



المجلس الأعلى لحقوق
الأشخاص ذوي الإعاقة
Higher Council for the Rights of
Persons with Disabilities (HCD)

كتيب إرشادي يوضح آلية تطبيق برنامج ”الدعم التماثلي لأسر الأشخاص ذوي الإعاقة“



الفهرس

1	المقدمة
2	تعريف ومراحل تطور الدعم التماثلي:
3	أهداف الدعم التماثلي
4	آلية تقديم جلسة الدعم التماثلي
5	أنواع الدعم التماثلي
7	نقاط عامة لتطبيق برنامج الدعم التماثلي
8	معايير يجب توافرها لضمان نجاح جلسة الدعم التماثلي
10	الفرق بين جلسة الدعم التماثلي وأي جلسة أخرى
11	أشكال جلسات الدعم التماثلي
13	أهمية وطريقة التقدير الفعال للأسر
14	مراحل الصدمة التي قد يمر بها أي شخص عند تغير الظروف
14	تمكين الطفل والأشخاص ذوي الإعاقة في العيش مع الأسرة كحق أساسي لتعزيز الاستقلال
15	والدمج



المقدمة

يُعد برنامج "الدعم التماثلي" خطوة مهمة نحو تعزيز التواصل والمساندة بين أسر الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال بناء علاقات قائمة على التفاهم المتبادل والاحترام مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية والاجتماعية للأسر. ويهدف هذا البرنامج إلى تمكين الأسر من تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لبعضهم البعض، مما يساهم في تعزيز التفاعل الإيجابي داخل المجتمعات سواء كانت تلك المجتمعات في بيئات تعليمية أو اجتماعية أو مهنية.

في هذا السياق، يشمل برنامج "الدعم التماثلي" تدريب الأسر على كيفية تقديم المشورة والإرشاد للأقران بطريقة تتسم بالاحترام والسرية، مع التركيز على مهارات الاستماع الفعال، والتواصل الإيجابي، وتوجيه وتمكين المشاركين من التعامل مع تحدياتهم اليومية بشكل أفضل من خلال تبادل الخبرات التي تساهم في مواجهة التحديات على الصعيد الشخصي والاجتماعي.

كما أن البرنامج يعزز من شعور الأسر بالانتماء ويعطيهم الأدوات اللازمة لتقديم الدعم لبعضهم البعض بشكل تماثلي، حيث يدرك كل مشارك أهمية دور الأقران في حياة الآخرين، وكيف يمكن لهذا النوع من الدعم أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية والاجتماعية.

من خلال هذا الكتيب، نتمنى أن نتمكن من اطلاعكم على أهداف البرنامج، آلياته، وكيف يمكنكم المشاركة في بناء بيئة من الدعم المتبادل والمساندة التي تعزز التفاهم بين الأسر وتساهم في تقدمهم.



مراحل تطور الدعم التماثلي:

- انتشر الدعم التماثلي في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينات بين الأشخاص ذوي الإعاقة الذين كانوا يعيشون باستقلالية.
- انتشر الدعم التماثلي في اليابان استناداً لطريقة «المشورة المشتركة».
- انتشر الدعم التماثلي في عدة دول مثل اندونيسيا الخ...
- كانت بداية تتم بين الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية فقط ومن ثم شملت كافة أنواع الإعاقة.
- بدأت في الأردن في السنوات الأخيرة بين الأشخاص ذوي الإعاقة بمختلف أنواع الإعاقة.

تعريف الدعم التماثلي:

هو برنامج دعم نفسي مقدم من أسر الأشخاص ذوي إعاقة لأسر أخرى لديها شخص ذو الإعاقة وقد يقدم من أشخاص الى اشخاص آخرين لديهم نفس الخلفية والتجارب والخبرات وقد تكون الجلسة فردية أو مجموعة أسر يتشاركون بالخبرات والظروف وقد يسمى برنامج الدعم التماثلي عدة مسميات (دعم الاقران، مشورة النظراء، ودعم تماثلي).



