

التعلم الاجتماعي والعاطفي في المدرسة الدعم النفسي والاجتماعي

من أجل تعلم شامل عالي الجودة للناجحين

جدول الورشة

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

أهداف هذه الورشة

في نهاية هذا اليوم، ستكون قادراً 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 PSS-SEL
- اقتراح تدابير دعم نفسي واجتماعي مناسبة وقابلة للتطبيق في سياق عملك



الموارد

تم تطوير هذه المواد باستخدام مصادر مفتوحة المصدر، منها:

- وحدة تدريب الأيني على الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي في حالات الطوارئ
<https://inee.org/ar/resources/whdt-tdryb-alayny-aldm-alnfsy-alajitmay-waltlm-alajitmay-alatfy>
- الاسعافات 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>

تذكرة - الدعم النفسي والاجتماعي PSS

الإجراءات والممارسات التي تعزز الراحة النفسية الشاملة للأفراد



المصدر: وحدة تدريب الأيتام على الدعم النفسي والاجتماعي والتعليم الاجتماعي العائلي

كيف الحال؟ - وردة، شوكة، برعم



التوتر و الصدمة



مثال على تدابير للدعم النفسي والاجتماعي

ممارسة الرسم للتغلب على الصدمات

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 يتصرف الأشخاص المتوترون؟

لماذا نتحدث عن التوتر والصدمات؟



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

أنواع أعراض التوتر



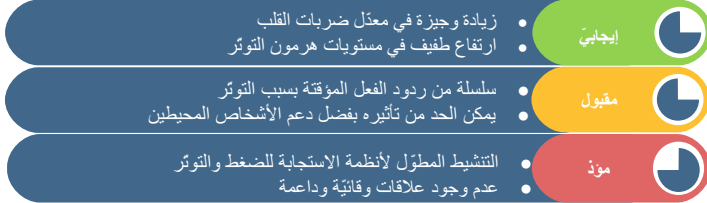
الأعراض الجسدية تشير إلى ردود فعل الجسم.
(مثال: صداع أو آلام في المعدة)

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)

مستويات التوتر



التوتر والتعلم لا يجتمعان!

لقد أظهر الباحثون أن المستويات المنخفضة والمعتدلة 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>



التوتر في سياقات الأزمات

ناقش في مجموعات صغيرة الأسئلة التالية:

- ما هي الأزمات التي تعرضت لها وأثرت 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 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؟

الصدمة

مثال - حاجة أطفال اليمن للدعم النفسي بعد الصدمات

اقرأ مقال مساعدة وسام لاستعادة طفولته من خلال الدعم النفسي والاجتماعي أو شاهد مقطع الفيديو القصير



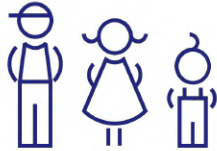
الصدمة والتعلم

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.

خلال فترة المراهقة

صعوبات اجتماعية
صعوبات عاطفية
صعوبات دراسية

+ ممارسات مؤذية للشخص نفسه



خلال الطفولة

صعوبات اجتماعية
صعوبات عاطفية
صعوبات دراسية



آثار الصدمة على الطلاب



ماذا يمكنني أن أفعل كمعلم؟

- جهد جماعي
- إنه جهد فردي و جماعي يشمل جميع موظفي المدرسة.
- بيئة آمنة للراحة النفسية والتعلم
- توفير مساحة آمنة لتعزيز الراحة النفسية والتعلم
- توفير الشعور بالأمان
- الدعم النفسي والاجتماعي
- نسج روابط اجتماعية
- تقديم الدعم الاجتماعي والنفسي
- التعلم الاجتماعي العاطفي
- توفير الفرص لتطوير المهارات الاجتماعية والعاطفية علاوة على المهارات الأكاديمية

تأمل: دعم الطلاب المصابين بصدمات نفسية؟

في سياقات الأزمات والنزوح، ربما يكون هناك طالب واحد على الأقل قد تعرض 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

المرونة النفسية بالنسبة لك أيضا!

شاهد هذا الفيديو القصير عن [المرونة النفسية](#) وأساليب تعزيزها



المرونة النفسية

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؟



دور التعلم الاجتماعي العاطفي والدعم النفسي والاجتماعي في تعزيز المرونة النفسية

كشفت البحوث عن مجموعة مشتركة من العوامل التي تهيئ 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 بأن الإخفاقات والفشل هي فرص للتعلم.
- التمسك بالعقائد، و غرس قيم الإيمان والتعاون، وممارسة التقاليد الثقافية بحرية.

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 تعرّض 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؟

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

احتياجات وأمثلة عن تدابير الدعم النفسي والاجتماعي

احتياجات الأطفال	التدابير النفسية والاجتماعية المقترحة
الشعور بالانتماء	إشاعة بنية تربوية يشعر فيها الأطفال بأنهم مشمولين. تشجيع العودة إلى ممارسات رعاية الطفل التقليدية والمعارف عليها، حيثما أمكن ذلك. توفير روتين مستقر وتفاعلي، من خلال المدرسة أو من خلال تنظيم أنشطة تعليمية أخرى.
العلاقات مع الأقران	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 للانتماء 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، الكتابة الإبداعية، والدراما، والموسيقى، إلخ. هذه النشاطات تعزز الاعتزاز والثقة بالنفس.
	التعريف على الأطفال، وتشجيعهم، والثناء عليهم

هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي

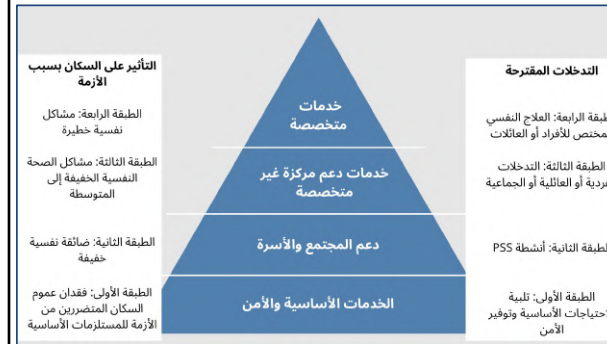
هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي

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

نشاط تصنيف

نشاط على الورق

طبّق التدابير بالمستوى المناسب في هرم التدابير.



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؟

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؟



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 الزملاء كيف تشعر الآن.

دورنا كمعلمين

مبادئ المساعدة المسؤولة

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

تأمل: ماذا علي أن أفعل كمعلم؟

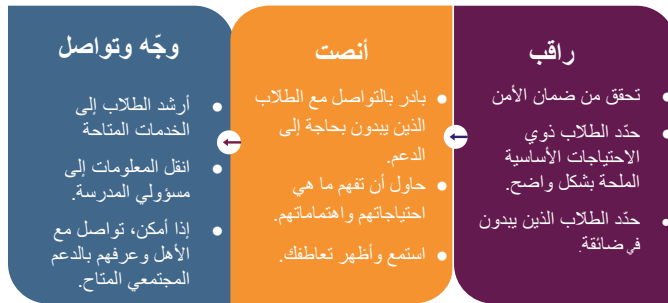
ناقش في مجموعات صغيرة وتوصل إلى بعض الإجراءات ومن ثم شاركها مع الآخرين

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؟

خاتمة - تأملات

تدابير للدعم النفسي والاجتماعي الأولي



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

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



التأمل وفق طريقة 3-2-1

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.

هل تم تحقيق أهدافنا؟

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

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

هل لديك أية اقتراحات لتحسين هذه المادة التدريبية؟

شكراً على مشاركتكم!

أرسل أسئلتك وتعليقاتك إلى

clipmail@ceinternational1892.org