

# دائرة التربية والتعليم



الدعم النفسي للتعليم في حالة الطوارئ  
– حقيبة الموارد والتدريب للمعلمين والمرشدين

مسودة حزيران ٢٠١٣





## فهرس المحتويات

- ٣ -	مقدمة .....
- ٥ -	الجزء أ: دليل الجلسات التدريبية
- ٧ -	١. جلسة رقم ١: المفاهيم والمبادئ الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي .....
- ٩ -	٢. جلسة رقم ٢: كيف يستجيب الأطفال نحو الأزمات؟ .....
- ١١ -	٣. جلسة رقم ٣: دور المعلمين في تعزيز الصحة النفسية الاجتماعية للطلبة .....
- ١٣ -	٤. الجلسة رقم ٤: كيف تناقش الأزمة مع الأطفال؟ .....
- ١٥ -	٥. جلسة رقم ٥: أنشطة لتحسين التعلم وللتعافي .....
- ١٧ -	٦. جلسة رقم ٦: كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة لبعض الطلبة والتي تشكل تحدياً أمام المحافظة على انضباط إيجابي .....
- ١٩ -	٧. جلسة رقم ٧: إكتشاف ومساعدة الأطفال الذين يحتاجون لدعم متخصص إضافي .....
- ٢١ -	٨. جلسة رقم ٨: الصحة النفسية للمعلمين .....
- ٢٣ -	الجزء ب: النشاطات التدريبية
- ٢٥ -	١. نشاط تدريبي رقم ١: مطابقة مفاهيم الدعم النفسي الاجتماعي الرئيسية بتعاريفها .....
- ٢٧ -	٢. نشاط تدريبي رقم ٢: قائمة التقييم الذاتي ل (لتفاعل الصف الداعم) .....
- ٣١ -	٣. النشاط التدريبي رقم ٣: إستبيان التقييم الذاتي للتوتر .....
- ٣٣ -	الجزء ج: النشرات التوضيحية للمعلم
- ٣٥ -	١. مفاهيم الدعم النفسي .....
- ٣٧ -	٢. كيف يستجيب الأطفال نحو الأزمات؟ .....
- ٣٩ -	٣. دور المعلمين في تعزيز الصحة النفسية و الاجتماعية للطلبة .....
- ٤٣ -	٤. كيف تناقش الأزمة مع الأطفال؟ .....
- ٤٥ -	٥. أنشطة لتحسين التعلم وللتعافي .....
- ٤٧ -	٦. كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة لبعض الطلبة و التي تشكل تحدياً أمام المحافظة على انضباط إيجابي؟ .....
- ٤٩ -	٧. إكتشاف ومساعدة الأطفال الذين يحتاجون لدعم متخصص إضافي .....
- ٥١ -	٨. الصحة النفسية للمعلمين .....



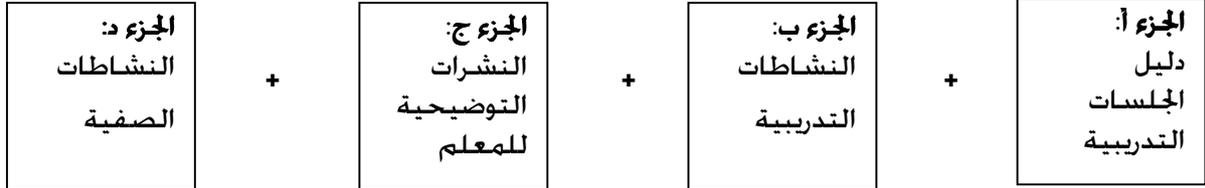
## مقدمة

يتعرض الأطفال في العديد من ميادين الأونروا إلى العنف والصراع والفقد والتهجير. يعتبر التعليم ذو أهمية كبيرة في هذه الظروف الصعبة لأنه يساعد الأطفال على العودة لروتين الحياة الطبيعية. ويعطيهم أملاً بالمستقبل وفرصة لممارسة أنشطة تساعدهم على تطوير ذواتهم. إن إيمان التربويين بأهمية توفير بيئة صديقة للطفل في المدارس تعتبر حجر أساس في مساعدة الأطفال على التكيف والتأقلم و تستثمر في قدرتهم الطبيعية على التحمل ومرونتهم في الاستجابة للظروف الصعبة.

إن هدف حقيبة الموارد والتدريب هذه هو تزويد المعلمين والمرشدين بالمهارات الأساسية اللازمة لدعم الصحة النفسية والاجتماعية للأطفال الذين تعرضوا للصراع أو للظروف الطارئة في حياتهم. إن حقيبة الموارد ستغطي المواضيع الآتية:

- ❖ المفاهيم والمبادئ الأساسية للدعم النفسي والاجتماعي
- ❖ كيف يستجيب الأطفال نحو الأزمات؟
- ❖ دور المعلمين في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للطلبة
- ❖ كيف تناقش الأزمة مع الأطفال؟
- ❖ أنشطة لتحسين التعلم وللتعافي
- ❖ كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة لبعض الطلبة و التي تشكل تحدياً أمام المحافظة على انضباط إيجابي؟
- ❖ إكتشاف ومساعدة الأطفال الذين يحتاجون لدعم متخصص إضافي
- ❖ الصحة النفسية للمعلمين

تشمل حقيبة الموارد والتدريب أربعة أجزاء:



- **الجزء أ:** مخطط الجلسات التدريبية لتوجيه ميسيري التدريب
- **الجزء ب:** النشاطات التدريبية يمكن تصويرها أو استعمالها خلال جلسات التدريب
- **الجزء ج:** النشرات التوضيحية للمعلم تغطي مواضيع مختلفة و يمكن قرائتها على حدى أو مناقشتها خلال الجلسات التدريبية.
- **الجزء د:** مجموعة من النشاطات الترفيهية والإبداعية و المهارات الحياتية التي تساعد على الشفاء و التعافي. من الممكن تطبيق هذه الأنشطة على الطلبة في الغرف الصفية أو في برنامج خارج المدرسة. (هذا الجزء ما زال قيد تطوير).

يمكن إستخدام حقيبة الموارد والتدريب بسهولة حسب الاحتياجات والوقت المتوفر. حيث يمكن تقديم كل جلسة بمفردها أو كبرنامج تدريبي يغطي جميع الجلسات. كما يمكن أن تستخدم المنشورات كمادة قرائية مستقلة للمعلمين.

مازالت حقيبة الموارد والتدريب هذه قيد التطوير. حيث يرحب قسم التعليم في الأونروا بملاحظاتكم و تعليقاتكم من أجل تحسين دليل التدريب مستقبلاً.

تتناسب حقيبة الموارد والتدريب مع المعايير الدنيا للشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ و إرشادات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات للصحة العقلية و الدعم النفسي الأتجماعي في حالات الطوارئ. بالإضافة إلى المراجع الأتية المستخدمة في حقيبة الموارد والتدريب:

❖ الإطار المفاهيمي للدعم النفسي الإتجماعي (مسودة ٢٠١٣)

❖ حقيبة أدوات المعلم للتعرف والإستجابة للإحتياجات المتنوعة

❖ حقيبة أدوات حقوق الإنسان وحل النزاعات والتسامح (٢٠١٣)

❖ IRC Teacher's Guide for Creating Healing Classrooms

[www.rescue.org/sites/default/files/migrated/resources/hci-teachers-guide.pdf](http://www.rescue.org/sites/default/files/migrated/resources/hci-teachers-guide.pdf) الرابط

❖ الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان . منظمة الصحة العالمية

الرابط باللغة العربية:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44610/22/9789246548200\\_ara.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44610/22/9789246548200_ara.pdf)

الرابط باللغة الإنجليزية:

[http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf)

❖ Managing Stress in the Field - International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies

[www.ifrc.org/Global/Publications/Health/managing-stress-en.pdf](http://www.ifrc.org/Global/Publications/Health/managing-stress-en.pdf) الرابط

# الجزء أ: دليل الجلسات التدريبية



# ١ جلسة رقم ١: المفاهيم والمبادئ الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي

الزمن: ساعة (١~٢)

الهدف	الرسائل الرئيسية	المصادر
هدف هذه الجلسة هو تقديم المفاهيم والمبادئ الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي.	<ul style="list-style-type: none"><li>• يساعد الدعم النفسي الاجتماعي الأفراد على التغلب على مواقف الحياة الصعبة</li><li>• يمكن لأي تربيوي إن يقدم الدعم النفسي الاجتماعي فهو لا يتطلب خبرة متخصصة</li><li>• هناك العديد من الوسائل التي يمكن من خلالها أن تقدم المدرسة عموماً و المدرس خصوصاً الدعم النفسي و الاجتماعي للطلبة و تعززه</li><li>• إن جودة الدعم النفسي الاجتماعي تعتمد على تقديمه بشكل شمولي يركز على الحماية و آليات التكيف والتأقلم</li></ul>	<p>النشرة التوضيحية رقم ١: المفاهيم والمبادئ الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي</p> <p>النشاط التدريبي رقم ١: مطابقة المفاهيم الرئيسية للدعم النفسي الاجتماعي بتعاريفها</p>

١. قدم المفاهيم الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي. (أنظر المنشور رقم ١: المفاهيم والمبادئ الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي)
٢. أطلب من المشاركين أن يطابقوا المفاهيم الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي بتعاريفها (أنظر نشاط التدريب رقم ١: مطابقة المفاهيم الرئيسية للدعم النفسي الاجتماعي بتعاريفها)
٣. إقرأ العبارات العشرة الآتية جهرياً و أطلب من المشاركين الإجابة عليها بصح أو خطأ:
  - ١) الصحة النفسية الاجتماعية مهمة للتعلم والنمو.
  - ٢) المرشد و الأخصائي النفسي الاجتماعي هما فقط من يستطيع تقديم الدعم النفسي الاجتماعي
  - ٣) إن معرفة المعلمين للدعم النفسي الاجتماعي يعتبر أمر غير مفيد
  - ٤) إن الدعم النفسي الاجتماعي يجب أن يساعد الأفراد على الحفاظ على مرونتهم وتأقلمهم و تعزيز الجوانب الإيجابية في الحياة
  - ٥) يركز الدعم النفسي الاجتماعي الجيد على حل المشاكل وتعويض النقص
  - ٦) يتعرف الدعم النفسي الاجتماعي الجيد على إحتياجات الطلبة وقدراتهم
  - ٧) إن محور الدعم النفسي الاجتماعي هو تقديم الإرشاد النفسي فقط
  - ٨) إن توفير التربويين المدارس والغرف الصفية الصديقة للطفل يعزز الصحة النفسية الاجتماعي للأطفال
  - ٩) تؤثر الطريقة التي يتفاعل بها المعلم مع الطلبة على صحتهم النفسية الاجتماعية
  - ١٠) لكل طفل الحق بتوفير الحماية له من الأذى والعنف في المدرسة

٤. قدم مبادئ الدعم النفسي الإجتماعي (منشور رقم ١) إقرأ إجابات العبارات السابقة. جّد تالياً الإجابات الصحيحة مع شرحها:

العبارة	صح/خطأ	التعليق
١	صح	المبدأ: الشمولية
٢	خطأ	يستطيع أي شخص واعي بالموضوع ومتعاطف معه أن يوفر الدعم النفسي الإجتماعي
٣	خطأ	يستطيع المعلمون أن يستفيدوا كثيراً إذا عرفوا كيفية دعم الصحة النفسية الإجتماعية لطلبتهم بما يساعدهم في إدارة الصف و تمكين الطلبة من التعلم
٤	صح	المبدأ: التمكين
٥	خطأ	من الممكن أن يفود التركيز على المشاكل والنقص إلى لوم الطلبة على مواقفهم و الاعتماد في الحل على تحسين سلوكهم بدلاً من تقديم الدعم لهم
٦	صح	المبدأ: التركيز على الطفل
٧	خطأ	يمكن ان يركز الدعم النفسي الإجتماعي على عدة أشياء منها أن يستمع المعلم لطلبتهم و يقدم لهم فرصاً للمشاركة في النشاطات الترفيهية
٨	صح	المبدأ: بيئة صديقة لطفل
٩	صح	المبدأ: الشمولية
١٠	صح	المبدأ: التركيز على الحقوق

٥. ركز على الرسائل الرئيسية:

- ❖ يركز الدعم النفسي الإجتماعي على مساعدة الأفراد على التغلب على مواقف الحياة الصعبة
- ❖ تقديم الدعم النفسي الإجتماعي ليس مقتصرًا على الخبراء فيه
- ❖ هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها أن يعزز المعلم والمدرسة الصحة النفسية الاجتماعية و يقدموا الدعم النفسي الإجتماعي
- ❖ يعتبر الدعم النفسي الإجتماعي الجيد شمولياً ويركز على حماية الأطفال و مرونتهم و قدرتهم الطبيعية على التحمل و التأقلم

## ٢ جلسة رقم ٢: كيف يستجيب الأطفال نحو الأزمات؟

الزمن: ساعة (١~٢)

السبب	إن هدف هذه الجلسة هو إكتشاف ردود فعل الأطفال نحو الأزمات من أجل فهم أفضل لها والتعرف على المبادئ الأساسية للتعافي
الرسائل الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"><li>• تتنوع ردود فعل الأطفال ومشاعرهم الطبيعية نحو الأزمات</li><li>• تعتمد ردود فعل للأطفال نحو الأزمات على أعمارهم و نموهم وشخصيتهم و الطريقة التي يتفاعل بها الآخرون معهم</li><li>• يتغلب الأطفال على الأزمات بشكل أفضل لو كانوا محاطين بشخص متزن مطمئن</li><li>• الأزمات لا تسبب ظهور أعراض الصدمة النفسية عند جميع الطلبة</li><li>• سيتعافى أغلب الطلبة إذا تم تلبية إحتياجاتهم النفسية الإجتماعية وذلك من خلال تقديم الأنشطة النمائية العادية لهم كالدراسة والترفية واللعب</li></ul>
المصادر	النشرة التوضيحية رقم ٢: كيف يستجيب الأطفال نحو الأزمات؟؟

١. قدم: منشور رقم ٢: كيف كيف يستجيب الأطفال نحو الأزمات؟ التركيز على الرسائل الرئيسية:

- ❖ تتنوع ردود فعل الأطفال ومشاعرهم الطبيعية نحو الأزمات
- ❖ تعتمد ردود فعل للأطفال نحو الأزمات على أعمارهم و نموهم وشخصيتهم و الطريقة التي يتفاعل بها الآخرون معهم
- ❖ يتغلب الأطفال على الأزمات بشكل أفضل لو كانوا محاطين بشخص متزن مطمئن
- ❖ الأزمات لا تسبب ظهور أعراض الصدمة النفسية عند جميع الطلبة
- ❖ سيتعافى أغلب الطلبة إذا تم تلبية إحتياجاتهم النفسية الإجتماعية وذلك من خلال تقديم الأنشطة النمائية العادية لهم كالدراسة والترفية واللعب

٢. أطلب من المشاركين أن يفكرو بطلبتهم وأن يشاركوا الجميع بأمثلة على ردود فعلهم وسلوكياتهم وإحتياجاتهم و التحديات التي يواجهونها. ناقش الإختلافات الممكنة بين ردود الفعل لدى:

- ❖ أغلبية الأطفال / عدد معين من الأطفال
- ❖ أولاد / بنات
- ❖ الصغار من الأطفال / الأطفال الأكبر و اليافعين



## ٢ جلسة رقم ٣: دور المعلمين في تعزيز الصحة النفسية الإجتماعية للطلبة

الزمن: ساعة (٢٠١)

الهدف	الرسائل الرئيسية	المصادر
إن هدف هذه الجلسة هو فهم الطرق الذي يستخدمها المعلمون في تفاعلهم اليومي وأنشطتهم داخل الصف لتعزيز الصحة النفسية الإجتماعية للطلبة	<ul style="list-style-type: none"><li>• يشترك الأطفال في إحتياجاتهم النفسية الاجتماعية الأساسية. وفيما يحتاجونه من أجل نمو صحي ومتوازن</li><li>• هناك العديد من الطرق التي تمكن المعلم من الإستجابة لهذه الإحتياجات و ذلك من خلال التدريبات الصفية والتفاعل اليومي مع الطلبة</li><li>• يشعر الأطفال بحالة من عدم الاستقرار في حالات الطوارئ و قد لا تلبى العديد من إحتياجاتهم النفسية الاجتماعية</li><li>• تزداد أهمية إيجاد المعلمين لطرق لتعزيز الصحة النفسية الاجتماعية للطلبة في حالات الطوارئ</li></ul>	النشرة التوضيحية رقم ٣: دور المعلمين في تعزيز الصحة النفسية الاجتماعية النشاط التدريبي رقم ٢: قائمة التقييم الذاتي ل (التفاعل الصفي الداعم)

١. ركز على إحتياجات الأطفال لما يلي من اجل نمو صحي متوازن:

- ❖ أن يكونوا على صلة وثيقة بأولياء أمورهم
- ❖ أن يكون لديهم علاقات وطيدة بزملائهم وأن يتمتعوا بمهارات إجتماعية
- ❖ أن يطوروا شعوراً بالهوية و الانتماء
- ❖ أن يطوروا الشعور بالثقة وإحترام الذات
- ❖ أن تكون فرص التقدم متاحة
- ❖ أن يكونوا قادرين على الثقة بالآخرين
- ❖ أن تتوفر المحفزات العقلية والجسدية
- ❖ أن يشعروا بالأمان الجسدي والنفسي
- ❖ ان يكونوا متفائلين ومتأملين بمستقبلهم
- ❖ أن ينمووا الشعور بالمسؤولية والقدرة على التعاطف مع الآخرين
- ❖ أن تكون لديهم القدرة على التكيف و الإبداع

٢. قدم النشرة التوضيحية رقم ٣: دور المعلمين في تعزيز الصحة النفسية الاجتماعية. وركز على أن هناك العديد من الطرق التي يستخدمها المعلمون في تفاعلهم اليومي وأنشطتهم داخل الصف لتعزيز الصحة النفسية الاجتماعية للطلبة

٣. ناقش الإستراتيجيات الموجودة بالنشرة التوضيحية واطلب من المشاركين بأن يفكروا بأهميتها

٤. **أطلب من المشاركين** أن يكملوا النشاط التدريبي رقم ٢: قائمة التقييم الذاتي ل (التفاعل الصفي الداعم). للتعرف على الأمور الجيدة التي يفعلونها داخل الصف والامور التي يمكن تحسينها. إعلان للمشاركين بأنك لن تنظر إلى إجاباتهم وأن قائمة التقييم الذاتي ل (التفاعل الصفي الداعم) للمراجعة الذاتية فقط
٥. **أطلب من المشاركين** أن يختاروا مجموعة من العناصر من قائمة التقييم الذاتي ل (التفاعل الصفي الداعم) للعمل على تحسينها في تفاعلهم الصفي مع طلبتهم

## ٤ الجلسة رقم ٤: كيف تناقش الأزمة مع الأطفال؟

الزمن: ساعة (٢٠)

السبب	إن هدف هذه الجلسة هو التدرب على طريقة مناسبة للتحدث مع الطلبة عن الأزمة
الرسائل الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إن الأطفال بحاجة لمعلومات واقعية قدر الإمكان - زودهم بإجابات بسيطة بدون التفاصيل التي قد تكون مخيفة لهم</li> <li>• قد يشعر الأطفال بالذنب- ركز على التوضيح لهم بأنهم ليسوا مسؤولين عما حدث</li> <li>• لا تطلب من الأطفال البوح عن تجاربهم الشخصية أمام الصف- قد يكون هذا الشيء محزن جدا ومؤذي لمشاعرهم</li> <li>• النقاشات الجماعية لمواضيع متعلقة بالأزمة لمشاعر الأطفال نحوها قد تُشعرهم بأنهم ليس وحيدون مما يخفف من همهم</li> <li>• يمكن تخصيص حصة صفية في الفترة الصباحية من الأيام الأولى لعودة الطلبة للمدرسة بعد الأزمة للنقاشات الجماعية</li> </ul>
المصادر	النشرة التوضيحية رقم ٤: كيف تناقش الأزمة مع الأطفال؟

١. قدم النشرة التوضيحية رقم ٤: كيف تناقش الأزمة مع الأطفال؟ سلط الضوء على المبادئ الأساسية للتحدث مع الأطفال عن الأزمة:

- ❖ يحتاج الأطفال لمعلومات واقعية قدر الإمكان - زودهم بإجابات بسيطة بدون التفاصيل التي قد تكون مخيفة لهم.
- ❖ أخبر طلبتك أن الشعور بالحزن أو الخوف أو التشوش أو الغضب أو الشعور بالذنب هو أمر طبيعي. وأن هذه ردود فعل طبيعية لشخص مر بمأساة أو أزمة.
- ❖ شدد على إخبارهم بأنهم ليسوا المسؤولين عما حدث.
- ❖ بادرنقاشات جماعية للأحداث الممثلة التي قد يكون مر - أو لم يمر بها- بها العديد. حتى الذين لم يمر بهذه الأحداث قد يكونوا سمعوا بها. ما قد يُشعرهم بأنهم ليس وحيدون مما يخفف من همهم
- ❖ افسح المجال لطلبتك لإبداء آرائهم حول ما حدث لكي يصبحوا أكثر فهماً بحقيقة الوضع وتفسير الأحداث
- ❖ استمع باهتمام لأفكار طلبتك ومخاوفهم دون إطلاق الأحكام عليها.
- ❖ لا تطلب من طلبتك أن يتحدثوا عن قصصهم الخاصة أمام الصف. عليك بدلا من ذلك أن تبلغهم باستعدادك لمساعدتهم وللإستماع لهم إن كانوا يرغبون بالتحدث معك لاحقا عن همومهم على انفراد.
- ❖ أكد لطلبتك أنهم في أمان داخل المدرسة. وأنه تم اتخاذ كل إجراء ممكن للتأكد أن المدرسة آمنة.
- ❖ أكد لطلبتك أنك تهتم بصحتهم وأحوالهم وما فيه خيرهم

٢. نظم لعب الأدوار للتدرب على المواقف المحتمل حدوثها في الغرفة الصفية:

- ❖ **الأدوار:** أحد المشاركين سيكون "المعلم" والآخرين سيكونوا "الطلبة".
- ❖ **السيناريو:** من المؤكد أن العديد من الطلاب شاهدوا على التلفاز أو سمعوا قصصا عن انفجار حدث مؤخراً في دمشق. قد يكون لبعض الطلبة أقارب تأثروا بذلك الانفجار. وقد يكون البعض الآخر قد شهد تجربة مماثلة في ما مضى. الطلبة مهتمون بمناقشة الحدث في الصف.
- ❖ **المهمة:** سيقود "المعلم" مناقشة الحدث. وقد يسأل "الطلبة" بعض الأسئلة ويعلقوا على الموضوع.
- ❖ **الزمن:** أعطي المشاركين ١٠ دقائق قبل لعب الأدوار لقراءة النشرة التوضيحية رقم ٤: كيف تناقش الأزمة مع الأطفال. وبعدها خصص ١٠ دقائق لتأدية لعب الأدوار. وخصص ٢٠ دقيقة تالية لمناقشة لعب الأدوار الذي تم.

