



# ميسرون يعملون بأسلوب العائلات المتعددة MFA

الجزء ج  
دليل الميسرين

## الناشرون

تعاون كل من مؤسسة War Trauma Foundation، Centrum '45، Arq، ومؤسسة (Sioo)، هولندا؛ معهد الصحة العامة والمجتمعية - جامعة بيرزيت وبرنامج التأهيل المجتمعي (CBR)، شمال الضفة الغربية، فلسطين، والذي يدار من قبل الإغاثة الطبية الفلسطينية، جمعية أصدقاء المريض، وجمعية الهلال الأحمر الفلسطيني.

**WARTRAUMA**  
FOUNDATION

Stichting **Centrum'45** | **arq**

**Sioo**

**جامعة بيرزيت**  
BIRZEIT UNIVERSITY

**المعهد الصحي العام والمجتمعي**  
Institute of Community and Public Health



2015 ,© War Trauma Foundation

### War Trauma Foundation

Nienoord 5

1112 XE Diemen

The Netherlands

T +31(0)20 6 438 538

F +31(0)20 6 474 580

E [info@wartrauma.nl](mailto:info@wartrauma.nl) and [intervention@wartrauma.nl](mailto:intervention@wartrauma.nl)

I [www.wartrauma.nl](http://www.wartrauma.nl) and [www.interventionjournal.com](http://www.interventionjournal.com)

## قائمة المحتويات

06	التمهيد والشكر
09	المقدمة
11	<b>1 العمل مع العائلات في المناطق المتأثرة بالنزاع والأوضاع الإنسانية</b>
11	1.1 العمل مع العائلات
11	1.2 العائلات كخبراء
12	1.3 العمل مع الوالدين والأطفال
13	1.4 العمل مع مجموعات النساء
13	1.5 العمل مع المهجرين/اللاجئين
15	<b>2 فهم أسلوب العائلات المتعددة MFA</b>
16	2.1 إطار العائلات المتعددة
17	2.2 الأخذ بعين الاعتبار الوضع الخاص
21	<b>3 فهم المجموعات</b>
21	3.1 أنظمة ديناميكية
22	3.2 المجموعة والفرد
25	<b>4 تيسير المجموعات</b>
25	4.1 الفرق بين القيادة والتيسير
26	4.2 الموقف
27	4.3 الاتصال والتواصل
31	4.4 التعامل مع المواقف الصعبة
35	<b>5 تيسير مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA</b>
35	5.1 تيسير mentalisation
38	5.2 أخذ دور المتفرج "Sitting on your hands"
38	5.3 الفضول الفطري
39	5.4 الاهتمام بنفسك وبالآخرين

<b>41</b>	<b>6</b>	<b>تصميم وتيسير المجموعات</b>
41	6.1	تخطيط وتيسير الجلسة
42	6.2	بنية جلسة لأسلوب العائلات المتعددة MFA
42	6.3	تيسير العملية والتفاعل : كيف تعمل؟
<b>45</b>	<b>7</b>	<b>مرحلة إنشاء مجموعة أسلوب العائلات المتعددة MFA</b>
45	7.1	تشكيل المجموعة
48	7.2	التمهيد Tasting
49	7.3	البدء في المجموعة
<b>53</b>	<b>8</b>	<b>مرحلة الأداء</b>
54	8.1	تحديد الأهداف
55	8.2	العمل حول المواضيع الأساسية
<b>57</b>	<b>9</b>	<b>المرحلة الأخيرة والختام</b>
57	9.1	مكونات المرحلة الأخيرة للمجموعة
59	9.2	استمرارية المجموعة
<b>61</b>	<b>01</b>	<b>المحافظة على المعايير المهنية</b>
<b>63</b>		<b>لملحق 1 : مجموعة أنشطة كسر الجليد والفعاليات المنشطة</b>
63	1.1	الملحق على بعضنا بعضاً
67	1.2	حركة الجسم
68	1.3	التفاعل والفضول
69	1.4	المرح
71	1.5	بناء العلاقات

<b>73</b>	<b>الملحق II : طرق العمل</b>
73	II.1 طرق العمل حول تحديد الموضوع
75	II.2 طرق وأساليب التركيز على العلاقات
77	II.3 الوداع
<b>79</b>	<b>الملحق III : برنامج الاجتماعات</b>
79	III.1 تصميم اجتماع لأسلوب العائلات المتعددة MFA
80	III.2 الإطار الزمني والجدول للاجتماع الأول
82	III.3 اجتماع في مرحلة الأداء في أسلوب العائلات المتعددة MFA
<b>85</b>	<b>الملحق VI : مثال حول نشرة الدعوة</b>
<b>86</b>	<b>الملحق V : قائمة السياقات المحلية</b>
<b>87</b>	<b>المراجع والقراءات المقترحة</b>

## الشكر والتقدير

كتب هذا الدليل وتم تجميعه من قبل Trudy Mooren (مؤسسة '45 Centrum، مؤسسة Arq)، Yoke van der Meulen (معهد الصحة العامة والمجتمعية، جامعة بيرزيت)، Marguerithe de Man (مؤسسة Sioo) و Relinde Reiffers (مؤسسة WTF، مؤسسة Arq Psychotrauma Expert Group) وعاملات التأهيل المجتمعي من برنامج التأهيل المجتمعي (CBR): علا أبو صلاح، أمينة جبالي، منال رواجبة، فتحية أبو مازن، إيمان ضراغمة، رجاء الأزعر، وسام خطاطبة، إيمان عودة، نبيلة أحمد، نهریز عوفي، هالة بني عودة، جيهان الشولي، ردينة أبو جراد، مهى حواري وفادية مرداوي.

تم عمل الرسومات من قبل باسل نصر وزياد ذكر الله.  
تم تحضير الصور في هذا الدليل من قبل Marielle Van Uitert ومن قبل كاتي هذا الدليل.

تمت الترجمة من قبل عفاف أبو نحلة-حرب وريم روضة.

شكر Dr. Eia Asen (Anna Freud Centre)، د.ريتة جقمان، سوزان المتولي وشيراز نصر (معهد الصحة العامة والمجتمعية، جامعة بيرزيت)، Gary Anderton و Marieke Schouten (War Trauma Foundation) لمراجعتهم ومساهماتهم.

تود مؤسسة War Trauma Foundation أن تعبر عن امتنانها لمؤسسة Gieskes-Strijbis ومؤسسة Boo لمساندتهم ودعمهم المادي لنشر هذا الدليل.

تم عمل التصميم من قبل MediaCenter Rotterdam، هولندا.  
التعاون

## مؤسسة War Trauma Foundation

تأسست مؤسسة War Trauma Foundation (WTF) في العام 1997 لتقديم الدعم والفرص لتبادل المعرفة في جانب التعافي النفسي الاجتماعي للأفراد والمجتمعات ما بعد الحرب والعنف المنظم. انضمت WTF إلى Arq Psychotrauma Expert Group (أنظر [www.arq.org](http://www.arq.org)) في العام 2011، مجموعة تربط المؤسسات في هولندا التي تعمل في مجال الصدمة النفسية على المستوى المحلي والعالمي.

إن السياق الذي تعمل فيه مؤسسة WTF هو بالتأكيد مركب. من الممكن أن يتعرض ويشهد الأفراد والمجتمعات عنف شخصي، أرهاق، دمار على مستوى واسع، تهجير وفقدان بشكل غير محدود. يفكك النزاع غالباً المجتمعات

ويضعف النسيج الاجتماعي للعلاقات والقدرة للتعافي من التجارب المؤلمة. إن أسباب النزاع ممكن أن تستمر وبشكل أسوأ نتيجة العنف وعدم وجود العدالة والثقة والحرمان. ولذلك فإن دولة تمر في مرحلة ما بعد النزاع من الممكن أن تكون معرضة لحدوث العنف مجدداً وأن تحتاج للاعتماد على استراتيجيات جديدة ابداعية لاستعادة الروابط الاجتماعية والتئام الجروح النفسية. ومن هنا تجد مؤسسة WTF دورها: المساهمة في إحياء الأمل والتعافي وزيادة الجَلد لدى المجتمعات المتأثرة بالنزاعات.

تقوم مؤسسة WTF بتطبيق برامج بالشراكة مع مؤسسات أهلية محلية وعالمية ومؤسسات أكاديمية ومجموعات مجتمعية محلية في منطقة الشرق الأوسط والقوقاز والكونغو والسودان وسريلانكا. وترعى مؤسسة WTF أيضاً مجلة "intervention": مجلة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المناطق المتأثرة بالنزاع وهي حالياً عضو بالشراكة لمرجعية مجموعة IASC للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

## مؤسسة '45 Centrum

مؤسسة '45 Centrum هي المركز الوطني المتخصص بالتشخيص والعلاج للأشخاص الذين يعانون من أعراض معقدة من الصدمة النفسية في هولندا. المعرفة والخبرة بعلم الصدمة النفسية يتم تطويره من خلال البحث العلمي ويتم تشاركه من خلال التدريب والتعليم.

مؤسسة '45 Centrum هي شريك لمؤسسة Arq، مظلة المعاهد والمؤسسات في حقل الصدمة النفسية والنتائج المترتبة عن تجارب العنف والاضرابات الشديدة.

معهد الصحة العامة والمجتمعية

معهد الصحة العامة والمجتمعية هو أحد معاهد جامعة بيرزيت. يهدف المعهد إلى المساهمة في حماية وتحسين صحة السكان الفلسطينيين من خلال البحث العلمي وتدريب برنامج ماجستير الصحة العامة وبناء قدرات مقدمي خدمات الصحة العامة والمخططين.

## معهد الصحة العامة والمجتمعية

معهد الصحة العامة والمجتمعية هو أحد معاهد جامعة بيرزيت. يهدف المعهد إلى المساهمة في حماية وتحسين صحة السكان الفلسطينيين من خلال البحث العلمي وتدريب برنامج ماجستير الصحة العامة وبناء قدرات مقدمي خدمات الصحة العامة والمخططين.

## برنامج التأهيل المجتمعي (CBR)

◀ يقدم برنامج التأهيل المجتمعي خدمات طبية وتقنية وصحة نفسية اجتماعية للأشخاص من ذوي الإعاقة وعائلاتهم. برنامج التأهيل في شمال الضفة الغربية يدار بشكل مشترك من قبل ثلاث مؤسسات أهلية فلسطينية.

◀ الإغاثة الطبية الفلسطينية (PMRS) هي مؤسسة مجتمعية صحية فلسطينية قاعدية وعضو في «حركة صحة الناس».

◀ جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني (PRCS) هي مؤسسة إنسانية محلية تهتم بصحة ورفاه السكان الفلسطينيين والمحتاجين الآخرين في الأراضي الفلسطينية المحتلة والشتات.

◀ جمعية أصدقاء المريض (PFS) تقدم خدمات صحة للنساء الفلسطينيات من خلال التثقيف الصحي والارشاد والاكتشاف المبكر للمرض من خلال فحوصات الكشف المتاحة وعن طريق عمل الأبحاث.

## مؤسسة Sioo

الرسالة: تسهم Sioo في جعل الناس والمؤسسات أكثر براعة بمساعدتهم لاكتشاف كيفية وصول المؤسسة وتغيير طرق الإدارة بمهارة وطريقة فعالة.

الرؤية: يجب على المؤسسات والعاملين فيها بشكل مستمر أن يتوقعوا الأسئلة التي من الممكن أن توجه لهم. تحدد براعتهم مدى نجاحهم. السؤال هو كيف يتم عمل الشيء الصحيح بشكل سلسل. Sioo مقتنعة بأن نماذج المعرفة والمؤسسات والتغيير لوحدها غير كافية. الأشخاص ومؤسساتهم يصبحون حقيقة مرين عندما يتعلمون عن طرق الادارة المتغيرة في سياقهم الخاص بالاعتماد على استفساراتهم وبالتوافق مع تطورهم. يتم تحقيق ذلك بنسج استفسارات الحياة الواقعية بعلم المؤسسات وتغيير طرق الادارة. هذا بالضبط الذي تقوم به Sioo.

## التعريف بالسلسلة: «أسلوب العائلات المتعددة»

صمم هذا الدليل لتوجيه المؤسسات والمدربين والميسرين لتطوير وتقديم تدخلات مستوحاة من أسلوب العائلات المتعددة للعائلات الأكثر عرضة في الأوضاع الإنسانية.

الدليل مكون من ثلاثة أجزاء:

- (1) المؤسسات العاملة بأسلوب العائلات المتعددة
- (2) المدربون العاملون بأسلوب العائلات المتعددة
- (3) الميسرون العاملون بأسلوب العائلات المتعددة

الأجزاء الثلاثة هي من نفس الدليل وتشير إلى بعضها البعض. الأجزاء المختلفة ممكن أن تستعمل وتقرأ بشكل منفصل من قبل المؤسسات والمدربين والميسرين.



المساهمون في كتابة هذا الدليل



# المقدمة

يساعد أسلوب العائلات المتعددة MFA على دعم الناس أنفسهم وبعضهم بعضاً. فهو يسمح لك، كعامل في المجتمع المحلي أن تؤسس بطريقة منتظمة مجموعة الدعم المكونة من العائلات أو، على سبيل المثال ، مجموعة النساء. وأكثر من ذلك ، فإن أسلوب العائلات المتعددة MFA يوفر لك الأدوات والمعرفة لتيسير نوع التفاعل الذي سيسمح للمشاركين بالتعرف على بعضهم بعضاً.



هذا الدليل هو الجزء الذي ستتبعه خلال التدريب في أسلوب العائلات المتعددة MFA؛ ستجد في هذا الكتاب معظم المادة النظرية والمعلومات العملية والتي تتم مشاركتها مناقشتها وممارستها خلال التدريب. وهو أيضاً بمثابة كتاب مرجعي لعملك في الحقل.

### أمينه جبالي



أم يحيى سيدة كانت تعاني من أوضاع نفسية صعبة وأعباء كثيرة حتى أنها تظهر في ملامحها وهي بالمقابل لا تظهر ذلك الحزن والقلق الذي بداخلها حيث أن لديها أسرة مكونة من ستة أفراد منهم اثنين معاقين (شلل دماغي). لم يكن لديها الوقت الكافي لنفسها إلى أن انضمت للمجموعة حيث أصبحت عضواً فعالاً بالمجموعة تبتسم طوال الوقت فرحة بما تقوم به من دور بالمجموعة.



في إحدى اللقاءات تم طرح من قبل الأمهات أن يتم مناقشة موضوع جديد للقاء القادم، فكان اقتراح أم يحيى أن يتم الحديث عن مشاكل تخص الأسرة بما فيها الأولاد في سن المراهقة. وفي أثناء اللقاء تحدثت عن مشكلة ابنها حيث أن لديه صديق سيء يؤثر عليه تأثيراً سلبياً ولا يكاد يقتنع برأي والديه بالابتعاد عن رفيق السوء وقد أثر سلبياً عليه من حيث تديني التحصيل الدراسي والخروج خارج المنزل والعودة بأوقات

متأخرة بالليل وهي محتارة ماذا تفعل معه فكان هناك عدة اقتراحات من أمهات المجموعة وهي:

- (1) إبعاد رفيق السوء عن طريق إشغال وقت ابنها مع والده بالعمل بالزراعة.
- (2) إعطاء الدراسة وقت أطول.
- (3) التحدث مع صديقه السيء بعدم زيارة ابنهم والالتقاء به.
- (4) التحدث مع أسرة الصديق السيء بإبعاد ابنهم عن ولدهم.
- (5) اقناع ابنهم بمساوئ الصديق السيء وتأثيره السلبي عليه وعلى مستقبله.

ومن خلال اللقاء وطرح بعض الحلول اقتنعت أم يحيى بهذه الحلول ووعدت المجموعة أن تعمل بها وتجربها. وكانت قد أظهرت سرورها للمجموعة وتغلبت على الصعوبات مع ابنها وشكرت الجميع لأنه تم حل المشكلة معه.

وأخيراً نوهت الأم إلى أفراد المجموعة بأن المعاناة ليست بالضرورة أن تكون مع الأطفال ذوي الإعاقة بل من الممكن أن تكون مع باقي أفراد الأسرة بشكل أكثر حدة. وهذا المثال يمثل شكل من أشكال الدعم وتبادل الخبرات بين أفراد المجموعة.

# العمل مع العائلات في المناطق المتأثرة بالنزاع والأوضاع الإنسانية

## 1.1 العمل مع العائلات



العائلات عبارة عن وحدات بنائية صغيرة أو شبكات داخل المجتمع. المجتمع الذي يعاني من العنف يكون معرضاً لمخاطر الانقسام، وإن انعدام الثقة بين الناس سيؤدي إلى قلة في الرفاهية والدعم. قد تشكل العائلات بوابة لمساعدة المجتمعات في التأقلم مع الظروف الجديدة. من المتوقع أن يساهم التواصل المحسن وكذلك الدعم ووقف العنف الأسري وكافة أنواع الممارسات العائلية الخاطئة، في حياة أفضل لأعضاء العائلة.

## 1.2 العائلات كخبراء

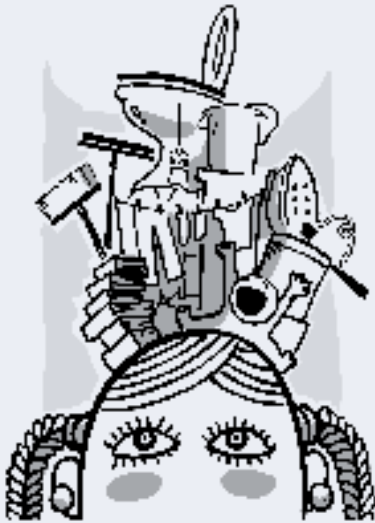
أعضاء العائلة يعرفون أفضل من غيرهم. الولدان، في كل الأوقات، هم المسؤولون عن أولادهم؛ ولن يحل ميسرو المجموعات مكان الوالدين أبداً. يعمل ميسرو المجموعات على تحسين التفاعل داخل المجموعات غير أنهم يجب عليهم أن يقبلوا حقيقة أن الوالدين ليس فقط هم يعرفون أطفالهم بشكل أفضل، بل وأيضاً يجب أن يتم احترامهم على القرارات التي اتخذوها حتى الآن. أن تكون أباً أو أمّاً أمر يجعلك أكثر عرضة. في العادة، من الصعب أن يتقبل معظم الوالدين ردود الفعل الناقدة من المسؤولين. بينما من الممكن تقبل والدين آخرين بسهولة كنظراء في عملية حل المشاكل. فهم يساهمون في عملية قبولهم ودعمهم.

### 1.3 العمل مع الوالدين والأطفال

في العادة، مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA هي مخصصة للعائلات النواة التي تشمل في معظم الأحيان كل الأعضاء الذين يتشاركون بنفس العائلة أو يعيشون في نفس البيت. كل شخص تشارك معه حياتك اليومية (ما عدا المدرسة أو العمل) ممكن أن يكون مشمولاً في مجموعة أسلوب العائلات المتعددة MFA على

كل حال لا بد أن تكون هناك أسباب جيدة لاتخاذ قرار بعكس ذلك. قد تشمل المجموعات الوالدين، الأمهات و/أو الآباء، الأطفال أو المراهقين، وقد تكون خليطاً من كل هؤلاء. قد تكون لديك أسباب كثيرة لاختيارك من هم الذين ستطلب منهم المشاركة. هل يستطيع الأطفال المشاركة بشكل عام؟ هل تسمح التقاليد الاجتماعية بالمجموعات المختلطة من كلا الوالدين؟ هل المشكلة التي تتم معالجتها (على سبيل المثال العنف المنزلي، التوحد، الإعاقة وغيرها) تطلب مشاركة كل أفراد العائلة؟

#### منال رواجبة



الأم في مجتمعنا تتحمل العبء الأكبر إذا لم يكن كل العبء في بعض الأحيان. وفي أغلب الأحيان نجد الأم تعاني من ضغوطات نفسية و حالة من الإحباط واليأس تمر بها خاصة عندما لا تجد من يدعمها ويساندها.

وفي أغلب النشاطات التي كانت تتم مع المجموعات وخاصة أنشطة التعارف التي كانت تذكر فيها الأم طموحاتها وأحلامها كانت الأم تنسى نفسها أو الأصح أن أولوياتها هي الأولاد ومستقبلهم هو كل ما يشغل بالها وغالباً لا تخص نفسها بشيء.

ومن خلال (نشاط تفاحة وموزة)، تم طرح سؤال على الأمهات وهو (هل تتحمل الأم العبء الأكبر في الأسرة؟ وهل تعاني الأم من ضغوطات نفسية؟) وبعدها تم النقاش مع المجموعة حول هذا الموضوع والخروج باقتراحات وحلول من المجموعة نفسها.

فالأم هي التي تقوم بالأعمال المنزلية إضافة إلى العناية بالأطفال والاهتمام بالطفل المعاق وما يحتاجه من عناية واهتمام كبيرين (تدريبه على الحمام والأكل وبقية أنشطة الحياة اليومية وإرساله الى الروضة أو المدرسة .... الخ) إضافة الى العلاقات الاجتماعية والمجاملات مع المجتمع المحيط. وفي هذه الحالة يجب أن نتدخل ونحاول إقناع الأب والأولاد أن يأخذوا دورهم ويقوموا ببعض الأعباء أو جزء من هذه

المسؤوليات كما أن المجتمع المحلي يقع عليه جزء من تحمل المسؤولية كل في مجاله. فمثلا (معلمة الروضة والمدرسة وعاملة التأهيل من حيث التنسيق وإيجاد مساندين مثل لجنة صداقة...الخ).

فكان من اقتراحات المجموعة أنه عندما نجد الأم مضغوطة ويائسة لابد أن نتدخل ونحاول أن نجد لها حلول وذلك من خلال إشراك أفراد الأسرة الآخرين مثل الأب والأولاد في تحمل العبء وتقسيم المسؤوليات عليهم وإقناعهم بأخذ جانب من المسؤولية وتخفيف العبء عن الأم. فكل فرد من الأسرة يجب أن يكون له دور يقوم به وعلى رأي المثل اللي بقول (الحمل اللي بتقسم بنشال).

