

تضمين التدخلات العلاجية في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي: دليل تدريبي



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

3	مقدمة عن الدليل التدريبي.....
4	الجدول الزمني، وجدول الأعمال، والتحضير.....
8	مضمون التدريب.....
8	الجلسة 1: الترحيب والتعارف.....
11	الجلسة 2: النظريات والمفاهيم الأساسية.....
24	الجلسة 3: الثقافة والسلطة.....
31	الجلسة 4: مهارات الإرشاد الأساسية والعلاقة العلاجية.....
34	الجلسة 5: البدايات والنهايات.....
38	الجلسة 6: الحفاظ على حال جيدة.....
39	الجلسة 7: تقييم عوامل الحماية والخطر.....
44	الجلسة 8: تحديد المحفزات.....
48	الجلسة 9: اليقظة الذهنية.....
54	الجلسة 10: تقنيات الارتكاز والاسترخاء.....
57	الجلسة 11: تعزيز التحفيز.....
67	الجلسة 12: التنشيط السلوكي.....
72	الجلسة 13: إعادة الهيكلة المعرفية.....
78	الجلسة 14: حل المشكلات.....
79	الجلسة 15: التهدئة.....
81	الجلسة 16: التعامل مع أعراض محددة.....
82	الجلسة 17: مشكلات النوم.....
85	الجلسة 18: الأحلام والكوابيس.....
87	الجلسة 19: الغضب والعدوانية.....

93	الجلسة 20: الحزن واليأس
96	الجلسة 21: القلق وفرط اليقظة
98	الجلسة 22: التفكير السلبي
102	الجلسة 23: الانعزال الاجتماعي والانسحاب
105	الجلسة 24: لوم الذات
108	الجلسة 25: الجنس والحميمية
109	الجلسة 26: الانشقاق
111	الجلسة 27: الأعراض الجسدية
115	الجلسة 28: الاختتام
116	دراسة حالة للمراجعة اليومية
118	النشرات
119	النشرة 1 – ردود الفعل الشائعة تجاه الصدمة
120	النشرة 2 – مثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT
121	النشرة 3 – تمرين عن الهوية
125	النشرة 4 – لمحة عامة عن مهارات الإرشاد الأساسية
127	النشرة 5 – تمرين عن مهارات الاستماع
131	النشرة 6 – شجرة الحياة
133	النشرة 7 – مقدمة عن اليقظة الذهنية
134	النشرة 8 – جدول موازنة القرارات
136	النشرة 9 – نص التجربة الإيضاحية لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية
138	النشرة 10 – التثقيف بشأن النوم
139	النشرة 11 – تعليمات بشأن لعب أدوار تمت للحزن واليأس
142	النشرة 12 – خريطة العلاقات الاجتماعية
145	النشرة 13 – دولا ب السلطة والسيطرة ودولا ب المساواة
146	الاختبار القبلي، والاختبار البعدي، والتقييمات
147	الاختبار القبلي
150	الاختبار البعدي
151	مفتاح الإجابات
154	نموذج للملاحظات اليومية
155	التقييم النهائي
157	نموذج شهادة

مقدمة عن الدليل التدريبي

لمحة عامة

هذا هو دليل التدريب المصاحب لوحدة دمج التدخلات العلاجية في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. ويضع هذا الدليل—كما هو الحال مع هذه الوحدة—نفسه ضمن الإرشادات العالمية المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، بما في ذلك المعايير الدنيا المشتركة بين الوكالات الصادرة عن محور مسؤولية العنف القائم على النوع الاجتماعي لبرامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ (2019)، والمبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي الصادرة عن اللجنة التوجيهية لنظام إدارة معلومات العنف المبني على النوع الاجتماعي (2017)، ومجموعة أدوات حالات طوارئ الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الصادرة عن شبكة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (2017)، والمبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007). توفر المعايير العالمية المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والعنف القائم على النوع الاجتماعي إطاراً قوياً لوضع ممارسات واعدة جديدة.

يمكن الهدف من هذا التدريب في استكشاف السبل القائمة التي تدعم بها أخصائيات الحالات الرفاه النفسي الاجتماعي للناجيات أثناء إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي واستحداث طرق جديدة لفعل ذلك. وكما هو الحال مع الوحدة، وُضع هذا التدريب لأخصائيات الحالات المدربات بالفعل على المبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي والمفاهيم الأساسية المرتبطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي واللاتي يتمتعن بخبرة تبلغ أربعة أشهر على الأقل في تقديم الخدمات المباشرة (على سبيل المثال، إدارة الحالات) للناجيات. يمكن تكيف هذا المورد، حسب الحاجة، لتلبية احتياجات المستشارين غير المتخصصات، والعاملات المجتمعات، والممرضات، والمعلمات، وغيرهن ممن يعملن بصورة مباشرة مع الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي.

إذا لم تظطلع المشرفات و/أو المديرات بتيسير التدريب، يُوصى بشدة أن يشاركن فيه حتى يكنّ على دراية بفحواه ومضمونه ويمكنهن استخدامه لدعم فرقهن. يمكن للمشرفات و/أو مديرات البرامج أيضاً استخدام هذه الوحدة ومواد التدريب أثناء الإشراف الفردي والجماعي، وكذلك في اجتماعات الفرق أو المنتديات الأخرى. يمكن للمشرفات و/أو المديرات الرجوع إلى جلسات معينة لمراجعة التقنيات أو المفاهيم الرئيسية، أو إجراء تدريب تنشيطي على موضوع معين، أو البحث مع أخصائيات الحالات في الطرق المختلفة التي استخدمن بها تقنية معينة مع عميلاتهن. كما يمكنهن القيام بالعديد من الأنشطة الواردة في هذه الجلسات مرة أخرى مع فرقهن باستخدام أمثلة حقيقية من عميلات أخصائيات الحالات. قد تكون مراجعة التقنيات في مجموعة مفيدة لأخصائيات الحالات لمشاركة النجاحات والتحديات التي تواجههن عند استخدام التقنيات، وممارسة التدريس، واستخدام التقنيات مع بعضهن (أي، لعب الأدوار)، وتلقي التعليقات على كيفية دمج التقنيات المختلفة في عملهن المستمر مع الناجيات.

غالباً ما تقدم أخصائيات الحالات دعماً مباشراً للناجيات، بما في ذلك الدعم النفسي، عند تنفيذ خطط عمل حالات الناجيات (الخطوة 4 من إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي).¹ وفي حين أن مقدمي خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الفرق متعددة التخصصات (على سبيل المثال، الأطباء النفسيين للموظفين، والأخصائيين الاجتماعيين، والمستشارين، والمعالجين النفسيين، إلخ) قد يستفيدون من المعلومات والتقنيات الواردة في هذا التدريب، فإن التدريب يتناول تحديداً الطرق التي يمكن بها دمج هذه التقنيات في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. وهو موجه إلى أخصائيات الحالات—اللاتي يضطلعن بالفعل بدور تقديم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الأساسيين للناجيات—لتعزيز دعمهن المباشر للناجيات، وليس استبدال عمل مقدمات خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الأخرى. بدلاً من ذلك، على الفرق متعددة التخصصات أن تعمل يداً بيداً—أيما وجدت—معاً لتحديد المسؤوليات وتقديم خدمات رعاية شاملة للناجيات. لمزيد من المعلومات، انظري وحدة الموارد.

¹ انظري ص 83-85 في اللجنة التوجيهية لنظام إدارة معلومات العنف القائم على النوع الاجتماعي. (2017). المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. مأخوذة من <https://gbvresponders.org/response/gbv-case-management>

مقدمة عن الجلسات

تتألف كل جلسة من ملاحظات مفصلة موجهة إلى المسؤولة عن تقديم الجلسة، ومجموعة من شرائح الباوربوينت، وإشارات إلى الصفحات المقابلة في وحدة الموارد. تشمل بعض الجلسات على نشرات و/أو نصوص للتجارب الإيضاحية في صورة ملحقات. من المتوقع أن تحصل كل مشاركة في التدريب على نسخة من وحدة الموارد حتى تتمكن من المتابعة وتدوين الملاحظات أثناء التدريب.

نرحب بتكليف الميسرات للأنشطة والجلسات حسب الحاجة قبل التدريب، بما أن هذه التدريبات سُجّرى في العديد من المجتمعات المحلية، والبلدان، والثقافات وبالعديد من اللغات. على سبيل المثال، قد يستلزم الأمر تكيف جلسة "البدايات والنهايات" بناءً على نموذج تقديم الخدمات الخاص بالمنظمة (مثل الفرق المتنقلة، والبرامج القائمة على المآوي، إلخ)؛ فقد تختلف السياسات والإجراءات عبر نماذج الخدمات، وقد صُمم هذا التدريب بوضع نموذج الخدمة القائم على المركز في الاعتبار. كما تتضمن الملاحظات الموجهة إلى المسؤولة عن تقديم الجلسة ملاحظات للميسرات ومديرات البرامج تستهدف توضيح أفكار معينة، أو توقع تحديات محتملة، أو اقتراح أنشطة خارج التدريب.

التدريب مصمم للبناء على تجارب المشاركات ومعرفتهن. تسعى مناقشات التدريب إلى استكشاف أفكار المشاركات والممارسات الحالية للاستفادة من خبراتهن في المعايير، والمعتقدات، والممارسات، والسياسات الثقافية. يمكن الهدف من هذا النشاط في التأكيد على الممارسات والمعارف المحلية، واستكشافها، وإعطاء الأولوية لها، بينما تُقدّم التقنيات الجديدة المتضمنة في هذا التدريب كإقتراحات قد تكون أو لا تكون مناسبة لناحية بعينها أو سياق معين. يستدعي العديد من التمارين من المشاركات التفكير في النجاحات اللاتي عملن معهن في الماضي أو الحاضر ثم تخيل كيف يمكن أن تكون التقنيات الجديدة مفيدة. تتحمل المشاركات والميسرات مسؤولية ضمان عدم الكشف وتحديد عن معلومات هويات والمعلومات الخاصة بالنجاحات عند مشاركة أمثلة عن حالات. وقد يكون من الأفضل للمشاركات التفكير في أمثلة الحالات كحاصل لجميع للنجاحات اللاتي عملن معهن، وليس ناحية واحدة محددة.

الجدول الزمني، وجدول الأعمال، والتحضير

الحد الأقصى الموصى به لمجموعة التدريب هو 15 مشاركة. يُفضّل أن يكون هناك ميسرتان للتدريب، لا سيما للمجموعات التي يزيد عدد المشاركات فيها عن ثمانية. تأكدي من أن المشاركات قد تدرين بالفعل على إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي والمفاهيم الأساسية المرتبطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، بالإضافة إلى تمتعهن بخبرة تبلغ عدة أشهر في تقديم الخدمات المباشرة.

على الميسرات أن يقضي بعض الوقت في التعرف على وحدة الموارد وهذا الدليل قبل التدريب. يشمل ذلك مراجعة الملاحظات والشرائح الخاصة بكل جلسة وممارسة الأنشطة والتمارين. ومن المفيد أن تكون الميسرة على دراية بالسياسات، والممارسات، والمعتقدات الخاصة بالسياق التي تسبب أشكالاً مختلفة من القمع وتساهم فيها. وهو مهم بصفة خاصة بالنسبة للجلسة 3 "الثقافة والسلطة".

نشجع المديرات و/أو المشرفات على تدريب فرقهن على جميع التقنيات الواردة في الوحدة. مع ذلك، يمكن أيضاً تعليم التقنيات بصورة فردية. يمكن للمديرات/المشرفات تحديد الموضوعات والتقنيات المناسبة لفرقهن وسياقهن. فعلى سبيل المثال، يمكن لمديرة ما أن تختار التركيز على تقنيات الارتكاز والاسترخاء وعدم إعطاء الأولوية لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية. بوسع الاستشارة أخصائيات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المحليات و/أو أخصائيات المقر الرئيسي توجيهك في اتخاذ هذه القرارات. أدناه، نموذج لجدول الأعمال يمكن استخدامها. بحيث يمكن تعديله أو مواعيمته حسب احتياج البرنامج والموظفات. فعلى سبيل المثال، إذا كانت المشاركات على دراية جيدة بالموضوع، يمكن إجراء جلسة "مهارات الإرشاد الأساسية" في وقت أقل من الوقت المخصص أدناه، وبدلاً من ذلك، تكثيف هذه الجلسة بحيث تأخذ تصبح تدريب تنشيطي. ضعي في اعتبارك أن كل جلسة تشتمل على عدة أنشطة. ليست جميع الأنشطة إلزامية، ويمكن تعديل بعضها أو حذفها لتوفير الوقت إذا كان البرنامج يستغرق مدة طويلة. يمكن تعديل مواعيد البدء والانتهاج، ومدة الجلسات، والاستراحات حسب السياق والطاقة الموجودة في الغرفة. تذكري إضافة تمرينات تنشيطية طوال التدريب، وهو ما سيتطلب وقتاً إضافياً بالإضافة إلى الاستراحات المحددة.

فيما لو كان ذلك أكثر ملاءمة للسياق، يمكن تقديم هذا التدريب على مدار أيام غير متتالية أو أنصاف أيام. على سبيل المثال:

- يسري الجلسات من اليوم الأولى، والثاني، والثالث في جدول الأعمال الوارد أدناه أيام الإثنين، والثلاثاء، والأربعاء من أسبوع واحد، ثم يسري جلسات اليومين الرابع والخامس يومي الإثنين والخميس من الأسبوع التالي، أو

○ يسري الجلسات يومياً، على مدى أسبوعين متتاليين من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 12 ظهراً. إذا اخترت تقديم التدريب في أيام غير متتالية، يُوصى بتخصيص وقت إضافي لمراجعة محتوى الأسبوع الماضي وللمناقشة محاولات أخصائيات الحالات استخدام التقنيات التي تعلمنها الأسبوع الماضي. علا أن لا يتجاوز الوقت الفاصل بين مواعيد التدريب أسبوعاً واحداً؛ لأن هذا يزيد احتمالية عدم الاحتفاظ بالمعرفة. من شأن تمديد التدريب على مدار سبعة أيام كاملة بالمزيد من الوقت لممارسة التقنيات المختلفة وتعليم المشاركات كيفية إدارة مقياس الرفاه النفسي الاجتماعي وتسجيل درجاته (انظري أسئلة توصيف النتائج النفسية، الملحق (ن) في الوحدة التدريبية) واستطلاع رأي العميلات (انظري المبادئ التوجيهية لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي). كما سيتيح التدريب الأطول مدة الوقت لوضع خطط مفصلة للاستخدام المستمر للوحدة ضمن برنامج المشاركات المعني بالعنف القائم على النوع الاجتماعي (على سبيل المثال، تخطيط إشراف الأقران والتدريبات التنشيطية). إذا كنت تستعينين بترجمات فوريات، يُوصى بتمديد مدد الجلسات والتخطيط لتدريب مدته سبعة أيام على الأقل.

تصاحب جلسة مجموعة من شرائح الباوربوينت. إذا كان استخدام برنامج الباوربوينت غير ممكن في سياقك، يُوصى بإعداد لوحات ورقية قلابة قائمة على الشرائح. وتتضمن الشرائح، وكذلك ملاحظات الجلسات، أحياناً دراسات حالة تُستخدم للأنشطة. تذكر إضافة أسماء ذات صلة ثقافياً للأشخاص في دراسات الحالة عند مراجعة هذا الدليل وقيل التدريب.

وأخيراً، يستخدم هذا التدريب أمثلة على حالات لناجيات يستخدمن ضمائر مؤنثة. بوسع للميسرات تكييف المحتوى والضمائر المستخدمة في هذا الدليل إذا كانت المشاركات تقدمن الدعم أيضاً لناجين من أصحاب هويات النوع الاجتماعي الأخرى.

نموذج لجدول أعمال الأيام الخمسة

اليوم الأول	
الجلسة 1: الترحيب والتعارف	10:00 – 9:00
الجلسة 2: النظريات والمفاهيم الأساسية	11:00 – 10:00
استراحة	11:20 – 11:00
الجلسة 2: النظريات والمفاهيم الأساسية	13:00 – 11:20
الغداء	14:00 – 13:00
الجلسة 2: النظريات والمفاهيم الأساسية الجلسة 3: الثقافة والسلطة	15:30 – 14:00
استراحة	15:50 – 15:30
الجلسة 3: الثقافة والسلطة	16:40 – 15:50
الختام والتعليقات اليومية	17:00 – 16:40

اليوم الثاني	
الترحيب والمراجعة	9:00 – 9:20
الجلسة 4: مهارات الإرشاد الأساسية والعلاقة العلاجية	10:30 – 9:20
استراحة	10:50 – 10:30
الجلسة 5: البدايات والنهايات	13:00 – 10:50

الجلسة 6: الحفاظ على حال جيدة	
الغداء	14:00 – 13:00
الجلسة 7: تقييم عوامل الحماية والخطر الجلسة 8: تحديد المحفزات	15:30 – 14:00
استراحة	15:40 – 15:30
الجلسة 8: تحديد المحفزات	16:45 – 15:40
الختام والتعليقات اليومية	17:00 – 16:45

اليوم الثالث	
الترحيب والمراجعة	9:30 – 9:00
الجلسة 9: اليقظة الذهنية	11:00 – 9:30
استراحة	11:20 – 11:00
الجلسة 10: تقنيات الارتكاز والاسترخاء الجلسة 11: تعزيز التحفيز	13:00 – 11:20
الغداء	14:00 – 13:00
الجلسة 11: تعزيز التحفيز الجلسة 12: التنشيط السلوكي	15:10 – 14:00
استراحة	15:30 – 15:10
الجلسة 13: إعادة الهيكلة المعرفية	16:40 – 15:30
الختام والتعليقات اليومية	17:00 – 16:40

اليوم الرابع	
الترحيب والمراجعة	9:20 – 9:00
الجلسة 13: إعادة الهيكلة المعرفية الجلسة 14: حل المشكلات الجلسة 15: التهدئة	11:00 – 9:20
استراحة	11:20 – 11:00
الجلسة 15: التهدئة الجلسة 16: التعامل مع أعراض محددة الجلسة 17: مشكلات النوم	13:00 – 11:20
الغداء	14:00 – 13:00
الجلسة 17: مشكلات النوم الجلسة 18: الأحلام والكوابيس	15:25 – 14:00
استراحة	15:40 – 15:25
الجلسة 19: الغضب والعدوانية	16:40 – 15:40
الختام والتعليقات اليومية	17:00 – 16:40

اليوم الخامس	
الترحيب والمراجعة	9:20 – 9:00
الجلسة 20: الحزن واليأس الجلسة 21: القلق وفرط اليقظة	10:50 - 9:20
استراحة	11:10 – 10:50

الجلسة 22: التفكير السلبي	13:00 – 11:10
الجلسة 23: الانعزال الاجتماعي والانسحاب	
الغداء	14:00 – 13:00
الجلسة 24: لوم الذات	16:10 – 14:00
الجلسة 25: الجنس والحميمية	
الجلسة 26: الانشاق	
الجلسة 27: الأعراض الجسدية	
الجلسة 28: الاختتام	17:00 – 16:10

افتتاح واختتام كل يوم من أيام التدريب

الاختتام	الافتتاح
<ul style="list-style-type: none"> القيام بتمرين ارتكاز أو استرخاء مراجعة الموضوعات التي تم تناولها في ذلك اليوم (انظري الأنشطة المحتملة أدناه) طرح أي أسئلة والإجابة عنها الرجوع إلى "ساحة الانتظار" للتحقق من أي أسئلة لم يُجب عنها إدارة نموذج الملاحظات اليومية إعطاء لمحة عامة عن موضوعات اليوم التالي شكر المشاركات على الحضور والمشاركة تذكير المشاركات بموعد البدء غداً 	<ul style="list-style-type: none"> القيام بتمرين ارتكاز أو استرخاء مراجعة مواد اليوم السابق (انظري الأنشطة المحتملة أدناه) مراجعة جدول أعمال اليوم السابق طرح أي أسئلة والإجابة عنها دعوة متطوعات للقيام بدور ضابطة الوقت والوصية مطالبة الوصية بمراجعة التوافقات الجماعية

أنشطة المراجعة اليومية المحتملة:

- البطاطس الساخنة: اصنعي كرة من ورق اللوح الورقي القلاب. وأخبري المشاركات بأنها حبة بطاطس ساخنة وأنه عليهن تمريرها بينهن بأسرع ما يمكنهن حتى لا تحرقهن. وعندما تقول الميسرة "توقفن!"، على المشاركة التي تحمل حبة البطاطس الإجابة على سؤال تطرحه الميسرة.
- دائرة الإحماء: اجمعي المشاركات في دائرة واشرحي لهن أننا سنمدد أجسادنا بينما نمرن عقولنا. سندور في الدائرة وستقوم كل مشاركة بأداء تمرين تمدد أو تمرين عقلي واحد تقود فيه المجموعة لما يقرب من 30 ثانية. عندما يحين دورك لقيادة تمرين عقلي أو تمرين تمدد، سوف تشاركين شيئاً واحداً ناقشته المجموعة أو تعلمته أنت. تجنبي تكرار شيء شاركه أحد قبلك. ما لم يمكن من مناقشة للموضوعات الرئيسية، يمكن للميسرة تقديم أسئلة المراجعة أثناء تمارين التمدد.
- اطلبي من مشاركة أو أكثر تلخيص موضوع اليوم ونقاط التعلم الرئيسية
- استخدمي دراسة الحالة الموجودة في نهاية هذا الدليل

المواد التدريبية

- وحدة الموارد مترجمة ومطبوعة لكل مشاركة
- دليل التدريب مطبوعاً للميسرة (الميسرات)
- جداول أعمال، ونشرات، واختبارات، ونماذج تعليقات، وشهادات مطبوعة
- دفاتر
- مجلدات
- جهاز حاسوب، وجهاز عرض، وكابلات (عند الاقتضاء)
- شريط لاصق
- مقص
- لوحات ورقية قلابة

- أقلام تحديد
- ملاحظات لاصقة
- أقلام تلوين أو أقلام رصاص ملونة أو أقلام تحديد (انظري نشاط شجرة الحياة في الجلسة 7)
- قطع صغيرة من الفاكهة والشوكولاتة (انظري نشاط الأكل الواعي في الجلسة 9)
- بالونات، ومضخة هواء، وأربطة مطاطية (انظري نشاط بالون الغضب في الجلسة 19)
- كاميرا لالتقاط صورة جماعية

نصائح للتيسير

تُصح الميسرات بمراجعة التدريب المشترك بين الوكالات على إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي: دليل الميسرة؛ إذ يتضمن نصائح مفيدة للتيسير وإدارة المواقف الصعبة.² كما يوضح المهارات، والتجارب، والمعرفة، والمواقف الواجب أن تتمتع بها ميسرات التدريب. تنطبق هذه المؤهلات أيضاً على ميسرات تدريب تضمين التدخلات العلاجية في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي هذا. بالإضافة إلى ذلك، على ميسرات هذا التدريب أن يتمتعن بخلفية في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أو يكن مللمات بهذا المجال (على سبيل المثال، طبية نفسية، أو أخصائية اجتماعية، أو مستشارة صحة نفسية، إلخ) وأن يكن على دراية بالإرشادات والممارسات الدولية الفضلى المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (على سبيل المثال، اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، ومنظمة الصحة العالمية، وأسفير، إلخ).

مضمون التدريب

الجلسة 1: الترحيب والتعارف

الوقت: 60 دقيقة إجمالاً (ساعة واحدة)

الموضوع	الوقت
التعارف	10 دقائق
الأهداف والتوقعات	15 دقيقة
لمحة عامة عن التدريب	5 دقائق
التوافقات الجماعية	10 دقائق
الاختبار القبلي	20 دقيقة

الهدف:

- التعريف بالميسرات، والمشاركات، والتدريب
- تحديد التوقعات والتوافقات الجماعية
- إجراء تقييم أساسي لمعارف المشاركات

التحضير/المواد:

- ملاحظات لاصقة (2-3 لكل مشاركة)
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- جداول أعمال واختبارات مسبقة مطبوعة لكل مشاركة
- بطاقات الأسماء أو الشارات

² انظري الصفحات 17-21 في الدليل عبر الرابط www.gbvresponders.org

التعليمات:

الترحيب

- ضمّني أي طقوس أو مراسم ترحيب بناءً على السياق ومناقشات ما قبل التدريب، بما في ذلك، إعطاء مساحة كلام للمسؤولة الإدارية أو المديرية.
- قدمي الميسرة (الميسرات)

غيري الشريحة -->

التعارف

- اطلبي من المشاركات تقديم أنفسهن. يمكن حسب المجموعة، أن يشمل التعارف الاسم، والمنظمة، والدور، وإما مشاركة حقيقة لطيفة عن أنفسهن أو التحدث عن شخص ألهمهن للعمل من أجل حقوق المرأة والمساواة بين الجنسين.

غيري الشريحة -->

هدف التدريب والتوقعات منه.

- الهدف: استكشاف الطرق الحالية لدعم الرفاه النفسي الاجتماعي للناجيات أثناء إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي واستحداث طرق جديدة لفعل ذلك
- سوف نستخدم في الغالب، في هذا التدريب، مصطلحي "نفسى اجتماعي" و"علاجي" مقارنةً بمصطلحات مثل "الصحة النفسية" أو مجرد "علم النفس". نعمل ذلك للتأكيد على العلاقة الوثيقة بين الجوانب النفسية لتجاربنا (الأفكار، والعواطف، والسلوكيات) وتجاربنا الاجتماعية الأوسع نطاقاً (العلاقات، والبيئة، والتقاليد، والسياسات، والثقافة). تجهز التقنيات العلاجية المتضمنة في هذا التدريب أخصائيات الحالات للتعامل مع المشكلات النفسية الاجتماعية التي تواجهها الناجيات بصورة أعمق.
- شرح أن التقنيات المستخدمة في هذا التدريب مصممة للبالغات. ويمكن تكيف بعضها للأطفال. سيركز هذا التدريب أيضاً على الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي. مع ذلك، يمكن اللجوء للعديد من هذه التدخلات ذاتها للتعامل مع مشكلات أخرى غير العنف القائم على النوع الاجتماعي. من المتوقع أن تكون المشاركات قد تدربن بالفعل على إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- اشرحي: قبل أن نبدأ، أود التأكيد من أننا متفقات على توقعاتنا من هذا التدريب [وزعي 2-3 من الملاحظات اللاصقة على كل مشاركة]، فتفضلن بأخذ بعض الملاحظات اللاصقة وكتابة توقعاتكن من هذا الأسبوع على كل واحدة منها. على سبيل المثال، "بطلول نهاية هذا الأسبوع، أود أن ..."، وتفضلن بلصقها على اللوح الورقي القلاب "التوقعات" عندما تنتهين من الكتابة. سوف أراجعها خلال اليوم وسناقش ما إذا كان هناك شيء من المحتمل أننا لن نتمكن من تحقيقه خلال هذا التدريب.
- اجمعي الملاحظات اللاصقة قبل نهاية اليوم وراجعيها. وإذا كانت من توقعات غير متضمنة حالياً في خطة التدريب لكن من الممكن تضمينها، قدرّي كيف يمكن فعل ذلك. وإذا كانت هناك توقعات من الواضح أنها تقع خارج نطاق التدريب، أبلغني المشاركات بذلك في ختام اليوم، وناقشي كيفية معالجة هذه القضايا في المستقبل، إذا أمكن ذلك.
- يمكن القيام بعصف ذهني جماعي كبير للتوقعات، بالنسبة للمشاركات اللاتي يتمتعن بالحد الأدنى من الإلمام بالقراءة والكتابة، أو يمكن لهن العمل في أزواج أو مجموعات صغيرة مع مشاركات أخريات يمكنهن الكتابة.

غيري الشريحة -->

لمحة عامة عن التدريب

- وزعي جداول الأعمال. استعرضي جدول أعمال الأسبوع بإيجاز وراجعي جدول أعمال اليوم الأول بالتفصيل. ناقشي أوقات الاستراحة والغداء، وبداية اليوم، ونهاية اليوم.

- اطلبي من مشتركتي التطوع للقيام بدور الميقائية اليوم، حيث تساعد إحداها في إدارة الوقت والأخرى في إرجاع المشاركات إلى الغرفة في الوقت المحدد.
- اطلبي من متطوعة أن تقوم بدور "الوصية" على المجموعة اليوم. اشرحي أن هذه المتطوعة ستساعد الميسرة على "قراءة طاقة" الغرفة لتحديد ما إذا كنا بحاجة إلى التوقف مؤقتاً، أو أخذ استراحة، أو القيام بنشاط بقصير (تمرين ارتكاز، أو تمرين تنشيطي، أو تمرين تمدد). يمكن لهذه المشاركة المساعدة في تذكير المجموعة بالتوافقات الجماعية.
- قدمي اللوح الورقي القلاب "ساحة الانتظار"

غَيَّرِي الشريحة -->

التوافقات الجماعية

- اشرحي: قبل أن نبدأ، سنضع بعض التوافقات الجماعية المتعلقة بكيفية نريد العمل معاً اليوم. أسألي: من منكن لديها اقتراحات للسلوكيات التي تريد رؤيتها خلال التدريب؟
- اطلبي اقتراحات واكتبيها على لوح ورقي قلاب. وطالبي بالمزيد من الأفكار، مع ضمان الاحترام، والسرية، والمشاركة المفتوحة والتأكد من تقسيم أفكار مثل "الاحترام" إلى ما تبدو عليه في الممارسة العملية (على سبيل المثال، أسألي المشاركات "كيف يبدو الأمر عندما نحترم بعضنا بعضاً؟"). تشمل الأفكار الأخرى سلامة المجموعة، وعدم إطلاق الأحكام، والتعلم أمام الأخرى (أي، إعطاء نفسك والأخرين فرصة ارتكاب الأخطاء).

غَيَّرِي الشريحة -->

- فيما يلي إطار محتمل:
 - احترام نفسك
 - احترام الأخرى
 - احترام المساحة
- أود أيضاً أن نتذكر جميعاً أننا نعيش في العالم ذاته مثل الناجيات اللاتي ندعمهن، مما يعني أننا نتأثر بالعديد من الظروف المعيشية، والسياسات، وأشكال التمييز ذاتها، بل والعنف ذاته. وقد تكون بعض الموضوعات التي نناقشها صعبة وتوجع عواطف قوية. أنا على ثقة في أن كل واحدة منكن تعلم ما هو الأفضل لها وكيف تعتني بنفسها. لهذا، تفضلن بإعطاء أنفسكن الإذن بمغادرة الغرفة أو عدم المشاركة في نشاط أو مناقشة ما في أي وقت إذا كنن بحاجة إلى ذلك. وسوف يسعدني علم أنكن تعطين الأولوية لرفاهكن، الأمر الذي غالباً ما لا يكون سهلاً بالنسبة لنا نحن مقدمات الرعاية.
- ضعي اللوح الورقي القلاب للتوافقات الجماعية على الحائط طوال مدة التدريب.

غَيَّرِي الشريحة -->

ملاحظات تنظيمية

- استذكري القضايا التي تمس بالشؤون التنظيمية وأعلمي المشاركات بمكان الحمامات وموعد الاستراحات، وراجعي التوافقات المتعلقة باستخدام أجهزة الحاسوب والهواتف (على سبيل المثال، إذا احتاجت المشاركات إلى إرسال رسالة إلكترونية عاجلة، أين يجب أن يحدث هذا؟). هذا هو الوقت المناسب أيضاً لمراجعة ترتيبات الفندق، والبدلات اليومية، والسفر، إلخ، إذا كان أي منها ذا صلة.
- اطلبي موافقة المشاركات المستنيرة على التقاط الصور أثناء التدريب لعرضها في عرض شرائح أثناء التدريب (عند الاقتضاء)
- اطلبي موافقة المشاركات المستنيرة على التقاط الصور أثناء التدريب لاستخدامها بعد التدريب في التقارير والوثائق العامة الأخرى.

تمرين ارتكاز موجز

- ادعي المشاركات إلى ممارسة تمارين تمدد بسيطة، مع ملاحظة أين قد يشعرون بالتوتر في أجسادهم وأين يشعرون بالاسترخاء. شجعيهم على الإصغاء إلى كل ما تخبرهن به أجسادهم أنهم بحاجة إليه. سيساعدن ذلك في أي قلق يتعلق بالاختبار.

غيري الشريحة -->

الاختبار القبلي

- أجري الاختبار القبلي وأعطي المشاركات 20 دقيقة لإكماله.
- ذكري المشاركات بأن المعلومات التي يوردنها في الاختبار القبلي سرية ولن تتم مشاركتها مع أي أحد خارج فريق التدريب. نستخدم هذه المعلومات لمساعدتنا على فهم احتياجات المشاركات من التدريب ومعرفة ما إذا كنا نحقق ما نأمل تحقيقه.
- ذكريهن بأنه من غير المتوقع منهن أن يعرفن الكثير مما يجري اختبارهن بشأنه.
- بالنسبة للمجموعات التي لا تجيد القراءة والكتابة، فكري في الاستعانة بموظفات أو متطوعات أخريات يمكنهن المساعدة في ترجمة إجابات المشاركات وعمل تفريغ صوتي لها.

الجلسة 2: النظريات والمفاهيم الأساسية

الوقت: 172 دقيقة إجمالاً (ساعتان و52 دقيقة)

الموضوع	الوقت
ما هي الصدمة؟	15 دقيقة
ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي	ساعة و13 دقيقة
مشوار التعافي	10 دقائق
نافذة التحمل	23 دقيقة
المقاومة، والهرب، والتجمد، والاستسلام	12 دقيقة
الصدمة والذاكرة	5 دقائق
العلاج المعرفي السلوكي - Cognitive (Behavioural Therapy) (CBT)	29 دقيقة
ملخص	5 دقائق

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات 14-21 في الوحدة
- النشرة 1 – ردود الفعل الشائعة تجاه الصدمة
- النشرة 2 – مثلث العلاج المعرفي السلوكي
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- رسم مثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT على لوح ورقي قلاب لعرضه طوال التدريب

الهدف:

- بناء فهم سياقي للصدمة وردود الفعل تجاه الإجهاد والصدمة
- التعريف بأطر نظرية للتقنيات العلاجية

التعليمات:

ما هي الصدمة

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- أسألي: ما الكلمات التي تخطر إلى بالكن عند سماع كلمة "صدمة"؟ اكتبي الإجابات على اللوح الورقي القلاب.

- عندما يمتلأ اللوح الورقي القلاب بالكلمات، اطلبي من متطوعة أو اثنتين التوصل إلى تعريف للصدمة بناءً على هذه الكلمات.

غَيِّري الشريحة -->

الشرح (10 دقائق)

- ثمة تعريفات عدة للصدمة. كلمة "صدمة" في اللغة الإنكليزية أصلها من اليونانية وتعني جرح. يمكن ببساطة تعريف الصدمة بأنها النتيجة، أو الجرح، الناجمة عن شيء ساحق لا مفر منه، ومخيف، ويتجاوز ما يكون الشخص مستعداً للتعامل معه.
- يمكن للعنف القائم على النوع الاجتماعي—أي الموضوع الذي يركز عليه التدريب—أن يولّد صدمة.
- وفقاً لهذا التعريف، قد تكون التجارب الثانوية (أو غير المباشرة)، مثل سماع قصص العنف أو مشاهدة تعرض شخص آخر للعنف، صدمة أيضاً (أي، تسبب الصدمة). فليس من الضروري أن يتعرض الشخص لحدث مجهد مباشرة ليكون صامداً له. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لإلحاق الأذى بالآخرين أن يولّد بدوره صدمة.
- اسألي واستكشفي: هل من مصطلحات مستخدمة في مجتمعاتك لوصف مفهوم مشابه للصدمة أو تفسيره؟ ماذا تعني هذه المصطلحات في أكمل معانيها؟ ما الظروف، والأشخاص، والمواقف التي تنطبق عليها المصطلحات؟

ملحوظة للميسرة: مصطلح "الصدمة" مستخدم في كل هذا الدليل. بدلاً من ذلك يمكنك عند الاقتضاء أثناء التدريب، استخدام المصطلح (المصطلحات) محددة السياق التي حددتها المشاركات للصدمة.

من أمثلة المصطلحات المرتبطة بالصدمة مصطلح "obuchuumi" المستخدم في لغة الساميا (لغة يتحدث بها بعض الأشخاص في أوغندا وكينيا)—وهي كلمة يمكن ترجمتها إلى "ألم". يشمل الألم التمييز، والتهميش، والحرمان من الانتماء، والمرض، والحرمان من الأساسيات. وهذا كله يسبب ذلك الألم غير المرئي الذي يؤثر على عقل الشخص وجسده. (إعادة صياغة لكلمات روث أوجيامبو-أوتشينج، المدير التنفيذي لمنظمة Isis-WICCE بأوغندا)

غَيِّري الشريحة -->

- الصدمة جزء مؤسف من الحياة، وتحدث عبر جميع المجتمعات والثقافات. يمكن التعرض للصدمة بشكل فردي أو جماعي.
- ثمة جملة واسعة من التجارب التي يمكن أن تكون صادمة، وهي تتراوح من الأحداث الفردية (على سبيل المثال، الاغتصاب، أو حادث سيارة، أو وفاة شخص عزيز) إلى التجارب المتعددة، أو الطويلة، أو المستمرة (على سبيل المثال، الإهمال والعنف العاطفيين، أو عنف الشريك الحميم، أو التمييز، أو الحرب، أو الاستعمار، أو الترحش، أو المجاعة). قد تنتج الصدمة أيضاً عن عوامل الضغط والفظائع الهائلة اليومية التي تواجهها الناجيات بحيث تشمل هذه العوامل، سلسلة طويلة من الجروح الصغيرة أو التهديدات تجاه نجاتهن الأساسية ووجودهن الجسدي. وقد يشمل ذلك السكن غير المستقر، والفقر، والجوع، والبطالة، والاستغلال الجنسي، وإصابة أفراد الأسرة أو المجتمعات المحلية بصدمة، وانعدام الأمن، بالإضافة إلى مختلف أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- يؤثر انعدام المساواة والتهديدات المتضمنة في هذه الجوانب على رفاه الناجيات ويمثل قضية نسوية يمكن تناولها ضمن الاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي والوقاية منها.
- تخبرنا المجموعة الواسعة من الأحداث الصادمة بأن هناك مجموعة واسعة من الطرق لدعم الأفراد والمجتمعات المحلية المصابة بصدمة. تمثل إدارة الحالات والإرشاد طريقتين من بين عدة طرق لدعم الأفراد. ووحدهما لن يكونان كافيين؛ إذ يجب تنفيذهما جنباً إلى جنب مع الدعم على مستوى المجتمع المحلي والتغيير على مستوى السياسة. (انظري **صفحة في الوحدة للاطلاع على شرح لهرم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي**)
- لا يتعرض الأشخاص للصدمة أو يتأثرون بها بالقدر ذاته. فبعض الأشخاص والمجتمعات المحلية أكثر عرضة للصدمة من غيرهم. لن يستجيب جميع من يتعرضون للنوع ذاته من الحدث الصادم، بالطريقة ذاتها ولن يعانوا بالطريقة ذاتها. على سبيل المثال، قد تتعرض امرأتان مختلفتان لعنف الشريك الحميم، لكن قد تعاني إحداهما لفترة طويلة والأخرى لا.
- اسألي واستكشفي: نماذج تفسيرية للصدمة والمعاناة

- ما هي المعتقدات المختلفة السائدة لديكن أو لدى الناس في مجتمعاتكن حول أسباب حدوث الصدمة أو أسباب معاناة الشخص بعد حدث صادم؟
- لماذا من المهم فهم معتقدات ناجية ما، حول تعرضها للعنف القائم على النوع الاجتماعي وحول أسباب معاناتها؟
- كيف تؤثر تجارب الأجيال السابقة أو الحيوانات السابقة على الناجيات في الوقت الحاضر؟

ملحوظة للميسرة: قد يكون لدى المجتمعات المحلية طرق دينوية أو روحانية تفسر بها الصدمة (بما في ذلك الصدمات التي تتناقلها الأجيال)، والمعاناة، والمرونة. وغالباً ما تكون المجتمعات المحلية ذات التاريخ الحافل بالنزاع والقمع على دراية بالفعل بالطرق التي يمكن أن تنتقل بها الصدمة (والمرونة) عبر الأجيال. وعند مناقشة الصدمات التي تتناقلها الأجيال، تجنبني الإيحاء بأن الأشخاص مقدر لهم مسبقاً التعرض لصدمة لمجرد أن ذلك قد حدث للأجيال السابقة. وأكدّي على أن المرونة—التي تناقشها الجلسة 6 بمزيد من التفصيل—يمكن أن تنتقل أيضاً من الأسلاف وأن التعافي ممكن دائماً. وعادةً ما يفهم معظم الجماهير التفسيرات القائمة على التعلق جيداً، أي الطرق التي تؤثر بها الصدمة على الأبوين تجاه طفلها، والذي يؤثر بدوره على سلوك الطفل، وإدراكه، وعلاقاته، وتنظيمه العاطفي. ترجع بعض الثقافات إلى نماذج تفسيرية أخرى للأحداث الصادمة، والمعاناة، والمرونة تشمل ما يلي:

الصدمة عقاب أو اختبار من كيان روحي أعلى وفرصة للمؤمنين والمؤمنات لعلاج انفسالهم عن الدين أو تنقية أرواحهم استعداداً للجنة تؤدي الأفعال، والكلمات، والأفكار الجيدة إلى آثار مفيدة وتؤدي الأفعال، والكلمات، والأفكار السيئة إلى آثار ضارة، وهي التي يمكن أن تظهر في هذه الحياة أو الحياة التي تنتقل عن طريق التناسخ (على سبيل المثال، الكارما)

تنتقل التغيرات العصبية البيولوجية والعاطفية الناتجة عن الصدمة التي تعرض لها جيل واحد إلى الأجيال اللاحقة، مما يزيد من خطر تعرضها للصدمة ويضعف قدراتها على التأقلم

التجارب المؤلمة مصير تحدده قوى روحية خارجية، وتحدث المعاناة بسبب عجز الشخص عن تقبل القدر

الأحداث الصادمة جزء حتمي من الحياة، بحيث أن المعاناة تولد جراء التوق إلى المتعة، والمتاع، والخلود و/أو النفور من الألم أو كبتة أسباب المعاناة تفوق فهم البشر، الأمر الذي يقتضي الإيمان بخطة قوى روحية أعلى

ترجع المعاناة إلى وجود قوة "شريرة" أو تأثيرها

ترجع التجارب الصادمة إلى الاضطرابات الخارجية الموجودة في حياة المجتمع أو البيئة الطبيعية

تنتج المعاناة عن اضطراب في الطاقة داخل الشخص أو خارجه

غيري الشريحة -->

ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي تمرين جماعي كبير (20 دقيقة): خطى الجدة

- اطلبي من المجموعة الوقوف والانتقال إلى منطقة مفتوحة في الغرفة. سنقوم بنشاط ممتع لمساعدتنا على فهم الاستجابة للصدمة. قد يتطلب الأمر تقسيم المجموعات الأكبر إلى اثنتين حتى تتمكن كل مجموعة من تجربة النشاط الكامل.
- اطلبي من إحدى المشاركات التطوع. ثم اطلبي من المتطوعة الانتقال إلى أحد جانبي المساحة ومن باقي المشاركات الأخريات الانتقال إلى الجانب الأخر.
- اشرحي للمجموعة أن المتطوعة لم تعد أخصائية حالات، بل جدتنا. وأن بقيتنا لم يعدن أخصائيات حالات بل أطفال. وسنلعب لعبة مع جدتنا خلال الدقيقتين المقبلتين. عندما تقول الميسرة "انطلق"، سنستدير الجدة في مواجهة الجدار وتعطي ظهرها للمجموعة. سوف تنتسل المجموعة بهدوء نحو الجدة. إذا سمعت الجدة أي ضوضاء، سيستدرن بسرعة ويتوقف الجميع عن الحركة. وإذا رأت الجدة أي واحدة منهن تتحرك، فإنها ستشير إليها، وسيكون عليها العودة إلى نقطة البداية. ثم ستواجه الجدة الجدار مرة أخرى وتستمر اللعبة بالطريقة ذاتها. وأول مشاركة تربت على كتف الجدة قبل اكتشافها ستكون هي الفائزة.
- أجبني على أي أسئلة تطرحها المشاركات حول كيفية لعب اللعبة. وعندما يفهم الجميع بوضوح، استهلي التمرين قائلة "انطلق". وأول مشاركة تلمس الجدة تصبح هي الجدة الجديدة وتلعب المشاركات جولة أخرى.
- غيري قواعد اللعبة بعد أن تلمس مشاركة ثانية الجدة. أخبرني الجميع أنه بدلاً من التحرك بحذر بمفردهن للوصول إلى الجدة، عليهن الآن التحرك كمجموعة كاملة. ما يعني أنه عندما تقول الميسرة "انطلق"، على الجميع التحرك كشخص واحد في الوقت ذاته والمساحة ذاتها. وإذا استدارت الجدة ورأت مشاركة واحدة في المجموعة تتحرك، فعلى المجموعة بأكملها العودة.
- تأكدي من أن الجميع يفهم كيفية اللعب وفقاً للقواعد الجديدة. وعندما تصل المجموعة إلى الجدة أو تمر بضع دقائق، يجب على الميسرة إنهاء اللعبة.
- ادعي المشاركات إلى الجلوس في مقاعدهن لمناقشة النشاط.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبرى (5 دقائق):

- ماذا فعلنا؟ كيف شعرتم عند التسلسل نحو الجدة؟
- بالنسبة للجدتين، كيف شعرتما عندما حاولت المشاركات التسلسل نحوكما؟ هل لاحظتن أي مشاعر في جسديكما— نبضات قلبيكما، أو درجة حرارتكما، أو تنفسكما؟ أي عواطف؟ أي أفكار؟ [اكتبي بعض الإجابات التي تقدمها المشاركات بكلماتهن على اللوح الورقي القلاب]
- هل شعرتم بأي فرق بين وقت كنتن تتحركن بصورة فردية نحو الجدة وعندما تغيرت القواعد وكان عليك التحرك كمجموعة؟ لماذا؟
- كيف تعتقدن أن هذا النشاط قد يرتبط بالصدمة؟ هل تعتقدن أن الناجيات قد يشعرن بأي من هذه المشاعر؟ لماذا؟ اشرحي أن هذا كان مثلاً بسيطاً على كيفية تغير أجسادنا وتفاعلها مع الإجهاد. فغالباً ما يغير حدث صادم شديد الطريقة التي تفهم بها الناجيات العالم من حولهن ويسبب ردود فعل معينة في أجسادهن، وعقولهن، وعواطفهن. يمكن للعنف القائم على النوع الاجتماعي أن يكون صامداً للأشخاص. فلنلق نظرة أكثر تعمقاً على ردود الفعل تجاه الصدمة.

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير (20 دقيقة):

ملحوظة للميسرة: اختاري إما القيام بنشاط سرد القصص أو نشاط وضع القوائم الحرة. عادةً ما ينجح هذان النشاطان بصورة أفضل عند تيسيرهما باللغة الأم/الأصلية للمشاركات أو اللغة الأساسية التي تستخدمها الناجيات، إذا أمكن ذلك. وغالباً ما يصلح نشاط سرد القصص بصورة أفضل لمجموعات التدريب الصغيرة بينما يصلح نشاط وضع القوائم الحرة للمجموعات الأكبر. وإذا كانت جميع المشاركات أخصائيات حالات حديثات العهد ويفتقرن لخبرة سابقة، يمكن للميسرات تعديل نشاط سرد القصص بأن يطلبن من المتطوعات استخدام مثال لشخص ما في حياتهن دون معلومات محددة لهويتهن أو اختلاق مثال.

نشاط سرد القصص (15 دقيقة)

- أخبري المجموعة بأننا سنقوم بنشاط يساعدنا على التوصل إلى مصطلحات وأوصاف مشتركة لردود الفعل الشائعة تجاه الصدمة وكيف يتعافى الأشخاص.
- اشرحي أننا سنحتاج إلى متطوعتين على الأقل سوف تسرد كل واحدة منهما للمجموعة قصة واحدة عن ناجية عملتا معها وعانت عاطفياً بسبب صعوبة ظروفها الحياتية. سوف تروي إحداها قصة ناجية لا تزال تعاني على الرغم من مرور الوقت، فبين سوف تسرد الثانية قصة ناجية تعافت وأدائيتها الآن جيدة على الرغم من المصاعب التي تحملتها. عليهما سرد قصة كل ناجية بتضمين وصف مختصر للغاية للأحداث الحياتية الصعبة أو العنف القائم على النوع الاجتماعي اللذين تعرضت لهما وكيف أثرا عليهما. كما يجب عليهما عدم إقشاء أي معلومات قد تسمح بتحديد وفضح للهوية. بعد ذلك، يتعين عليهما وصف كيف أن الناجية لا تزال تعاني في حياتها اليومية أو كيف تعافت ووصلت إلى هذا الرفاه. بالنسبة لباقي أعضاء المجموعة، عليهن الانتباه إلى هذه القصص وسنناقش ما سمعناه بعد ذلك.

ناقشي:

- ما أوجه الشبه التي لاحظتن في هذه القصص؟
- لماذا تعتقدن أن الناجية الأكثر تعافياً قد تعافت (أي، لم تعد تعاني)؟
- لماذا تعتقدن أن الناجية الأخرى لا تزال تواجه صعوبات؟
- ما الكلمات أو العبارات التي لاحظتن أن المتطوعتان استخدمتا لوصف الطرق المحددة التي عانت بها الناجيتان؟
- استخدمي لوحٍ ورق قلاب لتسجيل الإجابات بينما تجيب المشاركات عن الأسئلة؟ على الكلمات والعبارات الرئيسية التي استخدمتها لوصف الطرق التي عانت بها الناجيتان أن ترد على اللوح الأول. ستستخدمي كلمات المشاركات بالضبط، أي، لا تستبدليها بكلام راطن (على سبيل المثال، استخدام "التفكير أكثر من اللازم" بدلاً من

”القلق“). يجب أن يتضمن اللوح الورقي القلب الثاني قائمة بكيفية تعافي الناجيات بناءً على إجابتهن عن أسباب تعافي الناجية الأكثر تعافياً وعدم تعافي الناجية التي تعاني من الضيق.

- اشرحي أن الاستماع إلى الأشخاص يسردن القصص طريقة يمكننا استخدامها لمعرفة الكلمات والعبارات التي يستخدمها مجتمع محلي ما للتعبير عن الضيق ووصف آثار العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الصدمة. ومن هذه القصص، نحدد الكلمات والعبارات الأكثر استخداماً ونستخدمها لوضع قائمة بردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي التي تخص مجتمعاً أو ثقافة ما.

غيري الشريحة -->

نشاط وضع القوائم الحرة (20 دقيقة)

- أخبري المجموعة بأننا سنقوم بنشاط يساعدنا على التوصل إلى مصطلحات وأوصاف مشتركة لردود الفعل الشائعة تجاه الصدمة وكيف يتعافى الأشخاص. يمكن القيام بهذا النشاط كمجموعة في حال عدم إمام بعض المشاركات بالكتابة.
- أخبري المشاركات بأن كل واحدة منهن ستضع قائمتين. بالنسبة للقائمة الأولى، عليهن تدوين أكبر عدد ممكن من ردود الفعل تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي التي يمكنهن التفكير بها. ما الكلمات والعبارات التي تستخدمها الناجيات لوصف معاناتهن؟ ما أكثر شيء يزعجهن؟ ما الشيء الذي يقلن إنه أكثر ما يزعجهن بخصوص حياتهن اليومية؟ إذا افقرت الناجيات لخبرة سابقة في العمل مع الناجيات، شجعيهن على التفكير في شخص ما في حياتهن عاني عاطفياً من صدمة أو شيء مؤلم للغاية. عليهن كتابة هذه القائمة بلغتهن الأم أو باللغة الأساسية التي تستخدمها الناجيات في منطقتهن. أعطيهن 5 دقائق أو نحو ذلك لفعل هذا. ولا ينبغي أن تكون القوائم شاملة.
- بالنسبة للقائمة الثانية، اكتبن الطرق التي لاحظتن أن الناجيات يتعافين من خلالها. ما الذي فعلته أو فعلته الأخرى (أو لم يفعلن) وأدى إلى التعافي أو الرفاه؟ ما الذي ساعدهن على التحسن؟ إذا افقرت المشاركات إلى خبرة سابقة في العمل مع الناجيات، شجعيهن على التفكير في كيفية تعافي شخص يعرفه من معاناة عاطفية شديدة. مرة أخرى، امنحيهن 5 دقائق.
- اطلبي من إحدى المشاركات التطوع للكتابة على اللوح الورقي القلب بينما تذكر المشاركات عناصر من قوائمهن. بالنسبة للقائمة الأولى، على المتطوعة كتابة الكلمة/العبرة أولاً باللغة الأم ثم باللغة التي يُجرى بها التدريب (إذا كانت لغة مختلفة). ينبغي استخدام علامات التعداد لملاحظة عدد المرات التي تتكرر بها إجابة معينة. بحيث يشير ذلك، إلى أن استجابة معينة قد تكون أكثر شيوعاً من غيرها. تأكدي من أن العناصر تطابق الكلمات والتعبيرات الاصطلاحية الدقيقة التي تستخدمها الناجيات لوصف معاناتهن، وليست مجرد كلام راطن.

استخلاص المعلومات (5 دقائق)

- أخبري المشاركات بأن القائمة الأولى مسودة أولية لردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي خاصة بموقعهن وأنه يمكنهن الاستمرار في الإضافة إليها أو تحريرها. ومن المهم وجود قائمة تعكس بصورة وثيقة لغة الناجيات وتجاربهن في مجتمعاتهن. تذكّري أن الجميع يستجيب للصدمة/العنف القائم على النوع الاجتماعي بطريقة مختلفة. تعتمد استجابة ناجية ما على عدة عوامل خاصة بها، وعلى نوع الصدمة، وعلى بيئتها. نحن هنا نتحدث عن ردود الفعل الشائعة. وقد تختلف الكلمات المستخدمة لوصف ردود الفعل هذه؛ فعلى سبيل المثال، قد يعتمد كل من الرجال والنساء كلمات مختلفة لوصف تجربة مماثلة.
- أخبريهن بأن القائمة الثانية تقترح طرق يمكن للأشخاص التعافي بواسطتها من العنف القائم على النوع الاجتماعي في مجتمعاتهن. وقد يكون من المفيد أخذ هذه الأخيرة في الاعتبار عند العمل مع الناجيات. وما يصلح هنا في هذا الموقع قد لا يصلح في آخر. وما يصلح في مكان آخر قد لا يصلح هنا. سوف نتعلم خلال هذا التدريب بعض التقنيات الساندة من أماكن أخرى. قد تتشابه هذه التقنيات والممارسات والتقنيات الساندة هنا أو تختلف عنها. وقد صُممت العديد من هذه التقنيات بناءً على الطريقة التي تعتقد بها الثقافات الأخرى أن الأشخاص يتعافون في مجتمعاتهم، ولهذا قد تصلح أو لا تصلح هنا. وأفضل تقنية علاجية هي تلك التي تشعرين بأكثر قدر من الارتياح لاستخدامها وتشعر الناجية أنها تتطابق مع احتياجاتها والطريقة التي ترى بها العالم بأفضل صورة.
- ناقشي:

○ ماذا تعلمتن خلال هذه التمارين؟

- ما الذي فاجأكن؟ ما الذي لم ينجح معكن؟
- اشرحي أننا سوف نعرض هذه القوائم طوال التدريب وأن بإمكان المشاركات اقتراح إضافات أو تعديلات في أي وقت.

ملحوظة لمديرات البرامج: احتفظن بهاتين القائمتين واصلن الإضافة إليهما في اجتماعات الإشراف أو الفريق. أو ضعنهما في المكتب وادعين الموظفات إلى الاستمرار في الإضافة إلى القائمة الأولى أو تحريرها. بالنسبة لردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي، يمكن تحويل هذه القائمة إلى كتيب يمكن إعطاؤه للناجيات في اجتماع مبكر لإدارة الحالات و/أو مراجعته معهن، ويمكن للكتيب أن يتضمن معلومات موجزة أخرى، مثل رقم الخط الساخن و"استراتيجيات" للتعافي (بما في ذلك عناصر من القائمة الثانية). يمكن أيضاً تنظيم نشاط يضع فيه الفريق ردود الفعل في فئات منطقية بالنسبة لهن وللناجيات. تأكدن من مناقشة جميع المصطلحات ووضعها ضمن فهم أوسع نطاقاً للمعانة والرفاه في سياق ثقافي معين (على سبيل المثال، توقعات التعبير عن الذات، والعواطف، والتصورات المتعلقة بالذات والعلاقات الاجتماعية). بالنسبة لقائمة التعافي والرفاه، ارجعن إليها عندما تشعر أخصائيات الحالات بأنهن "عالقات"، وذكرنهن بأن هناك طرقاً عدة للتعافي وشجعن أخصائيات الحالات على سؤال الناجيات عما أعتقدن أنه سيساعدهن في التحسن (وب) ما الذي رأين أشخاصاً آخرين في حياتهن يفعلونه للتعافي بعد الصدمة. يمكن لأخصائيات الحالات بعد ذلك اقتراح أفكار مستقاة من القائمة باعتبارها ساعدت ناجيات أخريات.

غيري الشريحة -->

الشرح (8 دقائق):

- قد يكون من المفيد تقسيم ردود الفعل أو الاستجابات الشائعة للصددمات إلى فئات. تتضمن هذه الشريحة مثالاً أصل الفئات والعديد من الأمثلة المذكورة هنا هو الولايات المتحدة الأمريكية ولهذا تعكس القيم والمعتقدات الثقافية السائدة هناك، والتي قد تتشابه أم لا وهذا المكان. طريقة أخرى للتصنيف، قد تكون على النحو التالي: (أ) السلوك الموجود في المجتمع المحلي، و(ب) السلوك الموجود في الأسرة، و(ج) الحالات الداخلية للشخص. [وزعي النشرة I كمثال على ردود الفعل الشائعة. اقرئي بضعة أمثلة من كل فئة]:

- العاطفية/النفسية
- المعرفية/الأفكار
- الجسدية
- الروحانية
- الاجتماعية/المجتمعية

- صفي كل مصطلح وناقشيه حسب الحاجة. أضيفي أي مصطلحات من الشريحة إلى القائمة التي وضعناها في النشاط السابق، مع تغيير الكلمات/العبارات حسب الحاجة.

غيري الشريحة -->

- هذه قائمة بردود الفعل الشائعة باللغة الدرية من دراسة كابول بأفغانستان.
- "Jigar khun": شكل من أشكال الحزن يشمل الأسى بعد خسارة شخصية، لكنه قد يكون رد فعل تجاه تجربة مؤسفة أو مؤلمة (يختلف عن الكلمة التي تشير إلى الحزن، "gham-geen").
- "Asabi": الشعور بالعصبية أو الإجهاد الشديد
- "fishar-e-bala" و"fishar-e-payin": "عادةً ما يسيء الأفغان تفسيرهما على أنهما ارتفاع وانخفاض ضغط الدم، على التوالي"، لكنها يشيران إلى أي حالة داخلية من الضغط/الانفعال العاطفي أو انخفاض الطاقة/التحفيز
- وجدت الباحثات عبارة "الزهد في الحياة الدنيا" التي تشبه اليأس والانسحاب الاجتماعي من منظور إسلامي، أي عدم استخدام الموارد التي حباها الله للناس.
- تميل ردود الفعل الجسدية تجاه الصدمة، والخوف، والإجهاد إلى تكون متشابهة لدى جميع الناس. مع ذلك، تختلف الطريقة التي يفسر بها الناس ردود الفعل الجسدية ويصفونها باختلاف الثقافات. كما تختلف الاستجابات العاطفية، والمعرفية، والروحانية، والعلائقية تجاه الصدمة، وغالباً ما تُفسر وتُوصف بطريقة مختلفة.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية صغرى (20 دقيقة)

- قسّمي المشاركات إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات وناقشي الأسئلة التالية. ارجعن معاً كمجموعة واطلبي من مشاركة واحدة من كل مجموعة مشاركة إجاباتهن.
- أسألي: لمّ قد يكون من المفيد للناجيات معرفة ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلاب، ثم اشرحي ما يلي:
 - تعتقد العديد من الناجيات أن ثمة خطب ما بهن لوجود ردود الفعل هذه لديهن أو أنه "سيصبن بالجنون". وقد لا تعلم أخريات أن ما يشعرن به يتعلق بالعنف القائم على النوع الاجتماعي/الصدمة. وقد تساعدهن معرفة أن ما يشعرن به أمر متوقع على الشعور بضيق أقل، على الرغم من أنه لا يوجد رد فعل "صحيح" أو "عادي" تجاه الصدمة.
 - يمكنك إما إعطاء هذه القائمة للناجيات أو مراجعتها معهن.
- أسألي: كيف يمكنك استخدام المعومات حول ردود الفعل الشائعة بصفتك أخصائيات حالات لمساعدة الناجيات؟ ثم اشرحي ما يلي:
 - يمكن لمعرفة ردود الفعل الشائعة أن تساعدك على الاستماع إلى الناجيات بصورة أفضل وملاحظة متى يشرن إلى أحد ردود الفعل هذه.
 - لا تفترضن أي شيء. واسألن الناجيات عن أكثر شيء يزعجهن وما يشعرن بأنه أشد شيء عليهن. سوف تتفاوت الإجابة بحسب كل ناجية وقد لا تكون ما تتوقعه أخصائية الحالات.
 - يمكن لفهم كيفية تأثير الصدمة على عقولنا وأجسادنا أن يساعدنا في تحديد كيف تساعد الناجيات في التعامل مع ردود الفعل المحددة التي يتعرضن لها والتعافي من الصدمة. على سبيل المثال، إذا أخبرنكن أنهن يعانين من الكوابيس، يمكنك تضمين ذلك في خطة عمل الحالة والرجوع إلى قسم "الأحلام والكوابيس" في الوحدة.
 - سوف تقصدك بعض الناجيات، أيضاً، التماساً للدعم في مشكلة لا صلة لها بالعنف القائم على النوع الاجتماعي. وقد تلاحظن أثناء لقائكن معهن أن لديهن بعضاً من علامات الاستجابة للصدمة، وقد تشتبهن في أنهن قد تعرضن لشكل من أشكال الصدمة أو العنف القائم على النوع الاجتماعي. يمكنك إخبارهن بأنك قد لاحظت هذه الأعراض عليهن وسؤالهن عما قد يعتقدن أنه السبب فيها وإذا ما كانت هناك أحداث مؤلمة أخرى قد تعرضن لها ربما تكون قد ساهمت في الأعراض. أخبرنهن أن أعراضهن ليست غريبة، لا سيما إذا كنّ سبق وتعرضن لصعوبات وعنف من قبل، بما في ذلك التجارب المتعلقة بالحرب. ثم يمكنك سؤالهن عما إذا كنّ قد تعرضن لتجارب سيئة قد لا يرغبن في التحدث عنها ولكنهن يعتقدن أنها قد تؤثر عليهن. لا تطرحن أسئلة مثل "هل تعرضت لصدمة؟" أو "هل تحتاجين إلى إرشاد؟" يمكن لمعرفة ردود الفعل الشائعة أن تساعدنا في تحديد الناجيات وتقديم الدعم لهن إذا رغبن في ذلك. وضعن في اعتباركن أن ردود الفعل الشائعة هذه ليست حكراً على الصدمة. فقد تكون ناجمة عن مشكلة أخرى.
 - عندما تحدد أخصائيات الحالات أنه لدى الناجيات بعض ردود الفعل الشائعة هذه، فقد يبدو الأمر طاعياً. لكن ضعن في اعتباركن أن هذه استجابات عادية للإجهاد والصدمة. ووجود هذه الاستجابات لا يتطلب بالضرورة إحالة إلى مستوى أعلى من خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي—مثل طبيبة نفسية أو معالجة نفسية. كما سنناقش في هذا التدريب، يمكن لأخصائيات الحالات أن يضطلعن بدور مباشر في مساعدة الناجيات على معالجة هذه الاستجابات. ناقشن مع مشرفكن و/أو مديرتكن الظروف التي قد تتطلب إحالة.

غيري الشريحة -->

مشوار التعافي

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- ما نوع الأسئلة عن الشفاء أو التعافي التي تطرحها عليكن الناجيات عليكن؟ أسألي المشاركات عما ستكون عليه إجاباتهن على هذه الأسئلة ولماذا؟ فيما يلي بعض الأسئلة الأخرى الشائعة. أسألي المشاركات عما ستكون عليه إجاباتهن على هذه الأسئلة واطلبي منهن شرح الإجابات، إذا لزم الأمر.

○ ما المدة التي يستغرقها التعافي؟

- غالباً ما تطرح علينا الناجيات هذا السؤال، بالإضافة إلى اسرهن وأصدقائهن الراغبين في عودة المياه إلى مجاريها. ما من جدول زمني للتعافي، كما أنه ليس خطياً. لكن غالباً ما ترغب الناجيات في أن يكون كذلك. يمكننا التحدث معهن عن ذلك. أحياناً تختفي الأعراض خلال أيام أو أسابيع قليلة من حدوث تجربة مزعجة، وأحياناً تبقى لمدة أطول تصل إلى سنوات.

○ هل سأشعر بتحسن؟

- استخدمنا استعارة الشجرة: تستمر الشجرة الصغيرة المصابة أو المتضررة بطريقة ما في النمو حول تلك الإصابة وفي النهاية تصبح الإصابة أصغر وأصغر مقارنةً بالشجرة الكبيرة الناضجة. تضيف الإصابة إلى طابع الشجرة وتفردتها.
- أعطي الناجية الأمل دون تقديم وعود كاذبة. فإذا عبّرت ناجية عن يأسها، يمكن أن تقلن لها "من الصعب حقاً الآن تخيل أن الأمور ستتحسن، ولا بأس في ذلك. كلّي أمل من أجلك، وسوف أتمسك بأملتي حتى تجدي الأمل لنفسك يوماً ما". سنتناول الجلسة 20 "الحزن واليأس"، هذه المسألة بمزيد من التفصيل.
- قد يكون من المفيد لأخصائيات الحالات فهم أن ليس جميع من يطلب المساعدة من خدمات الدعم (مثل خدماتنا) سيتعافين. على الرغم من أنه يمكننا أن نخبر الناجيات بأن العديد من الناجيات الأخريات قد وجدن خدماتنا مفيدة. تتعافى العديد من الناجيات دون الحصول على مساعدة الإرشاد أو إدارة الحالات. وغالباً ما يدعمهن مجتمعهن المحلي، أو أسرتهن، أو أصدقائهن، أو إيمانهن، أو ممارساتهن أو معتقداتهن الروحية، أو غير ذلك من أشكال الدعم غير المهني بطريقة ما. لن يرغب جميع من يتعرض للصدمة في الحصول على الإرشاد أو إدارة الحالات، أو لن يسعين للحصول عليها، أو لن يعرفن أنها متاحة، أو لن تكون متاحة. في الواقع، لن يطلب معظم الناجيات من الصدمات المساعدة من الخدمات الرسمية مثل خدماتنا.
- أكدن للناجيات على أنكن سوف تصغين إليهن مهما كان شعورهن أو أيأ كان ما يفعلنه.

