

إنشاء

ثقافة RUOK؟

مرحبًا أيها الرياضي،

RUOK?™

دليل عملي لمجموعتك الرياضية

ruok.org.au/sport

مرحبًا أيها الرياضي،
RUOK?TM

QBE 
Foundation



تقوم بدعم برنامج
أيها الرياضي، **RUOK?**
مؤسسة QBE، الشريك الرئيسي
لبرنامج "RUOK?"

مرحبًا أيها الرياضي، **RUOK?**TM

الرياضة تجمع شمل المجتمعات المحلية

وتمنح الأفراد فرصة تكوين علاقات اجتماعية متينة وتعزز الإحساس بالانتماء.

تقوم مبادرة "أيها الرياضي، R U OK؟" بتمكين كل أفراد المجتمع الرياضي حتى يعتنوا ببعضهم البعض، بغض النظر عن كونهم مشاركين أم مسؤولين أم أعضاء فريق واحد أم قائلين على الإدارة أم متطوعين. وبغض النظر عن الدور الذي تلعبه فمن المهم أن تعرف كيف تتواصل بصدق ومتى تبادر بالحديث بطريقة ذات مغزى مع أفراد مجموعتك الرياضية الذين قد يواجهون صعوبات في حياتهم.

فقد تغيير حياة أحدهم أو حتى تنقذها إذا كنت تعرف كيفية اكتشاف العلامات الدالة على أن شخص ما قد يكون محتاجًا للدعم ووثقت في حدسك بأن الوقت قد حان لطرح السؤال: "R U OK؟".

فلديك دور تلعبه في بناء ثقافة "R U OK؟" ضمن مجتمعك، سواء كنت عضوًا في نادٍ رياضي، أو تلعب مع أصدقاءك أو تشارك في أحداث مجتمعية.

ملحوظة هامة: يرجى التأكد من الرجوع إلى سياسة حماية الأعضاء في مجالك الرياضي والامتثال لها في جميع الأوقات.



المحتويات

- 4 ○ إنشاء ثقافة "R U OK؟"
- 5 ○ إدراك العلامات الدالة على أن أحدهم قد يعاني من صعوبات
- 6 ○ معرفة الوقت المناسب لإجراء محادثة حول "R U OK؟" وكيفية إجرائها
- 8 ○ معرفة ما يمكن القيام به إذا أجاب الشخص "لا، لسئ بخير"
- 9 ○ نشاطات تبقى على روابط التواصل مع مجموعتك الرياضية
- 14 ○ إيجاد المساعدة من خلال خدمات الدعم



سلام أيها الرياضي، هذه

ثقافة "R U OK?" الخاصة بك

يتم إنشاء ثقافة "R U OK?" على الاحترام المتبادل والثقة والصدق والاستعداد لدعم أعضاء مجموعتك الرياضية. فلكل شخص دور يلعبه في بناء روابط صادقة وخلق بيئة داعمة وآمنة، إذ لا يعتمد إنشاء الثقافة على شخص واحد، بل هو مجهود جماعي.

المبادئ العشرة التالية هي دليلك للقيم والسلوكيات التي تعزز من ثقافة "R U OK?" في مجموعتك الرياضية.

1 يُظهر المدربون والمسؤولون والرياضيون تطورًا في مهاراتهم الحياتية واحترامهم للذات

2 يحب الرياضيون مدربهم وأقرانهم ويشعرون بأنهم مدعومين من قبلهم

3 يتصرف المدربون والمسؤولون والرياضيون باللطف تجاه الآخرين

4 الرياضة تجربة إيجابية وممتعة لكل المشاركين فيها

5 يقوم المدربون والمسؤولون والرياضيون بالترويج لروح الفريق على أساس الاحترام المتبادل والعلاقات الإيجابية

6 يخلق المدربون والمسؤولون والإداريون بيئة آمنة بدنيًا ونفسيًا

7 يشجع المدربون الرياضيين على التعاون مع أعضاء مجموعتهم الرياضية ودعمهم

8 يثق المدربون والمسؤولون والرياضيون في قدرتهم على إدراك العلامات الدالة على أن شخص ما في مجموعتهم الرياضية يواجه صعوبات في حياته

9 يشعر المدربون والمسؤولون والرياضيون بالثقة والرغبة في إجراء محادثة مفيدة عن "R U OK?"

