برنامج الصمود للشباب الذكور: مقدمة لدليل الانشطة

المعلومات في هذه المقدمة تعنى بتنظيم أنشطة الدعم النفسي للميسرين وللشباب المستهدفين من هذه الأنشطة. وتحتوي على ملاحظات للتخطيط والتطبيق بالاضافى الى أنها تعد مرشد للتعامل مع الصعوبات والتوتر والمشاعر فضلا عن العناية الذاتية للميسرين.

دليل الأنشطة:

هذا الدليل هو جزء من **برنامج الصمود للشباب الذكور** والذي يحتوي أيضا على كتيب الدعم لنفسي للمدراء والمدربين. ومن ما ممكن استخام هذا الدليل بشكل منفصل لتنظيم أنشطة شبابية في الاوضاع الصعبة وغير المستقرة. هذا الكتيب متوفر أيضا على موقع مركز الدعم النفسي الاجتماعيwww.pscentre.org.

الدليل يحتوي على مجموعة واسعة ومتنوعى من الأنشطة والتي تم ترتيبها في ثلاث مجموعات مختلفة:

- الأنشطة الفنية ويشار إليها ب: " الفنون"
- الأنشطة الجسمانية ويشار إليها ب:" الجسم"
- أنشطة المهارات الحياتية ويشار إليها ب: "المهارات الحياتية"

هناك مربع يعرّف ب "المساحات الآمنة" مع رسوم توضيحية لأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي (راجع الكتيب لمزيد من المعلومات)

الأنشطة في الدليل:

من الممكن أن تدار الأنشطة بطريقة فردية ومن الممكن أيضا جمعها معا في ورش العمل كأنشطة متعددة متتالية الواحدة بعد الأخرى, وهذا يتضمن الاتي:

الفنون: سرد القصص العصري مع ورش عمل حول استخدام الفيديو, وسائل التواصل الإجتماعي والمدونات' "التحدي" مع الفلاش موب (التجمع المفاجئ), الرسم, ماراثون الصور, بالاضافة إلى أنشطة الفنون الجدارية.

الجسم: الرقصات التقليدية (الدبكة مثلا), البستنة الحضرية (الحدائق العامة), كرة القدم الابداعية, صناعة الطائرات الورقية.
المهارات الحياتية: ورشة العمل الاولى في المهارات الحياتية هي مقدمة, بالاضافة الى ورشة لتحديد أهداف الحياة, وورشة حول الوعي الذاتي والتعاطف. أما الجزء الثاني فيحتوي على ورشة حول مهارات صناعة القرار وورشة حول ضغط الأقران وورشة عمل حول إدارة النزاع. النعامل مع التوتر الجزء الأول والثاني. استكشاف ورشة العمل المستقبلية. وأنشطة في مجال الإسعاف الأولي.

أنشطة الفنون: التركيز على استخدام الفنون وسرد القصص العصري كطرق للتواصل وللتعبير عن الذات. كما أنها تعزز التعاون الجماعي والانسجام. وتقود المشاركين الى استكشاف كيفية الإسهام الإيجابي في مجتمعاتهم.

الأنشطة الجسمانية (الجسم): تعزيز الصحة الجسمانية والعاطفي لدى المشاركين من خلال الأنشطة الجسمية التي تم تصميمها لتشجيع التعاون والانسجام والتسامح بين الأفراد. هذه الانشطة تعزز الثقة والشعور بالتكاثف ويمكن أن تستخدم أيضا لتشجيع. المنافسة الإيجابية والتعلم للعب وفقا للقواعد.

أنشطة المهارات الحياتية (المهارات الحياتية): تساعد المشاركين على تحديد ومعرفة السمات الايجابية بالاضافة الى مواطن القوة لديهم، وتشجعهم على استكشاف أحلامهم للمستقبل وكيفية تحقيقها. بالاضافة الى انها تعزز الإحترام والتواصل الإيجابي.

