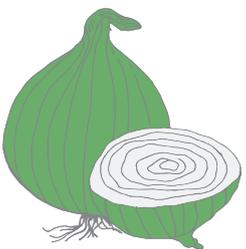


المرشد البسيط للمعلم

في التعامل مع الطالب في الظروف الصعبة

المركز الفلسطيني للإرشاد - القدس



المرشد البسيط للمعلم

في التعامل مع الطالب في الظروف الصعبة

المركز الفلسطيني للإرشاد - القدس

تموز - 2001

فريق المشاركين: د. مارييت حنا خوري

ريما الشويكي

موسى نجيب صلاح الدين

مراجعة: د . ميشيل صنصور

طباعة المادة: جميلة بدران

التقنيح اللغوي : خليل توما

تصميم : يحيى حجازي

المرشد البسيط للمعلم في التعامل مع الطالب في الظروف الصعبة

بدعم من : مؤسسة هينيريش بول



Arab Middle East Office

الطبعة الأولى
القدس
تموز - 2001

المركز الفلسطيني للإرشاد
هاتف : 02 / 6562272 – 02/6562627
فاكس: 02/6562271
E. mail: pcc@palnet.com
Web: www.pcc-jer.org

المرشد البسيط للمعلم في التعامل مع الطالب في الظروف الصعبة

المحتويات

1 مقدمة
2 الفصل الأول : النمو السليم عند الأطفال والمراهقين
4 الفصل الثاني: كيف تؤثر الأزمات والظروف الصعبة على الأطفال؟
8 الفصل الثالث: دور المعلم في الأزمات والظروف الصعبة: إرشادات عامة
17 الفصل الرابع: قصص من واقع الأحداث
26 الفصل الخامس: أنشطة وفعاليات إبداعية
37 الفصل السادس: المعلم والاعتناء بالذفس
39 المراجع

القراء الأعزاء،

يصدر هذا المرشد في ظروف صعبة يعيشها شعبنا الفلسطيني بأكمله. إذ يعاني من العدوان الإسرائيلي المستمر الذي تتعرض له جوانب حياته المختلفة، الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية والنفسية ويفرض عليه حصاراً يحد من حركته وتنقله، ويسقط منه الشهداء والجرحى يوميا.

ويأتي التركيز على أهمية الصحة النفسية للإنسان الفلسطيني، التي هي مجال اهتمام مركزنا الرئيس وموضوع هذا المرشد، من منطلق أن الإنسان القوي بعزيمته، وصلابته وقوة إرادته، هو الإنسان الذي يستطيع التصدي لمحاولات التخويف والإخضاع والتهويد التي يمارسها الاحتلال الإسرائيلي، كما انه أيضا الإنسان الذي يرفض الهزيمة والخنوع.

يستند هذا المرشد في نهجه إلى مبادئ الصحة النفسية الإيجابية، وهو نهج تحاول مؤسسات المجتمع الواعية ترسيخه، إذ يهدف إلى الاهتمام بتمكين الإنسان، وتزويده بالمهارة والكفاءة اللتين تقويانه وتشدان من عزيمته، بحيث لا يكون هشا في مواجهة المواقف المشحونة بالضغط والتوتر.

والمدرسة في تقديرنا في المركز الفلسطيني للإرشاد، هي مؤسسة المجتمع الأكثر قدرة على بناء وتأهيل الإنسان الفلسطيني المتماسك الواعي والفعال.

ولكي تقوم المدرسة بمهمتها العظيمة هذه، لا بد من دعمها ورفدها بكل الإمكانيات المهنية المتوفرة في مؤسسات المجتمع الأخرى، وكان ذلك هدفنا عندما قررنا إصدار هذا المرشد، ليكون مادة مساندة في متناول المعلم والمؤسسات التعليمية عموما.

بتواضع واعتزاز، نضع هذا المرشد بين أيدي المربين الأفاضل، آملين أن يكون ذا فائدة.

مديرة المركز

رنا النشاشيبي

مقدمة

انطلاقاً من إيماننا الراسخ بدور المدرسة، باعتبارها مؤسسة تربوية تسعى جاهدة إلى خلق جيل قادر على البناء والالتزام بمسؤولياته، واستناداً إلى قناعتنا بأن مهمة المعلم في القيام بهذا الدور متميزة، نرى أنه يتحتم على المؤسسات المعنية في ظل الأوضاع الحالية الصعبة التي يمر بها شعبنا، تدعيم المدارس وكوادرها العاملة وطلابها، من خلال مساعدتهم على مواجهة الصعوبات الاستثنائية وتمكينهم من الاستمرار في العطاء. من الواضح أن الأعباء والتحديات التي تواجه مدارسنا في المحنة الحالية قد اشتدت حدتها، وتفاقت تأثيراتها بسبب تصاعد شراسة الاحتلال. وينال هذا الوضع الظالم من أطفالنا وطلابنا بشكل خاص، ومنهم من أصبح يعاني أشكالا من الظواهر النفسية التي تستوجب تعامل البالغين معها.

يلعب المعلم دوراً رئيساً باعتباره نموذجاً يحتذى به الطالب، فانطلاقاً من حرصنا على الحفاظ على أجيالنا الفتية، ورغبتنا في تمكين المعلم من القيام بدوره على الشكل الأمثل، قمنا في المركز الفلسطيني للإرشاد بإعداد هذا الدليل الموجه لمعلمينا في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، لتزويدهم ببعض المعلومات حول التعامل مع الطالب في ظروف الأزمات والمواجهات.

يقدم هذا الدليل للمعلمين الإرشادات العملية التي تساعد الطلاب في هاتين المرحلتين على التكيف السليم، والتغلب على الصعوبات الناجمة عن الصدمات النفسية، ويقضي أن ننوه بأن الدليل لا يغني عن مراجعة المختصين في الحالات الصعبة. يهدف هذا الدليل إلى:

1. التعرف على خصائص عملية النمو السليم لدى الأطفال والمراهقين.
 2. التعرف على كيفية اختبار الأطفال للأزمة من خلال مشاهداتهم وخبراتهم الصعبة والتغيرات النفسية والسلوكية التي تطرأ عليهم.
 3. تزويد المعلم بإرشادات عامة، بسيطة وعملية، تتيح له مساعدة الطلاب في المدرسة والتركيز على دور النشاطات الإبداعية في التعامل مع الآثار النفسية للأزمات.
 4. زيادة الوعي النفسي لدى المعلم والطالب لأبعاد التعرض للصدمات.
 5. تزويد المعلم بإرشادات عامة حول كيفية الاعتناء بالنفس، بغرض تمكينه من الاستمرار بدوره المتميز.
- يمكن أن يستخدم هذا الدليل كل من المعلم والمرشد التربوي والاجتماعي والعامل الصحي، ممن يعملون في المدارس في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، وذلك بالاستعانة بمجموعة الفعاليات والأنشطة التي يتضمنها الدليل.

نأمل أن يعود هذا الإنجاز بالفائدة المرجوة على طلابنا ومعلمينا.

المركز الفلسطيني للإرشاد

القدس

النمو السليم عند الأطفال والمراهقين

تتميز عملية النمو الطبيعي والسليم عند الفرد، بمرورها في مراحل متعاقبة تقوم الواحدة منها على الأخرى. وتعتبر مراحل النمو الأولى في غاية الأهمية، حيث أنها تشكل اللبنة الأساسية التي تركز عليها مقومات بناء الشخصية.

أهم مرتكزات النمو السليم

- ❖ تلبية الاحتياجات المادية للفرد مثل الطعام والملبس والملجأ والحماية من أجل البقاء.
 - ❖ توفر جو أسري خاص يساعد الفرد على اكتساب الشعور بالثقة والأمان، من خلال تقبله ومنحه الثناء والتقدير.
 - ❖ اكتساب شعور بالانتماء للمجتمع المحيط.
 - ❖ تبني القواعد الاجتماعية المناسبة التي تضبط تفاعلات الأفراد بشكل منظم.
 - ❖ توفر فرص مختلفة تتيح للفرد اكتساب خبرات متنوعة، ومن ذلك مثلا أن الأطفال الصغار بحاجة إلى الاتصال مع الآخرين في الأسرة، ومع الأصدقاء ومع الزملاء في المدرسة، حتى يتعلموا النطق والكلام .
 - ❖ اكتساب الفرد حس المسؤولية، من خلال المهام التي تسند إليه في الأسرة، وفي المدرسة والمجتمع الكبير فيما بعد، ويمنح هذا الإحساس الفرد شعوراً بالأهمية ويعزز لديه الثقة بالنفس.
- ومع أن التعرف على احتياجات الأفراد وتلبيتها أمر ضروري في جميع الأوقات وللجميع دون استثناء، إلا أن صغار السن يعتبرون أكثر الفئات تأثراً بالضرر الناجم عن تهديد مرتكزات النمو السليم، أو حصول نقص ما في تلبية هذه الاحتياجات. ويشكل تعرض الأفراد، خاصة الأطفال والمراهقين منهم، لأزمات وأوقات صعبة مدة طويلة، تتمثل في غياب الأمن وعدم الاستقرار والخطر على الحياة، تهديداً حقيقياً لمقدرة الأفراد الاعتيادية على تلبية احتياجاتهم الأساسية، مما يجعلهم عرضة لاضطرابات نفسية وجسمية لاحقة.

طالب المرحلة الابتدائية

يصبح الطفل أكثر استقلالية في هذه المرحلة، ويأخذ اعتماده الكبير على الأسرة الذي يميز مرحلة الطفولة المبكرة، بالتضاؤل.

كما يزداد حب الاستطلاع لدى الطفل ورغبته بالتعلم وإنجاز شيء له قيمة ذاتية، وتتمو مقدرته على تعلم المهارات اللازمة للمشاركة في الحياة العامة، ويصبح في مقدوره تحمل مسؤوليات أكبر والمشاركة في مناقشة القرارات المتعلقة به.