10 يشعر المدربون والمسؤولون والرياضيون بالتواصل والانتماء ضمن المجتمع الرياضي



إدراك العلامات الدالة على أنّ الوقت حان لتبادل المحادثة حول "R U OK?"

قد لا يكون واضحًا دائمًا عندما لا يشعر شخص ما على ما يرام، إلا أن العلامات التالية قد تشير إلى حاجتهم للحصول على بعض الدعم الإضافي.

ماذا

يقولون؟

هل يبدو الشخص:

- مرتبًا أو غير متعقل
- قلق بأنّه يشكّل عبءًا على الآخرين
- وحيدًا أو غير متفاعل
- غاضبًا أو سريع الانفعال
- قلقًا بشأن المستقبل
- قلقًا بشكل مفرط

ماذا

يفعلون؟

هل هو:

- مفتقر إلى الحماس
- لم يعد يتدرب أو يتنافس كعادته
- يسبب إزعاجًا في بيئة الفريق
- يعاني من تقلبات المزاج
- رافض أو متخذ موقفًا دفاعيًا
- منسحب في ذاته أو اجتماعي بشكل أقل
- فاقد الاهتمام بما كان يحبه عادةً
- يتصرف بشكل مختلف عبر الإنترنت
- يبذل جهدًا أقل في مظهره أو نظافته الشخصية
- غير قادر على التركيز
- يعاني من التعب المستمر
- تنقصه الثقة بالنفس

ماذا

يحدث في حياتهم؟

هل يعاني من:

- صعوبات في علاقاته الشخصية
- صعوبات مالية
- الصدمة
- ضغوط في العمل أو الدراسة
- مشكلات صحية كبرى أو إصابات
- تغييرات طرأت على ظروف حياته

الاستعداد لإجراء محادثة حول "R U OK?"

إذا اعتقدت أن شخصًا ما قد يعاني من صعوبات في الحياة، فقد حان الوقت لتثق في حدسك وتساءله 'R U OK' وستساعدك الخطوات أدناه على الاستعداد للمحادثة.



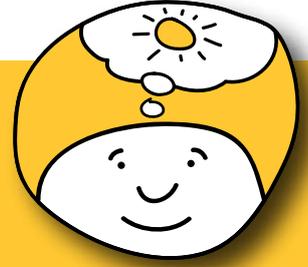
اختر الوقت المناسب

- هل اخترت مكانًا يتسم بالخصوصية إلى حد ما وغير رسمي نسبيًا حيث سيشعر الشخص الذي تحدته بالراحة؟
- لا تريد أن تدفعه إلى الحديث عنوة، لذا تأكد من أن لكليهما الوقت الكافي
- وإذا لم يكن بوسعك التحدث عند تقربك منه، حاول أن تؤكّد على وقتٍ آخر لتبادل الحديث
- فكّر فيما إن كان الشخص يفضل وجوده جوارك، كالمشي معًا على سبيل المثال، أكثر من تبادل الحديث وجهاً لوجه



كن مستعدًا

- تذكر أنك لا تمتلك كل الإجابات (وأنّ ذلك لا يشكل مشكلة)
- الاستماع هو أحد أهم الأمور التي يمكنك القيام بها
- قد يكون من الصعب لشخصٍ التحدث عن الصراعات الشخصية، فقد يصبح عاطفيًا أو محرجًا أو منزعجًا أو يتخذ موقفًا دفاعيًا
- هل أجريت بحثًا عن الدعم المناسب المتاح للشخص الذي تتحدث إليه؟



اسأل نفسك

- هل مزاجك معتدل؟
- هل أنت فعلاً مستعد للإصغاء؟
- هل يمكنك منحه ما يحتاجه من الوقت؟
- هل أنت الشخص الأفضل لإجراء المحادثة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فهل هناك شخص آخر في شبكة الدعم الخاصة به يمكنك تشجيعه على التواصل معهم؟



الخطوات البسيطة لإجراء محادثة "R U OK?"



