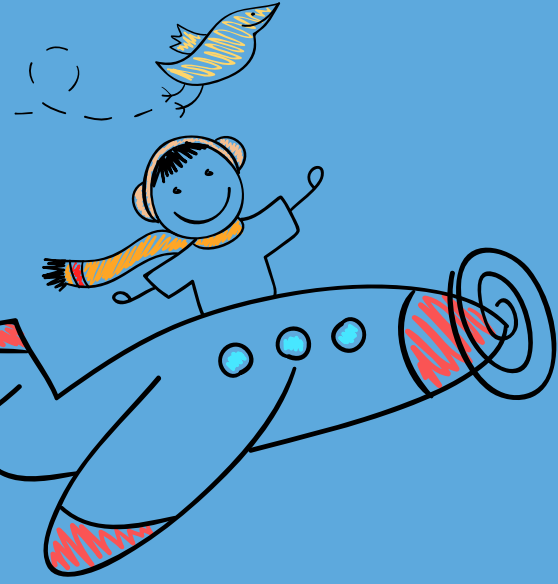




يونيسف  
لكل طفل



# برنامج مجموعات الدعم دليل المرفقات



## دليل المرفقات

# الفهرس

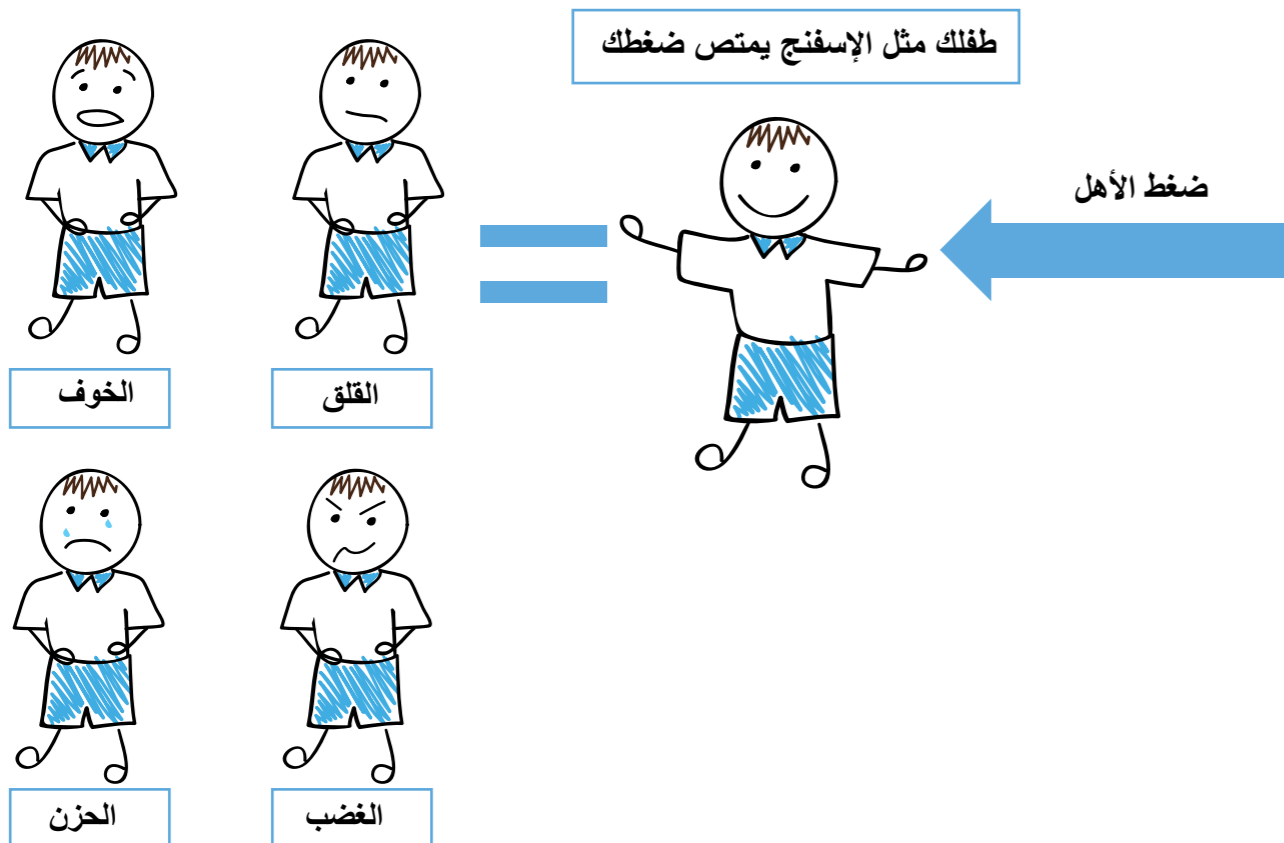
المرفق رقم ٧: «فوائد التأمل»	22
المرفق رقم ٨: «التعامل مع الغضب»	23
المرفق رقم ٩- أ: «مخطط الأفكار»	24
المرفق رقم ٩- ب: «إدارة الغضب»	25
المرفق رقم ١٠: «مهارات التواصل»	26
المرفق رقم ١١- أ: «قائمة المشاعر، والاحتياجات»	27
المرفق رقم ١١- ب: «مبادئ التواصل اللاعنفى»	28
المرفق رقم ١٢- أ: «الأشخاص في حياتي -الخريطة البيئية»	29
المرفق رقم ١٢- ب: «الأماكن والأشخاص الداعمين»	30
المرفق رقم ١٣- أ: «أسس شبكة الدعم الاجتماعي»	31
المرفق رقم ١٣- ب: «شبكة العلاقات الاجتماعية»	32
المرفق رقم ١٤: «المتاهة»	33
المرفق رقم ١٥: «فهم إصدار الأحكام»	34

المرفق رقم ١: «أنا»	6
المرفق رقم ٢ أ: «تحديد الاحتياجات النفسية، والاجتماعية، والعاطفية»	7
ب: «ما الضغط؟»	8
المرفق رقم ٣: «قائمة نقاط القوة لدي»	9
المرفق رقم ٤- أ: «ورقة عمل الإجهاد»	10
المرفق رقم ٤- ب: «اختبار العناية الذاتية»	11
المرفق رقم ٤- ت: «مبادئ العناية الذاتية»	12
المرفق رقم ٤- ج: «بطاقات التأقلم والتعافي»	13
المرفق رقم ٥- أ: «مقياس الانتباه»	16
المرفق رقم ٥- ب: «مفهوم اليقظة الذهنية والشهود الذهني»	17
المرفق رقم ٥- ت: «الحوار الذاتي السلبي»	18
المرفق رقم ٥- ث: «التهنئة الذاتية»	19
المرفق رقم ٦: «تقنيات الاسترخاء»	20

## المرفق رقم ١: «أنا»:

## المرفق رقم ٢-أ: «تحديد الاحتياجات النفسية والاجتماعية».

- يؤثر الضغط الذي يعاني منه الأهل في الأطفال تأثيراً غير مباشر، فعندما يشعر الوالدان بالهدوء يشعر الطفل بالشعور نفسه تلقائياً، وعندما يشعرون بالضغط فمن المرجح أن يشعر الطفل بالتوتر.
- بين الباحثون أنّ الكثير من التصرفات غير المرغوب فيها تكون مترافقة مع الضغط الذي يعاني منه الأهل، مما يعني بأنه عندما يشعر الأهل بمزيد من الضغط يزيد الأطفال من إساءة التصرف، وكلما زاد الأطفال من الإساءة كلما شعر الأهل بضغط أكبر، ويبدو هذا الأمر بمثابة حلقة مفرغة، وقد يكون واحداً من أهم الأسباب لكي يقوم الأهالي بمعالجة الضغط الذي يعانون منه.
- إنّ الأطفال لديهم قدرة كبيرة على ملاحظة أنّ أهليهم يعانون من الضغط، وذلك بما أنّهم يستمعون لما يدور من أحاديث بين والديهم، أو البالغين معهم في المنزل، لذا لا ينبغي التقليل من قدرة الطفل على الإحساس بالتوتر وفهم الظروف الراهنة، حتى الرضع منهم.
- يحق للأهل أن يشعروا بالحزن، أو الإكتئاب، ولكن عليهم أن يحاولوا الحدّ من أثره في أطفالهم.
- إنّ الاطفال مثل الإسفنجة يمتصّون عواطف أهاليهم ومشاعرهم.



ما أعدّه مهماً في حياتي

اسمي وعمري

مسؤوليات أقوم بها

أشياء أشعر بالامتنان لوجودها

هواياتي

أمور أنجزتها في حياتي

قرارات مهمة اتخذتها في حياتي

أشياء أتقن عملها

أحلامي

أهداف أرجو تحقيقها

## المرفق رقم ٢-ب: «ما الضغط؟»:

## الضغط الشديد وأثاره الجانبية

إن الشخص الذي عاش، أو يعيش في أزمة، يعاني على الأغلب من التوتر الشديد، مما يسبب ردود أفعال غير سارة، فالضغط هو حالة التوتر والجهد الذي يؤثر في العقل والجسد، وسبب هذا الضغط هو أي تغيير سلبي كان أم إيجابياً، والضغط هو ميزة اعتيادية للحياة اليومية، ومن الممكن أن يكون إيجابياً، ولاسيما عندما يجعل الشخص يؤدي أعماله على أكمل وجه، كما في الامتحان مثلاً، وعادة ما يترجم الضغط السلبي في فترة زمنية، فيصبح دوامة سلبية، وقد يؤثر الضغط الشديد ضغطاً كبيراً في الصحة، والقدرة على العمل، والحياة الخاصة للشخص.