كما تنمو قدرة الطفل على إدراك القواعد والمعايير الاجتماعية المتعلقة بالصواب والخطأ، خاصة أن الآخرين يحتلون جزءاً مهماً في حياة الطفل في هذه المرحلة. ويولد اجتياز هذه المرحلة بنجاح شعوراً لدى الطفل بالمتابعة، وأما إخفاقه في ذلك، فيولد لديه شعوراً بالنقص.

طالب المدرسة الإعدادية – فترة المراهقة

تطراً على المراهق تغييرات جسمية هامة مصاحبة للنضج الجنسي، ومن أهم ما يميز هذه المرحلة أن المراهق يدخل في مرحلة البحث عن هويته، واكتشاف نفسه واستكشاف عقائد وتوجهات حياتية مختلفة. يتمحور المراهق بشكل كبير على نفسه في هذه المرحلة، ويشعر بأنه محط اهتمام الآخرين. ويجب أن يعامل بجدية واحترام، وأن يساهم بصورة أكبر في اتخاذ القرارات التي تتعلق بحياته وتؤثر فيها. ومع دخوله هذه المرحلة، تتقاذف المراهق عاطفتان رئيستان: إحداهما تدفعه باتجاه تحقيق المزيد من الاستقلال عن الأسرة والقيود المجتمعية، وأخرى تثير فيه الخوف من الاستقلال المنشود وتحذّر من رغبته في الانفصال، في ظل إدراكه الفائدة من استمرار اتكاله على الآخرين. ويخلق هذا الصراع بين الاستقلالية والاعتماد على الآخرين حالة من الالتباس العاطفي والذهني، تؤدي إلى بروز تصرفات تنسم بالعصيان وبالتمرد على الآخرين، خاصة الراشدين في حياة المراهق كالوالدين والمدرسين. كما أنه بمخالفته الآخرين يحاول التأكيد لنفسه وللمحيطين به بأنه صاحب قرار مستقل. يقوم المراهق بالتساؤل عن كثير من الأمور، ويرغب في أن يستمع الآخرون إليه وأن يأخذوا بأرائه، حيث يطور المراهق خلال هذه الفترة مقدرات ذهنية وتحليلية جديدة، مما يزيد من قدرته على التفكير المجرد والمنطقي وتحمل المزيد من المسؤوليات.

وبمقدار ما يحقق المراهق من نجاح أو فشل في حل أزمة الهوية، فإنه يتجه إلى أحد المسارين التاليين:

- إنجاز مهمة هذه المرحلة بنجاح، مما يؤدي بدوره إلى اتضاح هويته وإلى أن يعرف نفسه ودوره في المجتمع بوضوح أكبر.
- عدم نجاحه في تحقيق هويته، وفي هذه الحالة يصاب المراهق باضطراب في الهوية الشخصية، وتنتابه الحيرة والتشوش بخصوص ما سيكون عليه المستقبل.

يعتمد النمو السليم للمراهق في هذه المرحلة على الدور الذي يلعبه الآخرون في حياته، خاصة الوالدين والمدرسين، إذ أن هؤلاء يقومون بتسهيل محاولة المراهق تحقيق هويته، أو بعرقلتها. فالجو الذي يمنح المراهق الأمان والحنان والتجارب الجديدة والمسؤوليات والثناء والتقدير، بالإضافة إلى الحزم واحترام الأنظمة والقوانين يساهم إسهاماً ملموساً في تطور المراهق ونموه السليم. أما إذا اتسمت علاقة المراهق مع الآخرين من ناحية أخرى بالفقر والحرمان العاطفي وعدم التواصل، فإنه يفقد الشعور بالأمان الذي يحتاجه لتحقيق هويته.

كيف تؤثر الأزمات والظروف الصعبة على الصغار

ما هي الأزمة؟

كل فرد منا معرض للوقوع في أزمة في أي وقت ومعاناة أثارها اللاحقة المتعددة الجوانب، خاصة إذا لم يتلق الرعاية اللازمة في الوقت المناسب. ويتخذ وضع الأزمة الصعب أشكالاً مختلفة، فقد يحدث بشكل تدريجي مثل دخول الفرد مرحلة تطور جديدة كالمراهقة، وقد يحدث بشكل مفاجئ بسبب فقدان قريب أو عزيز أو نتيجة مرض خطير، أو تأثير حرب، وكوارث طبيعية.

تحدث الأزمة عندما يتعرض الفرد لوضع استثنائي من أهم مميزاته:

- أنه يعتبر خارج حدود الخبرة الإنسانية الاعتيادية، ويسبب ضعفاً شديداً لكل من يتعرض له، ومن ذلك مثلاً التعرض للقصف، والتعذيب، والتهجير، والاعتقال، والعنف وغير ذلك.
- إدراك الفرد بأنه وضع بالغ الصعوبة، يفوق القدرة على الاحتمال، ويشكل نوعاً من الخطر على سلامته، وأهدافه الحياتية، وعلى تلبية حاجاته الأساسية.
- أنه يفوق في حدته مصادر وآليات الفرد الاعتيادية على التكيف.
- أنه يتسبب في انهيار القدرة على مواجهة الوضع الطارئ، ويؤدي إلى فقدان التوازن النفسي.

قد يؤدي التعرض للأزمة أو لا يؤدي، ويعتمد ذلك على عدة عوامل، إلى التسبب في حصول وضع نفسي معين يعرف بالصدمة النفسية، يتميز بظهور أعراض نفسية وجسمية متعددة. وقد تؤدي الأزمة في بداية حدوثها إلى تعزيز قدرات التكيف لدى الفرد، أما في حالة عدم زوال الضغط الواقع عليه، فإنه يصبح معرضاً لآثار الصدمة النفسية. ولعل هذا مما يجعل من التدخل في وقت الأزمة أمراً حيوياً، حيث أنه يساعد في توفير وقاية أولية، والتخفيف من حدة الآثار النفسية إذا ما تم حدوثها لاحقاً.

من ناحية أخرى، قد تحمل الأزمة في طياتها بعداً إيجابياً، حيث أن نجاح الفرد في التعامل معها، هو بمثابة فرصة للنمو ولتعزيز ذخيرة قدرات التكيف لديه، وتمكينه من التعامل بنجاح مع الأزمات المستقبلية.

الأزمة تحمل في طياتها فرصة للنمو والتطور

يعتبر الأطفال أشد الفئات العمرية تأثراً بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة، بسبب قلة خبرتهم المعرفية والحياتية، ومحدودية آليات التكيف المتوفرة لديهم. وتشمل آثار الظروف الصعبة عدة جوانب مهمة في حياة الأطفال، تتمثل غالبيتها في التهديد الموجه نحو تلبية احتياجاتهم المادية والنفسية الأساسية، بالإضافة إلى تقطع حياتهم العادية، وغياب التجارب الجديدة الضرورية لاستمرار عملية النمو السليم لديهم. ولذا فإن البيئة المحيطة المتوفرة للطفل أهمية خاصة في مساعدته على استعادة قدرته على التكيف، خصوصاً بسبب اعتماد الطفل المباشر على أفراد العائلة والراشدين من حوله في توفير الدعم والإرشاد.

وعلى الرغم من أن الأطفال من مختلف الفئات العمرية يتأثرون بالأوضاع الصعبة، إلا أن هناك تفاوتاً بين الأطفال في درجة وكيفية تأثرهم، ويمكن أن يعزى هذا التفاوت إلى مجموعة من العوامل الذاتية والموضوعية نلخصها فيما يلي:-

1. يلعب إدراك الطفل للحدث الصعب، دوراً رئيساً في تحديد المعنى الخاص والذاتي للحدث بالنسبة للطفل. وهذا يعني أن الأطفال الذين يشاهدون حدثاً معيناً، يتأثرون به بطرق مختلفة تعتمد على المميزات الشخصية الخاصة لكل طفل، التي تحدد المعنى الخاص الذي يعطيه الطفل للحدث.
2. حدة الضغوط النفسية الناجمة عن الظروف الصعبة، استناداً إلى حجم ونوع التغيرات التي تطرأ على حياة الطفل وقدرته على السيطرة عليها.
3. وجود عوامل أو ضغوط أخرى مرافقة للحدث أيضاً، لها تأثيرها المباشر على الطفل ومنها:

- ❖ كون الأزمة متوقعة أو مفاجئة.
- ❖ تكرار الحدث الصعب.
- ❖ كون الحدث فردياً أو جماعياً.
- ❖ وجود عامل الفقدان أو الخسارة.
- ❖ الأذى الجسدي.
- ❖ عامل العنف سواء من خلال المشاهدة أو الخبرة الشخصية.
- ❖ درجة تهديد الحدث لحياة الطفل.

4. تلعب الخصائص الشخصية للطفل الذي يتعرض للأزمة، دوراً هاماً في درجة تأثره بها وتشمل:

- طبيعة المرحلة العمرية للطفل.
- تكيف الطفل السابق مع أزمات في البيت والمدرسة والعلاقات مع الرفاق.
- أسلوب تعامل الطفل مع الوضع الصعب ، ويشمل ذلك حدة القلق وقدرة الطفل على التحدث عن الحدث.



- وجود خبرة سابقة للطفل مهما كانت، فيما يتعلق بأوضاع صعبة مثل فقدان، والتعرض للعنف وغيرهما.
- درجة نشاط الطفل الحالية وقيامه بالوظائف اليومية.
- المعنى الخاص الذي يعطيه الطفل للحدث الصعب.

5. لجهاز الدعم المتوفر للطفل أهمية خاصة، إذ قد يلعب دوراً مساعداً أو معوقاً للطفل في عملية تكيفه. ومن ذلك على سبيل المثال، طرق تعامل الأهل مع الطفل أثناء الأزمة واستجابات الأهل أنفسهم للأزمة. ويشمل جهاز الدعم الأسرة المباشرة والممتدة والمدرسة، والرفاق، وأجهزة الدعم المجتمعية.