٣. أكد على الرسائل الرئيسية الآتية:

- ❖ إن الأطفال بحاجة لمعلومات واقعية قدر الإمكان - زودهم بإجابات بسيطة بدون التفاصيل التي قد تكون مخيفة لهم
- ❖ قد يشعر الأطفال بالذنب- ركز على التوضيح لهم بأنهم ليسوا مسؤولين عما حدث
- ❖ لا تطلب من الأطفال البوح عن تجاربهم الشخصية أمام الصف- قد يكون هذا الشيء محزن جدا ومؤذي لمشاعرهم
- ❖ النقاشات الجماعية لمواضيع متعلقة بالأزمة لمشاعر الأطفال نحوها قد تُشعرهم بأنهم ليس وحيدون بما يخفف من همهم
- ❖ يمكن تخصيص حصة صفية في الفترة الصباحية من الأيام الأولى لعودة الطلبة للمدرسة بعد الأزمة للنقاشات الجماعية صباح مناقشة موضوع ما في مجموعة.

## ٥ جلسة رقم ٥: أنشطة لتحسين التعلم وللتعافي

الزمن: ساعة (١~٢)

<p>إن هدف هذه الجلسة هو معرفة أهمية الأنشطة الترفيهية الإبداعية والمهارات الحياتية في مساعدة الطلبة على التعلم و التعافي من الأزمة. ولزيادة ثقة المعلم بقدرته على تطبيق هذه النشاطات في الصف.</p>	<p>السبب</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● اللعب والتسلية والأنشطة الترفيهية تساعد الطالب على التعلم والتعافي من الأزمة</li> <li>● اللعب هو عمل الأطفال. إنه يتيح للأطفال السيطرة على مشاعرهم وأفكارهم المرتبطة بتجاربيهم</li> <li>● من الممكن دمج اللعب والتسلية والأنشطة الترفيهية بالمنهاج والدروس</li> <li>● نظم المنهاج الدراسي بحيث يتضمن. قدر الإمكان. أنشطة إبداعية و ترفيهية</li> </ul>	<p>الرسائل الرئيسية</p>
<p>النشرة التوضيحية رقم ٥: أنشطة لتحسين التعلم وللتعافي</p>	<p>المصادر</p>

١. قدم النشرة التوضيحية رقم ٥: أنشطة لتحسين التعلم وللتعافي وسلط الضوء على الرسائل الرئيسية:

- ❖ اللعب والتسلية والأنشطة الترفيهية تساعد الطالب على التعلم والتعافي من الأزمة.
- ❖ اللعب هو عمل الأطفال. إنه يتيح للأطفال السيطرة على مشاعرهم وأفكارهم المرتبطة بتجاربيهم.
- ❖ من الممكن دمج اللعب والتسلية والأنشطة الترفيهية بالمنهاج والدروس.
- ❖ نظم المنهاج الدراسي بحيث يتضمن. قدر الإمكان. أنشطة إبداعية و ترفيهية

٢. أطلب من المشاركين أن:

- ❖ يخططوا لتنفيذ درس أو نشاط بعد المدرسة استناداً للأفكار الموجودة في النشرة التوضيحية
- ❖ يقدموا عرضاً لدرس أو لنشاط لبقية المشاركين
- ❖ وضحوا أهمية النشاط المقدم في الصحة النفسية الإجتماعية للأطفال



## ٦ جلسة رقم ٦: كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة لبعض الطلبة والتي تشكل تحدياً أمام المحافظة على انضباط إيجابي؟

الزمن: ساعة (١~٢)

السبب	الرسائل الرئيسية	المصادر
إن هدف هذه الجلسة هو البحث عن طرق إدارة السلوك الإيجابي. ومعرفة أهميه التنظيم ووضع القواعد وإرساء الروتين في الإدارة الصفية الجيدة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يحتمل ان يكون إزدياد العنف و العدوان و ظهور السلوكيات المضطربة و ازدياد صعوبة التركيز هي ردود أفعال ناجمة عن الأزمة</li> <li>• إرساء قواعد واضحة للغرفة الصفية من شأنه أن يحدّ من المشاكل السلوكية وأن يجعل الإدارة الصفية أكثر سهولة</li> <li>• يتطلب النظام الجيد تعزيز وتشجيع السلوك الجيد</li> <li>• إذا كان عليك إتخاذ إجراء تأديبي بحق طالب صدر منه سلوك سيء لا تحكّم على شخص الطالب بأنه سيء ولكن تأكد من ان يعرف الطالب ان تصرفاته كانت خاطئة</li> </ul>	النشرة التوضيحية رقم ٦: كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة لبعض الطلبة و التي تشكل تحدياً أمام المحافظة على انضباط إيجابي؟

١. قدم النشرة التوضيحية رقم ٦: كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة لبعض الطلبة و التي تشكل تحدياً أمام المحافظة على انضباط إيجابي؟ وسلط الضوء على الرسائل الرئيسية الآتية:

- ❖ يحتمل ان يكون إزدياد العنف و العدوان و ظهور السلوكيات المضطربة و ازدياد صعوبة التركيز هي ردود أفعال ناجمة عن الأزمة
  - ❖ إرساء قواعد واضحة للغرفة الصفية من شأنه أن يحدّ من المشاكل السلوكية وأن يجعل الإدارة الصفية أكثر سهولة
  - ❖ يتطلب النظام الجيد تعزيز وتشجيع السلوك الجيد
  - ❖ إذا كان عليك إتخاذ إجراء تأديبي بحق طالب صدر منه سلوك سيء لا تحكّم على شخص الطالب بأنه سيء ولكن تأكد من ان يعرف الطالب ان تصرفاته كانت خاطئة
٢. **أطلب من المشاركين** وصف بعض أساليب إدارة السلوك الإيجابي من خبراتهم الصفية الناجحة مع طلبتهم
٣. **اطلب من المشاركين** أن يفكروا بالأسباب التي تعتبر العنف اللفظي أو الجسدي أو العقاب الجسدي مضر لنمو الطلبة و صحتهم النفسية الإجتماعية.
٤. **اعرض أو اسمح للمشاركين** بتجربة الأساليب المختلفة في إدارة السلوك الموصوفة في النشرة التوضيحية.



## ٧ جلسة رقم ٧: إكتشاف ومساعدة الأطفال الذين يحتاجون لدعم متخصص إضافي

الزمن: ساعة (٢٠)

السبب	إن هدف هذه الجلسة هو تعلم كيفية التعرف على الأطفال الذين قد يحتاجون إلى دعم متخصص بالإضافة إلا ما يستطيع المعلم تقديمه داخل الصف.
الرسائل الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>معظم الأطفال يستطيعون التكيف إذا تم تلبية احتياجاتهم النفسية الاجتماعية الأساسية من خلال الأنشطة النمائية مثل التعلم المدرسي والترفيه واللعب.</li> <li>بعض الأطفال قد يحتاجون إلى دعم إضافي كوجود شخص يتحدثوا له عن مشاعرهم أو المساعدة في إيجاد حل لظرف صعب يواجهونه بالمنزل أو تقديم أنشطة جماعية لمساعدتهم على تعلم مهارات التكيف</li> <li>القليل من الأطفال قد يحتاجو تدخلات متخصصة وذلك بسبب تعرضهم للفقء او تعرضوا لصدمة أو حزن مستمر بعد الصدمة.</li> </ul>
المصادر	<p>النشرة التوضيحية رقم ٧: إكتشاف و مساعدة الأطفال الذين يحتاجون إلى دعم متخصص إضافي</p>

١. قدم النشرة التوضيحية رقم ٧: إكتشاف ومساعدة الأطفال الذين يحتاجون إلى دعم متخصص إضافي. وسلط الضوء على الرسائل الأساسية الأتية:
  - ❖ معظم الأطفال يستطيعون التكيف إذا تم تلبية احتياجاتهم النفسية الاجتماعية الأساسية من خلال الأنشطة التنموية مثل التعلم والترفيه واللعب.
  - ❖ بعض الأطفال قد يحتاجوا إلى دعم إضافي على سبيل المثال شخص يتحدثوا له عن مشاعرهم أو المساعدة في المواقف الصعبة بالمنزل أو مجموعة نشاطات تساعد على بناء أليات التأقلم.
  - ❖ القليل من الأطفال قد يحتاجوا إلى مختص وذلك لأنهم فقدوا أحداً أو كنتيجة لظهور أعراض الصدمة النفسية أو استمرار الشعور بالحزن الناجم عن الفقء بشكل لفترة طويلة.
٢. سلط الضوء على أن جميع الأطفال يستفيدون من دعم المعلمين لهم في الصف. إلا أن بعض الأطفال قد يحتاجون بالإضافة لدعم المعلم إلى دعم إضافي متخصص يتضمن:
  - ❖ الأطفال الذين يُظهرون علامات الحزن لفترات طويلة/ أو التي تتجاوز الفترة التي احتاجها أقرانهم لتبدأ علامات الشفاء بالظهور عليهم (لاحظ ان علامات الحزن خلال الشهر الأول من المدرسة والتي تتلو الأزمة مباشرة هي جزء طبيعي من مراحل الحزن بعد الفقء)
  - ❖ الأطفال الذين تعتبر علامات الحزن لديهم شديدة / و تختلف سلوكياتهم عن أقرانهم في الصف بشكل ملحوظ: على سبيل المثال: كرفض التحدث بشكل قطعي أو عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين بسبب الخوف بالرغم من وجودهم في بيئة آمنة
  - ❖ الأطفال الذين تعرضوا بشكل مباشر او شهدوا أعمال عنف مثل الإغتصاب أو التعذيب أو القتل
  - ❖ الأطفال الذين يعاني ذوهم أو أولياء أمورهم من مرض أو حزن شديدين يحولان دون تمكنهم من رعاية الأبناء.

