

بناء الروابط دليل عملي



التفكير في الأشخاص الذين في حياتي.



Seeing beyond disability.

جميعنا نحقق أداءً أفضل عندما نتلقى الدعم.



في هذا الدليل العملي ستفكر في الأشخاص الذين في حياتك.
يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص من الأسرة، أو الأصدقاء، أو
المختصين، أو أفراد مجتمعك.



ستفكر أيضًا في الأنشطة التي تستمتع بها.



كل شخص مختلف عن الآخر.
ليست هناك قاعدة واحدة بشأن العلاقات التي يجب أن يقيمها الفرد.
أنت من يختار ما ترنو إليه نفسك.



كثيرٌ من الناس يشعرون بالوحدة. قد تنطوي
العلاقات على صعوبات.
قد تشعر أن التفكير في هذا الأمر عسير.
إذا شعرت أن الأمر صعبٌ عليك، فتحدث إلى شخص تثق به.



ستفكر في الأشخاص الذي يقفون إلى جانبك. الأشخاص الذين تهتم بأمرهم
الأشخاص الذين يقدرونك



ستفكر في كيفية تكوين العلاقات التي ترغب فيها.



يمكنك تعبئة النموذج كاملاً دفعة واحدة أو جزءاً واحداً في كل مرة. لا بأس إن لم تجب عن كل الأسئلة.



يمكنك إكماله بمفردك أو طلب المساعدة. يوجد في نهاية الدليل إرشادات للأشخاص الذين يقدمون الدعم.



يمكنك استخدام هذا الدليل للتحضير لاجتماعات الدعم الخاصة بك.



دائرة الدعم الخاصة بي

جميعنا نحقق أداءً أفضل عندما نحظى بأفراد يقدمون الدعم لنا.



فكر في الأشخاص الذين يدعمونك.



إلى من ألبأ عندما تكون لدي أسئلة؟
إلى من ألبأ عندما أريد التحدث مع أحد؟
إلى من ألبأ عندما أريد المساعدة؟



أسماء الأشخاص الذين ألبأ إليهم:



الأنشطة التي أستمع بها

ما الأنشطة التي أحبُّ القيام بها؟



ما الأنشطة التي تثير اهتمامي؟



ما نوع الموسيقى الذي أفضله؟



ما الذي أحبُّ مشاهدته؟



الأنشطة التي أستمع بها

كيف أحب أن أعبر عن إبداعي؟



كيف أحب أن أحرك جسمي؟



الأنشطة التي أستمع بها وأود ممارستها أكثر:



الأنشطة التي أرغب في تجربتها:



مصادر دعمي



الأشخاص الذين أستمتع بقضاء الوقت معهم

ضع دائرة حول إجابتك. أحبُّ قضاء الوقت مع

☐	☐	شخص واحد في كل مرة.
لا	نعم	
☐	☐	مجموعة من الأفراد.
لا	نعم	
☐	☐	في الفعاليات الكبيرة.
لا	نعم	



بمن أتصل عندما أرغب في قضاء وقتًا ممتعًا؟

من الأشخاص الذين أستمتع بقضاء الوقت معهم؟



أسماء الأشخاص الذين أستمتع بقضاء الوقت معهم:



أنا موضع تقدير لدى الآخرين

الأشخاص الذين يقدروني:



كيف أقف إلى أجانـب الآخرين:



ما السمات التي يجبها الأفراد في شخصيتي؟



ما الذي يجعلني قدوة إيجابية؟



وقتي بمفردي

ضع دائرة حول إجابتك.

