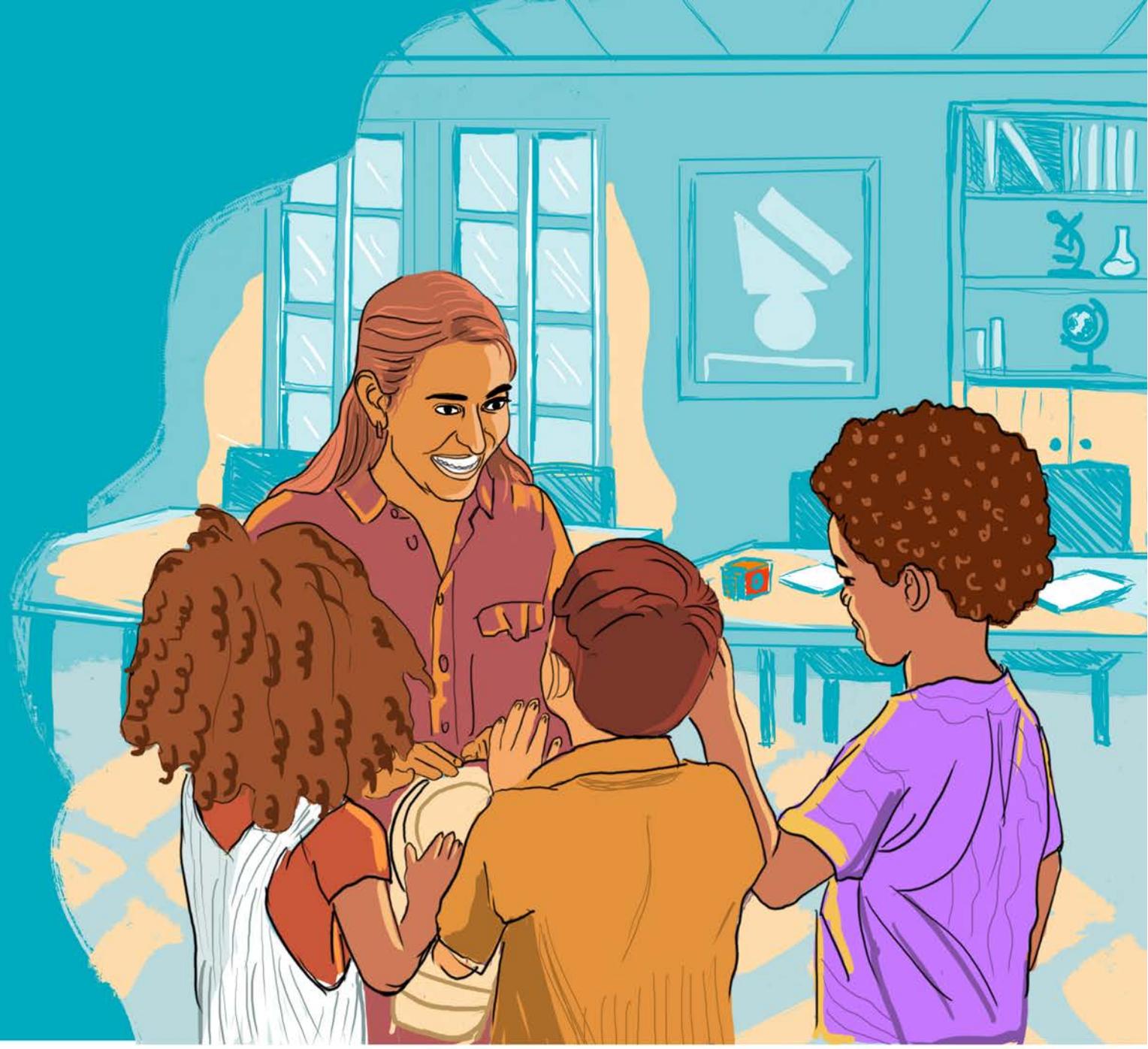


التعافي والازدهار من خلال اللعب

دعم الصحة النفسية
والدعم النفسي الاجتماعي
للمتعلمين في مساحات
التعلم في قطاع غزة.



الناشر: تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative)، كوبنهاغن، مارس/آذار 2024

المؤلفون: المواد الأصلية من تأليف رينا ديتز وآشلي نيميرو

المراجعات والمواومة وفقاً للسياق في غزة: أيمن قويدر وجينيفر فليمينغ

التحرير: فرانسيس إليري ولويز جول هانسن

الترجمة: منظمة كلير جلوبال (مترجمون بلا حدود)

المساهمون في مراجعة المحتوى باللغة العربية وفيما يتعلق بالسياق المحلي: محمد شبير، علا بدوي، هناء عوض، أسعد عاشور، هيام الحايك، وعبير المدهون.

يشكل هؤلاء الأعضاء فريق مجموعة العمل الذي تم تشكيله للاستشارة خلال عملية مواومة الأداة في سياق غزة. بالإضافة إلى ذلك، تم التشاور مع الخبرة الفنية آبي صوفي ديدال خلال هذه العملية

المساهمون باللغة الإنكليزية وفي أوكرانيا: قَدَّم كل من بول فريسولي وريبي روس من مؤسسة ليغو، وأوكسانا روما وكارينا بيكاليوك من مؤسسة ليغو وأوكرانيا، وتيتيانا غورا من جامعة زاباروجيا الوطنية في أوكرانيا، وقد ضم فريق الخبراء المعني بمراجعة المحتوى جوليا فايندر من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، وفيث لي من منظمة الحق في اللعب، وكليبر ساد من منظمة "الناس في حاجة"، وسونيا تيمكو من جامعة هارفارد.

تمت مواومة هذه الأداة سابقاً في أوكرانيا، حيث ساهم في مراجعة المحتوى باللغة الإنكليزية كل من بول فريسولي ووريللي روس من مؤسسة «ليغو»، وأوكسانا روما وكارينا بيكاليوك من مؤسسة «ليغو وأوكرانيا»، وتيتيانا غور من الجامعة الوطنية زاباروجيا في أوكرانيا.

كما انضم إلى فريق الخبراء المعني بمراجعة المحتوى كل من: جوليا فايندر من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، ونالي من منظمة «الحق في اللعب»، وكليبر ساد من منظمة «الناس في حاجة»، وسونيا تيمكو من جامعة هارفارد.

التصميم: نيل آدمز

تصميم الصفحة الأولى والصورة التوضيحية: عمر السيد

لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل مع:

تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative) التي تستضيفها منظمة إنقاذ الطفل في الدنمارك

info@mhpsscollaborative.org

تحتوي هذه الأداة على حقوق خاصة تتعلق بالمحتوى والتوزيع. يُمنع نشر أو توزيع هذه المواد دون إذن مسبق من الجهة المالكة. يُحظر أيضاً ترجمتها كلياً أو جزئياً لأغراض تجارية أو لأي غرض آخر دون إذن خطي مسبق من المصدر. يُسمح بنقلها أو توزيعها فقط مع الإشارة إلى المصدر بشكل واضح.

الاقتباس المقترح

تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative)، التعافي والازدهار من خلال اللعب: دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين في مساحات التعلم في قطاع غزة، 2024

شكر و عرفان

لم يكن هذا الدليل التدريبي ممكناً بدون دعم، وشغف المعلمين، والمنظمات المساهمة في قطاع غزة، الذين شاركوا في عملية مواومة هذه الأداة وفقاً للسياق المحلي في القطاع خلال الحرب. إن شجاعتكم، وقوتكم، واهتمامكم العميق بتجارب الأطفال، واستمراركم في تقديم التعليم والتعلم رغم التحديات غير المسبوقة، هو مصدر الإلهام الحقيقي. جزيل الشكر لكم.

نبذة عن مؤسسة ليغو

تهدف مؤسسة ليغو إلى بناء مستقبل مستدام في مجال التعليم، من خلال استخدام الألعاب كمحور أساسي لتحفيز الإبداع، التفاعل، وتعليم المهارات الحياتية. تسعى المؤسسة إلى تحسين جودة التعليم عبر إدماج الألعاب في العملية التعليمية، مما يساعد على تمكين الأطفال من اكتساب المهارات بشكل جذري. وتعتمد هذه المبادرة على التعاون مع قادة الفكر، المعلمين، وأولياء الأمور لتعزيز القدرة على التعلم من خلال اللعب، وإلهامهم لفتح آفاق جديدة في كيفية توفير بيئة تعليمية غنية وممتعة للأطفال. وقد أسس هذه المبادرة مجموعة من الخبراء والمختصين، الذين عملوا على تطوير وتطبيق هذه الأفكار في العديد من السياقات التعليمية المختلفة.

يمكن معرفة المزيد هنا www.learningthroughplay.com.

نبذة عن تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative)

تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative) هو مركز عالمي متخصص في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ويعنى بالبحث، والابتكار، والتعلم والمناصرة. تعمل التعاونية على ربط الفاعلين الرئيسيين في الأوساط الأكاديمية، وقطاع العمل الإنساني مع المجتمع المدني المحلي، بهدف تمكين الأطفال والشباب والأسر في البيئات المتأثرة بالأزمات، وحالات الطوارئ من النجاح والازدهار. رؤيتنا هي عالم يحمي الصحة النفسية للأطفال والشباب والأسر، ويهتم بها.

تستضيف منظمة إنقاذ الطفل في الدنمارك تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative)

يمكن معرفة المزيد هنا www.mhpsscollaborative.org



The LEGO Foundation



محتويات الدليل

| | | | |
|-----|---|----|--|
| 53 | الوحدة 4.2 إيجاد بيئة تعلم مرحة ويسهل التنبؤ بها | 4 | تمهيد |
| 62 | الوحدة 4.3 التعزيز الإيجابي | 5 | ما هي هذه الأداة؟ ولماذا يتم استخدامها؟ |
| 70 | الوحدة 4.4 تعزيز بيئات التعلم ذات التفاعل الاجتماعي | 7 | مواءمة التدريب لتقديمه افتراضياً |
| 79 | الوحدة 4.5 بناء القدرة على التحمل والصمود وتعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية من خلال اللعب | 8 | ترتيب التدريب وتوقيته |
| 86 | الوحدة 4.6 التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة | 11 | المواد المستخدمة أثناء التدريب |
| 97 | الوحدة 4.7 الحصول على دعم إضافي | 14 | الرصد والتقييم |
| 103 | الوحدة 5 رفاه المعلمين | 16 | قاموس المصطلحات |
| 115 | النشرات الإضافية وأدوات الرصد والتقييم | 19 | روتين المقدمة والخاتمة اليومي |
| | | 21 | الوحدة 1 مقدمة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المساحة التعليمية |
| | | 31 | الوحدة 2 الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي واللعب |
| | | 41 | الوحدة 3 آثار الحرب على رفاه الأطفال وتعلمهم في غزة |
| | | 48 | الوحدة 4.1 مقدمة عن دور المعلم في دعم الرفاه |

تمهيد

مر الأطفال والمتعلمين الفلسطينيين في قطاع غزة في تجربة مؤلمة وقاسية منذ السابع من أكتوبر 2023 اتسمت بالعنف، والفقر، وتجارب النزوح المتكرر، والحزن والفقدان، والأسر والتشريد، وفقدان المأوى، وانتشار المجاعة، والأمراض في ظل حالة حصار، وإغلاق تام لكل منافذ التواصل مع العالم الخارجي.

وأمام هذا الواقع الصعب والمشهد المؤلم، تقلّصت مساحة فرص التعليم والتعلّم لدى هؤلاء المتعلمين نتيجة الانهيار شبه الكامل للمنظومة التعليمية، التي تعرّضت، بكوارثها البشرية وبنيتها التحتية، للتدمير. وأصبح من الصعب حصول المتعلمين والأطفال على فرص تعلم جديدة.

ورغم كل هذا المشهد، أُضيئت شمعة داخل مخيمات النزوح ومراكز الإيواء، تمثّلت في افتتاح مساحات تعليمية تنتهج التعليم الشعبي وغير الرسمي في سياقات الطوارئ، لتعويض الأطفال والمتعلمين عن الفاقد التعليمي. وقد انخرط الأطفال والطلبة من مختلف المراحل العمرية والتعليمية في تلك المساحات، إيماناً من الأهالي والمجتمع ككل بالدور العظيم والحيوي للتعليم، كونه الأداة الأهم في إعداد الإنسان للحياة.

وفي سياقات العمل التعليمي، ظهرت عدة تحديات أمام المعلمين والميسرين، تمثّلت في الحالة النفسية الصعبة وغير المسبوقة للمتعلمين والأطفال، جرّاء معيشتهم للصدّات المباشرة وغير المباشرة، والمشاهد القاسية. وها نحن اليوم نساهم في دعم الميدان التعليمي في قطاع غزة بأداة «الازدهار من خلال اللعب»، كنهج للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المساحات التعليمية، لمساندة المعلمين في السياقات المتأثرة بالأزمات، وذلك بعد مواءمتها مع السياق المحلي الفلسطيني، من قبّل الخبراء والمختصين والاستشاريين الذين ساهموا في تطويرها لتتعلّط بمرونة وشمولية مع واقع التعليم في قطاع غزة. وقد تشكّلت هذه الأداة لتكون دليلاً مرجعياً للمعلمين، والمعلمات، والمبادرين، بهدف دعم حالة التعافي، وبناء الصمود والمرونة، وتعزيز الرفاه النفسي للمتعلمين، والعمل على التخفيف من أثر الأحداث الصادمة التي عايشوها خلال تجارب الحرب، ليصبحوا أكثر وعياً بمشاعرهم، ويتمكنوا من تطبيع تلك المشاعر، وفهم تأثيراتها، ومعرفة كيفية إدارتها.

يمكن دمج أنشطة أداة «الازدهار من خلال اللعب» داخل السياق التعليمي الرسمي، وكذلك في التعليم الشعبي، سواء من خلال العمل الجماعي، أو الجلسات المتخصصة، أو الأنشطة المتنوعة التي تتضمنها الأداة، مما يساهم في تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي للمتعلمين بطرق تفاعلية ومبتكرة عبر اللعب.

ونأمل، عبر هذه الأداة، دعم جهود المعلمين الفلسطينيين في قطاع غزة، الذين يعملون في سياقات الطوارئ والنزاعات المستمرة، من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات اللازمة لدعم مسارات الصحة النفسية للمتعلمين في المساحات التعليمية، وتعزيز حالة الرفاه. ويتم ذلك عبر استخدام سياقات تعليمية وتعلمية تراعي ظروف الطوارئ، وتستجيب لتحديات النزاعات.

**محمد شبير، وجينيفر فليمينغ، وأيمن قويدر - تعاونية الصحة النفسية
والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative)**

ما هي هذه الأداة؟ ولماذا يتم استخدامها؟

نصائح للمعلمين، والمربين، أو المنظمات التي تستخدم هذا المورد بشكل مستقل:

- ستكون كل من الوحدات والنشرات الإضافية مفيدة لكم. صممت الوحدات بحيث يتم تسهيلها، لذا قم بمراجعتها للحصول على المحتوى والاقتراحات مع تخطي الأنشطة غير ذات الصلة بك كمستخدم مستقل.
- يتم توفير الوحدات والنشرات الإضافية كأجزاء مختلفة من هذه الأداة، وغالباً ما تأتي النشرات مع أكثر من وحدة واحدة. راجع الصفحة الأولى من الجزء 3 لمعرفة النشرات الإضافية التي تتوافق مع الوحدات حتى تتمكن من متابعة مراجعتك للوحدة مع مراجعة النشرة الإضافية ذات الصلة!
- من أين تبدأ: ابدأ بالوحدتين 2 و 3. قد يجد المعلمون والمدربون هذه المواد بمثابة مراجعة للطرق الأساسية لدعم المتعلمين.
- انتبه إلى الطرق التي تؤثر بها النزاعات والحروب والأزمات على رفاه المتعلمين (الوحدة 3)
- سيكون للمواد الموجودة في الوحدات التدريبية 4.1-4.6 الاستخدام اليومي الأكثر عملية للمعلمين! راجع هذه المادة واتخذ ما يبدو أكثر ملاءمة لك ولسياق التعلم الخاص بك.
- قم بمواءمة الأنشطة حسب الحاجة، ومواءمة المواد المقترحة مع ما هو متاح لك. هناك اقتراحات لمواد بديلة للبيئات ذات الموارد المنخفضة، ولكن هذا قد يتطلب المزيد من الإبداع.

بالنسبة لأولئك الذين يقومون بإجراء برنامج تدريبي:

- يُرجى استعراض جميع الوحدات التدريبية والمحتوى الإضافي قبل إجراء أي تدريب باستخدام هذا الدليل. تتضمن الصفحة 8 الوقت اللازم لكل وحدة.
- اجمع كل الموارد اللازمة وقم بإجراء أي مواءمات لتناسب مع سياق التدريب الخاص بك حسب الحاجة. قد يشمل ذلك:
- مواءمة التدريب لتقديمه افتراضياً عبر الإنترنت. في الصفحة 7 توجد اقتراحات لكيفية القيام بذلك.

مرحباً بكم في الدليل التدريبي التعافي والازدهار من خلال اللعب: دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين في مساحات التعلم في قطاع غزة، تم مواءمة السياق المحلي في قطاع غزة.

الأداة التدريبية عبارة عن حزمة تدريبية لاستخدامها من قبل المعلمين والمربين في قطاع غزة. صُممت الأداة للاستخدام في تدريب رسمي للمعلمين، وهي أداة محددة للميسرين وأداة التدريب، بالإضافة إلى نشرات للمشاركين من المعلمين. يمكن للمنظمات والمؤسسات العاملة في قطاع غزة ووزارة التربية والتعليم استخدام هذه الأداة.

في السياق الحالي لقطاع غزة، يمكن استخدام هذه الأداة بشكل خاص في التدريب الرسمي للمعلمين. نظراً لأن التعليم يتم حالياً في مساحات تعلم مؤقتة بسبب الحرب، فقد يتمكن المعلمون من استخدام هذه الأداة لدعم مساحات التعلم في قطاع غزة حيث تعطل التعليم الرسمي خلال 15 شهراً من الحرب. كما يمكن للمعلمين استخدامها لدعم التعليم الذاتي، أو لمساندة مجموعات التعلم الصغيرة، أو لدعم مبادرات التعلم في قطاع غزة، آمليين أن يكتسب المتعلمون مهارات جديدة وأن يتمكنوا من فهم كيفية العمل مع الأطفال في بيئات تشهد حروباً وأزمات.

يتضمن هذا الدليل أربعة أقسام رئيسية:

- الجزء الأول: مقدمة وكيفية استخدام الدليل التدريبي والنشرات
- الجزء الثاني: وحدات تدريب المعلمين حول كيفية إجراء تدريب المعلمين على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائم على اللعب (MHPSS) لغزة
- الجزء الثالث: النشرات الإضافية والمواد الداعمة للمعلمين، لاستخدامها إما مع الوحدات أو بشكل مستقل
- الجزء الرابع: أدوات الرصد والتقويم.

تكون اللغة التي يتحدث بها المشاركون والميسرون هي نفسها. وإذا تعذر ذلك، فيجب أن يشارك مترجم شفوي مدرب في تيسير الجلسات مع الميسرين.

المشاركون

يضم المشاركون في هذا التدريب المعلمين والأخصائيين النفسيين في المساحات التعليمية وغيرهم من الاختصاصيين في مجال التعليم الذين يعملون مع الأطفال المتأثرين بالنزاعات والحروب والأزمات. ويمكن مواءمة التدريب ليتلقاه المعلمون قبل الالتحاق بالعمل أو أثناء الالتحاق به، وهو مصمم لعدد من المشاركين يتراوح من 20 إلى 30 على الأكثر.

المواءمة

يهدف هذا الدليل التدريبي إلى أن يكون عامًا قدر الإمكان، وذلك لضمان ارتباطه بمختلف السياقات الحالية للتعليم في غزة. نظرًا لأن الوضع الحالي غير مستقر، ولا يمكن التنبؤ به، فقد تكون هناك حاجة إلى مزيد من المواءمة لاستخدام هذا التدريب. يُشجّع الميسرون بشدة على تكييف الأمثلة ودراسات الحالة، لجعلها أكثر صلة وملاءمة للسياق الذي يتم تقديمها فيه.

الأيقونات

المواءمة من أجل التقديم افتراضياً



النقطة الرئيسية



التعلم



التوقيت



المواد المطلوبة



الترتيب



- مواءمة الجدول الزمني للتدريب. في الصفحتين 9 و 10، قمنا بتضمين نموذجين من الجداول الزمنية لتعديل جداول اليوم الكامل أو اليوم الجزئي.
- قم بمواءمة المواد المطلوبة بناءً على ما هو متاح في سياقك (الصفحات 11-12).

يجب أن يتضمن كل يوم تدريبات الأنشطة التمهيديّة والختامية الموضحة في صفحة 18.

المشاركون: المشاركون في التدريب

المعلم أو المعلمون: المشاركون من المعلمين والأخصائيين في مجال التعليم

المتعلمين: الأطفال الذين يعلّمهم المشاركون.

من يشارك في هذا التدريب؟

يزوّد التدريب المعلمين بالأنشطة والاستراتيجيات التي يمكنهم استخدامها مع المتعلمين في فصولهم الدراسية وكذلك مع الأطفال بوجه عام. ويمكن أن يؤدي هذا إلى التباس بشأن المصطلحات. نستخدم المصطلحات التالية في هذا الدليل:

الميسرون: الشخص أو الأشخاص الذين يقدمون التدريب

المشاركون: المشاركون في التدريب

المعلم: المشاركون في أدوارهم كمعلمين ومختصين في مجال التعليم

المتعلمون: الأطفال الذين يقوم المشاركون بتعليمهم.

الميسرون

ينبغي أن يكون هناك ميسران لإجراء التدريب

حيثما أمكن ذلك. ويجب أن يكون لدى الميسرين معرفة أساسية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي و/أو التعلم الاجتماعي والعاطفي وخبرة في تدريب المعلمين. وينبغي أيضاً تدريب الميسرين على الإسعافات الأولية النفسية أو ما يعادلها لمعالجة أي شواغل تتعلق بالصحة النفسية قد تنشأ أثناء التدريب. ومن الأفضل أن

مواءمة التدريب لتقديمه افتراضياً

| حضورياً | افتراضياً عبر الإنترنت |
|----------------------------------|---|
| استخدام لوح ورقي فلاب أو سبورة | مشاركة شريحة على الشاشة |
| تقسيم المشاركين إلى مجموعات | تقسيم المشاركين إلى مجموعات في غرف افتراضية |
| عرض شيء ما في المساحة التعليمية | عرض شيء ما في المساحة التعليمية الافتراضية وفي الخلفية على الشاشة |
| بناء شيء ما في المساحة التعليمية | توجيه المشاركين إلى بناء شيء ما في المنزل باستخدام المواد المتاحة لديهم ثم إرسال صورة له (أو توجيه الكاميرا إليه) |
| لعب لعبة جماعية | البحث عن لعبة افتراضية تحقق الأهداف التعليمية ذاتها وتوجيه المشاركين إلى اللعب معها افتراضياً |

توقيت فترات الراحة عند تقديم الجلسات افتراضياً

تتطلب المشاركة في جلسات التدريب وتسييرها افتراضياً مستوى مختلفاً من التركيز والانتباه مقارنة بالتدريبات الوجيهة، لذلك، يجب التأكد من تخصيص الوقت للمزيد من فترات الراحة المتكررة عند التخطيط لتقديم الجلسات افتراضياً. ويوصى بأخذ استراحة قصيرة كل ساعة أو ساعة ونصف تبعاً لسير الجلسة والأجواء العامة للجلسة.

من الأفضل تقديم التدريب وجهاً لوجه لضمان التفاعل المباشر وتعزيز الفهم. ومع ذلك، في ظل الظروف التي يشهدها قطاع غزة من العدوان المستمر وتأثيرات الحصار، حال عدم توفر مساحة تعلم آمنة لتنفيذ التدريب بشكل حضوري، وفي مثل هذه الحالات، يمكن تقديم التدريب--أو أجزاء منه--افتراضياً عبر الإنترنت، وتحتوي كل وحدة تدريبية على نصائح حول كيفية فعل ذلك.

هناك العديد من المنصات التي يمكن استخدامها لتقديم التدريب افتراضياً، ونوصي باستخدام منصة يعرفها الميسرون والمشاركون في التدريب.

يتطلب العديد من الأنشطة المتضمنة في التدريب عمل المشاركين معاً في مجموعات أصغر والتفاعل بطرق مختلفة.

نوصي بأن تدعم المنصة المستخدمة الميزات التالية للتمتع بأفضل تجربة تدريب ممكنة:

- وظيفة الدردشة
- الغرف الافتراضية
- ردود الفعل الافتراضية (مثل رفع اليد لانتظار الدور، وإرسال "إبهام مرفوع لأعلى" للتعبير عن الموافقة، إلخ.)
- الفيديوهات.

تستخدم العديد من الأنشطة لوحاً افتراضياً لمشاركة النصوص والصور والرسم والعمل بشكل تعاوني في الوقت الفعلي، ولا توفر جميع المنصات هذا الخيار، أو توفره فقط في الإصدارات المدفوعة، فإذا كانت المنصة المستخدمة لا تدعم اللوح الافتراضي، فهناك خيارات مجانية متاحة، مثل Zoom Whiteboard.

يوضح الجدول أدناه بعض الأمثلة على مواءمة التدريب عند تقديمه شخصياً وافتراضياً عندما لا تكون هناك مواءمة مقدمة مع الدليل.

ترتيب التدريب وتوقيته

يتألف هذا التدريب من خمس وحدات تدريبية واستبيان للتدريب قبلي وبعدي:

- الاستبيان القبلي (20 دقيقة)
- **الوحدة التدريبية 1:** مقدمة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المساحة التعليمية (ساعتان و35 دقيقة)
- **الوحدة التدريبية 2:** الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي واللعب (ساعتان)
- **الوحدة التدريبية 3:** آثار الحرب على رفاه الأطفال وتعلمهم في غزة (ساعة ونصف)
- **الوحدة التدريبية 4.1:** مقدمة عن دور المعلم في دعم الرفاه (30 دقيقة)
- **الوحدة التدريبية 4.2:** إيجاد بيئة تعلم مرحة ويسهل التنبؤ بها (ساعتان و15 دقيقة)
- **الوحدة التدريبية 4.3:** التعزيز الإيجابي (ساعتان ونصف)
- **الوحدة التدريبية 4.4:** تعزيز بيئات التعلم ذات التفاعل الاجتماعي (ساعتان ونصف)
- **الوحدة التدريبية 4.5:** بناء القدرة على التحمل والصمود وتعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية من خلال اللعب (ساعتان ونصف)
- **الوحدة التدريبية 4.6:** التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة (ساعتان ونصف)
- **الوحدة التدريبية 4.7:** الحصول على دعم إضافي (ساعة ونصف)
- **الوحدة التدريبية 5:** رفاه المعلمين (ساعتان ونصف)
- الاستبيان البعدي (20 دقيقة)

التدريب مقسم إلى وحدات ويمكن جدولته ليتناسب مع تواجد الميسرين والمشاركين ومواردهم.

الجدول الزمني المقترح للتدريبات (نصف يوم) - على مدار 10 أيام

| اليوم | الموضوع | المدة |
|-------|--|-------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> الاستبيان القبلي الوحدة التدريبية 1: مقدمة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المساحة التعليمية روتين الختام اليومي | 3 ساعات و15 دقيقة |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 2: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي واللعب روتين الختام اليومي | ساعتان و40 دقيقة |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 3: آثار الحرب على رفاه الأطفال وتعلمهم في غزة الوحدة التدريبية 4.1: مقدمة عن دور المعلم في دعم الرفاه روتين الختام اليومي | ساعتان و40 دقيقة |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.2: إيجاد بيئة تعلم مرحة ويسهل التنبؤ بها روتين الختام اليومي | ساعتان و55 دقيقة |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.3: التعزيز الإيجابي روتين الختام اليومي | 3 ساعات و10 دقائق |

| اليوم | الموضوع | المدة |
|-------|---|-------------------|
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.4: تعزيز بيئات التعلم ذات التفاعل الاجتماعي روتين الختام اليومي | 3 ساعات و10 دقائق |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.5: بناء القدرة على التحمل والصمود وتعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية من خلال اللعب روتين الختام اليومي | 3 ساعات و10 دقائق |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.6: التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة روتين الختام اليومي | 3 ساعات و10 دقائق |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.7: الحصول على دعم إضافي روتين الختام اليومي | ساعتان و10 دقائق |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 5: رفاه المعلمين الاستبيان البعدي روتين الختام اليومي | 3 ساعات ونصف |

ينبغي تذكّر إضافة وقت للاستراحات إلى الأوقات الموضحة في الجدول الزمني المقترح.



الجدول الزمني المقترح لتدريبات اليوم الكامل--5 أيام

| اليوم | الموضوع | المدة |
|-------|---|-------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.5: بناء القدرة على التحمل والصمود وتعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية من خلال اللعب الوحدة التدريبية 4.6: التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة روتين الختام اليومي | 5 ساعات و40 دقيقة |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.7: الحصول على دعم إضافي الوحدة التدريبية 5: رفاه المعلمين الاستبيان البعدي روتين الختام اليومي | 5 ساعات |

ينبغي تذكّر إضافة وقت للاستراحات إلى الأوقات الموضحة في الجدول الزمني المقترح.

| اليوم | الموضوع | المدة |
|-------|---|-------------------|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> الاستبيان القبلي الوحدة التدريبية 1: مقدمة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المساحة التعليمية الوحدة التدريبية 2: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي واللعب روتين الختام اليومي | 5 ساعات و15 دقيقة |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 3: آثار الحرب على رفاه الأطفال وتعلمهم في غزة الوحدة التدريبية 4.1: مقدمة عن دور المعلم في دعم الرفاه الوحدة التدريبية 4.2: إيجاد بيئة تعلم مرحة ويسهل التنبؤ بها روتين الختام اليومي | 4 ساعات و55 دقيقة |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> روتين المقدمة اليومي الوحدة التدريبية 4.3: التعزيز الإيجابي الوحدة التدريبية 4.4: تعزيز بيئات التعلم ذات التفاعل الاجتماعي روتين الختام اليومي | 5 ساعات و40 دقيقة |

المواد المستخدمة أثناء التدريب

للمنظور المرتبط بالنوع الاجتماعي والألعاب المائة التي يضمها هذا المورد متاحة في شكل مقاطع فيديو رسوم متحركة وملفات PDF. وهي تدعم مهارات الحياة، مثل التواصل والتعاطف والإبداع والثقة، وتعزز الرفاه النفسي الاجتماعي وتعلم الأطفال كيفية التعامل مع مشاعرهم المؤلمة وتوضّح لهم كيفية دمج أقرانهم باختلاف خلفياتهم ونوعهم الاجتماعي وقدراتهم.

الألعاب مصممة للأطفال من مختلف الأعمار، ومصممة ليكون بالإمكان لعبها في مساحات التعلم أو البيئات المجتمعية أو في المنزل، مع الحاجة إلى القليل من المواد أو دون الحاجة إلى أي مواد. يمكن للمعلم اختيار الألعاب بناءً على تفاصيل السياق مثل أعمار الأطفال في مساحة التعلم الخاصة بهم، وعدد الأطفال الحاضرين والمواد المتاحة.

وتتضمن كل لعبة نشاط تعلم قائم على اللعب، ودرساً رئيسياً مستفاداً يمكن تعلمه، وإرشادات حول كيفية تشجيع الفتيات والفتيان على التفكير فيما تعلموه، وربطه بتجاربههم وتطبيقه في حياتهم.

تتوفر الألعاب بصيغة مقاطع فيديو ذات رسوم متحركة وملفات PDF باللغات

الإنكليزية والفرنسية والعربية من خلال موقع [Right to Play: www.righttoplay.com](http://www.righttoplay.com)

نوصي بتوزيع نسخة من بنك الألعاب في شكل ملف PDF على جميع المشاركين، إذا كان هذا ممكناً. وبدلاً من ذلك، يمكن للمشاركين الوصول إلى الإصدارات المتاحة عبر الإنترنت من خلال الروابط المتضمنة في النشرة الإضافية رقم 9: نبذة عن مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا). بنك الألعاب.

النشرات الإضافية

يتضمن التدريب نشرات إضافية لدعم تعلم المشاركين ومساعدتهم على تذكر المفاهيم الأساسية وتقديم الإرشادات لهم حول كيفية تنفيذ الأنشطة، إلخ.، وقد أعدت بعض النشرات الإضافية خصيصاً لهذا التدريب، وبعضها الآخر تم إعداده وإتاحته من جانب منظمات أخرى أو للاستخدام في سياقات أخرى.

ستكون هناك حاجة إلى استخدام مواد وأدوات ونشرات إضافية مختلفة طوال فترة التدريب.

مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية

تعدّ مفكرة التأمّلات، أو بعبارة أخرى، دفاتر الملاحظات، أداة مفيدة لكلّ مشارك؛ إذ يمكنه تدوين ملاحظاته وأفكاره أثناء التدريب. لذا، نوصي بتزويد المشاركين بدفاتر ملاحظات مخصّصة لهذا الغرض.

كما يُشجّع المشاركون في الجلسات التي تُقدّم افتراضياً، عبر الإنترنت، على إنشاء مستند خاص بهم، يخصّصونه كمفكرة للتأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

مواد النشاط

- الكرة: كرة يمكن رميها في الداخل بين المشاركين. وإذا لم تكن هناك كرة مناسبة متاحة، يمكن ربط قميص على شكل كرة.
 - ورق أبيض وبطاقات وأقلام تحديد وأقلام جافة
 - لوح ورقي قلاب أو بطاقات وسبورة سوداء أو بيضاء
 - مكعبات الألعاب (مكعبات الليغو) أو مكعبات أخرى
 - جرّتان أو وعاءان أو سلّتان أو ما يشبهها لرمي الورق الصغير فيها
- من المهم ملاحظة أن العديد من المواد المذكورة أعلاه قد تكون غير متوفرة في غزة. يُنصح بمواءمة الأنشطة التدريبية حسب الحاجة بناءً على ما هو متاح.

مورد P.O.W.E.R. / بنك الألعاب

مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) هذا المورد عبارة عن مجموعة من 100 نشاط تعلم قائم على اللعب، وهي مراعية

النشرة الإضافية رقم 5: "سمات التجارب المرحة" (الوحدتان التدريبيتان 2 و 4.5)

شرح السمات الخمس للتجارب المرحة. أعدتها مؤسسة ليغو

النشرة الإضافية رقم 6: "العلامات الشائعة للضييق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال"

(الوحدتان التدريبيتان 3 و 4.7)

قائمة بالعلامات الشائعة للضييق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال المتأثرين بالأزمات مقتبسة من اليونيسيف: علامات الكرب لدى الأطفال: استجابات شائعة للكرب بين الأطفال (2022)

النشرة الإضافية رقم 7: "الروتينات اليومية للمساحة التعليمية" (الوحدة التدريبية 4.2)

ثلاثة أنشطة لإنشاء روتين يومي في المساحة التعليمية: وقت الدائرة الصباحية، وأنشطة "افعلوا كذا الآن"، والتأمل: وردة وشوكة وبرعم

النشرة الإضافية رقم 8: "خطوات تطبيق الانضباط الإيجابي" (الوحدة التدريبية 4.3)

أداة لمساعدة المعلمين على التفكير قبل اتخاذ أي إجراء استجابةً لسلوك غير مرغوب به، مقتبس من لجنة الإنقاذ الدولية: مجموعة أدوات "مساحات آمنة للتعاوي والتعلم" (2016)

النشرة الإضافية رقم 9: "نبذة عن بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا)"

(الوحدتان التدريبيتان 4.4 و 4.5)

وصف وروابط بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا).

النشرة الإضافية رقم 10: "لنتحدث عن الوضع: إرشادات الاستقبال الترحيبي للأطفال"

(الوحدة التدريبية 4.6)

تعليمات حول كيفية تيسير جلسة الاستقبال الترحيبي للأطفال عند عودتهم إلى المساحة التعليمية أو إلى مساحة أخرى للأنشطة تم إغلاقها بسبب أزمة مستمرة.

يمكن العثور على النشرات الإضافية في نهاية دليل التدريب وعلى الموقع الإلكتروني لتعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative): www.mhpsscollaborative.org

يمكن مشاركة النشرات الإضافية إلكترونياً مع المشاركين أو طباعتها وتوزيعها عليهم أثناء التدريب عندما يحتاجون إليها.

النشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)"

(كل يوم تدريب)

دليل لتنفيذ نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) يُستخدم في بداية كل جلسة تدريب ونهايتها، وهو مقتبس من بنك خطة دروس لجنة الإنقاذ الدولية للتعليم الاجتماعي العاطفي في المساحات الآمنة للتعاوي والتعلم: www.rescue.app.box.com

النشرة الإضافية رقم 2: "المبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائمين على اللعب في المساحة التعليمية"

(الوحدة التدريبية 1)

لمحة عامة عن المبادئ التوجيهية الأربعة للتدريب

النشرة الإضافية رقم 3: "هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي"

(الوحدتان التدريبيتان 2 و 4.7)

نسخة معدلة من هرم التدخل المتضمن في الضوابط الإرشادية للصحة العقلية والدعم "النفوس - اجتماعي" في حالات الطوارئ (2007)

النشرة الإضافية رقم 4: "تعلم كيفية التأقلم من خلال اللعب" (الوحدة التدريبية 2)

مقدمة قصيرة عن التعلم المرح كنهج لدعم قدرة الأطفال على التأقلم في أوقات الإجهاد النفسي الشديد والشدائد أعدتها مؤسسة ليغو

النشرة الإضافية رقم 11: دعم الأطفال والمتعلمين في غزة: استراتيجيات للتعامل مع الحزن والفقْدان

النشرة الإضافية رقم 12: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة--مثال"
(الوحدة التدريبية 4.7)

مثال لخريطة مكتملة لدعم الرفاه في المساحة التعليمية

النشرة الإضافية رقم 13: "الإطار المفاهيمي لرفاه المعلم"
(الوحدة التدريبية 5)

مقتبس من: فولك، د.، وفارني، إ.، وجونا، ج. ف.، وفريسولي، ب. (2019). مراجعة شاملة: رفاه المعلم في السياقات المتأثرة بانخفاض الموارد والأزمات والحروب. مبادرة البحث حول الإنصاف في التعليم (Education Equity Research Initiative)

النشرة الإضافية رقم 14: نص تأمل اليقظة الذهنية
(الوحدة التدريبية 5)

نص لتمارين قصير للوعي الذهني وروابط لموارد إضافية عبر الإنترنت للوعي الذهني في المساحة التعليمية

النشرة الإضافية رقم 15: "الخطوات الأربع لدوائر تعلم المعلمين"
(الوحدة التدريبية 5)

مقتبسة من: الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ. (2018). تدريب الأقران للمعلمين في سياقات الأزمات. www.inee.org

النشرة الإضافية رقم 16: "ورقة عمل خطة الرعاية الذاتية"
(الوحدة التدريبية 5)

ورقة عمل للمشاركين لوضع خططهم للرعاية الذاتية.

أدوات الرصد والتقييم

أداة الرصد والتقييم رقم 1: الاستبيان القبلي والبعدي للتدريب
(قبل التدريب وبعده)

استبيان يتعين على المشاركين تعبئته مرتين، مرة قبل التدريب ومرة بعده، لتقييم معارفهم ومواقفهم ومهاراتهم.

أداة الرصد والتقييم رقم 2: التعليقات على التدريب
(بعد التدريب مباشرة)

استبيان قصير يتعين على المشاركين تعبئته بعد التدريب مباشرة حول تجربتهم مع التدريب.

أداة الرصد والتقييم رقم 3: نموذج المتابعة لجمع الملاحظات والتغذية الراجعة

(من أربعة إلى ستة أشهر بعد التدريب)

استبيان يجب على المشاركين تعبئته بعد أربعة إلى ستة أشهر من التدريب لمعرفة كيف استخدموا المعرفة والمهارات التي اكتسبوها خلال التدريب في مساحاتهم التعليمية.

الرصد والتقويم

رصد التدريب، "التعافي والازدهار من خلال اللعب: دعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين في مساحات التعلم في قطاع غزة"، ضروري لفهم وتقييم المعرفة والمهارات والمواقف التي اكتسبها المشاركون، وتأثيراتها على المتعلمين لديهم، وأي تحديات وفرص، ويمكن مواصلة تحسين التدريب باستخدام الأدوات الثلاث الموصى بها أدناه والدروس المستفادة من نتائجها.

ينبغي للمشاركين تعبئة استبيانات ما قبل التدريب وبعده لتقييم معارفهم ومهاراتهم المتصورة ومواقفهم بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وينبغي على الميسر تسجيل النتائج لتقييم مدى أثر التدريب على معرفة المشاركين ومهاراتهم ومواقفهم.

يتيح نموذج الملاحظات حول التدريب الفرصة للمشاركين لمشاركة تجاربهم مع التدريب وأي تحديات واجهتهم معه، وينبغي تقديمه إلى المشاركين في اليوم الأخير من التدريب أو إرساله إليهم لإكمالها لاحقاً؛ إذ يمكن الاسترشاد بتعليقات المشاركين في التدريبات المستقبلية.

يركز نموذج المتابعة لجمع الملاحظات والتغذية الراجعة على ثلاثة جوانب للتدريب: كيف تلقى المشاركون التدريب، وكيف نفذوا ما تعلموه، وما يرونه من تأثيرات، وينبغي إجراء مقابلات مع المشاركين أو مطالبتهم بالإجابة عن الأسئلة كتابياً بعد أربعة أشهر على الأقل من إكمال التدريب؛ فقد توضح المقابلات تجارب المعلمين والمتعلمين والتحديات التي واجهتهم وأثر التدريب عليهم.

الوصول إلى أدوات الرصد والتقويم وتنفيذها

تتوفر نماذج الرصد والتقويم، باللغة العربية، في قسم النشرات بصيغة بي دي إف. (PDF) كما تتوفر أيضاً بصيغة نماذج مايكروسوفت، والتي تتوفر فقط باللغة الإنجليزية.

www.mhpsscollaborative.org

| الأداة | وقت التنفيذ | الغرض |
|--|-----------------------------------|---|
| الاستبيان القبلي والبعدي للتدريب https://bit.ly/TtPsurvey | قبل التدريب وبعده مباشرة | تقييم معرفة المشاركين ومهاراتهم المتصورة ومواقفهم بشأن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي قبل التدريب وبعده، والهدف هو تقييم التقدم الذي تحزره مجموعة المشاركين ككل، وليس تقييم المشاركين بشكل فردي. |
| نموذج الملاحظات حول التدريب https://bit.ly/TtPTrainingFeedback | بعد التدريب مباشرة | تجربة المشاركين مع التدريب وتعليقاتهم عليه |
| نموذج المتابعة لجمع الملاحظات والتغذية الراجعة /https://bit.ly/TtPfollow-up | بعد أربعة أشهر أو أكثر من التدريب | أثر التدريب على المعلمين والمتعلمين وتجارب المعلمين مع التنفيذ |

تقديم الملاحظات إلى تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative)

من المهم للغاية أن يعرف فريق تعاونية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS Collaborative)، بصفتنا الجهة التي أعدت هذا التدريب، أكثر عن مكان وكيفية استخدام الدليل التدريبي وكيف يرى المشاركون التدريب؛ فهذا يساعدنا على ابتكار مواد تدريبية أفضل في المستقبل،

وسنكون ممتنين لمشاركة النتائج مجهولة الهوية لاستبيانات التدريب القبلية والبعديّة ونماذج الملاحظات حول التدريب وأي تعليقات أخرى معنا عبر هذا البريد الإلكتروني: info@mhpsscollaborative.org

يُرجى أيضاً ملء استبيان قصير حول التدريب (أو التدريبات) الذي قدّمته مستخدماً الدليل: <https://bit.ly/TtPreport>

هذه الخطوات اختيارية، لكنها تعني لنا الكثير.

قوالب Microsoft Forms لإنشاء الاستبيانات

يمكنك اختيار استخدام Microsoft Forms بدلاً من استخدام الورق؛ فهذا يجعل التوزيع والتجميع والتحليل أسهل.

يمكن الوصول إلى قوالب Microsoft Forms من خلال الروابط المتضمنة في الجدول الموجود في صفحة 14، فينبغي حفظه في حسابك ومشاركة الرابط مع المشاركين، ومن المهم ضبط إعدادات النموذج على وضع "يمكن للجميع الرد"؛ فهذه الطريقة، يمكن للمشاركين الإجابة على النماذج بشكل مجهول دون الحاجة إلى الحصول على حساب Microsoft من منظمتك.

يمكنك توزيع النماذج عن طريق مشاركة رابط، أو إرسال دعوة عبر البريد الإلكتروني، أو إنشاء رمز استجابة سريعة (QR) في علامة التبويب "جمع الإجابات".

يمكن أيضاً تحرير النماذج إذا كانت لديك رغبة في إضافة أسئلة إضافية أو ترجمتها.

قاموس المصطلحات

| المصطلح | التعريف |
|---------------------|---|
| رفاه المعلمين - غزة | يعبر عن الحالة الشاملة من العافية النفسية، الجسدية، والاجتماعية للمعلمين، التي تتطلب ضمان حقوقهم، صون كرامتهم، واحترامهم داخل البيئة التعليمية والمجتمع. يشمل ذلك تعزيز قدرتهم على مواجهة الأزمات النفسية والاجتماعية الناجمة عن الظروف الصعبة التي يعيشونها، مثل تداعيات الحرب على غزة. في ظل هذه التحديات، يواجه المعلمون ضغوطًا هائلة، بما في ذلك النزوح، فقدان الأحبة، انعدام الاستقرار الوظيفي، أو انقطاع الرواتب. تعزيز رفاه المعلمين في مثل هذه الظروف يعد ضرورة ملحة لدعمهم وتمكينهم من مواصلة دورهم الحيوي في بناء الأجيال رغم الأزمات. |
| تطبيع المشاعر | عملية تهدف إلى طمأنة الطفل بأن ردود أفعاله تجاه الأحداث المسببة للضيق طبيعية، وأن الشعور بالضيق أو التأثر هو جزء من التجارب الإنسانية التي يمر بها الجميع بطرق مختلفة. |
| التعميم | التعميم هو نهج يهدف إلى طمأنة الطفل بأن مشاعره وأحاسيسه ليست استثنائية، بل هي مشاعر مشتركة مع العديد من الأطفال الآخرين. هذا يساعد الطفل على الشعور بأنه ليس وحيدًا في تجربته العاطفية، ويعزز من إحساسه بالانتماء والتواصل مع الآخرين. من خلال هذا النهج، يتعلم الطفل أن مشاعره جزء من تجارب بشرية مشتركة، مما يساهم في تقبلها والتعامل معها بشكل صحي. |

| المصطلح | التعريف |
|------------------------|--|
| مناطق إيواء آمنة | المناطق التي يفر إليها النازحون هربًا من منازلهم جراء التوغلات والاجتياحات البرية التي يقوم بها جيش الاحتلال الإسرائيلي، هي مساحات تُعد لتكون ملاذًا «آمنًا» ومؤقتًا للمدنيين الفلسطينيين. تُنشأ هذه المناطق بهدف حماية السكان من خطر العمليات العسكرية، لكنها غالبًا ما تواجه تحديات كبيرة في تحقيق الأمان الكامل بسبب التصعيد المستمر واستهداف المناطق القريبة. |
| مدونة التأملات | مفكرة لتسجيل الملاحظات يُمكن لكل مشارك من خلالها تدوين ملاحظاته وأفكاره أثناء التدريب. تساهم مفكرة التأملات والتعلم في تحفيز المشاركين على التفاعل والتوثيق المستمر لما يتعلمونه. |
| الدعم النفسي الاجتماعي | مجموعة من الممارسات والإجراءات المصممة لتعزيز قدرات الأفراد ومساعدتهم على مواجهة التحديات والضغوط النفسية. يهدف إلى تلبية الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأفراد، الأسر، والمجتمعات المحلية، من أجل تعزيز رفاههم النفسي والعاطفي، وتمكينهم من بناء توازن داخلي يساعدهم على التكيف مع الظروف الصعبة واستعادة شعورهم بالأمان والاستقرار. |
| التعلم من خلال اللعب | نهج تعليمي مبتكر يعتمد على اللعب كأداة رئيسية لتعزيز تعلم الأطفال وتطوير مهاراتهم. يُتيح هذا الأسلوب للأطفال فرصة التعلم من خلال التجارب العملية المباشرة، مما يجعلهم أكثر نشاطًا وتفاعلاً مع المحتوى التعليمي. يركز التعلم من خلال اللعب على تحفيز الأطفال وتنمية قدراتهم في مجالات متعددة، مثل اكتساب اللغة، تحسين مهارات التواصل، وتعزيز التركيز والإبداع. يتميز هذا النهج بأنه ممتع، هادف، واجتماعي، حيث يشجع الأطفال على المشاركة النشطة، ويعزز عملية التعلم بتكرار ممتع يُثري تجربتهم التعليمية. |

| المصطلح | التعريف |
|------------------|--|
| الأزمة | كلمة «الأزمة» في سياق قطاع غزة تشير إلى حالة الطوارئ الإنسانية العميقة التي يعاني منها السكان نتيجة الحرب الإسرائيلية غير المسبوقة على القطاع في عام 2023، والتي وصفتها منظمة العفو الدولية بأنها «إبادة جماعية». تشمل هذه الأزمة نقصًا حادًا في الموارد الأساسية مثل الغذاء، والوقود، والأدوية، والمياه، بالإضافة إلى تدمير البنية التحتية الحيوية مثل المستشفيات، والمدارس، ومحطات الصرف الصحي، ومحطات تحلية المياه. كما يقاوم الحصار الإسرائيلي المستمر الوضع بشكل سريع، مما يؤدي إلى نقشي الأمراض وانقطاع الكهرباء. |
| السلوك الإيجابي | السلوك الإيجابي هو التزام المتعلم بالقواعد والمعايير المتفق عليها في المساحة التعليمية، ويعكس تفاعله البناء مع البيئة التعليمية من خلال التعاون والاحترام والمشاركة الفعالة. يعزز هذا السلوك تجربة التعلم ويعمل على تحسين الإنجاز الأكاديمي والاجتماعي للمتعلم. يشمل السلوك الإيجابي أيضًا تبني أساليب تعليمية تفاعلية وبناء علاقات اجتماعية صحية، مما يسهم في تطوير شخصيات مسؤولة وواثقة بالنفس. |
| التعزيز الإيجابي | عملية تحفيز المتعلم على إظهار سلوكيات ملائمة من خلال تقديم مكافآت أو إشارات تشجيعية. تهدف هذه المكافآت إلى تعزيز السلوكيات التي تتماشى مع القيم والمعايير المتفق عليها في المساحة التعليمية، مثل التعاون، الاحترام، والالتزام بالقواعد. يمكن أن تكون المكافآت مادية ما أمكن وحال توفرها (مثل الجوائز أو الهدايا) أو معنوية (مثل الشكر والعرفان والشهادات، الإشادة العامة). تساعد مكافأة السلوك الإيجابي على خلق بيئة تعليمية مشجعة تحفز المتعلمين على التفاعل بشكل إيجابي، مما يعزز من تجربتهم التعليمية ويزيد من دافعهم للتحصيل الأكاديمي والاجتماعي. |

| المصطلح | التعريف |
|-----------------|---|
| روتينات اليومية | روتينات اليومية هي مجموعة من الأنشطة والممارسات المنظمة التي تُستخدم في المساحة التعليمية للعمل على جعل بيئة تعليمية أكثر إستقراراً وتنظيم، وقابلة للتنبؤ. يشمل ذلك تقديم أهداف التعلم في بداية الجلسة، تنظيم الأنشطة مثل التفكير والمناقشة الجماعية أو الثنائية، واستخدام استراتيجيات مثل تحديد قواعد المساحة التعليمية والجدول الزمني الثابت. كما يتم تطبيق طرق مثل «رفع اليد» للمشاركة في المناقشات وتحديد النشاطات التي تعزز من التنظيم والانتقال بين الدروس. |
| المعلم في غزة | يهدف الروتين إلى خلق بيئة تعليمية تساعد على أن يشعر فيها الأطفال بنوع من الأمان والاستقرار، ويساعد على زيادة قدرتهم على التركيز والتعلم. تلعب الروتينات دورًا مهمًا في تعزيز الصحة النفسية للأطفال خلال الحروب والأزمات من خلال توفير فرص للتعبير عن المشاعر والتعامل مع الضغوط النفسية. |
| | المعلم في قطاع غزة خلال الحرب هو شخص يواصل تقديم التعليم والتعلم في بيئة مليئة بالتحديات، حيث يواجه الظروف الصعبة الناتجة عن النزوح والدمار الناجم عن الحرب. |
| | يعمل المعلمون في بيئات تعليمية غير مستقرة تُعرف بـ «المساحات التعليمية» أو «الخيام التعليمية»، حيث يستخدمون وسائل بسيطة مثل توزيع المواد التعليمية في الأماكن المتاحة، مثل ساحات المدارس، لتوفير التعليم للأطفال الذين انقطعوا عن الدراسة. رغم هذه التحديات الهائلة، يبذل المعلمون جهدًا كبيرًا للحفاظ على استمرارية التعليم وتحسين مستوى الطلاب النازحين، بالإضافة إلى تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم لمساعدتهم على التكيف مع آثار الحرب. |

| المصطلح | التعريف |
|----------------------------|---|
| التعزيز السلبي | إجراء ملائم يتم من خلاله التخلص من سلوك غير إيجابي أو خاطئ، حيث يتم ذلك من خلال تقديم حافز غير مرغوب للشخص الذي يتم عمل تحفيز سلبي له خاصة إن كان من المعلم لطلابه |
| المساحات التعليمية | مساحة تعليمية مجهزة بالإمكانات المتاحة في مناطق مختلفة من قطاع غزة، لا سيما في وسط وجنوب القطاع. تهدف هذه المساحات، التي تشمل خيامًا تستقبل الأطفال النازحين، إلى تقديم التعليم للأطفال مع التركيز على المواد الأساسية، إلى جانب أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي. تم إنشاء هذه المساحات التعليمية كحل مؤقت لتوفير بيئة تعليمية للأطفال بعد أن دمرت الحرب الإسرائيلية معظم مدارس قطاع غزة خلال عامي 2023-2024. |
| مجموعة التعليم وقت الطوارئ | الجهة المسؤولة عن تقديم الدعم التقني للتعليم وضمان التخطيط والتنسيق والتعاون والتكامل بين الجهات المعنية، بما يساهم في تحسين الاستجابة للأنشطة الإنسانية وتلبية احتياجات المتضررين. |
| الأطفال المنفصلين | الأطفال الذين تم فصلهم عن كلا الوالدين أو مقدمي الرعاية أو الأوصياء القانونيين، بسبب الحرب، ويعيش هؤلاء الأطفال مع أقارب لهم أو يكونوا على اتصال بهم. |
| الأطفال غير المصحوبين | الأطفال الذين تم فصلهم عن كلا الوالدين أو مقدمي الرعاية أو الأوصياء القانونيين (أو أي أقارب بالغين آخرين) ويعيشون بمفردهم، أو تتم رعايتهم من قبل أفراد ليسوا جزءًا من عائلاتهم. |
| | الأطفال الذين لا يُعرف مكان وجودهم من قبل الوالدين أو الأوصياء القانونيين أو أي شخص أو مؤسسة قانونية مكلفة بحضانة الطفل، ويتم بذل الجهود لتبعضهم وتتبع أسرهم أو الأوصياء عليهم. |
| المصطلح | التعريف |
| التهدير القسري في قطاع غزة | يشير التهجير القسري في قطاع غزة إلى دفع سكان قطاع غزة إلى الرحيل باستخدام وسائل الضغط والترهيب دافعًا إياهم لترك مناطقهم السكنية وبيوتهم بسبب التهديدات المستمرة من قبل الاحتلال الإسرائيلي. يعيش سكان الشمال في القطاع تحت ضغط شديد جراء القتل اليومي والاعتداءات العسكرية، التي تهدف إلى إجبارهم على النزوح نحو الجنوب. يترافق هذا النزوح المتكرر مع أساليب أخرى من التضييق مثل التجويع والتعطيش، بالإضافة إلى تعطيل الخدمات الأساسية مثل الرعاية الصحية في المستشفيات، مما يزيد من معاناتهم ويجعلهم في حالة نزوح مستمر بحثًا عن الأمان والمأوى |
| زاوية تهدئة النفس | زاوية تهدئة النفس هي مساحة مخصصة داخل المساحة التعليمية يستخدمها المعلم ما أمكن الي العمل على توفير بيئة هادئة وآمنة للمتعلم للتعامل مع مشاعرهم أو تهدئة أنفسهم في حالة التوتر أو الاضطراب. تعتبر هذه الزاوية وسيلة فعّالة لإدارة المشاعر السلبية، حيث يمكن للمتعلم اللجوء إليها للابتعاد مؤقتًا عن المواقف التي تسبب لهم ضغوطًا. بعد استخدام زاوية الهدوء، من الجيد أن يطمئن المعلم على المتعلمين، سواء شخصيًا أو افتراضيًا، ويجب أن يكون هذا الاطمئنان دعوة مفتوحة للمشاركة، دون شعور بالضغط، مما يسمح للمتعلم بالحديث عن مشاعرهم فقط إذا رغبوا في ذلك. |

روتين المقدمة والخاتمة اليومي

روتين المقدمة اليومي

الجدول الزمني اليومي، والنشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)"



20 دقيقة



فتح المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)

مقدمة

15 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)"



مجموعة المشاركين بأكملها



5 دقائق



الجدول الزمني اليومي



مجموعة المشاركين بأكملها



تُتبع إرشادات تقديم الروتين اليومي في اليوم الأول من التدريب.