٣. أسأل المشاركين عن تجاربهم مع طلبتهم و ملاحظاتهم لمن ظهرت عليهم مؤشرات مشابهة. إسأل المشاركين عن كيفية تعاملهم مع هذا الموقف.
٤. اطلب من المشاركين تحديد مصادر إضافية متوفرة لتقديم لدعم متخصص إضافي ( قد يكون هذا الدعم موجوداً لدى موظفي الأونروا أو أفراد أو منظمات أو خدمات أخرى)

## ٨ جلسة رقم ٨: الصحة النفسية للمعلمين

الزمن: ساعه (٢٠)

السبب	الرسائل الرئيسية	المصادر
إن هدف هذه الجلسة هو مناقشة التحدي الذي يواجه المعلم في أداء دوره في التعامل مع الأزمات وأهمية الإعتناء بصحته النفسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>من الطبيعي ان تشعر ببعض التوتر كمعلم بسبب مسؤولياتك و بسبب الاستجابات التي يظهرها الطلبة و الخبرات التي مروا بها</li> <li>قد تتأثر أنت أو أفراد أسرتك بنفس الأزمة وقد تحتاج إلى بعض الدعم لمساعدتك على التغلب على حزنك بعد الصدمة.</li> <li>يعتبر التوتر ردّة فعل طبيعية للتحديات الجسدية و العاطفية التي تواجهها</li> <li>الانتباه لأعراض التوتر لديك، و ربما تسجيله، قد يساعدك في ضبطه بشكل أفضل</li> <li>إن التحكم بالتوتر و الاعتناء بالذات ممكن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>النشرة التوضيحية رقم ٨: الصحة النفسية للمعلمين</li> <li>النشاط التدريبي رقم ٣: إستبيان التقييم الذاتي للتوتر</li> </ul>

١. قدم النشرة التوضيحية رقم ٨: الصحة النفسية للمعلمين، وسلط الضوء على الرسائل الرئيسية الآتية:

- ❖ من الطبيعي ان تشعر ببعض التوتر كمعلم بسبب مسؤولياتك و بسبب الاستجابات التي يظهرها الطلبة و الخبرات التي مروا بها
- ❖ قد تتأثر أنت أو أفراد أسرتك بنفس الأزمة وقد تحتاج إلى بعض الدعم لمساعدتك على التغلب على حزنك الناجم عن الفقد.
- ❖ يعتبر التوتر ردة فعل طبيعية للتحديات الجسدية و العاطفية التي تواجهها
- ❖ الانتباه لأعراض التوتر لديك، و ربما تسجيله، قد يساعدك في ضبطه بشكل أفضل
- ❖ إن التحكم بالتوتر و الاعتناء بالذات ممكن

٢. أطلب من المشاركين أن يملؤا استبيان التقييم الذاتي للتوتر(النشاط التدريبي رقم ٣). وذلك لتقييم درجة توترهم الحالي.

٣. ناقش أهمية عنايتهم الذاتية بصحتهم النفسية. مؤكداً على الخصوصية الفردية التي يتمتع بها كل منهم في طريقته المختلفة في ضبط التوتر. إن النصائح الآتية قد تكون مفيدة في هذا السياق:

- ❖ تقبل مشاعرك: فهي مشاعر مبررة ولا تعتبر علامة ضعف أو مؤشر عن قلة مهنتك
- ❖ تقبل الوضع الذي تتواجد فيه و كَيِّف نفسك مع فكرة و جود أشياء تفوق قدرتك على تغييرها
- ❖ هَوِّن الأمر على نفسك و تعرف على حدود إمكانياتك و لا تحمّل نفسك أكثر مما تستطيع تحمّله
- ❖ تعرف على ردود فعلك إزاء التوتر وعلى المواقف التي تسبب لك التوتر
- ❖ حاول الحصول على الدعم من الزملاء والأصدقاء والأقارب و تحدث إلى شخص ما حول احتياجاتك و عواطفك و هواجسك و مخاوفك

- ❖ حافظ على روتينك اليومي ما أمكن. وحاول الحصول على ساعات النوم الكافية والتغذية الصحية
- ❖ اسمح لنفسك بالضحك والابتسام وحافظ على روح الدعابة
- ❖ اختلط بالزملاء والأصدقاء وأفراد الأسرة
- ❖ حافظ على نظرة إيجابية نحو الحياة: قدر نقاط قوتك وقدراتك، وثمّن منجزاتك اليومية، وحاول التطلع إلى المستقبل.

# الجزء ب: النشاطات التدريبية



## ١) نشاط تدريبي رقم ١: مطابقة مفاهيم الدعم النفسي الاجتماعي الرئيسية بتعريفها

← قص البطاقات وأطلب من المتدربين أن يطابقوا المفاهيم الأساسية بتعريفاتها

هو الوضع الذي تكون فيه احتياجات الطفل الأساسية الاجتماعية والعاطفية مليئة بشكل كاف. كما يعتبر أساسياً لحدوث التعلم الفعال وللنمو الصحي والمتوازن.

هو مساعدة الأفراد على تحمل أو اجتياز أوضاع حياتية صعبة. وهو لا يتطلب تدخل إختصاصيي الصحة النفسية و هو ليس علاجاً للأمراض العقلية. لكنه بالمقابل تقديم اجراءات عملية يمكن أن تحسن الصحة النفسية الأطفال. وتستجيب لاحتياجاتهم. وتوفر الحماية لهم وتخفف عنهم و تريحهم.

الصحة النفسية الاجتماعية

عوامل الحماية

الدعم النفسي الاجتماعي

هي العناصر الأساسية التي يحتاجها الأطفال للنمو الإيجابي من الناحية الاجتماعية والعاطفية والفكرية كالتعلق الآمن بمن يقدم له الرعاية والعلاقات الطبيعية مع الأقران. والشعور بالانتماء. والإحساس بقيمة الذات و تقديرها والثقة بالآخرين وتوفير الفرص. والتحفيز الفكري والجسدي. والأمن النفسي والجسدي. والتفاؤل بشأن المستقبل. والحنان. والقدرة على التكيف والإبداع.

هي قدرة الفرد على التكيف مع الأوضاع الحياتية الصعبة. والتأقلم مع التغيير والتطلع للمستقبل بنظرة إيجابية.

العوامل الخارجية التي تدعم الصحة النفسية للطفل ونموه مثل البيئة المدرسية الصديقة والأمنة للطفل. وفرص التعلم واللعب والترويح. والصدقات مع الأقران. والمساندة الوالدية ودعم المعلمين.

آليات التكيف

النمو النفسي الاجتماعي

معيقات الصحة النفسية الاجتماعية

هي تطور الأفكار والعواطف والذكريات والكفاية الاجتماعية المعتمدة في تشكيلها على مزاج الطفل وعلى السياق الاقتصادي الاجتماعي والقيم الاجتماعية والثقافية والدينية والأحداث الرئيسية في الحياة والتفاعل مع الآخرين. وطريقة تعامل الآخرين مع الطفل بمن فيهم المعلمون والوالدان والأقران.

هي الأشياء التي تتسبب بها عوامل البيئة الخارجية وأشخاص آخرون والتي يكون تأثيرها سلبياً على الصحة النفسية للطفل. مثل عدم توفر الدعم و التوجيه الوالدي. أو المعاملة القاسية من المعلمين. أو تنمر الأقران. أو الوصم الاجتماعي. أو التمييز. أو التعرض للصراع والعنف. أو الإهمال أو سوء المعاملة.

هي السلوكيات والأفكار التي تساعد الشخص على التغلب على أو تحمل أو تقليل التوتر الناتج عن المواقف الصعبة. وهذه الأمور تشمل طريقة تفكير الشخص بنفسه وبالآخرين وبالمواقف المختلفة.

المرونة العاطفية

الاحتياجات النفسية الاجتماعية



## ٢ نشاط تدريبي رقم ٢: قائمة التقييم الذاتي ل (لتفاعل الصفي الداعم)

← إملأ قائمة التقييم الذاتي هذه للتعرف على مدى تفاعل صفك ومدى تطورهم في مجالات معينة. وللتعرف على ممارسات دعم الصحة النفسية الإجتماعية للطلبة

☹️ = أنا لا أطبق هذا/ أحتاج للكثير من التحسين فيه	☺️ = أطبق هذا في بعض الأحيان ولكن أحتاج مزيداً من التحسن فيه	☺️ = أطبق هذا في معظم الأحيان / أنا جيد في هذا الشيء
---	--	--

الإحتياجات:	العبارات:	☹️	☺️	☺️
الإرتباط الآمن مع مقدم الرعاية	١. لدي علاقة إهتمام مع طلبتي.			
	٢. لدي في صفّي نظام روتين مستقر ومتوقع.			
	٣. ناقشت مع ذوي الطلبة أهمية إظهار الحب والعطف والدعم لأبنائهم			
علاقات وطيدة بين الأقران و الكفايات الاجتماعية	٤. في صفّي هناك قواعد صافية واضحة للجميع ويتم مناقشتها مع الطلبة باستمرار			
	٥. أعلم الطلبة حول السلوك المقبول اجتماعياً وكيف يعاملون الكبار ويتعاملون مع بعضهم البعض			
	٦. أوفر لطلبتي فرص الإنخراط في أنشطة الجماعي			
	٧. أعلم طلابي بعض طرق حل النزاعات والتسامح			
الهوية والشعور بالانتماء	٨. أحرص على أن يشعر جميع الطلبة بالقبول وأنهم مندمجون اجتماعياً في الغرفة الصفية			
	٩. أعمل على تعزيز شعور الطلبة بهويتهم كمتعلمين			
	١٠. أوفر فرص للطلبة للإنخراط في الحوار والاستماع وتبادل المعلومات			
	١١. أعمل على تعزيز إحساس الطلبة بهويتهم والاعتزاز بثقافتهم وتراثهم الفلسطيني			
الإحساس بقيمة و تقدير الذات	١٢. أحرص على إظهار العرفان لطلبتك وتشجيعهم والثناء عليهم			

			١٣. أوفر فرصا للتعبير عن النفس من خلال من خلال الرسم والكتابة والتمثيل والموسيقى و الشعر	
			١٤. أشجع الأطفال على تكوين آرائهم المستقلة	
			١٥. اسمح للأطفال بالمشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر عليهم	
			١٦. أعرض أعمال الطلبة في غرفة الصف	
الثقة بالآخرين				
			١٧. أحرص على إخبار طلبتي بأنهم يستطيعون الاعتماد علي إذا كانوا بحاجة للمساعدة أو المشورة. وبأنهم يستطيعون البوح لي بما يقلقهم	
			١٨. أحرص على الإيفاء بما أعد به طلبتي	
			١٩. أحرص على معاملة جميع الطلبة بعدل وأطبق تلك القواعد بثبات	
إتاحة الفرص				
			٢٠. أقدر كل طالب بالتساوي بغض النظر عن النوع الاجتماعي أو تمتعه بالقدرات أو نقص القدرات (الإعاقة)	
			٢١. أحرص على توفير فرص متكافئة للأطفال للمشاركة في الأنشطة الصفية	
التحفيز الفكري والجسدي				
			٢٢. تشمل دروسي مجموعة متنوعة من الخبرات التعليمية النشطة والمحفزة.	
			٢٣. تشمل دروسي أنشطة ترويحية وإبداعية كالألعاب والفنون و التمارين الرياضية	
			٢٤. احرص على إتاحة فرص مناسبة لطلبتي للعب وممارسة أنشطة تعليمية مسلية خلال اليوم الدراسي	
الأمن النفسي والجسدي				
			٢٥. أعلم طلبتي كيف يحمون أنفسهم من الخطر في بيئتهم.	
			٢٦. استخدم طرق الضبط الإيجابي (لا أستخدم العقاب المؤذي أو أي شكل آخر من العقاب فيه سخرية أو إهانة للطلاب).	
			٢٧. أخبر جميع الطلبة أنني لا أسمح بحدوث التنمر و لا أتساهل في التصدي له	
			٢٨. أتخذ إجراء فوري إذا تعرض أحد الطلبة للتنمر أو الأذى من قبل الآخرين	