كيف يختبر الأطفال الوضع الصعب؟

يختبر الأطفال والراشدون على حد سواء، الحدث الصادم على شكل ردود أفعال تؤثر على عدة نواح من حياتهم. ففي المرحلة الأولية للحدث ينتاب الأفراد شعور بعدم التصديق، ويتربصون حدوث ما هو أشد سوءاً، وتغلب عليهم مشاعر الخوف والقلق، والغضب والحزن وغيرها، بشكل مكثف وقد يختبرون نوعاً من الجمود في مشاعرهم.

وفي الأيام القليلة التالية، يعمدون إلى تجنب ما يذكرهم بالصدمة مباشرة، بينما يقومون بمراجعة الحدث بشكل متكرر. ويتأثر روتين حياتهم اليومي وتغلب عليه البلبلة، كما يشعرون بالتشتت وعدم القدرة على مواصلة نشاطاتهم اليومية كالسابق. وقد تصحب هذا الوضع مشاعر الذنب ولوم الذات، كما يجد معظم الأشخاص صعوبات في التركيز وفي الخلود إلى النوم، بينما يلجأ البعض إلى النوم المتواصل للهروب من مواجهة الواقع المؤلم ومشاعر العجز واليأس.

في حالة عدم تلقي الأفراد للمساعدة خلال الصدمة أو بعدها مباشرة، فإنهم يكونون عرضة على المدى الطويل لتطویر (اضطراب التوتر اللاحق للصدمة النفسية)، والذي يتمثل في بروز واستمرار ثلاثة مظاهر رئيسة لمدة تزيد على شهر، وتتمثل هذه المظاهر في:

- إعادة استرجاع الحدث: من خلال الكوابيس والإحساس بأن الحدث سيعاود الوقوع، أو التصرف وفق ذلك، والشعور بالضيق حيال التعرض لأحداث تشبه أيّ مظهر من مظاهر الحدث.
- تجنب ما حدث: يعمد الأفراد إلى تجنب الأفكار والمشاعر والأنشطة المرتبطة بالحدث أو تلك التي قد تثير استرجاع الصدمة، وتبدو عليهم مظاهر عدم القدرة على تذكر بعض جوانب الحدث، وفقدان الاهتمام بالنشاطات الحياتية، وشعور بالغرابة تجاه الآخرين، وإحساس بالتشاؤم بالنسبة للمستقبل وتوقع حياة قصيرة.
- الاستنارة الفسيولوجية: وتتمثل في أنماط سلوكية منها: توتر وغضب، وصعوبة في التركيز، وحالات انفعالية حادة، وصعوبة في النوم، وأرق.

يعمد الأفراد بهدف حماية أنفسهم من الأذى المستمر، في حالة استمرار الوضع الصعب، إلى تخدير مشاعرهم. وقد يلجأ البعض إلى استعمال العنف ضد أنفسهم أو الآخرين، وذلك للتعبير عن غضبهم الناجم عن الشعور بالعجز والإذلال.

وبالإضافة إلى ما سبق فإن ردود فعل الصغار تتميز بما يلي:

- استحواذ مشاعر الخوف والقلق على الطفل، بالأخص الخوف من وقوع الحدث ثانية، وإعادة اختبار الحدث على شكل صور ذهنية وأصوات وروائح ... الخ...
- حدوث الكوابيس المتكررة والمؤرقة التي تتخللها مشاهد الحدث، وقد يؤدي هذا إلى تجنب الطفل النوم وحده، واللجوء إلى النوم مع أحد الوالدين أو الأخوة.
- يظهر الطفل تعلقاً قلقاً بالوالدين من خلال الخوف من الانفصال عنهم، والالتصاق بهم.
- يتضاءل اشتراك الطفل في النشاطات الخارجية، حيث يظهر اهتماماً أقل باللعب، إضافة إلى بروز مظاهر الصدمة في لعبه مثل العنف، مما يعكس ما يواجهه من صعوبة في احتمال المشاعر القوية ومحاولته المتكررة لضبطها.
- يظهر الطفل سلوكيات عدوانية موجهة ضد الآخرين.
- يشعر الطفل بالوحدة والاعترا ب عن رفاقه ويتجنب اللعب معهم.
- صعوبة في التركيز وانخفاض في الأداء المدرسي.
- ردود فعل فسيولوجية مثل التبول اللاإرادي وازدياد حالات الإثارة والتوتر.
- يظهر الطفل خوفاً واضحاً من البرامج التلفزيونية التي تحتوي مشاهد عنيفة.
- إذا كان الحادث الصادم متعلقاً بوفاة أحد أو بعض الأفراد المقربين، فقد تتتاب مشاعر قوية بالذنب بشأن الاستمرار في الحياة، لاعتقاده بأن عدم قدرته على التدخل في إنقاذ الضحية، أو قيامه بعمل ما، قد زاد من احتمالية وقوع الحدث وإيقاع الأذى بالآخرين.
- تتجلى بعض مظاهر القلق في الشعور به تجاه أمن الآخرين المهمين في حياته، وقد يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض قلق الانفصال عن هؤلاء الأشخاص الآخرين. وقد يلجأ الطفل إلى حماية نفسه من هذه المشاعر، بالابتعاد عن الشخص الذي يشعر بالقلق تجاهه، مما قد يؤدي أحياناً إلى حدوث انشقاق داخل العائلة إذا لم يتفهم البالغون معنى سلوكيات الطفل.
- بعض الأطفال قادرون على مشاركة الآخرين تجاربهم هذه، خاصة في حال حصولهم على الدعم المناسب، إلا أن هنالك أطفالاً يجدون صعوبة في المشاركة ويلجأون إلى التكتّم، مما يؤدي إلى دخولهم في معاناة صامتة وحرمانهم من الدعم المناسب.

ضرورة تشجيع الصغار على التحدث عن تجاربهم، وردود أفعالهم المتعلقة بالأحداث لتجنيبهم الدخول في معاناة صامتة.

دور المعلم في الأزمات والظروف الصعبة: إرشادات عامة

دور المعلم الحيوي واتصاله مع الطلاب بشكل يومي، يضعانه في مكانة تؤهله لتقديم بعض التدخلات المساعدة للطلاب في الأوقات الصعبة. ولا شك بأن التواصل هو من أكثر الوسائل تأثيراً في مساعدة الطلاب للتغلب على خبراتهم الأليمة، والحيلولة دون انغماسهم في مشاعر العزلة والعجز والسلبية. هنالك ثلاثة أهداف يسعى المعلم إلى تحقيقها بتدخله:

- مساعدة الطلاب على التعبير عن خبراتهم ومشاعرهم المرتبطة بالأزمة.
 - مساعدة الطلاب على تطوير فهم معرفي ملائم بشأن الظرف الصعب.
 - تمكين الطلاب من تعزيز قدرتهم على التأقلم في حياتهم اليومية.
- وقد تبين بأنه من المفيد الانتباه إلى الأمور التالية، في بناء التواصل الجيد مع الأطفال والطلاب داخل الصف:-

الاتصال اللفظي

- أظهر اهتماماً خاصاً في الحديث مع الطلاب للتعرف على خبراتهم، مستخدماً التواصل بالأعين واستخدام العبارات المشجعة والابتسام والإيماء بالرأس.
- امنحهم فرصة كافية للتحدث وأعطهم أدواراً منتظمة تتيح لغالبية طلاب الصف المشاركة.
- أظهر تقبلك للطلاب وقم بتشجيعهم على التعبير عن قصصهم وانفعالاتهم، وحياتهم الماضية، والصعوبات الحالية التي يواجهونها. إذ أن هذا يمنحهم الإحساس بالاحترام والتقدير والشعور بأهمية خبراتهم.
- تجنب حدث الطلاب على الإجابة عندما يكونون غير راغبين في ذلك، بل اترك لهم حرية الاختيار في الإجابة بالشكل الذي يرتأونه.
- قم بالتعقيب على مشاركة الطلاب بتلخيص ما يتحدثون به بكلماتك، مستخدماً عبارات تشجيعية ومتعاطفة.
- قم بتشجيع الحوار المفتوح بعبارات مثل: "ماذا حدث بعد ذلك؟" و"كيف شعرت عندما حدث ذلك؟".
- قم بتوجيه أسئلة للطلاب تدور حول أسوأ ما اختبروه في الأحداث، وعما يفعلونه لحماية ومساعدة أنفسهم أثناء وقوع الحدث، وما يرغبون في عمله في الوقت الحالي.
- استخدم وسائل اتصال مختلفة لتسهيل عملية تعبير الأطفال عن أنفسهم ومنها الرسم والموسيقى والغناء والكتابة والتمثيل....
- اشكر الطلاب على مشاركتهم في نهاية النشاط..

الاتصال غير اللفظي

يعتبر هذا النوع من الاتصال مهماً جداً وعلى الدرجة نفسها من أهمية التواصل بالكلام.

ومن وسائل هذا الاتصال ما يلي:

- تعبيرات الوجه: الوجه المبتسم يعطي الطفل إحساساً بالأمل والتشجيع والاهتمام بما يقوله أو يفعله، على خلاف الوجه العبوس الذي يعكس عدم الاهتمام والرفض.
- الدعابات والضحك: الدعابات والضحك والابتسامات تساعد الطفل على الاسترخاء والثوق بنا وتخلق أجواء مريحة دافئة.
- التواصل بالنظر: التواصل بالأعين مع الطفل خلال التحدث إليه، مع مراعاة الاقتراب منه بشكل تدريجي وعدم التحديق فيه، خاصة بالنسبة للأطفال شديدي الخجل الذين يحتاجون إلى وقت أكبر لاستعادة ثقتهم بأنفسهم وبالآخرين.
- استخدام اللغة البسيطة: التحدث مع الطفل بلغة بسيطة ومفهومة.
- الصمت: احترام رغبة الطالب في اختيار مشاركته، وتجنب حث الطلاب على التحدث رغماً عنهم، والسماح لهم بأخذ وقت كافٍ لإشراك الآخرين في خبراتهم.

