**تدريب قائد الأسرة**

**مرحبًا بكم في تدريب قائد الأسرة!**

**دليل المشاركة**



**دليل المشاركة**



**تدريب قائد الأسرة**

**الوالدان ومُقدِّمو الرعاية والأشقاء**

**قادة الأُسر،**

مرحبًا بكم في دليل المشاركة في تدريب قائد الأسرة! شكرًا لكم على تخصيص وقتكم لتنمية مهاراتكم للمشاركة كقائد في الأولمبياد الخاص.

يأتي هذا الدليل مرفقًا مع تدريب قائد الأسرة الذي ستؤدونه.

باعتباركم قادة أُسر، ستُسنَح لكم الفرصة لزيادة مشاركة الأسرة على الصعيد المحلي، مما سيدعم تطوير برنامج الأولمبياد الخاص ومشاركة اللاعبين. يتميَّز قادة الأُسر بإمكانيات فريدة لأنهم يُطبِّقون أنشطة مشاركة الأسرة وإستراتيجياتها خلال العمل بفاعلية. يختلف هذا الأمر عن مجلس القيادة الأسرية، الذي يركِّز على الإستراتيجية وخلق الأفكار.

في إطار الاستعداد للتدريب، يُرجى جمع المعلومات حول أهداف برنامج الأولمبياد الخاص المحلي لهذا العام. في أثناء التدريب، ستكون أمامكم فرصة لوضع خطة عمل من شأنها تجهيزكم للمساهمة في تحقيق أهداف البرنامج المذكورة.

**في هذا التدريب، ستتعرَّفون على الموضوعات التالية:**

* مقدمة حول الأولمبياد الخاص
* ما المقصود بكلمة "قائد"
* ما المقصود بكلمة "قائد أسرة"
* سرد قصص التأثير أو مشاركة الأشقاء **(الأشقاء فقط)**
* وضع خطة عمل

يمكنكم متابعة التدريب عن طريق الاطلاع على دليل المشاركة هذا، وتدوين الملاحظات، والحصول على المعلومات اللازمة بمجرد انتهاء التدريب.

تدريب قائد الأسرة:

**استطلاع رأي اختياري أولي عن رفاه الأسرة**

شكرًا لكم على الانضمام إلى تدريب قائد الأسرة! ستسهم نقاط القوة التي تتميّزون بها بشكل كبير في نجاح حركة الإدماج العالمية.

ستجدون أدناه **استطلاع رأي** اختياريًا عن رفاه الأسرة، باعتباره جزءًا من مبادرة الرفاه الاجتماعي والعاطفي في الأولمبياد الخاص. ستُكملون استطلاع الرأي نفسه مرتين: قبل تدريب قائد الأسرة وبعده. في حالة اختيار إكمال استطلاع الرأي الأولي، نطلب منكم أيضًا ملء استطلاع الرأي النهائي.

المشاركة طوعية، وستظل معلوماتكم مجهولة الهوية. في حالة اختيار المشاركة، سيُطلب منكم تقديم معلومات ديموغرافية اختيارية في استطلاع الرأي الأولي. يمكنكم اختيار عدم تقديم معلومات ديموغرافية، ومع ذلك سيُطلب منكم إكمال مقياس رفاه الأسرة قبل الإرسال.

إن إجاباتكم مهمة جدًا لتحديد أفضل السُبل التي يمكن أن يستخدمها الأولمبياد الخاص في دعم رفاه الأسرة في المستقبل.

من المتوقع أن يستغرق **استطلاع الرأي هذا خمس دقائق** تقريبًا من وقتكم. شكرًا لكم على مشاركتكم.

**مقياس رفاه الأسرة**

ترد أدناه مشاعر أفراد الأسرة عند رعاية طفلهم الذي يعاني إعاقات النمو.

يُرجى توضيح ما إذا كنتم تشاركون هذه المشاعر عن طريق وضع دائرة على مربع واحد من المربعات العشرة الموجودة بين الطرفين الموضحين.

على سبيل المثال، تعني الدرجة 1 في عنصر الصحة أنكم تشعرون بأن صحتكم سيئة للغاية. بينما تعني الدرجة 10 أن صحتكم جيدة جدًا. إذا كنتم تشعرون بأن حالتكم الصحية تتوافق مع درجة بينهما، فحدِّدوا رقمًا من 2 إلى 9.