## ردود الأفعال على الضغط

من الطبيعي أن تقوم برد فعل عندما تواجه أوضاعاً غير اعتيادية، وتختلف ردود الأفعال على الضغط، إذ تتضمن:

- ردود الأفعال الجسدية، مثل مشكلات في النوم، وصداع، وتوتر عضلات الجسم، وتسرع التنفس، واحمرار الوجه، والتعرق، وآلام جسدية، وضربات قلب سريعة، وغثيان.
- ردود الأفعال العاطفية، كالقلق، والتوتر، والترقب، وضعف التركيز، والمشاعر المؤلمة كالشعور بالذنب، والحزن، والغضب.
- ردود الأفعال السلوكية، كالزيادة في تعاطي الكحول، والأدوية، والمخدرات.
- ردود الأفعال المعرفية كالتشويش، وذكريات اقتحامية، ومحاولة تفادي تذكر وضع الأزمة، وفقدان الإحساس بأي شيء على الإطلاق، وصعوبات في اتخاذ القرارات، وعزل أنفسهم عن الآخرين.

## التأقلم مع الضغط

بالرغم من أن ردود الأفعال على الضغط غالباً ما تؤثر في صحتك، وحياتك اليومية الخاصة في العمل، ومع عائلتك، إلا أنه لا بد من العمل على نفسك للتأقلم، أو للتعايف من تأثير وضع الأزمة، والذي يمكن أن يأخذ وقتاً طويلاً، فالتأقلم هو عملية إدارة الأوضاع الصعبة، وإيجاد الطرائق للتخفيف من أثارها أو تحملها، ومن المهم إيجاد طرائق للتأقلم مع ردود الأفعال على الضغط، وقد تساعد نفسك إذا قمت بالأمور الآتية:

- تذكر بأن ردود الأفعال على الضغط هي ردود أفعال طبيعية على ظروف غير طبيعية.
- اسمح لنفسك بأن تعبر عن شعورك بالحزن والأسى.
- حافظ على روتين يومي، وقم بأمور تجعلك تشعر بالسعادة عادةً.
- تناول أطعمة صحية، واحصل على النوم، ومارس الرياضة إذا أمكن.
- اختلط اجتماعياً مع الأشخاص الآخرين عوضاً من الانسحاب.
- اطلب الدعم والمساعدة.
- اقبل المساعدة التي تُعرض عليك.
- قم بالتمارين الرياضية إذا أمكن.
- تمارين التأمل والتنفس فعالة جداً.

## متى يجب طلب المساعدة من متخصصين

إن ردود الأفعال على الضغط التي ذكرناها سابقاً قد تستمرّ لعدة أسابيع، ففي حال استمرت، وأصبح من المستحيل معالجتها معالجةً طبيعية لفترة زمنية طويلة، فعليك اللجوء إلى المساعدة من الجهات المختصة التي تقدم خدمات الصحة النفسية، والدعم النفسي الاجتماعي.

## المرفق رقم ٣: «قائمة نقاط القوة لدي»:

## ١- الفهم الذاتي

- ما اللحظات، أو الأمور التي تفخر بها كثيراً في حياتك؟
- ما أعظم إنجازاتك حتى الآن؟
- ما أبرز مواهبك؟
- ما أكثر ثلاث صفات تحبها في نفسك؟
- ما أفضل شيء تقوم به؟
- في حال طلب من صديقك المقرب وصفك في أفضل حالاتك، ماذا سيقول عنك؟
- ما الأنشطة التي تستمتع بإنجازها بمفردك؟ (قد تكون أنشطة داخل المنزل، أو خارجه)؟
- ما المهارات أو المواهب التي يمكنك الاستمرار في تحسينها في وقتك الخاص، ووحده؟
- ما الذي تتعلمه من قضاء الوقت مع نفسك؟ وكيف يسهم ذلك في نموك؟
- ما الأمور التي تهتم بها حقاً؟
- ما الذي يجعلك تبتسم؟
- في حال أتى إليك شخص بالعوائق أو التحديات الموجودة لديك ذاتها، ماذا ستقول له؟
- في حال كان لديك ثقة أكبر في نفسك، ما الأمر الذي ستقوم به بشكل مختلف؟

## ٢- المشاركة الأسرية:

- مع من تتواصل من أفراد أسرتك، أو تمضي معه، أو معها وقتاً، عندما تشعر بأنك محبط وبحاجة إلى الدعم؟
- كيف تسهم أسرتك في رفاهك؟
- ما الدور الذي تقوم به لدعم أفراد أسرتك؟
- ما المواهب التي تعتقد بأنك تستخدمها في هذه العملية؟
- كيف يسهم دعمك لعائلتك في نموك الشخصي؟

## ٣- المشاركة المجتمعية

- إلى من تلجأ، أو مع من تحب قضاء الوقت في مجتمعك عندما تشعر بأنك محبط وبحاجة إلى الدعم؟
- كيف يسهم مجتمعك في رفاهك؟
- في حال مررت بوضع تحتاج فيه لزيادة الدعم لمجتمعك، ما المواهب التي تعتقد بأنك تستطيع تقديمها؟
- كيف يسهم دعمك لمجتمعك في نموك الشخصي؟

## المرفق رقم ٤- أ: «ورقة الضغط النفسي»:

ضع إشارة بجوار الفئة المناسبة بناءً على إشارات الضغط التي تشعر بها:

أبداً	بعض الأحيان	دائماً	
			عدم القدرة على النوم، أو نوم متقطع:
			سهولة الاستفزاز، أو مزاجية أكثر من العادة:
			تغيير في عادات تناول الطعام (زيادة، أو نقصان):
			زيادة في الغياب، أو التثقل:
			الرغبة المفاجئة في البكاء:
			القلق حول الأشياء:
			عدم القدرة على السيطرة على المشاعر، أو الانفعالات
			الارتباك، أو عدم اليقين:
			آلام الرأس، أو التوتر الجسدي:
			فرط الحركة، أو السلوك المتهور:
			ضعف الأداء:
			ضعف المقدرة على الاندماج:
			الشكوى المتكررة، أو الشعور بأن الأمور غير جيدة:
			اللامبالاة، أو فقدان الاهتمام بالأشياء:
			السعي المستمر نحو الكمال المبالغ به (لنفسه أو للآخرين):

## المرفق رقم ٤- ب: «اختبار العناية الذاتية»:

١. ما عدد المرات التي تتناول فيها وجبة الإفطار؟ أ. معظم الأيام. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. ما الإفطار؟	٢. متى كانت آخر مرة ضحكت فيها حقاً؟ أ. في وقت ما في اليومين الماضيين. ب. في الأسبوع الماضي. ت. في الشهر الماضي. ث. منذ سنين.
٣. متى تقضي وقتاً اجتماعياً مع صديق، (أو الأصدقاء)؟ أ. معظم الأيام. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. عندما أقابل شخصاً منهم صدفة.	٤. كم مرة تتصل بعائلتك؟ أ. معظم الأيام. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. نادراً.
٥. كم مرة تشاهد فيلماً، أو برنامجاً تلفزيونياً؟ أ. معظم الأيام. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. لا أتذكر.	٦. متى كانت آخر مرة قلت فيها «لا» لشيء لا تريده؟ أ. هذا الصباح. ب. الأسبوع الماضي. ت. الشهر الماضي. ث. لم يحدث ذلك لي أبداً.
٧. متى كانت آخر مرة سمحت فيها لشخص بالاعتناء بك؟ أ. يوم أمس. ب. الأسبوع الماضي. ت. في وقت ما في هذا العام. ث. منذ سنين.	٨. كم مرة تنام فيها نوماً يكفي للشعور بالراحة في أثناء النهار؟ أ. معظم الليالي. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. من المتعب أن أتذكر.
٩. متى كانت آخر مرة قرأت شيئاً لمجرد التسلية؟ أ. اليوم. ب. الأسبوع الماضي. ت. الشهر الماضي. ث. في الصف الثالث.	١٠. كم مرة تتأمل، أو تصلي؟ أ. معظم الأيام. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. نادراً.
١١. كم مرة تهتم بمظهرك لتكون جذاباً؟ أ. معظم الأيام. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. لم الاهتمام بالمظهر؟	١٢. كم مرة تمارس فيها النشاط الرياضي بفرح ونشاط؟ أ. معظم الأيام. ب. مرة أو مرتين في الأسبوع. ت. كل شهر أو نحو ذلك. ث. هل يُعدّ تنظيف المنزل نشاطاً رياضياً؟

## المرفق رقم ٤ - ت: «مبادئ العناية الذاتية»:

## تتضمن العناية الذاتية الجسدية:

- تناول الطعام تناولاً منتظماً وصحياً.
- القيام بتمارين رياضية كافية.
- العناية الصحية المناسبة.
- الحصول على النوم الكافي.
- الابتعاد عن الهواتف، والإنترنت، والتلفاز.
- إمضاء بعض الوقت في الخارج، واستنشاق الهواء المنعش.
- تمارينات التنفس والاسترخاء.

## تتضمن العناية النفسية والاجتماعية:

- تمشية وقت مع العائلة والأصدقاء.
- البقاء على تواصل مع الناس الآخرين في المحيط.
- التعبير عن المشاعر، والسماح للنفس بالبكاء.
- إيجاد، أو عمل أشياء تجعل الشخص سعيداً.
- الحفاظ على العلاقة الزوجية، أو العلاقات الاجتماعية.
- تفريغ التوتر.
- قول «لا» للأمور التي تفوق القدرات، أو المسؤوليات.