العلاقة بين المعلم والطالب

من الضروري المحافظة على علاقة جيدة بين المعلم والطالب، حيث تعمق مثل هذه العلاقة الشعور بالأمان والطمأنينة اللذين يفتقدهما الطالب نتيجة الأحداث العنيفة والمشاكل الأسرية، ومن أهم مظاهر هذه العلاقة:

- تقبل الطلبة والإحجام عن إهانتهم أو رفضهم أو السخرية منهم، بالرغم من بعض السلوكيات الخاطئة التي قد تبدر منهم.
- تشجيع الصفات الحميدة لدى الطلبة وتعزيزها عن طريق توجيه الثناء والمدح.
- إظهار التعاطف والحب والاحترام لهم.
- مشاركة الطلبة بطرق إيجابية وملائمة في أوقات مناسبة.

البيئة الصفية

تعتبر البيئة الصفية والتحصير المسبق لها من الأمور التي تدعم الخطوات السابقة وتشمل:—

- توفير نظام تعليم ثابت في المدرسة، مما يساعد الطلاب على الإحساس ببعض الاستقرار والأمان.
- التحضير للحصة تحضيراً جيداً بطريقة تثير اهتمام الطلاب وتقوي مشاركتهم.
- إيقاف التعليق المستمر على السلوك الصفّي السيئ واستبداله بتعزيز السلوك الجيد.
- توجيه الانتقاد فقط عند ارتكاب الأخطاء الكبيرة والامتناع عن إهانة أو معاقبة الطالب أو مقارنته مع طلاب آخرين.



- عدم إخراج الطالب من الصف، بل تشجيعه على القيام بشيء يحبه. ويعتمد هذا على عمر الطالب. (أحياناً لا يكون هناك مفر من إخراج الطالب من الصف).
- الثناء على إنجاز الطالب، الأمر الذي يشعره بالسعادة والتقدير وينمي لديه الثقة بالنفس.
- إرساء قواعد الاحترام المتبادل في التعامل مع الطلاب مما يشعرهم بقبولنا لهم ويعزز ثقتهم بأنفسهم وبنا باعتبارنا معلمين.
- من الضروري أن يتعرف الطالب على قوانين وأنظمة المدرسة، حتى في الظروف الصعبة، وضرورة المحافظة عليها، إلا في حالات الطوارئ القصوى، فهذا يشعره أيضاً بالاستقرار والثبات.

اقتراحات لمساعدة الطلاب في المجموعات

من المفيد أن يأخذ المعلم الأمور التالية بالاعتبار، عند قيامه بالعمل مع الطلاب في مجموعات مدرسية:-

- مساعدة المجموعة على التشارك في التعبير عن مشاعر الخوف المشتركة، المتعلقة بغياب الأمن وعدم الاستقرار، وتعزيز قدرة المجموعة على احتواء هذه المخاوف، من خلال دعم أفراد المجموعة بعضهم بعضاً.
- قم بتصحيح المعلومات غير الكافية، أو التي تنقصها الدقة وسوء الفهم بشأن الأوضاع، دون اللجوء إلى تقديم أي شيء غير واقعي بغرض طمأنة الطلبة. اعتمد الحكمة والصدق دائماً في ما تشارك به الطلاب.
- أكد على أهمية أخذ الوقت مجراه الطبيعي لزوال ردود الأفعال الأولية، مع الإشارة إلى أن هناك فروقا فردية بين الأفراد في التعامل مع الصدمات.
- شجع الطلاب على طلب المساعدة سواء من المدرسين، أو من أولياء أمورهم، أو المختصين والمرشدين إن لزم الأمر ذلك.
- في حالة إظهار الطلاب سلوكيات غير لائقة، أعرب عن تفهمك لهذه التصرفات، واستخدم في الوقت نفسه الحزم في رسم قواعد السلوك المناسبة.

هناك بعض المحاذير التي يجب عليك أن لا تقدم عليها:-

- التخفيف على الطالب ومشاعره، باستعمال عبارات مثل (انس الأمر، لقد انتهى كل شيء الآن، أنت بطل)، وعضاً عن ذلك يمكنك أن تقول مثلاً "أفهم أنك حزين وأرغب في مساعدتك".
- قول أي شيء غير حقيقي أو واقعي، مثلاً أن القصف سوف يتوقف قريباً.
- إثارة آمال أو وعود وتوقعات يصعب تحقيقها.
- الحدّة في النقاش.
- المقاطعة.



- التسرع في إصدار الأحكام.
- تقديم النصيحة قبل أن يطلبها الطالب.
- ترك انفعالاتك تنعكس بشكل مباشر على الطلاب.
- التحدث عن نفسك بأسلوب غير لائق.

كما أن هنالك بعض الأمور المرغوبة التي يستحسن أخذها بالاعتبار:—

- ضرورة ضبط الكبار لردود أفعالهم أمام الأطفال.
- مشاركة الطفل في إيجاد حلول لمواقف صعبة، يساعدهم في الاعتماد على أنفسهم، وزيادة قدرتهم على حل المشكلات مما يؤدي إلى بناء ثقتهم بأنفسهم.
- تكليف الطفل ببعض المهام التي يمكن أن ينفذها بنجاح بهدف تعزيز تقدير الطفل لذاته.
- إعطاء الطفل مجالاً للعب فردياً وجماعياً، والحفاظ على نمط يومي ثابت، يساعد في استعادة الاستقرار العاطفي.
- انخراط الأطفال والفتيان في نشاطات مجتمعية، والقيام بأعمال تطوعية لمساعدة الآخرين، يساعد الأطفال والفتيان على التغلب على الأزمات.
- إعطاء الأطفال الفرصة لممارسة استقلاليتهم.

إرشادات في التعامل مع الأطفال والمراهقين في أوضاع محددة

أنت باعتبارك مدرساً موضع ثقة لدى الطلاب، لذا قد يلجأون إليك للحديث عن بعض مخاوفهم سواء بشكل فردي أو في الصف. فيما يلي نقدم لك بعض الاقتراحات المباشرة والملموسة التي يمكن أن تساعدك في تقديم الدعم والإرشاد للطلاب بطرق مناسبة وفعّالة:

الأطفال الصغار حتى الصف الثاني

1_ شعور الطفل بالعجز والسلبية، والآنزواء:

- قم بتوفير الدعم، والراحة، والمواساة.
- قم بتوفير الطعام إن أمكن.
- امنح الطفل فرصة للعب و/ أو الرسم داخل الصف.

2_ شعور عام بالخوف :

- قم بإخبار الطفل عن وجودك معه، ونبّئك في توفير الحماية له في هذا الوقت الصعب.

3_ الالتباس الذهني (لا يدرك الطفل الأوضاع الخطرة):



- قدم للطفل توضيحات ملموسة متكررة، بهدف إزالة الالتباس، مع مراعاة الصدق والحكمة فيما تقدمه للطفل. تجنب الحديث عن تفاصيل أحداث قد تثير لدى الطفل المزيد من القلق والخوف.
- 4_ صعوبة تعرف الطفل على ما يضايقه:
 - قم بعكس حالة الطفل العاطفية له عن طريق تزويده بكلمات تعبر عن مشاعره وردود فعله مثل: "أنت خائف."
 - 5_ صعوبة في الكلام، حالات من البكم أو التأتأة، ولعب تتكرر فيه مظاهر الصدمة:
 - ساعد الطفل على التحدث عن مشاعره وعما يضايقه كي لا يشعر بأنه وحيد مع مشاعره.
 - 6_ إعطاء الطفل صفات سحرية للأحداث وأي مظاهر تذكره بها:
 - ساعد الطفل على أن يفصل بين الأحداث وتلك الأشياء الملموسة التي تذكره بها مثل البيت، الشارع، وغيرهما...
 - 7_ اضطرابات النوم، تكرار الكوابيس والأحلام المزعجة، الخوف من الذهاب إلى النوم، الخوف من الوحدة في الليل:
 - قم بتشجيع الطفل على إخبار والديه بمخاوفه تلك.
 - بإمكانك أن تقترح على الأهل، ترك ضوء خافت في غرفة الطفل لمنحه شعوراً بالأمان، وإبقاء باب غرفة الوالدين مفتوحاً كي يطمئن الطفل إلى أنه يستطيع اللجوء إليهما بسرعة عند الحاجة.
 - 8_ مقاومة الذهاب إلى المدرسة بسبب التعلق بالوالدين، وصعوبة الانفصال عنهما والشعور بالقلق بشأن الوالدين والأخوة:
 - اقترح على أهل الطفل توفير رعاية متواصلة وثابتة، مثل التقاطهم الطفل من المدرسة بعد الدوام وإخبار الطفل عن تنقلاتهم.
 - 9_ ظهور سلوكيات طفولية نتيجة للضغوط النفسية، مثل مص الإصبع، والتأتأة، والتبول اللاإرادي:
 - الإدراك بأن هذه جميعها أعراض تعبر عن شعور الطفل بالصدمة وفقدان الأمان. لا تضغط على الطفل للخروج منها بسرعة، وساعد نفسك على تحملها في إطار زمني مناسب، إلى حين استعادة الطفل شعوره بالأمان.
 - 10_ شعور بالقلق يتعلق بفهم الطفل غير المكتمل للموت، يتمثل بتخيلات حول عودة شخص قريب متوفى إلى الحياة:
 - قم بتوفير تفسيرات وإيضاحات حول واقع الموت الملموس.

