

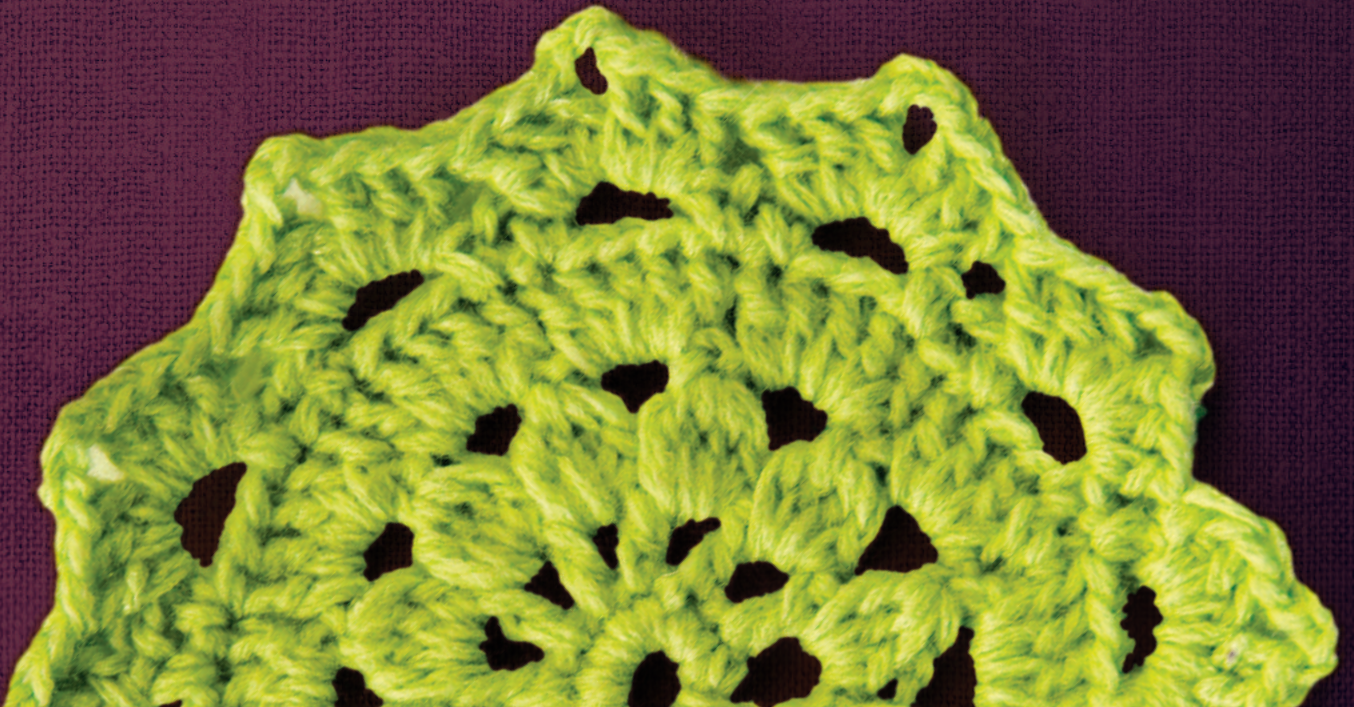


الجمهورية اللبنانية
وزارة الشؤون الاجتماعية

أبعاد
abūd

تعزيز المهارات الحياتية الأساسية
لل سيدات والفتيات للوقاية والحماية
من العنف الموجّه ضدهنّ

المجموعة الثانية سلة مشاعري



تعزيز المهارات الحياتية الأساسية لل سيدات 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 مبدأي 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 الرجولة 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 الشباك، القطاع 5، 51 شارع البستاني، بناية نجار، الطابق الأرضي

صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: abaad@abaadmena.org

www.abaadmena.org

[f/abaadmena](https://www.facebook.com/abaadmena) [@](https://www.instagram.com/abaadmena) [▶](https://www.youtube.com/abaadmena)





المقدمة

انطلاقاً من رؤية منظمة أبعاد واستراتيجيات عملها الهادفة إلى حماية النساء والفتيات والحدّ من العنف الموجه ضدّهنّ 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 التدريبي التوعوي بعنوان «تعزيز المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدّهنّ».