أهداف الدعم التماثلي

01

استعادة شعور الثقة بالنفس: حيث تدرك الاسر متطلباتها وتحدياتها، والتي يتبعها التعبير عن المشاعر من خلال تفريغ مشاعرها، والذي يساعد في إعادة تقييم الاسر لنفسها واكتساب ثقة بذاتها.

02

إعادة بناء العلاقات الإنسانية: حيث تكوّن الأسرة صورة جديدة عن نفسها، وتعيد تقييم علاقاتها بالآخرين وتكون فرصة لتكوين صداقات جديدة.

03

تغيير النظرة المجتمعية: ويكون من خلال تغيير وعي المجتمع بمشاركة أسر الأشخاص ذوي الإعاقة. حيث أن البرنامج له دور حاسم في كسب التأييد والمناصرة، سواءً على مستوى الفرد أو على مستوى المجتمع.

04

يساهم الدعم التماثلي في تقليل مشاعر العزلة والضغط النفسي التي تمر بها أسر الأشخاص ذوي الإعاقة، حيث يوفر مساحة آمنة لمشاركة المشاعر والتجارب، مما يعزز من قدرة الأسر على التكيف مع التحديات اليومية.

05

تبادل الخبرات بين الاسر.

06

يعزز الدعم التماثلي الوصول الى مفهوم العيش المستقل لدى الاسر والاشخاص ذوي الإعاقة.



آلية تقديم جلسة الدعم التماثلي

أسرة = أسر ← [مساواة] مع
تقسيم الوقت بشكل متساوي
بينهم وتبادل الأدوار.

01

اسرتين لديهما موضوع مشترك
يستمعان لبعضهما البعض عدم
إعطاء أي تعليمات أو نصائح
لأن ذلك يحرم الشخص من
قدرته على التفكير.

02

عدم وجود حواجز اثناء عقد
الجلسة الفردية أو الجماعية
مثل وجود طاولات بين
الطرفين.

03

ضرورة الحفاظ على التواصل
البصري بين الاسر.

04

طرح سؤال عام لتغيير الحالة
بعيداً عن الموضوع (سؤال
ضبط المشاعر).

05

عدم التدخين أو تناول
المشروبات أو الطعام خلال
الجلسة، الا إذا كان بحاجة
لتناول الادوية ليكون تفريغ
المشاعر من خلال الكلام وليس
باستخدام وسائل أخرى.

06

عقد الجلسة في مكان هادئ
وآمن للأسر ليتحدثوا ويشعروا
بالراحة.

07



أنواع الدعم التماثلي

هي مجموعة من الأشخاص لديهم ظروف وتحديات وخلفيات مشتركة مثل:



أشخاص ذوي إعاقة فيما بينهم

أشخاص ناجين من العنف فيما بينهم



أسر أشخاص ذوي إعاقة

أمثلة: (الناجين من السرطان، مجموعة من النساء، مجموعة من الرجال، مجموعة من الأطفال)



نقاط عامة لتطبيق برنامج الدعم التماثلي

1. أن يكون أحد أفراد عائلة الشخص من ذوي الإعاقة.
2. أن يكون لدى الأسرة شبكة معارف واسعة بأسر أشخاص ذوي إعاقة آخرين.
3. أن تكون الأسرة لديها خلفية عن الإعاقة والنهج الحقوقي والخدمات المتوفرة لتبادل الخبرات بين أسر الأشخاص ذوي الإعاقة.
4. أن تكون أكملت الدورة التدريبية الأساسية.



