

أداة الخدمات الاجتماعية الشخصية PSS عن "السرد التعبيري" خلال الأزمة

دليل يمكن استخدامه على الانترنت أو عبر الهاتف

مقتبس من كتيب الكتابة التعبيرية و السرد التعبيري
- تمارين خلال الأزمة أو بعدها

د.س. كامبل Dr. S. Campbell من الجامعة المفتوحة في المملكة
المتحدة

د. م. جنسن Dr. M. Jensen من جامعة كينجستون في لندن

This is the Expressive Telling PSS toolkit for use during and after crisis. While the crisis here is taken to be the Covid 19 crisis, the exercises can be used referring to any crisis which participants have experienced. In that instance, leave out the vaccine-related exercise.

For further information or to receive a copy of the Expressive Life Writing Handbook which gives full contexts and references for this work, please contact S.Campbell@kingston.ac.uk or M.Jensen@open.ac.uk

Thank you!

السرد التعبيري خلال الأزمة

هذا المنهج هو نسخة من كتيب الكتابة التعبيرية و السرد التعبيري و تم تعديله ليناسب، على الأخص، الاستعمال خلال المرور بأزمة و على الأخص عبر الهاتف أو عندما تكون المقابلة الشخصية غير ممكنة. هذه النسخة يمكن استخدامها شخصياً خلال الأزمة عندما ينصح بالنسخة المختصرة.

طريقة السرد التعبيري خلال الأزمة يمكن استخدامها عبر الهاتف كما يمكن استخدامها عن طريق تطبيقات واتس أب WhatsApp أو الماسنجر Messenger أو أي تطبيقات أخرى. إذا استخدمت تلك التطبيقات للرسائل برجااء التأكد من أن العميل أو المستفيد يفهم كيف يحو المعلومات التي لا يرغب في مشاركتها مع الآخرين، قبل أن تبدأ في تواصلك معه.

المنهج سيقسم إلى أقسام ويحدد كل قسم عن طريق تغيير في حروف الكتابة : أولاً، معلومات للناشط أو الأخصائي الاجتماعي و ثانياً معلومات للناشط أو الأخصائي الاجتماعي لينقلها للمستفيد.



شكراً لك على استخدامك طريقة الكتابة التعبيرية و السرد التعبيري مع عملائك أو المستفيدين. أن آراء و فهم المستخدمين لتلك الطرق هي نقطة هامة لتنمية طريقة الكتابة و السرد التعبيري و عن كيف يمكن استخدامها من الآخرين. شكراً لك إذا أمكنك كتابة تعليق على كيفية عمل الطريقة.

بأسفل ستجد عدة خيارات عن المحادثات من خلال الهاتف أو تطبيق واتس أب WhatsApp مع المستفيدين.

المحتويات

هذا المنهج يحتوي على التمارين الآتية:

- A تمرين التنفس
- B تمرين متعلق بالقاح
- C الماضي و الحاضر و المستقبل
- D النظر إلي الماضي من مسافة بعيدة
- E التمنيات و الآمال مع من نحب
- F التمرين الختامي

مثالياً يجب أن يُقسم المنهج إلي جليستين مع عميلك أو المستفيد.

نوصي أن تبدأ الجلسة الأولى و الجلسة الثانية برقم A (تمرين التنفس) بعد الجلسة A يمكن للميسر أن يختار نوع الجلسة التالية من التمارين التالية B, C أو D. الجلسة الثانية يجب أن تبدأ أيضا بتمرين التنفس A, وبعدها يمكن عمل أي من التمارين B, C, D إذا لم يتم إكمالها من قبل (أو يمكن عمل كل هذه التمارين و هذا يعتمد على الوقت و رد فعل المشارك) و يتم الانتهاء بتمرين E و F. قد تقرر استخدام طريقة أخرى أو تترك بعض التمارين كلياً.



