

# التعلم الاجتماعي والعاطفي في المدرسة الدعم النفسي والاجتماعي

من أجل تعلم شامل عالي الجودة للاجئين والنازحين



هذا العمل مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License



## جدول الورشة

---

- إعادة التواصل
- التوتّر والصدمات وآثارها على التعليم
- المرونة والتكيف وكيفية تعزيزهما
- دور الدعم النفسي والاجتماعي في المدرسة
- هرم التدابير
- تأملات ختامية



## أهداف هذه الورشة

في نهاية هذا اليوم، ستكون قادرًا على:

- التعرف على آثار التوتر والصدمات على تعلم الطلاب وسلوكهم الاجتماعي
- التعرف على دور الدعم النفسي والاجتماعي في تعزيز مرونة الطلاب النفسية في سياقات الأزمات
- التمييز بين احتياجات الدعم النفسي والاجتماعي المختلفة
- تصنيف الاحتياجات والتدابير حسب هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي PSS-SEL
- اقتراح تدابير دعم نفسي واجتماعي مناسبة وقابلة للتطبيق في سياق عملك



## الموارد

تمّ تطوير هذه المواد باستخدام مصادر مفتوحة المصدر، منها:

- وحدة تدريب الآيني على الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي في حالات الطوارئ  
<https://inee.org/ar/resources/whdt-tdryb-alayny-aldm-alnfsy-alajtmay-waitlm-alajtmay-alatfy>
- الإسعافات الأولية النفسية: دليل للعاملين الميدانيين (متوفر بالإنجليزية والفرنسية)  
<https://www.paho.org/en/node/44399>
- مساعدة الأطفال المصابين بصدمات نفسية على التعلم  
<https://traumasensitiveschools.org/trauma-and-learning>

الأيقونات المستخدمة في هذه الشرائح مأخوذة من <https://thenounproject.com> و <https://www.flaticon.com>

## كيف الحال؟ - وردة، شوكة، برعم

وردة



نجاح

شوكة



تحدي

برعم



فرصة

**الوردة** = حدث مؤثر، نجاح أو انتصار صغير أو حدث إيجابي ..

**شوكة** = تحدّ مررت به أو أمر تحتاج إلى مزيد من الدعم له.

**برعم** = أفكار جديدة **يمكن تطويرها** أو أمر تتشوّق لمعرفة المزيد عنه أو تجربته.

**الوقت المطلوب: 10-15 دقيقة**

**ملاحظات للميسر:**

اطلب من كل مشارك اقتراح وردة وشوكة وبرعم ذات علاقة بهذا التدريب (أو واحد فقط يختاره من بين الثلاثة إذا كان عدد المشاركين كبيراً).  
أو إذا وجدت أن ذلك مناسب أكثر، اطلب منهم أن يفكروا بتجربتهم في العمل خلال الأسبوع الماضي.

## تذكيرة - الدعم النفسي والاجتماعي PSS

الإجراءات والممارسات التي تعزز الراحة النفسية الشاملة للأفراد



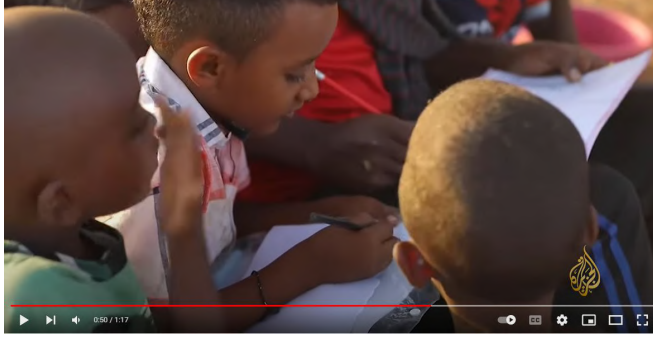
الوقت المطلوب: دقيقتان

ملاحظات للميسر:

تذكير بالتعريف المقدم في ورشة العمل الأولى

## مثال على تدابير للدعم النفسي والاجتماعي

### ممارسة الرسم للتغلب على الصدمات



<https://www.youtube.com/watch?v=S9M21u9gV-s> مقطع فيديو بالفرنسية من يونيسف  
<https://youtu.be/guv9rDWgXdM> مقطع بالانجليزية من يو غندا  
<https://www.youtube.com/watch?v=yJOPtHQ5P5M> وبالعربية حول طفل لاجئ في التشاد

# التوتر و الصدمة



## لماذا نتحدّث عن التوتر والصدمات؟



الوقت المطلوب: 5 دقائق.

### ملاحظات للميسر:

قم بإدارة نقاش وتفكير جماعي ثم برّر كما يلي:

يمكن أن يساعد رفع مستوى الوعي بتأثيرات الصدمة المعلمين على فهم أسباب صعوبات التعلم والسلوك والعلاقات لبعض الأطفال الذين يعانون من النزوح والصدمات.



## تأمل: ما هو التوتر؟

1. ما المواقف التي تسبب التوتر؟
2. كيف يؤثر التوتر في الصحة الجسدية؟
3. كيف يؤثر التوتر في الحالة العاطفية؟
4. كيف يتصرّف الأشخاص المتوترون؟

### الوقت اللازم: 10 دقائق

**الهدف :** بيان أن الناس يعانون من التوتر بأشكال مختلفة وتعريف المشاركين بأعراض التوتر المختلفة.

#### ملاحظات للميسر:

قم بإدارة نقاش وتفكير جماعي ثم اشرح ما يلي:

التوتر لا يعني الشيء نفسه للجميع ويمكن أن تكون ردود الفعل تجاه التوتر مختلفة للغاية. قد لا يتسبب الحدث الذي يولد التوتر لدى شخص ما في إثارته لدى شخص آخر. في بعض الحالات ، يمكن أن يكون التوتر صحيًا وإيجابيًا، عندما ينشطك ويحفزك على إكمال المهام بكفاءة.



## أنواع أعراض التوتر

الأعراض الجسدية تشير إلى ردود فعل الجسم.  
(مثال: صداع أو آلام في المعدة)

الأعراض العاطفية تشير إلى العواطف والحالة الذهنية.  
(مثال: الشعور بالإرهاق)

الأعراض المعرفية تشير إلى القدرة على التفكير ومعالجة المعلومات.  
(مثال: صعوبة التركيز)

الأعراض السلوكية تشير إلى التصرفات.  
(مثال: قضم الأظافر)

### الوقت اللازم: 6 دقائق

#### ملاحظات للميسر:

- بَيِّن أن الضغوط المرتبطة بالعيش أو العمل في حالات إنسانية طارئة يمكن أن يكون له تأثير مباشر على الراحة النفسية. لكن الناس يتعاملون مع التوتر بطرق مختلفة، لذا فإن الحدث الذي قد يكون مرهقاً أو حتى صادمًا لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص آخر. بالإضافة إلى ذلك، يتفاعل الأشخاص مع التوتر بطرق مختلفة، وبالتالي قد تختلف أعراض التوتر لديهم أيضاً.
- اشرح الفروق بين الأعراض الجسدية والعاطفية والمعرفية والسلوكية للتوتر.