يُطلب من مشارِكٍ مختلفٍ كل يوم، في الأيام التالية، قيادة المجموعة في نشاط "فتح المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)" (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)").

تُعرض الأهداف التعليمية والجدول الزمني لليوم.

يُطلب من المشاركين استعراض الأهداف والجدول الزمني وتُطرح الأسئلة عليهم.

يُلخّص الغرض من جلسات اليوم.



روتين الختام اليومي

20 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)"

استعراض

5 دقائق



لا يوجد مستلزمات خاصة



مجموعة المشاركين بأكملها



يُطلب من المشاركين تلخيص أحداث اليوم، وينبغي تذكيرهم بأي جلسات لم يُلخصوها.

يُطلب من المشاركين مشاركة أي أفكار أو أسئلة أخيرة مستمدة من اليوم.

تُلخّص النقاط الرئيسية والدروس المستفادة من جلسات اليوم.

إغلاق المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)

15 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)"



مجموعة المشاركين بأكملها



يُشرح لهم في اليوم الأول من التدريب أنهم سيغلقون المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الآن، وهذا روتين يجب أن يقتنر دائماً بنشاط "فتح المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)" كطريقة للختام.

ينبغي تذكير المشاركين بأن هذين روتينين يمكنهم القيام بهما مع متعلميهم، وينبغي أن يتيح الروتين الختامي فرصة للتفكير.

يُطلب من مشاركي مختلف كل يوم في الأيام التالية من التدريب قيادة المجموعة في نشاط "إغلاق المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)" (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)").

مقدمة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في المساحة التعليمية

ساعتان و35 دقيقة



كرة وورق وأقلام تحديد وتلوين وأقلام جافة ولوح ورقي قلاب ودفاتر ملاحظات لجميع المشاركين لاستخدامها كملفات للرفاه في المساحة التعليمية



النشرة الإضافية رقم 1: تشكل الوحدة رقم (1) مقدمة للأداة تتعلق بالأمور اللوجستية المتعلقة بترتيب التدريب، من خلال تقديم المقدمات وتحديد القواعد الأساسية للتدريب. إذا تم تنفيذ هذا كبرنامج تدريبي، فإن هذه المقدمة ستكون مفيدة للغاية! أما إذا تم استخدام المورد كأداة للمعلمين لاستخدامها بشكل مستقل، فيمكنهم بالطبع تخطي الوحدة 1. "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)" والنشرة الإضافية رقم 2: "المبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائمين على اللعب في المساحة التعليمية"



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:

- تحديد الغرض من جلسة التدريب على مبادئ الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في بيئات التعلم.
- تحديد المبادئ التوجيهية للتدريب.
- وصف خطة التدريب العامة والجدول الزمني له.

مقدمة

30 دقيقة



كرة (أو ورق وأقلام جافة) ودفاتر ملاحظات لجميع المشاركين
لاستخدامها كملفات للرفاه في المساحة التعليمية

الوقوف في دائرة

ينبغي لك الترحيب بالمشاركين في التدريب، كما ينبغي لك تقديم نفسك، بما في ذلك اسمك ولقبك الوظيفي، وأي خبرة ذات صلة بالتدريب.

يُوضَّح للمشاركين أن تقديم أنفسهم سيتم من خلال نشاط "رمي الكرة". أثناء اللعبة، يقوم كل مشارك بتعريف نفسه باسمه، والمكان الذي يتواجد فيه حالياً وخصوصاً بسبب النزوح، ومشاركة استراتيجية واحدة يعتمدها لتعزيز رفاهه الشخصي أو رفاه من حوله، سواء كانوا متعلمين أو أفراداً من المجتمع.

يُطلب من جميع المشاركين الوقوف في دائرة. أولاً، ينبغي لك تقديم نفسك ثم رمي الكرة إلى مشارك آخر ليقدم نفسه، ويجب أن يستمر رمي الكرة حتى يقدم الجميع أنفسهم. وبعد تقديم الجميع لأنفسهم كل في دوره، يُطلب من المجموعة رمي الكرة بالترتيب العكسي وقول اسم كل شخص معاً أثناء رمي الكرة إليه.

يُطلب من المشاركين تخيل أنهم يرمون الكرة للشخص التالي الذي سيقدم نفسه.



ينبغي التعبير عن الشكر للجميع على تقديم أنفسهم، ويُشَرَّح لهم أن هذا النشاط يساهم في وضع الأساس لجلسات التدريب وبناء الثقة بين المشاركين، ومن المهم فعل هذا مع المتعلمين على كافة المستويات لتعزيز الشعور بالأمان وبناء الثقة داخل مساحة التعلم.

تُعرِّض خطة التدريب وأهدافه، وهي كما يلي:

- تحديد آثار الأزمة على متعلميهم وأنفسهم وكيف يمكن أن تظهر هذه الآثار بشكل مختلف.
- وضع استراتيجيات لتعزيز الرفاه والتعامل مع الضيق لدى متعلميهم وفي مساحاتهم التعليمية ولديهم أنفسهم.

يُطلب من أحد المشاركين قراءة الأهداف بصوت عالٍ.

تُشرِّح خطة التدريب.

تُورَّع دفاتر الملاحظات لاستخدامها كملفات للرفاه في المساحة التعليمية، بالإضافة إلى أقلام التحديد/اللوازم الفنية على جميع المشاركين، ويُشَرَّح لهم أن هذه الملفات مخصصة لهم لتدوين أي استراتيجيات أو أفكار يعتقدون أنها مهمة، وفي نهاية كل جلسة، سيكون هناك وقت للتفكير والكتابة في هذه الملفات، ولكن يمكنهم أيضاً تدوين ما يريدون فيها طوال جلسات التدريب.

ينبغي التأكد من وجود ما يكفي من أقلام التحديد واللوازم الفنية لهم لتزيين ملفاتهم والكتابة فيها. يُطلب منهم تزيين الغلاف.

ينبغي التأكد من أن المشاركين لديهم دفتر ملاحظات مخصص ليكون مفكرتهم للتأملات والتعلم في المساحة التعليمية أو يتم تشجيعهم على إنشاء مستند إلكتروني مخصص لهذا الغرض.



الروتينات اليومية للتدريب

15 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)"



الجلوس أو الوقوف في دائرة



يُشرح أنهم سيتبعون روتيناً في كل يوم من أيام التدريب وأن هذا يمثل إحدى استراتيجيات تعزيز الرفاه في المساحة التعليمية.

يُطلب من المشاركين التفكير في السؤال التالي، ثم تناقش إجاباتهم:
 • لماذا يساعد تكرار نفس النشاط التمهيدي كل يوم في تعزيز الرفاه؟
 الإجابة: يمنح إحساساً بالتوقعة والثبات.

أشرح أن هذه الأنشطة يجب أن تكون جزءاً من الروتين الذي يمكنهم تطبيقه مع المتعلمين أيضاً. يجب أن يوفر روتين البدء فرصة للتواصل والمتابعة، بينما يجب أن يوفر روتين الانتهاء فرصة للتأمل والتفكير. ويجب أن توفر الروتينات اليومية لبدء الجلسات فرصة للاستقبال بينما يجب أن توفر الروتينات اليومية لانتهاء منها فرصة للتفكير.

يُشرح لهم أنهم سيناقشون الروتينات اليومية الإضافية في الوحدة التدريبية 2: "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي واللعب".

يقود الميسر نشاط "فتح المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)" (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 1).

النشرة الإضافية رقم 1 صفحة 2

إغلاق المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)

15 دقيقة
مجموعة المشاركين بأكملها

يُطلب من جميع المشاركين الوقوف في دائرة واسعة مع وضع المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الخيالية في المنتصف.

يقول الميسر ما يلي: "نطرح أي مشاعر سيئة على المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) قبل إغلاقها حتى لا تبقى لنا سوى المشاعر الطيبة".

ينبغي لك إظهار اهتمامك أثناء وجودك أمام الكاميرا، ويُطلب من المشاركين الوقوف وفعل الشيء نفسه.

يقول الميسر ما يلي: "أصبحت المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الآن ثقيلة بسبب كل المشاعر السيئة التي طرحناها عليها، وعلينا رفعها لأعلى وإزالتها لأسفل حتى تطير المشاعر السيئة بعيداً ونحتفي إلى الأبد، وعندما لن تبقى لنا سوى المشاعر الطيبة".

يسحب الميسر المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الخيالية لأعلى ولأسفل 10 مرات، بالتعاون مع المشاركين، مع العد بصوت عالٍ معاً.

يُطلب من المشاركين الوقوف ورفع أذرعهم لأعلى وإزالتها لأسفل كما لو كانوا يهزون المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت).

يقول الميسر ما يلي: "اختاروا مثلاً بلون مختلف من المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) يمثل ما تشعرون به الآن، وفكروا في اللون الذي اخترتموه وأسباب اختياركم له، ثم ستناوب على مشاركة اللون الذي اخترناه".

يشارك الميسر اللون الذي اختاره أولاً، ثم يطلب من كل مشارك أن يشارك لونه.

يقول الميسر ما يلي: "فها على مثلكم على حافة المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)، وتخلوا أنكم تستقلون جميع الألوان والمشاعر الطيبة من مثلثات الجميع، مثل زخة مطر تغطي جسديكم بالكامل".

"الآن لنطو المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) باتجاه المركز ونضعها جانباً".

يجد الميسر مساحة لتخزين المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الخيالية.

يقول الميسر ما يلي: "سكنون المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) آمنه هنا ويمكننا فتحها مرة أخرى في جلستنا التالية".

منس من تلك حافظة الدروس لجهة الإقراء الدولية لتعلم الاجتماعيات العاطفي في المساحات الآمنة للتعلم والتعلم <https://rescue.app.box.com/s/q7h73o44454dp7wz> [23bcgrimmey199](https://www.instagram.com/23bcgrimmey199)

114

GBWSIV 30AR TBA

المبادئ التوجيهية

20 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 2: "المبادئ التوجيهية"



أربع مجموعات



يُشرَح لهم أنهم سيلتزمون طوال مدة التدريب بأربعة مبادئ عامة يمكن مواظمتها واستخدامها في المساحة التعليمية، وهذه المبادئ هي:

- (1) التركيز على الرفاه
- (2) التطبيق العملي
- (3) مراعاة ظروف الحرب
- (4) الاعتماد على اللعب.

التقسيم والتحديد والمناقشة:

- يُقسَّم المشاركون إلى أربع مجموعات، ويُخصَّص مبدأ واحد لكل مجموعة، ويُقدَّم لكل مجموعة تعريف مكتوب للمبدأ المخصص لها (النشرة الإضافية رقم 2: "المبادئ التوجيهية").
- تُمنح كل مجموعة خمس دقائق لتحضير تمثيلية إيمائية صامتة (بدون أي كلام) مدتها 30 ثانية تعرّف مبدأها وتوضح أهميته.
- تُجمَع جميع المجموعات معاً مرة أخرى ويُطلَب من كل مجموعة، واحدة تلو الأخرى، تقديم تمثيليتها الصامتة، ويُطلَب من المجموعات الأخرى تخمين المبدأ الذي تمثله تلك المجموعة.
- تُجرى مناقشة حول كل مبدأ بناءً على السؤالين التاليين:
 - لماذا هذا المبدأ مهماً للتدريب؟
 - هل (وكيف) يمكن تطبيقه في مساحة التعلم؟

النشرة الإضافية رقم 2

المبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائمين على اللعب في المساحة التعليمية

التركيز على الرفاه

يجب أن يكون الرفاه في مركز أي نشاط تعليمي أو مساحة تعليمية؛ لأنه دون الرفاه، لن تتمكن من التفكير بوضوح والتعلم، ويتألف دعم الرفاه من مكونين: تعزيز الرفاه والاستجابة للضغط.

التطبيق العملي

هذا التدريب عملي، وهو يعتمد على النظرية والأدلة، ولكن يمكن تطبيق الأدوات والاستراتيجيات التي تتعلمونها على الفور في التعليم وفي حياتكم؛ فالهدف منها هو أن تكون مرتبطة بما يحدث في مساحتكم التعليمية.

مراعاة ظروف الحرب

يجب أن يكون هذا التدريب، واحتياجاتكم المتعلقة بالتعليم، مراعاةً لظروف الحرب، وتعالج مراعاة ظروف الحروب التفاعل المتبادل بين التعليم والحروب، ويهدف التدريب إلى مساعدتكم على تقليل الآثار السلبية وزيادة الآثار الإيجابية للتجارب الجديدة والخطيرة والصادمة على التعليم، ويهدف أيضاً إلى تقليل الآثار السلبية وزيادة الآثار الإيجابية للتعليم على الحروب.

الاعتماد على اللعب

ثبت أن اللعب وسيلة فعالة تساعد على الشافي والتأقلم والتعلم، ويستخدم هذا التدريب السمات الخمس للتعلم القائم على اللعب لمساعدتكم على دعم رفاهكم ورفاه المتعلمين لديكم:

- ذو دلالة
- مرح
- تفاعلي بشكل اجتماعي
- يشجع المشاركة النشطة
- متكرر

- ← يُستعرض ما تناقشه المجموعات بعد انتهائها من التقديم ويُصحح أي سوء فهم بقول ما يلي، على سبيل المثال:
- **“يجب أن يكون الرفاه محور أي نشاط تعليمي أو مساحة تعليمية، لأنه لا يمكننا التفكير بوضوح والتعلم بدونه، ويتألف دعم الرفاه من مكونين: تعزيز الرفاه والاستجابة للضيق، وستتناول كليهما بالتفصيل في هذا التدريب.”**
 - **“هذا التدريب عملي، وعلى الرغم من أنه يعتمد على النظريات والأدلة، فإنه يمكن تطبيق الأدوات والاستراتيجيات التي يتم مناقشتها على الفور في عملكم كمعلمين وفي حياتكم.”**
 - **“يجب أن يركّز هذا التدريب، وعملكم كمعلمين، على مراعاة ظروف الحرب، ويعالج عنصر مراعاة ظروف الحرب التفاعل المتبادل بين التعليم والحروب، وبما أنكم تتعرضون أنتم والمتعلمون لديكم لتجارب جديدة خطيرة وصادمة، فإن هذا التدريب يهدف إلى مساعدتكم على تقليل الآثار السلبية للنزاعات والأزمات الأخرى على التعليم وزيادة الآثار الإيجابية، على سبيل المثال؛ يمكن أن تؤدي الحروب إلى شعور الأطفال بأنهم على غير ما يرام نفسياً، مما يجعل من الصعب عليهم التركيز في المساحة التعليمية، ونحن نقدم في هذا التدريب استراتيجيات تهدف إلى تحسين رفاه المتعلمين وتقليل الآثار السلبية للنزاعات، ويهدف التدريب أيضاً إلى تقليل الآثار السلبية وزيادة الآثار الإيجابية للتعليم على الحروب؛ فعلى سبيل المثال، قد يتم استغلال التعليم ليؤدي لتنامي وتشجيع العنف والانخراط في الحروب، وسيوفر لكم هذا التدريب وللمتعلمين لديكم الأدوات التي يمكن أن تساعدكم على التعافي ومعالجة النزاعات بطريقة تدعم رفاههم ولا تؤدي إلى تفاقم النزاعات.”**

- **“يوفر هذا التدريب الأدوات التي ستساعدكم على دعم رفاه الأطفال والتعلم من خلال اللعب؛ والذي ثبت أنه وسيلة فعالة تساعد على التشافي والتأقلم والتعلم، والتعلم الفعال القائم على اللعب ذو دلالة ومرح وتفاعلي بشكل اجتماعي ويشجع المشاركة النشطة ومتكرر، وسنناقش هذه الخصائص الخمس للعب بتعمق أكثر في الجلسة القادمة، ويمكن أن يحدث التعلم من خلال اللعب من خلال الألعاب، وأيضاً من خلال أنشطة أخرى تساعدكم على دعم رفاهكم ورفاه المتعلمين لديكم.”**

القواعد الأساسية

50 دقيقة



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد



مجموعة المشاركين بأكملها، ومجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها مرة أخرى



يُشرَح أن المجموعة ستبدأ الآن في التدرب على الاستراتيجيات، وأنه قد حان الوقت لوضع بعض القواعد الأساسية التي تهدف إلى توفير قابلية التنبؤ والتنظيم، ويهدف هذا إلى تقديم نموذج لما سيفعلونه في مساحاتهم التعليمية في بداية العام الدراسي يمكنهم الرجوع إليه طوال العام الدراسي.

العصف الذهني لتحديد قواعد التدريب

يُوضع لوح ورقي قلاب ويكتب عليه: "قيم المساحة التعليمية".

ينبغي إنشاء لوحة افتراضية يمكن للمشاركين كتابة أفكارهم عليها بشكل متزامن ويمكن للجميع رؤيتها في الوقت نفسه، أو مشاركة شاشتك أثناء كتابتك للأفكار.

يُطلب من المشاركين مشاركة القواعد الأساسية لهذه الجلسة والباقي من وقتهم معاً وكتابة كل قاعدة على اللوح الورقي القلاب.

يُسمح للمشاركين بمشاركة القواعد الأساسية بتريدها بصوت عالٍ أو كتابتها وتسليمها لك، وإذا كانت هناك قواعد أساسية لم يتوصلوا إليها بالعصف الذهني ولديك رغبة في إضافتها، فيمكنك إضافتها.

- يُطلب من المشاركين إعطاء الأولوية للقواعد التي يعتقدون أنها الأكثر أهمية عند اختيار القواعد الأساسية كمجموعة، ويُشرَح أن كثرة القواعد قد تكون مرهقة وتدفع المشاركين (والمتعلمين) إلى عدم الإيمان بأي منها أو اتباعها.
- ينبغي سؤالهم عن مدى تشابه هذه القواعد مع تلك التي يستخدمونها في المساحة التعليمية مع المتعلمين لديهم أو اختلافها عنها وأسباب ذلك.

مثال على الإجابة: قد تكون القواعد متشابهة لأن الإجراءات التي تتطلب الثقة والاحترام متشابهة عبر الفئات العمرية المختلفة، وقد تكون مختلفة لأن البالغين يمكنهم فهم المزيد من الفروق الدقيقة وقد يكون لديهم أيضاً التزامات أخرى تتعلق بالعمل مقارنة بالمتعلمين.

العصف الذهني لتحديد الاستجابات لخرق القواعد

يُشرَح أنه يجب عليهم الآن التوصل إلى ثلاث استجابات تزداد قوة في كل مرة يتم فيها خرق أي قاعدة (على سبيل المثال، في المرة الأولى يتلقى المتعلمون تحذيراً/تذكيراً ويتعين عليهم تكرار القاعدة، وفي المرة الثانية تكون هناك عواقب بسيطة، وفي المرة الثالثة يتعين عليهم فعل شيء جوهري لتعويض مخالفة القاعدة).

ينبغي اختيار قاعدة واحدة لتقوم مجموعة المشاركين بأكملها بعصف ذهني لثلاثة استجابات لمخالفتها، وتكتب القاعدة والاستجابات الثلاث على قطعة من الورق الملون (أو بأي طريقة قد يرغب المشاركون في عرضها بها في مساحاتهم التعليمية).

← إذا كان المشاركون يواجهون صعوبة في التوصل إلى أفكار، فيمكن ذكر الأمثلة التالية:

| القاعدة الأساسية | الاستجابة 1 | الاستجابة 2 | الاستجابة 3 |
|---|-----------------------------------|---|--|
| احترام أفكار الآخرين | تذكير وتقديم اعتذار للمشارك الآخر | يكتب المشارك خطاب اعتذار خلال الاستراحة التالية | محادثة ييسرها المدرب يواجه فيه المشارك الخطأ الذي ارتكبه بحق المشارك الآخر |
| عدم الإجابة على المكالمات الهاتفية/الرسائل النصية/رسائل البريد الإلكتروني في غرفة التدريب | تذكير بإغلاق الهاتف | وضع الهاتف/ الحاسوب المحمول على طاولة المدربين حتى نهاية النشاط | وضع الهاتف/ الحاسوب المحمول على طاولة المدربين حتى نهاية اليوم |

← يُقسّم المشاركون إلى مجموعات صغيرة أو مجموعات ثنائية وتُخصص قاعدة أساسية واحدة أو أكثر لكل مجموعة، ويُطلب من المشاركين مشاركة ما يعتقدون أنه استجابات (أو عواقب) مناسبة لمخالفة كل قاعدة أساسية، وينبغي إخبارهم أنه يتعين عليهم التوصل إلى ثلاث استجابات مختلفة--للمرة الأولى والثانية والثالثة لمخالفة القاعدة، ومن المهم أن تكون الاستجابات مرتبطة بشكل مباشر بالعواقب المترتبة على مخالفة القاعدة.

← تُقسّم المجموعات إلى غرف افتراضية للقيام بالنشاط نفسه.

توقيع عقد القواعد

← تقدم كل مجموعة استجاباتها الثلاث.

← يوقع جميع المشاركين على القواعد الأساسية.

← تُعرض القواعد في غرفة التدريب حيث يمكن للجميع رؤيتها.

يُسمح بالتوقيع الافتراضي (إضافة توقيع افتراضي) على المستند المشترك، وينبغي وضعه في موقع يمكن لجميع المشاركين الوصول إليه ويمكنك الرجوع إليه طوال التدريب.

التفكير

← يُطلب من المشاركين التفكير فيما فعلوه لوضع القواعد الأساسية والاستجابات الثلاث.

- ما الذي لاحظتموه بشأن الطريقة وضعنا بها القواعد؟
- لماذا شارك الجميع في وضعها؟
- لماذا اتفقتنا على استجابات للقواعد ولماذا وضعنا ثلاث استجابات بدلاً من استجابة واحدة فقط؟

النقاط الرئيسية

تخلق كتابة استجابات مخالفة القواعد الأساسية ومشاركتها قابلية التنبؤ؛ إذ يعرف المشاركون ما ينبغي لهم توقعه إذا خالفوا قاعدة ما.



يفسح تقديم ثلاث استجابات متدرجة بدلاً من استجابة واحدة فقط المجال للخطأ وتصحيح الأخطاء السابقة، ولن يشعر المتعلمون بالخوف إذا ارتكبوا أي خطأ؛ فالخوف قد يسبب لهم المزيد من الإجهاد النفسي والأذى العاطفي.



يساعد تطبيق القواعد والاستجابات باتساق المتعلمين على الشعور بأنه تتم معاملتهم بإنصاف وقد يساعد في تعزيز القواعد.



يكون عرض القواعد بمثابة تذكير دائم بها.



تتيح المشاركة في وضع القواعد للمتعلمين (والمشاركين) الشعور بأنهم يسيطرون على المساحة وأنها تستجيب لاحتياجاتهم، الأمر الذي يُشعرهم بالأمان.



يمكن لقيم المساحة التعليمية أن تعزز التماسك الاجتماعي وتكون بمثابة عقد يمكن للمعلمين الرجوع إليه، في غزوة، قد يساهم ذلك في بناء الشعور بالانتماء والتضامن بين المتعلمين الذين مروا بتجارب صعبة.



تؤدي المشاركة في وضع مجموعة من القواعد الأساسية على الأرجح إلى منع المتعلمين من التصرف بطرق مؤذية أو مزعجة لأنهم وضعوا تلك القواعد ووافقوا عليها ويمكن أن يشعروا بالملكية والمسؤولية تجاهها.



قد يشعر المتعلمون بارتياح أكبر عند مشاركة أفكارهم كتابياً أو بصوت عالٍ، لذا تُقدّم لهم خيارات مختلفة لكيفية القيام بالعصف الذهني.



مواءمة المحتوى من أجل التعلم عن بعد مقابل التعلم الحضوري

10 دقائق



غير منطبق



يجلس الجميع في مجموعة واحدة مع توفير مساحة كافية للوقوف



تُلعب لعبة "الجلوس أو الوقوف" لمعرفة من يقوم بالتعليم من بين المشاركين وفي أي ظروف، ويُشرح لهم أنه ستم قراءة بعض العبارات، ويجب على المشاركين الوقوف إذا كانت العبارة تنطبق عليهم والنظر حولهم لمعرفة من غيرهم يواجه ذلك الموقف.

ينقر المشاركون أيقونة رفع اليد أو يستخدمون مربع الدردشة للكتابة، تبعاً للمنصة المستخدمة.



تُقرأ العبارات التالية، وينبغي تكبير المشاركين بالوقوف إذا كانت العبارة تنطبق عليهم، ويُطلب منهم الجلوس مرة أخرى بعد بضع ثوانٍ.

- أعلم المتعلمين حضورياً.
- أعلم المتعلمين افتراضياً.
- أعلم متعلمين يعيشون وسط حالة نزاع.
- أعلم متعلمين فروا من حالة نزاع.
- أعلم متعلمين من النازحين داخلياً.
- أعلم متعلمين ربما يعيشون في مخبأ أو موقع آمن آخر.
- لا أعلم من هم المتعلمون الذين سأعلمهم.

ينبغي شكرهم على وقوفهم عندما تنطبق العبارات عليهم، وينبغي الإقرار بأن الظروف التي يعلمون فيها جميعهم قد تتغير خلال العام الدراسي، ولهذا، ستتضمن الاستراتيجيات طوال التدريب نصائح حول كيفية التكيف بين التعليم الحضوري والافتراضي. وإذا كان هناك أي أنشطة ليس لها مواءمة واضحة، فيُطلب من المشاركين القيام بالعصف الذهني أثناء الجلسة و/أو مع زملائهم بعد التدريب لوضع أنشطة بديلة ملائمة.

ينبغي سؤالهم عن كيف يمكن مواءمة الأنشطة الشخصية لتصبح افتراضية، على سبيل المثال، إذا كانوا يستخدمون لوحاً ورقياً فلاباً أو سبورة عادة، فيمكنهم عرض الشرائح على شاشتهم. تُعرض الأمثلة التالية أو يُطلب منهم التوصل إلى أمثلة أخرى:

يمكن السماح للمشاركين بالتفاعل بشكل مجهول، مثل استخدام استطلاعات رأي عبر المنصة أو رموز تعبير عن التفاعل، لتقليل الضغط النفسي أو الحرج أثناء النشاط.

| حضورياً | افتراضياً عبر الإنترنت |
|----------------------------------|---|
| تقسيم المتعلمين إلى مجموعات | تقسيم المتعلمين إلى مجموعات في غرف افتراضية عبر الإنترنت |
| عرض شيء ما في المساحة التعليمية | عرض شيء ما في المساحة التعليمية الافتراضية وفي الخلفية على شاشتك |
| بناء شيء ما في المساحة التعليمية | توجيه المشاركين إلى بناء شيء ما في المنزل باستخدام المواد المتاحة لديهم وإرسال صورة له (أو توجيه الكاميرا إليه) |
| لعبة جماعية | البحث عن لعبة افتراضية تحقق الأهداف التعليمية ذاتها ومطالبة المشاركين باللعب معاً افتراضياً |

خاتمة

15 دقيقة



مدونة التأمّلات في المساحة التعليمية وأقلام تحديد ولوازم فنية



المشاركون جالسون مع وجود سطح للكتابة أمامهم



يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

• ينبغي تشجيعهم على كتابة المبادئ التوجيهية على الصفحة الأولى، مع أفكار حول كيفية استمرارهم في معالجتها في مساحاتهم التعليمية.

• يُطلَب من المشاركين العمل على إنشاء ملصقات للمبادئ والتوصل إلى أفكار حول كيفية معالجتها في المساحة التعليمية، إذا كان هناك وقت لفعل ذلك، وتعرّض طوال المدة الباقية من التدريب جنباً إلى جنب مع القواعد الأساسية.

يُطلَب من المشاركين إنشاء شرائح باستخدام العروض التقديمية من Google--يمكنهم الرجوع إليها لاحقاً--تمثل المبادئ وأفكارهم حول كيفية معالجتها مع متعلميهم، إذا كان هناك وقت لفعل ذلك.



يجب أن يكون المشاركون جالسين وأمامهم مكتب أو طاولة، وحال عدم توفر طاولة صغيرة، يمكن للمشاركين الجلوس على الأرض في وضعية تضمن راحتهم.

ينبغي تذكيرهم بأنه ينبغي لهم تدوين الملاحظات والاستراتيجيات والنصائح في مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية الذي تلقوه في بداية التدريب لتطبيقها على متعلميهم وأنفسهم.

يُلخّص ما تم مناقشه (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص):

- الروتين: لبدء كل يوم تدريب وإنهائه
- المبادئ التوجيهية: التركيز على الرفاه، والتطبيق العملي، ومراعاة ظروف الحرب، والاعتماد على اللعب
- القواعد الأساسية: القواعد التي تخلق الاتساق وتمكّن المتعلمين من الشعور بالأمان في المساحة التعليمية
- التكيف: طرق إبداعية لمواءمة الاستراتيجيات بين التعليم الحضوري والتعليم عبر الإنترنت والتعليم الذي يجمع بين الطريقتين.

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي واللعب

ساعتان



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة ومكعبات (اختيارية) ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية والنشرة الإضافية رقم 3: "هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي" والنشرة الإضافية رقم 4: "تعلم كيفية التأقلم من خلال اللعب" والنشرة الإضافية رقم 5: "سمات التجارب المرحّة"



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:



- تعريف الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
- شرح مستويات الدعم والاستجابة المختلفة.
- وصف العلاقة بين اللعب والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
- تحديد الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها في المساحة التعليمية.

مقدمة

15-20 دقيقة



لوحة ورقية قلاب وورق وأقلام تحديد وأقلام جافة ومكعبات (اختيارية)



مجموعة المشاركين بأكملها



← تُعرَض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلَب من أحد المشاركين قراءتها.

← يُطلَب من المشاركين التفكير في وقت ما في المساحة التعليمية أو في بيئة التعلم شعروا فيه بدعم أحد المعلمين، وينبغي سؤالهم عن كيف دعمهم هذا المعلم.

• ما هو الإجراء الذي اتخذته المعلم؟

• كيف كانت التجربة داعمة؟

• كيف أثرت عليهم؟

← يُمنح المشاركون خيار رسم التجربة الداعمة أو بنائها باستخدام المكعبات.

← يُطلَب من المشاركين مشاركة تجربتهم الداعمة.

← تُكتب الموضوعات الرئيسية (أي، صفات المعلم وسلوكه) المستمدة من أمثلة المشاركين على اللوح الورقي القلاب.

• أمثلة: غير مطلق للأحكام، ومتعاطف، وداعم، ومشجع، وخلق مساحة آمنة لنا، وجدير بالثقة، وصادق، إلخ.

← ينبغي التأمل في التجارب التي شاركها المشاركون ومناقشة الدور المهم الذي يضطلع به المعلمون في دعم الرفاه النفسي الاجتماعي للمتعلمين باستخدام الموضوعات الرئيسية التي تم طرحها.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

“لا يؤثر المعلمون على تعلم المتعلمين فحسب، بل على نموهم الاجتماعي والعاطفي والمعرفي أيضاً، ويمكن أن يضطلع المعلمون بدور مهم في دعم الأطفال (على سبيل المثال، أصحاب الاحتياجات الصحية النفسية والاحتياجات النفسية الاجتماعية، بمن فيهم الأطفال الذين لديهم إعاقات في النمو أو نقاط ضعف تهدد حمايتهم).”

الخلفية/الشرح النظري

15-20 دقيقة



لوح ورقي قلاب وورق وأقلام تحديد



شرح الميسر



- تمثل كل بتلة مجالاً واحداً من مجالات الرفاه الشخصي. تمثل معاً جوانب الحياة التي نحتاج فيها إلى الشعور بالصحة والرضا.
 - يُطلب من المشاركين التفكير في المجالات السبعة وتدوين أمثلة تحت كل مجال منها للأشياء أو الأشخاص أو الأنشطة التي تمنحهم شعوراً بالصحة والرضا، وهذه هي زهرة رفاهم.
- يُشرح أنهم سيتعرفون في هذه الجلسة على مصطلح "الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي" ودور المعلمين في تعزيز وحماية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين، وتقرأ التعريفات التالية بصوت عالٍ.

يمكن إرسال التعريفات في ملف بتنسيق بي دي إف (PDF).



- يصف **الرفاه النفسي الاجتماعي** حالة الوجود الإيجابية التي يزدهر فيها الشخص، وينتج هذا الرفاه لدى الأطفال والمراهقين والمراهقات عن التفاعل بين الجوانب الجسدية والنفسية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية والروحية التي تؤثر على قدرتهم على النمو والتعلم والتواصل الاجتماعي والنمو والتطور إلى أقصى إمكاناتهم.
- **الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي** مصطلح مركب يُستخدم لوصف أي نوع من أنواع الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي و/أو الوقاية من الاضطرابات النفسية أو علاجها.
- تتسم **الاضطرابات النفسية** بأنها اختلال سريري جسيم في إدراك الفرد أو ضبطه لمشاعره أو سلوكه.

يُوجه المشاركون للقيام بتمرين زهرة الرفاه المقتبس من دليل الرفاه النفسي الصادر عن الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.²

- يُطلب من المشاركين رسم زهرة تحتوي على سبع بتلات كبيرة لتحديد موارد رفاهم الخاصة.
- ثم يُطلب منهم تلوين كل بتلة باللون أو الألوان المفضلة لديهم وتسمية كل بتلة بالمجالات التالية (قدم لهم التعريفات):
 - **مادي:** الرضا والارتياح إزاء مجموعة من الشواغل الاقتصادية.
 - **اجتماعي:** القدرة على التواصل مع الآخرين وبناء علاقات حقيقية يمكن أن يكون فيها المرء على طبيعته بكل حرية.
 - **روحي:** الارتباط بالروحانية و/أو الدين.
 - **ثقافي:** القدرة على ممارسة المرء لاهتماماته وهواياته والاحتفاء بتجارب الآخرين ومعتقداتهم وتقاليدهم وقيمهم.
 - **عقلي:** كيف نفكر ونشعر تجاه أنفسنا وكيف تؤثر هذه الأفكار على سلوكنا.
 - **عاطفي:** القدرة على أن يكون لدى المرء عواطف وحالات مزاجية وأفكار ومشاعر إيجابية والتكيف عند مواجهة الشدائد.
 - **بيولوجي:** الصحة الجسدية للجسم.

2 دليل الرفاه النفسي: قُلل الضغط، وأعد الشحن، وابن المرونة الداخلية. 2022. كوبنهاغن: المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

← يُسرح أن زهرة الرفاه تمثل "بتلات" الرفاه النفسي الاجتماعي.

← يُسرح أنّ المعلمين يضطلعون بدور مهم للغاية في تعزيز وحماية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين ويُسلط الضوء على الموضوعات الرئيسية الناشئة عن التمرين الأول (في المقدمة)، مع توضيح العلاقة بين المعلمين الداعمين والمشجعين إلخ. وكيف تعزز هذه الصفات الرفاه وتحميه.
يُقال ما يلي على سبيل المثال:

"يمكن أن تؤثر الطريقة التي يتفاعل بها المعلمون مع المتعلمين وبيئات التعلم التي يهيئونها على الرفاه النفسي الاجتماعي للمتعلمين، وعندما يستخدم المعلمون مهارات المساعدة الأساسية، مثل التعاطف والتشجيع واللغة غير المطلقة للأحكام، فإن ذلك يمكن أن يدعم شعور المتعلمين بالأمان والرعاية في المساحة التعليمية، وبالإضافة إلى ذلك، عندما لا يقتصر تركيز المعلمين على المواد الأكاديمية فحسب ولكن يشمل أيضاً تنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية والمعرفية للمتعلمين، فإن ذلك يمكن أن يعزز رفاههم من خلال تعليمهم المهارات الحياتية القيمة ودعمهم للتعامل مع المواقف الصعبة".

← قد تكون هناك حاجة إلى تبديد أي مفاهيم خاطئة مفادها أنه لا يمكن إلا لمتخصصين في المجال الطبي أو الصحة النفسية تقديم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، فينبغي شرح أنه يمكن للمعلمين تقديم الدعم النفسي الاجتماعي من خلال التفاعل مع المتعلمين بطرق تعاطفية وتهيئة بيئة آمنة وداعمة يمكن فيها للمتعلمين التعبير عن مشاعرهم وتجاربهم ومن خلال دمج أنشطة نفسية اجتماعية محددة منظمة ومرحة في عملية التعليم/التعلم، ومن المهم ملاحظة أنه عند دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في بيئة التعلم، فإن هذا لا يغير دور أخصائيي الصحة النفسية (المستشارين في المساحات التعليمية أو الأخصائيين النفسيين في المساحات التعليمية) بل يعزز الارتباط بالدعم النفسي المركز والخدمات المتخصصة، ولا ينبغي أبداً أن نتوقع من المعلمين الاضطلاع بدور موظفي الصحة النفسية المدرسين.

النقاط الرئيسية

يمكن أن تكون نُهج وتدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الخدمات التعليمية للأطفال في حالات الحرب ضرورية للتغلب على آثار الشدائد وفقدان فرص التعليم التي يعاني منها الأطفال في قطاع غزة، ونحن نعلم أن هذه الشدائد شائعة جداً.

يمكن أن توفر مساحات التعلم بيئة واقية تساعد على استعادة الإحساس بالحياة الطبيعية وتعزز الشفاء والتعافي، لا سيما بالنسبة للأطفال الذين يعيشون حياة مضطربة.

يمكن للمعلمين تقديم الدعم النفسي الاجتماعي من خلال التفاعل مع المتعلمين بطرق تعاطفية وتهيئة بيئة آمنة وداعمة يمكن فيها للمتعلمين التعبير عن مشاعرهم وتجاربهم ومن خلال دمج أنشطة نفسية اجتماعية محددة منظمة في عملية التعليم/التعلم.

لا يحل المعلمون محل أخصائيي الصحة النفسية وهم غير مؤهلين لتقديم رعاية مركزة أو متخصصة، لكن يمكنهم تعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وأن يكونوا بمثابة نقطة دخول عند الحاجة إلى رعاية متخصصة.

تمرين: تعزيز الصحة النفسية والدعم وحمائتهما

30-45 دقيقة



لوحة ورقية قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة والنشرة الإضافية رقم 3:
"هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي"



مجموعة المشاركين بأكملها



- الشعور بالتقدير: الشعور بالاحترام والتقدير والأهمية
 - التأقلم الإيجابي: امتلاك المهارات اللازمة لإدارة الإجهاد النفسي والحد منه في حياة الفرد
 - الثقة بالنفس: شعور المرء بأنه جدير بالاهتمام وإيمانه بنفسه ومعرفة ما يفعله معرفة جيدة
 - الشعور بالقوة: إيمان الفرد بقدرته على التصرف بشكل مستقل والاختيار.
- يُقَسَّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية للقيام بالعصف الذهني، ويوفر لكل مجموعة، إذا أمكن ذلك، لوح افتراضي للمشاركة في وضع قائمتهم.



- ← يُطلَب من كل مجموعة التوصل إلى استراتيجية أو اثنتين يمكن استخدامها في بيئات التعلم لتعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وإذا لم يكن بإمكان المشاركين التفكير في استراتيجيات يستخدمونها حالياً، فيمكنهم التوصل إلى أمثلة يمكن دمجها في بيئات التعلم (يُرجى الرجوع إلى الجدول في صفحة 33).³
- ← يُطلَب من المشاركين التفكير في كيفية اختلاف هذه الاستراتيجيات أو إمكانية مواءمتها من أجل الفتيات والفتيان أو الأطفال الذين ينتمون لمجموعات لغوية أو ثقافية مختلفة والأطفال ذوي الإعاقة، وتُخصص خمس دقائق لكل مجموعة لتحديد الاستراتيجيات، وكتابتها على لوحة ورقية قلاب، ثم مشاركة الأفكار في الجلسة العامة.

← يتم توضيح أن النشاط يتضمن عصفاً ذهنياً لمناقشة استراتيجيات دعم الصحة النفسية في مساحات التعلم.

← يُقسَّم المشاركون إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة (حسب عدد الأشخاص المشاركين في التدريب) ويُخصص أحد الموضوعات الستة التالية لكل مجموعة، ويُشَرَح أنها جميعها مهمة لإحساس الأطفال بالرفاه وأنه يمكن للمتعلمين استيعابها واستخدامها في حياتهم اليومية من خلال المشاركة في أنشطة جذابة في بيئة آمنة، وتشمل هذه الموضوعات ما يلي:

- الشعور بالانتماء: الشعور بالقبول والتقدير والشمول من جانب الآخرين
- الترابط الاجتماعي: الشعور بالقرب من الآخرين والارتباط بهم

3 مقتبس من الوحدة التدريبية "الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي والعاطفي" من دليل التطوير المهني للمعلمين الصادر عن منظمة إنقاذ الطفل.

أمثلة الاستراتيجيات المستخدمة في بيئات التعلم لتعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

| | |
|---|----------------------------|
| إشراك المتعلمين في صنع القرارات، على سبيل المثال، القرارات المتعلقة بالتخطيط للمادة التعليمية أو المساعدة في التخطيط لحفلة إحدى العطلات | الشعور بالانتماء |
| إشراك المتعلمين في وضع خطط المساحات التعليمية الآمنة | |
| أنشطة التعلم من خلال اللعب التي تركز على التنمية الاجتماعية | الترابط الاجتماعي |
| الأندية الخاصة بالمتعلمين أو الأنشطة الفنية | |
| جعل كل متعلم رئيساً للمساحة التعليمية بحيث يتحمل مسؤوليات المساحة التعليمية لمدة أسبوع | الشعور بالتقدير |
| الثناء وتقديم ملاحظات إيجابية عندما يبذل المتعلمون قصارى جهدهم لدعم المتعلمين الآخرين، مع التركيز على قيمتهم الفريدة عند تقديم الملاحظات (منح درجات على الإنجاز الدراسي، ولكن يمكن للمعلمين أيضاً الثناء عليهم لأنهم متعاونون ولطفاء، إلخ). | |
| أنشطة التعلم الاجتماعي العاطفي | التأقلم الإيجابي |
| وضع خطط الرعاية الذاتية مع المتعلمين (على سبيل المثال، ما يفعلونه للاعتناء بأنفسهم خلال الأوقات الصعبة) | |
| أنشطة تعلم قائمة على اللعب تركز على بناء الثقة بالنفس | الثقة بالنفس |
| تعليم المهارات الحياتية التي تركز على بناء الثقة بالنفس | |
| طرح الأسئلة التي تمنح الأطفال الفرصة لبدء التعلم والقيادة | الشعور بالقوة ⁴ |
| توفير روتينات يومية مرنة ومتأنية تسمح للأطفال باتخاذ القرارات التي تؤثر عليهم | |

4 الهيئة المعنية بجودة تعليم ورعاية الأطفال في أستراليا. دعم القدرة على التصرف: إشراك الأطفال في اتخاذ القرارات. <https://www.acecqa.gov.au>

ينبغي استعراض النشرة الإضافية رقم 3: "هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي" (يُرجى الرجوع إلى الرسم التوضيحي المقابل) وتسلط الضوء على أي من الاستراتيجيات التي لم يطرحها المشاركون.

يُشرح أن المعلمين يقدمون الخدمات الموضحة في الطبقتين السفليتين من الهرم (مع التدريب والإشراف الداعم) وأن المساحات التعليمية يمكن أن تكون بمثابة نقطة دخول للرعاية المركزة والخدمات المتخصصة عند الحاجة، ويُسلط الضوء على أن المستشارين في المساحات التعليمية أو الأخصائيين النفسيين في المساحات التعليمية يقدمون الخدمات الموضحة في الطبقتين العلويتين ويعملون كحلقة وصل مهمة لضمان حصول المتعلمين على الرعاية عند الحاجة والاستمرار في المشاركة في بيئات التعلم. في قطاع غزة، أثرت الأزمة المستمرة والنزوح والعنف المتواصل بشكل كبير على إمكانية الوصول إلى العديد من الخدمات الأساسية، خاصة خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتخصصة والمركزة التي تمثل الرعاية في المستويين العلويين من هرم التدخلات. وقد وسعت هذه التحديات الفجوات في هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بشكل كبير خلال عامي 2023 و 2024 بسبب العدوان الإسرائيلي غير المسبوق على القطاع.

ومع ذلك، ظهرت تدخلات مجتمعية هامة، مما أبرز أهمية المستوى الثالث من الهرم. هذه التدخلات تركز على التعاون بين المجتمع المحلي، وأولياء الأمور، والمعلمين وميسري التعلم. أبرز الأمثلة تشمل تحويل مدارس الأونروا إلى مراكز إيواء تقدم أنشطة نفسية مثل الرسم والمسرح، إلى جانب تدريب المعلمين والمستشارين الاجتماعيين لدعم الأطفال. كما لعبت اللجان المجتمعية وأولياء الأمور دوراً بارزاً في تنظيم أنشطة جماعية لدعم الأطفال المتضررين نفسياً. إضافة إلى ذلك، استضافت مراكز الشباب والمجموعات فعاليات تهدف لتحسين الصحة النفسية للأطفال من خلال أنشطة بدنية ووفنية. وتم تقديم تدخلات نفسية فردية وجماعية للأطفال من قبل منظمات محلية ودولية، إلى جانب تنظيم حملات توعية لتدريب المجتمع على كيفية التعامل مع الصدمات النفسية. تعكس هذه الجهود أهمية التعاون بين جميع الأطراف لتحقيق الدعم النفسي المستدام للأطفال في ظل هذه الظروف الصعبة.

مقتبس من هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الصادر عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (2007) ودليل التوجيهات التشغيلية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع في الأوضاع الإنسانية الصادرة عن اليونيسيف (2018).

الخدمات المتخصصة في الصحة النفسية
للأطفال ومقدمي الرعاية والمعلمين من جانب أطباء الصحة النفسية السريريين وأخصائيي الخدمة الاجتماعية

الدعم النفسي المركز
التدخلات النفسية التي يقدمها العاملون المدربون والخاضعون للإشراف للأطفال ومقدمي الرعاية والمعلمين، بما في ذلك الخدمات الاجتماعية والصحية الأولية

دعم الأسرة والمجتمع المحلي
التعلم الاجتماعي العاطفي، والنوادي الخاصة بالمتعلمين والتدخلات القائمة على الفن، وبرامج التربية الإيجابية للأطفال، والتدخلات القائمة على اللعب، والمساحات التعليمية للمهارات الحياتية، ومبادرات رفاه المعلمين، والتدريب والإشراف المستمر، والمنهج الدراسي الخاص بالسلام، وبرنامج التعلم الأفضل، إلخ. من أجل التعافي وتعزيز المرونة والحفاظ على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأطفال ومقدمي الرعاية والمعلمين

الاعتبارات الاجتماعية في الخدمات الأساسية والأمن
خطط السلامة والأمن في المساحات التعليمية، وآليات الإحالة، وبيئات التعلم الآمنة، والتعليم الشامل، والمناخ الدراسي الإيجابي الذي يعزز التفاعلات الإيجابية لضمان كرامة جميع الأطفال ورفاههم

تمرين: اللعب وتعزيز الصحة النفسية

15-20 دقيقة



ورق وأقلام تحديد وأقلام جافة والنشرة الإضافية رقم 4: "تعلم كيفية التأقلم من خلال اللعب" والنشرة الإضافية رقم 5: "سمات التجارب المرحية" وأحد ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا): "عصفور من ورق"



مجموعة المشاركين بأكملها



يمكن إرسال التعريفات في ملف بتنسيق بي دي إف (PDF).



يُشرَح أنه عندما يختبر الأطفال الحروب، فإنهم قد يتوقفون عن اللعب مع أقرانهم وأشقاتهم، أو حتى اللعب بمفردهم، وبدلاً من ذلك، قد يبدؤون في التظاهر بأنهم في ملجأ للاحتباء من القنابل أو بالوصول إلى حاجز على الطريق، أو تمثيل الانفجارات أو سقوط الصواريخ أو عمليات الإجلاء، أو التظاهر بأنهم جنود، ويمكن للمعلمين دعم الأطفال من خلال إضافة اللعب المتعمد إلى المواد التعليمية وإعادة توجيه اللعب غير المناسب من خلال توفير أنشطة بديلة، ويساعد هذا على إعادة تركيز طاقة الأطفال على اللعب الأكثر إنتاجية وإيجابية.

تُلعب لعبة "عصفور من ورق" إحدى ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) الصادر عن منظمة الحق في اللعب، وتعلم هذه اللعبة المتعلمين كيفية تحسين رعايتهم الذاتية من خلال صنع حيوان يمثل أنشطة الرعاية الذاتية والعلاقة الداعمة.

- يُطلب من كل مشارك التفكير في حيوان يجعله يشعر بالسعادة أو الأمل وصنعه باستخدام اللوازم الفنية أو مواد أخرى.
- يُطلب من المشاركين اختيار جزء واحد من الحيوان يمكنهم الرسم عليه أو كتابة أشياء يمكنهم القيام بها للاعتناء بأنفسهم، ثم يمكنهم اختيار جزء آخر من الحيوان لرسم الأشخاص الذين يدعمونهم أو كتابة أسماءهم عليه.
- يمكن للمشاركين تزيين حيواناتهم كما يحلو لهم، وينبغي تشجيعهم على مشاركة أي أفكار أخرى لديهم للقيام بالنشاط بينما يلعبون.

ينبغي تزويد المشاركين بالنشرة الإضافية رقم 4: "تعلم كيفية التأقلم من خلال اللعب".

يُشرَح أن التدخلات والتجارب المرحية يمكن أن تكون وسيلة فعالة لمعالجة الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال الذين عانوا من الحرب والعنف والنزوح و/أو أشكال أخرى من الشدائد أو شهودها، ويزيد تصميم نهج اللعب المراعية لحساسية الثقافات في بيئات التعلم لتيسير تعلم الأطفال ونموهم فرص الحفاظ على صحتهم ورفاههم النفسي الاجتماعي عند مواجهة الشدائد.

"يساعد اللعب الأطفال على التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها وإقامة علاقات إيجابية مع أقرانهم وأفراد الأسرة، ويساعدهم على التعامل مع الحصر النفسي وبناء قدرتهم على التركيز على ما هو مهم بالنسبة لهم، ويساعدهم ذلك على استعادة إحساسهم بالحياة الطبيعية وأملهم في مستقبل مشرق".

منظمة الحق في اللعب: أهمية الصحة النفسية لدى الأطفال

www.righttoplay.com

النقاط الرئيسية

يوفر اللعب سياقاً داعماً لمساعدة الأطفال على التعامل مع الإجهاد النفسي.



يشكل اللعب وسيلة لتعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في بيئات التعلم.



يبنى اللعب الممنهج المهارات الاجتماعية العاطفية ويخلق التماسك الاجتماعي بين الأقران.



مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) هو مجموعة من 100 نشاط تعليمي قائم على اللعب ومراعٍ للمنظور المتعلق بالتنوع الاجتماعي؛ الألعاب متاحة في شكل مقاطع فيديو رسوم متحركة وملفات بي دي إف (PDF) باللغات الإنكليزية والفرنسية والعربية من خلال موقع منظمة الحق في اللعب: www.righttoplay.com



يُطلب من المشاركين مشاركة ما فعلوه مع من يجلسون بجانبهم ومناقشة كيف يعزز هذا النشاط المرح الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بإيجاز.



ينقر المشاركون أيقونة رفع اليد أو يستخدمون مربع الدردشة للكتابة، تبعاً للمنصة المستخدمة.

يُشرح أن السمات الخمس للعب-- **ذو دلالة، مرح، تفاعلي بشكل اجتماعي، يشجع المشاركة النشطة، ومتكرر**-- مهمة لخلق تجربة لعب ناجحة وجذابة.



ينبغي إعطاء المشاركين النشرة الإضافية رقم 5: "سمات التجارب المرحّة" وقراءة التعريفات بصوت عالٍ من نسختك من النشرة الإضافية، وينبغي مناقشتهم في أهمية إعادة إشراك الأطفال في اللعب المناسب (أي، اللعب الذي لا يركز على الحروب أو النزاعات).



يُشرح أنه سيتم تعليم أنشطة التعلم م خلال اللعب لمورد لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا طوال التدريب وأنهم سيحصلون على مجموعة أدوات من الأنشطة الترفيهية لاستخدامها في المساحة التعليمية.



خاتمة

10-5 دقائق



أفلام تحديد وأقلام جافة ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية



استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية



يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

- كيف سيعززون الرفاه النفسي الاجتماعي في مساحاتهم التعليمية؟
- كيف سيدمجون اللعب في بيئة التعلم؟

يُلخّص ما تعلمته المجموعة (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص):

- دور المعلم في دعم النمو الاجتماعي والعاطفي والمعرفي للمتعلمين
- الصلة بين اللعب والصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

آثار الحرب على رفاه الأطفال وتعلمهم في غزة



(ساعة ونصف)



ورق ولوح ورقي قلاب وأقلام جافة وأقلام تحديد ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية والنشرة الإضافية رقم 6: "العلامات الشائعة للضيق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال"



الدعم النفسي الاجتماعي يُعد من أبرز التدخلات التي تُقدّم في حالات الأزمات وفي قطاع غزة على وجه الخصوص، عاد هذا الدعم ليكون في صدارة الاهتمامات بسبب الأزمة المستمرة بسبب الحرب الإسرائيلية على القطاع، وأصبح ضرورة للأفراد الذين تعرضوا لهذا العدوان وما زالوا يعانون من آثاره، فضلاً عن أولئك الذين يتابعون هذا العدوان عن بُعد. يتم تقديم هذا الدعم في إطار جهود الاستجابة للطوارئ والأزمات، كجزء من برامج الإغاثة الإنسانية، على أمل أن تُسهم تدخلات هذا الدعم في تحقيق تأثيرات إيجابية على عملية التعافي النفسي والاجتماعي للأشخاص المتأثرين. بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم نطاق التأثيرات التي يمكن أن تحدثها الحروب على الأطفال (والبالغين)
- فهم مؤشرات الإجهاد النفسي/الضيق بمرور الوقت حسب الفئة العمرية
- فهم كيفية تأثير الأزمات والإجهاد النفسي على رفاه الأطفال وتعلمهم.

مقدمة



20-30 دقيقة



ورق ولوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة



مجموعة المشاركين بأكملها

← تُعْرَض أهداف التعلم للجلسة، ويُطَلَب من أحد المشاركين قراءتها.

← يُطَلَب من المشاركين طي قطعة ورق بيضاء إلى نصفين ورسم صورة طفل يواجه حالة من الضيق على أحد الجانبين (دون تسميته أو تحديد هويته).

• كيف يبدو؟

• ما هي الكلمات التي يمكنكم استخدامها لوصف مشاعره وحياته وحالته؟

← يُطَلَب من المشاركين بعد ذلك رسم صورة لما يبدو عليه الطفل عندما لا يواجه حالة من الضيق على الجانب الآخر من الورقة.

