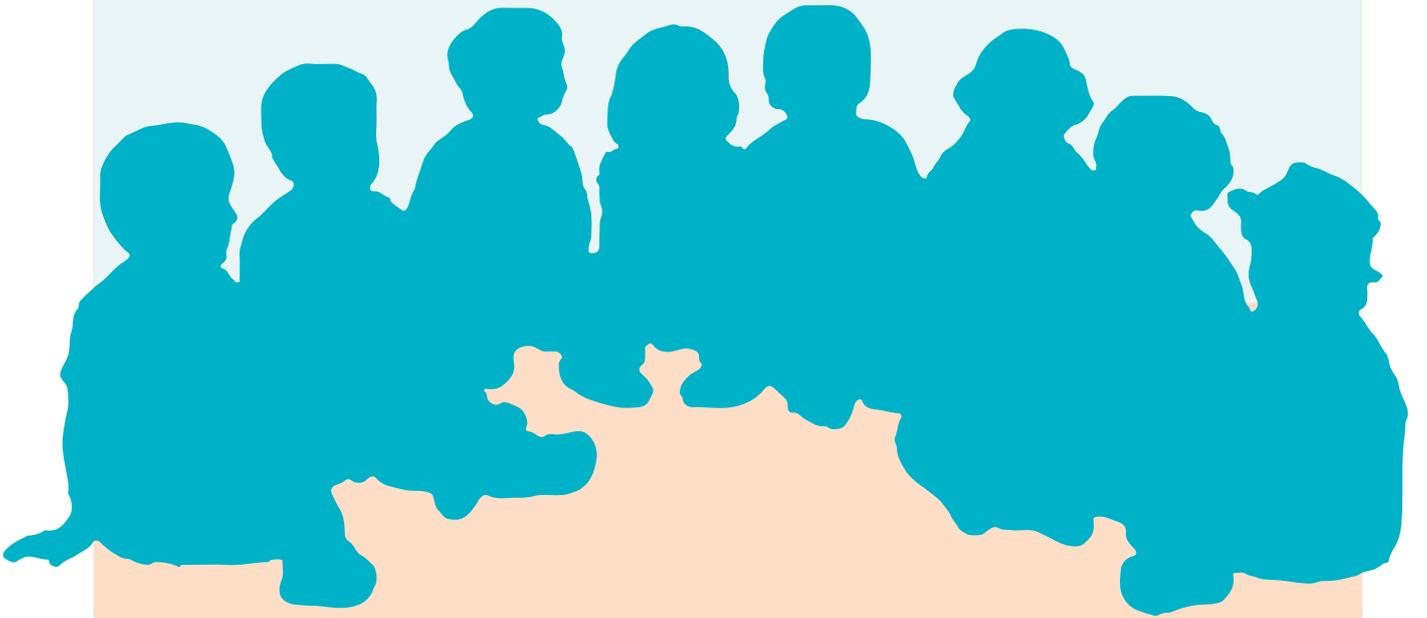


# لنتحدث عن ذلك

## إرشادات عملية لجلسات الترحيب بالعودة إلى المدرسة

توفر هذه الأداة العملية تعليمات حول كيفية تسهيل جلسة التحقق ذات الـ ٩٠-١٢٠ دقيقة مع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ست سنوات وما فوق عند عودتهم إلى المدرسة أو مساحة نشاط أخرى تم إغلاقها بسبب الزلازل. تم تصميم الأداة للاستخدام من قبل البالغين - بما في ذلك معلمي الصف الدراسي - لمساعدة الأطفال على العودة إلى روتين المدرسة العادي. إن تقديم مساحة لمناقشة مخاوفهم و ما مروا به من الخسارة والنزوح والآثار الأخرى للزلازل بين أقرانهم وبتوجيه من شخص بالغ موثوق به سيساعدهم على التعامل مشاعرهم وتأثير الزلازل عليهم.

ويمكن أيضاً استخدام هذه الإرشادات خارج السياق المدرسي، أي في أماكن التعليم غير الرسمي، ونوادي الأطفال، والأنشطة التي تقودها حماية الطفل، وأنشطة سبل العيش، وما إلى ذلك.



## الاستعداد مع مقدمي الرعاية

إن مناقشة هذه المادة التحقيقية للترحيب بالعودة الى المدرسة مع مقدمي الرعاية مسبقًا ستمكنهم من طمأنة أطفالهم بشأن الدعم الذي سيحصلون عليه عند عودتهم إلى المدرسة وتشجيعهم على ممارسة أنشطة مثل التنفس مع أطفالهم في المنزل. وضح أن جلسة التحقق ليست علاجًا نفسيًا وأن المعلم/الميسر سيكون حاضرًا إذا انزعج الطفل. كن واضحًا أنك لن تطلب من الأطفال مشاركة القصص الشخصية التي يرغبون في الحفاظ عليها بشكل سري.

