

الاستراتيجيات المعاونة (AID US)

يتحقق بقول "نعم، رأيك صائب، أو لديك وجهة نظر صحيحة، أو شعور صائب تجاه ... قبل انتقالك إلى نسق معين أو إجراء.

نعم

إقرار (Affirm)



يتحقق بتوجيه أسئلة مباشرة إلى الشخص (أو المجموعة) للمساعدة في التحويل إلى نسق معين أو إجراء، أو لتكون مطلعًا على مزيد من المعلومات فيما يخص المكان الذي يُحول إليه الشخص أو المجموعة.

السؤال

تقصي

(Inquire)



يتحقق بإخبارك شخصًا ما بما يفعله، أو ما أنت مُقدم على فعله، أو ما الذي ترغب أن تفعله المجموعة بطريقة تتسم بالاحترام.

الإخبار

توجيه (Direct)

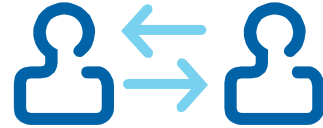


يتحقق بالتعبير عن احترامك لمشاعرهم من: إحباط، وارتباك ومقاومة.

الشعور

تفهم

(Understand)



و غالبًا ما تبدأ عبارات التفهم بتعليقات مثل: "هذا أمر صعب..." أو "يمكن أن يكون هذا صعبًا حقًا..." قبل التحويل.

يتحقق بدعمك لموقف الشخص أو تمد له يد العون فيه. كقول عبارات مثل: "أنا أيضًا..." أو "أحيانًا ما يقوم الكثير منا ب..."

المشاركة

دعم (Support)



الاستراتيجيات المعاونة (AID US): البرنامج

الإقرار:

- Ex "هذا هو مرتبط الفرس في موضوع الصدمة، كل ما عليك فعله هو اتخاذ الخطوة الأولى وسيكون كل شيء على ما يرام. أخبرنا عن تقدم حالتك الآن".
- Ex "يالها من قصة طويلة وصعبة مررت بها. أخبرنا عما يحدث الآن".

التقصي:

- Ex "اسمح لي بسؤالك عما يحدث الآن؟"
- Ex "هل يمكنك إخبارنا بما يحدث الآن في تلك الدقيقة المتبقية؟"

التوجيه:

- Ex "انتهى الوقت وعلينا الاستماع لشخص آخر الآن. سنعود إليك في نهاية الجلسة لنستكمل حديثنا".
- Ex "معذرة للمقاطعة، ولكن يجب أن نتوقف هنا للتأكد من أننا استمعنا لجميع أعضاء مجموعتنا اليوم".

التفهم (المواساة):

- Ex "أتفهم أنه يصعب القيام بهذا في دقيقة واحدة فقط، ولكن أخبرنا عما يحدث الآن".
- Ex "قد يبدو تحديد الوقت أمراً مربكاً، ولكننا مضطرون لهذا. أخبرنا عما يحدث الآن".

الدعم (المشاركة):

- Ex "أفهم مدى سهولة التشتت وسط ما نشاركه من قصص. أخبرنا عما تواجهه الآن".
- Ex "لقد استغرقت الكثير من الوقت لتعلم كيفية القيام بذلك. أخبرنا عما يحدث الآن".
- Ex "دعنا نرى ما إذا كان بإمكاننا المساعدة في استرجاعك للوقت الحاضر".

دليل الميسر 1: البرنامج

استخدام تسلسل البرنامج فيما يلي:

- كل الجلسات
- إذا استغرق تعريف شخص لنفسه وقتاً طويلاً
- لماذا يُعد البرنامج أمراً هاماً:
- إطلاع أعضاء المجموعة على تنظيم مجموعة الدعم وقيمه الجوهرية.
- السماح للمجموعة بأن تصب تركيزها على العمل الجماعي بشكل أساسي.
- السماح للمشاركين بمشاركة قصصهم في فترة تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين بدون أسئلة أو مقاطعة.

