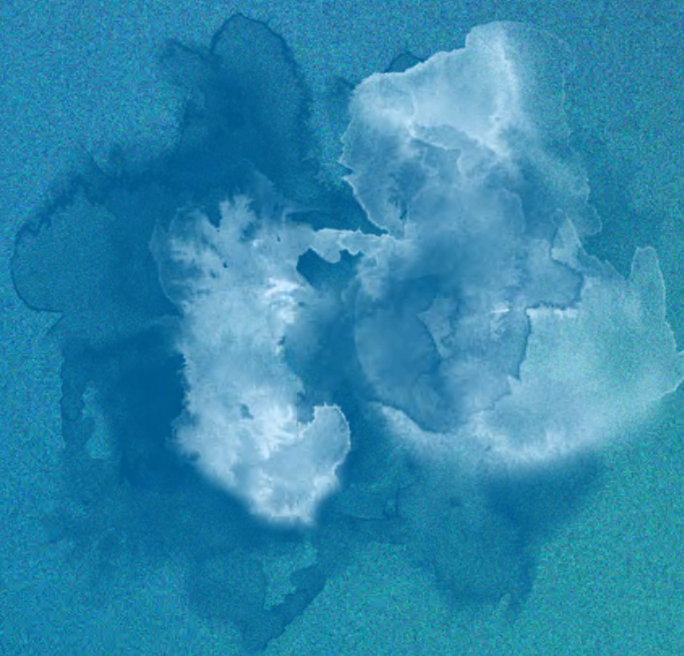


الملاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي

كُتِيب تعريفِي



حي للدعم الاجتماعي

حي للدعم الاجتماعي خطوات صغيرة، آمال كبيرة



بصفتنا مركز حي للدعم الاجتماعي نقوم بأنشطة العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي من أجل تعافي الأطفال المحرومين من الصدمات النفسية وضمان اندماجهم الاجتماعي بأساليب مثل العلاج بالألعاب والعلاج النفسي والدراما والعلاجات الجماعية والعلاج بالفن.

في المرحلة الأولى من عملنا، نقوم بفحص البيئة التي يعيش فيها الأطفال بالتفصيل من خلال مقابلات مع الأسرة والطفل وإجراء التحليلات اللازمة من خلال تطبيق اختبارات الانتباه والذكاء والاختبارات المختلفة على الأطفال. في هذه العملية، نقوم بتمكين الأطفال من اكتشاف إمكاناتهم من خلال أنشطة الدعم النفسي والاجتماعي. هدفنا الرئيسي هو زيادة القدرة النفسية للأطفال وتعزيز مهاراتهم الاجتماعية وتأمين الانسجام الاجتماعي. يساهم مركز حي للدعم النفسي والاجتماعي إسهاماً كبيراً في الإدماج الاجتماعي للأطفال المحرومين، وفي نموهم الفردي وتناغم عواطفهم وأفكارهم وسلوكياتهم مع المجتمع. كما تعزز هذه الأنشطة بنية الأسرة وتساهم في تنمية أفراد أقوى.

حي للدعم الاجتماعي

خطوات صغيرة، آمال كبيرة

المحتوى

02	مقدمة
07	أهدافنا
08	ما هما العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي؟
10	مجالات عملنا
11	الشريحة المستهدفة في مشاريع العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي
12	منهج الدعم والتعليم
15	التكتيكات المُطبقة في مشروع الدعم النفسي الاجتماعي
29	مثال على نتائج مشروع العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي
30	أهداف نشاطات الدعم النفسي والاجتماعي

مقدمة



الحرب التي بدأت في سوريا عام 2011 انتهت عام 2024 ولا شك أن الأطفال هم من بين الفئات الأكثر ضعفاً المتضررة من هذه الحرب. يتعرض هؤلاء الأطفال لمجموعة من الأحداث المؤلمة، بما في ذلك مشاهدة للأسلحة، والهجرة القسرية، وظروف النزوح المعيشية القاسية، وفقدان في الأرواح، والمجاعات، والقصف، والشعور بالحاجة إلى المأوى. تركز المساعدات المقدمة للسوريين في المقام الأول على تلبية احتياجاتهم مثل الغذاء والمأوى والتدفئة. تصبح أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) واضحة جدًا عند الأطفال الذين لا يتلقون العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي. ويواجه الأطفال والمراهقين بعد الصدمة مثل: الخوف، القلق، الغضب، الاكتئاب، الشعور بالذنب، لوم الذات المستمر أثناء التفكير في الحدث، التفكير المستمر في الحدث، انعدام الأمل في المستقبل. لذلك، فإنهم بحاجة ماسة إلى التعليم الشامل والدعم النفسي لتسهيل اندماجهم الاجتماعي في نظام التعليم الأكاديمي.



وتسبب الزلزال المدمر الذي ضرب تركيا في تاريخ 6 فبراير من العام 2023، في وقوع العديد من الضحايا والخسائر في الممتلكات. قامت المنظمة على الفور بحشد جميع الموارد، وبدأت عمليات البحث والإنقاذ بسرعة ووزعت المساعدات الإنسانية اللازمة منذ بداية الكارثة. بعد هذا الحدث الكارثي، ظهرت حاجة ملحة للدعم النفسي والاجتماعي والمساعدة التعليمية. بصفتنا مركز حي للدعم الاجتماعي (Hay Psychosocial)، أخذنا على عاتقنا مسؤولية تضميد الجروح العميقة التي سببتها هذه الكارثة، بناءً على أحد مبادئنا "خطوات صغيرة، آمال كبيرة". وإدراكاً منا لتأثير الزلزال الشديد على الأطفال والشباب، أعطينا الأولوية لرفاهيتهم وبدأنا جهودنا بنشر فريق من المهنيين المتخصصين لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي في المناطق المتضررة من الزلزال.

