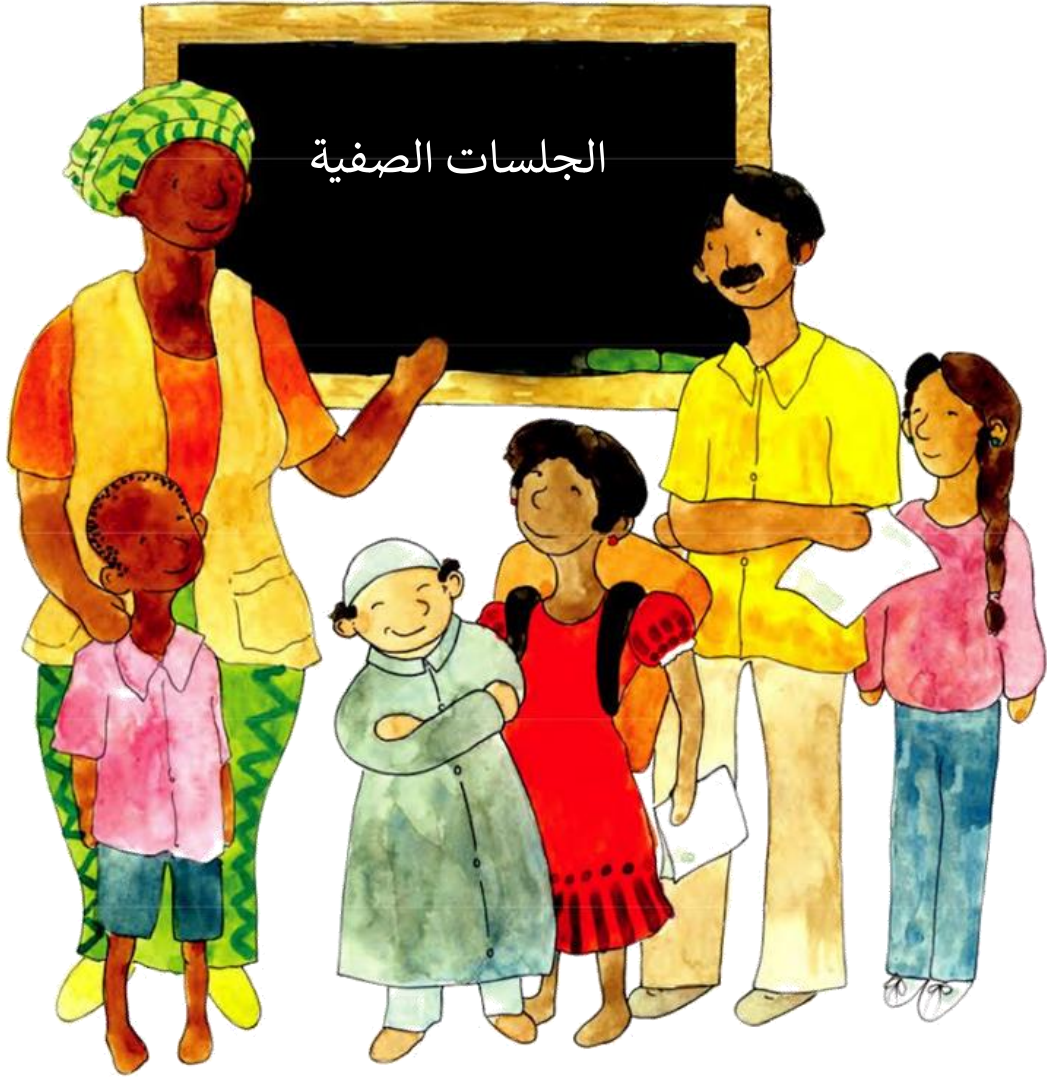


برنامج تعلم أفضل (1)

دعم التعافي النفسي للطلاب في حالات الطوارئ



NORWEGIAN
REFUGEE COUNCIL



المؤلفون: جون-هاكون شولتز، هيلين نورهايم، سونيا جوميز، آنيليس أوليوز

الطبعة الرابعة، 2019
النسخة الدولية.

الطبعة الثالثة، 2017
نسخة الشرق الأوسط.

الطبعة الثانية، 2013
النسخة الدولية للاختبار الميداني.

الطبعة الأولى، 2012
كتبت للاستخدام في الأراضي الفلسطينية المحتلة

حقوق الطبع والنشر © لعام 2019 تعود إلى وزارة التعليم، وجامعة ترومسو "جامعة النرويج القطبية الشمالية"،
والمجلس النرويجي للاجئين، أوسلو، النرويج.

ISBN: 978-82-7411-249-0

جميع الحقوق محفوظة. نرحب بنسخ أو إعادة توزيع هذه المواد، سواء أكان ذلك بشكل مطبوع أم إلكتروني، شريطة أن لا يتم تعديل النص، وأن يتم ذكر أصحاب حقوق الطبع والنشر في أي استخدام، وأن لا يتم فرض رسوم على نسخ هذا المنشور. كما يحظر نشر هذه المواد أو الانتفاع منها للغايات التجارية دون الحصول على تصريح بذلك.

الرسوم التوضيحية وتصميم الصفحات من إعداد هيلين باتوك

الاسم المرجعي الصحيح لهذا المنشور:

Norwegian Refugee Council (2019). *Better Learning Programme 1: Supporting Students' Recovery in Emergencies, Classroom Sessions*. Department of Education, University of Tromsø & Norwegian Refugee Council, Oslo, Norway.

المحتويات

المقدمة

2 الفصل الأول: فهم الضغط النفسي
5 الفصل الثاني: دعم التعافي النفسي
8 الفصل الثالث: التمارين المُهدّئة
13 الفصل الرابع: الجلسات الصفية: تعلّم التعامل مع الضغط النفسي
15 الجلسة الأولى: الأحداث والانفعالات المسببة للضغط النفسي
19 الجلسة الثانية: التحكم بالضغط النفسي
23 الجلسة الثالثة: ترابط الجسم والذهن
28 الجلسة الرابعة: التخلص من الأفكار غير المُستحَبّة
35 الفصل الخامس: التعاون مع الآباء لمساندة التعافي النفسي
37 الفصل السادس: الحالات التي يحتاج فيها الطلاب إلى مساعدة إضافية
39 الفصل السابع: مواصلة عملية التعافي النفسي
40 الملحق 1: تمارين مُهدّئة إضافية
45 الملحق 2: التحقق من السلامة النفسية للطلاب
48 الملحق 3: الإطار النظري لـ "برنامج تعلم أفضل (1)" (BLP 1)

المقدمة

هذا الدليل مُعدّ حتى يسترشد به المعلمون الذين يعملون مع الأطفال في الظروف الصعبة المصاحبة لحالات الطوارئ (الحروب والنزاعات والكوارث الطبيعية وغيرها من الأزمات) والأوضاع الناجمة عنها.

غالباً ما يواجه الأطفال المتأثرون بالضغط النفسي الناجم عن أوضاع النزاعات والأزمات صعوبات في التعلم والتكيف في المدرسة. فهم يعانون من الشعور بالاضطراب، وفقدان التركيز، وضعف الذاكرة، مما يسبب صعوبة في متابعة ما يجري أثناء الحصص الدراسية أو القيام بواجباتهم المدرسية في المنزل. يضطلع المعلمون، بدعم من الآباء، بدور هام في تعزيز تحقيق الاستقرار والتعافي النفسي للأطفال حتى يتمكنوا من التعلم والنماء المكتمل.

يوفر "برنامج تعلم أفضل (1)" (BLP 1) للمعلمين إطاراً مرجعياً بسيطاً للدعم النفسي الاجتماعي، الذي يُسمّى بـ "حاضنة التعافي"، الذي يمكنهم استخدامه بشكل يومي لدعم تعافي الأطفال من التجارب المسببة للصدمات النفسية والضغط النفسي. كما ويساعد "برنامج تعلم أفضل (1)" المعلمين والأطفال على فهم الانفعالات الطبيعية الناجمة عن الخوف والضغط النفسي، ويوفر طرقاً للتعامل مع تلك الانفعالات، التي تشمل تمارين مهدئة بسيطة يمكن تطبيقها كجزء من الممارسات التدريسية المتبعة.

يهدف "برنامج تعلم أفضل (1)" إلى تحسين ظروف التعلم من خلال مساعدة الأطفال على تمييز الضغط النفسي والتعامل معه في الظروف الطارئة، بالشكل الذي يؤدي إلى تحسين قدرتهم على التركيز أثناء الحصص الدراسية والمشاركة بشكل مفيد في عملية التعلم. كما وقد يكون المعلمون في حالات الطوارئ قد مروا بأحداث مهددة للحياة التي قد تفرز لديهم ضغطاً نفسياً يجاهدون للتغلب عليه. يجد العديد من المعلمين أنّ تعلم مفاهيم "برنامج تعلم أفضل (1)" ومبادئه وتمارينه يساعدهم على تمييز الضغط النفسي المتولد لديهم والتعامل معه. كما يمكن أيضاً للآباء الذين تم تعريفهم على "برنامج تعلم أفضل (1)" استخدام البرنامج لمساعدتهم هم وأطفالهم على التعافي من آثار الضغط النفسي. وبالتالي فإنّ "برنامج تعلم أفضل (1)" يهدف إلى تحسين السلامة النفسية للأطفال وكذلك السلامة النفسية لمعلميهم وأسرهم، مما يساهم في تحسين التعلم في الصفوف الدراسية.

يمكن استخدام "برنامج تعلم أفضل (1)" في الأوضاع الجارية للطوارئ أو في أوضاع ما بعد الطوارئ أو الأوضاع الأخرى التي يتعرض فيها الأطفال لأحداث وتجارب مسببة للضغط النفسي. لقد جرى إعداد الجلسات لتتلاءم مع الطلاب الذين تتراوح أعمارهم من 10 أعوام إلى 16 عاماً، ولكن من الممكن بسهولة استخدامها بشكل آخر يتلاءم مع الفئات العمرية الأخرى.

يستند "برنامج تعلم أفضل (1)" على الأبحاث والمبادئ التوجيهية الدولية حول أفضل الممارسات للدعم النفسي الاجتماعي للتعليم في حالات الطوارئ.



الفصل الأول: فهم الضغط النفسي

كيف نتجاوب مع التجارب المفزعة

تسبب الحروب والنزاعات والكوارث الذعر للأشخاص من كافة الأعمار. فمن أجل مساعدة الأطفال على التعافي من تجارب الحروب والأزمات سنحتاج أولاً إلى فهم الانفعالات العادية الناتجة عن أحداث وتجارب مسببة للضغط النفسي.



يمكن أن تحدث الانفعالات الناتجة عن الضغط النفسي عندما نمر بضغط نفسي هائل من ضغوط الحياة و/أو ضغط نفسي ناتج عن الصدمة النفسية.

ضغوط حياتي هائل العيش في وضع من الضغط النفسي المستمر، والإحساس بالخوف بشكل كبير. كالعيش في ظروف ينعدم فيها الأمن (غارات جوية، إطلاق نار، خوف من الاعتقال أو الاحتجاز)، أو محنة التهجير مع ما يصاحبها من فقدان للمنزل ولأفراد الأسرة والضغط النفسي الناجم عن العيش في المخيمات أو فرص التوطين المؤقتة.

ضغوط الصدمة النفسية الأعراض الناشئة عن الأحداث المسببة للصدمة النفسية، مثل مشاهدة أو المرور بمواقف تنطوي على تهديد شديد، أو رؤية الآخرين يصابون بجروح خطيرة أو يتعرضون للقتل، أو التفكير بأنك قد كنت على وشك الموت.

الجسم البشري مُهيأً للتعامل مع الخطر بطريقة مرنة وتكيفية. عندما يستشعر الدماغ وجود تهديد فإنه يتأهب تلقائياً ويضع الجسم في وضعية المواجهة أو الهروب من خلال خلق حالة من الضغط النفسي الحاد.



يتعاقب الشهيق والزفير ويتسارع نبض القلب لرفد الجسم بالمزيد من الأكسجين، ويتدفق الدم إلى العضلات، وذلك حتى نتمكن من التحرك بسرعة. كما يحتد وعينا الحسي، مما يجعل ردود الفعل السريعة ممكنة. فهذه هي الاستجابة الطبيعية للتشبث بالحياة. وبمجرد أن ينتهي الخطر يقوم الجسم عادة بإيقاف الاستجابة التنبيهية ليعيد نفسه إلى حالة الهدوء. في بعض الأحيان فإن الجسم لا يتوقف عن إرسال إشارات الشعور بالخطر ويستمر الدماغ في الاستجابة لتلك الإشارات كما لو كان التهديد قائماً على الرغم من زوال الخطر الفعلي، مما يضع الفرد في حالة مزمنة من الضغط النفسي الحاد. يمكن أن يوِّلد هذا "الإنذار الكاذب" ضغطاً نفسياً وشعوراً بالاضطراب ويمكن أن يؤثر تأثيراً شديداً على أدائنا اليومي.

الدببة النائمة والأسود الجائعة

هناك مقولة في النرويج مفادها أنه يجب على المرء ألا يوقظ دُباً نائماً. وبالمثل، لن يفكر الأفارقة أبداً في إزعاج أسد جائع. كما أنّ لدى الفلسطينيين مقولة شائعة وهي أنّ "الباب الذي يدخل منه الريح سده واستريح". ولكن هل صحيح أنه ينبغي التعامل مع الذكريات الناتجة عن الصدمات النفسية بنفس الطريقة؟ هل يجب أن نحجب الذكريات؟ وهل عدم التحدث عن التجارب الرهيبة هو حقاً الطريقة الفضلى للتعامل معها؟ وهل ستختفي من تلقاء نفسها الأعراض المؤرّقة للضغط النفسي الناتج عن الصدمة النفسية إن تركناها كما هي؟

في الواقع، تُظهر الأبحاث بأنّ حجب الذكريات الناتجة عن الصدمة النفسية يعود بشكل سلبي على الكثير من الناس. فعندما نتفادى ذكريات الماضي فإنها على الأغلب تعود للظهور من جديد وتفرض نفسها على الحاضر. فعندما يكون الشخص مصاباً بصدمة نفسية فإنه يعاني من ذكريات ناتجة عن الصدمة النفسية التي تعرض لها في الماضي. حيث تطاردهم باستمرار ذكريات الماضي على نحو مؤرّق.

تشير الأبحاث إلى أنّ جميع الأشخاص الذين تمكنوا بشكل ناجح فعلياً من محو الآثار النفسية السلبية للتجارب المرّوعة قد تلقوا مساعدة من الآخرين. فأولاً وقبل كل شيء، لقد كان لديهم شخص يمكنهم الوثوق به والتحدث معه. بالإضافة إلى ذلك فقد استفادوا من بيئة متفهمة وداعمة ومناخ عائلي أو اجتماعي وقرّ لهم فرصة للتواصل الصريح. فأفراد العائلة والأشخاص البالغون الموثوق بهم والأصدقاء يمكنهم جميعهم تعزيز عملية التعافي. وفي هذا الصدد، فإنّ للمعلمين دوراً بالغ الأهمية في تدعيم عملية التعافي، فأنت كمعلم لديك حيز تأثير يمكنك استخدامه لإحداث تغيير إيجابي كبير!

غالباً ما تظهر الانفعالات المرتبطة بالضغط النفسي على الأطفال والمراهقين الذين يعيشون أو عايشوا لتوهم أوضاعاً طارئة. فهم لا يشعرون بالأمان النفسي لأنهم يفتقرون إلى نفس المستوى الذي يتمتع به البالغون من الخبرة الحياتية والقدرة الذهنية على التأقلم والتعافي النفسي.

هذه بعض الانفعالات الشائعة والطبيعية الناتجة عن وضع غير طبيعي:



الخوف



الغضب



العنف



الوحدة و/أو العزلة



الكوابيس



قلة التركيز



ضعف التحصيل الأكاديمي

ومن الشائع أيضاً أن يكابد الأطفال والمراهقون من أجل التخلص من الذكريات المخيفة. فتلك الأشكال من الانفعالات واستراتيجيات التكيف تعيق من قدرتهم على التعلم والأداء في المدرسة.

الفصل الثاني: دعم التعافي النفسي

يهدف هذا الدليل إلى تزويد المعلمين بطرق بسيطة لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب الذين يتكيفون/يتعايشون مع الضغط النفسي والخوف أثناء وبعد حالات الطوارئ.

الدعم النفسي الاجتماعي مصطلح عام لأي تدخل غير علاجي يساعد الشخص على التكيف مع الضغط النفسي عن طريق تحسين العوامل الاجتماعية (الأصدقاء، والدعم المنزلي، والسلامة النفسية في المدرسة) والعوامل النفسية (الانفعالات الناتجة عن الضغط النفسي، والتركيز، والتعلم). يمكن تضمين الدعم النفسي والاجتماعي في الممارسات التدريسية اليومية من أجل دعم التعافي وتحسين الأداء المدرسي للطلاب.

