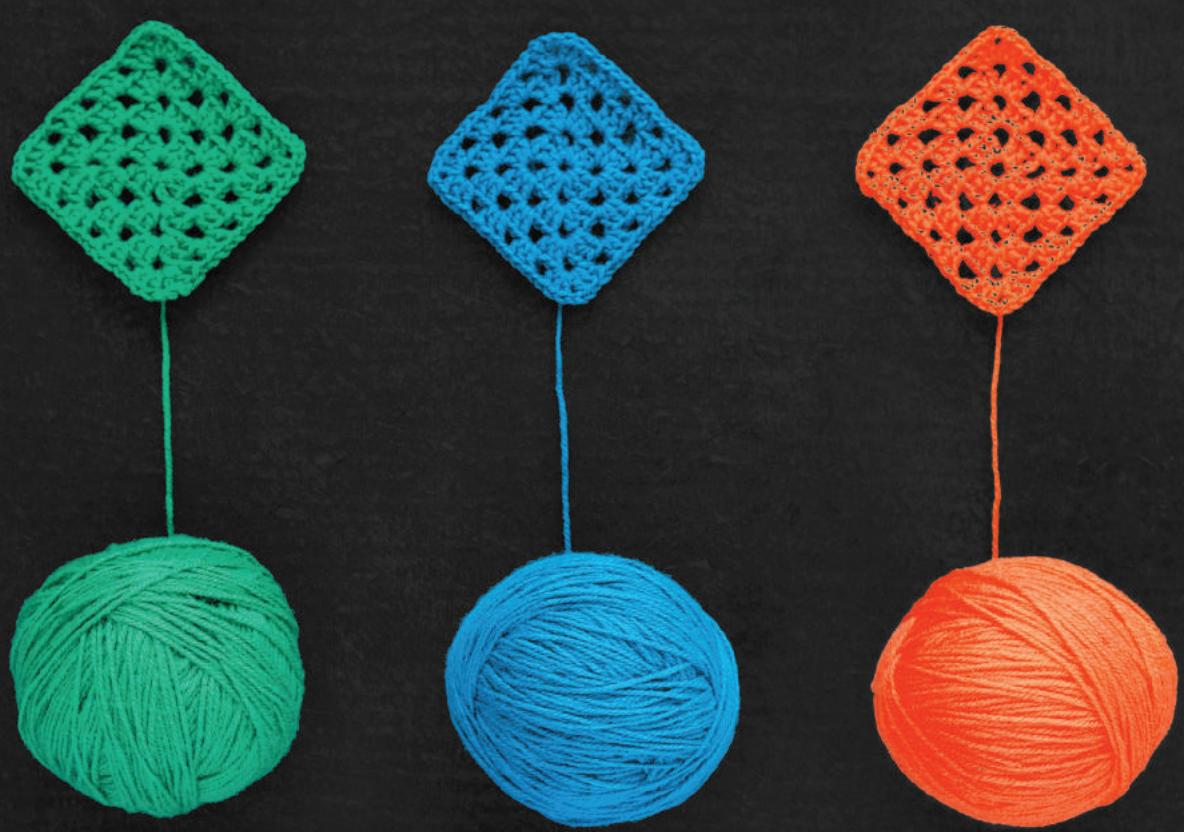
المشاعر: هي مزيج من المعتقدات (والعاطفة التي تُشرح هذا العمل).

للمشاعر أهمية كبيرة ودور أساسي في حياة الإنسان كتحديد احتياجاته الإنسانية الأساسية، والوقاية والحماية من المخاطر، والقدرة على اتخاذ القرارات، وبناء العلاقات والتواصل مع الآخرين وغيرها.

وقد تكون المشاعر هي اللغة المشتركة التي تفهمها الإنسانية جمعاً ولو اختلفت في طريقة التعامل والتعاطي معها.

المشاعر قد تكون إيجابية كالابتهاج، الأمل، التحفيز، التقدير... وقد تكون سلبية كالقلق، الإحباط، الشعور بالذنب، وغيرها.

لا تقل المشاعر السلبية أهمية عن المشاعر الإيجابية، فلكل منها فائدة ورسالة تعطيها لصاحبها، وتساعده على أن يعيش حياته بشكل متوازن وتحميه من مخاطر عديدة (مستند رقم 1).



تقنيات إدارة الجلسة

- تنفيذ التمارين المقترحة التالية وإجراء نقاش مع المشاركات.

المحتوى

نشاط رقم 1

- وضع أغراض عدّة أمام المشاركات يمكن ربطها بالحواس، على سبيل المثال: وردة، قطعة حلوى، صورة تظهر شخص يقف على ارتفاع عالٍ... .
- الطلب من المشاركات تذوق قطعة الحلوى، تنسق رائحة الوردة... ثم التعبير.
- تحفيزهن على المشاركة لاختبار أحاسيسهن (إذ أن الإحساس مرتبط بصورة مباشرة بالحواس وبنشاط الدماغ والجهاز العصبي).
- من ثم يتم تسلیط الضوء وتفسیر الفرق بين الإحساس المرتبط بالحواس وبالدماغ وبالعادات الاجتماعية والمشاعر المرتبطة بالغرائز وبالجسد وردة فعله.
- ممكّن للإحساس ذاته توليد مشاعر مختلفة عند الأشخاص.