• هل يتغير مظهره؟

• ماذا يتغير أيضاً؟

← يُطَلَب من بعض المشاركين وصف/عرض رسوماتهم، وينبغي ملاحظة النقاط التالية والتأمل فيها:

• أي قواسم مشتركة ملحوظة في الرسومات

• هل هناك أي اختلافات مثيرة للاهتمام بين الطريقة التي قد يظهر بها الفتيان والفتيات

• أي اختلافات بين الفئات العمرية

• هل رسم أحدهم طفلاً قد لا يمكنك معرفة أنه في حالة ضيق بالنظر إليه؟

← يُشْرَح أن الأطفال يعبرون عن الضيق ويتعاملون مع الحروب والشدائد بطرق عديدة وأن كل طفل يختلف عن غيره، ويختبر الحروب، أو الشدائد بوجه عام، بشكل مختلف، وقد يكون بعضهم قد فقدوا أفراداً من عائلاتهم، أو يعيشون في أسرة ليس بها سوى أحد الوالدين لأن أحدهما يخدم في الجيش، أو نازحين داخلياً ومهجرين من منازلهم.

← يُطَلَب من المشاركين التفكير في رسمهم لطفل يشعر بالتوتر النفسي وسرد جميع مسببات التوتر/الأحداث السلبية التي قد يواجهونها.

• أمثلة: النزوح وفقدان أحد أفراد الأسرة والعيش في أسرة تفتقد أحد الوالدين والحرب والخوف على سلامتهم وسلامة الآخرين والفقر وفقدان الوصول أو الوصول المحدود إلى التعلم والتفاعلات الاجتماعية، إلخ.

← يُطَلَب من المشاركين سرد مسببات التوتر هذه بصوت عالٍ وكتابتها على لوح ورقي قلاب، وفي منتصف اللوح الورقي القلاب، تُرسم حقيبة ظهر تُحاط بمسببات التوتر المشتركة بين رسومات جميع المشاركين.

• يُستخدم لوح افتراضي لوضع القائمة.

يُشرَح أنه عندما يحضر الأطفال إلى المساحة التعليمية، فإنهم غالباً ما يحملون مسببات التوتر هذه داخلهم، وبصفتنا معلمين، فإننا غالباً ما لا نكون على دراية بجميع مسببات التوتر التي يحملها الأطفال داخلهم عندما يحضرون إلى المساحة التعليمية والتي غالباً ما يشاركونها معهم مقدمو الرعاية والمعلمون، لا سيما في أوقات الحروب.

يُطلَب من المشاركين التفكير في رسوماتهم (الطفل الذي يشعر بالتوتر النفسي والطفل الذي لا يعاني من التوتر النفسي)، وتذكر جميع الأشياء التي تجلب الفرح لحياة الأطفال والعوامل التي تعزز مرونتهم.

يُستعرَض تعريف الرفاه النفسي الاجتماعي الموضح على اللوح الورقي القلاب من الجلسة السابقة ويُطلَب من المشاركين التفكير في زهرة الرفاه التي صنعوها.

• يصف **الرفاه النفسي الاجتماعي** حالة الوجود الإيجابية التي يكون عليها الشخص عندما يزدهر، وينتج هذا الرفاه لدى الأطفال والمراهقين والمراهقات عن التفاعل بين الجوانب الجسدية والنفسية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية والروحية التي تؤثر على قدرتهم على النمو والتعلم والتواصل الاجتماعي والنمو والتطور إلى أقصى إمكاناتهم.

تُوضَّح العلاقة بين الأطفال الذين يشعرون بالتوتر النفسي وتأثيراته على رفاههم النفسي الاجتماعي.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

”يمكن أن تؤثر الحروب على كل جانب من جوانب الرفاه (ينبغي تذكير المشاركين بزهرة الرفاه)، بما في ذلك الرفاه الجسدي والنفسي والمعرفي والعاطفي والاجتماعي والروحي، وسنناقش اليوم طرق التعرف على علامات الضيق لدى الأطفال.“

النقاط الرئيسية

كل طفل مختلف عن غيره وقد يتعامل مع الحروب والشدائد بشكل مختلف.

من المهم أن نتذكر بصفتنا معلمين أن الأطفال قد يحضرون إلى المساحة التعليمية وهم يحملون ثقل مسببات التوتر الموجودة في حياتهم في ”حقائب ظهورهم“، وقد يظهر هذا في سلوكهم واستجاباتهم غير المتوقعة في المساحة التعليمية.

الخلفية/الشرح النظري

15-20 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 6: "العلامات الشائعة للضغط النفسي الاجتماعي لدى الأطفال"



شرح الميسر



يُشرح أن الأطفال الذين عانوا من نزاعات أو حروب ممتدة وكانوا خارج المساحة التعليمية ومنفصلين عن أقرانهم ومعلميهم قد يعانون من الحصر النفسي والقلق والحزن الشديدين والشعور بالعجز وعدم اليقين، وقد يشعر بعضهم بالقلق من استمرار القصف أو الغارات الجوية، وربما كان بعضهم معزولاً في المنزل أو في ملجأ للاحتماء من القنابل أو في مكان آمن آخر، وربما يكون بعضهم قد اضطر إلى الفرار من منازلهم عدة مرات، وفي ظل هذه الظروف الصعبة، قد يتأثر رفاه الأطفال ونموهم نظراً لغياب التحفيز والروتين وانعدام السلامة والأمن، وأحد ردود الفعل الشائعة للغاية للنزاعات والحروب هو عدم الثقة في الآخرين.

تُوصف بعض الطرق الشائعة التي يتفاعل بها الأطفال عندما يشعرون بالإجهاد النفسي باستخدام النشرة الإضافية رقم 6: "العلامات الشائعة للضغط النفسي الاجتماعي لدى الأطفال"، وتربط هذه الطرق بالأمثلة التي قدمها المشاركون في بداية الوحدة التدريبية.

يمكن إرسال النشرة الإضافية بصيغة بي دي إف (PDF).



العلامات الشائعة للضغط النفسي الاجتماعي لدى الأطفال



ردود الفعل الجسدية

قد يختبر الأشخاص من جميع الأعمار ردود فعل جسدية نتيجة للضغط النفسي، وقد يختبر البعض عدّة ردود فعل جسدية، بينما قد لا يعاني آخرون من أي ردود فعل أو يعانون من ردود فعل قليلة جداً. يمكن أن تكون هذه الردود الجسدية أيضاً علامات على مشاكل صحية جسدية. في ظل الظروف الحالية في قطاع غزة حيث يصبغ الوصول إلى الخدمات الصحية، يُصاح بالتواصل مع أي خدمات صحية متوفرة أو مع المؤسسات المحلية التي قد توفر الدعم أو الإحالة للحصول على العناية اللازمة.

- الدوار
- الارتعاش
- الصداع
- الآلام العامة
- ضيق الصدر
- جفاف الفم
- ضعف العضلات
- ضيق التنفس
- التعب الشديد
- ألم المعدة

| رد الفعل | العمر |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • التعلق بمقدمي الرعاية أكثر من المعتاد • فرط النشاط المتزايد • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 3-0 سنوات) • الخوف المتزايد من الأشياء أصغر • التغيرات في أنماط النوم والأكل • الانفعال المتزايد • التعلق بالبالغين • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 6-4 سنوات) • تغيرات في أنماط النوم والأكل • الانفعال المتزايد • ضعف التركيز | <ul style="list-style-type: none"> • من سن 3-0 سنوات |
| <ul style="list-style-type: none"> • التعلق بمقدمي الرعاية أكثر من المعتاد • فرط النشاط المتزايد • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 6-4 سنوات) • الخوف المتزايد من الأشياء أصغر • التغيرات في أنماط النوم والأكل • الانفعال المتزايد • ضعف التركيز • التعلق بالبالغين • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 7 من سن 12 سنة) • الفلج المتكرر بشأن المتضررين الآخرين • تغيرات في أنماط النوم والأكل • الخوف المتزايد • الانفعال المتزايد • العدوانية المتكررة • الخمول أو فرط النشاط المتزايد • التوقف عن اللعب • القيام بأدوار البالغين • التوقف عن الكلام • الحصر النفسي أو القلق المتزايد | <ul style="list-style-type: none"> • من سن 6-4 سنوات |
| <ul style="list-style-type: none"> • التعلق بمقدمي الرعاية أكثر من المعتاد • فرط النشاط المتزايد • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 7 من سن 12 سنة) • الخوف المتزايد • الانفعال المتزايد • ضعف التركيز • التعلق بالبالغين • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 7 من سن 12 سنة) • الفلج المتكرر بشأن المتضررين الآخرين • تغيرات في أنماط النوم والأكل • الخوف المتزايد • الانفعال المتزايد • العدوانية المتكررة • الخمول أو فرط النشاط المتزايد • التوقف عن اللعب • القيام بأدوار البالغين • التوقف عن الكلام • الحصر النفسي أو القلق المتزايد | <ul style="list-style-type: none"> • من سن 7 من سن 12 سنة |
| <ul style="list-style-type: none"> • التعلق بمقدمي الرعاية أكثر من المعتاد • فرط النشاط المتزايد • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 13 من سن 17 سنة) • الخوف المتزايد • الانفعال المتزايد • ضعف التركيز • التعلق بالبالغين • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن 13 من سن 17 سنة) • الفلج المفرط بشأن الآخرين • مشاعر الذنب والعار • التحدي المتزايد للسلطة • الخمول أو فرط النشاط المتزايد • التوقف عن اللعب • القيام بأدوار البالغين • التوقف عن الكلام • الحصر النفسي أو القلق المتزايد | <ul style="list-style-type: none"> • من سن 13 من سن 17 سنة (المراهقة) |

مقتبس من: اليونيسيف، 2022. علامات الكرب لدى الأطفال: استجابات شائعة للكرب بين الأطفال.



مقتبس من: اليونيسيف، 2022. علامات الكرب لدى الأطفال: استجابات شائعة للكرب بين الأطفال.

يُشرح أن كل طفل سيتعامل مع الحروب والشدائد بشكل مختلف، ومن المهم الانتباه إلى تغيرات السلوك بمرور الوقت كمؤشر على أن الطفل قد يكون يشعر بالضيق، ويستمر العديد من ردود الفعل هذه لفترة قصيرة فقط وهي ردود فعل طبيعية تجاه الأحداث المسببة للإجهاد، ومع ذلك، إذا استمرت هذه الحالة لفترة طويلة، فقد يحتاج الطفل إلى مزيد من الدعم، ويبلغ المشاركون أنه سيتم مناقشة الدعم الإضافي لاحقاً في التدريب.

إذا كان الطفل منفتحاً وثرثاراً في العادة ثم أصبح منعزلاً، فقد يشير هذا إلى أن ثمة خطب ما، وإذا توقف طفل صغير عن اللعب والمشاركة في أنشطة كانت تجلب له الفرح في السابق، فقد يشير هذا إلى أن ثمة خطب ما.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

”يمكن أن تؤدي التجارب الصعبة إلى سلوك انديفاعي وعدواني/سريع الانفعال وإلى ضعف التركيز والذاكرة، وقد يصعب أحياناً ملاحظة ذلك لأن بعض الأطفال يحتفظون بمشاعرهم وأحاسيسهم الداخلية لأنفسهم؛ فمثلاً عندما يحزن الأطفال، غالباً ما يبدو أنهم متقطعاً، وأحياناً يلعبون ويتفاعلون كما يفعلون عادةً، ثم، ربما بسبب ذكرى أو كلمة أو رائحة أو أي محفز آخر، قد يكون رد فعلهم نوبات غضب أو حزن، ومن المهم إخبار الأطفال أن هذا أمر شائع وطبيعي تماماً، وأنه لا داعي للخجل من ردود الفعل هذه“.

من الصعب معرفة ما إذا كان الطفل يشعر بالضيق أو يعاني، على العكس مما إذا كان قد كسر ذراعه أو ساقه، وبصفتكم معلمين، فإنكم ترون معظم المتعلمين لديكم كل يوم دراسي وقد يكون بمقدوركم ملاحظة التغيير في سلوك الطفل أو مزاجه، ويمكن أن يكون المعلمون بمثابة نقطة دخول ورايط مهم مع الأخصائيين النفسيين في المساحات التعليمية أو المستشارين في المساحات التعليمية المدربين على دعم الأطفال الذين يعانون من الضيق، وبالإضافة إلى ذلك، يمكن

للمعلمين استخدام المهارات والتقنيات التي يتم تعليمها في هذه الدورة لدعم الأطفال.

من المهم أن نتذكر أن الأطفال أيضاً يتمتعون بالمرونة، ويمكن أن تتعزز قدرتهم هذه عندما يتمكنون من الوصول إلى مساحات تعلم آمنة (عاطفياً وجسدياً) ومجموعة من العلاقات الداعمة والراعية مع الأقران والبالغين وأنشطة اجتماعية وعاطفية قائمة على اللعب.

النقاط الرئيسية

يمكن أن يتخذ الضيق عدة أشكال مختلفة باختلاف العمر وعوامل أخرى، وقد تكون التغييرات في سلوك الأطفال ومزاجهم بمرور الوقت مؤشراً على أنهم يعانون من الضيق.

يتمتع الأطفال بمرونة هائلة ويمكن للمعلمين تعزيز هذه المرونة من خلال تهيئة بيئات تعلم آمنة وقابلة للتنبؤ تشمل اللعب والأنشطة الاجتماعية والعاطفية.

يعمل المعلمون في بعض البلدان مع الأخصائيين النفسيين في المساحات التعليمية ويستشيرونهم عندما يعتقدون أن الطفل قد يحتاج إلى دعم إضافي.

تمرين: العلاقة بين الحروب والرفاه والتعلم

30 دقيقة



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة



مجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها



حدثها مع عودتهم إلى المساحة التعليمية بعد انقطاعهم لفترة طويلة أو العودة إلى المساحات التعليمية الشخصية بعد الحضور عبر الإنترنت.

يُقسّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية للقيام بالعصف الذهني، ويُوقَر لكل مجموعة، إذا أمكن ذلك، لوخ افتراضي للمشاركة في وضع قائمتهم.



● أمثلة: صعوبة التركيز لفترات طويلة من الزمن، والخوف من الضوضاء العالية وصعوبة الانفصال عن مقدمي الرعاية وضعف الذاكرة، إلخ.

← يُطلب من كل مجموعة تقديم أفكارها للمجموعة وملاحظة النقاط التالية والتفكير فيها:

- هل كانت هناك قواسم مشتركة بين استجابات المجموعات؟
- هل حدث أي شيء مفاجئ؟

← يُشرَح أنّ المشاركين سيتعلمون طوال الدورة الكثير من المهارات والتقنيات للمساعدة في تخفيف التحديات التي قد يواجهها المتعلمين عند عودتهم إلى المساحة التعليمية، وسيساعد توقع هذه التحديات المعلمين على الشعور بأنهم أفضل استعداداً لدعم المتعلمين والتخطيط لعودتهم.

← يُشرَح أن المشاركين سيقومون بالعصف الذهني في هذا النشاط حول الطرق التي قد تتأثر بها قدرة المتعلمين على التعلم والمشاركة في المساحة التعليمية بسبب الحروب المستمرة.

← ينبغي تذكير المشاركين بأن أحد المبادئ التوجيهية لهذه الدورة هو مراعاة ظروف النزاع. وفي التعليم، ينطوي استخدام نهج يراعي ظروف النزاع على الانتباه إلى كيفية تأثير الحروب على رفاه المتعلمين وتصميم بيئة تعلم تراعي ما يمر به الأطفال ويختبرونه.

← يُقسّم المشاركون إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة (حسب عدد الأشخاص المشاركين في التدريب) ويُطلب منهم كتابة جميع الطرق التي قد تتأثر بها قدرة المتعلمين على التعلم والمشاركة في المساحة التعليمية ومع أقرانهم بسبب الحروب المستمرة (على اللوح الورقي القلاب)، ويُشرَح أنه يكون من المهم التفكير في بعض التحديات التي قد يواجهها الأطفال والتوصل إلى طرق للتخفيف من

خاتمة

10-5 دقائق 

مدونة التأمّلات في المساحة التعليمية وأقلام تحديد وأقلام جافة 

استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية 

- ← يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.
- كيف يمكن أن يستجيب الأطفال للشدائد والضيق؟
 - كيف يمكنهم التخفيف من بعض التحديات المتوقعة عندما يعود الأطفال إلى المساحة التعليمية؟

← تُلخّص الدروس المستفادة (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- تؤثر الحروب على الأطفال بشكل مختلف وتختلف استجاباتهم لها، لكن معرفة العلامات الشائعة للضيق يمكن أن تساعد المعلمين على ملاحظة متى قد يعاني الطفل من صعوبات ويحتاج إلى الدعم.
- يتمتع الأطفال بالمرونة، ويمكن لتعزيز العلاقات الداعمة والوصول إلى بيئات تعلم آمنة والتعلم الاجتماعي العاطفي أن يعزز مرونتهم.

مقدمة عن دور المعلم في دعم الرفاه

30 دقيقة



أقلام تحديد وأقلام جافة ولوح ورقي قلاب ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:



- وصف كيفية وسبب تغير أدوار البالغين في سياقات الأزمات
- سرد ستة طرق يمكن من خلالها للمعلمين والمساحات التعليمية دعم رفاه المتعلمين
- وضع خطة لدعم الرفاه في مساحاتهم التعليمية.

مقدمة

يُطلب من المجموعات مشاركة من هم الأشخاص الذين يرون أنهم البالغون الذين يتواجدون "عادةً" في حياة الطفل، ويُرسَم هؤلاء الأشخاص على لوح ورقي قلاب حول الطفل.

يُشار إلى أن بعض هؤلاء البالغين قد لا يكون لهم وجود في حياة الطفل بسبب الحرب، ويُطلب من المشاركين مشاركة أمثلة حول الأشخاص الذين قد يكونون مفقودين من حياة الطفل أو تُقدّم أمثلة عليهم، وتُغطى صورة البالغ الذي يرد ذكره في الأمثلة عند كل مثال يُذكر. على سبيل المثال:

- غادرت عمّة الطفل أو خالته و/أو عمه أو خاله البلاد/المنطقة، ولكن كان على الطفل البقاء هناك.
- نزع الطفل مع أسرته أو بمفرده من شمال غزة إلى الجنوب، أو بقي في غزة خوفاً من الاعتقال على الحواجز أو التعرض للقتل. هذا النزوح القسري والتجارب الصادمة المرتبطة به يضيفان أعباءً نفسية هائلة على الأطفال.
- غادر جازٌّ كان مقرباً من الطفل أو تعرض للقتل.
- كان على الطفل الانتقال، لذلك أصبح لديه معلمون جدد يتحدثون لغة مختلفة، كما أنه يجد صعوبة في التعبير مشاعره واحتياجاته.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

"يمكن للنزاعات، كما ترون، أن تغير البالغين الموجودين في حياة الطفل وأدوار البالغين الذين يبقون، وقد تكونون مسؤولين بصفتكم معلمين عن إيجاد دعم إضافي للصحة النفسية للطفل أو تقديم دعم إضافي في حالة غياب هذه الخدمات، وهو ما سنناقشه في جلسة لاحقة".

10 دقائق



ورق ولوح ورقي قلاب وأقلام تحديد



مجموعات ثنائية، ومجموعة المشاركين بأكملها، وأفراد، ومجموعة المشاركين بأكملها مرة أخرى



تُعرَض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلب من أحد المشاركين قراءتها.

يُشرَح أنه سيتعلم المشاركون خلال الجلسات القليلة القادمة طرقاً مختلفة يمكن من خلالها للبالغين، لا سيما المعلمين، دعم رفاه الأطفال.

ينبغي تذكير المشاركين بما تعلموه في الوحدة التدريبية 3 حول تأثيرات الحروب على رفاه الأطفال وتعلمهم.

يُشرَح أنّ الأدوار التي يؤديها البالغون قد تتغير أثناء الحروب.

يُطلب من المشاركين في مجموعات ثنائية رسم طفل، ثم يُرسَم حول الطفل البالغون الذين يتواجدون "عادةً" في حياته (أي، المعلمون والآب والأم والعمات والأعمام والخالات والأخوال، وآباء الأصدقاء، والجيران، إلخ).

يمكن للمشاركين عمل رسوماتهم بشكل فردي أو مناقشتها في أزواج في غرف افتراضية.



النقطة الرئيسية

قد لا يكون العديد من البالغين في حياة الطفل موجودين أو حاضرين بالطرق التي كان عليها الأمر في السابق بسبب الحروب، ونتيجة لذلك، قد يتعين على البالغين الموجودين حول الطفل، لا سيما المعلمين، تقديم دعم إضافي والاضطلاع بأدوار مختلفة عن المعتاد.



← يُطلَب من المشاركين وصف كيفية تغير دور المعلمين وعلاقاتهم مع المتعلمين أثناء الحروب من وجهة نظر المتعلمين.

← يُطلَب منهم مشاركة ما يلي:

- كيف ترون، بصفتمك متعلمين أن أدوار المعلمين قد تغيرت؟ كيف أثر ذلك على العلاقة بين المعلمين والمتعلمين؟
- هل تغيرت أدواركم، بصفتمك معلمين، بطرق أخرى ربما لا يدركها المتعلمون؟
- ما هي الأدوار الأخرى التي اضطلعتم بها منذ بدء الحرب؟

لمحة عامة عن الوحدة التدريبية

10 دقائق



لوحة ورقية أو بطاقات وأقلام تحديد



"محاضرة" يقدمها الميسر



← تُعَرِّضُ خطة جميع جلسات التدريب الست المتضمنة في الوحدة التدريبية 4، مع توضيح أن كل جلسة ستركز على طريقة يمكن بها للمعلمين دعم رفاه الأطفال أثناء الأزمات.

← يُشْرَحُ أنه من المهم أن يفكر المعلمون في رفاههم قبل مناقشة كيف يمكن لهم دعم رفاه الأطفال، فقد يكون لرفاههم تأثير كبير على المتعلمين؛ لأننا سنواجه صعوبة في دعم رفاه المتعلمين إذا لم نعتنِ بأنفسنا، على سبيل المثال، إذا كان المعلم يشعر بالإجهاد النفسي، فسيكون من الصعب عليه تعليم المتعلمين والتخلي بالصبر معهم، وحتى تكون الاستراتيجيات التي سيتم مناقشتها في الجلسات الست المقبلة ناجحة، يتعين على المعلمين معالجة رفاههم؛ فهم يصبحون أكثر قدرة على التعليم بفعالية والتطور مهنيًا عندما يكونون في حالة جيدة.

← يمكن موازنة جميع استراتيجيات دعم رفاه المتعلمين لدعم رفاهنا بصفتنا معلمين

← تُوصَفُ كل جلسة من الجلسات الست المتضمنة في الوحدة التدريبية 4 ويُشْرَحُ ما سيتعلمونه بإيجاز:

- **4.2 إيجاد بيئة تعلم مرحة ويسهل التنبؤ بها:** كيف يمكن للروتين أن يساعد في خلق إحساس بالحياة الطبيعية وكيف يمكن وضع خطة لخلق قابلية التنبؤ والتنظيم
- **4.3 التعزيز الإيجابي:** كيف يؤثر التعزيز الإيجابي والسلبي على الأطفال، وكيف يمكن وضع خطة لمكافأة السلوك الإيجابي، وكيف يمكن إعادة توجيه السلوكيات السلبية ومعالجتها في المساحة التعليمية
- **4.4 تعزيز بيئات التعلم ذات التفاعل الاجتماعي:** أهمية العلاقات بين الأقران لرفاه الأطفال واستراتيجيات بناء التفاعلات الاجتماعية الإيجابية
- **4.5 بناء القدرة على التحمل والصمود وتعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية من خلال اللعب:** كيف يدعم التعلم الاجتماعي العاطفي رفاه الأطفال وكيف يمكن وضع خطة لدمج التعلم الاجتماعي العاطفي
- **4.6 التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة:** استراتيجيات الدعم الأساسية للتحدث مع الأطفال عن الأزمات
- **4.7 الحصول على دعم إضافي:** موارد الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتاحة في شبكة المساحات التعليمية وحولها وكيفية وضع خطة إحالة.

← يُشْرَحُ لهم أن هذا سيساعدهم على دعم متعلميهم بشكل أفضل.

خاتمة



10 دقائق



أقلام تحديد وأقلام جافة ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية



استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية

← يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

- ما هي الاستراتيجيات التي يستخدمونها بالفعل لدعم رفاه متعلميهم؟

← يُلخّص ما تم مناقشه (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- طرق تغير أدوار البالغين أثناء الحروب
- ست طرق لدعم رفاه الأطفال

4.2

إيجاد بيئة تعلم مرحة ويسهل التنبؤ بها

ساعتان و15 دقيقة



أقلام تحديد وأقلام جافة ولوح ورقي قلاب ومفكرة التأملات والتعلم في المساحة التعليمية والنشرة الإضافية رقم 1: "نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)" والنشرة الإضافية رقم 7: "الروتينات اليومية للمساحة التعليمية"



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:

- وصف كيف يمكن لبيئة التعلم الآمنة تعزيز الصحة النفسية والرفاه
- تطبيق استراتيجيات قابلية التنبؤ والتنظيم في المساحة التعليمية
- وضع خطة لتهيئة بيئة تعلم آمنة.



مقدمة

30 دقيقة
لا شيء
مجموعات ثنائية، ومجموعة المشاركين بأكملها

تُعرض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلب من أحد المشاركين قراءتها.

يُنقذ نشاط "التفكير والنقاش في مجموعات ثنائية والمشاركة" (أي يفكر المشاركون بشكل فردي في كل سؤال ويناقشونه مع شريك ثم يشاركون ما ناقشوه مع مجموعة المشاركين بأكملها).

● ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمونها بالفعل (أو شاركتكم فيها بصفتمك متعلمين) لخلق **قابلية التنبؤ** في المساحة التعليمية؟

أمثلة: وضع قواعد المساحة التعليمية والجدول الزمني للمساحة التعليمية واتباع ترتيب المساحات التعليمية ذاته كل يوم وكتابة الخطة اليومية على السبورة

● تُستخدم طريقة "رفع اليد" للمشاركة في مناقشات المساحة التعليمية

● ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمونها بالفعل (أو شاركتكم فيها بصفتمك متعلمين) لخلق **التنظيم** في المساحة التعليمية؟

أمثلة: بدء كل يوم بدائرة صباحية أو استخدام أغنية أو نشاط تعلم قائم على اللعب للانتقال بين الدروس

يُسمح للمشاركين بالتفكير في صمت لمدة دقيقة واحدة ثم يتم تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة في غرف افتراضية لمدة ثلاث إلى خمس دقائق لمشاركة أفكارهم ونشرها، وتُنشئ لوحة افتراضية بحيث يمكن لجميع المشاركين رؤيتها.

● يُطلب من أحد المشاركين كتابة جميع الاستراتيجيات التي شاركوها والتي يستخدمونها لخلق قابلية التنبؤ على لوح ورقي قلاب أو سبورة بيضاء ومن ثم يتم تنظيمها.

● يُشرح كيف تعزز تهيئة بيئة تعليم آمنة صحة الأطفال وتساعد على منع تصاعد استجاباتهم العاطفية والنفسية.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

"قابلية التنبؤ والتنظيم مهمان دائماً لنمو الأطفال وتطورهم بطريقة صحية، وتزداد أهميتهما في حالات الحروب؛ فربما يكون الأطفال قد فقدوا إحساسهم بالسيطرة على حياتهم، وربما تكون حياتهم الأسرية/المنزلية قد تعيرت بشكل جوهري بسبب عوامل النزوح والقتل والجوع، وربما يكون الوالدان غائبين للقتال في الحرب، أو ربما قُتل أفراد من أسرهم، أو ربما كان عليهم الانتقال، وربما تكون المساحات الآمنة سابقاً مثل الملاعب وأماكن العبادة، وحتى منازلهم، قد دُمّرت أو أُغلقت مؤقتاً، ويمكن للمدارس والمساحات التعليمية أن توفر مساحة آمنة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم والتعامل مع ما يحدث حولهم، ويمكن لمساحات التعلم أن توفر مساحة ينفصلون فيها جسدياً عن العنف، وربما الأهم من ذلك هو أن مساحات التعلم والمجتمعات المحلية يمكن أن تخلق الأمان النفسي للأطفال حيث يمكنهم طرح الأسئلة بأمان وارتكاب الأخطاء والتعلم والنمو، وعلى الرغم من أن السلامة الجسدية قد تكون خارجة عن سيطرة المعلمين، إلا أن بإمكانهم المساعدة في خلق السلامة النفسية لمتعلميهم والحفاظ عليها، وتهيئة بيئة آمنة في المساحات التعليمية - سواءً أكانت شخصية أو افتراضية - وقابلة للتنبؤ وداعمة أمر مهم بصفة خاصة للأطفال أثناء الحروب، ومن المهم أيضاً التأكد من أن بيئة المساحات التعليمية الشخصية

النقاط الرئيسية

يوفر خلق الروتين والإحساس بالحياة الطبيعية في مواجهة الاضطراب، شيئاً من التنظيم للأطفال للنمو بشكل صحي.



يمكن للمدارس والمساحات التعليمية أن توفر مساحة آمنة مادياً، لا سيما عند تدمير أو تضرر مساحات آمنة أخرى؛ فقد تكون الحياة الأسرية/المنزلية للأطفال قد تغيرت بسبب شجار الوالدين أو وفاتهما، إلخ. وربما يكونوا قد اضطروا إلى الانتقال، وربما تكون الملاعب أو الجوامع أو الكنائس وغيرها من الأماكن قد تعرضت للتدمير أو تم استخدامها كأماكن للجوء والتجمع بحثاً عن الأمان وسط ظروف الحرب المستمرة. ويمكن للمدارس والمساحات التعليمية أيضاً أن توفر مساحة آمنة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم والابتعاد عن الواقع المخيف في الأماكن التي كانت في السابق مساحات آمنة.



يمكن أن توفر مساحات التعلم للمتعلمين في غزة، سواء كانت افتراضية أو وجاهية، جزءاً من الأمان النفسي للأطفال من خلال تهيئة بيئة تعلم مرحة. تتيح هذه البيئة للأطفال الشعور بالطمأنينة، مما يشجعهم على التحدث مع معلمهم عن مشاعرهم، وطلب المساعدة، والمشاركة في عملية التعلم دون الخوف حتى وإن ارتكبوا أخطاء. يمكن تضمين أنشطة مرحة مناسبة للتعلم عن بعد، مثل الألعاب التفاعلية عبر الإنترنت أو استخدام الرموز التعبيرية لزيادة التواصل.



قد يكون المعلمون هم الأشخاص الأكثر ثقة في نظر الأطفال، أو يشكلون مصدر الأمان في حياتهم، خاصة في قطاع غزة، حيث أصبح العديد من الأطفال أيتاماً أو مفصولين عن عائلاتهم، أو لا يستطيعون توفير الأمان الجسدي والنفسي لأنفسهم، نظراً لما يواجهونه من صعوبات خاصة وقاسية.



في سياق قطاع غزة، حيث الأزمات المستمرة والتحديات اليومية التي تواجه الأطفال، تصبح قابلية التنبؤ والتنظيم ذات أهمية مضاعفة لنموهم وتطورهم بطريقة صحية. فالأطفال في غزة بحاجة ماسة إلى بيئة توفر لهم روتيناً يومياً مستقراً وتنظيماً واضحاً يعزز شعورهم بالأمان، خاصة في ظل انعدام الاستقرار الناجم عن النزاعات المستمرة والنزوح المتكرر.



التركيز على توفير المواد والأنشطة ما أمكن في صيغ يسهل الوصول إليها إلكترونياً، خاصة للمتعلمين الذين قد يعانون من انقطاع الإنترنت. التأكيد على أهمية خلق مساحة افتراضية آمنة للمتعلمين للتعبير عن مشاعرهم، مثل تخصيص دقائق في بداية الدرس لأسئلة.

يمكن تحقيق التفاعل الافتراضي من خلال اقتراح أنشطة ملائمة للفصول الدراسية الافتراضية، مثل استخدام غرف النقاش الصغيرة (Breakout Rooms) لتنفيذ الأنشطة التفاعلية.

أو الافتراضية تعيد بعض الفرح والمرح إلى حياة الأطفال، ويمكن أن تكون الروتينات والترتيبات اليومية مرحة وينبغي أن تكون كذلك، وستحدث في هذه الجلسة عن كيفية تهيئة بيئة قابلة للتنبؤ ومنظمة ومرحة وآمنة نفسياً للأطفال في المساحات التعليمية الشخصية أو الافتراضية.

- يُسأل المشاركون عما فعلوه لخلق قابلية التنبؤ طوال التدريب؟
- أمثلة: وضع القواعد الأساسية وعرض الجدول الزمني والخطة اليوميين والروتين التمهيدي والختامي (مثل نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت))
- يُشرّح أنه يمكنهم إعادة تنفيذ جميع الأشياء التي فعلوها مع متعلميهم.

تمرين: زوايا تهدئة النفس

(15 دقيقة)



لوح ورقي قلاب/بطاقات وأقلام تحديد



مجموعات ثنائية، أو مجموعة المشاركين بأكملها في الوقت الحالي، قد يكون هذا النشاط غير ممكن في غرة بسبب العنف المستمر. إذا كان الأمر كذلك بالنسبة لبيئات التعلم، يمكن تخطي هذا الجزء من التدريب. يمكن الرجوع إلى هذا التمرين في المستقبل عندما يصبح ذلك ممكناً، وهو مدرج هنا للاستخدام المستقبلي.

يُشرَح أنه من المهم أن يشعر جميع المتعلمين بالأمان في المساحة التعليمية، سواء كان شخصياً أو افتراضياً، والمعلم مسؤول عن خلق هذا الشعور بالأمان الجسدي والنفسي على حد سواء.

سيتعلم المشاركون خلال التدريب العديد من الاستراتيجيات المختلفة لتهيئة بيئة تعليم آمنة، ومع ذلك، حتى في البيئات الآمنة بشكل عام، قد يعاني المتعلمون في غرة من ردود فعل قوية تجاه الأحداث العنيفة التي تحدث داخل المساحة التعليمية أو خارجها، ويحتاجون إلى الابتعاد عن زملائهم والأنشطة التي يتم القيام بها ليصبحوا هادئين، ومن المهم بصفة خاصة أثناء الحروب توفير مساحة آمنة وهادئة يمكن فيها للمتعلمين إبعاد أنفسهم عن الأنشطة الرئيسية أو أقرانهم.

وضع خطة لتعزيز بيئة تعليمية آمنة، مع الإقرار بصعوبة تحقيق أمان كامل في ظل العنف المستمر في غرة. ومع ذلك، يُعد هذا الجهد ضرورياً، حيث يمكن للمعلمين العمل على توفير شعور بالأمان والطمأنينة للمتعلمين في إطار المساحة التعليمية المتاحة.

يجب وضع ما يلي في الاعتبار عند تهيئة زوايا تهدئة النفس:

- المساحة المادية (على سبيل المثال، هل توجد وسادة ناعمة ليجلس عليها الطفل لتوفر قدراً معيناً من الراحة الجسدية؟)
- الخصوصية، تتيح للمعلم مراقبة المتعلم دون الإخلال بخصوصيته أثناء استخدام زاوية تهدئة النفس في المساحة التعليمية.
- الإشارات أو الأدوات التي تساعد في عملية التهدئة (على سبيل المثال، تذكير مرئي باستراتيجيات التهدئة التي تعلمها المتعلمين في المساحة التعليمية، أو الأغراض المهدئة مثل الحيوانات المحشوة أو الصلصال أو كرة الضغط)
- كيفية تعريف المتعلمين بزاوية الهدوء حتى يبدو استخدامها آمناً (أي، تقديمها في بداية العام الدراسي ودمجها في قواعد المساحة التعليمية).
- يُطلَب من المشاركين، في مجموعات ثنائية أو جميعهم كمجموعة واحدة، مناقشة كيف يمكنهم معالجة هذه الجوانب الأربعة لزاوية الهدوء، ولمواصلة المحادثة، يُطرح السؤالان التاليان على المشاركين:
- ما هي الأغراض التي سيحتاجون إليها؟
- كيف يمكنهم مساعدة المتعلمين على الشعور بالأمان في هذه المساحة؟

← يُشرّح بعد المناقشة أنه يمكن مواءمة زوايا تهديّة النفس مع المساحات التعليمية الافتراضية، ويُطلب من المشاركين طرح الأفكار حول كيفية فعل ذلك.

- يمكن اقتراح بعض الأشياء، إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة في طرح الأفكار، مثلاً، يمكن للمتعلمين اختيار إيقاف تشغيل الكاميرا، وربما إرسال رمز تعبيري محدد إلى المعلم للتعبير عن حاجتهم إلى بعض المساحة للهدوء، وإذا كانت هناك منصة للمساحة التعليمية الافتراضية، يمكنهم تهيئة "زاوية هدوء" تشمل موارد، مثل التذكير باستراتيجيات التهديّة التي تعلموها ومقاطع فيديو لأنشطة الوعي الذهني وأنشطة التلوين، إلخ.

← من الجيد أن يطمئن المعلم على المتعلمين بعد استخدامهم لزاوية الهدوء، سواء شخصياً أو افتراضياً، وينبغي أن يكون هذا الاطمئنان مفتوحاً في شكل دعوةٍ للمتعلمين للمشاركة فقط إذا كانت لديهم رغبة في ذلك، ويجب ألا يشعروا أبداً بالضغط لمشاركة ما يشعرون به أو أسباب مشاعرهم تلك.

تمرين: الروتينات اليومية للمساحة التعليمية

ساعة واحدة



لوح ورقي قلاب أو بطاقات وأفلام تحديد والنشرة الإضافية رقم 1:
"نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)" والنشرة الإضافية رقم
7: "الروتينات اليومية للمساحة التعليمية"



مجموعة المشاركين بأكملها، ومجموعات صغيرة، ومجموعة
المشاركين بأكملها مرة أخرى



يمكن أن تتضمن الروتينات اليومية، على سبيل المثال، وقتاً يعرف فيه المتعلمين أن بإمكانهم التوقف ولعب لعبة، مثل الأنشطة المتضمنة في مورد (لعبتنا فيها تعلمنا وصحتنا) التي سيتم مناقشتها في جلسات لاحقة.

تُناقش "الروتينات اليومية للمساحة التعليمية" مع مجموعة المشاركين بأكملها وتُكتب على لوح ورقي قلاب أو سبورة بيضاء. ما هي الروتينات اليومية التي رأيتموها أو استخدمتموها أو يمكنكم استخدامها في المساحة التعليمية؟

الروتينات اليومية في المساحات التعليمية الافتراضية مهمة أيضاً ويمكن أن تكون وسيلة ممتعة لإشراك المتعلمين والحفاظ على الشعور بالانتماء، حتى عن بعد--على سبيل المثال، يشغل أحد المتعلمين يومياً أغنية من اختياره أثناء فترات الانتقال.

تشمل أمثلة الروتينات اليومية للمساحة التعليمية ما يلي:

- نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 1)
- أغنية أو طريقة إبداعية أخرى لبدء المساحة التعليمية/اليوم وإنهائه
- نشاط وقت الدائرة الصباحية (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 7)
- بدء كل يوم بنشاط "افعلوا كذا الآن" مع دخول المتعلمين إلى المساحة التعليمية (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 7)
- إنهاء كل يوم بالتحدث عما أعجبهم/لم يعجبهم (نشاط وردة وشوكة وبرعم-- يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 7).

يُقَسَّم المشاركون إلى مجموعات صغيرة من ثلاثة إلى خمسة، وإذا كان هناك معلمون لصفوف دراسية/فئات عمرية مختلفة، فينبغي تقسيمهم حسب الصفوف التي يعلمونها، وإذا كانوا جميعهم يعلمون صفوفًا مماثلة، فسيضعون جميعهم روتينات يومية لهذه الفئة العمرية.

تُقَسَّم المجموعات إلى غرف افتراضية على منصة افتراضية، وينبغي تشجيع المشاركين الذين سيعلمون المتعلمين عن بعد على وضع روتينات يومية افتراضية/عن بعد.

يُشرَح أن الروتين هو مجموعة من الممارسات المنتظمة والتي يمكن التنبؤ بها وتحدث بالترتيب نفسه في الوقت ذاته، ويمكن أن تكون مرحلة وذات دلالة للمتعلمين وينبغي أن تكون كذلك.

- حتى تكون الروتينات اليومية المساحات التعليمية وأساليب التدريس ذات دلالة للمتعلمين، فإنها يجب أن تكون مرتبطة بتجاربيهم الحياتية؛ فمن خلال المشاركة والتوسع في شيء يعرفونه بالفعل، يصبح الأطفال أكثر قدرة على التعامل مع ما يحدث من حولهم والتعلم.
- تتيح الروتينات اليومية أيضاً الاطمئنان العاطفي في بداية كل يوم ونهايته.
- يجب أن تكون الروتينات اليومية **مرحة** وتعزز سمات اللعب الخمس: ذات دلالة، مرحلة، تفاعلية اجتماعياً، تشجع المشاركة النشطة، ومتكررة. يمكن للمشاركين التفكير في كيفية تصميم روتينات يومية مرحة تعزز واحدة أو أكثر من هذه السمات. من الضروري أيضاً مراعاة السياق التعليمي والبيئي عند وضع هذه الروتينات.
- على سبيل المثال، يمكن وضع قائمة بالروتينات اليومية المستوحاة من الواقع التعليمي في غزة مثل:
 - الوقوف في طابور الصباح (دائرة البدء).
 - تحية الأصدقاء والمعلمين بطريقة مميزة.
 - القيام بأنشطة جسدية مرحة.
 - استكشاف الأحداث اليومية ومناقشتها.
 - غناء الأناشيد الصباحية.
 - تنفيذ مبادرات جماعية تعزز التعاون. ويجب التفكير أيضاً في كيفية وضع روتينات يومية مرحة تعزز سمة واحدة أو أكثر من هذه السمات.

← يُطلَب من كل مجموعة تحديد الروتين الدراسي المفضل لديهم للفئة العمرية التي يعلمونها والاستعداد لتقديمه أمام المجموعة كلها.

← تُجمَع جميع المجموعات معاً مرة أخرى، ويُطلَب من كل مجموعة عرض روتينها، وتُضاف أي عناصر ناقصة إلى اللوح الورقي القلاب "الروتينات اليومية للمساحة التعليمية".

← التفكير كمجموعة:

- ما الذي أعجبكم أو لم يعجبكم في بعض الروتينات اليومية؟
- كيف يمكن للروتينات اليومية أن تتضمن السمات الخمس للعب (ذو دلالة، مرح، تفاعلي بشكل اجتماعي، يشجع المشاركة النشطة، ومتكرر)؟
- كيف ستختلف الروتينات اليومية باختلاف المتعلمين الموجودين في المساحة التعليمية (الصف والعمر والتنوع والنزوح ومستوى التعرض للنزاع)؟

تمرين: الجدول الزمني للمساحة التعليمية

20 دقيقة



لوحة ورقي قلاب/بطاقات وأقلام تحديد



مجموعة المشاركين بأكملها، وأفراد



← يحصل كل مشارك على صفحة لوح ورقي قلاب، بالإضافة إلى أقلام التحديد والمواد الأخرى.

← يُقدّم للمشاركين قالب PowerPoint أو Google Slides أو شيء مماثل لتعبئته وإضافة رسوم توضيحية إلى جداولهم الزمنية أو تزيينها.

← يُشرّح للمشاركين أنه يمكنهم الآن إنشاء جدول زمني أسبوعي لمساحاتهم التعليمية يتضمن الروتينات اليومية.

النقاط الرئيسية

← قد لا يكون لدى المتعلمين في المساحات التعليمية في غزوة رؤية واضحة لما يحدث في بيئاتهم المحيطة بسبب استمرار الأزمات. لذلك، يُعتبر توفير جدول زمني واضح ومحدد وسهل التنبؤ وسيلة فعالة لخلق شعور بالاستقرار ونوع من الحياة الطبيعية، حتى وإن كان ذلك بشكل بسيط ومؤقت.

← عدم معرفة الأطفال بمستقبلهم أو ما قد يحمله لهم المستقبل يمكن أن يكون له آثار سلبية للغاية عليهم، نظراً لحالة عدم الاستقرار والبيئة غير الآمنة التي يعيشون فيها.

← يجب أن يتبع الجدول الزمني الجيد ترتيباً متنسقاً ويتضمن تفاصيل كافية للمتعلمين لمعرفة ما يمكنهم توقعه كل يوم.

← سيتفاعل الأطفال بشكل أكبر مع الجدول الزمني إذا كان ممتعاً بصرياً و/أو إذا شاركوا في إضافة الرسومات التوضيحية إليه. يمكن استخدام وضع جدول زمني وإضافة الرسومات التوضيحية إليه/تزيينه كنشاط في المساحة التعليمية في بداية العام الدراسي.

← يُشرّح أن هناك طريقة أخرى لخلق قابلية التنبؤ وهي وضع جدول زمني للمساحة التعليمية.

← اطلب من المشاركين التفكير بشكل فردي في الفرق بين شعورهم عندما يعرفون جدول التدريب لهذا اليوم وشعورهم عندما لا يعرفونه.

← اعرض أمثلة لجدول زمنية للمساحة التعليمية، واطلب من المشاركين تحديد ما يعجبهم وما لا يعجبهم بشأن الجداول الزمنية المختلفة،

مثل كونها ملونة وواضحة بشكل جيد أو عدم احتوائها على صور، مما يعتبر سيئاً للأطفال الصغار، وهكذا.

← تناقش المجموعة ما يلي:

- لماذا من المهم معرفة الجدول الزمني اليومي/الأسبوعي؟
- ما هي مكونات الجدول الزمني الجيد؟
- كيف يمكن للجدول الزمني أن يعزز الفرح والمرح؟

خاتمة

10 دقائق 

أقلام تحديد وأقلام جافة ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية



استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية



- ← يُطلّب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.
- ما هي الاستراتيجيات التي سيستخدمونها لخلق قابلية التنبؤ والسلامة واللعب في مساحاتهم التعليمية (شخصياً أو افتراضياً)؟
- ما الذي سيضيفونه إلى زاوية الهدوء؟
- كيف سيضعون الجدول الزمني ويعرضونه؟
- ما هي الروتينات اليومية التي سينفذونها في مساحاتهم التعليمية؟

← يُلخّص ما تم مناقشه (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلّب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- إنشاء مساحة تُسمى "زاوية الهدوء" أو تخيلها كمساحة مادية يستطيع المتعلمون اللجوء إليها داخل البيئة التعليمية للحصول على وقت خاص لأنفسهم. تهدف هذه الزاوية إلى منحهم الفرصة للاسترخاء واستعادة هدوئهم بعيداً عن أجواء التعلم، مع التأكد من أن هذه المساحة معروفة ومتاحة دائماً لهم عند الحاجة.
- عرض الجدول الزمني للمساحة التعليمية.
- وضع الروتينات اليومية في المساحة التعليمية التي يتم تنفيذها في الوقت نفسه كل يوم.

4.3

التعزيز الإيجابي



ساعتان ونصف



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة والنشرة الإضافية رقم 8: "خطوات تطبيق الانضباط الإيجابي" ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:

- وصف الفرق بين التعزيز الإيجابي والسلبي
- عرض استراتيجيات السلوك الإيجابي
- وضع خطة لمكافأة السلوك الإيجابي وإعادة توجيهه/معالجة السلوك السلبي في المساحة التعليمية.

مقدمة

- ← يُطلَب من كل مجموعة بعد بضع دقائق مناقشة كيف ستكون استجاباتهم إذا رأوا أحد هذه السلوكيات أو أكثر في المساحة التعليمية.
- ← يُطلَب من المجموعتين مشاركة ما ناقشوه وتقديم الملاحظات والتغذية الراجعة البناءة للمجموعة الأخرى.
- ما الذي تريدون إضافته أيضاً؟

15 دقيقة



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة



مجموعتان



← تُعرَض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلَب من أحد المشاركين قراءتها.

← تُقسَّم المجموعة إلى مجموعتين:

المجموعة 1: يُكلّف نصف المجموعة بالعصف الذهني للتفكير في السلوك "المرغوب به" في المساحة التعليمية.

أمثلة: الاستماع إلى المعلم ومشاركة المواد والإجابة عن الأسئلة عند طرحها والتعامل بلطف مع المتعلمين الآخرين

المجموعة 2: يُكلّف النصف الآخر بالتفكير في السلوكيات "غير المرغوب بها" في المساحة التعليمية.

أمثلة: عدم الانتباه ومقاطعة المعلم أو الزملاء والشجار والتنمر/الفظاظة مع المتعلمين الآخرين

يُقسَّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية، ويُنشأ لوح افتراضي حيث يمكن للمجموعات كتابة السلوكيات ليراها جميع المشاركين.



الخلفية/الشرح النظري

20 دقيقة



لا شيء



شرح الميسر



يُشرَح أنّ هناك نوعين من الاستراتيجيات للتعزيز الإيجابي لدى المتعلمين لديكم: التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي.

- يهدف **التعزيز الإيجابي** إلى دعم السلوك الإيجابي وإعادة توجيه السلوك غير المرغوب به من خلال مساعدة المتعلم على فهم أسباب سلوكه وتأثيراته.
- يستجيب **التعزيز السلبي** للسلوك غير المرغوب به بإيقافه فجأة، عادةً دون تفسير وبعقاب قاسٍ.

يُسأل المشاركون عن التأثيرات المحتملة للتأديب السلبي على متعلميهم، لا سيما أثناء الحروب.

- يمكن أن يؤدي التعزيز السلبي إلى شعور الأطفال بعدم الأمان وقد يزيد من احتمالية تصرفهم بشكل سيء مرة أخرى، ويمكن أن يحد أيضاً من قدرتهم المعرفية.
- قابلية التنبؤ مهمة جداً لدعم الرفاه، تبعاً لما تم مناقشته في الجلسة السابقة، وبشكل دعم السلوك الإيجابي والقابل للتنبؤ إحدى الطرق لضمان أن يكون المساحة التعليمية بيئة قابلة للتنبؤ وأمنة.

ينبغي تذكير المشاركين بأن الأطفال يستجيبون بشكل مختلف للأزمات وأن استجاباتهم قد تشمل كيفية تصرفهم في المساحة التعليمية، ومن المهم أن نتذكر أن جميع الأطفال جيّدون وأن سلوكهم فقط هو الذي قد يكون سيئاً، واستجابتنا لهم يمكن أن تشجع سلوكهم أو تحبطه ويمكن أن يكون لها تأثير كبير على رفاهم. يُقال ما يلي على سبيل المثال:

”من المهم أن يكون المعلمون على درايةٍ بالتغيرات التي تحدث في سلوك الأطفال. تذكروا أن السلوك السلبي غالباً ما يكون مؤشراً على معاناةٍ داخليةٍ أعمق. قد يكون الأطفال الذين يعيشون في بيئة حربٍ مستمرة يعانون من الحزن لفقدان أحد أحبائهم أو من الإجهاد النفسي بسبب الأوضاع الصعبة التي يعيشونها. قد يبدو السلوك مزعجاً أحياناً، مما يسبب إحباطاً للمعلمين، ولكن من الضروري إدراك أن خلف كل تصرف يوجد سبب يحتاج إلى فهم ومعالجة. في الجلسة المقبلة، سنتناول الخيارات المتاحة لدعم الأطفال الذين قد يحتاجون إلى اهتمام إضافي. في ظل الحرب المستمرة في غزة، يتحمل الأطفال أعباءً جديدةً أثرت بشكل كبير على صحتهم النفسية وسلبتهم جزءاً من طفولتهم البريئة. من بين هذه الأعباء: الوقوف لساعات طويلة في طوابير للحصول على المياه، أو انتظار دورهم في التكيّة لاستلام الطعام اليومي، أو الوقوف في طوابير المخابز لتأمين الخبز، وأحياناً الاضطرار لجمع الحطب والبلاستيك لإشعال النار للطهي.“

← تُعرض شريحة تتضمن المكونات الأربعة لدعم السلوك الإيجابي، ويُشرح للمشاركين أنهم سيحصلون في هذه الجلسة فرصة تعلم اثنين من المكونات الأربعة وممارستها.

● **تحديد التوقعات** من خلال المشاركة في وضع القواعد والعواقب المرتبطة بها (كما في الجلسة السابقة)

● **تهيئة بيئة جماعية إيجابية** من خلال التعرف على المجموعة والمعلم والثقة بهما (ينطبق هذا على جميع الاستراتيجيات التي ناقشناها ولكن سيتم التركيز عليه في الجلسة القادمة).

● **تعزيز السلوك الإيجابي**، مما يعزز السلوك الإيجابي ويردع السلوك السلبي (سيتم التدرب على ذلك في النشاط التالي).

● **معالجة السلوك السلبي** بطريقة إيجابية، مما يوقف السلوك، ويبنى فهماً لسبب كون السلوك غير مرغوب فيه، ويعيد توجيهه نحو السلوك المطلوب (سيتم التدرب على ذلك لاحقاً في هذه الجلسة).

← يُشرح أنه يجب على المعلمين دعم السلوك الإيجابي وتشجيع المتعلمين على المحاولة مرة أخرى إذا فشلوا، ويجب تعزيز استجابة المعلم وتحسين سلوك المتعلم من خلال التهجُّج التكرارية، ويجب أيضاً معالجة السلوك السلبي من خلال التهجُّج التكرارية التي تشجع المتعلم على التفكير في سلوكه ومراجعته.

النقاط الرئيسية

● يستجيب الأطفال لتداعيات النزاعات والشدائد، مثل النزوح والعنف والفقْدان، بطرق مختلفة. بالنسبة لبعضهم، غيرت هذه النزاعات وتأثيراتها حياتهم الأسرية والمنزلية بشكل جذري، مما أثر بشكل كبير على سلوكهم. قد يشاهد الأطفال قدوتهم من المعلمين أو أفراد الأسرة يتصرفون بطرق غير مناسبة، حيث يستجيبون باستخدام العنف أو الغضب أو يعجزون عن السيطرة على مشاعرهم. نتيجة لذلك، قد يظهر المتعلمون بعض هذه السلوكيات غير المألوفة في المساحة التعليمية. وعلى هذا الأساس، قد يجد الأطفال صعوبة في السيطرة على مشاعرهم وسلوكياتهم لأنهم يحاولون معالجة ما يحدث في عالمهم.

● **يهدف التعزيز الإيجابي** إلى زيادة دعم السلوك المرغوب به من قبل المتعلم وتقليل السلوك السلبي على المدى الطويل، ويركز على مكافأة السلوك الإيجابي عندما يحسن الأطفال التصرف، بدلا من التركيز على عقاب السلوك السلبي، كما أنه يعالج السلوك غير المرغوب فيه في وقت مبكر وبشكل مباشر من خلال السعي إلى فهم مسبب السلوك والحفاظ على الهدوء وتقديم الدعم.

● **يركز التعزيز السلبي** على معاقبة السلوك غير المرغوب به، وفي حين أنه قد يوقف السلوك غير المرغوب به من خلال الصراخ أو الاستجابات الغاضبة، فإنه لا يساعد الطفل على فهم سبب كون سلوكه غير مرغوب به أو تعلم السلوك الإيجابي.

● لقد ثبت أن العقاب القاسي والعنيف يزيد السلوك غير المرغوب به ويؤدي إلى عدم الثقة في المعلم، وقد ينغلق المتعلمين على أنفسهم ويتوقفون عن المشاركة في المساحة التعليمية إذا كانوا لا يفهمون العقوبة أو لا يشعرون بالأمان.

● يشكل دعم السلوك الإيجابي إحدى طرق خلق شعور بقبالية التنبؤ؛ حيث يعرف المتعلمين ما يمكن توقعه إذا ارتكبوا خطأ أو أظهروا سلوكاً غير مرغوب به، ومن المرجح أن ينتهجوا السلوك المرغوب به لأنهم يعرفون ما هو متوقع منهم.

تمرين: مكافأة السلوك الإيجابي

15 دقيقة



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة



مجموعة المشاركين بأكملها



يُشرح أن المشاركين سيقومون في هذا النشاط بالعصف الذهني والتدرب على طرق مكافأة السلوك الإيجابي بطريقة مرحة.

يُسأل المشاركون لماذا من المهم مكافأة السلوك الإيجابي.

أمثلة الإجابات: يفهم المتعلمين السلوك المرغوب به ويحفز السلوك الجيد ويرى المتعلمين الآخرون السلوكيات الجيدة ويقلدونها.

تُناقش التأثيرات السلبية المحتملة لمكافأة بعض الأطفال وليس جميعهم.

أمثلة الإجابات: يشعر من لا يتم مكافئتهم بالسوء تجاه أنفسهم وقد يتجادل الأطفال فيما بينهم للحصول على المكافأة.

