

مجموعات الدعم النفسي الاجتماعي- نموذج عمل الرجال المهجرين

مقدمة

يعتبر هذا الدليل نسخة معدلة عن دليل " مجموعة الدعم النفسي الاجتماعي_نموذج العمل للرجال المهجرين العائدين إلى أوطانهم: للرجال في مقاطعة مالاكند الباكستانية المتأثرين والمهجرين مسبقاً بسبب الصراع الداخلي عام 2009" لقد تم إنجاز الدليل في باكستان من قبل Rozan⁽¹⁾. النسخة الاولى من الدليل استخدمت من قبل متطوعي جمعية الهلال الاحمر الباكستانية وذلك لدعم الناجين من الهزة الارضية لعام 2005, وقد كان البرنامج مدعوماً من قبل الصليب الاحمر الدنمركي. تم تطوير النسخة المعدلة من قبل Rozan عام 2009 وتعديلها الى العربية في نيسان 2010 بدعم من منظمة الهلال الأحمر الفلسطيني وبترخيص ودعم Rozan. تم تعديل هذا الدليل من أجل دعم العراقيين المهجرين في سوريا.

نمطياً، في برامج الدعم النفسي الاجتماعي لمجتمعات ما بعد الصراعات، يعد الأطفال والنساء والمجموعات الأخرى الأشد تضرراً هم الفئات التي يركز عليها العمل. بالوقت الذي يكون فيه من الضروري تقديم الرعاية الإضافية، والدعم والاهتمام بهذه المجموعات الاجتماعية، فإنه من المهم تقديم مستوى معين من الدعم الانفعالي الموجه للرجال الذين، مثلهم مثل الناجين الآخرين، يعانون أيضاً من آثار الصراع والتهجير. إضافة إلى هذا، بسبب دور الرجال (الجندي) المرتبط بالنوع الاجتماعي، والآمال والمسؤوليات الملقاة عليهم، يكونون أكثر قابلية للضعف في حالات ما بعد نشوب الصراعات. علاوة على هذا، يحتاج الرجال الى الدعم خلال فترة التكيف لتطوير القدرة على إبداء الحزن دون خجل والتعبير عن المشاعر وهي الأمور التي عادة ما تصعب على الرجال. إن القدرة على التكيف تشتمل على القدرة على تحديد المشاعر والتعبير عنها بطريقة بناءة، وإبداء الحزن والبحث عن الدعم دون الشعور بالخجل وكل تلك الأمور قد تكون موضع صراع لدى الرجال. لقد اعتمد هذا الدليل من أجل استخدامه مع الرجال في مجتمعات ما بعد الصراعات. وهو يهدف إلى تزويد هؤلاء الرجال بالفرصة والمجال من أجل أن يتشاطروا تجاربهم ومشاعرهم وأيضاً بغية مساعدتهم لملامسة مواطن القوة والقدرات لديهم لكي يتمكنوا من تجاوز هذه المرحلة القاسية.

(1) إن Rozan هي منظمة غير حكومية مقرها اسلام آباد ومجال عملها ذو صلة بالصحة النفسية والانفعالية، النوع الاجتماعي

(الجندي)، العنف ضد النساء والأطفال، والصحة النفسية والتوعية الجنسية عند المراهقين. الدليل الأصلي متوفر عبر الاتصال ب

Rozan. تفاصيل الاتصال متوفرة على www.rozan.org

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

تم إيلاء عناية خاصة لتضمين هذا الدليل الصعوبات الانفعالية التي ربما تختص بالرجال فقط، مثل الضغط النفسي والغضب، ولأن يتم مخاطبة الرجال بأسلوب غير مهَّد يكونون فيه قادرين على ربط المعلومات التي يتلقونها بذواتهم وبتجربتهم الخاصة.. تشكل هذا المسألة أهمية خاصة في مجتمع يكون فيه

الرجال بشكل نمطي متمنعين عن التعبير عن مشاعرهم، وعن التعبير عن خوفهم وحزنهم. في نفس الوقت، يهدف هذا الدليل إلى التوجه نحو المواقف حيال النساء في المجتمع، والتي يتخذها الرجال والنساء على حد سواء، والتي تعيق وصول النساء إلى الخدمات الداعمة.

يستند هذا الدليل على منهجية تفاعلية وتشاركية. يتراوح العدد الموصى به في كل مجموعة بين 10 - 15 رجل. إذا كان عدد أفراد المجموعة في تزايد، يوصى عندها بزيادة زمن الجلسات وبالتالي إتاحة حيز مناسب من الزمن للمشاركة لكل فرد.

قائمة جلسات دليل الرجال:

- الجلسة 1: مقدمة وفهم ردود الفعل على الكارثة.
- الجلسة 2: فهم الضغط النفسي وتحديد اليات التكيف.
- الجلسة 3: إدارة الغضب والحزن.
- الجلسة 4: الاستجابة كمجتمع: الأدوار والمسؤوليات.

جلسات الدليل

الجلسة 1: مقدمة وردود الفعل على الصراع والتهجير

الاهداف:

- * من أجل التعارف بين الأعضاء (مشاركين وميسرين المجموعة).
- * من أجل فهم أهداف هذه اللقاءات الجماعية.
- * من أجل تكوين فهم أساسي للصحة النفسية الاجتماعية.
- * من أجل فهم آثار الكارثة وردود الفعل المباشرة وطويلة الأمد عليها.

المواضيع المغطاة:

- مقدمات.
- أهداف اللقاء والجلسة.
- توقعات المشاركين.
- قواعد المجموعة.
- الصحة النفسية-الاجتماعية.
- آثار الكارثة وردود الفعل عليها.

المواد المطلوبة:

- لوح قلاب.
- مسجل.
- أقلام.
- مخطط يتضمن أهداف لقاءات المجموعة.

النشاط: مقدمة - المشاركين،الميسرين، الجلسة واللقاء .

المدة: 20 دقيقة.

الخطوات:

- 1-بادر بالترحيب بالرجال في الاجتماع وتقديم الشكر لهم لإيلائهم الوقت للحضور .
 - 2-التأكيد أنه كان من الصعب عليهم تخصيص هذا الوقت، لكن حضورهم يؤكد على اهتمامهم بفعل شيء ما لمساعدة انفسهم ومساعدة عائلاتهم.
 - 3-قم بتقديم نفسك - دع المجموعة تعلم أن دورك هو العمل مع مجموعات من المجتمعات المهجرة.
 - 4- ابدأ من نفسك، وأطلب من الرجال التعريف بأنفسهم بالطريقة التالية: واحداً تلو الآخر، كل منهم يقول اسمه وذكر نقطة قوة واحدة / مهارة ساعدته على التأقلم مع الموقف الذي هو فيه الآن وفي حياته اليومية عموماً. إنهاء التعريف المتتابع مع تقدير نقاط القوة لديهم وإذا كان من المناسب إلقاء تعليق حول أن كل منا لديه قوة داخلية متميزة.
 - 5-إشرح الغاية من هذه اللقاءات، وقم بتزويدهم بفهم أساسي للسلامة النفسية ومعلومات رئيسية عن الجلسات:
- في مشهد ما بعد الكارثة، يكون للجماعة عدة احتياجات كالأمان، والمأكل، والمأوى، والرعاية الطبية، الخ..
 - في الوقت نفسه، إن الصدمة والضغط التي تعيشها المجتمعات المنكوبة من الضروري توجيهها أيضاً بحيث يكون بالامكان التعافي منها، ليتعلموا حمل المسؤولية والتعامل مع قضاياهم بشكل أكثر فعالية.
 - لذلك، سوف نقيم اللقاءات من أجل الوصول إلى فهم أعمق للكيفية التي تأثر بها المجتمع بالكارثة.
 - من أجل فهم الكيفية التي نتكيف فيها بشكل أفضل على ردود أفعالنا والمصاعب التي نواجهها.
 - من أجل تحديد استراتيجيات دعم الآخرين في المجتمع، خاصة المجموعات الأشد تضرراً.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- من أجل تحديد مكامن القوة فينا واكتساب مهارات التكيف والاستراتيجيات التي تمكننا من المضي قدماً " وإعادة بناء حياتنا.
- من أجل مشاركة الآخرين بمشاعرنا وقلقنا الذي قد نكابده.
- من أجل اكتساب المعلومات والتعلم من بعضنا البعض.
- إننا نعمل في المشروع مع مجموعات مختلفة من الناس: رجال ونساء وأطفال من المجتمع بغية المشاركة في المعلومات الجديدة واكتسابها وتمكين الأشخاص من أن يساعدوا بعضهم بعضاً.
- ترمي هذه النشاطات إلى مساعدة المتأثرين لكي يشعروا بحال أفضل من الناحية الانفعالية ، ليكون بإمكانهم إعادة بناء حياتهم وحياتهم مجتمعهم ولكي يصبحوا أكثر قوة مما هم عليه.
- لا تقوم الأنشطة بتوزيع الأموال، أو الادوية، أو المعدات. مع ذلك، يمكن للقائمين على المشروع أن يحيلوا الناس لخدمات أخرى حسب الحاجة.
- يتم التخطيط لإجراء حوالي 4 جلسات (قد يتفاوت هذا الرقم تبعاً لرغبة المجموعة).
- سوف تعقد الجلسات في الوقت نفسه في الساعة كذا واليوم كذا والمكان كذا.
- مدة الجلسة حوالي الساعة أو ساعة ونصف لكل منها.
- هذه ليست صفوف دراسة، بل هي مجموعة نكون فيها جميعاً على قدم المساواة يستطيع كل منا التعبير عن رأيه، والتعلم من الآخرين، وتقديم الدعم كل منا للآخر وأيضاً المرح.