يمكن أن تتم هذه المناقشة الأولية في اجتماع مقدمي الرعاية. في بعض السياقات، يمكن إعطاء مقدمي الرعاية المعلومات في رسالة أو بريد إلكتروني أو عبر منصة أخرى عبر الإنترنت. شجع مقدمي الرعاية على التواصل إذا كانت لديهم أي مخاوف أو مشاركة المعلومات التي ستساعد المدرسة على دعم أطفالهم.

## لماذا جلسات التحقق مهمة ؟

نتيجة للزلازل، تعرض الأطفال والأسر لتدمير المنازل وفقدان الممتلكات والنزوح وفقدان الأحباء والانفصال عنهم وإلحاق الأضرار بمدارسهم ومستشفياتهم وأحياءهم. كان العديد من الأطفال خارج المدرسة بسبب إغلاق المدارس وبدون اتصال روتيني أو وثيق مع أقرانهم في أماكن التعلم المألوفة. اختبر العديد من الأطفال القلق والتوتر والإرهاق المتزايد لدى مقدمي الرعاية . نتيجة لذلك، قد تكون صحتهم العقلية ورفاهيتهم في خطر. ان تقديم مساحة لمناقشة وتبادل التجارب مع أقرانهم، وبتوجيه من شخص بالغ موثوق به، ستدعم الأطفال لمعالجة آثار وعواقب الزلازل ومساعدتهم على العودة إلى التعلم.

## ردود الفعل الشائعة على التوتر والكوارث والنزوح

الأطفال الذين عانوا من كارثة كبيرة مثل الزلازل والذين ربما كانوا خارج المدرسة وانفصلوا عن أقرانهم ومعلميهم لأسابيع أو شهور قد يعانون من القلق والخوف الشديد والحزن والشعور بالعجز وعدم اليقين. على الرغم من أنهم قد يشعرون بالحماس لرؤية أصدقائهم ومعلميهم عند عودتهم إلى المدرسة، ويقدمون روتين الذهاب إلى المدرسة، فقد يكونوا أيضًا قلقين بسبب الانفصال عن مقدمي الرعاية، وإعادة الاتصال بالحياة المدرسية، ومقابلة الطلاب الجدد. قد يكونون قلقين بشأن استمرار الهزات الارتدادية، بعد أن شهدوا بالفعل انهيار المباني. قد يعيش بعض الأطفال في ظروف مزدحمة وباردة في مأوى مؤقت، أو نزحوا عدة مرات مع مقدم رعاية متأثر. في ظل هذه الظروف الصعبة، قد تتأثر رفاهية الأطفال ونموهم بنتيجة فقدان التحفيز والروتين والسلامة والأمن.

أحد ردود الفعل الشائعة في أعقاب الكارثة هو الشعور بالارتباك والإرهاق بسبب السرعة التي تغيرت بها حياتنا بشكل كامل. غالبًا ما تحدث الكوارث دون سابق إنذار ويصعب التنبؤ بالحجم، وغالبًا ما يكون من الصعب على الأطفال والبالغين التعامل التغيير والتأثير المفاجئ على المجتمع بأكمله. لقد فقد الناس منازلهم وأحبائهم. وقد تم تعطيل الروتين اليومي.

يمكن أن تؤدي التجارب الصعبة إلى سلوك مندفع وعنيف وعدواني وضعف التركيز والذاكرة. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب اكتشاف ذلك لأن بعض الأطفال يحتفظون «بحياتهم الداخلية» لأنفسهم ولا يظهرون مشاعرهم في سلوكهم. عندما يحزن الأطفال، على سبيل المثال، غالبًا ما يبدو أنهم يتحركون داخل وخارج الألم، وأحيانًا يلعبون ويتفاعلون كالمعتاد. ثم، ربما بسبب ذكرى أو كلمة أو رائحة أو أي محفز آخر، والتي من شأنها إصدار ردات فعل للأطفال مثل نوبات الغضب أو الحزن. من المهم إخبار الأطفال أن هذا أمر شائع وطبيعي تمامًا، فلا يوجد شيء معيب في رد الفعل بهذه الطريقة.

## مزايا التحقق مع الأطفال

كشخص بالغ داعم، انت سوف:

- فهم ومعرفة شعور الأطفال بالعودة إلى المدرسة وما يحتاجون إليه للشعور بالأمان والدعم عند عودتهم إلى الصف أو الأنشطة الروتينية
- تحصل على فرصة لتطمين وتهدئة الأطفال والاستماع إلى تجاربهم وتقديم التشجيع
- تتيح لك الفرصة لملاحظة ما إذا كان هناك أي أطفال يحتاجون إلى مزيد من الاهتمام والدعم.

و أما الأطفال سوف:

- تتيح لهم الفرصة للتفكير والتأمل وتعزيز وعيهم الذاتي وتعزيزه أثناء مشاركة تجاربهم مع الزلازل
- يحصلون على فرصة لفهم ردود أفعالهم ومشاعرهم حول تجاربهم، مما سيساعدهم على إدارة مشاعرهم
- يدركون أنهم ليسوا وحدهم وأن أقرانهم مروا بتجارب مماثلة
- يدركون أنهم مدعومون و يعرفون الموارد المتاحة لهم.