الأطفال من الصف الثالث وحتى الخامس

- 1_ تفكير الطفل المتواصل بأفعاله إبان وقوع الأحداث، خصوصاً فيما يتعلق بالمسؤولية الشخصية ومشاعر الذنب المحتملة:



- قم بمساعدة الطفل على التعبير عن تخيلاته ومخاوفه الخاصة، بشأن الأحداث الجارية والتي يقيها طي الكتمان، وذلك للحيلولة دون استغراقه في مشاعر العجز والقنوط والسلبية.
- 2_ مخاوف محددة تثيرها مظاهر الأحداث والشعور بالوحدة والغربة:
 - ساعد الطفل على تعريف تلك المظاهر التي تثير القلق والمخاوف لديه وشجعه على عدم التعميم.
- 3_ تكرار الحديث عن الأحداث أو اللعب المرتبط بها بشكل مبالغ فيه:
 - اسمح للطفل بالحديث عن الحدث وتمثيله، وأعلمه بأن مشاعره ووردود فعله طبيعية، وصحح أية معلومات خاطئة أو التباس ذهني لدى الطفل.
- 4_ الخوف من تغلب المشاعر على الطفل كالبكاء والغضب...الخ:
 - شجع الطفل على التعبير عن الخوف، والحزن، والغضب أثناء وجودك الداعم، لمنع استحواد وتغلب المشاعر عليه.
- 5_ اضطراب في التركيز والتعلم:
 - شجع الطالب على إخبار والديه ومعلميه بتدخل أفكاره ومشاعره في عملية تعلمه:
 - ادعم مشاركة الطالب داخل الصف وقدم له الثناء والمديح.
 - قدم للطالب بعض التسهيلات فيما يتعلق بالوظائف والامتحانات.
- 6_ اضطرابات في النوم (أحلام مزعجة وخوف من النوم وحيداً):
 - ادعم الطالب في الحديث عن أحلامه، وقم إن أمكن بإعلامه عن سبب حصول الأحلام المزعجة، وبأنها تعبير عن قلقه وخوفه من الأحداث، وطمنه على أن مشاهدة الكوابيس هي رد فعل طبيعي لما يمر به.
- 7_ قلق الطفل حول أمنه وأمن الآخرين مثل والديه وأشقائه:
 - شجع الطالب على الإفصاح عن مخاوفه ومشاركة الآخرين بها، وقم بطمأنته بمعلومات واقعية.
- 8_ تغيير في سلوك الطفل مثل ازدياد في العدوانية، والتهور والانفعالية، والازواء والكبت:
 - ساعد الطفل على التعامل مع هذه التغييرات وفي القدرة على ضبط السلوك. قل له شيئاً مثل: "لا بد أن يكون صعباً عليك الشعور بمثل هذا الغضب."
 - وفي الوقت نفسه أرسم قواعد واضحة للسلوكيات الصفية، وأوضح للطلاب بأن العدوان على الآخرين والممتلكات غير مسموح به.
- 9_ الشكاوي الجسمية كالآلام والأوجاع:
 - ساعد الطفل في التعرف على الأحاسيس الجسمية التي شعر بها خلال الحدث، وأخبره بأن هذه الشكاوي هي ردة فعله للحدث.
- 10_ مراقبة حثيثة من قبل الطفل لاستجابات الوالدين وتردده في إزعاجهما بقلقه:
 - حاول أن تلتقي مع الطفل ووالديه لمساعدة الطفل في إعلام والديه بمشاعره.



11_ الشعور بالقلق على ضحايا آخرين وعائلاتهم:

- شجع الطفل على القيام بنشاطات ايجابية متعلقة بالأشخاص المتوفين مثل تذكرهم بطرق ايجابية عن طريق اللّعب.

12_ الشعور بالبلبلة والخوف من ردود الأفعال الحزينة والخوف من الأشباح:

- ساعد الطفل على الاحتفاظ بذكرات ايجابية عندما يتذكر الأحداث المقلقة. مثلاً: أوقات مرحة مع الأسرة والرفاق.

التدخلات المقترحة مع المراهقين- الصف السادس وما فوق

1_ شعور بالانفصال والعزلة عن الآخرين:

- شجّع المراهق على الحديث عن الأحداث ومشاعره حولها، وأي توقعات واقعية حول ما كان يمكن أن يفعله، خصوصاً في حالة غلبة مشاعر الذنب عليه.
- 2_ وعي المراهق مخاوفه، وشعوره بالضعف والخوف من أن يَتمّ وصمه بأنه غير طبيعي بسبب مشاعره هذه:

- ساعد المراهق على تفهّم طبيعة مشاعره وبأنها طبيعية في ظروف غير عادية.
- قم بتشجيع تفهّم ودعم الطلاب الآخرين له.
- 3_ اضطرابات سلوكية ناجمة عن الصدمة مثل سلوك منحرف، استخدام مخدرات، انحراف جنسي:
- ساعد المراهق على تفهّم طبيعة سلوكه، وأنه تعبير عن محاولة لتخدير مشاعره وعن غضبه تجاه الأحداث.

4_ بروز سلوكيات هدامة ومهددة لحياة المراهق؛ مثلاً الدخول في شجار وإيقاع الأذى بنفسه:

- تحدث إلى المراهق عن نزوعه إلى سلوكيات مضطربة، وساعده على ربط ذلك بتأثير الأحداث على القدرة على ضبط السلوك:

5_ تغييرات مفاجئة في علاقات المراهق الإنسانية:

- تحدث إلى المراهق عن تأثير ضغط الأحداث على علاقاته مع العائلة والرفاق.

6_ الرغبة في الثأر والتخطيط له:

- حاول أن تستفهم من المراهق عن خططه للثأر، وناقش معه العواقب الواقعية لتلك الأفعال.
- قم بتشجيع البدائل البناءة التي تخفف من مشاعر العجز، التي يحاول المراهق أن يتغلب عليها من خلال قيامه بالثأر.

7_ تغييرات جذرية في المواقف تجاه الحياة، قد تؤثر على تشكيل هوية المراهق، مثلاً: تغيير في مفاهيم العدالة، تبني مواقف متشائمة، وفقدان الأمل في إمكانية التغيير:

- أوضح للطالب تأثير عنف الأحداث على مواقفه الحياتية.



- استمع إلى مشاعره بتعاطف، وساعده في الوقت ذاته على تحدي التغييرات السلبية في مواقفه.
- 8_ رغبة المراهق في الدخول المبكر في مرحلة الرشد والتي قد تتجلى في رغبته بترك المدرسة والزواج:
- شجع المراهق على تأجيل هذه القرارات المفاجئة والحادّة، وعلى أخذ الوقت الكافي للتعامل مع استجابته للأحداث:

من الضروري العمل على الاستمرار في التواصل مع الأهل والبيت،
حيث تكثُر اضطرابات الصدمة في البيوت المفككة أصلاً.



للنشطات والفعاليات قيمة كبيرة بفضل الفرصة التي تعطيها للطفل ليكون سعيداً في حياته، ومساعدته في إعادة التوازن والتخلص من الخوف والعودة إلى الطمأنينة والاستقرار.

وتساعد هذه الأنشطة الطفل على التعبير عن مشاعره وأفكاره، من خلال اللعب والرسم والرقص والأغاني والقصص، إضافة إلى عمل المجسمات والنماذج المختلفة التي يحب الطفل القيام بها.

من المهم تنفيذ هذه الأنشطة مع الطلاب، كي يستعيدوا من خلالها حُبهم للحياة والمتعة في التعلم والشعور بالحرية في التعبير عن أنفسهم، وتنمية الشعور بالأمل في المستقبل.

يشمل هذا القسم العديد من الفعاليات والأنشطة المساعدة التي تركز على تمارين خاصة بالاسترخاء والسيكودراما والتمثيل والرسم والقصص....الخ.

ونود أن ننوه وأن نلفت الانتباه، إلى أنه يتوجب لدى استعمال هذه الأنشطة أخذ الفئة العمرية المستهدفة بالاعتبار. وسنقوم في نهاية كل فعالية بتحديد الفئة العمرية المناسبة.

ونود أيضاً أن نؤكد على ضرورة تكثيف النشاطات الترفيهية قدر المستطاع، والنشاطات اللاصفية الممتعة التي ليس من الضروري أن تتعلق بالوضع السائد. ومن هذه النشاطات مثلاً حفلات الرقص والموسيقى غير المحلية، والأغاني، وتمثيلات فكاهية، ورياضة ... الخ.

قصص من واقع الأحداث

يتم سرد هذه القصص ومناقشتها مع الطلاب في الصف، في مضمونها ونطاقها الصحيحين، حيث لا يجوز سرد مثل هذه القصص إذا كان الوضع طبيعياً أو شبه طبيعياً، إلا إذا لاحظ الأستاذ علامات الصدمة على بعض طلابه.

قصة رقم (1)

لانا طفلة تبلغ من العمر تسع سنوات من سكان بلدة الخضر. لها أخت اسمها دانه عمرها 15 سنة، أصيبت برصاصة في رجلها خلال الأحداث، مما أدى إلى كسرها. عندما اتصلت المختصة الاجتماعية في المستشفى لإخبار الأهل بإصابة دانه، كانت لانا في البيت وحدها، فلما سمعت خبر إصابة شقيقتها شعرت بالتوتر والقلق ولم تعد تدري ماذا تفعل. بعد بضعة أيام، أخذت لانا تقضم أظافرها، وأصبحت تشعر بخوف شديد حين تشاهد الأحداث على شاشة التلفاز، مما أدى إلى انعزالها وتجنبها أي شيء يذكرها بالحادث.

أسئلة للمناقشة

1. كيف استقبلت لانا خبر إصابة شقيقتها دانه؟
2. ما هو دور الاختصاصية الاجتماعية في مشكلة لانا؟
3. كيف كان يجب على الاختصاصية أن تقوم بإبلاغ الأسرة؟
4. كيف يمكن مساعدة لانا؟ اقتراحات....

قصة رقم (2)

جیلان فتاة تبلغ من العمر 10 سنوات، من سكان مخيم عابدة. استشهد عمها في الأحداث الأخيرة وكانت تحبة كثيراً. وكي لا تظهر حزنها أمام الجميع، لجأت إلى الكذب، وتهربت من الأسئلة، فإذا ضغط أحد عليها لجأت إلى إيذاء نفسها، أو ممارسة العنف ضد الممتلكات، وأصبحت تحب الانفراد بنفسها وتتجنب الاختلاط بالناس، وكل ذلك بسبب حزنها الشديد على عمها.

أسئلة للمناقشة

1. هل كانت جیلان قادرة على التعبير عن مشاعرها الحقيقية بصدق؟ كيف؟.
2. ما هو في رأيك سبب خوفها من التعبير عن الحزن؟.
3. كيف يمكن لعائلة جیلان مساعدتها والتعامل مع حزنها وغضبها بشكل مقبول، دون إيذاء نفسها أو الآخرين؟.