اطلب من المشاركين إعطاء أمثلة أخرى لكل نوع من أنواع التوتر

## نشاط - تصنيف أعراض التوتر

في مجموعات صغيرة، لديك 3 دقائق لتصنيف بعض الأعراض الشائعة للتوتر.

**?** هل يمكنك التفكير في أية أعراض أخرى للتوتر غير المذكورة هنا؟

سلوكي أفعالك	معرفي طريقتك في التفكير ومعالجة المعلومات	عاطفي عواطفك وحالتك الذهنية	جسدي ما يشعر به جسمك

### الوقت المطلوب: 10 دقائق

#### المعدات (تكيف حسب المتوفر لديك):

- السبورة/اللوحة والطباشير أو لوح ورقي وأقلام ملونة
- مخطط الأعراض لتقوم بطباعته وقصه أو انسخ الأعراض على أوراق صغيرة
- شريط لاصق أو معجون لاصق

#### ملاحظات للميسر:

- ارسـم على السبورة أو على اللوح الورقي جدولاً به 4 أعمدة مماثل لهذه الشريحة.
- شكل مجموعات من 2-3 مشاركين. وزع 3-4 أوراق مقطوعة من ملف "1-2-تصنيف أعراض التوتر" أو انسخ نفس الأعراض على وريقات.
- امنح المجموعات 3 دقائق لتصنيف أعراض التوتر إلى الأنواع الموضحة. بمجرد أن يقرر المشاركون، يقومون بلصق كل ورقة في العمود المناسب على السبورة / اللوح الورقي
- عندما ينتهي الجميع ، ناقشوا أعراض التوتر:
  - هل كل الأعراض في العمود الصحيح؟
  - هل هناك أية أعراض فاجأتكم؟
  - هل هناك أعراض أخرى تود إضافتها؟
- إذا أمكن ، قم بطباعة وتوزيع ملف الجدول الكامل بعد النشاط للسماح للمشاركين بالرجوع إليه بعد التدريب. اطلب من المشاركين إضافة الأعراض الإضافية إلى الجدول، إن وجدت.

## مستويات التوتر

زيادة وحيزة في معدل ضربات القلب	•	إيجابي	
ارتفاع طفيف في مستويات هرمون التوتر	•	مقبول	
سلسلة من ردود الفعل المؤقتة بسبب التوتر	•	مؤذي	
يمكن الحد من تأثيره بفضل دعم الأشخاص المحيطين	•		
التنشيط المطول لأنظمة الاستجابة للضغط والتوتر	•		
عدم وجود علاقات وقائية وداعمة	•		

### الوقت المقدر: 5-6 دقائق

#### ملاحظات للميسر:

قم بإدارة مناقشة ، على سبيل المثال عن طريق طرح الأسئلة التالية:

**؟ ما هو التوتر الإيجابي ، والتوتر المقبول والتوتر المؤذي؟ هل يستطيع أحدكم أن يعطي تعريفاً أو مثالاً؟**

التوتر **إيجابي** هو رد فعل قصير الأمد وخفيف نوعاً ما. هذا النوع من التوتر هو جزء من الحياة وجزء أساسي من التعلم والتطور الصحي. من الأمثلة على التوتر الإيجابي الشعور بالتوتر في أول يوم لك في مدرسة جديدة.

التوتر **المقبول** هو رد فعل قصير الأمد ولكنه أكثر شدة. يمكن أن يحدث بسبب تجارب حياتية صعبة، مثل الموت الطبيعي لأحد أفراد الأسرة. تساعد علاقات الدعم بين الأطفال والقائمين على رعايتهم على التكيف مع التوتر الذي يمكن تحمله ويمكن أن تقلل بشكل كبير من مخاطر الضرر الدائم على الصحة والتعلم.

**؟ ما الفرق بين التوتر الإيجابي والتوتر الذي يمكن تحمله؟**

**مثال للإجابة:** يحدث التوتر المحمول أو المقبول بسبب حدث أكثر خطورة.

التوتر **المؤذي** هو الأشد. يمكن أن يحدث عندما يعاني الأطفال من توتر شديد أو متكرر أو طويل الأمد دون علاقات اجتماعية داعمة لمساعدتهم على مواجهة الصعوبات. تشمل الأحداث التي يمكن أن تؤدي إلى المعاناة من التوتر المؤذي إساءة معاملة الأطفال والإهمال والتعرض للعنف.

يمكن أن يؤدي التعرض لفترات طويلة من التوتر المؤذي إلى تلف الدماغ وتعطيل نموه، مما يؤدي إلى ضعف في الذاكرة وعدم القدرة على اتخاذ القرارات والتحكم بالعواطف ويؤثر سلباً على التعلم.

**؟ ما الفرق بين التوتر المؤذي والتوتر المقبول الذي يمكن تحمله؟**

**مثال للإجابة:** يطرأ التوتر الذي يمكن تحمله أو المقبول لمدة قصيرة. أما التوتر المؤذي فهو ينتج عن التعرض المتكرر أو طويل الأمد لأحداث تسبب التوتر. يحدث التوتر المؤذي إذا لم يكن لدى الطفل علاقات اجتماعية داعمة لمساعدته على التحمل.

**؟ هل لديك أمثلة أخرى للتوتر الإيجابي ، والتوتر المقبول والتوتر المؤذي ؟**

## التوتر والتعلم لا يجتمعان!

لقد أظهر الباحثون أن المستويات **المنخفضة** و**المعتدلة** من هرمون التوتر، الكورتيزول، تساهم في تحسين التعلم وتنشيط الذاكرة،

بينما للمستويات **المرتفعة** من هرمون التوتر تأثير ضار على التعلم والذاكرة.

لمزيد من التفاصيل: <https://www.edutopia.org/blog/the-science-of-fear-ainissa-ramirez>



Childhood Education  
International

14

الوقت المطلوب: 3 دقائق.

ملاحظات للميسر:

يمكنك مشاركة المزيد من التفاصيل من هذا المقال القصير: [Primer on Emotions and Learning](https://www.oecd.org/education/ceri/aprimeronemotionsandlearning.htm)  
<https://www.oecd.org/education/ceri/aprimeronemotionsandlearning.htm>

برأيك كيف يمكننا معرفة تأثير الكورتيزول على التعلم والذاكرة؟

قام الباحثون بزيادة مستويات الكورتيزول من خلال اختبارات التوتر تحت المراقبة (على سبيل المثال، مهمة التحدث أمام الجمهور أو مهمة الحساب الذهني)، أو مواقف التوتر في الحياة الواقعية (التوتر بسبب الامتحان)، أو من خلال إعطاء حبوب تحتوي على الكورتيزول أو مواد مماثلة. ثم طلبوا من المشاركين استذكار قوائم من الكلمات أو الصور أو مقاطع الأفلام.