وقد أظهرت التجارب والأبحاث أنّ أوضاع الطوارئ تؤثر سلباً على السلامة النفسية للطلاب وأدائهم المدرسي، غير أنّها أظهرت أيضاً أنّ معظمهم يتعافون في نهاية المطاف. وقد حاول الباحثون على مدى عقود استنباط السبيل الذي يمكن للشباب من خلاله التعافي من الآثار النفسية التي تسببها أوضاع الطوارئ، وذلك حتى بعد المرور بالتجارب التي تترك آثاراً سلبية بالغة في النفوس. فما الذي يحفّز التعافي؟ هل يتعافون من تلقاء أنفسهم؟ لقد حددت الدراسات البحثية خمسة شروط أو مبادئ ضرورية للتعافي.



5.

المبدأ الأخير هو إعادة إحياء الأمل في المستقبل.

1.



ينطوي المبدأ الأول والثاني للتعامل مع تجربة مفزعة على تجديد وتعزيز الشعور بالأمان والقدرة على الاسترخاء النفسي.

2.



3.

المبدأ الثالث هو الشعور بأنك تتمتع بالقدرة على تغيير ما أنت عليه وأن تعرف أنّ بإمكانك الحصول على المساعدة عندما تطلبها.

4.



ينطوي المبدأ الرابع على التواصل مع الآخرين وتلقي الدعم الاجتماعي.

تُطبّق المبادئ الخمسة إما سوياً أو بشكل منفصل عن بعضها البعض. وعند تطبيقها على الأطفال فإنّ شخصاً معيناً غالباً ما يقوم بدور الوسيط المُيسّر لتطبيق مبادئ التعافي بهدف تحفيز التعافي وتسريعه. فمن الممكن أن يقوم بهذا الدور المعلم أو الأبوان - أو من المفضل أن يقوم الطرفان بذلك (Hobfoll et al., 2007).

حاضنة التعافي - استخدام المبادئ الخمسة للتعافي

بعد انقضاء حالة الطوارئ يجري تشجيع الطلاب على ممارسة النشاط المدرسي العادي في أقرب وقت ممكن. وذلك لأنه عند دمج المبادئ الخمسة في الروتين المدرسي وقيام المعلمين بتشجيع تطبيقها على أساس يومي، فإن المدرسة تصبح بيئة مؤاتية لتسهيل عملية التعافي. تشكل معاً المبادئ الخمسة إطاراً مُيسراً للدعم النفسي الاجتماعي لتحويل المدرسة إلى ما يشبه "حاضنة للتعافي".



1. إيجاد شعور بالأمان والاستقرار



يمكن أن يؤدي الشعور بعدم الأمان إلى جعل التركيز والتعلم في المدرسة أمراً صعباً. من الممكن الحد من مشاعر الخوف هذه واستعادة الشعور بالاستقرار والأمان عبر إعادة اتباع أوضاع روتينية كالذهاب إلى المدرسة. يمكن أن يؤدي الذهاب إلى المدرسة إلى شغل الاهتمام بأمر جديدة وتحفيز التفاعل الاجتماعي وتوفير مكان آمن ومريح يبعث على الطمأنينة من أجل إعادة درجة استئثارهم للخطر إلى وضعها الطبيعي (بمعنى فهم بأنّ الأمس قد كان غير آمن، ولكن ليست كل الأيام كذلك وبأنّ المدرسة هي مكان آمن).

2. تهدئة النفس والتكيف الذاتي

يمكن تهدئة النفس من خلال استخدام أساليب التكيف المختلفة، مثل تمارين التنفس والاسترخاء. فعندما يكون الشخص معرضاً للخطر فإنّ من الطبيعي أن ينتابه التوتر والقلق، فتلك انفعالات طبيعية ناتجة عن أوضاع غير طبيعية. من المهم تعلم كيفية التعامل مع المشاعر الغامرة والقدرة على تمييز الانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي وبأن تستطيع إعادة الهدوء إلى نفسك عندما يعود الوضع آمناً.



3. تشكيل القدرة على تغيير الحالة النفسية



يجب أن يتمكن الطلاب من الشعور بقدرتهم على التحكم بواقعهم وأن يدركوا كيف يمكن لأفعالهم أن تؤدي إلى نتائج إيجابية، مثل المقدرة على استعادة هدوتهم عند الشعور بالضغط النفسي أو القلق، أو معرفة أين وكيف يمكنهم طلب المساعدة.

4. التواصل مع الآخرين وتلقي الدعم الاجتماعي

ربما يكون الدعم الاجتماعي هو العامل الوحيد الأكثر تأثيراً في مساعدة البشر على التعافي النفسي من الشدائد والظروف القاسية. إن مجرد العودة إلى المدرسة ليس كافياً - فغالباً ما يجب على المعلمين تسهيل الدعم الاجتماعي لمساعدة الطلاب على التفاعل بإيجابية، بحيث يمكنهم الاستفادة من الوقت الذي يمضونه مع أصدقائهم. فرص الترفيه واللعب والعمل الجماعي هي طرق مهمة لمساعدة الأطفال على التواصل.



5. إعادة إحياء الأمل

وجود الأمل أمر حيوي لإضفاء معنى وهدف على الحياة. الأمل ضروري للراحة النفسية العامة وللأداء المدرسي الجيد. في حالات الطوارئ غالباً ما يضيع الأمل. الأمل هو توقع التعافي و تعلم التعامل مع الضغط النفسي والتخطيط للمستقبل. يمكن للمعلمين والآباء لعب دور هام في المساعدة على إعادة إحياء الأمل وتشجيع الأطفال على تصور مستقبل أفضل.

عند تطبيق هذه المبادئ الخمسة مجتمعة في آنٍ واحدٍ فإنها تساعد الطلاب على تعميق شعورهم بالسلامة النفسية والتعلم بشكل أفضل في المدرسة. يلعب المعلمون دوراً أساسياً في تحفيز التعافي عبر تضمين هذه المبادئ في الممارسات التدريسية اليومية. إنَّ الغاية من التمارين والجلسات الصفية الموضحة في هذا الدليل هي مساعدتك على تطبيق تلك المبادئ. كما يمكن أيضاً للآباء وأفراد العائلة أن يساهموا في تطبيق مبادئ "حاضنة التعافي". من المهم أن توضح للآباء كيف يمكن أن يتأثر الأطفال بالضغط النفسي الناجم عن وضع طارئ وكيف يمكنهم تعزيز السلامة النفسية لأطفالهم، بالتشارك جنباً إلى جنب مع المعلم. يقدم الفصل الخامس "العمل مع الآباء لتعزيز التعافي" اقتراحات حول كيفية إشراك الآباء في تعزيز تعافي أسرهم.

الفصل الثالث: التمارين المُهدّئة

يرتبط التعافي من حالة طارئة بزيادة الوعي الذهني والجسدي والقدرة على السيطرة التدريجية على الأفكار غير المستحبة كالانفعالات الناتجة عن الضغط النفسي. الاسترخاء النفسي أمر مهم لأن الضغط النفسي غالباً ما يتمثل على شكل توتر جسدي وشعور بالاضطراب.

يقدم هذا الفصل والفصول التالية طرقاً لمساعدة الأطفال على تخفيف الضغط النفسي عن طريق "التحدث" إلى ذهننا وجسدهنا. "التحدث" إلى ذهننا هو طريقة فعّالة لإيقاف الإنذار الكاذب الذي يفعله الدماغ. يمكننا التحدث إلى ذهننا عبر:



التعلم الذاتي
(التحدث إلى النفس)



أساليب التنفس



تمارين الاسترخاء

نقدم في هذا الفصل بعضاً من التمارين المُهدّئة ذات التطبيق السهل والتي تتناول مبادئ من مبادئ "حاضنة التعافي" وهما المبدأ الثاني: تهدئة النفس والتكيف الذاتي، والمبدأ الثالث: تشكيل القدرة على تغيير الحالة النفسية. تساعد التمارين على تخفيف الضغط النفسي وزيادة الوعي والانتباه والتركيز. الهدف هو تعليم الطلاب مجموعة من التمارين التي تساعد على فهم انفعالاتهم الناشئة عن الضغط النفسي والسيطرة عليها.

يمكنك أنت كمعلم تقديم هذه التمارين للطلاب كخطوة أولى من تطبيق مبادئ "حاضنة التعافي". ثم بعد أن تتولد لديك الثقة بأنك قد أصبحت متمكناً من تطبيقها فإنه يمكنك تجربة الجلسات الصفية الأربع الموضحة في الفصل التالي. تمثل التمارين جزءاً مهماً من الجلسات الصفية، لذا ستشعر أنت والطلاب بالراحة والثقة إذا قمت بممارسة بعض من تلك التمارين بشكل مسبق.

يمكن استخدام التمارين المُهدّئة في بداية الحصة أو في أوقات الاستراحة أو في اللحظات اليومية التي يفقد فيها الأطفال التركيز ويحتاجون إلى استراحة صغيرة. من المُحَبَّذ جداً ممارسة التمارين المُهدّئة بصورة يومية.

نقدم هنا مثالين على التمارين المُهدّئة، ويمكن الاطلاع على الأمثلة الأخرى في الملحق (1).

نصائح لتيسير تطبيق التمارين

تأكد من أن تشرح للأطفال السبب وراء ممارستك لتلك التمارين وأن بإمكانهم استخدامها في أي وقت يشعرون فيه بالقلق أو الخوف أو الضغط النفسي لتهدئة أنفسهم. شجع الطلاب على إيجاد مزيج شخصي خاص بهم من التمارين والأساليب لاستخدامها في المدرسة عندما يشعرون بالضغط النفسي أو عدم القدرة على التركيز، وفي المنزل قبل الذهاب إلى النوم أو بعد رؤيتهم لكابوس.



ساعد المشاركين على تركيز انتباههم على ما يشعرون به جسدياً وحسياً أثناء وبعد أداء التمارين. شجعهم على التعبير كلامياً عن ما مروا وشعروا به. اسألهم عن ما يشعرون به بعد أداء التمارين.

من الأمثلة على الإجابات التي تبين أنهم قد لاحظوا ما شعروا به:

- أشعر بتوتر في كتفائي.
- تتسارع دقات قلبي.
- أشعر بخفة في جسدي.
- تتباطأ دقات قلبي.
- أستطيع سماع أنفاسي، فهي هادئة.

حاول تضمين التدريبات كجزء من الممارسات المدرسية المعتادة والمنتظمة:

- ابدأ اليوم الدراسي ببعض التمارين، أو طبّقها في أوقات الاستراحة.
- استخدم المقياس من 1 إلى 10 (انظر إلى الجلسة الصفية رقم (2)) قبل وبعد التمارين.
- ابدأ الجلسة بأغنية/أنشودة.
- طبّق التمارين المُهدّئة بشكل دوري.

اطلب من الطلاب أن يشاروا إلى التمرين الذي يفضلونه مع إعطاء السبب:

- لماذا تحب هذا التمرين بالذات؟
- ما هو مزيج التمارين المفضلة لديك؟

واجب منزلي:

- إعطاء واجبات منزلية غير تقليدية، مثل ممارسة تمارين "الشد والإرخاء" أو تمارين التنفس قبل أن يأوي الطلاب إلى الفراش.

أمثلة على التمارين المهدئة

استخدم الإرشادات لتوجيه الطلاب خلال التمارين. يمكن الاطلاع على المزيد من التمارين المهدئة في الملحق (1).

التنفس من البطن

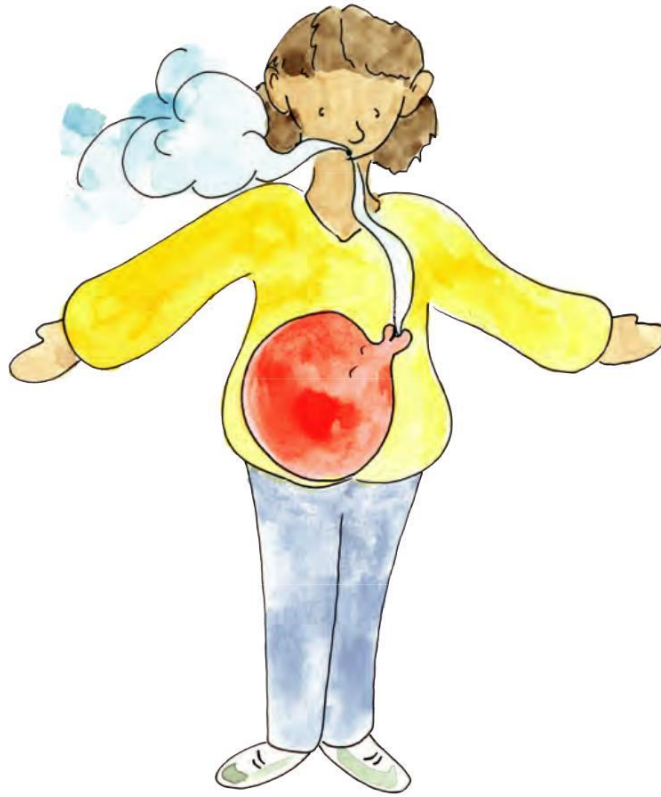
يجري التنفس بشكل غير إرادي، حيث يتحكم الدماغ بالعملية التي نتنفس من خلالها، وذلك حسب كمية الأكسجين التي يحتاجها الجسم في لحظة معينة. غير أنّ من الممكن أيضاً التحكم في التنفس والاستعانة به بشكل إرادي لتحقيق الاسترخاء الفسيولوجي. عندما ينتابنا التوتر العصبي أو الخوف أو الغضب فإننا نميل إلى التنفس السريع وغير العميق. إنّ التنفس بعمق من المعدة بدلاً من التنفس من الصدر له تأثير مهدئ على الذهن والجسم. فعندما يهدأ الجسم فإنّ الدماغ يهدأ كذلك. ومن المهم الإشارة إلى أنّ التنفس يجب أن يجري عند الوتيرة الطبيعية لكل مشارك، الذي لا ينبغي أبداً التعامل معه بشكل فيه ضغط أو إكراه.

الإرشادات:

”

عند الشهيق دع معدتك تتسع، وعند الزفير فإنها ستستعيد تدريجياً وضعها الطبيعي. تخيل وجود بالون داخل معدتك. عند الشهيق فإنّ الهواء ينتقل لملء البالون فتتمدد المعدة. وعند الزفير يخرج الهواء من البالون فتستعيد المعدة وضعها الطبيعي. عندما يكون الذهن سارحاً، قم رويداً بإعادة شد انتباهك إلى التنفس من البطن. تذكر أنه كلما شعرت بالخوف أو الانفعال فإنّ التنفس بعمق من المعدة سيساعد جسمك على الهدوء والاسترخاء.

“



تمارين الشد والإرخاء

هذا تمرين بدني يركز على التنفيس عن التوتر العضلي. يساعد التمرين الطلاب على ملاحظة وجود التوتر الكامن في أجسامهم ويسهل الاسترخاء. اشرح كيف ينشأ التوتر في مختلف المجموعات العضلية، واطلب من الطلاب أن يقلدوا ما تفعله. اضغط بشكل كبير على المجموعات العضلية المختلفة لمدة خمس ثوانٍ تقريباً قبل أن تقوم بإرخائها. استخدم النص أدناه لإرشاد الطلاب خلال التمرين. عندما تتعرف المجموعة على التمرين يمكنك الطلب من أحد المشاركين أن يقوم بإرشاد الآخرين حول كيفية تأدية التمرين.

الإرشادات:

” سألين لكم بعض المجموعات العضلية الرئيسية في الجسم وسأطلب منكم أن تطبقوا عليها واحدة تلو الأخرى تمرين الشد والإرخاء. هذا الأسلوب فعال جداً لاسترخاء الجسم. أولاً سنركز على اليدين والذراعين، ومن ثم سننتقل إلى الوجه والرقبة والكتفين والمعدة والساقين والقدمين. خلال قيامكم بتمارين الاسترخاء هذه قوموا بالتركيز على ما تشعرون به من تأثير حسي في العضلات. استجمعوا حواسكم للشعور بالتأثير الناتج عن شد العضلات وإرخائها.

ضعوا أنفوسكم في وضعية مريحة، سواء أكانت العيون مفتوحة أم مغمضة. استنشقوا بعض الأنفاس العميقة الخفيفة. تنفّسوا شهيقاً من خلال الأنف ودعوا الهواء يملأ رئتَيْكم. ثم تنفّسوا زفيراً ببطء من خلال الأنف أو الفم. عند الشهيق تخيلوا أنكم تقومون باستجماع كل الأمور التي تسبب لكم القلق والتوتر. وعند الزفير تخيلوا جميع هذه المشاعر المسببة للضغط النفسي وكأنها تتدفق خارج الجسم.