## تتضمن العناية بالنفس الفنية، الإبداعية والروحية:

- منح النفس بعض الوقت الهادئ.
- القيام برحلة.
- القراءة، والاستماع إلى الموسيقى.
- إمضاء بعض الوقت في الطبيعة.
- الاستمتاع بالقيام بأمر جديد ومرحة.
- الصلاة.

لا بأس بأن تطلب قليلاً من المساعدة: إن اكتساب مبادئ العناية الذاتية يتطلب أحياناً المساعدة من شخص آخر، فوجود شخص ما يدعم في تحقيق الأهداف الذاتية يشكّل مساعدة كبيرة.

## المرفق رقم ٤ - ج: «بطاقات التأقلم والتكيف»:

مكاني المفضل

قائمة الشكر، أو الامتنان

طعامي ومشروبي المفضل

كتابي المفضل

طرق لرسم، أو كتابة أفكار

موسيقاي المفضلة

تمارين استرخاء قمت بها مسبقاً

ما يساعدني في تخفيف التوتر

شبكة الداعمة

ألعاب طفولتي المفضلة

أوقات سعيدة من الماضي

هوايتي المفضلة



## الأماكن المفضلة لي

صور، أو وصف لمكان (ماضي، أو حاضر، أو متخيل) حيث أشعر بقدر كبير من السلام والأمان.



## شبكة الداعمة

(قائمة بأسماء الأشخاص الذين أستطيع الاتصال بهم، أو زيارتهم، وهم بجانب، ويرفعون من معنوياتي)



## مشروبات أفضلها

(شاي الأعشاب، أو الكوكا، أو... إلخ)



## تمرين الاسترخاء

(التنفس العميق، أو الصلاة، أو إرخاء العضلات)



## الطعام المريح

(أطعمة الوجبات الخفيفة، أو الحلويات التي من الممكن الحصول عليها، أو صنعها بسهولة، ويفضل ألا تجعلني أشعر بالسوء أو الذنب عند تناولها)



## كتابي المفضل

(ولاسيما الكتاب الذي يحسن مزاجي)

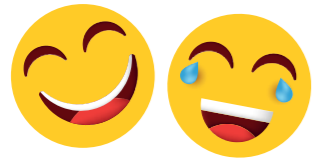


## طرائق لرسم أفكاري أو كتابتها

(دفتر ملاحظات، أو مفكرة وقلم)



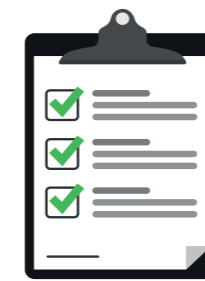
## الأقوال، أو الصور الفكاهية، أو الإيجابية



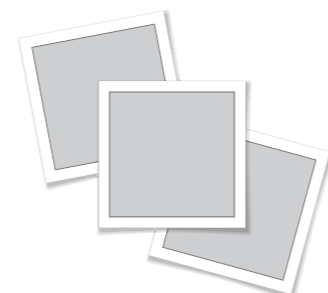
أشياء أخرى تساعدني في تخفيف التوتر:  
(كالحمام الدافئ، أو الطبخ، أو تنفيذ مشروع حرفي)



قائمة الامتنان  
(الأشياء التي أنا ممتن لها)



أوقات سعيدة من الماضي  
(مختصر حول ذكرى)



## ألعاب الطفولة المفضلة

(الأشياء التي أحببت اللعب بها في الطفولة)





## المرفق رقم ٥- أ: «مقياس الانتباه»:

دائماً أو تقريباً	متكرر	متكرر نسبياً	تقريباً أو نادراً	نادراً	أبداً
1	2	3	4	5	6

1	قد أختبر بعض المشاعر، ولكني لا أدركها إلا لاحقاً.	1	2	3	4	5	6
2	أُتسبب بكسر، أو سكب الأشياء بسبب الإهمال، أو عدم الانتباه، أو التفكير في شيء آخر.	1	2	3	4	5	6
3	أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر.	1	2	3	4	5	6
4	أميل إلى المشي بسرعة كي أصل إلى وجهتي من دون الانتباه إلى ما أختبره في طريقي.	1	2	3	4	5	6
5	لا ألاحظ مشاعر التوتر الجسدي، أو الانزعاج إلى أن تسترعي انتباهي بشدة.	1	2	3	4	5	6
6	أنسى اسم الشخص مباشرة بعد أن أسمع له لأول مرة.	1	2	3	4	5	6
7	يبدو أنني أتحرك أوتوماتيكياً من دون الانتباه إلى ما أقوم به.	1	2	3	4	5	6
8	أسرع بإنجاز الأنشطة من دون أن أكون منتبهاً لها كثيراً.	1	2	3	4	5	6
9	أركز تركيزاً كبيراً على الهدف الذي أريد تحقيقه، لدرجة أنني أفقد التواصل مع ما أفعله الآن للوصول إلى الهدف.	1	2	3	4	5	6
10	أنجز الأعمال، أو المهام أوتوماتيكياً من دون الانتباه لما أقوم به.	1	2	3	4	5	6
11	أجد نفسي أستمع للآخرين بأذن واحدة، وأقوم بشيء آخر في الوقت نفسه.	1	2	3	4	5	6
12	أفود إلى بعض الأماكن أوتوماتيكياً من دون الانتباه، وأجد نفسي أتساءل لماذا أتيت إلى هنا.	1	2	3	4	5	6
13	أجد نفسي مشغولاً بالتفكير في الماضي والمستقبل.	1	2	3	4	5	6
14	أجد نفسي أقوم بالأشياء من دون الانتباه لها.	1	2	3	4	5	6
15	أتناول الوجبات السريعة، أو المقرمشات من دون الانتباه إلى أنني أتناول الطعام.	1	2	3	4	5	6

## المرفق رقم ٥- ب: «مفهوم اليقظة الذهنية والشهود الذهني»:

## اليقظة الذهنية هي

- حالة الوعي بالأفكار، والمشاعر، والأحاسيس، والأجسام، والبيئة المحيطة.
- الانتباه بطريقة محددة (بشكل مقصود) للحظة الحالية من دون إصدار أحكام.
- الوعي للحظة من دون تمنّي أن تكون مختلفة، والاستمتاع بالأمور الممتعة من دون التعلّق بها، وتقبّل الأمور غير السارة من دون الخوف من استمرارها.

## إيجابيات اليقظة الذهنية

- خلق مسافة بين الشخص والأفكار.
- الابتعاد عن الأفكار، وعدّها أحداثاً عقلية تمرّ في الذهن عوضاً عن كونها حقائق مطلقة.
- النظر إلى الأفكار عوضاً عن النظر بوساطتها.
- تقبل الماضي، والذات، والآخرين.
- تطوير أنواع جديدة من القدرات والمهارات.
- عدم مقاومة التغيير، وتفهم أنّ الواقع هو أمر مؤقت ومتغيّر باستمرار، ويتضمّن ذلك الأفكار، والآراء، والعلاقات، والوظائف، والممتلكات، والإبداعات، والأجساد، و... إلخ.
- تعلّم كيفية التعامل مع مصاعب الحياة؛ لأنها تعطي القوة، والدروس عن الحياة، والنمو، والشفاء.

مزايا اليقظة الذهنية	قيم اليقظة الذهنية
تخفّف من القلق، والتقليل من الضغط.	التعاطف مقابل إصدار الأحكام.
تحسّن النوم.	حُب الاستطلاع مقابل التوقّعات.
توفر التركيز، والانتباه، والصفاء الذهني.	التقبّل مقابل المقاومة.
تنمي العلاقات وتعمقها.	الانفتاح مقابل تصلب الرأي.
تحسّن من الصحة الجسدية.	
تحسّن من تقدير الذات.	
تقلّل الغضب والغيرة والغرور.	
تزيد التعاطف نحو النفس، والآخرين.	

## الشهود الذهني

يُعدّ الشهود الذهني مقدرة عقلية خاصة بالبشر، إذ يؤمّن القدرة على تركيز الانتباه على أفكار من غير الحاضر، ويسمح بالتخطيط والتعلّم والتفكير.

إن التعلّق المفرط بالماضي يؤدّد الشعور بالندم على أمور قام بها الفرد، أو قام بها الآخرون، مثل الشعور بالغضب أو الامتعاض، وإنّ التفكير بالمستقبل تفكيراً كثيراً، ومبالغاً به قد يسبّب أيضاً القلق والهَمّ. وإنّ التجارب السلبية التي لم نتقبّلها وحلّها قد تخلق شعوراً بالخوف من تكرارها مرّة ثانية؛ مما قد يؤدي إلى تنمية بعض المعتقدات، أو التوقّعات التي تتحكّم بالعلاقة بالنفس، وبالآخرين.

**معلومات حول تسجيل الدرجات:** لتسجيل الدرجات بالمقياس المناسب، ينبغي حساب المتوسط الحسابي للتعدادات الخمسة عشرة، فكلاً كانت النتيجة أعلى كانت مستويات اليقظة الذهنية أعلى، فالدرجات العالية تعكس مستويات عالية من اليقظة الذهنية.