وبما أن نهاية الإبادة الجماعية في فلسطين لا يمكن التنبؤ بها وأن الهجمات مستمرة منذ سنوات، فإن الصدمة التي يعاني منها الناس تؤثر أيضًا على الأجيال الجديدة. تظهر أعراض عند البالغين والأطفال والمراهقين بعد الصدمة مثل: الخوف، القلق، الغضب، الاكتئاب، الشعور بالذنب، لوم الذات المستمر أثناء التفكير في الحدث، التفكير المستمر في الحدث، انعدام الأمل في المستقبل، مشاكل في النوم، العزلة عن البيئة الأسرية والاجتماعية، صعوبات في التواصل، والخفقان والرعشة وصعوبة التنفس وقد تبدأ أعراض أخرى في الظهور مثل الانتواء، وعدم التردد في أذى النفس والميل إلى العنف بسبب عدم السيطرة على النفس أثناء الغضب. وسيكون علاج الـ EMDR فعالاً جدًا في تقليل هذه الأعراض.

تتسبب الصدمات التي يتعرض لها الأطفال في عدم وصولهم إلى فرصهم، وعدم قدرتهم على تكوين أسر سليمة في المستقبل، وعدم قدرتهم على تحسين مستواهم العلمي أكاديميًا والحصول على عمل. فيكون هناك حاجة إلى العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي للحد من كل هذه المخاطر وتحسين الصحة النفسية للشعب الفلسطيني.





“الأطفال أمل، ونحن الأيادي التي تحمله”

“تحدث مع طفل، وغير العالم”





أهدافنا

هدفنا في الدعم النفسي والنشاطات النفسية الاجتماعية هو التأكد من أن الأفراد لدينا أصبحوا مدركين لمشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم استجابة لأحداث الحياة. الدعم النفسي والنشاط النفسي الاجتماعي هي عبارة عن عملية تتضمن إعادة الاتصال بالمشاعر والأفكار التي يعرفها الفرد سابقا.

ما هما العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي؟

جميعنا كائنات حساسة رغم أننا قد لا نُظهر ذلك. لدينا أجهزة عصبية دقيقة. عندما نواجه الألم العاطفي (الخسارة، الصدمة، مشاكل العلاقات، إلخ...)، فإننا نعلق في أعماق هذا الألم ونتعرض لانهيار عقلي نتيجة لذلك.

يشير مصطلح "النفسي الاجتماعي" إلى العلاقة الديناميكية بين الظروف النفسية والاجتماعية التي تؤثر باستمرار على بعضها البعض. يهدف الدعم النفسي الاجتماعي في سياق الكوارث إلى منع حالات سوء التأقلم والاضطرابات النفسية التي قد تنشأ بعد وقوع الكوارث. وهو يتضمن إعادة بناء وتعزيز العلاقات على المستويين العائلي والاجتماعي من خلال تمكين الأفراد المتضررين من التعرف على قدراتهم وتعزيزها في عملية العودة إلى حياتهم "الطبيعية". ويركز أيضًا على تطوير مهارات التأقلم والتعافي والمرونة داخل المجتمع للتعامل مع الكوارث وحالات الطوارئ المحتملة في المستقبل. كما يغطي الخدمات لتخصصات متعددة التي يتم تنفيذها في جميع مراحل حلقة الكوارث، بما في ذلك دعم عمال الإغاثة.

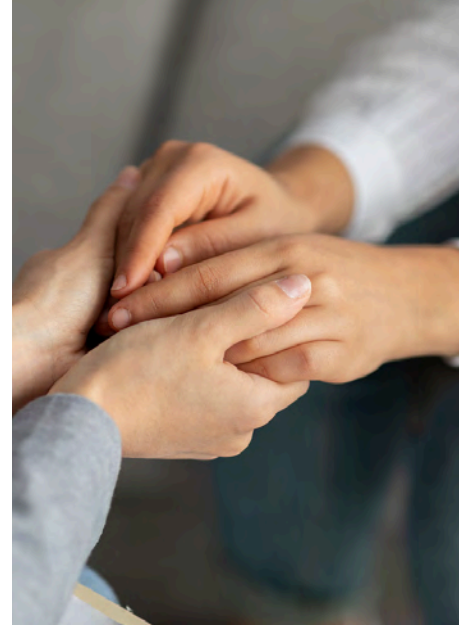


يساعد الدعم النفسي، بنظرياته الفردية وأساليبه العلاجية المختلفة، الأفراد على إعادة صياغة تجاربهم المادية والروحية، وبالتالي إعادة هيكلة حاضرتهم من خلال إقامة روابط مع الماضي. ويفضل هذه الروابط، يتم تعزيز آليات التكيف لدى الأفراد، وتتطور مهارات التعاطف والبصيرة لديهم، مما يسمح لهم بمواجهة ضغوطات الحياة بطريقة أكثر صحة. يوفر العلاج النفسي الفرصة لزيادة الوعي الذاتي، مما يمكن الأفراد من إدارة مصادر ضغوط الحياة بشكل أكثر فعالية.

يتم تنظيم مبادرات الدعم النفسي الاجتماعي لدينا لتعزيز الاندماج الاجتماعي من خلال تطبيق تقنيات من مجال علم النفس، بما يتماشى مع قيمنا الوطنية والروحية، والالتزام بمعاييرنا الثقافية والتقليدية.



مجالات عملنا



التعليم

التعليم هو أسلوب الدعم النفسي التربوي الأكثر استخدامًا. من المهم الوصول من خلال التعليم/التدريب إلى كل من المتضررين من الكوارث وأولئك الذين يعملون و/أو من المحتمل أن يعملوا في ممارسات الدعم النفسي والاجتماعي (مثل علماء النفس والمدراء الوطنيين والروحانيين والأخصائيين الاجتماعيين وقادة المخيمات والمعلمين وموظفو المنظمات غير الحكومية).

الإرشاد والتوجيه

الإرشاد والتوجيه هي تدخل نفسي اجتماعي يتضمن توجيه الأفراد المحتاجين إلى خدمات نفسية جادة (على سبيل المثال، أولئك الذين يعانون من سلوك غير طبيعي أو اضطرابات معرفية مزمنة) إلى المهنيين المحليين (علماء النفس والأطباء النفسيين) والمؤسسات (المستشفيات العقلية، ومستشفيات الطب النفسي، وعيادات الطب النفسي). وهو جزء من تقييم الاحتياجات والموارد وعمليات الإسعافات الأولية النفسية. بالإضافة إلى ذلك، أثناء تقييم الاحتياجات والموارد، يمكن تقديم التوجيه للخدمات الأساسية مثل السكن والغذاء التي يحتاجها ضحايا الكوارث.