أولاً، ركزوا حواسكم على اليدين والذراعين. اقبضوا اليدين بأقصى ما تستطيعون. ابقوا على هذا الوضع لمدة خمس ثوانٍ. اشعروا بدرجة شد القبضتين. الآن أرخوا القبضتين. دعوا التوتر يتلاشى. لاحظوا ما تشعرون به عندما يتلاشى التوتر من اليدين والساعدين. تنفّسوا شهيقاً وزفيراً. بعد ذلك قوموا بشد عضلات الذراعين عن طريق مد الساعدين نحو الكتفين كما لو كنتم ترفعون حملاً ثقيلاً. اشعروا بالتوتر الذي تتأثر به عضلاتكم. ابقوا على هذا الوضع ... ومن ثم أرخوا. دعوا التوتر يتلاشى. لاحظوا الفرق بين الشد والإرخاء. قوموا بشد عضلات الذراع، "العضلات الموجودة على الجهة السفلية من الذراع العليا" عن طريق مد الذراعين للأمام وتثبيت المرفقين. ابقوا على هذا الوضع ... ومن ثم أرخوا. حافظوا على تنفسكم بشكل ثابت، فمع كل زفير يقوم الجسم بالتخلص من مقدار معين من التوتر.

وتالياً، ركزوا على عضلات الوجه، بدءاً من الجبين. ارفعوا الحاجبين لأعلى ما يمكن. اشعروا بالتوتر الناشئ... ومن ثم أرخوا. دعوا التوتر يتطاير. واشعروا بخطوط الجبين وهي تستعيد شكلها الطبيعي. الآن أغمضوا العينين بالكامل وشدوا الأنف للأعلى. اشعروا بالتوتر الناشئ. ابقوا على هذا الوضع ... ومن ثم أرخوا. ركزوا الآن على الفك والفم. قوموا بإطباق أسنانكم وشدوا طرفي الفم إلى الخلف. اشعروا بالتوتر الناشئ في الفك. ابقوا على هذا الوضع ... ومن ثم أرخوا. أرخوا عضلات الفك. اشعروا بالتوتر وهو يتبدد.



الآن أحسوا بالرقبة وبالكتفين. أولاً، شدوا عضلات مؤخرة الرقبة عن طريق مد اللغدود، أي اخفضوا الذقن باتجاه الصدر. ابقوا على هذا الوضع....ومن ثم أرخوا. لاحظوا كيف تتخلص الرقبة من التوتر. الآن شدوا الكتفين للأعلى كما لو كنتم تريدون لهما أن يلمسا الأذنين. اشعروا بالتوتر في الكتفين والرقبة. ابقوا على هذا الوضع، لاحظوا ما تشعرون به... ومن ثم أرخوا. دعوا الكتفين ينخفضان رويداً رويداً بالتزامن مع انحسار التوتر. ثم ركزوا على طرفي الكتفين. شدوهما للخلف، واشعروا بهما وهما يضغطان بشكل خفيف على بعضهما البعض... ومن ثم أرخوا. دعوا العضلات ترتخي. بعد ذلك ركزوا على المعدة. اجعلوا معدتكم صلبة ومشدودة للغاية بسحبها للداخل إلى أقصى حد ممكن. اشعروا بالتوتر. ابقوا على هذا الوضع... ومن ثم أرخوا. تخيلوا موجة من الاسترخاء وكأنها تنتشر في باطنكم. ركزوا الآن على الساقين والقدمين. مددوا الساقين بشكل مستقيم للأمام، مع تثبيتهما عند الركبتين، وأبقوا على أطراف القدمين في الهواء. ثم شدوا الساقين بقدر ما تستطيعون مع شد الأرداف. لاحظوا ما تشعرون به. ابقوا على هذا الوضع... ومن ثم أرخوا. لاحظوا الشعور بالراحة، وكيف أنّ التوتر قد انقشع. وثم ركزوا على أصابع أقدامكم. اثنوا أصابع القدمين إلى الداخل. اشعروا بالتوتر في باطن القدم و ريلة الساق. ثم... أرخوا. دعوا التوتر يخرج. اشعروا بالتوتر وهو يغادركم.



الآن حان الوقت لشد الجسم بأكمله. اشعروا بالتوتر الموجود في الذراعين واليدين والوجه والرقبة والكتفين والمعدة والساقين والقدمين. ابقوا على هذا الوضع... ومن ثم أرخوا. الآن يجب أن يشعر الجسم بأكمله بقدر أعلى من الاسترخاء. حافظوا على التنفس بشكل ثابت. مع كل زفير ستشعرون بالاسترخاء أكثر فأكثر. سيتلاشى التوتر تدريجياً من الجسم. ستشعرون بالتناقل والاسترخاء والهدوء والدفء. اشعروا بالأرض تحت أقدامكم. حركوا الذراعين والساقين. مددوا أطرافكم بروية. عندما تصبحون مستعدين، انظروا حولكم، وأنهوا هذا التمرين.

“

(مقتبس عن (Payne 2005; Smith, Dyregrov & Yule 2002))

شكل مختصر للتمرين

يمكن أيضاً القيام بتمرين مختصر من الشد والإرخاء عن طريق الوقوف واليدين ممدودتان للأمام والشد على الجسم بأكمله. شدوا جميع العضلات لمدة ثلاث ثوان. ثم أرخوا الجسم لمدة عشر ثوان وكرروا ذلك ثلاث أو أربع مرات.

الفصل الرابع: الجلسات الصفية: تعلّم التعامل مع الضغط النفسي

بعد مواظبتك أنت والطلاب على ممارسة التمرينات المُهدّئة وإمامكم بها، فحينئذ يمكنك الشروع بعقد الجلسات الصفية. لقد قمنا في هذا الفصل بتفصيل أربع جلسات صفية (أو خطط دراسية) لمساعدة الطلاب على التعرف على الضغط النفسي والتعامل معه. نقدم اقتراحات حول كيفية شرح الجوانب المختلفة للضغط النفسي، ولكن الأمر متروك لك كمعلم لاستخدام هذه الشروحات أو إعادة صياغة العبارات بالشكل الذي تراه مناسباً. ويمكنك أيضاً إضافة الألعاب أو غير ذلك من أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي التي تعرفها من أجل تعزيز التعافي النفسي للأطفال.

إجراء الجلسات هو أمر سهل نسبياً. ونقترح عليك إجراء جميع الجلسات الأربع خلال فترة زمنية تمتد من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. ثم يمكنك تكرار إجراء بعض من جوانب الجلسات بغية مواصلة التفاعل الذهني مع الطلاب، وذلك حتى يستمروا في تطوير إدراكهم وتعاملهم مع الانفعالات الطبيعية الناشئة عن الضغط النفسي.

يجب أن تساعد الجلسات الصفية الأربع الطلاب على إدراك ما يلي:

- الانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي هي أمر طبيعي في الأوضاع الخطرة.
- ترابط الجسم والذهن: لا يمكن للذهن أن يكون خائفاً عندما يكون الجسم في حالة من الاسترخاء. وهو ما يعني أنك إن استطعت أن تجعل جسمك يشعر بالاسترخاء فإنّ ذهنك سيصبح أكثر استرخاء. يمكنك التحكم في انفعالاتك من خلال استخدام طرق مختلفة من "التحدث" إلى ذهنك.
- حتى تستطيع الشعور بآثار إيجابية فإنّ عليك المواظبة على ممارسة تمارين الاسترخاء لمدة من الزمن.
- تصبح الانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي أقل حدة عندما تتعلم كيفية التعامل معها، وعندما يمكنك التحدث عنها مع شخص تثق به.
- من المهم الاستمرار في مناقشة ما تحقق من تقدم مع معلمك وزملائك في الصف وأفراد أسرتك.

إرشادات مهمة للجلسات الصفية

إنّ التحدث مع الطلاب عن الضغط النفسي والخوف يمكن أن يعيد لأذهانهم ذكريات لتجارب مسببة للصدمات النفسية وأن يفرز الكثير من الانفعالات العاطفية. في بعض الحالات قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يتحدث فيها الأطفال مع شخص بالغ عن بواعث الخوف لديهم. استخدم نبرة صوتية لطيفة وتأكد من استخدام أغنية/أنشودة لافتتاح واختتام كل جلسة. لا تتعجل في وتيرة سير الجلسات واحرص على منح الوقت الكافي للأطفال للخروج من تلك الحالة النفسية عند نهاية الجلسة وذلك عبر التمارين المُهدّئة.



ضع هذه الإرشادات المهمة في الاعتبار عند قيامك بإعداد الجلسات الصفية وعند أدائك لدور الوسيط المُيسّر لإجرائها:

- التشجيع وليس الإلحاح: خلال الجلسات الأربع، شجع الطلاب على المشاركة في المناقشات. لكن لا ينبغي أبداً الإلحاح على أي شخص، فقد يتولد الخوف في نفوس الطلاب من مجرد التحدث عن ما مروا به من تجارب الحروب أو الأزمات، حيث ينبغي أن يشعروا بأنّ لديهم الحرية الكاملة في اختيار عدم المشاركة في مناقشات المجموعة.
- التعلم وليس المعالجة: الهدف هو توفير المعلومات والتعلم حول الانفعالات الطبيعية التي تسببها الأزمات. يجب أن يكون الحديث بشكل عام، مع تجنب الخوض داخل الصف الدراسي في التفاصيل المتعلقة بتجارب الصدمات النفسية الخاصة بالأفراد، وذلك من أجل عدم إخافة زملاء الدراسة بتلك التفاصيل، وحتى لا يفضي الأمر بأن يقوم الأطفال بنشر قصص قد يندمون عليها لاحقاً. إذا حاول الأطفال الحديث عن تجربتهم الشخصية فقم بتوجيههم بلطف إلى الحديث عن الأمور الأكثر عمومية.
- التعبير عن الانفعالات العاطفية هو أمر مقبول تماماً: لا تدع الارتياح ينتابك إذا ما قام بعض الأطفال بالبكاء قليلاً، فأعد إليهم الشعور بالطمأنينة بالقول أنّ من الطبيعي الشعور بالانزعاج عند تذكر الأحداث القاسية أو المحزنة. ساعدهم على أن يهدأوا باستخدام التمارين التي مارستها.



التحقق من السلامة النفسية للطلاب

يمكنك قبل بدء الجلسات الصفية استخلاص انطباع أولي عن مستوى السلامة النفسية لطلابك واحتياجاتهم النفسية باستخدام استبيان "التحقق من السلامة النفسية للطلاب" الموجود في الملحق (2). استخدم الاستبيان قبل الجلسة الأولى ومرة أخرى بعد الجلسة الرابعة للتحقق من حالة السلامة النفسية للطلاب، وذلك لمعرفة ما إذا كان هناك أي تغيير أو تقدم بعد الجلسات الأربع، ولتحديد الطلاب الذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية.

الجلسة الأولى: الأحداث والانفعالات المسببة للضغط النفسي

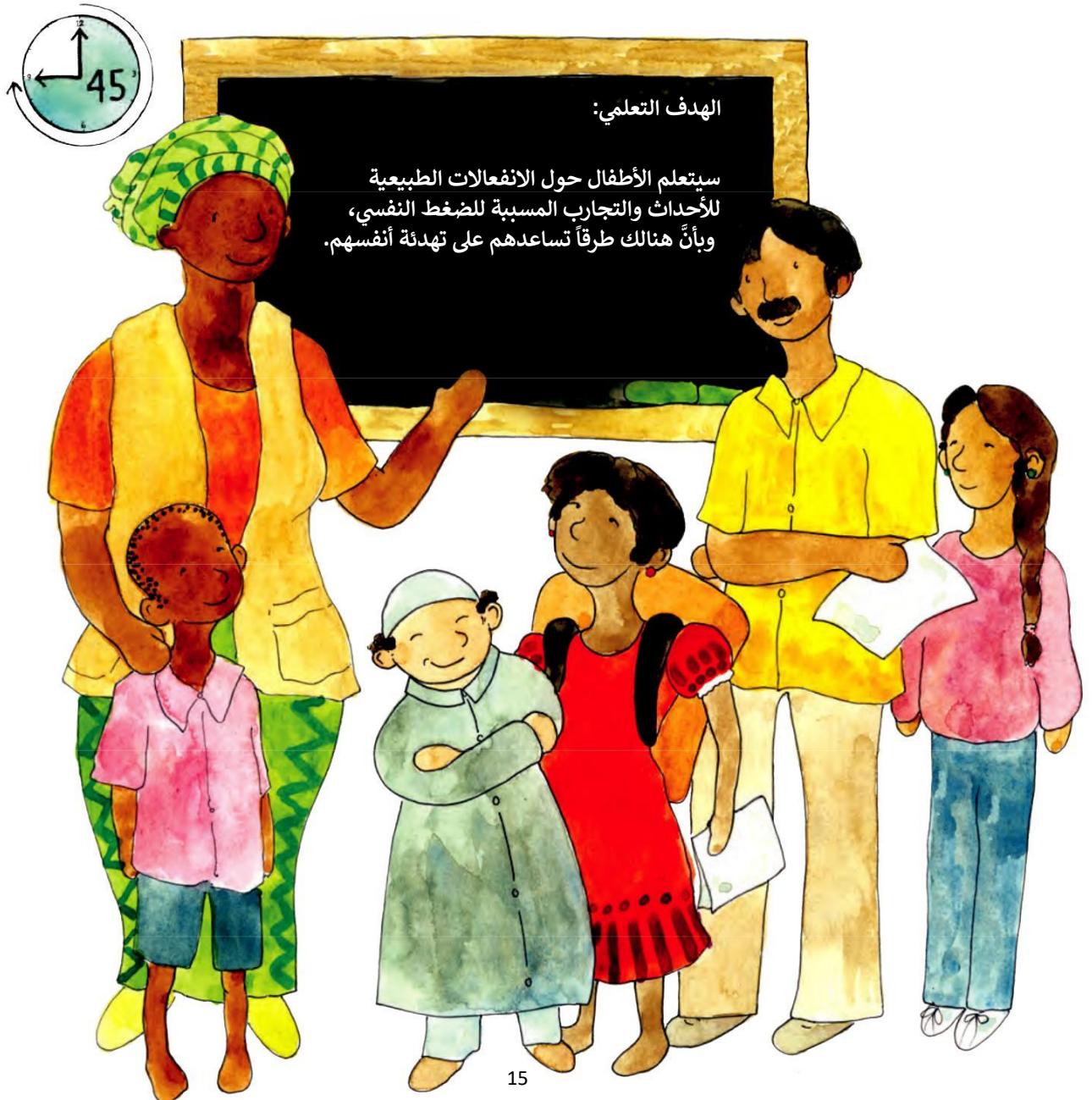
المقدمة

سوف نشرح في هذه الجلسة للطلاب أنَّ هذه الجلسات الأربع تتعلق بتعلم كيفية التعامل مع الضغط النفسي بهدف التعلم بشكل أفضل في المدرسة. قم بتحفيز المجموعة على المشاركة في جميع الجلسات الأربع، وقم بتحديد أغنية رئيسية.

الأدوات

السيبورة والإرشادات الخاصة بالتمارين المُهدَّنة (الفصل الثالث والملحق (1)). يجب أن يكون لدى كل طالب كراس تمارين وقلم رصاص وأقلام تلوين لتدوين الأفكار ووضع الرسومات، وذلك لجميع الجلسات الصيفية.

