

لنتحدث عن الأمر

إرشادات استقبال الأطفال



عقد جلسة تتراوح مدتها ما بين ٦ - ٩ دقيقة بغرض استقبال الأطفال من عمر ٥ سنوات فما فوق بمجرد رجوعهم للمدرسة (يُفضل عقدها خلال الأسبوع الأول من عودة الأطفال للمدرسة)، أو في نشاط آخر بعد انتهاء الإغلاق بسبب فيروس كورونا المستجد. وفيما يلي إرشادات بشأن تقديم الدعم الأساسي اللازم للأطفال لمساعدتهم على التعامل مع مشاعرهم وخبراتهم قبل الرجوع مرة أخرى إلى التواصل الاجتماعي العادي مع أقرانهم ومع روتين الفصول أو الأنشطة.

لقد صُممت هذه الأداة ليستخدمها البالغين من مقدمي الرعاية بما في ذلك مدرسي الفصل، الذين يقومون بتيسير الأنشطة مع الأطفال بعد إغلاق المدرسة والعزلة المنزلية والتباعد بسبب فيروس كورونا المستجد، ويمكن استخدام هذه الأداة في البرنامج القائم على الأسرة بحضور مقدمي الرعاية، وتهدف جلسة الاستقبال التي سيتم عقدها مع الأطفال إلى دعمهم للتعامل مع خبراتهم أثناء إغلاق المدارس والإغلاق العام بسبب فيروس كورونا المستجد لمساعدتهم على الوقاية من الآثار السلبية طويلة الأمد على تطورهم النفسي الاجتماعي.

ما أهمية ذلك ؟

تعرض الأطفال والأسر في كل انحاء العالم نتيجة لأزمة فيروس كورونا المستجد لنقص في الخدمات الأساسية، فضلاً عن تعرضهم لضغوط عديدة خاصة في المجتمعات المتضررة من النزاع والنزوح، كان غالبية الأطفال خارج المدرسة ومنعزلين غير قادرين على الوصول إلى مساحات آمنة للتعلم واللعب مع أقرانهم، ومع انخفاض الدعم والآثار الاقتصادية المترتبة على قيود الإغلاق تعرضت معظم الأسر لضغوط متزايدة، وقد رأى بعض الأطفال أن مقدمي الرعاية يتعرضون لمزيد من القلق وعدم الراحة والتعب، ونتيجة لهذه العناصر مجتمعة ربما تكون صحة الأطفال النفسية ورفاههم معرضة للخطر، وستدعم المساحة المتاحة لمناقشة هذه التحديات فيما بين أقرانهم والمشاركة بخبراتهم من خلال إرشادات شخص بالغ موثوق فيه على دعم الأطفال على التعامل مع آثار الجائحة والعواقب المختلفة.



ردود الفعل المألوفة تجاه الضغوط والعزلة الاجتماعية عند الأطفال

ربما يختبر الأطفال الذين عانوا من العزلة الاجتماعية لفترة طويلة بسبب فيروس كورونا المستجد أو الذين بقوا خارج المدرسة لفترة طويلة ولم يلتقوا أصدقائهم بسبب القيود الاجتماعية، القلق والتوتر والحزن وشعور بالعجز والشك، فعلى الرغم من أنهم ربما يشعرون بالحماس نتيجة لرؤية أصدقائهم ومعلميهم وعودتهم إلى الروتين المعتاد بالذهاب إلى المدرسة، إلا أنهم قد يشعرون بالقلق نتيجة لعودتهم مرة أخرى إلى الحياة الاجتماعية والمدرسة (بما في ذلك متابعة الجانب الأكاديمي) وربما أيضاً يشعرون بالقلق تجاه القواعد الجديدة في مدرستهم فيما يتعلق بالتباعد المكاني والتشكك في احتمالية إغلاق المدرسة مرة أخرى، ربما يختبر بعض الأطفال مزيد من الصعوبات إن كانوا منعزلين في المنزل مع أم أو أب أو مقدم رعاية مهمش وضعيف ربما يكون غير قادر على توفير بيئة آمنة، فيدون القدرة على الوصول إلى الأصدقاء والبالغين الداعمين خارج المنزل، قد تتأثر رفاة الأطفال ونموهم بسبب الافتقار إلى الحافز، والروتين والأمان.



