

# رزمة المعلم

1

2

3

4

5

الدعم  
النفسي  
الاجتماعي  
والتعلم في  
ظروف الأزمات

مكتب بيروت



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة



برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز  
لثقافة السلام والحوار



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي  
الإجتماعي  
والتعلم في  
ظروف الأزمات



رزمة المعلم

مدخل إلى  
الدعم النفسي  
الاجتماعي في  
الظروف الصعبة

الجزء التمهيدي



برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز  
لتنشأة السلام والحوار



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

مكتب بيروت



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات - رزمة المعلم

# مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة



صدر في عام 2018 عن مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية - بيروت

© اليونسكو 2018



LB/2018/ED/PI/91

هذا المنشور متاح مجاناً بموجب ترخيص نسبة المصنف إلى مؤلفه - التقاسم بالمثل (CC-BY-SA 3.0 IGO) (رابط الإجراء القانوني). <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>

يقبل المستفيدون، عند استخدام محتوى هذا المنشور، بالالتزام بشروط الاستخدام الواردة في مستودع الانتفاع الحر لليونسكو. (رابط) <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-ar>

إن التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد فيه لا تعبر عن أي رأي لليونسكو بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، ولا بشأن سلطات هذه الأماكن أو رسم حدودها أو تخومها.

إن الآراء والأفكار المذكورة في هذا المطبوع هي من مسؤولية المؤلف وهي لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر اليونسكو ولا تلزم المنظمة بشيء.

يمكن تحميل هذه الرزمة من على موقع الناشر: [www.unesco.org/new/beirut](http://www.unesco.org/new/beirut)

إعداد: غانم بيبي ورنا اسماعيل

صورة الغلاف: [khlwangchao/shutterstock.com](http://khlwangchao/shutterstock.com)

الصور: [Decorwithme/shutterstock.com](http://Decorwithme/shutterstock.com) - [Freepik.com](http://Freepik.com)

تصميم وطباعة اليونسكو

طُبِعَ في لبنان

”

... باستطاعة التعليم إنقاذ الحياة وتأمين استدامتها عبر توفير الحماية الجسدية والمعرفية والنفسية – الاجتماعية في حال توفرها في مساحات آمنة ومحيدة. ولهذا السبب أصبح الاستثمار في التعليم على كافة مستوياته ضرورة تنموية وأمنية ملحة لإرساء الاستقرار والسلام الدائم في المنطقة. ولجعل التعليم قوة حقيقية للسلام، لا بد من إيلاء انتباه خاص لحاجات الشباب، كونهم عرضة بطريقة متزايدة للتهميش والتطرف العنيف...

يعتمد مستقبل شباب المنطقة على الأنشطة التي نضطلع بها اليوم. فنفاذهم إلى تعليم جيد واكتسابهم المعرفة والمهارات هو حجر الزاوية لإعادة بناء المنطقة. ٦٦

إيرينا بوكوفا، المديرية العامة لليونسكو  
في «سد الثغرات التعليمية لدى الشباب». اليونسكو 2016<sup>1</sup>

## تقديم

حق الطفل في الحماية والرعاية هو أولوية أساسية في عمل المنظمات الدولية وحكومات العالم قاطبة. وهذا الحق كفلته الرسائل السماوية منذ زمن طويل. وهناك إدراك متزايد لمدى التأثير العميق للأزمات والظروف الصعبة على نفسية الأطفال ونموهم الاجتماعي والتربوي.

لقد تعرض عدد كبير من الأطفال خلال الأزمات المتتالية والمختلفة في منطقتنا العربية إلى أحداث سلبية ومشاهد عنف ودمار بطريقة مباشرة من خلال معاشة الأزمة أو غير مباشرة من خلال مشاهدة الأحداث الدامية وصور القنص والدمار والعنف على التلفاز ووسائل الإعلام المختلفة. وتتنوع مظاهر الضغوط النفسية على الأطفال وتأثيرها على المستوى الجسدي، الإنفعالي والسلوكي وهذه العوارض يمكن أن تعالج إذا تم التعامل الإيجابي والتربوي معها من قبل المعلمين والوالدين والمحيطين بالطفل.

ومن هنا جاء حرص مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية في بيروت على تطوير رزمة المعلم «للدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات» التي بين أيدينا لمساعدة المعلم/المعلمة على التعرف على المبادئ الأساسية في الدعم النفسي الاجتماعي ومقوماته وعناصره وكذلك مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ والتقنيات وطرائق التدريس المناسبة لتخفيف النتائج السلبية للأزمة على نفسية الأطفال ومساعدتهم على إعادة التأقلم مع البيئة المدرسية وإلى الاندماج الإيجابي في عملية التعليم والتعلم.

تعتمد الرزمة على تقديم رسائل معرفية ونصائح مبسطة ومباشرة في الدعم النفسي الاجتماعي للمعلم وكذلك نماذج من الأنشطة اللازمة التي يمكن للمعلم استخدامها لتخفيف التوتر النفسي. يسعدنا في اليونسكو تقديم الشكر للذين قاموا بتطوير الرزمة من واقع تجارب ميدانية مباشرة وغنية بإشراف مباشر من فريق اليونسكو. ونأمل أن تحقق الرزمة الأهداف المرجوة منها.

والله ولي التوفيق

د. حجازي إدريس إبراهيم

إختصاصي برنامج التربية الأساسية وتعليم الكبار

مكتب اليونسكو الإقليمي - بيروت

د. حمد بن سيف الهمامي

مدير مكتب اليونسكو الإقليمي

للتربية في الدول العربية - بيروت

## شكر وتقدير

هذه الرزمة «الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات - رزمة المعلم» مكلفة من قبل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو). تم إعدادها من قبل شعبة التربية الأساسية، بإشراف من حجازي إدريس وميسون شهاب، وبتسيق من مي أبو عجرم.

يتقدم مكتب اليونسكو بالشكر والامتنان لفريق الإعداد غانم بيبي ورنا اسماعيل. والشكر موصول إلى فريق الخبراء/المتدربين من اليمن وسوريا الذي شاركوا في ورش عمل مراجعة هذا الدليل.

وأخيراً نقدم الشكر إلى دانيال الشمالي وريتا منسى على الدعم اللوجستي.

كما أن هذا العمل بات ممكناً بفضل الدعم المادي المقدم من المملكة العربية السعودية في إطار برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز لثقافة السلام والحوار، نقدر للغاية هذه المساعدة والمنافع التي سستج عنها لجهة تمكين ودعم الاطفال والاسر والمعلمين المتأثرين بالحروب والنزاعات في المنطقة العربية.

## تمهيد

كما يشير اسمه، فهذا الجزء يمهّد للأجزاء الخمسة الأخرى، فيقدم عناوين محتوياتها التي توضح ترابطها العضوي وتسلسلها، ودوافع اليونسكو إلى طلب إنشاء الرزمة وإصدارها. ويتضمن هذا الجزء أيضاً عرضاً لدعامتين أساسيتين: مبادئ النهج الشمولي - التكاملي عند العمل مع الأطفال (صفر - 18 عاماً)، وضرورة مراعاة جميع أوجه حاجاتهم وحقوقهم في كل مجال من مجالات تربيتهم وتعليمهم ورعايتهم، وفي كل الظروف، بما فيها الظروف الصعبة التي تشكل خلفية هذه الرزمة.

الدعامة الأخرى هي حقوق كل طفل وطفلة، من دون أي تمييز كان، وخصوصاً في برامج التعلم والرعاية في ظروف النزوح واللجوء والعنف. هاتان الدعامتان ينبغي أن تكونا حاضرتين عند وضع أي برنامج أو مشروع، وهما اللتان تساعدان على التكامل والتنسيق بين برامج وجهود مختلفة.

ويطرح هذا الجزء توصيات بكيفية استخدام الرزمة بحسب السياق الأهداف. يذكر أن المحتويات في كل جزء من الأجزاء تذكر بمحتويات الأجزاء كلها، في حال توزعت أجزاء الرزمة إلى أكثر من مستخدم في آن.



## المحتويات

4	تقديم
5	شكر وتقدير
7	تمهيد
10	محتويات أجزاء الرزمة
12	منطلقات
14	لماذا هذه الرزمة
16	أهداف الرزمة
18	مبادئ في إنشاء الرزمة
20	كيفية استخدام الرزمة
21	تكييف استخدام الرزمة
22	المراجع

## محتويات أجزاء الرزمة

**الجزء التمهيدي:** مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة تقديم، شكر وتقدير، تمهيد، محتويات أجزاء الرزمة، منطلقات، لماذا هذه الرزمة، أهداف الرزمة، مبادئ في إنشاء الرزمة، كيفية استخدام الرزمة، تكييف استخدام الرزمة.

### الجزء 1: الصحة والتعلم

ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟ ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟ نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح؛ دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم: نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات، لماذا «دمج» الدعم النفسي - الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟ التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية، الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية.

### الجزء 2: المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم

تمهيد، أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة: عن المشاعر؛ كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر؛ الانفعالات والتعلم والذاكرة؛ الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ؛ نتائج استدامة الظروف الصعبة؛ الذاكرة؛ تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم؛ زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات، عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي؛ خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ؛ الصحة النفسية والتفريغ النفسي، تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة، المعلم: الأداة الأولى.

### الجزء 3: مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية

تمهيد، المشاعر والتفريغ النفسي: كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟ دور المعلم ومنهجيات الدعم. خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي، المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل: كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟ ما هو التواصل؟ التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية؛ ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعد؛ التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت؛ ما العمل في الصف والمدرسة؟ المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره؛ ولكن ما اللعب؛ اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى؛ اللعب والتعلم في المراهقة. المنهجية الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون: مزايا الأنشطة الفنية؛ أهمية استخدام الفنون التي

تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية. المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام الذات: خمسة عوامل أساسية تتأزر في بناء تقدير الذات؛ لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟ تقدير الذات والتعلم والمدرسة؛ افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة؛ تطبيق على أمثلة من الواقع. المنهجية الخامسة: تعزيز المناعة والمرونة الداخلية: دوائر دعم المرونة الداخلية؛ كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها. ملحق بأنشطة للمعلمين.

#### **الجزء 4: إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي**

تمهيد، في التمهيد لإدارة عملية التعليم والتعلم، التربية الإيجابية في التعليم والتعلم، التربية الإيجابية ونافذة السلوك: استخدام صوت «الأنا»؛ في التطبيق: ثلاث حالات. ركائز في التعليم الفعال: التعليم ينطلق من الطفل المتعلم وهو محور العملية التربوية؛ المعلم يُيسّر عملية التعلم؛ المعلم يُيسّر المشاركة؛ التعلم النشط. تحديات في عملية التعليم والتعلم: إدارة غرفة الصف؛ الاختلاف عن الآخر؛ بيئة المدرسة والغرفة؛ إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة؛ العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة؛ حل النزاعات في المناهج؛ التمرّ؛ التسرّب المدرسي.

#### **الجزء 5: المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم**

تمهيد، المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم، فوائد العمل مع الآباء والأمهات، دور برامج الدعم والمدرسة، المعلمون: حقوق وحماية وشراكة، الأهل: حقوق وحماية وشراكة، الجندر في الظروف الصعبة، لمحة عن المراهقة، الفقر: «أقصى أشكال العنف»! مصادر مفيدة.

## منطلقات

تولّد الكوارث والنزاعات العنيفة مستوياتٍ مرتفعة من المعاناة والتدمير والإفقار. واليوم يضطر الملايين من السكان في أكثر من مجتمع عربي، إلى النزوح داخل بلدانهم وعبر الحدود والبحار والتوجه نحو أماكن توفر لهم ولأهلهم قدرًا من الأمن والاستقرار. الهجرات القسرية هذه تزعزع أسس حياة الأسر وتهدد سلامتها واستقرارها وحاضرها، بل تهدد مستقبلها ومستقبل أطفالها وشبابها، وترمي آمالهم وأحلامهم في مهب الريح.

تشمل نتائج الظروف الصعبة:

- تعطيل التربية والتعليم من خلال تدمير البيوت والطرق والمدارس، وتشريد الناس والمعلمين والإداريين المؤهلين.
- إلحاق الأذى الفادح بصحة الأطفال والشباب من التلاميذ، بكل جوانبها الجسدية والعقلية والنفسية.
- حرمان التلاميذ من الحق في التعلم واكتساب المعرفة والقدرات والمهارات النمائية - في حين أنهم هم أبناء وبنات «الجيل الذي سيكون عليه أن يقود مجتمعاتنا»<sup>2</sup>.
- صعوبة إعادة التلاميذ إلى المدرسة. ومستوى الصعوبات يتوقف على ظروفهم الحياتية وعلى القدرة على توفير الاستقرار وشروط العيش الصحية واللائقة، توافر المدارس - أو أماكن التدريس الملائمة - وفرص الالتحاق بها، وتوافر تنوّع من مقاربات التعليم النوعية الملائمة للأعمار والمستويات.

إذا كان للتلاميذ أن يصبحوا راشدين متعلمين متمكنين، ورؤوفين، ومواطنين فاعلين في مجتمعاتهم، فإنهم في حاجة إلى الدعم الملائم.

لذلك، يلعب الدعم النفسي الاجتماعي عند التلاميذ والمعلمين والأهل دورًا حاسمًا إذ يساعدهم في تطوير «القدرات على الصمود والتأقلم والتعلم ومواجهة الضغوط والتحديات الحياتية الكبرى». ويساعد الدعم النفسي الاجتماعي على استعادة بعض التحكم بالحياة والأمل والعافية والسعادة والحب والمشاعر الإيجابية، للمشاركة في بناء مستقبل واعد<sup>3</sup>.

وهذا يتطلب تنمية المعرفة عن أسس الصحة النفسية الاجتماعية، ما يتهدها وما يعززها في الظروف الصعبة والضغوط المرافقة. وكيفية دمجها في منظومة التعلم والتعليم.

وتبقى العودة السريعة إلى المدرسة وتشغيل العملية التربوية هما النهج الأجدى في التصدي للآثار السلبية. ويبقى المعلم هو الوسيلة الأساسية في تمكين التلاميذ من العودة إلى المدرسة وإلى استعادة الأمل.

انطلاقاً من حق كل إنسان الثابت في التعليم النوعي والملائم، تسعى منظمة اليونسكو إلى المشاركة في توفير المعرفة والمهارات اللازمة للمعلمين على مساعدة أنفسهم ومساعدة تلاميذهم بالتالي. وقد شملت الإسهامات: تنظيم دورات تدريب للمعلمين والمشرفين حول دمج الصحة النفسية الاجتماعية في العملية التربوية<sup>4</sup>، وتنظيم لقاءات إقليمية حول التربية والتعلم في الظروف الصعبة، وتنظيم لقاء إقليمي عن التعليم غير النظامي<sup>5</sup> وأهميته في ظروف اللجوء والنزاعات، وتنظيم دورات تدريبية للمعلمين والمشرفين، وإعداد مواد للتدريب ونشر المعرفة - ومنها رزمة المعلم هذه.

## لماذا هذه الرزمة؟

كثيراً ما يعبر المعلمون والمشرفون والمدراء المشاركون في دورات التدريب عن احتياجاتهم في تعزيز المعرفة عن الصحة النفسية الاجتماعية في التعليم في الظروف الصعبة، وعن كيفية دمجها في إدارة الصف، ودعم التلاميذ والتواصل معهم.

أبرز هذه الاحتياجات هي <sup>6</sup>:

- تعزيز المعرفة عن مفاهيم الدعم النفسي الاجتماعي وأنشطة الدعم المناسبة.
- تعزيز المعرفة عن آليات التواصل والقدرة على إيصال المعلومات إلى الآخرين، وزيادة خبرات التواصل مع التلاميذ في سبيل بناء شخصية التلميذ.
- تعزيز القدرة على حل المشكلات وفهم الآخر.
- تعزيز المعرفة عن بناء المناعة النفسية الداخلية؛ وتقييم سلوك الأطفال المتضررين من النزاعات؛ والتعلم النشط والتعاوني؛ وأنماط التعلم؛ وكيفية التعامل مع الأطفال وتطوير قدراتهم.
- تنمية القدرة على التواصل والتعاطف الوجداني مع الآخرين وفهم مشاعرهم ومراعاتها، خصوصاً مع الحالات التي تحتاج إلى دعم نفسي.
- تعزيز قيم الاحترام والتعاون والحب والتسامح والسلام وتقبل الآخر - ونشر هذه القيم؛ اكتساب مهارات تقديم الدعم النفسي الاجتماعي وأنشطة التفريغ النفسي، والتدريب عليها.

## بنية الرزمة

تبني الرزمة على تنوع من خبرات المعلمين في الظروف الصعبة وعلى مصادر علمية عدة. وفضلاً عن المعلمين يمكن أن يستفيد منها أيضاً آخرون من أصحاب المصلحة في صحة وعافية وتعلم الأطفال، كالمُرشدين التربويين والنفسيين والاجتماعيين، ومديري المدارس وبرامج التعليم غير النظامي، وواضعي البرامج، وآباء وأمهات الأطفال المتعلمين، والعاملين الاجتماعيين.

تتألف الرزمة من جزء تمهيدي و5 أجزاء أساسية تتكامل محتوياتها تباعاً (التفاصيل في «محتويات أجزاء الرزمة»):

**الجزء التمهيدي:** مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة

**الجزء 1:** الصحة والتعلم

**الجزء 2: المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم**

**الجزء 3: مقومات الدعم النفسي الاجتماعي في العملية التربوية**

**الجزء 4: إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي**

**الجزء 5: المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم**

تغطي مواد الرزمة قوساً واسعاً من المفاهيم العلمية، التربوية منها والنفسية، والتي تتيح الاستعمال في أوضاع وشروط متباينة من ظروف النكبات والتهجير القسري وغيرها حيث يتعرض التلاميذ (والمعلمون والأهل) لصددمات وضغوط نفسية بفعل العنف والقهر والتشرد وفقدان الأحبة ومصادر الأمان الأسري... وحيث تصاب العملية التعليمية المدرسية بانقطاعات مطولة، وفقدان للبنى الملائمة والقدرات البشرية التعليمية وحيث يشهد الحرمان من مقومات الحياة الصحية والمستقرة. من تخلل المواد المعرفية في الأجزاء عدد من الحالات المستمدة من الخبرات العملية والكثير من النصائح العملية.

تشكل الرزمة معيناً ملموساً للمعلمين والمعلمات والإدارات المدرسية والتربوية والهيئات المحلية المساندة، خصوصاً حيث تعزز فرص الحصول على التدريب والموارد الملائمة. إلا أنها، بطبيعتها الحال، لا تغطي كل الجوانب المعنية والحالات ولا كل مستويات الصعوبة في البقاء والاستمرار. في كل الظروف «غير الاعتيادية» تبقى الحاجة لمقاربات «غير اعتيادية» من التعاضد والابتكار وإلى أعلى درجات التعاون وضّم الموارد واستنفار القدرات المهنية والمتطوعة، والاستعانة بخلطات ملائمة من مناهج التعليم والتعليم النظامية منها وغير النظامية، وتوثيق الخبرات وتشاركها.

## أهداف الرزمة

تحاول هذه الرزمة أن تستجيب عددًا من حاجات المعلمين الأساسية في ظروف الشدة. وهي تتوجه بشكل خاص إلى المعلمين ممن لا تتاح لهم فرصة المشاركة في دورات تدريب ملائمة. في حين أن هذه الرزمة العامة لا تشكل بديلاً من دورات التدريب المؤهلة أو أدلة التدريب الموسعة، إلا أنها تشكل مصدر معرفة تساعد المعلم في اتخاذ مواقف وتدخلات أكثر استجابة لاحتياجات المتعلمين في ظروف الأزمات والحروب.

في الأهداف العامة، تحاول هذه الرزمة أن:

- تشير إلى نتائج الكوارث والنزوح والنزاعات على أصحاب المصلحة الأساسيين في العملية التعليمية: المتعلمين، والمعلمين، والأهل.
- تكون أداة في أيدي المعلمين، بالدرجة الأولى، يستفيدون منها بأنفسهم لأنفسهم، وتساعدهم على دمج الدعم النفسي الاجتماعي للتلاميذ في عمليات التعليم، الأمر الذي يساعد على تنمية السلوكيات الإيجابية والمشاركة، وتدارك مجموعة من معوقات التعلم الناجمة عن الضغوط النفسية الاجتماعية.
- تساعد على أن تكون المدرسة مركزاً للرعاية والدعم.
- تساعد على دمج الدعم النفسي - الاجتماعي في التعامل مع الأطفال والمراهقين الدارسين في الظروف الصعبة عمومًا.

## الأهداف المحددة

- توفير معرفة عامة عن الصحة النفسية وتأثيرها على الأداء في عملية التعليم والتعلم.
- التعرف على مخاطر وآثار الظروف الصعبة على طرفي التعليم والتعلم وعلى ضرورة دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم.
- تعزيز معرفة المعلمين عن العلاقة بين المشاعر الانفعالية والضغوط النفسية من جهة، وبين الذاكرة الانفعالية والتعلم من جهة ثانية.
- تعزيز قدرات المتعلمين على التعلم من خلال تعزيز قدرات المعلمين على مراعاة عناصر الدعم النفسي الاجتماعي، كالتفريغ والتواصل وتقدير الذات والمرونة الداخلية الخ.
- تعزيز المعرفة عن الصعوبات في التركيز والتذكر التي تخلقها الظروف الصعبة وضغوطها النفسية عند التلميذ، وعن كيفية التعامل معها ودعم عملية التواصل والتفاعل بين التلميذ والمعلم.



- المساعدة على التعليم والتعلم أكثر فعالية وصلّة بالظروف المحيطة .
- إلقاء ضوء على حاجات وحقوق المعلمين والأهل، وعلى دور الجندر (النوع الاجتماعي) والفقر في السياق.
- تعزيز الشراكة بين المعلم والأهل على أساس من المعرفة والتكامل في الدعم

## مبادئ في إنشاء الرزمة

فضلاً عن نتائج الاستطلاعات والتقييمات في دورات اليونسكو لتدريب المعلمين والمرشدين ومطوري البرامج في لبنان وسوريا والأردن، فقد ارتكزنا في بناء الرزمة إلى المبادئ المتكاملة التالية:

### 1 النهج الشمولي التكاملي

- ينظر النهج إلى كل طفل، من دون استثناء، نظرة شمولية على أنه «كل واحد موحد»
- يرى النهج أن كل حاجة من مختلف حاجات الطفل هي حاجة مهمة.
- تتداخل حاجات الطفل وتتفاعل فيما بينها، ويؤثر بعضها على بعض.
- ينمو الطفل ويتعلم من خلال تفاعله ونشاطه في كل مجال من مجالات حياته كافة.
- يأخذ النهج حاجات الطفل بمجملها في الحسبان ويلبها باعتبارها متكاملة.

### مبادئ في النهج الشمولي التكاملي

مبادئ تتعلق بتطوير برامج تدعم تطور الطفل ونموه:	مبادئ تتعلق بالبيئة الداعمة لنمو الطفل وتطوره:	مبادئ في طبيعة الطفل وخصائص الطفولة <sup>7</sup> :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نظرة الطفل شمولية، وهو لا يميز بين فروع المعرفة المختلفة بل يتعلم بشكل متكامل.</li> <li>• من أجل تنمية مختلف جوانب شخصيته، من المهم للغاية أن نعرف بأهمية «الداخلية» التي تقوده إلى المبادرة للقيام بأنشطة يوجهها بنفسه، وأن نشجعها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هنالك «حياة داخلية» للطفل (طبيعة مميزة) تظهر وتزدهر في الظروف المواتية.</li> <li>• ينبغي تثمين الفروق الفردية بين الأطفال والاحتراف بها.</li> <li>• إن تربية الطفل ونموه هما حصيلة التفاعل ما بين إمكاناته الذاتية وبين بيئته، والبيئة تشمل، بشكل خاص، التفاعل مع الناس الآخرين والمعرفة المحيطة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لدى الأطفال قدرات (كامنة) تساعد في التغلب على الصعوبات (والصددمات) وعلى بناء استراتيجيات التأقلم، ومهارات للبقاء وذلك عندما يعيشون في ظروف بالغة الصعوبة. والطفل بحاجة إلى دعم نفسي ومجتمعي مناسب وكاف للمحافظة على هذه المهارات وتقويتها والتغلب على التأثيرات طويلة المدى.</li> </ul>

- يجب تشجيع مشاركة كل الأطفال بحسب مراحل النمو المختلفة وظروف المعيشة.
- يجب إقامة التوازن بين حماية الطفل من جهة، وبين تحفيزه وتشجيعه على تولي المسؤوليات، من جهة أخرى.
- تربية الطفل تتطلق مما يقدر الطفل عليه ومن إمكاناته المتنامية وليس مما لا يقدر عليه.
- إعطاء الأطفال فرص التعبير بأشكال مختلفة والاستماع إليهم واحترام آرائهم.
- تنشئة الطفل على «الانضباط أو التهذيب الذاتي» ففي ذلك ضمان، وتأمين، لحريته الشخصية والتصرف بمسؤولية في السياق الاجتماعي والثقافي.

- تفاعل الطفل مع الأشخاص كباراً وصغراً يحفز عملية التعلم عند الطفل وينشطها ويشجعها ويدعمها.
- لنمو الطفل السوي والمتكامل، من المهم تنمية الهوية الثقافية للطفل ولغته الأم وقيمه المجتمعية.

- الطفل كيان واحد موحد، وهو مهم في كافة جوانبه، حيث يتأثر كل جانب بالجوانب الأخرى، ويؤثر فيها.



## 2 مبادئ حقوق الطفل الأساسية\*

إنها «حقوق الإنسان الأساسية» التي يجب أن يتمتع بها الأطفال في أي مكان – ومن دون تمييز، وهذه الحقوق هي: حق الطفل في البقاء، والحق في التطور والنمو إلى أقصى إمكاناته، والحق في الحماية من التأثيرات المضرة وسوء المعاملة والاستغلال، والحق في المشاركة الكاملة في الأسرة وفي الحياة الثقافية والاجتماعية. وتتلخص مبادئ اتفاقية حقوق الطفل الأساسية الأربعة في: عدم التمييز؛ وتضاصر الجهود من أجل المصلحة الفضلى للطفل؛ والحق في الحياة والبقاء والنماء؛ وحق الطفل في المشاركة.

## كيفية استخدام الرزمة



هناك عدة طرق في الاستفادة من الرزمة:

- في القراءة الشخصية: يُنصح بدايةً بأن يقرأ المعلم/ة كل الأجزاء من أجل إحاطةٍ أوضح بالمعلومات، وما تغطيه الرزمة، والنهج المستخدم فيها وكذلك كيف يمكن أن تلبى حاجات المعلم/ة المحددة. ولاحقاً يمكن التركيز على الجزء الذي يغطي الحاجة المحددة.
- في قراءة مشتركة تقوم بها مجموعات من المعلمين والمعلمات في حلقات تجمع المعلمين والمعلمات (أو المرشدين والمسؤولين أو خليطاً منهم): لبناء رؤية موحدة تتبنى الدعم النفسي الاجتماعي وتدمجه في مبادئ عمل المدرسة ككل، وترسم اتجاهاً مشتركاً للعمل مع التلاميذ وبين الجميع.
- في حال وجود مرشد صحي أو نفسي أو اجتماعي: يمكنه أن يساهم مع المعلمين في استيعاب النصوص ودمجها في عملية التعليم ومواضيعها.
- في الاجتماعات مع الأهل: لبناء تفاهم معهم على آثار الضغوط المعيشية والنفسية الاجتماعية عليهم، وعلى استعداد التلاميذ للتعلم وأسباب سلوكهم، وعلى كيفية تنسيق جهودهم في دعم التلميذ وإنجاح العملية التعليمية في المدرسة والبيت والمجتمع.
- في استخراج أفكار ونصوص وأمثلة ومواضيع للاستخدام في الدروس (في مواضيع الإنشاء، واللغة الأجنبية، والعلوم الاجتماعية).
- كذلك يمكن استخدام الرزمة في توسيع المعرفة والوصول إلى أمثلة وتطبيقات كما ترد في مصادر وروابط أخرى تذكرها الرزمة، فضلاً عن استخدام محتوياتها في بناء برامج التدريب.

## تكييف استخدام الرزمة

استخدام الرزمة في ظروف متباينة قد يتطلب مرونة وتعديلات في المحتويات وفي ترتيب المواد. يمكن تكييف هذه المادة بحيث تلبى حاجات ومستويات وأولويات مختلفة.

الأفكار التالية يمكن أن تفيد في تحديد ما قد يلزم من تعديلات أو مراعاة عند استخدام الرزمة:

- الظروف الأساسية السائدة وأسباب الظروف الصعبة: كوارث طبيعية، حروب وعنف، تهجير قسري واسع، نزوح داخل البلد، معدلات التفكك الأسري، فقدان أحد الأبوين أو كليهما، الخبرات الصعبة المشتركة بين التلاميذ وأسرهم، أعمار الأطفال المتعلمين، الدعم المجتمعي المتوقع أو غير المتوقع، الوضع الاقتصادي عند عائلات التلاميذ، الوضع الصحي العام والخدمات المتاحة، ثقافة اجتماعية واحدة أم أكثر (اللغة، العادات، التقاليد...)، تناغم ووثام مع المجتمع المستضيف أم توتر وتناظر ومصدر ضغوط نفسية إضافية، فرص الحلول وانتهاء الظروف الصعبة والأمل في الاستقرار والأمان والمستقبل...<sup>9</sup>

- مشكلات التعليم والتعلم الأساسية: مواصفات مكان التعليم والتسهيلات في التجهيزات والتدفئة والتبريد، منهاج مدرسي مضغوط أو أكثر، دوام واحد أم اثنان، تفاوت الأعمار في الصف الواحد، تعليم منفصل أم مختلط، توافر الكتب والأدوات، توافر دعم تربوي، توافر إرشاد صحي واجتماعي ملائم...

- المفردات المستخدمة في الرزمة: هل تتلاءم أو تتسجم مع المفردات التي يستخدمها التلاميذ ومجتمعاتهم في الصحة، والتعليم، والعلاقات والتواصل، وقواعد احترام الخصوصية وحدودها.

- استكشاف أنماط التعليم وأنماط التعلم والتأديب المختلفة التي كان التلاميذ والمعلمون اعتادوها قبل الكارثة أو التهجير، واستخدام المجموعات لتحديد العمل على التخفيف من تبايناتها، وتطويرها، والعمل على ألا تشكل عبئاً إضافياً على التلاميذ والمعلمين.

يوصى بالعمل في مجموعات من المعلمين أو المعلمين والمرشدين على:

- طرح الأفكار أعلاه وفي استكشاف الخبرات المختلفة المتوافرة في جماعة المعلمين والمرشدين من أجل أعلى درجات التكامل الممكنة.
- استبدال الأمثلة والحالات والأسماء الواردة في الرزمة بأمثلة وحالات من البيئة المحيطة.
- إضافة أنشطة محلية وقصص وأغانى وأمثال وكل ما يعزز الصمود والتماسك والتضامن بين الناس.
- استخدام مفردات من البيئة المحلية.

## المراجع

- 1 سد الثغرات التعليمية لدى الشباب. اليونسكو.  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002443/244333a.pdf>
- 2 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي - دليل للمدارس والجماعات العاملة مع الأطفال والأسر المتأثرة بالفقر والنزاعات والإيدز Mainstreaming Psychosocial Care Support within the Education System. REPPSI, 2009.p 5
- 3 أنظر جدول «أسباب التأثير في مشاعر الأطفال وردود الفعل...». الجزء الثاني من هذه الرزمة.
- 4 رزمة المتدرب - مادة مرجعية. إعداد رنا إسماعيل. 2016 برنامج اليونسكو للدعم النفسي الاجتماعي التربوي للمرشدين النفسيين ومطوري المناهج في الجمهورية العربية السورية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم. ص 6؛ وكذلك أحمد شيخاني. الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في ظل الحروب والنزاعات. دار الأعلام. عمان. 2013. ص 10.
- 5 تقرير «اجتماع الخبراء الدولي حول الاعتراف بالتعليم غير النظامي: المفاهيم، الآليات، المسارات، الممارسات الناجحة، نحو بناء أطر وطنية لإقرار التعليم غير النظامي». إعداد غانم بيبي. على موقع الناشر منظمة اليونسكو. <http://www.unesco.org/new/ar/beirut/>
- 6 رنا إسماعيل: نتائج «استمارة توقعات المشاركين» رزمة المتدرب - مادة مرجعية. مصدر مذكور سابقاً. وكذلك: رنا إسماعيل: نتائج «استمارة رصد احتياجات فريق العمل». من أعمال دورة اليونسكو لتدريب 28 من المعلمين ومدراء المدارس والمشرفين والمعلمين في مدارس جمعية «كياني» للاجئين السوريين في لبنان. مصدر غير منشور سابقاً.
- 7 معدلة عن «خصائص النمو والتعلم عند الأطفال والناشئة» في «رزمة المنشط في العمل مع الأطفال والناشئة من الفتيان والفتيات». إعداد مجموعة من العاملين والعاملات. 2000. الجزء 1، ص 20. على موقع الناشر ورشة الموارد العربية.
- 8 انظر النص الكامل على الرابط [http://www.unicef.org/arabic/crc/34726\\_\\_50765.html](http://www.unicef.org/arabic/crc/34726__50765.html)
- 9 من أجل الاطلاع على منهجيات وخبرات ذات صلة، أنظر: تقرير «اجتماع الخبراء الدولي حول الاعتراف بالتعليم غير النظامي». مصدر مذكور سابقاً، وخصوصاً خبرات مؤسسة كياني، وشبكة آيني وغيرهما.

# الدعم النفسي الإجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات

## رزمة المعلم مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة الجزء التمهيدي

«حق الطفل في الحماية والرعاية هو أولوية أساسية في عمل المنظمات الدولية وحكومات العالم قاطبة. وهناك إدراك متزايد لمدى التأثير العميق للأزمات والظروف الصعبة على نفسية الأطفال ونموهم الإجتماعي والتربوي.

لقد تعرض عدد كبير من الأطفال خلال الأزمات المتتالية والمختلفة في منطقتنا العربية إلى أحداث سلبية ومشاهد عنف ودمار من خلال معايشة الأزمة أو من خلال مشاهدة الأحداث الدامية وصور القنص والدمار والعنف على التلفاز ووسائل الإعلام المختلفة.

ومن هنا جاء حرص مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية في بيروت على تطوير رزمة المعلم «للدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات» لمساعدة المعلم/المعلمة على التعرف على المبادئ الأساسية في الدعم النفسي الاجتماعي ومقوماته وعناصره وكذلك مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ والتقنيات وطرائق التدريس المناسبة لتخفيف النتائج السلبية للأزمة على نفسية الأطفال ومساعدتهم على إعادة التأقلم مع البيئة المدرسية وإلى الاندماج الإيجابي في عملية التعليم والتعلم.

تعتمد الرزمة على تقديم رسائل معرفية ونصائح مبسطة ومباشرة في الدعم النفسي الاجتماعي للمعلم وكذلك نماذج من الأنشطة اللازمة التي يمكن للمعلم استخدامها لتخفيف التوتر النفسي».

مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية  
بئر حسن - جادة المدينة الرياضية  
ص.ب. 5244-11 • بيروت - لبنان  
تلفون: 961 1 850013/4/5 • فاكس: 961 1 824854  
البريد الإلكتروني: beirut@unesco.org  
الموقع على شبكة الانترنت: www.unesco.org/new/beirut



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي  
الإجتماعي  
والتعلم في  
ظروف الأزمات



1

2

3

4

5

رزمة المعلم

الصحّة  
والتعلّم

الجزء الأول



برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز  
لتنشأة السلام والحوار



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

مكتب بيروت



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة



الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات - رزمة المعلم

# الصحة والتعلم



صدر في عام 2018 عن مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية - بيروت

© اليونسكو 2018



هذا المنشور متاح مجاناً بموجب ترخيص نسبة المصنف إلى مؤلفه - التناقص بالمثل 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) (رابط الإجراء القانوني). <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>

يقبل المستفيدون، عند استخدام محتوى هذا المنشور، بالالتزام بشروط الاستخدام الواردة في مستودع الانتفاع الحر لليونسكو. (رابط) <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-ar>

إن التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد فيه لا تعبر عن أي رأي لليونسكو بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، ولا بشأن سلطات هذه الأماكن أو رسم حدودها أو تخومها.

إن الآراء والأفكار المذكورة في هذا المطبوع هي من مسؤولية المؤلف وهي لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر اليونسكو ولا تلزم المنظمة بشيء.

يمكن تحميل هذه الرزمة من على موقع الناشر: [www.unesco.org/new/beirut](http://www.unesco.org/new/beirut)

إعداد: غانم بيبي ورنا اسماعيل

صورة الغلاف: Melih Cevdet Teksen/shutterstock.com

الصور: Macrovector/shutterstock.com, jorgen mcleman/shutterstock.com - Freepik.com

تصميم وطباعة اليونسكو

طُبِعَ في لبنان

”

إن الأطفال الذين يعيشون في ظروف صعبة مثل الحروب والنزاعات المسلحة يتعرضون للعنف والقتل والدمار والفقر. وبالتالي فهم لا يشعرون بأن بيئتهم وأهاليهم يستطيعون تأمين الحماية والرعاية في مثل هذه الظروف، فيفتقدون الشعور بالأمان. لذلك فإن المهمة الرئيسية للمساندة النفسية الاجتماعية هي توفير الدعم اللازم للأطفال بحيث يشعرون بأنهم ذوو قيمة وأصحاب قدرات إيجابية تسمح لهم بأن ينظروا إلى المستقبل بعين متفائلة...

التعليم ذو النوعية الجيدة، في بيئة تعليمية آمنة... يمكن أن يلعب دورًا مهمًا في مساندة الجماعات المحلية والأفراد للتكيف مع أوضاعهم العصيبة عبر اكتساب معرفة وخبرات إضافية تساعدهم على الصمود والعودة إلى حياة طبيعية. من المهم أن تركز المناهج التعليمية أثناء الأزمات والكوارث على تحديد أولويات للتعلم واختبار مواد ومواضيع ملائمة ثقافيًا واجتماعيًا ولغويًا، إضافة إلى تأمين التدريب المنتظم لتلبية الاحتياجات والظروف القائمة...”

ريتا مفرج مرهج

إخصائية في علم النفس العيادي<sup>1</sup>

## تمهيد

يقدم الجزء الأول تعريفاً بالجوانب الأساسية التي تبرر بناء هذه الرزمة وإصدارها. فهو بدايةً، يعرف بالصحة وعناصرها وشروط اكتمالها، وبالعافية النفسية كذلك، من منظور الحق في الصحة والصحة النفسية للجميع من دون أي تمييز وفي كل الظروف. ويستعرض هذا الجزء العلاقة بين العملية التربوية من جهة، وبين تمتع المعلم والمتعلم بكل من العافية البدنية والنفسية، من جهة أخرى، وينظر في الأسباب التي تجعل عملية التعليم والتعليم تتأثر عندما تتدخل حياة الإنسان بفعل الكوارث، والنزوح، والتهجير، والتمييز، والعنف، وفقدان الاستقرار والأمان الحياتي والعاطفي، وازدياد الفقر، والحرمان من المزايا المعرفية والنفسية التي يوفرها التعليم النظامي.

على سبيل المثال: ما الذي يؤثر سلباً في استعداد التلميذ للتعلم والتفاعل السليم؟ وما الذي يؤثر في قدرة المعلم على أداء دوره في التعليم؟ ما الضغوط التي تتولد عن المتغيرات الملموسة في حياة المعلم والمتعلم؟ ما الذي يجب أن يتغير في العملية التربوية في الظروف غير الاعتيادية ويجعل من الضروري إعادة النظر في مدى الحاجة إلى الرعاية غير الاعتيادية في أولوياتها؟ وما الذي يجب أن يعرفه المعلم عن تأثير استعداد التلميذ للتعلم وعن الحاجة إلى دمج الدعم النفسي الاجتماعي في العملية التربوية اليومية وكما يكون في «قلب التنمية التربوية»، وكيف يمكن للمعلم والمدرسة تقديم مثل الرعاية والتعليم؟

## المحتويات

5	تمهيد
8	محتويات أجزاء الرزمة
10	ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟
11	ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟
12	نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح
18	دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم
18	1. نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات
19	2. لماذا «دمج» الدعم النفسي-الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟
20	3. التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية
21	4. الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية
27	المراجع

## محتويات أجزاء الرزمة

**الجزء التمهيدي:** مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة  
تقديم، شكر وتقدير، تمهيد، محتويات أجزاء الرزمة، منطلقات، لماذا هذه الرزمة، أهداف الرزمة، مبادئ في إنشاء الرزمة، كيفية استخدام الرزمة، تكييف استخدام الرزمة.

### الجزء 1: الصحة والتعلم

ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟ ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟ نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح؛ دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم: نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات، لماذا «دمج» الدعم النفسي - الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟ التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية، الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية.

### الجزء 2: المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم

تمهيد، أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة: عن المشاعر؛ كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر؛ الانفعالات والتعلم والذاكرة؛ الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ؛ نتائج استدامة الظروف الصعبة؛ الذاكرة؛ تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم؛ زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات، عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي؛ خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ؛ الصحة النفسية والتفريغ النفسي، تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة، المعلم؛ الأداة الأولى.

### الجزء 3: مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية

تمهيد، المشاعر والتفريغ النفسي: كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟ دور المعلم ومنهجيات الدعم. خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي، المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل: كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟ ما هو التواصل؟ التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية؛ ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعد؛ التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت؛ ما العمل في الصف والمدرسة؟ المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره؛ ولكن ما اللعب؛ اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى؛ اللعب والتعلم في المراهقة. المنهجية الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون: مزايا الأنشطة الفنية؛ أهمية استخدام الفنون التي

تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية. المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام الذات: خمسة عوامل أساسية تتأزر في بناء تقدير الذات؛ لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟ تقدير الذات والتعلم والمدرسة؛ افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة؛ تطبيق على أمثلة من الواقع. المنهجية الخامسة: تعزيز المناعة والمرونة الداخلية: دوائر دعم المرونة الداخلية؛ كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها. ملحق بأنشطة للمعلمين.

#### **الجزء 4: إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي**

تمهيد، في التمهيد لإدارة عملية التعليم والتعلم، التربية الإيجابية في التعليم والتعلم، التربية الإيجابية ونافذة السلوك: استخدام صوت «الأنا»؛ في التطبيق: ثلاث حالات. ركائز في التعليم الفعال: التعليم ينطلق من الطفل المتعلم وهو محور العملية التربوية؛ المعلم يُيسّر عملية التعلم؛ المعلم يُيسّر المشاركة؛ التعلم النشط. تحديات في عملية التعليم والتعلم: إدارة غرفة الصف؛ الاختلاف عن الآخر؛ بيئة المدرسة والغرفة؛ إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة؛ العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة؛ حل النزاعات في المناهج؛ التمرّ؛ التسرّب المدرسي.

#### **الجزء 5: المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم**

تمهيد، المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم، فوائد العمل مع الآباء والأمهات، دور برامج الدعم والمدرسة، المعلمون: حقوق وحماية وشراكة، الأهل: حقوق وحماية وشراكة، الجندر في الظروف الصعبة، لمحة عن المراهقة، الفقر: «أقصى أشكال العنف»! مصادر مفيدة.

## ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟

- «الصحة» في تعريف منظمة الصحة العالمية، المعتمد عالمياً، هي: «حالة من اكتمال السلامة بدنياً ونفسياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز»<sup>2</sup> السلامة هنا باتت تعني العافية وحُسن الحال الشامل.
- الصحة النفسية هي «حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويعززها، من أجل أن يتغلب على أنواع الإجهادات العادية في الحياة، وأن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه. ولكل إنسان احتياجات صحية نفسية.
- صحة المجتمع النفسية الإيجابية تقوم على التقبل والتقدير والمرونة والدعم الاجتماعي والمساواة. والعدالة أساسية لصحة الفرد النفسية الإيجابية ورفاهه<sup>3</sup>.

بناءً على ذلك، فإن الصحة النفسية السليمة تعني حالة من التوازن الملائم داخل الفرد وبين الفرد ومجتمعه ومحيطه الأوسع.





## ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟

- تدور العافية النفسية الاجتماعية حول العلاقات بين الإنسان من جهة، وبين أسرته، وبيئته المحيطة والمجتمع، من جهة أخرى (إنها الوجه «الاجتماعي» من حياته).
- تشمل العافية النفسية الاجتماعية جوانب كثيرة من حياة الكبير والصغير. هذه الجوانب ينبغي أن تتكامل معاً: الجانب المادي المحيط به، والجانب النفسي، والجانب الاجتماعي، والجانب الثقافي، والجانب الروحي. هذه النظرة إلى العافية توصف على أنها نظرة «شمولية».

تركز العافية النفسية الاجتماعية لا على الفرد وحسب، بل على الأسرة والجماعة والمجتمع المحلي كذلك.



## نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح

الحروب والكوارث والنزاعات والفقر كلها عوامل تؤدي بالتلاميذ إلى مواجهة ضغوط ومشكلات كثيرة في التعلم، وصعوبات في علاقاتهم مع الآخرين وذلك نتيجة اختلال نظام حياتهم وتقطع العملية التربوية. ولا تقتصر الآثار الصحية الناجمة عن الظروف الصعبة والعنف والتهجير والإفقار وغيرها على المشكلات النفسية فحسب، بل إن الانعكاسات تشمل مختلف جوانب صحة التلميذ ورفاهه. وتتفاعل هذه الجوانب معاً وتتبادل التأثير، بل يمكن أن يكون اعتلال صحي معين سبباً في اعتلال آخر. وتختلف هذه الانعكاسات من طفل إلى آخر ومن فئة عمرية إلى أخرى. حتى يتمكن مقدمو الرعاية من القيام بمسؤولياتهم تجاه أنفسهم وتجاه تنشئة الأطفال ورعايتهم وتعليمهم فإن عليهم في أي عملية دعم نفسي - اجتماعي أن:

1. يتعرفوا على أبرز آثار الظروف الصعبة على نتائج الحياة المعيشية، والأعراض النفسية المحتملة على جميع أفراد المجتمع،
2. يتعرفوا على آثار الظروف الصعبة على التعلم بمختلف مراحلها،
3. يعرفوا نتائج الكوارث والتهجير والحروب على صحة مقدمي الرعاية، البدنية منها، والنفسية والاجتماعية،
4. يتعرفوا على أبرز مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ.

### ◀ أبرز آثار الظروف الصعبة<sup>4</sup>

تتفاوت هذه النتائج والمعالم من حيث شدتها وتنوعها ودوامها. وهي يمكن أن تشمل الآثار التالية أو أي خليط منها:

#### (1) نتائج على الحياة المعيشية:

- العيش في ظروف صعبة عموماً
- العيش في بيئة حزينة وفقيرة ومكتظة، وخالية من شبكات الدعم الاجتماعي والشروط الصحية الدنيا.
- فقدان أو تدهور خدمات التعليم وفرص التأهل الدراسي والمهني وفرص التعليم ومتابعة الدراسة.
- فقدان الحياة، والأمان، والحماية، والحقوق، والحريات.
- البطالة وفقدان موارد الرزق وتعمق الفقر.
- التعرض للعنف المرعب والاختطاف والاعتصاب والتعذيب.
- اضطراب الأطفال والمراهقين إلى تحمل مسؤوليات معيشية مبكرة كإعالة الأسرة مثلاً.