			٢٩. أناقش مع طلبتي آمالهم وطموحاتهم المستقبلية المستقبلية	الأمل والتفاؤل
			٣٠. أشجع الطلبة على التفكير في المستقبل بطريقة إيجابية	
			٣١. أكون قدوة لطلبتي بأن احرص على إظهار التعاطف مع الاحتياجات والحرص على الحقوق وعلى مشاعر الآخرين	المسؤولية والتعاطف
			٣٢. أناقش مع طلبتي قصصا تنطوي على عبر أخلاقية/مفاهيم حقوق الإنسان	
			٣٣. أحدث مع طلبتي عن المشاعر والأحاسيس المختلفة	
			٣٤. أعلم طلبتي عن حقوقهم الإنسانية ومسؤولية كل منهم نحو إحترام حقوق الآخرين	
			٣٥. أعلم حل المشكلات وأشجع الأطفال على أن يتخيلوا بدائل وخيارات مختلفة لموقف معين	القدرة على التكيف والإبداع
			٣٦. أسمح لطلبتي بتقديم اقتراحات لحل مشكلات و تحديات عملية مختلفة	



## ٣ النشاط التدريبي رقم ٣: إستبيان التقييم الذاتي للتوتر

سياعدك هذا الإستبيان القصير على تقييم درجة توترك الحالي. خذ وقتك لتعبئته كل ثلاثة أشهر لمقارنة نقاطك. قيم كل العبارات الآتية من ناحية انطباقها عليك خلال الشهر الماضي.

دائماً	غالباً بمعدل مره واحدة بالأسبوع (٣ نقاط)	أحيانا بمعدل مره واحدة بالشهر (نقطتان)	إطلاقاً (نقطة واحدة)	
				١. أشعر بالتوتر والعصبية
				٢. لدي آلام و أوجاع جسدية
				٣. أشعر دائماً بالإرهاق جسدياً وعقلياً
				٤. لا أستطيع حمل الضوضاء
				٥. عملي لم يعد يهمني
				٦. أتصرف بإندفاع
				٧. لا أستطيع نسيان الأحداث الضاغطة
				٨. أنا حزين وأشعر برغبة بالبكاء
				٩. أنا أقل كفاءة من السابق
				١٠. لدي صعوبة في التخطيط و التفكير بوضوح
				١١. أعاني من صعوبة في النوم
				١٢. أجدد بسهولة فعل حتى الأشياء الروتينية يعتبر مجهداً
				١٣. أنا ساخر أو كثير الانتقاد
				١٤. أحلم بأحلام مزعجة وكوابيس
				١٥. أنا سريع الإنفعال وتزعجني كثيراً الأشياء الصغيرة أو الطلبات
				١٦. أمضي وقت بالعمل أكثر من السابق
<b>المجموع</b>				

أجمع مجموع نقاطك:

- ❖ تحت ال ٢٠ نقطة: توترك طبيعي نظراً لظروف العمل
- ❖ من ٢١-٣٥ نقطة: قد تعاني من التوتر ويجب عليك أخذ الأمور بجدية. حاول أن تجد طرق للتكيف مع توترك أو تقليله.
- ❖ فوق ٣٦: قد تعاني من توتر شديد. اطلب من المساعدة من شخص قريب لك. وإذ أمكن تحدث مع رئيسك بالعمل أو الطبيب أو المرشد النفسي.

المصدر: Managing stress in the field – international federation of the red cross and red crescent societies (link: [www.ifrc.org/global/publications/health/managing-stress-en.pdf](http://www.ifrc.org/global/publications/health/managing-stress-en.pdf))



## الجزء ج: المنشورات التوضيحية للمعلم



## ١ مفاهيم الدعم النفسي

من أجل فهم كيف يمكن للمعلمين دعم الصحة النفسية للأطفال. من المفيد التعرف على بعض المفاهيم الأساسية في هذا المجال:

**النمو النفسي** ~ هي تطور الأفكار والعواطف والذكريات والكفاية الاجتماعية المعتمدة في تشكيلها على مزاج الطفل وعلى السياق الاقتصادي الاجتماعي والقيم الاجتماعية والثقافية والدينية والأحداث الرئيسية في الحياة والتفاعل مع الآخرين. وطريقة تعامل الآخرين مع الطفل بمن فيهم المعلمون والوالدان والأقران.

**الاحتياجات النفسية** ~ هي العناصر الأساسية التي يحتاجها الأطفال للنمو الإيجابي من الناحية الاجتماعية والعاطفية والفكرية كالتعلق الآمن بمن يقدم له الرعاية والعلاقات الطبيعية مع الأقران. والشعور بالانتماء، والإحساس بقيمة الذات و تقديرها والثقة بالآخرين وتوفير الفرص، والتحفيز الفكري والجسدي، والأمن النفسي والجسدي، والتفاؤل بشأن المستقبل، والحنان، والقدرة على التكيف والإبداع.

**الصحة النفسية** ~ هو الوضع الذي تكون فيه احتياجات الطفل الأساسية الاجتماعية والعاطفية ملباة بشكل كاف. كما يعتبر أساسياً لحدوث التعلم الفعال وللنمو الصحي والمتوازن.

**معيقات الصحة النفسية** ~ هي الأشياء التي تتسبب بها عوامل البيئة الخارجية وأشخاص آخرون والتي يكون تأثيرها سلبياً على الصحة النفسية للطفل. مثل عدم توفر الدعم والتوجيه الوالدي، أو المعاملة القاسية من المعلمين، أو تنمر الأقران، أو الوصم الاجتماعي، أو التمييز، أو التعرض للصراع والعنف، أو الإهمال أو سوء المعاملة.

**الدعم النفسي الاجتماعي** ~ هو مساعدة الأفراد على حمل أو اجتياز أوضاع حياتية صعبة، وهو لا يتطلب تدخل إختصاصي الصحة النفسية و هو ليس علاجاً للأمراض العقلية، لكنه بالمقابل تقديم إجراءات عملية يمكن أن تحسن الصحة النفسية للأطفال. وتستجيب لاحتياجاتهم، وتوفر الحماية لهم وتخفف عنهم و تريحهم.

ينبغي للدعم النفسي في المدارس أن يشمل توفير:

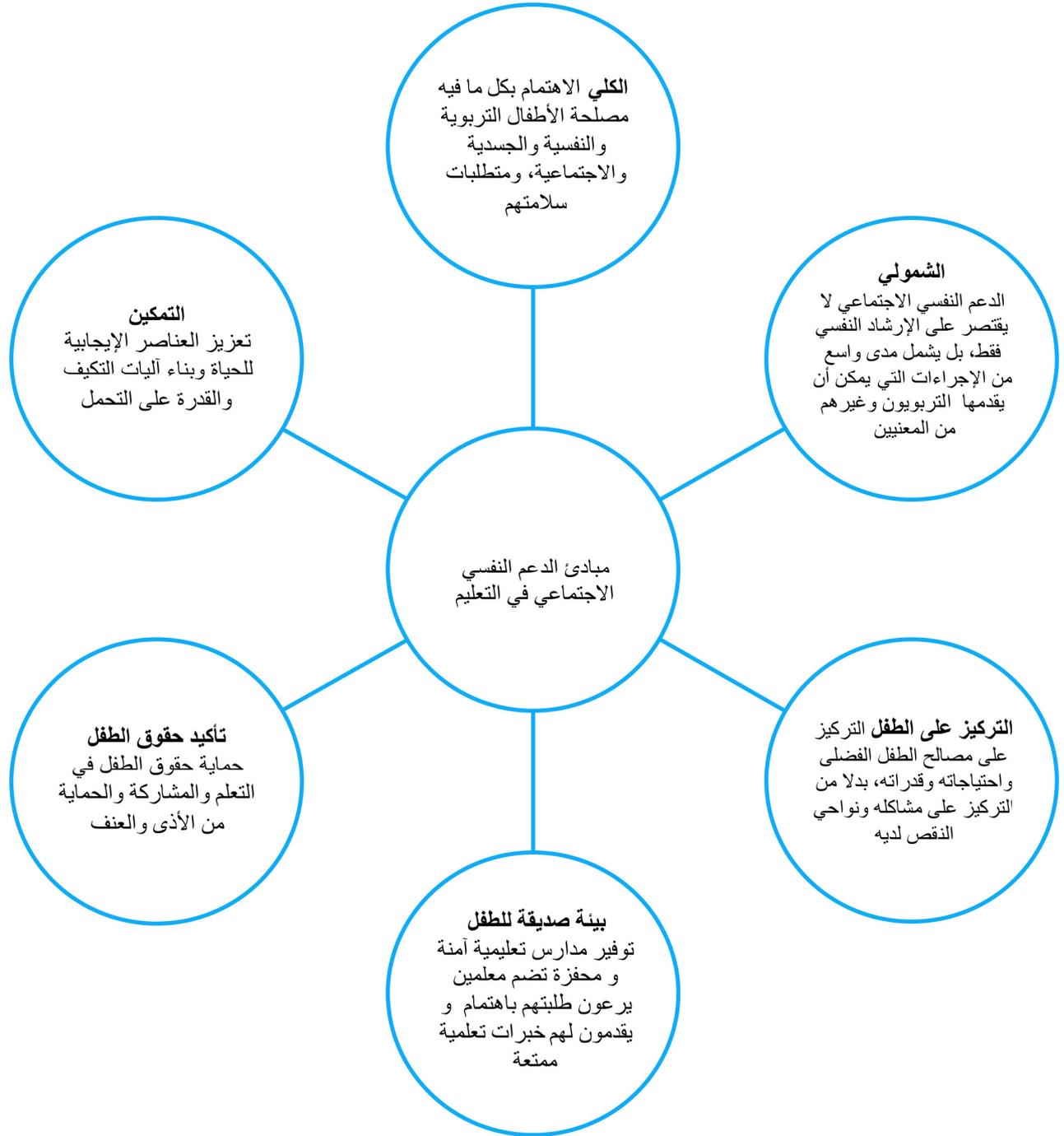
- ❖ بيئة صديقة للطفل وتوفر له الحماية
- ❖ تفاعل داعم في الغرفة الصفية
- ❖ فرص القيام بأنشطة تمثيلية وإبداعية وترويحية وتعلم المهارات الحياتية.
- ❖ المساعدة الفردية مثل توفير الإرشاد للطلبة الذين يحتاجون إلى مستوى أعلى من المساعدة.

**عوامل الحماية** ~ العوامل الخارجية التي تدعم الصحة النفسية للطفل ونموه مثل البيئة المدرسية الصديقة والأمنة للطفل، وفرص التعلم واللعب والترويح، والصدقات مع الأقران، والمساندة الوالدية ودعم المعلمين.

**آليات التكيف** ~ هي الأفكار والسلوكيات التي تمكن الفرد من السيطرة او تخفيض التوتر في الظروف الصعبة، و تشمل على سبيل المثال طرق التفكير بنفسه أو بالآخرين.

