

إرشادات حول الصحة النفسية
والدعم النفسي الاجتماعي في
الهجرة والنزوح



DANISH
RED CROSS

إرشادات حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الهجرة والنزوح

الصليب الأحمر الدنماركي

بليغدامسفيج ٢٧

٢١٠٠ كوبنهاغن أو

الدنمارك

+٤٥ ٣٥ ٢٥ ٩٢ ٠٠

info@rodekors.dk

www.rodekors.dk

تم إعدادها من قبل مستشاري الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والهجرة، بالصليب الأحمر الدنماركي. رؤساء التحرير: كريستين بينثين فريدريكسن، وميت نورلينج شميدت، ولويس ستين كريجر. المحررون والمراجعون: كارول داودلين، بيرنيليه هانسن، وهانز ستورجارد، وإيما جين موس، وبيا لورنتزن، وسانجا بوباسيتش، وسارة هاريسون، وميشيل إنجلز، نيومي مونو، وبريان برادي.

التصميم: مايكل موسفن/Paramedia/١٣٢٢٣

صورة الصفحة الأولى: نيومي مون

© الصليب الأحمر الدنماركي ٢٠٢١

نقدر بشدة كل الجمعيات الوطنية والأفراد الذين ساهموا في هذه الإرشادات بدراسات الحالة، الدروس المستفادة والخبرات. نعرب عن شكرنا لأولئك الذين ساهموا بالصور والإلهام للأنشطة المتضمنة، ولمن أجروا مراجعات للدليل. نود أن نشكر وزارة الخارجية الدنماركية على تمويلها لتطوير وإعداد المذكرة الإرشادية، ولشركتي Paramedia وLingo٢٤ على دعمهما في عملية التنسيق والترجمة إلى اللغتين العربية والفرنسية.

يُرجى الاتصال بالصليب الأحمر الدنماركي إذا كنت ترغب في ترجمة أو تكييف أي جزء من الإرشادات المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الهجرة والنزوح نرحب بتعليقاتكم وتعليقاتكم وأسئلتكم على:

mesch@rodekors.dk / loskr@rodekors.dk

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمركز الدعم النفسي الاجتماعي على www.pscentre.org للحصول على قائمة كاملة بالمواد المتاحة حول التدخلات الخاصة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، بما في ذلك في حالات الهجرة.

نظرة عامة على المحتويات

الجزء الأول الإرشادات • ٤

مقدمة • ٥

الهجرة والنزوح والحركة • ٦

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والحركة الدولية • ٧

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الهجرة والنزوح • ٨

هل تختلف الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الهجرة والنزوح عن الحالات الأخرى؟ • ٩
طريقتنا في العمل • ١٤

المبادئ الأساسية لتعزيز الصحة النفسية والرفاه النفسي الاجتماعي • ١٧

وضع المبادئ موضع التنفيذ • ٢٣

أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي يمكن استخدامها في جميع السياقات • ٢٣

توصيات ونقاط ينبغي النظر فيها في حالات محددة • ٢٤

الجزء الثاني الأنشطة • ٢٩

مقدمة • ٦٠

النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها عند القيام بأنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سياقات الهجرة • ٣١

التوعية • ٣٢

الفنون والحرف • ٣٣

الأنشطة الرياضية و الترفيهية والاسترخاء • ٣٤

أنشطة التفاعل مع المجتمع • ٣٥

أنواع الأنشطة • ٣٥

نموذج التخطيط للأنشطة • ٤٠

دليل الأنشطة • ٤٢

الفنون والحرف • ٤٣

الأنشطة الرياضية والاسترخاء والأنشطة الترفيهية • ٦٠

أنشطة التفاعل مع المجتمع • ٦٧

مصادر الإلهام للأنشطة • ٦٩

المعرفة المعمقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي • ٧٠

الجزء ١ الإرشادات



المذكرة الإرشادية

ستدعم هذه الإرشادات موظفي الصليب الأحمر الدنمركي الذين يعملون في سياقات الهجرة والنزوح لوضع تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ومراجعتها وتنظيمها مع الجمعية الوطنية في الدولة. كما تشير هذه المذكرة الإرشادية إلى العديد من المصادر ذات العلاقة والتي هي أكثر شمولاً وتفصيلاً.

مقدمة

يهاجر الناس لأسباب مختلفة. فقد يضطرون إلى الفرار من أماكن إقامتهم المعتادة، أو النزوح بسبب النزاعات أو الكوارث، أو قد ينتقلون بحثاً عن فرص حياة أفضل أو أكثر أمناً، أو لإعادة التواصل مع عائلاتهم. وبغض النظر عن الأسباب، فغالباً ما يواجه المهاجرون والنازحون مخاطر متزايدة أثناء التنقل، أو في البلدان التي يقصدونها، أو عند العودة إلى بلدانهم الأصلية.

وقد يجد العديد من المهاجرين والنازحين أنفسهم في مواقف مرهقة ومخيفة، ويواجهون صعوبات شديدة خارجة عن سيطرتهم بشكل كامل أو بشكل جزئي. وقد يتعرض معظمهم للعنف، وأحياناً للتعذيب والاستغلال الجنسي والعنف الجنسي. كما أن مخاطر العمل الجبري والاتجار بالبشر مرتفعة أيضاً. وقد يكون المهاجرون أثناء التنقل عرضة لمختلف مخاطر الحماية مثل الاعتقال التعسفي والاحتجاز والإساءة والاتجار والعنف الجنسي والجنساني. وقد تكون هذه المخاطر مرتفعة بشكل خاص بالنسبة لفئات معينة مثل الأطفال غير المصحوبين بذويهم والنساء اللاتي يسافرن وحدهن.

تركز هذه الوثيقة على تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للمهاجرين والنازحين في مواقف وسياقات مختلفة. وتحتوي على إرشادات تستند إلى تجارب تتعلق بالهجرة والنزوح وكذلك دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الحركة، كما أنها تحدد التوصيات الرئيسية لإجراء أنشطة دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سياق أوضاع الهجرة والنزوح المختلفة. وأخيراً، تتضمن هذه الوثيقة دليل الأنشطة، حيث يوفر إرشادات ملموسة حول كيفية القيام بالأنشطة ذات الصلة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع المهاجرين في سياقات مختلفة.

الهجرة والنزوح والحركة

تتمثل الضرورة الإنسانية للحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر (الحركة) في دعم الأشخاص في حالة التعرض للآزمات، مع التركيز بشكل خاص على الفئات الأكثر استضعافاً. وغالبًا ما يواجه الأشخاص في حالات النزوح أو الهجرة تحديات صعبة، مما يعرضهم لمخاطر متزايدة تتمثل في زيادة تعرضهم للمخاطر أو تقاوم المخاطر الحالية.

للحركة تاريخ طويل في العمل مع المهاجرين والنازحين وتلتزم بتلبية احتياجاتهم. وتوضح سياسة الهجرة لعام ٢٠٠٩ والاستراتيجية العالمية للهجرة ٢٠١٨-٢٠٢٢ الخاصة بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، التي توجه عملنا، أن نهجنا تجاه الهجرة يقوم على الاحتياجات، ويسترشد بالحقوق، ويلتزم بالمبادئ الأساسية للحركة. ولذلك فإن عملنا مع المهاجرين والنازحين ينبع من الاعتراف بإنسانيتهم، بغض النظر عن وضعهم القانوني، وما يصاحب ذلك من احتياجات ومواطن ضعف.

حالة

المهاجرون غير الموثقين خلال عبورهم في النيجر

نيامي، النيجر هي مفترق طرق مهم للعبور والإقامة المؤقتة للمهاجرين خلال رحلتهم أو للعائدين، ونقطة رئيسية على طول طريق الهجرة وسط البحر الأبيض المتوسط المعروف بخطورته نحو ليبيا وبلدان البحر الأبيض المتوسط. من خلال برنامج AMIRA، دعم الصليب الأحمر في النيجر المهاجرين من خلال إنشاء مركز مجتمعي في نيامي حيث تم تنفيذ الأنشطة الأسبوعية من قبل موظفين ومتطوعين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. وتهدف الأنشطة إلى تعزيز و / أو حماية الصحة البدنية والنفسية للمهاجرين والعائدين وأفراد المجتمع المضيف على طول مسار الهجرة.

وغالبًا ما يفتقر المهاجرون والنازحون، سواء كانوا في الطريق أم في الجهة المقصودة، إلى أنظمة الدعم ويعانون من التهميش والوصم. وقد تكون لديهم موارد مالية قليلة أو يفتقرون لها تمامًا، مما يزيد من احتمالية تبنيهم استراتيجيات التكيف الضارة للحصول عليها. كما أن نقص المعلومات وعدم اليقين بشأن وضع الهجرة والعداء المحتمل من المجتمعات المضيفة كلها عوامل تؤدي إلى زيادة الضغوط. وقد يواجه المهاجرون الذين يعودون إلى بلدانهم دون نجاح في الوصول إلى هدفهم وصمة عار، وقد يعانون من التمييز ضدّهم من قبل مجتمعاتهم، بالإضافة إلى التجارب المؤلمة التي قد يكونوا مروا بها خلال رحلة الهجرة. ويمكن أن تزيد كل هذه المواقف والتجارب من احتياجات المهاجرين النفسية والاجتماعية.

مهم

من هو المهاجر؟

تماشياً مع سياسة الهجرة لعام ٢٠٠٩ الخاصة بالاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، "المهاجرون" هم الأشخاص الذين يغادرون أو يفرون من مناطق إقامتهم المعتادة للذهاب إلى أماكن جديدة -عادة ما تكون في الخارج - للبحث عن فرص أو آفاق أفضل وأكثر أماناً.

سياسة الهجرة الصادرة عن الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، سياسة الهجرة لعام ٢٠١٣ (ifrc.org) EN.doc

التوجيهات والأدوات

سياسة الهجرة الصادرة عن الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
استراتيجية الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر بشأن الهجرة
مسرد المصطلحات - الهجرة
مجموعة أدوات نقاط الخدمة الإنسانية للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والحركة



تعد الاستجابة لاحتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية أمرًا بالغ الأهمية لبقاء الناس على قيد الحياة، وممارسة حياتهم اليومية وحصولهم على حقوقهم الإنسانية. ويتم تمكين هذه الاستجابة من خلال ضمان حصولهم على الحماية والمساعدة الأساسية. ويتراوح نطاق احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية ما بين متطلبات الصحة النفسية الإيجابية مرورًا باحتياجات الأشكال البسيطة والمؤقتة من المعاناة انتهاءً بما تتطلبه حالات الصحة النفسية المزمنة الأكثر شدة من تدخلات.

تساهم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في تعزيز العافية النفسية - الاجتماعية والمرونة وتهدف إلى تعزيز خمسة مبادئ أساسية:

الشعور بالأمان والهدوء والفعالية الذاتية والمجتمعية والترابط الاجتماعي والأمل. في مؤتمر مندوبي الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر المنعقد في ديسمبر ٢٠١٩، أكدت الحركة التزامها بجعل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من استجابتها الإنسانية من خلال اعتماد سياسة الحركة وقرارها بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

وتعمل الحركة على ضمان تعميم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في كل القطاعات، مما يعني أن تراعي كل التدخلات الجوانب النفسية والاجتماعية ولا تؤدي إلى تفاقم مخاوف الصحة النفسية والمخاوف الاجتماعية، وأن يتم الالتزام بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي كأحد المكونات الجوهرية للمشاريع.

التوجهات والأدوات

سياسة الحركة بشأن تلبية احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية (٢٠١٩).
قرار الحركة بشأن تلبية احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية (٢٠١٩).

حالة

النازحون داخليًا في مخيمات جنوب السودان

بسبب الصراع وعدم الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، يعاني الشباب في جنوب السودان من البطالة والفقر الدائم، فضلاً عن نقص الخدمات العامة والبنى التحتية المتدهورة. ويواجهون تحديات في التعليم وبناء الشبكات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية، مما يؤدي إلى احتياجات نفسية اجتماعية شديدة. ينفذ الصليب الأحمر في جنوب السودان برنامجًا يسمى "برنامج القدرة على الصمود لدى الشباب" لدعم الشباب لتوفير الأمل لهم وبناء المهارات اللازمة للتعامل مع الحياة اليومية وتمكينهم من المشاركة الناشطة في مجتمعاتهم.

(١) تُعرف هذه باسم مبادئ هوبفول. انظر، ستيفان إي هوبفول وآخرون، "خمسة عناصر أساسية للتدخل الفوري وعلى المدى المتوسط للخدمات الجماعية: الدليل التجريبي"، الطب النفسي ٧٠ (٤)، ٢٠٠٧.

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الهجرة والنزوح

تجربة المهاجرين

غالبًا ما يواجه المهاجرون صعوبات شديدة وخطراً شديداً في وطن المنشأ، وأثناء رحلاتهم، وأحياناً في منازلهم الجديدة أو عند العودة إلى موطنهم. عندما يضطر الناس إلى الفرار بشكل غير متوقع، على سبيل المثال، عندما يكون النزوح ناتجاً عن أحداث عنيفة، تتفاقم معاناتهم. أثناء التنقل،

يمكن أن يتعرض المهاجرون لمجموعة من التهديدات، ويشمل ذلك انتهاكات حقوق الإنسان، والإساءة، والاستغلال الجنسي، فضلاً عن الأخطار التي يشكلها المهربون والمتاجرون معدومو الضمير، والجماعات المسلحة، وفي بعض الحالات، عمليات العبور الصحراوية والبحرية التي تنطوي على المخادعة. قد ينفصلون عن أسرهم أو يفقدون أصدقائهم أو أحبائهم. يصبح الأفراد، وخاصة الأطفال بالإضافة إلى آخرين، أكثر عرضة لسوء المعاملة والاستغلال والإهمال.



مهم

كيف تتعامل الحركة مع المهاجرين

تعني مبادئ الحركة المتمثلة في الحياء والاستقلالية وعدم التحيز بأننا لا نتخذ أي موقف بشأن ما إذا كان ينبغي أن تحدث الهجرة أم لا، وأنها لا تسعى إلى تشجيعها أو تثبيطها. ونسعى لتلبية الاحتياجات وتقليل مواطن الضعف وتخفيف المخاطر أينما وجدت. ويتماشى ذلك مع مبدأ العالمية، مما يضمن دراية الجميع بحقوقهم القانونية في الحصول على الحماية والمساعدة والقدرة على الوصول إليها. وتحدد سياسة الحركة بشأن العمل مع المهاجرين ولصالحهم سلسلة من المبادئ التي يجب احترامها واستخدامها لتوجيه برامج/تدخلات الصحة النفسية للمهاجرين.

إرشادات تكميلية بشأن سياسة الهجرة الصادرة عن الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، مذكرة استشارية / <https://www.ifrc.org/PageFiles/89397/new-docs/> [Advisory%20Note%20Return_EN.pdf](https://www.ifrc.org/PageFiles/89397/new-docs/Advisory%20Note%20Return_EN.pdf)



حالة

العائدون إلى بلدهم الأصلي في إثيوبيا

يسافر آلاف المهاجرين الإثيوبيين كل عام إلى شبه الجزيرة العربية ودول الخليج بحثاً عن فرص اقتصادية أفضل. وقد تكون العودة للكثيرين صعبة ومقلقة للغاية لأنهم شهدوا أو تعرضوا لحوادث مؤذية مثل العنف والتعذيب وسوء المعاملة. وغالباً ما تؤدي الهجرة الفاشلة^١ من قبل العائدين إلى التعرض إلى وصمة عار وتمييز عند العودة، مما يؤدي إلى زيادة توترهم وضعفهم. وينفذ الصليب الأحمر الإثيوبي "مشروع المساعدة والصمود للعائدين المستضعفين ومجتمعاتهم" بهدف المساهمة في بناء قدرة العائدين المستضعفين باستخدام نهج شامل من خلال توفير المساعدة الأساسية وسبل العيش والدعم النفسي الاجتماعي. ويشجع المستفيدون في العديد من التدريبات المهنية وإدارة الأعمال، ويشاركون في أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الأساسية والمركزة مثل المهارات الحياتية، والتثقيف النفسي، ودعم الأقران، ويتم مراقبة تقدم الأفراد من خلال استطلاعات العافية. وقد أدى ذلك إلى تنمية الشخصية وتحسين العافية بقدر كبير.

وتختلف الطرق التي يتعامل بها المهاجرون مع حالات الفقد والألم والاضطراب والعنف وتختلف طرق استجابتهم لها بشكل كبير، وقد تؤثر على صحتهم النفسية وسلامتهم النفسية الاجتماعية بطرق مختلفة، مما يزيد من خطر تعرضهم لاعتلال الصحة النفسية.

بالنسبة للنازحين حديثاً، فمن المصادر المحتملة للقلق الدائم هي التحديات المتعلقة بالتواجد في بيئة غير مألوفة، وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية بطريقة يمكن التنبؤ بها، وانعدام الأمن وغموض المستقبل. وفي حالات النزوح أو الهجرة التي يطول أمدها، يؤدي الافتقار إلى احتمال التوصل إلى حلول دائمة إلى استمرار حالة عدم اليقين، وقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالإحباط والقلق الشديد. بالإضافة إلى ذلك، فإن الاضطرار إلى الاعتماد على المساعدة الخارجية للبقاء على قيد الحياة يضعف الكفاءة الذاتية للأفراد*، واحترام الذات، والشعور بالهوية، والكرامة. في المقابل، يمكن للآثار النفسية للنزوح أن تعوق قدرة الناس على التكيف مع الوضع الجديد، فضلاً عن قدرتهم على استعادة الاستقلال الذاتي. وقد يجد المهاجرون والنازحون أنفسهم أيضاً مهمشين ومُعزّضين للتمييز والوصم في جهودهم لإعادة بناء حياتهم. وقد يحدث ذلك غالباً لأن المجتمعات المضيفة والسلطات تعتبرهم عبئاً أو يمثلون تهديدات أمنية محتملة.

هل تختلف الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سياق الهجرة والنزوح عن السياقات الأخرى؟

بشكل عام، تكون أساليب الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وتنفيذ الأنشطة والبرامج في حالات الهجرة والنزوح مماثلة للأساليب المستخدمة في الحالات الطارئة وغير الطارئة الأخرى، وتعتمد إلى حد كبير على نفس الأدوات والإرشادات. ومع ذلك، هناك العديد من العوامل المهمة التي يجب أخذها في الاعتبار عند تنفيذ تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الهجرة والنزوح. وسيتم توضيحها في قسم "التوصيات الرئيسية" الوارد أدناه.

يستجيب كل قسم من أقسام الحركة لاحتياجات الصحة النفسية والاحتياجات الاجتماعية وفقاً للمهمات والواجبات المسندة إليه. يمثل النموذج الهرمي^٢ إطار عمل خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي المطلوبة لتلبية احتياجات الأفراد والعائلات والمجتمعات في جميع السياقات.

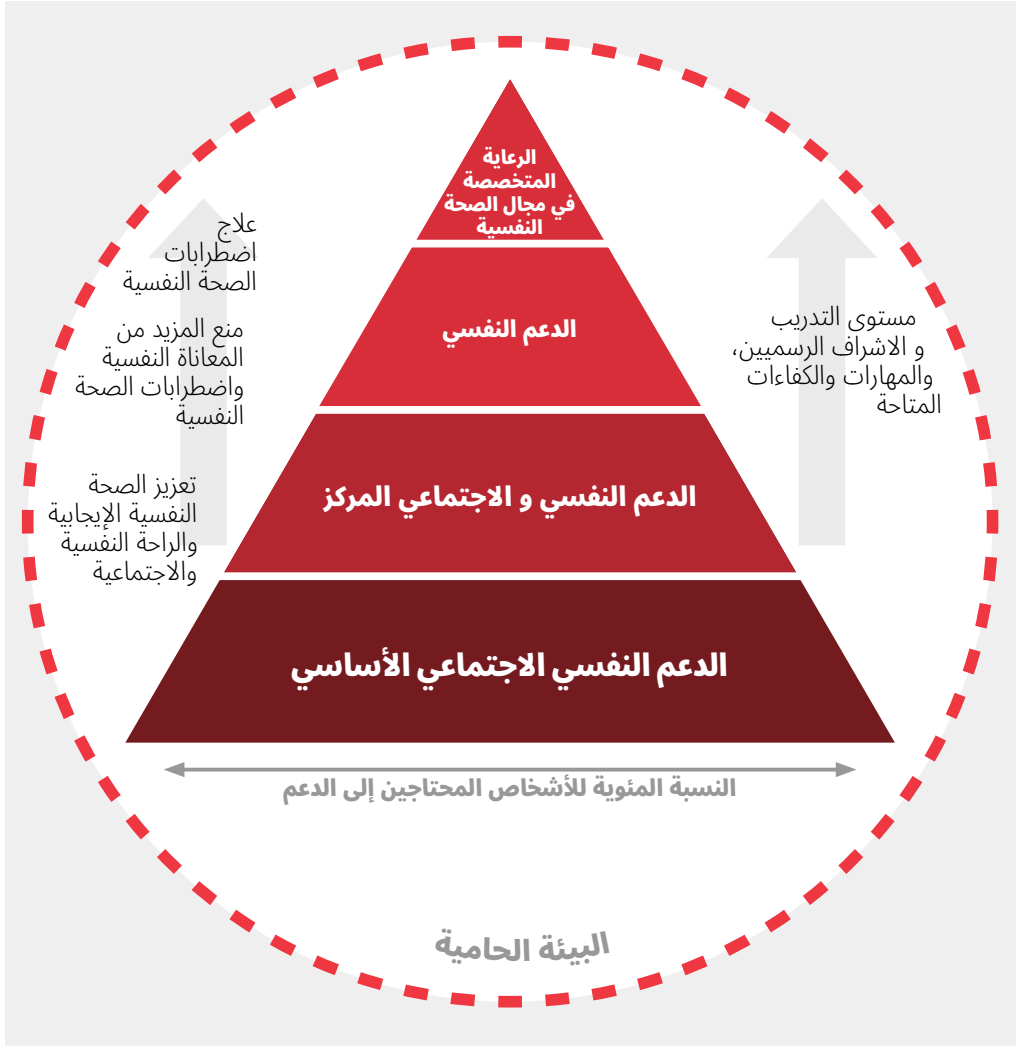
(* الكفاءة الذاتية هي مجموعة معينة من معتقدات الشخص التي تحدد مدى قدرة الفرد على الاستجابة للظروف المحتملة التي قد تواجهه وذلك بوضع خطة عمل ذات جودة وتنفيذها، (باندورا، ١٩٧٧). وبمعنى أوضح، الكفاءة الذاتية هي إيمان الشخص بقدرته على النجاح في وضع معين. يمكن قراءة المزيد عن نظرية "الكفاءة الذاتية" في منشور باندورا "نظرية الكفاءة الذاتية | علم النفس ببساطة" وكذلك مثال على مبادئ هوبفول في منشور العودة إلى المدرسة باستخدام مبادئ التعافي الخمسة (epinsight.com)

(٢) تعمل الحركة في كل من السياقات الطارئة وغير الطارئة، وقد تمت موازنة هرم تدخل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات لعام ٢٠٠٧ ليتم استخدامه من قبل الحركة. للحصول على مزيد من المعلومات حول الهرم، انظر https://pscentre.org/wp-content/uploads/2021/07/iasc_rcc_pyramid-2.pdf



” أنا أستمتع كثيرًا بالذهاب إلى المركز. اليوم تعلمنا صناعة المجوهرات وصنعت بعض الأشياء التي سأحاول بيعها لاحقًا. ولكن الحياة هنا في المخيم ليست سهلة، فقبل ذلك كنت أملك منزلي الخاص ومطبخًا وحديقة. أما اليوم، فنعيش في خيمة واحدة مع جميع أفراد الأسرة. ولهذا أحب حقًا القدوم وتعلم أشياء جديدة، فنجلس معًا ونتحدث عن أطفالنا ونضحك كثيرًا.“

- عائشة، مشاركة في أنشطة المركز المجتمعي في نيامي، النيجر -



الشكل ١: إطار الحركة الدولية للصليب الأحمر والهلال الأحمر (الهرم)

كما هو موضح في الشكل ١، يضع إطار عمل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للحركة جميع مستويات الهرم داخل بيئة حامية. لجميع المكونات الموضحة نفس القدر من الأهمية، ورغم ذلك يُعد مكون البيئة الحامية مهمًا للغاية. وفي حال عدم توفر البيئة الحامية، يستحيل تلبية احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الخاصة بالأفراد والأسر والمجتمعات المتضررة وسنعرض بذلك عملنا للخطر. لذلك، يجب مراعاة توفير البيئة الحامية في كل مرة نفكر فيها في توفير خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. يمكن العثور على معلومات مفيدة لضمان بيئة حامية في كتيب الإحالات الآمنة والكريمة والمعايير الدنيا للحماية والنوع الاجتماعي والإدماج.

