

אقتراح لمحادثة خلال حالة الطوارئ- للمهنيين

تمهيد:

اعد هذا الاقتراح للمهنيين، الذين يجرون محادثات مع اشخاص مختلفين خلال فترة الطوارئ. يهدف هذا الاقتراح الى تنظيم أسس المحادثة الاستشارية بشكل مختصر مبسط وواضح، كي يكون اساساً للمحادثة خلال فترة الطوارئ.

مبنى الاقتراح:

اهداف الاقتراح.

سير المحادثة المبدئي.

اعطاء امثلة لأسئلة وإجابات وفق المبنى المقترح للمحادثة.

اهداف الاقتراح:

- اقتراح مبنى مبدئي للإجابة، بحيث يمكن ملاءمته للتوجهات لمختلفة.
- عرض مبادئ التكيف مع حالة الطوارئ، والتي من المحبذ شملها في الاجابات بشكل يتناسب مع التوجه. المبادئ هي: مبدأ ق.ف.ت (القرب، الفورية، توقع التعافي)، مبدأ الاستمرارية، التواصل مع الطاقات الذاتية الداخلية، التوجيه للفعاليات العملية، اعطاء وظائف، اعطاء معنى، اهمية الدعم والعتاء، ومبدأ ت.ز.ب.أ (التناسب، زاوية الرؤية، البدائل والايمان).

سير المحادثة- المبنى المبدئي:

ملاحظة: في هذا الاقتراح، تم اعتماد التسلسل الزمني في عرض المبنى المبدئي للمحادثة، لكن هذا التسلسل لا يطابق الواقع، نظرًا الى التحولات الطبيعية في مجرى المحادثة. كما وتجدر الاشارة الى ان التقسيم الى أسس هو تقسيم صوري فقط يهدف الى تنظيم الاقتراح لا غير.

مשרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שרות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למצבי לחץ וחרום

יולי 2014

1. افتتاحية تشمل اصغاء وتهدئة: امنح المتوجه الاحساس بأنك مصغ له بشكل تام. اذا احتاج الامر وأردت ان تسأله اسئلة استيضاح، قم بذلك بعد ان ينهي حديثه.
2. احتواء وتعاطف: كن مستعدًا لاستيعاب ومعالجة احساس المتوجه المتنوعة وطريقة توجهه، وابعث لديه الاحساس بأنك الى جانبه، وعلى استعداد لان تستمع الى كل ما يريد اطلعك عليه.
3. اعتبار ردود الفعل ردود فعل طبيعية: امنح المتوجه الاحساس ان أقواله ليست شاذة او خارجة عن المألوف، وبواسطة منح الحدث حجه المناسب (التناسب) واستخدام زاوية الرؤية بين له انه نظرًا للحالة التي نعيشها، افكاره وأحاسيسه طبيعية ومفهومة (اذا كانت اقواله تقلقك، يجب توجيهه للمساعدة المهنية، وفق الحاجة).
4. اقتراح تفسير جديد: حاول ان تسلط الضوء على الوضع من زاوية مفاجئة ومختلفة، لم يفكر بها المتوجه سابقًا. اضافة لعرض زاويا رؤية مختلفة ومتنوعة، والتي تظهر تعقيد الوضع، من المحبذ اقتراح تفسير مختلف مغاير تماما، يتيح مسار تكيف جديد.
5. اقتراح طرق للتكيف الناجع: اسأل المتوجه ما الذي يمكن ان يساعده وما الذي يساعده بشكل عام في الاوضاع الصعبة. صل بين المتوجه وطاقاته الداخلية واقترح عليه خطوات عملية للتكيف يمكنه تنفيذها. يجب التوجيه الى الناحية العملية.
6. انهاء المحادثة وتعزيز الأمل: أجمال النقاط المركزية التي ظهرت خلال الحديث، خصوصًا الاتجاهات العملية. أنه بجملة تبعث الامل وتعزز التفكير الايجابي.

مثالان يمثلان أسس المحادثة

في المثال الاول المتوجهة هي مراهقة، وفي الثاني بالغة تعمل كمربية.

المثال الأول: "انا اخاف حقًا من صفارات الانذار. ماذا يمكنني ان أفعل؟، بلدتي تتعرض بشكل دائم الى قصف الصواريخ، ولكني اخاف جدًا حتى عندما اكون خارجها، وكل صوت خافت يبدو لي وكأنه صفارة انذار" (دنيا، 17 سنة).