**المرونة العاطفي** - هي قدرة الفرد على التكيف مع الأوضاع الحياتية الصعبة، والتأقلم مع التغيير والتطلع للمستقبل بنظرة إيجابية.

بشيء من الفهم لمبادئ الدعم النفسي الاجتماعي، بإمكان التربويون فعل الكثير لدعم الصحة النفسية للأطفال في المدرسة والغرفة الصفية والمواقف التعليمية غير الرسمية. تركزت المبادئ التالية إلى أفضل الممارسات المثبت نجاحها في دعم الصحة النفسية للأطفال:



## ٢ كيف يستجيب الأطفال نحو الأزمات؟

يكون الأطفال عرضة للمخاطر بشكل خاص في ظروف الأزمات. فأحداث الأزمة تعرقل عالمهم المعتاد بما يشمله من أناس وأماكن وممارسات روتينية تشعرهم بالأمان. غالباً ما يكون الأطفال في تلك الأوضاع عرضة للتأثر أكثر من غيرهم على اعتبار أنهم لا يستطيعون تلبية احتياجاتهم الأساسية أو حماية أنفسهم. وقد ينشغل من يتولى رعايتهم بأمور كثيرة تصرفه عن الاهتمام بهم.

استجابة الأطفال للتجارب القاسية وقت الأزمة (مثل مشاهدة الدمار أو الإصابات أو حالات الموت) تعتمد على سنهم ومرحلة نموهم وعلى شخصيتهم. فعلى سبيل المثال قد يكون بعض الأطفال بطبيعتهم أكثر عرضة للخوف. بينما يكون غيرهم أكثر تحسناً أو جاهلاً لما يحيط بهم من عنف ومعاناة. وقد يبدي الأطفال والشباب إزاء المصائب ردود فعل مشابهة لما يبديه الكبار (مثل الشعور بالحزن. والخوف والاكئاب أو القلق وعدم القدرة على النوم وفقدان الشهية. وأعراض جسدية مثل الإعياء والشعور بالألم و الأوجاع). وقد تختلط لدى الصغار من الأطفال الحقيقة بالخيال وبمشاعر الخوف من الخطر. وقد لا تكون لديهم القدرة على وضع الأمور في نصابها الصحيح أو على مقاومة الأفكار المقلقة.

ردود فعل الأطفال في أوضاع الأزمة:

الصغار من الأطفال قد يعودون إلى سلوكيات سابقة (مثل التبول الليلي أو مص الإبهام). وقد يلتصقون بمن يتولى رعايتهم. وقد يخلطون الحقيقة بالتهيزات والخوف. ويقل لعبهم أو يلعبون مراراً نفس الألعاب التي تتصل بما وقع في الأزمة.

الأطفال في سن الدراسة قد يتصرفون مثل الصغار. وقد يعتقدون أنهم السبب في حدوث الأمور السيئة. وقد تتولد لديهم مخاوف جديدة. أو نقل استجاباتهم العاطفية. أو يشعرون بالوحدة ويشغلون أنفسهم بحماية الآخرين وإنقاذهم خلال الأزمة. وقد يعانون من الكوابيس وصعوبات في النوم.

اليافعون قد لا يشعرون بأي شيء. أو قد يشعروا بالاختلاف أو العزلة عن أصدقائهم. وقد يميلون في تصرفاتهم نحو المخاطرة. أو يتخذون مواقف سلبية ويصبحون أكثر عدوانية.

في المدرسة، قد يلاحظ المعلمون ما يلي:

- صعوبات في التعلم والتركيز
- العزلة والانطواء (التزام الصمت في الصف والانسحاب أو عدم المشاركة)
- ازدياد العدوانية ومواقف التحدي
- العصبية والحزن والخوف
- ضعف الثقة والشجاعة والأمل في المستقبل
- أعراض بدنية: الإعياء، الألم و الأوجاع، التأتأة

رغم أن معظم الأطفال المعرضين للأزمة قد تظهر عليهم بعض تلك الأعراض التحذيرية. إلا أنه الأعراض النفسية الناجمة عن الصدمة لا تصيب كل الأطفال. إذ إن الأطفال يتفاوتون في ردود فعلهم. كما أن قدرتهم على التحمل في مواقف الأزمة تعتمد على عدد من العوامل منها خبراتهم السابقة وشخصيتهم وطريقة تفاعل الآخرين معهم كالمربين والمعلمين.

وبشكل عام، يتكيف الأطفال بشكل أفضل إن كان بجانبهم أحد يتمتع بالهدوء والاعتزان من بين الكبار. وهناك عوامل تساهم في تعزيز قدرة الطفل على التكيف والتحمل منها إحساس الطفل بالسيطرة على بيئته، وإتاحة الفرصة له للانخراط في مهام مثل المطالعة والرسم والمساعدة في تنفيذ الواجبات المنزلية.

بإمكان المعلمين مساعدة الأطفال على التعافي من الأحداث الأليمة:

❖ **معظم الأطفال (٧٠~٨٠%)** تكون لديهم المرونة الكافية و القدرة على التحمل في حال كانت احتياجاتهم النفسية الأساسية ملباة من خلال الأنشطة النمائية العادية مثل الالتحاق بالمدرسة والترويح واللعب.

❖ **بعض الأطفال (٢٠~٢٥%)** قد يحتاجون دعماً إضافياً مثل وجود شخص يحدّثونه عن مشاعرهم، أو المساعدة في التعامل مع ظرف منزلي صعب، أو إشراكهم في أنشطة جماعية تساعد على تطوير مهارات التكيف لديهم (مثل الفنون التعبيرية أو أنشطة المهارات الحياتية).

❖ **عدد قليل من الأطفال (أقل من ٥%)** قد يحتاجون إلى تدخل المختصين النفسيين كالمُرشد النفسي أو العاملين على تقديم خدمات الصحة النفسية بسبب تعرضهم لأي نوع من أنواع الفقد، الصدمة أو شعورهم بالحزن لفترات طويلة تتجاوز مراحل الشفاء الطبيعية. ورغم أنه ليس بمقدور المعلمين تقديم هذه التدخلات المتخصصة، إلا أن استمرارهم بتقديم الدعم المدرسي سابق الذكر له له منفعة كبيرة لمثل هؤلاء الأطفال أيضاً.

## ٣ دور المعلمين في تعزيز الصحة النفسية و الاجتماعية للطلبة

كيف تستطيع تقديم الدعم كمعلم :	الاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• شكّل علاقة راعية مع طلبتك</li> <li>• أسس في صفك نظام روتين مستقر ومتوقع ليشعر الطلبة بالأمان</li> <li>• ناقش مع ذوي الطلبة أهمية إظهار الحب والعطف والدعم لأبنائهم</li> </ul>	<p><b>الارتباط الآمن مع مقدمي الرعاية</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اعمل على وضع قواعد للغرفة الصفية واضحة للجميع ويتم مناقشتها مع الطلبة باستمرار</li> <li>• علّم الطلبة حدود السلوك المقبول اجتماعيا وكيف يعاملون الكبار ويتعاملون مع بعضهم بعضا</li> <li>• وفر أنشطة للفرق والمجموعات تتطلب التعاون والاعتماد المتبادل بين الأعضاء</li> <li>• علّم الطلبة بعض طرق حل النزاعات والتسامح</li> </ul>	<p><b>علاقات وطيدة بين الأقران والكفايات الاجتماعية</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• احرص على أن يشعر جميع الطلبة بالقبول وأنهم مندمجون اجتماعيا في الغرفة الصفية (الانتماء للجماعة)</li> <li>• اعمل على نشر إحساس قوي بالهوية الطالبة (أن يشعر بأنه طالب وأن يتم الاعتراف به وفق هذه الصفة)</li> <li>• شجع على انخراط الطلبة في الحوار والاستماع وتبادل المعلومات</li> <li>• اعمل على تعزيز إحساس الطلبة بهويتهم والاعتزاز بثقافتهم وتراثهم الفلسطيني</li> </ul>	<p><b>الهوية والشعور بالانتماء</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• احرص على إظهار العرفان لطلبتك وتشجيعهم والثناء عليهم</li> <li>• وفر فرصا للتعبير عن النفس من خلال المناقشات الفردية/الجماعية، أو من خلال الرسم والكتابة والتمثيل والموسيقى والشعر... إلخ، و أي أنشطة تشجع على الاعتزاز والثقة بالنفس</li> <li>• شجع الأطفال على تكوين آرائهم المستقلة</li> <li>• اسمح للأطفال بالمشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر عليهم (مثل القرارات المتعلقة بقواعد الغرفة الصفية)</li> </ul>	<p><b>الإحساس بقيمة وتقدير الذات</b></p>

كيف تستطيع تقديم الدعم كمعلم :	الاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اعرض أعمال الطلبة في غرفة الصف</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• إحرص على اشعار طلبتك بأنهم يستطيعون الاعتماد عليك إذا كانوا بحاجة للمساعدة أو المشورة. وبأنهم يستطيعون البوح لك بما يقلقهم بشكل سري</li> <li>• التزم بكلامك و حافظ على وعودك و احرص على عدم تقديم وعود كاذبة</li> </ul>	<p><b>الثقة بالآخرين</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ثمن إمكانات كل طالب بالتساوي بغض النظر عن النوع الاجتماعي أو تمتعه بالقدرات أو نقص القدرات (الإعاقة)</li> <li>• احرص على توفير فرص متكافئة للأطفال للمشاركة في أنشطة الغرفة الصفية- هذا لا يعني أن يقوم كل الطلبة بأداء نفس المهمة وفي الوقت ذاته أو أن يحققوا النتائج ذاتها. بل يعني دعم جميع الطلبة من أجل المشاركة والاستفادة من التعلم</li> </ul>	<p><b>إتاحة الفرص</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وفر مجموعة متنوعة من الخبرات التعليمية النشطة والمحفزة</li> <li>• &lt; اطلبية يتعلمون بشكل أفضل من خلال العمل والممارسة عندما يتم تكليفهم بمهام تنطوي على تحديات تتناسب مع قدراتهم (قد تضطر أحيانا إلى تكليف مجموعات مختلفة بمهام مختلفة بناء على قدرات الطلبة)</li> <li>• اجعل طلبتك ينخرطون في أنشطة ترويحوية وإبداعية. تقليدية أو مبتكرة. من خلال الألعاب والمسابقات الرياضية وغيرها</li> <li>• احرص على إتاحة فرص مناسبة لطلبتك للعب وممارسة أنشطة تعليمية مسلية خلال اليوم الدراسي</li> </ul>	<p><b>التحفيز الفكري والبدني</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تأكد من أن الأطفال في مدرستك يتمتعون بالحماية من جميع أشكال العنف اللفظي أو الجسدي:</li> <li>• &lt; استخدم طرق الضبط الإيجابي. لا تستخدم العقاب البدني أو أي شكل آخر من العقاب فيه سخرية أو إهانة للطلاب</li> <li>• &lt; دع جميع الطلبة يعرفون أنك لا تتساهل مع التنمر</li> <li>• &lt; اتخذ إجراء فوريا إذا تعرض أحد الطلبة للتنمر أو العنف (من الأقران أو الكبار)</li> </ul>	<p><b>الأمن النفسي والجسدي</b></p>

