

كفاءات المساعدة الذاتية بلس (+SH)

1. التواصل غير اللفظي والاستماع النشط

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية	
☐ ينشغل بأمر آخرى خلال الجلسة (مثلاً: يفتح الباب، يرد على مكالمات هاتفية، يكمل الأعمال الورقية) ☐ يضحك على العميل ☐ يُظهر تعابير وجه سلبية أو سلوك جسدي سلبي آخر ☐ احتكاك جسدي غير لائق	☐ يسمح بلحظات صمت ☐ يحافظ على تواصل بصري مناسب ☐ يحافظ على وضعية منفتحة (الجسد باتجاه العميل) ☐ يستخدم لغة الجسد (إيماء الرأس) والمؤشرات اللفظية ("نعم" أو "أها") بشكل مستمر لإظهار الاهتمام ☐ لا شيء مما ذكر	
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)		
المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	المستوى 3 جميع المهارات الأساسية
الملاحظات		

2. التواصل اللفظي

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية	
☐ يُقاطع حديث العميل ☐ يطرح العديد من الأسئلة المغلقة الطرف أو الموجهة أو إيجابية (مثال: "لم تكن فعلاً تريد القيام بذلك، صحيح؟") ☐ يصحح ما يقوله العميل ("ما تقصد قوله فعلاً هو...") أو يستخدم عبارات اتهامية أو انتقادية ("لم يكن عليك قول ذلك لزوجك") ☐ يستخدم لغة ومصطلحات غير مناسبة للعميل من حيث الثقافة والعمر	☐ يطرح أسئلة مفتوحة الطرف ☐ يلخص أو يعيد صياغة ما ذكره العميل ☐ يسمح للعميل بإنهاء كلامه قبل أن يرد ☐ لا شيء مما ذكر	
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)		
المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	المستوى 3 جميع المهارات الأساسية
الملاحظات		

3. إظهار التعاطف والدفع والصدق

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية	
☐ ينتقد ما يُشغل أو يُخيف العميل ☐ يتجاهل ما يُشغل أو يُخيف العميل ☐ تبدو استجابة المساعد العاطفية غير ملائمة أو مزيفة أو مصطنعة	☐ دافئ، وودود، وصادق طوال الجلسة ☐ يُظهر اهتمامه أو قلقه حيال العميل بشكل مستمر (مثال: "يبدو هذا حزيناً، هل يمكنك إخباري المزيد عن الأمر؟") ☐ يطرح أسئلة لتحديد المشاعر التي كان العميل يختبرها (مثال: "أتساءل عما إذا شعرت بالحزن أو الغضب عندما حدث ذلك") ☐ لا شيء مما ذكر	
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)		
المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	المستوى 3 جميع المهارات الأساسية
الملاحظات		

4. دمج آليات التكيف والحلول السابقة

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.	
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية
☐ يُعلق على آليات التكيف للتعامل بعبارات سلبية (مثلاً: "لن ينجح ذلك أبداً...") ☐ يشجع أو يتقبل آليات التكيف الضارة	☐ يسأل العميل عن آليات التكيف الحالية أو السابقة (كيف يستمر بعد بدء المشكلة...) ☐ يُثني على العميل بشأن حلوله الإيجابية أو الأمانة سواء الحالية أو السابقة ☐ لا شيء مما ذكر
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)	
☐ المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	☐ المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
☐ المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	
الملاحظات	

5. شرح وتعزيز السرية

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.	
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية
☐ يُجبر العميل على الإفصاح أمام المساعد أو غيره من الأشخاص ☐ يشرح السرية بطريقة غير دقيقة (مثال: "سوف أخبر أسرتك فقط") ☐ يحدّ العميل بالسرية التامة من دون استثناءات ☐ يقلل من شأن مخاوف العميل حول السرية (مثلاً: "لا يهم إذا سمعنا شخصاً آخر")	☐ يشرح مفهوم السرية ☐ يُعدّد الاستثناءات التي قد تؤدي إلى الإفشاء عن السرية مثل إيذاء النفس أو الآخرين ☐ يشرح لماذا قد يكون الإفشاء السرية مهماً ☐ لا شيء مما ذكر
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)	
☐ المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	☐ المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
☐ المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	
الملاحظات	