كيف أشعر عندما أكون بمفردي؟

☐	☐	غالبًا ما أستمتع عندما أقضي وقتًا بمفردي.
لا	نعم	
☐	☐	غالبًا ما أشعر بالضيق عندما أقضي وقتًا بمفردي.
لا	نعم	



ما الأنشطة التي أستمتع بها عندما أكون بمفردي؟

ماذا أفعل عندما أشعر بالحزن والوحدة؟



الأنشطة التي أحب القيام بها بمفردي:

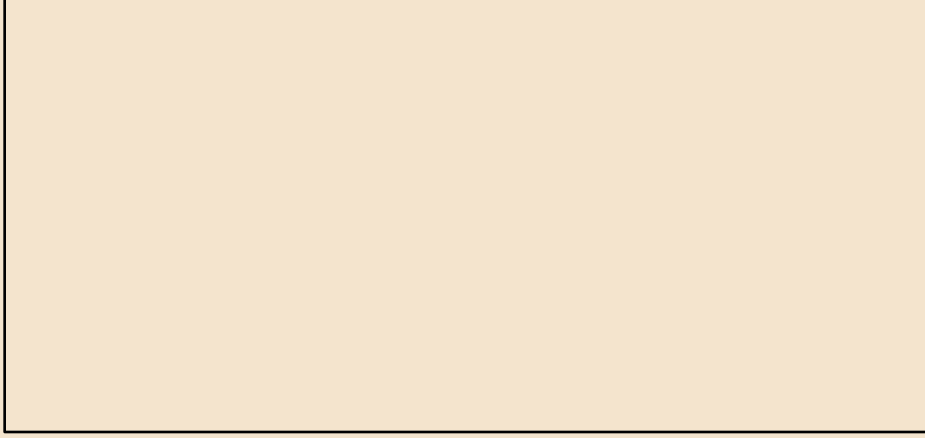


جوانب من حياتي



جوانب من حياتي

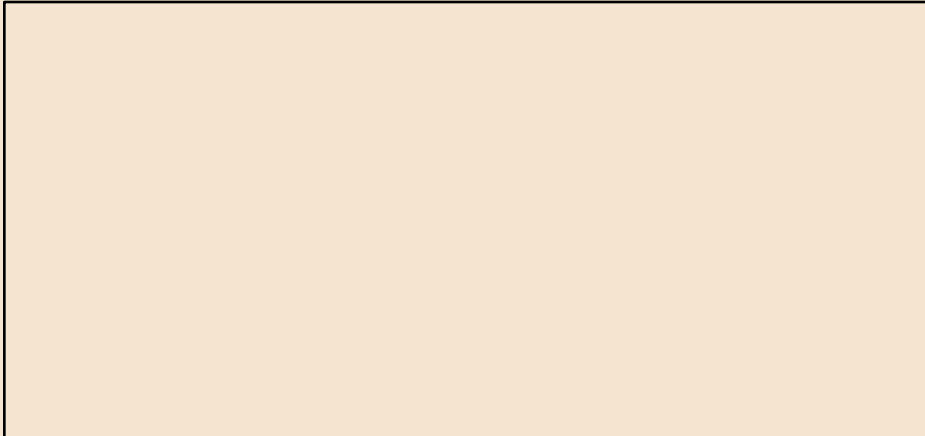
أسرتي



أصدقائي



وسائل التواصل الاجتماعي التي أستخدمها



جوانب من حياتي

المهنيون الذين يقدمون الدعم لي



أشخاص في العمل أو البرنامج



أشخاص أعرفهم في الحي الذي أسكن فيه



جوانب من حياتي

جوانب من حياتي أحظى فيها بدعم جيد:



علاقات أرغب في تكوينها:



دائرة الدعم الخاصة بي



دائرة الدعم الخاصة بي

بعض الأشخاص أقرب إليّ من غيرهم.

أشخاص مقربون مني:

أشخاص أهتم بهم ويهتمون بي بعمق. أكتب الأسماء



أشخاص يقدمون الدعم لي:

يدعمونني في جانب من جوانب حياتي، مثل العمل، أو المدرسة، أو المنزل. قد يكون هؤلاء أطباء، وأخصائيين اجتماعيين، ومدرسين، وغيرهم. أكتب الأسماء



أشخاص ألقى عليهم التحية:

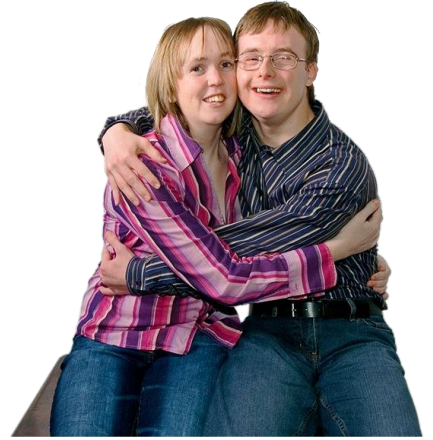
أشخاص أعرفهم ولكنهم ليسوا مقربين مني. قد أتحدث معهم عن الطقس، ولكننا لا نتشارك الأمور الشخصية.