النشاط 2: الآمال والمخاوف

المدة: 10 دقائق.

الخطوات:

- 1- اشرح للمشاركين أنه سيكون من المفيد لكم معرفة وجهة نظر المجموعة فيما يتعلق باللقاءات والآمال المرجوة منها.
- 2- أطلب من أفراد المجموعة أخذ أدوارهم بالحديث مبتدئين بآمالهم وتوقعاتهم من هذه اللقاءات (ما الذي يرغبون في اكتسابه منها).
- 3- قم بتوضيح توقعاتهم. إذا كان هناك توقعات معينة تعرفها بشكل مؤكد وترى أن هذه اللقاءات لن تتطابق معها قم بالتصريح بها، قم بتوجيههم إلى الخدمات ذات الصلة إن توفرت.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- 4- إسأل المجموعة إن كان لديهم أية مخاوف من الجلسات - إضرب مثلاً، من مثل "قد تكون مملة" أو "مضيعة للوقت؟".
- 5- خذ بعض الردود وحاول تبديد مخاوفهم.

النشاط 3: قواعد المجموعة.

المدة: 10 دقائق.

الخطوات:

- 1- اشرح للمجموعة أنه طالما أنهم سيلتقون عدة مرات في هذه الجلسات، سيكون من المفيد وضع قواعد لأساليب التواصل كل منهم مع الآخر ضمن المجموعة، بحيث يكون بمستطاع المجموعة تحقيق أهدافها ويخرج الجميع بمشاعر طيبة حيالها.
- 2- اطلب من أفراد المجموعة اقتراح قاعدة - اضرب مثلاً "كل شخص يجب أن يتحدث على حدة وليس بشكل جماعي معاً". بعد تسجيل كل اقتراح من اقتراحات أفراد المجموعة، اسأل البقية من المجموعة إن كانوا يوافقون عليه. وإذا كان الأمر كذلك، فإنه يصبح عبارة عن أسلوب مقبول من الجميع. في حال تعذر استخلاصه من أفراد المجموعة، قم بتقديم المنهج الخاص لديك، مقدماً شرحاً عن حالة التشارك ووجوب ان تكون المعلومات الشخصية مصانة ضمن المجموعة، وعدم افشاءها لأي كان خارج أفراد المجموعة.
- 3- قم بتدوين قواعد المجموعة التي تمت الموافقة عليها على لوح وعلقه بحيث يكون على مرأى من الجميع.
- 4- إقرأ هذه القواعد مرة واحدة. إذا كان هناك من يعاني من محدودية في مهاراته القرائية، تأكد من إعادة قراءة القواعد في مستهل كل جلسة.

النشاط 4: الكوارث، ردود الأفعال والآثار.

المدة: 45 دقيقة.

الخطوات:

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

1-إشرح للمجموعة أنه بغية الانطلاق في اعادة بناء حياتنا من جديد بعد التعرض لحالة من هذا النوع علينا في البداية أن نفهم الكيفية التي أثرت فيها في أنفسنا ومجتمعنا وهو ما سوف تركز عليه الجلسة.

2-أطلب من أفراد المجموعة تذكر السنوات القليلة الفائتة، والمصاعب وحالات فقدان التي جابهوها، بما فيها الفترة التي سبقت التهجير مباشرة، وحالة التهجير نفسها.

3-قم بتأكيد وتهذئة انفعالاتهم وردود أفعالهم. مع العلم أن هذا قد يكون صعباً وقاسياً وقد لا يرغب البعض في التحدث ولكن لا بأس. من المهم إتاحة الفرصة لكل شخص المشاركة في الكلام. في البداية قد يكون من العسير على الناس الانفتاح وقد يكون مفيدا الطلب منهم أخذ بضع دقائق والتفكير في تجربتهم. إن أسئلة من قبيل كيف ومتى قرروا الرحيل، ما الذي كان يحدث آنذاك حولهم، ماذا كانت مشاعرهم، ما الذي كان يقوم به الآخرون..الخ. قد تكون أسئلة مساعدة على الكلام.

4-اسأل المجموعة عن التغيرات التي لاحظوها في انفسهم، من الحالة التي كانوا عليها قبل مجيئهم وكيف هم الآن. وهذه التغيرات ربما تكون أعراضاً سلوكية، أعراض جسدية أو انفعالات.

5-اسمح لأفراد المجموعة التحدث لمدة 10 - 15 دقيقة حول ردود أفعالهم ومشاعرهم، ومن ثم إنه النقاش بشكل لطيف بالقول أن هناك الكثير من المشاعر وردود الأفعال التي يمكن مشاهدتها والتي ما يزال يكابدها الجميع بشكل قوي متعلقة بهذا الموضوع وأنهم قد يرغبون الآن بعرض شرح بسيط عنه.

6-تهذئة ردود أفعالهم من خلال التأكيد بوضوح أن كل ما تحدثوا فيه طبيعي ومفهوم تماماً. إعادة التأكيد على بعض السلوكيات والمشاعر الأكثر شيوعاً - الرعب، والحزن، والقلق، والغضب، والعجز، والبكاء، لكونها يمكن إثارتها بسهولة، ومشاعر تتعلق بالذكريات صور قسرية من الذاكرة، واضطرابات النوم، اضطرابات معوية..الخ... وإعادة التشديد على أنها جميعها ردود أفعال طبيعية يبديها أي شخص بعد تعرضه مباشرة لهكذا حدث.

قل أنه في بعض الأحيان يشعر الناس بالعزلة في أزمته كهذه، وأحيانا لا يرغبون بالحديث عن هذه المشاعر والتغيرات التي يرونها في انفسهم ونتيجة لهذا يبدؤون بالشعور أنهم وحدهم فقط من يشعرون على هذا النحو، لكن هذه المشاعر وردود الأفعال طبيعية وهي ليست دليلا على الضعف وأن الناس يحتاجون لبعض الوقت من أجل الشفاء منها.

7-اشرح لأفراد المجموعة أن ما كابده كانت أوقاتاً شديدة القسوة، وأنهم جميعاً تغلبوا عليها بأقصى إمكاناتهم.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

8- أكد على نقطة أنه على الرغم أن هذا الزمن ما يزال قاسياً من عدة نواحي، فقد يكونوا قد لاحظوا أن هناك بعض الأمور قد تحسنت وأن بعض من مشاعرهم / أفكارهم التي كانت تؤرقهم بشدة من قبل ربما أخذت تتناقص في حدتها. أطلب من أفراد المجموعة أن يحددوا بشكل مختصر المشاعر وردود الأفعال التي أصبحت أفضل حالياً الآن.

9- اسأل أفراد المجموعة عن التغييرات الايجابية التي يرونها في أنفسهم، خذ من 4 إلى 5 إجابات.

10- أكد على اجاباتهم وشدد على نقطة أن البشر والمجتمعات قوية جداً وتمتلك مرونة هائلة ولديها القدرة على العودة إلى ما كانت عليه حتى بعد مقاساتها لاوقات عصيبة ووجودنا هو هو مثال جيد على ذلك.

النشاط 5: الإغلاق.

المدة: 5 دقائق.

الخطوات:

- 1- اشكر أفراد المجموعة على مشاركتهم الفعالة وقل لهم أن جلسة اليوم كانت عبارة عن مسعى لفهم الكيفية التي أثرت هذه الحالة بكل منا.
- 2- أعد تثبيت موعد الجلسة التالية وقل أننا في المرة القادمة سوف نتحدث عن الكيفية التي نتكيف فيها مع المواقف بشكل أكثر فاعلية من خلال التعامل مع الحالات الأشد توتيراً.
- 3- أعلم أفراد المجموعة أنك ستكون على استعداد في 15-20 دقيقة القادمة في حال أراد احدهم التحدث معك.

تعليمات خاصة:

إذا بدا الاضطراب على بعض الاشخاص، يمكن عندها للميسر أن يطلب منهم بشكل لطيف بعد الجلسة، إن كانوا يرغبون، التحدث بالمزيد أو يمكنه ببساطة سؤالهم إن كانوا على ما يرام الآن. بعض الاشخاص يحتاجون إحالة اطبية / نفسية حسب حدة أو خطورة الأعراض التي يعانون منها. من المهم اقتراح هذه الامور بشكل خاص على الافراد بحيث لا يسبب لهم أدنى شعور بالحرج أو إطلاق الأحكام أو العار أثناء الجلسة.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

يكون المشرفون التقنيون للمراكز الاستشارية قادرين على مساعدتك في تحديد الاشخاص الذين يحتاجون لدعم إضافي. في حال اعتقدت ان احد المشاركين بحاجة للمساعدة، يتوجب عليك الاتصال بالمشرف التقني، الذي سيقوم بالتحدث مباشرة مع الشخص المعني.

الجلسة 2: التعامل مع الضغط النفسي

الأهداف:

- من أجل تحديد الضغط النفسي وآثاره.
- من أجل تحديد اليات التكيف الشخصية.
- من أجل تحديد الأساليب المؤذية في التعامل مع الضغط النفسي.
- من أجل تحديد الأساليب البناءة: ذات الأمد الطويل والقصير للتعامل مع الضغط النفسي.

المواضيع المغطاة:

- فهم الضغط النفسي.
- آليات التكيف الشخصية.
- آثار الضغط النفسي.
- الأساليب البناءة والهدامة في التعامل مع الضغط النفسي.

المواد المطلوبة:

- * لوح قلاب.
- * مسجل.
- * أقلام.

تلخيص:

المدة: 5 دقائق.