كيف تستطيع تقديم الدعم كمعلم :	الاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• علّم طلبتك كيف يحمون أنفسهم من الخطر في بيئتهم</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اسمح للطلبة بالتعبير عن آمالهم وطموحاتهم المستقبلية</li> <li>• شجع الطلبة على التفكير في المستقبل بطريقة إيجابية</li> </ul>	<p><b>الأمّل والتفاؤل بالمستقبل</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كن المثل والقُدوة: احرص على إظهار التعاطف مع الاحتياجات والحرص على الحقوق وعلى مشاعر الآخرين</li> <li>• ناقش مع طلبتك قصصاً تنطوي على عبراً أخلاقية/مفاهيم حقوق الإنسان</li> <li>• تحدث عن المشاعر والأحاسيس المختلفة مع طلبتك</li> <li>• علم الطلبة عن حقوقهم الإنسانية وتحمل مسؤولية احترام حقوق الآخرين</li> </ul>	<p><b>المسؤولية والتعاطف</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• علّم حل المشكلات: اسمح للأطفال إن يتخيلوا بدائل وخيارات مختلفة لموقف معين</li> <li>• اسمح للطلبة تقديم اقتراحات لتنفيذ مهام عملية مختلفة (مثل تحسين منظر الغرفة الصفية)</li> </ul>	<p><b>القدرة على التكيف والإبداع</b></p>



## ٤ كيف تناقش الأزمة مع الأطفال؟

العودة إلى المدرسة بعد وقوع أزمة مثل صراع عنيف يسبب بعض العصبية للمعلمين والطلبة. في بعض الحالات ربما يكون المعلمون والطلبة قد نزحوا إلى أماكن أخرى وتم إلحاقهم بمدارس مؤقتة أو جديدة. في ظروف كهذه، تقع على المعلمين مسؤولية كبيرة في قيادة الصفوف و التعامل مع تحديات إيجاد الأجوبة المناسبة للأسئلة الصعبة التي يوجهها لهم الطلبة.

قد يكون لدى بعض الأطفال ما يشغل تفكيرهم من هموم ومخاوف، لكنهم يحجمون عن الحديث عنها إما بسبب الحرج أو لأنهم ليسوا معتادين على إطلاع الكبار عما بداخلهم. وقد تكون هموم ومخاوف كثير من الأطفال متشابهة لكنهم لا يعرفون ذلك لأنه لم يتم أحد منهم بالتحدث عن همومه مع الآخرين. من المهم جدا أن تتاح للأطفال الفرصة لمناقشة مشاكلهم المشتركة. قد يتطلب ذلك الاستغناء عن الحصص الدراسية في الأيام الأولى من العودة للمدرسة وتخصيص الوقت لمناقشة تلك الهموم وممارسة بعض الأنشطة الترويحية والإبداعية قبل انتظام الدراسة.

عندما تتحدث مع الطلبة حول الأزمة عليك أن تتذكر ما يلي:

١. الأطفال بحاجة للحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات الصحيحة. قدم إجابات بسيطة لما يطرحونه من أسئلة دون إيراد تفاصيل مرعبة.
٢. اشرح لطلبتك أنه من الطبيعي أن يشعر المرء بالحزن أو الخوف أو الاضطراب أو الغضب أو الشعور بالذنب. مثل هذه المشاعر تعتبر استجابة عادية لأزمة غير عادية.
٣. أكد لهم أنهم ليسوا مسؤولين عما وقع من أمور سيئة.
٤. بادر لأجراء مناقشات جماعية حول الأحداث الضاغطة التي قد عايشها أو لم يعايشها الأطفال سابقا. فمن لم يعايشها منهم ربما يكون قد سمع عنها. مثل هذا الأمر يجعل الأطفال المتأثرين بالوضع يشعرون أن هناك من يشاركهم همومهم.
٥. افسح المجال لطلبتك لإبداء آرائهم حول ما حدث لكي يصبحوا أكثر وعيا بحقيقة الوضع وتفسير الأحداث.
٦. استمع باهتمام لأفكار طلبتك ومخاوفهم دون إصدار الأحكام عليها.
٧. لا تطلب من طلبتك أن يتحدثوا عن قصصهم الخاصة أمام الصف. عليك بدلا من ذلك أن تشعرهم باستعدادك لمساعدتهم وللإستماع لهم إن كانوا يرغبون بالتحدث معك عن همومهم على انفراد.
٨. أكد لطلبتك أنهم في أمان داخل المدرسة، وأنه تم اتخاذ كل إجراء ممكن لتكون المدرسة مكانا آمنا.
٩. أكد لطلبتك أنك تهتم بصحتهم وأحوالهم وما فيه الخير لهم.

كثير من الأطفال يبدأون بالتعافي من خلال التحدث عن همومهم وما جرى لهم، لكن بعضهم- خاصة الأصغر سنا- يحتاجون للتعامل معهم بطرق أخرى للتغلب على معاناتهم مثل اللعب والرسم وغيره من الأنشطة التعبيرية.



## ٥ أنشطة لتحسين التعلم وللتعافي

اللعب والتسلية والأنشطة الترويحية والفنية تساعد على تحسين التعلم وعلى التعافي من تأثير الأزمات. في ما يلي بعض الأنشطة المقترحة والتي يمكن تنظيمها بسهولة في المدرسة وداخل الغرفة الصفية:

**اللعب ~ اللعب هو "صناعة" الأطفال.** إنه يتيح للأطفال المجال لفهم ما يدور حولهم من أحداث والتعبير عن ذلك بطرقهم البسيطة، ويساعدهم على التعامل مع الخوف والقلق. ويوفر لهم نوعاً من السيطرة على ما يحدث. ورغم أن اللعب يساعد الأطفال على السيطرة على مشاعرهم وأفكارهم المرتبطة بتجاربهم، إلا أنه يصبح عديم الفائدة إذا تم تكرار اللعبة ذاتها على نفس المنوال. على الكبار أن يتدخلوا لتغيير نمط اللعبة كأن يقوموا مثلاً بوضع نهاية مختلفة أو أكثر إيجابية لها للحدث.

**كتابة الخواطر ~ كتابة الخواطر أو اليوميات أو المقالات تساعد الطلبة على اكتشاف مشاعرهم والتعبير عنها.** يمكن تنظيم هذا النشاط كنشاط يومي كأن يخصص له مثلاً ١٠ دقائق في الصباح. للطلبة حرية الكتابة لوحدهم أو الاستعانة بتوجيه المعلم. فإذا استشارك أحد الطلبة بشأن مقالته فلا تحكم على أفكاره أو تركز على تصحيح الأخطاء اللغوية. بل احرص على تشجيعه واقترح عليه موضوعات أخرى ليكتب عنها.

**الشعر والقصص القصيرة ~ كتابة الشعر أو القصص تساعد الأطفال على التعبير عن أفكارهم وتجاربهم وما يجول في نفوسهم.** يمكن إتاحة الفرصة للطلبة للقيام بذلك كنشاط في حصة اللغة العربية.

**الرسم ~ الرسم يتيح للأطفال فرصة التعبير عن عواطفهم ومشاعرهم.** اسمح لطلبتك بالعمل كأفراد أو ضمن مجموعات لرسم / إنتاج الصور التي يختارونها. لا تطلب منهم أن يرسموا صوراً عن أحداث سابقة محزنة لهم، ولا تطلب شرح تفاصيل الرسومات المحزنة.

**التربية الدينية ~ الإيمان يعتبر مصدراً مهماً للراحة والأمل.** بإمكانك الاستعانة بآيات من القرآن الكريم أو مقاطع من الإنجيل تمنح القوة والشجاعة وتبعث على الطمأنينة. بإمكانك أيضاً تعريف الطلبة بنصوص دينية تتعلق برفع المعنويات والتكيف مع قسوة الظروف.

**تمثيلات الدمى وتقمص الأدوار ~** تقمص دور شخص آخر يتيح للأطفال المجال للتعبير عن الأفكار والمشاعر التي يصعب التعبير عنها بشخصياتهم الحقيقية. اسمح للأطفال بتأليف تمثيلاتهم الخاصة.

**الموسيقى والرياضة ~ الإيقاع والحركة تساعد على تنفيس التوتر وتخلق شعوراً بالارتياح.** وتساعد الأطفال على إنعاش ذكرياتهم السعيدة، وفر فرصاً منتظمة لجميع الطلبة للمشاركة في ألعاب وتمارين رياضية كجزء من الدرس أو من الأنشطة اللاصفية.

**الأنشطة الإثرائية لبرنامج حقوق الإنسان ~** تحتوي رزمة أدوات برنامج الأونروا لحقوق الإنسان وحل النزاعات والتسامح على العديد من الأنشطة التي تساعد الطلبة على بناء المهارات اللازمة للتعامل بشكل أفضل مع مشاعرهم، وعلى إدارة سلوكهم، واحترام حقوق الآخرين ومشاعرهم.

**أنشطة المهارات الحياتية ~ علم الطلبة كيف يحمون أنفسهم من الأخطار وكيف يحافظون على صحتهم وسلامتهم. إن مثل هذه المهارات الحياتية تساعد الطلبة على تعزيز الكفايات والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بمجريات حياتهم.**

**مشاريع خدمة المجتمع ~ نظم أو شجع الأطفال على المشاركة في مشاريع تتيح لهم الفرصة لتوظيف مهاراتهم لمساعدة أسرهم أو مدرستهم أو مجتمعهم على التعافي من آثار الأزمة. إن القيام بعمل مفيد والتمكن من مساعدة الآخرين يوفر للأطفال الإحساس بالمسؤولية ويبعد عن أذهانهم الاعتقاد أنه لا فائدة ترجى منهم.**

## ٦ كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة لبعض الطلبة و التي تشكل تحدياً أمام المحافظة على انضباط إيجابي ؟

ستواجه كمعلم تحدي المحافظة على انضباط الطلبة في صفك. فكثير من الطلبة يعانون من صعوبات في التركيز. وقد يقوم بعضهم بسلوكيات مخلة بالنظام أو بتصرفات تتصف بالعنف والعدوانية. للتعامل مع هذا الوضع بنجاح عليك أن تكون صبوراً ومثابراً. إن الأطفال بحاجة لإدراك حدود التصرف المقبول. والثقة بأن قواعد السلوك مطبقة على الجميع بالتساوي. ولذلك فإن وضع أنظمة تحدد عواقب عدم اتباعها. وإرساء قواعد واضحة للغرفة الصفية. من شأنه أن يحد من المشاكل السلوكية وأن يجعل إدارة الغرفة الصفية أكثر سهولة. في ما يلي بعض الاستراتيجيات المناسبة:

### قواعد متفق عليها للغرفة الصفية:

لوضع معايير واضحة للسلوكيات المتوقعة. من المفيد وجود قواعد للغرفة الصفية تقوم أنت وطلبتك بإعدادها بصورة جماعية. احرص على صياغة القواعد بلغة إيجابية. استخدم مثلاً عبارة "علينا الانتباه للمعلم" بدلاً من عبارة "منوع الضجيج". ارجع للقواعد باستمرار. فإذا قام أحد الطلبة بمخالفة قاعدة منها اطلب منه أن يحدد القاعدة التي خالفها وأن يذكر السلوك الصحيح الذي يجب اتباعه.