إن قلة الوعي المعرفي حول العنف عامّة وآليات الوقاية والحماية منه خصوصاً يُعد من أكبر التحديات المهدّدة للأسر في المنطقة العربية ولنسائنا وفتياتنا بصورة خاصة. لذلك صُمم هذا البرنامج كي تستخدمه المرشحات الاجتماعيات، الاختصاصيات في العمل الاجتماعي، العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية بهدف تمكين المجتمعات المحلية للحدّ من جميع أنواع العنف، ولبناء مجتمعات صحية 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 المواضيع 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 تمّ اختبار المواد المدرجة في الجلسات مع عددٍ كبير من الاختصاصيات في العمل الاجتماعي العاملات في مراكز الخدمات الإنمائية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية واختصاصيين/ات في المنظمات الأهلية اللبنانية والمنظمات الدولية العاملة على الأراضي اللبنانية.

محتوى المجموعات

المجموعة الأولى: جولة في عالمي الخاص

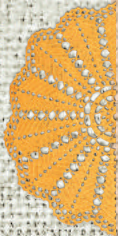
- 1. تقديري لذاتي حاجة في حياتي
- 2. قراري خياري ومسؤوليتي
- 3. أنا فريدة!
- 4. أريد أن أكون
- 5. كل شي بوقته حلو...

المجموعة الثانية: سلة مشاعري

- 1. الضغط مقبول... بس مش على طول
- 2. ع الرايق
- 3. الصحة..... صحتان
- 4. أدرك مشاعري....فأدرك الموقف

المجموعة الثالثة: تواصل متواصل

- 1. تواصلتي صورتي
- 2. اختلاف وليس خلاف
- 3. ممكن صح بس مش الأصح
- 4. تواصلتي مع أطفالتي
- 5. نصغي، نتفهم فنتفاهم



المجموعة الرابعة: فينا نغيّر إذا منعرف

- 1. لا يمكنني...يمكنه
- 2. أزرق زهر
- 3. العنف مش صنف
- 4. ما تتساهلي لأن ما بتستاهلي
- 5. ذنبك مش على جنبك
- 6. نلعب نستفيد فنفيد

المجموعة الخامسة: مجتمعي مني وفيّ

- 1. النص بالنص
- 2. أنا إنسانة... حقوقي منصانة
- 3. أعلم... أعمل... ألع
- 4. الهدف بدو شغف

المجموعة السادسة: صحتي بالدني

- 1. أمراض ترافقني! كيف أرافقها؟
- 2. الصحة مش لعبة
- 3. الوقاية خير حماية
- 4. أكل متوازن... صحة متوازنة
- 5. الصحة الإيجابية

المجموعة السابعة: في سن المراهقة

- 1. ما حدا بيّفهمني
- 2. كل ما نكبر
- 3. بعدي صغيرة
- 4. مثل الفل
- 5. ديري بالك
- 6. بالعقل بالقلب

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

- التمكن من المعلومات أمر مهم بهدف إيصال الفكرة كاملة للمشاركات.
- إظهار جو ودي بين الميسرة والمشاركات لتأمين الراحة للمشاركات بهدف التعبير والمشاركة بكل حرية.
- حث المشاركات على المشاركة وإعطاء آرائهن بشكل حر والاستفادة من وقت الجلسة إلى أقصى الحدود.
- البدء من خبرات المشاركات ومعرفتهن بالموضوع الذي سيُتناول. 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 تمكننا من التخطيط المستقبلي.
- التشبيك والترابط بين الأنشطة في أي من الجلسات أمر أساسي لتمكين 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 البناء.
- استعمال طريقة إعادة الصياغة والمراجعة للتأكد من استيعاب المشاركات للموضوع واستعمال وسائل الإيضاح المقترحة في كل من الجلسات.
- سرعة البديهة عند الميسرة للتمكن 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 الاختصاصيين/ات الاجتماعيين/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:

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

ملاحظات أخرى:

.....

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

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

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.

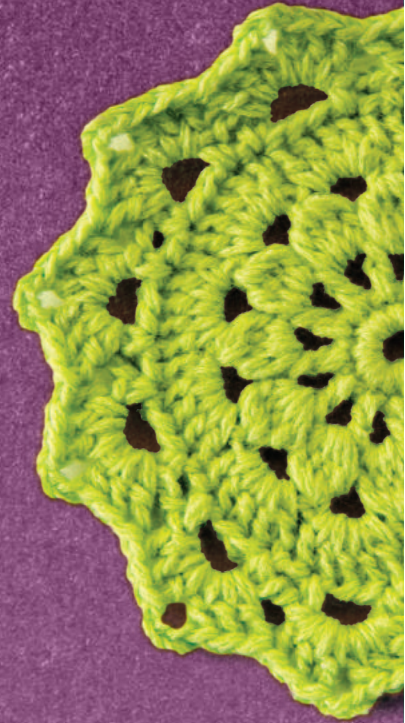
أشرفت على هذا العمل غيدا عناني، مؤسسة ومديرة منظمة أبعاد وخبيرة في برامج الوقاية والحماية من العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي.