الوقت اللازم



الموضوع	الوقت	إرشادات النشاط	القراءة بصوت عالٍ
مقدمة وتحفيز 	5 دقائق	حدد أغنية رئيسية خاصة بالمجموعة يمكنكم جميعاً أن تغنوها معاً عند بداية كل جلسة ونهايتها. استخدم نص الحوار الموجود في خانة "القراءة بصوت عالٍ" لتحفيز النقاش.	سوف نتحدث اليوم عن الأشياء التي تخيفنا - وما يمكننا القيام به من أجل الشعور أكثر بالأمان والاسترخاء. إن كل شخص يعيش/عايش وضعاً من أوضاع النزاعات يتأثر بطريقة ما بالضغط النفسي. وهو شيء يمكنه أن يؤثر على تركيزكم وقدرتكم على التعلم. يمكن لتجارب النزاعات أن تصيبكم بالخوف وفي بعض الأحيان بالغضب. سننتحدث عن: ما هي الأحداث المخيفة والمسببة للضغط النفسي، وكيف تتأثر بها، وما الذي يساعدنا على تهدئة أنفسنا.
الضغط النفسي 	10 دقائق	قم بعمل قائمة على السبورة واطلب من الطلاب نسخ القائمة في كراس التمارين الخاص بهم ناقش القائمة وأشر إلى أن أسوأ الأحداث هي تلك التي من المحتمل أن تشكل تهديداً للحياة. تذكر أن تتحدث بعبارات عامة وأن تمنع الأطفال بأسلوب لطيف من تشارك تفاصيل تجاربهم الشخصية.	ما هو تعريف الحدث المخيف والمسبب للضغط النفسي؟
الانفعالات والعودة للحياة الطبيعية 	10 دقائق	قم بعمل قائمة بالانفعالات على السبورة واطلب من الطلاب نسخ القائمة في كراس التمارين الخاص بهم. اطلب من الطلاب وصف انفعالاتهم بالتفصيل.	ما هي أنواع الانفعالات التي تصيب الناس عندما يعترفهم الخوف؟ ليس من الجنون أن تبدوا تلك الانفعالات على شخص. فمن الطبيعي الشعور بتلك الأشكال من الانفعالات عند معايشة أوضاع النزاعات أو التعرض للتهجير.
ما الذي يساعد؟ 	10 دقائق	قم بعمل قائمة على السبورة واطلب من الطلاب نسخ القائمة في كراس التمارين الخاص بهم.	ما الذي يساعدكم على تهدئة أنفسكم بعد الشعور بالخوف؟

<p>عندما يتم تذكيركم بشيء فظيع عن الحرب فإنكم تلقائياً تشعرون بالخوف. لكنكم في الواقع تشعرون بالخوف من شيء حدث في الماضي.</p> <p>مما يحدث إرباكاً ذهنياً للدماغ الذي يقوم بتحذير الجسم عن وجود خطر آني. وهذا ليس أمراً جيداً. فعليكم أن تخبروا عقولكم بأنكم في مأمن الآن وأنه لا يوجد سبب للخوف.</p> <p>إنّ الدماغ هو الجزء المسيطر على الجسم. فعندما تريدون الشعور بالسكينة الذهنية والجسدية فأنتم بحاجة الى تهدئة الذهن.</p> <p>عندما تشعرون بالضغط النفسي أو الخوف فإنّ أجسامكم عادة ما تشعر بالتوتر أو الشد. ويمكنكم الشعور بذلك خاصة في الكتفين والرقبة، وكذلك يتسارع التنفس. فتلك الانفعالات تجعلكم تشعرون أكثر بالضغط النفسي. إنّ ممارسة تمارين الشد والإرخاء والتنفس بعمق كلها أمور تساعد الجسم على الاسترخاء. دعونا الآن نمارس بعض التمارين المهدئة.</p>	<p>ناقش فكرة التحدث الذاتي إلى الذهن مع الطلاب.</p> <p>مارسوا عدداً قليلاً من التمارين المهدئة: التنفس من البطن، والشد والإرخاء، وتمارين أو تمرينين من التمارين الموضحة في الملحق (1).</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>التحدث إلى ذهنك</p> 
<p>الواجبات المنزلية: مارسوا تمارين التنفس من البطن والشد والإرخاء في المنزل قبل أن تأووا إلى الفراش.</p>	<p>اشكر الطلاب على المشاركة واحترام بعضهم البعض.</p> <p>أخبر الطلاب عن الواجبات المنزلية وعن موعد الجلستين التاليتين، وقل لهم بأنك تتطلع للجلسة المقبلة.</p> <p>غنوا الأغنية الرئيسية لاختتام الجلسة.</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>الخاتمة</p> 
<p>ملاحظاتك:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

ملاحظات الجلسة

الأغنية الرئيسية

يفقدنا الضغط النفسي الشعور باتصالنا بالحاضر وبأجسامنا. فاستخدام الأغاني مع التمايل الحركي يعزز وعينا الحسي بأجسامنا. فهي توفر استراحة من الأفكار المسببة للضغط النفسي والتوتر العضلي، وهي أيضاً توفر تفاعلاً اجتماعياً ممتعاً ومتماسكاً. كما يمكن للإيقاعات زيادة الشعور بالاسترخاء عبر ائزان إيقاع القلب. نشجعكم على بدء وإنهاء كل جلسة بغناء نفس الأغنية بشكل جماعي من قبل المجموعة بأكملها.

العودة للحياة الطبيعية والإدراك

تحدث معظم الانفعالات على نحو تلقائي، فهي تحدث دون أي تفكير. عندما يتعرض الطلاب لمستويات عالية من الخوف والضغط النفسي فإننا يمكننا مساعدتهم من خلال:

- تحديد الانفعالات وإدراك أسباب ظهورها. فمثلاً
 - أخاف من الأصوات العالية لأنها تذكرني بإطلاق النار.
 - أفقد تركيزي لأنني أتذكر حادث إطلاق نار.
 - أواجه مشاكل في النوم لأنني أخشى من رؤية الكوابيس.
- توضيح أنّ هذه الانفعالات طبيعية.
- توضيح أنّ الخوف يجعل من الصعب التركيز والتعلم في المدرسة.
- الإشارة إلى أنهم يستطيعون تعلم استراتيجيات تكيفية للحد من الخوف والضغط النفسي، وأنّ هذه الاستراتيجيات يمكن دائماً تطبيقها.

التحدث إلى ذهنك

عندما يتم تذكيركم بشيء فظيع عن الحرب فإنكم تلقائياً تشعرون بالخوف. لكنكم في الواقع تشعرون بالخوف من شيء حدث في الماضي. مما يحدث إرباكاً ذهنياً للدماغ الذي يقوم بتحذير الجسم عن وجود خطر آني. وهذا ليس أمراً جيداً. فعليكم أن تخبروا عقولكم بأنكم في مأمن الآن وأنه لا يوجد سبب للخوف.

إنّ الدماغ هو الجزء المسيطر على الجسم. فعندما تريدون الشعور بالسكينة الذهنية والجسدية فأنتم بحاجة الى تهدئة الذهن.



الجلسة الثانية: التحكم بالضغط النفسي

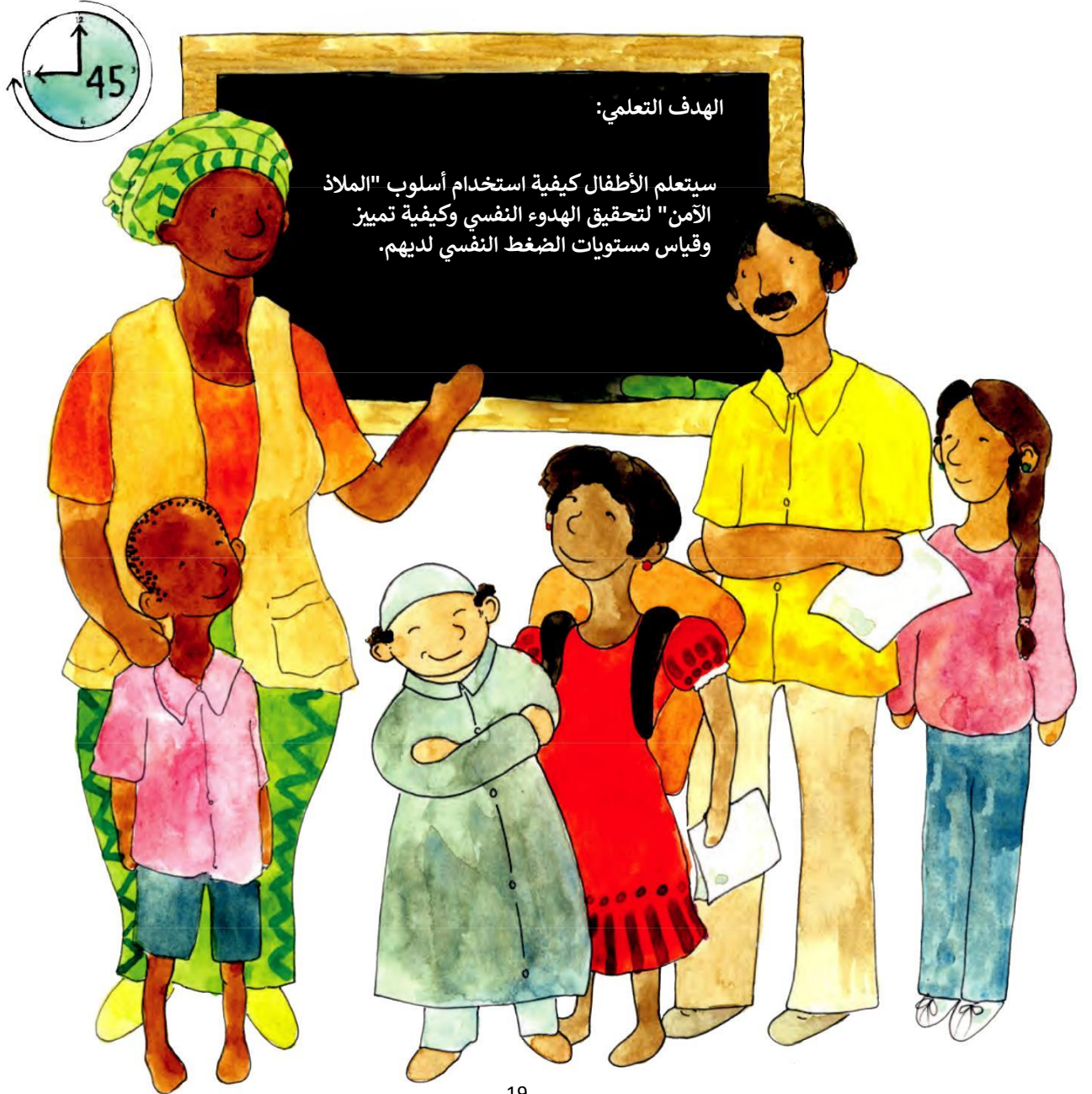
المقدمة

ستقوم في هذه الجلسة بتعليم الأطفال كيفية تصور "ملاذ آمن". فهذه طريقة فعالة للتحكم بمستويات الضغط النفسي لدينا. فعندما نشعر بالضغط النفسي، يمكننا أن نأوي إلى ملاذنا الآمن التخيلي ونسترخي.

الأدوات

السبورة والإرشادات المتعلقة بالأماكن الآمنة (الملحق (1)) وكراس التمارين الخاص بكل طالب وأقلام الرصاص وأقلام التلوين.

الوقت اللازم



الموضوع	الوقت	إرشادات النشاط	القراءة بصوت عالٍ
مقدمة وتحفيز 	5 دقائق	غنوا الأغنية الرئيسية لافتتاح الجلسة.	لقد تحدثنا في الجلسة الأخيرة عن الأحداث المسببة للضغط النفسي والخوف والانفعالات الطبيعية. مارسنا بعض التمارين لتهدئة أنفسنا عند شعورنا بالضغط النفسي. سوف نتعلم اليوم شيئاً جديداً سوف نطلق عليه اسم " الملاذ الآمن"، فهذا المكان هو مكان تخيلي بين الفرد وذاته، مكان لا يوجد إلا في خيالنا حيث نشعر فيه بالأمان والاسترخاء. فهذه طريقة أخرى فعالة للغاية لتحقيق الهدوء النفسي. سنحدث عن واجبكم المنزلي: التحدث إلى ذهنك.
واجب منزلي 	5 دقائق	شجع الطلاب للحديث عن تجاربهم.	هل مارستم تمارين الشد والإرخاء و التنفس من البطن؟
تصور ملاذ آمن 	20 دقيقة	اقرأ الإرشادات الخاصة بتصوير ملاذ آمن (انظر الملحق (1)) عند الانتهاء دع الطلاب يرسمون ملاذهم الآمن في كراس التمارين الخاص بهم أو على ورقة يمكن لصقها على كراس التمارين. شجعهم لأن يعطوا وصفاً عن الملاذ الآمن الخاص بهم بأكبر قدر ممكن من التفاصيل.	انظر الملحق (1)

<p>ارسموا المقياس في كراستكم وحددوا ما تشعر به الآن.</p>	<p>ارسم مقياساً يتراوح من 1 إلى 10 على السبورة (راجع ملاحظات الجلسة أدناه).</p> <p>اشرح أننا سنستخدم هذا المقياس لقياس التغيرات في مستويات الضغط النفسي.</p> <p>أعطِ أمثلة عن كيفية شعور شخص حصل على درجة 1 ("لا يشعر بالضغط النفسي") أو 10 ("يشعر بالضغط النفسي بدرجة كبيرة").</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>مقياس: 10-1</p> <p>😊 😞</p>
<p>الواجب المنزلي: مارسوا أسلوب "الملاذ الآمن" قبل أن تأووا إلى الفراش.</p>	<p>اشكر الطلاب على المشاركة واحترام بعضهم البعض.</p> <p>أخبر الطلاب عن الواجبات المنزلية وعن موعد الجلستين التاليتين، وقل لهم بأنك تتطلع للجلسة المقبلة.</p> <p>غنوا الأغنية الرئيسية لاختتام الجلسة.</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>الخاتمة</p> <p>📖 🎵</p>
<p>ملاحظاتك:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

ملاحظات الجلسة

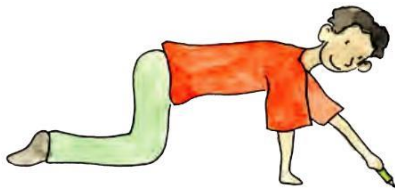
الملاذ الآمن

هذا أسلوب للاسترخاء تستحضرون من خلاله مخيلتكم لتصور مكان تشعرون فيه بالأمان والاسترخاء والسعادة. يساعد أسلوب التخيل البصري هذا على صرف انتباه أذهانكم عن الأفكار المسببة للضغط النفسي. فهناك ترابط بين ما تتخيلونه وما تشعرون به. يمكنكم التحكم في اختيار الصور التي تركزون عليها في أذهانكم، حيث يمكنكم بأنفسكم أن تبذلوا جهداً مقصوداً للتحكم بما تشعرون به. وعندما تشعرون بالقلق أو الاستياء أو التعاسة أو الخوف، يمكنكم استخدام هذا الأسلوب لاستعادة الشعور بالهدوء النفسي والأمان. قد تجدون صعوبة في تصور ملاذ آمن في أول محاولة، ولكن مع تكرار المحاولة سوف يصبح الأمر أسهل. شجع الطلاب على استخدام جميع الطرق الحسية: البصر والتذوق والشم والسمع واللمس. اقرأ الإرشادات الخاصة بالملاذ الآمن في الملحق (1) بصوت عالٍ وبنبهة صوتية هادئة، واترك فواصل زمنية بين الإرشادات لإتاحة المجال أمام طلاب لكي يستخدموا مخيلتهم.



المقياس من 1 إلى 10

ينبغي أن يشير الطلاب من خلال الدرجات المبيّنة على هذا المقياس إلى شعورهم الآني. كلما ازداد شعوركم بالاسترخاء والهدوء في أجسامكم وأذهانكم، كانت الدرجة التي تحصلون عليها على المقياس أدنى. كلما شعرتم أكثر بالقلق والخوف، كانت الدرجة التي تحصلون عليها على المقياس أعلى. المقياس مفيد لمساعدة الطلاب على إدراك ما يشعرون به وكيف يمكن للأساليب المختلفة أن تساعدكم على الاسترخاء.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



الجلسة الثالثة: ترابط الجسم والذهن

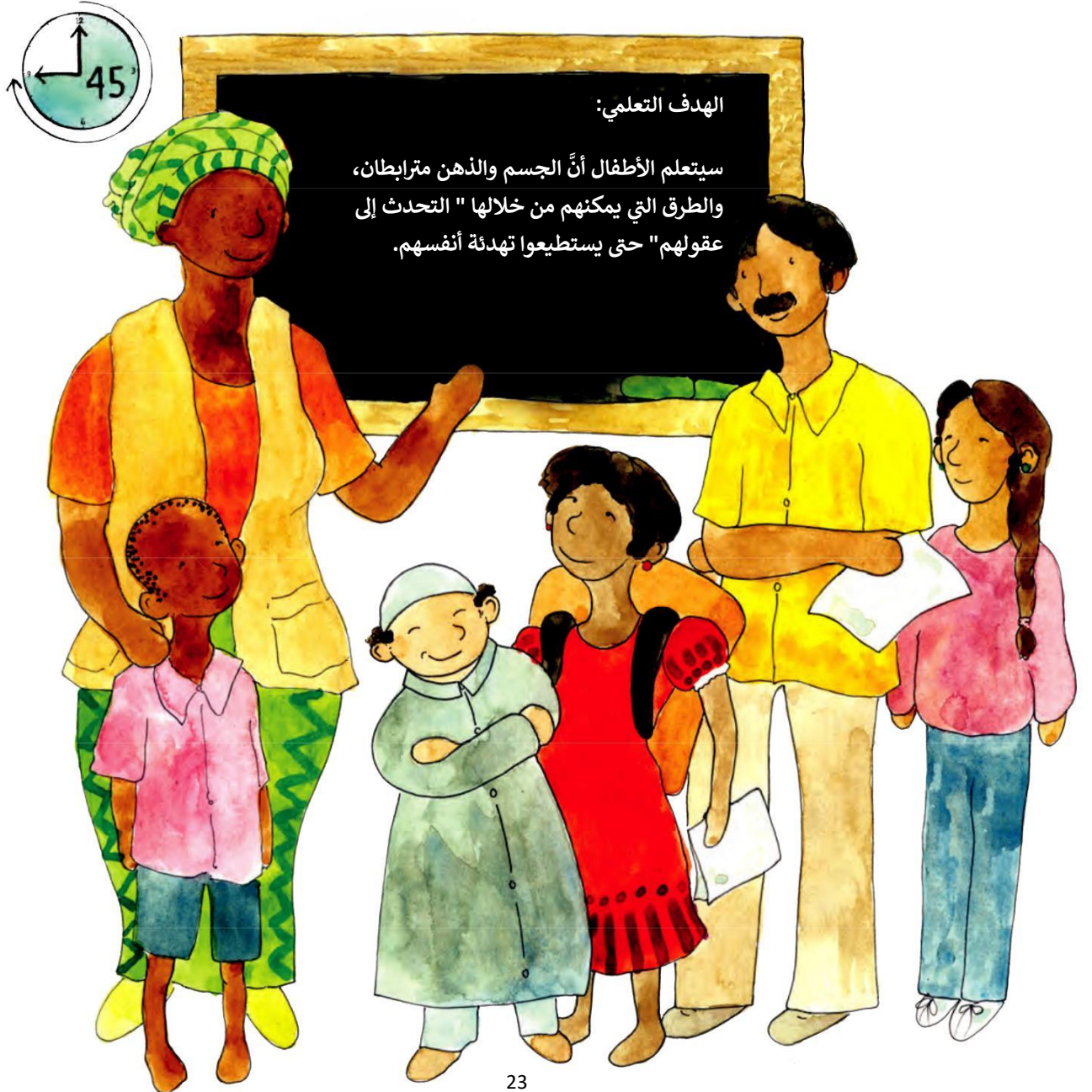
المقدمة

سوف تساعد في هذه الجلسة الطلاب على فهم الترابط بين الذهن والجسم، حيث أنّ تهدئة الجسم تؤدي إلى شعور الذهن بدرجة أقل من الضغط النفسي.