فوائد استقبال الأطفال

- بصفتك شخص بالغ (معلم) داعم، ستكون لديك فكرة عن شعور الأطفال فيما يتعلق بعودتهم إلى المدرسة، وما يحتاجونه لكي يشعروا بالأمان والدعم، مع عودتهم مرة أخرى إلى التواصل الاجتماعي المعتاد مع أقرانهم وروتين الفصول أو الأنشطة.
- ستكون لديك فرصة لكي تجعل الأطفال يشعرون بالراحة، ويستمعون بانتباه، وتشجيعهم، وإعادة خبراتهم إلى حالتها الطبيعية.
- ستكون لديك الفرصة لملاحظة ما إذا كان هناك أية أطفال يحتاجون إلى مزيد من الاهتمام والدعم.

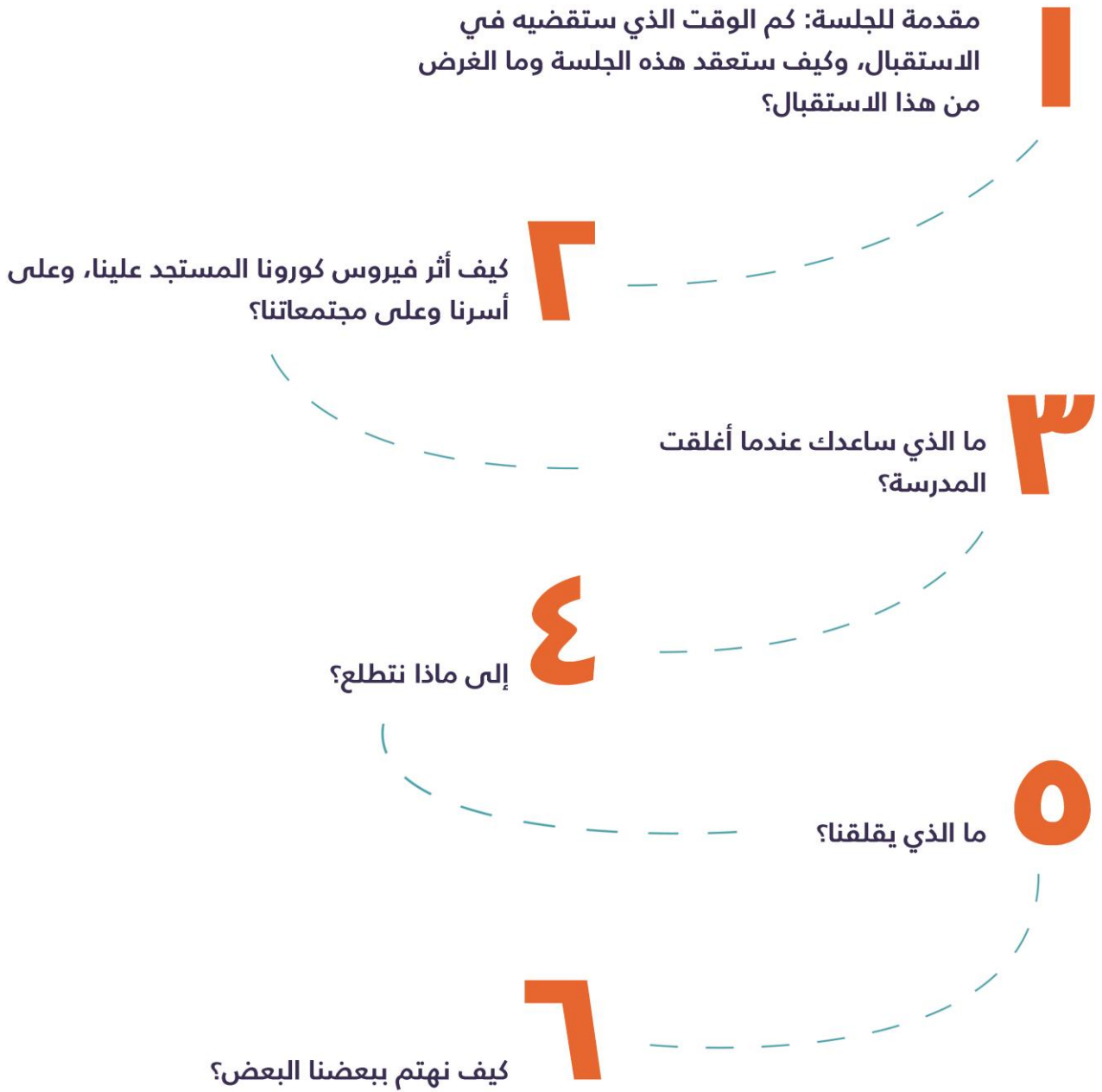
أما فيما يتعلق بالأطفال :

