

## مفاهيم

- في زمن الأزمة يميل الإنسان إلى تكوين ردة فعل وأنماط تعامل بلغته الطبيعية، التي من خلالها يستوعب ما حوله ويتجاوب معه. يميل الإنسان عادة إلى استعمال أكثر من نمط تعامل واحد.
- يمكن التوصل إلى نمط أنماط فعالة يستعملها الإنسان زمن الأزمة.
- لا يوجد نمط تعامل واحد يلائم الجميع ، ولا توجد أنماط أفضل من أخرى ، كل نمط يخدم الإنسان في حالة معينة، هو النمط الأصح بالنسبة له.
- كشف التلاميذ لأنماط تعامل عديدة وتدريبهم عليها يمكننا من معرفة الأنماط الفعالة وتوسيع دائرة الاستجابة (ردة الفعل).
- هنالك أهمية للتدرب على أنماط تعامل غير متكررة من اجل توسيع دائرة الأدوات التي تساعد على التعامل.

## نموذج (موديل) الحصانة متعددة الأبعاد-جسر موحد

جسم

عائلة

عقل

إيمان

عاطفة

مجمع

خيال



# نموذج (موديل) الحصانة متعددة الأبعاد-جسر موحد

(طور هذا النموذج مولي لاهد وعوفرة ايلون)



## العقل :



في حالات الضغط يتجمد التفكير ويشوش. ولكي نقلل من شعور عدم القدرة ومن اجل تطوير شعور المقدرة والمعرفة والإمساك بزمام الأمور علينا المساعدة في تنظيم جديد للعمليات العقلية. الذين يتخذون

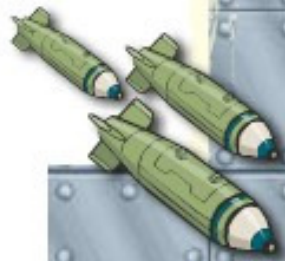
الذين يتخذون نمط التعامل العقلي يلجأون إلى مواجهة الضغط من خلال عمليات تفكير وفهم للوضع باستعمال مفردات مثل: عقلانية من خلال جمع المعلومات، حل المشكلات، بناء خطة عمل، البحث عن بدائل، تجهيز قائمة بالأولويات وغيرها.

## الجسم :



التعرض للضغط يولد ردة فعل جسدية وشعورا جسمانيا مثل: ألم، دوخة، غثيان، تعرق، ارتجاف الركبتين، صعوبة تنفس، قلة شهية، شد للعضلات، انتباه شديد، رجفة وغيرها. لكي ننجح في التعامل مع هذا الوضع يجب إعادة التوازن للجسم.

الذين يتخذون نمط التعامل الجسدي يلجأون إلى مواجهة الضغط من خلال: عمل جسماني، تمرين جسدي، استرخاء، أكل، نوم، مغطس ماء، مساج، رقص، حركة وغيرها.



## الإيمان :



في أوضاع الضغط والمحن هنالك امكانية ان يتضعع الإيمان وعلينا تثبيت القيم،العقائد والتوجهات التي تعطي معنى للمحنة،نطلق الأمل ونعطي الأمن بان هنالك من نستطيع الاعتماد عليه . أمل وامن هما شيثان مهمان للتعامل مع هذه الأوضاع.

## العائلة :



الاطار العائلي مهم جداً لتطوير قدرات التعامل مع ضغوطات الحياة. باستطاعته منح الحب،الدفء،المساندة والدعم الذي يشكل أساسا للبقاء ودواءً في اوقات المحن. من المهم تمرير فكرة "الوضع خطير جداً،ولكننا معا نستطيع التغلب على الصعوبات" واشراك العائلة بأمور ناجحة قمنا بفعالها معاً في اوقات سابقة.

## العاطفة :



في حالات الضغط تطفو مشاعر متعددة مثل:بكاء،ضحك،حزن،غضب،شفقة وغيرها. وقف التعبير العاطفي من شأنه أن يشكل خطرا على الصحة النفسية والجسدية للإنسان. يجب إعطاء الفرصة للتعبير العاطفي بوسائل كلامية ،كلام وكتابة وبوسائل غير كلامية مثل:رسم،إبداع،تلوين ،موسيقى،حركة،تمثيل صامت وغيرها. الذين يتخذون نمط التعامل العاطفي يلجأون إلى طلب المساعدة العاطفية من طرف اخر ويجب اعطاؤهم الفرصة لعرض أحاسيسهم عن طريق الاستماع،أبداء الدعم وإضفاء الشرعية. ابداء الأحاسيس بصورة كلامية وغيرها يساهم في توضيحها ويساعد على ادارتها.

كراسة  
للطوارئ  
رصاص مصبوب

## الخيال :



الخيال يمكننا من اجراء حوار بين الجسم،العقل والشعور .  
الخيال مهم للاسترخاء،للتهدئة،للقدرة على المعرفة،للتفكير  
الابداعي وحل المشاكل. الذين يتعاملون مع هذا النمط  
يلجأون الى الخيال،الابداع والتسلية(الضحك).  
يشمل هذا النمط:احلام اليقظة،فعالية ابداعية،تمثيلا،دراما،  
فنوناً(رسماً،نحتاً،كتابة،موسيقى) وغيرها.

## المجتمع :



الدعم الاجتماعي أمر حيوي وضروري جداً في أوضاع  
الضغط.  
فهو يقوي الإحساس بالهوية ويجيب على الحاجة الى  
المساندة والشعور بالانتماء. من المهم اجراء مسح لموارد  
المساندة لكي ننمي الإحساس بالتكافل الاجتماعي الجماهيري  
والتشديد على الا يعيش انسان وحيداً.  
الذين يتخذون نمط التعامل الاجتماعي يجدون الأمان  
من خلال العمل الاجتماعي،انضمام الى مجموعة،مساعدة  
الآخرين،العاب اجتماعية،مشاركة الآخرين بالانطباعات  
وغيرها.