تُستخدم المستويات الأربعة للهرم للاسترشاد بها في التدخلات وتوفير الحماية في جميع مراحل الاستجابة وتكون بمثابة مرجع في مرحلة البرمجة. ويكمن العامل الأساسي لتنظيم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في وضع نظام دعم تكاملي متعدد المستويات الذي يلبي احتياجات مختلف الجماعات. لا يعني هذا النهج متعدد المستويات أنه يجب على جميع أطراف الحركة الدولية تقديم خدمات على جميع المستويات. ومع ذلك، حتى وإن كانت الأنشطة المختارة لا تعالج سوى مستوى واحد أو اثنين من الهرم، فيجب أن تراعي أي صلة مع جميع مستويات الهرم الأخرى.

- يتكون المستوى الأول في الهرم من الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي الذي يعزز الصحة النفسية الإيجابية والسلامة النفسية الاجتماعية والمرونة والتفاعل الاجتماعي وأنشطة الترابط الاجتماعي داخل المجتمعات. وغالبًا ما يتم دمج أنشطة هذا المستوى في قطاعات الصحة والحماية والتعليم ويجب أن تكون متاحة لجميع الأشخاص المتضررين. ويذكر من بين أمثلة الأنشطة المنفذة: الإسعافات الأولية النفسية (PFA) والأنشطة الترفيهية. ويمكن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي من قبل موظفين ومتطوعين الصليب الأحمر والهلال الأحمر و/أو أفراد مدربين من المجتمع المحلي.

- يتكون المستوى الثاني في الهرم من الدعم النفسي والاجتماعي المركز ويشمل تعزيز الصحة النفسية الإيجابية والسلامة النفسية الاجتماعية وأنشطة الوقاية، مع تركيز خاص على الجماعات والأسر والأفراد المعرضين للخطر. ويذكر من بين أمثلة الأنشطة المنفذة في هذا المستوى: أنشطة دعم الأقران، والعمل على مستوى مجموعة، وأنشطة الأطفال الممنهجة، ومجموعات الدعم، واجتماعات المتابعة مع الموظفين والمتطوعين بعد انتهاء المهمة. ويمكن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي المركز على يد موظفين ومتطوعين و/أو أفراد المجتمع المدربين التابعين للصليب الأحمر والهلال الأحمر.

- يتكون المستوى الثالث في الهرم من أنشطة مخصصة للوقاية وللإصابة وللإصابة بالاضطرابات النفسية. وتتضمن أمثلة الأنشطة التدخلات النفسية الأساسية، مثل تقديم المشورة أو العلاج النفسي، والتي يتم تقديمها عادة داخل مرافق الرعاية الصحية وما يتبع ذلك من أعمال توعية أو في المرافق المجتمعية، حيث يكون ذلك مقبولاً ثقافياً.

- يشير المستوى الرابع من الهرم إلى الرعاية والعلاج السريريين المتخصصين للأفراد الذين يعانون من اضطرابات نفسية مزمنة أو الذين يعانون من ضيق شديد لفترات طويلة بحيث يجدون صعوبة في أداء وظائف الحياة اليومية. وتشمل أمثلة الأنشطة مراكز علاج الناجين من التعذيب والنهوج البديلة للعلاج بالعقاقير. غالبًا ما تُقدم الخدمات ضمن أنظمة الدولة للرعاية الصحية والاجتماعية وفي مراكز الاحتجاز من قبل الأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين.

يعمل الصليب الأحمر الدنماركي بشكل أساسي مع استجابات الدعم النفسي والاجتماعي المجتمعي التي تهدف إلى تعزيز أنظمة الدعم الحالية أو بناء أنظمة دعم جديدة داخل المجتمعات، على سبيل المثال من خلال دعم المتطوعين المحليين، وإنشاء آليات الإحالة، أو العمل مع المؤسسات الدينية.



نظام اللجوء في الدنمارك

شهد عدد طالبي اللجوء في الدنمارك تقلبات كبيرة على مر السنين. في منتصف عام ٢٠٢٠، كان هناك حوالي ١٥٠٠ طالب لجوء مسجل في نظام اللجوء الدنماركي. ويزيد متوسط مدة اللجوء في نظام اللجوء عن عامين ونصف قليلاً. ويواجه العديد من طالبي اللجوء تحديات جسدية ونفسية خلال تلك المدة. يدير الصليب الأحمر الدنماركي مراكز اللجوء في المناطق الريفية. وبشارك العديد من المنظمات والمتطوعين من المجتمعات المحيطة في أنشطة في كل من مراكز اللجوء وخارجها. وتتمثل إحدى الأنشطة الرئيسية للصليب الأحمر الدنماركي في إدارة المدارس في المراكز. ويحصل الناس على بدلات لشراء الطعام (في حال عدم توفيره) ونفقات المعيشة الخاصة. وتستضيف مراكز اللجوء التابعة للصليب الأحمر الدنماركي كلاً من الأسر التي لديها أطفال وكذلك الأطفال غير المصحوبين بذويهم والنساء والرجال الذين يأتون بمفردهم.

تسعى مراكز اللجوء إلى:

- ١- دمج العناصر الخمسة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في جميع الإرشادات والإجراءات، سواء كانت تتعلق باستقبال طالبي اللجوء الجدد أو أنشطة الأطفال غير المصحوبين بذويهم أو المدرسة أو التدريب الداخلي للبالغين أو الأنشطة التطوعية.
- ٢- غرس الشجاعة للتعامل مع المستقبل أينما كان، وقضاء الوقت الذي تستغرقه السلطة لمعالجة قضايا اللجوء، بطرق هادئة وتطلعية.

وتقع التدخلات النفسية والاجتماعية المجتمعية في المستويين الأول والثاني من الهرم. وتُعد أنظمة الدعم ضرورية لسلامة الناس وعافيتهم، لا سيما عند مواجهة الشدائد والصعوبات التي قد تؤثر سلبيًا على حياتهم. قد يفقد المهاجرون خلال رحلتهم أو في الوجهة المقصودة، وعند عودتهم، هياكل الدعم التقليدية مثل الأسرة الممتدة والشبكات الاجتماعية أو الانتماء إلى أي مجتمع كان. إن التنقل يزيد بشكل خاص من احتمالية التعرض للمخاطر، حيث تقل فرصة التعامل مع بيئات أو مجتمعات مستقرة. وقد يؤثر فقدان الهياكل والشبكات على إدراكهم للكفاءة الذاتية، ومشاعرهم بالترابط، وكذلك على إحساسهم بالأمان والأمل. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي الخسارة أو الانفصال إلى الشعور بالارتياح والعجز. وقد يعيش المهاجرون في خوف دائم مما قد يحدث لأحبائهم ولكنهم يعجزون عن تغيير الوضع أو إبعاد أحبائهم عن الأذى. ومن المهم إدراك أن غموض الموقف قد يكون هو أصعب شيء يتم التعامل معه^٣. ويجب تكييف التدخلات لتلائم البيئات المتغيرة باستمرار التي يجد المهاجرون أنفسهم فيها غالبًا ويجب أن تأخذ هذه التدخلات في اعتبارها الإطار الزمني المحدود الذي يتعين على الجهات الفاعلة العمل فيه مع السكان المتنقلين.

التوجيهات والأدوات

كتيب الإحالات الآمنة للصليب الأحمر الدنماركي
المعايير الدنيا للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للمساواة بين الجنسين والإدماج
في حالات الطوارئ
التوجيهات التكميلية بشأن سياسة الهجرة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
هرم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

(٣) من "الروابط المنقطعة" لمركز الدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر: الدعم النفسي والاجتماعي للأشخاص المنفصلين عن أفراد الأسرة (دليل ميداني) (٢٠١٤) <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2017/03/Broken-Links-Field-guide.pdf>

طريقتنا في العمل

يتطلب توفير الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بشكل حساس وأمن وفعال في سياقات الهجرة والنزوح أن نعمل بطرق تضمن تلبية احتياجات المهاجرين المستضعفين بطريقة متسقة وقائمة على المبادئ.

يُعد "عدم الإضرار" من العوامل الأساسية لجميع الأعمال في الحركة، بما يتماشى مع مبادئنا الأساسية. وينشأ عن ضرورة عدم إلحاق الضرر تحديات خاصة في أعمال الاستجابة للهجرة لعدة أسباب. تشمل أخطر الأضرار التي نتوقعها عند التعامل مع الهجرة الخسائر في الأرواح أو الأذى الجسدي الخطير بسبب رحلات الهجرة المحفوفة بالمخاطر، وعدم قدرة المهاجرين على مغادرة بيئة تكون فيها حياتهم مهددة، ومواجهة المهاجرين العنف والاحتجاز من السلطات، والإعادة القسرية للمهاجرين والعودة غير الطوعية إلى بيئات غير آمنة وغير مدعومة، وتعرض المهاجرين لخطر الاستغلال والاتجار بالبشر والتمييز والعنصرية. ويقع الضرر أيضاً بسبب عدم تمتع المهاجرين بحقوق بسبب وضعهم غير القانوني، خاصةً عندما لا يتمكنون من الوصول إلى الخدمات الصحية أو المأوى أو خدمات الحماية الحكومية. لذلك، يجب علينا دائماً إجراء تحليل شامل لعوامل الخطر عند التعامل مع المهاجرين المستضعفين لضمان تجنب أي عواقب غير مقصودة لعملائنا. ومن الأمثلة على ذلك عدم الشروع في رعاية أو علاج متخصص للصحة النفسية للمهاجرين أثناء التنقل حيث لا يمكن إجراء المتابعة، وبدلاً من ذلك التركيز على توفير الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي الذي يهدف إلى تعزيز مهارات التأقلم الصحية والسلامة النفسية الاجتماعية والوقاية من اعتلال الصحة النفسية من خلال أنشطة مثل الإسعافات الأولية النفسية، ورفع مستوى الوعي، والتثقيف النفسي، وتيسير الأنشطة التي تعزز الروابط مع الآخرين في مواقف مماثلة، أو تيسير الاتصال بالأحباء.

يتضمن تعميم الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج من خلال جميع أعمالنا ضمان أن أنشطة المساعدة تُلبي أيضاً احتياجات الحماية من خلال إعطاء الأولوية للكرامة وإمكانية الوصول والمشاركة والسلامة لجميع الأشخاص الضعفاء والمهمشين. يرتبط تعميم الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج ارتباطاً وثيقاً بمبدأ "عدم الإضرار". إن تعميم الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج واتباع معايير محددة يقلل بشكل مباشر من مخاطر التمييز والعنف وسوء المعاملة، لا سيما فيما يتعلق بدعم الحركة وتواجدها. على سبيل المثال، في سياقات الهجرة والنزوح، يعد إجراء تحليل شامل للحماية والنوع الاجتماعي والإدماج أمراً ضرورياً في مرحلة التصميم. وفي حال عدم إدراك الاحتياجات المحددة ومخاطر الحماية للفئات ذات الأجناس والأعمار والخلفيات المختلفة، لن تتمكن من تقديم استجابات فعالة وملائمة.

بالإضافة إلى ذلك، يُعد التماسك الاجتماعي عنصراً رئيسياً في تعامل الحركة مع المهاجرين والمجتمعات المضيفة. من منظور التماسك الاجتماعي، تدعم التدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للصليب الأحمر الدنماركي الأفراد والأسر لتعزيز شعورهم بالأمان والطمأنينة والترابط والأمل داخل مجتمعاتهم، مع تعزيز الفعالية الفردية والمجتمعية وثقافة اللاعنف. على سبيل المثال، تتمثل إحدى طرق تعزيز التماسك الاجتماعي في حالات الهجرة

(٤) تعمل الحركة في كل من السياقات الطارئة وغير الطارئة، وقد تمت موافقة هرم تدخل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات لعام ٢٠٠٧ ليتم استخدامه من قبل الحركة. للحصول على مزيد من المعلومات حول الهرم، أنظر https://pscentre.org/wp-content/uploads/2021/07/iasc_rrcc_pyramid-2.pdf

في إشراك كل من المهاجرين والمجتمعات المضيفة في تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. وينبغي تجنب التدخلات التي تقتصر على تلبية احتياجات المهاجرين فقط، لأن ذلك قد يؤدي إلى التوتر والصراع. وبدلاً من ذلك، ينبغي فهم التفاعلات الديناميكية بين مختلف الفئات، وتحديد ما يربط بين الناس، والعمل على تعزيزه. وعملياً، يمكن أن يشمل ذلك الأنشطة التي يشترك فيها أفراد من فئات مختلفة معاً، ورفع مستوى الوعي بأهمية إشراك جميع الفئات أو كيفية معالجة مسائل الوصم والتمييز. ومع ذلك، قد لا يكون تجميع فئات مختلفة مناسباً في جميع الأحوال. ومن هنا تتبين أهمية إجراء تحليل حساس للنزاعات لتجنب إلحاق الضرر وكذلك تجنب إثارة التوترات والصراعات بين الفئات المختلفة.



مهم

التقييم النفسي الاجتماعي

العافية النفسية الاجتماعية لا تعني المقصود نفسه بالنسبة لجميع البشر؛ بل هي تجربة متغيرة تتأثر بقدرة الإنسان نفسه، واتصالاته الاجتماعية ونظم المساندة التي يستفيد منها، فضلاً عن الأعراف الثقافية ومنظومات القيم التي يحيا بها. في المراحل المبكرة من الاستجابة، لا بد من الوقوف على فهم وافٍ لمفهوم المجموعات السكانية المتضررة إزاء مقصود العافية النفسية الاجتماعية وتجاربها. من أمثلة الأسئلة الكاشفة عن المعاني المحلية للعافية النفسية الاجتماعية:

- كيف تعرف ما إذا كان أفراد مجتمعك بحال من العافية؟ وكيف تعرف ما إذا كانوا بحال مغايرة؟
- ما الذي تغير في حياتك اليومية وحياتك اجتماعك عقب الأزمة؟
- ما المظاهر الإيجابية التي شهدتها حياتك قبل الأزمة؟
- ما التغييرات المستحبة المنشودة لك ولمجتمعك خلال الشهر المقبل وخلال عام واحد؟
- كيف يمكنك أنت ومجتمعك المساهمة في إحداث تلك التغييرات؟

يجب عليك دائماً تقييم ما تعنيه "العافية" بالنسبة لمختلف الفئات المستهدفة، وما هي آليات التأقلم الخاصة بها، وأفضل طريقة لتعزيزها. الجوانب الأخرى التي يجب استكشافها هي الشعور بالرضا عن الحياة، والأدوار والمسؤوليات المحددة في الأسرة والمجتمع، والثقة في القدرة على التعامل مع التحديات، والأحلام حول المستقبل.

دليل تعزيز القدرة على الصمود، المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب والهلال الأحمر، ٢٠١٤
<https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/Strengthening-Resilience.pdf>

التوجيهات والأدوات

الالتزامات النموذجية الدنيا بالنوع الاجتماعي والتنوع في برمجة حالات الطوارئ للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (٢٠١٥)
كتيب عدم الإضرار (٢٠٠٤)
دليل البرمجة للصليب الأحمر الدنماركي: الحماية والتماسك الاجتماعي (٢٠١٥)

يؤدي إدماج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إلى النجاح:

” نظرًا إلى الظروف والتحديات التي يواجهها العديد من هؤلاء العائدين، فقد ابتعدنا عن تطبيق نهج قائم بذاته. إذا كنت أنت كمهاجر عائد تتلقى مساعدة لكسب الرزق وتشعر بالإجهاد وتعيش مستوى متدني من العافية، فمن غير المرجح أن تنجح في عملك. مع الدعم النفسي الاجتماعي، لاحظنا أيضًا أن مساعدة الدعم النفسي الاجتماعي المستقلة ليست كافية لتقوية قدرة العائدين على الصمود. كما أنهم بحاجة إلى دعم مالي لاستعادة الأمل والفرص.“

- إسماعيل يسوف، مسؤول للدعم النفسي الاجتماعي في جمعية الصليب الأحمر الإثيوبي -

المبادئ الأساسية لتعزيز الصحة النفسية والعافية النفسية الاجتماعية

لا يوجد نموذج واحد لتوفير الصحة النفسية للمهاجرين والنازحين. وتختلف إمكانيات الأنشطة والتدخلات المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي باختلاف السياقات، كما هو موضح في قسم التوصيات. ومع ذلك، لتوجيه الاستجابات، وضعت المنظمات الإنسانية العاملة في هذا المجال اثني عشر مبدأً أساسياً لتقديم الدعم للمهاجرين^٥.

١- عامل الجميع بكرامة واحترام وساند الاعتماد على النفس

من المهم توفير الخدمات بطرق محترمة لصالح استقلالية وخصوصية الفرد. يملك الجميع، بما في ذلك الأطفال أو ذوي الاحتياجات الخاصة أو الأقليات، الحق في المعاملة بمساواة ودون تمييز. وحيثما أمكن، ينبغي أن يتيح الدعم للأفراد اختيار كيف يريدون القيام بالأمر للحفاظ على الشعور بالتحكم الشخصي. والأهم من ذلك، فإن الأمر يشمل استشارة المهاجرين للتمكن من تحديد احتياجاتهم وقدراتهم، وبناء المساعدة حول مقترحاتهم. يعتبر ذلك شرطاً أساسياً للمساعدة النفسية الاجتماعية الجيدة ولكن يصعب تحقيقه عندما لا يقيم الأفراد طويلاً في مكان واحد.

٢- الاستجابة للأفراد في الأزمات بطرق إنسانية وداعمة

جميع المشاركين في مساندة المهاجرين والنازحين ينبغي أن يكونوا على دراية بكيفية مساعدة الأفراد الذين يعانون من المحن الشديدة وتخفيف إجهادهم حيثما أمكن. الإسعافات الأولية النفسية (PFA) هي مجموعة من المهارات والتقنيات البسيطة التي يمكن لأي شخص (غير المحترفين والمحترفين) استخدامها للاستجابة للذين يواجهون المحن.



٥ من الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للاجئين وطالبي اللجوء والمهاجرين المتنقلين في أوروبا مذكرة إرشادية متعددة الوكالات (٢٠١٥) المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين والمنظمة الدولية للهجرة وشبكة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي MHPSS.net.

٣- توفير المعلومات حول الخدمات وأوجه الدعم والحقوق القانونية

يعتبر انعدام المعلومات مصدرًا كبيرًا للضغط بالنسبة للمهاجرين. يمكن أن يكون توفير المعلومات الواقعية المحدثة حول مكان تقديم المساعدة وكيف يمكن الحصول عليها سببًا كبيرًا في الحد من الضغط في وضع دائم التغيير. يمكن تقديم هذه المعلومات عبر نقاط الاتصال المادية والمنشورات والراديو والتلفاز والهاتف والإنترنت. يتعين على مقدمي المساعدة أن يكونوا قادرين على تقديم حقائق موثوقة وإحالة الأفراد للأماكن التي يمكنهم الحصول على المعلومات منها. يجب أن تكون المعلومات مفهومة لكل المجموعات المتنقلة المختلفة مثل الأطفال أو ذوي الاحتياجات الخاصة أو الأميين أو كبار السن. وهذا يشمل ضمان توفير المعلومات بلغة المهاجرين.

٤- توفير التثقيف النفسي المناسب ورفع مستوى الوعي

قد يكن من المهم مساعدة المهاجرين والنازحين على فهم المشاعر التي تنشأ طبيعيًا من عوامل الضغط العديدة التي يواجهونها والتي قد تكون مؤلمة في بعض الأحيان. ونظرًا للتنقلات الكثيرة المحتملة لهؤلاء الناس، فيعتبر توفير معلومات موجزة وعملية بلغات يمكن أن يفهمها الأفراد في هذا الموقف أمرًا مفيدًا، بما في ذلك الترجمة بلغة المهاجر. ويجب أن تستخدم المعلومات اللغة اليومية وتجنب استخدام المصطلحات السريرية خارج الأماكن السريرية، على سبيل المثال عدم استخدام مصطلحات مثل "مصدوم نفسيًا" أو "صدمة نفسية" أو "اضطراب ما بعد الصدمة"، وذلك لمساعدة الأفراد على الفهم.

