

شعورنا  
بالأمان،  
مسؤوليتنا  
كمان



شو ما صار معك،  
نحن هون لندعمك

## خدماتنا مجانية وتشمل الآتي:

### الإرشاد النفسي/الاجتماعي المقدم من قبل جمعية النساء العربيات

- لدينا أربع مرشحات اجتماعيات لمساعدة النساء على استعادة ثقتهن بأنفسهن، في كل مركز. (بإمكان النساء التحدث عن تجاربهن وتعلم كيفية الخروج من عزلتهن من خلال جلسات الفردية والاجتماعية. تقدم الجمعية فرص مشاركة النساء مع بعضهن البعض).

- مراكز الإرشاد النفسي / الاجتماعي التابعة لجمعية النساء العربيات في محافظة الزرقاء:

### جمعية سيدات الضليل للتربية الخاصة

العنوان: الضليل  
الهاتف: ٠٧٩٧٦٦١٣١٠

### جمعية السيدات العاملات الرصيفة

الهاتف: ٠٧٩٥٩٣٤٧٥٥

### برامج التوعية

زيادة الوعي من خلال تناول المواضيع التي تهم النساء حيث يتم رفع وعيهن من قبل محاضرين متخصصين في المركزين التابعين لجمعية النساء العربيات.

### التدريب المهني

تقدم جمعية النساء العربيات العديد من الدورات التدريبية للنساء لاكتساب مهارات جديدة لإعالة أنفسهن وعائلاتهن.

### الاستشارات القانونية وجلسات المرافعة القانونية

تقوم جمعية النساء العربيات بالشراكة مع جمعية معهد تضامن النساء الأردني بتوعية النساء بحقوقهن من خلال جلسات التوعية القانونية وتلبية احتياجاتهن القانونية الفردية من خلال إعطائهن استشارات قانونية، وأحياناً تمثيلهن في المحاكم.

تأتي هذه النشرة كجزء من مشروع ممول من منظمة المجتمع المفتوح بقيادة جمعية النساء العربيات بالنيابة عن شبكتين عربيتين نسويتين - شبكة عابشه (منتدى النساء العربيات) وشبكة سلمى (مناهضة العنف ضد النساء في المنطقة العربية).



مجلس النساء العربيات  
Arab Women's Forum



## الدعم النفسي الاجتماعي

العواطف الجياشة والتغيرات التي تطرأ على السلوك هي مشاعر عامة شائعة تتبع حالة التشتت وعدم الاستقرار والغنف، التي يتعرض لها الأطفال والكبار الراشدين كلاجئين. ولكن مع مرور الوقت ومع الحصول على الرعاية والدعم من بعضكم بعضاً، ومن المنظمات التي تمّد يد العون إلى اللاجئين، ستصبحون أكثر قدرة على التكيف والتعامل مع أوضاعكم على نحو أفضل. من ضمن الأشياء البسيطة التي يمكنها أن تساعدكم هي المحافظة على القيام بالأعمال الروتينية والنشاطات اليومية المعتادة وتقديم قدر إضافي من الاهتمام والعطف للأطفال.

من المهم أن تعتني بنفسك لتكون قادراً على مساعدة الآخرين. فمن السهل أن تنسى أنه من أجل أن تبقى قادراً على رعاية الآخرين عليك أيضاً الاهتمام بنفسك جيداً، فربما تكون في حالة صراع مع ردود أفعالك الذاتية في هذه الأوقات العصيبة. ركز على الأشياء التي تتقن عملها وحاول أن تتحلّى بالصبر مع التغيرات التي تطرأ على مشاعرك وردود أفعالك.

**مُساعدة الآخرين والحصول على المساعدة من أشخاص آخرين هما من أفضل السبل للتكيف مع الصّعوبات. أصغ إليهم، ووقّر لهم الراحة، وشارك في النشاطات الاجتماعية المنتظمة. لا تتردد في قبول المساعدة من الآخرين وطلبها منهم أيضاً.**

الانخراط في النشاطات المجتمعية يساعد في استعادة حس السيطرة على مجريات حياتك والتصرف الطبيعي وفي الوقت نفسه يستفيد من ذلك مجتمعك المحلي. ساعد الناس من حولك، كالمساعدة مثلاً في تنظيم الفعاليات الرياضية، أو الفنية، أو في التنظيف أو في المحافظة على الخدمات المجتمعية أو المحافظة على المساحات الصديقة، أو مُرافقة الأطفال إلى المدرسة، أو المشاركة في اللجان المجتمعية، أو كمتطوع مُجتمعي بهدف تبادل المعلومات، كما أن التطوع يعتبر نشاطاً ذو قيمة لدى اليافعين والبالغين.

