

التعلم الاجتماعي والعاطفي في المدرسة الدعم النفسي والاجتماعي

من أجل تعلم شامل عالي الجودة للاجئين والنازحين

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 تعلّم الطلاب وسلوكهم الاجتماعيّ
- التعرف على دور الدعم النفسيّ والاجتماعيّ في تعزيز مرونة الطلاب النفسيّة في سياقات الأزمات
- التمييز بين احتياجات الدعم النفسيّ والاجتماعيّ المختلفة
- تصنيف الاحتياجات والتدابير حسب هرم تدابير الدعم النفسيّ والاجتماعيّ والتعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ PSS-SEL
- اقتراح تدابير دعم نفسيّ واجتماعيّ مناسبة وقابلة للتطبيق في سياق عملك

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-waltlm-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>

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.

تذكّرة - الدعم النفسي والاجتماعي PSS

الإجراءات والممارسات التي تعزّز الراحة النفسية الشاملة للأفراد



مثال على تدابير للدعم النفسي والاجتماعي

ممارسة الرسم للتغلب على الصدمات



التوتر و الصدمة

لماذا نتحدّث عن التوتّر 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؟



أنواع أعراض التوتّر

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

الأعراض العاطفيّة تشير إلى العواطف والحالة الذهنيّة.
(مثال: الشعور بالإرهاق)

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

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

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

مستويات التوتر

إيجابي

- زيادة وجيزة في معدّل ضربات القلب
- ارتفاع طفيف في مستويات هرمون التوتر

مقبول

- سلسلة من ردود الفعل المؤقتة بسبب التوتر
- يمكن الحد من تأثيره بفضل دعم الأشخاص المحيطين

مؤد

- التنشيط المطوّل لأنظمة الاستجابة للضغط والتوتر
- عدم وجود علاقات وقائيّة وداعمة

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

نشاط تقمص الأدوار - إدارة التوتر

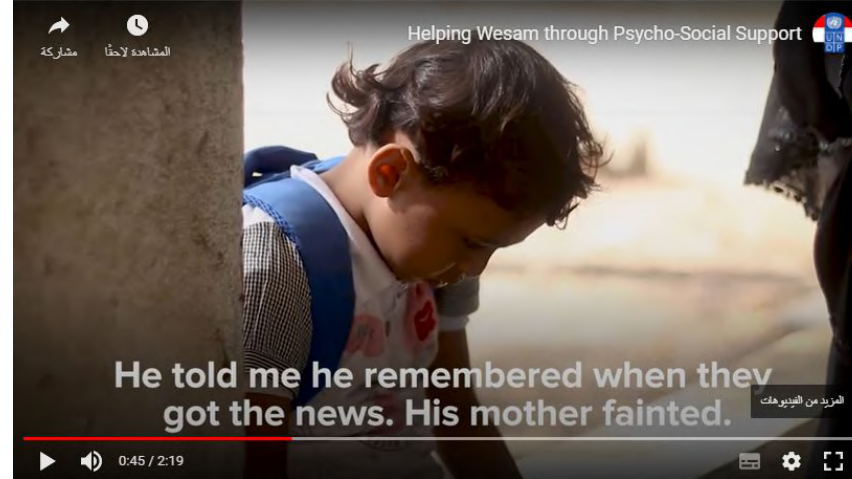
تخيّل أنك طالب لاجئ. أنت في مكان جديد دون عائلتك. أنت تترتاد الآن مدرسة جديدة مع أشخاص جدد ومنهج جديد.

- 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

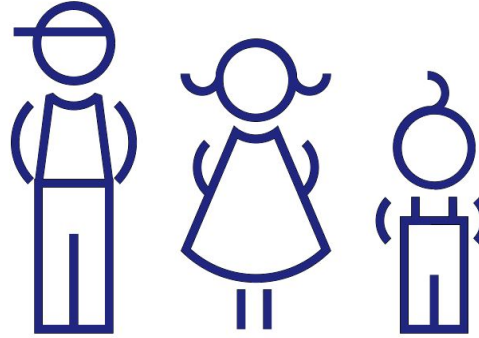
الصدمة هي استجابة لحدث أو أكثر من الأحداث المثيرة للتوتر لدرجة تؤثر سلباً في القدرة على التكيف. تتجاوز آثار الصدمة الأداء الأكاديمي وتسبب صعوبات أخرى.