- ستكون لديهم الفرصة للتأمل ورفع وعيهم الذاتي فيما يشاركون بخبراتهم فيما يتعلق بفيروس كورونا المستجد.
- سيحصلون على الفرصة لفهم ردود أفعالهم ومشاعرهم المرتبطة بهذه التجربة، والتي ستساعدهم على إدارة عواطفهم بفعالية.
- سيدركون أنهم ليسوا بمفردهم وأن أقرانهم مروا بنفس التجارب و يعرفون أن هناك من يدعمهم ويدركون المصادر المتاحة لهم.

كيف تيسر جلسة استقبال الأطفال خطوة بخطوة ؟

يحتوي هذا الدليل على نص يمكن استخدامه في جلسة تتراوح مدتها بين ٦ - ٩ دقائق، حيث تتألف هذه الجلسة من محادثات شبه منظمة بشأن "استقبال الأطفال" والتي من المتوقع حدوثها بعد عودة الأطفال للمدرسة ورؤيتهم لبعضهم البعض مرة أخرى، أو البدء في نشاط جديد بعد فترة طويلة من القيود وإغلاق المدارس بسبب فيروس كورونا المستجد، ويهدف هذا الدليل إلى تكوين فهم بشأن ما حدث، وتقليل مشاعر القلق أو الحزن أو الاضطراب لدى الأطفال.

تتكون جلسة الاستقبال من ٦ خطوات



ستحتاج إلى ...

فصل دراسي أو مكان مظلل حيث يمكن للمجموعة كلها أن تجلس بأمان معا (اقتراح ألا يزيد عدد الأطفال عن ٣ طفل)، بحيث ينبغي أن يكون كل طفل قادر أن يرى الآخرين كلما أمكن، وستحتاج أيضاً إلى سبورة سوداء/ بيضاء، طباشير/ أو قلم سبورة وأوراق وأقلام للأنشطة.

تعديل دليل استقبال الأطفال ليتناسب مع الأعمار المختلفة: ينبغي على المعلم مراعاة سن الأطفال في المجموعات ومستوى نموهم قبل التخطيط لجلسة الاستقبال، وفيما يلي بعض الأفكار البسيطة لتعديل هذه الجلسة بالنسبة لمجموعات الأطفال الأصغر أو الأكبر سناً:

بالنسبة للأطفال الأصغر (٥ - ٨ سنوات): فكر في تقصير زمن الجلسة أو إمكانية تكرار الجلسة على مدار عدد من الأيام باستخدام أسئلة أو أنشطة سريعة ومتنوعة لكي تعطي للأطفال الفرصة للمشاركة بخبراتهم ومشاعرهم، إن كانت لديك إمكانية للوصول إلي كتاب أطفال مثل : (بطلتي انت IASC) My Hero is You , (٢٠٢٠) ففكر في استخدام هذا الكتاب في التوضيح والمناقشات، أو يمكنك أن تطلب من الأطفال أن يبدؤوا برسم ما يعبر عن شعورهم أثناء فترة الإغلاق وبعدها يمكن استخدام هذه الصورة لتقود المناقشات مع الأطفال كبدل في حالة عدم توافر القدرة للوصول إلى الكتاب المذكور أعلاه، وفي حالة القيام بأي تعديل تأكد من أنك تنهي بالخطوة السادسة المذكورة في الإرشادات بعنوان، كيف نهتم ببعضنا البعض.