ما الذي ينقصني؟

ما العلاقات التي أرغب في تكوينها؟ ضع دائرة حول إجابتك. أرغب في

☐	☐	المزيد من الأصدقاء.
لا	نعم	
☐	☐	صديقة أو صديق.
لا	نعم	
☐	☐	التعرف على أشخاص في الحي الذي أعيش فيه.
لا	نعم	



علاقات أرغب في تكوينها:



مع مَنْ أَتُحَدِّثُ؟



مع مَنْ أتحدث؟

اسم الشخص الذي أتحدث إليه

إذا استيقظت وأنا أشعر
بتوعلك وأعتقد أنني
مريض.



من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

اسم الشخص الذي أتحدث إليه

إذا انكسر باب في شقتي.



من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

اسم الشخص الذي أتحدث إليه

إذا قال الطبيب إنني
مريض، ولكنني لا أفهم ما
يعنيه.



من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

اسم الشخص الذي أتحدث إليه

إذا كنتُ أشعر بالغضب،
والضيق، والإحباط، وأحتاج
إلى شخص للتحدث إليه.



من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

مع مَنْ أتحدث؟

اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا عاملني أحد موظفي
الدعم بطريقة غير نزيهة.



اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا كنتُ بحاجة إلى مساعدة
في تسليك مرحاض شقتي.



اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا كنتُ أشعر بالوحدة
والقلق وأحتاج إلى شخص
للتحدث إليه.



اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا كنتُ بحاجة إلى
مساعدة لتغيير مصباح
الإنارة.



مع مَنْ أتحدث؟

اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا نادني طفل في الحي الذي
أسكن فيه بألقاب مسيئة عند
أمر بجواره.



اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا تشاجرت مع أحد أصدقائي.



اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا صرخ أحد أفراد الأسرة
في وجهي.



اسم الشخص الذي أتحدث إليه

من أيضًا يمكنني التحدث إليه؟

إذا تأخرت في سداد فاتورة
الإنترنت، أو الكهرباء، أو
الإيجار.



الخطوات التالية



الخطوات التالية

الأنشطة التي أستمع بها:



الأنشطة التي أرغب في تجربتها:



الخطوات التالية

الأشخاص الذين أشعر بالامتنان لهم في حياتي:



علاقات أرغب في تكوينها:



الخطوات التالية

المجتمعات أو المجموعات التي أنتمي إليها:



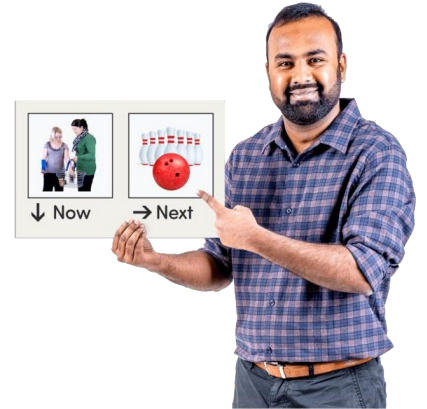
المجتمعات أو المجموعات التي أرغب في الانضمام إليها:



الخطوات التالية

ما هدفي؟

فكر في 3 خطوات ينبغي اتخاذها.