الإسعاف الأولي النفسي

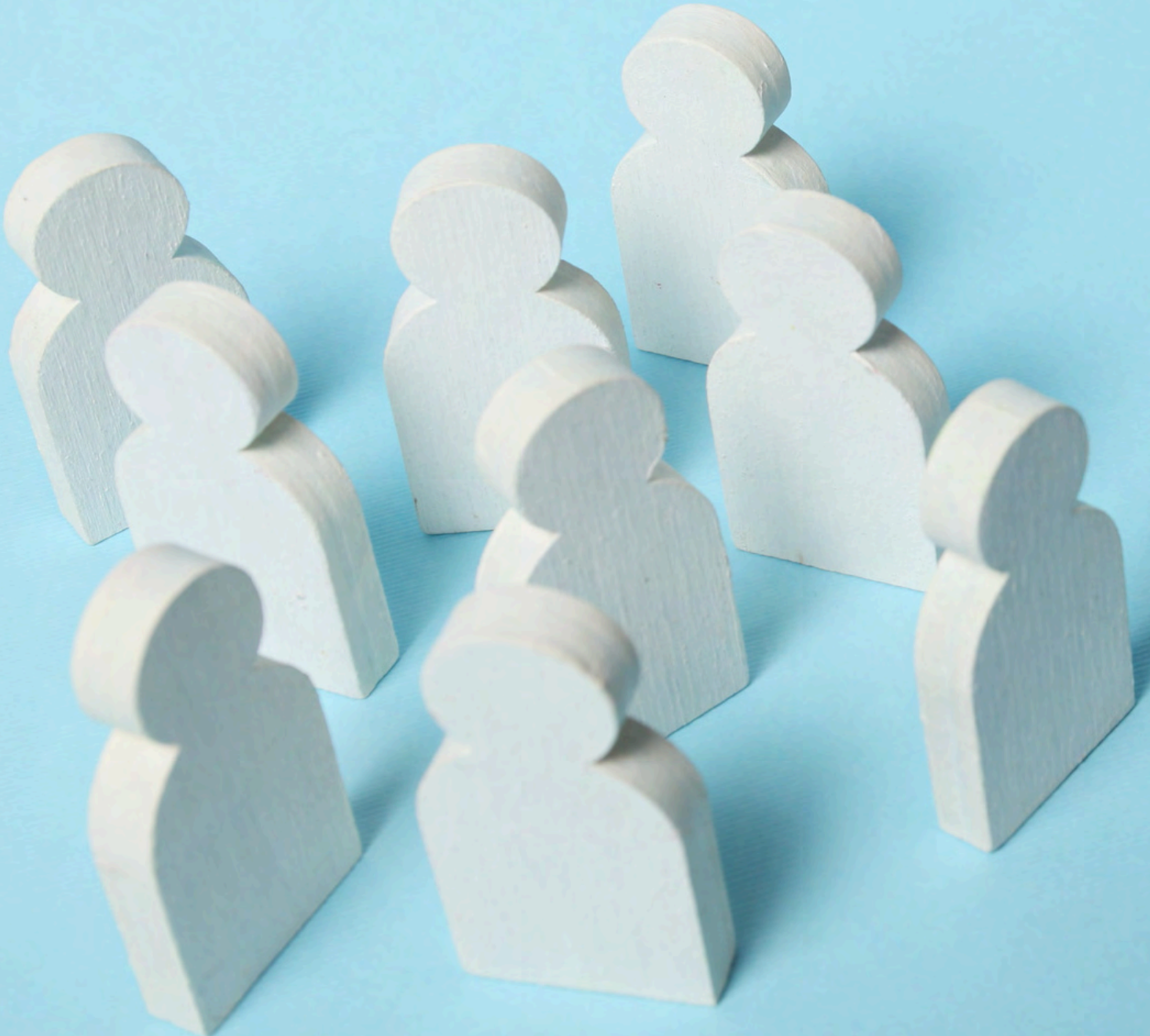
الإسعافات الأولية النفسية هي تدخل نفسي اجتماعي يبدأ بالتزامن مع تقييم الاحتياجات والموارد. ويهدف لتقديم الدعم للأفراد المتضررين من الكوارث أو حالات الطوارئ عن طريق السماح لهم بالتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم، ومساعدتهم على فهم تجاربهم من خلال توفير المعلومات النفسية الأساسية.

يمكن تطبيق الإسعافات الأولية النفسية من خلال المقابلات الفردية أو الجماعية، وكذلك من خلال إعداد وتوزيع كتيبات إعلامية، أو استخدام أدوات الإعلام، أو تنظيم نشاطات مثل حلقات النقاش والندوات.

ومن المعروف أيضًا على نطاق واسع أن المعنويات العالية للفرد تلعب دورًا مهمًا جدًا في عملية الشفاء وأن دمج أساليب الدعم المعنوي يمكن أن يكون مفيدًا جدًا للفرد.

الشريحة المستهدفة في مشاريع العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي

يتكون الجمهور المستهدف في نشاطات العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي من طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و14 عامًا الذين تعرضوا لصدمات نفسية لأسباب مثل الحرب والكوارث، والذين يعانون من مشاكل مالية ونفسية، والذين يعانون من مشاكل اجتماعية.



منهج الدعم النفسي والتعليم

جلسات جماعية:

- إثبات أن المشاكل التي يعاني منها ليست فردية، وتنمية شعور: "أنا لست وحدي".
- تسهيل نقل وتبادل المعلومات لمساعدة الأطفال على حل مشاكلهم في بيئة تفاعلية.
- تمكين الأطفال من التغلب على التحديات (غرس الأمل).
- تعزيز تنمية المهارات الاجتماعية.
- زيادة القدرة على تقييم الواقع.
- تطوير التعلم العلائقي والوعي والبصيرة.

جلسات الأطفال الجماعية؛ هي عملية نفسية تؤدي إلى التحول، حيث يكشف الأطفال عن تحيزاتهم وصدماتهم ومعتقداتهم النامية من خلال لمس الصعوبات والصدمات والأحداث المهمة في الماضي والعواطف المرتبطة بها وأوجه القصور وال فشل في حياتهم.