## (2) أعراض نفسية محتملة:

- ضعف القدرة على مواجهة الضغوط النفسية الناجمة عن الأسباب المذكورة سابقاً.
- الصدمة، وردود الفعل العاطفية، وعلامات الاضطراب النفسي.
- سرعة وحدة الانفعال.
- الشعور بالعجز، وتراجع تقدير الذات والثقة بالنفس.
- «العزلة الاجتماعية»، والشعور بالغربة، وقيود الحركة، والتميز بمختلف أشكاله.
- الصدمة والضغوط النفسية واليأس والاكتئاب.
- اعتلال الصحة البدنية والصحة النفسية – الاجتماعية.
- الحزن والحداد نتيجة فقدان الأبناء والبيت العائلي والمأوى والمدخول، خصوصاً عند الفقراء أصلاً.
- فقدان بعض المنكوبين أي معنى للحياة التي يعيشون ذلك نتيجة تفاقم الخراب واستدامة الصعوبات.
- الشعور باليأس والاكتئاب نتيجة ضعف الأمل في حلول منظورة، وغموض المستقبل وانسداد أبواب الانفراج.
- فقدان القدرة عند الأهل على توفير الحنان والأمان نتيجة حياة القلق والصدمات.
- صعوبات في النوم والأكل، والخوف، والتعب المزمن، وفقدان الاهتمام بأي نشاط، وربما الرغبة في الانسحاب من الحياة.
- صعوبات في التركيز والتذكر.

## ◀ آثار على التعلم<sup>5</sup>

هذه تتفاوت بحسب صعوبة الخبرات الحياتية، والفئة العمرية. منها:

- تذكر قوي للأحداث التي تعرضوا لها والتي تعيق وظائف الحياة العادية واليومية (التواصل، اللعب، اتباع التعليمات في المدرسة...) أو تتدخل فيها.
- صعوبة في التركيز والتذكر وصعوبات في اللعب.
- تقلب في المزاج العام (هدوء ثم غضب مفاجئ)، وتكرار ثورات الغضب.
- التحرك الدائم كتعبير عن عدم الاستقرار.
- قلة الثقة في الأشخاص الذين لم يتواجدوا معهم عندما عاشوا الحدث الصعب.
- قلة الثقة في النفس وفي الحياة بشكل عام، والمستقبل.
- عدم الاعتراف بمشاعر الغضب أو الخوف.

## سهير

كانت سهير في الثانية عشرة من عمرها عندما كانت تزور خالتها يوم اندلعت أعمال العنف. أثناء محاولة أهلها الهرب من مكان المعارك قتلتهم غارة جميعاً.

بعد توقف المعارك، أدخلت سهير مدرسةً تابعةً لواحدة من المؤسسات الرعائية في العاصمة. هناك بدأت تظهر عليها أعراض مختلفة: كانت تختلق قصصاً وهمية وتتصرف على أنها حصلت معها. وفي كثير من الأحيان كانت تصرخ وتقول إن ثيابها ويديها ملوثتين بالدم وأنها تريد أن تخرج من الصف لتغسلهما. وكانت لا توفر فرصة لإيذاء رفيقاتها لكنها كانت حريصة أن تظهر دوماً بمظهر البريء. وفي مرات عدة اتهمت رفيقاتها بسرقة أغراضها ليتضح لاحقاً أنها هي من أخفت الأغراض. كذلك حاولت الانتحار بعدما اختلست علبة أقراص دواء من عيادة المدرسة وبلعتها كلها.

على الرغم من تقديم الدعم النفسي اجتماعي لسهير (جلسات التفريغ و الإرشاد النفسي يومياً ثم اسبوعياً و تأمين معلمة لمساعدتها في استيعاب دروسها والقيام بواجباتها المدرسية إضافة إلى برنامج متخصص لتعديل السلوك العنيف وعادة اخذ أغراض الآخرين) إلا أن حالها لم تتحسن كما كان مفترضاً، واحتاجت إلى أن تخضع لعلاج نفسي متخصص. لم تكمل سهير دراستها الأكاديمية إلا أنها تمكنت من الحصول على شهادة مهنية في التصميم الداخلي وهي الآن زوجة وأم.



## ماجدة

كانت ماجدة فتاة في الثامنة من عمرها عندما كانت تمضي العطلة الصيفية مع والدتها في قريتهما. عندما بدأ القصف الجوي حاولت الأم النزوح مع ابنتها باتجاه منطقة أكثر أمناً، إلا أن القصف طاولهما فقتلت الأم أمام عيني ابنتها.

في بداية العام الدراسي التحقت ماجدة بمدرسة جديدة بعدما دُمّر القصف مدرستها. لاحظت معلمتها الجديدة أن ماجدة كثيرة الشرود ولا تظهر دافعية للتعلم ولا تستطيع أن تتذكر ما تتعلمه وتجد صعوبة في القراءة والكتابة. مع مرور الوقت أصبحت ماجدة عدوانية تجاه رفيقاتها في الصف وتراجع مستوى نشاطها ومشاركتها في الحصص.

اعتبر بعض معلميها أنها تعاني من صعوبات تعليمية، إلا أن إدارة المدرسة راجعت ملفها والمعلومات عن مقتل أمها أمامها، وعن أدائها الأكاديمي السابق والذي أشار إلى أن ماجدة كانت من التلاميذ المبادرين الجيدين جداً. بناءً على ذلك، وفرت لها المدرسة برنامجاً في الدعم النفس الاجتماعي بدأ باستخدام أنشطة العلاج بالرسم والدراما للتعبير عن المشاعر والأفكار التي تخزنها والمساعدة في التفريغ النفسي.

تبع ذلك أنشطة لإعادة بناء الثقة في مقدمي الرعاية لها بدلاً من أهلها، ثمّ أنشطة بناء الشعور بالهدف لتعديل المشاعر السلبية من خلال إعادة تقدير وضعها الجديد وصولاً إلى التفكير الإيجابي، وأخيراً تقديم الدعم الأكاديمي لإعادة تركيز ما فاتها من أهداف المنهاج المدرسي. بعد سنة ونصف من التدخل، استطاعت ماجدة أن تكمل دراستها وتنتقل إلى الجامعة.

على الرغم من الفارق النسبي في نجاح التدخل، يبدو في الحالتيه أن برنامج الدعم النفسي الاجتماعي ساعد الفتاتي على التعافي من الصدمة واستعادة حياتيهما باستقرار وفعالية.

## ◀ آثار الظروف الصعبة على المعلمين ومقدمي الرعاية

الشدة، والتمييز والأحكام المسبقة، وسوء الحال نتيجة النزوح وفقدان الأحبة والبيت والبطالة والإفكار، كلها تترك آثارها على المعلمين فهي:

- تؤثر في أداء مهامهم في الرعاية والتعليم وتوفير الدعم النفسي الاجتماعي - وهي المهام التي تزداد بفعل الظروف غير العادية وغير الملائمة لممارسة العملية التعليمية.
- تدفعهم إلى «التسرب» إلى أعمال أخرى أو حتى الهجرة.
- تخفض قدرة المعلمين على توفير الدعم لأنفسهم ولأسرهم والآخرين.

## ◀ مظاهر الاعتلال الصحي

الجدول أدناه يساعد المعلمين على التعرف على أكثر مظاهر الاعتلال الصحي والسلوكيات انتشاراً، والتي تترجم مخاطر وآثار الكوارث والتهميم والعنف. كذلك الحالات المرتبطة بالوضع الاجتماعي والخلفية الثقافية والاقتصادية للأهل وأساليب الرعاية (مثل الإهمال والتهميم) يمكن ملاحظة هذه السلوكيات والأعراض عند التلاميذ على أن تجري الملاحظة على فترة زمنية طويلة نسبياً (أشهر):

## أبرز مظاهر الاعتلال الصحي نتيجة للكوارث والنزوح

- خناق وعراك متكرر.
- عصبية زائدة
- يعصب بسرعة.
- حركة مفرطة وتهور

- لا يهدأ، يتحرك من مكانه كثيراً
- يتكلم كثيراً
- لا ينتظر دوره
- ينخرط في تصرفات لا يحسب نتائجها.
- يقفز من مكان مرتفع.

### على صعيد العيون:

- احمرار مستمر في العينين
- يرافقه عادة الترميمش أو الحك.

- وجع متكرر في العينين.
- صعوبة في القراءة: متابعة.

### على صعيد الأذان:

- ضعف السمع: لا يستجيب التلميذ للنداء، أخطاء في القراءة وعدم قدرة على التصحيح المباشر، عدم التفاعل مع الإشارات الصوتية، التفاوت في ارتفاع وانخفاض الصوت عند التحدث، أخطاء في الإملاء...

### على صعيد المظهر

#### والوضع العام:

- نقص أو زيادة في الوزن بشكل مفاجئ وغير طبيعي.
- لا يبدو سليماً في المظهر العام وتبدو عليه علامات الشحوب، التعب السريع، تغير اللون عند بذل الجهد... الخ.
- يتعب بسهولة نتيجة أي نشاط.
- وضعية الجلوس سيئة: فرط النشاط واتخاذ وضعيات تشير إلى مشكلات معينة كالانحناء الزائد، أو وضعيات غير طبيعية للرقبة.

### القلق والخوف:

- لا ينفصل بسهولة عن الأهل والمعلمة.
- خجول جداً.
- يتوتر في مواقف عادية.
- يشكو من أعراض جسدية بشكل متكرر دون سبب طبي واضح.
- علامات توتر بادية.

### الحزن:

- لا يشارك في الأنشطة ويبدو محبطاً.
- لا يرغب في اللعب.
- ليس لديه شهية للأكل.
- يجلس وحيداً.
- ثقة متدنية في النفس.

### ضعف التركيز:

- يشرذ.
- يتشتت ذهنه.
- ينسى المطلوب منه.
- يبدو كأنه لا يصغي.
- لا يكمل المهمات.
- لا يرغب بالألعاب الفكرية والتركيب.
- ينسى أغراضه كثيراً.

### على صعيد الأنف

#### والحنجرة:

- تنفس مستمر من الفم
- تنفس متكرر من الفم خارج موسم الرشح العادي.
- سعال متكرر/بحّة في الصوت خارج وقت الرشح العادي.
- رشح متكرر: السيلان من الأنف او الزكام خارج مواسم الأمراض.

#### على صعيد النطق:

- تأتأة.
  - مخارج الحروف غير صحيحة.
- #### على صعيد الجلد:
- حك جلدي؛ حك شعر الرأس.

#### على صعيد السلوكيات:

##### سلوك عنادي:

- يرفض تنفيذ المطلوب منه.
- يتحدى القوانين ويكسر القواعد.
- يجادل الكبار.
- مشاكل متكررة مع المعلمة...

##### سلوك عنفي:

- يؤذي رفاقه عمدًا.
- يضرب ويعض رفاقه ويأخذ أغراضهم.
- يستقوي على رفاقه.

### على صعيد التصرف:

- العصبية والخجل:
- يوجدان بشكل طبيعي عند التلاميذ لا سيما في بداية العام الدراسي، لكنهما يصبحان مشكلة تستدعي الانتباه في حال غياب التجاوب بشكل نهائي من قبل التلميذ وفقدان السيطرة عليه من قبل المربي.
- قضم الأظافر
- الاستعمال المتكرر للحمام: هل ذهب للعب فقط أم هناك مشكلة صحية (التواصل مع الأهل مباشرة وربما مراجعة الطبيب).

#### على صعيد العادات

##### الصحية:

- النظافة العامة: نظافة الثياب، والشعر، والكتب.... الخ.
- نوعية أكل التلميذ في المدرسة: صحية أم لا؟

## دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم

### 1 نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات

يعالج الدعم النفسي - الاجتماعي النواحي الاجتماعية والنفسية في حياة الإنسان. ويعبر

المصطلح عن العلاقة العضوية والمتبادلة بين النفسي والاجتماعي:

- الأبعاد النفسية: المشاعر، الأفكار، الأحاسيس الجسدية (كالألم، مثلاً)، السلوك؛
- الأبعاد الاجتماعية: التفاعل والعلاقات مع الآخر، البيئة المحيطة، الثقافة والتقاليد، الأدوار والمهام.





### مبادئ أساسية في العمل مع

#### اللاجئين والنازحين:

- مراعاة المعتقدات الثقافية والدينية،
- تقديم الخدمات للجميع بدون تمييز بسبب المعتقدات أو العمر أو النوع الاجتماعي
- مراعاة الحساسية الجندرية في رعاية النساء
- الحرص على الخصوصية الشخصية للأفراد، كباراً وصغاراً<sup>7</sup>.
- الاستفادة من الأشكال التقليدية الإيجابية في التكاتف والتكافل الاجتماعي، الأسرية منها أو العائلية أو العائلية الممتدة.

### حاجات أساسية في

#### دعم الصحة النفسية الاجتماعية:

- السلامة، والأمان، والماء، والغذاء.
- الاستقرار، وحياء «طبيعية»، قدر الإمكان.
- مشاركة اللاجئين في المسؤولية عن حياتهم وفي إدارة عمليات الإغاثة، والتخفيف من الشعور بالاتكالبة والعجز.

### مبادئ أساسية في الدعم

#### النفسي الاجتماعي:

- تعزيز حقوق الإنسان في عدم التمييز وفي المساواة لجميع الأشخاص والمتضررين.
- مشاركة جميع المتضررين إلى الحد الأقصى.
- عدم إلحاق الضرر: اعتماد التعلم المتبادل، والانفتاح، ومراعاة الاختلافات الثقافية.
- البناء على أساس الموارد والقدرات المتاحة: تعزيز الموارد الموجودة، دعم المساعدة الذاتية.
- التكامل في أنظمة الدعم من برامج وأنشطة على أبعد مدى.
- دعم متعدد الطبقات يلبي حاجات مختلف الفئات<sup>6</sup>.

## 2 لماذا «دمج» الدعم النفسي-الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟<sup>8</sup>

- الدمج يساعد على توفير الدعم النفسي الاجتماعي لأعداد أكبر من الأطفال. وحتى يتمكن التلميذ من أن يباشر عملية التعلم، بفعالية، لا بد من:
- أن يشعر الطفل بالأمان اجتماعياً وعاطفياً وبالدمج في كل جانب من جوانب حياته: في البيت، والمدرسة، والصف، والملعب، والشارع، والمجتمع المحيط.

- أن تقوى مناعة الطفل الداخلية تجاه آثار اللجوء والنزوح والخبرات الصادمة، ويتعزز تقديره الذاتي، وتتمو قدراته على الصمود واستعادة القدرة على المبادرة والتعايش والتعلم والعيش<sup>9</sup> (أنظر أيضاً الجزء الثالث عن المرونة الداخلية أو «الصلابة النفسية»).
- تعزيز حساسية المدرسة ومجتمعها إزاء الظروف الصعبة ونتائجها ككل فترعى كل المتتمين إليها رعاية ملموسة.
- أن يصبح الدعم النفسي الاجتماعي طريقة حياة، بما يؤدي إلى استعادة أعلى مستوى ممكن من الظروف «الطبيعية» المحيطة بالطفل.
- أن نتذكر أن الدعم يساعد التلميذ على استعادة القدرة على التركيز والتذكر، وبالتالي التعلم واستعادة الأمل بمستقبل إيجابي.
- أن يساعد التعليم على مخاطبة ظروف حياة التلميذ وحاجاته بطريقة شمولية، والتوافق على أن غرض التربية الأشمل هو تغذية وتنمية المتعلم بكليته، عقلاً، وقلباً، وجسماً، وروحاً، وبناء ثقته بنفسه وتقديره لذاته.
- أخذ عافية التلميذ العاطفية والاجتماعية والنفسية في الاعتبار على جميع المستويات: في تصميم المقررات التعليمية، وأنشطة الصف، والتخطيط ووضع الموازنات، وبناء القدرات وتنمية الموارد البشرية، وسياسات المدرسة وإجراءاتها، والرصد والتقييم، والتشبيك مع القطاعات الحكومية والمؤسسات.

### 3 التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية

في العادة، تركز التنمية التربوية على «الأهداف المعرفية والأكاديمية التي هي، في نهاية المطاف، أهداف نفسية - اجتماعية من حيث أن هدفها هو تنشئة التلميذ ككل (العقل، والقلب، والجسم، والروح). والتدخلات النفسية الاجتماعية تستهدف خبرات التلميذ الحياتية واحتياجاته بصورة شمولية، وبذلك فهي تقع ضمن إطار التنمية التربوية.<sup>10</sup>»

بالمقابل، فإن التغيرات الجذرية التي تقتحم حياة الأطفال تتطلب إعادة نظر واسعة من أجل مواجهة التحديات والتغلب عليها. إعادة النظر هذه، بطبيعة الحال، تشمل عملية التعلم والتعليم بوجهها: إعادة الحياة للعملية التعليمية وتوفير التعليم النوعي والملائم، فضلاً عن إحداث تغيير في دور المعلم، في الوقت نفسه:

- إعادة النظر ينبغي أن تشمل التذكير بصيانة ثوابت محددة، ومنها «دعائم التعلم الأربع»<sup>11</sup>. إنها الدعائم الأساسية التي يمكن لكوارث والنزوح والنزاعات العنيفة الممتدة أن تهدد بتقويضها إلى هذا الحد أو ذلك.

#### دعائم التعلم والتعليم الأربع:

1. «التعلم للمعرفة - للجمع بين ثقافة عامة، واسعة بدرجة كافية، وإمكانية البحث المعمق في عدد محدود من المواد».
2. «التعلم للعمل - لا للحصول على تأهيل مهني فحسب، وإنما أيضا لاكتساب كفاءة تؤهل بشكل أعم لمواجهة مواقف عديدة وللعمل الجماعي».
3. «تعلم المرء ليكون - لكي تتفتح شخصيته على نحو أفضل، ويكون بوسعها أن يتصرف بطاقة متجددة دوماً من الاستقلالية والحكم على الأمور والمسؤولية».
4. «التعلم للعيش مع الآخرين - بتمية فهم الآخر وإدراك أوجه التكافل»

وتمتد إعادة النظر لتشمل المعلم ودوره:

- فالمعلم ضحية هو أيضاً وهو يخضع بدوره لتأثيرات الدمار والفقدان - وربما الإقصاء والتمييز - والحرمان من مصدر الرزق المنتظم، ومن العمل في بيئة التعليم المنظمة والداعمة.
- المعلم الذي يعلم في ظروف اللجوء أو النزوح القاسية، يواجه مصادر ضغط إضافية في عمله: تغير المناهج وازدواجيتها أحياناً، وزيادة ساعات العمل، ومسؤولية إضافية في الاهتمام بالجوانب المختلفة من صحة وعافية تلاميذه بما يتكفل بتحقيق أهداف العملية التعليمية ضمن السياق الصعب، وتحديات الاعتراف بمؤهلاته في بلد اللجوء، وتوفير بيئة تعلم محفزة في ظروف معاكسة، الخ.
- (المزيد عن المعلم وحاجاته ودوره في الأجزاء الثاني، والثالث، والرابع، والخامس).

#### 4 الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية

إذا كانت الظروف الصعبة تتطلب إعادة النظر في وضع المعلم ودوره فهذا يعني أيضاً إعادة النظر في دور المدرسة ومنهجيات عملها - هذا إذا كانت المدرسة تريد أن تتبنى الدعم النفسي الاجتماعي<sup>12</sup>. فما الذي يجب أن يتعدل في وظيفتها وأدائها؟

هنا بعض مواصفات مدرسة تدمج الدعم النفسي - الاجتماعي على كل مستويات عملها، ومناهجها، وبرامج التدريب فيها. غني عن القول إن نجاح الدمج يشترط الإسهام الكامل من جانب المعلمين (وشركائهم من تلاميذ وأهل) والتوافق على التوصيات والتوجهات التالية:

## (1) لا يوجد «قالب» واحد هنا!

- إن مشروع إدخال الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة ينبغي أن يبدأ برسم «خارطة الوضع»، أي تحديد مواصفات الوضع القائم، بما فيه من مقومات وموارد وما يطرح من تحديات وأهداف.
- تحتوي هذه «الخارطة» على القوى الذاتية والموارد المتاحة في مجال الدعم النفسي الاجتماعي، فضلاً عن صورة شاملة عن أوضاع التلاميذ وحاجاتهم السكنية والصحية والاجتماعية والنفسية والمادية، وذلك في ضوء ما يتطلبه نجاح العملية التربوية من أصحاب المصلحة الأساسيين فيها: التلميذ، والمعلم/المدرسة، والأهل/المجتمع المحيط بالتلاميذ.
- إعادة النظر في دور المعلم والمدرسة والعلاقة مع الأهل، والعمل تدريجاً على أن يصبح الدعم النفسي الاجتماعي جزءاً لا يتجزأ من طريقة تفكير ودور كل شريكٍ من هؤلاء الشركاء في العملية التربوية.

## (2) المعلمون والمدرسة ومصادر التعلم:

- تدريب المعلمين على الدعم النفسي الاجتماعي للتلاميذ (وعدم الاتكال على «متخصص» واحد أو اثنين فحسب).
- يمكن أن يصبح أحد المعلمين المهتمين أكثر «تخصصاً» في الدعم، (كالمرشد الاجتماعي أو المرشد الصحي، مثلاً).
- 1. المعلمون يتمتعون بتحفيز في عملهم.
- 2. المعلمون يتشاركون مع الأهل وبيادلونهم المعاملة باحترام وكرامة.
- يمكن إشراك أعضاء من المجتمع في اكتساب المهارات وتقديم الدعم.
- تعاون المعلمين والإدارة والهيئات المعنية على التغلب على تحديات إدخال الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة، والحصص، والمواقف والسلوكيات (من ذلك، تردد الإدارة، الحاجة إلى تدريب إضافي، ضغوط المناهج... الخ).
- رعاية المعلمين ودعمهم وتخفيف أعبائهم وحمايتهم من أن يُستنزفوا - أو «يحترقوا».
- مراعاة مصادر التعلم والتدريب المتاحة الأخرى، غير النظامية منها وغير الرسمية سواء عبر وسائل الإعلام أو التواصل الاجتماعي أو الشبكة العنكبوتية، أو اللعب أو مجموعات الأقران<sup>13</sup>. (أنظر أيضاً الجزئين الرابع والخامس)

### (3) التلاميذ يدعم أحدهم الآخر:

- تتغير مواقف التلاميذ ويكتسبون تفهماً و«حساسيةً» تجاه حاجات زملائهم النفسية – الاجتماعية.
- يتبادل التلاميذ الدعم وبينون بيئة مدرسية راعية وداعمة.
- لا تمييز ضد التلاميذ من ذوي الحاجات الخاصة، بل يعاملون باحترام واهتمام.

### (4) إشراك الأهل و«مجتمع» المدرسة والآخرين:

- تجري استشارة الأهل والراعيين الأساسيين، وتُطلب أفكارهم ومشاركتهم الناشطة في عمل المدرسة.
- يجري إشراك أعضاء «مجتمع» المدرسة الآخرين في تقديم الرعاية والدعم.
- يجري وضع سياسات وقواعد تحكم الممارسات اليومية، كالتمثّر والبلطجة، والحرص على العمل بها.

### (5) الدعم المركز:

- حيث تسمح الظروف والسياسات:
- تحديد التلاميذ الذين تتعرض صحتهم وعافيتهم للخطر، وضمان حصولهم على العناية اللازمة. هذا يتطلب مسحاً لمظاهر الاعتلال الصحي التي هي سلوكيات وأعراض من الممكن ملاحظتها عند التلامذة. تُجرى الملاحظة على فترة زمنية طويلة نسبياً قد لا تقل عن شهرين.
- تحديد التلاميذ المتسربين أو المحرومين من التعليم ومساعدتهم على الوصول إلى طريقة تعيدهم إلى المدرسة.
- إحالة ذوي الحاجات الخاصة إلى هيئات ودوائر حكومية أو غير حكومية يمكنها تقديم العون المتخصص، وإقامة شراكة معها.
- مساعدة الأهل على تقديم طلبات المنح والهبات (أو طلبات الإقامة أو العمل للاجئين)، حيث أمكن.
- التواصل مع أفراد «مجتمع» المدرسة لاستقطاب أقصى المنافع للتلاميذ.
- جمع تبرعات لمساندة التلاميذ المحتاجين.
- حيث أمكن، إنشاء بساتين مدرسية وبرامج تغذية لتوفير وجبات مغذية وتدريب التلاميذ على توفير طعامهم.
- نشر معلومات مهمة عن إساءة معاملة الأطفال، أو التأديب الإيجابي، أو سلامة الأطفال، أو تعليم الفتاة... أو غير ذلك مما تتطلبه ظروف المجتمع المحلي.

### (6) مقومات الرعاية والدعم:

- حقوق الطفل واحدة وغير قابلة للاجتزاء أو الاستنساب.
- حاجات المتعلم شمولية ومتكاملة.
- بناء البرامج وتغيير المواقف لتلبية مصالح المتعلم الفضلى.
- مدرسة صديقة للطفل يشعر فيها بالرعاية: (بيئة متفهمّة، مؤهّلة، مرحّبة، ودية، مطمئنة، آمنة، مبتسمة، ممتعة، نظيفة، صحية...).
- السعي لتلبية الحاجة إلى تعزيز الدعم النفسي الاجتماعي في العلاقات مع التلميذ.

### (7) الظروف غير الاعتيادية تستدعي تعليمًا غير اعتيادي:

الأعراض النفسية تتفاقم ما لم تتكيف العملية التربوية معها. يمكن المعلم والمدرسة أن يساعدوا من خلال:

- بناء علاقة إيجابية ومتكاملة بين المعلمين والمدرسة والأهل.
- مراجعة التوقعات وطرق المعاملة.
- التوافق معاً على أهم التحديات والأولويات وكيفية مواجهتها بالموارد المتاحة وفي ظروف عدم الاستقرار (مثلاً، تحديات من نوع تعدد مناهج التعليم، أو ضغطها، أو مواعيد التعليم في نوبات، أو تدبّر الكتب والأدوات، تنويع طرق التعليم ما بين التعليم النظامي وغير النظامي وغير الرسمي... الخ).

### (8) عوامل تساعد على التكيف والتعافي - أو تعرقلهما:

- مدى الاستقرار الحياتي أو السكني؛ تأمين مدخول للأسرة؛ مدى الاندماج في المحيط الجديد؛ مدى الشعور بالانتماء وتقدير الذات؛ مدى المعاملة بكرامة؛ فرص اللعب والترفيه؛ مدى شعور الإنسان بفائدته لنفسه ومجتمعه المحيط؛
- مدى الانسجام بين المدرسة والبيت والمجتمع المحلي، والسعي للعمل معاً في شراكة وتكامل؛
- مدى الخوف من المستقبل - خصوصاً في حال عدم وجود حلول في المدى المنظور؛
- وجود فرص لاعتماد الشهادات، والمعادلات، والمتابعة؛
- مدى فرص العودة إلى المدرسة النظامية والدراسة المستقرة... الخ.

## الإسعاف الأولي النفسي

الإسعافات النفسية الأولية تصف استجابة إنسانية تدعم أشخاصًا يتعرضون للمعاناة وقد يكونون بحاجة إلى الدعم.

بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن الإسعافات الأولية النفسية تنطوي على الجوانب التالية:

- تقديم الرعاية والمساندة العملية من دون تطفل.
- تقدير الاحتياجات والمخاوف.
- مساعدة الناس على تلبية احتياجاتهم الأساسية مثل الغذاء والماء والمعلومات.
- الاستماع إلى الناس، من دون ممارسة الضغط عليهم كي يتكلموا.
- إراحة الناس ومساعدتهم على الشعور بالهدوء.
- مساعدة الناس في الوصول إلى المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي.
- حماية الناس من التعرض لمزيد من الأذى.

تتقل محتويات هذه الرزمة الكثير من محتويات وإرشادات وتوصيات دليل «الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان» الصادر عن منظمة الصحة العالمية<sup>14</sup>. عند الحاجة، يوصى بالعودة إلى الدليل المتاح بالعربية على موقع المنظمة وكذلك إلى دليل فيكرام باتل «كتاب الصحة النفسية للجميع» المتوافر بالعربية على الإنترنت<sup>15</sup>.  
أنظر أيضًا: «مصادر مفيدة» في الجزء الخامس.

### (9) المعلمون والأهل في الظروف الصعبة والنزوح:

تركز هذه الرزمة على صحة الأطفال النفسية، خصوصًا من زاوية علاقتها باستعادة التلاميذ القدرة على التركيز والتواصل والتذكر. بالمقابل، فإن ضمان العافية النفسية الاجتماعية عند التلاميذ يعتمد على اهتمام الأهل والمعلمين وجهودهم معًا. لذا ينبغي التذكير هنا بالجوانب التالية التي يمكن أن تؤثر في أداء الأهل والمعلمين واجباتهم في الرعاية والتنشئة والتنمية:

- في الظروف الصعبة، يتعرض المعلمون والأهل هم أيضًا إلى ضغوط نفسية وصدمة وإلى تعطيل حياتهم ومصادر رزقهم، ويكونون هم أيضًا في حاجة إلى دعم نفسي اجتماعي لكي يستعيدوا التحكم بحياتهم قدر الإمكان، وحتى يلعبوا دور قاعدة الاستقرار والأمان لتلاميذهم وأطفالهم.

- قد يصعب عليهم «توفير نماذج سلوكية سليمة لأطفالهم بسبب الظروف غير الاعتيادية والضاغطة».
- يمكن مساعدة المعلمين والأهل ومقدمي الرعاية الآخرين من خلال:

#### توفير المعلومات:

- عن آثار الضغوط التي يتعرضون لها، والحاجة إلى مساعدة، وسبل الاستيعاب والاستجابات الإيجابية.
- عن آثار الضغوط على صحة الطفل النفسية الاجتماعية وسلوكه وردات فعله عليها.
- عن حقوقهم الأساسية في الحماية والرعاية وفي استعادة القدرة على توفير الأمان والحماية والتعليم والرعاية الصحية والرعاية النفسية الاجتماعية.

#### تدخلات تساعدهم على:

- التعبير عن مخاوفهم الذاتية وهواجسهم، والتخلص من المشاعر المكبوتة المؤلمة، والتزود بآمال جديدة للمستقبل<sup>16</sup>
- اكتساب معرفة وآليات لاستعادة حياتهم اليومية، والتخطيط لمستقبلهم و«الضمان تماسك العائلة» المهم للغاية لهم وللأطفال.
- المشاركة في كل ما يتعلق بإدارة حياتهم وحياتهم أبنائهم اليومية، ومستقبلهم، بوصفها حقاً من حقوقهم الإنسانية الأساسية.
- تعزيز «المرونة الداخلية» عندهم في مواجهة الضغوط والشدة والفقر، واستيعاب النتائج، و«الارتداد» واسترجاع القدرات على التكيف والتغلب على الظروف المعاكسة.
- استخدام العمل في مجموعات لتشارك الهموم والألام، وتبادل النصائح والأفكار والتضامن والدعم والتآزر من أجل الصمود معاً والتغلب على التحديات<sup>17</sup>.

دعم المعلمين والأهل يحتاج إلى برامج خاصة تسيير يدا بيد مع برامج دعم الأطفال. للمزيد عن ذلك أنظر أيضاً الجزأين الرابع والخامس من هذه الرزمة، وكذلك المصادر المتاحة على الإنترنت.

من أجل أن تكون الرعاية متكاملة وفعالة فإنه لا بد للمعلمين والمدرسة من العمل مع الأهل من أجل الأهداف نفسها، وبالوسائل نفسها.  
مثلاً، قد يطلب المعلم من التلميذ أن يتحدث عن مخاوفه ومشاعره علناً في حينه لا يريد الأبوان أن يفعل ذلك... أو العكس.



## المراجع

- 1 ريتا مفرج مرهج، دعم الأطفال في ظروف النزاعات والطوارئ - دليل المعلم/ة والأهل. 2010. على موقع الناشر ورشة الموارد العربية [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 2 فيكرام باتل، «فيكرام باتل، «كتاب الصحة النفسية للجميع - حيث لا يوجد طبيب نفسي»». الفصل 10. وكذلك «الثقة والحوار في المجموعات» في دليل «أفكار في العمل مع الناس»، الجزء 2. ص 321. كلاهما على موقع الناشر ورشة الموارد العربية. [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 3 فيكرام باتل. مصدر مذكور سابقاً ص 322
- 4 فيكرام باتل، «كتاب الصحة النفسية للجميع - حيث لا يوجد طبيب نفسي». على موقع الناشر [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 5 برنامج التدخل النفسي لمعالجة آثار الحرب عند الأطفال. إعداد رنا إسماعيل. جمعية المبرات بالتعاون مع اليونيسف. مادة غير منشورة سابقاً.
- 6 دليل المعايير الدنيا للدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في الأزمات. الهيئة السورية لشؤون الأسرة واليونيسف. 2016 دمشق. ص 6
- 7 فيكرام باتل. مصدر مذكور سابقاً. ص 205
- 8 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي. مصدر مذكور سابقاً. ص 5
- 9 ريتا مفرج مرهج. مصدر مذكور سابقاً. الفصل 6
- 10 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي. مصدر مذكور سابقاً.
- 11 جاك ديور. التعلم: ذلك الكنز المكنون. اليونسكو. كما وردت في: إعادة التفكير في التربية والتعليم نحو صالح مشترك عالمي ص. 39
- 12 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي. مصدر مذكور سابقاً. ص 7
- 13 من أجل نظرة أوسع على مناهج التعلم والتعليم المتنوعة، والمتكاملة، أنظر «التقرير عن التعليم غير النظامي. مصدر مذكور سابقاً. ومصادر أخرى ترد في القسم عن المصادر في الجزء الخامس.
- 14 الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان. صادر عن منظمة الصحة العالمية وغيرها، 2012. يمكن تحميله من الرابط [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/22/9789246548200\\_ara.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/22/9789246548200_ara.pdf?ua=1)

- 15 فيكرام باتل. مصدر مذكور سابقاً.
- 16 ريتا مفرج مرهج. مصدر مذكور سابقاً.
- 17 أحمد شيخاني. الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في ظل الحروب والنزاعات.  
دار الأعلام. عمان. 2013

# الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات

## رزمة المعلم الصحة والتعلم الجزء الأول

«حق الطفل في الحماية والرعاية هو أولوية أساسية في عمل المنظمات الدولية وحكومات العالم قاطبة. وهناك إدراك متزايد لمدى التأثير العميق للأزمات والظروف الصعبة على نفسية الأطفال ونموهم الاجتماعي والتربوي.

لقد تعرض عدد كبير من الأطفال خلال الأزمات المتتالية والمختلفة في منطقتنا العربية إلى أحداث سلبية ومشاهد عنف ودمار من خلال معاشة الأزمة أو من خلال مشاهدة الأحداث الدامية وصور القنص والدمار والعنف على التلفاز ووسائل الإعلام المختلفة.

ومن هنا جاء حرص مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية في بيروت على تطوير رزمة المعلم «للدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات» لمساعدة المعلم/المعلمة على التعرف على المبادئ الأساسية في الدعم النفسي الاجتماعي ومقوماته وعناصره وكذلك مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ والتقنيات وطرائق التدريس المناسبة لتخفيف النتائج السلبية للأزمة على نفسية الأطفال ومساعدتهم على إعادة التأقلم مع البيئة المدرسية وإلى الاندماج الإيجابي في عملية التعليم والتعلم.

تعتمد الرزمة على تقديم رسائل معرفية ونصائح مبسطة ومباشرة في الدعم النفسي الاجتماعي للمعلم وكذلك نماذج من الأنشطة اللازمة التي يمكن للمعلم استخدامها لتخفيف التوتر النفسي».

مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية  
بئر حسن - جادة المدينة الرياضية  
ص.ب. 5244-11 • بيروت - لبنان  
تلفون: 961 1 850013/4/5 • فاكس: 961 1 824854  
البريد الإلكتروني: beirut@unesco.org  
الموقع على شبكة الانترنت: www.unesco.org/new/beirut



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي  
الإجتماعي  
والتعلّم في  
ظروف الأزمات

## رزمة المعلم

المشاعر  
والذاكرة  
الانفعالية  
والتعلّم

## الجزء الثاني



1

2

3

4

5



برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز  
لتثاقفة السلام والحوار



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

مكتب بيروت



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات - رزمة المعلم

# المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم



صدر في عام 2018 عن مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية - بيروت

© اليونسكو 2018



هذا المنشور متاح مجاناً بموجب ترخيص نسبة المصنف إلى مؤلفه - التناقص بالممثل 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) (رابط الإجراء القانوني). <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>

يقبل المستفيدون، عند استخدام محتوى هذا المنشور، بالالتزام بشروط الاستخدام الواردة في مستودع الانتفاع الحر لليونسكو. (رابط) <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-ar>

إن التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد فيه لا تعبر عن أي رأي لليونسكو بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، ولا بشأن سلطات هذه الأماكن أو رسم حدودها أو تخومها.

إن الآراء والأفكار المذكورة في هذا المطبوع هي من مسؤولية المؤلف وهي لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر اليونسكو ولا تلزم المنظمة بشيء.

يمكن تحميل هذه الرزمة من على موقع الناشر: [www.unesco.org/new/beirut](http://www.unesco.org/new/beirut)

إعداد: غانم بيبي ورنا اسماعيل

صورة الغلاف: [Comedstock/shutterstock.com](http://Comedstock/shutterstock.com)

الصور: [Jemastock/shutterstock.com](http://Jemastock/shutterstock.com), [Iconic Bestiary/shutterstock.com](http://Iconic Bestiary/shutterstock.com) - [Freepik.com](http://Freepik.com)

تصميم وطباعة اليونسكو

طُبِعَ في لبنان

”

ولا بد لنا... أن نعتزف بفضل العوامل البيئية، كالتغذية والنوم والرياضة والترفيه، على الاشتغال الأمثل للدماغ. ويجب علينا الاعتراف، وهذا لا يقل أهمية، بالحاجة إلى نهج شمولية، تعترف بالتكافل الوثيق بين حسن الحال البدني وحسن الحال الفكري، وتعترف كذلك بالتفاعل بين الجانبين الانفعالي والمعرفي، وبين الدماغ التحليلي والدماغ الإبداعي. وإن توجهات البحث الجديدة في العلوم العصبية ستزيدنا فهمًا للعلاقات بين الطبيعة والتنشئة، ما يساعدنا على تدقيق مبادراتنا التربوية.“

إعادة التفكير في التربية والتعليم

نحو صالح مشترك عالمي. اليونسكو 2015. ص 28

## تمهيد

النتائج التي تخلفها الظروف الصعبة، بما فيها ظروف النكبات والكوارث والنزوح والنزاعات العنيفة، تؤثر في الناس عموماً، وفي الأطفال والمراهقين بشكل خاص. النتائج تحلّ على المعلمين والأهل على حدٍ سواء وتهدد العملية التعليمية والتنشئة الاجتماعية الإيجابية. لذا فإن التعافي النفسي الاجتماعي يلعب دوراً حاسماً في مدى قدرة الإنسان والمجتمع على تحمل تلك النتائج ومقاومة الضغوط واسترداد القدرة على الاستمرار وعلى تأمين التعليم والتعلم الفعالين.

في هذا الجزء، نعالج أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة على مجمل وظائف الدماغ من خلال توضيح العلاقات بين المشاعر والانفعالات وعمل الدماغ، من جهة، وتأثير كل ذلك على القدرة على التذكر والتعلم، من جهة أخرى.

وتتناول المحتويات الجوانب التالية: الشعور والمشاعر، والذاكرة الانفعالية والتعلم، وإشراك الانفعال في التعليم والتعلم، وتعزيز الدافعية إلى التعلم ودور المعلم في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في مختلف جوانب العملية التعليمية.



## المحتويات

5	تمهيد
8	محتويات أجزاء الرزمة
10	أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة على مجمل وظائف الدماغ
12	1. عن المشاعر
12	2. كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر
13	3. الانفعالات والتعلم والذاكرة
15	4. الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ
17	5. نتائج استدامة الظروف الصعبة
17	6. الذاكرة
20	7. تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم!
22	8. زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات
25	عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم
25	1. خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ
26	2. الصحة النفسية والتفريغ النفسي
27	تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة
29	المعلم: «الأداة الأولى!»
31	المراجع

## محتويات أجزاء الرزمة

**الجزء التمهيدي:** مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة  
تقديم، شكر وتقدير، تمهيد، محتويات أجزاء الرزمة، منطلقات، لماذا هذه الرزمة، أهداف الرزمة، مبادئ في إنشاء الرزمة، كيفية استخدام الرزمة، تكييف استخدام الرزمة.

### الجزء 1: الصحة والتعلم

ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟ ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟ نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح؛ دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم: نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات، لماذا «دمج» الدعم النفسي - الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟ التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية، الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية!

### الجزء 2: المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم

تمهيد، أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة: عن المشاعر؛ كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر؛ الانفعالات والتعلم والذاكرة؛ الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ؛ نتائج استدامة الظروف الصعبة؛ الذاكرة؛ تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم؛ زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات، عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي: خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ؛ الصحة النفسية والتفريغ النفسي، تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة، المعلم: الأداة الأولى.

### الجزء 3: مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية

تمهيد، المشاعر والتفريغ النفسي: كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟ دور المعلم ومنهجيات الدعم. خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي، المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل: كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟ ما هو التواصل؟ التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية؛ ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعد؛ التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت؛ ما العمل في الصف والمدرسة؟ المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره؛ ولكن ما اللعب؛ اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى؛ اللعب والتعلم في المراهقة. المنهجية

الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون: مزايا الأنشطة الفنية: أهمية استخدام الفنون التي تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية. المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام الذات: خمسة عوامل أساسية تتآزر في بناء تقدير الذات؛ لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟ تقدير الذات والتعلم والمدرسة؛ افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة؛ تطبيق على أمثلة من الواقع. المنهجية الخامسة: تعزيز المناعة والمرونة الداخلية: دوائر دعم المرونة الداخلية؛ كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها. ملحق بأنشطة للمعلمين.

#### الجزء 4: إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي

تمهيد، في التمهيد لإدارة عملية التعليم والتعلم، التربية الإيجابية في التعليم والتعلم، التربية الإيجابية ونافذة السلوك: استخدام صوت «الأنا»؛ في التطبيق: ثلاث حالات. ركائز في التعليم الفعال: التعليم ينطلق من الطفل المتعلم وهو محور العملية التربوية؛ المعلم يُيسّر عملية التعلم؛ المعلم يُيسّر المشاركة؛ التعلم النشط. تحديات في عملية التعليم والتعلم: إدارة غرفة الصف؛ الاختلاف عن الآخر؛ بيئة المدرسة والغرفة؛ إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة؛ العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة؛ حل النزاعات في المناهج؛ التمرّب؛ التسرّب المدرسي.

#### الجزء 5: المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم

تمهيد، المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم، فوائد العمل مع الآباء والأمهات، دور برامج الدعم والمدرسة، المعلمون: حقوق وحماية وشراكة، الأهل: حقوق وحماية وشراكة، الجندر في الظروف الصعبة، لمحة عن المراهقة، الفقر: «أقصى أشكال العنف»! مصادر مفيدة.

## أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة على مجمل وظائف الدماغ

اللجوء والنزوح والتهجير القسري عوامل تخلخل الكثير من عناصر البيئة الضرورية لنمو الطفل وتطوره الإيجابي: الحب، التعاطف، المرح، النظام، الاتساق، الأمان، الخ. والطفل الذي تعرض لأي شكل من أشكال الصدمة أو الأذى الجسدي أو الضغط النفسي قد يعاني ردود فعل وأعراضاً، جسدية ونفسية، تظهر مباشرة أو بعد أيام أو أشهر أو حتى سنين.

هناك علاقة بين تعرض الطفل للأحداث الخطيرة والمهددة (كالعنف مثلاً)، من جهة، وبين تطور وظائف الدماغ، بما في ذلك تطور القدرات على التركيز والتذكر والتعلم، من جهة أخرى.

تظهر ردود الفعل الأكثر حدة لدى الأطفال الذين تواجدوا في قلب الأحداث التي هددهم أو هجرتهم، أو الأطفال الذين واجهوا حالات قتلٍ أو خطراً على حياتهم وسلامتهم وحياة وسلامة من يرعاهم.

تتوزع ردود الفعل والأعراض على النواحي الجسدية منها، والانفعالية، والفكرية، والسلوكية.

تتفاوت حدة الآثار والأعراض (الجسدية والفكرية والانفعالية والسلوكية) من شخص إلى آخر ومن عمر إلى آخر، كما تتفاوت مدة استمرارها. وهذا يتوقف على: قدرة الإنسان على التكيف، وقوة مناعته الداخلية، والدعم النفسي الاجتماعي في البيت/المأوى والمدرسة والبيئة المحيطة، وعلاقات المساندة والتكافل والتآزر التقليدية القوية (خصوصاً من جانب أفراد العائلة).

النظر إلى الطفل على أنه مجرد صغير «ضعيف وعاجز» لا يساعده على أن ينمو ويتطور ويكتسب مهارات التأقلم. فالطفل لديه إمكانات يمكن أن تساعده على تجاوز ما يمر به من ظروف صعبة... وعلى أن يتعافى من آثارها وأن يخرج بأقل الأضرار النفسية»<sup>1</sup>.

## أسباب التأثير في مشاعر الأطفال

- استمرار الأخطار التي تهدد البقاء والسلامة،
- عدم تلبية الاحتياجات المادية، كالغذاء الملائم والطاقة للعب والتعلم.
- نقص في أساسيات الملابس، والعلاقات الاجتماعية والصداقات، واللعب، والترفيه، والاستقلالية.
- نقص في الحنان والأمان: الحرمان من المأوى، وانشغال الأهل بهمومهم، والعقاب الجسدي، وسوء المعاملة، والضياع، والانفصال، واليتم... وبالتالي فقدان التماسك الأسري والمجتمعي والحماية،
- الاقتلاع والتهجير يهزان نظام القيم والأخلاق والمعتقدات والتقاليد التأزيرية الجامعة ووحدة العائلة، ويقطعان عملية التنشئة والتربية والتعلم، ويثيران الشك في العدالة وينميان الشعور بالظلم.
- توقف الدراسة أو تقطعها، وتوقف عيش التجارب الحياتية الجديدة واكتساب الخبرات: لا تركيز في اللعب ولا التعلم.
- تحمّل الطفل مسؤوليات أكبر من عمره: العمل المبكر والإعالة، حمل السلاح...
- نقص الثناء والتقدير ما يثير الشعور بالخذلان، وتراجع الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس.

## الآثار النفسية والجسدية والسلوكية على الأطفال وردود الفعل

- الخوف؛ التوتر، التضايق، طرح الأسئلة بشكل مفرط.
- فقدان بعض التوازن في حركة العضلات فتصبح أكثر رخاوة أو تشنّجاً - كما في عضلات الفم ما يؤثر على الكلام ويسبب التأتأة والتلعثم.
- تراجع التحكم بالتبول والتبرز (إمساك، حصر بول، إسهال...).
- نكوص إلى ممارسات أصغر من العمر النمائي: مص الأصبع، استعمال لغة الأطفال...
- التوقف عن الأكل أو الإفراط فيه، وازدياد الحاجة إلى السكريات،
- صعوبات في الإغفاء أو النوم، تقطع النوم، كوابيس ومخاوف، صعوبة في الاستيقاظ والنهوض.
- تعب دائم في النهار وميل للنوم،
- آلام في البطن والرأس والأطراف - ربما بسبب تشنج العضلات نتيجة الضغوط.
- الالتصاق بالأأم، والتعلق بأغراض من أيام البيت والأمان (لعبة، حرام...).

## 1 عن المشاعر

- الشعور هو الدافع الأساسي لسلوك الإنسان وتصرفه.
- الشعور في كلمة واحدة: الخوف؛ الغضب؛ الفرح؛ الحزن؛ الاشمئزاز<sup>2</sup>.
- تعتبر سلامة المشاعر واتزان العواطف من أهم دعائم الصحة النفسية السليمة.
- من يعي مشاعره ويفهمها يستطيع أن يعي ويفهم مشاعر الآخرين، خصوصاً مشاعر الأطفال.