الجلسات:

بدء المحادثة

أمان المستفيد

تأكد أنك ناقشت مع المستفيد عن احتمال تقطع التواصل الذي قد يحدث و ماذا يمكن عمله للتعامل مع هذه المواضيع, و هذا يشمل الآتي:

- الموافقة على كلمة أمانة لإنهاء المحادثة إذا حدث و شعر العميل أنه يتم سماع حديثه من طرف آخر.
- الموافقة على وقت/يوم للاتصال مرة أخرى إذا انتهت المحادثة أو كانت هناك الحاجة لإنهائها سريعاً.
- التأكيد من قدرتهم على إنهاء صفحة التطبيقات بسرعة إذا تطلب الأمر هذا أو فتح تطبيق جديد للتحويل إليه إذا تطلب الأمر هذا.

خلفية لتقلها للمستفيد:

السرد التعبيري هو طريقة للدعم النفسي و التي ظهرت بعد عدة سنوات من الأبحاث عن الكتابة التعبيرية و السرد التعبيري في مواقف تحت ضغوط. هذه الطريقة للتركيز على الأفكار و المشاعر بطريقة داعمة و آمنة. سرد قصصنا بهذه الطريقة أثبت أنه يدعم قدرتنا على التحمل و يحسن من رفاهيتنا. نحن نستخدم " الاستماع المتعمد" و هذا يعني أننا نركز على تجربتك الشخصية بدون حكم مسبق.

نطلب الحصول على موافقتك لممارسة السرد التعبيري و الموافقة تؤكد أن العملية تتم بدون أي تعريف للهوية و لا توجد أي مكافأة مادية نتيجة المشاركة و أيضاً لا عواقب نتيجة عدم المشاركة. خلال الأزمة من السهل أن ننسى أنه هناك الحاجة لسماع قصتنا. في بعض الأحيان تكون الخطوة الأولى هي الإقرار بما يحدث. هذا " التعبير" في بعض الأحيان يسبب شيء من الراحة.

الموافقة

برجاء قراءة استمارة الموافقة " عبر الهاتف" الموجودة أسفل في هذا الوقت و قم باستلام و تسجيل الموافقة الشفهية أو إذا كنت تعمل في مقابلة "شخصية" قم باستخدام استمارة الموافقة المكتوبة. معظم المنظمات الغير حكومية أو المنظمات الناشطة تستخدم هذه بالتزامن مع البرتوكولات الخاصة بالحماية.

أتفاد الموافقة الشفهية يتم عبر الهاتف:

هذه النقاط الأربع من المعلومات يجب أن تبلغها للمستفيد:

1. الفوائد المحتملة من ممارسة السرد التعبيري (التمارين في هذا المنهج يمكن أن تزيد من إحساسك أنك في حالة جيدة و التعبير عن المشاعر الصعبة في بيئة آمنة", أنها تقدم لك قدرة محسنة للتعرف على أصول المشاعر المؤلمة و التعلم عن الطرق المحتملة للتعامل مع تلك المشاعر. "الخ). يجب عليك أيضاً أن تجعل المخاطر المحتملة أكثر وضوحاً و هذا يعتمد على حالة البيئة المحددة للمشارك (هذه التمارين قد تسبب انزعاج أو قد يسمعا آخرون , على سبيل المثال)
2. الشخص "ليس من الضروري أن يشارك و لا تكون هناك أي عواقب نتيجة عدم المشاركة) و لا تقدم أي فوائد أخرى و ممنوعة عليهم)".
3. المشاركين " يمكنهم التوقف أو الانسحاب في أي وقت و الانسحاب من البحث لأي سبب و في أي وقت حتى نشر هذا البحث", و مرة أخرى لا عواقب نتيجة الانسحاب إذا قرروا الانسحاب.

