

اليونيسف

توفير الحماية والرعاية النفسية الاجتماعية للأطفال
في اوضاع الطوارئ و الازمات

تدريب المعلم – ٥ أيام

دليل الميسر

المسودة الثالثة

الهدف العام للتدريب

تحسين الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال في اوضاع الطوارئ و الازمات وما بعدها، مما يساعدهم على السعي نحو حياة طبيعية أو استئنافها من خلال النمء المستمر.

اليوم الأول: مقدمة إلى الرفاه النفسي الاجتماعي وأثر تجارب الأطفال في اوضاع الطوارئ و الازمات

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الأول من:

- استيعاب المفاهيم الأساسية لحماية الطفل ورفاهه
- فهم معنى الدعم والرعاية النفسية الاجتماعية وأهميتها
- فهم نطاق التجارب في اوضاع الطوارئ و الازمات وأثارها الممكنة على الراشدين والأطفال.

اليوم الثاني: التكيف مع اوضاع الطوارئ و الازمات: الطريق نحو التعافي

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الثاني من:

- فهم ما تم تحديده من أساليب التكيف ومواطن القوة لدى الأطفال وفي النفس.
- فهم المفاهيم الأساسية "للتكيف" و "الرجوعية" في الأطفال.
- فهم المفاهيم الأساسية لتطور الأطفال وأثرها على الأطفال في اوضاع الطوارئ و الازمات.
- فهم أهمية الذات والأسرة والمجتمع في التعافي.

اليوم الثالث: دور المعلمين في توفير الدعم النفسي الاجتماعي وبناء الرجوعية لدى الأطفال في أوضاع الطوارئ و الازمات

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الثالث من:

- إدراك الدور المهم الذي تقوم به المدارس والمعلمون في الرفاه النفسي الاجتماعي لطلابهم المتأثرين بحالة الطوارئ و الازمات.
- استكشاف المجموعة الواسعة من المواقف والسلوكيات وأساليب الاتصال المحددة التي يجب تبنيها في الصف لدعم الطلاب وبناء قوتهم الداخلية.
- التعرف على الأطفال الذين يعانون من محنة عاطفية شديدة ودعمهم وإحالتهم لتلقي الدعم اللازم.

اليوم الرابع: التواصل الفعال ومقدمة إلى النشاطات والتدخلات النفسية الاجتماعية

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الرابع من:

- فهم أهمية التواصل الفعال في دعم الأطفال الذين مروا بأوضاع الطوارئ و الازمات.
- استخدام مهارات التواصل الفعال.
- تحديد مجموعة من النشاطات الهادفة إلى تقوية القدرة على التكيف لدى جميع الأطفال وتشجيع التعافي لدى الذي يعانون من ضيق شديد واستكشافها وممارستها.

اليوم الخامس: النشاطات والتدخلات النفسية الاجتماعية: تطوير المهارات والاستراتيجيات

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الخامس من:

- فهم الصلة بين النشاطات المحددة والفوائد النفسية الاجتماعية على الأطفال.
- تطوير نشاطات نفسية اجتماعية جديدة يمكن أن يستخدموها مع طلابهم.
- فهم ما يستطيع المعلمون فعله في المجتمع لدعم التعافي والنمو النفسي الاجتماعي لدى الطفل.
- تطوير خطط عمل شخصية للدعم النفسي الاجتماعي وبناء الرجوعية لدى طلابهم.

موارد التدريب

- مراجعة عامة للميسرين
- دليل الميسر
- تمرينات المقدمة وكسر الجمود
- جهاز العرض والمرفقات التدريبية
- عروض PowerPoint
- قرطاسية للمشاركين
- لوح أبيض وأقلام تخطيط
- لوح قلاب وأقلام حبر وأوراق
- كمبيوتر محمول وجهاز عرض.

اليوم الأول: مقدمة إلى الرفاه النفسي الاجتماعي وأثر تجارب الأطفال في اوضاع الطوارئ و الازمات

أهداف التدريب

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الأول من:

- استيعاب المفاهيم الأساسية لحماية الطفل ورفاهه
- فهم معنى الدعم والرعاية النفسية الاجتماعية وأهميتها
- فهم نطاق التجارب في اوضاع الطوارئ و الازمات وأثارها الممكنة على الراشدين والأطفال.

استعدادات المدرب

استعداداً لليوم الأول، سيكون على المدربين أن يقوموا بما يلي:

- مراجعة أهداف التدريب وتعديلها حسب السياق والظروف الموجودة فيها
- تصوير نسخ عن أهداف التدريب
- تصوير نسخ عن أهداف اليوم الأول
- تصوير نسخ عن المرفقات التدريبية لليوم الأول
- تصوير نسخ من الاختبار القبلي

لمحة سريعة لليوم الأول			
الجلسة	الطريقة	الموارد	المدة
التسجيل والجلسة الافتتاحية	محاضرة مشاركة جماعية	مراجعة عامة للميسرين دليل الميسر - اليوم الأول الأهداف الاختبار القبلي	٠٩٣٠ - ٠٨٣٠ ساعة واحدة
الجلسة الأولى: ما هو الرفاه؟	مناقشة	الإرشادات (الجلسة الأولى) عرض PowerPoint : ما هو الرفاه؟ المرفق التدريبي ١-١: مجالات الرفاه المرفق التدريبي ١-٢: أمثلة على الاعتمادية المتبادلة بين الاحتياجات الأساسية	١٠٠٠ - ٠٩٣٠ ٣٠ دقيقة
استراحة ١٠٠٠ - ١٠١٥			
الجلسة الثانية: توضيح معنى "النفسي الاجتماعي"	مناقشة	الإرشادات (الجلسة الثانية) المرفق التدريبي ٢-١: ما هو الرفاه النفسي الاجتماعي؟ المرفق التدريبي ٢-٢: الآثار الممكنة للجوانب النفسية الاجتماعية على العالم الاجتماعي للطفل.	١١٠٠ - ١٠١٥ ٤٥ دقيقة
الجلسة الثالثة: ما هي تجاربنا وتجارب الأطفال، والأسر والمجتمعات المحلية في بيئات الطوارئ و الازمات وما بعدها؟	عمل جماعي تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة	الإرشادات (الجلسة الثالثة) المرفق التدريبي ٣-١: تجارب الأطفال والأسر والمجتمعات في اوضاع الطوارئ و الازمات وبعدها	١٢٣٠ - ١١٠٠ ساعة ونصف
الغداء ١٢٣٠ - ١٣٣٠			
الجلسة الثالثة: ما هي تجاربنا وتجارب الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية في بيئات الطوارئ و الازمات وما بعدها؟	عمل جماعي تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة	الإرشادات (الجلسة الرابعة) المرفق التدريبي ٤-١: أثر اوضاع الطوارئ و الازمات على الرفاه النفسي الاجتماعي	١٤٠٠ - ١٣٣٠ ٣٠ دقيقة
الجلسة الرابعة: أثر الطوارئ والازمات والبيئة التي خلفتها على رفاهكم ورفاه الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية	مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشة في المجموعة	الإرشادات (الجلسة الرابعة) المرفق التدريبي ٤-١: أثر اوضاع الطوارئ و الازمات على الرفاه النفسي الاجتماعي	١٥٠٠ - ١٤٠٠ ساعة واحدة
استراحة ١٥٠٠ - ١٥٣٠			
الجلسة الرابعة: أثر الطوارئ والازمات والبيئة التي خلفتها على رفاهكم ورفاه الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية	مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة	الإرشادات (الجلسة الرابعة) المرفق التدريبي ٤-١: أثر اوضاع الطوارئ و الازمات على الرفاه النفسي الاجتماعي	١٦٠٠ - ١٥٣٠ ٣٠ دقيقة
تمرين استرخاء	مشاركة المجموعة	تمرين استرخاء، استرخاء جسدي	١٦١٥ - ١٦٠٠ ١٥ دقيقة
مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟ تمرين تعليمي موجه نحو الذات نموذج التقييم انتهاء الجلسة الساعة ١٧٠٠			

الجلسة الافتتاحية

الجلسة الافتتاحية			
المدة	الموارد	الطريقة	الموضوع
ساعة واحدة	قرطاسية للمشاركين كمبيوتر محمول وجهاز عرض لوحة أبيض وأقلام تخطيط لوحة قلاب، أوراق وأقلام حبر عرض PowerPoint: أهداف اليوم الأول مراجعة عامة للميسرين نموذج تسجيل نسخ من الاختبار القبلي	تعليمات عرض PowerPoint تعليمات مشاركة المجموعة	التسجيل الترحيب المقدمة أهداف التدريب مراجعة عامة للميسرين: كيفية استخدام هذا الدليل والنظرة العامة للتدريب اختبار قبلي تقييم تمرين/كسر الجمود

١. التسجيل

٢. الترحيب

٣. المقدمة

٤. أهداف التدريب

ملاحظة: يجب أن نكون مستعدين لإجراء تغييرات إذا برز لدى المشاركين احتياجات تعلم خاصة، لكن يجب أن يصب أي تغيير تجريه في مصلحة المجموعة كلها. علينا كذلك أن نتأكد من عرض الأهداف النهائية في مكان واضح (على لوحة أو الحائط) طيلة فترة التدريب ليتمكن المشاركون في نهاية التدريب من تقييم ما إذا تم تحقيق الأهداف.

٥. مراجعة عامة للميسرين: كيفية استخدام هذا الدليل ونظرة عامة على التدريب

٦. اختبار قبلي: نوزع هذا التمرين الذي يستغرق عشر دقائق على جميع المشاركين لملئه وإعادته. وسيتم تكرار هذا التمرين في نهاية التدريب.

٧. التقييم

٨. تمرين/كسر الجمود

نبدأ بتمرين إحماء. نحاول استعمال أشياء مفيدة موجودة في بيئتنا التعليمية. يجب أن يكون التمرين ممتعاً ومريحاً للمشاركين.

الجلسة الأولى: الرفاه

الجلسة الأولى: الرفاه			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
مقدمة: ما هو الرفاه؟	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	٤٥ دقيقة
عرض PowerPoint	مناقشة	كمبيوتر محمول وجهاز عرض	
	عرض PowerPoint	لوحة أبيض وأقلام تخطيط	
		لوحة قلاب و أوراق وأقلام حبر	
اختتام الجلسة	اختتام الجلسة	العرض الأول	
		مرفقات تدريبية	

الأهداف

في نهاية الجلسة الأولى، سيتمكن المشاركون من الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هو الرفاه؟
- ما هي مجالات الرفاه؟
- لماذا يعتبر الرفاه مهماً؟

ما هي حماية الأطفال؟

تستخدم اليونيسف مصطلح **حماية الأطفال** للإشارة إلى تدابير الاستجابة والوقاية في أوضاع العنف والاستغلال والإساءة التي يتعرض لها الأطفال والتي ليست مجرد انتهاكات لحقوق الإنسان بل أيضاً معيقات شائعة وغير معالجة تحول دون بقاء الأطفال ونمائهم.

يحق للأطفال أن يكبروا وينموا في بيئة تضمن حمايتهم. وتبدأ البيئة الحماائية في البيت، فالأسرة هي خط الدفاع الأول عن الأطفال. مع ذلك، فإن مسؤولية ضمان أن يعيش الأطفال بأمان مسؤولية مشتركة بين جميع الأطراف في المجتمع، بما فيها الحكومات والمعلمين ورجال الدين ورجال الشرطة وحتى الأطفال أنفسهم، بحيث لا تتقوض شبكة الأمان كلها إن فشلت إحدى شرائح المجتمع عن تحمل مسؤولياتها.

الإرشادات (الجلسة الأولى)

١. مقدمة: ما هو الرفاه؟

نطلب من المشاركين أولاً أن يتحدثوا عن فهمهم لمصطلح الرفاه. ما هي المعاني والدلالات المختلفة لهذه الكلمة؟ نمح المشاركين ٥ إلى ١٠ دقائق ليناقدشوا الموضوع قبل تقديم العرض.

٢. عرض PowerPoint

ملاحظة: على الرغم من وجود الشرائح، إلا أن الأفضل إدارة نقاش بين المشاركين.

نعرض الشريحة الأولى، وهي رسم بياني بدون عنوان يصور المجالات المختلفة التي تشكل الرفاه ويتألف من دوائر فارغة، مع كلمة "رفاه" مكتوبة في الوسط.

نطلب من المشاركين أن يفكروا بالفئات أو "المجالات" الواسعة للاحتياجات الإنسانية التي تساهم تلبيتها في تحقيق رفاه الإنسان. ومن المحتمل أن يتوصل المشاركون إلى العديد من المجالات (وسيكونون على صواب لأن هناك طرقاً متعددة لتصنيف المجالات الواسعة لاحتياجاتنا). نكتب هذه الاحتياجات، ثم نصنفها بحيث تندرج كل واحدة ضمن أحد المجالات الخمسة الواسعة المبينة في الرسم.

نعرض شريحة الرسم المكتمل ونوزع المرفق التدريبي ١-١.

- نطلب من المشاركين أن يعطوا مثلاً أو اثنين للاحتياجات المحددة في كل مجال من المجالات الرئيسية. على سبيل المثال:
- الاجتماعي: الحاجة إلى التفاعل مع الآخرين، والعلاقة مع المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان أو مع البيئة أو المدرسة.
 - المادي: الحاجة للباس والمأوى.
 - العاطفي: الحاجة للشعور بالحب والكفاءة.
 - المعرفي: الحاجة للتعزيز الفكري أو التعلم.
 - الروحاني: الحاجة للأمل والحاجة لأن يكون لحياة الإنسان معنى.

يكفي في الوقت الحاضر إعطاء مثال واحد عن كل مجال لأننا سنعود إلى هذا التمرين طيلة فترة التدريب. فهذه الجلسة مجرد مقدمة إلى مفهوم الرفاه.

بعد ذلك، نعرض الشريحة التالية: دائماً تقريباً، يكون لتلبية واحد من الاحتياجات الإنسانية أثر على المجالات الأخرى من الاحتياجات.

نطلب من المشاركين أن يعطوا مثلاً واحداً على ذلك. وإذا لم يتقدم أحد متطوعاً، نعطي مثلاً ومن ثم نكرر الطلب مرة أخرى.

نوزع المرفق التدريبي ١-٢ الذي يقدم مثالين موجزين حول التفاعلات بين مختلف الاحتياجات. نطلب من المشاركين ذكر مثالين عن نشاطين أو موقفين يمكن أن يؤديا للرفاه لدى بعض الأشخاص والضييق أو التوتر لدى البعض الآخر.

يجب ألا يستغرق هذا النشاط وقتاً طويلاً لأنه مصمم لتوعية المشاركين بفكرة أن استجابات الناس (بمن فيهم الأطفال) والثقافات للنوايا ذاتها قد تأتي مختلفة فيما بينها.

٣. اختتام الجلسة

نسأل المشاركين إذا كانوا يوافقون على التعريف والتفسير الذي قدمناه للمصطلح. هل لديهم ما يضيفونه؟ هل يودون تعديل بعض المواد أو الأهداف؟

الجلسة الثانية: توضيح معنى "النفسي الاجتماعي"

الجلسة الثانية: توضيح معنى "النفسي الاجتماعي"			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة: توضيح معنى "النفسي الاجتماعي"	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	٦٠ دقيقة
عرض PowerPoint	مناقشة	كمبيوتر محمول وجهاز عرض	
	عرض PowerPoint	لوح أبيض وأقلام تخطيط	
	مناقشة	لوح قلاب و أقلام حبر وورق	
اختتام الجلسة	اختتام الجلسة	العرض الثاني	
		مرفقات تدريبية	

الأهداف

في نهاية الجلسة الثانية، سيكتسب المشاركون فهماً كافياً لمصطلح "النفسي الاجتماعي"

الإرشادات (الجلسة الثانية)

١. مقدمة: توضيح معنى "النفسي الاجتماعي"

نطلب من المشاركين أولاً أن يصفوا فهمهم الخاص لمصطلح "النفسي الاجتماعي". ما هي المعاني والدلالات المختلفة لهذا المصطلح؟
نمنح المشاركين ٥ إلى ١٠ دقائق ليناقدوا الموضوع قبل تقديم العرض. يمكن لهذا التمرين أن يتم في ثنائيات أو مجموعات عمل.

٢. عرض PowerPoint

نعرض شرائح تبرز الجوانب المختلفة للعمليات النفسية والاجتماعية، ونؤكد للمشاركين أن هذه العمليات تعتمد على بعضها البعض وتبادلية ويعزز بعضها الآخر.

نوزع المرفق التدريبي ١-٢ على المشاركين (لنتم قراءته فيما بعد).
على ورقة لوح قلاب، نكتب قائمة بالعوامل "النفسية" و"الاجتماعية" والعمليات المختلفة المرتبطة بالأطفال في سياقنا الخاص. نطلب من المشاركين أن يعطوا أمثلة على التفاعل والاعتمادية المتبادلة بين الجوانب النفسية والاجتماعية المذكورة في الرسم. نعتبر القائمة أدناه عينة ونموذجاً فقط، فلربما احتجنا إلى إضافة أمثلتنا الخاصة التي تعكس البيانات الخاصة بالمشاركين.

نوزع المرفق التدريبي ٢-٢ على المشاركين.

٣. اختتام الجلسة

نقوم بتلخيص النقاط الرئيسية للجلسة ونسأل المشاركين إذا كان لديهم أية أسئلة أو استيضاحات.

الجلسة الثالثة: ما هي تجاربنا وتجارب الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية في بيئات الطوارئ و الازمات وما بعدها ؟

الجلسة الثالثة: ما هي تجاربنا وتجارب الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية في اوضاع الطوارئ و الازمات وما بعدها ؟			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة تمرين: تجارب الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية في بيئات الطوارئ و الازمات وما بعدها مناقشة أسئلة اختتام الجلسة	تعليمات مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة مناقشة اختتام الجلسة	كمبيوتر محمول وجهاز عرض لوح أبيض وأقلام تخطيط لوح قلاب وورق وأقلام حبر مرفقات تدريبية بطاقات فارغة	ساعتان

الأهداف

في نهاية الجلسة الثالثة، سيتمتع المشاركون بفهم أفضل لتجارب الأطفال والأسر والمجتمعات في اوضاع الطوارئ و الازمات.

الإرشادات (الجلسة الثالثة)

١. المقدمة

٢. تمرين: تجارب الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية في اوضاع الطوارئ و الازمات وما بعدها

الهدف:

التعرف على الأحداث والتجارب التي قد يمرّ بها الأطفال والأسر والمجتمعات المحلية خلال اوضاع الطوارئ و الازمات أو بعدها.
سيشكل هذا أساساً للمناقشة اللاحقة حول الأثر الممكن لهذه التجارب على الأفراد والجماعات المختلفة.

التعليمات:

- نوزع المشاركين على مجموعات مكونة من ثلاثة أشخاص، بحيث تركز كل مجموعة على تجارب إما الأطفال أو الأسر أو المجتمعات في اوضاع الطوارئ و الازمات. نطلب من المشاركين في مجموعاتهم أن يكتبوا قوائم بأمثلة عن التجارب التي قد يمرّ بها الأطفال أو الأسر أو المجتمعات في اوضاع الطوارئ و الازمات. (مثلاً: انفصال أفراد العائلة عن بعضهم البعض، أن يصبحوا لاجئين، فقدان الأصدقاء أو مصدر الرزق، نقص الغذاء، مشاهدة تدمير البيوت والبنية التحتية للمجتمع).
- يجب ألا يناقش المشاركون أثر هذه التجارب والخسائر عند هذه النقطة. نشجع المشاركين على التفكير في الأحداث والتجارب في المجالات المختلفة التي ناقشناها مسبقاً وندون حدثاً أو تجربة واحدة في كل بطاقة.
- نطرح أسئلة للتأكد من فهم جميع المشاركين لهدف هذا التمرين القصير وإجراءاته، وتجنب مناقشة آثار الأحداث والتجارب المحددة خلال التمرين.

عندما تكمل مجموعات العمل قوائمها، عليها أن تقدمها إلى بقية المشاركين، بحيث يصنفون بطاقتهم تحت أحد الأعمدة الثلاثة التالية:

- تجارب الأطفال
 - تجارب الأسر
 - تجارب المجتمعات المحلية
- نصنّف البطاقات حسب المجالات أو الفئات، بحيث نكتفي بتعليق بطاقة واحدة عن أية بطاقات متكررة تصف نفس التجارب.

ملاحظة: يجب أن تبقى هذه المناقشات قصيرة. ويجب أن تذكر المجموعات التجارب بدون مناقشة آثارها أو تأثيراتها أو عواقبها لأن ذلك سيكون موضوع العمل التالي للمجموعة.

٣. أسئلة للنقاش

هل أغفلنا أي شيء؟

- تجارب اوضاع الطوارئ و الازمات لدى المجموعات الأخرى في المجتمع: الجماعات المستضعفة؟ الأقليات العرقية؟ اليافعين؟ الأطفال العاملين؟ آخرين؟
- التجارب المختلفة بين الجنسين: الفتيان والفتيات؟ النساء والرجال؟

٤. اختتام جلسة

الجلسة الرابعة: أثر الطوارئ و الازمات والبيئة التي خلفتها على رفاهم ورفاه الأطفال والأسر والمجتمعات؟

الجلسة الرابعة: أثر الطوارئ و البيئة التي خلفتها على رفاهم ورفاه الأطفال والأسر والمجتمعات؟			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
مقدمة	تعليمات	لوحة قلاب و أقلام حبر وورق	ساعة ونصف
تمرين: أثر الطوارئ و الازمات على الرفاه النفسي الاجتماعي	تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة	مرفقات تدريبية	
مناقشة	مناقشة	بطاقات فارغة	
أسئلة			
اختتام الجلسة	اختتام الجلسة		

الأهداف:

في نهاية الجلسة الرابعة، سيفهم المشاركون آثار الطوارئ و الازمات على الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال والأسر والمجتمعات.

الإرشادات (الجلسة الرابعة)

١. مقدمة

٢. تمرين: أثر الطوارئ و الازمات على رفاهم ورفاه الأطفال والأسر والمجتمعات

الأهداف: الذهاب إلى ما هو أبعد من وصف ردود الفعل على الأحداث والخسائر في حالة الطوارئ و الازمات (التي تمت مناقشتها في التمرين السابق للمجموعة) والبدء بالتعرف على التأثير – السلبي أو الإيجابي – لهذه الأحداث والتجارب والخسائر على الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال والأسر والمجتمعات بهدف اكتساب فهم أفضل للعلاقة بين الأحداث وردود الفعل/ السلوك/ العواقب في مختلف المجموعات السكانية، بما في ذلك أطفال المدارس.

التعليمات:

نوزع المشاركين على مجموعات عمل من خمسة إلى سبعة أشخاص، بحيث يناقش ثلث المجموعات التأثير والآثار المحددة لحالة الطوارئ و الازمات (بما في ذلك البيئة اللاحقة والحالية) على رفاهم ورفاه الأطفال، و يناقش الثلث الآخر التأثير على رفاهم ورفاه الأسر، و يناقش الثلث الأخير التأثير على رفاهم ورفاه المجتمعات.

- نذكر المشاركين أن يفكروا بالتأثير فيما يتعلق بالمجالات المختلفة للرفاه التي تمت مناقشتها سابقاً.
- نطلب من كل مجموعة أن تكتب تأثيراً أو عاقبة في كل بطاقة، وأن تجمع التأثيرات التي تنتمي إلى نفس مجال الرفاه.
- نطرح أسئلة للتأكد من أن كل المشاركين يفهمون الهدف والإجراءات والنتيجة المتوقعة من هذا التمرين.

نطلب من كل قائد مجموعة عمل أن يعلق بطاقات المجموعة على الحائط. وعندما يكون ذلك ممكناً، نجمع البطاقات حسب مجالات الرفاه (التي تم تحديدها في الجلسة الأولى).

نطلب من أحد المشاركين أن يقرأ كل البطاقات بصوت عالٍ. وكمجموعة، نناقش ما إذا تم إغفال أي آثار مهمة. نطرح أسئلة تحت المشاركين على التوصل إلى التأثيرات الناقصة، ثم نضيف أي تأثيرات مهمة ما تزال ناقصة ونشرحها.

نفتح نقاشاً حول الأسباب والآثار الممكنة لهذه التأثيرات، ونناقش الآثار قصيرة الأجل وطويلة الأجل.

٣. أسئلة المناقشة

هل تم إغفال أي شيء؟

- تجارب الطوارئ و الازمات لبعض المجموعات الأخرى في المجتمع: المجموعات المستضعفة؟ الأقليات العرقية؟ الأراامل؟ الأطفال العاملين؟ مجموعات أخرى؟
- الآثار المختلفة على المجموعات المختلفة في المجتمع: النفسية الاجتماعية؟ الدينية؟ الأولاد والبنات؟

٤. اختتام الجلسة

نسأل المشاركين حول ما تعلموه من هذا التمرين، ونشجعهم على طرح أسئلة أو طلب توضيحات.

تمارين الاسترخاء الأول: الاسترخاء الجسدي

أسلوب الاسترخاء هذا مفيد للغاية للأشخاص الذين يعانون من التوتر الجسدي والعاطفي، والأطفال الذين لا يستطيعون الاسترخاء. وهو يتطلب التركيز ويعلم الأطفال المهارات التي يستطيعون تطبيقها في البيت عندما يكونون غاضبين أو متعبين أو حزانى أو متوترين أو يدرسون للامتحانات. إنه أسلوب بسيط وفعال للاسترخاء العام. الجزء الثاني من تمرين الاسترخاء تمرين ذهني سنمارسه في اليومين الثالث والرابع. وفي اليوم الخامس سنجمع التمرينين الجسدي والذهني معاً.

نتأكد أن البيئة هادئة وباعثة على الاسترخاء. نطلب من المشاركين أن يجلسوا أو يستلقوا على الأرض أو على الكرسي، بحيث تكون القدمان على الأرض واليدين على الحوض. نطلب منهم ترك كل شيء بأيديهم وإزاحة النظارات أو أي شيء يسبب عدم الراحة ونتأكد أن ملابسهم مريحة.

١. أغمضوا أعينكم. استرخوا.
٢. حركوا أكتافكم ببطء إلى أعلى وأسفل.
٣. حركوا أعناقكم ببطء حركة دائرية. (أي شخص لديه مشكلة في العنق، عليه أن يقوم بهذا ببطء شديد). حركوها أولاً في اتجاه ثم في الاتجاه الآخر.
٤. حركوا أكتافكم مرة أخرى. ولكن هذه المرة من الأمام إلى الخلف. تحركوا ببطء. إلى أعلى وأسفل، من الأمام إلى الخلف.
٥. ابدأوا بتحريك أعناقكم مرة أخرى حركة دائرية وببطء شديد.
٦. حركوا جذعكم ببطء إلى أحد الجانبين ثم إلى الآخر. لا تجهدوا أجسادكم بل تحركوا بلطف وببطء. تأكدوا أن ظهركم مستقيم ومرتاح.
٧. حركوا أصابع أقدامكم إلى أعلى وأسفل. ارفعوا إحدى أقدامكم قليلاً وحركوا الكاحل إلى أعلى وأسفل. كرروا الحركة مع القدم الأخرى. حركوا إحدى سيقانكم إلى الأمام ومدوها. كرروا مع الساق الأخرى.
٨. حركوا الأيدي حركة دائرية وببطء، يد واحدة كل مرة.
٩. خذوا نفساً بطيئاً وعميقاً (١٢ مرة). تنفّسوا من أنفكم وأخرجوا النفس من فمكم. اجلسوا باستقامة.
١٠. حركوا أكتافكم مرة أخرى بالتناوب دائرياً ثم حركوا أعناقكم ثم هزوا أيديكم ثم حركوا أصابع أقدامكم وسيقانكم. افتحوا أعينكم. خذوا نفسين بطيئين وعميقين. كيف تشعرون؟

مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟

مراجعة أهداف اليوم الأول التي يجب أن تكون معروضة طيلة اليوم الأول.

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الأول من:

- استيعاب المفاهيم الأساسية لحماية الطفل ورفاهه
- فهم معنى الدعم والرعاية النفسية الاجتماعية وأهميتها
- فهم نطاق التجارب في اوضاع الطوارئ و الازمات وآثارها الممكنة على الراشدين والأطفال.

هل حققنا كل هذه الأهداف؟ نسأل المشاركين عن رأيهم. إذا لم يتم تحقيق هذه الأهداف، ما هي عناصر التدريب التي لم يفهموها؟

(من الجيد أن نأخذ بعض الوقت لمناقشة أية نقاط لم يفهمها المشاركون بشكل جيد).

تمرين تعليمي موجه نحو الذات

نوضح ما هو متوقع من المشاركين بالنسبة لتمرين التعلم الموجه نحو الذات. يستغرق إنجاز هذا التمرين حوالي ٣٠ دقيقة، وعلى المشاركين تسليم عملهم في اليوم التالي. نشرح لهم أن هذا التمرين سيستخدم مرة أخرى في اليوم الخامس، ونطلب منهم أن يكونوا صادقين في إجاباتهم لأنها ستشكل أساس خطط العمل المستقبلية.

التقييم

نوزع نماذج التقييم ونجمع النماذج المعبأة في نهاية اليوم الأول. سيتم تكرار التقييم بصورة يومية.

تمرين الإحماء - اليوم الأول

نستخدم تمرين الإحماء لتشجيع المشاركة والرفاه.

نعطي كل مشارك ورقة وقلماً ونمنحهم خمس دقائق لإنهاء التمرين.

الحوار: معظم الناس يعرفون شخصاً – إما حياً أو ميتاً – يكون له الاحترام والإعجاب (إما قريب أو صديق أو أي شخص آخر نحن معجبون به). أحياناً ندعو هؤلاء الناس بالأبطال. ونحن غالباً ما نسعى إلى قولبة حياتنا حسب صفاتهم وأعمالهم ومعتقداتهم. يمكن أن يكون هذا البطل أي إنسان.

الأمثلة تشمل:

-
-
-

الحوار: أريد منكم أن تأخذوا خمس دقائق لتكتبوا ثلاثة أشياء عن الشخص الذين تعجبون به وتحترمونه. بعبارة أخرى، فكروا بالصفات الجيدة فعلاً التي تجعلكم تعتقدون أن هذا الشخص يستحق الإعجاب.

عند هذا الحد، نتوقف عن المساعدة ولا نقول أي شيء آخر. فقط نكرر: الصفات التي تعجبكم في هذا الشخص.

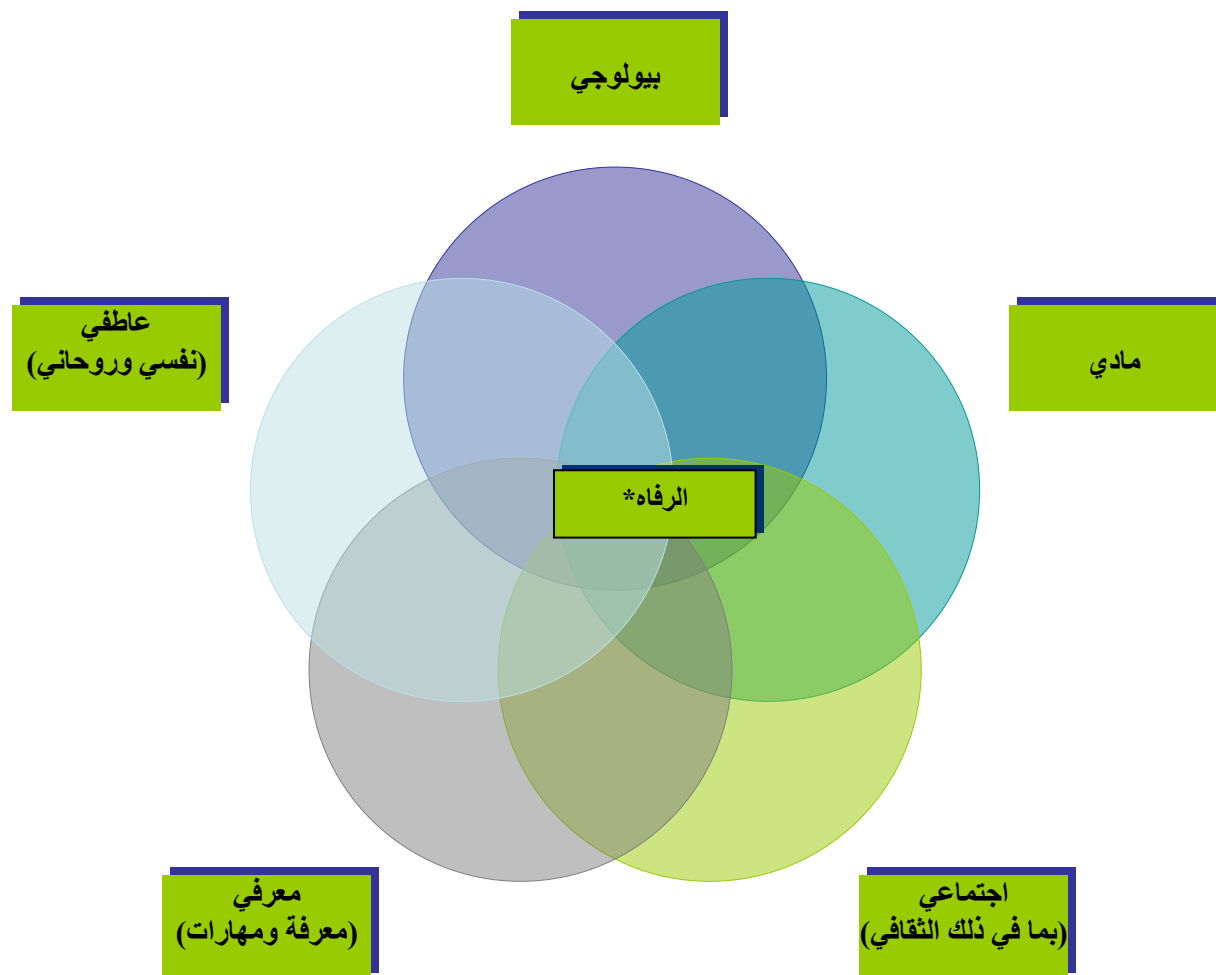
الحوار: أريدكم أيضاً أن تكتبوا من هو هذا الشخص.

بعد خمس دقائق نطلب من المشاركين التوقف عن الكتابة، ونطلب من كل مشارك أن يخبر المجموعة بالصفات الثلاث التي تعجبه في ذلك الشخص. من هو ذلك الشخص؟

الحوار: هل تعرفون الهدف من هذا التمرين؟

إذا لم يبادر أحد، نوضح الهدف من التمرين.

الحوار: الصفات التي يمكن أن نراها في الآخرين غالباً ما تكون صفات ومميزات داخلنا. بعبارة أخرى، نحن نصف أنفسنا وما نريد أن نكون في الحياة. أنتم تمتلكون الصفات التي كتبتموها لأنكم تستطيعون تمييزها لدى الآخرين.



*يشمل الأمن
المصدر: مأخوذ من:

Williamson, John and Malia Robinson. (2006) "Psychosocial programs or programs aimed at general well-being? " *Intervention, the International Journal of Mental Health, Psychosocial Work and Counselling in Areas of Armed Conflict*, vol. 4, no.1 (Spring 2006): 4-25.

المثال رقم ١

- بيتي دُمر، وحاجتي المادية للمأوى لم تعد ملبة.
- أشعر بالحزن الشديد، حاجتي النفسية للشعور بالسعادة غير ملبة.
- أنا حزين لدرجة أنني سأتوقف عن الخروج لرؤية أصدقائي،/احتياجاتي الاجتماعية للاختلاط والعلاقات لن تعود ملبة.
- بدأت بالشعور باليأس وتوقفت عن الذهاب إلى المسجد/الكنيسة،/احتياجاتي العاطفية والاجتماعية للانتماء إلى مجتمع والتفاعل مع أفراداه واحتياجاتي الروحية غير ملبة.
- أظل أفكر بمنزلي الذي فقدته (عملية معرفية) وأشعر بالقلق والاكتئاب (عمليات نفسية/عاطفية) إلى أن تؤلمني معدتي وأتوقف عن الأكل بانتظام، مما يعني/احتياجاتي البيولوجية لن تعود ملبة.
- أصبح ضعيفاً (عواقب جسدية) وأبدأ بالقلق من أنني مرضت (أثر نفسي) ولن أعود أتمتع بالقوة الجسدية للذهاب إلى العمل.
- ودون دخل، لن يتم تلبية/احتياجاتي المادية...

المثال رقم ٢

- تم إعادة بناء مدرسة بعد حرب طويلة دُمرت فيها عدة مدارس.
- المدرسة تلبي احتياجات الأطفال للتحفيز والإنجاز المعرفي والفكري (احتياجات عقلية/نفسية).
- ستمكن الدراسة الأطفال من الشعور بأنهم أكفاء وتعزز ثقتهم بأنفسهم (احتياجات عاطفية).
- كما ستمنحهم الدراسة الفرصة للتفاعل مع أقرانهم وبهذا يلبون/احتياجاتهم الاجتماعية...

المرفق التدريبي ٢-١: ما هو الرفاه النفسي الاجتماعي؟

من المهم أن نفهم مفهوم الرفاه النفسي الاجتماعي ونفقه عليه. فالرفاه النفسي الاجتماعي مصطلح معقد لفكرة بسيطة- فكرة كلنا نعرفها ونفهمها.

في هذا التدريب، سنستخدم مصطلح الرفاه للإشارة إلى حالة الشعور بالسعادة والرضا والقدرة على أداء الوظائف اليومية.

يشير مصطلح الرفاه النفسي الاجتماعي إلى العالم النفسي والاجتماعي للإنسان. وهو يوحي بأن العالمين متداخلان ويعتمدان على بعضهما البعض ويتفاعلان باستمرار ويؤثران في بعضهما البعض.

تشتمل العمليات النفسية على الأفكار والعواطف والمشاعر والسلوكيات. ولهذه أثر مهم على العالم الاجتماعي للإنسان بما في ذلك علاقاته وبيئته ومجتمعه وثقافته. كما أن العمليات النفسية تتأثر بشكل كبير بالبيئة الاجتماعية بحيث أن هذين الجانبين من حياة كل إنسان مرتبطان بشكل وثيق معاً.

وبينما يبدو مفهوم الرفاه بسيطاً نوعاً ما، إلا أن تحقيق حالة الرفاه النفسي الاجتماعي أمر معقد. فالرفاه النفسي الاجتماعي يعتمد على عدة عناصر وعلى تلبية مجموعة من الاحتياجات المختلفة التي تشمل:

- البيولوجية (الطعام والماء والرعاية الصحية والطبية)
- المادية (المأوى والملابس)
- الاجتماعية (العلاقات، المجتمع، الخدمات الأساسية)
- النفسية (العاطفية والمعرفية والكفاءة الشخصية والقدرة على التعلم)
- الروحانية (الإحساس بالمعنى والغاية)
- الأمان

مثلاً أن هناك ارتباطاً واعتمادية متبادلة بين العمليات "النفسية" و"الاجتماعية" لدى البشر، فإن معظم حاجتنا مترابطة أيضاً، فتلبية حاجة معينة (أو عدم تلبيةها)، يؤثر في كل الجوانب الأخرى من حياتنا.

المرفق التدريبي ٢-٢: الآثار المحتملة للجوانب النفسية على العالم الاجتماعي للطفل

العمليات النفسية	الأثر الاجتماعي المحتمل
بعد أن رأى مقتل أخيه، أصيب بلال بصدمة لدرجة أنه لم يعد يرغب بالحديث مع أحد.	
كان القتال فيما بين أفراد المجتمع شديداً لدرجة أن الثقة بين الجيران اختفت.	
زينب ابنة التاسعة غاضبة جداً لأن أباهما تزوج من امرأة أخرى بعد وفاة أمها في الحرب.	
منى تشعر بالخجل لأنها في العاشرة ولا تستطيع القراءة والكتابة.	
رائد (٩ سنوات) مصدوم للغاية بالهجمات المسلحة العنيفة على حيّه بحيث أنه لا يستطيع التركيز في المدرسة.	
حليمة (١٣ سنة) تتشاجر باستمرار مع الأطفال الآخرين وتضربهم في الفرصة.	
لا يتوقف علاء عن التفكير وإخبار نفسه بأنه غير كفؤ في المدرسة.	

الأحداث والعمليات	الأثر النفسي والاجتماعي المحتمل
بعد أن فقدت والديها في الحرب، اضطرت هدى ابنة الـ ١٢ عاماً أن تعمل وتترك الدراسة	
تم تدمير مدرسة القرية في القصف.	
فر أهل القرية خلال الهجوم، وقلّة منهم فقط وصلت بسلام إلى مخيمات اللاجئين.	
في سن الرابعة عشرة، اضطرت رنا لرعاية أشقائها الصغار لأن والديها توفيا وهرب كل أقاربها.	
تم افتتاح مدرسة جديدة في مخيم اللاجئين والتحق بها إبراهيم (٩ سنوات).	
خالة سامي ابن التاسعة وجدته في ميتم وأخذته معها إلى البيت.	
أحمد (١٣ سنة) عضو في فريق كرة القدم ويلعب ثلاث مرات أسبوعياً.	
تم تدمير بلدة فادي (١١ سنة) ومسجده وهرب الإمام.	

المرفق التدريبي ٣-١: ما تجارب الأطفال والأسر والمجتمعات في حالات الطوارئ و الازمات

تختلف التجارب في اوضاع الطوارئ و الازمات عن بعضها البعض. ورغم أن الطوارئ و الازمات قد تدوم فترة قصيرة، إلا أن لها أثراً شديداً وطويل الأجل. لكنها قد تكون مزمنة وتدوم لسنوات أيضاً. ويمكن أن تكون النزاعات المسلحة نتيجة للقتال بين سكان نفس المجتمعات أو الدول، ويمكن أن تكون نتيجة لغزو من دولة أخرى. كما يمكن للكوارث الطبيعية أن تدمر جزءاً صغيراً أو كبيراً من الدولة. هناك الكثير من الاحتمالات لحالات الطوارئ و الازمات.

فيما يلي بعض الاحتمالات. انظروا إليها وفكروا فيما إن كانت تنطبق عليكم أو على أشخاص تعرفونهم. وإذا لم تنطبق عليكم، فهل من الممكن أن تنطبق على طلاب في مدرستكم جاءوا من مناطق حرب أو كوارث طبيعية؟ ما مقدار معرفتكم عن تاريخهم والأماكن التي غادروها وقصصهم وحياة أسرهم ومجتمعاتهم؟ ما الذي مروا به؟ ما الذي رأيتموه أو قرأتموه أو سمعتموه أو ناقشتموه أو خمنتموه؟

أمثلة عن الأحداث أو التجارب المحتملة في اوضاع الطوارئ و الازمات.

المرور بأوضاع العنف الشديد أو السماع عنها:

- ☐ الهجمات المسلحة على قرية
- ☐ الهجمات على المدارس
- ☐ قصف منطقة أو بلدة
- ☐ اغتصاب النساء أو الشابات أو الفتيان
- ☐ اختطاف الأطفال (مثلاً، من قبل الجماعات المسلحة لتحوّلهم إلى محاربين أو لأغراض أخرى)
- ☐ خطف النساء أو الرجال

مشاهدة الموت العرضي أو العمد لأشخاص محددين أو السماع عنه:

- ☐ الأهل والأشقاء وأفراد العائلة والأصدقاء
- ☐ أشخاص مهمون في المجتمع: رجال الدين، المعلمون، زعماء المجتمع
- ☐ المدنيون الآخرون: بالطرق المختلفة (إطلاق النار، الحرق، إلخ.)
- ☐ قتل أشخاص أو تشويههم أو تعذيبهم من قبل أشخاص من بلدهم أو مجتمعهم أو غرباء (مجموعة أو قوات مسلحة أجنبية).