### ملاحظة للميسر:

قد يكون هناك أطفال يحتاجون إلى دعم إضافي أو خدمات إضافية. قبل جلسة التحقق، اكتشف الخدمات الموجودة، وكيف يمكن للأطفال الوصول إليها، وكيفية إحالة الأطفال إذا لزم الأمر. بعد الجلسة، وفي الأسابيع التالية، استمر في مراقبة مجموعتك وتحديد وإحالة الأطفال الذين يعانون من حزن كبير أو يحتاجون إلى دعم إضافي أو رعاية خاصة.

## دليل تدريجي - خطوة ب خطوة - لتيسير عقد جلسة التحقق

يتضمن هذا الدليل نصًا لجلسة التحقق مدتها ٩٠-١٢٠ دقيقة تتكون من محادثة منظمة جزئيًا، والتي تحدث عندما يعود الأطفال إلى المدرسة شخصيًا. الهدف هو فهم كيفية تأثرهم بالزلازل وتقليل مشاعر القلق أو الحزن أو الارتباك.

### تتكون جلسة التحقق من ست خطوات:

- ١ تقديم الجلسة: مقدار الوقت الذي سيتم قضائه على التحقق، وكيف سيتم ذلك والغرض منه.
- ٢ كيف أثرت الزلازل علينا وعلى عائلاتنا ومجتمعاتنا ؟
- ٣ ما الذي ساعد بينما لم يكن التعلم وجهًا لوجه ممكنًا ؟
- ٤ ما الذي نتطلع إليه ؟
- ٥ ما الذي يقلقنا ؟
- ٦ كيف نعتني ببعضنا البعض ؟

### سوف تحتاج إلى:

- غرفة أو مكان محمي حيث يمكن للمجموعة بأكملها (ويفضل ألا يزيد عدد الأطفال عن ٣٠ طفلًا) الجلوس معًا بأمان. إذا أمكن، ينبغي أن يجلس الجميع في دائرة، حتى يتمكنوا من رؤية بعضهم البعض
- سبورة سوداء/سبورة بيضاء وطباشير/قلم للكتابة على السبورة
- الورق والأقلام للأنشطة.

## تكيف التحقق لمختلف الأعمار والقدرات

يجب على الميسرين الاخذ بعين الاعتبار عمر الأطفال في مجموعتهم ومستوى نموهم قبل التخطيط للتحقق.

تشمل أفكار التكيف مع مجموعات الأطفال الأصغر والأكبر سنًا ما يلي:

• **الأطفال الأصغر سنًا (٦-٨ سنوات):** خذ بعين الاعتبار تقصير الجلسة أو احتمال تكرارها على مدار عدة أيام باستخدام أسئلة أو أنشطة سريعة مختلفة لمنح المزيد من الأطفال فرصة لمشاركة تجاربهم ومشاعرهم. فكر في استخدام الفن واللعب لتوضيح المناقشة وتحفيزها. مع أي نوع من التكيف، تأكد من الانتهاء بالخطوة ٦ - كيفية الاعتناء ببعضنا البعض.

• **الأطفال الأكبر سنًا (١٢-١٨ عامًا):** امنحهم مساحة للحديث عما يسمعون عن الزلازل وأي مخاوف أو أسئلة قد تكون لديهم. قد يكون اسلوب اليوميات - الكتابة أو رسم المشاعر والتجارب - مناسبًا بشكل خاص لهذه الفئة العمرية.

• **الأطفال ذوو الإعاقة:** الاخذ بعين الاعتبار القدرات المختلفة للأطفال في المجموعة. تأكد من ترتيب المساحة والمقاعد بحيث تكون في متناول الأطفال الذين يعانون من إعاقات في الحركة، وتوفير نصوص مطبوعة كبيرة أو مواد لمسية حيثما أمكن ذلك ولها صلة بالموضوع، وتأكد من سؤال الأطفال عن الدعم الذي يحتاجون إليه منك. إذا أمكن، استخدم نظام الأصدقاء و نظام ثنائي الاطفال لدعم بعضهم البعض طوال الجلسات وتحديد شخص داعم للجلوس مع الأطفال الذين يحتاجون إلى دعم إضافي وإرشادهم.