أما عن الأساليب التي يمكن فيها إشراك الآباء ستعتمد على الاقتراحات التي تطرحها المجموعة والتي من الضروري أن تناسب العادات والتقاليد في القرية فمثلاً يمكن أن يتم اقتراح ذهاب عاملة التأهيل (الميسرة) مع مجموعة من النساء لبيت الأم التي تعاني من الضغوطات وزوجها في المنزل بحيث يتم التحدث معه من قبل المجموعة أو أن يتم التحدث مع أخت الزوج أو أمه ليتم اقناعه بتحمل المسؤولية مع زوجته. ولا تعتبر فكرة دعوة الأزواج لحضور لقاء مجموعة النساء مقبولة في مجتمعنا المحلي.

#### 1.4 العمل مع مجموعات النساء

من الممكن أن يتم اتخاذ قرار بالعمل مع النساء فقط أو ربما مع الأمهات فقط. هناك دعم لفكرة أن نمو الأطفال في الظروف الهشة يتم تعزيزها من خلال دعم الأمهات. في الكثير من المجتمعات تعتبر الأمهات حراساً على الفضائل أو القيم المنزلية، وخصائص وطباع العائلة وأيضاً السمعة الطيبة لها. أن تشكيل مجموعات النساء قد يكون الخيار الأفضل في المجتمعات التي ترى أن النساء فيها هن المسؤولات عن رفاة أعضاء العائلة. أن احتمالات استمرارية الدعم الاجتماعي تكون أكبر مع الأمهات منها مع الآباء، مع أنه بشكل عام، يوجد قلة تقدير لأهمية وجود الآباء أثناء نمو الأطفال.

مع العلم، أنه قد تم التأكيد على أنه من الممكن تنظيم مجموعات العائلة للعائلة بأكملها - رحلة، كمثال، قد تكون فرصة جيدة حيث يشارك الأولاد والآباء فيها كذلك.

#### 1.5 العمل مع المهجرين/اللاجئين

يحتاج الناس المهجرون واللاجئون إلى عناية خاصة إضافية بسبب أنهم ينتمون إلى فئة السكان التي تعيش في خطر، وأيضاً فهم حساسون بسبب تجاربهم الماضية وبشكل خاص بسبب فقدان شبكات الدعم الاجتماعي.

وفي محيطهم الجديد المؤقت (بالرغم من أن ذلك ممكن أن يستمر طويلاً) فهم يبنون شبكات جديدة. على أي حال لقد فقدوا ماضيهم الشخصي المشترك وقد يكون من الصعب بناء ارتباطات قيمة جديدة. في داخل العائلات نفسها هناك مخاطر من زيادة الإحباط والتهيج وممكن أيضاً غضب واكتئاب. ويمكن اعتبار ذلك ردة فعل طبيعي في ظل ظروف غير طبيعية، مع العلم أن الصعوبات قد تكون قاسية. أن العمل مع أشخاص رئيسين ومعروفين في هذه التجمعات ضروري جداً من أجل إشراك العائلات المهجرة واللاجئة في أسلوب العائلات المتعددة MFA .

# فهم أسلوب العائلات المتعددة MFA



أسلوب العائلات المتعددة MFA<sup>1</sup> هو تدخل من أجل مجموعات من العائلات (تتكون من الوالدين أو الوالدين مع الأطفال - عدة تركيبات ممكنة). المجموعة هي مزيج من مجموعة وعائلة، حيث أنها تضم أكثر من عائلة واحدة (من المفضل أن يكون أكثر من ثلاثة عائلات حتى نستطيع تسميتها مجموعة).

انبثق أسلوب العائلات المتعددة MFA من علاج العائلة متعدد الأبعاد، وهي طريقة طورها مركز مارلبورو لخدمات العائلة في لندن (Asen, 2002; Asen & Scholz, 2010). أن تواجد أكثر من عائلة في نفس الوقت يقدم فرصة للعمل مع أنظمة فرعية مختلفة، على سبيل المثال مع الوالدين والأطفال كلاً على حدة أو مع بعضهم البعض. منذ أن بدأ العمل مع مجموعة العائلة متعددة الأبعاد عام 1960 (من قبل لاقور Laqueur) فقد تم تطويرها على مرتكزات مختلفة (مثل التعليم النفسي)، لعدة مجموعات مختلفة (مثل المراهقون الذين يعانون من اضطرابات في الأكل، العلاقة المضطربة بين الأم والطفل) وفي مواقع مختلفة (مثل المدرسة). بشكل عام فقد تبين أن هذه المجموعات تم تقبلها بشكل جيد من قبل المشاركين وأدت إلى ازدياد في المعرفة عن المشكلة أو المشاكل التي تتم معالجتها، وتعاون أكبر مع أخصائيي الصحة النفسية والعاملين والعاملات في المجتمع المدني وانخفاض في التوصيم. وقد نتج عن مجموعات العائلات المتعددة انخفاض في الانسحابات من الجلسات والانتكاس وتحسن في الظروف الصحية.

<sup>1</sup> هذا الجزء من الدليل مبني على اختيار واعتماد المرجع التالي:

Van Ee, Mooren and Kleber (2014). Van Ee, E., Mooren, T., & Kleber, R. (2014). Broken mirrors: Shattered relationships within refugee families. In: R. Pat-Horenzcyk, D. Brom and J.M. Vogel (Eds.), Helping Children cope with trauma, Individual, family and community perspectives (pp. 146-162). New York: Routledge.

نتوقع أن يعمل أسلوب العائلات المتعددة MFA جيداً للعائلات ويساعدهم في التغلب على الضغوطات المتعددة طويلة الأمد والصعوبات التي يواجهها الوالدان في تربية الأولاد بسبب العناصر التالية: إطار العائلات المتعددة مع الأخذ بعين الاعتبار السياق الخاص. سنناقش هذين العنصرين فيما يلي:

## 2.1 إطار العائلات المتعددة

إن الفكرة الرئيسية وراء أسلوب العائلات المتعددة MFA هي تجميع مجموعة من العائلات المختلفة (أو أعضاء من العائلات) الذين يعانون من الضغوطات (الصدمات أو غيرها) وذلك من أجل خلق علاقة فيما بينهم وبالتالي فهم يستخدمون نقاط القوة والموارد لديهم (التمكين). أن خلق روح التعاون إلى جانب التغلب على التوصيم والعزل الاجتماعي من عمل هذه المجموعة وسوف يقود إلى التفاهم المشترك والاعتراف بوجود مشكلة وبالجهود التي تم بذلها من أجل حلها. وكنتيجة للمشاركة بالأمور المتشابهة فإن ثقة المشاركين بأنفسهم ستكبر من خلال المجموعة بسبب الشعور بالأمل (الآخرون لديهم مشاكل قد تكون أكبر أو أسوأ) ومن الممكن أيضاً اكتشاف القدرات وممارستها. يولد التقدير المتبادل والتغذية الراجعة الدعم الاجتماعي والمشاركة. يتعلم أعضاء المجموعة من بعضهم البعض ويزودوا بعضهم بعضاً بوجهات نظر جديدة.

يوفر تواجد عدد من العائلات الذين يواجهون نفس المشاكل والصعوبات الفرصة للعمل العائلي والفردي. تخلق المجموعة مجتمعاً مصغراً له قواعد وقيم محددة، مما يظهر جوانب مختلفة لأدوار الأعضاء (مثل أن تكوني أمّاً، ابنةً، أختاً... الخ). هذه الأدوار المختلفة تستحضر قصصاً مختلفة نحتاجها لتغيير نماذج العائلات الممزقة. تعتبر المجموعة، حيث يشعر الوالدان والأطفال براحة فيها وبشغف للتعلم عن أنفسهم وغيرهم، القاعدة الأساسية لتبادل المعتقدات. إضافة لذلك تكشف قصص العائلات كيف أن بعض معتقدات الأهالي قد سادت خلال عقود مختلفة أو في مجتمعات مختلفة. بشكل عام فإن رواية القصص تساعد على إنتاج المعنى لتجارب العائلات وتعطيهم شعوراً بالسيطرة.



## فتحية أبو مازن



أنا كميبرة (باستخدام أسلوب MFA) لمجموعة أمهات لديهن أطفال بحالات توحد أقوم بسماع الأمهات بكل إصغاء وأعطي لكل أم دور في التعبير عن ما يدور في ذهنها وأقوم كميبرة بالاستماع للمشاكل المتعلقة بأولادهن، وكانت المشكلة الأبرز

التي تم طرحها في إحدى لقاءات المجموعة وتم الاتفاق على مناقشتها هي تنظيف الأطفال الذين يعانون من التوحد للتخلص من استخدام الفوطة واستخدام الحمام. حيث تم طرح المشكلة من قبل بعض الأمهات اللواتي لم يستطعن لغاية اللحظة تنظيف أطفالهن لوجود صعوبة في تنظيف طفل التوحد بسبب أن هذا الاضطراب يصعب التعامل معه.

تم أخذ بعين الاعتبار وضع حل للمشكلة من قبل الأمهات أنفسهن بأن يتعلمن من تجارب بعضهن البعض، وتم طرح بعض الحلول التي استخدمتها الأمهات في تنظيف أطفالهن ونجحهن في ذلك، واستخدمت كل أم أكثر من طريقة كل حسب طبيعة أو درجة التوحد لدى طفلها.

وإحدى الأمثلة هي أن أم قامت بتنظيف طفلها حيث قامت بالمكوث في الحمام لمدة (8) ساعات متواصلة أي يوم كامل وأحضرت لابنها كل الألعاب التي يحبها والأكل والشرب داخل الحمام حتى يقوم بالمهمة المطلوبة، وعندما قام بذلك تم تعزيره وتشجيعه من قبل الأسرة كاملة مرة تلو الأخرى وحينها أصبح الطفل يرتاد الحمام لوحده وتخلص من الفوطة وقد أعطت هذه التجربة أمل وتفاؤل للأمهات الأخريات اللواتي لم يستطعن تنظيف أولادهن لغاية تلك اللحظة. وعن طريق المثابرة والصبر تستطيع الأمهات أن تساعد أطفالها وتساعد نفسها في حل بعض المشاكل التي يتعرض لها أطفال التوحد.

## 2.2 الأخذ في الاعتبار ظروف السياق الخاص

في أسلوب العائلات المتعددة MFA التقليدي تتم دعوة أفراد العائلات للمشاركة في جلسة المجموعة. وهذا يعني إحضار العالم الخارجي إلى داخل المجموعة وفي نفس الوقت يبقى الوضع ممثلاً بواقع الحياة اليومية. في جلسات المجموعات يتم إنشاء (أو إعادة إنشاء) سياقات التفاعل بحيث تستخرج التفاعلات العائلية النموذجية. يؤدي الاهتمام الخاص بسلوك العائلة أثناء الجلسة إلى اختبار أعمق لنوعية هذا السلوك وبالتالي يتيح الفرصة لاستخدام التغذية الراجعة من قبل أعضاء المجموعة. من الممكن اختبار بعض الأهداف الجديدة حول تصرفات الوالدين في هذه البيئة الآمنة.

كان الاهتمام الأول للمشروع التجريبي لأسلوب العائلات المتعددة MFA في الضفة الغربية ووجها لاحتياجات النساء الفلسطينيات اللواتي يعتنين بأطفال أو أفراد أخرى من العائلة والذين يعانون من إعاقة جسدية أو عقلية. قدم أسلوب العائلات المتعددة MFA فرصة للنساء لكي يتبادلن المشاكل والخبرات، ليس فقط المشاكل المرتبطة بشكل مباشر بالعناية بأحد أفراد العائلة الذي يعاني من الإعاقة ولكن أيضاً المشاكل المتعلقة بالعزلة والتوصيم أو النتائج غير المباشرة للإعاقة على سبيل المثال كيف تؤثر الإعاقة على الديناميكية بين أفراد العائلة الآخرين.

### علا أبو صلاح

في اللقاء الثالث لمجموعة MFA تم طرح السؤال التالي على الأمهات في المجموعة: هل جميع الحضور يعرفون ما هو الهدف من لقاءات المجموعة، وبعد ذلك تم إعطاء أعضاء المجموعة فرصة التحدث عن طريق نشاط (البرتقالة والتفاحة) وهو إعطاء أعضاء المجموعة تسمية تفاحة أو برتقالة ويجلس الجميع بحيث كل أم تسميتها تفاحة تجلس مقابل أم أخرى تسميتها برتقالة وتحدث التفاحة عن هدف اللقاءات والبرتقالة تسمع ما تقوله التفاحة حتى تتحدث جميع التفاحات وبعد ذلك تتحدث البرتقالات وتسمع التفاحات، وأنا كميسره أتقل بين الحضور لسماع ما يدور بين أعضاء المجموعة من اقتراحات حول الأهداف.

سمعت بأن إحدى أمهات المجموعة تريد وضع ابنها في مركز متخصص بالأشخاص ذوي الإعاقة إما نهاري أو نهاري وليلي للعناية بابنها وفي نهاية التمرين تم تلخيص ما دار من حديث حيث إني قلت لهذه الأم (أم امير): أنا سمعت أنك تريدين وضع ابنك في مركز. هل ما سمعته صحيح أم أتي فهمت غير ذلك فما كان منها إلا أنها قالت نعم أريد. وأم امير تريد أن تضع ابنها في المركز لأنها تعتقد بأن وجوده في المركز هو الحل وأنها حينها سوف ترتاح من الصعوبات التي تواجهها في الحياة بالنسبة لأمير. وحينها تم إرجاع الموضوع إلى أعضاء المجموعة وتم الاتفاق على مناقشة هذا الموضوع من قبل أعضاء المجموعة من حيث إيجابيات وسلبيات وضع أمير في المركز حيث أن أمير طفل يعاني من إعاقة ذهنية متوسطة ومن الحركة الزائدة السلبية وهو لم يدرس في المدارس لأنه لم ينضبط في الدراسة.

ولمناقشة هذا الموضوع قمت بتقسيم الحضور إلى مجموعتان باستخدام مهارة حوض السمك وهو عبارة عن أن تكون مجموعة في الداخل ومجموعة في الخارج والمجموعة التي تكون في الداخل تبدأ بالحديث والمجموعة التي في الخارج تسمع لما يدور من حديث في المجموعة التي في الداخل وبعد ذلك يتم العكس من حيث وضعية الجلوس والحديث أي المجموعة التي كانت بالخارج تصبح بالداخل وتبدأ النقاش والمجموعة التي كانت بالداخل تصبح في الدائرة الخارجية وتستمع وبعد أن ينتهي الجميع من الحديث يتم الرجوع للجلوس بشكل دائري و تلخيص ما دار من نقاش.

فما كان من الحضور إلا أن قدموا لأم أمير بعض الاقتراحات مثل عدم وضع أمير في المركز لأن وضعه في المركز سيزيد وضعه سوءاً لأنه الآن معتاد على أسرته وأسرته معتادة عليه وهو معتاد على المجتمع المحلي وأن غيابه عن الأسرة والمجتمع لفترة زمنية طويلة بعد أن ينهي فترة إقامته في المركز لسن 18 عام حيث أن المراكز تستقبل لحد هذا العمر سوف يعود حينها إلى المجتمع وإلى أسرته وليس من السهل التعامل معه وقتها، وأمها وأخريات اقترحن على أم أمير بأن تأخذ ابنها إلى الطبيب لتقديم العلاج اللازم له حتى يقلل من الحركة الزائدة عنده.

ومع كل هذه الاقتراحات خرجت أم أمير من اللقاء وهي مقتنعة بعدم وضع ابنها في مركز يبعده عن أسرته وفي نهاية اللقاء تم تشكيل مجموعة صغيرة من أعضاء المجموعة لزيارة أم أمير للإطلاع على وضع أمير ولمساعدتها في إقناع أفراد الأسرة بالتعاون على وضع أمير، وبعد أسبوع تمت زيارة أم أمير في البيت ولقائها وأعضاء أسرته وتقديم لهم بعض الاقتراحات حول كيفية التعامل معه وإشغال وقت فراغه من خلال أن يساعد أخاه في تقبل أعراض المحل الموجود في البيت وتحفيزه على ذلك وإعطائه بعض النقود أو أخذه في نزهة بعد ذلك. وبذلك تم التغيير على فكر واتجاه الأم والأسرة وتحسين وضع أمير في البيت وحينها تكون الام مرتاحة نفسياً.

من الممكن أن يستخدم أسلوب العائلات المتعددة MFA مع المجموعات المفتوحة والمغلقة. المجموعة المفتوحة تفسح المجال للأعضاء الجدد ولها أيضاً ميزة وهي وجود الأعضاء القدامى الذين يشكلون نماذج حية يحتذي بهم القادمون الجدد. يمكن تفضيل المجموعات المغلقة عندما تكون الثقة موضوعاً هاماً بالنسبة للأعضاء وعندما تكون الفرصة لخلق روابط قوية هي الهدف المرجو. يختلف عدد الجلسات ومدة الجلسة الواحدة باختلاف نوعية المجموعة.

في النسخة الكلاسيكية لأسلوب العائلات المتعددة MFA، يمكن تمييز عدة مراحل: التجمع والمقدمة، العمل المرتكز على المشكلة، العمل المرتكز على العلاقات ومنع الانتكاس (Asen & Bianchi, 2011).

مر تطبيق الأسلوب في تجربة الضفة الغربية بالمرحلة المتميزة التالية: تشكيل مجموعات الدعم، أداء المجموعات على فترة من الزمن؛ إنهاء أو التقليل من دور برنامج التأهيل المجتمعي CBR لأجل ديمومة المجموعات.

تعتمد جلسات أسلوب العائلات المتعددة MFA على الدليل إذ لها بنية محددة. هناك جلسة تمهيدية لكسر الجليد والتي يتوقع منها أن تكون جلسة تنشيطية، لطيفة ومتفاعلة، يتبعها نشاط رئيسي الذي في العادة يتم تطويره حول موضوع يتمتع بأهمية بالنسبة للمجموعة. الميسر هو الشخص الذي يصمم ويحضر النشاط والمقصود به دعم المجموعة التي تعمل معاً حول موضوع معين، يكون في العادة موضوع جرى طرحه في المجموعة في جلسة سابقة. إن دور الميسر الرئيسي في هذه المرحلة هو تعزيز التفاعل بين العائلات و/أو

الأفراد. حيث تكون هناك حاجة، هو أو هي يتدخل ويركز على بعض التفاعلات. عدا عن ذلك فإن الميسر يحجم عن التدخل في نشاط المجموعة بقدر المستطاع ولكنه يبقى متابعاً وملاحظاً لديناميكية المجموعة ويستخدم هذه الملاحظات في الجزء المخصص من الجلسة للتفكير وتبادل الملاحظات و/أو في التحضير للجلسات التالية. في الجزء المخصص للتفكير وتبادل الملاحظات يحتاج الميسر (الميسرون) للتأكد من أن أعضاء المجموعة قد أصبحوا على قدر كاف من الوعي تجاه تجاربهم خلال الجلسة. قد تكون لديهم فكرة عن موضوع وهدف النشاط الرئيسي (ولكن في بعض الأحيان من الممكن أن يكونوا قد أغفلوا عنه)، ما الذي تم إنجازه خلال النشاط الرئيسي (على سبيل المثال توصل الأعضاء إلى اتفاق أو عدم اتفاق حول موضوع معين) وكيف ترتبط هذه الجلسة بالجلسة السابقة وكيف يمكن متابعتها في الجلسات القادمة

يمكن أن يشارك البالغون والأطفال في أسلوب العائلات المتعددة MFA - من المهم جداً أن نخلق جواً من المرح في الجلسة عند العمل مع البالغين (كما كان الحال في معظم مجموعات MFA في الضفة الغربية) على سبيل المثال تمارين الرياضة البدنية أو صنع الموسيقى. فقرات المرح كجزء من الجلسات لا تقدر بثمن لأنها تعتبر مصدراً هاماً لتفريغ التوتر لدى الأعضاء.

الحساسية، بشكل خاص، لها أهمية خاصة بالنسبة لنمو الطفل. حب دافئ، ارتباط عاطفي وقدرة على القراءة والاستجابة لتلميحات الطفل، وهذه هي تحديداً المنطقة التي تتعطل وتعاقد نتيجة للضغط الناجم عن المخاطر اليومية. من الواضح أن تعزيز التناغم (الذي يأتي بعلاقة متجانسة) يشكل نقطة بداية مهمة للتدخل. أن يرى أحدهم الآخر باهتمام وفضول حقيقيين هي تجربة مرحب بها من قبل البالغين والأطفال على حد سواء. إن تجربة الأمل التي تكرر ذكرها تعزز الألفة والنمو على المستوى الفردي وعلى مستوى العلاقات أيضاً.

# فهم المجموعات



نخلق في هذا الفصل أرضية مشتركة عن طريق تقديم جوانب مختلفة لفهم المجموعات

## 3.1 أنظمة ديناميكية

### المجموعة هي نظام

المجموعة هي نظام له مبدأ أساسي: «الكل أكبر من مجموع أجزائه». المجموعة هي كيان، له صفاته التي لا يمكن فهمها فقط من خلال دراسة الأفراد التي تشكل المجموعة. يتألف النظام الاجتماعي من أفراد حيث أن سلوك الكيان الكلي لا يمكن ان يستمد من عناصره الفردية أو من الطريقة التي تتوافق فيها هذه العناصر. على الأغلب، العكس هو الصحيح: إن صفات أي من أجزائها يتم تحديدها بالقوانين الأساسية للكيان الكلي. أنه الحال كما في الطبيعة عندما يتغير عنصر فإن النظام يتغير بأكمله.

### المجموعات تأتي مع ديناميكيات

الديناميكيات هي العمليات الأساسية التي تؤدي إلى مجموعة من القواعد، الأدوار والعلاقات والأهداف المشتركة التي تميز مجموعة معينة عن غيرها. هناك حالة من الاعتماد المتبادل بين أعضاء المجموعة التي تتأثر من خلالها سلوكيات، ومواقف، وأفكار وتجارب كل عضو من أعضاء هذه المجموعة.

تعتمد ديناميكية مجموعة معينة على كيفية تعريف الحدود لهذه المجموعة. في اغلب الأحيان توجد مجموعات فرعية داخل مجموعة متميزة أكبر. لكل من هذه المجموعات ديناميكيات متميزة يمكن مناقشتها.