الخطوات: الترحيب

1. يُعرّف الميسرين والأشخاص الجدد بأنفسهم. سؤالهم عن كيفية معرفتهم بالمجموعة والاطلاع على جدول الموارد / معلومات العضوية.
2. إعلامهم بأن المجموعة مخصصة لمن هم في سن الثامنة عشر فما فوق.
3. توزيع كتيب يشتمل على المبادئ والإرشادات (أو وضعه على المقاعد قبل بدء الجلسة).
4. توضيح تسلسل البرنامج المتبع خلال الجلسة.
5. قراءة وصف إرشادات المجموعة ويُطلب من أعضاء المجموعة قراءة مخطط أو كتيب إرشادات المجموعة فيما بينهم. قراءة وصف مبادئ الدعم ويُطلب من أعضاء المجموعة قراءة مخطط أو كتيب مبادئ الدعم فيما بينهم.
- أ. يقول: "هل يمكننا الموافقة، برفع الأيدي، على الالتزام بإرشادات المجموعة الميَّنة وقبول هذه المبادئ في المجموعة؟"
6. إذا كان أحد الميسرين مُبلِّغاً مفوضاً مدرباً / مؤهلاً، فيجب عليه الإفصاح عن ذلك للمجموعة في هذا الوقت. وهذا ليكون أعضاء المجموعة على دراية فيتمكنوا من تحديد ما يودون مشاركته في المجموعة. (يمكنك تخطي هذه الخطوة إذا لم يكن أي من الميسرين مُبلِّغاً مفوضاً، أو لم يكن هناك مشاركين جدد).
- أ. يقول: "تُعد سلامة المجموعة وسريتها أمراً على رأس اهتماماتها. فلا تُنتهك السرية إلا إذا كانت سلامة أحدكم معرضة للخطر".
- ب. ثم توصف المتطلبات التي تم ترخيص/ اعتماد الميسر بناء على توافرها فيه. على سبيل المثال: "أنا متخصص دعم أقران معتمد في ولايتنا، ومن متطلبات اعتمادني الإبلاغ عن أي خطر محتمل يضر بالسلطات المعنية في ولايتنا. وأريد أن تعرف المجموعة أن أتمتع بدور مزدوج هنا، كما أريد أن يشعر الجميع بالأمان".
7. تعرفهم كيفية تعريف أنفسهم.
- أ. يقول: "سنشكل دائرة ونطلب منكم إخبارنا بأسمائكم، وما الذي يحدث في حياتكم الآن بإيجاز".
- ب. "لقد حددنا وقت قدره [دقيقة أو دقيقتين] باستخدام الساعة الرملية، لذا سيكون أماننا متسع من الوقت للحديث سوياً. وسأدون بعض الملاحظات، حتى نتأكد من مناقشة ما طرحتموه من مشكلات اليوم".
- ج. "تذكروا أن هناك قاعدة التجاوز، حيث يمكن لأي شخص أن يتجاوز الحديث لأي سبب من الأسباب".

سأبدأ بنفسِي".

الانتقال من التعريف بالانفس إلى العمل/ المناقشة الجماعية

1. تناول أي سيناريو يتضمن أزمة أوّلاً.
Ex " _____ ، يبدو أنك تعاني الآن. دعنا نركز على موقفك أوّلاً".
2. السؤال عما إذا كان يوجد شخص في المجموعة يعاني من مآزق مُلح.
Ex "هل يعاني أي شخص من أمر طارئ يحتاج إلى وقت في هذه الليلة؟"
3. الإنصات إلى الموضوعات.
Ex "العديد منكم قلقون بشأن ترتيبات المعيشة. دعونا نتناول هذا الموضوع".
4. تعميم موقف وحالة معينة.
Ex "أنت تواجه مشكلة مر بها الكثير منا. أخبرنا المزيد عنها".
5. القيام بالمعالجة السريعة.
Ex أعتقد أن حالة __ يمكن مساعدتها على الفور. لنشارك معه / معها بعد المصادر الحالية من مجموعة دعم التحالف الوطني للأمراض العقلية (NAMI) ومن المنتسبين لها معنا." **[مشاركة رقم الهاتف أو المواد المكتوبة في ختام كل جلسة.]**

العمل الجماعي

استخدام المخططات وأدلة الميسر لقيادة المجموعة بطريقة تتسم بالفعالية. توضيح المخططات واتباع أدلة الميسر خطوة بخطوة، فتلك الأشياء موجودة لسبب وجيه.

الخطوات: الختام

1. بدء توضيح موعد قرب انتهاء الجلسة قبل انتهائها بخمس دقائق.
2. شكر الجميع وإظهار العرفان تجاه شجاعة المشاركين لما مروا به من أوقات عصيبة.
3. شكر أولئك الذين حضروا حتى إذا كانت أحوالهم تسير على ما يرام، فمساهماتهم في المناقشة الجماعية لا تقدر بثمن.
4. ختم الجلسة بملحوظة تبعث على التفاؤل والإيجابية. نهايات اختيارية:
 - تبادل الأدوار في قراءة المبادئ أو القراءة التحفيزية (يجب ألا يكون للمواد المقدمة طابع ديني).

القواعد الأساسية

- وضع جميع المخططات الهيكلية الأربعة على الجدران.
- البدء دائماً بالميسرين لأنهم سيكونون نموذجاً للوقت المحدد للتعريف بالانفس.
- استخدام ورقة تدوين الملاحظات لتحديد أولويات ترتيب الموضوعات أثناء العمل الجماعي.

الاستراتيجيات المعاونة (AID US): إرشادات المجموعة

الإقرار:

Ex "من السهل أن تقهرك أحداث الماضي. دعونا نمضي قدمًا إلى الحاضر كما تقترح إرشادات المجموعة التي على الحائط".

Ex "وجهة نظرك واضحة بالتأكيد، لكن إرشادات المجموعة تطلب منا إظهار التعاطف حتى عندما نكون غير متفهمين للوضع".

Ex "نهج الجميع في فعل الأشياء صائب تمامًا. تقترح إرشادات المجموعة إظهار الاحترام تجاه طرق الجميع في التأقلم".