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

المجموعة الثانية

سلة مشاعري

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



1 | الضغط مقبول بس مش على طول

الأهداف

- بحث المشاركات على التفكير بحالات 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 ردة فعل غاضبة (تصرف، تعارض في القيم، نزاع، حادث...).
- الغضب أيضًا مرتبط بأحاسيس داخلية من الممكن أن تدفع الشخص لفهم تصرفات الآخرين وكأنها إساءة مباشرة له ومنها الشعور بالإهمال وعدم التقبل...



تقنيات إدارة الجلسة

- تُوزع 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 منهن كتابة ما يشعرن به من الإجهاد \ التعب \ اليأس أو أي نوع من المشاعر السلبية.
- الطلب من المشاركات رمي الأوراق في سلة أو في علب.
- طرح الأسئلة التالية:
 - هل يمكن رمي المشاعر والتخلص منها بهذه السهولة؟
 - ماذا تفعلن عند شعوركن بأي من المشاعر السلبية؟
 - هل برأيكن هناك تقنيات للتكيف مع مشاعرنا السلبية؟

• أنا أتفاعل مع مشاعري

نشاط رقم 2: التعبير من خلال الرمز

- الطلب من المشاركات التعبير من خلال رسم يرمز إلى الغضب ومناقشة ما تم رسمه في المجموعة الكبيرة.
- هذا التمرين يساعد الميسرة للتعرف على طرق تعبير المشاركات عن غضبهن وجعلهن يفكرن بأساليب جديدة من خلال طرحها للأسئلة على الرسومات، مثلًا:
في حال رسمت إحدى المشاركات «نار» من الممكن أن نطرح سؤالًا ماذا يمكننا أن نفعل لإطفاء النار؟

نشاط رقم 3: التصفيق

- للدخول أكثر في تقنيات التعبير عن الغضب والمشاعر السلبية نطرح على المشاركات عددًا من السيناريوهات حيث عليهن 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 مثلًا: 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 ممكن في هذا القسم من الجلسة أن تشرح الميسرة رسالة الأنا التي تتضمن العناصر التالية: أنا أضيف عليه الشعور الذي انتابني تجاه الموقف وليس الشخص وأضيف عليه أيضًا تأثير هذا الموقف عليّ، مثلًا: «أنا تضايقت لأن ما قتلني الحقيقة وهيدا الشيء ما رح يخليني أوثق فيك بالمستقبل»، «أنا بنزعج لما شوف البيت مش مرتب وهيدا الشيء بيخليني ع طول تعبانني».

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

نشاط رقم 5: الاسترخاء

في الختام يمكننا أن نقوم بتمرين تنفس وتأمل 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.

5مرات نفس عميق، الرأس إلى الأمام.

5 مرات نفس عميق، الرأس إلى الخلف.

وسائل الإيضاح

- 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 لذلك عندما أنزعج أقوم بكتابة شعوري.
 - لم يسمع ابني ذو الخمس سنوات كلمتي وأصر على الصراخ، ضربته.
 - ابنتي تزعجني دائما بتصرفاتها فأتركها وأنصرف.
 - الرقص والرسم طريقتي لتفريغ غضبي.
 - أعدّ للعشرة في كل مرة أشعر بالغضب.
 - أقرأ لأرتاح.
- (وغيرها من الجمل التي تساعد على طرح معظم السلوكيات السليمة وغير السليمة للتعبير).

مستند رقم 2: تقنيات إدارة الغضب (للميسرة 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) لخلج من قبح صورته وما يظهر على لسانه من الفحش والشتم وما يظهر على أفعاله من الضرب والسوء وما يضره 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. وعادة 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 الارتياح هي أيضاً سلوكيات عدوانية لكنها أقل وضوحاً ويعد أيضاً 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 حقاً بالضيق يعد ذلك عدواناً.