كل مجموعة من الملاحظات المرتبطة بكل نشاط لها نفس البنية والتنسيق. الملاحظات تحتوي على اسم الورشة، هدفها, المواد اللازمة والوقت المقدر لتنفيذ كل النشاط. يوجد أيضا معلومات كاملة ومفصلة للميسرين حول خطوات تنفيذ الأنشطة.

تختلف الأنشطة من حيث زمن التطبيق وممكن أن تمتد من 45 دقيقة إلى عدّة ساعات. وقد صممت لتكون ممتعة وفي نفس الوقت تتطلب عمل مجهود جدّي. كل الأنشطة تهدف الى تعزيز الصمود والرفاهية النفسية للشباب من خلال التركيز على التعاون، التفريغ النفسي، التركيز والنشاط البدني الإيجابي.

التخطيط لأنشطة الدعم النفسي:

من المهم جدا أن تبقى الأهداف العامة من الأنشطة حاضرة في البال عند تخطيط وتنفيذ أنشطة الدعم النفسي الإجتماعي للشباب. الهدف الأسمى دائما هو تعزيز وتحسين مفهوم الصمود عن الشباب بالإضافة إلى تحقيق الرفاه النفسي الإجتماعي. هذا يعني دفع الشباب تجاه:

- استئناف الأنشطة العادية، الروتينية في أعقاب أو حتى خلال الأزمات
- تجربة القليل من التوتر
- أن يكونوا أصحّاء وأقوياء جسدياً وعاطفياً
- أن يشعروا بالرضى عن أنفسهم وبالثقة في قدراتهم
- اتخاذ قرارات جيّدة وآمنة
- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية
- الثقة بالاخرين ةالشعور بالارتياح عند الحديث عن المشاعر
- البحث عن المساعدة عند الحاجة لها
- التعامل بشكل أفضل مع التحديات اليومية
- حل المشكلات دون اللجوء الى العنف

- تجنب تعاطي المخدرات

الانشطة في هذا الدليل صممت لمساعدة الميسرين على:

- تنفيذ أنشطة هادفة
- بناء المهارات والقدرات عند الشباب
- تعزيز التواصل وتقنيات الاتصالات السلمي (بعيدا عن العنف اللفظي أو الجسدي)
- دعم الشباب لمواجهة التحديات النفس-اجتماعية
- تيسير المبادرات والمشاركة الفاعلة لدى الشباب
- تشجيع دعم الاقران
- رفع مستوى الوعي والفهم بالدعم النفسي الاجتماعي وحاجات الحماية
- استكشاف الحاجات والمصادر في المجتمع المحلي والتي تؤثر على الرفاهية
- تعزيز الايمان بقدرة الشباب على لتغيير أنفسهم و/أو مجتمعاتهم.
- استكشاف طرق تقوية الية المجتمعات نحو تعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب
- تعزيز البنية الاجتماعية في المجتمع

كيفية تطبيق الأنشطة:

ينبغي التخطيط للأنشطة وفق سياق محدد اخين بعين الاعتبار مكان المعيشة الصعبات التي يواجهها الشباب. بمجرد تحديد الاحتياجات والمصادر لمجتمع معين، على مسؤول البرنامج والميسرين والشباب أن يقرروا على ماذا يجب أن يكون التركيز في الأنشطة.

الميسرين:

يخمل الميسرون مسؤولية التحطيط والارشاد (إدارة) الأنشطة. من المهم أن يكونوا جاهزين جيداً لكل الأنشطة ومرتاحين لما سيقومون به. يكون الأقران الداعمون عادةً من نفس المجتمع وقد تلقوا تدريبات ودعم حتى يتسنى لهم تنفيذ الأنشطة لشباب اخرين.