1. افتتاحية تشمل اصغاء وتهدئة: "دنيا، اخبريني بالتفصيل حول ما يحصل معك، انا مصغية لك".
2. احتواء وتعاطف: "الخوف من ان تكون هناك صفارة مفزعة تصم الاذان، تجعلك في حالة تأهب مستمرة منهكة. استطيع ان افهم لماذا تستصعبين الى هذه الدرجة، خصوصًا وان الحالة مستمرة وتراكمية فتؤثر على احساسك بالامان وتولد عندك شعورًا بالعجز".
3. اعتبار ردود الفعل ردود فعل طبيعية: "يجب ان تعرفي انك تصفين ردود فعل طبيعية، نشعر بها جميعًا في مثل هذه الظروف. "الافلام" التي تعيشينها كما أشرت، هي ظاهرة معروفة ومألوفة ايضًا. هذه ليست حالة مريحة، وتوجد طرق للتكيف معها".

مשרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שרות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למצבי לחץ וחרום

יולי 2014

4. اقتراح تفسير جديد: "الصفارة" بالنسبة لك هي "العدو" المخيف الذي يوقف مجرى الحياة، لكنها ايضاً وسيلة تحذير من الاصابة وبذلك هي تحمي وتنتقذ الحياة. من هنا، من المجدي البحث عن طرق لجعل الصفارة "صديقة" نستفيد منها".
5. اقتراح طرق للتكيف الناجع: "كيف يمكنك تحويل الصفارة من "عدوة" الى "صديقة"؟"
 - التفكير بأمر لطيفة، وفور اطلاق صفارات الانذار قومي بالتواصل مع هذه الافكار (حالة لطيفة، حلم، قصة او كتاب تحببته وغيرها)
 - التفكير بأغنية تحببها بشكل خاص، وفور اطلاق صفارات الإنذار، قومي بغنائها بصوت مرتفع خلال توجهك الى الغرفة الامنة.
 - عندما تكونين في مكان محمي، حاولي تهدئة نفسك بواسطة الشهيق والزفير بشكل عميق. هذه عملية مهدئة وتحرر من القلق. يمكنك ايضاً القيام بنشاط رياضي وتمارين مختلفة للاسترخاء.
 - تخيلي انك في مكان تحببته وتملكين ذكريات منه="المكان الامن" الخاص بك، قومي باللجوء اليه خلال الصفارة وبعدها. فكري فيه ايضاً عندما لا تكون هناك صفارة انذار.
 - دللي نفسك بحلويات تحببها، او دهون ملطفة للجسم او روائح تسبب لك شعوراً افضل، ولتكن في متناول اليد في الغرفة الامنة.
 - في اوقات التهئة، اکتبي افكارك حول الصفارات، و"الافلام" التي تعيشينها، وحاولي الحديث عنها مع شخص تثقين فيه.
6. انهاء المحادثة وتعزيز الأمل: "دنيا الغالية، فكرنا في عدة طرق يمكنها مساعدتك، ولكن اذا استمر قلقك على الرغم منها وشعرت ان الخوف والقلق يعرقلان مجرى حياتك الاعتيادي، ارجو منك التوجه لطلب مساعدة مهنية مناسبة. انا أومن انه مع تهدئة الوضع تدريجياً، سيزداد شعورك بالهدوء والأمان".

المثال الثاني: " اريد ان أسأل سؤالا، عند اطلاق صفارات الانذار، كيف يمكن التوقع من معلمات، معلمات جيل الطفولة والمساعدات ان يعتنوا ويهدنوا اطفالاً باجيال 5-6 سنوات؟ في هذه الاجيال يحتاج الطفل الى والديه! متخذي القرارات الاعزاء- المعلمون هم بشر!. كنت اليوم خلال صفارة الانذار مع 30 طالباً، كانوا خائفين، يبكون ويصيحون. ان ما تتوقعونه من المربين ليس انسانيًا". (هديل، 32 سنة، مربية للصف الثالث في مدرسة صيفية)

1. افتتاحية تشمل الاصغاء والتهئة: "هل يمكنك ان تخبريني تفاصيل اكثر حول هذه التجربة الصعبة؟".
2. احتواء وتعاطف: "هديل، الوضع الذي تصفينه ليس بسيطاً بالنسبة لكل واحد منا. ضجة صفارة الانذار وخطر وقوع الصواريخ يثيران الخوف لدى الاطفال والبالغين على حد سواء".

משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שרות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למצבי לחץ וחרום

יולי 2014

3. اعتبار ردود الفعل ردود فعل طبيعية: "سمعنا من الكثير من الاشخاص عن الصعوبة في التكيف مع الخوف، البلبلة، والفرع في اللحظات الاولى، خصوصاً ممن عاشوا التجربة للمرة الاولى. حتى من هم من جنوب البلاد ويبدو انهم قد اعتادوا على ذلك، يصفون صعوبات مشابهة لما تصفين. هذه ردود فعل طبيعية ومتوقعة في الظروف التي نعيشها".
4. اقتراح تفسير جديد: "يظهر من اقوالك، انه عند اطلاق صفارات الانذار، تخشين من عدم امتلاكك قدرة التأثير على 30 طفلاً باكيًا، وان توقعهم منك ادارة وضع كهذا ليس واقعياً. ولكن، بالذات في مثل هذه اللحظات، يعتبرك الاطفال قائدة لهم كونك معلمتهم، تماماً كما يعتبر سائر الاطفال مربياتهم في جيل الطفولة والمساعدات والمربين بشكل عام قادة لهم. في مثل هذه اللحظات، يراقب الاطفال البالغ المسؤول ويتعلمون منه كيفية تفسير الواقع الذي يعيشونه ومعانيه. فكري بما يساعدك في الاوقات الصعبة، وقومي بتنفيذه امام الاطفال. هكذا، سيتعلمون منك كيف يمكنهم التكيف. اذا احسوا انك واضحة، قيادية، مقنعة وداعمة، ستبلورين واقعا اكثر وضوحا بالنسبة لهم وسيشعرون بالامان اكثر وسيهدؤون تدريجياً".
5. اقتراح طرق للتكيف الناجع: "حاولي التفكير في طريقة تستجمعين فيها قواك من جديد بشكل سريع عند اطلاق صفارات الانذار مثلا : جملة تعززك، او صلاة قصيرة تقولينها لنفسك وتتمسكين بها. امنحي الاطفال الاحساس انك تدركين ما تفعلين، وانهم يستطيعون الاعتماد عليك. يمكن خلق تواصل بصري مع طفل يعتبر قائداً برأيك وان تعطيه اشارة انه يمكن الغناء. قومي بذلك مع اطفال آخرين، وهكذا يمكن ان يبدأ غناء مشترك جماعي. هذا يمنح الشعور بالانتماء والدعم المتبادل (يمكن التدريب على ذلك في اوقات التهدئة).

توجد للتواصل البصري والكلمة المشجعة والداعمة قدرة ايضاً على مساعدة ودعم من يستصعب التكيف اكثر من غيره.

عند تواجدكم في الغرفة الآمنة، حاولي توجيه الاطفال في الشهييق والزفير بشكل بطيء وعميق. هذه العمليات مهدئة ومحررة.

بعد بضع دقائق يمكن اقتراح تمارين استرخاء.

يمكن تحضير حلويات يحبها الاولاد وماء مسبقاً. قومي بتوزيعها عليهم في اللحظات الصعبة- هكذا سيشعر الاطفال بالهدوء والامان اكثر.

بواسطة هذه الطرق، تتاح فرصة لتعليم الاطفال حول طاقات التكيف الكامنة في كل واحد منهم، وخلق تواصل بينهم وبين هذه الطاقات. يستحسن القيام بذلك ايضاً في اوقات التهدئة.

فكري كيف يمكن ان تحولي التجربة المخيفة الى فرصة لتعلم التكيف الأمثل في اوقات الضغط".

6. انتهاء المحادثة وتعزيز الامل: "هديل، فكرنا معا بعدة طرق، والتي من المجدي التدرب عليها في الحياة اليومية الاعتيادية. التحضير المسبق لحالة الطوارئ يمكن ان يساعد في

משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שרות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למצבי לחץ וחרום

יולי 2014

استجماع اسرع لقوانا حين تحين اللحظة. فكري في نفسك كقائدة لهؤلاء الاطفال، وهم
سيعتبرونك كذلك. كلنا امل ان تنتهي الحالة الامنية سريعًا ونعود جميعًا الى حياتنا
اليومية المألوفة والهادئة".

- ملاحظة: كتب الاقتراح بصيغة المذكر لكنه موجه للإناث والذكور على حد سواء.