

كيف أستخدم الكتيبات ؟

للوالدين / ومقدمي الرعاية

أنا أرى إبنتي/ إبني في حالة سيئة وأنا مررت بوقت عصيب وأعاني أيضًا حتي الآن.

التعايش مع أحداث الماضي قد يكون صعبًا ولكن كثيرا من الناس يجد أن التحدث عن تجاربهم مع شخص يثقون به قد يساعدهم كثيرا ،ومن المهم أن يرى الأطفال والديهم يقبلون المساعدة لتحسين أحوالهم!

أرغب في مساعدة إبني/إبنتي وحاولت كثيرًا ولم أوفق!!

قد يستغرق الأمر وقتًا طويلًا للتعامل ومعالجة التجارب المؤلمة ومحاولة التعايش مع الحاضر ،وهذا يتطلب كثيرًا من الصبر لكل من يتعامل مع المتضررين.

قبل كل شيء الشباب يحتاجون إلي أصدقاء من نفس العمر يمكنهم التحدث الي بعض والاستمتاع بالوقت معًا. ممارسة الرياضة الجماعية والرحلات المشتركة مفيدة أيضًا.

إبنتي/إبني تغيرا كثيرا!!!

بعد التجارب المؤلمة تظهر أعراض جسدية مثل مشاكل النوم أو عدم القدرة علي التركيز أو النسيان أو الغضب السريع أو الرهبة أو الخوف.

بعض الناس يرغب في الحديث كثيرا عن معاناته والبعض الآخر يفضل العزلة!
وكثير من المتضررين يشكو من آلام جسمانية!
كل ظهور هذه الأعراض هو شيء طبيعي ومتوقع.
لذلك كتيباتنا تشرح هذه الأعراض وتقدم إقتراحات كيف تستفيد منها لعملك!

إبنتي/إبني يبدو حزينًا ولا يحب التواصل مع الآخرين ولا إهتمامات لديه!!

بعد التجارب المؤلمة من المتوقع ان يكون الانسان حزينًا وأمله ضعيفًا.كلنا نحزن عندما نفقد الوطن أو أحد الأحباب
أونجبر علي تغيير عاداتنا.

ولكن لكل ثقافة أو ديانة طقوس وعادات قد تساعدنا علي التعايش والتأقلم مع المشاكل التي عانينا منها.
مثلا طقوس الوداع يمكن تنفيذها في وقت لاحق حسب الظروف والإمكانات!

مالذي يمكن أن يساعد إبنتي/إبني؟؟

يجب إعطاؤهم الشعور بالأمان والمحبة والرعاية. والسكن مع بعض قد يعطي كثيرًا من الثقة والأمان!

المعلومات والتفسيرات تساعدنا علي فهم التغيرات وأسبابها وخاصة بعد ظروف صعبة و توتر شديد. ويلعب الوقت والصبر دورًا مهما لفهم الاحداث والتعامل معها.

الكتيبات تشرح أنه بعد المعاناة ليس من السهل العودة للماضي كما كان سابقًا. ولكن الكتيبات تحتوي علي أفكار وإقتراحات كيف يساعد الإنسان نفسه!

وضع برنامج واضح يحدد الأوقات والبرنامج اليومي.

بعض الشباب بارعون في تنظيم أوقاتهم ولكن البعض الآخر يحتاج إلي الكثير من الدعم في ضبط أوقات الدراسة والنوم وفترات الاسترخاء.

الناس الذين عانوا من أناس آخرين يحتاجون إلي علاقات إنسانية ومودة ومحبة حتي يستعيدوا ثقتهم بالآخرين مرةً أخرى. وجزء مهم من العلاج هو إيجاد وقت كافي للنقاش والحديث والاستماع الي بعض والأكل سويًا واللعب معًا والمرح معًا.

والإبتعاد عن أنواع العقوبات يساعد في شفاء النفس والمهم هو فهم مبررات وأسباب تصرفاتنا!

نرجوا أنك تجد بعض الاقتراحات والأفكار في أحد الكتيبات!

للمعلمين و المشرفين

كيف أستخدم الكتيبات؟؟

بعض الشباب يحب قراءت الكتيبات لوحدهم وبشكل مستقل. أما الأشخاص الذين لايجيدون القراءة فيمكنهم مطالعة الصور وقراءة القصص والتحدث عن التفاصيل في الصور مع الآخرين!

هام !!

لاطلب من الشباب أن يتحدثوا عن معاناتهم بالتفصيل ولاتجبرهم علي الحديث ولا علي قول المزيد!!

أصحاب المعاناة لهم الحق في مقدار مايرغبون في الإفصاح عنه أو الاحتفاظ به لأنفسهم! المهم هو فهم وتصديق معاناة الضحايا وأحسن طريقة لذلك هو الإصغاء الجيد.

المنهج الإبداعي:

يستمتع البعض بتلوين الصور أو الرسم والبعض الآخر يحب التمثيل في مسرحية صغيرة أو ربما التعبير عن شيء ما في أغنية أو رقصة.

هام !

المشاركة في التصوير أو التمثيل أو الغناء يجب أن يكون من رغبة طوعية وذاتية!

ردود الفعل لدي الشباب:

كثيرا من الشباب يشعرون بالهدوء الشديد والرغبة في الانعزال بعد قراءة الكتيبات ،وهذه علامة جيدة تدل علي محاولة فهم وهضم المعلومات المقرؤه.
إمنح الشباب وقتاً لهم بعد القراءة.

بعض الشباب يرغب في الحديث عن تجاربه الخاصة بعد القراءة.
إمنح الشباب الوقت الكافي للإستماع الي قصصهم .

الإصغاء يعني الإنخراط !!

قد يكون ماثيره الأشخاص المصابين بصدمة مؤلماً للمستمع ، وعلي المستمع أن يكون مستعداً لتحمل مايقال ،لأنه يتعلق عادة بظلم كبير ومعاناة وأحزان أو موت ومشاعر جياشة ، وقد يذرف المستمع بعض الدموع . وعلي المستمع الحديث عن أسباب هذه الدموع وأنها دموع شفقة وليست دموع ضعف!!

وسائل إنجاح المحادثة :

عندما يتم بناء الثقة تزداد الحاجة أحيانا لدي المصابين بالصدمة للحديث عن التجارب المؤلمة والرغبة أن يفهم الآخرين معاناتهم.

من أجل حماية الضحية والمشرف في جلسات المحادثات يجب أن يتوفر إطار واضح لمثل هذه المحادثات: وان تكون محدودة في الوقت وتتم في مكان هادئ يشعر فيها كلاهما بالراحة.

نهاية كل محادثة تحتاج بضع دقائق للتأكيد علي نهاية المحادثة والعودة الي مايسمي (هنا و الآن) وذلك بواسطة فتح النافذة ، الحركة ،هز اليدين والساقين ،تناول كأس من الشاي معاً أو الحديث عن الخطط لبقية اليوم.