## المرفق رقم ٥- ت: «الحوار الذاتي السلبي»:

هنالك العديد من الأشخاص عادة ما يقولون الآتي لأنفسهم:

أنا غبي، ولم يكن عليّ فعل هذا الأمر (عند القيام بأي عمل غير مناسب أو غير ناجح).	أنا كسول.
أنا أتأخر دائماً (عندما أتأخر عن موعد).	أنا غير منظم تنظيمياً كافياً.
لا أقوم بالأشياء بشكل صحيح أبداً.	أعلم أن هذا الأمر لن ينجح.
لا أستطيع التركيز.	لماذا يحدث هذا معي دائماً؟
أنا بطيء جداً.	لم يكن عليّ أن ارتكب هذا الخطأ.
أنا لست حذراً بما فيه الكفاية.	ماذا لو ضحك الجميع عليّ؟

يجري الحوار الذاتي السلبي تلقائياً أحياناً، ومن دون الانتباه إليه عادةً، ويؤثر سلباً في تقدير الذات، وفي صحة الفرد الجسدية والنفسية. إذ يأخذ الدماغ الحوار الذاتي على محمل الجد، حتى مع عدم إعطائه قيمة كبيرة، أو يكون ضمن المزاج.

## المرفق رقم ٥- ث: «التهنئة الذاتية»:

## التهنئة الداخلية:

هي شيء تستطيع قوله لنفسك عدّة مرّات في اليوم، أو في كل مرّة تنجز فيها شيئاً مهماً حتى وإن كان صغيراً، اعترف به وهني نفسك بقولك: «لقد قمتُ بعمل جيد»، أو «أنا سعيد بذلك»، أو «أنا فخورٌ بنفسي»، أو «برافو [اسمك]». وتستطيع القيام بذلك في حال أتممت مهمة صعبة في العمل، أو قمت بعمل صغير جداً، مثل غسل الصحون، أو قراءة بضعة صفحات من كتاب، أو ريّ النباتات، أو التحدث مع صديق يحتاج إليك، أو تنفيذ نشاط جديد مع أطفالك، أو الذهاب في نزهة أو... إلخ. وهذا العمل البسيط في إدراك منجزاتك وتهنئة نفسك سيعطيك دفعاً إيجابياً، وستشعر شعوراً جيداً اتجاه نفسك. بالإضافة إلى ذلك، تحفزك تهنئة نفسك لتأدية المزيد من الأعمال الإيجابية في أثناء اليوم. وبالطريقة نفسها، فإن تهنئة الطفل على فعل إيجابي ستحفزه على تحسين سلوكه، وبذل المزيد من الجهد للقيام بمهمات أخرى، وتحقيق نتائج أكثر إيجابية.

## التهنئة الخارجية:

يجري هذا النوع من التهنئة عندما تشارك شخصاً آخر صديقاً أو شخصاً تثق به إنجازاتك الصغيرة أو الكبيرة، إذ تساعدك هذه المشاركة على تلقي التشجيع، والشعور بالفخر بنفسك، كما تستطيع تشجيع هذا الصديق على مشاركة إنجازاته معك أيضاً، وبهذه الطريقة تستطيعان تمكين بعضكما تمكيناً متبادلاً، وتذكير بعضكما البعض بكل نقاط القوة لديكما، والأشياء التي يمكن أن تفخرا بها، ولن يؤدي تمرين التمكين المتبادل هذا إلى تعزيز الصلة بينكما فحسب، بل سيخلق مساحة تمكينية وداعمة لكليهما.

## تحويل عملية تهنئة الذات لـ«عادة»

عندما تبدأ بممارسة تهنئة الذات كل يوم، يصبح الأمر عادةً، فتبدأ بالبحث عن الأشياء الجيدة التي قمت بها في أثناء اليوم، إذ تستطيع الاستمرار بتهنئة نفسك كلما قمت بها بشكل أكبر، وكلما أنجزت أشياء إيجابية أكثر في أثناء اليوم، وقد تبدو تهنئة الذات أمراً غريباً في البداية، لكنها فعّالة، ولاسيما بالنسبة للأشخاص المعتادين على إعطاء الأولوية للآخرين، وستغير هذه العادة الطريقة التي تفكر بها في نفسك، فعوضاً عن التفكير بعقلية سلبية ستنتقل إلى التفكير بعقلية إيجابية.

## فوائد التهنئة الذاتية

- إعطاء نظرة أكثر إيجابية للحياة.
- تحفيزك لتكون أكثر نشاطاً، وتنجز مهاماً أكثر في أثناء اليوم.
- الاستمتاع بالرحلة عوضاً عن الجري خلف الهدف النهائي.
- التأثير في الأشخاص من حولك؛ ليقوموا بدورهم في ممارسة التهنئة الذاتية.

## المرفق رقم ٦: «تقنيات الاسترخاء»:

### أ- تمارين إبطاء التنفس

تُعدّ تمارين التنفس من أهم تقنيات الاسترخاء وأبسطها، إذ من السهل تعلّمها وممارستها في أي مكان، وتساعد هذه التمارين في خفض مستوى الشدّة والتوتر، والقاعدة الأساسية لهذه التمارين هي التنفس بعمق من البطن، والتذكّر دائماً عند الشعور بالتوتر التوقّف لدقيقة، وأخذ نفس عميق.

- اجلسوا في وضع مريح، إذ تكون وضعية ظهركم معتدلة.
- ضعوا إحدى أيديكم فوق صدركم، والأخرى على بطنكم.
- خذوا نفساً عميقاً من أنفكم (شهيق)، إذ ترتفع يدكم التي فوق بطنكم للأعلى، في حين تتحرّك يدكم التي على صدركم بهدوء.
- أخرجوا الهواء من الفم (زفير)، محاولين دفع أكبر كمية ممكنة من الهواء إلى الخارج.
- في الوقت ذاته حافظوا على عضلات بطنكم مشدودة تماماً، لكي تتحرّك يدكم التي على بطنكم للداخل أثناء دفع الهواء، في حين تحتفظ يدكم التي فوق صدركم بالهدوء نفسه.
- تابعوا عملية الشهيق من الأنف والزفير من الفم بالطريقة نفسها، وحاولوا أن تأخذوا أكبر كمية ممكنة من الهواء في أثناء الشهيق، وقوموا بالعد ببطء في أثناء عملية الزفير.
- إذا كان من الصعب عليكم التنفس بعمق من البطن في وضعية الجلوس، فيمكنكم التمديد على الأرض، ووضع كتاب صغير على معدتكم، ومن ثم البدء بالتنفس حتى يرتفع الكتاب في أثناء الشهيق، وينخفض في أثناء الزفير.

### ب- الاسترخاء العضلي المتدرج

يُعدّ واحداً من أفضل التقنيات التي أثبتت فعاليتها في تخفيف حدّة التوتر والضغط النفسي، وتعتمد هذه التقنية على خطوتين أساسيتين، ألا وهي قبض العضلات وإرخائها:

- يفضل ارتداء ثياباً واسعة، وخلع الحذاء، والجلوس في وضعية مريحة.
- حاولوا أن تسترخوا لبضع دقائق استناداً إلى تمارين التنفس العميق المشروحة سابقاً.
- أغمضوا أعينكم إن شعرتُم بأنكم تريدون ذلك، ولا يزعجكم ذلك.
- ركّزوا اهتمامكم على قدمكم اليمنى وإحساسكم بها لمدة دقيقة.
- ابدؤوا في شدّ عضلات القدم اليمنى، وعدّوا حتى العشرة.
- أرخوا قدمكم اليمنى وركّزوا على إحساسكم بها بعد إرخائها.
- استمتعوا بهذه الحالة الاسترخائية لمدة دقيقة مع التنفس ببطء وعمق.
- حوّلوا انتباهكم إلى قدمكم اليسرى، واتّبعوا الطريقة نفسها في قبض العضلات ثم إرخائها.
- طبقوا الخطوات السابقة على كل المجموعات العضلية في جسمكم، وذلك وفقاً للترتيب الآتي للمجموعات العضلية في أثناء عملية الاسترخاء العضلي المتدرج: القدم اليمنى، والقدم اليسرى، والساق اليمنى، والساق اليسرى، والفخذ الأيمن، والفخذ الأيسر، والأرداف، والبطن، والصدر، والظهر، والذراع واليد اليمنى، والذراع واليد اليسرى، والرقبة والكتفين، والوجه.
- ابدأوا بتحريك أعضاء جسمكم تدريجياً قبل فتح أعينكم، ثم شاهدوا أنفسكم مجدداً في الغرفة التي أنتم فيها، ولا تقفوا فجأةً.

### ت- الاسترخاء التخيلي

تعتمد هذه التقنية على تخيل مشهد يمنح الشعور بالسكينة والهدوء، وحاولوا القيام بهذا التمرين في مكان خاص وهادئ إذا أمكن؛ للتقليل من أي احتمال للمقاطعة.

- أغمضوا أعينكم إن شعرتُم بأنكم تريدون ذلك ولا يزعجكم ذلك.
- اختاروا المشهد الذي يحلو لكم، كأحد الشواطئ الدافئة، أو وادٍ أخضر هادئ، أو مكان كنتم ترتادونه في طفولتكم، أو أي صورة ذهنية لمكان مرتبط بالشعور بالأمان والراحة.
- أغمضوا أعينكم، وحاولوا أن تتصوّرُوا كل ما يمكنكم أن تروه، أو تسمعوه، أو تشمّوه، أو تشعرون به وأنتم في هذا المكان.
- حاولوا أن تتخيلوا أن هذه الأحاسيس حقيقية، (على سبيل المثال تشاهدون أشعة الشمس تترقرق على وجه المياه، أو تسمعون الطيور تغرّد، أو تستمتعون برائحة الأشجار من حولكم، أو تستشعرون المياه الباردة، أو الدافئة، أو تستمتعون بالهواء النقي المنعش الذي يلامس وجوهكم.
- ابدأوا بتحريك أعضاء جسمكم تدريجياً قبل فتح أعينكم، وشاهدوا أنفسكم مجدداً في الغرفة التي أنتم فيها ولا تقفوا فجأةً.