بناءً على نتائج هذه الدراسات، يمكن طرح الفرضية- بما يتفق مع نتائج الدراسات التي أجريت على الحيوانات - أن مستويات **منخفضة ومتوسطة** من الكورتيزول تحسن التعلم والذاكرة، بينما للمستويات **العالية** للكورتيزول تأثير ضار على التعلم والذاكرة.

هذه الفرضية مدعومة أيضاً من خلال اكتشاف أن مستويات الكورتيزول المرتفعة للغاية أو المزمنة، التي تتسبب بها بعض الأمراض أو التعرض لضغط وتوتر طويل الأمد، تؤدي إلى عجز معرفي واضطرابات في الذاكرة لدى الحيوانات والبشر.



## التوتر في سياقات الأزمات

ناقش في مجموعات صغيرة الأسئلة التالية:

- ما هي الأزمات التي تعرّضت لها وأثّرت أو ما زالت تؤثر فيك أو في طلابك؟
- ما هي آثار الأزمة في حياة الناس وروتينهم اليومي؟
- ما أنواع أعراض التوتر التي لاحظتها لدى الآخرين؟
- ما أعراض التوتر التي لاحظتها في سلوكك؟

### نشاط تكميلي اختياري (15 دقيقة)

**هدف النشاط :** تعزيز مفاهيم الراحة النفسية والتوتر، وتشجيع المشاركين على تطبيقها على تجاربهم الخاصة.

#### ملاحظات للميسر:

- اطلب من المشاركين مناقشة الأسئلة الموجودة على الشريحة في مجموعات صغيرة لمدة 10 دقائق.
- ادعُ البعض لمشاركة تجاربهم مع الجميع



## نشاط تقمص الأدوار - إدارة التوتر

تخيل أنك طالب لاجئ. أنت في مكان جديد دون عائلتك. أنت تتردد الآن مدرسة جديدة مع أشخاص جدد ومنهج جديد.

● ما هي الوسائل الإيجابية التي قد تلجأ إليها لإدارة هذا التوتر؟

● ما هي الوسائل السلبية التي قد تلجأ إليها لإدارة هذا التوتر؟

الوقت اللازم: 10 دقائق

ملاحظات للميسر:

- اطلب من المشاركين القيام بنشاط تقمص أدوار سريع في مجموعات صغيرة لمدة 5 دقائق لمناقشة آليات المواجهة الإيجابية والسلبية التي قد يستخدمها الطالب اللاجئ لإدارة التوتر الذي يعاني منه
- ناقشوا معاً ، يمكن أن تساعدك الأسئلة التالية في إدارة المناقشة:  
أتشعر أنك تعاني من التوتر؟ ما هي بعض العوامل التي تسبب لك التوتر؟  
أمثلة عن الإجابات: أنت تعيش في حالة من عدم اليقين، بعيداً عن العلاقات الأسرية الداعمة، ربما تكون قد تعرضت لصدمة في الماضي،  
قد لا تشعر بالأمان،  
أنت ذاهب إلى مدرسة جديدة في بيئة غير مألوفة، قد يكون البرنامج / لغة التدريس مختلفة،  
أنت قد تواجه صعوبة أو قد لا تكون على المستوى المطلوب في المدرسة.

ما هي الوسائل الإيجابية لإدارة هذا التوتر؟

أمثلة على الإجابات: ممارسة التنفس العميق؛ ممارسة التأمل اليقظ. المشاركة في الأنشطة التي تجعلك سعيداً (مثل الرياضة والفن والموسيقى)؛ طلب المساعدة من الزملاء و / أو المعلمين في مدرستك ؛ المشاركة في الأنشطة المجتمعية أو الدينية ؛ طلب المساعدة من اختصاصيي الصحة العقلية.

? ما هي الطرق السلبية للتعامل مع هذا التوتر؟

أمثلة على الإجابات: التعبير عن النفس بطريقة غاضبة أو اتباع سلوك عنيف ؛ الانخراط في سلوك محفوف بالمخاطر ؛ التسرب من المدرسة والمشاركة في عمالة الأطفال.

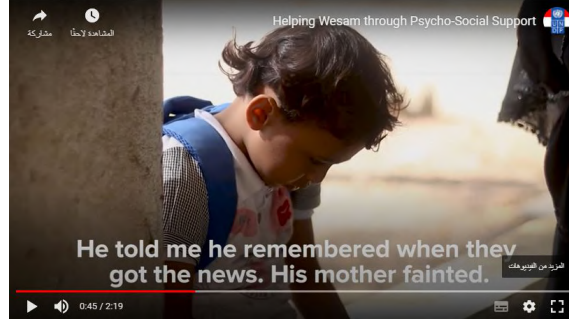
# الصدمة



<https://traumasensitiveschools.org/trauma-and-learning> هذا القسم مقتبس من

## مثال - حاجة أطفال اليمن للدعم النفسي بعد الصدمات

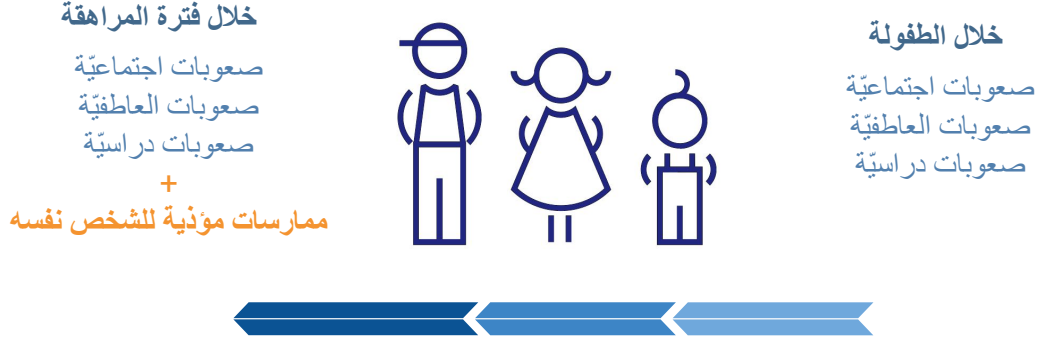
اقرأ مقال [مساعدة وسام لاستعادة طفولته من خلال الدعم النفسي والاجتماعي](#)  
أو شاهد [مقطع الفيديو القصير](#)



<https://www.arabstates.undp.org/content/rbas/ar/home/stories/helping-restore-wesam-s-childhood-through-psycho-social-support.html>

## الصدمة والتعلم

الصدمة هي استجابة لحدث أو أكثر من الأحداث المثيرة للتوتر لدرجة تؤثر سلباً في القدرة على التكيف. تتجاوز آثار الصدمة الأداء الأكاديمي وتسبب صعوبات أخرى.