○ كيف يمكنني التحسن؟

- أولاً يجب أن تعرفن ما يعنيه "التحسن" لكل ناجية. فكل شخص تعريفه الخاص للتحسن أو التعافي. اطرحن هذه الأسئلة على الناجيات: ما الذي يبدو عليه "التحسن" بالنسبة لك؟ كيف تعتقدن أن هذا يحدث؟ كيف يمكنني دعمك في ذلك؟ ثم صممن معاً خطة عمل الحالة بناءً على أهدافها، لا وفقاً لما نعتقد أنها تحتاجه. يمكننا أن تطرحن نسخة ما من سؤال "المعجزة"³: "افتراضي أنك عندما تعودين إلى المنزل وتخلدين إلى النوم الليلية، تحدث معجزة وتختفي كل هذه المشكلات، عندما تستيقظين في الصباح، كيف سيكون شعورك وما الشيء المختلف الذي ستلاحظينه وتعرفين من خلاله أن هذه المعجزة قد حدثت؟"
- استهلينا قائمة بالأفكار الموجودة بالفعل في نشاط سرد القصص أو وضع القوائم الحرة.
- قد تساعد التقنيات الموجودة في هذه الوحدة الناجيات على الشعور بتحسن.

غيري الشريحة -->

- معالجة الاحتياجات الأساسية! "إحساس عميلتنا بالجوع ويأسهن حيال مشكلات البقاء على قيد الحياة أمران فظيعان مثل صدمتهن النفسية. لذلك ندعمهن في هذه الجوانب بطريقة علاجية. فلا يمكننا فصل الدعم النفسي عن الاحتياجات المادية. إحساس عميلتنا بالجوع مهم لنا... فلا يمكن تقديم الإرشاد على معدة فارغة" -مومبي زندي، المديرية السريرية لجمعية الخدمات النفسية المجتمعية في صوفياتاون في جوهانسبرج بجنوب أفريقيا.
- في الخطوة الثانية "التقييم" في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، ستحدد الناجية وأخصائية الحالات الاحتياجات الأساسية التي لم يتم تلبيتها، ثم يضعن خطة معاً. وقد يشمل ذلك الملابس، والإمدادات المنزلية، والغذاء، والمياه، والتعليم لأنفسهن أو لأطفالهن، والرعاية الطبية، ومجموعة واسعة من الاحتياجات الأخرى. وقد يقتضي ذلك من أخصائيات

³ عدليه حسب المعتقدات الدينية/الروحانية أو المعتقدات الأخرى المتعلقة بالمعجزات.

الحالات وفرقهن، المناصرة في سبيل تغييرات في مجتمعين المحلي الأوسع نطاقاً أو في ممارسات المنظمات الأخرى—مثل، توزيع مواد غذائية أو غير غذائية أكثر أماناً، ومصادر المياه الأكثر ملاءمة، والتحويلات النقدية الموجهة، وتغييرات سياسة التعليم أو متطلبات الأهلية.

غيري الشريحة -->

نافذة التحمل

الشرح (8 دقائق)

- نافذة التحمل، استعارة علاجية يمكننا استخدامها لشرح ردود الفعل تجاه الصدمة/العنف القائم على النوع الاجتماعي. يستند هذا المصطلح إلى فكرة أن لكل شخص "نافذة تحمل"، أي قدر معين من الإثارة، أو التنشيط، أو الشعور يمكنه تحمله أو التعامل معه.⁴
- عندما نكون ضمن نافذة تحملنا، نشعر بالسيطرة على عواطفنا، ويمكننا التعامل مع الآخرين بفعالية، ونكون مدركين لأنفسنا وبيئتنا، ويمكننا التعامل مع المواقف المعقدة.
- وكلما ارتفع مستوى الشخص في نافذته، زاد تنشيطه. وكلما انخفض مستواه، قل تنشيطه. ويتغير مستوى تنشيط الجميع طوال اليوم [استخدمى الخط الأسود الموجود على الشريحة]. على سبيل المثال، غالباً ما يكون مستوى تنشيطنا أقل عندما نستيقظ. يرتفع مستوى تنشيطنا، إذا ما مارسنا التمارين الرياضية، أو شربنا الشاي، أو دخلنا في جدال مع أحد الأصدقاء. أما إذا أخذنا استراحة في العمل، أو أجرينا محادثة مملّة، أو شاهدنا برنامجاً تلفزيونياً هادئاً، فقد ينخفض مستوى تنشيطنا.

غيري الشريحة -->

- تتسبب الصدمة والعنف القائم على النوع الاجتماعي في تضيق نافذة الشخص [خط أرجواني منقطع]، مما يعني أن بعض المشاعر والتجارب التي كان يمكن تحملها قبل الصدمة أصبحت ساحقة للغاية الآن والقدرة على تحملها أقل.
- تدفع بعض المواقف، والعواطف، والأفكار، والأحاسيس الناجية إلى مغادرة نافذة تحملها [أشيري إلى الأماكن التي يوجد فيها الخط الأسود الآن خارج النافذة الأرجوانية المخططة]. يُطلق على هذه المواقف أو المشاعر مصطلح محفزات، وسوف نتحدث عنها بمزيد من التفصيل في جلسة لاحقة ("تحديد المحفزات").

غيري الشريحة -->

- عندما يكون الشخص خارج نافذة تحمله، يشعر بأن الأمور خارجة عن سيطرته ويواجه صعوبة في تلقي معلومات جديدة.
 - عندما يتخطى الشخص سقفه، نطلق على ذلك فرط التنشيط أو فرط التحفيز، وستحدث عن ذلك بمزيد من التفصيل في قسم "القلق وفرط اليقظة". وقد يكون أي شخص في هذه الحالة حساساً للغاية وله ردود فعل تجاه أشياء تبدو بسيطة، ويتصرف بانديفاع، ولديه أفكار غير منظمة أو متسارعة. وقد يعاني من فرط اليقظة (أي، قلق وبقظ للغاية، لا سيما تجاه أي أخطار سواء كانت حقيقية أو متخيلة). وهنا تدهمه نوبات غضب أو هلع شديدة، واسترجاع للماضي والأفكار المتطفلة. وتشمل العلامات الجسدية لفرط التنشيط الارتعاش، والتعرق، وازدياد معدل نبضات القلب، وتوتر العضلات، والاستثارة.
 - عندما يكون الشخص أسفل نافذته، فإننا نطلق على ذلك قلة التنشيط أو قلة التحفيز، وسوف نسهب بالحديث عن ذلك في الجلستين المخصصتين لـ "التنشيط السلوكي" و"الحزن واليأس". وقد يجد أي شخص في هذه الحالة صعوبة في الشعور بالأحاسيس أو العواطف (أي، الخدر أو "الفراغ")، أو لا يعبر وجهه أو صوته عن أي عواطف، أو يجد صعوبة في التفكير (على سبيل المثال، "ضبابي")، أو يواجه مشكلات مع الذاكرة والتركيز، أو يشعر بالارتباك، أو يشعر كما لو أنه قد فقد الوقت أو أنه

⁴ قاعدة بيانات الصحة النفسية وحقوق الإنسان

- خارج جسده. تشمل العلامات الجسدية لقلة التنشيط التحديق/الحملقة الثابتة، وبطء الحركة، وانحناء وضعية الجسد، وارتخاء شديد في العضلات.
- مكنن ملاحظة هنا أن العديد من ردود الفعل الشائعة التي ناقشناها في وقت سابق تلائم حالتَي فرط التنشيط أو قلة التنشيط.
- تغادر الناجيات من الصدمة نافذتهن أسرع ممن لم يتعرضن لصدمة. يمكن للصدمة أن يتأرجحن للناجيات بسرعة كبيرة بين حالتَي فرط التنشيط وقلة التنشيط. ففي لحظة واحدة، قد يصبن بنوبة هلع وبعدها بفترة وجيزة قد يشعرن بالخدر وكأنهن خارج أجسادهن.

غَيري الشريحة -->

مناقشة جماعية مصغرة (15 دقيقة)

- قسّمي المشاركات إلى مجموعة من ثلاث أو أربع للمناقشة. في حال وجود عدد كافٍ من المشاركات، قسّميهن إلى ثلاث مجموعات واطلبي من كل مجموعة مناقشة سؤال واحد.
 - كيف ستشرحن نافذة التحمل لإحدى الناجيات خلال اجتماع ما؟ لماذا قد يكون من المفيد أن تعرف الناجية ذلك؟
 - في جلسة مع إحدى الناجيات، لماذا قد يكون من المفيد لكن بصفتكن أخصائيات حالات أن تعرفن ما هي نافذة التحمل؟
 - كيف يمكنن استخدام نموذج نافذة التحمل لمساعدة إحدى الناجيات على البقاء داخل نافذتها؟
- أعيدي المشاركات إلى المجموعة الكبرى واطلبي من كل مجموعة مصغرة مشاركة إجابة أو اثنتين على كل سؤال. أگدي على ما يلي:
 - يمكن لهذا النموذج أن يساعدكن أنتن والناجيات على تتبع تجاربهن اليومية وملاحظة متى يرتفع تنشيطهن أو ينخفض. وعندما تلاحظ إحدى الناجيات أن تنشيطها يرتفع أو ينخفض على نحو مقلق، يمكنها التدخل وإبقاء نفسها داخل نافذة تحملها. سوف نتعلم في وقت لاحق تقنيات وتمارين يمكنن القيام بها مع الناجيات أو يمكن للناجيات فعلها بأنفسهن والتي ستساعدن على البقاء داخل نافذتهن أو العودة إلى داخل النافذة عندما يدركن أنهن قد خرجن منها.
 - تتمثل الخطوة الأولى في معرفة العلامات التي تدل على ما إذا كانت الناجية قليلة التنشيط أو مفرطة التنشيط والوعي بها، وهذا ما سنتعلمه في الجلسة 9 "اليقظة الذهنية". يشمل ذلك العلامات الجسدية والعاطفية وعلامات التفكير.
 - ثمة خطوة أخرى تتمثل في تحديد المواقف، أو العواطف، أو الأحاسيس، أو الأفكار التي يمكن أن تتسبب لها في أكبر قدر من الضيق وتدفعها إلى خارج النافذة، وهذا ما نتعلمه في الجلسة 8 "تحديد المحفزات".
 - غالباً ما تقدمن للناجيات الكثير من المعلومات وتطرحن عليهن الكثير من الأسئلة في اجتماعاتكن معهن. وإذا كانت إحدى الناجيات مفرطة التنشيط أو قليلة التنشيط، فمن المحتمل أنها لن تكون قادرة على التركيز أو الفهم أو تذكر ما تشاركه معها. فلفعل هذا، عليها أن تكون داخل نافذة تحملها.
 - من المهم أن تكنّ قادرات على ملاحظة علامات فرط التنشيط أو قلة التنشيط في الناجية حتى تتمكنن من التوقف مؤقتاً واستخدام تقنية أو مهارة يمكن أن تساعدن على العودة إلى داخل نافذتها. ثم يمكنن المضي قدماً في الاجتماع.
 - تتمثل إحدى أفضل الطرق لمساعدة الناجية على البقاء داخل نافذتها في أن تكنّ داخل نافذتهن! لذلك نتبعن مكان وجودكن فيها؛ لأنه سيتغير طوال الاجتماع.

غَيري الشريحة -->

المقاومة، والهرب، والتجمد، والاستسلام

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- اشرحي: يكون النضال من أجل البقاء الاستجابة الفورية للجسد والعقل خلال أي حدث صادم. ويُعبّر عن ذلك باستجابات المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام.
- اسألني: هل سمعتن عن هذه الاستجابات؟ ماذا تعرفن عن كل استجابة منها؟
- اشرحي: تتشابه هذه الاستجابات الموجودة لدى البشر مع تلك الموجودة في الحيوانات. وهي تحدث دون وعي، وتلقائياً، وخارج وعينا لتسريع ردود فعلنا والحفاظ على سلامتنا.
- الصراخ طلباً للمساعدة—غالباً ما يشكل الاستجابة الأولى، أو يحدث في الوقت نفسه مع استجابة أخرى، وقد تكون هناك استجابات مثل طلب مساعدة الآخرين (على سبيل المثال، بالصراخ أو الصياح) أو التحدث إلى الجاني لمحاولة منع الضرر أو التقليل منه. وإذا لم ينجح ذلك، ستحدث إحدى الاستجابات التالية.
- المقاومة—يتوتر الجسم في حالة استعداد، ويزداد معدل نبضات القلب لضخ الدم إلى مناطق الجسم اللازمة للمقاومة، ويرسل الجسم الطاقة إلى مجموعات العضلات الكبيرة
- الهرب—يتضمن ردود فعل جسدية مشابهة للمقاومة.
- التجمد—يشعر الشخص بالتوتر والعصبية وبوجود الكثير من الطاقة بداخله وإما يكون مستعداً للانطلاق في الحركة عند الحاجة أو يشعر بالخوف الشديد لدرجة أنه لا يستطيع التحرك حتى وإن حاول ذلك، وتتوتر عضلاته، ويشعر بالبرد، ويتباطأ تنفسه. تحدث المقاومة، والهرب، والتجمد في حالة فرط التنشيط.
- الاستسلام—تحدث هذه الاستجابة عندما لا تكون هناك خيارات أخرى متاحة، وتصبح العضلات مرتخية ويفقد الشخص وعيه ويتوقف عن التنفس. يحدث الاستسلام في حالة قلة التنشيط.

غيري الشريحة -->

فيديو: (7 دقائق)

- شغلي مقطعي الفيديو على الشريحة.
- اسألني ما إذا كان لدى أي أحدث أسئلة.
- إذا لم تكن هناك أسئلة، اشرحي ما يلي:
- "التصلب/الثبات" مصطلح آخر يُطلق على استجابة التجمد: التصلب بفعل الخوف أو الشلل بفعل الذعر، وانخفاض ضربات القلب، وتباطؤ التنفس، والشعور بالبرد، والثبات في المكان.
- "السقوط/الهبوط" مصطلح آخر يُطلق على استجابة الاستسلام: إذا استمر التهديد وكانت استجابة المقاومة، والهرب، والتجمد لا تعمل، فإن العطلات تستسلم، ويحدث هبوط/إغماء، وتنخفض ضربات القلب، وينخفض ضغط الدم، ويحدث إخراج لمحتويات المعدة، ويتوقف التنفس.
- غالباً ما يُستخدم مصطلح القلق لوصف مشاعر عدم الارتياح التي نشعر بها عندما نكون في وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، على الرغم من أنه لا يوجد أي خطر. فعقلنا يتصور أنه في خطر، ويتفاعل الجسد كما لو كان الخطر حقيقياً، في محاولة لحمايتنا. وذلك كما هو الحال قبل اختبار ما، أو التحدث أمام الجمهور، أو السفر إلى مكان جديد، أو بدء عمل جيد، أو التأخر عن مقابلة.

غيري الشريحة -->

الشرح (دقيقتان)

- تعتمد الطريقة التي يستجيب بها شخص ما لحدث مجهود على الشخص نفسه، والموقف الصادم، والبيئة. ما من استجابة أفضل من غيرها؛ فكلها يمكن أن تكون تكيفية وفعالة، حسب الظروف. ومع هذا، قد تشعر الناجيات بالخلل إزاء الطريقة التي استجبن بها. يمكنك مساعدتهن على تذكر أن استجابتهن كانت غريزية ووقائية. ما يهمن أنهن قد نجون.
- تقع المشكلة عندما تعلق إحدى الناجيات في استجابة معينة للإجهاد، حتى بعد انتهاء الحدث الصادم. حيث تستجيب للمواقف الآمنة واليومية كما لو أنها كانت في خطر. وهذا لأن جزءاً من الدماغ يدرك أن شيئاً ما في الوقت الحاضر يشبه شخصاً، أو شيئاً، أو تجربة كانت خطيرة عليها في الماضي. لذلك يرسل الدماغ إشارة إنذار عبر الجسم ليخبره بالاستعداد للخطر، فتتحول الناجية إلى وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام. سوف نذهب بالحديث عن ذلك في الجلسة المخصصة لـ "تحديد المحفزات".

غيري الشريحة -->

الصدمة والذاكرة

الشرح (5 دقائق)

- تؤثر الصدمة على الذاكرة. ثمة تفسير عصبي لهذا الأمر؛ فالذكريات الصادمة تُخزّن في الدماغ بطريقة مختلفة عن الذكريات العادية. ويبدو أن العواطف والأحاسيس هي الأشياء التي تسترجع تلك الذكريات.
- ثمة نوعان من الذاكرة:
 - *الذاكرة الصريحة*، وتشمل ذاكرة المعرفة والحقائق العامة، وكذلك ذاكرة السيرة الذاتية لتجربة ما، مثل من، وماذا، وأين، وتسلسل الأحداث أو جدولها الزمني. يمكن للصدمة أن تعطل الجزء المسؤول عن خلق الذاكرة الصريحة واسترجاعها في الدماغ أو تضعفه، ولهذا قد تجد الناجيات صعوبة في وصف ما حدث لهن.
 - *الذاكرة الضمنية*، وهي ذاكرة غير لفظية وغير واعية، وتشمل الذاكرة العاطفية والإجرائية، بما في ذلك الإحساس والحركة. تهيمن الذاكرة الضمنية أثناء الصدمة وعند استرجاع الذكريات. لهذا السبب غالباً ما تبلغ الناجيات عن الروائح التي شممنها، أو الأصوات التي سمعنها، أو درجة الحرارة الغرفة أثناء الحدث الصادم. عند تحفيز الذاكرة الضمنية (أي، تذكير الناجية بالصدمة بطريقة ما)، قد تختبر الناجية عواطف مؤلمة أو تتوتر بشدة وتغير وضعية جسدها دون وعي.
- لذلك، عادةً ما تُختبر الذكريات الصادمة كصور، وروائح، وأصوات، وأحاسيس جسدية.
- تتمثل إحدى الطرق التي يمكن بها شرح ذلك للناجية في قول إن "ذكرى أي حدث تتألف من قصة ما حدث، والروائح التي شممتها، والضوضاء التي سمعتها، والأشياء التي رأيتها، والمذاق الذي وجدته في فمك، والأحاسيس التي شعرت بها في جسدك وعلى سطح بشرتك، والعواطف التي حسست بها، والأفكار التي فكرتها. وتختلط كل هذه الأشياء معاً وتُخزّن تلك الذكرى في الدماغ. وبالنسبة للأحداث المؤلمة جداً، تحاول عقولنا حمايتنا بعدم خلط كل أجزاء الحدث هذه. فهذا الأمر قد يكون ساحقاً أو مؤلماً للغاية وقت وقوع الحدث الصادم. بدلاً من ذلك، يخزن الدماغ بعض جوانب الحدث بصورة منفصلة. لكن لاحقاً، عندما يحاول الشخص تذكر ما حدث، لا يمكنه تذكر جميع أجزاء الذكرى. فقد يتذكر الروائح والأصوات، لكنه يجد ثغرات في تذكر القصة أو تسلسل الأحداث. أو بالنسبة لبعض الأشخاص، يمكنهم سرد القصة لكنهم يفعلون ذلك دون إظهار أي مشاعر أو الإحساس بها".
- غالباً ما تشكل الناجيات فيما إذا كان العنف القائم على النوع الاجتماعي قد حدث فعلاً أم لا. وقد يكون ذلك لأنهن يجدن صعوبة في تذكر الذاكرة السردية/الصريحة، لهذا يشككن في أنفسهن، أو ربما أخبرهن الجاني بأنه لم يحدث أبداً، أو لا يصدقهن الأشخاص الآخرون في حياتهن. ذكّر الناجيات بأن مجرد عدم تذكرهن لما حدث بالكامل لا يعني أنه لم يكن حقيقياً. ويمكن التأكيد لهن على أنكن تصدقنهن.
- لن تتذكر بعض الناجيات أبداً ما تعرضن له بالكامل، وقد يضايقهن ذلك أو يخيب أملهن. كي يتعافين، لا تحتاج الناجيات إلى تذكر كل شيء. إذ تجد العديديات منهن أنه من المفيد بدلاً من ذلك فهم طبيعة الصدمة وأثرها فالطرق التي تعلمن بها التأقلم معها. وأخيراً، يمكن للناجيات وضع سردية لحياتهن تبدو متماسكة ومعقولة بالنسبة لهن.
- أسألي: ما هي التفسيرات الأخرى التي تعرفنها أو التي لديك عن الأسباب التي تجعل الناجيات يجدن صعوبة في تذكر أجزاء مما حدث لهن؟
 - إذا ذكرت إحدى المشاركات مشكلات الذاكرة التي تواجهها الناجيات في حياتهن اليومية (على سبيل المثال، فترات زمنية لا يتذكرنها، أو شراء أشياء لا يتذكرن أنهن اشترينها، أو عدم تذكر كيف وصلن إلى مكان ما)، فأخبريهن بأننا سنتناول هذا بالتفصيل في الجلسة 26 "الانشقاق".

غيري الشريحة -->

العلاج المعرفي السلوكي (CBT)

الشرح (4 دقائق)

- يمثل العلاج المعرفي السلوكي أحد النهج المستخدمة لمساعدة الناجيات. يستند العديد من التقنيات التي نعلمها على النظريات السلوكية والمعرفية.
- تشير النظرية إن هناك علاقة بين أفكارنا (بما في ذلك معتقداتنا)، ومشاعرنا، وسلوكياتنا، مما يعني أن بعض الأفكار يمكن أن تغير طريقة شعورنا وتصرفنا وأن بعض السلوكيات يمكن أن تجعلنا نفكر ونشعر بطريقة مختلفة. وبالمثل، تؤثر عواطفنا على طريقة تفكيرنا وما نفعله (أو لا نفعله).

غيري الشريحة -->

- على سبيل المثال، إذا دخلت طفلة إلى المدرسة فجأة بدأ الأطفال الآخريين في الضحك والنظر إليها، فقد تفكر الطفلة في "إنهم يضحكون عليّ لأنني غبية" (فكرة). ثم تتسبب هذه الفكرة في شعور الطفلة بالإحراج أو الحزن (شعور)، وتترافق وضعيتها جسدياً وتشعر باضطراب في معدتها، ثم تهرب من المدرسة وتختبئ (سلوك).

غيري الشريحة -->

- من الأمثلة على ذلك أيضاً، أن تتصل بك واحدة تريدين أن تقوي صداقتك معها وتدعوك إلى منزلها لتناول العشاء. فقد تشعرين بالحماس أو السعادة، وبالكثير من الطاقة، وبالخفة والتفاؤل لأنك تفكرين في "إنها تحبني وتريد أن تقوي صداقتها معي أيضاً". عندها تقبلين الدعوة وتقصدين منزلها (سلوك).

غيري الشريحة -->

- تقول النظرية إنه إذا كان بإمكاننا تغيير أفكارنا للأفضل، سنشعر بتحسّن ونفعل الأشياء التي نريد فعلها أو نحتاج إلى فعلها. سنغير شعورنا وطريقة تفكيرنا، فيما لو غيرنا سلوكنا للأفضل. وبالمثل، يمكن لتغيير عواطفنا أن يؤثر على أفكارنا وتصرفاتنا. والجزء الأخير ليس بالأمر السهل لأنه لا توجد لدينا طرق سحرية لتغيير عواطفنا، لكن يوجد لدينا بعض الطرق للتقليل من حدتها.

غيري الشريحة -->

تمرين فردي (15 دقيقة)

- وزعي النشرة 2 التي تتضمن مثلث العلاج المعرفي السلوكي
- اطلبي من كل مشاركة التفكير في مثال من حياتها، شيء من الأيام القليلة الماضية، إيجابي أو سلبي. وليبدئي بالحدث والفكرة الأولى التي طرأت على بالهن، ثم يكتبن كيف جعلتهن يشعرن (العواطف والأحاسيس) وما فعلنه (أو لم يفعله). مثال: كان الحدث كناية عن ارتكاب خطأ في عملي، وكانت الفكرة "أنا غبية للغاية"، وكانت المشاعر ...، وتشمل أمثلة الأحداث الأخرى: التأخر في الحضور، ونسيان فعل شيء ما، وقول رئيسك في العمل لك أنك قمت بعمل جيد، ومشاهدة طفلك تخطو خطواتها الأولى.
- أسألي عما إذا كانت أي مشاركة ترغب في مشاركة مثالها. المشاركة غير إلزامية لكنها مفيدة للغاية. استأذنيها لكتابة المثال على اللوح الورقي القلابي بينما نتحدث.
- أسألي المشاركات عما إذا كانت هناك أي أسئلة أو تحديات تتعلق بهذا التمرين؟

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية مصغرة (10 دقائق)

- اشرحي أننا سنحتاج من أجل هذا التمرين—والعديد من التقنيات التي سنتعلمها—إلى كلمات لوصف عواطفنا وأحاسيسنا. وإذا كان لدينا الوقت، فقد نفكر في وضع قائمة بكلمات وعبارات التعبير عن العواطف كما فعلنا مع تمرين ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي. تتضمن الشريحة نموذج لقائمة بكلمات التعبير عن العواطف باللغة الإنكليزية. بالإضافة إلى تضمينها نموذج لقائمة بكلمات باللغة العربية تصف مختلف أنواع الحب! قد تستخدم الثقافات المختلفة التي نتحدث اللغة ذاتها كلمات مختلفة.

غيري الشريحة -->

- قسّمي المشاركات إلى مجموعات صغيرة (يمكن أيضاً إجراء هذه المناقشة كتمرين كتابي للتأمل الذاتي بدلاً من ذلك). لتحدث عن العواطف! اطلبي من المشاركات مناقشة الأسئلة التالية:
 - هل تتحدثن عادةً عن عواطفكن مع الأشخاص الذين تحبوهن؟ كيف تفعلن ذلك؟ كيف تشعرن بعد ذلك؟
 - هل من عواطف معينة تشعرن بالارتياح للتحدث عنها أكثر من غيرها؟ لماذا تعتقدن أن هذا هو الحال؟
 - هل من طرق أخرى يعبر بها الأشخاص في مجتمعاتكن عن مشاعرهم؟ كيف ندرج ذلك ضمن هذه الوحدة؟
- أعيدي المشاركات إلى المجموعة الكبرى واسألني عندما إذا كانت أي واحدة منهن تريد مشاركة إجاباتها أو ما تعلمته بوجه عام.
- اشرحي أنهن قد يعلمن الناجيات أحياناً كلمات مختلفة لوصف عواطفهن، إذا كان ذلك مناسباً للسياق.
- أخبري المشاركات أنه إذا لم تكن نشعر بالارتياح للتعبير عن عواطفنا، فكيف سنطلب من الناجيات فعل ذلك؟ قد تختلف صعوبة العواطف المختلفة باختلاف الأشخاص. وإذا كان الغضب غير مريح لكن، يمكنكن تجنب استكشاف غضب الناجيات. تكتسي معرفة العواطف التي تجعلكن تشعرن بعدم الارتياح أهمية بالغة.

ملحوظة لمديرات البرامج: يمكن القيام بنشاط تضع فيه كل موظفة قائمة بلغتها (و/أو باللغة التي تتحدث بها معظم الناجيات اللاتي تعمل معهن) بجميع الكلمات المختلفة التي يمكنهن التفكير فيها لوصف مشاعرهن في أي اجتماع مستقبلي للفريق. بوسعكن تجميعها ومناقشتها جميعها، أو الاحتفاظ بقائمة بالكلمات/العبارات التي كانت أكثر شيوعاً (أي، وضعت أكثر من موظفة الكلمة/العبارة في قائمتها). يمكن استخدام هذه القائمة عند لقاء الناجيات لمساعدتهن على تحديد شعورهن، إذا كان ذلك مناسباً.

ملخص (5 دقائق)

- سوف نتعلم خلال التدريب طرقاً مختلفة يمكننا من خلالها استخدام الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية—وكذلك النهج الأخرى—لدعم الناجيات. سنتعلم طرقاً يمكننا من خلالها مساعدتهن على التعرف على ما يعانين منه وتسميته (اليقظة الذهنية وتحديد المحفزات). ثم وبمجرد أن يعرفن المشكلة التي يردن تغييرها، ففي جعبتنا تقنيات محددة تستهدف إما أفكارهن (إعادة الهيكلة المعرفية واليقظة الذهنية)، أو سلوكياتهن (التنشيط السلوكي)، أو عواطفهن (تقنيات الارتكاز والاسترخاء). نظرياً، من شأن تغيير أحد هذه الأشياء الثلاثة المساهمة في تغيير الاثنين الآخرين. كما سنتعلم تقنيات حل المشكلات التي يمكنها المساعدة في تنفيذ التدخلات مع الناجيات. سوف نقضي بعض الوقت في تعلم ما الذي ينبغي لنا فعله عندما لا ترغب إحدى الناجيات في تجربة أي من هذه الأشياء (تعزيز التحفيز).
- لقد تطرّقنا للكثير من المعلومات: تعريف الصدمة، وردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي، والأسئلة الشائعة عن عملية التعافي، ونافذة التحمل، والمقاومة/الهرب/التجمد/الاستسلام، والذكريات الصادمة، والعلاج المعرفي السلوكي (CBT).
- جميع هذه المعلومات متاحة في الوحدة للرجوع إليها (الصفحات 14-21)
- اطرحي هذا السؤال على كل مشاركة: ما الذي تعلمته من هذه الجلسة وقد يساعدك في العمل مع الناجيات؟

الجلسة 3: الثقافة والسلطة

الوقت: 71 دقيقة إجمالاً (ساعة و 11 دقيقة)

الموضوع	الوقت
فهم الثقافة	16 دقيقة
فهم كل ناجية	15 دقيقة
فهم نفسك	35 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم تأثير الهوية والتنشئة الاجتماعية على أخصائيات الحالات أنفسهن، والناجيات، والمجتمعات المحلية
- طرح الأسئلة عن العلاقة بين أخصائيات الحالات والناجيات وتحويلها

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات 10-12 في الوحدة
- النشرة 3 – تمرين عن الهوية
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- نظام فيديو/صوت

التعليمات:

ملحوظة لمديرات البرامج: هذا القسم مقدمة عن الطرق التي تؤثر بها الثقافة والسلطة على الناجيات وأخصائيات الحالات وعلى العلاقة العلاجية. يُوصى بمواصلة هذه المناقشات مع فرقك خارج التدريب، وكذلك استخدام بعض أسئلة التأقلم كجزء من الإشراف المنتظم على الحالات. ويمكن أن تكون المبادئ التوجيهية المشتركة بين الوكالات لإدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي مفيدة في مواصلة استكشاف موضوعات محددة، لا سيما الجزء الأول المتعلق بالنهج المرتكز على الناجيات، والجزء الثالث المتعلق بالمشكلات المحددة التي تواجهها النساء والمراهقات، والجزء الرابع المتعلق بالعمل مع الفئات المستضعفة الأخرى، وكذلك مقياس المواقف المرتكزة على الناجيات.

فهم الثقافة

الشرح (دقيقة واحدة)

- بدأنا بالفعل مناقشة ما تعنيه الصدمة لكن وللمجتمعات المحلية التي تعملن بها، وبدأنا في وضع قائمة بردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي التي تعكس مجتمعاتكن المحلية.
- من المهم أيضاً فهم المعتقدات (أو الأفكار)، والممارسات، والسياسات الشائعة داخل المجتمع المحلي أو الثقافة التي تؤثر على ديناميات السلطة وتنسب في النهاية في العنف القائم على النوع الاجتماعي أو تساهم فيه. وبالمثل، نريد أن نفهم المعتقدات، والممارسات، والسياسات التي قد تساعد الناجيات على التعافي أو تصعب عليهن التعافي.
 - **السياسة:** السياسة المتحيزة سلباً للجنس كناية عن أي سياسة تولد أو تدعم عدم المساواة الجنسانية، بما في ذلك السياسة التي تخفق في حماية هويات النوع الاجتماعي المهمشة. ويمكن أن تكون السياسات كناية عن قوانين، وقواعد، وإجراءات، وعمليات، ولوائح، ومبادئ توجيهية مكتوبة أو غير مكتوبة تحكم الناس، ويمكنها أن تشمل السياسات التنظيمية، والمبادئ التوجيهية المصرفية، والاتفاقات الإيجارية، والأحكام القضائية، والعقيدة الدينية.
 - **الممارسة:** التمييز على أساس النوع الاجتماعي هو المظهر الذي تتجلى فيه السياسات المتحيزة سلباً للجنس، أي أفعال أو ممارسات التحيز الجنسدي. يمكن للجميع التمييز من خلال إقدامهم على تصرفات معينة أو تجنب تصرفات أخرى، لكن عادةً ما يكون هناك قلة من الأشخاص في السلطة هم من يضعون سياسات تنتج التمييز. والعنف والتهديد مثالان على الممارسات.
 - **المعتقدات:** التفكير المتحيز سلباً للجنس هو التفكير الذي يقترح أن نوعاً اجتماعياً ما أعلى أو أقل شأناً من نوع اجتماعي آخر بأي طريقة. وقد يتقاطع مع هويات اجتماعية أخرى أيضاً، مثل الاعتقاد بأن النساء من مجموعة إثنية معينة أو دين معين أدنى أو أعلى مرتبة من النساء من مجموعة إثنية مختلفة أو دين مختلف. ويفسر التفكير المتحيز سلباً للجنس أوجه عدم المساواة التي تسببها السياسات المتحيزة سلباً للجنس.
- يعني اختلال ميزان القوى بين الأنواع الاجتماعية سن سياسات متحيزة سلباً للجنس وأن تؤدي هذه السياسات إلى عدم المساواة بين الجنسين. تتجلى هذه السياسات من خلال ممارسة التمييز، وتستمر السياسات والتمييز بسبب التفكير المتحيز سلباً للجنس. يسبب هذا كله الإجهاد للأشخاص المهمشين. يمكن لهذا الإجهاد أن يولد معاناة أو مشكلات نفسية اجتماعية.

- تساعد أخصائيات الحالات الناجيات، كلما أمكن، على فهم أن المشكلة ليست فيهن بل في المعتقدات، والممارسات، والسياسات الضارة التي أدت إلى ممارسة العنف ضدهن.
- لنواصل استخدام المعتقدات، والممارسات، والسياسات المتعلقة بالنوع الاجتماعي كمثل. فنحن نعلم من تدريب المفاهيم الأساسية المرتبطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي أن **المعتقد الثقافي** السائد بأن الرجال أكثر أهمية من النساء يؤدي إلى اختلال ميزان القوى بين الرجال والنساء. واستغلال الرجال لسلطتهم على النساء من خلال العنف والتهديدات (**الممارسة**) وصمت المجتمع حيال هذا الأمر هو السبب الجذري للعنف ضد النساء. وقد يكون الافتقار إلى **سياسة** تحظر هذه الممارسة أحد أسباب استمرار العنف (على سبيل المثال، إذا لم يكن لدى بلد ما قانون ضد الاعتصاب الزوجي) ويعزز الافتقار إلى سياسات تحمي النساء أو تمكنهن معتقدات أن النساء أقل أهمية.
- يمكننا أن نرى، باستخدام هذا الإطار، أن العنف القائم على النوع الاجتماعي قضية **سياسية**. وتصبح قضية ما سياسية عندما يختار المجتمع ومن هم في السلطة (بما في ذلك الجهات المانحة والمنظمات) أشكال الصدمة التي يجب تقديم الدعم والتعبئة ضدها وأشكال الصدمة التي يجب إهمالها، أو عدم توفير التمويل الكافي لها، أو عدم أخذها على محمل الجد، أو مقاومة تغييرها. وقد تكن رأيتن هذا في معالجة بعض أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي أكثر من غيرها.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية صغيرة (9 دقائق)

ملحوظة للميسرة: قد يكون من المفيد الذهاب إلى كل مجموعة لمساعدتهن على الربط بين الممارسات، والسياسات، والمعتقدات. وقد تكون المعرفة السابقة بالحركات النسائية المحلية ومناصرة السياسات مفيدة كمثل. وقد تحفز هذه المناقشة أيضاً حواراً حول كيفية معالجة عدم المساواة (على سبيل المثال، تغيير السياسة، وتغيير السلوك، ومعالجة المعتقدات الضارة، إلخ)، وهي فرصة جيدة لتسليط الضوء على أهمية ربط عملهن المتعلق بالاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي بمنع العنف القائم على النوع الاجتماعي وجهود المناصرة.

- أسألي: ما الأفكار/المعتقدات، والممارسات، والسياسات الموجودة في المجتمع المحلي التي قد تساعد الناجيات على التعافي؟ ما الذي يقف في وجه التعافي أو يسبب الضرر؟ ما الأفكار/المعتقدات، والممارسات، والسياسات التي تؤثر على الطريقة التي تتحدث بها الناجية عن العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ اكتبي الإجابات على لوح ورقي قلاب. ضعي في اعتبارك تحفيز المشاركات بالأسئلة التالية:
 - هل يعتبر الناس أنه من الخطأ التحدث عن العنف؟ في المقابل، هل يميل الناس إلى التحدث عن العنف باستخدام كلمات أو رموز مبهمه؟
 - ما المعتقدات الشائعة في المجتمع المحلي بخصوص الصحة النفسية؟ ما نوع الرعاية أو الدعم الذي يعتقدون أنه ينبغي لهم الحصول عليه؟ ممن؟ في جلسة سابقة، شرعنا بوضع قائمة بالممارسات التي تساعد الناجيات على التعافي. هذه الممارسات خاصة بالثقافة والمجتمع.
 - ما المعتقدات الشائعة عن الإرشاد؟ كيف تؤثر على الطريقة التي قد تشعر بها الناجيات حيال التحدث إليكن؟
 - هل من سياسات قد تحرم الناجيات من تلقي الرعاية؟ على سبيل المثال، سياسات الإبلاغ الإلزامي أو عدم كفاية التمويل المقدم للخدمات الصحية.
 - هل من سياسات تميز ضد النساء أو فئات معينة من النساء؟ على سبيل المثال، هل يمنع أي من مقدمي الخدمات اللاجئين من الوصول إلى خدماتهم؟
- اشرحي أنه حتى وإن كنَّ هن والناجيات اللاتي يدعمهن ينتمين للمجتمع المحلي ذاته، فمن المفيد أن تتوقف أخصائيات الحالات قليلاً وتحقق من المعتقدات، والممارسات، والسياسات الموجودة وكيفية تأثيرها على الناس في المجتمع المحلي.

غيري الشريحة -->

فيديو (6 دقائق)

- أخبري المشاركات بأنهن سيشاهدن الآن فيديو لوجهات نظر أخصائيات نفسيات اجتماعيات أفارقة يغيّرن الطرق التي نتعامل بها مع القضايا النفسية الاجتماعية والعنف القائم على النوع الاجتماعي. ويمكننا أن نرى فيه الطرق التي يمكننا أن نضمّن بها في عملنا الفردي مع الناجيات، هذه القضايا الموجودة على مستوى المجتمع المحلي. ومحاربة التحيز الجندي هو التأكيد البسيط على أن النساء بشر.
- شغلي الرابط الأول الموجود على الشريحة. يبدأ الرابط عند الدقيقة 4:06. وأوقفيه عند الدقيقة 7:15.
- شغلي الرابط الثاني الموجود على الشريحة. يبدأ الرابط عند الدقيقة 13:17. وأوقفيه عند الدقيقة 14:35.
- ناقشي النقاط الرئيسية للفيديو وردود فعل المشاركات تجاهها.
- اشرحي ما يلي، إذا لم تتمكني من عرض الفيديو:
 - يؤكد نهج نسوي إزاء الإرشاد على أن النساء بشر، ويندّرن بأن لهن حقوقاً، وأفكاراً، ومشاعر، وذكاءً. ويساعدهن على اكتشاف جوهرها الذي أخفته التنشئة الاجتماعية. كما يساعدهن على اكتساب حقهن في الوجود والتعبير عن آرائهن.
 - النهج النسوي نهج صبور. إذ يفهم أن محاولة التغيير في سياق المعتقدات الثقافية الراسخة والقمع أمر صعب ومخيف. يمكن للتحرك بسرعة أن ينفّر الناجيات. فساعدهن ببطء على إعادة التعرف على من يردن أن يكنّ في المساحات المختلفة، وكيف يردن أن تكون علاقاتهن بمختلف الأشخاص، وكيف يمكن لعلاقاتهن أن تخدمهن بصورة أفضل.
 - تعرضت أصوات النساء للتجاهل والإقصاء على مر التاريخ. ويشكل لقاء أي ناجية فرصة لتظهرن لها أن صوتها مهم وأنه يمكن أن يعلو معكن. وقد يُقال لها إنها لا تستطيع أن ترتاح، لكن معكن تستطيع أن تتعلم الارتياح. ويمكنها أن تتعلم أن هناك طرفاً أخرى لتكون امرأة في العالم قد فضلها.

غيّري الشريحة -->

فهم كل ناجية

الشرح (8 دقائق)

- جزء من عملنا يمكن في أن نفهم بعمق كل ناجية نقابلها، بما في ذلك معتقداتها (التي قد تكون أو لا تكون مماثلة لمعظم مجتمعها المحلي)، والصراعات المحددة التي تواجهها، والقوة والموارد التي تتمتع بها. سوف نناقش هذا الأمر طوال التدريب.
- تتأثر الناجيات إيجابياً وسلبياً بالمعتقدات، والممارسات، والسياسات الموجودة في ثقافتهن ومجتمعهن المحلي. من شأن خلفية كل ناجية وتجاربها تغيير كيفية تأثرها.
- بالنسبة لكل ناجية نلتقي بها، قد نود أن نسأل أنفسنا كيف تتأثر على وجه التحديد بالأفكار، والممارسات، والسياسات الشائعة في مجتمعها المحلي.
- اسعينا إلى فهم كيف استخدمت ناجية ما المعتقدات الثقافية، والممارسات، والسياسات لدعم تعافيتها. كما ينبغي سؤالهن عما يساعدهن للشعور بتحسن، وما فعلته بالفعل ليشعرن بتحسن، ونوع الرعاية أو الدعم الذي يعتقدن أنهن يحتجن إليه للتحسن. بوجه عام، لا نريد أن نمثل حجر عثرة في طرق تعافيهن الطبيعية وطريقتهن المفضلة للتأقلم. سوف نتحدث عن هذا لاحقاً في الجلسة 7 "عوامل الحماية والخطر"، والجلسة 10 "تقنيات الارتكاز والاسترخاء".
- يمكن طرح الأسئلة التي طرحناها عن المجتمع المحلي على كل ناجية لنعرف ما هي المعتقدات التي تؤمن بها. على سبيل المثال، لتقييم معتقدات الناجية بشأن القضايا النفسية الاجتماعية وطلب الحصول على الخدمات، اطرحن هذه الأسئلة عليها: ما شعورك حيال التحدث إليّ؟ ماذا سيكون رأي أسرتك في وجودك هنا وتحدثك إليّ؟ أقررن بمخاوفها ومدى صعوبة التحدث إلى أحد ما، ومدى شجاعتها لتواجدها هنا.
- ستؤثر المعتقدات الثقافية، والممارسات، والسياسات على كيفية رؤية الناجية لمشكلاتها وفهمها لها. اطرحي هذا السؤال على الناجية: ما الذي سبب المشكلة برأيك؟ ما السبب في تعرضك لهذه المشكلة برأيك؟ لماذا برأيك بدأت

الأعراض في الظهور في ذلك الوقت؟⁵ من شأن ذلك نسج الدعم الذي قد تقدمه لها. سوف تختلف الإجابات باختلاف الأفراد والثقافات.

- اطّلب من المشاركات مشاركة أمثلة ذات صلة من الناجيات اللاتي عملن معهن.

غيري الشريحة -->

فيديو (7 دقائق)

- اشرح أن فهم ثقافة ناجية ما وقوتها جزء من النهج المرتكز على الناجيات الذي تعرفنا عليه أثناء تدريب إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. أخبري المشاركات بأننا سوف نشاهد فيديو آخر لبعض الخصائص النفسية الاجتماعية حول كيفية تطبيق النهج المرتكز على الناجيات في لقاءهن مع الناجيات.
 - شغلي الرابط الموجود على الشريحة. يبدأ الرابط عند الدقيقة 7:15. وأوقيه عند الدقيقة 12:21.
- ناقشي النقاط الرئيسية للفيديو وردود فعل المشاركات تجاهها.
- اشرح ما يلي، إذا لم تتمكني من عرض الفيديو:
 - تحدد الناجيات النتائج التي يردنها في حياتهن. لا نفرض رؤيتنا عليهن.
 - يتمحور النهج النسوي حول الأختبة. فالناجية تشارك ما تريد فعله ونسألها عما تريده. نعطيها الوقت والمساحة لتدرك ذلك ولتستعيد كرامتها؛ فلا نستعجلها ولا نلومها.
 - تقارب وضعها بصورة شمولية، مع الاهتمام بعقلها وجسدها وروحها. فلا نتوقع أن تستمع إلينا امرأة تعرضت لصدمة عندما تكون قد قضت ثلاثة أيام بلا طعام. ندرك أن روحها مرتبطة بأسرتها، وغالباً برفاه أطفالها وأقاربها، ولن تتعافى وهي تعلم أن أطفالها جائعات وخارج المدرسة. نحن نعلم أننا بحاجة إلى معالجة كل هذا دفعة واحدة؛ فلا يمكننا الفصل بين العقل، والجسد، والروح.

فهم أنفسنا

الشرح (10 دقائق)

- فهم الثقافة والناجية غير كافٍ. إذ يجب فهم أنفسنا بصورة أفضل إذا ما أردنا لخدماتنا أن تكون مرتكزة على الناجيات. تؤثر معتقداتنا وتجاربنا على طريقة رؤيتنا للناجيات وتفاعلنا معهن، وكذلك طريقة رؤيتهن لنا وتفاعلهن معنا. ونحن أيضاً نتأثر بالمعتقدات الثقافية، والممارسات، والسياسات، ويمكننا بدورنا التأثير على الناجيات.
- أسألي: ما هي الهوية؟ ثم اشرح ما يلي:
 - إنها من أنتن كأشخاص. ومثل طبق الحساء، تتكون هويتنا من مكونات مختلفة.
 - وأحياناً قد تتشارك العديد من المكونات ذاتها مع أشخاص آخرين، وأحياناً قد تكون لديكن مكونات مختلفة. فلا يتشارك شخصان المكونات ذاتها. ويؤثر خليطكن الفريد من المكونات على كيفية تجربتكن للعالم وعلاقتكن مع الآخرين. وقد تحدثنا بالفعل عن الطرق التي تؤثر بها هوية نوعنا الاجتماعية على تجاربنا في العالم.
- أسألي: ما الهويات الأخرى التي يمكنكن التفكير بها، بالإضافة إلى النوع الاجتماعي؟ اكتبى الإجابات على لوح ورقي قلاب.
- بعض الهويات، أشياء يمكن للناس رؤيتها بسهولة (مثل لون البشرة أو النوع الاجتماعي المفترض) أو سماعه (اللغة)، في حين أنه ليس من السهل دائماً رؤية الهويات الأخرى (مثل، الإعاقة، أو الطبقة/الوضع الاجتماعي الاقتصادي، أو المستوى التعليمي).

غيري الشريحة -->

- تتضمن هذه الشريحة قائمة ببعض فئات (أو مكونات) الهوية التي تبرز معاً لتشكل من أنتن.

⁵ المصدر: نموذج كلاينمان التفسيري للمرض (1980)

- أسألي: هل من مكونات تردن إضافتها إلى هذه القائمة؟ هل من مكونات تردن حذفها أو تغييرها؟ أضيفي الإجابات إلى اللوح الورقي القلاب السابق.
- تعطيلكن بعض الهويات سلطة في المجتمع المحلي بناءً على المعتقدات الثقافية، والممارسات، والسياسات. خذن بضع دقائق وفكرن في الهويات التي قد تعطيلكن المزيد من السلطة أو يُنظر إليها على أنها ذات قيمة أكبر. مثلاً، هل ثمة فئة عمرية تميل إلى أن تتمتع بسلطة أكبر في مواقف معينة (على سبيل المثال، البالغون الأكبر سناً مقارنةً بالأطفال)؟
- تتغير السلطة والضعف في المواقف المختلفة ويعتمدان على مزيج هويات المرء—نطلق على هذا التقاطعية، وهي الطرق التي يساهم بها تداخل هويات الفرد في سلطته وضعفه في السياقات المختلفة. لذلك قد تواجه النساء من مجموعات إثنية معينة أنواعاً مختلفة من التمييز، على سبيل المثال. أو هذا هو السبب في أن النساء اللاتي الخاليات من إعاقات جسدية يمكنهن الوصول إلى مجموعة أوسع نطاقاً من الفرص ويكون من الأسهل عليهن استخدام وسائل النقل العام أكثر من النساء اللاتي لديهن إعاقات.

غَيَّرِي الشريحة -->

الشرح (8 دقائق)

- التنشئة الاجتماعية عبارة عن عملية تعلم الأعراف والمعتقدات الاجتماعية المقبولة في ثقافة المرء. بالأساس، هي كيف نتعلم ما يعنيه امتلاك هذه الهويات وممارستها. تمنح التنشئة الاجتماعية هذه الهويات معنى يختلف من ثقافة لأخرى.
- نتعلم ما يلي بناءً على كل هوية من هوياتنا الاجتماعية:
 - كيف نفكر في أنفسنا والآخرين؛
 - كيف نتفاعل مع الآخرين؛
 - كيف نفهم ما هو متوقع منا بناءً على مجموعة محددة من الهويات؛
 - ما النتيجة إذا حدنا عما هو توقع منا⁶.
- على سبيل المثال، ما معنى أن تكن نساء في هذا المجتمع المحلي؟ ما المتوقع منك؟ ما الذي يمكنك أن لا يمكنك فعله؟ ما السلوك أو الدور اللائق أو غير اللائق لأنك نساء؟ ما الذي يمكنك فعله ولا يمكن لغير النساء فعله؟ (ارجعي إلى دروس الجنس مقابل النوع الاجتماعي في تدريب "المفاهيم الأساسية المرتبطة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي")
- سلطي الضوء على أن شخصين قد يشتركان في هوية ما لكنهما ربما تلقيا رسائل مختلفة عن تلك الهوية أو يعرفان معنى أن يكونا تلك الهوية بطريقة مختلفة. ومن المهم أخذ ذلك في الاعتبار عندما تتشاركن هوية ما مع إحدى الناجيات.
- نتعلم هذه الأشياء من أسرنا، وكبار السن، والقادة، والمعلمين، والأصدقاء، والقوانين، والإعلام، والأفلام، والموسيقى، والاعتقاد الديني، ومكان العمل، من بين أشياء أخرى. تشكل جميع هذه الأشياء تعريف معنى أن تكون نساء، أو أن تكون من طبقة أدنى، أو أن تكون متعلمات، أو أن تكون أمهات، أو أن تُعتبر ودودات. ربما سمعتن أحدهم يقول إنه يجب الالتزام بما يحدده المجتمع لما يجب أن تكون عليه كأفراد. هذا شكل من أشكال التنشئة الاجتماعية.
- أسألي: ما الأمثلة الأخرى عن رسائل تلقيتها وتعرف هوية معينة؟ هل هذه الرسائل صحيحة/دقيقة دائماً؟
- ما نتعلمه عن بعض الهويات قد لا يكون صحيحاً وقد يسبب الضرر. وقد تدفعنا هذه الرسائل غير الدقيقة أيضاً إلى تمييز وتفضيل هويات معينة على حساب هويات أخرى، مما قد يدفعنا بدوره إلى التمييز ضد مجموعات كاملة من الأشخاص بناءً على هوية معينة.
- لأننا قد أنشئنا اجتماعياً منذ الولادة على يد أشخاص نثق بهم، فإننا غالباً ما لا نشكك في الرسائل التي تلقيناها. ولهذا، لا نكون واعين دائماً بأن بعض المعتقدات التي نؤمن بها بشأن هويات معينة قد تكون ضارة.
- قد تقيدنا هذه المعتقدات التي أنشئنا عليها اجتماعياً أيضاً. فإذا أردنا التفكير أو التصرف بطريقة معينة تعتبر غير مناسبة لشخص ما بهويتنا، قد نُقابل بالرفض، أو النقد، أو العنف، أو تبعات سلبية أخرى. وقد تحدث بصورة سيئة عن الآخرين ممن يتصرفون خارج حدود ما نعتبره العرف السائد.

⁶ جامعة كولورادو دنفر

غيري الشريحة -->

تمرين فردي (10 دقيقة)

ملحوظة للميسرة: من المحتمل ألا يكون هناك لدى المشاركات متسع من الوقت للتفكير في كل سؤال متضمن في هذا التمرين. فشجعيهن على مواصلة التفكير بمفردهن فيها أو انصحي مديرة البرنامج بتخصيص بعض من الوقت خلال اجتماع مقبل للتفكير وربما مناقشة جماعية.

- وزعي النشرة 3. اقرأي تعليمات النشاط 1 بصوت عالٍ وامنحي المشاركات بضع دقائق لإكماله.

غيري الشريحة -->

- ثم اقرأي تعليمات النشاط 2 بصوت عالٍ وامنحي المشاركات بضع دقائق لإكماله.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبرى (7 دقائق):

- إحدى الهويات التي نشاركها تتمثل في كوننا مقدمات خدمات (أو عاملات إغاثة).
- من المهم التفكير في الطرق التي تنظر بها الناجيات إلينا بصفتنا مقدمات خدمات (أو عاملات إغاثة).
 - هل تتمتع هذه الهوية بسلطة؟
 - كيف قد تؤثر هذه السلطة على العلاقة؟
- التاريخ مهم:
 - ما تاريخ الخدمات الاجتماعية، أو المساعدات الإنمائية، أو المساعدات الإنسانية في هذا المجتمع المحلي؟
 - كيف يؤثر هذا التاريخ على الطريقة التي ييرانا بها المجتمع المحلي؟
 - كيف يمكن أن يؤثر ذلك على كيفية رؤية الناجيات لنا وتفاعلهن معنا؟
- سلّمنا بالاختلافات الموجودة بينكن بصفتكن أخصائيات حالات وبين الناجيات. وثنّ هذه الاختلافات.
- أقررن بأننا نتمتع بالسلطة، لكننا نريد أن نجعل العلاقة من الناجيات متساوية قدر الإمكان. بحيث أننا لسنا أعلى منهن أو من أي من هوياتهن. وبالتالي علينا ألا نفرض معتقداتنا وممارساتنا عليهن.
- ضعّ في اعتبارك الطرق التي نرى بها الناجيات والمجتمع المحلي الذي نعمل فيه. حيث تؤثر معتقداتنا وقيمنا الشخصية والثقافية على كيفية رؤيتنا للناجيات بقدر تأثيرها على كيفية رؤية الناجيات لنا.
- من المهم أن نفكر بصورة نقدية في معتقداتنا. فوجود علاقة قوية تنسم بالثقة بين أخصائيات الحالات والناجيات أهم عامل في التعافي. والتأمل الذاتي يقوي العلاقة ويجعلها أثر رحابة وتساوياً ويرفع من القدرة على الحب والرعاية والرحمة، ويجعلنا أكثر مسؤولية عندما تحدث أخطاء.

غيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- ما الشيء الذي تعلمتته من هذه الجلسة؟
- كيف ستستخدمنه في عملكن؟
- لماذا نحتاج إلى التأمل الذاتي النقدي؟
- سنرجع إلى الثقافة والسلطة طوال التدريب. على سبيل المثال، في بعض الجلسات، سوف نستكشف الأعراف الموجودة في المجتمع المحلي، وكيف نشعر حيال الأشخاص الذين يتصرفون بطريقة معينة، وكيف نشعر حيال عواطف معينة مقارنة بما قد نشعر به الناجيات. كما أننا نبتغي دوماً سؤال أنفسنا عن المعتقدات، والممارسات، والسياسات التي قد تدعم تعافي الناجيات أو تمنعه.

الجلسة 4: مهارات الإرشاد الأساسية والعلاقة العلاجية

الوقت: 70 دقيقة

الموضوع	الوقت
مهارات الإرشاد الأساسية	50 دقيقة
العلاقة العلاجية	15 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- بناء فهم أساسي لمهارات الإرشاد الأساسية والأدوات الممكنة لأخصائيات الحالات استخدامها في عملهن اليومي مع الناجيات
- التعرف بمفاهيم العلاقة العلاجية وتحديد ما وتوضيح كيف يمكن لأخصائيات الحالات إدراجها ضمن في تفاعلاتهن مع الناجيات

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 4 – لمحة عامة عن مهارات الإرشاد الأساسية
- النشرة 5 – تمرين عن مهارات الاستماع (نسخة واحدة فحسب، ونصوص مقطعة للأدوار الثلاثة)
- مقص
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

مهارات الإرشاد الأساسية

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- أسألي: ما هي بعض مهارات الإرشاد الأساسية التي تعرفنها وتستخدمنها بالفعل في عملكن هنا؟
- اسمحي للمشاركات بالتفاعل والإجابة بينما تسجلين المفاهيم على اللوح الورقي القلاب.
- أسألي: لم تكنس مهارات الإرشاد الأساسية بالنسبة لأخصائيات حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي؟
- اجري مناقشة موجزة حول أهمية وجود الكفاءات ضمن مجموعة أدوات عمل بالنسبة لغير المعالجات النفسيات/الطبيبات النفسيات، إلخ.

غيري الشريحة -->

الشرح (7 دقائق):

- ثمة العديد من التنويعات لتقنيات الإرشاد. في الواقع، لقد تعلمت في تدريب إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي مهارات مختلفة حول التواصل، والمواقف، والإدراك، والسلطة، والعديد من المفاهيم الأخرى المرتبطة ببعض أكثر الجوانب الأساسية لتقنيات الإرشاد.
- لنلق نظرة على بعض من مهارات الإرشاد الأساسية وكيف يمكن استخدامها في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي. اطلبي من عدة متطوعات قراءة الأقسام التالية من النشرة 4 بصوت عالٍ بينما نتابعهن المشاركات الأخريات:

غيري الشريحة -->

○ بناء العلاقة

- ثم اطرحي الأسئلة التالية: ما الطرق التي تبينين بها علاقة مع الناجيات ممن يقصدنك؟ كيف تبينين علاقة أيضاً مع المجتمعات المحلية التي تعملن معها؟ ما المهم أيضاً لبناء علاقة؟

غيري الشريحة -->

- السلوك المنتبه

غيري الشريحة -->

- اقرأ القسم المتعلق بالتواصل غير اللفظي (الجلوس في وضعية مباشرة، واتخاذ وضعية منفتحة، والميل نحو الآخر، والتواصل البصري، والاسترخاء) الموجود في النشرة 4 بصوت عالٍ، مع استخدام الشريحة لعرض الوضعية المنفتحة مقابل الوضعية المنغلقة.

غيري الشريحة -->

تمرين عن الشركاء (15 دقيقة): التواصل غير اللفظي

- اطلبي من الجميع اتخاذ المشاركة التي تجلس بجوارهن شريكةً لهن في التمرين. واطرحي خطوات هذا التمرين، ودعي كل شريكة تأخذ دورها.
- تمرين لغة الجسد المشجعة/المثبطة: 10 دقائق من أساليب "لغة" الجسد المختلفة و5 دقائق من التعليقات المتحدثة – تحدثي إلى المستمعة عن حدث مثير للاهتمام وقع معك خلال الأيام القليلة الماضية.
- المستمعة – اطلعي على قائمة التواصل غير اللفظي بانتظام واستخدميها للاستماع إلى المتحدثة. ثم افعلن عكس كل خطوة. وابدأ لتصوير أنفسكن على أنكن منفتحت على الناجية. وبينما تتنفسن، اشعرن بجسدن بفتح باتجاه العميلة وقلبن يشع ضوءاً دافئاً للانفتاح عليها.
- استخلصي معلومات التمرين وأجيبني عن أي أسئلة. استكشفي كيف شعرت به المتحدثة والمستمعة. اربطي التمرين بمفهوم بناء العلاقة.

غيري الشريحة -->

الشرح: الاستماع النشط (10 دقائق)

- أسألي: كيف يمكن أن تعرفن ما إذا كان شخص ما يستمع إليكن؟ ما الذي يصاحب الاستماع بربأیکن؟
- اطلبي من إحدى المشاركات قراءة قسم "الاستماع النشط" من النشرة 4
- اشرحي: كلما زادت المهارات التي تستخدمنها، كلما أصبحتن بحالٍ أفضل. وحتى إذا استخدمتن بعض هذه المهارات فحسب، فستجدين أنفسكن تستمتعن إلى ما يقوله شخص آخر لكنّ وتسمعنه.
- اطلبي من إحدى المشاركات قراءة قسم "خطوات الاستماع النشط" من النشرة 4

ملحوظة للميسرة: قد يحفز قسم "تقديم التعليقات" النقاش. انظري في الحصول على آراء العديد من المشاركات والتفكير في السياق الثقافي. كما يمكن أن تضعي في اعتبارك إعطاء مثال على عملية تعاني من مشكلات مع إحدى صديقاتها ولدى أخصائية الحالات بعض الأفكار عن الطرق التي يمكنها من خلالها تحسين التواصل. يمكنك مشاركة تقنية "أسأل-تحدث-اسأل" بإيجاز وإخبارهن بأنكن سوف تستفيضين بالحديث عنها أو سوف تشرحينها بإسهاب في جلسة لاحقة. سلطي الضوء على وجوب ربط أي نصيحة أو ملاحظة بأهدافهن وقيمنهن وعلى عدم إلقاء اللوم على الناجيات.

تمرين جماعي مصغر (8 دقائق): مهارات الاستماع

- اقسمي المجموعة إلى فرق أصغر تتكوّن كلٌ منها من ثلاث مشاركات. بحيث تلعب كل عضوة في كل مجموعة أحد الأدوار التالية: عميلة، أو أخصائية حالات، أو مراقبة. اطلبي من كل مجموعة تحديد من ستلعب أي دور.
- وزعي القصص المقطعة على عضوات المجموعات حسب أدوارهن باستخدام النشرة 5.
- استخلص المعلومات

غيري الشريحة -->

العلاقة العلاجية

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- يمكنك دعوة المشاركين إلى إغلاق أعينهم خلال تمرين رفع الأيدي هذا لخلق شعور بالسرية والأمان في تقديم إجاباتهم. اطلبي من المشاركين رفع أيديهم في الحالات التالية:
 - هل شعرون بأنهم مرهقات عاطفياً بسبب الأشخاص الموجودين في حياتهم (أو الناجيات اللاتي عملن معهن، إذا كان لديهن خبرة في إدارة الحالات)؟
 - لاحظن أن شخصاً ما (أو ناجية) كان يبتسم عند تحدثهن عن أشياء مؤلمة؟
 - هل يكن مع شخص ما؟
 - هل لاحظن أن إحدى الصديقات (أو الناجيات) غير قادرة على الجلوس ساكنة؟
- اطلبي من عدة مشاركات التطوع بتقديم أمثلة.
- استخدمي أمثلتهن لتثقيف المشاركات حول كيف أنه من الطبيعي التأثير عاطفياً بالأشخاص الآخرين، لا سيما الناجيات اللاتي سيعملن معهن.

غيري الشريحة -->

- لفهم ضيق الناجيات، عليكن القيام "بالعمل غير المرئي/وراء الكواليس" المتمثل في ملاحظة ما يلي:
 - الموضوعات التي تتحدث عنها الناجية (على سبيل المثال، كونها أم أو علاقاتها)،
 - كيف تفسر العالم (عل سبيل المثال، جميع الرجال سيئون أو ستحدث لي أشياء سيئة فحسب)،
 - الطريقة التي تتحدث بها الناجية أو سلوك غير عادي معين تقوم به (على سبيل المثال، عدم القدرة على الجلوس ساكنة أو كونها عدوانية للغاية)، و
 - كيف تجعلكن تشعرون (على سبيل المثال، بالعجز أو الإرهاق).
- وعندما تستمعن، على مستويات عدة، يفتح ذلك المجال أمام رؤى جديدة بالبروز فيما يخص إدارة الحالة. وعندما تعملن مع الناجية نفسها من زوايا مختلفة، سوف تلاحظن أشياء مختلفة.

الشرح (5 دقائق)

تتطلب العلاقة العلاجية من أخصائية الحالات العمل على المستويات الخمسة التالية:

1. الاستماع إلى الأنماط الموجودة في قصة الناجية: ما الموضوعات التي قد تتحدث عنها الناجية؟ هل تتحدث عن الموضوع ذاته دائماً أم تنتقل من موضوع لآخر؟ ما الذي تتجنب الحديث عنه؟ الموضوعات التي تتحدث عنها الناجية وأنماطها مهمة. فهذه الأنماط تخبرك بما يقلقها وبما لا يزال عالقاً بداخلها.
2. انظرن إلى العالم بعين الناجية: التعاطف هو أن تفهم كيف تشعر الناجية، وليس كيف ستشعرون إذا كنتم في مكانها. فأنت لست الناجية. لا يمكنك مساعدتها بتخيل كيف ستشعرين لو كنت مكانها. بوسعكن مساعدتها إذا استعطن تخيل كيف تشعر فحسب! يشمل التعاطف أيضاً اعتقادك بأن الناجية تتمتع بالقدرة على مساعدة نفسها. ويختلف عن الشفقة. يمكن أن يساعدكن طرح أسئلة استيضاحية على اكتساب فهم أفضل.
 - a. اعرضي الفيديو الخاص بالتعاطف، إذا سمح الوقت بذلك (الرابط موجود على الشريحة)
3. ملاحظة مظهر الناجية وسلوكها: اطلبي من المشاركات الرجوع إلى الملحق (أ) في الوحدة. فالجوانب الأربعة هذه، المعروفة باختبار الحالة النفسية، لها بمثابة المعادل النفسي للفحص البدني. يوفر هذا الاختبار تقيماً سريعاً لمستوى الضيق والأداء لدى الناجية. فأي تغيير في الطريقة التي ترتدي بها الناجية ملابسها أو تمشي بها يمكن أن يخبركن بأشياء أكثر من الكلمات التي تقولها. ليس عليك اعتماد النموذج خلال كل جلسة، أو استخدامه بالكامل. فهذا مجرد شيء يجب أن تكُن على دراية به وهو دليل مفيد لملاحظة هذه الجوانب لدى الناجية.
 - a. راجعن الملحق (أ) عن اختبار الحالة النفسية
 - b. اطرحن الأسئلة لاستكشاف أسباب حدوث التغييرات، بناءً على التغييرات التي تلاحظنها في هذه الجوانب الأربعة. يمكن لاختبار الحالة النفسية أن يساعدكن في تقييم المكان الذي قد تكون فيه في نافذة تحملها. على سبيل المثال، قد يشير الشعور بالخدر والتحدث ببطء وهدوء إلى أنها قليلة التحفيز. يمكن أن تساعدكن هذه العلامات على اختيار التدخلات والتقنيات التي ينبغي لكن استخدامها.