2 | عالرايق

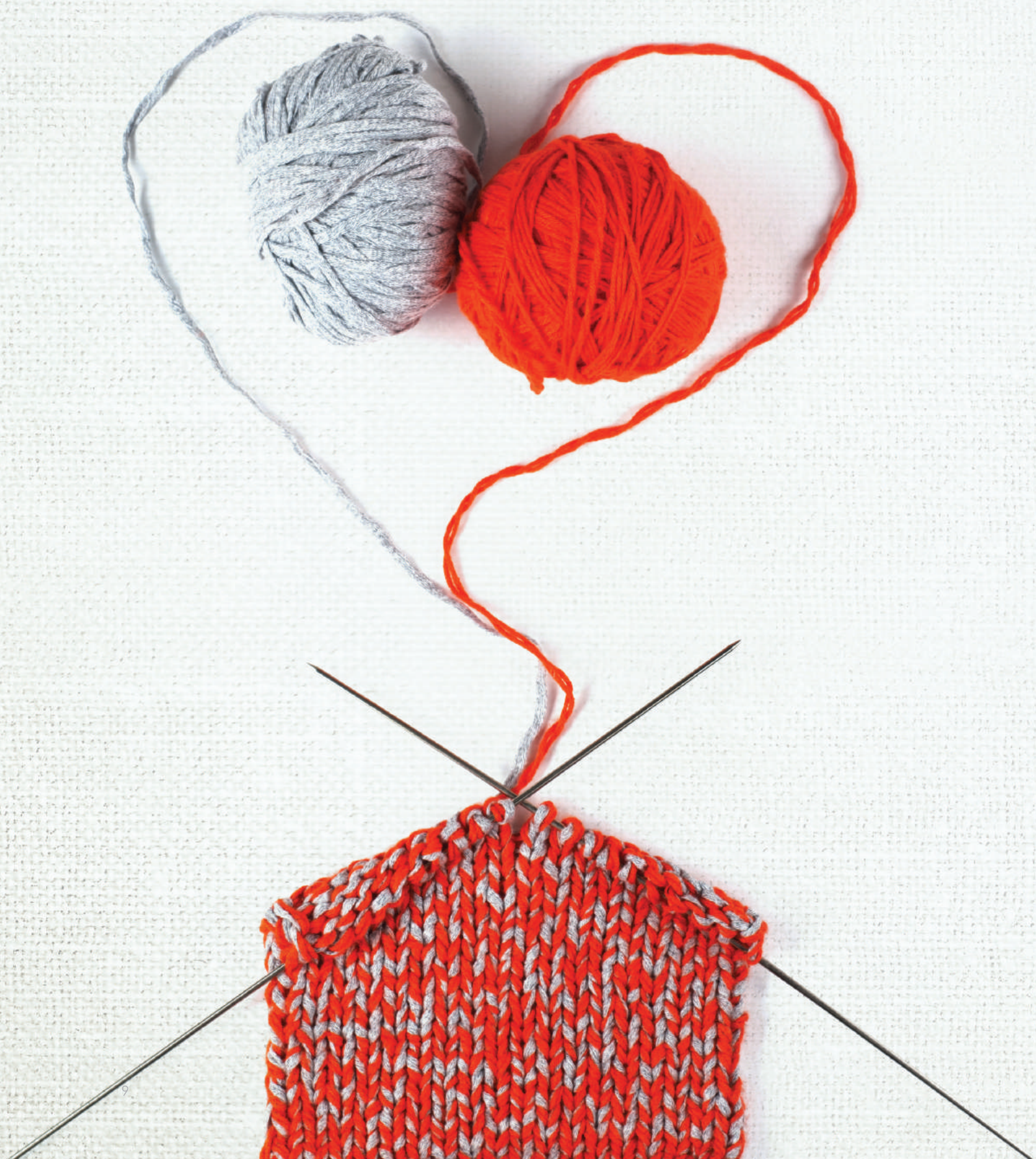
الأهداف

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

نظرة عامة

جميعنا يشعر بالقلق، والخوف، والتوتر، والهمّ، بسبب بعض الظروف التي يمر بها الإنسان وهذا أمر طبيعي لأن هذا الشعور هو نتيجة حالة ما يتعرض لها الشخص. أما إذا استمر القلق أو اشتد أو ظهر هذا الشعور دون سبب فعندها يمكننا القول أن هذا الأمر له علاقة ومرتبطة بوضعنا النفسي.

فالقلق هو الشعور بالخوف 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 وبواجبات حياتنا اليومية.