يهدف النفسيين الخبراء لدينا إلى معالجة النقاط التالية من خلال جلسات جماعية مصممة خصيصًا لتلبية احتياجات المشاركين:



جلسات فردية:

يتم استخدام تقنيات نفسية مختلفة في الجلسات الفردية. وبما أن الصدمات والمجاعات أكثر شيوعاً في أوقات الحرب والكوارث الطبيعية، فإننا نطبق تقنية الـ EMDR على الأطفال. الـ EMDR هو اختصار لعلاج إزالة حساسية حركة العين وإعادة علاجها. اضطراب ما بعد الصدمة هو شكل من أشكال العلاج النفسي، يستخدم لعلاج المشاكل العاطفية التي تنشأ من تجارب الحياة الضاغطة مثل التعرض للكوارث الطبيعية أو صدمات الطفولة، وكذلك الرهاب، وقلق الأداء، واضطراب الهلع، والحزن، وغيرها من المشاكل.

يستخدم المختصون النفسيون لدينا أيضاً تقنيات مثل العلاج باللعب والعلاج السلوكي المعرفي والعلاج باللعب بالرمل. يطبق المعالج أسلوب العلاج النفسي التكاملي ليكون أكثر فائدة للأطفال. وهذا يضمن تشخيص احتياجات الطفل بشكل صحيح واختيار أسلوب العلاج الأنسب وتنفيذه بناءً على حالة الطفل.





التكتيكات المستخدمة في مشروع الدعم النفسي الاجتماعي

1. إعداد وإجراء الاختبارات:

- ضبط الأمور الفنية: ترتيب القاعات، ترتيب غرف الدراسة، وطبع الأوراق اللازمة.
- إعطاء وتسجيل اختبار الذكاء CATTEL 2A/3A لجميع الأطفال.
- إجراء وتسجيل اختبار بيك (beck) للقلق على جميع الأطفال.
- إعطاء وتسجيل اختبار بنتون (Benton) للانتباه لجميع الأطفال.
- قراءة وأرشفة كافة الاختبارات.



2. السوابق (Anamnesis) + قواعد العلاج الجماعي + نبذة عني + مكان آمن:

- البدء في تسجيل سوابق (anamnesis) الطفل (الحصول على نبذة عن تاريخ الحياة من خلال إجراء مقابلات مع عائلة كل طفل على حدة ونقلها إلى الملفات الإلكترونية)
- تقسيم الأطفال إلى مجموعات
- العلاج الجماعي: (التعريف بالمركز، أهداف الجلسة، تحديد التوقعات المتبادلة، تحديد قواعد المجموعة وشرح العمل الذي سيتم إنجازه).
- بدء العلاجات الفردية: سيتم تطبيق 45 دقيقة من العلاج باللعب بالرمل لكل طفل.
- في الجولة الأولى، الأسلوب المستخدم في العلاج باللعب بالرمل لجميع الأطفال هو: "إنشاء مكان آمن". يُطلب من الأطفال رسم مشهد يشعرون فيه بالأمان والصحة باستخدام منمنمات على الرمال. إنها تقنية تعبيرية. وتعمل بديناميكيات اللاوعي. يتم تصوير وأرشفة نشاط المكان الآمن لكل طفل. في هذا النشاط بالإضافة إلى التعبير عن اللاوعي يتم توفير السلام الداخلي أيضا. بفضل الجلسات الفردية، ينشئ الأطفال علاقة وثيقة مع المعالج ويتم ضمان التعاون معه في الجلسات القادمة.



3. لعبة DiXit BOX + مكان آمن:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من 8 أشخاص
- المحتوى والعملية: نشاط لعبة DiXit. ديكسيت: هي لعبة قائمة على علم النفس تعمل على تطوير الخيال، وتمكين التواصل مع العناصر الخيالية، وتعليم تطوير الاستراتيجيات، وتقوية ديناميكيات المجموعة. وقد حصلت على أفضل جائزة لهذا العام.



4. تعريف المشاعر والتثقيف النفسي حول الغضب:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من 8 أشخاص.
- المحتوى والعملية: تثقيف نفسي حول الغضب + نشاط "سيمون في الصيد" يساعد في معرفة المشاعر و التعبير عنها. ويطور القدرة على فهم غضبهم والسيطرة عليه. شرح فكرة "الأحكام المسبقة تغير المشاعر". تطوير مهارات التواصل وحل المشكلات. يتعلم الطفل على الأقل ثلاث استراتيجيات جديدة عن التهدئة والسيطرة على النفس.



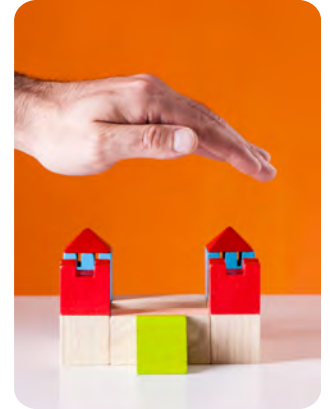
5. التعرف على الخوف في علم النفس:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من 8 أشخاص
- المحتوى والعملية: دراسة التثقيف النفسي



6. لعبة الدراما النفسية + "علينا حماية القلعة":

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من 8 أشخاص.
- المحتوى والعملية: لعبة الدراما النفسية "أين منزلنا؟" + "علينا حماية القلعة". يجلس الأطفال في دائرة ويتعرفون على بعضهم البعض. ويذكر أنه سيتم مناقشة بعض القضايا الصعبة في هذه الدراسة. يتحدثون عن الصعوبات التي يواجهونها في حياتهم (صعوبات اقتصادية، موت، سوء معاملة). يُسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم لفترة قصيرة. يتم تقديم تثقيف نفسي موجز حول ماهية عواطفنا. وتستمر العملية بالنشاط.





“الأطفال الأقوياء، ينشؤون مجتمعات قوية”

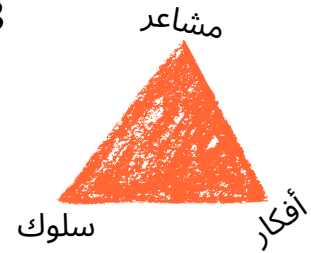
7. لعبة (YUP):

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يوضع مجموعة من الأطفال مؤلفة من 8 أشخاص يلعبون لعبة تدعى YUP.