تقوم المجموعة بعصف ذهني لاستراتيجيات مكافأة السلوك الإيجابي ويُطلب من أحد المشاركين كتابة هذه الاستراتيجيات على لوح ورقي قلاب، وتشمل الأمثلة ما يلي:

- مخطط "النجمة" للسلوك الجيد
- (لوحة الفخر، فارس الأسبوع، القائد المميز، وغيرها من الأنشطة التي تعزز من التقدير والاعتراف بالجهود)
- "مكافآت" السلوك الجيد التراكمي للمساحة التعليمية بأكملها (غالباً ما يتم قياسها باستخدام إحدى الآليات الأخرى)--على سبيل المثال، المزيد من الوقت الحر أو وقت اللعب
- يُطلب من المتعلمين منح بعضهم بعضاً "نجوماً" لمكافئة السلوك الجيد
- تُعرض "المكافآت الإيجابية" في مكان ما في المساحة التعليمية.

يُنشأ لوح افتراضي ويُطلب من المشاركين كتابة اقتراحاتهم على هذا اللوح.



ينبغي الحرص على التنوع وتجنب التكرار أو الملل، وينبغي أيضاً أن يكون الدافع هو السلوك الجيد، وليس المكافأة، ويتم التأكد دائماً من توضيح سبب المكافأة.

تصوت المجموعة على مكافأة السلوك الإيجابي التي سيتم استخدامها خلال بقية يوم التدريب.

يتم اختيار أحد أعضاء المجموعة ليكون مسؤولاً عن تتبع المكافآت وتوزيعها.

تمرين: معالجة السلوك غير المرغوب به

1. اسأل نفسك عما إذا كان المتعلم يقوم بشيء خاطئ حقاً (على سبيل المثال، هل السلوك غير مرغوب به أو يمثل مشكلة حقاً؟)
2. اسأل نفسك عما إذا كانت توقعاتك من المتعلم عادلة، على وجه التحديد، ضع الظروف في اعتبارك.
3. هل كان المتعلم يعلم أن السلوك غير مرغوب به/غير صحيح (هل هو موجود في القواعد أو هل تم توضيحه له بطريقة أخرى)؟ إذا لم يكن كذلك، اشرح أن السلوك لم يكن مقبولاً واشرح السبب بصوت هادئ على انفراد للمتعلم أو المساحة التعليمية بأكملها دون ذكر اسم المخطئ أو انتقاده أمام الجميع.
4. ابدأ بإعادة توجيه السلوك.

- دكر جميع المتعلمين بما يجب عليهم فعله.
- قف بالقرب من المتعلم الذي يتصرف بشكل سيء أو انظر إليه.
- توقف فجأة عن الكلام حتى يتوقف السلوك.
- غير نبرة صوتك أو مستواه لجذب انتباه المتعلم--عادةً ما يكون ذلك بخفض مستوى صوتك حتى يصبح مجرد همس. لا تصرخ في وجه المتعلم.
- استخدم الإشارات الجسدية التي ناقشتها/شاركتها مع المتعلمين، مثل تشغيل الأضواء وإطفائها أو التصفيق لجذب انتباههم، ومع ذلك، تأكد من أن الإشارات الجسدية التي تستخدمها لا يشبه شكلها أو صوتها أي شيء قد يخافون منه.
- 5. تُحدّد العواقب المناسبة وذات الصلة، ويجب أن تبدأ العواقب بتحذير وألا تتصاعد إلا إذا لم يتوقف السلوك، وينبغي أن تصدر على انفراد وأن تكون مناسبة للسلوك.

ساعة ونصف



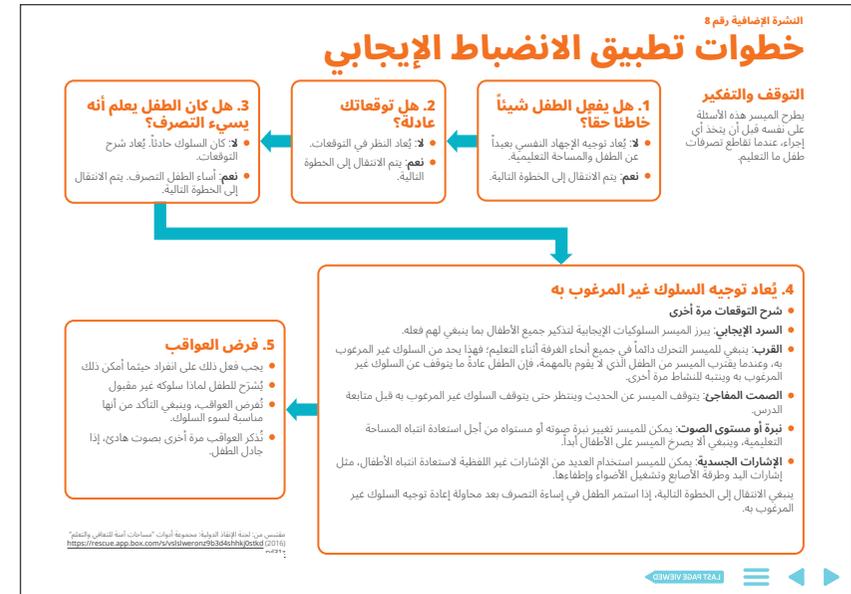
لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة والنشرة الإضافية رقم 8:
"خطوات تطبيق الانضباط الإيجابي"



مجموعة المشاركين بأكملها، ومجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها مرة أخرى



تشارك الخطوات الخمس لمعالجة السلوك غير المرغوب به.⁵ تُكتب هذه الخطوات على لوح ورقي قلاب أو شريحة ويُعطى المشاركون النشرة الإضافية رقم 8: "خطوات تطبيق الانضباط الإيجابي".



يُشْرَح أن المشاركين سيحصلون الآن على فرصة للتدرب على طرق مختلفة للتعامل مع السلوك غير المرغوب به من خلال سيناريوهات لعب الأدوار، ويتم تقسيمهم إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة.

يُطَلَب من المجموعات القيام بعصف ذهني للتحديات السلوكية الأكثر شيوعاً التي يواجهونها في مساحاتهم التعليمية، وإذا كان المشاركون معلمين جدد أو يواجهون مشكلات في التوصل إلى سيناريوهات، يُطَلَب من كل مجموعة اختيار سيناريو من القائمة أدناه (لكن ينبغي التأكد من أن كل مجموعة تلعب سيناريو مختلفاً)، ويُسمح للمجموعات بوضع دقائق للقيام بالعصف الذهني لسيناريو وكيف يمكنهم معالجته بصفتهم معلمين.

سيُلعَب أحد المشاركين دور المعلم والآخرين دور المتعلمين عندما يقومون بلعب الأدوار أمام المجموعات الأخرى، ويتم تذكير المجموعات باستخدام الخطوات الخمس التي تعلموها للتو لمعالجة كل مشكلة.

● **السيناريو 1:** يهمس اثنان من المتعلمين ويضحكان بصوت عالٍ بينما يتحدث المعلم أثناء الدرس.

● **السيناريو 2:** يطلب المعلم من المتعلمين تقسيم أنفسهم إلى مجموعات من ثلاثة متعلمين للقيام بالعمل الجماعي ويرفض أحد المتعلمين الانضمام إلى مجموعة، ثم يقول ذلك المتعلم أنه يكره هذا المساحة التعليمية وجميع زملائه.

● **السيناريو 3:** يسخر متعلم من متعلم آخر بسبب ما يرتديه (أو شيء آخر).

● **السيناريو 4:** النوم أثناء الجلسة التعليمية - يمكن الأخذ بالاعتبار أن النوم قد يكون بسبب خارج عن إرادة الطفل، مثلاً قد يكون لعدم قدرته على النوم ليلاً بسبب الأحلام والكوابيس الناتجة عن الحرب، أو بسبب التعب والإرهاق للحصول على مساعدات معينة أو بسبب أصوات القصف أثناء الليل.

● **السيناريو 5:** يحدث جدال كلامي بين متعلمين أثناء الوقت الحر، ويتصاعد الجدل الكلامي بينها ويبدو وكأنه سيتحول إلى شجار جسدي.

يُقسَم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية ويقومون بلعب الأدوار باستخدام السيناريوهات ذاتها.

يُطَلَب من جميع المجموعات لعب الأدوار أمام الجميع، واحدة تلو الأخرى، عندما تكون جاهزة لذلك، وتناقش مجموعة المشاركين بأكملها استجابة المعلم، بعد أن تنتهي كل مجموعة من لعب الأدوار، باستخدام الأسئلة التالية:

- ما الذي أحسن المعلم فعله في استجابته لهذا السيناريو؟
- كيف كان بإمكان المعلم الاستجابة بشكل أفضل؟
- ما هي الطرق البديلة لمعالجة هذا السيناريو في المساحة التعليمية؟

النقاط الرئيسية

يبدأ دعم السلوك الإيجابي بتحديد التوقعات، على سبيل المثال في قواعد المساحة التعليمية.

يجب أن تكون الاستجابات للسلوك غير المرغوب به هادئة ومتسقة وعادلة دائماً، وتذكروا أن المتعلمين ربما مروا بتجارب سلبية بسبب الحروب وأنهم يجلبون ذكريات ذلك معهم إلى المساحة التعليمية.

من المهم أن نستمر في الحفاظ على هدوئنا إذا استمر السلوك السلبي وأن نعالجه بتفهم، وقد يحتاج المعلم إلى الترتيب للقاء المتعلم بشكل فردي لفهم سبب هذا السلوك إذا تصاعد، وينبغي الرجوع إلى الدعم المتخصص، مثل معالج أو مستشار في المساحات التعليمية، إذا لزم الأمر. من المهم تذكير المعلم ليتعامل مع السلوك غير المرغوب فيه بطريقة تحقق التوازن بين تحسين بيئة التعلم والحفاظ على العلاقة الجيدة مع المتعلمين، دون التأثير سلباً على صحتهم النفسية أو الاجتماعية. فالسلوك غير المرغوب فيه قد يكون نتيجة لتجارب نفسية صعبة مر بها المتعلمون، خاصة في بيئات النزاع أو الأزمات. لذا يجب أن يتعامل المعلم مع هذا السلوك بحذر، من خلال تطبيق استراتيجيات هادئة ومتسقة، مع مراعاة الاحتياجات النفسية والاجتماعية للمتعلمين. كما يجب ألا تؤدي ردود الفعل تجاه هذا السلوك إلى تعزيز الفجوة بين المعلم والمتعلمين أو شعورهم بالتجاهل أو الإحباط.

خاتمة

10 دقائق 

أقلام تحديد وأقلام جافة ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية

استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية 

← يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

- كيف سيكافئون السلوك الإيجابي في مساحاتهم التعليمية؟
- كيف سيتعاملون مع السلوك غير المرغوب به في مساحاتهم التعليمية؟

← يُلخّص ما تعلمته المجموعة (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- مكافأة السلوك الإيجابي--وضع طريقة قابلة للتنبؤ لتحفيز المتعلمين على إظهار السلوك الإيجابي.
- معالجة السلوك غير المرغوب به--الاتساق وإدراك أن السلوك السيئ قد يكون نتيجة لتجارب سلبية ناجمة عن الحروب.

تعزير بيئات التعلم ذات التفاعل الاجتماعي

ساعتان ونصف



أقلام تحديد وأقلام جافة ولوح ورقي قلاب (اختياري: مكعبات) والنشرة الإضافية رقم 9: "نبذة عن بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعلمنا وصحتنا)" أو نسخة مطبوعة من بنك الألعاب لكل مشارك، ومدونة التأملات في المساحة التعليمية



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:

- وصف أهمية العلاقات بين الأقران لرفاه الأطفال
- عرض استراتيجيات بناء التفاعلات الاجتماعية الإيجابية
- وضع خطة لخلق تفاعلات اجتماعية إيجابية وداعمة في المساحة التعليمية.



مقدمة

30 دقيقة



اختياري: مكعبات



أربع مجموعات



← تُعَرَّض أهداف التعلم للجلسة، ويُطَلَب من أحد المشاركين قراءتها.

← يُشْرَح للمشاركين أنه للدخول إلى جلسة تعزيز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، فإنهم سيلعبون لعبة تُسمى "بناء..."، التي يمكنهم لعبها أيضاً مع متعلميهم.

← تُعْطَى التعليمات الخاصة بلعبة "بناء..."، وفيها تتم تسمية غرضي ما، ثم يعيد المشاركون بناء ذلك الغرض، في مجموعات صغيرة، باستخدام أجسادهم. ملاحظة: يمكنهم بناء هذا الغرض باستخدام المكعبات بدلاً من ذلك، إذا كانت هناك مكعبات، ويجب أن يشارك جميع أعضاء المجموعة في هذا النشاط.

← يمكن للمشاركين رسم الغرض معاً باستخدام لوح افتراضي، ويجب التأكد من ضبط إعدادات ذلك باستخدام عدة "شرائح" حتى يمكنهم الاستمرار في استخدام الرابط ذاته والرسم مرات عدة.

← يُقَسَّم المشاركون إلى أربع مجموعات، ومن المهم أن يكون هناك أربع مجموعات؛ لأن المجموعات ستجتمع مع بعضها بعض، وإذا كانت المجموعة كبيرة جداً، فيمكن تقسيمها إلى ثماني مجموعات ولعب جولة إضافية (يُرجى الرجوع إلى ما هو وارد أدناه).

← تُلْعَب جولة أو اثنتان في مجموعات صغيرة، وفي كل جولة، تُمنح المجموعات دقيقتين على الأقل لبناء الغرض.

• يمكن في الجولة الأولى، على سبيل المثال، قول "بناء شجرة" (أو استبدالها بغرض آخر إذا كانت هناك رغبة في ذلك)، ثم يجب على جميع المجموعات بناء شجرة باستخدام أجسادهم، وينبغي تذكيرهم بأنه يتعين على جميع الأعضاء المشاركة في هذا النشاط.

← يُطَلَب من المجموعة رسم شجرة على اللوح الافتراضي، إذا كان النشاط المنفذ هو الرسم. وينبغي لجميع الأعضاء المشاركة في الرسم.

← تُجمع مجموعتان بعد جولتين، بحيث يكون هناك الآن مجموعتان أكبر، وتُلْعَب جولة واحدة أو جولتان في هاتين المجموعتين الكبيرتين، وتُخصَّص دقيقتان على الأقل لكل جولة.

← ينبغي دمج مجموعتين معاً أو تكوين نصف عدد المجموعات (مضاعفة عدد المشاركين) ويُطَلَب من المشاركين رسم صورة جديدة، إذا كان النشاط المنفذ هو الرسم. وينبغي لجميع الأعضاء المشاركة في الرسم.

• يمكن في الجولة الثانية، على سبيل المثال، قول "تشكيل جسم حصان أو جسم هندسي آخر" (أو استبداله بغرض آخر) وينبغي للمجموعتين تشكيل جسم حصان أو جسم هندسي آخر باستخدام أجسادهم، وينبغي تذكيرهم بأنه يتعين على جميع الأعضاء المشاركة في هذا النشاط. وما إن يفهم المشاركون اللعبة، يمكنهم تسمية الأشياء التي يريدون بنائها.

← تُدمج المجموعتان في الجولة الأخيرة بحيث يكون جميع المشاركين في مجموعة واحدة، وتلعب مجموعة المشاركين بأكملها جولة أو جولتين، وتُخصص دقيقتان على الأقل لكل جولة.

- يمكن، على سبيل المثال، قول "بناء تاج من الزهور" (أو استبداله بغرض آخر يمثل السلام)، وينبغي للمجموعة بأكملها بناء تاج الزهور باستخدام أجسادهم، ويتم تذكيرهم بأنه ينبغي للجميع المشاركة.

يُطلب من المجموعات رسم تاج من الزهور باستخدام لوحة Miro (أو أي برنامج متاح)، إذا كان النشاط المنفذ هو الرسم. ويتم تذكيرهم بأن كل عضو في المجموعة يجب أن يشارك في الرسم.



← تُجرى مناقشة تأمل باستخدام الأسئلة التالية بعد أن تبني المجموعة الكاملة الغرض المطلوب منها:

- كيف توافق الجميع في مجموعاتكم الصغيرة؟
- كيف تغير هذا، أو لم يتغير، عندما اندمجتم مع مجموعات أخرى؟
- ما هي بعض التحديات التي واجهتموها أثناء العمل معاً؟
- كيف تأكدتم من إشراك الجميع والعمل معاً بانسجام؟
- ما هي فوائد القيام بهذا النشاط، أو نشاط مماثل، مع المتعلمين لديكم؟

الخلفية/الشرح النظري

10 دقائق



لا شيء



شرح الميسر



يُطلب من المشاركين قول بعض الكلمات أو العبارات التي تصف ما تتكون منه البيئة الاجتماعية الإيجابية في المساحة التعليمية بصوت عالٍ (أو كتابتها على لوح ورقي قلاب أو سبورة).

• تشمل الأمثلة: الاحترام والثقة والمشاركة والفرح والشعور بالأمان والتعاون، إلخ.

يُشرَح أنه "ستتم مناقشة الاستراتيجيات التي تبني بيئة اجتماعية إيجابية في المساحة التعليمية، بالإضافة إلى تلك التي تعزز العلاقات العميقة والداعمة بين المتعلمين، والتدرب عليها".

النقاط الرئيسية

تشكل التفاعلات والعلاقات الاجتماعية الإيجابية مكوناً أساسياً في دعم رفاه الأطفال، وهي ضرورية لدعم الأطفال الذين يعيشون في الحروب أو يواجهون الأزمات؛ إذ يمكن أن تساعد هذه العلاقات على التعامل مع الشدائد والعنف المحيط بهم، ويمكن للعلاقات بين الأقران أن تساعد الأطفال على استعادة الإحساس بالحياة الطبيعية وتدعمهم في الشفاء.

ويمكن للمعلمين المساعدة في تهيئة بيئة اجتماعية إيجابية في المساحة التعليمية من خلال العمل الجماعي وخلق أجواء إيجابية ومحترمة وربط محتوى المساحة التعليمية بالواقع المعيشي للمتعلمين، ويمكن للمعلمين أيضاً المساعدة في تعزيز العلاقات القوية بين المتعلمين، مما قد يساعدهم على التعامل مع الحروب والشفاء منها.

يُشرَح للمشاركين أنهم سيتعلمون في هذه الجلسة المزيد عن أهمية تعزيز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والاستراتيجيات التي يمكن استخدامها في المساحة التعليمية.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

"تشكل التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والعلاقات القوية بين الأقران جزءاً مهماً من رفاه المتعلمين، ويصبح وجود الأقران جزءاً متزايد الأهمية من نُظُم دعم الأطفال أثناء انتقالهم إلى مرحلة المراهقة، وبالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من نُظُم الدعم العادية للمتعلمين ستتوقف بسبب الحروب، ويمكن للتفاعلات الاجتماعية الإيجابية مع الأقران والبالغين يمكن أن تدعم الشفاء والرفاه العاطفيين".

"تُظهر الأبحاث أيضاً أن العلاقات بين الأقران وديناميات هذه العلاقات في المساحات التعليمية جزء مهم من التحصيل الأكاديمي للمتعلمين ورفاههم، على المدى القصير والطويل، وفي أثناء الحروب، سيكون من المهم بصفتم معلمين أن تعملوا على تهيئة بيئة اجتماعية إيجابية بشكل عام في المساحة التعليمية وتعزيز العلاقات القوية مع المتعلمين وفيما بينهم".

تمرين: بناء بيئة اجتماعية إيجابية

50 دقيقة



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد



مجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها



يُشرَح أنه سيتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات بحيث يكون لكل مجموعة موضوع مختلف قليلاً تقوم بالعصف الذهني بشأنه، وسيكون لكل عضو في المجموعة دور محدد، وهذا نموذج لبناء بيئة اجتماعية إيجابية من خلال العمل الجماعي الذي يمكنهم استخدامه في مساحاتهم التعليمية.

يُسأل المشاركون عن الأدوار التي قد يلعبونها في المجموعة وتُكتب جميع الأدوار على لوح ورقي قلاب أو شريحة.

أولاً، على سبيل المثال مع مجموعة المشاركين بأكملها، يُعيّن أحد المشاركين ليكون مراقب الوقت وآخر ليكون الكاتب وثالث ليكون المتحدث، ويشرح الميسر أنه سيقدم نموذجاً لتيسير المناقشة. تُشرَح قواعد النشاط كما يلي:

- **الميسر:** يطرح الأسئلة ويصدر التعليمات إلى أعضاء المجموعة

- **مراقب الوقت:** يتحقق من الوقت ويصدر التذكيرات ويحرص على إنجاز المهمة في الوقت المخصص لها

- **الكاتب:** يدون ملاحظات تسجل المناقشة

- **المتحدث:** يشارك أفكار المجموعة مع المجموعة الأكبر.

ينبغي تخصيص من دقيقتين إلى خمس دقائق للمناقشة ما إن يتحدد لكل شخص دوره.

يُطرح هذا السؤال على المجموعة: "ما هي الاستراتيجيات التي استخدمناها طوال التدريب لبناء بيئة اجتماعية إيجابية؟"

يُطلب من المتحدث مشاركة ما توصلت إليه المجموعة من أفكار عندما ينتهي الوقت (بعد دقيقتين إلى خمس دقائق).

يُقسّم المشاركون إلى مجموعات متساوية وتُعطى كل مجموعة قطعة ورق من اللوح الورقي القلاب وقلم تحديد، ويجب أن تضم كل مجموعة ما يقرب من ثلاثة إلى أربعة مشاركين، وإذا كان عدد المشاركين في كل مجموعة أكثر من أربعة، تتم دعوتهم للتوصل إلى أدوار إبداعية للمشاركين المتبقين، ويُخصّص لكل مجموعة موضوع للقيام بالعصف الذهني بشأنه ويُطلب من كل واحدة توزيع الأدوار بين أعضائها، وتُخصّص خمس دقائق للعصف الذهني في المجموعات الصغيرة.

تُقسّم المجموعات إلى غرف افتراضية، ويتم تزويدهم بلوح افتراضي أو تُدعى كل مجموعة إلى إنشاء شريحة مشتركة ثم مشاركة شاشتها عند التقديم.

موضوعات العصف الذهني (إذا كان هناك أكثر من أربع مجموعات، يمكن تقسيم المعلمين حسب العمر أو تكرار الأسئلة). يُطلب من المعلمين المتحقيين بالعمل استخدام تجربتهم وخبرتهم الشخصية في المساحة التعليمية للإجابة عن الأسئلة.

- ما هي الطرق المختلفة لاستخدام العمل الجماعي في المساحة التعليمية؟
- ما هي الطرق المختلفة لبناء بيئة اجتماعية إيجابية من خلال التعليم الأكاديمي؟
- ما هي الطرق المختلفة لبناء بيئة اجتماعية إيجابية من خلال الوقت الحر أو الوقت المخصص للأنشطة غير الدراسية في المساحة التعليمية؟
- ما هي التحديات التي تواجه بناء بيئة اجتماعية إيجابية؟

← تُجمَع المجموعات معاً مرة أخرى بعد خمس دقائق.

← يُسَمَح لكل مجموعة بتقديم ما ناقشته، واحدة تلو الأخرى. يُطَلَب من الجميع إضافة أفكار أخرى إلى اللوح الورقي القلاب بعد انتهاء كل مجموعة من التقديم.

← ينبغي إدارة مناقشة عامة والتفكير باستخدام الأسئلة التالية بعد انتهاء جميع المجموعات من التقديم:

• أولاً، التفكير في كيفية قيامهم بالعمل الجماعي:

- ما الذي كان فعالاً في تيسير المدرب للعمل الجماعي؟
أمثلة: كان لكل مشارك دور وكانت التوقعات أو التعليمات واضحة وتفقد الميسر كل مجموعة وعمل المشاركون مع أشخاص مختلفين

- ما الذي لم يكن فعالاً؟
أمثلة: عدم وجود وقت كافٍ وعدم وجود تعليمات كافية واختلاف أحجام المجموعات

- كيف يمكن مواءمة هذه الاستراتيجية لتناسب الفئات العمرية المختلفة؟
أمثلة: قد يكون للأطفال الأصغر سناً أدوار مختلفة مثل جمع المواد، وقد تكون هناك حاجة إلى تكليفهم بالأدوار لهم بدلاً من السماح لهم بالاختيار، وينبغي السماح للأطفال الأكبر سناً بمزيد من الاستقلالية وتكليفهم بأدوار أكثر تعقيداً.

• ثم يتم التفكير في كيفية تطبيق الاستراتيجيات التي توصل إليها المشاركون من خلال العصف الذهني في المساحة التعليمية:

- لماذا من المهم تهيئة بيئة اجتماعية إيجابية في المساحة التعليمية؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها في مساحاتكم التعليمية؟
- كيف يمكنكم معالجة بعض التحديات التي تتوقعون مواجهتها في بناء بيئة اجتماعية إيجابية؟

← يتمثل جزء من دور المعلم في تيسير العمل الجماعي في تقديم نموذج لكيفية العمل بشكل جيد في مجموعات، سواء في نشاط محدد أو أثناء قيامهم بالتعليم، وهذا مهم بصفة خاصة للأطفال الأصغر سناً والأطفال الأكبر سناً الذين ليس لديهم معرفة كبيرة بالعمل الجماعي، على سبيل المثال، يجب أن يقدم المعلم كيفية إعطاء دور للجميع والتعبير عن الخلاف باحترام، إلخ.

← يُرَبِّط هذا بالتعلم من خلال اللعب.

يُطَرَّح السؤالان التاليان:

”كيف يساعد العمل الجماعي في تيسير التعلم من خلال اللعب؟ أي من الخصائص الخمس للعب (ذو دلالة، مرح، تفاعلي بشكل اجتماعي، يشجع المشاركة النشطة، ومتكرر) يعززها العمل الجماعي وكيف؟“

يُشَرَّح أنه في حين أن العمل الجماعي تفاعلي بشكل اجتماعي، إلا أنه يمكن أن يدعم أيضاً السمات الأخرى للعب، على سبيل المثال، يمكنه أن يجعل النشاط وعملية التعلم أكثر مرحاً أو ذات دلالة أكبر، ويمكن أن يساعد العمل الجماعي في بناء بيئة اجتماعية إيجابية ودعم التعلم العميق.

تمرين: تعزيز العلاقات القوية

50 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 9: نبذة عن بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) أو نسخة مطبوعة من بنك الألعاب لكل مشارك



أفراد، ومجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها



يُطلب من المشاركين فتح أعينهم مع تسهيل مناقشة حول الأسئلة التالية:

- كيف تجعلكم علاقاتكم الوثيقة تشعرين؟
- ما الذي يجعلكم تشعرين أنكم مقربون من شخص ما؟
- كيف بنيت هذه العلاقات القوية؟
- كيف يمكنكم مساعدة المتعلمين لديكم على بناء علاقات قوية وإيجابية؟

يُشرح أن العلاقة القوية (بين الأطفال، أو بين البالغين والأطفال، أو بين البالغين) يمكن أن تجعل الناس يشعرون بالأمن والأمان، لذلك فهي مهمة بصفة خاصة في أوقات الأزمات؛ فاجتياز أمر عصيب أو صعب مع شخص آخر يمكن أن يساعد في التقريب بين الناس، ويمكن تعزيز هذه الروابط أو تنميتها ببذل الجهد لفعل ذلك.

تُعرض المكونات الأربعة للعلاقات القوية:

- **الثقة** -- معرفة أن الشخص الآخر موجود من أجلك ويهتم بمصلحتك
- **التواصل** -- فهم احتياجات ورغبات بعضنا بعض والقدرة على السؤال عن احتياجات بعضنا بعض وقبولها
- **تقديم التنازلات** -- رغم أن الأهداف والاهتمامات والخبرات المشتركة تساعدنا في بناء علاقات قوية، إلا أنه عندما تكون لدينا أفكار أو أولويات مختلفة، فمن المهم تقديم تنازلات حتى يتم تلبية احتياجات كلا الشخصين ورغباتهما
- **الاحترام** -- تقدير كل شخص لتفرد الآخر ونقاط قوته أمر مهم لضمان شعور كل منهما بأهميته وقيمه.

يُطلب من المشاركين إغلاق أعينهم أو إرخاء نظراتهم بينما هم جالسون أو في وضعية استرخاء، ويُقرأ ما يلي مع التوقف لمدة 30 ثانية بعد كل فقرة:

“فكروا في لحظة كنتم فيها سعداء ومسترخين، ولاحظوا ما تشعرين به. ما هو شعوركم بأجسادكم؟”

“من يكون معكم عندما تشعرين بالسعادة والاسترخاء؟ هل هو شخص تشعرين أنه مقرب منكم؟ كيف يكون شعوركم عندما تكونون مع هذا الشخص أو الأشخاص الذين تشعرين أنهم مقربون منكم؟”

“الآن، بعد أن فكرتم في كيفية تأثير هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص على شعوركم، فكروا فيما يعنيه لهذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص لكم. ما الذي يجعلكم تشعرين أنهم مقربون منكم؟ كيف يتعاملون معكم أو ما الذي يفعلونه لتشعروا أنكم قريبون منهم؟ ما الذي تفعلونه لتشعروا أنكم قريبون منهم؟”

“الآن بعد أن فكرتم فيما يجعلونكم تشعرين به وما يعنونه لكم، فكروا كيف طورتم علاقتكم بهم. ما الذي جعلكم تشعرين أنكم مقربون من هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص؟ ما هي التجارب أو الأنشطة أو المحادثات التي جعلتكم تشعرين بذلك؟”

النقاط الرئيسية

-  العلاقات القوية والصحية جزء مهم من الاستجابة الصحية للأزمات؛ إذ يمكن للعلاقات الإيجابية مع الآخرين أن تساعد الناس على مشاركة مشاعرهم والتعامل معها والشعور بالدعم.
-  الثقة والتواصل وتقديم التنازلات والاحترام أربعة مكونات مهمة للعلاقات القوية والصحية.
-  يمكن للأنشطة في المساحة التعليمية أن تدعم المتعلمين لإقامة علاقات قوية، لا سيما إذا كانت تتضمن هذه المكونات الأربعة.
-  مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) هو مجموعة من 100 نشاط تعليمي قائم على اللعب ومراعٍ للمنظور المتعلق بالتنوع الاجتماعي؛ والألعاب متاحة في شكل مقاطع فيديو رسوم متحركة وملفات بي دي إف (PDF) باللغات الإنكليزية والفرنسية والعربية من خلال موقع منظمة الحق في اللعب: www.righttoplay.com

← يُشَرِّح أن هناك العديد من الأنشطة التي يمكن للمعلمين تيسيرها في المساحة التعليمية والتي تبني مكونات العلاقات القوية والإيجابية.

← تُورِّع النشرة الإضافية رقم 9: "نبذة عن بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا)" ويوجِّه المشاركون إلى النسخة الرقمية من بنك الألعاب أو تُورِّع النسخة المطبوعة من بنك الألعاب، ويُشَرِّح أن هناك العديد من الألعاب التي تعزز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، فضلاً عن الألعاب التي تبني المهارات الاجتماعية العاطفية الأخرى، وتتضمن كل لعبة العديد من نتائج التعلم الاجتماعي والعاطفي (وغيرها)، التي يُشار إليها باسم "الدروس الرئيسية المستفادة" في الدليل، حتى عندما لا يتحدد سوى درس رئيسي مستفاد، فإن الأطفال يتدربون على مهارات اجتماعية عاطفية أخرى ويبنونها عندما ينفذون الأنشطة، ويُشَرِّح للمشاركين أنهم سيحصلون في الجلسة القادمة على فرصة لقيادة العديد من الألعاب والمشاركة فيها.

سيستعرض المشاركون الآن في مجموعات صغيرة لعبة من اختيارهم من بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا).

← ينبغي لهم فعل ما يلي في مجموعاتهم:

- مناقشة كيف تساعد اللعبة في بناء المكونات الأربعة للعلاقات الإيجابية (الثقة والتواصل وتقديم التنازلات والاحترام).
- اقتراح كيف يمكن مواءمة اللعبة للمساعدة في بناء علاقات أفضل وأقوى وأكثر إيجابية وكيف يمكن لعب اللعبة افتراضياً.

← تُجمَع مجموعة المشاركين بأكملها معاً مرة أخرى وتُناقش جوانب الألعاب التي تبني الثقة والتواصل وتقديم التنازلات والاحترام، ويُسمَح للمجموعات بمشاركة كيفية مواءمتهم للألعاب.

خاتمة



10 دقائق



مدونة التأمّلات في المساحة التعليمية وأقلام تحديد وأقلام جافة



استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية

← يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

- ما الذي سيفعلونه لبناء بيئة اجتماعية إيجابية في مساحاتهم التعليمية؟
- كيف سيعززون العلاقات القوية بين الزملاء؟

← يُلخّص ما تم مناقشه (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- بناء بيئة اجتماعية إيجابية: تشمل استراتيجيات العمل الجماعي المنتج إشراك الجميع وإعطاء الأشخاص أدواراً للقيام بها.
- تعزيز العلاقات القوية: يمكن للأنشطة في المساحة التعليمية أن تبني علاقات صحية قائمة على الثقة والتواصل وتقديم التنازلات والاحترام.

بناء القدرة على التحمل والصمود وتعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية من خلال اللعب

ساعتان ونصف



ورق وأقلام تحديد وأقلام جافة والنشرة الإضافية رقم 5: "سمات التجارب المرحّة" والنشرة الإضافية رقم 9: "نبذة عن بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعلمنا وصحتنا)" أو نسخة مطبوعة من بنك الألعاب. لكل مشارك، ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:



- وصف دور المهارات الاجتماعية العاطفية في دعم رفاه الأطفال
- عرض الأنشطة القيادية التي تبني المهارات الاجتماعية العاطفية
- وضع خطة لدمج أنشطة التعلم الاجتماعي العاطفي في المساحة التعليمية.

مقدمة

20 دقيقة



بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا)



الوقوف في دائرة



تُعرَض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلَب من أحد المشاركين قراءتها.

لعب لعبة "التمثيل الصامت" من بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) (صفحة 180).

يتم البدء بشرح الدرس الرئيسي المستفاد. يُقال ما يلي على سبيل المثال:

● "تُعلِّم هذه اللعبة الأطفال كيفية التعبير عن مشاعرهم من خلال تمثيل المشاعر والحركات".

يُطلَب من المشاركين التدرب على تمثيل الحركات والمشاعر المختلفة، ويُطلَب من أحدهم التطوع للقيام بدور الموجه الذي يعلن عن حركات أو مشاعر مختلفة، واحدة تلو الأخرى، ينبغي لبقية المشاركين تمثيلها (على سبيل المثال، السعادة، التصفيق، الاهتزاز، الحزن).

ويُطلَب من مشارك آخر التطوع للقيام بدور الموجه الذي يعلن عن مزيج من الحركات والمشاعر التي ينبغي لبقية المشاركين تمثيلها (على سبيل المثال، التصفيق الغاضب أو الرقص الملول).

تُلعِب اللعبة لمدة ثلاث أو خمس جولات، وبعد كل بضعة أدوار، يُطلَب من مشارك جديد التطوع للقيام بدور الموجه، وينبغي تشجيع الموجهين على الإبداع في اختيار المشاعر والحركات.

يُطلَب من المشاركين مشاركة أفكارهم حول كيفية لعب اللعبة في الجولات التالية.

تُعرَض الأفعال والمشاعر في مقطع فيديو، وينبغي لجميع المشاركين تقليد ما يرونه، مع ترك كاميراتهم مفتوحة.

ينبغي اختتام النشاط باستخدام أسئلة التأمل الختامية الواردة في دليل النشاط:

● **التأمل:** ما هي مجموعات التصرفات والمشاعر التي كان من الممتع تمثيلها؟ أيها كان الأصعب؟● **التواصل:** متى يكون من الصعب عليكم التعبير عن مشاعرهم في حياتكم؟● **التطبيق:** ما الذي يمكن أن يساعدكم على مشاركة مشاعرهم؟ كيف يمكنكم مساعدة الآخرين على مشاركة مشاعرهم؟

يُختتم التأمل بربط التمرين بمساحاتهم التعليمية عن طريق طرح السؤال التالي:

● "كيف يمكن لنشاط أو لعبة كهذه أن تدعم رفاه المتعلمين لديكم؟"

● "متى ولماذا قد تختارون تيسير هذا النشاط في مساحتكم التعليمية؟"

● "ما هي المهارات التي يمكن أن يبنوها هذا في المتعلمين لديك؟ كيف ترون أن هذه المهارات تتأثر بالحروب؟"

الخلفية/الشرح النظري

20 دقيقة



النشرة الإضافية رقم 5: "سمات التجارب المرححة"



شرح الميسر



← لقد ثبت أن المهارات الاجتماعية العاطفية--مثل تنظيم المشاعر والتعاطف ومهارات حل المشكلات--لها تأثيرات إيجابية على المدى القريب والبعيد، مثل الحد من السلوك العدواني وغير الاجتماعي وتحسين القدرة على التركيز والنتائج الأكاديمية وخلق سلوكيات ونتائج أكثر صحة، وعلى الرغم من أن هذه المهارات تفيد جميع الأطفال، فإن هناك مهارات وكفاءات معينة قد تعزز مرونة الأطفال المتأثرين بالحروب وتمكنهم من المثابرة وإدارة الإجهاد النفسي وإقامة علاقات قوية وإيجابية والحفاظ عليها.

← تتمثل أكثر الطرق فعالية لبناء هذه المهارات وتعزيزها فيما يلي:

- بيئات وعلاقات آمنة ومستقرة
 - الفهم الواضح للمهارات التي يتم تطويرها
 - التدريب الموجّه على المهارات (من خلال أنشطة مثل التمثيل الصامت)
 - التأمل في المهارات وتطبيقها خارج اللعبة/النشاط.
- ← يُطلَب من المشاركين التفكير في لعبة التمثيل الصامت التي لعبوها للتو--كيف استوفت المعايير التالية؟
- ماذا فعلنا لضمان لعب لعبة التمثيل الصامت في بيئة آمنة ومأمونة، مع إقامة علاقات إيجابية؟
 - إلى أي مدى نجحنا، بصفتي الميسر، في نقل المهارات التي كان يتم تطويرها في التمثيل الصامت؟
 - ما هي التدريبات الموجهة على المهارات التي قمنا بها في لعبة التمثيل الصامت؟
 - كيف تأملنا فيما فعلناه/تعلمناه في لعبة التمثيل الصامت؟

← يُسَرَّح أن المهارات الاجتماعية العاطفية للأطفال يمكن أن تتأثر بالحروب وأن لعب ألعاب مثل التمثيل الصامت يمكن أن يساعد في إعادة بناء هذه المهارات.

← يمكن للشدائد الصعبة--بما في ذلك النزوح والهجمات المباشرة التي قد يتعرض لها العديد من المتعلمين--أن ترهق الدماغ وتعطل القدرة على معالجة المشاعر بطريقة صحية.

← يمكن أن يكون لهذه الانقطاعات في المعالجة الاجتماعية والعاطفية آثار كبيرة، بما في ذلك على النتائج الصحية والأكاديمية والاقتصادية، على المدى القريب والمتوسط والبعيد.

← مع ذلك، يمكن للأنشطة الموجهة لبناء المهارات وبيئة التعلم الآمنة والداعمة والعلاقات القوية بين البالغين والأقران أن تحسّن هذه العمليات، مما سيمكن الأطفال من التأقلم بشكل أفضل مع الأحداث والمشاعر السلبية والاستجابات التي تنشأ عنها.

- يتأمل المشاركون بشكل جماعي في أسباب أهمية أن تتمتع الأنشطة التي تبني المهارات الاجتماعية العاطفية بالسمات الخمس للتعلم القائم على اللعب: **ذو دلالة، مرح، يشجع المشاركة النشطة، متكرر، وتفاعلي بشكل اجتماعي**، يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 5: "سمات التجارب المرحّة". أولاً، تُقدّم لمحة سريعة عن معنى هذه السمات الخمس:
- **ذات دلالة:** ترتبط بشيء مألوف لديهم بالفعل
 - **مرحة:** العثور على تجربة مبهجة ومثيرة ومحفزة
 - **تشجع المشاركة النشطة:** أنشطة غامرة تجذب انتباههم واهتماماتهم واحتياجاتهم التنموية
 - **متكررة:** محاولة حل مشكلة أو مواجهة تحدٍ من خلال محاولات متكررة أو من خلال اكتشاف طرق مختلفة للتعامل مع اللعبة أو المشكلة ذاتها
 - **تفاعلي بشكل اجتماعي:** تشجع التفاعل والتعلم المشترك مع الأقران والبالغين
- على سبيل المثال:
- تبني الأنشطة الهادفة الدروس المستفادة الجديدة من تجارب الأطفال السابقة وتبني على معارفهم الحالية، مما يمكنهم من تعلم المزيد.
 - تزيد احتمالية مشاركة المتعلمين وحافزهم للتعلم عندما تكون الأنشطة مرحة، وتزيد احتمالية مواجهتهم للتحديات وتعلم مهارات جديدة عندما تحفزهم التفاعلات مع أقرانهم، لا سيما عندما يستمتعون بالنشاط ويريدون التحسن فيما يتعلمونه.

- يتطلب تطوير أي مهارات، بما في ذلك المهارات الاجتماعية العاطفية، أن يشارك المتعلمين بشكل نشط في عملية التعلم، أي الانغماس في النشاط الذي سيتعلمون منه واتخاذ الخيارات وتوجيه العملية والتدريب على المهارات التي يتعلمونها.
 - تسمح الألعاب والأنشطة المتكررة للتعلم بالمحاولة والفرش ثم المحاولة مرة أخرى، ويمكنهم هذا من التفكير النقدي وإيجاد طرق جديدة لتحقيق النتائج التي يريدونها.
 - يتطلب تطوير المهارات الاجتماعية العاطفية أن تكون الألعاب والأنشطة تفاعلية بشكل اجتماعي حتى يتمكن المتعلمين من التدريب على المهارات في مواقف حياتية مع أقرانهم، وتمكن الألعاب الاجتماعية المتعلمين من التعلم من بعضهم بعض أيضاً.
- يُطلب من المشاركين التفكير في الألعاب التي يعرفونها أو يلعبونها بالفعل مع متعلميهم--ألعاب التعلم الاجتماعي العاطفي أو غيرها، ويُطلب من المجموعة تقديم أمثلة ثم القيام بالعصف الذهني حول كيفية جعل الألعاب أكثر مرحاً باستخدام سمات اللعب الخمس.
- كيف يمكن جعل الألعاب ذات دلالة ومرحة وتفاعلية بشكل اجتماعي ومتكررة وتشجع المشاركة النشطة بشكل أكبر؟

النقاط الرئيسية

يمكن أن يساعد التعلم العاطفي الاجتماعي أيضاً في إعادة بناء وظائف الدماغ الصحية التي تدعم النجاح الأكاديمي. 

النُهج القائمة على اللعب في التعلم لا تتسم فحسب بأنها أكثر متعة وجاذبية للمتعلمين، لكنها فعالة أيضاً وتتيح الفرصة لتطوير مجموعة أوسع من المهارات. 

هناك عاملان يدعمان مرونة الأطفال (أو رفاهم) وهما العلاقات الإيجابية والمهارات الاجتماعية العاطفية، ويمكن للمعلمين تعزيز هذين العاملين أثناء عملهم مع المتعلمين في مساحاتهم التعليمية. 

يمكن للمعلمين والمساحات التعليمية دعم تطوير آليات صحية للتأقلم من خلال تقديم نماذج للسلوكيات وأنشطة بناء المهارات والبيئات والعلاقات الداعمة. 

تمرين: لعب ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا)



ساعة و40 دقيقة



بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا)



مجموعات من اثنين أو ثلاثة مشاركين، ومجموعة المشاركين بأكملها

← حان الآن دور المشاركين لقيادة الألعاب.



يُطلب من المشاركين، في مجموعات من اثنين أو ثلاثة، اختيار لعبة من بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) أو إحدى استراتيجيات التعلم الاجتماعي العاطفي القائمة على اللعب لتقديمها إلى مجموعة المشاركين بأكملها، ويتم منحهم بضع دقائق للاستعداد، ويُطلب من كل مجموعة أن تشارك سبب اختيارها لهذه اللعبة والفائدة التي يعتقدون أنها ستعود على متعلميهم، ويُقترح عليهم التفكير في كيفية منح الأطفال القدرة على التصرف، أو الشعور بالملكية، فيما يتعلق بكيفية لعبهم للعبة، على سبيل المثال، هل يمكن للأطفال اختيار موضوع أو فكرة النشاط؟



يُطلب من المشاركين قيادة لعبة من بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) ومواءمته مع البيئة الافتراضية، بدلاً من ذلك، تُقدّم قائمة بالألعاب ذات الصلة عبر الإنترنت أو يُدعى المشاركون لمشاركة/تعليم لعبة يلعبونها افتراضياً مع متعلميهم بالفعل، وللحصول على أمثلة والإلهام، يُرجى قراءة هذه المقالة على موقع <https://www.edutopia.org/article/13-virtual-games-play-your-elementary-classroom>.

← تُجمَع المجموعات معاً ويُطلب من كل مجموعة في دورها قيادة المجموعات الأخرى في اللعبة التي أعدوها.

← يُطلب من المشاركين الآخرين مشاركة تعليقاتهم بعد كل لعبة:

- ما الذي ستكررونه عند تعليم هذه اللعبة للمتعلمين لديكم؟
- هل يمكن تحسين تيسير اللعبة؟
- كيف تبني اللعبة وتقنية التيسير قدرة الأطفال على التصرف؟
- كيف تم تنفيذ المعايير الأربعة (البيئة الآمنة والفهم الواضح والتدريب الموجّه على المهارات والتأمل)؟
- ما هي المواءمة التي يمكنكم إجراؤها في المواقف المختلفة، على سبيل المثال، التعليم الافتراضي أو التعليم المختلط أو عندما يكون المتعلمين خائفين من شيء معين أو بعد حدث شديد وقع مؤخراً؟

خاتمة

10 دقائق 

مدونة التأمّلات في المساحة التعليمية وأقلام تحديد وأقلام جافة 

استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية 

يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

- كيف سيدمجون بناء المهارات الاجتماعية العاطفية في مساحاتهم التعليمية؟
- على سبيل المثال: يمكنهم السماح للمتعلمين باختيار أحد أنشطة مورد (لعبتنا فيها تعلمنا وصحتنا) عند عودتهم إلى المساحة التعليمية بعد استراحة الغداء.

يُلخّص ما تعلمته المجموعة (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- من المهم بناء المهارات الاجتماعية العاطفية أثناء الحروب وبعدها لأن تطور هذه المهارات يتأثر بالشدائد، مما قد يؤثر على العديد من النتائج الحياتية الأخرى.
- المعايير الأربعة لبناء المهارات الاجتماعية العاطفية: البيئة الآمنة والفهم الواضح والتدريب الموجّه والتأمل.

التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة

ساعتان ونصف



لوح ورقي قلاب وورق وأقلام تحديد وأقلام جافة والنشرة الإضافية رقم 10: "لنتحدث عن الوضع: إرشادات الاستقبال الترحيبي للأطفال" ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:



- إظهار الدعم الأساسي للأطفال لمساعدتهم على معالجة مشاعرهم وتجاربهم قبل العودة إلى المساحات التعليمية أو الأنشطة الروتينية
- وصف كيفية دعم تهيئة مساحة التعلم الآمنة لرفاه الأطفال
- عرض مهارات التحدث والاستماع لدعم معالجة المتعلمين لتجاربهم، لا سيما فيما يتعلق بالحروب والأزمات
- وضع خطة للتحدث عن الحروب والأزمات في المساحة التعليمية.

مقدمة

20 دقيقة



لوحة ورقية وقلاب وأقلام تحديد وأقلام جافة



مجموعة المشاركين بأكملها



يُشرح لهم أنهم سيتعلمون اليوم كيفية إدارة جلسة استقبال ترحيبي تتراوح مدتها من 90 إلى 120 دقيقة مع أطفال تبلغ أعمارهم ست سنوات وأكثر عندما يعودون لأول مرة إلى المساحة التعليمية أو مساحة نشاط أخرى تم إغلاقها بسبب الحروب. يُقال ما يلي على سبيل المثال:

• "تهدف جلسة الاستقبال الترحيبي هذه إلى دعم الأطفال في معالجة تجاربهم مع الأزمات أو الحروب للمساعدة في منع الآثار السلبية طويلة المدى على نموهم النفسي الاجتماعي، وبصفتكم معلمين، فإنكم تضطلعون بدور مهم في حياة الأطفال ويمكنكم توفير الاستقرار والراحة والطمأنينة لهم، ومن خلال دعمكم اليومي للأطفال، يمكنكم مساعدتهم على التكيف ومواصلة حياتهم بعد أن تعطلت بسبب النزوح والأحداث الأخرى المسببة للضيق".

يُشرح فوائد الاستقبال الترحيبي للأطفال:

- ستكون لديكم فكرة، بصفتم أشخاصاً بالغين داعمين، عن شعور الأطفال حيال العودة إلى المساحة التعليمية وما يحتاجون إليه للشعور بالأمان والدعم.
- ستحصلون على فرصة لتهدئة الأطفال والاستماع إليهم وتشجيعهم وتطبيع تجاربهم.
- ستحصلون على فرصة لملاحظة ما إذا كان هناك أي أطفال بحاجة إلى مزيد من الاهتمام والدعم.
- ستستخدمون النهج القائمة على اللعب لمناقشة كيفية تأثير الأزمات على الأطفال وتعزيز الأمل في المستقبل.

← "حالياً، لا يستطيع المعلمون في غزة تجنب مثل هذه النقاشات مع المتعلمين. يواجه الأطفال ضغوطاً شديدة للغاية مما يجعلهم أحياناً بحاجة لمشاركة قصصهم وربط المحفزات غير المقصودة في الأنشطة بتجاربهم الصادمة".

← تُعرض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلب من أحد المشاركين قراءتها.

← يُشرح أن المشاركين سيتعلمون في هذه الجلسة "التحدث عن الأزمات" كيفية تيسير جلسة ترحيب بالعودة مع المتعلمين، وسيتعلمون ويتدربون على مهارات مهمة ستدعمهم في التحدث إلى المتعلمين حول الأشياء الصعبة التي قد اختبروها وتهيئة مساحة آمنة يشعرون فيها بالاهتمام والدعم.

← يُشرح أنه بسبب الأزمات الناتجة عن تداعيات الحرب ربما يكون الأطفال والأسر قد تعرضوا للنزوح وفقدان أحبائهم والانفصال عنهم والهجمات التي تستهدف المنازل والمجتمعات المحلية، وسيكون معظم الأطفال خارج المساحة التعليمية ودون روتين واتصال وثيق مع أقرانهم ومساحات التعلم، وسيكون لدى بعضهم، وليس جميعهم، وصول إلى التعلم الرقمي.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

• "سيكون بعض المتعلمين قد شهدوا زيادة الحصر النفسي والتوتر والإرهاق لدى مقدمي الرعاية لهم، ونتيجة لذلك، قد تكون صحتهم النفسية ورفاههم في خطر، وسيدعم توفير مساحة لمناقشة هذه التحديات بين أقرانهم ومشاركة تجاربهم بتوجيه من شخص بالغ موثوق به المتعلمين في معالجة آثار الأزمة وعواقبها المختلفة".

● المتعلمين:

- سيحصلون على فرصة للتفكير وتعزيز وعيهم الذاتي بينما يشاركون تجاربهم
- سيحصلون على فرصة لفهم ردود أفعالهم ومشاعرهم تجاه تجاربهم، مما سيساعدهم على إدارة مشاعرهم
- سيدركون أنهم ليسوا وحدهم وأن أقرانهم قد مروا بتجارب مماثلة
- سيعرفون أنهم مدعومون ويفهمون الموارد المتاحة لهم.

← تتضمن هذه الجلسة نصاً لمحادثة "استقبال" منظمة جزئياً تتراوح مدتها من 90 إلى 120 دقيقة يتم إجراؤها بعد عودة الأطفال إلى المساحة التعليمية حضورياً. والهدف هو فهم كيف تأثروا بالحرب وتقليل الحصر النفسي أو الحزن أو الارتباك، ويمكن أيضاً استخدام هذه المهارات الأساسية للتحدث مع المتعلمين حول أنواع أخرى من الأزمات ربما يكونوا قد مروا بها.

← يُشْرَح أن جلسة الاستقبال الترحيبي تتألف من ست خطوات سيتم مناقشتها بالتفصيل لاحقاً، وتُكْتَب هذه الخطوات على لوح ورقي قلاب أو شريحة PowerPoint.

1. تقديم الجلسة: المدة التي سيستغرقها الاستقبال الترحيبي وكيف سيتم فعل ذلك والغرض منه.
2. كيف أثرت الحرب أو الأزمة عليكم وعلى أسرکم ومجتمعاتكم المحلية؟
3. ما الذي ساعدكم عندما لم يكن بإمكانكم الذهاب إلى المساحة التعليمية؟

4. ما الذي تتطلعون إليه؟

5. ما الذي يشعرکم بالتوتر؟

6. كيف يمكننا الاعتناء ببعضنا بعض؟

تُكْتَب الخطوات الست على شريحة PowerPoint.

مواعمة الاستقبال الترحيبي مع الأعمار المختلفة

يُشْرَح أنه ينبغي للمعلمين مراعاة عمر الأطفال الموجودين في مجموعتهم ومستوى نموهم قبل تخطيط جلسة الاستقبال الترحيبي للأطفال. على سبيل المثال:

- **بالنسبة للأطفال الأصغر (6-8 سنوات)**، ينبغي لهم التفكير في تقصير مدة الجلسة أو تكرارها على مدار عدة أيام باستخدام أسئلة أو أنشطة تحفيزية لإعطاء المزيد من الأطفال فرصة لمشاركة تجاربهم ومشاعرهم، ويمكنهم استخدام اللعب (مثل ألعاب مورد لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا، بما في ذلك "الرقص المجدد" أو "الشهب") أو "الأمل في الهواء" أو "الكيس المجدد" لتوضيح المناقشة وتحفيزها، وعند إجراء أي مواعمة، يجب التأكد من إنهاء الجلسة بالخطوة 6--كيف يمكننا الاعتناء ببعضنا بعض.
- ينبغي منح **الأطفال الأكبر سناً (12-18 سنة)** المزيد من الوقت والمساحة لمناقشة ما يتعلمونه عن الحروب وأي مخاوف أو أسئلة قد تكون لديهم، وقد يكون التعبير عن مشاعرهم وتجاربهم من خلال الكتابة في دفتر يوميات أو الرسم مفيداً بصفة خاصة لهذه الفئة العمرية.

كيفية دعم الأطفال أثناء التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة

- يمكنك إعطاء أمثلة عامة حول تجاربك مع الحرب، إذا كنت قد مررت بها أيضاً، ولكن ينبغي استخدام عبارات عامة فقط، مثلاً "افتقدت رؤية الجميع في المساحة التعليمية، ماذا عنكم؟" من المهم أن يظل المتعلمين محور المحادثة.
- ينبغي استخدام عبارات تطبيع المشاعر والتعميم لدعم الأطفال، وسننظر في أمثلة جيدة حول كيفية فعل ذلك لاحقاً في هذه الجلسة.
- ينبغي بذل جهد خاص ليشعر المتعلمين الجدد في المساحة التعليمية أو المنطقة (بسبب النزوح) بالاندماج والدعم.

يُشَرِّح للمشاركين أنهم، بصفتهم معلمين، سيكونون غالباً أول من يلاحظ أن الطفل قد يكون يشعر بالضيق، ويمكنهم القيام بدور الشخص البالغ الداعم الذي يساعد الطفل على الهدوء والارتياح والاستقرار، وهناك طرق عدة لفعل ذلك، ينبغي التحدث إلى الطفل بلطف وببطء وهدوء.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

- "حاولوا الجلوس بجانب الطفل أو الانحناء لتكونوا في نفس مستواه، وينبغي الحفاظ على التواصل البصري أو التلامس الجسدي، إذا كان ذلك لائقاً في ثقافتكم، مثلاً بإمساك يد الطفل أو وضع ذراعكم حول كتفه، لكن اسألوا الطفل دائماً أولاً عما إذا كان يشعر بالارتياح للتلامس الجسدي، وإذا كان الطفل يشعر بالذعر أو يبدو عليه الارتباك، فشجعوه على التركيز على الأشياء غير المسببة للضيق في البيئة المباشرة، على سبيل المثال، حاولوا تحويل انتباهه إلى شيء يمكنهم رؤيته أو سماعه، مثل لون الغرفة أو الأصوات في البيئة، واطلبوا منه التركيز على تنفسه وشجعوه على التنفس بعمق وببطء، ويمكنكم إضفاء المرح على ذلك من خلال إظهار كيفية التنفس بعمق مثل قطة أو أسد، أو حيوانهم المفضل، ويمكنكم أيضاً تقليد أصوات الحيوانات!"