الديناميكية تستطيع أن تكون إيجابية ومساعدة، ولكن أحياناً هناك شيء اسمه التيار المخفي 'undercurrent'

والذي من الصعب التعامل معه ولكنه مهم. ديناميكيات التيار المخفي هي إجابات فردية وجماعية منبثقة من القلق. القلق على المهمة «هل أفهمها؟» «هل أرغب في عمل ذلك؟» بعض الاستجابات المألوفة اتجاه الشيء المجهول والضغط المصاحب له هي: المقاومة أو الهرب، توجيه اللوم للآخرين، الانتظار حتى نهاية الموضوع بأسره، وأخيراً الانتكال ورمي المسؤولية على القائد. هناك «دواء» واحد فقط: واجه هذه الظواهر شارك ملاحظتك نظم حواراً مع المجموعة حول مصدر القلق ما الذي يمكن أن تفعله المجموعة للتغلب عليه وذلك من أجل بناء الثقة والشعور بالأمان.

### تكوين المجموعات

يبدأ تكوين المجموعات بالتفاعل بين الأفراد. من خلال التفاعل يبدأ الأفراد بتطوير القواعد والأدوار والمواقف التي تحدد المجموعة والتي من شأنها التأثير على السلوك. تنشأ مجموعات الطوارئ من خلال عملية عشوائية نسبياً لتشكيل المجموعة. على سبيل المثال من الممكن تشكيل مجموعة طوارئ استجابة لكارثة طبيعية. المجموعات الرسمية أو المجموعات التي لها مهمة محددة تمر في عملية التكوين كذلك. يلعب الميسرون دوراً هاماً في ذلك.

الإجراء الأول عند البدء في تأسيس مجموعة في أسلوب العائلات المتعددة MFA هو أن تنشئ المجموعة فعلياً. يتم ذلك من خلال تجميع الأفراد والعائلات التي لها مهمة محددة: مساعدة بعضهم البعض. كل مجموعة تتكون من أعضاء و«قائد». من الأفضل لك حتى وأنت تعمل حسب مبدأ أسلوب العائلات المتعددة MFA أن تكون أنت القائد وليس أحد غيرك في المجموعة. كقائد/كميسر، من المهم جداً أن تساعد الأعضاء على أن يقودوا أنفسهم. أن تطوير المجموعة سوف يأخذ بعض الوقت واهتماماً خاصاً منك.

### 3.2 المجموعة والفرد

تشكل المجموعة الاجتماعية مصدراً هاماً للمعلومات حول هوية الأفراد. تتكون هوية الأفراد من عنصرين: الهوية الشخصية والهوية الاجتماعية. تحدد الهوية الشخصية للفرد من خلال صفاته وسماته الاجتماعية. على العكس من ذلك فإن الهوية الاجتماعية تحدد عضويته/ها في المجموعة والخصائص العامة التي تحدد المجموعة وتميزها عن غيرها من المجموعات. نحن في العادة نقارن بين مجموعتنا والمجموعات الأخرى، ولكن ليس بالضرورة أن تكون المقارنة موضوعية. عوضاً عن ذلك نجري التقييمات التي تعزز ذاتنا ونؤكد على الصفات الإيجابية لمجموعتنا. بهذه الطريقة فإن المقارنات تعطينا هوية اجتماعية متميزة وقيمة وتعزز ثقتنا بأنفسنا. أن الهوية الاجتماعية والعضوية في المجموعة تلبى حاجة الانتماء لدينا. بالطبع، فإن الأفراد ينتمون لمجموعات متعددة. لذلك فإن الهوية الاجتماعية للشخص يمكن أن يكون لها عدة أجزاء نوعية وتميزة (على سبيل المثال، هوية الشخص العرقية، هويته الدينية والهوية السياسية).

### تأثير ابن البطة السوداء (Black sheep effect)

تستند المعتقدات داخل المجموعة على أساس كيف يرى الأفراد في المجموعة الأعضاء الآخرين. يميل الأفراد إلى ترقية الأعضاء المحبوبين من الدائرة الداخلية والابتعاد عن الأعضاء غير المحبوبين مما يجعلهم دائرة خارجية منفصلة. هذا ما يسمى بتأثير ابن البطة السوداء. قد تتغير أفكار الشخص عن المجموعة وهذا يعتمد على ما إذا كان هو أو هي جزءاً من الدائرة الداخلية أو الخارجية. يجب أن يثبت الأعضاء الجدد أنفسهم لكل أعضاء المجموعة ليحصلوا على القبول.

### بنية المجموعة

إن بنية المجموعة هي الإطار الداخلي الذي يحدد على مر الوقت علاقة الأعضاء ببعض. تشمل عناصر بنية المجموعة التي تمت دراستها مراراً على: الأدوار، القواعد، القيم، أنماط الاتصال وتمايز الأوضاع (أنظر الفصل ١.٧ الذي يصف تجارب العاملين والعاملات في المجتمعات المحلية).

«الأدوار» يمكن تعريفها على أنها محاولة للتصرف، المساهمة والتواصل مع الآخرين بطريقة خاصة. يمكن تحديد الأدوار بصورة رسمية ولكن معظم الأحيان يتم تحديدها من خلال عملية تمايز الأدوار. تمايز الأدوار يعني إلى أي درجة اختلاف الوظائف المتخصصة لأعضاء المجموعات المختلفة. الأنواع الأخرى من الأدوار تشمل الدور الاجتماعي العاطفي والذي يساعد على المحافظة على النسيج الاجتماعي للمجموعة إضافة إلى الدور الفردي ودور القائد.

«المبادئ» هي القوانين التي تتبعها المجموعة لتنظيم تصرف الأعضاء. تشير القواعد إلى ماذا يجب ان نعمل وتمثل القيم والأحكام حول التصرفات المناسبة في المواقف الاجتماعية. للقواعد تأثير قوي على تصرفات الأفراد.

«القيم» هي أهداف أو أفكار تخدم مبادئ إرشادية للمجموعة. القيم مثل المبادئ يمكن التعبير عنها إما بطريقة مباشرة أو على أساس خاص. القيم ممكن أن تخدم كنقطة قوة للفريق ولكنها قد تكون أيضاً غير فعالة وتقود إلى قرارات ضعيفة.

### ايمان دراغمة

الأشخاص الذين يتحدثون كثيراً بالمجموعة ممكن الطلب منهم تحضير وتنفيذ أنشطة ترفيهية للمجموعة. ويمكن أيضاً عدم التركيز عليهم كثيراً والانتقال مباشرة للمشاركات الأخرى بتوجيه أسئلة مفتوحة ولبقة وعدم التسبب بأي إحراج للمشاركات.

عندما تم عمل نشاط حوض السمك لمجموعة MFA لطرح قضية للنقاش حول تأييد أو معارضة زواج الأشخاص ذوي الإعاقة وتقبل المجتمع لهذه القضية. كان هناك تواصل جيد للمجموعة وكل مشاركة كانت تطرح رأيها في المجموعة ويتم النقاش بأدوار متنوعة والإنصات لبعض وعدم مقاطعة بعضهم البعض أثناء الحديث. يكون النقاش أفضل في حالة التواصل الصحي بين أعضاء المجموعة وحين يتسنى للجميع المشاركة وإبداء الرأي ووجهات النظر المتعددة وانتهاء النشاط بالوقت المحدد وشعور المشاركين بأريحية وعدم الانزعاج

في بداية النشاط نؤكد على القوانين ومن ضمنها التواصل الجيد والاستماع للآخرين والإنصات وإعطاء الفرصة للمشاركة من قبل الجميع. ويتم طرح أسئلة مفتوحة من قبل الميسرات بعدة أساليب لفتح المجال للجميع للمشاركة وليس التركيز على شخص واحد بالمجموعة. وأيضاً يتم التوضيح في بداية النشاط للمشاركات بأن يقمن بتوجيه الأسئلة لبعضهن البعض وإيجاد الحلول إن أمكن من قبل أفراد المجموعة.

”نماذج الاتصال والتواصل“ تشرح عن تدفق المعلومات داخل المجموعة، وتوصف بانها إما مركزية أو غير مركزية. مع النماذج المركزية يميل الاتصال والتواصل إلى التدفق من مصدر واحد إلى جميع أعضاء المجموعة. تسمح نماذج الاتصال والتواصل المركزية بالثبات وتقنين المعلومات، ولكنها قد تعيق التدفق الحر للمعلومات. أما نماذج الاتصال والتواصل غير المركزية فتجعل تبادل المعلومات مباشرة بين أعضاء المجموعة أمراً سهلاً. مع النماذج غير المركزية تميل الاتصالات إلى التدفق بحرية أكثر ولكن توصيل المعلومات قد لا يكون بنفس السرعة أو الدقة.

”تمايز الأوضاع“ تعني تغييراً نسبياً في الوضع بين أعضاء المجموعة. يمكن تحديد الوضع بمجموعة من العناصر بما في ذلك المعرفة، المهنة، العمر، الأصل العرقي. قد يؤثر تمايز الأوضاع نسبياً على كمية اللعب بين أعضاء المجموعة، كما من الممكن أن تؤثر على قدرة تحمل المجموعة لخرق مبادئ مجموعة (أي إعطاء الناس في المراكز العليا قدراً أكبر من الحرية لخرق مبادئ المجموعة).



# تيسير المجموعات



في هذا الفصل، سنركز على دور الميسر بشكل عام وبشكل خاص على تيسير أسلوب العائلات المتعددة

## 4.1 الفرق بين القيادة والتيسير

يبدأ فهم التيسير بادراك الفرق بين التيسير والقيادة. يقال إن القيادة شيء تعمله للمجموعة، بينما التيسير شيء تعمله مع المجموعة.

يساعد الميسرون المجموعات من خلال العمل سوية من أجل تحقيق أهداف المجموعة، وفي أغلب الأحيان هم لا يقحمون أفكارهم الشخصية أو أجندتهم الخاصة. تعبير الميسرون عن أفكارهم أمام المجموعة قد يؤدي إلى عدم تشجيع الآخرين على التعبير عن أفكارهم وذلك بسبب الاختلافات في الرأي. يبقى الميسرون في حالة تأهب لديناميكية المجموعة يشجعون التفكير بينما يحافظون على الاحترام والأمان داخل المجموعة. بالرغم من محاولة الميسرين المساعدة في توجيه النقاش، إلا أنهم يحترمون ويراعون قدرة المجموعة على قيادة نفسها. الميسرون الجيدون هم الذين يتنازلون عن السيطرة على المجموعة ويعززون الحوار المفتوح الديمقراطي بين أفراد المجموعة

## 4.2 الموقف

### الميسر ليس خبيراً

مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA ليست استعراضاً للخبرات الشخصية والأفكار والمعتقدات. المشاركون جميعهم في المجموعة هم الخبراء فيما يتعلق بالمشاكل المشتركة. وهم يستفيدون من تجارب ومعارف بعضهم بعضاً. وهذا يتطلب موقفاً من الميسر ليس سلطوياً أو باتجاه واحد (أن يقول الحقيقة للآخرين) بل موقفاً يؤكد على المساواة وحب الاستطلاع. يجب على الميسرين أن يتذكروا بأن دورهم في المجموعة هو إدارة وتوجيه الاتصال والتواصل وأن يحجموا عن مساهماتهم الشخصية. أن موقفاً مباشراً ومسيطرًا يهدد المشاركة المفتوحة بالأفكار والمشاعر. إحدى الطرق الفعالة التي تساعد الميسر تجنب التعبير عن أفكاره الشخصية هي طرح الأسئلة على المجموعة، طرح الأسئلة الدائرية (أنظر الفصل ٣.٥)، المحافظة على المسافة، المشي حول المشاركين أو تأخذ دور المتفرج « sitting on your hands ».

### رجاء الأزرع



في الواقع كانت خبرتي في تسيير المجموعات واللقاءات النسوية والأساليب التي كنت أستخدمها سابقاً بسيطة ولا يوجد فيها إبداع حتى تمارين التعارف منها. وعندما تم تشكيل مجموعة أمهات لديهن

أطفال توحد باستخدام أسلوب MFA، كانت اللقاءات أكثر إبداعاً وتنوعاً باستخدام أساليب مختلفة لكسر الجليد. وبدءنا بتمارين كسر الحواجز حيث أضاف لي (تدريب معهد الصحة العامة والمجتمعية - جامعة بيرزيت) مهارات قمت بتنفيذها مما خلق روح الاستمرارية والمرح في بداية اللقاء الأول.

وتم عرض هدف المجموعة بطريقه التسيير لا بطريقة التلقين وذلك من خلال عصف ذهني والدق على وتر تلامس احتياجاتهن من خلال تبادل وجهات النظر من قبلهن وطرح المشاكل التي تشعر بها الأم داخل نفسها وبيتها وطريقه التعامل مع طفلها ذوي التوحد لدرجة أن الأم اقتنعت بأن جزء كبير من المسؤولية تقع على عاتقها وعاتق الأسره لطرحتها وحلها وليس على عاتق الميسرة.

ومن خلالي كميسره أصبحت أستخدم هذه الأساليب المتنوعه في طرح المشاكل وذلك من خلال مناقشتهن مع بعضهن لتحديد نوع المشكله والحديث عنها، ولم يصبح موضوع طرح المشكله مسؤوليه عاملة التأهيل (الميسرة)، بل من المجموعات وكذلك إعطاء الحلول الجديدة من قبلهن واقتصر دوري على التسيير فقط وأن الامهات هن يشعرن في المشكله وعليهن التفكير في الحلول بمساعدة بعضهن البعض. أما عن المهارات التي يجب أن تتحلى بها الميسرة هي تبني جانب اللامعرفه في تسيير المجموعه ومن الجيد وجود ميسرتان في إدارة المجموعه.

### كن صادقاً

التيسير الفعال يتطلب أن يكون الميسر صادقاً مع نفسه/ نفسها ومع المجموعة أيضاً. وهذا يتضمن أن يكون صادقاً مع حدود قدراته ومعرفته الذاتية. إذا لم تعرف الإجابة على سؤال المجموعة، اعترف بذلك وأخبر المجموعة بأنك ستعمل على إيجاد الجواب على استفسارهم. الصدق يقود إلى الأمانة داخل المجموعة ومن المهم التأكيد على أهمية الصدق من جانب كل المشاركين. ومع ذلك يجب على الميسرين أن يكونوا حذرين وأن لا يبتعدوا عن تقديم الموقف المحايد بينما يحافظون على الصدق.

### الجميع يستطيع أن يتعلم

تعتبر التغذية الراجعة والملاحظات الناشئة عن التفكير ((Reflection أموراً مهمة أيضاً للتعلم؛ هذا قد يغير تفكير المرء، على سبيل المثال، قدرته على رؤية الأشياء من منظور مختلف. وهذا يعني أن يبقى الميسرون منفتحين للتعلم من الآخرين، وأن يعاملوا مساهمات كل شخص بمصداقية. وهذا يخدم في التحقق من أفراد المجموعة ويساعد على تفادي المحاججات/المواجهات فيما بينهم.

الصفات الأخرى للموقف المنفتح وتشتمل على ما يلي:

- ◀ حب الاستطلاع؛
- ◀ الاهتمام؛
- ◀ ألا تتعامل بشكل رسمي؛
- ◀ الفكاهة،
- ◀ أن تكون واقعياً، مباشراً وحقيقياً.

### 4.3 الاتصال والتواصل

#### حدد المبادئ الأساسية

تشكل المبادئ الأساسية الركيزة التي يعتمد عليها الاتصال والتواصل داخل المجموعة. فهي تخلق بيئة آمنة حيث يستطيع المشاركون الاتصال والتواصل بشكل منفتح بدون خوف من انتقاد الغير. المبادئ الأساسية التي يتم الاتفاق عليها من قبل جميع الأعضاء هي الأكثر أهمية ويمكن تكرارها في كل مرة يحدث فيها توتر خلال الجلسات. تحديداً، في بداية المرحلة التي يتم فيها تشكيل المجموعة، يجب الاتفاق على المبادئ والمواعيد. فكر في مجموعة كنت أنت جزءاً منها هل تذكر بأنك كنت بحاجة إلى ضمانات الاحترام المتبادل، أو تعريف هدف المجموعة. الخ. لكي تكون مرتاحاً؟ هذا بالضبط لماذا المواعيد مهمة. وفيما يلي نماذج من المبادئ الأساسية:

- ◀ كن صادقاً؛
- ◀ استمع حتى لو لم توافق؛
- ◀ تحاش الملاحظات المؤذية؛
- ◀ انتقد الفكرة أو التصرف وليس الشخص؛
- ◀ تغاض إن لم تكن مرتاحاً؛

- ◀ ساهم بوجهة نظرك -لا تتكلم عن غيرك؛
- ◀ لا تقاطع؛
- ◀ اختصر وتحدث بإيجاز؛
- ◀ ما يتم مشاركته في داخل المجموعة لا يجوز مشاركته خارج المجموعة - أكد على الخصوصية؛
- ◀ وافق على أن لا توافق.
- ◀ أنظر الملحق 5 قائمة حول كيفية التعامل مع القيم في السياق المحلية
- ◀ عزز «الاستماع مع الإصغاء»

أن تبقى ساكناً وتفكر في ملاحظات الآخرين قد يكون تحدياً عند مناقشة المواضيع المثيرة للجدل، ولكنها مهمة جداً للاتصال والتواصل القائمين على الاحترام. يحب على الميسرين أن لا يشجعوا المشاركين الذين يعبرون عن وجهة نظرهم دون الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات الآخرين. على العكس من ذلك فإن الميسرين يجب عليهم تشجيع الاتصال والتواصل على شكل الحوار، حيث يستمع المشاركون ويتجاوبون مع بعضهم البعض. استخدام بعض التقنيات مثل الأسئلة المستديرة (أنظر الفصل 3.0) التمهل، استرجاع المعلومات، واستخدام الشعلة يمكن ان يكون مساعداً في زيادة الاستماع والإصغاء.

### شجع الجميع على المشاركة

يجب على الميسرين أن يوضحوا أن التعلم هو عملية متساوية الحقوق حيث أنه لكل شخص الحق في الكلام أو أن يختار عدم الكلام. يجب تشجيع أعضاء المجموعة الذين لم يتكلموا أن يفعلوا ذلك إذا رغبوا في الكلام. من الممكن أن يقوم الميسرون بدعوة جميع المشاركين للحديث مع تحديد أدوار لهم، والسير على شكل الدائرة (من فضلكم احذروا فهذا يمكن أن يكون مملاً) وأيضاً العمل مع المجموعات الفرعية.

### وسام خطاطبة

في إحدى جلسات مجموعة MFA في قرية بيت فوريك، تم طرح موضوع تعليم البنات فكان هناك بعض من النساء تعارض تعليم البنات لأنه غير مفيد لهن ولأن مستقبل أي فتاه هو الزواج والجلوس في المنزل للاعتناء بالزوج والأطفال وأن مصاريف التعليم غير مجدية. بدأ النقاش مع مجموعة النساء وتم التحدث عن ضرورة التعليم وذلك للأسباب التالية: أن المرأة في مجتمعنا الفلسطيني يمكن أن يتعرض زوجها إلى الاعتقال أو الاستشهاد فإذا كانت متعلمة يمكن أن تواجه هذه المشاكل دون الحاجة إلى المجتمع لمساعدتها أو أن يحنو عليها الأقارب وبعد نقاش طويل اقتنعت النساء المعارضات في الموضوع وكان الاحترام متبادلاً بين المجموعة أثناء نقاش الموضوع.

### العمل مع المجموعات الفرعية

من أجل زيادة نشاط المشاركين جميعهم/جميعهن تقسيم المجموعة إلى مجموعات فرعية والتي عملت سوياً أو تشاركت في الأفكار، غالباً ما تشكل أداة جيدة. قد يكون لديك أساليب الخاصة في كيفية تنظيم المجموعات

الفرعية (مثلاً أن يكون الفريق الذي يعمل مع بعض أو أنك تنظم المجموعات الفرعية بشكل عشوائي، على سبيل المثال كتوزيع المجموعة إلى «تفاح» و «برتقال» أو حتى أعداد. إن إحضار نتائج المجموعات الفرعية للمجموعة الكبيرة الكاملة هي طريقة فعالة لتبادل الأفكار. في المجموعات الكبيرة هذا يجب أن يكون بشكل موجز وإلا سيفقد المشاركون اهتمامهم. وسيكون الكثير من التكرار. ويجب أن لا يغيب عن بالنا بأن العملية عملية تفاعل وهي المهمة وليس النتيجة.

### استخدم مراقبي الإيماءات والمشاعر «vibes watchers»

من أجل رصد المبادئ الرئيسية، يمكن أن يختار الميسر تحديد شخصاً واحداً أو أكثر من مراقبي الإيماءات والمشاعر «vibes watchers». ويستطيع الميسر المشارك أن يقوم بهذا الدور أيضاً. يلاحظ مراقبو الإيماءات المجموعة ويرصدون ديناميكية المجموعة والتي قد تثير المشاكل. هو/هي بإمكانه مقاطعة النقاش إذا شعر أن الوضع ينم عن مشكلة ويفسر بطريقة لا يوجد فيها أي اتهام لأحد ماذا «لاحظ» هو أو هي. في نهاية الجلسة يطلب الميسر تقريراً من مراقب الإيماءات وذلك للاستفادة منها في تحسين الجلسات في المستقبل. ومن الناحية المثالية يصبح أعضاء المجموعة أكثر حساسية تجاه ديناميكية المجموعة كما يصبح لديهم إحساس برصد أنفسهم. إذا كان هناك ميسرين اثنين يعملان معاً في مجموعة واحدة فإنه يكون أيضاً بإمكانهم التناوب على عملية رصد المجموعة.

### إستخدام الأدوار 'stacking' Use

من أجل تعزيز المشاركة الكاملة بإمكان الميسر أن يعمل على ترشيد وقت الكلام حسب الأدوار (يصطف في طابور). وهذا يتطلب من الميسر تحديد الأسماء التي ترغب في الكلام ويرتبها حسب أدوارها. ممارسات الاتصال الفعال تشمل على ما يلي:

#### اعمل:

- ◀ استخدم الأسئلة المفتوحة (مثلاً: هل ينبغي إصلاح نظام الرفاه الاجتماعي؟ ولكن «ما هي جوانب نظام الرفاه الاجتماعي التي يجب إصلاحها؟»؛
- ◀ أسأل عن تفاصيل وأمثلة؛ (إذن «ما الذي يشغل بالك هل هو الذي يحدد ما هو الأنسب لهذه التجمعات»؛
- ◀ عبر عن الشكر والتقدير؛
- ◀ أعد توجيه الأسئلة على المجموعة («ماذا تعتقد؟» «من منكم/منكن لديه فكرة؟» «من يوافق/لا يوافق؟» ما
- ◀ هي إيجابيات أو سلبيات وجهة النظر هذه؟) أو أضف أمثلة قريبة من البرنامج:
- ◀ كن مبدعاً؛
- ◀ خاطر واسأل أسئلة محرّكة للتفكير.