4. يبقى المشارك "مجهول الهوية - بالرغم من أننا قد نستخدم بعض البيانات الشخصية إذا وافقوا على هذا" (مثل من أي بلد حضروا أو ما هي مخاوفهم أو إذا كانوا متزوجين فهل لديهم أطفال, الخ) إذا شاركوا في بحثنا هذا. هذا البحث " يهدف لفائدة الأفراد الآخرين خلال تعرضهم لأزمة في المستقبل."
- A. إذا أعطى المشارك الموافقة الشفهية للأربع نقاط, عندئذ وببساطة يمكن كتابة "نعم الحالة رقم 101 قد أعطى موافقة أولية رسمية," و يجب كتابة التاريخ و ساعة إعطاء الموافقة.
- B. و نقترح بعد ذلك أن تتم نفس الخطوات بالنسبة للموضوعات من 1 - 4 المذكورة بأعلى في كل مناقشة لاحقة مع المشارك - و ليس بطريقة قائمة التحقق كما فعلت في المقابلة الأولى و لكن عن طريق مناقشة غير رسمية. على سبيل المثال "ما هو شعورك بعد أول جلسة من التعبير السردي؟" لا تنس أنه يمكنك الانسحاب في أي وقت إذا رغبت في هذا. سابقى هنا للحديث معك و العمل معك على خطة حياتك مهما حدث" تذكر أنه يمكنك أخذ وقت للراحة في أي وقت أو الانسحاب إذا كانت هذه المناقشات غير مريحة لك". "شكراً لك على حديثك معي اليوم - ما رأيك في فكرة أن حديثنا اليوم قد يساعد آخرين في المستقبل؟" "بمشاركتك في هذا البحث فأنتك تساعدنا على أن نفهم أكثر كيف يمكننا من دعم عدد أكبر من الآخرين." " ما هو رأيك عن مثل هذا النوع من المشاريع؟" هل أنت مرتاح للحديث معي مرة كل أسبوع أو هذا يكون كثيراً عليك؟" الخ..
- C. في النهاية يمكن للميسرين أو المحاورين أن يقوموا بكتابة الردود على تلك الأسئلة /المناقشة عن الموافقة مع الاستمرار في التفاعل. هذه المناقشات مع الملاحظات المكتوبة الناتجة عنها, نعتقد, تمثل نوع من "الموافقة المسبقة" الأكثر وضوحاً و ذات معنى و مفيدة أكثر من تعبئة استمارة مكتوبة و حفظها في ملف.

للحصول على معلومات إضافية عن السرد التعبيري و الكتابة التعبيرية:
الكاتب الكامل وخلفية عنه مع الفهرس و المنهج بالكامل يمكن الحصول عليهم من siobhan.campbell@open.ac.uk



الغرض منه: مساعدة الأفراد على الشعور بالهدوء
المدة الزمنية: 4 دقائق
العمر: جميع الأعمار
عدد المجموعة: للتفاعل مع الأفراد أو مجموعات من أعداد مختلفة
المصادر: تأكد من أن المستفيد في مكان آمن.

تمرين التنفس - التنفس من البطن (المصدر: أيمه -س ل EAMH-SL, PFA manual)

السلامة:

يجب إجراء التمرين في مكان هادئ و بيئة آمنة مع عدم وجود أي ضوضاء تسبب الإزعاج إذا كان ممكناً.



العملية:

من المفيد أن يعلم المشارك بالآتي:

عندما نتعرض للضغط يصبح تنفسنا ضحلاً و عالي في صدورنا و ننسى أن نتنفس بعمق من البطن.

مقدماً وقبل عمل السرد التعبيري نستخدم هذا التمرين في التنفس الذي قد يساعدك على الشعور بالهدوء و أنك جاهز.

أعطي التعليمات التالية للمشارك:

أغلق عينيك.

ضع يديك على الجزء الأسفل من بطنك مع كون الأصبعين الأوسطين متلامسين.

أرخ الكتفين.