8. مثلث الدعم السلوكي المعرفي:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: نشاط مثلث العلاج السلوكي المعرفي



9. إذا فقدت ذاكرتك...

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: نشاط "إذا فقدت ذاكرتك"



10. دائرة التجارب الصعبة:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم تنفيذ أنشطة تعريفية لمساعدة الطلاب على إدراك مشاعرهم والتعبير عنها. يساعد النشاط على اكتشاف التشوهات المعرفية وتصحيحها. ويطور لدى الأطفال منظوراً موجهاً نحو الحلول لمشاكل الحياة.





”كل طفل مستعد ليكون
بطل قصته الخاصة.”

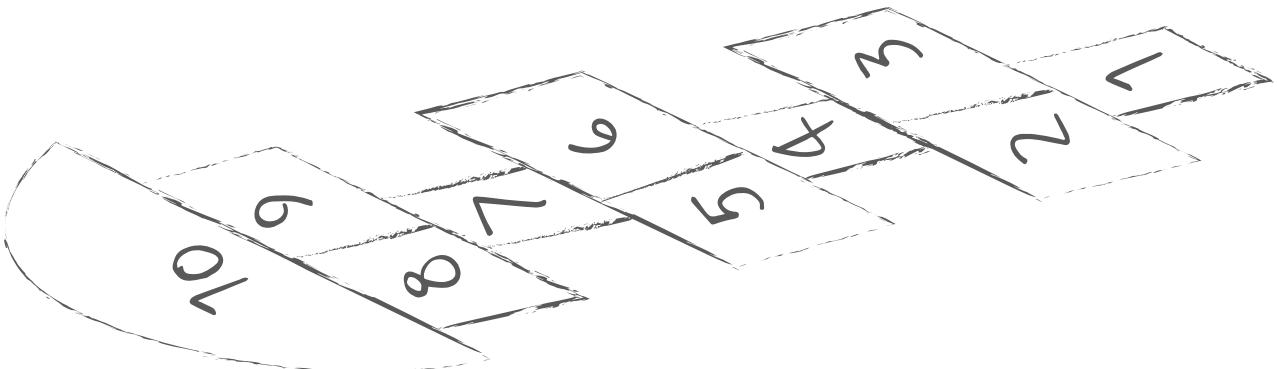
11. نظارات التفاؤل وبناء المستقبل:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: بعد جمع الأطفال في المنطقة وإلقاء خطابات تمهيدية للعمل الجماعي. تتم قراءة الورقة التعريفية على الأطفال ويتم طلب اتباع التعليمات من المجموعة. ثم يتم توزيع ورقة العمل في نهاية فقرة الورقة التعريفية على الأطفال. يمكن للأطفال تلوينها وقصها كما يريدون. يُطلب أن تكون إحدى عدسات النظارة تعكس للمهنة التي يريد أن يكون فيها في المستقبل، وأن تعكس العدسة الأخرى حالته العاطفية أثناء أداء هذه المهنة. يتم عرض بعض نماذج الأعمال للأطفال ويبدأ العمل مصحوبًا بموسيقى مريحة. بعد الانتهاء من الرسومات، يُسمح للأطفال بالتعبير عن أنفسهم أمام المجموعة.



12. تكتيك EMDR الدعم النفسي الجماعي:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط في مجموعات مكونة من 8 أشخاص، وبالإضافة إلى الأطفال، يتواجد قائد المجموعة المرشد النفسي ومترجم. بعد تطبيق ألعاب الإحماء والمحادثات مع الأطفال، يتم تطبيق بروتوكول EMDR GROUP THERAPY لدراسة وتنظيم الحالة العاطفية المرتبطة بالصدمات. ثم يتم إعطاء الأطفال الألوان ولوحة صغيرة. يعتبر الأطفال أنفسهم رسامين ويرسمون لوحاتهم الخاصة مصحوبة بالموسيقى المناسبة. ثم يطلقون اسمًا على لوحاتهم، وبهذه اللوحة يسعون للإجابة على سؤال "ما الذي يعنيه جسدك بالنسبة لك؟". ومن خلال اتباع المشاعر القادمة من حياتهم الداخلية، فإنهم يجربون الشفاء الذاتي والتواصل مع الحكمة الداخلية. وهكذا يعبر الأطفال عن أنفسهم بواسطة الفن.



13. ماذا يوجد في حقيبتك اليوم؟

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل: (سيستمر نشاط إنشاء مكان آمن).
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص. بعد ممارسة ألعاب الإجماء والمحادثات مع الأطفال، يتم الحديث عن مشاكل مختلفة في حياتنا. بعد ذكر أن وجود مشاكل في حياتنا هو أمر طبيعي. يُعطى الأطفال حقائب مصنوعة من الورق المقوى ويُسألون: "ما هي المشكلات التي ترغب في وضعها في الحقيبة لحلها هنا اليوم؟" أولاً، يعرض الأطفال المشكلات الموجودة في حقائبهم على المعالج النفسي واحدًا تلو الآخر. ثم يقضون وقتاً ممتعاً ومليء باللعب برفقة المعالج النفسي على "جزيرة الحلول".



14. غزو الكائنات الفضائية:

- الدعم الفردي: الدعم باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص، ويتم سرد قصة غزو الكائنات الفضائية للأرض. القصة ليس لها نهاية. يُقال للأطفال أنك أيضًا عالم ونريدك أن تتعرف على الكائنات الفضائية التي تغزوك. قد يكون الغزو على شكل أشخاص، أفكار أو عادات سيئة. وبعد أن يتعرف الطفل على الأشياء التي تغزوه، يكمل نهاية القصة بنفسه ويقرأ كل شخص نهايته الخاصة به.



15. زورق القلق:

- الدعم الفردي: الدعم باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص. يتم التعريف عن الشعور بالقلق. يُطلب من الأطفال إعداد قائمة بكل مخاوفهم. يتم تسليم الأطفال صور زوارق، ثم يتأكد المرشد من ركوب جميع المخاوف في الزورق. لكي يتم إطلاقه في الماء.