### نصائح للميسر:

١. الاقرار بالفضل عندما يشارك الطفل، على سبيل المثال من خلال التواصل البصري وشكر الطفل على مساهمته. تأكد من حصول الجميع على فرصة لقول شيء ما إذا كانوا يرغبون في ذلك. يمكن أن يجعل تقسيم الأطفال إلى مجموعات أصغر يجعل المشاركين الخجولين أكثر راحة للمشاركة. يمكنك دعوة طفل للمشاركة، لكن لا تضغط عليه.
٢. يمكنك تقديم أمثلة عامة ولكن كن حذرًا بشأن التحدث عن تجاربك الشخصية أثناء الزلازل عدا السرد العام مثل، «انا مشتاق لرؤية الجميع في المدرسة، ماذا عنك؟» من المهم الحفاظ على الأطفال كمحور رئيسي للمحادثة.
٣. الأوقات إرشادية ومرنة. قد تقضي بعض المجموعات وقتًا أطول في موضوع واحد أكثر من الآخر، لكن دون تجاوز إجمالي الوقت البالغ ١٢٠ دقيقة.
٤. من المهم استخدام عبارات التطبيق والتعميم لدعم الأطفال. يرجى الرجوع إلى الفهرس أ للاطلاع على أمثلة للاقوال الشائعة الاستخدام.
٥. إذا كان أي طفل جديدًا في المدرسة أو المنطقة (بسبب النزوح)، فابذل جهدًا خاصًا لمساعدته على الشعور بالاندماج والدعم.

# مقدمة للجلسة، مقدار الوقت الذي سيتم قضائه على المحادثة، وكيف سيتم ذلك والغرض من التحقق (١٠ دقائق)



## نصائح للميسر

يجب أن يقود المحادثة مدرس سيكون مسؤولاً عن ضمان أن تكون المحادثة آمنة وشاملة. من المهم تتبع الوقت حيث يتعين عليك اجتياز جميع الخطوات وقصر المحادثة على ٩٠-١٢ دقيقة من أجل جذب انتباه الجميع.

لبدء الجلسة، غنّوا أغنية قصيرة معًا أو العبوا لعبة تفاعلية كنوع من كسر للجليد. قدم جلسة التحقق بقول شيء مثل، «مرحبًا بعودتك، من الرائع رؤيتك! لقد كنت أتطلع حقًا للعودة وأنا متأكد من أنك انت أيضًا. لقد كان وقتًا غريبًا وبالنسبة للبعض منا كان الأمر صعبًا حقًا. لذلك، سنقضي الساعة التالية أو نحو ذلك نتحدث عن كيف كانت الأمور في مجتمعنا، وكيف كنا أنفسنا، وكيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض على التكيف مرة أخرى مع روتين الصف أو الأنشطة وجهًا لوجه. استحضر القواعد الأساسية أو اجعل الأطفال يقترحونها ويتفقون عليها. (إذا أمكن، اكتبها على لوحة).<sup>١</sup>

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة - نحن نحترم رأي الجميع.
- نحن لا نستهزء ولا نسخر من بعضنا البعض.
- نسمح لبعضنا البعض بالتحدث ونستمع لبعضنا البعض.
- ليس عليك قول أي شيء إذا كنت لا ترغب بذلك.

اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي أفكار أخرى للقواعد الأساسية.

<sup>١</sup> تُستخدم عبارات التطبيع لإعلام الطفل بأن لديه رد فعل طبيعي تجاه حدث مؤلم وأن كل شخص يعاني من الضيق والشدائد بشكل مختلف. تخبر عبارات التعميم الطفل أن العديد من الأطفال الآخرين يتشاركون نفس المشاعر وأنهم ليسوا وحدهم.

## كيف أثرت الزلازل علينا وعلى عائلاتنا ومجتمعاتنا ؟

(١٠- ١٥ دقيقة)



### نصائح للميسر

إذا كان الطفل يشارك شيئًا صعبًا، فاستخدم تقنيات مثل التعميم أو التطبيع. «نعم، أنا متأكد من أن هناك العديد من الأشخاص الآخرين الذين شعروا بنفس الشيء». يتكون هذا الجزء من خطوتين: أولاً نتحدث عن كيفية تأثير الزلازل - وما زالت - على حياتنا، ثم كيف جعلتنا الزلازل نشعر. الأساس هو أن يفهم المشاركون العلاقة بين ما حدث والمشاعر التي شعروا بها بسببه. على سبيل المثال، "لم نتمكن من الذهاب إلى المدرسة وكان هذا صعبًا" أو "انفصل الكثير منا عن أحبائنا وهذا يجعلنا قلقين أو نشعر بالذنب".

ابدأ بالقول: "لقد أثرت الزلازل على الجميع بطريقة أو بأخرى - الأطفال والشباب والكبار. الآن سنتحدث عن كيفية تأثير الأحداث واستمرارها في التأثير على حياتنا." ركّز على الأحداث واضرب أمثلة:

- لم نتمكن من الذهاب إلى المدرسة.
- تم إغلاق المدارس.
- لقد كنا نعيش في مكان مختلف ولم يكن لدينا كتبنا المدرسية معنا.
- لقد سمعنا أخبارًا عبر الإنترنت وعلى التلفزيون والراديو جعلت البعض منا قلقًا
- لقد اجتمعنا كمجتمع وشهدنا كرمًا وتكافلًا كبيرًا. كان علينا مغادرة منازلنا وبلداتنا لنكون بأمان.
- لقد رأينا كيف تسبب الزلازل في أضرار لمدارسنا ومنازلنا ومجتمعاتنا.