#### لا تفعل:

- ◀ لا ترفض أفكار الغير؛
- ◀ لا تضع الناس على المحك؛

- ◀ لا تتلاعب بالأفكار والمشاعر؛
- ◀ لا تجبر الناس على الكلام.

بالإضافة إلى بعض المواقف والطرق المحددة للحصول على التفاعل والاتصال والتواصل هناك بعض المهارات التي تميز أسلوب العائلات المتعددة MFA. هذه بعض الأمثلة:

- ◀ خذ دور المتفرج Sitting on your hands ؛
  - ◀ زيادة Mentalisation (أنظر الفصل 5.1) بواسطة نموذج الخطوات الخمسة؛
  - ◀ الاهتمام بنفسك وبفريقك (كما تريد أن يهتم المشاركون بعضهم ببعض)
  - ◀ .
- هذه الأمور موضحة أدناه.

#### 4.4 التعامل مع المواقف الصعبة

اثنان من العاملين/العاملتين في المجتمع المدني من الضفة الغربية يتشاركون تجاربهم في الحديث عن كيفية التعامل مع المواقف الصعبة أثناء العمل في أسلوب العائلات المتعددة MFA

##### إيمان عودة

كيف يتعامل الميسر مع المواقف الصعبة في مجموعة العائلات المتعددة MFA؟

##### ماذا أفعل إذا كان هناك شخص يحب التهرب؟

- ما يمكن أن أفعله مع شخص يحب التهرب من المجموعة أولاً أن أقوم بتعزيز حبه للمجموعة من خلال:
- أظهار الهدف الأساسي من تشكيل المجموعة وبأن هذه المجموعة سوف تدعم بعضها البعض بالإضافة إلى إيجاد الحل المشترك لقضايا كل واحدة منهن والتأكيد على السرية التامة بين أفراد المجموعة.
  - إعطاء الأمر التي تحب التهرب من المجموعة دور معين خلال اللقاء مثل إعطائها دور في تنفيذ نشاط معين بها وأن يتم شرحه لها حتى تشعر أنها عضو مهم وفعال في المجموعة.
  - إعطاء الأمر واجب معين تحضره للمرة القادمة والذي يعتبر بمثابة التزام لها للحضور.
  - إعطائها أهمية بما تقدمه وتشجيعها والإصغاء إليها بشكل أكبر.

##### ماذا أفعل لشخص مسيطر في المجموعة؟

لدي تجربة في المجموعة لأمر كانت مسيطرة على المجموعة وذلك بسبب تسلحها بالمعلومات التي تخص إعاقة طفلها التوحيدي بالإضافة إلى تدريبها له في المنزل ووصول طفلها لدرجة ملحوظة من التقدم فهي بطريقة أو بأخرى تريد أن تعطي كل ما عندها من إنجازات قامت بها مع طفلها، أنا كعامله تأهيل أفهم أن هذه الأمر تريد أن تفرغ ما بداخلها حتى يتم تقديرها، ماذا يجب علي أن أفعل؟؟

بداية وجهت أسئلة لأمهات أخريات بأسلوب لبق بأن أقول مثلاً دعونا نرى ما رأي أم محمد بهذا الموضوع أو لو كنت مكان هذه الأمر ماذا فعلت، هنا حاولت أن أوزع الأدوار على الأمهات وأن أتجاهل الأمر بطريقة معينه ولكن لا أقمعهما، وأحاول استخدام أسلوب لبق. حاولت قدر الامكان أن أقول للأمهات لا نريد أن نخرج عن القوانين التي وضعناها للمجموعة وعلينا أن نستمع لبعضنا البعض ونحترم آراء الآخرين ولا نخرج بعضنا البعض.

ومن الممكن أيضاً في بداية اللقاء أن ندعها تتحدث بإسهاب للآخرين وندعها تخرج وتفرغ ما لديها وبذلك يكون عندها خجل من تكرار ذلك لاحقاً.

### كيف أتعامل مع شخص خجول في المجموعة؟

واجهت هذا الموقف في مجموعتي حيث دخلت إحدى الأمهات المجموعة في لقائها الثالث، طبيعة الأمر خجولة بالأصل لا تحتك بالمجتمع الخارجي، مما جعلها صامتة تخجل حتى أن تتواصل مع أفراد المجموعة بصرياً، قمنا بعمل تمرين لإشراكها في المجموعة بأن جعلنا تمرين التعارف تعبر فيه كل أم عن حلمها وطموحها بالحياة من خلال رسم شكل معين يعبر عن ذلك.

ويمكن أيضاً طرح تجارب الأمهات الأخريات أو قصص نجاح هذه الأمهات اللواتي لديهن أطفال بنفس الاضطراب التوحدي الذي لدى طفلها وبينت كل أم من خلال طرحي لعدة أسئلة عليهن كيف قمن بتنظيف أطفالهن، وتخليصهم من العدوانية، أو ترك سلوك سيء مثلاً، فوجدت هذه الأم أن هذه المشكلة ليست مشكلتها فقط وليست الوحيدة التي تعاني من هذه المشكلة بل هناك أمهات أخريات يعانين من نفس المشكلة ويضحكن ويتكلمن ويلعبن ويعبرن عن ما بداخلهن بدون حرج أو خجل ..

يمكن أيضاً استخدام تمرين لكسر الجليد (الغناء الجماعي). هذا التمرين جعل هذه الأم الخجولة تفوق الأمهات الأخريات حيث أنها تغني بصوت عال وتضحك لأنه بمثابة تفريغ نفسي لها . ومن الممكن أيضاً إعطاء هذه الأم الخجولة وقت أطول مثل لقاءين أو ثلاثة لكي تتخبط وتتفاعل في المجموعة وحينها نرى ما يحدث ونبين أنه ليس من العيب أن تعبر كل أم عن ما بداخلها وتطرح مشاكلها وتشارك في أنشطة تفريغية.

### كيف أتعامل مع شخص غير ملتزم في المجموعة؟

- ◀ بداية نوضح الهدف من المجموعة الذي هو تبادل الخبرات بين الأمهات والدعم لبعضهن البعض
- ◀ عرض إنجازات مجموعة الأمهات
- ◀ إعطاء الشخص أو الأم الغير ملتزمة دور معين أو نشاط تقوم بتنفيذه.
- ◀ عمل لقاء المجموعة عند هذه الأم في منزلها
- ◀ تفسير عدم التزامها في المجموعة، سؤالها هل تحب الحضور؟ اذا كانت الاجابة لا لماذا لا تحب؟ ما هي اقتراحاتها حتى نحسن من جودة اللقاء؟
- ◀ الطلب من الأمهات الأخريات التحدث عن الأثر الذي حصل لهن لدى مشاركتهن في المجموعة على الصعيد النفسي والأسري والاجتماعي.
- ◀ عمل أنشطة خارج مكان اللقاء.



## نبيلة أحمد

كيف تتعامل مع الصعوبات التي تحيط بالمجموعة؟

في بداية اللقاءات مع مجموعة MFA والتعارف لاحظنا أن إحدى الأمهات لا تحضر اللقاءات فتم مناقشة هذا الموضوع مع المجموعة فعرفنا أن الزوج يمنع الزوجة من الخروج وبعد أن تم التفكير في الحل من قبل المجموعة، اقترحت إحدى الأمهات أن يتم عمل اللقاء في بيت السيدة التي يمنعها زوجها من الخروج.

وفعلا تم توكيل الموضوع إلى إحدى الأمهات في المجموعة وقامت بالتحدث مع هذه السيدة عن رغبة المجموعة بعمل اللقاء في بيتها فكانت السيدة مسرورة جدا من هذا الاقتراح وأخبرتها أنها ستخبر زوجها وتستأذنه وفعلا وافق الزوج وتم تحديد موعد لذلك اللقاء في بيتها وتم ترتيب الوضع وإحضار جميع أفراد المجموعة وتم اللقاء بسلاسة ومحبة وتقدير من السيدة لأنهم فكروا فيها ولم يتركوها لوحدها وناقشوا بعض المشاكل الموجودة عندها وبقيت العلاقة لحد الآن معها رغم عدم حضورها إلى المجموعة، وتقوم الأمهات في المجموعة بمشاركة زميلتهم التي لا تستطيع الخروج في مناسباتهم الخاصة.



# تيسير مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA

يتطلب تيسير مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA مهارات خاصة، مرتبطة بالسياق الأساسي للأسلوب (MFA).

## 5.1 تيسير mentalisation

Mentalisation هو أحد الأركان الأساسية الهامة لأسلوب العائلات المتعددة MFA ويمكن تعريفه على أنه القدرة على التمييز بين الفكر الشخصي وفكر الأشخاص الآخرين كوجهتي نظر منفصلتين. هذا المفهوم متأصل في نظرية التعلق attachment theory. أن يكون الشخص قادراً على Mentalisation يساهم في تطوير الرقة وعلاقة التعلق الجيدة بين البالغين والوالدين والأطفال وهذا سيؤدي حتماً إلى زيادة صحية في الاستقلالية الذاتية، وبالشعور بأنك فرد مستقل له أفكاره ورغباته وأفعاله الخاصة به. أن القدرة على رؤية وجهات النظر المختلفة ووجود الفضول لدى الشخص للبحث عن الاختلافات بدلاً من التشابهات أمر يعطيك حرية التفكير. ويمكن أن نقلل من المشاكل والأعراض فقط إذا سمحنا لأنفسنا بالتفكير بشكل مختلف، ورؤية بدائل أخرى غير الفكرة السائدة. ومن أجل زيادة قدرات Facilitating Mentalising وزيادة عاطفة الوالدين يمكن استخدام المجموعة لتحقيق غايات "المرآة" (mirroring)) وأيضاً يمكن تشجيع المجموعة على إعطاء الآراء والتغذية الراجعة. لو فرضنا على سبيل المثال، أن المجموعة تتألف من الأطفال والوالدين، يتم تشجيع الوالدين على إرشاد بعضهم بعضاً عندما يتفاعلان مع أطفالهما. في بعض النشاطات تتم دعوة الوالدين للعب مع أطفال غير أطفالهما وبذلك تزداد ملاحظتهما النقدية وفضولهما. تشير «المرآة» (mirroring) إلى إرجاع المعلومات



حول ما تمت ملاحظته من التعبير العاطفي للشخص وحركاته وتصرفاته وترجم الملاحظات حول التصرفات إلى كلمات.

### فهم تعابير الوجه/ التعابير العاطفية

تعكس تعابير وجهنا عواطفنا. إن «قراءة هذه التعابير تعطي فهماً لمقصد الشخص والأحوال العاطفية التي يمر بها. معظم الناس ينتبهون للعيون. فهي تُخبر عن مشاعرنا. وهذا يبدو أمراً عالمياً. يتعزز التفاهم المتبادل إذن بالتقارب والاهتمام وملاحظة الشخص الآخر. وهذا يسري على الأطفال كما على البالغين.



### إيمان عودة

أمثله توضح وضع النفس مكان الآخر وكيف يمكن عمل ذلك في مجموعات النساء؟ أن تضع نفسك مكان شخص آخر هو أمر يبدو للوهلة الأولى أنه أمر صعب ولكن ما أن تبدأ بتجربة هذا الأسلوب فإنه سيصبح الأسلوب المحبب بالنسبة اليك في تعاملك مع الناس لدرجة أنك يمكن أن تستخدمه في مواقف كثيرة حتى في أمور تخص حياتك الشخصية فهو أسلوب يجعلك تشعر بالشخص الذي يقف أمامك مهما كان شعوره سواء يشعر بالفرح أو بالحزن ومن الممكن أن تتعرض لنفس الموقف في يوم ما فسوف تكون بحاجة لمن يقف معك ويشعر بك ويشعر بحجم المشكلة التي تعرضت لها.

### أنا إيمان ..

إن استخدامي لهذا الأسلوب في تسيير المجموعات كان أمر مهم ومهم للغاية، لم أدركه في اللقاء الأول عندما تعرضت لموقف ما، حيث أن إحدى الأمهات كانت تروي قصتها عن طفلها التوحدي وهي تضعه في مركز إيواء في منطقة أخرى وتقول بأنها لا تستطيع تلبية احتياجاته ولا تستطيع تدريبه في المنزل وهي الآن حامل، وهي غير قادرة على حمله والقيام باحتياجاته، فقامت الأمهات الأخريات بالهجوم على هذه الأم بطريقة جعلت الأم غير قادرة على الكلام، حيث أن إحداهن قالت لها كيف لك أن تقومين بوضعه في مركز إيواء، ألا يوجد لديك قلب تشعرين به، ألا تحبين طفلك، أنت مخطئة بهذا القرار ويجب عليك إخراجه حالاً من المركز، كن يتكلمن معها بصوت حاد وتكاثرن عليها الألسن والنظرات الحادة بطريقة جرحتها وألمتها، وضعت نفسي مكان هذه الأم فوجدت أنها مجروحة ومكسورة خاطر، الأمهات لم يفهمنها فحاولت أن أضع الأمهات مكان هذه الأم فهن لا يعرفن ما هي الأسباب التي جعلت هذه الام تتخذ هذه الخطوة بحق ابنها، لا يعرفن مدى تأثير العائلة المحيطة من أب وأبناء على هذه الأم، لا يعرفن مدى شدة الإعاقة الخاصة بالطفل، فعندما وضعت نفسي مكانها مباشرة قمت بتوجيه الأسئلة للأمهات لتخفيف الضغط على الأم مثل سؤال الأمهات لو كنتوا مكانها ماذا تفعلون، وعند أخذ آراء الجميع كان ذلك بهدف إعطاء الأم بعض الاقتراحات حول كيفية التعامل مع ابنها .. كلما كنت قادراً على تقمص شخصية الشخص الذي يقف أمامك وكلما كنت قادراً على الشعور به يكون تسييرك للمجموعة أفضل وأنجح .. فأصبحت أستخدم هذا الأسلوب في كافة لقاءاتي اللاحقة.

يتأثر، تنظيم المشاعر (على سبيل المثال: الشعور بالحزن، بالغضب، بالسعادة، بالفرح أو بالخجل) وإدارة الضغوطات واليقظة /الوعي بمراقبة أو رصد احتياجات الشخص الأخر. حيث يعتمد الدعم الاجتماعي على فهم مشاعر الشخص الأخر والاعتراف بها والتحقق منها. يحدث الإبداع والخيال والتفكير «خارج الإطار» فقط عندما تكون اليقظة (الوعي) والطاقة هما الأمثل/الأفضل، وعندما يكون هناك شعور بالأمان. هناك عدة طرق لتنشيط Mentalising. نورد هنا بعض الأمثلة: استخدام رسم «التخطيط الدماغى» drawing 'brain-scan' (دوّن على ورقة رأيك في ماذا يفكر، أو يشعر أو يتمنى الشخص مقابلك)؛ ألعب لعبة بطاقات الذاكرة (اليافعين يحبون هذه اللعبة كثيراً)؛ اختر ووزع بطاقات بريدية (أو أي مادة مرئية) تعتقد بأن الشخص الأخر سوف يقدرها أكثر - واذكر لماذا. كما قد تساعد تمارين لعب الأدوار (التمثيل) والتعرف على الهوية/ الكشف عن الهوية.

### زيادة mentalising : تقنية OCECE

أحد أهم عناصر أسلوب العائلات المتعددة MFA هو زيادة مقدرة mentalisation واستخدامه. بتعبير أبسط، هذا يعني أن ترى نفسك من خلال عيون الآخرين. يمكن مشاهدة مثال جيد على أهمية مقدرة mentalisation في فيديو كليب بعنوان «Still Face» المنشور على اليوتيوب (<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEBzht>). في هذا الفيديو عندما تظهر الأم لطفلها وجهاً جامداً خال من أي تعبير، أو تعبير خال من أية مودة لطفلها أو تفاعل معه، يزداد قلق الطفل بشكل واضح، ولكن عندما تعود الأم إلى طبيعتها وتظهر تجاوبها وتعكس صورة لحالة طفلها الداخلية (and mirrors the baby's internal state)، يهدأ الطفل في الحال. ونحن ككائنات بشرية نوظف ذلك بالحدس وبشكل وطبيعي. إن استخدام Mentalisation في المجموعات يشكل لنا تحد لكي نجعل ذلك مباشراً معبراً وليس ضمناً. إن نجعله طبيعياً يساعد المشاركين بأن يشعروا بالعرفان والتقدير. يزداد التفاهم المشترك بينهم وتقل مخاطر النزاعات.

هناك سلسلة من الخطوات لتأسيس mentalising وهي في OCECE على النحو التالي:

- « لاحظ- « أرى أنك على وشك البكاء.»
- « افحص - «هل ما أرى صحيحاً؟ هل يراه الآخرون أيضاً؟»
- « قيّم -هل هذا ما تريده؟ ما هي الايجابيات وما هي السلبيات؟»
- « اختر البدائل، بدّل/غيّر - ما هي البدائل؟ كيف تحب أن نستجيب؟»
- « جرّب - ماذا تحتاج حتى تستطيع أن تجربها؟ كيف يمكنك التأكد بأنها تعمل جيداً؟ هل أنت بحاجة إلى أن تخفي ذاتك وتراقب وتسمع بالخفاء؟»

عندما تتوقف عند أي لحظة تفاعل يمكنك البدء بالخطوة الأولى «لاحظ». تستطيع أن تقول: « أرى أن ذلك يحدث، هل أرى هذا صحيحاً؟ بعد ذلك تفحص إن كانت هذه هي ملاحظتك الشخصية أم أن الآخرين يوافقون معك؟ هل يرون ذلك أيضاً؟ يشمل التقييم قياس ما إذا كان المشتركون/المشتركات يرغبون في حدوث ذلك: ما هي السلبيات، وما هي الإيجابيات لأسلوب معين؟ ما هي البدائل الممكنة؟ اختر واحداً منها. أخيراً، في الخطوة الأخيرة يمكنك أن تسأل المشتركين والمشاركين: هل توافق على ممارسة الطريقة البديلة؟ ماذا تريد حتى تستطيع تجربتها فعلياً؟ من يستطيع مساعدتك بذلك؟

تستطيع هذه الخطوات الخمسة مساعدتك في التعامل مع الجوانب المتلاحقة من التغيير. يعتبر الكثيرون منا التغيير في السلوك/التصرف أمراً صعباً للغاية، فنحن نشعر براحة حيال نمط سلوكنا اليومي. حتى يحصل التغيير فأننا بحاجة إذن إلى أن نجعل الناس يدركون وأبعد من ذلك أن نجعلهم يختارون وأن نقدم لهم فرصاً للوصول لطرق عديدة للتعامل مع الوضع.

إن تطبيق نموذج الخمس خطوات يتطلب الممارسة والكثير من الممارسة! من فضلك حاول باستمرار أن تسعى لإيجاد الفرص لتمارسه في داخل مجموعتك.

### 5.2 خذ دور المتفرج "sitting on your hands"

أحد الجوانب الهامة جداً من أسلوب العائلات المتعددة MFA «أخذ دور المتفرج» Sitting on your hands. هذا يعني أنك كمدرّب أنت مسؤول عن ترتيب الوضع وتيسير التدخل بين أعضاء العائلة وفي بعض الأحيان عليك أن تنشئ بعض الضغط حتى يتفاعل الناس. حين يتم التفاعل بين المشاركين (هؤلاء قد يكونون أفراد عائلة واحدة أو أمهات أو أطفال)، يبقى الميسر في الخارج، حسب ما قاله Scholz and Asen (2010)، «الميسر يطير كالنسر». كميسر أنت لست جزءاً من المجموعة. أن موقعك خارج المجموعة يسمح لك بالملاحظة والمرآة Mirroring (أن تنقل ما ترى) وبذلك فأنت تساعد المشاركين بأية مشاكل قد تواجههم.

أن استخدام الكلمات مثل «أنا» و «أنت عند الحديث مع المجموعة يجب أن ينبهك. فقد يعكس هذا توجهها من جانبك للبحث عن مسؤولية مشتركة، بينما الهدف هو زيادة شعور كل مشترك بالمسؤولية والاستقلالية.

الوضع المثالي أن يتم تيسير المجموعة من قبل إثنين من الميسرين. عندما تود أن تستعمل تسجيل الفيديو أو التغذية الراجعة فأنت مسموح لك بعمل ذلك بإمكانك أن تستعين بثالث. على أية حال من الضروري أن تكون واضحين بشكل مسبق بخصوص تقسيم الأدوار. من هو المسؤول عن أي أجزاء من الجلسة؟ هل نجلس بجانب بعضنا بعضاً أو مقابل بعضنا عندما نكون في المجموعة؟ (من المفضل الجلوس مقابل بعضنا، لتوسيع النطاق).

### 5.3 الفضول الفطري

الموقف العام للموجه هو الفضول. يستطيع المرء أن يأخذ موقف اللامعرفة not-knowing stance. "الفكرة هي أنك تريد أن تستوعب تفهم بكل صدق ماذا يريد الشخص الآخر أن يقول لك. الفضول يدعو الأشخاص للحديث عن حياتهم. لكي تكون فضولياً فإن الأسئلة المفتوحة تساعد في ذلك:

- ◀ ماذا تعتقد؟
- ◀ كيف تشعر؟
- ◀ كيف تفكر حول...؟

من أجل زيادة تفاعل المجموعة يمكنك استخدام الأسئلة التالية:  
◀ هل تستطيع سؤال جارك/جارتك ما هي تجاربها/خبراتها؟  
◀ بماذا تفكر وأنت تستمع لهذا الجواب؟

الأسئلة الدائرية غير المباشرة تيسر الترابط داخل المجموعة أيضاً:  
◀ ماذا تعتقد كيف يفكر ابنك بذلك؟  
◀ ماذا تقول والدتك حول هذا الموضوع؟  
◀ إذا كنت ستسأل ابنتك هذا ماذا ستقول؟

#### 5.4 الاهتمام بنفسك وبالآخرين

أن تكون متواجداً للآخرين، وبشكل عام لأولئك الذين يعيشون في ظروف هشة، هو عمل له مكافأته ولكنه في أحيان أخرى له متطلباته أيضاً. وهذا النوع من العمل في كثير من الأحيان لا يوفر رواتب عالية، فالجهود الكبيرة تتم مكافأتها بمزايا أخرى. ومع ذلك يجب أن يكون هناك توازن سليم للجهود والمكاسب. أنه جزء من عمل الفريق أن يتم رصد ذلك في كل شخص.