زمن : 3 دقائق

### توضيحات إضافية

اشرح ذلك:

الصدمة ليست حدثاً في حد ذاتها، إنها استجابة لحدث أو أكثر من الأحداث المثيرة للتوتر الفائق التي تؤثر سلباً، بشكل كبير على القدرة على التعامل مع أمور الحياة عموماً.

يمكن أن تؤدي مثل هذه التجارب خلال الطفولة إلى سلسلة من الصعوبات الاجتماعية والعاطفية والأكاديمية.

مع تقدم الطلاب في العمر، يمكن أن يؤدي التعرض للتجارب الصادمة أيضاً إلى تبني سلوكيات العلاج الذاتي السلبية مثل تعاطي المخدرات والتدخين والإفراط في تناول الطعام. يمكن أن تتداخل كل هذه الاستجابات للأحداث الصادمة مع قدرة الطفل على التعلم في المدرسة.

## آثار الصدمة على الطلاب



### الوقت المقدّر: 3 دقائق

#### توضيحات إضافية

يمكن للتجارب الصادمة أثناء الطفولة أن تدني القدرة على :

-التركيز

-الحفظ

-والمهارات التنظيمية واللغوية التي يحتاجها الأطفال للنجاح في المدرسة.

بالنسبة لبعض الأطفال ، يمكن أن يؤثر ذلك على أدائهم الأكاديمي، ويجعلهم يظهرون سلوكًا غير لائق في الفصل/الصف ، ويواجهون صعوبة في تكوين العلاقات.

يمكن أن يساعد التعرف على آثار الصدمات المعلمين على فهم الأسباب الكامنة وراء صعوبات التعلم والسلوك والعلاقات لدى بعض الأطفال.

#### الصدمة والأداء المدرسي

الأداء الأكاديمي ممكن فقط من خلال الفهم والذاكرة وبذل الجهد والالتزام والثقة بالنفس. ولكن قبل كل شيء ، يجب أن يكون الطفل قادرًا على التحكم في عواطفه وسلوكه وانتباهه. في كثير من الأحيان، تؤدي الصدمات الناتجة عن التعرض لتجارب شديدة إلى تعطيل نمو الطالب وإضعاف تنمية مهاراته الأكاديمية وتقديره لذاته وتمنعه من التعامل مع تقلبات الحياة.

#### الصدمة والسلوك في الفصل/الصف

تمثل المدرسة ساحة معركة غير آمنة بالنسبة لغالبية الأطفال المصابين بصدمات نفسية. لهذا السبب يمثل الحكم في سلوكهم تحديًا. وبالتالي ، فإن هؤلاء الأطفال يتبنون السلوكيات التي يعتبرونها **مطمئنة لهم** بينما يجدها المعلمون سلوكيات محبطة. بشكل عام ، تعتبر تأثيرات الصدمات على السلوك أساس الصعوبات الأكاديمية للطلاب. غالبًا ما يتأخر الأطفال

المصابون بصدمات نفسية في عملية التعلم بالإضافة إلى معاناتهم من العلاقات المتوترة داخل المجتمع المدرسي.

### الصدمة والعلاقات مع الآخرين

يمكن لمعاناة الأطفال من التأثير الناتج عن الصدمات و لغياب العلاقات الاجتماعية السليمة مع البالغين خارج المدرسة أن يؤثر سلباً على علاقاتهم مع المربين والعاملين في المدرسة ومع أقرانهم. نظراً لقلقهم بشأن سلامتهم الجسدية والنفسية، قد يفقد الأطفال الذين عانوا من أحداث مؤلمة الثقة بالبالغين و / أو زملائهم في الصف ويشعرون بانعدام الأمن في البيئة المدرسية بشكل عام. قد يعانون أيضاً من التأخر في تطوير المهارات الاجتماعية بما يتناسب مع المتوقع من الأطفال من أعمارهم. قد لا يعرفون كيفية بدء وتنمية علاقات شخصية صحية مع معلمهم أو أقرانهم.

## تأمل: دعم الطلاب المصابين بصدمات نفسية؟

في سياقات الأزمات والنزوح، ربما يكون هناك طالب واحد على الأقل قد تعرّض لحدث صادم دون علمك.

يحتاج هؤلاء الطلاب والمجموعة بأكملها إلى دعمك وتوجيهك للتغلب على الصعوبات التي يواجهونها.

خذ بضع دقائق للتفكير فيما يمكنك القيام به لدعم الطلاب المصابين بصدمات نفسية

### الوقت المقدّر: 10-15 دقيقة

#### ملاحظات للميسر:

- تشكيل المجموعات وتوزيع الأوراق أو الوريقات اللاصقة
- اسأل المشاركين عما إذا كان لديهم أي أمثلة لمشاركتها، أو ذكرهم بقصة بينا من ورشة العمل التمهيدية.
- أكد على أن المعلم لا يحتاج بالضرورة إلى معرفة تفاصيل قصص طلابه، وهو غير مسؤول عن تشخيص الصدمة، لكنه يبقى قادرًا على المساهمة في خلق بيئة مطمئنة ودافئة لمساعدة الطلاب على التغلب على صعوباتهم وتحقيق التعلم الشامل
- اطلب من كل مجموعة أن تأتي ببعض الإجراءات لمراقبة الطلاب.
- انسخ مقترحات المجموعات (أو ألصق الوريقات اللاصقة) على اللوح الورقي أو السبورة.
- صنف المقترحات حسب الفئات المذكورة في الشريحة التالية، إما عن طريق تجميع اللصاقات أو من خلال إبراز أو إحاطة التدابير بألوان

## ماذا يمكننا أن أفعل كمعلم؟

• إنه جهد فرديّ و جماعيّ يشمل جميع موظفي المدرسة.	جهد جماعيّ
• توفير مساحة آمنة لتعزيز الراحة النفسيّة والتعلّم	• بيئة آمنة للراحة النفسيّة والتعلّم
• توفير الشعور بالأمان	
• نسج روابط اجتماعيّة	• الدعم النفسيّ والاجتماعيّ
• تقديم الدعم الاجتماعيّ والنفسيّ	
• توفير الفرص لتطوير المهارات الاجتماعيّة والعاطفيّة علاوة على المهارات الأكاديميّة	• التعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ

### الوقت المقدّر: 5 دقائق

#### ملاحظات للميسر:

- ذكر بالمفاهيم التي تمّ تقديمها خلال ورشة العمل التمهيديّة (الدعم النفسيّ والاجتماعيّ، التعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ، بيئة آمنة للراحة النفسيّة والتعلّم) وأكد على ملاءمتها لدعم الطلاب المصابين بصدمات نفسيّة بسبب النزوح والأحداث الصعبة
- استخدم هذه المفاهيم لمساعدة المجموعة على تصنيف التدابير التي اقترحها المشاركون في نشاط الشريحة السابقة.