## المرفق رقم ٧: «فوائد الهدوء والتركيز»:

## المرفق رقم ٨: «التعامل مع الغضب»:

## هنالك أربعة عوامل تؤدي إلى التعبير عن الغضب بطرائق مختلفة:

- مدى التهديد أو حجمه، أو الأذى الذي يتعرض له الشخص، فكلما كان العنف والضرر أكبر؛ كان رد الفعل المتوقع أشد.
- إذا كان سبب الأذى والإحباط متعمداً، أو غير متعمد.
- توقع لما يمكن أن يحصل، (مثلاً سينزعج الشخص كثيراً عندما يتأخر الباص عليه إذا لم يكن معتاداً على ذلك، ولكن إن كان معتاداً على ذلك، ويعرف أن الباص يتأخر دائماً، فلن ينزعج ولن يتأثر كثيراً)، وهذا يعني أنه كلما كان هنالك تحذير سابق كان أهدأ برد فعله اتجاه الشيء الذي يمكن أن يحصل بطريقة مفاجئة.
- الحالة الانفعالية ساعة حدوث المؤثر، (مثلاً إن داس شخص في بركة ماء والندى تمطر سوف يختلف رد فعله إن كان سعيداً، إذ إنه من الممكن ألا يتنبه، وألا يعبر لذلك الحدث اهتماماً، فيما لو حدث الحدث نفسه عند خروجه من يوم ممل ومزعج، فسوف يغضب من المطر والماء... إلخ).

## التعامل مع الغضب

## للتعبير عن الغضب، أو إدارته إدارة مناسبة، هنالك ثلاث مراحل أساسية ينبغي التقيد بها:

**١- قَلِّ من اندفاعك:** بطئ السرعة الخاصة بك، وحاول إلهاء عقلك عن الحالة الانفعالية التي تمرّ بها، مثل اختيار نمط تافه تردده، أو تعداد الأشياء الزرقاء في المكان، أو البحث عن الأشياء المستديرة، ... الخ.

**٢- سيطر على خوفك:** يختبئ الخوف غالباً وراء الغضب، ولكن من الصعب الانتباه إليه، ومن أهم الأسباب التي تجعلك تفقد السيطرة على غضبك هو الخوف، ولكي تكون قادراً على السيطرة على غضبك حاول أن تبعد الخوف بتتبع السبب الحقيقي وراءه، كما يمكن أن تكتشف -على الأغلب- بأن خوفك كان مبالغاً فيه.

**٣- عبّر:** من المهم التعبير عن الغضب من دون اللجوء إلى العنف، ولا سيما العنف اللفظي، (مثل القول: «إياك أن تفعل هذا وسوف تندم، أو تؤشر بيدك، ومن الأفضل أن تبدأ بالشيء الإيجابي قبل الشيء السلبي، وينبغي أن يكون التعبير عن مشاعر الغضب مباشرة، وأمام الشخص المعني بالموضوع من دون لف أو دوران حول الموضوع، ولا تفصل بين نفسك ومشاعرك باستعمال ضمير الغائب، أو العبارات العامة، (فلا تقول مثلاً: «عندما يفعل الناس هذا، يكون كذا، أو إنه شيء مزعج أن يحصل هذا هنا»)، وكن واضحاً دائماً بضمير المتحدث «أشعر بالانزعاج من كذا وكذا»، ووضّح الأساس الأخلاقي لغضبك، وكن مستعداً أن تناقش أخلاقيات وأسباب رد فعلك وإحباطك، وعندما تنتقد أحداً لا تنتقد الشخص نفسه، بل انتقد سلوكه الذي أزعجك، (قل له مثلاً: «ما قمت به أزعجني كثيراً»، بدل أن تقول له «أنت أناني»).

**٤- لا تخرج عن الموضوع:** حاول ألا تخرج عن الموضوع وتنته في أمور ثانوية في النقاش، أو أحداث من الماضي البعيد، بل ابق في اللحظة الآنية، ولا تحاول أن تلعب دور المحلل النفسي والاختصاصي الاجتماعي، وأن تفسّر سلوك الشخص الذي أمامك والذي أزعجك وأنت تتكلم معه، ولا تخلق جدلاً حول موضوعات ومسميات عامة.

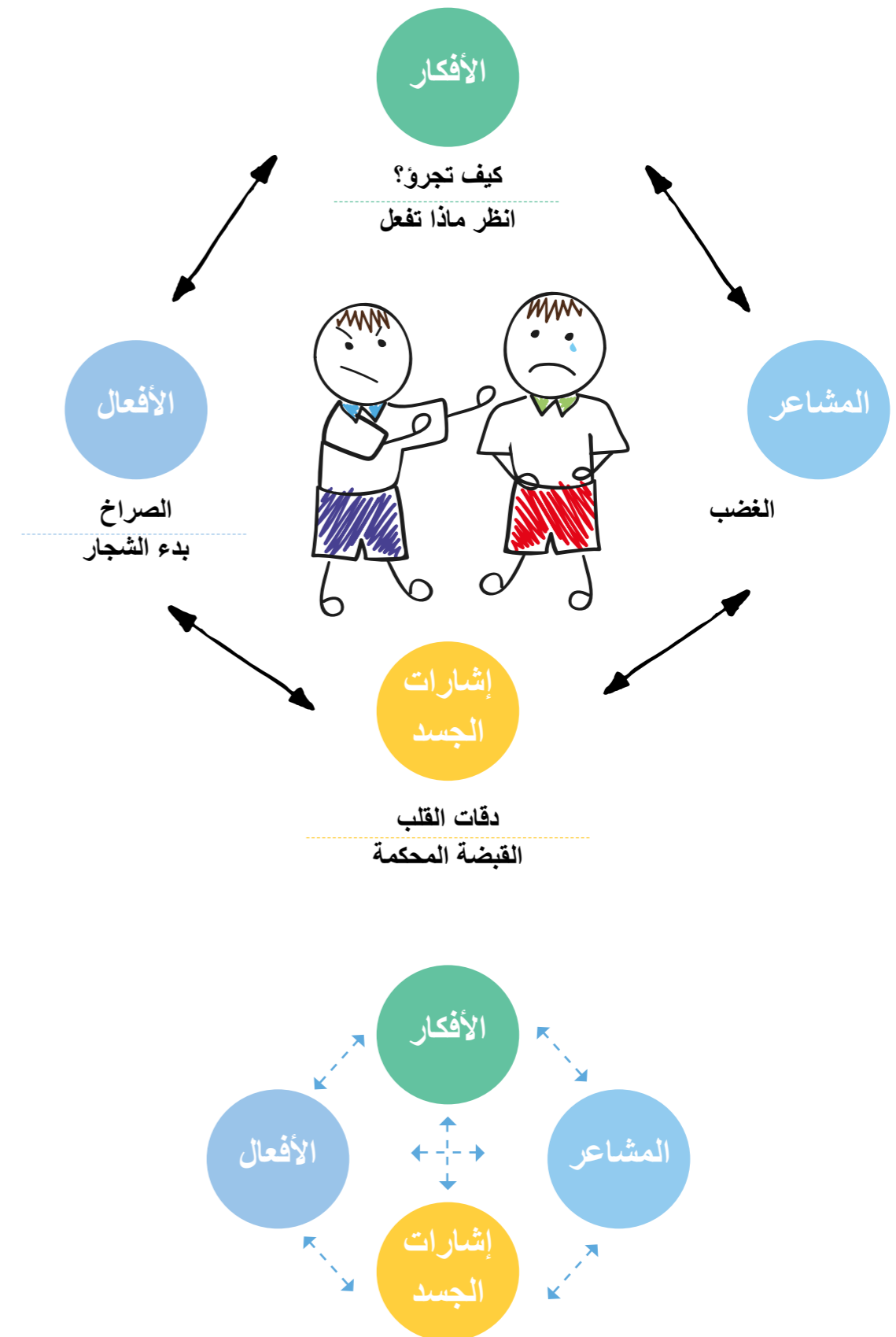
التواصل مع الذات:	التركيز والانتباه:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يسمح الهدوء والتركيز بالحصول على خبرات داخلية تمكّن من التواصل مع النفس.</li> <li>• يُعلم أن نكون حاضرين مع النفس.</li> <li>• يسمح بإيجاد المساحة اللازمة؛ للتمكّن من التركيز على موضوع معيّن.</li> <li>• يستطيع الفرد تطبيق الهدوء والتركيز أينما كان في النهار عند حاجته إلى ذلك.</li> <li>• يساعد على إدراك الحقوق؛ بالحصول على المساحة الكافية للنفس وسط كل المحقّرات والأمور المحيطة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يساعد الهدوء في زيادة القدرة على التركيز خارج التفكير المتسارع والمختلف الناتج عن تلقّي وابل من المعلومات طوال الوقت.</li> <li>• يساعد على التركيز على جانب واحد من دون إرهاق الأفكار.</li> <li>• زيادة القدرة على التركيز في مجالات متعدّدة من الحياة، وفي العمل، ومع الأصدقاء، وفي الأنشطة اليومية.</li> </ul>
التعامل مع الأفكار:	الهدوء والاسترخاء:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يُعلم الهدوء، والتركيز، والانفصال عن الأفكار، مع عدم السماح للأفكار بالسيطرة على الفرد، بل السماح للشخص بالسيطرة عليها.</li> <li>• يساعد على عدم التوقف عند كل فكرة تعبر في الذهن، بل ترك هذه الأفكار تمرّ كسحابة عابرة.</li> <li>• يصبح من الممكن تطبيق الشيء نفسه مع الأفكار في الحياة اليومية، عندما تخطر في البال فكرة سلبية بسبب شيء سمعه الشخص، أو رآه، أو بسبب شيء حدث معه، وبقي تركها تمرّ من دون أن تسبّب له أثراً سلبياً.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يخلق الهدوء والتركيز مساحة هادئة في العقل، ولا سيما في العالم الحالي المتسارع الخطى.</li> <li>• يخلق الهدوء التركيز والانتباه إلى اللحظة، فيتوازن التوتّر الذي يمرّ به الفرد في حياته اليومية.</li> </ul>
عدم إصدار الأحكام:	الحضور:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يشجّع الهدوء والتركيز على الرأفة، والتعاطف مع النفس.</li> <li>• ينمي تقبّل الذات بلطف من دون إصدار الأحكام عليها نتيجة عدم قدرتها على الوصول إلى الحالة المثالية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يسمح الهدوء والتركيز بالعيش في اللحظة الحالية، عوضاً عن التفكير بالأشياء التي ينبغي فعلها غداً، أو القلق من المهمات التي يتوجب إكمالها، أو الشعور بالذنب اتجاه الأشياء التي لم تتمّ بعد، أو الامتناع من الأشياء التي حدثت.</li> <li>• إنّ عيش اللحظة الحالية مرتبط بالسعادة والرفاه، إذ يُعدّ الهدوء والتركيز أحد أهم الأنشطة التي يستطيع الفرد بوساطتها التدرب على عيش حاضره بتفاصيله كلها.</li> </ul>