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً (١٢ - ١٨ سنة): أعط لهم مساحة ليتكلموا عما يعرفونه عن الفيروس وفترة الإغلاق التام، وضح أي معلومات خاطئة يذكروها، أعط وقت للأطفال الأكبر سناً للبحث عن إجابة لأي من الأسئلة التي تدور في أذهانهم، ومناقشة النتائج التي توصلوا إليها معاً، أمنحهم وقتاً لكتابة مذكراتهم بالكتابة أو رسم المشاعر والخبرات قد يكون ملائماً بصفة خاصة لهذه الفئة العمرية.

نصائح للميسرة

قم بالإشادة على مشاركة الطفل، على سبيل المثال بأن يكون هناك اتصال عيني، وأشكره على مشاركته، تأكد من أن جميع الأطفال يحصلون على فرصة لكي يشاركوا بشيء ما إن كانوا يرغبون في ذلك، يمكن تقسيم الأطفال إلى مجموعات أصغر كوسيلة لكي تجعل الأطفال الخجولين يشعرون بمزيد من الراحة تجاه عملية المشاركة، يمكنك أن تطلب من الطفل أن يشارك، ولكن لا تضغط عليهم.

يمكنك أن تقدم أمثلة عامة ولكن كن حذراً ولا تتحدث عن خبراتك الشخصية أثناء الجائحة فضلاً عن عدم استخدام عبارات فضفاضة مثل: "لقد افتقدت رؤية جميع من في المدرسة، ماذا عنكم؟" لأن هذه جلسات تركز على المشاركين فيها في المقام الأول، ولهذا من الأهمية بمكان أن نجعلهم هم محور الاهتمام في المحادثة.

الوقت المذكور للجلسة هو استرشادي ويتسم بالمرونة، فقد تقضي بعض المجموعات مزيداً من الوقت في موضوع ما، مقارنة بمجموعات أخرى ولكن لا تتخطي إجمالي الوقت المخصص وهو ٩٠ دقيقة.

مقدمة بشأن الوقت الذي ستقضيه مع الأطفال في الحوار، وكيف سيتم الحوار، وما هو الهدف من هذا الاستقبال؟

(١٠ دقائق)

نصائح للميسرة

لابد وأن يدير الحوار شخص بالغ ليكون مسئولاً عن ضمان أن الحوار آمن وشامل، ومن الأهمية بمكان الالتزام بالجدول الزمني إذ أنه ينبغي أن تقوم بعمل كل الخطوات وأن يقتصر الحوار على ٦ - ٩ دقيقة حتى يمكنك الحفاظ على انتباه الجميع.

في بداية الجلسة غنوا معاً أغنية قصيرة أو أعبوا لعبة تفاعلية كأنشطة كسر حاجز الجمود، في حالة أن قواعد التباعد ما زالت مطبقة فاستخدم لعبة تتماشى مع الإرشادات.



أبدأ جلسة استقبال الأطفال بأن تقول: " أهلاً بكم، سعيد أن أراكم مرة أخرى، لقد كنت أتطلع بشدة لهذه اللحظة، ومتأكد أنكم تبادلوني نفس الشعور، كان هذا وقت استثنائي بالنسبة لنا، وقد كان وقتاً عصيباً بالنسبة للبعض منا، ربما شعر البعض منكم بأنه من الجيد أن يقضي مزيد من الوقت مع أسرهم ، ربما شعر آخرون بمشاعر مختلطة، قد يكون البعض منكم قلقاً أكثر بشأن كيف سيكون الحال عندما تجتمعون معاً مرة أخرى، لهذا دعونا نقضي الساعة القادمة لتتحدث عن كيف كانت الأمور في مجتمعنا، وكيف كان حالنا، وكيف يمكننا أن نساعد بعضنا البعض حتى نستعيد مرة أخرى روتين حضور الأنشطة أو الفصول"