اطلب أمثلة و قم بالاقرار بجميع الأمثلة المقدمة. قم بالتأكيد أننا جميعا شهدنا أحداثا صعبة بسبب الزلازل.

ثم تحدث عن الكيفية التي جعلتنا هذه الأحداث نشعر بالعديد من المشاعر المختلفة. اطلب من الأطفال تسمية بعض المشاعر التي يشعرون بها، أو قد يشعر

بها الآخرون: الحزن والخوف والإحباط والغضب والارتباك.

يمكن للميسرين أن يطلبوا من الأطفال رسم المشاعر المختلفة التي ذكروها. **تأكد من مطالبة الأطفال برسم المشاعر وليس الموقف.**

قم بالتأكيد أنه من الطبيعي أن نشعر بالكثير من المشاعر المختلفة. قم بتطبيع هذه المشاعر بعبارات مثل:

- "من الطبيعي تمامًا أن يكون لديك مشاعر قوية مثل هذه. تساعدنا المشاعر أو تعطينا معلومات. على سبيل المثال، يخبرنا الخوف أن نركض أو نترك وضعاً خطيراً. يساعدنا الحزن على الراحة حتى نتمكن من الحزن على ما فقدناه قبل المضي قدماً."
- "الزلازل يمكن أن تجلب الكثير من المشاعر الصعبة. قد تشعر بالتوتر والإرهاق من كل ما يحدث من حولك. قد يكون من الصعب التعامل مع هذه المشاعر، توصيلها للآخرين، وطلب المساعدة."
- "من المفهوم تمامًا أن تشعر بالغضب. إنها استجابة شائعة لكارثة مفاجئة. إن حدوث ذلك دون سابق إنذار يمكن أن يجعلنا نشعر بالغضب..."

أنهي هذا الجزء من المحادثة بالتأكيد على أن جميع ردود الفعل مفهومة تمامًا، وأن هناك صلة بين الطريقة التي تأثرت بها حياتنا بالزلازل والطريقة التي نشعر بها.

ذُكر المشاركون بأنه قد يكون من المفيد مناقشة مشاعر وأفكار الخوف أو الحزن مع الآخرين. شجع الأطفال على التحدث إلى شخص يثقون به - سواء كان ذلك معك كمدرس أو مقدم رعاية آخر. تذكر أنه إذا جاء الأطفال للتحدث معك، فهناك نصائح أدناه حول كيفية دعم الطفل في محنة.



## ملاحظة للميسر

إذا لاحظت أن المشاركين مترددون في مشاركة مشاعرهم (قد يكون هذا هو الحال مع الأطفال الذين عانوا من الشدائد) - يمكنك تبديل التمرين. بدلاً من سؤال المشاركين عن المدخلات، يمكنك تقديم قائمة بالأحداث المشتركة والمشاعر المرتبطة بها والسؤال عما إذا كان أي شخص يتعرف عليها في نفسه أو داخل مجتمعه. قد يكون من الأسهل على الأطفال التعرف على المشاعر التي عاشوها، بدلاً من تسمية مشاعرهم.

على سبيل المثال، "اضطر البعض منا إلى مغادرة منازلنا وأخذ ما يمكننا حمله معنا فقط، ولم نكن متأكدين إلى أين نحن ذاهبون وما إذا كنا سنرى منازلنا مرة أخرى مما جعلنا نشعر بالحزن" أو "عندما كنا جالسين حول المدفأة مع عائلتنا، كنا نشعر بالأمان".

## ما الذي ساعدك أثناء إغلاق المدارس مؤقتًا ؟

(١٠-٥ دقائق)



### ملاحظة للميسر

هذا الجزء من المحادثة هو تبادل أفكار حول الاستراتيجيات التي نجحت بشكل جيد للمشاركين. يمكنك السماح لهم بالتحدث معًا بشكل ثنائي أولاً.

- بعد ذلك، ضع قائمة بالأشياء التي ساعدتهم على الشعور بالتحسن بعد الزلازل. يمكنك اقتراح أفكار يقول الآخرون إنها نجحت معهم، مثل:
- التحدث أو إرسال الرسائل النصية مع صديق أو أحد المحبين الذي انفصلت عنه
  - اللعب مع الأشقاء
  - طلب الدعم
- اعط أمثلة على الطرق الأخرى التي ساعد بها الناس في المجتمع أنفسهم على الشعور بتحسن أثناء الأزمة:
- الكرم ودعم الآخرين
  - تكوين صداقات جديدة في المراكز المجتمعية أو الملاجئ المؤقتة
- ضع في اعتبارك ممارسة التنفس كمجموعة لمساعدة الجميع (بمن فيهم أنت!) على الشعور بالهدوء.