في بعض الأحيان قد لا يكون الوقت والدعم العاطفي الذي يقدمه الأصدقاء والأسرة كافياً، فإذا لم تشعر بأنك قد تحسنت بعد بضعة أشهر، أو إذا بدأت تشعر بأن وضعك يزداد سوءاً، فاسع إلى طلب المساعدة من مرشد أو من مركز خاص بالنساء أو الأطفال.

إذا تغيّر سلوك طفلك تغيّراً ملحوظاً منذ قدومك إلى الأردن، فإن أفضل طريقة للمساعدة هي أن تقدم له المزيد من التطمين والعطف، ومعاودة ممارسة الأعمال الروتينية المعتادة. وسوف ينجح هذا التطمين والعطف بصورة أفضل من التأديب الضارم. كما أن العقاب البدني لن يكون مُفيداً، إضافةً إلى أنه مُخالفٌ لحقوق الطفل. ومن المرجّح أن يتقلّص الشعور بالضيّق مع مرور الوقت، ولاسيّما مع الحصول على الدعم الاجتماعي والعاطفي.

من الطرق الجيدة لمُساعدة الأطفال إتاحة الفرصة لهم للتحدّث عن الأشياء التي تُثير القلق في نفوسهم، وذلك عن طريق الاستماع إليهم والتحدّث معهم بلطف وتطمينهم ومدحهم وتشجيعهم واللعب معهم ومنحهم المزيد من الحب والاهتمام والمُساعدة على منحهم الأمان، فمن غير المحتمل أن يكون التأديب الضارم مفيداً، بل إنّه من المرجّح أن يؤدي إلى تفاقم الوضع. كما وإنّ العقاب البدني غير مفيد ومُخالفٌ لحقوق الطفل.

الذهاب إلى المدرسة أو غيره من مراكز التدريب التعليمي / المهني أمر مهم جداً بالنسبة إلى الأطفال والبالغين والبالغات. فالعمل الروتيني الذي يجدونه في تلك المراكز يُساعدهم على الشعور بالأمان، كما أنّ المهارات التي يتعلّمونها سوف تكون قيمة لهم طوال حياتهم. ويمكن الشعور بهذا الأمان من خلال المشاركة في النشاطات التي تُعقد في المساحات الصديقة للطفل أو للبالغين.

يمكن أن تساعد أطفالك على التغلّب على أيّ عقبة تقف في طريق الذهاب إلى المدرسة أو في عمل أيّ نشاط آخر. على سبيل المثال، فإذا كان هناك قلق أو خوف ينتاب الأطفال بشأن التحدّث بهم أثناء الذهاب إلى المدرسة سيراً على الأقدام، فإنّك تستطيع مرافقتهم إلى المدرسة أو العثور على شخص كبير راشد آخر باستطاعته مرافقتهم، أو ترتيب ذهابهم إلى المدرسة في مجموعات.



إذا كنت بحاجة إلى نصيحة أو مساعدة، بإمكانك التحدث إلى مرشدين اجتماعيين مختصين وموثوقين في المركز الاجتماعي أو عيادة الصحة النفسية الأقرب إليك أو الإتصال:

خط المعلومات التابع للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (الأحد - الأربعاء، ٨:٣٠ - ١٥:٣٠)	٠٦ ٤٠٠ ٨٠٠٠
خط الخدمة المناوب التابع للمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (الأحد - الخميس، ٨:٣٠ - ١٥:٣٠)	٠٧٩ ٥٥٤ ٦٣٨٣
الخط الساخن التابع لإدارة حماية الأسرة	٩١١
الخط الساخن على مدار الساعة التابع للجنة الدولية للإغاثة	٠٧٧ ٥٠٧ ٧٧٩٢
الخط الساخن على مدار الساعة التابع للهيئة الطبية الدولية - الخط العام	٠٧٩ ٥٧٨ ٥٠٩٥
الخط الساخن على مدار الساعة التابع للهيئة الطبية الدولية - الخط الخاص بمخيم الزعتري	٠٧٩ ٨٥٥ ٩٥١٧
الخط الساخن لمنظمة إنقاذ الطفل الدولية - الزعتري	٠٧٧ ٥٧٢ ٤٤٥٥
خط الدعم الأسري التابع لمؤسسة نهر الأردن	١١٠