## 2 كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر؟<sup>3</sup>

- يختلف الإنسان عن الآخر في القدرة على اكتساب المعلومات وحفظها واسترجاعها، أي تذكرها.
- التعلم والتذكر وجهان لعملة واحدة، والدليل الوحيد على حصول التعلم هو: التذكر!
- التذكر ليس شيئاً ثابتاً أو مجرد مهارة فردية، بل هو «عملية»، أو «سيرورة». إنه القدرة على توليد أفكار جديدة ومشاعر جديدة وخبرات جديدة.
- الذاكرة هي التي تجعلنا «نتعلم» من التجربة، ومن دونها يكون علينا أن نبدأ في كل مرة من البداية فلا نتطور ولا نتحرك إلى الأمام<sup>4</sup>.
- كيف يكون لنا أن نواجه أي خطر، أو نفهم ما يواجهنا أو أن نعرف القرار المناسب وقتها من دون قدرتنا على التعلم وحفظ ما نتعلم، واسترجاع ما تعلمنا من الذاكرة؟

- التعلم مرتبط بالقدرة على الانتباه والتركيز. والانتباه يتوقف على عاملين: المعنى والمشاعر (أي معنى ما نسمع/نرى/ نعيش بالنسبة لنا ومدى ما يؤثر في مشاعرنا).
- المشاعر هي وليدة حالة الإنسان العامة وصحته بمختلف جوانبها، وخصوصاً وليدة الصحة النفسية.

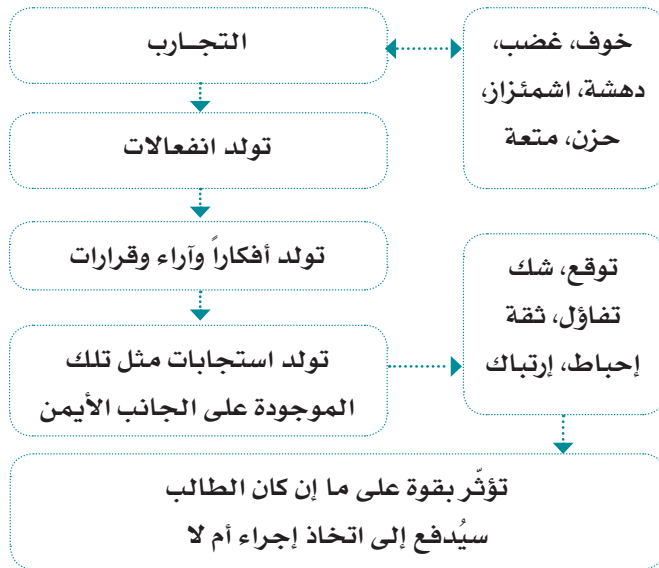
### المشاعر هي حالات "انفعالية" نخترنها في "الذاكرة الانفعالية"

من المهم أن نتذكر تأثير "الذاكرة الانفعالية" على التعلم وذلك للاستفادة من دورها:

- في تعزيز التعلم بشكل عام.
- في حالات الكوارث والضغوط والنزاعات والنزوح بشكل خاص.
- لكي نفهم أكثر ما يتذكره المتعلم من مشاعر نتيجة الظروف الصعبة، ونفهم أثرها على تعلمه.
- لكي نتمكن من التدخل بما يناسب المصلحة الفضلى للمتعلم: إن تعديل المشاعر يبدأ بتعديل التفكير، وتعديل التفكير بدوره يبدأ بتحسين القدرة على التعلم، وهكذا يبدأ الدماغ بتحفيز ذاتي للمتعلم.

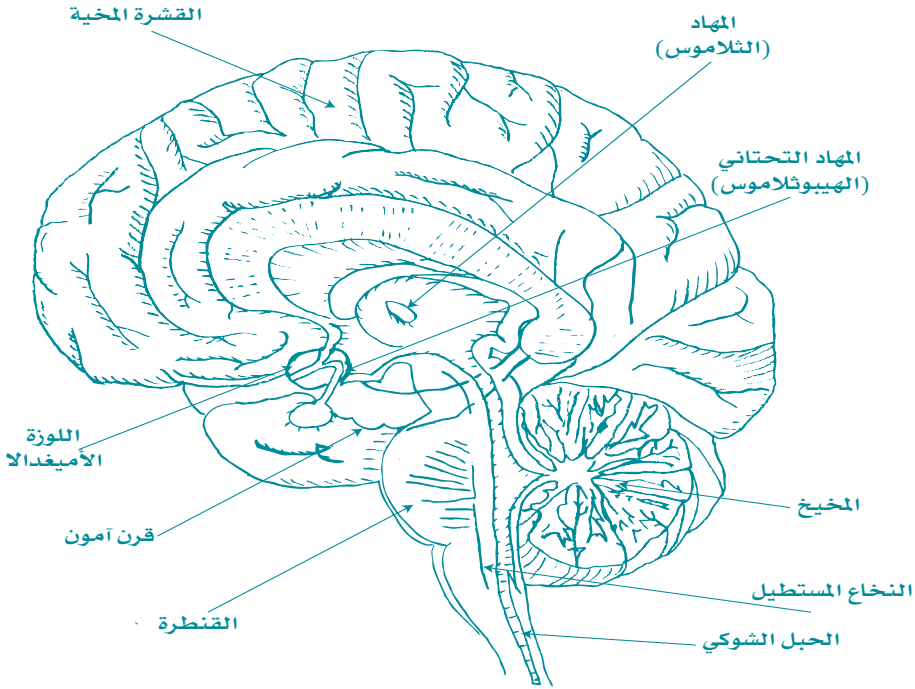
### 3 الانفعالات والتعلم والذاكرة:

كيف تؤثر الحالات الانفعالية على التعلم



«التكوين البيولوجي للبشر يقضي بأن يكونوا خائفين، وقلقين، ومندهشين، وشكاكين، ومبتهجين، ومرتاحين... بمجرد التلميح إلى ذلك تقريباً. لذلك، علينا أن نتوقف عن النظر إلى الانفعالات على أنها «غير منطقية» أو أن لا علاقة لها بطرق «تفكيرنا». في العادة، فإن الانفعال الشديد وكذلك الانفعال الخفيف لا يساعدانا على التفكير. لذا، من المفيد أن نتذكر في عملنا وحياتنا:

- الانفعال المعتدل هو الذي يلزمنا أثناء عملية التفكير. والانفعالات المعتدلة تسرع في اتخاذ القرار بشكل كبير.
- انفعالاتنا اليومية العادية تعتبر جزءاً مهماً من حياتنا.
- كل شيء نعرفه ينطوي على شيءٍ من الانفعال، أو «نبرة انفعالية»: من الهدوء إلى الغضب، ومن الألم إلى السرور، ومن الاسترخاء إلى التهديد.
- الانفعالات تدخل في «المعنى» الذي نُكوّنه عما نواجه، لذا فإن الانفعالات في الحقيقة هي التي تحدد إطار يومنا. والكيفية التي يسير بها يومنا هي الكيفية التي تسير بها انفعالاتنا.



**ملاحظة:** للمزيد عن المشاعر والتفريغ والتعامل مع المشاعر السلبية: أنظر أيضاً الجزء الثالث من الرزمة.



#### 4 الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ

«المشاعر تقود الانتباه، والانتباه يقود التعلم»... وطريقة عمل الدماغ تثبت أن هذا صحيح إلى حد كبير. دماغنا يقوم بعملية «مسح» مستمرة للبيئة والمحيط، وهو يصنّف ويراجع المعلومات لاختيار ما يجب الاحتفاظ به - وتذكره - وما يجب تجاهله وإهماله. هذه العملية أساسية لبقاء الإنسان.

«المشاعر تقود  
الانتباه، والانتباه يقود  
التعلم!»



**مثال:** لو أن حيواناً مفترساً يجري باتجاهك فيما أنت تركز انتباهك على سرعته أو فصيلته فالأرجح أن تكون النتيجة أنك لن تكون موجوداً بعد دقائق لتخبّر عما لاحظت أو استنتجت من معلومات!

من المهم أن يمتلك الإنسان نظاماً في دماغه يميز الأهم من المهم في وقت قصير جداً نكاد لا نلاحظه، فهذا ما يساعدنا على تحديد الأمور الأساسية لبقائنا واستمرارنا.

ولكن، ما الذي يجعل تصرفات تلاميذنا «غير عقلانية» أحياناً؟ وما الذي يجعلهم يركزون أحياناً ولا يركزون في أحيان أخرى؟

اللاعب الأساسي في هذه العملية هو الجزء من الدماغ الذي يسمى «المهاد البصري» (الثلاموس). إنه الجزء الذي يشكل نوعاً من «محطة تحويل» تستقبل المعلومات الداخلة وتعيد إرسالها إلى الجهة المناسبة في القشرة الدماغية التي «تعالجها»، ومن هناك تكمل طريقها. وفي الوقت نفسه، فإن المعلومات ترسل إلى اللوزة (الأميغدالا). العملية كلها تبدو وكأن المهاد «ينسخ» المعلومات ويرسلها إلى مواقع مختلفة من الدماغ.

ولكن لماذا صُمِّم دماغنا ليقوم بهذه العمليات المتوازية؟

- دور اللوزة هو أن تحدد «المعنى الانفعالي» للمنبّه الداخل (أو المعلومة): هل هذا المنبه يؤذي أم أنا أرحب به؟ هل أهرب منه أم أهرب إليه؟
- بالمقابل، دور قشرة الدماغ هو تحديد «المعنى العقلاني» للمنبّه الداخل وتحديد التصرف الملائم: في أي سياق أضعه؟ من أي نمط هو؟ أي أن القشرة تصنف المعلومات الواردة تصنيفاً أدق وأفضل.

- المهم هو أن «الطريق» بين المهاد البصري واللوزة «أقصر» بكثير من الطريق بين المهاد البصري والفصوص الدماغية في القشرة الدماغية، أي أن اللوزة تحصل على المعلومات قبل أن تحصل عليها القشرة بحوالي رُبع ثانية!
- هذا الفارق هو ما يفسر التصرفات «غير العقلانية» التي قد نلاحظها عند تلاميذنا عندما تواجههم مواقف تجعل دماغهم يركز فيها على «المنبهات الانفعالية» ما يعيق نشاط الخلايا «العقلانية» الأخرى ويؤخر تأثيرها. فالدماغ مبرمج على أن ينتبه أولاً للمعلومات ذات المحتوى الانفعالي وعلى أن يتذكرها لفترة أطول.
- بكلام آخر: أدمغتنا وأدمغة تلاميذنا مبرمجة بحيث تركز أولاً على الأخطار - لا الأخطار الخارجية فحسب بل أيضاً على تعبيرات الوجوه واللغة «غير الكلامية» التي فيها إحياءات انفعالية.
- كل هذه المعلومات تساعدنا على فهم الأسباب التي تجعل التلاميذ يركزون أحياناً ولا يركزون في أحيان أخرى: إن ذلك يعود إلى نوع «المنبهات» التي تدخل إلى الدماغ.

في كل الأحوال، يجب ألا ننسى:

- أن «الدماغ مبرمج ليركز وينتبه أولاً على المعلومات التي لها محتوى انفعالي، وهو مبرمج لكي يتذكرها لفترة أطول.
- دماغنا وأدمغة تلاميذنا مبرمجة بحيث تركز أولاً على الأخطار، لا الأخطار الخارجية فحسب، بل أيضاً على تعابير الوجوه واللغة غير الكلامية التي فيها إحياءات انفعالية.



- نحن نتذكر تلك المعلومات ذات "الشحنة الانفعالية" الأكبر والدماغ يزداد نشاطه عندما توجد انفعالات قوية مما يساعدنا على أن نتذكر الأشياء بشكل أفضل.
- التحدي الذي يواجه المعلم هو أن يخطط لأنشطة تعليمية توجد انفعالات إيجابية «تمحي» تأثير الانفعالات المرتبطة بذاكرة الظروف الصعبة التي مر بها التلاميذ.

## 5 نتائج استدامة الظروف الصعبة

العيش المديد في الفقر والمخيمات والمرضى، وفي مناطق الحروب والنزاعات والكوارث والتردي الأمني، وافتقار الرعاية الصحية والتربية الملائمة والحياة الأسرية الطبيعية والقيم الاجتماعية والأخلاقية العامة... كل هذه يمكن أن تؤدي إلى التأثير في القدرة على الانتباه، والتركيز، والتذكر، والتعلم، وكذلك:

- إصابة الأطفال بمشكلات صحية جسدية وفكرية ونفسية واجتماعية: الحساسيات، الالتهابات، اضطرابات النوم والأكل، التبول اللاإرادي، التعلق بأحد الوالدين أو كليهما، الانطواء، هيمنة ذكريات الحدث الصعب على التفكير والسلوك، الصداق، البكاء، آلام المعدة، الكوابيس، التدهور السلوكي، الاكتئاب، العدوانية، خطر الإدمان، ظهور أفكار انتحارية.
- التأثير على مختلف وظائف الدماغ المهمة مثل الذاكرة واللغة، والتفكير، والإدراك، والتصميم، وأخذ المبادرات، وضبط الانفعالات و الإبداع...الخ.
- التأثير على وظيفة الذاكرة قصيرة المدى، وهي الذاكرة اللازمة لتخزين المعلومات بعد تحليلها وفهمها.
- عدم ثبات التلميذ في مكان واحد وعدم العمل على إنهاء واجباته او مهماته الدراسية.
- تكرار التحدث عن الحدث/الصدمة، وتفاقم القلق، وإعاقة التعلم، وتدني التقدير الذاتي، والتخيل والتوهم.

## 6 الذاكرة

الذاكرة هي إحدى قدرات الدماغ التي تُمكنه من «تشفير» المعلومات وتخزينها واسترجاعها.. من دون الذاكرة لا نكون نحن من نحن!

في ما يلي عناصر مهمة عن الذاكرة وعلاقتها بالتعليم وبكيفية التعليم، ودرجة استخدام التعلم النشط وإدخال المتعة والإثارة، من جهة، وبإقبال التلميذ واستعداده للتعلم الجدي وحفظ ما يقدم له وتذكره، من جهة أخرى.

### ◀ تثبيت الذاكرة

التكرار والتدرب هما الطريقة التي تنتقل بواسطتها المعلومات إلى الذاكرة الطويلة. إلا أنه توجد أيضاً حالات نتذكرها من دون التدرب والتكرار. الذاكرة القصيرة قابلة للتقسيم بين معلومات مرئية ومعلومات سمعية وغيرها. (ويوجد فعلاً بين الأشخاص المصابين بفقدان الذاكرة القصيرة من يتذكر الصور في حين لا يتذكر الكلمات أو الأعداد التي سمعها).

ولكن ما الذي يقرر في مسألة تخزين معلومات في الذاكرة الطويلة؟ وكيف نستطيع التأثير على تلك العملية؟

- تخزين المعلومات تخزيناً جيداً ويسهل تذكرها إذا كانت مقترنة بتشغيل عدة حواس أو مقترنة بانفعال قوي. والمعلومات والانطباعات التي تنتقل من الذاكرة القصيرة إلى الذاكرة الطويلة تختلف من شخص إلى شخص، وهي تتوقف على: التقدير الشخصي، والأهمية الانفعالية للمعلومة، وكذلك على أي معلومات سابقة عن الموضوع. فيقول الشخص «صحيح، أنا أعرف هذا». ويحدث الانتقال في جزء من الثانية ولا يمكن التحكم به.
- يقوم هرمون «دوبامين» بدور رئيسي في عملية التخزين. وهو مادة ناقلة في الدماغ ويسمى أحياناً «هرمون السعادة». وهو يُفَرِّزُ بغزارة لتشجيعنا على حل المسائل والمداومة على تعلم الجديد. ويعطينا شعوراً بالرضى عندما نتغلب على مسألة عويصة.



هرمون السعادة، الدوبامين، ينقل المعلومات بين الخلايا العصبية ويحفز النشاط العقلي. والمعلومات التي تصل إلى الذاكرة القصيرة تحت تأثير هرمون الدوبامين تصل إلى الذاكرة الطويلة وتخزن فيها بسهولة. ذلك يفسر أن بعض الأشياء التي نفعها لأول مرة تخزن في الذاكرة الطويلة ولا ننساها. من تلك الأشياء التي لا تُنسى: أول قيادة للدراجة، وأول سفرة، والقبلة الأولى... كلها أشياء يتذكرها الإنسان أيضاً في شيخوخته. ويتعلق إفراز "هرمون السعادة" بانشغالنا بمسألة جديدة.

## ◀ الذاكرة والنوم

الدماغ يعمل أثناء النوم بنشاط!

أثناء النهار يقوم المخ بحفظ المعلومات في «مخزن مؤقت»، ثم يبدأ في تفصيلها وتجهيزها أثناء النوم لإيداعها في الذاكرة الطويلة. وفي الذاكرة الطويلة تُسَقِّ المعلومات وتُربط بمعلومات أخرى سابقة. ويفرغ المخزن المؤقت معلوماته ويستطيع بذلك تخزين معلومات جديدة أثناء النهار. من هنا أهمية النوم الجيد والمريح والكافي.

يستطيع الدماغ إظهار حل لمشكلة ما أثناء النوم أو حتى لمسألة رياضية لم تخطر في بال صاحبها وهو مستيقظ. ولكن يكون الحل مبنياً هو الآخر على ما سبق أن تعلمه الشخص أثناء اليقظة. أي أن لا شيء يُنتج من لا شيء!

## ◀ الذاكرة والنسيان

يفرق المختصون بين نوعين من النسيان: الأول تختفي معه المعلومات. أما في النوع الثاني فلا تكون المعلومات قد اختفت كلياً إنما يصعب التوصل إليها بسبب تراكم معلومات جديدة عليها. والمهم في ذلك أن تكون المعلومات فد انتقلت من الذاكرة المؤقتة القصيرة إلى الذاكرة الطويلة، إذ أن كل الانطباعات والمعلومات تخزن أولاً في الذاكرة القصيرة المؤقتة.

## ◀ الذاكرة وبناء التعلم

يعتبر التعلم عملية «بناء» تتم في الدماغ، ولهذا نجد التكرار يساعد على التذكر. ويعمل تكرار المعلومات على توسيع «مسارات التواصل» بين العصبونات (خلايا الدماغ العصبية) فتصبح «طرقاً» سريعة عريضة تنتقل عليها المعلومات. ويحتاج الدماغ نحو 48 ساعة لتخزين معلومات في الذاكرة الطويلة، ويتم جزء كبير من ذلك النشاط أثناء النوم. أي أن النوم يقوّي الذاكرة الطويلة، بينما لا يساعد تكاثر الانطباعات والمعلومات على التخزين. هذه الحقائق تتطلب أن يتقهم المعلم أوضاع التلاميذ الذين يتأثر نومهم بسبب الآثار النفسية لظروف الحرب والنزاعات

إن تزايد الانطباعات والمعلومات في فترة وجيزة يصعب عملية التخزين، ويصعب عملية تحول المعلومات إلى مادة في شبكة العصبونات في الدماغ.

مثال: الطفل الذي تحكي أمه له قصتين الواحدة تلو الأخرى. يتذكر الطفل القصة الثانية أحسن من القصة الأولى وذلك بسبب تراكم معلومات القصة الثانية على معلومات القصة الأولى. ويسمي الاختصاصيون ذلك «بالتداخل» بين المعلومات حيث تخزن المعلومات الجديدة فوق معلومات قبلها. وكلما زاد معدل انصباب المعلومات كلما قلت إمكانية الدماغ في معاملتها ويقل بذلك تذكرها فيما بعد.

## إشارات مفيدة



- يتحرك بعض التلاميذ باستمرار لإن الحركة البسيطة أثناء التعلم تساعدهم على التذكر. على سبيل المثال: وضع خط تحت الكلمات المهمة، أو تعليم بعض الكلمات أو الأرقام بدوائر في أثناء القراءة. تلك الحركات البسيطة ترفع مستوى هرمون الدوبامين فينشط الدماغ ويحثه على الاستمرار في مزاولة النشاط الذهني.
- يجذب أن يبدأ المرء بحل مسألة سهلة، ثم الأصعب، فالأصعب. هذا يُشعر المرء بالسعادة، ويزداد الاستعداد للتعلم.

المعلومات التي لا نستخدمها، تضعف وتُتسى ولكنها لا تختفي تماماً، إذ يسهل تعلم واسترجاع ما كنا نسيناه عندما تعلمنا شيئاً جديداً: يستعيد المرء بسهولة القدرة على التوازن على الدراجة حتى بعد انقطاع طويل عن ممارستها (نقاط التشابك بين الخلايا العصبية في الدماغ، النيورونات، التي تنشأ أثناء التعلم تصبح غير نشطة بفعل عدم المزاولة، لكنها لا تتلاشى تماماً).

## 7 تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم!

تؤثر الضغوط النفسية تأثيراً ملموساً على تشكّل الذاكرة وعلى التعلم. وعلى عكس «هرمون السعادة» فالدماغ في أوقات الشدة يفرز هورمونات ونواتل عصبية تؤثر على عملية تشفير المعلومات وتخزينها. وتبين أبحاث الدماغ أن التعلم تحت الضغوط يقلص قدرة الذاكرة على الاسترجاع. والخبرات الحياتية الضاغطة يمكن مع مرور الزمن أن تؤدي إلى خسارة في الذاكرة بسبب إتلاف الخلايا العصبية. وكلما طال التعرض للظروف الضاغطة نفسياً كانت الآثار أكبر. لذا يستطيع المعلم أن يشرك «الانفعال» في تحسين ظروف التعلم في الصف.

- كان يُقال "اضبط الطلاب أولاً، ثم علّمهم!".
- أما اليوم فيطلب منا علماء الأعصاب أن "نشغل" الانفعالات بشكل مناسب في كل فرصة: نُشرك الانفعالات كجزء من التعلم وليس كشيء إضافي أو منفصل، قد نستخدم في تشغيلها إدخال الاسترخاء والاطمئنان والمتعة على أجواء الصف واستخدام الموسيقى، أو الألعاب، أو الدراما، أو القصص، وأشكال التعلم في مجموعات، وأساليب التعلم النشط المختلفة.
- تنبيه: بالمقابل فإن إثارة الانفعالات بشكل عشوائي عملية تأتي بأثر عكسي. والتطرف في الانفعال يأتي عموماً بأثر عكسي على أهداف المدرسة.
- وعدم الانفعال هو بنفس خطورة الانفعال غير القابل للسيطرة.

في ما يلي خمس طرق أخرى بسيطة يمكن أن يستخدمها المعلم في تحريك الانفعالات التي تساعد على التعلم في الصف:



### ■ الطريقة الأولى: تقديم مثال

نقدم قدوة أو مثالاً على حب التعلم، وحماساً في عملنا. مثلاً، نبتسم، نحكي قصة عاطفية حقيقية، نعرض فيلماً حيث أمكن، نقرأ كتاباً، نُحضر حيواناً... و/أو نشارك في أعمال المجتمع المحلي ونقدم مساعدة... ندع التلاميذ يعرفون ما الذي يثير حماسنا نحن! ندخل بعض الإثارة والتشويق...



### ■ الطريقة الثانية: الاحتفاء بالإنجاز

نستخدم رسائل الشكر والاحتفالات والطعام والموسيقى والتسليّة... نحفل بأعمال التلاميذ ونعرضها على الآخرين بطرق مختلفة وندعو إلى التفاعل معها: «ما الشيئين اللذين أعجبا الصفوف الأخرى؟». الجميع يتعلمون من زملائهم. نجعل المناسبة الاحتفالية فرصة يستمتع بها الجميع.



### ■ الطريقة الثالثة: الجدل والتمثيل

إثارة الانفعالات هو تجربة تعليمية مباشرة: الأرحح أن يتذكر المشاركون المعلومات كلما يرتفع مستوى دقتها. فالجدال مثلاً، يمكن أن يكون مناظرة، أو حواراً، أو سجلاً. وحيثما يوجد طرفان واهتمام خاص ووسيلة للتعبير عن الآراء، يكون هناك انفعال! نطلب من الطلاب أن يضعوا قائمة بأولوية المواضيع بالإجماع فنحصل على انفعالات. بعد ذلك نخرج لممارسة لعبة شد الحبل في الخارج! والتمثيل والمسرح يمكن أن يولّد انفعالات قوية: وكلما كان الانتاج أكبر، زادت المخاطر وزادت الانفعالات. سيكون هناك تدريبات، وتوتر، وتسليّة، وقلق، وتوقع، وإثارة، وارتياح.

### ■ الطريقة الرابعة: استخدام «العادات» أو الحركات البدنية استخداماً هادفاً



نبني عادات منتظمة في الصف تشدّ التلاميذ فوراً: أنماط من التصفيق، والهتافات، والأناشيد، والحركات، والأغاني. نستخدم هذه «العادات» (المتناسبة مع أعمار التلاميذ) للإعلان عن الوصول إلى الصف/المدرسة، مثلاً، وعند المغادرة، والاحتفال بشيء ما، والبدء بمشروع ما. نجعل العادات مسلية وسريعة، ونغيرها لمنع الملل. وفي كل مرة تُجزّ فيها مهمة ما يمكن أن نهتف تشجيعياً.

### ■ الطريقة الخامسة: الاستيعاب<sup>7</sup>



إن استخدام اليوميات، والنقاشات، والمجادلة، والقصاص، والتأمل في الأشياء والأشخاص والمواضيع... كلها تشغل الطلاب شخصياً. يمكننا أن نستخدم خبر كارثة ما أو تطور يمَس حياة التلاميذ فنطلب منهم أن يكتبوا أو يتحدثوا عنه. كما أن الأحداث الحالية وحكايات المآسي الشخصية تنفع أيضاً. كل ذلك يساعد التلاميذ على استيعاب ما يتعلمون ويعملون ويختبرون واستبطانه،

أي استدخاله في فكرهم، و«استيعابه» - أي جعله جزءاً لا يتجزأ من تفكيرهم وأنفسهم. ويمكننا أن نجعل التلاميذ يشاركون كل ذلك مع زملائهم في مجموعات من الرفاق وفرق العمل. يساعد التلاميذ على أن يقيموا «علاقات شخصية» مع العمل الذي يقومون به في الصف. مثلاً، يمكن أن يصوروا ويكتبوا يوميات، أو «تغريدات» و«رسائل قراء إلى الصحف» وينشروها في صحيفة أو في «جريدة حائط» مدرسية ثم يناقشوها - أو حتى ينقدوها.

إن التعلم الجيد يحرك المشاعر، أو الانفعالات، التي تعتبر شكلاً من أشكال التعلم. فقد "تعلمنا" ماذا نحب، ومتى نهتم وكيف، وبمن نثق، ومعنى فقدان التقدير، وفرحة النجاح، ومتعة الاكتشاف، والخوف من الفشل. هناك العديد من الأنشطة التي تُخلف آثاراً قوية تدوم مدى الحياة.

### 8 زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات

- على الرغم أنه من المألوف أن نصنّف الطلاب إلى «طلاب لديهم دافعية» أو «طلاب ليس لديهم دافعية»، إلا أن الواقع يختلف عن ذلك كثيراً. فمعظم الطلاب لديهم دافعية داخلية، وكل ما في الأمر أن هذه الدافعية تعتمد كثيراً على الظروف أو السياق:
- الدافعية للتعلم هي «الطاقة التي تحركنا وتحدد سلوكنا وتوجهنا نحو تحقيق هدف أو غرض معين. الدافعية تحافظ على استمراريتنا في تحقيق الهدف، وبالتالي فإن فهمها يساعدنا على معرفة السبب الذي يقف وراء إنجاز التلميذ بطريقة مختلفة في ظروف مختلفة».
  - الدافعية نوعان: داخلية (الحافز الداخلي للتعلم)، وخارجية (الجوائز العينية أو النقدية وكلمات الثناء والتشجيع...) <sup>8</sup>.
  - إن الانفعالات الناتجة عن التوتر أو التهديد قد تدفع حركتنا أو تعيقها.



هنا خمس طرق أساسية لمساعدة الطلاب في الكشف عن دافعيتهم الداخلية:



## طرق الكشف عن الدافعية الداخلية<sup>9</sup>

هذه الطريقة قد تستغرق وقتاً غير أنها تستحق الجهد: يطلب المعلمون من الطلاب أن يجتمعوا في مجموعات صغيرة ليتفكروا (في عصف ذهني) في المشكلات التي تعيق تعلمهم. بعدها تناقش المجموعات كيف يمكن التغلب على بعض المشكلات. ثم يتشارك الجميع المشكلات والحلول. ويمكن أن يستخدم المعلمون استطلاعاً مغلّلاً - بدون ذكر الأسماء - يجب فيه الطلاب عن السؤال التالي: «ما الذي يجعل التعلم أكثر متعة وأكثر فاعلية؟».

نُوع الأهداف اليومية مع بعض الخيارات للطلاب على أن تكون مواضيعها «وثيقة الصلة بالطلاب».

نؤثر على اعتقادات الطلاب وتصوراتهم عن أنفسهم - وعن التعلم - بأي طريقة ممكنة، سواء رمزياً أو بشكل ملموس. هذا يشمل استخدام «التأكيد الإيجابي» على أعمالهم، والاعتراف بنجاحات الطالب، وإرسال الإشارات الإيجابية والمشجعة غير اللفظية، والعمل الجماعي....

ننشط الانفعالات الإيجابية عند الطلاب من خلال استخدام عادات وممارسات ثابتة، والدراما، والحركة، والاحتفال... استخداماً منتجاً. نعلم التلاميذ أيضاً كيف يتحكمون بانفعالاتهم.

هذا يشمل المردود من الأقران، والأسرة، والتقييم الذاتي من أجل تعزيز الدافعية الداخلية.

1. التخلص من التهديد

2. وضع أهداف على أساس يومي

3. التأثير الإيجابي

4. إثارة الانفعالات الإيجابية

5. استخدام المردود (التغذية الراجعة)

## عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم

تساعد العناصر التالية على دمج الدعم النفسي الاجتماعي في عمل المعلم:

### 1 خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ

تعتبر المدرسة واحداً من أهم الموارد للأطفال المتأثرين بالنزاعات والظروف الصعبة المعاكسة. ويعود ذلك إلى أنها توفر الثبات والاستقرار، وتمنح حياة التلميذ اليومية نظاماً محددًا. والأهم أن المدرسة توفر للتلميذ الدعم الاجتماعي من خلال الصداقات ووجود مقدّم رعاية من البالغين المهتمين.

الثبات يساعد الأطفال على التغلب على الأوضاع الصعبة إذ يشعرون بأمان أكبر حين تبقى الأمور على ما هي عليه. يمكننا تعزيز الثبات من خلال:

- نحاول المحافظة على جداول وروتينيات منتظمة حتى في الأوقات الصعبة (أمثلة: مواعيد البدء والاستراحات والاختتام...على عكس الظن بأن الأطفال في حاجة إلى معاملة خاصة واستراحات أطول في الظروف الصعبة).
- نختراع مع التلاميذ «عادات» مسلية ومرحة في المدرسة. مثلاً: أغان وصيحات وحركات مرتبطة بأعمال معينة كالتهيئة الصباحية أو العمل في حديقة المدرسة، إذا وجد.
- نسمح للتلاميذ بأن يحتفظوا في الصف بشيء أو كتاب أو لعبة تعطيهم الشعور بالأمان، أو الجلوس في مكان معين...
- نحاول إبقاء الأصحاب الحميمين معاً فهذا مهم للغاية في الأوقات الصعبة، كما مثلاً، وخصوصاً، في حال فقد الطفل أحد الوالدين أو قريباً أو رفيقاً.
- نخفف من أثر حدث كبير في المدرسة أو المحيط، ونحافظ على الهدوء الشخصي.

ردات فعل الأطفال تتوقف إلى حدٍ بعيد على تصرفنا نحن الكبار حولهم. فإذا تصرف الكبار بانتظام يفسر الأطفال الحدث ضمن حدود، فلا يكون مخيفاً.

## ◀ العلاقات الداعمة:

- من أهم الطرق في مساعدة أطفال يعيشون صعوبات وتغيرات في حياتهم هي في أن يكونوا مع أشخاص يعرفونهم ويثقون بهم. والطفل الذي يتمتع بعلاقات رعاية ودعم (ولو علاقة واحدة مع راشد أو طفل) يميل إلى أن يتدبر حياته جيداً، بل قد يؤدي ما حدث له إلى تقويته. لذا:
- علينا أن نصون العلاقات الوثيقة التي يبنها الطفل مع أطفال آخرين، أو مع معلم/ة أو أحد أفراد الأسرة ممن يثق فيهم. إن بضع كلمات لطيفة من شخص يعرفه الطفل ويثق فيه قد تترك أثراً لا يقل عن أثر استشارة معالج نفسي محترف.
  - نسأل الطفل عن عضو الأسرة الذي يثق فيه أكثر من غيره ونحاول حيث أمكن أن نبقيه معه إذا ما طُرح نقل الطفل إلى رعاية عضو آخر من أعضاء عائلته.
  - نشجع الأطفال على أن يُظهروا رعاية خاصة تجاه غيرهم ممن مروا بظروف صعبة<sup>10</sup>. في المقابل، كثيراً ما يطلب أطفال عاشوا ظروفًا صعبة أن يعاملوا معاملة طبيعية. نحاول أن نوازن بين الرعاية والمعاملة الطبيعية.

## 2 الصحة النفسية والتفريغ النفسي

نفضّل موضوع التفريغ النفسي في الجزء الثالث من الرزمة. نشير هنا إلى خمس توصيات تمهيدية:

- لا نجبر التلميذ ولا نضغط عليه كي يتكلم، بل نوفر مكاناً آمناً يمكن أن يعبر فيه أمامنا أو أمام أشخاص يثق فيهم.
- نحاول تخصيص وقت مع الأطفال وعمل شيء معهم يستمتعون به، مثل مساعدتنا في توضيب غرفة الصف، وسؤالنا عن أحوالهم وحياتهم.
- نقول للطفل إننا حاضرون دائماً لسماعه إذا ومتى أراد أن يتكلم.
- نحافظ على هدوئنا وثباتنا إذا ما قال الطفل شيئاً مهماً. نصغي بهدوء ونعلق، مثلاً، بجمل من نوع «يظهر لي أنك مررت بوقت صعب جداً»، ثم نركز على الأمور التي نجح فيها الطفل في التغلب عليها... نشكر الطفل على صراحته ونشجعه على أن يتكلم أكثر عندما يشعر بالرغبة في ذلك.
- نساعد الطفل على طرح أسئلة عما حدث، ونحاول أن نعطيه أجوبة صريحة من دون أن نزيد أي تفاصيل تقلقه. نحرض على تشجيع الطفل على أن يشارك في الأنشطة الجماعية والترفيهية، كالرسم والموسيقى والتمثيل...

## تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة<sup>11</sup>

هنا عدد من المبادئ التي يمكن استخدامها في تحويل البيئة المدرسية والمنزلية إلى بيئة تراعي مشاعر التلاميذ، وتعزز المناعة الداخلية، وتقوي القدرة على التغلب على الصعوبات، وبالتالي تعزز القدرة على التعلم.

1. الدعم النفسي الاجتماعي يبدأ في البيت، وهو يسعى إلى توفير ما أمكن من علاقات المحبة والرعاية واللفظ علينا أن نعمل على أن تمتد هذه العلاقات إلى الصف.

من شأن هذه العلاقات والتشارك بين المدرسة والبيت:

- المساعدة على إرساء الاستقرار والروتين في حياة التلاميذ، خصوصاً في الأوقات الصعبة.
- خلق أجواء آمنة عاطفياً تساعد على التأمل في خبرات الماضي الصعبة للتعلم منها والخروج من تأثيراتها.
- التركيز على الإنجازات الإيجابية من أجل بناء الحسّ بالنفس وتقدير الذات.
- إتاحة ما يكفي من الحيز والوقت للعب والمشاركة في الرياضة فهذا يساهم في التنمية العاطفية والمعرفية عند التلاميذ.

2. نسعى إلى أن يعي جميع المعنيين حقوق التلاميذ ومسؤولياتهم بوضوح خصوصاً الحق في أن يُصغي الآخرون إليهم، ومحو العنف ضد الأطفال<sup>12</sup>.

3. نعمل على أن ترى المدرسة نفسها على أنها «محور للرعاية والدعم والعافية» لجميع المعنيين الرئيسيين.

4. نتفاعل باحترام مع جميع التلاميذ وأسرتهم والبيئة المحيطة بهم:

- بناء الحسّ بالكرامة مهم في تنمية ثقافة راعية.
- مراعاة واحترام وتعزيز الطرق الثقافية والاجتماعية والروحية في التغلب على الصعاب.

5. بثّ حسّ بالملكية والمسؤولية الجماعية عند كل واحد من المشاركين في عملية الدمج من خلال تحديد دوره وطبيعة مشاركته.

6. مشاركة جميع أصحاب المصلحة في مجتمع المدرسة:
- التشاور مع التلاميذ والأهل والمعلمين حول أفضل أشكال الدعم.
  - نشر وتشارك المعرفة عن ميزات المدرسة هذه وكيف تعمل (مقارنة بالصورة التقليدية عن المدرسة).
  - السعي نحو شراكة تربوية إيجابية تقوم على الاحترام المتبادل وعلى الإيمان بأن مشاركة المجتمع المحلي تعزز فرص التلاميذ في التعلم.

7. الجهات الرسمية شريك جوهري:
- هي الوصية على السياسات الوطنية القائمة.
  - نجاح الدمج الواسع يتطلب أن تتبنى السياسة التربوية الحكومية المعنية وأن تسانده.
  - تعميم الدعم النفسي الاجتماعي على جميع المدارس الحكومية في المنطقة - خصوصاً حيث تقوم مدارس جديدة للاجئين أو النازحين إلى المنطقة.

8. بناء القدرات عند جميع أصحاب المصلحة المشاركين في عملية متواصلة:
- تدريب المعلمين الجدد على الدعم النفسي الاجتماعي.
  - ادخال آلية في النظام المدرسي تؤمن إنجاز هدف الدمج.
  - إشراك التلاميذ في فعاليات بناء قدرات المعلمين والأهل وأعضاء من المجتمع المحلي.
  - تدريب منفصل للتلاميذ يتواءم مع حاجاتهم وقدراتهم المتنامية على المهارات الحياتية المفيدة للغاية: بناء العلاقات، التفاوض، تحديد المشكلات وحلها، اتخاذ القرار، تعزيز المناعة الداخلية والمرونة.

المراجعة والتحليل والتقييم المستمر أعمال ضرورية ويجب أن تشمل جميع أصحاب المصلحة وأن:

- يقوم على البنى والموارد القائمة.
- قياس ما إذا كان الدعم النفسي الاجتماعي يشغل بفعالية.
- تحديد النتائج الإيجابية والمعوقات.
- تحديد ما لا يعمل وإيجاد طرق للتصحيح.
- التخطيط للمستقبل.

## المعلم - «الأداة» الأولى!

يبقى المعلم والمعلمة الأداة الأفضل في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة رغم كل الأدوات والبرامج الفعالة الأخرى.

المعلم هو الذي يخلق «مزاج» الصف وطبيعة العلاقات فيه. وهذا أمر حاسم في التأثير في نوع التعلم الذي يجري في الغرفة. ودرجة الاحترام والتعاطف الوجداني التي يظهرها المعلم للتلاميذ تحدد بدورها درجة مشاركتهم في عمليات وأنشطة التعلم المختلفة التي تحدث في الصف.

من المهم أن يبدأ عملنا كمربين بتوفير الدعم النفسي الاجتماعي للتلميذ وبأن يساعد نفسه وزملاءه على تعزيز مرونته الداخلية ومناعته وقدراته على التكيف والتغلب على تحديات الحياة والعمل المستجدة. (أنظر أيضاً الجزء الخامس).

المهارات التي يحتاج إليها المعلمون كي تكون مساهمتهم فعالة في معالجة المعوقات النفسية الاجتماعية في تعلم تلاميذهم. تشمل:

- **التطور الشمولي:** من المهم أن نفهم كيف يتطور التلميذ وينمو فهذا يساعدنا على نشر مواقف أفضل وأكثر حساسية تجاه الأطفال، الأمر الذي يؤدي إلى قبول أكبر بحقوق الطفل وتقدير أفضل لاحتياجاته. وهكذا فإن الأطفال الذين يعيشون وضع اللجوء بحاجة، في الدرجة الأولى، إلى أن ننظر إليهم لا كلاجئين، بل كأطفال يمرون بما يمرون به في تلك المرحلة المحددة من تطورهم.
- **الملاحظة والإحالة ومهارات التشبيك:** أي أن نعرف ما يمكن عمله لمساعدة التلميذ، وما يقدمه المجتمع المحلي من خدمات وكذلك ما لا يقدم!
- **خلق بيئة آمنة وداعمة:** أن نحترم ونرعى حياة التلميذ، وأن ننظر إلى الطفل ككل واحد بكل كيانه واحتياجاته وحقوقه، وأن نجد طرقاً لفهم أسباب التسرب والانقطاع وكيفية منعها، وأن نساعد التلاميذ على التغلب على فقدان والتغيير، وأن نخلق في المدرسة مناخاً من الرعاية والتأزر.
- **مهارات استشارية نفسية أساسية:** أن نضمن خصوصية التلميذ ونكتم أسراره وخصوصياته، وأن نصغي بدون إصدار أحكام عليه، وأن نتعاطف معه، وأن نصغي إلى أي مشاعر خائفة أو غاضبة أو مرتبكة، وأن نجعل التلميذ يعرف أنها وصلتنا وأنها نتفهمها، ونعيد تسميتها أمامه، ونعترف بوجودها ونعلن أنها مشاعر طبيعية. والأهم هو أن نخلق علاقة آمنة ومتفهمة تؤدي إلى بناء الثقة.

- **بناء تقدير الذات:** نعمل على بناء قدرات التلميذ الداخلية من خلال مساعدته على اتخاذ القرار والتعبير عن مشاعره ورغباته وحاجاته وما لا يحب... الخ. (المزيد عن تقدير الذات في الجزء الثالث)
- **مهارات العمل التعاوني:** نعمل على تيسير المناقشات بين التلاميذ، وعلى أن يشتغلوا معاً في مجموعات صغيرة، ونشجع الدعم المتبادل بين الأقران، والتعاطف والتكاتف، وخلق روابط من خلال تشارك الخبرات الحياتية<sup>13</sup>.
- **التلاميذ في دور المشاركين النشطين:** يشكل الأطفال أنفسهم «موارد» رئيسة أخرى في المدرسة في تبادل تقديم الدعم والمساعدة، وبالتالي التخفيف على رفاقهم من آثار الظروف الصعبة والفقدان والانطواء والانقطاع عن الدراسة الخ. وكثيراً ما يجد التلاميذ لأنفسهم وبأنفسهم حلولاً خلاقاً ومفيدة وملائمة لأوضاعهم.

نستطيع كمعلمين ومدرسة:

- أن نوفر لهم ولأنفسنا الوقت للاستماع إلى مشكلاتهم ومناقشتها معهم والتعبير عن تقديرنا.
- أن نوفر لهم الفرص التي تساعدهم على تقديم الدعم والرعاية والتعاطف والتآزر، والإبداع، واللعب، وتقديم الدعم الدراسي.



## المراجع

- 1 أحمد شيخاني، الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في ظل الحروب والنزاعات. دار الأعلام، عمان. ص 10
- 2 المصدر السابق.
- 3 رزمة المتدرب - مادة مرجعية. إعداد رنا إسماعيل. 2016 برنامج اليونسكو للدعم النفسي الاجتماعي التربوي للمرشدين النفسيين ومطوري المناهج في الجمهورية العربية السورية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم؛ وكذلك أحمد شيخاني. م م س. ص 13.
- 4 فيلم عن الدماغ وكيف يتعلم ودور المؤثرات المحيطة:  
<http://www.educpress.com/30026.edu>
- 5 رزمة المتدرب. مصدر مذكور سابقاً. ص 6 وكذلك أحمد شيخاني. م م س. ص 10.
- 6 المصدر السابق.
- 7 المصدر السابق.
- 8 «التدوّت» من الذات، أو جعله جزءاً من ذاته Internalization: وهي عملية دمج مواقف وقيم ومعايير وآراء الآخرين في هوية الشخص أو إحساسه الذاتي.
- 9 كيف نخرج الحرب من داخل الأطفال: برنامج التدخل النفس تربوي لمعالجة آثار الحرب عند الأطفال. جمعية المبرات (لبنان) بالتعاون مع اليونسف. مادة غير منشورة.
- 10 الشكل عن رزمة المتدرب. مصدر مذكور سابقاً.
- 11 عن دور الأطفال مع الأطفال في التعلم والموازية أنظر دليل «رزمة المنشط في العمل مع الأطفال والناشئة من الفتيان والفتيات». إعداد مجموعة من المؤلفين. على موقع الناشر ورشة الموارد العربية [www.mawared.org](http://www.mawared.org).
- 12 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي - دليل للمدارس والجماعات العاملة مع الأطفال والأسر المتأثرة بالفقر والنزاعات والإيدز. ص 23. Mainstreaming Psychosocial Care Support within the Education System. REPPSI, 2009
- 13 المادة 12 من اتفاقية حقوق الطفل، والمادة 19 على التوالي.

# الدعم النفسي الإجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات

## رزمة المعلم المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم

### الجزء الثاني

«حق الطفل في الحماية والرعاية هو أولوية أساسية في عمل المنظمات الدولية وحكومات العالم قاطبة. وهناك إدراك متزايد لمدى التأثير العميق للأزمات والظروف الصعبة على نفسية الأطفال ونموهم الإجتماعي والتربوي.

لقد تعرض عدد كبير من الأطفال خلال الأزمات المتتالية والمختلفة في منطقتنا العربية إلى أحداث سلبية ومشاهد عنف ودمار من خلال معايشة الأزمة أو من خلال مشاهدة الأحداث الدامية وصور القنص والدمار والعنف على التلفاز ووسائل الإعلام المختلفة.

ومن هنا جاء حرص مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية في بيروت على تطوير رزمة المعلم «للدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات» لمساعدة المعلم/المعلمة على التعرف على المبادئ الأساسية في الدعم النفسي الاجتماعي ومقوماته وعناصره وكذلك مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ والتقنيات وطرائق التدريس المناسبة لتخفيف النتائج السلبية للأزمة على نفسية الأطفال ومساعدتهم على إعادة التأقلم مع البيئة المدرسية وإلى الاندماج الإيجابي في عملية التعليم والتعلم.

تعتمد الرزمة على تقديم رسائل معرفية ونصائح مبسطة ومباشرة في الدعم النفسي الاجتماعي للمعلم وكذلك نماذج من الأنشطة اللازمة التي يمكن للمعلم استخدامها لتخفيف التوتر النفسي».

مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية  
بئر حسن - جادة المدينة الرياضية  
ص.ب. 5244-11 • بيروت - لبنان  
تلفون: 961 1 850013/4/5 • فاكس: 961 1 824854  
البريد الإلكتروني: beirut@unesco.org  
الموقع على شبكة الانترنت: www.unesco.org/new/beirut



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي  
الإجتماعي  
والتعلم في  
ظروف الأزمات

## رزمة المعلم

مقومات  
الدعم النفسي  
الإجتماعي  
ودمجها في  
العملية التربوية  
الجزء الثالث



1

2

3

4

5



برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز  
لتنشأة السلام والحوار



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

مكتب بيروت



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات - رزمة المعلم

# مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية



صدر في عام 2018 عن مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية - بيروت

© اليونسكو 2018



هذا المنشور متاح مجاناً بموجب ترخيص نسبة المصنف إلى مؤلفه - التناقص بالمثل 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO)  
رابط الإجراء القانوني). <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>.

