

وزارة المعارف والثقافة
قسم الخدمات النفسية / الاستشارية

كريات شمونه

المركز القطري للتدخل في حالات

بلدية طمره

قسم الخدمات النفسيه

الطوارئ

الحوادث الطارئه ومواجهتها
مخصصه للاختصاصيين النفسيين

إعداد الاختصاصي النفسي

أمجد موسى

مركز عام للتدخل في حالات الطوارئ

للأتصال بلفون : 0505706843

تلفون: 049948808

وزارة المعارف والثقافة

قسم الخدمات النفسية / الاستشارية

بلدية طمره

كريات شمونه

قسم الخدمات النفسيه

المركز القطري للتدخل في حالات

الطوارئ

الحوادث الطارئه ومواجهتها

مخصصه للاختصاصيين النفسيين

إعداد الاختصاصي النفسي

امجد موسى

تنقيح الأستاذ

مجيد الدين موسى

الحوادث الطارئة و الاستعدادات لمواجهتها

الحوادث الطارئة والمأساوية على المستوى الجماهيري والمدرسي ,هي جزء لا يتجزأ من الحياة اليومية, كل جمهور ومدرسه يمرون بتلك الحوادث لكن بدرجات مختلفة من التأثير. التحضير المسبق قبل حدوث اي حادث طارئ من شأنه المساعده في ردود طبيعیه لحوادث غير طبيعیه وغير متوقعه. كما ان عدم الاستعدادیه لمثل هذه الحوادث يمكن ان تؤدي الى تفاقم في التصرفات غير الطبيعیه, حيث يمكن ان ينعكس ذلك ببلبه بالنواحي التنظيميه والمهنيه وبلبله في التدخل في جميع المجالات من قبل المختصين.

مع هذا, فالمجتمع يتوقع من المدرسه ان تكون على استعداد كامل من جميع النواحي لاعطاء العلاج اللازم, ولما للموقف من انعكاسات سلبیه على الطالب من الأحداث المأساويه, لذلك يجب تجهيز المدرسة والطاقم المدرسي واعداده على جميع الأصعبه للتدخل في مثل هذه المواقف الطارئه. ومن هنا يجب التحدث عن الحوادث المأساويه بايجاز قبل بدء الحديث عن تحضير الطاقم.

يمكن تصنيف الحوادث الطارئه حسب مكان حدوثها الى ثلاثه انواع:

1. حدث في داخل المدرسه, وفاة طالب, تهديد بانتحار, حادث مأساوي في ساحة المدرسة.....
2. حدث خارج المدرسة لكن له علاقة مع طلاب المدرسه, حادث طرق في رحله مدرسية, اغتصاب طالبة....

3. حدث عام يؤثر على المدرسة, هزات ارضية, خلافات ونزاعات بين عائلات واهالي الطلاب

ومن الضروري ايضا الايجاز في اعداد خطه عمل تساهم في الاستعداد بشكل افضل في حالات حدوث حدث ماساوي, حيث يمكن اعداد مثل هذه الخطه على مراحل مختلفه وتشمل:

1. تحضير طاقم مدرسي مع توزيع وتحديد المهام والوظائف التي يجب القيام بها في مثل هذه الحوادث, مثل : المتدخلين مع الطلاب, استقبال اهالي, توجيه المعلمين وغيرها من الوظائف المختلفه.

2. تحضير طاقم مدرسي, من الناحيه النظرية, حيث يشمل سماع محاضرات عن الموضوع, ومن الناحيه العمليه الاشتراك بلعبة ادوار, يمكن تنفيذها والتحضير لها.

3. التحضير للعمل مع الطلاب عند وقوع حدث طارئ حيث يشمل: ايصال معلومات دقيقه مع التمييز بين الوقائع والشائعات, اعطاء الفرصة للطلاب للتعبير عن مشاعره وافكاره بواسطة الكلام او أية طريقه اخرى تمكنه من التعبير عن افكاره ومشاعره بالرسم او الحركة او سرد قصة او اي شئ يراه مناسباً.