**لا تفكِّروا كثيرًا في إجابتكم، إننا نريد رد الفعل الأول لكم.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بوجه عام، صحتي سيئة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | بوجه عام، صحتي جيدة |
| الشعور بالضعف | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | الشعور بصحة جيدة |
| الشعور بالإجهاد | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | الشعور بالاسترخاء |
| لا يوجد أصدقاء أو أشخاص آخرون يُقدِّمون الدعم لي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | يوجد أصدقاء أو أشخاص آخرون يُقدِّمون الدعم لي |
| أواجه صعوبة في الاعتناء بطفلي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | أستمتع بالاعتناء بطفلي |
| أواجه صعوبة في إدارة المهام اليومية في المنزل | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | يمكنني إدارة المهام اليومية في المنزل |
| أقضي معظم الوقت في المنزل | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | أخرج من المنزل وأتجول متى رغبت في ذلك |
| بوجه عام، نوعية معيشتي رديئة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | بوجه عام، نوعية معيشتي جيدة |

**الأسئلة الديموغرافية**

فيما يلي أسئلة ديموغرافية. في حالة اختيار عدم الإجابة، يمكن إرسال إجابتكم دون تقديم هذه المعلومات. يُرجى وضع دائرة حول إجابتكم.

1. ما نوع جنسكم؟
2. ذكر
3. أنثى
4. غير ثنائي / النوع الجنسي الثالث
5. أفضِّل عدم الإجابة
6. ما عمركم؟
7. من 0 إلى 15 عامًا
8. من 15 إلى 30 عامًا
9. من 30 إلى 45 عامًا
10. أكثر من 45 عامًا
11. أفضِّل عدم الإجابة
12. ما حالتكم الاجتماعية؟
13. أعزب، لم أتزوج مطلقًا
14. متزوج
15. أرمل
16. مُطلَّق
17. مُنفصل
18. أفضِّل عدم الإجابة
19. ما أصلكم العرقي؟
20. أبيض
21. أسود
22. إسباني
23. شرق آسيا (صيني أو ياباني أو كوري أو ما إلى ذلك)
24. جنوب شرق آسيا
25. غرب آسيا (عربي أو إيراني أو ما إلى ذلك)
26. الأمم الأولى
27. غير ذلك: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
28. أفضِّل عدم الإجابة
29. ما أعلى درجة أو مستوى تعليمي أكملتموه؟
30. لم أحصل على شهادة الثانوية
31. شهادة الثانوية
32. بكالريوس
33. ماجستير
34. دكتوراة أو أعلى
35. شهادة مهنية
36. أفضِّل عدم الإجابة
37. ما الدخل السنوي لأسرتكم؟
38. أقل من 25000 دولار
39. من 25000 إلى 50000 دولار
40. من 50000 إلى 100000دولار
41. من 100000 إلى 200000 دولار
42. أكثر من 200000 دولار
43. أفضِّل عدم الإجابة
44. ما وضعكم الوظيفي الحالي؟
45. موظف بدوام كامل
46. موظف بدوام جزئي
47. أبحث عن فرص عمل
48. متقاعد
49. أفضِّل عدم الإجابة