الميسر الجيد:

- يحضر جيدا لكل نشاط
- يؤمن ويثق بقدرات المشاركين
- يسمع ليفهم وليس ليقيم أو يتحدى ما يقال
- يدير عمليات المجموعة
- يأخذ على عاتقه مسؤولية التواصل الجيد بين المشاركين

- حساس للمشاعر غير المعلنة
- يحمي وجهة نظر الأقلية في المجموعة
- يحافظ على استمرارية النقاش
- يحد من تدخلاته ومساهمته في النقاش حتى يسمح لباقي الفريق بالمشاركة
- يتجنب التقييم والحكم على الأفكار التي طرحت
- لا يأخذ القرار عن المشاركين بل يفتح أمامهم المجال لصنع قراراتهم الخاصة
- يتسامح مع المشاركين
- يستمع دون مقاطعة
- يجب ان يكون على علم باللغة المناسبة والايماءات وتعابير الوجه
- مستعد للمشاركة في جميع الأنشطة إن لزم الأمر
- مرن ومستجيب ومتكيف مع الأنشطة إن لزم الأمر
- يستمتع بتيسير وتسهيل الأنشطة مع للشباب

المشاركون:

الأنشطة الأكثر نجاحا هي الأنشطة التي صممت خصيصا لتتناسب مع السمات والقدرات واحتياجات المشاركين. حاول استخدام التشكيل الطبيعي للمجموعات مثلاً الشبان من نفس المنطقة الجغرافية، أو الشبان الذين يواجهون نفس التحديات في حياتهم أو الشباب من نفس العمر.

تأكد من استخدام أساليب غير قائمة على التمييز أو المحاباه وشاملة للجميع أثناء اختيار الشباب المشاركين. وهذا يعني عندما نقوم بدعوة مجموعة طبيعية للمشاركة في الأنشطة لا يجب أن يكون هناك اي استثناء لأي شخص من المجموعة المختارة. وبتفسير اخر عند دعوة اي مجموعة للمشاركة لا يتم استثناء شاب من هذه المجموعة لأنه شخص ذو إعاقة حركية. إذا كان هناك أي شخص يحتاج للمساعدة فيجب على الميسر أن يحرص على توفير هذا.

عدد المشاركين في المجكوعة لا يجب أن يكون كبير جدا أو صغير جدا. العدد المناسب لتطبيق الأنشطة ممكن أن يكومن بين 5 و15 مشارك. يمكن العمل مع مجموعة صغيرة أو كبيرة بحسب المصادرة المتاحة وعدد الميسرين والنشاط نفسه مساحة المكان. الأنشطة في الدليل مصممة للشباب بين عمر 15 و30.

إشراك الشباب:

إحرص على أن تكون الأنشطة مترابطة حتى تزيد الرغبة عند الشباب بالمشاركة. استخدم أفكار ومبادرات الشباب للأنشطة الجديدة والمواضيع اللاحقة. هذه الطريقة ناجحة لتحفيز المشاركين وإشعارهم بأنهم يؤخذون على محمل الجِد. قم بإشراك الشباب في تحديد وإعداد المكان أيضاً. هذا يشعر المشاركين بحسّ الملكية تجاه البرنامج.

الموافقة المسبقة:

ينبغي الحصول على موافقة مسبقة من الشبان |أنفسهم للمشاركة في النشاط. إذا كانت أعمار المشاركين تحت 18 عام فيمكن أن يكون من الضروري اخذ موافقة الاهل المسبقة. ينبغي أن تعطي تفسيرات دقيقة لما تشمله الأنشطة للمشاركين وأهلهم.

التواريخ والمواعيد:

تحديد وقت النشاط يعتمد على عدة عوامل:

- **الوقت المتاح:** مدى إنشغال الميسرين او المشاركين في أنشطة أو التزامات أخرى. وهل لديهم الوقت الكافي لتطبيق النشاط. مرة أو مرتين في الأسبوع.
- **الشباب الذين يعملون أو يذهبون إلى الدارس:** هل هناك إمكانية لتطبيق الأنشطة خلال فترة الدوام ام ان التطبيق يجب أن يكون بعد ساعات الدوام سواء للطلاب أو العاملين.
- تعرف على السباب المشاركين حتى تكون ملم بإهتماماتهم والتحديات التي تواجههم.
- **الشباب الذين لا يعملون ولا يذهبون إلى المدارس:** هل يتجمع هؤلاء الشبان في مكان محدد وفي أوقات منتظمة؟ وكيف يمكن تسهيل ذلك؟
- **الالتزام بفترة تنفيذ المشروع:** هل من المفترض تنفيذ المشروع في غضون فترة محددة من قبل منظمة أو مؤسسة خارجية؟ تذكر تحدي فترة الأنشطة في فترات مدروسة حتى لا تتعارض مع فترة إمتحانات وإذا كان تطبيق الأنشطة في فترة العطلة تأكد من أنه هذا الامر مذكور في الخطة.