## المرونة النفسية Resilience



المرونة النفسية هي القدرة على التعامل مع التوتر والضغط والتكيف مع التحديات. تتحقق المرونة عندما تكون عوامل الحماية المتوفرة أقوى من عوامل الخطر المسببة للضرر.

ما هي العوامل التي تزيد المرونة النفسية؟

### شريحة 15 (5 دقائق)

#### ملاحظات للميسر:

اشرح المعلومات على الشريحة  
اطلب من المشاركين إعطاء أمثلة شخصية.

اشرح ما يلي: يواجه الأطفال والشباب تجارب متنوعة، ويطورون مجموعة متنوعة من استراتيجيات المواجهة والاستجابة للكوارث أو النزاعات. يحتاج البعض إلى الاهتمام فقط باحتياجاتهم الجسدية والنفسية الاجتماعية الأساسية، في حين قد يكون البعض الآخر مضطرباً للغاية ومصدوماً.

اطلب تسمية بعض العوامل التي تزيد من المرونة النفسية؟ شجع المشاركين على الاستفادة من خبرتهم كأباء وأعضاء في المجتمع ومعلمين وممارسين للتعليم في حالات الطوارئ.  
أمثلة على الإجابات: العلاقات الاجتماعية الداعمة، وبيئات التعلم الآمنة والمفتوحة، والإجراءات الروتينية.

إذا كنت تريد معرفة المزيد عن المرونة، يمكنك قراءة الكتاب الأبيض الصادر عن الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية عن التعليم والمرونة بالانجليزية:

[https://www.eccnetwork.net/sites/default/files/media/file/Resilience%20White%20Paper%20Policy%20Brief\\_Final.pdf](https://www.eccnetwork.net/sites/default/files/media/file/Resilience%20White%20Paper%20Policy%20Brief_Final.pdf)

## المرونة النفسية بالنسبة لك أيضا!



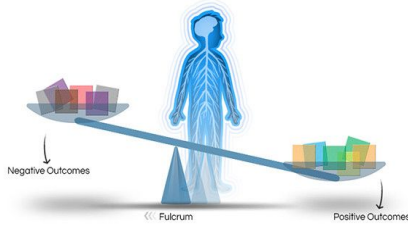
شاهد هذا الفيديو القصير عن المرونة النفسية وأساليب تعزيزها

فيديو اختياري بالانجليزية مع الترجمة بالعربية  
الوقت المطلوب: 5 دقائق

<https://www.youtube.com/watch?v=kjdQhk8F3pc>

## دور التعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ والدعم النفسيّ والاجتماعيّ في تعزيز المرونة النفسيّة

كشفت البحوث عن مجموعة مشتركة من العوامل التي تهيبّ الأطفال لتحقيق نتائج إيجابية في مواجهة الشدائد الكبيرة:



- العلاقات السليمة بين البالغين والأطفال؛
  - على سبيل المثال معك أنت، معلمه أو معلمته
- تنمية الشعور بالكفاءة الذاتية والقدرة على ضبط النفس؛
- توفر فرص بناء مهارات التكيف وقدرات التنظيم الذاتي؛
- الإيمان بأنّ الإخفاقات والفشل هي فرص للتعلّم.
- التمسك بالعقائد، وغرس قيم الإيمان والتفاؤل، وممارسة التقاليد الثقافية بحريّة.

مصدر: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>

الوقت المقدّر: 15 دقيقة

### ملاحظات للميسر:

- اشرح العوامل المذكورة في الشريحة
- اسأل المجموعة عما إذا كان بإمكانهم التفكير في أي عوامل أخرى غير مذكورة هنا.
- شكل خمس مجموعات من المشاركين (أو أكثر إذا تمّ تحديد عوامل أخرى) واطلب من كل مجموعة أن تسرد وتشارك مع الآخرين أمثلة على الأنشطة التي تعزز أحد عوامل المرونة المذكورة هنا.

لمساعدة المشاركين، اطلب منهم التفكير واستحضار تجاربهم الإيجابية في المدرسة خلال الأوقات الصعبة.

- اطبع ووزع "2-2 قائمة أنشطة المرونة النفسية" وناقش الأنشطة المقترحة وإمكانية تطبيقها وادع المشاركين لإضافة الأنشطة التي تقترحها المجموعة.
- ادمج مقترحات المشاركين وشاركها مع فريق المشروع لإثراء المحتوى.

# مشاركة خبرات



## تأمل- كيف يمكن أن يفيد الدعم النفسي والاجتماعي الطلاب الذين مروا بأحداث صادمة؟

نشاط فردي- ثم مناقشة جماعية

- خذ بضع دقائق للتفكير في طالب تعرض لحدث صادم والعلامات التي تظهر عليه.
  - حدّد احتياجات الطالب
  - فكر في كيفية استفادة هذا الطالب من دعمك النفسي والاجتماعي.
  - هل هو / هي بحاجة إلى دعم أشخاص آخرين بدلاً منك؟
- استخدم الجدول الموجود في الشريحة التالية لتحديد الاحتياجات واقتراح التدابير اللازمة
- تذكر قاعدة الخصوصية: يجب ألا تذكر اسم الطالب أو تحدد هويته
- في رأيك ما هو دور المعلم في الدعم النفسي والاجتماعي لطلابه؟

### الوقت المقدر: 10-15 دقيقة (بما في ذلك الشريحتين التاليتين)

#### ملاحظات للميسر:

- تكوين مجموعات متوازنة من 2-3 أشخاص على الأقل أو أكثر من ذلك
- وزع ورقة النشاط التي تعيد إنتاج جدول الشريحة التالية على كل من المشاركين
- اطلب التفكير في حالات سبق وواجهها المشاركون والعمل على ملء الجدول بشكل فردي ثم المناقشة في المجموعات لاستكمال مقترحاتهم.
- ملاحظة: قد يكون من المفيد إعطاء مثال على مداخله واحدة للمجموعة بأكملها قبل مطالبة المشاركين بملء الجدول.
- اطلب من كل مجموعة مشاركة قصة واحدة وقائمة التدابير التي اقترحتها المجموعة.
- انسخ الجدول من الشريحة التالية على سبورة أو لوح ورقي واكتب اقتراحات المشاركين. أعلم المشاركين أنهم سيناقشون مقترحاتهم مرة أخرى في نهاية ورشة العمل هذه