استعرض القواعد الأساسية أو دع الأطفال يقترحون هذه القواعد ويوافقون عليها (إن أمكن أكتب القواعد التي تم الاتفاق عليها على السبورة)

- لا يوجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، فنحن نحترم آراء الجميع،
- ولا نستخف ونضحك على أحدنا الآخر
- نحن نعطي الفرصة لبعضنا البعض لكي نتحدث ونستمع لأحدنا الآخر.
- ليس عليك أن تقول شيئاً إن كنت لا تشعر برغبة في الكلام،
- أسأل إن كانت هناك أي اقتراحات لقواعد أساسية أخرى.

إن كانت هذه المجموعة هم أطفال منفصلين وغير مصحوبين بذويهم، يمكنك تغيير الكلمات بحسب الضرورة

كيف أثر فيروس كورونا المستجد علينا وعلى أسرنا ومجتمعنا؟

(١٠ - ١٥ دقيقة)



نصائح للميسرة

إن شارك أحد الأطفال بأي مشاركة صعبة، فيمكنك استخدام أسلوب التعميم على سبيل المثال فتقول: "نعم افهم هذا، هناك كثيرون شعروا بنفس هذا الشعور" يتكون هذا الجزء من خطوتين، الخطوة الأولى تتناول حقيقة أن فيروس كورونا المستجد أثر على حياتنا، ثم مشاعرنا، فالهدف بالنسبة للمشاركين هو أن يفهموا العلاقة ما بين ما حدث ومشاعرهم التي يشعرون بها بسبب هذا الفيروس على سبيل المثال، "لم نكن قادرين أن نرى أصدقائنا، مما جعلنا نشعر بالوحدة"

أبدأ حديثك بأن تقول: "لقد أثر فيروس كورونا المستجد على الجميع على سواء الأطفال والشباب والبالغين ، سنتحدث الآن عن كيف أثرت هذه الأحداث على حياتنا، ركز على الأحداث وأضرب أمثلة

- لم تتمكن من رؤية أصدقائنا واللعب مهم .
- أغلقت المدارس بصورة مؤقتة.
- ربما أصبح آباؤنا أو أجدادنا أو أخواتنا وأخوتنا هم معلمين أو ساعدونا للقيام بفرائضنا المدرسية.

أطلب أمثلة وأثنى على أي وكل مثال يقدمه الأطفال، ثم أسألهم كيف شعروا تجاه هذه التغيرات، على سبيل المثال: "لقد رأينا الكثير من الأخبار على شبكة الإنترنت وفي التلفزيون والراديو، وقد تسببت هذه الأخبار في شعور البعض منا بالقلق"، يمكن للميسرات أن يطلبن من الأطفال رسم أو تمثيل كيف شعروا حيال هذه الأحداث أو كيف جعلت الناس في مجتمعهم يشعرون، على سبيل المثال، قم بأعداد رسومات تعبر عن المشاعر المختلفة مثل الحزن والغضب والارتباك أو أطلب من الأطفال أن يرسموا المشاعر المختلفة التي ذكروها.

انه هذا الجزء من الحوار بالتأكيد على أن كل ردود الأفعال هي طبيعية تماماً وأن هناك ارتباط بين الطريقة التي تأثرت بها حياتنا بسبب الأحداث الحالية وما نشعر به، وذكر التلاميذ أنه ربما يكون من المفيد مناقشة المشاعر وأفكار الشعور بالخوف أو الحزن مع الآخرين، وشجع الأطفال أن يتحدثوا مع شخص يثقون فيه.

ملحوظة للميسرة

إن لاحظت أن المشاركين مترددين في المشاركة (ربما يكون هذا هو الوضع مع الأطفال الذين مروا بمحنة ما)، يمكن أن تعكسي التمرين، فبدلاً من أن تطلبي من المشاركين أن يخبروا بأفكارهم يمكنك أن تقدمي قائمة بالأحداث المشتركة والمشاعر المصاحبة وتساألهم إن كان أحدهم قد تعرف على شخص تبين أنه يشعر بأي من هذه المشاعر أو أن هذه المشاعر موجودة في مجتمعه، فقد يكون من الأسهل للأطفال أن يتعرفوا على المشاعر التي أختبروها بدلاً من أن يذكروا بأنفسهم اسم الشعور.