التقصي:

Ex "تطلب منا إرشادات المجموعة أن نصب تركيزنا على الحاضر. هل يمكنكم وصف تأثير ذلك عليكم في الوقت الحالي؟"

Ex "تذكروا العهد الذي قطعناه على أنفسنا في إرشادات المجموعة فيما يخص السرية؟"

Ex "تذكرنا إرشادات المجموعة بالاحترام المتبادل. [بالنسبة للمجموعة]: لماذا يُعد هذا أمرًا هامًا؟"

التوجيه:

Ex "دعونا نتذكر إرشادات المجموعة خاصتنا ونحاول عدم احتكار الوقت عندما يأتي دورنا للكلام. أرى (مشاركًا آخر) يريد إضافة تعليق".

Ex "لنعود إلى إرشادات المجموعة ولنبقوها في حدود ما نملك من الوقت الحاضر".

Ex "تتضمن إرشادات المجموعة عدم الحديث الجانبي؛ حيث يصعب الاستماع والمشاركة بينما يتحدث أكثر من شخص واحد".

التفهم (المواساة):

Ex "يُصعب تلخيص الأحداث الصادمة والتركيز في آن واحد الآن!"

Ex "يُصعب للغاية أحيانًا تفهم رد فعل شخص آخر تجاه المرض العقلي".

Ex "قد يكون التعاطف صعبًا أحيانًا، لكن إرشادات المجموعة تطلب منا المحاولة".

الدعم (المشاركة):

Ex "أفعل نفس الشيء عندما أتطرق إلى قصتي. فقط حاول وأوقفني! لكن إرشادات المجموعة خاصتنا تذكرنا بالتركيز على ما يحدث الآن".

Ex "أصدر أحكامًا أيضًا، وبالأخص عندما يتعلق الأمر بعائلتي. تذكرنا إرشادات المجموعة بأن نتحلى بالاحترام كما أننا نحتاج إلى تقبل الآخرين لمكانتهم في حياتنا".

Ex "أتذكر حينما كانت لي نفس ردة الفعل بالضبط. تُعد إرشادات المجموعة مفيدة حقًا حيث أنها تذكرنا بضرورة مراعاة الآخرين".

نصيحة: يُعد الإقرار أفضل استراتيجية في المواقف حيث يجب على الميسر إظهار احترامه أولاً،



ولكنه أيضاً يطبق قاعدة المجموعة التي خُرفت. ويمكن اتباع هذه الاستجابة الأولية باستخدام استراتيجيات التفهم أو الدعم. يُعد أمرًا هامًا أن يكون لديك استجابة قيادية حازمة وحاسمة عندما تظهر أمامك تحديات من هذا النوع في المجموعة.

دليل الميسر 2: إرشادات المجموعة

تستخدم إرشادات المجموعة في الحالات الآتية:

- إذا خُرقت أحد إرشادات المجموعة، على سبيل المثال:
 - إذا أسهب أحد أعضاء المجموعة (أو المجموعة) في الكلام أو لا يمكنه مسابرة الحاضر.
 - إذا كان شخص ما غير محترم أو غير متعاطف (بما يتضمن الملاحظات الجانبية).
 - إذا اخترق أحدهم السرية.

لماذا تُعد إرشادات المجموعة أمرًا هامًا:

- تساعد في إدارة ضبط الوقت والإجراءات وتدعم سلامة المجموعة

الخطوات

1. يُحدد بند إرشادات المجموعة الذي ينطبق على الموقف الذي يطرأ بهدوء.
2. التدخل بلطف، باستخدام استراتيجية لتوجيه الشخص أو المجموعة إلى إرشادات المجموعة.
Ex التوجيه: "دعونا نتأكد من أننا نحافظ على سرية ما ناقشه هنا".
Ex التفهيم: "قد يصعب تفهم استجابة شخص آخر تجاه هذا الموضوع، ولكن تطلب منا إرشادات المجموعة التعاطف مع مواقف بعضنا البعض".

القواعد الأساسية

- تجنب التأنيب؛ كُن متفائلًا.
- كُن قَدوة في الاحترام دائمًا لمن لا يُظهر الاحترام.
- تذكر أنه من الطبيعي نسيان الناس للقواعد في المجموعات.
- الرجوع إلى المخططات / الكتيبات؛ وانتقاد إرشادات المجموعة!
- توجيه المجموعة لإرشادات المجموعة ثم الرجوع إلى العمل الجماعي الإيجابي.
- الاستعداد للانتقال إلى شخص آخر أو العودة إلى الموضوع المطروح.

إرشادات المجموعة

تخبرنا إرشادات المجموعة كيفية الاعتناء ببعضنا البعض في المجموعة. حيث أنها تحث على المراعاة والقبول والحماية المتبادلة التي يصعب إيجادها غالبًا في العالم الحقيقي. وسنتبع هذه الإرشادات في كل جلسة لنبني الملاذ والمكان الآمن الذي نحن بحاجة إليه.

