**الأداة 3.3.8** الاعتناء بعاملي مركز الكرامة والوصول والمشاركة والسلامة
ومتطوعيه

مجموعة الأدوات

**قدرة المدراء والمتطوعين على الصمود**

يؤدي المدراء (في هذه الحالة المنسِّقون المحليون في برنامج الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج) دورًا مهمًا في إنشاء دينامية جماعية داعمة من خلال إظهار الاهتمام برفاهية المتطوعين والفريق بأكمله (في سياق مركز الكرامة والوصول والمشاركة والسلامة).



يجب على المنسِّقين المحليين في برنامج الحماية والنوع الاجتماعي والإدماج:

* توفير ساعات عمل وظروف عمل معقولة للمتطوعين
* إعداد الأوصاف الوظيفية أو توضيح ما هو متوقع
* تحضير المتطوعين وتدريبهم للقيام بمهمتهم في الميدان
* تفقُّد المتطوعين لمعرفة كيفية تعاملهم مع الوضع أثناء الاستجابة لحالة الطوارئ
* عقد اجتماعات منتظمة للفريق أثناء حالة الطوارئ للاطّلاع على أوضاعه وتقديم الدعم
* تشجيع العمل التطوعي ضمن مجموعات ثنائية
* إعداد أنظمة دعم للأقران أو الأصدقاء
* تقديم معلومات عن الإجهاد وتأثيراته
* تشجيع استراتيجيات التأقلم الجيدة
* دعم المتطوعين الذين مرّوا بأحداث صعبة بشكل خاص
* إظهار التقدير وإعلام المتطوعين بأنهم أعضاء مهمون في الفريق

**تذكير الموظفين والمتطوعين في مركز الكرامة والوصول والمشاركة والسلامة بأهمية الرعاية الذاتية**

* إذا شعرت بالإرهاق بسبب الوضع أو واجباتك، فحاول التركيز لفترة على المهام البسيطة والروتينية. أطلِع زملاءك والمشرفين على مشاعرك واصبر على نفسك.
* إذا واجهت حدثًا خطيرًا، فقد يساعدك التحدث مع شخص ما عن أفكارك ومشاعرك على التعامل مع أيّ تجارب مزعجة وعلى تقبُّلها.
* بعض ردود الفعل طبيعية ولا يمكن تجنُّبها أثناء العمل في ظروف صعبة
* اعتنِ بجسمك وعقلك
* خذ قسطًا كافيًا من الراحة والنوم
* خفِّف من شرب الكحول والتدخين
* إذا واجهت صعوبات في النوم أو شعرت بالقلق، فتجنّب مادة الكافيين خاصة قبل النوم
* تمرّن لتخفيف التوتر
* تناول طعامًا صحيًا وحافِظ على أوقات وجبات منتظمة
* ابقَ على اتصال مع أحبائك
* تحدث عن تجاربك ومشاعرك (حتى تلك التي تبدو مخيفة أو غريبة) مع زملائك أو أيّ شخص تثق به.
* استمع إلى ما يقوله الآخرون حول كيفية تأثير الحدث فيهم وكيفية تعاملهم معه. فقد يشاركونك أفكارًا مفيدة.

مجموعة الأدوات

* عبِّر عن مشاعرك من خلال الأنشطة الإبداعية، مثل الرسم أو التلوين أو الكتابة أو عزف الموسيقى.
* العب وخصِّص وقتًا للمتعة.
* حاوِل الاسترخاء عن طريق القيام بأمورٍ ممتعة لك أو التأمل أو ممارسة اليوغا.

**يمكنك أيضًا أن تطلب من أعضاء الفريق أن يكملوا دليل تقييم الرعاية الذاتية الخاص بالموظفين والمتطوعين في مركز الكرامة والوصول والمشاركة والسلامة[[1]](#footnote-1) مرة في شهر كوسيلة لدعم العاملين**