يقبل المستفيدون، عند استخدام محتوى هذا المنشور، بالالتزام بشروط الاستخدام الواردة في مستودع الانتفاع الحر لليونسكو. (رابط) <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-ar>

إن التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد فيه لا تعبر عن أي رأي لليونسكو بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، ولا بشأن سلطات هذه الأماكن أو رسم حدودها أو تخومها.

إن الآراء والأفكار المذكورة في هذا المطبوع هي من مسؤولية المؤلف وهي لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر اليونسكو ولا تلزم المنظمة بشيء.

يمكن تحميل هذه الرزمة من على موقع الناشر: [www.unesco.org/new/beirut](http://www.unesco.org/new/beirut)

إعداد: غانم بيبي ورنا اسماعيل

صورة الغلاف: [Ververidis Vasilis/shutterstock.com](http://Ververidis.Vasilis/shutterstock.com)

الصور: [Jemastock/shutterstock.com](http://Jemastock/shutterstock.com)

[Keigo Yasuda/shutterstock.com](http://Keigo.Yasuda/shutterstock.com)

[Isaeva Anna/shutterstock.com](http://Isaeva.Ann/shutterstock.com)

[eveleen/shutterstock.com](http://eveleen/shutterstock.com)

[Hibrida/shutterstock.com](http://Hibrida/shutterstock.com)

[Freepik.com](http://Freepik.com)

تصميم وطباعة اليونسكو

طُبِعَ في لبنان

---

## ” أعطني أذناً، أعطيك صوتاً“

جبران خليل جبران

”  
من الطبيعي أن تظهر عند الإنسان - بغض النظر عن عمره - أعراض نفسية وسلوكية بعد تعرضه لتجارب مفزعة ومؤلمة، قد تتفاقم ما لم يجد داخله القوة والموارد اللازمة للتصدي لها والتكيف معها، وما لم يتلق من محيطه الدعم الكافي لمساعدته على استيعاب الصدمة وتخفيف وطأتها على حياته اليومية.

يكنم الاختلاف بين الإنسان الراشد والطفل الصغير في الشكل الذي تتخذه هذه الأعراض كما في الوسائل الدفاعية التي يستعملها لاستيعاب الصدمات.... إن استمرار حال التأهب الفسيولوجية بسبب العيش في ظل الأزمات المتكررة والمتصاعدة يؤثر بشكل سلبي ومباشر على صحة الطفل الجسدية والنفسية والفكرية. وهناك فارق كبير في مستوى التحصيل العلمي والإنجاز الفكري بين الأطفال الذين يعيشون في بيئة مستقرة وآمنة، من جهة، وبين الأطفال الذين يتواجدون في مناطق توتر وحروب، من جهة أخرى.“

ريتا مفرج مرهج

إخصائية في علم النفس العيادي<sup>1</sup>

---

## تمهيد

يتناول هذا الجزء «مقوّمات الدعم النفسي الاجتماعي» ودمجها في العملية التربوية.

فالعمل على توفير أعلى حدٍ ممكن من البيئة الآمنة وشروط البقاء الصحية، واهتمام الأسرة، وتفهمّ الكبار والصغار، كلها عوامل تساعد على حماية الأطفال ودعم تطوّرهم.

في هذا الجزء نتوسع في كيف يمكن المعلم (والمدرسة) توفير أعلى حدٍّ ممكن من الدعم عند التعامل مع المشاعر المختلفة والسلوكيات الناجمة عنها، ونستكشف عدداً من المنهجيات الأساسية التي يمكن أن يستخدمها المعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي، وأهمية دمجها في العملية التعليمية. تشمل هذه المنهجيات: التفريغ النفسي؛ الإصغاء والتواصل؛ استخدام اللعب؛ استخدام الفنون؛ المساعدة على بناء تقدير الذات/احترام الذات وعناصره؛ تعزيز المرونة الداخلية. وهناك ملحق بأنشطة للمعلمين للدعم النفسي الاجتماعي.

## المحتويات

5	تمهيد
9	محتويات أجزاء الرزمة
11	<b>المشاعر والتفريغ النفسي</b>
12	1. كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟
13	2. دور المعلم ومنهجيات الدعم
14	<b>خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي</b>
14	1. المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل
14	• كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟
15	• ما هو التواصل
17	• التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية
17	• ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعد
22	• التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت
23	• ما العمل في الصف والمدرسة؟
24	2. المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره
24	• ولكن ما اللعب
25	• اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى
27	• اللعب والتعلم في المراهقة
28	3. المنهجية الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون
28	• مزايا الأنشطة الفنية
29	• أهمية استخدام الفنون التي تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية



4. المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام الذات ..... 30
- خمسة عوامل أساسية تتآزر في بناء تقدير الذات ..... 31
  - لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟ ..... 31
  - تقدير الذات والتعلم والمدرسة ..... 32
  - افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة ..... 33
  - تطبيق على أمثلة من الواقع ..... 36
5. المنهجية الخامسة: تعزيز المناعة والمرونة الداخلية ..... 39
- دوائر دعم المرونة الداخلية ..... 39
  - كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها ..... 40
- المراجع ..... 42
- ملحق: أنشطة للمعلم والمعلمة في الدعم النفسي/الاجتماعي ..... 45

## محتويات أجزاء الرزمة

**الجزء التمهيدي:** مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة  
تقديم، شكر وتقدير، تمهيد، محتويات أجزاء الرزمة، منطلقات، لماذا هذه الرزمة، أهداف الرزمة، مبادئ في إنشاء الرزمة، كيفية استخدام الرزمة، تكييف استخدام الرزمة.

### الجزء 1: الصحة والتعلم

ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟ ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟ نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح؛ دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم: نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات، لماذا «دمج» الدعم النفسي - الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟ التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية، الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية!

### الجزء 2: المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم

تمهيد، أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة: عن المشاعر؛ كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر؛ الانفعالات والتعلم والذاكرة؛ الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ؛ نتائج استدامة الظروف الصعبة؛ الذاكرة: تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم؛ زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات، عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي: خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ؛ الصحة النفسية والتفريغ النفسي، تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة، المعلم: الأداة الأولى.

### الجزء 3: مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية

تمهيد، المشاعر والتفريغ النفسي: كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟ دور المعلم ومنهجيات الدعم. خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي، المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل: كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟ ما هو التواصل؟ التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية؛ ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعد؛ التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت؛ ما العمل في الصف والمدرسة؟ المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره: ولكن ما اللعب؛ اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى؛

اللعب والتعلم في المراهقة. المنهجية الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون: مزايا الأنشطة الفنية؛ أهمية استخدام الفنون التي تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية. المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام الذات: خمسة عوامل أساسية تتأزر في بناء تقدير الذات؛ لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟ تقدير الذات والتعلم والمدرسة؛ افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة؛ تطبيق على أمثلة من الواقع. المنهجية الخامسة: تعزيز المناعة والمرونة الداخلية: دوائر دعم المرونة الداخلية؛ كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها. ملحق بأنشطة للمعلمين.

#### الجزء 4: إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي

تمهيد، في التمهيد لإدارة عملية التعليم والتعلم، التربية الإيجابية في التعليم والتعلم، التربية الإيجابية ونافذة السلوك: استخدام صوت «الأنا»؛ في التطبيق: ثلاث حالات. ركائز في التعليم الفعال: التعليم ينطلق من الطفل المتعلم وهو محور العملية التربوية؛ المعلم يُيسر عملية التعلم؛ المعلم يُيسر المشاركة؛ التعلم النشط. تحديات في عملية التعليم والتعلم: إدارة غرفة الصف؛ الاختلاف عن الآخر؛ بيئة المدرسة والغرفة؛ إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة؛ العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة؛ حل النزاعات في المناهج؛ التمرُّ: التسرُّب المدرسي.

#### الجزء 5: المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم

تمهيد، المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم، فوائد العمل مع الآباء والأمهات، دور برامج الدعم والمدرسة، المعلمون: حقوق وحماية وشراكة، الأهل: حقوق وحماية وشراكة، الجندر في الظروف الصعبة، لمحة عن المراهقة، الفقر: «أقصى أشكال العنف»! مصادر مفيدة.

## المشاعر والتفريغ النفسي

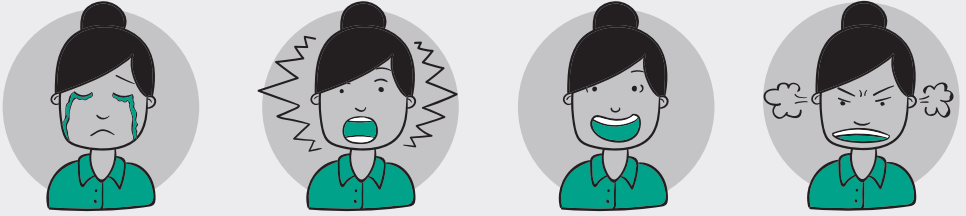
تتولد الضغوط النفسية من مصدرين:

- الظروف والعوامل الخارجية السلبية التي يتعرض لها الإنسان.
- كيفية رد فعل الإنسان عليها.

أي أن الضغوط هي «نتيجة حدث أو ظرف له مفعول عاطفي أو حياتي ويتطلب من الإنسان رد فعل وتكيف. وقد يكون الحدث أو الظرف مفاجئاً وحاداً أو مزمناً ومستمرّاً: «مشاعرنا تتوقف على الظروف التي تواجهنا. ونحن نمر في حياتنا بمشاعر عديدة ومختلفة، بغض النظر عن العمر. على سبيل المثال، من الطبيعي أن يصيب الإنسان الغضب وأن تتأثر «نفسيته» إذا هبطت حالته المعنوية «لسبب طبيعي، مثل الجوع أو نتيجة حرمانه من النوم لوقت طويل». ومن الطبيعي أن تزداد الضغوط النفسية في الظروف الصعبة».

«كل شخص يتأثر بطريقة مختلفة بالحوادث المختلفة» و«يعيش مشاعر مختلفة». ولكل إنسان قدرته وحدوده الخاصة في تحمل الضغوط. لذلك يحتاج كل إنسان، صغيراً وكبيراً، إلى أن يحمي نفسه «كي لا يطفح الكيل»، وإلى أن يقي نفسه من الضغوط من خلال «اعتماد التفكير المتوازن والسلوكيات التي تساعد على أن لا ينسى الحاجة إلى التنفيس عن مشاعر الضغط النفسي»<sup>2</sup>.

والشعور هو الدافع الأساسي لسلوك الإنسان وتصرفه. ومن يعي مشاعره ويفهمها يستطيع أن يعي ويفهم مشاعر الآخرين، خصوصاً مشاعر الأطفال<sup>3</sup> و<sup>4</sup>.



- المشاعر الأساسية أربعة: الغضب؛ الفرح؛ الخوف؛ الحزن؛
- هناك من يزيد شعوراً أساسياً خامساً هو "القلق/الاشمئزاز"، بل وشعورين أساسيين آخرين هما: "المفاجأة/الدهشة"؛ و"التعجب".
- المشاعر الفرعية تشمل: الخجل؛ الشعور بالذنب؛ الافتخار؛ الغيرة؛ الإحساس بالإهانة؛ عذاب الضمير؛ الثقة؛ الخزي؛ الندم؛ الإذلال...
- المشاعر طبيعية... لا أحد يستطيع أن يعرف ما إذا كان ما يشعر به صحيحاً أم خاطئاً، إذ لا يوجد شعور خاطئ أو صحيح. والمشاعر تلقائية لا نستطيع منعها ولكننا نستطيع التحكم بطريقة تصرفنا بشكل لا يعكس المشاعر السلبية بل نتصرف التصرف الأنسب، وهذا هو المقصود بإدارة المشاعر.

بالمقابل، يحتاج الإنسان إلى طرق تساعد على التخلص من الضغوط النفسية والمشاعر السلبية، أي تنفيسها وتفريغها. في حال لم نتمكن من التعبير عن المشاعر النفسية السلبية («كآبة، وحزن، وتوتر، وقلق، وأرق، وصراع، وإحباط وغيرها) بطريقة ما وأن «نفرغها» ونخرجها من داخلنا فإنها قد تعبر عن نفسها فينا على شكل مشكلات صحية ومشكلات نفسية اجتماعية.

### 1 كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟

تشمل الأعراض الناجمة عن الضغوط النفسية والتي تؤثر تأثيراً مباشراً على قدرات التلميذ على التعلم:

- العناد، وتحدي القوانين، والسلوك العنفي والتّمّر أو البلطجة على الرفاق؛
- الحركة المفرطة، والثرثرة، وعدم انتظار الدور؛ والشروذ الذهني، والنسيان، وعدم إكمال المهام؛
- القلق والخوف، والتمسك بالأهل أو المعلمة، والخجل الشديد، والتوتر حتى في ظروف عادية؛
- الحزن، والامتناع عن المشاركة في اللعب والأنشطة، وانقطاع الشهية، والانعزال والوحدة؛
- الثقة المتدنية بالنفس.

### التعامل مع المشاعر السلبية:

من المهارات الأساسية التي يجدر أن يكتسبها التلاميذ (في المدرسة والبيت) في التعامل مع هذه المشاعر:

- التعرف إلى مشاعرهم، وتمييزها، وتسميتها.
- التعبير عن المشاعر بشكل صحيح.
- تفهم مشاعر الآخر، وتقبلها.

التعبير عن المشاعر يساعد الطفل على:

- الوقاية من الدخول في حالة نفسية ضاغطة ومزمنة.
- التفكير في سبب الحالة (الحرب مثلاً) من زاوية أخرى، فهذا يساعده على تغيير إنفعالاته ومشاعره نتيجة التغيير في أفكاره.
- تحسين قدرته على التذكر واستعادة القدرة على التعلم.

المشاعر تختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر.. ولكل شخص مشاعره وانفعالاته وأحاسيسه. والمشاعر طبيعية، ولا يمكن أن تكون صحيحة أو خاطئة



### 2 دور المعلم ومنهجيات الدعم

إن استعادة الأطفال القدرة على التعلم، تتوقف على:

- مهارات المعلم في التواصل معهم (وكذلك على مهارات الأهل أو الكبار من حولهم).
- نتائج تعبير الأطفال عن أنفسهم وعن تجاربهم الضاغطة.
- دور المعلم في دمج مقومات الدعم النفسي الاجتماعي في فهم وضع التلميذ وفي العملية التعليمية.
- نجاح المعلم في مساعدة التلميذ على التعبير عن مشاعره وانفعالاته بحرية تامة، وإرشاده إلى «السلوكيات التي تنفّس الضغط وتزوّده بسلوكيات المواجهة الإيجابية والتفكير المتوازن» - الأمر الذي يُيسّر للتلميذ التذكر والتعلم<sup>5</sup>.

### إشارات



كثيراً ما يتعرض المعلم إلى الظروف الصعبة نفسها وإلى الضغوط النفسية التي يتعرض لها التلميذ وأهله، ويكون في حاجة إلى التخلص من تلك الآثار و/أو الوقاية منها. (أنظر أيضاً الجزء الخامس).

## خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي

بالإضافة إلى التفريغ النفسي، نستعرض في الصفحات التالية خمسًا من المنهجيات التي يمكن أن يستخدمها المعلم لتقديم الدعم النفسي للتميذ وبالتالي مساعدته على التخفف من الضغوط النفسية التي تؤثر في قدراته على التركيز، والتذكر، والتعلم.

### 1 المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل

#### كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟

في الظروف الصعبة، يساعد التواصل الجيد بين المعلم والتلميذ على تعزيز فرص التلميذ في التعلم وبالتالي نجاح التعليم من حيث أنه:

- يعطي الطفل الإحساس بالأمان المفقود بسبب مخاوفه (كالعنف، الاستغلال، القهر، فقدان الأهل...).

• يخفف من الصمت والخجل، ومن صعوبة الكشف عن مشاعره وأفكاره وأسباب معاناته.

• يساعده على البوح والتحدث عن حياته الماضية والحاضرة والمستقبلية، الأمر الذي:

1. يوئد عنده شعورًا بالارتياح يخفف من الشعور بالوحدة.
2. يزيد من قدرته على التأقلم مع الأوضاع الصعبة.
3. يوئد شعورًا بالشراكة وتعاطفًا وجدانيًا.
4. يساعده على فهم نفسه وفهم العالم حوله، خصوصًا على المستوى الانفعالي.
5. يساعده على تنمية «التطور الانفعالي» عنده وتخليصه من اضطراباته.
6. يبعد التجارب المريرة التي عاشها عن المشاعر المؤلمة في نفسه، أو يفصلها كليًا (تصبح نظرتة للأمور أكثر واقعية).
7. يساعده على أن يرى مشكلاته من زاوية مختلفة وأن يحاول حلها... ويشجعه بالتالي على أن يتطلع تدريجيًا بأمل نحو المستقبل<sup>7</sup>.

«مه المدهش حقا كيف

تتحول العناصر التي تبدو بلا حل إلى أشياء قابلة للحل

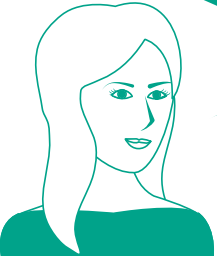
عندما يصغي أحدهم إليك»...

هذا هو جوهر التواصل مع الطفل وخاصة في الظروف

الصعبة، فكل ما يحتاجه الطفل من الراشدين هو حوله

هو أن يصغوا إليه... سيئما وأن قدرتنا على تغيير

الوقائع من حولنا [تكون] محدودة».



## ◀ ما هو التواصل؟

التواصل هو «عملية اتصال تسير في اتجاهين، تشمل محاولة فهم الأفكار والمشاعر التي يعبر عنها الآخرون، والاستجابة بطريقة نافعة ومساعدة». وهذا يتطلب:

- «مهارات الإصغاء إلى الآخرين ومراقبتهم، وفهم الرسالة التي يعبرون عنها.
- مهارات في إيصال أفكاركم ومشاعركم بطريقة مساعدة.

تشكل هذه المهارات جزءاً من الحياة الاجتماعية اليومية العادية. أما عندما نجد أنفسنا أمام شخص مضطرب يحتاج إلى دعمنا، وخصوصاً إذا كان طفلاً، فعلياً أن نفكر جيداً في كيفية الاستجابة بأفضل الطرق الممكنة»<sup>8</sup>.

إن تبادل الإنصات وتفهم المشاعر تفهماً عميقاً بين الطفل من ناحية، والآخرين من حوله، من ناحية أخرى، «هو البداية لإقامة علاقات وطيدة ومتينة مع الطفل»، علاقات «يحتاج إليها الطفل لينضج وليخرج من هذه الظروف الصعبة بأقل قدر ممكن من الأضرار النفسية المتوقعة»<sup>9</sup>.





## قصة حنان

حنان تلميذة في الصف الرابع ابتدائي. ذهبت حنان في يوم من الأيام إلى مكتب الناظرة ودخلت وهي عابسة. تبكي من دون أن تتكلم. سألتها الناظرة "ما المشكلة يا حنان؟". ردت حنان وهي تبكي: "لا شيء!".

قالت الناظرة: "لماذا تبكين إذن؟". أجابت حنان "كانت المعلمة تشرح الدرس ولم أفهم، وعندما سألت صديقتي رأيتي المعلمة وصرخت في وجهي أمام الصف كله، وقالت إنني كسولة، فضحك عليّ رفاقي".

علقت الناظرة: "من الطبيعي أن تغضب معلمتك، انتبهي أكثر في المرة المقبلة!".

أجابت حنان: "لكن كل التلاميذ كانوا يتكلمون، وأنا سألت فقط لأنني لم أفهم".

قالت الناظرة "حنان، أنت المذنب، وبدلاً من أن تبكي في الصف، كان يجب أن تفسري للمعلمة لماذا كنت تتكلمين... لو كنت مكانك لكنت فسرت للمعلمة عن سبب كلامي مع صديقتي".

راحت حنان تبكي أكثر فأكثر! فقالت لها الناظرة: "توقفي عن البكاء، ولا تقلقي... سأخبر المعلمة ما حصل عندما أراها وستحل المشكلة". وأضافت: "إذا لم تتوقفي عن البكاء فلن أفعل أي شيء لك... زملاؤك وزميلاتك في الصف لا يأتوني بمثل هذه المشكلات فهم على أحسن حال في هذه المدرسة". عندها توقفت حنان عن الكلام وعن التواصل وخرجت من مكتب الناظرة مسرعةً وأغلقت الباب خلفها بقوة.

«أيها الكبار: أصغوا إلى

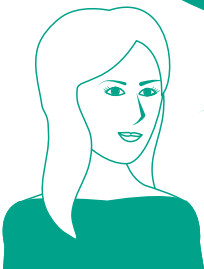
الأطفال؛ راقبوا سلوكهم؛ أصغوا إلي ما يقولون

وما لا يستطيعون التعبير عنه؛ ابدوا اهتمامكم بهم!

أيها الأطفال والشباب: لاحظوا متى يكون الأصدقاء حزاني أو

قلقي؛ تحدثوا والعبوا معاً؛ ساعدوا في حل مشكلات

الأطفال الآخرين! <sup>10</sup>



## ◀ التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية

لكل ثقافة، أو مجتمع، طرق مميزة وعادات في التواصل اللفظي، والتواصل غير اللفظي، والتعبير عن المشاعر خصوصاً في حالات المعاناة والوفاة وفقدان الأحبة. ويتعلم الأطفال هذه الطرق والخصوصيات فيما هم يكبرون بوصفها جزءاً من «المعرفة الاجتماعية التي يكتسبون».

## ◀ ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعده

◀ ما يساعد على التواصل:

### أولاً: أنواع التواصل

تتعدد طرق التواصل وتختلف مناسبات استخدامها. فهناك: التعبير اللفظي، والكتابة واللعب، والرسم، وتكوين الأشكال، والموسيقى، والغناء، والحكايات، والتمثيل، والدمى، والتصوير، والرقص، والتعبير غير اللفظي (كما في لغة الجسد)، وتعابير الوجه، ونبرة الصوت، والدعابات، والنظر... وغير ذلك.

### ثانياً: توصيات للمعلم في التواصل الجيد

1. نحاول أن نعرف ونفهم ثقافة وعادات التلاميذ الاجتماعية والجنسية في التواصل، حتى نراعيها.
2. نحرض على أن تكون نبرة صوتنا مقبولة، وتعابير الوجه المريحة والمشجعة، وإلى لغة جسدينا، وننظر إلى عيني الطفل من دون تحديق يربكه، ونحرص على أن نجلس بطريقة مريحة مع الطفل، ونحافظ على المسافة اللائقة بيننا ككبار وبين التلاميذ... الخ (ويصح هذا بوجه خاص على الأطفال الذين كانوا تعرضوا للعنف الجسدي أو الإساءة الجنسية، لجهة اللمس والمعانقة والتقبيل).
3. نستخدم لغة في مستوى الطفل أو التلميذ، ونستعين بالدعابات والابتسامات التي تشجع الطفل على الاسترخاء.

**الأسئلة:** بدلاً من استخدام أسئلة مغلقة تجعل التلميذ يكتفي بالرد عليها بكلمة «نعم» أو «لا» فحسب، نستخدم أسئلة مفتوحة (يمكن تعديلها بحسب العمر) وتعليقات تشجع الطفل على التعبير والاسترسال وإعلامنا عن حياته ومشاعره. مثلاً: «ماذا حدث بعد ذلك؟ أخبرني عن عائلتك!، كيف ترى الحياة هنا؟ ما الذي يتعبك في الدراسة هنا؟ أين كنت أثناء الحرب أو الكارثة (مثلاً)؟ أي اللحظات كانت مخيفة أو مؤثرة أكثر من غيرها؟ ما الذي شعرت به وقتها؟ ما الأعراض التي مازلت تعاني منها؟ (كوابيس، مثلاً) الخ.

4. نستخدم تعليقات مثل: «لا بد أن ما عشتَه كان مخيفاً!». ستحتاجين إلى وقت حتى تتسي وتتجاوزي التجربة الصعبة التي مررت بها...»
5. نتأكد من أن الطفل يفهم كلامنا حين يكون مشحوناً بالعاطفة ويكون من الصعب عليه أن يستوعب ما نقول. وقد لا يكفي أن نسأل: «هل فهمت ما أقول؟»، فالأرجح أن يرد: «نعم» حتى لو لم يفهم. الأفضل أن نسأل: «هل تريد أن أكرر ما قلت؟». كذلك عندما يتكلم التلميذ، نقول: «لا أسمعك كما يجب..هل تستطيعين أن تكلميني بصوت أعلى؟»، أو ننتظر حتى يصبح الطفل أكثر ثقة بنفسه<sup>11</sup>.

### ثالثاً: الاستماع والإصغاء الجيد<sup>12</sup>

الاستماع الإيجابي:

1. يعطي الآخر حرية في التعبير بصراحة، وفرصة للتأمل في مشكلته، ورؤية أسباب الجذرية، والتوصل إلى ما يمكن أن يفعل لإزائها.
2. الاستماع الإيجابي يحدث عند: إظهار الاهتمام والتعبير عن التعاطف والتضامن، والإصغاء إلى المشكلة كما يراها، والمساعدة على الربط بين الأسباب والمشكلة، والتشجيع على تطوير قدرات الآخر على التغلب على المشكلة، ونصمت حيث يجب!

منمنع عن: المقاطعة، والحدة، والتسرع في إصدار الأحكام أو الاستنتاجات أو التمسك بها. ولا ننفعل بتأثير انفعالات الآخر.

#### • توصيات في الاستماع الفعال:

1. التوضيح: محاولة الوصول إلى وقائع إضافية ومساعدة التلميذ على اكتشاف كافة جوانب المشكلة: «هل يمكن أن توضح لي أكثر؟ هل تعني أن...؟».
2. إعادة التأكيد: نتأكد من فهمنا وتفسيرنا لما قاله، ونظهر أننا نسمع ونفهم: «هل هذا ما تريد كما فهمت منك؟».
3. الحيادية: إظهار الاهتمام والتشجيع على الاستمرار في الكلام.
4. التأمل: نظهر أننا نفهم شعور التلميذ ونساعده على تقييم مشاعره «لا شك أن الوضع كان مزعجاً...».
5. التلخيص والاستنتاج: نلخص الوضع ليكون نقطة انطلاق لمناقشة جوانب جديدة أو ما نستنتجه من المشكلة وما يمكن أن نوصي به: «هذه الأفكار الرئيسية التي عبرت أنت عنها...إذا كنت فهمتك فأنت رأيك...».

## ما لا يساعد على التواصل:

**أولاً: معوقات الاستماع الفعال:** من الصعب «تنمية روح الثقة والاحترام المتبادل» ما لم يكن هناك إصغاء متبادل. عندما يتحدث الآخر ينشغل معظمنا بالتفكير في ما نريد نحن أن نقول للآخر فلا نغير كلامه أذناً صاغية أو اهتماماً كافياً. وموانع الاستماع كثيرة. منها:

1. الاستماع المتقطع: نشغل بشؤون شخصية فيما التلميذ يتكلم، فنفقد الاتصال مع همومه.
2. تثيرنا كلمات معينة نسمعها فنقطع كلام الآخر ونفقد الاتصال به.
3. «أسمعك بأذني لكن قلبي منغلق»: نتوقع ما سيقوله الآخر، فنستبق بقية كلامه ولا نكتشف ما إذا كنا فعلاً عرفنا ما يريدنا التلميذ أن نسمع... لا نتركه يكمل كلامه بكلماته هو.
4. «أنظر إليك ولكني لا أسمعك»: تجمد نظرتنا (تصبح من «زجاج») فيما عقلنا مشغول بأمور أخرى.
5. نسمع ما يقوله الآخر ولكننا لا نفهم، ولا نستفسر.
6. نسمع التلميذ يقول رأياً معارضاً فنكف عن الاستماع بشكل لا شعوري و/أو نحضر لهجوم مضاد.

## ثانياً: طرق تشكل عائقاً أمام التواصل

1. نعطي الأوامر وننهر («يكفيك تدمراً!»):
  - قد تؤدي هذه المقاربة إلى إثارة خوف التلميذ أو مقاومته.
  - قد تشجعه على فعل العكس تماماً، أو التمرد أو محاولة الإنتقام.
  - قد تجعل التلميذ يشعر بأن لا أهمية له.
2. نخيف التلميذ ونهدده بعواقب تصرفاته («أنت تذكر ما حصل في المرة الماضية عندما بكيت، صح؟»):
  - قد يؤدي إلى إثارة خوفه، وخضوعه.
  - قد ندفعه إلى أن «يحاول» معرفة ما إذا كانت التهديدات ستنفذ فعلاً.
  - قد يسبب غضباً وتمرداً عند التلميذ، وشعوراً بأننا لا نحترمه.

3. الانتقاد واللوم والحكم على التلميذ بشكل سلبي: («أنت مخطئ كالعادة!»... «أنت طائش جداً»):

- بشكل عام يعتبر التلميذ الأحكام والانتقادات الموجهة إليه حقيقية («أنا سيئ!»، أو قد يرد: «أنت أيضاً لست كاملاً!»).
- قد يقل احترامه لذاته.

4. التلطف بأوصاف مسيئة والاستهزاء وإحراج التلميذ:

- قد يجعله هذا يشعر بأنه غبي («يا جبان»... «صرت صبيّاً كبيراً وما زلت تبكي كالأطفال»).
- قد نخلق شعوراً لدى التلميذ بأنه لا قيمة له وغير محبوب.
- قد يكون لكلامنا تأثير سلبي على تصويره لنفسه.

5. قد نشجع التلميذ على الانتقام:

- مقارنة التلميذ بشخص آخر
- («هل رأيت دفتر علامات/درجات سامي؟ أنه جيد جداً في كل المواد... وانظر إلى دفتر علامتك أنت!»).
- قد نقلل من تقديره لذاته واحترامه لنفسه.
- قد نجعل التلميذ يبتعد عن الشخص الذي يُقارَن به.

6. الوعظ و«الأسدّة» وإعطاء التلميذ دروساً في الأخلاق ومحاولة التأثير على التلميذ بأفكارنا الخاصة أو بأفكار وأحداث معاكسة: («يجب أن تحترم معلميك دوماً!»... «لا تزعج غيرك عندما تقرأ!»؛ «عندما كنت في مثل سنك كنت أقوم بكل أعمالتي من دون مساعدة!»):

- قد نخلق عند التلميذ شعوراً بالذنب.
- قد ندفعه إلى التحدي أو الدفاع عن وجهة نظره حتى بحماسة أكبر: «من قال ذلك؟!».
- قد يتوقف عن التواصل معنا والاستماع إلينا.
- قد نجعله يشعر أن قيمه هو غير مهمة.
- قد ندفعه إلى الشعور بأنه غير كفوء وغير مناسب، أو إلى الشعور بالملل والكراهية.

#### 7. طرح النصائح والحلول والاقتراحات

(«إذا كنت لا تريد أن تتعارك مع صديقك عليك أن تبقى بعيداً عنه!»... صادقي فتيات أخريات من صفك!».

- تظهر أننا نظنه عاجزاً عن حل مشكلاته الخاصة بنفسه.
- قد تمنع التلميذ من التفكير في كل جوانب المشكلة، والوصول إلى حلول مختلفة وتجربته، وإلى خلق تبعية أو مقاومة.

#### 8. «المدح والثناء»: تقييم التلميذ بشكل «إيجابي» والاتفاق معه

(«أنت أذكى تلميذ في الصف!»):

- قد نجعل التلميذ يعتقد أننا نتوقع منه الكثير.
- قد يعتبر هذا مناورة غير صادقة لجعله يفعل ما نريده أن يفعل.
- إذا كان رأي التلميذ بنفسه لا يستحق المديح، فهذه الطريقة قد تقلقه أو تغضبه.
- قد يعود على هذه الطريقة فيعتبر غياب المديح انتقاداً له.
- قد نقلل من ثقة التلميذ بالشخص الذي يمدحه.

#### 9. تأويل كلام أو فعلة التلميذ وتحليله وتشخيص السبب الذي جعله يتصرف كما

تصرف، ويقول الأشياء التي قالها، أي أن نظهر للتلميذ أننا نحلله («أنت تفعل ذلك لتلفت انتباهنا!»):

- قد يشعر التلميذ بالتهديد، أو يفقد الشجاعة أو يحس بالفشل.
- قد ندفعه إلى الشعور بعدم الأمان، وأنه حشر في الزاوية فيبدأ بالاعتقاد أن الناس لا يصدقونه.
- قد يتوقف عن التواصل مع الآخرين خوفاً من ألا يفهموه.
- إذا كان التقييم صحيحاً، قد يُخرج التلميذ لأن حقيقته قد افتضحت.

#### 10. رفع المعنويات وتقديم الدعم والتخفيف عن التلميذ ومواساته: أن نجعل التلميذ

يشعر بحال أفضل، بينما نحن لا ننتبه أحياناً إلى مشاعره («لا تحزن، كل الأمور ستكون على ما يرام في الوقت المناسب»... «لا تقلق كل شيء يحصل لسبب ما!»):

- قد يشعر أننا «لم نفهمه»، وقد نتسبب بمشاعر غضب لديه: «يسهل عليك أن تقول ذلك!».
- قد يفهم الرسالة وكأننا نقول: «من الخطأ أن نشعر بالإنزعاج!».

11. طرح الأسئلة والإختبار والاستجواب: محاولة إيجاد سبب، ومحاولة الحصول على المزيد من المعلومات لمساعدة التلميذ على حل المشكلة: «كم درست؟ ساعة واحدة فقط؟ بالكاد ستنجح، هذا إذا كنت محظوظاً»، «متى بدأت تشعر هكذا؟»، «لماذا تكره المدرسة في رأيك؟».

- قد تؤدي هذه الطريقة بالتلميذ إلى قول «نصف الحقيقة» والكذب والقيام بأشياء ممنوعة.
- قد تخلق شعوراً بالخوف أو القلق، أو تضع قيوداً على التواصل الحر.
- قد لا يعود قادراً على رؤية مشكلته وهو يحاول الإجابة عن الأسئلة التي تطرح عليه نتيجة قلقنا عليه.
- قد يشعر التلميذ بأننا حشرناه في الزاوية.

### ◀ التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت

يترك موت الأهل والمقربين ومقدمي الرعاية آثاراً عميقة على الأطفال والمراهقين والكبار، و«تصدر عنهم في العادة ردات فعل قوية» كالغضب، والرعب، والتشوش، والعجز عن تقبل فكرة غياب عزيز، خصوصاً إذا كانوا شهدوا حالات الموت العنيف. ولكن الأطفال والمراهقين «كثيراً ما يحتفظون بمشاعرهم لأنفسهم، وقد لا يعرف الكبار مدى تأثرهم أو آلية فهمهم الموت وكذلك السبل الأفضل للتعامل مع هذا الموضوع»<sup>13</sup>.

هنا بعض الأعراض التي ينبغي مراعاتها:

- **صغار الأطفال:** صعوبة في تقبل اختفاء الإنسان إلى الأبد؛ الخوف من تهجير أو من المجهول؛ الانفعال، الضرب؛ الانطواء؛ صعوبات في النطق، العجز عن التركيز وأداء الواجبات المدرسية.
  - **الأطفال الأكبر والمراهقون:** يفهمون الموت فهماً أفضل إلا أنهم يمكن أن يعانون الانطواء؛ فتور الاهتمام والهمة؛ نوبات غضب؛ الشعور بالأم جسدية؛ كوابيس؛ لوم الذات على وفاة الآخر، العجز عن التركيز وأداء الواجبات المدرسية.
- يمكن مساعدة الأطفال من خلال «توفير بيئة منزلية ومدرسية تمنحهم الحنان والأمان، وحيث يصغي الكبار والأطفال الآخرون إليهم ويراعي الجميع مشاعرهم»<sup>14</sup>.

## ◀ ما العمل في الصف والمدرسة؟

- نتقبّل مشاعر الطفل ونتأججها عليه ونراعي صعوبات التعلم التي تولدها.
- نوفر فرص التعبير بالوسائل المختلفة (كالرسم، بما في ذلك استخدام المواضيع الدراسية المختلفة للتشجيع على التأقلم والتعبير، كما في دروس اللغة، والإنشاء؛ وعلوم الأحياء...). (أنظروا أيضاً الصفحات التالية).
- نشجع التلميذ على متابعة روتين حياته اليومية كاللعب والدراسة (هذا «يطبّع» الوضع ويمنحه شعوراً بالأمان).
- نتشارك المعلومات مع أهل التلميذ ونعمل معهم ورفاقه على إبداء التفهم والتعاطف الوجداني.
- نشجع رفاقه على دعمه والدراسة واللعب معه.
- حيث أمكن نعانق الطفل ونمسك يده؛ ونتيح له أن يعبر عن الحزن وذرف الدموع.
- نيسر للتلميذ المشاركة في الأنشطة اليومية والتعلم والرياضة وأنشطة التفرغ النفسي.
- نحيي مناسبات وسنويات محزنة ونعيد تذكّر الأحداث والضحايا جماعياً.
- نتحدث عن الموت أمام التلاميذ الآخرين بحيث يحاولون فهم مشاعر رفيقهم الذي فقد شخصاً عزيزاً.
- نتجنب إجبار الطفل على كبت مشاعره أو «التغلب» عليها أو على المشاركة في اللعب، مثلاً، كما نتجنب أن نقول: «لا تهتم، سرعان ما تزول الأزمة».

### العمل مع أطفال شهدوا موت

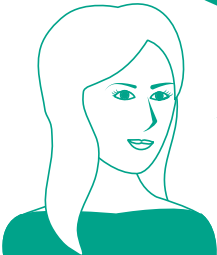
أحباء موتاً عنيفاً يتطلب وقتاً وهدوءاً ومهارات

وتوقيناً ملائماً. من المفيد الاستعانة بمرشد نفسي مؤهل،

خصوصاً لأن استجابات الأطفال تختلف مع طفل إلى آخر.

العادات والطقوس المتعلقة بالموت تختلف مع مجتمع إلى آخر

في تفسير الموت وفي طرق التعاطف والمواساة.





## 2 المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره

أحلى ما في حياة الطفل هو اللعب. يمكن أن يبقى الطفل على قيد الحياة بدون لعب، ولكن يصعب أن يتطور تطوراً كاملاً». وتتضمن اتفاقية حقوق الطفل إشارات إلى الحق في اللعب والترفيه... إلى جانب الحقوق في الحاجات الأساسية من التغذية والصحة والحماية والتعلم.

### ◀ ولكن ما اللعب؟

«نستطيع وصف اللعب - ماذا يفعل الطفل عندما يلعب وما حاجته حتى يكون قادراً على اللعب... ولكن يصعب تعريف اللعب الذي هو كالحياة والحب - مفهوم لا يُعرّف، لأنه سلسلة من العمليات المتعاقبة... وهو نتاج هذه العمليات<sup>15</sup>.

اللعب يرافق الإنسان في كل مراحل حياته، وهو يتغير وتتكيف أشكاله وفوائده مع كل مرحلة عمرية، وظرف، وثقافة.

- في دعم العملية التعليمية، اللعب ضروري في حياة الطفل في مختلف مراحلها. لأن اللعب:
- يساعده على التكيف مع العالم المحيط به: يكتشف قوته وضعفه وقدراته واهتماماته.
  - يمكنه من التطور اجتماعياً، وعاطفياً، وجسدياً، وفكرياً وذهنياً.
  - يمكنه من أن ينمي مع الآخرين مهارات اجتماعية: يتعلم كيف يؤثر سلوكه في الآخرين، وأنواع السلوك المقبولة في المجتمع الذي يعيش فيه.
  - يساعده تربوياً على أن يدرك أنه قادر على أن يدرك المشاعر إدراكاً واعياً: الشعور تجاه الآخرين، الحميمية...
  - يساعده على أن يتطور ذهنياً: تنمو قدراته على اكتشاف العالم المحيط به، وتحليله واختباره.
  - يمكنه من أن ينمي الشعور التأملي وحب الاستطلاع مدى الحياة.
  - يساعده على تطوير قدراته الجسدية: العضلات، الإحساس بالتوازن، والتنسيق الضروري للتعلم.
  - يساعده على أن يتعلم أن التعلم أبعد من مجرد النسخ: إنه الفهم والتأمل الحقيقيين.
  - يساعده على حل المشكلات بنفسه (بأفضل من طرق الكبار، أي من خلال «اللعب»).
  - يساعده على استعمال حوافز ملهمة عدة في اللعب: الموسيقى، والاتصال الجسدي، والحكايات... لإبقاء حاسة اللعب والخيال متيقظة.
  - يُمارَس بمتعة، وهذا ينشط التطور.

### غياب القدرة على اللعب!

يتأثر بعض الأطفال بالخبرات الصعبة التي مروا بها «إلى درجة يصبحون معها عاجزين كلياً عن اللعب. يحتاج هؤلاء إلى قدر كبير من المواساة وإلى أن نعاملهم معاملة الأطفال الأصغر سناً، وإلى شخص كبير يعتني بهم بشكل خاص، وإلى تشجيعهم بلطف»<sup>16</sup>.

## ◀ اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى صعوبات في التعلم

- الشعور بالأمان هو أساس كل لعب. والثقة تعني أن يتعلم الطفل الاعتماد على شخص آخر يريد له الخير، وأن يبادل له الطفل الشعور نفسه. هذا يخلق عند الطفل الثقة بالنفس والمحيط. والأمان يشجع الإنسان على التحدي وتجربة أشياء جديدة، وعندما «يدرك» وجود شيء ما فإنه يستطيع أن يتظاهر به».
- «في الظروف الصعبة قد تنكسر الثقة والتفاعل: أسوأ ما يحصل هو غياب أو فقدان الشخص مصدر الأمان الأساسي - خصوصاً الأم التي يمكنه «استتباب» شعور الطفل نحوها»، وثباته، من «إدخال شخص آخر إلى حياته، ثم شخص آخر وهكذا...»<sup>17</sup>.
- يذكر أن الشعور بالفقدان لا يقتصر على غياب الشخص جسدياً، بل يشمل غياب الرعاية الملائمة.
- طفل الظروف الصعبة والحرمان يعاني «صعوبات في التعامل مع المفاهيم المجردة». إنه يفكر باللمس. وكثيراً ما تكون لغته ضعيفة ولا يفهم أو يستوعب إلا ما يراه بعينه. هذا يزيد خطر الإذعان لأنواع الاستغلال المختلفة. فمثل هذا الطفل لم تتح له أو لها فرصة لتكوين صورة عن نفسه أو نفسها، فيستمر «في التقليد من دون تفكير، من دون أي قدرة على الفهم أو التأمل. ونتيجة لذلك يصبح عالمهم مسطحاً وفارغاً. ولا يملك هؤلاء ما يمكنهم من مقاومة التأثيرات الخارجية»<sup>18</sup>.
- «الأطفال الصغار الذين عانوا من الاضطراب في حياتهم المبكرة لا يستطيعون اللعب، وإن لم تسنح لهم فرصة اللعب فإنهم سيواجهون صعوبات في التكيف مع المدرسة». وتتضاعف هذه الصعوبات عندما يصبح محتوى التعليم مجرداً أكثر.

## اللعب وسيلة التخفيف من الضغوط والتعلم

- قد يبدو تعليم الأولاد القراءة والكتابة واستخدام الأرقام «أسهل من تلقينهم المعرفة العاطفية... لكن الطبيعة وفرت حلاً سعيداً يتمثل بالسماح للأولاد باللعب. وهكذا يصبح اللعب الخلاصة الجدية التي يجب السعي للتوصل إليها، وذروة النشاطات اللامنهجية. إنه أيضاً وسيلة التعلم!»

- اللعب يوِّد الثقة عند الطفل في أنه «قادر» و«يستطيع» (حتى لو كان لا يقدر!)، إلا أن ثقته تزداد ف «يتظاهر» بقدرة أكبر.
- علينا إتاحة فرص اللعب مع أطفال آخرين ومع أشخاص بالغين «عندئذٍ يمكنهم استخدام قوتهم والحصول على فرص النمو حتى في أصعب الظروف».
- إدخال شيء من المرح والتسلية يساعد على التعاطي مع الضغوط والتخفيف منها.
- قد يحتاج أطفال الظروف الصعبة أن «يتعلموا» مجدداً كيف يلعبون.
- العمل الجماعي بمشاركة/مبادرة التلاميذ عل إنشاء مساحات للعب الآمن توفر علاقات إيجابية فضلاً عن الدعم النفسي الاجتماعي المتبادل.
- الابتكار في إيجاد أماكن لمختلف الألعاب: في غرفة الصف، أمامها، على سطح، في البرية، في الحوش... الخ

### اللعب هو حق أساسي يعزز التعلم<sup>19</sup>، فهو:

- عملية انضباطية متبادلة وعالمية.
- نشاط يعبر عن الذات ويقوم على الخيال.
- وسيلة لفهم الواقع.
- وسيلة لتطوير: اللغة، والقراءة والكتابة، والتطوير الاجتماعي والعاطفي، والصحة الجسدية، والتطور الحركي.
- وسيلة لاكتساب المنطق والاستدلال.
- يعبر عن الرعاية، والعلاقات العائلية، والأدوار.
- يخلو من التوقعات.
- متحرر من الفشل.



## ◀ اللعب والتعلم في المراهقة

في حين يزداد الاعتراف بدور اللعب في تعزيز المهارات الاجتماعية-العاطفية والإدراكية والإبداع والمخيلة في الطفولة المبكرة فإن ذلك الاعتراف لم يشمل مرحلة المراهقة رغم الحاجة الماسة إلى فوائد اللعب التعليمية والنمائية للمراهقين، في المدرسة والصف، وخارجهما، أي اللعب الذي يثير الاهتمام ويحرك الذاكرة الانفعالية. فاللعب عند الصغار والكبار يمكن أن «يتسم بكل ما للعب من مزايا<sup>20</sup>: الاختيار، إدارة ذاتية للتعلم والاستكشاف، الانخراط في إبداع خيالي... وكل ذلك في وضع من المتعة الخالي من الضغوط.

ولا يجوز أن تجعلنا التغيرات الكبرى التي يمر فيها المراهقون ننسى أنهم هم أيضاً يحتاجون إلى اللعب والمتعة:

- قد لا يُسمّى المراهقون اللعب «لعباً» في حين تكون صيغتهم من اللعب هي، مثلاً، قضاء الوقت مع رفاقهم<sup>21</sup>.
- تحليل سلوك المراهقين أثناء اللعب يشير إلى أن تصرفاتهم تحاكي ممارسات الكبار وتقلدها، وهذا إيجابي بالنسبة لتطورهم. وتشمل أنواع اللعب هنا: الرياضة، والموسيقى، والرحلات، والدراجات والتزلج...
- إذا كانت «العقود الأخيرة ومحاولات «إصلاح» النظام التربوي شهدت جرفاً للعب والإبداع والمتعة من صفوف المراهقين وحياتهم «بنتائج الكارثية» فإن الظروف الصعبة قد «تبرر» للبعض اعتبار ما تبقى من متعة ولعب في العملية التربوية ترفاً لا تحتمله الأوضاع ولا الوقت والموارد. إلا أن البحوث «وتّقت نمواً في مشكلات الصحة النفسية -كالقلق والاكتئاب - عند الشباب في موازاة تراجع فرص اللعب»<sup>22</sup>
- يجب البحث في إدخال طرق مبتكرة من اللعب في صفوف مرحلة المراهقة<sup>23</sup> تجمع المتعة إلى التعلم، من نوع إعداد «حقيبة إنقاذ» لظروف الطوارئ، ألعاب طاولة مضمونها من دروس الاجتماعيات، نظم معلومات ومعادلات علمية أو لغوية في أبيات من السجع أو الأغاني، ألعاب فكرية وحاسوبية... الخ.
- فرص التعلم من خلال اللعب تعزز التفكير الإبداعي وحل المشكلات والاستقلالية والمثابرة بل إنها تساعد أيضاً على تلبية حاجات المراهقين النمائية إلى المزيد من الاستقلالية وتملك عملية تعلمهم، وإلى فرص النشاط الجسماني، والتعبير الخلاق، والقدرة على إظهار الكفاءات<sup>24</sup>.