16. ديناصورات الكوارث وحقيبة الشفاء:

- العلاج الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم إجراء نشاط تعريفي لمساعدتهم على إدراك التغيرات الجسدية والعاطفية التي تحصل معهم. يساعد النشاط على إدراك العواطف التي تدعم رفايتهم في حياتهم. ينمي القدرة على العمل في مجموعة.



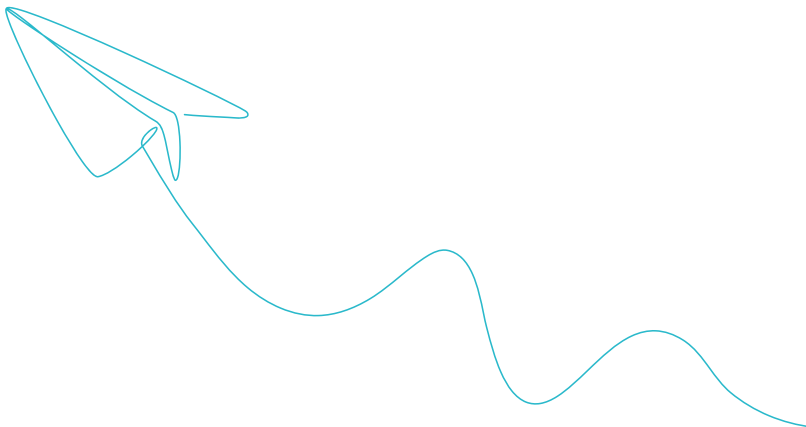
17. حقيبة الإسعافات الأولية العاطفية:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص. يتم التعريف بأهمية الإسعافات الأولية. ثم يتم ذكر الإسعافات الأولية العاطفية. تمامًا كما أنه من الضروري وجود خزانة أدوية في كل مؤسسة، في هذا النشاط أيضا يتم إنشاء صندوق الإسعافات الأولية العاطفية ونقول للطفل "إننا سنصنع معك صندوق إسعافات أولية عاطفية".



18. صائد الأحلام:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص. ويتم تقديم النشاط العلاجي للأحلام المتكررة أو التي لا تنسى.





“رحلة التعافي، لا تبدأ بشخص واحد”

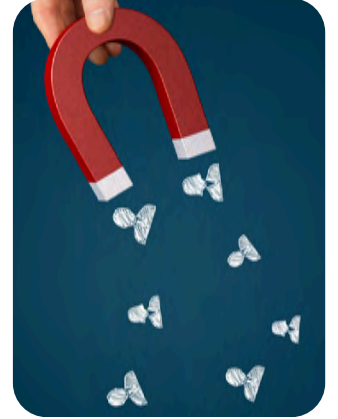
19. قصري:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط في مجموعات مكونة من 8 أفراد. بعد ألعاب الإحماء والمقدمة، تتم مناقشة الأطفال حول الشخصية في فلسفة enneagram يتم تشبيه الشخصية بالقصر ويتم تعريف طوابق القصر من الطابق السفلي إلى الطابق العلوي. ثم يتم إعطاء الأطفال أوراق كبيرة الحجم. ليرسم الأطفال على قصرهم ما يريدون، مصحوباً بالأسئلة المناسبة: ماذا يوجد في الطابق السفلي؟ (مخاوف وصدمات)، ما هي الأهداف والسلوكيات/العادات الموجودة في الطابق العلوي؟ من هو القدوة في حياتك؟ يتم تطوير الأجوبة المناسبة لكل طابق وتطبيق نظام EMDR على الطابق السفلي. يكتمل العمل بعد رسم جمع طوابق القصر ومناقشتها وتدوينها.



20. الذات المثالية - القدوة والمغناطيس العاطفي:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص. يتم ذكر مفاهيم الذات المثالية والقدوة. ثم يقوم الأطفال بإعداد قائمة بأسماء قدواتهم الحية، وغير الحية والقريبة والبعيدة. ثم يتم شرح الذات المثالية ويقوم الأطفال بجذب ما يريدونه من خصائص فيها إلى أنفسهم باستخدام المغناطيس العاطفي.