ساعة واحدة



ألواح ورقية قلابة وأقلام تحديد وأقلام جافة



مجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها، ولعب الأدوار



يُشَرِّح أن المشاركين سيقومون بالعصف الذهني في هذا النشاط بشأن النصائح التي يمكن للمعلمين استخدامها عند التحدث مع المتعلمين حول الحروب أو الأزمات.

يُقسَّم المشاركون إلى ثلاث أو أربع مجموعات (حسب حجم مجموعة المشاركين بأكملها)، ويُطلب منهم كتابة النصائح التي يتوصلون إليها من خلال العصف الذهني على لوح ورقي قلاب وتخصيص نشاط قصير للعب الأدوار لتقديمه أمام مجموعة المشاركين بأكملها.

تُجمع جميع المجموعات معاً ويُطلب منهم تقديم جميع النصائح التي توصلوا إليها عن طريق العصف الذهني.

يُقسَّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية ويُطلب منهم كتابة قائمتهم على لوح افتراضي، ويمكنهم إما لعب الأدوار افتراضياً أو قراءة قائمتهم بصوت عالٍ.



تُناقش النصائح التالية إذا لم يُذكر أي منها، ويُطلب من بعض المشاركين التطوع لتوضيح كيف سيطبقونها في المساحات التعليمية.

- ينبغي الإقرار بما يشاركه الأطفال، على سبيل المثال من خلال التواصل البصري وشكرهم على مساهمتهم، وينبغي التأكيد من حصول أي أحد يرغب في قول شيء ما على فرصة لفعل ذلك. يمكن لتقسيم المتعلمين إلى مجموعات أصغر أن يساعد الخجولين منهم على الشعور بارتياح أكبر، لكن لا ينبغي الضغط على أي منهم للمشاركة.

يُشرَح أنه من المهم دائماً ممارسة الاستماع النشط عند التحدث مع طفل يعاني من الضيق أو مع مجموعة من الأطفال عن أزمة أو نزاع، ويُطلَب من المشاركين تقديم أمثلة حول كيفية ممارستهم للاستماع النشط وكتابتها على لوح ورقي قلاب، وعند الانتهاء، ينبغي إضافة أي مثال لم يُذكر من الأمثلة التالية:

- إظهار أنكم تستمعون من خلال الإيماء والابتسام واستخدام تعبيرات الوجه.
- إعادة صياغة ما قاله الطفل وتكراره لإظهار أنكم فهمتموه بشكل صحيح.
- تشجيع الطفل على التحدث إذا كان يرغب في ذلك.
- الاستجابة لما يقوله الطفل دون إطلاق الأحكام.
- ملاحظة الإشارات غير اللفظية وتقليدها، إذا كان ذلك مناسباً.

يُطلَب من أحد المشاركين التطوع للعب دور متعلم. ويلعب الميسر دور المعلم ويتصرف بطريقة معاكسة للاستماع النشط. على سبيل المثال: عدم الحفاظ على التواصل البصري، أو النظر إلى الهاتف أثناء تحدث الطفل، أو مقاطعته، إلخ.

يُطلَب من المشاركين التأمل في مهارات الاستماع السيئة التي تم عرضها أمامهم.

يُقَسَّم المشاركون إلى مجموعات ثنائية ويُطلَب من كل مجموعة ثنائية اختيار شريك واحد للعب دور المعلم والآخر للعب دور المتعلم.

يُطلَب من المشاركين الذين يلعبون دور المعلم التدرب على استخدام مهارات الاستماع النشط لمدة دقيقتين في سيناريو يشارك فيه المتعلم تجاربه مع الحرب.

يُطلَب من المشاركين تبديل الأدوار بعد دقيقتين حتى يتمكن كل منهم من التدرب على مهارات الاستماع النشط.

يُقَسَّم المشاركون إلى مجموعات ثنائية في غرف افتراضية ويُطلَب منهم التدرب على مهارات الاستماع النشط مع شركائهم.

يُطلَب من المشاركين تذكر موقف شاركوا فيه شيئاً ما مع أحد الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو معلم لم ينصت إليهم جيداً، وكيف جعلهم ذلك يشعرون بالمقارنة مع لعب الأدوار الذي تدربوا فيه على الاستماع النشط، ويُطلَب من المشاركين مشاركة إجاباتهم.

يُشرَح أنه من المهم أيضاً عند التحدث مع الأطفال عن الحروب أو الأزمات الأخرى الاستجابة بطريقة داعمة ومهتمة واستخدام عبارات تطبيع المشاعر والتعميم لدعمهم، وتستخدم عبارات تطبيع المشاعر لإعلام الطفل بأن رد فعله طبيعي تجاه حدث مسبب للضيق وأن كل شخص يختبر الضيق والشدائد بشكل مختلف، بينما تهدف عبارات التعميم إلى إعلام الطفل بأن العديد من الأطفال يشاركونه المشاعر ذاتها وأنه ليس وحده.

← يُستعرض استخدام عبارات تطبيع المشاعر والتعميم عند التحدث إلى الأطفال حول الأزمة وإجراء جلسة الاستقبال الترحيبي للأطفال.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

- "لا تهدف عبارات تطبيع المشاعر والتعميم إلى تجاهل أو رفض ما يعبر عنه الطفل الذي يحس بمشاعر مؤلمة، لكنها تساعد الطفل على فهم أنه ليس وحيداً، وأن المشاعر التي يحس بها شائعة، والهدف الرئيسي هو أن يفهم الطفل أن ردود أفعاله بشرية ومبررة، ويمكن أن تساعد عبارات تطبيع المشاعر والتعميم أيضاً في حماية الطفل من قول أي شيء قد يندم عليه لاحقاً، والغوص في أعماق المشاعر ليس مفيداً دائماً، لا سيما في بيئة غير علاجية أو خارج نطاق علاقة وثيقة قائمة على الثقة".

← تُشارك الأمثلة التالية لعبارات تطبيع المشاعر والتعميم على لوح ورقي قلب، ويُشرح أنه يجب تجنب عبارات مثل "ستكون بخير".

تُكتب الأمثلة في عرض PowerPoint تقديمي.

عبارات تطبيع المشاعر:

- "يمكن للعيش في أزمة أن يثير الكثير من المشاعر المؤلمة، وقد تشعر بالإجهاد النفسي والإرهاق بسبب كل ما يحدث من حولك، وقد يكون من الصعب التعامل مع هذه المشاعر وإيصالها للآخرين وطلب المساعدة".

- "قد يشعر العديد منا ممن شهدوا تفجيرات أو هجمات للقنصاة أو أشكال أخرى من العنف [يُستبدل ذلك بأمثلة مناسبة لسياق التدريب] بالارتياح وحتى السعادة لأننا آمنون، لكننا في الوقت نفسه نشعر بالارتباك والحزن والخوف، ليس من السهل الإحساس بالكثير من المشاعر في الوقت نفسه، لكنها طبيعية تماماً، وهذا بسبب ما حدث".

عبارات التعميم:

- "أشعر بالأسف الشديد لحدوث ذلك، لا بد وأنه كان صعباً للغاية، وأي طفل لا يعرف أي شيء عن والده [أو أحد أفراد الأسرة الآخرين] لمدة طويلة سيكون قلقاً للغاية لفترة طويلة وقد يعاني أيضاً من صعوبات في النوم مثلك".
- "أعرف العديد من الأطفال الذين وجدوا الأشهر الأولى صعبة للغاية، ولكنهم الآن أفضل كثيراً..."

← يُقسّم المشاركون إلى ثلاث أو أربع مجموعات (حسب حجم مجموعة المشاركين بأكملها) ويُطلب منهم التوصل إلى عبارتين مناسبتين لتطبيع المشاعر وآخرين للتعميم عند التحدث مع الأطفال عن الأزمات.

يُقسّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية وتُكتب عبارات تطبيع المشاعر والتعميم التي يتوصلون إليها على لوح افتراضي.

← يُطلب من المشاركين مشاركة العبارات التي توصلوا إليها وتُصحح أي عبارة قد تقدم وعوداً كاذبة أو فارغة لا يمكن الوفاء بها أو لا تأخذ مخاوف الطفل في الاعتبار. أمثلة على الوعود الكاذبة: "سيتغير كل شيء قريباً". "ستنتهي الحرب قريباً".

كيفية إدارة جلسة الاستقبال الترحيبي للأطفال في المساحة التعليمية

← تُستعرض القواعد الأساسية أو يُطلب من المشاركين اقتراحها والاتفاق عليها (تُكتب على السبورة أو اللوح الورقي القلاب، إذا أمكن ذلك). بالنسبة للتدريب، يمكن استخدام القواعد الأساسية المتفق عليها في بداية التدريب (في المقدمة).

على سبيل المثال:

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة--نحن نحترم رأي الجميع.
- لا نسخر من بعضنا بعض.
- نعطي الفرصة لبعضنا بعض للتحدث ونستمع إلى بعضنا بعض.
- ليس عليكم قول أي شيء إذا كنتم لا تشعرون بالرغبة في ذلك.
- يُسأل المشاركون عما إذا كان لديهم أفكار أخرى للقواعد الأساسية.

1. كيف أثرت الأزمة عليهم وعلى أسرهم ومجتمعاتهم المحلية؟

(10-15 دقيقة)

← يحتوي هذا الجزء على خطوتين. أولاً، ينبغي التحدث عن كيف أثرت الأزمة ولا تزال تؤثر على حياتهم، ثم كيف جعلتهم يشعرون، والهدف الرئيسي هو أن يفهم المتعلمين العلاقة بين ما حدث والمشاعر التي أحسوا بها بسببها،

← وإذا شارك الطفل شيئاً مؤلماً، فينبغي استخدام تقنيات مثل التعميم أو تطبيع المشاعر. يُقال على سبيل المثال: "نعم، أنا متأكد من أن هناك العديد من الأشخاص الآخرين الذين شعروا بالشيء نفسه".

ساعة واحدة



ورق وأقلام تحديد والنشرة الإضافية رقم 10: "لتحدث عن الوضع: إرشادات الاستقبال الترحيبي للأطفال"



مجموعة المشاركين بأكملها



← يشرح الميسر أنه سيبصر الآن جلسة استقبال ترحيبي كاملة بحيث يلعب كل مشارك دور متعلم في مساحته التعليمية. ويمكن للمشاركين استخدام هذه الجلسة للاستقبال الترحيبي للأطفال ومناقشة الأحداث السلبية التي تؤثر على المجتمع المحلي حتى وإن لم يكن الأطفال يعودون إلى المساحة التعليمية.

← يُشرح مقدار الوقت الذي يجب تخصيصه للمحادثة، وكيف سيتم إجراؤها والغرض منها (10 دقائق)، ومن المهم الالتزام بالجدول الزمني وأن تقتصر مدة المحادثة على 90-120 دقيقة لانتهاء من جميع الخطوات والحفاظ على انتباه الجميع.

← يجب أن تبدأ جلسة الاستقبال الترحيبي للأطفال بغناء أغنية قصيرة معاً أو لعب لعبة تفاعلية لكسر الجمود (على سبيل المثال، استخدم ألعاب مورد "لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا" للنمو الاجتماعي أو العاطفي والمناسبة للفئات العمرية).

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

- "مرحباً بكم مرة أخرى، من الرائع رؤيتكم! كنت أتطلع إلى ذلك حقاً وآمل أنكم كنتم تتطلعون إلى ذلك أيضاً. لقد كان وقتاً غير عادي وبالنسبة لبعضنا كان الأمر صعباً للغاية، لذلك، سنقضي الساعة التالية أو نحو ذلك في التحدث عن كيف كانت الأمور في مجتمعنا المحلي، وكيف كنا نحن أنفسنا، وكيف يمكننا مساعدة بعضنا بعض على التكيف مع العودة إلى مساحتنا التعليمية أو أنشطتنا".



← يجب البدء بقول ما يلي، على سبيل المثال:

”أثرت الحرب على الجميع بطريقة أو بأخرى--الأطفال والبالغين والشباب، والآن نتحدث عن كيف أثر ذلك ولا يزال يؤثر على حياتنا“.

← يتم التركيز على الأحداث وتُعطى بعض الأمثلة:

- لم نكن قادرين على الذهاب إلى المساحة التعليمية.
- أغلقت المدارس.

- انفصل الكثير منا عن أحبائهم ويجعلنا هذا نشعر بالحصار النفسي أو الذنب.
- كان على آباءنا وأجدادنا وجداتنا وخالاتنا وعماتنا وأعمامنا وأخواننا وأشقاتنا وشقيقاتنا أن يصبحوا معلمين لنا أو يساعدوننا في واجباتنا الدراسية.
- تكاتف مجتمعنا المحلي وشهدنا كرماً كبيراً.

← ينبغي إعطاء الأمثلة التالية، إذا كان هناك العديد من الأطفال النازحين أو كانت هناك مبان تعرضت للتدمير:

- اضطررنا إلى مغادرة منازلنا وقرانا وبلداتنا لننعم بالأمان.
- تعرضت مدارسنا ومنازلنا و/أو مجتمعاتنا المحلية للتدمير.

← يُطلب من المشاركين إعطاء أمثلة والإقرار بالأمثلة المعطاة،

← ثم يتم سؤالهم عن كيف جعلتهم هذه التجارب يشعرون.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

- ”لقد شاهدنا الكثير من الأخبار عبر الإنترنت وعلى شاشات التلفزيون التي جعلتنا نشعر بالقلق“.

← يُطلب من الأطفال رسم أو تمثيل كيف جعلتهم الأحداث هم أو الناس في مجتمعهم المحلي يشعرون، وتُعد رسومات تمثل الحزن والغضب والارتباك، إلخ، أو يُطلب من الأطفال أنفسهم رسم المشاعر المختلفة التي ذكروها. (يجب التأكد من أنه يُطلب منهم رسم مشاعرهم وليس الموقف).

← يُختتم هذا الجزء من المحادثة بالتأكيد على أن ردود أفعالهم طبيعية، وأن ما يشعرون به مرتبط بكيفية تأثر حياتهم بالحرب، ويتم تذكير المشاركين بأنه غالباً ما يكون من المفيد مناقشة مشاعر وأفكار الخوف أو الحزن مع الآخرين وتشجيع الأطفال على التحدث إلى شخص يثقون به.

← يتم تبديل التمرين، إذا كان المتعلمين مترددين في المشاركة، وبدلاً من أن يُطلب من المشاركين تقديم المدخلات، يمكنك تقديم قائمة بالأحداث السائغة والمشاعر المرتبطة بها وسؤالهم عما إذا كان أحدهم يتعرف عليها في نفسه أو داخل مجتمعه المحلي؛ فقد يكون من الأسهل على الأطفال التعرف على المشاعر التي أحسوا بها، بدلاً من تسمية مشاعرهم.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

- ”اضطررت إلى مغادرة منزلي ولم نستطع أن نأخذ معنا إلا ما أمكننا حمله فحسب، ولم أكن متأكداً إلى أين سنتجه وما إذا كنت سأرى منزلي مرة أخرى، مما جعلني أشعر بالحزن“.

أو:

- ”كنت في ملجأ للاحتباء من القنابل مع جدتي وأخي، وعندما انتهى القصف، شعرت براحة كبيرة“.

2. ما الذي ساعدكم أثناء إغلاق المدارس؟

(5-10 دقائق)

هذا الجزء من المحادثة مخصص للعصف الذهني حول الاستراتيجيات التي حققت نتائج جيدة للمتعلمين، ويمكنهم البدء بالتحدث معاً في مجموعات ثنائية.

ويطلب منهم المساعدة في وضع قائمة بالأشياء التي ساعدتهم على الشعور بالتحسن أثناء الأزمة وتمثيل استجاباتهم أو رسماً كمجموعة أو في مجموعات أصغر. وتقدم بعض الأمثلة:

- التحدث إلى صديق أو شخص عزيز منفصلون عنه أو تبادل الرسائل النصية معه
- اللعب مع أشقائهم
- طلب الدعم
- دعم الآخرين
- تكوين صداقات جديدة في المراكز المجتمعية أو المساكن المؤقتة

تُعطى أمثلة على الطرق الأخرى التي ساعد بها أفراد المجتمع المحلي أنفسهم على الشعور بالتحسن أثناء الأزمة.

ينبغي النظر في التدريب على التنفس البطيء كمجموعة، وهو طريقة لمساعدة المتعلمين (و/أو مساعدتك) على الشعور بالهدوء. ينبغي قول ما يلي وعرضه بصوت هادئ وبيطء:

• "ضعوا أيديكم على بطنكم برفق واجلسوا بشكل مستقيم مع الاسترخاء. أغمضوا أعينكم، إذا كنتم مرتاحين لفعل ذلك، أو انظروا نحو الأرض، إذا كان هذا أفضل بالنسبة لكم. لنتنفس الآن ببطء ونشعر ببطوننا تمتلئ بالهواء قدر الإمكان. لنخرج أنفاسنا ببطء الآن ونشعر ببطوننا تفرغ من الهواء."

ينبغي العد من واحد إلى خمسة ببطء بينما يأخذ الجميع أنفاسهم، ثم من خمسة إلى واحد بينما تفعّلون العكس. يُكرر ذلك أربع مرات، ثم ينبغي لك سؤال الأطفال عن شعورهم عند الانتهاء من التمرين ومشاركة شعورك معهم أيضاً.

3. ما الذي نتطلع إليه؟

(10-15 دقيقة)

يتمثل الغرض من هذه الخطوة في دعم الأطفال للتفكير بشكل إيجابي في العودة إلى المساحة التعليمية وتعزيز الشعور بالانتماء في المساحة التعليمية.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

• "يتطلع العديد من الأطفال حقاً إلى رؤية أصدقائهم والعودة إلى التعلم معاً، فما الذي تتطلعون إليه أتم أو غيركم من المتعلمين الذين تعرفونهم بشأن العودة إلى المساحة التعليمية؟"

يُسأل المتعلمين عن آمالهم للمستقبل، إذا كانوا قد عادوا بالفعل إلى المساحة التعليمية؛ إذ يمنحهم هذا فرصة للتعبير عن توقعاتهم الإيجابية ومعرفة ما يثير حماس أقرانهم، ويمكن تحويل هذا إلى نشاط مرح من خلال تقسيم المتعلمين إلى مجموعات صغيرة بحيث يُطلب من كل مجموعة لعب لعبة أدوار توضح ما يتطلعون إليه، وبدلاً من ذلك، يمكن لمجموعات صغيرة من المتعلمين رسم ملصقات توضح آمالهم وتعليقها على جدران المساحة التعليمية.

4. ما الذي قد يجعلنا نشعر بالتوتر؟

(5-10 دقائق)

يتم تذكير المشاركين بأن العديد من المتعلمين يشعرون بالتوتر بشأن العودة إلى المساحة التعليمية أو المشاركة في الأنشطة الأخرى؛ فسيُتساءل البعض عما إذا كان أصدقائهم لا يزالون أصدقاءهم، وسيكون بعضهم خائفين من الابتعاد عن أسرهم، وسيكون بعضهم قلقين بشأن الانقطاع عن الدراسة، وبالنسبة للبعض، سيشبه ذلك اليوم الأول في مساحة تعليمية جديدة، حيث يشعرون بالتوتر، وينبغي سؤال المشاركين عما إذا كان أي من هذه المشاعر يعني لهم شيئاً.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

- "من المهم أن نعرف الأشياء التي تجعلنا متوترين وأن نتحدث عنها، ويمكنكم طلب المساعدة وسنعمل معاً على إيجاد أفضل طريقة لتقديم المساعدة والاعتناء ببعضنا بعضاً."

5. كيف يمكننا الاعتناء ببعضنا بعضاً؟

(20-30 دقيقة)

يجب البدء بقول ما يلي، على سبيل المثال:

- "يمكننا جميعاً المساعدة في الاعتناء بأنفسنا وبعضنا بعضاً، وأنا متأكد من أنكم رأيتم أمثلة على كيفية تكاتف المجتمعات المحلية لدعم بعضها بعضاً منذ بدء الحرب."

ينبغي إعطاء أمثلة على الممارسات التي ستساعد المتعلمين على الشعور بالدعم:

- الترحيب بالمتعلمين الجدد الذين قد يكونون نازحين
- دعم المتعلمين الجدد للتأقلم مع البيئة الجديدة (أي مكان وجود الأشياء، وطريقة سير الأمور في المساحة التعليمية، إلخ).
- دعم بعضنا بعضاً عند شعورنا بعواطف ومشاعر مؤلمة
- اللطف ودعم بعضنا بعضاً

يُشجّع المتعلمين على طرح الأسئلة حول الممارسات المذكورة أعلاه.

ثم يُطرح عليهم هذا السؤال: "ما الذي سيتطلبه الأمر حتى نبدأ جميعنا بداية جيدة؟"

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

- "تحلوا بالصبر مع أنفسكم وبعضكم بعضاً، وانتبهوا في حال كان أحد يشعر بالإهمال وتأكدوا من إشراكه، وأخبروا شخصاً بالغاً (من الأفضل استخدام اسم معين) إذا كنتم تشعرون بالانزعاج أو رأيتم غيركم يشعرون بالانزعاج."

يُطلب من المتعلمين عمل ملصقات أو منشورات (حسب اللوازم المتوفرة) تحتوي على رسومات أو كلمات دلالية توضح كيفية الاعتناء بأنفسهم وبعضهم بعضاً والتعامل مع مشاعرهم وأفكارهم المؤلمة، ويُشجّع الأطفال على تأليف أغنية أو مسرحية أو إنتاج مسرحي يمكن عرضها للآخرين.

ينبغي لك الاختتام بشكل إيجابي وقول إن جميع البالغين يتطلعون إلى مساعدة الجميع على قضاء وقت ممتع في المساحة التعليمية وأنه سيكون من الرائع البدء.

قد يكون هناك متعلمون يحتاجون إلى دعم إضافي أو خدمات إضافية، فينبغي معرفة الخدمات المتاحة وكيف يمكن للأطفال الوصول إليها وكيفية إحالتهم إليها إذا لزم الأمر قبل جلسة الاستقبال الترحيبي، وبعد الجلسة، وفي الأسابيع التالية، ينبغي لك الاستمرار في مراقبة المجموعة وتحديد الأطفال الذين يشعرون بالضيق بصفة خاصة أو يحتاجون إلى دعم إضافي أو رعاية متخصصة وإحالتهم إلى الخدمات المتاحة.

يُمنح المشاركون الفرصة لطرح الأسئلة ومشاركة ما يشعرون به حيال إدارة جلسة الاستقبال الترحيبي في مساحاتهم التعليمية الشخصية/الافتراضية.

ينبغي تزويد المشاركين بالنشرة الإضافية رقم 10: "إرشادات الاستقبال الترحيبي للأطفال".

خاتمة

10 دقائق



مدونة التأمّلات في المساحة التعليمية وأقلام تحديد وأقلام جافة



استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية



يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

- ما هما عبارتا تطبيع المشاعر والتعميم اللتان يريدون تذكرهما؟
- وضع خطة حول كيفية استخدام جلسة الاستقبال الترحيبي للأطفال في مساحاتهم التعليمية.

يُلخّص ما تعلمته المجموعة (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- تحسين مهارات الاستماع النشط
- عبارات تطبيع المشاعر والتعميم
- كيفية تيسير جلسة الاستقبال الترحيبي مع المتعلمين



الحصول على دعم إضافي

ساعة ونصف



لوح ورقي قلاب وورق وأقلام تحديد وأقلام جافة ومكعبات (اختيارية) والنشرة الإضافية رقم 3: هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والنشرة الإضافية رقم 6: "العلامات الشائعة للضييق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال" والنشرة الإضافية رقم 11: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة" والنشرة الإضافية رقم 12: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة--مثال"



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:



- وصف موارد الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الموجودة في المساحة التعليمية والشبكات والموارد الخارجية التي تدعم المساحة التعليمية
- تقديم تحديد احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- وضع خطة للإحالات.

ملاحظة للميسرين

ينبغي إشراك أخصائي نفسي/مستشار في المساحة التعليمية في الوحدة التدريبية 4.7 إذا أمكن ذلك، وينبغي دعم تطوير إجراءات للإحالة أو إبلاغ المعلمين بإجراءات إحالة قائمة.

مقدمة

10 دقائق



لوح ورقي قلاب وورق وأقلام تحديد وأقلام جافة ومكعبات (اختيارية) والنشرة الإضافية رقم 3: "هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي"



مجموعة المشاركين بأكملها، ومجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها مرة أخرى



تُعرِّض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلَب من أحد المشاركين قراءتها.

يُشرِّح أننا سنناقش في هذه الجلسة كيفية ربط المتعلمين ومقدمي الرعاية (إذا كان ذلك ممكناً) بالدعم الإضافي، وخلال التدريب، سيكتسب المشاركون المهارات والمعرفة اللازمة لتعزيز وحماية الصحة النفسية للمتعلمين ورفاههم ودعم من يشعرون بالضيق.

يُشرِّح أنهم سيقومون في هذا النشاط بالعصف الذهني بشأن المهارات والتقنيات التي تعلموها أثناء التدريب.

يُقسِّم المشاركون إلى مجموعات من ثلاثة أو أربعة (حسب حجم المجموعة) ويُطلَب منهم بناءً باستخدام مكعباتهم إذا كانت متاحة أو مواد اللعب الأخرى) أو رسم مهارة وتقنية تعلموها أثناء التدريب لدعم الأطفال الذين يعانون من الضيق.

يُقسِّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية ويُطلَب منهم رسم المهارات التي تعلموها أو بنائها ومناقشتها مع أعضاء مجموعتهم.



يُطلَب من المجموعات مشاركة إجاباتهم وكتابتها على لوح ورقي قلاب، ويُسلَّط الضوء على أي مهارات غير موجودة في القائمة (يُرجى الرجوع إلى الوحدات التدريبية).

تُشمل الأمثلة الأنشطة القائمة على اللعب، والروتينات اليومية في المساحة التعليمية، والمكونات الخمسة للتعلم من خلال اللعب، والمبادئ التوجيهية للدورة التدريبية، وكيفية تهيئة مساحات آمنة، ولعب الألعاب التي تبني المهارات الاجتماعية والعاطفية ومهارات التأقلم، وعبارات تطبيع المشاعر والتعميم، ومهارات الاستماع النشط، إلخ.

يُشرِّح أننا سنناقش اليوم جزءاً مهماً للغاية، وهو ربط المتعلمين بالدعم الإضافي عند الحاجة، ويُطلَب من المشاركين إحضار نسختهم من النشرة الإضافية رقم 3: هرم تدخل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي من الوحدة التدريبية 2، ويُشرِّح أنه لتعمل نُظُم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المحيطة بالأطفال، فإنه ينبغي للمعلمين معرفة الخصائص النفسية في المساحات التعليمية أو المستشارين في المساحات التعليمية أو غيرهم من مقدمي الدعم وكيفية الرجوع إليهم حتى يتمكن الأطفال من الوصول إلى هذه الخدمات عند الحاجة.

الخلفية/الشرح النظري

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

”بصفتكم معلمين، ينبغي لكم البحث عن أي تغييرات في السلوك (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 6: “العلامات الشائعة للضييق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال”). في بعض الأحيان، قد لا تكونون متأكدين مما إذا كان الطفل يحتاج إلى دعم إضافي، لكن من الأفضل توخي الحيط والحذر والتواصل مع مقدمي الدعم المتاحين الذين يمكنهم تقييم الطفل والتحدث معه أكثر.”

”يمكن أن تؤدي التجارب الصعبة إلى سلوك انديفاعي وعدواني/سريع الانفعال وإلى ضعف التركيز والذاكرة، وقد يصعب أحياناً ملاحظة ذلك لأن بعض الأطفال يحتفظون بمشاعرهم وأحاسيسهم الداخلية لأنفسهم، مما يجعل استجاباتهم غير واضحة في سلوكهم، فمثلاً عندما يحزن الأطفال، غالباً ما يبدو أنهم متقطعاً، وأحياناً يلعبون ويتفاعلون كالمعتاد، ثم، ربما بسبب ذكرى أو كلمة أو صوت أو رائحة أو أي محفز آخر، يكون رد فعلهم نوبات غضب أو حزن.”

10 دقائق



لوحة ورقية قلاب وورق وأقلام تحديد والنشرة الإضافية رقم 6:
”العلامات الشائعة للضييق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال”



شرح الميسر



ينبغي تذكير المشاركين بأنهم تعرفوا في الوحدة التدريبية 3 على تأثيرات الحروب على رفاه الأطفال وتعلمهم وكيف أن كل طفل سيتعامل مع النزاع والحرب والإجهاد النفسي بشكل مختلف، وبصفتهم معلمين، فإن دورهم ليس أن يكونوا أطباء ممارسين في مجال الصحة النفسية، بل أن يكونوا نقطة الدخول للمتعلمين الذين قد يحتاجون إلى الدعم.

تمرين: وضع خريطة الدعم

45 دقيقة



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد والنشرة الإضافية رقم 11: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة" والنشرة الإضافية رقم 12: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة--مثال"



مجموعة المشاركين بأكملها، ومجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها مرة أخرى



يُشرح أنه من أجل معرفة الخدمات المتاحة للمتعلمين ومقدمي الرعاية (إذا أمكن ذلك)، من المهم أن يكون لدى كل معلم/مساحة تعليمية خريطة دعم متاحة تتضمن الأسماء والأرقام والمعلومات المهمة الأخرى حول الخدمات المتاحة. كما يُنصح بتحديد تفاصيل واضحة حول الأطراف المعنية ومقدمي الخدمات داخل المساحات التعليمية، لضمان الوصول الفعال للمساعدة.

يُعطى المشاركون النشرة الإضافية رقم 11: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة"، وإذا أمكن، يتم تجميعهم حسب المساحة التعليمية/الموقع ويُطلب منهم إكمال خريطة الدعم قدر ما يمكنهم.

من المهم أن يعرف الميسر الخدمات المتاحة لدعم المشاركين لإكمال الخريطة.

يُقسّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية ويُطلب منهم إكمال خريطة الدعم على لوح افتراضي.



يُطلب من المشاركين مشاركة خرائط الدعم المكتملة ومناقشة ما قد يكون ناقصاً (يُرجى الرجوع إلى النشرة الإضافية رقم 12: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة--مثال").

يُطلب من المشاركين العودة إلى مجموعاتهم ومناقشة أي حواجز يرون أنها تحول دون وصول الأطفال إلى مقدمي الدعم. أمثلة: النقل، وموافقة الوالدين، والوصمة، إلخ.

تناقش المجموعة ككل كيف يمكن معالجة هذه الحواجز ويُطلب من المشاركين استخدام النشرة الإضافية رقم 11: "خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة" لتحديد الحواجز المحتملة والحلول الممكنة.

يُشرح أنه يجب أن يكون لدى كل معلم وإدارة مساحة تعليمية نسخة من خريطة الدعم التي يتفق عليها الجميع.

ملاحظة: توجد في بعض البلدان سخنة تقدم الدعم المجاني من خلال الأخصائيين والمستشارين النفسيين.

تمرين: وضع خطة إحالة

20 دقيقة



ورق وأقلام تحديد وأقلام جافة



مجموعة المشاركين بأكملها، ومجموعات صغيرة، ومجموعة المشاركين بأكملها مرة أخرى



يُقسّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية.



تُجمع مجموعة المشاركين بأكملها معاً ويُطلب من كل مجموعة مشاركة خطتها للإحالة.



وضعتهم في النشاط السابق "خريطة دعم"، وإذا كان في مساحتكم التعليمية أخصائي نفسي أو مستشار، أو إذا كان هناك مقدمون آخرون للخدمات في المجتمع المحلي، فتعرفوا على كيفية إحالة طفل يعاني من الضيق إليهم.



يُقسّم المشاركون حسب المساحة التعليمية أو المنطقة، إذا أمكن ذلك، كما حدث في النشاط السابق، وإذا كان هناك أخصائيون نفسيون أو مستشارون في المساحات التعليمية في التدريب، يتم تقسيمهم بين المجموعات، وتوضع خطة لكيفية إحالة المعلمين للأطفال الذين يشعرون بالضيق، ويجب وضع ما يلي في الاعتبار في خطة الإحالة:



- مناقشة أي قواعد أو بروتوكولات تتعلق بالسرية، واستعراض أي نماذج مستخدمة لإجراء الإحالات، وضمان أن المعلمين لديهم عناوين البريد الإلكتروني الخاصة بالأخصائيين النفسيين في المساحات التعليمية أو المستشارين في المساحات التعليمية، وأرقام هواتفهم، إلخ.

خاتمة

10-5 دقائق 

مدونة التأمّلات في المساحة التعليمية وأقلام تحديد وأقلام جافة 

استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية 

← يُطلَب من المشاركين تخصيص خمس دقائق لإضافة الملاحظات إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

- كيف يحيلون المتعلمين إلى الأخصائي النفسي في المساحات التعليمية أو المستشار في المساحات التعليمية؟
- ما هو دورهم مقارنةً بدور الأخصائي النفسي في المساحات التعليمية أو المستشار في المساحات التعليمية؟

← يُلخّص ما تعلمته المجموعة (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

- كيف سيستخدمون خريطة الدعم لإحالة الأطفال الذين يشعرون بالضيق؟
- ما هي الموارد المتاحة في مجتمعهم المحلي؟

رفاه المعلمين

ساعتان ونصف



لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وسلتان وتجهيزات تتيح عرض مقطع فيديو أو الاستماع إلى ملف صوتي (إذا أمكن ذلك) ومدونة التأمّلات في المساحة التعليمية والنشرة الإضافية رقم 13: "الإطار المفاهيمي لرفاه المعلم" والنشرة الإضافية رقم 14: "نص الوعي الذهني" والنشرة الإضافية رقم 15: "الخطوات الأربع لدوائر تعلم المعلمين" والنشرة الإضافية رقم 16: "ورقة عمل خطة الرعاية الذاتية"



بحلول نهاية هذه الوحدة، سيتمكن المشاركون من:

- فهم كيف يمكن أن تؤثر الأزمات على رفاه المعلمين
- فهم تأثير رفاه المعلمين على رفاه المتعلمين والتعلم
- تحديد استراتيجيات الرعاية الذاتية والتدريب عليها
- وضع خطة (واقعية) للرعاية الذاتية.



مقدمة

20 دقيقة



ورق وأقلام جافة وأقلام تحديد ووعاءان



أفراد، ومجموعة المشاركين بأكملها



تُعرِّض أهداف التعلم للجلسة، ويُطلَب من أحد المشاركين قراءتها.

يُشرِّح أن المشاركين سيلعبون الآن نسخة مختلفة من لعبة "الشُّهْب" (من بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا)).

يُشرِّح لهم أنه يمكنهم لعب اللعبة مع متعلميهم، لكنها أيضاً طريقة جيدة لإظهار مشاعرهم وآليات التأقلم التي يتبعونها.

يُطلَب من كل مشارك الكتابة أو الرسم على قطع ورق منفصلة شيئين يجعلانهم يشعرون بالإجهد النفسي أو الحزن أو الانزعاج وأربعة أشياء تجعلهم يشعرون بالسعادة أو الاسترخاء أو التحسن.

يُنشأ لوحان افتراضيان (أو لوح واحد يتضمن منطقتين منفصلتين) اسمهما "الأشياء المسببة للإجهد النفسي" و"الأشياء المسببة للسعادة"، ويُطلَب من المشاركين إضافة عنصرين إلى لوح الأشياء المسببة للإجهد النفسي وأربعة عناصر إلى لوح الأشياء المسببة للسعادة.

تُجهِّز سلَّة السعادة وسلَّة الإجهد النفسي، ويُطلَب من المشاركين عمل كرات من قطع الورق التي كتبوا عليها الأشياء التي تجعلهم يشعرون بالسعادة أو الإجهد النفسي، مع إبقاء كرات الأشياء المسببة للسعادة منفصلة عن كرات الأشياء المسببة للإجهد النفسي، ثم يتناوبون على رمي الكرات الأولى في سلَّة السعادة والكرات الثانية في سلَّة الإجهد النفسي، وإذا كانوا يستمتعون بالمنافسة، يمكن لكل مشارك رمي الكرات مرة أو مرتين في دوره وتتبع عدد الكرات التي يتمكنون من رميها داخل كل سلَّة.

ينبغي تخطي هذه الخطوة.



يُطلَب من المشاركين، بعد رمي الكرات الورقية، اختيار كرة واحدة عشوائياً من كل سلَّة وقراءتها على النحو التالي:
"عندما أشعر بالانزعاج بسبب [كرة المشاعر المسببة للإجهد النفسي]، يمكنني [كرة المشاعر المسببة للسعادة] لأشعر بتحسن".

تُرتَّب القائمة بشكل عشوائي، إذا أمكن ذلك، ويُطلَب من كل مشارك قراءة عنصر واحد من اللوح الافتراضي للأشياء المسببة للإجهد النفسي وعنصر واحد من لوح الأشياء المسببة للسعادة على النحو التالي: "عندما أشعر بالانزعاج بسبب [لوح الأشياء المسببة للإجهد النفسي]، يمكنني [لوح الأشياء المسببة للسعادة] لأشعر بتحسن".

تقرأ المجموعة أفكار سلَّة السعادة المتبقية ويُطلَب من أحد المشاركين كتابتها على لوح ورقي قلاب.

← تأمل:

- يُطلَب من المشاركين التفكير في وقت شعروا فيه بالإجهاد النفسي وأثر ذلك على قدرتهم على التعليم أو إكمال عملهم.
 - يُطلَب من أحد المشاركين مشاركة تجربته والتركيز على الأدوات أو التقنيات التي استخدمها لإدارة الإجهاد النفسي والاعتناء بنفسه.
 - تُشرح العلاقة بين المشاعر (الإجهاد النفسي والإحباط، إلخ.) والسلوك (الشعور بالإحباط بسهولة وقلة الصبر، إلخ.).
- يُقال ما يلي على سبيل المثال:

”عندما تشعرون (تُستخدَم الأمثلة التي قدمها المشاركون) ولا تفعلون شيئاً للاعتناء بأنفسكم، فقد يؤثر ذلك على أدائكم في العمل (تُستخدَم الأمثلة التي قدمها المشاركون)، ويمكن أن يتراكم الإجهاد النفسي بمرور الوقت؛ فهو مثل كوبٍ من الماء لا يتم إفراغه، بل يستمر صب الماء فيه حتى يفيض، وإذا لم نفعل شيئاً للاعتناء بأنفسنا، فلن يكون من المستغرب أن تفيض هذه المشاعر وتؤثر على عملنا وعلاقاتنا وحياتنا، وستحدث أكثر عن كيفية دعم رفاهنا ورفاه الآخرين“.

النقاط الرئيسية

يعبر عن الحالة الشاملة من العافية النفسية، الجسدية، والاجتماعية للمعلمين، التي تتطلب ضمان حقوقهم، وصون كرامتهم، واحترامهم داخل المساحات التعليمية والمجتمع. يشمل ذلك تعزيز قدرتهم على مواجهة الأزمات النفسية والاجتماعية الناجمة عن الظروف الصعبة التي يعيشونها، مثل تداعيات الحرب على غزة.



في ظل هذه التحديات، يواجه المعلمون ضغوطاً هائلة، بما في ذلك النزوح، فقدان الأحبة، انعدام الاستقرار الوظيفي، أو انقطاع الرواتب. تعزيز رفاه المعلمين في مثل هذه الظروف يعد ضرورة ملحة لدعمهم وتمكينهم من مواصلة دورهم الحيوي في بناء الأجيال رغم الأزمات. لا يؤثر الإجهاد النفسي على المتعلمين فقط، بل يمكن أن يؤثر أيضاً سلباً على قدرة المعلمين على التعليم والتخطيط وإدارة البيئات التعليمية.

أظهرت الأبحاث أنه عندما يشعر المعلمون بالإجهاد النفسي، فإن احتمالية استخدامهم لأساليب تأديبية قاسية للسيطرة على متعلميهم بأي طريقة ممكنة تزيد.



قد يشعر المعلمون الذين يعانون من التوتر النفسي بإجهاد عاطفي أكبر، ويجدون صعوبة أكبر في التعاطف مع المتعلمين والتفاعل معهم وبناء علاقات إيجابية معهم. كما أنهم قد يجدون صعوبة في التواصل مع زملائهم المعلمين والمشاركة في دعم الأقران، مما قد يكون له تأثير كبير على رفاههم. كما أنهم قد يجدون صعوبة في التواصل مع زملائهم المعلمين والمشاركة في دعم الأقران، مما قد يكون له تأثير كبير على رفاههم.



الخلفية/النظرية: تأثير رفاه المعلمين على المتعلمين

45 دقيقة



لوحة ورقية قلاب أو بطاقات وأفلام تحديد والنشرة الإضافية رقم 13:
"الإطار المفاهيمي لرفاه المعلم"



مجموعة المشاركين بأكملها، وأربع مجموعات، ومجموعة المشاركين
بأكملها مرة أخرى



فإنهم سيتحلون بالصبر على الأرجح مع متعلميهم ويفهمون مشكلاتهم أو ضيقهم ويتقبلونه، ويعالجون المشكلات التي تطرأ بهدوء، كما يصبح المعلمون أكثر قدرة على التعليم بفعالية والتطور مهنيًا عندما يكونون في حالة جيدة.

تُوزع النشرة الإضافية رقم 13: "الإطار المفاهيمي لرفاه المعلم" أو تُعرض شريحة توضح الإطار المفاهيمي لرفاه المعلم.

- يُشرّح أن هناك عناصر تؤثر بشكل كبير على رفاه المعلمين: (1) الكفاءة الذاتية للمعلم، و(2) الإرهاق والإجهاد الوظيفي، و(3) الرضا الوظيفي، و(4) الكفاءة الاجتماعية العاطفية، وتتأثر هذه العناصر جميعها بالعوامل الفردية والعوامل الدراسية والعوامل المجتمعية والسياق الوطني والإقليمي والعالمي، ويعني هذا أن رفاه كل معلم سيكون مختلفًا، على الرغم من أن الجميع يعملون في السياق العام نفسه وربما يعملون أو سبق لهم العمل في المساحات التعليمية ذاتها.
- يُشرّح، إذا لزم الأمر، أن الكفاءة الذاتية هي إيمان المعلم بقدرته على القيام بعمله والوصول إلى أهدافه في ظل الوضع المحيط به، وقد ينظر الشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية إلى التحديات على أنها شيء يمكنه التغلب عليه، وقد يرى الشخص ذو الكفاءة الذاتية المنخفضة العقبات شيئًا لا يمكن التغلب عليه وأنه ليس لديه سيطرة على العقبات أو النتائج.

ينبغي شرح أهمية رفاه المعلم أو إدارة مناقشة حول هذا الموضوع.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

"تؤثر مشاعرنا على جميع من حولنا، وهذا صحيح بصفة خاصة عندما نكون في موقع قوة أو نفوذ، مثل المعلمين، ويمكن أن تؤثر مشاعرهم، بصفقتكم معلمين، على المتعلمين لديكم وديناميات المساحة التعليمية بعدة طرق.

يشير رفاه المعلمين إلى شعور المعلمين وأدائهم في عملهم، وهو يتأثر بمشاعرهم ومواقفهم وتقييماتهم لعملهم ويرتبط بسياقاتهم الفردية،

ولنفهم رفاه المعلمين بشكل أفضل، فحريّ بنا أن نفهم الملامح المختلفة للمعلمين الذين يعملون في السياقات المتأثرة بالأزمات والحروب".¹¹

إذا كان المعلمون يشعرون بالإجهاد النفسي، على سبيل المثال، فسيكون من الصعب عليهم تعليم المتعلمين والتحلي بالصبر معهم، وإذا كان المعلمون منشغلين برفاهم، فسيكون من الصعب عليهم ملاحظة أي مشكلات تؤثر على متعلميهم، وفي هذه المواقف، قد يتأثر رفاه المتعلمين وقدرتهم على التعلم، ومن ناحية أخرى، إذا كان المعلمون يهتمون برفاهم وبالتالي يشعرون أنهم بحالة جيدة،

11 فالك، د.، وفارني، إ.، وفابندر جونا، ج.، وفريسولي، 2019. استعراض شامل: رفاه المعلم في السياقات المتأثرة بانخفاض الموارد والأزمات والحروب. الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ، والوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، و مبادرة البحث حول الإنصاف في التعليم (Education Equity Research Initiative). صفحة 2.

← هناك العديد من العوامل الإيجابية والسلبية التي تؤثر على رفاه المعلمين، على سبيل المثال، قد يكون الأصدقاء أو الزملاء الداعمون أحد العوامل الإيجابية، بينما قد يكون التوفيق بين التعليم الحضوري والتعليم الافتراضي لمتعلمين متواجدين في مناطق زمنية مختلفة أحد العوامل السلبية.

← يُقسّم المشاركون إلى أربع مجموعات، وتُعطى كل مجموعة لوحاً ورقياً قلاباً ويُطلب منهم رسم جدول يتضمن العوامل الإيجابية على أحد جانبيه والعوامل السلبية على الجانب الآخر، وتقوم كل مجموعة بالعصف الذهني وتدوين العوامل الإيجابية والسلبية التي لها تأثير على واحد من أربعة مستويات: فردي، ومرتبطة بالمساحة التعليمية، ووطنية، وعالمية، ويتم تذكيرهم بالتفكير في المكونات الأربعة التي تؤثر على رفاه المعلمين (الكفاءة الذاتية للمعلم والإرهاق والإجهاد الوظيفي والرضا الوظيفي والكفاءة الاجتماعية العاطفية).

● المجموعة 1: المستوى الفردي

● المجموعة 2: المستوى المرتبط بالمساحة التعليمية

● المجموعة 3: المستوى الوطني

● المجموعة 4: المستوى العالمي

← يُقسّم المشاركون إلى مجموعات في غرف افتراضية للقيام بالعصف الذهني، وتزود كل مجموعة، إذا أمكن ذلك، بلوح افتراضي للمشاركة في وضع قائمة بالعوامل الإيجابية والسلبية.

← وتُجمع المجموعات الأربع معاً مرة أخرى ويُطلب منهم مشاركة الأفكار التي توصلوا إليها عن طريق العصف الذهني.

← تناقش المجموعة ككل ما يلي:

● كيف ترتبط هذه المستويات المختلفة ببعضها بعض.

● كيف يمكننا دعم أنفسنا وبعضنا بعض لزيادة العوامل الإيجابية والاستجابة للعوامل السلبية. ما الذي يقع في نطاق سيطرتنا؟ (يمكنهم استخدام بعض الأفكار الموجودة في سلة السعادة والاستراتيجيات التي سيتعلمونها طوال الجزء الباقي من الجلسة).

● ما هي العوامل التي تقع في نطاق سيطرتنا وتلك التي تخرج عنه؟ (ينبغي تذكير المشاركين بالتركيز على العوامل التي تقع في نطاق سيطرتهم لتحسين رفاههم).

← يُختتم النشاط باستعراض النقاط الرئيسية للمناقشة وشرح أنهم سيتدربون الآن على بعض الاستراتيجيات لمعالجة صحتهم ورفاههم.

النقاط الرئيسية

يتألف رفاه المعلمين من عدة عناصر، منها الكفاءة الذاتية للمعلم والإرهاق والإجهاد الوظيفي والرضا الوظيفي والكفاءة الاجتماعية العاطفية.

يتأثر رفاهنا بشخصياتنا وتجاربنا ومساحتنا التعليمية ومجتمعنا المحلي والسياق الوطني والإقليمي والعالمي من حولنا.

ينبغي التركيز على عوامل رفاه المعلم التي تقع ضمن نطاق سيطرتنا لتحسين رفاهنا.

تمرين: الوعي الذهني

10 دقائق



لوح ورقي قلاب أو بطاقات وأفلام تحديد وفيديوهات التأملات الموجهة والوعي الذهني أو النشرة الإضافية رقم 14: نص تأمل اليقظة الذهنية



مجموعة المشاركين بأكملها



يُشَرِّح لهم أنهم سيبدؤون بمعالجة العوامل الفردية باستخدام الوعي الذهني.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

”يمكن للمعلمين إدارة إجهادهم النفسي من خلال أنشطة الوعي الذهني، والوعي الذهني هو الحالة المتعمدة لإدراك اللحظة الحالية والتركيز عليها وتقبل الواقع الذي تعيشونه، ويساعدكم الوعي الذهني على فهم مصدر الإجهاد النفسي وأفضل طريقة للتعامل معه، ويمكننا اكتساب منظور جديد والمضي قدماً بطريقة إيجابية عندما نتقبل ظروفنا، ويمكن أن تساعدنا استراتيجيات التهدئة التي تركز على العقل والجسد على تحقيق ذلك“.

يقود الميسر المشاركين في نشاط الوعي الذهني، ويُستخدم النص الموجود في

النشرة الإضافية رقم 14: ”نص الوعي الذهني“ أو يُرجع إلى صفحة 106.

يمكن أيضاً العثور على أنشطة الوعي الذهني بعدة لغات هنا:

● مركز البحوث المتعلقة بالإدراك الواعي (Mindful Awareness Research Center) التابع لمركز خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة (UCLA Health) www.uclahealth.org

● فصول الشفاء التابعة للجنة الإنقاذ الدولية: <https://youtube.com>



يُطلب من المشاركين المشاركة في نشاط الوعي الذهني وترك كاميراتهم مفتوحة، وينبغي لك مشاركة شاشتك لعرض نشاط الوعي الذهني من مقطع فيديو معتمد حول هذا الموضوع أو قيادة نشاط يتعلق بذلك أثناء تشغيل الكاميرا الخاصة بك.

ينبغي لك قيادة مناقشة حول السؤالين التاليين بعد انتهاء نشاط الوعي الذهني:

● كيف شعرتكم قبل النشاط وبعده؟

● كيف ومتى يمكنكم استخدام الوعي الذهني في حياتكم؟

(يُذكر المعلمون بأنه يمكنهم دائماً تخصيص دقيقة أو دقيقتين للتنفس بعمق أثناء الدرس، وحتى ممارسة التنفس مع متعلميهم).

يُشَرِّح للمشاركين أن الوعي الذهني يمكن أن يساعدهم في تحسين الإرهاق والإجهاد الوظيفي اللذين يشعرون بهما في العمل، وكذلك كفاءتهم الاجتماعية العاطفية، وعلى الرغم من أنه لا يعالج المجتمع المحلي الأوسع نطاقاً أو العوامل المنهجية التي تساهم في الرفاه، إلا أنه يعالج الرفاه الفردي.

تُوزَع النشرة الإضافية رقم 14: ”نص الوعي الذهني“ ويُشَرِّح أن هذا مجرد مثال واحد على نص الوعي الذهني الذي يمكنهم استخدامه مع متعلميهم.

نص تأمل اليقظة الذهنية

حاولوا إيجاد وضعية مريحة تناسبكم، سواء بالجلوس أو البقاء في مكانكم بالطريقة التي تشعرون فيها بالراحة. يمكن للمعلمين تكييف النشاط حسب احتياجات المتعلمين، مع مراعاة توفير مساحة كافية للمتعلمين ذوي الإعاقة وتعديل النشاط ليتم أثناء الجلوس أو في الوضعية الأكثر راحة لهم. كما يُنصح بالانتباه إلى الفروقات بين الجنسين، بما في ذلك عمر المتعلمين وما إذا كان الفصل مختلطاً أو منفصلاً، لتوفير بيئة مريحة للجميع. في الحالات التي يكون فيها من الأفضل تجنب الحركة الكبيرة، يمكن الاكتفاء بمطالبة المتعلمين بإغلاق أعينهم أثناء جلوسهم في مكانهم.

سأخذ الآن بضع دقائق للجلوس في صمت والتخيل، ولا ترددوا في إغلاق أعينكم، إذا كنتم ترغبون في ذلك.

ابدؤوا بالتركيز على صوت أنفاسكم، وضعوا إحدى يديكم على بطنكم والأخرى على صدركم، وتنفسوا من بطنكم. استنشقوا الهواء (شم رائحة الزهرة) - 2 - 3 - 4. أخرجوا الهواء (إطفاء الشمعة) - 2 - 3 - 4. استمروا في التنفس ببطء وبشكل كامل مع الشعور بيدكم على بطنكم ترتفع مع كل شهيق وتنخفض مع كل زفير.

افردوا ظهركم وارفعوا رأسكم لأعلى (إذا كنتم جالسين)، خذوا نفساً من أنفكم وأخرجوه من فمكم، واشعروا بأنفاسكم تُرخي أجسادكم.

تخيلوا أنه يمكنكم رؤية ضوء أمام أعينكم. ارفعوا هذا الضوء إلى جبهتكم. اسمحوا للضوء بالدخول إلى رأسكم، بحيث يمتلئ بالكامل بضوء ساطع ودافئ. لا مكان إلا للأفكار السعيدة حيث يوجد هذا الضوء الساطع، ولا يمكن أن يكون هناك أي ظلام. اشعروا كما لو أن الضوء يدفع أي أفكار سيئة إلى الخارج. لا يبقى في عقلكم إلا الأفكار الجيدة. شاهدوا الضوء يتحرك لأسفل إلى أذنيكم، فلا يمكنكم سماع سوى الأشياء الجيدة. شاهدوا الضوء يتحرك إلى فككم وفمكم. اسمحوا لأنفسكم بالتحدث

بكلمات طيبة فحسب. دعوا الضوء يتحرك نحو رقبتكم وكتفيكم وصولاً إلى قلبكم. دعوا قلبكم يمتلئ بالنور، فلا يمكنكم الشعور سوى بالمشاعر الطيبة. اشعروا وكأن الضوء يشرق من قلبكم وأنتم تغمرتون الجميع وكل شيء حولكم بالحب والمشاعر الطيبة. اشعروا وكأن جسدكم كله ممتلئ بالضوء، لذا فأنتم متوهجون بالأفكار والمشاعر الطيبة. فكروا في هذا: "النور في داخلي، أنا النور. أشع الضوء على جميع من حولي وكل شيء حولي".

(يتوقف الميسر لما يصل إلى دقيقة من الصمت، أو طالما أنهم مرتاحون لذلك).

ابدؤوا بإعادة أنفسكم إلى الحاضر. ركّزوا على تنفسكم - خذوا أنفاساً وأخرجوها ببطء. حركوا أصابع أيديكم وأصابع أقدامكم. افتحوا أعينكم إذا كنتم قد أغلقتموها عندما تكونون مستعدين لذلك.

(ينتظر الميسر بضع ثوان حتى يفتح الجميع أعينهم ويبدو أنهم مستعدون للتحدث).

يقود الميسر مناقشة باستخدام الأسئلة التالية:

- بماذا تشعرون؟
- ما الذي كان سهلاً في التركيز على الضوء؟
- ما الذي كان صعباً؟
- كيف يمكنكم استخدام هذا في حياتكم؟

تمرين: الدعم الاجتماعي

45 دقيقة



ورقة وأقلام جافة والنشرة الإضافية رقم 15: "الخطوات الأربع لدوائر تعلم المعلمين"



مجموعة المشاركين بأكملها



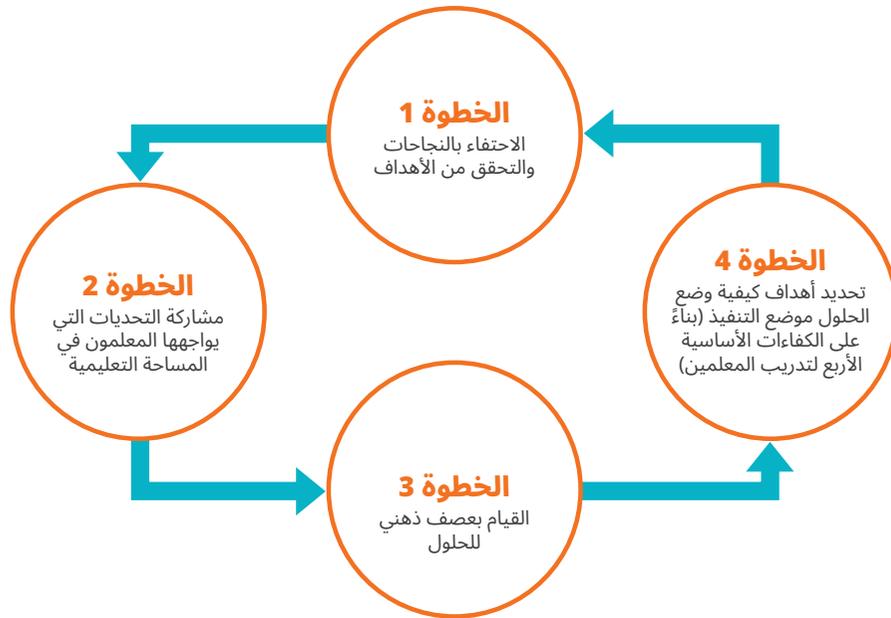
- ينبغي أن تكون دوائر وشبكات تعلم المعلمين مساحة يمكن فيها للمعلمين مشاركة التحديات التي يواجهونها والقيام بالعصف الذهني بشأن الحلول، ويجب أن تكون أيضاً مساحة للاحتفاء بنجاحات المعلمين ويمكن فيها للمعلمين مساعدة بعضهم بعض في تحمل المسؤولية عن أهدافهم المهنية وتلك المتعلقة بالرفاه، كما يمكنهم أيضاً المساعدة في الحفاظ على تحفيز المعلمين من خلال تذكيرهم بأنهم ليسوا وحدهم، وأن أقرانهم قد يواجهون أيضاً تحديات مماثلة.