٥- تحديد أولويات الحماية والمساندة النفسية الاجتماعية للأطفال، لا سيما الأطفال المنفصلين أو عدم المصحوبين أو ذوي الاحتياجات الخاصة

الأطفال غير المصحوبين بنبيهم، والمنفصلون عن أسرهم أو مقدمي الرعاية، وكذلك الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل الأطفال الذين يعانون من إعاقات، معرضون بشكل خاص لسوء المعاملة والعنف والاستغلال أثناء التنقل. لذا يجب إعطاء الأولوية لتلبية احتياجاتهم.

حالة

اللاجئون في بيئة المخيمات في السودان

يستضيف السودان أكبر عدد من اللاجئين من جنوب السودان في المنطقة، حيث يعيش أكثر من ٨١٤,٠٠٠ لاجئ من جنوب السودان في السودان، ومعظمهم في مخيمات أو مستوطنات غير رسمية ولديهم وصول محدود للخدمات وفرص كسب العيش. بالنسبة لبعض الأفراد، تفاقمت مشاكل الصحة النفسية والنفسية الاجتماعية الموجودة مسبقًا بسبب التجارب المؤلمة والمعاناة من الحرب. وتتفاقم هذه المشكلة بسبب التحديات الأساسية والاقتصادية. يقدم الهلال الأحمر السوداني مجموعة من الخدمات في مخيمات اللاجئين في ولاية النيل الأبيض - بما في ذلك الصحة والمياه والصرف الصحي والمأوى والتغذية.

في عام ٢٠١٧، أبلغ موظفو ومتطوعو الهلال الأحمر السوداني عن محدودية توفير الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في مخيمات اللاجئين، خاصة للأطفال والشباب، وبالتالي أجرى الهلال الأحمر السوداني تقييمًا مفصلاً للاحتياجات النفسية الاجتماعية. وكان هذا التقييم هو الأساس لخطة عمل تهدف لإطلاق أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، بما يكمل تدخلات الهلال الأحمر السوداني الحالية في أماكن المخيمات، بما في ذلك التعاون مع أصحاب المصلحة الآخرين. ويتمثل الهدف من أنشطة الصحة النفسية الاجتماعية في تعزيز القدرة على التكيف والصمود لدى الأطفال وأسرهم في حالات اللجوء التي طال أمدها، وتحسين الوصول إلى الخدمات الأساسية مع تعزيز سلامة الناس والحفاظ على كرامتهم. في عام ٢٠٢٠، وصلت الأنشطة إلى ثمانية مخيمات من أصل تسعة مخيمات في ولاية النيل الأبيض. وهي تشمل الأنشطة الترفيهية والرياضية والفنية والتعليمية والثقافية من أجل "تغيير التفكير السلبي". ويتم تشجيع المشاركين على المساهمة بفعالية وإدارة أنشطة المركز المجتمعي، وبالتالي تعزيز التمكين.

٦- تعزيز الدعم العائلي

ساعد في جمع شمل العائلات. اعمل على جمع شمل العائلات حيثما انفصلت من خلال خدمات لم الشمل العائلي (استعادة الروابط العائلية). ومن المهم إبقاء الأطفال مع والديهم، متى أمكن ذلك، وإن كان ذلك في مصلحة الطفل الفضلى. يمكن أن تحد عملية الهجرة من الروابط الداعمة بين العائلة وأفراد المجتمع. تعتبر العائلة والدعم الاجتماعي أفضل حماية استجابةً للمحن ويُعد الارتباط بشخص بالغ قائم بالرعاية عامل حماية أساسي للأطفال. وحيثما كان لم الشمل العائلي غير ممكن، ينبغي أن تكون ترتيبات الرعاية البديلة تخدم مصلحة الطفل الفضلى، كما يجب تقديم خيار العودة للعائلة أو العائلة الممتدة كأولوية. إذا واجهت العائلات وفاة أحد أبنائها خلال رحلتهم، يجب المساعدة في توفير مراسم الدفن الكريمة وجمع الأفراد الذين يعتقدون نفس الديانة لحضور الجنازات ودعم العائلات. غالبًا ما تحتاج عائلات المهاجرين، والتي ما زالت تقيم في بلد المنشأ، إلى الدعم، خاصةً في حالة فقد أحد أفراد الأسرة المهاجرين.

٧- تحديد ذوي الاحتياجات الخاصة وحميتهم

حتى أثناء الإقامات القصيرة، ينبغي تحديد من هم الأفراد المعرضين للمخاطر أكثر من الآخرين وإحالتهم إلى قسم الحماية والخدمات الاجتماعية. يمكن أن يكون ذلك منقذًا للحياة في بعض الحالات. الأفراد المعرضون للخطر على وجه الخصوص هم الأطفال الذين يسافرون وحدهم، وكبار السن، وذوي الإعاقات، والنساء الحوامل، والناجون من التعذيب، وضحايا الإتجار بالبشر^٦، وضحايا العنف الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي (SGBV) وذوو التوجه الجنسي والهوية الجنسية المختلفة. يمكنك طلب التعليقات بشأن التدخلات من المشاركين وإيلاء اهتمام خاص بتمكين المجموعات- المعرضة للخطر لمشاركة آرائهم.



٦ قد يكون من الصعب للغاية تحديد الأشخاص الذين تم الاتجار بهم أو يتم الاتجار بهم حيث إن المخاطر لا حصر لها. يرجى الرجوع إلى كتيب مكافحة الاتجار لمزيد من المعلومات والإرشادات حول كيفية العمل مع الناجين من الاتجار بالبشر.



فيكتور لاجن / الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

8- القيام بالتدخلات بطريقة مناسبة ثقافيًا والتأكد من ترجمتها بشكل كاف

يجب تفصيل خدمات الصحة النفسية والمساندة النفسية الاجتماعية وفق احتياجات الأفراد الذين تخدمهم. لذلك ينبغي أن يتألف مساندو شبكة الصحة النفسية والمساندة النفسية الاجتماعية MHPSS مع خلفية الأفراد الذين يعملون معهم. وحيثما أمكن، ينبغي التخطيط للتدخلات بمساهمة المتضررين. ومن الأفضل إن أمكن الاستعانة بمتترجمين شفويين مدربين من البلدان الأصلية للمهاجرين غير المرتبطين مباشرة بالسكان المهاجرين (على سبيل المثال، أفراد الأسرة) لتجنب وضع الأفراد في مواقف تحيز. ومع التدريب والإشراف، يمكن أن يؤدي بعض المترجمين دورًا أكثر شمولية كوسطاء ثقافيين. يعمل الوسيط الثقافي وسيطًا بين الفرد وموفر الخدمة باستخدام معرفته بالقيم والمعتقدات والممارسات ضمن مجموعته الثقافية، إلى جانب معرفته بأنظمة الرعاية المختلفة في الدولة المضيفة.

9- وقرّ العلاج الملائم للأفراد المصابين باضطرابات الصحة النفسية الحادة

لا يمكن تقديم علاج اضطرابات الصحة النفسية إلا على يد الأطباء المعتمدين، ووفق القوانين الوطنية. يجب إحالة الأفراد المصابين بالاضطرابات النفسية الحادة للخدمات الثانوية المناسبة حيثما أمكن ذلك. قد يشمل ذلك الأشخاص المصابين سابقًا بالاضطرابات بسبب انتكاسة أو أزمة، أو الذين تظهر عليهم أعراض المرض النفسي، أو الذين لا يستطيعون القيام بوظائف الحياة اليومية، أو من يعانون من خطر تعريض حياتهم أو حياة الآخرين للخطر فضلاً عن المدمنين الذين يتعاطون المخدرات أثناء الامتناع بسبب الأزمة.

10- لا تبدأ العلاجات النفسية التي تحتاج لمتابعة في حال كانت المتابعة مستبعدة

يعتبر العائق الأساسي أمام معظم تدخلات العلاج النفسي التقليدية للأفراد "المتنقلين" هو أنها غالبًا ما تتطلب جلسات متعددة، وهو ما لا يكون متاحًا في العادة. لذلك، يجب أن تتكيف التقنيات العلاجية مع حقيقة أن المرة الأولى التي ترى فيها المريض قد تكون الأخيرة. لا تؤذ فردًا بغير قصد عن طريق تشجيعه على التحدث عن تجاربه الصعبة خارج السياق الطبي المستقر. لا تستخدم تدخلات قائمة على جلسة واحدة تركز على الصدمات، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر "التفريغ النفسي" المتعلق بالضيق الناتج عن التعرض إلى حدث حرج أو أزمة حادة. بشكل عام، يجب عدم استخدام العلاجات النفسية متعددة الجلسات إلا عندما يكون الشخص في وضع مستقر.

11- مراقبة وإدارة سلامة العاملين والمتطوعين

سيتعرض العاملون والمتطوعون الذين يقدمون المساعدة للمهاجرين والنازحين بشكل متكرر لقصص الرعب والمآسي الشخصية. وقد يترأخ العمل التطوعي بين المساعدة في مهام إدارية مكتوبة، وتقديم الإسعافات الأولية النفسية للمتضررين من الكارثة، وصولاً إلى اللعب مع الأطفال في مخيم للاجئين. قد يترتب على التطوع والعمل في تلك الظروف تبعات شديدة، وقد يعيشون تحت ظروف عمل متطلبة بدنيًا وغير مريحة، وتتصف بأعباء العمل الثقيلة والساعات الطويلة وانعدام الخصوصية والمساحة الشخصية. وقد يواجه المساندون معاناة أخلاقية بسبب الاختيارات التي يجب عليهم اتخاذها. وقد يكون لعوامل الضغط هذه نتائج سلبية مثل القلق ومشاعر اكتئابية والشكاوى النفس-جسدية والانغماس في قضايا المستفيدين أو القسوة واللامبالاة والسلوك المدمر للذات (مثل تناول الكحول أو إدمان المواد الأخرى) والنزاعات مع الآخرين. ينبغي أن يحذر العاملون في مجال المساعدات الإنسانية من علامات الإجهاد عليهم وعلى زملائهم. كما ينبغي أن يقوم مدير الفرق بمراقبة العاملين لديهم، وذلك عبر المراقبة غير الرسمية والاستفسار الاعتيادي الدوري أو من خلال تنظيم جلسات دعم جماعية رسمية أو غير رسمية يقيمون فيها مستويات الإجهاد. يحمي المناخ التنظيمي الداعم والشامل الذي يتسم بالشفافية العاملين والمتطوعين.

ورغم أنه من المهم للمتطوعين تحديد احتياجاتهم وردود أفعالهم ومعالجتها، فمن المهم بنفس القدر للصليب الأحمر الدنماركي أن يلبي احتياجات المتطوعين الذين يمثلون العمود الفقري لجميع أنشطة الصليب الأحمر والهلال الأحمر. ذلك أن تقديم المساعدة النفسية الاجتماعية للمتطوعين يمكن تنفيذه بتكلفة منخفضة في الغالب، وأهم ما فيه إظهار التقدير. ويشمل ذلك ضمان وجود أنظمة وهياكل دعم جيدة للموظفين والمتطوعين، الذين قد يعانون من آثار على الصحة النفسية وآثار نفسية اجتماعية نتيجة العمل الذي يقومون به، بما في ذلك الإجهاد والوصمة والصدمات.^٧



مهم

مساعدة الموظفين والمتطوعين من العوامل الأساسية

- من الضروري أن يتمتع الموظفون والمتطوعون بالمهارات اللازمة لتنفيذ مهامهم، وأن تكون هذه المهارات معقولة وموضحة بوضوح تام ومفهومة جيدًا.
- قد يعاني الموظفون والمتطوعون من آثار الصحة النفسية والآثار النفسية الاجتماعية نتيجة العمل الذي يقومون به. وبالتالي، تُعد أنظمة وهياكل الدعم ضرورية لمعالجة الإجهاد والوصمة والصدمات المحتملة.
- يمكن أن تتضمن الأمثلة على الأنشطة الموجهة للموظفين والمتطوعين ضمن الاستجابة النفسية الاجتماعية ما يلي:
 - ✓ دعم الأقران
 - ✓ مجموعات الدعم
 - ✓ التدريب على إدارة الإجهاد
 - ✓ تعلم كيفية التعرف على الاحتراق الوظيفي

دليل "الاهتمام بالمتطوعين: مجموعة أدوات الدعم النفسي والاجتماعي" الخاص بالمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

<https://pscentre.org/resource-category/caring-for-volunteers-and-staff/>

(٧) راجع كتيب تعزيز القدرة على الصمود للمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

١٢- لا تعمل في عزلة: نسق مع الآخرين وتعاون معهم

يشارك الكثير من الأفراد في تقديم المساعدة للمهاجرين والنازحين. بعض هؤلاء الأفراد جزء من منظمات ضخمة بينما يعمل آخرون وحدهم أو في شبكات صغيرة غير رسمية. من المهم أن يقوم المساندون بالتواصل مع بعضهم البعض والتعلم من العمل الذي يقوم به الآخرون، حتى لا يتداخل عملهم أو يترك ثغرات كبيرة. ينبغي أن يتواصل العاملون المتخصصون في المجال الصحي مثل الأخصائيين والمرشدين والأطباء النفسيين الذين يقدمون المساعدة للمهاجرين والنازحين مع المنظمات القائمة وعدم توفير خدمات تخصصية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي خارج البيئة التنظيمية الداعمة والهيكل التنظيمية المؤيدة حكوميًا.

حالة

العائدون في الغوطة الشرقية بسوريا

تأثرت الغوطة الشرقية الواقعة خارج دمشق في سوريا بشدة بالنزاع والقتال القائم، مما أدى إلى فرار آلاف الأشخاص من منازلهم بحثًا عن الأمان، حيث انقطعت المياه والكهرباء ودمرت بنية تحتية كبيرة خلال النزاع. وتم تفريق العديد من العائلات الذين شهدوا أحبائهم وهم يقتلون، وكذلك تدمير المنازل، وإصابة أصدقائهم وجيرانهم. عاد الكثير من الأشخاص في السنوات الثلاث الماضية إلى الغوطة الشرقية ولكنهم يواجهون مهمة إعادة بناء حياتهم جسديًا وعاطفيًا. بحلول أوائل عام ٢٠٢١، كان هناك أكثر من ٢٣٠ ألف عائد في الغوطة الشرقية، ولكن مستويات البطالة والفقر مرتفعة للغاية واحتياجات الصحة النفسية شديدة. تم دمج استجابة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي من قبل الهلال الأحمر العربي السوري في قطاعات الخدمات الإنسانية الأخرى مثل الصحة والتغذية وغيرها. ويتمثل الهدف العام من هذه الاستجابة في استهداف السكان المتضررين من النزاع والأكثر استضعافًا لتلبية احتياجاتهم الصحية والنفسية الاجتماعية وإغاثتهم واحتياجاتهم المعيشية. فيما يتعلق بعناصر الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، تهدف الاستجابة إلى تعزيز العافية النفسية الاجتماعية للعائدين إلى الغوطة الشرقية مع مراعاة سلامة المتطوعين أيضًا. وتم دمج عنصر الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للهلال الأحمر العربي السوري ضمن الاستجابة الطارئة المتعددة التخصصات: غالبًا ما يتوقف الناس لطرح أسئلة على متطوعي الهلال الأحمر العربي السوري حول كل الخدمات المتاحة، وليس فقط تلك التي يقدمها الهلال الأحمر العربي السوري. ولوجود النظام، كان الموظفون والمتطوعون قادرين على تقديم المعلومات الصحيحة لضمان حصول الأشخاص المعنيين على الخدمات ذات الصلة، مما كان يؤدي إلى تعزيز الثقة والمصداقية في الهلال الأحمر العربي السوري.

التوجيهات والأدوات

كتيب الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لتعزيز القدرة على الصمود

تطبيق المبادئ

أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي يمكن استخدامها في جميع السياقات

يضع هذا القسم المبادئ الأساسية لتعزيز الصحة النفسية والعافية النفسية الاجتماعية • التوصيات والسياقات الموضحة في هذا القسم ليست جامعة مانعة بأي حال من الأحوال وما هي إلا دليل للمندوبين. ويجب دائماً مراعاة الأنشطة والتدخلات المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع التركيز على أساليب التدخل التكاملية التي تراعي أيضاً جوانب الصحة الأخرى وتوفير الاحتياجات الأساسية (المأوى والغذاء والماء). ومن الضروري في كل سياق تحليل الوضع بشكل صحيح لضمان التمسك بمبدأ "عدم الإضرار" وينبغي الرجوع إلى مستشارين فنيين في المقر الرئيسي في ما يتعلق بأي أنشطة مخطط لها.

الإسعافات الأولية النفسية	الإسعافات الأولية النفسية هي مجموعة من المهارات والتقنيات البسيطة التي يمكن لأي شخص (من غير المحترفين والمحترفين) استخدامها للاستجابة للذين يواجهون المحن في أي حالة أو سياق معين يتعلق بالهجرة. ويمكن أن يؤدي تقديم الرعاية والدعم العملي لضمان تمكين المهاجرين من تلبية احتياجاتهم الأساسية والحصول على خدمات الدعم والحصول على معلومات دقيقة إلى المساهمة في الحد من التوتر ودعم المهاجرين لاتخاذ قرارات مستنيرة. وسيكون ذلك أيضاً بمثابة الخطوة الأولى لضمان استمرار الدعم في إحياء الأمل لديهم وتكيفهم مع الحياة اليومية.
تحديد مسارات الإحالة	يُعد تحديد مسارات الإحالة لخدمات الحماية والرعاية الصحية النفسية المتخصصة أمراً مهماً، مع مراعاة الحقوق القانونية لمختلف فئات المهاجرين وإمكانية وصولهم إلى الخدمات الأساسية (انظر كتيب الإحالات الآمنة للحصول على مزيد من المعلومات حول الإحالات الآمنة - انظر الرابط أدناه). يمكن أن يتيح تحديد هوية الأطفال وتسجيلهم تقديم الحماية لهم وإنقاذ حياتهم. كما أن تقديم المساعدة الملائمة لتلبية الاحتياجات الخاصة بالأطفال، مثل المساعدة في وصولهم إلى أسرهم (إعادة الروابط العائلية)، والتوجيه بشأن خياراتهم للحصول على مزيد من الدعم والخدمات، والمشورة القانونية، والمأوى المناسب سيُشجع الأطفال غير المصحوبين بذويهم أو المنفصلين عنهم على التسجيل في نظام الدعم، والحد من تعرضهم للإجهاد في وقت قد يكون مخيفاً للغاية.
التفاعل مع المجتمعات المحلية	التفاعل بانتظام مع قادة المجتمعات المضيفة وكذلك مجتمعات المهاجرين والنازحين بطرق هادفة لضمان الاتساق في التدخلات، ودعم جمع المعلومات الأساسية، والمساهمة في تحسين التماسك الاجتماعي. وتظل المجتمعات المضيفة مورداً رئيسياً لضمان السلامة والحماية للمجتمعات النازحة، ولكنها غالباً ما تتحمل عبئاً ثقيلاً حيث يُثقل النازحون في حالة كثرتهم على الموارد المحلية. ومن الضروري أن تدرك الجهات الفاعلة الإنسانية المخاوف التي يبديها أفراد المجتمع المضيف وتساعد في تسهيل التفاهم المتبادل وتعزيز التماسك الاجتماعي للمساعدة في الحد من التمييز والنزاعات المحتملة.

دليل إلى الإسعافات الأولية النفسية الصادر عن الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
 كتيب الإحالات الآمنة للصليب الأحمر الدنماركي
 المهارات النفسية الاجتماعية الأساسية: دليل للمستجيبين لجائحة كوفيد-19
 إرشادات عملية للتواصل بشأن المخاطر والتفاعل مع المجتمع للاجئين والنازحين داخليًا والمهاجرين
 التفاعل مع المجتمع في نقاط الخدمة الإنسانية
 تقرير المعهد الدنماركي للدراسات الدولية للصليب الأحمر الدنماركي "لا مكان لي هنا": تحديات عودة المهاجرين
 الإثيوبيين
 نقاط الخدمة الإنسانية للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
 منشور النزوح الداخلي في المناطق الحضرية الصادر عن اللجنة الدولية للصليب الأحمر
 دليل طاقم العمل والمتطوعين لمكافحة الاتجار الصادر عن الصليب الأحمر البريطاني

توصيات ونقاط ينبغي النظر فيها في حالات محددة

يوضح هذا الجدول بعض سياقات الهجرة والنزوح المختلفة حيث نعمل مع شركائنا من الجمعيات الوطنية. بالإضافة إلى ذلك، نظرنا في مجموعات محددة من المهاجرين مع مراعاة احتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية التي قد تنشأ في ما يتعلق بوضعهم القانوني (مثل اللاجئين والمهاجرين غير الموثقين) أو خبرتهم (مثل الناجين من الاتجار). ومع ذلك، تستند التوصيات إلى فهم الهجرة والنزوح كتجارب ديناميكية تختلف باختلاف الأوضاع القانونية المختلفة والفئات الاجتماعية، مما يستدعي أن تكون أنشطة والتأهيج المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي قابلة للتكيف لتستجيب لتلك التغييرات.

سياق الهجرة و النزوح	نقاط مهمة ينبغي النظر فيها	توصيات الاستجابة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
البلد الأصلي: المهاجرون وأفراد الأسرة/المجتمع المتبقي (الذي لم يهاجر) ومرحلة ما قبل الهجرة	<ul style="list-style-type: none"> غالبًا ما يتركون موطنهم الأصلي بمفردهم. سياق ما قبل الهجرة للذين لم ينتقلوا بعد ولكن من المحتمل أن يقرروا الهجرة. تلقي الأموال من الذين هاجروا (أي التحويلات) لصالح من بقوا من خلال تحسين ظروفهم المعيشية. اضطراب الحياة الأسرية، مما يؤثر سلبًا على رفاه الأسر الموفدة للمهاجرين. فقدان الاتصال بالأحباء، والتعرض إلى المحن وعدم اليقين بشأن ما إذا كان أفراد الأسرة ما زالوا على قيد الحياة أم لا. 	<ul style="list-style-type: none"> مجموعات دعم لعائلات المهاجرين المهملين في مجتمعاتهم الأصلية. إعادة الروابط العائلية، أنشطة دعم الأقران والتوعية والتثقيف النفسي. أنشطة توعية المجتمع أنشطة للتصدي لوصمة العار والتمييز. دعم الأسر لتمكين إجراءات الدفن الآمنة والكرامة.