إلى جانب التأكد من أن زميلك بخير وهذا مهم بالطبع، فإنه من المهم جداً أيضاً لكفاءة أسلوب العائلات المتعددة MFA أو كفاءة أي أسلوب آخر أن يكون هناك اجتماعات للفريق حول التخطيط والأداء ومراجعة ما حصل في الجلسات السابقة. كمجموعة فإن المشاركين لهم وجهات نظر مختلفة، وكذلك أفراد الفريق. من المهم إثارته واستخدامها.

من الحكمة إذن أن نجد الوقت لنخطط أولاً وقبل كل شيء للجلسة سوياً. ما هي الأهداف المحددة لهذه الجلسة وما هو الشيء الذي نريد إنشاءه؟ من الذي يعمل أي جزء من الجلسة؟ مراجعة ما حصل في الجلسات السابقة يساعد على التقييم النقدي والبناء لما حصل في الجلسات السابقة. التشاور مع الزملاء والمراقبة أمر ضروري للمتابعة: هل ما زلت تعمل حسب إرشادات أسلوب العائلات المتعددة MFA؟ ما هي الأجزاء الصعبة؟ ما هي سلبيات أو إيجابيات الاستمرار في عمل هذا أو ذلك؟ تبنى المعرفة بهذه الطريقة فقط؛ الثقة بالعمل مع هذا الأسلوب سوف تنمو، وكذلك القدرة على مشاركة المعرفة مع الآخرين. وهنا لا بد من التأكيد على نقطة إلا وهي أنك يجب أن تكون ناقدًا وبناءً في رصد أعمالك. الفرصة لعمل الأخطاء أمر خطر. عندما تكون لدى الفريق الثقة والرغبة في التعلم من التجارب يكون هناك مزيد من المتعة.

تجدون في المربع أدناه بعض النصائح حول كيفية مراقبة بعضكم بعضاً والإجراءات التي نحتاج لوجودها حتى يستطيع الفريق أن يعمل بشكل جيد عند تيسير مجموعة أسلوب العائلات المتعددة MFA.

### نهريز عوفي

كيف تعملين مع زميلتك الميسرة بالتسيير المشترك عندما تقومين بالتحضير للقاء المجموعة وكيف تقوم بالتسيير المشترك أثناء لقاء المجموعة.

اولا: لا بد من التخطيط المشترك من قبل المشرفة وعاملة التأهيل للقاء المجموعة وذلك قبل اللقاء من حيث الموضوع وتقسيم الوقت والأدوار والتمارين وتحديد آلية البدء والانتهاء من اللقاء.

ثانيا: التواصل البصري المستمر بين عاملة التأهيل والمشرفة أثناء التسيير وإدارة اللقاء.

ثالثا: جلوس الميسرتين بشكل يسمح لهما بالتواصل وتبادل الايماءات وذلك عن الملاحظات والمداخلات خلال الجلسة.

رابعا: الدعم المستمر من قبل المشرفة بأي شكل من الأشكال لعاملة التأهيل أثناء اللقاء وذلك بالإثراء والتأكيد على ما هو صحيح.

خامسا: الانتقال من خطوة الى الخطوة الأخرى وتبادل الأدوار بشكل مرن لا يؤثر على اللقاء.  
سادسا: إظهار روح التعاون والارتياح بين الميسرات.

سابعا: تنقل الميسرتان بين المجموعة من أجل إنتقاء الملاحظات للقاءات القادمة الأخرى.



# تصميم وتيسير الجلسات



## 6.1 تصميم وتيسير الجلسة

كل جلسة من جلسات أسلوب العائلات المتعددة MFA لها نفس طريقة التشكيل فهي تتكون من ثلاثة عناصر أساسية. سوف تتم مناقشتها هنا. في الفصول القادمة سوف نناقش بتعمق أكثر الديناميكيات المحددة الخاصة بكل مرحلة من مراحل دورة أسلوب العائلات المتعددة MFA، وسوف نقدم طرقاً ملموسة للعمل وتمارين تناسب كل مرحلة. المراحل الثلاث لدورة أسلوب العائلات المتعددة MFA هي: مرحلة البداية، مرحلة الأداء ومرحلة الانتهاء والختام (أنظر الفصول ٧ و ٨ و ٩ على التوالي).

في نهاية الدليل وردت أمثلة عن الأنشطة التي يمكن أن استخدامها (الملاحق ١ و ١١ و ١٢). على كل حال فإنه من المهم التأكيد على أن إضافة تمارين جديدة، رصد الفعالية واستخدام إبداعاتكم هو الأكثر أهمية. فهذا ليس كتاب طبخ مع وصفات ثابتة.

علاوة على ذلك هناك خصائص لطريقة إدارة الجلسة، مرتبطة جزئياً بموقف الميسر: لخلق جو مضغوط من العمل، والاستفادة من المجموعات الفرعية والملاحظات الناشئة عن التفكير (reflection).

## 6.2 بنية جلسة من أسلوب العائلات المتعددة MFA

كل جلسة من جلسات أسلوب العائلات المتعددة MFA سواء في المجموعات المغلقة منها أو المفتوحة لها نظام معين من الأنشطة. العناصر في كل جلسة هي:

(أ) أنشطة كسر الجليد ice-breaker؛  
(ب) الأنشطة الرئيسية المرتبطة بالهدف؛  
(ت) الملاحظات الناشئة عن التفكير (reflection).

(أ) أنشطة كسر الجليد  
يتم توظيف أنشطة كسر الجليد ice-breaker لتحقيق مستوى كاف من الطاقة واليقظة في داخل المجموعة. مما يعني في حال مجموعة غاضبة وعالية اليقظة فالخيار يجب أن يكون نشاطاً ذا طاقة منخفضة المستوى، بينما في مجموعة الناس فيها يميلون إلى الاسترخاء ويعتبرون أنفسهم منخفضي الطاقة فإن نشاطاً منشطاً قد يخدم الهدف بشكل أفضل.

(ب) الأنشطة الرئيسية المرتبطة بالهدف  
يتم التخطيط للأنشطة الرئيسية من أجل الحث على التفاعلات بين أعضاء المجموعة. قد يكون ذلك ضمن المجموعات الفرعية، على سبيل المثال لعب الأدوار / التمثيل بدائرتين من المشاركين واحدة داخلية والأخرى خارجية. أو العمل مع أربعة مجموعات فرعية كل منها في زاوية من زوايا الغرفة.

(ج) الملاحظة الناشئة عن التفكير (reflection)  
من الممكن تحفيز وتحقيق الملاحظة الناشئة عن التفكير (reflection) في داخل المجموعة أو المجموعة الفرعية التي يجري العمل معها. لا توجد هنا مبادئ ثابتة، ولكن هناك تمارين مختلفة متوفرة كأمثلة من أجل انتزاع الملاحظة الناشئة عن التفكير (reflection). على سبيل المثال عمل قائمة بالأفكار المختلفة على لوح ورقي قلاب (flip chart). والهدف بعد ذلك هو التكرار، المراجعة والحفظ. هذا يزيد من فرص التطبيق. الهدف من الملاحظة الناشئة عن التفكير (reflection) بشكل عام هو تيسير تكامل الآراء / الأفكار من أجل تحفيز الأفكار الجديدة. هذا هو التعلم.

## 6.3 تيسير التفاعل وعملية كيف اعمل؟

هناك خصائص لأسلوب العائلات المتعددة MFA التي قد تختلف عن التدخلات الأخرى التي تعرفها. وهذا يعني أنك في أسلوب العائلات المتعددة MFA تعمل بسرعة فائقة وتستفيد من المجموعات الفرعية وأنت كميسر تلعب دور المتفرج (أي لا تعمل شيئاً) 'sit on your hands'. العملية في داخل المجموعة هي الأكثر أهمية: مهمتك هي أن تزيد التفاعل بين أعضاء المجموعة. عندما يتفاعل المشاركون فإن الخطوة التالية تكون mentalising. (تم شرح كيف تحقق mentalising في الفصل 5.0)

## العمل بسرعة فائقة

العمل بسرعة فائقة يخدم عدة أغراض. عندما يتشارك البالغون والأطفال في المجموعات فإن السرعة الفائقة تجنب الأطفال خاصة الملل. في حالة المجموعات التي تتشكل من البالغين فيلاحظ تقلب عالي نسبياً في التمارين والنشاطات التي تسبب الضغط - هناك وقت قصير للتفكير في المشاكل. أن استخدام المواعيد النهائية «يؤكد على الإنتاج» (إنتاج الأفكار، الخطط، القرارات... الخ). هذا في العادة يزيد من نشاطات التفكير ويساعد أعضاء المجموعة على التركيز.

## اشرك جميع المجموعات الفرعية

يوفر لك العمل مع المجموعات فرصة إنشاء المجموعات الفرعية. العمل مع المجموعات الفرعية له إيجابية مشاركة الجميع في النشاط الذي يجري العمل عليه. إنه كالعمل سوية عن طريق المشاركة وتقسيم المهام. في حالة تنوي فيها مشاركة جميع الأشخاص أو جميع المجموعات الفرعية لا تنسى أحداً - فذلك يسبب شعوراً بالإهمال.

## علا أبو صلاح

سوف أتحدث عن قصة هالة وسأقوم بتعريفك على هالة يا أمل. هالة هي فتاة تبلغ من العمر ٨٣ عام وهي تسكن في إحدى قرى مدينة جنين وتسكن مع أمها التي تعاني من صعوبة حركة ونطق إثر إصابتها بجلطة دماغية وهالة هي التي تعني بأمها بشكل دائم من مساعدتها في القيام بأنشطة الحياة اليومية ومتابعة علاجها في المستشفى والبيت. ويستلزم ذلك من هالة جهد ومصاريف مادية كثيرة وهالة لا تملك هذه المصاريف دائماً وهي تأخذ هذه المصاريف من إخوتها الذكور إذا توفرت لديهم القدرة المادية.

هالة هي إحدى أعضاء مجموعة الأمهات (MFA) وتحضر اللقاءات باستمرار وفي إحدى لقاءات المجموعة تم مناقشة وضع هالة النفسي والاقتصادي، فما كان من أعضاء المجموعة إلا أن قدموا لها الدعم النفسي وبعض الاقتراحات لحل مشكلتها الاقتصادية بأن تقوم هالة بالعمل فإذا بهالة تقول: ماذا أعمل وأين أعمل وأنا لم أكمل دراستي.

كان من بعض الاقتراحات أن تعمل في تقطيف الملوخية أو الزعتر أو أن تعمل في لف الدخان العربي. وفي نهاية اللقاء خرجت هالة ولها مجموعة من الأصدقاء الداعمين لها وهي تريد أن تجرب العمل في لف الدخان العربي. وفي اللقاء التالي لهذا اللقاء تم معرفة أن هالة أصبحت تعمل في لف الدخان في البيت بجانب أمها أي أنها من خلال اللقاءات حصلت على أفكار ساعدتها في إيجاد عمل وبنفس الوقت بقيت تعني بأمها أيضاً.

وبهذا تكون المجموعة باقتراحاتها قد ساهمت في دعم هالة وتوفير فرصة عمل حتى لو كان بسيطاً إلا أنه قد حقق هدفاً لها ولأسرتها في تأمين احتياجاتها مع بقائها بالقرب من والدتها.



# مرحلة بداية مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA



## 7.1 تشكيل المجموعة

معظم الحالات في مناطق ما بعد النزاع والأوضاع الإنسانية هي أبعد ما يكون عن المثالية. تجبرك الظروف هناك أن تكون عملياً وواقعياً وإيجابياً. قد يكون من الأفضل إدخال برنامج جديد لأسلوب العائلات المتعددة MFA إلى المرافق الصحية (العقلية) القائمة. ومن الأسهل أن تتم مشاركة الأشخاص المعنيين حالياً بالاهتمام بالفئات الهشة داخل المجتمعات. هؤلاء هم الأشخاص الرئيسيين لك.

وأكثر من ذلك فإن العمل مع المجموعات يعني أنك بحاجة إلى غرفة بحجم معقول وأنت قد تكون بحاجة إلى إذن من السلطات المحلية لتنظيم الاجتماعات. بشكل عام تقدر السلطات الجهود التي تزيد التماسك داخل المجتمعات والتي تعزز تضمين المجموعات الهشة بدل إقصائها



**هالة بني عودة**

يعتبر المكان من أهم ضروريات وأساسيات اجتماع المجموعة، فيجب أن يكون هادئ ومريح وآمن وأن يراعى فيه العادات والتقاليد وأن يكون الموقع وسط البلدة من الناحية الجغرافية إذا أمكن ذلك. ويعتبر التحضير لاجتماع المجموعة مهم جداً ومن أساسيات اللقاء. ويجب أن يكون هناك اتفاق مسبق على مكان وزمان اللقاء بعد أول لقاء للمجموعة وللتأكيد يجب الاتصال وتبليغ المجموعة من قبل الميسرة ويتم التحضير للقاء بحجز القاعة خوفاً من ازدواجية اللقاء داخل البلدية في حال تم الاتفاق على أن مكان اللقاء هو قاعة البلدية، وبعد ذلك يتم تحضير المكان من الناحية اللوجستية وتعتبر قاعة بلدية طمون أكبر مثال على المكان الآمن والمريح و حجز القاعة للاجتماع سهلاً جداً وذلك بسبب التنسيق المسبق مع البلدية كون الميسرة موظفة في البلدية وفي حال لم يكن المكان جاهزاً أو تم حجزه من قبل جهة أخرى، نقوم بالتنسيق لمكان آخر تابع للبلدية أو أي مؤسسة محلية في البلدة.

هذه هي بعض من القرارات الكثيرة التي أنت بحاجة أن تتخذها عند التحضير لمجموعة جديدة في أسلوب العائلات المتعددة MFA وقد أوردنا بعضاً منها في هذا الفصل. على كل الأحوال يجب أن تكون المجموعة الجديدة ضمن هيكلية مؤسسة (صحة) محلية.

## جيهان الشولي تشكيل المجموعة



يتم البدء بتشكيل مجموعة أمهات باستخدام MFA وذلك بتحديد الهدف من تلك المجموعة والمعايير التي سوف تقوم من أجلها. تم تشكيل المجموعة وتم الاختيار بتنوع المجموعة أي اختيار أمهات أشخاص ذوي إعاقة بأنواع مختلفة من الإعاقات. ولأن طبيعة البلد مترامية الأطراف تم اختيار الأمهات من نفس الحي وتم أخذ القرار ببدء المجموعه بعدد قليل، وتمت دعوة الأمهات بطريقة اعتيادية والاتصال بهن وتحديد الزمان والمكان المناسبين لأول لقاء.

ويجب على عاملة التأهيل أن تضع خطة مسبقة لأول لقاء لكي لا تشعر الأمهات بالملل للتعارف والتحضير لتلك الأنشطة والخروج عن الأنشطة الروتينية للتعارف والحديث عن الأهداف المرجوة من تلك الاجتماعات بالإضافة إلى الانتباه إلى الأفكار التي تطرح وأخذ التغذية الراجعة من اللقاء الاول. وآخر اللقاء يتم تحديد موعد ثابت للمكان والزمان للقاء القادم وأن تكون الميسره ملتزمه بالأساليب التي تدربت عليها حتى تشعر الأمهات بالتغير عن ما سبق من لقاءات روتينيه كنا نقوم بها كعاملات تأهيل في أنشطتنا مع الأمهات قبل تشكيل المجموعة بأسلوب MFA، وأن تكون الميسرة محايدة ولا تطرح أي معلومة وفكرة تعرفها عن أي موضوع بل تجمع الأفكار المطروحة من المجموعه وتثني على المجموعه. ويجب مراعاة إذا كان مكان اللقاءات ملائم للجميع ويناسب كل الأمهات وذلك من أجل ضمان حضورهم.

## العمل كفريق

الهدف هو خلق واحة آمنة للعائلة يتفاعل فيها النساء والأطفال مع بعضهم البعض ويمارسون وجهات نظر وسلوكيات جديدة. لذا يجب أن يعتبر الفريق آمناً وبنياً أيضاً. لذا فإن التحضير لخطة للعائلة يتطلب تحضير برنامجاً موازياً لفريق العمل أيضاً. عليك أن تقسم المهام، تنظم اجتماعاً للتخطيط وتختار وقتاً لأغراض التقييم بعد الجلسة. أن أهم شيء هو أن يشعر أعضاء الفريق بالإلهام والتشجيع والأمان ليقوموا بالعمل. إذا لم تكن واثقاً حيال هذا الموضوع، فلن تلجأ لطلب المساعدة؟

## عملية الاختيار وجمع الناس مع بعض

بالرغم من أن مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA تستخدم المتناقضات والاختلافات (في الرأي، في الموقف/التوجه في السلوك وفي العادات) بين الناس، إلا أن المجموعة تبدأ بخاصية عامة مشتركة. على سبيل

المثال تشارك في مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA العائلات التي تعاني من قضايا العنف الأسري، المراهقون الذين يعانون من صعوبة في الأكل، أو الأطفال الذين لديهم إعاقة أو الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد.

قد تشتمل بعض المجموعات على أشخاص مهتمين بالمشاركة في المجموعة ولكن لا توجد لديهم نفس المشاكل التي تعاني منها المجموعة، ومع ذلك فهم من نفس الثقافة ومن نفس القرية مما يساعد على تشجيع التكامل والاندماج. في بعض الأحيان يبدو لنا أن هناك تركيزاً أقل على المشاكل المشتركة في المجموعة حيث أن النقاش يدور حول أنواع أخرى من المشاكل التي يعاني منها أعضاء المجموعة أيضاً. قد يكون هذا مهماً وجديراً باهتمام المشاركين. باختصار ليس بالضرورة أن يدور النقاش دائماً حول الموضوع الرئيسي (مثل الطفل الذي يعاني من التوحد): النتائج المباشرة وغير المباشرة للمشكلة قد تكون مواضيع ذات أهمية أيضاً. لا تهدف جلسات المجموعات إلى إيجاد حلول. الجلسة الجيدة تساعد الناس على التفاعل، وهذه العملية هي تجربة تعلم لأعضاء المجموعة. حلول المشاكل الملموسة قد تتبع لاحقاً.

### المجموعات المفتوحة والمغلقة

المجموعات بطبيعتها قد تكون إما مفتوحة أو مغلقة. في المجموعات المفتوحة يدخل الناس فيها ويخرجون منها بشكل مستمر؛ أما في المجموعات المغلقة فإن المجموعة تبدأ وتستمر بنفس عدد الأشخاص. أن دخول أعضاء جدد على المجموعة يتطلب اهتماماً خاصاً. قد يكون مثيراً للأعضاء الجدد أن يدخلوا المجموعة. لذا فإن الميسرين بحاجة إلى وقت لقضائه في التأكد بأن المشاركين قد تعرفوا على بعضهم البعض وأنهم يعرفون كيف يعتنون بعضهم ببعض وأن القادمين الجدد يعرفون جيداً الاتفاقيات والإجراءات الخاصة بالمجموعة... الخ.

### تسلسل العملية للمجموعة

لكل نوع من أنواع المجموعات التي تجتمع على مرور فترة من الزمن تسلسل في مراحل تطور المجموعة. كل المجموعات تمر في المراحل الثلاث الترابط والتماسك، والأداء والختام. المرحلة الأولى تركز على الترابط والتماسك. أن تشعر بأمان مهم جداً ويتم تيسيره عن طريق إرشادات واضحة حول كيفية التفاعل مع بعضنا البعض (العرف والاتفاقيات). الوضوح حول الهدف وحول ماذا يمكن أن نتوقع من البرنامج هو الأساس للعمل على بناء المجموعة.

## 7.2 التمهيدي Tasting

قبل البداية الحقيقية للمجموعة الجديدة قد يكون جديراً بالاهتمام تنظيم اجتماع للمعلومات بهدف ضم الناس للمجموعة ولكي يجربوا ما هو شكل مجموعة أسلوب العائلات المتعددة MFA. خلال هذا الاجتماع تُعرف على نفسك وتتعرفون على بعضكم البعض وتقدم لهم تفاصيل حول البرنامج وشكل العمل بما في ذلك جدول الأوقات... الخ. وحيث أن الناس في العادة يكونوا متحمسين لحضور مثل هذا الحدث وفي نفس الوقت هم متوترون لذلك فإنه من الضروري خلق جو عمل غير رسمي حيث أولاً تكون هناك معلومات واضحة وثانياً فهي مناسبة للتفاعل غير الرسمي. الأكل والمشروبات تساعد على الشعور بالراحة. ومن أجل دعم الناس في اتخاذ



القرار في الانضمام إلى المجموعة أو عدم الانضمام. من المفيد دعوة أحد المشاركين/المشاركات السابقين/السابقات في مجموعة أسلوب العائلات المتعددة MFA وندعه/ندعها يتحدث/تحدث عن تجربته/تجربتها كمشارك/كمشاركة سابق/ة.



### ردينه أبو جراد

في يوم من الأيام جاءت أمل تعمل في المجال المجتمعي وسألني كيف يمكنني مساعدتها في كيفية اختيار الوقت وتصميم برنامج لمجموعة باستخدام أسلوب MFA من أجل عمل لقاء أولي للمجموعة تم تشكيلها في قريتهم، قلت لها في البداية يجب الاهتمام بمشاركة جميع النساء اللواتي تمت دعوتهن للقاء، وذلك باختيار المكان المناسب للجميع والمريح والوقت المناسب حتى تضمني حضورهن. مثلاً اختيار الساعة العاشرة صباحاً وأن تتجني اختيار أيام إجازات بعض أفراد الأسرة مثل يوم السبت واختيار المكان المواتم للأشخاص ذوي الإعاقة لأنه يوجد احتمال حضور امرأة ذات إعاقة والمفروض الاهتمام بهذا الموضوع.