### التنفس من البطن

مع جلوس الجميع معًا في دائرة، بصوت هادئ وبطيء، قل:

”اجلس مستقيمًا ولكن مرتاحًا ووضِع يديك برفق على بطنك. انظر نحو الأرض إذا كان ذلك يجعلك تشعر براحة أكبر. الآن، دعونا نتنفس ببطء ونشعر أن بطوننا تمتلئ بالهواء. ينبغي أن تصبح بطوننا مستديرة وجميلة. الآن تنفس ببطء واشعر أن بطنك يصبح صغيرًا مرة أخرى.“

عد من واحد إلى خمسة ببطء بينما تتنفسون شهيقًا جميعًا، ثم عد مرة أخرى من خمسة إلى واحد بينما تتنفسون زفيرًا جميعًا. كرر أربع مرات. عند الانتهاء، اسأل الأطفال عن شعورهم. شارك كيف تشعر أيضًا. شجع الأطفال على ممارسة التنفس في المنزل - ربما يمكنهم المساعدة في تعليم أشقائهم الصغار أو مقدمي الرعاية كيفية القيام بذلك أيضًا.



## ما الذي نتطلع إليه ؟

(١٠-١٥ دقيقة)



الغرض من هذه الخطوة هو دعم الأطفال للتفكير بشكل إيجابي في العودة إلى المدرسة وتعزيز الشعور بالمجتمع داخل الصف الدراسي.

الآن قل شيئاً مثل، "يتطلع الكثير من الأطفال حقاً إلى رؤية أصدقائهم والعودة إلى التعلم وجهًا لوجه. ما الذي تتطلع إليه أنت، أو غيرك من الأطفال الذين تعرفهم، بشأن العودة إلى المدرسة؟" يمنح هذا الامر الأطفال فرصة للتعبير عن التوقعات الإيجابية وسماع ما هم متحمسون له من أقرانهم. يمكنك أيضًا تحويل هذا إلى نشاط وتطلب من الأطفال رسم ما يتطلعون إليه ومشاركته مع المجموعة أو مع الشخص الجالس بجانبهم.



## ما الذي يقلقنا ؟

(٥-١٠ دقائق)

طمأنة المجموعة بأن العديد من الأطفال قلقون بشأن العودة إلى المدرسة أو العودة إلى أنشطة أخرى. يتساءل البعض عما إذا كان أصدقائهم سيظلون أصدقاء لهم، وبعضهم يخشى الهزات الارتدادية أو الابتعاد عن عائلاتهم، والبعض قلق من التراجع في دراساتهم. بالنسبة للبعض، يشبه اليوم الأول في مدرسة جديدة، مع الشعور بالاثارة . اسأل عما إذا كان بإمكانهم الارتباط بأي من هذه المشاعر.

أخبر الأطفال، "من المهم أن تعرف وتحدث عما تشعر بالتوتر بشأنه. اطلب المساعدة، وسنجد معًا أفضل طريقة للمساعدة والعناية ببعضنا البعض."

## كيف يمكننا الاعتناء ببعضنا البعض ؟

(٣٠-٢٠ دقيقة)

ابدأ بقول شيء مثل، "نساعد جميعًا في الاعتناء بأنفسنا وبعضنا البعض. أنا متأكد من أنك رأيت كيف تكاثفت المجتمعات لدعم بعضها البعض منذ وقوع الزلازل."

ضع أمثلة على الممارسات التي ستساعد المتعلمين على الشعور بالدعم:

- الترحيب بالمتعلمين الجدد في الصف الذين ربما يكونون قد نزحوا
- مساعدة المتعلمين الجدد على إيجاد طريقهم حول المدرسة (حيث توجد الأشياء، وكيف تعمل المدرسة، وما إلى ذلك)
- دعم بعضنا البعض بالمشاعر و الاحاسيس الصعبة
- أن تكون لطيفًا وداعمًا
- التأكد من أننا جميعًا نعرف ماذا نفعل في حالة الطوارئ ؛ قد تكون هذه فرصة لتذكير الأطفال بما سيحدث وما يمكنهم فعله في حالة الطوارئ، مما يضمن فهم الجميع للتعليمات وكيف يمكنهم مساعدة بعضهم البعض في الحفاظ على سلامتهم إذا كان هناك هزة ارتدادية أو حدث آخر.

الآن، دع المشاركين يطرحون أسئلة حول الممارسات أعلاه. ثم اسألهم، «ما الذي يتطلبه الأمر بالنسبة لنا جميعًا لبدء بداية جيدة؟» هنا يمكنك أن تضيف، « كن صبورًا مع نفسك وبعضكم البعض، وتأكد من تضمين أي شخص تلاحظ أنه يشعر أنه قد تم إهماله. أخبر شخصًا بالغًا (ويفضل تسمية شخص معين) إذا كنت منزعجًا أو رأيت الآخرين من حولك منزعجين.»

اطلب من الأطفال إنشاء ملصقات أو منشورات (حسب المصادر المتاحة). يمكن أن تتضمن الملصقات رسومات أو كلمات رئيسية توضح كيف سيعتنون بأنفسهم والآخرين و كيف يتعاملون مع المشاعر والأفكار الصعبة. يمكنك تشجيع الأطفال على إنشاء أغنية أو دراما أو إعلان إعلامي يمكن تأديته للآخرين.