4. ملاحظة ما تجعلك الناجية تشعر وتفكرن به: أنتن في علاقة مع الناجية. ما يعني أنكن تؤثرن على طريقة تفكيرها وشعورها. وهي بدورها تؤثر على طريقة تفكيرك وشعورك. في بعض الأحيان، تخبرك الطريقة التي تشعرين بها عن شعور الناجية. على سبيل المثال، الناجية حزينة، لذلك تشعرن بالحزن. انتبهن إلى ما تشعرن به في الداخل وكيف يجعلكن تتصرفن. ولاحظن إذا ما كنتن تشعرن بالرغبة في إنقاذ الناجية. ولاحظن ما إذا كنتن تلمن الناجية أو تشككن في صحة قصتها (كما قد يكون الآخرون يفعلون معها) أو متى يصبحن غاضبات منكن (تعاملكن مثل الجاني). ناقشني هذا بانتظام مع مشرفتك.
- a. ستوجه الناجية أحياناً مشاعرها وأفكارها الإيجابية (على سبيل المثال، التمجد) والمؤلمة والمعلقة (على سبيل المثال، الغضب أو الاستياء) التي تراودها تجاه شخص ما في حياتها نحو أخصائية الحالات وتعاملها دون وعي كما تعامل الشخص الآخر. يُسمى ذلك "التحويل". يحدث ذلك غالباً في الحياة اليومية—مثلاً، إذا كانت زميلة عمل أكبر سنّاً تذكركن بأمكن بطريقة ما، فقد تعاملنها بالمثل—وهذا الأمر لا يسبب المشكلات دائماً. وعلى الرغم من أن ذلك قد يكون مرهقاً لبعض أخصائيات الحالات، فإنه قد يكون فرصة لفهم ما تشعر به الناجية لفهمها وفهم احتياجاتها بصورة أفضل.
- b. وقد تقوم أخصائية الحالات ذلك بالشيء نفسه. ما يعني أن أخصائية الحالات، في بعض الأحيان، قد تحول أفكارها ومشاعرها المعلقة تجاه شخص آخر نحو الناجية وتعاملها دون وعي كما تعامل الشخص الآخر. ويُسمى ذلك "التحويل المضاد". بصفتكن أخصائيات حالات، قد يكون ثمة ألم معلق بداخلكن يمكنه أن يؤثر على عملكن مع الناجيات، لا سيما كيفية تحدثكن معهن، والموضوعات التي تتجنبنها، والمشاعر التي تُثار بداخلكن. يُوصى بمناقشة هذه المسألة مع مشرفتك.
5. الانتباه إلى طريقة نظر بها الناجية إلى ردود أفعالكن العاطفية وسلوككن: العلاقة بين الناجية وأخصائية الحالات، أساس أي عمل لإدارة الحالات. وفي غياب علاقة بينهما من علاقة بينهما، من غير الممكن إنجاز عمل حقيقي. ما تشعرين به وتفكرين فيه بشأن الناجية، وكيف تلقين التحية عليها، وكيف تتفاعلين مع ما تقوله لك أمر مهم. فجميع هذه العناصر "الصغيرة" تشكل مدى الأمان الذي قد تشعر به وما تقوله أو لا.
- a. أخصائيات الحالات أناس أيضاً. وكل واحدة منكن تجلب تجاربها الحياتية، وردود فعلها العاطفية، وطرق تأقلمها إلى الغرفة التي تلتقي فيها بالناجيات وأحياناً قد تتشابه تجاربكن الحياتية مع تجارب الناجيات. لاحظن ردود أفعالكن وراجعن مشرفتك بأي شيء قد يخطر ببالكن.

ملخص (5 دقائق)

- ما هي بعض التقنيات الجديدة التي تعلمتتها ويمكنكن استخدامها في عملكن؟
- هل من أشياء تعتقدن أنها قد لا تنجح (ولماذا؟)
- ما هي مكونات العلاقة العلاجية؟

غيري الشريحة -->

الجلسة 5: البدايات والنهايات

الوقت: 65 دقيقة (ساعة و5 دقائق)

الموضوع	الوقت
البدايات	22 دقيقة
النهايات	38 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم القيمة العلاجية للبدايات والنهايات
- التدرب على التحدث عن النهايات مع الناجيات

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- اختاري اسمين وأضيفيهما لأمثلة الحالات

التعليمات:

البدايات

الشرح (دقيقة واحدة)

- عانت العديد من الناجيات من الألم والاضطراب في حياتهن. وبالنسبة للعديد منهن، قد يعني التغيير عدم اليقين والمزيد من الألم. من المهم أن تبيني لها عندما تلتقين بها أنك مصدر للمساعدة والدعم. ينبغي أن يكمن الغرض من تحيتك لها في التخفيف من قلقها وفي إعطائها بصيص من الأمل
- تعلمنا في تدريب إدارة الحالات طرقاً لتقديم أنفسكن للناجيات وإنشاء مساحة آمنة وخاصة للقاء.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية مصغرة (10 دقائق) سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب

- كيف تلقين التحية عادةً على الأشخاص الجدد الذين تقابلنهم في حياتكن؟
- هل ستفعلن أي شيء بصورة مختلفة عندما تقابلن إحدى الناجيات لأول مرة؟ في هذه الحال، فما هو؟
- ما المشاعر التي تحس بها الناجيات قبل لقائهن معنا؟
- ما الأفكار التي يفكرن بها قبل لقائهن معنا؟
- بمَ تردنهن أن يشعرن؟

غيري الشريحة -->

الشرح (4 دقائق):

- الكيفية التي نبدأ بها جلساتنا مع الناجيات مهمة. ففي بداية الجلسات، نفتح قلب إحداهن ونطلب منها أن تكون ضعيفة وأن تثق بنا. سوف أوضح عدة نقاط أساسية لما نحتاج إلى التفكير فيه في بداية الجلسات مع الناجيات. ثمة المزيد من التفاصيل في الوحدة.
- تطرقي في المحادثة إلى الأفكار والأسئلة التي لا تصرح بها الناجية. الأسئلة غير المجاب عنها— مثل، ”هل سوف أتأذى؟ هل ستعطيني أخصائية الحالات المال؟ ماذا ستفكر أخصائية الحالات بي إذا أخبرتها بقصتي؟“— أن تزيد من قلق الناجية في البداية. تطرقن إلى هذه الأفكار في الغرفة. اسألنها ”فيم كنت تفكرين وأنتِ قادمة إلى هنا اليوم؟“
- غالباً ما تكون إمكانية التوقع مهمة للناجيات. فاشرحن هيكل الجلسة. وقدمن لها جدول الأعمال والإطار الزمني. واسألنها عما إذا كانت بحاجة إلى المغادرة في أي وقت.
- أخبرنها بأنه يمكنها التوقف في أي وقت.
- اسألنها عما إذا كان هناك أي شيء تحتاج إليه لتشعر بارتياح أكبر (على سبيل المثال، ماء، أو شاي، أو تحريك المقاعد). على سبيل المثال، ”سنلتقي لمدة 30 دقيقة. أود التعرف عليك ومساعدتك إزاء الضيق الذي تشعرين به. وإذا شعرت بالتعب أو أردتِ التوقف في أي وقت، فلا بأس في ذلك. فأنا هنا لمساعدتكِ بأي طريقة أستطيعها.“
- تعاملن مع القلق. واستكشفن، وتعرفن عليه، وسمهن باسمه وناقشن ما تحتاج إليه لتشعر بالأمان. فإذا كانت الناجية قلقة بشأن أنها نشطة عاطفياً للغاية، تناقشن معها حول استراتيجيات ملموسة لمساعدتها في إدارة قلقها، مثل التنفس العميق، أو حمل شيء أو رمز مطمئن لها، أو أداء صلاة للحماية.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية مصغرة (5 دقائق)

- ما العلامات التي تدل على أن الناجية غير مرتاحة أو عصبية في الاجتماع الأول؟
 - استلصي علامات خاصة بالثقافة، وقد تشمل تجنب التواصل البصري، أو التملل، أو الارتعاش، أو النظر خلفها أو باتجاه الباب باستمرار، إلخ.
- اقرأي دراسة الحالة بصوت عالٍ للمجموعة ويسري مناقشة: تعبث [الاسم] بشعرها وتتنظر حولها في الغرفة باستمرار. تلاحظ أخصائية الحالات سلوكها العصبي وتسال نفسها (داخل رأسها) "ما الذي يمكنني فعله لأجعل [الاسم] تشعر بالارتياح؟"
 - اطرحي الأسئلة التالية:
 - ما التقنيات التي قد تستخدمها لتجعل [الاسم] تشعر بالارتياح؟
 - هل من تقنيات ثقافية أو روحانية يمكن استخدامها لجعل [الاسم] تشعر بالأمان؟ (يمكن للحاضرات مشاركة وكتابة استراتيجيات إضافية في قسم "البدايات" في الوحدة).
 - هل تعرفن أو يمكنكن أن تتخيلن أياً من نقاط قوة [الاسم] يمكنكن تذكيرها بها؟ على سبيل المثال، حضورها للقائكن أمر شجاع، أو عبثها بشعرها قد يجعلها تشعر بالهدوء، إلخ.

غيري الشريحة -->

الشرح (دقيقتان)

- من المفيد الشروع بالحديث عن إغلاق الحالة مع الناجية منذ الجلسة الأولى، حتى يمكنها الاستعداد للوداع. مجدداً، تذكّر أن إمكانية التوقع مهمة.
- على سبيل المثال، يمكنك أن تقلن للناجية: "أنا سعيدة حقاً لأنني التقيت بك اليوم، وإن كنت أسفة لأن ذلك كان لسبب مؤسف. وأنا واثقة من أنه يمكننا معاً وضع خطة تساعد في معالجة بعض الصعوبات التي تواجهينها. وأمل أن يأتي وقت تشعرين فيه أنك بحالة جيدة بما فيه الكفاية لدرجة أنك لن تحتاجين إلى رؤيتي بعد الآن".
- قد تكون بعض الناجيات قلقات بشأن المدة التي سيحتجن إلى رؤيتكن فيها، وقد يكن متوترات بشأن الالتزام بعملية طويلة. يمكنك أن تعرضن عليها لقائنها لأربع مرات، وفي نهاية الجلسة الرابعة، ستتحققن من رأيها في الاجتماعات وشعورها حيالها. وعندها يمكنك أن تقررن ما إذا كانت تريد الاستمرار في لقائكن أم لا، أو ما إذا كانت أهدافها قد تحققت.
- بدء الخدمات بفهم أنه ستكون هناك نهاية يمكن أن يمنح الناجية شعوراً بالأمل في أنها ستتمكن من التغلب على التحديات التي دفعتها إلى الحضور للقائكن في المقام الأول.

غيري الشريحة -->

النهايات

ملحوظة للميسرة: يتناول قسم "النهايات" هذا خدمات إدارة الحالات في المراكز. وقد يقتضي الأمر تصميم هذه الإرشادات لتناسب الخدمات المحددة وسياق المنظمات التي تخضع للتدريب. على سبيل المثال، قد تحتاج الفرق المتنقلة في حالات الطوارئ إلى مناقشة النقص المحتمل في دعم المتابعة (على سبيل المثال، انقطاع الخدمة، أو تقديم الدعم عن بُعد فحسب، أو زيارة واحدة فحسب، إلخ). بالنسبة للخدمات التي تُقدم في المأوى، قد يتطلب الأمر أن تعكس هذه المبادئ التوجيهية سياسات وإجراءات الخروج من المأوى. فاعلمي من الفريق مسبقاً لتكييف هذا القسم

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- هذا الجزء مخصص لكيفية توديع الناجيات. اطلبي من المشاركات تذكر بعض النهايات التي مررن بها في حياتهن (أو مع الناجيات إذ كانت لديهن خبرة في إدارة الحالات).
- اطلبي من عدة مشاركات الحديث عن تجاربهن مع النهايات (في حياتهن أو عملهن).
- ما المشاعر التي تخالج أخصائيات الحالات أثناء النهايات؟ ما المشاعر التي يتخلين أن الناجيات قد يشعرن بها أثناء النهايات؟ سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلب

غيري الشريحة -->

الشرح (5 دقائق)

- الوداع صعب، وكل شخص يتعامل معه بطريقة مختلفة. وغالباً ما سمحت الناجيات لأنفسهن بأن يكنّ ضعيفات والشروع بالثقة بكن أثناء عملية إدارة الحالات. وغالباً ما قد يذكر إغلاق الحالة مع أخصائية الحالات الناجيات بوداعات قديمة وعالقة من الماضي. يقر نموذج الإغلاق هذا بأن الوداعات السابقة للناجيات كانت في الغالب أليمة وفترات اتسمت الصدمة، والخسارة غير المتوقعة.
- كما أنه يضع تحت تصرف أخصائيات الحالات أدوات لتوديع الناجيات "وداعاً مناسباً". و"الوداع المناسب" هو ذلك الذي يكون تحت سيطرة الناجية وبشرطها، ويمكن فيه للناجية تعلم المهارات اللازمة لكيفية إبقاء الناس في قلوبها.
- يحدد نموذج إغلاق الحالة عشر خطوات يمكن لأخصائيات الحالات اتباعها لإغلاق الحالات مع الناجيات. ادعي المشاركات للاطلاع **صفحة 25** في الوحدة. تشمل هذه الخطوات ما يلي:
 1. تحدثي مع الناجية عن إغلاق الحالة.
 2. التعامل مع العواطف على أنها طبيعية.
 3. استكشاف العواطف.
 4. مراجعة الأعراض والمشكلات.
 5. مراجعة العمل الذي قمتم به معاً.
 6. مراجعة التقنيات المحددة والأفكار الجديدة التي تعلمتها الناجية.
 7. تقديم التريية النفسية حول أهمية التنفيس والتعبير عن العواطف.
 8. توقع العطلات الهامة والذكريات السنوية للصددمات الصعبة.
 9. تحديد طقس ما أو كيف ترغب الناجية في الإغلاق.
 10. القيام بطقس الوداع والإغلاق وتذكير الناجية بأنه يمكنها العودة متى احتاجت إلى ذلك. ودّعي الناجية وداعاً حقيقياً.
- وضحي أي خطوات، حسب الحاجة.

غيري الشريحة -->

لعب الأدوار (20 دقيقة)

- قدمي تمرين لعب الأدوار هذا: عثرت [الاسم] على وظيفة سائقة منذ ثلاثة أشهر وبدأت تبتسم أكثر وتشعر بأنها أقل عزلة بسبب العمل الجاد الذي كانت تقوم به مع أخصائية الحالات. وربما يكون الوقت قد حان لإغلاق الحالة، لكن [الاسم] تكره الوداع. ولطقس الإغلاق، تقرر [الاسم] الاحتفال بإغلاق الحالة بدعوة أحبائها معاً لتكريم [الاسم] والاحتفاء بكل ما حققته.
- قسّمي المشاركات إلى أزواج: تلعب واحدة دور أخصائية الحالات، بينما تلعب الأخرى دور الناجية.
- تلعب المشاركات أدوار الخطوات 1، 2، 3، و4 من نموذج إغلاق الحالة، مع تخيل أنهن يتحدثن إلى الناجية.
- تبديل المشاركات الأدوار وتلعبن أدوار الخطوات 6، 7، و8 (مع تخطي الخطوتين 5 و9). يمكن للأزواج اختلاق الأعراض والمشكلات والعمل الذي يقمن به معاً.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- كيف كان شعوركن عند ممارسة نموذج إغلاق الحالة؟ هل كانت من أي تحديات؟
- فكري في طقوس وداع مبتكرة يمكنهن ممارستها مع الناجيات وشاركها معهن

غيري الشريحة -->

الشرح (3 دقائق)

- أحياناً، قد تكون الجلسة الأولى هي الأخيرة أيضاً. فعلى سبيل المثال، قد تقرر إحدى الناجيات أنها لا تريد الاستمرار في مقابلتك أو قد لا تحضر الاجتماع الثاني. وللاستعداد لذلك:

- طمأنّ الناجية إلى أنك ستكّن موجودات لدعمها وأنك تتطلعن لرؤيتها مجدداً. أخبرنها أنه إذا قررت لاحقاً أنها لا تريد الاستمرار في مقابلتك، فلا بأس في ذلك على الإطلاق. وأنك ستحترم أي قرارات تتخذها وأنه يمكنها رؤيتك مرة أخرى في المستقبل.
- اسألنها عما تعتقد أنه سيكون من المفيد تذكره من الوقت قضيتماه معاً. فذلك يمنح الناجية فرصة المراجعة، والتفكير بوضوح أكبر، والتأمل في بعض المعلومات التي ناقشتنها (على سبيل المثال، مهارات التأقلم، أو الموارد، أو خدمات الإحالة).
- أقررن، مرة أخرى، بأسفكن على وقوع الحدث الصادم، وبأملكن في تعافيهما.

غَيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- لماذا البدايات مهمة؟
- لماذا النهايات مهمة؟
- ما الخطوات اللازمة لإغلاق الحالة؟

الجلسة 6: الحفاظ على حال جيدة

الوقت: حوالي 50 دقيقة

الموضوع	الوقت
الشرح	5 دقائق
لعب الأدوار	40 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- التعريف بمهارات لمساعدة الناجيات على الاستمرار في ممارسة طرق جديدة للتفكير، والشعور، والتصرف

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- اختاري اسماً وأضيفيه لمثال الحالة

التعليمات:

الشرح (5 دقائق)

- القسم الموجود في الوحدة مقتبس من دليل منظمة الصحة العالمية "المعالجة المطورة للمشكلات (+PM)" ومكّمل لقسم "حل المشكلات". سوف تواجه العديد من الناجيات مشكلات في مستقبلهن والبقاء بحالة قد يكون أمراً صعباً، لكنه ممكن في وجود خطة.
- قد يبدو تعلم مهارات تأقلم جديدة مثل تعلم لغة جديدة، فمن المهم أن نتذكر ممارستها كل يوم إذا أردنا تحديثها بطلاقة. وكلما مارست الناجية هذه الاستراتيجيات، زادت احتمالية بقائها بحالة جيدة أو تعافيهما من النكسات بسرعة أكبر.
- أحياناً، قد يكون من المفيد وضع تذكيرات بالأدوات والتقنيات حول المنزل أو في الهاتف. يمكنك دعوة الناجية إلى اقتراح أفكار حول كيفية عمل تذكيرات مفيدة.
- على الناجيات أن تكن مهتمات عاطفياً بالتقنيات التي تعلمنها حتى يبقين بحالة جيدة. كيفن التقنيات دائماً مع ثقافتهن، وأعمارهن، وخبرتهن. على الناجيات المثابرة في ممارسة هذه طرق التفكير، والشعور، والتصرف الجديدة هذه حتى يدمجن ما تعلمنه في حياتهن اليومية فعلياً.

- وقد يكون من المفيد أن تستكشفين مع الناجية المواقف التي قد تكون صعبة عليها في المستقبل وكيف يمكنها التعامل معها.
- أسألي: ما أكثر الأشياء التي تحول دون بقاء الناجيات بحالة جيدة؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب

غيّري الشريحة -->

لعِب الأدوار (40 دقيقة)

- اطلبي من المشاركات تقسيم أنفسهن إلى مجموعات من ثلاث ولعب الأدوار في محادثة تناقش ما يمكن للناجيات فعله على وجه التحديد إذا ما تعرضن لحدث مجهد للغاية أو شعرن بمشاعر سلبية في المستقبل. تلعب إحدى المشاركات دور الناجية، والثانية دور أخصائية الحالات، والثالثة دور المراقبة التي تلاحظ نقاط القوة ونقاط الضعف في لعب الأدوار. يجب أن تلعب كل مشاركة دور أخصائية الحالات، مع التناوب بين الأدوار المختلفة.
- السيناريو: لا تفهم [الاسم] لماذا تشعر بالصداع في كل مرة تشم فيها طهو العجين المقلي وتسمع صوته في الشارع. وتعلم أن السبب في ذلك يرجع إلى كونها تعرضت للاغتصاب بينما كان العجين المقلي يُطهى في الشارع، والصوت هو أحد "محفزاتها". فالصوت يجعلها تتذكر الاغتصاب، مما يتسبب لها في صداع. وقد تعلمت استراتيجيات الارتكاز في جلسات إدارة الحالة.
- تخيلن أنكن تلتقن [اسم] لمناقشة تقنية "الحفاظ على حال جيدة". كيف يمكنكن التحدث معها عن تقنية "الحفاظ على حال جيدة"؟ امنحن الناجية الفرصة لإخبار أخصائية الحالات بما ستفعله أولاً. وساعدنها على أن تكون مفصلة قدر الإمكان في وصف كيف ستستجيب.
- استخلاص المعلومات:
 - ما الذي كان يمثل تحدياً في نشاط لعب الأدوار ذلك؟
 - ما الذي تعلمته؟

غيّري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- سوف تستمر الناجيات في مواجهة تحديات في حياتهن. ويتمثل جزء كبير من عمل إدارة الحالات في خلق مساحة هادئة وتأملية للناجيات حتى يتمكن من التفكير في حياتهن، والتعلم من تجاربهن، وتحويل الأمل إلى بصيرة، وحكمة، وشجاعة.
- على سبيل المراجعة، اطلبي من إحدى المشاركات شرح سبب أهمية التحدث مع الناجيات عن تقنية "الحفاظ على حال جيدة".

غيّري الشريحة -->

الجلسة 7: تقييم عوامل الحماية والخطر

الوقت: حوالي 65 دقيقة (ساعة و 5 دقائق)

الموضوع	الوقت
تقييم عوامل الحماية والخطر	15 دقيقة
نشاط شجرة الحياة	40 دقيقة
استخدام عوامل الحماية والخطر	5 دقائق
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم تأثير القمع وعوامل الضغط اليومية
- ممارسة نهج منظم لتقييم عوامل الحماية والخطر

التحضير/المواد:

- مراجعة **الصفحات** في الوحدة
- النشرة 6 – شجرة الحياة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- أقلام تلوين، أو أقلام رصاص ملونة، أو أقلام تحديد لكل مشاركة

التعليمات:

تقييم عوامل الحماية والخطر

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- يمثل جزء من تقييم إدارة الحالات (الخطوة 2) في تقييم عوامل الحماية والخطر. سوف نتعلم في هذه الجلسة المزيد عن كيفية فعل ذلك.
- أسألي: ما الأسباب التي تدفعا إلى إجراء تقييم؟ سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلاب. ثم اشرحي ما يلي:
 - فهم سياق الناجية
 - تحديد ما إذا كان هناك مستجيبات أخريات مشاركات
 - تحديد احتياجات الناجية والتحديات التي تواجهها

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- اقرئي تعريف عوامل الحماية من الشريحة. ثم اشرحي أنه، للأسف، بسبب طبيعة العنف، غالباً ما تنسى الناجيات أهمية مواردهن وقوتها، لا سيما في اللحظات التي يَكُن فيها في أمس الحاجة إليها، أي عندما يشعرون بأنهن متقلات بالعواطف.
- أسألي: ما أمثلة عوامل الحماية؟ اكتبي الإجابات على لوح ورقي قلاب.
 - شجعي المشاركات على التفكير في عوامل الحماية على مستويات عدة: العوامل الفردية، والعوامل المتعلقة بالحدث الصادم، والعوامل البيئية، بما في ذلك العلاقات، والأسرة، والمجتمع المحلي، والمعتقدات، والسياسات.
 - تشمل الأمثلة العمر، ومهارات التأقلم الحالية، والنوع الاجتماعي، والتعليم، والهوية العرقية/الإثنية/الثقافية، والهوية الدينية أو نظام المعتقد، وكيف استجابت أخريات للصدمة، والموارد المتاحة في المجتمع المحلي، وقوة نُظْم الدعم الطبيعية، ومواقف المجتمع المحلي وقيمه تجاه العنف، والعوامل السياسية والاقتصادية
- اقرئي تعريف عوامل الخطر من الشريحة.
- أسألي: ما بعض أمثلة عوامل الخطر؟ اكتبي الإجابات على لوح ورقي قلاب.
 - شجعي المشاركات على التفكير في عوامل الخطر على مستويات عدة: العوامل الفردية، والعوامل المتعلقة بالحدث الصادم، والعوامل البيئية، بما في ذلك العلاقات، والأسرة، والمجتمع المحلي، والمعتقدات، والسياسات
 - تشمل الأمثلة العمر، ومستوى الضيق قبل الصدمة، والتاريخ السابق للصدمة، والنوع الاجتماعي، والهوية العرقية/الإثنية/الثقافية، والهوية الدينية أو نظام المعتقد، والدور الوظيفي أو الوظيفة (على سبيل المثال، مشغلة بالجنس، أو جندي)، وعدد مرات الصدمة (الصدّمت)، ومدى خطورتها، ومدة استمرارها، ودرجة العنف الجسدي أو الإصابية، وما إذا كانت التعرض للصدمة على انفراد أو في حضور آخرين، والعلاقة مع الجاني، وكيف استجابة الآخرين، والموارد المتاحة في المجتمع المحلي، وقوة نُظْم الدعم الطبيعية، ومواقف المجتمع المحلي وقيمه تجاه العنف، والعوامل السياسية والاقتصادية

غيري الشريحة -->

الشرح (5 دقائق)

- نجمع المعلومات طوال التقييم عن عوامل الحماية والخطر الفريدة الخاصة بالناجية. وفي بعض الأحيان سنطرح عليها أسئلة مباشرة عن عوامل الخطر أو عوامل الحماية. وأحياناً قد نقوم بنشاط. وقيل كل شيء، إذا استمعنا عن كتب بما يكفي وهي تخبرنا عن حياتها، ونضالاتها، وحادثه العنف القائم على النوع الاجتماعي، فسنكون قادرين على سماع العديد من عوامل الحماية والخطر.
- من قصة العنف القائم على النوع الاجتماعي: يمكننا العثور عليها في القصة التي تخبرنا بها عن حادثه العنف القائم على النوع الاجتماعي، على سبيل المثال:
 - ماذا فعلت لتهرب؟ (ساقاها كموردين للحماية، وذكاؤها، والطريقة التي تفاعلت بها في اللحظة حتى لا تصبح الأمور أسوأ، إلخ).
 - ممن طلبت المساعدة؟ ماذا كانت استجابتهم (أفراد الأسرة، أو الزعماء الدينيين، أو السلطات، أو المجتمع المحلي ككل، إلخ).
 - ما الذي تتوقع حدوثه إذا اكتشف الآخرون ما حدث؟
 - ما أنواع الدعم أو الخدمات التي تسمح لها بالوصول إليها؟ وما التي تمنع وصولها؟
 - هل علاقتها بالجاني تعرضها لخطر إضافي؟ على سبيل المثال، زوجها الذي تراه كل يوم.
 - هل تعتقد أن "هذا خطأي" (عامل خطر) أو "لم أستحق هذا" (عامل حماية)؟
 - كيف كانت تتألم منذ وقوع الحادث؟ قد تكون معرضة لخطر تعاطي المخدرات/الكحول.
 - هل لديها أي إصابات جسدية أو أمراض؟
 - هل تنام جيداً؟
- من قصة حياتها: أحياناً سنكتشف عوامل الحماية والخطر بينما تخبرنا عن حياتها بوجه عام أو عندما نقيم احتياجاتها. على سبيل المثال:
 - هل هي قلقة بشأن خسارة مسكنها؟ ما دخلها؟
 - ما الدور الذي تلعبه اعتقاداتها الدينية أو الروحانية وممارساتها في حياتها؟ هل هي جزء من مجتمع روحاني أو ديني؟
 - هل يواجه أطفالها أو أفراد أسرتها صعوبات في الوقت الحالي؟
 - هل فقدت أحد أحبائها؟
 - هل لديها أصدقاء مقربون؟
 - من هم بعض الأشخاص الذين تشعر بالأمان معهم؟
 - هل تؤمن بمعتقد يمنعها من الحصول على الرعاية الطبية؟
 - هل الموارد والخدمات التي تحتاج إليها موجودة في مجتمعها المحلي؟ (على سبيل المثال، عيادة، أو سوق، أو الماء، إلخ). إذا لم يكن الأمر كذلك، هل تحتاج إلى السفر بعيداً للوصول إليها وهل هي قادرة على فعل ذلك؟
 - هل هي جيدة في حل المشكلات؟
 - هل ترغب في طلب المساعدة؟
 - كيف كانت حياتها قبل تعرضها لحادثه العنف القائم على النوع الاجتماعي؟
 - هل تعرضت لشيء مثل هذا في الماضي؟ كيف تجاوزته وتعاقت منه؟
 - هل تعلم أحداً آخر تعرض لشيء مماثل وكيف تعافى؟ ماذا عن أسلافها؟
 - اطرحي هذا السؤال على المجموعة: هل هناك أي شيء آخر يمكننا التفكير فيه ولم أضفه هنا؟
- أحياناً سنستخدم معرفتنا بالمجتمع المحلي والثقافة لافتراض عامل خطر أو حماية. على سبيل المثال، في الجلسة 3 "الثقافة والسلطة"، تعلمنا الطرق التي قد تتعرض بها مجموعات هوية معينة للتمييز من جانب مجموعات هوية أخرى قد تكون تتمتع بسلطات أو امتيازات معينة، بناءً على طريقة التنشئة الاجتماعية في ذلك المجتمع المحلي. خذن بعين الحسبان هويات الناجيات المتعددة. هل أي من هذه الهويات يجعلها أقل أو أكثر ضعفاً أو حماية؟ ما المعتقدات، والممارسات، والسياسات الموجودة في المجتمع المحلي التي قد تساعد تعافيتها أو تعيقه؟ تذكرن أن هذا مجرد افتراض؛ إذ يجب أن نسعى دائماً إلى فهم تجربتها الفريدة في المجتمع المحلي بهويتها تلك. فقد لا تتطابق هذه التجربة مع افتراضنا.
- يستمر تقييم عوامل الحماية والخطر طوال فترة عملنا مع الناجية. فقد تتغير هذه العوامل بمرور الوقت أو في سياقات مختلفة.

- المرونة مصطلح يرتبط بعوامل الحماية. والمرونة هي القدرة على الاستمرار والانخراط في الحياة بعد التعرض لتجربة صعبة مثل العنف القائم على النوع الاجتماعي. وهي ليست القدرة على "البقاء أقوى"، لأن الشخص المرن يمكن أن يتعرض للمعاناة أو الضيق. المرونة ليست ثابتة—بمعنى أن مرونة الشخص قد تقل أو تزيد في مراحل مختلفة من حياته. تتشكل المرونة من خلال تفاعلات الفرد مع البيئة التي يعيش فيها. بعض المعتقدات، والممارسات، والسياسات المجتمعية تجعل من السهل أو الصعب على بعض الأشخاص أن يكونوا مرنين. ثمة مناصلة في كوننا نساء!
- يمكن أن تنتقل الصدمة والمرونة من أسلافنا إلى أحفادنا وراثياً، وسلوكياً، وعاطفياً، وثقافياً، وروحانياً. استكشفن الطرق التي قد يكون بها أسلاف الناجية مصدرًا للحماية.
 - أحد أفضل ما يمكننا فعله لأنفسنا، وعائلاتنا، وأحفادنا يتمثل في تحويل المنأ إلى طاقة وندعافى من صدمتنا. فصحتنا العاطفية وجيناتنا الصحية تنتقل عبر الأجيال مثلما تنتقل الصدمة.

غيري الشريحة -->

شجرة الحياة

تمرين جماعي صغير (30 دقيقة)

- اعرضي أداتين لتقييم عوامل الحماية والخطر لدى الناجيات:
 - خط الحياة (الملحق ج) في الوحدة).
 - شجرة الحياة (الملحق ب) في الوحدة)
- اشرحي: شجرة الحياة تمرين قائم على نقاط القوة يدعو الناجية إلى التحدث عن حياتها بطرق تجعلها أقوى. وفيه ندعى الناجية إلى رسم شجرة. تمثل الشجرة الناجية بينما يمثل كل جزء من الشجرة جزءاً مختلفاً منها.
 - الجذور: من أين تأنين، وأساسك، وأسلافك الذين يقونك قوية.
 - الأرض: من أنت، وأين أنت، وحياتك في الحاضر، ربما بما في ذلك الأشخاص الذين تعيشين معهم، وأنشطتك اليومية وروتينك اليومي، وجزئك المفضل من بيتك الحالي، والأجزاء المهمة من حياتك اليومية، إلخ.
 - الجذع: نقاط قوتك والمهارات التي تتقنها.
 - الأغصان: الآمال والأحلام الخاصة بالمستقبل.
 - الأوراق: الأشخاص المميزون والأماكن، والأصوات، والروائح، والمذاقات المميزة.
 - الثمار: الهدايا التي تلقيتها في حياتك. تذكري أن الهدايا قد تكون ملموسة، مثل خاتم أو أزهار، أو غير ملموسة، مثل الذكريات السعيدة، والإطراءات، والأفعال الطيبة.
 - الحشرات: الأشياء، أو المشاعر، أو الأشخاص، أو الأفكار التي "تأكل" ثمارك، وجذعك، وأغصانك، وأوراقك أو تفسدها.
- بعد رسم الشجرة، تناقش أخصائية الحالات والناجية كيف تشعر لرؤية حياتها في شكل شجرة. هل من عوامل حماية أو عوامل خطر فاجأتها، وكيف يمكنها تعزيز عوامل الحماية وتقليل عوامل الخطر؟ يمكن أن تطرح أخصائيات الحالات عدة أسئلة لاستكشاف أجزاء الشجرة المختلفة (على سبيل المثال، تطلب منها قصصاً عن أحد الأشخاص الموجودين في الأوراق)
- وزعي أقلام تلوين، أو أقلام تحديد أو أقلام رصاص ملونة وورق.
- اطلبي من المشاركات رسم شجرة حياتهن باتباع مخطط شجرة الحياة (النشرة 6). امنحي المشاركات خيار رسم شجرة خيالية إذا كنَّ غير مرتاحات لرسم شجرة حياتهن.
- في النهاية، اطلبي من إحدى المشاركات التطوع للقيام بتجربة إيضاحية معك. سوف تستخدم الميسرة شجرة حياة المتوقعة لتطرح عليها أسئلة تستكشف المزيد عن شجرتها تماماً مثلما كانت لتفعل مع الناجيات، مثل:
 - انظري إلى شجرتك. كيف تشعرين حيال النظر إلى شجرتك؟
 - ما الذي يبرز فيها؟ لماذا؟
 - كيف يمكنك التقليل من الحشرات التي تأكل فرحتك ونقاط قوتك؟
 - ماذا تعلمت عن نفسك؟
 - هل يمكنك إخباري قصة عن أحد الأشخاص الذين رسمتهم على شكل ورقة؟

- ما الذي يجعل حلمك (غصنك) ذلك مهماً لك؟ هل تمكنت من التمسك بهذه الآمال والأحلام حتى في الأوقات العصيبة؟ ما الذي دعمها؟ ما الذي تقطينه حتى لا تستسلمين؟
- لاحظي المنطقة التي واجهن صعوبة في ملئها واطرحي المزيد من الأسئلة عنها. على سبيل المثال، بالنسبة للجذع، ما الذي قد تخبرك به إحدى صديقاتك أنك تتقنينه؟ منذ متى تتمتعين بهذه القوة؟ كيف تعلمت هذه المهارات؟ هل تعلمتها من أحد على وجه التحديد؟
- بالنسبة للجذور، ادعينا للتفكير في مكانها المفضل في المنزل، أو أغنية عزيزة عليهن، أو رقصة، أو احتفال ثقافي.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- ماذا تعتقدن أنه ستكون ردود فعل الناجيات اللاتي تعملن معهن تجاه شجرة الحياة؟
- ما الذي قد يكون صعباً بشأن شجرة الحياة؟ كيف قد تتمكنن من تكييفها لتناسب المجتمع المحلي الذي تعملن به؟
- الآن، بعد أن قيمت عوامل الحماية والخطر، ماذا تفعلن بها؟ كيف تستخدمنها عند مقابلة إحدى الناجيات لمساعدتها على تلبية احتياجاتها؟

غيري الشريحة -->

استخدام عوامل الحماية والخطر

الشرح (دقيقتان)

- فهم قصة نجاة الناجيات والطرق التي استخدمن بها قوتهن للنجاة أمر مهم. فغالباً ما تحدد الناجيات قصتهن بناءً على ما حدث لهن، مما قد يسبب لوم الذات واليأس. وببطء، يمكننا مساعدتهن على تبني قصة مختلفة عن قوتهن، مما قد يساعدهن على إدراك قيمتهن والتعاطف أكثر نحو أنفسهن.
- عند حل المشكلات مع إحدى الناجيات فيما يتعلق بكيفية تلبية احتياجاتها، يمكنن تذكيرها بعوامل حمايتها التي يمكنها استخدامها—أي، الموارد المتاحة داخلها وخارجها (على سبيل المثال، صديقة داعمة، أو مدخرات مالية، أو الإيمان بإله (الآلهة)، وجوانب أخرى من شجرة الحياة، إلخ). من شأن عوامل الخطر مساعدتهن على التكهن بالتحديات التي قد تواجهن في تلبية احتياجاتهن حتى تتمكنن من التخطيط مقدماً لما تفعلنه إذا ظهرت تلك التحديات.

غيري الشريحة -->

الشرح: عدم إلحاق الإضرار (3 دقائق)

- يمثل أحد عوامل الحماية المهمة في قدرة الناجية على استخدام مواردها وأنواع دعمها الحالية بطريقة تشعر معها بالارتياح. من المهم أن نكرم أو نأطرح طرق التعافي الفردية والمجتمعية للناجيات وندعمها.
- لا نريد أن نعيق طريق التعافي الطبيعية للناجيات. فقد يسبب ذلك المزيد من الضرر. وبدلاً من ذلك، لاحظنها وشجعن الناجيات على الاستمرار في استخدامها، وساعدن في تسهيل استخدام الناجيات لها، وتخلصن من العوائق التي تحول دون استخدامها، وقدرن الناجيات واحتفين بهن لاستخدامهن لها، وأقررن بحكمتهن. فلنأخذ هنا لاستبدال طرق التعافي الطبيعية أو الغريزية.
- "لكن ماذا لو كانت الأشياء التي تفعلها ضارة؟" مثل تعاطي المخدرات أو الكحول. من المحتمل أنها تساعد الناجية بطريقة ما، على الرغم من الضرر الذي تسببه. افهمن الطريقة التي تساعدنا وأقررن بها بطرح هذا السؤال "كيف يساعدك ذلك؟ أتصور أنك ربما لن تفعل ذلك إذا لم يكن يساعدك بطريقة ما". ثم اسألنها عما إذا كان قد يضرها بطريقة ما، أو ما إذا كان يقف في طريق تحقيق أي من أهدافها، أو ما إذا كان يمنحها من فعل أي شيء مهم لها (على سبيل المثال، رعاية أطفالها، أو الذهاب إلى العمل، إلخ). واستفسرن عما إذا كانت مهتمة باستكشاف استراتيجيات أخرى يمكنها مساعدتها في المشكلة ذاتها لكن ليس لها التكاليف، أو العواقب، أو الأضرار ذاتها. (انظرن جلسة "تعزز التحفيز" للاطلاع على المزيد من الاستراتيجيات)

- ملاحظة حول التقنيات والأساليب الجديدة مثل تلك التي يتم تدريسها في هذا التدريب: يجب تقديم التقنيات الجديدة إلى الناجيات كإقتراح. فأى طريقة جديدة ليست الطريقة "الصحيحة" أو "الأفضل"؛ بل مجرد طريقة محتملة لمساعدة الناجية على تحقيق الهدف الذي وضعته لنفسها. ولهذا، نقدمها إليها كإقتراح ونسألها عما إذا كانت ترغب في تجربتها. ونعطيها الفرصة للرفض، ونحترم قرارها. فلا نقول لها "الطريقة الوحيدة للشعور بتحسّن هي إخباري عن الاعتداء بالتفصيل". فهي أدرى بحياتها وتعرف ما هو الأفضل لها.
- عندما نلتقي بالناجيات، يكون الأمر أشبه بدخول بيوتهن. نطلب الإذن بالدخول، ونطلب منهن أن يقودونا لأنه منزلهن. لذلك، ربما نذهب معهن ونمر على غرفة نوم، لكنهن لا يردن دخولها هذه المرة لأن الأمر صعب للغاية عليهن، لذلك ننتظر حتى يدعونا إليها. ولا نقتحمها. لسنا خبيرات، لكن ثمة مجالات سنعرف فيها بعض الأشياء التي قد تساعدن. لذلك، نعرض عليهن مشاركة بعض الأشياء التي نعرفها (مثل تقنيات الارتكاز) بينما يقودنا حول منزلهن.

غيّري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- ما عوامل الحماية؟ أعطي بعض الأمثلة
- ما عوامل الخطر؟ أعطي بعض الأمثلة
- كيف يمكننا استخدام عوامل الحماية والخطر أثناء الاجتماعات مع الناجيات؟

الجلسة 8: تحديد المحفزات

الوقت: حوالي 70 دقيقة (ساعة و 10 دقائق)

الموضوع	الوقت
تعريف المحفزات	12 دقيقة
تحديد المحفزات	10 دقائق
لعب الأدوار	40 دقيقة
طرق المساعدة	6 دقائق
ملخص	دقيقتان

الهدف:

- فهم ما هي المحفزات، وأسباب حدوثها، وكيف تتفاعل الناجيات معها
- التمرن على شرح المفاهيم الرئيسية للمحفزات للناجيات
- فهم كيف يمكن للناجيات الاستعداد للمحفزات والاستجابة لها

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- اختاري اسماً وأضيفيه لمثال الحالة

التعليمات:

تعريف المحفزات

مناقشة جماعية كبرى (8 دقائق) – سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلاب

- ما هو المحفز؟ ثم اشرحي ما يلي:
 - يُطَلَق على المحفزات أيضاً مصطلح المُذَكِّرات بالصدمة. وهو شخص، أو شيء، أو موقف، أو تجربة داخلية (فكرة، أو إحساس، أو عاطفة) في الوقت الحاضر تذكّر الناجيات بصدمة الماضي.
 - ما الأمثلة التي رأيتها في عملكن مع الناجيات؟ وما رد الفعل الذي سببه المحفز؟
 - ما بعض الأسباب التي تؤدي إلى حدوث المحفزات؟ ما السبب فيها برأيكن أو برأي الآخرين؟

غَيِّري الشريحة -->

الشرح (دقيقة واحدة)

- يكمن الهدف في أن تتعلم الناجية ما يلي:
 - ماهية المحفزات
 - سبب حدوث المحفزات
 - المواقف التي تحفز صدمتها
 - كيف تعرف أن صدمتها تحفزت
- دائماً، قدمن المواساة والأمل للناجية وأقررن بمشاعرها تجاه تحفيز صدمتها.

الشرح: ماذا ولماذا (3 دقائق)

- كما سبق وذكرت، المحفز هو شخص، أو شيء، أو موقف، أو تجربة داخلية تذكّر الشخص بصدمة في الماضي
- عندما تواجه الناجية هذا المحفز في الوقت الحاضر، فإنها قد تتصور أنه خطير؛ نظراً لارتباطه بصدمة في الماضي. يتذكر دماغها أن هذا الشيء كان خطيراً في الماضي. وبالتالي قد تشعر بعدم الأمان، حتى وإن لم يكن هناك خطر في الوقت الحاضر.
- يتحول الدماغ سريعاً إلى وضع النجاة. وقد يتخذ هذا شكل وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام.
- أسألي: من يمكنها تذكيرنا بماهية تلك الاستجابات؟
- عندما تتحفز صدمة الناجية، فإنها قد تحس بالمشاعر ذاتها التي شعرت بها وقت الصدمة، مثل الخوف، والحزن، واليأس. وقد تتعرض لبعض الأشياء الأخرى التي وضعناها في قائمتنا لردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي، مثل استرجاع الذكريات أو نوبة هلع. أو قد تشعر بعواطف قوية، أو تبكي فجأة، أو تشعر بالارتباك أو فرط اليقظة، أو تظهر عليها أعراض جسدية مفاجئة، مثل الغثيان أو التعب.
- يستجيب كل شخص بطريقة مختلفة للمحفزات. فهي شخصية للغاية، وهناك أشياء مختلفة تثير مختلف الأشخاص.
- مجدداً، يعتقد جزء من دماغها أنها غير آمنة، ولهذا من المحتمل أن تكون سلوكياتها محاولة لتشعر بأمان أكبر أو لتحمي نفسها، حتى وإن لم تكن منطقية في الوقت الحالي. على سبيل المثال، قد تبعد أحبائها عنها أو توجه غضبها نحوهم، أو قد تنغلق على نفسها.
- في هذه اللحظة، قد لا تدرك الناجية أن صدمتها قد تحفزت. فالأمر يحدث بسرعة كبيرة لدرجة أنها قد تشعر أنها لا تستطيع التحكم في رد فعلها.

غَيِّري الشريحة -->

تحديد المحفزات

الشرح (10 دقائق)

- يمكن أن يساعدها طرح الأسئلة في تحديد العلامات التي تدل على أن صدمتها قد تحفزت وما هو المحفز المحدد. على سبيل المثال، يمكنكن أن تسألنها عما إذا كانت قد مرت في أي وقت من الأوقات بما يلي:
 - كان رد فعلها على موقف ما أكثر حدة مما يستدعيه الموقف؟
 - كان رد فعلها مختلفاً للغاية عن ردود فعلها المعتادة أو ردود فعل الأشخاص من حولها، وربما غريباً حتى؟

- شعرت بأنها عالقة في رد فعلها تجاه موقف ما؟
- استرجعت ذكرى مفاجئة، كما لو كانت تعيش الصدمة من جديد؟
- قد لا تكون العلاقة المحددة بين المحفز وصدمة الماضي واضحة لها. دون سؤال الناجية عن تفاصيل حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي، بوسعك سؤالها عما إذا كانت تعرف كيف يرتبط المحفز بالصدمة.

غيري الشريحة -->

- من المحتمل أن يكون شيئاً رأته، أو سمعته، أو شمّت رائحته، أو شعرت به، أو تنوقتته. يرجع ذلك إلى طريقة عمل الذكريات الصادمة، كما شرحنا في وقت سابق. فالذكريات الصادمة تُخزّن كصورة، وصوت، ولمسة، ورائحة، ومذاق. لذلك، عندما تحس بالشعور ذاته في الوقت الحاضر، فإنه سريعا ما يذكرها بالماضي.
- يمكن أن تعمل ذكرياتنا غير الصادمة بالطريقة ذاتها أيضاً؛ فقد تجعلنا حواسنا نتذكر شيئاً لطيفاً من الماضي. لذلك عندما نشم رائحة طعام معين في الوقت الحاضر، فقد نتذكر تلقائياً الوقت الذي كان يُعد فيه أحد والدينا أو مقدمة الرعاية لنا ذلك الطعام ونحن أطفال. وقد نشعر بالسعادة. وهذا كله بسبب الرائحة.
- قد تكون رائحة الكحول محفزاً بالنسبة لإحدى الناجيات، إذا كانت رائحة الجاني تشبه الكحول وقت الاعتداء. وفي أي وقت تشم فيه هذه الرائحة في الوقت الحاضر، يصدر عنها رد فعل عاطفي قوي أو تسترجع ذكرى ما حدث. أو قد تكون أصوات أناس يتشاجرون محفزاً بالنسبة لناجية أخرى اشتملت صدمتها على الصياح أو الشجار.
- قد لا تتذكر بعض الناجيات، مع هذا، حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو قد تكون العلاقة بين المحفز والحادثة غير واضحة لهن. ليس من الضروري معرفة العلاقة لتحديد المحفزات والتأقلم معها في الوقت الحاضر.
- اسألني: هل لديكن أمثلة على المحفزات من عملكن مع الناجيات؟ هل تعرفن علاقتها بحادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ من فضلكن لا تشاركن تفاصيل حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- اطلبي من مشاركة أو اثنتين قراءة الحواس والأمثلة بصوت عالٍ من **صفحة في الوحدة**

غيري الشريحة -->

لعِب الأدوار

التجربة الإيضاحية ولعب الأدوار (40 دقيقة)

- اطلبي من إحدى المشاركات التطوع. تلعب الميسرة دور أخصائية الحالات وتلعب المشاركة دورة ناجية خيالية. تدريبي على شرح ما هي المحفزات، ولماذا تحدث، وطرح الأسئلة لاستكشاف العلامات التي تدل على تحفيز صدمة الناجية وسبب ذلك.
- ثم قسمي المشاركات إلى أزواج للعب الأدوار: تلعب كل مشاركة دور أخصائية الحالات لشرح المحفزات باستخدام دراسة الحالة التالية: تعرضت [الاسم] للاغتصاب على يد جارها منذ ثلاثة أسابيع لكنها لم تبلغ عن حالتها. ولم تشعر بأي ألم بعد الحادث وتصورت أنها إذا لم تفكر بالأمر، فإنها ستكون بخير. وقد بقيت في منزلها بعيداً عن الناس منذ وقوع الحادث وبدأ أن كل شيء يسير على ما يرام. ثم، في أحد الأيام، وبينما كانت مع زوجها في البلدة، اشتمت رائحة عطر رجالي. تجمدت—وبدا قلبها ينبض بسرعة، وضاق تنفسها لدرجة أنها لم تستطع التقاط أنفاسها، واسترجع عقلها صور الاغتصاب. تأتي إليها طلباً للمساعدة وترون أنها تتعرق، وتتنفس بصعوبة، وتشعر بالدوار. تخبركن بأنها تعرضت للاغتصاب وبأنها خائفة. لكنها تقول إنها لا تعرف لماذا كان رد فعلها في البلدة على هذا النحو وإنها تشعر بأنها "مجنونة". وتذكر أن هذا قد حدث من قبل في مواقف مختلفة.
- ناقشي:
 - هل كانت من أي تحديات؟ أسئلة؟
 - ماذا كان المحفز؟ كيف كان رد فعلها تجاه المحفز؟
 - كيف يمكنك استكشاف المحفزات الأخرى التي قد تواجهها؟
 - كيف واسيتن الناجية وأقررتن بمشاعرهما؟ تأكدي من إقرار المشاركات بأن الناجية قد وصلت وهي في غاية التنشيط (نافذة التحمل) وقد تحتاج إلى مساعدة لتصبح أكثر ارتكاز.

- كيف يمكن أن تكون معرفة كل هذا عن المحفزات مفيدة للناجية؟ كيف يمكن أن يكون شعورها بعد معرفة هذا كله؟ ثم اشرحي أن معرفة ذلك يمكن أن تساعدنا في الآتي:
 - الشعور بمزيد من السيطرة
 - الشعور بخوف أقل من ردود فعلها تجاه المحفزات
 - الشعور بأنها أقل "جنوناً"
 - تقليل الشعور بالخزي

تمرين ارتكاز أو استرخاء

- اطلبي من المشاركات تقدير مكان وجودهن في نافذة التحمل. واختاري تمريناً من الملحق (و) في الوحدة بناءً على ما إذا أبلغت المشاركات عن حاجتهن إلى تمرين تنشيط (تنظيم بالزيادة) أو تهدئة (تنظيم بالانقاص).

سبل المساعدة

الشرح (دقيقتان)

- بمجرد فهم الناجية لأساسيات المحفزات، يمكنها عندئذ:
 - إيجاد طرق للاستجابة في المستقبل عندما تتأثر بمحفز ما
 - إيجاد طرق للتقليل من احتمالية تأثرها بالمحفزات
 - تعلم كيفية التعامل مجدداً مع المواقف الآمنة والأشخاص الموثوق بهم الذين يذكرونها بالصدمة
- تقنيات الارتكاز طريقة رائعة للتعامل مع ردود الفعل تجاه الصدمات في اللحظة الحالية لكونها تساعد على إعادة الناجيات إلى الحاضر بعد أن أرجعهن المحفز إلى الماضي. سوف نتحدث أكثر عن ذلك في جلسة لاحقة.
- بمجرد أن تعرف الناجية ما الذي يحفزها، يمكنك العمل معاً على إيجاد الحلول لكيفية تجنب الموقف، أو الشخص، أو الشيء المحفز أو تقليل وتيرة تعرضها للمحفز.
- يمكنك أيضاً استخدام تقنية حل المشكلات لإيجاد طرق يمكنها من خلالها الشعور بالأمان إذا لم يكن بإمكانها تجنب المحفز. على سبيل المثال، قد يكون المحفز موقعاً معيناً (على سبيل المثال، السوق) لأنه كان موقع العنف أو لأنه يذكرها به بطريقة ما. ويمكنك أن تسألها عما سيحضرها بارتياح أكبر عند الذهاب إلى ذلك الموقع. فقد تكون لديها فكرة أخذ صديقة أو أحد أفراد الأسرة معها. أو ربما يكون الزحام في السوق على وجه التحديد هو ما يحفزها لأنها تشعر بأنها محاصرة مثلما حدث وقت الاعتداء. في هذه الحالة، قد تقرر التسوق في أوقات من النهار يكون فيها السوق أقل ازدحاماً.

غيري الشريحة -->

الشرح: نافذة التحمل (دقيقتان)

- نذكر المشاركات بنافذة التحمل
- يمكن للمحفزات أن تدفع بالشخص لمغادرة نافذة تحمله ويصبح مفرط التنشيط أو قليل التنشيط.
- وإذا كانت الناجية قريبة بالفعل من حافة نافذتها عندما تواجه محفزاً ما، فإنه سيجعلها تغادر نافذتها بسهولة أكبر مما لو كان بعيدة عن الحافة. على سبيل المثال، إذا كانت الناجية أكثر إرهاقاً، أو مجهداً للغاية، أو حتى مريضة، سوف تكون أكثر عرضة للتأثر بالمحفزات.
- وقد لا يجعلها المحفز ذاته تغادر نافذة تحملها إذا واجهته وهي هادئة ومسترخية. وقد لا يسبب إلا إجهاداً طفيفاً على نحو تشعر معه أنها أكثر قدرة على السيطرة.
- ما يعني أن الشيء نفسه قد لا يحفز الشخص دائماً. أو قد لا يسبب القدر ذاته من الضيق دائماً.
- لهذا، قد يكون من المهم للناجيات التأكد من أنهن يتمتعن بصحة بدنية وفعل أشياء تقلل من إجهادهن (مثل ممارسة الرياضة، وقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء الموثوق بهم، إلخ).

الشرح: التجنب (دقيقة واحدة)

- كلما تجنب الشخص موقفاً مخيفاً، زاد خوفه منه. ينطبق الشيء نفسه على المحفزات. ففي البداية، قد يكون من الأفضل مساعدة الناجيات على تجنب المحفزات التي تثير ردود فعل قوية أو تقليل عدد المرات التي يواجهن فيها

المحفزات. وهذا الأمر مفيد بصفة خاصة إذا كانت الناجية لا تزال تتعلم تقنيات الارتكاز وغيرها من استراتيجيات مفيدة للتعامل مع ردود الفعل تجاه المحفزات.

- تتجنب بعض الناجيات المواقف، أو الأشخاص، أو الأشياء الآمنة في الوقت الحاضر والضرورية لحياتهم اليومية (على سبيل المثال، مواقع، أو أطعمة معينة، إلخ) لكنها قد تحفزهن. فشجعهن على مواجهة هذه المواقف التي يخفنها في نهاية المطاف، إذا لم يكن هناك تهديد لسلامتهن. وقد تساعد تقنيات حل المشكلات، والارتكاز، وإعادة الهيكلة المعرفية في ذلك.

الشرح (دقيقة واحدة)

- تذكرن أن الناجيات قد يواجهن صدمات أخرى أو عوامل ضغط كبيرة لها محفزاتها. على سبيل المثال، قد تتحفز الناجية التي تشعر بالقلق الدائم بشأن المال عندما يطلب منها صاحب العقار الإيجار. ومن المهم دعم الناجيات في المواقف التي تثير هذه المحفزات أيضاً.
- كما قد تتحفز الناجية في الجلسة معكن، لا سيما إذا كانت تشارك تفاصيل حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي، وهو ما قد يسبب ردود فعل مثل استرجاع الذكريات. إذا حدث ذلك، خاطبها باسمها واطلبين منها التوقف مؤقتاً عما تقوله. ذكّرنها بمن أنتن، ومكانكما (أي، موقعكما)، والتاريخ. اسألنها عما إذا كانت ستشعر بالارتياح لممارسة تقنية ارتكاز معكن. وإذا رفضت، حاولا النظر حول الغرفة معاً فحسب.

غيري الشريحة -->

ملخص (دقيقتان)

- مراجعة تعريف المحفزات
- مراجعة الأهداف الأربعة للعمل مع الناجيات اللاتي تثيرهن المحفزات
- الإقرار دائماً بمشاعرهن ومخاوفهن بشأن المحفزات

الجلسة 9: اليقظة الذهنية

الوقت: حوالي 108 دقيقة (ساعة و48 دقيقة)

الموضوع	الوقت
ما هي اليقظة الذهنية؟	15 دقيقة
التسمية	6 دقائق
تمرين القوارب على النهر	15 دقيقة
النُّهج الحساسة للصدمات	دقيقتان
لعب الأدوار	30 دقيقة
تمرين الأكل الواعي	25 دقيقة
تمرين المشي الواعي	10 دقائق
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم معنى اليقظة الذهنية وكيف يمكن استخدامها في إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي
- تعلم تمارين اليقظة الذهنية النظامية وغير النظامية
- ممارسة تعليم اليقظة الذهنية للآخرين

التحضير/المواد:

- مراجعة **الصفحات** في الوحدة
- النشرة 7 – مقدمة عن اليقظة الذهنية

- قطعة صغيرة من الفاكهة (اليوسفي، أو البرتقال، أو الموز، أو أي طعام آخر، يُفضّل أن يكون فاكهة يمكن تقشيرها) وقطعة صغيرة من الشوكولاتة ملفوفة بصورة فردية لكل مشاركة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

ما هي اليقظة الذهنية؟

تمرين جماعي كبير: (7 دقائق): التوجه إلى الغرفة (الملاحظة اليقظة)

- لنبدأ بتمرين جماعي لشرح ماهية اليقظة الذهنية. يمكننا أيضاً استخدام هذا التمرين مع الناجيات في بداية أي جلسة أو نهايتها.
- يتمحور هذا التمرين حول النظر في جميع أنحاء الغرفة وملاحظة أن بعض الأشياء تجعلنا نشعر بأحاسيس مختلفة في أجسادنا. أشجع الجميع على المشاركة، ومع هذا، إذا كنتن تعتقدن أن هذا التمرين سيكون غير مريح لكن لأي سبب من الأسباب، يمكننا الجلوس بهدوء فحسب حتى ننتهي.
- استخدمني نص تمرين "التوجه إلى الغرفة" الموجود في الملحق (هـ) في الوحدة لتوجيه المشاركات طوال التمرين

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- اطلبي من بعض المشاركات الإجابة على الأسئلة التالية:
- ماذا لاحظتن؟
- كيف تشعرن الآن مقارنةً بشعوركن قبل القيام بهذا التمرين؟
- كيف كان ذلك بالنسبة لك؟
- اشرحي أنه يمكنهن استخدام هذا التمرين مع الناجيات في بداية جلسة ما لمساعدتهن على التحول عما كنّ يفعلن قبل لقائهن.
- أسألي: ما الذي تعنيه لكن اليقظة الذهنية؟ هل سمعتن بها؟ كيف تعرّفنها؟

غيري الشريحة -->

الشرح (3 دقائق):

- اليقظة الذهنية هي إمكانية أن يكون الذهن حاضراً في كل ما نمر به دون إطلاق الأحكام.
- ببساطة، هي: الوعي بالتجربة الحالية دون إطلاق الأحكام
- قد تكون تجربتنا الحالية فكرة، أو شعوراً، أو إحساساً جسدياً، أو صورة، أو رائحة، أو طعماً، أو حركة، أو نشاطاً.
- ركزنا في التمرين الأول على الوعي بأي أحاسيس تظهر في أجسادنا بينما كنا ننظر إلى شيء ممتع. وبدلاً من ذلك، كان يمكن أن أطلب منكن الانتباه إلى المشاعر أو الأفكار التي ظهرت لكن وأنت تنظر إلى الشيء فحسب.
- فما يهم هو الوعي بكل ما يظهر والسماح له بالتواجد. والقيام بذلك دون إطلاق الأحكام. ما هذا عدم الحكم عليه بأنه سيء أو جيد، أو لطيف أو غير لطيف، أو صحيح أو خاطئ.
- يمكننا أن نقلن للناجيات "ليس عليك أن تحبين الفكرة، أو تردنها، أو توافقن عليها. كل ما عليك فعله هو السماح لها بالتواجد حتى تذهب من تلقاء نفسها".

غيري الشريحة -->

- اليقظة الذهنية ليست:

- تمرين للاسترخاء (على الرغم من أن الاسترخاء غالباً ما يكون فائدة ثانوية لها!)
- سبيل لتجنب الصعوبات أو التخلص من المشاعر والأفكار المؤلمة
- سبيل للوصول إلى حالة ذهنية مختلفة
- اليقظة الذهنية طريقة للتواجد في العالم وحياتنا. وهي تدور حول ما يلي:
- الحضور الذهني في كل ما نفعله مهما كان مزعجاً. فعندما نبقى في هذا الحال، ندرك أنه يمر بمرور الوقت أو يتغير (على سبيل المثال، يصبح أقل حدة أو وضوحاً).
- الاقتراب من الصعوبات التي نواجهها دون أن ننشغل بردود أفعالنا تجاهها.
- إنه شيء نعرفه كل واحد منكم ونمر به. فهو كناية عن تلك اللحظات التي نشعر فيها بالتواصل مع أنفسنا وأجسادنا. يعرف الأطفال تحديداً هذه الحالة، مثلما عندما يكونون مهتمين بكل شيء يحدث حولهم، برهبة واندهاش. وعلى عكس الأطفال، غالباً ما تكون عقول البالغين منشغلة بالخوف والقلق بشأن الماضي أو المستقبل، مما يسبب المعاناة. توظف اليقظة الذهنية طفلنا الداخلي لتساعدنا على الشعور بالفضول تجاه تجاربنا الحالية، بما في ذلك الممتعة منها.

غيري الشريحة -->

- كيف يمكنها المساعدة:
- ثبت أن اليقظة الذهنية تحقق فوائد عدة عند ممارستها بانتظام، بما في ذلك تحسين الجهاز المناعي وصحة القلب، وتقليل الألم الجسدي، وزيادة الوعي الذاتي، وتحسين الانتباه، عند ممارستها بانتظام. يمكنها أن تساعد أيضاً في تحسين علاقاتنا، لا سيما من خلال السماح لنا بأن نكون أكثر انسجاماً مع الآخرين ومع أنفسنا.
- كما تثبت أن اليقظة الذهنية تساعد في تخفيف الاندفاع والتفاعلية، وبالتالي تمنحنا شعور أكبر بالسيطرة على أنفسنا وعواطفنا، وهذا كله لأننا نكون أكثر وعياً بعواطفنا أثناء حدوثها. ويساعدنا هذا الوعي على البقاء منظمين عاطفياً ويعزز ملكية أجسادنا وفعاليتها. وذلك مفيد بصفة خاصة للناجيات.
- تساعد ممارسات اليقظة الذهنية النظامية وغير النظامية على بناء القدرة على الانتباه بسهولة أكبر وأكثر طوال حياتنا—لجعل اليقظة الذهنية أسلوب حياة وجود في العالم حتى يمكن لنا تجربة جميع هذه الفوائد. يستغرق الأمر وقتاً والكثير من الممارسة!
- ممارسات اليقظة الذهنية النظامية وغير النظامية:
- تتطوي الممارسات النظامية على تعمد تخصيص الوقت لممارسة اليقظة الذهنية. يمكن أن تمثل تمريناً مثل الذي بدأنا به، وتأملاً، وشكلاً من أشكال الصلاة، والجلوس للتركيز على التنفس، واليوغا، والمسح الجسدي. يمكننا القيام بها في جلسة مع الناجيات.
- تساعد التمارين غير النظامية الشخص على استعادة التركيز خلال اليوم. عادةً ما تكون أنشطة قصيرة لا تستغرق سوى لحظة لكنها تساعدنا على التركيز عندما يرتفع تنشيطنا أو ينخفض. على سبيل المثال، ملاحظة تنفسنا خلال اليوم، أو الانتباه عند تناول الوجبات أو شرب الشاي، أو عند التنظيف أو غسل الأطباق، أو الاستماع إلى الموسيقى. وهذا ما يمكن أن نوصي الناجيات بتجربته في المنزل إذا لم يرغبن في القيام بممارسة نظامية.
- كانت ولا تزال—اليقظة الذهنية جانباً من جوانب الممارسات الروحية الآسيوية منذ آلاف السنين، على الرغم من أن معظم الاعتقادات الدينية والممارسات الروحية بها شكل من أشكال عنصر اليقظة الذهنية، كما هو الحال مع الممارسات غير الدينية. يمكن استخدام اليقظة الذهنية ويمكنها أن تكون منطوية لأي إنسان طالما كان له جسد وكان يتنفس.

غيري الشريحة -->

التسمية

الشرح (6 دقائق):

- أثبتت الدراسات أن ملاحظة الضيق في حد ذاته وتسميته يمكن أن يساعد على تخفيف حدته وعلى أن يجعل الشخص يشعر بالمزيد من السيطرة والتنظيم لما يحدث بداخله ("تسميته لترويضه"). يُطلق على أحد أبسط التقنيات لبناء قدرة الشخص على الانتباه "التسمية".
 - على سبيل المثال، يمكنك قول كلمة "فكرة" في صمت أو بصوت مرتفع عندما تخطر ببالك فكرة خلال اليوم. لا يهم ما إذا كانت الفكرة مفيدة أو غير مفيدة أو سارة أو غير سارة. كل ما عليك فعله هو تسميتها باعتبارها "فكرة"، وقل لأنفسك في صمت أو بصوت مرتفع "هذه فكرة" أو "ها هي هذه الفكرة مرة أخرى". أو حدّد أنها "فكرة حزينة" أو "فكرة مقلقة".
 - يمكنك أيضاً استخدامها مع المشاعر بتسمية العاطفة التي تشعرن بها: "ملل" أو "هناك إحباط مرة أخرى". أو الصور التي تخطر ببالك.
 - ذكرتُ سابقاً أن عدم إطلاق الأحكام أمر مهم. لذلك، علينا ألا نشعر بالغضب أو الإحباط من أنفسنا عندما يكون لدينا هذا الفكرة أو العاطفة. فالأمر طبيعي! أحياناً أحب أن أكون غير مصدرّة للأحكام بقول "أشكرك يا عقلي على هذه الفكرة!" أو "ها هو عقلي الجميل يصنع الأفكار مرة أخرى!"، فذلك يجلب شيئاً من الطاقة الإيجابية التي يمكنها أن تساعد في التقليل من حدة فكرة أو عاطفة مزعجة.
 - يمكن للتسمية أيضاً أن تساعد في خلق شيء من المساحة بيننا وبين الفكرة، أو العاطفة، أو الإحساس، أو الصورة. وفي وجود بعض من المساحة، يمكننا ملاحظتها. يساعدنا إدراك ما نمر به والابتعاد عنه، عندئذ على اتخاذ قرار حكيم بشأن ما يجب فعله حيال ذلك. على سبيل المثال، غالباً ما تكون التسمية البسيطة أو شكر عقلك كافيين لاستعادة التركيز على ما تفعل. وفي أوقات أخرى، قد تدفعك الفكرة إلى استخدام تقنية استرخاء أو تقنية إعادة الهيكلة المعرفية أو مجرد أخذ نفس عميق.
 - يمكننا الابتكار فيما يخص التسمية! خذن بضع ثوان الآن لملاحظة فكرة تراودك [وقفة]. ربما تكون مجرد "أنا مرتبكة" [وقفة]، والأن تخيلن هذه الفكرة مكتوبة على الحائط—ما حجمها؟ ما اللون المكتوبة به؟ لوحي لها! ثمة طريقة أخرى للإبداع تتمثل في طرح سؤال "إذا كانت هذه الفكرة أمامك الآن، كيف سيكون لونها وشكلها؟"
 - يمكن لأخصائيات الحالات المساعدة في بناء قدرة الناجيات على أن يكنّ يقظات كجزء من عملهن المنتظم. فإننا نساعد الناجيات بالفعل، بطرح أسئلة بسيطة عليهن، على أن يكنّ يقظات—لانسجام مع تجربتهن الحالية وبناء وعيهن الداخلي:
- ما هو شعورك الآن؟
 - بم شعرتن في ذلك الوقت؟
 - أنتن تلاحظن فكرة
 - هذه الفكرة تقول لكنّ "لا يمكنني فعل هذا"
- أسألي: ما الأسئلة أو العبارات الأخرى التي يمكنك قولها لتشجيع ناجية ما على أن تكون يقظة في جلستها معك؟ اكتبى الاقتراحات على لوح ورقي قلاب.
 - تشمل الأمثلة الإضافية ما يلي: "ما الأفكار الموجودة في رأسك الآن؟"، و"إذن، تراودك فكرة أشعر بأنني بلا قيمة؟"، و"عندما تتحدثين عن كذا، هل تلاحظين أي أحاسيس قوية في جسدك؟ مثل تسارع نبضات قلبك، أو تشنج معدتك، أو انقباض قبضتي يديك؟"، و"ها هو عقلك الجميل يفكر في أفكار لوم الذات مجدداً".