مشاهدة دمار أو انهيار ما يلي أو السماع عنه:

- ☐ المدارس
- ☐ المساجد والكنائس
- ☐ الأسواق
- ☐ المراكز الصحية أو المستشفيات
- ☐ الجسور أو المعالم الأخرى المهمة للمجتمع
- ☐ الحكومة المحلية أو الوطنية
- ☐ الجيش

تدمير أو سرقة الممتلكات الشخصية:

- ☐ المحاصيل الزراعية والماشية
- ☐ الورش أو الأدوات أو الآلات أو المواد الخام (من أجل كسب العيش)
- ☐ الممتلكات الخاصة
- ☐ البيوت

أحداث وتجارب النزوح

- ☐ الهروب: تحت ظروف مختلفة (نصفها من خلال سياق الطوارئ الخاص بنا)
- ☐ النزوح
- ☐ اللجوء

تجارب الصعوبات الجسدية وطول مدتها

- ☐ مصاب أو منهك ولكنه مضطر للسير أو الهرب
- ☐ بدون طعام كافٍ أو ماء للشرب
- ☐ بدون غطاء أو مأوى
- ☐ بدون ملابس أو صابون وماء للاغتسال
- ☐ العيش في ظروف مكتظة مع العديد من الأسر الأخرى أو بدون أية خصوصية
- ☐ عدم وجود مرافق صحية ملائمة (مراحيض)

ملاحظة: علينا التأكد من أن كل المشاركين يشعرون بالأمان النفسي والراحة قبل هذه الجلسات وخلالها وبعدها. فعندما يكون أحدهم قد عاصر تجربة الحرب أو الصراع أو الكوارث، فإن المناقشات حول هذه التجارب يمكن أن تحرك الألم والذكريات. ونتيجة لذلك، قد يشعر المشاركون بعدم الراحة في الإفصاح عما مروا به أمام الآخرين والحديث عنه.

قبل البدء، علينا أن نتحدث مع المشاركين لنحدد من منهم عانى من الحرب أو النزاع أو الكوارث الطبيعية، ونسألهم إن كانوا مرتاحين بالإفصاح عن هذه المعلومات (لا يجب مطلقاً إجبار المشاركين على الحديث عن تجاربهم إذا لم يرغبوا بذلك). علينا أن نسألهم عما يفضلون القيام به في الجلسة، ونسمح لهم بعدم المشاركة إن كان ذلك سيساعدهم. ومن شأن هذه المعلومات أن تساعدنا في تحديد المشاركين الذين قد يواجهون مشاكل خلال هذه الجلسة. وعلينا مراقبة هؤلاء المشاركين خلال الجلسة للتأكد من أنهم على ما يرام. ومن المحبذ أن نطلب من المشاركين مراجعتنا في الاستراحة أو في نهاية اليوم إذا شعروا أن الجلسة سببت لهم مشاكل.

المرفق التدريبي ١-٤: أثر الطوارئ و الازمات على رفاه الأطفال والأسر والمجتمعات

يمكن أن يكون أثر الطوارئ و الازمات على الأطفال والأسر والمجتمعات مدمراً. وتؤثر حالة الطوارئ و الازمات في كل المجالات في حياة الفرد والمجتمع: الجسدية والعقلية والنفسية والروحانية. وتعتمد طبيعة وشدة ومدة وعواقب الأثر على مجموعة من العوامل.

يبيدي الأطفال والراشدون ردود فعل جسدية وعاطفية ونفسية واجتماعية مشتركة تجاه الأحداث العنيفة وأحداث الفقدان المفاجيء. ويمكن أن تشمل ردود الفعل هذه ما يلي:

- ☐ الصدمة أو الخوف أو الرعب أو القلق
- ☐ الحزن أو البكاء أو الارتعاش
- ☐ ضيق النفس وخفقان القلب والضعف الجسدي العام
- ☐ الصداع أو أوجاع المعدة أو الأعراض الجسدية الأخرى
- ☐ الانسحاب وعدم الرغبة في الخروج أو الحديث مع الناس أو اللعب مع الأصدقاء.
- ☐ النكوص إلى مرحلة تطور أبكر (مثلاً، ابنة الست سنوات قد تتعلق بأبها طيلة الوقت أو تعود لمص إبهامها أو تبليل فراشها ليلاً)
- ☐ الكوابيس (والصراخ في منتصف الليل)
- ☐ الغضب أو العدوانية، والشجار مع الأطفال الآخرين
- ☐ نقص التركيز في المدرسة (بسبب صور العنف)
- ☐ انعدام الشعور بالفرح (نادراً ما يبتسم أو يلعب مع الأطفال الآخرين)

كل ردود الفعل هذه طبيعية. فالأطفال الذين مروا بظروف وأحداث غير طبيعية سيكون لديهم ردود فعل عليها. ولا تكون ردود فعل كل الأطفال على الأحداث والتجارب متشابهة، فبعض الأطفال قد يظهر علامات على التوتر الشديد.

بالنسبة لمعظم الأطفال، تساعد تلبية الاحتياجات الجسدية والعاطفية والاجتماعية الأساسية في اختفاء ردود الفعل هذه ببطء خلال الأسابيع أو الأشهر القليلة القادمة. قلة من الأطفال (ولأسباب سنناقشها لاحقاً) لن يتحركوا خلال مرحلة التكيف هذه وستستمر الأعراض لديهم، وهؤلاء الأطفال فقط هم من يمكننا أن نقول إنهم تعرضوا لصدمة شديدة بسبب حالة الطوارئ و الازمات. ومع أن عدد هؤلاء الأطفال في أية حالة طوارئ و الازمات قليل، إلا أنهم يكونون في حالة ضيق نفسي واجتماعي شديد ويحتاجون للمساعدة. وعلى المعلمين التأكد من تحديد هؤلاء الأطفال وإحالتهم إلى مختصين يستطيعون مساعدتهم.

من المهم إدراك الآثار قصيرة وطويلة المدى للتوتر على الأطفال. ويدعو العديد من الناس هذه الحالة بالصدمة، لكننا في هذا التدريب، سندعو الأثر النفسي على الراشدين والأطفال إما بالتوتر الشديد أو التوتر (راجع مادة المطالعة في نهاية اليوم الأول).

ومن الممكن أن يستمر التوتر الشديد دون تدخل لمختصين. وإذا استمر الطفل في إظهار الأعراض المذكورة أعلاه، فعندها يجب عرضه على اختصاصي في الصحة العقلية. لكن هذا لا يعني أنه يعاني من مرض عقلي، فالأطفال أحياناً يحتاجون لفهم ما شهده أو شعروا به وفكروا فيه. وفي غياب التدخل، فإن أعراضاً مثل الكوابيس أو تبليل الفراش قد تستمر في المستقبل وغالباً دون أن يعرف الراشدون سببها. لكن في الكثير من الحالات، لا يتلقى الأطفال الذين يعانون من هذه الأعراض المساعدة.

ما هي الفروقات بين ردود فعل الطفل تجاه التوتر والعواقب طويلة الأمد لهذه الأحداث؟ لنفكر في الأمثلة التالية:

- ينتابه الخوف أو القلق.
- يستعيد ذكرى الهجوم أو تنتابه الكوابيس.
- ينسحب من النشاطات وقد لا يذهب إلى مدرسة جديدة

إذا تعرّضت عائلة فتاة في العاشرة إلى القتل، فقد تشمل ردود فعلها الذعر والكوابيس الشديدة والسلوك الانسحابي، ربما إلى أن يتمكن أصدقاؤها وأفراد عائلتها الآخرون من رفع معنوياتها وإبهاجها وإشراكها في نشاطات الحياة المختلفة.

من بين عواقب التّيمّم التي تتعرض لها هذه الطفلة أنها لن تحظى بالحب والرعاية والحماية الوالدية، التي يحتاج إليها جميع الأطفال من أجل النماء السليم. في الوقت ذاته، يزداد خطر تعرضها للإساءة – بما فيها الإساءة الجنسية – أو يمكن استعبادها، بحيث تصبح خادمة للعائلة البديلة بدلاً من أن تعامل كطفلة. وفي بعض الثقافات، قد ينتهي الأمر بالأطفال في نظام الرعاية بعدم الذهاب إلى المدرسة وفقدان الحب والرعاية الوالدية. نتيجة لذلك، قد تقضي الطفلة حياتها المبكرة في العمل لدى العائلة البديلة. أما أطفال العائلة البديلة الأصليون، فيعاملون بطريقة مختلفة، بحيث ترى الطفلة هذه المعاملة المختلفة لكنها لا تفهم سببها.

إذا أُجبر الأطفال على الهروب من بيوتهم وقراهم المدمرة بعد زلزال مدمر أو قصف، فمن المحتمل أن يخافوا عندما يسمعون صوت ضربات أو حركات قوية. فقد يبدأ الأطفال الصغار بالالتصاق بأمهاتهم ويأخذون بالصراخ إن تُركوا وحدهم. من ناحية أخرى، قد يبدأ الأشقاء بالتشاجر مع بعضهم البعض.

من بين العواقب طويلة الأمد أن الأسرة قد تعاني من الفقر بسبب فقدان البيت وحالة "النزوح". وفي غياب مصدر للرزق، قد يضطر الأطفال للعمل مما يفقدهم فرصة الالتحاق بالمدرسة. وإذا قتل الأب، فقد تضطر الأم والبنات المراهقات إلى العيش في ملاجئ مكتظة يتعرضن فيها لخطر الانتهاك الجنسي.

وبالمجمل، فإن العواقب الحقيقية طويلة المدى للطوارئ بالنسبة للعديد من الأطفال ليست نتيجة "للتوتر" بل بالأحرى نتيجة لفقدان تلك الأجزاء من حياتهم التي يعتبرونها "طبيعية". فالعديد من الأطفال قد يُجبرون على التكيف مع فقدان الدعم المادي والعاطفي والاجتماعي؛ وبعضهم قد يفقد أفراداً مهمين من العائلة وأصدقاء وأقراناً ومجتمعاً ومدرسة ومعلمين وأشخاصاً داعمين، مما يعني أن هؤلاء الأطفال سيفتقرون للحماية وفرص النماء الطبيعي.

واجب بيتي - اليوم الأول

الاسم: _____

المركز: _____

يرجى إتمام التمرين البيتي وإعادته إلى الميسر في اليوم الثاني. حاولوا أن تكونوا صادقين قدر المستطاع في إجاباتكم، فخطط العمل المستقبلية ستبنى على تقييمكم للاحتياجات. نؤكد أن عملكم سيبقى سرياً ما لم تختاروا أنتم الحديث عنه مع المجموعة.

الإطار الزمني المقترح: ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة

الهدف: أن يفهم المشاركون معنى الاعتمادية المتبادلة للرعاية النفسية الاجتماعية.

النتيجة: أن يقدم المشاركون ويفهموا مثلاً عن كل واحد من المجالات الستة للاعتمادية المتبادلة في الرعاية النفسية الاجتماعية.

السلامة في الصف والمدرسة هي الأولوية القصوى فيما يتعلق بتلبية رفاه الأطفال. ما الذي يحدد السلامة في مدرستكم وصفكم؟ فكروا في هذا السؤال. ما الذي تفعلونه لضمان رفاه كافة الأطفال الموجودين تحت رعايتك وسلامتهم؟

١. اذكروا مثلاً واحداً لشيء تفعلونه لضمان سلامة كل الأطفال في صفكم (أو مدرستكم) لكل من الفئات التالية:

(١) البيولوجي: _____

(٢) المادي: _____

(٣) الاجتماعي: _____

(٤) النفسي: _____

(٥) الروحي: _____

(٦) السلامة: _____

٢. اذكروا مثلاً واحداً عن شيء لا تستطيعون فعله لضمان سلامة ورفاه الأطفال في صفوفكم (أو مدرستكم) لكل من الفئات التالية:

(١) البيولوجي: _____

(٢) المادي: _____

(٣) الاجتماعي: _____

(٤) النفسي: _____

(٥) الروحي: _____

(٦) السلامة: _____

تُملأ وتعاد في اليوم الثاني

التوتر - مادة للمطالعة

الاستجابة الطبيعية للتوتر

التوتر بدرجة مقبولة أمر طبيعي في الحياة اليومية. فالشعور بالتوتر قد يحفزنا لأداء الأمور وبذل أفضل ما عندنا. كما أن التوتر الذي يمكن أن يسبب شعوراً بالضيق أمر شائع أيضاً. ويكون لدى الناس الذين يتعرضون لضغوط كثيرة مشاعر التوتر والقلق والاستثارة الجسدية مثل توتر العضلات والتعرق والرجفة. ويوجد في الدماغ ممرات عصبية تعدّ الجسم للتصرف في حالة التوتر. تطلق هذه الممرات، وخصوصاً الجهاز العصبي الودي، مواد كيميائية مثل النورأدرينالين الذي يزيد دقات القلب ويجعل التنفس أضيق ويزيد التعرق ويعدّ العضلات للتصرف السريع. ويتم إفراز المواد الكيميائية الأخرى (هورمونات مثل الكورتيزول) إلى الدم لإعداد الجسم للتحديات الجسدية. تتيج لنا ردود الفعل هذه أن نستجيب بسرعة وفعالية للخطر. أما إذا تم إفراز الكثير من المواد الكيميائية لفترة طويلة، تصبح ردود الفعل الجسدية مزعجة ومثيرة للضيق.

ردود الفعل غير العادية للتوتر

يمكن أن يتضرر أداؤنا إذا أصبح التوتر شديداً للغاية. ويمكن أن تكون آثار التوتر الشديد عقلية (الشعور بالقلق أو الضيق أو الخوف أو الاضطراب أو وجود صعوبة في التركيز أو أداء الواجبات)، و/أو جسدية (صداع وآلام جسدية أخرى والشعور بالتعب أو الضعف أو الاستثارة، مع تسارع دقات القلب والتعرق الزائد والارتجاف)، و/أو سلوكية (الظهور بمظهر القلق، الشعور بالانزعاج أو الغضب دون سبب، الانسحاب، إلخ). إذا استمر رد فعل التوتر لفترة طويلة جداً، فسيصاب الجسد والعقل بالإرهاك وتنشأ أعراض سلبية تؤدي إلى ضعف الأداء والعجز.

أسباب التوتر

أحداث خارجية: من المسببات الرئيسية للتوتر تجارب الحياة مثل موت شخص عزيز أو التعرض لأحداث تشكّل تهديداً شديداً للحياة (الصدمة) أو الإساءة. وتشيع هذه التوترات في أماكن النزاع والكوارث والحروب. وفي أوضاع أخرى، قد تكون ردود فعل التوتر استجابة لواحد أو أكثر من الضغوطات اليومية مثل البطالة والصعوبات المالية والمشاكل العائلية والأمراض. وهكذا، فإن الآثار المجتمعة للعنف الماضي والضغوطات الاجتماعية الاقتصادية يمكن أن تفرض توتراً على السكان ككل. ويمكن أن تؤدي أوضاع النزاع المرتبطة بتحديات دورة الحياة – مثلاً، عندما تكون امرأة شابة غير سعيدة بزواج مرتب – إلى التوتر.

الضعف الشخصي: بعض الناس معرضون أكثر من غيرهم للتوتر بسبب تكوينهم الجيني. فبعض الناس قد يكونون دائماً عصبيين أو منغلين أو حساسين. كما أن بالإمكان أن يكون لبعض أنواع القلق – مثل اضطراب الذعر – أساس جيني قوي. فالتنشئة المبكرة مثل التربية الضعيفة أو الحياة الأسرية غير المستقرة يمكن أن تترك الناس أكثر ضعفاً في مواجهة التوتر لاحقاً في الحياة.

المرض الجسدي: من الممكن أن تؤدي الأوضاع الطبية إلى التوتر بعدة طرق. فالمرضى يمرون بالتوتر الذي يسببه الألم والإعاقة وعدم القدرة على أداء الواجبات المعتادة. كما أن بعض الأمراض الجسدية قد تؤدي إلى تغييرات عقلية مشابهة لأعراض القلق. مثلاً، يمكن لمرض الغدة الدرقية والالتهابات المزمنة والحمى المتدنية وسوء التغذية واضطرابات الأيض الأخرى والصرع أن تؤدي إلى أعراض مثل التعب والالتهاب والضعف والتركيز والعصبية. ولهذا يجب أن يؤخذ بالاعتبار وجود مرض جسدي في كل مريض يشتبه في وجود توتر لديه.

الطرق الفردية والثقافية في إظهار التوتر

يمكن أن يظهر التوتر بعدة طرق مختلفة. فبعض الناس قد يظهرون علامات واضحة للتوتر العقلي أو السلوكي أو يشكون بوضوح من الأعراض، ولكن آخرين قد يحتفظون بتوترهم مخفياً، حيث لا يلاحظ الآخرون سوى بعض التغييرات في سلوكهم (مثلاً، أن يصبحوا انسحابيين أو أكثر انفعالية). وعادة ما يراجع الناس الذين يعانون من التوتر المراكز الصحية للشكوى من أعراض جسدية مثل الصداع أو الآلام الأخرى أو الضعف أو التعب أو الأعراض الأخرى. وقد يشكون من أنهم غير قادرين على النوم بشكل جيد أو يعانون من مشكلة في التركيز. ومتى اشتكى الأطفال أو الراشدون من أعراض جسدية غامضة أو حيث لا يمكن إجراء تشخيص طبي محدد، يجب التفكير في إمكانية وجود توتر مخفي (أو أي اضطراب نفسي آخر) والبحث عنه.

كما أن لكل ثقافة طرقها المميزة في الاستجابة للتوتر. مثلاً، في بعض البيئات يمكن للناس أن يُظهروا ردود فعل شديدة ولكن قصيرة الأمد مثل أن يفقدوا الذاكرة أو يهيموا على وجعهم أو يظهرُوا كالمشلولين أو يفقدوا الوعي أو يصبحوا عنيفين للغاية لفترات قصيرة، وكل هذه استجابات لتوتر شديد جداً. وبعض الناس قد يشعرون وكأنهم مسحورون أو أن سحراً أسود استخدم ضدهم لجعلهم ضعفاء. وقد يظن آخرون أن الأرواح قد تلبست الشخص أو أن هذا عقاب لخطايا سابقة. وفي الدول الغربية، يمكن اعتبار ردود الفعل هذه نوعاً من الهستيريا أو الانفصال عن الذات.

أعراض التوتر

عقلية/ عاطفية

١. يقلق معظم الوقت
٢. الخوف
٣. يزعج بسرعة
٤. توقع حدوث أشياء سيئة
٥. عدم الكف عن التفكير بنفس مصدر القلق
٦. الذهن مشغول بالهموم المختلفة
٧. لا يشعر أبداً بالسكينة
٨. العصبية
٩. غير قادر على الشعور بالاطمئنان أو التهدئة
١٠. الانزعاج
١١. الخوف من المرض أو الموت أو الجنون عندما لا يكون الأمر صحيحاً
١٢. ضعف التركيز

جسدية (عندما لا تكشف الفحوصات الطبية أي مرض كامن)

١. التعرق
٢. تسارع دقات القلب
٣. صعوبة الحصول على الهواء أثناء التنفس
٤. الارتجاف
٥. وجود نخزات مفاجئة في اليدين والقدمين
٦. آلام المعدة
٧. الغثيان والإسهال
٨. الصداع
٩. الدوخة و أحاسيس غريبة في الرأس
١٠. الضعف وفقدان الطاقة والتعب طوال الوقت
١١. الشعور بالاختناق وعدم القدرة على البلع
١٢. الشعور بالمرض دون سبب

سلوكية

١. الظهور بمظهر القلق أو الارتعاب أو الخوف
٢. الحركة بسرعة في محاولة القيام بأمر كثيرة
٣. الإحباط
٤. الشعور بالتقرب والمتحفز وعدم القدرة على الجلوس
٥. بؤبؤ العين المتوسع
٦. توقع الخطر دائماً والتحفز بشكل مبالغ فيه

٧. التحدث بسرعة
٨. السعي للحصول على الطمأنينة طوال الوقت
٩. الانزعاج أو الغضب أكثر من المعتاد
١٠. ينزعج بسهولة من الأشياء الصغيرة
١١. لا يستطيع الاستمتاع بالأشياء
١٢. يتجنب اللقاءات الاجتماعية أو الخروج أو أماكن أو أشياء معينة
١٣. يظل يطالب الآخرين، مثل الأطفال، بالحذر والانتباه

ردود فعل التوتر قصيرة وطويلة الأمد

من المهم التمييز بين التوتر الشديد الذي يحدث استجابة لتجربة حياتية واضحة من جهة والظروف التي يمكن أن تصبح مزمنة ومعيقة للحركة من جهة أخرى. من الأمثلة على النوع الأول فقدان فرد من أفراد العائلة أو فقدان وظيفة أو حادث أو مرض. ويمكن أن نتوقع انتهاء ردود فعل قصيرة الأجل للتوتر إما بشكل طبيعي أو بقليل من الإرشاد والدعم. وعندما تصبح ردود فعل التوتر مزمنة أو معيقة، يجب إحالة الراشد أو الطفل إلى طبيب.

المرجع: بتصرف من *Adapted from the East Timor National Mental Health Programme 2002*

اليوم الثاني: التكيف مع اوضاع الطوارئ و الازمات: الطريق نحو التعافي

أهداف التدريب

سيتمكّن المشاركون في نهاية اليوم الثاني من :

- فهم ما تم تحديده من أساليب التكيف ومواطن القوة لدى الأطفال وفي النفس.
- فهم المفاهيم الأساسية "للتكيف" و"الرجوعية" في الأطفال.
- فهم المفاهيم الأساسية لتطور الأطفال وأثرها على الأطفال في اوضاع الطوارئ و الازمات.
- فهم أهمية الذات والأسرة والمجتمع في التعافي.

استعدادات المدرب

استعداداً لليوم الثاني، سيقوم المدربون بما يلي:

- تصوير نسخ من أهداف اليوم الثاني.
- تصوير نسخ من المرفقات التدريبية لليوم الثاني.

لمحة سريعة لليوم الثاني			
الجلسة	الطريقة	الموارد	المدة
التسجيل والجلسة الافتتاحية	تعليمات	دليل الميسر- اليوم الثاني عرض PowerPoint: أهداف اليوم الثاني	٠٨٣٠ - ٠٩٠٠ ٣٠ دقيقة
الجلسة الخامسة: كيف يتكيف الراشدون والأطفال في اوضاع الطوارئ و الازمات ويبدأون بالتعافي؟	مجموعات عمل	الإرشادات (الجلسة الخامسة) المرفق التدريبي ٥-١: تعليمات للعمل الجماعي أ: تكيف الراشد والطريق نحو التعافي المرفق التدريبي ٥-٢: تعليمات للعمل الجماعي ب: تكيف الأطفال والطريق للتعافي	٠٩٠٠ - ١٠٠٠ ساعة واحدة
استراحة ١٠٠٠ - ١٠٣٠			
الجلسة الخامسة: كيف يتكيف الراشدون والأطفال في الطوارئ و الازمات ويبدأون بالتعافي؟	تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة		١٠٣٠ - ١١٣٠ ساعة واحدة
الجلسة السادسة: الرجوعية والتكيف	مناقشة	الإرشادات (الجلسة السادسة) المرفق التدريبي ٦-١: كيف يمكننا تنمية الرجوعية لدى الأطفال وتقويتها؟ عرض PowerPoint: دعونا نتحدث عن الرجوعية	١١٣٠ - ١٢٣٠ ساعة واحدة
غداء ١٢٣٠ - ١٣٣٠			
الجلسة السابعة: مراحل تطور الطفل والاحتياجات النفسية الاجتماعية	مناقشة تغذية راجعة ومناقشة للمجموعة	الإرشادات (الجلسة السابعة) عرض PowerPoint: مراحل تطور الطفل المرفق التدريبي ٧-١: مراحل تطور الطفل والاحتياجات النفسية الاجتماعية	١٣٣٠ - ١٥٠٠ ساعة ونصف
استراحة ١٥٠٠ - ١٥١٥			
الجلسة السابعة: مراحل تطور الطفل والاحتياجات النفسية الاجتماعية	تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة	الإرشادات (الجلسة السابعة) الإرشادات (الجلسة الثامنة) - (انظر اليوم الثالث)	١٥١٥ - ١٦١٥ ساعة واحدة
تمرين استرخاء	مشاركة المجموعة	تمرين استرخاء: استرخاء جسدي	١٦١٥ - ١٦٢٥ ١٠ دقائق
مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟ نموذج تقييم نهاية الجلسة الساعة ١٧٠٠			

الجلسة الافتتاحية:

الجلسة الافتتاحية			
المدة	الموارد	الطريقة	الموضوع
٣٠ دقيقة	قرطاسية للمشاركين كمبيوتر محمول وجهاز عرض عرض PowerPoint: أهداف اليوم الثاني دليل الميسر - اليوم الثاني	تعليمات	التسجيل
			الترحيب
			المقدمة
		عرض PowerPoint	أهداف اليوم الثاني
		مشاركة المجموعة	تمرين/ كسر الجمود

١. التسجيل

٢. الترحيب

٣. المقدمة

نجمع تمرين التعلم الموجه نحو الذات (من اليوم الأول).

نقدم تغذية راجعة من تقييم اليوم الأول. نسأل المشاركين إن كان ما زال لديهم أية أسئلة من تدريب الأمس، ونفتح المجال لمناقشة قصيرة.

٤. أهداف اليوم الثاني

بعد مناقشة قصيرة لتغطية أهداف اليوم الثاني، نقدم إيجازاً سريعاً لتدريب اليوم الثالث.

ملاحظة: يجب أن نكون مستعدين لإجراء تغييرات إذا برز لدى المشاركين احتياجات تعلم خاصة، لكن يجب أن يصب أي تغيير تجريه في مصلحة المجموعة كلها. وعلينا كذلك أن نتأكد من عرض الأهداف النهائية في مكان واضح (على لوح أو الحائط) طيلة فترة التدريب ليتمكن المشاركون في نهاية التدريب من تقييم ما إذا تم تحقيق الأهداف.

٥. تمرين/ كسر الجمود

نبدأ بتمرين إحماء. نحاول استعمال أشياء مفيدة موجودة في بيئتنا التعليمية. يجب أن يكون التمرين ممتعاً ومريحاً للمشاركين.

الجلسة الخامسة: كيف يتكيف الراشدون والأطفال ويستعيدون قوتهم النفسية الاجتماعية؟

الجلسة الخامسة: كيف يتكيف الراشدون والأطفال ويستعيدون قوتهم النفسية الاجتماعية؟			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	ساعتان
كيف نتكيف وطريقنا للتعافي	مجموعات عمل	كمبيوتر محمول وجهاز عرض	
تقرير ومناقشة	تغذية راجعة ومناقشة	لوحة أبيض وأقلام تخطيط	
	للمجموعة	لوحة قلاب وورق وأقلام مرفقات تدريبية بطاقات فارغة	

الأهداف:

في نهاية الجلسة الخامسة، سيكون المشاركون قادرين على تحديد أساليب التكيف ومواطن القوة داخل الأطفال وفي النفس.

الإرشادات (الجلسة الخامسة)

الهدف من هذه الجلسة هو الإشراف الكامل للمشاركين في التفكير في معرفتهم عن التكيف والرجوعية والتعبير عنها ومناقشتها. وسيتم تشجيع المشاركين على الحديث عن ملاحظاتهم وفهمهم للعناصر والعوامل والإجراءات. ولذلك السبب، ستكون مقدمة الجلسة الخامسة موجزة.

نطلب من المشاركين العمل في مجموعات لتحديد السبل التي باعتمادهم يمكن للراشدين والأطفال من خلال التكيف مع المحنة الشديدة والتعافي منها ومناقشتها والتحدث عنها. وسيعرض هذا الموضوع كمفهوم بشكل متعمق في الجلسة السادسة.

١. المقدمة

نعرض مقدمة قصيرة يمكن أن تشمل بضعة الأسئلة البسيطة:

"ناقشنا أثر الطوارئ و الالتزامات والمحن الشديدة على الراشدين والأطفال. عرفنا مقدار الضرر الذي تتسبب به المحنة على الرفاه النفسي الاجتماعي. والآن دعونا نفكر ما إذا كان باستطاعة الناس التكيف - أو حتى التعافي - من أكثر التجارب رعباً. إذا كان الأمر كذلك، فكيف يتكيفون ويتعافون؟"

"ما رأيكم؟ انظروا حولكم، فكروا في أشخاص تعرفونهم، فكروا في أطفال مروا بأوقات صعبة أو عانوا من خسائر جسيمة. هل تعتقدون أنهم يقومون بوظائفهم وقادرون على الانهماك في حياتهم؟"

(نفتح المجال ٥ دقائق للمناقشة)

٢. مجموعات عمل: كيف نتكيف وطريقنا نحو التعافي

نوزع المشاركين على مجموعتين.

إحدى المجموعتين ستتقسم إلى مجموعات عمل (خمسة مشاركين في كل مجموعة كحد أقصى) ستعمل على العمل الجماعي أ: تكيف الراشدين والطريق نحو التعافي.

كما تنقسم المجموعة الأخرى إلى مجموعات عمل (سبعة مشاركين في كل مجموعة كحد أعلى) لمناقشة العمل الجماعي ب: **تكيف الطفل والطريق إلى التعافي.**

نوزع المرفقين التدريبيين ٥-١ و ٥-٢، ونطلب من المشاركين أن يقرأوها على أقرانهم. ونطرح أسئلة للتحقق من أن جميع المشاركين يفهمون أهداف هذا التمرين وإجراءاته.

العمل الجماعي أ: تكيف الراشدين والطريق نحو التعافي

الأهداف:

١. تحديد كيف يبقى الراشدون أقوياء وقادرين على الحفاظ على رفاههم العاطفي أو استعادته والقيام بوظائفهم عندما تواجههم محنة شديدة.
٢. فهم كيفية تطبيق هذه المعرفة لدعم الذات والراشدين والأطفال.

التعليمات

١. نوزع المشاركين على مجموعات عمل (خمسة كحد أعلى في كل مجموعة هو الأفضل في هذا التمرين الحساس للمجموعة).
٢. نطلب من أفراد المجموعة التأمل في تجاربهم الشخصية ومحاولة تحديد كيف ظلوا أقوياء و/أو تعافوا بعد فترة من الصعوبة أو التوتر العاطفي.
٣. رغم أن الهدف من هذا التمرين هو التركيز على عمليات التكيف والتعافي، إلا أنه قد يكون تمريناً صعباً على المستوى العاطفي. نسأل كل مجموعة إن كان هناك عضوان أو ثلاثة فيها مستعدون للحديث عن قصتهم (من الطرق الأخرى للقيام بهذا عدم الكشف عن الحدث/القصة نفسها، بل عملية التعافي فقط).
٤. يجب أن يتحدث المشاركون فقط بالقدر الذي يرتاحون له.
٥. نكتب كل عملية يتم التعرف عليها كعنصر مساعد على التكيف والتعافي على قطعة كبيرة من الورق (لكل مجموعة).

نستخدم المجالات الخمسة للرفاه:

- البيولوجية
- المادية
- الاجتماعية
- المعرفية (المعرفة والمهارات)
- العاطفية (النفسية والروحانية)

العمل الجماعي ب: تكيف الأطفال والطريق نحو التعافي

الأهداف

١. التعرف على كيفية بقاء الأطفال أقوياء، كيف يتكيفون ويتعافون
٢. فهم كيفية تطبيق هذه المعرفة لدعم أنفسنا والراشدين والأطفال.

التعليمات

١. نوزع المشاركين على مجموعات عمل (سبعة أشخاص كحد أعلى في كل مجموعة).
٢. يتطوع اثنان أو ثلاثة من المجموعة بالحديث عن تاريخ حالة طفل يعرفونه معرفة جيدة وعانى من توتر أو صعوبة شديدة.
٣. يحددون الدعم النفسي الاجتماعي المحدد الذي يعتقدون أن الأطفال تلقوه طيلة الفترة، آخذين بالاعتبار كافة المجالات التي تبني الرفاه النفسي الاجتماعي وتشكله.
٤. على الذين يتطوعون للحديث عن تاريخ الحالات أن يتأكدوا من إعطاء تفاصيل كافية عن حياة الطفل وعائلته ومجتمعه لإتاحة المجال للتعرف على عوامل التكيف.
٥. على أفراد المجموعة الذين لا يعرفون أطفالاً محددين أن يطرحوا الأسئلة، ويقدموا بأمثلة من عندهم لتوضيح بعض النقاط التي طرحتها المجموعة.
٦. تقوم كل مجموعة بتدوين كل عملية تساهم في التكيف والتعافي على قطعة كبيرة من الورق.

نستخدم المجالات الخمسة للرفاه:

- البيولوجية
- المادية
- الاجتماعية
- المعرفية (المعرفة والمهارات)
- العاطفية (النفسية والروحانية)

٣. كتابة التقرير والمناقشة

تطلب كل مجموعة من أحد أعضائها أن يقف ويقرأ نتائجها. نكرر هذا التمرين للأطفال بعد أن تكون كل المجموعات قد ناقشت نتائجها.

- على كل مجموعة أن تتأمل في "اللبات الداعمة للتكيف والشفاء".
- هناك العديد من الأشياء التي تساعدنا على التكيف (مثلاً، العلاقات والأمور الروحانية والحب والرعاية والثقافة والفرصة لبناء المهارات والأمان).

نستخدم المجالات الخمسة للرفاه:

- البيولوجية
- المادية
- الاجتماعية
- المعرفية (المعرفة والمهارات)
- العاطفية (النفسية والروحانية)

تكيف الراشدين

نفتح المجال للإيجاز والمناقشة من طرف أعضاء هذه المجموعات، لأن التمرين قد يكون حركاً الذكريات المؤلمة لدى بعضهم. وقد يحتاج هؤلاء المشاركون إلى الدعم من مشاركين آخرين أو من الميسر. ولذلك يجب إعطاؤهم الوقت والاهتمام إذا أرادوا الحديث.

نسأل المشاركين في تمرين الراشدين كيف شعروا حياله. هل كان سهلاً أو صعباً أو مؤلماً؟ هل لدى الذين تطوعوا بقصة ما يضيفونه؟ نخصص الكثير من الوقت لأفراد المجموعة الذين تحدثوا عن قصصهم في التكيف والتعافي للحديث إن أرادوا ذلك. المشاركون غير ملزمين بالحديث عن تجاربهم، ويجب عدم تشجيع أولئك الأفراد على الكشف عن تجاربهم الصعبة.

تلخيص التمرين

نعطي المشاركين الفرصة للتحدث عما تعلموه من هذا التمرين، ونسألهم إن كان لديهم استيضاحات. هل بعض المشاركين مرتبكون حول التمرين أو غير راضين عنه؟ إذا كان الأمر كذلك، هل يمكنهم أن يقولوا لنا لماذا؟

(نحاول إعطاء استراحة مدتها ١٠ دقائق قبل تقديم مجموعات العمل حول تكيف الأطفال تقريرها وفتح نقاش حوله).

تكيف الأطفال

- نطلب من قائد كل مجموعة من مجموعات الأطفال أن يقرأ تعليقاته من الورقة.
- نطلب من المتطوعين في المجموعات أن يقولوا باختصار كيف وصلوا إلى هذه الخلاصة.
- نقوم بتيسير المناقشة.

تلخيص التمرين

- نعطي المشاركين فرصة ليتحدثوا عما تعلموه من هذا التمرين.
- نسألهم إن كان لديهم استيضاحات. هل بعض المشاركين مرتبكون حول التمرين أو غير راضين عنه؟ إذا كان الأمر كذلك، هل يمكنهم أن يقولوا لنا لماذا؟

٤. اختتام الجلسة

الجلسة السادسة: كيف يمكننا تنمية الرجوعية لدى الأطفال وتقويتها؟

الجلسة السادسة: كيف يمكننا تنمية الرجوعية لدى الأطفال وتقويتها؟			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	ساعة
عرض PowerPoint	عرض PowerPoint	كمبيوتر محمول وجهاز عرض	
كيف يمكننا تنمية الرجوعية لدى الأطفال وتقويتها؟	مناقشة	لوحة أبيض وأقلام تخطيط لوحة قلاب وورق وأقلام	
اختتام الجلسة		مرفقات تدريبية	

الأهداف:

في نهاية الجلسة السادسة، سيفهم المشاركون المفاهيم الأساسية للتكيف والرجوعية لدى الأطفال.

الإرشادات (الجلسة السادسة)

١. المقدمة

نقوم بتقديم موضوع الرجوعية والتكيف، ونهنيء المشاركين على الأفكار التي توصلوا لها في مجموعات العمل في الجلسة الخامسة. ونذكر أن العديد من عناصر التكيف التي حدّدوها في عملهم مرتبط بموضوع "الرجوعية".

نعطي مقدمة موجزة لعرض PowerPoint. ومن الجيد أن ندرج بعض من الأفكار التالية:

"عرض PowerPoint التالي سيساعد في تنظيم هذه العناصر المختلفة. وهذا سيساعدنا في فهم أي العناصر يمكن أن تكون الأكثر أهمية في وضع معين."

"حتى ولو كان للطوارئ و الازمات القدرة على التدمير الشديد للرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال، إلا أن الأطفال يمتلكون القدرة على التكيف مع هذه التجارب القاسية. وتسمى هذه القدرة على التكيف بالرجوعية."

"بعض الأطفال لا يتكيفون وحدهم بل يحتاجون إلى دعم وعناية خاصين. ويتكيف بعض الأطفال بشكل أفضل من غيرهم. في الجلسات التالية، سنبحث ما تقوله لنا التجربة والبحث عن الرجوعية والطرق المختلفة التي يتكيف فيها الأطفال. سنحاول أن نفهم بعض الكلمات والمفاهيم التي يمكننا استخدامها لمساعدة الأطفال خلال عمليات التكيف والتعافي. كما سنناقش أثر الاختلافات بين الأطفال – مثل النوع الاجتماعي والعمر – على الاحتياجات وردود الفعل الفردية للأطفال."

٢. عرض PowerPoint

٣. كيف يمكننا تقوية الرجوعية لدى الأطفال وتنميتها

نطرح أسئلة لتيسير مناقشة تربط الرجوعية والتكيف بالعمل السابق على لبنات البناء للرفاه والاحتياجات المختلفة ومجالات الاحتياجات المختلفة.

نمنح المشاركين وقتاً للتفكير والتطوع بإجابات قبل أن نعطي إجاباتنا الخاصة.

- أي الموارد الداخلية (عناصر التكيف والرجوعية) يطورها الأطفال من خلال العلاقات؟ (الثقة، الإحساس بالأمان والانتماء، الفرح، الثقة، الشعور بالقيمة، التعاطف).
- أي الموارد الداخلية يطورها الأطفال من خلال النشاطات؟ (الإحساس بالكفاءة، السيطرة على البيئة، الإبداع، الفضول، الكفاءة العقلية، المعرفة، الأمل)

- أي الموارد الداخلية يطورها الأطفال من خلال الجانب الروحاني؟ (الجانب الروحاني هنا ليس مقتصرًا على الدين، ولكنه يضم المعتقدات والقيم والغاية من الحياة والمعنى والأمل والتعاطف واللفظ والكرم والثقافة).

٤. اختتام الجلسة

الجلسة السابعة: مراحل تطور الطفل والاحتياجات النفسية الاجتماعية

الجلسة السابعة: مراحل تطور الطفل والاحتياجات النفسية الاجتماعية			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة	تعليمات	كمبيوتر محمول وجهاز عرض	ساعتان ونصف
عرض PowerPoint	عرض PowerPoint	لوحة أبيض وأقلام تخطيط	
تمرين: مراحل التطور والتكيف	مناقشة	لوحة قلاب وأقلام وورق	
عرض التقرير والمناقشة	تغذية راجعة ومناقشة	عرض PowerPoint السابع	
لعب أدوار: الطفل الذي لا يحظى بدعم في المدرسة	من المجموعة	مرفقات تدريبية	
جلسة اختتام	مجموعات عمل		

الأهداف

في نهاية الجلسة السابعة، سيتكون لدى المشاركين فهم أساسي لتطور الطفل وحاجاته النفسية الاجتماعية.

الإرشادات (الجلسة السابعة)

١. المقدمة

نسأل المشاركين عن رأيهم بشأن الاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال في مختلف الأعمار. هل هناك على سبيل المثال اختلافات بين الطريقة التي يستجيب أو يتأثر فيها ابن الثانية وابن العاشرة لفقدان أو الوفاة المفاجئة لأحد الوالدين؟ الأصدقاء؟ المرور بأوضاع العنف؟ كيف تكون استجابة الراشد مختلفة عن استجابة الطفل؟

(نعطي المشاركين ٥ إلى ١٠ دقائق للعصف الذهني والنقاش).

٢. عرض PowerPoint

نعرض مقدمة صغيرة لعرض PowerPoint. ومن الجيد أن ندرج بعض من الأفكار التالية:

"الأطفال مختلفون عن الراشدين من حيث أنهم ما يزالون يتطورون. والعمر عامل مهم يحتاج عناية خاصة، فعمر الطفل يؤثر في الطريقة التي يستجيب فيها للأحداث ويفهم معنى الأوضاع المثيرة للتوتر أو الأحداث المرعبة."

"تختلف مراحل تطور مهارات الأطفال المعرفية والعاطفية والاجتماعية باختلاف أعمارهم. وتؤثر هذه المجالات الثلاثة للمهارات في تحديد كيفية ردود فعل الأطفال على الحوادث المثيرة للتوتر. بالإضافة إلى ذلك، فإن هناك اختلافات في الاحتياجات الخاصة المرتبطة بكل مرحلة من مراحل التطور."

نعرض شرائح PowerPoint، ونقوم بتيسير مناقشة قصيرة عن مراحل تطور الطفل والاختلافات بين الجنسين. على سبيل المثال، يمكننا أن نسأل المشاركين إذا كانوا يوافقون على الاحتياجات والسلوكيات المعروضة.

٣. تمرين: مراحل التطور وعملية التكيف

الهدف: تحفيز المشاركين على التفكير بالاختلاف في الاحتياجات النفسية الاجتماعية بين الأطفال من مختلف الأعمار ومن الجنسين، وتشجيعهم على استكشاف الاستجابات الملائمة للعمر والنوع الاجتماعي.

التعليمات: نطلب من المشاركين أن ينقسموا إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة أشخاص ونوزع عليهم دراسات الحالة القصيرة حول أطفال في أوضاع طوارئ و الازمات ليناقدشوا في مجموعاتهم الاستجابات الداعمة للرفاه النفسي الاجتماعي وبناء الرجوعية الأطفال الذي رُويت قصصهم.

ملاحظة: حسب الوقت، نكلف كل مجموعة بالعمل على قصة أو قصتين من قصص الأطفال.

على كل مجموعة أن:

- تتوصل إلى ما لا يزيد على ثلاثة تصرفات للاستجابة لكل طفل.
- تصف النتائج المرجوة من كل تصرف بالنسبة لبناء الرجوعية والتكيف.

يتم كتابة كل تصرف وسبب القيام به على بطاقات كبيرة.

قصص الأطفال

عمر دانا ٣ سنوات. توفيت أمها في هجوم على قريتها. وهي تعيش الآن مع جدتها المسنة التي تعتني كذلك بحفيذة أخرى في الرابعة عشرة. تبكي دانا طيلة الوقت ولا تريد مغادرة المنزل. القرية الآن تعيش بسلام وعادت الحياة إلى مجراها الطبيعي.