### 3 المنهجية الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون

يُحصل تحفيزاً واهتماماً أكبر  
واستمتاعاً إيجابياً أكبر بالخبرة المدرسية من جانب  
الطلاب حين يتاح لهم أن يقوموا باختيارات ذات صلة  
باهتماماتهم، وأن يوجهوا تعلمهم الخاص، ويشغّلوا  
مخيلاتهم، ويختبروا أدوار الراشدين،  
ويلعبوا ألعاباً بدنية<sup>26</sup>.



تتألف برامج الدعم النفسي الاجتماعي من أنشطة منظمة غرضها تعزيز النمو النفسي والاجتماعي وتقوية عوامل الحماية التي تحدّ من تأثيرات العوامل المعاكسة. ومن المهم للغاية استعادة الحياة الأسرية المستقرة والإحساس بتطبيع الوضع. فالروتينات العائلية تخلق حسّاً وهدفاً ومعنى، وتتيح للأطفال أن يستعيدوا فاعليتهم إلى أعلى درجة ممكنة.

#### ◀ مزايا الأنشطة الفنية

يجب تزويد الأطفال بفرص تغذّي التعبير. ويكون الأطفال في حاجة إلى وسائط ملائمة لكي يحكوا قصصهم ويستمعوا أصواتهم ويُعترف بهم. هنا توفر الأنشطة الفنية عدداً من المزايا. فهي:

- تتيح للأطفال أن يتعاملوا مع ماضيهم إذ «يزيح» الطفل نفسه عن الضوء المسلط عليه: الفعاليات التي تعزز تعبيرهم المباشر (أو التفرج على عروض) توفر للأطفال وسيلة لإيصال مشاعرهم وأحاسيسهم. وهذا يسمح لهم أيضاً أن يدرّكوا أن ما يحدث لهم يحدث لغيرهم أيضاً. مثال: في المسرح التفاعلي يكون الجمهور متفاعلاً ومشاركاً أيضاً وليس متلقياً فحسب.
- تتيح للأطفال التعامل مع حاضرهم: فالفعاليات الفنية النابعة من بيئة ثقافية ملائمة تخلق فرصاً لأنشطة غير عنفية هدفها تيسير التواصل والتفاعل بين الأقران. فضلاً عن أن الفعاليات هذه تُبقي الأطفال بعيداً عن أي أعمال مضرّة أخرى بما في ذلك استخدام المواد المخدرة، والتجنّد العسكري المبكر، والاستغلال الجنسي.
- تتيح للأطفال التعامل مع المستقبل: العروض تفتح «الأبواب المغلقة» داخل الطفل فتطلق مشاعر جبرت الظروف الطفل على أن يحبسها. مع الوقت، تغرس الفعاليات في الطفل إحساساً بالأمل. كما أن إتاحة الفرص له لرواية حكايته، وتشجيعه على ذلك، تضع الحدث الضاغط في نصابه. هذا يسمح للطفل بأن يواصل حياته وأن يبدأ النظر إلى المستقبل نظرة إيجابية.

## ◀ أهمية استخدام الفنون التي تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية فهي:

- توفر طريقة لطرح المسائل الحساسة بطريقة إيجابية وفي متناول الأطفال.
- تجعل في الممكن الوصول إلى الأطفال على مستواهم طالما أن الفن يمكن أن يكون ما يريده «الفنان» والمتفرج أن يكون.
- تتيح للأطفال التعبير عن أنفسهم وتوضيح مشاعرهم التي - لولا ذلك - قد يحبسها الطفل في نفسه لأسباب مختلفة، كالخوف أو التشوش. وهي توفر طرقاً لإنهاء عزلة الأطفال المصدومين.
- الفنون المستخدمة يمكن أن تنبع من الموارد النفسية الاجتماعية التقليدية التي طورتها المجتمعات المحلية عبر الزمن لمواجهة التحديات الناجمة عن الأزمات. ولكن ينبغي التحلي بالحساسية عند اختيار أشكال الفنون والفعاليات والمواضيع المستخدمة. وهي يمكن أن تشمل طقوس الحداد، والتعاطف الاجتماعي والنفسي، وكذلك الأغاني والرقص والموسيقى والحكايات والعرائس وغيرها.

المهم أن نتذكر أن أخذ الثقافة المحلية ونظرة الناس المستهدفين في الاعتبار يسهمان في أن يكون تدخلنا ملائماً وناجحاً<sup>26</sup>.

### إشارات



التواصل غير الكلامي المستخدم في الفنون عامة من الموسيقى، والرقص، وفنون التمثيل الإيمائية يمثل طريقة في التواصل اعتادها الطفل من قبل أن يتمكن من الكلام، ولذا فهي أداة خلاقة تتيح للطفل أن يعبر عن نفسه وللكبير أن يتواصل مع الطفل.

الرسم والكتابة والتمثيل والدمى والرقص وتأليف الحكايات وروايتها، كلها تساعد الطفل على التعبير عن مشاعره وشخصيته وعما يشغل باله، ويمكن استخدامها كنقاط انطلاق للتشجيع على الكلام، وبدء حوار، واستكشاف مواضيع حساسة كفقدان الأهل أو العنف المشهود أو التمر، ناهيك عن أنها تجلب المتعة.

التمثيل (الدراما) في أزياء مستعارة وكذلك "العرائس" توفر للأطفال الحرية في أن يمثلوا مشاعرهم تحت ستار أنهم أشخاص آخرون أو "أشياء" أخرى

#### 4 المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام الذات<sup>27</sup>

يعبّر احترام الذات عن مدى تقدير الإنسان لنفسه. فالشعور الجيد تجاه النفس يعني تقديرًا ذاتيًا عاليًا واحترامًا جيدًا للنفس، فيما الشعور البائس يعني تقديرًا متدنياً وقلة احترام للنفس.

تقدير الذات الجيد يساوي ثقةً عاليةً بالنفس، ويساعد على قبول التحديات، وعلى تكوين الصداقات والاستمتاع بها.

يقدر الإنسان نفسه تقديرًا إيجابيًا عندما يكون قادرًا على «إدارة تحديات الحياة ومعالجتها، والشعور بأنه جدير بالسعادة».

- الأشخاص الذين يتمتعون بشعور إيجابي عن أنفسهم:
  1. يكونون أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم، وتوضيح نقاط قوتهم؛ والتكيف مع النكسات أو العقبات؛
  2. يميلون إلى تقبل عواقب أفعالهم، والتعلم من أخطائهم؛
  3. يميلون إلى المشاركة بحرية في العمل التعاوني، وإقامة علاقات إيجابية، وعيش حياة هادفة وذات معنى.
- يعبر تقدير الذات عن نفسه بعمليتين: إدراكية (تقييم الفرد لذاته) ووجدانية (إحساسه بجدارته وأهميته).
- يتوقف تقدير الذات عند الأطفال على:
  1. مدى تلبية حاجاتهم من جانب الأشخاص المهمين في حياتهم.
  2. درجة النجاح في اجتياز كل مرحلة من مراحل النمو والتطور.
- العوامل الأساسية العامة في بناء تقدير ذاتي عالٍ تشمل:
  1. توفير الحب والعاطفة غير المشروطين.
  2. وجود قواعد وقوانين واضحة ومحددة جيدًا تُطبّق بانتظام واتساق.
  3. إظهار اهتمام واضح بالطفل من خلال إبداء مردود (تغذية راجعة) باستمرار.

## ◀ خمسة عوامل أساسية تتأزر في بناء تقدير الذات<sup>28</sup>:

**الشعور بالأمان:** حاجة إنسانية أساسية تنشأ من أشياء مثل معرفة ما هو متوقع، والشعور بالأمان والحماية، والقدرة على الثقة بالآخرين، والقدرة على توقع الأحداث بفضل الخبرة، ومعرفة حدود قوة الفرد وكيفية العمل في البيئة المحيطة.

**الشعور بالهوية الذاتية:** الشعور بالوعي الشخصي أو الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه، وتقدير الذات هو الشعور الذي يحمله الفرد عن تلك الصورة.

**الشعور بالانتماء:** يحتاج التلميذ إلى الشعور بأنه جزء من شيء أكبر من نفسه (أسرة، نادي، شلة، ثقافة اجتماعية، جماعة...) يشعر باعتزاز بالانتماء إليه. هذا يمنحهم الشعور بالقبول من جانب الآخرين وتجنب العزلة التي يمكن أن يكون لها أثر مدمر.

**الشعور بالغرض أو الهدف:** ينجم هذا الشعور عن معرفة ما يريد الإنسان أن يحققه، وعن الصورة التي يريد أن يكون عليها، وعن حل المشكلات بطريقة مقبولة.

**الشعور بالكفاية/الكفاءة:** ينبع الشعور من إيمان التلميذ بأنه يستطيع أن يحقق أهدافه والتغلب على المشكلات وتحقيق النجاح. القدرة هذه تشمل تحديد البدائل المناسبة وتطبيق مهارات حل المشكلات وامتلاك دافعية عالية.

## ◀ لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟

قد تتعرض صورة الإنسان عن نفسه إلى اهتزاز كبير عندما:

- تهتز مقومات حياته وسكنه واستقراره؛
- يتدهور مستوى عيشه وتقل القدرة على الحماية من تدهور الشروط الصحية (حر، صقيع، جوع، ظلمة...)
- يفقد المدرسة وتتقطع الدراسة؛
- يتزعزع الحس بانتمائه إلى جماعته؛
- يتعرض الحس بالانتماء والهوية إلى الزعزعة والتساؤل؛
- يعيش في بيئة لغوية وثقافية واجتماعية غريبة - وقد تكون غير صديقة أو معادية؛
- يفتتح حاضره ومستقبله على المجهول والمخاوف؛
- يفقد الحس بمعنى الدراسة والأهداف والاتجاه؛



- يتعرض للتمييز والإفقار والتمتر؛
- يضطر للعمل المبكر.

## ◀ تقدير الذات والتعلم والمدرسة

أ. خصائص الصف/الفصل المدرسي الذي يدعم عملية بناء «تقدير الذات»<sup>29</sup>:

- يدرك التلاميذ مشاعر المحبة والدفء المحيطة.
- يُحترم كل تلميذ كفرد.
- يعبر التلاميذ عن أفكارهم ومشاعرهم.
- يلتزم التلاميذ بالقواعد والقوانين والمعايير المتفق عليها.
- يتعلم التلاميذ ويمارسون العمل الجماعي، ويتبادلون الثقة والمساعدة والمشاركة.
- يكتسب التلاميذ المهارات اللازمة لمواجهة التحديات في بيئة محيطة داعمة.
- يحقق التلاميذ النجاح وفقاً لقدراتهم.

ب. تقدير الذات والمعلمون!

بناء تقدير الذات الإيجابي عند التلاميذ يتطلب تقديرًا ذاتيًا عاليًا عند المعلمين والمديرين. ويعاني المعلمون أيضًا صعوبة في الحفاظ على تقدير ذاتي عالٍ واحترام للنفس ونظرة إيجابية وبناءة عندما يعانون هم أنفسهم تحديات الكوارث، والهجرة، والحرمان، وفقدان الأحبة، والإفقار، وقلة الموارد، والمخاوف حول اليوم والغد. (المزيد عن المعلم وحاجاته ودعمه في الجزء الخامس).

التقدير الذاتي المرتفع عند المعلمين	التقدير الذاتي المتدني عند المعلمين
الارتفاع في التقدير الذاتي عند المعلمين يؤدي إلى مساعدتهم التلاميذ على حل المشكلات، وبناء شعور إيجابي عندهم، وإرساء تفاهم وتعاون واحترام وانضباط ذاتي، وبالتالي التشجيع ودافعية أعلى وتعلم أكثر، فضلاً عن قبول التدريب أثناء الخدمة، والانفتاح على الجديد بمرونة، واحترام مسؤولية الأهل الأساسية ودورهم وتقدير ظروفهم...	التدني في التقدير الذاتي عند المعلمين يؤدي إلى انتقادهم التلاميذ أكثر، وإبراز نقاط الضعف عندهم، والتذمر، وطلب زيادة «الطاعة» و«الانضباط»، والصرامة، والعقوبات، والسلطة، ولوم الآخرين بمن فيهم الأهل، والتهرب من تحمل المسؤولية، يجد الكثير من هؤلاء المعلمين صعوبة في تكوين علاقات صحيحة وودية مع الطلاب لأنهم يخشون على «صورتهم» إذا أقاموا علاقات ودية مع التلاميذ...

## ◀ افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة

كيف يعبر افتقاد عناصر «تقدير الذات» الخمسة عن نفسه، وكيف يمكن مساعدة التلاميذ؟<sup>30</sup>

التأثيرات النفسية الاجتماعية	ما العمل في المدرسة (والأسرة)
<h3>1. افتقاد الشعور بالأمان؛</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• خجل مفرط؛</li><li>• قضم أظافر؛</li><li>• شد الشعر؛</li><li>• قلق واضح عند الاختبار والنتائج؛</li><li>• استياء من أشكال السلطة وتحديها؛</li><li>• تجاهل القواعد والتوجيهات.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• نساعد الأشخاص (كبارًا وصغارًا) على أن "يتقبلوا" أنفسهم، بنقاط قوتهم ونقاط ضعفهم.</li><li>• نشرك التلاميذ في وضع قواعد وحدود وإجراءات تُشعر جميع التلاميذ بالاحترام والأمان والمساواة في فرص التعبير والإصغاء إليهم؛</li><li>• نحافظ على احترام الذات واحترام الآخر؛</li><li>• نعزز الشعور بالمسؤولية الشخصية؛</li><li>• نشرك التلاميذ في منع أي تَمَر.</li><li>• نطبق القوانين بطريقة تحفظ احترام الذات.</li></ul>
<h3>2. افتقاد الشعور بالهوية الذاتية؛</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• ارتباك حول مَنْ هو التلميذ أو التلميذة فعلاً؛</li><li>• ربط الهوية بعناصر خارجية كالأصدقاء والملابس؛</li><li>• انفعال؛</li><li>• التركيز على "إسعاد الآخرين"؛</li><li>• عدم تحمل المسؤولية ولوم الآخرين؛</li><li>• استهانة بالإنجازات الشخصية؛</li><li>• حساسية تجاه الانتقاد؛</li><li>• توقعات غير واقعية؛</li><li>• عجز عن الافتخار بإنجازات؛</li><li>• عجز عن تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• نقدّر خصوصية كل تلميذ؛</li><li>• نساعد كل تلميذ على بناء صورة ذاتية إيجابية؛</li><li>• نُظهر أننا نتقبل التلميذ ونهتم لأمره.</li><li>• نساعد على إدراك التلميذ نقاط القوة عنده ونقاط الضعف.</li><li>• نشرك التلاميذ في أنشطة تتيح التعبير عن أنفسهم والتعرف إلى أنفسهم أكثر (استخدام الصور؛ الرسم؛ الكتابة التعبيرية، الفنون الأخرى...).</li></ul>

## التأثيرات النفسية الاجتماعية

### 3. افتقاد الشعور بالانتماء

#### والارتباط بآخرين

- ضعف المهارات الاجتماعية؛
- عزل النفس عن الآخرين، والوحدة؛
- تجنب الأنشطة الجماعية؛
- ارتباط بقليل من الرفاق وعدم التوافق معهم؛
- عدم الانساق في المواقف والأدوار أو الثبات عليها؛
- إزعاج الآخرين وانتقادهم؛
- التصرف السخيف أو "الاستعراضى"؛
- المبالغة والتفاخر والتدخين وتعاطي مخدرات وانتهاك القانون والالتحاق بشلة.



## ما العمل في المدرسة (والأسرة)

- نساعد على أن يتعلموا الثقة واكتساب الأصدقاء؛
- نعزز المشاركة والتعاون والتفكير والعمل والتعلم جماعةً مع الرفاق ما يقوي حس الانتماء إلى جماعة/جماعات أكبر؛
- ويبني صداقات مهمة للدعم النفسي المتبادل؛
- نعزز العمل الجماعي على حل النزاعات وعلى وضع قواعد السلوك والحدود المقبولة.
- نساعد على السلوك الاجتماعي المقبول وعلى فهم الآخرين.
- إيجاد بيئة صفية/مدرسية تشجع على التقبل المتبادل.
- نخفف من عزلة التلميذ
- توفير فرص لخدمة الآخرين.
- نشجع بناء الروابط بين التلاميذ وتنمية الاعتزاز بالجماعة.
- نضمّن الدروس والواجبات المنزلية أنشطة تتطلب تفاعل التلميذ مع أفراد عائلته.
- نضمّن الدروس والواجبات مواضيع التسامح والتعايش مع الذين تختلف خلفياتهم عن خلفيات التلميذ.
- نجدول مع التلاميذ أهدافاً وأنشطة يومية، وأسبوعية متدرجة، ونراجع تحقيقها معاً.

## التأثيرات النفسية الاجتماعية

### 4. افتقاد الشعور بالغرض أو الهدف:

- قلة الثقة بالنجاح؛
- عدم بذل جهد؛
- ضعف العزيمة؛
- العجز؛
- الملل؛
- قلة الدافعية للعمل الدراسي؛
- الافتقار إلى هدف بعد المرحلة
- الثانوية؛
- انتهاك القانون؛
- التدخين وتعاطي المخدرات والكحول.



## ما العمل في المدرسة (والأسرة)

- نساعد على أن يضع التلاميذ أهدافاً واقعية لأنفسهم، خصوصاً في مرحلة المراهقة؛
- لا نالغ بالمطالب والعقوبات والتوجيه و"المحاضرات" (عموماً لا تتجح في غياب الشعور بالأمان والهوية الذاتية والانتماء)؛
- نستكشف ما هو مهم للتلميذ: ما يريد أن ينجح فيه ونشجع رغبته في التحسن؛
- نبني الثقة والأمان؛ ونعمل على تعزيز القيم؛ ونساعد على رسم هدف أو أهداف؛
- نمتدح كل خطوة ناجحة نحو تحقيق هدف، ونذكر ما نجح بدقة قدر الإمكان.
- في مختلف أوجه العملية التعليمية: نرسم أهداف واقعية يمكن إنجازها، ونحتفي بذلك؛
- دائماً، نختار الملاحظات البناءة واللغة الإيجابية.

### 5. افتقاد الشعور بالكفاءة الشخصية:

- الافتقار إلى التجارب والخبرات الناجحة؛
- افتقاد القدرة على استخدام المهارات المعرفية؛ والاجتماعية والسلوكية (بما في ذلك مهارات اتخاذ القرار المؤدي إلى تحقيق الهدف)؛
- اتكال مفرط على الكبار والأصحاب؛
- الخوف من المجازفة وصعوبة في اتخاذ القرار؛ السخرية من أهداف المدرسة والحياة؛
- ضعف العزيمة؛
- لوم عوامل خارجية؛
- حسّ باللامبالاة أو التفاهة؛
- التعلق بسلوكيات طفولية.

- نفتخر بكل إنجاز مهما كان صغيراً؛
- نبرز نقاط القوة باستمرار؛
- نبني و/أو نعزز الشعور بالعناصر الأخرى (الأمان؛ الهوية الذاتية؛ الانتماء؛ الغرض/الهدف)؛
- نوفر فرصاً لمراكمة خبرات؛
- نساعد على بناء القدرة على اتخاذ القرار وتبديله؛ ندعم ونشجع؛
- نقدم مردوداً على السلوك والإنجازات؛
- نحتفل بكل نجاح.
- نعرض أعمال التلاميذ بشكل بارز.
- نقدم ملاحظات بناءة: نركز على ما أنجز أكثر من التركيز على ما لم ينجز.
- نضع توقعات منطقية ومتناسبة؛

## ◀ تطبيق على أمثلة من الواقع<sup>31</sup>

المهمة:

- دراسة الحالة، وتحديد أي عنصر من عناصر تقدير الذات مفقود في تلك الحالة.
- تقوم مجموعة من التلاميذ بتمثيل الحالة بشكل يساعد باقي المجموعات على أن تحزر أي عنصر من عناصر تقدير الذات هو المفقود.

### 1. حالة سوسن: افتقاد الشعور بالأمان

سوسن عمرها 8 سنوات تعيش في مخيم للنازحين. تقول سوسن: «لا أستطيع النوم لأنني أنام بدون بطانية، أنا أستيقظ مرات كثيرة في الليل لأدق نفسي، وأشعر بالنعاس في المدرسة. بطني فارغة وتؤلمني دائماً لأنني لم أشبع منذ زمن. هربنا من الحرب إلى هنا لأن الطائرات لا تأتي هنا».

### 2. حالة فادي: افتقاد الشعور بالإتماء

فادي في الصف السابع. يقول فادي: «نحن نحتاج إلى كل شيء يحتاجه الأطفال كل يوم... أريد أن أعود إلى وطني وبيتي، أنا لا أستطيع التركيز في الصف دائماً، ولا أريد التعرف إلى أصدقاء جدد، ولا أرغب باللعب معهم».

### (3) حالة ريحانة: افتقاد الشعور بالهوية الذاتية

ريحانة في الصف السادس أساسي. تقول ريحانة: «لا أفهم لماذا يصر أهلي على إرسالني إلى المدرسة... لا أحصل على علامات جيدة ولا أشترك في أنشطة مميزة. معلمة ريحانة تقول» «ريحانة تلميذة تقوم بما وسعها ونتائجها مقبولة».

### (4) حالة مجد: افتقاد الشعور بالهدف

مجد عمره 12 عاماً. يقول مجد: «أباؤنا بلا عمل في المخيم، ونحتاج للمساعدة... يجب على الدول الأخرى أن تساعدنا حتى نشترى الطعام والملابس... لا أعتبر أن عليّ أن أذهب إلى المدرسة بل يجب أن أعمل.. أنا غاضب على كل من حولي».

### (5) حالة بلال: افتقاد الشعور بالكفاية

بلال تلميذ في الصف الثاني أساسي. يشكو بلال ويكي باستمرار بسبب أي شيء يحصل معه في الملعب مهما كان ذلك الشيء بسيطاً أو تافهاً.. وكثيراً ما يشي بالآخرين الذين يخالفون

القوانين، وينتابه الغضب عندما يكلف بعمل ما . إن جهود بلال منصبة أساسًا على تحاشي القيام بأي عمل والبحث عن الحجج.

### (6) حالة ناجي: المصلحة الفضلى ودور المدرسة في الدعم النفسي الاجتماعي بشكل غير اعتيادي.

«اسمي ناجي. أنا في التاسعة من عمري. فقدت والدتي قبل ثلاث سنوات، أعيش الآن مع أبي وجدتي في غرفة في حي فقير. جدتي هي الوحيدة التي تهتم لأمرى لكنها مريضة وتحتاج إلى من يرهاها. أبي مزاجي وعصبي لا يهتمه إلا شرب الخمر. غالبًا ما يطلب مني الذهاب إلى الدكان ولو في وقت متأخر لشراء قنينة له.

رفدتني المدرسة لكثرة التغيب ولأنني «مش طالع من أمري شي»، كما قال المدير. هذا الأمر لم يزعج أبي الذي علق: «المصلحة أفضل من العلم». أبي عامل يومي يعمل بشكل متقطع.

أنا لست كسائر الأطفال أو لم أعد كذلك بعد أن تركت المدرسة. أشتغل الآن مع المعلم حسان الحداد الذي يحسن معاملتي ويسمح لي باللعب مع بعض الرفاق في الشارع، كما يطلب مني تقديم بعض الخدمات لأصحاب المحال المجاورة كي أكسب القليل من المال.

لا أحد يكثر متى أعود إلى المنزل. ذات يوم بينما كنت أعب مع رفاقي، داهمنا الوقت فعدت متأخرًا وعندما دخلت إلى البيت كان والدي غاضبًا وراح يصرخ ويهدد بحرق وجهي لأنني «ولد غير نافع». ثم طردني قائلاً: «لا ترجع إلى البيت إذا كانت جيوبك فارغة». ليلتها خفت خوفًا شديدًا وهربت من البيت ورحت أبحث عن مكان أنام فيه فلم أجد سوى زاوية في موقف سيارات. ما زلت على هذه الحال منذ ثلاثة أيام، أعود كل مساء إلى الموقف وأفترش الأرض بأوراق الصحف وأنغطي بها حتى الصباح».

## إشارة: تقدير الذات والمراهقة



"...الطفل منذ وقت مبكر يبدأ بتكوين هويته متشبهًا بالأشخاص في البيئة من حوله، فيتشبهه في وقت واحد بأمه وأبيه أو أحد أخوته أو معلميه، فتؤدي هذه الخلطة إلى بلورة شخصية متشعبة ذات أدوار مختلفة..."

- أما المراهق فيكون في حيرة من أمره وقد لا يستقر على رأي في مسيرة سعيه إلى تحقيق ذاته وتكوين هويته. لذلك نراه يلعب أدوارًا متعكسة فهو، في الوقت الواحد، مستقلًا ومعتمدًا على غيره، و"جبانًا" ومتحديًا وخضوعًا، وجدياً وغير مكترث. وهذه مرحلة طبيعية تقوده في النهاية إلى تخليص نفسه من لعب هذا الدور المزدوج ومن أن يكون نسخة عن غيره، ومن التقلب بين أدوار مختلفة لكي يبدأ في تكوين هويته الخاصة به متجاوزًا هذه المرحلة الانتقالية.
- يأتي هذا بعد أن يكتسب المراهق مزيدًا من الخبرات الحياتية ويتعرض للمفاهيم الثقافية والأخلاقية والدينية الخاصة بمجتمعه وفي حال سارت الأمور على ما يرام فإنه يخرج من هذه المرحلة المميزة إلى مرحلة استكمال بناء وتطوير الهوية الخاصة به".
- للمراهقين قدرة أكبر من قدرة الصغير على إدراك معنى الحروب والشدة لذا يمكن أن يكونوا أكثر عرضة للتأثر والتأذي. بل قد يصيبهم شعور بالذنب حيال المصيبة إذ يعتقدون أنهم المسؤولون عن منع وقوعه. وقد يتأقلم المراهقون بشكل جيد مع وضعهم الصعب إلا أن ذلك لا ينفي افتقارهم إلى النضج العاطفي الذي يمكنهم من التغلب على التجارب والمحن بصلابة. لذلك كثيرًا ما يواجه المعلمون ومقدمو الرعاية حالات من العدائية في غضون مرحلة التأقلم مع مشاعر الغضب والكآبة ما يدفعهم إلى التمرد أو الإنطواء أو حتى ركوب المخاطر وانتهاك القوانين والإدمان. ويحتاج المراهقون إلى مساعدة من الكبار وإلى إشراكهم في حياة المجتمع المحيط وإلى أدوار يلعبونها<sup>32</sup>.

(أنظر أيضًا: لمحة عن المراهقة. الجزء الخامس).

## 5 المنهجية الخامسة: تعزيز المنة والمرونة الداخلية

«فكروا في تلميذ تعرفون، أو تلميذة، تمكن من التغلب على الكثير من الخبرات الحياتية الصعبة وبات شخصاً سعيداً و متماسكاً. ما الذي ساعده، على أن يقوى على الرغم من الصعوبات التي واجهها، أو واجهتها، في الحياة؟»<sup>33</sup>. يعرف البعض الهدف من الدعم النفسي الاجتماعي على أنه: «عملية تيسير المرونة الداخلية لدى الأفراد، والأسر، والمجتمعات المحلية»<sup>34</sup>.

### تشير المرونة الداخلية إلى:

- «قدرة الإنسان على مواجهة الظروف المعاكسة في الحياة، والتغلب عليها، واكتساب المزيد من القوة منها، أو حتى التحول،
- قدرة الإنسان على أن يرتد بعد شدة أو ضغوط أو صدمة من أجل لتجاوب - أو التكيف إيجابياً - مع حدث أو تجربة صعبة»،
- «قدرة الإنسان على العودة إلى الحالة الطبيعية أو تخطي التجارب الصعبة بطريقة إيجابية» ليخرج ربما أقوى مما كان وأكثر مناعة.
- «القدرة الملحوظة عند الأطفال على الاستمرار والنجاح برغم كل الظروف القاسية المحيطة بهم... القدرة التي تتجاوز معنى التأقلم... (إلى) مقاومة التدمير، والتماسك... وبناء حياة إيجابية على الرغم من الظروف الصعبة»: «عندما أقع، أستطيع أن أنهض مجدداً لأقف على رجلي... هذه هي المرونة»!
- «القدرة على السيطرة على النفس والتصرف تصرفاً صحيحاً، والقدرة على النهوض مجدداً والبدء من جديد»<sup>35</sup>.

### التغلب على الظروف المعاكسة يرتبط بقدرة المتعلم على:

- أن «يفهم» الحدث المؤلم (كموت أحد الوالدين، مثلاً)؛
- أن يؤمن أن في استطاعه التغلب على الأزمة لأنه يعرف أنه يتمتع ببعض التحكم بما يحدث؛
- أن يعطي ما حدث معنى أعمق، ألا يغرق في الماضي ويبقى أسيره.

## ◀ دوائر دعم المرونة الداخلية

ينبغي تشجيع تنمية هذه القدرات الثلاث في كل فرصة ممكنة. فالمتعلم يتأثر بمصادر «الدعم في داخل نفسه» بقدر ما يتأثر بمصادر الدعم الخارجية. وهناك بعض العوامل الأساسية التي تعزز المرونة الداخلية عند الأطفال (وبالتالي تعزز المنة والقدرة على التعلم). معظم هذه



### العوامل يرتبط بمدى توفير دوائر الدعم التالية:

- توفير رعاية من جانب مقدمي الرعاية، وعلاقات إيجابية مع الكبار؛
- توفير بيئة أسرية إيجابية تمنح العطف، والحب، والثقة، والدعم، والتفاعل الإيجابي؛
- توفير بيئة من النظام، والإنصاف، والقُدوة الإيجابية، وكذلك من الروتين والحس بالانتماء - في المدرسة والصف.
- التشجيع على التعبير وتشارك المشاعر؛
- النظر إلى المتعلم نظرة شمولية كفرد متعدد الأوجه أكثر من النظر إلى ما يستطيع وما لا يستطيع القيام به.
- تنمية تقدير الذات، واكتساب مهارات التواصل الملائمة،
- وجود الأصدقاء الذين يلعبون أدواراً إيجابية ويشكلون مصدر فرح وارتياح؛
- توفر المأكل والملبس والتعليم والخدمات الصحية والطبية؛
- توفر فرص لتأمين مدخول يغطي الحاجات الأساسية؛
- توفر نظام من الإيمان الروحي أو الديني أو الثقافي الذي يعطي الطفل فكرة عن الخطأ والصواب وإطاراً من القيم.
- توفر مدرسة ومعلمين يدعمون المتعلم بفرصٍ لتحقيق إنجازات<sup>36</sup>.

### ◀ كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها؟

- تعزيز المرونة الداخلية يعبر عن نفسه بطرق مختلفة، منها:
- القدرة على عيش تنوع واسع من المشاعر، والتعبير عنها؛
  - القدرة على استرجاع الكثير من المشاعر، والأفكار، والخبرات السابقة. هذا يعطي القدرة على استدعاء الذكريات الإيجابية والتمسك بها؛
  - إحساس بالانتماء، وهذا يشمل الشعور بالصلة بآخرين من الناس في إطار من الرعاية والمساندة المتبادلتين؛
  - الإبداع والفضول، والانفتاح، وحب التعلم، والقدرة على استخدام المخيلة وحل المشكلات؛
  - الثقة بالنفس وتقدير الذات، وحس الفكاهة والرضى عن النفس<sup>37</sup>.

### بيت السلحفاة<sup>39</sup>

أصرت السلحفاة على تلبية الدعوة إلى عرس كبير في السماء على الرغم من أنها لا تطير. ألحّت على أصدقائها الطيور حتى قبلوا أن يحملوها معهم. في الحفل أكثرت السلحفاة من الأكل حتى صارت أثقل من أن تستطيع الطيور حملها في طريق العودة فسقطت على الأرض وتكسرت قوقعتها التي هي بيتها وصار قطعاً. حزنت السلحفاة على نفسها وعزلت نفسها لأنها شعرت أنها معرضة للخطر من دون قوقعتها الحامية.

طالت عزلتها وخوفها من معاودة حياتها إلى أن جاء يوم فكرت السلحفاة مطوّلاً في وضعها وقالت السلحفاة لنفسها: كفى حزناً وعزلة! يجب أن ألمم نفسي وأعاود حياتي. خرجت تبحث عن قطع قوقعتها المكسرة وساعدها أصدقاؤها الذين كانوا يبحثون عنها، فلصقوا القطع وصنعوا منها قوقعة جديدة. بعد استعادة قوقعتها ظلت السلحفاة تحمل آثار الحادث المؤذي على بيتها إلا أنها شعرت بالثقة بنفسها وعادت إلى حياتها وأصدقائها. ما الذي جعل السلحفاة تتخطى مشكلتها؟

### زهرة<sup>38</sup>

فقدت زهرة أمها وهي في التاسعة، وبعد بضع سنوات فقدت والدها في أعمال العنف التي اجتاحت بلدتها واضطرتها إلى النزوح مع جدتها وأخوتها وآخرين. عاشت مع جدتها في خيمة في وضع بائس من الفقر والحاجة. عملت جدتها أحياناً في بيع الخضار في المخيم وكانت تطلب منها أن تساعدها، وكانت إحدى الجمعيات توزع عليهم بين الحين والآخر بعض المعونات الغذائية.

في مدرسة المخيم، تلقت زهرة الكثير من الدعم من المعلمين والرفيقات. وعندما أنهت المرحلة الثانوية، تطوعت لتعلم سنة كاملة ثم التحقت بمعهد لأعمال السكرتاريا. بعد التخرج تمكنت من إيجاد عمل في الإدارة المحلية. معلموها فسروا نجاح زهرة كما يلي:

- كانت زهرة تعي وضعها تماماً وتعبر عنه بانفتاح.
- كانت تركز.
- فهمت الحدث المؤلم (موت الوالدين) وتقبّلت وضعها.
- أعطت ما حدث لها معنى أعمق بدل أن تغرق في الماضي وتبقى أسيرته.
- حظيت بجدةٍ محبةٍ آمنت بضرورة أن تتعلم.
- حصلت على الدعم من البيئة المحيطة.
- آمنت أن في استطاعها التغلب على الأزمة والتحكم بما يحدث.

## المراجع

- 1 ريتا مفرج مرهج، دعم الأطفال في ظروف النزاعات والطوارئ - دليل المعلم/ة والأهل. 2010. على موقع الناشر ورشة الموارد العربية [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 2 رزمة المتدرب - مادة مرجعية. إعداد رنا إسماعيل. 2016 برنامج اليونسكو للدعم النفسي الاجتماعي التربوي للمرشدين النفسيين ومطوري المناهج في الجمهورية العربية السورية بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم. ص 6. رنا إسماعيل: رزمة المتدرب... مصدر مذكور سابقاً، ص 8.
- 3 المصدر السابق. ص 8.
- 4 أحمد شيخاني، الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في ظل الحروب والنزاعات. دار الأعلام، عمان
- 5 المصدر السابق ص 46.
- 6 عالم النفس كارل روجرز، في أحمد شيخاني. مصدر مذكور سابقاً. ص 45
- 7 أحمد شيخاني مصدر مذكور سابقاً. ص 50
- 8 نعومي ريتشمان: التواصل مع الأطفال. غوث الأطفال البريطاني وورشة الموارد العربية، 1999. على موقع ورشة الموارد العربية.
- 9 أحمد شيخاني. مصدر مذكور سابقاً. ص 4
- 10 مساعدة الأطفال الذين مروا بتجارب الحروب أو الكوارث أو النزاعات». في «كتاب الأنشطة: نهج من طفل إلى طفل في التربية الصحية». ورشة الموارد العربية. [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 11 نعومي ريتشمان. مصدر مذكور سابقاً. ص 9
- 12 للمزيد عن تمارين الاستماع وأنواعه وموانعه وفنونه، أنظر أيضاً: دليل «أفكار في العمل مع الناس - نهج في التعلم والتدريب»، الجزء الثاني، ص 208 - 217. على موقع الناشر [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 13 أحمد شيخاني. مصدر مذكور سابقاً. ص 53

- 14 «مساعدة الأطفال الذين مروا بتجارب الحروب أو الكوارث أو النزاعات». في دليل - «كتاب الأنشطة». مصدر مذكور سابقاً. ص 181.
- 15 كارين إيدنهايم وكريستينا فالهند، لا تطور بدون لعب: طرق وشروط لعب الأطفال. 1995. على موقع الناشر ورشة الموارد العربية.
- 16 التواصل مع الأطفال. مصدر مذكور سابقاً.
- 17 من أجل التوسع في اللعب والتعلم والتطور، أنظر: «لا تطور بدون لعب....». مصدر مذكور سابقاً. و«رزمة المنشط في العمل مع الأطفال والناشئة من الفتيان والفتيات». إعداد مجموعة من العاملين والعاملات. 2000. الجزء 1. على موقع الناشر [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 18 كارين إيدنهايم. مصدر مذكور سابقاً. ص 6
- 19 رنا إسماعيل، أهمية اللعب. عرض شرائح. غير منشور
- 20 بحسب تعريف خبير علم النفس ديفيد إلْكِنْد وبيتر غراي»، في كتاب هيلاري كونكلين: Hilary G. Conklin. Playtime Isn't Just for Preschoolers—Teenager. Need It, Too. (وقت اللعب ليس للصغار والمراهقين فحسب) <http://time.com/3726098/learning-through-play-teenagers-education/>
- 21 <http://www.maketime2play.co.uk/fun-forever/adolescents/>
- 22 المصدر السابق.
- 23 عن المراهقة بجوانبها المختلفة أنظر: «معاً نعمل ونتعلم - 6 خطوات في بناء مشروع شبابي»، إعداد مجموعة من العاملين»، وكتاب «المراهقة: تلك الأعوام المثيرة!» - كيف يتفهم الأهل والمراهقون التوقعات والتغيرات!»، تأليف د. مصطفى حجازي، وعن المراهقة ومشكلاتها النفسية أنظر «كتاب الصحة النفسية للجميع»، تأليف فيكرام باتل، ص 188. كلها متاحة على موقع الناشر ورشة الموارد العربية.
- 24 هيلاري كونكلين، مصدر مذكور سابقاً.
- 25 المصدر السابق.

26 دور الفنون في الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية لأطفال النازحين (بالانجليزية). ورقة وضعها فريق من اليونيسف:

Bo Viktor Nylund, Jean Clayde Legrand and Peter Holtsberg. The Role of Art in Psychosocial Care and Protection for Displaced Children. [www.fmreview.org/text/FMR/06/05.htm](http://www.fmreview.org/text/FMR/06/05.htm) وكذلك في: «رزمة المنشط. مصدر مذكور سابقاً. الجزء 1، الباب الخامس.

27 فيكرام باتل، مصدر مذكور سابقاً. ص 229

28 رزمة المتدرب - مادة المرجعية. مصدر مذكور سابقاً.

29 المصدر السابق.

30 المصدر السابق.

31 المصدر السابق.

33 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي - دليل للمدارس والجماعات العاملة مع الأطفال والأسر المتأثرة بالفقر والنزاعات والإيدز Mainstreaming Psychosocial Care Support within the Education System. REPPSI, 2009 ص 11.

34 الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر: إطار العمل النفسي الاجتماعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر لعامي 2005-2007.

35 رزمة المتدرب - مادة مرجعية. مصدر مذكور سابقاً.

36 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي. مصدر مذكور سابقاً. ص 12.

37 Mallman, S. 2002. Building resilience among children affected by HIV/AIDS. Catholic Aids Action. Namibia

38 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي. مصدر مذكور سابقاً. ص 12.

39 رزمة المتدرب - مادة مرجعية. مصدر مذكور سابقاً.

مراجع بعض الرسوم:

ص 15: أسامة مزهر عن دليل «الكبار والصغار يتعلمون». ورشة الموارد العربية [mawared.org](http://mawared.org)

ملحق:  
أنشطة للمعلم والمعلمة  
في الدعم النفسي الاجتماعي

## ملحق: أنشطة للمعلم والمعلمة في الدعم النفسي/الاجتماعي

### أنشطة تساعد المعلمين والمعلمات عند تنفيذها في الصف على بناء تقدير الذات إحدى منهجيات الدعم النفسي الإجتماعي

#### الشعور بالأمان

1. **رسالة شكر:** أحياناً نفشل في جعل من كان له أثر مهم على حياتنا يعلم ما يحظى به من تقدير عندنا. اكتب رسالة شكر وتقدير لشخص ما كان له تأثير مهم على حياتك، وقد يكون هذا الشخص هو أحد أفراد أسرتك أو قريبك أو معلمك أو صديقك أو حتى قد يكون شخصاً ما لم تلتق به ابداً غير أن له تأثير كبيراً على حياتك. دع ذلك الشخص يعرف مدى أهميته بالنسبة لك وما قام به لإحداث مثل ذلك التأثير.

#### 2. رحلة البالون

- لو تمكنت من القيام برحلة بالون مليء بالهواء الساخن، فماذا ترغب في أن ترى وأنت محلق في الفضاء مما لم تكن قادراً على رؤيته وأنت على الأرض؟
- إلى أين تريد أن تذهب بالونك هذا؟
- من ستدعو إلى مرافقتك .....
- هل ستشعر بالخوف عند تحليقك بالبالون عالياً؟ ..... نعم ..... لا.
- إذا كنت تعتقد بأنك ستكون خائفاً فما هي الأشياء التي ستساعدك في التغلب على هذا الخوف؟
- ما هو التصميم الذي تريده لبالونك؟ ارسم على ورقة منفصلة الشكل الذي يمكن أن يبدو عليه بالونك.

#### 3. وضع قوانين جديدة

- ما هي القوانين التي تجعل صفك مثالياً؟
- ما هي القوانين المدرسية التي تساعدك في التركيز على الأعمال المدرسية بشكل أفضل؟
- ما هي القوانين الأربعة التي تعتقد بأنه يجب على الكبار والصغار أن يتبعوها في المدرسة؟
- كيف ستكون المدرسة مختلفة إذا ما اتبع الكبار والصغار نفس القوانين؟

#### 4. مكان سكني

- ما هو أكثر شيء تحبه في المكان الذي تسكن فيه؟
- لو أتاحت لك الفرصة لتغيير مكان سنك ، فيكيف ستجعله مختلفاً؟
- لو أتاحت لكل الفرصة للسكن في مكان آخر، فأين ستسكن؟
- ماذا يمكنك أن تفعل لجعل مكان سنكك أفضل؟
- إذا حصلت على مساعدة من جيرانك، فماذا يمكنك أن تفعل لجعل حيكماً حياً أفضل؟

#### 5. الروتين اليومي

يعرف الروتين بأن الأشياء العادية التي يقوم بها الأشخاص بشكل منتظم، وغالباً ما يكون ذلك يومياً. ويمكن أن تتضمن الأمثلة على الروتيني تنازل لغدائك كل يوم أو إعداد الطاولة للعشاء كل مساء. فكر قليلاً في الروتين الذي تقوم به أنت ومن حولك من الأشخاص كل يوم. ثم أجب عن الأسئلة التالية:

- ما هي الأشياء التي تقوم بها في البيت بنفس الطريقة كل يوم؟
- ما هي الأشياء التي تقوم بها في المدرسة بنفس الطريقة كل يوم؟
- ما هي الأشياء التي تقوم بها في نفس الوقت تقريباً كل يوم؟
- ما هي الأشياء التي تقوم بها لجعل الحياة أسهل بالنسبة لك؟

#### 6. الثقة

أن تثق بشخص ما معناه أن بإمكانك أن تعتمد عليه في أداء العمل الذي قال إنه سيؤديه. إنه شخص تثق به. فكر قليلاً في الأفكار التالية. ثم أجب عن الأسئلة التالية

- هل تعتقد بأن الأشخاص الآخرين يثقون بك؟
- لماذا تعتقد بأنهم يثقون بك؟ صف بعض الأسباب التي تجعل الآخرين يثقون بك؟
- لماذا تعتقد بأنه من المهم أن يثق الآخرون بك؟
- إذا حدث أن فقد شخص ما الثقة بك. فماذا ستفعل لإعادتها؟

#### 7. جعل المدرسة مكاناً أفضل

أجب عن الأسئلة التالية بشأن الطريقة التي يمكنك بها أن تحسن الأشياء. ثم ناقش إجاباتك مع تلاميذ الصف أو مع أعضاء مجموعتك.

- ماذا يمكنك أن تعمل لتحسين غرفة صفك؟
- أذكر ثلاثة أشياء يمكنك أن تعملها بمساعدة الآخرين لتحسين مدرستك؟
- ماذا يمكنك أن تعمل بمفردك لتحسين مظهر غرفة صفك؟



- ماذا يمكنك أن تقول للآخرين بحيث يجعل قولك هذا المدرسة مكاناً أفضل لهم؟
- ماذا يمكن للآخرين أن يقولوا أو يفعلوا في الملعب لجعله مكاناً أفضل؟
- إذا أتحت لك الفرصة لتكون قدوة حسنة للآخرين، فما هي الأشياء التي قد تقولها أو تفعلها؟

## 8. إظهار الإحترام للآخرين

- أجب عن الأسئلة التالية. ثم ناقش إجاباتك مع تلاميذ الصف أو مع أعضاء مجموعتك.
- ما هي القوانين المتبعة في بيتك بخصوص كيفية التعامل مع الآخرين؟
  - ما هي القوانين المتبعة في مدرستك بخصوص كيفية التعامل مع الآخرين؟
  - ما هو القانون الذي ستضعه لمساعدة الأفراد في التوقف عن إيذاء مشاعر بعضهم البعض؟
  - كيف ستشجع الأفراد على اتباع هذا القانون؟
  - هل تعتقد بأن هنالك أوقاتاً يتعرض فيها التلامذة لمعاملة غير لائقة من جانب زملائهم؟ بدون أن تذكر أسماء. صف موقفاً عامل فيه أحد الطلاب زميلة بطريقة غير لائقة؟
  - ماذا يحدث عندما لا يعامل الأفراد باحترام؟
  - صف موقفاً عامل فيه شخص ما بطريقة غير لائقة.