نشاط رقم 2

تنفيذ الاختبارين التاليين:

الاختبار رقم 1

- وضع قنية زجاجية شفافة اللون في قعرها كمية قليلة من الذلّ.
- الطلب من المشاركات مراقبة ورصد النتيجة.
- طرح السؤال التالي: هل حصل أي شيء؟
- يفسح المجال أمام المشاركات للتعبير عن النتيجة للوصول إلى أنه ليس رد فعل.

الاختبار رقم 2

- تعيد الميسّرة هذا الاختبار لكن هذه المرة تضع قليلاً من الكربونات في بالون مطاطي وتضعه على رأس القنية فعند انبعاث الهواء، ينفخ البالون ليبرهن وجود وانبعاث الهواء من داخل القنية عند تفاعل الذل والكربونات.
- يطرح السؤال التالي: هل حصل أي شيء الآن؟

يفسح المجال أمام المشاركات للتعبير والوصول إلى النتيجة وهي انبعاث الهواء من داخل القنية. ثم يتم ربط هذا الاختبار بالمشاعر التي تشبه الهواء، لأنها ومن الصعب لمسه ولكن ما لا شك فيه أن الهواء موجود في كل مكان، كلّنا نشعر به ولا يمكننا العيش بدونه. المشاعر موجودة دائمًا ولكن هناك عوامل تحفيزها وتوقظها: مثل تفاعل الذل والكربونات: هناك أحداث نعيشها ممكّن أن تولد عندنا مشاعر جديدة (فعل - رد فعل بشعور).

نشاط رقم 3

- تضع الميسّرة مجموعة من البطاقات عليها وجوه تدل على عواطف انفعالية في سلسلة وتطلب من المشاركات أن يمررن السلسلة بطريقة عشوائية وأن يسحبن كلّ منها وجيهاً انفعالياً والتعبير عما يوحّي الوجه من مشاعر بكلمة واحدة.
- تسأل الميسّرة المشاركات «هل كان من الصعب تحديد شعور بكلمة؟».
- تشارك الميسّرة بطرح مجموعة كلمات وتعابير ممكّن أن تساعد المشاركات في تحديد مشاعرهن بطريقة أدقّ.
- تعيد الميسّرة التمارين وتوصي المشاركات أن يكونوا أكثر دقة ومحدّدين قدر المستطاع في اختيار الكلمة الأنسب التي تعبّر أكثر عن مشاعر كل وجه انفعالي.

وسائل الإيضاخ

لوازم تمرين رقم 1:

وردة، قطعة حلوى، صورة تظهر شخصاً يقف على مرتفع، قنينة زجاجية شفافة اللون، الذلّ، الكربونات، بالون، مجموعة من البطاقات عليها وجوه تدل على عواطف انسانية، سلة.

مستند رقم 1

المشاعر الأولية	المشاعر الثانوية	المشاعر
الحب	عاطفة	العشق، المودة، الولع، الانجذاب، الرعاية، الحنان، الرحمة، الإعجاب، الشفقة
	شهوة/رغبة	الإثارة، الرغبة، الولع، الإعجاب الشديد، الافتتان، التيم
	شوق	الشوق
السعادة	البهجة	تسليمة، ال�ناء/النعم، البهجة، فرح، طرب، مرح، متعة، سعادة، ابتهاج، عجب، رضا، نشوة
	تلذذ	حماس، اثارة، رعشة، ابتهاج
	اطمئنان	اطمئنان، متعة
	كبرباء	كبرباء، انتصار
	التفاؤل	توق،أمل، التفاؤل
	جذل	جذل
مفاجأة	راحة	راحة
	مفاجأة	ذهول، مفاجأة، دهشة
غضب	اثارة	تفاقم، إزعاج، تذمر، ضغينة، مشاكسة
	سخط	سخط، إحباط، خيبة أمل
	غضب/اغتياظ	غضب، غيظ، إساءة، غضب شديد، عداء، خصومة، ضراوة، مراة، كراهية، اشمئاز، سخرية، حقد، انتقام، نفور، استياء
	قرف	قرف، اشمئاز، ازدراء
	حسد	حسد، الغيرة
	عذاب	عذاب
حزن	معاناة	عذاب، معاناة، جرح، كرب
	حزن	اكتئاب، يأس، استهالة، كآبة، حزن، تعاسة، مراة، أسى، بؤس، محننة
	خيبة أمل	فزع، خيبة أمل، استياء
	عار	ذنب، عار، ندم، تأنيب ضمير
	إهمال	عزلة، وحدة، إهمال، رفض، نبذ، حنين، هزيمة كآبة، عدم الأمان/استقرار، حيرة، إذلال، إهانة
خوف	تعاطف	شفقة
	رعب	إنذار، صدمة، خوف، رهبة، ذعر، هلع، هستيريا
	الهلع	قلق، اضطراب، توتر، ارتباك، خشية، همّ، محننة، فزع، رهبة

المراجع باللغة الأجنبية

- Staik, Athena. (2013) Emotion Checklists- Identification Your Feelings- pleasant and not, neuroscience and relationships.
- Stets, J. E. (2006). Emotions and Sentiments. In Handbook of Social Psychology. (pp. 309-335).