زينب في الثانية عشرة. هربت مع عائلتها من بلدها غير الآمن ووصلت إلى الأردن قبل ثلاثة أشهر. ترك أبوها شقتهم المستأجرة لبحث عن عمل. أمها مريضة وطريحة الفراش. تجلس زينب في المنزل لرعاية أشقائها الأصغر سناً، وتخرج أحياناً بحثاً عن لقمة العيش لعائلتها.

عمر محمد ١٥ عاماً. تم إحراق مدرسته خلال الحرب الطويلة ولم يذهب إلى المدرسة منذ ثلاث سنوات. توفيت أمه قبل عامين. تزوج والده مرة أخرى ولكن علاقة محمد بزوجة أبيه ليست على ما يرام. هو في بلد جديد ورغم أن أصدقاءه يذهبون إلى المدرسة إلا أنه يشعر أنه أكبر وأجهل من أن يعود إلى المدرسة. يساعد محمد والده كلما أمكن في إيجاد عمل في المزارع. محمد منسحب من الحياة الاجتماعية ولا يتعامل مع العديد من اليافعين في سنه. حتى أنه لم يعد يشارك في لعبة كرة القدم التي كان يحبها.

٤. قراءة التقرير والمناقشة

نطلب من كل مجموعة أن تكتب إجاباتها على ورقة لوح قلاب معدة مسبقاً تحت اسم الطفل الذي تتعلق البطاقات به.

نراجع الشكل بسرعة. يمكن للمشاركين أن يعلقوا على نتائج مجموعات العمل أو يسألوا عنها أو يساهموا فيها.

٥. الإعداد للعب الأدوار: الطفل الذي لا يحظى بدعم في المدرسة

سيجرب المشاركون التدريس الذي يقوم به معلم غير داعم للتأكد من فهمهم لما يمر به الأطفال أحياناً في الصف (كأن يتم إحراجهم أمام الصف أو عدم الإصغاء إليهم أو ضربهم بالعصا).

الأهداف: الشعور بأثر السلوكيات غير الداعمة وتقليل إمكانية تصرف المشاركين بهذه الطريقة نحو طلابهم.

التعليمات: في نهاية اليوم الثاني، نطلب من خمسة مشاركين التطوع لمساعدتنا في تطوير لعب أدوار قصير ليقدموها في اليوم الثالث. تدور التمثيلية حول طفل في الثامنة في صف يدرسه معلم غير داعم.

لن يعرف المشاركون الآخرون بمحتوى التمثيلية، نخبرهم فقط "أنكم ستشاهدون تمثيلية عن طفل في الثامنة".

نحتاج متطوعين للأدوار التالية:

- معلم
- طالبان يسيئان التصرف
- مراقبان

نتحدث على انفراد مع المعلم والمراقبين والطالبين اللذين يسيئان التصرف.

نشرح الغرض من لعب الأدوار للمعلم المتطوع، ونخبره أنه سيدير صفاً من أطفال في الثامنة حول أي موضوع يختاره، بحيث يشكل المشاركون في الورشة الطلاب في الصف. على المعلم التصرف بطريقة غير داعمة مقلداً ما يفعله المعلمون السيئون في الصف. نطلب من المعلم المتطوع أن يتوصل إلى أفكار حول كيفية التصرف بطريقة "غير داعمة". نقدّم له تدريباً إضافياً عند الحاجة.

على سبيل المثال:

- بعد أن يطلب من الطلاب أن يرسموا، ينتقد المعلم عمل بعض الطلاب أمام الصف، أو يبدأ بالصراخ على طالب صعب المراس.
- يمكن أن يطلب المعلم من الطالب أن يسمّع درساً وهو واقف ويخبره أنه غبي لأنه لا يفعل ذلك بطريقة صحيحة، ثم يمتدح طالباً آخر لأنه أذكى ("لماذا لا تكون مثل رائد الذكي؟")

نتحدث على انفراد إلى المتطوعين اللذين سيمثلان دور الطالبين اللذين يسيئان التصرف ونساعدتهما في تحضير الدور. نطلب منهما تقديم بعض الأفكار حول كيفية أداء هذا الدور. وإذا تطلب الأمر ذلك، نقترح عليهما سلوكاً "وقحاً ومزعجاً". مثلاً، أن يزج أحدهما زميله الجالس بجانبه، بينما يبدأ الآخر بالكلام حالما يدير المعلم ظهره.

نتحدث على انفراد مع المراقبين المتطوعين، ونشرح لهما أنهما سيراقيان الصف والتفاعل الذي يجري ولغة جسد المعلم والطلاب. ونطلب منهما تدوين الملاحظات على ما يريانه خلال الحصة.

٦. اختتام الجلسة

تمارين الاسترخاء الأول: الاسترخاء الجسدي

أسلوب الاسترخاء هذا مفيد للغاية للأشخاص الذين يعانون من التوتر الجسدي والعاطفي، والأطفال الذين لا يستطيعون الاسترخاء. وهو يتطلب التركيز ويعلم الأطفال المهارات التي يستطيعون تطبيقها في البيت عندما يكونون غاضبين أو متعبين أو حزانى أو متوترين أو يدرسون للامتحانات. إنه أسلوب بسيط وفعال للاسترخاء العام. الجزء الثاني من تمرين الاسترخاء تمرين ذهني سمارسه في اليومين الثالث والرابع. وفي اليوم الخامس سنجمع التمرينين الجسدي والذهني معاً.

نتأكد أن البيئة هادئة وباعثة على الاسترخاء. نطلب من المشاركين أن يجلسوا أو يستلقوا على الأرض أو على الكرسي، بحيث تكون القدمان على الأرض واليدين على الحوض. نطلب منهم ترك كل شيء بأيديهم وإزاحة النظارات أو أي شيء يسبب عدم الراحة ونتأكد أن ملابسهم مريحة.

١١. أغمضوا أعينكم. استرخوا.
١٢. حركوا أكتافكم ببطء إلى أعلى وأسفل.
١٣. حركوا أعناقكم ببطء حركة دائرية. (أي شخص لديه مشكلة في العنق، عليه أن يقوم بهذا ببطء شديد). حركوها أولاً في اتجاه ثم في الاتجاه الآخر.
١٤. حركوا أكتافكم مرة أخرى. ولكن هذه المرة من الأمام إلى الخلف. تحركوا ببطء. إلى أعلى وأسفل، من الأمام إلى الخلف.
١٥. ابدأوا بتحريك أعناقكم مرة أخرى حركة دائرية وببطء شديد.
١٦. حركوا جذعكم ببطء إلى أحد الجانبين ثم إلى الآخر. لا تجهدوا أجسادكم بل تحركوا بلطف وببطء. تأكدوا أن ظهركم مستقيم ومرتاح.
١٧. حركوا أصابع أقدامكم إلى أعلى وأسفل. ارفعوا إحدى أقدامكم قليلاً وحركوا الكاحل إلى أعلى وأسفل. كرروا الحركة مع القدم الأخرى. حركوا إحدى سيقانكم إلى الأمام ومدوها. كرروا مع الساق الأخرى.
١٨. حركوا الأيدي حركة دائرية وببطء، يد واحدة كل مرة.
١٩. خذوا نفساً بطيئاً وعميقاً (١٢ مرة). تنفّسوا من أنفكم وأخرجوا النفس من فمكم. اجلسوا باستقامة.
٢٠. حركوا أكتافكم مرة أخرى بالتناوب دائرياً ثم حركوا أعناقكم ثم هزوا أيديكم ثم حركوا أصابع أقدامكم وسيقانكم. افتحوا أعينكم. خذوا نفسين بطيئين وعميقين. كيف تشعرون؟

مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟

نراجع أهداف اليوم الثاني التي يجب أن تكون معروضة أمام المشاركين طيلة اليوم الثاني.

في نهاية اليوم الثاني، سيتمكن المشاركون من:

- فهم ما تم تحديده من أساليب التكيف ومواطن القوة لدى الأطفال وفي النفس.
- فهم المفاهيم الأساسية "للتكيف" و"الرجوعية" في الأطفال.
- فهم المفاهيم الأساسية لتطور الأطفال وأثرها على الأطفال في اوضاع الطوارئ و الازمات.
- فهم أهمية الذات والأسرة والمجتمع في التعافي.

هل حققنا كل هذه الأهداف؟ نسأل المشاركين عن رأيهم. إذا لم يتم تحقيق هذه الأهداف، ما هي عناصر التدريب التي لم يفهموها؟

(من الجيد أن نأخذ بعض الوقت لمناقشة أية نقاط لم يفهمها المشاركون بشكل جيد).

التقييم

نقوم بتوزيع نماذج التقييم، ونجمع النماذج المعبأة من المشاركين في نهاية اليوم الثاني. سيتم تكرار عملية التقييم كل يوم.

المرفق التدريبي ١-٥: تعليمات للعمل الجماعي أ: تكيف الراشدين والطريق نحو التعافي

العمل الجماعي أ: تكيف الراشدين والطريق نحو التعافي

الأهداف:

١. تحديد كيف يبقى الراشدون أقوياء وقادرين على الحفاظ على رفاههم العاطفي أو استعادته والقيام بوظائفهم عندما تواجههم محنة شديدة.
٢. فهم كيفية تطبيق هذه المعرفة لدعم الذات والراشدين والأطفال.

التعليمات

١. نوزع المشاركين على مجموعات عمل (خمسة كحد أعلى في كل مجموعة هو الأفضل في هذا التمرين الحساس للمجموعة).
٢. نطلب من أفراد المجموعة التأمل في تجاربهم الشخصية ومحاولة تحديد كيف ظلوا أقوياء و/أو تعافوا بعد فترة من الصعوبة أو التوتر العاطفي.
٣. رغم أن الهدف من هذا التمرين هو التركيز على عمليات التكيف والتعافي، إلا أنه قد يكون تمريناً صعباً على المستوى العاطفي. نسأل كل مجموعة إن كان هناك عضوان أو ثلاثة فيها مستعدون للحديث عن قصتهم (من الطرق الأخرى للقيام بهذا عدم الكشف عن الحدث/القصة نفسها، بل عملية التعافي فقط).
٤. يجب أن يتحدث المشاركون فقط بالقدر الذي يرتاحون له.
٥. نكتب كل عملية يتم التعرف عليها كعنصر مساعد على التكيف والتعافي على قطعة كبيرة من الورق (لكل مجموعة).

المرفق التدريبي ٢-٥: تعليمات لعمل المجموعة ب: تكيف الأطفال والطريق نحو التعافي

العمل الجماعي ب: تكيف الأطفال والطريق نحو التعافي

الأهداف

١. التعرف على كيفية بقاء الأطفال أقوياء، كيف يتكيفون ويتعافون
٢. فهم كيفية تطبيق هذه المعرفة لدعم أنفسنا والراشدين والأطفال.

التعليمات

١. نوزع المشاركين على مجموعات عمل (سبعة أشخاص كحد أعلى في كل مجموعة).
٢. يتطوع اثنان أو ثلاثة من المجموعة بالحديث عن تاريخ حالة طفل يعرفونه معرفة جيدة وعانى من توتر أو صعوبة شديدة.
٣. يحددون الدعم النفسي الاجتماعي المحدد الذي يعتقدون أن الأطفال تلقوه طيلة الفترة، آخذين بالاعتبار كافة المجالات التي تبني الرفاه النفسي الاجتماعي وتشكله.
٤. على الذين يتطوعون للحديث عن تاريخ الحالات أن يتأكدوا من إعطاء تفاصيل كافية عن حياة الطفل وعائلته ومجتمعه لإتاحة المجال للتعرف على عوامل التكيف.
٥. على أفراد المجموعة الذين لا يعرفون أطفالا محددين أن يطرحوا الأسئلة، ويقدموا بأمثلة من عندهم لتوضيح بعض النقاط التي طرحتها المجموعة.
٦. تقوم كل مجموعة بتدوين كل عملية تساهم في التكيف والتعافي على قطعة كبيرة من الورق. (عملية لكل بطاقة)

المرفق التدريبي ١-٦: الرجوعية والتكيف

الرجوعية والتكيف

بينما يُعتبر كل الأطفال ضعفاء في ظروف الطوارئ و الازمات، فإن لديهم أيضاً القدرة على المجابهة والتحمل والتعافي من التعرض للعنف والفقدان. وتدعى هذه القدرة على التكيف والتعافي بعد التجارب المؤلمة بالرجوعية.

وتتألف الرجوعية من نفس العوامل التي تساهم في تحقيق الرفاه والتكيف والتطور لدى الأطفال التي ناقشناها مسبقاً. وهناك عوامل داخلية وخارجية تساعد في تدعيم هذه الرجوعية:

- صفات بيولوجية تولد لدى الأطفال وتُعرف بالصفات الطبيعية المتأصلة.
- عوامل حماية بنيت بمرور الوقت داخل أسرة الطفل وعلاقته بالمحيط.

تعتمد الرجوعية على عوامل داخلية وخارجية، فمع أن بعض هذه العوامل متأصل، إلا أن بالإمكان تنمية الكثير غيرها وتقويتها من خلال الدعم النفسي الاجتماعي. وفيما يلي بعض الصفات الدالة على الرجوعية التي تساعد الأطفال على التكيف مع الشدائد:

- الشعور بالأمان العاطفي والجسدي
- الشعور بالانتماء إلى الأسرة
- الشعور بالانتماء الاجتماعي إلى مجموعة والعالم الأكبر
- القدرة على البحث عن الدعم العاطفي من الآخرين والحصول عليه
- القدرة على الشعور بالفرح
- الشعور بالسيطرة على محيطنا
- الشعور بالكفاءة
- امتلاك أهداف في الحياة والقدرة على تخيل المستقبل
- القدرة الفكرية
- القدرة على فهم الازمات واستنباط المعاني من الأحداث
- الفضول
- الثقة بالنفس والثقة بالراشدين والأقران
- الحاجة والقدرة على مساعدة الآخرين
- حس بالإثارة والتعاطف
- السيطرة على الذات
- الصحة الجسدية

للرجوعية علاقة كبيرة بدرجة ارتباط الأطفال بأسرهم ومجتمعاتهم، وقدراتهم على التعلم وحل المشكلات، وأعمق معتقداتهم وقيمهم، وقدراتهم على السيطرة الداخلية، والقبول الذي يتلقونه من الناس حولهم والفرص المتوفرة أمامهم للمشاركة في النشاطات التي تطور قدراتهم الفكرية والفكرية.

وبينما الرجوعية أمر متأصل بالأساس، إلا أن بإمكاننا فعل العديد من الأمور لتقوية "الموارد الداخلية" للأطفال وتنميتها. ويستطيع المعلمون أن يتركوا أثراً في بعض عوامل الحماية التي ذكرناها سابقاً. على سبيل المثال، يمكننا أن نعمل على:

- تحسين جودة التفاعل والعلاقات بين المعلم المراعي والطفل.
- توفير فرص التطور الفكري بما فيه مهارات حل المشكلات.
- تعزيز الإحساس بتقدير الذات وقيمتها من خلال مساعدة الأطفال على تحقيق بعض النجاح في مهام أو مهارات أو رياضات محددة.
- المساعدة على تقوية وتطوير ارتباط الأطفال بمجتمعهم وإحساسهم بالانتماء.

القوة والتماسك في الأسرة والمجتمع

غالباً ما نعتبر الرجوعية صفة فردية، ولكن يمكننا أيضاً أن نأخذ بالاعتبار صفات القوة لدى الأسر والمجتمعات. ويمكننا أن نساهم كمعلمين في تعزيز هذه الصفات وزيادة الحماية التي توفرها الأسر والمجتمعات للأطفال في ظروف الشدة.

بعض مزايا الأسر القوية المتماسكة:

- الاتصال الجيد بين أفرادها.
- آمال وأهداف مشتركة.
- الاحترام والرعاية والمحبة بين كل أفرادها: راشدين وأطفال.
- وجود موارد كافية لتلبية الاحتياجات المادية والجسدية الأساسية لأفراد الأسرة.

بعض مزايا المجتمعات القوية المتماسكة:

- الاتصال الجيد بين أفرادها.
- القيادة تمثل الشعب بحق، بما في ذلك النساء.
- أفراد المجتمع يتحملون المسؤولية ويتحركون لتحسين حياة المجتمع.
- الشعب ينظر إلى نفسه على أنه واسع الحيلة.
- البنى والخدمات الأساسية موجودة: المدارس، المراكز الصحية، المجموعات والمؤسسات الدينية (حيث يوجد دين منظم).

الرجوعية تتحقق من عمليات عادية وليست أمراً سحرياً! بينما يمكن أن تمثل ظروف الطوارئ و الازمات مخاطر شديدة القسوة على الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال، إلا أن وجود عوامل الحماية داخل الأطفال وأسرهم ومجتمعاتهم يمكن أن يلعب دوراً مهماً في تحديد الآثار الضارة. فالقدرات الداخلية للأطفال يمكن تقويتها بوجود أشخاص داعمين وبنى داعمة داخل محيطهم.

المرفق التدريبي ١-٧: مراحل نماء الأطفال والاحتياجات النفسية الاجتماعية

رأينا كيف أن الأحداث ومستوى العوز والحرمان ومواطن الرجوعية والقدرة على التكيف وأشكال الدعم الاجتماعية والعاطفية المتوفرة كلها عوامل يمكن أن تؤثر في انعكاسات الأحداث المثيرة للتوتر على الأطفال. فهذه العوامل يمكنها أن تزيد من أثر هذه الشدائد أو تخفف ضررها.

عوامل أخرى مثل العمر وحالة التطور والنوع الاجتماعي تؤثر بشكل مهم في الطريقة التي يفهم فيها الأطفال اوضاع الطوارئ و الازمات ويستجيبون لها:

للأطفال احتياجات مختلفة ومواطن قوة وضعف في المراحل المختلفة لنموهم وتطورهم وحسب جنسهم. ومن الضروري أن نفهم هذه العوامل لنستطيع توفير الدعم المناسب والفعال في الظروف الطارئة.

تطور الطفل هو عملية النمو والنضج منذ الحمل وحتى الرشد. ويجب توافر عوامل جسدية ونفسية واجتماعية محددة لتتم عملية التطور الطبيعية. وهذا يعني أيضاً أن الاحتياجات النفسية الاجتماعية تتغير وتتطور بنمو الشخص وتطوره.

يتأثر النمو والتطور بعدد من العوامل بما فيها:

- الصحة والتغذية
- مستوى الأمان في المحيط
- التحفيز الجسدي والفكري وفرص التعبير
- النوعية المحددة للتفاعلات والعلاقات مع الراشدين والأقران
- العوامل الثقافية

وبينما قد تؤثر الثقافة على العديد من أوجه الحالة النمائية، إلا أن هناك عوامل مشتركة تميز مراحل التطور لكل الأطفال تقريباً. وقد لخصنا هذه المراحل تالياً:

المرحلة الأولى: من الولادة وحتى ١٨ شهراً

الثقة مقابل عدم الثقة

يعتمد الرضع على الراشدين في كل احتياجاتهم، ويحتاجون إلى تطوير إحساس بالأمان يأتي من إنشاء علاقة آمنة وحاضنة مع مقدمي الرعاية الأساسيين، وهي عملية تعرف بالارتباط. ويتحقق الارتباط من خلال تخفيف مقدمي الرعاية للتوتر الذي يشعر به الرضيع نتيجة للجوع والعطش والبرد والألم، ومن خلال الاتصال الجسدي مثل الضم والهددة والتربيت. ولعلاقات الرضع الأولى أهمية كبيرة في تطورهم النفسي.

في الأشهر الثمانية عشر الأولى من الحياة يتطور دماغ الرضيع بسرعة كبيرة. ويتم تشجيع وتعزيز تطور الوظائف الدماغية والحركية من خلال التحفيز البصري والسمعي المستمر، مثل الحديث مع الطفل والغناء له وتشجيعه على التحرك بحرية من خلال الحبو.

الأثر النفسي الاجتماعي لاطواق الطوارئ و الازمات على الرضع: الحالة العاطفية للأم والراشدين الآخرين المحيطين بالطفل، وليس الحدث بحد ذاته، سيكون لها أثر مهم على الرضيع.

المرحلة الثانية: سنة ونصف إلى ثلاث سنوات

الاستقلالية مقابل الشعور بالخلج

يستمر تطور الدماغ ويبدأ نشوء العمليات الفكرية الأساسية من خلال حواس اللمس والبصر والشم والسمع خلال هذه الفترة. ومن المهم أن يطور الأطفال شعوراً بالقدرة على القيام ببعض الأمور بأنفسهم. أما الخطوة النفسية والجسدية الأهم في هذا العمر، فهي الانفصال التدريجي عن الأم، حيث يبدأ الطفل باللعب بشكل مستقل وحده ومع الآخرين، ويشمل هذا لعبة الخيال (وهي ممارسة للمهارات الاجتماعية). كما تبدأ اللغة بالتطور ومعها يتطور مفهوم "أنا" واستخدامها. وفي هذا العمر أيضاً، يطور الأطفال أيضاً تحكماً متزايداً على الوظائف الجسدية.

الأثر النفسي الاجتماعي لأوضاع الطوارئ و الالتزامات على الأطفال في هذا العمر: يستمر الأثر الكبير للحالة النفسية للأم والراشدين الآخرين على الأطفال، ولكن نشوء معرفتهم بالخطر – كما يعبر عنه الراشدون والأطفال الكبار – سيمنحهم أيضاً إحساساً بالخوف والقلق.

المرحلة الثالثة: الطفولة المبكرة (٣- ٦ سنوات)

المبادرة مقابل الذنب

في هذه المرحلة، يعتمد الأطفال كثيراً على الراشدين وعالمهم الخارجي لتوفير التجارب التي تحفز تطورهم. وهم بحاجة للثقة لاختبار حدود الحرية الفردية والمسؤولية الجماعية، والخيال والواقع، والأمور الجيدة والمسموحات. وفي هذه المرحلة أيضاً تصبح المهارات الفكرية واللغة أكثر تعقيداً، ويبدأ الأطفال بفهم الواقع الاجتماعي لعالمهم وقبوله.

الأثر النفسي الاجتماعي لأوضاع الطوارئ و الالتزامات في الطفولة المبكرة: يدرك الأطفال أن هناك "مشاكل" ولكنهم لا يستطيعون فهم طبيعتها ومعناها بالكامل. ويمكن للأحداث المثيرة للتوتر أن تعرقل التطور الفكري أو العاطفي، وينعكس هذا الأثر على سلوك الأطفال ولعبهم، فقد يصبحون انسحابيين أو متشبثين بأهلهم أو عدوانيين.

المرحلة الرابعة: الطفولة المتوسطة (٦- ١٢ سنة)

تتميز هذه الفترة بالتطور السريع ونضج قدرة الأطفال على التفكير والفهم وإدراك مشاعرهم وإدارتها والقيام بأمورهم بأنفسهم. ويحتاج الأطفال في هذه المرحلة إلى التعاطي مع أشخاص غير أفراد أسرهم – وخاصة في المدرسة – وتعلم التفاوض مع العالم خارج البيت. وبهذه التجارب يتعلمون التماهي مع مجموعات أوسع من وحدة الأسرة وتطوير المهارات الأكاديمية الأساسية.

الأثر النفسي الاجتماعي لأوضاع الطوارئ و الالتزامات في الطفولة المتوسطة: بينما تكون قدرتهم على فهم الأحداث والمعاني مفيدة للبعض في هذه المرحلة، إلا أنه الأطفال في هذه المرحلة قد يملكون إدراكاً عالياً بنقاط ضعفهم. ولهذا السبب فقد يكونون أكثر خوفاً من الأطفال الأصغر سناً. ومن المفيد في هذا الأمر التأكيد على التبادل الدائم للمعلومات الصادقة عن الوضع ومساعدة الأطفال في فهم هذه الأحداث. وجدير بالذكر أن الأطفال في هذه المرحلة – وخاصة الأطفال دون العاشرة – يلجأون كثيراً إلى استخدام لعبة الخيال التي يسيطرون فيها على الأحداث والنتائج.

المرحلة الخامسة: المراهقة (١٣- ١٨ سنة)

الهوية مقابل الارتباك

من المهم أن نلفت أن "المراهقة" ليست مفهوماً معترفاً به عالمياً. ففي بعض الثقافات، ليس هناك كلمة للفترة ما بين الطفولة والرشد والتي يمكن أن تكون قصيرة جداً. لكن سواء اعترف بها في تلك الثقافة أم لا، فإن المرحلة ما بين ١٢ أو ١٣ سنة إلى ١٨ سنة تتميز بتغيرات فسيولوجية وعاطفية واجتماعية مهمة للطفل النامي.

إنها فترة للنمو الجسدي السريع المصحوب بالتغيرات في المظهر والوصول الى البلوغ والتطور السريع للأحاسيس الجنسية وبداية دورة التكاثر.

وتتطلب هذه الفترة الانتقالية إلى الرشد أن يؤسس اليافعون بقوة هويتهم الاجتماعية والعملية. وغالباً ما تترافق هذه المرحلة الأخيرة من عملية بناء الهوية الشخصية بارتباك وقلق حول أسئلة مثل "من أنا وماذا أكون، ما الذي أؤمن به وما الذي لا أؤمن به، ما الذي أريد أن أفعله، ما الذي أستطيع أن أفعله." وغالباً ما تدفع هذه العملية اليافعين إلى تأسيس هويته بالمقارنة مع هوية الأهل والمجتمع أو حتى بالتضاد معها لأنهم بحاجة للشعور بالسيطرة على الأمور وتطوير أفكارهم الخاصة، وهو أمر كثيراً يؤدي إلى صراعات داخل الأسرة.

يسعى اليافعون لرفقة أقرانهم، ويحصلون على إحساس بالتسرية والدعم من الحديث عن نفس الارتباك والسعي والقلق بشأن تعريف الهوية بوضوح ومن ثم العيش حسب مقاييسها. وهذا يخلق "هوية المجموعة" لدى اليافعين. واليافعون شديداً المتأثرين بضغوط الأقران والشلة، ويقبلون التحديات الخطرة ويقومون بالسلوك الخطر. وقد يسعون للحصول على شركاء جنسيين ليس فقط لإشباع حاجاتهم الجنسية القوية بل لأنهم يتطلعون للحميمية والقرب والحنان الذي وفرته لهم الأسرة في مرحلة ما من طفولتهم.

الآثار النفسية الاجتماعية لأوضاع الطوارئ و الالتزامات على اليافعين: عادة ما يكون اليافعون متوترين وقلقين للغاية في أوضاع الطوارئ و الالتزامات المزمدة عندما تختفي فرص اكتساب المهارات وسبل الحصول على الرزق تقريباً، وعندما يتم انتهاك القيم والثقة والاحترام والطيبة حولهم – عادة من قبل قذواتهم العليا السابقين (الأهل أو زعماء الحي على سبيل المثال) – فإن بحثهم عن الهوية والانتماء قد يقودهم إلى الانضمام للمجموعات المسلحة أو المنحرفة في غياب فرص أكثر إيجابية.

كما أن اليافعات أكثر عرضة لخطر الإساءة الجنسية أو الاستغلال. وليست حالات مبادلة الجنس بحاجات البقاء على قيد الحياة (لهن) أو لأسرهن بالأمر الغريب في أوضاع الطوارئ و الالتزامات.

وبالمخلص، فإن لتفكك القيم والقوة العليا وفرص بناء المهارات الذي غالباً ما يصاحب النزاع المسلح (سواء كان عرقياً أو دينياً أو سياسياً) طويل الأمد في الغالب أكثر الآثار خطورة على اليافعين.

اليوم الثالث: دور المعلمين في توفير الدعم النفسي الاجتماعي وبناء الرجوعية لدى الأطفال في أوضاع الطوارئ و الازمات

أهداف التدريب

- سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الثالث من:
 - إدراك الدور المهم الذي تقوم به المدارس والمعلمون في الرفاه النفسي الاجتماعي لطلابهم المتأثرين بحالة الطوارئ و الازمات.
 - استكشاف المجموعة الواسعة من المواقف والسلوكيات وأساليب الاتصال المحددة التي يجب تبنيها في الصف لدعم الطلاب وبناء قوتهم الداخلية.
 - التعرف على الأطفال الذين يعانون من محنة عاطفية شديدة ودعمهم وإحالتهم لتلقي الدعم اللازم.

استعدادات المدرب

- استعداداً لليوم الثالث، سيقوم المدربون بـ:
 - تصوير نسخ من أهداف اليوم الثالث.
 - تصوير نسخ من المرفقات التدريبية لليوم الثالث

لمحة سريعة عن اليوم الثالث			
الجلسة	الطريقة	الموارد	المدة
التسجيل والجلسة الافتتاحية	تعليمات	دليل الميسر - اليوم الثالث عرض PowerPoint: أهداف اليوم الثالث	٠٩٠٠ - ٠٨٣٠ ٣٠ دقيقة
الجلسة الثامنة: لعب أدوار: طفل عمره ٨ سنوات في المدرسة ومعلم غير داعم	مشاركة المجموعة مناقشة	إرشادات (الجلسة الثامنة)	٠٩٤٥ - ٠٩٠٠ ٤٥ دقيقة
الجلسة التاسعة: دور المدارس والتعليم في الدعم النفسي الاجتماعي وبناء القدرة على التأقلم في حال الطوارئ و الازمات	مجموعات عمل تعليمات مناقشة	إرشادات (الجلسة التاسعة) المرفق التدريبي ٩-١: كيف توفر المدارس والتعليم الاستجابة لاحتياجات الطفل النفسية الاجتماعية في أوضاع الطوارئ والازمات وما بعدها؟ المرفق التدريبي ٩-٢: توفير صف داعم وأمن يعيد الأمور إلى طبيعتها عرض PowerPoint	١٠١٥ - ٠٩٤٥ ٣٠ دقيقة
استراحة ١٠١٥ - ١٠٤٥			
الجلسة العاشرة: كيف يمكن أن يستجيب المعلمون للاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال في الطوارئ والازمات في سياق التعليم اليومي	تعليمات مشاركة المجموعة مجموعات عمل مناقشة	إرشادات (الجلسة العاشرة) المرفق التدريبي ١٠-١: الأهمية الكبرى للعلاقة بين المعلم والطالب في الدعم النفسي الاجتماعي: الإصغاء الداعم المرفق التدريبي ١٠-٢: السمات الأساسية للصف الداعم المرفق التدريبي ١٠-٣: الانضباط الصديق للأطفال في الصف	١٢٠٠ - ١٠٤٥ ١٢٠٥ ساعة
الغداء ١٢٠٠ - ١٣٠٠			
الجلسة العاشرة: كيف يمكن أن يستجيب المعلمون للاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال في الطوارئ والازمات في سياق التعليم اليومي	مجموعات عمل مناقشة	المرفق التدريبي ١٠-٤: الاتصال من أجل تحقيق التأقلم: مناقشة الطوارئ مع الأطفال المرفق التدريبي ١٠-٥: كيف تساعد الأطفال في الصف الذين تظهر عليهم آثار المحنة النفسية الاجتماعية الشديدة المرفق التدريبي ١٠-٦: ماذا يفعل المعلمون لمساعدة الأطفال الذي يشكون من الأعراض النفسية الجسدية	١٥٠٠ - ١٣٠٠ ساعتان
استراحة ١٥٠٠ - ١٥١٥			
الجلسة العاشرة: كيف يمكن أن يستجيب المعلمون للاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال في الطوارئ والازمات في سياق التعليم اليومي	مجموعات عمل مناقشة	المرفق التدريبي ١٠-٧: ماذا نفعل عندما يستمر الأطفال في الشعور بالمحنة الشديدة: الإحالة إلى الخدمات المختصة	١٦١٥ - ١٥١٥ ساعة
تمرين استرخاء	مشاركة المجموعة	تمرين استرخاء الثاني: الاسترخاء الذهني	١٦٢٥ - ١٦١٥ ١٠ دقائق
مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟ نموذج تقييم نهاية الجلسة الساعة ١٧٠٠			

الجلسة الافتتاحية:

الجلسة الافتتاحية			
المدة	الموارد	الطريقة	الموضوع
٣٠ دقيقة	قرطاسية للمشاركين كمبيوتر محمول وجهاز عرض عرض PowerPoint : أهداف اليوم الثالث دليل الميسر - اليوم الثالث	تعليمات	التسجيل
			الترحيب
			المقدمة
		عرض PowerPoint	أهداف اليوم ٣
		مشاركة المجموعة	تمرين/كسر الجمود

٦. التسجيل

٧. الترحيب

٨. المقدمة

نقدم تغذية راجعة من تقييم اليوم الثاني. نسأل المشاركين إن كان ما زال لديهم أية أسئلة من تدريب الأمس، ونفتح المجال لمناقشة قصيرة.

٩. أهداف اليوم الثالث

بعد مناقشة قصيرة لتغطية أهداف اليوم الثالث، نقدم إيجازاً سريعاً لتدريب اليوم الرابع.
ملاحظة: يجب أن نكون مستعدين لإجراء تغييرات إذا برز لدى المشاركين احتياجات تعلم خاصة، لكن يجب أن يصب أي تغيير نجريه في مصلحة المجموعة كلها. وعلينا كذلك أن نتأكد من عرض الأهداف النهائية في مكان واضح (على لوح أو الحائط) طيلة فترة التدريب ليتمكن المشاركون في نهاية التدريب من تقييم ما إذا تم تحقيق الأهداف.

١٠. تمرين/ كسر الجمود

نبدأ بتمرين إحماء. نحاول استعمال أشياء مفيدة موجودة في بيئتنا التعليمية. يجب أن يكون التمرين ممتعاً ومريحاً للمشاركين.

الجلسة الثامنة: لعب أدوار: طفل عمره ٨ سنوات في المدرسة والمعلم غير داعم

الجلسة الثامنة: لعب أدوار: طفل عمره ٨ سنوات في المدرسة والمعلم غير داعم			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
لعب أدوار: طفل عمره ٨ سنوات في المدرسة والمعلم غير داعم	مناقشة مجموعة	لوح أبيض وأقلام تخطيط	٤٥ دقيقة
مناقشة	مناقشة		
جلسة الاختتام			

الأهداف:

في نهاية الجلسة الثامنة، سيكتسب المشاركون فهماً أفضل لطرق التدريس غير المناسبة.

إرشادات (الجلسة الثامنة)

نبدأ الجلسة بلعب أدوار، وندير نقاشاً بعده.

١. لعبة أدوار: طفل عمره ٨ سنوات في مدرسة والمعلم غير الداعم.
لعب الأدوار هذا عن طفل في الثامنة في صف معلمه لا يساعده ولا يدعمه.

استعد المتطوعون في نهاية اليوم الثاني للعب أدوار مع ممثلين متطوعين. المشاركون الباقون يلعبون دور "الطلاب"، والمتطوعان المراقبان يجلسان إلى جنب يراقبان ويأخذان ملاحظات.

يُظهر لعب الأدوار الصف منذ لحظة دخول الطلاب إليه وحتى مغادرته، ويستمر نحو ٢٠ دقيقة.

٢. المناقشة

نطلب من المراقبين أن يكتبوا تقريراً مفصلاً عما لاحظاه، ونطلب من "الطلاب" والمعلم أن يخبروا المجموعة بشعورهم وهم يمثلون هذه الأدوار ويناقشوه. هل شعروا بهذه الطريقة عندما كانوا في المدرسة؟ إذا كان الجواب نعم، ما هو الأثر الذي تركته هذه التجربة عليهم؟

٣. اختتام جلسة

نختم الجلسة بسؤال المشاركين عما تعلموه من لعبة الأدوار.

الجلسة التاسعة: دور المدرسة والمعلمين في الدعم النفسي الاجتماعي وبناء مهارات التكيف لدى الأطفال في حالات الطوارئ و الازمات

الجلسة التاسعة: دور المدرسة والمعلمين في الدعم النفسي الاجتماعي وبناء مهارات التكيف لدى الأطفال في حالات الطوارئ و الازمات			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة: تمرين عصف ذهني	مجموعات عمل	لوحة أبيض وأقلام تخطيط	٣٠ دقيقة
رسائل رئيسية	تعليمات مناقشة	عرض PowerPoint مرفقات تدريبية	
جلسة الختام			

الأهداف:
في نهاية الجلسة التاسعة، سيفهم المشاركون دور المعلمين والمدارس في توفير الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في حالات الطوارئ و الازمات.

إرشادات (الجلسة التاسعة)

١. مقدمة: تمرين عصف ذهني

ملاحظة: هذه مجرد جلسة تمهيدية عن الموضوع ويجب أن تبقى قصيرة.

نستهل بجلسة عصف ذهني قصيرة (من خمس إلى ثماني دقائق) عن الدور المحتمل للمدارس والمعلمين في الدعم النفسي الاجتماعي. مثلاً، يمكننا أن تسأل:

"من يستطيع إخبارنا عن بعض الأسباب التي تجعل للمدارس والمعلمين أهمية خاصة في حياة الأطفال الذين عاشوا حالة الحرب أو الفقر أو أوضاع الصراع؟ ما الدور الذي يمكنكم لعبه في حياة هؤلاء الأطفال؟"

نطلب من أحد المشاركين أن يكتب كل ما يقال على اللوح القلاب دون أن نحاول تنظيم الأفكار.

٢. رسائل أساسية

بعد جلسة العصف الذهني، نقدم الرسائل الأساسية التالية باستخدام اللوح القلاب وجهاز العرض أو عرض PowerPoint. نشدد على الحالات التي خرج فيها المشاركون بنفس الأفكار الموجودة في الرسائل الأساسية.

رسائل أساسية

- في بيئة الطوارئ و الازمات غالبا ما يفقد الأطفال العلاقات الراحية ويفتقرون إلى فرص التطور.
- توفر المدارس بيئة آمنة ومنظمة تعيد شيئا من الشعور الطبيعي إلى حياة الأطفال الممزقة وغير الآمنة.
- المدرسة مكان لبناء علاقات داعمة مع الأقران والراشدين.
- المدرسة مكان للتعلم والتمكن من المهارات وتطوير إحساس بالكفاءة وتقدير الذات والأمل.
- يلعب المعلمون دوراً قوياً في حياة أي طفل من خلال تقديم دعم عاطفي ثابت والبناء على مهارات التكيف لدى الأطفال في البيئة اليومية للصف.
- من شأن تنفيذ نشاطات معينة بناء قدرة الأطفال نحو المزيد من الأفكار الإيجابية والمشاعر والسلوكيات

عندما يقدم المعلمون الدعم والرعاية العاطفية، سيتعلم الأطفال أن يثقوا بالآخرين، مما سيوفر لهم الفرصة للتخفيف من بعض آثار وضع الطوارئ و الازمات. فالثقة هي أهم جانب من جوانب علاقة المعلم بالطالب، وخاصة عند العمل مع الأطفال الذين لا يعيشون في بيئة آمنة. ويُعتبر الأطفال من مناطق الحرب ضعفاء بشكل خاص، وإذا دمرت الثقة فستدمر معها العلاقة بين الطالب والمعلم.

وتُعتبر المدرسة من أهم العوامل في توفير محيط آمن جسدياً وعاطفياً وثقافياً وروحانياً واجتماعياً للأطفال في أوضاع الطوارئ و الازمات. كما أنها توفر للطلاب فرص التفاعل الاجتماعي والألعاب والنشاطات والنظام والحدود والتعلم والإنجاز والحصول على الدعم الاجتماعي من الأقران والراشدين. وفي العادة، إذا شعر الطفل بالقبول في المدرسة، فإن أدائه سيكون أفضل بكثير (على الصعيد العاطفي) من الطفل الذي يواجه بالرفض من الأقران أو المعلمين. ومن المهم للغاية أن تعود نشاطات الطفل ومحيطه طبيعياً بالسرعة الممكنة.

يمكن للمدارس والمعلمين المساعدة بطريقتين:

تيسير الصفوف والبيئات المتمحورة حول الأطفال والداعمة عاطفياً لهم

و

توفير التدخلات والنشاطات النفسية الاجتماعية المحددة التي تفيد كل الأطفال

٣. اختتام الجلسة

الجلسة العاشرة: كيف يمكن أن يستجيب المعلمون للاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال في حالات الطوارئ و الازمات في البيئة اليومية للتعليم

الجلسة العاشرة: كيف يمكن أن يستجيب المعلمون للاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال في حالات الطوارئ و الازمات في البيئة اليومية للتعليم			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة	تعليمات	كمبيوتر محمول وجهاز عرض	٤ ساعات ونصف
تمرين: تذكر معلم داعم	مشاركة المجموعة	لوح أبيض وأقلام تخطيط	
تمرين: ما الذي يصنع صفا داعما؟		لوح قلاب وأقلام حبر وورق	
كيف نتعامل مع طلاب مشاكسين يزجون الصف	مجموعات عمل مناقشة	مرفقات تدريبية	
كيف نساعد الأطفال في الصف الذين تظهر عليهم آثار المحنة النفسية الاجتماعية الشديدة			
المشاكل النفسية الجسدية			
ماذا يمكن أن يفعل المعلمون للأطفال الذين يشتكون من أعراض نفسية جسدية			
تمرين: السلوك الداعم في الصف، الإدارة والنشاطات التي تستجيب للحاجات النفسية الاجتماعية للطفل وتبني مهارات التكيف لديه			
اختتام جلسة			

الأهداف

في نهاية الجلسة العاشرة، سيكون المشاركون فهم أفضل لكيفية توفير الدعم النفسي الاجتماعي وكيف يستطيعون بناء قدرة الأطفال في الصف.

الإرشادات (الجلسة العاشرة)

في هذه الجلسة، سيستكشف المشاركون مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون لدعم الأطفال في الصف ويعيدونها ويناقشونها ويقومون بلعب أدور حولها. الهدف هو أن يتعلم المشاركون أن مواقف المعلمين وإدارة الصف والنشاطات المتخصصة يمكنها مساعدة كل من الأطفال الذين يبدو أنهم يتكيفون بالفعل وكذلك الذين يُظهرون مستوى عاليًا من الضيق.

١. المقدمة

نعطي مقدمة قصيرة للجلسة. على سبيل المثال:

"ناقشنا للتو بعض الأسباب التي تجعل المعلمين والمدارس والتعلم من العوامل التي يمكنها مساعدة الأطفال على التكيف بشكل أفضل في حالات الطوارئ والازمات. كيف نستطيع أن ندعمهم ونحن نعلمهم؟ كيف يمكننا تلبية حاجات كل الأطفال وفي الوقت ذاته نستجيب لأولئك الذين يبدون خائفين أو قلقين، أو البطيئين أو المتشتتين، أو المزعجين أو العدوانيين، أو الانسحابيين الذين بالكاد يتكلمون ويجلسون دائماً آخر الصف؟ ليس من السهل دائماً معرفة كيفية مساعدة هؤلاء الأطفال."

"سنناقش في هذه الجلسة المواقف والسلوكيات والنشاطات الداعمة التي يمكن أن تساعدنا في معالجة هذه التحديات في تعليمنا اليومي في الصف. وغداً، سنستكشف النشاطات النفسية الاجتماعية المحددة غير المرتبطة بالمنهاج التعليمي."