4. التحضير لتشخيص مجموعات من الطلاب بحاجة لعلاج مكثف, حيث يمكن تدخل الاختصاصيين والعمل مع الطلاب بطرق علمية مدروسة تساعد الطلاب على مواجهة الحادث الطارئ, فيمكن ان نسال اسئلة مبينه تساعد في التعبير عن المشاعر والأفكار, وتشمل ما يلي:

*حقائق عن الحادثو مكان تواجد الطلاب.

*مشاعر واحاسيس مع تحديد امثلة على مشاعر يمكن ان تكون في مثل هذه المواقف.

*الأدوات التي ساعدت الطلاب بتخطي هذه المواقف واستخلاص العبر.

*ماذا يمكن ان نستنتج

*يستطيع المعلم ان يشارك الطلاب بسرد موقفه, مشاعره واحاسيسه.

5. فهم طرق الاسترخاء التي من شأنها التخفيف عن الطلاب عند الاحساس بصعوبات لدعمهم بالتعبير عن مشاعرهم وافكارهم واحاسيسهم عند حدوث الحالات الطارئه.

6. برمجة مهام الطلاب حيث يمكن ان تكون :

- تنظيم ومساعدة المختصين, تحديد اعمال واضحة للطلاب.
- تنظيم عمل صفي.

7. تلخيص واستنتاجات لمساعدة الطلاب .

8. العمل بشكل دائم مع الاهالي ولفت انظارهم الى التصرفات الطبيعية والاخرى غير الطبيعية في مثل هذه الحوادث وتشخيص الحالات التي يجب الانتباه اليها والعمل عليها بشكل جماعي او فردي.

مما نقدم, تحضير طاقم مهني واسناد المعلومات النظرية وخوض التجارب العملية من شأنه المساعده في حصر ردود الفعل غير الطبيعيه عند حدوث مثل هذه الحوادث .

طرق مختلفه لمواجهه حالات الطوارئ

1. برنامج متعدد الاتجاهات لمواجهه حالات الطوارئ.

ت.ج.م.ع ش.ف.ا

2. طريقة التقرب والقيادة.

3. محادثه نفسيه جماعيه .

برنامج متعدد الاتجاهات

ت.ج.م.ع ش.ف.ا

تختلف ردود الفعل ازاء الحوادث الطارئه من شخص الى اخر, حيث ان رد الفعل يتعلق بالحادث الطارئ واثره على الشخص ومنوط بتجارب الشخص نفسه وطرق المواجهه المختلفه الموجوده مع الشخص ذاته, هنالك ردود فعل عاطفيه, ردود فعل اكثر عمليه واخرى عقلانيه مثل اقتراحات عامه للمواجهه.

لا توجد طريقه مناسبه لجميع الحالات وتختلف طريقه المواجهه من شخص لاخر, ومن حادث لاخر, لكن يمكن اثراء طرق المواجهه عن طريق تجارب مختلفه وفهم الطرق البديله التي من الممكن ان تساعد في التعبير عن المشاعر والافكار, في مواجهه الحادث واتباع طرق سلوكيه مناسبه.

من هنا تم اعداد وتطوير هذا البرنامج المتعدد الاتجاهات, الذي يجيب على حاجيات الفرد وقت الحادث الطارئ.

البرنامج المتعدد الاتجاهات يشتمل عدة طرق علاجيه مبنيه على طرق مختلفه في مواجهه للحادث الطارئ, الهدف الذي نرمي الى تحقيقه من وراء هذه البرامج هو التحضير للحوادث الطارئه قبل حدوثها, وزيادة القدره على مواجهه الحادث الطارئ عند حدوثه والمعالجه بعد حدوث الحادث الطارئ.

هنالك ستة مجالات مختلفه تجتمع معا لتشكيل هذا البرنامج

المتعدد الاتجاهات لمواجهة الحوادث الطارئه المختلفه.