الخطوات:

- 1- الترحيب بالرجال للجلسة الثانية.
- 2- طرح سؤال على أفراد المجموعة إن كان هناك ما يتعلق بالجلسة السابقة قد فكروا فيه بعد عودتهم لمنازلهم - أي شيء جديد تعلموه، أي أمر مثير للاهتمام، أو أية أسئلة أو أي شيء حول الجلسة.
- 3- خذ بعض الاجابات ثم لخص بشكل مختصر ما جرى في الجلسة السابقة، قم بتوضيح المسائل المستجدة.

النشاط 1: فهم الضغط النفسي

المدة: 25 دقيقة.

الخطوات:

- 1- اسأل المشاركين عن تعريفهم للضغط النفسي، ناقش مقترحاتهم من خلال استخدام عباراتهم الخاصة للوصول الى التعريف المقبول للضغط النفسي.
- 2- اسأل افراد المجموعة عما يسبب الضغط النفسي. اسألهم إن كان بإمكانهم تذكر أي التجارب تتسبب بالضغط النفسي لهم.
- 3- أطلب من المشاركين تحديد أعراض الضغط النفسي على الجسد، والعقل و العلاقات. (مثال، ألم، صداع، مشاكل معدية، عدم القدرة على التركيز، القلق، والصعوبة في اتخاذ القرارات، والعلاقات المضطربة والعنف..الخ). قل لهم أنه غالباً ما يظهر الضغط النفسي بشكل أعراض جسدية.
- 4- قل للمشاركين أنه المسبب المعتاد للضغط النفسي ليس هو الأمر الذي يؤدي إلى المشاكل وإنما ما يسبب المشاكل هو الأسلوب الذي يتعاطى فيه الناس مع هذا الضغط. بكلمات أخرى، إنه ليس العبء وإنما الكيفية التي نحمل فيها هذا العبء. أحد الأمثلة عن هذا هي أن طريقة تكيف شخصين مع ذات الأزمة قد تكون متباينة؛ أحدهما يتجاوزها بشكل جيد والآخر يكون معرقلاً. اطلب منهم تقديم أمثلة عن هذا الأمر من خلال تجاربهم.

النشاط 2: التعامل مع الضغط النفسي

المدة: 55 دقيقة.

الخطوات:

1- اطلب من المشاركين تحديد حدث معين في حياتهم كان قاسياً ومثيراً للضغط النفسي وأيضاً ما هي الميزة المحددة (مثال، المرونة، الايمان بالله، الثقة بالنفس) فيهم التي ساعدتهم للتغلب عليه و أيضاً ما هي الأمور المحددة التي قاموا بها (التحدث مع الآخرين، الخروج والتمشي، كتابة الشعر..الخ) التي كانت مفيدة لهم. اطلب من كل مشارك واحدا تلو الآخر أن يقول هذه الميزات والتقنيات. في حال كان أفراد المجموعة من المتعلمين قد يكون من المفيد تدوينها على اللوح القلاب.

2- قدم في النقاش أننا غالباً ما نحوز على مهارات التكيف دون إدراكنا الواعي لهذه المهارات. من المهم أن نعي هذه المهارات بحيث نتمكن من توظيفها بشكل أكثر وعياً بغية مساعدة أنفسنا في الظروف الصعبة.

3- استخدم التقنيات التي أشار لها المشاركون كامتله، ناقش مع المشاركين أي منها تعتبر ميزات بناءة (مفيدة وسليمة) وأي منها هدامة (غير سليمة ومؤذية)، مع التأكيد على نقطة أن منها ما يكون مفيداً لوقت قصير (مثال، النوم أو أن يلهي الشخص نفسه بشيء آخر) غير أنها لا تكون مفيدة على المدى البعيد في سياق الحل الفعلي للمشكلة. الأساليب الأخرى قد تكون على الدوام مؤذية، من قبيل التدخين، والصراخ، والعدوانية.

4- اسأل المشاركين ما إذا كانت بعض من سلوكيات رد الفعل على الضغط النفسي أكثر شيوعاً عند الرجال منها لدى النساء. اسألهم عن الكيفية التي تستجيب بها النساء حسب ملاحظاتهم. أيضاً اسألهم عن ملاحظاتهم حول استجابات الاطفال، والفتيات والصبيان. وازن هذه الملاحظات مع الرجال وردود أفعالهم.

بعد اخذ بعض التعليقات قم بتوجيه الانتباه نحو السلوكيات من مثل عدم التواصل، والتدخين، والانفعالية والعدوانية، والانسحاب... الخ، كردود أفعال أكثر تكراراً لدى الرجال.

5- قم بمناقشة كيف أن استخدام هذه الاستراتيجيات قد يؤثر على الرجال وعلاقاتهم، وسلوكهم وصحتهم.

6- أكد على النقاط التالية:

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- بغية التعامل الايجابي مع الضغط النفسي والتخفيف من هذا العبء، من الضروري أن نفهم الارتباط الحاصل بين الضغط النفسي وبين الجسد (يسجل الجسد هذا الضغط قبل زمن طويل مما يفعل العقل الواعي والتوتر العضلي هو الأسلوب الجسدي لجعلك تعرف أنك تحت الضغط النفسي - إن التخفيف من التوتر الجسدي يمكن أن يقلل من الشعور بالضغط النفسي).
- أفكارنا / معتقداتنا / مفاهيمنا (كيف تكون أفكارنا ايجابية أو سلبية. مثال، سوف أشفى، سوف أخرج من هذا الوضع وإلا لن أعيش على هذه الحالة، إذا لم تصبح الأمور أفضل سوف تؤثر على كيفية شعوري واستجابتي على هذه الأوضاع)، سلوكنا / أسلوب الحياة. (كيف أن عوامل مثل تنظيم الوقت بشكل أفضل، ومعالجته، وممارسة بعض التمارين الرياضية والعناية بالتغذية، أخذ فترة استراحة، يمكن لها أن تكون عوامل مساعدة)
- مشاعرنا (غالباً ما يختبر الناس الحزن، والغضب، والخوف في حالات كهذه، في بعض الأحيان مدى قدرتهم على التكيف تعتمد على قدرة هؤلاء الأشخاص على التعبير عن هذه المشاعر بشكل ايجابي أكثر من كتمها أو التعبير عنها بطريقة هدامة).
- نظامنا للدعم / العلاقات. (لقد وجد أن الناس الذين يحبون أشخاصاً حولهم، أو يمتلكون حس التواصل والقدرة الاجتماعية يعيشون بشكل أفضل. من المهم في أزمنا كهذه البقاء بالقرب من الأسرة، ومحبة الأشخاص أو الناس الذين يهتموننا).
- 7 - ناقش بعض من الاستراتيجيات المفيدة والبناءة مع ذات الأمد القصير والبعيد وتلك التي لا تكون مؤذية للشخص الذي يعاني من الضغط النفسي وللاشخاص حوله أيضاً.
- 8- واحداً تلو الآخر، أطلب من كل مشترك تحديد
(a) إحدى الطرق المؤذية التي اتبعتها للتعامل مع ضغطه النفسي.
(b) إحدى الطرق البناءة التي يرغب في اتباعها للتعامل مع الضغط النفسي مستقبلاً.
- 9 - قم بتبيين تمارين الاسترخاء العضلي للمشاركين. (انظر أسفلاً).

تقنية الاسترخاء العضلي المتدرج:

الاجراء: يشمل الاسترخاء العضلي المتدرج عملية شد و استرخاء ناجح لمجموعة من العضلات المختلفة في الجسم. قد يكون من المفيد الطلب من المشاركين أولاً التركيز على تنفسهم لبضع دقائق. الفكرة هنا هي في شد قوي لكل عضلة من عضلات الجهاز التنفسي (مع ذلك، ليس بالقوة التي تجهد بها نفسك) على مدى 10 ثوان، ومن ثم ترك هواء الزفير يخرج دفعة واحدة. بعدها تترك لنفسك فترة استراحة تتراوح بين 15 إلى 20 ثانية، فتلاحظ كيف تشعر مجموع

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

العضلات عند الاسترخاء بالمقارنة معها وهي في حالة الشد، قبل المضي إلى المجموعة التالية من العضلات، قل لنفسك "أنا أسترخي"، "دع الضغط يذهب بعيداً"، "دعه يذهب" أو التلفظ بأية عبارات استرخائية أثناء كل مرحلة من مراحل الاسترخاء بين مجموع العضلات المقصودة. خلال التمرين، حافظ على التركيز على العضلات. عندما يتشتت انتباهك، قم بإعادته إلى العضلات المعنية التي تعمل عليها.

الإنهاء:

المدة: 5 دقائق.

الخطوات:

- 1- اشكر أفراد المجموعة على مشاركتهم الفعالة وقل لهم أن جلسة اليوم كانت مسعى لفهم ماهية تقنيات التكيف وكيفية استخدام تقنيات أخرى من أجل التكيف الأمثل والتعامل مع الحالة.
- 2- أعد التأكيد على موعد الجلسة التالية وقل لهم أنه في المرة القادمة سوف نتحدث عن الطريقة المثلى للتعاطي مع مشاعر من قبيل الغضب والحزن كأسلوب للتكيف الأمثل مع الضغط النفسي.
- 3- دع أفراد المجموعة يعلمون أنك ستكون موجوداً لمدة 15- 20 دقيقة القادمة التي تعقب الجلسة في حال كان هناك من يرغب بالتحدث معك.

الجلسة 3: معالجة الغضب والحزن

الاهداف:

- * من أجل فهم العلاقة بين التعبير عن المشاعر والتفاعل الاجتماعي لدى الرجال.
- * من أجل مساعدة المشاركين على فهم الأساليب السليمة للتعامل مع الغضب والحزن.
- * من أجل تزويد المشاركين بالقدرة على التكيف الأمثل مع انفعالات / وحزن الأطفال والمراهقين.

المواضيع المغطاة:

- تأثير التفاعل الاجتماعي على الرجال.
- المشاعر المعبر عنها وخاصة الغضب.
- التعامل مع الأطفال والمراهقين.