٢. تمرين: تذكر معلم داعم (٥ دقائق)

نبدأ بتمرين قصير للتأمل. نطلب من المشاركين إغماض عيونهم وأخذ بضع دقائق للتفكير بهدوء بأفضل معلم درّسهم وهم أطفال: معلم ساعدهم وهم حزينون، معلم استمتعوا بحصصه، معلم جعلهم يشعرون بالتقدير. ونطلب منهم أن يحاولوا تذكر مواقف محددة للمعلم، أشياء قالها أو فعلها ومشاعرهم أو ردود فعلهم عليها. إذا لم يستطع البعض استرجاع ذكريات إيجابية لمعلم داعم، فيجب عندها تذكر الدعم (المواقف والكلمات والسلوكيات التي تلقوها من جار أو قريب). بعد فتح أعينهم، يمكن تشجيع المشاركين – ولكن ليس إجبارهم – على الإفصاح عن بعض الملاحظات الشخصية عن تلك التجارب في فترة الطفولة أو المراهقة.

٣. تمرين: ما الذي يجعل الصف داعماً؟ (٥ دقيقة)

نحضر مسبقاً ورقة لوح قلاب عليها الأسئلة التالية:

اذكروا بعض الصفات الأساسية في المعلمين – خاصة فيما يتعلق باتجاهاتهم وسلوكياتهم – التي تتجارب مع الاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال وتدعم رفاههم؟

هل يمكن للمعلمين تغيير ترتيبات الصف وتعديل المنهاج والنشاطات وغيرها لخلق بيئة صفية داعمة تساعد في تعزيز قدرة الأطفال على التكيف؟

نطلب من المشاركين أن يقرأوا هذه الأسئلة بصوت مرتفع.

نطلب من كل المشاركين أن يقوموا بعصف ذهني للإجابة على هذه الأسئلة. نبدأ مع السؤال الأول، ونحرص على مشاركة الجميع، بحيث ندعو المشاركين الهادئين للإجابة!

ندون الأجوبة على اللوح القلاب. عندما يتطوع أحدهم بالإجابة، نستفسر منه عما يسعى اقتراحه إلى تحقيقه لدى الطفل أو الأطفال، ونربطه مع الاحتياجات النفسية الاجتماعية وعوامل الحماية التي ناقشناها سابقاً. ومن المحبذ أن نعرض قائمة بـ "الاحتياجات النفسية الاجتماعية" (انظر أدناه) التي سستخدم أيضاً في تمرين مجموعات العمل الذي سيلي.

بعض الاحتياجات النفسية الاجتماعية الأساسية للأطفال

- الشعور بالحب
- الشعور بوجود أذن صاغية
- الشعور بالتفهم
- الشعور بالتقدير
- الشعور بالأمان الجسدي
- الشعور بالأمان العاطفي
- الشعور بقيمة الذات
- الإحساس بالمعنى

- الإحساس بالأمل
- أن يثق بالآخرين ويثق الآخرون به
- الشعور بالارتباط بالمجتمع
- الإحساس بالقبول من المجموعة بالانتماء إليها
- الشعور بالكفاءة
- الشعور بالسيطرة على محيطهم
- القدرة على السيطرة على الذات

بعد أن يتوصل المشاركون إلى أفكارهم الخاصة، نوزع قائمة ببعض الملامح الأساسية "للصف الداعم" ونقرأها معهم.

ملاحظة: نورد تالياً مثالاً على هذه القوائم. يمكن الإضافة على هذه القائمة، لكن يجب التأكد من أنها مرتبطة ببيئتنا الخاصة.

نسأل المشاركين ما الذي يسعى كل واحد من الملامح الرئيسية المذكورة لتحقيقه. لماذا سيساهم هذا الاتجاه أو السلوك أو النشاط المحدد في الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال وكيف ترتبط بالاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال؟

الملاح الرئيسية للصف الداعم

نطلب من المشاركين تحديد الاحتياجات النفسية الاجتماعية التي يسعى كل واحد من النشاطات والاتجاهات إلى تلبيتها.

صفات المعلمين واتجاهاتهم وسلوكياتهم

- التعاطف
- عدم إصدار الأحكام وتقبل الأطفال
- الهدوء والقدرة على معالجة الصراعات بروية
- القدرة على التعبير عن الرعاية والاهتمام: الإصغاء الفعال، إيلاء الأطفال الانتباه الكامل عندما يتحدثون، إظهار الاهتمام
- الصبر: إدراك أن الصعوبة أو التوتر النفسي أو الاجتماعي يجعل التركيز والدراسة أمراً صعباً على بعض الأطفال.
- تشجيع للأطفال وامتداحهم بشكل مستمر والاعتراف بإنجازاتهم.
- الاتصال المفتوح: خلق بيئة يشعر الأطفال فيها بالراحة بالتحدث عن أفكارهم وآمالهم ومصادر قلقهم دون خوف من أن يتم الحكم عليهم.

ترتيب الصف والتدريس والنشاطات

- صف منظم، يمكن توقع ما يجري فيه، له روتين يومي يتضمن طقوساً مسلية ومريحة (مثلاً أغنية أو حركة تؤدي على إيقاع معين أو لعبة تفاعلية لبدء الصف وإنهائه)؟
- منح الأطفال فرصاً كثيرة للنجاح ومنح مهام أسهل للأطفال الأبطأ.
- مناهج مرنة تتطلب مشاركة الطلاب (الاستخدام المتكرر للأسئلة والألعاب التي تتطلب العثور على الجواب الصحيح، عدم إعطاء "محاضرات" طويلة).
- تقديم مواضيع ذات علاقة بحياة الطلاب، وإشراكهم في اختيار المواضيع التي تهمهم.
- نشاطات تعلم تتطلب عملاً جماعياً لتشجيع التفاعل بين الأقران ومهارات حل المشكلات والقيادة بطريقة تعاونية في القراءة والحساب والاجتماعيات.
- إيجاد وقت للفن التعبيري مثل الرسم والغناء (كأن يعمل الأطفال معاً لتأليف أغنية).
- علينا تجنب الحكم على الرسوم، بل نسأل أسئلة بسيطة عنها تعطي "الإذن" للطلاب بالحديث عن جوانب من حياتهم (الأحلام، الآمال أو القلق) إذا هم أحبوا ذلك.
- إدارة نقاشات منتظمة عن وضع الطوارئ و الالتزامات والصعوبات الحالية التي يمر بها الأطفال وعائلاتهم ومجتمعهم، مع التأكيد على طرق التكيف.
- استخدام الانضباط الصديق للطفل (انظر المرفق التدريبي ٣-١٠: الانضباط الصديق للأطفال في الصف).

٤. كيفية التعامل مع طلاب صعب المراس يزعمون الصف (١٥ دقيقة)

نسأل المشاركين إن كانوا قد استشعروا زيادة في السلوك العدواني منذ حدوث حالة الطوارئ. إذا كان الجواب نعم، لماذا تعتقدون أن هذا ما يحصل؟

نطلب من المشاركين أن يعطوا بعض الأمثلة حول كيفية معالجة هذه الأوضاع، ونقوم بتيسير مناقشة قصيرة عن الطرق المختلفة المقترحة. ونذكرهم أن استخدام المقترحات التي نوقشت في التمرين السابق (الاتجاهات الداعمة من المعلم، الاستراتيجيات التي تجعل التعلم أكثر تشاركية وارتباطاً بحياة الأطفال) سيقبل من بعض السلوكيات العدوانية في الصف.

نوزع المرفق التدريبي ٣-١٠، ونطلب من المشاركين أن يتناوبوا على القراءة بصوت مرتفع، بحيث يقرأ مشارك الفقرة الأولى، والثاني يقرأ الفقرة الثانية، الخ.

نقوم بتيسير مناقشة قصيرة عن هذه المقترحات. هل هناك شيء غير واضح؟ هل لدى المشاركين ما يضيفونه؟

٥. كيف تساعد الأطفال في الصف الذين تظهر عليهم آثار المحنة النفسية الاجتماعية الشديدة (٤٥ دقيقة)
نوزع المرفق التدريبي ١٠-٤، ١٠-٥ في نهاية الجلسة.

نبدأ تمرين عصف ذهني قصير: نسأل المشاركين عن تجاربهم مع الطلاب الذين يعانون من ضيق نفسي اجتماعي شديد.

"هل مرّ عليكم أطفال متوترون بشكل خاص في الصف؟ كيف عرفت أنهم متوترون؟ ماذا كانت بعض الدلائل التي أشارت إلى معاناة هؤلاء الأطفال؟"

نكتب الإجابات على اللوح القلاب، وإذا تطلّب الأمر، نضيف بعض العلامات الشائعة على الضيق (مثلاً، السلوك العدواني يمكن أن يكون علامة على التوتر).
نشير إلى الأعراض النفسية الجسدية إذا لم يذكرها أحد.

في نهاية هذا التمرين القصير للعصف الذهني، يمكننا أن نقول:

"من الممكن أن يشعر بعض الأطفال بالتوتر لعدة أسباب. فقد تكون الأحداث المرعبة التي مروا بها في الماضي ما زالت تسكنهم. وقد يعاني أطفال آخرون من الحرمان والمصاعب التي قد تنتج عن أوضاع الطوارئ. كما قد يعاني الأطفال من الفقر الشديد وقلة الرعاية والحب الوالدي، أو القلق على مصير أفراد العائلة الضائعين، أو العنف الأسري والتمييز في بيوتهم (مثل الأيتام الذين يحتضنهم أقرباء بعيدون أو عائلة ليس بينهم وبينها صلة قرابة) أو مجتمعاتهم."

٦. المشاكل النفسية الجسدية

نوزع المرفق التدريبي ١٠-٦.

نطلب من المشاركين أن يتناوبوا على القراءة بصوت مرتفع، بحيث يقرأ مشارك الفقرة الأولى، والثاني يقرأ الفقرة الثانية، الخ.

نسأل المشاركين إن كان لديهم أسئلة أو تعليقات بعد كل فقرة.

نقوم بتقديم "المشاكل النفسية الجسدية" كطريقة أخرى يعبر فيها الأطفال عن الضيق والتوتر. يمكننا استخدام نفس الأسلوب التدريبي المبين أعلاه، بدءاً بالأسئلة أولاً: "هل سبق وكان في صفك أطفال اشتكوا باستمرار من آلام وصداع، ولكن الأطباء لم يجدوا أي علة جسدية فيهم؟"

نطلب أمثلة. وإذا لم يجب أي من المشاركين، نقول:
"من المشاكل النفسية الجسدية الشائعة بين الأطفال الصداع وآلام المعدة، وأحياناً آلام في أجزاء أخرى من جسدك، ثم نعطي بعض الأمثلة للتأكد من أن المشاركين قد فهموا النقطة وأنه لا يوجد أي سوء فهم حول الموضوع.

نسأل المشاركين: "لماذا يشعر الأطفال بالألم عندما لا يبدو عليهم أية علة من الناحية الطبية؟"

بعد أن يجيب المشاركون، نضيف: "هذا ليس أمراً غير معتاد. فمن الممكن أن تبدو أعراض القلق والتوتر والاكتئاب وغيرها من أشكال الضيق النفسي لدى الأطفال والراشدين على شكل اعتلال جسدي. لكن الألم الجسدي يكون حقيقياً حتى لو لم يبدو له سبب جسدي."

نذكر بعض الأمثلة البسيطة اليومية من "المشاكل النفسية الجسدية" التي يمكن أن يتعرف عليها الجميع. مثلاً، إذا كنت شديد القلق من أن أباك سيعاقبك لأنك عدت متأخراً إلى البيت، فقد تشعر بالألم في المعدة ولا تكون قادراً على الأكل. وإذا كان لديك الكثير من العمل والقلق من الوقت لتنتجه، فقد يصيبك صداع.

"من الطرق التي يمكن أن تساعد في التخفيف من الآلام النفسية الجسدية هي تحديد ما هو القلق أو الخوف أو التوجس الذي يزعج الطفل. لكنها ليست فعالة دائماً، خاصة عندما يكون للقلق أساس ملموس، مثل الخوف من هجوم مسلح أو

انزلاق أرسني. وفي الغالب، يواجه الأطفال الذين يشتكون من اضطرابات نفسية جسدية وضعاً صعباً في البيت ويفتقدون للدعم والرعاية التي يحتاجونها."

٧. ماذا يستطيع المعلمون أن يفعلوا عندما يستمر الأطفال في الشعور بالضيق الشديد؟

نذكر المشاركين أولاً أن تدريب اليوم ركز على ما يستطيع المعلمون فعله في تدريبهم اليومي، وأنا سنخصص اليوم الرابع لنشاطات محددة أخرى تخفف من آثار حالة الطوارئ وتعزز القوة الداخلية لدى الأطفال. بعبارة أخرى: "غداً سنتعلم المقدار الكبير من المساعدة الذين يمكن للمدرسة والمعلمين تقديمه للأطفال في حال الضيق النفسي."

ندير نقاشاً مع المشاركين حول "الإحالة"، ونسألهم إن كانوا عملوا في مدارس لديها موظفين مختصين في مساعدة الأطفال الذين يعانون من ضيق نفسي شديد، أو مدارس مرتبطة بإمكان أو أشخاص خارج المدرسة يمكن إحالة الأطفال إليها طلباً للمساعدة. ونسأل: "من لديه تجارب حول إحالة الأطفال لتلقي المساعدة خارج المدرسة بود مشاركتنا إياها؟"

ثم نسأل المشاركين عما تفعله الأسر في المجتمع - خارج نطاق المدرسة - عندما يبدي الأطفال علامات على الضيق الشديد. ففي ظروف الطوارئ والنزوح المزمن، قد ينسى الناس استخدام أنظمة الدعم التي أثبتت نجاحها في الماضي. فقد تكون الأزمة شديدة عليهم لدرجة تنسيهم التفكير بدعوة معالج أو قد تنقصهم الموارد للقيام بأمور أو طقوس متعارف عليها قد تفيد الأطفال.

نذكر المشاركين الذين يعملون في مدارس لا يوجد فيها أنظمة إحالة بأن يناقشوا أهمية هذه الخدمات مع مديريهم، ويعملوا على أن تتبنى مدارسهم سياسة إحالة وأن يعرف كل المعلمين في المدرسة بها. ونذكرهم بوجوب استشارة أسر الأطفال الذين يعانون من الضيق دائماً قبل إجراء أية إحالة لتلقي المساعدة خارج المدرسة.

المرفق التدريبي ٧-١٠

٨. لعب الأدوار: إيجاد صف داعم (التحضير: ٣٠ دقيقة؛ التمثيليات: ساعة إلى ساعة ونصف)

الأهداف: إبراز السبل التي يمكن للمعلمين اتباعها لدمج الدعم النفسي الاجتماعي في عملية التعليم العادية وممارستها وجعل المشاركين يجربونها، وإبراز وممارسة كيفية التعامل الإيجابي مع الأطفال الذين يعانون من ضيق أو الأطفال صعب المراس أو المزعجين.

التعليمات: نحضر مسبقاً على لوح قلاب قائمة بالاحتياجات النفسية الاجتماعية التي تساهم تلبيتها في رفاه الأطفال وقوتهم الداخلية. وقد أوردنا أدناه قائمة مقترحة يمكن إجراء أي تغيير أو إضافة عليها.

نطلب من المشاركين أن يشكلوا مجموعات عمل من حوالي خمسة أشخاص (أقل أو أكثر حسب العدد الكلي للمشاركين)، ونطلب من كل مجموعة أن تعد تمثيلية تعكس كيف يستطيع المعلمون الاستجابة لبعض من الاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال وبناء قدرة التكيف لديهم في سياق التدريس. يجب أن تستخدم التمثيلية الاتجاهات والسلوكيات والطرق التي ناقشناها سابقاً في هذه الجلسة. سيتم تخصيص ١٠ دقائق لكل مجموعة لعرض تمثيليتها.

نعرض قائمة الاحتياجات النفسية الاجتماعية المعدة مسبقاً. ونترك المجال أمام المجموعات لتختار الاحتياجات التي ترغب في تأكيدها والاستجابة لها في لعب الأدوار وتدونها على قطعة من الورق.

نشجع المجموعات على إشراك أطفال في "صفهم" بشخصيات مختلفة ومستويات مختلفة من التوتر أو الضيق، مثل بطيئي التعلم أو المتمترين أو الخجولين أو الانسحابيين.

نسأل المجموعات: "ما الاحتياجات النفسية الاجتماعية المحددة التي اخترتموها لتستجيب لها المجموعة؟" ونتأكد من شمول كل الاحتياجات. وإذا كان هناك احتياجات ناقصة، نطلب من بعض المجموعات أن تتولى دمجها.

نتأكد أن هناك توزيعاً جيداً لنطاق شخصيات الأطفال وسلوكياتهم وعلامات التوتر بين مجموعات العمل. ونقترح إجراء تغييرات إن اقتضى الأمر (مثلاً، إذا أرادت كل أو معظم المجموعات تأكيد كيفية الاستجابة لواحد أو اثنين من أصناف الشخصيات والسلوكيات).

بعض الاحتياجات النفسية الاجتماعية الأساسية للأطفال

- الشعور بالحب
- الشعور بوجود أذن صاغية
- الشعور بالتفهم
- الشعور بالتقدير
- الشعور بالأمان الجسدي
- الشعور بالأمان العاطفي
- الشعور بقيمة الذات
- الإحساس بالمعنى
- الإحساس بالأمل
- أن يثق بالآخرين ويثق الآخرون به
- الشعور بالارتباط بالمجتمع
- الإحساس بالقبول من المجموعة بالانتماء إليها
- الشعور بالكفاءة
- الشعور بالسيطرة على محيطهم
- القدرة على السيطرة على الذات

بعض الطرق لتلبية الاحتياجات النفسية الاجتماعية الأساسية

- الارتباط براشدين يرعون احتياجاتهم
- العلاقات الشخصية الإيجابية
- المشاركة في الحياة العائلية والعامة
- التعبير عن الإبداع
- التحفيز المعرفي
- التحديات الفكرية
- القدرة على حل المشاكل
- اللعب

تعرض كل مجموعة تمثيليتها القصيرة على باقي المشاركين بحيث لا يتجاوز العرض الواحد حوالي ١٠ دقائق.

نؤجل التعليقات والأسئلة حتى يتم الانتهاء من كافة التمثيليات، ونطلب من المشاركين منح الاهتمام الكامل لكل تمثيلية، ونمنحهم بضع دقائق بين التمثيليات لكي يدونوا ملاحظاتهم وأسئلتهم وتعليقاتهم.

بعد أن تقدم كل المجموعات تمثيلياتها، نقوم بتيسير مناقشة حول ما شاهدته المشاركون وشعروا به.

٩. اختتام الجلسة

مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟

نراجع أهداف اليوم الثالث التي يجب أن تكون معروضة أمام المشاركين طيلة اليوم الثالث.

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الثالث من:

- إدراك الدور المهم الذي تقوم به المدارس والمعلمون في الرفاه النفسي الاجتماعي لطلابهم المتأثرين بحالة الطوارئ والازمات.
- استكشاف المجموعة الواسعة من المواقف والسلوكيات وأساليب الاتصال المحددة التي يجب تبنيها في الصف لدعم الطلاب وبناء قوتهم الداخلية.
- التعرف على الأطفال الذين يعانون من محنة عاطفية شديدة ودعمهم وإحالتهم لتلقي الدعم اللازم.

هل حققنا كل هذه الأهداف؟ نسأل المشاركين عن رأيهم. إذا لم يتم تحقيق هذه الأهداف، ما هي عناصر التدريب التي لم يفهموها؟

(من الجيد أن نأخذ بعض الوقت لمناقشة أية نقاط لم يفهمها المشاركون بشكل جيد).

التقييم

نقوم بتوزيع نماذج التقييم، ونجمع النماذج المعبأة من المشاركين في نهاية اليوم الثالث. سيتم تكرار عملية التقييم كل يوم.

المرفق التدريبي ٩-١: كيف تستطيع المدارس والتعليم توفير استجابة للاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال في أوضاع الطوارئ والازمات وما بعدها؟

تُعتبر المدارس في العادة مكاناً لاكتساب المعرفة والتطور الفكري للطفل. وبالطبع، توفر المدارس هذه الأمور، ولكنها توفر أموراً أخرى، وخاصة في فوضى أوضاع الطوارئ والازمات حيث يفقد العديد من الأطفال العلاقات الحاضنة وفرص التطور أيضاً. في هذه الحالات، توفر المدرسة مكاناً آمناً منظماً يساهم في إعادة حياة الأطفال الممزقة وغير الآمنة إلى طبيعتها؛ مكاناً يبنون فيه علاقات داعمة مع أقرانهم والراشدين؛ مكاناً يتعلمون فيه التمكن من المهارات وتطوير إحساسهم بالكفاءة وتقدير الذات والأمل.

لكل تلك الأسباب يجب أن تقام المدارس في أبكر مرحلة من وقوع حالة الطوارئ والازمات، حتى ولو عنى ذلك مبان مؤقتة أو عقد الصفوف في الهواء الطلق.

يصل ما توفره المدارس من تعلم ونشاطات للأطفال من خلال المعلمين. ويمكن أن يكون ما يجري في المدرسة تجربة إيجابية تساهم في بناء الرفاه النفسي الاجتماعي والرجوعية لدى الأطفال أو تجربة سلبية تلحق مزيداً من الضرر برفاههم وقدرتهم على التكيف. ويمكن أن يحدث هذا على سبيل المثال عندما يوضعون في وضع معين حين يفشلون في شيء ما، أو يتم الاستهزاء بهم أمام أقرانهم أو يُسمح لأطفال آخرين بالتمييز ضدهم والتنمر عليهم، أو عندما لا يتم الإصغاء إليهم ولا تؤخذ آراؤهم بالحسبان.

يتطلع الطلاب إلى معلمهم كراشدين مستقرين في حياتهم، خاصة في أوضاع الطوارئ والازمات التي تمزق علاقات الرعاية والحنان الطبيعية داخل الأسر. كما يمكن للمدارس أن توفر للأطفال فرصة المشاركة في نشاطات مصممة خصيصاً لبناء الثقة وتيسير التعبير عن الحاجات والهموم والمخاوف والأمال وتخفيف التوتر وتشجيع الحل السلمي للخلافات وتعزيز الإحساس بالانتماء إلى مجتمع أكبر، وكل ذلك يساعد في التخفيف من آثار حالة الطوارئ والازمات، ويبني قدرة التكيف لدى الأطفال، خاصة الأطفال الذين يعانون من التوتر الشديد.

هناك طريقتان يمكن فيهما للمدارس والمعلمين في أوضاع الطوارئ والازمات وما بعدها توفير الرعاية النفسية الاجتماعية وبناء الرجوعية لدى الأطفال.

١. توفير الرعاية والدعم النفسي الاجتماعي اليومي في الصف الذي يتضمن عقد صفوف تركز على الطفل وتدعمه عاطفياً ضمن خطط سير المنهاج الدراسي المعتاد. يمكن لهذا التركيز أن يساعد الأطفال على الاحتفاظ برفاههم وقدرتهم على التطور ويعزز قوتهم الداخلية.

٢. توفير التدخلات والنشاطات النفسية الاجتماعية المحددة التي يمكنها أن تساعد الأطفال داخل الصف وخارجه. هذه التدخلات مفيدة بشكل خاص للأطفال الأكثر ضعفاً وتوتراً.

ماذا يستطيع التعليم والمعلمون تقديمه للأطفال في بيئات الطوارئ والازمات وما بعدها؟

عندما يمر الأطفال بالأوضاع التالية:

- فرضى عدم اليقين أو التشتت في حياتهم اليومية، توفر المدرسة:
 - مكاناً أكثر أمناً لاستئناف النشاطات المعتادة أو الحفاظ عليها داخل بيئة منظمة ثابتة،
 - مما يؤدي إلى استعادة الإحساس بالأمان والحياة الطبيعية.
- فقدان الأهل أو الراشدين الآخرين الذين يرعونهم (أو أن الراشدين أكثر قلقاً وانشغالاً من أن ينتبهوا إلى الأطفال)، توفر المدرسة:
 - معلمين ينتبهون لاحتياجات الأطفال ويصغون إليهم،
 - مما يؤدي إلى الإحساس الإيجابي بالذات (الشعور بالتقدير ونمو الثقة واستعادة القيم والقدرات الإيجابية من بين الراشدين).
- فقدان المجتمع أو الوطن، إما نتيجة الهروب منه أو تدميره، تقدم المدرسة:
 - فرصاً ليكونوا جزءاً من مجتمع جديد (مدرستهم) ويشاركوا بنشاط في إعادة بناء مجتمع جديد أوسع سواء كان مخيماً للاجئين أو قريتهم المدمرة نفسها،
 - مما يؤدي إلى الإحساس بالهوية (من خلال الاندماج في مجموعة أكبر) والإحساس بوجود غاية ومعنى في الحياة.
- فقدان الأصدقاء ورفاق اللعب أو التواصل مع الأقران، توفر المدرسة:
 - فرصاً لتكوين أصدقاء وعلاقات جديدة،
 - مما يؤدي إلى كسر حاجز العزلة واستعادة الإحساس بالانتماء والهوية والتضامن.
- فقدان القدرة على الاستمتاع والسعادة، توفر المدرسة:
 - العديد من الألعاب وأنواع الرياضة المختلفة المسلية وممارسة الموسيقى والفنون والنشاطات الأخرى المفيدة ضمن إطار بيئة مساندة،
 - مما يؤدي إلى تعزيز الرفاه واستعادة القدرة على الاستمتاع.

عندما يكون الأطفال قد مروا بما يلي:

- أحداث تثير الضيق الشديد، والتي قد يستجيب لها الأطفال بإحساس عميق بالعجز وانعدام الحيلة، توفر المدرسة:
 - الفرص والتشجيع والدعم للمشاركة في صنع القرار والتمكن من أداء مهام جديدة،
 - مما يؤدي إلى تجدد الإحساس بالتحكم في محيطهم الجديد وحياتهم.
- خسارة التعليم النظامي وفرص التطور المعرفي والوضع الإيجابي كأطفال يذهبون إلى المدرسة، توفر المدرسة:
 - فرصة الوصول إلى التعليم المستمر وإمكانية التعويض عن الوقت الضائع،
 - مما يؤدي إلى زيادة القدرة الفكرية وتقدير الذات وتجدد الإحساس بالهدف والأمل.

تستطيع المدارس والمعلمون أن يقدموا كل هذا وأكثر، ولكن فقط إذا حدث التدريس داخل بيئة لا يشعر فيها الأطفال أنهم عرضة للأحكام أو التمييز أو الاستهزاء أو التحدي الذي يفوق قدرتهم الحالية على الأداء.

يحتاج الأطفال في حالة الطوارئ والازمات إلى مدارس توفر بيئة متفهمة وراعية وصبورة وخلاقة.

المرفق التدريبي ٢-٩: توفير صف طبيعي وداعم وآمن يعيد الأمور إلى طبيعتها

عندما تنقطع الحياة الطبيعية للأطفال، فإنهم يحتاجون إلى النظام والتماسك والأمان في حياتهم اليومية. وعندما تهتز الثقة ويفقد الأطفال إحساسهم بالانتماء، فإنهم يحتاجون للطف والتقدير والاحتضان. وعندما تغزو أذهان الأطفال ذكريات مؤلمة لأحداث تثير الضيق، فإنهم يحتاجون إلى فرص للتعلم بطرق إبداعية نشطة تجذب انتباههم.

علينا منح جميع الأطفال اللطف والتسامح والتعاطف، فذلك سيساعدهم على الشعور بالأمان ويمنحهم الثقة بالراشدين.

توفير التماسك والنظام والاستمرارية والثبات في حياة الأطفال:

- ابدأوا الصف وأنهوه في الوقت المحدد. لا تدعوا الأطفال ينتظرون. أنتم بذلك تخففون من القلق من خلال توفير الأمور المتوقعة المعتادة، إضافة إلى أنه علامة على الاحترام.
- ابدأوا الدرس اليومي دائماً بروتين يستطيع الأطفال التعرف عليه بشكل جيد. اختاروا أغنية (أو اختاروا عدة أغاني بالتناوب)، أو حركة مع إيقاع يؤديها كل الصف، أو لعبة قصيرة يشترك فيها كل الأطفال.
- أنهوا الصف دائماً ببعض الكلمات الإيجابية. لا تدعوا الأطفال يسرعون خارجين من الباب عندما يقرع الجرس. قدّموا لهم كلمات التشجيع وأخبروهم أنكم تتطلعون لرؤيتهم غداً وتمنّوا لهم يوماً سعيداً. وفي حالة الأطفال الصغار، يمكنك أيضاً أن تنهوا كل حصّة بأغنية أو حركة قصيرة.
- خططوا لنشاطات تتكرر يومياً لإنشاء روتين مألوف لدى الأطفال، وأعلموهم مقدماً بأي تغييرات على موقع الصف أو المنهاج.

تطوير مجموعة من السلوكيات المتوقعة بالتعاون مع الطلاب:

- دقة المواعيد والحضور.
- السلوك المقبول (ماذا نفعل عندما يضايقهم طالب آخر، ماذا نفعل عندما نشعر بالغضب أو العدوانية، كيف نعامل الطلاب الآخرين في الصف، السياسات الخاصة بالواجبات المنزلية أو المشاريع).

تنمية الإحساس بقيمة الذات لدى الأطفال:

- قدّموا لهم التشجيع والمدح واعترفوا بإنجازاتهم وقدّروها.
- لا تركزوا طويلاً على الأخطاء، بل على ما فعله الأطفال بشكل صحيح.

ترتيب الصف لخلق بيئة تعلم إيجابية وداعمة:

- أشركوا الأطفال في خلق بيئتهم التعليمية. اطلبوا مساعدتهم في تصميم الصفوف الممتعة في إطار مرّن. اسألوهم عن ترتيب المقاعد والطاولات، ودعّوهم يغيرونه إن أرادوا. علّقوا الوسائل التعليمية وأعمال الطلاب على الحائط.
- طوروا مناهج ونشاطات تشرك الأطفال بفعالية واربطوها بالمجتمع أيضاً. مثلاً، واجبات مادة الاجتماعيات يمكن أن تتضمن بحثاً بسيطاً يعمل فيه الطلاب في ثنائيات لدراسة أمور مختلفة في مجتمعهم، ويمكن أن تشمل بعض جوانب حالة الطوارئ والازمات وإعادة البناء.
- نوّعوا استراتيجيات التعليم. مثلاً، قسّموا فترة الحصّة إلى نشاطين أو ثلاثة أنشطة مختلفة للحفاظ على انتباه الأطفال والتأكد من الوصول إلى مختلف أنواع المتعلمين. تذكّروا: قد يجد بعض الأطفال صعوبة في التركيز لفترات طويلة بسبب حالة الطوارئ والازمات.
- حافظوا على المشاركة النشطة لكل الطلاب. مثلاً، بينما يقدم أحد الطلاب عرضاً، اطلبوا من الطلبة الآخرين أن يقيموه. ساعدوا الطلاب الذين يجدون صعوبة في أداة مهمة موكلة إليهم، واعطوا مهام إضافية للذين ينهون عملهم مبكراً.

تشجيع التفاعل الإيجابي الذي يَنمي العلاقات الاجتماعية والتعاون بين الأطفال:

- طوروا نشاطات تعلم تتضمن العمل الجماعي لتشجيع التفاعل بين الأقران ومهارات حل المشاكل والقيادة.
- أدخلوا ألعاب تعلم تعاونية على المنهاج النظامي.

توفير صف يشعر فيه الأطفال بالأمان في التعبير عن أنفسهم:

- تأكدوا من أن الطلاب يعرفون أن بإمكانهم طرح الأسئلة التي يريدون.
- أديروا نقاشاً كل بضعة أيام (أكثر أو أقل حسب الوضع) حول حالة الطوارئ والازمات والأوقات الصعبة التي يمر بها الجميع أو الطريقة التي تتم (أو سيتم) فيها إعادة البناء. اسألوا الأطفال إذا كانوا قد سمعوا أي شيء يقلقهم.

المرفق التدريبي ١٠-١: الأهمية الكبرى للعلاقة بين المعلم والطالب للدعم النفسي الاجتماعي: الإصغاء الداعم

تُعتبر العلاقات الداعمة مع الراشدين الحائنين من أهم اللبنيات التي تبني الرفاه والتعافي النفسي الاجتماعي، وهي الطريق الأساسية التي يطور من خلالها الأطفال الثقة والإحساس الإيجابي بالذات. فالعلاقة الراعية الحانية توفر الدعم العاطفي وفي الوقت ذاته تبني تقدير الذات لدى الأطفال.

غالباً ما يتم فقدان العلاقات أو تمزيقها في حالات الطوارئ. ونتيجة لذلك، فإن علاقة الطفل الإيجابية والداعمة بمعلميه تكتسب أهمية أكبر. وقد أظهرت البحوث أن الأطفال الذين يشعرون بالتقدير والاهتمام يتعلمون بشكل أفضل في المدرسة.

يتم التعبير عن العلاقات الداعمة من خلال اتجاهات المعلمين وسلوكياتهم، التي تشمل التالي:

إظهار الاحترام لجميع الأطفال:

- عاملوا جميع الأطفال باحترام، سواء كانوا أغنياء أو فقراء، بطيئي التعلم أو سريعي التعلم، وبغض النظر عن دينهم أو خلفيتهم.

ممارسة الإصغاء النشط:

- اظهروا الانتباه الكامل عندما يتحدث الأطفال وأكّدوا صحة مشاعرهم وقولوا جملاً إيجابية.
- اظهروا أنك تصغي إلى الأطفال وتهتمون به من خلال نبذة صوتكم وتعابير وجهكم.
- دعوا المشاعر تنعكس عليكم وتعاطفوا مع الأطفال بمحاولة فهم أفكارهم ومشاعرهم.
- اسمعوا الأطفال حتى النهاية، وتجنبوا مقاطعتهم قبل أن ينتهوا. فمن السهل أن نشكل آراء أو نرفض آراء الأطفال قبل أن يقولوا كل ما عندهم. احترموا حق الأطفال في التعبير عن آرائهم.
- إذا لم يكن لديكم الوقت لتصغوا في تلك اللحظة، لا تكملوا الحديث بسرعة، بل اعتذروا لأنكم غير قادرين على الاستماع الآن وحددوا لهم موعداً في وقت آخر.
- اهتموا بالموضوع واسألوا الأطفال عن رأيهم بانتظام. فإذا ما أظهرتم للأطفال أنكم فعلاً مهتمون بأفكارهم ومشاعرهم، فسيصبحون أكثر ارتياحاً في التعبير عن أفكارهم أمامكم.

إشراك الأطفال الأكثر هدوءاً في التواصل (هؤلاء الأطفال غالباً ما يكونون بحاجة لدعم الراشدين):

- أخبروا جميع الأطفال (وليعكس ذلك في سلوككم) أن باستطاعتهم الحديث بحرية أمامكم دون الخوف بأن تحكموا عليهم. أخبروهم أن باستطاعتهم القدوم إليكم وطرح أي سؤال يريدون.
- أولوا اهتماماً خاصاً بالأطفال شديدي الهدوء الذين لا يبدو أن لديهم أصدقاء أو يبدو أن أصدقاءهم قليلون جداً. اقتربوا منهم وادخلوا معهم في حوار بسيط عن أمور يومية غير مشحونة عاطفياً.
- تجنّبوا الأسئلة المغلقة. اطرحوا أسئلة تشجّع التفاعل وليست تلك التي تتطلب أجوبة من نوع نعم أو لا. واستخدموا الأسئلة التي تطلب من الأطفال وصف أو توضيح أفكار أو أحداث.
- اطرحوا أفكاركم وليس الأسئلة فقط. فالحديث عن بعض أفكاركم أولاً يخفف الضغط عن الأطفال ويساعدهم على الاسترخاء.
- إذا منع الخوف أو التوتر الأطفال من الإجابة، ساعدوهم من خلال المرح. ألقوا نكتة مضحكة وراقبوا رد فعلهم. إذا لم يستجيبوا، خصصوا وقتاً للحديث معهم بعد المدرسة. فمبادرتكم بالحديث إليهم مفيدة لهم وتعبير عن اهتمامكم بهم.
- واطلبوا في إشراكهم في الحديث. وبمرور الوقت، سيساعد هذا في إخراجهم من الشرنقة، وسيساعدكم في العثور على طرق لمساعدتهم.

إظهار الاهتمام بالأطفال ليس كطلاب فقط بل كبشر:

- اسألوا الطلاب عن حياتهم خارج المدرسة، عن حياة البيت، عما يودون عمله مع أصدقائهم، كيف يقضون وقت الفراغ، فذلك سيساعدكم في اكتشاف أي مشكلات خاصة قد تؤثر في سلوك الأطفال أو أدائهم في المدرسة.

التحلي بالصبر:

- قد يكون بعض الأطفال المتضررين من حالة الطوارئ بطيئي تعلم أو مشتتي الذهن، لذا عليكم التحدث ببطء أو تكرار أفكاركم عدة مرات. في المقابل، قد يبدو على أطفال آخرين الانزعاج أو العنف. عليكم أن تكونوا صبورين وتحاولوا فهم الأسباب وراء سلوكهم وتمنحهم الكثير من الدعم الإضافي.

السعي لفهم السلوكيات المضطربة:

- حاولوا دائماً إيجاد مكان هادئ للحديث بصورة فردية مع الأطفال الذين يظهر عليهم التوتر أو الهدوء الزائد أو العدوانية أو الذين يصلون متأخرين باستمرار أو لا يحضرون إلى المدرسة.
- استفسروا بلطف عما يضايقهم في لحظة معينة. هل هي مشكلة مع الأصدقاء؟ قلق من الواجبات المدرسية؟ اسألهم عن وضعهم في البيت.
- تأكدوا من إعطاء الأطفال فرصة للنجاح. أعطوهم مهام مسلية وسهلة وامتدحوهم أمام طلاب الصف عند إنهاؤها.
- شجّعوا التفاعلات الإيجابية والعلاقات مع الطلاب الآخرين. مثلاً، يمكنكم أن تساعدوا أطفالا مضطربا على العمل على مشروع مسلّ في فريق صغير، أو معكم ومع طفل آخر.
- إذا استمر الموقف الانسحابي أو السلوك العدواني أو المشاكل الأخرى، حددوا موعداً لرؤية أسرة الطفل.

المرفق التدريبي ٢-١٠ : الملامح الرئيسية للصف الداعم

صفات المعلمين واتجاهاتهم وسلوكياتهم

- التعاطف
- عدم إصدار الأحكام وتقبل الأطفال
- الهدوء والقدرة على معالجة الصراعات بروية
- القدرة على التعبير عن الرعاية والاهتمام: الإصغاء الفاعل، إيلاء الأطفال الانتباه الكامل عندما يتحدثون، إظهار الاهتمام
- الصبر: إدراك أن الصعوبة أو التوتر النفسي أو الاجتماعي يجعل التركيز والدراسة أمراً صعباً على بعض الأطفال.
- تشجيع للأطفال وامتداحهم بشكل مستمر والاعتراف بإنجازاتهم.
- الاتصال المفتوح: خلق بيئة يشعر الأطفال بالراحة بالتحدث عن أفكارهم وآمالهم ومصادر قلقهم دون خوف من أن يتم الحكم عليهم.

ترتيب الصف والتدريس والنشاطات

- صف منظم، يمكن توقع ما يجري فيه، له روتين يومي يتضمن طقوساً مسلية ومريحة (مثلاً أغنية أو حركة تؤدي على الإيقاع معين أو لعبة تفاعلية لبدء الصف وإنهائه)؟
- منح الأطفال فرصاً كثيرة للنجاح ومنح مهام أسهل للأطفال الأبطأ.
- مناهج مرنة تتطلب مشاركة الطلاب (الاستخدام المتكرر للأسئلة والألعاب التي تتطلب العثور على الجواب الصحيح، عدم إعطاء "محاضرات" طويلة).
- تقديم مواضيع ذات علاقة بحياة الطلاب، وإشراكهم في اختيار المواضيع التي تهمهم.
- نشاطات تعلم تتطلب عملاً جماعياً لتشجيع التفاعل بين الأقران ومهارات حل المشكلات والقيادة بطريقة تعاونية في القراءة والحساب والاجتماعيات.
- إيجاد وقت للفن التعبيري مثل الرسم والغناء (كأن يعمل الأطفال معاً لتأليف أغنية).
- علينا تجنب الحكم على الرسوم، بل نسأل أسئلة بسيطة عنها تعطي "الإن" للطلاب بالحديث عن جوانب من حياتهم (الأحلام، الآمال أو القلق) إذا هم أحبوا ذلك.
- إدارة نقاشات منتظمة عن وضع الطوارئ والصعوبات الحالية التي يمر بها الأطفال وعائلاتهم ومجتمعهم، مع التأكيد على طرق التأقلم.
- استخدام الانضباط الصديق للطفل (انظر المرفق التدريبي ٣-١٠ : الانضباط الصديق للأطفال في الصف).

المرفق التدريبي ٣-١٠: الانضباط الصديق للأطفال في الصف

كيف يمكنني إبقاء الصف هادناً ولطيفاً عندما يكون الأطفال متوترين ومنزعجين؟

الوقاية

- أفضل طريقة للتعامل مع سوء السلوك هي الوقاية منه، فالعلاقات الإيجابية بين المعلمين والطلاب والصفوف جيدة التنظيم المكيفة حسب اهتمامات الطلاب وقدراتهم تقلل إلى حد كبير سوء السلوك أو مشاكل الانضباط.
- طوّروا قواعد سلوك في الصف بالتشاور مع الطلاب. اسألهم ماذا برأيهم عليكم أن تفعلوا إن هم خرقوا تلك القواعد.
 - لا تسعوا إلى السيطرة على الصف بالقوة أو التهديد أو التوبيخ. فذلك يبقي الأطفال هادئين لفترة مؤقتة وقد يجرح إحساسهم بالذات.
 - الجأوا لنمذجة السلوك الإيجابي للمساعدة في إعادة بناء الثقة بين الأطفال والراشدين. ويمكن أن يتضمن ذلك إظهار التسامح وحل الصراعات في بيئة سلمية هادئة. احترموا الآخرين وكونوا ثابتين في سلوككم، هادئين ومتحمسين وصبورين ومنظمين.

الاستجابات

- إذا اضطرتم للرد على سلوك غير لائق من الطلاب، قوموا بذلك بطريقة هادئة وثابتة.
- إذا كنتم تشعرون بالغضب، خذوا نفساً عميقاً وانتظروا لحظة. لا تقولوا شيئاً تندمون عليه لاحقاً.
 - تجنبوا المواجهة المباشرة مع طالب ما في الصف قدر الإمكان. حددوا وقتاً للتحدث مع ذلك الطالب فيما بعد.
 - عند تأديب أحد الطلاب، قوموا بذلك دائماً بهدوء وعلى انفراد. إياكم أن تدخلوا في حوار حول الانضباط معه أمام الجميع، فذلك قد يذل الطالب أو يضعكم في خلاف علني معه.
 - ناقشوا الطفل بالتصرف الذي ارتكبه خارج الغرفة، واطلبوا منه أن يفكر كيف أن تصرفه قد يشكل مشكلة لكامل الصف. اسألوه إن كان يعرف سبب قيامه بذلك السلوك، وما الذي يجب فعله لمنع هذا السلوك في المستقبل؟
 - إذا استمر سوء السلوك في التسبب بمشكلة للصف وأنتم تشعرون أن الطفل مكتئب، قابلوأ أهله أو الأوصياء عليه لتعرفوا إن كان هناك صعوبات محددة يمكن أن يساعد فهمها في توضيح سلوكه.