وسائل الإيضاح

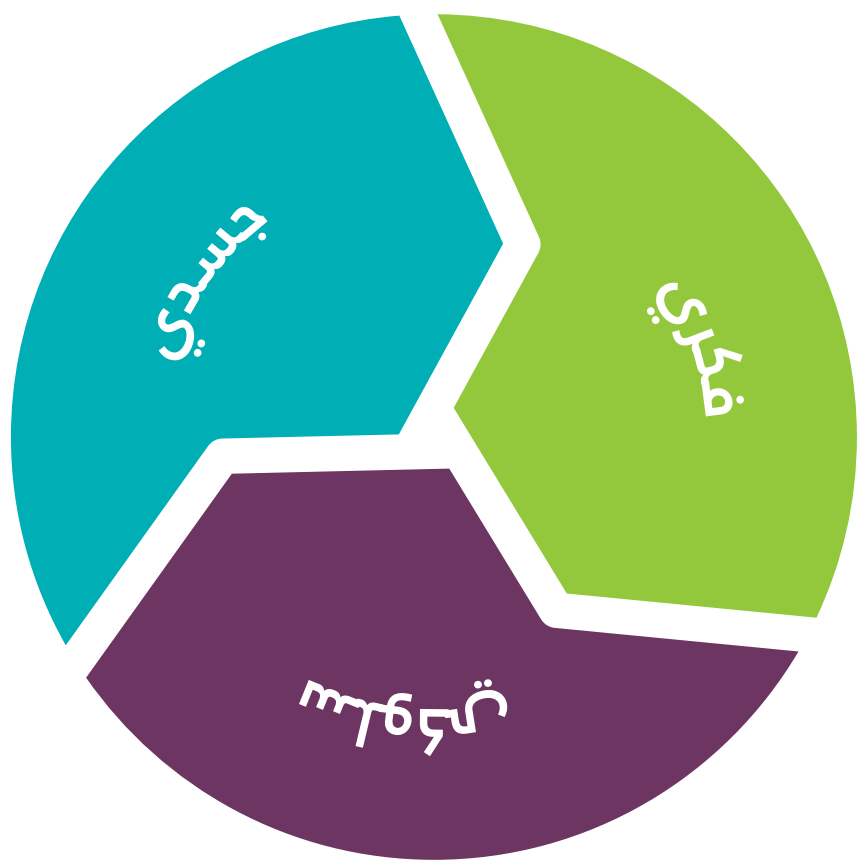
مستند رقم 1

- القلق هو حالة طبيعية نشعر بها عند التفكير بالمجهول أو باستحقاق معين سنقوم به حول شيء ما، وله نتائج غير مؤكدة.
- أما في حال كان القلق يرافق الإنسان وبدون أي سبب، فهذا 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 واضطرابات 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 المفروض بحالة ما.
- الشرود خاصة في حال كان شخص ضمن مجموعة.
- عدم القدرة على التركيز لإنهاء المهام المطلوبة.

البطاقات المتعلقة على الصعيد السلوكي

- العصبية.
- الانسحاب 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 الهادئ.
2. العد للعشرة.
3. القيام بمهارات التنفس والتأمل.
4. السماع 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 دائماً بأنك مميزة وقوية وأن لكل مشكلة حلاً.

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

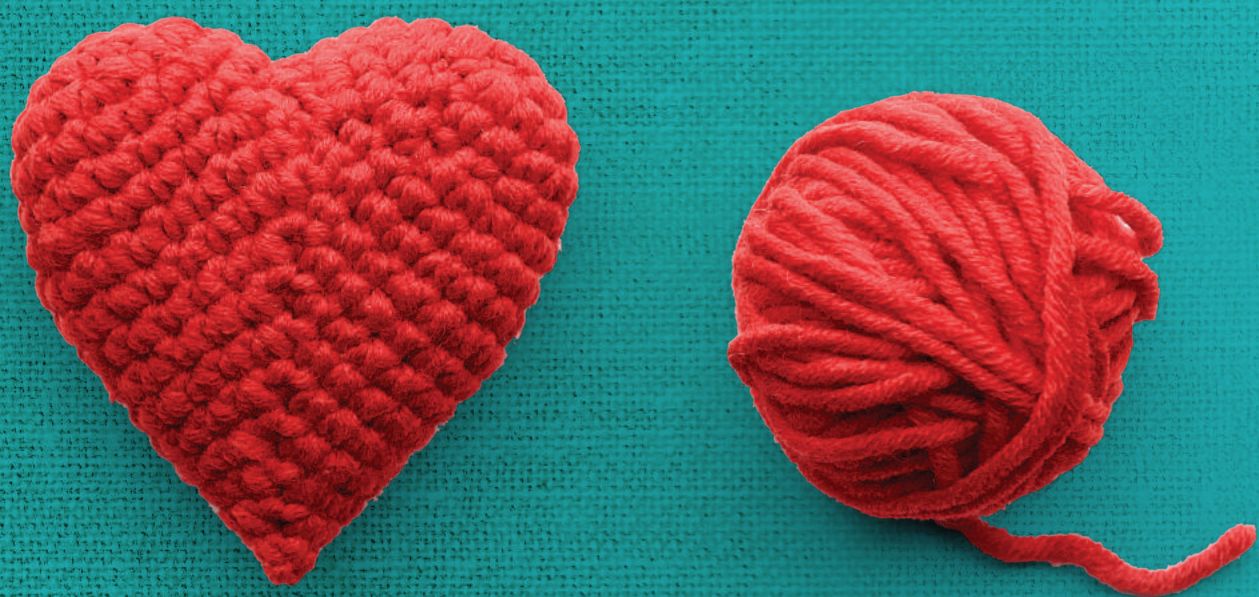
- تحديد مفهوم الصحة ونشر الوعي الصحي لدى المشاركات.
- التعرف على بعض مشكلات الصحة النفسية وتأثيرها على الفرد ومحيطه وكيفية الوقاية منها.
- التعرف على أسبابها.
- رفع الوعي الذاتي لدى المشاركات حول صحتهم النفسية وكيفية التعامل مع عاداتهن وسلوكياتهن غير الصحية من أجل نمط حياة أفضل.