أما عن البرنامج ففي بداية اللقاء عند حضور النساء يجب العمل على شكرهن لاهتمامهن وحضورهن للقاء الأول والتأكيد عليهن بأنه من المهم حضورهن باستمرار وتعزيز المشاركة لما هو فيه فائدة لهن جميعاً.

تبدئين اللقاء بتمرين تعارف عن طريق شرح التمرين أو لعبة التعارف أو عمل تعارف ثنائي، ومن ثم تمرين كسر الجليد الذي تختارينه ويجب تحضير المواد اللازمة له مع مراعاة إشراك الجميع في التمارين التي يتم عملها، ويجب أن يكون هناك ميسرتان للقاء حتى يسهلن على بعضهن البعض ويتساعدن في العمل ومن أجل عدم ملل أفراد المجموعة من أسلوب ميسرة واحدة، ومن ثم يتم سؤال النساء عن توقعاتهن من المجموعة مع عرض أهداف تشكيل المجموعة من قبل الميسرتين، وفي نهاية اللقاء يتم التأكيد على الأهداف وعمل عصف ذهني عن اللقاء والتأكيد على الجميع الحضور للمرة القادمة مع إعطاء الوقت والموعود للقاء الثاني والعمل على شكر الأمهات مرة ثانية وعلى اهتمامهن في مثل هذه اللقاءات.

### 7.3 البدء في المجموعة

تركز أولى الخطوات والأنشطة بعد إنشاء المجموعة على جو العمل. وهذا يعني جو عمل حيث يتعرف المشاركون على بعضهم بعضاً، يشعرون فيه بقدر كاف من الأمان للمشاركة في القصص والمخاوف والعمل على حل بعض الصعاب. هذه الخطوات والأنشطة تتضمن ما يلي

- ◀ التعرف على بعضنا البعض؛
- ◀ صياغة هدف المشاركين والمجموعة؛
- ◀ تشریعات الأمان - اتفاقيات ومبادئ؛
- ◀ التعرف على طريقة العمل.

### التعرف على بعضنا البعض

هناك طرق عديدة للتعرف على بعضنا البعض بشكل أفضل. في البداية نبدأ بالتعرف على أسمائنا. لعبة الكرة (أنظر الملحق رقم 1) طريقة سهلة لتبادل الأسماء. يمكن استخدام أسئلة مختلفة للمشاركة بمعلومات أكثر (مثلاً: أسأل عن خلفية الأسماء، الهوايات المفضلة، الوجبات، الأماكن التي ولدوا فيها، أعمار الأولاد... الخ). الاختلافات في الواقع هي عديدة.

هناك طريقة جميلة أيضاً للتعرف على بعضنا البعض وهي أن تجعل المشاركين ينظمون المجموعة في الغرفة حسب مبدأ معين مثل المسافات الجغرافية، الارتفاع وخصائص أخرى مختلفة يقترحها المشاركون.

### الحديث عن الأهداف

لأن هذه الاجتماعات تختلف تماماً عن الاجتماعات التي تعود عليها أعضاء المجموعة، فمن الضروري أن يشرح الميسر بين الفنية والأخرى وأن يكرر للمجموعة ما هي الفكرة من وراء إنشاء هذه المجموعات.

- ◀ أن يوفر تحديداً المساحة والفرصة حيث يستطيع أعضاء المجموعة أن:
- ◀ يقضوا وقتاً مع بعض « لكي تعرف بأنك لست وحيداً في المواقف الصعبة»؛
- ◀ يضحكوا ويمضوا وقتاً ممتعاً (تخفيف التوتر)؛
- ◀ يشاركوا بالقصص التي لها علاقة بالموضوع الرئيسي (أي الإعاقة) وأيضاً ماذا تعني هذه المشاكل لباقي أفراد العائلة؛
- ◀ يشاركوا القصص التي تعالج ليس فقط القضايا التي لها علاقة بالمشكلة الرئيسية بل وأيضاً القضايا المتعلقة بالأطفال الآخرين، وبك أنت وأفراد العائلة الآخرين والمجتمع المحلي؛
- ◀ أحياناً يمكنك أن تشعر أنك بتجاربك قادر على مساعدة الآخرين؛
- ◀ أحياناً يمكنك أن تشعر بأنك قد تتعلم من تجارب الآخرين الذين يواجهون نفس المشاكل.



### نهريز عوفي

في اللقاء الأول لمجموعة MFA تم تحديد الموعد واختيار أفراد المجموعة اللواتي لديهن بعض الصفات المشتركة وبعد التعارف والتعريف بالأهداف العامة من تشكيل المجموعة حيث بادرت بالحديث بما لدي

الأمهات من تجارب وخبرات عديدة في التعامل مع أولادهن وأسرهن مما يمكنهن من إفادة الأمهات الأخريات ونقل تجاربهن وبهذا تكون كل أم قد ساهمت في إيجاد الحلول لمشاكل بعضهن البعض كمشاركات في المجموعة، وبعدها قمنا بسؤال المشاركات عن مدى اتفاقهن معنا فيما سمعن فكانت إجابتهن تدل على الارتياح وأنهن يردن أيضاً وقتاً للراحة والتعارف وقضاء الأوقات الممتعة بالإضافة إلى طرح القضايا وتبادل الحلول، فحينها أضفنا أن النساء أيضاً بحاجة إلى المزيد من الدعم النفسي نتيجة الضغوطات التي يعانين منها نتيجة وجود أطفال من ذوي الإعاقة في الأسره مما يضيف أعباء اقتصادية واجتماعية على الأسرة.

وإن لقاءات المجموعة ستكون بمنتهى السرية وذلك من قواعد المجموعة التي على المشاركات الالتزام بها، وأن هنالك مهارات جديدة سوف تتعلمها المشاركات في المجموعة التي ستساعدنها في حياتها الأسرية ومن هنا أظهرت المشاركات الارتياح وأبدین رغبتهن في الاستمرار والالتزام باللقاءات.

### أنظمة السلامة: الاتفاقيات والمبادئ

حتى يكون المكان آمناً لتبادل ومناقشة الصعوبات والمشاكل، من المهم جداً أن نحدد منذ البداية مجموعة من المبادئ والاتفاقيات. بعض هذه الاتفاقيات هي أساسية لكل المجموعات، مثل:

◀ المعلومات التي تتم مشاركتها في المجموعة لا يجوز مشاركتها خارج المجموعة؛

◀ أحترم كل فرد في المجموعة؛ أي اسمع جيداً ودع كل واحد منهم يتكلم؛

◀ أحضر للجلسة في الوقت المحدد ابدأ وأنه الجلسة في الوقت المحدد أيضاً.

◀

أفضل طريقة للعمل عندما يكون هناك اتفاق حول مجموعة من المبادئ التي تخص المجموعة. كميسر يجب أن تكون لديك فكرة عن بعض هذه المبادئ مسبقاً (أي: الأكل والمشروب أثناء فترة الاستراحة). إحدى الطرق لتكوين قائمة الاتفاقيات هي أن تقسم المجموعة إلى مجموعات فرعية وتطلب منهم أن يأتوا بثلاث اتفاقيات يعتبرونها مهمة. بعد العودة إلى المجموعة الكبيرة نقوم أنت أو أحد المشاركين بتلخيص المساهمات التي تعتبر الأفضل بالإجماع ومن ثم تتم كتابتها على لوح ورقي قلاب.

### التعرف على طريقة العمل

منذ البداية، يتم استخدام طرق العمل التي تميز أسلوب العائلات المتعددة MFA فهي تضع ضغطاً على المجموعة كي تتفاعل (الأنشطة سريعة مختصرة في الوقت)، تشارك الجميع (العمل من خلال المجموعات الفرعية) استخرج وجهات نظر جديدة وتجارب، (المشاركة والبحث عن وجهات نظر متشابهة أو متناقضة). أن تكون ثابتاً منذ البداية على موقفك كميسر أخذ دور المتفرج (Sitting on your hands) والإحجام عن كونك الخبير) مما يساعد المشاركين في التعود على المجموعة بسرعة. سيعتادون على أن المجموعة هي الوقت والمكان الذي يمكنهم فيه مشاركة تجاربهم وإيجاد الدعم.

# 8

## مرحلة الأداء



عندما تبدأ المجموعة وبعد أن يتعود المشاركون على طريقة العمل تنظم المرحلة التالية: الجلسات التي تدور حول المصاعب التي يواجهها المشاركون. على سبيل المثال، الاعتناء بطفل يعاني من الإعاقة، التوحد، العنف الأسري. في المجموعات التي تتكون من العائلات بوجود الأطفال، يكون الاهتمام مركزاً على (تحسين) العلاقات الشخصية. مثل هذه العلاقات تكون علاقة الوالدين بالطفل، علاقة الوالدين بالإخوة، علاقة الطفل بإخوته، أو العلاقات العائلية أو العلاقات المجتمعية بشكل عام. تتركز المواضيع الرئيسية في مجموعات النساء أو الشباب مثلاً على كيفية التعامل مع التوتر والمصاعب، الاسترخاء، حقوق المرأة أو أي موضوع تراه المشاركات مهماً.



## نبيلة أحمد

في إحدى جلسات مجموعة أمهات الأطفال الذين لديهم حالات توحد، حضرت أم أحمد إلى المجموعة وهي منزعجة جداً وتبكي كثيراً وتأثرت الأمهات في المجموعة من الموقف وبدأن بسؤالها عن سبب انزعاجها وبكائها، فأخبرتهن بأنها ذهبت إلى الروضة لدمج طفلها محمد الذي يعاني من التوحد وأن الروضة رفضت دمج حجة أنه يزعج الأطفال الآخرين مع العلم بأنه سيوضع في صف البستان بمعنى أنه لن يتلقى تعليماً أكاديمياً وقد قامت أم أحمد بزيارة جميع الروضات الموجودة في القرية ورفضوا استقباله. تأثرت المجموعة كثيراً وبدأن بنقاش الموضوع وتم الاتفاق على الذهاب إلى رئيس البلدية في بلدة أم أحمد لعرض المشكلة عليه وقام رئيس البلدية بالتجاوب مع أفراد المجموعة وقام بالتوجه إلى الروضات ولكن بدون فائدة. اجتمعت المجموعة مرة أخرى وقررن الذهاب إلى مديرية التربية والتعليم لعرض المشكلة وفعلاً تم أخذ موعد مع قسم التعليم الجامع لعرض الموضوع عليه، وقد استجابت التربية للموضوع وأخبرت المجموعة بأنهم سيساعدون الأمر في دمج طفلها إذا توفرت الشروط لدمجه وأن قسم التعليم الجامع سيقوم بعمل ورشة عمل يستهدف فيها المدراء في الروضات لتعريفهم بأهمية الدمج وقد طلب المسئول من الأم إحضار تقارير طبية عن حالة الطفل لمعرفة مدى قدرته على الدمج، والمجموعة ستتابع الموضوع مع التربية والتعليم حتى يتم دمج الطفل.

## 8.1 تحديد الأهداف

المجموعات في أسلوب العائلات المتعددة MFA هي مجموعات موجهة نحو الهدف. ينصح بأن تتم مناقشة الأهداف مع المشاركين. والقصد من ذلك نوعية أعضاء المجموعة بخصوص التغيرات التي يرغبون في تحقيقها من أجل تحسين ظروفهم/ظروفهم. التغيرات يجب أن تكون قابلة للتحقيق؛ هناك بالطبع فرق بين المشاكل القابلة للحل والأخرى التي لا يمكن حلها. وقد يكون جديراً بالاهتمام إن يتم التفريق بينهما. هناك طرق مختلفة لتحقيق أهداف واضحة ومحددة.

أحد الأنشطة الممكنة رسم شجرة على لوح ورق كبير مع وضع الأهداف عليها مرتبة من الأدنى إلى الأعلى (على سبيل المثال كما في أوراق المذكرات اللاصقة). تحفظ الشجرة حيث يتم الرجوع إليها في المرحلة الختامية للمجموعة.

رسم خريطة الجسم أمكانية أخرى؛ مثلاً دع المشاركين يرسمون ملامح بعضهم البعض على سبيل المثال الوقوف بجانب الحائط. ثم الخطوة الثانية يضع المشاركون على الخريطة المشاكل التي يواجهها الشخص في مختلف أنحاء الجسم. يساعدك هذا التمرين على عمل قائمة جرد بالمشاكل المتوفرة

## 8.2 العمل حول المواضيع الرئيسية

كما في بداية تشكيل المجموعة فإن النشاطات المطبقة في جلسات الأداء لها نفس الخصائص: الضغط العالي، التفاعل الزائد، القصص المستوحاة باستخدام موقف اللا معرفة والأسئلة الدائرية غير المباشرة وعمل قائمة جرد بوجهات النظر المتشاركة والمختلفة. بالنسبة للتمارين المستخدمة هنا لا توجد قوانين لذلك - جميع الأنشطة الإبداعية ممكنة. قد يكون من المفيد أن يتم تحضير الجلسات بعناية وأن يتم تنظيم المواد. في المربع أدناه بعض من الأمثلة:



### مها حوارى

بدأ تشكيل مجموعة MFA لأمهات أطفال يعانون من التوحد من ٣ مناطق قريبة من بعضها البعض في محافظة نابلس حيث بدأت الاجتماعات في إحدى البلديات مما كان له تأثير كبير واهتمام من قبل المسؤولين وإحساس المجموعة بالأمان. ولكن كان التعارف بين أفراد المجموعة في البداية فيه رهبة وخوف وقلق بسبب أن الأمهات لا يعرفن بعضهن البعض من قبل.

كانت إحدى الأمهات في أحد المواقع لا تستطيع الخروج من البيت بسبب ضغط زوجها وعائلة زوجها عليها، ومن أجل إشراكها ودمجها في المجموعة لأنها تصر على تواجدها فيها تم اقتراح أن يكون الاجتماع في منزلها ورحبت الأم بالفكرة، وبدأت المجموعة تشعر بالارتباط مع بعضها البعض وخصوصاً أن قضيتهم ومشكلتهن واحدة وكل واحدة منهن كانت تقدم أفضل إنجازاتها وتعكس تجاربها مع الأخريات، وتواصلن مع بعضهن البعض عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي والهواتف.

أما بالنسبة للنشاطات التي استخدمناها في المجموعات تمثلت بتمارين كسر الجليد، وتمارين التعارف وكل ذلك كان يتم عن طريق اللعب، (مثل فكرة التعارف بالبالونات بحيث قامت كل أم بوضع ورقة داخل البالون كتبت عليها اسمها وعمرها وعدد أولادها وحلمها وطبخة تحبها ومنطقة تحب السفر إليها) فكان هذا التمرين قد أضاف شيئاً من التفريغ النفسي من خلال نفخ البالون والتحدث بأريحية عن أنفسهن.

ومثال آخر لتمرين كسر الجليد هو تمرين (7 up) وهي لعبة ترفيهية تعتمد على سرعة البديهة والتركيز بحيث تقوم الأمهات بالعد وعند الوصول للرقم ٧ تضع الأم يدها على رأسها وتقول 7 up وإذا أخطأت تخرج من اللعبة. هذا النوع من التمارين يضيف جواً من المرح والفرح بين الأمهات بالإضافة إلى التنافس بكل روح رياضية يتخلله الضحكات بين أفراد المجموعة.

فهذه التمارين توّطد العلاقات بين الأمهات بحيث أن الرابط بينهن لا يعتمد فقط على شعورهن بالحزن بل وشعورهن أيضا بالفرح والحديث عن مشاكلهن الشخصية. وتم الحفاظ على هذه العلاقات باستمرارية اللقاءات الدورية للمجموعة وعن طريق تحضير تمارين جديدة لزيادة توطيد هذه العلاقة، ومن خلال طرح المواضيع والاقتراحات من المجموعة نفسها وشعورهن بالمسؤولية تجاه المجموعة وتجاه بعضهن البعض.



## المرحلة النهائية والختام



المجموعات لا تنتهي. في بعض الأحيان يتم الاتفاق مسبقاً على عدد محدد ثابت من الجلسات. قد تكون الأمور المالية أهم الأسباب لتحفيز عدد الاجتماعات. مرة أخرى (جزء من) المجموعات قد تستمر في اجتماعاتها وشبكة الدعم الاجتماعي حتى بعد انتهاء الجلسات الرسمية التي ينظمها الميسرون. كميسر تم توظيفك من قبل المجتمع المحلي ينبغي عليك أن توجه اهتمامك نحو مجموعات جديدة لمساعدة النساء الأخريات، الشباب أو العائلات لمساعدة بعضهم البعض.

### 9.1 مكونات المرحلة النهائية للمجموعة

الجلسة النهائية للمجموعة هي بنفس أهمية جلسة البداية. الأنشطة التي تنتمي لهذه الجلسات هي على النحو التالي:

- ◀ النظر إلى الخلف ومراجعة الأهداف والتغيرات التي حصلت؛
- ◀ الإجراءات التي نحتاجها للمحافظة على المكاسب ومنع العودة إلى الحالة السابقة؛
- ◀ أن تقول وداعاً

### النظر إلى الخلف ومراجعة الأهداف والتغيرات التي حصلت

علماً بأن هذا ليس ضرورياً وملزماً أن يتم في الجلسات النهائية إلا أنه من المفيد جداً العودة إلى الوراء ومراجعة الأهداف التي تم وضعها في البداية عند تشكيل المجموعة ولمعرفة كيف تغيرت. كما أنه قد يكون من المفيد أيضاً أن نكون مدركين لعملية التغيير؛ إذ من الممكن أن تفيد هذه العملية في حل المشاكل التي قد نواجهها في المستقبل. بالطبع: فإنه من المتوقع كذلك أيضاً حدوث نتائج عكسية. عندها فأن تشكيل التوازن سيظهر بالنتيجة بأن هناك حاجة إلى نوع آخر من المساعدة (أيضاً)

### الإجراءات التي نحتاجها للمحافظة على المكاسب ومنع العودة إلى الحالة السابقة

إن إدراك أهمية الطرق التي أدت إلى تطور المجموعة وساعدت المشاركين قد تساعد أيضاً في وضع الخطط للإجراءات المستقبلية.

### لنقل وداعاً

يتم التأكيد على الاحتفال بالوداع. فإن التركيز على الانفصال هو أمر لا يقل أهمية عن التعارف، مما يوفر فرصة للتغذية الراجعة على الصفات الشخصية، والهدايا ورسائل الدعم. هناك طرق عديدة جداً لتنظيم ذلك. إحدى هذه الطرق أن نطلب من المجموعة أن ترسم شخصية وهمية التي تعكس كل الصفات المتمثلة في المجموعة. أو نطلب من كل عضو من أعضاء المجموعة أن يحضر شيئاً يرمز إلى معنى المجموعة بالنسبة له. بالطبع يجب أن تتم دعوة كل المشاركين للحضور والمشاركة في قصصهم.

## 9.2 استمرارية المجموعة

أحياناً يرغب المشتركون في الاستمرار بمجموعتهم وينظمون اجتماعاتهم بأنفسهم. من المهم جداً أن تكون المسؤوليات واضحة. فأنت لا تريد أن تكون مسؤولاً عن تفاعلات المجموعة التي تقع خارج حقل اهتماماتك. ليس معنى هذا بأنه لا يمكنك أن تدعم المجموعات التي ترغب في الاستمرار في الاجتماعات. على سبيل المثال يمكنك أن تعين شخصاً من المجموعة لكي يتشاور معك. وهناك طريقة أخرى وهي تنظيم جلسات تقوية أو اجتماعات لم الشمل. باختصار كميسر يجب عليك أن تدير توقعاتك وتوقعات المجموعة الواضحة.

### فتحية أبو مازن

مع مرور الأشهر والسنين والاجتماعات المتتالية مع مجموعة MFA ومشاركتهم أفراحهم وأحزانهم وتمكينهم من خلال اللقاءات بكيفية الاعتماد على أنفسهم في الاجتماعات واللقاءات والاستمرار في المجموعة، يتم حينها تمكين الأمهات في المجموعة من القدرة على قيادة المجموعة بأنفسهن حتى يتم الاستمرار في المجموعة والقدرة والمعرفة بمواضيع تدور حولهن. في هذه الحالة، لو قامت عاملة التأهيل (الميسرة) بترك العمل يكون هناك مجموعة من الأمهات قادرات على استمرارية اللقاءات والأنشطة وحل المشاكل بين أمهات أخريات لأن هذه المجموعة أصبحت قادرة على القيادة وأخذ الدور الفعال في المجتمع فهؤلاء الأمهات تكون قوة ضاغطة على المجتمع في تلبية أي مشكلة تواجه بعضهن البعض والتوجه إلى المؤسسات المحلية لتلبية أي احتياج يخص أولادهن.



## المحافظة على المعايير المهنية



بالنسبة للأخصائي فإن جزءاً فقط من تعلمه يحصل أثناء التدريب وورش العمل. أهم مكان للتعلم هو التدريب والتعلم من التدريب. تستطيع أن تتعلم الكثير من خلال العمل. لا يوجد في تدريب أسلوب العائلات المتعددة MFA امتحانات نهائية أو اختبارات تضمن لك بناءً على نجاحك فيها الاستمرار في حضور اجتماعات المجموعة. النجاح يبني على التمرين والتجربة وباستخدامك لمواهبك الشخصية في التمرين. من أجل أن تتعلم من التدريب وحتى تصبح متخصصاً في أسلوب العائلات المتعددة MFA هناك بعض الإجراءات تحتاج إلى تثبيت كما إن بعض العادات المهنية يجب أن يتم أنشاؤها.

١. أنظر إلى كل اجتماع بنفس القدر من الأهمية كرس له جل اهتمامك من حيث التحضير والتقديم والتقييم، أفعل ذلك وكأنك تفعله لأول مرة. مع مرور الوقت يصبح ذلك أسهل في بعض الجوانب. هذا طبيعي عندئذ يكون الوقت قد حان للتركيز على التفاصيل والأمور الأكثر صعوبة والتي تشكل الفرق بين الجلسة الجيدة والجلسة الممتازة.