## أعط أمثلة عن التدابير الممكنة

التدابير الممكنة لتحسين الراحة النفسية للطلاب المصابين بصدمات نفسية	احتياجات الطلاب
	الشعور بالانتماء
	العلاقات مع الأقران
	الروابط الشخصية
	التحفيز الفكري
	التحفيز البدني
	الشعور بالتقدير

28

يجب توزيعها ورقباً على المشاركين  
اسم الملف: "2- 3 تدخلات الدعم في الأزمات"

## احتياجات وأمثلة عن تدابير الدعم النفسي والاجتماعي

احتياجات الأطفال	التدابير النفسية والاجتماعية الممكنة
الشعور بالانتماء	إنشاء بنية تربوية يشعر فيها الأطفال بأنهم مسؤولين. تشجيع العودة إلى ممارسات رعاية الطفل التقليدية والمتعارف عليها، حيثما أمكن ذلك.
العلاقات مع الأقران	توفير روتين مستقر وتفاعلي، من خلال المدرسة أو من خلال تنظيم أنشطة تعليمية أخرى. إتاحة أنشطة جماعية وأنشطة فريق (رياضة، دراما، إلخ) تتطلب التعاون واعتماد المشاركين على بعضهم البعض.
الروابط الشخصية	الاعتماد على المعلمين الذين يمكنهم إقامة علاقات رعاية مناسبة مع الأطفال. توفير فرص للاندماج والوحدة الاجتماعية من خلال تدريس واحترام جميع القيم الثقافية، بغض النظر عن التجارب السابقة.
التحفيز الفكري	تعزيز نمو الطفل من خلال توفير مجموعة متنوعة من الخبرات التعليمية.
التحفيز البدني	تشجيع الأنشطة الترفيهية والإبداعية، التقليدية منها والجديدة، من خلال الألعاب والرياضة والموسيقى والرقص، إلخ.
الشعور بالتقدير	إتاحة فرص للتعبير من خلال المناقشات الفردية أو الجماعية، والرسم، والكتابة الإبداعية، والدراما، والموسيقى، إلخ. هذه النشاطات تعزز الافتخار والثقة بالنفس. التعرف على الأطفال، وتشجيعهم، والثناء عليهم

المصدر: وحدة تدريب INEE على PSS-SEL في حالات الطوارئ

### ملاحظات للميسر:

### لاختتام هذا النشاط

ناقش التدابير المقترحة هنا كمجموعة بعد انتهاء المشاركين من العصف الذهني واقتراح التدابير الخاصة بهم.

# هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي





## هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي

مستوى التدخل	التدابير المقترحة	النتائج
المستوى الرابع: مشاكل نفسية خطيرة	<b>الخدمات المتخصصة:</b> العلاج السلوكي المعرفي، العلاج بالتعرض السري، العلاج السلوكي الجدلي، العلاج بالقبول والالتزام أخصائيو الصحة العقلية فقط	السلامة الصحة النفسية العلاقات
المستوى الثالث: مشاكل الصحة النفسية الخفيفة إلى المتوسطة	<b>دعم غير متخصص:</b> التعافي من الصدمات مع الجماعة، العلاج الجماعي، العلاج بالقبول والالتزام أخصائيو الصحة العقلية، والمعلمين المدربين تدريباً مناسباً، والمساعدات المختصين، والآباء، والمتطوعين	السلامة الصحة النفسية العلاقات التعلم والتطور
المستوى الثاني: ضائقة نفسية خفيفة	<b>الأنشطة العامة الداعمة:</b> التأمل اليقظ، إدارة التوتر، الألعاب التي تحفز الأداء التنفيذي، والفن والموسيقى الآباء، المدربين أو المعلمين أو المتطوعين	السلامة الصحة النفسية العلاقات التعلم والتطور
المستوى الأول: عامة السكان المتضررين من الصدمات	<b>الخدمات الأساسية والأمن:</b> المناخ المدرسي الإيجابي، خطط السلامة والأمن، الحد من المخاطر، برامج التغذية المدرسية	السلامة الصحة النفسية العلاقات التعلم والتطور الصحة الجسدية الرفاه المادي

31

مصدر: تدريب INEE على PSS-SEL في حالات الطوارئ

الوقت المطلوب: 10 دقائق.

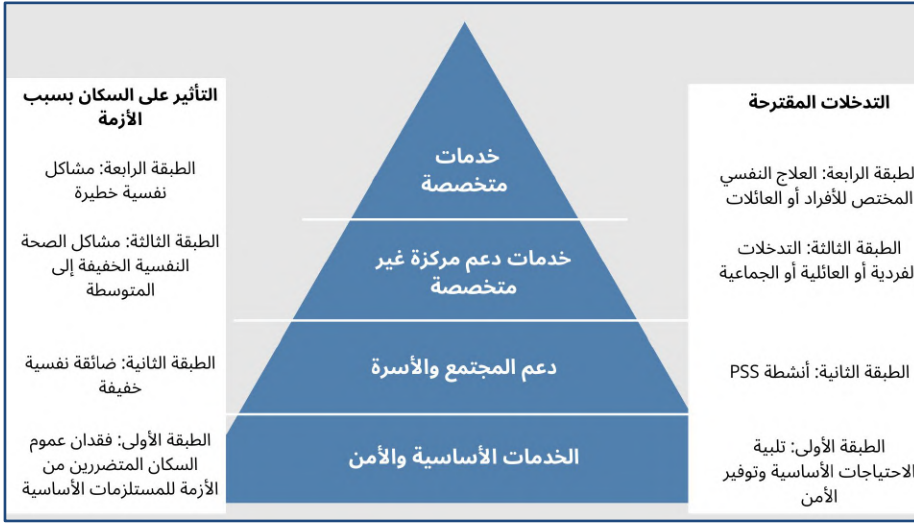
### ملاحظات للميسر:

أشرح المستويات المختلفة لهرم التدابير:

يحتوي الهرم على أربعة مستويات من الدعم النفسي الاجتماعي PSS وتدابير التعلم الاجتماعي والعاطفي SEL

- مستوى الخدمات الأساسية وضمان الأمان يوظف التعليم كخدمة أساسية لخلق الحياة الروتينية والطبيعية بعد حالة الطوارئ. بعض الأمثلة من هذا المستوى هي: افتتاح المدارس والمساحات غير الرسمية لتعليم الأطفال والشباب وتدريب المعلمين.
- مستوى دعم المجتمع والأسرة يوظف المدارس كجسور بين أنظمة دعم الأسرة والمجتمع. بعض الأمثلة في هذا المستوى هي جمعيات أولياء الأمور والمعلمين ومجالس المدارس.
- مستوى دعم موجه غير متخصص يدرك أن بعض المتعلمين يحتاجون إلى دعم أكثر من غيرهم. على سبيل المثال: الدعم الجماعي أو دعم الأقران في المدارس.
- مستوى خدمات متخصصة يدرك أن أكثر المتعلمين المستضعفين قد يحتاجون إلى دعم إضافي خارج البيئة المدرسية. على سبيل المثال: الإحالة إلى اختصاصيي الصحة العقلية.