**اختتم بملاحظة إيجابية وقل إنك وجميع البالغين الآخرين تتطلع إلى مساعدة الجميع على قضاء وقت ممتع في المدرسة وأنه سيكون من الرائع البدء و الانطلاق.**



## ماذا عنك؟ البقاء على ما يرام

تترك الكوارث مثل الزلازل آثار على الجميع، بمن فيهم المعلمون. سيشارك العديد من المعلمين في الجهود المبذولة لدعم مجتمعهم وشهدوا آثار الزلازل بشكل مباشر. من المهم للمعلمين أيضًا الاعتناء بأنفسهم وطلب الدعم من الأقران أو المجتمع أو الدعم المتخصص إذا لزم الأمر.

### لإدارة التوتر بشكل يومي:<sup>٢</sup>

١. خذ فترات راحة عند الحاجة.
٢. اعتني باحتياجاتك الأساسية.
٣. افعل شيئًا يجلب لك الفرح وشيء ذي قيمة ومغزى بالنسبة لك.
٤. خذ خمس دقائق على الأقل في اليوم للتحدث إلى شخص تهتم به.
٥. تحدث إلى مديرك أو زملائك الآخرين في العمل حول الرفاهية.
٦. إنشاء الروتين اليومي والالتزام به.
٧. تقليل العادات غير الصحية.
٨. اكتب بانتظام الأشياء التي أنت ممتن لها.
٩. فكر فيما يمكنك وما لا يمكنك التحكم فيه.
١٠. جرب أنشطة الاسترخاء على مدار اليوم.

<sup>٢</sup> مقتبس من اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. (٢٠٢٠). المهارات النفسية والاجتماعية الأساسية: دليل لمستجبي COVID-١٩. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات.

## ماذا يجب أن أفعل؟ دعم الأطفال المحرومين

كمدرس، غالبًا ما تكون أول من يلاحظ عندما يكون الطفل في محنة. هناك عدد من الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في التهدئة والراحة و الاستقرار. **أولاً، تحدث بهدوء وببطء وبراحة . حاول الجلوس بجانب الطفل أو الانحناء حتى تكون في مستواه. إذا كان ذلك مناسبًا ثقافيًا، حافظ على الاتصال بالعين**

إذا كان الطفل مذعورًا أو بدا مرتبكًا، فشجعه على التركيز على الأشياء غير المؤلمة في البيئة المباشرة. على سبيل المثال، حاول تحويل انتباههم إلى شيء يمكنهم رؤيته أو سماعه، مثل لون الغرفة أو الأصوات المطمئنة في البيئة. ساعدهم على تقليل شعورهم بالذعر أو القلق من خلال مطالبتهم بالتركيز على أنفسهم وشجعهم على التنفس بعمق وببطء. يمكنك حتى جعل هذا مرحًا وتظهر للطفل كيف يتنفس بعمق مثل القطة أو الأسد. أو يمكنك أن تسأل ما هو حيوانهم المفضل وتطلب منهم التنفس بعمق مثل هذا الحيوان. يمكنك حتى إصدار أصوات الحيوانات!

**عند التحدث مع الطفل الذي قد يكون في محنة، مارس دائمًا مهارات الاستماع اليقظة.**

- أظهر أنك تستمع بالإيماءة والابتسام واستخدام تعابير الوجه.
- أعد صياغة ما قاله الطفل للتأكد من أنك فهمتها بشكل صحيح.
- شجع الطفل على التحدث إذا أراد ذلك.
- استجب على ما يقوله لك الطفل - دون حكم.
- راقب الإشارات غير اللفظية و استجب لها إذا لزم الأمر.

إذا كان الطفل يعاني من ضائقة شديدة فقد يكون بحاجة إلى دعم إضافي أو رعاية خاصة. اكتشف الخدمات الموجودة في مجتمعك وكيف يمكن للأطفال الوصول إليها، و قم بإجراء هذه الإحالة إذا لزم الأمر.

## ماذا يجب ان اقول ؟ استخدام عبارات التطبيع والتعميم للاستجابة للمشاعر الصعبة

لا تهدف عبارات التطبيع والتعميم إلى تجاهل أو رفض المشاعر الصعبة التي يعاني منها الطفل، ولكن لمساعدة الطفل على فهم أنه ليس وحده، وأن المشاعر التي يعاني منها شائعة. إنها فرصة لمساعدة الطفل والأطفال الآخرين الحاضرين على فهم أن هناك علاقة بين الأحداث التي مروا بها وأفكارهم ومشاعرهم. النقطة الأساسية هي أن يفهم الطفل أن ردود أفعاله مفهومة وإنسانية.