الأدوات

كراس التمارين الخاص بكل طالب ورقة كبيرة للرسم وأقلام الرصاص وأقلام التلوين.

الوقت اللازم



الموضوع	الوقت	إرشادات النشاط	القراءة بصوت عالٍ
مقدمة وتحفيز 	5 دقائق	ابدأوا بممارسة تمارين الشد والإرخاء والتنفس من البطن. غنوا الأغنية الرئيسية لافتتاح الجلسة.	
واجب منزلي 	5 دقائق	شجع المشاركين على الحديث عن تجاربهم.	هل نجحتم بممارسة أسلوب "الملاذ الآمن"؟
التحدث إلى ذهنك 	10 دقائق	اقرأ بصوت عالٍ: سوف نتعلم اليوم أكثر قليلاً عن الانفعالات الطبيعية للأحداث المسببة للخوف أو الضغط النفسي. عند حدوث موقف مخيف أو خطير، فإن أجسامكم تتكيف لتدخل في وضعية ذهنية تبحث عن النجاة من تلك المواقف المخيفة أو الخطيرة. مما يؤدي إلى شعوركم العميق بالخطر من جميع الأشياء التي قد تبدو على أنها تشكل خطراً محتملاً، حيث يزداد معدل ضربات القلب وقد يتسارع التنفس ويضيق. فتلك منظومة عمل معقدة للنجاة، مثلها كمثل جهاز الإنذار، التي يجري تفعيلها في الجزء الخلفي من أدمغتك، لتهيئتك إما للمواجهة أو الهروب. ولكن بعد زوال الموقف الخطير، يحتاج الدماغ والجسم إلى استعادة الهدوء. عند تذكيركم بشيء فظيع عن الحرب فإنكم تشعرون بالخوف تلقائياً. لكنكم في الواقع تشعرون بالخوف من شيء حدث في الماضي. حيث يكون الدماغ مشوشاً ويقوم بتحذير الجسم من وجود خطر آتي. فالإنذار ينطلق بدون سبب، فذلك إنذار كاذب. وذلك أمر قد يخلق مشاكل كبيرة. فقد تجدون صعوبة في التركيز وصعوبة في النوم دون رؤية الكوابيس. وقد يحدث عدم انتظام في مواعيد تناول الطعام بسبب فقدانكم شهية الطعام. ويصبح في بعض الأحيان من الصعب تمضية الوقت بصحبة الأصدقاء بسبب تحكم نظام الإنذار الذهني لديكم في أجسامكم. فوجود تلك الإنذارات الكاذبة هو أمر مخيف ومرهق. إذا لم يتوقف نظام الإنذار عن العمل من تلقاء نفسه، فعليكم أن تساعدوا أذهانكم على القيام بذلك. عليكم أن تقتنعوا بالذهن بأنكم في أمان الآن وأنه لا يوجد سبب للخوف. يمكنكم أيضاً تطبيق أسلوب "التحدث إلى الذهن". هناك طرق مختلفة للتحدث إلى أذهانكم: يمكنكم التحدث إلى أنفسكم إما بصمت أو بصوت عالٍ: "أوقف عمل جهاز الإنذار، لأنني أشعر الآن بالأمان! ليس هنالك الآن ضرورة لعمل نظام الإنذار." يمكنكم أيضاً "التحدث" إلى أذهانكم عن طريق استخدام التمارين التي مارسناها كأساليب "الملاذ الآمن" والشد والإرخاء والتنفس. عند قيامكم بتلك التمارين سيشعر الجسم بالهدوء بشكل أكبر وسيجبر الذهن على إيقاف الإنذار. نعم، يمكنكم التحدث مع أذهانكم وإخبارها بإيقاف الإنذار. التخاطب الذاتي مع الذهن من خلال الجسد هو أمر ممكن وذلك بسبب الترابط بين الجسم والذهن.	

<p>لا يمكن أن يترابط الجسم المسترخي بذهن خائف. فلا يمكنكم الشعور بالخوف في جسم مسترخٍ. فعندما تتمكنوا من جعل أجسامكم تسترخي، فأيضاً سوف يسترخي الذهن أكثر بصورة تلقائية وسيوقف نظام الإنذار. وعند إيقاف نظام الإنذار سيصبح من الأسهل التفكير في أفكار ممتعة وحل المشكلات وعدم القلق.</p>	<p>ضع الطلاب في مجموعات صغيرة وأعط كل مجموع ورقة كبيرة واكتب عليها كلمة تشير إلى شعور معين (أي على سبيل المثال: الغضب، السعادة، الحزن، الخوف، الحب).</p> <p>اطلب منهم أن يرسموا شخصاً على الورقة، وأن يعبروا بعلامات خطية أو رسومات عن الكيفية التي يبدو عليها ذلك الشعور المعين.</p> <p>على سبيل المثال، يمكن للطلاب أن يكتبوا أو يرسموا أشياء مثل العض على الأسنان أو الصراخ تعبيراً عن الغضب، أو دقات القلب واحمرار الوجه خجلاً عند الشعور بالحب، أو الابتسام والتصفيق باليدين تعبيراً عن السعادة، إلخ.</p>	<p>15 دقيقة</p>	<p>ترابط الجسم والذهن</p> 
<p>بم تشعرون الآن؟</p>	<p>في كراس التمارين الخاص بكم ارسموا أنفسكم عند المقياس 1-10 وأعطوا لأنفسكم درجة على ذلك المقياس.</p>	<p>دقيقتان</p>	<p>مقياس 1-10</p> 
<p>هل يستطيع أحد أن يخبرنا عن سبب ممارستنا لهذه التمارين؟</p> <p>تذكروا أننا عندما نُؤدي هذه التمارين فإننا نتحدث ذاتياً مع أذهاننا، ونعطيها الإشارة بأننا مستعدون للهدوء.</p>	<p>تمارين الشد والإرخاء والتنفس.</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>تمارين الاسترخاء</p> 
<p>استخدموا "ملاذكم الآمن" لمساعدة الذهن على الهدوء.</p>	<p>اقرأ الإرشادات الخاصة بأسلوب "الملاذ الآمن"، وقم بتطبيق التمرين.</p> <p>ذُكر الطلاب بأن استخدام أسلوب التصور الذهني لـ "الملاذ الآمن" هو طريقة أخرى لإعطاء الدماغ الأمر بالهدوء.</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>الملاذ الآمن</p> 

<p>بم تشعرعون الآن؟</p> <p>هل شعر أي منكم بدرجة أقل من الضغط النفسي بعد تطبيق أسلوب "الملاذ الآمن"؟</p> <p>هل لاحظتم أي اختلاف بين المرتين الأولى والثانية على درجات المقياس 10-1؟</p>	<p>في كراس التمارين الخاص بكم ارسموا أنفسكم عند المقياس 1-10 وأعطوا لأنفسكم درجة على ذلك المقياس.</p>	<p>دقيقتان</p>	<p>مقياس 10-1</p> 
<p>ملخص:</p> <p>تعلمنا اليوم أنّ جسمنا وذهننا مترابطان، أي أنهما يتأثران ببعضهما البعض.</p> <p>فعندما تتمكنون من تهدئة أجسامكم فإنّ من التلقائي أيضاً أن تزداد أذهانكم هدوءاً. لا يمكن أن يترابط جسم مسترخٍ بذهن خائف. فعندها يصبح من الأسهل التفكير بأفكار ممتعة.</p> <p>عندما تشعرعون بالخوف أو القلق، فإنّ بإمكانكم أن تجربوا أنفسكم بأنكم في مأمن الآن، وبأنه لا يوجد سبب للشعور بالضغط النفسي. فهذه طريقة تساعدكم ذهنياً على الاسترخاء، وهذا هو الهدف من ما نمارسه وتعلمه في هذه الجلسات.</p> <p>الواجبات المنزلية: ممارسة أسلوب التحدث إلى ذهنك وتمارين التنفس وأسلوب "الملاذ الآمن" قبل الإيواء إلى الفراش.</p>	<p>اشكر الطلاب على المشاركة واحترام بعضهم البعض.</p> <p>غنوا الأغنية الرئيسية لاختتام الجلسة.</p>	<p>3 دقائق</p>	<p>الخاتمة</p> 
<p>ملاحظاتك:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

ملاحظات الجلسة

ترابط الذهن والجسم

ستقوم في هذه الجلسة بتعليم طلابك ما نعينه عندما نقول بأنّ الجسم والذهن مترابطان، وكيف يمكنهم بشكل عملي استخدام هذه المعرفة لإعادة الهدوء لأنفسهم. ونظراً للترابط بين الذهن والجسم فإنه من الممكن للتجارب الغامرة والمسببة للضغط النفسي أن تسبب حالات توتر على المستويين الذهني والبدني. عادة ما يفيد ضحايا الصدمات النفسية بظهور أعراض تتمثل بإعادة معايشة الحدث وتفادي التعامل مع الأمور والفتور العاطفي وحدة الانفعال العصبي. بالإضافة إلى ذلك، فإنهم غالباً ما يعانون من أعراض جسدية مثل الصداع، وتشنجات المعدة، وتصلب الرقبة والكتفين.

يجب أن يدرك الطلاب بأنه لا يمكن للجسم المسترخي أن يتربط مع ذهن خائف. وهذا يعني أنه إذا استطعت أن تجعل جسمك يسترخي، فإنّ من التلقائي أيضاً أن يشعر ذهنك بالاسترخاء الذهني والعاطفي على نحو أعمق. يمكنكم التحكم في انفعالاتكم من خلال استخدام الطرق المختلفة "للتحدث" إلى أذهانكم. تشتمل طرق التحدث الذاتي إلى الذهن على استخدام التمارين العملية التي ما زلتم في طور تعلمها: أساليب "الملاذ الآمن"، والشد والإرخاء، والتنفس، وأيضاً التعلّم الذاتي من خلال التحدث الذاتي بصوت عالٍ (أي أن تقولوا لأنفسكم عبارات مثل "الوضع آمن الآن" و"يمكنني الاسترخاء"). فهذه كلها طرق لإعادة إدخال الهدوء إلى أنفسكم ولجعلكم قادرين على التحكم بمشاعركم وأفكاركم ومستويات الضغط النفسي لديكم.



التخلص من الأفكار غير المستحبة

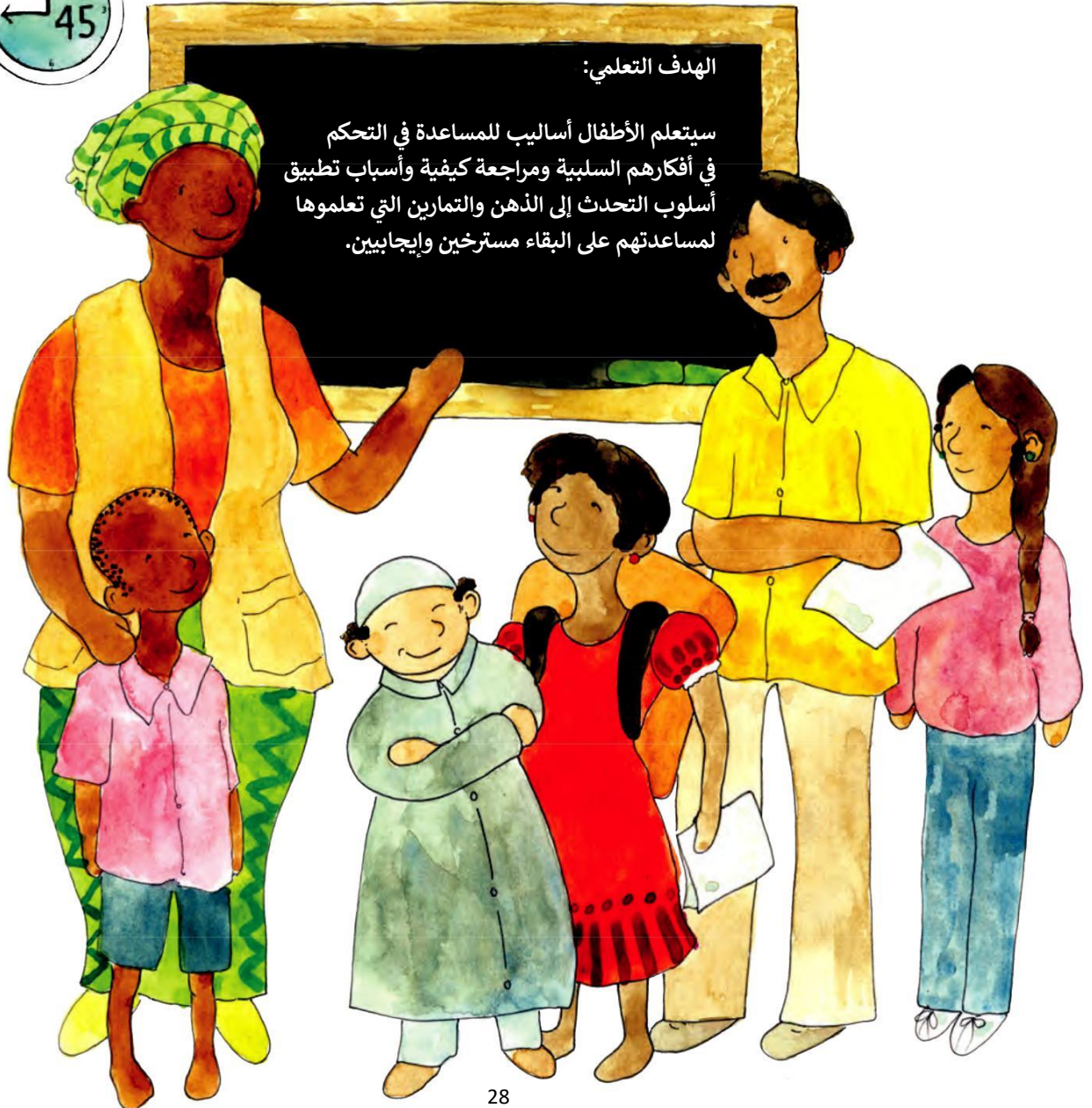
المقدمة

ستقوم في هذه الجلسة بمساعدة الطلاب على التعرف على أنماط التفكير السلبية وآثارها. ستقوم بتدريس الطلاب أساليب لمساعدتهم على التحكم في أفكارهم السلبية.

الأدوات



السبورة وأقلام الرصاص وأقلام التلوين وكراس التمارين الخاص بكل طالب.