نموذج متعدد الاتجاهات لمواجهة حالات الطوارئ والكوارث

ت.ج.م.ع ش.ف.ا

تقييم وتوجيه	تخيل <u>ت</u>
وسائل ايجابية في مواجهة الاحداث الصعبة	<ul style="list-style-type: none"> • ابداع فكري بطرق متعددة. • التهدئة والتخفيف بطرق خيال مختلفه. • تجاوز مراحل عائقة. • استرخاء بطريقة الخيال .
ايجابيات	<ul style="list-style-type: none"> • ترك الحاضر , ودخول عالم الامل والنجاح دون ضغوطات. • روية الأمور بشكل واقعي. • استعمال طرق مسلية. • عدم الدخول في دوامات وضغوطات الحاضر.
مميزات للسلوك والتصرف السلبى	<ul style="list-style-type: none"> • انكار الوضع القائم. • هروب ولجوء لكتب, افلام تلفزيون, وتخيلات غير واقعية. • ميول لتجاهل الاحداث وضياع الصلة مع الواقع.
عوارض سلبية وضارة	<ul style="list-style-type: none"> • خيبة الامل من الواقع. • الانجراف وراء الاحلام. • عدم القدرة في تميز الواقع . • تجاهل المخاطر القائمه.
نصائح في طرق المواجهة	<ul style="list-style-type: none"> • استرخاء وارشاد للخيال. • تفكير متعدد الاتجاهات. • تمييز بين الواقع والخيال.

<ul style="list-style-type: none"> ● تمثيل ادوار لشخصيات مختلفه تتعلق بالحوادث المأساويه. ● قصص علاجيه وهادفه. 	
--	--

جسدي (جسماني) ج	تقييم وتوجيه
<ul style="list-style-type: none"> ● رياضه واسترخاء. ● العاب مسليه, رحلات. ● مواظبه في العمل. 	وسائل ايجابيه لمواجهة الاحداث الصعبه
<ul style="list-style-type: none"> ● المحافظه على التوازن. ● الشعور بالعطاء والتطوع. ● الشعور بالمقدره "انا استطيع" "انا غير مقيد". 	ايجابيات
<ul style="list-style-type: none"> ● الافراط في الاكل. ● الالام في الراس. ● استهلاك ادويه باستمرار. ● اللجوء للكحول. 	مميزات للسلوك والتصرف السلبي
<ul style="list-style-type: none"> ● الحركه الزائده. ● شرود ذهني مفرط. ● شعور بالملل. 	عوارض سلبيه وضاره
<ul style="list-style-type: none"> ● استرخاء. ● رياضه جماعيه. ● رحلات للتعارف على البلاد. ● المشاركه في الطهي. ● التطوع لمساعدة الاخرين. ● نشاطات جسمانيه مبرمه. 	نصائح لطرق المواجهه

تقييم وتوجيه	منظومة عقائد <u>م.ع.</u>
وسائل ايجابية في مواجهة الاحداث الصعبة	<ul style="list-style-type: none"> ● الشعور بالاهمية الانسانية . ● الشعور بالرسالة الاجتماعية والايمان. ● جذور تاريخية. ● الدين .
ايجابيات	<ul style="list-style-type: none"> ● مصدر دعم وتأييد داخلي . ● الشعور بالامل والتفاؤل. ● الشعو بالاهمية والقيمة في العطاء والمؤازرة.
مميزات للسلوك والتصرف السلبى	<ul style="list-style-type: none"> ● استسلام جسماني. ● عقائد فارغة وتافهة. ● تعب. ● عناد. ● تشاؤم.
عوارض سلبية وضارة	<ul style="list-style-type: none"> ● مخاطرة لا تجدي. ● فقدان المسؤولية. ● تفكير مأساوي وسلبى.
نصائح في طرق المواجهة	<ul style="list-style-type: none"> ● تشجيع نحو الشعور بالحرية والخلص. ● تعزيز القيم الاجتماعية والاخلاقية والدينيه. ● تعزيز العلاقة التاريخية.