توصيات الاستجابة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي	نقاط مهمة ينبغي النظر فيها	سياق الهجرة و النزوح
<ul style="list-style-type: none"> • الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الأساسي. • الأنشطة الرياضية والأنشطة الترفيهية • أنشطة مركزة لتلبية احتياجات محددة وتحديات إعادة الإدماج / إعادة التكيف. • المهارات الحياتية. • دعم الأسر والمجتمعات المضيفة لتسهيل عملية إعادة الاندماج والتماسك الاجتماعي. • أنشطة توعية مع الأسر والمجتمعات حول مصاعب المهاجرين العائدين. • ضمان الحماية والأمن، على سبيل المثال إعادة بناء البنية التحتية وتوفير سبل المعيشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • العودة في الغالب إلى مواجهة نفس الصعوبات والتحديات التي تسببت في الهجرة. • التأثير في الغالب بالتجارب المؤلمة من رحلة الهجرة، مثل العنف والتعذيب والاعتداء الجسدي والجنسي^٨. • الشعور بالإجهاد والضييق والندم والعار. • شيوع التعرض لوصمة العار والتمييز بسبب "فشل الهجرة". • الهجرة بسبب ضغط الأقران وانعدام الدعم عند العودة. 	<p>البلد الأصلي: العائدون</p>
<p>صعوبة إجراء تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ذات التأثير طويل المدى.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الأساسي مثل الإسعافات الأولية النفسية: ضمان توفير المعلومات والوصول إلى المساعدة الأساسية والتواصل واستعادة الروابط العائلية. • مقابلة المهاجرين أينما كانوا والقدرة على تغيير الموقع، والنظر في إنشاء نقطة خدمة إنسانية متنقلة^٩. • التركيز على بناء المهارات أو ممارسة الرياضة البدنية لإدارة الإجهاد، مثل التدريب على الإسعافات الأولية (الطبية والنفسية) والتربية النفسية والمهارات الحياتية والرياضية والترفيهية. <p>المهاجرون غير الموثوقين:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الموظفون والمتطوعون المدربون على الإسعافات الأولية النفسية وهم على دراية بمخاوف المجموعة المستهدفة • التركيز على دور الحركة ومهمتها من خلال أنشطة التوعية ووسائل التواصل الاجتماعي والمنصات المختلفة التي يستخدمها السكان المستهدفون. • تعيين ميسرين من المجموعة المستهدفة بأنفسهم للمساعدة في التوعية وتقديم التوجيه. • الأنشطة الأسبوعية التي ينفذها الموظفون والمتطوعون في مركز مجتمعي. 	<ul style="list-style-type: none"> • قد يمر مختلف فئات الأفراد المهاجرين لأسباب مختلفة بمرحلة العبور. • فرصة ضئيلة للدعم بالمساعدة. • العيش "في الخفاء" من السلطات خوفاً من التعرض للاعتقال أو الترحيل. • الهجرة الديناميكية: فترات العبور متفاوتة. • تحول المسارات بسرعة ويجب أن تتسم أعمال دعم المحتاجين بالمرونة. <p>المهاجرون غير الموثوقين:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يصعب الوصول إليها بسبب الخوف من الاعتقال. • انخفاض مستوى الوصول إلى الخدمات والحماية، مما يعرضهم لخطر الاستغلال. • قمع المهاجرين من قبل الشرطة وانعدام الثقة في العاملين في المجال الإنساني. • احتمالية البقاء عالقين خلال العبور لفترة غير محددة تمتد من أيام إلى سنوات مع عدم وجود خطط للعودة. • احتمالية تحمل مصاعب جمة خلال رحلة الهجرة، بما في ذلك الضرب والسجن. • الوصول بالقليل من المتعلقات الشخصية، نتيجة التعرض للسرقة أو الإجبار على ترك كل شيء عند المغادرة. 	<p>دول الإقامة المؤقتة - المهاجرين غير الموثوقين</p>

(٨) اقرأ المزيد عن تجارب المهاجرين العائدين في إثيوبيا في تقرير المعهد الدنماركي للدراسات الدولية: "لا مكان لي هنا": تحديات عودة المهاجرين الإثيوبيين (diis.dk)
(٩) <https://media.ifrc.org/ifrc/document/humanitarian-service-points>

توصيات الاستجابة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي	نقاط مهمة ينبغي النظر فيها	سياقات الهجرة والنزوح
<ul style="list-style-type: none"> المهارات الحياتية ودعم فرص العمل الارتباط بمهاجرين آخرين من نفس الخلفيات والجنسيات. الإدماج الاجتماعي، وبالتالي المساهمة في تقليل مخاطر الحماية. أنشطة التوعية لتوفير معلومات حول الخدمات المتاحة ومعالجة الإجهاد ومخاطر الحماية. تعيين ميسرين من المجموعة المستهدفة بأنفسهم للمساعدة في التوعية وتقديم المعلومات. القيام بأنشطة ترفيهية مع أفراد المجتمع المضيف من أجل تحقيق التماسك الاجتماعي. نقاط الخدمات الإنسانية. آليات الإحالة الآمنة للربط مع الخدمات الحالية المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> صعوبة الوصول إلى الخدمات حيث يتم توزيعها غالبًا في كل أنحاء المدينة ويصعب تحديدها. المعاونة في الغالب من الوحدة وانعدام الشبكات الاجتماعية وعدم المعرفة بموقعهم الذي يصلون فيه على المساعدة والخدمات أو الإسكان أو المزايا الاجتماعية التي قد يستحقونها. التعرض للجرائم المنظمة ومخاطر العنف الجنسي. خطورة الوضع، أو مساكن بدائية، أو منازل مهجورة غير مرخصة أو أماكن إقامة أخرى ذات مرافق سيئة. التعرض لخطر الإخلاء القسري أو غيره من السلوكيات المسيئة. قد لا يكون المهاجرون الريفيون على دراية بالعقبات البيروقراطية للمدينة وليس لديهم معرفة كافية بحقوقهم، مما يؤدي إلى تعرضهم لمزيد من المخاطر. 	<p>المهاجرون في المناطق الحضرية¹</p>
<ul style="list-style-type: none"> تتطلب الإقامة المطولة في المخيمات إجراء أنشطة توفر الهيكل اللازم وتقوي الأفراد. الأنشطة التي تعزز الكرامة والرفاه والشعور بالأمان وتشجع الترابط بين المشاركين. ورش عمل حول المهارات الحياتية للشباب من الرجال والنساء وأنشطة تعزيز الصمود ومبادرات بقيادة الشباب. الأنشطة الترفيهية بما في ذلك الرياضة. أنشطة التعليم غير الرسمي للأطفال، والتربية النفسية، والإسعافات الأولية النفسية، والأنشطة الثقافية الهادفة. أنشطة التماسك الاجتماعي. تحليل ديناميات المخيمات بين السكان لتجنب المساهمة في تعزيز الهياكل التعسفية وبالتالي إلحاق الضرر أو إهمال السكان المعرضين للخطر. يجب أيضًا مراعاة استهداف المجتمعات المضيئة من المفيد في بعض الأحيان تقديم خدمات مثل الصحة والمياه والصرف الصحي والنظافة والمأوى والتغذية. تقييم مفصل للاحتياجات النفسية والاجتماعية. عدم الترويج للمخيمات كحل دائم مع تلبية احتياجات الأشخاص الذين يعيشون فيها. 	<ul style="list-style-type: none"> النزوح لسنوات فقدان السيطرة في الغالب في المخيمات على القرارات الخاصة المتعلقة بالحياة، والاعتماد بشكل كبير على المساعدات الإنسانية. أسباب مختلفة مثل الكوارث والنزاعات. يواجه الشباب في مخيمات النازحين داخليًا صعوبات في التكيف مع بيئتهم الجديدة. قد تستمر الحياة في مخيم النازحين لسنوات ويصبح مستقبلهم غامضًا. تساعد التوترات مع المجتمعات المضيئة القريبة إذا تم استبعاد المجتمع المضيف من الخدمات. يواجه الشباب على وجه الخصوص مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية: المخاوف المستمرة والقلق والحزن والعدوان والأعراض الجسدية. خطر تبني آليات التأقلم الضارة مثل تعاطي المخدرات. تجارب الحرب والمعاونة مقرونة بتحديات أساسية واقتصادية تؤدي إلى زيادة مستويات الإجهاد ومشاكل الصحة النفسية. وقد تكون هناك قيود على الحركة، مما يؤثر على الكرامة والشعور بالسيطرة مما يؤدي إلى زيادة الإحباط والشعور بالعجز. 	<p>السكان النازحون في المخيمات (بما في ذلك النازحون داخليًا واللاجئون)</p>

توصيات الاستجابة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي	نقاط مهمة ينبغي النظر فيها	سياقات الهجرة والنزوح
<ul style="list-style-type: none"> • تدخلات تخفف من إجهاد الحياة في البلد الجديد. • الارتباط بوكالات التعليم والمنظمات التي تُعطي دروسًا في اللغة. • التوعية بالعادات والثقافة المحلية. • أنشطة المهارات الحياتية التي تعزز الكفاءة الذاتية. • المعلومات والتوجيه بشأن القواعد والأنظمة، وكذلك الحقوق القانونية. • أنشطة تعزز التماسك الاجتماعي. • الجوانب النفسية والاجتماعية للتوظيف والمهارات الأخرى اللازمة للاندماج (إعادة الاندماج) في سوق العمل. • الأنشطة التي تأخذ بعين الاعتبار الحالات والنتائج المختلفة لقضايا طالبي اللجوء. • تساهم أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في تعزيز آليات المواجهة بغض النظر عن نتائج طلبات اللجوء. 	<p>طالبو اللجوء</p> <ul style="list-style-type: none"> • غادر دولة المنشأ وتقدم رسميًا بطلب للحماية في دولة أخرى، لكن لم يكتمل الطلب بعد. • دائمًا في مواقف مليئة بالضغط مع قرب تحديد المستقبل: تحكم ضعيف أو منعدم في الوضع الشخصي. • الوصول بشجاعة وقوة، لكن مع مرور الوقت واستمرار حالات اللجوء من دون البت فيها، فإن الحفاظ على وجهة نظر إيجابية للمستقبل والقدرة على التكيف تصبح أكثر صعوبة. • قد يخاطرون برفض طلباتهم للهجرة ويواجهون مخاطر الترحيل أو العودة إلى بلدانهم الأصلية. <p>اللاجئون</p> <ul style="list-style-type: none"> • مثلما هي الحال مع طالبي اللجوء، فر اللاجئون من الحروب والعنف والصراع والاضطهاد وعبروا الحدود الدولية لكي يجدوا الأمان في دولة أخرى. • وقد طلبوا الحماية في هذه الدولة وحصلوا على صفة اللاجئ. • ويجب على كليهما التكيف مع الحياة في دولة أجنبية قد تكون مختلفة ثقافيًا ولغويًا. • نقص الموارد اللازمة للتعامل مع الحياة وإدارتها، مما قد يؤدي إلى الإجهاد. 	<p>اللاجئون/ طالبو اللجوء</p>
<ul style="list-style-type: none"> • هناك فرص محدودة للعمل مع المجموعة المستهدفة بسبب ظروفهم. • أنشطة بناء المهارات وأنشطة المهارات الحياتية التي تعزز الثقة بالنفس والمسؤولية والقدرة على تقليل الشعور بالإجهاد واليأس. • تعزيز وحدة الأسرة وضمان وجود أنظمة دعم فعالة. • أنشطة تهدف إلى تعزيز التماسك الاجتماعي، والشعور بالكرامة والرفاه، والحد من الإجهاد والصراعات في مراكز المغادرة. • الأنشطة الاجتماعية التي يتم فيها الفصل بين الجنسين لحماية النساء المستضعفات وتعزيز مشاركتهن. 	<ul style="list-style-type: none"> • يكونون مهمّلين لفترة طويلة أو بشكل دائم، ولا يستطيعون التخطيط للمستقبل. • يتعرضون لضغط مستمر لإعادتهم إلى بلدهم الأم من قبل السلطات. • يكونون مقبدين بعوامل مثل عدم الحصول على العمل والتعليم وحرية التنقل، مما يؤثر على رفاهيتهم وزيادة مستويات الإجهاد والإحباط لديهم. • يمكن تقسيمهم وفقًا لحالات معينة، أي سواء كانوا بمفردهم أم مع أسرهم، وسواء كانوا متعاونين في ما يخص العودة بإرادتهم. 	<p>طالبو اللجوء المرفوضون الذين لا يمكن إعادتهم إلى بلدهم الأصلي</p>

توصيات الاستجابة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي	نقاط مهمة ينبغي النظر فيها	سياقات الهجرة والنزوح
<ul style="list-style-type: none"> • التأكد من وجود مسارات إحالة آمنة وأن الشركاء قد تم تحديد أدوارهم بشكل شامل وجعلهم متاحين قدر الإمكان. • دعم الناجين من الاتجار بالبشر للحصول على المأوى المناسب والأمن والخدمات القانونية وتدخلات الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي على المستويين الثالث والرابع من هرم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي. • استكشاف إمكانيات الرعاية الصحية النفسية المجتمعية في حالة عدم توفر الخدمات. • مخاطر الحماية كثيرة: من الضروري الرجوع إلى كتيب مكافحة الاتجار بالبشر¹¹. 	<ul style="list-style-type: none"> • واحدة من أكثر الفئات الضعيفة المهملة. • انعدام الحرية والوقوع تحت سيطرة المهربين أو المتاجرين بالبشر، مما يحول دون حصولهم على خدمات الدعم. • تزايد مخاطر إعادة الاتجار بالبشر واحتياجات الصحة النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية الخطيرة. • تم تدريب موظفي الجمعية الوطنية على الحساسية ومخاطر الحماية المتزايدة مع تحليل شامل لمبدأ "عدم الضرر"، يتم إجراؤه قبل تقديم خدمات الصحة النفسية والخدمات النفسية الاجتماعية. 	<p>الناجون من الاتجار بالبشر (المهاجرون في شبكات الاتجار بالبشر)</p>

(11) دليل طاقم العمل والمتطوعين لمكافحة الاتجار الصادر عن الصليب الأحمر البريطاني - الاستجابة للإتجار بالبشر (الإتجار بالبشر - response.org)

2

الجزء ٢ الأنشطة



مقدمة

يوضح هذا القسم الأنشطة المحتملة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي يمكن إجراؤها مع المهاجرين والسكان النازحين. ورغم أن الأنشطة معدة بغرض أن تكون عامة وقابلة للتطبيق في معظم الحالات، فمن المهم دائمًا مراعاة السياق المحدد الذي تعمل فيه واختيار الأنشطة الأكثر ملاءمة للعمل الذي تقوم به.

يجب أن تكون هذه الأنشطة قابلة للتطبيق لكل من طاقم العمل والمتطوعين الذين يقدمون خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سياق الهجرة والنزوح. وهي مستمدة من عدد محدد من الموضوعات وتم إدراجها ضمن الأنشطة البدنية والألعاب والرياضة والفنون والحرف اليدوية والتفاعل مع المجتمع. وبالتالي، ستؤدي الأنشطة إلى التركيز على الصحة والإبداع والمجتمع، وقد تكون موجهة نحو البالغين والشباب والأطفال والأسر. يحتوي الكتيب أيضًا على مراجع إلى مصادر أخرى ذات صلة للاسترشاد بها أثناء القيام بأنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سياقات الهجرة والنزوح.

حقائق

- يعاني غالبية الأشخاص المتأثرين بحالات الطوارئ من الضغوط النفسية، والتي تتحسن بمرور الوقت بالنسبة لمعظم الأشخاص.
- من بين الأشخاص الذين عانوا من الحروب أو صراعات أخرى في السنوات العشر الماضية، يعاني واحد من كل ١١ (٩%) من اضطراب نفسي متوسط أو شديد.
- يُقدر أن شخصًا واحدًا من بين كل خمسة أشخاص (٢٢%) يعيشون في منطقة متأثرة بالصراع مصاب بال اكتئاب والقلق واضطراب ما بعد الصدمة والاضطراب ثنائي القطب أو انفصام في الشخصية.
- الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية شديدة معرضون للخطر بشكل خاص أثناء حالات الطوارئ ويحتاجون إلى الحصول على رعاية الصحة النفسية والاحتياجات الأساسية الأخرى.
- ما يقرب من ثلثي الأشخاص الذين لديهم احتياجات للصحة النفسية واحتياجات نفسية اجتماعية معروفة لا يطلبون المساعدة، بسبب عدم توفر الرعاية والعلاج إلى جانب وصمة العار، وحوالي ٨٠% ممن يعانون من أمراض صحة نفسية معروفة غير قادرين على الحصول على رعاية جيدة بتكلفة معقولة.

منظمة الصحة العالمية ٢٠١٩

النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها عند القيام بأنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في سياقات الهجرة

- تناول الموضوعات النفسية الاجتماعية:
 - غالبًا ما يكون ذلك مقبولاً بشكل أكبر في المجتمع خلال القيام بأنشطة أخرى أو فتح نقاشات بدلاً من التثقيف النفسي والاجتماعي البحث.
- تنظيم الأنشطة مع الفريق الصحي:
 - يبدأ الفريق الصحي بجلسة التوعية والتثقيف والإعلام حول موضوع تم تحديده مع المجتمع (مثل الملاريا والتسمم الغذائي وتعاطي الكحول والمخدرات).
 - يوضح فريق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القواعد ويؤكد عليها أو يتيح للمشاركين عرض القواعد: سيكون هناك دائماً أشخاص جدد للمشاركة في الأنشطة الجارية.
 - إجراء نشاط عرض تقديمي صغير للتعرف على الجميع قبل بدء النشاط.
- الحذر بشأن الأنشطة التي قد تسبب شكلاً من أشكال إعادة الصدمة:
 - قد تثير بعض الأنشطة الواردة في القائمة مشاعر وذكريات وتجارب عصبية. ويمكن أن يحدث ذلك من خلال عقد جلسات إبداعية، أو من خلال جلسات لعب الأدوار، أو من خلال أنشطة التفاعل مع المجتمع.
- إجراء تقييم، قبل البدء، للتصورات والمواقف الجنسانية تجاه النشاط:
 - تقسيم الرجال والنساء إذا كان ذلك ملائماً بشكل أفضل.
 - الدراية باختلاف اللغات وصعوبات الاتصال المحتملة بين المجتمع المضيف والمهاجرين، كما يمكن طلب الترجمة من المتطوعين.
- تقييم ما تعنيه "العافية" بالنسبة لمختلف الفئات المستهدفة:
 - ما هي آليات التأقلم الخاصة بهم وكيف يمكن تعزيزها على أفضل وجه؟
- بذل الجهود لإنارة القضايا والفجوات في الخدمات الأساسية مع السلطات المعنية:
 - يجب أن يعتمد ذلك على ملاحظات المستفيدين من خلال أنظمة التغذية الراجعة المطبقة.
 - قم بالمناصرة من أجل التحسين، بما في ذلك الوصول إلى سبل المعيشة بأمان وكرامة.
- إذا كنت لا تشعر بالاستعداد أو الراحة في القيام بالأنشطة:
 - لا تقم بأنشطة معينة إذا كنت لا تشعر بالاستعداد أو الراحة في القيام بها.
- إنهاء كل جلسة بتمرين استرخاء:
 - ستكون هذه طريقة لتهدئة الحالة المزاجية في نهاية الجلسة.
 - ملاحظة أن ذلك قد لا يمكن إجراؤه دائماً مع المهاجرين الذين يقيمون وينخرطون في نشاط ما فقط لفترة وجيزة جداً.
- استخلاص المعلومات عند الانتهاء من جلسة النشاط:
 - ينبغي لك استخلاص المعلومات مع المجتمع و / أو المشاركين.
- الإحالات الآمنة والكريمة:
 - تأكد من إجراء إحالات آمنة لأنظمة الدعم الأخرى سواء داخل الحركة أو إلى منظمات أخرى أو إلى نظام صحي موثوق به يوفر الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، أو أشكال أخرى من الدعم والخدمات.

الإلهام

ضمان الكرامة في الغوطة الشرقية بسوريا

لضمان الحفاظ على الكرامة والسرية، من الضروري ألا يكرر الأفراد الذين يطلبون خدمات متخصصة قصصهم لعدة أشخاص قبل الوصول إلى الشخص المناسب الذي يمكنه تقديم الخدمة المطلوبة. امتلك مديرو الحالات المهارات الفنية لتقديم الخدمات المتخصصة أو تحديد الدعم الإضافي والتحويل إليه.

الإلهام

التحدث عن العواطف في النيجر

في النيجر، وجد فريق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أن القيام بأنشطة عملية، أثناء مناقشة علاج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ساعد سير الحوار بشكل أفضل. ويمكن أن يكون الجانب العملي عبارة عن لعبة متعلقة بالعواطف أو رسم المشاعر. ويمكن أن يكون أيضًا عبارة عن صنع وسائد أثناء الحديث عن النوم، والعصف الذهني حول طرق العناية بالنفس كجزء من جلسة حول "الرعاية الذاتية".

أثناء الانخراط في الأنشطة، سيكون لديك فرصة لتناول موضوعات حساسة أخرى وزيادة الوعي بها مثل تقييم احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، والمهارات الحياتية، وقدرة الأطفال على الصمود. قد تعمل الأنشطة أيضًا كنقطة انطلاق للقيام بأنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع المشاركين مثل الإسعافات الأولية النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. في الرسم البياني الوارد في الصفحة ٦٨، يمكنك أن تستمد الإلهام من مكتبة الموارد بالمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي وذلك للاطلاع على موضوعات مثل برنامج المرونة عند الأطفال والدعم النفسي والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص المنفصلين عن أسرهم حتى تتمكن من المشاركة في محادثات حول هذه الموضوعات أثناء القيام بالأنشطة.

ستكون الأنشطة العملية في دليل الأنشطة وسيلة لك لتشجيع المهاجرين والمستفيدين على المشاركة في لقاء واحد أو أكثر، مما يسمح بالحديث عن الصحة النفسية، وكيف يمكنهم تلقي المزيد من الدعم عند حاجتهم لذلك.

إذا لم تكن مستعدًا تمامًا للقيام بالأنشطة الواردة في هذه القائمة، فينبغي عليك ألا تقوم بها.

يمكنك العثور على إرشادات حول كيفية التعامل مع الاحتياجات الأساسية للعلاج النفسي الاجتماعي وتعلم كيفية التعامل مع الأنشطة التي تتناول الموضوع، بالإضافة إلى كيفية القيام بتقييمات الصحة النفسية والنفسية الاجتماعية.

أنواع الأنشطة



مهم

تحذير

انتبه للمجموعة التي تمارس معها أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. وقد لا تكون كل الأنشطة قابلة للتطبيق مع كل المهاجرين الذين ستقابلهم. أعد النظر في القيام بالأنشطة المقترحة عندما تعمل مع:

• المهاجرين غير الموثقين: بالنسبة للمهاجرين غير الموثقون، قد يؤدي إحضار متعلقات شخصية معهم في رحلة الهجرة إلى إلحاق ضرر. سيكون المهاجرون غير الموثقون، خلال رحلتهم، في أوضاع قانونية مختلفة وظروف مختلفة، وأحياناً غير متوقعة، وذلك طوال رحلة هجرتهم. وقد لا يُنصح بإحضار أشياء مثل دفتر المذكرات عندما تكون المعلومات الشخصية معرضة لخطر مشاركتها، مما يعرض وضع المهاجر للخطر.