يمكن أيضًا أن تكون عبارات التطبيع والتعميم فعالة جدًا في حماية الطفل من ان يقول أكثر مما يرغب به و ما يشعره بالراحة لاحقًا. الغوص في أعماق المشاعر ليس مفيدًا دائمًا، خاصة في مجموعة بدون متخصص مدرب في الصحة العقلية أو خارج علاقة ثقة وثيقة.

### بعض الأمثلة على عبارات التطبيع:

”من الطبيعي تمامًا أن يكون لديك مشاعر قوية مثل هذه. تساعدنا المشاعر أو تعطينا معلومات. على سبيل المثال، يخبرنا الخوف أن نركض أو نترك موقفًا خطيرًا. يساعدنا الحزن على الراحة حتى نتمكن من الحزن على ما فقدناه قبل الماضي قدمًا.“

”يمكن أن تجلب الكوارث الكثير من المشاعر الصعبة. قد تشعر بالتوتر والإرهاق من كل ما يحدث من حولك. قد يكون من الصعب التعامل مع هذه المشاعر، توصيلها للآخرين، وطلب المساعدة.“

”من المفهوم تمامًا أن تشعر بالغضب. إنها استجابة مشتركة للكوارث. ما حدث لنا دون سابق إنذار يمكن أن يجعلنا نشعر بالغضب...“

”نعم، بالطبع يمكن نحن الذين عانوا من الزلازل أن نشعر بالارتياح والسعادة لأننا بأمان، لكن يمكننا أن نشعر بالارتباك والحزن الشديد والخوف في نفس الوقت. ليس من السهل تجربة الكثير من المشاعر في نفس الوقت، لكنها طبيعية تمامًا وبسبب ما حدث.“

”من الطبيعي تمامًا أن ترغب في اللعب وأن تكون سعيدًا في بعض الأحيان، حتى لو أصيب شخص أحببته. هذه طبيعتنا كبشر. أحيانًا تتغير المشاعر صعودًا و نزولًا. هذا لا يعني أننا لا نتأذى، لكن قلوبنا تحتاج أحيانًا إلى استيعاب ما حدث قليلًا في بعض الأحيان. إنهم بحاجة إلى استراحة ونحن بحاجة إلى التركيز على العالم من حولنا.“

”من الطبيعي تمامًا أن تكون متوترًا في الأيام الأولى للعودة إلى المدرسة، خاصة إذا كانت مدرسة جديدة مع أصدقاء جدد. أنت لست على دراية بعد

بالمكان أو الناس. لهذا السبب نحتاج جميعًا إلى أن نكون لطفاء مع بعضنا البعض.

الغرض من عبارات التعميم هو إخبار الطفل أن العديد من الأطفال الآخرين يتشاركون نفس المشاعر، وأنهم ليسوا وحدهم. يعد استخدام عبارات التطبيع والتعميم معًا أمرًا مهمًا حتى يفهم الطفل أن مشاعره وردود أفعاله طبيعية وأن العديد من الأطفال الآخرين يشاركونها. يساعد هذا في تقليل مشاعر العزلة ويمكن أن يخلق إحساسًا بالأمل.

تجنب قول أشياء مثل **”ستكون بخير“** لأنك لا تعرف أن هذا ما سيحدث.

### أمثلة عن عبارات التعميم:

”أعرف الكثير من الأطفال الذين يشعرون بنفس شعورك. البعض في عمرك والبعض الآخر أكبر سنًا. أعرف أيضًا بعض الأطفال الذين يشعرون بتحسن كبير الآن.“

”أعرف فتاة تحسنت بشكل أفضل بعد التحدث إلى والدتها حول ما كان يزعجها.“

يمكن استخدام مثل هذه القصص للحديث عن كيفية تكيف الطفل، دون كشف هوية المشاركين:

”أعرف العديد من الأطفال الذين كانوا حزينين للغاية. وقد ساعدتهم التحدث إلى امهم.“

”أعرف العديد من الأطفال الذين وجدوا الأشهر الأولى صعبة للغاية ولكنهم الآن يتحسنون بشكل أفضل بكثير...“

”شكرا لمشاركة هذا. أنا متأكد من أن الكثير منا في هذه الغرفة يمكنه التعرف على هذه المشاعر.“

”أنا آسف جدًا لحدوث ذلك، لا بد أن الأمر صعب للغاية. معظم الأطفال الذين لم يعودوا إلى المنزل لفترة طويلة قلقون للغاية ويمكن أن يجدوا صعوبة في النوم، تمامًا كما وصفت.“

”أنا آسف جدًا لسماع أن [...] ماتت. هذه تجربة مؤلمة للغاية. أي طفل يفقد [...] سيحزن ويفتقده ..... ويشعر أحيانًا بالوحدة الشديدة. وجد العديد من الأطفال الذين أعرفهم أنه من المريح أن يكونوا مع الأصدقاء وأن يفعلوا شيئًا عاديًا مثل الذهاب إلى المدرسة. لا تزال المشاعر قائمة، ولكن بالنسبة للكثيرين فإن قضاء الوقت في القيام بشيء عادي قد يساعدهم.“