المكان:

من المهم أن يكون تنفيذ النشاط في مكان آمن بدون معيقات. حدد المكان الآمن لتنفيذ الأنشطة سواء كان في مبانب الهلال والصليب أو في المجتمع المحلي-لأفكار تتعلق بتحديد المكان ارجع ل "المكان الآمن" الصندوق-. إذا توفر المال اللازممن الممكن شراء مكان مجهز مسبقاً أو قم بتحويل مساحة أو مكان ما إلى مكان يصلح لتنفيذ الأنشطة النفس-إجتماعية للشباب المشاركين. من الممكن الإستعانة بنجارين مهرة لتعديل مكان ما.

الإستراحات والضيافة:

عند الإمكانية، مع الحرص على توفير مياه للشرب وبعض الوجبات الخفيفة والمرطبات.

اختيار الأنشطة:

اختيار الأنشطة يعتمد على:

- **الشباب واحتياجاتهم النفس-اجتماعية:** يجب اختيار الأنشطة بعناية لتتناسب مع القضايا التي تشكل تجدي للشباب.
- **مصادر وقدرات الشباب:** الأنشطة المختارة يجب أنت تكون متناسبة مع أعمار وقدرات الشباب.

- **المعايير الثقافية والاجتماعية:** جميع الأنشطة المطبقة مع الشباب يجب أن تصب في مصلحتهم، إذا كان هناك خطر من أي إنعكاس سلبي نتيجة لأي نشاط، فيجب تجنبه أو استبداله بنشاط أكثر تلاؤماً. يجب أن تكون الأنشطة مناسبة ومتقبلة في البيئة الثقافية والاجتماعية اليومية.

المرونة:

العمل على قضايا عاطفية واجتماعية ممكن أن يقود إلى نتائج غير متوقعة. يجب أن يكون الميسرين مهتمين ومستجيبين لردات فعل المشاركين وقادرين على التكيف مع الأنشطة وفقاً لذلك. وهذا يتضمن:

المرونة عند تنفيذ النشاط:

إذا استمر النشاط لوقت أطول من المتوقع، ان تسير الامور باتجاه نتائج غير متوقعة، على الميسر أن يكون مرن وأن يتبنى باقي أنشطة اليوم المخطط لها في السابق. هذا يعني أن المشاركين إما كانوا على عجلة من امرهم أو لم يتم التحضير للإستجابة لمشاعر غير متوقعة. من المستحسن تطبيق نشاط واحد بطريقة جيدة على ان يتم العديد من الانشطة بشكل ضعيف.

المرونة في التخطيط للأنشطة اللاحقة:

عادة ما يكون الميسرين طموحين جدا تجاه عدد ونطاق الأنشطة التي من الممكن تنفيذها. ومع ذلك يجب أن يكون الميسرفي جميع ورش العمل متيقظاً حول القضايا التي لم يتم التخطيط لها. هذا **لا** يعني أن الميسر يجب أن لا يخطط مسبقاً. لكن يجب أن يكون حريصا على أن لا يشرك الشباب في أنشطة لا صلة لها بالأهتمامات والأحتياجات والتحديات التي يواجهونها, فقط لأن الميسر بذل الكثير من الوقت والجهد في التخطيط الأنشطة مسبقاً.