2. استمع بقلب منشرح

- أكد أنك هنا لتستمع لا لتحكم عليه
- خذ ما يقوله مأخذ الجد
- لا تقاطعه أو تحنه أثناء الحديث
- إذا احتاج إلى وقت للتفكير حاول الجلوس بصبر وأنت صامت
- شجعه على شرح ما يقول
- إذا كان غاضبًا أو مستاءً، ابق هادئًا ولا تأخذ الأمر على محمل شخصي
- دعه يعرف أن سؤالك ناتج عن قلقك عليه



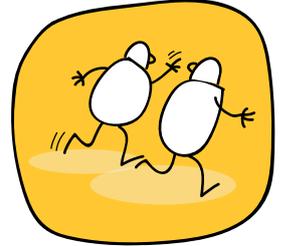
1. اسأل "R U OK?"

- اشعر بالاسترخاء
- ساعده على الانفتاح بطرح أسئلة عليه مثل "كيف تسير أمورك؟"
- أو "ماذا يحدث في حياتك؟" أو "لقد لاحظت أنك لست على طبيعتك مؤخرًا أثناء التدريب، فهل هناك ما تود التحدث عنه؟"
- أبدأ بملاحظة. اذكر أشياء محددة جعلتك قلق بشأنه، مثل "أنت تبدو متعب حقًا في الآونة الأخيرة."
- فإذا لم يرغب الشخص في تبادل الحديث، أخبره أنك تهتم به وأنت متاح متى احتاج أذنانًا صاغية- يمكنك أن تسأله أيضًا، "هل هناك شخص آخر ترتاح للحديث معه؟"



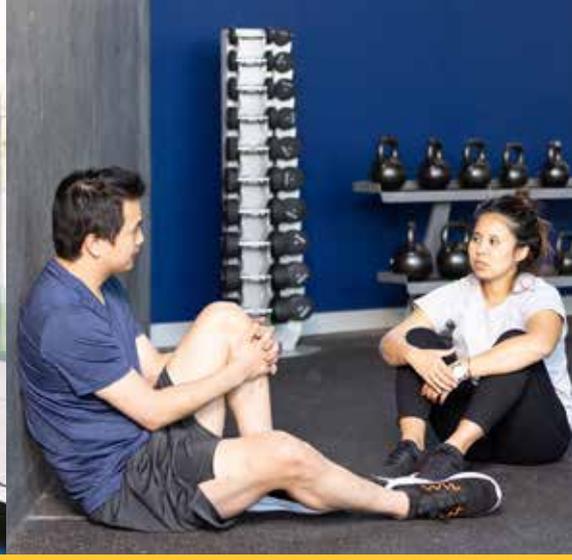
4. أطمئن على الشخص

- تذكر أن تطمئن على الشخص بعد عدة أيام لتعرف أحواله
- اسأله كيف يتعامل مع الموقف أو إذا كان بحاجة إلى دعم في ذلك
- إذا لم يقم بأي تصرف حيال المشكلة، شجعه وذكره بأنك متواجد دائمًا إذا كان بحاجة إلى التحدث معك
- تفهم أن الأمر قد يستغرق أحيانًا وقتًا طويلًا قبل أن يستعد الشخص للحصول على مساعدة متخصصة
- حاول التأكيد على فوائد التحدث مع طبيب أو خدمات دعم أخرى



3. شجع على التصرف حيال الأمر

- إذا أجاب الشخص "لا، لست بخير"
- اسأل: "ماذا تعتقد أنه يمكننا القيام به حاليًا؟"
- اسأل: "ما هي الخطوة الأولى الجيدة التي يمكن أن نتخذها؟"
- اسأل: "ما الذي تحتاجه مني؟ كيف يمكنني مساعدتك؟"
- يمكنك أن تسأله "هل تعتقد أنه من المفيد إذا فكرنا في العثور على بعض الدعم المتخصص أو غيره؟"
- قد تتضمن بعض الخيارات الجيدة التحدث إلى أفراد من العائلة أو صديق موثوق به أو الطبيب أو خدمة دعم في الحالات الطارئة



ماذا لو أخبرك أنه بخير، ولكنك ما زلت قلقًا؟

- أخبره أنك تهتم بهم وأنت قلق بشأن التغييرات الطارئة على سلوكه.
- عاود سؤاله، ويمكنك أن تقول "أنت لا تبدو على طبيعتك مؤخرًا".
- اطمئن عليه بعد مرور فترة وجيزة.
- تواصل مع غيره من المقربين لهذا الشخص لمعرفة ما إذا كان قد لاحظ أي التغييرات عليه. وربما شجعتهم أيضا على الاطمئنان عليه.
- من المهم أن تتذكر أن الأمر قد يستغرق بعض الوقت حتى يسترح شخص ما لك. وقد تحتاج إلى طرح سؤال "RUOK?" عدة مرات عليه قبل أن يشعر بالراحة في التحدث عما يجري في حياته.