المرفق التدريبي ٤-١٠: التواصل من أجل تحقيق التكيف: مناقشة حالة الطوارئ والازمات مع الأطفال

من مصادر الدعم الكبيرة للأطفال اكتشافهم أنهم ليسوا الوحيدين الذين يعانون من المشاكل والهموم. فالأطفال غالباً يشعرون أن مشاكلهم مصدر خجل وبخافون من أن يكتشفها الآخرون. لذا، قد تساعد معرفتهم أن للأطفال الآخرين مشاكل وتجارب مماثلة على الشعور بالراحة وبأنهم "طبيعيون". بالإضافة إلى ذلك، تشجع هذه المعرفة إحساس بالأخوة بين الأطفال.

عادة ما تكون حالات الطوارئ و الازمات مربكة للطفل. فالراشدون لا يتحدثون عنها كثيراً مع أطفالهم، وربما يخفون الحقائق أو يغيرونها. ولكن الأطفال يسمعون أكثر مما يعرف الأهل وبعض الأطفال ينتهي بهم الأمر إلى القلق بشأن أوضاع متخيلة تكون أسوأ من الواقع. لذلك فإن إيصال المعلومات الدقيقة عن حالة الطوارئ والازمات – بطريقة تتناسب مع عمر الطفل – يساعد في إنهاء حالة الارتباك هذه، ويشكل اعترافاً بالقدرة الفكرية لدى الأطفال (إعطائهم العناصر الضرورية لفهم الأحداث)، وهو أحد عوامل الحماية النفسية الاجتماعية التي تحدثنا عنها سابقاً.

توفر النقاط أدناه بعض الأفكار لمساعدة الطلاب على مناقشة همومهم ومخاوفهم وتبادل التجارب والشعور بأن هناك من يصغي إليهم وتبديد الإشاعات المدمرة وتشجيع التفكير الإيجابي بشأن المستقبل.

خلق بيئة صفية تشجع على تبادل المعلومات والتحدث عن المخاوف المشتركة:

- عليكم أن تدركوا أن الأطفال يحتاجون إلى معلومات حقيقية قدر الإمكان.
- أديروا نقاشات جماعية حول الأحداث المثيرة للتوتر التي مر بها الطلاب أو لم يمروا بها، فحتى الأطفال الذين لم يمروا شخصياً بهذه الأحداث قد يكونون سمعوا بها أو تضرروا منها.
- تحدثوا بصيغة الغائب بدلاً من أن تسألوا الأطفال مباشرة عن تجاربهم في الأحداث الطارئة. مثلاً، يمكنكم أن تقولوا: "أعرف أن هذا قد حدث. هل سمعتم عنه؟ ماذا تقول عائلتكم عنه؟"
- بعض الأطفال سيستجيبون ربما ويشاركون في المناقشات حول الموضوع. افسحوا لهم المجال لعرض نظرياتهم وأفكارهم عما حدث قبل إعطائهم مزيداً من المعلومات الدقيقة. وحتى لو اختار بعض الطلاب ألا يشاركوا في الحوار، فإن سماعهم أن آخرين مروا أيضاً بأحداث تثير التوتر سيساعد الأطفال المتضررين على الشعور بأنهم ليسوا وحدهم.
- لا تطلبوا من الأطفال الحديث عن تجاربهم الفردية. فرواية أحداث مثيرة للتوتر مفيدة للمتحدث فقط إن تم ذلك بصورة عفوية في محيط يشعر فيه الطفل بالأمان العاطفي وبحضور راشدين مدربين بشكل مهني لدعم الطفل. والصف ليس مكاناً لهذا.
- إذا تطوع طفل بصورة عفوية بمعلومات تتعلق بأحداث مثيرة للتوتر الشديد، أصغوا بانتباه ولكن لا تسمحوا له بالحديث طويلاً أو بإعطاء تفاصيل مرعبة. الحديث عن أحداث مثيرة للتوتر أمر مقبول، ولكن استخدام الصف كمكان للتعمق في القصص شديدة الإيلام غير مقبول. أيّدوا كلام الطفل بإعادة صياغته ولكن لا تسمحوا له بالاستمرار في رواية التفاصيل المرعبة لقصته. تحدثوا إليه بعد الحصة واعملوا على جعله يشارك في بعض النشاطات النفسية الاجتماعية المحددة التي تنظم خارج وقت الصف.
- أخبروا الطلاب أنه لا بأس بأن يشعروا بالخوف أو الارتباك أو الغضب أو الذنب، فهذه كلها استجابات طبيعية للآزمات أو المآسي، وأنكم أنفسكم تعرضتم للصدمة والخوف عدة مرات. أكدوا أن ردود الفعل المختلفة كلها مقبولة، فالناس مختلفون.
- شجّعوا الطلاب على طرح أسئلة عن الحالة الطارئة أو الأحداث الأخرى التي أثرت في المجتمع. تذكروا أن تصغوا بانتباه وتستجيبوا بصدق. ولا تجيبوا سوى على الأسئلة التي يطرحها الطلاب، وعندما لا يكون عندكم أجوبة محددة، اعترفوا بذلك.
- استخدموا مصطلحات واقعية مع الطلاب عند مناقشة جوانب حادث أو إصابة أو خسارة، وتجنبوا تلطيف التعبير. أخبروهم كيف يمكنهم الحصول على المعلومات وأين.

المرفق التدريبي ١٠-٥: كيف تساعد الأطفال في الصف الذين تظهر عليهم آثار المحنة النفسية الاجتماعية الشديدة

ماذا أستطيع أن أفعل لمساعدة الأطفال الذين تظهر عليهم آثار المحنة النفسية الاجتماعية شديدة؟

- تعلموا أن تلاحظ هؤلاء الأطفال، فالمحنة النفسية الاجتماعية يمكن أن تظهر بطرق عديدة ومختلفة، منها:
 - عدم القدرة على إتمام الواجبات البسيطة في الصف.
 - يبدوا عليهم الحزن الدائم، ولا يبتسمون أبداً أو يكون كثيرًا.
 - يتصرفون بشكل انسحابي أو لا يتجاوبون مع الألعاب أو النشاطات المسلية الأخرى
 - ليس لديهم أصدقاء كثيرون.
 - منشغلون دائماً بالعنف والموت والقتل (بما في ذلك قتل أنفسهم).
 - يُظهرون سلوكاً عدوانياً مستمراً مع الأقران أو المعلمين، إما جسدياً أو لفظياً.
 - السلوك الهائج في الصف، مثل الأسئلة أو المجادلات المستمرة.
 - الغياب المتكرر عن المدرسة.
 - المشاكل الجسدية المستمرة بما فيها الصداع وآلام المعدة والدوخة.
- مساعدة هؤلاء الأطفال. تواصلوا معهم باستخدام المقترحات المذكورة في المرفقات التدريبية للجلسة ١٠ (انظر المرفق التدريبي ١-١٠ "الأهمية الكبرى للعلاقة بين المعلم والطالب: الإصغاء الداعم" والمرفق التدريبي ٤-١٠ "التواصل من أجل تحقيق التكيف: مناقشة حالة الطوارئ و الالتزامات مع الأطفال")
- تأكدوا من مشاركة الأطفال في بعض النشاطات النفسية الاجتماعية المحددة بما فيها الموسيقى أو الرقص أو المسرح أو الكتابة الشخصية أو الرسم أو أي فن تعبيرى آخر.
- في العادة، يكون وضع الأسرة للأطفال الذين يستمرون في الشعور بالتوتر الشديد صعباً ومشتتاً وغير داعم. لذا، أشركوا الأطفال في حوار، وعندما تشعرون أنكم تفهمونهم بشكل أفضل، اسألوه إذا كان بإمكانكم زيارتهم في البيت.
- قابلوا الأسرة والأطفال معاً. اسألوه بعبارة عامة كيف يرون عمل أطفالهم، وأجروا تقييماً سريعاً لمدى دعم الأسرة لهم أو عدم دعمها لهم. حاولوا ملاحظة أي مشاكل مستمرة قد تكون هي مصدر ضيق الأطفال. تحدثوا مع الأسرة حول أهمية اللعب والتواصل الاجتماعي مع أطفال الحي، واطلبوا منهم أن يفكروا بالنشاطات الإيجابية التي يمكن أن يستمتع بها الأطفال.

المرفق التدريبي ٦-١٠: ماذا يفعل المعلمون لمساعدة الأطفال الذي يشتكون من الأعراض النفسية الجسدية^١

يشتكى بعض الأطفال باستمرار من آلام وصداع، ومع ذلك لا يجد الأطباء أية علة جسدية بهم. تدعى هذه الآلام والصداع "شكاوى نفسية جسدية".

يمكن لكل من الراشدين والأطفال أن يمروا بهذه الاعتلالات الجسدية كأعراض للقلق والتوتر الشديد والاكتئاب وغيرها من أنواع الضيق النفسي. هذا الألم الجسدي ألم حقيقي حتى ولو لم يكن له سبب فسيولوجي.

جميعنا تقريباً جربنا جرب بعض الآلام والأعراض النفسية الجسدية، مع أنها تكون خفيفة في طبيعتها. مثلاً، إذا كنت شديد القلق من أن أبالك سيعاقبك لأنك عدت متأخراً إلى البيت، فقد تشعر بألم في المعدة ولا تكون قادراً على الأكل. وإذا كان لديك الكثير من العمل والقليل من الوقت لتتجزه، فقد يصيبك صداع.

من الطرق التي يمكن أن تساعد في التخفيف من الآلام النفسية الجسدية تحديد ما هو القلق أو الخوف أو التوجس الذي يزعج الطفل. لكنها ليست فعالة دائماً، خاصة عندما يكون للخوف أو القلق أساس ملموس، مثل الخوف من هجوم مسلح أو انزلاق أرضي. وفي الغالب، يواجه الأطفال الذين يشتكون من أمراض نفسية جسدية وضعاً صعباً في البيت ويفتقدون للدعم والرعاية التي يحتاجونها.

بعض الأشياء التي يستطيع المعلم فعلها...

- التحدث إلى أسرة الطفل. حاولوا أن تقوموا بزيارة عائلية لتفهم وضع البيت.
- احرصوا أن يقوم طبيب بفحص الطفل. يجب أن يخضع الطفل لفحص طبي شامل لاستبعاد أي مرض جسدي خفي قد يكون سبب هذه المشاكل. بعض الأعراض الجسدية في الأطفال والراشدين يمكن أن يكون لها نفس الأعراض التي للمشاكل النفسية الجسدية.
- لا تعيروا انتباهاً خاصاً للشكاوى النفسية الجسدية لدى الأطفال، لأنها قد تنشأ أحياناً من حاجة الطفل لجذب الاهتمام.
- اقضوا وقتاً إضافياً مع الطفل وحده في فترة الاستراحة أو بعد المدرسة. حاولوا معرفة ما يقلقه. كونوا لطفاء. اطرحوا أسئلة عن وضعه العائلي، أو ما يحبه وما لا يحبه، أو ما يخاف الطفل منه.
- اجعلوا الألم يبدو أمراً "طبيعياً". أخبروا الطفل أن الآلام أمر مرافق للأوقات الصعبة ولكنها تختفي عادة. اسمحوا لهم بأخذ استراحة ولكن أخبروهم أن ألمهم مؤقت.
- ابدلوا قصارى جهدكم للتأكد من استمرار الطفل في الذهاب إلى المدرسة. فإذا توقف عن الحضور للمدرسة، قابلوا عائلته وحاولوا معرفة السبب. (الحضور المتقطع للمدرسة قد يكون مرده الخوف من زملاء الصف، أو الخجل من الفقر المدقع، أو الشعور بعدم الكفاءة للعمل الأكاديمي، وكلها أمور يمكنكم كمعلمين التصرف بشأنها).

ملاحظة: في حالة الشكاوى النفسية الجسدية، عليكم التحدث مع أهل الطفل أو أوصيائه عن الحاجة لاستبعاد وجود مشكلة صحية جسدية. أوضحوا المشكلة وقدموا اقتراحات عما سيتطلبه ضمان فحص الطفل، ثم دعوهم يخضع للفحص الطبي. وإذا تم استبعاد المشكلة الجسدية، رتبوا اجتماعاً آخر مع أهل لمناقشة الطرق التي يمكن دعم الطفل فيها في المدرسة والبيت.

المرفق التدريبي ٧-١٠: ماذا نفعل عندما يستمر الأطفال في الشعور بالضيق الشديد: الإحالة إلى الخدمات المختصة

ماذا أفعل عندما يستمر الأطفال في الشعور بالضيق الشديد؟

- تكون مستويات الضيق لدى بعض الأطفال وأسبابه قوية لدرجة أنها لن تختفي مهما بذلنا من دعم نفسي اجتماعي ومهما كانت الاستجابات التي تستطيع المدرسة والمعلمون منحها.
- إذا استمر الأطفال في إظهار مستوى عالٍ من الضيق بعد أن تكونوا قد جرّبتُم كل الأشياء المقترحة هنا، ناقشوا الوضع مع أسرة الطفل، واطلبوا إذنهم لإحالة الطفل إلى الخدمات المتخصصة في مساعدة الأطفال الذين في يعانون من حالات ضيق شديد.
- إذا لم يكن لدى مدرستكم نظام إحالة فاعل، ناقشوا فوراً أهمية وجود نظام إحالة مع مدير المدرسة. وإذا استدعى الأمر، ساعدوا المدير على تحديد الخدمات الملائمة أو الموظفين المدربين.
- عندما تصبح سياسة الإحالة مطبقة، تأكدوا من أن يعرف كل المعلمين عنها، واتصلوا مع أسر الأطفال الذين يشعرون بضيق شديد قبل إجراء أي إحالة لخدمات خارج المدرسة.
- في ظروف الطوارئ وظروف النزوح المزمّن، قد ينسى الناس استخدام أنظمة الدعم التي نجحت في الماضي. فقد تكون الأزمة شديدة عليهم لدرجة تنسيهم التفكير بدعوة معالج أو قد تنقصهم الموارد للقيام بأمور أو طقوس متعارف عليها قد تفيد الأطفال.

الاسترخاء الذهني:

يعتبر الاسترخاء الذهني من اقدم انواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي نشبة اليوجا فعند اليابانيين هناك مايسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهني كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي ايضا تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقا وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح لله سبحانه وتعالى ، بجانب ان هذا التسبيح عباده، واهم مايميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك او صورة او كلمة وتردها ببالك ومخيلتك بتركيز دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة فان زدت الوقت فهذا افضل .

الاسترخاء الذهني

هناك شروط يجب اتباعها والالتزام بها:

- * اخذ وضع مريح سواء جلوس او استلقاء او حتى وقوف .
- * يجب ان يقوم الفرد بها اثناء مكان يسوده الهدوء التام .
- * استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء .
- * التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري .

فوائد الاسترخاء الذهني :

- تحسين الذاكرة
- تحسين طبيعة النوم
- تنظيم ذبذبات المخ
- رفع مفهوم الذات
- تقليل حدة الاكتئاب
- تقليل كمية العرق
- خفض حدة دقات القلب
- تقليل الصداع النصفي
- تحسين أداء العمل والتحصيل الدراسي
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان

اليوم الرابع: التواصل الفعال ومقدمة إلى النشاطات والتدخلات النفسية الاجتماعية

أهداف التدريب

- سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الرابع من:
- فهم أهمية التواصل الفعال في دعم الأطفال الذين مروا بأوضاع الطوارئ والازمات.
- استخدام مهارات التواصل الفعال.
- تحديد مجموعة من النشاطات الهادفة إلى تقوية القدرة على التكيف لدى جميع الأطفال وتشجيع التعافي لدى الذي يعانون من ضيق شديد واستكشافها وممارستها.

استعدادات المدرب

- استعداداً لليوم الرابع، سيقوم المدربون ب:
- تصوير نسخ من أهداف اليوم الرابع لضمان حصول كل المشاركين على نسخة خلال الجلسة العامة.
- تصوير نسخ من المرفقات التدريبية لليوم الرابع.

لمحة سريعة لليوم الرابع			
الجلسة	الطريقة	الموارد	المدة
التسجيل والجلسة الافتتاحية	تعليمات	دليل الميسر- اليوم الرابع عرض PowerPoint: أهداف اليوم الرابع	٠٩٠٠ - ٠٨٣٠ ٣٠ دقيقة
الجلسة الحادية عشرة: تأملات في "التواصل" وممارسة مهارات التواصل	تعليمات مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشات من المجموعة	الإرشادات (الجلسة الحادية عشرة) المرفق التدريبي ١-١١: ما هو التواصل؟ أفكار تساعدنا في التأمل بأساليب ومهارات التواصل لدينا ^١ المرفق التدريبي 2-11 مقدمة إلى عدد من مهارات التواصل المرفق التدريبي 3-11: تمرين التواصل الأول (في السوق) المرفق التدريبي 4-11: الأسئلة المفتوحة أو المغلقة	١٠٣٠ - ٠٩٠٠ ساعة ونصف
استراحة ١١٠٠ - ١١٠٠			
الجلسة الحادية عشرة: تأملات في "التواصل" وممارسة مهارات التواصل	مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة		١٣٠٠ - ١١٠٠ ساعتان
غداء ١٤٠٠ - ١٣٠٠			
الجلسة الثانية عشرة: ماذا نعرف عن النشاطات والتدخلات التي تساعد الأطفال في أوضاع الطوارئ والازمات؟	تعليمات مجموعات عمل	الإرشادات (الجلسة الثانية عشرة) عرض PowerPoint: قائمة بالنشاطات والمنافع النفسية الاجتماعية المحتملة لدى الأطفال المرفق التدريبي 1-12: مقدمة إلى عدد من النشاطات النفسية الاجتماعية	١٥٣٠ - ١٤٠٠ ساعة ونصف
استراحة ١٥٤٥ - ١٥٣٠			
الجلسة الثانية عشرة: ماذا نعرف عن النشاطات والتدخلات التي تساعد الأطفال في أوضاع الطوارئ والازمات؟	مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة		١٦٤٥ - ١٥٤٥ ساعة واحدة
تمرين استرخاء	مشاركة المجموعة	تمرين الاسترخاء الثاني: ذهني	١٦٥٥ - ١٦٤٥ ١٠ دقائق
مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟ نموذج تقييم نهاية الجلسة الساعة ١٧٠٠			

^١ مقتبس من: "Education for Conflict Resolution, A Training for Trainers Manual", UNICEF 1997

الجلسة الافتتاحية:

الجلسة الافتتاحية			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
التسجيل	تعليم/ محاضرة	قرطاسية للمشاركين كمبيوتر محمول وجهاز عرض عرض PowerPoint: أهداف اليوم الرابع دليل الميسر - اليوم الرابع	٣٠ دقيقة
الترحيب			
المقدمة			
أهداف اليوم الرابع	عرض PowerPoint		
تمرين/ كسر الجمود	مشاركة المجموعة		

١١. التسجيل

١٢. الترحيب

١٣. المقدمة

نقدم تغذية راجعة من تقييم اليوم الثالث. نسأل المشاركين إن كان ما زال لديهم أية أسئلة من تدريب الأمس، ونفتح المجال لمناقشة قصيرة.

١٤. أهداف اليوم الرابع

بعد مناقشة قصيرة لتغطية أهداف اليوم الرابع، نقدّم نظرة عامة مختصرة عن تدريب اليوم الخامس.

ملاحظة: يجب أن نكون مستعدين لإجراء تغييرات إذا برز لدى المشاركين احتياجات تعلم خاصة، لكن يجب أن يصب أي تغيير تجريه في مصلحة المجموعة كلها. وعلينا كذلك أن نتأكد من عرض الأهداف النهائية في مكان واضح (على لوح أو الحائط) طيلة فترة التدريب ليتمكن المشاركون في نهاية التدريب من تقييم ما إذا تم تحقيق الأهداف.

١٥. تمرين/ كسر الجمود

نبدأ بتمرين إحماء. نحاول استعمال أشياء مفيدة موجودة في بيئتنا التعليمية. يجب أن يكون التمرين ممتعاً ومريحاً للمشاركين.

الجلسة الحادية عشرة: تأملات في "التواصل" وممارسة مهارات التواصل

الجلسة الحادية عشرة: تأملات في "التواصل" وممارسة مهارات التواصل			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
مقدمة	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	٣ ساعات ونصف
تمرين: فهم التواصل	مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة مناقشة	كمبيوتر محمول وجهاز عرض المرفقات التدريبية	
تمرين: ممارسة مهارات التواصل			
اختتام الجلسة			

الأهداف:

في نهاية الجلسة الحادية عشرة، سيكتسب المشاركون فهماً أفضل لأهمية الاتصال الفعال في دعم الأطفال الذين مروا بأوضاع الطوارئ والازمات، وسيكونون قادرين على استخدام مهارات الاتصال الفعال في هذا السياق.

الإرشادات (الجلسة الحادية عشرة)

تهدف هذه الجلسة إلى حث المشاركين على التفكير فيما يعرفونه من أساليب مختلفة للتواصل وأثرها على تفاعلهم مع الأطفال الذين مروا بأوضاع طوارئ وازمات والتعبير عنها ومناقشتها.

يعمل المشاركون في مجموعات للتفكير في طبيعة التواصل وأثره في العلاقات والتفاعلات الشخصية. من ثم، يمارسون مختلف أساليب التواصل التي يمكنها أن تعزز التفاعل مع الأطفال وتخفف الآثار السلبية لأوضاع الطوارئ والازمات وتعزز الرجوعية والتكيف.

١. المقدمة

نستهل الجلسة بأسئلة عن "التواصل" عموماً، ونحاول أن نحفز تأملاً متعمقاً حول طبيعة التواصل وأسبابه وسبله. يمكننا أن نفتح بجملته مثل:

"يُعتبر التواصل الواسطة التي نستخدمها في جميع الأمور التي نقوم بها مع الأطفال. وينطبق ذلك على تدريس مادة أو تيسير لعبة أو الحديث مع أهل طفل أو الإشراف على واجب بيتي."

٢. تمرين: فهم التواصل

يمكن استخدام مجموعات العمل مع ما يلي:

"التواصل موضوع أكثر تعقيداً مما يبدو. سنبدأ هذه الجلسة بتمرين صغير نتأمل فيه من خلال مجموعات عمل بمسائل ثلاث مرتبطة بالتواصل:

- ما هو التواصل؟
- لماذا نتواصل؟
- كيف نتواصل؟ (لا تنسى لغة الجسد)

نوزع المشاركين على مجموعات من خمسة أشخاص بحيث تكون المجموعات **مختلطة بشكل عشوائي**، ونطلب منهم إعادة ترتيب مقاعدكم لكي يواجه أفراد المجموعة بعضهم البعض. نوزع عدد المجموعات للعمل على الأسئلة الثلاثة أعلاه. يمكن للمجموعات تدوين ملخصات لأجوبتها على هذه الأسئلة على ورقة لوح قلاب أو على شفافيات جهاز عرض.

عندما تكمل كل المجموعات الإجابة على أسئلتها، نطلب من ممثل عن كل مجموعة أن يعطي ملخصاً موجزاً (دقيقتان إلى ثلاث دقائق) حول كيفية إجاباتهم على كل سؤال. بعد انتهاء العروض، نسأل المشاركين إذا كان لديهم إجابات إضافية لم تُذكر. وإذا كانت الأجوبة مكتوبة على لوح قلاب، نعلقها على الحائط ليتم الرجوع إليها في بقية الجلسة.

٣. تمرين: ممارسة مهارات التواصل

نوضح للمشاركين أن التواصل عملية معقدة للغاية. لذلك تزداد احتمالات حدوث سوء الفهم وأن تؤدي كلماتنا الأطفال حتى لو لم نقصد. كما أن سوء التواصل هو غالباً السبب وراء الصراعات والألم، أما التواصل الفعال، فيساعد الأطفال على التعلم بشكل أفضل ويمنحهم الراحة ويقلل الصراع.

نوزع المرفق التدريبي 11-2

التواصل ليس مجرد "التعبير عن النفس"، شفوياً أو بخلافه، بل يشمل مهارات مثل الملاحظة والإصغاء والقدرة على عكس المحتوى.

نشرح للمشاركين أننا سنتدرب على مهارات تواصل محددة، منها:

- ☐ إيلاء الانتباه
- ☐ إعادة الصياغة
- ☐ انعكاس المشاعر
- ☐ الأسئلة المفتوحة
- ☐ الإصغاء الفعال

التمرين الأول: إيلاء الانتباه

سيركز تمرين الممارسة الأول على الملاحظة أو إيلاء الانتباه لمساعدة المشاركين على تجربة وفهم كيف يمكن أن يحدث سوء التواصل ولماذا.

التمرين الأول: إيلاء الانتباه - "في السوق"

(المصدر: Education for Conflict Resolution, A Training for Trainers Manual, Unicef 1997)

الهدف: إظهار السهولة التي قد ينشأ فيها سوء التواصل من خلال مناقشة العوامل التي تعيق التواصل الفعال أو تيسره.

نطلب من ثلاثة مشاركين التطوع لإظهار التحديات المتعلقة بالتواصل الفعال. نخبرهم أنهم سيخرجون من الغرفة ومن ثم يعودون واحداً تلو الآخر ليكونوا جزءاً من سلسلة من أشخاص يبلغون عن سرقة.

نوزع نسخاً من "في السوق" (المرفق التدريبي 3-11، أو أي قصة أخرى مشابهة تختارونها) على الجميع باستثناء المتطوعين الثلاثة. نطلب منهم قراءتها ونشرح لهم أن عليهم تسجيل أي تغييرات أو حذف يقع بينما يكرر كل متطوع التقرير.

التعليمات التالية مدونة في نسخ "في السوق" التي سنعطيتها للمشاركين: "في كل مرة يتم تكرار التقرير فيها، دونوا أي شيء لم يتم ذكره أو تمت إضافته أو تغييره عن التقرير السابق." وتحت هذه التعليمات، هناك ثلاثة عناوين: الإعادة الأولى، الإعادة الثانية، الإعادة الثالثة مع بعض الفراغ فيما بينها.

نقوم باستدعاء المتطوع الأول إلى الغرفة ونقرأ تقرير "في السوق" عليه.

نستدعي المتطوع الثاني إلى الغرفة، ونطلب من المتطوع الأول أن يكرر التقرير على مسامعه. يجب أن يكتب بقية المشاركين أي تغييرات أو حذف يلاحظونه.

نقوم باستدعاء المتطوع الثالث إلى الغرفة، ونطلب من المتطوع الثاني أن يكرر التقرير على مسامعه.

بعد أن يسمع المتطوع الثالث القصة، نمثل أننا ضباط شرطة نحقق في الجريمة ونطلب من المتطوع الثالث أن يعيد التقرير علينا.

نشكر المتطوعين الثلاثة على مساعدتهم، ونذكّرهم أن الغرض من هذا النشاط هو فتح نقاش حول العوامل التي تعيق التواصل الفعال أو تشجعه، وأنهم ساعدوا في تحديد هذه العناصر. علينا أن نحرص ألا يشعروا أنهم اختيروا لأنهم لا يتقنون التواصل الجيد.

النص: في السوق

(ملاحظة: يمكننا كتابة قصتنا الخاصة التي قد تكون أكثر علاقة ببيئتنا، لكن علينا التأكد أنها تشتمل على عدد جيد من الحقائق والتفاصيل).

"في أحد الأيام، ذهبت إلى السوق. كنت سأشتري بعض الطماطم من بسطة عندما رأيت بعض الفتيان واقفين قريباً. كان يشبهون أولاد الشوارع وظننت أنهم يتحيزون الفرصة لسرقة شيء ما من البسطة. ثم رأيت شابين أو ثلاثة يتقدمون نحو البسطة. ظننت أنهم مسلحون بالعصي أو ربما البنادق وكنت خائفاً وفكرت أن عليّ أهرب. فجأة، أخذ صاحب البسطة يصرخ قائلاً إن هناك لصاً. هرب الفتيان وبدأت سيدة عجوز بالبكاء وأسقطت مشترياتها وانتشرت كل الأشياء على الأرض. ركضت لأساعدها ووجدت أنها أخذت قطعة صابون لتتنظر إليها وظن صاحب البسطة أنها سرقت. ساعدت العجوز في النقاط أغراضها وشرحت لصاحب البسطة أنها ليست لصاً."

عرض النتائج: بعد التمرين، نطلب من المشاركين عرض النتائج وندير مناقشة في جلسة عامة من خلال بعض من الأسئلة التالية:

للمتطوعين:

- ماذا كانت مشاعركم وأنتم تحاولون تذكّر التقرير؟
- ما أكثر العوامل التي جعلت تذكّر التقرير صعباً؟
- هل كان هناك أي شيء ساعدكم في تذكر التفاصيل؟

بقية المشاركين:

- هل تغيّر التقرير بعد الروايات المتتابعة؟
- هل تم إغفال أي معلومات مهمة؟
- هل تم زيادة أي معلومات؟

كل المشاركين:

- برأيكم، ما العوامل التي جعلت تذكّر التقرير أمراً صعباً؟
- ما العوامل التي ربما ساعدت المتطوعين على التذكّر؟
- ما الذي نستنتجه عن مهارات الإصغاء لدينا من هذا التمرين؟

نلخص التمرين بأن نشرح أن الناس عموماً سيحاولون إيجاد معنى منطقي فيما يسمعون. إذا كان ما يسمعون غير منطقي، فإنهم قد يحاولون صياغة القصة حسب تجربتهم وتوقعاتهم لتصبح منطقية.

ننهي التمرين بسؤال المشاركين عن آثار سوء التواصل على الطريقة التي نتفاعل ونتصرف فيها بشأن المعلومات التي نتلقاها.

التمرين الثاني: إعادة الصياغة

انظر المرفق التدريبي 11-2

نشرح هذا الأسلوب البسيط للتواصل للمشاركين، ونؤكد النقاط التالية:

- تُعتبر إعادة الصياغة مهارة تواصل تساعد في تجنب سوء الفهم، كما أنها تطمئن الأطفال بأننا أصغينا إليهم بشكل جيد وفهمنا ما قالوه.
- لكي نعيد الصياغة، نصغي ونكرر أحياناً بكلماتنا الخاصة محتوى الرسالة التي يحاول المتحدث إيصالها.
- يتم في العادة إعادة صياغة المعلومات بكلمات أقل مما استعمله المتحدث لأن الهدف هو فقط تلخيص الفكرة الرئيسية مما قاله.
- إعادة الصياغة طريقة مفيدة للتحقق من فهمنا لما يعنيه المتحدث.

التمرين الثاني: إعادة الصياغة

(المصدر: Education for Conflict Resolution, A Training for Trainers Manual, Unicef 1997)

أ. الميسرون يمدجون إعادة الصياغة

نقوم بنمذجة إعادة الصياغة للمجموعة باستخدام الحوار التالي (أو صيغة أخرى إن تطلّب الأمر لتكون مناسبة للمجموعة). وإذا لم يكن معنا مساعد ميسر، نطلب من أحد المشاركين التطوع لقراءة نص المتحدث:

الحوار

المتحدث: أنا قلق للغاية بشأن طالبة في صفي. فخلال الشهر أو الشهرين الماضيين، لم تسلم واجباتها المنزلية في الوقت المحدد. لقد كانت إحدى أفضل طالباتي والآن علاماتها أخذت بالتدني بشكل كبير و عملها مليء بالأخطاء. يبدو كأنها لم تعد تريد بذل الجهد.

المستمع: إذن، لاحظت أن هذه الطالبة المجتهدة أصبحت تعاني من مشاكل في إنجاز واجباتها وتراجعا في نوعية عملها.

المتحدث: نعم، وهي تبدو دائماً متعبة في الصف. لا تنتبه أبداً عندما أوجه لها الكلام، وتبدو أحياناً وكأنها على وشك أن تغفو. لست أفهم ما يجري.

المستمع: أنت مختار حول سبب تعبها ومشاكل الأداء لديها.

المتحدث: أفترض أن هناك عدداً من الأسباب المحتملة. فلربما كانت تعاني من مشكلة صحية. أو ربما هناك مشاكل عائلية في البيت. أنا أعرف أنها تعمل بعد المدرسة، ربما كانت لا تحصل على كفايتها من النوم. لا أعرف من أين أبدأ!

المستمع: هناك العديد من الأسباب المحتملة وراء مشاكلها في المدرسة ومن الصعب معرفة على أيها نركز أولاً.

المتحدث: ربما عليّ محاولة التحدث مع أهلها، لعلهم يخبرونني إن كانوا قد لاحظوا أي تغييرات في البيت. أنا حتى لا أعرف إذا كانوا مدرّكين أن ابنتهم تعاني من مشاكل.

المستمع: إذن يبدو من الجيد أن تبدأ بالتحدث مع أهلها ومحاولة معرفة المشكلة.

ب. المشاركون يمارسون إعادة الصياغة

نطرح أسئلة حول تمرين إعادة الصياغة الذي قمنا به، ونتأكد من فهم المشاركين للأسلوب والغرض منه، ونجيب أية أسئلة قد تبرز لديهم.

نطلب من المشاركين أن يشكلوا ثنائيات ليناقدوا مواضيعاً كالتالية:

- مشكلة حدثت في العمل/ المدرسة مؤخراً.
 - مثال على قيامهم ذات مرة بالتوسط في نزاع بين شخصين.
 - قصة طفل في المدرسة هم قلق عليه.
 - أي موضوع آخر مناسب يرغبون في اختياره.
- نطلب من المشاركين التناوب على لعب دور المتحدث والمستمع، بحيث يتكلم المتحدث حول الموضوع لحوالي ٣ دقائق ويعيد المستمع الصياغة، ثم يتبادلان الأدوار.

عرض النتائج: بعد أن يحظى جميع المشاركين بفرصة لعب دور المتحدث والمستمع، نناقش الأسئلة التالية معهم:

- كيف شعرت وأنتم تعيدون صياغة كلام شركائكم؟
- هل جاء الأمر بشكل طبيعي أم شعرت أنه مصطنع؟
- كيف شعرت وقد تمت إعادة صياغة قصتكم؟

ننهي التمرين بأن نوضح للمشاركين أن هذا الأسلوب قد يبدو غريباً في البداية ولكن مع الممارسة والتفاعل "الطبيعي"، يصبح الأمر أسهل. ونؤكد أن إعادة الصياغة أسلوب يُستخدم في أوضاع التواصل التي يكون فيها الوضوح مهماً للغاية، فهو ليس أسلوباً للاستخدام في الأحاديث العابرة.

التمرين الثالث: انعكاس المشاعر

انعكاس المشاعر مهارة أخرى للإصغاء الفعال، وهي مشابهة لإعادة الصياغة ولكن التركيز هنا هو على المشاعر الكامنة للمتحدث وليس فقط على إعادة الأفكار والوقائع. يهدف انعكاس المشاعر إلى التأكد من أننا نفهم بدقة شعور الشخص المقابل منعاً لأي سوء فهم وليشعر ذلك الشخص أن هناك من أصغى إلى مشاعره وفهمها. وبالنسبة للأطفال، من الممكن لعكس مشاعرهم أن يجعلهم يشعرون بأمان أكثر ووحدة أقل.

التمرين الثالث: انعكاس المشاعر

(المصدر: Education for Conflict Resolution, A Training for Trainers Manual, Unicef 1997)

أ. الميسرون يمتحنون انعكاس المشاعر
نقوم بنمذجة انعكاس المشاعر للمجموعة باستخدام الحوار التالي (أو صيغة أخرى إن تطلّب الأمر لتكون مناسبة للمجموعة). وإذا لم يكن معنا مساعد ميسر، نطلب من أحد المشاركين التطوع لقراءة نص المتحدث:

نشرح أن هذا توضيح فقط وأننا في الحوار الطبيعي لن نقوم بمثل هذا القدر من عكس المشاعر!

الحوار

المتحدث: أنا قلق للغاية بشأن طالبة في صفّي. فخلال الشهر أو الشهرين الماضيين، لم تسلم واجباتها المنزلية في الوقت المحدد. لقد كانت إحدى أفضل طالباتي والآن علاماتها أخذت بالتدنّي بشكل كبير وعملها مليء بالأخطاء. يبدو كأنها لم تعد تريد بذل الجهد.

المستمع: إذن أنت فعلاً قلق بشأن هذه الطالبة.

المتحدث: نعم، وقد دعوت والديها لأتحدث معهما بهذا الشأن ولكنهما لم يأتيا. كيف يمكنهما ألا يلاحظا ما يجري؟ لا أعتقد أنهما يكثران بشأنها. لا أعرف ماذا أفعل غير ذلك.

المستمع: يبدو أنك فعلاً محبط من محاولة إشراك والديها في الأمر، وربما أنت غاضب منهما؟

المتحدث: بالتأكيد أنا محبط، ولكنني لست غاضباً منهما. أعرف أن لديهما مشاكل صحية وأحدهما فقد وظيفته مؤخراً. أعرف

أن بالهما مشغول. ولكن ذلك بالفعل يؤثر في ابنتهما، ولا أريدها أن تعيد السنة الدراسية لهذا السبب.

المستمع: إذن أنت تشعر بالقلق لما يمر به والداك، ولكن همك الأكبر هو الابنة.

المتحدث: نعم. ليس هناك ما يمكن أن أفعله مباشرة لمساعدتهما. ولكنني لا أستطيع أن أستسلم بشأن هذه الطالبة، فلديها قدرات هائلة ويجب ألا نخسرها بسبب ظروف ليس لها ذنب فيها.

المستمع: يبدو أنك مصمم فعلاً على إيجاد طريقة لمساعدة هذه الفتاة.

ب. المشاركون يمارسون انعكاس المشاعر

نرى إن كان لدى المشاركين أسئلة حول تمرين انعكاس المشاعر الذي قمنا به، وتؤكد من فهمهم للأسلوب والغرض منه، ثم نطلب منهم تشكيل ثنائيات.

نسأل من المشاركين يستطيع التوصل إلى موضوع قصير نستخدمه للتمرين.

نعين مواضيع للذين لم يتوصلوا إلى مواضيع إلى الآن. من الممكن للثنائيات المختلفة أن تعمل نفس الموضوع. مثلاً:

- اكتشاف مشكلة صحية لدى أحد من أفراد الأسرة.
- أنت محتارة لأن زوجك يريد الانتقال أملاً بالحصول على وظيفة أفضل ولكنك غير متأكدة أنك تريدين ذلك.
- مشكلة حدثت في العمل/ المدرسة مؤخراً.
- مثال على قيامهم ذات مرة بالتوسط في نزاع بين شخصين.
- علاقتك مع أحد أفراد أسرتك المهمين بالنسبة لك.
- جار مزعج وفضولي للغاية.

نطلب من المشاركين التناوب على لعب دور المتحدث والمستمع، بحيث يتكلم المتحدث حول الموضوع لحوالي 3 دقائق ويردّ المستمع بطريقة تعكس مشاعر المتحدث، ثم يتبادلان الأدوار.

عرض النتائج: في جلسة عامة، نطرح الأسئلة التالية على المشاركين:

- كيف شعرت وقد عكست مشاعرك إليك؟
- عندما عكس المستمع مشاعرك، هل حدّد مشاعرك بشكل صحيح بعض الوقت؟ معظم الوقت؟
- عندما لم يكن دقيقاً، هل تمكنت من إيضاح مشاعرك؟
- هل كان من الصعب فهم العواطف المبطنة لكلامك أو استشعارها؟
- عندما كنت المتحدث، هل شعرت أنك فهمت؟
- ما رأيك بهذا الأسلوب كطريقة لجعل الأطفال يشعرون بأنك تصغي إليهم و/أو تشجعهم على التحدث والتعبير عن كوامنهم؟

التمرين الرابع: الأسئلة المفتوحة

انظر المرفق التدريبي 2-11.

نبدأ بأن نشرح أن المستمعين الجيدين يقومون بما هو أكثر من الملاحظة وإعادة الصياغة وانعكاس المشاعر، فهم أيضاً يعرفون كيف يطرحون الأسئلة بطريقة تستدعي إعطاء المزيد من المعلومات والتوضيح. فمعرفة كيفية طرح الأسئلة مهارة مهمة لتعليم الأطفال والتواصل معهم، وخاصة الأطفال الذين يعيشون حالة ضيق.

أ. عصف ذهني في الجلسة العامة
نسأل المشاركين: "ما هو الهدف من طرح الأسئلة؟ لماذا نطرحها؟"

نكتب إجابات المشاركين على اللوح القلاب.

نعرض على المشاركين القائمة التالية من الأسئلة المعدة مسبقاً على اللوح القلاب أو على شفافية لجهاز عرض (بدون الأجوبة التي أوردناها بين قوسين أدناه):

- ما كنيته؟ (معلومات محددة ومركزة)
- هل تريد قهوة أم مشروباً غازياً؟ (قرار أو حكم محدود)
- ألا يجب أن تنتبه بشكل أكبر لما تقوم به؟ (إعطاء رأي، وليس سؤالاً حقيقياً)
- أين تود أن تكون بعد عام من الآن؟ (فهم أفضل)
- إلى أي درجة كانت الجلسة الأخيرة مفيدة؟ (تقييم)
- لماذا تعتقد أن ردة فعله كانت على ذلك النحو؟ (تحليل)

نسأل المشاركين: "ما هو الهدف من هذه الأسئلة؟"

ننهى العصف الذهني بهذا السؤال: "ما هي الأغراض أو الاستعمالات الأخرى لهذه الأسئلة؟"

ب. الأسئلة المفتوحة مقابل الأسئلة المغلقة

نعرض مفهومَي الأسئلة المفتوحة والمغلقة، ونشرح أن هناك طريقتين مختلفتين لطرح الأسئلة، تُعرفان بالأسئلة المغلقة والأسئلة المفتوحة، وأن كلا منهما مفيد لأغراض مختلفة.

الأسئلة المغلقة

هي أسئلة تضيق الجواب كثيراً أو تقيده. فهي تتطلب إجابة بنعم أو لا. وقد تكون هذه الأسئلة هي الأكثر فائدة في الحصول على حقائق أو معلومات محددة.

أمثلة على الأسئلة المغلقة:

- "هل أنت غاضب؟"
- "هل تعاملتك عائلتك بشكل سيء؟"
- "هل أنت سعيد بالألعاب التي لعبتها الآن؟"
- "هل مررت بتجارب سيئة في مرحلة الطوارىء؟"
- "هل أنت سعيد؟"

من الأشكال الأخرى للأسئلة المغلقة الأسئلة الموجهة، وهي ليست مغلقة فقط بل تقود الطفل إلى إعطاء جواب محدد. وكما هو الحال في الأسئلة المغلقة، قد يشعر الطفل بأن عليه أن يقول "نعم" لأنه من غير اللائق قول "لا" للكبار وأنهم لا يريدون أن يسمعو كلمة "لا" كجواب على السؤال.

أمثلة على الأسئلة الموجهة:

- "من المؤكد أنك غاضب؟"
- "أعتقد أنك على ما يرام الآن، أليس كذلك؟"

الأسئلة المفتوحة

وهي أسئلة لا يجاب عليها بنعم أو لا، وتمثل دعوة للطفل ليفكر باستقلالية دون أن يشعر بالتهديد لأنها تُظهر أننا لا نفضل جواباً معيناً وأننا منفتحون ومستعدون لسماع أي جواب.

قد تساعدنا الأسئلة المغلقة على معرفة الحقائق، ولكن الأسئلة المفتوحة تساعدنا على معرفة مشاعر الأطفال ووجهات نظرهم وهمومهم وأسئلتهم وما هو مهم بالنسبة لهم.

ملحوظة: عند هذه النقطة، يمكننا عرض الرسم الخاص بالأسئلة المفتوحة والمغلقة (انظر أدناه).

التمرين الرابع: أسئلة مفتوحة أو مغلقة؟

(المصدر: Education for Conflict Resolution, A Training for Trainers Manual, Unicef 1997)

نوزع المرفق التدريبي 4-11.