غيري الشريحة -->

- عقلنا مثل الراديو؛ فهو يشتغل في الخلفية دائماً أياً كان ما نفعله. وأحياناً يُشغّل أخباراً حزينة، مثل تذكيرنا بالأوقات التي أخطأنا فيها في الماضي أو محاولة تحذيرنا من أن أشياء سيئة ستحدث في المستقبل. وأحياناً أخرى يقدم لنا تحديثات بأخبار حياتنا، ويقول لنا "حياتك فوضى!"، وأحياناً سوف يذيع قصة إخبارية مفيدة أو سعيدة. وللأسف، ما من طريق لإغلاق هذا الراديو. في كثير من الأحيان، كلما حاولنا إغلاقه، ارتفع صوته. لكن هل سبق لك أن كان الراديو يعمل في الخلفية لكن نظراً لأنك كنتن شديدات التركيز على شيء آخر، لم تستمعن إليه حقاً؟ يمكننا التعامل مع أفكارنا بهذه الطريقة أيضاً—مجرد ضوضاء في الخلفية. حيث يمكننا تركها تأتي وتذهب دون أن نركز عليها أو دون أن ننزعج بها.⁷

⁷ روس هاريس، 2007

- عندما تظهر فكرة غير سارة، بدلاً من التركيز عليها، ينبغي لكن ببساطة الإقرار بوجودها، وشكر عقلك عليها، وإعادة انتباهك إلى كل ما كنتن تفعلنه. وإذا كان راديو عقلك يُشغَل شيئاً مفيداً، فيمكنك اختيار ضبطه والاستماع إليه.
- لا نحاول تغيير الأفكار باستخدام اليقظة الذهنية. سوف نتحدث عن هذا لاحقاً خلال جلسة "إعادة الهيكلة المعرفية". فمع اليقظة الذهنية، نريد أن نمنح الأفكار الإذن بأن تكون في مكانها الموجودة فيه بالفعل، وأن نسمح لها بالتواجد هناك، وأن نتوقف عن إهدار طاقتنا في دفعها بعيداً.
- تذكّر ما قلناه سابقاً: "ليس عليك أن تحبب الفكرة، أو تردنها، أو توافق عليها. كل ما عليك فعله هو السماح لها بالتواجد حتى تذهب من تلقاء نفسها".

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير (7 دقائق): مراقبة أفكارك: القوارب على النهر

- سنتمرن الآن على تمرين نظامي لليقظة الذهنية. ينطوي هذا التمرين على إغلاق أعيننا، وتصور نهر، ووضع أفكارنا، ومشاعرنا، وأحاسيسنا، وصورنا على القوارب الموجودة في النهر. أشجع الجميع على المشاركة، ومع هذا، إذا كنتن تعتقدن أن هذا التمرين سيكون غير مريح لكن لأي سبب من الأسباب، يمكنك الجلوس بهدوء فحسب حتى تنتهي.
- استخدم نص تمرين القوارب على النهر الموجود في الملحق (هـ) في الوحدة لتوجيه المشاركات طوال التمرين.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبرى (8 دقائق)

- كيف كان هذا التمرين بالنسبة لكن؟ ماذا لاحظت؟ كيف تشعرن الآن مقارنة بشعورك قبل التمرين؟
- هل كانت من أي تحديات؟ ثم اشرحي أنه كما هو الحال مع هذه التقنيات، تحتاج هذه التقنية إلى ممارسة؟ وسوف يصبح أسهل وأسهل مع الوقت. وفي بعض الأيام سيكون القيام به أسهل من أيام أخرى. يكمن السر في ألا تطلقن الأحكام على أنفسكن!
- ما الذي تعلمتته؟
- كيف يمكننا استخدام هذا مع الناجيات؟ اكتبني الاقتراحات على لوح ورقي قلاب
- ما هي الصور الأخرى التي يمكنك استخدامها بخلاف القوارب على النهر؟ يمكنك تحفيزهن بأفكار جديدة، مثل السحاب في السماء، أو السيارات التي تمر بالجوار، أو التفكير في الله؟ اكتبني الاقتراحات على لوح ورقي قلاب

غيري الشريحة -->

النهج الحساس للصددمات

الشرح (دقيقتان)

- فالتركيز على التجربة الداخلية (مثل الأفكار، والمشاعر، والأحاسيس الجسدية) قد يؤلم بعض الناجيات لأسباب عدة. غالباً ما كان الجسد موقع العنف أو هدف الإساءة اللفظية، والوعي بالجسد والأحاسيس، والأفكار، والعواطف الصادمة يمكن أن يذكر الناجيات بالاعتداء وربما يسبب لهن الضيق أو يدفعهن إلى عيش الصدمة مرة أخرى (على سبيل المثال، استرجاع الذكريات أو الانشغال). لذلك، قد تحاول الناجيات تجنب ملاحظة أحاسيسهن الداخلية. مع ذلك، يمكن أن يكون التواصل الآمن مع التجارب الداخلية أحد أكثر الجوانب الشافية في اليقظة الذهنية.
- اطلبي من المشاركات التطوع للقراء بصوت عالٍ من القائمة النقطة لطرق جعل تمارين اليقظة الذهنية أكثر حساسية للصددمات في صفحة 37 من الوحدة.

غيري الشريحة -->

لعِب الأدوار (25 دقيقة): اطلبي من المشاركات تقسيم أنفسهن إلى أزواج. سوف تلعب إحدى المشاركات من كل زوج دور المستشارة بينما تلعب الأخرى دور الناجية. ووجهي المشاركات إلى الرجوع إلى الملحق (هـ) في الوحدة للاطلاع على نصوص تمريني "التوجه إلى الغرفة" و"القوارب على النهر" واستخدام النشرة 7 للاطلاع على مقدمة عن اليقظة الذهنية. اطلبي من كل مشاركة التمرن على عرض ما هي اليقظة الذهنية والتمرن على أحد التمرينين أو كليهما.

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- هل من أسئلة؟ هل واجهتن أي تحديات؟ هل كان أسهل أم أصعب مما اعتقدتن؟

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير (15 دقيقة): الأكل الواعي (الانغماس)

- سنقوم الآن بتمرين يقظة ذهنية يتضمن شيئاً نفعله كل يوم: الأكل. في هذا التمرين، سوف أطلب منكن التفكير في قطعة فاكهة أو شوكولاتة بطريقة لستن معتادات عليها على الأرجح. وسوف أعطيكن تعليمات بخصوص طريقة إمساكها، وشمها، وقضمها، ومضغها، وابتلاعها، وفي كل مرحلة، سأطلب منكن ملاحظة الأحاسيس والمشاعر التي تُحسّن بها. إذا كنتن غير مرتاحات للمشاركة في هذا التمرين، فلا بأس في ذلك إطلاقاً. اجلسن بهدوء فحسب حتى ينتهي.
- استخدمتي نص تمرين الأكل الواعي الموجود في الملحق (هـ) في الوحدة لتوجيه المشاركات طوال التمرين.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- ماذا لاحظتن؟ كيف كان ذلك بالنسبة لك؟
- كيف تغيرت النكهات أو ظلت كما هي؟
- هل اختلف ذلك عن الطريقة التي تأكلن وتختبرن بها طعامكن عادة؟
- ما الذي تعلمتنه؟ اشرحي أنه يمكن لهذا التمرين مساعدة الناجيات على الشعور بالبهجة في تناول الطعام الذي يحبته؟
- ما الأنشطة اليومية العادية الأخرى التي يمكنكن فعلها بيقظة؟ اكتبتي الاقتراحات على لوح ورقي قلاب

غيري الشريحة -->

(اختياري): المشي الواعي (10 دقائق)

- سوف نقضي بضع دقائق في المشي وملاحظة كيف نمشي. أشجع الجميع على تجربة هذا التمرين، ومع هذا، إذا كنتن تعتقدن أنه غير مريح لكن، فنفضلن بالجلوس في هدوء بينما تقوم به الأخریات.
- استخدمتي نص تمرين المشي الواعي الموجود في الملحق (هـ) في الوحدة لتوجيه المشاركات طوال التمرين.
- استخلصي المعلومات مع المجموعة.

غيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- اختبار صغير: ما الطرق التي يمكنكن من خلالها جعل تمرين اليقظة الذهنية أكثر حساسية للصدمات؟
- ما الطرق التي يمكنكن من خلالها استخدام اليقظة الذهنية مع الناجيات؟
 - أثناء كل اجتماع بطرح الأسئلة (على سبيل المثال، كيف تشعرين؟) واستخدام العبارات (على سبيل المثال، إذن، راودتك فكرة "أنا وحدي تماماً")
 - مساعدة الناجيات على ربط عواطفهن بالأحاسيس الجسدية المصاحبة لها
 - القيام بتمرين نظامي في بداية الاجتماع لمساعدة الناجية على التحول عن يومها والتركيز على الاجتماع. أو في نهاية الاجتماع لمساعدتها على الخروج ذهنياً من الاجتماع.

- اقتراح تمارين نظامية وغير نظامية كواجب منزلي
- يمكن لأي أحد الاستفادة من اليقظة الذهنية، ويمكن تصميمه لتلبية أهدافها (على سبيل المثال، تقليل تناول الكحول، أو تحسين التواصل، أو الشعور بارتباط أكبر بأحبائها، وتقليل القلق، والتواصل مع أحاسيسها الجسدية، وتقليل الاندفاع والتفاعلية)

الجلسة 10: تقنيات الارتكاز والاسترخاء

الوقت: حوالي 70 دقيقة (ساعة و10 دقائق)

الموضوع	الوقت
تقنيات الاسترخاء	35 دقيقة
تقنيات الارتكاز	35 دقيقة

الهدف:

- التعرف بالاسترخاء كتدبير وقائي للضيق النفسي
- التعرف بتقنيات لمساعدة الناجيات على إعادة التواصل مع واقعهن وأجسادهن

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- موسيقى هادئة (بلا كلمات)
- مكبر صوت (يمكنك استخدام الحاسوب إذا كان غير متاح)

التعليمات:

الشرح

- سوف نستخدم طوال هذا التمرين تقنيات مختلفة للاسترخاء والارتكاز لبدء الأيام واختتامها وللمساعدة في إعادتنا إلى لحظة التدريب. لماذا يجب فعل الأمر بهذه الطريقة؟ لأنه من المهم لنا استخدام هذه التقنيات بانتظام، لا سيما عند العمل مع الناجيات وفي المواقف والأوضاع المعقدة. احرصن على اتباع النهج الحساسة للصدمة التي يتناولها قسم اليقظة الذهنية عند العمل مع الناجيات للتأكد من "عدم الإضرار".

الشرح: مراجعة تمرين نافذة التحمل (5 دقائق)

- (مع الإشارة إلى الشريحة) تساعدنا تمارين وتقنيات اليقظة الذهنية في بناء قدراتنا على أن نكون يقظين في جميع جوانب حياتنا. وتساعدنا اليقظة الذهنية على تتبع مكان وجودنا في نافذة التحمل في أي لحظة. عندما يكون لدينا وعي بتجربتنا الحالية دون إطلاق الأحكام، يمكننا أن نلاحظ متى يتغير مستوى تنشيطنا. نحن نفعل ذلك من خلال ملاحظة العلامات الموجودة في أجسادنا—مثل تغير نبضات القلب، أو درجة الحرارة، أو الارتجاف، أو صعوبة الجلوس في سكون، أو تباطؤ الحركة، أو ارتخاء وضعية الجسد، أو الشعور بالضعف. تساهم هذه العلامات في إخبارنا بمكان وجودنا في نافذتنا. وبالمثل، عندما نكون يقظين، فإننا نلاحظ عواطفنا وأفكارنا ونلاحظ مدى ارتباطنا بالآخرين. هذه هي البيانات التي يمكننا استخدامها لنعرف مكان وجودنا في النافذة وإذا ما كنا نقترّب كثيراً من الحواف.
- تساعدنا تقنيات الارتكاز والاسترخاء على التدخل بناءً على يقظتنا الذهنية لمكان وجودنا في نافذتنا:
 - نعتمد على تقنيات الارتكاز للعودة إلى داخل نافذتنا عندما نغادرها. فعندما نكون خارج نافذتنا، نكون قد تركنا الحاضر وعلق جزء من دماغنا في الماضي. يتمحور الارتكاز حول توجيه انتباهنا بنشاط بعيداً عن أفكارنا عن الماضي ونحو الحاضر. بعض تمارين اليقظة الذهنية كناية عن تمارين ارتكاز أيضاً. يمكن استخدام الارتكاز أيضاً لإبقائنا داخل نافذتنا عندما نكون معرضين لخطر مغادرتها، أو عندما نريد أن نكون أكثر حضوراً عن قصد.

- تساعد ممارسة تقنيات الاسترخاء على منع ارتفاع مستوى تنشيطنا ارتفاعاً شديداً وتساعدنا على توسيع نافذتنا حتى نتمكن من تحمل المزيد والمزيد من تجاربنا المجهدة بمرور الوقت. فعندما نكون مسترخين في حياتنا اليومية، يمكننا تحمل المزيد من التجارب بصورة أفضل لأنها لا ترسلنا إلى خارج نافذة تحملنا. كما تساعد أجسادنا على الشعور بالأمان والهدوء وتساعد على التواصل بصورة أفضل مع الآخرين.

تقنيات الاسترخاء

الشرح (5 دقائق)

- في كل مرة تشعرين فيها بالخوف أو القلق، يعتقد دماغك أنك في خطر، وتُفرز هرمونات التوتر في جسدك. فيما لو راودك القلق أو الخوف يومياً، فقد تؤثر هرمونات التوتر سلباً عليك. إذ قد تزيد هذه الهرمونات ضغط دمك، وتجعلك تنسون أو تجدون صعوبة في التركيز، بل وتقلل دافعك الجنسي.
- يساعدك استرخاء الجسد والعقل على التمتع بصحة جيدة والشعور بمزيد من السيطرة والقدرة على الأداء. يمكن استخدام تقنيات الاسترخاء الموجودة في الملحق (و) من الوحدة في أي وقت لمساعدتك على إدارة الخوف أو القلق.
- التنفس والتصوّر تقنيتا استرخاء متضمنتان في الوحدة (صفحة). يمكن تعليم هاتين التقنيتين للناجيات في الوقت ذاته أو عبر جلسات منفصلة. من المهم ملاحظة أنه من شأن تقنيات التنفس مثل تلك التي تتضمنها الوحدة بالنسبة، أن تثير قلق بعض الناجيات، أو تتسبب لهن في خلل تنظيمي، أو كلا الأمرين. طمئنن على الناجية عند تعليمها تقنيات التنفس، وكنّ مستعدة لتعديلها أو تعليم تقنيات مختلفة. وسنتعلم اليوم كيفية تنفيذ تقنية التصوّر.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبرى (10 دقائق)

- اشرحي أنه غالباً ما تجد الناجيات طرقاً معقدة ومبتكرة للاسترخاء. ومن المهم دمج مهارات تأقلمهن الحالية في هذا العمل.
- ما استراتيجيات الاسترخاء المحلية، أو الثقافية، أو الروحانية التي سمعتن أحبائكن أو الناجيات يشاركنها؟
- ما الذي يجعل نشاطاً أو تجربة مهدئين (على سبيل المثال، شعور بالسلام الداخلي، أو الانشغال عن الأفكار، أو الانغماس في واقع آخر، أو تغيير المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية).
- ما التحديات التي تواجه الناجيات في الشعور بالاسترخاء؟
- اشرحي: الاسترخاء ليس سهلاً على جميع الناجيات ويمكن أن يكون مخيفاً بل وحساساً للغاية بالنسبة لبعضهن، لا سيما إذا كنّ غالباً ما يعانين من فرط اليقظة (سنناقش هذا في جلسة "القلق وفرط اليقظة"). فقد يفكرن أنهن لن يكنّ مستعدات في حالة حدوث عنف محتمل، إذا استرخين. وفي هذه الحالة، يمكن إخبار الناجيات بأن عملية الشعور بالاسترخاء بطيئة وتدرجية، ويمكن أن تبدأ فيها معاً أثناء الاجتماعات ولو ليضع لحظات. بمرور الوقت، ستكون قادرة على تحمل لحظات أطول من الاسترخاء. وإذا كانت الناجية تشعر بالأمان، فيمكنها البدء في ممارسة التمارين في المنزل، ربما مع شخص آخر تثق به.
- اشرحي: تذكرن أن تقنية الاسترخاء أو الارتكاز التي تصلح لناجية ما قد لا تصلح لناجية أخرى. التجريب هو الأساس، وهو يعني تجربة الشيء والتحقق من شعور الناجية تجاهه. وقد تحتاجين إلى استخدام الشيء عدة مرات لتري ما إذا ما كان له تأثير.
- كيف ترتبط تقنيات الاسترخاء بنافذة التحمل؟ متى ستستخدمنها؟

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير (10 دقائق)

- عرّفِي المشاركات بتمرين التخيل والتصوّر (موضح أدناه ويمكن العثور عليه أيضاً في صفحة في قسم "تقنيات الاسترخاء" في الوحدة).
- اطلبي من الجميع الجلوس بارتياح في مقاعدهن. شغلي موسيقى هادئة تدعو للاسترخاء وخفي/أطفئي الأنوار.
- اقرأي النص التالي:

يمكنك إبقاء أعينك مفتوحة أو مغمضة. لكن إذا أقيمتوها مفتوحة، فحفظ من تحديقك وركز على مكان واحد في الغرفة لا يتحرك، مثل الحائط أو الأرض. تذكر أنه في بعض الأحيان عندما يتعرض الأشخاص لصدمة في حياتهم قد لا يشعرون بالأمان عند إغلاق أعينهم.

كوني واعية لتنفسك ... اسمحي لتنفسك بالتباطؤ تدريجياً ... شهيق وزفير ... شهيق وزفير ... الآن، تنفسي بعمق وتخيلي أنك تغادرين المبنى لتذهبي إلى مكان آخر، مكان هادئ.

تخيلي ما تربيته وأنت تغادرين المبنى وتبدأين رحلتك... وقرر في مخيلتك كيف ستسافرين: سيراً على الأقدام، أم على متن حافلة، أم على متن طائرة؟ هل يمر طريقك عبر بلدة... أم أنك تغادرين بلدة مروراً بالريف ...

لاحظي ما تحت قدميك وأنت تقومين بهذه الرحلة... ما الجو في ذلك اليوم؟ هل الجو دافئ أم بارد أم عاصف أم ممطر؟ الآن، على مرمى بصرك، ترين وجهتك، مكان هادئ... تخيلي كيف سيكون الحال عندما تقتربين من هذا المكان؟

لقد وصلت أخيراً. تخيلي كيف يبدو المكان الذي تهدين فيه؟ هل هو مبنى؟ هل هو في الهواء الطلق؟ انظري إلى هذا المكان. ماذا ترين حولك؟ وتحتك؟ وفوقك؟ عندما تمدين يديك، ماذا تلمسين؟ اجعلي نفسك مرتاحة هنا. تخيلي لو كنت جالسة، أو واقفة، أو مستلقية؟ هل تسمعين أي أصوات في مكان الهدوء هذا؟ طيور، أو أمواج المحيط، أو موسيقى... أم أنه هادئ تماماً؟ ما رائحة مكان الهدوء هذا؟ هل أنت وحدك في هذا المكان، أم أن هناك أشخاصاً آخرون معك؟ من؟ إذا كنت تريدين دعوة شخص ما للانضمام إليك، فافعلي ذلك الآن.

خذي دقيقة أخرى للاستمتاع بهذا المكان حيث يمكنك أن تشعرين بالهدوء الشديد. حان الوقت الآن لمغادرة هذا المكان، لكن تذكر أنه سيكون موجوداً دائماً، ويمكنك العودة إليه دائماً إذا كنت تريدين ذلك. لذا، انظري نظرة أخيرة حولك وابدئي الآن في المغادرة. عودي بالطريقة التي أتيت بها، واسترجعي جميع أجزاء رحلتك. سيرتي أو خذي الحافلة أو استقلي الطائرة، عبر الريف أو عبر البلدة، حتى تجدي طريقك للعودة إلى هذه الغرفة وإلى مكانك في هذه الغرفة، وعندما تكونين جاهزة، افتحي عينيك ببطء.

غيري الشريحة -->

استخلاص المعلومات (5 دقائق)

- اشرحي للمشاركات أنه سيتم استخلاص معلومات تمرين الاسترخاء، تماماً كما تفعل أي أخصائية حالات مع الناجيات. اطرحي الأسئلة التالية:
 - بم تشعرن؟ بم يشعر جسدنك؟
 - تحدثن قليلاً عن المكان الذي سافرتن إليه.
 - كيف ومتى يمكنك استخدام هذا الاسترخاء في حياتك اليومية؟
 - ما بعض الأمثلة عن كيف ومتى يمكنك تخيل دمج تقنيات الاسترخاء في عملك مع الناجيات؟

غيري الشريحة -->

تقنيات الارتكاز

الشرح (10 دقائق)

- غالباً ما تكون تقنيات الارتكاز من أول الأشياء التي نعلمها للناجيات. وهي طرق تساعدنا على إيجاد الهدوء الداخلي من خلال "الترسيخ" أو الاتصال بالحاضر والواقع.
- فعندما تشعر الناجيات بأنهن مثقلات بالأعباء، فإنهن قد ينفصلن عن الواقع للسيطرة على مشاعرهن والبقاء آمناً. ويتحولن إلى وضع النجاة: المقاومة، أو التجمد، أو الهرب، أو الاستسلام. يمكن للناجيات وأخصائيات الحالات استخدام تقنيات الارتكاز عندما يشعرن بأنهن مرهقات عاطفياً، أو عندما يسترجعن ذكريات الماضي أو ترادوهن أفكار متطفلة، أو عندما يثيرهن محفز ما وتكون الناجيات خارج نافذة تحملهن، سواء كنّ كان مفرطات التنشيط أم قليات التنشيط.
- عندما تكون الناجيات مرتكزات، يكون بمقدورهن التفكير بوضوح أكبر واتخاذ قرارات أفضل. نريد أن نشجع الناجيات على استخدام تقنيات الارتكاز في المواقف المخيفة أو الخطيرة. وإذا استمر تعرض الناجيات للإساءة أو التهديدات، فتوصلن إلى حل لكيفية بقائهن بأمان قدر الأمان. فأحياناً قد يكون من المستحيل تجنبها.

- تقنيات الارتكاز ليست مثل تقنيات الاسترخاء. فالارتكاز أكثر نشاطاً؛ إذ يركز على استراتيجيات لإعادة الناجيات إلى اللحظة الحاضرة. أحياناً قد يكون أكثر فعالية للعمل مع الناجيات اللاتي تعرضن لتجارب صادمة من تدريب الاسترخاء.
- بينما تركز تقنيتا اليقظة الذهنية والارتكاز على الوعي الحاضر، فإن هناك فرق رئيسي بينهما يتمثل في أن تقنيات الارتكاز تساعدنا على إدارة تركيزنا بطريقة متعمدة وتوجيهه إلى سلامتنا الحالية، بدلاً من اتخاذ موقف السماح لأي شيء يريد الظهور بالظهور، كما هو الحال مع اليقظة الذهنية.
- استراتيجيات الارتكاز مدمجة في جميع أنحاء التدريب. راجع الملحق (و) في الوحدة واكتفينا بتسليط الضوء على بعض التقنيات من كل فئة.
- غالباً ما يكون الارتكاز الجسدي الطريقة الأبسط والأسهل لاستخدام تقنيات الارتكاز. وفي قسم "الانشقاق"، سنتناول ما يبدو عليه الانشقاق، وقد يكون الارتكاز مفيداً بصفة خاصة إذا لاحظت أن عميلة ما تمر بالمرحل الأولى للانشقاق. ما الذي يمكن فعله؟ اطلبين منها استخدام حواسها لإرجاعها إلى اللحظة الحاضرة، إذا أمكن ذلك. طريقة بسيطة لفعل ذلك تمكن في خلع جواربها/حذاءها (إذا أمكن ذلك) ولمس الأرض بقدميها. يمكن أيضاً تحسس ملمس ملابسها أو قطعة الأثاث التي تجلس عليها، أو حتى فرك يديها معاً (أو الإمساك بحجر وفركه). لنجرب بعضها معاً.

غيري الشريحة -->

لعب الأدوار (15 دقيقة)

- اطلبي أولاً من إحدى المشاركات التطوع. وعرفيهن بتقنية الارتكاز "الحواس الخمسة 1-2-3-4-5" كتجربة إيضاحية (انظري الملحق (و) في هذه الوحدة). ثم استخلصي المعلومات مع المتطوعة.
- اطلبي من مشاركتين أخرتين التطوع: ستلعب إحداها دور أخصائية الحالات والأخرى دور العميلة. سوف تختار المتطوعة التي تلعب دور أخصائية الحالات تقنية ارتكاز أخرى من الملحق (و) في الوحدة وتنفذها مع المتطوعة التي تلعب دور العميلة في الغرفة أمام المشاركات. وأعطي المتطوعة التي تلعب دور أخصائية الحالات بضع دقائق للاستعداد.
- استخلصي معلومات النشاط مع المجموعة. يمكن للمشاركات الأخريات مشاركة أفكار وتقنيات.

غيري الشريحة -->

استخلاص المعلومات وملخص (10 دقائق)

- مراجعة: اطلبي من إحدى المشاركات شرح الفرق بين اليقظة الذهنية، والاسترخاء، والارتكاز.

غيري الشريحة -->

- تأملن لدقيقة في لحظات من حياتكن أو إذا كان لديكن تجربة مع إدارة الحالات استخدمن فيها تقنيات الارتكاز. اطلبي من عدة مشاركات ذكر أمثلة.
- اطلبي من إحدى المشاركات شرح تأثير تقنيات الاسترخاء للجسد والعقل القلبيين على ناجية ما.
- لماذا ستستخدمن تقنيات الارتكاز والاسترخاء مع الناجيات؟

الجلسة 11: تعزيز التحفيز

الوقت: حوالي 70 دقيقة (ساعة و10 دقائق)

الموضوع	الوقت
التحفيز على استخدام التقنيات	25 دقيقة
التحفيز على تغيير السلوك	40 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم ما يحفز الأشخاص لتغيير سلوكهم
- تعلم وممارسة التقنيات الأساسية لتحسين تحفيز الناجية لتغيير سلوكها

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 8 – جدول موازنة القرارات
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- بطاقات فهرسة أو قطع من الورق (11 قطعة)

التعليمات:

التحفيز على استخدام التقنيات

الشرح

- تعلمنا عدداً من التقنيات التي يمكننا تعليمها للناجيات بهدف مساعدتهن على الاسترخاء أو الارتكاز على نحو أفضل. لكن تعليم التقنية لا يعني أن الناجية سوف تنفذها بالضرورة.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية مصغرة (7 دقائق)

- ما التحديات التي واجهتها عند تلقين التقنيات للناجيات؟
- كم مرة تعود الناجيات إلى منازلهن ويمارسن التقنيات التي علمتهن لهن ويستخدمنها؟
- ما تجربتكن عندما تقدمن اقتراحات للناجيات؟
- ما بعض النهج (على سبيل المثال، الأشياء التي قلنتها) التي جربتها لزيادة احتمالية استخدام الناجيات لهذه التقنيات؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب. قد تشمل الأمثلة: ممارسة التقنية معهن في الجلسة، أو أي طرق معينة يشرحن بها التقنية، أو جعل أحد أفراد الأسرة يفعل ذلك معهن، إلخ.

غيري الشريحة -->

الشرح (10 دقائق)

- عملية تعليم تقنية مهمة. ونحن نريد أن نضمن ما يلي بالنسبة للناجية:
 - أن تعرف كيف تنفذها
 - أن تعرف متى تستخدمها
 - أن تكون لديها القدرة على استخدامها
 - أن يكون لديها الحافز لاستخدامها
- اطرحي هذا السؤال: كيف يمكننا مساعدة الناجية على الإلمام باستخدام تقنية ما؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب. ثم اشرحي ما يلي:
 - اشرحن التقنية بالتفصيل
 - مارسنها أثناء الاجتماع
 - أجبين عن أسئلتها عنها
 - اطلب منها تكرارها لكن
- اطرحي هذا السؤال: كيف يمكننا مساعدة الناجية على معرفة متى تستخدم تقنية ما؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب. ثم اشرحي ما يلي:

- يجب أن تكتنّ قد استكشفتن ما يزعجها قبل تعليم التقنية. سوف تعالج التقنية التي تخترنها المشاعر أو السلوكيات غير السارة. وبعد ذلك يمكنك أن تستكشفتن مع الناجية المواقف التي تشعر فيها بهذه الطريقة. وعندها سوف تستخدم التقنية. جلسة "تحديد المحفزات" مفيدة هنا. ساعدن الناجية على فهم العلامات التي تدل على أنها يجب أن تستخدم تقنية معينة (على سبيل المثال، عندما تلاحظ أنها تغضب بشدة ولديها رغبة في الصراخ، أو عندما تلاحظ أنها تجد صعوبة في التركيز، أو عندما تعاني من ألم في معدتها، إلخ.) وفهم المواقف التي من المرجح أن تظهر فيها تلك العلامات.
- يمكن للناجية استخدام رسائل التذكير، أو جدول زمني أو موعد محدد كل يوم، أو كتابة التقنية، أو جعل أحد أفراد الأسرة يذكرها بها، إلخ.
- اشرحي: إليكن طرق لمساعدة الناجية على التمتع بالقدرة على استخدام تقنية ما:
 - عند تعلم تقنية ما لأول مرة، من المهم أن تمارسها الناجية عندما تشعر بالهدوء والاسترخاء. بمجرد أن تعتاد عليها، يمكنها البدء في استخدامها في المواقف الصعبة. فممارستها أولاً في موقف هادئ يساعدها على تذكر استخدامها في المواقف المؤلمة عندما يجد العقل صعوبة أكبر في التذكر.
 - هل من حواجز تحول دون استخدامها للتقنية؟ هل يمكننا استخدام تقنية حل المشكلات لمعالجة هذه الحواجز؟
- اطرحي هذا السؤال: كيف يمكنك زيادة تحفيز الناجية لاستخدام تقنية ما؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب. ثم اشرحي ما يلي:
 - سوف نبحت هذا الأمر عن كثب في هذه الجلسة.
 - تتمثل إحدى طرق فعل ذلك في ممارسة التقنية أثناء اجتماعك معها. إذا شعرت الناجية بالارتياح، من المرجح أن تستخدم التقنية خارج الاجتماعات. تذكرن أنه كلما مارستن شيئاً ما، فمن المرجح أنه سيسهل عليكن استخدامه.
 - يتأثر التحفيز أيضاً بالطريقة التي تقدم بها أخصائيات الحالات تقنية ما، والطريقة التي تتحدث بها إلى الناجية وتتفاعل مع مشكلاتها، وما تفكر به بشأن الناجية، وما تعتقده الناجية عن نفسها، ومدى أهمية ذلك لها، وثقتها بنفسها. سوف نستعرض هذه الأشياء في هذه الجلسة.

غيري الشريحة -->

- تحدد استجابة الناجية ما إذا كانت لديها مشكلة مع التحفيز أم لا:
 - قد يشير قولها "لا يمكنني فعل ذلك" إلى أنه يتعين عليكن التركيز على تعليم التقنية، أو متى ينبغي لها استخدامها، أو معالجة الحواجز.
 - قد يشير قولها "لن أفعل ذلك" أو "لن ينجح ذلك" إلى وجود مشكلة في التحفيز

غيري الشريحة -->

الشرح (3 دقائق)

- سوف نتعلم عدة تقنيات من المقابلات التحفيزية، وهي طريقة للتواصل تحاول تعزيز التحفيز لتحقيق هدف معين
- تتمثل "روح" هذه الطريقة فيما يلي:
 - الشراكة – اعملن مع الناجية، وتجنبن دور الخبيرة.
 - التقبل – احترمن استقلالية الناجية واختياراتها.
 - التعاطف – ضعن المصلحة الفضلى للناجية في الاعتبار وتعاطفن معها
 - الاستحضار – تأتي أفضل الأفكار من الناجية، وليس منا، فأقررن بحكمة كل ناجية
- يمثل استكشاف أسبابها خطوة مبكرة جيدة. اطرحن عليها الأسئلة لتعرفن لماذا لا تستخدم التقنية أو لماذا تعتقد أنها لن تنجح. واسألنها عما تخشى حدوثه إذا جربتها. استخدمن مهارات الإرشاد الأساسية هنا، مثل الأسئلة المفتوحة، والتأملات، والإقرار بمشاعرها.

غيري الشريحة -->

- قد تبدي الناجية تناقضاً—الشعور بشعورين تجاه شيء ما—يقول ”أعلم أن هذا قد يساعد لكن...“ (السبب). وهذا أمر طبيعي وهو الخطوة الأولى نحو عمل تغيير ما (أي، استخدام التقنية).
- تجنبين الرغبة في الاتفاق مع الجزء الذي يقول ”أعلم أن هذا قد يساعد“. إذ يمكن أن يدفع هذا الناجية إلى الدفاع عن الجزء المقابل، مما قد يؤدي إلى انخفاض التحفيز. بهذا تجادلن أنتن من أجل التغيير بينما تجادل هي من أجل عدم التغيير. نريد للجدال أن يجري بينها وبين نفسها، وليس بينكن وبينها، حتى تشعر بأنها منجذبة في اتجاهين.
- لا نريد سوى الإقرار بأن لديها شعورين مختلفين تجاه هذا الأمر. فلا تتحيزن لأي جانب. ولا تطلقن الأحكام على منطقتها.

غيري الشريحة -->

- عند ممارسة المقابلات التحفيزية، اطرحن على أنفسكن هذه الأسئلة التوجيهية [اطلبي من المشاركات التطوع لقراءة هذه الأسئلة]:
 - هل أبقى حساسة ومنفتحة تجاه مشكلاتها، مهما كانت؟ أم أنني أتحدث عما أعتقد أنه المشكلة؟
 - هل أدعوها إلى التحدث عن أفكارها للتغيير واستكشافها؟ أم أنني أقفز إلى الاستنتاجات والحلول المحتملة؟
 - هل أسعى إلى فهمها؟ أم أنني أقضي الكثير من الوقت في محاولة إقناعها بفهمي وفهم أفكاري؟
 - هل أشجعها على التحدث عن أسبابها لعدم التغيير؟ أم أنني أجبرها على التحدث عن التغيير فحسب؟
 - هل أطمئنها إلى أن الشعور بالتناقض تجاه التغيير أمر طبيعي؟ أم أنني أطلب منها المبادرة بالتصرف والمضي قدماً من أجل التوصل إلى حل؟
 - هل أذكر نفسي بأنها قادرة على اتخاذ قراراتها بنفسها؟ أم أنني أفترض أنها غير قادرة على اتخاذ قرارات جيدة؟⁸

غيري الشريحة -->

اسأل-تحدث-اسأل

الشرح (دقيقتان)

- أداة تُستخدم للتعريف بتقنية ما، أو شرح أسباب فائدتها، أو عندما لا يكون بمقدوركن مقاومة إغراء تقديم المشورة، أو عندما تشعرن بأنه قد يكون من غير الأخلاقي حجب المعلومات (على سبيل المثال، إذا كانت هناك مخاوف تتعلق بالصحة أو السلامة بشأن سلوكها أو سلوك شخص آخر).
- تعكس هذه التقنية قيمة الموافقة المستنيرة لدينا
- اسألن الناجية عما تعرفه بالفعل عن الموضوع الذي تردن مناقشته.
 - مثال: هل سمعت عن تقنيات الارتكاز؟ ما الذي تعرفينه عنها؟
- اطلبن إذنها لتقديم المعلومات، أو إعطاء المشورة، أو التعبير عن مخاوفكن. وإذا أعطتكن الإذن لفعل ذلك، فقدمن المعلومات/أعطين المشورة/عبّرن عن مخاوفكن بطريقة حيادية وبعيدة عن إطلاق الأحكام.
 - على سبيل المثال، ”لدي بعض المعلومات عن هذا التقنية أود مشاركتها معك. هل تمانعين ذلك؟“ أو ”هل تريدني أن أشارك معك بعض المعلومات عن تقنيات الارتكاز؟“
 - إذا وافقت، يمكنكن إخبارها بذلك (التحدث). إذا رفضت، احترمن رغباتها ولا تشاركن شيئاً معها.
 - مثال على المعلومات التي يمكنكن إخبارها بها:
 - تعليم التقنية
 - فوائد الممارسة
 - كيف يمكن لهذه التقنية أن تكون ذات فائدة
 - ما من تقنية فعالة طوال الوقت. وقد لا تنجح تقنية ما من أول مرة. وقد تكون مفيدة عند تجربتها مرة أخرى.
 - قد يتعيّن عليكن الانتقال من تقنية إلى أخرى في بعض الأحيان.

⁸ مقتبسة من جامعة كايس وسترن ريزرف. ”تشجيع التحفيز للتغيير: هل أقوم بالأمر على نحو صحيح؟“. مأخوذ من:

<https://www.centerforebp.case.edu/client-files/pdf/miremindercard.pdf>

- اسألها عن أفكارها أو رد فعلها بشأن المعلومات التي شاركتها معها. وانتبهن إلى ردود فعلها غير اللفظية.

غيري الشريحة -->

إبراز الاختلافات

الشرح (دقيقة واحدة)

- تساعد أخصائية الحالات الناجية على التخلص من "معصلتها" بإبراز الاختلاف بين الطريقة التي عليها الأشياء والطريقة التي تريد الناجية أن تكون عليها الأشياء.
- ستتحفز الناجية لعمل تغييرات في حياتها عن طريق بناء الاختلاف.
- تتمثل الطريقة الأكثر فعالية لإبراز الاختلاف في أن تتحدث الناجية عن أسبابها للتغيير. ما الهدف الأصلي للتقنية التي تعلمتها أو تعلمتها؟ على سبيل المثال، قد يكون الهدف تقليل مشاعر الهلع. كيف يساعدها الشعور بالهلع بوتيرة أقل أو حدة أقل في حياتها؟
- يزيد استخلاص هذه العبارات التحفيز للتغيير ويقلل عدم اليقين بشأن التغيير. فالناجية وليس أخصائية الحالات هي من يحتاج إلى رفع الحجب في سبيل التغيير.
- إذا كانت الناجية تفعل شيئاً آخر في الوقت الحالي للتأقلم وكان لا ينجح، فيمكنك تنبيهها إلى هذا الأمر. وإذا كانت الناجية لا تفعل أي شيء للتأقلم أو تغيير الموقف، فقيم أسبابها وأقررن بها واسألها عما قد يكلفها هذا النهج أو كيف يقف في طريق تحقيق ما تريده لنفسها.
- اطلبين منها التفكير في فوائد وتكاليف تجربة هذه التقنية الجديدة (أو تجربة استراتيجية تأقلم استخدمتها من قبل ولكنها لا تستخدمها الآن)
- تدكرن ألا تتحيزن هنا

غيري الشريحة -->

التأكيدات

الشرح (دقيقة واحدة)

- التأكيدات عبارات تعترف بنقاط قوة الشخص.
- يمكنها أن تكون كلمات تشجيعية، أو محاولات، أو آمال، أو إنجازات، أو منجزات.
- من المهم أن تكون التأكيدات حقيقية ومتسقة.
- يمكن للتأكيدات أن تشجع الناجيات عندما تكون الجهود السابقة غير ناجحة ويمكنها أن تعيد تأطير السلوكيات كعلامات تدل على الصفة الإيجابية بدلاً من السلبية.
- على سبيل المثال:
 - سلطن الضوء على مدى روعة أن ناجية ما قد جربت التقنية مرة واحدة على الرغم من التحديات
 - أكدن على مدى صعوبة الأمر أو إلى أي مدى يمكن أن يكون محبطاً إذا لم تنجح التقنية التي جربتها
 - أخبرنها أن فكرتها جيدة وأنكن تعتقدن أنها قد تنجح.
 - أكدن على هدفها وذكرنها بأنها تريد الشعور بقلق أقل أو سيطرة أكبر.
 - أخبرنها كيف أنكن ترين أنها تحاول جاهدة، أو كيف أنكن تقدرن طلبها للمساعدة في تنفيذ التقنية

غيري الشريحة -->

أهمية الممارسة

الشرح (دقيقتان)

- هل كنتن لتعرفن على البيانو أمام الجمهور دون أن يكون قد سبق لكنّ العزف عليه من قبل؟ أو التقدّم لامتحان نهائي دون الذهاب إلى أي صفوف، أو قراءة أي مادة، أو حتى التفكير في الموضوع مسبقاً؟
- اشرحي تشبيه القيادة أو الطهو:

تشبيه القيادة

- هل تعرفن كيف تفقدن سيارة؟ ففكرن في تعلم القيادة. عندما تجلسن خلف المقود لأول مرة، ثمة الكثير من الأشياء الواجب أخذها في الحسبان: المقود، ومجموعة كاملة من المرايا، والنافذة الخلفية، والإشارات، وحركة المرور من حولكن، وحاول ألا تخلطن بين دواصة الغاز والفرامل! من الصعب للغاية تذكر كل هذه الأمور المختلفة في دفعة واحدة. فكل شيء آلي وصارم للغاية وتحتجن إلى بذل الكثير من الجهد للتوفيق بين كل هذه الأشياء في عقلكن في وقت واحد لتفقدن بأمان. ففكرن الآن في القيادة بعد التمرن لفترة طويلة. يمكنكن الانتقال من نقطة لأخرى بمنتهى السهولة. يصبح الأمر أسهل بكثير لأن مجموعة مهارات القيادة تنتقل من ذاكرتكن العاملة (وهي محدودة للغاية) إلى ذاكرتكن طويلة الأمد (وهي كبيرة للغاية!). كما يصبح تلقائي. يتبع تعلم تقنيات الارتكاز والاسترخاء المبدأ ذاته؛ ففي البداية، تكون هذه التقنيات غريبة وصعبة وقد لا تبدو مفيدة إلى هذا الحد. في الواقع، قد تقلق بعض الناجيات بشأن ما إذا كنّ ينفذن التقنيات الأساسية على نحو صحيح أم لا أو قد يقلقن إذا لم يشعرن بتحسّن على الفور. هذا الأمر طبيعي للغاية؛ فهي تقنيات قيد التطوير. لكنه بمرور الوقت يصبح أسهل، وأكثر تلقائية. وعلى نفس المنوال، لا نتعلم القيادة على الطريق السريع! بل نتعلم في الطرق الجانبية أو في مواقف السيارات. نتعلم حيث يوجد قدر أقل من المشتتات التي تلهينا عن التوفيق بين جميع أجزاء هذه التقنية الجديدة في أذهاننا. إذا لم نمارس تقنياتنا إلا عندما نحتاج إليها حقاً—كما في أثناء نوبة هلع، على سبيل المثال—فهذا يشبه تعلم القيادة في الممر السريع من الطريق السريع... وهذه ليست أفضل طريقة لتحقيق أقصى استفادة من مجموعة المهارات هذه.

تشبيه الطهو

- هل تعرفن كيف تطهون؟ ففكرن في كيفية طهو طبق معقد كثيراً. عندما تقرأن عن الوصفة وجميع خطواتها أو تسمعن عنها، فقد يبدو الأمر صعباً وهناك العديد من الأشياء التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار: أغلبنه حتى ينضج جيداً، ولا تحرقيه، وحركي هذا بينما تقلين ذلك، وأضيفي كميات مختلفة من عدة توابل، ولا تخلطي بين نوع بهار وآخر، وقطعيه بأحجام مختلفة. من الصعب للغاية تذكر كل هذه الأمور المختلفة في دفعة واحدة. فكل شيء آلي وصارم للغاية وتحتجن إلى بذل الكثير من الجهد للتوفيق بين كل هذه الأشياء في عقلكن في وقت واحد لتطهون جيداً. ففكرن الآن في طهو ذلك الطبق بعد التمرن عليه لفترة طويلة. يمكنكن إعداده من البداية إلى النهاية دون حتى التفكير في الأمر. يصبح الأمر أسهل بكثير لأن مجموعة مهارات الطهو تنتقل من ذاكرتكن العاملة (وهي محدودة للغاية) إلى ذاكرتكن طويلة الأمد (وهي كبيرة للغاية!). كما الأمر تلقائي عندما لا تحتجن حتى إلى الوصفة بعد الآن، وربما تصبحن أكثر إبداعاً في طهو بتغييرها قليلاً. يتبع تعلم تقنيات الارتكاز والاسترخاء المبدأ ذاته؛ ففي البداية، تكون هذه التقنيات غريبة وصعبة وقد لا تبدو مفيدة إلى هذا الحد. في الواقع، قد تقلق بعض الناجيات بشأن ما إذا كنّ ينفذن التقنيات الأساسية على نحو صحيح أم لا أو قد يقلقن إذا لم يشعرن بتحسّن على الفور. هذا الأمر طبيعي للغاية؛ فهي تقنيات قيد التطوير. لكنه بمرور الوقت يصبح أسهل، وأكثر تلقائية. على نفس المنوال، لا نتعلم الطهو قبل ساعة من استضافة حفلة عشاء كبيرة! بل نتعلم بمرور الوقت بمفردنا أو بمساعدة أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء في مطبخنا، حيث يمكننا أن نكون فوضويين ونرتكب الأخطاء. ونتعلم حيث يوجد قدر أقل من الضغط والمشتتات التي تلهينا عن التوفيق بين جميع أجزاء هذه التقنية الجديدة في أذهاننا. وإذا لم نمارس تقنياتنا إلا عندما نحتاج إليها حقاً—كما في أثناء نوبة هلع، على سبيل المثال—فهذا يشبه تعلم الطهو لأول مرة في يومكن الأول من العمل طهاة في مطعم... وهذه ليست أفضل طريقة لتحقيق أقصى استفادة من مجموعة المهارات هذه.

غيّري الشريحة -->

التحفيز على تغيير السلوك

الشرح (دقيقتان)

- تعلمنا عن التحفيز لاستخدام التقنيات الجديدة التي نعلّمها. والآن، لنبحث موضوعاً أكبر: التحفيز لتغيير السلوك. ويمكن أن يكون هذا أي نوع من تغيير السلوك، من الرغبة في تناول قدر أقل من الحلويات أو مغادرة المنزل أكثر. وقد تشمل أجزاء من خطة عمل حالة الناجية تغيير العديد من أنواع السلوك المختلفة، بما في ذلك طلب الرعاية الطبية، أو تقليل تناول الكحول، أو حضور نشاط في مركز نسائي ما، أو استخدام أي من التقنيات

- المتضمنة في الوحدة. وقد تفتقر ناجية ما إلى المحفزات أو تجد صعوبة في أن تبقى متحفزة لتنفيذ أي من هذه الأجزاء المدرجة في خطة عمل حالتها، لذلك يمكن لتقنيات التحفيز أن تساعدنا.
- أسألي: ما بعض أمثلة السلوكيات التي تريد الناجيات تغييرها والتي رأيتها في عملكن؟

تجربة إيضاحية (5 دقائق)

- اطلبي من اثنتين من المشاركات التطوع. وجهي المشاركة الأولى إلى إغلاق قبضة يدها وقولي لها "هذه قبضتك وستفعلين بها ما تريدين". وجهي المشاركة الثانية إلى أن مهمتها هي إقناع المشاركة الأولى بفتح قبضة يدها باستخدام قوة المحادثة فحسب. غير مسموح بالرشاوي، أو التهديدات، أو استعمال القوة.
- ناقشي هذا النشاط واستخلصي معلوماته. سلطي الضوء على العبارات التي جعلت المشاركة الأولى أكثر مقاومة للتغيير. وإذا أمكن ذلك، سلطي الضوء على كيف أنه غالباً ما يكون واضحاً عندما يكون لدى المشاركة الثانية (أو أخصائية الحالات) أجندة ما وتحاول إقناع المشاركة الأولى (أو الناجية) بفعل شيء لا تريده، مما قد يسبب المزيد من المقاومة ويضر العلاقة.

غيري الشريحة -->

الشرح (دقيقتان)

- التغيير صعب! وبعض الأشياء التي نقولها قد تجعل الناجية تتمسك بمقاومتها للتغيير.
- على الرغم من أن أفعال أي ناجية بالتغيير لا يقع على عاتقنا. فكما ذكرنا سابقاً، الناجيات أدرى بحياتهن منا.
- أسألي: ما الأسباب التي تجعل الأشخاص يشعرون بمزيد من التحفيز لعمل تغييرات؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب

غيري الشريحة -->

- ثم اشرحي ما يلي: فيما يلي بعض مفاتيح التغيير:
 - يتحدث عن فوائد التغيير
 - تدعمه قيمهن
 - لديهن خطة جيدة ودعم اجتماعي مناسب
 - مستعدات له
 - يعتقدن أنه مهم
 - يعتقدن أنهن يستطعن تحقيقه
 - يعتقدن أن التغيير يستحق كل هذا العناء
- الخزي لا يُجدي، وهذا يجعل الشخص يشعر بالسوء أو الخوف بما فيه الكفاية
- يدرك الناس عادةً أن سلوكهم يمثل مشكلة. وعادةً ما يساعدهم ذلك السلوك بطريقة ما، حتى وإن كان يضرهم أيضاً. قد تكون هناك أوقات ترغب فيها الناجيات في تغيير سلوكهن الحالي ويواجهن صعوبة في إيجاد التحفيز. أو قد يفعلن شيئاً—وإن كان يوفر لهن راحة مؤقتة—يضرهن أيضاً (على سبيل المثال، تناول الكثير من الكحول)
- يمكننا استخدام أساليب التواصل ذاتها التي ناقشناها للتقنيات، وكذلك بعض الأساليب الأخرى التي سنتعلمها الآن من خلال تجربتها على أنفسنا.

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير: المسطرة (10 دقائق)

- استخدم بطاقات الفهرسة أو قطع الورق لكتابة الأرقام من صفر إلى 10 المناظرة للمسطرة. بعثري الأرقام على الأرض أو على طول الحائط.
- أسألي: ما مدى شعوركن بالاسترخاء الآن؟

- اطلبي من المشاركات الاصطفاف على طول "مسطرة" على الأرض (أو الحائط)، بالأرقام من صفر إلى 10، بحيث يشير صفر إلى عدم الاسترخاء على الإطلاق و10 إلى الاسترخاء الشديد
- ثم اجري حديثاً مع بعض المشاركات عند نقاط مختلفة على طول المسطرة لمعرفة سبب وجودهن في مكانهن على المقياس بطرح الأسئلة التالية عليهن:
 - لم أنت عند [الرقم]؟
 - لم أنت هنا وليس عند [الرقم/الأقل التالي]؟
 - ما الذي قد يتطلبه وصولك من هنا إلى [رقم/أعلى]؟ أي، ما الذي قد يتطلبه الأمر لت شعري بالاسترخاء أكثر مما تفعلين الآن؟ كيف سيكون شعورك الجسدي عندما تكونين عند [رقم/أعلى]؟
- اسألي: ما مدى أهمية تعلم تقنيات التحفيز بالنسبة لك؟
- اطلبي من المشاركات الاصطفاف على طول "مسطرة" على الأرض، بالأرقام من صفر إلى 10، بحيث يشير صفر إلى غير مهم على الإطلاق و10 إلى مهم للغاية
- ثم اجري حديثاً مع بعض المشاركات عند نقاط مختلفة على طول المسطرة لمعرفة سبب وجودهن في مكانهن على المقياس بطرح الأسئلة التالية عليهن:
 - لم أنت عند [الرقم]؟
 - لم أنت هنا وليس عند [الرقم/الأقل التالي]؟
 - ما الذي قد يتطلبه وصولك من هنا إلى [رقم/أعلى]؟ أي، ما الذي قد يتطلبه الأمر لتعتبري هذا أكثر أهمية مما تفعلين الآن؟ ما الذي تحتاجين إلى فعله، أو أحتاج إليه أنا، أو تحتاج إليه المجموعة للوصول إلى ذلك الرقم الأعلى؟
- اسألي: ما مدى استعدادك لاستخدام تقنيات التحفيز التي تعلمناها للتو مع الناجيات؟
- اطلبي من المشاركات الاصطفاف على طول "مسطرة" على الأرض، بالأرقام من صفر إلى 10، بحيث يشير صفر إلى عدم الاستعداد على الإطلاق و10 إلى الاستعداد الشديد
- ثم اجري حديثاً مع بعض المشاركات عند نقاط مختلفة على طول المسطرة لمعرفة سبب وجودهن في مكانهن على المقياس بطرح الأسئلة التالية عليهن:
 - لم أنت عند [الرقم]؟
 - لم أنت هنا وليس عند [الرقم/الأقل التالي]؟
 - ما الذي قد يتطلبه وصولك من هنا إلى [رقم/أعلى]؟ أي، ما الذي يجب أن يحدث لت شعري بأنك أكثر استعداداً لاستخدام هذه التقنيات أكثر مما تفعلين الآن؟ ما الذي تحتاجين إلى فعله، أو أحتاج إليه أنا، أو تحتاج إليه المجموعة للوصول إلى ذلك الرقم الأعلى؟
- استخلاص المعلومات:
 - ما الذي تعلمته؟
 - ما الذي فاجأكن؟
 - ما تأثير الأسئلة التي طرحتها؟
 - عاقي على كيف أن لكل مشاركة سبباً مختلفاً لاختيار رقمها، وغالباً ما يكون لديها أفكار مختلفة حول كيفية الوصول إلى رقم أعلى وما سيبدو عليه الأمر أو تشعر به عند وجودها عند رقم أعلى.
 - من المحتمل أن يكون هذا التمرين قد استخلص معلومات للميسرة لتحسين التدريب أو ابتكار طرق للتعلم المستمر للتقنيات.

غَيْرِي الشريحة -->

الشرح (4 دقائق)

- تعلمنا للتو تقنية المسطرة (وجّهي المشاركات إلى الرجوع إلى الملحق (ح) في الوحدة). ويمكنكن فعل هذا مع أي ناجية أيضاً. وليس من الضروري أن يكون ذلك باستخدام مسطرة. حيث يمكنكن استخدام الصور أيضاً. تتضمن هذه الشريحة مثال من أداة صُممت للاستخدام مع مجتمعات السكان الأمريكيين الأصليين في الولايات المتحدة الأمريكية.

غَيْرِي الشريحة -->

- كما هو الحال مع جميع التقنيات، عليكن أولاً أن تطلبن الإذن لاستخدام المساطر مع ناجية ما. "هل تريدن..."
- يمكنكن أن تسألن بعد ذلك عن الأهمية، أو الثقة، و/أو الاستعداد؟ على سبيل المثال: "على مقياس من صفر إلى 10، حيث صفر غير واثقة على الإطلاق و10 واثقة للغاية، ما مدى ثقتك في أنه يمكنك تحقيق ذلك التغيير الآن؟"

غَيَّرِي الشريحة -->

- تشمل أسئلة المتابعة النموذجية ما يلي:
 - ما معنى أن تكوني (رقم اختارته العميلة)؟
 - لم اخترت هذا الرقم؟
 - ما الذي جعلك تختارين (رقم اختارته العميلة) بدلاً من صفر (أو رقم أقل)؟
 - ما الذي قد يتطلب الأمر لتوصلي إلى (اختاري رقماً أعلى من الرقم الأصلي برقمين أو ثلاثة)؟
- استمعي إلى إجاباتها بعناية. فإجاباتها ستعطيكم معلومات هامة مهمة حول ما يدعم التغيير أو يعيقه. ثم اطرحي المزيد من الأسئلة و/أو عالجي الحواجز. لاحظي كيف أنك أنت، وليس أنا، من توصل إلى أفكار لكيفية عمل التغيير في التمرين الذي قمنا به.
- استخدمي التأمل والتلخيص. سلطي الضوء على أسباب أهمية التغيير، وما الذي يجعلها واثقة في أنه يمكنها عمل التغييرات، وما الذي يجعلها مستعدة لعمل هذه التغييرات.
- احرصي على ألا تجعلها تبدو أكثر استعداداً مما هي عليه.
- عبّري عن ثقتك بها.
- أكّدي على أن أسباب التغيير مهمة لها. على سبيل المثال، إذا اختارت الرقم 8 للتعبير عن درجة الأهمية لأنه سيساعد أسرتها، فأكّدي على ذلك بقول شيء مثل "الأسرة مهمة للغاية لك".
- اسألي: ما رأيكن في فعل هذا مع الناجيات؟ بأي شكل قد يفيد؟ هل هناك طريقة أخرى قد تكون أكثر فائدة؟

غَيَّرِي الشريحة -->

إبراز الاختلافات

تمرين فردي: جدول موازنة القرارات (10 دقائق)

- سوف نتعلم الآن تقنية جديدة تسلط الضوء على أسباب التغيير يمكنكن استخدامها بمفردها أو قبل/بعد تقنية المسطرة. يُطلق عليها جدول موازنة القرارات، أو ببساطة أكثر: الإيجابيات والسلبيات.
- فُكرن في شيء تردين تغييره. ربما تعلمن أنه شيء جيد بالنسبة لكن أو أنه "يجب" عليكن فعله، لكنكن مع هذا لا تردين فعله أو لا تشعرن بالتحفيز لفعله. حاولن أن تجعلنه محدداً. على سبيل المثال، قد يكون شرب كميات أقل من الصودا، أو الاتصال بشقيقتكن، أو ممارسة الرياضة أكثر، أو إنهاء مشروع عمل غير مكتمل. أو ربما يكون زيارة الطبيب أخيراً بعد تأجيلها، أو النوم مبكراً، أو قراءة كتاب. وربما يكون نوعاً من تغيير السلوك تردين القيام به لكنكن تقاومنه، أو تتجنبنه، أو لديكن دافع قليل للتغيير.
- وزعي النشرة 8 (هي نفسها الملحق (ز) في الوحدة)
- اكتبين التغيير الذي تردين تنفيذه على السطر المجاور للعبارة: "التغيير الذي أفكر فيه هو"

غَيَّرِي الشريحة -->

- ثم املأن المربعات. في المربع على أعلى اليسار، اكتبين جميع فوائد تنفيذ التغيير الذي كتبته للتو. اكتبين كل شيء يخطر على بالكن، بغض النظر عن أهميته.
- ثم انتقلن إلى المربع الموجود في أعلى اليمين وسجلن جميع الجوانب السلبية لتنفيذ هذا التغيير وماذا سيكلفكن.
- ثم في المربع الموجود في أسفل اليسار، اكتبين جميع فوائد عدم التغيير وفعل ما تفعلنه الآن.
- أخيراً، في المربع الموجود في أسفل اليمين، اكتبين تكاليف عدم التغيير، وعواقب البقاء على حالكن أو الاستمرار فيما تفعلنه الآن.

غيري الشريحة -->

- اطرحي عليهن الأسئلة التالية بعد انتهائهن من التمرين: ألقين نظرة فاحصة على الورقة وجميع ما كتبته. بم تشعرن عند قراءتها؟ ما الأفكار التي تطرأ على بالكن؟ ما الشيء الذي أدركتهن، إن وجد، من هذه القائمة ولم تدركنه من قبل؟ ما الذي تخبركن به إجاباتكن عما تقدرنه؟ استخلصي بعض الأمثلة من المشاركات.
- يمكنكن فعل هذا التمرين أثناء الاجتماع مع أي ناجية بأن تطلبن منها كتابة إجاباتها أو رسمها، أو يمكنكن كتابتها أو رسمها بالنيابة عنها. أو يمكنكن أن تطلبن منها إكمالها في المنزل وإحضارها معها. على الرغم من أنه من غير المرجح أن تفعل الناجيات ذلك في المنزل. شخصياً، يمكنكن طرح أسئلة المتابعة والاستيضاح، مثل "ما الذي يجعل ذلك مهماً لك؟" أو "ما مدى أهمية هذه التكلفة أو الفائدة؟"

غيري الشريحة -->

دعم الكفاءة الذاتية

الشرح (دقيقتان)

- المسطرة أداة لتقييم وبناء معتقد الناجيات بأنهن قادرات على عمل تغيير. ونحن أيضاً نحتاج إلى الاعتقاد بأن التغيير ممكن وأن الناجية قادرة على فعله. فأملنا وإيماننا بهن يمكن أن يساعدهن على الشعور بالأمل والثقة في أنفسهن.
- قد يكون من المفيد بناء مجتمع من الأشخاص الذين يؤمنون بقدرتهن على التغيير والمساهمة في مجتمعهن. فالمجتمعات المحلية تحتاج إلى أن يؤدي كل شخص دوره.
- يمكننا دعم الكفاءة الذاتية للناجيات باستكشاف نجاحاتهن السابقة:
 - ما هي التغييرات الناجحة التي أحدثتها في حياتك في الماضي؟ ما الذي ساعدك على النجاح عندئذ؟
 - كيف برأيك قد تكونين قادرة على تطبيق هذه المهارات على هذا الموقف؟
 - ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتها للتغلب على العوائق في الماضي؟
 - عندما تتخذ ناجية ما خطوات نحو التغيير، اسألنها كيف حققت ذلك. ماذا حدث ليصبح ذلك ممكناً؟ كيف يمكنها فعل ذلك مجدداً؟
 - هل أنت مهتمة بمعرفة الأشياء التي نجحت مع أشخاص آخرين؟ ما رأيك فيها؟ ما الذي يناسبك؟
- احفظين بالنجاحات والخطوات المتخذة نحو التغيير. أكدن على أنها كانت ناجحة في الماضي ولديها العديد من المهارات ووسائل الدعم التي يمكن أن تساعدها على النجاح مرة أخرى.

غيري الشريحة -->

اسأل-تحدّث-اسأل

الشرح (دقيقة واحدة)

- يمكنكن اعتماد نهج "اسأل-تحدّث-اسأل" نفسه الذي تعلمناه في وقت سابق للتعبير عن مخاوفنا بشأن ناجية. على سبيل المثال، القلق من أن شربها للخمر يسبب لها الضرر، أو القلق على سلامتها بسبب سلوك زوجها، إلخ. "هل تمانعين لو شاركت مخاوفي معك؟" احترمن رغبات الناجية إذا رفضت ذلك، وإذا وافقت، شاركن مخاوفكن معها بطريقة غير مصدرية للأحكام. ثم اسألنها عن أفكارها أو رد فعلها بشأن المعلومات التي شاركتنها معها.

غيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- ما الذي يحفز الشخص للتغيير؟
- ما بعض الاستراتيجيات التي تساعد في زيادة التحفيز؟
- كيف يمكن استخدام تقنيات التحفيز في إدارة الحالات؟ ثم اشرحي ما يلي:

- الخطوة 2 التقييم – لتقييم التحفيز لعمل التغييرات وأي تناقض تشعر به الناجية حيال التغيير، مثل استخدام المسطرة، واستكشاف أسبابها، واستكشاف نجاحاتها السابقة (بناء الكفاءة الذاتية).
- الخطوة 3 وضع خطة عمل الحالة – لمعالجة التناقض في خطة عمل الحالة، مثل استخدام إبراز الاختلافات وتمارين جدول موازنة القرارات. يمكن اللجوء لأداة ”اسأل-تحدّث-اسأل“ للتعبير عن المخاوف حيال سلوك الناجية ولمعرفة ما إذا كانت تريد تغييره.
- الخطوة 4 تنفيذ خطة عمل الحالة – التعريف بالتقنيات الجديدة وتعليمها، مثل اعتماد أداة ”اسأل-تحدّث-اسأل“
- الخطوة 5 المتابعة – لمعالجة أي مشكلات تتعلق بالتحفيز منعت الناجية من تنفيذ أي جزء من خطة عمل الحالة (على سبيل المثال، لم تستخدم تقنيات الاسترخاء أو لم تذهب إلى العيادة الصحية)، وكذلك لبناء الكفاءة الذاتية
- يمكن استخدام التأكيدات تقريباً في جميع خطوات إدارة الحالات. يمكن لأخصائيات الحالات اللجوء لأسئلة تأمل ذاتي طوال عملهن مع الناجيات.
- سوف نتعلم بعد ذلك أننا لا نحتاج دائماً إلى التحفيز لفعل شيء ما. وفي الواقع، يمكن لفعل الأشياء أن يعطينا التحفيز.
- سوف نتعلم أيضاً إعادة الهيكلة المعرفية، وهي تقنية أخرى يمكنها أن تساعد أفكار الناجية ومعتقداتها حيال فعل شيء ما. على سبيل المثال، أفكار مثل ”لن ينجح ذلك“.

الجلسة 12: التنشيط السلوكي

الوقت: حوالي 50 دقيقة

الموضوع	الوقت
حلقة الخمول	5 دقائق
شرح التنشيط السلوكي	8 دقائق
تمرين ”اختيار نشاطاً“	14 دقيقة
أثر البيئة	18 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم ماهية التنشيط السلوكي، ومتى وكيف نلجأ لهذه التقنية
- ممارسة مهارة تقسيم المهام إلى مكونات أصغر، وأبسط، وأكثر قابلية للتحقيق
- فهم تأثير بيئة الناجية في تشكل سلوكها

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

دور الخمول:

الشرح (5 دقائق)

- تذكير بمثلث العلاج المعرفي السلوكي والعلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات

غَيِّري الشريحة -->

- تتمثل إحدى الطرق التي قلنا إنه يمكنها تغيير أفكار الشخص ومشاعره في تغيير سلوكياته. التنشيط السلوكي، إحدى السبل لتحقيق ذلك.
- يعني بمنتهى البساطة فعل شيء ما!

غَيِّري الشريحة -->

- لنلق نظرة على هذا المثال: تؤدي فكرة "أنا محطمة" إلى الشعور بالحزن واليأس، وآلام المعدة، والشعور بالتعب الجسدي، ويؤدي هذا إلى بقاء الناجية في المنزل وتوقفها عن العمل، مما يجعل الأمور أسوأ وربما سنفكر "أنا بلا قيمة. لن يرغب أحد في التواجد حولي"، مما قد يجعلها لا تتصل بصديقاتها أسرته أو تزورهم، مما يجعلها تشعر بسوء أكثر؟ يمكن أن يؤدي إلى دوامة من التنشيط المنخفض، والدوافع المنخفضة، والحزن الساحق، والأسى، والأفكار السلبية عن نفسها أو العالم.
- يمكن أن تؤثر سلوكياتها على الآخرين. فإذا استمر أصدقاؤها في الاتصال بها ولم ترد عليهم أو رفضت عروضهم لقضاء الوقت معاً، فقد يتوقفون عن الاتصال بها. وقد يجعلها ذلك تشعر بسوء أكثر، وتراودها أفكار مثل "إنهم لا يحبونني"، أو "لم يحبونني أبداً"، أو "ليس لدي أصدقاء. لا أحد يحبني". ولهذا تواصل عزلتها، ولا تتواصل مع الآخرين، وتشعر بالحزن.