1. البدء والانهاء في الموعد
2. مهلة زمنية مُحددة للتعريف بالذفس
3. السرية التامة
4. الاتسام بالاحترام
5. مراعاة الآخرين؛ عدم المقاطعة أو احتكار الحديث
6. الحفاظ على صيغة المحادثة في الوقت الحاضر
7. التعاطف مع مواقف بعضنا البعض

الاستراتيجيات المعاونة (AID US): مبادئ الدعم

الإقرار:

- Ex "أنت على حق. غالبًا ما يشلنا الشعور بالعار. دعونا نلقي نظرة على مخطط مبادئ الدعم على الحائط..."
- Ex "أرى أنك تشعر بالقوة حيال الصعوبات التي واجهتها خلال رحلة علاجك."

التقصي:

- Ex "هل ترى مبدأ ينطبق على ما تتعامل معه؟"
- Ex "هل يعاني الكثير منا هنا من هذه المشكلة [ارفع يدك]؟ ما هو المبدأ الذي قد يرشدنا؟"

التوجيه:

- Ex "دعونا نتوقف عن التعليق السلبي ونرى ما تخبرنا به مبادئنا."
- Ex "دعونا نرجع إلى مخطط المبادئ ونجد شيئاً يمكننا المكافحة في سبيل تحقيقه عندما تشدد بنا الأمور."

التفهم (المواساة):

- Ex "الأمر الذي تمر به في غاية الصعوبة. ربما يوجد مبدأ من شأنه أن يقدم لك بعض الإرشادات والمشورة."
- Ex "ياله من أمر محبط حقًا أن تكون في مواقف حيث لا تملك السيطرة وتشعر بالعجز الشديد حيالها. قد يكون أحد المبادئ ذو نفع لك."

الدعم (المشاركة):

- Ex "نعم، يمكن لهذا الأمر أن يثبط عزيمتي أيضًا. أعتقد أن أحد المبادئ قد يساعدك في هذه الحالة."
- Ex "يعاني الكثير منا من هذه المشكلة بالأخص. ما هو المبدأ الذي قد يرشدنا؟"


دليل الميسر 3: مبادئ الدعم

تُستخدم مبادئ الدعم فيما يلي:

- إذا كان شخص ما أو المجموعة سلبية أو يملكها اليأس حيال مشكلة لا يتحكم فيها الفرد أو يتحكم فيها بشكل ضئيل.
- يمكن ربط المشكلة الشخصية لشخص ما بهدف عام نكافح جميعًا في سبيل تحقيقه.


لماذا تُعد مبادئ الدعم أمرًا هامًا:

- لأنها تربطنا بأعلى تطلعاتنا في التعامل مع المرض العقلي.
- لأنها تجعل الجميع يتحدثون عن تأملاتهم حول هذه المبادئ.

 **نصيحة:** إذا بدأت المجموعة في الحديث عن الشعور بالعار، والشعور بالذنب، وصعوبات التأقلم، ومقاومة العلاج، فينبغي تحويل المجموعة إلى مبادئ الدعم.

الخطوات

1. استخدام إستراتيجية لتوجيه الشخص إلى مخطط مبادئ الدعم الذي على الحائط.
Ex التوجيه: "دعونا نلقي نظرة على مبادئ الدعم ونجد شيئًا يمكننا المكافحة في سبيل تحقيقه عندما تشدد بنا الأمور".
Ex الدعم: "يعاني الكثير منا من هذه المشكلة بالأخص".
2. سؤال الشخص عن المبدأ الذي قد ينطبق على وضعه / وضعها.
Ex "ما هو المبدأ الذي سُرشدك في مثل هذا الموقف؟"
3. سؤال أعضاء المجموعة عما ينطبق عليهم أو يساعدهم عندما كانوا في موقف مماثل.
Ex "ما الذي ينطبق عليكم أو ساعدكم في موقف مشابه؟"
4. إجراء مناقشة جماعية حول المبادئ.
Ex "لماذا لا نناقش هذا في دقيقة؟"

 **نصيحة:** إذا بدأت المجموعة في تسمية المبادئ وعدم مناقشتها، فيُطرح سؤالاً: "كيف نفعل ذلك؟" فيما يخص أحد المبادئ المذكورة. تذكر أن تبقى المناقشة مستمرة.

القواعد الأساسية

- تجنب اختيار مبدأ لشخص آخر مطلقًا.
- لتجنب محاضر أو تعليم المجموعة شيئًا يخص المبادئ مطلقًا.
- مخاطبة الشخص الهادئ (المرّة الوحيدة التي يمكنك فيها فعل ذلك)، فكل شخص لديه ما يقوله عن هذه الأهداف الأسمى.
- تجنب الرجوع مرة أخرى وتلخيص المناقشة.

مبادئ الدعم

تمثل مبادئ الدعم ما نسعى في سبيل تحقيقه بينما نكافح لتناقل مع المرض العقلي؛ فهي نظام معتقداتنا فيما يخص الحقائق العامة الضرورية التي ترشدنا وتقويننا عندما تضع الحياة أمامنا هذا التحدي الخاص.