نطلب من المشاركين تشكيل ثنائيات للعمل على تحديد أي من هذه الأسئلة مفتوح وأيها مغلق، ومن ثم إعادة كتابة السؤال الذي حدّدوا أنه مغلق إلى مفتوح. وإذا سمح الوقت، نطلب من كل ثنائي العمل على وضع قائمة بأسئلة مفتوحة ومغلقة. ومن ثم نطلب من كل ثنائي الانضمام إلى آخر وتبادل القوائم وتحديد الأسئلة المفتوحة والمغلقة، وإعادة كتابة هذه الأخيرة لتصبح مفتوحة حسب الضرورة.

مفتوح أو مغلق؟

- هل ذهبت إلى الاجتماع أمس؟
- ما أكثر شيء تحب تناوله؟
- هل تحب العمل الذي تقوم به؟
- كيف يمكننا حل المشكلة؟
- هل تحب الرياضة؟
- برأيك، كيف يمكنك استخدام مهارات الإصغاء في عملك؟
- هل أحببت تمثيليات لعب الأدوار التي مثلناها أمس؟
- هل استمتعت بهذا التدريب حتى الآن؟
- هل تستخدم أسئلة مفتوحة في عملك؟
- لماذا أنت غاضب؟

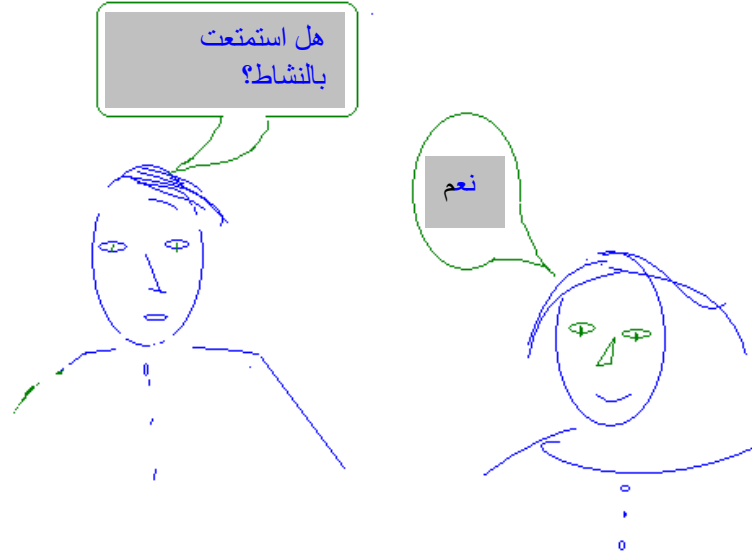
عرض النتائج: بعد التمرين، نناقش بعضاً من الأسئلة التالية مع المشاركين:

- هل كان من الصعب إعادة صياغة الأسئلة؟ لماذا، إذا كان الجواب بنعم؟
- فكروا بالأوضاع المختلفة في حياتكم – مثل البيت والعمل والوضع الاجتماعي – هل تميلون إلى استخدام أنواع مختلفة من الأسئلة في هذه الأوضاع؟ لماذا، إذا كان الجواب بنعم؟
- ما أكثر أنواع الأسئلة استخداماً في المدارس مع الأطفال؟ لماذا؟ إذا كان الجواب "أسئلة مغلقة"، نسأل المشاركين: "ما المطلوب لمساعدة المعلمين في استخدام مزيد من الأسئلة المفتوحة؟"
- كيف يمكن أن يكون استخدام الأسئلة المفتوحة مفيداً في عملية حل المشاكل ومساعدة الأطفال الخجولين في التعبير عن مشاعرهم؟

رسم الأسئلة المفتوحة والمغلقة

السؤال المغلق

هل استمتعت بالنشاط؟ نعم؟



السؤال المفتوح

ما رد فعلك تجاه النشاط؟

أعجبني العمل في ثنائيات. كما أن القضايا التي ناقشناها هي قضايا أواجهها طوال الوقت. لكنني كنت أفضل لو أتيح لنا المزيد من الوقت للتحدث حول ...

AN OPEN QUESTION



التمرين الخامس: الإصغاء الفعال

انظر المرفق التدريبي 2-11.

في هذا التمرين، سنتدرب على دمج مختلف أنواع مهارات التواصل التي تعلمناها اليوم: إيلاء الانتباه، وإعادة الصياغة، وانعكاس المشاعر، والأسئلة المفتوحة والمغلقة، ولغة الجسد. نذكر أن لغة الجسد تشمل نبرة صوتنا ووضع جسمنا (بالنسبة للشخص الذي نتحدث إليه) وتعبيرات وجهنا.

ولأن هذا هو التدريب الوحيد ولأننا للتو تعلمنا بعضاً من مهارات التواصل هذه، فعلى الأغلب سيبدو "الإصغاء الفعال" مصطنعاً وغريباً. لكن لا داعي للقلق، فمع الوقت والممارسة، سندمج بعضاً من هذه المهارات بشكل طبيعي في أسلوب تواصلنا المعهود.

نطلب من المشاركين أن يتحولوا إلى الصفحة الأخيرة من المرفق التدريبي 2-11، "يتضمن الإصغاء الفعال..." ونطلب من كل مجموعة أن تأخذ بضع دقائق لمراجعة المهارات المختلفة التي يتضمنها الإصغاء الفعال قبل إنهاء التمرين أدناه.

التمرين الخامس: الإصغاء الفعال

نطلب من المشاركين تشكيل مجموعات من ثلاثة أشخاص، ونطلب من كل مشارك في مجموعات العمل اختيار واحد من ثلاثة أدوار: المتحدث أو المستمع أو المراقب.

يتكلم المتحدث لثلاث دقائق حول موضوع معين. يمكن للمشاركين اختيار موضوعهم الخاص (أمر مهم بالنسبة لهم)، أو يمكننا تعيين موضوع لهم. ويكون على المستمع ممارسة أكبر قدر ممكن من مهارات الإصغاء. أما المراقب، فسيراقب التفاعل بينهما.

بعد ثلاث دقائق، يقدم المراقب تغذيته الراجعة إلى المستمع حول مدى إجادته استخدام مهارات الإصغاء الفعال اليوم.

ننوّه المجموعات إلى انتهاء الوقت (خمس دقائق) ونطلب من أعضاء كل مجموعة أن يتبادلوا الأدوار.

ننهي الأدوار مرة أخرى بعد خمس دقائق ونطلب منهم تبادل الأدوار مرة أخرى. في نهاية الجولة الثالثة، يجب أن يكون كل مشارك قد مارس دور المتحدث والمستمع والمراقب.

عرض النتائج: لتلخيص التمرين، نناقش ما يلي مع المشاركين:

- كيف شعرت عندما حاولت دمج مهارات التواصل التي ناقشناها؟
- هل هي مختلفة عن الطريقة التي يتم الإصغاء فيها إليك عادة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، كيف؟
- هل هي مختلفة عن الطريقة التي تصغي فيها عادة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، كيف؟

نقوم بتيسير مناقشة مع المشاركين حول إمكانية استخدام هذا النوع من التواصل مع الأطفال. إذا وافقوا، نناقش متى يكون ذلك مناسباً وما المنافع النفسية الاجتماعية التي يعتقدون أن الأطفال سيحصلون عليها من الراشدين الذين يصغون إليهم بتلك الطريقة.

٤. اختتام الجلسة

الجلسة الثانية عشرة: ماذا نعرف عن النشاطات والتدخلات التي تساعد الأطفال في أوضاع الطوارئ والازمات؟

الجلسة الثانية عشرة: ماذا نعرف عن النشاطات والتدخلات التي تساعد الأطفال في أوضاع الطوارئ والازمات؟			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	ساعتان ونصف
تمرين: عصف ذهني عن النشاطات النفسية الاجتماعية	مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشة المجموعة	كمبيوتر محمول وجهاز عرض عرض PowerPoint مرفقات تدريبية	
عرض PowerPoint	عرض PowerPoint		
اختتام الجلسة			

الأهداف:

في نهاية الجلسة الثانية عشرة، سيكون المشاركون قد حدّدوا مجموعة من النشاطات الهادفة إلى تقوية القدرة على التكيف لدى جميع الأطفال وتشجيع التعافي لدى الذي يعانون من ضيق شديد واستكشافها وممارستها.

الإرشادات (الجلسة الثانية عشرة)

- تهدف من الجلسة إلى تحفيز التفكير حول أنواع النشاطات التي يمكن إجراؤها في إطار المدرسة والتي قد تؤثر إيجابياً في تكيف الطلاب ورجوعية في مواجهة الظروف القاسية. سيشكل هذا مقدمة تمهيدية وفي الجلسة المقبلة سيطور المشاركون أنشطتهم الخاصة التي قد تكون مناسبة لبيئاتهم المحددة ويمارسونها. وفيما يلي بعض الرسائل الأساسية لهذه الجلسة:
- إضافة إلى التعلم الأكاديمي في بيئة داعمة، فإن الأطفال في حالة الطوارئ والازمات يمكن أن يستفيدوا كثيراً من عدة نشاطات أخرى يمكن تنظيمها في المدرسة.
- عند تيسيرها بمهارة، يمكن للنشاطات مثل الرياضة والفن واللعب والموسيقى أن تخفف التوتر وتعيد الإبداع والاستمتاع إلى حياة كل الأطفال.
- يمكن لهذه النشاطات أيضاً تخفيف بعض الآثار الأكثر شدة للطوارئ والازمات على الأطفال الأكثر تعرّضاً للضيق.

نطلب من المشاركين العمل في مجموعات للتفكير في النشاطات التي يُشركون فيها طلابهم حالياً وكيف يمكنها أن تساهم في تعزيز الرجوعية للأطفال. ونخصص الجلسة لمناقشة مختلف أنواع النشاطات الموجهة للأطفال ومنافعها النفسية الاجتماعية المعروفة.

١. المقدمة:

نمهد للموضوع بتذكير المشاركين أننا ناقشنا حتى الآن دور المعلمين المهم في دعم الأطفال في أوضاع الطوارئ والازمات من خلال النشاطات الصفية، موضحين أن بإمكان المدرسة مساعدة الأطفال بعدة طرق أخرى كذلك. ونشير أنهم على الأرجح يعرفون أن الألعاب والرياضة على سبيل المثال مفيدة للأطفال، وأن هناك العديد من النشاطات المحددة الأخرى التي يمكن تنظيمها في المدارس ولها آثار وقائية ومحفزة على التعافي (الشفاء) لدى الأطفال الأكثر تعرّضاً للضيق.

٢. تمرين: عصف ذهني حول النشاطات النفسية الاجتماعية

نطلب من المشاركين أن يفكروا ليضع دقائق فيما إن كان هناك نشاطات يقومون بها مع الأطفال عند وقوع أمور سيئة أو عندما يكون الأطفال حزينين أو مرعوبين بشكل خاص. إذا قالوا إنهم ليسوا المسؤولين عن تنظيم هذه النشاطات، نسألهم من في العائلة أو المجتمع يمكن أن يقوم بها.

نعطي أمثلة إن اقتضى الأمر: "إذا فقد ابن أختك أمه وبدا أنه يمضي وقتاً طويلاً داخل المنزل ولم يعد يلعب مع أصدقائه، ماذا ستفعل؟ هل ستأخذه من يده وتنظم مباراة كرة أو نشاطات أخرى ليمتثل بالأطفال الآخرين من عمره؟ من سيفعل ذلك؟ هل ستفعل شيئاً آخر؟ ما هي النشاطات (على سبيل المثال ألعاب، رياضة، موسيقى، رقص...) التي يبدو أنها تجعل الأطفال سعداء؟ برأيك، ما الذي يحتاجه الأطفال طيلة الوقت؟ متى يكون الأطفال بحاجة لهذه النشاطات بشكل خاص؟"

نطلب من المشاركين العمل على تمرين العصف الذهني في مجموعات من اثنين أو ثلاثة، ونخبرهم أن يكتبوا قوائمهم على أوراق.

نطلب من المجموعات التناوب على قراءة قوائمها، ونطلب من أحد المشاركين التطوع لكتابتها على اللوح القلاب، بحيث يدون كل إدخال في الفئة الخاصة به ويشطب أي تكرار.

بعد أن تتطوع كل مجموعة للقيام بنشاط مع الطفل، نطلب منها التفكير في الفائدة النفسية الاجتماعية المحتملة للنشاط على الأطفال المشتركين، كما نطلب منهم التفكير في هذا النشاط في سياق الاحتياجات النفسية الاجتماعية التي ناقشناها سابقاً.

نكتفي في هذه المرحلة بسماع ما سيقوله المشاركون ونشجعهم على التفكير بأنفسهم. لا نضيف الكثير إلى فحوى المناقشة لأننا سنغطي الموضوع بطريقة شاملة في التمرين التالي.

٣. عرض PowerPoint

قبل بدء العرض، نتأكد أن لدينا وقتاً كافياً لمراجعته بدقة. يجب أن نكون قادرين على إجابة أسئلة المشاركين وإجراء تعديلاتنا الخاصة عند الضرورة.

سيتم مناقشة العرض بطريقة تفاعلية. نعرض العمود الأيسر فقط أولاً، ونخفي العمود الأيمن إلى حين إجابة المشاركين عن الأسئلة التالية لكل نشاط يتم عرضه:

- "ما هي الفوائد النفسية الاجتماعية الممكنة لهذا النشاط على الأطفال؟"
- "هل يمكن أن يكون مفيداً في الصف أم يجب أن يتم فقط في وقت غير وقت الصف المعتاد؟"
- "باعتقادكم، كم مرة يجب تكرار النشاط؟"

نخصص دقيقتين فقط للإجابات، ونسمع إجابات من مشاركين أو ثلاثة. إذا لم يستطع أحد التوصل إلى فائدة نفسية اجتماعية، يمكننا منح المشاركين المزيد من الوقت للتفكير أو نعطيهم تلميحات.

نطلب من أحد المشاركين كتابة الإجابات بسرعة على اللوح القلاب بجانب كل نشاط.

بعد ذلك، نُظهر العمود الأيمن من العرض الذي يقدم المنافع النفسية الاجتماعية المحتملة ونقترح بعضاً من الإجابات الممكنة.

ليس هناك أجوبة قاطعة، لأن لكل من هذه الأسئلة سياقات مختلفة. المهم أن يفكر المشاركون بالقضايا ويناقشونها، لا أن نعطيهم أجوبة جاهزة.

يجب أن نضيف إلى العرض شرحاً مكتملاً حول سبب كون هذه المقترحات فوائد محتملة. نقوم بتيسير مناقشة قصيرة حول هذه الفوائد المحتملة لنضمن فهم جميع المشاركين للرابط بين ما يجري خلال النشاط وما يحاول النشاط أن يحققه. ثم نسأل المشاركين إن كان هناك فوائد إضافية غير مذكورة في القائمة.

٤. اختتام الجلسة

مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟

نراجع أهداف اليوم الرابع التي يجب أن تكون معروضة أمام المشاركين طيلة اليوم الرابع.

في نهاية اليوم الرابع، سيتمكن المشاركون من:

- فهم أهمية التواصل الفعال في دعم الأطفال الذين مروا بأوضاع الطوارئ و الازمات.
- استخدام مهارات التواصل الفعال.
- تحديد مجموعة من النشاطات الهادفة إلى تقوية القدرة على التكيف لدى جميع الأطفال وتشجيع التعافي لدى الذي يعانون من ضيق شديد واستكشافها وممارستها.

هل حققنا كل هذه الأهداف؟ نسأل المشاركين عن رأيهم. إذا لم يتم تحقيق هذه الأهداف، ما هي عناصر التدريب التي لم يفهموها؟

(من الجيد أن نأخذ بعض الوقت لمناقشة أية نقاط لم يفهمها المشاركون بشكل جيد).

التقييم

نقوم بتوزيع نماذج التقييم، ونجمع النماذج المعبأة من المشاركين في نهاية اليوم الرابع. سيتم تكرار عملية التقييم كل يوم.

المرفق التدريبي 1-11: ما هو التواصل؟ أفكار تساعدنا في التفكير بأساليب ومهارات الاتصال لدينا

ما هو التواصل؟

يمكن تعريف التواصل بعدة طرق، ومن الطرق المفيدة لفهم التواصل تعريفه بأنه عملية إدارة الرسائل بغرض خلق المعنى والتأثير.

أي نوع من المعنى والتأثير؟ هذا متروك للمرسل والمتلقي في التواصل. وعموماً، فإن المرسل يحاول إيصال الوقائع والأفكار والعواطف بهدف تحقيق العديد من الآثار المختلفة في المتلقي.

على سبيل المثال، قد يرغب المرسل في:

- خلق الفهم المعرفي (التدريس مثلاً).
- خلق مشاعر الرفاه في المتلقي (مثلاً، كلمات المديح والحب والرعاية).
- كسب تعاطف المتلقي (مثلاً، عندما نروي أموراً سيئة حدثت لنا).
- جعل المتلقي يحبنا (مثلاً، عندما نتملق المتلقي).
- إحداث تغيير سلوكي في المتلقي (مثلاً، التعبير عن عدم الموافقة على بعض الأشياء التي يقوم بها المتلقي أملاً في أن يتغير).
- إثارة الخوف في المتلقي (مثلاً، التهديدات اللفظية لأمن المتلقي أو عائلته أو ممتلكاته).
- خلق العديد من الأنواع الأخرى من المشاعر في المتلقي (الخبث مثلاً أو الفرح أو الفخر أو الغيرة).
- تسلية المتلقي أو إلهائه (مثل إلقاء النكت).

كيف يحدث التواصل؟

التواصل بين الناس هو عملية نشطة من اتجاهين تتطلب على الأقل ثلاث مراحل:

١. محاولة "المرسل" إيصال حقائق وأفكار ومشاعر إلى شخص أو أكثر.
٢. محاولة "المتلقي" الفعالة فهم ما عبّر عنه المرسل (فك رموز الرسالة).
٣. رد فعل على الرسالة.

حتى ولو لم يقل المتلقي شيئاً، فإنه يتواصل. وفي هذه الحالة، فإن المتلقي يحاول "قول" شيء ما بصمته.

التواصل غير الشفوي

نادراً ما يعتمد الحديث مع الآخرين- التواصل الشفوي- على الكلمات فقط. فالكلمات عادة ما تكون مصاحبة **بلغة الجسد**. والواقع أن لغة الجسد في بعض الحالات - تتحدث بصوت أعلى من الكلمات.

فيما يلي بعض الأمثلة على لغة الجسد في التواصل:

من كل من المتلقي والمرسل

- نبرة الصوت.
- العيوس أو الابتسام.
- وضع الجسد بالنسبة للأشخاص الآخرين المشاركين في المحادثة (أعلى، أدنى، قريب، بعيد، إشاحة الوجه).
- الهدوء أو الاستثارة.
- التواصل بالنظر أو تجنب النظر إلى العينين مباشرة.
- النظر إلى الساعة بينما الآخر يتحدث.
- التثاؤب وهز الرأس بمعنى الموافقة أو عدم الموافقة.

من المتلقي عندما يتحدث إليه شخص ما (ربما يصاحبها الكلمات وربما لا)

- عمل حركات بالعينين تنم عن عدم إعجاب بالكلام أو إغماضهما.
- التنهد
- البكاء
- الابتعاد
- النظر بتحدٍ إلى عيني المرسل.
- النظر إلى الأرض أو حول الغرفة.

لنفكر كيف يتواصل الرضع: إنهم يبكون، أو يصرخون بطبقات مختلفة، أو يصدرن أصوات مناغاة محببة. وحدهم من يعرفون الرضيع جيداً يمكن أن يفكوا رموز هذه الأصوات. وعادة ما تكون الأم هي أفضل من يفهم معنى هذه الأصوات، فهي تعلم إن كان الطفل جائعاً أو متألماً، أو سعيداً أو مسروراً، أو يريد المزيد من الانتباه، أو يريد النوم. على الأم أن تفسر نظام التواصل لدى رضيعها لتعرف معناه.

نحن باستمرار نحاول فك رموز الاتصالات الواردة إلينا. وقد يكون ما نقوله الكلمات وما نقوله لغة الجسد مختلفين تماماً عن بعضهما البعض وذلك حسب سياق التواصل وعلاقتنا بالشخص الآخر والشخصية وما يريد الشخص إيصاله فعلاً ولكنه ربما لا يعرف كيف أو أنه خجول للغاية أو يريد إخفاء مقاصده.

نأخذ بضع دقائق للتفكير في الأطفال الذين نعرفهم. هل ما يقولون بالفعل هو دائماً انعكاس جيد لما ينوون قوله أو يشعرون به؟ هل نشعر أن علينا فك رموز الاتصالات الواردة إلينا؟

تعني أهمية التفسير أن التواصل الجيد يجب أن يكون مقروناً بمهارات دقة الملاحظة. فكلنا مدركون لسهولة حدوث سوء الفهم وخاصة عند التواصل مع الأطفال الذين قد لا يملكون الكلمات الكافية للتعبير عن أنفسهم.

متى يحدث التواصل؟

يحدث التواصل كلما كنا بحضرة أشخاص آخرين. وهذا يعني أننا قد نكون جزءاً من تواصل جيد أو متوسط أو ضعيف، ولكن عدم التواصل نادراً ما يحدث.

بالنسبة للمعلمين، يعني ذلك أن طريقة تواصلهم مع الأطفال عنصر حاسم في رفاه الأطفال. فالأمور التي نفعلها مع الأطفال – التعليم واللعب ومناقشة حدث ما أو التخطيط لما سيحدث اليوم والتأديب والإشراف على واجب منزلي أو لعبة – كلها تتم من خلال التواصل.

تحسين مهارات التواصل لدينا لتعزيز رفاه الأطفال

لنفكر بأشكال التواصل المختلفة لدى الناس. كيف كان يحدث التواصل في أسركم وأنتم صغار؟ هل كان الجميع يتواصلون على نفس الشاكلة؟ هل هناك طرق تواصل تقليدية ما يزال كبار السن يستخدمونها ولكن نسيها الشباب أو رفضوها؟

نفكر في الخصائص المختلفة للتواصل الجيد (مثل اللغة الشفوية ولغة الجسد ومهارات الإصغاء والوقت والمكان الممنوحان للطفل) ونكتبها. نذكر خصائص أخرى لم نناقشها اليوم. بعد ذلك، يقارن كل مشارك قائمته بأسلوبه الخاص للتواصل. هل هناك طرق يمكننا تحسين أنفسنا من خلاله؟

المرفق التدريبي 2-11: مقدمة إلى عدد من مهارات الاتصال

التواصل عملية معقدة للغاية، وهناك دائماً احتمال بأن يقع سوء فهم أو أن يؤدي ما يصدر عنا من كلمات ولغة جسد الأطفال حتى لو دون قصد. وسوء التواصل هو غالباً السبب وراء الصراعات والألم، أما التواصل الفعال، فيساعد الأطفال على التعلم بشكل أفضل ويمنحهم الراحة ويقلل الصراع.

التواصل ليس مجرد "التعبير عن النفس"، شفويّاً أو بخلافه، بل يشمل مهارات مثل الملاحظة والإصغاء والقدرة على عكس المحتوى. سنناقش خمساً من هذه المهارات هنا:

- ☐ إيلاء الانتباه
- ☐ إعادة الصياغة
- ☐ انعكاس المشاعر
- ☐ الأسئلة المفتوحة
- ☐ الإصغاء الفعال

إيلاء الانتباه

يبدو إيلاء الانتباه عندما يتحدث أحدهم فكرة بسيطة. ومع ذلك، فإننا كثيراً ما لا نولي الانتباه الكافي عندما يتحدث الناس إلينا، خاصة أثناء تفاعلنا مع الأطفال. فقد نكون في عجلة من أمرنا أو نعتقد أننا نعرف ما سيقوله ذلك الطفل ونستبق النتائج، كأن ننهي جمل الشخص الآخر على سبيل المثال. وقد نكون أحياناً متحمسين للغاية للحديث عن مشاعرنا بحيث أننا لا نولي انتباهاً كاملاً لما يقوله الشخص الآخر. وغالباً ما ينشأ سوء التواصل وسوء الفهم من عدم قدرتنا أو عدم استعدادنا للانتباه جيداً لما يقوله الشخص الآخر.

فكروا بطرق أخرى تُظهر أننا لا نولي الانتباه الكافي عندما يتحدث الناس إلينا. حاولوا تذكر مناقشات حدثت مؤخراً لم تسمعوا بالكامل ما كان يقوله شخص آخر أو أساء أحدهم فهم ما كنتم تقولونه لأنهم لم يكونوا منبهين؟ معظمنا مر بهذا الشعور من قبل، لذلك من المهم أن ننظر جميعنا في سلوك الإصغاء لدينا.

إعادة الصياغة

إعادة الصياغة مهارة تواصل تساعد في تجنب سوء الفهم، كما أنها تطمئن المتحدث بأننا أصغينا إليه بشكل جيد وفهمنا ما قاله.

تتطلب إعادة الصياغة الاستماع وأحياناً تكرار محتوى رسالة المتحدث بكلماتنا الخاصة. ويتم في العادة إعادة صياغة المعلومات بكلمات أقل مما استعمله المتحدث لأن الهدف هو فقط تلخيص الفكرة الرئيسية مما قاله.

الحوار أدناه يمثل نموذجاً لإعادة الصياغة، وهو بالطبع مثال فقط. ولذلك السبب قام المستمع بإعادة صياغة كل جملة من جمل المتحدث، لكننا في الظروف العادية لا نستعمل إعادة الصياغة بهذه الكثافة.

مثال على إعادة الصياغة:

المتحدث: أنا قلق للغاية بشأن طالبة في صفي. فخلال الشهر أو الشهرين الماضيين، لم تسلم واجباتها المنزلية في الوقت المحدد. لقد كانت إحدى أفضل طالباتي والآن علاماتها آخذة بالتدنّي بشكل كبير و عملها مليء بالأخطاء. يبدو كأنها لم تعد تريد بذل الجهد.

المستمع: إذن، لاحظت أن هذه الطالبة المجتهدة أصبحت تعاني من مشاكل في إنجاز واجباتها وتراجعاً في نوعية عملها.

المتحدث: نعم، وهي تبدو دائماً متعبة في الصف. لا تنتبه أبداً عندما أوجه لها الكلام، وتبدو أحياناً وكأنها على وشك أن تغفو. لست أفهم ما يجري.

المستمع: أنت مختار حول سبب تعبها ومشاكل الأداء لديها.

المتحدث: أفترض أن هناك عدداً من الأسباب المحتملة. فلربما كانت تعاني من مشكلة صحية. أو ربما هناك مشاكل عائلية في البيت. أنا أعرف أنها تعمل بعد المدرسة، ربما كانت لا تحصل على كفايتها من النوم. لا أعرف من أين أبدأ!

المستمع: هناك العديد من الأسباب المحتملة وراء مشاكلها في المدرسة ومن الصعب معرفة على أيها نركز أولاً.

انعكاس المشاعر

انعكاس المشاعر هو مهارة أخرى للإصغاء الفاعل. وهو مشابه لإعادة الصياغة ولكن التركيز هنا هو على المشاعر الكامنة للمتحدث وليس على مجرد إعادة صياغة الأفكار والحقائق.

يهدف انعكاس المشاعر إلى التأكد من أننا نفهم بدقة شعور المتحدث منعاً لأي سوء فهم وليشعر المتحدث أن هناك من أصغى إلى مشاعره وفهمها. كما بإمكان انعكاس المشاعر أن يجعل المتحدثين (خاصة الأطفال) يشعرون بأمان أكثر ووحدة أقل.

انعكاس المشاعر أصعب من إعادة الصياغة لأن المشاعر والعواطف الكامنة قد لا تكون واضحة مثل الحقائق والأفكار. الحوار أدناه يعطي مثالاً على انعكاس المشاعر في الحوار. سيبدو الحوار مصطنعاً وغريباً لأنه مجرد مثال، فنحن لن نستخدم أبداً هذا القدر من عكس المشاعر.

مثال على انعكاس المشاعر:

المتحدث: أنا قلق للغاية بشأن طالبة في صفي. فخلال الشهر أو الشهرين الماضيين، لم تسلم واجباتها المنزلية في الوقت المحدد. لقد كانت إحدى أفضل طالباتي والآن علاماتها آخذة بالتدنّي بشكل كبير وعملها مليء بالأخطاء. يبدو كأنها لم تعد تريد بذل الجهد.

المستمع: إذن أنت فعلاً قلق بشأن هذه الطالبة.

المتحدث: نعم، وقد دعوت والديها لأتحدث معهما بهذا الشأن ولكنهما لم يأتيا. كيف يمكنهما ألا يلاحظا ما يجري؟ لا أعتقد أنهما يكثران بشأنها. لا أعرف ماذا أفعل غير ذلك.

المستمع: يبدو أنك فعلاً محبط من محاولة إشراك والديها في الأمر، وربما أنت غاضب منهما؟

المتحدث: بالتأكيد أنا محبط، ولكنني لست غاضباً منهما. أعرف أن لديهما مشاكل صحية وأحدهما فقد وظيفته مؤخراً. أعرف أن بهما مشغول. ولكن ذلك بالفعل يؤثر في ابنتهما، ولا أريدها أن تعيد السنة الدراسية لهذا السبب.

المستمع: إذن أنت تشعر بالقلق لما يمر به الوالدان، ولكن همك الأكبر هو الابنة.

المتحدث: نعم. ليس هناك ما يمكن أن أفعله مباشرة لمساعدتهما. ولكنني لا أستطيع أن أستسلم بشأن هذه الطالبة، فلديها قدرات هائلة ويجب ألا نخسرها بسبب ظروف ليس لها ذنب فيها.

المستمع: يبدو أنك مصمم فعلاً على إيجاد طريقة لمساعدة هذه الفتاة.

الأسئلة المفتوحة:

يقوم المستمعون الجيدون بما هو أكثر من الملاحظة وإعادة الصياغة وانعكاس المشاعر، فهم أيضاً يعرفون كيف يطرحون الأسئلة بطريقة تستدعي إعطاء المزيد من المعلومات والتوضيح. فمعرفة كيفية طرح الأسئلة مهارة مهمة لتعليم الأطفال والتواصل معهم، وخاصة الأطفال الذين يعيشون حالة ضيق.

هناك عدة أسباب مختلفة وراء طرح الأسئلة وطرق عديدة نصيغ بها أسئلتنا. لنفكر بالأسئلة التالية، ما الهدف من كل سؤال؟

- ما كنيته؟
- هل تريد قهوة أم مشروباً غازياً؟
- ألا يجب أن تنتبه بشكل أكبر لما تقوم به؟
- أين تود أن تكون بعد عام من الآن؟
- إلى أي درجة كانت الجلسة الأخيرة مفيدة؟
- لماذا تعتقد أن ردة فعله كانت على ذلك النحو؟

بعض الأجوبة على الأسئلة أعلاه تشمل:

- المعلومات المحددة والمركزة
- القرارات أو الأحكام محدود
- إعطاء الرأي (ليس سؤالاً حقيقياً)
- اكتساب فهم أفضل
- التقييم
- التحليل

فكروا بأسباب أخرى وراء طرح الأسئلة.

هناك طرق مختلفة لطرح الأسئلة. بعضها يميل لمنع تبادل المعلومات والبعض الآخر يشجعه. دعونا ننظر إلى استخدام الأسئلة "المغلقة" و "المفتوحة" لنرى ما يمكن أن يحققه كل نوع.

الأسئلة المغلقة

هي أسئلة تضيّق الجواب كثيراً أو تقيدّه. فهي تتطلب إجابة بنعم أو لا. وقد تكون هذه الأسئلة هي الأكثر فائدة في الحصول على حقائق أو معلومات محددة.

أمثلة على الأسئلة المغلقة:

- "هل أنت غاضب؟"
- "هل تعاملت عائلتك بشكل سيء؟"
- "هل أنت سعيد بالألعاب التي لعبتها الآن؟"
- "هل مررت بتجارب سيئة في مرحلة الطوارئ؟"
- "هل أنت سعيد؟"

من الأشكال الأخرى للأسئلة المغلقة الأسئلة الموجهة، وهي ليست مغلقة فقط بل تقود الطفل إلى إعطاء جواب محدد. وكما هو الحال في الأسئلة المغلقة، قد يشعر الطفل بأن عليه أن يقول "نعم" لأنه من غير اللائق قول "لا" للكبار وأنهم لا يريدون أن يسموا كلمة "لا" كجواب على السؤال.

أمثلة على الأسئلة الموجهة:

- "من المؤكد أنك غاضب؟"
- "أعتقد أنك على ما يرام الآن، أليس كذلك؟"

الأسئلة المفتوحة

وهي أسئلة لا يجاب عليها بنعم أو لا، وتمثّل دعوة للطفل ليفكر باستقلالية دون أن يشعر بالتهديد لأنها تُظهر أننا لا نفضل جواباً معيناً وأننا منفتحون ومستعدون لسماع أي جواب.

كما أن استخدام الأسئلة المفتوحة يُظهر الاحترام لما سيقوله الطفل، فنحن لا نقرر نيابة عنه بأي شكل من الأشكال. وكلما أمكن، من الأفضل استخدام أسئلة مفتوحة لإعطاء الطفل فرصة للتعبير عما هو مهم له.

نحن نستخدم أسئلة مغلقة طيلة الوقت. وهذا مناسب طالما كان الخيار واضحاً أو محدوداً. على سبيل المثال:

- هل أنت جائع؟
 - هل تود الذهاب للعب كرة القدم الآن (متى ستبدأ اللعبة)؟
 - هل تريد برتقالة أم موزة (عندما يكون هذه هي الخيارات الوحيدة المتوفرة)؟
- علينا أن نكون حذرين لنضمن أننا لا "نغلق" خيارات الأطفال، وأننا نعطي كل الأطفال الفرصة للتعبير عن أنفسهم.

الإصغاء الفعال

يتضمن "الإصغاء الفعال" دمج مختلف أنواع مهارات التواصل التي ناقشناها أعلاه، إضافة للانتباه للغة الجسد والمهارات الأخرى.

يتضمن الإصغاء الفعال:

إيلاء الانتباه

- نرتب المقاعد بحيث تكون على نفس مستوى الأطفال وقريبة منهم بحيث لا يجهد أي منا صوته.
- ننظر في أعينهم مباشرة (إذا كان ذلك مقبولاً اجتماعياً).
- نواجه الطفل الذي يتحدث.
- نلاحظ لغة جسد الطفل: هل تتناسب مع ما يقوله؟
- نحاول أن نصغي في مكان هادئ وخالٍ من التشويش.
- لا نحاول أن نفعل شيئاً آخر ونحن تصغي.

المتابعة

- نستخدم وسائل التشجيع مثل: "هل تستطيع أن تقول المزيد عن ذلك؟" أو "إذن، هذا هو الأمر؟".
- نستخدم نبرة صوت وتعابير وجه تُظهر الاهتمام.
- نطرح أسئلة مفتوحة لتستجلب المزيد من المعلومات.
- لا نضحك على ما يقال.
- نتجنب إغراق الطفل بالكثير من الأسئلة.
- نكون صبورين: نعطي الطفل الوقت ليقول ما يريد قوله.
- نتجنب إعطاء النصيحة أو وصف وقت عندما حدث معنا شيء مماثل.

إعادة الصياغة وانعكاس المشاعر

- من وقت لآخر نقوم بإعادة صياغة الأفكار الرئيسية للطفل، إن كان ذلك ملائماً.
- من وقت لآخر، نقوم بعكس مشاعر الطفل، إن كان ذلك ملائماً.

وأيضاً

- نتجنب الانتقاد.
- نحافظ على السرية.
- نسأل الطفل إذا كان لديه أسئلة أخرى يود طرحها علينا.

المرفق التدريبي 3-11: تمرين الاتصال الأول (في السوق)

في أحد الأيام، ذهبت إلى السوق. كنت سأشتري بعض الطماطم من بسطة عندما رأيت بعض الفتیان واقفين قريبا. كان يشبهون أولاد الشوارع وظننت أنهم يتحيزون الفرصة لسرقة شيء ما من البسطة. ثم رأيت شابین أو ثلاثة يتقدمون نحو البسطة. ظننت أنهم مسلحون بالعصي أو ربما البنادق وكنت خائفاً وفكرت أن علي أهرب. فجأة، أخذ صاحب البسطة يصرخ قائلاً إن هناك لصاً. هرب الفتیان و بدأت سيدة عجوز بالبكاء وأسقطت مشترياتها وانتثرت كل الأشياء على الأرض. ركضت لأساعدها ووجدت أنها أخذت قطعة صابون لتتنظر إليها وظن صاحب البسطة أنها سرقت. ساعدت العجوز في التقاط أغراضها وشرحت لصاحب البسطة أنها ليست لصّة.

تعليمات:

في كل مرة يعاد فيها التقرير، نلاحظ أي أمور تم حذفها من التقرير السابق أو إضافتها عليها أو تغييرها.

التكرار الأول

التكرار الثاني

التكرار الثالث

المرفق التدريبي 4-11 : الأسئلة المفتوحة أو المغلقة

هل ذهبت إلى الاجتماع أمس؟

ما أكثر شيء تحب تناوله؟

هل تحب العمل الذي تقوم به؟

كيف يمكننا حل المشكلة؟

هل تحب الرياضة؟

برأيك، كيف يمكنك استخدام مهارات الإصغاء في عملك؟

هل أحببت تمثيليات لعب الأدوار التي مثلناها أمس؟

هل استمتعت بهذا التدريب حتى الآن؟

هل تستخدم أسئلة مفتوحة في عملك؟

لماذا أنت غاضب؟

المرفق التدريبي 1-12: مقدمة إلى عدد من النشاطات النفسية الاجتماعية

بحث هذا التدريب في الكيفية التي يمكن من خلالها أن تتعطل الاحتياجات الأساسية للأطفال من أمان وتقدير ذات وسيطرة وثقة وحميمية. وبالمثل، فإن الأطر المرجعية المهمة مثل الإحساس بالهوية والقدرة على التنظيم وتقييم الأوضاع بفعالية والمعتقدات الروحانية قد تتأثر كذلك. وأخيراً، فإن الطفل الذي يعاني من الضيق يمر أيضاً بمشاكل جسدية. فأنماط النوم والأكل غالباً ما تتغير، وأنظمة الذاكرة قد تتأثر مما يؤدي إلى النسيان ونقص التركيز وفقدان الذاكرة.

تعلمنا كيف يستطيع المعلمون أن يستجيبوا للاحتياجات المتعددة في الصف. والآن، سنناقش نشاطات إضافية مصممة لتلبي الحاجات النفسية الاجتماعية للأطفال تحديداً. وبينما يمكن إجراء معظم هذه النشاطات خارج الإطار الرسمي للمدرسة، إلا أننا ننصح بإجراء العديد منها في الصفوف.

عوامل حماية الأطفال^٢

تهدف النشاطات النفسية الاجتماعية إلى تعزيز القوة الداخلية وعوامل حماية الأطفال (انظر إلى النظرة العامة لعوامل الحماية الأساسية أدناه). يمكن لعقد هذه النشاطات بشكل منتظم مع الأطفال أن يخدم كلا من أهداف الوقاية (من مزيد من الضرر) وأهداف تعزيز التعافي والشفاء للأطفال الأكثر عرضة للتوتر.

تميل عوامل الحماية التالية إلى مساعدة الناس على الصمود في وجه الشدائد. فهي تعمل كعازل عن التجارب المثيرة للتوتر وتساعد في التكيف مع الأوضاع الانتقالية التي تتطلبها الحوادث المهمة في الحياة.

الدعم الاجتماعي: تُعتبر المهارات الاجتماعية المطورة جيداً والقدرة على تأمين شبكة علاقات اجتماعية جيدة والحفاظ عليها أمراً حيوياً للصحة والاستقرار العاطفي.

التفاؤل وتقدير الذات الصحي: تُعتبر النظرة المتفائلة للحياة والشعور المنتظم بالعواطف الإيجابية وتقدير الذات الصحي صفات تعزز القوة الداخلية.

الروحانية: الروحانية تتضمن رؤية الفرد "للنظام الأخلاقي" والبحث عن المعنى والهدف، والاعتقادات الدينية والأمل بالمستقبل. وعموماً، فإن الروحانية عامل حماية فعال جداً.

القدرة على التكيف: من عوامل الحماية امتلاك درجة معينة من المرونة في بنية الاعتقادات والتجارب العاطفية والنظرة إلى العالم.

الميل لإيجاد معنى: من العوامل الأخرى للحماية الميل الطبيعي لإيجاد معنى وهدف في الأحداث وخاصة الأحداث المثيرة للتوتر.

الفضول والانفتاح على التجارب الجديدة: يرتبط الفضول والانفتاح على التجارب الجديدة بالقدرة على التكيف والصلابة والقوة الداخلية.

القدرة: سعة الحيلة والذكاء والقدرة إجمالاً هي عوامل حماية.

^٢ تم اقتباس عوامل الحماية هذه من:

"The Psycho-social Structured Activities Program" developed by Robert D. Macy, Ph.D. from the Center for Trauma Psychology, Boston, MAUSA, Manual revision by Jennifer Obadia, Psycho-Social Trainer, Save the Children-USA, 2006

من المهم أن نتذكر أن التهديدات والرعب وغيرها من الأحداث الصادمة وكذلك التوتر المطول والحرمان والعوز لها عواقب على الأطفال في ثلاثة مجالات مختلفة: الجسدية والعاطفية والمعرفية. ومن جانبها، فإن ما توفره النشاطات النفسية الاجتماعية المنظمة هو بمثابة "الغذاء" للأطفال على هذه المستويات الثلاثة:

الجسدي: فرص تقليل الأعراض الجسدية للتوتر من خلال الإشراف الكامل للأطفال في اللعب والضحك، وببساطة الاستمتاع.

العاطفي: فرص استكشاف وتجربة مجموعة واسعة من المشاعر والعواطف والتعبير عنها في بيئة آمنة.

المعرفي: منح الأطفال فرص البدء في استنباط معنى لما حدث لهم واكتساب فهم أفضل للقضايا المعقدة في محيطهم الحالي حسب مستوى تطورهم.

هذه أمثلة عن التدخلات والنشاطات التي، إذا تم القيام بها بانتظام مع الأطفال، فستساعدهم على الهدوء واستعادة بعض من حياتهم الطبيعية وقدرتهم على الفرح والأمل.

الاسترخاء الذهني:

يعتبر الاسترخاء الذهني من اقدم انواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي نشبة اليوجا فعند اليابانيين هناك مايسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهني كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي ايضا تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقا وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح لله سبحانه وتعالى ، بجانب ان هذا التسبيح عباده، واهم مايميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك او صورة او كلمة وتردها ببالك ومخيلتك بتركيز دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة فان زدت الوقت فهذا افضل .

الاسترخاء الذهني

هناك شروط يجب اتباعها والالتزام بها:

- * اخذ وضع مريح سواء جلوس او استلقاء او حتى وقوف .
- * يجب ان يقوم الفرد بها اثناء مكان يسوده الهدوء التام .
- * استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء .
- * التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري .

فوائد الاسترخاء الذهني :

- تحسين الذاكرة
- تحسين طبيعة النوم
- تنظيم ذبذبات المخ
- رفع مفهوم الذات
- تقليل حدة الاكتئاب
- تقليل كمية العرق
- خفض حدة دقات القلب
- تقليل الصداع النصفي
- تحسين أداء العمل والتحصيل الدراسي
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان

اليوم الخامس: النشاطات والتدخلات النفسية الاجتماعية: تطوير المهارات والاستراتيجيات

أهداف التدريب

سيتمكن المشاركون في نهاية اليوم الخامس من:

- فهم الصلة بين النشاطات المحددة والفوائد النفسية الاجتماعية على الأطفال.
- تطوير نشاطات نفسية اجتماعية جديدة يمكن أن يستخدموها مع طلابهم.
- فهم ما يستطيع المعلمون فعله في المجتمع لدعم التعافي والنمو النفسي الاجتماعي لدى الطفل.
- تطوير خطط عمل شخصية للدعم النفسي الاجتماعي وبناء الرجوعية لدى طلابهم.

استعدادات للمدرب

استعداداً لليوم الخامس، سيقوم المدربون بـ:

- تصوير نسخ من أهداف اليوم الخامس لضمان حصول كل المشاركين على نسخة خلال الجلسة العامة.
- تصوير نسخ من المرفقات التدريبية لليوم الخامس (٧ نسخ).

لمحة سريعة لليوم الخامس			
الجلسة	الطريقة	الموارد	المدة
التسجيل والجلسة الافتتاحية	تعليمات	دليل الميسر- اليوم الخامس عرض PowerPoint: أهداف اليوم الخامس	٠٩٣٠ - ٠٩٠٠ ٣٠ دقيقة
الجلسة الثالثة عشرة: استكشاف وممارسة النشاطات النفسية الاجتماعية المركزة للأطفال في حالة الطوارئ والازمات	مجموعات عمل	الإرشادات (الجلسة الثالثة عشرة) المرفق التدريبي 1-13: الاستعداد للبدء: إرشاد مبدئي للمعلمين الذين سيقومون بتيسير النشاطات النفسية الاجتماعية والمواد المطلوبة المرفق التدريبي 2-13: قائمة بالنشاطات المقترحة وفوائدها النفسية الاجتماعية المتوقعة على الأطفال المرفقات التدريبية 3-13 و 4-13 و 5-13: تعليمات لمجموعات العمل "أ" و "ب" و "ج"	١٠٣٠ - ٠٩٠٠ ساعة ونصف
استراحة ١٠٣٠ - ١١٠٠			
الجلسة الثالثة عشرة: استكشاف وممارسة النشاطات النفسية الاجتماعية المركزة للأطفال في حالة الطوارئ والازمات	تغذية راجعة ومناقشات من المجموعة		١٣٠٠ - ١١٠٠ ساعتان
غداء ١٣٠٠ - ١٤٠٠			
الجلسة الرابعة عشرة: العمل مع الأهلى والمجتمعات لتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال	مجموعات عمل تغذية راجعة ومناقشات من المجموعة	الإرشادات (الجلسة الرابعة عشرة) المرفق التدريبي 1-14: العمل مع الأهلى والمجتمعات لتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال	١٤٤٠ - ١٤٠٠ ٤٥ دقيقة
الجلسة الخامسة عشرة: تطوير خطط عمل لتعزيز الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال وتيسيره	مشاركة المجموعة	الإرشادات (الجلسة الرابعة عشرة) المرفق التدريبي 1-15: خطة عمل لنشاطات الدعم النفسي الاجتماعي	١٥٣٠ - ١٤٤٠ ٤٥ دقيقة
استراحة ١٥٣٠ - ١٥٤٥			
الجلسة الخامسة عشرة: تطوير خطط عمل لتعزيز الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال وتيسيره	مجموعات عمل		١٦٣٠ - ١٥٤٥ ٤٥ دقيقة
تمرين استرخاء	مشاركة المجموعة	الجمع بين التمرينين الجسدي والذهني	١٦٤٥ - ١٦٥٥ ١٠ دقائق
مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟ نموذج التقييم: اختبار لاحق الاختتام اختتام الجلسة الساعة ١٧٠٠			

الجلسة الافتتاحية

الجلسة الافتتاحية			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
التسجيل	تعليمات	قرطاسية للمشاركين كمبيوتر محمول وجهاز عرض	٣٠ دقيقة
الترحيب			
المقدمة			
أهداف اليوم الخامس	عرض PowerPoint	عرض PowerPoint: أهداف اليوم الخامس	
تمرين/ كسر الجمود	مشاركة المجموعة	دليل الميسر - اليوم الخامس	

١. التسجيل

٢. الترحيب

٣. المقدمة

نقدم تغذية راجعة من تقييم اليوم الرابع. نسأل المشاركين إن كان ما زال لديهم أية أسئلة من تدريب الأمس، ونفتح المجال لمناقشة قصيرة.

٤. أهداف اليوم الخامس

ملاحظة: يجب أن نكون مستعدين لإجراء تغييرات إذا برز لدى المشاركين احتياجات تعلم خاصة، لكن يجب أن يصب أي تغيير نجريه في مصلحة المجموعة كلها. وعلينا كذلك أن نتأكد من عرض الأهداف النهائية في مكان واضح (على لوح أو الحائط) طيلة فترة التدريب ليتمكن المشاركون في نهاية التدريب من تقييم ما إذا تم تحقيق الأهداف.

٥. تمرين/ كسر الجمود

نبدأ بتمرين إحماء. نحاول استعمال أشياء مفيدة موجودة في بيئتنا التعليمية. يجب أن يكون التمرين ممتعاً ومريحاً للمشاركين.

الجلسة الثالثة عشرة: استكشاف وممارسة النشاطات النفسية الاجتماعية المركزة للأطفال في حالة الطوارئ والازمات

الجلسة الثالثة عشرة: استكشاف وممارسة النشاطات النفسية الاجتماعية المركزة للأطفال في حالة الطوارئ والازمات			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة	تعليمات	قرطاسية للمشاركين لوح قلاب و أوراق وأقلام مرفقات تدريبية	٣ ساعات ونصف
استكشاف وممارسة نشاطات نفسية اجتماعية محددة	مجموعات عمل		
عرض النشاطات	تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة		
اختتام الجلسة			

الأهداف

في نهاية الجلسة الثالثة عشرة، سيكون المشاركون قد طوروا فهماً للصلة بين النشاطات المحددة والفوائد النفسية الاجتماعية للأطفال، وحددوا بعض النشاطات النفسية الاجتماعية التي يمكنهم استخدامها مع طلابهم.

الإرشادات (الجلسة الثالثة عشرة)

١. المقدمة

تهدف هذه الجلسة إلى إتاحة المجال أمام المشاركين للقيام باستكشاف متعمق للنشاطات المنظمة المختلفة وتنفيذ لعب أدوار حولها من أجل ضمان حصول الجميع على الوقت الكافي لمناقشة سبب كون بعض النشاطات مفيدة للأطفال وكيفية تيسيرها.

يعمل المشاركون في مجموعات لتطوير نشاطاتهم الخاصة التي يعتقدون أن بإمكانهم استخدامها لتعزيز التكيف والرجوعية لدى الأطفال المتأثرين بأوضاع الطوارئ والازمات، ثم يعلّمون هذه النشاطات للمشاركين الآخرين، لاكتساب فهم للعمليات والتحديات المحتملة لتيسير النشاطات النفسية الاجتماعية.

٢. استكشاف وممارسة النشاطات النفسية الاجتماعية المحددة

نطلب من المشاركين العمل في مجموعات من خمسة إلى سبعة أشخاص لتحديد واستكشاف وممارسة تيسير النشاطات المتعلقة بما يلي: (أ) الموسيقى والإيقاع والرقص، (ب) الألعاب، (ج) المسرح وألعاب الدمى ورواية القصص. حيث سيتم بحث الأفكار الثلاث في نفس الوقت. وبحسب عدد المشاركين، يمكننا تخصيص مجموعة إلى ثلاث مجموعات عمل لكل موضوع (انظر التعليمات أدناه).

بعد أن يعمل المشاركون في مجموعات لمدة ٣٠ دقيقة، نوزع عليها نسخاً من المرفق التدريبي ٢-١٣ ونطلب منهم قراءتها معاً، مما سيحفز تفكيرهم ويساعدهم على الاستعداد لتيسير النشاطات المختارة في الجلسة العامة.

مجموعة العمل أ: الموسيقى والإيقاع والرقص

الأهداف:

١. التعرف على مجموعة من التعبيرات الموسيقية التقليدية أو المعاصرة واستكشاف فوائدها ومناقشتها.

التعليمات:

١. من خلال العمل في مجموعات، قوموا بالتعرف على أغاني ورقصات من ثقافتكم الخاصة تُستخدم في أوقات المحن أو للتخفيف من الحزن والتوتر وجلب الفرح وناقشوها ودونوها في قائمة. أدرجوا أيضاً أية حركات إيقاعية أخرى تقليدية أو حديثة ممتعة للأطفال أو تعود عليهم بالفائدة.
٢. ناقشوا الأوقات والمناسبات المختلفة التي تُستخدم فيها هذه الأغاني والرقصات، وانظروا في الفوائد والمساوئ المحتملة لإحياء هذه الأغاني والرقصات ووازنوا بينها.
٣. ناقشوا كيف بالإمكان استخدام هذه الأغاني والرقصات والحركات الإيقاعية أو التعبيرية الأخرى مع الأطفال ولأي فئات عمرية ومتى وكم مرة. (هل ستستخدمونها بشكل روتيني خلال الحصص؟ مرتين في الأسبوع؟ أكثر من ذلك؟ لماذا؟)
٤. اقرأوا المرفق التدريبي 2-13 كمجموعة. سيوزعه عليكم الميسر خلال فترة العمل الجماعي.
٥. حضروا أغنيتين وحركة تعبيرية أو إيقاعية واحدة – على الأقل – لتعلموها للمشاركين في الجلسة العامة.

مجموعة العمل ب: الألعاب

الأهداف

١. استكشاف ومناقشة الألعاب التقليدية وغيرها التي قد يكون لها فوائد نفسية اجتماعية للأطفال من أجل تعميق فهمنا لاستخدام هذه الألعاب في تعزيز التأقلم (مثلاً زيادة تقدير الذات، بناء الثقة، كسر العزلة، إلخ) أو لمجرد الاستمتاع.

التعليمات

١. من خلال العمل في مجموعات من خمسة إلى سبعة أشخاص، قوموا بالتعرف على الألعاب التقليدية أو المعاصرة التي تعتقدون أن لها فوائد نفسية اجتماعية على الأطفال أو تبني قدرتهم على التكيف بطرق معينة وناقشوها وديونها في قائمة.
٢. ناقشوا ذكرياتكم حول شعوركم عندما كنتم تلعبون هذه الألعاب وأنتم أطفال. قوموا بموازنة الفوائد والمساوئ المحتملة لإحياء هذه الألعاب.
٣. يمكنكم تطوير ألعابكم الخاصة أو تعديل بعض الألعاب الموجودة مسبقاً، وناقشوا الفوائد المرتبطة بالرفاه النفسي الاجتماعي/التعافي/بناء القوة الداخلية لكل منها.
٤. اقرأوا قائمة الألعاب المبينة في المرفق التدريبي 2-13 كمجموعة. سيوزعه عليكم الميسر خلال فترة العمل الجماعي.
٥. اكتبوا قائمة بالألعاب التي ناقشتموها بما في ذلك تلك التي أعطاه الميسر، واستعدوا لتعليم المشاركين في الجلسة العامة ثلاثاً أو أربعاً من هذه الألعاب.

مجموعة العمل ج: نشاطات المسرح/ الدراما ومسرح الدمى ورواية القصص

الأهداف:

١. تعلّم قيمة استخدام المسرح/الدراما / مسرح الدمى/ رواية القصص في مساعدة الأطفال المتوترين أو الانسحابيين أو العدوانيين بشكل زائد على استعادة إحساسهم بالتحكّم تدريجياً.
٢. توفير متنفس آخر للأطفال يعبرون فيه عن رأيهم وإبداعهم وهمومهم وخاصة أحلامهم.

ملاحظة: من المهم للغاية ألا تكون المسرحيات /الدراما/ مسرح الدمى عن الأحداث المثيرة للضيق التي مر بها الأطفال، فخطر تحريك القلق والخوف والصدمة من خلال إعادة تمثيل أحداث سابقة عنيفة صادمة خطر حقيقي، ولا يجب مطلقاً القيام بذلك في بيئة المدرسة، ولا حتى مع طبيب أو معالج نفسي.

التعليمات:

١. ناقشوا معاً المواضيع المتعددة التي يمكن أن يستمتع بها الأطفال: مثل القصص الخيالية للأطفال الأصغر عمراً، أو الهموم والاهتمامات والمشاكل والرغبات والأمال الحالية للأطفال الأكبر عمراً.
٢. اقرأوا المرفق التدريبي 2-13 كمجموعة. سيوزعه عليكم الميسر خلال فترة العمل الجماعي.
٣. حضّروا مسرحية كاملة أو قصة أو مسرحية دمي طولها ٥ إلى ١٠ دقائق تقريباً تعرضونها أما باقي المشاركين في الجلسة العامة.

٣. عرض النشاطات

نطلب من عضو واحد من كل مجموعة أن يخبر الجميع حول سير عمل المجموعة. هل كانت المجموعات قادرة على التعرف على الموسيقى أو الرقصات أو القصص أو الألعاب التقليدية؟ هل كان ذلك سهلاً؟ هل كان ذلك صعباً؟ نطلب من عضو المجموعة أن يقرأ بسرعة قائمة النشاطات التي توصلت لها المجموعة.

بعد ذلك، نطلب من كل مجموعة تيسير النشاطات التي أعدتها للمشاركين الآخرين أو تأديتها أمامهم أو تعليمها لهم.

بعد كل نشاط، نقوم بتيسير مناقشة قصيرة مع المشاركين حول المنافع النفسية الاجتماعية المرجوة من النشاط. ما شعور المشاركون حول النشاط؟ يمكن تسجيل الأجوبة على لوح قلاب.

٤. اختتام الجلسة

نقوم بتيسير نقاش قصير مع المشاركين حول إمكانية إدخال هذه النشاطات ونشاطات مماثلة في المدارس وكيفية القيام بذلك، وحول الفرص – والتحديات – الموجودة في مدارسهم لتعزيز هذا النوع من النشاطات.

الجلسة الرابعة عشرة: العمل مع الأهل والمجتمعات لتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال^٣

الجلسة الرابعة عشرة: العمل مع الأهل والمجتمعات لتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
مقدمة	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	٤٥ دقيقة
كيف يستطيع المعلمون دعم الأهل؟	مجموعات عمل	كمبيوتر محمول وجهاز عرض	
كيف يستطيع المعلمون دعم المجتمعات		عرض PowerPoint	
التقرير والمناقشات	تغذية راجعة ومناقشة من المجموعة	مرفقات تدريبية	
اختتام الجلسة			

الأهداف

في نهاية الجلسة الرابعة عشرة، سيفهم المشاركون ما بإمكان المعلمين فعله لدعم تعافي الأطفال ونمائهم النفسي الاجتماعي.

الإرشادات (الجلسة الرابعة عشرة)

هدف هذه الجلسة هو تشجيع المشاركين للعب أدوار فاعلة في تشجيع الرفاه النفسي الاجتماعي لطلابهم في المجتمع. وفي هذه الجلسة، يجب أن يفهم المشاركون التأثير الذي يملكونه في مجتمعاتهم وأن يكونوا قادرين على تنفيذ استراتيجيات لدعم الأطفال خارج المدرسة. وهذا سيقودنا إلى الجلسة الخامسة عشرة التي تركز على تطوير خطط العمل التي تتضمن النشاطات النفسية الاجتماعية في صفوفهم والنشاطات اللامنهجية.

نطلب من المشاركين العمل في مجموعات للتفكير في تأثيرهم الإيجابي المحتمل في تفاعلاتهم مع أهالي الطلاب وفي المجتمع ككل في نشر الوعي حول الاحتياجات النفسية الاجتماعية والجهود الداعمة.

١. المقدمة

نشرح أنه – بشكل عام – ليس بمقدور المعلمين مساعدة الأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية اجتماعية دون الحصول على عون من أفراد المجتمع، مثل الأهل أو رجال الدين.

٢. كيف يمكن للمعلمين دعم الأهل؟

نشرح للمشاركين أن هناك سببين رئيسيين للتعاون مع الأهل، ونطلب منهم ذكر أمثلة على كل شكل من أشكال التعاون:

- يمكن للمعلمين والأهل إجراء مناقشات حول الأطفال والاعتراف بوجود مشاكل ومواطن قوة وفهم الأسباب وراء سلوكيات الأطفال والاتفاق على ما على الطرفين القيام به.
- يمكن للمعلمين تزويد الأهل بالتوجيه حول كيفية فهم مشاكل أطفالهم ومعالجتها.

^٣ محتوى هذه الجلسة مستقى من:

٣. كيف يمكن للمعلمين العمل مع المجتمعات؟

نشرح أنه إضافة لدعم أهل للأطفال في المدارس، يستطيع المعلمون أيضاً أن يؤثرُوا بشكل واسع في مجتمعاتهم لحشدِها لتلبية الاحتياجات النفسية الاجتماعية للأطفال.

نطلب من المشاركين العمل في مجموعات وإجراء عصف ذهني حول الخطوات التي يمكنهم القيام بها في المجتمع (خارج المدرسة) لدعم النماء النفسي الاجتماعي للأطفال.

٤. عرض النتائج والمناقشة

نصنف إجابات المشاركين إلى الفئات التالية (محاضرة على اللوح القلاب). وفي حال لم يتم ذكر إحدى التصنيفات، نشرحها ونعطي أمثلة عليها:

- الحفاظ على حياة عائلية مستقرة ودعمها.
- دعم النشاطات الطبيعية للأطفال.
- إعطاء الأطفال الفرصة للعب والإبداع.
- حماية الأطفال وتلبية احتياجاتهم الأساسية.
- التأكد من أن التخطيط المجتمعي يأخذ احتياجات الأطفال بعين الاعتبار.
- مساعدة الأطفال على المساهمة في مجتمعهم.

٥. اختتام الجلسة

نشرح للمشاركين أن الإجابة على هذه الأسئلة ستساهم في الجلسة القادمة والأخيرة من هذه الورشة، وهي تطوير خطط العمل لتعزيز الدعم النفسي الاجتماعي.

الجلسة الخامسة عشرة: تطوير خطط عمل لتعزيز الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال وتيسيره^٤

الجلسة الخامسة عشرة: تطوير خطط عمل لتعزيز الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال وتيسيره			
الموضوع	الطريقة	الموارد	المدة
المقدمة	تعليمات	قرطاسية للمشاركين	ساعة ونصف
تمرين: صياغة مسودات خطط العمل	تمرين	لوحة قلاب وأوراق وأقلام	
تقديم خطط العمل	مجموعات عمل	عرض PowerPoint	
اختتام الجلسة		مرفقات تدريبية	

الأهداف

في نهاية الجلسة الخامسة عشرة، سيكون المشاركون قد طوروا خطط العمل الشخصية لنشاطات الدعم النفسية الاجتماعية في مدارسهم ومجتمعاتهم.

الإرشادات (الجلسة الخامسة عشرة)

الهدف من هذه الجلسة هو إتاحة المجال أمام المشاركين لتطوير خطط ملموسة تعزز استخدامهم للأنشطة الهادفة إلى بناء مهارات التكيف والرجوعية لدى الأطفال الذين يعملون معهم، بالإضافة إلى تطوير أفكار للعمل داخل المجتمع يمكنهم كمعلمين تيسيرها.

١. المقدمة

نعطي لمحة عامة مختصرة للجلسات التي غطيناها في اليومين الرابع والخامس، ونشير بشكل خاص إلى العمل الذي يمكن القيام به مع الأطفال وأهلهم وأفراد المجتمع الآخرين لتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي. نذكر المشاركين أنهم بالطبع يعرفون أهمية التخطيط للدروس. وبالمثل، فإن وجود خطط واضحة حول كيفية دمج النشاطات في عملهم في المدرسة والمجتمع مهم أيضاً.

٢. تمرين: صياغة مسودات خطط العمل

نطلب من المشاركين أن يعدوا خططاً بأن يتأملوا في الأسئلة التالية أولاً:

- ما القضايا الرئيسية التي أريد معالجتها؟
- ما الأهداف التي أريد بتحقيقها؟
- هل هناك أطفال أو فئات أطفال أريد في أن منحهم اهتماماً خاصاً في هذه الخطة؟
- ما هي بعض النشاطات التي أستطيع استخدامها داخل الصف؟
- ما هي بعض النشاطات التي أستطيع استخدامها خارج الصف؟

نقوم بتوزيع المرفق التدريبي 1-15 ونطلب من المشاركين أن يملأوا المصفوفة بالنشاطات والخطوات والأطر الزمنية المحددة.

^٤ محتوى هذه الجلسة مستقى من:

٣. عرض خطط العمل

بعد أن يصيغ المشاركون خططهم، نطلب منهم تشكيل مجموعات عمل. وإذا كان هناك معلمون من نفس المدرسة، نطلب منهم العمل في نفس المجموعات. أما إذا كانوا من مدارس مختلفة، فنطلب منهم العمل في مجموعات حسب الصفوف التي يدرسونها.

وما إن يستقروا في المجموعات، نطلب من كل مشارك عرض خطته أمام الآخرين. وبعد أن يعرض كل المشاركون خططهم، نطلب منهم تقديم تعليقاتهم على خطط بعضهم البعض ومساهماتهم فيها.

في نهاية الجلسة، نجمع كل المشاركين في جلسة عامة ونسأل إذا كانت لديهم تعليقات حول هذا التمرين. هل كان صعباً أم سهلاً؟ هل يحتاجون للتشاور مع أشخاص آخرين في مدارسهم أو مجتمعاتهم لتنفيذ تلك الخطط؟

٤. اختتام الجلسة

نقوم بتهنئة المشاركين على التزامهم بدعم الأطفال والمجتمعات.

مناقشة وأسئلة: هل تم تحقيق الأهداف؟

نراجع أهداف اليوم الخامس التي يجب أن تكون معروضة أمام المشاركين طيلة اليوم الخامس.

في نهاية اليوم الخامس، سيتمكن المشاركون من:

- فهم الصلة بين النشاطات المحددة والفوائد النفسية الاجتماعية على الأطفال.
- تطوير نشاطات نفسية اجتماعية جديدة يمكن أن يستخدموها مع طلابهم.
- فهم ما يستطيع المعلمون فعله في المجتمع لدعم التعافي والنمو النفسي الاجتماعي لدى الطفل.
- تطوير خطط عمل شخصية للدعم النفسي الاجتماعي وبناء القوة الداخلية لدى طلابهم.

هل حققنا كل هذه الأهداف؟ نسأل المشاركين عن رأيهم. إذا لم يتم تحقيق هذه الأهداف، ما هي عناصر التدريب التي لم يفهموها؟

(من الجيد أن نأخذ بعض الوقت لمناقشة أية نقاط لم يفهمها المشاركون بشكل جيد).

التقييم

نقوم بتوزيع نماذج التقييم، ونجمع النماذج المعبأة من المشاركين في نهاية اليوم الخامس.

الاختبار البعدي

نقوم بتوزيع الاختبارات البعدية، التي تحتاج حوالي ١٥ دقيقة لإكمالها. نجمع كل الاختبارات. نقارن المعلومات بتلك الواردة في الاختبار القبلي لنرى إن كان هناك زيادة في المهارات والتعلم.

اختتام التدريب

لتعزيز التعلم المشترك للأيام التي قضيناها في الورشة والعلاقات التي طوّرها المشاركون فيما بينهم، نقترح بعض النشاطات الختامية:

- الأداء: نتيج بعض الوقت لأي أغانٍ أو رقصات أو مسرحيات قصيرة أو قصائد أو أي أداء آخر أعدها المشاركون (يمكن أن نقترح ذلك عليهم في اليوم الأول).
- عرض نتائج التدريب من قبل المشاركين: نشجّع المشاركين على الحديث عما شعروا به وجربوه وتعلموه خلال التدريب. ويمكن أن يكون ذلك رافداً لتقييم خطي وفرصة لتقديم بعض التغذية الراجعة التفاعلية.
- نوزع شهادات المشاركة.
- الملاحظات الختامية.

المرفق التدريبي 1-13: الاستعداد للبدء: إرشاد مبدئي للمعلمين الذين سيقومون بتيسير النشاطات النفسية الاجتماعية والمواد المطلوبة

إلى الميسر:

- يكمن دورك في تهيئة بيئة تساعد الأطفال على الاستمتاع وتضمنهم إلى أنه لن يتم الحكم عليهم أبداً أو إجبارهم على المشاركة في شيء لا يريدونه أو تعريضهم للتوبيخ العلني وأنه سيصغى إليهم بصبر وأن لديهم الحرية لطرح أي سؤال يريدون وأن الإجابة ستكون صادقة دائماً.
- احرصوا على إشراك الأطفال في نشاطات نفسية اجتماعية منظمة (إضافة إلى الرياضة) على الأقل مرتين أسبوعياً، لمدة لا تقل عن ٤٥ دقيقة إلى ساعة في كل مرة.
- احرصوا على دمج بعض النشاطات المقدمة هنا في وقت الحصص اليومية: فمثل الرسم والكتابة الشخصية وبعض الأغاني والرقصات القصيرة كلها نشاطات مناسبة للصف.
 - بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، أدخلوا رواية القصص وعروض الدمى والرسم والحركات الإيقاعية والألعاب البسيطة وغيرها من النشاطات الإبداعية التي تساعد في تخفيف التوتر وتشجع العلاقات الاجتماعية بين الأقران.
- حاولوا تخصيص أيام ومواقيت محددة في الأسبوع لهذه النشاطات – داخل الصف وخارجه – فهذا سيخلق نظاماً ثابتاً في حياة الأطفال.
- في حالة النشاطات المنظمة التي تُجرى عادةً خارج الصف، لا يجب أن يزيد حجم مجموعة عن ٢٠ طفلاً كحد أقصى.
- إذا كان العدد كبيراً بحيث تعذر توزيعه إلى مجموعات من ٢٠ طفلاً للنشاطات المنظمة، جرّبوا ترتيبات أخرى، مثل:
 - جدوا معاوناً أو مساعداً – حتى لو كان يافعاً أكبر سناً – وقدموا له التدريب والتوجيه لكي تتمكنوا من تشكيل مجموعات أصغر.
 - لتكن أولوية المشاركة في المجموعات الصغيرة في النشاطات المنظمة المركزة للأطفال الأشد توتراً (الذين ليس لديهم الكثير من الأصدقاء أو الذين يعانون ظروفاً أسرية صعبة أو المنفصلون عن أهلهم أو العدوانيون بشكل زائد).
- تذكروا أن الأطفال "يتعلمون" بشكل أفضل من خلال التكرار واستخدام العديد من حواسهم (السمع والبصر واللمس والشم والذوق)، وسيكون أثر هذه النشاطات أقوى إذا تكررت مرة تلو الأخرى.
- ولأن مواضيع مؤلمة قد تثار، لا تسمحوا بذكر التفاصيل الواضحة التي قد تكون مرعبة أمام المجموعة. احرصوا على إعطاء وصف عام للحدث وأوقفوا الطفل الذي يبدأ برواية تفاصيل وحشية أو مثير للضيق بلطف، وأخبروه أنكم ستسمعون هذه التفاصيل فيما بعد.
 - إذا بدا الطفل شديد الاضطراب، حاولوا أن تجد شخصاً آخر لتولي مسؤولية تيسير النشاط في ذلك الوقت واستمعوا لقصة الطفل خارج الغرفة.
 - إن وضع هذه الحدود سيخلق بيئة يشعر فيها الأطفال بالحرية لاستكشاف أفكارهم ومشاعرهم بأمان، لهم وللآخرين.
- احرصوا دائماً على بدء الجلسات واختتامها بطقوس قصيرة تتضمن – على أقل تقدير – تحية الطلاب بأسمائهم أو حركات أو موسيقى أو إيقاع. فهذا الروتين سيخلق حيزاً ثابتاً يعتمد عليه في حاضر لا يمكن التنبؤ به. كما أن القيام بذلك في مجموعة يقلل شعور الأطفال بالعزلة.

سلوكيات مقلقة

- يجب أن تنتبه لسلوكيات الأطفال المشاركين في نشاطات نفسية اجتماعية خاصة بقدر تنبهنها لسلوكيات طلاب صفوفنا. ومن بين الأطفال الذين علينا القلق على سلوكياتهم:
 - الأطفال الذين يستجيبون بردود فعل مبالغ فيها أو سلوكيات تجنّبية أو قهرية شديدة لمحفزات طبيعية في بيئتهم.
 - الأطفال الذين يكررون نفس تسلسل الأحداث مرة تلو الأخرى بنفس القوة العاطفية كل مرة دون تغيير التسلسل أو الشخصيات أو نبرة الصوت أو المواضيع.
 - الأطفال الذين يظلون يُظهرون الفرع أو المستويات المرتفعة من الضيق خلال أية عملية انتقال (مثلاً، عن الانتقال من مكان أو حدث أو وضع إلى آخر).

- الأطفال الذين يعبرون عن ضيقهم من خلال العدوانية الزائدة والسلوك المدمر للذات أو الانسحاب من التفاعل الاجتماعي لفترة طويلة.

إذا لاحظتم الأمور أعلاه في أي طفل لأكثر من خمس نشاطات نفسية اجتماعية أو رياضية أو غيرها من نشاطات اللعب المنظم، عليكم التحدث إلى أهله، فقد يكون الطفل بحاجة إلى إحالة إلى خدمات متخصصة.

المواد المطلوبة

تختلف المدارس في ميزانيتها المخصصة للشراء مواد الفن والترفيه، وبعضها ليس لديه ميزانية على الإطلاق. لكن معظم النشاطات النفسية الاجتماعية لا تتطلب أي مواد، فقط مكان آمن وقيادة وتوجيه وخيال والرفقة الجماعية. وإذا لم يكن لدى المدرسة موارد لشراء المواد، فهناك طرق عديدة لصنع المواد المطلوبة أو الحصول عليها بكلفة قليلة. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- كرات
- أقلام رصاص وأقلام تلوين وألوان إذا كان ذلك ممكناً
- غراء وشريط لاصق إذا أمكن
- قطع من الورق المقوى
- كمية كبيرة من الأوراق
- قطع كبيرة من الورق للرسومات الجماعية (إذا لم تكن هذه متوفرة، نلصق عدة أوراق معاً أو نستعمل ورق التغليف العادي)
- حبال غليظة مختلفة الأطوال
- قماش وخيوط بألوان مختلفة ومقصات وإبر وخيوط وشريط قياس وأزرار (لصناعة الدمى وبعض الأزياء للشخصيات الوهمية في المسرحيات)
- مسجل وأشرطة بأنواع مختلفة من الموسيقى: هادئة تدعو على الاسترخاء وأخرى سريعة
- آلات موسيقية (الأفضل اختبار مجموعة من الآلات المحلية المستخدمة في المجتمع، يجب أن تشتمل على طبول أو آلات إيقاعية مماثلة).

إذا افتقرت المدرسة إلى موارد مالية كافية لشراء مواد الفن والترفيه والرياضة، فإليك بعض الأشياء التي يمكنكم فعلها:

- أشركوا الأهل أو الأطفال الكبر سناً أو الكبار في المساعدة لصنع بعض المواد الترفيهية أو الموسيقية أو التبرع بها. فهناك دائماً أشخاص يستطيعون صناعة آلات موسيقية تقليدية وتعليم الأطفال كيفية العزف عليها.
- في حين يفضل الأطفال الكرات الحديثة (كرة القدم أو كرة اليد أو كرة الطاولة، الخ)، إلا أن بالإمكان صناعة كرات من مواد مختلفة. فمثلاً، يمكنكم صناعة كرات بلف خيوط (أو حتى أكياس بلاستيكية) للحصول على السماكة المطلوبة.
- في العادة، ليس من الصعب الحصول على حبال. لكن إن حدث ذلك، فبالإمكان الأطفال الأكبر سناً والأهل صنعها من القصب أو الخيوط أو أغصان النباتات المعترشة أو غيرها من المواد اللينة.
- إذا لم يتوفر لديكم دفاتر (ليكون لكل طفل دفتر يومياته أو دفتره الخاص للرسم)، يمكنكم تعليم الأطفال كيفية صناعة دفتر بخياطة قطع الورق معاً. وفي الواقع، قد تكون صناعة دفتر يوميات شخصي ومزين أمراً أكثر متعة للأطفال.
- بالنسبة للنشاطات التي تتطلب القماش، يمكنكم أن تطلبوا من الأطفال إحضار قطع قماش قديمة من البيت، كما يمكن للصف تنظيم رحلة لجمع القماش بالمرور على الخياطين في القرية أو الحي ليتبرعوا ببقايا القماش الصغيرة غير المستعملة لديهم، ومن ثم يعمل الجميع على خياطتها معاً للحصول على قطع قماش كبيرة.
- إذا واجهتم مشكلة في الحصول على كمية كافية من الورق للرسم أو الكتابة، حاولوا أن تطلبوا من الأفراد و/أو المتاجر والشركات في المنطقة التبرع بالورق الذي لا تحتاجه أو المستخدم على وجه واحد فقط، ودعوا الأطفال يستعملون الجهة الفارغة.
- يمكنكم الحصول على قطع ورق مقوى غير مستعملة من قص الصناديق القديمة في المحال التجارية والأسواق.
- تستطيع المدارس الموجودة في المدن الرئيسية أن تخاطب المنظمات الأهلية والسفارات التي غالباً ما تكون مستعدة للتبرع بالمواد الفنية والترفيهية. كما أن المساجد والكنائس ومؤسسات المجتمع الأخرى قد تكون راغبة في المساعدة.

المرفق التدريبي 2-13: قائمة بالنشاطات المقترحة وفوائدها النفسية الاجتماعية المحتملة على الأطفال

الرياضة

يجب أن يشترك كل الأطفال في الرياضة بانتظام، فالنشاطات الجسدية تعطي الأطفال الفرصة لتفريغ طاقتهم وبناء أجسادهم وتعلم الأشكال الإيجابية للتفاعل الاجتماعي.

كيف؟

- نَظِّمُوا بأنفسكم أو اطلبوا من الأطفال الأكبر سناً تنظيم مختلف أنواع الرياضة وتدريب الأطفال عليها. وإذا لم يكن لديك الأنواع "الصحيحة" من الكرات، اطلبوا من الأطفال الأكبر سناً والأهل صنعها.
- كونوا مبدعين! فبينما كرة القدم وكرة اليد رياضتان ممتازتان، إلا أن بإمكانكم التشجيع على ممارسة رياضات أخرى. جربوا نط الحبل (وخاصة في المجموعات، أو تجاوز الحبال المتقاطعة لزيادة المهارة والصعوبة) أو لعبة نقادي الكرة أو سباق الجري أو القفز.
- احرصوا على منح الفتيات فرصاً مثل الفتيان في ممارسة الرياضة والاشتراك في التمرينات البدنية.
- انتهبوا حصص الرياضة لمراقبة مستوى رفاه الأطفال وتوترهم. دربوا قادة الرياضة الآخرين على ملاحظة مزاج الأطفال وسلوكهم وإبلاغكم في حال وجود استقواء أو إذا رفض بعض الأطفال المشاركة. فإذا شاهدتم أنتم أو غيركم طفلاً يتعرض لمضايقة أو الاستقواء، تحدثوا إلى الطفل المستقوي على انفراد بعد اللعبة، وكذلك الأطفال الذين جرحتم مشاعرهم.
- نَظِّمُوا مسابقات رياضية بين أطفال المدرسة وأطفال المجتمع، فهذه طريقة رائعة لتشجيع الاندماج وإتاحة فرص تعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي لأطفال خارج نطاق المدرسة قد لا تتوفر لهم هذه الفرص.
- يمكن أن يستفيد الأطفال الصغار جداً من الرياضة أيضاً، رغم أنه لن يوجد فرق كبير لديهم بين الرياضة والنشاطات التي تتطلب الحركة أو الركض أو القفز.
 - يمكنكم تنظيم ألعاب كرة بسيطة مثل: الركض في فرق مع كرة أو حجر أو حتى قطعة فواكه على ملعقة صغيرة دون إسقاطها، أو سباق تتابع، حيث يركض الأطفال ويمرون شيئاً رمزياً إلى رفاقهم في الفريق الذين يتابعون المهمة عندما يصل زملاؤهم إلى قواعد مختلفة.

متى؟

يجب أن يمارس الأطفال الرياضة مرتين أسبوعياً على الأقل، ولكن ممارستها بشكل أكثر (يومياً إن أمكن) سيكون مفيداً.

الفوائد النفسية الاجتماعية

- تشجع الرياضة الإحساس بالحياة الطبيعية لدى الأطفال لأنها شيء مألوف، شيء رأوه ومارسوه (أو أرادوا ممارسته) قبل وضع الطوارئ. وتساعد الرياضة في:
- تفريغ الطاقة وتخفيف الضغط والتوتر.
 - إبعاد عقول الأطفال عما يزعجهم، وتزويد الأطفال الأكثر شعوراً بالضيق بمتنفس عن الأفكار والصور التي تظل تراودهم، ويحدث هذا بالتزامن مع التمرين الجسدي والتركيز.
 - المرح وجلب المتعة لحياة الأطفال.
 - تعزيز تقدير الذات والإحساس بالفخر من خلال إتقان المهارات.
 - تعزيز العلاقات الاجتماعية مع الأقران والتعاون والدعم المتبادل.
 - تعزيز إدماج أطفال المدارس مع الأطفال الآخرين في المجتمع.

الموسيقى: الرقص والغناء والآلات الموسيقية

كيف؟

- حاولوا استخدام الأغاني التقليدية أو الأغاني المألوفة للأطفال.
- إضافة لجعل الأطفال يغنون الأغاني المألوفة، شجعوا الأطفال الأكبر سناً على تأليف أغانهم وكلماتهم الخاصة.
- فالأطفال الذين مرّوا بأوضاع طوارئ غالباً ما يتحمسون للغناء حول أحزانهم وتجاربهم ومحنتهم.
- شجعوا الأطفال على كتابة أغان إيجابية وملينة بالأمل. يمكن أن تتحدث كلمات الأغاني عن قوة الأطفال والراشدين وشجاعتهم في وجه الشدائد، أو الصداقة، أو الأماكن التي يستمتعون بالجلوس فيها، أو لطف الناس وتعاونهم معهم، أو أي موضوعات أخرى من الحياة اليومية.

الفوائد النفسية الاجتماعية

أظهرت التجارب أن الموسيقى علاجية بحد ذاتها. وهناك العديد من الجوانب في الموسيقى التي تجعل لها فوائد نفسية اجتماعية. على سبيل المثال:

- الحركة تعبير طبيعي في الأطفال، و"السماح" أو حتى تشجيع الأطفال على الحركة بحرية أو حسب إيقاع أو نمط هو تحرير للتعبير داخليهم.
- يمكن للموسيقى والرقص تهدئة الأطفال ومدهم بالطاقة والمرح والاستمتاع.
- يمكن للموسيقى والرقص مساعد الطفل على استئثار العواطف القوية دون الحاجة للتعبير عنها شفويّاً.
- تمنح الأغاني والرقصات التقليدية الإحساس بالمألوف والاستمرارية والاستقرار في حياة الأطفال الممزقة.
- إبداع كلمات جديدة للأغاني لها علاقة بوضع الأطفال يساعد على الشعور بأن معاناتهم مسموعة، كما يساعد البعض على التعبير عن تجاربهم.
- الغناء والرقص بشكل خاص يوفران المجال للتنفيس الجسدي مما يقلل التوتر والضغط.
- تعزز الموسيقى والرقص الاتصال غير اللفظي الذي يمكن أن يكون مفيداً بشكل خاص للأطفال الانسحابيين.
- يمكن أن يساعد الإيقاع المتكرر والحركة الطفل في اكتساب – أو إعادة اكتساب – إحساس متكامل بالنفس.

الرسم

الرسم الفردي

كيف؟

- يحب معظم الأطفال الرسم. أعطوا أطفالاً في أي عمر أوراقاً وبعض أقلام التلوين وسيبدأون بالرسم. بعضهم سينهمك بالرسم ناسين الناس من حولهم لفترة طويلة من الوقت، والبعض الآخر سيبدو "عالقاً"، يحمل القلم بانتظار الإلهام.
- من الجيد أن تسبروا بين الأطفال وتطرحوا أسئلة بسيطة بلطف بعد فترة قليلة، وليس عندما يكون الأطفال قد بدأوا للتو بالرسم، لأن ذلك يجعل الأطفال يشعرون بالتقدير وبأن "عملهم" مهم.
 - يجب أن تبقى الأسئلة بسيطة. مثلاً: "ما هذا؟ من هذا؟ هل رأيت العديد من هذه؟ ماذا يفعل؟ يبدو هذا ممتعاً، هل جربت؟ يا لها من شاحنة كبيرة! هناك العديد من الناس هنا، هل هم مستمتعون"، أو مثلاً: "أين هم الناس؟ يبدو هذا مخيفاً!"
 - يجب أن تبقى تعليقاتكم بسيطة، ولا تطلبوا توضيحات ما لم يرغب الطفل في الدخول في مناقشة أعمق عن رسمه.
 - إذا رغب الأطفال بالحديث عن رسوماتهم، لا تطلبوا تفاصيل عن الصور العنيفة أو المرعبة. فقط أصغوا للطفل وكرروا (اعكسوا) ما يقوله. إذا أشار الطفل إلى أن ذلك حدث معه، اعترفوا ببساطة بهذا الشعور والألم قائلين شيئاً مثل: "لا بد أن هذا كان مخيفاً أو رهيباً. أنا آسف".
 - تذكروا أي الأطفال رسم مشاهد حزينة أو عنيفة يبدو أنها أثارت الحزن أو الخوف فيهم. وفي وقت آخر، اطلبوا منهم رسم بعض المشاهد السعيدة أو الهانئة.
 - ملاحظة: كثيراً ما يرسم الأطفال مشاهد عنيفة من المعارك الجوية أو البرية، مع الكثير من القصف وإطلاق النار، سواء مرّوا بها أم لا. وهذا لا يعني بالضرورة أنهم يمرّون بحالة من الضيق. فيبساطة، قد يكون رسم هذه المشاهد يساعدهم في التخلص من الصور السيئة. تنبّهوا للإشارات الواضحة للتوتر، ولا تفترضوا أن كل رسم عنيف يعكس حالة من الضيق.

- في البداية، لا تعطوهم مواضيع محددة يرسمونها، وراقبوا ما يرسمونه عفواً. فقط أعطوا أفكاراً للأطفال الذين يبدون عالقين ولا يستطيعون البدء بأي شيء. وبعد أن يكون الأطفال قد رسموا عدة مرات، يمكنكم البدء بتشجيع بعض التنوع، لكن لا تطالبوا أبداً برسم محدد. اقترحوا أفكاراً بسيطة، مثل مباراة كرة قدم، أو اللعب مع الأصدقاء، أو الذهاب إلى السوق مع أمهم، أو جمع الحطب، أو ما يريدون فعله عندما يكبرون، أو أفراد أسرته وما يعملون، أو حيواناتهم المفضلة.
- من الجيد أن يرسم الأطفال مناظر فرح من فترة ما قبل الطوارئ، لأنهم بذلك يستطيعون إيجاد بعض القوة العاطفية من ذكريات تلك الأيام السعيدة. مرة أخرى: لا تطالبوا، فقط اقترحوا. يمكنكم أن تقولوا أشياء مثل: "هل تريد أن ترسم بيتك أو قريتك؟ ماذا فعلت مع أصدقائك؟ ألعاب خاصة لعبتها؟ هل تريد أن ترسم مدرستك السابقة؟ ماذا عن الحقل والمحاصيل والحيوانات؟" إذا اختار الأطفال رسم مشاهد من حياتهم قبل الطوارئ – وخاصة إذا كانوا قد اضطروا للفرار – اطلبوا منهم فيما بعد أن يخبروكم عن رسوماتهم، لأن الحديث معكم عما فقدوه سيقلل شعورهم بالوحدة.
- احرصوا على عمل ملف أو صندوق لكل طفل يضع فيه كل رسومه. واسألوهم إذا كانوا يحبون أخذ رسوماتهم إلى البيت، واعرضوا بعضها على حائط الصف لفترة. وبعد أن تنزعوها عن الحائط، أعيدوها إلى الفنان. (اطلبوا من الأطفال كتابة أسمائهم والتاريخ في الزاوية وساعدوا الذين لا يعرفون الكتابة).
- اسألوا الأطفال إذا كانوا يرغبون في الحديث عن رسوماتهم مع المجموعة، وأفسحوا المجال فقط أمام الذين يتطوعون بحماس لذلك. فالحديث عن الرسوم يمكن أن يكون تجربة إيجابية للطفل ولكن فقط إذا تم في بيئة آمنة ومليئة بالثقة.
- تجنبوا الحكم على القيمة الفنية للرسومات.