← تُعرض الخطوات الأربع لدائرة تعلم المعلمين وتُوزع النشرة الإضافية رقم 15: "الخطوات الأربع لدوائر تعلم المعلمين" ليرجع إليها المشاركون.

← يُشرح للمشاركين أنه بالإضافة إلى إدارة الإجهاد النفسي بشكل فردي، يمكنهم العمل مع زملائهم من المعلمين لدعم مساحتهم التعليمية ومجتمعهم المحلي من خلال مجموعات دعم الأقران (دوائر تعلم المعلمين)، ويمكن إنشاء هذه المجموعات من أجل الجلسات الشخصية أو الجلسات التي تتعدى عن بعد، علي سبيل المثال باستخدام تطبيق واتساب أو منصات أخرى افتراضية؛ إذ يمكن أن يعالج هذا كفاءتهم الذاتية، ورضاهم الوظيفي، وحتى الإرهاق والإجهاد الوظيفي والكفاءة الاجتماعية العاطفية.

- دوائر تعلم المعلمين هي مجتمعات صغيرة للمعلمين للتعلم من بعضهم ودعم بعضهم بعض، والهدف النهائي هو تحسين رفاه المعلمين ونتائج تعلم المتعلمين، وتتأمل المجموعات في ممارسات التعليم الحالية وتبحث عن طرق لتعزيز كفاءتها التعليمية.

- تخصيص وقت **منتظم** لدوائر تعلم المعلمين أو شبكات دعم الأقران أمر مهم من أجل تزويد المعلمين بالدعم والعلاقات التي يحتاجون إليها.



← تُشرح الخطوات الأربع لدوائر تعلم المعلمين والغرض منها:

- 1) البدء بالاحتفاء بنجاحات المعلمين والتحقق من أهدافهم، ويكون هذا بمثابة فرصة لمشاركة الانتصارات--الصغيرة أو الكبيرة--التي غالباً ما لا تتاح الفرصة للمعلمين لتحقيقها.
- 2) مشاركة التحديات التي يواجهها المعلمون في مساحاتهم التعليمية ومدارسهم، ويتيح هذا الفرصة لوصف التحديات، كما أنه يمثل فرصة للمشاركة في إيجاد الحلول للبدء، وفي حالات الأزمات والحروب، يوفر أيضاً مساحة آمنة للمعلمين لمناقشة العوامل المجتمعية أو الوطنية أو الإقليمية التي تؤثر على حياتهم والتي تؤثر بشكل غير مباشر ومباشر على تعليمهم ورفاههم.
- 3) يعمل جميع المعلمين معاً للقيام بالعصف الذهني بشأن حلول التحديات التي سبق مناقشتها، ويمكن أن يساعد هذا في البدء في حل مشكلات المعلمين، ولكنه أيضاً بمثابة فرصة للمعلمين لتكوين الروابط ودعم بعضهم بعض.
- 4) ينبغي للمعلمين في نهاية دائرة التعلم الافتراضية أو الشخصية تحديد الأهداف لوضع الحلول موضع التنفيذ، ويوفر هذا المساءلة لأنه سيتعين عليهم الإبلاغ عن تقدمهم في الاجتماع القادم لدائرة تعلم المعلمين.

نشاط دعم المعلمين

← ينبغي تذكير المشاركين بأن جميع المعلمين لديهم نقاط قوة محددة وعناصر أخرى يرغبون في تحسينها فيما يقومون به من تعليم، ويُطلب من أحد المشاركين التطوع لمشاركة إحدى نقاط القوة التي يتمتع بها في التعليم، على سبيل المثال، "أجيد إشراك المتعلمين في العمل الجماعي"، ويُطلب من مشارك آخر التطوع لمشاركة شيء يرغب في تحسينه فيما يتعلق بنقطة القوة التي تم مشاركتها، على سبيل المثال، "أريد أن أكون أفضل في الحفاظ على تركيز المتعلمين لدي أثناء الدروس"، ويُشرح أن هذا مثال على كيف يمكنهم التعلم من بعضهم بعض--من خلال مشاركة نقاط قوتهم وضعفهم.

← يُعطى لكل مشارك ثلاث قطع من الورق، وينبغي لكل مشارك كتابة اثنين من نقاط القوة، كل منهما على قطعة من الورق باستخدام عبارة "أجيد..."، وفي الورقة الثالثة، ينبغي لكل مشارك كتابة شيء واحد يرغب في تحسينه باستخدام عبارة "أريد أن أكون أفضل في..."

يُطلب من كل مشارك كتابة هذه العبارات التحفيزية على لوح افتراضي (يحمل اسمه) ويُدعى جميع المشاركين إلى إلقاء نظرة على ملاحظات بعضهم بعض عند انتهائهم من الكتابة.

← يُطلب من المشاركين، عند انتهائهم من الكتابة، التجول والنظر إلى نقاط قوة بعضهم بعض وما يريد كل منهم العمل عليه، ومهمتهم هي العثور على شخص يمكنه مساعدتهم فيما يرغبون في العمل عليه وتدوين اسم هذا الشخص--ومعلومات الاتصال الخاصة به إذا لم تكن لديهم بالفعل--للمتابعة ومناقشة كيفية التحسين، وأثناء اختلاطهم، ينبغي لهم عرض مشاركة نقاط قوتهم إذا رأوا شخصاً يرغب في التحسن في شيء يجيدونه.



ينبغي للمشاركين تحديد شخص يمكنه مساعدتهم فيما يرغبون في تحسينه، وبعد انتهائهم من تصفح الملاحظات، يُطلب من كل منهم تحديد الشخص الذي سيذهبون إليه ولماذا.

← يقود الميسر مناقشة بعد نشاط الاختلاط:

- كيف كان شعوركم عندما شاركنم نقاط قوتكم مع زملائكم؟
- كيف شعرت عندما عثرت على زملاء يمكنهم مساعدتكم فيما تريدون تحسينه؟
- كيف يمكنكم وزملائكم تخصيص الوقت والمساحة لدعم بعضكم بعض؟ على سبيل المثال: دوائر تعلم المعلمين، ومجموعات تطبيق واتساب، والاجتماعات، إلخ.

← يُختتم النشاط بتوضيح أن المشاركين يمكنهم معالجة العوامل المرتبط بالمساحة التعليمية والعوامل المجتمعية من خلال العمل معاً للمناصرة من أجل الوقت والمساحة اللذين يحتاجون إليهما بصفتهم معلمين لمعالجة رفاههم ومشاركة استراتيجيات التعليم والاستراتيجيات الأخرى لمعالجة الموقف المعقد الذي يواجههم، ويمكن أن يؤدي دعم الأقران إلى تحسين رفاههم عبر جميع المكونات الأربعة:

- (1) الكفاءة الذاتية للمعلم--يمكنهم تعلم استراتيجيات جديدة واكتساب ثقة أكبر في قدراتهم التعليمية من خلال دعم الأقران.
- (2) الإرهاق والإجهاد الوظيفي--قد يمكنهم تقليل الإجهاد المرتبط بالوظيفة من خلال تعلم استراتيجيات جديدة لإدارة المساحات التعليمية والتنظيم وغير ذلك من النهج التربوية.
- (3) الرضا الوظيفي--يمكن أن يحسّن العمل بشكل وثيق مع زملائكم والاستمتاع بصحتهم رضاكم الوظيفي.
- (4) الكفاءة الاجتماعية العاطفية--يحسّن العمل مع الآخرين المهارات المعرفية والاجتماعية والعاطفية والتعاونية، ويمكنه أيضاً تحسين الرفاه العاطفي.

تمرين: التنظيم

20 دقيقة



ورق وأقلام تحديد والنشرة الإضافية رقم 16: "ورقة عمل خطة الرعاية الذاتية"



أفراد، ومجموعة المشاركين بأكملها



الاستراتيجية الثالثة التي يمكن أن تساعد في تحسين رفاه المعلمين هي تنظيم أنفسهم ووضع خطة لمعالجة مسؤولياتهم، الشخصية والمهنية على حد سواء، وكذلك للرعاية الذاتية.

يُشرَح أن المشاركين سيضعون الآن خطة للرعاية الذاتية من النشرة الإضافية رقم 16: "ورقة عمل خطة الرعاية الذاتية" يجب أن تتضمن ما يلي:

- استراتيجيات روتينية للحفاظ على شعورهم بأنهم على ما يرام (على سبيل المثال، دوائر تعلم الأقران والتأمل والجري وطهو الطعام مع الأسرة، إلخ).
- استراتيجيات طوارئ لمعالجة لحظات الإجهاد النفسي أو الحصر النفسي الحاد (على سبيل المثال، الوعي الذهني والتنفس وأخذ وقت مستقطع وشرب الماء، إلخ).

يتم تذكيرهم بوضع جميع مستويات الإجهاد النفسي (الفردى والمرتبطة بالمساحة التعليمية والمجتمعي والوطني والإقليمي والعالمي) والمكونات الأربعة لرفاه المعلمين (الكفاءة الذاتية للمعلم والإرهاق والإجهاد الوظيفي والرضا الوظيفي والكفاءة الاجتماعية العاطفية) في الاعتبار، ويتم تذكيرهم بأن العوامل المختلفة سيكون لها تأثير أكبر في الأوقات المختلفة.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

"قد يتغير وضعكم الفردي، أو تحدث تغييرات في الحروب تؤثر عليكم بشدة، وهذا أمر طبيعي، لهذا السبب من المهم جداً وضع جميع مستويات وجوانب رفاكم في الاعتبار حتى يكون لديكم استراتيجيات جاهزة لمختلف لحظات حياتكم".

يُطلب من المشاركين وضع خطة للرعاية الذاتية بطريقة تتناسب مع احتياجاتهم وجدولهم الزمني ولكن ينبغي التأكد من أنها خطة واضحة للاعتناء بأنفسهم ورفاههم.

يُقال ما يلي على سبيل المثال:

"ركزوا بصفة خاصة على ما يقع في نطاق سيطرتكم وما يمكنكم تحقيقه؛ فلن يكون من الممكن تحقيق كل ما يمكن أن يساعدكم على الشعور بأنكم على ما يرام نظراً للظروف الصعبة وغير المؤكدة، ولكن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنكم فعلها مثل تخصيص وقت لتسجيل اليوميات أو المشي، إلخ."

يتجول الميسر بينما يعمل المشاركون، ويساعد أي مشارك يواجه صعوبة في التوصل إلى استراتيجيات للرعاية الذاتية.

يُطلب من المشاركين بعد انتهاءهم من العمل مشاركة ما وضعوه في خططهم للرعاية الذاتية ومناقشتها مع بعضهم بعض.

خاتمة

10 دقائق



مدونة التأمّلات في المساحة التعليمية الفردية وأقلام تحديد وأقلام جافة



استعراض جماعي ورسم/كتابة فردية



← يُلخّص ما تم مناقشه (تُطرح الأسئلة على المجموعة أو يُطلَب من مشارك أو اثنين تقديم ملخص).

← يُطلَب من المشاركين تخصيص من 5 إلى 10 دقائق لإضافة خطتهم للرعاية الذاتية إلى مفكرة التأمّلات والتعلم في المساحة التعليمية.

النشرات الإضافية وأدوات الرصد والتقويم

| | | | |
|-----|--|-----|--|
| 157 | النشرة الإضافية 12 خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة | 116 | النشرة الإضافية 1 نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة |
| 158 | النشرة الإضافية 13 خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة--مثال | 118 | النشرة الإضافية 2 المبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائمين على اللعب في المساحة التعليمية |
| 159 | النشرة الإضافية 14 "الإطار المفاهيمي لرفاه المعلم | 119 | النشرة الإضافية 3 هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي |
| 160 | النشرة الإضافية 15 نص تأمل اليقظة الذهنية | 120 | النشرة الإضافية 4 التعافي والازدهار من خلال اللعب |
| 161 | النشرة الإضافية 16 الخطوات الأربع لدوائر تعلم المعلمين | 123 | النشرة الإضافية 5 سمات التجارب المرحية |
| 162 | النشرة الإضافية 17 ورقة عمل خطة الرعاية الذاتية | 125 | النشرة الإضافية 6 العلامات الشائعة للضييق النفسي الاجتماعي لدى الأطفال |
| 163 | النشرة الإضافية 18 مجموعة أنشطة دعم نفسي واجتماعي تسهم في تقليل الضغوط النفسية وتحفيز الإيجابية لدى الأطفال ظل الحرب على غزة. | 126 | النشرة الإضافية 7 الروتينات اليومية في المساحة التعليمية |
| 165 | أداة الرصد والتقويم 1 الاستبيان القبلي والبعدي للتدريب | 128 | النشرة الإضافية 8 خطوات تطبيق الانضباط الإيجابي |
| 169 | أداة الرصد والتقويم 2 التعليقات على التدريب | 129 | النشرة الإضافية 9 نبذة عن بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) |
| 172 | أداة الرصد والتقويم 3 نموذج المتابعة لجمع الملاحظات والتغذية الراجعة | 130 | النشرة الإضافية 10 لتحدث عن الوضع: إرشادات استقبال الأطفال |
| | | 146 | النشرة الإضافية 11 دعم الأطفال والمتعلمين في غزة: استراتيجيات للتعامل مع الحزن والفقدان |

نشاط المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)

فتح المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)

الأخذ بعين الاعتبار الاعتبارات الثقافية والاجتماعية - لذا ينصح بتطبيق النشاط في مجموعتين - الأولى مجموعة إناث والثانية مجموعة ذكور (-)، ثم ارجعوا إلى الخلف وأنتم تشكّلون دائرة واسعة حتى يمكننا فتح المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)."

ينبغي لك الوقوف والتظاهر ببسط مظلة من المنتصف، ويدعى المشاركون إلى فعل الشيء نفسه في مواقعهم النائية.

- يقول الميسر ما يلي: "تخيّلوا أنّ مظلتنا تتألف من مجموعة كبيرة من المثلثات مختلفة الألوان، فاختاروا مثلثاً يمثل ما تشعرون به اليوم، وخذوا لحظة للتفكير في مثلثكم ولماذا اخترتم هذا اللون".
- يشارك الميسر اللون الذي اختاره أولاً ثم يطلب من الجميع التناوب على مشاركة الألوان التي اختاروها، ولا ينبغي مشاركة ما يمثله كل لون أو أسباب اختياره، بل اللون فحسب.
- يقول الميسر ما يلي: "ستظل المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) موجودة دائماً في مساحتنا للتعلم، وتذكروا أنها مساحة آمنة، كل شيء فيها سري، ويكون فيها الجميع آمنين للإحساس والمشاركة، وسنغلق المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) في نهاية كل جلسة".

15 دقيقة



مجموعة المشاركين بأكملها



يُطلب من المشاركين الوقوف في دائرة.

يُستخدم الشرح أدناه، ويُطلب من المشاركين تخيل أنهم يقفون في دائرة وينشئون مساحة آمنة افتراضية.

تُعطى تعليمات نشاط فتح المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت).

يقول الميسر ما يلي:

- "هناك مظلة بلاستيكية كبيرة (باراشوت) مطوية وهمية في منتصف الدائرة. هل تعرفون ما هي المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)؟ (يرسم الميسر مظلة أو يشرح أنها مثل شمسية كبيرة، إذا كان المشاركون لا يعرفون ما هي).
- "المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) هي "مساحتنا الآمنة"، وكل ما يحدث أو كل ما يُقال عندما تكون المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) مفتوحة يبقى سرياً، ويعني هذا أنه يبقى في مساحتنا الآمنة، ونحن لا نطلق الأحكام على أحد ولا نسخر من أي أحد هنا؛ فهذا مكان يشعر فيه الجميع بالأمان للشعور والمشاركة".
- "المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) مطوية، لذلك نحتاج إلى فتحها، قفوا في المنتصف واقترّبوا من بعضكم بعض وليمسك كل منكم بطرف (عند تطبيق النشاط مع مجموعة مختلطة من المشاركين الذكور والإناث، يجب



إغلاق المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)

15 دقيقة



مجموعة المشاركين بأكملها



- يقول الميسر ما يلي: "اختراروا مثلثاً بلون مختلف من المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) يمثل ما تشعرون به الآن، وفكّروا في اللون الذي اخترتموه وأسباب اختياركم له، ثم سنتناوب على مشاركة اللون الذي اخترناه".
- يشارك الميسر اللون الذي اختاره أولاً، ثم يطلب من كل مشارك أن يشارك لونه.
- يقول الميسر ما يلي: "قفوا على مثلثكم على حافة المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت)، وتخيّلوا أنكم تستقبلون جميع الألوان والمشاعر الطيبة من مثلثات الجميع، مثل زخّة مطر تغطي جسدكم بالكامل".
- "الآن لنطو المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) باتجاه المركز ونضعها جانباً".
- يجد الميسر مساحة لتخزين المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الخيالية.
- يقول الميسر ما يلي: "ستكون المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) آمنة هنا ويمكننا فتحها مرة أخرى في جلستنا التالية".

يُطلَب من جميع المشاركين الوقوف في دائرة واسعة مع وضع المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الخيالية في المنتصف.

- يقول الميسر ما يلي: لنطرح أي مشاعر سيئة على المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) قبل إغلاقها حتى لا تبقى لنا سوى المشاعر الطيبة".
- ينبغي لك إظهار اهتزاز جسدك.

ينبغي لك إظهار اهتزاز جسدك أثناء وجودك أمام الكاميرا، ويُطلَب من المشاركين الوقوف وفعل الشيء نفسه.



- يقول الميسر ما يلي: "أصبحت المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الآن ثقيلة بسبب كل المشاعر السيئة التي طرحناها عليها، وعلينا رفعها لأعلى وإنزالها لأسفل حتى تطير المشاعر السيئة بعيداً وتختفي إلى الأبد، وعندها لن تبقى لنا سوى المشاعر الطيبة".
- يسحب الميسر المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت) الخيالية لأعلى ولأسفل 10 مرات، بالتعاون مع المشاركين، مع العد بصوت عالٍ معاً.
- يُطلَب من المشاركين الوقوف ورفع أذرعهم لأعلى وإنزالها لأسفل كما لو كانوا يهزون المظلة البلاستيكية الكبيرة (الباراشوت).



المبادئ التوجيهية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائمين على اللعب في المساحة التعليمية

التركيز على الرفاه

يجب أن يكون الرفاه في مركز أي نشاط تعليمي أو مساحة تعليمية؛ لأنه دون الرفاه، لن نتمكن من التفكير بوضوح والتعلم، ويتألف دعم الرفاه من مكونين: تعزيز الرفاه والاستجابة للضيق،

التطبيق العملي

هذا التدريب عملي، وهو يعتمد على النظرية والأدلة، ولكن يمكن تطبيق الأدوات والاستراتيجيات التي تتعلمونها على الفور في التعليم وفي حياتكم؛ فالهدف منها هو أن تكون مرتبطة بما يحدث في مساحتكم التعليمية.

مراعاة ظروف الحرب

يجب أن يكون هذا التدريب، واحتياجاتكم المتعلقة بالتعليم، مراعيًا لظروف الحرب، وتعالج مراعاة ظروف الحروب التفاعل المتبادل بين التعليم والحروب، ويهدف التدريب إلى مساعدتكم على تقليل الآثار السلبية وزيادة الآثار الإيجابية للتجارب الجديدة والخطيرة والصادمة على التعليم، ويهدف أيضاً إلى تقليل الآثار السلبية وزيادة الآثار الإيجابية للتعليم على الحروب.

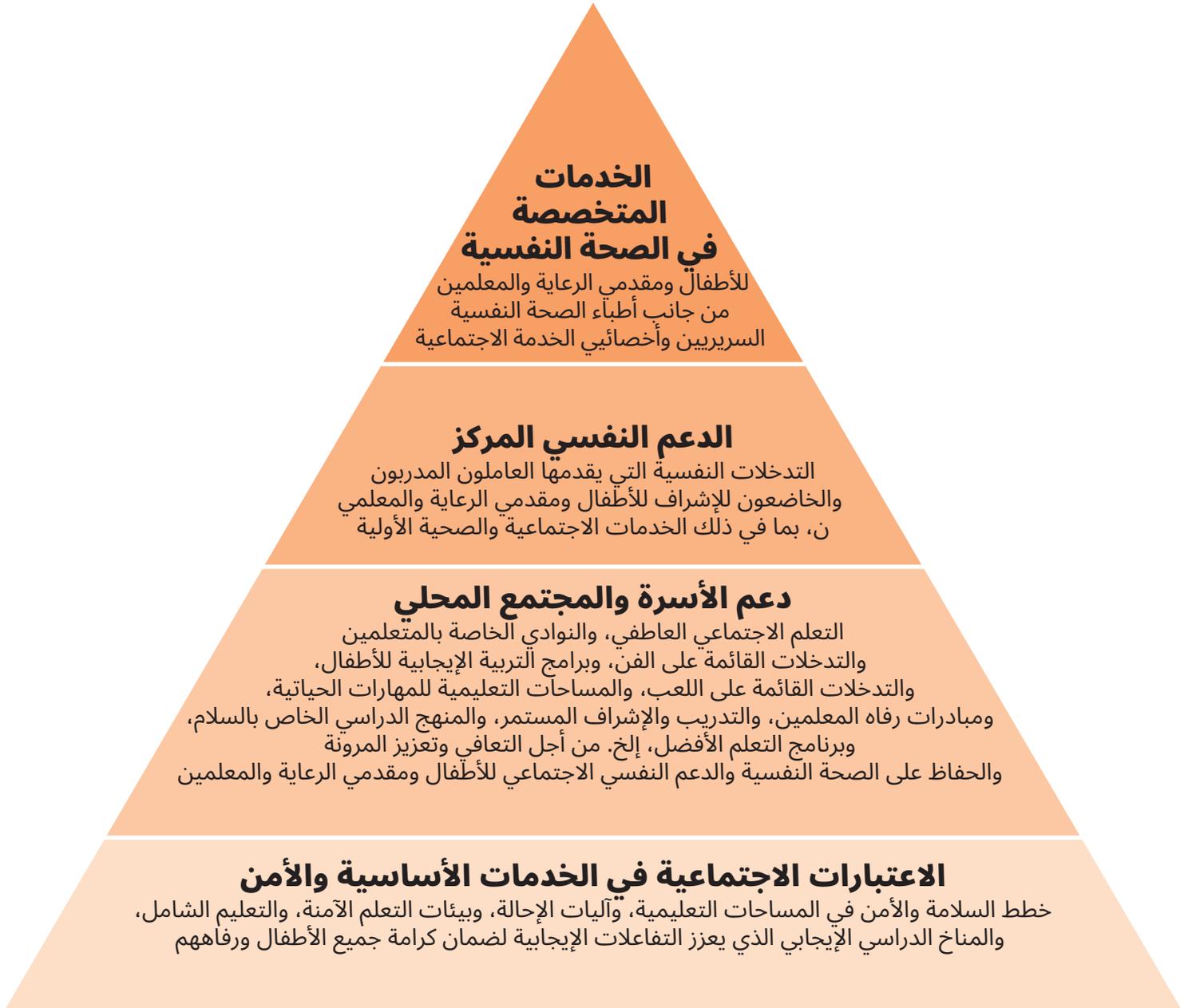
الاعتماد على اللعب

ثبت أن اللعب وسيلة فعالة تساعد على التشافي والتأقلم والتعلم، ويستخدم هذا التدريب السمات الخمس للتعلم القائم على اللعب لمساعدتكم على دعم رفاهكم ورفاه المتعلمين لديكم:

- ذو دلالة
- مرح
- تفاعلي بشكل اجتماعي
- يشجع المشاركة النشطة
- متكرر

"هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي"

هرم تدخلات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي هو نموذج مستخدم على نطاق واسع لشرح مستويات الرعاية المختلفة، وقد تم إعداده في الأصل من أجل الضوابط الإرشادية للصحة العقلية والدعم "النفسي - اجتماعي" في حالات الطوارئ الصادرة عن اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات عام 2007، وهذه النسخة مقتبسة من النموذج الأصلي ودليل التوجيهات التشغيلية: الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع في الأوضاع الإنسانية الصادر عن اليونيسيف (2018)



التعافي والازدهار من خلال اللعب

التعلم المرح كنهج لدعم قدرة الأطفال على التأقلم في أوقات الإجهاد النفسي الشديد
والشدائد



إس. لينيث سوليس، وكلير دبليو. ليو، وجيل إم. بوب

التأقلم من خلال اللعب



يوفر اللعب سياقاً داعماً لمساعدة الأطفال على التعامل مع الإجهاد النفسي

تُظهر الأبحاث وجود صلة بين اللعب وقدرة الأطفال على فهم متطلبات بيئتهم والتعامل معها والاستجابة للتحديات من خلال الحلول الإبداعية للمشكلات وإدارة حصرهم النفسي في المواقف المسببة للإجهاد النفسي، وتوفر زيادة مساحات وفرص اللعب الجيدة في الحياة اليومية للأطفال وسياقاتهم—في المنزل والمساحة التعليمية والأماكن العامة—طرقاً لتوجيه مشاعرهم السلبية والتدريب على استراتيجيات للتغلب على الإجهاد النفسي.

اللعب تجربة قوية لتطوير التنظيم الذاتي الذي يمثل قدرة محورية في تعامل الأطفال مع الإجهاد النفسي

تزيد تفاعلات اللعب وأنشطة التعلم المرححة، مثل اللعب الاجتماعي الدرامي وسرد القصص أو تمثيل القصص المشاعر الإيجابية وتعزز المهارات المعرفية الضرورية لإدارة الاستجابات العاطفية والسلوكية التي تشكل جزءاً لا يتجزأ من التعلم وإدارة الإجهاد النفسي.





يدعم اللعب الأطفال المعرضين للشدائد الصعبة والممتدة.

يمكن أن تكون التجارب والتدخلات المرحية طريقة فعالة لتلبية احتياجات الأطفال الذين عانوا من الإساءة والعنف والفقر والمرض وأشكال أخرى من الشدائد، ويزيد إنشاء البيئة التحتية المجتمعية ووضع نُهج لعب تراعي الاعتبارات الثقافية لتيسير تعلم الأطفال ونموهم فرص الحفاظ على صحة الأطفال ورفاههم عند مواجهة الشدائد.

تكون فوائد اللعب فعالة بشكل خاص في دعم الأطفال الذين يعانون من الشدائد عندما يقترن بتوجيه البالغين

يمكن أن يحدث تنفيذ تدخلات اللعب التي تعالج مهارات التأقلم لدى كل من البالغين والأطفال فرقاً مهماً في تعزيز قدرة الأطفال على تحمل آثار الشدائد ودعم مقدمي الرعاية في المشاركة في تفاعلات مستجيبة مع الأطفال، ويؤكد هذا أهمية الحفاظ على الروابط بين الأطفال ومقدمي الرعاية المهمين لديهم وتعزيز الروابط الإنسانية من خلال مجموعات اللعب الميسرة وعلاجات اللعب الأسرية وبرامج اللعب المجتمعية.

يمكن للأخصائيين في مجموعة متنوعة من البيئات استخدام اللعب لدعم الأسر التي تعاني من الإجهاد النفسي وتواجه الشدائد.

يمكن للمعلمين وأخصائيي الرعاية الصحية واختصاصيي حياة الأطفال والأخصائيين الاجتماعيين والمستشارين والمعالجين النفسيين وغيرهم من الأخصائيين الذين يتفاعلون مع الأطفال وأسرة استخدام اللعب في عملهم، ويتطلب هذا تقديم مجموعة متنوعة من نُهج اللعب التي تناسب الاحتياجات الجسدية والعاطفية والمعرفية للأطفال ووضع البروتوكولات والتعليم/التدريب المستمر للأخصائيين لإدخال الممارسات المرحية واستخدام المناطق غير التقليدية، مثل غرف الانتظار أو ممرات في المساحات التعليمية، لتعزيز التفاعلات المرحية، ويعني هذا أيضاً أن الأخصائيين قد يحتاجون إلى التنسيق مع نُظم الرعاية المختلفة تبعاً لاحتياجات الأطفال والأسر وتجاربهم.



سمات التجارب المرحية

تستند السمات الخمس المذكورة أدناه إلى محادثات مكثفة مع خبراء في هذا المجال، بالإضافة إلى مراجعات للأدبيات حول اللعب والتعلم، ونحن لا ننظر إليها باعتبارها تقدم أي تعريف رسمي للعب، لكنها تساعد في كشف كيف تؤدي التجارب المرحية إلى تعلم أعمق.

نقول إن التعلم من خلال اللعب يحدث عندما يكون النشاط (1) تجربة مرحية، و(2) يساعد الأطفال على إيجاد معنى لما يفعلونه أو يتعلمونه، و(3) ينطوي على التفكير النشط والمركّز والنظري الذهني، و(4) كذلك التفكير المتكرر (التجريب واختبار الفرضيات، إلخ.)، و(5) التفاعل الاجتماعي.

تستند هذه السمات الخمس إلى الأدلة حول أفضل طريقة لتعلم الأطفال (علم التعلم) وكيفية تعزيز عقلية المرح.



ذو دلالة

يكون اللعب ذا دلالة عندما يستطيع الطفل ربط التجارب الجديدة بشيء معروف لديه بالفعل، وأثناء اللعب، غالباً ما يستكشف الأطفال ما رأوه وفعلوه، أو لاحظوا الآخرين يفعلونه، كطريقة لفهم ما يعنيه ذلك، وبفعل ذلك، يمكنهم التعبير عن فهمهم وتوسيع نطاق هذا الفهم من خلال مجموعة متنوعة من الوسائل والرموز والأدوات.

مرح

المرح هو جوهر اللعب، سواء الاستمتاع بمهمة ما في حد ذاتها أو الإثارة اللحظية للمفاجأة أو اكتساب المعرفة أو النجاح بعد التغلب على التحديات، وتُظهر الأبحاث الحديثة كيف يرتبط الفضول والتجارب الإيجابية بالتعلم، على سبيل المثال يُظهر الأطفال الرضع قدرة أكبر على التعلم بعد حدث مفاجئ مقارنةً بحدث متوقع.

تفاعلي بشكل اجتماعي

التفاعل الاجتماعي أداة قوية للتعلم واللعب، ولا يتمكن الأطفال من خلال التعبير عن أفكارهم وفهم الآخرين عن طريق التفاعل المباشر ومشاركة الأفكار من الاستمتاع بالتواجد مع الآخرين فحسب، بل اكتساب فهم أعمق وبناء علاقات أقوى أيضاً.

يشجع المشاركة النشطة

ينطوي التعلم من خلال اللعب أيضاً على المشاركة النشطة، فلتنخيل طفلة منغمسة تماماً في اللعب بمجموعة من المكعبات. تنخيل هذه الطفلة بنشاط كيف ستتداخل القطع معاً وهي منغمسة تماماً فيما تفعله لدرجة أنها لا تسمع والدها وهو يناديها لتناول العشاء. يكون هذا الانغماس العقلي والقدرة على الحفاظ على التركيز قويين بصفة خاصة في سياق التعلم من خلال اللعب.

متكرر

يؤدي التكرار--تجربة الاحتمالات ومراجعة الفرضيات واكتشاف السؤال التالي--إلى زيادة التعلم، من طفل حديث المشي يجرب طرقاً مختلفة لبناء برج مرتفع باستخدام المكعبات إلى طفل صغير يكتشف أن زاوية منزلق ما تؤثر على مدى انطلاق إحدى الكرات الزجاجية الصغيرة عبر الغرفة،

وتبرز هذه السمات الخمس وتتراجع مع مشاركة الأطفال في أنشطة التعلم من خلال اللعب، وهذه السمات الخمس ليست ضرورية في جميع الأوقات، لكن بمرور الوقت، ينبغي أن يختبر الأطفال لحظات من الفرح والدهشة والتواصل الحقيقي وأن يكونوا نشيطين ومستغرقين في الأنشطة التي يقومون بها وأن يكرروا ما يفعلونه وأن يتفاعلوا مع الآخرين.

العلامات الشائعة للضغط النفسي الاجتماعي لدى الأطفال



ردود الفعل الجسدية

قد يختبر الأشخاص من جميع الأعمار ردود فعل جسدية نتيجة للضغط النفسي، وقد يختبر البعض عدة ردود فعل جسدية، بينما قد لا يعاني آخرون من أي ردود فعل أو يعانون من ردود فعل قليلة جداً. يمكن أن تكون هذه الردود الجسدية أيضاً علامات على مشاكل صحية جسدية. في ظل الظروف الحالية في قطاع غزة حيث يصعب الوصول إلى الخدمات الصحية، يُنصح بالتواصل مع أي خدمات صحية متوفرة أو مع المؤسسات المحلية التي قد توفر الدعم أو الإحالة للحصول على العناية اللازمة.

- الدوار
- الارتعاش
- الصداع
- الآلام العامة
- ضيق الصدر
- جفاف الفم
- ضعف العضلات
- ضيق التنفس
- التعب الشديد
- ألم المعدة

| رد الفعل | العمر |
|---|-------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • التعلق بمقدمي الرعاية أكثر من المعتاد • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن أصغر) • تغيرات في أنماط النوم والأكل • الانفعال المتزايد • فرط النشاط المتزايد • الخوف المتزايد من الأشياء • التطلب المتزايد • البكاء المتكرر المتزايد | <p>من سن 0 - 3 سنوات</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • التعلق بالبالغين • العودة إلى السلوكيات السابقة (في سن أصغر) • تغيرات في أنماط النوم والأكل • الانفعال المتزايد • ضعف التركيز • الخمول أو فرط النشاط المتزايد • التوقف عن اللعب • القيام بأدوار البالغين • التوقف عن الكلام • الحصر النفسي أو القلق المتزايد | <p>من سن 4 - 6 سنوات</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • الانسحاب • القلق المتكرر بشأن المتضررين الآخرين • تغيرات في أنماط النوم والأكل • الخوف المتزايد • الانفعال المتزايد • العدوانية المتكررة • الأرق • ضعف الذاكرة والتركيز • الأعراض الجسدية/النفسية الجسدية • التحدث المتكرر عن الحدث أو اللعب المتكرر • الشعور بالذنب أو لوم الذات | <p>من سن 7 سنوات - 12 سنة</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • الغم الشديد • القلق المفرط بشأن الآخرين • مشاعر الذنب والعار • التحدي المتزايد للسلطة • المخاطرة المتزايدة • العدوانية • تدمير الذات • الشعور باليأس | <p>من سن 13 - 17 سنة (المراهقة)</p> |

الروتينات اليومية في المساحة التعليمية

وقت الدائرة الصباحية

يمثل نشاط "وقت الدائرة الصباحية" فرصة لجميع المتعلمين للتجمع معاً والقيام بنشاط وغناء أغنية وتحريك أجسادهم و/أو الاستقبال الترحيبي، ويمكن أن يكون الروتين خاصاً بالمساحة التعليمية، ولكن يبقى الهدف العام هو نفسه: تخصيص وقت للمتعلمين للتواجد معاً وتحديد مسار اليوم والتفكير معاً وتفقد بعضهم بعض.

ينبغي دائماً أن يحدث نشاط "وقت الدائرة الصباحية" في الوقت ذاته والمكان ذاته والطريقة ذاتها، ومع ذلك، يبدو نشاط "وقت الدائرة الصباحية" مختلفاً في كل مساحة تعليمية، ويجب أن يعبر عن أهداف مساحتكم التعليمية.

الخيارات

- البدء بأغنية أو أنشودة، مثل أغنية "صباح الخير".
- القيام بتمارين التمدد أو رقصة ممتعة.
- إعادة ضبط التقويم إذا كان هناك تقويم في المساحة التعليمية لإظهار تاريخ اليوم.
- طرح سؤال أو دعوة كل متعلم إلى مشاركة مشاعره.
- تقديم "موضوع اليوم".
- الإبداع!

أنشطة "افعلوا كذا الآن"

يساعد نشاط "افعلوا كذا الآن" المتعلمين على الدخول في جالة ذهنية معينة عندما يبدأون المساحة التعليمية، وينبغي أن يكون النشاط قصيراً لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق، وينبغي دمج أنشطة "افعلوا كذا الآن" في الروتين حتى يتوقعها المتعلمون.

← تُكتب تعليمات نشاط قصير أو سؤال قبل دخول المتعلمين إلى المساحة التعليمية (شخصياً أو افتراضياً).

- يجب أن يعبر النشاط عن محتوى الدرس السابق أو يراجع أو يهيئ المتعلمين للمحتوى الذي سيتناوله الدرس التالي.
- تشمل أفكار النشاط: الكتابة الحرة أو المناقشات الثنائية أو لعب لعبة أو التأمل.
- يمكن أن يكون النشاط مرتبطاً بحياة المتعلمين، ويمكن أن يساعدهم على التفكير في مشاعرهم وتجاربهم.

← ينبغي أن يبدأ المتعلمين في القيام بالنشاط أو الإجابة عن الأسئلة المكتوبة على السبورة أو الموزعة عندما يدخلون إلى المساحة التعليمية.

← ينبغي الإشارة لاحقاً في الدرس إلى النشاط بعد الانتهاء منه للسماح بالتفكير فيه وربطه بتجاربههم وما يتعلمونه.

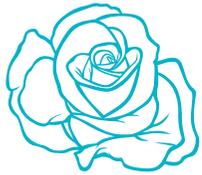
تأمل: وردة وشوكة وبرعم

← يمكن إيجاد طريقة أخرى لتمثيل شيء يسعدهم أو يشعرون بالحزن تجاهه أو يشعرون بالإثارة تجاهه، بدلاً من استخدام تشبيه الوردة والشوكة والبرعم.

← يُجمع جميع المتعلمين معاً في نهاية اليوم، إذا أمكن ذلك، ويجلسون في دائرة بحيث يمكنهم رؤية بعضهم بعض.

← ينبغي لكل متعلم أن يقول ما يلي:

- "وردة"--شيء نجح فيه اليوم
- "شوكة"--شيء شكّل تحدياً له اليوم
- قد يختار بعض المتعلمين أيضاً قول "برعم"، وهو شيء يتطلعون إليه في المستقبل.



وردة

لحظة رائعة أو نجاح أو شيء إيجابي قد حدث.

- ما هي أفضل لحظة في اليوم؟
- كيف نجحتم؟
- ما هو أكثر شيء تفتخرون به؟



شوكة

تحدي واجهتموه، أو شيء قد تحتاجون إلى مزيد من الدعم للقيام به.

- ما هو الشيء الذي كان أكثر إرهاقاً لكم؟
- حددوا أسباب الصعوبة.
- ما الذي جعل النجاح صعباً؟



برعم

أفكار جديدة أو شيء تتطلعون إلى معرفته أو فهمه أكثر.

- ما الذي تتطلعون إليه؟
- صفوا فرص التعلم التي تثير اهتمامكم.
- ما الذي يحتاج إلى النمو أو الرعاية؟

خطوات تطبيق الانضباط الإيجابي

التوقف والتفكير

يطرح الميسر هذه الأسئلة على نفسه قبل أن يتخذ أي إجراء، عندما تقاطع تصرفات طفل ما التعليم.

1. هل يفعل الطفل شيئاً خاطئاً حقاً؟

- لا: يُعاد توجيه الإجهاد النفسي بعيداً عن الطفل والمساحة التعليمية.
- نعم: يتم الانتقال إلى الخطوة التالية.

2. هل توقعاتك عادلة؟

- لا: يُعاد النظر في التوقعات.
- نعم: يتم الانتقال إلى الخطوة التالية.

3. هل كان الطفل يعلم أنه سيء التصرف؟

- لا: كان السلوك حادثاً. يُعاد شرح التوقعات.
- نعم: أساء الطفل التصرف. يتم الانتقال إلى الخطوة التالية.

4. يُعاد توجيه السلوك غير المرغوب به

• شرح التوقعات مرة أخرى

- **السردي الإيجابي:** يبرز الميسر السلوكيات الإيجابية لتذكير جميع الأطفال بما ينبغي لهم فعله.
 - **القرب:** ينبغي للميسر التحرك دائماً في جميع أنحاء الغرفة أثناء التعليم؛ فهذا يحد من السلوك غير المرغوب به، وعندما يقترب الميسر من الطفل الذي لا يقوم بالمهمة، فإن الطفل عادةً ما يتوقف عن السلوك غير المرغوب به ويتنبه للنشاط مرة أخرى.
 - **الصمت المفاجئ:** يتوقف الميسر عن الحديث وابتدأً يتوقف السلوك غير المرغوب به قبل متابعة الدرس.
 - **نبرة أو مستوى الصوت:** يمكن للميسر تغيير نبرة صوته أو مستواه من أجل استعادة انتباه المساحة التعليمية، وينبغي ألا يصرخ الميسر على الأطفال أبداً.
 - **الإشارات الجسدية:** يمكن للميسر استخدام العديد من الإشارات غير اللفظية لاستعادة انتباه الأطفال، مثل إشارات اليد وطرقه الأصابع وتشغيل الأضواء وإطفائها.
- ينبغي الانتقال إلى الخطوة التالية، إذا استمر الطفل في إساءة التصرف بعد محاولة إعادة توجيه السلوك غير المرغوب به.

5. فرض العواقب

- يجب فعل ذلك على انفراد حيثما أمكن ذلك
- يُشرَح للطفل لماذا سلوكه غير مقبول
- تُفرض العواقب، وينبغي التأكد من أنها مناسبة لسوء السلوك.
- تُذكر العواقب مرة أخرى بصوت هادئ، إذا جادل الطفل.



نبذة عن بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعلیمنا وصحتنا)

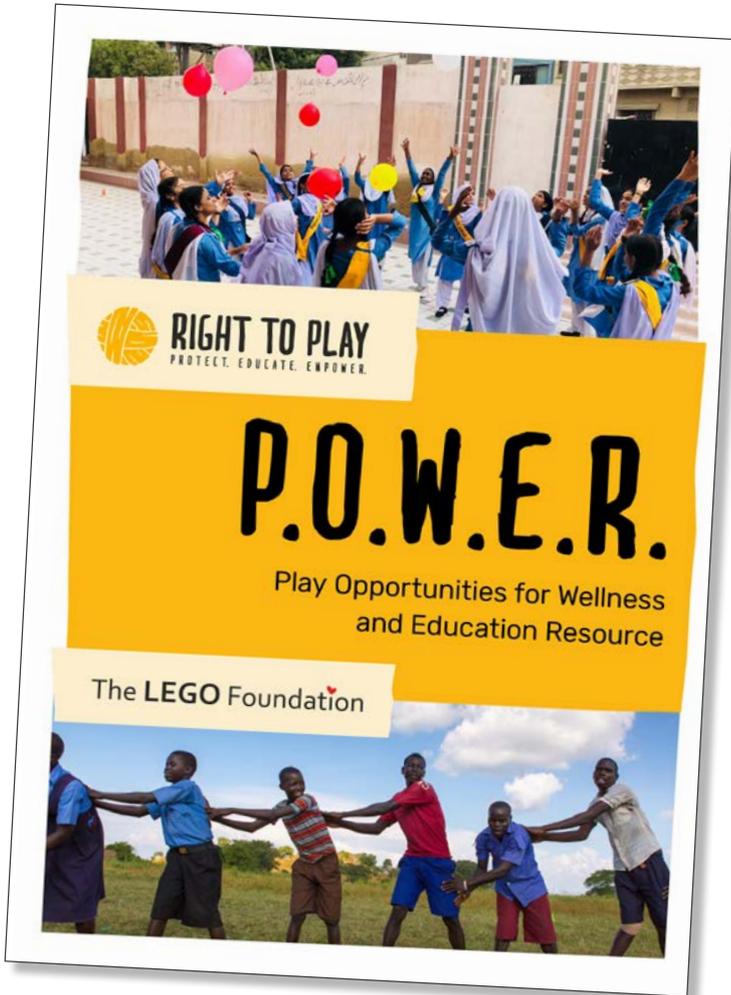
مورد (لعبتنا فيها تعلیمنا وصحتنا) هو مجموعة من 100 نشاط تعليمي قائم على اللعب ومرع للمنظور المتعلق بالنوع الاجتماعي،

الألعاب المائة التي يضمها هذا المورد متاحة في شكل مقاطع فيديو رسوم متحركة وأدلة قصيرة بتنسيق بي دي إف (PDF)، وهي تدعم المهارات الحياتية الشاملة مثل التواصل والتعاطف والإبداع والثقة وتعزز الرفاه النفسي الاجتماعي وتعلم الأطفال كيفية معالجة المشاعر المؤلمة وتُظهر لهم كيفية إدماج أقرانهم من جميع الخلفيات والأنواع الاجتماعية والقدرات.

والألعاب مصممة للأطفال من مختلف الأعمار، ويمكن لعبها في المساحات التعليمية أو البيئات المجتمعية أو في المنزل، مع الحاجة إلى القليل من المواد أو دون الحاجة إلى أي مواد، وتتضمن كل لعبة نشاط تعلم قائم على اللعب ودرسا رئيسيا مستفادا يمكن تعلمه وإرشادات حول كيفية تشجيع الفتيات والفتيان على التفكير فيما تعلموه وربطه بتجاربههم وتطبيقه في حياتهم.

الألعاب متاحة في شكل مقاطع فيديو رسوم متحركة وملفات بي دي إف (PDF) باللغات الإنكليزية والفرنسية والعربية من خلال موقع منظمة الحق في اللعب: <https://righttoplay.com/en/landing/power-games>

إذا كانت لديك أسئلة حول هذه الموارد، أو أردت الحصول على نسخة جاهزة للطباعة من دليل الألعاب، يُرجى التواصل عبر البريد الإلكتروني gpd@righttoplay.com.



لنتحدث عن الوضع

إرشادات استقبال الأطفال

توفر هذه الأداة العملية إرشادات حول كيفية تيسير جلسة استقبال تتراوح مدتها من 90 إلى 120 دقيقة للأطفال من عمر ست سنوات فما فوق، عند عودتهم إلى المدرسة أو إلى أي مساحة تعليمية أو نشاط تم تعليقها بسبب الحرب المستمرة. صُممت هذه الأداة لتستخدم من قبل البالغين، بما في ذلك معلمي الصفوف الدراسية، لدعم الأطفال في العودة إلى روتينهم المدرسي المعتاد. كما تهدف إلى توفير مساحة آمنة للأطفال لمناقشة مخاوفهم وتجاربهم المتعلقة بالفقد والنزوح وتأثيرات الحرب الأخرى، وذلك بمشاركة أقرانهم وبتوجيه من شخص بالغ موثوق يقدم الدعم اللازم لمعالجة مشاعرهم والتكيف مع تأثيرات الحرب المستمرة عليهم.

يمكن أيضاً تطبيق هذه الإرشادات خارج الإطار المدرسي، مثل أماكن التعليم غير الرسمي، ونوادي الأطفال، والأنشطة التي تنفذها مجموعات حماية الطفل، أو أنشطة الدعم المجتمعي وسبل العيش.



مناقشات مع مقدمي الرعاية

في سياق غزة، ستساعد مناقشة مادة الاستقبال الترحيبي هذه مع مقدمي الرعاية في طمأنة الأطفال بشأن الدعم الذي سيحصلون عليه عند عودتهم إلى المساحة التعليمية وتشجيعهم على ممارسة أنشطة مثل التنفس من البطن مع أطفالهم في المنزل. من المهم توضيح أن جلسة الاستقبال الترحيبي ليست جلسة علاج نفسي وأن المعلم/الميسر سيكون حاضراً إذا شعر الطفل بالانزعاج. كما يجب أن يُوضح أنه لن يُطلب من الأطفال مشاركة قصص شخصية يرغبون في الحفاظ على خصوصيتها.

يمكن أن تحدث هذه المناقشة الأولية خلال اجتماع أولياء الأمور، وفي بعض السياقات، يمكن تقديم المعلومات لمقدمي الرعاية عبر خطاب أو رسالة نصية أو من خلال منصة رقمية أخرى أو عبر مجموعات الواتس آب. وغيرها من وسائل التواصل. يُشجّع مقدمو الرعاية على التواصل إذا كانت لديهم أي مخاوف أو لمشاركة المعلومات التي ستساعد المدرسة في دعم أطفالهم، خاصة في ظل التحديات المستمرة في غزة وضرورة توفير دعم مخصص ومفهوم.

ما أهمية جلسات الاستقبال الترحيبي؟

تعرض الأطفال والأسر في غزة، نتيجة للعدوان المستمر، للنزوح وفقدان أحبائهم والانفصال عنهم، فضلاً عن الهجمات الجوية على منازلهم ومدارسهم ومستشفياتهم ومجتمعاتهم المحلية. العديد من الأطفال خارج المدرسة، دون اتصال روتيني أو وثيق مع أقرانهم في بيئات التعلم المألوفة بسبب إغلاق وتدمير المدارس. ورغم أنه يمكن بعض الأطفال من الوصول إلى التعلم الرقمي، إلا أن ليس جميعهم كانوا قادرين على ذلك.

شهد العديد من الأطفال زيادة في الضغوط النفسية والتوتر، مما أثر على رفاههم النفسي. كما أن مقدمي الرعاية لهم، الذين يعانون بدورهم من الضغوط، قد يشعرون بالإرهاق. وبالتالي، قد تكون صحة الأطفال النفسية ورفاههم معرضة للخطر. وسيدعم توفير مساحة لمناقشة التجارب ومشاركتها مع أقرانهم، وبتوجيه من شخص بالغ موثوق به، الأطفال لمعالجة آثار الحرب وعواقبها ومساعدتهم على العودة إلى التعلم.

ردود الفعل الشائعة تجاه الإجهاد النفسي والحروب والنزوح

قد يعاني الأطفال في غزة الذين مروا بصراع طويل، وكانوا خارج المدرسة، وانفصلوا عن أقرانهم ومعلميهم، من مشاعر القلق الشديد، والحزن، والعجز، وعدم اليقين. ورغم أنهم قد يشعرون بالحماس لرؤية أصدقائهم ومعلميهم عند عودتهم إلى المدرسة، ويقدرن روتين الذهاب إلى المدرسة، فإنهم قد يشعرون أيضاً بالقلق والانزعاج بسبب الانفصال عن مقدمي الرعاية لهم، وإعادة التكيف مع الحياة بشكل عام ولا سيما المدرسية، ومقابلة متعلمين جدد. كما قد يشعرون بالقلق من استمرار الغارات الجوية بعد أن قضوا فترات طويلة في أماكن النزوح أو شهدوا القصف والضربات الجوية. بعض الأطفال ربما كانوا معزولين في المنازل أو في الملاجئ أو نزحوا عدة مرات مع مقدمي الرعاية الذين يعانون من صعوبة. وقد يتأثر رفاه الأطفال ونموهم في ظل هذه الظروف الصعبة بسبب غياب التحفيز، والروتين، والأمان.

إحدى ردود الفعل الشائعة تجاه الحرب هي فقدان الثقة في الآخرين. فالحرب هي فعل متعمد، وغالباً ما يصعب على الأطفال والكبار فهم سبب تسبب الآخرين في الألم والمعاناة. هذه المشاعر يمكن أن تؤدي إلى فقدان الثقة والتفكير الثنائي - حيث يرى الناس إما جيدين أو شرار. وقد يفقد البعض التعاطف والفهم تجاه الأشخاص الذين يعتبرونهم "غير جيدين"، وقد يؤدي هذا إلى تبني أفكار مغلوطة تجاه الأطفال من مجتمعات لغوية أو ثقافية مختلفة.

التجارب الصعبة يمكن أن تؤدي أيضاً إلى سلوك اندفاعي، سريع الانفعال، وعدواني، فضلاً عن ضعف التركيز والذاكرة. وقد يكون من الصعب أحياناً ملاحظة ذلك لأن بعض الأطفال يحتفظون بمشاعرهم الداخلية ولا يظهرونها في سلوكهم. على سبيل المثال، عندما يكون الأطفال في حالة حزن، قد يظهر ألمهم بشكل متقطع، حيث قد يلعبون ويتفاعلون كما هو معتاد، ثم فجأة، بسبب ذكرى أو كلمة أو رائحة أو أي محفز آخر، قد يكون رد فعلهم نوبات من الغضب أو الحزن. من المهم إخبار الأطفال أن هذا أمر طبيعي وشائع، ولا عيب في أن تكون هذه هي ردود فعلهم. من الضروري استخدام مسارات الإحالة المناسبة والملائمة والمتوفرة للحصول على الدعم المتخصص عندما يكون الأطفال بحاجة واضحة إلى رعاية موجهة. من المهم للغاية أن يحدد المعلمون والمربون وأعضاء المجتمع الآخرون خدمات الدعم النفسي المتاحة حالياً والمناسبة، وأن يشاركوا هذه المعلومات مع المعلمين والجهات الفاعلة الأخرى كلما أمكن ذلك.

فوائد جلسة الاستقبال الترحيبي للأطفال

بالنسبة للبالغين الداعمين:

- تكوين فكرة عن شعور الأطفال حيال العودة إلى المساحة التعليمية وما يحتاجون إليه للشعور بالأمان والدعم عند عودتهم إلى المساحات التعليمية أو الأنشطة الروتينية
- الحصول على فرصة لتهدئة الأطفال والاستماع إلى تجاربهم الشخصية في ظل الظروف الصعبة التي مروا بها، وتشجيعهم على التحدث عن مشاعرهم.
- الحصول على فرصة لملاحظة ما إذا كان هناك أي أطفال يحتاجون إلى اهتمام ودعم إضافيين.

بالنسبة للأطفال:

- الحصول على فرصة للتفكير وتعزيز وعيهم الذاتي بينما يشاركون تجاربهم
- الحصول على فرصة لفهم ردود أفعالهم ومشاعرهم حيال تجاربهم، مما سيساعدهم على إدارة مشاعرهم
- إدراك أنهم ليسوا وحدهم وأن أقرانهم قد مروا بتجارب مماثلة
- معرفة أنهم مدعومون والتعرف على الموارد المتاحة لهم.



ملاحظة للميسر

قد يكون هناك أطفال يحتاجون إلى دعم إضافي أو خدمات إضافية، فينبغي معرفة الخدمات المتاحة وكيف يمكن للأطفال الوصول إليها وكيفية إحالتهم إليها إذا لزم الأمر قبل جلسة الاستقبال الترحيبي، وبعد الجلسة، وفي الأسابيع التالية، ينبغي لك الاستمرار في مراقبة مجموعتك وتحديد الأطفال الذين يشعرون بالضيق بصفة خاصة أو يحتاجون إلى دعم إضافي أو رعاية متخصصة وإحالتهم إلى الخدمات المتاحة.

دليل مفصل لتيسير جلسة الاستقبال الترحيبي

يتضمن هذا الدليل نصاً لجلسة استقبال ترحيبي تتراوح مدتها من 90 إلى 120 دقيقة تتألف من محادثة منظمة جزئياً تحدث عند تفاعل الأطفال في المساحات التعليمية وبما يمرون به من تجارب. والهدف هو فهم كيف تأثر الأطفال بالحرب وتقليل مشاعر الحصر النفسي أو الحزن أو الارتباك.

تتضمن الجلسة ست خطوات:

1 افتتاح الجلسة: المدة التي سيستغرقها الاستقبال الترحيبي وكيف سيتم فعل ذلك والغرض منه.