وقد لا يشعر المهاجرون غير الموثقون بالأمان للمشاركة في الأنشطة التي يشارك فيها المجتمع المحلي خوفاً من التعرض للأذى من أفراد المجتمع أو إبلاغ السلطات.

• الناجون من الاتجار بالبشر: قد يكون المهاجرون الذين تعرضوا للأذى مثل الإساءة والعنف في حالات الاتجار بالبشر في حاجة ماسة إلى الإسعافات الأولية النفسية ومصادر الدعم الأخرى ذات الصلة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي قبل أن يتمكنوا من المشاركة في أنشطة مع المجتمع المحلي.

• بالنسبة للعديد من المهاجرين، فإن القيام بأنواع معينة من الأنشطة قد يثير مشاعر قوية. وقد يؤدي استعراض قصتك الشخصية إلى تحفيز الذاكرة ومهارات سرد القصص، ولكنه قد يذكر أيضاً بتجارب مؤذية وصادمة. ومن المهم أن يعرف المُيسِّرون كيفية القيام بإحالات آمنة وكريمة للحصول على مزيد من الدعم النفسي الاجتماعي.

الفنون والحرف

يمكن أن تؤدي هذه الأنشطة إلى تمكين المهاجرين من إعداد شيء للمركز أو أخذه معهم في رحلتهم التالية مثل اللوحات، وصادات الأحلام، والأرفف، والملابس، وألعاب الطاولة، ودفتر مذكرات يومية، وما إلى ذلك.

نصيحة: حاول قدر الإمكان إعادة التدوير (بدلاً من شراء مواد للأنشطة: على سبيل المثال، استخدام العلب لصنع الأرفف، والعلب لصنع الألعاب، والزجاجات، والمجلات القديمة والصحف للالات الورقية، وصادات الزجاجات، ولفائف ورق الحمام، والبرطمانات، وما إلى ذلك)

ملاحظة: قد لا يُنصح دائماً أن يحضر المهاجرون معهم منتجات من صنعهم طوال رحلتهم. يمكن لبعض المواد مثل المفكرات الشخصية أن تساعد المهاجرين على تسجيل الأفكار والحكايات، ولكن يمكن أن توقعهم تحت طائلة القانون في حال تم استخدامها ضدّهم. تذكر أن وضع المهاجر قد يتغير على طول رحلة الهجرة وأن الأنشطة التي ينخرطون فيها يجب أن توفر مساحة آمنة ولا تسبب ضرراً أثناء القيام بالأنشطة أو عند المضي قدماً. تأكد من التفكير مع المهاجرين في عواقب حمل الأشياء الشخصية معهم حتى يتمكنوا من اتخاذ قرارات مستنيرة.



الأنشطة الرياضية والاسترخاء والأنشطة الترفيهية

غالبًا ما تتم هذه الأنشطة كمقدمة، مثل تمارين الإحماء، وترتبط فيما بعد بهدف محدد مثل حل النزاعات والتعاون والتعاطف والتعبير عن المشاعر وتفسيرها، وغيرها. ينصح بإجراء أنشطة الاسترخاء في نهاية اليوم للتشجيع على تهدئة الجسم والعقل من خلال القيام على سبيل المثال بتمارين مط العضلات أو التنفس أو الرقص. يمكن إجراء بعض هذه الجلسات بدون إرشادات، مع التركيز أحيانًا على موضوع معين، على سبيل المثال، عند القيام بأنشطة مسرحية. قم بتطوير وتنفيذ أنشطة الموسيقى والرقص والدراما وما إلى ذلك مع المجتمع المحلي ووجهها لتلامس قضايا ذات صلة بهم واحتياجاتهم.

الإلهام

استخدام الموارد الموجودة لإقامة أنشطة في النيجر

حاول استكشاف الموارد الموجودة في مجتمع المهاجرين / المضيف. في النيجر، تم إجراء العديد من الدورات التدريبية في الخياطة من قبل خياطين، بينما قام صانع مجوهرات بإدارة نشاط لصناعة المجوهرات، ويقود اثنان من النجارين جلسة حول صناعة ألواح الشطرنج / السد (قطع الخشب، ورسم السبورة، وما إلى ذلك) وصنعوا أيضًا أرفقًا لمركز الهجرة. قامت سيدة كانت قد تابعت في السابق دورة تدريبية عن المخبوزات بتيسير جلسة حول المخبوزات، بينما قامت أخريات بتصفيف الشعر والماكياج. في أحد مشاريع الفيزانات، قامت نساء محليات كبيرات في السن بتعليم الشابات صناعة السجاد، بينما تعلم الشبان صنع شبك الصيد من الجيل الأكبر سنًا.

نصيحة: فكر بما هو الغرض الذي تسعى إلى تحقيقه من النشاط على سبيل المثال مباراة كرة قدم: ما هي فرص تطوير المهاجرين؟ كيف يمكن استخدام مباراة كرة قدم أو عرض مسرحي كنقطة دخول للمهاجرين؟ من المهم التأكد من أن مباريات كرة القدم ليست أنشطة فردية وقائمة بذاتها: يجب أن تكون مرتبطة دائمًا بفرص الدعم الإضافية التي تقدمها الحركة أو تُقدم من خلال الإحالات. قم بالترتيب للعب مباريات بشكل مستمر للمهاجرين للمشاركة في الأنشطة الرياضية. أعد تشغيل العرض المسرحي حتى يشعر جميع المشاركين بالرضا عن النتيجة. تأكد دائمًا من مناقشة الخلاصة مع المشاركين.

الإلهام

أنشطة الاسترخاء

اعتن بنفسك: بغض النظر عن البيئة المحيطة بك، يجب دائمًا مراعاة صحتك النفسية. يقدم هذا الدليل اقتراحات حول كيفية الاعتناء بنفسك وإعطاء الأولوية لصحتك النفسية، والتي يمكن استخدامها جميعًا خلال روتينك اليومي.

النوم جيدًا للتكيف: اضطرابات النوم هي ردة فعل طبيعية للأحداث غير الطبيعية. خلال فترات التوتر والأزمات والكوارث، من المهم الحصول على قسط كافٍ من النوم من أجل تصفية ذهنك للتعامل مع الشدائد خلال النهار. ويُعد هذا المنشور بمثابة دليل إرشادي يوفر معلومات واقتراحات حول كيفية الحفاظ على النوم السليم أثناء أوقات الشدة.

المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
<https://pscentre.org/>

ملاحظة: تأكد دائمًا من أنه يمكن للمشاركين وأيضا الجمهور المشارك التوقف عن المشاركة وقتما يشاؤون. يجب أن تتفق على إشارة للتوقف. اعلم أن مباريات كرة القدم قد تسبب صراعات لأنها تتطوي على فريق فائز وفريق خاسر. يمكن أن تكون أيضًا نقطة انطلاق للنزاع بين المهاجرين من جنسيات مختلفة، مما يثير العداء بدلاً من الصداقة والعلاقات الإيجابية. وقد يؤدي لعب الأدوار كجزء من جلسات المسرح إلى إثارة مشاعر قوية لدى المهاجرين الذين تعرضوا للصدمة. ويجب أن تتوفر الإحالات الآمنة والكريمة دائمًا في هذه الظروف، ومن المهم إعلام المهاجرين بالمكان الذي يمكنهم الذهاب إليه لطلب الدعم.

أنشطة التفاعل مع المجتمع

قد تتكون هذه الأنشطة من المشاريع المنجزة من قبل المهاجرين وأعضاء المجتمع المضيف معًا، مثل حملات التنظيف وأعمال الإصلاح وتقديم نتيجة الأنشطة لبعضهم البعض.

نصيحة: بالنسبة لهذه الأنشطة، من الجيد استشارة المجتمع المحلي والسؤال عن الأغراض التي يمكنهم من خلالها الاستفادة من بعض المساعدة من المهاجرين، مما سيُعطي المهاجرين فرصة للشعور بالكفاءة من خلال المساهمة في المجتمع المحلي من حيث بعض أفكار الأنشطة المذكورة أعلاه. وفي الوقت نفسه، سيوفر للمجتمع المحلي شعورًا بملكية الاحتياجات والمشاريع والمبادرات المحلية. كما يمكن أن يساعد جلب ممثلين من المجتمع المحلي على تعزيز العلاقة بين أفراد المجتمع المحلي والمهاجرين.

الإلهام

المهارات الحياتية

المهارات الحياتية هي مهارات وقدرات نفسية اجتماعية تجعل من السهل مواجهة تحديات الحياة وأحداث الأزمات بطريقة واقعية وإيجابية وبناءة. ويمكن توجيه المهارات الحياتية لخدمة النفس والآخرين، وكذلك لدعم الأعمال المتعلقة بتغيير البيئة. تعين المهارات الحياتية على تعزيز السلامة النفسية الاجتماعية، وتقوية سبل التواصل، وتنظيم التفكير الإيجابي وصقل مهارات التحليل ووضع الأهداف، وتحقيق التعاون والتكيف.

كتيب المهارات الحياتية، المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر، ٢٠١٣
(pscentre.org) Life-Skills.pdf



ليومي مونتو / الصليب الأحمر الدنماركي



مهم

فهم ثقافة ولغة المتطوعين:

يجب أن يفهم المتطوعون ثقافة اللاجئين ولغاتهم وأن يتم اختيارهم من مجتمع اللاجئين؛ ومع ذلك، فمن المهم إشراك المجتمع المضيف، بهدف التعايش السلمي والاستخدام المشترك للموارد؛ لذا يتم اختيار المتطوعين بالتساوي من كلا المجموعتين.

ملاحظة: قد لا يرحب أعضاء المجتمعات المضيفة بالمهاجرين. لذلك، قد يكون إقامة علاقات إيجابية مع المجتمع المحلي تحديًا قد يضر بوضع المهاجر. وفي بعض الحالات، قد يشعر المجتمع المحلي أن المبادرات تفضل المهاجرين، على الرغم من أن المجتمعات في حاجة ماسة لها أيضًا. ومن المهم أن تكون حساسًا بشأن التوترات المحتملة بين المهاجرين والمجتمعات المضيفة وأن تتراجع عن أي نشاط قد يضر بحسن نية المهاجرين داخل المجتمع المحلي.

الإلهام

استجابة الدعم النفسي الاجتماعي وبرمجته في الغوطة الشرقية بسوريا

تم دمج الدعم النفسي الاجتماعي من قبل الهلال الأحمر العربي السوري في تقديم الخدمات الإنسانية الأوسع نطاقاً والتي تشمل الصحة والتغذية بالإضافة إلى قطاعات أخرى. تتضمن استجابة الدعم النفسي الاجتماعي فريق الدعم النفسي الاجتماعي المتنقل الذي يوفر الحزمة الكاملة من خدمات الدعم النفسي الاجتماعي المقدم من قبل الهلال الأحمر العربي السوري بما في ذلك برمجة الدعم النفسي الاجتماعي الممنهجة وغير الممنهجة في إحدى المدرستين المتاحتين. ومما ساعد العائلات والأفراد في العثور على مكانهم داخل المجتمع ووجود مساحة آمنة وأشخاص يثقون بهم. كما أنشأ الهلال الأحمر العربي السوري مركزاً مجتمعياً في أحد مواقع الغوطة الشرقية لتوسيع خدماته لتلبية احتياجات الدعم النفسي الاجتماعي التي تشد الحاجة إليها. يتضمن ذلك إنشاء نقاط معلومات لتوفير مجموعة متنوعة من الخدمات بما في ذلك تحديد وربط العائلات والأفراد المحتاجين للخدمات، وحالات الحماية (على سبيل المثال، الأطفال غير المصحوبين بذويهم والمنفصلين عنهم)، وتوفير معلومات محدثة عن الخدمات المتاحة من الهلال الأحمر العربي السوري، ومقدمي الخدمات الآخرين.

التوجيهات والأدوات

تقييم الاحتياجات والموارد المتعلقة بالصحة النفسية والنفس-اجتماعية
دليل تقييم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
دليل المهارات الحياتية

نصائح حول أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

- **تحديد نقطة معلومات لتوفير مجموعة متنوعة من الخدمات** بما في ذلك تحديد وربط العائلات والأفراد المحتاجين للخدمات، وحالات الحماية (على سبيل المثال، الأطفال غير المصحوبين بذويهم والمنفصلين عنهم)، وتوفير معلومات محدثة عن الخدمات المتاحة من الجمعية الوطنية التابعة للهلال الأحمر أو الصليب الأحمر، ومقدمي الخدمات الآخرين.
- **توفير مساحة آمنة** لتقديم مجموعة من الخدمات بما في ذلك تنفيذ أنشطة ترفيهية وإبداعية مناسبة لعمر الأطفال والشباب، وعقد جلسات توعية، بما في ذلك التوعية بالمخاطر، والأنشطة لمقدمي الرعاية، وتوفير الإسعافات الأولية النفسية، وربطها بمدير الحالة (عند الضرورة).
- **إنشاء نظام إدارة الحالات**؛ توزيع مديري الحالات في الملاجئ المؤقتة، وإحالة الحالات المحددة في نقاط المعلومات أو الأماكن الآمنة أو أثناء الزيارات المنزلية من قبل الفرق المتنقلة، إلى مدير الحالة؛ ويتعين على مدير الحالة إجراء تقييمات مفصلة ووضع خطط للمتابعة، كما يتعين على مديري الحالات متابعة قضايا الحماية وجمع شمل الأسرة
- **التنسيق والدبلوماسية الإنسانية المستمرة**، تحديث المعلومات المتعلقة بالخدمات المتاحة ومسارات الإحالة بشكل منتظم للتمكن من توفير المعلومات في الوقت المناسب للاجئين
- **إنشاء خلية طوارئ للدعم النفسي الاجتماعي في المقر الرئيسي لتسهيل إدارة الحالات**. مشاركة التقارير اليومية بين خلية الطوارئ ومديري الحالات حول عدد حالات الحماية ووضعها، وجمع وتحليل المعلومات المستمدة من مختلف المواقع وتحديد الروابط الممكنة (المهمة لجهود جمع شمل الأسرة في الوقت المناسب)، والربط والتنسيق مع جهات الاتصال داخل الجمعية الوطنية (المنشأة للاستجابة)، وجمع وتحليل احتياجات المستفيدين وتنسيق عملية تقديم الخدمات في الوقت المناسب.
- **بناء قدرات فرق الدعم النفسي الاجتماعي**: وضع إرشادات حول الإحالة الآمنة والزيارات المنزلية وجلسات التوعية / التثقيف النفسي والأنشطة الترفيهية والاجتماعية للمجتمعات وإنشاء أماكن ملائمة للشباب. تحديد المتطوعين وتدريبهم على الإسعافات الأولية النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي والحماية والإحالة.
- **أنشطة تمكين الشباب**: إنشاء نظام الزملاء - تحديد أعضاء مرموقين ومهرة من المجتمع يمكنهم تقديم الدعم للشباب لاكتساب مهارات جديدة، وتمكينهم من العثور على دورهم وأن يكونوا أكثر نشاطًا في المجتمع، على سبيل المثال، كبار السن الذين يمكنهم تعليم الشباب حرفة تقليدية.
- **إنشاء وتشغيل أماكن ملائمة للأطفال** على سبيل المثال، في مخيمات اللاجئين، وإشراك المجتمع وجميع أصحاب المصلحة المعنيين في اختيار موقع الأماكن الملائمة للأطفال والتخطيط للأنشطة وتنفيذها، وإجراء زيارات منزلية لمقدمي الرعاية، إلى جانب التركيز على جلسة التوعية الصحية والتعليم والنظافة وحماية الأطفال، وتوفير الملابس والأحذية للأطفال الأكثر احتياجًا.
- **ضمان تقديم الدعم الفوري للوافدين حديثًا**: تدريب المتطوعين في نقاط الدخول الحدودية لتقديم الإسعافات الأولية النفسية للأشخاص الذين يعانون من الشدائد وتحديد الأشخاص الأكثر احتياجًا والإحالة (الأطفال غير المصحوبين بذويهم والمنفصلين عنهم).
- **إنشاء مركز مجتمعي**: مع توفير غرف منفصلة لإجراء الاستشارات السرية مع الممرضات ومناقشة أي مسائل خاصة مع موظفي الدعم النفسي الاجتماعي التابع للجمعية الوطنية والمتطوعين المدربين على الإسعافات الأولية النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الأساسي وتوفير مكان مناسب للأطفال يضم بعض الألعاب ومتطوع لتقديم الرعاية لأطفال المشاركين.

إدارة أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

المعلومات: يجب أن تُقدم المعلومات في الوقت المناسب وأن تكون ذات صلة. يجب إحاطة جميع أعضاء الفرق، على الأقل في بداية كل وردية، وتزويدهم بأحدث المعلومات لأنها تتغير بوتيرة سريعة. تقديم معلومات مناسبة ثقافياً وسهلة الفهم

التنسيق: لا يصلح الدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ لوحده على الإطلاق، ولكنه جزء لا يتجزأ من استجابة متعددة التخصصات. فعلى الرغم أن الجهود المتضافرة تستغرق وقتاً طويلاً في الغالب، فإنها ضرورية لضمان أن تعمل كل القطاعات معاً، وأن تكون القطاعات مكملة لبعضها البعض، إلى جانب التمكن من تحديد الفجوات ومعالجتها على وجه السرعة.

نظام الإحالة: تتطلب الاستجابة للطوارئ توفير خدمات متخصصة. ففي فرق الدعم النفسي الاجتماعي، تتم إحالة الأشخاص المعنيين، الذين تم تحديدهم في نقاط المعلومات أو أثناء الزيارات المنزلية، إلى مديري الحالات الذين تم تدريبهم على تقديم الخدمات المتخصصة أو الإحالة إليها.

دعم فرق ومتطوعي الدعم النفسي: يجب توفير الأنظمة اللازمة للحد من شعور الموظفين والمتطوعين بالإحباط والإجهاد. ويشمل ذلك ضمان تزويدهم بالطعام والماء، وتوفير مكان هادئ للراحة وجدول عمل دورية. ويوصى أيضاً بعقد اجتماعات منتظمة للفرق لإحاطتهم بالمستجدات والتأكد من تفعيل نظام الزملاء/الرفقة.

عمليات التكيف على طول الطريق: الحاجة إلى المرونة وإجراء التعديلات المناسبة خلال فترة البرنامج.

ضمان الوصول: التأكد من أن الأنشطة المقدمة في المركز المجتمعي في متناول جميع الأشخاص. التأكد من أن الأنشطة مناسبة للعمر والجنس والثقافة وأن يتم التخطيط لها وتنظيمها من قبل الشباب بدعم من فرق الدعم النفسي الاجتماعي. معالجة مخاوف الحماية التي يواجهها الشباب (على سبيل المثال، العنف الجنسي والجنساني والزواج المبكر والقسري) مع جميع الفئات ذات الصلة مثل قادة المجتمع وأصحاب المصلحة ومقدمي الرعاية والشباب.

الاستدامة: ينبغي عدم منح أعراض مادية بهدف تقدير المشاركين بعد كل جلسة مع الشباب، وذلك لتجنب خلق توقعات ودوافع خاطئة للمشاركة، ويجب ألا تعتمد الأنشطة في المركز على اللعب والمعدات، ولكن يجب تشجيع المزيد من إعادة التدوير والألعاب التقليدية وطرق الدعم.

قضايا الحماية: التركيز على حماية الأطفال وإدماج الأطفال الأكثر استضعافاً (الأيتام والأطفال غير المصحوبين ذويهم والمنفصلين عنهم والأطفال ذوي الإعاقة). استكشاف طرق لمعالجة مخاوف الحماية مثل الزواج المبكر والانسحاب من المدرسة وعمالة الأطفال والعنف المبني على النوع الاجتماعي، من خلال الأنشطة الرياضية والفنية والثقافية والرياضية.

المشاركة والملكية: دعم اللجان المجتمعية ولجان الشباب القائمة وتمكينها من مواجهة التحديات الخاصة بهم واستكشاف حلول لمخاطر الحماية. التأكد من أن تخطيط الأنشطة يشمل كل فئات المجتمع وقادته، وذلك لضمان القبول المحلي والشعور بالملكية وتجنب أي ضرر. إشراك ودعم المجتمع المضيف، وتعزيز الروابط من خلال الرياضة، وما إلى ذلك.

اختيار الأنشطة الإبداعية: تُعد الأنشطة الترفيهية والرياضية والفنية والتعليمية والثقافية طريقة ممتازة للأطفال والشباب والفئات الأخرى للالتقاء والمناقشة وتعلم مهارات حياتية مختلفة كما أنها طريقة فعالة "لتغيير التفكير السلبي".

**مهارات التيسير الجيدة:**

تحلى بالشمولية: يجب أن تتم الأنشطة بشكل جماعي، حيث يقوم الميسرون والمشاركون جميعًا بالأنشطة معًا.

عزز الشعور بالملكية: قد يقوم المهاجرون أيضًا بتيسير بعض الأنشطة. مثال، إذا تمتع أحد المهاجرين بخبرة في صناعة المجوهرات فيمكنه مشاركة مهاراته.

أهم الشباب للمشاركة: إشراك الشباب للمشاركة في كل مراحل تصميم البرامج وتنفيذها (من خلال التطوع) وكذلك تقييمها - حتى يمكنهم التعبير عن رأيهم ولكي يكونوا وسيلة للتغيير.

ركز على الاستماع الجيد: يجب أن يتمتع الميسرون بمهارات الاصغاء والتعاطف. ويجب أن يكونوا قادرين على توجيه المشاركين بطريقة تمكينية، وأن يوفرُوا بيئة داعمة تمكن المشاركين من التفاعل الاجتماعي فيما بينهم.

كن أداة للتمكين: يساعد الميسرون على الاستكشاف والتعلم، كما يساعدون المشاركين على التعبير عن أنفسهم للاستكشاف والتعلم. يُعد ربط الموضوعات بحياة المشاركين الخاصة أمرًا ضروريًا، لأنه يحول عملية التعلم من مجرد اكتساب المعرفة النظرية إلى فهم المهارات الجديدة وتطبيقها.

استخدم المهارات الاجتماعية: يجب أن يكون الميسرون ودودين وداعمين وأن يحترموا آراء الآخرين وأن يكونوا قادرين على دعم المشاركين وتوجيههم، مع الحرص على عدم فرض هيمنتهم على الأنشطة. وهذا يتطلب تدريب الميسرين على "المهارات الاجتماعية".