قصة رقم (3)

وَعَدَ فتى عمره 13 سنة، من سكان مدينة طولكرم. استشهد والده في الأحداث، ومنذ ذلك الوقت ووعده يفكر بالانتقام لأبيه. لم يَعدْ وعد يستطيع النوم، واصبح يخشى حلول المساء خوفاً من الكوابيس والأحلام المزعجة، التي كان يرى فيها والده وهو يقتل على يد الجندي الإسرائيلي. ومع الوقت، أخذ وعد يشعر بتعب شديد، وبضعف التركيز بسبب عدم استطاعته الخلود إلى النوم.

أسئلة للنقاش

1. ما هي ردود فعل وعد بعد استشهاد والده؟.
2. ما رأيك في استحواذ فكرة الانتقام على وعد؟.
3. كيف يمكن مساعدة وعد في إيجاد وسائل أخرى للتعبير عن غضبه، عدا فكرة الانتقام؟.

قصة رقم (4)

ريما طفلة عمرها عشر سنوات، من سكان مدينة البيرة التي يتعرض سكانها للقصف العشوائي ليلاً ونهاراً، ولسماع أصوات سيارات الإسعاف بشكل شبه يومي.

بدأت ريما في الأونة الأخيرة تعاني من تبول لاإرادي، ومن صعوبة بالغة في التركيز في الصف وفي الحديث مع الآخرين. كما أصبحت تشعر بخوف شديد أثناء الليل، إذ تصحو من الكوابيس الليلية وهي تصرخ متوجهة نحو غرفة والديها.

بدأت ريما تجد صعوبة في الابتعاد عن والديها، وتقاوم الذهاب إلى المدرسة صباحاً، مما يؤدي إلى عراك أصبح شبه يومي بينها وبين والدتها.

أسئلة للنقاش

1. ما هي الأعراض الجسمية التي تعاني منها ريما؟.
2. ما هي العلاقة بين الأحداث الحالية ومشكلة ريما؟.
3. عبر عن رأيك في الطريقة التي يتعامل فيها أهل ريما مع مشكلتها؟.
4. فكر في بعض الاقتراحات التي يمكن أن تحسن من تفهم الأهل والمعلمين وضع ريما؟.

قصة رقم (5)

في مخيم البرازيل في قطاع غزة القريب من الحدود المصرية، تقطن عائلة أبو عبد الله التي استشهد أحد فتياتها "محمد" البالغ من العمر 16 سنة، عندما اخترقت قذيفة صاروخية منزل العائلة وأردته قتيلاً على الفور. وأصيب جميع أفراد العائلة بحالة من الذهول وعدم تصديق ما حدث من هول المفاجأة. ولاحظت أم عبد الله بأن أولادها جميعاً أصبحوا يبطلون فراشهم أثناء النوم، وأنهم قلقون وخائفون بشكل متواصل. كما أخذ الأولاد يتساءلون باستمرار عن عودة شقيقهم محمد، ويتربونها في أية لحظة.

بدأ العنف يسيطر على طريقة لعبهم، حيث أصبحت سيارات الإسعاف والحملات وقنابل الغاز وتشيع الجثامين محوراً رئيساً في ألعابهم. كما أصبحوا يقومون بتعبئة زجاجات الكولا برماد الفحم ورميها على بعضهم البعض.

في غمرة أجزانها على فقدان ولدهما محمد، شعر الوالدان بعجز كبير في السيطرة على أولادها وعلى مظاهر العنف في ألعابهم.

أ - أسئلة للنقاش

1. قم بوصف ما حدث في هذه القصة؟.
2. ماذا تثير هذه القصة في داخلك من مشاعر؟.
3. ما الذي يحاول أطفال عائلة أبو عبد الله أن يعبروا عنه بطريقة لعبهم؟.
4. هل سمعت قصصاً شبيهة في مكان سكنك، اطلع زملاءك عليها وأشركهم فيها؟.
5. قدم بعض الاقتراحات لمساعدة مثل هذه العائلات المنكوبة؟.

ب - تمثيل

يقوم الطلاب بتمثيل أسرة الشهيد محمد والتحدث عن مشاعرهم، خاصة :

1. الفقدان المفاجئ.
2. الخوف من الموت.
3. العيش المستمر تحت وطأة الخوف والتهديد المستمر للأمن والسلامة الشخصية.
4. كيف يمكن بث الشعور بالأمل والتطلع نحو المستقبل عند أفراد الأسرة؟

قصة رقم (6)

يزنَ طفل عمره تسع سنوات، وهو الابن الأكبر لعائلة تقطن مخيم جباليا في قطاع غزة. أصبح يزن إبان الأحداث الأخيرة كثير القلق والهم ويجد صعوبة في الشعور بالأمن في أي مكان. ومن علامات ذلك أنه أصبح يفتقد أبواب ونوافذ منزل عائلته باستمرار، حيث يتخيل بين الحين والآخر شبعا على نافذة غرفة النوم، كما أنه بدأ يشعر بخوف على والديه واخوته الأصغر منه سناً.

أسئلة للنقاش

1. ما هي الحاجة الأساسية التي أصبح يفتقدها أحمد في حياته؟.
2. ما أثر نقص هذه الحاجة عليه؟.
3. عن ماذا يعبر الشبح على نافذة غرفة النوم؟.
4. كيف يمكن أن نساعد يزن على التعامل مع مشاعر الخوف وفقدان الشعور بالأمان؟

قصة رقم (7)

سعاد طفلة عمرها 12 سنة، من سكان بيت جالا. تعرضت غرفة شقيقتها الصغرى للقصف الإسرائيلي وقامت والدتها بإنقاذها في الثواني الأخيرة. أصبحت سعاد على اثر ذلك تشعر بخوف وقلق مستمرين، وبفقدان شهية، ورغبة في النوم طويلا، وبفقدان التركيز، وضعف اهتمامها بمزاولة نشاطاتها اليومية، وانعدام رغبتها في اللعب مع رفيقاتها.

اسئلة للنقاش

- نشاط (1): نقاش مع الطلاب، بالتحدث عن مشاعر الخوف والقلق والتوتر، المرتبطة باستمرار العدوان على شعبنا وتعريض أمن الأفراد للخطر المتواصل.
- نشاط (2): يقوم الطلاب برسم قصة سعاد أو قصص مشابهة أو خبرات شخصية مرّوا بها، ومن ثم يتم إعطاؤهم فرصة للتكلم عن رسوماتهم وما تعنيه بالنسبة لهم ومدى ارتباط كل رسمة بواقع حياة الطالب اليومية.
- نشاط (3): يقوم الطلاب بإعادة رسم قصة سعاد، بحيث يتصورون فيها الحياة التي تحلم سعاد بأن تعيشها، ومن خلالها يصفون تصورهم لمستقبل أكثر أمناً وإشراقاً.

قصة رقم (8)

رُلى فتاة في التاسعة من عمرها، من سكان منطقة "أم الشرايط". تعرضت أثناء ذهابها إلى مدرستها التي تحبها، وهي مستغرقة في حلمها بأن تصبح صيدلانية في يوم من الأيام، لحادث كاد يفقدها حلمها الجميل إلى الأبد. إذ تعرضت سيارة خالها التي كانت تستقلها وهي على مشارف مخيم قلنديا، لרصاصه غادرة، كان القدر ويد خالها هما المنقذان لها منها.

ولم تعد رلى بُعيد هذا الحادث قادرة على العيش كالسابق، حيث استحوذ عليها الخوف والقلق والأحلام المزعجة، وفقدت رغبتها في العودة إلى مقاعد الدراسة، وأصبحت كثيرة الخشية والقلق على والديها، مما زاد من تعلقها بهما، والتفكير المتواصل بهما.

بعض الأسئلة للمناقشة الصفية

1. ماذا تثير هذه القصة لديك من مشاعر وأفكار؟.
2. كيف يمكن أن تؤثر هذه الحادثة على سلوك رلى الصفي؟.
3. كيف يمكن مساعدة رلى؟.
4. كيف تؤثر هذه الأحداث على قدرتنا على مواصلة حياتنا العادية؟ وكيف تؤثر على نظرتنا إلى الحياة؟.

قصة رقم (9)

أحمد فتى في الثالثة عشرة من عمره، من سكان مدينة نابلس. توجه إلى مركز الإرشاد على أثر إحساسه ببعض الأعراض المؤرقة، منها توتر دائم، واستحواذ الأحداث على تفكيره، وضعف التركيز، وعدم رغبة في الدراسة، وخوف من المجهول، وانطواء وعزلة عن رفاقه، والاكتهاف بمشاهدة برامج تلفزيونية، تحتوي على مشاهد عنيفة لساعات طويلة، وانخفاض حاد في علاقاته المدرسية. كما بدأ أحمد يعاني من أعراض جسمية تتمثل في أوجاع في المعدة والمفاصل، وفقدان شهية، وصداع متواصل، وعدم مقدرة على الخلود إلى النوم. عندما توجه أحمد إلى طبيب لمعالجة آلامه، قام بالاستفسار منه عما إذا كانت الأحداث ستوقف قريباً، فأجاب الطبيب متسرعاً بالإيجاب، وذلك انطلاقاً من نية حسنة لطمأنة أحمد. وعندما اكتشف أحمد بعد أيام بأن الأحداث لم تتوقف، بل هي مستمرة وآخذة بالتفاقم، تضاعف شعوره بالهم والحزن، وبدأ يعاني من الاكتئاب وانعدام الأمل في المستقبل.

بعض الأسئلة للمناقشة الصفية

1. ماذا تثير هذه القصة لديك من مشاعر وأفكار؟.
2. هل تعتقد بأن الإكثار من مشاهدة المناظر العنيفة، له علاقة بتردي وضع أحمد النفسي وكيف؟.
3. ما هي البدائل التي يمكن أن يستخدمها أحمد عوضاً عن مشاهدة التلفاز؟.
4. ما هو رأيك في إجابة الطبيب؟.
5. هل بإمكانك التفكير في اقتراحات بديلة؟.