1. خطوة يمكنني اتخاذها:



2. خطوة يمكنني اتخاذها:



3. خطوة يمكنني اتخاذها:



الخطوات التالية

ما الذي يقلقني عند التفكير في هدفي؟



ما المشكلات التي واجهتها في الماضي في أثناء محاولتي تحقيق هدفي؟



ما الذي يمكن فعله للمساعدة على حل هذه المشكلات؟



الخطوات التالية

من من سأطلب الدعم؟

اسم الشخص الأول:

سأطلب من هذا الشخص أن:



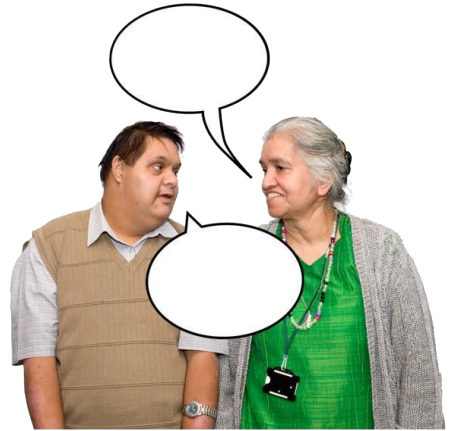
اسم الشخص الثاني:

سأطلب من هذا الشخص أن:



اسم الشخص الثالث:

سأطلب من هذا الشخص أن:



لماذا أُعدَّ هذا الدليل العملي؟

كشف مسح أجري في ولاية نيويورك أن العديد من الأشخاص ذوي الإعاقات النمائية يواجهون عزلة اجتماعية، حيث أعرب أكثر من نصفهم عن حاجتهم إلى المزيد من الفرص الاجتماعية. وفي مجموعات التركيز، أشار المشاركون إلى التمييز، ومشكلات النقل، وصعوبة العثور على الفعاليات ذات الصلة، باعتبارها عوائق رئيسية أمام التواصل الاجتماعي.

كيف يمكن استخدامه؟

يساعد هذا الدليل العملي الأشخاص على تقييم شبكاتهم الاجتماعية، والتعرف على نقاط القوة ومجالات النمو. ويهدف إلى توجيههم في تحديد الخطوات اللازمة لبناء العلاقات المرغوبة. فهو أداة مفيدة لدعم الاجتماعات وتحقيق نتائج في مجال التواصل الاجتماعي. يجب الحفاظ على سرية الإجابات الواردة في الدليل العملي، ويجب أن يكون الدليل ملكاً للمشارك. وبينما تعتبر الإجابات الفردية خاصة، يمكن للبيانات المعمة أن تكشف عن الاحتياجات والاتجاهات المشتركة.

كيفية تقديم الدعم

ينبغي على مقدمي الدعم احترام تفضيلات المشارك فيما يتعلق بالتفاعل الاجتماعي، دون فرض قيمهم الخاصة. ومن الأهمية بمكان التأكيد على صحة تجربة المشارك من خلال استخدام تقنيات الاستماع الفعال، خاصةً عند تذكر العلاقات الصعبة التي مرَّ بها أو مشاعر الوحدة. ويجب على موظفي الدعم المختصين الالتزام بمتطلبات الإبلاغ الإلزامي.

تم دعم هذا المشروع جزئياً من خلال المنحة رقم 2301NYSCDD التي قدمتها الإدارة الأمريكية للحياة المجتمعية، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية، وولاية واشنطن العاصمة 20201، عبر مجلس ولاية نيويورك للإعاقات النمائية (NYS CDD). ونحن نشجع الجهات الحاصلة على المنح، والتي تُنفذ مشاريع برعاية حكومية، على التعبير عن نتائجها واستنتاجاتها بكل حرية. وبالتالي، فإن وجهات النظر أو الآراء الواردة لا تمثل بالضرورة السياسة الرسمية لمجلس ولاية نيويورك للإعاقات النمائية أو آراء مجلس ولاية نيويورك للإعاقات النمائية أو تفسيراته أو سياسته التي يتنباها.

تم إعداد هذا الدليل العملي سهل القراءة بواسطة:



Seeing beyond disability.

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

www.yai.org

international@yai.org

معظم الصور مقتبسة من قاعدة بيانات Photosymbols Picture

www.photosymbols.com

بعض الصور مقتبسة من Freepik www.freepik.com