المواد:

يجب على الميسر ان يحضر قائمة كاملة بكافة احتياجات المواد التي يريد استخدامها. يجب أن يتم تجميع هذه المواد مسبقا مع الأخذ بعين الأعتبار أن تكون المواد جاهزة ومتوفرة عند التنفيذ.

التقييمات:

إحرص على تخصيص وقت لتقييم الأنشطة من خلال تلقي الملاحظات حول ما كان مناسبا وما لم يجرِ على ما يرام. يمكن القيام بعملية التقييم بعد تنفيذ كل الأنشطة، مع خلاصة كيف كان كل نشاط منفذ. وهذا يؤمن معلومات مهمة للميسر عند التخطيط للأنشطة اللاحقة. ممكن أن يتم التقييم شفوياً من خلال النقاش أو كتابياً. التقييمات المكتوبة تكون مفيدة أكثر في بعض الأحيان ومن الممكن أن تحضر بطريقة المجهول "بدون كتابة اسم الشخص". هذا يشجع الصدق حول ما تم تنفيذه بطريقة جيدة، حيث أنه من الممكن أن يتردد أحد المشاركين في انتقاد الميسّر حتى لا يجرح مشاعره.

تقنيات الأنشطة:

الأنشطة في هذا الدليل تهدف الى تعزيز جوانب هامة من الرفاه النفسي الاجتماعي، مثل احترام الذات والثقة بالنفس والكفاءة الذاتية والتصور الذاتي. وتهدف أيضا إلى تعزيز التفاعل الإجتماعي ودعم الأقران والتواصل الفعال والتعاون بين أفراد المجموعة وتدعيم الثقة المتبادلة والفهم والتسامع مع الإختلاف. وتقدم الأنشطة باستخدام مجموعة متنوعة من تقنيات التعلم القائمة على المشاركة، مثل:

العرض: هذه التقنية تستخدم لتوضيع وتفسير ما يجب على المشاركين فعله في نشاط أو مهمة معينة. ومن الممكن تنفيذ هذه التقنية لفظياً او حركياً (مثلاً تمثيل كيفية عمل بعض الحركات)

العصف الذهني: يطلب من المشتركين الإستجابة لمفهوم أو مشكلة أو فكرة سواء كان في مجموعات صغيرة أو كبيرة. كل الإجابات مقبولة. لا يوجد صواب أو خطأ في هذه الأجوبة وكلما كانت الإستجابة أكثر تكون أفضل. تكتب الأجوبة على اللوح أو السبورة الورقية حتى يتسنى للجميع رؤيتها. يجب تشجيع المشاركين ليخرجوا بالمزيد من الردود بدون الحكم أو التعليق عليها. العصف الذهني لا يستمر لفترة طويلة ويجب أن يعطى بعض الوقت للتعقيب على الأفكار.

الدوائر: تعد الدوائر من التقنيات المفيدة لتشجيع الجميع للمشاركة، يطلب من المشاركين الجلوس أو الوقوف بشكل دائري، كل مشترك يشارك تجربته الخاصة أو مشاعره أو أي سلوك محدد.

المناقشة: هي انسياب حر للمحادثة حيث يأخذ كل المشتركين الفرصة للتعبير عن أنفسهم والإستماع لآراء وأفكار المجموعة. لا يأخذ الميسر دور القائد، بل يكون مشارك كما الاخرين في النقاش. عندما يتخذ النقاش شكل النشاط، يكون تبادل حيوي لأفكار متنوعة وآراء مختلفة. وهي طريقة تعلم التي تحفز المهارات المعرفية من التحليل والتركيب والتقييم.

لعب الأدوار: يقوم أعضاء المجموعة بتمثيل ادوار من الحياة كما لوانها تحصل بالضبط، من الممكن اعطاء الأدوار للمشاركين ليقوموا بتمثيلها أو من الممكن إعطائهم الفرصة لإختيار هذه الأدوار حسب طبيعة النشاط. في بعض الأحيان ممكن ان يقوم المشتركين بتمثيل شخصياتهم في الإستجابة لمواقف معينة. هذه الأدوار عادة ما تحوي على بعض من الصعوبات التي يمر بها المشاركون في حياتهم، أو وضع قائم يستدعي دعم الأقران. يساعد لعب الأدوار المشتركين على استكشاف سلوكياتهم تجاه أنفسهم أو تجاه الآخرين. وتوفر أيضا بيئة آمنة لممارسة التعامل مع المواقف الصعبة، ولذا فهي مفيدة في تعلّم المهارات الحياتية.