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



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

ماذا يمكنني أن أفعل كمعلم؟

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

المرونة النفسية Resilience

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

ما هي العوامل التي تزيد المرونة النفسية؟



المرونة النفسية بالنسبة لك أيضا!

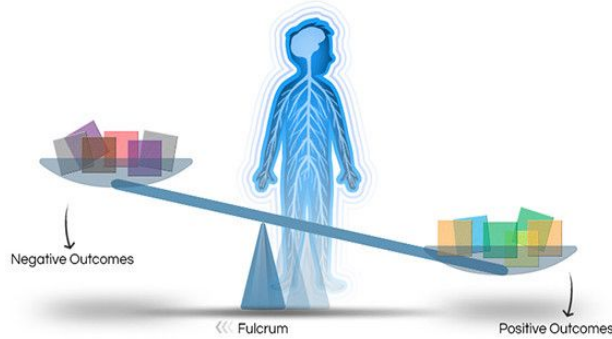
شاهد هذا الفيديو القصير عن المرونة النفسية وأساليب تعزيزها



المرونة النفسية

دور التعلم الاجتماعيّ العاطفيّ والدعم النفسيّ والاجتماعيّ في تعزيز المرونة النفسيّة

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 بأنّ الإخفاقات وال فشل هي فرص للتعلم.
- التمسك بالعقائد، وغرس قيم الإيمان والتفاؤل، وممارسة التقاليد الثقافية بحريّة.

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
 - فكّر 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

احتياجات الطلاب	التدابير الممكنة لتحسين الراحة النفسية للطلاب المصابين بصدمات نفسية
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 الممكنة
الشعور بالانتماء	إنشاء بنية تربوية يشعر فيها الأطفال بأنهم مشمولين.
	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.
	التعرّف على الأطفال، وتشجيعهم، والثناء عليهم

هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي

هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي

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

نشاط تصنيف

نشاط على الورق

طابق 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 يعزّز 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 العدّ.
- كرّر تمرين التنفّس هذا لأربع دورات تنفّس، مع العدّ 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؟

مبادئ المساعدة المسؤولة

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

تدابير للدعم النفسي والاجتماعي الأولي

راقب

- تحقق من ضمان الأمن
- حدّد الطلاب ذوي الاحتياجات الأساسية الملحة بشكل واضح.
- حدّد الطلاب الذين يبدوون في ضائقة.

أنصت

- بادر بالتواصل مع الطلاب الذين يبدوون بحاجة إلى الدعم.
- حاول أن تفهم ما هي احتياجاتهم واهتماماتهم.
- استمع وأظهر تعاطفك.

وجه وتواصل

- أرشد الطلاب إلى الخدمات المتاحة
- انقل المعلومات إلى مسؤولي المدرسة.
- إذا أمكن، تواصل مع الأهل وعرفهم بالدعم المجتمعي المتاح.

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



التأمل وفق طريقة 1-2-3

فكّر في ما يلي واكتب أفكارك على ورقة:

- 3 مفاهيم جديدة اكتشفتها اليوم
- 2 تدبيران PSS تعتقد أنّه يمكنك تطبيقهما اعتبارًا من الغد
- سؤال واحد أو جانب مقلق لا يزال يتعيّن إيضاحه أكثر

ناقش إجاباتك مع زميل بجوارك ثمّ مع المجموعة.

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 أيّة اقتراحات لتحسين هذه المادة التدريبية؟

شكراً على مشاركتكم!

أرسل أسئلتك وتعليقاتك إلى

clipmail@ceinternational1892.org