الوقت اللازم



الموضوع	الوقت	إرشادات النشاط	القراءة بصوت عالٍ
مقدمة وتحفيز 	5 دقائق	في كراس التمارين الخاص بكم ارسموا أنفسكم عند المقياس 1- 10 وأعطوا لأنفسكم درجة على ذلك المقياس. ابدأوا بتمارين الشد والإرخاء والتنفس. غنوا الأغنية الرئيسية لافتتاح الجلسة.	سنتحدث اليوم عن الأفكار غير المستحبة، أي الأفكار البغيضة التي تؤرقنا باستمرار. فهي كصوت خفي يخبرنا عن أشياء مكروهة. فبإمكاننا العمل على تغيير هذه الأفكار السلبية. وتحقيقاً لذلك فعلينا أولاً التعرف على أنواع الأفكار التي لدينا. خلال الحرب أو عند الخطر، كان من الضروري بالنسبة لكم تفعيل نظام الإنذار الذهني. ولكنكم الآن لستم بحاجة لتفعيله. فيمكنكم إيقافه عن العمل والاسترخاء. يمكنكم أن تبدأوا في التفكير في خططكم للمستقبل عندما تكبرون.
الأفكار غير المستحبة وكيفية التخلص منها 	15 دقيقة	اكتب بعض الأمثلة على السبورة (انظر إلى ملاحظات الجلسة). اقرأ بصوت عالٍ: نقضي الكثير من الوقت في الاستماع إلى أفكارنا. فهي كصوت باطني يخبرنا عن ما نشعر به. معظم هذه الأفكار إيجابية وبناءة، ولكن بعضها تخبرنا بأمر سلبي وغير مستحبة عن مستقبلنا وأنفسنا. فعندما نشعر بأمور سلبية فإنكم على الأرجح ستصرفون بشكل سلبي. وهذا بدوره سيؤثر بشكل أعمق على أفكاركم، وسينتهي بكم المطاف في دوامة من الأفكار والانفعالات السلبية. فنحن نتقبل العديد من هذه الأفكار غير المستحبة وكأنها حقيقية دون التشكيك في مدى حقيقتها. فمن السهل أن تعلق في دوامة من الأفكار غير المستحبة والسلبية، ولكن وكما سنرى فإنكم أيضاً تستطيعون التحكم في أفكاركم وليس العكس. المقصود بـ"دوامة الأفكار غير المستحبة" هو أنه لا يمكن لفكرة مكروهة إلا أن تجتز معها فكرة مكروهة أخرى. وهذا وضع لا ينتج عنه أبداً إلا الأمور السلبية. اكتبوا قائمة في كراس التمارين الخاص بكم: ما هي أنواع الأفكار السلبية التي أحياناً ما تنتابكم؟ اكتبوا بعض الأمثلة على السبورة (انظر إلى ملاحظات الجلسة). عندما تعلق في دوامة سلبية كهذه، فهذا ما يحدث في داخلكم الذهني: يبدأ صوت الأفكار السلبية بالارتفاع أكثر فأكثر. وتتوسع على حساب الأفكار الأخرى. وعندما تصغي إلى هذه الأفكار المكروهة، تبدأ الأفكار البغيضة بالتصاعد أكثر فأكثر. غالباً ما تراودكم تلك الأفكار غير المستحبة عندما تكونون وحيداً أو عندما لا تفعلون شيئاً محدداً أو عندما تحاولون النوم. يمكن أحياناً لهذه الأفكار أن تمنعكم من النوم. ومع ذلك يمكن إيقاف هذه الأفكار غير المستحبة أو تغييرها. تخيلوا أفكاركم غير المستحبة وكأنها تندفق كنهر. يمكن أحياناً أن يكون النهر كبيراً وشديد التدفق مثل [اسم نهر محلي] أو أن يكون نهراً صغيراً، كجدول نهري. ومثلما يمكن التحكم في تدفق النهر وتغيير مساره من قبل البشر، فمن الممكن أيضاً تغيير تدفق الأفكار غير المستحبة، مثلاً عبر أساليب الإلهاء. إنَّ إلهاء أذهانكم عن الأفكار غير المستحبة أو الذكريات المُقحمة هي وسيلة مفيدة للغاية للتعامل مع المشكلة. فأنتم أنفسكم يمكنكم أن توقفوا دوامة الأفكار غير المستحبة. اكتبوا قائمة في كراس التمارين الخاص بكم: ما هي الأساليب التي يمكن أن تلجأوا إليها لإبعاد هذه الأفكار غير المستحبة عن أذهانكم؟	

<p>ما هو الأسلوب المفضل لديكم من بين تلك الأساليب؟</p>	<p>اطلب من بعض الطلاب أن يقوموا بإرشاد الطلاب الآخرين حول كيفية القيام بالتمارين المُهَدَّئة.</p> <p>شجع المشاركين في التمارين على التحدث عن تجربتهم في ممارسة التمارين المُهَدَّئة: كيف تأثر فيهم التمارين المختلفة؟ كيف تُوثر في أجسامهم أثناء أدائها لتلك التمارين؟</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>الشد والإرخاء</p> 
<p>انظر إلى الملحق (1).</p>	<p>استخدم الإرشادات الخاصة بأسلوب "الملاذ الآمن" لممارسة التمرين.</p>	<p>10 دقائق</p>	<p>الملاذ الآمن</p> 
<p>بم تشعرون الآن؟</p> <p>هل اختلف شعوركم عما كان عليه الحال عند بدء الجلسة؟</p> <p>هل أعطت التمارين المُهَدَّئة مفعولها؟</p>	<p>أعطوا لأنفسكم درجة على المقياس 1-10: بم تشعرون الآن؟</p> <p>هل يختلف شعور الطلاب عما كان عليه الحال عند بدء الجلسة؟</p> <p>اطلب منهم مقارنة الدرجات التي أعطوها لأنفسهم على المقياس 1-10 عند بداية الجلسة مع تلك التي أعطوها لأنفسهم الآن.</p> <p>هل تعطي التمارين المُهَدَّئة مفعولاً؟</p> <p>ينبغي التأكيد على أنَّ هذه التمارين يمكن أن تساعد على استرخاء الجسم والذهن على حد سواء، ولكن من الضروري ممارستها بانتظام للحصول على الفائدة القصوى المرجوة منها.</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>مقياس: 1-10</p> 

<p>لقد تعلمتم اليوم عن الأفكار غير المستحبة. وتعلمنا كيف أنَّ فكرة بغいضة واحدة غالباً ما تجتري معها أفكاراً بغいضة أخرى. غير أنه يمكنكم بأنفسكم أن توقفوا تلك الدوامة من الأفكار السلبية.</p> <p>كما يمكنكم من خلال تعلم أساليب تهدئة الجسم أن تخففوا من الشعور الذهني بالضغط النفسي. ومن ثم يصبح من الأسهل التفكير في أفكار ممتعة. وفي حال انتابكم شعور بانفعال كبير، فإنَّ بإمكانكم أن تخبروا أنفسكم أنكم قد أصبحتم الآن في مأمن وليس هنالك مبرر للشعور بالضغط النفسي. فتلك طريقة يمكنها أن تساعد الدماغ على الاسترخاء، وهذا هو تحديداً ما نهدف إلى تعلمه في هذه الجلسات.</p> <p>الواجبات المنزلية: ممارسة تمارين التنفس وأسلوب "الملاذ الآمن" قبل الإيواء إلى الفراش.</p>	<p>اشكر الطلاب على المشاركة.</p> <p>غنوا الأغنية الرئيسية لاختتام الجلسة.</p>	<p>5 دقائق</p>	<p>الخاتمة</p>  
<p style="text-align: right;">ملاحظاتك:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>			

ملاحظات الجلسة

الأفكار – المشاعر – الأفعال

إنَّ ما يحرك مشاعرنا ويحدد سلوكنا وأفعالنا هي الأشياء التي نعتقدنا ونفكر فيها. وهو ما يعني أنَّ ما نعتقده يحدد مشاعرنا، وأنَّ ما نشعر به يحدد تصرفاتنا. فإذا كانت لديكم أفكار سلبية، فإنكم على الأرجح ستقولون أشياء سلبية وتتصرفون بشكل سلبي. وهذا بدوره سيؤثر أكثر على أفكاركم، وينتهي بكم المطاف في دوامة سلبية. فذلك الشكل من "الحلقات المفرغة" يحدث بشكل متكرر، ولكن بشكل أكثر تكراراً بين الشباب الذين يعانون من الصدمات النفسية والشدائد. سينصب التركيز في هذه الجلسة على مساعدة الطلاب على إدراك أنماط تفكيرهم، وذلك حتى يتمكنوا من التمعن في طريقة تفكيرهم وفصل أفكار الماضي عن الحاضر.



دوامة الأفكار السلبية

شرح موجه للطلاب: إنَّ الدخول في دوامة من الأفكار السلبية يجركم إلى سحب مظلمة. فالأمواج الهائجة في أجسامكم تجعلكم تشعرون بالتهديد. فمن الممكن لمقدار صغير من الضغط النفسي أن يتطور تدريجياً ليصبح مقداراً هائلاً من الضغط النفسي. إنَّ من السهل تمييز المشاعر السلبية: الغضب، الانفعال، الإحباط، الوحدة، الاضطراب. فعندما تشعرون بعدم الأمان، تبدأ الأفكار السلبية بالتصاعد، فتقولون لأنفسكم عبارات مثل "لا أستطيع التحمل"، و"لن أتمكن أبداً من إنهاء تعليمي المدرسي"، و"لن أعيش حتى أبلغ الكبر"، وهلم جرا. ومن أجل إيقاف هذه الدوامة السلبية فإنَّ عليكم التوقف قليلاً ومحاولة تمييز الأكاذيب الصغيرة التي لا يتوقف الجسم عن إخبار الذهن بها. حيث ينخدع الذهن بها ويمررها لتصبح جزءاً من أفكاركم. ويبدأ ذهنكم وأفكاركم بتصديق تلك الأكاذيب، مما ينتج مشاعر سلبية عميقة. غير أنَّ بإمكانكم إيقاف هذه الدوامة من الأفكار السلبية، وذلك عن طريق التنفس بعمق وبهدوء، والتفكير بأفكار إيجابية، وتذكر التجارب الإيجابية. ومن إحدى الطرق للتحكم بمشاعركم السلبية هي تمضية الوقت بصحبة الآخرين. يتوقف الشعور بالاضطراب الداخلي عندما تشعرون بنوع من استتباب الأمور وانتظامها، فعلى سبيل المثال، بعد انتهائكم من حصة دراسية ممتعة في المدرسة تتولد لديكم مشاعر إيجابية. فالشعور بعدم الأمان يتوقف عندما تدركون بأنكم أصبحتم الآن في بيئة آمنة.

الطلب من الأطفال سرد مجموعة من الأمثلة

قبل أن تطلب من الأطفال كتابة الأمثلة، قم بكتابة أو رسم أفكار على السبورة. فذلك سيجعل من السهل أمامهم سرد الأمثلة. فعلى سبيل المثال، هذه بعض من الأمثلة حول الأفكار غير المستحبة:



هذه بعض من الأمثلة التي يمكن للأطفال من خلالها إلهاء أنفسهم. قم بكتابة بعض الأمثلة على السبورة:



- التفكير في شيء آخر بصورة مفضّلة من البداية إلى النهاية
- المشاركة في الأنشطة المفضلة
- قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة
- الاستماع إلى الموسيقى أو عزفها
- قراءة الكتب
- المشي، لعب كرة القدم، ممارسة رياضات أخرى
- ممارسة الألعاب
- قضاء الوقت بصحبة الأصدقاء
- التحدث إلى العائلة أو الأصدقاء

استخدام مبادئ "حاضنة التعافي" لتعزيز السلامة النفسية

عندما يصبح لدى الطلاب تجربة أطول في تحديد الانفعالات الناشئة عن الخوف والضغط النفسي وتمييز ما يعثرهم من دوامات الأفكار السلبية، يمكن عندئذ للمعلمين التركيز على كيفية قيام الطلاب بمساندة بعضهم البعض. شجع الطلاب على التحدث مع بعضهم البعض أو مع البالغين موضع الثقة، وافسح المجال أمامهم لممارسة الألعاب والعمل معاً. فهذه طريقة تعمق شعورهم بالترابط الاجتماعي مع الآخرين. فالاستمتاع بالوقت مع الآخرين هي إحدى طرق تعزيز إحساس الفرد بالسلامة والشعور بالثقة بالنفس. تؤدي العزلة إلى مفاومة الأعراض السلبية. فالترابط الاجتماعي مع الآخرين يدخل الهدوء في النفوس ويعزز الشعور بالسيطرة الذهنية على الانفعالات النفسية والتحكم بمجرها، أي أن تشعر بالقدرة على تغيير حالتك الذهنية.



الفصل الخامس: التعاون مع الآباء لمساندة التعافي النفسي

يلعب الآباء دوراً أساسياً في تحفيز التعافي النفسي. والسبب في تشارك تلك المسؤولية مع الآباء هو قدرتهم على مساعدة المعلمين على تحقيق أهداف التعافي النفسي. لقد أثبتت التجارب والأبحاث بوضوح بأن أفضل مساندة يمكن أن يتلقاها اليافعون خلال ظروف الشدة أو على إثرها هي المساندة التي يمنحها الأبوان والأسرة، وكذلك المساندة التي يوفرها لهم المعلمون. ولا تأتي هذه المساندة ثمارها بالكامل إلا عندما يتشارك الآباء والمعلمون تلك المسؤولية على قدم المساواة.

غالباً ما يبحث الآباء عن أفضل المعلومات والطرق العملية لمساعدة أطفالهم، وهنا يمكن للمعلمين توفير المساعدة القيمة. نوصي بأن يقوم المعلم المشرف أو المدير بدعوة جميع أولياء الأمور إلى اجتماع لتقديم وشرح الأهداف الخاصة بـ "برنامج تعلم أفضل". يجب أن يجري إعطاء الآباء تصوراً عاماً حول الأمور التالية:

• الانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي هي أمر طبيعي في الأوضاع الخطيرة أو المسببة للضغط النفسي ويمكن أن تشمل:

- الخوف، الغضب، العنف، الوحدة، العزلة، الكوابيس.
- تراجع مستوى السلامة النفسية.
- تراجع القدرة على التعلم.



- الانفعالات المرتبطة بالضغط النفسي هي أمر طبيعي وكثيراً ما تظهر على الأطفال والشباب الذين مروا أو يمرون في غمرة أوضاع الطوارئ.
- يمكن أن تستمر الانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي لفترة طويلة (حتى لسنوات) بعد انتهاء الحدث الأصلي المسبب للضغط النفسي.
- يمكن للأطفال والشباب تعلم أساليب لاستعادة الهدوء النفسي والتحكم بمستويات الضغط النفسي لديهم.
- تنحسر شدة الخوف المصاحب للانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي عند معرفة كيفية التعامل معها وعند القدرة على التحدث عنها مع شخص موضع ثقة.
- من المستحسن أن يمارس الآباء مع أطفالهم في المنزل المبادئ الخمسة لـ "حاضنة التعافي" والتمارين والأساليب الخاصة بـ "برنامج تعلم أفضل". ينبغي المواظبة على التمارين وممارستها لمدة من الزمن للاستفادة من آثارها الإيجابية.
- ثمة طريقتان مثمرتان لتحسين القدرة على التعلم في مثل تلك الأوضاع:

تقليل مستويات الضغط النفسي عبر تطبيق أساليب "برنامج تعلم أفضل"



من المهم الاستمرار في مناقشة استخدام مهارات الدراسة مع المعلم وأفراد الأسرة.

- إنَّ مساندة الأطفال على التعافي النفسي لا تأتي ثمارها بالكامل إلا عندما يتشارك الآباء والمعلمون تلك المسؤولية على قدم المساواة.

يجري تشجيع كل من المعلمين والآباء على البحث عن الأمور التي تساهم في تحسين السلامة النفسية والتعامل مع الضغط النفسي، وإفادة الأطفال واليافعين بها. إنَّ تلقي المعلومات الإيجابية دائماً ما يكون محفزاً للغاية، ويساعد على تحقيق التعافي النفسي.

الفصل السادس:

الحالات التي يحتاج فيها الطلاب إلى مساعدة إضافية

تتباين انفعالات الأفراد من الأهوال والشدائد. فتتباين الانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي وفقاً لمجموعة من العوامل المتعددة، مثل مستوى التعرض لتلك الأحداث، والمرونة سابقاً بتجارب مشابهة، ومستوى المساعدة الممنوحة من العائلة والآخرين. يحصل معظم الأطفال على المساعدة التي يحتاجونها للتعافي الذاتي من خلال المشاركة الاجتماعية في المنزل والمدرسة وعبر الممارسة المنتظمة للتمارين والأساليب الخاصة بـ "برنامج تعلم أفضل (1)".