غَيِّري الشريحة -->

- اعرضي صورة "الانطلاق والاستمرار: حلقة الخمول" من الوحدة ودليل المعالجة المطورة للمشكلات +PM وشرحيها

غَيِّري الشريحة -->

- كما رأينا في المثال، عندما نشعر بالإحباط أو نمر بيوم سيء، قد يتوقف بعضنا عن القيام بأنشطة معينة أو يقلل ذلك، لا سيما:
 - الأنشطة الممتعة
 - الأنشطة والمناسبات الاجتماعية
 - الأنشطة الضرورية للحياة اليومية، التي تشمل ما يلي:
 - الواجبات المنزلية (على سبيل المثال، التنظيف، وترتيب المنزل، وتسوق الطعام وتحضيره، ومهام رعاية الأطفال).
 - مهام العمل (على سبيل المثال، انخفاض النشاط في العمل أو التوقف عن الذهاب عن العمل بانتظام أو مطلقاً في بعض الحالات الاستثنائية).
 - العناية بالنفس (على سبيل المثال، التزيين، والنهوض من الفراش، والاعتسال بانتظام، وتغيير الملابس، وتناول وجبات منظمة).
- أسألي: كيف لاحظت هذا النمط مع الناجيات اللاتي عملتن معهن؟
- عندما يحدث ذلك، قد تعاد الناجيات على تجنب الأنشطة الممتعة التي قد تساعدن في الواقع على الشعور بتحسن.

غَيِّري الشريحة -->

- في أغلب الأوقات، يفترض الناس أننا يجب أن نشعر بتحسن أو على الأقل بتحفيز أكثر قبل استئناف الأنشطة، ويعني هذا العمل على المشكلة من الداخل إلى الخارج. مع هذا، نجد أن التنشط، حتى وإن لم تكن لدينا الرغبة في ذلك، يمكن أن يساعدنا في الشعور بتحسن جسدي وتحسين مزاجنا وأفكارنا. أي، العمل على المشكلة من الخارج إلى الداخل!

- تزيد فعالية التنشيط السلوكي للناجيات ممن يشعرون بتنشيط أقل في نافذة تحملهن، أي أقرب إلى الحافة السفلية لقلة التنشيط.

غيري الشريحة -->

شرح التنشيط السلوكي

الشرح (8 دقائق)

- سوف تكتشفن على الأرجح أثناء تقييم إدارة الحالات الطرق التي تغير بها روتين ناجية ما بسبب العنف القائم على النوع الاجتماعي. فقد تلاحظن أنها لا تقوم العديد من الأشياء التي اعتادت فعلها. عندها يمكنكم تقديم التنشيط السلوكي.
- اشرحن لها "دوامة" أو حلقة المزاج السيئ والنشاط المنخفض. يمكنكم أن تُظهرن للناجية صورة "الانطلاق والاستمرار: حلقة الخمول" وتستخدمن أمثلة محددة من حياتها اليومية.
- أقررن بأن هذا رد فعل شائع تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- استكشفن مشاعرهما وأقررن بها
- اشرحن أن التنشيط، حتى وإن لم يكن لديها رغبة في ذلك، يمكن أن يساعدها على الشعور بتحسناً جسدياً وعقلياً.
- يمكنكم أن تسألنها حتى عما إذا كانت لاحظت أن هذا صحيح في فترات أخرى من حياتها.
- اشرحن أن إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها فعل ذلك تتمثل في استكشاف الأنشطة المحتملة التي يمكنها القيام بها والتي تبدو أكثر أهمية ثم وضع استراتيجيات يمكنها أن تساعدها على التنشيط.
- استكشفن مشاعرهما وأفكارها تجاه التنشيط السلوكي وأقررن بها (على سبيل المثال، القلق، أو اليأس، أو الاعتقاد بأنه لن ينجح، أو الشعور بأنه صعب للغاية).
- اسألني: فكّري في وقت شعرت فيه، أنت أو أحد تعرفينه، بالإحباط ولم تريدي القيام بأنشطتك المعتادة. ما الذي دفعك إلى القيام به في النهاية؟ ما نوع الأنشطة التي كنتِ راغبة في فعلها أكثر من غيرها؟ لماذا؟

غيري الشريحة -->

- الأساس هو أن الأنشطة يجب أن تكون إما ممتعة أو تعطيها إحساساً بالإنجاز (أو كلا الأمرين!). تزيد فعالية يكون التنشيط السلوكي عندما تتسم الأنشطة بمغزى كبير للناجية، أي عندما ترتبط بقيمتها. يختلف ذلك من ناجية لأخرى. وفيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنكم طرحها:
 - هل يمكنكم التفكير في أي أنشطة أو هوايات كنتم تستمتعين بها ولكنكم توقفت الآن عن القيام بها؟
 - هل بوسعكم التفكير في أي أنشطة أو هوايات تحبين القيام بها لكنكم لم تقومي بها من قبل؟
 - هل من أمور في حياتكم تودين تغييرها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي تودين فعله حيال هذه المشكلات ولم تفعلينه من قبل؟
 - تخيلي نفسك بعد سنوات من الآن وأنت كبيرة في السن، وتريد صحيفة كتابة قصة عن حياتكم. كيف تريدونها أن تصفكم؟ كيف تريدونها أن تصف علاقاتكم بالآخرين؟ بم تريدون أن يعرفكم الناس؟
- تعزز نتيجة الشعور بالسعادة أو الإنجاز—أو فعل شيء ذي مغزى ومرتبطة بقيمتها—السلوك وتزيد احتمالية قيامها به مرة أخرى.

غيري الشريحة -->

- بالإضافة إلى ذلك، إليكن بعض النصائح لتحسين احتمالية النجاح:
 - حافظن على البساطة
 - قسمن المهمة إلى أجزاء أصغر واقعية وقابلة للتحقيق. فأنتن تردنها أن تكون قادرة على تحقيق الهدف؛ نظراً لانخفاض التحفيز وربما القيمة الذاتية. على سبيل المثال، غسل الملابس مهمة كبيرة. قسمنها بجمع كافة الملابس المتسخة التي تحتاج إلى الغسيل في يوم، وفرز الملابس إلى أكوام مختلفة في يوم آخر، واختيار كومة من الملابس للبدء بها وبهدف غسل قطعة واحدة من الملابس كل يوم بعد ذلك.

- أسألي: هل ثمة مثال آخر على نشاط أو مهمة قد تشعر الناجيات بأنه أكبر من أن يُنجز؟ كيف يمكننا تجزيته إلى أقسام أصغر وأكثر قابلية للتحقيق؟
- افعلن شيئاً واحداً في كل مرة وفي الوقت المناسب. ساعدن الناجية على اختيار وقت ويوم ستكون فيهما أقل تثبتياً ووقت غالباً ما تشعر فيه بأقل قدر من التعب أو اليأس (على سبيل المثال، في الصباح بعد أن يذهب أطفالها إلى المدرسة) لإكمال النشاط أو المهمة
- توقعي حدوث انتكاسات- فهي أمر طبيعي! تحدثن عما سوف تفعله إذا لم تباشر مهمتها أو تكملها وكيف يمكنها التحدث إلى نفسها (سنتعرف على ذلك في قسم "إعادة الهيكلة المعرفية") أو استخدام تقنيات الاسترخاء أو اليقظة الذهنية للحفاظ على تركيزها. استكشفن المشكلات التي قد تعيق بدء مهمتها أو إكمالها لها وقدمن الحلول
- التعاطف مع الذات، فالأمر صعب! يمكن أن تقلن للناجيات: قد يبدو القيام بأي نشاط تحدياً كبيراً للغاية في الوقت الحالي. لهذا سنبدأ بنشاط بسيط. خذي خطوات صغيرة الآن حتى يمكنك أخذ خطوات أكبر لاحقاً.
- ضعي في اعتبارك الفوائد طويلة الأجل.
- أشركي شخصاً آخر.
- تحققي من شعورك بعد ذلك (اليقظة الذهنية)
- سنتعلم تمرينين منظمين يمكنن القيام بهما مع الناجيات. لكن أولاً، ما هي أفكاركن عن الطرق التي يمكنكن من خلالها استخدام التنشيط السلوكي مع الناجيات أثناء اجتماع ما؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب

غيري الشريحة -->

تمرين "اختيار نشاط"

الشرح (دقيقة واحدة)

- اطلبن من الناجيات وضع قائمة بخمسة أنشطة بسيطة
- يجب أن تمنحن هذه الأنشطة إحساساً بالمتعة والإنجاز وألا يستغرق كل منها أكثر من 15 دقيقة
- راقبن ما يفعلن! تأكدن من أن أنشطتهن واقعية
- وجهنهن إلى استخدام هذه القائمة كمرجع يرجعن إليه كل صباح
- كل صباح، يمكنهن طرح هذا السؤال على أنفسهن: "ما الشيء الذي يمكنني فعله اليوم؟"
- تنتهي إدارتهن لمزاجهن السيئ لهذا اليوم بمجرد انتهائهن من النشاط!
- إذا قمن بالنشاط لأكثر من 15 دقيقة، فهذا شيء رائع

غيري الشريحة -->

تمرين فردي (5 دقائق)

- وجهي المشاركات إلى القيام بتمرين "اختيار نشاط" لأنفسهن لوضع قائمة بالأنشطة

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبرى (8 دقائق)

- اطلبي أمثلة على الأنشطة التي اختارتهن المشاركات. وسلطي الضوء على الأنشطة البسيطة والمحددة، أو الواقعية، أو الممتعة، أو المرتبطة بقيمة، أو التي تعطي إحساساً بالإنجاز. عندما تبدو أنشطة ما كبيرة للغاية أو غير واقعية لناجية تعاني من المزاج السيئ، فاحصلي على أفكار من المجموعة حول كيفية جعل الأنشطة أبسط وأكثر واقعية.
- استخلصي المعلومات عن رأي المشاركات في النشاط، وما إذا كنّ يعتقدن أنه سيكون مفيداً، وأي تحديات واجهتهن، وكيف سيستخدمنه في إدارة الحالات، إلخ.

- اشرحي أن الوحدة تتضمن نهجاً ثانياً يُطلق عليه “سجل التنشيط السلوكي” (الملحق ط) يساعد أخصائيات الحالات والناجيات على وضع جدول زمني للأنشطة.

غيري الشريحة -->

تأثير البيئة

الشرح

- تحدثنا عن كيف أن الشعور بالسعادة والإنجاز داخلياً يمكن أن يحفز الناجية على مواصلة التنشيط. ثمة سبب آخر لنجاح التنشيط السلوكي يتمثل في أنه بمجرد أن نشرع في فعل شيء ما، تميل بينتنا إلى الاستجابة بإيجابية. يشجعنا ذلك على الاستمرار في فعل شيء ما. على سبيل المثال، قد تحسن هذه الأنشطة علاقاتنا وتجعلها أكثر تناغماً، حيث تتلقى مهمة ننجزها المدح أو قد تدفع زميلة في العمل أو أحد أفراد الأسرة إلى فعل شيء مفيد. أي أن سلوكاً واحداً يمكن أن يتغير كثيراً وسيشجعنا هذا على مواصلة العمل على تغييره. يبقى العديد من سلوكياتنا اليومية كما هو لأن بينتنا تعززها.

تمرين جماعي كبير: تشكيل السلوك (10 دقائق)

- اطلبي من إحدى المشاركات التطوع. اشرحي أن هذه المشاركة ستغادر الغرفة وستتفق بقية المشاركات على مهمة أو حركة بسيطة يرغبن في أن تكملها المتطوعة عندما تعود إلى الغرفة. سوف ترفع المشاركات ملاحظتهن للمتطوعة بينما تحاول إكمال المهمة أو الحركة.
- اطلبي من المتطوعة مغادرة الغرفة. أبلغني المشاركات بأنه لا يمكنهن استخدام الكلمات لتقديم الملاحظات. واختاري أي تصرفات لفظية و/أو غير اللفظية (التصفيق، أو الهتاف، إلخ) سيفعلنها عندما تقوم المتطوعة بحركات تقربها من أداء المهمة. اطلبي منهن أن يتظاهرن ببعض الإحباط قليلاً عندما تقوم بحركات لا تقربها من إنجاز المهمة/الحركة. اختاري مهمة أو حركة (على سبيل المثال، كتابة أي شيء على اللوح الورقي القلاب) وادعي المشاركة للعودة إلى الغرفة وابدئي التمرين.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبرى (8 دقائق)

- ما الذي تعلمته من هذا النشاط؟
- كيف يمكن أن يساعدكن على العمل مع الناجيات؟
- كيف شعرت عندما جربت شيئاً وصفقنا؟ ما تأثير ذلك عليك؟
- ثم اشرحي ما يلي:
 - يجب أن نجرب الكثير من الأشياء لننجز مهمة أو نحقق هدفاً. بعضها سوف يكون مصيره الفشل والبعض الآخر النجاح وقد نجرب شيئاً ولن يقربنا أكثر من هدفنا، وقد نستاء لأنه لم ينجح، وبعد ذلك قد نجرب شيئاً مختلفاً. ومع ذلك، لن يتغير شيء إذا لم نتحرك. تعلمت المتطوعة شيئاً ما في كل مرة تفاعلنا فيها.
 - عندما “نتصرف” أو نعمل شيئاً، تتفاعل بينتنا وتكافنا على سلوكيات معينة. ويمكن أن يكون هذا التعزيز مشجعاً للغاية ويجعلنا نريد مواصلة العمل. ما يعني أن بينتنا تشكل سلوكنا.
 - لا يحتاج الناس حتى إلى استخدام اللغة للتأثير على سلوكيات شخص ما.
 - بصفتنا أخصائيات حالات، نحن جزء من بيئة الناجية ويمكننا الاحتفاء بإنجازاتها ومحاولاتها للتغيير. ويمكننا أن نساعد في التأكيد على شعورها بعد إنجاز شيء ما وكيف أثر ذلك على أجزاء أخرى من حياتها.
 - انتبهن: مثلما يمكن للبيئة أن تؤثر إيجابياً على سلوك الشخص، فإن أجزاء منها أن تسبب الضرر أيضاً. ونحن بصفتنا أخصائيات حالات نتمتع بالسلطة ويجب ألا نسيء استخدامها. ومن المهم أن ندعم تصرفات الناجية التي تتوافق مع قيمها وأمالها، بدلاً من فرض معتقداتنا حول ما “ينبغي” لها فعله.

غيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- ما الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام التنشيط السلوكي في إدارة الحالات؟
- لم التنشيط السلوكي مهم في إدارة الحالات؟
- ما أنواع الأنشطة التي نشجع الناجيات على التركيز عليها في التنشيط السلوكي؟

الجلسة 13: إعادة الهيكلة المعرفية

الوقت: 81 دقيقة إجمالاً (ساعة و 21 دقيقة)

الموضوع	الوقت
تمرين الأيدي كأفكار	10 دقائق
التربية النفسية وتحديد الأفكار السلبية	9 دقائق
تحدي الأفكار	5 دقائق
إعادة الهيكلة	دقيقتان
لعب الأدوار	35 دقيقة
تمرين قوة الأفكار	15 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم تأثير الأفكار على الناجيات
- التعريف بتقنية لتغيير الأفكار السلبية

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 9 – نص التجربة الإيضاحية لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية (نسختان إجمالاً)
- النشرة 2 – مثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT (نسختان لكل مشاركة)
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

تمرين جماعي كبير: الأيدي كأفكار⁹ (10 دقيقة)

- سنقوم الآن بتمرين يوضح القوة المحتملة للأفكار ولماذا من المهم أن نعمل على الأفكار عندما تتسبب علاقتنا بها في معاناتنا.
- أول شيء سأطلب منكم فعله هو التفكير في فكرة عن أنفسكم قد تسبب لكم الألم أحياناً. ولن أطلب منكم مشاركة هذه الفكرة مع أي أحد آخر. أنصحكم باختيار فكرة ليست مؤلمة للغاية، بل مجرد فكرة تزعجكم قليلاً. على سبيل المثال، قد تخطر ببالكم أحياناً فكرة "أنا لست ذكية"، وتسبب لكم بعض الألم. بالنسبة لواحدة أخرى، قد تكون الفكرة "أنا لست أماً جيدة"، أو "أنا غير كافية". فتأكد من أن تكون الفكرة غير مؤلمة للغاية بالنسبة لكم. هذا مجرد تمرين عملي. فإذا لم يكن بإمكانكم التفكير في فكرة معينة أو لا تشعرن بالارتياح لفعل ذلك، فلا بأس. سأشرح بعد قليل كيف يمكنك فعل هذا التمرين بطريقة مختلفة.

⁹ مقتبس من هاريس، آر. (2018). أسئلة وأجوبة عن العلاج بالقبول والالتزام.

- تخيلن جميعن الآن أنا أمامن كل شيء يهمن حقاً، في أعماق قلوبكن، وكل شيء يجعل لحياتكن معنى (أو اعتاد ذلك في الماضي)، وجميع الأشخاص، والأماكن، والأنشطة التي تحبونها، وجميع أطعمتكم، ومشروباتكم، وموسيقاكم، وأفلامكم المفضلة، وجميع الأشياء التي تحبين فعلها، وجميع الأشخاص الذي يهمن أمرهم وتردن قضاء الوقت معهم.
- لكن هذا ليس كل شيء. ثمة أيضاً جميع المشكلات والتحديات التي يتعين عليكن التعامل معها في حياتكن اليومية، والتي قد تكون خلافاً مع أحد أفراد الأسرة، أو أي مشكلات مالية أو صحية، أو أي شيء آخر يمثل تحدياً لكن هذه الأيام.
- هناك أيضاً جميع المهام التي يجب عليكن فعلها بانتظام لتيسير حياتكن: التسوق، والطهو، والتنظيف، والقيادة، ورعاية الأطفال، وما إلى ذلك.
- الآن، قلن ما أفعل بينما نقوم بهذا التمرين. لتخيل أن تلك الفكرة المؤلمة بين أيدينا، ولنضعها معاً هكذا. (تضع الميسرة يديها معاً، جنباً إلى جنب، بحيث تكون راحتي اليدين لأعلى، كما لو كانتا صفحتي كتاب. تقلد المشاركات ما تفعل). إذا لم تخترن فكرة واحدة، فتخيلن أن أيديكن هي كل أفكاركن.
- لنر الآن ماذا يحدث عندما نعلق في أفكارنا. ارفعن أيديكن ببطء نحو وجوهكن حتى تغطي أعينكن. (ابقي يديك فوق عينيك بينما تعطين التعليمات التالية)
- لنلاحظ الآن ثلاثة أشياء. أولاً، لاحظن مقدار ما يفوتكن الآن. ما مدى انفصالكن وانعزالكن عن الأشخاص والأشياء التي تهمن؟ إذا كان الشخص الذي تحبينه موجوداً أمامن الآن، فماذا سيكون مدى انفصالكن عنه؟ إذا كان فيلمكم المفضل معروضاً على شاشة هناك، فما مقدار ما سيفوتكن منه؟
- ثانياً، لاحظن مدى صعوبة تركيز انتباهكن على ما تحتجن إلى فعله. إذا كانت مهمة هامة أمامن الآن، فما مدى صعوبة التركيز عليها؟ وإذا كانت هناك مشكلة يتعين عليكن معالجتها أو تحدياً يجب عليكن مواجهته، فما مدة صعوبة إعطاء انتباهكن الكامل لهما؟
- ثالثاً، لاحظن مدى صعوبة التصرف أو فعل الأشياء التي تيسر حياتكن، مثل الطهو، أو التسوق، أو إجراء المكالمات الهاتفية، أو عناق شخص تحبينه، أو أي شيء آخر وأنتن على هذه الحال.
- لاحظن مدى صعوبة الحياة عندما نكون عالقين في أفكارنا. تفوتنا الأشياء، وننقطع ونعزل عما حولنا، ويصعب علينا التركيز، ويصعب علينا فعل الأشياء التي تيسر حياتنا.
- لنر الآن ماذا يحدث عندما نفك تعليقاتنا تدريجياً من أفكارنا ومشاعرنا. حرّكن أيديكن وأبعدها ببطء عن وجوهكن ببضع بوصات. ولاحظن ما يحدث بينما نفعل هذا وبينما فكرتكن أو أفكاركن بعيدة قليلاً عن وجوهكن. لاحظن كيف يؤثر هذا على علاقتكن بأحبائكن الذين تخيلتنتهم أمامن، ولاحظن كيف يؤثر على المهام التي يتعين عليكن فعلها.
- لنضع الآن أيدينا في أحضننا، مع الاحتفاظ بفكرتكن أو أفكاركن في راحات أيديكن. كيف ترين الغرفة الآن؟ وإلى أي مدى أصبح التفاعل والتواصل أسهل؟ وإذا كان الشخص المفضل لديكن أمامن الآن، إلى أي مدى أصبحتن أكثر اتصالاً به الآن؟ وإذا كان فيلمكم المفضل معروضاً، إلى أي مدى ستستمعن به أكثر؟ وإذا كانت هناك مهمة يتعين عليكن فعلها أو مشكلة تحتجن إلى معالجتها، إلى أي مدى سيصبح من الأسهل التركيز عليها وأنتن على هذه الحال؟
- حرّكن أذرعن وأيديكن الآن—وأهزرن أذرعن وأيديكن برفق. وإلى أي مدى سيكون من الأسهل الآن التحرك من أجل: قيادة سيارة، أو احتضان طفل، أو طهو العشاء، أو الطباعة على جهاز حاسوب، أو معانقة شخص تحبينه؟
- لاحظن الآن أن تلك الأشياء (تشير الميسرة بيديها وترجعهما مرة أخرى في حضنها) لم تختف. فلم نقطعها ونتخلص منها. ولا تزال هنا. إذا كان هناك شيء مفيد يمكننا فعله بها، فيمكننا استخدامها. فكما ترين، حتى المشاعر والأفكار المؤلمة غالباً ما تحتوي على معلومات مفيدة يمكن أن تساعدنا، حتى وإن كانت لا توجّهنا إلا إلى مشكلاتنا التي يتعين علينا معالجتها أو الأشياء التي نحتاج إلى فعلها بطريقة مختلفة، أو ببساطة تذكّرنا بأن نكون ألطف مع أنفسنا.
- أسألي: كيف كان هذا التمرين بالنسبة لكن؟ ماذا لاحظتُن؟ ماذا تعلمتُن عن الأفكار؟
- عندما تبدو أفكارنا قريبة للغاية منا، فإنها قد تمنعنا من فعل الأشياء المهمة لنا حقاً أو تؤثر على قدرتنا على عيش حياتنا. فهي تؤثر على مشاعرنا وسلوكياتنا. تعلمنا سابقاً بعض تقنيات اليقظة الذهنية التي تساعدنا على تحديد أفكارنا والابتعاد عنها قليلاً حتى لا نكون قريبين للغاية منها. أما في هذه الجلسة، سنتعلم كيف يمكننا العمل على

هذه الأفكار للوصول إلى شيء من الراحة. على سبيل المثال، عندما تكون هناك مساحة بيننا وبين أفكارنا، يمكننا أن نراها على حقيقتها ونطرح الأسئلة عنها لتقييم ما إذا كانت حقائق أم مجرد أفكار.

تمرين ارتكاز أو استرخاء

- اطلبي من المشاركات تقدير مكان وجودهن في نافذة التحمل. واختاري تمريناً من الملحق (و) في الوحدة بناءً على ما إذا أبلغت المشاركات عن حاجتهن إلى تمرين تنشيط (تنظيم بالزيادة) أو تهدئة (تنظيم بالإنقاص).

غيري الشريحة -->

التربية النفسية وتحديد الأفكار السلبية

الشرح (4 دقائق)

- سنتعلم الآن طريقة يمكننا التواصل من خلالها مع الأفكار السلبية لمحاولة تحسين مزاجنا وسلوكنا.
- ذكري المشاركات بمثلث العلاج المعرفي السلوكي والعلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات

غيري الشريحة -->

- تتمثل إحدى الطرق التي قلنا إنه يمكننا تغيير سلوكياتنا ومشاعرنا من خلالها في تغيير أفكارنا. وإعادة الهيكلة المعرفية طريقة لفعل ذلك.
- يمكن أن يؤثر العنف القائم على النوع الاجتماعي على أفكار الناجية لأنه يؤثر على الطريقة التي ترى بها نفسها ("أنا معطوبة"، أو "أنا صامدة")، والآخرين ("ليس لدي أحد"، أو "عائلتي موجودة من أجلي عندما أحتاج إلى المساعدة")، أو العالم (على سبيل المثال، غير آمن)
- أو قد يكون لدى الناجية معتقد يسبب لها الضيق الذي سبق حادثة العنف القائم على النوع الاجتماعي أو كان سببه حدث آخر في الحياة. ويمكن أن تجعلها هذه المعتقدات، والأفكار، والطرق التي تتحدث إلى نفسها تشعر بالسوء. وقد تصف نفسها بأوصاف مؤذية، أو تنتقد نفسها، أو تغضب من نفسها. يمكن أن تولد هذه الأفكار، والحديث مع النفس، والمعتقدات الكثير من الألم!

غيري الشريحة -->

- اطلبي من المشاركات تقديم أمثلة على الأفكار والمعتقدات الشائعة لدى الناجيات والطرق غير المفيدة التي قد يتحدثن بها إلى أنفسهن. باستخدام هذه الأمثلة، اشرحي للمشاركات المثلث الموجود على اللوح الورقي القلاب، مع استخدام حدث والحصول على أمثلة على المشاعر والسلوكيات. أمثلة: "لن يتحسن شيء أبداً"، أو "لو أنها فعلت هذا أو ذلك، لكانت على قيد الحياة"، أو "إذا كنت قد غادرت في وقت سابق، لما تعرضت للاعتداء"، أو "لم يبقَ لدي شيء".

غيري الشريحة -->

تجربة إيضاحية (5 دقائق)

- لنلق نظرة على مثال لكيفية ظهور ذلك خلال لقاء مع إحدى الناجيات.
- اطلبي من إحدى المشاركات التطوع لقراءة دور الناجية الموجود في النشرة 9. تلعب الميسرة دور أخصائية الحالات.
- بعد ذلك، اسألي المشاركات عما إذا كان لديهن أي أسئلة أو واجهن تحديات في فهم التجربة الإيضاحية
- اشرحي أن الناجية ستشارك أحياناً معتقدها بأنه "لا شيء سيتحسن أبداً"، دون أن تربطه بحدث معين. يمكنك طرح الأسئلة عليها لتعرفن متى ظهرت تلك الفكرة آخر مرة في حياتها اليومية، وما الذي كانت تفعله وربما أثار الفكرة. وقد يكون هذا مفيداً لأنه سيحدد كيف جعلتها تلك الفكرة تشعر وتتصرف في موقف معين. فتلك الفكرة ذاتها قد تجعلها تشعر وتتصرف بطريقة مختلفة في موقف مختلف. ووجود سياق للفكرة مفيد أيضاً عندما نقوم

بالجزء التالي من التفاعل مع الفكرة. وفي غياب حدث وقع مؤخراً راودتها فيه الفكرة، فلا بأس. لا يزال بإمكانك طرح الأسئلة عن كيف يجعلها التفكير فيها تشعر في الاجتماع معكن.

غيري الشريحة -->

تحدي الأفكار

الشرح (5 دقائق)

- بعد أن شرحتن المثلث لها وفهمت كيف ينطبق على وضعها، يمكنك دعوتها إلى طرح بعض الأسئلة على نفسها بشأن الفكرة.
- تميل ثلاث فئات من الأسئلة إلى أن تكون مفيدة للناجيات. أسئلة تطرحها إما عن:
 - الأدلة
 - أو البدائل، أو
 - التداعيات
- راجعن النماذج عن الأسئلة الواردة في الملحق (ي) في الوحدة. أبلغني المشاركات بأنه يمكنهن الاحتفاظ بهذه القائمة في مكتبهن أو اختيار سؤال أو اثنين من كل فئة ووضع قائمة جديدة أبسط. بوسعهن أيضاً تشجيع الناجيات على الاحتفاظ بقائمة مختصرة ببعض الأسئلة لاستخدامها عندما يحتجن إلى تحدي فكرة ما خلال يومهن. وإذا كانت الناجيات عاجزات على الكتابة، يمكنهن رسم رموز بسيطة من شأنها مساعدتهن على تذكر الأسئلة.
- اسألني: ما الأسئلة التي يمكنك طرحها على الناجية من هذه القائمة من تجربتنا الإيضاحية وقد تساعدها في تحدي فكرة "لن يحبني أحد أبداً".
 - مثال: قد تشكن من هذا المثال في أن الناجية تتعامل مع فكرتها هذه كحقيقة، وقد ترغبين في أن تطلبين منها أدلة.
- أحياناً، قد يتعين علينا تقديم بعض المعلومات إلى الناجيات حتى يتمكن من مساعدتهن على تحدي أفكارهن. على سبيل المثال، إذا كان لدى الناجية أفكار تلوم نفسها بها وتعلق بعنف الشريك الحميم، فقد نذكرها بأن تكتيكات السلطة والسيطرة التي استخدمها شريكها ضدها تهدف إلى التلاعب بها لتفكر بهذه الطريقة. أو قد نساعدها على ربط فكرة تراودها بمشكلة مجتمعية أكبر، مثل التحيز الجندي. استخدمن تقنية "اسأل-تحدث-اسأل" من قسم "تعزيز التحفيز"

غيري الشريحة -->

إعادة الهيكلة

الشرح (دقيقتان)

- بعد أن تحديتن الفكرة، تتمثل الخطوة التالية في خلق فكرة واقعية، وأكثر دقة، وأكثر صدقاً لتحل محلها. ومن المهم أن تتوصل الناجية إلى الفكرة بنفسها.
- على سبيل المثال، يمكنك أن تطرحن الأسئلة التالية عليها:
 - ما الذي يمكن أن تقوليه لنفسك في مثل هذه المناسبات عندما يكون هناك حدث/فكرة/شعور/سلوك مماثل في المستقبل؟
 - هل من فكرة بديلة قد تكون أكثر واقعية/دقة؟
 - هل من طريقة بديلة للتفكير في الموقف، بالنظر في المعلومات؟
 - ما الذي قد يكون أكثر تعاطفاً أو تشجيعاً ويمكنك قوله لنفسك؟
 - هل من عبارة/مقولة قلتها لنفسك في الماضي قد تكون مفيدة الآن أيضاً؟
 - (إذا كانت متدينية أو روحانية) هل ثمة صلاة أو نص ديني قد يكون ذا صلة هنا؟

غيري الشريحة -->

- اقضين بعض الوقت في فعل ذلك حتى تصل إلى شيء تشعر أنه مناسب لها. تمرّن على قوله بصوت عالٍ.
- قد تتمكن من إيجاد الفكرة البديلة لكنها تواجه صعوبة في تصديقها. كل ما عليك فعله هو أن تطلبين منها تجربتها.
- ليس من المفيد أن تكون الفكرة البديلة مبالغاً فيها أو غير واقعية. على سبيل المثال، "سأكون الشخص الأسعد على الإطلاق"، أو "سيعود كل شيء إلى طبيعته"، أو حتى "يحبني الجميع".
- ثم ضع الفكرة الجديدة في المثلث وأنشئ الفكرة والفعل الجديدين. يسمح ذلك للناجية برؤية أن هناك أملاً في أن الوضع قد يختلف في المستقبل إذا تدخلت.
- وكما هو الحال مع الأفكار المؤلمة، يمكن أن يكون للأفكار المشجعة تأثير مفيد على مشاعرنا وسلوكنا.
- الممارسة مهمة لكنّ وللناجية! ذكّرنا الناجيات بأن عليهن الاستمرار في تحدي أفكارهن القديمة.
- تبادل الأفكار مع المجموعة لإيجاد أفكار بديلة محتملة للناجية من تجربتنا الإيضاحية وضعها في المثلث مع المشاعر والسلوكيات المحتملة.

غيري الشريحة -->

لعب الأدوار (30 دقيقة)

ملحوظة للميسرة: إذا لم تبد المشاركات فهماً جيداً لإعادة الهيكلة المعرفية، يمكن تغيير لعب الأدوار إلى تجربة إيضاحية تستعرض فيها الميسرة مع المجموعة أمثلة للناجيات اللاتي لديهن إدراك معرفي غير مفيد. استخدم أي أمثلة حالات من لوح "ساحة الانتظار" أو اطلبي من المشاركات تقديم أمثلة من عملهن.

- تلعب إحدى المشاركات دور الناجية والأخرى دور أخصائية الحالات. ثم يبدّلن الأدوار. المهمة:
 - تقييم فكرة غير مفيدة قد تكون تساهم في ضيق الناجية
 - شرح مثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT والعلاقة العامة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات (استخدمي النشرة 2)
 - استخدام هذه الفكرة لطرح الأسئلة التي تُظهر للناجية العلاقة بين الفكرة وسلوكياتها ومشاعرها
 - تقديم تحدي الفكرة. طرح أسئلة الأدلة، أو البدائل، أو العواقب (استخدمي الملحق (ي) في الوحدة)
 - التوصل إلى فكرة بديلة وإضافتها إلى المثلث (استخدمي النشرة 2)
- إذا نفذ الوقت، يمكن للمشاركات تخطي التقييم وشرح مثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT وممارسة التحدي واستبدال فكرة مؤلمة فحسب.

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي فاجأك؟
- ما الذي مثّل تحدياً لك؟ أين علقتن؟
- كيف تتوقعن أن يسير هذا مع الناجيات في إدارة الحالات؟

غيري الشريحة -->

قوة الأفكار

تمرين جماعي كبير: ليمون، ليمون¹⁰ (15 دقيقة)

- سنقوم الآن بتمرين آخر معاً يُظهر لنا قوة أفكارنا وطريقة يمكننا من خلالها تقليل الانزعاج الذي تسببه وتقليل مدى تصديقنا لها. يتكون هذا التمرين من جزأين: بنطوي الأول على تخيل ليمونة والثاني على اللعب بكلمة

¹⁰Walser, R., & Westrup, D. (2007). *Acceptance & Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic stress disorder and trauma-related problems: A practitioner's guide to using mindfulness and acceptance strategies*; Can use orange or another food/fruit, ideally something sour for the biting experience

ليمونة. [تأكدي من أن كلمة ليمونة لا تعني شيئاً آخر في لغة المشاركات، وإذا كان الأمر كذلك، استخدم كلمة "برتقالة" بدلاً منها]

- استقررن في مقاعدكن وخذن بضعة أنفاس عميقة [وقفة]، وأغمضن أعينكن عندما تكن مستعدات وإذا كنتن تشعرن بالارتياح لذلك. وإذا كنتن تفضلن إبقاء أعينكن مفتوحة، فانظرن دون تحديق إلى الأرض أمامكن.
- واصلن أخذ المزيد من الأنفاس العميقة، وأشعرن بصدركن وبطنكن يتحركان أثناء التنفس. [وقفة]
- أريدكن الآن أن تخيلن ليمونة. تصورن ليمونة فعلاً في أذهانكن. لاحظن لونها الأصفر الشديد ودرجة صلابتها أو طراوتها عندما تمسكها بأيديكن. اضغظنها قليلاً وانظرن ما إذ كانت ستلين. اشعرن بوزنها ودرجة حرارتها. اشعرن بملمسها وبالطبقة الشمعية الخارجية غير المستوية.
- الآن، قرّين الليمونة من أنوفكن واشممن رائحتها. لاحظن رائحتها الليمونية المنعشة حقاً. انظرن ما إذا بإمكانكن التقاط رائحتها.
- الآن ضعن الليمونة على لوح تقطيع. وتخيلن أنك تأخذن سكين وتقطعنها إلى نصفين ببطء. تخيلن نقاط عصير الليمون الصغيرة التي تتطاير بينما تفعلن ذلك، واشعرن بالعصير يسيل على أصابعكن. وخذن أحد النصفين في أيديكن واعصرنه قليلاً وشاهدن العصير ينساب بين أصابعكن.
- لاحظن كيف يمكنكن الآن شم رائحة الليمون الحامض حقاً. قربنها من أنوفكن مرة أخرى واستنشقها بعمق، مما يسمح للرائحة الحمضية بملء أنوفكن.
- الآن قرّين الليمونة إلى أفمامكن وخذن قضمة كبيرة. دعنها تملأ أفمامكن ولاحظن أحاسيسكن لبرهة.
- عندما تكن مستعدات، يمكنكن ترك صورة الليمونة تتلاشى وأعدن انتباهكن إلى أنفاسكن. وخذن بضعة أنفاس عميقة وافتحن أعينكن، فقد رجعتن إلى غرفة التدريب مع زميلاتكن.
- أسألي: كيف كانت التجربة بالنسبة لكن؟ (على سبيل المثال، هل سال لعابكن؟ هل استطعتن شم رائحة الليمونة؟ هل ضمنتن شفاهكن عندما تخيلتن أنفسكن تأخذن قضمة منها؟) الضحك شيء جيد! يجب أن يكون التأمل في هذا الجزء من التمرين موجزاً، ويجب ألا يركز على فهم الغرض من التمرين.
- الآن، بالنسبة للجزء الثاني من التمرين، سأطلب منكن جميعاً فعل شيء معي. أعلم أن الأمر غريب للغاية. سنقول كلمة "ليمونة" معاً مراراً وتكراراً (30 أو 50 مرة بسرعة) حتى يبدو أن الكلمة تتغير.
- ابدئي بقول كلمة ليمونة مراراً وتكراراً مع المجموعة
- بعد تكرار الكلمة حتى تصير بلا معنى، لكنها تبدو كصوت فحسب، توقفن واطرحي هذين السؤالين:
 - ما الذي حدث لصورة الليمونة؟ (ذهبت على الأرجح أو "اختفت")
 - ما الذي حدث لكلمة "ليمون"؟ ثم اشرحي ما يلي: أصبحت صوتاً فحسب، وكأنها لم تعد كلمة، وصارت صوتاً بلا معنى كأنها من لغة لا تفهمنها.
- في الجزء الأول، لم يستغرق الأمر سوى بضع دقائق للمرور بتجربة افتراضية كاملة مع ليمونة. وقد تمتعت هذه الكلمة الواحدة بقوة كبيرة لدرجة أنك تخيلتها وكان لها وجود وتفاعلن معها. وقد أثرت على جميع حواسكن! ومع ذلك لا يوجد ليمون في الغرفة.
- في الجزء الثاني، دُكرنا بأن "الليمونة"، تلك الكلمة التي تتمتع بهذه القوة، هي في الحقيقة مجرد صوت نصنعه. غالباً ما تكون الأفكار أصواتاً تعلمنا صنعها، الراديو الذي يشتغل في رؤوسنا. وقد أعطينا هذه الأفكار التي تشبه الأصوات معنى. ويمكن لهذا المعنى أن يثير بعض الذكريات والمشاعر المؤلمة.
- قد تكون إحدى الأفكار المؤلمة "أنا بلا قيمة". ومثلما لا يوجد ليمون في الغرفة، لا يوجد انعدام للقيمة بداخلنا. بيد أن الكلمة أو الفكرة قد يكون لها سيطرة كبيرة علينا، الأمر الذي يجعلنا نقول أو نفعل أشياء معينة ونشعر بطريقة معينة. لا سيما عندما نتعامل معها على أنها حقيقة!
- يمكننا التفاعل مع عبارة "بلا قيمة"، أو فكرة "أنا بلا قيمة"، كما فعلنا مع كلمة "ليمونة". ولنكرر عبارة "بلا قيمة" معاً حتى تصبح مجرد صوت، إذا أردتن ذلك. [كررن "بلا قيمة" لدقيقة]
- لاحظن ما إذا كان تحولها إلى مجرد صوت قد قلل الانزعاج الذي قد تكون سببته لكن. ولاحظن ما إذا كان قد غير ذلك مدى تصديقكن لها. والأمل أن هذا سيفل مدى تصديقكن لها والألم الذي تسببه، وبهذا تصبح الكلمة أو الفكرة، التي كانت مهددة، غير مؤذية.
- يمكنكن حتى غنائها! [قومي بتجربة إيضاحية لغناء "أنا بلا قيمة" مراراً وتكراراً بإيقاع متفائل]. الضحك شيء رائع دائماً. يمكنكن فعل ذلك مع أشياء أخرى، مثل "لقد أخفقت"، أو "لن أشعر بتحسن أبداً"، إلخ.
- لا نسخر، من خلال هذا التمرين، من المعاناة، بل نشير إلى مشكلة ارتباطنا الوثيق بأفكارنا—أن الليمون يبدو موجوداً في حين أنه ليس كذلك، وأن عبارة "بلا قيمة" تبدو بداخلنا في حين أنها ليست كذلك، وأن معنى هذه

الأفكار وتأثيرها علينا يمكن أن يتغيرا. تجعلنا اللغة عالقين فيها، فن تعامل مع الكلمات كما لو كانت الأشياء المشار إليها.

● استخلاص المعلومات:

- كيف كان هذا التمرين بالنسبة لكن؟ ماذا لاحظت؟
- هل تعتقد أنه سيكون مفيداً للناجيات؟ كيف يمكنك استخدامه في إدارة الحالات؟
- ليس عليك القيام بتمرين الليمونة بأكمله مع الناجيات—على الرغم من أنه يساعد في تحقيق القبول والرغبة في المشاركة. يمكنك ببساطة قول "أحياناً، يكون لأفكارنا سيطرة كبيرة على ما نشعر به. فهل أنتن على استعداد لإجراء تجربة معي لنعرف ما إذا كان بإمكاننا تقليل القوة التي تتمتع بها تلك الفكرة؟ أعلم أن هذا سيبدو غريباً للغاية وسخيفاً، لكن هل أنتن على استعداد لغناء تلك الفكرة معي ومعرفة ما إذا كان ذلك سيغير الطريقة التي تشعرن بها؟" ويمكن أن تلاحظن معاً أن تلك الفكرة تحولت إلى مجرد أصوات وأنها قد تسبب ألماً أقل قليلاً أو أن الناجية تعتقد أن الفكرة تسبب ألماً أقل قليلاً من قبل.

ملخص (5 دقائق)

- تنطوي إعادة الهيكلة المعرفية على تغييرنا للأفكار السلبية واستخدام الحديث مع النفس لمساعدتنا على الشعور بتحسن والتصرف بطريقة مختلفة. لأي مشكلات سوف تستخدمن إعادة الهيكلة المعرفية مع الناجيات؟ ثم اشرحي ما يلي:
 - هذه التقنية مفيدة بصفة خاصة للقلق، وانخفاض الثقة بالنفس، ولوم الذات، ومواجهة المحفزات. ويمكن استخدامها عندما تسبب المعتقدات أو الأفكار المؤلمة المعاناة وقد تساهم في الحزن، والاكتئاب، والانعزال الاجتماعي، والرهاب، والإدمان، ومشكلات النوم.
- تذكرن أننا تعلمنا، بالإضافة إلى الغناء، بعض الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها للناجيات التعامل مع الأفكار دون محاولة تغيير الفكرة أو استخدام الحديث مع النفس. على سبيل المثال، تعلمنا في جلسة "اليقظة الذهنية" تسمية الأفكار، وتوجيه الشكر للأفكار، ومشاهدتها مثل القوارب على النهر. على سبيل المثال، "هناك تلك الفكرة لن يحبني أحد أبداً". أحياناً، يكفي ممارسة هذا حتى لا تؤثر الفكرة على الناجية بهذا القدر.
- ما الشيء الذي تعلمتته من جلسة اليوم؟

الجلسة 14: حل المشكلات

الوقت: حوالي 50 دقيقة

الموضوع	الوقت
مقدمة	15 دقيقة
شرح النموذج	30 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- تعريف المشاركات بنموذج لحل المشكلات
- فهم علاقة تقنية حل المشكلات ضمن إدارة الحالات بالنسبة للناجيات

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- اختاري اسماً وأضيفيه لمثال الحالة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

مقدمة

الشرح (5 دقائق)

- طور النهج من مفاهيم دليل "المعالجة المطورة للمشكلات (+PM)" الصادر عن منظمة الصحة العالمية. كما تناقشنا، غالباً ما تواجه الناجيات صعوبات في الوصول إلى عمل أو سكن ثابت علاوةً إلى جملة من مشكلات نفسية اجتماعية أخرى. في ظل ندرة تكون الموارد المتاحة، تتعقد الحلول لهذه المشكلات. على سبيل المثال، تخيلي أماً عزباء تعيش في مخيم للنازحين داخلياً وتعاني من الاكتئاب. قد يصعب شعورها باليأس والاكتئاب من الصعب الاستيقاظ كل يوم والبحث عن وظيفة. في هذا المثال، يجب أن تتغلب الناجية على العوائق النفسية المتمثلة في العجز المتعلم والاكتئاب قبل أن تبدأ التعامل مع التحديات العملية الصعبة في حياتها (على سبيل المثال، البطالة).
- يساعد نموذج حل المشكلات هذه الناجيات على تعلم مهارات حل المشكلات لبدء تخيل احتمالات جديدة في حياتهن وبدء الشعور بالسيطرة والتمكين. ثمة العديد من النهج لحل المشكلات، ومع ذلك، فهذا النهج منسق وسيسمح لكل من أخصائيات الحالات والناجيات بالشعور بالسيطرة على مشكلة ما عند العمل معاً!

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- اطلبي من المشاركات إعطاء عدة أمثلة عن أنواع المشكلات التي يعتقدن أن الناجيات تواجهها. وضعي قائمة بأكثر المشكلات شيوعاً التي تواجهها الناجيات (المشكلات الاجتماعية والنفسية) على لوح ورقي قلاب

غيري الشريحة -->

العمل في أزواج: نموذج حل المشكلات (30 دقيقة)

- كمجموعة كبيرة، اقرأن نموذج حل المشكلات المكون من سبع خطوات في الوحدة بصوت عالٍ (صفحة).
- قسّمي الجميع إلى أزواج. اطلبي من الأزواج لعب الأدوار-تلعب واحدة دور الناجية والأخرى دور أخصائية الحالة-اطلبي منهن الاطلاع على هذا النموذج باستخدام مثال الحالة التالي، ثم بدلي أدوارهن باستخدام مشكلة ثانية:
- [الاسم] امرأة لطيفة، وظيفية، وذكية تبلغ من العمر 35 عاماً وقد حضرت لرؤيتكن الشهر الماضي لأن زوجها وأعمامها يريدون ترتيب زواج ابنتها البالغة من العمر 14 عاماً برجل بالغ في مجتمعهم المحلي. وقد أخبرتك بأنّها قد تزوجت في سن الرابعة عشرة ولا تريد ذلك لابنتها، وهي قلقة كثيراً بشأن الوضع. وقد كنتن تساعدنها في هذه المشكلة. بالإضافة إلى الصعوبة المستمرة المتمثلة في منع زواج ابنتها، تخبركن اليوم بأنّها قلقة أيضاً بشأن مشكلات عدم وجود ما يكفي من المال لشراء ملابس جديدة لأطفالها الاثنتين، والخوف من تدمير الجفاف المستقبلي للمحاصيل الموجودة في مزرعتها، والجدال الذي دار بينها وبين شقيقتها أمس، وشعورها باليأس والعجز بشأن زواج ابنتها، والصداع المتكرر. وأنتن تعلمن أن والدتها، وشقيقتها، وزوج شقيقتها يدعمونها كثيراً، ولديها العديد من الأصدقاء في المجتمع المحلي. تخبرنها بأن هناك تقنية لحل المشكلات تعتقدن أنها قد تكون مفيدة، وتوافق على محاولة استخدامها معكن اليوم.
- بعد ذلك، استخلصي المعلومات. واسألينهن أين تقع العوائق التي حالت دون التواصل؟ ما الذي نجح؟

ملخص (5 دقائق)

- ذكري المشاركات بأنه يمكن استخدام الخطوات السبعة هذه مع أي نوع من المشكلات. وتشكل هذه الخطوات نموذجاً أو خريطة توجّه أخصائيات الحالات في التعامل مع مشكلات الناجيات.
- ناقشي كيفية استخدام هذه التقنية مع الناجيات في إدارة الحالات.

غيري الشريحة -->

الجلسة 15: التهيئة

الوقت: حوالي 55 دقيقة

الموضوع	الوقت
الشرح	25 دقيقة
لعب الأدوار	20 دقيقة
ملخص	10 دقائق

الهدف:

- التعريف بأهمية تعلم المهارات غير الجسدية والعلاجية لتسوية الخلافات
- فهم كيفية مساعدة الناجيات على تنظيم سلوكياتهن، وأفكارهن، وعواطفهن عندما يكنّ في حالة من المشاعر الهائجة.

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة

التعليمات:

مناقشة جماعية كبرى (5 دقائق)

- ما الذي تعرفنه عن التهدة؟
- اطلبي أمثلة عن الحالات أو المواقف التي نحتاج فيها إلى استخدام التهدة (أي، الناجية المفرطة التنشيط، والخلافات، والغضب، والعدوانية).
- متى لن تحتجن إلى استخدامها؟

غيري الشريحة -->

الشرح (20 دقيقة)

- تقنيات التهدة مهارات غير جسدية وعلاجية لتسوية الخلافات تُستخدم لمنع تصاعد موقف من المحتمل أن يكون خطيراً إلى مواجهة أو إصابة جسدية.
- هرمونات التوتر: في كل مرة تشعر فيها ناجية بالخوف أو القلق، يعتقد دماغها أنها في خطر، وتُطلق هرمونات التوتر في جسدها. وتجعل هرمونات التوتر هذه جسدها ودماغها يتصرفان بطريقة مختلفة.
- عندما تزيد هرمونات التوتر لدى الناجية، تزداد يقظتها وطاقتها. وتساعد هرمونات التوتر على الاستجابة بسرعة عندما تكون في خطر، حيث تتحول إلى وضع المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام. مع ذلك، إذا كانت تشعر بالخوف أو القلق كل يوم، فقد تؤثر هرمونات التوتر سلباً عليها. حيث من شأن هذه الهرمونات رفع ضغط دم الناجية، ويجعلها تنسى أو تجد صعوبة في التركيز، بل وتقلل دافعها الجنسي.
- تهدة الأزمات. تُستخدم ثلاث خطوات أساسية في جميع أعمال التهدة.
 - سيطرة أخصائية الحالات على نفسها
 - وضعية الجسد
 - مناقشة التهدة
- اقرأن معاً بصوت عال الخطوات الواردة في الوحدة في صفحة
- أسألي: كيف تعتقدن أيضاً أنه بوسعكن اعتماد مهارات التهدة للعمل مع ناجية مشاعرها هائجة أو تعاني على هذا النحو؟

غيري الشريحة -->

لعب الأدوار (20 دقيقة)

- قسّمي المشاركات إلى مجموعات من ثلاث. وفي كل مجموعة، تلعب إحدى المشاركات دور الناجية، والثانية دور أخصائية الحالات، والثالثة دور المراقبة. ووجهيهن إلى لعب أدوار في سيناريو يوضح عملية تهدة أزمة صحة نفسية.
- أعطي المشاركات التي يلعبن دور الناجيات توجيهاً دون إخبار المشاركات اللاتي يلعبن دور أخصائيات الحالات. ومن أمثلة التوجيهات أن تحضر إحدى الناجيات لمقابلة أخصائية الحالات وتبدأ على الفور في الصراخ وهي في حالة من المشاعر الهائجة عندما تبدأ أخصائية الحالة في التعامل معها.
- وأثناء لعب الأدوار، يمكن لأي مشاركة قول: "سؤال"، أو "تعليق"، أو "تبديل"، لمقاطعة لعب الأدوار. يعني قول "سؤال" أنهم يرغب في طرح سؤال على مجموعتهن، و"تعليق" أنهم يرغبون في إبداء تعليق، و"تبديل" أنهم يرغبون في الانضمام إلى لعب الأدوار (إما ليحللن محل ناجية أو أخصائية حالات). شجعي المشاركات على التفاعل بنشاط.

غيري الشريحة -->

استخلاص المعلومات وملخص (10 دقائق)

- ما أصعب جزء في تقنية التهدة بالنسبة لهن ولماذا (يجب على كل مشارك تحديد جانب أو جانبين)؟
- على سبيل المراجعة، اطلبي من إحدى المشاركات شرح لم تكتس التهدة أهمية كبرى مع الناجيات.
- ما التقنيات الأخرى التي استخدمتها في الماضي مع الناجيات اللاتي كنّ في حالة من المشاعر الهائجة؟ كيف يمكنك أيضاً التفكير في العمل مع ناجية تحضر لإدارة الحالة بهذه الطريقة؟

غيري الشريحة -->

الجلسة 16: التعامل مع أعراض محددة

الوقت: 15 دقيقة

الموضوع	الوقت
الأعراض	دقيقتان
الخطوات الستة	10 دقائق
تقييم الشعور بالضيق	3 دقائق

الهدف:

- التعرف بالخطوات اللازمة للتعامل مع أعراض محددة

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة

التعليمات:

الأعراض (دقيقتان)

الشرح

- عرّف في المشاركات بالجزء الثالث "التعامل مع أعراض محددة" في الوحدة. يوضح ذلك كيفية التعامل مع أكثر أحد عشر عرضاً شيوعا التي تظهر لدى الناجيات، عبر برامج منظمة العون الكنسي النرويجي للعنف القائم على النوع الاجتماعي. وقد اختيرت هذه الأعراض بعد المشاورات التي جرت مع أخصائيات حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي العالميات لدى منظمة العون الكنسي النرويجي في مناطق مختلفة.
- تشمل هذه الأعراض:
 1. مشكلات النوم
 2. الأحلام والكوابيس
 3. الغضب والعوانية
 4. الحزن واليأس
 5. القلق وفرط اليقظة
 6. التفكير السلبي
 7. الانعزال الاجتماعي والانسحاب
 8. لوم الذات
 9. الجنس والحميمية

10. الانشقاق

11. الأعراض الجسدية

- قد لا تتطابق هذه الأعراض بسهولة مع الأعراض أو ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي التي حددها في الجلسة الأولى في اليوم الأول لسياقك. ويمكننا مناقشتها أكثر خلال الجلسات. بحيث قد يكون بعضها أكثر صلة من البعض الآخر.
- سوف نتعلم ست خطوات توجّهنا عند التعامل مع الأعراض النفسية. تستخدم الأعراض الأحد عشر التي شرحناها للتو نموذج الخطوات الستة التي سنناقشها الآن. والخطوات الستة هي: التقييم، والتنقيف، والمناقشة، ووضع خطة عمل الحالة، والمتابعة، والتأمل الذاتي، والإشراف.

غيري الشريحة -->

الخطوات الستة (10 دقائق)

- اطلبي من المشاركات قراءة الخطوات الستة بصوت عالٍ من صفحة في الوحدة:

غيري الشريحة -->

تقييم الشعور بالضيق (3 دقائق)

- راجعي الملحق (د) من الوحدة

الجلسة 17: مشكلات النوم

الوقت: 50 دقيقة

الموضوع	الوقت
مقدمة	5 دقائق
التربية النفسية	10 دقائق
الممارسة	25 دقيقة
المناقشة	5 دقائق
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم مشكلات النوم الشائعة، والأسباب المحتملة، واستراتيجيات معالجتها
- تحسين مهارات تقييم مشكلات النوم

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 10 – التنقيف بشأن النوم

التعليمات:

مقدمة

الشرح (5 دقائق)

- أسألي: ما نوع مشكلات النوم التي تشاركها معكن الناجيات عادة؟ ما الأسباب التي يعتقدن أنها تقف وراء هذه المشكلات؟
- القدرة على النوم ضرورية من أجل صحة عقلية وجسدية جيدة. تمثل عدم القدرة على النوم أحد أهم المؤشرات التي تدل على أن شخصاً ما ربما يعاني من مشكلة.
- بسبب تجاربهن الصادمة، تجد العديد من الناجيات صعوبة في الخلود إلى النوم، أو لا يمتن سوى لبضع ساعات، أو يمتن بطريقة غير عميقة تجعل من الصعب عليهن بناء أجسادهن، وأدمغتهن، وقوتهن لليوم التالي.
- بالنسبة لبعض الناجيات، تنتج مشكلات النوم هذه عن القلق بشأن عوامل الضغط اليومية، بينما تجد ناجيات أخريات صعوبة في النوم بسبب ظروف معيشتهم التي تمنعهن من النوم. وقد تكون بعض الناجيات خائفات بشدة من الليل لدرجة أنهن يبدأن النوم خلال النهار. وبهذا يحولن الليل إلى نهار والنهار إلى ليل.

غَيَّرِي الشريحة -->

التربية النفسية

ملحوظة للميسرة: كما هو مذكور في الوحدة والنشرة، ينبغي تعديل التنقيف بشأن النوم حسب الظروف المعيشية للناجيات، والتي قد لا تسمح لهن باستخدام أسرتهن للنوم وممارسة الجنس فحسب أو التحكم في الإضاءة ودرجة الحرارة، على سبيل المثال. أكدي للمشاركات على ضرورة توخي الحساسية تجاه هذه المسائل عند دعم الناجيات في مشكلات النوم والكوابيس.

الشرح: التنقيف بشأن النوم (10 دقائق)

- وزعي النشرة 10 وراجعها، مع التوقف أمام المعلومات المتعلقة بالأحلام والكوابيس.
- وبينما تقرأين، توقفي من وقت لآخر واطرحي هذا السؤال على المشاركات: "بناءً على هذه المعلومات، ما الأسئلة التي ستطرحنها على الناجية التي تخبركن بأنها تواجه صعوبة في النوم؟"
- أسألي عما إذا كان لدى أي أحد أي أسئلة.

غَيَّرِي الشريحة -->

الممارسة

تمرين جماعي كبير (25 دقيقة):

- سوف تلعب الميسرة دور الناجية وستلعب المشاركات جميعهن دور أخصائية الحالات. استخدمي دراسة الحالة التالية للإجابة عن أسئلتهم وإضافة أي معلومات غير متضمنة.
- اقرأي ما يلي بصوت عالٍ للمشاركات: أنا ألتقي بك منذ ثلاثة أشهر، بعد أن تركت شريكاً مسيئاً. ونحن في منتصف اجتماعنا. وقد سألتني للتو عما إذا كان هناك أي شيء يزعجني مؤخراً. وأجيب: "نعم! فلم أتم جيداً خلال الأسبوع الماضي. والأمر محبط للغاية. فلا أستطيع التركيز خلال النهار لأنني أمتلك الطاقة، كما أنسى فعل الأشياء. وأحياناً أخذ قيلولة خلال النهار، لكنني أظل متعبة.
- يمكنك الإفصاح عن معلومات أخرى بينما تطرح المشاركات الأسئلة:
 - لا أعاني من الكوابيس أو الأحلام المزعجة
 - أجد صعوبة في الخلود إلى النوم تحديداً. وما إن أنام، أجد صعوبة في البقاء نائمة. أستيقظ بسهولة بسبب أصغر الأشياء أو الضوضاء.
 - فقدت وظيفتي منذ أسبوع، عندما بدأت مشكلات النوم. بسبب لي هذا القلق طوال الوقت، مثلما عندما استلقي في السرير. ثم أقلق من أنني لن أتمكن من النوم وسيكون يومي سيئاً غداً.
 - أنام في الغرفة ذاتها مع أطفالي الثلاثة.
 - الضوضاء: أحياناً أنسى الراديو يعمل، وأحياناً يوقظني تحرك أطفالي في الغرفة ليلاً.
 - روتيني المسائي هو التنظيف، ومساعدة أطفالي في واجباتهم المدرسية، وإطعام الأطفال، لكنني أكل في وقت لاحق من الليل بمفردي لأنني أحتاج إلى الاعتناء بأشياء أخرى بينما يأكلون.
 - أقرأ الأخبار أو أملاً طلبات العمل عندما لا أستطيع النوم.

- لا أعلم لماذا لا أنام جيداً، لكن شقيقتي تعتقد أن ذلك بسبب [معتقد ثقافي شائع].
- المرة الأخيرة التي حدث فيها ذلك كانت منذ شهرين عندما كنت قلقة بشأن رسوم أطفالتي المدرسية.
- (عند سؤالك:) ما ساعدني بعد ذلك هو أنني بدأت الصلاة أكثر في الليل والاستماع إلى أغنياتي المفضلة في المساء قبل النوم.

● الخطوة 1: التقييم

- أولاً، كيف ستستجيب لمشاركتي لهذه المشكلة؟
- ما الأسئلة التي ستطرحها عليّ؟
- كيف ستقيّم عوامل الحماية والخطر؟

● الخطوة 2: التنقيف

- ما المعلومات التي ستخبرني بها؟
- كيف سوف تعرضن عليّ هذه المعلومات؟

● الخطوة 3: المناقشة

- ما الأسئلة التي ستطرحها عليّ؟
- ما التقنيات التي يمكنك استخدامها لمساعدتي؟
- كيف ستستخدمها أثناء اجتماعنا؟

- يتمثل أحد الأهداف في أن تحدد المشاركات أن مشكلات النوم ناتجة على الأرجح عن القلق المالي وأن هذا يمكن أن يكون هدفاً للتدخل، أي استخدام تقنية حل المشكلات لمساعدتها في العثور على وظيفة.
- قد تشمل الاستراتيجيات الأخرى: تشجيعها على القيام بالأمر التي ساعدتها في الماضي، واتباع تقنية اليقظة الذهنية أو تقنية إعادة الهيكلة المعرفية لمعالجة الأفكار المقلقة، وتناول الطعام في وقت مبكر، واستخدام تقنية حل المشكلات لتقليل الضوضاء، ووضع خطة للوقت الذي لا تستطيع فيه النوم أو تستيقظ فيه في منتصف الليل (على سبيل المثال، تقنيات الاسترخاء، أو التهدئة، أو الأنشطة).
- تقدم المشاركات أيضاً تنقيفاً بشأن النوم مناسباً للموقف (على سبيل المثال، أجزاء من روتينها قد تكون تساهم في قلة النوم)، وبناء الحلول استناداً إلى أفكار الناجية، واهتماماتها، وتجاربها السابقة.
- كما هو الحال دائماً، يجب على المشاركات مواصلة الناجية والإقرار بمشاعرهما ومعاناتها.

غيري الشريحة -->

المناقشة

الشرح (5 دقائق)

- أسألي: تتضمن الوحدة عدة استراتيجيات محتملة لمساعدة الناجيات التي يواجهن صعوبات في النوم. وقبل مراجعتها، ما الاستراتيجيات التي تعرفنها بالفعل لمساعدة الناجيات على النوم؟ ما الذي نجح أو لم ينجح من عملكن مع الناجيات، أو أنفسكن، أو الأشخاص الآخرين في حياتكن؟ ما الذي لم تجربينه لكن تتساءلن عما إذا كان سيكون مفيداً؟ كيف تساعد مقدمات الرعاية الأطفال على النوم؟
- يمكن للناجية مقاطعة الأفكار غير المرغوب فيها باستخدام تقنيات اليقظة الذهنية، أو تقنية إعادة الهيكلة المعرفية، أو تكرار تأكيد أو كلمة خاصة مهدئة (مثل "سلام"، أو كلمة دينية، أو صلاة) لنفسها. يمكن لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية أيضاً معالجة الأفكار المتعلقة بالنوم، مثل "لن أخلد للنوم أبداً"، أو "إذا لم أتم قريباً، فسيكون يومي غداً كارثياً".
- تخصيص وقت للقلق قبل النوم: علمي الناجية كيف تنفس عن عواطفها وأفكارها المؤلمة في وقت مبكر من المساء (على سبيل المثال، بالكتابة، أو التحدث إلى صديق، أو الصلاة، أو الغناء).
- عندما تكون الناجية قلقة بشأن مشكلة قابلة للحل، اطلبن منها وضع قوائم عمل في وقت مبكر من المساء لمساعدتها على تجنب التركيز على المشكلات عند ذهابها للنوم.
- يمكن لتقنيات الارتكاز والاسترخاء أن تساعد في تهدئة الجسد عندما يكون نشطاً ومليناً بالطاقة (انظرن قسمي "الاسترخاء" و"الارتكاز").
- يتمثل أحد الأمثلة في استخدام تصوّر: اطلبي من الناجية التفكير في أفضل نوم حظيت به على الإطلاق. واطلبي منها وصفه بالتفصيل باستخدام جميع الحواس. تخيلي معها هذا "النوم الأفضل على الإطلاق"

أو اطلبي منها رسم صورة له ووضعيها تحت الوسادة. وقبل النوم كل ليلة، يمكنك تخيل هذه الذكرى بالتفصيل.

- تبادلن الأفكار معها حول الطرق التي يمكن أن تشعر من خلالها بأمان و/أو هدوء أكبر عن طريق (1 حل المشكلات (انظرن قسم "حل المشكلات"، أو 2) استخدام ممارسات الحماية الروحانية/الثقافية (على سبيل المثال، صلوات الحماية أو التمانن، أو 3) نوم حبيبتها بالقرب منها.
- ضعي مع الناجية خطة تعافي للاستيقاظ. وتتضمن هذه الخطة ثلاثة أشياء يمكنك فعلها إذا لم تتمكن من الخلود إلى النوم أو إذا استيقظت في منتصف الليل.
- اشرحن للناجية أنه من الأفضل إذا لم تخلد إلى النوم خلال 20 دقيقة أن تنهض وتعرش على شيء مهدئ لفعله أو تبقى في الفراش وتمارس تقنية الارتكاز أو الاسترخاء.
- اطرحن الأسئلة باستخدام تقنية حل المشكلات للتعرف على الحواجز التي تعيق النوم، مثل مشكلات درجة الحرارة، أو إذا كان سريرها غير مريح، أو مشكلات الإضاءة، أو المشكلات المتعلقة بأفراد الأسرة الآخرين.
- ضعن طقوساً لما قبل النوم. اشرحن للناجية أهمية وضع روتين يومي لتبنيه جسدها وعقلها إلى أن الوقت قد حان للنوم. ينبغي لها تجربة هذه الطقوس حتى تثبت كنمط منظم.
- اطلبن من الناجية تحديد ثلاثة أشياء:
 - شي واحد مفيد ستواصل فعله لمساعدتها على النوم.
 - سلوك واحد يمنعها من النوم ستتوقف عن فعله.
 - تقنية واحدة جديدة ستبدأ القيام بها لتنام بصورة أفضل.
- جرّبن أي تقنيات جديدة مع الناجية بطريقة لعب الأدوار.
- تشمل الخطوة 4 إعطاء الناجية واجبات منزلية لتكملها قبل الجلسة التالية التي ستعقدنها معها، وتأكدن من المتابعة خلال الجلسة التالية (ساعدنها على التوصل إلى حلول، إذا كانت هناك تعقيدات).

غيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- ما الشيء الذي تعلمته من اليوم؟
- ما الشيء الذي تردن تجربة استخدامه مع الناجيات؟

الجلسة 18: الأحلام والكوابيس

الوقت: 50 دقيقة

الموضوع	الوقت
مقدمة	10 دقائق
التربية النفسية	10 دقائق
الممارسة	25 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم طرق دعم الناجيات اللاتي يعانين من الكوابيس وممارستها

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 10 – التنقيف بشأن النوم (من الجلسة 17)
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

مقدمة

مناقشة جماعية مصغرة (10 دقائق)

- ماذا تعتقدن أو يعتقد الناس في مجتمعكم المحلي أنه السبب في أننا نحلم؟ ومعنى أحلامنا؟
- فكّري في وقت عملت فيه مع ناجية راودها حلم مزعج. ما الذي كان أجدى نفعاً معها؟ ما الذي لم يكن مفيداً؟ ما النصائح التي تعطينها عندما تتأثر الناجيات بأحلام سيئة؟ ما الذي تخبرن الأطفال به؟
- كيف تفهمن أنتن أو الناجيات اللاتي عملتن معهن أسباب حدوث الكوابيس؟ كيف ارتبطت الأحلام بحياتهن؟
- إلى أي مدى يُعتقد أنها شديدة أو خطيرة؟
- من واقع خبراتكن، كيف تؤثر الكوابيس على الناجيات؟
- كيف تجعل الناجيات يشعرن؟

غيري الشريحة -->

التربية النفسية

الشرح (5 دقائق)

- اقرئ قسم "الأحلام والكوابيس" في النشرة 10
- الحلم شيء يفعله الجميع. وقد تكون الأحلام مزعجة، أو حزينة، أو سعيدة، أو غريبة.
- ثمة نظرية مفادها أن الحلم يساعد الناجيات على معالجة ما يلي وفهم معناه:
 - أجزاء من حياة الناجية يصعب فهمها (على سبيل المثال، العيش في مخيم للنازحين داخلياً أو محاولة فهم لماذا توفي أناس أبرياء).
 - الأحداث المؤلمة التي قد لا ترغب الناجية في التفكير فيها بصورة واعية وتحاول نسيانها (على سبيل المثال، إهانة أو ذكرى مؤلمة).
 - الأحداث المؤلمة أو الساحقة في حياة الناجية (على سبيل المثال، تجربة زلزال أو حادث سيارة).
- تشمل النظريات الأخرى ما يلي:
 - يخلق كل شخص علاقة فريدة أو شخصية بالرموز الموجودة في أحلامه.
 - أحياناً نحلم لأن شيئاً من ماضينا أو حاضرنا مؤلم ومزعج للغاية لذلك نتجنب التفكير فيه ويظهر في أحلامنا.
 - قد تحمل الأحلام رسائل لنا إذا ما أخذنا الوقت الكافي لفهمها.
 - قد نحاول الأحلام إيجاد نهاية لشيء معلق.
 - يمكن أن تساعدنا الأحلام أحياناً على فهم مشاعرنا. وبوسعنا اللجوء إليها لفهم حياتنا.
 - الأحلام طريقة للتعامل مع العواطف القوية وإدارتها.
- اسعين إلى فهم معتقدات الناجيات الشخصية، والثقافية، والدينية، والأسرية بشأن الأحلام وإعطاء الأولوية لها. وباستخدام نظام معتقداتها، يمكنك بعد ذلك طرح أسئلة عليها تسعى إلى استكشاف الحلم. ويمكنك أن تسألنها أيضاً عما إذا كانت هناك تفسيرات بديلة محتملة للحلم.

غيري الشريحة -->

- تخشى بعض الناجيات أنهن سيحلمن بكوابيس إذا نمن أو يخشين حدوث أشياء سيئة إذا نمن في الليل (على سبيل المثال، فرط اليقظة). تخطيط السلامة مفيد لمعالجة أي مخاوف تتعلق بالسلامة تشعر بها الناجيات في الليل. قد تقيد تقنية إعادة الهيكلة المعرفية في التعامل مع أي أفكار ومعتقدات غير مجدية.
- كلما قل نوم الشخص، زادت احتمالية رؤيته لأحلام أو كوابيس مزعجة.

غَيَّرِي الشريحة -->

الشرح: عمل الأحلام (5 دقائق)

- أحياناً، قد تحلم الناجية بكابوس عبارة عن إحياء حي لحدث صادم وقع في الماضي. مع مرور الوقت، من المحتمل أن تتغير تفاصيل الكابوس بدرجة بسيطة أو كبيرة، ومع ذلك، فإن الخوف الذي يسببه قد يظل كما هو. فاستكشف المشاعر التي تشعر بها الناجية حيال ذلك، واستكشف تفسيرها له والمعنى الذي تنسبه إليه، وأقررن بأنه ليس من غير الشائع حدوث هذه الأحلام. بالنسبة لكثير من الناس، تختفي هذه الكوابيس بمرور الوقت.
- بالنسبة للأحلام التي تكون علاقتها بالأحداث السابقة التي حدثت أثناء الاستيقاظ غير واضحة، يمكنك تجربة نهج "عمل الأحلام" التالي:
- وجهين إلى الرجوع إلى صفحة في الوحدة والمتابعة معك بينما تراجعين خطوات نهج "عمل الأحلام".
- اطلبي من الناجية أن تختار بعناية حلمًا مزعجاً. قلن "هل هناك حلم لا يزعجك كثيراً يمكنك مشاركته معي؟"
- استكشفي برفق ما حدث في الحلم بالتفصيل (الألوان، والأصوات، والرموز، والأشخاص، إلخ). على أخصائية الحالات أن تتحلى بالقدرة على تصور الحلم.
- استكشفي العواطف التي راودت الناجية في الحلم.
- اربطي الحلم بحياة الناجية اليومية. ما الشيء الذي في حياة الناجية يشبه الرمز الموجود في الحلم؟
- استكشفي مع الناجية واطرحي عليها هذا السؤال: "ماذا قد تكون الرسالة الرئيسية للحلم؟"
- ابحثي عن التكرار: هل ترى الناجية الحلم نفسه أو الرموز نفسها باستمرار أو تتكرر الحالة العاطفية نفسها في أحلامها (على سبيل المثال، دائماً ما تحلم بموضوعات حزينة، أو بأنها تجري، أو بأنها دائماً ما ترى أمها في أحلامها).
- بمجرد تحديد الرسالة المحتملة التي يخبركن بها الحلم عن الناجية وحياتها، ادعمنها بالتعاطف، أو القبول، أو إيجاد الحلول العملية لهذا الجزء من حياتها.

غَيَّرِي الشريحة -->

الممارسة

لعِب الأدوار (25 دقيقة)

- قسّمي المشاركات إلى أزواج. تلعب إحدى المشاركات دور الناجية والأخرى دور أخصائية الحالات. ثم يبدّلن الأدوار. استخدمن مثلاً من ناجية عملتن معها في الماضي كان لديها مخاوف بشأن الأحلام أو الكوابيس، أو اختلقن قصة. اتبعن الخطوات من 1 إلى 4 في صفحة في الوحدة.
- بعد ذلك، استخلصن المعلومات كأزواج. ما الذي سار على ما يرام؟ ما الذي ستفعلنه بصورة مختلفة إذا كان بإمكانك فعل ذلك مرة أخرى؟ ما الذي لاحظت أن شريكك قد فعلته جيداً؟
- استخلصن المعلومات كمجموعة كبيرة لمعالجة أي أسئلة أو تحديات.

غَيَّرِي الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- الكوابيس شائعة بعد الأحداث الصادمة. ويمكن أن تكون تقنيات الارتكاز والاسترخاء مفيدة للغاية في التعافي من الأحلام المزعجة، وكذلك في الاستعداد للنوم.
- يعتمد فهم معنى الأحلام على الثقافة.

الجلسة 19: الغضب والدوانية

الوقت: 55 دقيقة

الموضوع	الوقت
مقدمة	10 دقائق
التربية النفسية	13 دقيقة
التدخلات	17 دقيقة
التأمل الذاتي	10 دقائق
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم الغضب، ووظائفه، والطرق التي يمكن التعبير بها عنه
- ممارسة طرق دعم الناجيات التي يشعرون بالغضب

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- بالونات (بالون واحد لكل مشاركة)، وأربطة مطاطية صغيرة، وأقلام تحديد (مضخة بالونات اختيارية)
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

مقدمة

مناقشة جماعية مصغرة (10 دقائق)

- ما هو الغضب؟ ما هي العدوانية؟ ما الكلمات الأخرى التي تستخدمها لوصف العواطف المشابهة للغضب؟ (قائمة مرجعية بردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي)
- ما الغاية من الغضب؟ ما الذي قد يثير غضب أحدهم؟
- ما الذي يمكن للغضب تعبيره للأخرين؟ كيف يتم التعبير عن الغضب؟ ما العلامات التي تدل على أن شخصاً ما غاضب (على سبيل المثال، تعبيرات الوجه، ولغة الجسد، ونبرة الصوت، واختيار الكلمات)
- كيف يمكن أن يكون الغضب مفيداً؟
- كيف يمكن أن يكون الغضب ضاراً؟
- كيف يعبر الرجال والنساء عن الغضب أو العدوانية بطرق مختلفة؟ لماذا؟

التربية النفسية

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- استخلصي المعلومات في مناقشات جماعية صغيرة. أثناء ذلك، سلطي الضوء على بعض المعلومات التالية عن الغضب:
 - الغضب عاطفة طبيعية. نشعر به في أجسادنا (على سبيل المثال، الدفء الجسدي وسرعة ضربات القلب)

غيري الشريحة -->

- يمكن أن تشمل أسباب الغضب ما يلي:
 - عدم تحقق هدف مهم
 - تعرضنا أو تعرض شخص نحبه لهجوم، أو تهديد، أو معاملة غير عادلة
 - فقد المكانة، أو السلطة، أو الاحترام
 - عدم سير الأمور كما هو متوقع

- تفسير موقف ما على أنه أحد المواقف المذكورة أعلاه
 - مثال: الاستماع إلى شخص ما يعبر عن خيبة أمله في شيء تفعلنه (حقيقة) والتفكير في أن الشخص يحاول التحكم فيك (تفسير).
 - مثال: يُقال لكنّ أن شخصاً ما قال أشياء لئيمة وغير صحيحة عنك (تثير الغضب) بينما في الحقيقة لم يفعل ذلك.
- الألم الجسدي أو العاطفي
- ملاحظة: يمكن أن يكون الغضب استجابة ملائمة لقيام مجموعة مهيمنة بالإيذاء المستمر لشخص من مجموعة أخرى بطرق كبيرة أو صغيرة. أكدّن على أن غضبهم مبرر
- الغضب كوسيلة للتواصل:
 - يخبر الشخص بأن أحد الأسباب المذكورة أعلاه قد حدثت (على سبيل المثال، تجاوز الحدود وفقد الاحترام والسلطة)
 - يخبرنا بما يهتم الشخص لأمره أو ما هو مهم بالنسبة له. فالشخص لا يغضب بشأن الأشياء غير المرتبط بها عاطفياً
 - يمكن أن يعبر عن أن لنا قيمة وأننا لا نستحق سوء المعاملة
 - يمكن أن تؤثر طريقة التعبير عن الغضب على الآخرين. فاطلبي أمثلة على ذلك (على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي إلى أن يقدر شخص ما واحدة أخرى حق قدرها أو يعطيها الأشياء التي تخصها، أو قد يوقف سلوك شخص آخر)
- الغضب مفيد وضار:
 - قد يكون الغضب دفاعاً. ويمكن أن يؤدي وظيفة حمائية:
 - حماية الشخص من الاعتداء أو من فقدان أشخاص أجراء أو أشياء أو أهداف مهمة من خلال حثه على تهديد أو مهاجمة أي شخص قد يؤذي (استجابة المقاومة).
 - حماية الشخص من العواطف المؤلمة الأخرى (سنتحدث أكثر عن هذا لاحقاً)
 - يمكن أن يستخدمه الشخص بطرق مختلفة لتجنب أناس في حياته، وهو ما مما قد يُشعر بعض الناس بأمان أكبر.
 - في كثير من الأحيان إذا لم يسمح الناس لأنفسهم بالتعبير عن غضبهم تجاه شخص آخر، سيوجهون غضبهم نحو أنفسهم أو أشخاص آخرين.
 - الشعور بالغضب ليس خطأ، بل إن وجود أفكار عنيفة ليس أمراً سيئاً بالضرورة عندما توجه الناجية غضبها نحو الشخص المناسب—الشخص المسؤول عن العنف القائم على النوع الاجتماعي. لكن في بعض الأحيان قد تكون طريقة التعبير عن الغضب ضارة للذات أو الآخرين (على سبيل المثال، العنف، أو تعاطي المخدرات، أو إيذاء الذات)
- النوع الاجتماعي أو الجندر: بالنسبة للرجال، يمكن أن يكون الغضب وسيلة للحفاظ على الرجولة (أي، الفحولة، والقوة، والصلابة). فقد يكون التعبير عن الغضب بالنسبة لهم أسهل من إظهار العواطف الرقيقة، مثل الحزن أو الخزي.
- اطلبي من المشاركات التفكير في تجربتهن مع العمل مع الناجيات اللاتي يشعرن بالغضب، أثناء الاجتماعات أو خارجها. ماذا كانت مخاوفهن؟ ماذا كان رأيهن في الغضب؟

غَيْرِي الشريحة -->

- تشمل المخاوف الشائعة بشأن الغضب ما يلي:
 - إذا ما بدأت تسمح لنفسها بالشعور بالغضب، فلن تتمكن من إيقافه
 - قد تعتقد بعض الناجيات اللاتي تعرضن للإساءة أنه ليس من حقهن الشعور بالغضب تجاه المسيء.
 - عندما تشعر بعض الناجيات بالغضب، فإن ذلك يخيفهن لأنهن قد يعتقدن أنهن سيصبحن مثل الجاني.
 - قد تشعر الناجية بالغضب من نفسها بسبب خوفها
 - قد تشعر بعض الناجيات بالخوف من التفكير في الرغبة في إيذاء شخص آخر أو أنفسهن جسدياً أو لفظياً.

- بالنسبة للناجيات اللاتي يخشين غضبهن أو لديهن مشاعر قوية ضده، قد يكون من المفيد طرح الأسئلة عن كيف يحميهن ويساعدهن أيضاً
- استخلصن المعتقدات الثقافية عن الغضب، مثل رؤية الغضب كعلامة على الضعف أو عدم ضبط النفس، سواء تم التعبير عن صراحة أم لا
- سلطن الضوء على أنه بغض النظر عن التعبير عن الغضب علانية، فإنه يظل كامناً في الشخص. عندما يظل الغضب بالداخل، لا يختفي، بل يمكن أن يتراكم ويسبب فورات غضب غير متوقعة أو فجائية أو يؤدي إلى أعراض جسدية.

غيري الشريحة -->

الشرح (3 دقائق)

ملحوظة للميسرة: إذا لم تكن المشاركات على دراية بالجلال الجليدية، فيمكنك استخدام تشبيه مختلف، مثل عش النمل (أي، يمكن رؤية بعض النشاط على السطح، ولكن تحت السطح يوجد الكثير من النمل، والأنفاق، والنشاط) أو مفهوم آخر مناسب ثقافياً.

جبل الغضب الجليدي

- ذكرنا أن الغضب يمكن أن يكون مفيداً ووقائياً.
- يمكننا استخدام صورة جبل جليدي لنستكشف مع الناجيات كيف يحاول الغضب حمايتهن من الشعور بشيء أكثر صعوبة (على سبيل المثال، الحزن أو الخوف). فالجبل الجليدي عبارة عن قطعة كبيرة من الجليد تطفو فوق سطح البحر. ولا يظهر سوى جزء صغير من الجليد فوق سطح الماء، ومعظمه تحت السطح، بعيداً عن الأنظار. يشبه الغضب قمة الجبل الجليدي. فغالباً ما يكون الغضب هو ما نرى الناجيات يعيّن عنه على السطح، لكن تحت السطح، ثمة الكثير من المشاعر المصاحبة للغضب نعجز عن رؤيتها.
- يمكننا أن تطرح هذا السؤال على الناجيات "ما الذي تخشين حدوثه لو لم تكوني غاضبة؟"
- في بعض الأحيان، يمكن للغضب أن يكون بمثابة درع ضد العواطف الأخرى، مما يحمي الشخص من الشعور بالعواطف المؤلمة الأخرى. على سبيل المثال، في بعض الأحيان، يكون الشعور بالغضب والتعبير عنه أسهل من الشعور بالحزن، أو خيبة الأمل، أو الخزي.

غيري الشريحة -->

التدخلات

تمرين جماعي كبير (8 دقائق)

بالون الغضب (التسليم بالغضب)

- من المهم أن تتحلّى الناجيات بطرق سليمة للتنفيس عن غضبهن، ولذلك سنقوم بتمرين قصير معاً لإثبات ذلك.
- وزعي بالوناً على كل مشاركة. ووجهي الجميع إلى نفخ بالوناتهن. بحيث يتعيّن عليهن استخدام أربطة مطاطية لإغلاقها. بدلاً من ذلك، يمكن للميسرة استخدام مضخة بالونات صغيرة ونفخ بالونات وربطها في الصباح قبل التدريب.
- أخبري المشاركات بأنه يوجد داخل بالونات هواء ساخن يمثل مشاعرهن الغاضبة. وباستخدام قلم تحديد، تعبّر المشاركات عن أفكارهن و/أو مشاعرهن الغاضبة على بالوناتهن. يمكن أن يتم ذلك عبر الكلمات، أو الصور، أو الخربشات—أي شيء سيكون له معنى لهن. [وقفة]
- بمجرد الانتهاء من ذلك، اطلبي منهن النظر إلى الحجم الذي تبدو عليه هذه المشاعر/الأفكار الآن. واسألي عما إذا كانت أي واحدة منهن تريد مشاركة مثال على ما كتبتة أو رسمته.
- ثم وجهي كل مشاركة إلى سحب الرباط المطاطي وترك البالون يطير في أنحاء الغرفة.
- وجهي المشاركات إلى النظر مجدداً إلى البالونات المفرغة من الهواء وملاحظة مدى صغر هذه الأفكار والمشاعر بمجرد التنفيس عنها.

الشرح (5 دقائق)

سبل معالجة الغضب

- أسألي أولاً: ما الأفكار التي تخطر على بالكن فيما يخص مساعدة الناجيات اللاتي يشعرن بالغضب؟ سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلاب

غيّري الشريحة -->

- ساعدن الناجيات على التفريق بين عاطفة الغضب، والأفكار التي يمكن أن تولّدها، والسلوكيات التي يمكن أن تنجم عنها. على سبيل المثال، قد يغضب شخص ما وتراوده أفكار بشأن إيذاء شخص آخر، لكنه لا يتصرف بناءً على هذه الأفكار.
- استخدمن أمثلة محددة من الحياة اليومية للناجية لاستكشاف ما الذي كان الغضب يحاول إيصاله لها في تلك اللحظة المحددة.
- أسألنها عما إذا كانت جائعة، أو غاضبة، أو مريضة، أو تتعاطى المخدرات/الكحول عندما شعرت بالغضب. فهذه العوامل البيولوجية وغيرها من عوامل قد تجعلها أكثر اندفاعية وعرضة للتعبير عن الغضب بطرق لا تريدها.
- ساعدي الناجية على تحديد محفزات غضبها. وهذه المحفزات عبارة عن الأنشطة، أو التصرفات، أو أوقات اليوم، أو الأشخاص، أو الأماكن، أو المواقف التي تثير مشاعر الغضب (انظرن قسم "تحديد المحفزات"). تتمثل إحدى طرق فعل ذلك في مساعدة الناجية على تحديد العلامات الجسدية التي تدل على الغضب (على سبيل المثال، احمرار الوجه، أو إحكام قبضة اليدين، أو الحركة السريعة، إلخ).
- استخدمن نموذج حل المشكلات في الأوقات التي يخرج فيها غضب الناجية عن السيطرة (انظرن قسم "حل المشكلات").
- اشرحن للناجية أن العديد من الناس يجدون أنه من المفيد أن يكون لديهم طريقة آمنة للتعبير عن غضبهم، بدلاً من تركه يتراكم داخلهم. جرّبن معها لعب الأدوار أو ممارسة طرق للتعبير عن غضبها تحترم عواطفها وتكون فعالة في التأثير على الآخرين، إذا لزم الأمر.
- ساعدي الناجية على استكشاف السبب الجذري الذي يجعلها غاضبة وحاولي شرحه. ساعديها على استكشاف المشاعر الكامنة وراء الغضب.
- في اللحظة الحالية، تترك الموقف أو توقفه جسدياً أو عقلياً، على سبيل المثال:
 - تأخذ بضع لحظات لتجميع أفكارها قبل التفاعل أو التحدث
 - نعد تنازلياً من 100. ينبغي أن تأخذ نفساً عميقاً كل 10 أرقام حتى تشعر بزوال الغضب. من شأن ذلك أن يعيد للناجية تركيزها وهدوءها وأن يلهي ذهنها عن عوامل الضغط.
 - النشاط الجسدي.
 - لتستخدم حواسها. ساعديها على الاستفادة من القوة المهدئة لحواس البصر، والشم، والسمع، واللمس، والتذوق.
 - استخدمن تقنيات اليقظة الذهنية، مثل "التسمية"، أو "شكر عقلك"، أو "مشاهدة أفكارك". تذكرن ألا تحكمن على الغضب بأنه سيء.
 - تقنيات الاسترخاء الأخرى، مثل الاسترخاء المزدوج للعضلات
 - تجنبن بلطف الشخص الذي أنتن غاضبات منه بدلاً من مهاجمته. وتجنبن أيضاً التفكير في الشخص، بدلاً من التأمل في جميع الأشياء البشعة التي فعلها.
 - شتتن انتباهكن.
- من شأن إعادة الهيكلة المعرفية لفكرة أن تثير الغضب، على سبيل المثال، قد تكون فكرة بديلة للغضب من شخص ما لعدم مساعدته لها تساعدها على أن تصبح أكثر فهماً له (أي، تحاول أن ترى وجهة نظره بدلاً من لومه). احرصن على التأكد من أن الفكرة البديلة للناجية لا تلومها على شيء لم يكن خطئها ولا مسؤوليتها.
- استخدمن تقنيات التهدئة فيما لو ساد غضب شديد أثناء الاجتماع

غيّري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير (4 دقائق)

الأيدي المفتوحة – قبول الغضب كواقع¹¹

- أحياناً، عندما نشعر بالغضب، يكون من غير الممكن مغادرة موقف ما أو إيقافه. في هذه المواقف وفي غيرها، قد يكون من المفيد الإقرار بذلك الغضب وتقبله كواقع. وسنقوم بتمرين الآن لإثبات ذلك.
- اطلبي من المشاركات إغماض أعينهن وتخيل شخص يشعرن بالغضب تجاهه أو موقف أعضبهن. ووجهيهن إلى التفكير في الشخص أو الموقف. ليلاحظن عواطفهن وأي أفكار وأحاسيس جسدية دون محاولة تغييرها. وبعد دقيقة، وجهي المشاركات بقول: "بينما تواصلن التفكير في الشخص أو الموقف، أرخين وجهكن بالكامل، وأرخين جباهكن، وأرخين أعينكن، وأرخين خدودكن، واتركن فككن يتدلى مع مباعدة أسنانكن قليلاً". ثم مارسن تمرين الأيدي المفتوحة في أحد الأوضاع التالية:
- الوقوف: ارخي ذراعيك من كتفيك، وأقبهها مستقيمتين أو منحبتين قليلاً عند المرفقين. وأدبري يديك وهما منبسطين باتجاه الخارج، مع الإشارة بالإبهامين إلى جانبيك، وبحيث تكون راحتا يديك لأعلى وأصابعك مسترخية.
- الجلوس: ضعي يديك في حضنك أو على فخذيك. وأدبري يديك وهما منبسطين باتجاه الخارج، بحيث تكون راحتا يديك وأصابعك مسترخية.
- الاستلقاء: أدرن راحات أيديكن لأعلى وأصابعكن مسترخية، بينما تكون أذرعكن إلى جانبيكن وأيديكن منبسطة.
- لاحظن عواطفكن، وأفكاركن، وأحاسيسكن الجسدية. لاحظن إذا ما تغير شيء.
- ناقشن أي تغييرات قد حدثت.

غيري الشريحة -->

التأمل الذاتي

(اختياري) تمرين فردي (10 دقائق)

- تأملن في الأسئلة التالية واكتبن إجاباتكن. لن يتعين عليكن مشاركة إجاباتكن مع المجموعة.
- فكّري في الطريقة التي عبّرت بها مقدمات الرعاية لك عن غضبهن أو كيف كان رد فعلهن عندما كنت (أنت) وإخوتك، إذا أمكن) غاضبة. ماذا علمك ذلك عن الغضب؟ ما الرسائل التي أعطاك إياها ذلك عن الغضب كطفلة؟ هل تتفقين مع مضمون هذه الرسائل أم تختلفين معها؟
- ما الرسائل الأخرى السائدة عن الغضب في ثقافتكن؟ ربما جاءت هذه الرسائل من كبار السن، والقادة، والمعلمين، والأصدقاء، والقوانين، والإعلام، والأفلام، والموسيقى، والاعتقادات الدينية، وأماكن العمل، وقصص الأسلاف.
- كيف يمكن أن تؤثر معتقداتك عن الغضب على عملك مع الناجيات اللاتي يشعرن بالغضب؟ هل ستقلل أم ستزيد من احتمالية أن يخبرونكن عن غضبهن؟ هل ستؤثر على الأسئلة التي تطرحنها أو لا تطرحنها عليهن؟ ماذا سيكون رأيكن في ناجية ما إذا أخبرتكن بأنها تشعر بالغضب في حياتها اليومية؟
- إذا سبق وعملتن مع ناجية في الماضي ومررن بنوبات غضب، كيف كان ذلك بالنسبة لكن؟ ما الذي مثل تحدياً لك؟ ما المهارات التي استخدمتها؟ ما الذي ستفعله بصورة مختلفة؟
- استخلاص المعلومات: ادعي المشاركات إلى مشاركة أي شيء يرغبن فيه. اشرحن أنه يمكن طرح العديد من هذه الأسئلة على الناجيات لمساعدتهن على فهم علاقتهن بالغضب.

غيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- ما الذي تعلمته من جلسة اليوم وترغبن في استخدامه مع ناجية تعملن معها؟
- ما التقنيات الممكن أن تساعد الناجيات ممن يعانين من مشكلات مع الغضب؟ كنّ محددات في كيفية استخدامها.
- ذكري المشاركات بأنه يمكنهن الرجوع إلى الوحدة في المستقبل

¹¹ Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press

الجلسة 20: الحزن واليأس

الوقت: حوالي 56 دقيقة

الموضوع	الوقت
مقدمة	5 دقائق
التربية النفسية	15 دقيقة
الممارسة/التدخلات	35 دقيقة
ملخص	دقيقة واحدة

الهدف:

- التعرف بطرق دعم الناجيات التي يعانون من الحزن واليأس
- فهم جميع تأثيرات الحزن واليأس على أخصائيات الحالات ومعالجتها
- ممارسة التنشيط السلوكي في سياق الحزن واليأس

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 11 – تعليمات بشأن لعب أدوار تمت للحزن واليأس
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

مقدمة

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- ما هي تجاربكن في العمل مع الناجيات اللاتي يشعرن بالحزن أو اليأس؟ كيف عبّرن لكنّ عن الحزن أو اليأس؟
- ما الذي يحاول الحزن أو البكاء إيصاله لنا أو للآخرين؟
- ربط الحزن واليأس بقائمة ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي

التربية النفسية

الشرح (3 دقائق)

- الحزن واليأس عاطفتان أساسيتان تدلان على أن الناجية فقدت شيئاً ما. وقد تفقد الناجية أشياء ظاهرة وملموسة (على سبيل المثال، وظيفة، أو شخص عزيز، أو منزل، أو وظائف جسدية، أو قدرة جسدية) وكذلك أشياء غير ظاهرة (على سبيل المثال، حلم للمستقبل أو الشعور بالأمان).
- يرتبط الأسى بالحزن. لكل ثقافة وتقاليد روحانية أو دينية طرقها في التعبير عن الحداد (أي، فهم الأسى والتأقلم معه). ويمكننا تشجيع الناجيات على التفكير في تجربة هذه السبل.
- يتمثل أحد الأهداف في التعامل مع تعبيرات الحزن، مثل البكاء، على أنها طبيعية وخلق مساحة آمنة وداعمة لها. يمكنكن قول شيء مثل "أنا هنا".
- يمكن لأخصائيات الحالات أيضاً أن تقول للناجية "نشعر جميعنا بالحزن أحياناً. اسمحي لنفسك بالحزن. فنكران هذه المشاعر قد يدفعها إلى الأعماق، حيث يمكنها أن تسبب المزيد من الضرر بمرور الوقت. ابكي إذا رغبت بذلك. ولا حظي إذا ما شعرت بالارتياح بعد توقف الدموع".

- أحياناً، عندما تشعر إحدى الناجيات بالحزن طوال الوقت تقريباً لفترة طويلة جداً، فقد قد يؤثر ذلك عليها جسدياً (مثل مشكلات النوم والأكل) ويؤثر على قدرتها على الأداء في أجزاء مختلفة من حياتها، مثل العمل والعلاقات. قد يُطلق البعض على هذا اكتئاباً. أسألي: هل لاحظت هذا؟ هل من كلمة أو عبارة تستخدمها لوصف هذا؟

غَيَّرِي الشريحة -->

- غالباً ما تكون مشاعر الحزن واليأس مصحوبة بانخفاض في الطاقة وربما يقلل الشخص العديد من الأنشطة التي اعتاد فعلها أو يوقفها. باستخدام نافذة التحمل لفهم موقف أحدهم، فإن الشعور بالحزن، وانخفاض الطاقة سيكون نحو أسفل النافذة.
- قد تصاحب أفكار الانتحار مشاعر اليأس (انظرن تدريب إدارة الحالات للحصول على معلومات حول تقييم الانتحار وتخطيط السلامة)

غَيَّرِي الشريحة -->

مناقشة جماعية كبرى (12 دقيقة)

- كيف تشعرن عند الجلوس مع ناجية تشعر بالحزن واليأس؟ كيف تشعرن عندما تبكي إحدى الناجيات أثناء الاجتماع؟
 - اشرحي: الأمر صعب حقاً! وغالباً ما يجعلنا أشعر بالحزن الشديد وبالذافع/الرغبة في إصلاح حزننا والتأكد من أنها تشعر بتحسن.
- ما الذي يمكنك فعله عندما تلاحظن أن الحزن يغمركن أثناء اجتماع مع إحدى الناجيات؟

غَيَّرِي الشريحة -->

- اشرحي: أنتن بشر! فلا بأس أن تشعرن بالحزن. إذا كنتن تشعرن بالحزن الشديد، فقد يصعب عليكم مدّ المساعدة للناجيات. يمكن لأخصائيات الحالات فعل ما يلي قبل استكشاف موضوعي اليأس والحزن:
 1. أخذ نفس عميق.
 2. الارتكاز.
 3. تذكير أنفسهن بوظيفة الحزن والدموع.
 4. اللجوء للصمت الهادئ.
 5. تذكير أنفسهن بأنهن منفصلات عن الناجيات.
 6. تذكر أن مهمتهن هي مساعدة الناجيات على فهم عواطفهن والتعامل معها بصورة أفضل. وأنه لا يمكنهن "إصلاح" حزن أحد أو "محوه".
 7. إخبار الناجية—إذا كان ذلك مناسباً—بأنهن يشعرن بالحزن معهن.

غَيَّرِي الشريحة -->

- اشرحي: أحياناً، عندما تشعر الناجية باليأس، فإننا قد نشعر بالشيء نفسه حيالها أيضاً. وقد تلاحظ الناجية ذلك، مما قد يجعلها تشعر بالسوء أكثر. من المهم إدراك هذا الأمر إذا ما حدثت والمساعدة بدلاً من ذلك في إعطاء الأمل للناجية دون تقديم وعود كاذبة. وقد تقلن لها "أعرف أنه من الصعب حقاً الآن تخيل أن الأمور ستتحسن، ولا بأس في ذلك. كلّي أمل من أجلك، وسوف أتمسك بأملتي حتى تجدي الأمل لنفسك يوماً ما". أو قلن لها بأنه بوسعها تخزين حزنها في هذه الغرفة حتى تشعر بأنها مستعدة لاسترجاعه وحملها معها.

غَيَّرِي الشريحة -->

- ما الطرق التي يمكنكن من خلالها مساعدة الناجيات على إيجاد الأمل؟ سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلاب

غيري الشريحة -->

- اشرح لها أنه يمكنك طرح الأسئلة التالية عليها لمساعدتها على بناء الأمل:
 - كيف تستمرين، يوماً بعد يوم، عندما تشعرين أنه لا أمل لك؟
 - ما الذي يقوله عنك حضورك اليوم؟
 - لماذا الأمور ليست أسوأ مما عليه؟
 - ما الذي سيقوله [صديق محب أو أحد أفراد الأسرة]؟
 - ما هي الأشياء المهمة بالنسبة لك؟
- لا تكمن قوة تعافينا فيما نفعله، بل ببساطة في تواجدها، وفي عدم الهرب لأننا نشعر باليأس أو العجز. لذلك نبقى في مشاعر اليأس والعجز مع عميلاتنا، بينما نجد الشجاعة لاستكشاف الطرق البسيطة التي تبدو غير مهمة والتي يمكننا من خلالها معاً أن نجعل تحمل هذا اليوم أو هذه الساعة أسهل. وهذا ما يمكننا المساهمة به.
- ما الذي يمكننا فعله عندما تبكي إحدى الناجيات أثناء اجتماعها معك؟ فكّر في الطرق المفيدة التي استجاب بها الأشخاص الموجودون في حياتك عندما بكيتن، أو إذا كان لديكن أطفال، ما الطرق التي تواسينهم بها عندما يبكون. ثم اشرح ما يلي:

غيري الشريحة -->

- أحياناً في حالة الحزن، قد يطغى الصمت والدموع على الجلسة. وهذا أمر جيد وشفافٍ؛ لأن الدموع غالباً ما تنفس عن أشياء لا يمكن وصفها ولا توجد كلمات للتعبير عنها. يمكنك قول هذه الأشياء لأي ناجية تشعر باليأس الشديد أو بالرغبة في البكاء: "أحياناً ما تنفس الكلمات عن أشياء لا توجد لدينا كلمات للتعبير عنها"، أو "خذني وقتك"، أو "لا بأس"، أو "لهذا السبب لدينا مناديل"، أو "لهذا السبب نحن في هذه الغرفة الهادئة".
- الدموع تهدئ الجسد وهي شكل من أشكال التنفيس

غيري الشريحة -->

الممارسة

لعِب الأدوار (30 دقيقة)

- في نشاط لعب الأدوار هذا، سنستخدم مثلاً من عملكن مع الناجيات أو نختلق مثلاً لناجية كانت تشعر بالحزن أو اليأس وتوقفت عن فعل العديد من الأشياء التي اعتادت فعلها.
- راجع التعليمات الموجودة في النشرة 11 لاستخدام تقنية التنشيط السلوكي.
- قسّمي المشاركات إلى أزواج. تلعب إحدى المشاركات دور الناجية والأخرى دور أخصائية الحالات. ثم يبدّلن الأدوار.
- اشرح أن طرح أسئلة الاستثناءات أو سؤال المعجزة¹² يمكن أن يساعد على استكشاف كيف تفضل الناجية أن تشعر ويمكن أن يساعد أيضاً في الحصول على أفكار للأنشطة المحتملة لقائمة تمرين "اختيار نشاط".
- استكشفي ما إذا كان لدى المشاركات طرقاً أفضل لطرح سؤال المعجزة تعكس المعتقدات الثقافية أو الروحانية.

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير: النقر الإيقاعي (5 دقائق)

- يمكن أن يؤثر استخدام الإيقاع أيضاً على مستويات طاقتنا. بوسعنا استخدام الإيقاع لضبط نظامنا الداخلي أو الانضمام لنظام شخص آخر. من شأنه مساعدتنا في التخلص من التوتر.
- اطلب من إحدى المشاركات التطوع. سنستخدم نبضات قلبها كخط أساس وسيقوله الجميع وينقرن معه إيقاعياً.

¹² Adapt as per spiritual/religious or other beliefs about miracles

- انقرن على الطاولة أولاً على إيقاع قلب المتطوعة (اجعلي الأخرى يطبقون الإيقاع)، ثم انقرن بصورة أسرع ولاحظن كيف تشعرن. ثم بصورة أبطأ قليلاً ولاحظن مرة أخرى كيف تشعرن (على سبيل المثال، المزيد من التنفس). ثم انقرن مع معدل ضربات قلب المتطوعة مرة أخرى. ثم انقري ببطء شديد ولاحظي كيف يؤثر ذلك على مستويات الطاقة.
- استخلصي المعلومات. أطلقني العنان لإبداعك في هذا التمرين واستخدمي طبلة حقيقية وإيقاعات مختلفة، أو الدندنة، أو كلمات.

غيري الشريحة -->

ملخص (دقيقة واحدة)

- يؤثر الاستماع إلى الناجيات يشاركن حزنهن ويأسهن علينا. احرصن على الاعتناء بأنفسكن
- تمثل تقنية التنشيط السلوكي واحدة من الطرق العديدة التي يمكنكن من خلالها دعم الناجيات اللاتي يشعرن بالحزن واليأس. وهي مفيدة بصفة خاصة إذا أوقف العديد من أنشطتها المعتادة أو قللتها.
- ما التقنيات الأخرى الممكن أن تساعد الناجيات اللاتي يعانين من مشكلات الغضب؟ (على سبيل المثال، إعادة الهيكلة المعرفية، والارتكاز، وحل المشكلات، إلخ)
- قد يكون من المفيد التعبير عن مشاعر الحزن لشخص حنون في حياة الناجية. فالهدف هو المواساة، لا محاولة الإصلاح.

الجلسة 21: القلق وفرط اليقظة

الوقت: حوالي 35 دقيقة

الموضوع	الوقت
دورة القلق	20 دقيقة
اليقظة المفرطة	10 دقائق
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم كيفية مساعدة الناجيات اللاتي يعانين من القلق وفرط اليقظة
- تطوير مهارات إضافية لمعالجة القلق وفرط اليقظة

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة

التعليمات:

غيري الشريحة -->

دورة القلق

نشاط جماعي مصغر (10 دقائق)

- راجعي الشريحة التي تتمحور حول دورة القلق.
- اطلبي من المشاركات الانقسام إلى أزواج أو مجموعات من ثلاث. واطلبي منهن العمل معاً لتحديد سيناريوهات واقعية مستوحاة إما من حياتهن، أو من عملهن حيث برزت دورة القلق.

- اعلمي على تحديد الخطوات التي قد يتخذنها بصفتهن أخصائيات حالات ليمكنهن مساعدة الناجيات (أو أنفسهن) في كسر دائرة القلق. ماذا سيفعلن؟ ما وسائل الدعم، الداخلية أو الخارجية، التي يمكنهن استخدامها للمساعدة في كسر الدائرة؟

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- ناقشي النشاط. استخلصي أمثلة وحلول من المشاركات لكسر دائرة القلق:
 - ما كان شعورهن؟
 - ما الذي يمكن فعله بصورة مختلفة؟
 - ما الذي يمكن استخدامه في عملهن والأشياء التي سبق وقمن بها بالفعل في التدريب لمساعدة الناجيات على التمهّل والتفكير في بدائل لاستمرار دائرة القلق؟
 - كيف يبدو القلق؟
 - كيف يبدو الشعور بالقلق داخلياً؟
 - كيف يمكن التعامل مع هذا الأمر مع أخصائية الحالات بدلاً من الإحالة إلى أخصائية فحسب؟
 - من يستطيع مساعدة الناجية التي تعاني من القلق؟
- اربطي القلق بالحواف العليا لنافذة أو سقف التحمل وفرط اليقظة بفرط التنشيط. استكشفي الكلمات/العبارات الواردة على اللوح الورقي القلاب لرود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي و المشابهة للقلق.

غيري الشريحة -->

فرط اليقظة

الشرح (10 دقائق)

- يمكن أن يحدث فرط اليقظة لأي شخص تعرض لصدمة. وهي حالة من فرط اليقظة المتزايدة. فإذا كنتن في حالة من فرط اليقظة، فإنكن حساسات للغاية لبيئتك المحيطة. يمكنها أن تشعرن كما لو أنكن متيقظات لأي مخاطر خفية، سواء من الآخرين أو البيئة. غالباً، مع ذلك، ما لا تستند هذه المخاطر غير إلى الواقع. ويمكن أن يتسبب ذلك في جعل عقولكن وأجسادكن في حالة تأهب قصوى باستمرار. ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على حياتكن ويمكن أن تؤثر على كيفية تعاملكن مع الآخرين ورويتكن لهم.
- يمكن للأعراض أن تشمل: التعرق، وسرعة معدل نبضات القلب، وسرعة/ضحالة التنفس، وردود الفعل العصبية والمتقلبة، والخوف، وتزايد القلق والهلع، وتوتر العضلات. وإذا كنتن تعانين من فرط اليقظة، فقد تدفعن محفزات معينة إلى المبالغة في ردود فعلكن، مثلاً عندما تسمعن دويماً عالياً أو إذا أسنتن فهم تصريح زميلة لكن في العمل على أنه وقح. وقد تتسم ردود الفعل هذه، بالعنف أو العدوانية في محاولة متصورة للدفاع عن أنفسكن. وقد يتطور هذا إلى تفكير قطبي تجدن فيه الأشياء إما صحيحة تماماً أو خاطئة تماماً. وقد تتسحب عاطفياً أيضاً. وقد تعانين من تقلبات مزاجية أو نوبات من العواطف الانفعالية.
- تهدئ تقنيات الارتكاز العقل، والقلب، والجسد وترجع الناجية إلى الحاضر عندما تكون مثقلة بالأعباء وتعاني من فرط اليقظة. فيما يلي تقنيتان أساسيتان محددتان في الوحدة (في صفحة 56):
 - قلن للناجية "صفي بيئتك بالتفصيل باستخدام جميع حواسك". على سبيل المثال، "الحوائط بيضاء. وهناك خمسة مقاعد وردية. ثمة رف كتب خشبي على الحائط... اطلبي من الناجية وصف الأغراض، والأصوات، والملمس، والألوان، والروائح، والأشكال، والأعداد، ودرجة الحرارة. أخبري الناجية بأنه يمكنها القيام بتمرين الارتكاز في أي مكان. على سبيل المثال، في الشارع، يمكنها قول: "أنا في الشارع. سأعبر الجسر قريباً. هذه أشجار. وهذا مقعد. والشمس صفراء. وتلك السيارة تطلق نفيها".
 - تجمع استراتيجيات الارتكاز الثانية بين تقنيات اليقظة الذهنية والتخيل. قلن للناجية "تخيلي أنك تهبطين درجاً حلزونياً. وتخيلي أن بداخلك درجاً حلزونياً ينتهي نزولاً إلى مركزك. وبدءاً من الجزء العلوي، اهبطي الدرج ببطء شديد، مع التعمق أكثر وأكثر داخل نفسك. لاحظي الأحاسيس. واستريحي بالجلوس على إحدى الدرجات أو أضيئي الأنوار أثناء هبوطك، إذا كنت ترغبين في ذلك. لا تجبري نفسك على الذهاب أبعد مما تريدين. لاحظي الهدوء. وبينما تصلين إلى مركز نفسك، ركزي انتباهك هناك ربما على أمعائك أو بطنك". (انظرن استراتيجيات إضافية في الملحق (و) في الوحدة).
- ارجعن إلى تخطيط السلامة مع الناجية إذا كانت تعاني من فرط اليقظة بشأن احتمالات محددة للعنف في المستقبل، أو ظهور الجاني، إلخ. (انظرن قسم التدريب على إدارة الحالات للاطلاع على تخطيط السلامة)

(اختياري) تمرين تثبيت الجسم

وجّهي المشاركات في هذا التمرين، الذي يُستخدَم لتقليل التنشيط العالي في الجسم.

- اجلسي على مقعد مع عقد كاحليك معاً.
- ضعي يديك تحت الإبطين المعاكسين.
- ضعي ذقنك على صدركِ وتنفسي ببطء. وابقِ عينيكَ مفتوحتين أو مغمضتين، أيهما أفضل بالنسبة لكِ.
- لاحظي كيف يمكنكِ في هذا الموقف حجب ما لا رغبة لكِ به وخلاف ذلك، الاحتفاظ بما ترغبينه.
- ابقِ كذلك لمدة 30 ثانية على الأقل حتى تلاحظي تحولاً (على سبيل المثال، التثاؤب، أو البلع، أو التنهد، أو التنفس العميق، أو ارتخاء الكتفين، أو أي استرخاء أو تمدد بالجسم).

غيّري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- اطلبي من المشاركات وصف القلق وفرط اليقظة.
- اطلبي منهن تحديد متى يمكنهن مساعدة الناجيات (وكذلك أنفسهن) على كسر دورة القلق وكيف يمكنهن فعل ذلك.
- باستخدام أمثلة من الحياة الواقعية، تناولي ما الذي يمكنهن فعله وأين يمكنهن الوصول للحصول على الدعم عندما يحدث هذا في حياتهن أيضاً. ما التقنيات التي يمكنها مساعدة الناجيات اللاتي يعانين من مشكلات القلق وفرط اليقظة؟ سلمي بأن إعادة الهيكلة المعرفية وتحديد المسببات تقنيتين مفيدتين أيضاً للتعامل مع هذه المشكلات.
- اطلبي منهن سرد تقنيات الارتكاز التي تساعد الناجيات مع هذه التحديات.

غيّري الشريحة -->

الجلسة 22: التفكير السلبي

الوقت: حوالي 47 دقيقة

الموضوع	الوقت
مقدمة	8 دقائق
التربية النفسية	10 دقائق
إعادة النظر في الثقافة والسلطة	4 دقائق
الممارسة	20 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- تحسين معرفة ومهارات إعادة الهيكلة المعرفية للأفكار السلبية
- فهم تقاطع الهويات الاجتماعية، والقمع، والأفكار السلبية

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

مقدمة

مناقشة جماعية كبرى (8 دقائق)

- استخلصي أمثلة وحلول من المشاركات للأفكار السلبية الشائعة لدى الناجيات اللاتي عملن معهن. وغالباً، ما تكون هذه الأفكار متكررة وعن أنفسهن، أو العالم، أو المستقبل. سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلاب لاستخدامها في تمرين لاحق. تشمل أمثلة ذلك ما يلي:
 - "أنا عديمة الفائدة. لا سيطرة لدي على حياتي. أنا عديمة الفائدة، ولا سيطرة لدي على حياتي".
 - "لقد جلبت العار لعائلتي. لقد جلبت العار لعائلتي. لقد جلبت العار لعائلتي".
 - "أنا دنسة، أنا دنسة، أنا دنسة، أنا دنسة، أنا دنسة".
 - اربطي التفكير السلبي بردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي
- تبادلن الأفكار حول طرق مساعدة الناجيات للتعامل مع هذه الأفكار. سجّلي الإجابات على لوح ورقي قلاب. تشمل أمثلة ذلك ما يلي:
 - الاقتباسات الروحانية والثقافية، أو القصص، أو الصلوات التي تتيح لهن إيقاف التفكير السلبي. ومن أمثلة ذلك صلاة السكينة، "اللهم امنحني السكينة لتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما".
- اسألني المشاركات عن أي من التدخلات التي تعلمناها في هذا التدريب سيستخدمن لمساعدة الناجيات في التعامل مع الأفكار السلبية. وقد تشمل الاستجابات تقنيات اليقظة الذهنية، وإعادة الهيكلة المعرفية، والاسترخاء، والارتكاز

غيري الشريحة -->

التربية النفسية

الشرح (5 دقائق)

- كما تعلمنا من مثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT، يمكن أن تؤثر الأفكار على مشاعرنا وسلوكياتنا.
- استخدمني الأمثلة التي شاركتها المشاركات أثناء المناقشة لتعريفهن بمثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT . وتأكّدي من تضمين الحدث الذي تسبب في التفكير التلقائي. وإذا لم يكن على دراية بالحدث، اطلبي منهن تخمينه.
- الأفكار قوية. هل تتذكرن تمرين الليمونة الذي قمنا به سابقاً؟ وتمرين الأيدي كأفكار؟ يمكن أن تتسبب الأفكار في استجابات المقاومة/الهرب/التجمد/الاستسلام إذا كانت تشكل تهديداً بطريقة ما.

غيري الشريحة -->

- وغالباً ما لا يصلح أن نقول للناجيات "لا تفكرن في الأمر فحسب. تجاهلنه". على سبيل المثال، لنجرب تجربة سريعة: حاولن ألا تفكرن في فيل وردي في الثلاثين ثانية القادمة. [انتظري حوالي 30 ثانية]، واسألني كيف سارت الأمور واشرحي أنه كلما حاولنا دفن فكرة ما أو تجاهلها، فكرنا فيها أكثر. لذلك، يتعين علينا فعل شيء حيالها.

غيري الشريحة -->

- يعتمد اختيار تدخل ما جزئياً على نوع الفكرة السلبية. بالنسبة لكل مما يلي، اطلبي أمثلة أو استخدمني الأمثلة المذكورة أعلاه:
 - عبارة سلبية: عن أنفسنا، أو الآخرين، أو العالم
 - القلق: موجّه نحو المستقبل، قد يحدث أو لا يحدث
 - المخاوف: تركز على الحاضر، ويمكن استخدام تقنية حل المشكلات (على سبيل المثال، الخوف بشأن عدم وجود ما يكفي من الغذاء لإطعام أسرتها)

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية كبيرة (5 دقائق)

- ما الخطوات التي ستأخذونها قبل تعليم تقنية ما لمعالجة الأفكار السلبية؟
 - التقييم: السعي إلى فهم الألم الذي تسببه لها، وكم مرة تفكر فيها، وما الذي يجعلها تفكر فيها (المحفز أو الحدث).
 - تحديد ما إذا كانت الفكرة عبارة سلبية، أو قلقاً، أو مخاوف. اشرح الفرق للناجية.
 - واسين الناجية وأقرن بمشاعرها
 - استكشف كيف أن الفكرة قد تحاول بطريقة ما مساعدتها، على الرغم من الألم الذي تسببه (على سبيل المثال، قد لا تريدها فكرة "سأفشل"، أن تتفاجأ إذا فشلت، أو تريدها الفكرة أن تكون أكثر استعداداً).
 - يمكن أن يساعد ذلك لاحقاً عند التوصل إلى فكرة بديلة أكثر توازناً وتعاطفاً.
 - التثقيف: اشرح العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات السلبية. على سبيل المثال، يمكنك استخدام مثلث العلاج المعرفي السلوكي CBT، أو تمرين الفيل الوردي، أو تمرين اللبونة، أو تمرين الأيدي كأفكار. غالباً ما ينجح ذلك بصورة أفضل عند استخدام مثال من حياة الناجية.
 - استخدم تقنية "اسأل-تحدث-اسأل" للحصول على إذن استخدامها للتقنية/التمرين.

غيري الشريحة -->

مراجعة تمرين الثقافة والسلطة

الشرح (4 دقائق)

- توخين الحذر من التعامل مع جميع السلوكيات والأفكار السلبية على أنها المشكلة.
- من المهم أخذ في الحسبان هويات الناجية المختلفة وتأثير هذه الهويات على تجربتها في العالم. فبعض الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات التي قد تبدو إشكالية لكن قد تكون في الواقع استجابات طبيعية للإجهاد الذي يسببه التمييز والتهميش. بعض الأمثلة:
 - الغضب استجابة ملائمة لقيام مجموعة مهيمنة بالإذاء المستمر لشخص من مجموعة أخرى بطرق كبيرة أو صغيرة. اسمحي للناجية بالتعبير عن غضبها بدلاً من محاولة تهدئتها بسرعة. أكدي على أن غضبها مبرر.
 - على الرغم من الضيق الناتج عن أفكار مثل "العالم خطير"، فقد تكون هذه الأفكار صحيحة نظراً لتجاربها الحياتية والمعتقدات، والممارسات، والسياسات الموجودة في مجتمع محلي ما وتؤدي الأشخاص الذين ينتمون لهويات معينة.
 - في غرفة مليئة بالنساء، قد تراود ناجية ما فكرة "لن يحبني أحد" و"أعتقد أنهم يسخرن مني"، ولهذا ترتجف وتعطل شعرها وملابسها باستمرار. يتغير معنى هذه الأفكار والسلوكيات إذا كان السياق كونها الوحيدة في الغرفة التي تنتمي لمجموعة عرقية مهمشة.
- قد تنتج بعض الأفكار السلبية عن التهميش، أو التمييز، أو أشكال القمع الأخرى القائمة على الهوية. عادةً ما نرى هذا مع السياسات المتحيزة سلباً للجنس التي تعبر ببساطة عن أن النساء غير مساويات للرجال أو تلمح إلى ذلك. وقد تستوعب بعض النساء هذه المعتقدات داخلياً، أي يبدأن في الاعتقاد بأنها صحيحة. على سبيل المثال، من المرجح أن أفكاراً مثل "أنا عاجزة" أو "هذا خطئي" تعكس محاولات مجتمعية متحيزة سلباً للجنس لإضعاف النساء حتى لا يشكلن تهديداً لسلطة الذكور. وقد تكون هذه الأفكار محاولات أيضاً للوم النساء على تعرضهن للإساءة لتبرئة الرجال من أي خطأ ويمكنهم الحفاظ على السيطرة. وربما يكون الجاني قد قال هذه الأشياء للناجية مباشرة.
- استكشف مصدر هذه الأفكار: "كيف توصلت إلى الاعتقاد بأن هذه الفكرة صحيحة؟"، و"عندما تسمعين هذه الفكرة في رأسك، هل تبدو كأنها فكرتك أم فكرة شخص آخر؟"، و"هل سمعت أحداً آخر يقولها لك من قبل"، و"ماذا ستقولين لو أخبرتك صديقة في وقف مماثل بأنها تعتقد ذلك عن نفسها؟"
- عند انتهاز تقنية إعادة الهيكلة المعرفية في المواقف التي تنطوي على التهميش والقمع:
 - سلّمن بهذا الافتقار إلى الاختيار أو السيطرة الذي قد تعاني منه في المجتمع.

- اربطن بين أفكارها/مشاعرها/سلوكياتها والمعتقدات، والممارسات، والسياسات المجتمعية الضارة الأكبر. يمكنك اللجوء لتقنية "أسأل-تحدث-أسأل" للحصول على إذن بمشاركة الرابط الذي لاحظته. أو ببساطة استخدم الأسئلة التي ذكرناها للتو لاستكشاف من أين نشأت الفكرة.
- لا تتكزن واقعها. على سبيل المثال، لا تعبّري عن شكك في اعتقادها بأن العالم خطير (أو تطلبي أدلة على ذلك) عندما قد يكون العالم خطيراً فعلاً بالنسبة لها.
- ادعمنها في توسيع نطاق فكرتها بطريقة تقلل العواطف السلبية (الأمثلة أدناه). ويمكنك تسليط الضوء على نقاط قوتها بطرح أسئلة أخرى، مثل "إذا حدث _____ ، كيف يمكنني التعامل معه؟ وكيف تأقلمت معه في الماضي؟"
- قد تتحول فكرة "العالم خطير" إلى "العالم خطير، وسواصل مجتمعي المحلي المقاومة من أجل النجاة".
- قد تتحول فكرة "أنا عاجزة" إلى "لديّ القوة بداخلي" أو "أنا أفعل ما في وسعي".
- قد تتحول فكرة "هذا خطئي" إلى "هذا ليس خطئي" أو "لست ملومة على تصرفاتي".
- ساعدها على إيجاد طرق للاهتمام بنفسها أثناء العيش في مجتمع محلي لا يريد لها دائماً أن تتجح أو يقيدها من نواحٍ عديدة.

غَيْرِي الشريحة -->

الممارسة

تمرين جماعي كبير: إعادة الهيكلة المعرفية (20 دقيقة)

- راجعي اللوح الورقي القلاب من بداية هذه الجلسة الذي يتضمن أمثلة على الأفكار السلبية الشائعة. اسألي عما إذا كان لدى المشاركات المزيد من الأمثلة التي يردن إضافتها.
- اطلبي من إحدى المشاركات التطوع لاختيار أحد الأفكار السلبية ولعب دور ناجية لديها هذه الفكرة. وأخبري المشاركات أننا سنفترض أننا قد اطلعنا بالفعل على المثلث مع المتطوعة ووجدنا أن هذه الفكرة تؤثر على عواطفها وسلوكياتها. والآن، سوف تستخدم باقي المجموعة الملحق (ي) في الوحدة لطرح أسئلة على المتطوعة تسعى إلى تحدي هذه الفكرة.
- ثم يطلبن من المتطوعة أفكاراً لفكرة بديلة متوازنة وواقعية ودقيقة باستخدام الأسئلة الموجودة في الخطوة 4 في صفحة 54 من الوحدة. اكتبي أفكار الفكرة البديلة على لوح ورقي قلاب.
- إذا احتاجت المتطوعة إلى مساعدة للتوصل إلى فكرة بديلة، يمكن للمجموعة اقتراح فكرة والتحقق مع المتطوعة مما إذا كانت تشعر أنها مناسبة. ذكري المشاركات بأنه من الضروري إعطاء الفرصة للناجيات عند العمل معهن للتوصل إلى فكرة بديلة بأنفسهن. خذن الوقت لاستكشاف ذلك. ثم يمكنهن أن يطرحن عليها فكرة بديلة، ويسألن عنها رد فعلها، ويعرضن عليها تعديل الصياغة حتى تناسبها بصورة أفضل. تذكري أنه ليس من المفيد أن تكون الفكرة البديلة مبالغاً فيها أو غير واقعية.
- ثم اطلبي من مشاركة أخرى التطوع والقيام بالتمرين مرة أخرى مع فكرة سلبية جديدة. كرري ذلك مع عدة متطوعات، إذا كان الوقت يسمح بذلك.
- يكمن الغرض من هذا النشاط في مساعدة المشاركات على تعلم كيفية التوصل إلى أفكار بديلة فعالة.

غَيْرِي الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- ما الذي تعلمته اليوم وتردن استخدامه في عملكن مع الناجيات؟
- ما التقنيات التي يمكن أن تساعد الناجيات اللاتي لديهن مشكلات مع التفكير السلبي؟
- أنواع الأفكار السلبية: عبارات سلبية، وقلق، ومخاوف
- مراجعة التدخلات المحتملة للأفكار السلبية

الجلسة 23: الانعزال الاجتماعي والانسحاب

الوقت: 60 دقيقة إجمالاً (ساعة واحدة)

الموضوع	الوقت
مقدمة	15 دقيقة
التربية النفسية	3 دقائق
الممارسة	40 دقيقة
ملخص	دقيقتان

الهدف:

- فهم أهمية الروابط الاجتماعية وأسباب انعزال العديد من الناجيات أو انسحابهن
- ممارسة تقنية حل المشكلات لمعالجة مشكلات العلاقات والعزلة

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 12 – خريطة العلاقات الاجتماعية
- اختاري اسمين وأضيفيهما لأمثلة الحالات

التعليمات:

مقدمة

مناقشة جماعية كبيرة (15 دقيقة)

- راجعي من قائمة ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي الطرق التي يؤثر بها العنف القائم على النوع الاجتماعي على علاقات الناجيات.
- تعزل الناجيات أنفسهن اجتماعياً لأسباب عدة. اسألي: لماذا قد تنسحب الناجية من الآخرين أو تعزل نفسها؟ لماذا قد يكون من الصعب عليها التواجد حول الآخرين؟ ثم اشرحي ما يلي:
 - غاباً ما يكون هذا وقائياً، على الرغم من أي ألم أو معاناة قد يسببهما أيضاً.
 - من المهم استكشاف الأسباب التي تجعل الناجية تعتقد أنها تعزل نفسها وتأثيرها على أفكارها، ومشاعرها، وعلاقاتها، وجوانب حياتها الأخرى
 - استكشفن متى بدأت الانسحاب لتعرفن ما الذي قد يكون سبب ذلك
 - في كثير من الأحيان في حالات عنف الشريك الحميم، يتعمد الجاني محاولة عزل الناجية عن نُظْم الدعم الخاصة بها أو الإضرار بعلاقاتها حتى تكون له سلطة أكبر عليها. بل وقد يحاول إقناعها بأن ما من أحد يهتم لأمرها، وقد تصدق الناجية ذلك مع الوقت.
- هل هناك أي أسباب ثقافية أو دينية ربما تجعل ناجيات معينات تعملن معهن تخرن الانعزال الاجتماعي أو تضطررن إليه؟ وبدلاً من ذلك، هل هناك مواقف يجبر فيها أشخاص آخرون الناجيات على الانعزال؟
- هل لاحظتن أن بعض الناجيات يعزلن أنفسهن بطريقة انفعالية قصيرة الأجل وتنعزل أخريات بطريقة طويلة الأجل ومزمنة؟ ما الفرق بين هذين النوعين من الانعزال؟ كيف تعاملت معهما بصورة مختلفة؟ ثم اشرحي ما يلي:
 - يحدث الانسحاب الانفعالي عندما يعزل الشخص أو ينسحب من العالم للتعافي من حدث مؤلم، مثل التشاجر مع شخص عزيز، أو الشعور بالخزي، أو التعرض للاعتداء الجنسي. يمثل هذا النوع من الانسحاب رد فعل تجاه حدث ما ويستمر لفترة قصيرة قبل أن يرجع الشخص إلى طريقة حياته العادية وتواصله مع العالم.

- تطول مدة الانسحاب المزمن أطول الذي ينطوي على خلق أسلوب حياة منعزل عن العالم والأنشطة. وغالباً ما يكون الانسحاب المزمن مصحوباً بأعراض نفسية و/أو اضطرابات أخرى تتعلق بالصحة النفسية (على سبيل المثال، اكتئاب، وقلق، وفصام).
- من تجاربك في العمل أو حياتك الشخصية، ما الذي ساعد الناجيات على إعادة التواصل والتفاعل مع الآخرين بعد الانعزال؟
 - المتابعة: كيف توصلتن أنتن أو الناجية إلى هذه الفكرة؟
 - اشرحي: يمكن أن تشمل الأسئلة المفيدة التي يجب طرحها على الناجية ”هل هناك أي أوقات لم تنسحب فيها؟ لم لا؟“ و”هل حدث لك هذا من قبل؟ ماذا فعلت عندئذ؟“
 - ما الذي لم ينجح؟

غيري الشريحة -->

التربية النفسية

الشرح (3 دقائق)

- ينطوي الانعزال الاجتماعي والانسحاب على إبعاد الناجية نفسها عن جميع الأشياء الخارجية، مثل الأشخاص، والأماكن، والأحداث. مثلاً: قضاء الكثير من الوقت في المنزل، ورفض التفاعل الشخصي، وتجنب المواقف الاجتماعية، لا سيما تلك التي تنطوي على حميمية وثيقة (عاطفية وجسدية على حد سواء). وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يكون هذا السلوك ناتجاً عن الأحداث الحياتية المؤلمة التي تجعل الناجية تشعر بالخزي، أو الخوف، أو القلق.
- الانسحاب طريقة للإشارة إلى شعور بأن العالم يبدو غير آمن وغير متوقع. وغالباً ما يكون الانسحاب محاولة لخلق الأمان في عالم يبدو وكأنه خارج عن السيطرة.
- يمكن أن يتسبب الانعزال الاجتماعي في غمر الناجية في عواطف قوية أو إيقاعها في حلقات التفكير السلبي (على سبيل المثال، ”لن أشعر بتحسن أبداً“ أو ”يجب أن أستسلم فحسب“).

غيري الشريحة -->

- قد يكون من الصعب على الناجية التواصل مع حياتها مرة أخرى، إذا كانت قد عزلت نفسها لفترة طويلة. وفي هذه الحالات، ساعدني الناجية على عمل أشياء بسيطة يمكن أن تبدأ ربطها بالآخرين. كوني لطيفة. وتحركن ببطء. على سبيل المثال، هل يمكنها النظر من النافذة إلى المارة؟ أو هل يمكنها الابتسام لأشخاص تعرفهم؟ أو هل يمكنها التواصل بصرياً مع أشخاص تثق بهم فقط دون سواهم؟
- يمكن أن يؤدي القيام بالكثير من الأشياء بسرعة كبيرة إلى نتائج عكسية ويتسبب في عزلها أكثر.
- عندما يكون الانعزال الاجتماعي عاملاً للغاية، ساعدن الناجية على الاتصال بأي شيء خارجي. أي شيء يمكن أن يكون حيواناً أليفاً، أو صورة، أو قصيدة، أو نبتة، أو شخصاً. فالانعزال يقيد عالم الشخص ويضيقه. والتواصل مع شيء خارجي يذكرها بأنها أكثر من مجرد أفكارها، وبأن العالم كبير، وبأن ليس كل ما في العالم خطير. يمكن لتقنيات التنشيط السلوكي أن تكون مفيدة في هذه الحالة.
- استكشفي الأشياء المحددة التي تتجنبها الناجية. لم هذه الأشياء مخيفة أو ساحقة؟ ما الذي سيتطلبه مواجهة الناجية لهذه الأشياء تدريجياً؟
- يمكن لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية مساعدة الناجيات اللاتي لديهن أفكار تعيق شعورهن بالتواصل مع الآخرين. على سبيل المثال، فكرة ”توقف عن الرد على مكالماتها. لا بد أنها تكرهني الآن“.
- يمكن أن تعود تقنيات الارتكاز والاسترخاء بفائدة فيما لو شعرت الناجية بعدم الأمان أو القلق أثناء محاولاتها للعودة إلى المجتمع مرة أخرى.
- غالباً ما يقل الانعزال الاجتماعي عندما يشعر الشخص بأمان أكبر. ساعدن الناجية على تحديد مصدر الخوف، والعلامات التحذيرية، وآليات التأقلم، والأشخاص الموثوق بهم والأماكن والأشياء الآمنة.
- يمكن لتقنيات تعزيز التحفيز مفيدة، مثل تأكيدات المحاولات التي تقوم بها، وإبراز الاختلافات (المزايا/المساوي)، وتقنية المسطرة، وتجنب الرغبة في الانحياز إلى ذلك الجزء منها الذي يريد أن يكون اجتماعياً. يمكن استخدام

تقنية "اسأل-تحدث-اسأل" لمشاركة معلومات حول أهمية إعادة الاتصال بالصدقات، والأسرة، والمجتمع. يمكن أيضاً اعتماد تقنية "اسأل-تحدث-اسأل" لمشاركة كيف لاحظت أن شريكها يحاول عزلها عن نظام دعمها الاجتماعي.

غيري الشريحة -->

الممارسة

تمرين فردي: خريطة العلاقات الاجتماعية (5 دقائق)

- العلاقات مهمة للرفاه. يميل عدد علاقاتنا إلى أن يكون أقل أهمية من نوعية العلاقات (أن يكون لدينا صديقة أو شقيقة مقربة، على سبيل المثال). تجد بعض الناجيات أنه من المفيد التراجع قليلاً والنظر إلى علاقاتهن ليعرفن أين توجد نقاط القوة والثغرات.
- وزعي النشرة 12 وراجعها (مع نسخة من الملحق (ك) في الوحدة). وجهي المشاركات إلى إكماله بأنفسهن.
- استخلصي المعلومات وشرحي أن هذا قد يكون أداة مفيدة للتقييم وحل المشكلات للناجيات اللاتي يعانين من الانعزال الاجتماعي أو مشكلات العلاقات، أو للناجيات اللاتي لا يستخدمن الدعم الاجتماعي لمساعدتهن في حل مشكلاتهن.