ابق على اتصال

من المهم أن تستمر في تعزيز التواصل الاجتماعي والمشاركة سواء كنت تتنافس أو تستعد لذلك أو تتدرب، عن بعد أو بالموقع. فكلما زاد تواصلك، زادت احتمالية أن تلاحظ معاناة شخص ما. فيما يلي بعض الأفكار حول الاستمرار في التواصل.

زامل

مرحبًا أيها الرياضي،
RUOK?

أنشئ نظام الأصدقاء لتعزيز عمليات الاطمئنان بانتظام على الآخرين. ليس بالضرورة تعقيد الأمر بإرسال رسالة نصية ببساطة تسأل كيف قضاوا أسبوعهم، أو تخصيص 10 دقائق كل أسبوع لمكالمة هاتفية يمكن أن يكون لهما أثر بالغ على يوم أحدهم. قد يكون الصديق أيضًا هو الشخص الذي يلاحظ التغييرات السلوكية التي قد تشير إلى أن شخصًا ما يحتاج إلى الدعم، كوصوله متأخرًا إلى التدريب مثلًا أو تجنبه المشاركة في أنشطة الفريق أو المجموعة.

ودرب وعالج

مرحبًا أيها الرياضي،
RUOK?

شجع التواصل من خلال التخطيط للأنشطة الاجتماعية بعد جلسات التدريب، ومن المفيد كتابتها في التقويم مسبقًا حتى يتاح للجميع تخصيص الوقت لها. ولكن كن مدركًا دائمًا للمسؤوليات الحالية لهم وتأكد من أن أي شيء تخطط له لا يشكل ضغطًا إضافيًا، بل هو نشاط مرحب به.

ومن ضمن الأفكار:

- الركض ثم القهوة
- المط ثم مشروب الفاكهة بالحليب
- التدريب في المنتزه تليه نزهة
- التدريب ثم مسابقة المعارف

#takeawaytogether

ابق على تواصل، وادعم غيرك
وساعد (insert here) المحلية

مرحبًا أيها الرياضي،
RUOK?

حدد موعدًا وأبدأ المحادثة.

ادعم الأعمال التجارية المحلية من خلال مبادرة #takeawaytogether - اطلب الوجبات الجاهزة أو التوصيل من مطعمك المحلي المفضل، وتشارك بوجبة مع زملائك في الفريق أو في مجموعتك الرياضية وأضف على ذلك محادثة جانبية. فهذه طريقة بسيطة لدعم الأفراد لبعضهم البعض وللأعمال التجارية المحلية، وهي أيضا فرصة سانحة للاستفسار عن أحوال أعضاء الفريق أو زملائك في التدريب.



تسليط الضوء

مرحبًا أيها الرياضي،
RUOK?

اكتب عن عضو مختلف من أعضاء مجتمعك الرياضي في كل عدد من نشراتك الإخبارية أو رسائل تواصلك الاجتماعي.

وقد ترغب في طرح الأسئلة التالية عليهم:

- من هو بطلك الرياضي المفضل؟
- أي من أنواع الرياضة الأخرى تحب ممارستها أو مشاهدتها؟
- لماذا تحب الرياضة؟
- ما هي هوايتهم المفضلة إلى جانب ممارسة الرياضة؟
- ما هي في رأيهم طريقة جيدة لفتح الحديث؟

مرحبًا أيها الرياضي،
RUOK?™

بينغو المحادثة

في بينغو المحادثة، ضع علامة على افتتاحيات الحديث التي جربتها. اكتب اسم الشخص الذي سألته.

أخبرنا عندما تملأ 4 مربعات بطول الصفحة أو عرضها بقولك: "بينغو المحادثة".

RUOK?™

إذ يمكن لمحادثة أن تغير حياة أحدهم.