6. تقدير الأذى وبناء خطة الاستجابة

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.	
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية
☐ لا يسأل عن إيذاء الذات ☐ يعيظ العميل ضد أذى الذات بأسباب دينية أو قانونية (مثال: "هذه خطيئة"، "هذا محرم دينياً"، أو "هذا مخالف للقانون") ☐ يُعبر عن عدم تصديقه (مثلاً: يتهم العميل بالتحدث عن إيذاء الذات لجذب الانتباه؛ يقول بأن الآخرين لن يؤذوا العميل أو أولاده فعلاً) ☐ يشجع العميل على عدم إخبار أي شخص عن إيذاء الذات أو إيذاء الآخرين	☐ يسأل عن إيذاء الذات أو إيذاء الآخرين، أو يستكشف الأذى إذا تطرق له العميل ☐ يسأل عن النية الحالية، أو الوسائل، أو المحاولات السابقة للأذى ☐ يسأل عن المخاطر و/أو عوامل الحماية عن الأذى ☐ لا شيء مما ذكر
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)	
☐ المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	☐ المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها
☐ المستوى 3 جميع المهارات الأساسية	
الملاحظات	

7. مهارات الميسر الرئيسي

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية	
☐ لا يتم جميع الإجراءات الموضحة في تعليمات الجلسة (مثلاً: لا يعرض صورة، لا يراقب الوقت أثناء النقاشات) ☐ يُهمل أجزاء مهمة من النصوص المكتوبة أو يُعيد صياغتها بطريقة غير دقيقة ☐ أسلوب القراءة غير جذاب (مثلاً: نبرة صوت رتيبة، لا ينظر للأعلى أثناء القراءة)	☐ يتبع تعليمات الجلسة بدقة ☐ ينقل جميع المعلومات المهمة من النص ☐ يقرأ النصوص المكتوبة بطريقة جذابة (مثلاً: باستخدام نبرة صوت معبرة، ينظر للأعلى ويُجري تواصلًا بصريًا مناسبًا) ☐ لا شيء مما ذكر	
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)		
☐ المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	☐ المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	☐ المستوى 3 جميع المهارات الأساسية
الملاحظات		

8. مهارات الميسر المساعد

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية	
☐ لا ينتبه لشخص يطلب المساعدة أو شخص يواجه صعوبة أثناء تشغيل المقطع الصوتي ☐ لا يتعامل مع الاضطرابات أثناء تشغيل المقطع الصوتي ☐ يتدخل دون داعٍ (مثلاً: يُجبر أحد المشاركين على الانضمام إلى نشاط)	☐ يكون منبهًا لأي شخص قد يحتاج أو يطلب مساعدة فردية أثناء تشغيل المقطع الصوتي (مثلاً: يلقي نظرة على الغرفة من حين لآخر، يُبقي عينيه مفتوحين أثناء التمارين) ☐ يستجيب بسرعة لأي اضطرابات أو طلبات دعم أو أسئلة ☐ يمتنع عن التدخل عندما لا تكون هناك حاجة (مثلاً: إذا قرر أحد المشاركين عدم الانضمام إلى نشاط أو بدا مشتتًا لكنه غير مزعج) ☐ لا شيء مما ذكر	
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)		
☐ المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	☐ المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	☐ المستوى 3 جميع المهارات الأساسية
الملاحظات		

9. المهارات المشتركة (الميسر الرئيسي والميسر المساعد معًا)

حدد جميع السلوكيات التي تم ممارستها من كل فئة.		
سلوكيات غير مفيدة أو ضارة	مهارات المساعدة الأساسية	
☐ لا يبدو منبهًا أثناء تشغيل المقطع الصوتي (مثلاً: ينظر للأسفل، لا يتفقد الغرفة بحثًا عن أشخاص يحتاجون إلى مساعدة) ☐ يقدم معلومات غير صحيحة عند الرد على الأسئلة ☐ يقدم معلومات مفصلة بدلاً من تقديم التشجيع والدعم	☐ يبدو منبهًا ومتفاعلًا أثناء تشغيل المقطع الصوتي ☐ يجيب على الأسئلة بدقة ☐ يقدم التشجيع بدلاً من الشروحات المفصلة ☐ لا شيء مما ذكر	
اختر المستوى المناسب أكثر (يجب اختيار مستوى واحد فقط)		
☐ المستوى 1 أية سلوك غير مفيد	☐ المستوى 2 لا مهارات أساسية أو البعض منها	☐ المستوى 3 جميع المهارات الأساسية
الملاحظات		