1. نرى الشخص بطبعه أو لآ وليس بمرضه.
2. ندرك أن الأمراض العقلية هي أمراض طبية قد يكون لها محفزات بيئية.
3. نتفهم أن الأمراض العقلية قد تكون نتيجة وقوع أحداث مؤلمة.
4. نهدف إلى تحسين مهارات التأقلم.
5. نجد القوة في تبادل الخبرات.
6. نرفض وصم الأشخاص بالعار ولا نتساهل مع مواقف التمييز.
7. لن نحقر من شعور الآخرين بالألم مقارنة بشعورنا.
8. نغفر لأنفسنا ونرفض الشعور بالذنب.
9. نتبنى حس الفكاهة كطريقة صحية للتعافي.
10. نتقبل فكرة أننا لا نستطيع حل جميع المشاكل.
11. نتوقع أننا نستطيع تشكيل مستقبلنا.
12. لن نفقد الأمل أبدًا.

الاستراتيجيات المعاونة (AID US): المراحل العاطفية

التوجيه:

Ex "لنأخذ دقيقة هنا لإلقاء نظرة على مخطط المراحل العاطفية."

Ex "يبدو أن مخطط المراحل العاطفية قد يكون ذا فائدة هنا."

نصيحة: لا تُستخدم إلا استراتيجيات التوجيه مع المراحل العاطفية. تولى عملية التوجيه فحسب.



دليل الميسر 4: المراحل العاطفية

للتعافي

تُستخدم المراحل العاطفية فيما يلي:

- شعور أحد أعضاء المجموعة بمشاعر حادة مثل الارتباك، والغضب، والحزن، وغيرها.

لماذا تُعد المراحل العاطفية أمرًا هامًا:

- للتطبيع مع المشاعر الحادة أو المؤلمة بشكل كبير؛ من أجل مساعدة الشخص على تحديد ما يحتاج إليه وكيفية تحقيقه.

الخطوات

1. استخدام استراتيجية التوجيه لنقل الشخص إلى مخطط المراحل العاطفية الذي على الحائط.
Ex "دعونا نتوقف لحظة لنلقي نظرة على مخطط المراحل العاطفية".
2. وصف المخطط.
Ex "يصف هذا المخطط سلسلة من ردود الفعل العاطفية تجاه صدمة تتعلق بالمرض العقلي والتي هي طبيعية تمامًا ويمكن التنبؤ بها. ويُمكننا أن نتفاوت بين هذه المراحل مع تغيير المعطيات، نظرًا لأن تجاربنا قد تكون دورية التكرار".
3. يُطلب من الشخص تحديد مكانه من المخطط والتحدث عنه بإيجاز.
Ex "أين ترى نفسك من هذا المخطط؟"
4. سؤال أعضاء المجموعة عن احتياجاتهم.
Ex "رؤية نفسك من خلال هذا المخطط قد تساعد في تحديد ما تحتاجه. هل يمكن أن يخبرني أحدكم ما كان في حاجة إليه عندما كان في نفس المرحلة؟"
5. سؤال الشخص عن احتياجاته.
Ex "ما هو الاحتياج الذي يُمكن للمجموعة مساعدتك به الآن؟"
6. سؤال المجموعة عن كيف يُمكن لهذا الشخص تلبية هذه الحاجة من خلال الخروج بمصادر ملموسة وعملية من شأنها مساعدته في الوقت الحالي.
Ex "ما نعرفه يُمكنه مساعدة _____ في تلبية هذه الحاجة؟"

القواعد
الأساسية

- تجنب إخبار أحد منهم بمكانه من هذا المخطط مطلقًا، بل اسأله.
- استخدام هذا النسق بشكل مقتصد.
- توجيه المجموعة دائمًا لما يحتاجه الشخص في تلك المرحلة.

المراحل العاطفية للتعافي

التحالف الوطني للأمراض العقلية موجود من أجلك في كل مرحلة.

1. التعامل مع الأحداث الكارثية

الأزمة/الفوضى/الصدمة

الإنكار؛ "الاعتیاد"

اليأس؛ الانفصال

الاحتياجات

الدعم

الراحة

التعاطف مع الوضع الحالي

المساعدة في إيجاد المصادر

إدارة الأزمات

الطمأنينة

التعاطف مع الألم

السماح بقدر من اللامبالاة

الأمل

الاحتياجات

الإفصاح عن المشاعر والتنفيس عنها

التثقيف

الاعتناء بالنفس

إقامة العلاقات

التدريب على المهارات

التخلي

تعلم النظام

الأمل

الاحتياجات

استعادة التوازن في الحياة

الاستجابة من النظام

إدراك المغزى

الشعور بالتمكين

الفعالية

الأمل

2. تعلم كيفية التأقلم

الغضب/الشعور بالذنب/الاستياء

التقدير

الحزن

3. الانتقال إلى الدعم

التفهم

القبول


الدعم/التصرف

الاستراتيجيات المعاونة (AID US): موضوعات صعبة

التوجيه:

Ex "دعونا نتحدث عن هذا. هذا أمر صعب حقاً".