## نشاط تصنيف



نشاط على الورق

طابق التدابير بالمستوى المناسب في هرم التدابير.

المصدر:

<https://inee.org/ar/resources/wrqt-alshbkt-almshtrkt-lwkalat-altlym-fy-halat-altwary-lldm-alnfsy-waljtmy-waltlm-alatfy>  
الوقت المطلوب: 15 دقيقة.

ملاحظات للميسر:

- اطبع ووزع وثيقة "4-2-نشاط-هرم تدخلات SPS" (باستثناء ورقة الإجابة الأخيرة) على كل مشارك.
- اطلب من المشاركين العمل في مجموعات من 2 أو 3 لمطابقة أمثلة التدابير مع المستويات المختلفة للهرم
- ملاحظة: قد يكون من المفيد مناقشة مثال مع مجموعة قبل مطالبة المشاركين بمتابعة العمل على النشاط.
- قارن الإجابات كمجموعة. يمكنك استخدام ورقة الإجابات المتاحة لك للتحقق من إجابات المشاركين.
- أدر مناقشة بين المشاركين
  - هل يمكنكم التفكير في تدابير أخرى للدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي والعاطفي؟
  - هل نفذت أيًا من هذه التدابير من قبل؟ ما الذي سار بشكل جيد؟ ما الذي نجح بشكل أقل؟

## الدعم النفسي والاجتماعي على أرض الواقع



1. أين يتم النشاط؟
2. ما هو النشاط؟
3. من يدير النشاط؟
4. من المستفيد من النشاط؟
5. كيف يعزز هذا النشاط الراحة النفسية والاجتماعية؟
6. ما هو مستوى الهرم الذي يستهدفه هذا النشاط؟

### نشاط إضافي اختياري (15 دقيقة)

**هدف:** يسمح هذا النشاط للمشاركين باكتشاف المزيد من أمثلة تدابير PSS و SEL، بالإضافة إلى تحديد موضعهم في هرم التدخل. يمكن أن يكون هذا النشاط مفيداً للمجموعات التي لديها خبرة قليلة أو معدومة في الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي والعاطفي.

#### ملاحظات للميسر:

- أنشئ مجموعات صغيرة ووزع صورة على كل مجموعة.
- تُظهر هذه الصور أمثلة على الأنشطة المختلفة التي تعزز الراحة النفسية والاجتماعية. اطلب من المشاركين تحليل صورتهم باستخدام هرم التدخل ثم تقديم ردودهم عن الأسئلة المطروحة بإيجاز للمجموعة.

#### وصف الصور وأمثلة عن الإجابات:

- الصورة 1:** طلاب في مدرسة في مخيم للنازحين في ولاية راخين، ميانمار. نشاط جماعي في مجال الدعم النفسي والاجتماعي، بقيادة معلمين مدربين. هذا ينتمي للمستوى دعم موجه وغير متخصص.
- الصورة 2:** طلاب في موقع مؤقت للتعليم تم إنشاؤه في أعقاب الزلزال الذي ضرب نيبال. تم تجهيز أماكن التعلم بمعدات ترفيهية مثل حبال القفز. هذا يقع تحت الخدمات الأساسية وضمان الأمن.
- الصورة 3:** جلسة إرشادية في مركز استقبال اللاجئين، في الوحدة التي تقدم الدعم للقصر غير المصحوبين بذويهم. المرشدة تتحدث إلى شاب سافر على متن سفينة من تركيا إلى أثينا. كان مكتئباً ويعاني من صعوبة في النوم والتركيز على دراسته. لم يكن لديه معلومات عن أفراد عائلته. تندرج هذه الحالة تحت خدمات متخصصة.
- الصورة 4:** أفراد من المجتمع يقرؤون منشورا عن حملة العودة إلى المدرسة في أعقاب الزلزال في نيبال. لقد ناقشوا كيف يمكن للمجتمع أن يساعد المعلمين على استعادة الروتين المدرسي في القرية.

يقع هذا النشاط تحت دعم المجتمع والأسرة.

## اكتسب مزيد من الخبرة من خلال دراسات حالة

اقرأ دراسة الحالة المعطاة لمجموعتك وناقشها:

- ما هي تدابير الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي التي يمكنك ملاحظتها في هذه الدراسة؟
- من هي الفئة المستهدفة من التدابير المتبعة؟ كيف يستفيدون منه؟
- من أيضاً يمكن أن يستفيد من هذه التدابير؟ كيف؟
- في أي مستوى من هرم PSS-SEL تقع هذه التدابير؟

الوقت المقدر: 30 دقيقة.

**المواد اللازمة:**

ملف "2-5-دراسات حالة" الذي يضم 3 دراسات حالة (دراسة حالة واحدة لكل مجموعة) وملاحظات الميسر حول دراسات الحالة

**ملاحظات للميسر:**

- شكل المجموعات وعيّن لكل مجموعة دراسة واحدة. إذا أمكن ، شكل 3 مجموعات متوازنة، أو خصص نفس الدراسة لعدة مجموعات.
- اطبع دراسات الحالة ووزع واحدة على كل مشارك حسب مجموعته.
- اطلب من المجموعات قراءة دراسات الحالة الخاصة بهم ومناقشة الأسئلة الموجودة على الشريحة لمدة 15 دقيقة
- إذا أمكن، اطلب من المشاركين استخدام لوح ورقي لعرض مناقشتهم. يمكنهم استخدام الكلمات والرسوم التوضيحية أو كليهما.
- اطلب من المشاركين تقديم دراسة الحالة الخاصة بهم ومناقشتها باستخدام اللوحات الورقية.
- استخدم ملاحظات الميسر في نهاية الملف للمساعدة في تنظيم المناقشة.



## نشاط استرخاء للمعلمين والطلاب

في بعض الأحيان، بضعة أنفاس عميقة تساعدك على الاسترخاء.

### التعليمات

- اجلس أو قف في وضع مريح.
- استنشّق من أنفك لمدة خمس ثوان. ساعد إلى خمسة، لذا اتبع صوتي واستنشّق برفق عندما أعد.
- ازفر من فمك لمدة خمس ثوان. ساعد إلى خمسة، لذا اتبع صوتي وأطلق الزفير ببطء في أثناء العد.
- كرّر تمرين التنفس هذا لأربع دورات تنفس، مع العد ببطء.
- شارك مع زملاء كيف تشعر الآن.