خذ نفس عميق خفيف و طويل حتى يصبح بطنك أكبر (مع الاحتفاظ بارتخاء كتفيك). ستجد أن الأصبعين الأوسطين ابتعدوا عن بعضهما خفيفاً نتيجة تمدد بطنك مع التنفس.

أخرج النفس (زفير) ببطء و ستشعر كيف يدخل بطنك و يتلامس الأصبعين الأوسطين مرة أخرى.

قم بعمل تمرين التنفس هذا عشر مرات (خذ شهيق ثم زفير عشر مرات).

البدائل:

مع الأطفال يمكنك أن تشرح أنه عندما يأخذون الشهيق ببطء فأنهم ينفخون بطونهم مثل البالون.

B: التمرين المتعلق باللقاح

الغرض: مناقشة الجائحة الحالية , و ما هي المشاعر تجاه اللقاح
المدة الزمنية: 5 دقائق
العمر: جميع الأعمار
عدد المجموعة : للتفاعل مع الأفراد أو مجموعات من أعداد مختلفة
المصادر: تأكد من أن المستفيد في مكان آمن.



العملية:

أثر كوفيد - 19 في كل نواحي حياتنا و تعلم أن هناك لقاح. الغرض من هذا التمرين هو استكشاف مشاعرك تجاه تلك المواضيع.

أولاً, دعنا نحاول المحافظة على مشاعرنا عن وجودنا في تلك اللحظة و التي تكونت مع تمرين التنفس.

و, في وقتك الشخصي , هل يمكنك التعامل مع تلك الأسئلة:

- ما هي مصادر معلوماتك عن اللقاح؟
- هل تعرف شخصياً, أناس أخذوا اللقاح وهل سمعت عن تجربتهم مع اللقاح؟
- ما هو شعورك بعد الحصول على تلك المعلومات و سماعك لتلك التجارب؟
- هل نستطيع تقديم لك آخر المعلومات عن اللقاح و كيف تبقى آمناً؟



C: الماضي و الحاضر و المستقبل

الغرض منة: لمناقشة الحال قبل الجائحة و خلالها و الأمل في المستقبل
المدة الزمنية: 10 دقائق
العمر: جميع الأعمار
عدد المجموعة : للتفاعل مع الأفراد أو مجموعات من أعداد مختلفة
المصادر: تأكد من أن المستفيد في مكان آمن.



العملية:

خلال هذا التمرين ستكون الأسئلة عن الأزمنة الثلاثة : الماضي و الحاضر و المستقبل. تطلب من المستفيد التعبير عن حوادث إيجابية في الماضي و أماله (آمالهم) في المستقبل.

قبل كوفيد - 19 أو في الماضي كنت تستمتع بالأشياء الثلاثة التالية:

• كنت تحب أن :

• كنت تشعر بالسعادة عندما:

• كنت تشعر أكثر استرخاء عندما:

إذا تلقيت دعماً سواء مادياً أو نفسياً , هل يمكنك أن تخبرنا عن ماذا كان يعني تلقيك هذا الدعم :

• لقد تلقيت الأنواع التالية من الدعم خلال جائحة كوفيد-19:

• و هذا ما كان يعني لي هذا الدعم:

و بالنسبة للمستقبل إذا تخيلت الحياة بعد الأزمة, ما هو أكثر الأشياء أهمية لك؟

• إذا استطعت سأقوم بتغيير التالي:

• أمل في حدوث التالي:



D : النظر إلى الماضي من مسافة بعيدة

الغرض منة: للتفكير مرة أخرى في جائحة كوفيد - 19 و مناقشة الأحداث في مستقبلها, بعد مرور وقت على حدوثها
المدة الزمنية: 10 دقائق
العمر: جميع الأعمار
عدد المجموعة: للتفاعل مع الأفراد أو مجموعات من أعداد مختلفة
المصادر: تأكد من أن المستفيد في مكان آمن.