صحيفة النشاطات

أنه نشاط سهل وممتع يجمع شمل أعضاء فريقك ويتعلمون المزيد عن بعضهم البعض، ويمكن لأي شخص أن يشارك فيه - الأعضاء والمسؤولين، المدربين والمتطوعين! نشاط رائع لبداية الموسم كجزء من دورة تدريبية أو لتعزيز ترابط الفريق والمشاركة.

طريقة اللعب

يمكنك ممارسة هذه اللعبة مع ما يصل إلى 30 شخص فإذا كانت مجموعتك أكبر من ذلك فكر في تقسيم المشاركين إلى فرق أصغر متساوية الأعداد.

1 أعط كل مشارك بطاقة "بينغو المحادثة" وقلمًا

2 خصص 30 دقيقة للمشاركين للاختلاط ببعضهم البعض والتعريف بأنفسهم واستخدام مفاتيح الحديث المكتوبة على بطاقتهم لتبادل الحديث مع الآخرين

3 اكتب اسم الشخص الذي تحدثوا معه في المربع المقابل لمفاتيح الحديث

4 أول شخص يقوم بملء أربعة مربعات بطول البطاقة أو عرضها يهتف "بينغو المحادثة!" وتنتهي اللعبة

بوسعك أن تبدع وتستحدث مفاتيح حديث جديدة تتوافق والمجموعة التي تلعب معها. بل وقد ترغب في إضافة رأس موضوع على المفاتيح أو خلطها بحيث تصبح جزءًا دائمًا من دورات التدريب أو اجتماعات الفريق.

وقد ترغب كذلك في سؤال المشاركين عن مشاعرهم بعدما تعرفوا أكثر على بعضهم البعض، مشددًا على أننا نعزز ثقتنا ببعضنا عندما نتعرف على الآخرين وتبادل أحاديثًا ذات مغزى تساعد الغير في الانفتاح علينا بشأن أفراحهم واطراحهم كبيرة كانت أو صغيرة. دكر الحاضرين بأهمية الاستمرار في المحادثات وجعل الاستفسار "أأنت بخير؟" جزءًا من حياتهم اليومية.

تواصل لتبادل الحديث

مرحبًا أيها الرياضي،
RUOK?™

أترغب في البقاء متواصلًا مع فريقك ومجتمعك الرياضي؟ Connect to Chat برنامج لقاءات شخصية أو على الإنترنت. هذا نشاط رائع للمجموعات الكبيرة منها والصغيرة يساعدك على بناء روابط أقوى بين الأشخاص. فكر في طريقة تكييفه ليناسب مجموعتك الرياضية.

ابدأ الدردشة

- 1 رشح مكانك أو منصة الدردشة أو مؤتمرات الفيديو المفضلة لديك (قد ترغب في استخدام منصة تسمح وظائفها لك بتقسيم الحاضرين إلى مجموعات أصغر أو إلى أزواج)
 - 2 حدد الموعد وادع الحاضرين وشجع الأشخاص على الانضمام (إما شخصيًا أو على الإنترنت)
 - 3 ابدأ الجلسة بتخصيص بعض الوقت لتعريف المشاركين ببعضهم البعض وانطلق!
- يمكنك تقديم اقتراحات لمواضيع المناقشة أو السماح للمجموعة بتحديد موضوعاتها الخاصة للمحادثة. ففي كلتا الحالتين سيقضون وقتًا للتعرف على بعضهم البعض مما يساعد في تعزيز الترابط.

يمكن أن تشمل موضوعات المحادثة ما يلي:

- ما أكثر الأمور تشويقًا فيما شاهدته أو سمعته هذا الأسبوع؟
- كيف تتواصل بشكل هادف مع الآخرين؟
- ما هي أكثر المحادثات التي تبادلتها تشويقًا؟
- لماذا تعتقد أنه من المهم أن ندعم الآخرين في عالمنا؟
- هل يمكنك مشاركتنا بمثال عن قيام شخص ما بالتواصل بصدق معك وماذا عن ذلك لك؟

قد ترغب في جعل Connect to Chat نشاطًا أسبوعيًا أو نصف شهريًا أو شهريًا للبقاء على تواصل مع فريقك ومجموعتك الرياضية.