تقييم وتوجيه	شعور واحساس <u>ش.</u>
وسائل ايجابية في مواجهة الاحداث الصعبة	<ul style="list-style-type: none"> ● دعم عاطفي. ● التحرر من الشعور بالضغط, القهر والغضب, عن طريق لعب هادفة والتعبير بطرق الرسم والكتابة.
ايجابيات	<ul style="list-style-type: none"> ● الشعور بالتخفيف والتحرر من الشعور بالخوف. ● التعبير عن الشعور بصراحة وصدق.
مميزات للسلوك والتصرف السلبي	<ul style="list-style-type: none"> ● الانجراف وراء العواطف. ● بكاء حتى اليأس والكتابة. ● عدوانية مبالغة في الاحساس والعواطف.
عوارض سلبية وضارة	<ul style="list-style-type: none"> ● انفعال مريع ومفرط . ● نوبات عصبية. ● الاستسلام وعدم المواجهة الفعلية.
نصائح في طرق المواجهة	<ul style="list-style-type: none"> ● التعبير عن المشاعر عن طريق الرسم, الكتابة والابداع. ● اعطاء شرعية كاملة للتعبير الحسي عن الألم . ● شرعية الاحساس بالغضب والقهر والاسى.

فكر وطرق عقلانيه <u>ف</u>	تقييم وتوجيه
<ul style="list-style-type: none"> ● جمع معطيات دقيقه. ● استخلاص العبر. ● الالتزام بالتعليمات والقوانين. ● سلم اولويات. ● مراجعة الاحداث واتخاذ القرارات. ● برامج عمل وتنفيذ. 	<p>وسائل ايجابيه لمواجهه الاحداث الصعبه</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● الاستعداد بشكل مريح. ● استعمال طرق ذكيه. ● استعمال طرق وحلول متعدده. 	<p>ايجابيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● المحافظه المفرطه على التناوب والانسجام. 	<p>مميزات للسلوك والتصرف السلبى</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● فصل التفكير عن العاطفه. ● قلق وافكار تدعو للوسوسه. ● الانشغال بسبب او بنتيجه واحده فقط من مجمل الاحداث. ● انشغال ونبش داخلي. 	<p>عوارض سلبيه وضاره</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● توفير واعطاء معلومات صحيحه ودقيقه. ● نظام وترتيب في الاحداث. ● عزل الاخطاء في طرق التفكير. ● تعلم المراحل النفسيه. 	<p>نصائح لطرق المواجهه</p>

اجتماعي <u>ا</u>	تقييم وتوجيه
<ul style="list-style-type: none"> ● الإنضمام لجمعيات ومنظمات اجتماعية معروفة. ● الانتماء للمجموعة اهليه. ● توزيع وظائف ومهام. ● عمل في طواقم واستشارة مختصين. ● نقاشات ودعم. 	<p>وسائل ايجابية في مواجهة الاحداث الصعبة</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● استعمال النصائح. ● دعم اجتماعي وتأييد. ● دعم نفسي. ● استعمال طواقم عادية مثل العائلة الصف الجيران سكان القرية او المدينة. 	<p>ايجابيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● اتكاليه مطلقه (على النظام او السلطه او الرئيس). ● عنف في المجتمع. ● الانضمام العاجزين والخاملين لمجموعات مختلفه. ● تعب. 	<p>مميزات للسلوك والتصرف السلبى</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● إتكاليه , ضياع , بلبله, طاعه عمياء والسير وراء القائد. ● الشعور بعدم الانتماء. ● رغبه في اصلاح المؤسسات وتغيير المسؤولين (في حالات الكوارث والهلع). 	<p>عوارض سلبية وضارة</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● دعم الطواقم المتدخله واصحاب الوظائف الهامه. ● نشاطات اجتماعيه. 	<p>نصائح في طرق المواجهة</p>

- المحافظة على الانظمة والقواعد.
- ترتيب امسيات اجتماعيه للدعم والتشجيع.
- بناء صلة وعلاقة مع الاطراف العاجزه وغير الفعاله.

طريقة التقرب والقيادة

اسس العمل وقت حدوث حوادث مأساويه:

تعتمد طريقة التقرب وقيادة الانسان عند حدوث حادث ماساوي على وضع الانسان النفسي الذي يشبه في هذه الحالة وضع انسان موجود في عالم اللا وعي. وعليه يمكن العمل مع الانسان في حالة حدوث حادثه ماساويه بالخطوات الاتيه:

1- يجب ان نترك لدى المصاب الاحساس باننا نستطيع وسنعمل

على مساعدته وذلك حسب طريقة العرض التاليه:

أ. اسمي هو _____.

انا موجود في المكان للمساعدة, وتجربتي هي _____.