المواد المطلوبة:

- لوح قلاب.
- سجل.
- أقلام.

تلخيص:

المدة: 5 دقائق.

الخطوات:

- 1- الترحيب بالرجال في اللقاء الثالث.
- 2- طرح سؤال على أفراد المجموعة إن كان هناك ما يتعلق بالجلسة السابقة قد فكروا فيه بعد عودتهم لمنازلهم - أي شيء جديد تعلموه، أي أمر مثير للاهتمام، أو أية أسئلة أو أي شيء حول الجلسة السابقة.
- 3- أخذ بعض الإجابات ومن ثم كلمة موجزة عن اللقاء الأخير، مع إيضاح أية مستجدات.

النشاط 2: الغضب والحزن

المدة: 45 دقيقة.

الخطوات:

1- قل للمشاركين كيف أن التفاعل الاجتماعي يفرض شروطاً على الرجال والنساء تحدد المشاعر التي قد يتقبلوها أو لا، مع التأكيد على أن هذا ليس انتقاداً لطريقة تفاعل الرجال الاجتماعية، إلا أننا فقط ننظر الى بعض من آثارها. قد يكون من المفيد طرح بعضاً من الأسئلة التالية:

- ما هي صورة الرجل المثالي في مجتمعنا؟.
 - كيف يستجيب للضغط؟.
 - كيف يبدو البطل في أفلامنا عموماً؟.
 - ما هي القيم التي تميزه؟.
 - هل هذا التوقع من الرجال هو عادل ومنطقي دائماً؟. هل من الممكن بالنسبة للرجال أن يكونوا أقوى دائماً دون أن يشعروا بالخوف أو الحزن أبداً؟
 - كيف يتعاطى المجتمع (الرجال الآخرون) مع الرجال الذين يكونون أقل من هذا المثال؟
 - التركيز على الكيفية التي يسمح فيها للرجال بالتعبير عن مشاعر معينة (كالغضب) دون مشاعر أخرى (كالحزن أو العجز) لأنها تعتبر دلائلاً على الضعف.
- 2- واحداً تلو الآخر، أطلب من كل شخص أن يسمي شعوراً واحداً وجد صعوبة في التعبير عنه و عما فعله بدلاً من هذا.
- 3- ناقش إلى أية درجة قد يكون هذا مؤذياً للسلامة النفسية-الاجتماعية عند البشر. على سبيل المثال، عدم السماح لهم بالحزن، أو بالشعور بالعجز أو الارتباك يمكن أن يخلف آثاراً مؤذية على شخصيات الرجال وصحتهم. إن التوقع منهم أن يكونوا دائماً مسيطرين على انفعالاتهم، ويقدمون الحماية لأسرهم يمكن أن يسبب الضغط النفسي لدى الرجال. بما أن الانفعال الوحيد المسموح للرجال بالتعبير عنه هو الغضب، فإنه يمكن أن يحرض على العنف.
- 4- اسأل المشاركين عما يعتقدونه حول الغضب والحزن. ناقش المفاهيم الخاطئة المختلفة حول الغضب، موضحاً النقاط التالية:

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- التفريق بين الشعور وبين التعبير الصريح عنه. الغضب والحزن شعوران طبيعيين. إن أسلوب التعبير عنهما هو فقط ما يجعل الغضب إيجابياً أو سلبياً. قد تحتاج لإيضاح أنه عندما يتم الإشارة إلى الغضب كشعور خاطئ فإن المقصود هو الغضب كسلوك (مثال، أسلوب التعبير عنه)، وليس كشعور لأنه شعور طبيعي. نحن جميعاً نشعر بالغضب أو بالحزن من حين لآخر.
 - جميعنا نشعر بالحزن أحياناً، في الواقع إن هذا الشعور يتيح لنا الأسى على ما نفقده ويساعدنا على الشفاء إذا ما تم التعبير عنه بشكل مناسب. اضرب لهم مثالا كيف تقوم النساء غالباً بالتغلب على المصاعب بشكل أفضل عند الموت أو الفقدان وبشكل سريع لأنهن يعبرن عن حزنهن بالبكاء، الرجال بالمقابل غالباً ما يكتبون مشاعرهم في دواخلهم فيعانون من مشاكل صحية أخرى.
 - إن أية مشاعر حادة لا تجد سبيلها للتعبير عنها سوف تجد لنفسها مخرجاً بطريقة أو بأخرى، وإذا ما تم كبتها لوقت طويل، فإنها سوف تخرج عن سيطرتنا. لذلك، من الأفضل إيجاد هذا المخرج لها بشكل واعي.
 - نحتاج للشعور بالغضب أحياناً لأنه مع مرور الوقت الغضب هو الذي يحفزنا لإحداث التغييرات الإيجابية، وللتحرك ضد الظلم، وأخذ زمام المبادرة...الخ.
 - غالباً ما نفكر بالغضب على أنه شعور لا يمكننا السيطرة عليه أو إدارته. مع ذلك، إذا ما نظرنا بعمق أكثر سوف نجد أنه بمستطاعنا ضبط غضبنا. غالباً ما نعبر عن الغضب بشكل هدام مع الأشخاص الذين هم أضعف منا. اسألهم إن كان بإمكانهم التفكير بمسوغات هذا السلوك. اشرح لهم أننا نختار الكيفية التي نظهر فيها غضبنا تبعاً للموقف. على سبيل المثال، ربما نستجيب لغضبنا بأسلوب واحد عندما نكون غاضبين من والدنا أو من شخص أكبر منا سناً، وبشكل مغاير عندما نغضب من أولادنا.
- 5- اسأل المشاركين كيف يكون رد فعلهم عند غضبهم أو حزنهم. لاحظ اجاباتهم. وجه انتباههم نحو استجابات معينة كالصراخ، والعنف، والبكاء، والتزام الصمت...الخ.
- 6- ناقش كيف أن أساليباً معينة قد تكون مفيدة في المدى القصير (مثال، شرب الماء أو النوم) غير أنها لا تجدي نفعا كحل بعيد المدى للغضب. الأساليب الأخرى قد تكون مؤذية طوال الوقت، مثل العنف، إيذاء الشخص لنفسه، تكسير الأشياء...الخ. بالإمكان التعبير عن الغضب بشكل هدام - وهنا يصبح الغضب عبارة عن مشكلة.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

7- قم بتحديد أساليب التعبير الهدامة عن الغضب من القائمة التي أنشأها أفراد المجموعة سابقاً في الخطوة 6. عندما يتم التشارك بالأمثلة 2, 3 إسألهم لم قد يكون الضرب والصراخ وتكسير الأشياء سلوكيات هدامة. عليك أن تشرح لهم أنه وعلى الرغم من أن الغضب قد يكون مبرراً والتعبير عنه بهذا الأسلوب يخلصنا من الشعور المباشر به، فإنه يمكن أن يكون له آثار سلبية. اسألهم ما هو الأثر الذي يخلفه على صحتهم. وما هو الأثر الذي يخلفه على سلامة وصحة الآخرين. مثال، زوجات، أولاد، أشخاص آخرون يعتمدون عليهم.

8- قل لهم باستخدام الأمثلة من الخطوة 7 إن كان هناك طرق أخرى تكون ذات أمد زمني أبعد وتتطلب تغييرات في نمط الحياة والتي تساعد الناس على التعامل مع الغضب في نهاية المطاف، من مثل التعبير الهادئ عن الغضب للشخص المعني (إذا كان بالإمكان دون أن يعرض المرء نفسه للخطر)، ويكون متواصلًا جيداً، ويحل المشكلة التي سببت الغضب... الخ.

9- اسأل أفراد المجموعة عما يساعدهم على التعامل مع غضبهم بطريقة بناءة، وبعدها يمكنك أن تضيف بعض النقاط المدرجة أسفلاً:

- اسع للتعرف وفهم اسباب غضبك؛ قم بتحديد مصدر الغضب ولماذا أنت غاضب.
 - إذا ما كانت الحالة أو الشخص فعليا يستدعي الغضب أم أنه مجرد رد فعل مفرط تبعاً للضغط النفسي والتوتر.
 - قد يكون من المفيد أن تقيم غضبك على مقياس من 1- 10 وان تبتعد عن مواجهة ما يغضبك حتى تصل على الأقل إلى الدرجة 6 أو 7 (بحيث تضمن الهدوء الكافي للتواصل).
 - خذ الوقت الكافي لتسترخي وتهدئ من روعك، كأن تستخدم تقنيات الاسترخاء / التنفس، والصلاة.. الخ.
 - اشغل نفسك بأمر آخرى، مثل الأعمال التطوعية أو ممارسة الهوايات.
 - اتخذ التدابير المؤقتة مثل شرب الماء فقد يكون تدبيراً مفيداً.
 - إذا كان الغضب شديداً جداً، يكون من المهم أحياناً أن تغير المكان الذي أنت فيه.
- 10- واحداً تلو الآخر، اسأل المشاركين أن يسيروا الى الشخص الذي يرونه الأشد غضباً في أسرتهم ويريد تغيير هذا الأمر الآن.

النشاط 3: دعم الأطفال.