# دورنا كمعلمين



## تأمل: ماذا علي أن أفعل كمعلم؟

ناقش في مجموعات صغيرة وتوصل إلى بعض الإجراءات ومن ثم شاركها مع الآخرين

بصفتك معلم لطلاب لاجئين ونازحين داخليًا (أو مستضعفين) ،

- ما هو دورك في ضمان الدعم النفسي والاجتماعي المناسب لهم؟
- ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها؟
- ماذا يمكنك أن تفعل لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي المناسب في مدرستك أو على نطاق أوسع في مجتمعك؟

الوقت المقدر: 10-15 دقيقة



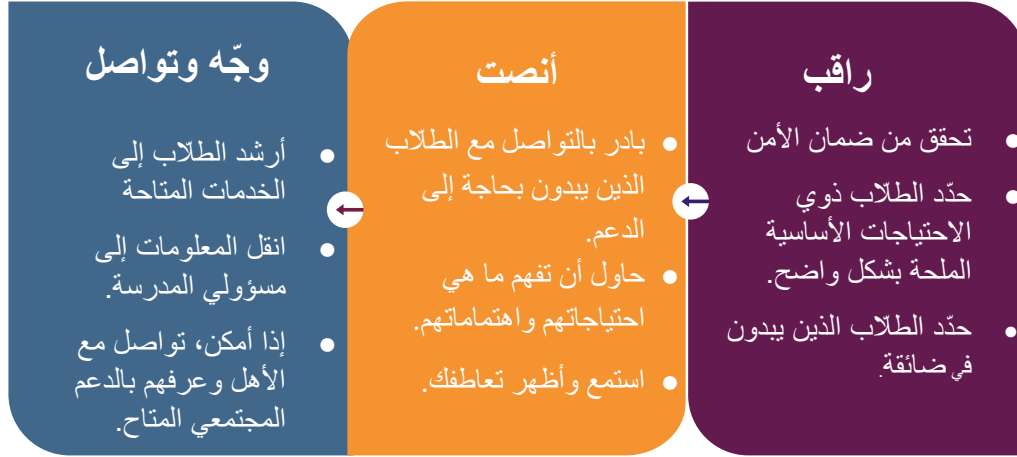
## مبادئ المساعدة المسؤولة

1. احترام سلامة وكرامة وحقوق الطلاب
2. تكيف ما نقوم به لمراعاة ثقافة الطلاب وتقاليدهم
3. الاطلاع على التدابير الأخرى المتخذة على مستوى المدرسة أو المجتمع
4. العناية بنفسك

مصدر: مقتبس من "الإسعافات الأولية النفسية: دليل للعاملين الميدانيين" متاح بالانجليزية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية  
<https://www.paho.org/en/node/44399>

الوقت المقدر: 3 دقائق

## تدابير للدعم النفسي والاجتماعي الأولي



مصدر: مقتبس من "الإسعافات الأولية النفسية: دليل للعاملين الميدانيين"

<https://www.paho.org/en/node/44399>

الوقت المقدر: 3 دقائق

## خاتمة - تأملات

## والآن... اقترح تدابير دعم نفسي واجتماعي قابلة للتطبيق وتتلاءم مع سياق عملك

التدابير الممكنة لتحسين الراحة النفسية الطلاب المصابين بصدمات نفسية	احتياجات الطلاب
	الشعور بالانتماء
	العلاقات مع الأقران
	الروابط الشخصية
	التحفيز الفكري
	التحفيز البدني
	الشعور بالتقدير

### الوقت اللازم: 10 دقائق

#### ملاحظات للميسر:

- اطلب من المشاركين مراجعة المقترحات التي قدموها مسبقاً في التدريب (شريحة 9) حتى يقوموا بمايلي:
- تعديلها وتحديد موقعها على هرم التدابير و
- تحديد فيما إذا كانت التدابير تساهم في تعزيز المرونة النفسية الطلاب
- توضيح ما يمكنهم القيام به بأنفسهم كمعلمين وما الذي يتطلب تدخلاً متخصصاً.
- اقترح أمثلة أخرى بناءً على النقاط التي تمت مناقشتها خلال اليوم



## التأمل وفق طريقة 1-2-3

فكر في ما يلي واكتب أفكارك على ورقة:

- 3 مفاهيم جديدة اكتشفتها اليوم
- 2 تدبيران PSS تعتقد أنه يمكنك تطبيقهما اعتباراً من الغد
- سؤال واحد أو جانب مقلق لا يزال يتعين إيضاحه أكثر

ناقش إجاباتك مع زميل بجوارك ثم مع المجموعة.



مصدر: <https://www.s2temsc.org/uploads/1/8/8/7/18873120/3-2-1.pdf>، حقوق الطبع والنشر  
S2TEM Centers SC [www.s2temsc.org](http://www.s2temsc.org) ، 2012

الوقت المطلوب: 10-15 دقيقة

ملاحظات للميسر:

- اترك 5-10 دقائق للتأمل الذاتي والمشاركة مع الزملاء
- ادع عددًا قليلاً من المشاركين لمشاركة إجاباتهم
- اسأل المجموعة عما إذا كان أي شخص يريد مشاركة سؤاله لمحاولة الخروج بإجابة أو اقتراحات معًا
- أبلغ أنك ستجمع أوراق الإجابات لإرسالها إلى فريق التطوير لأخذها في الاعتبار عند مراجعة المواد

## هل تمّ تحقيق أهدافنا؟

كيف تقيّم إتقانك لأهداف اليوم على مقياس من 1-10؟ إلى أيّ مدى أنت قادر على:

1. التعرف على آثار التوتر والصدمات في تعلّم الطلاب وسلوكهم الاجتماعيّ
2. التعرف على دور الدعم النفسيّ والاجتماعيّ في تعزيز مرونة الطلاب في سياقات الأزمات.
3. التمييز بين احتياجات الدعم النفسيّ والاجتماعيّ المختلفة
4. تصنيف الاحتياجات والتدابير حسب هرم تدابير الدعم النفسيّ والاجتماعيّ والتعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ PSS-SEL
5. اقتراح تدابير دعم نفسيّ واجتماعيّ مناسبة وقابلة للتطبيق في سياق عملك.

هل لديك أية اقتراحات لتحسين هذه المادة التدريبية؟

الوقت المطلوب: 10-15 دقيقة

**ملاحظات للميسر:**

- اطلب من المشاركين وضع ملاحظاتهم واقتراحاتهم على الورق
- اطلب من بعض المشاركين مشاركة مقترحاتهم مع المجموعة
- لا تنس أن تجمع الأوراق!

شكراً على مشاركتكم!

أرسل أسئلتك وتعليقاتك إلى

[clipmail@ceinternational1892.org](mailto:clipmail@ceinternational1892.org)



هذا العمل مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License