## المرفق رقم ٩- أ: «مخطط الأفكار»:

## المرفق رقم ٩- ب: «إدارة الغضب»:

تبدأ إدارة الغضب في التعرف على العلامات التي تجعل الشخص غاضباً، وينتج عنها اتخاذ إجراءات لتهدئة الوضع، والتعامل معه بطريقة إيجابية، ولا تعني إدارة الغضب عدم الشعور بالغضب، أو المحافظة على الهدوء في الوقت الذي ينبغي التعبير عنه بطريقة صحيحة. وتشمل بعض التقنيات المستعملة في إدارة الغضب:

- ممارسة الاسترخاء: من المهم استعمال التنفس العميق، والتفكير المريح؛ للمساعدة في تهدئة المشاعر الغاضبة.
- التنفّس ببطء: ينبغي الاسترخاء في أثناء الزفير، إذ يصبح النفس سريعاً تلقائياً عند الشعور بالغضب، وإنّ التنفّس ببطء يُهدئ بفعالية، ويساعد على التفكير بطريقة أوضح.
- ممارسة التمرينات الرياضية: يمكن لبعض الأنشطة الرياضية أن تقلّل من الإجهاد، وتقلّص من مستويات التوتر، مثل: الجري، والمشي، والسباحة، واليوغا، والتأمل.
- الاعتناء بالنفس: يجب تخصيص وقت للاسترخاء المنتظم، والتأكد من الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.
- ممارسة الهوايات المفضّلة، كالكتابة، أو عزف الموسيقى، أو الرقص، أو الرسم، إذ يمكن لهذا أن يُفرّج عن التوتر، ويقلل من مشاعر الغضب.
- التحدث عن الشعور: يمكن أن تساعد مناقشة المشاعر مع صديق في الحصول على وجهة نظر مختلفة حول الموقف الذي يثير الغضب.
- الإنصات للآخرين: إن الأشخاص الذين يجيدون الاستماع إلى الآخرين يتمتعون بعدد أكبر من الصداقات، وهذا من شأنه التخفيف من الضغط النفسي.
- السيطرة على الأقوال: فالكلام الذي يصدر عن الشخص، وكذلك الأسلوب الذي يتبعه لديه تأثير على مشاعره ومشاعر الآخرين، لذا من المهم جعل الآخرين على دراية بما يشعر به، وينبغي تفادي مهاجمة الآخرين حتى وإن كانوا مخطئين، فذلك يُعدّ من العوامل التي من شأنها إشعال حدة الأمور وتوترها، وهذا الأسلوب قد يجعل الطرف الآخر في موقف الدفاع عن نفسه.
- عدم تعميم الأحكام على الآخرين: «أنت لا تفلح في القيام بأي شيء!»، والتحكم في الانفعالات عندما تتبادر مثل هذه الكلمات والصفات إلى الذهن.
- الانتباه إلى طريقة التعبير: على الرغم ممّا تحمله الكلمات من ثقة وإيجابية، فإنّ أسلوب التعبير عنها، بالإضافة إلى إيماءات الجسد، وتعبيرات الوجه مهمّ جداً، فالسلوك الفعلي لا بدّ وأن يطابق الرسالة التي يراد إيصالها إلى الآخرين.
- إدراك مفاتيح الغضب الذاتية، والتعامل معها.



## المرفق رقم ١٠ : «مهارات التواصل»:

## التواصل غير اللفظي:

- غالباً ما تكون الرسائل غير لفظية، وتترجم بواسطة وضعية الجسم، وتعبيرات الوجه، والنفس، ولغة الجسد، ويمكن تطوير السلوكيات الأساسية لزيادة الثقة والطمأنينة بواسطة:
- أخذ وضعية جلوس مريحة.
- المحافظة على مسافة مناسبة.
- المحافظة على التواصل البصري المتكرر واللطيف.
- المحافظة على الهدوء، وإظهار التعاطف.

## إعطاء التغذية الراجعة

- تعدّ التغذية الراجعة الفعّالة قيمةً وأساسيةً بواسطة:
- التأكد من أن الشخص مستعدّ لتلقي التغذية الراجعة.
- التحدّث بصوت هادئ.
- وصف السلوكيات، وردود الأفعال التي لاحظناها، بدلاً من تفسيرها.
- طرح أسئلة مفتوحة عموماً.
- محاولة إعادة الصياغة.
- تجنّب إعطاء نصائح فورية.
- تذكّر الدور كمساعدين داعمين.

## الاستماع والاستجابة

- تعتمد مهارة الاستماع على ما هو أكثر من مجرد الانتباه إلى ما يُقال بواسطة:
- السعي إلى الفهم أولاً، ثم إلى أن نفهم.
- التركيز على ما يُقال، والإيماء بالرأس للتأكيد.
- الانتباه إلى التحيزات، أو القيم، وعدم الحكم.
- الاستماع والبحث عن المشاعر.
- عدم المقاطعة والتوقف قليلاً؛ للتفكير قبل الإجابة.
- استعمال أسئلة وعبارات توضيحية.
- تجنب عبارات الموافقة، أو عدم الموافقة.
- عدم الإصرار على الحصول على الكلمة الأخيرة.
- طرح أسئلة مفتوحة عموماً.

## ما لا ينبغي فعله

- إعطاء وعود لا يمكن الإيفاء بها.
- إظهار الشفقة.
- إلقاء اللوم على الشخص.
- لمس الشخص إذا لم يكن ذلك مناسباً.
- استعجال الشخص (النظر على سبيل المثال في الساعة، أو التحدّث بسرعة).
- الضغط على شخص لرواية قصته.
- الشعور بوجود حلّ لجميع المشكلات الخاصة بالأشخاص.
- سلب قوة الشخص المتأثر، وخلق شعور لديه بأنه غير قادر على رعاية نفسه.

## المرفق رقم ١١ - أ: «قائمة المشاعر والاحتياجات»:

## قائمة المشاعر عند تلبية الاحتياجات:

الهدوء	الحماس	الأمل	الإنجاز
المتعة	الانتعاش	الفخر	رباطة الجأش
السرور	المودة	التقدير	الشجاعة
البهجة	الراحة	الحب	الامتنان
الشغف	المتعة	الهدوء	امتلاك القدرة
الحيوية	التفاؤل	الدفء	التجدد
النشاط	الاسترخاء	السعادة	الشغف

## قائمة المشاعر عند عدم تلبية الاحتياجات:

التعاسة	الخجل	الضعف	الريبة
اليأس	الانزعاج	عدم الاستقرار	الأسى
النقمة	العدائية	العجز	التعجب
الانفعال	الازدراء	التوتر	الخمول
التشاؤم	الصدمة	النفور	الدمار
التردد	الغضب	الاشمئزاز	الخزي
الإحباط	الضيق	الضيق	اللامبالاة
الارتباك	الذنب	العزلة	الكراهية
الحزن الشديد	الذعر		

## قائمة الاحتياجات:

الانتماء	المرح	الحب	الغذاء
المساحة	اللعبة	الاحترام	الهواء
الاستقلال	الدعم	أخذ الدور	العدل
المشاركة	الأمان	التقدير	الحاجة للتواصل
المساواة	القبول	المال	الإنجاز

## المرفق رقم ١١ - ب: «مبادئ التواصل اللاعنفى»:

يعتبر الأفراد بطرائق عدة عما يحتاجون إليه، ومن المهم أن يكون لدى الشخص القدرة والمعرفة في كيفية التواصل مع الآخرين، وذلك بالاعتماد على ثقافة الآخر، وقيمه، وعاداته، وعمره، ونوع العلاقة التي تربطه به، فإن التواصل والتعبير عن الأفكار والآراء والمشاعر والاحتياجات مهارة تُكتسب وتُطوّر. ويهدف التواصل اللاعنفى إلى إيجاد طريقة يحصل بها جميع الحضور على ما يهمهم من دون استعمال الشعور بالذنب، أو الإذلال، أو الخجل، أو اللوم، أو الإكراه، أو التهديد.