أنشطة وفعاليات إبداعية

الفعالية رقم - 1 -

اسم الفعالية: دائرة المشاعر.

الأهداف: مساعدة الطلاب في

التعبير عن مشاعرهم بشكل حرّ وداعم.

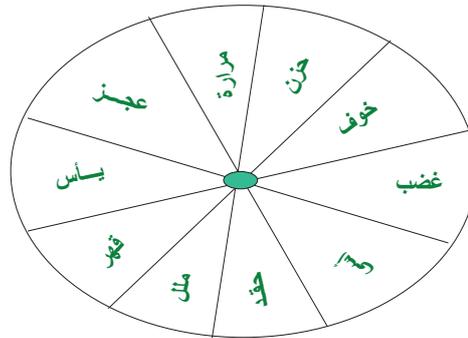
الأدوات المطلوبة: قطعة ورق مقوى (كرتونة) كبيرة على شكل دائرة، مرسوم بداخلها قطع بشكل

مثلثات، كتب في كل قطعة منها شعور معين، ومن هذه المشاعر (الغضب، الخوف، الحزن، المرارة،

الأسى، الحقد، الملل، القهر، اليأس، العجز). ويمكن إضافة مشاعر أخرى.

التنفيذ:

- اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائري.
- ضع دائرة المشاعر في الوسط.
- مهّد بالشرح البسيط عن المشاعر التي نشعر بها في مناسبات مختلفة. يمكن الطلب من الأطفال أن يذكروها وأن يشاركوا أفراد المجموعة الآخرين في الحديث عنها.
- اطلب من كل طفل أن يحمل السهم وأن يشير إلى الشعور الذي يشعر به، استفسر من الطفل عن الموقف أو المناسبة التي شعر فيها بهذا الشعور ومتى كان ذلك.
- مرّر السهم على جميع الطلاب.
- لخص المشاعر التي خرج بها الأطفال.



اشكر الطلاب على مشاركتهم لك بهذه المشاعر.

الفعالية ثلاثم جيل 10 سنوات أو أقل.



اسم الفعالية: الرسم الحرّ.

الأهداف: إسقاط ما يفكر أو يشعر به الطالب من ضغوط على ورقة الرسم.

الأدوات المطلوبة: ألوان مائية أو أنواع أخرى، ورق "A4" لون أبيض، فراشي.

التنفيذ:

- اطلب من كل طالب أن يرسم ما يخطر بباله (التأكيد للطلاب بأن المهم ليس إنتاج عمل فني بل رسم ما يشعرون به في داخلهم).
- إعطاء وقت للرسم.
- بعد الانتهاء من الرسم، يطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائري، واضعين رسوماتهم أمامهم.
- اطلب من كل طالب أن يشارك المجموعة بالرسم الذي أنجزه، (التأكيد على ضرورة الاستماع إلى بعضهم بعضاً ومراعاة عدم حث أي طالب على الحديث بدون أن يكون مستعداً لذلك).
- لخصّ القضايا التي خرج بها الطلاب .
- شجع الطلاب على التعبير عن مشاعرهم وأكد لهم بأنها طبيعية.
- اشكر الطلاب على مشاركتهم، واختتم الفعالية بأن يمسك كل واحد بيد الآخر وهم في الدائرة.

الفعالية تلائم جيل 14 سنة أو أقل.

اسم الفعالية: الصورة.

الأهداف: جعل الطلاب يتحدثون عما يشاهدونه من أعمال عنف.

جعل الطلاب يتحدثون عن مشاعر "الخوف، القلق، الاضطراب" وإعطاء شرعية لمخاوفهم.

الأدوات المطلوبة: ورق مقوى (كرتون)، مقصات، لاصق، مجموعة من صور الجرائد والمجلات

اليومية لها علاقة بالوضع القائم.

التنفيذ:

- اعرض أمام الطلاب صور الجرائد والمجلات + ورق مقوى + مقصات + لاصق.
- اطلب من كل طالب أن يختار صورة واحدة فقط.
- استفسر عن سبب الاختيار وماذا تعني له والوقت الذي شاهدها،
- أشرك معظم الطلاب بهذه الفعالية، والطالب الذي لا يرغب بالمشاركة، شجعه على القيام بذلك دون إلحاح أو إكراه.
- الاستماع إلى جميع الطلاب.
- يمكن الطلب من كل طالب كتابة قصة عن الصورة التي اختارها ومشاركة الآخرين في هذه القصة أمام الجميع.
- اشكر الطلاب على المشاركة .

الفعالية تلائم جيل 10 سنوات وما فوق.

اسم الفعالية: الكولاج.

الأهداف: تبادل الخبرات بين الطلاب وتحديد القضايا التي تزعجهم وكيفية التعامل معها.
الأدوات المطلوبة: مقصات، جرائد، مجلات، ورق مقوى (كرتون)، لاصق، ألوان فلوماستر.

التنفيذ:

- يقوم المعلم بتوزيع المجلات والجرائد على الطلاب.
- (يمكن الطلب من الطلاب إحضار المجلات والجرائد مسبقاً).
- يطلب من كل واحد أن يختار مجموعة من الصور التي تعني له شيئاً بشكل عفوي ودون تفكير، فإذا أراد أحدهم أن لا يختار صوراً يطلب منه أن يرسم.
- بعد قيام كل طالب باختيار مجموعة الصور يطلب من الطلاب تقسيم هذه الصور إلى مواضيع أو إلى فترات زمنية أو تاريخية على الكرتونة ومن ثم إعطاءها اسماً.
- يستطيع الطلاب أن يستعملوا ألوان الرسم على الورق المقوى.
- إتاحة المجال للطلاب للحديث عن أعمالهم.
- اشكر الطلاب على إنجازهم ومشاركتهم الفعالة.

الفعالية تلائم جيل 10 سنوات وما فوق.

اسم الفعالية: الأمنيات.

الأهداف: 1- مساعدة الطلاب على القيام بالتخطيط للمستقبل.

2- التفكير ببدائل تساعدهم على الاستقرار رغم الأحداث الصعبة.

الأدوات المطلوبة: قطعة ورق مقوى (كرتونة) لكل طالب، ألوان مختلفة، فراشي.

التنفيذ:

- اطلب من الطلاب أن يتخيلوا ماذا يحبون أن يكونوا مستقبلاً.
- اطلب منهم أن ينقل كل واحد تصوراتهم على "الكرتونة" عن طريق الرسم.
- بعد انتهاء الجميع اطلب من كل منهم أن يشارك الآخرين في خطته المستقبلية.
- لخص للطلاب أمنياتهم وساعدهم على التفكير بها جدياً، وكيف يمكن أن تصبح حقيقة وليس مجرد تخيلات على "الكرتون".
- اشكر الطلاب على مشاركتهم.

الفعالية تلائم جميع الأجيال.



فعالية رقم- 6 -

اسم الفعالية: الكاميرا

الأهداف: 1- تنمية العمل بروح الفريق بين الطلاب.

2- تفريغ مشاعرهم والتعبير عنها بطريقة أفضل.

الأدوات المطلوبة: كرتونة مرسومة على شكل كاميرا تصوير.

التنفيذ:

- اطلب من الجميع تشكيل طواقم صحفية مؤلفة من مصور ومذيع واثنين من الممثلين.
- اطلب من كل فريق أن يصور ويعلق على مشهد بالاتفاق مع ممثليه.
- افتح النقاش مع باقي الطلاب حول ما رأوه، بما فيه من ذكريات متشابهة وما يحسون به من مشاعر.
- اطلب من أفراد الفريق الحديث عن رؤيتهم للمستقبل وماذا يجبون أن يكونوا في المستقبل.
- وهكذا مع بقية الفرق، كما يمكن اختيار فريقين أو أكثر حسب الوقت.
- اشكر الطلاب على مشاركتهم.

الفعالية تلام جيل 9 سنوات وما فوق.

اسم الفعالية: الصور

الأهداف: 1- مساعدة الطلاب على التعبير عن مشاعرهم.

2- مساعدة الطلاب التعرف على مشاعرهم.

الأدوات المطلوبة: ورق A3 ، ألوان.

التنفيذ:

- لابدأ بالطلب من الطلاب التخيل بأن في حوزتهم كرة عجيبة يرون من خلالها ثلاث صور.
- الصورة الأولى من الماضي.
- الصورة الثانية من الحاضر.
- الصورة الثالثة من المستقبل.

- في صورة الماضي يرسم الطالب أو يكتب ما يراه في الماضي، وما كان يفعله ويشعر من خلاله بالسعادة.
- أما في صورة الحاضر فيشير إلى ما تغير وإلى المخاوف الجديدة وما تبدو عليه الصورة الآن.
- وأما في صورة المستقبل فيشير الطلاب إلى أمانهم بخصوص المستقبل، وكيف يريدون أن يكونوا، وما يودون استرجاعه.
- بعد الانتهاء، اطلب من كل طالب لديه الاستعداد بإشراك الآخرين في صورته الثلاثة أن يقوم بذلك.
- اشكر الجميع على المشاركة.

الفعالية تلائم جيل 9 سنوات وما فوق.

اسم الفعالية: الكلمات

الأهداف: 1- مساعدة الطلاب على التعبير عن مشاعرهم.

2- مساعدة الطلاب على السيطرة على أنفسهم.

الأدوات المطلوبة: ورقة مكتوب عليها الفعالية وهي على الشكل التالي:

كتابة جملة من كل من الكلمات التالية: مدرسة، ضحك، بكاء، أطفال، أخبار، غضب.

التنفيذ:

العبارات:

1. كثيراً ما أشعر بالغضب، عندما
2. كثيراً ما أبكي عندما
3. نحن الأطفال.....
4. عندما نسمع الأخبار.....
5. عندما أذهب إلى المدرسة أشعر
6. اضحك

توزيع النموذج على الطلاب والقيام بتعبئته.

احرص على الموضوعية عند الاستماع لإجاباتهم.