ينبغي دائما اتباع نشاط لعب الأدوار بإستخلاص للعبر وهذا يعني أن أعضاء المجموعة بحاجة إلى' الخروج 'من الأدوار التي تم التمثيل وقضاء بعض الوقت في التفكير في ما تعلموه خلال لعب الدور. إ ذا بدى ان أي مشارك مستاء من لعب دور ما، خذ بعضاً من الوقت للحديث مع هذا الشخص على انفراد لضمان بأنه سيشعر بالإرتياح إلى أن ينتهي النشاط.

دراسة الحالة: دراسة الحالة يمكن ان تكونمتخيلة أو حقيقية. إنها قصة أو وصف حادثة أو حالة حدثت أو ممكن أن تحدث في المستقبل. وهي تقنية تحظى بشعبية كبيرة في الأنشطة، كما أنها تحفز التفكير والمناقشة. وعادة ما يتبعها أسئلة أو المهام التي تتطلب القراءة والفهم والتحليل في مختلف جوانب المواقف التي يتم وصفها.

التغذية الراجعة: إعطاء وأخذ التغذية الراجعة هو جزء مهم من التفاعل الإجتماعي وتعلم النشاط.يطلب عادة من المشاركين التعليق على الأنشطة التي شاركوا فيها وكيف كان اداء الاخرين، مثلا، في نشاط لعب الأدوار. تأكد من أن المشتركين والميسرين سيقومون بإعطاء ردود فعل إيجابية وبنّاءة بحيث تكون التعليقات غير جارحة. شجع المشتركين على عدم الحكم على سلوك بعضهم وعدم مقاطعة بعضهم أثناء عمل أي شيء. بدلاً عن ذلك قم بطلب التعليق على السلوكيات والاداء التي بدورها أثرت تأثيرا ايجابيا على الشخص الذي يقوم باعطاء التغذية الراجعة. شجع المشتركين على التعلم واستخلاص العبر من التغذية الراجعة واستخدامها كأداة بناءة ومفيدة.

التعامل مع المشاعر الصعبة:

صممت الأنشطة في هذا الدليل للشباب الذين يعيشون في ظروف صعبة من شانها التأثير على الرفاه النفسي الإجتماعي لديهم. من المرجح أن تؤدي مثل هذه التجارب الحياتية إلى خليط من المشاعر المتضاربة. وقد صممت هذه الأنشطة أن تكون حساسة ومستجيبة لهذه التجارب وللتعبير عن هذه المشاعر. مع ذلك فإن الإستجابة لهذه المشاعر لا يعني تجاهلها أو تثبيطها, وهناك إحتمال أن هذه المشاعر (كالغضب والحزن والأسى والإرتباك والشعور بالذنب-)سوف تختبر، ويعبر عنها من خلال الأنشطة. يجب أن يكون الميسر جاهزاً لهذه التجربة, وقادر على جعل الأنشطة تتبنى التعامل مع هذه المشاعر. وفيما يلي بعض الإرشادات لتسهيل الأنشطة في هذا الإطار:

تقديم الخيارات:

تأكد من أن كل أعضاء المجموعة على علم مسبق بما سيتم مناقشته, سواءً كان ذلك عن النزاع أو الكوارث, أو يتعلق بمرض الإيدز, أو البطالة أو الإدمان أو العنف... إلخ, ومن الممكن أن يشارك البعض بتجاربهم الشخصية. دعهم يقررون عن أنفسهم إذا كانوا يريدون الحديث خلال تنفيذ الأنشطة. من المهم ان توضح أنه في حال شعر أحد المشاركين بالضيق الشديد خلال الحديث عن تجربته أو الإستماع لتجارب الآخرين أن بالإمكان مغادرة المجموعة لعدة دقائق, ومع ذلك شدد على أنه من الأفضل أن يبقوا معا كمجموعة قدر الإمكان، لما له من الأثر على تويفر الدعم لبعضهم البعض.