نظرة عامة

تحدد منظمة الصحة العالمية الصحة كونها «حالة اكتمال سلامة الفرد بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز.» فيتجلى البعد والجانب النفسي للصحة الذي يتساوى بالبعد الجسدي ويتطلب 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 أسرته وعلى محاولة حل مشكلاتها والتخطيط للمستقبل وإقامة علاقات سليمة مع الآخرين. ولكن عند تعرض صحتها النفسية للضغوطات والمشاكل ممكن أن تعيش بعض الاضطرابات التي تحتاج أن تعالجها وتتخطاها.

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



تقنيات إدارة الجلسة

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

حالات واقعية

- نسمع بعض السيدات تقول: «عم فُضِّلَ ضل لحالي» «عم بعصَّب بسرعة» «عم فش خلقي بالأكل وبأولادي» «عم ضل تعبانة» «ما إلى خلق على شيء» «ما عم نام بانتظام» «عم فكر كثير بنفس المشكلة» «في كثير بجسمي أوجاع ما يعرف سببها»...
- يتم بعدها مناقشة هذه العوارض وهذا الاعتلال في الصحة للتوصل 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 الأجوبة على اللوحة القلابة (flipchart) تحت كل صورة؛ ثم يتم مناقشتها للمقارنة والتوصل إلى الأسباب ومن ثم تعريف الحالات وكيفية التعامل معها.

المحتوى

1. الأسباب الشائعة لمشكلات الصحة النفسية عند النساء

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

2. بعض الاضطرابات 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 والاكتئاب المذكورة أعلاه

- أخبرني شخص تثقين به/بها عن أفكارك ومشاعرك ولا تمنعي نفسك عن البكاء، إذ ذلك يخفف عنك ثقل الهموم.
- احرصي على تناول ثلاث وجبات أساسية يوميًا غنية بالخضار والحبوب -إن أمكن- فالغذاء الصحي يمنحك طاقة ونشاطًا وحيوية.
- تجنبي المشروبات المنبّهة كالمشروبات الغازية والقهوة فهي تشعرك بالتوتر وتحرمك من إمكانية الاسترخاء والنوم.
- ابثني عن وسائل الترفيه المتاحة. فهي تشتت من انتباهك عن الأمور السلبية وتساعدك في قضاء أوقات مريحة وسعيدة.

- حاولي قدر الإمكان أن تنالي قسطًا كافيًا من النوم، فقلة النوم تنتج اضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق وغيرها.
- يحتاج الإنسان الراشد إلى ما يعادل متوسطًا من 8 ساعات نوم يوميًا.
- مارسي التمارين الرياضية كالركض والهرولة وغيرها، فهي تساعدك إلى حد بعيد في الشعور بالسعادة والتفكير بصورة جلية.
- على قدر إمكانياتك، ساعدي الآخرين (مثل التطوع في الأنشطة الإغاثية الإنسانية، مساندة المسنين، مد يد العون إلى كل عاجز في محيطك...) فالعطاء يشعرك بالاكتماء والثقة.
- استشيري أخصائيًا/ة نفسيًا/ة في حال قيامك بمعظم الاقتراحات الواردة أعلاه دون أن تشعر بتحسن أو في حال واجهت صعوبة في تطبيقها.