نموذج الأنشطة

يمكنك استخدام نموذج النشاط الوارد أدناه كنقطة انطلاق للشروع في الأنشطة التي ليس لها إجراء ثابت مثل أنشطة **التفاعل مع المجتمع** في هذا الكتيب. ويوفر النموذج نظرة عامة بسيطة على المكونات الأساسية التي يجب أخذها في الاعتبار قبل البدء في نشاط ما، مثل: ما هو موضوع النشاط؟ ما المدة اللازمة لإنجازه؟ من الذين يستهدفهم هذا النشاط ومع من يتم إجراؤه؟ وما هي الموارد اللازمة لإجرائه؟

يمكن أن يكون النموذج مفيدًا أيضًا، خاصةً عندما تقوم بإشراك مجموعات الأشخاص الذين سيتعاونون في نشاط ما: على سبيل المثال القيام بأنشطة مع المستفيدين من المهاجرين وأفراد المجتمع المحلي بهدف تحقيق التماسك الاجتماعي والاندماج.

العنوان:

من سينفذ النشاط؟
من المطلوب لإنجاز النشاط؟
هل هي المجموعة المشهدة
نفسها أم المتطوعون أم
العمالون، الأقارب والأصدقاء
أم مزيج من ذلك؟ يرجى وصف
أدوارهم وأفعالهم.

الشركاء والأصدقاء:
هل هناك حاجة إلى أي شركاء آخرين لتنفيذ النشاط؟
يمكن أن يكون هؤلاء الشركاء هم الحكومة المحلية
والشركات الخاصة والجمعيات الأخرى وما إلى ذلك.

الموارد:
ما الموارد التي تحتاجها للقيام بهذا النشاط؟ قد يشمل
هذا الموقع والمواد والمعدات وما إلى ذلك.

النشاط!
اكتب وصفا مختصرا عن فكرة النشاط.

الاحتياجات الخاصة؟
هل ثمة تحديات أو احتياجات خاصة
للمستفيدين بنزم الإحاطة بها؟ يمكن
أن يتطوى هذا على تحديات فيما
يتعلق بالحركة والتكليف والقدرة
البدنية والمعاونة من حساسيات
معينة ، إلخ .

الوقت:
ما هو الوقت من اليوم و/أو السنة الأنسب لعقد
النشاط؟ هل يتطلب النشاط تقيماً محدداً؟ هل
يحتاج المستفيدين إلى أن يعقد النشاط خلال
وقت محدد من اليوم؟ فكر فيما يلي:
• هل النشاط جزء من سلسلة أنشطة، حيث يبنى
النشاط تباعا لآخر؟
• هل هذا نشاط مستقل، يمكن تنفيذه في أي
وقت؟

موقع النشاط:
هل يتطلب النشاط مكاناً ذي شروط معينة؟ هل
يمكن القيام به في المنزل، خارج المنزل، أم هل
يمكن القيام به في أي مكان؟

من هي الفئة المستهدفة؟
هل هي المجموعة المشهدة؟ هل
الأمشطة مخصصة للمستفيدين من
المشروع، أم هل تشمل المجتمع
المضيف؟ هل لديهم اهتمام خاص أو
عمر خاص؟

الصحة البدنية:
بأي الطرق يساعد النشاط في تحسين الصحة البدنية للمشاركين؟

العافية النفسية:
كيف يساعد النشاط في تحسين العافية النفسية للمشاركين؟

الرؤى والأدوات:
كيف يساعد النشاط المشارك على التوصل لفهم أفضل لصحته والحفاظ
عليها - لكل من الصحة البدنية والعقلية؟ كيف يدعم النشاط شعور المشارك
بوجود فرص في الحياة والمجتمع؟

كتيب الأنشطة



الفنون والحرف

يرجى التأكد من قراءة أنواع الأنشطة قبل الشروع في أي من الأنشطة المقترحة.

مذكراتي

يوم كامل.
لقاء أو عدة لقاءات

الهدف: إتاحة الفرصة للمشاركين لاسترجاع الذكريات والتجارب والأحلام الإيجابية والتعبير عنها، والتي ستحفز ذاكرتهم ومهاراتهم الإبداعية ومهارات سرد القصص. علاوة على ذلك، استخدام الأساليب الإبداعية لتمكين الاستكشاف واكتشاف مهاراتهم الإبداعية.

دفتري المذكرات هو شيء شخصي يمكن للمشاركين أخذه معهم واستخدامه متى شأؤوا وكيفما أرادوا.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

- تعزيز آليات التأقلم
- الوعي الذاتي
- تحفيز الذاكرة
- فهم العواطف وقبولها وإدارتها

الفئة المستهدفة: المشاركون البالغون من العمر ١٢ عامًا فما فوق. الأطفال بمساعدة من الكبار أو المتطوعين.

المواد: ورق بجم A4 (مطوي) • ورق مقوى • مجلات قديمة • إبرة وخيط • أقلام تلوين • مقص • غراء

الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟

١. المواد.
٢. لقاء لرفع مستوى الوعي حول الإجهاد ومعالجته.

المواد الأساسية:

اقرأ المزيد عن ردود الفعل تجاه الإجهاد والضيق بالإضافة إلى كيفية تيسير الأنشطة في أوضاع الإجهاد والضيق. يمكنك أيضًا قراءة المزيد حول كيفية التعامل مع ضغوط الأطفال.

العملية:

١. اشرح للمشاركين أنه بالنسبة لهذا النشاط، سيقومون جميعًا بإنشاء مذكرات خاصة بهم باستخدام الخيوط والورق والكرتون. يمكن القيام بذلك عن طريق لصق أو خياطة الملصقات معًا من المجلات والأقمشة القديمة أو عن طريق التلوين.
٢. اذكر أنه سيكون من الممكن أخذ دفتري المذكرات الخاص بهم معهم لمواصلة استخدامه من خلال الرسم أو الكتابة فيه متى شعروا بذلك.
٣. خلال لقاء (لقاءات) إنشاء المذكرة، يمكن للمشاركين مناقشة الضغوط / المخاوف في حياتهم اليومية وكيفية إدارة هذا الإجهاد أو الحد منه: يقود الميسر ويدعم المشاركة في هذه المحادثات.
٤. أكد أنه ليس من الضروري أن يتمكن المشاركون من الكتابة لهذا النشاط: فمن الممكن الكتابة أو الرسم أو عمل ملصق.

٥. عند الانتهاء من المذكرات، أرسل المشاركين في مجموعات: أثناء المناقشة الجماعية، يتبادل المشاركون الأفكار حول ما يساعدهم عندما يشعرون "بالإجهاد".
٦. من المهم أن يتأكد الميسر من أن كل شخص يمكنه التعبير عن نفسه والمشاركة في المناقشة: يمكن أن تتمثل هذه الأفكار في ممارسة الرياضة، والتحدث إلى شخص ما، وممارسة أنشطة مط العضلات، والنوم جيدًا، وغير ذلك.
- وفي جلسة عامة:
٧. لإنهاء النشاط، يختار المشاركون ما يساعدهم ويقومون برسمه أو كتابته في دفتر مذكراتهم.
٨. يمكن للمشاركين عرض المذكرة أمام المجموعة إذا رغبوا في ذلك.

التفكّر:

- ما هي بعض دوافع التوتر في حياتك؟
- كيف تتعامل مع المواقف العصبية؟
- كيف يمكنك دعم الآخرين الذين يمرون بموقف عصب؟

نصيحة: عند تسهيل هذا النشاط، من المهم التركيز على الرسم فقد لا يتمكن جميع المشاركين من الكتابة. يمكن أن تؤدي عدم القدرة على الكتابة إلى استبعاد الأشخاص رغم أن الكتابة ليست ضرورية للمشاركة في النشاط.

وقد لا يكون من الآمن للمهاجرين إحضار أشياء شخصية وذاتية الصنع عند الشروع في رحلة الهجرة اللاحقة. فخلال الرحلة، سيكون المهاجرون في مواقف قانونية مختلفة ومتغيرة وقد يؤدي إحضار دفتر مذكرات إلى ضرر في سياقات معينة.

الإرشادات: لجعل المذكرة أكثر فائدة للمهاجرين، يمكن إضافة استراتيجيات الرعاية الذاتية إلى مذكراتهم حتى يتمكنوا من الاطلاع عليها عندما يشعرون بالحاجة إلى ذلك.

يمكنك تحسين هذا التمرين من خلال تسهيل كيفية عمل المشاركين مع الرعاية الذاتية والسماح لهم برسم أو كتابة خطة الرعاية الذاتية الخاصة بهم.

اطرح أسئلة تفكّر مثل:

- ما هي آليات التأقلم الجيدة عندما تشعر بالإجهاد؟
- ماذا ستفعل الأسبوع القادم للتغلب على الإجهاد؟
- أهمية النوم الجيد - التنزه - ممارسة الرياضة.
- من المهم أن تأتي الأفكار من المشاركين أنفسهم وأن تستكشف معًا ما هو مفيد لهم.
- في النهاية، وضّح كيفية القيام بتمرين التنفس والاسترخاء:
- اجلس، وأغلق عينيك، واسترخ، وتنفس ببطء زهيقًا وزفيرًا.



الرعاية الذاتية

يمكنك العثور هنا على بعض الإرشادات بشأن العناية الذاتية. من المهم التكيف مع السياق والوضع المحلي، فقد تكون بعض الإرشادات أكثر قبولاً من غيرها - خاصة عند العمل مع المهاجرين والأشخاص النازحين، الذين من الممكن أن يكونوا قد تعرضوا إلى حدث صادم.

- ركز على المهام الروتينية.
- إذا شعرت بالإرهاق من وضعك أو مهامك، فحاول التركيز على المهام البسيطة والروتينية.
- تواصل مع الآخرين.
- أطلع الأقران والمشرفين على شعورك وكن صبوراً مع نفسك.
- تحدّث عن تجاربك ومشاعرك (حتى تلك التجارب والمشاعر التي تبدو مخيفة أو غريبة) مع شخص مؤتمن. قد يساعدك التحدث مع شخص ما بشأن أفكارك ومشاعرك في معالجة الحدث ومواجهة أي تجارب غير سارة.
- قد يساعدك التحدث مع شخص ما بشأن أفكارك ومشاعرك في معالجة الحدث ومواجهة أي تجارب غير سارة.
- استمع إلى كيفية وصف الآخرين للطريقة التي أثر بها الحدث عليهم وتأقلمهم مع الوضع. قد يشاركون أفكاراً مفيدة.
- ابق على التواصل مع أحبائك.
- احرص على الاعتناء بجسمك وعقلك.
- احصل على ما يكفي من الراحة والنوم. إذا كنت تعاني من صعوبات في النوم أو تشعر بالقلق، تجنب تناول الكافيين لا سيما قبل النوم.
- حاول الاسترخاء بشكل واع من خلال القيام بما تستمتع به، مثل التأمل أو اليوغا.
- قلّل من تعاطي الكحول والتبغ.
- مارس الرياضة لتخفيف الإجهاد وتناول الأطعمة الصحية وحافظ على انتظام أوقات الوجبات.
- العب وخصّص وقتاً للمرح.
- عبّر عن مشاعرك عبر الأنشطة الإبداعية، مثل الرسم أو التصوير أو الكتابة أو عزف الموسيقى.

رعاية المتطوعين، المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ٢٠١٢
https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/02/volunteers_EN.pdf



تجربة موزو / الصليب الأحمر الدنماركي



الهدف: لدعم تفكير المشاركين في صفاتهم وخبراتهم، مما يقوي الوعي الذاتي ويحفز التفكير الإيجابي والسلوك الإيجابي والثقة بالنفس.

يمكن للمشاركين أن يأخذوا دروعهم معهم لإيجاد الحماية رمزياً طوال رحلتهم.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

(إعادة) اكتساب
الثقة

تعزيز آليات
التأقلم

تحفيز الرعاية
الذاتية

فهم العواطف وقبولها
وإدارتها



الفئة المستهدفة: المشاركون البالغون من العمر ١٢ عامًا فما فوق. الأطفال بمساعدة من بعض الأشخاص الكبار أو المتطوعين الآخرين.



المواد: حجم الورق تقريبًا، ٢٩٧ × ٤٢٠ ملم • أقلام ملونة • طلاء



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟
١. المواد.

٢. جلسة توعية حول الثقة بالنفس: المواهب والأحلام والذكريات.

المواد الأساسية:

اقرأ المزيد حول موضوع الحماية وكذلك حماية الأطفال.

العملية:

١. أعط الورق وأقلام الرصاص الملونة / الطلاء / الأقلام الأخرى لجميع المشاركين.

٢. اشرح أنه في هذا النشاط سيرسم المشاركون درعًا شخصيًا على الورق: يرسم الجميع درعًا كبيرًا مقسمًا إلى ٤ (أو أكثر) أجزاء.

٣. اطلب من المشاركين أن يفكروا بشكل فردي في سمة و / أو موهبة واحدة، وحلم واحد، وإحدى الذكريات الإيجابية، وشيء واحد يعجبهم الآن. ركز على عنصر واحد فقط في كل مرة وقدم كل عنصر.

٤. اطلب من المشاركين الرسم أو التلوين في كل جزء من أجزاء الدرع وفقًا للعنصر الذي يتناولونه: السمة / الموهبة، والحلم، والذكرى.

٥. أخبر المشاركين أن الهدف الرئيسي هو التركيز على الأشياء الإيجابية في الحياة وتذكر نقاط قوتنا.

وفي جلسة عامة:

٦. أخبر المشاركين أن الذكريات والسمات المذكورة على الدرع يمكن أن تشكل عناصر وقائية عند مواجهة المواقف الصعبة / العصيبة.

٧. يمكن لكل من المشاركين أن يعرض درعه إلى المجموعة إذا رغبوا في ذلك.



التفكير:

- كيف كان رسم أو طلاء درعك؟
- ما المواقف التي تعتقد أن الدرع يمكن أن يكون مفيدًا لك فيها؟
- كيف يمكنك استخدام الدرع لحماية الآخرين أيضًا؟ على سبيل المثال، أسررتك؟
- لماذا قد يكون من المهم أن يكون لديك "درع حماية" في الحياة؟

نصيحة: بصفتك ميسراً، فكّر في كيفية تكييف هذا التمرين ليكون مناسباً لحالات المهاجرين المشاركين معك في التمرين.



كن حذراً ألا تفرض على المشاركين ما يجب اعتباره عامل حماية إيجابي، حيث يجب السماح للمشاركين برسم ما يعتبرونه حماية لهم.

قد يساعد التمرين المشاركين على التفكير في الأوقات التي شعروا فيها بالثقة والأمان في حياتهم. ويمكن أن يكون ذلك مفيداً للتفكير في الأفكار الإيجابية ويهدف إلى استعادة الشعور بالأمن والأمان في حياتهم بشكل أكبر.

احرص على عدم إدخال إحساس زائف بالأمل إلى المشاركين: لا يمكننا ضمان أن الأوقات الأكثر أماناً تنتظرهم أو ضمان موعد تحسن الأمور بالنسبة لهم. يمكننا إجراء إحالات آمنة للمساعدة في ضمان وصول المهاجرين إلى أنظمة الدعم الأخرى طوال رحلتهم.



إرشادات: يمكن للمشاركين أن يقرروا بأنفسهم مدى رغبتهم في أن يكون كل جزء من دروعهم مفصلاً أو مختصراً، أو حجم التفاصيل التي يرغبون في رسمها وتلوينها، أو ما إذا كانوا يريدون الرسم أو الكتابة على دروعهم.

يمكن استخدام هذا التمرين للتوعية عند الحديث عن مواضيع أعمق: ما الذي - وربما من الذي - يعتبره المشاركون "دروعاً" في حياتهم؟ ما الذي - وربما من الذي - يحميهم في المواقف الخطرة؟



تيومي مونو / الصليب الأحمر الدنماركي



الهدف: أن يتدرب المشاركون على سرد قصصهم الشخصية من خلال صقل المهارات الإبداعية ورواية القصص، وبالتالي تحفيز القدرة على الكتابة والقراءة والسرد.

قد يتمكن المشاركون من أخذ الكتب المصورة (الهزلية) معهم ضمن متعلقاتهم الشخصية. ويمكنهم الاطلاع عليها خلال رحلة الهجرة لتمنحهم الشعور بالارتياح .

الأهداف الرئيسية للتعلم:

الوعي الذاتي

تحفيز الذاكرة

تطوير مهارات الاتصال الإيجابي بما في ذلك
الاستماع الفعال والصدق والاحترام

فهم العواطف وقبولها
وإدارتها

تطوير الشعور
بالتعاطف

الفئة المستهدفة: المشاركون الكبار



المواد: حجم الورق تقريبًا، ٢٩٧ × ٤٢٠ ملم • أمثلة مطبوعة للرسم الهزلي
• أقلام رصاص (سوداء وملونة)



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟



١. المواد.
 ٢. لتسهيل المحادثات حول العواطف والتواصل والذاكرة وما إلى ذلك.
 ٣. اقرأ عن أساسيات سرد القصص.
 ٤. نماذج/أمثلة لأساسيات الرسم: www.skalvitegne.com و www.aresearchquide.com و www.howtodrawcomics.net.
- المواد الأساسية:
اقرأ المزيد حول أساسيات سرد القصص.
اقرأ المزيد حول المحادثات عن العواطف والاتصال ونصائح متنوعة عن مهارات الاتصال الجيدة وتحفيز الذاكرة.
- العملية:
١. علّم المشاركين رسم الأشخاص (الرأس ووضع العينين والأذنين والجسم وغير ذلك). ارسم على لوح ورقي عند تقديم مثال.
 ٢. اكتشفوا معًا بطريقة تشاركية كيفية تغيير وضع الحاجبين والفم لتغيير المشاعر. اطلب من المشاركين أن ينظروا إلى بعضهم البعض عند التعبير عن مشاعر مختلفة مما يسمح لهم بملاحظة وضع الحاجبين والفم والعيون وما إلى ذلك (إذا كان ذلك مقبولاً من الناحية الثقافية). ارسم على اللوح الورقي أثناء القيام بذلك - أو يمكنك أن تطلب من أحد المشاركين أن يقوم بالرسم.
 ٣. يمكن أيضًا استخدام التعليمات المذكورة أعلاه للقيام بنفس النشاط على لغة الجسد مما يسمح للمشاركين باستكشاف التعبير عن العواطف والمشاعر المختلفة وما إلى ذلك.
 ٤. اطلب من المشاركين بتحضير صفحة الغلاف.
 ٥. قدم أمثلة على كيفية بناء قصة مستوحاه مما هو وارد أعلاه.

٦. أخبر المشاركين أنه يمكنهم اختيار ما إذا كانوا يريدون الرسم / الكتابة فقط أو إنشاء قصة مصورة حقيقية.
٧. عندما ينتهي المشاركون من تأليف قصتهم / كتابهم الهزلي، اسمح لهم بالجلوس في مجموعات صغيرة والتناوب في القراءة بالقدر الذي يرغبون فيه من قصتهم إلى بعضهم البعض.
٨. يمكن لكل مجموعة أن تقرر ما إذا كان أحدهم يريد تقديم قصته في جلسة عامة للمجموعة.

التفكير:



- كيف كانت تجربة تأليف قصتك / كتابك الهزلي؟
- ما طبيعة القصة التي كتبتها بالفطرة؟
- لماذا قررت كتابة هذه القصة بالتحديد؟
- هل هناك أي أوجه تشابه بين القصة وحياتك / التجارب التي مررت بها؟
- ماذا يمكن أن تعني التعبيرات الجسدية المختلفة؟
- هل يتم تفسير لغة الجسد بنفس الطريقة في كل مكان؟
- ما الذي قد تعنيه بعض التعبيرات الجسدية في سياقات مختلفة؟

نصيحة: عند تيسير هذا النشاط، من المهم التركيز على الرسم فقد لا يتمكن جميع المشاركين من الكتابة. قد تؤدي عدم القدرة على الكتابة إلى استبعاد الأشخاص، مع أن الكتابة ليست ضرورية للمشاركة في النشاط.

يمكن أن يحفز هذا النشاط الذاكرة ويكون مفيداً لممارسة سرد القصص. كما أنها أيضاً فرصة لممارسة سرد القصص والتركيز على الرواية بدلاً من سرد قصة حقيقية. ويجب على المشاركين أن يفعلوا ما يرونه مريحاً لهم فقط.

قد يثير تحفيز ذاكرة المرء مشاعر قوية، على سبيل المثال، لدى المهاجرين الذين تعرضوا للاتجار بالبشر والعنف وأضرار أخرى. ومن المهم ضمان إجراء إحالات آمنة عندما تكون هناك صدمة نفسية يجب معالجتها من قبل جهة متخصصة.

وقد لا يكون من الآمن للمهاجرين إحضار أشياء شخصية وذاتية الصنع عند الشروع في رحلة الهجرة اللاحقة. فخلال الرحلة، سيتعرض المهاجرون لمواقف قانونية مختلفة ومتغيرة، وقد يؤدي إحضار كتاب هزلي يحتوي على قصص شخصية إلى الإضرار في سياقات معينة.

إرشادات: إذا كان المشاركون مهتمين باستكشاف سرد القصة بشكل أكبر، فيمكنك تناول بعض الموضوعات التالية في سرد القصة:

- أهمية مناقشة كيفية تغيير القصة حسب الشخص الذي يرويها.
- استكشفوا معاً وجهات النظر المختلفة والتطورات الكلاسيكية للقصة: الراوي والشخصية الرئيسية والبطل والخصم وما إلى ذلك، بالإضافة إلى المقدمة ونقطة العودة والنهاية وغير ذلك.
- يمكن للمشاركين اختيار إنهاء القصة أو الاحتفاظ بنهاية مفتوحة لقصتهم، أو حتى اختيار إعادة كتابة القصة أو إعادة تأليفها.



خياطة كمادات وملابس أطفال وأشياء مفيدة أخرى



الهدف: دعم المشاركين في اكتشاف مهاراتهم الإبداعية مع المساهمة في المجتمع من خلال إعداد منتجات مفيدة مثل الأقنعة وملابس الأطفال والقوط النسائية وغيرها من المواد.

يمكن أن يحفز هذا النشاط الشعور بالكفاءة الذاتية بين المشاركين وقد يكون أيضًا بمثابة نقطة انطلاق للحديث عن المخاوف النفسية الاجتماعية، وتحديد الحاجة إلى إحالات آمنة بغرض الدعم والحصول على الخدمات الأخرى.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

تحفيز الذاكرة

تعزيز مهارات التعاون
و تضافر الجهود

(إعادة) اكتساب
الثقة



الفئة المستهدفة: المشاركون الكبار الأطفال بمساعدة من الكبار أو المتطوعين.