معايير يجب توافرها لضمان نجاح جلسة الدعم التماثلي

التواصل الفعال بتعابير وجهك

الحفاظ على الأسلوب اللبق في الحديث والشكل الخارجي

أن يكون لديه القدرة على الإصغاء باهتمام

كن لبقاً/ة إذا خرج المتحدث عن الموضوع على سبيل المثال (أقدر شعورك لكن سنتحدث عن هذا الموضوع بجلسة لاحقة نحددها لهذا الموضوع بالتحديد)

الاهتمام بحديث الأسرة بالرد بتعليقات بسيطة مثل: "أفهم هذا"، "أخبرني بالمزيد" وباستخدام الإيماءات مثل التبسم

استخدام بعض الإيماءات لجذب الانتباه (إذا كان المتحدث/ة من ذوي الإعاقة البصرية على مقدم الخدمة أن يصدر إيماءات صوتية

طرح أسئلة لا تكون مبنية
على اهتماماتك الشخصية

مشاركة تجربتك الشخصية
كأسرة مقدمة للخدمة يعتبر
ذلك مهماً لكسب الثقة مع
الأسرة متلقية الخدمة أو
الاستفادة من تجربتك

تشجيع الأسرة على متابعة
التحدث في حال الشعور
بأنها غير قادرة على إكمال
حديثها

عدم اسداء النصائح وترك
مساحة بأن تختار الأسرة ما
يناسب ظروفها ومتطلباتها
لان المناسب لأسرة ليس
بالضرورة أن يناسب أسرة
أخرى

تهيئة الظروف والاتفاق على
الوقت والتاريخ المناسب في
بيئة هادئة ومناسبة

طرح أسئلة لا تكون مبنية على
اهتماماتك الشخصية



الفرق بين جلسة الدعم التماثلي وأي جلسة أخرى

الجلسة الاخرى	جلسة الدعم التماثلي
• لا يتم الاتفاق على (مكان ووقت ومدة) عقد الجلسة ويمكن أن تكون أما بالبيت أو في الأماكن العامة أو عبر الهاتف ويمكن أن تستمر لفترة طويلة من الوقت.	• يتم الاتفاق على (مكان ووقت ومدة) الجلسة قبل عقدها. • أن يكون المكان جمعية أو مركز. • أن يكون الوقت محدد أما ساعة أو نصف ساعة بالاتفاق ما بين الطرفين.
• عادةً ما تكون فقط أسرة واحدة متحدثة ولا يتم تبادل الأدوار في الجلسة.	• يتم فيها تبادل الأدوار حيث أن الأسرة مقدمة الخدمة يمكن أن تصبح متلقية في نفس الجلسة.
• لا يوجد ضوابط اثناء عقد الجلسة وتكون بشكل عشوائي.	• وجود ضوابط وقواعد اثناء عقد الجلسة مثل (تقبل الاختلاف، عدم المقاطعة، عدم توجيه نصائح.
• عدد الأشخاص المشاركين في الجلسة غير محدد على الاغلب.	• ان لا يزيد العدد في الجلسة الفردية عن شخصين أو أسرتين وأن لا يزيد العدد عن 10 أسر في الجلسة الجماعية.
• لا يوجد سرية ولا خصوصية في الجلسة.	• تؤكد على السرية والخصوصية في الجلسة.
• لا يوجد سؤال ضبط المشاعر.	• تتضمن الجلسة سؤال ضبط المشاعر.

أشكال جلسات الدعم التماثلي

1- جلسة فردية طريقة تقديم الجلسة الفردية:

- جلسة ثنائية كل شخص مقابل الآخر مع الحفاظ على التواصل البصري.
- حديث من الأسرة متلقي الخدمة والاستماع من الأسرة مقدمة الخدمة ومن ثم تبادل الأدوار.
- على الأسرة مقدمة الخدمة طرح سؤال لضبط مشاعر الأسرة متلقي الخدمة بعيداً عن موضوع النقاش الأساسي على سبيل المثال (ما أكثر شيء تحب عمله؟ ماذا تفعل بوقت الفراغ؟ وذلك لتغيير المشاعر السلبية والأفكار قبل انتهاء الجلسة.
- تحديد موضوع واحد في الجلسة الواحدة على سبيل المثال (التحديات ضمن العائلة/ التحديات الاقتصادية/ النظرة النمطية...الخ).