ما الذي ساعدك أثناء إغلاق المدارس ؟

(٥ - ١٠ دقائق)



ملحوظة للميسرة



يعتمد هذا الجزء من الحوار على العصف الذهني بشأن الاستراتيجيات التي نجحت معهم جيداً، فيمكنك أن تسمح للمشاركين أن يتحدثوا كل اثنين معاً أولاً، وبالطبع ينبغي أن يتحدث كل اثنين معاً بأمان متبعين الإرشادات الخاصة للحماية من الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

ثم ضع قائمة بالأساليب التي ساعدتهم على أن يشعروا بتحسّن أثناء الأزمة، يمكنك أن تقدم بعض الأفكار التي وجدها الآخرون ناجحة معهم.

- التحدث مع صديق في التلفون
- اللعب مع أخواتهم
- طلب الدعم والمساعدة
- التنزه سيراً على الأقدام
- أضرب أمثلة للأساليب آخري ساعد الناس في المجتمع أنفسهم بها لكي يشعروا بأنهم أفضل أثناء الأزمة

إن كان هناك مزيد من الوقت، فكر في ممارسة شيء واحد يساعد على أن تشعروا بالهدوء معاً كمجموعة - النفس العميق.

التنفس بعمق

سيساعد التنفس بعمق الأطفال على الشعور بالهدوء، قل بصوت هادئ وببطء ومارس التنفس العميق مع التلاميذ بجانبك: "ضع كلا يديك برفق على بطنك، اجلس مستقيماً ومسترخياً، أغلق عينيك إن كان هذا يشعرك بالراحة أو أنظر إلى الأرض إن أردت، والآن دعونا نتنفس ببطء ونشعر ببطوننا تمتلئ بالهواء، سنشعر أن بطوننا جميلة ومستديرة، والآن أخرج النفس وسنشعر أن بطوننا أصبح صغيرة مرة أخرى، ببطء" عد من ١ إلى ٥ ببطء فيما تستنشق الهواء ثم عد بالعكس من ٥ إلى ١ وأنت تخرج الهواء، كرر التمرين أربع مرات، وعندما تنتهي أسأل طفلك كيف شعر أو شعرت، وشاركه بما شعرت.

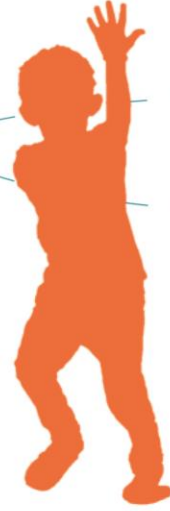


إلى ماذا نتطلع؟

(١٠ - ١٥ دقيقة)

٤

والآن قل: "يتطلع الكثير من الأطفال والبالغين لرؤية أصدقائهم والخروج مرة أخرى، ما الذي تتطلع أنت والآخريين الذين تعرفهم إليه أكثر من أي شيء آخر؟ يمنح هذا السؤال الأطفال فرصة للتعبير عن التوقعات الإيجابية والاستماع من أقرانهم عما يشعرون بحماس تجاهه، يمكنك أن تحول هذا إلى نشاط وتطلب منهم أن يرسموا ما يتطلعون إليهم ويشاركوه مع المجموعة أو مع الشخص الذي يجلس بجوارهم.



ما الذي يقلقنا؟

(٥ - ١٠ دقائق)

٥

أكد للمجموعة مرة أخرى أن هناك الكثير من الأطفال الذين يشعرون بالقلق تجاه العودة للمدرسة أو الأنشطة الأخرى، ويتساءل البعض ما إذا كانوا أصدقائهم ما زالوا أصدقائهم، ويشعر البعض بالخوف من المرض، ويشعر البعض الآخر بقلق تجاه التخلف عن الدراسة في المدرسة، فبالنسبة للبعض يبدو هذا وكأنه أول يوم في مدرسة جديدة إذ يشعرون بالاضطراب الشديدة، أسأل المشاركين إن كان بإمكانهم التعرف على أي من هذه المشاعر.