### ترتيب المقاعد:

رتب المقاعد بحيث يعرف كل طالب أين يجلس. حاول أن ترتبها بطريقة لا تشتت انتباه الطلبة الذين يعانون من ضعف التركيز (كأن تضعهم في المقاعد الأمامية أو بجانب الحائط).

### رفع الأبهام:

اتفق مع الطلبة على إشارة تدل عند استخدامها أن الوقت قد حان للانتباه. مثلاً عندما تشير بإبهامك إلى الأعلى يجب على جميع الطلبة القيام بنفس الإشارة وأن يكفوا عن الكلام. انتظر إلى أن يمثل الجميع لذلك دون استعجال أحد.

تذكر أن النظام الجيد يتطلب تشجيع وتعزيز السلوك الجيد. قدّم لطلبتك تغذية راجعة إيجابية وكافئهم على السلوك الجيد. من المهم أن تكون قدوة جيدة لهم في اتباعك السلوكيات المسؤولة. فإذا كنت تصرخ وتستخدم ألفاظاً ليست لائقة فلا تتوقع من طلبتك المحافظة على الأدب والهدوء.

من الضروري أحياناً اتخاذ إجراء تأديبي بحق طالب صدر منه سلوك سيء. تأكد من أن ذلك الطالب يفهم بأنك لست راضياً عن سلوكه دون الإشارة لشخصه. إن إطلاق صفة غبي على الطالب يجعله يعتقد بأنه غبي فعلاً ويدفعه للتصرف بغضب. دع الطالب يفهم أن سلوكه كان خاطئاً وأنك تنتظر منه أن يتصرف عكس ذلك في المرة القادمة.

في ما يلي بعض الاستراتيجيات الإيجابية للضبط:

#### وقت مستقطع:

الوقت المستقطع معناه أن يتم إخراج الطالب من الموقف الذي حدث فيه السلوك السيء، مثل تحديد مكان له للجلوس في زاوية الغرفة. هذا الوقت المستقطع يتيح للطالب المجال ليهدأ وأن يعيد النظر في سلوكه. على المعلم أن يتحدث لاحقاً مع الطالب وأن يبين خطأه، ومن الذي تأذى منه، وكيف كان ينبغي عليه أن يتصرف.

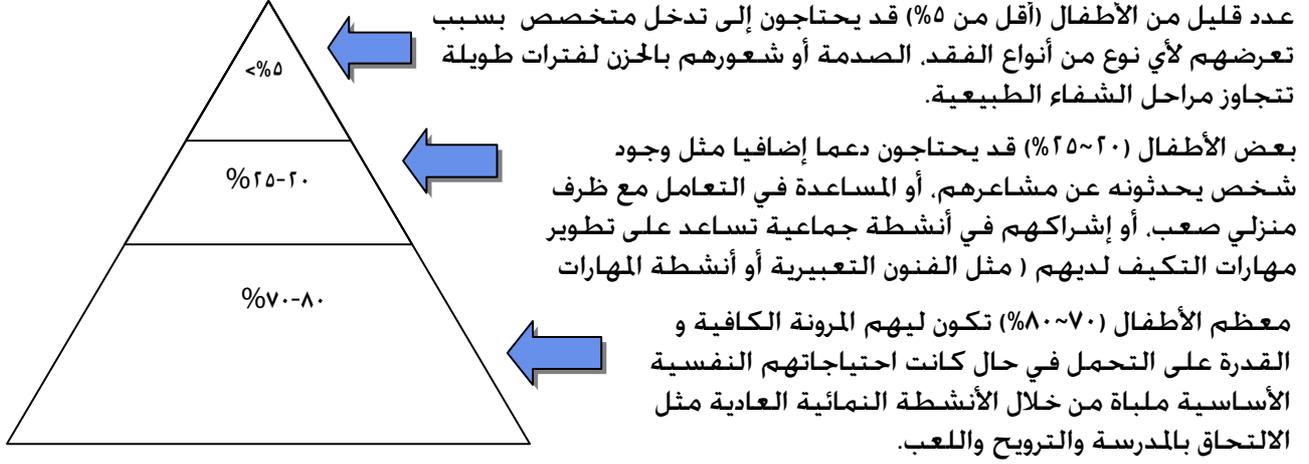
#### قدم البدائل:

بأسلوب لبق، واجه الطالب الذي أزعج الآخرين بعدة بدائل. هذه الخطوة من شأنها تعريف الطالب وبقية الطلبة بمعايير السلوك التي تتوقعها منهم وبعواقب عدم التقيد بها. كما أنها تضع مسؤولية اتخاذ القرار على الطالب نفسه. قل له مثلاً: "بإمكانك أن تخل الواجب الآن أو أن تبقى معي خلال وقت الفرصة لتكملة عملك". احرص أن لا يبدو ذلك وكأنه نوع من التهديد.

#### عقد سلوكي / مفكرة سلوك:

في الحالات الخطرة من سوء السلوك قد يقتضي الأمر الاجتماع مع الطالب (أو مع ذويه) لمناقشة المسألة. يجب أن تركز المناقشة على كيفية تحسين السلوك مستقبلاً. وقد يكون من المناسب أن تطلب من الطالب التوقيع على عقد سلوكي يلتزم فيه بتحسين سلوكه. أما بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، فمن المناسب استخدام مفكرة سلوك، أي دفتر ملاحظات يقوم المعلم ببناء عليه بتزويد الطالب بتغذية راجعة بشكل يومي حول سلوكه. بإمكان المعلم في نهاية اليوم مثلاً أن يرسم على الدفتر وجوهاً مبتسمة أو عابسة كما يتطلب الوضع. تابع مع الطالب وذويه مدى التقدم فيما يتعلق بالعقد أو المفكرة.

## ٧ إكتشاف ومساعدة الأطفال الذين يحتاجون لدعم متخصص إضافي



رغم أن جميع الأطفال يستفيدون من الدعم الذي تقدمه المدارس والمعلمون، إلا أن بعض الأطفال قد يحتاجون إلى دعم إضافي متقدم. قد يتخذ هذا الدعم شكل أنشطة جماعية تساعد على تهدئة المشاعر و تطوير مهارات التكيف، أو شكل زيارات منزلية يقوم بها الباحثون الاجتماعيون أو مختصو الإرشاد والعلاج النفسي.

وفي ما يلي فئات الأطفال الذين يحتاجون لهذا الدعم:

١. الأطفال الذين تستمر لديهم أعراض الحزن لفترات طويلة بينما بدأ أمثالهم من طلبة الصف بالتعافي (الاحظ أن أعراض الحزن في الشهر الأول بعد العودة إلى المدرسة تعتبر جزءاً من عملية التعافي العادية).
٢. الأطفال الذين تظهر عليهم أعراض الحزن بشكل أشد، والذين تختلف سلوكياتهم عن بقية الطلبة بشكل ملحوظ مثل الامتناع عن الكلام أو عدم القدرة على التواصل مع الآخرين بسبب الخوف رغم تواجدهم في بيئة راعية وأمنة.
٣. الأطفال الذين شاهدوا أو أرغموا على مشاهدة أحداث عنف مثل الاغتصاب والتعذيب والقتل.
٤. الأطفال الذين يعاني ذووهم أو مقدمو الرعاية لهم من مرض شديد يحول دون رعايتهم للأبناء.

تأكد من حصولك على عناوين اتصال أحد المرشدين أو الباحثين الاجتماعيين أو غيرهم من المختصين لتحويل الطفل له لتزويده بدعم إضافي. حتى وإن لم يتوفر مثل هذا الدعم بشكل فوري، عليك مواصلة الاهتمام بالطفل والحرص على سلامته و حمايته طوال تواجده في غرفة الصف.



## ٨ الصحة النفسية للمعلمين

قد يتأثر المعلمون أو أفراد أسرهم بالأزمة ذاتها التي يتأثر بها طلبتهم. وقد يكون بينهم من تعرض لفقدان أحد أحبائه أو بيته أو وظيفته. ولذلك قد تستمر لديهم مشاعر التوتر والحزن أو الخوف من مستقبل مجهول. خاصة وأنهم يتحملون مسؤولية إعالة أفراد أسرته. ولهذا السبب قد يحتاج المعلمون إلى فترة لالتقاط الأنفاس وتلقي الدعم من الآخرين للتغلب على أحزانهم ليتمكنوا من القيام بواجبهم تجاه طلبتهم.

وهناك معلمون قد يتم تكليفهم بتدريس الطلبة النازحين. ومن المحتمل أن يشعر هؤلاء المعلمون بالضغط والإرهاق بسبب حجم المسؤولية الملقاة عليهم أو بسبب ردود الفعل التي تصدر عن طلبتهم نظرا لما واجهوه من أحداث أليمة.

تذكر أن الشعور بالضغط أمر طبيعي بالنظر إلى الأعباء والتحديات العاطفية والجسدية التي تواجهها. لكن إذا استمر هذا الوضع لفترة طويلة، أو كان شديد الوطأة فإنه سيستنزف طاقتك وقد يؤدي إلى مضاعفات ضارة مثل الشعور بالإعياء وفقدان الشهية ووضوح التركيز والسلوك غير الاجتماعي أو العدواني. من المهم أن تنتبه لمثل هذه الأعراض التي تدل على أن آليات التكيف لديك تتعرض لضغط شديد (انظر النشاط التدريبي رقم ٣: إستبيان التقييم الذاتي للتوتر). قد يساعدك هذا النشاط على إيجاد طرق للسيطرة على التوتر وطلب المساعدة من المحيطين بك.

من المهم كمعلم أن تعتني بنفسك وبأحوالك. وأن تجد الطرق المناسبة للسيطرة على التوتر الذي قد تتعرض له. في ما يلي بعض الإرشادات المفيدة:

١. تقبل مشاعرك: فهي مشاعر مبررة ولا تعتبر علامة ضعف أو مؤشر عن قلة مهنتك
٢. تقبل الوضع الذي تتواجد فيه وكيّف نفسك مع فكرة وجود أشياء تفوق قدرتك على تغييرها
٣. هَوِّن الأمر على نفسك وتعرف على حدود إمكانياتك ولا تحمّل نفسك أكثر مما تستطيع تحمّله
٤. تعرف على ردود فعلك إزاء التوتر وعلى المواقف التي تسبب لك التوتر
٥. حاول الحصول على الدعم من الزملاء والأصدقاء والأقارب وتحدث إلى شخص ما حول احتياجاتك وعواطفك وهواجسك ومخاوفك
٦. حافظ على روتينك اليومي ما أمكن. وحاول الحصول على ساعات النوم الكافية والتغذية الصحية
٧. اسمح لنفسك بالضحك والابتسام وحافظ على روح الدعابة
٨. اختلط بالزملاء والأصدقاء وأفراد الأسرة
٩. حافظ على نظرة إيجابية نحو الحياة: قدر نقاط قوتك وقدراتك. وثمّن منجزاتك اليومية. وحاول التطلع إلى المستقبل.





department of education  
unrwa HQ Amman  
Bayader Wadi Seer  
PO Box ١٤٠١٥٧

t: (+٩٦٢) ٥٨٠ ٨٢٠٠ t: (+٩٦٢) ٥٨٠ ٨٢٠١  
f: (+٩٦٢) ٥٨٠ ٨٢٨٩

[www.unrwa.org](http://www.unrwa.org)