## 9. ماذا يعتقد معلمي

- أحياناً نساءل عما يعتقد الآخرون. اكتب أو مثل ما تعتقد أن معلمك يفكر به في كل من الحالات التالية: ماذا يحدث إذا.....
- طلب مني المعلم أن أجيب على سؤال ما ولم أستطع أن أفكر في إجابة؟
  - أخبرت المعلم بأنني نسيت نشاطي المنزلي مرة ثانية؟
  - نادى المعلم على الحضور في الصباح ولم أكن موجوداً.
  - السكوت وعدم الإبلاغ بأن شخصاً ما يزعجني؟
  - أخبرت المعلم بأنني لست على ما يرام؟
  - قلت بأنني لا أفهم التعليمات؟
  - طلبت السماح لي بأخذ التسجيل إلى البيت؟
  - شكوت بأن العمل صعب جداً بالنسبة لي؟
  - طلبت السماح لي بمساعدة المعلم بعد انتهاء الدوام؟

## الشعور بالهوية الذاتية

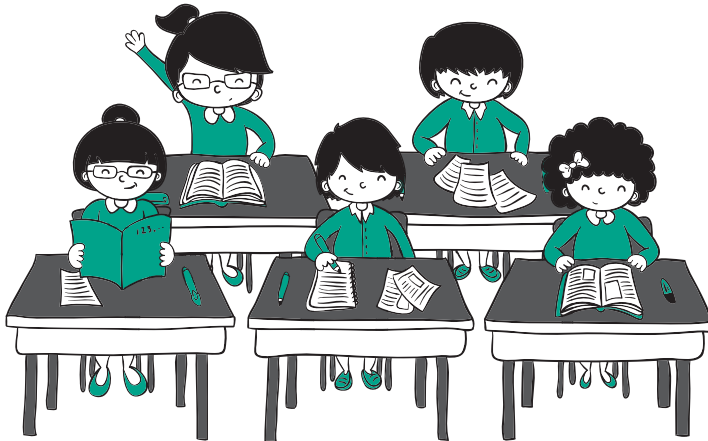
1. **هذا بيتي:** ارسم صورة للمكان الذي نعيش فيه كي يتمكن الآخرون من التعرف على أوصافه، ثم ارسم صورة تحت صورة بيتك صورة لنفسك ولأفراد أسرتك الآخرين الذين يعيشون معك. ارسم الصورة في الفراغ أدناه أو استخدام ورقة أخرى لعمل ملصقة من رسمتك.
2. **أسرتي:** كيف تصف أفراد أسرتك بحيث يتمكن الآخرون من التعرف عليهم؟ اكتب في الفراغات أسماء أفراد أسرتك، ثم اختر كلمتين أو ثلاث كلمات لوصفهم. ثم اكتب جملة تحكي شيئاً عنهم، وإذا كان لديك متسع من الوقت فاستخدم ورقة منفصلة لرسم صورة لكل منهم.
3. **ملصقتي:** اجمع صوراً شمسية وأخرى من مجلات لأشياء تستمتع بها. أو لأشياء تحب أن تمتلكها أو لأماكن تحب أن تزورها، ثم اعمل منها لوحة، وذلك بلصقتها جميعاً على لوح أو ورقة كبيرة. استخدم الفراغ تحت اللوحة لتكتب جميع الأشياء التي تحب أن تضمها في ملصقتك والتي تعتقد بأنها ستساعد الآخرين على فهم من أنت.
4. **صورتني:** انظر إلى نفسك في المرآة لدقيقة أو دقيقتين. ثم ارسم صورة لنفسك في الفراغ مضمناً إياها أكبر قدر ممكن من التفاصيل. اكتب خلف صورتك وصفاً لما تلاحظه عن نفسك من قبل. كيف كنت تنظر إلى نفسك عند رسمك لصورتك؟
5. **«فنتلي»:** يحب الناس أن يلبسوا «فنيلا» أو «تيشرت» تعبر عن أفكار ذات خصوصية بالنسبة لهم، صمم فنلتك الخاصة التي تعبر عن الفكرة ذات الخصوصية بالنسبة لك. اكتب على رسمة الفانيلا من الأمام والخلف ما تنص عليه فكرتك.
6. **شارتي:** يمكن أن ترمز الإشارات أو توضح ما يحبه الأفراد، وما هي أفكارهم أو ما يحبون أن يعرفه الآخرون عنهم. صمم شارتك برسم الأشياء أو الرموز التي ترمز أو تصف الأشياء التي تحبها في فراغ الدائرة. فمثلاً إذا كنت تحب الثلج يمكنك أن ترسم صورة لزلجتك/ أو لرجل ثلج كرمز لك.

7. **كلمات وصفية:** ضع إشارة √ أمام الصفات التي تصفك:

حريص .....	صادق .....	عازم .....	حساس .....
لطيف .....	مهتم .....	فنان .....	مرعب .....
متدين .....	رياضي .....	مسؤول .....	مساعد .....
حيوي .....	قائد .....	مستقل .....	ودي .....
فضولي .....	ناضج .....	متحمس .....	مبدع .....
سعيد .....	موثوق به .....	منظم .....	شجاع .....
صديق .....	عضو فريق .....	مستمع .....	جيد .....
جيد .....	طالب جيد .....	جديد .....	جيد .....

- اذكر خمس صفات تحب أن تضيفها إلى قائمة صفاتك يوماً ما .
- اذكر خمسة أشياء يمكنك أن تعملها لتساعدك في تنمية هذه الصفات الخمس في نفسك.

8. **مجموعة مشاعري:** على الرغم من أننا نملك فرصة للشعور بمشاعر عديدة في حياتنا إلا أن الكثير منا يقررون أن يقصروا انفسهم على مجموعة ضيقة من المشاعر. ربما نكون قد تعلمنا أنه من غير اللائق أن نشعر بالغضب أو أن الحب شعور محجوز لقلّة من الناس. كما أننا نحاول أيضاً أن نضبط مشاعرنا. وأحياناً، نسمح لأنفسنا بأن نشعر ونعبر عن الغضب أثناء وجودنا مع مجموعة معينة من الطلاب أو مع أصدقائنا، وربما نحد أو نكبت الغضب الذي نشعر به إزاء رموز سلطة معينة. ضع علامة (X) أمام المشاعر المدرجة أدناه لتشير بذلك إلى مكان شعورك في معظم الأحيان.



أحافظ على هذا الشعور  
تحت السيطرة

أكبُت هذا الشعور بالكامل

		السرور
		الغضب
		الخوف
		الحزن
		عدم الكفاية
		كوني محبوباً
		الحب
		السخاء
		الأناية
		القوة
		الفخر
		العصبية

9. **السعادة:** نمتلك عادة بعض السيطرة على مشاعرنا. فيمكن أن نختار الشعور بالأسف على أنفسنا في بعض الحالات أو يمكننا بدلاً من ذلك أن نتخذ خطوات تجعلنا نشعر على نحو أفضل. أجب عن الأسئلة التالية لتشير إلى الأشياء التي تساعدك على الشعور بالسعادة.
- ما هي الأشياء التي تجعلك سعيداً؟
  - عندما تشعر بالحظ أو الإكتئاب، اين تذهب أو ماذا تفعل لتساعد نفسك في أن تشعر بشكل أفضل مرة ثانية؟
  - عندما تشعر بالغضب فعلاً ولا تريد للآخرين أن يعرفوا بذلك، فماذا تفعل؟
  - من هم الأشخاص الذين تشعر أثناء وجودك معهم بمشاعر إيجابية؟
  - ما هي المناظر التي تجعلك تشعر بالهدوء والسعادة؟

## الشعور بالإنتماء

### 1. كلمات مساعدة: الكلمات التي تستخدمها يمكن أن تجعل الأشخاص يشعرون بالسعادة أو الغضب:

- ما هي الكلمات التي تساعد شخصاً ما على الشعور بالسعادة؟
- ما هي الكلمات التي يمكنك أن تستخدمها لتشجيع شخص ما؟
- ما هي الكلمات التي يمكنك أن تستخدمها لتجعل شخصاً ما يعرف بأنك تهتم به؟
- ما هي الكلمات التي يمكنك أن تستخدمها لتجعل شخصاً ما يعرف بأنك تعتقد بأنه قام بعمل جيد.
- ما هي الكلمات التي يمكنك أن تستخدمها لتجعل شخصاً ما يعرف بأنك تحب أن يكون صديقاً له؟

### 2. ماذا يمكنك أن تعمل مع صديقك؟

- اذكر عشرة أشياء تحب أن تعملها بمفردك.
- اذكر عشرة أشياء تستمتع أكثر بعملها مع صديق واحد على الأقل في الشتاء.
- اذكر عشرة أشياء تستمتع أكثر بعملها مع صديق واحد على الأقل في الصيف.
- اذكر خمسة أشياء يمكنك أن تعملها مع ثلاثة أو أربعة أشخاص.
- اذكر خمسة أشياء يمكنك أن تعملها مع 6 إلى 10 أشخاص.

### 3. قول لا: من الصعب أحياناً أن تقول لا ولا سيما للأصدقاء. اعمل مع زميل لك وتبادل معه

الطرق التي يمكنك أن تقول بها لا للأفراد في المواقف التالية على أن تكون صريحاً ولا تؤذي مشاعرهم.

- كيف يمكنك أن تقول «لا» إذا أراد منك صديقك أن تدخن سيجارة؟
- كيف يمكنك أن تقول «لا» إذا طلب منك صديق ما أن تسرق شيئاً ما من متجر؟
- كيف يمكنك أن تقول «لا» إذا طلب منك شخص ما أن يستعير منك شيئاً لا تريد أن تعيره إياه؟
- كيف يمكنك أن تقول «لا» إذا طلب منك شخص أن تتناول أشياء ضارة بالصحة.
- كيف يمكنك أن تقول «لا» إذا طلب منك شخص أن تدخل بيتاً أو مبنى عليه لافتة تقول ابتعد؟
- كيف يمكنك أن تقول «لا» لشخص ما يريد الإجابة عن سؤال من استلة الإختبار.
- كيف يمكنك أن تقول «لا» لشخص ما يريد أن تكذب من أجله؟
- كيف يمكنك أن تقول «لا» لشخص يريد أن يقصي تلميذاً من نشاط خططت لممارسته بمشاركة الجميع.

4. الضغط من جانب الآخرين: أحياناً يضغط علينا الأصدقاء وأناس آخرون غيرهم لعمل أشياء لا نرغب حقيقة في عملها. وأحياناً يؤثر علينا الآخرون لعمل أشياء إيجابية ولمصلحتنا. أشر إلى الطرق التي حاولها الآخرون للتأثير عليك من خلال الإجابة على البنود التالية:  
ضع إشارة (✓) أمام البنود في القائمة التالية لتشير بذلك إلى **الأشياء السلبية** التي شجعك الآخرون على عملها.

- ..... معاكسة الآخرين
- ..... تدخين سجائر
- ..... البقاء خارج المنزل فترة أطول مما هو مفترض
- ..... السرقة من محل
- ..... تعاطي أشياء ممنوعة
- ..... الذهاب إلى أماكن من المفترض ألا تذهب إليها
- ..... قبول التحدي
- ..... اللعب مع أفراد معينين من غير المفترض أن تلعب معهم
- ..... التحدث في الصف في الوقت الذي يفترض فيه ألا تفعل ذلك
- ..... ركوب دراجة شخص آخر

• ماذا قلت للآخرين لتجنب عمل هذه الأشياء؟

ضع إشارة (✓) أمام البنود في القائمة التالية لتشير إلى **الأشياء الإيجابية** التي شجعك الآخرون على عملها.

- ..... التوقف ومساعدة الآخرين
- ..... عدم التشاجر عندما يكون هناك إغراء بذلك.
- ..... اكتساب اتجاه أفضل.
- ..... عدم تناول الأشياء الضارة بالصحة.
- ..... الالتحاق بفريق ما.
- ..... الابتعاد عن الأماكن التي يجب ألا تتواجد فيها.

..... العمل على تحسين الأداء في المدرسة.

..... الدراسة عندما لا ترغب في ذلك.

..... اشراك شخص ما لا تريد أن تلعب معه.

..... ترك شخص ما بحاله وعدم إزعاجه

- صف وقتاً استطعت فيه أن تؤثر إيجاباً على سلوك شخص ما. (قد تشمل الأمثلة وقتاً شجعت فيه شخصاً ما على إشراك أشخاص مختلفين عنه في أنشطته. أو وقتاً شجعت فيه شخصاً ما على محاولة عمل شيء ما كان يعتقد بعدم قدرته على النجاح فيه).
- ماذا قلت لإقناعه بصحة رأيك؟

## الشعور بالهدف

1. فكر في أن تجيب على الأسئلة التالية كما لو كنت شخصاً ناضجاً. أرسم صورة تعبر عن

الإجابة أو اكتبها.

- عندما أكبر. أحب أن أمارس هذا النوع من العمل؛
- عندما أكبر أحب أن أعيش هنا؛
- عندما أكبر أحب أن أمتلك هذا؛
- عندما أكبر أحب أن أكون قادراً على ممارسة هذا العمل؛
- عندما أكبر أحب أن يكون شكلي على هذا النحو؛

2. كيف أحب أن أنمو. نمتو من خلال التخطيط المسبق. فكر في الأشياء التي تحب ان تتعلمها

وأن تكون قادراً على ممارستها عند إكمالك الجمل التالية:

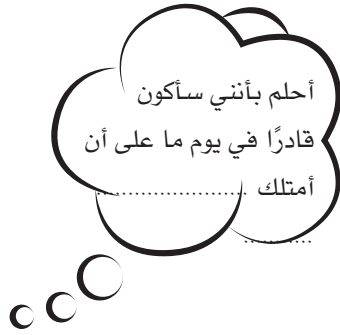
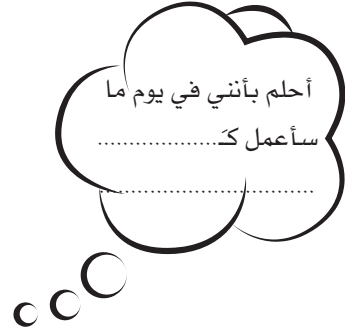
- شيء واحد أحب أن اتعلم كيفية ممارسته وهو .....
- أحب أن آخذ دروساً لتعلم .....
- أحب أن أقرأ عن .....
- أحب أن أتحسن في .....
- شيء لا أملكه الآن ولكنني أحب أن أعمل من أجل امتلاكه وهو .....
- شخص ما أحب أن يكون صديقي وهو .....
- شيء أحب أن أعمل على تحسينه وهو .....

3. مساهماتي:

- إذا اتاحت لي الفرصة لتقديم إسهام واحد للعالم فإنني سوف .....
- إذا استطعت أن أترك هدية واحدة لصديقي فإنني سوف .....
- كي أقدم هذا النوع من المساهمة. فلا بد أولاً أن .....



#### 4. أحلامي:



ترجم أحلامك إلى أهداف ستعمل على تحقيقها

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 5. أمنياتي:

- الأمنية التي أحب أن تتحقق لي هي.....
- الأمنية التي أحب أن تتحقق للعالم هي.....
- لو استطعت أن أغير المكان الذي أعيش فيه . فإنني أحب أن أعيش في.....
- لو كنت رئيساً للدولة فإنني سوف.....
- أتمنى لو أصبح مشهوراً في.....
- المهارة التي أحب بشدة أن أمتلكها هي أن اكون قادراً على.....
- لو طلب مني أن أقدم ثلاث أمنيات أخرى. فسوف تكون هذه الأمنيات:.....

6. **أنا فريد:** أجب عن الأسئلة التالية لتصف كيفية تشابهك أو عدم تشابهك مع معظم التلامذة في الصف:

- ما هي الأشياء التي تتشابه فيها مع بقية التلامذة في الصف؟
- ما هي الأشياء التي لا تتشابه فيها مع بقية التلامذة في الصف؟
- ما هي الأشياء التي تعتقد بأنك لا تحسنها كبقية التلامذة؟
- ما مهاراتك أو خصائصك التي تعتبر أفضل من مهارات وخصائص التلامذة في الصف؟
- ما هو الشيء الذي تحب أن تتحسن فيه؟

7. **النجاح:** إن مراجعة ما أحرزناه من نجاحات يساعدنا في استخدام تلك الإستراتيجيات التي تساعدنا عندما نواجه مشاكل وتحديات جديدة. فكر في الأسئلة الواردة أدناه وفي كيفية استخدام نفس هذه الإستراتيجيات كي تحقق نجاحاً أكثر في المرة القادمة:

- ما هو الهدف الذي حققته أو ما هي المشكلة التي استطعت أن تحلها مؤخراً؟
- ما هي القصة أو المشكلة التي كنت مضطراً للتغلب عليها لتحقيق ذلك.
- ماذا عملت للتغلب على هذه العقبة؟
- إلى أين ذهبت طلباً للمساعدة؟
- كيف شعرت عندما حققت النجاح في النهاية؟
- ماذا تعلمت من هذه الخبرة؟

8. **إجراء تغييرات شخصية:** كل واحد فينا لديه خصائص أو عادات لا يحبها. فقد لا نشكر الآخرين أو نقدرهم على ما عملوه لنا. وقد نفقد صوابنا. وقد نفقد صبرنا ونستسلم بسهولة أو قد ننتقد الآخرين.

- ما هي الخصائص أو العادات الشخصية الموجودة لديك والتي تحب أن تغيرها؟

## الشعور بالكفاية

1. فكر في نقاط قوتك ونقاط ضعفك وكيف تغيرت، ثم أجب عن الأسئلة التالية:

- ما هي باعتقادك نقاط قوتك الرئيسية حالياً؟
- ما هي الأشياء التي ما زلت تعتبرها نقاط ضعف فيك؟
- أي نقاط الضعف هذه تحب أن تركز على التحسن فيها؟
- ما هي النواحي التي تشعر بأنك حسنتها؟
- ما هي تلك الناحية من التحسين التي تشعر بالرضا التام عنها. ولماذا؟

2. رسالة إلى نفسي: اكتب رسالة إلى نفسك تصف فيها كل شيء تعلمته عن نفسك في هذا

- الفصل. ضمن رسالتك أشياء مثل:
- ما تراه كنقاط قوة لديك.
  - النواحي التي تحسنت فيها.
  - الأشياء الجديدة التي تعلمتها.
  - الأشياء التي ستعمل على تحسينها في المستقبل.
  - الأشياء التي تريد أن تعرف عنها.
  - الأشياء التي تعزز بها.
  - احتفظ برسالتك وانظر إليها مرة ثانية في نهاية الفصل التالي لترى إن كان شعورك قد اختلف. وما هي الأشياء التي تغيرت فيك.

3. ما أجيد عمله: يمكننا أن نحقق أفضل النجاحات عندما نعرف الظروف التي نعمل

- فيها على أفضل نحو ونحاول أن نعمل فعلاً تحت كل الظروف. وقد تم إعداد هذا النشاط لمساعدتك في التعرف أكثر إلى تلك الظروف.
- ما هي الأشياء الثلاثة التي تجيد عملها لوحدك؟
  - ما هي الأشياء الثلاثة التي تجيد عملها مع زميل؟
  - ما هي الأشياء الثلاثة التي تجيد عملها أثناء الإستماع للموسيقى؟
  - ما هي الأشياء الثلاثة التي تواجه صعوبة في تذكر عملها؟
  - ما هي الأشياء الثلاثة التي تجيد عملها بدون أي عوامل تشتت الإنتباه؟
  - ما هي الأشياء الثلاثة التي تجيد عملها في الصباح؟

4. **مساعدة الآخرين:** احتفظ بسجل للأشياء التي عملتها لمساعدة الآخرين أو لجعلهم يشعرون بالسعادة وذلك بإكمال الجمل التالية. تابع عدد ما تقوم به من أشياء للآخرين على مدى الأسبوع لمساعدتك في تقييم المدى الذي وصلت إليه في مساعدة الآخرين.

- ساعدت ..... من خلال .....
- ساعدت ..... من خلال .....
- ساعدت ..... من خلال .....
- ساعدت ..... من خلال .....
- ساعدت ..... من خلال .....
- ساعدت ..... من خلال .....
- ساعدت ..... من خلال .....

5. **منح تقدير لذاتي:** من المهم أن تمنح نفسك تقديراً على ما حققته من إنجازات. اذكر الجوانب التي تشعر بأنك تحسنت فيها كي تمنح نفسك تقديراً على إنجازتك حتى لو لم يعرف أحد بهذه الإنجازات:

- أحب أن يشكرني شخص ما على .....
- أشعر بأنني استحق مكافأة على .....
- أحب أن يعرف الآخرون بأن .....
- لو كان بوسعي أن أمنح نفسي جائزة على تحسن أحرزته. فهذه الجائزة ستكون على .....
- أحب أن يعرف معلمي بأن .....
- أشعر الآن بأنني تحسنت كثيراً في .....
- السمة الشخصية التي أشعر بأنني سعيد وفخور بها هي .....

6. **تعلم التوصل إلى حلول وسط:** اعمل مع زميل ولاحظ إن كنتما تستطيعان أن تتوصلا إلى اتفاق حول أهم الأشياء التي ستأخذانها في المواقف التالية:

- إذا كنت ستتوجه في رحلة للتخييم في الصحراء. فما هي أهم خمسة أشياء ترغب بأن تأخذها معك؟
- إذا كنت تخطط لرحلة جبلية في الإجازة. فما هي أهم خمسة أشياء ترغب أن تأخذها معك؟
- إذا دعيت لأخذ رحلة في الفضاء الخارجي. فما هي أهم خمسة أشياء ترغب أن تأخذها معك؟

- إذا كنت ستعيش في جزيرة صحراوية لمدة شهر. فما هي أهم خمسة أشياء ترغب بأن تأخذها معك؟

#### 7. قرروا ضمن المجموعة كيف ستحلوا كل مشكلة من المشاكل المدرجة أدناه.

- ماذا ستفعل إذا قال أحدهم بأنه سيضربك بعد انتهاء الدوام؟
  - أ. تخبر المعلم بذلك.
  - ب. تطلب من بعض أصدقائك أن يرافقوك في الطريق إلى البيت.
  - ج. تتشاجر مع ذلك الطالب بعد انتهاء الدوام.
- ماذا ستفعل إذا استمر أحد التلامذة في توجيه الشتائم لك؟
  - أ. ترد بشتمة أيضاً.
  - ب. تخبر المعلم المناوب بذلك.
  - ج. تتجاهل ذلك الطالب.
- ماذا ستفعل إذا طلب أحد التلامذة منك أن تعطيه أجوبة النشاط المنزلي؟
  - أ. ترفض إعطاؤه الأجوبة.
  - ب. تخبره بأن ذلك يعتبر غشاً.
  - ج. تعطيه الأجوبة.
- ماذا ستفعل إذا تقاسم أحد التلامذة ما لديه من حلوى مع أصدقائك ولكنه لم يعطك؟
  - أ. تخبره بأنه أناني.
  - ج. تخبره بأنك لن تتقاسم معه أي شيء.
  - ب. تخبره بأنك شعرت بالإساءة من تجاهله لك.
- ماذا يمكنك أن تفعل لحل هذه المشكلة: والدك عصبي المزاج، وعندما يأتي إلى البيت من العمل فإنه أحياناً يصرخ عليك ويغضب منك ويضربك إذا لم تكن قد انتهيت من إنجاز واجباتك المنزلية.
- ماذا يمكنك أن تفعل لحل هذه المشكلة: لقد أخذ أبوك وأمك يتخاصمان ويتجادلان كثيراً مؤخراً وتخشى بأنهما ربما يصلان إلى الطلاق. إن هذا الوضع يقلقك ولكنك لا تعرف ما تفعل بشأنه.

# الدعم النفسي الإجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات

## رزمة المعلم مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية الجزء الثالث

«حق الطفل في الحماية والرعاية هو أولوية أساسية في عمل المنظمات الدولية وحكومات العالم قاطبة. وهناك إدراك متزايد لمدى التأثير العميق للأزمات والظروف الصعبة على نفسية الأطفال ونموهم الإجتماعي والتربوي.

لقد تعرض عدد كبير من الأطفال خلال الأزمات المتتالية والمختلفة في منطقتنا العربية إلى أحداث سلبية ومشاهد عنف ودمار من خلال معايشة الأزمة أو من خلال مشاهدة الأحداث الدامية وصور القنص والدمار والعنف على التلفاز ووسائل الإعلام المختلفة.

ومن هنا جاء حرص مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية في بيروت على تطوير رزمة المعلم «للدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات» لمساعدة المعلم/المعلمة على التعرف على المبادئ الأساسية في الدعم النفسي الاجتماعي ومقوماته وعناصره وكذلك مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ والتقنيات وطرائق التدريس المناسبة لتخفيف النتائج السلبية للأزمة على نفسية الأطفال ومساعدتهم على إعادة التأقلم مع البيئة المدرسية وإلى الاندماج الإيجابي في عملية التعليم والتعلم.

تعتمد الرزمة على تقديم رسائل معرفية ونصائح مبسطة ومباشرة في الدعم النفسي الاجتماعي للمعلم وكذلك نماذج من الأنشطة اللازمة التي يمكن للمعلم استخدامها لتخفيف التوتر النفسي».

مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية  
بئر حسن - جادة المدينة الرياضية  
ص.ب. 5244-11 • بيروت - لبنان  
تلفون: 961 1 850013/4/5 • فاكس: 961 1 824854  
البريد الإلكتروني: beirut@unesco.org  
الموقع على شبكة الانترنت: www.unesco.org/new/beirut



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

# الدعم النفسي الإجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات



1

2

3

4

5

## رزمة المعلم

إدارة عملية  
التعلم والتعليم  
والدعم النفسي  
الاجتماعي

الجزء الرابع



برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز  
لثقافة السلام والحوار



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

مكتب بيروت



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات - رزمة المعلم

# إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي





صدر في عام 2018 عن مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية - بيروت

© اليونسكو 2018



هذا المنشور متاح مجاناً بموجب ترخيص نسبة المصنف إلى مؤلفه - التراسم بالمثل 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) (رابط الإجراء القانوني). <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>

يقبل المستفيدون، عند استخدام محتوى هذا المنشور، بالالتزام بشروط الاستخدام الواردة في مستودع الانتفاع الحر لليونسكو. (رابط) <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-ar>

إن التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد فيه لا تعبر عن أي رأي لليونسكو بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، ولا بشأن سلطات هذه الأماكن أو رسم حدودها أو تخومها.

إن الآراء والأفكار المذكورة في هذا المطبوع هي من مسؤولية المؤلف وهي لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر اليونسكو ولا تلزم المنظمة بشيء.

يمكن تحميل هذه الرزمة من على موقع الناشر: [www.unesco.org/new/beirut](http://www.unesco.org/new/beirut)

إعداد: غانم بيبي ورنا اسماعيل

صورة الغلاف: [pavla/shutterstock.com](http://pavla/shutterstock.com)

الصور: [iconim/shutterstock.com](http://iconim/shutterstock.com), [Jemastock/shutterstock.com](http://Jemastock/shutterstock.com) - [Freepik.com](http://Freepik.com)

تصميم وطباعة اليونسكو

طُبِعَ في لبنان

---

”  
أسمع فأنسى، أرى فأتذكر، أعمل فأفهم!«

حكمة صينية قديمة

«المشاركة هي الحق الأساسي للمواطنة»

(روجر هارت، تربوي وأكاديمي في حقوق الطفل)

”  
في الظروف الصعبة، يمكن أن تجمع المدرسة تلاميذ متنوعين من: بلد آخر، طبقة أخرى، لون مختلف، دين آخر وطائفة مختلفة، ثقافة مختلفة ولغة أخرى، أعمار مختلفة في صف واحد، تربيات وأعراف متنوعة، قدرات وحاجات مختلفة ... عملية التعليم والتعلم تواجه صعوبات ما لم يعمل المعلم (والأهل) على: تقبل التلميذ نفسه وتعزيز تقدير الذات، ومعرفة ثقافته الذاتية تمهيدًا للتعرف على ثقافة الآخر، وتقبل أن كل إنسان له نفس الحقوق والكرامة ويستحق الاحترام نفسه والعدل، وتقبل وجود الآخر المختلف من دون شروط، والابتعاد عن الأحكام المسبقة والجماعية، وبناء مهارات التواصل، ووضع كل قوانين السلوك والتعامل في المدرسة على أساس الحقوق المتساوية.»

برنامج الدعم التدريبي في حالات الطوارئ...

جزء النشرات. اليونيسكو ووزارة التربية والتعليم وأكاديمية

الملكة رانيا. عمان، 2013

---

## تمهيد

يعالج هذا الجزء جوانب أساسية في التربية بشقيها المنزلي والمدرسي، ويبين التكامل بينهما وأهمية استناد الشقين إلى نهج «التربية الإيجابية» الذي يعزز جوانب القوة عند الطفل، ويشجع دافعيته إلى الاستكشاف والتعلم من الحياة، ويطلق قدراته الكامنة، ويعزز مرونته النفسية، ويهيئه نفسياً لاكتساب المهارات المختلفة وبناء العلاقات والتعامل مع الآخر والضبط الذاتي، الخ.

يمهد النهج بذلك لنجاح ركائز «التعليم الفعال» في التغلب على صعوبات أساسية تتفاقم في الظروف الصعبة وتشكل تحديات كبرى للتلميذ والمعلم والمدرسة.

## المحتويات

5	تمهيد
8	محتويات أجزاء الرزمة
10	في التمهيد لإدارة عملية التعليم والتعلم
11	التربية الإيجابية في التعليم والتعلم
13	التربية الإيجابية ونافذة السلوك
13	1. نافذة السلوك
14	2. استخدام صوت «الأنا»
15	3. في التطبيق: ثلاث حالات
19	ركائز في التعليم الفعال
19	1. التعليم ينطلق من الطفل المتعلم وهو محور العملية التربوية
19	2. المعلم يُيسّر عملية التعلم
19	3. المعلم يُيسّر المشاركة
20	4. التعلم النشط
22	تحديات في عملية التعليم والتعلم
22	1. إدارة غرفة الصف
22	2. الاختلاف عن الآخر
23	3. بيئة المدرسة والغرفة
23	4. إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة
24	5. العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة
26	6. حل النزاعات في المناهج
27	7. التتمّر
28	8. التسرّب المدرسي
31	المراجع

## محتويات أجزاء الرزمة

**الجزء التمهيدي:** مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة  
تقديم، شكر وتقدير، تمهيد، محتويات أجزاء الرزمة، منطلقات، لماذا هذه الرزمة، أهداف الرزمة، مبادئ في إنشاء الرزمة، كيفية استخدام الرزمة، تكييف استخدام الرزمة.

### الجزء 1: الصحة والتعلم

ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟ ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟ نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح؛ دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم: نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات، لماذا «دمج» الدعم النفسي - الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟ التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية، الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية!

### الجزء 2: المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم

تمهيد، أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة: عن المشاعر؛ كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر؛ الانفعالات والتعلم والذاكرة؛ الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ؛ نتائج استدامة الظروف الصعبة؛ الذاكرة: تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم؛ زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات، عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي: خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ؛ الصحة النفسية والتفريغ النفسي، تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة، المعلم: الأداة الأولى.

### الجزء 3: مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية

تمهيد، المشاعر والتفريغ النفسي: كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟ دور المعلم ومنهجيات الدعم. خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي، المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل: كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟ ما هو التواصل؟ التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية؛ ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعد؛ التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت؛ ما العمل في الصف والمدرسة؟ المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره؛ ولكن ما اللعب؛ اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى؛ اللعب والتعلم في المراهقة. المنهجية الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون: مزايا الأنشطة الفنية؛ أهمية استخدام الفنون التي تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية. المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام

الذات: خمسة عوامل أساسية تتآزر في بناء تقدير الذات؛ لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟ تقدير الذات والتعلم والمدرسة؛ افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة؛ تطبيق على أمثلة من الواقع. المنهجية الخامسة: تعزيز المناعة والمرونة الداخلية: دوائر دعم المرونة الداخلية؛ كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها. ملحق بأنشطة للمعلمين.

#### الجزء 4: إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي

تمهيد، في التمهيد لإدارة عملية التعليم والتعلم، التربية الإيجابية في التعليم والتعلم، التربية الإيجابية ونافذة السلوك: استخدام صوت «الأنا»؛ في التطبيق: ثلاث حالات. ركائز في التعليم الفعال: التعليم ينطلق من الطفل المتعلم وهو محور العملية التربوية: المعلم يُيسّر عملية التعليم؛ المعلم يُيسّر المشاركة: التعلم النشط. تحديات في عملية التعليم والتعلم: إدارة غرفة الصف؛ الاختلاف عن الآخر؛ بيئة المدرسة والغرفة؛ إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة؛ العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة؛ حل النزاعات في المناهج؛ التمرّب؛ التسرّب المدرسي.

#### الجزء 5: المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم

تمهيد، المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم، فوائد العمل مع الآباء والأمهات، دور برامج الدعم والمدرسة، المعلمون: حقوق وحماية وشراكة، الأهل: حقوق وحماية وشراكة، الجندر في الظروف الصعبة، لمحة عن المراهقة، الفقر: «أقسى أشكال العنف»! مصادر مفيدة.

## في التمهيّد لإدارة عمليّة التعلّم والتعلّم

كان يُقال: «اضبطوا الطلاب أولاً، ثم علّموهم!».

أما اليوم فيطلب منا علماء الأعصاب أن «نشغل» انفعالات التلاميذ ومشاعرهم، ونحرّكها، أو نوظفها بشكل مناسب في كل فرصة، أي أن علينا أن ننظر إليها على أنها جزء من التعلّم والتذكّر وليس كشيء «إضافي». فلنتذكّر نحن:

- التذكّر والتعلّم هما وجهان لعملة واحدة! الدليل الوحيد على حصول التعلّم هو: التذكّر!
- التذكّر هو القدرة على توليد أفكار جديدة ومشاعر جديدة وخبرات جديدة.
- التعلّم مرتبط بالانتباه والتركيز. والانتباه يتوقف على عاملين: المعنى والمشاعر. والمشاعر تولد من الحالة العامة ومن الصحة بمختلف جوانبها، وخصوصاً الصحة النفسية والمشاعر السليمة.
- نحن نتذكر الأشياء ذات الشحنة الانفعالية الأكبر. هذا التذكّر يحدث لأن جميع الأحداث التي تثير مشاعرنا، تتلقى معالجة تفصيلية من الدماغ، ولأن الدماغ يزداد نشاطه عندما توجد انفعالات قوية.
- الانفعالات تعطينا دماغاً أكثر نشاطاً مما يساعدنا على أن نتذكر الأشياء بشكل أفضل.
- التعلّم الجيد يثير المشاعر التي تعتبر شكلاً من أشكال التعلّم.
- كل شيء نعرفه ينطوي على نبرة انفعالية، من الهدوء إلى الغضب، ومن الألم إلى السرور، ومن الاسترخاء إلى التهديد. ونظراً لأن الانفعالات تدخل في «المعنى» الذي نُكوّنه عن أمر ما فإن الانفعالات في الحقيقة هي الإطار بالنسبة ليومنا. والكيفية التي يسير بها يومنا هي الكيفية التي تسير بها انفعالاتنا.
- الدماغ يرتاح تماماً لمتابعة الجديد وحب الاستطلاع، ويحب الأشياء الأخرى ذات الصلة بالموضوع قيد الدرس، و«يبهره» المردود من نجاحات صاحبه، أو أصداء تلك النجاحات.
- في العادة، فإن التعلّم يكافئ الدماغ بمشاعر طيبة، فالطلاب الذين ينجحون يشعرون عادةً بالرضا، وهذا يمثّل مكافأة!

من هنا الحاجة إلى مراعاة العوامل ذات الصلة بالصحة النفسية الاجتماعية في عملية التعلّم - التعلّم الفعالة.

## التربية الإيجابية في التعليم والتعلم

هناك أساليب مختلفة في التعامل مع الأطفال والشباب والعمل معهم.

تهدف أساليب التربية الإيجابية إلى تركيز الانتباه على سلوكيات الطفل الحسنة، بالثناء عليها وتشجيعها، وإلى تجاهل أو عقاب سلوكيات الطفل المزعجة وغير المحتملة، ليتم تعديلها أو تقويمها. الحسنة منها نعززها والسيئة منها نعدله. وهذا يساعدنا على تنشئة أطفال سعداء و متميزين، ولديهم تواصل فكري مع والديهم.

يحتل نهج «التربية الإيجابية» مكانة بارزة في مجال التعليم والتعلم. فهو يعزز مقومات الصحة النفسية الاجتماعية والقدرة على التعلم. فهو:

- يعتمد مشاركة المتعلم بوصفها «شرطاً أساسياً من شروط النمو والتنمية الفردية والمجتمعية».
- يركز على «تنمية المهارات» أكثر من مجرد التركيز على الوقاية من المخاطر و«حل المشكلات».
- ينظر إلى الأطفال والناشئة نظرة شمولية ترى:

1. أن كل طفل «كيان واحد موحد»، وكل جوانب حياته مهمة، إذ «يتأثر كل جانب بالجوانب الأخرى ويؤثر فيها».
2. أن الأطفال «بطبيعتهم فضوليون، يُقبلون على التعلم و«يشاركون»، ويتعلمون «من الحياة» ويتعلمون «ما يعيشون».
3. أن الأطفال لديهم «قدرات كامنة» يمكن أن تظهر في الوقت المناسب وتساعدهم في التغلب على «الصعوبات (والصددمات) وعلى التأقلم واكتساب مهارات البقاء عندما يعيشون في ظروف بالغة الصعوبة». وهم بحاجة إلى «دعم نفسي ومجتمعي مناسب وكافٍ لتظهير تلك القدرات والمحافظة على هذه المهارات وتعزيزها والتغلب على التأثيرات طويلة المدى.
4. أن تفاعل الأطفال مع الأشخاص الآخرين (كباراً وصغاراً) يحفز عملية التعلم وينشطها ويشجعها ويدعمها.
5. أن مراحل النمو والتطور من الطفولة المبكرة مروراً بالمرحلة المتراهقة هي مراحل مترابطة، تبني الواحدة منها على ما سبقها، تتأثر نتائج المرحلة التي سبقتها وتؤثر في نجاح المرحلة التي ستلتوها.



- أن لدى الأطفال «دافعية داخلية» تقودهم إلى القيام بأنشطة يوجهونها بأنفسهم، وأن من «المهم للغاية أن نعرف بهذه الدافعية ونشجعها. هذه المبادئ تعني:
- 1. أن علينا «أن نبني على قدرات الأطفال ونقاط القوة فيهم وعلى وإمكاناتهم القابلة للنمو» وألا نقلل من قدرها أو نحملها ما لا تحتمل.
- 2. أن علينا إعطاء الأطفال الفرص لكي يتعلموا من النشاط والمشاركة ومن التعبير بأشكال مختلفة، وأن علينا أن نستمع إليهم ونصغي إلى آرائهم بجدية.
- 3. أن علينا تنشئة الطفل على الانضباط الذاتي - أو التهذيب الذاتي - ففي ذلك «ضمان وتأمين لحريته الشخصية وللتصرف بمسؤولية في الإطار الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه»<sup>1</sup>.

## يتعلم الأطفال ما يعيشونه!

- إذا انتقدنا الطفل باستمرار، يتعلم أن يُدين الآخرين!
- إذا تعاملنا مع الطفل بعدائية، يتعلم أن يشهر العنف سلاحًا!
- إذا استهزأنا بالطفل، يتعلم أن يخجل من نفسه!
- إذا أشعرنا الطفل بالعيب، يتعلم أن يشعر بالذنب!
- إذا تسامحنا مع الطفل، يتعلم أن يصبر!
- إذا شجعنا الطفل، يتعلم أن يثق بنفسه!
- إذا أثينا على الطفل، يتعلم أن يثمن ما يعيشه!
- إذا أنصفنا الطفل، يتعلم أن يعدل!
- إذا أحطنا الطفل بالأمان، يتعلم أن يؤمن بنفسه وبالآخرين!
- إذا تقبلنا الطفل، يتعلم أن يحب!
- إذا أحطنا الطفل باللطف، يتعلم أن العالم مكان جميل للعيش!<sup>2</sup>

## التربية الإيجابية ونافذة السلوك

### ◀ التربية الإيجابية، إذن، هي نهج في بناء وصيانة العلاقات الفعالة

- يعلم النهج الطفل مهارات في التواصل وحل النزاعات، ويمكن استخدامه في إقامة وتحسين العلاقات في البيت، والمدرسة، ومكان العمل. ويمكن أن يستخدمه الوالدان، والمعلمون، والقادة، والنساء، والشباب) وحتى غيرهم في قطاع الأعمال).
- تشمل المهارات المطلوبة: الإصغاء النشط، و«رسائل الأنا»، وحل النزاع بلا خاسر (أو بطريقة «رابح - رابح»، الكل رابح).
- عند استخدام هذا النهج في إدارة الصف المدرسي فإن جوهر عملية التطبيق يتمثل في بناء علاقات ذات معنى ومنفعة متبادلة. وهو يرفض الطرق التقليدية في المكافأة والعقاب لأنها تقوم على تعزيز السلطة ولا تنمّي دافعية داخلية عند التلميذ.
- تجتمع المهارات في ما يسمّى طريقة «نافذة السلوك».

### 1 «نافذة السلوك»

- تركز طريقة نافذة السلوك على كيفية حل نزاعات بما يُحسّن علاقات التلميذ مع المعلم والوالدين.
- تتطرق «نافذة السلوك» من أن النزاع جزء من الحياة لا يمكن لنا أن نتجنبه، لأن كل إنسان هو فردٌ فريدٌ في قيمه وحاجاته. وقد تتعكس القيم والحاجات أحياناً فبنشأ نزاع في شكل ما أو درجة ما.
- أما المهم فهو ألاّ ندع النزاع يؤدي بالضرورة إلى تدمير العلاقات، بل يمكن أن يتمكن الأفراد من إيجاد حلولهم الخاصة من خلال: التواصل الصادق والمفتوح، فضلاً عن الاستماع والتقبل والتفاهم. من المهم أن تكون الحلول مقبولة من الطرفين المعنيين. كذلك من المهم أن يفصح أحدهما للآخر عن أن سلوك الآخر يترك تأثيراً سلبياً عليه.

### ◀ كيف تعمل «نافذة السلوك»؟

- تتنوع حالات الاستخدام الثلاث: التلميذ منزعج، المعلم منزعج، لا أحد منزعج.
- عند ظهور نزاع تقترح «نافذة السلوك» سلسلة من الخطوات، وتحدد المهارات التي يمكن استخدامها لحلّه:
- في حال كان التلميذ هو من «يمتلك» النزاع، أو كان هو المنزعج، يكون على المعلم أن يدخل معه في «استماع ناشط». والاستماع الناشط يحصل عندما يصغي المعلم إلى

التلميذ، ويتفكر، ويشارك التلميذ في كيفية فهمه للنزاع. هذه العملية تقول للتلميذ إن المعلم يهتم بما يسمع وإنه يشارك في المحادثة بصدق.

- في حال كان المعلم هو من «يمتلك» النزاع، أو كان هو المنزعج، تبدأ الخطوة التالية بـ «رسالة الأنا» (أو «صوت الأنا») من جانب المعلم: أي أن المعلم يبادر إلى بدء المحادثة من خلال شرح شعوره للتلميذ. والغرض من «رسالة الأنا» هو مواجهة سوء تصرف شخص ما من دون أن تكون صدامياً.

### نموذج نافذة السلوك

الحالة الأولى:	الحالة الثانية:	الحالة الثالثة:
• التلميذ يشعر بالانزعاج: عنده مشكلة	• المعلم يشعر بالانزعاج: أنا منزعج	• لا مشكلة
• تتطلب من المعلم: الاستماع النشط	• تتطلب من المعلم: صوت الأنا	• تكون عادة فرصة للمعلم .... السلوك الصحيح من خلال طرق التربية الإيجابية

## 2 استخدام «صوت الأنا»

لا يكون استخدام «صوت الأنا» ممكناً إلا إذا عملنا كمعلمين على تلبية الشروط التالية عندما يتصرف التلاميذ بطرق نعتبرها غير مقبولة:

- نحدد ونصّف التصرف الذي نعتبره غير مقبول. بعبارة أخرى، بدلاً من لوم التلميذ أو انتقاده أو التعميم (مثال: «أنت دوماً تفعل ذلك!»)، علينا أن نتكلم عن التصرف المحدد من جانب التلميذ الذي أزعجنا.
- نسمّي التأثيرات التي يتركها فينا تصرف التلميذ الذي نجده غير مقبول. يمكن أن تشمل هذه التأثيرات: تصرفات تدفعنا كمعلمين إلى هدر وقتنا وطاقتنا بطرق لا نريدها (مثال: «عندما لا تتبّه يا فلان في الصف، أضطر إلى أن أعيد الشرح، وهذا الأمر يُتعبني».
- نحدد شعورنا الناتج عن نتيجة تصرفات التلميذ التي نعتبرها غير مقبولة، ونتكلم عن شعورنا ذلك. (مثال: «هذا الأمر أحزنني، أزعجني... الخ»، «عندما لا تعيد ألعابك إلى الصندوق بعد أن تنتهي من اللعب بها، فهذا يجبرني على أن أجمعها... وهذا الأمر يشعرني بالانزعاج».

### 3 في التطبيق: ثلاث حالات

لا مشكلة	المعلم منزعج	التلميذ منزعج
<p>لا أحد منزعج: هذا يفتح منطقة التربية الإيجابية، وللتأديب الإيجابي، وإكساب التلميذ الضبط الداخلي، أو التأديب الذاتي.</p>	<p>المعلم يستخدم «لغة الأنا» (أو «رسالة الأنا»)، ويتجنب توجيه «الأمر، واللوم، والانتقاد مما لا يقوي العلاقة بينهما بل يخلق مشاعر سلبية كالغضب والكره...».</p>	<p>المعلم يستمع بإصغاء ونشاط فيعطي التلميذ فرصة ليهدأ، وي طرح أسئلة تبدأ بـ «ماذا» و«كيف» لفهم ما يضغط على التلميذ وعواطفه وأفكاره.</p>
<p>التأديب كلمة تستعمل بشكل خاطئ في أغلب الأحيان، لا سيما عندما تساوى بالعقاب. بالمقابل، فالمؤسف هو أن التأديب عند الكثير من المعلمين يعني العقاب: «هذا الطفل يحتاج إلى تأديب» تعني «هذا الطفل يحتاج إلى الصفع أو إلى الضرب». وهذا خطأ!</p>	<p>صوت الأنا: يذكر المعلم للتلميذ ما يزعجه، ويسمي تأثير تصرف التلميذ الذي يعتبره غير مقبول، ويسمي شعوره: «هذا أحزني، أزعجني».</p>	<p>المعلم «يتكلم ويتواصل مع التلميذ إذا أراد أن تكون علاقته وثيقة به، وأن يشعره أنه في حاجة إلى التكلم معه.</p>
<p>الهدف النهائي للتأديب الإيجابي يكمن في جعل الأطفال يفهمون تصرفهم، ويأخذون المبادرة، ويكونون مسؤولين عن خياراتهم،</p>	<p>«عندما تتكلم بصوت عال، لا أعود قادرة على سماع باقي التلاميذ، وهذا الأمر يزعجني».</p>	<p>المعلم يتجنب طرح التعليمات والحلول التي تُشعر التلميذ أنه غير قادر، وكذلك يتجنب: المدح الذي يرفع توقعات التلميذ،</p>

- أو إسقاط تجربته الخاصة على التلميذ، أو تأويل وتحليل التلميذ وأسباب انزعاجه وتشخيصها، أو مواساته من دون الاهتمام بمشاعره، أو «استجواب» التلميذ وحشره، أو إلهائه وتحويل انتباهه وتغيير الموضوع.
  - قاعدة ذهبية:
  - بدلاً من أن نعطي التلميذ نصف انتباهنا: نعطيه كل انتباهنا!
  - بدلاً من طرح الأسئلة والنصائح والتعليمات: نقول له شيئاً يُظهر أننا سَمَعناه!
  - بدلاً من إنكار مشاعره: نحاول أن نسمّيها!
- لغة الأنا لا تولد الشعور بالذنب أو اللوم، ولا موقفاً دفاعياً، ولا تؤذي احترام التلميذ لذاته. إنها تولّد عند التلميذ الشعور بأنه مفهوم فيتعلم ألا ينتقد الآخرين أو يتهمهم، ويتطور اجتماعياً وعاطفياً، ويتحمل المسؤولية عن تغيير تصرفاته بنفسه، ويتعلم من المعلم القدوة: كيف يتعرف مشاعره ومشاعر الآخرين ويتعلم تسميتها... ويقوي العلاقة المتبادلة<sup>3</sup>.
- ويحترمون أنفسهم والآخرين. بعبارة أخرى فهم يستوعبون أنه عملية بناءة في التفكير والتصرف يمكن أن تدوم لمدى الحياة.