ويمكن الاضافه موضوع تخصصي هو _____.

ماذا يساعدنا للتقرب من الضحية؟

حاول ان تعكس ردود الفعل الكلامية للضحية نفسها, وهنا من المستحسن ان نستعمل لغة واضحة ومفهومة حيث يتخلعا التشابهات البسيطة والتي يستطيع الانسان المصاب ان يفهمها.

نفرض على سبيل المثال ان المصاب يشبة نفسه بالحلزون فيمكننا التقرب منه عن طريق جمل بسيطة مثل : * الحلزون يستطيع الخروج من بيته .

* الحزنون يستطيع الاحتفاء بقوقته .

الهدف الاساسي في هذه المرحلة هو اىصال الاحساس باننا مع المصاب ليس وحده.

2. يجب التطرق لعقائد الانسان المصاب, اذا كان المصاب متدينا فيمكن التطرق لعقائده وايمانه ونظرته الخاصه, واذا برزت لنا قيم العدل والحريه فيمكننا ان نتطرق ونستعمل قيمه وعقائده المطروحه, فيمكننا مثلا ان نقول له : اقوالك هذه تذكرني في

3. نحاول ان نحركه الى عالم الفهم العقلانى عن طريق وقائع التجارب.

وقت حدوث وضع مأساوي عند اغلبيه المصابين لا يمكن ان نترك لديهم فهما عقلايا لذلك يمكن ان نتوجه عن طريق الاحساس. وفي هذه الطريقه نبني تقيما جديدا للوضع الراهن. مثلا عند حدوث حادث طرق وانسان يصرخ من داخل السيارة "انا ميت ميت" فيمكننا ان نمسك بيده ونسأله هل يشعر في يدي اعطه امكانيه بان يصف كيف يشعر بيدك (في ضغط), درجة حراره, الخ.....

4. نحاول ان نبني ردود فعل واجوبه "نعم". تشجيع تصرفات وردود

فعل ايجابية موافق عليها, عن طريق استعمال حقائق بديهيه التي لا يمكن ان يرفضها المصاب. نساعد الضحية بمراحل:

اولا: نفهم الانسان المصاب ونساعده ببناء ردود الفعل والاجوبه بنعم بعدها يمكننا ان نطلب منه القيام بالتصرفات المتوقعة.

امثله لأجوبه بنعم: دائما بعد الظلام الدامس يأتي نهار, اكيد نعرف ذلك, نعم.

جمل من هذا النوع تساعد على بناء موافقه شرعية للعمل وعندها يمكننا الطلب منه القيام بتصرفات مرجوه .

5. تعريف من جديد: من خلال التعريف الجديد نرجو ان نفهم الامور مجددا حيث يشمل فهما مختلفا عما كان سابقا حيث يتمثل الفهم بالايجابيه او اعطاء الصبغة الايجابية للاحداث والتصرفات .

مثال : اذا قال احدهم عن نفسه انه خائف يمكننا صياغة الجملة بشكل ايجابي, مثل تصرفاتك تتمثل بالخطر.

6. ندمج بين احداث غير متعلقة حيث يكون احدها جيدا او يقوم به الشخص بشكل جيد والآخر نريد ان نشجعه لتخطيه.

مثال : عند وصولنا ومشاهدة شخص يتنفس بسرعه, ولكنه خائف وقلق عندها يمكننا الدمج بين الحدثين حيث يمكننا القول: كلما تنفس اكثر(شئ ايجابي يقوم به) تهدأ وتمحو ظواهر الخوف والقلق (الحدث الذي نريد ان نغيره).

7. نعزل الافكار والمشاعر السلبيه التي تدور في داخل الشخص الذي نعمل معه. مثال على ذلك: شخص بعد حدوث حادث طارئ يقول, اني اشعر شعورا غريبا جدا, هذه هي نهايتي. يمكننا مساعدته بان نقول له: "انت تعاني وهذا موجه جدا, ومع كل هذا فانك لن تموت بسبب كهذا, او هذا مقبول جدا حيث نجد اشخاصا كثيرون يشعرون مثلك في موقفك هذا".