لكن بعض الطلاب يحتاجون إلى المزيد من المساعدة والاهتمام في المدرسة والمنزل لأنهم لا يستطيعون استعادة هدوتهم النفسي، حيث لا تبارحهم الانفعالات النفسية الناشئة عن الضغط النفسي، وذلك بعد أن يكون زملاؤهم في الدراسة قد سبقوهم باجتياز تلك المرحلة النفسية بأسابيع وأشهر. وقد يحتاج البعض منهم إلى الإحالة إلى إحدى خدمات الصحة النفسية المحلية للحصول على مساعدة من شخص مختص.

سنركز في القسم التالي على الأمور التي يمكن للمعلمين القيام بها لمساعدة الطلاب الموجودين ضمن المجموعة الصفية الذين قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية لأن ما تزال تبدوا عليهم علامات الخوف أو الانطواء النفسي أو السلوك العدواني أو قلة التركيز. التفت إلى الانفعالات الناشئة عن الضغط النفسي التي تعيق من سير الحياة اليومية وتمنع الطالب من القيام بالمهام اليومية، مما يؤدي غالباً إلى انخفاض كبير في الأداء المدرسي. يمكنك الرجوع إلى الصفحة رقم (4) في الفصل الأول للاطلاع على الأعراض المصاحبة للضغط النفسي. قد يدوم تراجع القدرة على التعلم بعد التعرض لأوضاع الطوارئ لعدة أشهر وأحياناً لسنوات. من الطرق الفعالة لتقصير هذه الفترة واستعادة القدرة على التعلم هي توفير المساعدة الإضافية والمتابعة الحثيثة.

كمتابعة إضافية بعد تلقيهم "برنامج تعلم أفضل (1)" في الصف الدراسي، ادعُ الطلاب الذين يحتاجون إلى المزيد من الاهتمام إلى حوارات فردية حيث يمكنكهم سوية استيضاح المشاكل المتعلقة بالتكيف مع البيئة المدرسية. تناقشوا حول تلك الأمور، وادعُ ذلك الطالب أو تلك الطالبة للتحدث عن وضعهم في المدرسة. إذا كانوا يفتقرون إلى التركيز أو إذا كان السبب الرئيسي لشعورهم بالضغط النفسي هو أنهم خائفون أو قلقون، يجب أن يحاول المعلمون معرفة متى يشعرون بالخوف وكيف يؤثر ذلك على عملية التعلم. يمكنك البدء في هذا النقاش باستخدام الأسئلة الثماني الواردة في استبيان التحقق من السلامة النفسية للطلاب (الملحق (2)).



نصائح للتحدث مع الطلاب بشكل فردي

- شجع الطلاب على التحدث معك عن ما يشعرون به من بواعث خوف وضغط نفسي. أخبرهم بوضوح بأنهم يمرون بانفعالات طبيعية كنتيجة لوضع غير طبيعي، وبأن التعافي النفسي هو مسألة وقت.
- استوضحوا معاً ما يمكن للمعلم والطالب القيام به في المدرسة حتى يقل شعور الطالب بالخوف والضغط النفسي، كاستخدام التمارين المُهدئة الخاصة بـ "برنامج تعلم أفضل".
- ما هي التدابير الخاصة الممكنة؟ ضعوا سوياً خطة: قد يكون من المفيد متابعة ما أنجز من الواجبات المنزلية، وتحديد الأولويات، والتركيز على عدد قليل من المواضيع الدراسية. امنحهم تلك الإمكانية كتجربة لمدة زمنية معقولة، ثم قم بتقييم تلك التجربة لمعرفة ما إذا أنتجت أي آثار إيجابية، وقم بتعديل تلك التدابير حسب ما تمليه الضرورة.
- أشرك الأبوين: تناقشوا حول التحديات المدرسية واستوضح أكثر حول كيفية رؤية الأبوين للوضع. ابحث عن طرق تمكنهم من تقديم دعم إيجابي، كممارسة التمارين الخاصة بـ "برنامج تعلم أفضل" في المنزل مع أطفالهم.

إذا لم تحدث أي نتائج إيجابية، أو شعرت بأنّ الطفل يعاني من مشاكل خطيرة، تحدث إلى مرشد المدرسة أو المعلم المشرف أو مدير المدرسة حول إمكانية إحالة الطفل إلى إحدى خدمات الصحة النفسية المحلية.



الفصل السابع: مواصلة عملية التعافي النفسي

الآن وبعد أن مضى وقت مارست خلاله أنت والطلاب التمارين المُهَدَّئة وتحدثت معهم حول كيفية التعامل مع الضغط النفسي في الجلسات الصفية، قد تلاحظ بعض التغيرات في دورك كمعلم/معلمة وعلاقتك مع الطلاب. نأمل أن يكون قد أصبح لديك فهم أفضل عن الضغط النفسي ومشاعر الخوف التي يحملها الطلاب معهم إلى صفك الدراسي، وأن تتناقش بشكل أكثر انفتاحاً وتكراراً معهم ومع أبويهم حول كيفية التعامل مع تلك الانفعالات الطبيعية لتجارب وأحداث غير طبيعية في حياتهم. ولربما أنك استفدت من المعرفة والمهارات التي اكتسبتها لتمييز انفعالاتك أنت والتعامل مع مستويات الضغط النفسي لديك.

نشجعك على مواصلة ممارسة التمارين والعودة إلى مواضيع الجلسات الصفية بشكل دوري. كما أنَّ هنالك الكثير مما يمكنك القيام به لتعزيز المبادئ الخمسة لـ "حاضنة التعافي" في صفك الدراسي. خصص الوقت لإجراء عصف ذهني والتخطيط مع المعلمين الآخرين لوضع أنشطة يمكنكم القيام بها لتعزيز كل مبدأ من المبادئ الخمسة في المدرسة بصورة يومية، ولو بأشكال محدودة، من أجل مساعدة الطلاب على التعافي النفسي والتعلم واللعب والنماء المكتمل.



الملحق 1: تمارين مُهدّئة إضافية

تمارين الاسترخاء



التنفس من الأنف بشكل متعاقب

إرشادات:

اجلس في وضعية مريحة مع إبقاء الظهر منتصباً. ستقوم في هذا التمرين بالتنفس عبر فتحتي الأنف، مرة من الفتحة اليمنى ومرة أخرى من الفتحة اليسرى. استخدم الإبهام الأيمن أو السبابة اليمنى لإغلاق فتحة الأنف اليمنى. تنفس شهيقاً وزفيراً بروية عبر فتحة الأنف اليسرى، ثم اعكس العملية، وذلك بإغلاق فتحة الأنف اليسرى والتنفس شهيقاً وزفيراً بروية عبر فتحة الأنف اليمنى. يجب أن يكون التنفس بطيئاً وتلقائياً دون جهد ومتواتراً وعميقاً. استمر بالتنفس لمدة تتراوح من دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

الشعور بالأصوات عبر الظهر

إرشادات:



قسّم المجموعة إلى أزواج، ووجّه كل فردين للجلوس بحيث يستند كل واحد منهما على ظهر الآخر، إما وهم على الأرض أو على الكراسي. اسألهم عن ما يشعرون به في ظهورهم عندما يجلسون هكذا. شجعهم على الانتباه إلى ما يحدث لظهورهم عندما يتنفسون شهيقاً وزفيراً. اطلب من أحد الفردين الغناء أو التحدث أو تجريب إصدار الأصوات المختلفة. شجع الفرد الآخر على تحديد من أي مكان في الظهر يمكنه أن يشعر بصدور الصوت، وكيف يبدو ذلك الصوت. ثم بدل الأدوار.

تمارين التركيز والتوازن

تهدف التمارين الثلاثة المبينة هنا إلى تعميق التركيز والتوازن. كما أنها تساعد المشاركين في استحضار الحضور الذهني والجسدي في اللحظة الآنية، أي التناغم النفسي والبدني مع المكان والزمان الحاليين. فالجسم والذهن مترابطان. إن ممارسة هذه التمارين تساعد على استعادة بعض التوازن الداخلي. تذكر أنّ الأمر يتطلب الكثير من الممارسة لتحقيق تلك الحالة من التوازن. تذكر أن تتنفس من خلال معدتك أثناء الوقوف في هذه الأوضاع. يمكن للمشاركين إغماض عيونهم عندما يتقنون التوازن، فيصبح التمرين أكثر صعوبة.



تمارين تخفيف التوتر

يمكن أن يتمثل الضغط النفسي على شكل توتر جسدي وشعور بالألم. تهدف هذه التمارين إلى تخفيف التوتر في الرقبة والكتفين والمعدة والظهر والجسم كله. عندما يتعلم المشاركون تمريناً، يجب تشجيعهم على أن يجعلوا حركات الجسم تتناسق مع عملية تنفسهم. من الأمثل أن يتنفسوا شهيقاً وزفيراً عبر الأنف. إذا وجد البعض صعوبة في التنفس عبر الأنف، يمكنهم استنشاق الهواء عبر الأنف وإخراجه عبر الفم.



رفع الكتفين

إرشادات:

اجلس منتصباً على كرسي، أو قف بشكل مريح، مع ترك ذراعيك تتدليان من جانبيك. ارفع كتفيك نحو أذنيك وأنت تتنفس شهيقاً. دع كتفيك ينزلان وأنت تتنفس زفيراً. اختر سرعة التنفس التي تجدها مريحة لك بحيث يمكنك التنفس شهيقاً وزفيراً بوتيرة متساوية. استمر لمدة تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين. يمكنك أيضاً إجراء هذا التمرين بجانب مقعدك الدراسي.

تدوير المرفق

إرشادات:



اجلس بشكل مريح على كرسي وظهرك مستقيم. اثن مرفقيك والمس كتفيك بأصابعك. مد ذراعيك إلى الجانبين على مستوى الكتف. ابدأ بتحريك مرفقيك في دوائر صغيرة. تنفس شهيقاً أثناء قيامك بتدوير مرفقيك للأمام والأعلى. تنفس زفيراً أثناء قيامك بتحريك كتفيك للخلف والأسفل. قم تدريجياً بجعل الدوائر تدور لتصبح أكبر فأكبر حتى يتلامس طرفي مرفقيك مع بعضهما في الأمام. بعد فترة اعكس اتجاه حركة الذراعين للخلف. الآن تنفس شهيقاً أثناء قيامك بتحريك كتفيك للأعلى والخلف، وتنفس زفيراً عندما ترخييهما للأسفل والأمام. مرة أخرى، ابدأ بدوائر صغيرة حتى تصبح تدريجياً أكبر فأكبر. تذكر أن تجعل عملية تنفسك متناسقة مع حركات الجسم أثناء التمرين. أرخ جسمك عند الانتهاء.

ثني العمود الفقري

إرشادات:



يخفف هذا التمرين من ما تشعر به من توتر في الظهر والمعدة. اجلس على حافة الكرسي، وقدميك مستويتين على الأرض، والظهر مستقيم، والكتفين للأسفل في وضع ارتخاء، ورأسك بين الكتفين. ضع يديك على فخذيك، وراحة كفك إلى أسفل. تنفس شهيقاً وأنت تضغط على العمود الفقري السفلي إلى الأمام، وادفع صدرك إلى الأمام. تنفس زفيراً بينما تقوم بإعادة عمودك الفقري إلى وضعه الأصلي مرة أخرى، مع الضغط على السرة. أحس باستطالة ظهرك. حاول أن تبقي رأسك مستقيماً خلال هذا التمرين. تابع بطريقة متناغمة لمدة تتراوح من دقيقة إلى ثلاث دقائق. تذكر أن تجعل عملية تنفسك تتناسق مع حركات الجسم. يمكنك أيضاً القيام بهذا التمرين وأنت مستلقٍ على الأرض، كالقطة التي تستلقي على ظهرها.

الوقوف مع استدارة العمود الفقري

إرشادات:



قف على قدميك على الأرض بثبات. تنفس شهيقاً عبر أنفك وأنت تمد ذراعيك إلى الجانبين عند مستوى الكتف. تنفس زفيراً، أدر جسمك إلى اليمين، أدر رأسك وانظر إلى كتفك الأيسر. وأنت تتنفس شهيقاً أعد رأسك إلى الوسط مع مد ذراعيك إلى الجانبين. تنفس زفيراً، واستدر إلى اليمين. تنفس شهيقاً وعد إلى الوسط، مع مد الذراعين إلى الجانبين عند مستوى الكتف. اختر وتيرة تشعرك بالراحة، وكرر ذلك من خمس إلى عشر مرات. تأكد من تناسق حركاتك مع تنفسك.

الوقوف مع مد الجانب

إرشادات:



قف على قدميك. تأمل لحظة لتستشعر الأرض تحت قدميك. تنفس شهيقاً وأنت تقوم برفع ذراعيك فوق رأسك. اقبض يدك بقوة حول معصمك الأيسر. تنفس زفيراً، واسحب ذراعك اليسرى برفق فوق رأسك، مع الانحناء نحو الجانب الأيمن. استمر في التنفس بثبات أثناء الوقوف في هذه الوضعية لبضع لحظات. أحس بتمدد جسمك على جانبك الأيسر. تنفس شهيقاً، وعد إلى الوسط وكلتا الذراعين معلقتين في الهواء. الآن اقبض يدك حول معصمك الأيمن واسحب الذراع اليمنى برفق فوق رأسك إلى الجانب الأيسر. أحس بتمدد جانبك الأيمن بينما تستمر في التنفس بعمق شهيقاً وزفيراً. عد إلى الوسط عندما تصبح مستعداً وأرخ ذراعيك على جانبيك. قف لبضع لحظات واشعر بآثار هذا التمرين. يمكنك أيضاً القيام بهذا التمرين أثناء الجلوس في مقعد.

تمرين التخيل البصري

الملاذ الآمن

بغية مساعدة الأطفال على التعامل مع الخوف أو الضغط النفسي فإن من المفيد لهم أن يمارسوا أسلوب تصور "ملاذ آمن" في مخيلتهم. يساعد أسلوب تمالك النفس هذا على صرف انتباه الأطفال عن الأفكار المسببة للضغط النفسي، وتحفيز الاسترخاء، وتعزيز الشعور بالسلامة والتحكم بالانفعالات النفسية. شجع المشاركين على استخدام جميع حواسهم: التذوق والشم واللمس والسمع والبصر. اقرأ الإرشادات التالية ببطء وبصوت هادئ، وذلك لإتاحة المجال أمام الطلاب لاستحضار مخيلتهم. يمكنك بعد ذلك أن تسألهم عما تخيلوه. عندما تقوم في المرة الأولى بتقديم هذا التمرين، امنح المشاركين الفرصة لرسم "الملاذ الآمن" الذي رسموه في أذهانهم.



سيوضح لك هذا التمرين كيف تستحضر مخيلتك لإيجاد مشهد أو مكان يشعر بالأمان والراحة والسعادة. هذا المكان يمكن أن يكون حقيقياً حيث تعرف أنه سيمنحك شعوراً بالراحة والهدوء، أو قد يكون مكاناً من نسج خيالك أو صورة علقت في ذهنك. [اقترح بعض الأمثلة: على الشاطئ، في منزل جدتك.]

”

ضع نفسك في وضعية مريحة. أغمض عينيك أو انظر إلى طرف حذائك. تنفس بصورة عميقة دون انقطاع. استحضر صورة لمكان تشعر فيه بالأمان والهدوء والسعادة. تخيل أنك تقف أو تجلس في ذلك المكان. هل تستطيع رؤية نفسك في ذلك المكان؟ استدر في مخيلتك وانظر حولك. ماذا ترى؟ ما الذي يمكنك رؤيته بالقرب منك؟ انظر إلى التفاصيل. لاحظ الألوان المختلفة. تخيل بأنك تحاول مد يديك ولمس الأشياء. فما هو شعورك بتلك الأشياء؟ الآن ألق نظرة أبعد. ما الذي يمكنك رؤيته من حولك؟ ماذا يوجد على مرأى منك؟ حاول أن ترى الألوان والأشكال والظلال المختلفة. فهذا هو مكانك الخاص ويمكنك تخيل ما تريد أن تكون عليه في ذلك المكان. فعندما تكون في ذلك المكان فإنك تشعر بالهدوء والسكينة. تخيل قدميك الحافيتين على الأرض. ما الذي تشعر به وأنت تلامس الأرض؟ تجول ببطء وحاول ملاحظة الأشياء الموجودة في ذلك المكان. حاول أن ترى كيف تبدو الأشياء وما هو إحساسك بها. وما هي الأصوات التي تسمعها؟ ربما صوت الريح الخفيفة أو الطيور أو البحر. هل يمكنك الشعور بدفء الشمس على وجهك؟ ماذا يمكنك أن تشم؟ ربما هواء البحر أو الزهور أو طهي الطعام المفضل لديك؟ في هذا المكان الخاص يمكنك رؤية الأشياء التي تريدها وتخيل لمسها وشمها والاستماع إلى أصوات لطيفة. فعندما يصبح ذهنك أكثر هدوءاً سيبدأ جسمك في الاسترخاء. حيث ستشعر بالهدوء والسعادة.