المدة: 30 دقيقة

الخطوات:

- 1- اسأل أفراد المجموعة إن كانوا يلاحظون أية تغيرات لدى الأطفال في محيطهم.
- 2- اسأل أفراد المجموعة عن أسباب قلق الأطفال حسبما يعتقدون.
- 3- حدد النقطة التي يكون فيها الأطفال غير قادرين على تجاوز المشاعر الصعبة، فيصيبهم الحزن. لذلك من المهم بالنسبة للسلامة النفسية-الاجتماعية لدى الأطفال أن يكونوا قادرين على إيجاد الوسائل الصحية للتعبير عن مشاعرهم والتكيف معها والسيطرة عليها.
- 4- يمكن للراشدين المؤثرين في حياة الأطفال أن يساندوهم في إيجاد وتعلم الأساليب المفيدة للتكيف مع الضغط النفسي. مع التشديد على دور الأب الهام في هذا السياق، لأنه غالباً ما تكون الأمهات متوترات جداً في هذه الأثناء ويجدن أنه من العسير التغلب على هذا الموقف. ينبغي أن ننقل لهم أن الأطفال يستطيعون التعامل والتغلب على أعتى الظروف الصعبة إذا ما بث فيهم أهلهم مشاعر الأمان والتوجيه والرعاية - لهذا، إذا بدا الأهل شديدي القنوط والغضب والعجز - فقد يتولد القلق لدى الأطفال نتيجة لهذا.
- 5- اسأل أفراد المجموعة حول التغيرات التي قد يلاحظونها لدى الأطفال.
- 6- قل لهم أن الاطفال يمكن أن يتأثروا بطرق مختلفة. اسألهم إن كانوا يلاحظون انطواءً أو عدوانية عند الأطفال، وإن كانوا يتطلبون رعاية أكبر، أيضا اسألهم عما يساعدهم في التعامل مع الأطفال.
- 7- اشرح أن بعض الاطفال ربما يصبحون عدوانيين وينخرطون في ألعاب عدائية نتيجة تعرضهم للعنف أو القلق أو الضغط النفسي حسب الحالة. من المهم أن يتم إيقاف هذا وتشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم بواسطة وسائل أخرى كأن يتحدثوا عن مشاعرهم، ويعبروا عنها بشكل خلاق من خلال الرسم، وفي بعض الأحيان تعليمهم الضرب على وسادة / لحاف (أية مادة طرية لتفريغ طاقتهم الجسدية دون أن يعرضوا أنفسهم للأذى)، ومتى يكون الغضب مفيداً... الخ. من المهم أنه إذا كان هذا السلوك مستمراً وأصبح هداماً كضرب أو إيذاء الأخوة، والاندفاع في نوبات الغضب، وتكسير الأشياء... الخ، من المهم عندها أن يضع الأهل حدوداً واضحة لما هو مقبول ما هو غير مقبول. يجب أن يتم القول للطفل بشكل صارم أن هذا السلوك غير مقبول لأنه (ربما يؤدي الآخرين أو يخرب الممتلكات). يجب أن يتم تفسير هذا الحزم. ما هو حاسم هو أن يبقى كلا الوالدين والقائمين الآخرين على الرعاية منسجمين في قواعد السلوك المطبقة وأيضاً يجب إيقاف الضرب كشكل من أشكال التأديب. إن هذا يمكن أن يؤدي

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

إلى زيادة ارتباكهم حول مسألة ما إذا كان الضرب مقبولاً وأيضاً يمكن أن يرفع الإحساس المتعاطف قبلاً بالخوف والارتباك لدى الطفل.

8-لفت انتباه المشاركين إلى أفكار هامة مثل إعطاء الطفل حيزاً للكلام واللعب، وإنجاز الأعمال الروتينية، والذهاب الى المدرسة إن أمكن، وتشجيعهم للدخول في المجالات الاجتماعية المخصصة للأطفال بالأسلوب الذي يتمكنون من فهمه والشرح لهم أنه مع مرور الوقت سوف تعود الأمور إلى مجراها الطبيعي، وإمضاء الوقت برفقة الأطفال... الخ.

أفكار هامة لأهل المراهقين:

- تشجيع الأهل أن يضعوا في اعتبارهم أن المراهقة هي مرحلة من التطور تحدث فيها التغيرات في الجسد والشخصية.
- توضيح التغيرات الجسدية، العاطفية، النفسية والسلوكية التي تحدث عندما يمر الاطفال بمرحلة المراهقة.
- توضيح البحث عن الهوية الذاتية والتي يمر بها المراهقين سواء فيما يتعلق بالامور النفسية او المتعلقة بالجنس(النوع الاجتماعي).
- توضيح البحث عن الاستقلالية في مرحلة المراهقة واهمية اعطاء مساحة دعم وتشجيع ايجابي. جعل البحث عن الهوية والاستقلالية في مرحلة المراهقة يمر بشكل يسر وصحي.
- تذكيرهم أنه، إن كانوا لاحظوا أية تغيرات في أسلوب حياة المراهق، يجب تجنب إلقاء اللوم على المراهق بسبب سلوكه/ها، وإنما اعتماد خيارات أخرى.
- تفعيل دور المراهق كعضو من أعضاء الأسرة من خلال شمله/ها في النقاشات أو القرارات العائلية أو من خلال تحميله بعض المسؤوليات، التي يمكنه/ها تحملها.
- مساعدة الأهل في تعزيز وزيادة تواصلهم مع المراهقين، تشجيعهم على تحديد اهتمامات وهوايات أبناءهم المراهقين كالفن والرياضة... الخ. ومناقشة هذه النقاط في المنزل.

الإغلاق:

المدة: 5 دقائق

الخطوات:

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- 1- قدم الشكر لأفراد المجموعة لمشاركتهم الفعالة وأخبرهم أن جلسة اليوم كانت مسعى لفهم الكيفية التي يتم فيها التعبير عن مشاعر كالغضب والحزن بشكل أفضل من قبلنا في هذه الظروف الصعبة.
- 2- إعادة التأكيد على موعد الجلسة التالية وإخبارهم أنه في المرة القادمة سوف يكون الحديث حول مقدرات ومعوقات التكيف المتنوعة لدى الرجال والنساء في هذه الظروف وعن الكيفية التي يمكننا فيها العمل كمجتمع. أعلم أعضاء المجموعة أن الجلسة القادمة ستكون الأخيرة.
- 3- دع أفراد المجموعة يعلمون أنك ستكون موجوداً لمدة 15 - 20 دقيقة القادمة التي تعقب الجلسة في حال كان هناك من يرغب بالتحدث معك.

الجلسة 4 : الاستجابة كمجتمع: الأدوار والمسؤوليات

الأهداف:

- تحليل الفرق بين الصعوبات التي يواجهها الرجال والنساء بسبب الصراع والتهجير.
- تحديد أهمية تعديل الأدوار (الجنديرية) المرتبطة بالنوع الاجتماعي بما يتناسب مع الاحتياجات المتغيرة للمجتمع.

المواضيع المغطاة:

- الاختلافات بين الصعوبات التي يواجهها الرجال والنساء.
- الاستراتيجيات الفردية والاجتماعية للتكيف مع الاحتياجات المتغيرة.

المواد المطلوبة:

- لوح قلاب.
- شريط لازق.
- أقلام.

تلخيص:

المدة: 5 دقائق.

الخطوات:

- 1- الترحيب بالرجال للقاء الأخير.
- 2- طرح سؤال على أفراد المجموعة إن كان هناك ما يتعلق بالجلسة السابقة قد فكروا فيه بعد عودتهم لمنازلهم - أي شيء جديد تعلموه، أي أمر مثير للاهتمام، أو أية أسئلة أو أي شيء حول الجلسة السابقة.
- 3- أخذ بعض الإجابات ومن ثم كلمة موجزة عن اللقاء الأخير، مع إيضاح أية مستجدات.

النشاط 1: القابلية للضعف

الوقت: 30 دقيقة

الخطوات:

- 1- قسم المجموعة إلى قسمين واسأل كل منهما أن تشارك بالمشكلات / القضايا التي يواجهها أحد القسمين التاليين في هذه المعطيات: الرجال والنساء.
- 2- واحدا تلو الآخر أطلب من المجموعتين الحديث عما ناقشوه فيما بينهم، آخذين بعين الاعتبار إضافة النقاط التي قد تنسى.
- 3- أشر إلى أن هناك العديد من أوجه الاختلاف والتشابه (مشكلات بارزة) بين كل مجموعة ومن المهم إدراك أنه بالنتيجة كل مجموعة لديها احتياجات مختلفة وبالتالي نستطيع أن ندعم بعضنا أكثر كمجتمع.

قضايا خاصة تواجه الرجال:

تتضمن بعض الأمور الخاصة التي يواجهها الرجال قبل التهجير واعقابه من تعرض أكبر للخطر بسبب خروجهم أكثر، موت أفراد الأسرة، الأصدقاء، خسارة الوظائف وضغط وعبء مسؤولية تأمين الراحة والخدمات وتأمين متطلبات الحياة على الرجال. صعوبات إيجاد فرص للتعليم، التغيير في الأدوار (مثال، البقاء في المنزل أكثر من قبل)، ضعف إمكانية التعبير المتاحة عن مشاعرهم، عدم توافر الوقت والمكان للراحة، الحزن... الخ.

النساء: تتضمن بعض الأمور الخاصة التي تواجه النساء قبل التهجير واعقابه من ضعف إمكانية الحصول على التعليم والموارد الأخرى، فقدان أفراد الأسرة الذكور، التغيير الثقافي وتزايد متطلبات/مشاكل في سلوكيات الأطفال.

النشاط 2: الأدوار والتوقعات المتغيرة

المدة: 35 دقيقة.