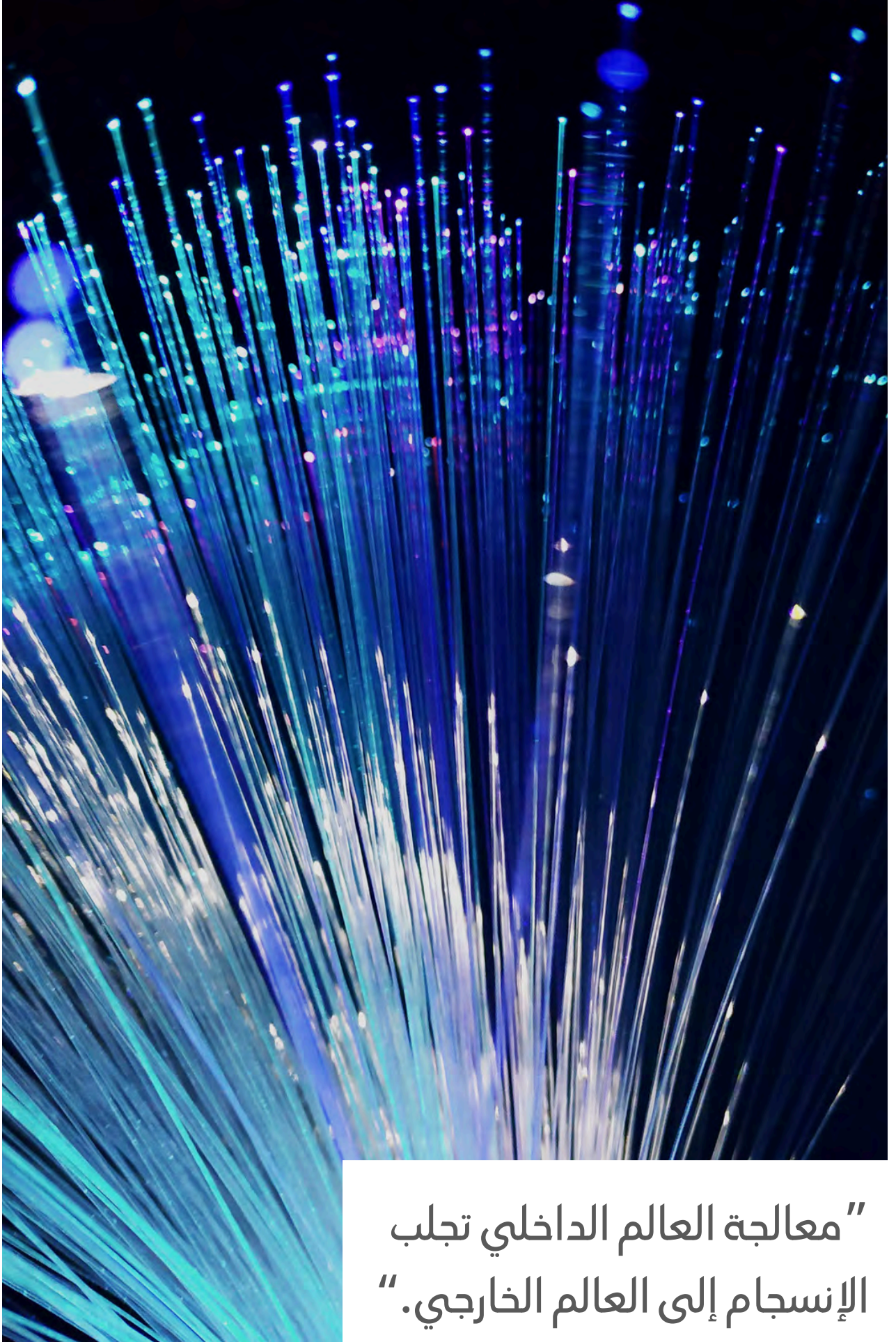


21. نسبة امتلاء الدلو العاطفي:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص. يتم تقديم قائمة بالعواطف ويتم إعطاء صور دلاء لكل طفل. لكي يلون نسبة امتلاء كل دلو بما يمثله من شعور، ويقوم بتحديد قائمة من الاحتياجات لملء الدلاء الفارغة.







”معالجة العالم الداخلي تجلب
الإنسجام إلى العالم الخارجي.”

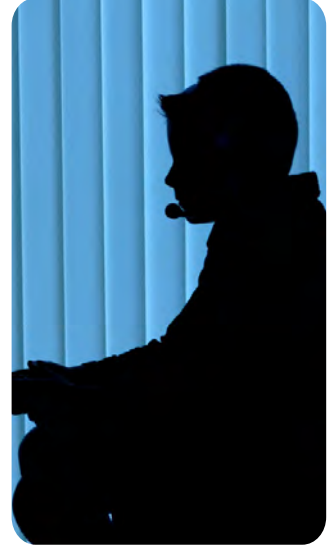
22. إدمان مواقع التواصل الاجتماعي:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص.
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط، بإجمالي 8 أشخاص. يتم شرح ودراسة إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وفق وحدتنا لهلال الأخضر. هل قضاء الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي يقضي على الملل؟ ما معنى الحرمان وتطوير التسامح؟ الإدمان هو فقدان السيطرة على شيء نستخدمه أو فعل نقوم به ونصبح غير قادرين على العيش بدونه. على سبيل المثال، إذا يمضي الوقت أثناء ممارسة الألعاب على الحاسوب أو الجهاز اللوحي أو الهاتف أو أثناء قضاء الوقت على الإنترنت من دون أن تتمكن من السيطرة عليه، فقد تكون هذه علامة تحذير.



23. إدمان ألعاب الفيديو:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مكونة من 8 أشخاص.
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط مع إجمالي 8 أشخاص. ممارسة الألعاب ممتعة للغاية، ولكن سوف نناقش بعض المواضيع التي تدل على تحول الألعاب إلى إدمان. ▶ قضاء الكثير من الوقت في ممارسة الألعاب ▶ تفضيل ممارسة الألعاب بدلاً من قضاء الوقت مع العائلة أو الأصدقاء ▶ البدء في الاهتمام بالتقدم في الألعاب أكثر من الاهتمام بالإنجازات في الحياة الواقعية ▶ الابتعاد عن العائلة وتحدث الطفل باستمرار عن ما يفعله أثناء لعبه الألعاب ▶ الفشل الدراسي، التغيب عن فصول المدرسة، تدهور علاقات الصداقة، ومشاكل الأرق نتيجة قضاء فترات طويلة على ألعاب الفيديو.



24. أنا أعبر عن مشاعري:

- الدعم الفردي: علاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من ثمانية أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم تقديم نشاطات تعريفية حول التغييرات العاطفية والجسدية التي تحصل معهم. يتم تقييم التقدم أثناء جلسة العلاج والحرص على كسبهم قدرات تمثيل مشاعرهم.



25. جريدة الأخبار السارة ورسالة إلى العالم:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: نشاط علاج جماعي لمجموعات مؤلفة من 8 أشخاص
- المحتوى والعملية: يتم اصطحاب الأطفال إلى منطقة النشاط في مجموعات مكونة من 8 أفراد. بعد ألعاب الإحماء والتقديم، يتم إخبار الأطفال أن هذا النشاط هو آخر نشاط لهذا العام. يتم الاستماع للمشاعر والأفكار/التقييمات. بعد مراجعة النشاطات المنجزة يتم تقديم ورقة عمل "جريدة الأخبار السارة" المعدة مسبقًا. يجب أن تحتوي ورقة العمل هذه على أخبار جيدة فقط. على سبيل المثال، انتباه، أخبار جيدة: قرر أيوب أن يشاهد التلفاز بشكل أقل من أجل مستقبله. انتباه، أخبار جيدة! يبدو أن أيوب يريد أن يصبح طيارًا. يكتب الطفل أيضًا العديد من الأخبار الجيدة عن عائلته، وفي نهاية النشاط يتم إعطاء ورقة عمل "رسالة إلى العالم". يكتب فيها الأطفال رسائلهم ويتم إنهاء النشاط.