Ex "دعونا لا نخجل من مناقشة هذا. هذه مشكلة صعبة حقاً". "دعونا لا نتجنب هذا الموضوع الصعب حقاً".

 **نصيحة:** لا تُستخدم إلا استراتيجيات التوجيه في التعامل مع الموضوعات الصعبة. للتأكيد مرة أخرى، يجب على الميسر أن يقوم بالتحويل بين الموضوعات وأن يضطلع بمسؤوليته في العملية التي تليها.

دليل الميسر 5: الموضوعات الصعبة

تُستخدم عملية الموضوعات الصعبة فيما يلي:

- ذكر أحد أعضاء المجموعة حدثًا صادمًا، مثل: الانتحار، أو العنف، أو الاعتقال، أو ضبط النفس، أو الإيداع الجبري، أو الخسارة الصادمة.

لماذا تُعد عملية الموضوعات الصعبة أمرًا هامًا:

- تسمح للميسر بتناول الأحداث الصادمة.

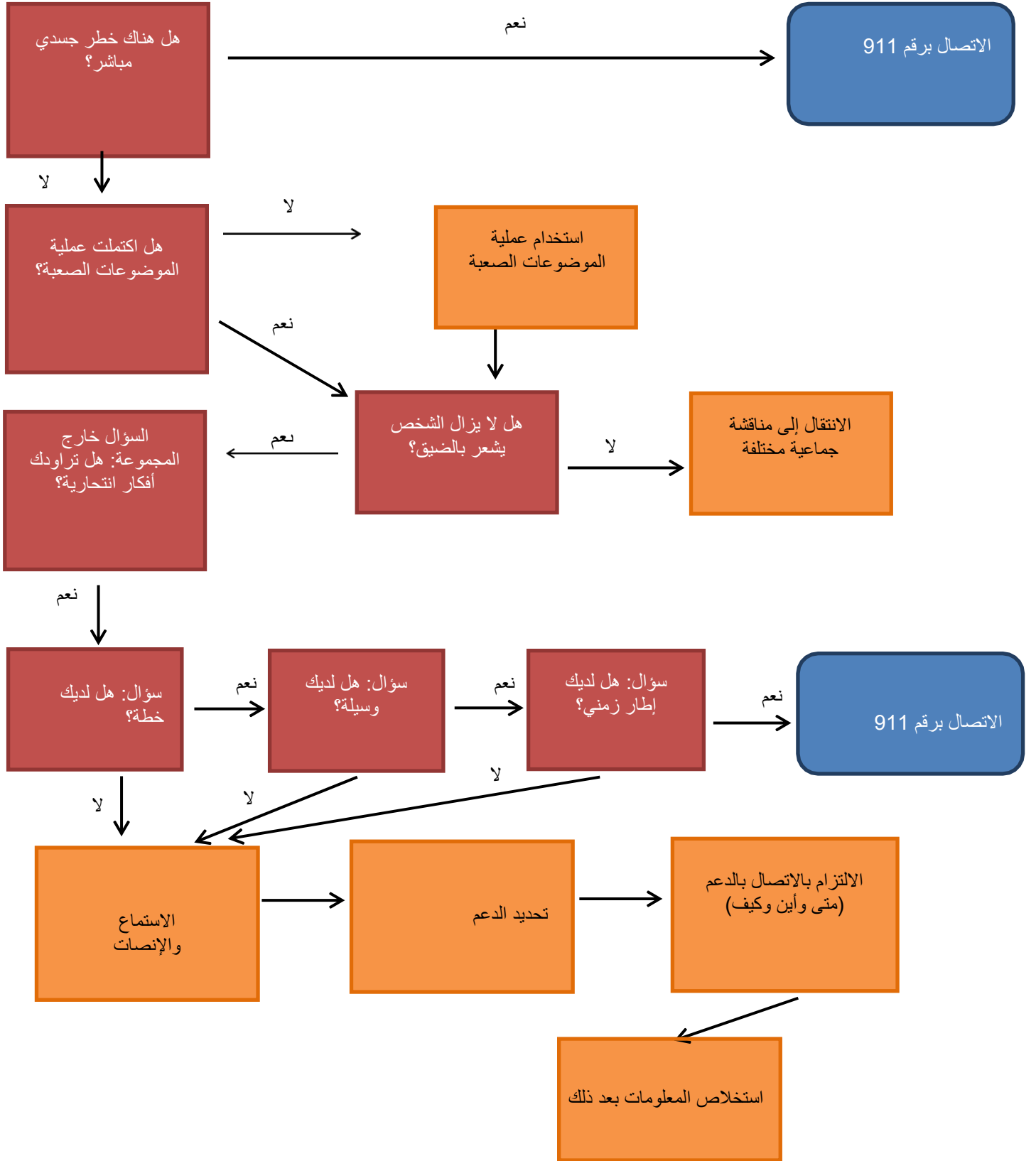
الخطوات

1. التطرق إلى تناول الموضوعات الصعبة، وتوجيهها مع إظهار التعاطف معها.
Ex "دعونا نتحدث عن هذا. هذا أمر صعب حقًا".
2. نسب تلك الموضوعات الصعبة لنفسك.
Ex "لقد مررت بتجربة مماثلة تخص...".
3. تنظيم المجموعة بأكملها في الموضوع بأن يُطلب منهم رفع الأيدي (تأكد من رفع يدك أيضًا) ثم يُطرح الموقف من خلال بدء مناقشة.
Ex "كم منكم مر بتجربة أو شعور مشابه؟ [توقف لرفع الأيدي.] دعونا نتحدث عن هذا. [توقف للأسئلة والمناقشة.]"
4. سؤال الشخص الذي يتعامل مع الأزمة عن احتياجاته المحددة في الوقت الحالي.
Ex "ما الذي تظن أنك بحاجة إليه الآن؟"
5. ترقب ما يمكن للمجموعة القيام به للمساعدة العملية والبناء.
Ex "كيف يمكننا المساعدة__ في تلبية هذه الحاجة؟"
6. الانتقال إلى مخطط مبادئ الدعم وسؤال المجموعة بأكملها عن المبدأ الذي وجدوه أكثر فائدة في تجاوز أوقاتهم الصعبة.
Ex "أود أن أسأل المجموعة: هل يمكنكم أن تخبروني بالمبدأ الذي وجدتموه أكثر فائدة في تجاوز أوقاتكم الصعبة؟"
7. سؤال الشخص الذي يعاني من الصدمة، أي مبدأ من مبادئ الدعم بإمكانه مساعدتك؟
Ex "هل يمكنك إخبارنا بالمبدأ الذي قد يساعدك الآن؟"
8. أخيرًا، لتركيز على نقاط القوة وختم الموضوع بملاحظة إيجابية.
Ex "تساعدنا مبادئ الدعم في التركيز على الأمل عندما نمر بأوقات عصيبة. نحن ندرك شجاعة كل عضو في"

الأساسية

- لا تتجنب أبدًا حدثًا صادمًا عند طرحه في إحدى مجموعات الدعم

رسم تخطيطي لإجراءات الطوارئ




الاستراتيجيات المعاونة (AID US): حكمة المجموعة

الإقرار:

Ex "أنت على حق. في بعض الأحيان لا يعمل النظام. دعونا نرى ما يمكن أن نخبرنا به المجموعة بأكملها حول هذا الموضوع البناء والعملية."

التوجيه:

Ex "دعونا نستخدم المجموعة بأكملها لمساعدتنا. هل لدى أي شخص ملاحظات عملية ومفيدة في هذا الموقف؟"
Ex "حان الوقت لحكمة المجموعة!"
Ex "يا فتى، أسمع الكثير من لحظات التعثر والتخبط. دعونا نرى ما نعرفه عن ذلك، بشكل جماعي، ليكون الأمر بناءً."

 **نصيحة:** تعمل هاتان الاستراتيجيتان، الإقرار والتوجيه، بشكل جيد للغاية في تحويل المجموعة، ولكن بالتأكيد يمكنك استخدام استراتيجيات أخرى من اختيارك.


دليل الميسر 6: حكمة المجموعة

تُستخدم حكمة المجموعة في الحالات التالية:

- عندما يكون لدى المجموعة أو الفرد مسألة أو مشكلة مشتركة يمكن تقديم اقتراحات أو إجراءات عملية بشأنها
- يبدأ الأشخاص في الانغماس في مشاكلهم ("لا شيء يسير على ما يرام، لا شيء على الإطلاق...")
- قد تساعد التجربة الفعلية التي خاضها الأشخاص في المجموعة عضوًا آخر

لماذا تمثل حكمة المجموعة أهمية:

- من أجل الاستفادة من الخبرة الفعلية والمعرفة المكتسبة للمجموعة

 **نصيحة:** لا تستخدم حكمة المجموعة مع القضايا المتعلقة بالمرض التي لا يتحكم فيها الشخص أو يكون له سيطرة عليها بشكل ضئيل.

الخطوات

1. إرشاد الشخص أو المجموعة لتوضيح مشكلة واحدة والتركيز عليها قبل مناقشة الخيارات (طرح أسئلة لتوضيح المشكلة إذا لزم الأمر).
Ex إذا كان فردًا: "هل يمكنك قول المزيد عما يحدث قبل أن ننتقل إلى الحل؟"
Ex إذا كانت مجموعة: "دعونا نوضح المشكلة المطروحة قبل أن ننتقل إلى الحل".
2. إعادة صياغة المشكلة للتأكد من أنها هي الموضوع الحقيقي.
Ex "كأنك تطلب من المجموعة [إعادة صياغة المشكلة]."
3. بمجرد أن تتضح المشكلة، يُطلب من المجموعة بأكملها المساعدة في التوصل إلى معلومات بناءة، وعملية، ومفيدة لمواجهة المشكلة.
Ex "ماذا نعرف عن هذا الموضوع البناء والمفيد؟"
4. اسأل الفرد عما إذا كانت هناك مساعدة أو مورد محدد مطلوب الآن بعد أن شاركته المجموعة من تجربتها المكتسبة.
Ex "الآن بعد أن سمعنا من المجموعة، هل هناك مساعدة أو مورد محدد ما زلت بحاجة إلى معلومات حول كيفية الوصول إليه؟"
5. اسأل المجموعة عما يعرفونه عن الوصول إلى تلك المساعدة أو المورد.