الخطوات:

- 1- اشرح أن سبب هذه الفروقات هو أن الرجال والنساء يلعبون أدوارا مختلفة في المجتمع.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

2- هذه الأدوار يضعها المجتمع وليست ثابتة بل غالبا ما تتغير مع الوقت. أحيانا تتغير الأدوار والمسؤوليات بسبب ضغوط خارجية أو ظروف خارجة عن إرادتنا. اسأل أفراد المجموعة في البداية عن أمثلة عن هذا الأمر، أيضا بإمكانك تقسيم المجموعة إلى مجموعات اصغر، دعهم يفكرون ويخلصون إلى مثال أو مثالين من كل مجموعة وبعد ذلك يطرحون هذه الأمثلة مع المجموعة الأخرى. بالإمكان تقديم الأمثلة التالية للإتمام:

(أ) تقليديا" من المفترض بالرجل الخروج للعمل وتمضية معظم الوقت خارج المنزل فيما يكون الدور الأساسي للزوجة رعاية الأولاد وتعليمهم. بعد التهجير، قد يواجه الرجال صعوبات في الحصول على رخصة عمل، وفي هذه الحالة قد تجد النساء طريقة للحصول على نوع ما من العمل في المنزل كالخياطة، مما قد يقلب الأدوار ويدفع بالرجل لرعاية الأطفال والإشراف على تعليمهم.

(ب) بعد التهجير ومع صعوبات الحصول على رخصة عمل للعديد من الرجال، يصبح الأب والأم والأطفال يمضون وقتا أطول مع بعضهم في المنزل. قد تنظر النساء إلى هذا الوضع على أنه من النتائج الإيجابية للتهجير، بيد أن الرجال ربما ينظرون إليه بطريقة مختلفة.

3- قم بالتأكيد على أن التخلي عن الأدوار يتطلب شجاعة كبيرة لأننا معتادون جدا عليها. ولكن التزمت والتمسك بهذه الأدوار قد يؤدي إلى المشاكل في بعض الأحيان. بداية أطلب من المجموعة تقديم الأمثلة .

4- أكد على أن تكييف الأدوار والمسؤوليات ضمن العائلة لتلائم الوضع الحالي من التهجير لا يعني أن جميع العادات والتقاليد والأعراف ينبغي تغييرها، الفكرة البسيطة هي في أن التغيير يجب أن يتم عند الحاجة. والأعراف يجب مواءمتها بحيث تستوعب التغيير وتؤمن احتياجات الجميع.

5- اسأل المجموعة أن تقوم بتحديد التغيرات ضمن العائلة والمجتمع المحيط التي يجب أن تحدث لتأمين احتياجات الرجال والنساء في هذه الأثناء كونهم مهجرين. هل هناك مهارات يحتاج الرجال لتعلمها الآن وربما لم يكونوا في حاجة لها مسبقاً؟

6- واحدا تلو الآخر، اطلب من افراد المجموعة تحديد أمر واحد يمكنهم القيام به ليخففوا من إحساسهم بالمسؤولية والعبء، وأمر آخر يقومون به كرجال ليخففوا من أعباء المرأة وضعفها في هذا الظرف.

النشاط3: الاغلاق ومراجعة للجلسات

المدة: 20 دقيقة

الخطوات:

- 1- قدم الشكر لأفراد المجموعة على مشاركتهم الفعالة وأخبرهم أن جلسة اليوم كانت مسعى لفهم كيف يمكن لحالة ما أن تؤثر فينا جميعاً بشكل متفاوت ومختلف، ومن المهم فهم هذا الاختلاف حتى تتمكن كافة المجموعات من التغلب عليها.
- 2- أعلمهم أن هذه هي المرة الأخيرة التي سنجتمع بها، وحاولوا معا كمجموعة استذكار واستعادة مضمون كل جلسة من الجلسات. واحدا تلو الآخر، اسألهم عن أمرين هاميين مما تعلموه يودون استخلاصه في هذه الجلسة.
- 3- اسأل أفراد المجموعة إن كانوا يرغبون باقتراح أي تحسينات على الجلسات، حيث أنه سيتم إقامة هذه الورشة مع مجموعات أخرى من الرجال في المجتمع أيضاً.
- 4- قدم الشكر لأفراد المجموعة على حضورهم الجلسات، معترفاً أنه من الممكن أن يكون حضور الجلسات والمشاركة فيها صعباً، وقدر لهم التزامهم بالحضور والمشاركة إن كان ذلك ملائماً. وقل لهم حقيقة أنهم مروا بأوقات عصيبة وأنهم يتكيفون بشكل جيد جداً وبأفضل أسلوب يعرفوه. دع أفراد المجموعة يعلمون أنك تؤمن أنهم سيواصلون تكيفهم مع ظروفهم الحالية. قم بتذكير أفراد المجموعة بعرف سرية الجلسات.
- 5- انهى الجلسة بعمل تقييم لجميع الجلسات.
- 6- دع أفراد المجموعة يعلمون أنك ستكون على استعداد لمدة 15- 20 دقيقة القادمة في حال كان هناك من يرغب بالتحدث معك. يجب أن يكون الميسر مستعداً لأن الجلسة قد تمتد لزمان أطول من ساعة ونصف لأن بعض المشاركين قد يرغبون بالحديث والبقاء أطول فترة مع الميسر.
- 7- قم بانتهاء الدليل باقامة احتفال للمجموعة على سبيل المثال:ليلة موسيقية،غداء او نشاط مشابه للاحتفال بانهم قد انهوا الجلسات سوياً.

أمور هامة للتذكر:

هذه جلسة هامة إذا أنها تتطرق إلى مفهوم الجندر (النوع الاجتماعي) والتوقعات المرتبطة به. يجب التعامل مع هذه الجلسة بحذر من قبل المدرب، فقد تفضي النقاشات إلى جدل مطول. يجب على المدرب الحفاظ على نقطة التركيز واضحة ويشرح أن تحدي الأدوار المسبقة من الناحية الاجتماعية لا يعني بالضرورة أن كل امرأة يجب أن تقوم بما يفعله الرجل والعكس صحيح، إلى أن هذه الخيارات متاحة لهم/هن إن هم/هن أرادوا القيام بها. الأمر الهام الواجب تذكره في هذا السياق هو أن الأدوار (الجندرية) المرتبطة بالنوع الاجتماعي ليست منقوشة على

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

الحجر وليست دائماً "فطرية" وأن بعض المرونة تكون مطلوبة في حالات كهذه. عندما يكون الوضع ليس كما كان قبل التهجير.

الملحقات

الإدارة السليمة

لا بد لك كمنشط أن تشرك المركز أو المؤسسة في برنامجك بشكل فعال بهدف تبادل الأفكار والخبرات لضمان سلامة تنفيذ البرنامج و حضور المشاركين المنتظم، فأشراكهم بفاعلية يرفع من درجة التزامهم تجاه البرنامج ويسهم في إنجاحه.

الدعاية و(التسويق)

الحديث والدعاية للبرنامج لا تنتهي مع بدء المشروع بل على العكس تقع على عاتقنا مسؤولية اكبر مع بدء البرنامج بضرورة الحديث الدائم عنه مع باقي زملاء العمل داخل وخارج مكان انعقاد البرنامج باستخدام كل الوسائل المتاحة

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

مركزين على النتائج التي توصلنا إليها خلال العمل، والتركيز بشكل خاص على أصحاب القرار ممن نعمل بالمشراكة معهم من أجل إقناعهم بتبني البرنامج بوجودنا أو بغير وجودنا .

قاعة(مكان) التدريب

- عند اختيار المكان أو القاعة لا بد بأن تكون مناسبة وملائمة، بهدف تحقيق النتائج المرجوة ومساعدة المشاركين على التعبير بشكل أفضل.
- __ أن تكون القاعة واسعة وخالية من المعيقات مثل الأثاث أو غيره.
- __ يفضل أن تكون القاعة تتمتع بخصوصية، وأن لا تكون معبر ويفضل أن لا تطل على مجموعات عمل أخرى مما قد يؤثر على تركيز المشاركين.
- __ التهوية والاضاءة جيدة .
- __ ان لا يكون هنالك صدى صوت في القاعة.
- __ ان لا تحتوي على اغراض اناس او زملاء اخرين لضمان عدم المقاطعة.
- __ ضرورة وجود مساعد للمنشط فهذا يفيد في النقاش قبل البدء وبعد الانتهاء من النشاط ويعطي فرصة لتبادل الأدوار وتسهيل العمل.
- __ تحديد وتجهيز كافة الاحتياجات ومواد التدريب مسبقا بحيث لا نحتاج إلى الخروج للبحث عنها في أماكن أخرى (في حال اضطرارنا إلى فعل ذلك يقوم المساعد بجلبها دون التوقف عن العمل).
- __ تحديد ساعة البدء والإنهاء بالتنسيق مع باقي الزملاء ومسؤولي المؤسسة مع الأخذ بعين الاعتبار البرامج التي تسبق برنامجنا والتي تليها بهدف تناغم العمل.
- __ عدم الموافقة على تغيير المكان المخصص في اللحظة الأخيرة لما له من اثر سلبي على النتائج المرجوة من البرنامج.
- __ رفض دخول وخروج مراقبين أو زوار دون تنسيق مسبق على أن يتم إعلام المشاركين بذلك مسبقا وذلك من أجل الحفاظ على جو من الأمن والطمأنينة وعدم التشتت واحترام الخصوصية الفردية والجماعية للمجموعة.

***ملاحظة:** بعض المشاكل التي قد تواجه المنشط: (إبلاغنا بأن القاعة مشغولة قبل دقائق من بدء الجلسة أو وجود أشخاص يتلصصون من النوافذ....) هو بلا شك احد أهم عناصر الإزعاج ويؤدي إلى تقييد حرية المشاركين خاصة في التمثيل ولعب الأدوار.