تم تطوير هذه الرزمة بدعم من :



World Food Programme

wfp.org



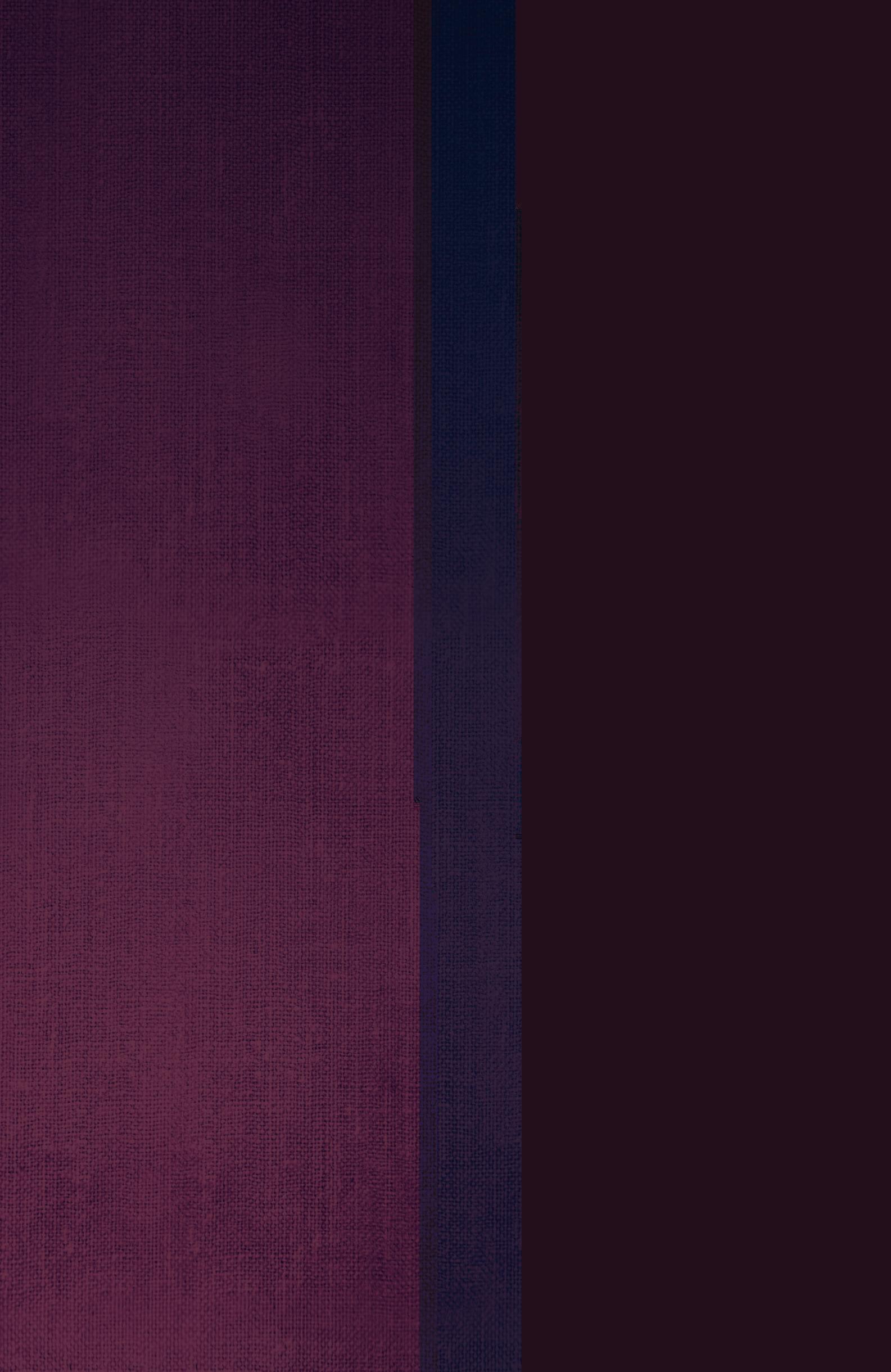
Norwegian People's Aid



Funded by:



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands



في الجلسات
خدمات الإنمائية التأهيلية
والمنظمات الدولية

المجموعة الأولى: جو
المجموعة الثانية: سلسلة
المجموعة الثالثة: تواصل
المجموعة الرابعة: فيينا
المجموعة الخامسة: مجا
المجموعة السادسة: ص
المجموعة السابعة: فن

فرن الشباك، القطاع 5، برج البتاني، بناية نجار، الطابق الأرضي
صندوق البريد: 048 - 10000، بيروت، لبنان
هاتف / فاكس: +961 12 20/21
(الخلوي) المكتب: +961 70 28 20
البريد الإلكتروني: abaad@abaadmena.org
www.abaadmena.org
 /abaadmena