2- جلسة جماعية:

طريقة تقديم الجلسة الجماعية:

- الجلسة تكون على شكل دائري.
- تحديد شخص ميسر للمجموعة لإدارة الحوار بين الأسر وطرح سؤال ضبط المشاعر.
- تحديد الوقت.
- تحديد موضوع بالاتفاق بين أعضاء المجموعة.
- ألا يزيد عدد الأفراد في الجلسة الجماعية عن (10) أشخاص وذلك لضبط الحوار بينهم.
- تذكير المشاركين بقواعد الجلسة (الجلسة مساحة آمنة للجميع / عدم المقاطعة / تقبل الانفعالات والاختلاف بين الأعضاء وعدم الإنكار).



أهمية وطريقة التقدير الفعال للأسر

أهمية التقدير تكمن في أنه يعزز الثقة ويحفز الأفراد على بذل أفضل ما لديهم، وعندما يشعر الشخص بالتقدير يصبح أكثر رغبة في تقديم المزيد من الجهد والمساهمة في البيئة المحيطة به، كما يعزز التقدير من مشاعر الانتماء والاحترام مما يساعد على بناء علاقات قوية ومستدامة سواء في الأسرة أو العمل أو المجتمع بشكل عام والتقدير يُشعر الإنسان بقيمته ويحفزه على النمو والتطور.

لذلك عند انتهاء البرنامج التدريبي في اليوم الأخير يتم تقدير المشاركين من الأسر بطريقة ممنهجة وهي على النحو التالي:

01

أن يتم تقدير جميع أفراد المجموعة بالترتيب

02

ان تقدر الأسرة بصفة موجودة لديها دون ذكر صفة غير موجودة لدى الأسرة للحفاظ على المصداقية في التقدير

03

الحفاظ على التواصل البصري ولغة جسد مفتوحة وتجنب عقد الذراعين

04

تجنب مقارنة أسرة بأسرة أخرى كمفاضلة فيما بينهم

05

تقدير دور الأسر في دعم أبنائهم من ذوي الإعاقة
لاعتبارهم الركيزة الأساسية والداعمة في حياة أبنائهم



مراحل الصدمة التي قد يمر بها أي شخص عند تغير الظروف

عند مواجهة أي موقف صادم، يمر الإنسان بتجربة عاطفية معقدة تؤثر في أفكاره وسلوكياته. من المهم أن نعرف أن ردود الفعل على الصدمة تختلف من أسرة إلى أخرى، وقد تمر الأسرة بمجموعة من المراحل إما جميعها أو جزء منها التي تساعد في التعامل مع الألم والتكيف مع الواقع الجديد وفي هذا الكتيب سنتناول مراحل الصدمة بشكل مبسط، بهدف فهم أعمق حول كيفية مساعدة الأسر على تجاوز هذه المراحل الصعبة:

1

مرحلة الإنكار

أول مرحلة تظهر كرد فعل دفاعي طبيعي مؤقت يجسد حالة الرفض والإنكار لوجود إعاقة لدى الطفل إذ تطفئ مشاعر الصدمة عند معرفة الخبر ويفضل تقديم المعلومات للأسر بشكل تدريجي ومنح مرحلة إنكار النفس وقتًا كافيًا للاستيعاب.

No!

2

مرحلة الغضب

الغضب هو أول رد فعل عند استيعاب إعاقة الطفل، حيث يخفي الألم ويتجه نحو الأشخاص أو المواقف، يرافقه استياء وتساؤلات. ومع انحساره، يظهر التفكير العقلاني والمشااعر. لذا، يجب توفير مساحات آمنة للتعبير دون أحكام.