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي صغير: حل المشكلات (35 دقيقة)

- قسّمي المشاركات إلى مجموعات من 3 أو 4 واقريئي لهن مثال الحالة والتعليمات الواردة أدناه.
- حضرت [اسم الناجية] لرؤيتكن منذ بضعة أسابيع منذ أن بدأ زوجها يسيء إليها عاطفياً ولفظياً. وتخبركن بأنها تشعر بالوحدة وبأنها لاحظت أنها انسحبت من الناس.
- بناءً على أسئلة التقييم التي تطرحونها عليها، تكتشفن أن لديها العديد من المشكلات مع العلاقات:
 - (a) تتجنب زيارة أمها لأنها لا تريد أن تسألها أمها عن سلوك زوجها العنيف
 - (b) توقفت عن الذهاب إلى المركز النسائي على الرغم من أنها تعرف أن برنامجاً للحرف سيبدأ قريباً.
 - (c) اعتادت التحدث كثيراً مع صديقتها المقربة [اسم الصديقة] ومشاركة مشكلاتها ومشاعرها معها، لكن [اسم الصديقة] لا تتصل بها كثيراً منذ أن انتقلت [اسم الصديقة] إلى المدينة للالتحاق بالمدرسة.
 - (d) تشاجرت مع شقيقها الأسبوع الماضي بشأن عمل العائلة ولم ترد على اتصالاته.
- اطلبي من كل زوج من المشاركات اختيار المشكلة التي سيركزن عليها من المشكلات الأربعة.
- أولاً، راجعن معاً الخطوتين 1 و2 من جزء "التعامل مع أعراض محددة" (صفحة في الوحدة) وناقشن الأسئلة التي ستطرحنها من أجل التقييم والمعلومات التي ستشاركنها من أجل التنقيف.
- ثم ناقشن كيف ستستخدمن تقنية حل المشكلات (صفحة في الوحدة) من أجل الخطوتين 3 و4 من جزء "التعامل مع أعراض محددة" (المناقشة ووضع خطة عمل الحالة).
- استخلص المعلومات: مشاركة التعلم، والنجاحات، والتحديات.

غيري الشريحة -->

ملخص (دقيقتان)

- تشكل العلاقات القائمة على الرعاية والاهتمام واحدة من أعظم مصادر التعافي
- دعن الناجية تتولى القيادة في وضع خطة تصلح لها. ما التقنيات التي يمكن تساعدها للناجيات اللاتي يعانين مع العلاقات والانعزال الاجتماعي؟

الجلسة 24: لوم الذات

الوقت: 45 دقيقة إجمالاً

الموضوع	الوقت
مقدمة	10 دقائق
التربية النفسية	10 دقائق
الممارسة/التدخلات	20 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم أسباب لوم الناجيات لأنفسهن وكيف ترتبط هذه الأسباب بالسلطة، والسيطرة، والقمع
- تعلم طرق لمساعدة الناجيات على معالجة لوم الذات

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- النشرة 13 – دولا ب السلطة والسيطرة ودولا ب المساواة. نزيلهما واطبعيهما باللغات المحلية من: <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery> أو <http://www.ncdsv.org/publications/wheel.html>
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد
- اختاري اسماً وأضيفه لمثال الحالة

التعليمات:

مقدمة

مناقشة جماعية كبيرة (10 دقائق)

- من واقع خبراتكن، ما الأشياء التي تلوم الناجيات أنفسهن عليها عادةً؟
- لماذا تلوم الناجيات أنفسهن أحياناً؟ كيف يرتبط لوم الذات بهويات الناجيات والتميز داخل المجتمع المحلي؟ (على سبيل المثال، التحيز الجندي)، ثم اشرحي ما يلي:
 - يمكن للعلاقات المؤذية أن تبقى الناجية محاصرة في حلقة مفرغة من لوم الذات. وقد تقبل الناجية عنف الشريك الحميم باعتباره أمراً عادياً لأنه حدث لفترة طويلة. يمكن للعلاقات المؤذية أن تخلق نوعاً من الاعتمادية، وإرضاء الآخرين، والشعور بالعجز، والترابط الناجم عن الصدمة، وعدم وضع الحدود، وعدم القدرة على الرفض، ومحو الذات. وإذا كانت الناجية في علاقة مؤذية، ساعدتها على تحديد كيفية تأثير هذه العلاقة عليها. فقد لا تكون الناجية مدركة أنها في علاقة مؤذية. في هذه الحالة، قد يكون من المفيد إجراء محادثة حول العلاقات الصحية والتواصل الصحي. وقد يكون من غير المريح للغاية لبعض الناجيات لوم الجاني، ولهذا قد يلمن أنفسهن بدلاً منه.
 - وبالنسبة للعديد من الناجيات، قد يكون لوم الذات طريقة للشعور بأنهن لم يفقدن السيطرة أبداً على الموقف. ولوم الناجيات لأنفسهن قد يجعلهن يشعرن بضعف أقل لكنه يسبب لهن الألم أيضاً.
- ما أمثلة عبارات لوم الذات التي رأيتها في عملكن مع الناجيات؟
- اشرحي أن لوم الذات طريقة تفكير تشعر فيها الناجية بمسؤولية مفرطة عن وقوع حدث مجهد. وغالباً ما تلوم الناجيات من العنف القائم على النوع الاجتماعي أنفسهن على الضرر المرتكب بحقهن، وهو ما قد يدفعهن إلى الشعور بتدني القيمة الذاتية.

غيري الشريحة -->

- راجعي النشرة 13 (النسخة الإنكليزية موجودة في الملحق (ل) في الوحدة) وناقشها. وسلطي الضوء على تكتيكات السيطرة التي يمكنها أن تساهم في لوم الذات. وسلطي الضوء أيضاً على الطرق التي يمكن بها استخدام الدولاب لمساعدة الناجيات على التعرف على سلوكيات الجناة باعتبارها مصدراً للأذى.
- أبلغني المشاركات بأن الوحدة تتضمن معلومات أكثر تفصيلاً عن دورة العنف واللوم في العلاقات التي تنطوي على عنف الشريك الحميم في صفحة، التي يمكنهن قراءتها بمفردهن.

التربية النفسية

الشرح (10 دقائق)

- أسألي: ما طرق مساعدة الناجيات اللاتي يلمن أنفسهن؟ ما الذي نجح في الماضي؟ ما الذي لم ينجح؟ ما التقنيات التي تعلمناها وقد تكون مفيدة لمعالجة لوم الذات؟ سجلي الإجابات على لوح ورقي قلاب.

غيري الشريحة -->

- بصفتنا أخصائية حالات، من المهم أن نساعد الناجيات على (1) إدراك أنهن يلمن ذاتهن، و(2) تبني نظرة أكثر واقعية وتوازناً لتجارب حياتهن، و(3) إدراك أن هذا أمر شائع بين العديد الأشخاص الذين تعرضوا للاعتداء.
- حاولن تحديد نمط لوم الذات. فقد تلوم الناجية نفسها على أشياء أخرى غير العنف القائم على النوع الاجتماعي. الفتن انتباهها إلى هذا الأمر إذا ما ظهر خلال أي اجتماع.
- أو قد يظهر في صورة نقد شديد لنفسها. حيث يفترض بعض الناس أن لوم أنفسهم سيساعدهم على التعلم والتصرف بصورة أفضل في المرة القادمة. ومع ذلك، غالباً ما يشعرهن ذلك بالخزي، مما يمنع الدماغ من التفكير بوضوح والتعلم. ويمكن للطف مع الذات عندما نرتكب الأخطاء وتبني نظرة أكثر توازناً لمن هو المسؤول أن يكون مفيداً.

غيري الشريحة -->

- اليقظة الذهنية تقنية مفيدة للتعامل مع لوم الذات. إذ يمكن أن تساعد الناجيات في البداية على إدراك متى يلمن أنفسهن. تذكرن أن هذا الوعي يجب أن يكون دون إطلاق الأحكام، بل مجرد قبول بسيط للعواطف المؤلمة عند ظهورها في اللحظة الحالية. فبدلاً من كبت الآلمهن، تساعدن اليقظة الذهنية على رؤية أنفسهن ووضعهن بوضوح. يمكن استخدام تقنية التسمية، على وجه الخصوص، عندما تلاحظ ظهور فكرة من أفكار لوم الذات، متبوعةً بفكرة "شكراً لك أيها العقل!"

غيري الشريحة -->

- شجعنها على إيجاد طرق لتكون لطيفة مع نفسها عندما تلاحظ فكرة من أفكار لوم الذات. ولنجرّب مثال بسيط للغاية على ذلك: قولي لنفسك في صمت أنك لست وحدك في المعاناة التي تمرين بها في حياتك، وأن الآخرين يعانون أيضاً. حاولي وضع يدك على قلبك. واسألي نفسك "ما الذي أحتاج إلى سماعه الآن لأعبر لنفسي عن اللطف؟" وقد تكون هناك عبارة تمسها وتؤثر فيها في موقفها المحدد، مثل:
 - فلأعطي نفسي التعاطف الذي أحتاج إليه
 - فلأتعلم أن أتقبل نفسي كما أنا
 - فلأسامح نفسي
 - فلأكون قوية
 - فلأكون صابرة¹³

غيري الشريحة -->

- ساعدن الناجية على فهم الفرق بين أسلوبَي التفكير: لوم الذات مقابل التأمل الذاتي (التفكير في خياراتها، وأفعالها، ومشاعرها). من الممكن الانخراط في عملية تأمل ذاتي عندما نكون هادئين (تقنيات الارتكاز والاسترخاء).

اطلبي أمثلة

- لا يمكنني فعل أي شيء/أنا عديمة الفائدة مقابل ارتكبت خطأً/بذلت ما في وسعي
- هذا خطأي مقابل هذا خطأه
- يمكن أيضاً استخدام تقنية إعادة الهيكلة المعرفية للمساعدة في خلق فكرة أكثر توازناً بديلة للوم الذات
- اسألني: هل سبق لكنّ وأن أخبرتن ناجية بأن الخطأ ليس خطئها في أي اجتماع؟ كيف كان رد فعلها؟ ثم اشرحي ما يلي:
 - أحد الخيارات هو أن تقلن للناجية: ”هل أخبرك أحد أن هذا ليس خطأك؟ كيف يبدو سماع ذلك؟“ ويتبع ذلك قول أخصائيات الحالات إن العنف/التهديد غير مقبول أبداً وأن المخطئ دائماً وأبداً هو الشخص الذي يختار استخدامه.
- ذكّرن الناجية بعوامل حمايتها (انظرن قسم ”عوامل الحماية والخطر“).

غيري الشريحة -->

- استخدمني التأكيدات. ما الذي تريد أن تؤمن به الناجية عن نفسها؟ اطلبن من الناجية بدء الصباح بتكرار التأكيدات (على سبيل المثال، ”أنا امرأة قوية تتعلم كيف تحلم مجدداً. أنا صبورة“). تحققن من شعورها بذلك جسدياً.
- اطلبي من الناجية تحديد شخصين أو ثلاثة أشخاص من أحبائهم تذكرها بمواهبها. وليس من الضروري أن يكون هؤلاء الأحياء على قيد الحياة أو موجودين معها بشحمهم ولحمهم. ويمكن أن تطلبن من الناجية ”تخيل ما قد يخبرونك به“.
- ساعدن الناجية على مقاطعة لوم الذات بالإلهاء (على سبيل المثال، تشغيل أغنية، أو الذهاب في نزهة، أو الاتصال بصديقة).

غيري الشريحة -->

الممارسة

مناقشة جماعية صغرى (20 دقيقة)

- قسّمي المشاركات إلى مجموعات من ثلاثة مشاركات تقريباً لمناقشة كيف سيستخدمن الخطوات من 1 إلى 5 للتعامل مع الأعراض المحددة بالنسبة لمثال الحالة التالي. ما الذي تعاني منه وما الأسباب المحتملة؟ ما الأسئلة التي ستطرحنها من أجل التقييم؟ ما المعلومات التي ستشاركنها؟ ما التدخلات/التقنيات التي ستجربنها؟ ما خطة العمل وما الواجبات المنزلية التي ستعطينها لها؟ كيف ستتابعن مع الناجية؟ ما التحديات التي تتوقعن أن تواجهها؟ ما الموارد (بما في ذلك الأشخاص) التي يمكن أن تساعدنا في خطة عملها؟ ناقشن ما قد تخبركن به قصتها عن نقاط قوتها.
- [اسم الناجية] لاجئة تعيش في المجتمع المحلي بعد أن فرت مؤخراً من الحرب الدائرة في البلد المجاور. تعيش مع طفليها وابنة عمها. وهنا، تواجه صعوبة في العثور على وظيفة لأن قلة قليلة من الناس الذين يرغبون في توظيفها على الرغم من خبرتها في إدارة عمل تجاري صغير في بلدها الأم. وتلوم نفسها على عدم امتلاكها ما يكفي من المال لإعالة ابنة عمها وطفليها. تلاحظ أيضاً أن شديدة النقد لنفسها على الأخطاء أو الحوادث البسيطة التي ترتكبها، على سبيل المثال، وصفت نفسها بأنها ”غبية“ واعتذرت كثيراً عندما سكبت الشاي أثناء لقائها معكن، وتخبرك [اسم الناجية] بأنها قد تركت زوجها في وطنها، وبأنه كان يسيء إليها عاطفياً وجنسياً. وهي تعلم أن الإساءة التي تعرضت لها جعلت من الصعب عليها رعاية أطفالها بالطريقة التي تريدها، وترى أن الصعوبات الحالية التي تواجهها أسرتها هنا تؤثر على الأطفال، وتلوم نفسها على كل هذا وتتمنى لو أنها كانت قد تركته مبكراً. كما أنها فخورة بنفسها لأنها وجدت الشجاعة للمغادرة وشق طريقها إلى هنا.

- استخلصي المعلومات مع المجموعة

غيري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- لوم الذات شائع للغاية وغالباً ما ينشأ عن لوم أشخاص آخرين للناجية أو تشكيكهم فيها، أو عن المعتقدات، والممارسات، والسياسات التمييزية الموجودة داخل المجتمع، أو عن كلا الأمرين.
- ما التقنيات التي يمكن أن تساعد الناجيات اللاتي يعانين من لوم الذات؟ كنّ محددات بشأن المواقف التي ستستخدمنها فيها.
- ما التقنية التي تردن دمجها في عملك مع الناجيات؟

الجلسة 25: الجنس والحميمية

الوقت: 35 دقيقة

الموضوع	الوقت
التربية النفسية	15 دقيقة
المناقشة	18 دقيقة
ملخص	دقيقتان

الهدف:

- فهم كيفية تأثير الجنس والحميمية على حياة الناجيات، وكيف يمكن دمج هذه الموضوعات في العمل مع الناجيات

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة

التعليمات:

التربية النفسية

الشرح (15 دقيقة)

الميل الجنسي وهوية النوع الاجتماعي

- اقرأ بصوت عالٍ من المربع المعنون "الميل الجنسي وهوية النوع الاجتماعي" في صفحة في الوحدة.

الجنس، والانجذاب، والحميمية

- اقرأ مقدمة قسم "الجنس والحميمية" في صفحة في الوحدة بصوت عالٍ. ثم اقرأ المعلومات الموجودة في الخطوة 2 بصوت عالٍ: التثقيف في صفحة .

غيري الشريحة -->

مناقشة جماعية صغيرة (18 دقيقة)

- اطلبي من المشاركات تقسيم أنفسهن إلى مجموعات صغيرة (من 3 أو 4 مشاركات). سوف تطلب الميسرة من نصف المجموعات مناقشة طرق دعم الناجيات اللاتي تشكّل جوانب الجنس أو الحميمية محفزات لهن، وسيناقش النصف الآخر كيف يمكن طرح هذه الموضوعات للنقاش مع المناجبة أثناء الاجتماع معها. واطلبي من كل

مجموعة أخذ الملاحظات حتى يمكنهن مشاركة الموضوعات الرئيسية التي تطرأ. أضيفي قيام مجموعات بتحديد استراتيجيات التأقلم للتغلب على المحفزات المحيطة بالجنس والحميمية.

- استخلصي المعلومات مع المجموعة:
 - شاركي الموضوعات الرئيسية التي تناولتها كل مجموعة.
 - ما الذي كان مفاجئاً؟
 - ما الذي جعل المشاركات غير مرتاحات؟
 - كيف يمكننا العمل معاً في برامجنا للمساعدة في تخفيف الوصمة المحيطة بالجنس والحميمية؟
 - ما الموضوعات الأخرى التي تطرقت إليها المشاركات (على سبيل المثال، الخزي، والإحباط، والارتباك، إلخ) ولماذا تعتقدين ذلك؟
 - هل يتحدث الناس عن الجنس والحميمية في مجتمعاتكن المحلية؟ وإذا كانوا يتحدثون عن هذه الموضوعات فكيف يتناولونها؟

غَيِّري الشريحة -->

ملخص (دقيقتان)

- ما الذي يمكننا فعله بصفتنا عاملات في مجال العنف القائم على النوع الاجتماعي لمساعدة الناجيات على الشعور بالقوة مع مفاهيم الجنس والحميمية والتعامل مع المحفزات بعد التعرض للصددمات التي تعرضن لها؟

الجلسة 26: الانشقاق

الوقت: حوالي 25 دقيقة

الموضوع	الوقت
التربية النفسية	5 دقائق
التدخلات	15 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم معنى الانشقاق وكيفية العمل مع الناجيات اللاتي يعانين منه

التحضير/المواد:

- مراجعة الصفحات في الوحدة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

التربية النفسية

الشرح (5 دقائق)

- يُعرّف الانشقاق في واحد من توصيفاته بأنه حالة عقلية تنطوي على فصل الذكريات، أو المشاعر، أو الأفكار، أو الإحساس بالذات وعدم التواجد ذهنياً في الوقت الحاضر. ويتعرض له العديد من الناس في مرحلة ما من حياتهم.
- والانشقاق الطفيف الذي يتعرض له معظم الناس، بمن فيهم الأفراد العقلانيون والأصحاء، كناية عن نسيان تجربة شائعة، مثل إغلاق الباب. فالحدث متكرر للغاية في الحياة اليومية لدرجة نسيان حالة محددة من إغلاق الباب. تشمل حالاته الأخرى يشمل أحلام اليقظة أو الانغماس في قراءة كتاب جيد.

- قد يتخذ الانشقاق شكل أحلام اليقظة، أو الشرود الذهني، أو جمود نظرة العينين، أو التصرف بصورة مختلفة، أو استخدام نبرة صوت مختلفة أو إيماءات مختلفة، وتبدل العواطف أو ردود الفعل تجاه حدث ما، مثل التحول من الخوف والجلب إلى العنف. وقد تقول ناجية يحدث لها انفصال أنها أحياناً ما تشعر بأن جسدها غير حقيقي، أو أنها موجودة خارج جسدها. أو قد تذكر أن كل شيء حولها يبدو ضبابياً أو غير حقيقي. أو موافق أخرى تبدو غريبة، كأن تجد نفسها في مكان ما لكنها لا تتذكر كيف وصلت إلى هناك أو تجد لديها أشياء لا تتذكر أنها اشتريتها.
- ما المعتقدات، والتفسيرات، والممارسات الموجودة في مجتمعاتك المحلية بشأن هذه السلوكيات/التجارب؟ هل من مصطلحات أخرى لوصفها؟ (قائمة مرجعية بردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي)
- قد تمثل فترات الانفصال المستمرة، أو المتكررة، أو الممتدة، أعراضاً تشير إلى مشكلة صحية نفسية أكبر.
- تعاني العديد من الناجيات من الانشقاق بسبب تجاربهن الصادمة. على الرغم من ضرورة معالجة الانشقاق المرضي من جانب أخصائية، إلا أنه ثمة طرقاً مختلفة يمكن بها لأخصائية الحالات دعم الناجيات اللاتي يعانين من مشكلات تتعلق بالانشقاق.

التدخلات

الشرح (5 دقائق)

- اقرئي الخطوة 3: المناقشة في صفحة في الوحدة بصوت عالٍ

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير: إنشاء مكان آمن (10 دقائق)

- يساعد هذا التمرين الناجيات اللاتي في "وضع التجمد" ويشعرن بالخدر والجمود. سنتصور أو نتخيل أنفسنا في مكان آمن. خذن راحتكن، مع وضع أقدامكن على الأرض. اشعري بجسدك، ورأسك، ووجهك، وذراعيك، وعمودك الفقري، ومعدتك، وردفيك، وفخذيك، وساقيك وأرخبهم. واختاري ما إذا كنت تريدين إغلاق عينيك أو إبقائهما مفتوحتين خلال هذا التمرين. استمعن بعناية لصوت المدربة.

فكري في مكان في الماضي كنت فيه هادئة، وواثقة، وآمنة. قد يكون في الهواء الطلق، أو في المنزل، أو مكان آخر. وقد يكون مكاناً ذهبت إليه مرة واحدة أو عدة مرات، أو رأيته في فيلم، أو سمعت عنه، أو تخيلته. ويمكنك الذهاب إلى هناك بمفردك أو مع شخص تعرفينه. وقد يمثل مكاناً خاصاً، غير معروف للآخرين، ولا يمكن لأحد العثور عليه دون إذن منك. أو يمكنك أن تقرري مشاركته مع الآخرين.

يجب أن يكون هذا المكان مناسباً لك ويلبي احتياجاتك. ويمكنك إعادة إنشائه أو تعديله باستمرار. وهو مكان مريح ومجهز بكل ما تريدينه. وكل ما تحتاجين إليه لتكوني مرتاحة موجود. وهو مكان يناسبك. ويعزلك عن كل محفز قد يكون طاعياً.

تخيلي هذا المكان. وتخيلي أنك هناك. وخذي وقتك لاستيعابه بالتفصيل: ألوانه، وأشكاله، وروائح، وصوته. وتخيلي أشعة الشمس وأشعري بالرياح ودرجة الحرارة. ولا حظي شعورك وأنت تقفين، أو تجلسين، أو تستلقين هناك وشعور بشرتك وجسدك بلامستهما لهما.

كيف يشعر جسدك عندما يكون الجميع بأمان، وكل شيء على ما يرام؟ في مكانك الآمن، يمكنك أن تربي، وتسمعي، وتشمي، وتشعري تماماً بما تحتاجين إليه لتشعري بالأمان. وربما تخلعين حدائك وتشعرين بإحساس المشي حافية القدمين في العشب أو في الرمال.

يمكنك الذهاب إلى هذا المكان وتتما شئت وكما شئت. فمجرد التفكير فيه سيجعلك تشعرين بهدوء أكثر وثقة أكبر.

ابقي هناك لخمس ثوانٍ إضافية. ثم استعدن للعودة إلى هذه الغرفة، وافتحن أعينكن، وتمددن، وافعلن ما تحتجن إليه للعودة إلى الحاضر.

غيري الشريحة -->

ملخص واستخلاص المعلومات (5 دقائق)

- اطلبي من المشاركات تحديد متى رأين ذلك في عملهن، وماذا فعلن، وماذا يعتقدن أنهن سيكنّ قادرات على فعله الآن بعد أن تعلّمن المزيد عنه.
- ما بعض الحلول التي يمكن تنفيذها مع الناجيات اللاتي عانين من أعراض الانشقاق التي تحدثنا عنها للتو؟ هل من أشياء تقمن بها في مجتمعن المحلي من أجل هذا؟ [اكتبي الإجابات على لوح ورقي قلاب]

غيري الشريحة -->

الجلسة 27: الأعراض الجسدية

الوقت: 38 دقيقة إجمالاً

الموضوع	الوقت
مقدمة	10 دقائق
التربية النفسية	10 دقائق
الممارسة	13 دقيقة
ملخص	5 دقائق

الهدف:

- فهم علاقة العقل والجسد بكلٍ من المعاناة والتعافي

التحضير/المواد:

- مراجعة **الصفحات** في الوحدة
- لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

التعليمات:

مقدمة

الشرح (10 دقائق)

- الأعراض الجسدية هي الأعراض التي تسببها مشكلات نفسية اجتماعية. تخبر الأعراض الجسدية أخصائية الحالات أن شيئاً ما يزعج الناجية. ترمز الشكاوى الجسدية إلى هذه المشكلات.
 - أشيري إلى أي أعراض جسدية في قائمة ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي
- تظهر المشكلات النفسية في صورة أعراض جسدية لدى البشر جميعاً. تحدث الجسدة بسبب اتصال العقل والجسد، أي العلاقة المتبادلة بينهما. وتعبّر العواطف عن نفسها في أجسادنا. على سبيل المثال، قد تشعر الناجيات بالصداع بسبب الإجهاد أو بالآلام في المعدة بعد التشاجر مع أحدهم. هذه الأعراض الجسدية مؤلمة، وتعيق الحياة اليومية للبعض وتحتاج إلى علاج.
 - اطلبي من المشاركات تقديم أمثلة أخرى من عملهن
 - أسألي: ما التفسيرات التي تعلل بها الناجيات في مجتمعن المحلي وجود هذه الأعراض الجسدية؟ تأكدن من احترام هذه الأسباب وعدم تجاهلها أو نكرانها [اكتبي الإجابات على لوح ورقي قلاب]

- قد تعاني الناجيات من نوبة جسدية واحدة أو نوبات متكررة. بحيث يمكن للأعراض أن تكون كناية عن شكاوى جسدية مبهمه (على سبيل المثال، الغثيان أو الشعور بالتعب) أو قد تكون مناطق محددة في الجسد (على سبيل المثال، آلام الظهر أو آلام المعدة).
- الشكاوى والأعراض الجسدية، مؤلمة. ومع ذلك، قد لا يكون لها سبب طبي. فسبب الألم نفسي. تشمل بعض الأعراض الجسدية الشائعة بين الناجيات، صداع، وآلم في البطن أو في منطقة الأعضاء التناسلية، وآلم في الذراعين أو الساقين أو المفاصل، وغثيان وقيء، وآلم في الجسم والعضلات، ونوبات إغماء، وخفقان القلب، وطمث مؤلم، وآلم قبل العلاقات الجنسية، أو أثناءها، أو بعدها.
- اسألني: من واقع خبراتكن، ما بعض الطرق التي تحاول بها الناجيات التعامل مع الأعراض الجسدية؟ (على سبيل المثال، العلاجات التقليدية، أو المعالجات، أو الطبييات، أو الأدوية من الصيدلية، إلخ) [اكتبي الإجابات على لوح ورقي قلاب]
- واحرصي على عدم نسف وإبطال العلاجات والممارسات العلاجية التقليدية. فهي موارد قيمة للناجيات! يمكننا دعم الناجيات في الجانب العاطفي للأعراض الجسدية في الوقت الذي تتلقين فيه أشكال الدعم الأخرى.

○ استكشفيها في الخطوة 3: المناقشة

- هام: ينبغي لجميع الناجيات اللاتي يبدو أنهن يعانين من أعراض جسدية أن يخضعن لفحص على يد طبيبة أو أخصائية طبية باعتبار ذلك أولوية، قبل أن تعمل أخصائية الحالات معهن. يتيح هذا النهج للطبيبة التأكد من عدم وجود أسباب طبية للأعراض التي تعاني منها الناجيات. يمكننا الربط بين الأعراض الجسدية للناجية، والعنف القائم على النوع الاجتماعي الذي تعرضت له، ومشكلاتها الحياتية لمساعدتها، بمجرد استبعاد الأسباب الطبية.

غيري الشريحة -->

- تشمل بعض الأسئلة المفيدة للتقييم في الخطوة 1 ما يلي:
 - أسئلة عن ردود فعل الناجية تجاه الأعراض وتأقلمها معها (أي، استخدام العلاجات التقليدية).
 - أسئلة تساعد على ملاحظة ردود فعلها الأخرى المصاحبة للعرض الجسدي (أي، القلق، أو الحزن، أو الغضب)
 - استكشفي عواطفها. فأحياناً عندما نخلق مساحة آمنة للناجيات ليشعرن بالعواطف التي يبذلن الكثير من الطاقة في محاولة تجنبها، فإن مشكلاتهن الجسدية تقل أو تختفي.
 - أسئلة تساعد على تحديد ما حدث قبل أن تشعر بالعرض الجسدي مباشرةً
 - على سبيل المثال، يمكنك إعطاء واجباً منزلياً للناجية لتسجل متى ظهرت الأعراض الجسدية في الأسابيع القليلة الماضية. يمكنها السعي لملاحظة أي أشخاص، أو أماكن، أو أشياء مشتركة ظهرت في الأوقات التي برزت فيها الأعراض.

غيري الشريحة -->

التربية النفسية

الشرح (10 دقائق)

الجسد كموقع للعنف ومورد للتعافي

- في كثير من الأحيان بالنسبة للعنف القائم على النوع الاجتماعي، كان الجسد موقعاً للعنف أو هدفاً للإساءة والنقد اللفظيين من جانب الجاني أو شكلاً آخر من أشكال السيطرة. وقد تشعر الناجية أيضاً بخيبة الأمل في جسدها بسبب الطريقة التي استجاب بها للعنف (على سبيل المثال، التجمد بدلاً من المقاومة). وقد تعامل جسدها بطريقة سيئة، على سبيل المثال، بعدم تغذيته بطعام صحي (إذا كان لديها إمكانية الوصول إلى طعام صحي)، أو تعاطي المخدرات أو الكحول، أو إيقاف النشاط الجسدي. أو قد تنتقد أجزاء من جسدها، أو تشعر بالغضب تجاهه أحياناً لأنه لا يعمل بالطريقة التي تريدها.

- يحول ذلك دون إدراك الناجيات والأخريين أن أجسادهم تغير مصادر معرفتها، ومعلوماتها، وطاقتها باستمرار. فأجسادنا تدعمننا دائماً وتتمتع بالقدرة على مساعدتنا على التعافي والازدهار. يمكننا مساعدة الناجيات على إعادة تشكيل علاقتهن بأجسادهن وإدراك كيف أن أجسادهن مورد مذهل وفطن. على سبيل المثال،
 - ضعْنَ المشكلات الجسدية في إطار أنها طريقة الجسد لمحاولة إخبارهن بشيء مهم ومطالبتهن بالاستماع إليه.
 - استخدمن الجسد للمساعدة، مثل تقنيات الارتكاز والاسترخاء التي تستخدم الجسد (التنفس، أو استخدام الحواس الخمسة، أو الضغط بالقدمين على الأرض، أو التمدد).
 - مارسن الامتنان تجاه أجزاء الجسد لمساعدتهن على مدار اليوم (على سبيل المثال، الأقدام لأنها تساعدن على الذهاب إلى العمل، أو الأذرع لأنها تساعدن على حمل أطفالهن، أو الفم لأنه يساعدن على تذوق الطعام اللذيذ).
 - ابني ثقتهن ومرونتهن من خلال ممارسة التمارين الرياضية المنتظمة أو التمدد
 - شجعنهن على الاعتناء بأجسادهن عن طريق التزين، والاستحمام، وتناول ما يكفي من الطعام المغذي، وطلب الرعاية الطبية عند الضرورة، وارتداء الملابس المناسبة للطقس، والنوم بصورة أفضل، وتقليل تعاطي الكحول والمخدرات، وممارسة الجنس الآمن. فالعناية بالذات تبني احترام الذات والثقة بالنفس.

غيري الشريحة -->

فسيولوجيا الإجهاد

- تعرفنا في اليوم الأول على استجابة المقاومة، والهرب، والتجمد، والاستسلام في مواجهة التهديد أو الخطر. يمكن أن تحدث الاستجابة ذاتها ببساطة عندما نشعر أن شيئاً ما خطير لكنه ليس كذلك—مثل مقابلة عمل—أو يذكرنا بشيء كان يرتبط بخطر في الماضي (أي، محفز).
- للجسد استجابات محددة في مواجهة الخطر تهدف إلى حمايتنا وتهيئتنا لاستجابة المقاومة، أو الهرب، أو التجمد.
- مراجعة الصورة الموجودة في صفحة في الدليل عن فسيولوجيا الإجهاد. يمكنك إضافة التفاصيل التالية إذا لزم الأمر:
 - العينان – يتسع البؤبؤان للسماح بدخول المزيد من الضوء والتأكد من أننا نستطيع أن نرى بوضوح كافٍ. ورد الفعل هذا يجعل بينتنا تبدو أكثر سطوعاً أو ضبابية، وأحياناً أقل واقعية.
 - جفاف الفم – تتسبب زيادة توتر العضلات حول العنق أو سرعة التنفس في جفاف الحلق، مما قد يجعلنا نشعر وكأننا نختنق
- اسألني: كيف يمكننا استخدام هذه المعرفة عند العمل مع الناجيات؟
 - مثال: إذا أبلغت الناجية عن هذه الأعراض الجسدية في الوقت الحاضر، فقد تشككن في أن شيئاً ما قد أثارها أو أنها تشعر بالإجهاد/القلق حيال شيء ما. وقد تمثل هذه فرصة لاستكشاف ما يحدث عندما تشعر بهذه الأعراض.
 - قد تلاحظن أن أجسادكن تفعل هذه الأشياء لأنكن متوترات قبل مقابلة إحدى الناجيات، أو حتى أثناء الاجتماع. هذا أمر طبيعي! وقد يحدث ذلك بصفة خاصة عندما تستمعن لإحدى الناجيات تخبركن قصصاً عن الخوف والعنف.
 - يواجه العديد من الناجيات العديد من الصدمات اليومية. وقد يتسبب هذا في أن تكون أجسادهن في وضع مقاومة/هرب/تجمد/استسلام دائم. يمكننا مساعدة الناجيات على بناء تقنيتهن للاسترخاء وإيجاد لحظات قليلة من الهدوء حتى تتمكن أجسادهن من الاسترخاء والراحة. في البداية، قد يطرأ ذلك ليضع دقائق فحسب أثناء الاجتماع. وبمرور الوقت، نأمل أن تتمكن الناجية من إيجاد المزيد والمزيد من اللحظات خارج اجتماعاتكم لممارستها.
- انظرن كم هي ذكية أجسادنا بالطرق المصممة بها لمحاولة حمايتنا! وقد يكون من المفيد تسليط الضوء على هذا للناجيات.
- تقنية اليقظة الذهنية أداة مفيدة لبناء وعي الناجية بأحاسيسها الجسدية. لنمارس الآن تمريناً بسيطاً قد يكون مفيداً: اهزرن أيديكن بسرعة كبيرة لمدة 15 ثانية. الآن توقفن. انتظرن لعشر ثوانٍ. كيف تشعرن بأيديكن بعد الانتهاء من هزها؟

- يمكن أن تساعد تقنية اليقظة الذهنية أيضاً الناجيات على إدراك أن ألمهن أو انزعاجهن يتغير في شدته على مدار اليوم وملاحظة اللحظات التي ينخفض فيها الألم أو الانزعاج أو يختفي.

غيري الشريحة -->

ارتباط البطن/الدماغ

- تمثل آلام المعدة، أو مشكلات الهضم، أو الإمساك، أو الإسهال أحد أكثر المشكلات الجسدية شيوعاً التي تعاني منها الناجيات.
- يغلق الجسد العمليات الداخلية غير اللازمة للبقاء على قيد الحياة، عندما يتعرض للخطر والإجهاد. والهضم هو إحدى العمليات غير اللازمة في أوقات الخطر. لهذا السبب، قد يؤدي القلق إلى الشعور باضطراب في المعدة، أو الغثيان، أو الإسهال. وقد لا تشعر الناجية بالجوع.
- ثمة علاقة بين معدتنا ودماغنا. يتجه أكبر عصب في جسدنا من الجزء الخلفي لجذع الدماغ نزولاً عبر الجسد كله ويتصل بمعظم الأعضاء أسفل الحجاب الحاجز، وكذلك بالقلب والرئتين. وعندما نرى شيئاً فظيماً، تضطرب أمعائنا. وهذا هو العصب الرئوي المعدي. ويتشكل ما نسبته 80% منه من ألياف حسية، مما يعني أنه يأخذ المعلومات من الأمعاء وينقلها إلى الدماغ. وعندما نرى شيئاً مخيفاً، تضطرب أمعائنا وترسل هذه الرسالة عبر العصب الرئوي المعدي ويتضخم صداها في الدماغ. ويبدأ ذلك بتأوهات ألم وتآف ثم يصبح الأمر مزماً فنفقد طاقتنا وتختفي قوة حياتنا. وقد يكون من المفيد العمل مع المعدة لإرسال معلومات الاسترخاء إلى الدماغ.
- تتمثل إحدى طرق فعل ذلك في الصوت، لا سيما الغناء أو الدندنة. وقد عرفت العديد من التقاليد الدينية والروحانية قوة الغناء لآلاف السنين. وكأطفال، ربما شعرنا بالاسترخاء بسبب صوت غناء مقدمة الرعاية لنا أو دندنتها.
- ترسل الاهتزازات التي تحدثها هذه الأصوات في مستقبلات البطن إشارة إلى الدماغ مفادها أن "كل شيء على ما يرام"، لذلك يعتقد الدماغ أنه يمكن أن يبدأ في الهضم مرة أخرى والاستقرار.
- أسألي: هل من شكل من أشكال الغناء أو الدندنة يُمارس في مجتمعك المحلي أو دينك؟

غيري الشريحة -->

الممارسة

تمرين جماعي كبير: عمل الصوت "فوو" (3 دقائق)

- سنأخذ نفس شهيق كامل برفق، وعند الزفير، نقوم بعمل الصوت "فوو" كما لو كان صادراً من معدتنا، كنفير. دعن النفس يخرج بصورة طبيعية تماماً، وخذن نفساً جديداً كاملاً لملء المعدة والصدر وكررن الصوت. اتبعي إيقاعك الخاص وركزي انتباهك على الاهتزازات التي يحدثها في معدتك. سنفعل ذلك أربع مرات.
- ابدئي بعمل صوت "فوو". كررن ذلك أربع مرات.
- استريحي الآن، ولاحظي الأحاسيس، والمشاعر، والأفكار، والصور، والتصاووير. قد يستغرق الأمر 10 ثوانٍ ليظهر شيء ما. بالنسبة للبعض، قد يثير هذا مشاعر مؤلمة في بعض الأحيان، ولا بأس في هذا. لاحظناها فحسب.
- عندما تفعلن هذا لأول مرة، قد يكون من الصعب الشعور بالاهتزازات في معدتك. وكلما تمرنتن أكثر، أصبح من الأسهل ملاحظة الاهتزازات الصغيرة.
- هذا التمرين ملائم جداً للقيام به مع الآخرين، مثل زميلات العمل، وشركاء الحياة، والأسرة، والصديقات. كما أنه مفيد كلما لاحظتُن استجابة مقاومة، أو هرب، أو تجمد، أو استسلام.
- الضحك مرحب به دائماً. فعندما نضحك ونكون خرقاوات، فإننا نكون داخل نافذة تحملنا.

غيري الشريحة -->

تمرين جماعي كبير: وضعية الجسد والحركة (10 دقائق)

ملحوظة للميسرة: يصلح هذا التمرين للمجموعات الكبيرة، على الرغم من أنه قد يكون أنسب للمجموعات الصغيرة التي تعرف بعضها وتشعر بالارتياح حول بعضها بالفعل. يمكن استخدام تمرين تقويم الظهر من الملحق (و) في الوحدة، إذا كان الوقت ضيقاً أو كان تماسك المجموعة ضعيفاً.

- سنجرب الآن تمرين وضعية الجسد والحركة لمساعدتنا على التعرف على كيف يمكن أن تكون أجسادنا مصدرًا للدعم. لكل جسد قصة مختلفة. فالجسد يروي قصة ما نشعر به في لحظة معينة بناءً على وضعيتنا والطريقة التي نتحرك بها. على سبيل المثال، قد تعكس وضعية الجسد المنغلقة، أو المنحنية إلى الأمام، أو المنطوية إلى الداخل لحماية أجزاء الجسد الضعيفة، مع تراخي الذراعين، معتقداً حالياً أو سابقاً لدى الشخص يقول "ليس لدي ثقة"، أو "الناس لا يقدروني". لهذا السبب قد يكون من المهم أن ندرك لغة أجسادنا وأن نسمع قصتها. ويمكننا بعد ذلك تجربة وممارسة طرق جديدة للتواجد في أجسادنا ببطء. وهذا ما سنجرب لعبه الآن.
- أولاً، فكرن في مشكلة بحياتكن. ثم اتخذن وضعية أو حركة تعبر عن حالكن مع المشكلة. [أعطي المشاركات مثلاً شخصياً، مثل "ألاحظ أنه عندما أفكر في الإجهاد الذي سببه فيروس كورونا في أجزاء مختلفة من حياتي، فإنني إما أنظر لأعلى أو أضع يدي فوق عيني أو أفعل الأمرين. فأنا أشيح بنظري حتى لا أواجه المشكلة. وعادةً ما يكون ذلك مصحوباً بتنهيدة أيضاً".] بالنسبة لأخريات، قد يكون اتخاذ وضعية المشكلة أكثر تراخياً وثقلاً. فاخرجن من رؤوسكن واتبعن غريزة أجسادكن، وجرّبن وضعيات مختلفة حتى تشعرن بأنكن قد وصلتن إليها الآن، خذن لحظة واسألن أنفسكن عما تردن أن تكُنّ عليه في مواجهة هذه المشكلة (أو الجائحة)؟ وجدن وضعية أو حركة تدعم ذلك. جرّبن واستمعن إلى أجسادكن عندما يخبركن بأنه قد عثر على شيء مناسب. ما القصة التي تردن إخبارها عن هذا الوقت وتجسد ذلك [أعطي مثلاً]؟ ربما يكون ما تردن أن تكُنّ عليه في هذا الوقت صفة، مثل الكياسة، أو المحبة، أو المرح، أو القوة، أو الأمل، وهذه صفة تردن التحلي بها أكثر. فجدن وضعية أو حركة تدعم ذلك. وربما تشعرن بالدافع للوقوف والتحرك بوضعية جديدة، ربما التمايل، أو التبخر، أو الرقص، بوتيرة أبطأ أو أسرع. وربما يثير ذلك ذكرى لوقت شعرتن فيه بهذه الطريقة في الماضي، أو تحرتكن بهذه الطريقة، أو اتخذتن هذه الوضعية. فتابعن جميع الأحاسيس والاندفاعات التي تشعرن بها في أجسادكن. لقد وجدتن هنا مورداً آخر يمكننا استخدامه في أي وقت تحتجن فيه إليه.
- استخلصي المعلومات واسألني كيف يمكن استخدام التمرين مع الناجيات.

غَيّري الشريحة -->

ملخص (5 دقائق)

- الجسد كموقع للعنف ومصدر للتعافي
- ما الطرق التي يمكننا من خلالها دعم الناجيات في التعرف على أجسادهن كمورد مفيد؟
- فسيولوجيا الإجهاد – الخطر الحقيقي والمتصور
- أهمية طلب الرعاية الطبية

الجلسة 28: الاختتام

الوقت: حوالي 50 دقيقة

التحضير/المواد:

- الاختبار البعدي، ونموذج التقييم النهائي، ونموذج الملاحظات اليومية
- شهادات التدريب الموقعة
- كاميرا

التعليمات:

مراجعة (15 دقيقة)

- أسألي المشاركات عما إذا كان لديهن أي أسئلة نهائية وما الذي سيستفدن منه من التدريب في حياتهن و عملهن؟ شجيعهن على التفكير في كيفية استخدام هذه المادة في الإشراف، ومناقشات الحالات، والمنتديات الأخرى.
- يسري مناقشات حول كيف يمكن للمشاركات (ومنظماتهن) الاستمرار في دعم تعزيز محتوى التدريب في عملهن (على سبيل المثال، التدريبات التنشيطية المتعلقة بموضوعات محددة أثناء اجتماعات الفرق، والإشراف الجماعي، والإشراف الفردي، إلخ).
- اشكري المشاركات على انتباههن وعلى عملهن الجاد!
- أبلغيهن بأنك ستتابعين معهن على مدار العام المقبل لمعرفة تأثير التدريب على عملهن، أو سيفعل أحد من فريقك ذلك. سيحدث ذلك من خلال استطلاع.

غيري الشريحة -->

الاختبار البعدي والتقييمات (30 دقيقة)

- اجري الاختبار البعدي
- أديري نموذج الملاحظات اليومية
- اجري الاختبار النهائي

غيري الشريحة -->

طقس الإغلاق والشهادات (5 دقائق)

- اجري طقس الإغلاق المحدد مسبقاً (على سبيل المثال، احتفال، أو كلمة من مدير البرنامج، إلخ)
- وزعي الشهادات الموقعة على المشاركات

غيري الشريحة -->

صورة جماعية

- احصلي على موافقة المشاركات المستنيرة على التقاط صورة جماعية ومشاركتها
- التقطي صورة جماعية، إذا كان ذلك مناسباً

غيري الشريحة -->

شكراً لكن!

دراسة حالة للمراجعة اليومية

دراسة الحالة التالية مقدمة كطريقة لمراجعة التقنيات والمفاهيم الأساسية التي دُرست في يوم معين. وهي تستند إلى جدول أعمال الأيام الخمسة المتضمن في مقدمة هذا الدليل. يمكن تعديلها حسب الحاجة، إذا أُجريت تغييرات على جدول الأعمال. ومراجعة اليوم الخامس غير متضمنة، وبدلاً من ذلك، عند مراجعة اليوم الخامس، قد يكون من المفيد تحديد التقنيات أو المفاهيم التي يبدو أن المشاركات يواجهن صعوبة فيها أكثر من غيرها ووضع مثال حال مصمم خصيصاً لتلك المسألة.

مراجعة اليوم الأول (الجلسات 1 إلى 3)

قابلت "ميريام" لفترة وجيزة، وهي امرأة تبلغ من العمر 42 عاماً، حيث كانت تحضر بعض الأنشطة في المركز النسائي الذي تديره منظمته في مخيم اللاجئين. وتعلمين أنها وصلت إلى المخيم منذ بضعة أشهر بعد أن تركت بلدها الأم بسبب

تعرضها للاضطهاد هي وأفراد آخرين من مجتمعها الديني الصغير على يد المجموعة الدينية المهيمنة التي تسيطر على الحكومة أيضاً. وهي لطيفة للغاية ودائماً ما تعرض المساعدة في ترتيب المقاعد أو التنظيف بعد الأنشطة، على الرغم من أنها لا تتحدث كثيراً مع النساء الأخريات في المركز. وفي أحد الأيام، تقترب منك وتطلب مقابلتك على انفراد. تصطحبها إلى مكتبك وتخبرك بأنها لا تنام جيداً بسبب الأحلام السيئة، وبأنها تعاني من آلام متكررة في المعدة، وغالباً ما تكون سريعة الانفعال، وتشعر بالحزن كثيراً، وتجد صعوبة في التركيز، مما يؤثر على قدرتها على رعاية أطفالها بالطريقة التي تريدها.

تخبرك أنه في ثقافتها، من غير الشائع التحدث عن العواطف ومن غير اللائق التحدث عن العنف بصورة مباشرة. كيف قد يؤثر هذا على عملكما معاً؟ كيف سيكون ردك؟ ما نوع الأسئلة التي ستطرحها عليها على "ميريام"؟

"ميريام" وأنت امرأتان في نفس العمر تقريباً، على الرغم من أنكما من ديانتين مختلفتين. بلدك ليس طرفاً في النزاع الذي تسبب في فرار "ميريام"، ومع هذا، تحملين الاعتقاد الديني ذاته للمجموعة المهيمنة التي اضطهدت جماعتها الدينية. كيف يمكن أن تؤثر أوجه التشابه والاختلاف في هوياتكما على علاقتكما؟ كيف ستعالجين ذلك عندما تقابلينها؟ ما الأسئلة التي ستطرحها عليها لاستكشاف كيفية تأثير هوياتها على تجربتها في المخيم؟ ما الأسئلة التي ستطرحها عليها لتقييم كيف كانت تنشئها الاجتماعية حول هوياتها؟

تسأل، "كيف يمكنني أن أشعر بتحسن؟ هل سأتعافى من هذا؟" كيف سيكون ردك؟ ما الذي يمكنك قوله أو السؤال عنه لاحترام تعريفها للتعافي وأفكارها عن كيفية الشعور بتحسن؟

بناء على ما شاركته، تشكين في أنها ربما تكون قد تعرضت للعنف القائم على النوع الاجتماعي. كيف ستتعاملين مع هذا؟ كيف ستستخدمين ردود الفعل الشائعة تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي للمساعدة؟

مراجعة اليوم الثاني (الجلسات 4 إلى 8)

في اجتماعكم الأول، تخبرك "ميريام" بأنها لا تثق بالعديد من الأشخاص في حياتها وبأنها قلقة من أنها لن تشعر بتحسن أبداً. كيف يمكنك التطرق إلى إغلاق الحالة بطريقة قد تساعدها على أن يكون لديها أمل في نفسها والاستعداد للوداع؟

في مكتبك، تعرضين صورة لرمز شائع في اعتقادك الديني. وفي الاجتماع الأول، ترى هذه الصورة وتتجمد على الفور، وتتوقف عن التحدث. تتسع عيناها، وتتوتر عضلاتها، ويصبح تنفسها سريعاً وضحلاً. ماذا حدث؟ كيف سيكون ردك؟ كيف يرتبط هذا بالثقافة والسلطة كما تناقشنا؟

في اجتماعكم الثاني، تخبرك "ميريام" بأنها فرت من بلدها الأم مع طفليها واضطرت إلى ترك زوجها هناك. تعلمين أنها تمر بوقت عصيب في المخيم، وتكافح للعثور على عمل، وليس لديها أي صديقات مقربات، وتشعر بالوحدة. ومنذ بضعة أسابيع، بدأت تدريب الأطفال الصغار في المخيم على كرة القدم، وتقول إنها تحب ذلك، حيث يذكرها ذلك بالوقت الذي اعتادت اللعب فيه بصورة تنافسية كطفلة. تخبرك بأنه على الرغم من أن وضعها صعب للغاية في الوقت الحالي، إلا أنها تأمل أن ينضم إليها زوجها يوماً ما في المخيم وأن يعيشوا بسعادة كعائلة مرة أخرى. وهي ممتنة لأن أطفالها يبلون حسناً في المدرسة ويكوّنون صداقات. وأثناء الاجتماع، تخبرك أيضاً بأنها قد مكثت مع رجل كان يستغلها جنسياً مقابل السكن والطعام، أثناء رحلتها من وطنها إلى المخيم. وتقول لك "ما كان ينبغي له أن يفعل ذلك بي أبداً". وعندما تسألينها عن كيفية تجاوزها لذلك الوقت العصيب، تقول بأنها غالباً ما كانت تصلي، وبأنها وجدت أن المحافظة على روتين يومي قد ساعدها، وبأنها طلبت المساعدة في النهاية من امرأة أخرى في المجتمع المحلي أعطتها المال للوصول إلى المخيم. ما هي عوامل الحماية والخطر التي يمكنك تحديدها من قصتها؟

تخبرك "ميريام" أيضاً بأنها في معظم الأوقات التي تشم فيها رائحة التبغ، تسترجع الأوقات التي استغلها فيها الرجل جنسياً مقابل السكن والطعام. تخبرك بأنها تتجنب الذهاب إلى السوق لأن الناس غالباً ما يدخنون التبغ هناك. كيف ستشرحين المحفزات لها؟ ما الأسئلة التي ستطرحها عليها؟ ما الذي ستقولينه لها عن التجنب والقلق؟

مراجعة اليوم الثالث (الجلسات 9 إلى 12)

أثناء اجتماعنا الثالث مع "ميريام"، تخبرك بقصة عن الطرق التي كان تستخدم بها التقنيات التي علمتها لها. تقول "احتجت أمس إلى الذهاب إلى السوق. مجرد فكرة الذهاب إلى هناك جعلتني أشعر بالتوتر الشديد: لاحظتُ أن يدي بدأت تتعرقان، وبدأ قلبي ينبض بسرعة، وخطرت لي فكرة أنه "لا يمكنني فعل ذلك". ثم قلتُ لِنفسي "أنا أشعر بالخوف"، ولاحظتُ أن نبضات قلبي هدأت قليلاً. ثم جلستُ وأخذتُ 10 أنفاس عميقة من بطني وساعدني ذلك أيضاً. لذلك قررت السير إلى السوق. وعندما وصلتُ إلى هناك، كان بإمكانني شم رائحة التبغ وبدأ الخوف يكبر. لهذا انتبعتُ إلى قدمي وأمسكتُ بالحجر الذي أحتفظ به في حقيبتني، مع ملاحظة ملمسه الناعم وحرارته الباردة. قلتُ لِنفسي "أنا بأمان. أنا في الحاضر، لا في الماضي. أنا بأمان". وقد ساعدني هذا! تمكنتُ من التركيز على تسوقي بدلاً من التبغ، ولم أسترجع أي ذكريات. وفي أي وقت بدأتُ أشعر بالخوف، فعلتُ كل ذلك مجدداً". اطلبي من المشاركات ربط أجزاء محددة من قصة "ميريام" بالتقنيات التي تم تناولها في اليوم الثالث (اليقظة الذهنية، والتسمية، وتقنيات الاسترخاء، وتقنيات الارتكاز)

أثناء الاجتماع التالي، تلاحظين أن "ميريام" تبدو وكأنها لم تستحم أو تغسل ملابسها لأيام. تخبرك بأنها كانت تشعر بالحزن والتعب أكثر من المعتاد مؤخراً، لهذا ألغت بعض تمرينات كرة القدم وتوقف عن حضور الأنشطة في المركز النسائي. تعتقدين أنها قد تستفيد من تقنية التنشيط السلوكي. ما تقنية (تقنيات) التحفيز التي سوف تستخدمينها لتعريفها بالتنشيط السلوكي؟ (على سبيل المثال، تقنية أسأل-تحدث-أسأل) وكيف ستشرح حين لها التنشيط السلوكي؟

تقول لك "ميريام"، "أعرف أن التنشيط السلوكي قد يساعدني، لكنني متعبة للغاية لفعل أي شيء". ما المصطلح الذي يُطلق على شعور الشخص بطريقتين مختلفتين تجاه شيء ما؟ (التناقض) ما التقنية (التقنيات) التي قد يكون من المفيد تجربتها؟ ما أنواع الأنشطة الأكثر فعالية للتنشيط السلوكي؟ ما الأسئلة التي ستطرحينها عليها للحصول على أفكارها للأنشطة؟ ما النصائح التي سوف تسدينها لها لزيادة فرص نجاحها في التنشيط السلوكي؟

مراجعة اليوم الرابع (الجلسات 13 إلى 19)

بعد عدة أسابيع من لقاءك، قامت "ميريام" بالعديد من التحسينات في حياتها. فهي تستخدم تقنيات الارتكاز والاسترخاء، ولاقت نجاحاً في استخدام التنشيط السلوكي. ومع هذا، لا تزال تواجه صعوبة في تصديق أنها ستشعر كما كانت في السابق. وتقول "أظن أفكر في أنني لن أحسن أبداً. يحزنني ذلك كثيراً فابدأ بالبكاء". تطلبن منها مثلاً على وقت خطرت لها فيه تلك الفكرة في الأيام القليلة الماضية. تقول لك "صباح اليوم فحسب عندما استيقظتُ وأنا أتعرق بعد أن رأيتُ كابوساً آخر. ففكرت في أنني سأرى هذه الكوابيس دائماً. ولن أحسن أبداً. وبدأتُ أبكي ولازمت الفراش. استغرق الأمر ساعتين قبل أن أنهض من الفراش وأبدأ يومي". تعلمين أن "ميريام" تحلم بهذه الكوابيس الآن أقل كثيراً مما كانت عندما التقيتُ بها لأول مرة، وقبل الآن، كانت تدمر يومها بأكملها. والآن، تستطيع التعافي منها أسرع، على الرغم من أنها لا تزال تضايقها. ولأن فكرة "لن أحسن أبداً" لا تزال تسبب لها الضيق، تفكرين في أنها قد تستفيد من تقنية إعادة الهيكلة المعرفية. كيف يمكنك تعريفها بتقنية إعادة الهيكلة المعرفية؟ كيف ستستخدمين المثال الذي قدمته لك لإثبات العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات. ما الأفكار التي لديك للأفكار البديلة المحتملة؟ كيف ستوصلان معاً إلى فكرة بديلة؟ ما الاقتراحات الأخرى التي ستقدمينها لها عن كيفية الاستجابة للكوابيس؟

النشرات

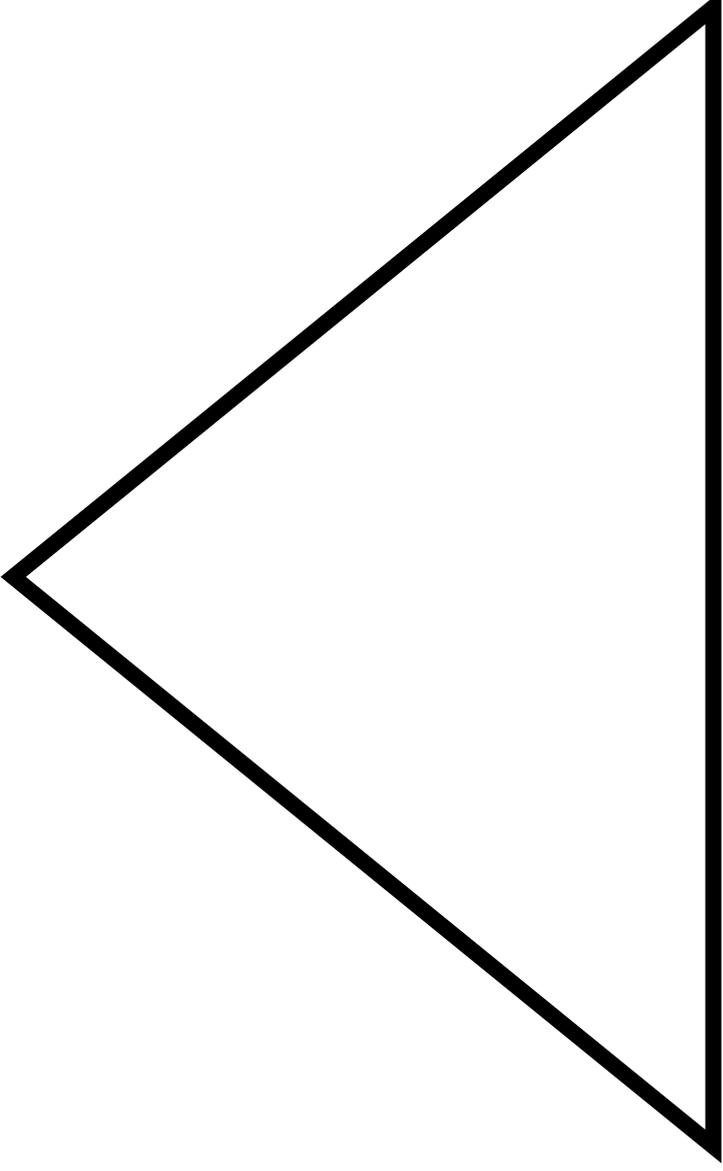
النشرة 1 – ردود الفعل الشائعة تجاه الصدمة

كيف يتفاعل الناس مع العنف أو الصدمة؟ يعتمد الأمر على الفرد-سيتفاعل كل شخص بطريقة مختلفة. فيما يلي قائمة بردود الفعل الشائعة. قد يكون لكل شخص رد فعل واحد أو عدة ردود أفعال منها:

<p>المعرفي/الأفكار</p> <p>فقد الذاكرة</p> <p>صعوبة في اتخاذ القرارات</p> <p>صعوبة في التركيز</p> <p>الارتباك</p> <p>فقدان الشعور بالوقت</p> <p>استرجاع الذكريات</p> <p>الكوابيس</p> <p>استعادة الأحداث</p> <p>استعادة الصدمة السابقة</p> <p>الأفكار الانتحارية</p>	<p>العاطفية/النفسية</p> <p>الشعور باليأس أو العجز</p> <p>الأسى</p> <p>الخدر أو الفراغ</p> <p>الخوف أو المخاوف المتعلقة بالسلامة</p> <p>الذنب</p> <p>الضعف</p> <p>التغيرات المزاجية المفاجئة</p> <p>الخزي</p> <p>الغضب</p> <p>القلق</p>
<p>الاجتماعية/المجتمعية</p> <p>الانسحاب أو التعلق بالآخرين</p> <p>صعوبة الثقة بالآخرين</p> <p>تغير النشاط الجنسي</p> <p>الشكوك حول العلاقات</p> <p>نظرة مشوهة للآخرين</p> <p>التقلب بين التطلب أو الابتعاد عن الآخرين</p> <p>سرعة الانفعال</p> <p>الريبة والشك</p> <p>التنفيس عن المشاعر بطريقة خارجية عن السيطرة</p> <p>الاعتراب عن الأصدقاء أو الأسرة أو التعرض للتخلي منهم</p> <p>الأسرة والأصدقاء "لا يفهمون" أو الخوف من الارتباط</p> <p>التعرض للوصم من الأسرة، أو الأصدقاء، أو المجتمع المحلي</p> <p>التوتر الأسري أو الخلافات الأسرية</p> <p>الخسارة الاقتصادية/المالية</p> <p>عدم الثقة في المجتمع المحلي</p>	<p>المادي</p> <p>التعب</p> <p>صعوبة النوم</p> <p>مشكلات الأكل</p> <p>الغثيان والإسهال</p> <p>التعرق</p> <p>سرعة النبض</p> <p>آلام الصدر</p> <p>آلام الظهر والعنق</p> <p>الشعور بالفرع بسهولة</p> <p>الإصابة بالبرد أو الزكام</p> <p>الدوار</p> <p>صعوبة في التنفس</p> <p>صرير الأسنان</p> <p>زيادة في الشهية أو نقصانها</p> <p>حساسية شديدة تجاه المناظر، والروائح، واللمسات، والمذاقات</p> <p>المرتبطة بالصدمة</p> <p>تعاطي المخدرات أو معاقرة الكحول</p>
	<p>الروحانية</p> <p>فقد الإيمان</p> <p>التشكيك في الإيمان</p> <p>الشك أو الارتباك الروحاني</p> <p>الانسحاب من الشعائر أو الفعاليات الدينية</p> <p>انقطاعات في الممارسات الروحانية</p> <p>اليأس</p>

النشرة 2 – مثلث
العلاج المعرفي
السلوكي CBT

الأفكار:



المشاعر:

السلوكيات:

النشرة 3 – تمرين عن الهوية

النشاط 1

داخل الدائرة، دوّنِي أو ارسمي جميع الهويات التي تنطبق عليكِ ضمن هذه الفئات (على سبيل المثال، أنثى، أو تبليغين من العمر 40 عاماً، أو لاجئة، أو عاملة إنسانية...)

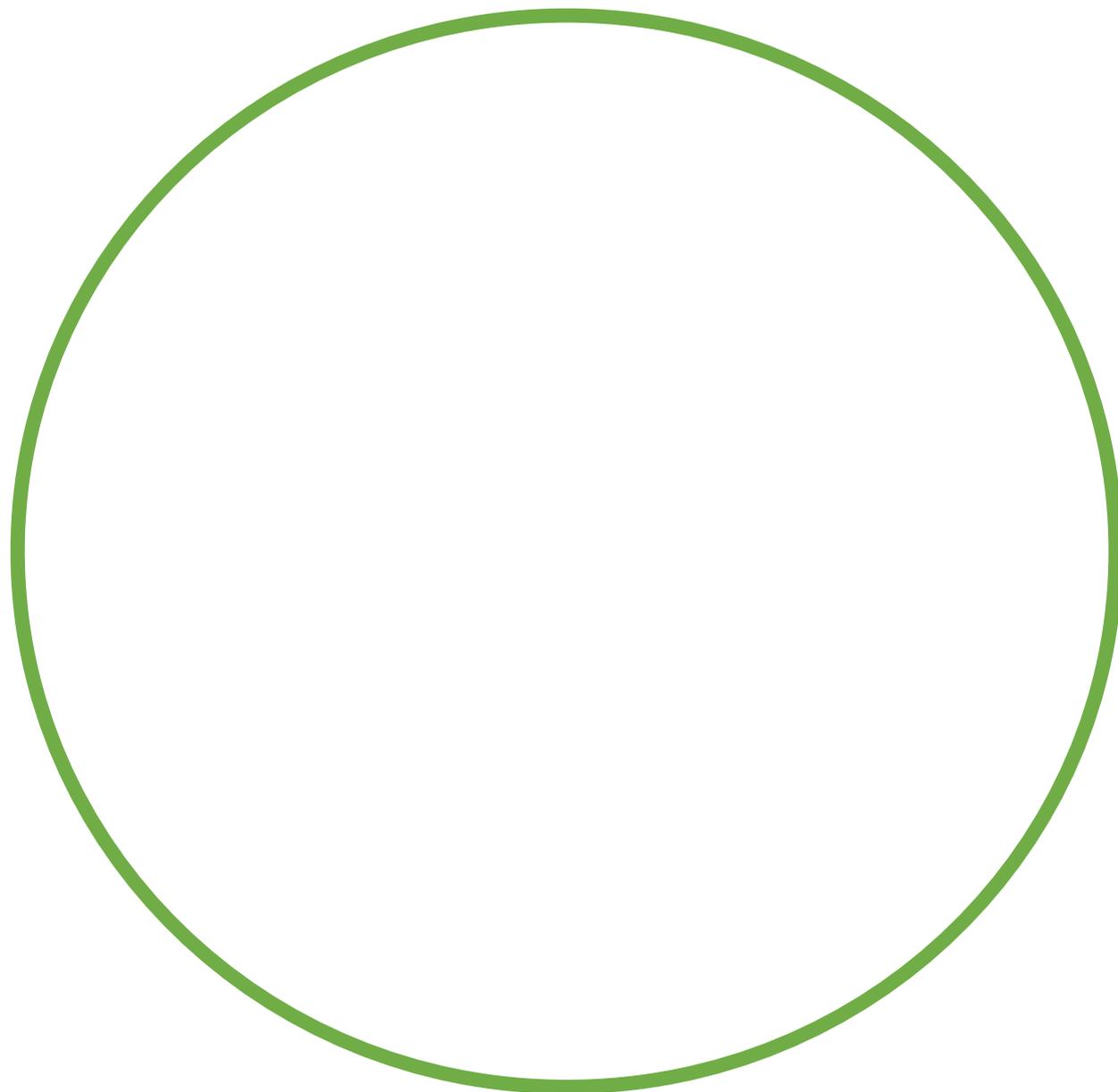
اكتبي إجاباتك عن الأسئلة التالية أو فكّري فيها:

- كيف تشكل هوياتي الثقافية رؤيتي للعالم؟
- كيف تساعدني خلفيتي في علاقتي بالعميلات/المجتمعات المحلية أو تعيقها؟

اختراري واحدة من الهويات الموجودة في الدائرة. سجّلي إجاباتك عن الأسئلة التالية أو تأملي فيها:

- كيف كانت تنشئتك الاجتماعية حول هذه الهوية؟
- ما الذي تعلمته عن معنى أن تكوني تلك الهوية؟
- كيف تؤثر التنشئة الاجتماعية لتلك الهوية على عمالك؟

هوياتك

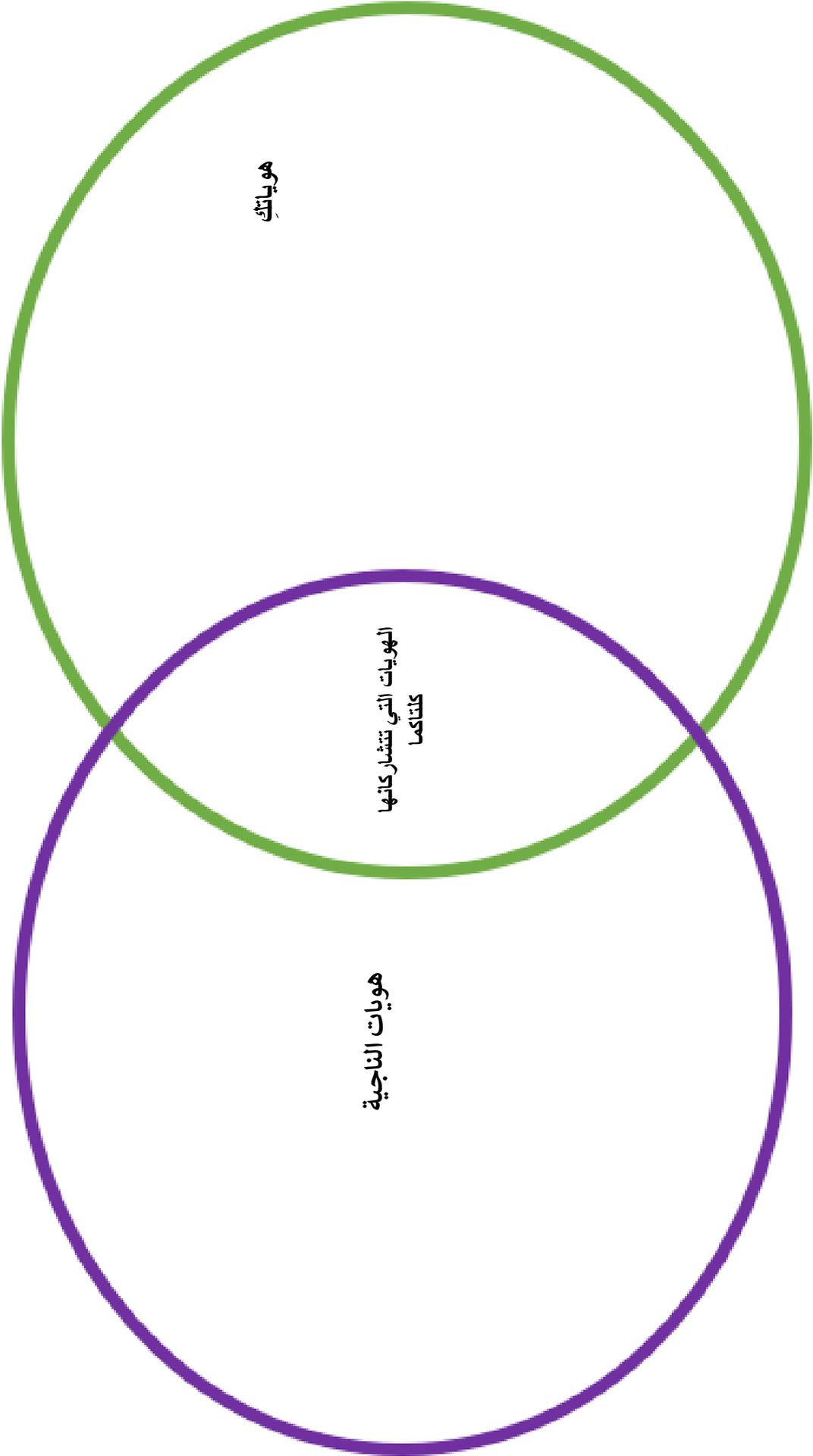


فكري في مختلف الناجيات اللاتي عملتِ معهن وهوياتهن المتعددة. اسألي نفسك:

- ما ردود فعلي الأولية تجاه العميلات، لا سيما من هن مختلفات ثقافياً عني؟
- هل أعتقد أن هويات معينة أفضل أو أسوأ من غيرها (أي، تحيزات)؟ كيف يؤثر هذا على كيفية رؤيتي للناجيات صاحبات هذه الهويات؟
- كيف تؤثر هذه الهويات أو الانتماءات على علاقتي بالناجيات؟
- هل أي من هوياتي تجعل من الصعب على الناجيات التحدث معي؟
- كيف أجعل عميلاتي مرتاحات لتسمية هوياتهن؟

اختراري ناجية واحدة عملتِ معها. دوّني أو ارسمي الهويات التي تشاركينها أنتِ والناجية في المساحة التي تتداخل فيها الدوائر. واكتبي أو ارسمي الهويات التي لا تشاركينها معها في دوائرك. ثم سجّلي إجاباتك عن الأسئلة التالية أو فكري فيها:

- كيف تؤثر هوياتي على علاقتي بهذه الناجية؟
- ما اختلافات الهوية التي قد تخلق اختلافات في ميزان القوى بيننا؟
- هل أي من هوياتي تجعل من الصعب على هذه الناجية التحدث معي؟
- كيف يمكنني أن أجعل هذه الناجية أكثر ارتياحاً لمناقشة هوياتها معي؟
- بالنسبة للهويات التي نتشاركها، هل نعرّف هذه الهويات بصورة مختلفة؟
- كيف تشكّل هوياتنا الأخرى هذه التعريفات؟ على سبيل المثال، قد تكونان امرأتين كلتيكما، لكن اختلاف عمريكما أو هوياتكما الإثنية ربما يكون قد يغيّر طريقة تنشئكما الاجتماعية بصفتكما امرأتين والتجارب التي مرت بها كل واحدة منكما بصفتها امرأة.