الآن تخيل وجود شخص مميز معك في ذلك المكان الذي تخيلته. فذلك الشخص هو صديق جيد وشخص قوي ولطيف. هو أو هي موجود هنالك لمساعدتك ورعايتك. تخيل أنك تقوم على نحو متمهل بالتجول واستكشاف ذلك المكان الخاص بك برفقة ذلك الشخص. فأنت تشعر بالسعادة وأنتما معاً. فذلك الشخص هو عونك وهو بارع في حل المشكلات. ليس عليك إلا أن تلتفت حولك مرة أخرى وأنت ما تزال تسرح في مخيلتك. ألق نظرة متمعنة. تذكر أن هذا هو مكانك الخاص. وسيبقى دائماً موجوداً هنالك. يمكنك دائماً أن تتخيل أنك موجود في ذلك المكان في أي وقت تحتاج فيه للشعور بالهدوء والأمان والسعادة. سيظل أعوانك معك دائماً هنالك عندما تريدهم. حسناً؟ الآن تنفس نفساً عميقاً، واستعد لفتح عينيك وترك مكانك الخاص لحين آخر. يمكنك العودة إليه وقتما تشاء. ابدأ تدريجياً باستعادة شعورك بمحيطك المكاني والزمني الآتين. لاحظ الكرسي الموجود تحتك واشعر بملامسة قدميك للأرض. تحرك بروية ومدد أطرافك. عندما تشعر بأنك مستعد افتح عينيك. عندما تفتحهما لاحظ كيف تشعر بالهدوء والاسترخاء والسعادة.

“

إنهاءً لهذا التمرين، أسأل المشاركين عما تخيلوه. أسأل كيف جعلهم يشعرون. أشر إلى العلاقة بين التخيل والمشاعر. أشر إلى أن بإمكانهم التحكم في ما يرونه في عقلهم وبالتالي التحكم في ما يشعرون به. ذكّرهم بأن هذا أمر إيجابي، وأنهم يستطيعون تخيل وجودهم في ذلك الملاذ الآمن كلما شعروا بالتعاسة أو الخوف، وأن وجودهم في ذلك الملاذ الآمن سيجعلهم يشعرون بتحسن. اشرح أيضاً أن تخيل هذا المكان الخاص سوف يصبح أسهل بعد كل محاولة تخيل. هذا أسلوب يحتاج إلى ممارسة، ومن المهم أن يدرك المشاركون أنهم كلما مارسوا ذلك الأسلوب تصبح ممارسته أسهل فأسهل. (مقتبس ومذكور من Smith، Dyregrov and Yule، 2002).

الملحق 2:

التحقق من السلامة النفسية للطلاب

الإعداد للتعامل مع الطلاب: يمكن استخدام الاستبيان المبين أدناه مع كامل طلاب الصف قبل البدء بـ "برنامج تعلم أفضل (1)". سوف يعطيك لمحة عامة تقريبية عن مستوى السلامة النفسية للطلاب وتكيفهم المدرسي، وهو ما قد يكون مفيداً عند بدء الجلسات الصفية الخاصة بـ "برنامج تعلم أفضل (1)".

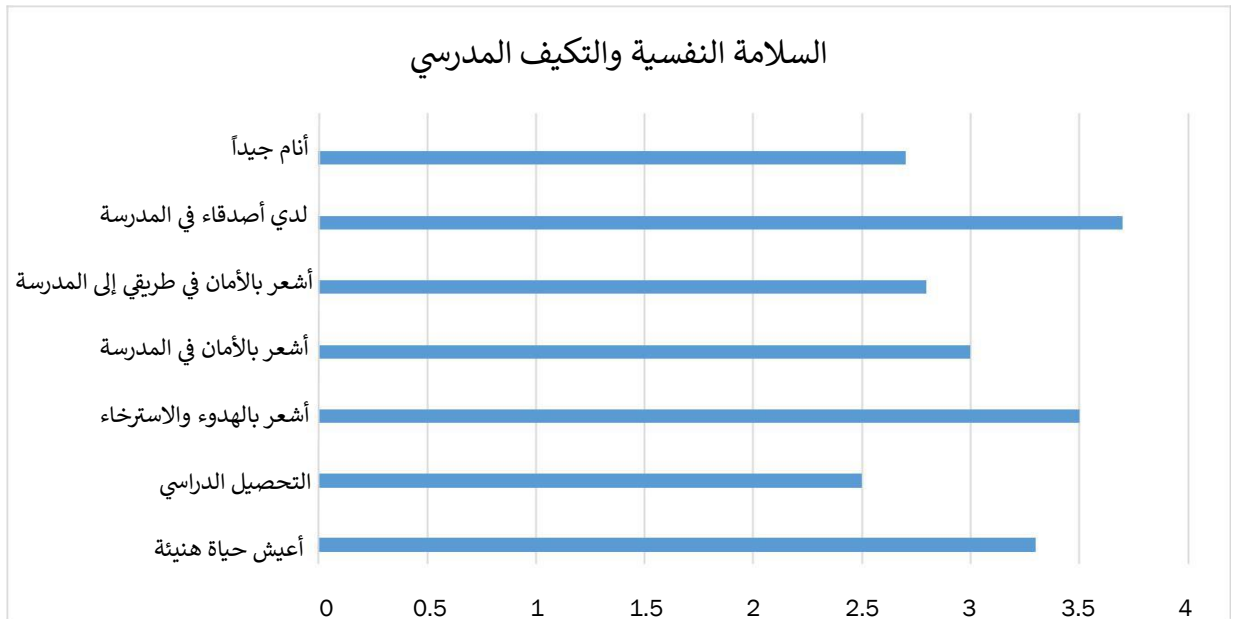
قياس التغير: عند إكمالك لـ "برنامج تعلم أفضل (1)" في صفك (جميع الجلسات الأربع مع التطبيق اليومي للتمارين المُهدّئة)، يمكنك تطبيق الاستبيان للمرة الثانية لقياس التغير في مستوى السلامة النفسية للطلاب وتكيفهم المدرسي. عند قيامك بحساب متوسط الصف قبل وبعد تطبيق "برنامج تعلم أفضل (1)"، فإن ذلك يمكنك من معرفة ما إذا طرأ تحسن على متوسط الصف.

حساب مستوى السلامة النفسية للطلاب وتكيفهم المدرسي: يقدم الاستبيان مؤشراً حول كيفية نظر الطلاب إلى أنفسهم من ناحية سلامتهم النفسية وتكيفهم المدرسي. يجب دائماً التحقق من مجموع النقاط بالمقارنة مع ملاحظات المعلم ومعرفته بحالة الطالب.

يمكن حصر الإجابة على الأسئلة السبع عبر تخصيص نقاط عددية لكل خيار من خيارات الإجابة، التي تحدد متوسط الصف وتحدد الطلاب الذين يحتاجون إلى مساعدة إضافية. يجري تخصيص النقاط العددية التالية للأسئلة، بحيث كلما زاد عدد النقاط كانت نتيجة الإجابة أفضل:

أبداً	نادراً	عادة	دائماً
○ =1	○ =2	○ =3	○ =4

الحد الأعلى من النقاط التي يمكن أن يحصل عليه الطالب هي 28 نقطة، الذي يشير إلى تمتع الطالب بمستوى عالٍ من السلامة النفسية والتكيف المدرسي. الحد الأدنى من النقاط التي يمكن أن يحصل عليها الطالب هو 7 نقاط، الذي يشير إلى مستوى متدنٍ من السلامة النفسية والتكيف المدرسية، وهو الأمر الذي يحتاج إلى تدخل فوري. انظر إلى الشكل (1) الذي يوضح مثلاً عن متوسط المستوى لطلاب يبلغ عددهم 40 طالباً من صف واحد.



الشكل 1: قياس السلامة النفسية والتكيف المدرسي

يعطي مجموع النقاط من 15 أو أدنى مؤشراً تقريبياً على أنّ الطالب بحاجة إلى مستوى يتلاءم بشكل أكبر مع احتياجاته الخاصة من ناحيتي التعليم والدعم النفسي الاجتماعي. ومن أجل متابعة حالة الطالب فمن الضروري أن تدعوه إلى محادثة فردية ومناقشة وضعه المدرسي مع أبويه. إنّ الهدف هو استيضاح سبب تدني مجموع النقاط وتطبيق تدابير لتحسين الكفاءة المدرسية.

مجموع النقاط لكل فرد	مستوى التكيف المدرسي	الإجراء اللازم اتخاذه
28 - 20 نقطة	عالٍ	التدريس المنتظم
19 - 16 نقطة	متوسط	التدريس المنتظم
15 - 12 نقطة	متدني	المتابعة الفردية
11 - 7 نقاط	متدني للغاية	المتابعة الفردية

المتابعة الفردية: يكون الطلاب الحاصلون على مجموع نقاط متدني معرضين لخطر تدني مستوى تكيفهم المدرسية، حيث يشمل ذلك أموراً مثل تدني مستوى السلامة النفسية وتدني الأداء التحصيلي وارتفاع مستويات الضغط النفسي. فهم يحتاجون إلى مستوى أعلى من الاهتمام من قبل المعلم. وكمتابعة إضافية بعد إتمامهم لـ "برنامج تعلم أفضل (1)" في الصف، يجب أن يدعواهم المعلم إلى محادثات فردية للتناقش معاً حول الأساليب المختلفة لتحقيق الهدوء النفسي وطرق تحسين التعلم. يمكنك خلال تلك المحادثة استخدام استبيان "التحقق من السلامة النفسية للطلاب" كدليل لكيفية إجراء اللقاء واستيضاح كل سؤال من الأسئلة السبع. انظر إلى الفصل السادس: الحالات التي يحتاج فيها الطلاب إلى مساعدة إضافية.



كيفية استخدام الاستبيان: يُعطى الاستبيان إلى جميع الطلاب. تقوم أنت المعلم بقراءة الأسئلة بصوت عالٍ في الصف ويقوم الطلاب بإعطاء الإجابات. خصّص وقتاً كافياً حتى يستطيع جميع الطلاب الإجابة. كما يمكنك أنت إعطاء الإجابات بالتشارك مع الطلاب، إما بشكل فردي مع كل طالب على حدة أو وهم مُقسّمون في مجموعات صغيرة. يُحفظ الاستبيان في الملف الخاص بالطلاب.

استبيان قياس السلامة النفسية في المدرسة

اسم الطالب: _____
اسم المعلم: _____

ذكر
أنثى

العمر: _____

اسمح لي أن أسألك عن شعورك حيال وضعك الحالي. يمكنك التعبير عن إجابتك بواحد من هذه الاحتمالات الأربع:
دائماً - عادة - نادراً - أبداً.

1: أعيش حياة هنيئة يملؤها الفرح والسرور

دائماً عادة نادراً أبداً

2: أشعر بالقدرة على بذل قصارى جهدي في المدرسة

دائماً عادة نادراً أبداً

3: أشعر بالهدوء والاسترخاء

دائماً عادة نادراً أبداً

4: أشعر بالأمان في المدرسة

دائماً عادة نادراً أبداً

5: أشعر بالأمان وأنا في طريق الذهاب إلى المدرسة وفي طريق العودة إلى البيت

دائماً عادة نادراً أبداً

6: لدي أصدقاء في المدرسة يلعبون معي ويصاحبونني

دائماً عادة نادراً أبداً

7: أنام نوماً جيداً

دائماً عادة نادراً أبداً

8: هل هنالك أي مشاكل محددة ترغب بالحصول على المساعدة لحلها؟

شكراً على إجابتك على هذه الأسئلة!

الملحق 3:

الإطار النظري لـ "برنامج تعلم أفضل (1)" (BLP 1)



إنّ "برنامج تعلم أفضل (1)" هو منحنى عمل يُطبَّق داخل المدرسة لغاية تقديم العون للطلاب أثناء أو بعد وضع طارئ، مثل الحروب والنزاعات المسلحة والنزاعات طويلة الأمد والكوارث الطبيعية وغيرها من الأحوال والشدائد. إنّ تطبيق البرنامج في المدرسة يعني أنّ المدرسين هم من يقومون على تطبيق ذلك البرنامج، وأنّ الأساليب المُنتهجة تتلاءم مع مجال العمل التعليمي والممارسات التدريسية المتبعة. إنّ الهدف هو معالجة المستويات العالية من الضغط النفسي والخوف، وإيجاد شعور بالاستقرار والأمان، وتهدئة النفس والتكيف الذاتي، وكل ذلك بهدف تحسين التكيف المدرسي، الذي يُقاس بأمرين وهما مستوى السلامة النفسية في المدرسة والتحصيل الدراسي. يقوم "برنامج تعلم أفضل (1)" على خمسة مبادئ خاصة بالتعافي النفسي (Hobfoll et al., 2007) وهي:

1. إيجاد شعور بالأمان والاستقرار
2. تهدئة النفس والتكيف الذاتي
3. تشكيل القدرة على تغيير الحالة النفسية
4. التواصل مع الآخرين وتلقي الدعم الاجتماعي
5. إعادة إحياء الأمل

تشكل المبادئ الخمسة مجتمعة إطاراً للدعم النفسي الاجتماعي يمكن للمعلمين الاسترشاد به على نحو يومي لتحويل المدرسة إلى "حاضنة للتعافي"، بالشكل الذي يساهم في استعادة الطلاب لعافيتهم النفسية عبر تخفيف الضغط النفسي وبما يعزز المقومات اللازمة لتحقيق تعلم أفضل.

المراجع

يسترشد "برنامج تعلم أفضل" بالأبحاث والمبادئ التوجيهية الدولية الخاصة بتوفير الإطار الأساسي من الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب المتأثرين بالحالات الطارئة. لقد جرى الاسترشاد بالمنشورات والوثائق التالية:

Berkowitz S., Bryant R., Brymer M., et al. (2010). *Skills for Psychological Recovery: Field Operations Guide*. Washington, DC: National Center for PTSD and the National Child Traumatic Stress Network.

Bisson J.I., Tavakoly B., Witteveen A.B., et al. (2010). TENTS guidelines: development of post-disaster psychosocial care guidelines through a Delphi process. *Br J Psychiatry* 196: 69–74.

Forbes D., Creamer M., Bisson J.I., et al. (2010). A guide to guidelines for the treatment of PTSD and related conditions. *J Trauma Stress* 23: 537–552.

Hobfoll S.E., Watson P., Bell C.C., Bryant R.A., Brymer M.J., Friedman M.J. [...] & Ursano R.J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes* 70 (4): 283–315.

IASC (2010). *Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies. What should Humanitarian Health Actors Know?* Inter-agency Standing Committee, Geneva.

INEE (2010). *Minimum Standards for Education: Preparedness, Response, Recovery*. Inter-Agency Network for Education in Emergencies, New York.

INEE (2018). *Guidance Note: Psychosocial Support: facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning*. Inter-Agency Network for Education in Emergencies, New York.

NCTSN (2013). *Psychological First Aid*. Washington, DC: National Child Traumatic Stress Network and the National Center for PTSD.

NRC (2017). *Global Strategy 2018-2020*. Norwegian Refugee Council, Norway.

برنامج تعلم أفضل 1

دعم التعافي النفسي للطلاب في حالات الطوارئ:
الجلسات الصفية



هذا الدليل مُعدّ حتى يسترشد به المعلمون العاملون في الظروف الصعبة المصاحبة للحالات الجارية للطوارئ والأوضاع الناجمة عنها. غالباً ما يواجه الأطفال واليافعون المتأثرون بالضغط النفسي الناشئ عن أوضاع الحروب والأزمات والتهجير صعوبات في التعلم والتكيف في المدرسة. فهم يعانون من الشعور بالاضطراب، وفقدان التركيز، وضعف الذاكرة، مما يسبب صعوبة في متابعة ما يجري أثناء الحصص الدراسية أو القيام بواجباتهم المدرسية في المنزل.

يهدف "برنامج تعلم أفضل (1)" إلى تحسين ظروف التعلم. يساعد "برنامج تعلم أفضل (1)" المعلمين والأطفال على فهم الانفعالات الطبيعية الناجمة عن الخوف والضغط النفسي، ويوفر طرقاً للتعامل مع تلك الانفعالات، التي تشمل تمارين مهدئة بسيطة يمكن تطبيقها كجزء من الممارسات التدريسية المتبعة.

يستند "برنامج تعلم أفضل (1)" على الأبحاث والمبادئ التوجيهية الدولية حول أفضل الممارسات للدعم النفسي الاجتماعي للتعليم في حالات الطوارئ.



NORWEGIAN
REFUGEE COUNCIL