8. نحاول منع مواجهة بين الضحية والمساعد. يجب الا ننسى باننا نعمل على التدخل في حالات الطوارئ ولا نتعامل مع علاج نفسي, لذلك, يجب الامتناع عن كل المواجهات التي يمكن ان تحدث ضمن العلاج النفسي.

9. منح فرص الخيار والتحكم, عند حدوث حادث طارئ يشعر الكثيرون بفقدان السيطرة والتحكم في جسدكم وتصرفاتهم وافكارهم لذلك من اجل تغيير الفكرة هذه علينا بث الفكرة بانهم يستطيعون التحكم والسيطرة بانفسهم ويستطيعون الاختيار بين عدة امكانيات. وعلينا طرح امكانيات كهذه امامهم وبصوره واضحة.

مثال بسيط: يمكن ان نسأله هل يريد ان يشرب الشاي مع ملعقة سكر واحدة ام اثنتين. جملة من هذا النوع البسيط تساعده على فهم التحكم والسيطرة. يمكن ايجاد جمل كثيرة ومن حالات مختلفه لمساعدته على الاحساس بالسيطره.

10. تشجيع كل تصرف وعمل ايجابي يقوم به الشخص.

محدثه نفسيه جماعيه

المحدثه النفسيه الجماعيه, المبنيه على اسس واضحه ومنظمة, تساعد على تخطي الاحداث المأساويه, وتمنع ردود فعل غير طبيعيه لحوادث مأساويه كذلك تعتبر برنامجا وقائيا وعلاجيا لمجموعات تعرضت لحوادث مأساويه. الهدف من المحدثه النفسيه الجماعيه التخفيف من امكانيه ردود فعل طبيعيه لحوادث غير طبيعيه, ومنع تأزم الموقف, حيث تصبح حاجه ماسه للتدخل ولعلاج نفسي طويل المدى. كذلك يمكن تفصيل الاهداف من محدثه النفسيه الجماعيه على النحو التالي:

1. فهم وتخفيف ردود الفعل والمشاعر, وذلك باشراك جميع المشتركين في المجموعه.
2. تنظيم وفهم عقلاي عن طريق فهم واضح للاحداث ولردود الفعل المختلفه.
3. التخفيف من المشاعر الفرديه وردود الفعل غير الطبيعيه, وذلك عن طريق اشراك وسماع جميع المشتركين في المجموعه.
4. التخفيف من المشاعر الفرديه ومن الشعور بالمباغه بالتصرفات كردود فعل للحوادث (يوجد من يشبهني: يفكر ويشعر مثلي).
5. المجموعه كمجموعه داعمة متفهمه لمشاعر وارهاء الفرد.

6. التحضير لفهم ردود الفعل التي يمكن ان تحدث في المستقبل.
7. تشخيص طرق مساعدة اضافية, وذلك حسب الحاجة.

المراحل الستة للمحادثة النفسية:

1. تعريف, تستمر المرحلة الاولى حوالي 15 دقيقة, حيث يعرض مرشد المجموعة, الاهداف وشروط المحادثة الجماعية عرضا جيدا وواضحا ومفهوما. يساعد المرشد على كسب ثقة المجموعة والتمشي مع الاهداف المقترحة كجزء من المقدمة وعندها يتم عرض النقاط الاساسية للمجموعة, حيث تعتبر شرطا اساسيا لنجاحها ولتحقيق الاهداف المرجوة.

شروط التكلم في المجموعة:

- لا يمكن اجبار اي شخص على التحدث والتعبير عن مشاعره واحاسيسه, سوى ذكر اسمه وعلاقته بالحادث, انما الاصغاء واجب
- المحافظة على السرية, كل ما يقال في المجموعة يحفظ داخلها.
- الهدف من المجموعة مساعدة ودعم وتعبير عن الرأي, لا يوجد اي استجاب او تحقيق من وراء المجموعة.
- يجب التحدث فقط باسمكم.
- عند عرض مواقف مؤلمة وحساسة ممكن ان نشعر بتوتر, خوف, قلق, بسوء, من المهم ان نعرف ان هذه ردود الفعل طبيعية وعادية.
- لا يوجد استراحات.
- ممكن مغادرة الغرفة ولكن نرجو ترك الغرفة بهدوء والعودة الى الغرفة بهدوء ايضا.
- ممكن توجيه اسئلة.