1

3

مرحلة المساومة

هي دفاع ضد التغيير، تتسم بالندم والأمل والذنب، وتترافق مع تساؤلات ومحاولات لاستعادة الحياة قبل الإعاقة. تمثل المشاعر في هذه المرحلة وسيلة للتكيف والتعافي. يمكن دعم الأسر بتشجيعها على التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة أطفالها.

!

4

مرحلة الحزن

الحزن استجابة طبيعية ومؤقتة لوجود طفل من ذوي الإعاقة، حيث تبدأ مواجهة الواقع وتظهر مشاعر مثل اليأس، الإرهاق، الأرق، والعزلة. قد تؤثر هذه المرحلة على الشهية، لذا يُنصح بالتوعية حول نمط غذائي متوازن. كما تساعد تقنيات الاسترخاء، كالتنفس العميق والكتابة التعبيرية، في التعامل مع المشاعر.

!

5

مرحلة القبول

هي آخر المراحل التي تتمثل القبول وهو إدراك حتمي لوجود طفل من ذوي الإعاقة دون مقاومة، مع بقاء مشاعر الحزن. يمكن دعم الأسر بوضع خطط مستقبلية إيجابية للتكيف مع التحديات.

OK



تمكين الطفل والأشخاص ذوي الإعاقة في العيش مع الأسرة كحق أساسي لتعزيز الاستقلال والدمج

يعد حق الأشخاص ذوي الإعاقة في العيش مع أسرهم جزءاً أساسياً من مفهوم العيش المستقل، الذي يشمل تمكينهم من اتخاذ قراراتهم بحرية والتفاعل مع مجتمعاتهم بشكل كامل، حيث يجب أن يكون التركيز على تحويل المنظومة الإيوائية لمراكز نهائية دامجة لتحقيق بيئة سكنية مرنة تدعم العيش ضمن الأسرة والدمج في الحياة داخل المجتمع من خلال استحداث أشكال من الدعم:-

- 1- المرافق الشخصي لتمكينهم من الاعتماد على ذاتهم.
 - 2- المطالبة بمواءمة المرافق المجتمعية حسب التصميم الشامل مثل تهيئة المنازل وتوفير الخدمات التي تضمن لهم حقوقهم دون الفصل عن أسرهم وتعزيز استقلالهم وكرامتهم.
 - 3- إتاحة فرص أكبر في المشاركة الاجتماعية وتعزيز الروابط الأسرية والعاطفية، وهو حق يجب أن يُحترم ويُضمن لكل طفل أو شخص من ذوي الإعاقة.
- وتقر المادة (١٩) من اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة بحق جميع الأشخاص من ذوي الإعاقة مساواة بغيرهم في العيش المستقل والدمج في المجتمع، وأن يختاروا حياتهم بحرية ويتحكمون فيها. وتستند هذه المادة إلى المبدأ الأساسي لحقوق الإنسان الذي مفاده أن جميع البشر يولدون متساوين في الكرامة، واستناداً للمادة 27 من قانون حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة رقم 20 لسنة 2017 حيث نصت الفقرة ب من المادة 27 انه "لا يجوز إيداع الأشخاص ذوي الإعاقة في دور الرعاية النهارية الإيوائية دون الحصول على موافقتهم الحرة المستنيرة" وفقاً لأحكام هذا القانون.

وهناك من يعتبر أن العديد من الأطفال والأشخاص من ذوي الإعاقة غير ممكنين للعيش باستقلالية في مجتمعاتهم المحلية التي اختاروا بأنفسهم أن يعيشوا فيها، وقد أفضى هذا الوضع إلى التخلي عن هؤلاء الأشخاص وتبعيتهم للأسرة وإيداعهم بدور الإيواء.

حيث أنه لا يوجد أي مكان مناسب لطفل من ذوي الإعاقة أكثر من وجوده ضمن أسرته البيولوجية.



المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة



www.hcd.gov.jo



المجلس الأعلى لحقوق
الأشخاص ذوي الإعاقة
Higher Council for the Rights of
Persons with Disabilities (HCD)



HCD - JORDAN