العملية:

يساعدك هذا التمرين على إرشاد المستفيد من خلال الحديث عن الجائحة و تجربتهم الشخصية خلال استخدام المكان الآمن من المستقبل.

هذا التمرين يطلب منك تخيل المستقبل على المدى البعيد.

تخيل أنك أصبحت في عمر 200 عاما. لقد حدثت جائحة كوفيد - 19 منذ 100 عاما.

شخص عمره 30 عاما يسألك ماذا كانت خواطرك خلال هذا الوقت.

أستخدم هذه الأسئلة بطريقة سرد الحكاية من خلال تجربتك.

- ماذا كان أسوء شيء حدث لك نتيجة جائحة كوفيد - 19 ؟
- هل كان هناك شيء مدهش أو حتى جيد خلال جائحة كوفيد - 19 ؟
- هل تستطيع القول أنك تعلمت أي شيء شخصياً؟
- هل عملت أي تغييرات في عائلتك أو تعلمت أي شيء كعائلة؟
- ما هو شعورك عن الهياكل الاجتماعية أو الهياكل الحكومية والمعلومات الصحية من حولك خلال جائحة كوفيد - 19 ؟
- إذا كان بإمكانك عمل تغيير واحد في هذه الهياكل, ماذا يكون هذا التغيير؟

E : التمنيات و الأمال مع من نحب

الغرض منه: للتفكير مرة أخرى في جانحة كوفيد - 19 و مناقشة الأحداث في مستقبلها, بعد مرور وقت على حدوثها
المدة الزمنية: 10 دقائق
العمر: جميع الأعمار
عدد المجموعة : للتفاعل مع الأفراد أو مجموعات من أعداد مختلفة
المصادر: تأكد من أن المستفيد في مكان آمن.



العملية:

خلال هذا التمرين يُطلب من المستفيد أن يفكر في شخص ما يحبه و أن يجاوب على الأسئلة و هذا الشخص في مخيلته .

فكر في شخص تحبه.
ضع هذا الشخص في مخيلتك. قد يكون هذا الشخص من عائلتك أو صديق.

هذا التمرين يطلب منك أن تكون الإجابات متعلقة بهذا الشخص الذي تحبه.

قد يساعدك في بعض الأحيان أن تقوم بالتعبير عن أمل حتى لو كان هذا الأمل ظهر خلال فترة الأزمة.

برجاء ذكر ما هو أملك أو أمنيتك لهذا الشخص أو لنفسك:

• أمنيتي لمن أحب هي:

• أمنيتي لنفسي هي:

• أمني لكل منا هو:



F: تمرين الخاتمة - كيف حال الطقس معك؟

الغرض منه: إعطاء الأفكار عن التمارين التي أكلناها خلال هذه الجلسة
المدة الزمنية: 5 دقائق
العمر: جميع الأعمار
عدد المجموعة: للتفاعل مع الأفراد أو مجموعات من أعداد مختلفة
المصادر: تأكد من أن المستفيد في مكان آمن.



العملية:

هذا التمرين يطلب من عميلك/ المستفيد أن يعطي أفكاره عن العملية و لكن أيضاً بتضاعف حيث يتم مراقبة العميل خلالها.
و هي مبنية على "نموذج الطقس" (Maclean 2016) 'Weather Model'.

و الآن لقد قمت بعمل بعض من العمل التعبيري, سنفكر ما هي المشاعر التي تتماشى مع هذا العمل. بالنظر إلي الآتي
" الأحوال المختلفة للطقس" هل يمكنك أن تخبرني عن شعورك خلال كل حالة من أحوال الطقس؟

شروق الشمس - ما هو أفضل جزء من تجربتك في الكتابة التعبيرية؟

المطر - ماذا حدث بطريقة سيئة فيها؟

البرق - ماذا حدث كصدمة أو مفاجأة؟

الضباب - ما هو الجزء الذي لم تفهمه أو تمنيت أن يكون أكثر وضوحاً لك؟