بعد الانتهاء من ذلك، اطلب منهم المشاركة.

اشكر الجميع.

الفعالية تلائم جيل 8 سنوات وما فوق.

اسم الفعالية: لوحة "الكولاج".

الأهداف: تركيب عمل فني وإتاحة الفرصة للإبداع.

الأدوات المطلوبة: ورق مقوى (كرتون)، حبر ملون، أقلام "فلوماستر"، أقلام رصاص، أقمشة ملونة، مقصات، فراشي، ألوان مائية، صمغ، ورق A 4 ، كلور.

التنفيذ:

- خطوة أولى، اطلب من الطلاب القيام برسم أشخاص وتلوينهم بالحبر الملون، ومن ثم رشهم بالكلور للحصول على ألوان أخرى مختلفة.
- خطوة ثانية، بعد أن تجف الرسومات، قص كل منها بأشكال مختلفة.
- خطوة ثالثة، إصاق الأشكال على "الكرتونة".
- خطوة رابعة، تلوين بعض المناطق وإخفاء بعض الأشياء بألوان الفلوماستر حسب الرغبة، وبذلك ينتهي العمل الفني.
- في نهاية الفعالية اشكرهم على تعاونهم.

الفعالية تلام حيل 10 وما فوق.

تمارين الاسترخاء

تساعد تمارين الاسترخاء الفرد على التحرر من الضغوط والتوتر، وكل فرد منا بحاجة إلى هذه التمارين.

إرشادات لوضعية الاسترخاء:

- ❖ قبضة اليد: اضغط على قبضة اليد ثم اتركها بالاسترخاء تدريجي.
- ❖ الجزء السفلي من ساعد اليد: اضغط بالجزء السفلي من ساعد اليد على الأرض، ثم خفف الضغط بشكل تدريجي حتى مرحلة الاسترخاء.
- ❖ الجزء العلوي من الساعد: اعمل على شد هذا الجزء نحو الجسم والضغط عليه بشكل قوي، ثم خفف الضغط بشكل تدريجي حتى مرحلة الاسترخاء.
- ❖ الجبهة: ارفع الحاجبين بقوة نحو الجزء العلوي من الرأس.
- ❖ العينان والأنف: اعمل على تشكيل انحراف العينين وتجعيد الأنف.
- ❖ الفم: اجعل الشفاه بشكل دائري كلفظ حرف (5-و).
- ❖ الرقبة: مدّ الرقبة إلى أقصى درجة وأبرز الأسنان كمن يضحك ضحكة عريضة.
- ❖ الجزء الأعلى من الظهر: اعمل على لمس لوحتي الكتف الواحدة للأخرى، واجعل الظهر بشكل قوس.
- ❖ البطن: شد البطن إلى الداخل.
- ❖ المؤخرة: شد منطقة المؤخرة.
- ❖ الفخذ: ارفع القدم عن الأرض بما يقارب 15 سم وشد عليها ومن ثم أنزلها نحو الأرض بشكل تدريجي حتى مرحلة الاسترخاء.
- ❖ القدم: شد أصابع القدم وانها بقوة، ثم مدها بشكل تدريجي حتى حالة الاسترخاء.

فعالية الاسترخاء

الأهداف: مساعدة الطلاب في التغلب على الضغوط.
الأدوات المطلوبة: فرشاة إن توفرت، مسجل، أشرطة موسيقية.

التنفيذ

- اطلب من الطلاب الاستلقاء على الأرض على فرش مريح للجسم.
- اطلب من الطلاب إغماض أعينهم والاستماع إلى الموسيقى الهادئة.



- اطلب منهم الاسترخاء باستخدام إرشادات الاسترخاء التي تم ذكرها سابقاً، مع المرور ببطء بمختلف أجزاء الجسم.
- خذ الطلاب عن طريق الخيال إلى الأماكن التي يحبون أن يتواجدوا فيها مثل (الجبال، الطبيعة، البحر....الخ).
- بعد ذلك اطلب منهم أن يفتحوا أعينهم بشكل تدريجي وهادئ.
- اطلب من البعض منهم أن يشركوا الآخرين في تجربتهم إذا رغبوا بذلك.
- اشكرهم على تعاونهم.

الفعالية تلائم جميع الأجيال.



الفصل السادس

المعلم والاعتناء بالنفس

يتأثر المعلمون أسوة بالفئات الأخرى في مجتمعنا الفلسطيني، بالظروف الصعبة المتمثلة بالقصف والإغلاق والممارسات العنيفة الأخرى، التي يعيشونها ويختبرونها ويشاهدونها يوماً منذ خروجهم إلى عملهم والعودة منه، مما يتسبب في حدوث ضغوط نفسية مختلفة عليهم ومنها:

- نقص في الحيوية والنشاط.
- وجع في الرأس وآلام في مناطق مختلفة في الجسم.
- خوف.
- غضب
- حزن.
- شعور بالعجز والذنب ولوم الذات .
- زعزعة المفاهيم والقيم.
- تشوش ومزاج سيئ.
- الشعور بعدم الأمان والحماية، مما ينعكس ويؤثر على تواصلهم مع الأطفال وعلى العملية التربوية.
- وفي حالات قصوى يفقد الفرد الرغبة في الحياة.

ونظراً لأهمية العملية التعليمية في حياة الإنسان، فإن مهمة الشخص الذي يقوم بها كبيرة ومسؤوليته تجاهها عظيمة، وبالتالي فإننا لا نبالغ حين نقول أن مهنة التعليم هي من أرقى المهن وأدقها، وإن المعلم من أهم المهنيين في المجتمع.... إذ تقع عليه مسؤولية تربية النشء الصاعد وتعليمه وإعداده لخدمة المجتمع والدولة، وتحقيق أهدافها وفلسفتها ورفع رايته وتجسيد هويتها.



كما يعتبر المعلم أحد الراعين الرئيسيين للطفل في الأزمات والظروف الصعبة، ويتطلب هذا منه الاهتمام بنفسه ومراعاة التوجيهات التالية التي تساعد على القيام بدوره: :

- البحث عن مصادر للدعم النفسي، كالتحدث عن المخاوف مع زملاء آخرين في المدرسة، أو مع الأصدقاء أو مع المختصين في مجال الإرشاد والخدمة الاجتماعية، مما يخفف من القلق ويساعد في تطويق المشكلة التي يعيشها والعمل على حلها.
- مواصلة الحياة اليومية والنشاطات قدر المستطاع، مضيفاً إلى ذلك بعض التمارين البدنية لتفريغ الطاقة المكبوتة.
- الاعتراف بالمخاوف ومواجهتها، وكذلك مساعدة النفس على استعادة النشاط الجسمي والتوازن النفسي الذي يحتاجه لدعم الطلاب ومدعمهم بالأمان والاستقرار.
- الاستمرار في التواصل الاجتماعي والانخراط في أعمال تطوعية حيثما أمكن.

ولعائلات المعلمين وإدارات المدارس كذلك دور حيوي في توفير الدعم للمعلمين، وذلك من خلال:

- تأمين حاجة المعلمين إلى الحب والأمان من جانب إداراتهم وأصدقائهم وزملائهم وعائلاتهم.
- مدعمهم بالثناء والتقدير بما في ذلك دفع الأجور في مواعيدها، ومنح المكافآت وإعطاء الأولويات في التدريب استجابة لرغباتهم، وتأمين المواد المدرسية بانتظام.
- من الضروري جداً الترفيه عن النفس وأخذ أوقات منظمة من الراحة، والحرص على تناول الأغذية المناسبة، خاصة تناول وجبات خفيفة، والإكثار من الفاكهة الطازجة والخضار، وتخفيف المشروبات الغازية والمنبهة، وهذا ينطبق أيضاً على الأطفال.



المراجع

جوزي سالم – بيكارتز، مجن رواند الين، وهيا س. الدجاني (1994). مساعدة الطفل الذي يعاني من الصدمة النفسية: دليل للعاملين الاجتماعيين والصحيين ولمعلمي مرحلة ما قبل المدرسة. عمان: مكتب اليونيسيف الإقليمي في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.
نايفة قطامي، ومحمد برهوم (1997). طرق دراسة الطفل. عمان: دار الشروق .

Davis, M., Eshelman E. R., & McKay, M.(1988). **The relaxation & Stress**

reduction workbook (3rd ed.). Oakland, CA: New Harbinger Publication, Inc.

Webb, N. B. (Ed.). (1991). **Play therapy with children in crises: A casebook for practitioners**. New York: The Guilford Press.

Pynoos, R. S., & Nader, K. (1988). Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: Research implications. **Journal of Traumatic Stress**, 1 (4), 445-473.



المركز الفلسطيني للإرشاد في سطور

لقد كانت ولادة المركز في مدينة القدس على أيدي مجموعة من الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في عام 1983م كبرنامج رياضي في مجال الصحة النفسية في فلسطين. مركزنا عرف الصحة النفسية كاحتياج فردي ومجتمعي يجب التطرق إليه وأخذ به بعين الاعتبار والأهمية. فقد ابتدأ برامجه بالإضافة إلى الإرشاد الفردي في المدارس المختلفة في القدس والضفة الغربية والعمل على إرشاد المدرسين والعاملين في مجال الصحة النفسية في تلك المدارس.



كذلك كان وما زال جل اهتمامنا في المركز منصب على تدريب العاملين في هذا المجال لضمان استمرارية العمل وفي تطوير الصحة النفسية في أنحاء فلسطين.

بعد عام 1996م قام المركز بتطوير طاقاته الداخلية (الإدارية والإرشادية) والعمل بتوجه يهدف إلى تطوير المجتمع من خلال برامج موجهة إلى فئات وشرائح مختلفة ومتكاملة (الفرد، الأسرة، المدرسة، المجتمع).

يسعى المركز أيضاً إلى بناء نموذج عمل للصحة النفسية يحتذى به في باقي المناطق الفلسطينية من خلال تقديم خدمات ذات نوعية عالية في الاستشارة والتدريب والتدخل المباشر في مستوى الفرد والمدرسة والأسرة والمجتمع.