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **النشاط (1.1.)** | |
|  |  | * **ماذا يمثل شعارنا لكم؟** |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **النشاط (1.1.)**  ما الأمر الذي لقى صدى كبيرًا معكم؟ |
|  | * **ما الجوانب المتعلقة بتاريخ الأولمبياد الخاص التي نالت إعجابكم أكثر، ولماذا؟** |
|  |
|  |  |
|  | | * **كيف تعتقدون أن تاريخ الأولمبياد الخاص قد أدى إلى حدوث تحوُّل في المفاهيم والمواقف تجاه الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية؟** * **هل يمكنكم مشاركة أي تجارب شخصية تتعلق بهذا الأمر؟** |
|  |
|  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **النشاط (1.2.)**  مَن القائد؟ |
|  | فكِّروا في قائد تعرفونه.  يمكن أن يكون شخصًا من الأولمبياد الخاص أو مجتمعكم أو وسائل الإعلام. |
|  | * **مَن هم؟** |
|  |
|  |  |
|  | * **ما مصادر الإلهام التي يُقدِّمها هذا الشخص للأفراد الآخرين لاتباعه؟** |
|  |
|  |  |
|  | * **ما السلوكيات أو المهارات التي يمتلكها هذا الشخص وتعتقدون أنها تنعكس في قيادتكم؟** |
|  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **التأمل (1.4.)**  تقييم نقاط القوة |
|  | * **كيف يمكن الجمع بين هذه المجموعة المتنوعة من نقاط القوة واستخدامها لتعزيز القيادة الأسرية في الأولمبياد الخاص؟** |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **نشاط الأشقاء (1.4.)**  هوية الجبل الجليدي |
|  | | A line drawing of an iceberg  Description automatically generated |
|  |  |
|  | * **كيف تؤثِّر الصفات الظاهرية فينا باعتبارنا قادة أُسر؟** |
|  |
|  |  |
|  | * **كيف تؤثِّر الصفات غير الظاهرية فينا باعتبارنا قادة أُسر؟** |
|  |
|  |  |
|  | | * **كيف يمكننا استخدام هذه الجبال الجليدية لمساعدتنا في تحقيق التفاهم فيما بيننا بصفتنا قادة؟** |
|  |
|  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **النشاط (1.5.)**  خطة العمل |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **مهمة شخصية** | |
| مَن الأشخاص الذين بإمكانهم مساعدتي؟ | ما الموارد التي أحتاجها؟ |
| ما التحديات التي من المحتمل أن أواجهها؟ | ما حلول هذه التحديات؟ |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **النشاط (2.2.)**  التأملات |
|  |  |
|  | * **ماذا تعني الوردة؟**   حدث مميز أو نجاح أو شيء إيجابي تحصلون عليه من خطة العمل. |
|  |
|  |  |
|  | * **ماذا تعني الشوكة؟**   تحدٍ واجهتموه أو أمر ما يمكنكم الاستفادة منه للحصول على الدعم. |
|  |
|  |  |
|  | * **ماذا يعني البرعم؟**   أفكار جديدة أو أمر ما تتطلعون إلى معرفة أو فهم المزيد عنه. |
|  |

تدريب قائد الأسرة:

**استطلاع الرأي الاختياري النهائي**

شكرًا لكم على الانضمام إلى تدريب قائد الأسرة! ستسهم نقاط القوة التي تتميّزون بها بشكل كبير في نجاح حركة الإدماج العالمية.

ستجدون أدناه استطلاع رأي اختياريًا عن رفاه الأسرة، باعتباره جزءًا من مبادرة الرفاه الاجتماعي والعاطفي في الأولمبياد الخاص. ستُكملون استطلاع الرأي نفسه مرتين: قبل تدريب قائد الأسرة وبعده. في حالة اختيار إكمال استطلاع الرأي الأولي، نطلب منكم أيضًا ملء استطلاع الرأي النهائي.

المشاركة طوعية، وستظل معلوماتكم مجهولة الهوية.

إن إجاباتكم مهمة جدًا لتحديد أفضل السُبل التي يمكن أن يستخدمها الأولمبياد الخاص في دعم رفاه الأسرة في المستقبل.

من المتوقع أن يستغرق **استطلاع الرأي هذا خمس دقائق** تقريبًا من وقتكم. شكرًا لكم على مشاركتكم.

**مقياس رفاه الأسرة**

ترد أدناه مشاعر أفراد الأسرة عند رعاية طفلهم الذي يعاني إعاقات النمو.

يُرجى توضيح ما إذا كنتم تشاركون هذه المشاعر عن طريق وضع دائرة على مربع واحد من المربعات العشرة الموجودة بين الطرفين الموضحين.

على سبيل المثال، تعني الدرجة 1 في عنصر الصحة أنكم تشعرون بأن صحتكم سيئة للغاية. بينما تعني الدرجة 10 أن صحتكم جيدة جدًا. إذا كنتم تشعرون بأن حالتكم الصحية تتوافق مع درجة بينهما، فحدِّدوا رقمًا من 2 إلى 9.

**لا تفكِّروا كثيرًا في إجابتكم، إننا نريد رد الفعل الأول لكم.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| بوجه عام، صحتي سيئة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | بوجه عام، صحتي جيدة |
| الشعور بالضعف | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | الشعور بصحة جيدة |
| الشعور بالإجهاد | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | الشعور بالاسترخاء |
| لا يوجد أصدقاء أو أشخاص آخرون يُقدِّمون الدعم لي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | يوجد أصدقاء أو أشخاص آخرون يُقدِّمون الدعم لي |
| أواجه صعوبة في الاعتناء بطفلي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | أستمتع بالاعتناء بطفلي |
| أواجه صعوبة في إدارة المهام اليومية في المنزل | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | يمكنني إدارة المهام اليومية في المنزل |
| أقضي معظم الوقت في المنزل | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | أخرج من المنزل وأتجول متى رغبت في ذلك |
| بوجه عام، نوعية معيشتي رديئة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | بوجه عام، نوعية معيشتي جيدة |