خلاصة: احصلي 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 الإيضاح

- بطاقات كُتب 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 النفس الجسدية. بيروت.
- مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد) والهيئة الطبية الدولية. (2014). الإكتئاب. 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.

4 | أدرك مشاعري فأتدارك الموقف

الأهداف

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

نظرة عامة

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

- الخوف -> الشعور بالذعر، بالرهاب (الخوف الشديد)، الفزع، صدمة، الهلع.
- الغضب -> الشعور بالازدراء، اللغتيظ.
- 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 خطأ أو قذراً.
- الثقة -> عاطفة إيجابية، الإعجاب.
- التوقع -> نتطلع بإيجابية إلى شيء الذي سيحدث. التوقع هو أكثر حيادية.
- مفاجأة -> عندما يشعر المرء بحدوث شيء غير متوقع.

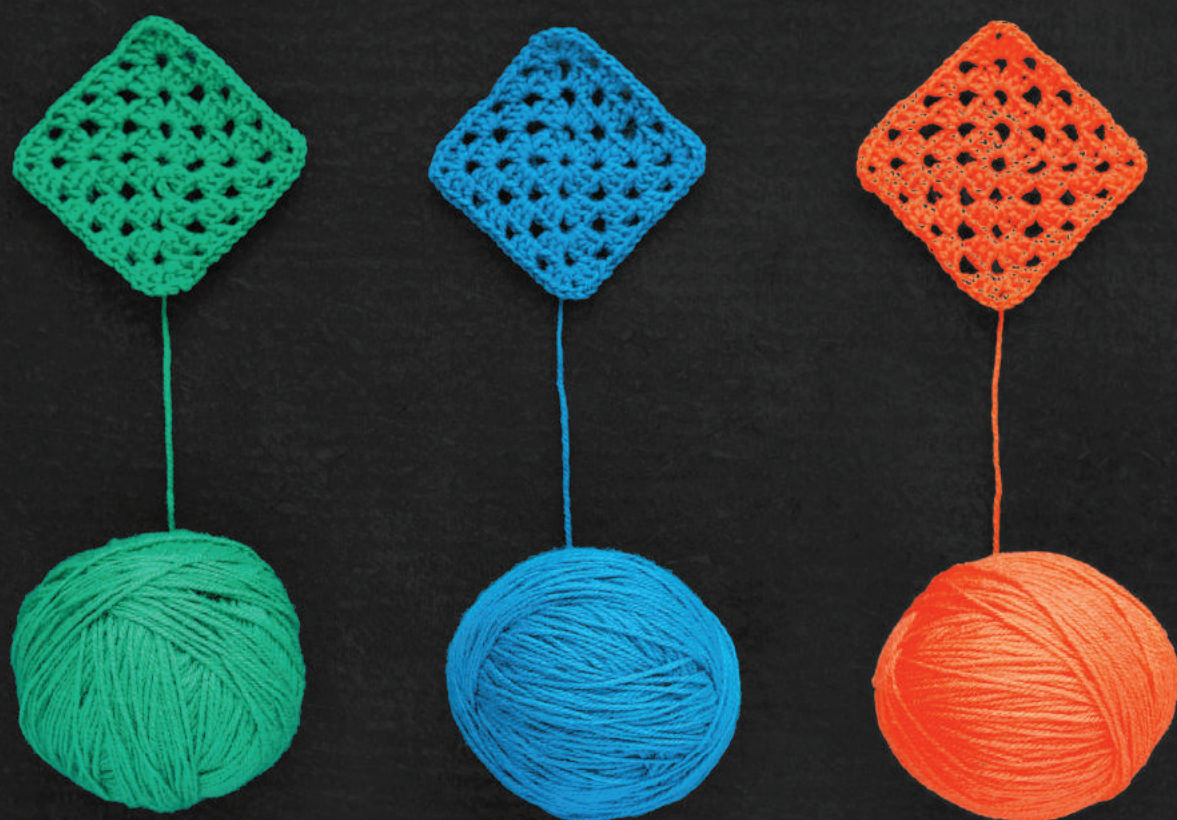
المشاعر: هي مزيج من المعتقدات (والعاطفة التي تشرح هذا العمل).

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 جمعاء 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، وتساعد على أن يعيش حياته بشكل متوازن وتحميه من مخاطر عديدة (مستند رقم 1).



تقنيات إدارة الجلسة

- تنفيذ التمارين المقترحة التالية وإجراء نقاش مع المشاركين.