2 ما آثار الحرب علينا وعلى أسرنا ومجتمعاتنا المحلية؟

3 ما الذي ساعدنا عندما توقف التعلم في المدارس والبيئات التعليمية؟

4 ما الذي نتطلع ونسعى للوصول إليه؟

5 ما الذي يشعركم بالتوتر؟

6 كيف يمكننا الاعتناء ببعضنا بعض؟

سيحتاج الميسر إلى ما يلي:

- مساحة تعلم يمكن فيها للمجموعة بأكملها الجلوس معاً بأمان (يفضل ألا يزيد عدد الأطفال عن 30 طفلاً)، وينبغي أن يجلس الجميع معاً في دائرة بحيث يمكنهم رؤية بعضهم البعض إذا أمكن ذلك.
- لوح/سبورة بيضاء وطباشير/قلم للكتابة على السبورة.
- أوراق وأقلام للقيام بالأنشطة.

تعديل جلسة الاستقبال الترحيبي بما ينسجم مع الأعمار المختلفة

في قطاع غزة، يمكن لتحديد الفئات العمرية للأطفال بدقة أن يكون أمراً صعباً نظراً لحالات النزوح المتكررة والحرب، خاصة في سياق مساحات التعلم. لذا، يُرجى مراعاة هذه النقطة عند تكييف الجلسة، مع ضمان تلبية احتياجات الفئات العمرية المختلفة ما أمكن، سواء للأطفال الأصغر سناً أو الأكبر سناً. ينبغي للميسرين مراعاة عمر الأطفال الموجودين في مجموعتهم ومستوى نموهم قبل تخطيط جلسة الاستقبال الترحيبي.

تشمل أفكار مواعمة الجلسة مع فئات الأطفال الأصغر والأكبر سناً ما يلي:

- **الأطفال الأصغر سناً (6-8 سنوات):** ينبغي التفكير في تقصير مدة الجلسة أو تكرارها على مدار عدة أيام باستخدام أسئلة أو أنشطة تحفيزية مختلفة لمنح المزيد من الأطفال الفرصة لمشاركة تجاربهم ومشاعرهم، وينبغي التفكير أيضاً في استخدام الفن واللعب لتوضيح المناقشة وتحفيزها، وينبغي الانتهاء بالخطوة 6—كيف يمكننا الاعتناء ببعضنا البعض—عند إجراء أي مواعمة.
- **الأطفال الأكبر سناً (12-18 سنة):** ينبغي منحهم مساحة للتحدث عما يسمعون عن الحرب وأي مخاوف أو أسئلة قد تكون لديهم، وقد يكون تخصيص الوقت لتسجيل اليوميات—كتابة المشاعر والتجارب أو رسمها—مناسباً بصفة خاصة لهذه الفئة العمرية.



نصائح للميسر

1. ينبغي الإقرار بما يشاركه الأطفال، على سبيل المثال من خلال التواصل البصري وشكرهم على مساهمتهم، وينبغي التأكيد أيضاً من حصول الجميع على فرصة للتحدث إذا رغبوا بذلك، ويمكن لتقسيم الأطفال إلى مجموعات أصغر أن يساعد الخجولين منهم على الشعور بارتياح أكبر للمشاركة، ويمكن دعوة أحد الأطفال للمشاركة، لكن دون الضغط عليهم لفعل ذلك.
2. يمكنك تقديم أمثلة عامة، ولكن ينبغي الحذر بشأن التحدث عن تجاربك الشخصية أثناء الحرب بخلاف استخدام عبارات عامة، مثل "افتقدت رؤية الجميع في المساحة التعليمية، ماذا عنكم؟" من المهم إبقاء الأطفال في صلب المحادثة.
3. الأوقات المحددة دلالية ومرنة، ويمكن أن تقضي بعض المجموعات وقتاً أطول على موضوع واحد أكثر من الموضوعات الأخرى، لكن دون أن يتجاوز الوقت الإجمالي 120 دقيقة.
4. من المهم استخدام عبارات التعميم وتطبيع المشاعر لدعم الأطفال. تُستخدم عبارات تطبيع المشاعر لإبلاغ الطفل بأن رد فعله طبيعي تجاه حدث مسبب للضيق، وأن الجميع يختبرون الضيق والشدائد بطرق مختلفة. أما عبارات التعميم فتهدف إلى طمأنة الطفل بأن العديد من الأطفال يشاركونه المشاعر نفسها، وأنه ليس وحيداً. يمكن الرجوع إلى الملحق (ب) للاطلاع على أمثلة لعبارات شائعة الاستخدام.
5. وينبغي بذل جهد خاص لمساعدة الأطفال الجدد في مساحات التعلم (بسبب حالة النزوح المتكررة) على الشعور بالاندماج والدعم. ويمكن الرجوع إلى الملحق (أ) للحصول على نصائح حول كيفية دعم الأطفال الذين يشعرون بالضيق.

افتتاح الجلسة والمدة التي ستستغرقها المحادثة وكيف سيتم فعل ذلك والغرض من جلسة الاستقبال الترحيبي

(10 دقائق)



نصائح للميسر

يجب أن يفقد المحادثة معلم سيكون مسؤولاً عن ضمان إبقاء تلك المحادثة آمنة وشاملة لجميع الأطفال في المساحة التعليمية، ومن المهم تتبع الوقت لأنه يتعين عليك الانتهاء من جميع الخطوات وقصر مدة المحادثة على 90-120 دقيقة من أجل الحفاظ على انتباه الجميع.

يُفضل غناء أغنية قصيرة - ربما من التراث الفلسطيني - أو لعب لعبة تفاعلية معاً كوسيلة لكسر الجمود وبدء الجلسة.

يمكن افتتاح جلسة الاستقبال بقول شيء مثل: "مرحباً بكم مجدداً، من الرائع رؤيتكم! كنت أتطلع حقاً للعودة للمساحة التعليمية، وأنا متأكد من أنكم كنتم تتطلعون إلى ذلك أيضاً. نمر بفترة صعبة جداً، وبالنسبة لبعضنا كانت الأمور أكثر صعوبة في ظل الظروف والحرب التي نعيشها هنا في غزة. لذلك، سنقضي الساعة التالية أو نحو ذلك في التحدث عن كيف كانت الأمور في مجتمعنا المحلي، وكيف كان حالنا نحن، وكيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض في التكيف وتعزيز القدرة على الصمود رغم التحديات التي نواجهها.

ينبغي استعراض القواعد الأساسية أو دعوة الأطفال إلى اقتراحها والاتفاق عليها. (ينبغي كتابتها على السبورة، إذا أمكن ذلك).

- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة—نحن نحترم رأي الجميع.
- لا نسخر من بعضنا بعض.
- نعطي الفرصة لبعضنا بعض للتحدث ونستمع إلى بعضنا بعض.
- ليس عليكم قول أي شيء إذا كنتم لا تشعررون بالرغبة في ذلك.

ينبغي سؤال الجميع عما إذا كان لدى أحدهم أي أفكار أخرى للقواعد الأساسية.

2

كيف أثرت الحرب علينا وعلى أسرنا ومجتمعاتنا المحلية؟

(10-15 دقيقة)



نصائح للميسر

ينبغي استخدام تقنيات مثل التعميم أو تطبيع المشاعر، إذا شارك أي طفل شيئاً مؤلماً، نعم، أنا متأكد من أن هناك العديد من الأشخاص الآخرين الذين شعروا بالشيء نفسه". يحتوي هذا الجزء على خطوتين: أولاً، نتحدث عن كيف أثرت الحرب ولا تزال تؤثر على حياتنا، ثم كيف جعلتنا نشعر، والهدف الرئيسي هو أن يفهم المشاركون العلاقة بين ما حدث والمشاعر التي أحسوا بها بسببها، على سبيل المثال، "فقدنا مدارسنا وحرماننا من الذهاب إليها بسبب الحرب"، أو "انفصل الكثير منا عن أحبائهم وعائلاتهم بسبب الحرب والنزوح، وهذا يجعلنا نشعر بالضيق النفسي أو الذنب".

يمكن البدء بقول "أثرت الحرب على الجميع بطريقة أو بأخرى—الأطفال والشباب والبالغين، والآن سنتحدث عن كيف أثرت الأحداث ولا تزال تؤثر على حياتنا هنا في غزة". ينبغي التركيز على الأحداث وإعطاء أمثلة:

- لم نكن قادرين على الذهاب إلى المدرسة.
- دمرت المدارس ونزحنا انتقالاتاً إلى أماكن أخرى بحثاً عن الأمان.
- أصبح أبؤنا أو أجدادنا وجداتنا أو أشقاؤنا وشقيقاتنا معلمين لنا أو ساعدونا في الاستمرار في التعلم بالرغم من الظروف الصعبة.
- شاهدنا العديد من مبادرات المجتمع المحلي، مما ساعدنا على الاستمرار في مواجهة التحديات.

ينبغي إعطاء الأمثلة التالية، إذا كان هناك العديد من الأطفال النازحين أو إذا دمر القصف والقنابل الكثير من المباني:

- اضطررنا إلى مغادرة منازلنا ومخيماتنا بسبب أمور الإخلاء من جيش الاحتلال.
- شهدنا التفجيرات والقصف في مدارسنا ومنازلنا ومجتمعاتنا المحلية.

ينبغي طلب مشاركة أمثلة والإقرار بجميع الأمثلة المقدمة.

ثم ينبغي التحدث عن كيف جعلتنا هذه الأحداث نشعر بالعديد من المشاعر المختلفة، ويُطلب من الأطفال تسمية بعض المشاعر التي يشعرون بها، أو قد يشعر بها الآخرون، مثل الحزن والخوف والإحباط والغضب والارتباك.

ينبغي تأكيد أنه من الطبيعي أن نشعر بالكثير من المشاعر المختلفة، وينبغي تطبيع هذه المشاعر باستخدام العبارات الواردة في الملحق (ب).

يُختتم هذا الجزء من المحادثة بتأكيد أن جميع ردود الفعل مبررة تماماً، وأن هناك علاقة بين الطريقة التي تأثرت بها حياتنا بالحرب والطريقة التي نشعر بها.

ينبغي تذكير المشاركين أنه قد يكون من المفيد مناقشة مشاعر وأفكار الخوف أو الحزن مع الآخرين، وينبغي تشجيع الأطفال على التحدث إلى شخص يتقون به—سواء المعلم أو مقدم الرعاية آخر، وينبغي تذكر أنه إذا جاءك أحد الأطفال للتحدث إليك، فهناك نصائح في الملحق (أ) حول كيفية دعم الأطفال الذين يشعرون بالضيق.



ملاحظة للميسر

إذا لاحظت أن المشاركين مترددون في المشاركة (وقد يحدث هذا مع الأطفال الذين مروا بتجارب صعبة) -

يمكنك تغيير التمرين، بدلاً من طلب المدخلات من المشاركين، يمكنك تقديم قائمة بالأحداث الشائعة والمشاعر المرتبطة بها، وطلب معرفة إذا كان أي شخص يتعرف على هذه المشاعر في نفسه أو في مجتمعه. قد يكون من الأسهل للأطفال التعرف على المشاعر التي مروا بها، بدلاً من تسميتها.

على سبيل المثال، "اضطرت لمغادرة منزلي وأخذنا فقط ما استطعنا حمله معنا، ولم أكن متأكداً من وجهتنا وإذا كنت سأرى منزلي مرة أخرى، وهذا جعلني أشعر بالحزن." أو "كنت جالسا في مركز الإيواء مع جدتي وأخي، وشعرت بالراحة عندما هدأ القصف."

3

هل كان هناك شيء ساعدكم في الشعور بتحسن عندما علمتم بتدمير المدارس في غزة بسبب الحرب؟

(5-10 دقائق)



ملاحظة للميسر

هذا الجزء من المحادثة هو عصف ذهني حول الاستراتيجيات التي أثبتت فاعليتها للمشاركين. يمكنك السماح لهم بالتحدث معاً في مجموعات صغيرة - مكونة من مشاركين - أولاً.

بعد ذلك، ينبغي لك وضع قائمة بالأشياء التي ساعدتهم على الشعور بتحسن أثناء الحرب، ويمكنك اقتراح الأفكار التي يقول الآخرون إنها نجحت معهم، مثل:

- التحدث إلى صديق أو شخص عزيز منفصلون عنه أو تبادل الرسائل النصية معه
- اللعب مع الأصدقاء أو الأطفال الآخرين في أماكن النزوح
- طلب الدعم

ينبغي لك إعطاء أمثلة على الطرق الأخرى التي ساعد بها أفراد المجتمع المحلي أنفسهم على الشعور بالتحسن أثناء الأزمة:

- الكرم ومساعدة الآخرين
- تكوين صداقات جديدة في المراكز المجتمعية أو المساكن المؤقتة

ينبغي النظر في التدريب على التنفس من البطن كمجموعة لمساعدة الجميع (بمن فيهم أنت!) على الشعور بالهدوء.

التنفس من البطن

من المهم أن يعرف المشاركون في النشاط أنه سيتم تشجيعهم على المشاركة والتحدث عن مشاعرهم فقط عندما يشعرون بالراحة للقيام بذلك. لا يُطلب منهم القيام بذلك أبداً. كما يتم إبلاغ أولياء الأمور بالمواضيع حتى يتمكنوا من دعم أطفالهم في المنزل. ينبغي قول ما يلي بصوت هادئ وبيبطء أثناء جلوس الجميع في دائرة:

”اجلسوا بشكل مستقيم واسترخوا مع وضع أيديكم برفق على بطنكم. انظروا نحو الأرض إذا كان ذلك يشعركم براحة أكبر. نتنفس الآن ببطء ونشعر ببطوننا تمتلئ بالهواء. يجب أن تكون مملوءة بالهواء قدر الإمكان. أخرجوا أنفاسكم ببطء الآن واشعروا ببطونكم تفرغ من الهواء.“

ينبغي العد من واحد إلى خمسة ببطء بينما يأخذ الجميع أنفاسهم، ثم من خمسة إلى واحد بينما تفرغون العكس. يُكرر ذلك أربع مرات، وينبغي سؤال الأطفال عن شعورهم عند الانتهاء من التمرين، وينبغي لك مشاركة شعورك معهم أيضاً، وينبغي تشجيع الأطفال على التدريب على التنفس من البطن في المنزل، وربما يمكنهم المساعدة في تعليم أشقائهم الصغار أو مقدمي الرعاية لهم كيفية فعل ذلك أيضاً.



4

ما الذي نتطلع إليه؟

(10-15 دقيقة)



الغرض من هذه الخطوة هو دعم الأطفال في التفكير بشكل إيجابي بشأن العودة إلى أماكن التعليم وتعزيز شعورهم بالانتماء للعملية التعليمية التعليمية ما أمكن، رغم الظروف الصعبة التي يمرون بها بسبب الحرب وتدمير المدارس في غزة.

ينبغي لك قول شيء مثل: "يتطلع الكثير من الأطفال إلى رؤية أصدقائهم والعودة إلى التعلم الحضوري، رغم التحديات التي نواجهها، ما أكثر شيء نتطلعون إليه أنتم أو يتطلع إليه الأطفال الآخرون الذين تعرفونهم بشأن العودة إلى أماكن التعلم أو المدارس؟" يُتيح هذا للأطفال فرصة للتعبير

عن توقعاتهم الإيجابية والاستماع إلى أقرانهم حول ما يثير حماسهم. يمكنك أيضاً تحويل ذلك إلى نشاط حيث يُطلب من الأطفال رسم ما يتطلعون إليه ومشاركته مع المجموعة أو مع من يجلسون بجانبهم.

5

ما الذي يشعركمنا بالتوتر؟

(5-10 دقائق)



من الطبيعي أن يشعر العديد من الأطفال بالقلق بشأن العودة إلى أماكن التعلم أو المدرسة، أو حتى المشاركة في الأنشطة الأخرى. قد يتساءل البعض عن ما إذا كان أصدقائهم سيقفون أصدقاءهم، في حين يخشى آخرون من أصوات القصف والصواريخ، أو من الانفصال عن أسرهم. هناك من يشعر بالقلق حيال التخلف عن الالتحاق بالدروس وفقدان الفرص التعليمية. كما أن البعض الآخر يشعر بتوتر وقلق مستمر. من المهم أن نسال الأطفال إذا كانوا يشعرون بمثل هذه المشاعر، أو إذا كانوا يواجهون تحديات مشابهة، حتى نتمكن من دعمهم وتقديم المساعدة التي يحتاجون إليها.

ينبغي لك قول هذا للأطفال: "من المهم أن تعرفوا الأشياء التي تجعلكم متوترين وأن تتحدثوا عنها، فاطلبوا المساعدة، وسنجد معاً أفضل طريقة لمساعدة بعضنا والاعتناء ببعض البعض".

6

كيف يمكننا الاعتناء ببعضنا البعض؟

(20-30 دقيقة)

يمكن البدء بقول شيء مثل "نحن جميعاً نساعد وندعم بعضنا البعض في الاعتناء بأنفسنا، ونعزز من قيمة التعاون والمساعدة المتبادلة كمجتمع غزي واحد. وأنا متأكد من أنكم شاهدتم كيف أن المجتمعات المحلية عملت معاً لدعم بعضها البعض في ظل هذه الحرب المستمرة، منذ بداية الأزمة".

ينبغي إعطاء أمثلة على الممارسات التي ستساعد المتعلمين على الشعور بالدعم:

- الترحيب بالمتعلمين الجدد في المساحات التعليمية، وخاصة أولئك الذين قد يكونون نازحين حديثاً إلى المنطقة.
- مساعدة المتعلمين الجدد في المساحات التعليمية على الشعور بالانتماء إلى المكان، وتشكيل صداقات وروابط مع الآخرين، وشرح بيئة المساحة التعليمية لهم.
- تقديم الدعم لبعضنا البعض عندما نشعر بأحاسيس ومشاعر مؤلمة بسبب الحرب المستمرة.
- تعزيز الروابط بين المتعلمين
- وتوفير مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم المؤلمة، خاصة في ظل الظروف الصعبة التي نواجهها.

الآن يجب إفساح المجال أمام المشاركين لطرح الأسئلة حول الممارسات المذكورة أعلاه، ثم يُطرح عليهم السؤال التالي: ما الذي يتطلبه الأمر ونفكر به لنبدأ جميعاً بداية جديدة هنا؟ يمكن استخدام الخيال للإجابة، يمكن إضافة: "تحلوا بالصبر مع أنفسكم ومع بعضكم البعض، وكونوا حريصين على إشراك أي شخص تلاحظون أنه يشعر بالاستبعاد أو الإهمال. أخبروا شخصاً بالغا، من الأفضل تحديد شخص معين، إذا كنتم تشعرون بالانزعاج أو التوتر أو إذا رأيتم أن شخصاً آخر يشعر بالانزعاج.

يُطلب من المتعلمين عمل ملصقات أو منشورات (حسب اللوازم المتاحة)، ويمكن أن تحتوي على رسومات أو كلمات دلالية توضح كيف سيعتنون بأنفسهم والآخرين ويتعاملون مع المشاعر والأفكار المؤلمة، ويمكنك تشجيع الأطفال على تأليف أغنية أو مسرحية أو إنتاج مسرحي يمكن عرضه للآخرين.

ينبغي اختتام الجلسة بشكل إيجابي، ويمكن القول أنك وجميع البالغين الآخرين في المجتمع المحلي تسعون جاهدين لتقديم المساعدة لأقصى حد، من أجل قضاء وقت جيد في المساحة التعليمية.



البقاء بحالة جيدة

تترك الحرب القاسية آثارها على جميع أفراد المجتمع في غزة، بما في ذلك المعلمين. العديد من هؤلاء المعلمين قد شاركوا في الجهود الإنسانية لدعم المجتمعات المحلية التي شهدت آثار الحرب بشكل مباشر. ومن المهم أيضاً أن يعتني المعلمون بأنفسهم قدر المستطاع، وأن يطلبوا الدعم من أقرانهم، وكذلك من الخدمات المحلية المتاحة والمساعدات المهنية إذا لزم الأمر.

إدارة الضغط والإجهاد النفسي بشكل يومي، يمكن اتباع الخطوات المقترحة التالية:1

1. أخذ فترات راحة من وقت لآخر.
2. الاهتمام بالاحتياجات الأساسية.
3. القيام بأنشطة تشعركم بالراحة النفسية، مثل فعل أشياء تهكمكم أو تعني لكم الكثير.
4. تخصيص خمس دقائق على الأقل يومياً للتحدث مع شخص تثقون به ومشاركة مشاعرهم معه.
5. التحدث مع زملائكم في المساحة التعليمية حول القضايا التي تهكمكم.
6. وضع روتين يومي يمكن الالتزام به.
7. كتابة الأفكار التي تدور في أذهانكم على ورقة أو دفتر إذا كان ذلك متاحاً.
8. معرفة الأشياء التي يمكنكم السيطرة عليها والأشياء التي لا يمكنكم السيطرة عليها.
9. أنشطة الاسترخاء، مثل تمارين التنفس واليقظة الذهنية، بشكل يومي.
10. ممارسة الرياضة لفترات قصيرة، حيث تساعد في تحسين الصحة النفسية من خلال تحفيز الدماغ على إفراز الهرمونات التي تساعد على محاربة تقلب المزاج.
11. تجنب وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مفرط ومتابعة الأخبار بشكل مستمر.
12. ممارسة التمارين الخاصة بالأمل والتأمل.
13. طلب الدعم النفسي من الخدمات المتوفرة حالياً.

1 مقتبس من اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. (2020). المهارات النفسية الاجتماعية الأساسية: دليل المستجيبين لكوفيد-19. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات.

الملحق أ: دعم الأطفال الذين يشعرون بالضيق

المعلمون غالباً ما يكونون أول من يلاحظ إذا كان طفل ما يشعر بالضيق. هناك عدة طرق يمكن من خلالها مساعدة الطفل في تهدئته ومواساته وطمأنته في مثل هذه الحالات. أولاً، ينبغي التحدث إلى الطفل بلطف وببطء وهدوء، ويجب محاولة الجلوس بجانب الطفل أو الانحناء لمستواه، مع الحفاظ على التواصل البصري أو التلامس الجسدي إذا كان ذلك مناسباً ثقافياً. مثلاً، يمكن مسك يد الطفل أو وضع ذراعك حول كتفه، لكن يجب أن يتم سؤال الطفل دائماً أو أولاً عن مدى شعوره بالراحة تجاه التلامس الجسدي.

إذا كان الطفل يشعر بالذعر أو يبدو عليه الارتباك، فينبغي تشجيعه على التركيز على الأشياء غير المسببة للضيق في البيئة المحيطة. يمكن على سبيل المثال تحويل انتباهه إلى شيء يمكنه رؤيته أو سماعه، مثل لون الغرفة أو الأصوات المطمئنة في البيئة المحيطة به. من المهم أيضاً أن تساعد الطفل على تقليل شعوره بالخوف أو الحصر النفسي، وذلك عن طريق تشجيعه على التركيز على تنفسه والتوجيه إلى التنفس العميق والبطيء. يمكن جعل هذه العملية مرحلة من خلال تقليد أصوات الحيوانات مثل "قطة" أو "أسد" أو سؤال الطفل عن حيوانه المفضل وطلب منه التنفس بعمق كما يفعل هذا الحيوان.

كما ينبغي دوماً ممارسة مهارات الاستماع بانتباه عند التحدث مع طفل في حالة ضيق. يمكن أن يتضمن ذلك:

- إظهار الاستماع من خلال الإيماء والابتسام واستخدام تعبيرات الوجه.
- إعادة صياغة ما قاله الطفل وتكراره للتأكد من فهمه بشكل صحيح.
- تشجيع الطفل على التحدث إذا كان يرغب في ذلك.
- الاستجابة لما يخبرك به الطفل دون إطلاق الأحكام.
- ملاحظة الإشارات غير اللفظية ومحاكاتها، إذا كان ذلك مناسباً.
- من المهم كذلك تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره بحرية، حيث يمكن أن يساعد ذلك في تخفيف التوتر. على سبيل المثال، يمكن للطفل البكاء للتعبير عن مشاعره، ويجب ألا تمنع الطفل من ذلك بل نساعد على التعبير بحرية دون قمع لمشاعره. في حالات الحرب، يجب أن نكون أكثر حرصاً في منع الطفل من مشاهدة المناظر القاسية، حيث أن هذه المشاهد قد تظل عالقة في ذهنه وتؤثر عليه نفسياً في المستقبل. كما يُنصح بتقديم دعم عاطفي قوي للأطفال الذين فقدوا أحبائهم من خلال منحهم مساحة للتعبير عن ذكرياتهم، مما يساعدهم على التخفيف من شعور الحزن أو الفقد.

الملحق ب: استخدام عبارات تطبيع المشاعر والتعميم

لا تهدف عبارات تطبيع المشاعر والتعميم إلى تجاهل أو رفض المشاعر المؤلمة التي يحس بها الطفل، لكنها تساعد على فهم أنه ليس وحيداً، وأن المشاعر التي يحس بها شائعة، وتمثل فرصة لمساعدة الطفل والأطفال الآخرين الحاضرين على فهم أن هناك علاقة بين الأحداث التي مروا بها ومشاعرهم وأفكارهم، والهدف الرئيسي هو أن يفهم الطفل أن ردود أفعاله بشرية ومبررة.

يمكن أيضاً أن تكون عبارات تطبيع المشاعر والتعميم فعالة جداً في حماية الطفل من قول أكثر مما سيشعر بالارتياح له لاحقاً، والغوص في أعماق المشاعر ليس مفيداً دائماً، لا سيما في مجموعة دون أخصائي مدرب في مجال الصحة النفسية أو خارج نطاق علاقة وثيقة قائمة على الثقة.

تشمل بعض أمثلة عبارات تطبيع المشاعر ما يلي:

"من الطبيعي تماماً الشعور بمشاعر قوية كهذه، وتقدم لنا المشاعر المساعدة أو تعطينا المعلومات؛ على سبيل المثال، ينبهنا الخوف إلى أنه ينبغي لنا الهرب أو مغادرة موقف خطير، ويساعدنا الحزن على الراحة عندما نحزن على ما فقدناه قبل أن نمضي قدماً".

"يمكن للحرب أن تثير الكثير من المشاعر المؤلمة، وقد تغلبك مشاعر الإجهاد النفسي والإرهاق بسبب كل ما يحدث حولك، وقد يكون من الصعب التعامل مع هذه المشاعر وإيصالها للآخرين وطلب المساعدة".

"شعورك بالغضب مبرر تماماً، فهذه استجابة شائعة للحرب، وأن شخصاً ما فعل هذا بنا يمكن أن يجعلنا نشعر بالغضب...".

"نعم، بالطبع قد يشعر من شهدوا تفجيرات بيننا بالارتياح وحتى السعادة لأننا آمنون، لكننا في الوقت نفسه نشعر بالارتباك والحزن والخوف، وليس من السهل الإحساس بالكثير من المشاعر في الوقت نفسه، لكنها طبيعية تماماً، وهذا بسبب ما حدث".

"من الطبيعي تماماً الرغبة في اللعب والشعور بالسعادة في بعض الأحيان، حتى وإن مات شخص ما؛ فهذه هي طبيعتنا نحن البشر. أحياناً، تتغير مشاعرنا وتتبدل، وهذا لا يعني أننا لا نشعر بالحزن على فقد هذا الشخص، لكن قلوبنا تحتاج أحياناً إلى استيعاب ما حدث قليلاً في كل مرة؛ فقلوبنا بحاجة إلى الراحة ونحن بحاجة إلى التركيز على العالم من حولنا".

"من الطبيعي تماماً الشعور بالتوتر في الأيام الأولى للعودة إلى المدرسة، لا سيما إذا كانت مدرسة جديدة بها أصدقاء جدد؛ فأنت لست على دراية بعد بالمكان أو الناس، ولذلك، ينبغي لنا جميعاً أن نكون لطفاً مع بعضنا بعضاً".

تهدف عبارات التعميم إلى إعلام الطفل بأن العديد من الأطفال يشاركونه المشاعر ذاتها وأنه ليس وحده، واستخدام عبارات تطبيع المشاعر والتعميم معاً مهم حتى يفهم الطفل أن مشاعره وردود أفعاله طبيعية وأن العديد من الأطفال الآخرين يشاركونها، ويساعد هذا في تقليل الشعور بالعزلة ويمكن أن يخلق إحساساً بالأمل.

تجنب قول أشياء مثل "ستكون بخير"، لأننا لا يمكننا التأكد من صحة ذلك.

تشمل أمثلة عبارات التعميم ما يلي:

أعرف العديد من الأطفال هنا في غزة الذين مروا بما تمر به، بعضهم في عمرك والبعض الآخر أكبر سناً. وأعرف أيضاً أطفالاً بدؤوا يشعرون بتحسن من وقت إلي آخر.

أعرف فتاة هنا في غزة التي بدأت تشعر بتحسن كبير بعد أن تحدثت مع والدتها عن مشاعرها. الحديث مع شخص قريب يمكن أن يساعد كثيراً.

يمكن استخدام مثل هذه القصص للتحدث عن كيفية تأقلم الأطفال دون الكشف عن هوية المشاركين:

أعرف العديد من الأطفال الذين كانوا يشعرون بالحزن الشديد بسبب الأحداث الناتجة عن الحرب، ولكنهم وجدوا الراحة بعد التحدث مع أصدقائهم وأفراد عائلاتهم.

أشكرك على مشاركتك لهذه التجربة. أنا متأكد أن الكثير من الأطفال في هذه المساحة التعليمية يشعرون بنفس المشاعر. نحن هنا معاً لنساعد بعضنا البعض.

"أشعر بالحزن الشديد لما نعيشه. هذا مؤلم للغاية، والعديد من الأطفال في غزة يعانون من القلق الشديد بسبب فقدان الاتصال مع أسرهم. من الطبيعي أن يشعروا بذلك، وقد يجدون صعوبة في النوم كما وصفت"

"أشعر بالأسف العميق لسماح خبر وفاة [----]. هذه تجربة قاسية للغاية، وأي طفل يفقد شخصاً عزيزاً يشعر بالحزن الشديد والفقد، وأحياناً يشعر بالوحدة. بعض الأطفال هنا في غزة وجدوا أنه من المريح أن يتواجدوا مع أصدقائهم أو يشاركون في الأنشطة العادية، مثل الذهاب إلى المساحة التعليمية أو لعب بعض الألعاب. لا تزال المشاعر موجودة، لكن النشاطات اليومية تساعد في التعامل مع هذه المشاعر."

النشرة الإضافية رقم 11

دعم الأطفال والمتعلمين في غزة: استراتيجيات للتعامل مع الحزن والفقْدان

تُقدّم هذه النشرة للمعلمين وغيرهم من ميسّري عملية التعلم بعض المعلومات التي تساعد في التعرف على كيفية تأثير تجربة الحزن والفقْدان والموت على الأطفال وكيفية رعايتهم بشكل أفضل. كما تهدف إلى مساعدة المعلمين في التعرف على الطرق المتعددة التي يظهر بها الحزن لدى الأطفال، خاصة أولئك الذين يعانون من أزمات مستمرة في بلدانهم مثل الحرب في غزة. تعرض النشرة طرقاً مختصرة وبسيطة يمكن للمعلمين أو غيرهم من البالغين اللجوء إليها لتوفير الدعم المناسب للأطفال الذين عانوا من صدمات عاطفية شديدة أو فقْدان لأسرهم وأحبائهم أو مروا بتجارب فقْدان مؤلمة وتعرضوا للعنف، وهي ملائمة للمدارس أو الأماكن غير الرسمية مثل مساحات التعلم.

أعدت هذه النشرة لمساعدتك في فهم كيفية مرور الأطفال من مختلف الأعمار بتجربة الحزن والفقْدان، وكيف يمكن للبالغين في بيئة تعليمية التحدث مع المتعلمين حول هذه الأمور، بالإضافة في فهم كيفية مساعدة الأطفال على التكيف (ولو بشكل مرحلي) مع تجارب الموت والفقْدان المتكررة، والتي يواجهها الأطفال في غزة في الوقت الحالي.

ينبغي استخدام هذه النشرة جنباً إلى جنب مع النشرة رقم 10 (لنتحدث عن الأمر: إرشاد للنشاط الاستهلاكي - Let's Talk Talking about - "التحدث عن الأزمات والفقْدان - About It: Check-in Guidance) والوحدة التعليمية 4.6 ("التحدث عن الأزمات والفقْدان - Crisis and Loss").

ما هو الحزن؟

كلمة "الحزن" تشير إلى المشاعر المؤلمة التي نشعر بها عندما نفقد شخصًا نحبه أو نشعر بالارتباط به، أو عندما نفقد شيئًا نحبه أو نحتاجه في حياتنا. وتختلف هذه المشاعر بشكل واسع، لكنها تشترك جميعها في كونها نابعة من الحب الذي نحمله تجاه الآخرين.

لكن الحزن لا يقتصر فقط على فقدان الأشخاص؛ إذ يمكن أن نشعر بالألم جراء خسائر أخرى: فقدان المنزل، الافتراق عن الأصدقاء أو المجتمع، فقدان القدرة على الوصول إلى أماكن مألوفة بالنسبة لنا مثل المدرسة، أو حتى عند فقدان جزء من أجسادنا نتيجة الحرب، وهو فقدان يترك أثرًا جسديًا ونفسيًا عميقًا يستمر لفترة طويلة. كما يمكن أن نتألم على فقدان غير الملموسة مثل فقدان الشعور بالأمن، وتلاشي تطلعاتنا للمستقبل وتقتنا فيه. يمكن أن نتألم أيضًا على حياتنا السابقة والأمور التي كنا قادرين على القيام بها، مثل الذهاب إلى المدرسة، اللعب مع الأصدقاء أو الشعور بالأمان خارج منازلنا.

في غزة، الحزن هو تجربة جماعية شديدة الأثر والألم. فالأطفال لا يعانون من فقدان والديهم وأفراد سرهم، بل يفقدون أيضًا شعورهم بالأمان، ومنازلهم، والروتين الذي اعتادوا عليه في حياتهم اليومية. حُرِّموا من التعليم ومن الذهاب إلى المدرسة كل يوم، كما تلاشت آمالهم وخططهم المستقبلية. في غزة، الموت هو حدث متكرر ومستمر يؤثر على جميع الأطفال والأسر. وتزداد حدة هذه الفقدان بسبب التهديد المستمر بالعنف، والنزوح، والانفصال.

من أهم الطرق التي نتعامل بها مع فقدان أحد أحببتنا، سواء كنا بالغين أو أطفالًا، هي من خلال الحداد. فعلى الرغم من اختلاف طرق الحداد بين الثقافات والأديان، إلا أن جميع طقوس الحداد تشمل طقوسًا يُعَبَّرُ من خلالها عن قبول الموت، والاحتفال واستحضار الذكريات الجميلة للشخص المتوفى والاحتفال بها بحياة المتوفى والإشادة بها، وتوديعه، ومواصلة ذكر محاسنه والمضي قدمًا في الحياة.

إن الحزن والحداد هما تجربتان ثقافيتان، ولا مفر في غزة من فقدان الأحبة والحزن الذي يتبعها. من المهم فهم الحداد الجماعي والممارسات الاجتماعية والدينية المرتبطة بالموت وفقدان الأحبة وكيفية تقبلها. يعد تقديم الدعم والتوجيه للأطفال خلال فترة الحزن - من قبل البالغين الذين يتقون بهم - أمرًا بالغ الأهمية لمعالجة الطبقات المعقدة من الصدمات النفسية التي تعرّضوا لها وما زالوا يعانون منها.

في الأوقات العادية، من المفيد السماح للأطفال بالمشاركة في هذه العمليات بأي طريقة يجدونها مريحة بالنسبة لهم، بما في ذلك حضور الجنازات إذا رغبوا في ذلك. يساعد الحداد الأطفال على قبول حقيقة الموت، وتوديع المتوفى، والمشاركة في تذكّر اللحظات الجميلة من حياة المتوفى، وإدراك أهميته لدى الآخرين، والشعور بمزيد من الارتباط بالشخص المتوفى، والأصدقاء والعائلة الذين يحبونهم والذين ما زالوا على قيد الحياة. إذا كان الأطفال قادرين على أداء طقوس الحداد، فقد يساعدهم ذلك في التعامل مع المشاعر الصعبة والأعراض الجسدية والسلوكيات التحديّة. من المهم للغاية منح الوقت الكافي لهذه العملية وعدم استعجالها، حتى في الأوقات الصعبة.

في غزة، عندما يتوفى أحدهم، يأتي الأهل والأصدقاء والمجتمع للمشاركة في جنازته، والصلاة عليه، وتقديم التعازي لعائلته لعدة أيام. وغالبًا ما يحضر المعزون القهوة معهم، ومن التقاليد أن يُقدّم الطعام لأسرة المرحوم والمعزين لمدة ثلاثة أيام. في الحرب الحالية في غزة، يواصل أفراد المجتمع الصلاة معًا والدعاء للشهداء. بعد الدفن، يتلو الناس القرآن الكريم وعادة ما يتلقّطون عبارات مثل "الحمد لله" و"إنا لله وإنا إليه راجعون" من باب الدعم والمواساة. ومن الطرق التي يعبر بها الناس عن حدادهم هي مشاركة قصص عن المتوفين، مثل ذكر دورهم في المجتمع، ما قاله الآخرون عنهم، وما يُذكرون به.

ما دور المعلم في مساعدة الطفل الذي يمر بحالة من الحزن والفقْدان؟

عادةً، ليس من دور المعلم إجراء محادثات عميقة حول الصدمات والفقْدان مع المتعلمين في فصولهم الدراسية أو المساحات التعليمية. في حال توفر هذا النوع من الدعم، يجب أن يُقدّم من قبل مرشد متعلم مدرب، أو من خلال مسارات الإحالة الأخرى المتاحة للمعلمين عندما يلاحظون أن متعلمًا يعاني من مثل هذا الضيق. يجب دائمًا إحالة الأطفال الذين يعانون من صدمات إلى خدمات الرعاية المتخصصة، خاصة أولئك الذين يواجهون مشكلات في صحتهم العقلية. ولكن نظرًا للوضع الحالي في غزة، غالبًا ما تكون مسارات الإحالة هذه غير متوفرة، مما يعاني الأطفال والأسر من نقص ملحوظ في الرعاية الصحية النفسية.

ففي كثير من الأحيان، يكون المعلمون وغيرهم من ميسري عملية التعليم هم أساساً من يقدم الدعم والرعاية للأطفال الذين يعانون قسم منهم (أو نظرًا لوضع غزة، معظمهم) من ضيق نفسي حقيقي ومستمر. لا يعتبر هذا المصدر - والإجراءات المقترحة أدناه - بديلاً عن نظام الإحالة المناسبة إلى الرعاية المتخصصة، بل هو بمثابة إرشادات للمعلمين حول كيفية إجراء محادثات صعبة مع المتعلمين إذا / عندما تثار هذه المواضيع.

في حالات الصراع، غالبًا ما يعتبر المعلمون في جميع أنحاء العالم المصدر الرئيسي للاستقرار والدعم النفسي في حياة الأطفال ممن يدرسون في فصولهم الدراسية. هذا هو الحال في غزة، لذا يكتسي إيجاد طرق تلائم أعمارهم ليتحدث هؤلاء عن مشاعرهم ويعبروا عنها وللتقديم الدعم وعرض الحقيقة والاستماع لهم، أهمية بالغة.

الغرض من هذا المصدر هو تقديم طرق التي يمكن للمعلم من خلالها التواصل مع المتعلمين لديه بشأن الحزن والفقْدان والموت. إننا نؤكد على أن الإحالة إلى الرعاية المتخصصة يجب أن تكون دائمًا الخطوة الأولى، لكن في غياب مثل هذه الرعاية قد يكون من المحتم أن يتولى المعلمون لعب دور الداعم ومقدم الرعاية للأطفال في حياتهم. يقدم هذا المصدر الدعم للمعلمين وغيرهم من ميسري عملية التعليم أثناء تفاعلهم اليومي مع الأطفال في غزة.

هل يحزن الأطفال؟

نعم، لكن ردود أفعالهم تجاه الموت والحزن تختلف بشكل كبير وفقًا لأعمارهم، وطبيعة ما فقده سواء كان شخصًا أو شيئًا معينًا، وتجاربهم الحياتية السابقة، وسماتهم الشخصية، وكذلك كيفية فهمهم للموت والحديث عنه في ثقافتهم. فالحزن غالبًا ما يكون مرتبطًا بوفاة أحد أحبائهم، ويمكن أن تحدث أيضًا بفقْدان جزء من حياتهم، مثل منزلهم وروتينهم اليومي وأصدقائهم.

في غزة، توجد تعقيدات كبيرة فيما يتعلق بتجارب الحزن التي يواجهها الأطفال، فقد عانى هؤلاء الأطفال من خسائر فادحة واضطرابات في جميع جوانب حياتهم الطبيعية واستقرارهم. إنهم يعيشون الحزن بشكل جماعي ويواجهونه يوميًا بينما يواصلون حياتهم في ظل الحرب العنيفة وتجارب النزوح القسري. لقد شهدوا ولا زالوا يشهدون أحداثًا صادمة. إن فقْدان القدرة على التعلم، إلى جانب غياب الأمان وفقْدان الأمل في المستقبل، يترك آثارًا نفسية شديدة عليهم. بشكل عام، ما يتعرض له معظم الأطفال في غزة حاليًا يؤدي إلى تراكم طبقات من الخسارة والفقْدان، ومن المهم إدراك أن هذه الطبقات المتعددة من الفقْدان تؤدي إلى تجارب حزن تراكمية. كما أنه من المهم ملاحظة أن الأطفال في غزة تأثروا بتداعيات الاحتلال والحصار قبل عام 2023، لذلك، فإن تجاربهم الحياتية السابقة في غزة تؤثر بشكل كبير على طرق حزنهم.

لا يوجد طريقة واحدة "صحيحة" للتعبير عن الحزن، ولا يمكن اعتبارها تجربة موحدة تناسب الجميع. ليس هناك ترتيب ثابت أو مراحل تظهر فيها العواطف أو السلوكيات المختلفة.

قد تلاحظ تغيرات في الجوانب التالية عندما يمر الطفل بتجربة الحزن:

المشاعر: قد يشعر الأطفال بالحزن، والغضب، وفقدان الإحساس، والخوف، والوحدة، والذنب، والانعزاج، والقلق، والارتباك، والحنين إلى الماضي وقد يتناوب أكثر من شعور في الوقت ذاته أو قد لا يشعرون أو يعبرون عن أي شيء لفترات طويلة. ثم فجأة تتناوب مشاعر مختلفة ترهقهم.

التفكير: قد يجد الأطفال أنفسهم يفكرون باستمرار في ما حدث، ويتذكرون نفس الأحداث مرارًا وتكرارًا وقد يتبادر إلى أذهانهم أفكارًا أو تظهر صورًا غير مريحة أو مخيفة فجأة دون سابق إنذار وقد يفكرون في المستقبل وما سيحدث ويصبحون كثيري النسيان والتشتت وقد يجدون صعوبة في التركيز والانتباه للمهام العادية مثل العمل المدرسي وقد يتبادر أيضًا إلى أذهانهم صورًا وأفكارًا مريحة وذكريات سعيدة.

السلوك: قد يصبح الأطفال غير مباليين ولا يريدون فعل أي شيء على الإطلاق وقد يتعدون وينعزلون بأنفسهم أو يواصلون أنشطتهم الطبيعية وكأن شيئًا لم يكن وقد يتصرفون تصرفًا غير لائق: مثل العراك الجسدي أو اللفظي، أو الشقاوة أو الاستفزاز المتعمد وقد تبدر منهم تصرفات الأطفال الأصغر منهم سنًا، مثل مص الإبهام أو التبول في الفراش وقد ينخرطون في "لعب متكرر" يمثلون فيه تجربة مزعجة مرارًا وتكرارًا.

الحالة الجسدية: غالبًا ما يعاني الأطفال من قلة الشهية وصعوبة النوم أو البقاء نائمين قد يعانون من رؤية كوابيس مزعجة وقد يعانون من الآم وأوجاع غير مبررة.

تختلف ردود الفعل هذه بشكل كبير بين الأطفال بمرور الوقت، ففي بعض الأحيان تتغير بسرعة على مدار اليوم. قد ينشغل الطفل بأنشطته العادية ثم يبدأ بالبكاء أو يصبح غاضبًا جدًا. يمكن أن يحدث ذلك مرارًا وتكرارًا. قد تستمر الأحزان لفترة طويلة عندما تصعب ظروف الحياة وقد تعاود الظهور بشكل غير متوقع بعد أشهر من تعافي الطفل ونسيانه للأحداث الحزينة.

كل هذه التصرفات تعتبر ردود أفعال طبيعية، لكن ثمة عدد قليل جدًا من الأطفال، قد يبديون ردود أفعال شديدة وطويلة الأمد ومدمّرة لحياتهم اليومية. في بعض الأحيان قد يعبر الطفل عن أفكار انتحارية أو تظهر عليه سلوكيات مثل إيذاء نفسه أو الآخرين. في هذه الحالات، من الضروري للغاية طلب دعم متخصص من مهني متدرب.

يوضّح الجدول التالي تغيّر فهم الأطفال وردود أفعالهم كلما كبروا بالعمر. إنه بمثابة مخطط عام، ينبغي مقارنته مع الأخذ بالاعتبار أن الأطفال الذين رأوا الموت وعانوا من تجارب فقدان كثيرة في سن مبكرة سوف يفهمون أكثر ممن هم في عمرهم.

من عمر 0 سنة - 2 سنتين

إن الفراق الطويل عن الأربة مؤلمٌ بالنسبة للطفل الرضيع أو الطفل الصغير، ومن المرجح أن يبكي الطفل أو ينعزل أو يغضب، فهو لا يستطيع استيعاب أن الموت حكم نهائي، وكلما طالّت مدة الفراق كلما زاد شعوره بالضيق ومن المرجح أن يكون أكثر احتياجًا وتعلقًا بمقدمي الرعاية الآخرين وقد يشعر بالقلق إزاء الغرباء ويقبل اهتمامه باللعب أو الطعام وينتكس.

تشمل طرق مساعدة الرضيع أو الطفل الصغير ما يلي:

- توفير الراحة الجسدية له والحنان،
- الحديث معه بهدوء وبشكل متواصل، وبذل أقصى الجهود الممكنة في ظل الظروف الحالية،
- الإبقاء قدر الإمكان على مقدمي الرعاية أنفسهم،
- توفير وسائل الراحة المألوفة مثل الأغراض المفضلة (البطانيات والحيوانات المحشوة)، إذا أمكن.

في غزّة، حتى الأطفال، رغم عدم قدرتهم على استيعاب الموت، يتأثرون بشدة بسبب غياب الاستقرار. يؤثر نقص الغذاء والماء، والافتراق عن مقدمي الرعاية، والنزوح، وأصوات القنابل المرعبة على حياتهم اليومية وتموهم.

3 - 5 سنوات

لا يزال الطفل الصغير لا يفهم مفهوم الموت الدائم وقد يسأل مرارًا وتكرارًا عما إذا كان الشخص المتوفى الذي يحبه سيعود يومًا ما. يبدأ في فهم التفسيرات البسيطة مثل: لم تعد أمي قادرة على التنفس أو التحدث أو الحركة بعد الآن. وقد يخطر في باله أيضًا "أفكار خيالية". مثل أن يعتقد أنه سبب الوفاة هو تصرف قام به، على سبيل المثال: أبي لن يعود لأنني كنت شقيًا.

قد يرفض الطفل الصغير الابتعاد عن مقدمي الرعاية الباقين على قيد الحياة، أو يلطخ نفسه بالتراب أو يبيلل نفسه بالماء. قد يبكي أكثر ويكون أكثر خوفًا أو تعلقًا. قد تتغير عادات أكله أو نومه، بالإضافة إلى إصابته بنوبات الغضب والتهيج والاحتجاج والانطواء. على النقيض من ذلك، قد يستمر بعض الأطفال في التصرف كما لو أن شيئًا لم يكن، ويبدون غير مكترئين لما حدث.

تتضمن طرق مساعدة الأطفال الصغار ما يلي:

- دعمهم وإحاطتهم بالعاطفة الجسدية واحتوائهم، بما في ذلك مسك أيديهم وعناقهم،
- مساعدتهم على تعلم واستخدام كلمات يصفون بها مشاعرهم،
- عدم تضليلهم أو طمأنتهم بالكذب عليهم، مثل إخبارهم بعودة أحد والديهم،
- تشجيعهم على اللعب والحركة واستحداث طرق إبداعية للتعبير عن عواطفهم والتخلص من مشاعرهم السلبية.

في غزة، يسأل الأطفال الصغار مرارًا وتكرارًا عن عودة أحبائهم، ويظهرون أيضًا مخاوف متزايدة من تعرضهم للمزيد من الافتراق، حيث يعيشون في بيئة يتصاعد فيها التهديد بفقدان المزيد من الأشخاص. إن طمأنتهم من خلال تفسيرات ملموسة مثل "لم يعد بإمكان أمك العودة" أمر مهم مع الاعتراف بمخاوفهم من الخطر المستمر.

6 سنوات - 11 سنة

يبدأ الأطفال في فهم حكم الموت الدائم وعدم عودة أحبائهم المتوفين، وأن الموت قد يطال أي شخص، فيقلقون من احتمالية موت أفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء المقربين. قد يكون لدى الأطفال الأصغر سنًا تفكير خياليًا ولكن يزداد فضولهم لمعرفة السبب والنتيجة، وي طرحون أسئلة ملموسة مثل "ماذا يحدث لجسد أبي؟" إنهم يريدون فهم ما حدث، ويمكن أن يظهروا قلقهم تجاه الآخرين.

الآلام والأوجاع الجسدية شائعة جدًا لديهم، وكذلك الغضب. قد يُوجهون غضبهم نحو الشخص المرحوم / المتوفى و/أو مقدمي الرعاية الآخرين أو البالغين. يمكن التعبير عنه (أي الغضب) بسلوكيات سيئة مثل الغضب والعدوان والتحدي. في بعض الثقافات، يتعلم الصبيان كيفية إخفاء مشاعرهم.

قد يعاني المراهقون في غزة من الظلم الناجم عن فقدان ليس أحبائهم فحسب، بل آفاقهم المستقبلية، مثل التعليم أو فرص العمل أيضًا. عندما تبدأ التساؤلات حول حال العالم، قد يشعرون بالغضب أو اليأس. قد يتولى بعض الأطفال أدوار البالغين قبل الأوان، كأن يتحملوا مسؤولية رعاية أخوتهم الأصغر سنًا أو يساهمون في بقاء هؤلاء على قيد الحياة. إن الاعتراف بالحداد وتوجيههم نحو التعبير عن مشاعرهم وعدم تحمل المسؤولية المفرطة أمر بالغ الأهمية.

قد يلوم الأطفال أنفسهم على الأحداث، أو يصبحون كثيري النسيان والتشتت، أو يعانون من اضطراب القلق من الافتراق أو القلق المتزايد بشأن سلامتهم وسلامة من حولهم، أو يبتعدون عن الأنشطة والناس، أو يصبحون أكثر هدوءًا أو لا يظهرون أي استجابة عاطفية.

تتضمن طرق مساعدة الأطفال في سن المدرسة ما يلي:

- طمأنة الأطفال بأنهم آمنون (وهذا أحيانًا ليس ممكنًا في غزة) أو على الأقل شرح الطرق التي يعمل بها البالغون والمنظمات لضمان أمنهم،
- الحفاظ قدر الإمكان على الروتين اليومي،

- تشجيع المحادثات حول المشاعر،
- تشجيعهم على اللعب والحركة والإبداع والفنون كطريقة للتعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم المزعجة.

12 سنة - مرحلة المراهقة

في غزة، يبدأ الأطفال في هذا العمر في إدراك حقيقة الموت، ولكن قد ينشغلون بالخطر المستمر المحيط بهم. إن معالجة المخاوف المتعلقة بالسلامة الشخصية - وشرح الجهود المبذولة لحمايتهم، مع الإقرار الصادق بالمخاطر، يمكن أن يساعدهم على الشعور بالأمان.

يفهم المراهقون أن الموت لا رجعة فيه، وأن الجميع معرض له حتى هم أنفسهم. يهتمون بفهم السبب وراء الأحداث، ولديهم اهتمام متزايد بالأفكار المجردة مثل العدالة والظلم، ويلاحظون التناقضات في أي معلومات تقدم لهم.

في هذا العمر، يواجه الأطفال المراهقون صراعًا بين التحول إلى أشخاص مستقلين يقيمون صداقات وثيقة مع أقرانهم وبين رغبتهم في البقاء على مقربة من أفراد الأسرة الذين يحبونهم. إن تكوين الصداقات مع الأقران مهم جدًا، والافتراق عنهم وفقدان أحد الأصدقاء سيكون له أيضًا تأثيره الكبير عليهم. تختلف ردود أفعالهم بشكل كبير، وتتراوح بين "عدم الاهتمام" إلى الغضب، أو الحزن الشديد، وضعف التركيز وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية. قد يشعرون بالذنب أيضًا، وقد يشعرون أنهم لم يفعلوا ما فيه الكفاية. قد يشعر بعض المراهقون بمسؤولية كبيرة ويرغبون في تولي دور البالغ في الأسرة بعد وفاة أحد الوالدين.

تتضمن طرق مساعدة الأطفال المراهقين ما يلي:

- الإنصات إلى الأطفال وترك لهم حرية اختيار الوقت والكيفية لتحدث عن ألمهم وحزنهم،
- التحلي بالصبر واحترام مشاعرهم؛ وعدم إجبارهم على الدخول في محادثات ما لم يكونوا مستعدين وراغبين في المشاركة،
- التحلي بالصدق والصراحة،
- نمذجة التواصل حول المشاعر وتطبيع الحزن ومراحلها،
- التشجيع على العادات الصحية واللعب والحركة والإبداع والفنون كطريقة للتعبير عن المشاعر.

ما هي أفضل طريقة للتحدث مع الأطفال عن الحزن والفقْدان؟

إن التحدث مع الأطفال في بيئة التعلم قد لا يبدو دائمًا ملائمًا للجو العام، يجب عدم إخفاء الحقيقة عن الأطفال ولا تتجنب الإجابة على الأسئلة المباشرة. من الطبيعي أن ترغب في حماية الأطفال من الشعور بالضيق، لكنهم، على مختلف أعمارهم، تعرضوا لأحداث صادمة وخسارة في غزة. مما جعلهم يعانون من انعدام الاستقرار والأمان ويخشون المستقبل.

فمن الضروري توفير مكان آمن وهادئ للتحدث مع الأطفال حول مشاعرهم الداخلية ولاسيما ما يتعلق بالفقْدان والحزن. إلا أن ذلك يمثل تحديًا كبيرًا في غزة في الوقت الحالي، حيث تفتقر المنطقة إلى الأماكن الآمنة، ويتم التعليم في مواقع تعليمية مؤقتة ومع ذلك، يبقى من المهم إدراك أن تحقيق قدر من الهدوء والأمان النسبي يُعد شرطًا أساسيًا قبل بدء مثل هذه المحادثات الحساسة.

عند المباشرة بالمحادثة، كن أذنًا صاغية وداعمة للأطفال الذين يرغبون في التحدث. انحن إلى الأطفال، وانظر مباشرة في أعينهم، وأكد لهم أنك تنصت وتنفكر في ما يقولونه. طمئن الأطفال بأنهم ليسوا هم الوحيدون الذين يعيشون مثل هذه التجارب المؤلمة. يمكن أن تساعد عبارات تطبيع المشاعر وتعميمها [راجع النشرة رقم 10]. من المهم تعزيز الشعور بالارتباط وخوض تجربة جماعية.

في غزة، من المهم إدراك أنه سبب المعايير الثقافية، قد يستصعب الأطفال التحدث عن مشاعرهم علانية. قد يشعرون بالإرهاق إثر الحديث عن مواضيع في غاية الصعوبة، بسبب استمرار تعرضهم للضغوطات والعنف اليومي. طرق عدة

لمساعدة الأطفال على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم بشكل إبداعي من خلال القصص، أو الرسم، أو الرقص، أو الغناء، أو غيرها من الوسائل الإبداعية) يمكن أن يمكّنهم من التحدث أكثر عما حدث وما يحدث باستمرار.