- إن مشاركة التلاميذ في عملية التوصل إلى حلول سلمية تسهم في تنمية مهارات التفكير وحل المشكلات عندهم.
- بما أن العملية تتيح للأطراف المعنيين بأن يتشاركوا التعبير عن حاجاتهم كما يراها كل منهم، فلن يتراكم الغضب، ويمكن أن تصبح العلاقات متينة، وصادقة، وأمنة. تؤثر هذه الطريقة بشكل إيجابي على تطور التلاميذ الاجتماعي - العاطفي.
- بما أن التلاميذ لا يتعرضون للاتهام والاستجواب، فلن يشعروا بالحاجة إلى أن يكذبوا. وبالتالي فإن استخدام هذا الأسلوب يؤثر بشكل إيجابي في تطور التلاميذ الأخلاقي.
- الأساس الذي تقوم عليه إدارة الصف الإيجابية هي بناء علاقات إيجابية مع المتعلمين. و«رسائل الأنا»، أو صوت الأنا، لا تضع اللوم على فرد بل تسمح بطرح رسالة قوية تعبر عن مشاعر الشخص الذي يرسل «رسالة الأنا» في حين يبقى هو إيجابياً.
- يقول أنصار طريقة نافذة السلوك إنها تساعد المعلمين والوالدين على حل المشكلات حلاً بناءً مع أطفالهم، وإن الحلول السلمية تساعد الأفراد على أن يكتسبوا علاقات إيجابية بعد نزاع.
- تمهد «نافذة السلوك» «للتأديب الإيجابي» (تعزيز السلوك الإيجابي بدلاً من مجرد الضبط بهدف المعاقبة، أو التأديب العقابي)، ولاكتساب الطفل «الضبط الداخلي الذاتي» أي أن يهذب نفسه بنفسه، وتؤدي بالتالي إلى «بناء التصرفات المرغوبة والمقبولة»<sup>4</sup>.

عند حل المشكلات : مع  
المعلم جداً أن تتشارك منه  
القرارات مع تلامذتنا.





طوّر عالم النفس توماس غوردون (1918 - 2002) مهارات التواصل وحل النزاعات للأهل، والمعلمين، والشباب، وقطاع الأعمال.

يعتبر غوردون رائداً في التخلص من التأديب العقابي والتسلطي في إدارة الصف المدرسي، وفي بناء نموذج من القيادة التعاونية. وطرح غوردون "نافذة السلوك" لتسهيل عملية تحديد وجود نزاعٍ من عدمه، وكيفية حل النزاع تمهيداً لتيسير عملية التعلم الفعال.

يقول غوردون: «التأديب الفعّال الوحيد هو التحكم الذاتي الداخلي الذي يتطور عند التلاميذ. ويمكنكم الحصول على تأثير أكبر عندما تتوقفون عن استخدام سلطتكم في السيطرة عليهم... وكلما أمعنتم في استخدام سلطتكم للسيطرة على الناس قلّ التأثير الذي تتركونه على حياتهم»<sup>5</sup>.

## ركائز في التعليم الفعال

هناك أربع ركائز يتطلبها منا التعليم الفعال. تزداد أهمية هذه الركائز في الظروف الصعبة.

### 1 التعليم ينطلق من الطفل المتعلم، وهو محور العملية التربوية:

- محتويات ما نعلّمه للتلميذ ومنهجيات التعليم يجب أن تنطلق من واقع التلميذ ومحيطه، وعليها أن تستهدف التأثير في ذاك الواقع.
- علينا أن نبني في التعليم على ما يستطيع التلميذ أن يقوم به، وعلى ما يتناسب مع قدراته المميزة، وما يحترم الفروق الفردية بينه وبين الأطفال الآخرين (أكثر من مراعاة توقعات «الكبار» منه بحسب تصوراتهم هم).
- علينا نحن الكبار من أهل ومعلمين أن نساعد التلاميذ على زيادة معلوماتهم وتطوير مهاراتهم وقدراتهم على الاستيعاب: نحن «نيسّر» التعلم (بدلاً من أن نلقن ونحفّظ!).

### 2 المعلم يُيسّر عملية التعلم:

- نحن أحد مصادر المعلومات، لا المصدر الوحيد.
- نحن نسهّل على التلميذ ونحفّزه على طرح الأسئلة، وعلى البحث عن إجابات، ونوفر مصادر المعرفة، ونوزع الأدوار، ونساعد المتعلم على التأمل في خبراته الحياتية والمعرفة التي يكتسبها، وندعم بناء قدرته على اتخاذ القرار.
- نحن نهيبُ جواً مؤاتياً للتعلم، وممتعاً، ومريحاً، وآمناً، ومستقراً، ومثيراً للفضول، ومشجعاً على الابتكار والاستكشاف والتفكير النقدي.

### 3 المعلم يُيسّر المشاركة:

- نستطيع أن نيسّر مشاركة كل تلميذ، وندعم بناء قدرته على المشاركة في التخطيط والتنفيذ والتقييم، وعلى المشاركة في كل أوجه حياته. فالمشاركة هي من شروط النمو والتطور الذهني والعاطفي والنفسي الاجتماعي والتعبير والتواصل وإطلاق الطاقات الكامنة. مشاركة التلميذ تبدأ من احترامنا إياه والإصغاء النشط إليه بهدف تحقيق الشراكة معه في العملية التربوية، وبالتالي مساعدته على التأهل لدور المواطنة.

تعليم عه تعليم يفرق! كذلك التعلم!  
ليس كل تعليم يؤدي إلى تعلم! ولا تعليم فعلياً مه دون تعلم فعلي!



#### 4 التعلّم النشط:

- إن ما يساعد على اعتماد العملية التربوية على الركائز الثلاثة أعلاه هو «التعلم النشط».
- يصبح التعلم متعة حين يُبنى على الممارسة واللعب. واللعب هو أول مصادر التعلم في الحياة إذ فيه يكتسب الأطفال مهارات التواصل، والمفاوضة، والتعامل مع المشاعر والصراعات... فضلاً عن الإبداع والفائدة.
- من طرق التعلم النشط: العمل في مجموعات، والتعلم التعاوني والبحث عن المعلومات واختبارها معاً، والإصغاء والتحدث، والعصف الذهني والتفكير بصوت مرتفع... والتجريب، واستخدام وسائل الإيضاح، واستخدام القصص والألعاب والتمثيل والرسم والفنون الأخرى.
- التعلم النشط يضع المتعلم فعلاً في مركز العملية التعليمية، وهو «يحدث من خلال تفاعل المتعلم وتواصله مع أقرانه وأهله وأفراد مجتمعه، وعبر اختبار البيئة المحيطة به اختباراً مباشراً»<sup>7</sup>.

#### ◀ التعليم التقليدي:

- من خلال القراءة والكتابة.
- الواجبات مقررة لكن النتائج غير واضحة أو ملحوظة.
- النتائج مؤجلة، قد ينسى المتعلم الهدف مما يتعلمه.
- مواضيع التعليم غير مترابطة، وغالباً ضعيفة الارتباط بحياة المتعلم.
- لا يراعي خصوصيات البيئة المحيطة والحاجات.
- لا يراعي الفروقات الفردية بين التلاميذ في كيف يتعلمون ووتيرة التعلم.
- يعزز اتكالية المتعلم على الكبار.
- يعزز التنافس السلبي وقلة الاكتراث بتقدم الآخرين.

#### ◀ التعليم باعتماد التعلم النشط:

- من خلال الممارسة والتجربة، والمشاهدة والعمل.
- التعلم فوري. المتعلم يرى نتائج عمله.
- يتعلم مع الآخرين ويتعاونون ويتقدمون معاً.
- يبني مواقف إيجابية تجاه المجتمع.
- يبني على المتعة والاحترام، والمشاركة، وحرية التعبير عن الرأي، والإبداع، واحترام القدرات الفردية ومراعاتها، وبالتالي يعزز المشاعر الإيجابية والتذكر والتعلم.
- يحدث في كل مكان.

- يعزز روح المسؤولية والمبادرة.
- يعزز «التنافس الإيجابي»، والتعاون والتضامن والتعلم معاً في مواجهة الأسئلة والحاجات والتحديات.

الصغار، كاللبار، يعيشون أنجح وأمتع خبرات التعلم حين يكون النشاط والفعل هما الأساس الذي يبنون عليه ما يتعلمونه بدلاً من تلقي و«تخزين» المعلومات جاهزة!



## تحديات في عملية التعليم والتعلم

### 1 إدارة غرفة الصف

إدارة غرفة الصف مهمة جداً في إنجاح العملية التعليمية. والآثار التي تتركها الظروف الصعبة على التلاميذ ترتب مسؤوليات إضافية علينا كمعلمين، خصوصاً عندما تتعدد خلفيات التلاميذ الوافدين وتتباين بيئاتهم الثقافية والاجتماعية، ويتفاقم عددهم في الصف الواحد.

أسلوبنا في إدارة الصف يعتمد على:

- مدى قدرتنا على التفاعل مع تلامذتنا، وعلى بناء علاقة إيجابية معهم، ومدى ما يتعلمون منا.
- مدى قدرتنا على تفهم الوضع النفسي للتلميذ، ومراعاة تأثيره على استعداد التلميذ للتركيز وقدرته على ذلك، وبالتالي توفير الدعم النفسي الاجتماعي الملائم، ومدى تأثيرنا على قدرته على التذكر والتعلم.
- مدى حسن التصرف أو إساءة التصرف في الصف.
- كيفية تنشئة التلاميذ: تأديب «سلبى» عقابى أم تربية إيجابية في تعلم السلوك السليم وحل الخلافات.
- مدى قدرتنا على بناء شراكة فاعلة مع الأهل والأطراف المعنيين الآخرين<sup>8</sup>.
- مدى قدرتنا على التعاون مع التلاميذ (والأهل) على تحسين بيئة الغرفة (الحر وانعدام التبريد، الصقيع وانعدام التدفئة، تسرب الماء، ازدحام الغرفة، المقاعد والتجهيزات غير الملائمة الخ).

### 2 الاختلاف عن الآخر

- البشر تجمعهم القيم الإنسانية والحقوق نفسها. في الظروف الصعبة تتعرض هذه الوحدة إلى اختبار خصوصاً في حالات النزوح واختلاط الجماعات السكانية في البلد نفسه أو عبر الحدود. الاختلافات يمكن أن تضيف إلى الضغوط النفسية على التلاميذ (وعلى أهلهم وعلى برامج تأمين العودة إلى الدراسة) وأن تؤثر بالتالي على فرص التعلم الفعال. هنا نقاط علينا مراعاتها في عملنا في الصف أو في وضع البرامج ككل. «كل إنسان يختلف عن الآخر. الاختلاف يعني التنوع الذي يحيط بنا في الطبيعة والمجتمع. التنوع ثراء وجمال»<sup>9</sup>.

- في الظروف الصعبة، يمكن أن تجمع المدرسة تلاميذ متنوعين من: بلد آخر، طبقات اجتماعية مختلفة، لون مختلف، دين آخر وطائفة مختلفة، ثقافة وعادات وتوقعات مختلفة، لغة أخرى، أعمار مختلفة في صف واحد، قدرات وحاجات مختلفة...
- قد تؤدي الظروف بالتلميذ (والمعلم!) إلى: شعور بالغبية، الخوف من الآخر، الرفض والانعزال، الوحدة، التحدي، التمر...
- إن تقبّل وتقدير واحترام الذات هما مفتاح تقبّل الآخر وتقديره واحترامه.
- عملية التعليم والتعلم تواجه صعوبات ما لم يعمل المعلم (والأهل) على: تقبل نفسه وتعزيز تقدير الذات، معرفة ثقافته الذاتية تمهيداً للتعرف على ثقافة الآخر، وتقبل أن كل إنسان له نفس الحقوق والكرامة ويستحق الاحترام نفسه والعدل، وتقبل وجود الآخر المختلف من دون شروط، والابتعاد عن الأحكام المسبقة والجماعية، وبناء مهارات التواصل، ووضع كل قوانين السلوك والتعامل في المدرسة على أساس الحقوق المتساوية<sup>10</sup>.

### 3 بيئة المدرسة والغرفة

- هناك علاقة قوية بين سلوك التلاميذ وترتيب المدرسة والغرفة الدراسية. من ذلك حيث أمكن:
- البيئة المدرسية الجذابة التي تشتمل على غرف صفية نظيفة ومرتبّة (ولو بسيطة) تعكس توقعات إيجابية عالية، ومساحات كافية للتحرك.
- البيئة الآمنة والحامية من الصقيع والحر تساعد الطلبة على الارتياح وتيسّر نجاحهم وتفاعلهم<sup>11</sup>.
- الاكتظاظ يعرقل المشاركة، والتفاعل، والاهتمام بالقدرات وأنواع الذكاء المختلفة، والأنماط المختلفة في التعلم، والعمل الجماعي.
- ما أمكن من كفاية التجهيزات (رغم صعوبة توفيرها كلها دائماً وفي كل ظرف): الكتب وأدوات الكتابة والتعبير، المقاعد الكافية والمريحة، الإنارة، المراحيض، المكتبة، أجهزة العرض، أجهزة التواصل والاتصال بالشبكة العنكبوتية حيث أمكن، أدوات الرسم ومواد التمثيل والعروض.
- مساحة آمنة للعب.
- إعادة تدوير واستخدام الموارد من كتب وقرطاسية... الخ.

### 4 إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة

- نهى بيئة يشعر فيها جميع الأطفال بأنهم موضع تقدير بشكل متساوٍ.
- تتيح الوقت أمام الأطفال ليعبروا عن أفكارهم وآرائهم. فالكثير من الأطفال ذوي الإعاقة،

- مثلاً، سيحتاجون إلى المزيد من الوقت للتعبير عن أنفسهم مقارنةً بالأطفال الآخرين.
- نحاول أن نطرح على الأطفال (لا سيّما على أولئك الذين يعانون صعوبة في التعلّم) أسئلةً نكون واثقين من قدرتهم على الإجابة عليها. من شأن ذلك أن يبني الثقة ويحفّز الأطفال على مواصلة التعلّم.
- نكون كرماء، وصادقين، وصريحين في الثناء والتشجيع. من شأن ذلك أن يساعد الأطفال على بناء الثقة وتنمية تقدير سليم لذواتهم.
- نشجّع الأطفال على التعبير عن رأيهم، ونحاول استعمال اقتراحاتهم حيثما أمكن.
- نشجّع الفتيان والفتيات على حدّ سواء على الاشتراك في جميع النشاطات الصفية واللّاصفية.
- إذا تغيّر تصرّف الطفل فجأةً أو أصبح سلوكه مختلفاً عن المجهود، علينا محاولة اكتشاف السبب. وإذا اشتبهنا باحتمال أن يكون ذلك ناتجاً عن إساءة المعاملة (اللفظية، أو العاطفية، أو الجسدية، أو الجنسية)، من الضروري أن نطلب المشورة والمساعدة من هيئات تُعنى بحماية الطفل وحقوقه. ونجد مثل هذه المنظّمات في معظم المجتمعات.
- نقيّم تطوّر كل تلميذ وتقدّمه الدراسي، والاجتماعي، والعاطفي، والجسدي، ولا نكتفي بقياس أدائه مقارنةً بالآخرين. فالتقدّم الذي يحرزه التلاميذ من المفترض أن نقيّمه استناداً إلى خطط التعلّم الفردية. ولا بدّ عند وضع هذه الخطط إيلاء اهتمام دقيق للعوائق المحتملة التي قد يواجهها التلميذ والتي تعرقل التعلّم، والتنمية، والمشاركة.
- ننظّم الصف ونجعل الأطفال يجلسون بطريقة تحسّن إلى أقصى حدّ فرص التواصل، والتفاعل، والتعلّم لجميع الأطفال في الصف - مع التركيز بشكل خاص على الأطفال الذين يواجهون صعوبات في التعلّم، والتنمية، والمشاركة.
- نحرص على أن نجعل جميع الأطفال في الصف يعلمون أنّنا نهتمّ لأمرهم ولاحتياجاتهم.
- نحدّد صفة جيّدة واحدة على الأقلّ قد برهن عنها كلّ تلميذ في الشهر الماضي.

## 5 العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة

### (كما في حال اللاجئين، مثلاً):

يُعتبر التباين في الخلفيات الثقافية والاجتماعية مصدرًا محتملاً للاختلاف وصعوبات في التعليم في التعلّم أيضاً. ويكبر الاحتمال بوجود صعوبات في العمل مع صفّ مختلط «إذا كان نمط التربية الأسرية والتربية المجتمعية والثقافية» يركز على الاختلاف عن الآخر أكثر من التركيز على التشابه ووحدة الحال ووحدة حقوق الإنسان. من النتائج المحتملة لوجود تباين في الخلفيات: مشاعر سلبية، وأحكام مسبقة، وتعطيل العملية التعليمية.

## ما الذي يمكننا كمعلمين أن نفعل<sup>12</sup>:

هنا بعض التوصيات:

- نشرك جميع التلاميذ من دون استثناء في وضع قواعد العمل والتعامل في الصف والمدرسة، بناءً على حقوق الانسان والاحترام للجميع من دون استثناء.
- نحرص على أن يتقبل كل تلميذ نفسه ويقدر ذاته كي تتعزز بالتالي ثقته في نفسه وتقديره الآخر، وتقبُّله، وكي يكون هناك احترام متبادل.
- يتعرف كل تلميذ على بيئة الآخر وثقافته الاجتماعية وتقاليدِهِ.
- أن يعرف التلاميذ حكايات الوافدين منهم وأسباب نزوحهم.
- نتخلص من الأحكام المسبقة (بسبب عدم المعرفة أو لأسباب طائفية أو اجتماعية أو لغوية)، ومن الانطباعات الأولية (بسبب من المظهر أو اللكنة أو الوضع النفسي، مثلاً).
- نشجع العمل في مجموعات مختلطة للدراسة والبحث وتنفيذ المشاريع المدرسية ومشاريع خدمة المجتمع المحلي، والرياضة.
- نحاول اكتشاف أسباب الصعوبات التي تواجه التلميذ، وأن نتصرف استناداً إلى تقييم مهني للوضع. كذلك، علينا أن نناقش هذا التقييم مع التلميذ نفسه، ومع أهله إذا لزم الأمر، وأن نحاول معاً إيجاد طرق لمواجهة الصعوبات.
- نتحدى التلاميذ (ذهنياً، واجتماعياً، وعاطفياً، وجسدياً) استناداً إلى قدراتهم الفردية. فإذا كنّا نعطي التلاميذ دائماً وظائف معقدة جداً لا يتمكن بعضهم من إنجازها، أو كانت سهلة جداً، أو مملّة جداً، أو غير متصلة بحياتهم، فقد تكون ردّة فعل بعضهم «إساءة التصرف» من أجل استفزازنا واستدراجنا نحو ردة فعلٍ، أو للفت الانتباه، أو لصرف النظر عن الصعوبات التي يواجهون في القيام بما عليهم.
- نتأكد من أنّ جميع التلاميذ يشعرون بأنهم محبوبون ومقدّرون، بغضّ النظر عن قدراتهم، أو إعاقاتهم، أو خلفياتهم. فإذا شعر الأطفال بالإهمال فقد يلجأ البعض منهم إلى «إساءة التصرف» للفت الانتباه.
- نشرح بوضوح تبعات مختلف التصرفات والأفعال: الشرح يساعد التلميذ على أن يدركوا أنّهم هم الذين يختارون تصرفهم، بل إنهم أيضاً يؤثرون في رد فعلنا نحن على هذا التصرف. فمسؤولية الاستجابة تكون بذلك قد شملت الأهل والمعلمين والتلاميذ أنفسهم، لأنّه سيكون عليهم أن يتحملوا تبعات أفعالهم. ويجب قياس استجابة التلاميذ وفقاً للمعلومات التي تلقوها قبل أن يتخذوا قرارهم بالتصرف بطريقة معيّنة.
- بالتعاون مع التلميذ (وأهله حيث أمكن)، نضع مجموعة من القواعد المرنة لكلّ تلميذ في الصف. نبدأ بعدد قليل منها فقط، إذ قد يشعر الأطفال بالإرباك إذا كانت كثيرة.

## 6 حل النزاعات في المناهج

### ◀ النزاع

هو الموقف الذي ينشأ عند حدوث خلاف بين طرفين حول أمر ما ويكون سبب الخلاف متعلقاً بالمشاعر أو الأفكار أو المصالح أو المعتقدات أو الحاجات أو غيره. والنزاع يمكن أن يكون بين شخصين أو أكثر، عندما تكون الأهداف أو المشاعر غير متطابقة. عندها يصبح الاختلاف مصدر مواجهة.

### ◀ أسباب النزاع

قصور في التواصل أو قصور في التعاون وتقبّل الآخر - بفكره أو موقفه.

### طرق حل النزاع في 6 خطوات:

1. تحديد النزاع (أو المشكلة) بدقة: حتى نحدد المشكلة بشكل صحيح، يجب أولاً أن نحدد حاجات كل طرف.
2. مناقشة المشكلة في بيئة ووقت يكون الأشخاص فيهما قادرين على التكلم بحرية من دون أن يتهم أحدهما الآخر.
3. إيجاد حلول محتملة: الحرص على أن يتوصل كل الأشخاص المعنيين إلى حلول ممكنة وأن يعبروا عنها.
4. تفحص الحلول المحتملة: تقدير كل الحلول الممكنة التي جرى طرحها، واحداً واحداً، واختيار أفضل حل لتطبيقه.
5. تحديد الطريقة التي سيطبق بها القرار: تحديد كيفية تطبيق الحل الذي تم التوصل إليه، أي تحديد من سيفعل ماذا وكيف ومتى.
6. مراقبة تطبيق الحل حتى نتمكن من تقييم تأثيره: هل كان الحل ناجحاً في الفترة الزمنية المحددة أم لا؟ إذا حصلت مشكلة معينة، نعمل على تخطيها أو نسعى إلى حل جديد.

### ◀ التربية على حل النزاعات في المناهج

- التربية على حل النزاعات في المناهج المدرسية تهدف إلى «تكريس الوقاية من العنف في المدرسة وفي المجتمع، من خلال تدريب الطلبة على مهارات إدارة وحل النزاعات» في حياة الإنسان والأسرة والمجتمع. ويجري ذلك عن طريق مشاركتهم الفعالة في التعبير عن مواقفهم واهتماماتهم. «دور المعلم في نهج التربية على حل النزاعات

يشمل توفير قدوة نزيهة وجيدة، وتعزيز بيئة تعليمية إيجابية وآمنة، وتشجيع التلاميذ على تنمية روح المسؤولية في أنفسهم... وتعريف التلاميذ على «المعاني المرتبطة بالحلول السلمية للنزاعات في الأسرة والمجتمع، مثل التسوية والتفاوض والتوسط والتسامح وتقبل آراء الآخر»... وعلى «حقوق الإنسان وحقوق الطفل وكيفية تطبيقها في الحياة اليومية، فضلاً عن ترسيخ قيم احترام كرامة الإنسان واحترام القوانين والعدالة ومكافحة التمييز والعنصرية».

- مكونات نهج التربية على حل النزاعات متعددة. منها: أن نتعلم «استخدام أساليب مختلفة لحل النزاع». من الأساليب:
  - الإصغاء إلى الطرف الآخر والتواصل معه،
  - التسوية/تقبل المشاركة،
  - التفاوض للوصول إلى حل،
  - طلب المساعدة/التوسط،
  - تأجيل الحل حتى استعادة الهدوء،
  - الترفيف للتخفيف،
  - التوافق والتنازل المتبادل والتحكيم، تجنب عدم الاتفاق....<sup>13</sup>

## 7 التمرّن

الضغوط النفسية الناجمة عن العلاقات والظروف الأسرية وعن الظروف الخارجية الصعبة تزيد من أعراض التمرّن بين التلاميذ (البطلجة أو الترهيب) والنزاعات.

- التلاميذ ضحايا التمرّن: هم في العادة أشخاص قلقون، حذرون، منطوون على أنفسهم أو منعزلون، يعانون تقديرًا ذاتيًا متدنياً، أو من ذوي الحاجات الخاصة، وندراً ما يدافعون عن أنفسهم أو يردون على التعدي أو التخويف، وبالتالي من ضحايا الظروف الصعبة كالنازحين و«الغرباء» والأفراد المنعزلين
- التعرض للتمرّن يمكن أن يقود التلميذ إلى التوتر، والارتباك، والخوف، وتراجع الثقة في النفس، وتراجع الأصدقاء، وأن يؤثر على المشاركة والتركيز الدراسي وربما إلى ترك المدرسة ككل.
- التلامذة المتمرّنون الأكثر نشاطاً هم، في العادة، أشخاص تعساء ومن أسر مأزومة.
- كيف يمكن أن نساعد:
- نتجنب إذلاله أو تخويفه أو المبالغة في معاقبته فهذا يمكن أن يفاقم الوضع. الأفضل: نسعى إلى بناء علاقة معه تظهر له أننا نهتم به أيضاً.
- نفسح للمتمرّن المجال للتعبير عن همومه. عموماً، قد لا يرغب المتمرّن في أن يكون



عدوانياً، أصلاً، في حين لا يعرف كيف يحل مشكلاته. المتمر أيضاً يحتاج إلى مساعدة لتحديد أسباب مشكلاته وحلها، وقد نحتاج إلى توفير مساعدة له من مرشد نفسي أو اجتماعي.

- نلجأ إلى الطرق الصبورة والخالية من الضغط لأنها قد تساعد أكثر من المواجهة المباشرة أو محاولات التقرب.
- كثيراً ما يتجاوب المتمرون جيداً مع تحميلهم مسؤوليات خاصة (يمكنهم فعلاً القيام بها) كالمساعدة في الصف، مثلاً. فالمتمرون يحتاجون إلى الكثير من الدعم من أجل بناء حسّ بالكرامة، وقد يكونون حساسين إزاء كل ما يمكن أن يفهم على أنه إذلال لهم<sup>14</sup>. بناء العلاقات مع التلاميذ العنيفين لا يغني عن أن تتبنى المدرسة سياسة وقواعد واضحة ضد أي تنمر أو عنف، ولا عن الجمع بين الإرشاد وبناء العلاقات المتفهمة والراعية، من جهة، وبين تطبيق إجراءات ناهية أو عقابية - ولكن مدروسة بحيث تساعد الطرفين- من جهة أخرى. هذا مهم بشكل خاص في حال التلاميذ الوافدين وكذلك إذا أدى التنمر إلى انسحاب التلميذ من المدرسة.
- من المهم للغاية أن تساعد على نشر ثقافة ومهارات حل النزاعات في المدرسة ككل، تشمل المعلمين والإدارة والتلاميذ (ربما بدعم من ميسرٍ أو مرشد نفسي اجتماعي ذي خبرة).
- يمكن أن نبني فرقاً ضد التحرش والتمييز والتنمر والتحريض، ومن أجل التوسط في حل النزاعات. ويمكن أن يسهم التلاميذ (والمعلمون) في بناء مناخٍ من احترام تعدد الهويات والثقافات والالتزام باللاعنف وصيانتها.
- يمكن أن يتطوع التلاميذ (والمعلمون) ليكونوا «وسطاء» يستعين بهم من يرغب لحل أي نزاع، مع مراعاة ما يلي:
  1. الإصغاء التام إلى الطرفين؛
  2. الوسيط ليس «قاضياً» بل مساعداً لأصحاب المشكلة كي يحلّوها بأنفسهم؛
  3. العدل في الاستماع وتوزيع الوقت؛
  4. الطرفان يخاطبان الوسيط لا أحدهما الآخر؛ لا مقاطعة؛ مراعاة الاحترام المتبادل؛ التركيز على إيجاد حل؛ توقيع اتفاق الحل<sup>15</sup>.

## 8 التسرب المدرسي

يشكل ترك المدرسة مشكلة كبرى في مجتمعاتنا. ويزداد خطر التسرب كلما تفاقمت الظروف الصعبة من نكبات وحروب وتدمير، وتهجير وفقر، وكلما تدهورت النظم التربوية وجودة التعليم والبنى والتسهيلات المدرسية.

- تشمل أسباب التسرب الأخرى: استمرار الأداء المدرسي الضعيف من دون دعم أو تحسن، «نقص في الإرشاد الوالدي، وقلة الاهتمام بتعليم الطفل لا سيما تعليم الفتيات، وقلة فرص العمل أصلاً بعد التخرج من المدرسة، والفقر والاضطرار للشغل المبكر وإعالة الأسرة، والمشكلات الأسرية وفقدان المعيل الأساسي، وإغراءات التجنيد وحمل السلاح مقابل مرتب، والاستغلال... الخ.
- يزداد «التسرب» في ظروف التهجير حيث لا تتوافر مدارس نظامية أو برامج للرعاية والتعليم البديل، أو تفقد الوثائق الرسمية، أو يحصل انقطاع قسري مطوّل عن المدرسة بما يصعب بالتالي إيجاد حلول مؤثرة (ما يعرض الأطفال والشباب أيضاً لأنواع من الاستغلال والإدمان والتطرف والمشكلات النفسية الاجتماعية).
- الطفل الذي «يتسرب» أو يضطر إلى ترك المدرسة، يتأثر تأثيراً سلبياً على صعيد الصحة الجسدية والنفسية، في الصغر وفي الكبر. وهذا يعني أن معالجة أسباب التسرب مرتبطة بمعالجة العوامل النفسية (عند التلميذ وأهله غالباً) التي أدت إلى التسرب أو نتجت عنه.

### ◀ كيف يمكن أن نساعد:

- تعاون مع إدارة المدرسة والمرشد التربوي والمرشد الاجتماعي، حيث يوجد، وكذلك مع إدارات التربية الرسمية ونعمل معهم في فريق لدرس الأسباب والحلول والمتابعة - بالاشتراك مع الأهل والتلاميذ المعنيين.
- نقدم معلومات وملاحظات عن سلوك التلميذ في الصف وعلاقاته مع رفاقه، وعن قدراته وأدائه وصعوبات التعلم عنده - إذا وجدت - واحتمالات أن يكون السبب في ترك الدراسة هو التعرّض للتتمّر أو التحيز أو المعاقبة المفرطة.
- ندعو الأهل لزيارتنا و/أو نقوم بزيارات منزلية للعمل في شراكة مع الأهل والطفل من أجل: تحسين التفاهم معهم على أهمية التعليم لعافية التلميذ النفسية الاجتماعية وفرصه في الحياة، اليوم وفي المستقبل؛ تحسين التواصل بين الأهل والتلميذ والمعلمين والمدرسة؛ توفير تقييم تربوي للصعوبات التعليمية المحتملة وكيفية التغلب عليها؛
- العمل مع المجتمع المحيط في توفير فرص التعلم البديلة أو المساندة، النظامية منها وغير النظامية.
- توفير الإرشاد الفردي للتلميذ.

## إشارات



- يلعب الأقران دوراً مهماً في الحد من التسرب. فالأطفال يثقون أحدهم في الآخر، ويمكنهم التضامن، والتعاون، وتبادل المساعدة في الواجبات والحماية، والتعبير عن المشكلات، وتشارك الهموم وتخفيف الضغوط، واللعب معاً، ومعاونة من يضطر إلى التغيب بسبب العمل أو ظروف أخرى<sup>16</sup>.
- هناك الكثير من الخبرات في تقديم الخبرات المدرسية في الظروف الصعبة، ومنها ظروف النزوح وانعدام الموارد والضغوط الأسرية. وهناك أشكال متنوعة ومرنة من البرامج المكثفة في المدارس الثابتة والمتنقلة والمجتمعات المحلية المختلطة. يمكن الاطلاع على نماذج منها في أعمال اليونسكو، واليونسيف ومنظمات دولية ومحلية عدة فضلاً عن برامج بعض الحكومات. انظر المصادر<sup>17</sup>

## المراجع

- 1 مستمدة من دليل «رزمة المنشط في العمل مع الأطفال والناشئة من الفتيان والفتيات». إعداد مجموعة من المؤلفين. الجزء 1، ص 20 وص 38. ورشة الموارد العربية. [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 2 دوروثي لو نولت (1942 - 2005 Nolte Law Dorothy)، كاتبة ومستشارة أسرية أميركية، حوّلت القصيدة فيما بعد إلى كتابين: «الأطفال يتعلمون ما يعيشون»، و«المراهقون يتعلمون ما يعيشون». عن دليل «الكبار والصغار يتعلمون» الجزء الأول، ورشة الموارد العربية. [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 3 رنا إسماعيل: «نافذة السلوك»، في مادة تدريب للمعلمين. مادة غير منشورة.
- 4 المصدر السابق.
- 5 [https://ele3000.wikispaces.com/file/view/gordon.ppt; docs.google.com/presentation/d/14pk6BkstkuTFutORNE0SrVbOSXkHOSaPb2YWJuIeW8/edit#slide=id.g106aca577\\_\\_061](https://ele3000.wikispaces.com/file/view/gordon.ppt;docs.google.com/presentation/d/14pk6BkstkuTFutORNE0SrVbOSXkHOSaPb2YWJuIeW8/edit#slide=id.g106aca577__061)
- 6 رزمة المنشط. مصدر مذكور سابقاً الجزء 2.
- 7 من أجل المزيد عن التعلم النشط وطرق تطبيقه، أنظر «رزمة المنشط...». مصدر مذكور سابقاً. الجزء 1، ص 46.
- 8 برنامج الدعم التدريبي في حالات الطوارئ للحفاظ على جودة التعليم للطلبة السوريين في الأردن. جزء النشرات. اليونسكو وزارة التربية والتعليم وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين. عمّان، 2013. ص 11
- 9 «أنا وغيري»، سلسلة صحي النفسية بالدنيا. على موقع الناشر [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 10 برنامج الدعم التدريبي في حالات الطوارئ للحفاظ على جودة التعليم للطلبة السوريين في الأردن. جزء النشرات. اليونسكو وزارة التربية والتعليم وأكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين. عمّان، 2013.
- 11 المصدر السابق. ص 30

- 12 المصدر السابق. ص 39
- 13 من أجل التوسع في مكونات وأنشطة التربية على حل النزاعات، أنظر: «دعم الأطفال في ظروف النزاعات والطوارئ - دليل المعلم/ة والأهل»، إعداد ريتا مفرج مرهج، 2010، على موقع الناشر ورشة الموارد العربية [www.mawared.org](http://www.mawared.org). أنظر أيضاً موقع وموارد «الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ - الأيني، على الرابط <http://www.ineesite.org/ar/minimum-standards>
- 14 فيكرام باتل. الصحة النفسية للجميع، حيث لا يوجد طبيب نفسي. 2008. على موقع الناشر ورشة الموارد العربية. [www.mawared.org](http://www.mawared.org). ص 228
- 15 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي. مصدر مذكور سابقاً. ص 39
- 16 للمزيد عن دور الأقران في الدعم المتبادل والتعلم معاً، أنظر نهج «من طفل إلى طفل» في «رزمة المنشط...» مصدر مذكور سابقاً.
- 17 أنظر التقرير الموسع: «اجتماع الخبراء الدولي حول الاعتراف بالتعليم غير النظامي: المفاهيم، الآليات، المسارات، الممارسات الناجحة، نحو بناء أطر وطنية لإقرار التعليم غير النظامي». مكتب اليونسكو الإقليمي، 2016. على الرابط: [unesdoc.unesco.org/images/0024/002464/246469A.pdf](http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002464/246469A.pdf)

# الدعم النفسي الإجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات

## رزمة المعلم إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي

### الجزء الرابع

«حق الطفل في الحماية والرعاية هو أولوية أساسية في عمل المنظمات الدولية وحكومات العالم قاطبة. وهناك إدراك متزايد لمدى التأثير العميق للأزمات والظروف الصعبة على نفسية الأطفال ونموهم الإجتماعي والتربوي.

لقد تعرض عدد كبير من الأطفال خلال الأزمات المتتالية والمختلفة في منطقتنا العربية إلى أحداث سلبية ومشاهد عنف ودمار من خلال معايشة الأزمة أو من خلال مشاهدة الأحداث الدامية وصور القنص والدمار والعنف على التلفاز ووسائل الإعلام المختلفة.

ومن هنا جاء حرص مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية في بيروت على تطوير رزمة المعلم «للدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات» لمساعدة المعلم/المعلمة على التعرف على المبادئ الأساسية في الدعم النفسي الاجتماعي ومقوماته وعناصره وكذلك مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ والتقنيات وطرائق التدريس المناسبة لتخفيف النتائج السلبية للأزمة على نفسية الأطفال ومساعدتهم على إعادة التأقلم مع البيئة المدرسية وإلى الاندماج الإيجابي في عملية التعليم والتعلم.

تعتمد الرزمة على تقديم رسائل معرفية ونصائح مبسطة ومباشرة في الدعم النفسي الاجتماعي للمعلم وكذلك نماذج من الأنشطة اللازمة التي يمكن للمعلم استخدامها لتخفيف التوتر النفسي».

مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية  
بئر حسن - جادة المدينة الرياضية  
ص.ب. 5244-11 • بيروت - لبنان  
تلفون: 961 1 850013/4/5 • فاكس: 961 1 824854  
البريد الإلكتروني: beirut@unesco.org  
الموقع على شبكة الانترنت: www.unesco.org/new/beirut



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي  
الإجتماعي  
والتعلم في  
ظروف الأزمات

## رزمة المعلم

المعلمون  
والأهل والشراكة  
في عملية  
التعلم والتعليم

الجزء الخامس



1

2

3

4

5



برنامج الملك عبد الله بن عبد العزيز  
لتنشئة السلام والحوار



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

مكتب بيروت



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة

الدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات - رزمة المعلم

# المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم





صدر في عام 2018 عن مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية - بيروت

© اليونسكو 2018



هذا المنشور متاح مجاناً بموجب ترخيص نسبة المصنف إلى مؤلفه - التناقص بالممثل 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) (رابط الإجراء القانوني). <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>

يقبل المستفيدون، عند استخدام محتوى هذا المنشور، بالالتزام بشروط الاستخدام الواردة في مستودع الانتفاع الحر لليونسكو. (رابط) <http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-ar>

إن التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد فيه لا تعبر عن أي رأي لليونسكو بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة، ولا بشأن سلطات هذه الأماكن أو رسم حدودها أو تخومها.

إن الآراء والأفكار المذكورة في هذا المطبوع هي من مسؤولية المؤلف وهي لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر اليونسكو ولا تلزم المنظمة بشيء.

يمكن تحميل هذه الرزمة من على موقع الناشر: [www.unesco.org/new/beirut](http://www.unesco.org/new/beirut)

إعداد: غانم بيبي ورنا اسماعيل

صورة الغلاف: [Giannis Papanikos/shutterstock.com](http://Giannis.Papanikos/shutterstock.com)

الصور: [Aleutie/shutterstock.com](http://Aleutie/shutterstock.com), [hakule/shutterstock.com](http://hakule/shutterstock.com)

[Good\\_Stock/shutterstock.com](http://Good_Stock/shutterstock.com), [Freepik.com](http://Freepik.com)

تصميم وطباعة اليونسكو

طُبِعَ في لبنان

---

” إن الطريقة التي يتعامل بها المجتمع مع أطفاله هي مرآة لما يتصف به من التعاطف والرعاية الواقية للأطفال. ليس هذا فحسب، بل إنها تعكس حسّ المجتمع بالعدالة، والتزامه بالمستقبل، ورغبته بتحسين الظروف الإنسانية لمصلحة الأجيال القادمة. “

**خافيير بيرس ديكيولار**  
**الأمين العام الأسبق للأمم المتحدة<sup>1</sup>**

” نعم، إن القيم الإنسانية التي ينبغي أن تكون أسس التربية ومقاصدها هي: احترام الحياة وكرامة الإنسان، والتساوي في الحقوق والعدالة الاجتماعية، واحترام التنوع الثقافي والاجتماعي، والشعور بالتضامن الإنساني، وتقاسم المسؤولية عن مستقبلنا المشترك. مطلوب اعتماد نهج حوار في التعليم... وعلينا أن نطرح جانبًا أنظمة التعليم التي تستلب الأفراد وتعاملهم كالسلع، وأن نكافح الممارسات الاجتماعية التي تفرق الناس وتجردهم من إنسانيتهم. فإذا أردنا تحقيق الاستدامة والسلام، توجب علينا أن نأخذ بالوسيلة الحاسمة، أي التنشئة على هذه القيم والمبادئ. “

**إعادة التفكير في التربية والتعليم**  
**نحو صالح عالمي مشترك. اليونسكو 2015**

---

## تمهيد

يتناول هذا الجزء جوانب مهمة يجب مراعاتها في أي برنامج فعّال من برامج الدعم النفسي الاجتماعي، خصوصاً في ظروف الفقر والتهجير والكوارث. ويتوقف نجاح أي مشروع لدعم العملية التربوية في الظروف الصعبة على مراعاة حاجات مكوّنين حاسمين في العملية، الأهل والمعلمين، وعلى تشغيل التكامل بينهما بفعالية.

يلفت هذا الجزء الانتباه إلى مقوّمات العمل بين الأهل والمعلمين وانعكاساته الإيجابية على عافية التلميذ النفسية وتعلمه، وإلى حاجات المعلمين والأهل في الظروف الصعبة والتحديات التي تواجههم في تأدية أدوارهم في التعليم والمناعة والحماية وتعزيز الأمل في المستقبل. فضلاً عن ذلك، يدعو هذا الجزء إلى ضرورة منح الفقر والجندر (النوع الاجتماعي) أهمية خاصة عند إعداد المشاريع. وهو، إلى ذلك يضيء على خصوصية مرحلة المراهقة في الظروف الصعبة بسبب من تحدياتها الخاصة. ولمن أراد التوسع في المعرفة عن مواضيع هذه الرزمة والاستناد إلى دائرة أوسع من الخبرات والحالات نستعرض عدداً من المراجع. وقد ركزنا على تلك التي سيكون الحصول عليها أسهل من غيرها.

## المحتويات

5	تمهيد
8	محتويات أجزاء الرزمة
10	المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم
12	دور برامج الدعم والمدرسة
13	المعلمون: حقوق وحماية وشراكة
15	الأهل: حقوق وحماية وشراكة
18	الجندر في الظروف الصعبة
19	لمحة عن المراهقة
21	الفقر: «أقسى أشكال العنف»!
24	مصادر مفيدة
29	المراجع

## محتويات أجزاء الرزمة

**الجزء التمهيدي:** مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة  
تقديم، شكر وتقدير، تمهيد، محتويات أجزاء الرزمة، منطلقات، لماذا هذه الرزمة، أهداف الرزمة، مبادئ في إنشاء الرزمة، كيفية استخدام الرزمة، تكييف استخدام الرزمة.

### الجزء 1: الصحة والتعلم

ما هي الصحة، وما الصحة النفسية؟ ما هي العافية النفسية الاجتماعية؟ نظرة عامة على المخاطر والآثار نتيجة للكوارث والنزوح؛ دمج الدعم النفسي الاجتماعي في التعليم والتعلم: نظرة عامة على الدعم النفسي الاجتماعي: مبادئ وحاجات، لماذا «دمج» الدعم النفسي - الاجتماعي في العملية التعليمية ككل؟ التدخل النفسي الاجتماعي: في قلب التنمية التربوية، الظروف غير الاعتيادية تتطلب مدرسة غير اعتيادية!

### الجزء 2: المشاعر والذاكرة الانفعالية والتعلم

تمهيد، أسباب وآثار وعواقب الظروف النفسية الصعبة: عن المشاعر؛ كيف يحصل التعلم، وما علاقة التعلم بالصحة النفسية السليمة والمشاعر؛ الانفعالات والتعلم والذاكرة؛ الانفعالات والانتباه وما يحصل في الدماغ؛ نتائج استدامة الظروف الصعبة؛ الذاكرة: تشغيل الانفعال وتعزيز التعلم؛ زيادة الدافعية الداخلية: خمس استراتيجيات، عناصر في الدعم النفسي الاجتماعي: خلق بيئة راعية ومستقرة للتلاميذ؛ الصحة النفسية والتفريغ النفسي، تسعة مبادئ في دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة، المعلم: الأداة الأولى.

### الجزء 3: مقومات الدعم النفسي الاجتماعي ودمجها في العملية التربوية

تمهيد، المشاعر والتفريغ النفسي: كيف تؤثر الضغوط النفسية على المتعلم؟ دور المعلم ومنهجيات الدعم. خمس منهجيات للمعلم في الدعم النفسي الاجتماعي، المنهجية الأولى: الإصغاء والتواصل: كيف يساعد الإصغاء والتواصل؟ ما هو التواصل؟ التواصل في العادات والثقافة الاجتماعية؛ ما يساعد التواصل الجيد وما لا يساعد؛ التواصل والتعلم وحالات فقدان الموت؛ ما العمل في الصف والمدرسة؟ المنهجية الثانية: اللعب وحياة الطفل وتطوره؛ ولكن ما اللعب؛ اللعب وصعوبات التعلم والدعم في السنوات الأولى؛ اللعب والتعلم في المراهقة. المنهجية الثالثة: الدعم النفسي الاجتماعي والفنون: مزايا الأنشطة الفنية؛ أهمية استخدام الفنون التي تخاطب الرعاية النفسية الاجتماعية والحماية. المنهجية الرابعة: تعزيز تقدير الذات/احترام

الذات: خمسة عوامل أساسية تتأزر في بناء تقدير الذات؛ لماذا يتأثر تقدير الذات ويهتز؟ تقدير الذات والتعلم والمدرسة؛ افتقاد تقدير الذات: النتائج وكيفية المساعدة؛ تطبيق على أمثلة من الواقع. المنهجية الخامسة: تعزيز المناعة والمرونة الداخلية: دوائر دعم المرونة الداخلية؛ كيف تعبر المرونة الداخلية عن نفسها. ملحق بأنشطة للمعلمين.

#### **الجزء 4: إدارة عملية التعلم والتعليم والدعم النفسي الاجتماعي**

تمهيد، في التمهيد لإدارة عملية التعليم والتعلم، التربية الإيجابية في التعليم والتعلم، التربية الإيجابية ونافذة السلوك: استخدام صوت «الأنا»؛ في التطبيق: ثلاث حالات. ركائز في التعليم الفعال: التعليم ينطلق من الطفل المتعلم وهو محور العملية التربوية؛ المعلم يُيسّر عملية التعلم؛ المعلم يُيسّر المشاركة؛ التعلم النشط. تحديات في عملية التعليم والتعلم: إدارة غرفة الصف؛ الاختلاف عن الآخر؛ بيئة المدرسة والغرفة؛ إرشادات عملية لإزالة الحواجز التي تعيق التعلم والتنمية والمشاركة؛ العمل مع تلاميذ من بيئات وثقافات متباينة؛ حل النزاعات في المناهج؛ التمرّب؛ التمرّب المدرسي.

#### **الجزء 5: المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم**

تمهيد، المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم، فوائد العمل مع الآباء والأمهات، دور برامج الدعم والمدرسة، المعلمون: حقوق وحماية وشراكة، الأهل: حقوق وحماية وشراكة، الجندر في الظروف الصعبة، لمحة عن المراهقة، الفقر: «أقسى أشكال العنف»! مصادر مفيدة.



## المعلمون والأهل: شركاء في عملية التعلم والتعليم



يزداد إدراك المعلمين والمدارس والأهل أن التفاهم والتنسيق بينهم ضروري للغاية. وتكتسب هذه المسألة أهمية مضاعفة في الظروف الصعبة التي تشهد تخلصاً في حياة الناس المحيطين بالطفل وتقطعاً في التعليم المدرسي، أو حتى تعطّله. إلا أن هذه العلاقة ما زالت لا تحظى بالاهتمام الكافي ولا الترجمة الملائمة في معظم الحالات. أما في ظروف الطوارئ والكوارث والنزوح فإن بناء علاقة إيجابية تصبح حاجة لا غنى عنها. غير أن شروط الحياة الصعبة قد تعرقل بناء علاقة تعاون وشراكة: قلة الموارد؛ المنهاج المضغوط؛ انشغال الأهل والمعلمين بتوفير أولويات البقاء والأمان؛ افتقاد الوعي لضرورة إقامة علاقات مهنية وتعاطفية وتنسيق هذه العلاقات، وتطويرها وصيانتها. يتطلب نجاح العلاقة التكاملية:

- الإقرار بأن الوالدين هما المعلم الأول والراعي الأساسي لطفلها؛
- تبادل الاحترام وتقدير دور كل طرف في رعاية وتعليم الأطفال والمراهقين؛
- تشارك معلومات عن كيف يتعلم الطفل ويتطور تطوراً إيجابياً في المراحل العمرية المتباينة.
- تشارك المعرفة عن خصائص كل مرحلة عمرية واحتياجاتها التربوية الخاصة وما تطرحه من تحديات على الأهل وفي المدرسة، وما يمكن تنسيقه معاً - خصوصاً في مرحلتَي الطفولة المبكرة والمراهقة<sup>2</sup>.