2. مرحلة الحقائق: في هذه المرحلة يطلب مرشد المجموعة من المشتركين ان يقوم كل مشترك بوصف ما حدث؟ كيف وصل لمكان الحادث؟ وكيف عرف ماذا جرى؟ وبشكل مشترك يتم بناء صورة جديدة ماذا حدث حيث تكون شاملة وواضحة وصحيحة وبعيدة عن كل الشائعات. تمكن هذه المرحلة المشتركين وضع الحقائق بصورة موضوعية للحادث المأساوي, وهذا من شأنه التخفيف من حدة الخوف.

3. مرحلة الافكار: مواجهة الافكار وتذكرها والتعبير عنها مجددا, يساعد على تخفيف التوتر والقلق. فيمكن ان نسال ما هي افكارك الاولى ؟ ماذا قررت ان تعمل؟ وماذا عملت فعلا؟

4. مرحلة المشاعر وردود الفعل: هذه المرحلة تساعد على فهم المشاعر المختلفة, وطبيعية ردود الفعل المختلفة. ممكن لحوادث مختلفة من حوادث سابقة ان يعبر عنها في هذه المرحلة. لذا يجب لفت النظر الى ذلك, واعطاء شرعية طبيعية لمثل هذه المشاعر وردود الفعل .

في هذه المرحلة يمكن ان نسأل كيف شعرت عند حدوث المشكلة كيف اثر الحادث على ردود فعلك؟ ماذا كان اسوأها؟ هل حدث وان شعرت مثل ذلك سابقا ؟ وعلى المرشد ملقاة المسؤولية بتوزيع الوقت بين المشتركين.

كذلك يجب الانتباه الى المشتركين فالشخص الذي ينفعل ويحتاج لدعم معنوي ونفسي ممكن للمرشد ان يلفت نظر المشتركين على دعم المشترك الذي يحتاج لذلك, واذا استدعى الامر يمكنه القيام بنفسه بذلك وعند خروج المشترك خارج الغرفة على المرشد متابعة ودعمه. يجب تشخيص من يحتاج لمساعدة واقتراح ذلك عليه.

5. مرحلة التعليم حيث يتوجه المرشد للمجموعة بسؤال "ماذا ساعدك على مواجهة الحادث" ؟ وعليه تلخيص ما قيل حيث يشمل مجال ردود الفعل الطبيعية لمثل هذه الحوادث غير الطبيعية ويتضمن التلخيص كل ما يتعلق باسس المساعده المختلفه المرتكزه على اساس نظريه ت.ج.م.ع. ش.ف.ا.

6. مرحلة العودة الى الحياة الطبيعية هذه المرحلة العملية يتم فحص خطط مستقبلية في اطار العمل داخل العائلة. في هذه المرحلة يجب تشخيص كل ردود الفعل التي تستدعي الانتباه وتحتاج لمساعدة مهنية حيث يقوم المرشد بتوجيه المحتاجين للمساعدة المناسبة.

في النهاية نسأل المشتركين عن ملاحظاتهم واسئلتهم بعد مشاركتهم في المجموعة وهل هناك حاجة لتحديد مواعيد اخرى للمجموعة.

ملحق

1. ارشادات عامه للمعلم وقت حدوث طارئ .
2. نموذج للعمل مع الاهالي وقت حادث طارئ .

محادثه مع الطلاب في اعقاب وقوع حادث مأساوي

بشكل عام : مهم في الصف الذي حدثت فيه المأساه وباقي الصفوف اجراء محادثات حسب النقاط الاتية:

1. تقديم المعلومات - سرد معلومات دقيقة مع التمييز بين الشائعات والحقائق.

- يجب اتاحة المجال للطلاب ان يسردوا ما لديهم من معلومات .

- تلخيص عام للمعلومات المطروحة وبناء صورة حقيقية للحادث.

2. اعطاء الفرصة للطلاب بالتعبير عن افكارهم ومشاعرهم .

- الحديث عن الخوف والقلق وعدم الثقة والامان والتذنب جميعها ردود فعل طبيعية لاحداث غير طبيعية.