المواد: أنواع مختلفة من الأقمشة (مثل إعادة تدوير الأقمشة) بألوان وأنماط مختلفة • أدوات الخياطة (الإبر والخيوط والمقصات وغير ذلك) • أمثلة ونماذج للقطع التي خيطنها آخرون لاستخدامها كمصدر للإلهام • منشورات على الإنترنت لاستخدامها كدليل ومصدر للإلهام



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟

- المواد.
- لتسهيل المحادثات حول الصحة وكيفية التفاعل مع المجتمع في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
المواد الأساسية:
اقرأ المزيد عن الصحة المجتمعية والإسعافات الأولية وزيادة الوعي بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
العملية:
- وَصِّح للمشاركين الذين لا يعرفون الخياطة ما يجب القيام به، باستخدام طرق سهلة بإبرة وخط.
- اشرح للمشاركين أنه يمكنهم تحديد ما يريدون خياطته وأنه يمكنهم العثور على مصدر الإلهام من القطع المتوفرة التي قام بخياطتها آخرون قبلهم.
- ادعم المشاركين طوال جلسة الخياطة وشارك بصفحتك ميسرًا خلال الجلسة وخياطة أغراضك الخاصة.



التفكير:

- ما الغرض من المنتج الذي صنعته؟
- كيف يمكنك الاستفادة بشكل أفضل من هذا المنتج بطريقة سليمة وصحية؟



نصيحة: يمكن القيام بهذا النشاط داخل مجتمع المهاجرين من أجل تحفيز التعاون والفعالية ولكن أيضًا من خلال المشاركة مع المجتمع المحلي المضيف، وبالتالي تحفيز التماسك الاجتماعي بين مجموعات المهاجرين والمجتمعات المضيئة لهم.

قد تتسبب بعض المنتجات التي قد يتم إعدادها خلال هذه الجلسة الإبداعية في المساس بالنظافة العامة والصحة الأساسية. إذا قام المشاركون بإنتاج أقنعة وقوط نسائية على سبيل المثال، فتأكد أيضًا من تقديم معلومات في الاستخدام المناسب لها (على سبيل المثال، في حالات عدم الوصول إلى المياه النظيفة ومرافق الغسيل).



إرشادات: إذا كان ذلك ممكنًا وآمنًا، اطلب من أفراد المجتمع المحلي الذين هم على دراية بالخياطة أن يحضروا وبدعّموا المشاركين في تعلم كيفية الخياطة. ويمكنهم أيضًا المشاركة في إنتاج العناصر لأنفسهم و / أو للمشاركين و / أو للمجتمع المحلي. ويعطي هذا إحساسًا بالانتماء للمجتمع لأنه يمكن للمشاركين التحدث إلى أعضاء المجتمع المحلي / المضيف والمشاركة معهم. علاوة على ذلك، فإنه يمنح الشعور بالفاعلية لكل من المشاركين وأعضاء المجتمع المحلي حيث يمكنهم إعداد شيء مفيد لأنفسهم وللمجتمع المحلي ككل.

يمكن أيضًا استخدام هذه اللقاءات كمنصة لتوفير المعلومات و المناصرة وزيادة الوعي أو للإحالات الآمنة والكرامة المستوحاة من كتيب الإحالات الآمنة. وتتمتع اللقاءات أيضًا بميزة كونها منصة للتحدث مع كل من المشاركين وأعضاء المجتمع المحلي / المضيف في وقت واحد، وهي فرصة رائعة لسماع أفكارهم واهتماماتهم.



نيومي مونو / المصنوب الأحمر الدنماركي



الهدف: دعم المشاركين في استكشاف مهاراتهم الإبداعية. تعزيز مشاعر الانتماء إلى المجتمع، والكفاءة الذاتية، والإنتاجية. نشاط مدر للدخل محتمل.

قد يكون هذا النشاط نقطة بداية للحديث عن المخاوف النفسية الاجتماعية ولعمل إحالات آمنة بغرض الدعم والحصول على الخدمات الأخرى.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

تحفيز
الاعتماد على النفس

تعزيز تضافر الجهود
وتمكنين
مهارات التعاون

(إعادة) اكتساب
الثقة



الفئة المستهدفة: المشاركون الكبار الأطفال بمساعدة من الكبار أو المتطوعين.



المواد: الخرز • خيط • مشابك • أدوات لقص العناصر وتثبيتها (مقص وغيره) • منشورات على الإنترنت لاستخدامها كدليل ومصدر للإلهام



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟

١. المواد.

٢. مواد الإعلام والتثقيف والاتصال (مثل المنشورات والكتيبات) وكتيب الإحالات الآمنة. المواد الأساسية:

اقرأ المزيد عن الإعلام والتثقيف والاتصال والإحالات الآمنة.

العملية:

١. استكشفوا معًا كيفية صنع المجوهرات من المواد المتاحة. توجد فرص وأنواع مختلفة من المجوهرات التي يمكن صنعها.

٢. اشرح للمشاركين أنه يمكنهم تحديد نوع المجوهرات التي يرغبون في صنعها وأنه يمكنهم العثور على مصدر للإلهام من القطع المتاحة التي صنعها آخرون قبلهم.

٣. ادعم المشاركين طوال جلسة صنع المجوهرات وشارك بصفتك ميسرًا طوال الجلسة، واصنع قطعة المجوهرات الخاصة بك.



التفكر:

- ما الذي يمكن أن تفيدك به مهاراتك المتعلقة بصناعة المجوهرات في المستقبل؟
- ما شعورك عند صنع المجوهرات الخاصة بك؟



نصيحة: إذا كان لديك اتصال بالإنترنت، فقد تتمكن من العثور على إرشادات عبر الإنترنت حول كيفية صنع قطع مجوهرات مختلفة. يمكنك طباعة هذه الإرشادات ووضعها على الطاولة (مع صور توضح كيفية القيام بذلك) حتى يتمكن المشاركون من استعانتها والاستفادة منها.

يمكن أيضًا استخدام اللقاء كمنصة لتوفير المعلومات، والمناصرة وزيادة الوعي أو للقيام بإحالات آمنة وكريمة، والاستفادة من التحدث إلى كل من المشاركين وأفراد المجتمع المحلي / المضيف في وقت واحد. وستكون هذه فرصة لسماع أفكارهم واهتماماتهم.

كن على دراية عند القيام بهذا النشاط بأنه نشاط قائم بذاته: قد لا يتمكن جميع المشاركين من المشاركة في المزيد من لقاءات صناعة المجوهرات، وبالتالي يجب إلهامهم للعثور على مزيد من الدعم في مكان آخر. تأكد دائمًا من إجراء إحالات آمنة وكريمة للحصول على الدعم المهني.



إرشادات: إذا كان ذلك ممكنًا وآمنًا، ففكر في أن تطلب من أفراد المجتمع المحلي الذين هم على دراية بصناعة المجوهرات أن يحضروا ويدعموا المشاركين في تعلم كيفية صنع المجوهرات. ويمكنهم أيضًا المشاركة في إنتاج العناصر لأنفسهم و/أو للمشاركين و/أو للمجتمع المحلي. وهذا يعزز إحساسًا بالانتماء للمجتمع لأنه يمكن للمشاركين التحدث إلى أعضاء المجتمع المحلي / المضيف والمشاركة معهم. علاوة على ذلك، فإنه يمنح الشعور بالفاعلية لكل من المشاركين وأعضاء المجتمع المحلي حيث يمكنهم إعداد شيء خاص بهم ليتم توزيعه بين أقرانهم أيضًا.

تذكر أيضًا أن تحصل على مواد مجوهرات للأطفال لصنع شيء ما من مواد ملائمة للأطفال يسهل التعامل معها.



الرئيسية
ALEX & VAR، الصليب الأحمر الدماركي في بنغازي، والمغرب



الهدف: دعم المشاركين في استكشاف مهاراتهم الإبداعية. تعزيز مشاعر الانتماء إلى المجتمع، والكفاءة الذاتية، والإنتاجية، نشاط مدر للدخل محتمل.

سيكون هذا النشاط نقطة بداية للحديث عن المخاوف النفسية الاجتماعية ولعمل إحالات آمنة بفرض الدعم والحصول على الخدمات الأخرى.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

تحفيز الرعاية
الذاتية

تحفيز الاعتماد على
النفس

(إعادة) اكتساب
الثقة



الفئة المستهدفة: كل الفئات العمرية.



المواد: أسلاك الحديد • أدوات الصناعة بأسلاك حديد • منشورات على الإنترنت لاستخدامها كدليل ومصدر للإلهام



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟

١. المواد.

٢. مواد الإعلام والتثقيف والاتصال (مثل المنشورات والكتيبات) وكتيب الإحالات الآمنة.

المواد الأساسية:

اقرأ المزيد عن الإعلام والتثقيف والاتصال والإحالات الآمنة.

العملية:

١. استكشفوا معًا كيفية صنع مصنوعات يدوية مختلفة ومثيرة للاهتمام باستخدام أسلاك الحديد المتوفرة.

٢. اشرح للمشاركين أنه يمكنهم تحديد نوع المجوهرات التي يرغبون في صنعها وأنه يمكنهم العثور على مصدر للإلهام من القطع المتاحة التي صنعها آخرون قبلهم.

٣. ادعم المشاركين طوال جلسة صنع المصنوعات اليدوية بأسلاك حديد وشارك بصفتك ميسرًا طوال الجلسة، واصنع قطعة فنية خاصة بك من أسلاك الحديد.



التفكير:

- كيف كان صنع القطعة الفنية الخاصة بك من أسلاك الحديد؟
- كيف تعتقد أن مهاراتك المكتسبة من هذه العملية الإبداعية ستكون مفيدة في المستقبل؟



نصيحة: إذا كان لديك اتصال بالإنترنت، فقد تتمكن من العثور على إرشادات عبر الإنترنت حول كيفية صنع مصنوعات يدوية مختلفة بأسلاك حديد. يمكنك طباعة هذه الإرشادات ووضعها على الطاولة (مع صور توضح كيفية القيام بذلك) حتى يتمكن المشاركون من استعارتها والاستفادة منها.

يمكن أيضًا استخدام اللقاء كمنصة لتوفير المعلومات، والمناصرة وزيادة الوعي أو الإحالات الآمنة والكريمة. وتتسم اللقاءات أيضًا بميزة إضافية كونها منصة للتحدث مع كل من المشاركين وأفراد المجتمع المحلي / المضيف في وقت واحد، وهي فرصة رائعة لسماع أفكارهم واهتماماتهم.

كن على دراية عند القيام بهذا النشاط بأنه نشاط قائم بذاته: قد لا يتمكن جميع المشاركين من المشاركة في المزيد من جلسات صنع مصنوعات يدوية، وبالتالي يجب إلهامهم للعثور على مزيد من الدعم في مكان آخر. تأكد دائمًا من إجراء إحالات آمنة وكرامة للحصول على الدعم المهني.



إرشادات: إذا كان ذلك مقبولاً ثقافياً، فاسأل المشاركين عما إذا كانوا يريدون إجراء معرض بسيط لقطعهم الحرفية المصنوعة من أسلاك الحديد ودعوة أعضاء المجتمع المحلي أو يمكنهم أن يقرروا إجراء معرض داخلي، وعرض ما قاموا بإنشائه وإجراء المقابلات مع بعضهم البعض حول العملية الإبداعية.



نيومي مونتو / الصليب الأحمر الدنماركي



الهدف: دعم المشاركين في استكشاف مهاراتهم الإبداعية. علاوة على ذلك، قد يكون الرسم والنقش مُحفِّزاً للذاكرة. ويمكن استخدامه كوسيلة من وسائل الاتصال والسرد. يمكن أيضاً استخدام الطلاء لتزيين الغرف التي تتم فيها الأنشطة، أو في مناطق أخرى مثل المكان المخصص للأطفال.

قد يكون هذا النشاط نقطة بداية للحديث عن المخاوف النفسية الاجتماعية ولعمل إحالات آمنة بغرض الدعم والحصول على الخدمات الأخرى.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

تطوير مهارات الاتصال الإيجابي بما في ذلك الاستماع الفعال والصدق والاحترام

(إعادة) اكتساب الثقة

تحفيز الاعتماد على النفس



الفئة المستهدفة: كل الفئات العمرية.



المواد: ورق وقماش ومواد أخرى للرسم عليها • يمكن أن تكون أي قطعة من القماش • لوحة قماشية • ألواح ورقية • أوراق كبيرة • الطلاء بألوان مختلفة (أنواع مختلفة من الدهانات مثل دهان القماش، والألوان المائية، وطلاء الأكريليك، وما إلى ذلك).



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقاً؟

١. المواد.

٢. مواد الإعلام والتثقيف والاتصال (مثل المنشورات والكتيبات) وكتيب الإحالات الآمنة.

المواد الأساسية:

اقرأ المزيد عن الإعلام والتثقيف والاتصال والإحالات الآمنة.

العملية:

١. استكشفوا معاً كيفية صنع قطع / لوحات فنية مختلفة.

٢. اشرح للمشاركين أنه يمكنهم تحديد نوع الرسومات التي يرغبون في صنعها وأنه يمكنهم العثور على مصدر للإلهام من المنتجات التي صنعها آخرون قبلهم.

٣. ادعم المشاركين طوال جلسة الطلاء وشارك بصفحتك ميسراً طوال الجلسة، واصنع قطعة فنية خاصة بك.



التفكير: هل تحكي رسوماتك قصة أو رواية معينة؟



نصيحة: يمكن أيضاً استخدام اللقاء كمنصة لتوفير المعلومات، والمناصرة وزيادة الوعي أو للإحالات الآمنة والكريمة. وتنسج اللقاءات أيضاً بميزة كونها منصة للتحدث مع كل من المشاركين وأفراد المجتمع المحلي / المضيف في وقت واحد، وهي فرصة رائعة لسماع أفكارهم واهتماماتهم.

كن على دراية عند القيام بهذا النشاط بأنه نشاط قائم بذاته: قد لا يتمكن جميع المشاركين من المشاركة في المزيد من لقاءات الطلاء والرسم، وبالتالي يجب إلهامهم للعثور على مزيد من الدعم في مكان آخر. تأكد دائماً من إجراء إحالات آمنة وكريمة للحصول على الدعم المهني.



إرشادات: إذا كان ذلك مقبولاً ثقافياً، فاسأل المشاركين عما إذا كانوا يريدون إجراء معرض بسيط لقطعهم الحرفية المصنوعة من أسلاك الحديد ودعوة أعضاء المجتمع المحلي أو يمكنهم أن يقرروا إجراء معرض داخلي، وعرض ما قاموا بإنشائه وإجراء المقابلات مع بعضهم البعض حول العملية الإبداعية.

يمكنك أيضاً أن تطلب من المشاركين المساعدة في تزيين الجدران، على سبيل المثال، القيام بأنشطة في مركز مجتمعي يحتاج إلى الزخرفة. يمكن أيضاً استخدام لقاءات الرسم لإنشاء مكان ملائم للأطفال.

"في المركز المجتمعي، تصطف الرسومات التي رسمها المهاجرون على الجدران. هناك أيضاً ملصقات حول مبادئ الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وتفاصيل من مشروع AMiRA توفر معلومات الاتصال الخاصة بجهات الاتصال المتعلقة بالهجرة في الحركة للحصول على الخدمات والدعم في الدول المجاورة. يتم تعريف الحضور في المركز المجتمعي على قواعد المركز، و"صندوق تقييم الرضا" حيث يُطلب منهم تقييم الأنشطة اليومية عن طريق وضع بطاقة حمراء أو خضراء في الصندوق قبل مغادرة المركز."

- موظفون من المركز المجتمعي في نيامي، النيجر -



الهدف: المشاركة في صنع عناصر للترفيه معًا وتعزيز التعاون ومهارات الاتصال الإيجابي داخل مجتمع المهاجرين. يتمثل الهدف الأساسي من إنشاء ألعاب اللوحة، ولكن بعد ذلك لا يزال من الممكن استمرار النشاط، حيث يمكن للمشاركين البدء في استخدام ألعابهم ولعبها معًا.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

تطوير مهارات الاتصال الإيجابي بما في ذلك الاستماع الفعال والصدق والاحترام

تحفيز الرعاية الذاتية

(إعادة) اكتساب الثقة

تحفيز الاعتماد على النفس



الفئة المستهدفة: كل الفئات العمرية.



المواد: قطع من الورق المقوى • أقلام ألوان • القطع الصغيرة التي يمكن استخدامها كعدادات (أحجار صغيرة أو خرز أو ما قد يتوفر)



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟

- المواد.
- قم بإعداد قواعد ألعاب الطاولة التي ترغب في إلهام المشاركين للقيام بها لتكون قادرًا على تسهيل ممارسة الألعاب بين المشاركين من كل المستويات العمرية.
المواد الأساسية:
اقرأ عن كيفية صنع ألعاب الطاولة الخاصة بك واستلهم الأفكار من ألعاب الطاولة الكلاسيكية مثل الشطرنج والسد (الطاولة).
العملية:
١. اشرح أنه في هذا اللقاء، تتم دعوة المشاركين لإنشاء لعبة لوحية خاصة بهم، يمكنهم استخدامها لاحقًا في الأنشطة الاجتماعية، عندما يحتاجون إلى وقت للاسترخاء وما إلى ذلك.
٢. يمكن إجراء النشاط ضمن مجموعات للتعاون في صنع لعبتهم.
٣. استخدم لوح ورقي / قطعة من الورق / سبورة بيضاء أو ما شابه ذلك لرسم أمثلة مختلفة مبدئيًا لألعاب الطاولة التي يمكن للمشاركين صنعها، على سبيل المثال، الشطرنج والسد.
٤. استكشفوا معًا النسب المناسبة لقطع اللعبة وكيف ينبغي صنعها حتى يمكن اتباع قواعد اللعبة.
٥. اسمح للمشاركين بصنع لعبة طاولة يختارونها شخصيًا على الورق المقوي: ساعدهم في رسمها على الورق المقوي، واتباع النسب الصحيحة وما إلى ذلك.
٦. عندما ينتهي المشاركون من إعداد لعبة الطاولة الخاصة بهم، اسمح لهم باللعب في مجموعات كما يحلو لهم.



التفكير:

- كيف كان صنع ألعاب الطاولة؟
- كيف تمكنت من صنع لعبة الطاولة ولعب اللعبة مع شخص لا يتحدث نفس لغتك؟

نصيحة: تأكد من أنك بصفتك كميصر، على دراية بقواعد لعبة الطاولة التي قد يتخذها المشاركون (لتزودهم ببعض الأفكار)، وأنه يمكنك شرح القواعد لمن ليسوا على دراية بها. أو دع المشاركين يشرحون لبعضهم البعض من أجل اكتساب شعور بالانتماء والفاعلية من خلال العمل معًا.



قد يكون من الصعب على المشاركين إحضار ألعاب الطاولة معهم أثناء مواصلة رحيلهم. أخبرهم أن ألعاب الطاولة يمكنهم استخدامها في الأنشطة المجتمعية في المجتمع المضيف أو في المكان الملائم للأطفال أو كمصدر إلهام للمشاركين الآخرين بعد ذلك.



إرشادات: فكر في كيفية جعل الألعاب أكثر ملاءمة للأطفال: وادعم الأطفال في تعلم كيفية لعب اللعبة إذا لم يكونوا يعرفونها بالفعل.



الرئيسي ALEX & VAR
الاصليب الاحمر الدماركي في بنغلاديش والمصر.

الأنشطة الرياضية والاسترخاء والأنشطة الترفيهية

يرجى القراءة تحت بند أنواع الأنشطة قبل الشروع في أي من الأنشطة المقترحة.

اليوم كامل. لقاء أو عدة لقاءات	🕒	الدrama
		<p>الهدف: تحفيز التفكير الإبداعي والتفاعل الاجتماعي بين المشاركين من خلال الدراما. من خلال الدراما، يمكن للمشاركين استكشاف قصص مختلفة معًا وممارسة مهاراتهم في سرد القصص بالإضافة إلى مهارات التمثيل.</p> <p>الأهداف الرئيسية للتعلم:</p> <ul style="list-style-type: none">فهم العواطف وقبولها وإدارتهاتطوير مهارات الاتصال الإيجابي بما في ذلك الاستماع الفعال والصدق والاحترامتعزيز مهارات التعاون وتضافر الجهودتطوير الشعور بالتعاطفإنشاء علاقات وبناء الثقة
		<p>الفئة المستهدفة: كل الفئات العمرية.</p>
		<p>المواد: الدعائم المتاحة التي يشعر المشاركون بالرغبة في استخدامها في ألعابهم المسرحية.</p>
		<p>الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟</p> <ol style="list-style-type: none">المواد.إلهام المشاركين للانخراط في أنشطة الدراما المختلفة. <p>المواد الأساسية: اقرأ المزيد حول الأنواع المختلفة من الأنشطة الدرامية وتأثيرات الاشتراك في الأنشطة الدرامية.</p> <p>العملية: قد يتم تنظيم العمل الدرامي بشكل غير رسمي، دون أي توجيه مباشر ولكن قد يحتاج المشاركون إلى التوجيه اعتمادًا على المجموعة.</p>
		<p>التفكير:</p> <ul style="list-style-type: none">كيف يمكن أن يساهم أداء الأدوار في العافية النفسية؟كيف يحفز أداء الأدوار الذاكرة؟كيف كان اللعب الدرامي مع الآخرين؟

نصيحة: يجب على الميسرين ملاحظة المشاركين والجمهور الذي قد يكون حاضراً أثناء العمل الدرامي. لا تجبر أي شخص على المشاركة في مسرحية درامية إذا لم يشعر بالرغبة في ذلك. تأكد من الاتفاق على علامة للتوقف بين جميع المشاركين وفهم الجميع لها.

قد تثير المشاركة في الدراما مشاعر قوية بين المشاركين حيث يتدربون على كيفية التعبير عن أنفسهم خلال هذا النشاط. تأكد من أنه في حالة ظهور موضوعات حساسة معينة، يمكن للمشاركين الوصول إلى الدعم ذي الصلة وإحالتهم إليه.

إرشادات: اسأل المشاركين عما إذا كانوا يرغبون في دعوة أفراد من المجتمع المحلي للمشاركة في الدراما أو إذا كانوا يريدون عرض مسرحية الدراما إما للضيوف من المجتمع المحلي أو لبعضهم البعض داخل مجتمع المهاجرين.