٢. استفيد من واقع أنك تعمل مع فريق من الميسرين في الاجتماع: أجروا التحضيرات والتقييم مع بعضكم البعض؛ استمروا في طرح الأسئلة على بعضكم البعض. كن فضولياً؛ لماذا يريد/تريد زميلك/زميلتك أن يبدأ/تبدأ في هذا النشاط وليس الآخر؟ لماذا هي تهتم كثيراً بقضية المشترك (أ)؟ إن طرح الأسئلة على بعض يساعد كثيراً ويجعل الشيء الضمني أكثر وضوحاً ليس فقط للشخص الآخر بل ولك أيضاً. وراء كل سؤال عالم بحاله من الافتراضات والقوانين.

٣. في جلسات التقييم والملاحظة الناشئة عن التفكير (reflection) التي يجريها كلاكما مع بعض، امضوا الكثير من الوقت على الأمور التي سارت بشكل جيد بالإضافة إلى القضايا التي ما زالت بحاجة إلى تحسين. حاول أن تحدد ما هي عوامل النجاح وراء الأمور التي سارت بشكل جيد. سوف تفهم من خلال هذا العمل آليات التمارين ونماذج التفاعل.

٤. لا تحزن أو يخيب ظنك إذا فشل اجتماع تم التحضير له جيداً وإذا ذهبت كل نواياك الحسنة هباءاً. أن تصبح أخصائياً ممتازاً هي عملية التجريب والتعلم. وجزء من الصفة أن تسوء بعض الأمور. لا تلم نفسك، ولا تلوم المجموعة. تعلم من الأخطاء وإذا لم تستطع تحديد الخطأ أو لماذا حصلت الأمور بهذا الشكل، قم بالتمرين مرة أخرى مع مجموعة ثانية وأنظر ماذا يحصل.

٥. احتفظ بدفتر مذكرات للجلسة دون فيه: كيف جرت الجلسات التي قمت بها، خطط الجلسات، ماذا فعلت، وماذا تعلمت، نقاط لأخذها بعين الاعتبار في المرات القادمة... الخ. كتابة الجلسات بحد ذاتها هي إحدى طرق التعلم! كذلك فإن تدوين المعلومات يخفف ضغط المعلومات في رؤوسنا. ذاكرتنا سيئة جداً.

٦. طور مجموعة من المؤشرات لرصد الجلسات: ماذا ترى، تشعر، تسمع، تشم أو تحس (وبالمعنى المجازي) التي ترفع العلم الأخضر، البرتقالي أو الأحمر؟ من خلال فعل ذلك وتفسير هذه الأشياء لشريكك فأنت تعبر عن كل الإشارات الهامة التي تشكل دليلاً بأنك تعمل مع مجموعة.

٧. أحد «الأعلام الحمراء» أثناء التحضير للجلسة يجب أن يكون: «في المرة السابقة قمنا بعمل كذا وكانت النتيجة جيدة هل أحبوها». في السياق الجديد لا تفعل الأشياء التي سارت جيداً دون أن تحدد الأسباب التي أدت لذلك في المقام الأول. كل جلسة كل مجموعة من كل مرحلة من مراحل العملية لها سياقها المختلف، لذلك فإن كل نشاط جديد عليك أن تفكر بسبب جديد لماذا تظن النشاط نفسه سيكون مناسباً في هذه المرة أيضاً.

٨. أدموا العملية التعليمية لكل منكم من خلال تقسيم الأدوار والمهام بشكل يمكنك من تحقيق التوازن بين الأدوار والمهام التي أنت فيها جيداً والأدوار والمهام التي أنت تحتاج لتطويرها لنفسك.

٩. في بعض الأوقات من الجيد أن تهئ ظروف التعلم في المجموعة كذلك. قل لهم بأنك تريد أن تجرب شيئاً جديداً لم تفعله من قبل. مما يوفر لك هذا فرصة سؤالهم لتحصل منهم على التغذية الراجعة كذلك. في البداية يمكنك أن تقول لهم إنها تجربة أو أن تفعل ذلك لاحقاً. وفي ظروف عديدة أخرى فأنت تفعل ذلك دون أن تخبرهم بشيء.

١٠. أسألوا بعضكم بعضاً وأعطوا بعضكم بعضاً تغذية راجعة وكونوا دقيقين في عمل ذلك. فإنكم تتعلمون فقط من خلال التغذية الراجعة الحقيقية والأصيلة، ليس من الجمل المعسولة التي تستر على الوضع.

## الملحق 1 مجموعة نشاطات كسر الجليد وفعاليات التنشيط ice-breakers and energizers

نشاطات كسر الجليد وفعاليات التنشيط ice-breakers and energizers نفس الهدف: تعزيز الطاقة في المجموعة من خلالها يسترخي الناس ويبدأون بالشعور بالراحة. الفرق بين نشاطات كسر الجليد وفعاليات التنشيط هو في لحظة تنفيذ النشاط: أي في بداية جلسة المجموعة كنشاط للتنشيط أو كمقدمة لتمارين (جاد).

إن الفكرة وراء تشكيل المجموعة هي توفير جو من المرح، لذا يمكنك القول فعلا: " نحن أيضاً نريد أن نضحك هنا، من منكم يستطيع أن يحي لنا حكاية مضحكة؟"

تساعد بعض الأسئلة على خلق جو إيجابي. ويمكن استخدامها خاصة عندما يكون كل الانتباه موجهاً نحو مشكلة من الصعب حلها. يمكنك القول: " هذه مشكلة صعبة. دعونا نعط أنفسنا فرصة ونفكر بالأمر، على سبيل المثال:



- ◀ كيف توفر جواً من الفرح في عائلتك؟
- ◀ ماذا تفعل عندما تشعر بأنك تعبان جداً أو كئيب فعلاً؟
- ◀ ما هو الشيء المضحك الذي سألك عنه أحد أطفالك؟

هناك لحظات نموذجية في انسياب المجموعة عندما تكون الطاقة منخفضة. لتنشيط المجموعة يمكنك استخدام منشط قصير.

### 1.1 لتتعرف على بعضنا بعضاً

#### فادية مرداوي

اسم التمرين	تقسيم المشاركات الى مجموعات ثنائية
الوقت اللازم	٠٣ دقيقه
الأدوات اللازمة	لا يوجد
الهدف من التمرين	توطيد العلاقة بين المجموعة وكسر الحواجز بينهم
التعليمات للمجموعة	أن تقوم كل اثنتين من النساء بالجلوس أمام بعض والتحدث عن أنفسهن



اسم التمرين	تقسيم المشاركات الى مجموعات ثنائية
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	أن تحدث كل مشاركته عن زميلتها المقابلة لها والعكس صحيح وذلك بعد الانتهاء من تحدث كل مشاركته عن نفسها عند الرجوع للمجموعة وانتهاء الوقت لجلوسهن مع بعضهن البعض
تقييم و انطباع المشاركات عن التمرين	الرغبة في إطالة الوقت أكثر للتعرف على بعضهم البعض أكثر وبالرغم من أنهن من نفس البلدة إلا أنهم لا يعرفون بعضهم كما كانوا يتوقعون كذلك تفرغ نفسي لهم عندما تحدثن عن أنفسهن
ملاحظات إضافية سريعة	أن لا يستغرق الوقت أكثر من المطلوب

اسم التمرين	وضع قواعد للمجموعة أثناء الاجتماع من قبل المجموعات
الوقت اللازم	٥١ دقيقة
الأدوات اللازمة	ورق أبيض وأقلام
الهدف من التمرين	خلق ألفه بين المشاركات وانضباط المجموعة
التعليمات للمجموعة	أن يتم وضع القواعد في جو مرح وتواضع على لوحة بيضاء ثم تعلق بالقاعة
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	أن تشارك جميع أفراد المجموعة في وضع القواعد
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	الالتزام بهذه القواعد لأنه تم الاتفاق عليها من قبلهن
ملاحظات إضافية سريعة	أن يضعن القواعد التي يرونها مناسبة لهن





اسم التمرين	تعريف بأفراد المجموعة
الوقت اللازم	٠٣ دقيقة
الادوات اللازمة	كرة
الهدف من التمرين	اشراك جميع أفراد المجموعة وذلك من خلال تعريف كل مشاركة عن نفسها
التعليمات للمجموعة	تقوم كل امرأة برمي الكرة عند الانتهاء من التعريف بنفسها لمشاركة أخرى وهكذا حتى تنتهي المشاركات كلهن من التعريف بأنفسهن، ويجب على كل مشاركة أن تذكر اسمها والحالة الاجتماعية وأمنياتها والحالة النفسية لها
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	إعطاء وقت كافٍ لكل مشاركة للتعريف عن نفسها
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	تفريغ نفسي والاستماع الجيد للمشاركات ومعرفة جميع المشاركات لبعضهن البعض أكثر
ملاحظات إضافية سريعة	المحافظة على السرية التامة بين أفراد المجموعة

### وسام خطاطبة

اسم التمرين	زيارة اجتماعية لإحدى الأمهات
الوقت اللازم	١ ساعة
الأدوات اللازمة	هدية
الهدف من التمرين	اشعار الام بالأهمية وزيادة الألفة والمودة والثقة بين الأمهات
التعليمات للمجموعة	تحديد الموعد وتحديد المساهمة من قبل كل أم وتحديد مكان التجمع
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	تبليغ الأمهات بالموعد والاتفاق على المساهمة والمدة المحددة للزيارة وتحديد من سيقوم بشراء الهدية

اسم التمرين	زيارة اجتماعية لإحدى الأمهات
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	التمرين جميل ومفيد ويوجد به جانب ترفيهي
ملاحظات إضافية سريعة	تمرين جميل ورائع ويسهل مشاركته أم غير قادرة على حضور لاجتماع المجموعة وتقوية العلاقات الاجتماعية ما بين المشاركات

### مهي حوار

اسم التمرين	التعارف
الوقت اللازم	خمس عشرة دقيقة
الأدوات اللازمة	كرة
الهدف من التمرين	تعرف الأمهات على بعضهن البعض ومن أي منطقة أتين وسبب وجودهن اليوم والأيام القادمة في المجموعة
التعليمات للمجموعة	الجلوس بشكل دائري والحديث بأريحية
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	الوقوف في المكان المناسب وإعطاء فرصة كافية للأمهات للتحدث
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	أن التمرين أتاح الفرصة للأمهات للتحدث بشكل مريح وأنهم وجدوا من يستمع لهن
ملاحظات إضافية سريعة	يتم التعارف أيضاً عن طريق ذكر الاسم والحالة الاجتماعية والأكلة المفضلة

فادية مرداوي

## 1.2 حركة الجسم

اسم التمرين	تفقيع البلاين
الوقت اللازم	الوقت مفتوح لغاية الانتهاء من تفقيع البلاين
الأدوات اللازمة	بلاين وشبر
الهدف من التمرين	اشراك جميع أفراد المجموعة وتفرغ نفسي وترفيه
التعليمات للمجموعة	أن تقوم كل امرأة بربط بالون منفوخ في رجلها والانتشار في القاعة
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	على المشاركات الابتعاد عن بعضهن البعض ويجب على كل مشاركة الاحتفاظ ببلوتتها منفوخة ومربوطة برجلها والا يتم فقحها من أي مشاركة أخرى
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	الشعور بالسعادة والراحة لكونهن قمن بتفرغ نفسي
ملاحظات إضافية سريعة	إعطاء هدية لأخر مشاركة قامت بالاحتفاظ بالبلونة منفوخة



تفقيع البلاين

### 1.3 التفاعل والفضول

 <p>ملك الحركات</p>	اسم التمرين	ملك الحركات
	الوقت اللازم	٠٢ دقيقة
	الادوات اللازمة	لا يوجد
	الهدف من التمرين	اشراك جميع المشاركات في المجموعة وتنشيط الجسم من خلال التمارين والتركيز والتواصل بين أفراد المجموعة
	التعليمات للمجموعة	اختيار شخص ليخرج من القاعة ثم نقوم باختيار شخص آخر من داخل المجموعة ليكون ملك الحركات وتقوم باقي الأفراد بتقليد هذا القائد ثم نقوم باستدعاء الشخص الذي قمنا باخراجه خارج القاعة ليقوم بالتعرف على الشخص الذي تم اختياره ليكون ملك الحركات وبعد أن يعرف من، نقوم باستبدال الشخص الذي يخرج خارج القاعة ونختار ملك آخر للحركات ونعيد نفس الخطوات
	النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	ضرورة تواصل المجموعة بصرياً والتركيز لتقليد الحركات التي يقوم بها ملك الحركات
	تقييم و انطباع المشاركات عن التمرين	أنهم شعروا بالاستمتاع والتركيز بشكل كبير
	ملاحظات اضافية سريعة	ضرورة مراعاة الفروقات الفردية بين المشاركات

#### 1.4 المرح وسام خطاطبة

 <p>لعبة الكراسي</p>		<p>لعبة الكراسي</p> <p>٠٢ دقيقة</p> <p>الكراسي</p>	<p>اسم التمرين</p> <p>الوقت اللازم</p> <p>الأدوات اللازمة</p>
<p>تحفيز</p>		<p>الهدف من التمرين</p>	
<p>اختيار أعضاء المجموعة وبعد ذلك نطلب منهم أن تقوم كل مشاركة بالجلوس على الكرسي عند إعطاء حركة معينة من قبل الميسرة وبعد ذلك يقومون بالركض حول الكراسي حتى يتم عمل الحركة مرة أخرى من الميسرة لتجلس كل مشاركة على كرسي والتي لم تجد كرسيًا لها للجلوس عليها أن تخرج من اللعبة</p>		<p>التعليمات للمجموعة</p>	
<p>شرح الطريقة التي سيلعبون بها ووقت التمرين والالتزام بالنظام</p>		<p>النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين</p>	
<p>كان التدريب جميلاً وممتعاً وفيه حركة ونشاط وتنشيط للمشاركات</p>		<p>تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين</p>	
<p>التركيز والانتباه وإعطاء هدية للفائزة</p>		<p>ملاحظات إضافية سريعة</p>	

 <p>لعبة الفواكه</p>	<p>لعبة الفواكه</p> <p>٠٣ دقيقة</p> <p>كراسي</p>	<p>اسم التمرين</p> <p>الوقت اللازم</p> <p>الأدوات اللازمة</p>	<p>اسم التمرين</p> <p>الوقت اللازم</p> <p>الأدوات اللازمة</p>
<p>تحفيز وتنشيط الفريق</p>		<p>الهدف من التمرين</p>	

اسم التمرين	لعبة الفواكه
التعليمات للمجموعة	تجلس جميع المشاركات على الكراسي وتقوم الميسرة بتقسيم المشاركات إلى مجموعات وتقوم بإعطاء كل مجموعة نوع من الفواكه وتطلب مثلا من مجموعة التفاح تبديل الكراسي ويتم إزالة كرسي حتى لا يبقى كرسي لإحدى المشاركات فتخرج من المجموعة وهكذا حتى تخرج كل أفراد المجموعة والمشاركة التي تجلس على آخر كرسي متبقي تكون الفائزة وتأخذ هديه
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	وجود عدد بحجم اللعبة ووجود الكراسي والترتيب للنشاط وشرح التدريب للأهات
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	ممتع ومفيد ومحفز
ملاحظات اضافية سريعة	عدم الفوضى والمحافظة على الهدوء

### مهي حوارى

اسم التمرين	كسر الجليد
الوقت اللازم	عشرون دقيقة
الأدوات اللازمة	كسر الجليد
الهدف من التمرين	التخلص من حاجز الخوف والخجل والتفريغ النفسي وذلك عن طريق الضحك بصوت مرتفع والحركة المستمرة
التعليمات للمجموعة	الوقوف بشكل دائري ووجود الميسرة في الأمام والعد من واحد إلى ستة والسابع سفن اب
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	اشراك جميع المجموعة في اللعب وشرح التمرين بشكل جيد ومفهوم

اسم التمرين	كسر الجليد
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	التعبير عن الفرح والسرور والمشاركة الفعالة
ملاحظات إضافية	

## 1.5 بناء العلاقات

### وسام خطاطبة

اسم التمرين	لغة المحارم
الوقت اللازم	١ ساعة
الأدوات اللازمة	لغة محارم
الهدف من التمرين	تحفيز وتنشيط للمشاركات وتتعرف المشاركات على بعضهن البعض أكثر من خلال المعلومات التي تذكرها كل مشاركة عن نفسها
التعليمات للمجموعة	تأخذ كل مشاركة جزءاً من لغة المحارم وتبدأ بالحديث عن نفسها وأثناء الكلام عليها أن تقطع المحارم وعليها الاستمرار في الحديث لحين انتهاء تقطيع جزء اللغة التي أخذتها
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	توضيح اساسيات اللعبة للمشاركات
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	تمرين جميل ومحفز ويعمل على طراوة الجو والألفة والمرح بين المشاركات ويخلق فضولاً لدى المشاركات عن سبب أخذ لغة المحارم
ملاحظات إضافية سريّة	المحافظة على النظام

مهى حوارى

	الكتابة الحرة	اسم التمرين
	خمسة عشرة دقيقة	الوقت اللازم
<p>الكتابة الحرة</p>	بالونات ملونة وأوراق وأقلام	الأدوات اللازمة
	الحديث بشكل كبير عن أنفسهن	الهدف من التمرين
	كتابة أجمل حدث وحدث عادي وحدث سيء في حياتهم ووضع بالون حسب الحدث على كل حدث قمن بكتابته على الورقة	التعليمات للمجموعة
	الشرح المفصل لكل حدث	النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين
	التمتع بالكتابة والسرور من سماع أخبار بعضهم البعض	تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين
		ملاحظات إضافية سريعة



## ملحق II طرق العمل

في هذا الملحق، يتبادل العاملون والعاملات في المجتمع المدني طرق وأساليب عملهم وخبراتهم في تصميم وتطبيق المجموعات التي يقومون بتسييرها. تعاملت مساهماتهم مع طرق العمل من أجل تحديد الموضوع من قبل مجموعة أسلوب العائلات المتعددة MFA، طرق العمل للتركيز على العلاقات داخل مجموعة أسلوب العائلات المتعددة MFA، تفسير الجدول الزمني داخل المجموعة وتحديد الاجتماع الذي ستودع فيه أنت كميسر المجموعة

### II.1 طرق العمل حول تحديد الموضوع

#### جيهان الشولي

نقاط مهمة:

- ◀ يجب التفكير في أساليب اللقاء
- ◀ يجب تحديد مكان وزمان اللقاء
- ◀ يجب تحديد الوسائل المتاحة للاستخدام في اللقاء
- ◀ ويجب أن أستخدم أسلوب النقاش المفتوح وهو أسلوب تدريبي يتم طرح الموضوع وعمل عصف ذهني باستخدام لغة أفراد المجموعة وتعبيراتهم الخاصة لتحديد موضوع النقاش

الألعاب والتمارين واحدة من الأساليب والسمات الخاصة لتحديد المواضيع ولا تتطلب كثير من الموارد والإبداع ويجب مراعاة ما يلي:

- ◀ تحديد التوجيهات والتعليمات المطلوبة للتمرين
- ◀ تقدير الزمن للتمرين
- ◀ التجربة المباشرة
- ◀ الملاحظة أثناء التمرين
- ◀ وضوح إطار اللعبة
- ◀ وضوح أهداف اللعبة والتمرين
- ◀ شرح الخطوات
- ◀ توزيع الأدوار

ونؤكد أنها غير حقيقية إلا أنها تساعدنا في التركيز وربطها بالحقائق وتساعد على خلق الواقع وأن للألعاب مميزات وهي سهولة التوصل والمفهوم وقوة الاسترجاع والتركيز وهو أسلوب ترفيهي غير ممل يصلح للتعامل مع الكل.

ونبدأ من خلال تمرين التعارف الذي سيساعدنا في تحديد موضوع مثل تمرين حوض السمك وهو عمل مجموعة

دائرية داخلية ومجموعة خارجية بشكل دائري أيضاً وتبدأ المجموعة الداخلية الحديث عن أنفسهم والمجموعة الخارجية تستمع وبعدها يتم التبديل بحيث تصبح المجموعة الداخلية خارجية والخارجية تجلس داخل الدائرة وتقوم بالحديث ويتم بعدها تلخيص النقاش لكي نأخذ الموضوع الأكثر جدلاً وتداولاً بين السيدات (أفراد المجموعة) ونأخذ قرعه بالتصويت للأغلبية.

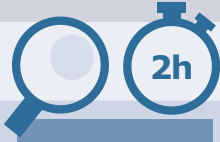
**اما التمرين التالي وهو ....**

لعبة العنكبوت وهي أن تجلس السيدات ضمن دائرة واحدة وأن يكون في حوزتنا كرة صوف ونفتح باب اللقاء بأن تمسك السيدة الكرة وتلف على أصبعها قدر معين وتحدث عن نفسها وعن ماذا يضايقها أو أي شيء يخطر في بالها وثم تقوم بتمرير كرة الصوف بعد انتهائها من الحديث إلى أي سيدة معها في المجموعة وتقوم السيدة الأخرى بنفس الدور وهكذا إلى أن تنتهي المجموعة كاملة من الحديث وأثناء ذلك تقوم الميسرة بتدوين الملاحظات وتحدث عنها ويتم بعدها اختيار الموضوع الذي يراد نقاشه والحديث عنه.