قل للمشاركين: "من المهم أن نعرف ونتحدث عن الأمور التي تجعلنا نشعر بالتوتر، وأنه بإمكانهم طلب المساعدة وسنجد معاً أفضل حل لمساعدة بعضنا البعض والاهتمام ببعضنا البعض".



كيف يمكننا الاهتمام ببعضنا البعض؟

(٢٠ - ٣٠ دقيقة)

أبدأ بأن تقول: "نحن جميعاً نساعد في الاهتمام بأنفسنا وبعضنا البعض، ويمكننا أن نفعل هذا بأن ندعم بعضنا البعض وأن نتبع الإرشادات الصحية التي تساعدنا على أن نكون في أمان، وسنذكركم بها من وقت لآخر فيما نتعلم ممارسات جديدة"

أضرب أمثلة عن ممارسات تساعدنا أن نبقي في أمان

- راجع الممارسات والإجراءات العملية للنظافة الشخصية الجيدة
- راجع متطلبات المسافات والإجراءات العملية المذكورة في سياسة المدرسة.
- إن كانت هناك أقنعة أو أدوات حماية شخصية تستخدم ناقش السبب وراء استخدامها وكيفية استخدامها
- أضف أي قواعد أخرى متعلقة بالفتح مرة أخرى في ظل فيروس كورونا المستجد.

والآن دع المشاركين يطرحوا أسئلة عن الممارسات الصحية المذكورة أعلاه، ثم أسأل المشاركين: "ماذا نحتاج جميعاً حتى نبدأ بداية جيدة؟" وهنا يمكنك أن توضح كلماتك وتقول: "كن صبوراً مع نفسك، ولكن صبورين نحو بعضنا البعض لأننا نتعلم ممارسات جديدة، ونبدأ روتين جديد، ونساعد في دعم بعضنا البعض، على سبيل المثال كن منتبهاً إن كان هناك شخص يشعر بأنه متروك بمفرده، وتأكد من أنك تضمه في المجموعة، تأكد من أن تخبر أي شخص بالغ (يفضل ذكر اسم محدد) إن كنت تشعر بأنك متضايق أو أنك ترى آخرين متضايقين من حولك"

أطلب من الأطفال أن يصنعوا ملصق أو مطويات (بناء على الأدوات والمستلزمات المتوفرة) يمكن أن ينطوي الملصق على رسومات أو كلمات أساسية تظهر كيف سيعتني الأطفال بأنفسهم وبالآخرين من خلال الإجراءات الصحية، وتقديم الدعم لمن يشعرون بمشاعر صعبة أو لديهم أفكار صعبة، ويمكنك أن تشجع الأطفال على كتابة أغنية أو دراما أو مسرحية يمكن أن يستخدمها الآخرون في حالة سمحت الإجراءات بذلك.

أختتم الجلسة بملحوظة إيجابية وقل إنك وكل البالغين الآخرين تتطلعون إلي مساعدة الجميع لكي يقضوا وقت ممتع عند عودتهم للمدرسة، وأنه سيكون أمر رائع البدء معاً مرة أخرى.

ملحوظة للميسر

ربما يكون هناك أطفال يحتاجون إلى مزيد من الدعم أو خدمات إضافية، فقبل عقد جلسة استقبال الأطفال تعرف على الخدمات الموجودة وكيف يمكن للأطفال الوصول لها، وما الذي يمكنك فعله لإحالة هؤلاء الأطفال للحصول على هذه الخدمات إن لزم الأمر، بعد انتهاء الجلسة، وفي الأسابيع التالية، استمر في متابعة مجموعتك بجدية وحدد وقم بإحالة الأطفال الذين يشعرون بالحزن الشديد أو الذين يحتاجون إلى مزيد من الرعاية أو رعاية متخصصة.