الهدف: للحث على المشاركة في الأنشطة البدنية معًا وممارسة مهارات لعب كرة القدم، بالإضافة إلى مهارات العمل الجماعي والتعاون والتنسيق من خلال لعب مباريات كرة القدم.

يمكن أن يكون هذا النشاط نقطة بداية لعقد لقاءات خاصة بالدعم النفسي الاجتماعي، سواء كانت عبارة عن إحالة أم مرتبطة بكرة القدم وبلقاءات توعوية.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

تطوير مهارات الاتصال الإيجابي بما في ذلك الاستماع الفعال والصدق والاحترام

تعزيز مهارات التعاون
وتضافر الجهود

تطوير الشعور
بالتعاطف

إنشاء علاقات وبناء
الثقة



الفئة المستهدفة: كل الفئات العمرية. قد يكون من المناسب جعل الفرق متوافقة وملأمة من حيث العمر.



المواد: كرة • مكان للعب المباراة فيه • مواد لإعداد المرميين



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟

1. المواد.
 2. الاتفاق على الأرض
 3. استعد للحديث عن القواعد الأساسية لكرة القدم مع المشاركين من أجل دعمهم في وضع القواعد الخاصة بهم للعب.
 4. مواد الإعلام والتثقيف والاتصال.
 5. المعرفة بمسارات الإحالة الآمنة عبر كتيب الإحالات الآمنة.
- المواد الأساسية:
اقرأ المزيد عن القواعد الأساسية لكرة القدم
واقراء المزيد عن الإعلام والتثقيف والاتصال الإحالات الآمنة.

العملية:

1. ادع المشاركين لخوض مباراة كرة القدم
2. قم بتنظيم المباراة إما (1) كفريقين، أو (2) تنظيم بطولة صغيرة تضم فرق مختلفة.
3. ناقش القواعد مع المشاركين: بصفتك ميسراً، يجب أن تكون لديك القواعد جاهزة وتأكد من أن الجميع يفهمها ويوافق عليها.
4. يمكنك البحث تحت عنوان "إرشادات" لمعرفة الاختلافات في وضع قواعد مباراة كرة القدم.



التفكر:

- كيف يمكن لمباريات كرة القدم أن تساهم في خلق حس مجتمعي إيجابي؟
- كيف نكون فرق مباريات كرة القدم بأفضل طريقة؟

نصيحة: تأكد من أن المباراة تنتهي بشروط جيدة بغض النظر عن الفوز / يسجل أكبر عدد من الأهداف.



قد يكون لعب مباريات كرة القدم مصدر نزاع للمشاركين من جنسيات مختلفة: قد يُنظر إلى المباراة على أنها منافسة، والتي يمكن أن تثير المواجهات بين المشاركين بدلاً من تعزيز الحس المجتمعي. بصفتك ميسراً، يجب أن تكون على دراية بهذا الأمر وتهتم به وأن تطمح إلى إنهاء المباراة بشروط جيدة.



إرشادات: يمكن استخدام أشكال مختلفة من اللعبة حسب عمر المشاركين أو مدى جدية اللعبة.

كمثال، ضع قواعد مختلفة للمشاركين: على سبيل المثال، يتلقى نصف الفريق الأول ورقة تفيد بأنه يجب عليهم محاولة تمرير الكرة ١٠ مرات على الأقل قبل التسجيل بينما يتلقى النصف الآخر من الفريق ورقة تفيد بأن كل اللاعبين يجب أن يلمسوا الكرة بقدميهم قبل التسجيل. ولا يسمح للفرق بالحديث عن القواعد.



نيومي موزو / الصليب الأحمر النيجيري



الهدف: توفير مساحة آمنة للأطفال للعب وتنفيذ أنشطة المساحات الصديقة للطفل لتعزيز سلامتهم وعافيتهم النفسية والاجتماعية. ويكون لهذه الأنشطة أهداف مختلفة. حيث إنها تساعد الأطفال على التعافي من الأحداث المجهددة التي تعرضوا لها وإدارتها. كما أنها تُنمي المهارات الحياتية لدى الأطفال، مثل تكوين العلاقات. فتساعد هذه الأنشطة الأطفال على بناء مرونتهم والتعامل مع عواطفهم. والأهم من ذلك، أنها تهدف أيضًا إلى الحفاظ على الأطفال في مأمن من الأذى.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

إنشاء علاقات وبناء الثقة

تعزيز مهارات التعاون وتضافر الجهود

تحفيز الاعتماد على النفس



المجموعة المستهدفة: الكبار والمتطوعون لأعمال التجهيز. الأطفال الصغار المقرر أن يشاركوا في أنشطة المساحات الصديقة للطفل.



المواد:

- يمكن أن تكون المعدات عبارة عن كرات وشبكات ومظلات للعب وما إلى ذلك، مما يلزم للقيام بالأنشطة: قم بزيادة أو تقليل حجم الكرة وصلابتها لتناسب الأطفال المشاركين. فالكرات الصغيرة الطرية مثلًا سيكون من السهل أن يمسك بها الأطفال ذوي الأيدي الأصغر حجمًا.
- ويمكن استخدام كرة طرية أو بالونة بدلا من الكرة الصلبة للأطفال ذوي اللياقة البدنية المختلفة أو الذين يمكنهم استخدام ذراع واحدة فقط بسبب الإصابات أو الإعاقات.
- قدم خيارات للأطفال لقفز الكرة أو استلامها بطرق مختلفة، مثل استخدام منحدر أو ماسورة أو درجة الكرة على الأرض.
- استخدم الأجراس أو الكرات ذات الأجراس لمساعدة الأطفال الذين يعانون من ضعف في البصر. أو استخدم قطعة من شريط لاصق للف كرة عادية بكييس بلاستيكي لتحدث خشخشة عند استخدامها.



الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟

1. جهز كل المواد الضرورية مثل الدهانات وأقلام التلوين والبالونات والملصقات وما شابه ذلك.
2. الاتفاقية للمكان / الأرض
3. جدول الأنشطة بشكل مرئي مع تحديد الأعمار التي يستهدفها كل نشاط المختلفة لمعرفة المجموعات المختلفة متى يمكنهم المشاركة بالأنشطة
4. ميزانية للأنشطة وتدريب المتطوعين

المواد الأساسية:

اقرأ المزيد حول إنشاء المساحات الصديقة للأطفال والأنشطة الواردة في دليل المساحات الصديقة للأطفال. واقرأ المزيد حول نقاط الخدمات الإنسانية حيث ستجد مجموعة أدوات تستخدمها كمصدر إلهام ، على سبيل المثال، حول كيفية إعداد مكان مساحة صديقة للأطفال في نقطة الخدمة الإنسانية.

العملية:

مهارات يتعلمها الأطفال من خلال اللعب	أمثلة على ما يتعلمه الأطفال
١- خذ المبادرة لإعداد خطة وامش على خطها من خلال	"أولاً سوف أمارس لعبة الأشكال الجديدة مع صديقي ثم اللعب في صندوق الرمال لأن الجو اليوم مشمس".
٢- تطبيق مفاهيم الكمية والعلوم والحركة في الواقع	"إذا كنت أرغب في بناء مبنى شاهق بالفعل من الكتل، فسوف يتعين علي أولاً إنشاء قاعدة كبيرة." "عند ممارسة لعبة البيت، سأحتاج إلى الحصول على ثلاثة أطباق حتى يتمكن أُمي وأبي وأختي الصغيرة من تناول طعامهم".
٣- فكر بطريقة منطقية وتحليلية من خلال التمثيل	"أنا بصدد إعداد كتاب عن عائلتي. يحتاج الكتاب إلى ٥ صفحات لأن عائلتي تتكون من ٥ أفراد. سأقوم بتلوين صفحة واحدة يوميًا، وبالتالي سوف أنتهي من الكتاب خلال هذا الأسبوع".
٤- تواصل مع رفقاءك وتشاوروا معًا بشأن وجهات النظر المختلفة	ينطلق أحد الأطفال مسرعًا إلى البلوكات ويأخذها جميعًا. يأتي طفلان آخران ويصرخان بأنهما يرغبان في استخدام البلوكات. ويقرر الأطفال الثلاثة تقسيم البلوكات بينهم بالتساوي.
٥- الشعور بالرضا بسبب الإنجازات (الإحساس بالفخر)	"اليوم اكتشفت أنني يمكنني القيام بأشياء لم أفعلها من قبل مثل تكوين أشكال بجسدي وتمثيل مشاعري واستخدام خيالي!" "يمكنني رؤية أعمالي الفنية على حائط المساحة الصديقة للأطفال. يسعدني حقًا أن أكون جزءًا من صنع مساحتنا الجميلة".

التفكير:



- كيف تساهم المساحة الصديقة للأطفال في تعزيز العافية النفسية للأطفال؟
- ما الأنشطة التي يمكن القيام بها لزيادة التأثيرات الإيجابية للمساحة الصديقة للأطفال على المشاركين؟



نصيحة: يمكن تحقيق ذلك من خلال الحقيبة المخصصة للأطفال التي تحتوي على ألعاب للأطفال ليلعبوا بها والتي قد تبعث على الإبداع أثناء حالات الطوارئ والظروف المتغيرة. ولذلك يمكن القيام بهذا التمرين دون أن يكون كما هو مقرر في السياقات التي لا يوجد فيها وقت كافٍ لتزيين غرفة بأكملها.

بالإضافة إلى الإرشادات المتعلقة بالأنشطة التي سيتم تنفيذها في المساحة الصديقة للأطفال، يمكنك أيضًا إيجاد مصدر إلهام عام للأنشطة مع الأطفال.

يمكنك العثور على مصدر إلهام للتدريبات على استخدام المساحة الصديقة للأطفال. وقد يكون هذا مناسبًا خاصةً لأنك قد تستعين بمتطوعين من المجتمع المحلي/المضيف الذين يرغبون في المشاركة في دعم أقرانهم.

ضع في اعتبارك أنواع الأنشطة التي يمكن القيام بها هنا عندما يتواجد الأشخاص بشكل مؤقت فقط، على سبيل المثال، في مكان نقطة الخدمات الإنسانية.



إرشادات: عندما يتم إجراء هذا النشاط في أماكن ديناميكية / في أماكن متحركة وفقًا لمسار الرحلة مثل مجموعات المهاجرين، من المناسب إحضار "الحقيبة" التي تحتوي على ألعاب وغيرها من المنتجات الملائمة للأطفال والتي يمكن ترتيبها واستخدامها وإعدادها بسهولة في سياقات متغيرة باستمرار وفي الأماكن التي قد لا يستقر فيها الأطفال بشكل دائم.

إذا قمت بتسهيل الأنشطة للأطفال الذين يقيمون لفترات طويلة داخل مجتمع معين، يمكنك مراقبة آثار الأنشطة الملائمة للأطفال وإشراكهم هم وأولياء أمورهم في تحسين جودة الأنشطة المنفذة في المساحة الصديقة للأطفال. يتمثل أحد الأنشطة التي يمكن القيام بها مع الأطفال في استخدام بطاقات الأنشطة الملائمة للأطفال (بطاقات الأنشطة المنزلية).

إذا سمح الوقت وأصبح الاتصال بالأطفال ممكنًا على مدى فترة أطول، فقد تقرر مراقبة تأثيرات بطاقات النشاط من خلال إشراك الأطفال في تقييم البطاقات.

يُرجى النظر في قيمة إنشاء مساحات صديقة للشباب من المهاجرين، الذين يمكنهم الاستفادة من وجود مكان منفصل للقيام بالأنشطة معًا.



سارة ليسترن / المصليب الأحمر الدنماركي

أنشطة التفاعل مع المجتمع

يرجى القراءة تحت بند أنواع الأنشطة قبل الشروع في أي من الأنشطة المقترحة.

يوم كامل.
لقاء أو عدة لقاءات



أمثلة على الأنشطة التي تجمع بين المهاجرين والمجتمع المضيف



الهدف: دعم المشاركين للمساهمة بطريقة مثمرة في المجتمعات المضيئة من خلال اكتساب الشعور بالفعالية والقدرة على الافادة والتأثير ، مع استخدام المهارات الإبداعية في نفس الوقت.

دعم المشاركين لاكتساب شعور بالانتماء للمجتمع مع المجتمع المضيف لهم. وسيخلق ذلك شعورًا بالفعالية والفائدة من خلال منحهم أيضًا شعورًا بالملكية والقدرة على التأثير.

الأهداف الرئيسية للتعلم:

تحفيز
الاعتماد على النفس

تطوير مهارات الاتصال الإيجابي بما في ذلك الاستماع الفعال والصدق والاحترام

التعزيز
التأقلم
الآليات

تطوير الشعور
بالتعاطف

تعزيز آليات التأقلم

الفئة المستهدفة: كل الفئات العمرية. الأطفال المشاركون مع الكبار.



المواد: مواد لصنع الصابون * • نباتات المورينجا وأدوات الزراعة **
• مجموعات وأدوات التنظيف



* لهذا الغرض، سيكون من المفيد أن تسأل من حولك من المشاركين أنفسهم أو من المجتمع المحلي: هل يعرف شخص ما كيفية صنع الصابون وما هي المكونات المطلوبة؟ وهناك طرق مختلفة قد تكون معروفة ومطبقة.

** لزراعة خضروات المورينجا، يحتاج المشاركون إلى الحصول على البذور والأدوات اللازمة للزراعة. وسيكون من المفيد الاستعانة بأفراد من المجتمع المحلي للسؤال عما إذا كان بإمكانكم فعل ذلك معًا. وهناك طرق مختلفة قد تكون معروفة ومطبقة.

الكيفية: ما الذي تحتاجه للاستعداد مسبقًا؟



١. المواد.

٢. تواصل مع الجهات الفاعلة في المجتمع ذات الصلة، وأصحاب المصلحة، وأفراد المجتمع المحليين، وما إلى ذلك.

المواد الأساسية:

تواصل مع أفراد المجتمع المحلي الذين يرغبون في المشاركة في الأنشطة، حيث يمكنهم تقديم معرفتهم حول الأدوات والأساليب اللازمة والمساعدة في تحديد الموارد المتاحة والموارد التي يجب شراؤها.

تعتبر معرفة المشاركين والتفاعل معهم وكذلك أفراد المجتمع المحلي مفيدة للغاية للقيام بتلك الأنشطة، كما أن مهاراتهم وخبراتهم مفيدة أيضًا.

العملية:

فيما يلي الأفكار المقترحة لأنشطة التفاعل مع المجتمع:

١. نشاط صنع الصابون

٢. نشاط التنظيف

٣. زراعة المورينجا / الخضروات

بالنسبة لهذه الأنشطة، لا توجد عملية ثابتة: يمكن القيام بالأنشطة في أي وقت وبأي طريقة حسب رغبة المشاركين في الأنشطة. سيكون من المهم، بصفتك ميسرًا، دعم العملية والمساعدة في تحفيز المشاركين والمتابعة: كيف تسير الأنشطة؟

من المهم أيضًا أن يكون لديك بعض المعرفة حول كيفية صنع الصابون والخضروات التي ستزرعها وكيفية تنظيم أنشطة التنظيف وآثارها. وقد يكون ذلك أيضًا شيئًا يعرفه المشاركون ويمكنك أن تطلب منهم أن يشرحوه للمجموعة / اطلب من شخص من المجتمع المضيف المحلي زيارة وتوجيه المشاركين في العملية.

راجع قالب النشاط في الصفحة xx للقيام بتلك الأنشطة.

التفكير:



- ما الذي يمكن أن يكون مفيدًا في إنتاج الصابون؟
- كيف يمكنك إنشاء حديقة نباتية والحفاظ عليها؟
- كيف يمكنك عمل وتنسيق الجداول الزمنية لمن يعتني بالحديقة من المشاركين ومتى؟
- ما آثار القيام بأنشطة التنظيف على صحتك؟ كيف يمكنك إلهام الآخرين للمشاركة في التنظيف لصالح المجتمع المحلي؟

نصيحة: هذه هي الأنشطة التي تتطلب أن يكون المهاجرون / الأشخاص المتنقلون على اتصال وثيق بالمجتمع المضيف، أي أنهم ليسوا مهاجرين تقطعت بهم السبل في مكان ما خلال رحلة الهجرة أو مهاجرون في نقطة خدمات إنسانية في أحد الأماكن البعيدة عن القرى أو المدن التي يمكن أن يتواجد فيها المجتمع المحلي، وكذلك في المناطق الريفية.



ويمكن أن تساعد الأنشطة في تعزيز التماسك الاجتماعي في السياقات التي يقيم فيها المهاجرون لفترات طويلة. ويمكن استخدامها أيضًا لتعزيز التماسك الاجتماعي داخل مجموعات المهاجرين الذين يبقون معًا لفترات قصيرة أو طويلة.

قد تكون حملة التنظيف موضوعًا حساسًا في المجتمع المضيف ويجب ألا تبدأ من قبل مجموعات المهاجرين / الأشخاص المتنقلين. ويجب على المشاركين عدم الاشتراك في النشاط إلا عندما يشعرون بالأمان عند القيام به.

علاوة على ذلك، قد يكون من الصعب القيام بهذه الأنشطة في الأماكن التي لا يشعر فيها المهاجرون بالأمان، و/أو يقيمون بشكل مؤقت فقط. كذلك، قد يخشى المهاجرون الظروف القانونية والسياسية لموقفهم ووضعهم، وبالتالي لا يرغبون في مزيد من الانخراط مع المجتمع المضيف.



إرشادات: ضع في اعتبارك أيضًا إلهام المشاركين لإنشاء حديقة مجتمعية للشباب من المهاجرين ليتولوا رعايتها والتعاون فيما بينهم باستخدامها كمساحة صديقة للشباب للتعرف على بعضهم البعض.

مصادر الإلهام للأنشطة

كتاب التحرك سوياً: اجتمعت مؤسسات مختلفة ومتخصصون في مجالاتهم للمشاركة والتعلم من بعضهم البعض، ونتج عن ذلك هذا الكتيب. لدى المنظمات الأربعة أمل قوي في أن يصبح برنامج "التحرك سوياً" أداة قيمة للبرامج التي تجمع بين الرياضة والأنشطة البدنية مع الدعم النفسي الاجتماعي.

كتيب المهارات الحياتية: تتميز المهارات الحياتية بمهارات التمكين التي تتيح للناس التأقلم مع الحياة وتذليل تحدياتها وتغييراتها. تعين المهارات الحياتية على تعزيز العافية النفسية الاجتماعية، من خلال تقوية سبل التواصل، والتفكير الإيجابي وصقل مهارات التحليل ووضع الأهداف، ومهارات التعاون والتأقلم.

الأنشطة الرياضية للأطفال والشباب المعرضين للخطر: تركز الأنشطة والتمارين الرياضية الواردة في الكتيب على تعزيز الآليات الاجتماعية والنفسية ومهارات التأقلم بين الأطفال والشباب في حياتهم اليومية. وتساعد الأنشطة الشباب والأطفال على بناء الثقة واكتساب مهارات التواصل والعمل الجماعي

المعرفة العميقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

المرونة عند الأطفال: يمكنك الحصول على معرفة متعمقة حول الأنشطة المختلفة التي تهدف إلى تعزيز قدرة الأطفال على التكيف والصمود من خلال الرجوع إلى برنامج المرونة عند الأطفال. ويتمثل الهدف من التدريب في منح المشاركين فهمًا لكيفية إعداد برنامج المرونة عند الأطفال وتنفيذه وإدارته والعمل على حماية الأطفال.

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص المنفصلين عن أسرهم: يقدم هذا الدليل الميداني موارد الدعم النفسي الاجتماعي للعاملين في مجال إعادة الروابط العائلية أو مرافقة أقارب الأشخاص المفقودين. ويقدم الدليل موارد لتوفير الدعم النفسي الاجتماعي في كل نقطة اتصال مع العائلات المنفصلة.

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص المتنقلين: تسعى هذه المذكرة الإرشادية الموجزة إلى توفير المشورة بشأن حماية ودعم الصحة النفسية والعافية النفسية الاجتماعية للاجئين وطالبي اللجوء والمهاجرين في أوروبا. تصف هذه المذكرة المبادئ الأساسية والتدخلات المناسبة لإرشاد جميع الذين يصممون وينظمون خدمات الطوارئ و/أو يوفرون المساعدة المباشرة للأشخاص المتضررين.

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والعمل الميداني في المجتمعات المحلية: يصف هذا الكتيب كيف يفهم مقدمو الدعم النفسي الاجتماعي ويقيمون ويقدمون الدعم في حالة الكوارث لتعزيز العافية النفسية الاجتماعية، والمساعدة في خلق بيئات آمنة وتعزيز الحماية. أثناء الجولة الاستطلاعية في المجتمع المستهدف، يقوم مقدمو الدعم النفسي الاجتماعي بالوصول إلى منطقة ما، وتحديد علامات الضيق والاحتياجات للحماية، والتحويل إلى الخدمات.

تعزيز القدرة على الصمود: الهدف من تعزيز القدرة على الصمود تبيان النطاق العام والمتنوع لأوجه المساندة النفسية والاجتماعية؛ إذ تستعرض هذه المطبوعة الأنشطة الرئيسية على صعيد استجابات المساندة النفسية والاجتماعية، بما في ذلك طرائق تقديم الدعم النفسي الاجتماعي، والتدخلات المنفذة في سياقات ووقائع محددة، فضلاً عن استعراض البرامج والأنشطة المعنية بمجموعات بعينها.

برنامج القدرة على الصمود لدى الشباب: يركز هذا البرنامج بشكل خاص على احتياجات الشباب، والذي يضم أنشطة تدعم زيادة احترام الذات والثقة بالنفس وإدراك الذات، وكلها عوامل حيوية للسلامة النفسية الاجتماعية. ويهدف إلى تعزيز التفاعل الاجتماعي والإبداع ودعم الأقران.

الدعم النفسي الاجتماعي للشباب: كتيب الدعم النفسي الاجتماعي للشباب في حالات ما بعد الصراع هو مبادرة مشتركة بين مركز الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر وشباب الصليب الأحمر الدنماركي. فهو يجمع بشكل فريد بين برنامج تدريبي في الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المجتمع للشباب في حالات ما بعد الصراع جنبًا إلى جنب مع وحدات حول تيسير التدريب. وتم تصميم المواد لتطوير مهارات الموظفين والمتطوعين.

كتيب الإحالات الآمنة: كتيب الإحالات الآمنة عبارة عن إرشادات مفصلة حول كيفية إجراء إحالات آمنة في الممارسة العملية وما يجب القيام به في حالة عدم إمكانية إجراء الإحالة. كتيب مخصص لموظفي ومتطوعي الصليب الأحمر والهلال الأحمر، الذين يكونون على اتصال بالأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة من خلال عملهم اليومي.

المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر <https://pscentre.org/>