## 11.2 طرق وأساليب التركيز على العلاقات رجاء الأزرع

اسم التمرين	الافطار الجماعي
الوقت اللازم	ساعتين
الادوات اللازمة	تحديد المكان والزمان، دعوة الأمهات وتأمين الطعام المواصلات
الهدف من التمرين	توطيد العلاقة بين أفراد المجموعة والعمل كأسرة واحدة وتقريب الفريق من بعضه البعض
التعليمات للمجموعة	التوجيه للمكان الصحيح وتوضيح الهدف من هذا التمرين والعمل بروح الفريق الواحد
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	تأمين كافة الأدوات اللازمة والتحضير والتخطيط المسبق للنشاط
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ تفريغ نفسي للأمهات</li> <li>◀ الحديث عن قضاياهن الخاصة بعيدا عن مشاكل بيوتهن وأطفالهن</li> <li>◀ الشعور بالسعادة والخروج من الروتين القاتل</li> <li>◀ الشعور بأن هذا الوقت ملك لهن</li> </ul>
ملاحظات إضافية سريعة	مثل هذه الأنشطة والتمارين تحتاجها هذه المجموعات لكسر الروتين وتوطيد العلاقات الشخصية فيما بين أفراد المجموعة

اسم التمرين	زيارة أم عند الولادة
الوقت اللازم	ساعتين
الادوات اللازمة	شراء هديه رمزية باسم المجموعة، تحديد ساعة الزيارة وتأمين المواصلات
الهدف من التمرين	توطيد العلاقة بين أفراد المجموعة، وزيادة الروابط بين أفراد المجموعة ومشاركتهم أحزان وأفراح كل واحدة منهن
التعليمات للمجموعة	تحديد الوقت اللازم للزيارة والتزام الهدوء أثناء الزيارة والدعم النفسي لأم الطفل
النقاط المهمة للميسر لتنفيذ التمرين	معرفة مكان منزل الأم والوقت المناسب لها ولأمهات المجموعة للزيارة، والحرص على دعمها نفسياً ومعنوياً بالإضافة إلى التنسيق المسبق مع الأم
تقييم وانطباع المشاركات عن التمرين	« شعور الأمهات بالسعادة وطلبهن بأن يكون موعد الاجتماع القادم قريب بالإضافة إلى دعوتهن لزيارة بعضهن البعض وأن لا يكون ذلك مشروطاً بوجود مناسبة، وأن الزيارة ساعدت على توطيد العلاقة والألفة بين الأمهات.
ملاحظات إضافية سريعة	مثل هذه الأنشطة والتمارين تحتاجها هذه المجموعات لكسر الروتين وتوطيد العلاقات الشخصية فيما بين أفراد المجموعة وكسر الحواجز والمشاركة في المناسبات الاجتماعية



زيارة أم عند الولادة

### 11.3 الوداع

#### نهریز عوفي

اللقاء التحضيري الأخير لمجموعة الأمهات (MFA)

في بداية اللقاء تقوم عاملة التأهيل بالترحيب بالمجموعة ومراجعة بعض الأمور منها الأهداف التي تم تخطيطها من خلال اللقاءات السابقة، ومدى موافقة المجموعة على ذلك من خلال تبادل الخبرات والتجارب والنصائح من قبل المشاركات، وقضاء الأوقات التفريرية والترفيهية، وبناء علاقات جديدة من خلال التعارف وتعلم مهارات وأساليب جديدة بالقيادة والمهارات الحياتية ومراجعة الأنشطة السابقة والتوضيح للمشاركات بأن دور الميسرات على مدى اللقاءات السابقة كان داعماً للمجموعة جاعلاً من الأمهات قيادات قادرات على المضي بالمجموعة إلى الأمام وعليهن استكمال الدور حتى بدون وجود عاملة التأهيل (الميسرة) ومن هنا أصبح لدى مجموعة الأمهات القدرة على استكمال الدور والمضي بالمجموعة إلى الأمام وتقوم عاملة التأهيل (الميسرة) بسؤال مجموعة الأمهات ممن لديهن الرغبة والقدرة على أخذ هذا الدور القيادي للاستمرار مع المجموعة وتقوم عاملة التأهيل بالاقتراح على الأمهات المشاركات بالتصويت للقائدة التي ستدير المجموعة، والتي تم ترشيحها من قبل المجموعة وذلك من خلال التوافق والتناوب بينهن في إدارة اللقاءات والتخطيط مع المجموعة للمرحلة القادمة وتحديد اللقاء القادم للتخطيط للمرحلة القادمة في حال احتجن لتغيير مثلاً (المكان، الزمان، الوقت).

وتظهر (الميسرة) عاملة التأهيل استعدادها لدعم القائدة الجديدة التي تم اختيارها من قبل المجموعة وتتمنى الميسرة للمجموعة التوفيق والنجاح.



## الملحق رقم III برنامج الاجتماعات

في هذا الملحق يشارك العاملون والعاملات في مؤسسات المجتمع المدني أمثلة لبرامج الاجتماعات الخاصة بهم مع مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA. تعاملت مساهماتهم مع تقديم النصيحة حول كيفية تصميم اجتماع أسلوب العائلات المتعددة MFA، مراجعة الجدول الزمني لأول اجتماع، ومراجعة أحد اجتماعات مرحلة التنفيذ.

### III.1 تصميم اجتماع لأسلوب العائلات المتعددة MFA أمنية جبالي

كيف أخطط لجلسة أسلوب العائلات المتعددة MFA؟

- ◀ اختيار المكان المناسب للقاء المجموعة
- ◀ اختيار الوقت المناسب
- ◀ التأكيد على الحضور للمجموعة قبل يومين على الأقل من لقاء المجموعة
- ◀ التخطيط للموضوع الذي سبق الاتفاق عليه مع المجموعة باللقاء السابق حيث يشمل اللقاء العناصر التالية: نشاط التعارف، عرض الأهداف، مناقشة الموضوع، تمرين كسر الجليد، التقييم وتحديد موعد اللقاء القادم
- ◀ عدم إغفال استخدام التمارين التي تضيف المرح والفكاهة للمجموعة
- ◀ توزيع الأدوار بين الميسرات بشكل سلس وسهل
- ◀ التأكيد على استخدام مهارات MFA
- ◀ استخدام الوسائل مثل اللوح القلاب والرسومات والرافيا (الشبر) في التخطيط للنشاط وتحضير المواد مسبقاً للنشاط
- ◀ استخدام أسلوب التقييم الختامي في نهاية اللقاء

مثال عن لقاء مجموعة والأساليب التي تم استخدامها في المجموعه كما يلي:

- يتم استخدام تمرين كسر جليد عن طريق التعارف بحيث تتحدث كل مشاركة عن نفسها مثلا ماذا تحب وماذا تكره وصفاتها وهواياتها.
- ثم يتم البدء بإدارة الحوار والنقاش حسب التخطيط للموضوع من قبل الميسرات مثلا (موضوع حقوق المرأة الذي تم طرحه للنقاش من قبل المجموعة في لقاء سابق) مع رسم شجرة على اللوح القلاب.
- تقوم الميسرات بسؤال المشاركات: عرني الحق وما هي حقوقك كإمرأة؟ هل هذه الحقوق مطبقة؟ وتقوم الميسرات بإعطاء الأمهات بطاقات للكتابة عليها والطلب منهم وضع البطاقات على الشجرة المرسومة على اللوح القلاب ووضع البطاقات إما بقمة الشجرة أو وسطها أو بقاعها حسب ما يرونه مناسباً وطبعاً يكون هناك تعاون بين الميسرات في إدارة الحوار والنقاش بعد ذلك.
- وفي النهاية يتم عمل تقييم للقاء مع الأمهات مثلاً عن طريق إحضار شبر الرافيا وإعطاء كل مشاركة دور للتحدث وتقييم اليوم وهي تلف الشبر على يدها ومن ثم تقوم بإعطاء الشبر لمشاركة أخرى للتحدث وهكذا

- حتى يتم تشكيل شبكة في النهاية.
- يتم شكر المجموعة على حضورها والتزامها ويتم تحديد موعد اللقاء القادم بموعد تتفق عليه المجموعة.

## III.2 الإطار الزمني والجدول للاجتماع الأول ردينة أبو جراد

الوقت	المحتويات	الادوات اللازمة	ملاحظات
10:00- 10:10	تمرين تعارف: وذلك بالطلب من أمهات المجموعة الجلوس كل اثنتين مقابل بعضهما البعض وكل أم تتكلم عن نفسها لزميلتها وزميلتها تقوم بذلك أيضا لها وبعد انتهاء الوقت يتم الرجوع والجلوس بشكل دائري وكل امرأة تقوم بالتعريف عن زميلتها التي كانت جالسة معها وليس عن نفسها	لا شيء	بعض النساء اعترضن على هذا التمرين في البداية لأنهن يعرفن بعضهن البعض من قبل ولكن بعد عملية التعارف وجلوسهن مع بعضهن البعض، سألتهن كميسرة: ما رأيكن بهذا النشاط فأبدين إعجابهن بذلك وعرفن عن بعضهن البعض بشكل كامل أشياء لم يكن يعرفنها من قبل عن بعضهن البعض.
10:10- 10:30	نشاط كسر الجليد: قمت في البداية بشرح النشاط للأمهات وهو إعطاء كل مشاركة في المجموعة بالون وجبل قصير وتقوم كل مشاركة بنفخ البالون وربطه في قدمها وعلى جميع الأمهات عمل ذلك ومن ثم على كل أم أن تفرقع البالون للأخرى مع الحرص على بالونها بأن لا يتم فرقعته وهكذا حتى النهاية ويتم التصفيق للفائزة التي تحتفظ في بالونها للأخر	بالين	سوف تلاحظي يا أمل بأن ليس جميع النساء يرغبن اللعب في هذا النشاط ولكن مع تشجيعك لهن على المشاركة سوف يشاركن جميعهن مع إعطاء انطباع رائع بعد الفوز والمرح والتأكيد على أن هذا النشاط يساعدهن على تغيير الأجواء-٤.



الوقت	المحتويات	الادوات اللازمة	ملاحظات
10:30-11:10	التكلم عن أهداف اللقاء: على الميسرتان جعل الإيمهات يشاركن في وضع خطة وأنشطة وأهداف المجموعة حتى يشعرن بأنهن شاركن في وضع الأهداف ويحسنن في المسؤولية وأهمية المشاركة في جميع اللقاءات وذلك من أجل دعم نفسي لبعضهن البعض وأخذ العبر والتجارب من بعض والاستماع لمشاكل بعض والاهتمام والمبادرة في حل قضاياهن وإعطائهن المسؤولية من أجل العمل على حل المشاكل ومساعدة بعضهن البعض	أوراق وأقلام وأوراق لوح قلاب واللوان	مراعاة مشاركة الجميع في وضع الأهداف وسماع الغير والملاحظات العامة والخاصة والاهتمام بكل ملاحظة وأن تكون الميسرات مقابل بعضهن البعض في وضعية جلوسهن من أجل كتابة الملاحظات والاستماع الجيد للمجموعة
11:10-11:30	وضع التوصيات وتقييم اليوم: التأكيد على أهمية الالتزام في الحضور باستمرار- السرية في المواضيع التي تطرح في المجموعة وما بين أفراد المجموعة - شكر المجموعة على حضورها ومشاركتها والتزامها - الطلب منهن الحضور للقاء التالي في اليوم الذي يتم تحديده من قبلهن بموافقة الجميع وسؤالهن عن المكان هل هو مناسب أم لا مع مراعاة مؤاممة المكان في حال وجد نساء ذوات إعاقة من المشاركات و سؤالهن عن وقت الاجتماع هل يناسب الجميع أم لا. التقييم: نقوم برسم وجه مبتسم ووجه غير مبتسم وعلى جميع النساء وضع صح عند الوجه الذي يريدونه كتقييم لليوم والتأكيد من قبل الميسرات على مشاركة الجميع في التقييم	أوراق وأقلام ولوح قلاب، أوراق وأقلام ملونه	الاهتمام في التقييم وعمل عصف ذهني عن اليوم.



### III.3 اجتماع في مرحلة الأداء في أسلوب العائلات المتعددة MFA منال رواجبة

في إحدى اللقاءات مع مجموعتي تم طرح مشكلة من قبل إحدى الأمهات وهي دمج ابنها بالروضة. عمره خمسة سنوات يعاني من مشكلة حركية حيث لا يستطيع الوقوف أو المشي. أجمعت الأمهات في بداية اللقاء على أهمية الدمج وانعكاساته الإيجابية على طفلها مثل تعلم مهارات جديدة مثل النظام والتواصل والدمج مع الاطفال الآخرين وتكوين علاقات صداقة والتفريغ والترفيه للطفل إضافة إلى حقه بالتعليم الإلزامي والمجاني بالروضة تمهيداً لادخاله لاحقاً بالمدرسة.

وفي أثناء اللقاء طرحت الأم بعض الصعوبات التي قد تواجهها أثناء دمجها بالروضة حيث أنه لا يستطيع الحركة لوحده كما أنه مزاجي وتصيبه نوبة غضب فيبدأ بالصراخ إذا غضب أو إذا أراد شيء ما، فكان لدى الأم اقتراح أن يتم توظيف معلمة تهتم بهذه الفئة من الأطفال على مستوى الروضة وخاصة أن وجود مثل هذه الفئة من الأطفال تشكل عبء على المدرسين حيث أنه لا يوجد خبرة كافية للتعامل مع هذه الفئة وهذا يؤدي إلى إهمالهم وعدم تدريبهم بطريقة مناسبة.

وقد اتفقت أمهات المجموعة على رأي الأم ولكن هذا يحتاج إلى موافقة المسؤولين عن الروضة لذلك تم الاتفاق على تحديد موعد آخر للتباحث بالموضوع ومناقشته بشكل أفضل وإيجاد الحلول. وتم تحديد موعد خلال الأسبوع المقبل وتم التجهيز لهذا اللقاء كما يلي :

- ◀ التأكيد على الأمهات لحضور اللقاء بالمكان والموعود المحددين
- ◀ دعوة مديرة الروضة لمشاركة النقاش مع المجموعة

أنشطة الجلسة يتم تحضيرها على النحو التالي:

الوقت	المحتويات	الادوات اللازمة	ملاحظات
10:00-10:15	تمرين تعارف	-	كل سيدة تذكر اسمها واسم السيدة التي بجانبها
10:15-11:15	نشاط التعارف/كسر الجليد نقوم بتوزيع ورقة لكل أم مرسوم عليها شجرة وتحتوي في أسفل الشجرة (قلقي)،الساق (صفاقي)،جهة اليمين (مواهي) وجهة اليسار (طموحي)، ورأس الشجرة (أحلامي) والطلب من الأمهات الكتابة عن هذه العناصر وذلك من أجل تعارف الأمهات على بعضهن البعض بشكل أكبر.	ورقة مرسوم عليها شجرة وتحتوي في أسفل الشجرة (قلقي)،الساق (صفاقي)،جهة اليمين (مواهي) وجهة اليسار (طموحي)، ورأس الشجرة (أحلامي)	إعطاء هذه الورقة لكل أم في المجموعة
11:15-11:45	نشاط حوض السمك	تقسيم المشاركات إلى مجموعتين، المجموعة الأولى هي مجموعة أمهات لديهن أطفال معاقين بمرحلة الدراسة التمهيديّة والفريق الثاني أمهات لديهن أطفال معاقين ولكن ليس بالمرحلة التمهيديّة	المجموعة الأولى تجلس جلسة دائرية بالداخل والمجموعة الثانية تجلس بشكل دائري خارج المجموعة الداخلية ويتم سؤال على المجموعة الداخلية ويتم نقاشه من قبل المجموعة والمجموعة الخارجية تكون مستمعة (السؤال الذي طرح: ما هو الحل الأفضل برأيك لمشكلة دمج طفل معاق في الروضة؟) وبعدها يتم تبادل الأدوار بين المجموعتين حيث المجموعة الخارجية تصبح داخلية والداخلية تصبح خارجية وتناقش المجموعة الداخلية ما تم نقاشه من قبل المجموعة السابقة حيث تم طرح (سؤال: ما هو برأيك الحل الأمثل حسب ما طرحته المجموعة الأولى لحل المشكلة؟) ثم تجلس كل المشاركات مجدداً بشكل دائري ويتم مناقشة ما دار من نقاش وإيجاد الحلول



الوقت	المحتويات	الادوات اللازمة	ملاحظات
11:45-12:00	تمرين البلاين	بلاين + رافيا	يتم إعطاء كل مشاركة بالون وتقوم بنفخه وربطه بقدمها وعلى كل سيدة المحافظة على بالونها وفتح بلاين المشاركات الأخريات والمشاركة التي يبقى بالونها غير مفقوع للآخر تكون هي الفائزة
			15
12:00-12:30	تمرين الشبكة (التقييم)	شبر رافيا	طرح سؤال على المشاركات: ما رأيكم باليوم؟ وتأخذ كل مشاركة شبر الرافيا وتلفه على أصبعها وهي تتحدث لحين الانتهاء من الحديث ومن ثم تعطيه لسيدة أخرى بالمجموعة لتقوم بالتحدث ولف الشبر على أصبعها وهكذا حتى تنتهي كل المشاركات من الحديث وبالنهاية يتم تشكيل شبكة من ما تم لفه على أصابع المشاركات.
			30

ومن خلال اللقاء تم إقناع الأم بأن تأخذ ابنها بنفسها إلى الروضة حتى يتهيأ نفسياً ويعتاد على جو الروضة كحل مبدئي ومن ثم تقوم الأم بتبليغ المجموعة عن تطور ابنها وماذا حدث معها خلال دمجها خلال اللقاء القادم للمجموعة.

## الملحق IV : مثال حول نشرة الدعوة

# إعلان هام من برنامج التأهيل المجتمعي تشكيل مجموعة أمهات

يعلن برنامج التأهيل المجتمعي عن تشكيل مجموعة لأمهات أطفال ذوي إعاقة وغيرهم من الأمهات وذلك في بلدية طمون وللتسجيل بالمجموعة يرجى مراجعة عاملة التأهيل في البلدية يوم الاثنين الموافق ٤١٠٢/١١/٣ الساعة العاشرة صباحاً وللاستفسار والمراجعة يرجى الاتصال

على هذا الرقم ٥٣٩٢٣٠٩٩٥٠.

لنعمل سويا من أجل واقع أجمل لنسائنا

إيمان دراغمة



معاً و سوياً  
لنعلم بعضنا البعض

## الملحق ٧ قائمة للسياق المحلي



في هذا الملحق إحدى عاملات المجتمع المحلي تشارك بعض الأمثلة عن كيف يعمل العاملون في برنامج التأهيل المجتمعي (CBR) مع القيم والقواعد في مجموعات أسلوب العائلات المتعددة MFA

### فادية مرداوي

- كيف تتعاملين مع هذه المبادئ والقيم في إطار العادات الاجتماعية والتقاليد؟
- اختيار المكان المناسب للقاءات مجموعة MFA وإما أن يكون مكان عام أو تابع للبلدية أو جمعية نسائية ويخلو من الاختلاط مع الرجال وأن يكون المكان مغلق حتى لا تتعرض النساء لأي كلام غير لائق.
- الاختيار المواضيع التي لا تتعارض مع عادات وتقاليد البلدة أو المجتمع الذي نعيش فيه.
- أن تكون أفراد المجموعة من ذوات السمعة الطيبة في البلدة ومقبولات اجتماعيا وعدم إدخال أي امرأة ليست مقبولة اجتماعيا حتى لا تتأثر باقي أفراد المجموعة وتحافظ على استمراريتها.
- اختيار الوقت المناسب لاجتماعات المجموعة بحيث لا تكون ليلاً.
- عدم اللجوء لأي موضوع حساس يمكن أن يمس أي امرأة أو عائلة في البلدة.
- الاحتفاظ بالسرية الكاملة والخصوصية لكل مشارك في المجموعة حتى لا نتعرض لأي انتقاد من قبل المجتمع الخارجي.
- الاحتفاظ بأرقام الهواتف والجوالات للمشاركات وعدم الإفصاح عن أي رقم لأي فرد خارج المجموعة.
- أن تكون الاجتماعات قليلة مرتين بالشهر مثلا حتى لا تتعرض المشاركات لأي انتقاد من قبل أزواجهن وأهلهم بسبب كثرة الخروج من البيت لحضور الاجتماعات وحتى يحافظن على الاستمرارية بالمشاركة ويتم تحديد مواعيد اللقاءات من قبل النساء المشاركات.

- هل لديك أي اقتراحات لأمل لأنها جديدة في هذا المجال؟
- حتى تبقى ناجحة في عملها يجب أن تراعي العادات والتقاليد المتبعة في المجتمع الذي تعيش فيه حتى تحافظ على استمرارية عملها.
- أن تراعي الفروقات الفردية الموجودة في المجموعة حتى لا تجرح شعور وإحساس أي واحدة من المشاركات.
- أن يكون الحديث مع المجموعة بالصوت الهادئ واللهاجة المنطقية المناسبة للهجة المجموعة.
- أن يكون لباسها لائق ومناسب للمجتمع الذي تعيش فيه.
- أن تكون خطتها جاهزة قبل الحضور للاجتماع.
- أن تحضر قبل المجموعة بوقت كافي لتجهيز القاعة بالأدوات اللازمة (الاحتياجات اللوجستية).

### المراجع والقراءات المقترحة



Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008). *Mentalizing in Clinical Practice*. Arlington: American Psychiatric Publishing.

Asen, E. (2002). Multifamily Therapy: An overview. In: *Journal of Family Therapy*, 24, 3-16.

Asen, E. & Bianchi, S. (2011). *Helping Children Cope with Trauma: Individual, Family and Community Perspectives*. East Sussex: Routledge.

Asen, E., Dawson, N. & McHugh, B. (2001). *Multiple Family Therapy. The Marlborough Model and its Wider Applications*. London & New York: Karnac.

Asen, E. & Scholz, M. (2010). *Multifamily therapy: Concepts and techniques*. London: Routledge.

De Haan, E. (2004). *Learning with colleagues. An action guide for peer consultation*. London: Palgrave Macmillan.

Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2006). Mechanisms of change in metalization-based treatment of BPD. *Journal of clinical psychology*, 62, 411-430.

Laqueur, H.P., La Burt, H.A. & Morong, E. (1964). *Multiple family therapy: further developments*. *International Journal of Social Psychiatry*. 1964;10:69-80.

Schore, A.N. (2003). *Affect regulation and repair of the self*. New York: W.W. Norton & Company.

عاملات التأهيل المجتمعي وفريق كتابة الدليل من معهد الصحة العامة والمجتمعية، ومؤسسة  
Centrum 45 و Sioo ومؤسسة WTF.



أمينة جبالي



فادية مرداوي



فتحية أبو مازن



هالة بني عودة



إيمان ضراغمة



إيمان عودة



جيهان الشوي



مهي حواري



منال رواجبة



نييلة أحمد



نهريز عوفي



علا أبو صلاح



رجاء الأزعر



ردينة أبو جراد



وسام خطاطبة



يوكا فان دير ميلين



سوزان المتولي



شيراز نصر



ترودي مورين



مارغريت دي مان



ريلندا ريفرز









**War Trauma Foundation**

Nienoord 5

1112 XE Diemen

The Netherlands

T +31(0)20 6 438 538

F +31(0)20 6 474 580

E [info@wartrauma.nl](mailto:info@wartrauma.nl)

I [www.wartrauma.nl](http://www.wartrauma.nl)