|  |
| --- |
| **التعليمات:**في شهر اعتيادي، ما عدد المرّات التي ينطبق فيها ما يلي عليك؟ لكلّ سؤال، اكتب الرقم الأنسب الذي يتوافق مع تجربتك على السطر قبل السؤال.0 = أبدًا؛ 1 = نادرًا؛ 2 = في بعض الأحيان؛ 3 = غالبًا؛ 4 = دائمًا تقريبًا |
| **الإجابة** | **التفاصيل** |
|  | لديّ يوم عطلة كامل على الأقلّ كلّ أسبوع |
|  | آخذ بعض الوقت للهدوء، و/أو التفكير، و/أو التأمل، و/أو الكتابة، و/أو الصلاة |
|  | لا أعمل لأكثر من 8 ساعات في اليوم في أنشطة مركز الكرامة والوصول والمشاركة والسلامة |
|  | أمارس الرياضة لمدة 25 دقيقة على الأقلّ خمسة أيام في الأسبوع |
|  | أؤدي نشاطًا أعتبره ممتعًا (على سبيل المثال، ممارسة لعبة، أو الذهاب لمشاهدة فيلم، أو قراءة كتاب، وغير ذلك) |
|  | أمارس تمارين إرخاء للعضلات، أو اليوغا، أو تمارين التمدد، أو التأمل، أو التنفس البطيءمجموعة الأدوات |
|  | أشارك مشاعري مع صديق واحد على الأقلّ أو مع شريكي |
|  | أنام جيدًا بين 7 و8 ساعات كلّ ليلة |
|  | أنتبه لنوعية الطعام الذي أتناوله وأعتمد نظامًا غذائيًا متوازنًا |
|  | أشرب ما لا يقلّ عن لترَين من الماء يوميًا |
|  | في ما يتعلق بالتوازن بين العمل والحياة، لديّ تجارب عاطفية إيجابية أكثر من تلك السلبية |
|  | في نهاية اليوم، يمكنني أن أنسى ضغوط العمل  |
|  | أتعامل مع الأمور برويّة عندما أصبح متعبًا، ومنهكًا، وعرضةً للانزعاج |
|  | لديّ أشخاص يهتمون لأمري. أثق بهم وأشعر بالراحة في التحدث إليهم. |
|  | أمارس نشاطًا أجده مبتكَرًا أو معبِّرًا |
|  | أشعر أنني اكتسبتُ التدريب والمهارات اللازمة لتأدية عملي بشكل جيد |
|  | أدافع عن نفسي وأقول "لا" عندما أحتاج إلى ذلك |
|  | في مكان العمل، آخذ استراحة قصيرة كل ساعتين وأبدّل بين المهام بانتظام |
|  | أقضي الوقت مع الأشخاص الآخرين الذين أثق بهم والذين ينتمون إلى مجموعة تعطي معنى ومغزى لحياتي (مثل المتطوعين المجتمعيين، وزملاء العمل، وغيرهم) |
|  | أشعر بالرضا عن قدرتي على التواصل مع الآخرين |
|  | أقضي وقتي وأبذل جهدي للقيام بأمورٍ مهمة فعلًا بالنسبة إلي في الحياة |
|  | أؤمن بقدرتي على تحقيق الأهداف، حتّى عندما أواجه الصعوبات |
|  | أضع أهدافًا واقعية لحياتي وأعمل على تحقيقها |
|  | آخذ إجازات |
|  | أستطيع تجاوز الأخطاء التي ارتكبتها |
|  | أستطيع إدارة الصراع بشكل بنّاء |
|  | أستطيع التحرر من مشاعر الضغينة |
|  | أتناول أكثر من مشروب كحولي أو اثنين، أو أدخّن، أو أتعاطى العقاقير الترفيهية الأخرى0 = معظم الأيام1 = بين 3 و6 مرّات في الأسبوع2 = أقلّ من 3 مرّات في الأسبوع3 = أبدًا تقريبًا |



مجموعة الأدوات

|  |
| --- |
| **إرشادات التفسير:** |
| **النتيجة** | **تشير نتيجةٌ في هذا النطاق إلى أنّ** |
| 0-29 | ينبغي وضع خطة لتغيير نمط حياتك وتحسين مهاراتك في مجال الرعاية الذاتية واعتماد استراتيجيات لتحقيق التوازن في نمط حياتك. الرجاء التحدث بسرعة إلى مديرك، واتّباع بعض الإجراءات التي ستساعدك. فكِّر في أخذ إجازة لعدّة أيام (2-3). |
| 30-59 | من المفيد وضع خطة لتحسين مهاراتك في الرعاية الذاتية واعتماد استراتيجيات لتحقيق التوازن في نمط حياتك في كلّ المجالات. في حال تسجيلك أكثر من 40 نقطة، تُعتبر مهاراتك في الرعاية الذاتية متوسطة المستوى وتتطلّب تحسينًا في مجالات معينة. على سبيل المثال، قد تمارس ما يكفي من التمارين الرياضية، لكنك لا تحصل على قسط كافٍ من النوم والراحة. اطّلع على كل فئة حصلت فيها على علامة منخفضة لتحديد المجالات التي تتطلّب تحسينًا. |
| 60-84 | لديك مجموعة جيدة من مهارات الرعاية الذاتية لكنك لا تزال تعاني من بعض الضغوط. الرجاء الاطّلاع على الفئات التي سجلت فيها أدنى علامات، ووضع خطة لتغيير نمط الحياة وفقًا لذلك.  |
| 85 وما فوق | أنت تسعى دومًا لإحلال توازن بين العمل والحياة الشخصية، لكنّ الانتباه المستمر مطلوب دائمًا. |
| التوصية: اذكر إجراءَين أو ثلاثة يمكنك اتخاذها لتحسين الرعاية الذاتية:  |



مجموعة الأدوات

1. مقتطف من "المبادئ التوجيهية الوطنية المعنية بإنشاء المساحات الملائمة للأطفال في حالات الطوارئ في الفليبين" (الملحق 9.2، ص. 56). [↑](#footnote-ref-1)