المنشط (الميسر) الجيد:

- المنشط هو من تقع على عاتقه تخطيط وتنفيذ الجلسات والتي تهدف إلى تحقيق الأهداف التي تم صياغتها للبرنامج، لذا يتوجب عليه التأكد من أن تلك الأهداف قد تحققت خلال تفاعله مع المشاركين.
- إن العمل في هذا المجال ممتع ومرهق في الوقت نفسه.
- * أحيانا نشعر بان المشاركين يتجاوبون بشكل جيد وثقتهم بمن حولهم بدأت تنمو وتكبر وبالتالي سوف نحقق ما نصبوا إليه وفي أحيانا أخرى نشعر بتراجع اهتمام المشاركين وهنالك رغبة في الانسحاب.
- علينا أن نعي وباستمرار أننا طالما بدأنا العمل في البرنامج بان هنالك مجموعة من المشاركين يرغبون في رؤية إنسان مختلف عن باقي الأشخاص الذين يحيطون بهم، إنسان يرغبون في إعطائه والأخذ منه، إنسان بإمكانهم أن يثقوا به.
- علينا إشعارهم بأنهم غير مرفوضين وأنهم مكان ترحيب واحترام من قبلنا كمنشطين.
- علينا تشجيعهم للوصول بهم إلى المزيد من الثقة بالنفس والاستقلالية.
- علينا أن ننفي عنهم صفة الاتكالية والضعف وعدم الفائدة.
- علينا كمنشطين أن نبتعد للحد الأقصى عن لعب دور المدرس أو ولي الأمر الذي يرغب في السيطرة وفرض النظام طوال الوقت.
- علينا أن نحدد أهداف الجلسات وان نأخذ دور فاعل في التحضير لهذه الأهداف.
- علينا أن نكون منتبهين لاحتياجات المجموعة وان لا نفرض أولوياتنا.
- علينا أن نشجع المجموعة على اتخاذ القرارات والمشاركة الفاعلة.
- علينا إشعار المجموعة بأننا دائما موجودين لمساندتهم وإرشادهم للوصول إلى ما يرغبون، فبدون ذلك سنعجز لدى المشاركين شعورهم بعدم الاستقلالية وعدم القدرة على التحكم بشؤونهم وبالتالي عدم القدرة على التغيير.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- علينا أن نعي تماما بأننا مسؤولون عن المجموعة وعن كل مشارك بشكل مستقل ومثل هكذا برامج وأنشطة قد تثير ردود فعل غير متوقعة وقد تؤدي إلى نتائج عكسية لذا يجب أن نبقي متيقظين للوقوف على أي فكرة لفلترتها وإدخال التصحيحات عليها.
- على المنشط أن يكون: مبدعا، حساسا، صبورا، ذو قدرة على الاستماع، وأن يكون ممن يستمتعون في العمل ويقبل التحدي والمواقف الصعبة ويستطيع مواجهتها والتعامل معها.
- أن يظهر اهتمامه بالآخرين ولديه القدرة على زرع الثقة في الآخرين وتشجيع تبادل الأفكار والتجارب والخبرات بين أعضاء المجموعة، وأن تكون لديه القدرة على تحويل جلسة صعبة إلى جلسة ايجابية ومثمرة، وأن يكون مدركا لنقاط قوته وضعفه الخاصة به وقادر على التعامل معها، وملتزمًا تجاه البرنامج والمشاركين فيه.
- أن يكون متمكنا من المادة التي يعمل على إيصالها للمجموعة ولديه قناعة وإيمان بموضوع العمل، ولديه قناعة مطلقة بقدرة الفرد والجماعة على التغيير.
- لدية بدهاء في الرد فالافتقار إلى ردود الفعل والقدرة على إبداء الرأي تعيق تطور المجموعة وتؤخر إن لم تنفي وصول المجموعة إلى ما نطمح الوصول إليه من خلال الجلسات المخطط لها ضمن البرنامج.

عدد المنشطين

- يفضل أن يكون هنالك منشط ومساعد في كل جلسة أو لقاء ومن الضروري ان تكون الادوار واضحة ومحددة في الوقت الذي يقوم فيه المنشط بشرح التمرين أو الفعالية أو النشاط يمكن للمساعد أن يشارك في التنفيذ ويكون الدور الاساسي للمساعد هو المساهمة في القضايا الوجدانية ولا يجب ان يتدخل في سير العمل لضمان عدم التناقض وبالتالي اعاقه الوصول للنتائج المرجوه.
- بناء على ما تقدم إن اختيار الشريك قضية مهمة جدا.
- _ يفضل اختيار شريك يحمل نفس الأفكار فيما يتعلق بالعمل وأنماط التفاعل.
 - _ أن يكون شخص تستطيع مناقشته والاعتماد عليه لنقاش نقاط الضعف والقوة وتزويدك بالاقتراعات المناسبة.
 - _ أن يكون لديه الوقت الكافي للتخطيط المشترك وعدم التغيب عن الجلسات.
 - _ أن يكون منفتحًا ومدرك لأسلوب عملك وقادر على مجاراةك.
 - _ قادر على المتابعة واخذ المبادرة واستلام القيادة في أي لحظة.
 - _ لديه مهارات عالية في الاتصال والتواصل وخاصة التواصل البصري مع الشريك.
 - _ لدية مهارة في تفسير التوجيهات بطريقة مختلفة في حال عدم فهم المشاركين للتوجيهات لا أن يعيدها كما شرحها المنشط(زميله).
 - _ لديه قدرة اكتشاف الحاجة على التحدث جانبا مع احد المشاركين في حالات الطوارئ لتوفير إمكانية متابعة العمل مع المجموعة من قبل المنشط.

مهارات عمل وسلوكيات أساسية :

• الانضباط:

- يعتبر فرض النظام والانضباط من أصعب الأمور التي تواجه أي منشط في عمله ، فإعطاء مساحة من الحرية للتعبير يؤدي إلى أن بعض المشاركين يتحولون إلى أشخاص مزعجين إلى حد لا يطاق، لذا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار عدم اللجوء إلى الطرق التقليدية ومنها(الطرد،التأنيب،،الترهيب...) في حسم الأمور و محاولة العمل معهم بطريقة ابداعية تعيدهم إلى الانضباط دون عنف أو إساءة ولنتذكر بأن:
- ضبط اللقاء من خلال إصدار الأوامر والإلزام يحد من تلقائية المشاركين. لذا يجب أن نكون محفزين لا أشخاص يرغبون في السيطرة.
 - يجب أن نتجنب عبارات (عليك القيام بكذا) ونتذكر دائما بان هدف البرنامج أن يقوم المشاركين بالتعبير عن الأشياء كما يحسونها لا كما نريدها نحن.
 - هذا لا يعني ان نسمح للمشاركين بأن يسيطروا على الجلسة بل علينا القيام بعمل ما تم التخطيط لعمله.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- **الثقة والاحترام:** ليس من السهولة بمكان أن نصل إلى خلق أجواء من الثقة والأمان والاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة لذا علينا القيام بما هو ممكن من أجل الوصول، خاصة وان الاحترام لا يفرض بالقوة ولا بالسلطة.
 - علينا الابتعاد عن الأساليب التقليدية في النقاش.
 - علينا الابتعاد عن لعب دور المعلم، نؤكد دائما أننا ليس في صف دراسي بل مجموعة اختيارية جننا لنتشارك ونتبادل ما لدينا من خبرات وتجارب.
 - يجب أن نكون حساسين تجاه اللغة علينا أن لا نتحدث إليهم باستعلاء. (اختر اللهجة المناسبة دون تصنع).
 - علينا أن لا نتجاهل بعض التصريحات والآراء (تجاهلنا يعني إقرارنا بالموافقة).
 - التأكيد على أن كل المشاعر والمشاركات التي تخرج في الجلسة هي من أسرار المجموعة ويجب عدم إفشائها.
 - علينا أن لا نرفع صوتنا فالصراخ لا يسكت المشاركين بل سيترك لديهم انطباع سيء.
 - علينا أن لا نتردد في الاعتذار إذا أسأنا إلى أي شخص أو إلى المجموعة، فالاعتذار الحقيقي لا يفقدنا الكرامة بل يودي إلى تقوية الثقة بالنفس وتعزيز الاحترام، ويشكل نموذج رائع بالنسبة للآخرين.
 - علينا التحدث مع المشاركين المشاكسين قبل الجلسة فهذا يفيد أحيانا.

● الإبداع:

- إن توجيه الطاقة السلبية لدى المشاركين لا بد أن يتم من خلال ابتداع تمارين والعباب جديدة، إننا بحاجة إلى مهارات عالية لتحويل الطاقة السلبية إلى طاقة ايجابية ومع تحقيق ذلك يصبح العمل متعة لا حدود لها، اخذين بعين الاعتبار أن الأشخاص الذي ينشأون في أماكن يسودها الصراع غالبا ما يكونوا غير منضبطين ولديهم كم من العنف وسريعي الغضب والاستثارة وسريعي الملل، لذلك إن إعطاءهم المساحة والحرية في التعبير سيكون مرهقا لنا في البداية لذا يتوجب علينا اكتساب مهارة التعامل مع الإرهاق الشخصي الذي قد يصيبنا.
 - قدم وطور العباب جديدة باستمرار، لتجنب الضجر والتكرار ولضمان التفاعل والتلقائية على الدوام.
 - أعط المشاركين الفرصة لقيادة بعض الفعاليات.
 - ابعث الشعور بالثقة والدفع والأمان في القاعة.

● المتابعة والاستماع:

- كن واعيا للتغيرات التي تحدث لدى المشاركين في المزاج والاحتياجات وطريقة تشكيل المجموعات ونقاط الضعف والقوة للمجموعة والأفراد.
 - استمع دون أن تبدي ملاحظات سريعة .
 - انتبه إلى طريقة التفاعل ومستواه بين المشاركين.
 - لا تحرم المشاركين من فرصة تعبيرهم عن مشاعرهم وأفكارهم وأشعرهم بان لديك الكثير من المشاعر التي تستطيع أن تشارك بها المجموعة.
 - كن مصغ جيد وإيجابي.