26. إجراء الاختبارات الأخيرة:

- الدعم الفردي: العلاج باللعب بالرمل - الجولة الثانية: (العلاج بالرمل: نشاط الماضي والمستقبل)
- الدعم الجماعي: اجتماع فردي
- المحتوى والعملية: يتم تكرار الاختبارات التي تم إجراؤها قبل النشاطات. تتم مقابلة الأطفال بشكل فردي، واحدًا تلو الآخر. يتم تسجيل نتائج الاختبارات التي يتم إجراؤها وتحليلها إحصائيًا. يتم التأكد إذا كان هذا الإجراء أثر على درجات الاكتئاب والقلق والصدمات لدى الأطفال.

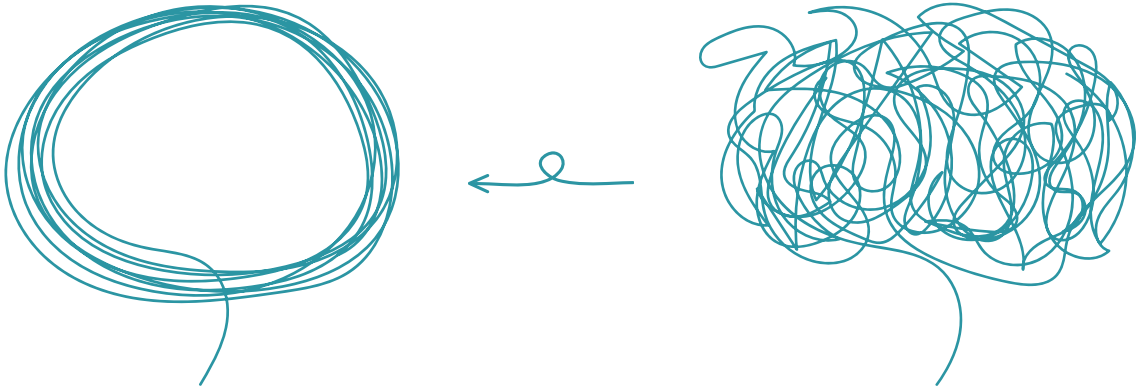


مثال على نتائج مشروع العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي

تم تقديم 520 جلسة دعم نفسي على مدار العام لـ 120 طفلاً في ولاية غازي عنتاب، موزعة كالتالي:

- 274 جلسة دعم جماعي
- 75 جلسة دعم فردي
- 171 نشاط ذكاء وتركيز وتطوير عاطفي

ونتيجة لجلسات العلاج الجماعية والفردية التي تم تنفيذها ضمن نطاق المشروع النفسي الاجتماعي، لوحظت التأثيرات المستهدفة لدى الأطفال بدرجات مختلفة.



تأثير مشاريع الدعم النفسي والاجتماعي على تركيز الأطفال

ارتفعت درجة التركيز لدى الأطفال من 9.66 نقطة إلى 12.98 نقطة بعد البرنامج. الحد الأقصى للدرجة التي يمكن الحصول عليها من هذا الاختبار هو 15. وبينما تدرج 9.66 نقطة ضمن فئة التركيز الضعيف، فإن 12.98 نقطة تتوافق مع فئة التركيز الجيد. ارتفعت درجات الأطفال بمقدار 3.32 نقطة. وعلى نطاق أوسع، يمكن أن تؤدي زيادة التركيز بمقدار 3.32 نقطة إلى تحسينات ملحوظة في العديد من المجالات، بما في ذلك انخفاض حوادث المرور وحوادث مكان العمل وتحسين الأداء الأكاديمي للطلاب.

تأثير مشاريع الدعم النفسي والاجتماعي على ذكاء الأطفال

قبل تنفيذ برنامج الدعم النفسي والاجتماعي، كان متوسط معدل الذكاء لدى الطلاب 81.5. ولكن، بعد البرنامج، ارتفع متوسط معدل الذكاء إلى 118.45. وهذه النتيجة تؤكد الهدف الذي آمنّا به وعملنا من أجله منذ البداية. بالنسبة لتلف التوجه العقلي لدى الأطفال بسبب الصدمة التي تعرضوا لها، لاحظنا أن إمكانياتهم الفكرية الحقيقية ظهرت عندما تعافوا بفضل العلاج. تعتبر الزيادة بمقدار 36.95 نقطة في درجات الذكاء (IQ) إنجازًا كبيرًا. حيث متوسط 81.5 نقطة آي كيو (IQ) يقع في أدنى خط مقياس الذكاء، بينما يقع متوسط 118.45 نقطة على قمة الخط تقريبًا. لوحظ فرق كبير بين الأفراد ذوي الذكاء المتوسط والأفراد ذوي الذكاء العالي.



”نتعافى معاً،
ننمو معاً”



أهدافنا في نشاطات الدعم النفسي والاجتماعي

- تشخيص وتحسين/ تخفيف الأعراض المتعلقة باضطرابات ما بعد الصدمة.
- تشخيص مشاكل الاندماج وتسهيل/التخفيف من فعاليتها.
- توفير منصة لحل النزاعات والمشاكل الأسرية.
- تحسين التواصل داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع.
- تسهيل التعبير العاطفي وزيادة ثقة الأطفال بأنفسهم.
- خلق الدافع التعليمي.
- اكتساب نظرة إيجابية للمستقبل وتحسين مهارات التأقلم مع الحياة.
- تسهيل التنظيم العاطفي.
- خلق مساحات للتعبير العاطفي/السلوكي/المعرفي وزيادة الثقة بالنفس.
- تعزيز التناغم الاجتماعي في المدرسة والحياة الاجتماعية.
- معالجة التشوهات المعرفية وتصحيح أنماط التفكير الخاطئ.

تم تنفيذ مشاريع دعم نفسي اجتماعي شاملة تغطي كل ما سبق أعلاه في ولايتي غازي عنتاب وشانلي أورفا منذ عام 2019. وتم إعداد تقارير الاختبار القبلي والبعدي ورفع الأدلة العلمية للدراسات إلى الوزارة والسلطات المختصة.



حي للدعم الاجتماعي

خطوات صغيرة، آمال كبيرة



العلاج النفسي والدعم النفسي الاجتماعي

كُتِيب تعريفى

حي للدعم الاجتماعي