### فوائد العمل مع الآباء والأمهات تشمل:

- تشارك المعلومات عن ظروف حياة العائلة وما يمكن أن يساند عملية تعلم التلميذ، أو يعرقلها.
- تشارك المعرفة عن صعوبات التعلم الإضافية التي تخلقها الظروف الصعبة: في البيت أو المخيم، وفي الصف والمدرسة.
- تشارك توقعات كل طرف وإشراك الأهل في المعرفة عن كيف يحاول المعلمون والمدرسة تكييف طرق التعليم والمقررات للتغلب على التحديات التي تخلقها الظروف الصعبة.

- كسر «الحاجز النفسي» بين الأهل والمدرسة (مثلاً، بسبب خجل الآباء والأمهات وترددهم في زيارة المدرسة لتخوفهم من التعرض لاختبار في «حُسن الرعاية الوالدية» وربما بسبب الخبرات السابقة في الاستدعاء إلى المدرسة فقط عند وقوع طفلهم في خطأ أو تقصيراً).
- تفاهم أفضل على وجود اختلاف بين تلميذ وآخر في قدرات كل تلميذ وفي الطريقة التي يتعلم بها، وأنواع الذكاء المختلفة من تلميذ إلى آخر.
- التفاهم على نتائج الضغوط النفسية التي تتولد عن الظروف الصعبة وتأثيرها على قدرة التلميذ على التركيز والتذكر والتعلم، وكيفية مساعدته في البيت والمدرسة على استعادة إقباله على التعلم (باستخدام محتويات من هذه الرزمة).
- التفاهم على التكامل في الأدوار من أجل تأمين جاهزية الطفل للانتقال من مرحلة إلى أخرى: من البيت إلى الروضة (أو إلى الابتدائية أو الإعدادية)، أو بالمقابل على جاهزية المدرسة والمعلمين ونظام التعليم لاستقبال المتعلمين.
- التعرف بشكل أفضل إلى حقوق ومسؤوليات كل طرف وزيادة تقدير كل طرف لنفسه ولدوره.
- التعرف إلى أشكال المساعدة التي يمكن أن يقدمها الأهل في دعم المدرسة (على سبيل المثال: تقديم خبراتهم كمهنيين يتطوعون في البناء والترميم، ومعلمين مساعدين، ومساهمين في تحسين بيئة المدرسة ولعبها ومواردها، الخ).
- التعاون في التغلب على تحديات من نوع «دروس التقوية»، مثلاً (الدروس الإضافية التي ترهق الأسرة)، وكيفية أداء الواجبات المنزلية في ظروف بيتية غير ملائمة (كهرباء، برد، قلة نوم...).
- الاستفادة المشتركة من برامج وأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي التي توفرها الهيئات المختلفة (ومساعدة هذه البرامج على أن تكون أكثر جدوى واستدامة، مثلاً).
- التعاون على كيفية تعزيز المناعة عند التلاميذ ضد أشكال الانتهاكات والاستغلال ومخاطر الإدمان<sup>3</sup>.
- ربما كان أهم ما يمكن أن يقدمه الآباء والأمهات والمعلمون، بعضهم لبعض، هو التعاطف والتضامن كشركاء في المحنة والضعف، والتشجيع المتبادل واستعادة الأمل، وتعزيز دور كل منهم تجاه الآخر وتجاه التلميذ، وتجاه مجتمعهم.
- التعاون والتنسيق المسبق في حالات التلاميذ الذين يحتاجون إلى رعاية تعليمية خاصة، أو تدخّل مبكر (سواء في فحص السمع والبصر)، أو رعاية صحية متخصصة - وخصوصاً الصعوبات النفسية منها (صعوبات في التكيف مع الحياة المدرسية، اضطرابات نفسية مختلفة، إعاقات جسدية وذهنية تتطلب تنظيم صفوف خاصة، الخ).



## دور برامج الدعم والمدرسة

من المهم أن تراعي المناهج وبرامج وأنشطة الدعم التربوي والنفسي الاجتماعي أن الأهل والمعلمين/المدرسة شركاء، وأن تيسر عمليات التواصل والتفاهم بينهم، وبناء آليات التعاون والتكامل والتعاقد لما فيه مصلحة الطفل الفضلى ومصلحة الشريكين أيضاً. هنا يمكن:

- عقد اجتماعات لمراجعة وضع التلميذ، وللتشارك والتنسيق في حل الصعوبات في توفير الأدوات أو الكتب، مثلاً؛
- عقد ورش عمل أو ندوات توعية عن تأثير الظروف الصعبة على نفسية الصغار والكبار وعلى صمودهم وقدرتهم على متابعة حياتهم متابعة «طبيعية»؛
- التعاون على أن يحصلوا هم أيضاً على حاجتهم من الدعم النفسي (تفريغ نفسي، مشورة، علاجات، مثلاً) ومساعدتهم على الوصول إلى المواقع التي توفر مثل هذا الدعم؛
- مخاطبة الأهل في رسالة أو نشرة دورية أو عند الحاجة؛
- طرح مبادرات مشتركة لجمع التبرعات أو لطلب المساعدة في ترميم أو تطوير أو تطوع. الخ<sup>4</sup>؛

يمكن أن تكون المدرسة والمعلمون هم الذين يبادرون إلى دعوة الأهل وتشجيعهم على المشاركة<sup>5</sup>.



## المعلمون: حقوق وحماية وشراكة

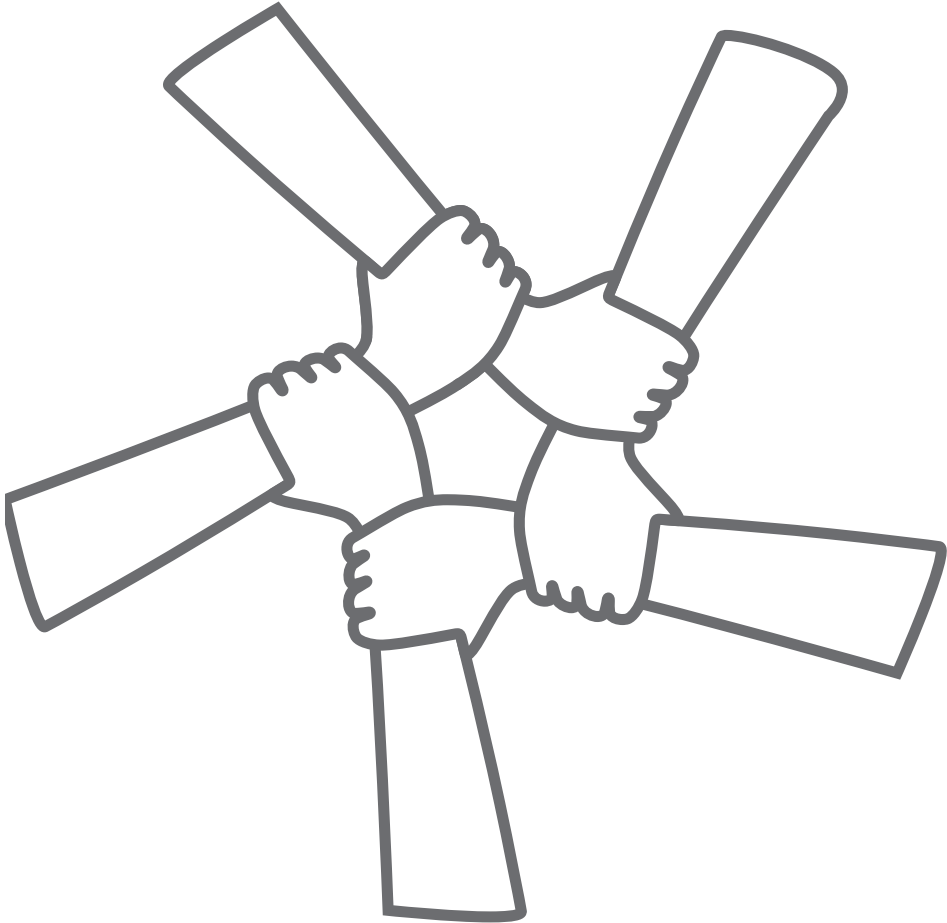
في العادة، يتعرض المعلمون إلى نفس الخسائر الإنسانية والمادية والمعنوية والصدمات والضغوط التي يتعرض لها التلاميذ وأهلهم والمجتمع. وهم أيضاً يخسرون الأحبة والبيت والاستقرار. ويكون عليهم أن يواجهوا التحديات ذاتها، في حين يُفترض أن يلبّوا توقعات إضافية منهم خصوصاً في الأماكن التي يعتبرون فيها من قادة المجتمع المحلي وحيث كانوا يلعبون أدواراً متعددة قبل الكوارث والنزاعات.

المعلمون والعاملون في إدارة التعليم كلهم في حاجة إلى:

- الأمان، والتمكين، وصيانة حياة وسلامة أسرهم.
- حد أدنى من ظروف العيش النوعية والكريمة التي تمنحهم القدرة النفسية والبدنية على القيام بأعمالهم.
- الدعم والمساعدة على التعبير وتفريغ الضغوط، وإعادة تنظيم أفكارهم وتصرفاتهم، وإعادة تقييم ما حصل لهم بشكل واقعي، والتخطيط لكيفية استعادة حياتهم الطبيعية واستعادة المرونة الداخلية والثبات، وتعزيز التقدير الذاتي، وتجديد معنى الحياة في ظل الظروف الصعبة؛ والتسلح بأمال جديدة للمستقبل.
- الحصول على معرفة جديدة عن واقعهم الجديد وعن تحديات العمل فيه (صفوف غير ملائمة، بيئة غير صديقة، موارد، تدريب... الخ) بما في ذلك الضغوط النفسية على التلاميذ التي تؤثر في التعلم وما يمكن المعلم أن يقدم لدعمهم، وقلة تجهيزات التعليم المساعدة، والعمل مع أعمار متفاوتة في الصف وأعداد كبيرة في الصف الواحد، وعدم الاستقرار، وقلة المدخول، والتعامل مع مناهج البلد المضيف ولغته وتقاليده المختلفة (أو مع منهاجين) والحفاظ على أعلى مستوى ممكن من الجودة، والتغلب على مشكلات الاعتراف بمؤهلاتهم، الخ؛
- العمل معاً في مجموعات للتأمل، والتعاقد، والتعلم المتبادل<sup>6</sup>؛
- فرص للتطوع وخدمة المجتمع ومساعدة الآخرين؛
- تعزيز العمل مع الأهل في شراكة من التضامن والتكامل أكثر من أي وقت مضى؛
- الاستفادة من فرص التدريب أثناء الخدمة، خصوصاً التدريب على طرق التعليم الفعال

في ظروف الطوارئ، وكيفية الوصول إلى التعرف على خبرات عملية ذات صلة، مثل مصادر المعلومات على المواقع التفاعلية على الشبكة الدولية - حيث أمكن - والنشرات والمطبوعات المتاحة؛

- الدفع مع الأهل باتجاه دمج الدعم النفسي الاجتماعي في المنهاج التعليمي عبر المواضيع والحصص التدريسية المكثفة، وعلى توفير ما أمكن من برامج التفريغ، واللعب وأدواته وساحاته، والفنون واحتياجاتها، ووسائل التواصل والوصول إلى أشكال مختلفة من الدروس النوعية عبر الشبكة العالمية، وضمان الالتزام بالمعايير الدولية للجودة في ظروف الطوارئ<sup>7</sup>.



## الأهل: حقوق وحماية وشراكة

يكون الدعم النفسي الاجتماعي «أقوى أثراً علينا عندما يأتي من الناس الذين هم الأهم عندنا. لذا، من المهم للغاية أن يبدأ التعافي النفسي الاجتماعي من البيت. ويكون على الأهل (والمعلمين) أن يدركوا أهمية بناء علاقات مع أولادهم تتسم بالمحبة، والحسنى، والرعاية»<sup>8</sup>.

- في ظروف النزاعات والنزوح القسري<sup>9</sup>، قد يكون من الصعب على الأهل تزويد أطفالهم بالعاطفة وإشعارهم بالأمان، ودعمهم، خصوصاً دعم أولئك الأطفال الذين يعانون اضطرابات سلوكية نتيجة الضغوط والخبرات المعيشة المؤلمة.
- في هذه الظروف تزداد أهمية «الأسرة، باعتبارها الوحدة الأساسية للمجتمع والبيئة الطبيعية لنمو ورفاه جميع أفرادها، وبخاصة الأطفال»، لذلك من حق الأسرة أن تتمتع بالحماية والمساعدة اللازمتين لتتمكن من الاضطلاع الكامل بمسؤولياتها تجاه أطفالها.
- على الأهل مساعدة أنفسهم أيضاً حتى يكونوا أفضل قدرة على مساعدة أطفالهم على فهم المشاعر التي تتناهم، واستيعابها والتغلب عليها.
- الأهل من الآباء والأمهات (وغيرهم من مقدمي الرعاية في الأسرة) في حاجة إلى معلومات عن التغييرات التي تضرب حياتهم في الكوارث والنزاعات والتهجير (وحقوقهم كلاجئين، مثلاً)، ومعلومات عن التأثيرات الصحية والنفسية والاجتماعية عليهم كأفراد، وعلى علاقاتهم.
- بشكل خاص، ينبغي على برامج الدعم النفسي الاجتماعي أن توفر للأهل معلومات عن تأثير الظروف الصعبة والعنف والتهجير على الأطفال والمراهقين وعن المخاطر الإضافية التي يتعرضون لها، بما في ذلك الانقطاع عن التعليم، والتعرض للاستغلال، وغموض مستقبلهم.
- ينبغي توفير فرص ملائمة اجتماعياً تتيح للأهل أيضاً التعبير والتفيس عن حزنهم، ومخاوفهم، والتخفيف من عوامل الضغوط التي قد تتراكم فتثقل عليهم وتعطل حياتهم وتؤثر في قدراتهم على رعاية أطفالهم وتلبية حاجاتهم. هذه العملية يمكن أن:
  1. تبدأ في البيت بين الأزواج، ثم مع الأصدقاء أو الجيران.
  2. النساء عموماً يتمتعن بالقدرة على التشارك والتفريغ النفسي المتبادل، وبالتالي تبادل المواساة والدعم في حين يحتاج الرجال في ثقافتنا إلى تشجيع على التعبير، أصلاً، فضلاً عن أن الكثيرين منهم يستصعبون تشارك الهموم مع أصدقائهم. (بل قد يرى البعض في ذلك عجزاً أو انتقاصاً من رجولتهم!)
  3. لذلك، يتوجب على برامج الدعم النفسي الاجتماعي أن تراعي هذه الجوانب الاجتماعية.

### توصيات في البرمجة لدعم الأهل:

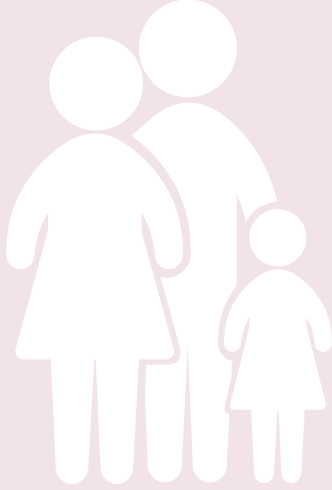
- البناء على واقع كل أسرة وتفحص قدراتها على القيام بمسؤولياتها باعتبارها الراعي والمربي الرئيس وصاحب المصلحة الأول في تطبيق حقوق الطفل في الحماية، والرعاية، والمشاركة، والصحة والتعليم والعافية النفسية.
- بناء العلاقة مع المدرسة وبرامج التعليم والدعم النفسي الاجتماعي على أساس من الشراكة التي تحترم حقوق الأهل ومسؤولياتهم وثقافتهم الاجتماعية، وخصوصاً حقهم في معرفة ما يقدم لأطفالهم - بما يتناسب مع أعمارهم وقدراتهم ويراعي دور الأهل في البيت في إنجاح البرامج والتعليم.
- في المدرسة وفي أنشطة دعم الأطفال: لفت الأطفال إلى أن أهلهم يحتاجون هم أيضاً إلى الدعم نتيجة تأثرهم بالكوارث والإفكار والعنف والتهجير.

في البرامج الموجهة إلى الأهل: ينبغي تشجيعهم (وتشجيع مقدمي الرعاية الآخرين في المدرسة والمجتمع) على مراعاة التوصيات التالية ما أمكن:

- احترام الأطفال وتقديم الكثير من الفرص للتعبير عن أنفسهم.
- تشجيعهم كلما أمكن وتجنب النقد القاسي.
- المشاركة في لعبة اختارها الطفل لبناء تقدير الذات عنده.
- إظهار الحب بالكلمات والفعل لتعزيز شعور الطفل بقيمته الذاتية.
- تحويل روتينات الحياة العائلية إلى أوقات ممتعة.
- الإصغاء التام عند وجود مشكلة.
- أداء أعمال منزلية مع الأطفال في جو مرح وقضاء أوقات منتظمة معا.
- التواصل عبر مناقشة أمور مهمة لهم.
- استخدام الحكايات؛ قراءة كتب معاً، والغناء معاً، الرسم، واللعب، والضحك معاً<sup>10</sup>.

## حقوق الأهل<sup>11</sup>:

تنص مقدمة اتفاقية حقوق الطفل على أن:



- "لطفولة الحق في رعاية ومساعدة خاصتين، واقتناعاً منها بأن الأسرة، باعتبارها الوحدة الأساسية للمجتمع والبيئة الطبيعية لنمو ورفاهية جميع أفرادها، وبخاصة الأطفال، ينبغي أن تولى الحماية والمساعدة اللازمتين لتمكين من الاضطلاع الكامل بمسؤولياتها داخل المجتمع"<sup>12</sup>.
- يتمتع جميع اللاجئين بحقوق نصت عليها المواثيق الدولية المُلزمة، ومنها الاتفاقية الخاصة بوضع اللاجئين لسنة 1951 وبروتوكولها لسنة 1967. وتطبق هذه على "كل الأشخاص" بمن في ذلك الأطفال والمراهقون<sup>13</sup>.
- تصون اتفاقية حقوق الطفل حقوق الأهل في الحصول على الدعم المناسب بما يمكنهم من القيام بمسؤولياتهم. هذا يشمل:
  1. احترام ودعم حقوق ومسؤوليات وواجبات الوالدين والأسرة والوضع الاقتصادي للأسرة أو الأوصياء أو المسؤولين قانوناً عن الطفل... (المادة 5) وتقديم "الدعم الملائم في تربية الأطفال" (18)؛
  2. حق الأهل في المعرفة والاطلاع على مفاهيم ومبادئ حقوق الطفل (41)؛
  3. حق الأهل في الحصول على المعلومات المتعلقة بصحة الطفل ونموه - وبالتالي تعلمه - (24)، وبرامج الدعم والحصول على الإعانات عند الاقتضاء (26 و27)؛
  4. الحق في لم شمل الأسرة.

## الجندر في الظروف الصعبة

عموماً، تزيد نسبة النازحين من النساء والأطفال في ظروف الحرب والتهجير عن نسبة الرجال. فالرجال يمكن أن يكونوا في الجبهة، أو الأسر، أو يقتلوا، أو يكونوا عاملين في بلاد أخرى أصلاً. وتتعرض النساء إلى مخاطر كبرى وكثيرة، وتكون الضغوط عليهن أكبر. وكذلك تزداد مخاطر الإنهاك العاطفي والجسدي والحاجة إلى الحماية والدعم وذلك في مواجهة خسارة الاستقرار والمأوى والعمل، وموت الصغار، ومشاهدة العنف والجوع، والخسائر، واحتمال التعرض للانتهاكات والاعتصاب، واكتظاظ المأوى<sup>14</sup>.

بعد الكوارث والتهجير، تتحمل النساء (أي الأمهات والأخوات والزوجات والفتيات) مسؤوليات كبرى في توفير الحد الأدنى من الحاجات الأساسية وشروط البقاء والاستمرار. إلا أن صوتهن، لا يتناسب في العادة مع مسؤولياتهن.

- ينبغي مراعاة الحاجات الخاصة هذه في إجراءات وبرامج تشمل، على سبيل المثال:
- تنظيم أنشطة تتيح للنساء قضاء الوقت معاً، لإعداد الطعام، أو الاعتناء المتبادل بالصغار، واكتساب القدرة على الاهتمام بالحصول على الماء والغذاء، وأدوات الطبخ، والغسيل.
  - تعلم مهارات مهنية وحياتية جديدة.
  - تنظيم توزيع الأغذية والمساعدات والمشاركة في ذلك.
  - تعلم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية عند الأطفال وأفراد الأسرة والنساء الأخريات.
  - تنظيم مجموعات مساندة للتضامن والمواساة والتعبير عن الحزن أو الحداد.
  - التطوع في التعليم والمساعدة في إقامة مدارس أو تطويرها حيث أمكن، أو إدارة مراكز الأطفال.
  - المشاركة الضرورية في وضع البرامج واتخاذ القرارات ذات الصلة.
  - الحصول على عمل، حيث أمكن وتلقي الدعم في إطلاق مشاريع صغيرة.

## لمحة عن المراهقة<sup>15</sup>

المراهقة هي مرحلة تحول وانتقال الطفل من مرحلة تبعية شبه كاملة للأسرة ورقابتها ومسؤوليتها المباشرة إلى توسع العلاقات والمرجعيات وتخفيف متدرج لعلاقة التبعية باتجاه الاستقلالية. إنها مرحلة التحولات السريعة والتغيرات المفاجئة، خصوصاً على صعيدي التفكير والعلاقات الاجتماعية.

هنا عناوين جامعة عن مرحلة المراهقة ينبغي مراعاتها في العمل مع الشبان والشابات، والعلاقات بهم في البيت والمدرسة والمجتمع:

- تختلف «مدة» المراهقة من مجتمع إلى آخر. إلا أنها عموماً تنقسم إلى:
  - المراهقة الأولى، 11-14 سنة، وفيها تغيرات بيولوجية سريعة؛ الوسطى، 14-18، وتكتمل فيها التغيرات البيولوجية؛ والمتأخرة، 18-21 حيث يكتمل مظهر الشاب/الشابة وتصرفاته.
- المتغيرات التي تحدد خصائص المراهق تنجم عن: الخصائص الفردية، الخصائص العائلية، الأطر الاجتماعية كالمدرسة والإعلام والمؤسسات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، النظم الاجتماعية والأدوار والتقاليد والثقافة السائدة، ومساحات التفاعل وديناميات التغيير والفرص المتاحة.
- النمو الجسدي والنضوج الجنسي: تحدث ففزة سريعة في الطول والوزن، تركز الاهتمام على المظهر الخارجي كالعضلات والمهارات الحركية، حساسية شديدة لنقد التغيرات الجسدية ما يؤثر على صورة المراهق/ة عن ذاته/ا وعن الجسد من الناحية النفسية، تغير في الخصائص الجنسية (الصوت، الشعر، الثديان، الأعضاء التناسلية...)، بداية النضوج الجنسي.
- التغير النفسي: تغير صورة المراهق عن ذاته، تغير في المزاج والعلاقات الاجتماعية، تمييز الذات ككائن متميز في إطار تشكيل الهوية الفردية من خلال معارضة بعض القيم والأدوار ومظاهر السلطة.
- التغير الاجتماعي: يحصل تعقّد أكثر في ازدواجية العلاقة بالعائلة والمدرسة والمحيط الاجتماعي في اتجاه: دعم التجديد وبناء هوية متفردة ومهارات حياتية، أو بناء حاجز أمام رغبة المراهق/ة وحاجته/ا إلى تحقيق ذاته/ا.
- آثار المتغيرات على صحة المراهق/ة النفسية:
  1. عدة صراعات داخلية تبدو متضاربة: الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، طموحات المراهق/ة الزائدة والتقصير في



- الالتزامات، ميل إلى الاستقلال والتحرر من التقاليد الاجتماعية، مبادئ ومسلّمات الطفولة والتفكير الناقد الجديد، أفكار جيله/أفكار الجيل السابق.
2. الاغتراب والتمرد: التفرد والتمايز والانسلاخ عن الوالدين لإثبات التفرد والتمايز، معارضة سلطة الأهل، سلوكيات تمرد ومكابرة وعناد وتعصب وعدوانية...
  3. الخجل والانطواء والانسحاب الاجتماعي وفي المراهقة تنمو الدوافع باتجاه النقد والنقاش والتحليل وتفهم القيم.
  4. السلوك المزعج نتيجة الرغبة في تحقيق مقاصده/دون اعتبار للمصلحة العامة: صراخ، شتم، تعارك، إتلاف ممتلكات، جدال في أمور تافهة، تورط في مشكلات، قلة اهتمام بمشاعر الآخرين...
  5. العصبية وحدة الطبع والعناد: ميل إلى تحقيق رغباته ولو بالقوة، التوتر المزعج (بسبب ارتفاع مستوى الهرمونات ما يقود بالتالي غضب وإثارة عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث).

### ◀ مخاوف الأهل

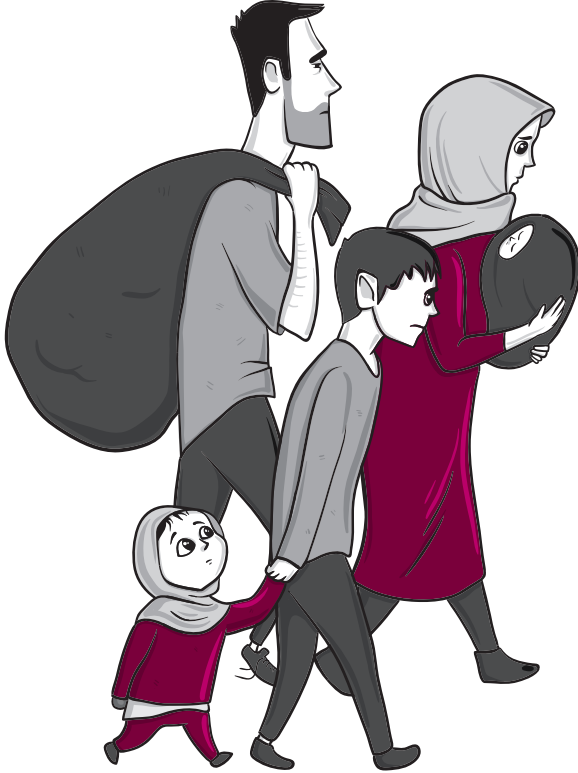
مخاوف الأهل وشكاواهم الشائعة قديمة وتعود إلى آلاف السنين: «أصدقاء السوء»، «عناد وتهور»، «قلة الخبرة»، «التمرد ورفض النصح»، «مطالب الحرية والاستقلال»، «يعيشون في عالمهم الخاص ويريدون الانفصال عنا!...»

يمكن أن تخف مخاوف الأهل حين يعرفون أكثر عن خصائص مرحلة المراهقة، ويفهمون التغيرات الجسدية والهرمونية والنفسية والاجتماعية عند المراهقين، ويعترفون بالمراهقين وبحقوقهم خصوصاً حقهم في المشاركة، وحين يعتبرون المراهقة مرحلة إيجابية وضرورية للمراهقين - ولو أنها قد تتسبب بإرباكهم وتثير قلقهم!<sup>16</sup>

### ◀ تأثير الظروف الصعبة على عملية التعليم والتعلم:

- كل المقوّمات والمخاوف المذكورة أعلاه تؤثر في فعالية التعليم والتعلم بدرجات متفاوتة، إلا أن الظروف الصعبة يمكن أن تفاقم تلك التأثيرات بفعل:
- فقدان الدافعية إلى التعلم في ظل الصعوبات والتحديات والاكْتئاب واليأس، وخصوصاً في حالات فقدان أو موت أحد أفراد الأسرة.
  - صعوبة التأقلم مع أنظمة وقواعد العمل في المدرسة ومحاولة التفلت منها.
  - الميل إلى ترك الدراسة والالتحاق بالمجموعات المسلحة أو المتطرفة.
  - الميل إلى التسرب عموماً.
  - الميل إلى العنف في التعبير عن النفس والحاجات.

## الفقر: «أقسى أشكال العنف!»



يرى كثيرون أن الفقر هو من أقسى أشكال العنف. وهو يرتبط بتردي الصحة النفسية لأنه يمكن أن يرافقه أموراً كثيرة تسبب الضغوط والاكئاب والتعاسة، منها:

- تفكك المجتمعات والنزوح إلى المدن أو إلى مخيمات وأحياء خالية من الشبكات الاجتماعية، وفقدان المعيل لأسباب مختلفة.
- نقص في فرص التعليم والعمل.
- قلة الموارد المادية، وصعوبة الحصول على المياه النظيفة والغذاء الملائم.
- افتقاد القدرة على شراء الطعام والملابس الملائمة للمدرسة ودفع الرسوم.
- بيئة العيش وأماكن السكن غير الصحية وغير الملائمة.
- نقص الرعاية الصحية والعلاجات، أو حتى انعدامها.
- أعباء تروّي الصحة الجسدية والصحة النفسية المتراكمة:
- تراجع القدرة على الدراسة وعلى العمل في البيت وخارجه،
- الانفاق على علاجات غير ملائمة،
- التعرض للتدخين والكحول والمخدرات وربما الإدمان.
- وصمة «اللاجئ»، والتمييز، والاستغلال الاقتصادي والجنسي.

لذلك، ينبغي أن تعمل استراتيجيات الدعم النفسي الاجتماعي على المستويات الأربعة:<sup>17</sup>

### العائلة

- البناء على قدرات العائلة ونقاط القوة فيها.
- تعزيز عناصر التكافل الأسري والتضامن التي توفر التعاون، والأمان، والحماية، خصوصاً للأطفال والشباب.

### الفرد

- تعزيز احترام الذات والثقة بالنفس، والتكيف، والمهارات الوالدية في الظروف الطارئة.
- المشاركة في كل ما يتصل بحياته ومستقبله.

### الهيئات الحكومية والأممية والمدنية ووسائل الإعلام

- «خفض العقوبات الاجتماعية والاقتصادية» وتيسير الوصول إلى فرص العمل.
- بناء البيئة التي تعزز التنمية الإيجابية والتعلم عند الأطفال والشباب.
- الوصول إلى أشكال التعليم المختلفة وتكييفها والاعتراف بها.
- بث روح التضامن الإنساني والحقوق، ورفض التمييز والإقصاء ومناهضتهما.

### المجتمع المحلي

- الاستفادة من الروابط الاجتماعية العائلية والمناطقية وتعزيزها.
- تقوية العوامل التي تعزز الصحة النفسية والحماية والمشاركة في التجمعات والمدارس.
- تنسيق مشاريع الدعم والتعليم والإغاثة والعمل.
- نشر المعلومات، والتشبيك بين مقدمي الرعاية، وإشراك الناس في تدبر شؤونهم والاعتماد على أنفسهم، وبالتالي خلق بيئة داعمة تشجع على التعلم، وتعزز المرونة الداخلية واسترداد العافية النفسية والأمل.

## ◀ توصيات لجميع المستويات

على الفعاليات التي تستهدف تعزيز الصحة النفسية الاجتماعية أن تأخذ التوصيات التالية في الاعتبار:

- التدريب والتشجيع على خدمة المجتمع وتقديم الخدمات، وتنمية المهارات والمرونة الداخلية، وتفادي السلوكيات الخطرة، وبناء الخدمات التي يستفيد منها الجميع.
  - استخدام برامج الفنون واللعب والترفيه الداعمة للتفريغ النفسي وبناء العلاقات الإيجابية.
  - استخدام برامج الدعم المتبادل والتقدم معا: «من قرين إلى قرين» (من تلميذ إلى تلميذ، من معلم إلى معلم...).
  - بناء شراكات بين أصحاب المصلحة، كالأهل والمعلمين والمدارس، وتوفير فرص وتقنيات التواصل داخل المجتمع المحلي ومع النازحين الآخرين والأهل في المناطق الأخرى.
  - التشجيع على إقامة مشاريع تعاونية.
- وتستطيع برامج الإغاثة وإعادة البناء أن تعزز نتائج أعمالها من خلال مراعاة التوصيات نفسها.

## مصادر مفيدة

من بين مصادر كثيرة ذات صلة، أدرجنا منها ما يمكن الوصول إليه عبر الشبكة العالمية، وتحميله، أو عبر وكالات الأمم المتحدة كاليونسكو واليونسيف وهيئات فاعلة في المجال. كل المصادر أدناه ذات طابع عملي يمكن استخدامها بيسر وتكامل مع هذه الرزمة لتطويرها بحسب السياق والحاجات.

### أ. مصادر متاحة رقمياً على شبكة الإنترنت

#### • بالعربية:

#### ■ الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في ظل الحروب والنزاعات

إعداد د. أحمد شيخاني

يقدم الكتاب معلومات وطرقاً تساعد على التدخل في الظروف الصعبة والنزاعات في ضوء «قلة عدد الإخصائيين مقارنةً بعدد الأطفال المعرضين للإصابة بالمشاكل النفسية». يخاطب الكتاب العاملين في ميدان الدعم النفسي الاجتماعي والأهل، ويعرض أهم مراحل تطور الطفل «بالإضافة إلى مسار حاجاته التنموية والآثار الناتجة عن عدم تلبيةها خلال سني عمره. وهو يطرح بعض الأمثلة عن التداخلات الممكنة حسب مرحلة تطور الطفل... مع وسائل لتقديم المساعدة من قبل الراشدين. تقوم مواضيع الكتاب «على محتويات مراجع عدة (تستعين بها هذه الرزمة أيضاً). تشمل الفصول: آثار الظروف الصعبة على الأطفال وردود أفعالهم؛ الاحتياجات والمحطات؛ التواصل والإنصات والتحدث عن الموت؛ تمكين الأهل ومساندتهم ونصائح مهمة لهم؛ مساندة الأطفال الذين تعرضوا للصدمات. [www.goodreads.com](http://www.goodreads.com)

#### ■ كتاب الصحة النفسية للجميع - حيث لا يوجد طبيب نفسي. إعداد د. فيكرام باتل

ينقل هذا الدليل المعرفة والمعلومات عن الصحة النفسية ومشكلاتها وتعزيزها، عند مختلف الأعمار وفي مختلف الظروف، لا إلى المرشد الصحي فحسب، بل إلى الناس والأسرة مباشرة. وهو يوفر المعرفة الضرورية للتعامل مع مسائل الصحة النفسية والتعافي بنهج عملي بحيث يمكن أن يستخدمها أيضاً المعلمون والأهل والجمهور عموماً. يمتاز الكتاب بأنه يتناول أيضاً الصحة النفسية في ظروف الشدة والكوارث والحروب والتهجير ومخيمات اللاجئين والمدارس. من الأقسام ذات الصلة: فقدان عزيز، صعوبات التعلم، المراهقون، اللاجئين، الكوارث، المدارس، الاكتشاف المبكر.

على الموقع [www.mawared.org](http://www.mawared.org)

## ■ دعم الأطفال في ظروف النزاعات والطوارئ - دليل المعلم/ة والأهل

### إعداد ريتا مفرج مرهج

يمتاز هذا الدليل بأنه يبني على حصيلة دورات تدريب للمعلمات والمعلمين في مرحلتي الروضة والابتدائي على المساندة النفسية الاجتماعية، لأنفسهم ولتلاميذ، في إثر حرب 2006 في لبنان وتهجير مئات الآلاف من السكان. إلا أن الدليل يراعي أيضاً حاجات المعلمين والأهل في المناطق المحرومة اقتصادياً حيث الفقر والبؤس. من المواضيع المهمة: تأثير النزاعات والحروب على الأطفال دون الثامنة، تقنيات وأدوات وألعاب التربية الداعمة والتعافي، بناء القوة الداخلية، تحفيز التعلم، الإدارة السلوكية في المنزل. [www.mawared.org](http://www.mawared.org)

## ■ دليل «الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان»<sup>18</sup>

منظمة الصحة العالمية ومؤسسة «الرؤية العالمية الدولية» (وُورلد فيجن) و «مؤسسة رضوح الحرب» (وُورلد تراؤما). 2012 بحسب منظمة الصحة العالمية، فإن الإسعافات الأولية النفسية تنطوي على الجوانب التالية:

- تقديم الرعاية والمساندة العمليتين من دون تطفل.
  - تقدير الاحتياجات والمخاوف
  - مساعدة الناس على تلبية احتياجاتهم الأساسية مثل الغذاء والماء والمعلومات
  - الاستماع إلى الناس، من دون ممارسة الضغط عليهم كي يتكلموا
  - إراحة الناس ومساعدتهم على الشعور بالهدوء
  - مساعدة الناس في الوصول إلى المعلومات والخدمات والدعم الاجتماعي
  - حماية الناس من التعرض لمزيد من الأذى.
- من مواضيع الدليل: فهم الإسعافات الأولية النفسية؛ كيف تؤثر الأزمات على الناس؟ ما هي الإسعافات الأولية النفسية ومن ومتى وأين؟ كيفية المساعدة بطريقة مسؤولة؛ احترام السلامة والكرامة والحقوق؛ تكييف الأفعال بما يراعي ثقافة الشخص؛ الاعتناء بالنفس؛ تقديم الإسعافات الأولية النفسية؛ التواصل الجيد؛ الاستعداد - التعلم عن الوضع؛ مبادئ عمل الإسعافات الأولية النفسية؛ الأشخاص الذين من المحتمل أن يكونوا بحاجة إلى اهتمام خاص؛ الاعتناء بأنفسكم وبزملائكم؛ الاستعداد لتقديم المساعدة؛ إدارة الضغوط؛ العمل الصحي والعادات الحياتية؛ التأمل والراحة؛ مارسوا ما تعلمتم؛ سيناريو كارثة طبيعية؛ سيناريو العنف والتشريد...



ج. <http://www.unesco.org/new/ar/amman/education/technical-vocational-education-training/emergency-education-response-to/syrian-refugees-in-jordan>

د. كتب «الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ» - آيني

#### ■ الملاحظات الإرشادية حول التدريس والتعلم

يطرح «التعليم للجماعات المتأثرة بالنزاعات والكوارث» عدداً من الأسئلة الهامة لدى الممارسين وصانعي السياسات في ما يتعلق بطبيعة التدريس والتعلم الجيدين وكيفية ضمانهما في حالات الطوارئ، والأزمات المزمّنة والتعافي». بناء على ذلك، يغطي هذه الدليل: المناهج، والتدريب والتطور المهني والدعم، وعمليات التدريس والتعلم، وتقييم نتائج التعلم.

#### ■ الحد الأدنى لمعايير التعليم: الجهوزية، الاستجابة، التعافي

تطرح «آيني» في هذا الكتيب 19 معياراً يرافق كل منها «خطوات أساسية وملاحظات إرشادية» بهدف «تحسين الجودة التعليمية والاستجابة والتعافي»، و«يزيد من فرص الحصول على فرص آمنة ومناسبة للتعليم ويضمن المساءلة عند تأمين هذه الخدمات». تغطي المعايير: 5 نطاقات: المعايير الأساسية، وإمكانية الحصول على التعليم والبيئة التعليمية، والتدريس والتعلم، والمعلمين وسائر العاملين في التعليم، وسياسة التعليم.

#### ■ التعليم في حالات الطوارئ: دمج الجميع - دليل الجيب للتعليم الجامع

يخدم هذا الدليل الموجز «مديري المشاريع التربوية والمستشارين» وآخرين، حين يصبح «تلبية الحاجات التعليمية الفورية لمجموعة مختلفة من المتعلمين خلال حالة الطوارئ غالباً ما تشكل تحدياً». وهو يركز على الاستجابة السريعة في حالات الطوارئ وفيه «مبادئ مفيدة لمقاربة تعليم جامع ... والنصح للاستراتيجيات والخطوات في المراحل الأساسية، وحالات مقاومة التعليم الجامع أو قلة الاهتمام به، والمراقبة والتقييم. للمزيد عن شبكة آيني وكيفية الاستفادة من خدماتها في المنطقة العربية والحصول على مواردها: <http://www.ineesite.org/ar/arabic>



### هـ. دليل تدريب من لبنان:

■ دليل تدريب المديرين على أسس الدعم النفسي الاجتماعي داخل الصف صدر هذا الدليل عن وزارة التربية والتعليم العالي في لبنان، والمركز التربوي للبحوث والإنماء في لبنان، وبرنامج دراستي، والمعونة الأميركية. وهو يتوجه إلى «المعلمين الذين يعلمون متعلمين تعرضوا لصدّات أو أزمات» وتضم مادته «مجموعة متسقة من التجارب والمقاربات حول كيفية تقديم الدعم النفسي الاجتماعي إلى الأطفال وأقرانهم، لدى انتقالهم من صف إلى صف، وضمن المدرسة ككل». وهو من جزأين في الأول: معلومات ومفاهيم عن مقاربة الدعم وأساسها، وعلاقات الاهتمام والتعاطف، وتوفير بيئة إيجابية داخل غرفة الصف، وتعزيز الكفايات الاجتماعية العاطفية. وفي الثاني: أنشطة تطبيقية لخمسة أيام في التواصل وإدارة الصف والرفاه النفسي الاجتماعي. المزيد على الرابط: [amideast.org/sites/default/files//D-RASATI](http://amideast.org/sites/default/files//D-RASATI)

## المراجع

- 1 وردت في دليل «الكبار والصغار يتعلمون». إعداد د. جاكلين صفير وجوليا جيلكس. على موقع الناشر ورشة الموارد العربية [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 2 للمزيد عن مرحلة المراهقة والدراسة ومتاعب المراهقين النفسية والصحية أنظر: فيكرام باتل، «كتاب الصحة النفسية للجميع - حيث لا يوجد طبيب نفساني». الطبعة العربية، 2008. الفصل 8. على موقع الناشر [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 3 للمزيد أنظر موقع مينتور العربية [www.mentorarabia.org](http://www.mentorarabia.org) وموقع «شبكة ميناره» [www.menahra.org/ar/](http://www.menahra.org/ar/)
- 4 من أجل توصيف للتربية في الظروف الصعبة في عدد من البلدان العربية وعدد من البرامج المبتكرة في توفير التعليم النوعي في سياقات متنوعة، أنظر تقرير «اجتماع الخبراء الدولي حول الاعتراف بالتعليم غير النظامي: المفاهيم، الآليات، المسارات، الممارسات الناجحة، نحو بناء أطر وطنية لإقرار التعليم غير النظامي»، على موقع الناشر منظمة اليونسكو. <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002464/246469A.pdf>
- 5 هناك عدد من البرامج والموارد المتاحة على الشبكة العالمية التي تقوم على الشراكة بين المعلمين/المدرسة والآباء والأمهات. أنظر مصادر مفيدة في نهاية هذا الجزء.
- 6 عن تشكيل المجموعات أنظر فيكرام باتل. مصدر مذكور سابقاً. الفصل 10؛ وكذلك «الثقة والحوار في المجموعات» في دليل «أفكار في العمل مع الناس»، الجزء 2. كلاهما على موقع الناشر ورشة الموارد العربية.
- 7 أنظر «الحد الأدنى لمعايير التعليم من الآيني»، على موقع الناشر الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ. <http://www.inesite.org/ar/minimum-standards>
- 8 دمج الرعاية النفسية والدعم في صلب القطاع التربوي - دليل للمدارس والجماعات العاملة مع الأطفال والأسر المتأثرة بالفقر والنزاعات والإيدز Mainstreaming Psychosocial Care Support within the Education System. REPPSI, 2009
- 9 عن خطوات عملية في كيفية مساعدة الأهل على التأقلم مع الظروف الصعبة، أنظر أحمد شيخاني، الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في ظل الحروب والنزاعات. دار الاعلام، عمان 2013 الفصلان الثالث والرابع.

- 10 المصدر السابق.
- 11 للمزيد عن حقوق الطفل الأهل يمكن العودة إلى موقع منظمة اليونسكو <http://www.unicef.org/arabic/> وموقع منظمة اليونسيف [unesco.org/new/ar/education/crc/34726\\_\\_34762.html](http://unesco.org/new/ar/education/crc/34726__34762.html)؛ ودليل «العمل مع الأهل في ضوء اتفاقية حقوق الطفل» على موقع الناشر [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 12 ديباجة اتفاقية حقوق الطفل. أنظر النص الكامل على موقع اليونسيف المذكور سابقاً.
- 13 للمزيد عن حقوق الأطفال اللاجئين، أنظر أحمد شيخاني، مصدر مذكور سابقاً. ص 81.
- 14 للمزيد أنظر أوغست برنر وآخرين، «كتاب الصحة للنساء - حيث لا يوجد طبيب نسائي...». الطبعة العربية، 2001. الفصل 28 عن «اللاجئات والمهجرات»، والفصل 26 عن «الصحة النفسية» (للنساء). على موقع الناشر [www.mawared.org](http://www.mawared.org)
- 15 فيكرام باتل. مصدر مذكور سابقاً. الفصل 8.
- 16 المصدر السابق
- 17 «فيكرام باتل. مصدر مذكور سابقاً. الفصلان 7 و9، مصدر مذكور سابقاً، وتقرير «اجتماع الخبراء الدولي حول الاعتراف بالتعليم غير النظامي...».
- 18 الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان. صادر عن منظمة الصحة العالمية وغيرها، 2012. يمكن تحميله من الرابط: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/22/9789246548200\\_\\_ara.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/22/9789246548200__ara.pdf?ua=1)

# الدعم النفسي الإجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات

## رزمة المعلم المعلمون والأهل والشراكة في عملية التعلم والتعليم الجزء الخامس

«حق الطفل في الحماية والرعاية هو أولوية أساسية في عمل المنظمات الدولية وحكومات العالم قاطبة. وهناك إدراك متزايد لمدى التأثير العميق للأزمات والظروف الصعبة على نفسية الأطفال ونموهم الإجتماعي والتربوي.

لقد تعرض عدد كبير من الأطفال خلال الأزمات المتتالية والمختلفة في منطقتنا العربية إلى أحداث سلبية ومشاهد عنف ودمار من خلال معايشة الأزمة أو من خلال مشاهدة الأحداث الدامية وصور القنص والدمار والعنف على التلفاز ووسائل الإعلام المختلفة.

ومن هنا جاء حرص مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية في بيروت على تطوير رزمة المعلم «للدعم النفسي الاجتماعي والتعلم في ظروف الأزمات» لمساعدة المعلم/المعلمة على التعرف على المبادئ الأساسية في الدعم النفسي الاجتماعي ومقوماته وعناصره وكذلك مظاهر الاعتلال الصحي عند التلاميذ والتقنيات وطرائق التدريس المناسبة لتخفيف النتائج السلبية للأزمة على نفسية الأطفال ومساعدتهم على إعادة التأقلم مع البيئة المدرسية وإلى الاندماج الإيجابي في عملية التعليم والتعلم.

تعتمد الرزمة على تقديم رسائل معرفية ونصائح مبسطة ومباشرة في الدعم النفسي الاجتماعي للمعلم وكذلك نماذج من الأنشطة اللازمة التي يمكن للمعلم استخدامها لتخفيف التوتر النفسي».

مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية  
بئر حسن - جادة المدينة الرياضية  
ص.ب. 5244-11 • بيروت - لبنان  
تلفون: 961 1 850013/4/5 • فاكس: 961 1 824854  
البريد الإلكتروني: beirut@unesco.org  
الموقع على شبكة الانترنت: www.unesco.org/new/beirut



منظمة الأمم المتحدة  
للتربية والعلم والثقافة