احترام المعلومات الشخصية:

أعلم المشاركين أن هذه الأنشطة تنفذ في مساحة آمنة, حيث يستطيعون مشاركة أي شيء يريدونه. اقتطع بعضا من وقت النشاط الأول لتوضيح المساحة الآمنة وبأنه يجب على الجميع احترام الخصوصية والاراء المختلفة وبعبارة أخرى, ما يحدث داخل المجموعة ممنوح الحديث به او مشاركته خارجها.

الإستجابة للقصص الشخصية:

لا تجبر أحداً على مشاركة قصة شخصية. عندما يقرر المشاركون انهم يودون مشاركة تجربة خاصة ,احترم ما سيقولونه ووضح لهم بانك تقدّر ما شاركوه مع المجموعة. بعض الميسرين يشعرون بالقلق بأنه إذا تحدث المشاركون عن تجاربهم فسوف يشعرون بالغضب أو الحزن. وهذا قد يحدث، غير أنه أحيانا يساعد على جعلهم يشعرون بأنهم أكثر قوة. بالنسبة للبعض، هو مصدر ارتياح للمشاركة لأنها تمكنهم الحصول على دعم المجموعة وربما وتساعدهم على أن يدركوا أنهم ليسوا وحدهم أو أن المجموعة نقدر فكرة المشاركة. إذا شارك أحد الشبان قصص ذات طبيعة حساسة جدا، لا تحاول أن تسأل عن التفاصيل أمام مجموعة كبيرة. بدلا من ذلك، تابع مع الشاب بإجراء محادثة خاصة في الوقت الملائم. تذكر أيضا، وراعي أنه في بعض الثقافات من غير المناسب تشجيع الحديث عن المشاعر المؤلمة علناً.

الإستماع لقصص الآخرين:

سوف يشعر بعض المشاركين بالحزن عندما يسمعون قصص الآخرين .تذكر، أنه من الطبيعي الشعور بالحزن، أو حتى البكاء، عند سماع هذه القصص .تأمل في هذه التفاعلات على نحو يجعل الشخص يشعر بالرضا عن إظهار عواطفه

قم بتغيير الحالة المزاجية:

بعيد الحديث عن تجربة صعبة، من الجيد تنفيذ نشاط ليساعد على تغيير الحالة المزاجية لدى المجموعة. يوجد بعض الفعاليات التنشيطية المقترحة والتي تدفع المشاركين للحركة والضحك. أخذ إستراحة أو عزف الموسيقى يساعد على التخلص من المشاعر الحادة.

تقديم الدعم للوالدين ومانحي الرعاية:

كل من الشباب وأهاليهم يعانون نفس المعاناة عند خوض أزمة صعبة, عادةً ما يتطلع الشباب الى البالغين كمرشدين لردات الفعل والتصرفات. من الضروري ان نعرف ونتفهم انه في هذه الظروف يحتاج الأهل والشباب للدعم.

إعتنِ بنفسك:

الحديث عن تجارب صعبة من الممكن أن يؤثر على الميسرين أيضاً. يجب على الميسر أن يكون واعي لهذا الأمر. حاول العمل مع ميسر ثاني إن أمكن حتى يتسنى لك نقل مهمة التيسير له عند الحاجة. أطلب من زميلك مساعدتك في التخطيط لأنشطة آمنة للجميع. بعد الإنتهاء من النشاط تحدث عن مشاعرك مع زميلك أو مدير برنامجك |أو أي أحد يعد محط ثقة بالنسبة لك. ناقش الصعوبات والتحديات التي واجهتها وأي مشاعر تشعر بأنك بحاجة لمشاركتها.