القاعدة الأساسية

- إذا بدأ أعضاء المجموعة في التعثر، ذكرهم بتقديم الحكمة البناءة والمفيدة

دليل الميسر 7: عملية حل المشكلات

تستخدم عملية حل المشكلات في الحالات التالية:

- عندما يستمر الشخص في العودة إلى المجموعة بنفس المشكلة (عالق في المشكلة)
- عندما يستمر الشخص في العودة إلى المجموعة بالعديد من المشاكل ولا يمكنه التركيز عليها أو تقسيمها إلى أجزاء يمكن التحكم فيها
- عندما تتراكم المشاكل ولا يمكن للفرد التحكم فيها

لماذا تمثل عملية حل المشكلات أهمية:

- من أجل معالجة مشكلة يشعر شخص ما أنه استنفد جميع الخيارات لحلها

🔗 **نصيحة:** لا تستخدم عملية حل المشكلات مع المشكلات المتعلقة بالمرض والتي لا يتحكم فيها الشخص أو يكون له سيطرة عليها بشكل ضئيل، مثل الآثار الجانبية للأدوية أو عدم الاستجابة للعلاج.


الخطوات

1. إعداد لوح ورقي وإحضار أقلام باللونين الأسود والأحمر.
2. طلب الإذن من الشخص لاستخدام عملية حل المشكلات.
أ. "_____، هل تمانع إذا ركزنا على مشكلتك باستخدام عملية منظمة لحل المشكلات؟"
3. يُطلب من الشخص أن يذكر المشكلة التي يتعامل معها. توقع سماع عدد من المشاكل المختلفة؛ مع كتابة كل جزء من المشكلة بشكل منفصل في قائمة على اللوحة.
4. يُطلب من الشخص تحديد العنصر الوحيد الأكثر إلحاحًا في القائمة؛ مع التأكد من أنها مشكلة واحدة وليست عدة مشكلات.
5. التعبير عن المشكلة في شكل بيان وتقرير وكتابتها على اللوحة بقلم باللون الأسود. مع تقديم بيان مقترح للمشكلة ولكن تأكد من موافقة الشخص. (على سبيل المثال، "كيف يمكنني..." أو "ما الذي يمكن فعله حتى أتمكن من...")
6. سؤال الشخص عن جميع التفاصيل ذات الصلة بالمشكلة. والبدء بأسئلة المُبلغ (من، ماذا، متى، أين، كيف). ستحتاج أنت والمجموعة إلى معرفة كل شيء حول المشكلة التي يرغب الشخص في مشاركتها.
7. سؤال المجموعة عما إذا كانت لديهم أسئلة حول الظروف المحيطة بالمشكلة.
أ. إخبار المجموعة، "إننا نحاول فقط فهم المشكلة في الوقت الحالي. سننتقل إلى الحلول بعد ذلك."

NEXT PAGE



1. سؤال الشخص عن تجاربه السابقة. ما هي الحلول التي جربها الشخص في الماضي؟ أعد قائمة بها في ورقة جديدة. عند الانتهاء من سرد جميع الحلول، اطلب من الشخص تحديد الحلول التي لم تنجح وضع علامة عليها. واترك أي من الحلول التي نجحت إلى حد ما في القائمة.
أ. إخبار المجموعة، "أسوأ طريقة للتعامل مع المشكلة هي الاستمرار في القيام بفعل الأمور التي لم تفجح."
ب. يُطلب من أعضاء المجموعة تحديد خيارات جديدة معينة. وهو ما يعتبر عصفًا ذهنيًا ولا ينبغي مناقشة أي من هذه الخيارات؛ فجميعها صالحة في هذه العملية. اعملوا معًا لتبادل الأفكار حول العديد من الخيارات؛ مع إدراجها في صفحة أخرى على اللوحة. يُطلب من أعضاء المجموعة جعل الخيارات محددة قدر الإمكان.
3. يُطلب من الشخص اختيار الخيار الأول؛ مع وضع خط تحت هذا الخيار بالقلم الأحمر.
4. سؤال الشخص، "ماذا لو لم ينجح الأمر؟" يقوم الشخص بعد ذلك باختيار الخيار الثاني من قائمة الخيارات لاستخدامه كخيار احتياطي؛ وتوضع نجمة على هذا الخيار في القائمة. وإعطاء قائمة الخيارات بأكملها للشخص ليأخذها إلى المنزل.

 نصيحة: التحكم في سير المناقشة، من خلال عبارات مثل "حسنًا، أيها المجموعة"

القواعد الأساسية

- طلب الإذن دائمًا من الشخص أولاً
- تتطلب عملية حل المشكلات أسلوب قيادي واضح وتوجيهي طوال الوقت