المحتوى

نشاط رقم 1

- وضع أغراض عدّة أمام المشاركين يمكن ربطها بالحواس، على سبيل المثال: وردة، قطعة حلوى، صورة تظهر شخص يقف على ارتفاع عال...
- الطلب من المشاركين تذوّق قطعة الحلوى، تنشّق رائحة الوردة... ثم التعبير.
- تحفيزهم على المشاركة لاختبار أحاسيسهم (إذ أنّ الإحساس مرتبط بصورة مباشرة بالحواس وبنشاط الدماغ والجهاز العصبي).
- من ثمّ يتم تسليط الضوء وتفسير الفرق بين الإحساس المرتبط بالحواس وبالدماغ وبالعوادات الاجتماعية والمشاعر المرتبطة بالغريزة/بالجسد وردة فعله.
- ممكن للإحساس ذاته توليد مشاعر مختلفة عند الأشخاص.

نشاط رقم 2

تنفيذ الاختبارين التاليين:

الاختبار رقم 1

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

الاختبار رقم 2

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

يفسح المجال أمام المشاركين للتعبير والوصول إلى النتيجة وهي انبعاث الهواء من داخل القنينة. ثم يتم ربط هذا الاختبار بالمشاعر التي تشبه الهواء، لا نراه ومن الصعب لمسها ولكن ما لا شكّ فيه أنّ الهواء موجود في كل مكان، كلّنا نشعر به ولا يمكننا العيش بدونها. المشاعر موجودة دائماً ولكن هناك عوامل تحيها وتوقظها: مثل تفاعل الخل والكربونات: هناك أحداث نعيشها ممكن أن تولد عندنا مشاعر جديدة (فعل – ردة فعل بشعور).

نشاط رقم 3

- تضع الميسرة مجموعة من البطاقات عليها وجوه تدل على عواطف انفعالية في سلّة وتطلب من المشاركين أن يمررن السلّة بطريقة عشوائية وأن يسحبن كلّ منهن وجهاً انفعالياً والتعبير عما يوحى الوجه من مشاعر بكلمة واحدة.
- تسأل الميسرة المشاركين «هل كان من الصعب تحديد شعور بكلمة؟».
- تشارك الميسرة بطرح مجموعة كلمات وتعابير ممكن أن تساعد المشاركين في تحديد مشاعرهم بطريقة أدقّ.
- تعيد الميسرة التمرين وتوصي المشاركين أن يكونوا أكثر دقة ومحدّدين قدر المستطاع في اختيار الكلمة الأنسب التي تعبّر أكثر عن مشاعر كل وجه انفعالي.

وسائل الإيضاح

لوازم تمرين رقم 1:

وردة، قطعة حلوى، صورة تظهر شخصًا يقف على مرتفع، قنينة زجاجية شفافة اللون، الخلّ، الكربونات، بالون، مجموعة من البطاقات عليها وجوه تدل على عواطف انفعالية، سلّة.

مستند رقم 1

المشاعر	المشاعر الثانوية	المشاعر الأولية
العشق، المودة، الودع، الانجذاب، الرعاية، الحنان، الرحمة، الإعجاب، الشفقة	عاطفة	الحبّ
	شهوة/رغبة	
	شوق	
تسليّة، الهناء/النعيم، البهجة، فرح، طرب، مرح، متعة، سعادة، ابتهاج، عجب، رضا، نشوة	البهجة	السعادة
	تلذذ	
	اطمئنان	
	كبرياء	
	التفاؤل	
	جذل	
	راحة	
ذهول، مفاجأة، دهشة	مفاجأة	مفاجأة
تفاقم، إزعاج، تدمير، ضغينة، مشاكسة	اثارة	غضب
	سخط	
	غضب/اغتياب	
	قرف	
	حسد	
	عذاب	
عذاب، معاناة، جرح، كرب	معاناة	حزن
	حزن	
	خيبة أمل	
	عار	
	إهمال	
	تعاطف	
إنذار، صدمة، خوف، رهبة، ذعر، هلع، هستيريا	رعب	خوف
	الهلع	

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 :



Funded by :



Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands

الجلسة
خدمات الإنمائية التآ
والمنظمات الدولية

المجموعة الأولى: ج
المجموعة الثانية: س
المجموعة الثالثة: ت
المجموعة الرابعة: في
المجموعة الخامسة: م
المجموعة السادسة: ص
المجموعة السابعة: ف

فرن الشباك، القطاع 5، البستاني، بناية نجار، الطابق الأرضي

صندوق البريد: 048 - 2000، بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 280 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 280 20

البريد الإلكتروني: abaad@abaadmenna.org

www.abaadmenna.org

📺 📷 🐦 📌 /abaadmenna