● اللغة وطريقة الحوار:

- علينا توخي الحذر لدى تفسير التمارين والتأكد من فهم الجميع لها.
 - علينا استخدام لغة تساعد على الحوار وتفتح المجال أمام خيارات متعددة ومختلفة ونبتعد عن الأسئلة التي إجاباتها نعم ولا.
 - علينا التركيز على الأشياء التي استمتع بها المشاركين والابتعاد عن التي لم تعجبهم.
 - علينا استخدام الجانب الايجابي دائما في سؤالنا. ماذا أعجبكم؟ ما هي ايجابيات.....؟ وليس العكس.
 - علينا طرح كل المشاكل التي تواجهنا أمام المجموعة وان نجعلهم يفكرون بحلول مناسبة لها.
 - علينا أن نتجنب اقضاء اي شخص من المجموعة لان ذلك يعزز الإحساس بالنقص.
 - علينا الحذر في استخدام بعض العبارات والأمثال والمقولات التي قد يكون هنالك أكثر من تفسير واحد لها وذلك لتجنب الوقوع في محذورات ثقافية أو تقاليد خاصة بالمجتمع المحلي الذي نعمل به اخذين بعين الاعتبار أن المحذورات والممنوعات التي يفرضها المجتمع منغرسه في النفوس وتحتاج إلى وقت وجهد من أجل تغييرها.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

* ملاحظه هامة جدا:

لنتذكر أننا نعمل في حقل جديد لا يوجد به الكثير من الخبراء لذا علينا الاستفادة من كل النصائح التي تأتي من المشاركين وان ننتبه إلى الخبرات التي نتقننا ونقاط ضعفنا ومشاعرنا وكافة الأمور التي قد تشكل عائق في إنجاح البرنامج لذا يتوجب علينا في حال تعرضنا لبعض الأسئلة والاستفسارات التي لا نمثلك القدرة في التعامل معها وتأجيلها بشكل ذكي إلى اللقاء القادم وهذا بدوره يعطينا الفرصة للبحث والتنقيب والتشاور مع زملاء أكثر خبرة .

• تشكيل المجموعة:

عند تشكيل المجموعة يفضل أن نأخذ في اعتبارنا الأمور التالية:

- التأكد من وجود سبب واضح يدفع بالشخص للمشاركة .
- يفضل أن يكون عدد المشاركين من 10 إلى 15 وذلك من أجل أن يأخذ كل مشارك حقه في العمل والمشاركة ولضمان عدم تهميش أي من المشاركين فيتحولوا بدورهم إلى مصدر تشويش وإزعاج.
- نفضل العمل مع مجموعات متجانسة اجتماعيا واقتصاديا وثقافيا كون عدم التجانس إما أن يزود المشاركين بطاقة زائدة أو يحبطهم ونحن معنيين بخلق أجواء مريحة ولسنا معنيين بزيادة الفجوات والهموم التي تستوجب البحث عن وسائل وأساليب للتصارع معها.
- علينا أن نغلق المجموعة مع الجلسة الأولى وعدم قبول أي عضو جديد لان قبول أي عضو بعد إنهاء عملية التعارف والتفاهم وبناء شيء من الثقة سيخلق أجواء حائقة للمجموعة وللعضو الجديد، فنقع على العضو الجديد مهمة الاندماج وإيجاد مكانه الخاص داخل المجموعة، كما أن دخول أي عضو جديد سيخلق أنماط تفاعل جديدة تؤثر على سير المجموعة.

• الجلسة أو اللقاء الجيد:

- يجب أن تكون الجلسة أو اللقاء ممتعة ومؤثرة وان يشعر المشاركون خلالها بالراحة والأمان لدرجة تدفعهم للتعبير والمشاركة والاستعداد للمحاولة ومن ثم إحداث التغيير.
- وقت الجلسة يفضل أن يكون بناء على رغبة المشاركين وان يتم الاتفاق على موعد محدد باليوم والساعة.
- علينا أن نتجنب تأجيل أو إلغاء الجلسات وفي حالات الضرورة يفضل إبلاغ المشاركين بشكل مباشر من طرفنا وليس من خلال طرف ثاني.
- علينا التخطيط لكل جلسة بالتفصيل.
- علينا الاستفادة مما حدث في الجلسات السابقة وتحديد المسائل التي ننوي تطويرها.
- علينا تقييم أداؤنا بمراجعة الأنشطة التي قدمت في الجلسة السابقة ومدى تفاعل المشاركين معها.
- إذا كنا ننوي إدخال أنشطة وتمارين جديدة علينا تجربتها بأنفسنا قبل أن نجربها على المشاركين وذلك من أجل الاستفادة من إحساسنا الشخصي بها.
- علينا أن نحضر جيدا للجلسة مع استعدادنا لأي تغيير قد يطرأ استجابة لاحتياجات المشاركين مع الحذر من تكرار ذلك كثيرا لكي لا يسيطر المشاركون بشكل تام على سير الفعاليات وعدم تحقيق الهدف الأساسي للبرنامج.
- يجب أن يكون لكل جلسة بداية ووسط ونهاية.
- يجب أن تبدأ كل الجلسات في موعدها المحدد ويجب أن نكون في القاعة وان لا نغادرها لانجاز مهمة أخرى حتى لو تأخر المشاركون.
- يجب أن تكون المدة الزمنية للجلسة أو اللقاء مناسبة وكافية لإتمام المهمة أو القصة أو الأنشطة وتعطي فرصة للمشاركة والتعبير وتبادل الخبرات والأفكار والبحث عن بدائل. المدة المثالية ليس اقل من 90 دقيقة مع الأخذ بعين الاعتبار الظرف الذي نعمل به بزيادة الوقت المذكور حسب الاحتياج.
- علينا التحقق من وجود إطار عام للبرنامج نستطيع من خلاله تطويره مرحليا بحيث تترابط الأفكار بسلسلة واحدة بتعاقب الجلسات وتقودنا إلى نفس الهدف .
- علينا معرفة أن الإبداع والمرونة هما مفتاح التخطيط الناجح.

• التوثيق والتسجيل:

يعتبر التوثيق من أهم مراحل العمل فعليه يعتمد التطوير الدائم للبرنامج ومن خلاله نستطيع معرفة التوجهات وبه ومن خلاله نضمن تحقيقنا للأهداف العامة والخاصة للبرنامج، وكذلك نستطيع التعرف على الاحتياجات إن كانت مرتبطة بالمشاركين أو المنشطين مما يساعدنا على تقديم الدعم الدائم والتدريبات اللازمة.

- توثيق أسماء وأرقام هواتف المشاركين لتسهيل عملية الوصول إليهم عند الحاجة.
- توثيق ردود أفعال المشاركين على التمرينات والأنشطة التي قدمت.
- توثيق التفاعل وردود الأفعال داخل المجموعة.

دليل مجموعات عمل الدعم النفسي الاجتماعي-الرجال المهجرين

- توثيق سير المجموعة وهل تمت كما كان مخططا لها وما هي البدائل التي استخدمت.
- بالإمكان تصوير فوتوغرافي وفيديو إذا لم يكن هنالك رفض من قبل المجموعة لذلك.

(علينا كمنشطين أن نكون واعيين ومدركين للرهبة التي يشعر بها المشاركين تجاه فشلهم في القيام بما يطلب منهم خاصة إذا كان ذلك تمثيل أو لعب ادوار أو غيره من أشكال الدراما الإبداعية، لذا علينا أن لا نتردد في التدرج بحيث نبدأ بالعمل أزواج فأكثر فأكثر إلى أن نصل إلى عمل جماعي يشمل الكل والتركيز الدائم على فكرة (كل ما يتم عمله هو جيد) كونه من انتاجنا الشخصي .

وعلىنا إشعارهم بالراحة من خلال طمأننتهم بان القلق شيء طبيعي وان لدى كل منا ما يقلقه، وعلىنا اختيار تمرينات تناسب أعمارهم (نجد أحيانا بان هنالك مشاركين يحبون الحضور ولكن لا يرغبون في المشاركة لذا يجب علينا احتوائهم وعدم الضغط عليهم مع تشجيعنا الدائم لهم بالمشاركة دون إهمال أو تأنيب).

الثقة والاستماع والتركيز والعفوية هي عناصر أساسية للعمل يجب علينا مراعاتها والتعامل معها بجدية وانفتاح. **فالثقة:** هي حجر الأساس في تحقيق أهداف البرنامج، الثقة بالذات وبالجموعة وبالمنشطين وبالمكان لا بد من توفرها كعناصر أساسية، بعد ترسيخها يتحول شكل التفاعل من شاق في البداية إلى عمل مبدع ومثير في نهاية المشوار، كما يتحول تحفظ المشاركين وقلقهم إلى عفوية وإبداع. **الاستماع:** يشكل الإنصات تحديا رئيسيا، علينا إشعار المشاركين بأهمية الانتباه والتأكيد الدائم بان الحديث الجانبي يؤدي إلى إزعاجنا جميعا.

التركيز: يمتاز الأشخاص بشكل عام الذين يعيشون في مناطق تسودها النزاعات بشكل خاص بعدم القدرة على التركيز لفترة طويلة من الزمن لذا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار هذا الأمر في عملنا معهم. **العفوية:** تضي العفوية مزيدا من الحيوية والنشاط على الجلسات وقد يستغرق الوصول إليها وقتا ليس بالقصير بسبب طبيعة التربية والمعتقدات الخاصة التي يتحلى بها المشاركين.

الثقة والاطمئنان والشعور بالأمان عناصر ضرورية للوصول إلى العفوية وبالقليل من التشجيع والتقدير يستطيعون الوصول إليها والتعبير عن أنفسهم بحرية.