الفوائد النفسية الاجتماعية

- من خلال الرسومات، يوصل الأطفال التجارب والمشاعر التي يصعب عليهم البوح بها.
- التصوير البصري لما يخطر ببال الطفل يساعده على دمج الأجزاء المختلفة من حياته بطريقة غير معرفية.
- يساعد الرسم الأطفال أولاً على فهم الأحداث والأفكار والعواطف المدفونة التي لم يعترفوا بها أو يكونوا مدركين تماماً لها من قبل، ثم وضع بعض المسافة بينهم وبينها، وأخيراً السيطرة عليها. (مثلاً، الأمور والناس والأوضاع التي كانت – أو لا تزال – تجعلهم يشعرون بالحزن أو الغضب أو السعادة أو الغيرة أو القلق)
- لأن الرسم يساعد في استحضار الأفكار والمشاعر غير الواعية إلى العقل الواعي، فإن بإمكانه جعل الأطفال يفهمون الأحداث، وهذا أحد عوامل القوة الداخلية.
- يمكن أن يساعد الرسم الأطفال الأكبر سناً على فهم ما يريدونه في المستقبل والتعبير عنه بشكل الأفضل، مما يعطيهم إحساساً بالهدف في حياتهم.
- الرسم يمنح إحساساً بالإنجاز والفخر، فهو إبداع يمكن أن يقدره الآخرون.

الرسم الجماعي

كيف؟

- أحضروا قطعة كبيرة من الورق أو اطلبوا من الأطفال إلصاق أوراق صغيرة معاً لصناعة أوراق بحجم ورق الملصقات.
- ساعدوا الأطفال على تجميع أنفسهم في فرق صغيرة من طفلين إلى أربعة. وإذا كان هناك توتر بين بعض الأطفال أو كان بعضهم انسحابياً أو عدوانياً للغاية، وجّهوا عملية توزيع الفرق بحيث لا يشعر أي طفل بالرفض أو الإهمال.
- اطلبوا من المجموعة أن تأخذ بضع دقائق للخروج بفكرة يرسمونها. يمكنكم أن تقترحوا بعض الأفكار الهادفة، مثل ماذا يودون أن تبدو عليه قريتهم بعد عام من اليوم، أو أفضل مدرسة يستطيعون تخيلها، أو كل الناس الذين يحبونهم في حياتهم. يمكنكم أيضاً أن تقترحوا أفكاراً بسيطة مثل مباراة كرة قدم أو سباق دراجات أو سيارات، أو قريتهم أو مخيم اللجوء الذين يعيشون فيه (مع المساكن والدكاكين ونقاط تجميع المياه أو الناس ونشاطاتهم).
- يمكن أن يرسم الأطفال الأصغر سناً "غرفتي المثالية" أو الألعاب التي يودون اللعب بها أو بيوتهم أو الناس الذين يحبونهم.
- نعطي الأطفال وقتاً محدداً. ومن الممكن أن يستمر الرسم الجماعي عدة جلسات.
- ذكروا الأطفال أن عليهم أن يتناقشوا حول ما سيرسمون وكيف سيقومون بذلك.

- سيروا في الغرفة بينما يعمل الأطفال على رسوماتهم لتتأكدوا من أن عملية التعاون والتوصل إلى إجماع تسير بشكل جيد. ساعدوهم إذا برز خلاف أو إذا علقت مجموعة ولم تستطع أن تقرر ماذا سترسم.
- إذا رغبت المجموعات، يمكنها عرض رسوماتها على الحائط لعدة أيام.
- يمكنكم أن تطلبوا من الفرق التناوب بالتحدث حول رسوماتهم إذا رغبوا بذلك، وأن يجيبوا على أية أسئلة. ويمكنكم طرح بعض الأسئلة لتحفيز النقاش إذا كان الأطفال هادئين.

الفوائد النفسية / الاجتماعية

تساعد الرسومات الجماعية في:

- تعليم التوصل إلى إجماع وحل الخلافات في الرأي سلمياً.
- تحفز الخيال والإصغاء والتعلم من الآخرين.
- تعزيز الصداقة وخلق الروابط بين الأطفال.
- تعزيز تقدير الذات عندما يُعرض نتائج الجهود المشتركة على الحائط ليراه الجميع ويقدره.

رواية القصص

من الممكن أن تكون رواية القصص جزءاً من النشاطات الصفية واللامنهجية. كما أن الأطفال الأصغر سناً تحديداً يستمتعون برواية القصص.

كيف؟

- يمكن أن يجلس الأطفال بشكل دائري ويحكي الراوي قصة أو يقرأها، مقلداً الأصوات ومغيّراً نبرة صوته أو معبراً عن العواطف المختلفة للشخصيات.
- يمكنكم رواية قصصاً تقليدية، بعضها ممتع ومليء بالمغامرات أو الحياة السعيدة للأطفال. ويمكنكم نسج قصص تروي بعضاً مما مر به الأطفال، لكن يجب أن تكون النهاية دائماً سعيدة.
- أشركوا الأطفال الصغار جداً في محاكاة القصة معك.
- أشركوا الأطفال في تخيل التسلسلات المختلفة للقصص وكذلك النهايات المختلفة.

متى؟

- يمكنكم إدراج نشاطات رواية القصص مرتين أسبوعياً، أو أكثر أو أقل، بحسب عمر الأطفال والنشاطات الأخرى التي تنفذونها معهم.
- انتبهوا للقصص التي يحبها الأطفال كثيراً. فبعد أن تكونوا قد رويت عدة قصص، اسألوا الطلاب في المرة المقبلة إذا كانوا يحبون سماع إحدى القصص القديمة أو قصة جديدة.

الفوائد النفسية / الاجتماعية

- بحسب القصص المختارة، يمكن لرواية القصص أن تعزز شعور الأطفال بالأمان والأمل، وخاصة عندما يتم التغلب على المشاكل والأشوار والعثور على حلول جيدة للأوضاع الصعبة.
- يمكن للأطفال أن يتماهوا مع الشخصيات مما يجعلهم يشعرون بأنهم أقوى أو أقل وحدة (مثلاً، قصة عن طفل فقد عائلته ولكن عائلة لطيفة أخرى احتضنته، أو فتى حزين وخجول جداً التقى فتاة لطيفة ابتكرت ألعاباً مسلية لتلعب معه كل يوم).
- عندما يُطلب من الأطفال إكمال القصة أو التعليق عليها وتغيير جوانب في الشخصية أو الحدث، فهذا يساعدهم على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم الخاصة بدون الشعور بأنهم يكشفون أنفسهم، وهذا عائد إلى أنهم ينسبونهم إلى شخص آخر (شخصية خيالية)، بينما هي في الواقع لهم.

نشاطات المسرح/ الدراما ومسرح الدمى

كيف؟

- من الأفضل أن يخرج الأطفال أنفسهم بالقصص التي يريدون تمثيلها أو لعبها من خلال الدمى. ومع ذلك، وحسب أعمارهم، قد تضطرون إلى اقتراح مواضيع أو قصص.
- يمكنكم العمل مع الأطفال لاختيار قصص تمثل الصعوبات وكيفية التغلب عليها، مثل مقابلة أشخاص سيئين أو حيوانات مخيفة. لكن من المهم أيضاً تأليف قصص حول أشخاص لطفاء ومتعاونين.
- يمكنكم العمل مع الأطفال لاختيار قصص مألوفة للأطفال وأحياناً تأليف قصص جديدة تماماً.
- دعوا الأطفال يختارون الشخصيات التي يريدون تمثيلها.
- أعطوهم وقتاً كافياً لتطوير القصة وقوموا بتيسير المناقشات بين مجموعات عمل من الأطفال. هذه العملية حاسمة لأن الأطفال يعملون على القصة (تماماً كما يحدث عندما يمثلون) يشعرون بأنهم يسيطرون على الأحداث. وهم بالمشاركة في تطوير القصة، يمارسون خياراتهم وتتصرف الشخصيات بحسبها.
- إذا أراد طفل أو أطفال اختيار فكرة تشابه بعضاً من التجارب الصعبة التي مر بها، احرصوا على ما يلي:
 - o توجيهه لتلطيف التفاصيل والصور المخيفة للقصة التي يريد تمثيلها.
 - o توفير طريقة للخروج من المشكلة أو نهاية إيجابية أو أمل أكيد بنهاية إيجابية في المستقبل.
- بالنسبة للعروض المسرحية، استخدموا أي نوع من الأزياء المرتجلة التي يمكن صنعها. يمكنكم استخدام القماش وأي مواد متوفرة مثل أوراق الشجر أو الأغصان أو الأنسجة المحبوكة.
- يمكنكم استخدام إما الدمى الجاهزة أو إشراك الأطفال في صنعها. يمكن أن تكون الدمى بسيطة جداً أو أكثر تعقيداً، ويمكن أن تكون من عدة أنواع من المواد التي قمتم أنتم والأطفال بجمعها.
- لو كان عدد محدود فقط من الأطفال قادراً على أن يكون من الممثلين، وزعوهم على فرق بما يضمن حصول كل طفل على فرصة التمثيل في المسرحية. ومن الممكن للأطفال الذين لا يمثلون أن يساعدوا في صنع الديكور والخلفيات أو أي نوع آخر من النشاطات المساندة.
- انتبهوا لمزاج بعض الأطفال واحتياجاتهم، وتأكدوا من حصولهم على أدوار تساعدكم. مثلاً، امنحوا الطفل الخجول دوراً بارزاً ومتألقاً، والطفل العدواني يمكن أن يلعب شخصية مطيعة ولطيفة.

متى؟

- يعتمد عدد المرات ننفذ فيها نشاطا درامياً أو مسرح الدمى على العديد من عوامل السياقية. حاولوا تشجيع المسرحيات القصيرة لكي يتم تطوير العديد منها وتمثيلها خلال الفصل الدراسي.
- مع الأطفال الأصغر سناً، يمكنكم تنفيذ عروض لمسرح الدمى القصيرة عدة مرات في الأسبوع خلال وقت الحصة، واستخدامها عند إعطاء دروس حول مختلف الموضوعات.
- مع أن بالإمكان تمثيل المسرحيات لمجموعات أخرى من الأطفال في صفوف أخرى في بعض الحالات الخاصة، إلا أن الهدف من أنشطة المسرح والتمثيل هو تحقيق الفائدة النفسية الاجتماعية للأطفال (انظر أدناه). ففي معظم الحالات، يتم أداء هذه القطع الإبداعية داخل المجموعة ولها.

الفوائد النفسية الاجتماعية

توفر الدراما ومسرح الدمى ما يلي للأطفال:

- فرصة لاستكشاف وممارسة السيطرة والتعبير العاطفي والتعاون في بيئة مريحة وآمنة.
- الإحساس بالسيطرة على الأحداث، من خلال تأليف لقصصهم ونهاياتها بأنفسهم. فمن خلال السيطرة على الشخصيات والقصص، يستعيد الأطفال في الخيال بعض السيطرة التي فقدوها على حياتهم نتيجة لوضع الطوارئ.
- التعبير عن المشاعر والعواطف على بعد مسافة آمنة من خلال الشخصيات الخيالية.
- الفرصة لممارسة التعبير عن مجموعة واسعة من العواطف مثل السعادة والثقة والغضب والحزن والإثارة في بيئة آمنة. وهذا مفيد بشكل خاص للأطفال الذين قلل توترهم كثيراً من قدرتهم على الشعور وإظهار العواطف.
- مكاناً لإبصار الأفكار أو المشاعر التي سيكون من المؤلم أو الصعب الحديث عنها وضع آخر.
- تحفيز الإبداع والفضول، وكذلك الوظائف المعرفية مثل السبب والنتيجة.
- تقليل مشاعر العزلة من خلال عمل الفريق على تطوير القصة وتمثيل العلاقات المختلفة بين الشخصيات المختلفة.

- مشاركة لا تُشعر الأطفال بالتهديد، لأن الطفل قد يختار ألا يشارك بفعالية في التمثيل، ومع ذلك يساهم في الأفكار أو توفير الدعم اللوجستي.
- تجربة العواطف والراحة ببساطة من خلال مشاهدة المسرحية.

الكتابة الشخصية: الصحافة وكتابة القصائد

كيف؟

- نوزّع دفترًا لكل طفل أو نعلمهم كيفية صنع دفتر من قطع ورق محاكاة معاً. علينا أن نساعدهم في العثور على مكان آمن لهذه اليوميات التي هي ملكية خاصة له.
- يجب تشجيع الأطفال على كتابة أفكارهم وكتابة يومياتهم. يمكن للأطفال الصغار الذين لا يجيدون الكتابة كثيراً إضافة الرسوم إلى كتاباتهم.
- الأطفال وحدهم من يقرر ما يريدون كتابته في دفتر يومياتهم الخاص. ومع ذلك، وبسبب كون هذه فكرة جديدة لهم، يمكنكم إعطاؤهم في البداية بعض الأفكار التي قد يودون الكتابة عنها. مثلاً، يمكنهم:
 - الكتابة بشكل يومي (أو كل بضعة أيام) عن أمور حدثت لهم وما أحبوه وما لم يحبوه فيها، أو أمور حدثت من قبل وما أحبوه وما لم يحبوه فيها.
 - وصف الأشياء بالتفصيل.
 - اعتبار دفتر يومياتهم صديقاً، والحديث إلى هذا الصديق الخيالي كتابة.
 - كتابة قوائم بما يريدون أن يفعلوا، أو ما يريدون أن يصبحوا في المستقبل.
 - كتابة القصائد. من الممكن التدرب على كتابة القصائد في الصف، كجزء من حصة اللغة والتدريس. أخبروا الأطفال أن بإمكانهم محاولة كتابة قصائدهم الخاصة دون القلق بشأن جودتها. ويمكنهم اختيار عرض هذه القصائد أم لا.

متى؟

- يمكن القيام بالكتابة الخاصة في أي وقت.
- يمكنكم إعطاء الأطفال بعض الوقت لممارسة الكتابة الخاصة في الصف، كل يوم أو يوماً بعد يوم.
- يمكنكم إجراء ترتيبات للأطفال الذين يرغبون في البقاء فترة أطول في الصف بعد ساعات الدراسة للكتابة إذا كان هناك راشد يشرف عليهم.
- يمكنكم تشجيع الأطفال على إيجاد بعض الوقت للكتابة بمفردهم. وإذا رأيتم أن الأطفال لا يجدون الوقت الكافي للكتابة الخاصة، يمكنكم تشجيع ذلك في الحصص التي تنظم للأطفال خارج ساعات الدوام الرسمي.

الفوائد النفسية والاجتماعية

- بالنسبة للأطفال الذين يستطيعون الكتابة، تشكل القصص والقصائد وسائل مفيدة للتعبير، فهي تعطي الأطفال السيطرة على جزء خاص في حياتهم. ويمكنهم الاحتفاظ بكتاباتهم لأنفسهم أو قراءتها – أو بعضها فقط – أمام أشخاص مختارين وفي أوقات معينة.
- دفتر اليوميات يوفر مكاناً يبوح فيه الأطفال بأحزانهم وأفراحهم والأحداث والمشاعر عندما تكون مؤلمة شديدة الإيلام أو الخصوصية للبوح بها أمام الآخرين أو عندما لا يوجد شخص مناسب للبوح بها أمامه.
- الكتابة تعطي أهمية لحياة الأطفال وما يحدث لهم وداخلهم. ف رؤية حتى أبسط الأحداث في حياة الإنسان مكتوبة يعطيها أهمية ومعنى.
- الكتابة تساعد الأطفال على فهم معنى الأحداث والمشاعر والأفكار التي لم تكن مفهومة في البداية، فمن الممكن أن تبدأ الأنماط والروابط بالتشكل من قراءتها عدة مرات.
- تأليف القصائد يحفز الإبداع والتداعي الحر للأفكار، وأحياناً يساعد على اكتشاف المشاعر التي لم يكن الأطفال مدركين لها.

نشاطات للأطفال الصغار جداً

بالنسبة للأطفال الأصغر عمراً، احرصوا على تكرار الألعاب والنشاطات الأخرى باستمرار. فمن المهم التأكيد على: الروتين، والثبات والتكرار.

من بين النشاطات المذكورة أعلاه، فإن أكثرها ملاءمة للأطفال الصغار ما يلي:

- **رواية القصص** وطرح الأسئلة البسيطة خلال قراءة القصة يساعد خيال الأطفال على الانطلاق نحو ما يمكن أن يحدث تالياً.
- **مسرح الدمى** مفيد بشكل خاص للأطفال الصغار جداً الذين لا يملكون النضج الكافي بعد لتمثيل قصة أو شخصية كاملة. يمكنكم تحريك الدمى التي تمثل قصة بسيطة بصعوبات يمكن للأطفال فهمها وتنتهي نهاية سعيدة.
 - اطرحوا القدر الأكبر من أسئلة للأطفال عما يعتقدون أن الشخصيات تقوله وما يمكن أن يحدث تالياً في القصة.
 - ثم حاولوا اتباع التعليمات التي يعطيها الأطفال مما يتيح لهم السيطرة على الحدث.
 - يجب أن تكون الدمى ممتعة وتثير ضحك الأطفال.
- **الغناء والحركات البسيطة** مثل مسك الأيدي والسير في دوائر والتصفيق بحركات إيقاعية، ولعبة "اتبع القائد" (تقليد الحركات التي يقوم بها القائد)، وأية حركات أخرى تتطلب الاتصال المباشر مع الأطفال الآخرين. هذا ينفس عن التوتر ويبعث على الاستمتاع ويشجع العلاقات الاجتماعية مع الأقران ويوفر الاتصال الجسدي اللطيف الذي يريح الأطفال الصغار.
- **الرسم الحر** بالكثير من الألوان. شجعوا الأطفال على الحديث عن رسوماتهم. لا تدفعوهم للتوصل إلى معنى منطقي لما يقولونه، فالحديث العفوي حول صورة ما سيساعدهم على التنفيس عن قلقهم ويخففه.

إضافة إلى ذلك، احرصوا على منح الأطفال الصغار جداً الكثير من الوقت للعب الإبداعي.

- استخدموا اللعب المتوفرة المعروفة للأطفال، ولكن أيضاً اصنعوا بعض اللعب البسيطة الأخرى مثل الدمى يدوية الصنع والعلب والخيوط والحصى وقطع القماش للتمثيل وألواح ورق مقوى من مختلف الأحجام والألوان، الخ..
- يمكن للأطفال – وحدهم أو مع آخرين – تمثيل قصص خيالية. دعوهم يمثلون ما يريدون تتقلوا من طفل لآخر أو بين مجموعات الأطفال واستمعوا لهم واطرحوا الأسئلة ووجهوا الأفكار والأجوبة نحو السلوكيات الإيجابية (مثلاً، إدخال صفة اللطف إلى إحدى الشخصيات وحب المساعدة إلى أخرى)، واقترحوا بلطف الحل الإيجابي للمشاكل التي يمثلها الأطفال في مسرحيتهم.
- كونوا متنبهين لكيفية تصرف الأطفال خلال اللعب الحر. قدّموا المساعدة بشكل خاص للأطفال الانسحابيين الذين يلعبون دائماً وحدهم، أو العدوانيين جداً الذين يستقوون على الآخرين. وبينما لعب الأطفال بمفردهم أمر طبيعي في بعض الأحيان، إلا أن علينا مساعدة الذين يلعبون وحدهم كثيراً ولا ينضمون للمجموعات. في البداية، يمكننا البقاء بجانب الطفل الذي أشركناه حديثاً في مجموعة حتى يتدبر أموره وحده.
- يجب إعطاء الأطفال العدوانيين بشكل واضح الكثير من الفرص للعب الجسدي: ضرب الكرة بالقدم أو استخدام كيس ملاكمة أو القفز والحبو من خلال أنفاق وهمية أو الرقص.

المرفق التدريبي 3-13: تعليمات مجموعة العمل أ: الموسيقى والإيقاع والرقص

الأهداف:

1. التعرف على مجموعة من التعبيرات الموسيقية التقليدية أو المعاصرة واستكشاف فوائدها ومناقشتها.

التعليمات:

1. من خلال العمل في مجموعات، قوموا بالتعرف على أغاني ورقصات من ثقافتكم الخاصة تُستخدم في أوقات المحن أو للتخفيف من الحزن والتوتر وجلب الفرح وناقشوها ودونوها في قائمة. أدرجوا أيضاً أية حركات إيقاعية أخرى تقليدية أو حديثة ممتعة للأطفال أو تعود عليهم بالفائدة.
2. ناقشوا الأوقات والمناسبات المختلفة التي تُستخدم فيها هذه الأغاني والرقصات، وانظروا في الفوائد والمساوئ المحتملة لإحياء هذه الأغاني والرقصات ووازنوا بينها.
3. ناقشوا كيف بالإمكان استخدام هذه الأغاني والرقصات والحركات الإيقاعية أو التعبيرية الأخرى مع الأطفال ولأي فئات عمرية ومتى وكم مرة. (هل ستستخدمونها بشكل روتيني خلال الحصص؟ مرتين في الأسبوع؟ أكثر من ذلك؟ لماذا؟)
4. اقرأوا المرفق التدريبي 2-13 كمجموعة. سيوزعه عليكم الميسر خلال فترة العمل الجماعي.
5. حضروا أغنيتين وحركة تعبيرية أو إيقاعية واحدة – على الأقل – لتعلموها للمشاركين في الجلسة العامة.

المرفق التدريبي 4-13: تعليمات مجموعة العمل ب: الألعاب

الأهداف

١. استكشاف ومناقشة الألعاب التقليدية وغيرها التي قد يكون لها فوائد نفسية اجتماعية للأطفال من أجل تعميق فهمنا لاستخدام هذه الألعاب في تعزيز التأقلم (مثلاً زيادة تقدير الذات، بناء الثقة، كسر العزلة، إلخ) أو لمجرد الاستمتاع.

التعليمات

١. من خلال العمل في مجموعات من خمسة إلى سبعة أشخاص، قوموا بالتعرف على الألعاب التقليدية أو المعاصرة التي تعتقدون أن لها فوائد نفسية اجتماعية على الأطفال أو تبني قدرتهم على التكيف بطرق معينة وناقشوها ودونوها في قائمة.
٢. ناقشوا ذكرياتكم حول شعوركم عندما كنتم تلعبون هذه الألعاب وأنتم أطفال. قوموا بموازنة الفوائد والمساوئ المحتملة لإحياء هذه الألعاب.
٣. يمكنكم تطوير ألعابكم الخاصة أو تعديل بعض الألعاب الموجودة مسبقاً، وناقشوا الفوائد المرتبطة بالرفاه النفسي الاجتماعي/التعافي/بناء القوة الداخلية لكل منها.
٤. اقرأوا قائمة الألعاب المبينة في المرفق التدريبي 2-13 كمجموعة. سيوزعه عليكم الميسر خلال فترة العمل الجماعي.
٥. اكتبوا قائمة بالألعاب التي ناقشتموها بما في ذلك تلك التي أعطاه الميسر، واستعدوا لتعليم المشاركين في الجلسة العامة ثلاثاً أو أربعاً من هذه الألعاب.

المرفق التدريبي 5-13: تعليمات مجموعة العمل ج: نشاطات المسرح والدراما ومسرح الدمى ورواية القصص

الأهداف:

١. تعلّم قيمة استخدام المسرح/الدراما / مسرح الدمى/ رواية القصص في مساعدة الأطفال المتوترين أو الانسحابيين أو العدوانيين بشكل زائد على استعادة إحساسهم بالتحكم تدريجياً.
٢. توفير متنفس آخر للأطفال يعبرون فيه عن رأيهم وإبداعهم وهمومهم وخاصة أحلامهم.

ملاحظة: من المهم للغاية ألا تكون المسرحيات /الدراما/ مسرح الدمى عن الأحداث المثيرة للضيق التي مر بها الأطفال، فخطر تحريك القلق والخوف والصدمة من خلال إعادة تمثيل أحداث سابقة عنيفة صادمة خطر حقيقي، ولا يجب مطلقاً القيام بذلك في بيئة المدرسة، ولا حتى مع طبيب أو معالج نفسي.

التعليمات:

١. ناقشوا معاً المواضيع المتعددة التي يمكن أن يستمتع بها الأطفال: مثل القصص الخيالية للأطفال الأصغر عمراً، أو الهموم والاهتمامات والمشاكل والرغبات والأمال الحالية للأطفال الأكبر عمراً.
٢. اقرأوا المرفق التدريبي 2-13 كمجموعة. سيوزعه عليكم الميسر خلال فترة العمل الجماعي.
٣. حضروا مسرحية كاملة أو قصة أو مسرحية دمي طولها ٥ إلى ١٠ دقائق تقريباً تعرضونها أما باقي المشاركين في الجلسة العامة.

المرفق التدريب 1-14: العمل مع الأهل والأطفال لتشجيع الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال

العمل مع الأهل

لدى الجميع (الأهل وأفراد المجتمع والطفل نفسه) دور مهم يلعبونه في دعم المشاكل النفسية الاجتماعية التي يواجهها الأطفال في ظروف الطوارئ، لكن الأهل هم العنصر الأول والأساسي المسؤول عن مساعدة طفلهم في مواجهة المشاكل النفسية الاجتماعية. ولكن بعض الأهل قد يفتقرون للقدرة والمعرفة والمهارات اللازمة للقيام بذلك. ففي العديد من حالات الطوارئ، يكون الأهل أنفسهم منسحقين أمام الأحداث المزعجة.

المعلمون أفراد يحظون بالاحترام الكبير في المجتمع، وغالباً ما يتطلع الأهل وزعماء المجتمع إليهم عندما يصادف الطفل الصعوبات. ولذلك يستطيع المعلمون أن يساعدوا الأهل والآخرين في المجتمع في تعزيز فهمهم لهموم الأطفال وتطوير المهارات للتعامل مع هذه الهموم.

كيف يمكن للمعلمين دعم الأهل؟

الدعم والإصغاء

- زوروا الأسر وعبروا عن اهتمامكم بخيرها وخير أطفالها.
- قوموا بتقييم مستوى معرفة الأهل ووضعهم، بما في ذلك نظام الدعم لديهم.
- ناقشوا التحديات التي قد يواجهها الأطفال في ظروفهم الحالية، وحاولوا تقييم ما إذا كان هناك مشاكل في الأسرة. قد يرتاح الأهل المثقلون بالهموم عندما يجدون من يتحدثون إليه.
- إذا لاحظتم أن أطفالاً يواجهون صعوبات محددة، ناقشوها مع الأهل بصراحة ولكن بأسلوب داعم.
- استخدموا مهارات الاتصال التي تعلمتموها في هذا التدريب لعكس مشاعر الأهل ودعمهم في تطوير حلول بأنفسهم.
- اعرضوا المساعدة التي تستطيعون توفيرها، مثل الاتصال مع الخدمات المختصة أو ترتيب مساعدة تعليمية إضافية.
- احذروا من عرض مساعدة لا تستطيعون توفيرها.
- اضمنوا لهم السرية والدعم المستمر. تابعوا العمل معهم وادعواهم لزيارتكم في المدرسة.

تبادل المعرفة وتطوير المهارات

إذا وجدتم أن الأهل لا يفهمون وضع أطفالهم، اعرضوا عليهم بلطف المعلومات وعززوا ممارسات التربية الوالدية الجيدة. وبينما تجري هذه المناقشات، حاولوا مساعدة الأهل في الاتصال مع الخدمات المناسبة في المجتمع إذا نشأت حاجة لمزيد من الدعم أو الدعم المتخصص.

بعض القضايا التي يمكن مناقشتها تشمل:

- احتياجات الأطفال لبيئة مستقرة. على سبيل المثال أهمية السعي لإبقاء الأطفال في نفس البيت مع أهلهم، أو على الأقل ضمان حصولهم على رعاية متماسكة من أحد والديهم أو أحد الأقرباء المقربين.
- أهمية تلبية احتياجات الأطفال للطعام والسكن واللباس والرعاية الصحية والتعليم لكي نشجع نماءهم بشكل صحي.
- أهمية تلبية الاحتياجات النفسية الاجتماعية مثل:
 - الإحساس بالأمان: الثقة والأمان يجب أن تكون غير مشروطة.
 - الانتباه والاهتمام: يحتاج الأطفال للانتباه والحب والحماية.
 - القبول: يحتاج الأطفال لقبولهم كما هم بنقاط قوتهم وضعفهم.
 - التقدير والدعم: يحتاج الطفل للحصول على التقدير أو المدح عند قيامهم بأفعال إيجابية، بالإضافة إلى الدعم خلال الأوقات الصعبة.
 - التأديب الملائم: يساعد الأطفال في تعلم الأعراف الاجتماعية وكيفية التصرف بشكل ملائم والحصول على قبول المجتمع.

كما على المعلمين أن يؤكدوا حاجة الأطفال إلى الفرص والإرشاد. ويستطيع المعلمون نصيح الأهل بأن:

- يشركوا الأطفال في نشاطات مناسبة لأعمارهم بإعطائهم الفرص والتشجيع للمشاركة.
- يعطوا الأطفال الفرص للتعليم في بيئة آمنة وداعمة. أعطوا الأطفال الفرص لتجربة مهارات جديدة، وشجعوهم على المشاركة وتحدثوا معهم عن فهمهم للعالم من حولهم.
- يعطوا الأطفال معلومات كافية ليفهموا ما يجري حولهم.
- يمنحوا الأطفال أدواراً ومسؤوليات مناسبة لأعمارهم. فالأطفال يحتاجون للتجربة والإرشاد لتطوير مهاراتهم التالية:
 - رعاية أنفسهم (النظافة والغذاء).
 - تطوير الذكاء العقلي والعاطفي.
 - تطوير القدرة والفهم المعرفي.
 - فهم التنوع في محيطهم.
 - اكتساب اتجاهات وسلوكيات اجتماعية إيجابية.
 - التعبير عن المشاعر والأفكار.
 - القراءة والكتابة والحساب.

العمل مع المجتمعات

لاستجابة المجتمع للأطفال المحتاجين للرعاية تأثير مهم على مدى قدرة الأطفال على التأقلم مع الأوضاع الصعبة والتعافي منها.

يلعب المعلمون دوراً مهماً ليس في المدرسة فقط بل وكذلك خارجها. ففي المدرسة، يستطيع المعلمون أن يحاولوا جعل المدرسة أكثر دعماً، مثلاً من خلال إجراء نشاطات في إطار شبيه بالأسرة وتعزيز التعاون والعلاقات الوثيقة. كما أنهم يستطيعون أيضاً المساعدة في جعل مجتمعاتهم أكثر دعماً لنماء الأطفال وتعافيهم، حيث يمكنهم تنظيم مناسبات خاصة أو برامج للأطفال في مجتمعاتهم، ومحاولة التأثير في زعماء المجتمع لضمان تلبية احتياجات الأطفال وحقوقهم.

وتجدون تالياً قائمة بالأمور التي يمكن للمعلمين فعلها في مجتمعاتهم.

١. العمل على ضمان وجود حياة عائلية مستقرة وداعمة للأطفال

خلال أوضاع الصراع وعقبها، يمكن حدوث توتر ومجاذلات وزيادة في معدل العنف داخل الأسر، وأحياناً ينفصل أفرادها عن بعضهم البعض. ولأن الراشدين وغيرهم من أفراد الأسرة يكونون معرضين للتوتر، فقد يفرغون إحباطاتهم على الأطفال (إما بالتشديد عليهم أو فقدان أعصابهم على سبيل المثال)، أو لا يولونهم الاهتمام الكافي. وبينما يستطيع المعلمون العمل مباشرة مع الأهل لمساعدتهم على توفير حياة عائلية مستقرة وداعمة للأطفال، فإن بإمكانهم كذلك العمل مع المجتمع لنفس الغاية، كأن ينظموا مجموعات نقاش مع الأهل أو تشجيع رجال الدين أو زعماء القرية أو الحي على التشديد على أهمية استمرار الراشدين في توفير الحب والإرشاد والتفهم للأطفال.

٢. المساعدة في إعادة النشاطات الاعتيادية في حياة الأطفال

غالباً ما تنقطع النشاطات الاعتيادية للأطفال عندما يندلع صراع. فأحياناً يتسرب الأطفال من المدرسة ويتوقفون عن ممارسة النشاطات الرياضية أو حضور الأحداث الثقافية ولربما يتوقف التعليم الديني. من المهم أن يتولى المعلمون المبادرة في إعادة تثبيت هذه النشاطات للأطفال حالما يصبح الوضع آمناً ومن الممكن القيام بها. ويستطيع المعلمون المساعدة في ترتيب النشاطات للأطفال أو تشجيع الآخرين على تولي القيام بها.

٣. تنظيم الفرص ليلعب الأطفال ويبدعوا ويعبروا عن أحاسيسهم

خلال أوضاع الصراع وبعدها، يحتاج الأطفال للمزيد من الفرص ليلعبوا ويبدعوا ويعبروا عن أحاسيسهم. وإضافة إلى النشاطات المعتادة المذكورة أعلاه، يستطيع المعلمون ترتيب نشاطات أخرى للأطفال لإعطائهم فرصة للتعبير عن مشاعرهم. مثلاً، يمكنهم تنظيم سلسلة من مجموعات اللعب للأطفال الأصغر عمراً واستضافة معرض لفن الأطفال أو أخذ الأطفال في نزهات إلى أماكن عامة أو شواطئ أو تنظيم نشاطات سلام.

٤. المساعدة في ضمان تلبية احتياجات الأطفال وحمايتهم من الأذى

يلعب المعلمون دوراً مهماً في ضمان تلبية الاحتياجات الجسدية وغير الجسدية للأطفال. فإذا كان الأطفال جوعى أو غير آمنين أو ليسوا بصحة جيدة أو ليس لديهم مأوى مناسب، فمن الصعب عليهم أن يتطوروا نفسياً ويتعافوا. لذا، فإن أي شيء يقوم به المعلمون لضمان تلبية احتياجات الأطفال سيدعم بشكل غير مباشر تطورهم النفسي. مثلاً، مساعدة أسرة حرق منزلها في بناء منزل مؤقت أمر مهم جداً لأطفالها.

كما أن من المهم جداً محاولة ضمان حماية الأطفال من المزيد من الأذى. وبينما قد يكون هذا صعباً في ظروف الطوارئ، فإن هناك بضعة أشياء يستطيع المعلمون القيام بها. مثلاً، يمكنهم تنظيم حملة تثقيفية في المجتمع للمساعدة في توعية اليافعين بأخطار الكحول والمخدرات، أو الحديث مع زعيم الميليشيات أو الجيش لإقناعه بعدم إشراك الأطفال (أي كل من كان دون سن الثامنة عشرة) في النشاطات العسكرية، أو محاولة تنظيم "منطقة آمنة" يلجأ إليها الأطفال إذا شعروا بالخطر.

٥. ضمان أخذ احتياجات الأطفال بالحسبان في التخطيط المجتمعي

خلال أوضاع النزاع وما بعدها، غالباً ما تطرأ تغيرات على المجتمع: على سبيل المثال، قد يكون هناك حاجة إلى إعادة تشييد المباني، وأحياناً يكون هناك ضرورة لإعادة توطين مجتمعات بأكملها يكون عليها التكيف مع أحياء جديدة، أو يكون الناس مضطرين للبحث عن عمل مختلف. لكن كثيراً ما يتم إهمال احتياجات الأطفال. فإذا اضطرت مجتمعات إلى إعادة التوطين على سبيل المثال، من المهم ضمان قدرة الأطفال على الالتحاق بالمدرسة وتلقي الرعاية الصحية المناسبة. لذلك، عندما يقوم أفراد المجتمع أو الحكومة باتخاذ قرارات، يستطيع المعلمون أن يعكسوا صوت الأطفال. فبإمكان المعلمين الدفع باتجاه بناء المدارس وتجهيزها بالموظفين، أو ضمان توفر الخدمات الصحية للأطفال، أو ضمان توفير المجتمعات لأماكن للعب أو الدراسة للأطفال.

٦. مساعدة الأطفال على المشاركة بشكل فاعل في إعادة بناء مجتمعاتهم ومستقبلهم الإيجابي

للمعلمين دور مهم في مساعدة الأطفال على إعادة بناء مجتمعاتهم. فمن المهم للغاية إعطاء الأطفال – خاصة من هم فوق السادسة – دوراً فاعلاً وإيجابياً في مجتمعاتهم. حيث بإمكان الأطفال المساعدة في إعادة بناء منطقة لعب أو مدرسة، أو إزالة الأنقاض أو تنظيف البيوت والأشجار، أو أي مهام أخرى. كما يمكن الطلب من الأطفال إنشاء موقع للعب واستخدام أشياء مستعملة في نشاطاتهم الإبداعية.

ومن المهم أيضاً دعم الأطفال – خاصة اليافعين – في صنع قرارات في مجتمعاتهم. وهناك عدة طرق لإشراك الأطفال، كضمان تمثيلهم في لجنة المدرسة، أو إشراك الشباب في لجنة القرية، أو إتاحة المجال أمام اليافعين بتنظيم نشاطاتهم الخاصة وإدارتها.

المراجع:

1. Mona Macksond : To Make Children Smile Again
2. UNICEF : OPT : Social Psychology for Children and Teenagers
3. UNICEF Module : Bali

تمرين الاسترخاء الأول: الاسترخاء الجسدي

أسلوب الاسترخاء هذا مفيد للغاية للأشخاص الذين يعانون من التوتر الجسدي والعاطفي، والأطفال الذين لا يستطيعون الاسترخاء. وهو يتطلب التركيز ويعلم الأطفال المهارات التي يستطيعون تطبيقها في البيت عندما يكونون غاضبين أو متعبين أو حزانى أو متوترين أو يدرسون للامتحانات. إنه أسلوب بسيط وفعال للاسترخاء العام. الجزء الثاني من تمرين الاسترخاء تمرين ذهني سنمارسه في اليومين الثالث والرابع. وفي اليوم الخامس سنجمع التمرينين الجسدي والذهني معاً.

نتأكد أن البيئة هادئة وباعثة على الاسترخاء. نطلب من المشاركين أن يجلسوا أو يستلقوا على الأرض أو على الكرسي، بحيث تكون القدمان على الأرض واليدين على الحوض. نطلب منهم ترك كل شيء بأيديهم وإزاحة النظارات أو أي شيء يسبب عدم الراحة ونتأكد أن ملابسهم مريحة.

٢١. أغمضوا أعينكم. استرخوا.
٢٢. حركوا أكتافكم ببطء إلى أعلى وأسفل.
٢٣. حركوا أعناقكم ببطء حركة دائرية. (أي شخص لديه مشكلة في العنق، عليه أن يقوم بهذا ببطء شديد). حركوها أولاً في اتجاه ثم في الاتجاه الآخر.
٢٤. حركوا أكتافكم مرة أخرى. ولكن هذه المرة من الأمام إلى الخلف. تحركوا ببطء. إلى أعلى وأسفل، من الأمام إلى الخلف.
٢٥. ابدأوا بتحريك أعناقكم مرة أخرى حركة دائرية وببطء شديد.
٢٦. حركوا جذعكم ببطء إلى أحد الجانبين ثم إلى الآخر. لا تجهدوا أجسادكم بل تحركوا بلطف وبطء. تأكدوا أن ظهركم مستقيم ومرتاح.
٢٧. حركوا أصابع أقدامكم إلى أعلى وأسفل. ارفعوا إحدى أقدامكم قليلاً وحركوا الكاحل إلى أعلى وأسفل. كرروا الحركة مع القدم الأخرى. حركوا إحدى سيقانكم إلى الأمام ومدوها. كرروا مع الساق الأخرى.
٢٨. حركوا الأيدي حركة دائرية وببطء، يد واحدة كل مرة.
٢٩. خذوا نفساً بطيناً وعميقاً (١٢ مرة). تنفّسوا من أنفكم وأخرجوا النفس من فمكم. اجلسوا باستقامة.
٣٠. حركوا أكتافكم مرة أخرى بالتناوب دائرياً ثم حركوا أعناقكم ثم هزوا أيديكم ثم حركوا أصابع أقدامكم وسيقانكم. افتحوا أعينكم. خذوا نفسين بطينين وعميقين. كيف تشعرون؟

الاسترخاء الذهني:

يعتبر الاسترخاء الذهني من اقدم انواع الاسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني وهي تشبة اليوجا فعند اليابانيين هناك مايسمى الزن وهو يعتبر استرخاء ذهني كما ان الصينيين يمارسون رياضة التو وهي ايضا تعتبر استرخاء ذهني وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقا وتعتبر عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني كما يعتبر التسبيح لله سبحانه وتعالى ، بجانب ان هذا التسبيح عباده، واهم مايميز الاسترخاء الذهني هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي والتركيز على شكل معين في مخيلتك او صورة او كلمة وتردها ببالك ومخيلتك بتركيز دون ان تشغل تفكيرك بشيء غيرها وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة فان زدت الوقت فهذا افضل .

الاسترخاء الذهني

هناك شروط يجب اتباعها والالتزام بها:

- * اخذ وضع مريح سواء جلوس او استلقاء او حتى وقوف .
- * يجب ان يقوم الفرد بها اثناء مكان يسوده الهدوء التام .
- * استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء .
- * التركيز على موضوع شيء معين طوال فترة التأمل الفكري .

فوائد الاسترخاء الذهني :

- تحسين الذاكرة
- تحسين طبيعة النوم
- تنظيم ذبذبات المخ
- رفع مفهوم الذات
- تقليل حدة الاكتئاب
- تقليل كمية العرق
- خفض حدة دقات القلب
- تقليل الصداع النصفي
- تحسين أداء العمل والتحصيل الدراسي
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان

المرفق التدريبي 1-15: خطة العمل الفردية لنشاطات الدعم النفسي الاجتماعي

الاسم: _____

المدرسة: _____

ما الإجراءات التي أستطيع اتخاذها لتشجيع الدعم النفسي الاجتماعي؟	ما الخطوات المحددة التي سأتبناها؟	ما التغييرات التي أُرغب في رؤيتها الأطفال؟	متى سأفعل ذلك؟ (أشهر من الآن)					
			٦	٥	٤	٣	٢	١

متى سأفعل ذلك؟ (أشهر من الآن)	١	٢	٣	٤	٥	٦	ما التغييرات التي أُرغب في رؤيتها الأطفال؟	ما الخطوات المحددة التي سأتبعها؟	ما الإجراءات التي أستطيع اتخاذها لتشجيع الدعم النفسي الاجتماعي؟