- **أذكر الملاحظات التي قادتك للشعور بالحاجة لقول شيء ما:** ينبغي أن تكون ملاحظات واقعية تماماً من دون عنصر النقد، أو التقييم، إذ تدل عبارة «إنها الساعة 2 صباحاً وأنت تُشغّل المسجل» على حقيقة ملحوظة، بينما يدل قول: «إن الوقت متأخر جداً على إصدار هذا الضجيج المريع» على تقييم.
- **أذكر الشعور الذي تثيره داخلك الملاحظة و«خمن شعور الشخص الآخر واسأله»:** يمكنك التعبير عن الشعور من دون حكم أخلاقي، ليبنى التواصل على التعاون والاحترام المشترك: «أرى أن كلبك يركض في الأرجاء من دون سلسلة وينبح (ملاحظة)، إنني خائف.»
- **اعلم أن لا أحداً مسؤول عن شعور غيره:** لست مطالباً بتغيير أفعالك لأنها لا تعجب أحدهم، بل يمكنك الرفض إذا طلب أحدهم منك بذل جهد كبير، أو تجاهل رغباتك واحتياجاتك.
- **أنصت بتركيز لما يقوله الآخر:** لا تفترض أنك تعرف شعوره أو ما الأفضل له ودعه يعبر عن أفكاره ومشاعره، وتثبت من مشاعره، وتأنى؛ لتتأكد من شعوره وتظهر اهتمامك. فإن الإصغاء في كثير من الأحيان أفضل ما يمكن تقديمه للآخر في أثناء عملية التواصل، ومن الكلمات التي تبين للآخر أننا نستمع: «قل لي أكثر، وممم، ونعم، وأعرف، وأنا هنا لأسمعك، وتكلم ولا تخف، وشكراً لك لأنك تكلمت، وأقدر ما أنت عليه، و... إلخ.»
- **أذكر الحاجة المسببة لشعورك، أو خمن الحاجة المسببة لشعور الطرف الآخر واسأل:** «أشعر بعدم الارتياح (شعور)؛ لأنني أحتاج إلى التواصل الآن، أهو وقت مناسب لنخرج؟».
- **اطلب فعلاً يحقق حاجتك طلباً واضحاً:** اطلب طلباً واضحاً ومحدد ما تريده في الحال، بدلاً من التلميح، أو ذكر ما لا تريده فقط، واسمح للطرف الآخر بالرفض، أو اقتراح بديل ليكون طلباً بالفعل لا مطالبته. وستتحمل مسؤولية تحقيق احتياجاتك وسيتحمل هو مسؤولية احتياجاته. «لاحظت أنك لم تتحدث في الدقائق العشر الأخيرة (ملاحظة)، فهل تشعر بالضجر؟ (شعور)».
- **تجنب التصريحات غير الدقيقة والتعامل بغضب:** إن التحدث بهدوء وصدق واحترام وثقة ذو أهمية لبناء وتثبيت العلاقة مع الآخر، والتأكد من وصول الرسالة وصولاً صحيحاً ومناسباً.
- **تأكد أن الشخص منفتح ومتقبل للتواصل اللاعنفى:** يستعمل التواصل اللاعنفى نوعاً من الحميمية العاطفية التي لا يرتاح إليها الجميع على الدوام، ولهم الحق في وضع حدودهم، فلا تضغط على أحدهم، أو تتلاعب به لفعل شيء ما إذا لم يكن منفتحاً للتعبير عن مشاعره.

## المرفق رقم ١٢ - أ: «الأشخاص في حياتي - الخريطة البيئية»:

أنا

تتعرض العلاقات بوساطة :

علاقة ضعيفة = -----  
علاقة مكسورة = XXXXXXXXX

علاقة جيدة وقوية = \_\_\_\_\_  
علاقة فيها توتر = |||



## المرفق رقم ١٢-ب: «الأماكن والأشخاص الداعمون»:

## المرفق رقم ١٣-أ: «أسس شبكة الدعم الاجتماعي»:

## تعتمد شبكة الدعم الاجتماعي على أسس لتكون ناجحة ومنها:

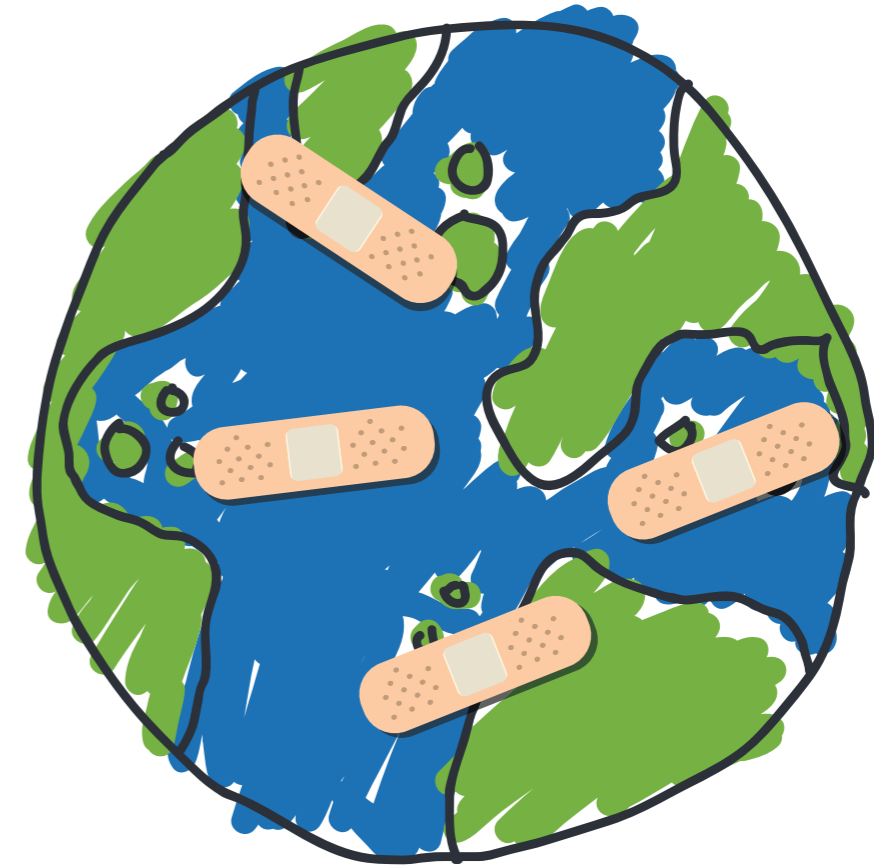
- أن تكون ذات اتجاهين، ومتبادلة بين الفرد وبين الآخرين الموجودين في شبكته الاجتماعية.
- البقاء على اتصال مع أفراد الشبكة الاجتماعية بالرد على الهاتف، أو تبادل الزيارات للتعبير عن الاهتمام.
- أن تكون علاقة غير تنافسية، عبر تمني الخير والاحتفال بالإنجازات سوياً.
- أن تكون علاقة قائمة على الاستماع الجيد، إذ يساعد ذلك على إيجاد قواسم مشتركة بين الفرد وبين أفراد الشبكة الاجتماعية.
- أن تُبنى على التقدير، فمن المهم أن أُعبر للأصدقاء والعائلة عن الشكر لهم، ومدى أهمية وجودهم بين الحين والآخر، والبقاء بجانبهم في حال حاجتهم للدعم.

## تساهم شبكة الدعم الاجتماعي في:

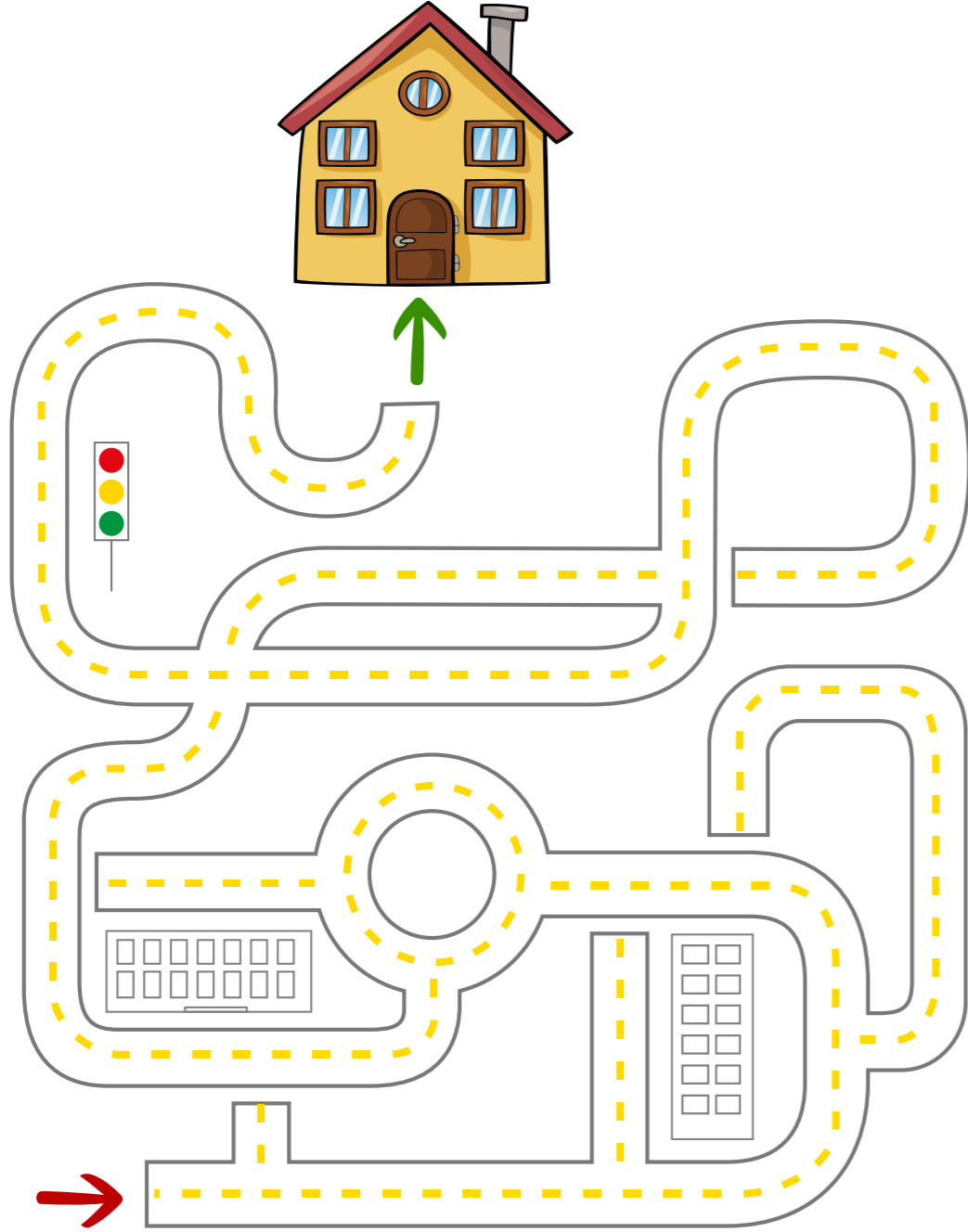
- التخفيف من الأحداث الضاغطة والمساعدة على مواجهتها.
- الحد من عواقب الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية.
- المساعدة في التغلب على الإحباط، وحل المشكلات بطريقة بناءة.
- إنَّ تلقّي الدعم العاطفي والوجداني والتقدير من جانب أفراد الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل، يقلل من الآثار الجسدية للضغوط.
- المساعدة على إدراك الضغوط والتعامل معها.
- الوقاية من الاكتئاب والقلق.
- تقدير الفرد.