يمكنك البقاء على تواصل خارج الأوقات المحددة للمحادثة إذا قمت بإعداد سلسلة رسائل أو مجموعة بريد إلكتروني في Connect to Chat. يجوز أن يصبح ذلك منتديًا ممتعًا للمشاركة بصور دورات التدريب أو وصفات الطعام الصحية أو كلمات التشجيع أو نصائح عن التدريب أو اللحظات البارزة خلال الأسبوع.

قم باستضافة جلسة R U OK؟

مرحبًا أيها الرياضي،
R U OK?™

يمكن أن تعزز جلسة R U OK؟ الشعور بالصدقة الحميمة والتوافق ويساعد الحاضرين على التعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل. فبعض أفضل المحادثات هي تلك التي تجري بين أشخاص يعرفون ويثقون ببعضهم البعض.

كما تتيح جلسة R U OK؟ أيضًا فرصة لتعلم كيفية الوثوق بالعلامات، وطرح السؤال "R U OK؟" وبدء محادثة يمكن أن تغير حياة أحدهم أو ربما إنقاذها.

قم بتسجيل جلسة R U OK؟

قم بتسجيل جلسة R U OK؟ معنا لتحصل على الموارد التي تساعدك في التخطيط لفعالياتك وتنفيذها.

سجل فعاليتك على ruok.org.au/events

أفكار يمكنك أن تبدأ منها

إليك بعض الأفكار لتبدأ بها ولكن لا تتردد في إضافة لمسائك الخاصة عليها!

- نظم مجموعة خاصة للفريق أو اجعل الرياضيين يرتدون جوارب أو شارات صفراء
- شجع المؤيدين على ارتداء شيء أصفر
- أعرض ملصقات ولافتات "R U OK؟"
- اطبع بطاقتنا لمفاتيح الحديث وتشارك بها مع المتفرجين
- قم بإجراء محادثة في فترة التسخين أو الاستراحة أثناء التدريب
- نظم المعلنين في الموقع ليتحدثوا عن برنامج "R U OK؟" وعن قوة الحديث
- رتب لتوزيع الهدايا (يمكن شراء المواد بما في ذلك الأساور أو بطاقات المحادثة من على الموقع store.ruok.org.au)
- أطلب من صحفيين متنقلين من برنامج "R U OK؟" إجراء مقابلات مع الحاضرين واستحدث محتوى يوضح الفارق الذي يمكن أن ينجم عن المحادثات الهادفة المنتظمة. يمكن أن تشمل الأسئلة المطروحة:
"ما هي أفضل المحادثات التي تبادلتها في حياتك؟" "من هو الشخص الذي تثق بأنه سيسانذك في موقف صعب؟" "ما هي مكونات المحادثة الداعمة المبالية؟" "إلى أين تحب الذهاب للدردشة مع رفيقك؟"

جهات اتصال مفيدة لشخص لا يشعر أنه على ما يرام

إذا كانت حياتك في خطر أو كنت قلقًا على سلامتك أو سلامة شخص آخر، يرجى الاتصال بالرقم 000 (ثلاثة أصفار). إذا شعرت بصعوبة حياتك أو احتجت إلى بعض الدعم الإضافي، فقد يساعدك التحدث عن شعورك مع شخص تثق به. يمكنك أنت وأحبائك الاتصال بطبيبك المحلي أو أحد خطوط الأزمات التالية للحصول على الدعم.

الخط المخصص لمساعدة الأطفال
(Kids Helpline) (24/7)
1800 551 800
kidshelpline.com.au

المزيد من جهات الاتصال:
ruok.org.au/findhelp

للاتصال بنا

hello@ruok.org.au @
/ruokday f
@ruokday t
@ruokday i

لايفلاين (على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
13 11 14
lifeline.org.au

ما بعد الاكتئاب (Beyond Blue)
(على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
1300 224 636
beyondblue.org.au

خدمة رد المكالمات الخاصة بحالات الانتحار
(على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)
1300 659 467
suicidecallbackservice.org.au

خط مساعدة الرجال (على مدار الساعة طوال
أيام الأسبوع)
1300 789 978
mensline.org.au



RUOK?TM

إذ يمكن لمحادثة أن تغير حياة أحدهم.

ruok.org.au/sport

 **QBE** | Foundation

تقوم بدعم برنامج "أيها الرياضي، RUOK؟"
مؤسسة QBE، الشريك الرئيسي لبرنامج "RUOK؟"