النشرة 4 – لمحة عامة عن مهارات الإرشاد الأساسية

بناء العلاقة: واحدة من أهم المهارات في العمل مع الناجيات. وهي تبني أساساً لعلاقة تقوم على الثقة والتعاطف، وهي مهمة للغاية للتواصل. تساعد معظم مهارات الإرشاد في بناء العلاقة، بما في ذلك الاستماع النشط، والتعاطف، والسلوك المنتبه والإقرار بالمشاعر، والمزيد.

السلوك المنتبه: توجيه الذات جسدياً ونفسياً نحو الناجية. وهو يشجع الناجية على التحدث ويتيح لها أن تعرف أنك مهتم بما تقوله، فضلاً عن التعبير عن العواطف. وتستخدم السلوكيات المنتبهة في جميع أعمال إدارة الحالات مع الناجيات. يكتسي هذا السلوك أهمية خاصة في المراحل الأولى من إنشاء العلاقة.

التواصل غير اللفظي:

الجلوس في وضعية مباشرة في مواجهة الشخص
اتخاذ وضعية منفتحة
الميل قليلاً نحو الشخص
التواصل البصري
الاسترخاء والبقاء على الطبيعة

الاستماع النشط: الاستماع هو المهارة الأكثر أهمية في الإرشاد. يتضمن الاستماع النشط أجزاء أكثر مما تظنين. وهو يمثل عملية الاستماع إلى الشخص الآخر، لكنه أكثر من مجرد استماع. فهو ينطوي على أجزاء لغوية، وهي الكلمات الفعلية. كما يتضمن أجزاء مصاحبة للغة، والتي تشمل التوقيت ومستوى صوت المتكلم. الجزء الأخير غالباً ما يكون شيئاً لا يفكر فيه الناس دائماً، وهو الجوانب غير اللفظية التي تشمل على لغة الجسد، والإيماءات، وقرب الشخص، أو مدى قربه أو بعده.

يشتمل الاستماع النشط على ما يلي:

- الانفتاح على تعلم شيء جديد، لهذا نركز على ما يقوله الشخص الآخر.
- التحدث بأقل قدر ممكن وقضاء المزيد من الوقت في الاستماع أكثر من الحديث.
- تلخيص ما يقوله الشخص الآخر من وقت لآخر للتأكد من أننا قد فهمناه على نحو صحيح.
- التفكير في سبب إخبار الشخص لنا بذلك في هذه اللحظة بالذات والتفكير في المعنى الكامن وراء الكلمات.

خطوات الاستماع النشط: كلما زادت المهارات التي تستخدمينها، ستصبحين أفضل. وحتى إذا استخدمت بعض هذه

- المهارات فحسب، فستجدين نفسك تستمتعين إلى ما يقوله شخص آخر لك وتسمعيه.
- التكرار: لإظهار أنك تستمعين، كرري من حين لآخر ما تعتقدين أن الناجية قد قالته، لكن دون ترديد ما قالته لك بالضبط، لكن بإعادة صياغة ما سمعته بطريقتك. يمكنك المبادرة بشيء مثل "لنر ما إذا كنت قد فهمت ذلك..."
 - التلخيص: اجمعي الحقائق وأجزاء المشكلة للتحقق من فهمك لها. على سبيل المثال، "إذن، يبدو لي كما لو... أو "هذا كل شيء؟"
 - التشجيعات البسيطة: استخدم كلمات تحفيزية موجزة وإيجابية للحفاظ على استمرارية المحادثة وإظهار أنك تستمعين، على سبيل المثال "ممم"، أو "أوه؟"، أو "أفهم"، أو "ثم؟"، أو "و؟"
 - التأمل: بدلاً من مجرد التكرار، تأملي في كلمات المتحدثة من حيث المشاعر، على سبيل المثال، "يبدو هذا مهماً حقاً بالنسبة لك..."
 - تقديم التعليقات: دعي الناجية تعرف أفكارك الأولية حول الموقف. وشاركها المعلومات، والملاحظات، والرؤى، والتجارب ذات الصلة. ثم استمعي بعناية للتأكيد.
 - اطرحي أسئلة استقصائية/مفتوحة: اطرحي أسئلة لجذب الناجية والحصول على معلومات أعمق وذات مغزى أكبر، على سبيل المثال "ماذا برأيك سيحدث إذا...؟" استخدم أسئلة مفتوحة، وليس مجرد أسئلة يمكن الإجابة عنها بنعم أو لا؛ فهذا النوع من الأسئلة لا يوفر مساحة للتواصل ويمكن أن يعطل جميع الجوانب الأخرى لبناء علاقة مع الناجية.
 - استمعي بانفتاح وتعاطف، واستجبي بطريقة مهتمة، على سبيل المثال "أقدر استعدادك للتحدث عن هذه المسألة الصعبة..."

- الصمت: اسمحي للصمت المريح بإبطاء الحديث المتبادل بينكما. وأعطي الناجية وقتاً للتفكير وكذلك التحدث. فقد يكون الصمت مفيداً للغاية أيضاً في تبديد التفاعل غير المثمر.
- رسائل الـ "أنا": باستخدام ضمير المتكلم في عباراتك، فإنك تركزين على المشكلة وليس الشخص. فرسائل الـ "أنا" تجعل الناجية تعرف ما تشعرين به ولماذا، على سبيل المثال "أعلم أن لديك الكثير لتقولينه، لكنني أحتاج إلى ..."
- إعادة التوجيه: إذا كان يظهر على إحدى الناجيات علامات تدل على أنها عدوانية، أو مهتاجة، أو غاضبة للغاية، فهذا هو الوقت المناسب لتحويل النقاش إلى موضوع آخر.

النشرة 5 – تمرين عن مهارات الاستماع

اطلبي من المشاركات تقسيم أنفسهن إلى مجموعات من ثلاث. ستلعب كل عضوة في كل مجموعة أحد الأدوار التالية: عميلة، وأخصائية حالات، ومراقبة. واطلبي من كل مجموعة تحديد من منهن ستلعب أي دور.

قُصي الأدوار الثلاثة المختلفة من الصفحات التالية ووزعها على العضوات المناسبات من المجموعات.

العميلة:

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!

العميلة: وظيفتك تتمثل في تجنب التحدث عن كيف قضيت عطلة نهاية الأسبوع. ويمكنك تجربة استراتيجيات مختلفة لتجنب الإجابة عن أسئلة أخصائية الحالات عن عطلة نهاية الأسبوع (على سبيل المثال، الصمت، أو المشتتات، أو تغيير الموضوع، أو تغيير لغة الجسد والتواصل البصري، إلخ)

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!

العميلة: وظيفتك تتمثل في تجنب التحدث عن كيف قضيت عطلة نهاية الأسبوع. ويمكنك تجربة استراتيجيات مختلفة لتجنب الإجابة عن أسئلة أخصائية الحالات عن عطلة نهاية الأسبوع (على سبيل المثال، الصمت، أو المشتتات، أو تغيير الموضوع، أو تغيير لغة الجسد والتواصل البصري، إلخ)

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!

العميلة: وظيفتك تتمثل في تجنب التحدث عن كيف قضيت عطلة نهاية الأسبوع. ويمكنك تجربة استراتيجيات مختلفة لتجنب الإجابة عن أسئلة أخصائية الحالات عن عطلة نهاية الأسبوع (على سبيل المثال، الصمت، أو المشتتات، أو تغيير الموضوع، أو تغيير لغة الجسد والتواصل البصري، إلخ)

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!

العميلة: وظيفتك تتمثل في تجنب التحدث عن كيف قضيت عطلة نهاية الأسبوع. ويمكنك تجربة استراتيجيات مختلفة لتجنب الإجابة عن أسئلة أخصائية الحالات عن عطلة نهاية الأسبوع (على سبيل المثال، الصمت، أو المشتتات، أو تغيير الموضوع، أو تغيير لغة الجسد والتواصل البصري، إلخ)

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!

المتحدثة: وظيفتك تتمثل في تجنب التحدث عن كيف قضيت عطلة نهاية الأسبوع. ويمكنك تجربة استراتيجيات مختلفة لتجنب الإجابة عن أسئلة أخصائية الحالات عن عطلة نهاية الأسبوع (على سبيل المثال، الصمت، أو المشتتات، أو تغيير الموضوع، أو تغيير لغة الجسد والتواصل البصري، إلخ)

لا تشارك في هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
المتحدثة: وظيفتك تتمثل في تجنب التحدث عن كيف قضيت عطلة نهاية الأسبوع. ويمكنك تجربة استراتيجيات مختلفة لتجنب الإجابة عن أسئلة أخصائية الحالات عن عطلة نهاية الأسبوع (على سبيل المثال، الصمت، أو المشتتات، أو تغيير الموضوع، أو تغيير لغة الجسد والتواصل البصري، إلخ)

أخصائية الحالات:

لا تشارك في هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
أخصائية الحالات: وظيفتك كناية عن طرح أسئلة مختلفة لمعرفة كيف قضت المتحدثة عطلة نهاية الأسبوع. جرّبي العديد من النهج المختلفة! على سبيل المثال: كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع؟ ماذا فعلت يوم الجمعة؟ هل ذهبت إلى أي مكان مميز في عطلة نهاية الأسبوع؟

لا تشارك في هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
أخصائية الحالات: وظيفتك كناية عن طرح أسئلة مختلفة لمعرفة كيف قضت المتحدثة عطلة نهاية الأسبوع. جرّبي العديد من النهج المختلفة! على سبيل المثال: كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع؟ ماذا فعلت يوم الجمعة؟ هل ذهبت إلى أي مكان مميز في عطلة نهاية الأسبوع؟

لا تشارك في هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
أخصائية الحالات: وظيفتك كناية عن طرح أسئلة مختلفة لمعرفة كيف قضت المتحدثة عطلة نهاية الأسبوع. جرّبي العديد من النهج المختلفة! على سبيل المثال: كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع؟ ماذا فعلت يوم الجمعة؟ هل ذهبت إلى أي مكان مميز في عطلة نهاية الأسبوع؟

لا تشارك في هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
أخصائية الحالات: وظيفتك كناية عن طرح أسئلة مختلفة لمعرفة كيف قضت المتحدثة عطلة نهاية الأسبوع. جرّبي العديد من النهج المختلفة! على سبيل المثال: كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع؟ ماذا فعلت يوم الجمعة؟ هل ذهبت إلى أي مكان مميز في عطلة نهاية الأسبوع؟

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
أخصائية الحالات: وظيفتك كناية عن طرح أسئلة مختلفة لمعرفة كيف قضت المتحدث عطلة نهاية الأسبوع. جربي العديد من النُهج المختلفة! على سبيل المثال: كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع؟ ماذا فعلت يوم الجمعة؟ هل ذهبت إلى أي مكان مميز في عطلة نهاية الأسبوع؟

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
أخصائية الحالات: وظيفتك كناية عن طرح أسئلة مختلفة لمعرفة كيف قضت المتحدث عطلة نهاية الأسبوع. جربي العديد من النُهج المختلفة! على سبيل المثال: كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع؟ ماذا فعلت يوم الجمعة؟ هل ذهبت إلى أي مكان مميز في عطلة نهاية الأسبوع؟

المراقبة:

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
المراقبة: تكمن وظيفتك في ملاحظة الإشارات غير اللفظية واللفظية التي تستخدمها العميلة لتقاوم أسئلة أخصائية الحالات أو تتجنبها. قد تشمل هذه الإشارات لغة الجسد، والأصوات، والتواصل البصري، ونبرة/مستوى الصوت، وتوتر العضلات، إلخ. (التواصل غير اللفظي)

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
المراقبة: تكمن وظيفتك في ملاحظة الإشارات غير اللفظية واللفظية التي تستخدمها العميلة لتقاوم أسئلة أخصائية الحالات أو تتجنبها. قد تشمل هذه الإشارات لغة الجسد، والأصوات، والتواصل البصري، ونبرة/مستوى الصوت، وتوتر العضلات، إلخ. (التواصل غير اللفظي)

لا تشاركي هذا مع عضوات مجموعتك الأخريات!
المراقبة: تكمن وظيفتك في ملاحظة الإشارات غير اللفظية واللفظية التي تستخدمها العميلة لتقاوم أسئلة أخصائية الحالات أو تتجنبها. قد تشمل هذه الإشارات لغة الجسد، والأصوات، والتواصل البصري، ونبرة/مستوى الصوت، وتوتر العضلات، إلخ. (التواصل غير اللفظي)

لا تشاركى هذا مع عضوات مجموعتك الأخرى!
المراقبة: تكمن وظيفتك في ملاحظة الإشارات غير اللفظية واللفظية التي تستخدمها العميلة لتقاوم أسئلة أخصائية الحالات أو تتجنبها. قد تشمل هذه الإشارات لغة الجسد، والأصوات، والتواصل البصري، ونبرة/مستوى الصوت، وتوتر العضلات، إلخ. (التواصل غير اللفظي)

لا تشاركى هذا مع عضوات مجموعتك الأخرى!
المراقبة: تكمن وظيفتك في ملاحظة الإشارات غير اللفظية واللفظية التي تستخدمها العميلة لتقاوم أسئلة أخصائية الحالات أو تتجنبها. قد تشمل هذه الإشارات لغة الجسد، والأصوات، والتواصل البصري، ونبرة/مستوى الصوت، وتوتر العضلات، إلخ. (التواصل غير اللفظي)

لا تشاركى هذا مع عضوات مجموعتك الأخرى!
المراقبة: تكمن وظيفتك في ملاحظة الإشارات غير اللفظية واللفظية التي تستخدمها العميلة لتقاوم أسئلة أخصائية الحالات أو تتجنبها. قد تشمل هذه الإشارات لغة الجسد، والأصوات، والتواصل البصري، ونبرة/مستوى الصوت، وتوتر العضلات، إلخ. (التواصل غير اللفظي)

النشرة 6 – شجرة الحياة

المواد اللازمة: قطعة ورق، أو أقلام تلوين/طلاء، أو مجرد قلم جاف/رصاص

1. اطلبي من الناجية رسم شجرة (باستخدام أقلام تلوين، أو ألوان مائية، أو مجرد قلم جاف/رصاص) أو استخدمي الشجرة الموجودة في الصفحة التالية.

2. دّوني ما يلي أو ارسميه على الشجرة:

- **الجنور:** من أين تأتين (أي، قريبتك، وبلدتك، وبلدك)، وأساسك، وأسلافك الذين يبقونك قوية، وتاريخ عائلتك (الأصول، واسم العائلة، والنسب، والعائلة الممتدة)؛
- **الأرض:** من أنت، وأين أنت، فهذا عن حياتك في الحاضر، ربما بما في ذلك الأشخاص الذين تعيشين معهم، وأنشطتك اليومية وروتينك اليومي، والجزء المفضل من بيتك الحالي، والأجزاء المهمة من حياتك اليومية، إلخ.
- **الجذع:** نقاط قوتك، والمهارات التي تتقنيها، ومواهبك.
- **الأغصان:** الآمال والأحلام الخاصة بالمستقبل.
- **الأوراق:** الأشخاص المميزون والأماكن، والأصوات، والروائح، والمذاقات المميزة. أي شخص مهم بالنسبة لك، أو كان كذلك، على سبيل المثال، الأم، أو الأب، أو عمّة، أو جدة، أو صديقة، أو معلمة، أو حيوان أليف، أو بطلات، أو زعيمات دينيات، إلخ.
- **الثمار:** الهدايا التي تلقيتها في حياتك (تذكّري أن الهدايا قد تكون ملموسة (على سبيل المثال، خاتم أو أزهار) أو غير ملموسة (على سبيل المثال، الذكريات السعيدة، أو الإطراءات، أو التصرفات اللطيفة).
- **الحشرات:** الأشياء، أو المشاعر، أو الأشخاص، أو الأفكار التي "تأكل" ثمارك، وجذعك، وأغصانك، وأوراقك أو تفسدها.



النشرة 7 – مقدمة عن اليقظة الذهنية

اليقظة الذهنية، ممارسة الوعي بكل ما نفعله ونختبره في اللحظة الحالية، والتفاعل الكامل معه، دون إطلاق الأحكام.

الوعي بالتجربة الحالية دون إطلاق الأحكام¹⁴

كيف تساعدنا اليقظة الذهنية:

- غالباً ما تخرجنا أفكارنا، ومشاعرنا، وأحاسيسنا من الحاضر وتقلقنا بدلاً من ذلك بشأن المستقبل أو تضايقنا بشأن الماضي.
- تساعدنا اليقظة الذهنية على الانتباه، والتركيز، والوعي باللحظة الحالية، وحياتنا، والآخرين، وهو ما قد يحسن علاقاتنا.
- يمكننا الابتعاد عن هذه الأفكار، والعواطف، والأحاسيس، بدلاً من الاستجابة لها بقوة، من خلال تعمد الوعي بها. وبالابتعاد عنها، نختار أن ندعها تمضي، ونعيد التركيز على ما هو مهم بالنسبة لنا، ونواصل ما نفعله.
- تجنب الألم غالباً ما يجعلنا نشعر بالسوء أكثر. وتساعدنا اليقظة الذهنية على الانتباه إلى التجارب المؤلمة دون أن نعلق فيها أو نتفاعل معها.
- وقد ثبت أن تقلل الضيق العاطفي والاندفاع، وتقلل الألم الجسدي، وتزيد انتباهنا وسيطرتنا على أجسادنا وعقولنا، من بين أمور أخرى.

ثمّة نوعان من ممارسة اليقظة الذهنية: **فتح الذهن** (على سبيل المثال، على كل ما يدخل وعينا، مثل تمرين القوارب على النهر) أو **تركيز الذهن** (على سبيل المثال، على التنفس، أو الأحاسيس، أو المشي، أو الأكل)¹⁵

ليس علينا أن نحب الفكرة، أو نريدها، أو نوافق عليها. كل ما علينا فعله هو السماح لها بالتواجد حتى تذهب من تلقاء نفسها.

الاستعارات:

- العقل كراديو: العقل—مثل الراديو—يشتغل في الخلفية دائماً، ولا يمكننا إيقافه، لكن يمكننا أن نختار ضبطه والتأثر به أو خفض مستوى الصوت وإعادة تركيز انتباهنا في مكان آخر.
- السماء والطقس: أنتِ السماء وأفكاركِ، وأحاسيسكِ، وعواطفكِ، وصوركِ هي الطقس. والطقس يتغير دائماً والسماء لديها دائماً مجال لذلك. والسماء لا يؤذيها الطقس.
- الركاب على متن حافلة: أنتِ سائقة الحافلة وأفكاركِ، ومشاعركِ، وأحاسيسكِ هي الركاب. وفي بعض الأحيان تكون صاخبة ومزعجة، وفي أحيان أخرى تكون هادئة وساكنة. ويمكنك إما الاستماع إليها والسير في الاتجاه الذي تريده، أو اختيار السير في الاتجاه الذي تريدين.

اليقظة الذهنية تحتاج إلى الممارسة!

¹⁴ Germer, Siegel, & Fulton. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

¹⁵ Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.

النشرة 8 – جدول موازنة القرارات

التغيير الذي أفكر فيه هو: _____

التكاليف/العواقب	الفوائد	إجراء تغيير

- (1) اكتبى أو ارسمى التغيير الذي تريد تنفيذ على السطر المجاور لعبارة: "التغيير الذي أفكر فيه هو"
- (2) ثم املئى المربعات:
- a. فى المربع على أعلى اليسار، اكتبى أو ارسمى جميع فوائد تنفيذ التغيير الذي كتبته فى الخطوة 1. أضيفى كل شيء يمكنك التفكير فيه، مهما كان صغيراً أو كبيراً.
- b. فى المربع الموجود فى أعلى اليمين، اكتبى أو ارسمى جميع الجوانب السلبية لتنفيذ هذا التغيير وماذا سيكلفك.
- c. فى المربع الموجود فى أسفل اليسار، اكتبى أو ارسمى جميع فوائد عدم التغيير. أى، فوائد القيام بما تفعليه الآن، والبقاء على حالك.
- d. فى المربع الموجود فى أسفل اليمين، اكتبى أو ارسمى تكاليف عدم التغيير، وعواقب البقاء على حالك أو الاستمرار فيما تفعليه الآن.
- (3) بعد الانتهاء من ذلك، انظري إلى الورقة وإلى كل ما كتبته. اسألى نفسك:
- a. بم تشعرين عند قراءتها؟ ما الأفكار التي تطرأ على بالك؟
- b. ما الذي أدركته، إن وُجد، من هذا النشاط ولم تدركيه من قبل؟
- c. ما الذي تخبرك به إجاباتك عما تمنيته وعما هو مهم فى حياتك؟

النشرة 9 – نص التجربة الإيضاحية لتقنية إعادة الهيكلة المعرفية

تحضر ناجية لمكتبك. وأثناء الاجتماع، تسألينها:

أخصائية الحالات: كيف شعرت هذا الأسبوع؟

الناجية: كنت حزينة مؤخراً

أخصائية الحالات: أنا أسفة لسماع ذلك. هل حدث أي شيء معين هذا الأسبوع أحرزك؟

الناجية: ذهبت عائلتي إلى حفل زفاف ابنة عمي.

أخصائية الحالات: أي جزء من حفل الزفاف سبب لك الحزن؟

الناجية: رؤية ابنة عمي تبدو جميلة مع زوجها. بدا كلاهما سعيدين للغاية. وظللت أفكر أن لا أحد سيحبنى أبداً. وهذا شيء فظيع لأنني يجب أن أسعد لأجلها! كنت غاضبة من نفسي وحزينة للغاية. وهذا غير منطقي.

أخصائية الحالات: يبدو ذلك صعباً للغاية. ومن المنطقي أن تشعر بالحزن والغضب. فقد أردت أن تكوني سعيدة، لكن فكرة "لن يحبنى أحد أبداً" أعاقت ذلك.

الناجية: نعم، بالضبط.

أخصائية الحالات: تلك الفكرة التي راودتك عندما رأيت ابنة عمك وزوجها هي ما نسميه فكرة تلقائية. وهي فكرة تخطر سريعاً إلى أذهاننا، وأحياناً لا نلاحظ حتى أنها موجودة لكنها تجعلنا نشعر بالسوء وتؤثر على الطريقة التي نتصرف بها. هل ترغبين في معرفة المزيد عن هذه الفكرة المحددة التي راودتك في حفل الزفاف وما إذا كان بإمكاننا التوصل إلى شيء آخر قد يساعدك؟

الناجية: أظن ذلك.

أخصائية الحالات: حسناً، تتمثل إحدى طرق مساعدة الناجيات فيما يتعلق بأفكارهن في استخدام هذا المثلث. في القمة هنا، نكتب الحدث. وفي هذه الحالة، الحدث هو رؤيتك لابنة عمك وزوجها في حفل الزفاف. وفي قمة المثلث، نكتب الفكرة التلقائية التي راودتك: "لن يحبنى أحد أبداً". كيف شعرت عندما راودتك تلك الفكرة؟

الناجية: حزنت كثيراً وشعرت باليأس. كما لو أن طاقتي كلها قد نفذت.

أخصائية الحالات: بالتأكيد. هذا منطقي. سأكتب حزينة ويأس هنا على الجانب الأيسر من المثلث. سأكتب أيضاً أنك شعرت أنه ما من طاقة داخلك. ماذا فعلت عندما شعرت بالحزن واليأس ونفاد الطاقة؟

الناجية: لا شيء. لم أتحدث مع أحد. مكثت هادئة فحسب وغازت مبكراً.

أخصائية الحالات: حسناً، لنكتب ذلك على الجانب الأيمن من المثلث. "لم أتحدث مع أحد" و"غازت مبكراً". يمكنك أن تری مما كتبنا أن فكرة "لن يحبنى أحد أبداً" أثرت عليك حقاً. فقد جعلتك تشعرين بالحزن واليأس وفقدان الطاقة، وبعد ذلك كنت هادئة وغازت مبكراً في النهاية. هل يمكنك ملاحظة كيف أنه يمكن لأفكارنا أن تؤثر على مزاجنا وتغير الطريقة التي نشعر ونتصرف بها؟

الناجية: نعم، هذا منطقي.

أخصائية الحالات: ذكرتِ أيضاً أنكِ شعرتِ أيضاً بالغضب في لحظة ما، هل هذا صحيح؟ ما الذي أغضبكِ؟

الناجية: غضبتُ لأنه يجب أن أفرح لهما

أخصائية الحالات: حسناً، جعلكِ شعوركِ بالحزن تفكرين في فكرة أخرى، ألا وهي "يجب أن أكون سعيدة". وهذه الفكرة جعلتكِ أغضبتكِ أهدأ صحيح؟

الناجية: نعم، هذا صحيح؟

أخصائية الحالات: لنكتب تلك الفكرة هنا في قمة المثلث، وكلمة "الغضب" بالأسفل على اليسار مع العواطف الأخرى. وكما ترى، تستمر الدورة، حيث تواصل أفكارنا، ومشاعرنا، وسلوكياتنا التأثير على بعضها بعض ما لم نتدخل ونغير شيئاً ما. لذلك، إذا أمكننا تغيير أفكارنا السلبية أو إعادة صياغتها، فإن ذلك قد يغير ما نشعر به وكيف نتصرف. هل ترغبين في أن نعمل معاً للنظر عن كثب إلى تلك الفكرة التلقائية التي راودتكِ؟

الناجية: نعم، بالتأكيد. أريد المحاولة.

النشرة 10 – التثقيف بشأن النوم

القدرة على النوم ضرورية من أجل صحة نفسية وجسدية جيدة. تمثل عدم القدرة على النوم أحد أهم المؤشرات التي تدل على أن شخصاً ما ربما يعاني من مشكلة. تغير الصعوبات التي يواجهها الناس كي يناموا طريقة تفكيرهم وشعورهم، مما يجعلهم أكثر حساسية وأقل قدرة على التعامل مع مشكلات الحياة وأكثر عرضة لخطر الإصابة باضطرابات صحية و باضطرابات الصحة النفسية.

بسبب تجاربهم الصادمة، تجد العديد من الناجيات صعوبة في الخلود إلى النوم، أو لا ينامن سوى لبضع ساعات، أو ينامن بطريقة غير عميقة تجعل من الصعب عليهن بناء أجسادهن، وأدمغتهن، وقوتهن لليوم التالي.

بالنسبة لبعض الناجيات، تنتج مشكلات النوم هذه عن القلق بشأن عوامل الضغط اليومية، بينما تجد ناجيات أخريات صعوبة في النوم بسبب ظروف معيشتهم التي تمنعهن من النوم. تخشى بعض الناجيات أنهن سيحلطن بكوابيس إذا نمن أو يخشين حدوث أشياء سيئة إذا نمن في الليل (على سبيل المثال، فرط اليقظة). قد تتسبب المخاوف في أن تبدأ الناجيات في النوم أثناء النهار. وبهذا يحولن الليل إلى نهار والنهار إلى ليل. وكلما قل نوم الشخص، زادت احتمالية رؤيته لأحلام أو كوابيس مزعجة.

يعاني العديد من الأشخاص من مشكلات النوم عندما تساورهم مخاوف، وذكريات سيئة، وأوضاع معيشية صعبة. وهذه ردود فعل طبيعية تجاه الحياة المجهدة. غالباً ما تبقى الناجين مستيقظات بسبب أربعة (4) أشياء:

- القلق وغيره من الأفكار والعواطف المؤلمة
- الروتين المسائي غير الصحي
- النظام الغذائي وأسلوب الحياة
- وضع معيشي مجهد

تعيش الناجيات في العديد من أنواع البيئات المختلفة. حيث تعيش بعضهن في خيام في مخيم للنازحين داخلياً أو في وحدة سكنية مؤقتة يعيش بها العديد من أفراد الأسرة. فكري في كيفية تعكير الترتيبات المعيشية للنوم. وعدلي تدخلاتك المقترحة لتأخذ هذا بعين الاعتبار. حيثما كان ذلك مناسباً، شجعي الناجيات على فعل ما يلي:

- الاستيقاظ أثناء النهار، وتجنب القيلولات، ومحاولة النوم أثناء الليل إذا حولن النهار إلى ليل.
- عدم الذهاب إلى الفراش إلا عند الشعور بالنعاس.
- تجنب أي أنشطة معقدة أو حيوية قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة. وضع طقس لما قبل النوم من شأنها المساعدة على إخبار عقلها وجسدها بالاستعداد للنوم.
- تجنب التدخين أو تناول مشروبات تحتوي على كافيين (القهوة والشاي) قبل الذهاب إلى الفراش لأن هذه المواد منبهات. وبدلاً من ذلك، ينبغي لهن تجربة مشروب حليبي دافئ، أو الماء الدافئ، أو شاي عشبي (على سبيل المثال، البابونج)، أو أي علاجات تقليدية مهدئة
- تجنب الكحول. فعلى الرغم من أنها قد تساعد على النوم، إلا أنها تولد نوماً رديئاً، ومتقطعاً، وغير عميق بينما يعالج الجسد الكحول والسكريات.
- تجنب تناول الطعام قبل الذهاب إلى الفراش لأن الهضم يتطلب مجهوداً وقد يبقيهن ذلك مستيقظات.
- استبعاد أكبر قدر ممكن من الضوء. فالضوء يثبط الميلاتونين، وهو هرمون يساعد على النوم. كما يحفز الضوء الجسد على اليقظة والانتباه.
- تجنب استخدام الفراش لأي شيء غير النوم وممارسة الجنس. والهدف هو أن يربط العقل الفراش بالنوم. من شأن حصر استخدام الفراش بالنوم وممارسة الجنس بناء هذا الارتباط في العقل. فممارسة أنشطة أخرى في الفراش (على سبيل المثال، القراءة ولعب الألعاب على هاتفك) يخبر جسديك بأن السرير للاستيقاظ.
- إذا كانت الناجية تواجه مشكلة في النوم أو تستيقظ في منتصف الليل ولا تنام في غضون 20 دقيقة، فلتنهض وتعثر على شيء مهدئ لفعله حتى تشعر بالتعب مجدداً.
- محاولة الاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم.

الأحلام والكوابيس:

تشبه الأحلام مرآة ضبابية تعكس حياة الناجية. وهي تُظهر ما تفكر به الناجية، لكن غالباً ما يكون ذلك باستخدام مواد خارجة عن إدراكها الواعي. ثمة العديد من التفسيرات النفسية، والثقافية، والدينية المختلفة للأسباب التي تجعل الناس يحلمون وما تعنيه الأحلام. ومن المهم إعطاء الأولوية لكيفية تصور الأحلام، وتفسيرها، والتعامل معها في السياق الثقافي الفريد للناجية. استخدم نظام معتقدات الناجية لاستكشاف أي أحلام تشعر بالفضول أو القلق بشأنها. واستكشفي رموز الحلم، وعواطفه، ورسائله، وكيف يمكن أن تنطبق على حياتها.

غالباً ما تعاني الناجيات من كوابيس تستعيد الصدمة أو غيرها من الأحداث المؤلمة. وقد توقظ الكوابيس أحياناً الناجيات وهن يشعرن بأنهن متجمدات من الخوف وغير قادرات على الحركة. عندما تشعر ناجية ما بالخوف والقلق، يستيقظ جسدها فالخوف والقلق يقولان للجسد "استيقظ. استعدي. فأني شيء قد يحدث. لست أماناً".

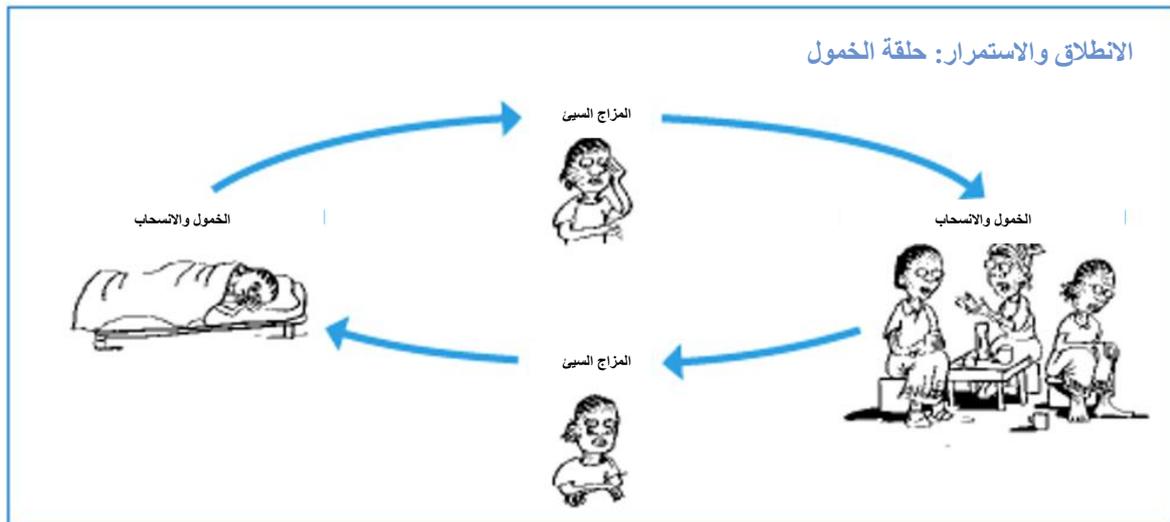
ثمة جملة من الطرق المحتملة للاستجابة إذا استيقظت الناجية بسبب كابوس:

- الاحتفاظ بصورة مهدئة لرمز للأمان تحت وسادتها أو في مكان يمكنها الوصول إليه من مساحة نومها.
- النهوض من الفراش وإضاءة الأنوار أو شمعة، إذا أمكن.
- استخدام تقنيات الارتكاز والاسترخاء للحضور ذهنياً أكثر في الواقع والمساعدة في تقليل الخوف والقلق، مثل وضع الماء البارد على الوجه/العنق، أو التمدد، أو لمس الأشياء والحيوانات الأليفة، أو تصوّر صورة أمانة ومهدئة، أو أداء صلاة للحماية، أو قراءة فقرة من كتاب مقدس، أو الاستماع إلى موسيقى مهدئة، أو ترديد ترنيمية، مثل "أنا في أمان، أنا في أمان. هذا حلم. هذا هو الماضي".
- تصور لافتة توقف كبيرة لتجنب التفكير في معنى الحلم أو تكراره في ذهنه. فكلما استعادت الناجية الكابوس في ذهنها، ستزيد احتمالية أن تراه مرة أخرى.
- إذا كانت الناجية تستيقظ وهي تشعر بالتجمد وعدم القدرة على النهوض من الفراش، فلتضع بالقرب منها أشياء تجعلها تشعر بالأمان وتذكرها بالحاضر (على سبيل المثال، صورة حديثة)، وتلاحظ الحركات البسيطة أولاً (حركة جفونها)، ثم تبدأ بحركات بطيئة ليديها وقدميها، ثم حركات أكبر لجسدها.

النشرة 11 – تعليمات بشأن لعب أدوار تمت للحزن واليأس

قضيت الكثير من الوقت بالفعل في استكشاف مشاعرها الحزينة والإقرار بها. وهي الآن تشعر بارتياح أكبر للتعبير عن حزنها لك. فقد شاركت معك بالفعل أنها قد توقفت عن فعل العديد من الأنشطة التي اعتادت فعلها.

©



لعب أدوار التنشيط السلوكي

1. التعريف بالتنشيط السلوكي

- استأذنيها لمشاركة بعض المعلومات عن العلاقة بين المزاج والنشاط
- اشرحي لها "نومة" أو حلقة المزاج السيئ والنشاط المنخفض. ويمكنك أن تُظهري للناجية صورة "الانطلاق والاستمرار: حلقة الخمول" (أعلاه) وتستخدم أمثلة محددة من حياتها اليومية.
- أقرري بأن هذا رد فعل شائع تجاه العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- استكشفي مشاعرها وأقرري بها
- اشرحي أن التنشيط، حتى وإن لم يكن لديها رغبة في ذلك، يمكن أن يساعدها على الشعور بتحسن جسدياً وعقلياً.
- ويمكنك أن تسألها حتى عما إذا كانت لاحظت أن هذا صحيح في فترات أخرى من حياتها.
- اشرحي أن إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها بذلك تكمن أولاً في استكشاف الأنشطة المحتملة التي يمكنها القيام بها والتي تشعر بأنها أكثر أهمية ثم وضع استراتيجيات يمكنها أن تساعدها على بدء التنشيط.
- اسألها عما إذا كانت مستعدة للتوصل إلى خطة معك ومهتمة بذلك
- اشرحي النهج الذي ستستخدمينه: تمرين "اختيار نشاط" – يجد بعض الأشخاص أنه من المفيد وضع قائمة بحوالي 5 أنشطة يمكنهم النظر إليها كل صباح واختيار نشاط واحد سيقومون به في ذلك اليوم. نوع النشاط مهم. فمن المفيد عادةً اختيار الأنشطة التي تمنحنا المتعة أو تجعلنا نشعر بالإنجاز. لذلك قبل أن نضع قائمتك، سأطرح عليك بعض الأسئلة لمعرفة كيف تريد أن يكون شعورك وأنواع الأنشطة التي قد تكون أكثر أهمية بالنسبة لك لتضمينها في القائمة.

2. طرح أسئلة الاستثناءات أو سؤال المعجزة

أسئلة استثنائية

- متى تكون الأوقات التي _____ (على سبيل المثال، تشعر بالسعادة، أو أيًا كان ما تريد أن تشعر به) بدلاً من _____ (على سبيل المثال، الشعور بالحزن أو اليأس)؟
- كيف تواصلين، يوماً بعد يوم، عندما لا يكون لديك أمل لنفسك؟
- كيف تفسرين عدم شعورك بالحزن في تلك اللحظة؟
- ماذا فعلت حتى لا تدعين الحزن يسيطر عليك في تلك اللحظة؟

سؤال "المعجزة":

- افترض أني عندما تعودين إلى المنزل وتخلدين إلى النوم الليلة، تحدث معجزة وتختفي كل هذه المشكلات، عندما تستيقظين في الصباح، كيف سيكون شعورك وما الشيء المختلف الذي ستلاحظينه وتعرفين من خلاله أن هذه المعجزة قد حدثت؟
- اطرحي أسئلة متابعة، مثل:
 - كيف سيعرف الآخرون أنك تشعرين بهذه الطريقة؟
 - عندما تشعرين بهذه الطريقة ماذا سيكون مختلفاً أيضاً؟
 - ماذا سيعني لك عندما تشعرين _____؟
 - ما الذي ستفعلينه حينها ولا تفعلينه الآن؟

أسئلة أخرى يمكنها المساعدة في الكشف عن الأنشطة المحتملة

- هل يمكنك التفكير في أي أنشطة أو هوايات كنت تستمتعين بها ولكنك توقفت الآن عن القيام بها؟
- هل بوسعك التفكير في أي أنشطة أو هوايات تحبين القيام بها ولكنك لم تقومي بها من قبل؟
- هل من أمور في حياتك تودين تغييرها؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي تودين فعله حيال هذه المشكلات ولم تفعلينه من قبل؟
- تخيلي نفسك بعد سنوات من الآن وأنت كبيرة في السن، وتريد صحيفة كتابة قصة عن حياتك. كيف تريدونها أن تصفك؟ كيف تريدونها أن تصف علاقاتك بالآخرين؟ بم تريد أن يعرفك الناس؟
- هل كان هناك وقت في الماضي ساعدك فيه التنشيط، حتى عندما لم تكن لديك رغبة في ذلك، على الشعور بتحسن جسدي وعقلي؟ ما الذي كنت تفعلينه عندها وساعدك؟

3. استخدام نهج اختيار نشاط

- اطلبي من الناجيات وضع قائمة بخمسة أنشطة لا يستغرق كل منها أكثر من 15 دقيقة
- راقبي ما يفعلن! تأكدي من أن أنشطتهن واقعية
- وجهيهن إلى استخدام هذه القائمة كمرجع يرجعن إليه كل صباح
- كل صباح، يمكنهن طرح هذا السؤال على أنفسهن: "ما الشيء الذي يمكنني فعله اليوم؟"
- تنتهي إدارتهن لمزاجهن السيئ لهذا اليوم بمجرد انتهائهن من النشاط!
- إذا قمن بالنشاط لأكثر من 15 دقيقة، فهذا شيء رائع

تذكرن هذه النصائح:

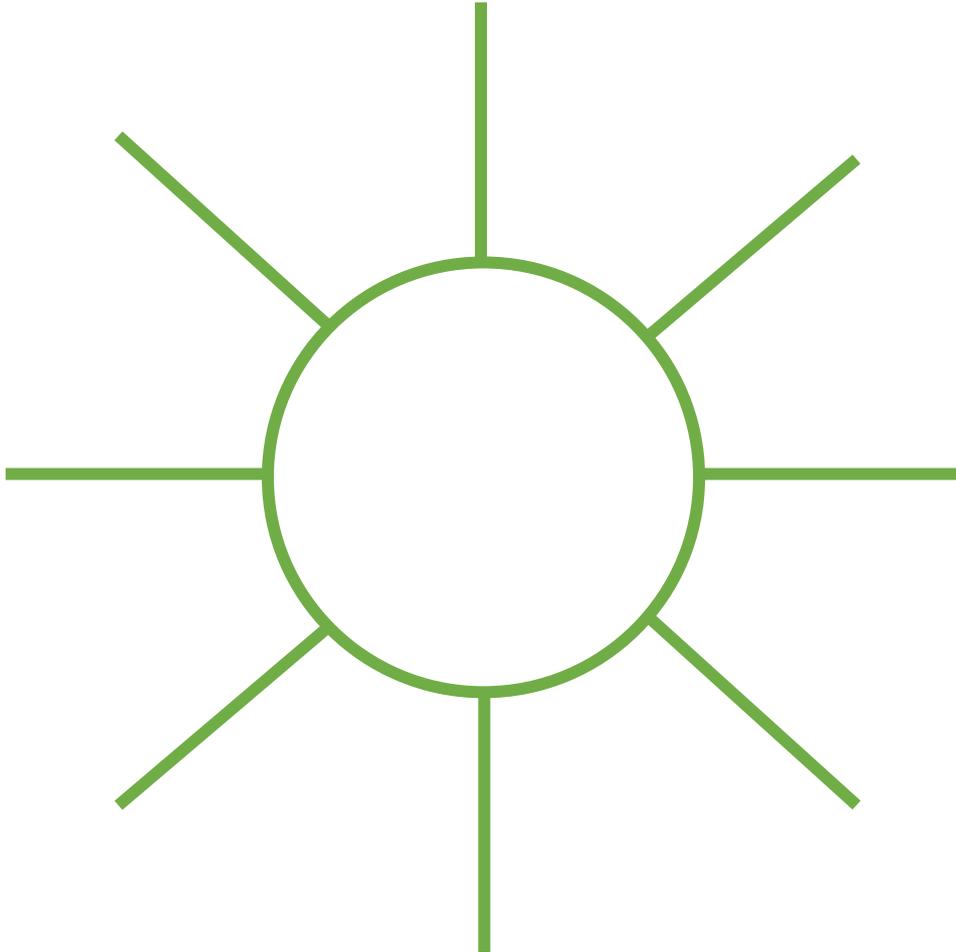
- يجب أن تكون الأنشطة ممتعة، وذات مغزى، ومرتبطة بالقيم و/أو تعطي إحساساً بالإنجاز
- حافظن على البساطة
- قسمن المهمة إلى أجزاء أصغر.
- افعلن شيئاً واحداً في كل مرة وفي الوقت المناسب.
- توقعن حدوث انتكاسات فهي أمر طبيعي!
- شجعين التعاطف مع الذات، فالأمر صعب!
- تذكرن الهدف والفوائد طويلة الأجل.
- أشركن شخصاً آخر.

النشرة 12 – خريطة العلاقات الاجتماعية

من شأن وجود علاقات صحية مع الأسرة، والأصدقاء، والآخرين أن يعود بفائدة كبرى للأشخاص الذين يتعافون بعد الصدمة. ومع ذلك، غالباً ما يُبدي هؤلاء الأشخاص ردود فعل نفسية وجسدية مزعجة قد تؤثر على علاقاتهم بأفراد أسرهم، وأصدقائهم، وغيرهم من المقربين لهم. وربما تكون الصدمة قد فصلتكم جسدياً عن بعضكم، مما يجعل التواصل صعباً ويخلق الكثير من المشكلات التي تستهلك وقتك وطاقتك. يمكنك اتخاذ خطوات بسيطة وملموسة لإعادة بناء علاقاتك الاجتماعية والتواصل مع الأشخاص الموجودين في حياتك والذين ربما لم تفكري فيهم كمصدر للدعم.

1. رسم خريطة للعلاقات الاجتماعية

اكتبي اسمك في وسط الدائرة، ثم اكتبي أسماء الأشخاص، أو الحيوانات الأليفة، أو المهنيات، أو المنظمات التي تشكل جزءاً من شبكتك الاجتماعية. أضيفي المزيد من الأسطر حسب الحاجة.



2. مراجعة خريطة العلاقات الاجتماعية

الجزء / : يقدم مختلف الأشخاص والعلاقات أنواعاً مختلفة من الدعم. ألقى نظرة على خريطة علاقاتك الاجتماعية لمساعدتك في الإجابة على الأسئلة التالية.

ما أهم علاقاتك في الوقت الحالي؟	
مع من يمكنك مشاركة تجاربك أو مشاعرك؟	
ممن يمكنك الحصول على نصيحة للمساعدة في تعافيك؟	
مع من تريد تضييع وقت اجتماعي في الأسبوعين القادمين؟	
من الشخص القادر ربما على مساعدتك في المهام العملية (الحوائج، والأعمال الورقية، والأعمال المنزلية)؟	
من الذي قد يحتاج إلى مساعدتك أو دعمك في الوقت الحالي؟	

الجزء ب: اكتب اسم الشخص أو الشيء الناقص أو الذي يحتاج إلى تغيير في شبكتك. للمساعدة في اتخاذ قرار، اسأل نفسك: هل من أنواع دعم ناقصة؟ هل من أصدقاء أو صديقات تتمنين إعادة التواصل معهم؟ مع من تريد قضاء وقت أكثر أو أقل؟ هل ثمة علاقات تريد تحسينها؟ هل تريد مساعدة الآخرين، لكنك غير متأكدة من كيفية فعل ذلك؟ هل تريد القيام بالمزيد من الأنشطة الاجتماعية؟ هل تريد فعل المزيد من أجل الآخرين بالانضمام إلى مجموعة مجتمعية؟

3. وضع خطة دعم اجتماعي

ضعي الآن خطة لما ستفعلينه ومتى ستفعلينه.

4. تفعيل الخطة!

مكيّف من: بيركويتز، إس. وآخرون. (2010) *مهارات للتعافي النفسي: دليل العمليات الميدانية*. المركز الوطني للاكتئاب التالي للصدمة والشبكة الوطنية للإجهاد الناتجة عن الصدمة لدى الأطفال. متاح على: www.nctsn.org and www.ptsd.va.gov.

النشرة 13 – دولاب السلطة والسيطرة ودولاب المساواة

متاحة للتنزيل والطباعة على الإنترنت عبر هذا الرابط: <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/>

or http://www.ncdsv.org/publications_wheel.html

الاختبار القبلي، والاختبار البعدي، والتقييمات

الاختبار القبلي

آخر أربع أرقام من رقم الهاتف: _____ النوع الاجتماعي: _____

التعليمات: يُرجى الإجابة بإيجاز عن الأسئلة التالية بأفضل ما تستطيعين. ستساعدنا إجاباتك على تحسين التدريبات المستقبلية.

1. ماذا يحدث للدماغ والجسد عندما نشعر بالقلق أو الخوف؟ ضع دائرة حول جميع الإجابات الصحيحة:
(أ) سرعة نبضات القلب
(ب) صعوبة التفكير بوضوح
(ج) توتر العضلات
(د) تغير الرؤية
(هـ) سرعة التنفس وضيقه
(و) أفكار القلق

2. ما هو تعريف عوامل الحماية؟ أعطي مثالاً.

3. ما هو تعريف عوامل الخطر؟ أعطي مثالاً.

4. ما الفرق بين تقنيات الاسترخاء وتقنيات الارتكاز؟

5. ما هو "المحفز" النفسي؟ أعطي مثالين.

6. اذكر سببين يجعلان من إغلاق الحالة أمراً مهماً.

7. ما الطرق التي تؤثر بها الهويات الاجتماعية لأخصائية الحالات (على سبيل المثال، العمر، والنوع الاجتماعي، والاعتقاد الديني، والوظيفة) على عملها مع الناجيات؟

8. اشرح العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات.

9. اشرح العلاقة بين القلق والتجنب.

10. لماذا قد تستخدم أخصائية الحالات تقنية التنشيط السلوكي مع إحدى الناجيات؟ ضعي دائرة حول إجابة واحدة فقط:

- (أ) تجد الناجية صعوبة في الجلوس ساكنةً وتتحرك دائماً
 (ب) قللت الناجية القيام بأنشطة ممتعة أو هامة أو توقفت عنها
 (ج) سلوك الناجية مؤذٍ/خطير
 (د) تريد أخصائية الحالات أن تشعر بحيوية أكبر أثناء الاجتماع مع إحدى الناجيات

11. ما الطرق التي يمكن أن يؤثر بها العنف الجنسي على الجنس والحميمية بالنسبة للناجيات؟ ضعي دائرة حول جميع الإجابات الصحيحة:

- (أ) الخوف من الجنس
 (ب) الانزعاج من اللمسات الحميمة
 (ج) صعوبة الثقة بالآخرين
 (د) ممارسة الجنس أكثر من المعتاد
 (هـ) صعوبة الحفاظ على العلاقات
 (و) صعوبة الشعور بالمتعة و/أو الشعور بالألم أثناء ممارسة الجنس

12. اقرئي كل عبارة أدناه بعناية. ضعي علامة X في المربع المناسب إذا كانت العبارة صحيحة أو خاطئة. لا تخمني رجاءً، إذا كنت لا تعرفين الإجابة. وبدلاً، من ذلك ضعي علامة X في مربع "لا أعرف".

لا أعرف	خطأ	صح	
			للتعافي إحدى الناجيات من العنف الجنسي، يجب أن تخبرك بتفاصيل الحادث
			يمكن أن يتسبب حدث واحد فحسب في حدوث صدمة
			استجابة المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام لدى ناجية ما هي محاولة جسدها لحمايتها
			على أخصائية الحالات أن تتطرق إلى إغلاق الحالة في أول اجتماع
			يجب أن تقدم أخصائية الحالات أفكارها أولاً للناجية ثم تسألها عن أفكارها عند سرد الحلول المحتملة لمشكلة ما.
			يتفاعل الجسد مع الخطر المتصور/المتخيل بالطريقة ذاتها التي يتفاعل بها مع الخطر الحقيقي

للاختبار القبلي فحسب

فيما يلي قائمة بالمشكلات التي يواجهها العديد من الناجيات. يُرجى اختيار **خمسة (5)** مشكلات تعتقد أن التعرف عليها أهم شيء بالنسبة لك أثناء التدريب. من شأن ذلك مساعدتنا على إعطاء الأولوية للجلسات في حال نفذ الوقت ولم يكن بإمكاننا تغطية كل شيء. يتضح أدناه عدة تعريفات لهذه المصطلحات.

- الغضب والعدوانية
- القلق وفرط اليقظة
- الانشقاق
- الأحلام والكوابيس
- التفكير السلبي
- الحزن واليأس
- لوم الذات
- الجنس والحميمية
- مشكلات النوم (لا تشمل الكوابيس)
- الانعزال الاجتماعي والانسحاب
- الأعراض الجسدية/البدنية

تعريفات:

القلق: عاطفة تتسم بمشاعر التوتر، والأفكار القلقة، والتغيرات الجسدية، مثل زيادة ضغط الدم

فرط اليقظة: حالة من القلق واليقظة المتزايدتين، لا سيما اليقظة للمخاطر الخفية التي قد تكون أو لا تكون حقيقية. وهو شعور دائم بالتنبيه على نحو لا يكون الشخص قادراً معه على الحضور الذهني والمشاركة في جوانب أخرى من حياته. على سبيل المثال، مسح البيئة باستمرار بحثاً عن تهديدات أو طرق للهروب، أو الشك في الآخرين ونواياهم.

الانشقاق: حالة قد يختبر فيها الشخص شيئاً واحداً أو عدة أشياء من بين أحلام اليقظة، أو الشرود الذهني أو صعوبة الانتباه، أو النظرات "الفارغة" أو "الجامدة"، أو مشكلات الذاكرة، أو التصرف بصورة مختلفة عما هو معتاد أو استخدام نبرة صوت مختلفة أو إيحاءات مختلفة، وتبدل العواطف أو ردود الفعل تجاه حدث ما، مثل الظهور بمظهر الخوف والجبن ثم التحول إلى العنف. وقد تشمل العلامات الأخرى الشعور بأن جسد المرء غير حقيقي، أو بأنه خارج جسده، أو أن كل شيء حوله يبدو ضبابياً أو غير حقيقي، أو يجد نفسه في مكان ما لكنه لا يتذكر كيف وصل إلى هناك، أو يجد لديه أشياء لا يتذكر أنه اشتراها.

الجنس: الطريقة التي يشعر بها الأشخاص ويعبرون عن أنفسهم جنسياً، بما في ذلك الجنس/الجماع، وهويات وأدوار النوع الاجتماعي، والميل الجنسي، والانجذاب، والمتعة، والحميمية، والإنجاب

الحميمية: الألفة أو الصداقة الوثيقة، ومعرفتنا لشخص آخر بعمق والشعور بأنه يعرفنا بعمق، وامتزاج قلب المرء بقلب شخص آخر، والثقة والأمان المتبادلين، والعديد من الطرق الأخرى لوصف العلاقة الحميمة. ويمكن أن يكون الحب، والجنس، واللمس الجسدي جزءاً من الحميمية.

الاختبار البعدي

آخر أربع أرقام من رقم الهاتف: _____ النوع الاجتماعي: _____

التعليمات: يُرجى الإجابة بإيجاز عن الأسئلة التالية بأفضل ما تستطيعين. ستساعدنا إجاباتك على تحسين التدريبات المستقبلية.

1. ماذا يحدث للدماغ والجسد عندما نشعر بالقلق أو الخوف؟ ضعي دائرة حول جميع الإجابات الصحيحة:
- (أ) سرعة نبضات القلب
(ب) صعوبة التفكير بوضوح
(ج) توتر العضلات
(د) تغير الرؤية
(هـ) سرعة التنفس وضيقه
(و) أفكار القلق

2. ما هو تعريف عوامل الحماية؟ أعطي مثالاً.

3. ما هو تعريف عوامل الخطر؟ أعطي مثالاً.

4. ما الفرق بين تقنيات الاسترخاء وتقنيات الارتكاز؟

5. ما هو "المحفز" النفسي؟ أعطي مثالين.

6. اذكر سببين يجعلان من إغلاق الحالة أمراً مهماً.

7. ما الطرق التي تؤثر بها الهويات الاجتماعية لأخصائية الحالات (على سبيل المثال، العمر، والنوع الاجتماعي، والاعتقاد الديني، والوظيفة) على عملها مع الناجيات؟

8. اشرحي العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات.

2. تعريف عوامل الحماية: المهارات، والصفات، ونقاط القوة، والقدرات، والعلاقات، والقيم، والتجارب التي تمنح الناجيات القوة والشعور بأن الحياة جديرة بالعيش. وهي تساعد الناجيات على التغلب على أزمات الحياة الصعبة. *نقطتان للتعريف، ونقطة واحدة للمثال.*

3. تعريف عوامل الخطر: الأشخاص، والأماكن، والأشياء، والتجارب، والذكريات، والأفكار، والمشاعر التي تجعل الناجية أكثر عرضة لخطر الشعور بالضيق العاطفي. وقد تمنع الناجيات من المضي قدماً في حياتهن أو تصعب عليهن فعل ذلك. *نقطتان للتعريف، ونقطة واحدة للمثال.*

4. توجه تقنيات الارتكاز انتباهنا بفعالية بعيداً عن الأفكار المتعلقة بالماضي ونحو **الحاضر**. كما تساعد على إبقاء الناجيات ضمن نافذة تحملهن عندما يصبحن قليلاً التنشيط أو مفرطات التنشيط، وتساعد على إبقائهن داخل نافذتهن عندما يكن معرضات لخطر مغادرتها. تساعد تقنيات الاسترخاء الناجيات على الشعور **بالهدوء**، وتحمل المواقف المجهدة، ومنع ارتفاع مستوى تنشيطهن.

5. المحفز، الذي يُعرف أيضاً باسم المُذكر بالصدمة، شيء يثير ذكرى أو استرجاعاً لذكرى، على نحو يعيد الناجية إلى وقت الحدث (الأحداث) الصادم ويجعلها تمر باستجابة المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام، مثل العواطف، أو الأعراض الجسدية، أو الأفكار الساحقة. ثمة العديد من الأمثلة التي يمكن أن تكون صحيحة، وغالباً ما ترتبط بإحدى الحواس الخمسة. *نقطة واحدة للتعريف ونقطة لكل مثال.*

6. ثمة العديد من الإجابات الصحيحة ومنها أن إغلاق الحالة يوفر للناجيات طريقة للتوديع بصورة صحية وشفافية، ويكرّم العلاقة بين الناجية وأخصائية الحالات، ويراجع التقدم المحرز، ويخطط للتحديات المستقبلية المحتملة. *نقطة ونصف بكل سبب*

7. ثمة العديد من الإجابات والأمثلة الصحيحة. للحصول على العلامات الكاملة، يجب أن تشمل الإجابات على الطرق التي يمكن أن تؤثر بها أوجه الشبه والاختلاف في الهويات بين أخصائيات الحالات والناجيات على العلاقات إيجابياً (على سبيل المثال، قد يساعد النوع الاجتماعي المشترك في الثقة) وسلبياً (على سبيل المثال، على الرغم من أنهم يتشاركون الخلفية الدينية، قد تزيد بعض المعتقدات وطرق الممارسة المختلفة من الخجل أو الانزعاج). قد تشير الإجابات الصحيحة أيضاً إلى مفاهيم، مثل التنشئة الاجتماعية، والتقاطعية، والتحويل، والتحويل المضاد.

8. *نقطتان* لشرح أن الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات تؤثر على بعضها بعض. *نقطة واحدة* لذكر أن تغيير أحدها يمكن أن يؤثر عليها جميعها.

9. التجنب هو محاولة للسيطرة على مشاعر القلق المزجة التي يسببها موقف ما وتقليلها (*نقطة واحدة*). على الرغم من أن التجنب قد يوفر راحة فورية وقصيرة الأجل من القلق، إلا أنه سيزيد القلق سوءاً في المرة القادمة التي يواجه فيها الشخص الموقف ذاته، مما يؤدي إلى مزيد من التجنب. (*نقطة واحدة*). يساعد تعطيل دورة القلق والتجنب هذه على تقليل القلق على المدى البعيد (*نقطة واحدة*).

10. الخيار (ب) صحيح.

11. جميع الخيارات صحيحة. كل اختيار يساوي نصف نقطة

12. كل إجابة صحيحة تساوي نصف نقطة

لا أعرف	خطأ	صح	
	X		للتعافي إحدى الناجيات من العنف الجنسي، يجب أن تخبرك بتفاصيل الحادث
	X		يمكن أن يتسبب حدث واحد فحسب في حدوث صدمة
		X	استجابة المقاومة، أو الهرب، أو التجمد، أو الاستسلام لدى ناجية ما هي محاولة جسدها لحمايتها
		X	على أخصائية الحالات أن تنطرق إلى إغلاق الحالة في أول اجتماع

	X		يجب أن تقدم أخصائية الحالات أفكارها أولاً للناجية ثم تسألها عن أفكارها عند سرد الحلول المحتملة لمشكلة ما.
		X	يتفاعل الجسد مع الخطر المتصور/المتخيل بالطريقة ذاتها التي يتفاعل بها مع الخطر الحقيقي

نموذج للملاحظات اليومية

هذا استبيان مجهول الهوية. ستساعدنا إجاباتك على تحسين جودة التدريبات المستقبلية

1. ما أكثر ما استمتعت به اليوم؟

2. ما الشيء الأكثر قيمة الذي تعلمته اليوم والذي تتوقعين استخدامه في عملك؟

3. هل من شيء لم تفهميه خلال جلسات اليوم؟ يرجى تقديم أسئلة محددة.

4. هل لديك تعليقات محددة أخرى؟

شكراً!

التقييم النهائي

هذا استبيان مجهول الهوية. سوف تساعدنا إجاباتك على تحسين جودة التدريبات المستقبلية.

1. ضعي دائرة حول نعم أو لا: هل فهمت صياغة جميع الأسئلة في الاختبار البعدي؟

إذا كانت الإجابة لا، ما الذي كان غير واضح أو محيراً على وجه التحديد؟

2. ضعي دائرة حول نعم أو لا: هل من موضوع (موضوعات) ناقص من التدريب كنت تأملين التعرف عليه؟

إذا كانت الإجابة "نعم"، يُرجى شرح ما هو الموضوع (الموضوعات) الناقص.

3. ما اقتراحاتك لجعل التدريب أكثر فائدة لعملك؟

4. ضعي دائرة حول نعم أو لا: هل من شيء غير تصورك، أو موقفك، أو سلوكك نتيجة للتدريب؟

إذا كانت الإجابة "نعم"، يُرجى تقديم مثال ملموس واحد على الأقل.

5. ما نوع دعم المتابعة الذي سيساعدك على القيام بعملك بصورة أفضل؟

6. ضعي دائرة حول نعم أو لا: هل من معرفة أو مهارات محددة ستستخدمينها في عملك مع الناجيات بعد التدريب؟

إذا كانت الإجابة "نعم"، يُرجى تقديم مثالين ملموسين على الأقل. إذا كانت الإجابة "لا"، أو "لا أعرف"، يُرجى محاولة شرح الأسباب

7. ضعي علامة في العمود الذي يعبر بأفضل صورة عن رأيك في التدريب:

لا أعرف	لا أتفق	لا أتفق ولا أختلف	أتفق	
				قُدمَ التدريب بطريقة مثيرة للاهتمام وجذابة
				ساعدتني التمارين والأنشطة في تحسين تعلمي
				شرحت المدربة مفاهيم الدورة وأوضحتها بفعالية
				شجعت المدربة المشاركة وطرح الأسئلة
				كانت المدربة على دراية بمحتوى التدريب
				تحدثت المدربة بوضوح—ليس بسرعة شديدة ولا ببطء شديد
				كانت المدربة مستعدة ومنظمة جداً
				تعاملت المدربة مع المشاركات باحترام

8. ما هي توصياتك أو تعليقاتك الأخرى بخصوص التدريب؟

شكراً!



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

شهادة المشاركة

تُمنح هذه الشهادة إلى

تقديراً لإكمالها التدريب الذي استمر لخمسـة أيام عن موضوع

**تضمين التدخلات العلاجية في
إدارة حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي**

[المدينة]، [البلد]

[# – #] [الشهر] [العام]

الاسم
[لقب الموظف القطري]
منظمة العون الكنسي النرويجي [البلد]

الاسم
المدرية، [لقب آخر]
[مكتب منظمة العون الكنسي النرويجي]