3. التعبير عن توقعات ايجابية:

- بالرغم من _____ يمكننا القيام ب _____

- حاليا نشعر بصعوبة ب _____ لكن يمكننا ان _____

4. ماذا ساعد؟

- يجب منح الطلاب امكانية تحديد الوسائل المستعملة في السابق والتي ساعدتهم في مواجهة الحادث عن طريق تذكيرهم لعادات عمل وتصرفات ساعدتهم في التغلب على صعوبات في الماضي . مع التأكيد على إستعمال امكانيات متعددة حسب برنامج متعدد الإتجاهات ت.ج.م.ع. ش.ف.ا

5. تنظيم جميع الطلاب وتوزيعهم للقيام بوظائف محددة ومعروفة مثل: الاشتراك في زيارات بيتية لاهالي الضحايا.

6. تشخيص- يجب تشخيص الطالب المنطوي على نفسه الذي لا يشرك في المحادثات والفعاليات المختلفة والذي حدث لديه تغيير جذري في تصرفاته ثم توجيهه لعلاج فردي.

7. تحديد الاطر المصابة نفسيا و\او اجتماعيا – الانتباه الى الطلاب الذين ينتمون لاي مجموعة من المجموعات المحددة حسب الاطر المصابة.

8. تحديد اطر داعمة للاطر المصابة واطلاع الطلاب عليها .

9. مهم جدا الاتصال مع الطلاب الغائبين وتوجيه اولياء امورهم ومساعدتهم للعودة الى المدرسة.

10. اجتماعات اهالي : تحديد اجتماعات لاهالي المصابين وورشات عمل لفتح قنوات اتصال للاستشارة النفسية , وتوزيع بيان معلومات لجميع الاهالي.

لا هالي طلابنا الاعزاء

تحية وبعد ,

الموضوع : الحادث المأساوي الذي نتعرض له في الأونه الاخيره

جميعنا مررنا بحادث مرير. رد الفعل لما حدث يكون بشكل شخصي حيث يتعلق بالانسان وشخصيته, بالرغم من ذلك هنالك بعض الصفات المشتركة عند قسم كبير منا.

من الطبيعي ان نشعر بقلق, خوف, توتر, مضايقة او غضب. مشاعر كهذه من الطبيعي ان تستمر من يوم الى اسابيع عدة.

خوف وقلق, ارتباط بالاهل, عدم المقدرة على النوم, الخوف من الظلمة ومرجعة زمنية لعدم المقدرة على التحكم بالاحتياجات الاساسية, وتصريح باوجاع وقلق شديد, جميعها ظواهر طبيعية لحوادث غير طبيعية.

نستطيع التخفيف من حدة التأثير النفسي على اولادنا عن طريق محادثة معهم في نفس مستواهم حيث يشمل الحديث الشعور الذي يشعر به الاولاد والافكار التي تدور في اذهانهم وهنا من المهم الفصل بين الحقيقة والاشاعات عند الاولاد.

علينا مساعدة الولد بان يفهم ماذا حدث وان يتوقع كيف ترجع الامور لمسارها الطبيعي .

من المهم ان نصغي لاولادنا ونتقاسم معهم مشاعرنا وافكارنا, الانتباه لرسمه, لعبة
تمكننا من النظر الى عالمه الداخلي والخاص به , لهذا من المهم ان نشجعه على
الرسم واللعب والتعبير عن ذاته بطرق ابداعية مختلفة.
يجب بث الشعور بالطمأنينة بين الاولاد والحب والاهتمام بهم وعدم تركهم لوحدهم.

في هذه الايام سنعمل مع اولادكم عامة لنساعدهم على تخطي هذا المصاب,
وسنهتم جداً بتصرفات وطرق من شأنها ان تساعدكم. معا سنعمل بشكل جاد لكي
نرجع الامان لعالم اولادنا.

نسر جدا باشتراككم معنا بافكاركم واراكم التي من شأنها ان تساعد اولادكم, كما
انه يمكنكم التوجة لاستشارة مهنية لطاقتهم الاخصائيين النفسيين على هاتف رقم

_____.