## الشبكة الاجتماعية الداعمة:

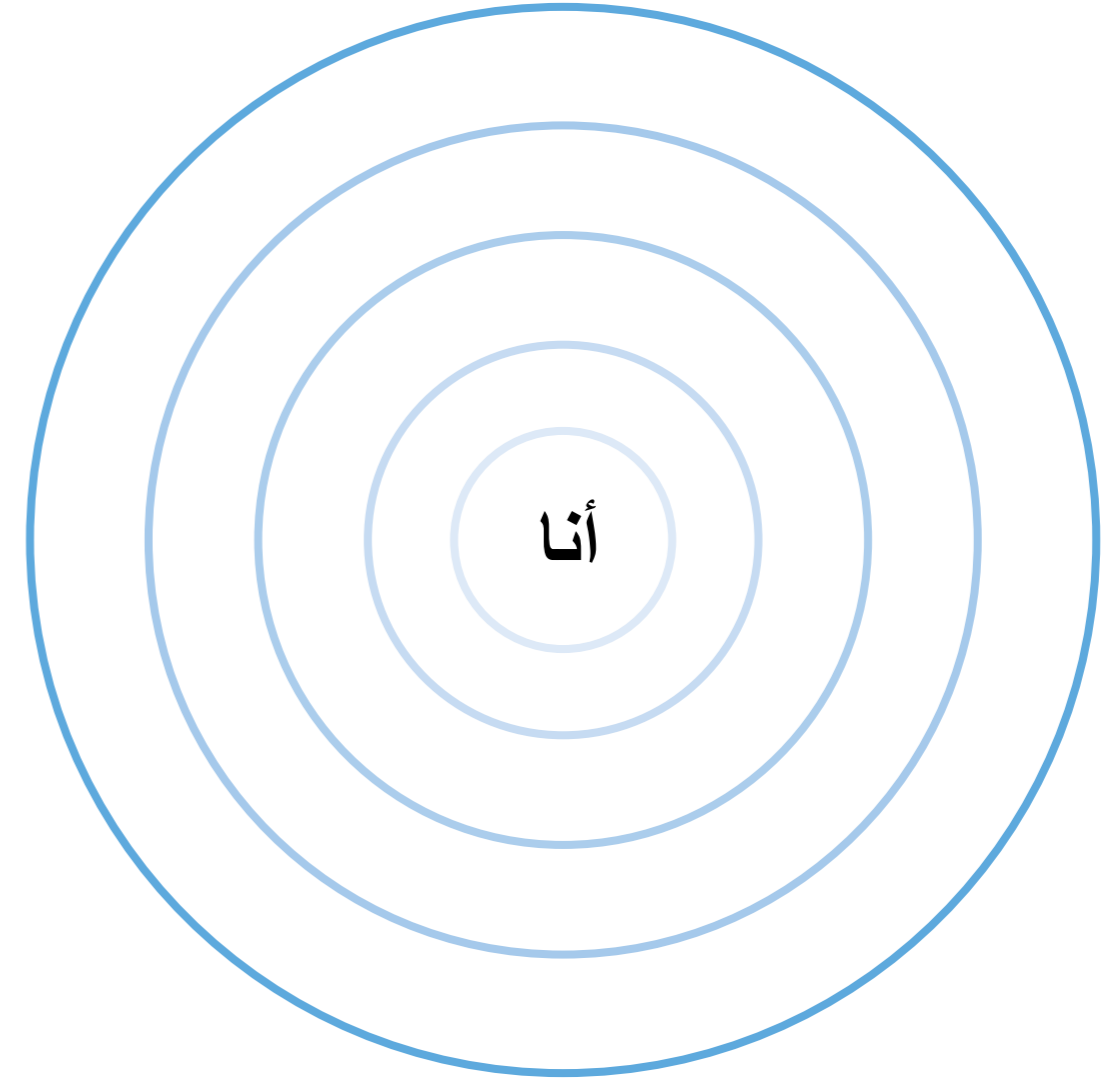
- تُشعر الفرد بالراحة، والاطمئنان، والنشاط.
- تقرب بين معتقدات الجماعة، وممارساتهم، وتوقعاتهم.
- لا تلغي الخلاف، بل تتخطاه بإيجابية إلى الأفضل.
- لا تُبنى على الإكراه، أو القلق، أو التنمر.



المرفق رقم ١٤ : «المتاهة»:



المرفق رقم ١٣ - ب: «شبكة العلاقات الاجتماعية»:



شبكة العلاقات الاجتماعية

## المرفق رقم ١٥ : «فهم إصدار الأحكام»:

من الشائع أن نكتشف، ونتفاجئ بحقيقة أننا نصدر باستمرار أحكاماً حول تجربتنا، «كل ما نراه تقريباً مصنّف ومرتب من العقل»، ويعتمد رد فعلنا على كل ما نختبره على المعاني والقيم التي نخصصها للأشياء بناءً على تجاربنا السابقة للعالم، إذ نُصنّف الأشياء على أنها جيدة أو سيئة، وملائمة أو غير ملائمة، ومقبولة أو غير مقبولة، وممتعة أو مملة.

إن تصنيف الأحكام على تجاربنا وإصدارها يحبسنا في ردود أفعال تلقائية لا ننتبه إليها، وقد تميل هذه الأحكام إلى السيطرة على عقولنا، فيصبح من الصعب علينا إيجاد السلام في داخلنا، فإذا أردنا التعامل مع الضغط في حياتنا، من المهم أن ننتبه لهذه الأحكام وأن نحرر أنفسنا منها، «عند ممارسة اليقظة الذهنية، من المهم الانتباه لخاصية القيام بإصدار الأحكام هذه، وأن نعتمد منظوراً أوسع بالتوقف توقفاً متعمداً عن إصدار الأحكام، مع تذكير نفسك -بأكبر قدر ممكن- بأنه لا يتوجب عليك سوى ملاحظة ما يحدث، بما في ذلك ردود أفعالك. وعندما تجد بأن عقلك يصدر الأحكام، فكل ما هو مطلوب منك هو أن تدرك بأن هذا الأمر يحصل، ولا حاجة للحكم على إصدار الأحكام، وجعل الأمور أكثر تعقيداً لنفسك».

**مفهوم الإقرار غير الحكمي:** يتضمن تجنب إصدار الأحكام أو التوقف عن إصدارها على أفكارك، وحالتك العاطفية، وسلوكك، وأحاسيسك، فعندما تختبر عواطفاً، أو أفكاراً، أو أحاسيساً غير مرغوب فيها، توقف عن إصدار الأحكام على تلك الفكرة ولاحظها فقط، مثلاً:

- «هذه الفكرة التي أفكر فيها مُحِبطة، فلا بد أن هذا يعني أنني شخص محبب» -ستصبح- «أنا الآن لاحظ فكرة تبدو غير مرغوبة».
- «ما تقوله صديقتي عن أختها لئيم للغاية، ربما ينبغي أن أتوقف عن لقائها» -ستصبح- «أنا لا أتفق مع وجهة نظر صديقتي، ربما تمر بوقت عصيب، مما يجعل لديها آراءً عدوانية حول الآخرين بمن فيهم أختها، ومع ذلك أعلم أن لديها جانباً لطيفاً ومهماً للغاية؛ ولهذا السبب اخترت أن أكون صديقتها».
- «هذا الطعام مقرّف -الطاهي غير كفء- ويجب طرده من العمل» - ستصبح- «الطعام الذي أتناوله الآن كريه بالنسبة لي - إذا كان لهذا الأمر أي معنى- فهو يعني بأنني لا يجب أن أنفق أموالي هنا مرة ثانية».





برنامج مجموعات الدعم  
دليل المرفقات

انتهى



يونسف  
لكل طفل