عند الحديث عن أحداث معينة، من المرجح أن يطرح الأطفال أسئلة صعبة وقد يشعر كلاكما بالضيق، فهذا طبيعي. سي طرح الأطفال الأكبر سنًا أسئلة أكثر، وقد ينتهت انتباه الأطفال الأصغر سنًا. تحدث مع الأطفال من مختلف الأعمار بشكل منفصل متى أمكنك ذلك. قد يتفاعل الأطفال الصغار بالتظاهر بعدم الاستماع واللعب. تحلّ بالصبر وانتظر ليعبرونك اهتمامهم. كن مستعدًا أيضًا ليسألك الأطفال الأصغر سنًا الأسئلة عينها مرارًا وتكرارًا، سواء في هذه اللحظة أو على مدار الأيام والأسابيع القادمة. قد يرغب الأطفال الأكبر سنًا في الحصول على مزيد من التفاصيل وطرح أسئلة مجردة مثل لماذا حدث ذلك لنا؟ أعط إجابات صادقة، وعندما تجهل الإجابة، قل ذلك.

عند الانتهاء اسأل الأطفال بشكل مباشر إذا كان لديهم أسئلة أخرى، أو إذا كان هناك أي شيء آخر يقلقهم أو يخيفهم. اشرح لهم أن مشاركة مشاعرهم ومخاوفهم قد تساعدهم، وأنت حاضرٌ للاستماع إليهم والإجابة على أسئلتهم ومواساتهم في أي وقت.

هل من الصواب أن أظهر مشاعر الحزن الخاصة بي للأطفال؟

قد يعبر المتعلمون عن مشاعر صعبة ويخبرونك عن تجارب صعبة عايشتها أنت أيضًا. قد تثير هذه المحادثات مشاعر عميقة لديك. حاول أن تجهز نفسك مسبقًا للتحدث معهم حتى لا تشعر بالإرهاق الشديد ولكن لا تقلق إزاء رؤية الأطفال حزنك أو تأثرك عاطفيًا بل أخبرهم كيف تشعر. اشرح لهم أنه ليس من الخطأ إظهار مشاعرك وإخبار الآخرين بما تشعر. سيساعد ذلك الأطفال على إظهار مشاعرهم وتسميتها.

أساليب دعم الأطفال الذين تعرضوا الى تجربة الحزن والفقدان؟

تجدر الإشارة أن الأطفال، وبحسب أعمارهم وتطورهم الذهني والعاطفي، قد لا يفكرون دائماً بمشاعر الحزن والفقدان، ولا يتعين عليك إجبارهم على التحدث عنها. هناك العديد من الأساليب التي يمكن اعتمادها لدعم الأطفال داخل المساحة التعليمية ومساعدتهم على الشعور بالدعم عند مواجهة مشاعر القوية أو المؤلمة. فيما يلي بعض هذه الأساليب:

1. تهيئة بيئة داعمة وآمنة

لتوفير بيئة داعمة وآمنة للأطفال الذين يواجهون مشاعر الحزن الناتجة عن الفقدان، من الضروري أن يعمل المعلمون على خلق بيئة يشعر فيها الأطفال بالراحة والحرية للتعبير عن مشاعرهم دون خوف أو تردد. يمكن تحقيق ذلك من خلال تخصيص ركن مريح في المساحة التعليمية يُطلق عليه مثلاً "زاوية تهدئة النفس"، بحيث يكون مجهزاً بوسائل مهدئة مثل الوسائد الناعمة، والكتب التي تناقش المشاعر بأسلوب بسيط ومناسب لأعمارهم، بالإضافة إلى مصادر للعب تساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم بشكل غير مباشر من خلال اللعب. توفر هذه الزاوية للأطفال مساحة آمنة للتأمل أو التحدث عن مشاعرهم متى شعروا بالحاجة لذلك، مما يعزز إحساسهم بالدعم والاحتواء.

2. استخدام الأنشطة الإبداعية للتعبير عن الحزن والفقدان

يمكن للمعلمين تخصيص أوقات بشكل منتظم، سواء يومياً أو أسبوعياً، لإعطاء الأطفال الفرصة للتعبير عن مشاعرهم في بيئة آمنة وداعمة. تتيح هذه الجلسات الفرصة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم أو مخاوفهم من خلال أنشطة إبداعية متنوعة. يمكن أن تشمل هذه الأنشطة اللعب التخيلي أو ألعاب تقمص الأدوار، حيث يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطريقة غير مباشرة عبر الشخصيات التي يمثلونها. على سبيل المثال، يمكن للمعلم بدء المحادثة بأسئلة بسيطة تحفز الأطفال على المشاركة، مثل: "كيف كان يومك، هل نمت جيداً؟" أو "هل هناك شيء تود التحدث عنه؟" كما يمكن دمج أنشطة تفاعلية تعزز حرية التعبير، مثل الرسم، أو الكتابة، أو استخدام الدمى، مما يساعد الأطفال على التعبير عن مشاعرهم والتواصل مع أقرانهم بشكل إيجابي.

3. التعامل مع السلوكيات الناتجة عن الحزن

الحزن شعور طبيعي، وردود الفعل المختلفة التي نخبرها عند فقدان شخص عزيز هي استجابة بشرية طبيعية لمثل هذه المواقف. في ظل الحرب الدائرة في غزة وما تخلفه من حزن وفقدان مستمرين، قد يجد الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بالكلمات. لذلك، يمكن أن تكون الأنشطة الإبداعية وسيلة فعالة لمساعدتهم على التعبير عن هذه المشاعر بشكل غير مباشر، مما يخفف من وطأة الحزن الذي يواجهونه ويدعمهم في التعامل مع تجاربهم المؤلمة بطريقة آمنة وبناءة.

قد تتضمن هذه الأنشطة الرسم أو الكتابة، حيث يُوجه الأطفال إلى رسم مشاعرهم التي يختبرونها أو رسم الشخص الذي فقده، أو كتابة رسائل إلى الشخص المفقود ومشاركتها مع الآخرين. تتيح مثل هذه الأنشطة للأطفال فرصة للتأمل والتعبير عن حزنهم بطريقة آمنة تتناسب مع الظروف الصعبة التي يمرون بها. يتمثل دور المعلم في كونه داعماً، ويعمل على تطبيع المشاعر، ويكون موجوداً للاستماع وتقديم الدعم العاطفي للطفل.

علاوة على ذلك، قد يُظهر الأطفال رغبة في الانخراط في اللعب المتكرر وإعادة تمثيل مشاهد الفقد أو الصدمات التي مروا بها كوسيلة للتعامل مع مشاعرهم ومحاولة فهم الأحداث التي عاشوها. على سبيل المثال، قد يعيد الطفل تمثيل مشهد وداع أحد أفراد الأسرة بسبب الحرب باستخدام الألعاب أو لعب الأدوار، مما يعكس جهوده لفهم الموقف ومعالجته عاطفياً. في هذا السياق، يتمثل دور المعلم في مراقبة هذا السلوك بعناية وتقديم الدعم العاطفي المناسب، مع السماح للطفل بالتعبير عن مشاعره بحرية ودون تدخل مباشر. وفي حال إعادة تمثيل نفس القصة مراراً وتكراراً، من المهم أن يواصل المعلم تقديم الدعم والتأكد من تطبيع مشاعر الطفل. إذا أظهر الطفل قلقاً مستمراً أو علامات على معاناة نفسية جديّة من خلال هذه الأنشطة، فمن الضروري تماماً ضمان إحالتهم إلى الرعاية المتخصصة. يجب ألا يتم إجبار الطفل أو تشجيعه على الاستمرار في التحدث عن موضوع أو تمثيل مشهد إذا لوحظ أنه يسبب له القلق أو الأذى.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن تشجيع الأنشطة التعاونية ولعب الأدوار، حيث تُعد هذه الأنشطة وسيلة فعالة لمساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وفهمها بشكل غير مباشر. يمكن للمعلم تشجيع الأطفال على تخيل قصص تتناول الشجاعة والصمود، وربطها بتجاربه الشخصية خلال الحرب. لا تساعد هذه الأنشطة فقط في التخفيف من الآلام النفسية، بل تسهم أيضًا في تعزيز قدرتهم على التكيف مع الواقع المحيط بهم، واستعادة شعورهم بالاستقرار والروتين في حياتهم اليومية.

على سبيل المثال، إذا لاحظ المعلم أن أحد الأطفال يغضب بسهولة أو يتصرف بعنوانية تجاه زملائه، فإن الخطوة الأولى هي التفاعل معه بلطف وهدوء بدلاً من اللجوء إلى التوبيخ. يمكن للمعلم أن يقول: "ألاحظ أنك تشعر بالغضب". هل ترغب في التحدث عما يزعجك على انفراد؟" هذه العبارة تفتح المجال أمام الطفل للتعبير عن مشاعره بدلاً من كتمانها، مما يساعده على الشعور بالفهم والدعم. إذا كان الطفل يتصرف بعنوانية بشكل متكرر، فقد تكون هذه فرصة للتحدث عن المشاعر الكبيرة مثل الإحباط أو الغضب بشكل عام، وتذكير جميع الأطفال بأن هذه ردود فعل شائعة وطبيعية عند مواجهة المشاعر القوية.

وبالمثل، إذا كان هناك طفل آخر ينسحب من التفاعلات الاجتماعية ويفضل العزلة، يجب على المعلم إبداء اهتمامه بطريقة لا تشكل ضغطاً على الطفل. يمكنه تقديم أنشطة بسيطة تسمح بالمشاركة التدريجية، مثل اقتراح مهام صغيرة تحتاج إلى تعاون مع الآخرين، أو تخصيص وقت للتحدث مع الطفل على انفراد إذا أبدى رغبة في التعبير عن مشاعره.

بهذا الأسلوب، يُظهر المعلم تفهمه واهتمامه باحتياجات الطفل العاطفية، مما يسهم في بناء بيئة داعمة تساعد الأطفال على التعامل مع مشاعرهم بطريقة صحية.

4. التعاون مع أولياء الأمور والمجتمع المحلي

من المهم دعم الأهل وأولياء الأمور الذين يواجهون أيضاً مشاعر الحزن. يجب تطبيع هذه المشاعر لديهم وتشجيعهم على إيجاد منافذ للتعبير عن حزنهم والاعتناء بأنفسهم وأطفالهم، وتقديم الدعم لهم عبر توفير المصادر المناسبة ومشاركة الحالات إلى خدمات متخصصة. في هذا السياق، من الضروري أن يبني المعلم جسور التواصل مع أولياء الأمور لفهم كيفية تعامل الطفل مع مشاعر الفقد والحزن في المنزل. من خلال هذا التعاون، يمكن للمعلمين الحصول على معلومات هامة حول سلوك الطفل في بيئته المحلية، مما يساعدهم على تقديم دعم أكثر فاعلية في المساحة التعليمية.

على سبيل المثال، يمكن للمعلمين دعوة أولياء الأمور إلى اجتماعات شخصية أو إجراء محادثات هاتفية أو استخدام وسائل تواصل بديلة مثل المجموعات عبر تطبيقات مثل WhatsApp، حيث يسهل الوصول إليها إذا كانت الاجتماعات الشخصية صعبة. يمكن من خلال هذه الرسائل مناقشة مشاعر الطفل وسلوكياته في المنزل والتعرف على أي تغييرات ملحوظة. إذا كان الطفل يعاني من مشاكل في النوم أو الأكل أو يظهر عليه علامات العزلة أو الحزن العميق في المنزل، يمكن للمعلم تعديل أسلوبه في الفصل الدراسي بناءً على هذه المعلومات.

علاوة على ذلك، يمكن للمعلمين تقديم اقتراحات عملية لأولياء الأمور ومساعدتهم في تقديم دعم عاطفي مستمر للطفل في المنزل. على سبيل المثال، يمكن أن يشجع المعلم الوالدين على تخصيص وقت يومي للحديث مع الطفل عن مشاعره، أو القيام بأنشطة مشتركة مثل الرسم أو القراءة أو ممارسة الأنشطة اليومية، مما يساعد الطفل على التعبير عن مشاعره بشكل غير مباشر. يمكن أيضاً اقتراح استخدام الكتب المصورة أو الألعاب التفاعلية كوسيلة لفتح حوار مع الطفل حول مشاعره.

من خلال التعاون الوثيق بين المعلمين وأولياء الأمور والمجتمع، يمكن تحقيق دعم موحد وشامل يساعد الطفل على التعامل مع مشاعر الفقد بطريقة صحية في كل من البيئة التعليمية والمنزل. من المهم أن يشجع المعلم أولياء الأمور على التحلي بالصبر، حيث إن حالات الحزن لدى الأطفال بعد فقدان تتأرجح، فقد يبدو الطفل على ما يرام ثم يعود إلى الحزن مرة أخرى كلما اختبر مشاعر الفقد. لذلك، يجب على المعلمين والأهل تقديم الدعم والإصغاء للأطفال، وهو أمر بالغ الأهمية في التعامل مع الفقدان.

5. استخدام القصص والكتب الداعمة

يمكن أن يكون استخدام أسلوب السرد القصصي والكتب وسيلة فعالة لمساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم المتعلقة بالفقد. من خلال القصص، يمكن للأطفال التعرف على مشاعرهم عبر شخصيات وأحداث لا ترتبط بتجاربه المباشرة، مما يسهل عليهم

فهم مشاعر الحزن والفقد بطريقة غير مباشرة وأمنة. يستطيع المعلمون قراءة كتب تتناول مواضيع مثل الفقد والموت بطريقة بسيطة ومناسبة لأعمار الأطفال، مما يساعدهم على التعامل مع هذه المواضيع الصعبة.

على سبيل المثال، يمكن اختيار قصة عن طفل فقد أحد أفراد أسرته، وكيف تعلم هذا الطفل التعامل مع الحزن ومشاعر الوحدة. بعد قراءة القصة، يمكن للمعلم أن يبدأ نقاشاً مع الأطفال حول ما حدث في القصة والمشاعر التي مرت بها الشخصية الرئيسية، مما يتيح للأطفال فرصة لمشاركة تجاربهم الخاصة والتعبير عن مشاعرهم. يمكن أن يطرح المعلم أسئلة مثل: "كيف تعتقد أن بطل القصة شعر عندما فقد شخصاً عزيزاً؟" أو "ما الذي ساعده على الشعور بتحسن؟"

تساعد الأنشطة الأطفال على فهم أن مشاعر الحزن والفقد هي مشاعر طبيعية وأن هناك طرق للتعامل معها. كما يمكن أن تكون مناقشة الدروس المستفادة من القصة فرصة لتعزيز فكرة التعاطف والتواصل، ودعم الأطفال في تبني سلوكيات إيجابية عند التعامل مع مشاعرهم أو مشاعر الآخرين.

6. تشجيع الروتين اليومي

يعد تشجيع الروتين والاستقرار من العوامل المهمة التي تساعد الأطفال الذين يعانون من الحزن على الشعور بالأمان. في أوقات الحزن والفقد، قد يفقد الأطفال إحساسهم بالاستقرار، مما يؤثر سلباً على استقرارهم النفسي والعاطفي. لذلك، يمكن للمعلمين الالتزام بجدول يومي يتضمن أنشطة منتظمة، مثل أوقات الدروس، والاستراحات، والأنشطة الترفيهية. هذا يساعد الأطفال على الشعور بأن هناك استمرارية في حياتهم، مما يمنحهم شعوراً بالأمان وسط التغيرات العاطفية التي يمرون بها. على سبيل المثال، معرفة ما سيحدث خلال اليوم التعليمي يمكن أن يزيد شعورهم بالاستقرار والقدرة على الجهورية مما يخفف من مشاعر القلق الذي يشعر به الطفل عند مواجهة مشاعر الحزن غير المتوقعة.

علاوة على ذلك، يمكن للمعلمين مساعدة الأطفال على التركيز على الأنشطة الأكاديمية بطريقة مرنة تناسب مشاعرهم وجهوزيتهم للتعلم. قد يواجه بعض الأطفال صعوبة في التركيز والانتباه بسبب الحزن أو القلق، مما يؤثر على قدرتهم على الحفظ ولاكتساب، لذا يمكن تقسيم المهام إلى أجزاء صغيرة يسهل التعامل معها أو توفير فترات راحة إضافية عند الحاجة. يمكن أيضاً تقديم أنشطة تفاعلية أو إبداعية، مثل الرسم أو اللعب، لمساعدة الأطفال على التفاعل مع الدروس بطريقة تتماشى مع حالتهم العاطفية.

التحديث الخاص بالنزاعات المسلحة: "بطلتي أنت: دعم بعضنا البعض في أوقات الحروب" هو كتاب موجه للأطفال في جميع أنحاء العالم الذين تأثروا بالنزاعات المسلحة والحروب، وقد تم تطويره بالتعاون بين اليونيسف ومنظمة الصحة العالمية. يهدف الكتاب إلى دعم الصحة النفسية ورفاه الأطفال المتضررين من الحروب، ويعزز فكرة أنه حتى في الأوقات الصعبة، يمكن لكل فرد أن يكون بطلاً من خلال تقديم الدعم والمرونة لأنفسهم وللمن حولهم. الكتاب متاح باللغة العربية للقراءة، وكذلك بنسخة صوتية عبر الرابط [هنا](#).

7. تقليل التوتر الناتج عن الحزن

يمكن للمعلم أن يطلب من الأطفال التعبير عن مشاعر الحزن من خلال الرسم، حيث يتيح لهم ذلك الفرصة للتعبير عن أنفسهم بطرق تعكس مشاعرهم الشخصية. كما يمكن للمعلم أن يروي لهم قصة قصيرة عن طفل حزين وكيف كان يعبر عن حزنه بالتحدث عن مشاعره مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمعلمين تعليم الأطفال تقنيات بسيطة لتهدئة أنفسهم وتقليل التوتر الناتج عن مشاعر الحزن، مثل تمارين التنفس العميق أو التأمل، التي تساعدهم على استعادة الهدوء في الأوقات الصعبة. من الضروري أن يكون المعلمون على دراية تامة بكيفية التعامل مع الحزن والفقدان، وأن يتعاملوا مع هذه المواضيع بحذر شديد لتجنب أي تأثير سلبي على الأطفال.

أمثلة عملية:

- يمكن تخصيص وقت قصير يومياً لتمرين التنفس العميق، حيث يقوم المعلم بإرشاد الأطفال للجلوس بهدوء وإغلاق أعينهم إذا رغبوا في ذلك، ثم أخذ نفس عميق ببطء من الأنف وإخراجه ببطء من الفم. تساعد هذه التمارين على تقليل التوتر وتهدئة العقل.
- يمكن أيضاً تخصيص جلسات قصيرة للتأمل أو الاسترخاء أو التنفس العميق، مثل دعوة الأطفال لتخيل أماكن يشعرون فيها بالأمان والسعادة، أو استرجاع لحظات إيجابية مروا بها.

فوائد هذه التقنيات:
من خلال تعليم الأطفال هذه التقنيات، يمنحهم المعلمون أدوات عملية للتعامل مع مشاعرهم بطريقة صحية وبناءة مما يساعدهم على التركيز على الحاضر، تساهم أيضاً في تعزيز قدرتهم على التعافي العاطفي وقدرتهم على مواجهة التحديات داخل المدرسة وخارجها.

"خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة"

اسم المساحة التعليمية - المكان:

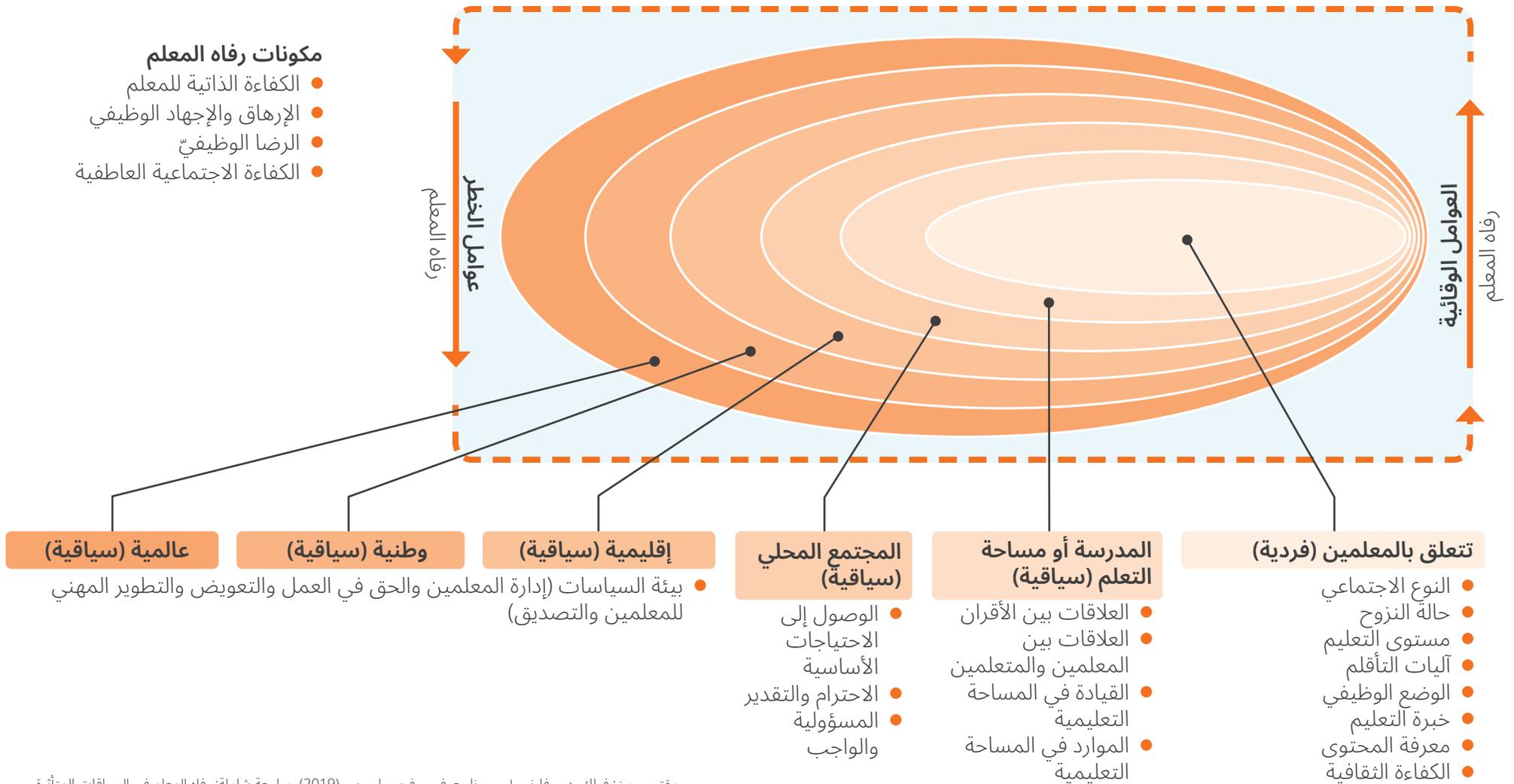
| العنوان الوظيفي | الاسم | تفاصيل الاتصال | ساعات العمل |
|-----------------|-------|----------------|-------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

"خريطة دعم الرفاه النفسي في المساحة التعليمية في غزة--مثال"

اسم المساحة التعليمية - المكان:

| ساعات العمل | تفاصيل الاتصال | الاسم | اللقب الوظيفي |
|-------------|---|--------|---|
| | | | أخصائي او موظف دعم نفسي في بيئة التعلم |
| | | | ممرضة |
| | | | معلم/معلمة إداري/إدارية |
| | https://amna.org/ | Amna | منظمة محلية تقدم خدمات حماية الطفل ودعم الأطفال والأسر |
| | https://poruch.me/teenagers | Poruch | خدمات الصحة النفسية منظمة مجتمعية تقدم الدعم النفسي الاجتماعي |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

“الإطار المفاهيمي لرفاه المعلم”



مقتبس من: فولك، د.، وفارني، إ.، وجونا، ج. ف.، وفريسولي، ب. (2019). مراجعة شاملة: رفاه المعلم في السياقات المتأثرة بانخفاض الموارد والأزمات والحروب. مبادرة البحث حول الإنصاف في التعليم (Education Equity Research Initiative)

نص تأمل اليقظة الذهنية

← ابدؤوا بإعادة أنفسكم إلى الحاضر. ركّزوا على تنفسكم - خذوا أنفاساً وأخرجوها ببطء. حركوا أصابع أيديكم وأصابع أقدامكم. افتحوا أعينكم إذا كنتم قد أغلقتموها عندما تكونون مستعدين لذلك.

(ينتظر الميسر بضع ثوان حتى يفتح الجميع أعينهم ويبدو أنهم مستعدون للتحدث).

← يقود الميسر مناقشة باستخدام الأسئلة التالية:

- لماذا تشعرورن؟
- ما الذي كان سهلاً في التركيز على الضوء؟
- ما الذي كان صعباً؟
- كيف يمكنكم استخدام هذا في حياتكم؟

← اجلسوا في وضع مريح على الكراسي أو على الأرض، مع التأكد من أن الجميع يشعر بالراحة. يمكنكم أيضاً الاتكاء على كرسي أو أي جسم متوفر في مساحة التعلم إذا كنتم بحاجة إلى دعم إضافي.

← سنقضي بضع دقائق في صمت لتتخيل ونسترخي. إذا شعرتم بالراحة، يمكنكم إغماض أعينكم إذا كنتم ترغبون في ذلك.

← ابدؤوا بالتركيز على صوت أنفاسكم، وضعوا إحدى يديكم على بطنكم والأخرى على صدركم، وتنفسوا من بطنكم. استنشقوا الهواء (شم رائحة الزهرة) - 2 - 3 - 4. أخرجوا الهواء (إطفاء الشمعة) - 2 - 3 - 4. استمروا في التنفس ببطء وبشكل كامل مع الشعور بيدكم على بطنكم ترتفع مع كل شهيق وتنخفض مع كل زفير.

← افرّدوا ظهركم وارفعوا رأسكم لأعلى (إذا كنتم جالسين)، خذوا نفساً من أنفكم وأخرجوه من فمكم، واشعروا بأنفاسكم تُرخي أجسادكم.

← تخيلوا أنه يمكنكم رؤية ضوء أمام أعينكم. ارفعوا هذا الضوء إلى جبهتكم. اسمحوا للضوء بالدخول إلى رأسكم، بحيث يمتلئ بالكامل بضوء ساطع ودافئ. لا مكان إلا للأفكار السعيدة حيث يوجد هذا الضوء الساطع، ولا يمكن أن يكون هناك أي ظلام. اشعروا كما لو أن الضوء يدفع أي أفكار سيئة إلى الخارج. لا يبقى في عقلكم إلا الأفكار الجيدة. شاهدوا الضوء يتحرك لأسفل إلى أذنيكم، فلا يمكنكم سماع سوى الأشياء الجيدة. شاهدوا الضوء يتحرك إلى فككم وفمكم. اسمحوا لأنفسكم بالتحدث بكلمات طيبة فحسب. دعوا الضوء يتحرك نحو رقبتكم وكتفيكم وصولاً إلى قلبكم. دعوا قلبكم يمتلئ بالنور، فلا يمكنكم الشعور سوى بالمشاعر الطيبة. اشعروا وكأن الضوء يشرق من قلبكم وأنتم تغمرون الجميع وكل شيء حولكم بالحب والمشاعر الطيبة. اشعروا وكأن جسديكم كله ممتلئ بالضوء، لذا فإنتم متوهجون بالأفكار والمشاعر الطيبة. فكروا في هذا: "النور في داخلي، أنا النور. أشع الضوء على جميع من حولي وكل شيء حولي".

(يتوقف الميسر لما يصل إلى دقيقة من الصمت، أو طالما أنهم مرتاحون لذلك).

يمكن العثور على موارد أخرى للوعي الذهني هنا

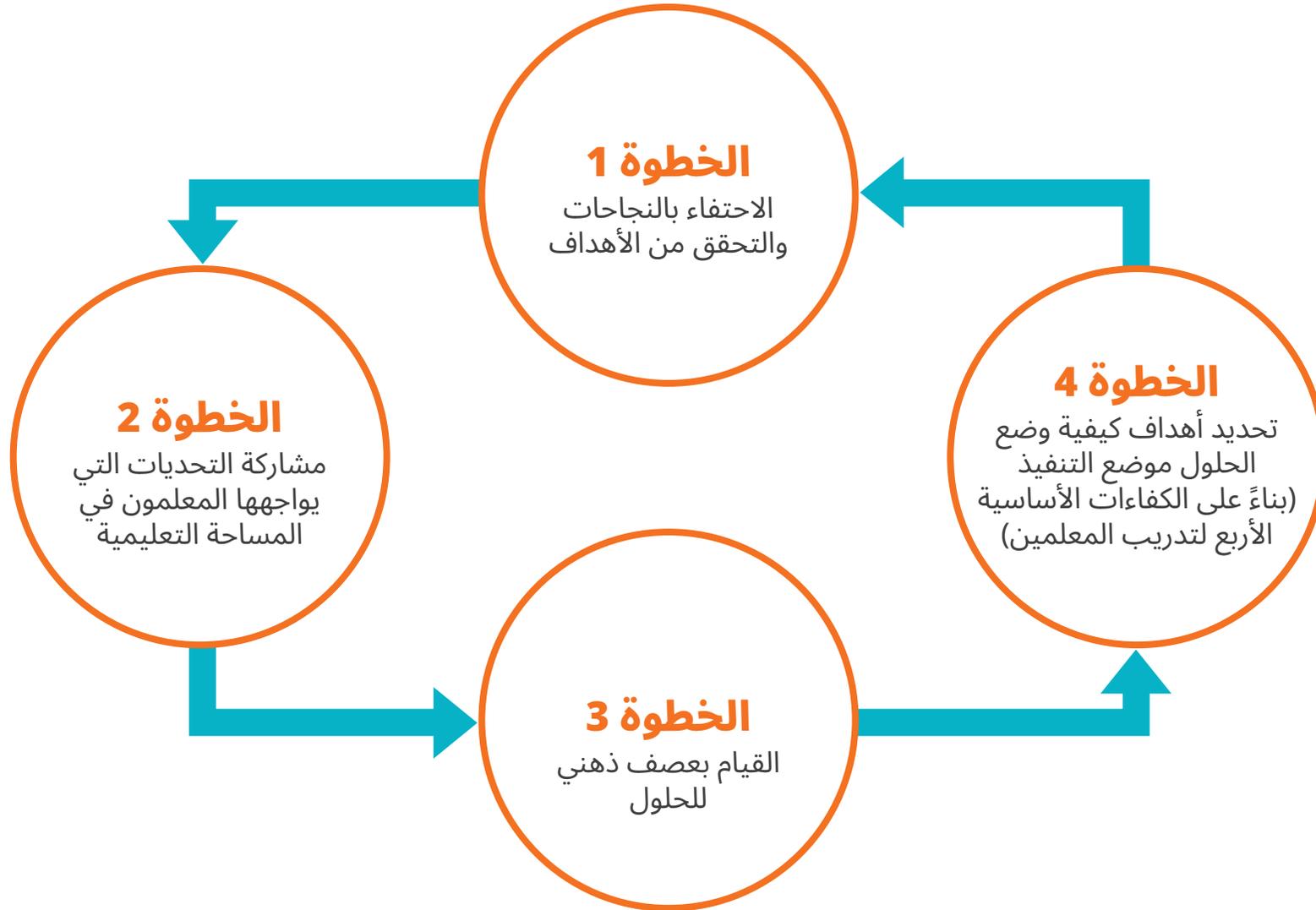


- يقدم مركز خدمات الرعاية الصحية عالية الجودة (UCLA Health) تأملات موجهة مجانية بمجموعة متنوعة من اللغات. وهي متاحة صوتاً ونصاً على الموقع الإلكتروني للمركز أو من خلال تطبيق تابع له: www.uclahealth.org



- يقدم برنامج فصول الشفاء التابع للجنة الإنقاذ الدولية مجموعة من أنشطة الوعي الذهني الموجهة على قناتهم على YouTube باللغتين الإنكليزية والعربية: www.youtube.com

“الخطوات الأربع لدوائر تعلم المعلمين”



يمكن الوصول للمزيد من الإرشادات حول دوائر تعلم المعلمين في حزمة تدريب الأقران للمعلمين في سياقات الأزمات: مجموعة أدوات المستوى 1، الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (2018). <https://inee.org/resources/teachers-crisis-contexts-peer-coaching-pack>

”ورقة عمل خطة الرعاية الذاتية“

استراتيجيات روتينية

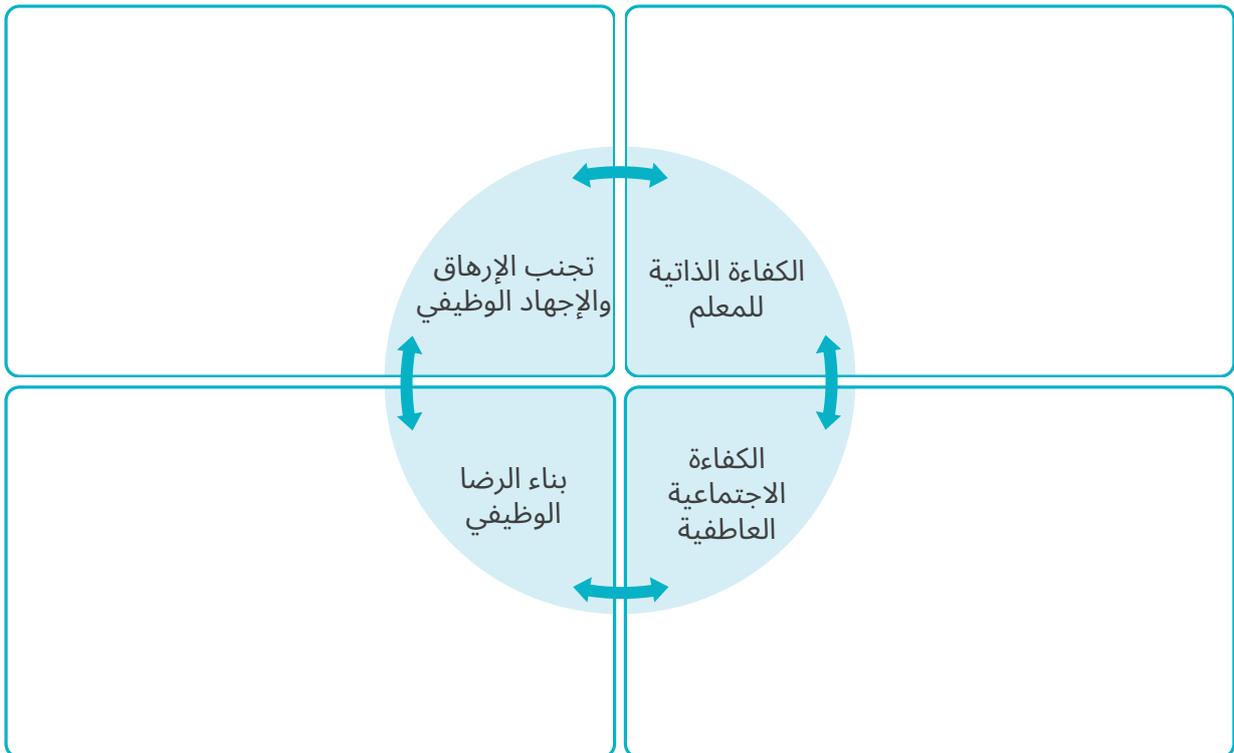
للحفاظ على شعوركم بأنكم على ما يرام (على سبيل المثال، دوائر تعلم الأقران والتأمل والجري وطهو الطعام مع الأسرة، إلخ).

استراتيجيات الطوارئ

لمعالجة لحظات الإجهاد النفسي أو الحصر النفسي الحاد (على سبيل المثال، الوعي الذهني والتنفس وأخذ وقت مستقطع، إلخ).

مكونات رفاه المعلم

تُكتب استراتيجيات معالجة كل مكون من مكونات رفاه المعلم في المربعات الزرقاء. العديد من العوامل التي تؤثر على رفاهك خارجة عن إرادتك، وينبغي التركيز على الاستراتيجيات التي تقع في نطاق سيطرتك.



مجموعة أنشطة دعم نفسي واجتماعي تسهم في تقليل الضغوط النفسية وتحفيز الإيجابية لدى الأطفال ظل الحرب على غزة

«الكرسي السحري»

يتم وضع كرسي في وسط المساحة التعليمية ويُطلب من المتعلمين التناوب على الجلوس عليه بينما يُطلب منهم التحدث عن شيء يجعلهم يشعرون بالسعادة أو فخورين. هذه الأنشطة تساعد على التعبير عن مشاعرهم الإيجابية وتعزز من الثقة بالنفس.

ورشة الفنون الإبداعية

قم بتخصيص وقت للأطفال للقيام بأنشطة فنية مثل صنع لوحات فنية أو تشكيل مجسمات بالطين أو الصلصال. الفن هو وسيلة رائعة للتعبير عن الذات ويمنح الأطفال فرصة للابتكار والإبداع في بيئة مريحة مما يقلل من التوتر.

لعبة «التخمين العاطفي»

يتم إخفاء مجموعة من الكلمات أو الصور التي تمثل مشاعر (سعادة، حزن، خوف، إلخ) في صناديق أو أكياس. يقوم الطلاب باختيار عنصر من الصندوق ويخمنون كيف يمكن أن يرتبط هذا العنصر بمشاعر معينة. هذه اللعبة تعزز الوعي الذاتي والانفتاح العاطفي.

«الضحك الجماعي»

قم بتنظيم نشاط يركز على الضحك الجماعي. يمكن أن تتضمن هذه الأنشطة تبادل النكت أو الألعاب الهادفة التي تثير الضحك الجماعي، مثل لعبة «محاكاة الأصوات» حيث يقوم الطلاب بمحاكاة أصوات حيوانات أو أشياء أخرى. الضحك هو وسيلة فعالة لتحفيز إفراز الإندورفين ويعزز من مشاعر السعادة.

اللعب مع الحيوانات المحشوة

من الأنشطة المريحة والممتعة أن يقوم كل طالب باختيار حيوان محشو (أو دمية) يتحدث معه. يمكن أن يحكي الطالب حكايات عن هذا الحيوان مما يخلق بيئة محبة لهم ويشعرهم بالأمان والتخفيف من التوتر.

الأنشطة الترفيهية والدبكة الشعبية

الأنشطة الحركية من دبكة والأناشيد الوطنية من الأدوات الفعالة التي تساعد في تحسين الحالة المزاجية. يمكنك تنظيم جلسات الدبكة الجماعية أو سماع مقاطع مريحة مع ممارسة حركات خفيفة أو تهوديات تساعد على الاسترخاء.

لعبة «من أنا؟» العاطفية

يمكن أن تُوزع على الأطفال أوراق مكتوب عليها مشاعر متنوعة (حزن، فرح، خوف، شجاعة، إلخ) وعليهم أن يمثلوا هذه المشاعر بأفعال أو تعبيرات جسدية بينما يحاول الآخرون تخمين الشعور. هذه اللعبة تشجع الطلاب على التفكير في مشاعرهم بطريقة ممتعة.

كتابة الرسائل المجهولة

يمكن للأطفال كتابة رسائل دعم وتشجيع لأصدقائهم أو للآخرين بشكل مجهول. بعد ذلك، يتم جمع الرسائل وتوزيعها على الأطفال. هذا النشاط يعزز من مشاعر المحبة والدعم المتبادل ويخلق جوًا من الإيجابية داخل اللقاءات.

أنشطة «الدخول» او العقل الهادئ»

من الأنشطة التي يمكن تنفيذها يوميًا، سواء قبل الانخراط في العملية التعليمية أو التدريب، أو في نهايتها، حيث إن أي عملية تعليمية تحتاج إلى ذهن صافي. لذا، عند تنفيذها في البداية،، حيث يدخل المتعلم في أجواء النشاط، مما يساعده على التركيز على ما يجري داخل المساحة التعليمية. وفي بعض الأحيان، قد تكون هذه الأنشطة مفيدة في تحفيز الحلم والتفكير الإيجابي. يمكن تخصيص وقت للتأمل القصير حيث يغلق الأطفال أعينهم ويتخيلون أنفسهم في مكان هادئ (مثل الجبال أو شاطئ البحر) مع الاستماع إلى موسيقى هادئة إن وجد. يمكنهم أيضًا ممارسة الاسترخاء التام لمدة 5 دقائق، مما يساعد على تهدئة الأعصاب.

لعبة «السعادة في الصندوق»

على الأطفال كتابة شيء يجعلهم سعداء، أو مواقف إيجابية في حياتهم على قطع من الورق. ثم توضع هذه الأوراق في صندوق وفي أوقات الضغوط يتم فتح الصندوق لقراءة هذه اللحظات المفرحة مما يعزز من التفاؤل.

مشاركة قصص النجاح الصغيرة

في كل يوم يمكن تخصيص وقت لمشاركة قصة نجاح أو إنجاز صغير سواء كان في البيت أو في الحياة اليومية. يمكن للأطفال الحديث عن أي شيء فخورين به سواء كانت مساعدة شخص ما أو تحسين مهارة أو حفظ جزء من القرآن.

مسابقة «الإبداع البسيط»

تنظيم مسابقة بسيطة للأطفال في اثناء اللقاء لتكوين شيء مميز باستخدام المواد المتاحة مثل الورق والألوان والخيوط و إلخ. الهدف هو تعزيز الإبداع والمرح وليس المنافسة الجادة.

الاستبيان القبلي والبعدي للتدريب

يتألف هذا استبيان من ثلاثة أقسام، ويُحدد في القسم الأول مدى اتفاقك أو اختلافك مع عبارات عنك، ويُحدد في القسم الثاني جميع الإجابات التي تنطبق على السؤال التحفيزي، ويكتب في القسم الثالث إجابات قصيرة حول الإجراءات التي يمكنك اتخاذها. يُرجى الإجابة عن جميع الأسئلة بصراحة وبأفضل ما في وسعك.

1. عبارات عني

توضع علامة صح (✓) تحت الإجابة الصحيحة.

| أختلف بشدة (4) | لا أتفق (3) | أتفق (2) | أتفق بشدة (1) | العبارات |
|----------------|-------------|----------|---------------|--|
| | | | | 1 . يمكنني تحديد علامات الضيق لدى المتعلمين لدي. |
| | | | | 2 . أعرف كيف أدمج المتعلمين الذين يُظهرون ردود فعل، مثل الغضب أو الخوف أو الغم. |
| | | | | 3 . أعرف كيف أُحيل المتعلمين الذين يعانون من مشكلات صحية نفسية أو نفسية اجتماعية للحصول على الدعم الإضافي. |
| | | | | 4 . لدي المهارات اللازمة لدعم أي متعلم يعاني من ضيق شديد. |
| | | | | 5 . أستخدم ممارسات إدارة المساحة التعليمية التي تعزز بيئة تعليمية آمنة وواقية. |
| | | | | 6 . أتلقى الإشراف والدعم اللذين يمكنني من تحديد المتعلمين الذين يحتاجون إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ودعمهم وإحالتهم إليها. |
| | | | | 7 . لا أشعر أنني أمتلك المهارات اللازمة لدعم الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين. |
| | | | | 8 . أحاول أن أكون حساساً وأن أفهم الصعوبات التي ربما واجهها الأطفال، بما في ذلك النزوح والحروب. |
| | | | | 9 . أستخدم لغة حساسة في المساحة التعليمية وأضع رفاه الأطفال في اعتياري. |
| | | | | 10. ألتزم بالسرية عند التعامل مع المشكلات المتعلقة بضيق المتعلمين. |
| | | | | 11. أرصد مدى تقدم رفاه المتعلم أو عدم تقدمه بعد الإحالة. |

| أُتفق بشدة (1) | أُتفق (2) | لا أُتفق (3) | أُختلف بشدة (4) | العبارات |
|----------------------|--------------|-----------------|-----------------------|--|
| | | | | 12. أعرف من الذين ينبغي لي الاتصال بهم عندما أحتاج إلى الدعم فيما يتعلق بمتعلم قد يحتاج إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. |
| | | | | 13. بيئة عملي تدعم رفاهي. |
| | | | | 14. أعرف ما الذي يحفزني لأكون معلماً جيداً. |
| | | | | 15. أعلم التحديات الشخصية التي أواجهها بصفتي معلماً. |
| | | | | 16. لدي مهارات تساعدني على إدارة الإجهاد النفسي الذي أشعر به. |
| | | | | 17. لا أعرف أين أجد الدعم عندما أشعر بالإرهاق والإجهاد النفسي في العمل. |
| | | | | 18. أستخدم الأنشطة التي تبدأ اليوم الدراسي و/أو تختتمه كفرصة للاطمئنان على رفاه المتعلمين لدي. |
| | | | | 19. يعرف المتعلمون لدي ما سيحدث إذا خالفوا إحدى قواعد المساحة التعليمية. |
| | | | | 20. أشعر بالثقة لقيادة ألعاب بناء المهارات العاطفية الاجتماعية في مساحتي التعليمية. |
| | | | | 21. لدي وقت منتظم مخصص لألعاب بناء المهارات الاجتماعية العاطفية. |
| | | | | 22. أشعر بالارتياح لقيادة مناقشات التأمل مع المتعلمين لدي بعد لعب إحدى الألعاب. |
| | | | | 23. أعتقد أن اللعب مهم لمساعدة الأطفال على الشفاء من الشدائد والتعامل معها. |
| | | | | 24. أستخدم استراتيجيات دعم السلوك الإيجابي. |

2. أي من الاختيارات التالية ينطبق على كل سؤال؟

تُحدد جميع الإجابات المناسبة بالنسبة لكل سؤال.

1. أي من استراتيجيات إدارة المساحات التعليمية التالية تستخدمها في مساحتك التعليمية؟ (تُوضع علامة ✓)

بجانب جميع الاختيارات الصحيحة)

مطالبة المتعلمين بالهدوء

المشاركة في وضع قواعد المساحة التعليمية

الصراخ

الروتينات اليومية

عرض الجدول الزمني للمساحة التعليمية

2. أي مما يلي مهم لرفاه الأطفال؟ (تُوضع علامة ✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة)

قابلية التنبؤ

القواعد الصارمة

العلاقات الإيجابية

اللعب

الروتينات اليومية

3. أي مما يلي يدعم السلوك الإيجابي؟ (تُوضع علامة ✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة)

تحديد التوقعات

معاقبة السلوك غير المرغوب به

تهيئة بيئة جماعية إيجابية

مكافأة السلوك المرغوب به

إعادة توجيه السلوك غير المرغوب به

تهدئة الأطفال عندما يصدرن أصواتاً عالية

4. أي مما يلي يدعم تطوير العلاقات الإيجابية؟ (تُوضع علامة ✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة)

تقديم التنازلات

الثقة

المنافسة

القرب

التواصل

الاحترام

5. أي مما يلي يساهم في تطوير المهارات الاجتماعية العاطفية؟
(تُوضع علامة (✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة)

محاضرات عن المهارات الاجتماعية العاطفية

بيئات وعلاقات آمنة ومستقرة

الفهم الواضح للمهارات التي يتم تطويرها

التدريب على المهارات الموجهة

العقاب على سوء السلوك

التأمل في المهارات وتطبيقها على الحياة الواقعية

3. الإجراءات

1. ما هي الإجراءات التي يمكنني اتخاذها للتغلب على أكبر التحديات التي أواجهها في التعامل مع ضيق المتعلمين؟ (يُذكر ما يصل إلى ثلاثة إجراءات على الأكثر).

2. ما هو الدعم الذي أحتاج إليه لاتخاذ هذه الإجراءات؟

3. ما هي الإجراءات التي سأخذها لدعم رفاه المتعلمين؟

التعليقات على التدريب

(يتم تقديمها مباشرةً بعد التدريب)

1. يرجى تقييم تجربتك العامة بصفتك مشاركاً في الدورة (تُوضع علامة (✓) تحت خيار واحد من الخيارات التالية) (1 = سيئة جداً، 2 = سيئة، 3 = مقبولة، 4 = جيدة، 5 = جيدة جداً).

| جيدة جداً (5) | جيدة (4) | مقبولة (3) | سيئة (2) | سيئة جداً (1) |
|------------------|-------------|---------------|-------------|------------------|
| | | | | |

2. بوجه عام، كانت وتيرة التدريب (تُوضع علامة (✓) بجانب الإجابة الصحيحة):

- سريعة جداً
- سريعة
- مناسبة
- بطيئة
- بطيئة جداً

3. بوجه عام، كان محتوى التدريب (تُوضع علامة (✓) بجانب الإجابة الصحيحة):

- صعب جداً
- صعب
- مناسب
- سهل
- سهل جداً

4. كان عدد ساعات التدريب (تُوضع علامة (✓) بجانب الإجابة الصحيحة):

- قليل جداً
- قليل
- مناسب
- كثير
- كثير جداً

5. هل برأيك تم تقديم معلومات ودعم كافيين في الوقت المناسب للمشاركة في التدريب بأفضل ما في وسعك؟ (تُوضع علامة (✓) بجانب الإجابة الصحيحة)

- نعم
- لا
- إلى حد ما

6. عند إجراء التدريب مرة أخرى، يجب أن تُوضع علامة (✓) بجانب الإجابة الصحيحة):

- يكون افتراضياً بالكامل
- يكون حضورياً بالكامل
- يتضمن خليطاً من الجلسات الافتراضية والجلسات الحضورية

7. عند إجراء التدريب مرة أخرى، ينبغي (تُوضع علامة (✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة):

- عقده في أيام الأسبوع أثناء ساعات العمل
- عقده في أيام الأسبوع بعد ساعات العمل
- عقده في عطلة نهاية الأسبوع
- تقسيمه إلى جلسات مدتها ساعتان
- تقسيمه إلى جلسات مدتها يوم كامل

8. بوجه عام، الميسر (تُوضع علامة (✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة):

- كان على دراية بالموضوعات التي تم تناولها
- شرح المفاهيم والمعلومات الجديدة بطريقة واضحة
- هيئاً بيئة مناسبة للتعلم (أي آمنة وإيجابية وشاملة)
- لم يكن مستعداً بشكل جيد لجلسة التدريب
- قدّم تعليمات واضحة بشأن الأنشطة المنفذة في الجلسة
- شرح المعلومات بطريقة كان من الصعب فهمها
- كان لديه مهارات تيسير جيدة

غير ذلك:

9. الأنشطة المنفذة في الجلسة (تُوضع علامة (✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة):

- كان من الصعب فهمها
- أتاحت لي المشاركة الكاملة في الجلسة
- كان من الصعب الانتهاء منها في الوقت المتاح
- ساعدتني على التفاعل مع المشاركين الآخرين في الجلسة
- ساعدتني على التعلم من المشاركين الآخرين في الجلسة
- لم تساعدني على التعلم

غير ذلك:

10. يُرجى تقييم الجوانب التالية للتدريب. تُوضع علامة (✓) في مربع واحد أمام كل عبارة: يُحدد خيار "غير منطبقة" فقط إذا لم تكن العبارة تنطبق على تجربتك التدريبية.
(1 = سيئة للغاية، 2 = سيئة، 3 = مقبولة، 4 = جيدة، 5 = جيدة جداً، غ/م = غير منطبقة).

| سيئة جداً (1) | سيئة (2) | مقبولة (3) | جيدة (4) | جيدة جداً (5) | غير منطبقة |
|---------------|----------|------------|----------|---------------|---|
| | | | | | تخصيص الوقت للنظرية والتطبيق |
| | | | | | شرح المفاهيم النظرية |
| | | | | | شرح/عرض الاستراتيجيات العملية |
| | | | | | الوقت المخصص للتدريب على الاستراتيجيات |
| | | | | | النشرات الإضافية |
| | | | | | التدريب على الروتينات اليومية |
| | | | | | مجموعة متنوعة من الأنشطة المشمولة |
| | | | | | التركيز على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين |
| | | | | | التركيز على صحتي النفسية ورفاهي النفسي الاجتماعي |
| | | | | | استخدام اللعب كاستراتيجية لتعزيز الرفاه |
| | | | | | التعرف على آثار الحروب على الأطفال |
| | | | | | تقديم استراتيجيات لتحديد الأطفال المحتاجين وإحالتهم |

نموذج المتابعة لجمع الملاحظات والتغذية الراجعة

(سيتم تنفيذها بعد أربعة إلى ستة أشهر من التدريب)

تجربة التدريب

1. يُرجى تقييم الجوانب التالية للتدريب: تُوضع علامة (✓) في مربع واحد أمام كل عبارة: يُحدد خيار "غير منطبقة" فقط إذا لم تكن العبارة تنطبق على تجربتك التدريبية.
(1 = سيئة للغاية، 2 = سيئة، 3 = مقبولة، 4 = جيدة، 5 = جيدة جداً، غ/م = غير منطبقة).

| العبارة | سيئة جداً (1) | سيئة (2) | مقبولة (3) | جيدة (4) | جيدة جداً (5) | غير منطبقة |
|--|---------------|----------|------------|----------|---------------|------------|
| تخصيص الوقت للنظرية والتطبيق | | | | | | |
| شرح المفاهيم النظرية | | | | | | |
| شرح/عرض الاستراتيجيات العملية | | | | | | |
| الوقت المخصص للتدرب على الاستراتيجيات | | | | | | |
| النشرات الإضافية | | | | | | |
| التدريب على الروتينات اليومية | | | | | | |
| بيئة التدريب | | | | | | |
| طريقة التدريب (على سبيل المثال، التدريب الافتراضي والتدريب الحضوري والتدريب المختلط) | | | | | | |
| وتيرة التدريب | | | | | | |
| مجموعة متنوعة من الأنشطة المشمولة | | | | | | |
| التركيز على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين | | | | | | |
| التركيز على صحتي النفسية ورفاهي النفسي الاجتماعي | | | | | | |
| استخدام اللعب كاستراتيجية لتعزيز الرفاه | | | | | | |
| التعرف على آثار الحروب على الأطفال | | | | | | |
| تقديم استراتيجيات لتحديد الأطفال المحتاجين وإحالتهم | | | | | | |

تنفيذ محتوى التدريب

2. يُرجى تحديد وتيرة استخدامك وتنفيذك للاستراتيجيات والأدوات التي يشملها التدريب (تُوضع علامة ✓) تحت وتيرة واحدة لكل عبارة).

| العبارات | نادراً (4) | أحياناً (3) | أسبوعياً (2) | يوميّاً (1) |
|---|---------------|----------------|-----------------|----------------|
| أستخدم الأدوات المتضمنة في التدريب من أجل رفاهي. | | | | |
| أنفذ الاستراتيجيات التي تعلمتها في التدريب مع المتعلمين لدي. | | | | |
| أستخدم بنك ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا) في مساحتي التعليمية بشكل روتيني. | | | | |

3. ما هي جوانب التدريب التي استخدمتها في مساحتك التعليمية؟ (تُوضع علامة ✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة).

- إعداد روتينات المساحة التعليمية
- وضع قواعد المساحة التعليمية
- الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- اللعب من أجل الرفاه
- آثار الحروب على رفاه الأطفال وتعلمهم في غزة
- زوايا التهدئة
- خطوات دعم السلوك الإيجابي
- استراتيجيات بناء علاقات إيجابية
- السمات الخمس للتعلم القائم على اللعب
- ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعليمنا وصحتنا)
- التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة
- تحديد احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وإحالتها
- رفاه المعلم
- وضع خطة الرعاية الذاتية
- تيسير المناقشات حول الحروب/الأزمات مع الأطفال

4. ما هي جوانب التدريب التي لم تستخدمها؟ (تُوضع علامة ✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة).

- إعداد روتينات المساحة التعليمية
- وضع قواعد المساحة التعليمية
- الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
- اللعب من أجل الرفاه
- آثار الحروب على رفاه الأطفال وتعلمهم في غزة
- زوايا التهذئة
- خطوات دعم السلوك الإيجابي
- استراتيجيات بناء علاقات إيجابية
- السمات الخمس للتعلم القائم على اللعب
- ألعاب مورد (لعبتنا فيها تعلمنا وصحتنا)
- التحدث عن الحرب والأزمات في قطاع غزة
- تحديد احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وإحالتها
- رفاه المعلم
- وضع خطة الرعاية الذاتية
- تيسير المناقشات حول الحروب/الأزمات مع الأطفال

5. هل واجهت أي عقبات أو تحديات في تنفيذ ما تعلمته أثناء التدريب؟ (تُوضع علامة ✓) عند خيار واحد).

- نعم (يتم الانتقال إلى السؤال 6)
- لا (يتم الانتقال إلى السؤال 7)
- ربما (يتم الانتقال إلى السؤال 6)

6. ما هي العقبات/التحديات التي واجهتك في تنفيذ ما تعلمته؟ (تُوضع علامة ✓) بجانب جميع الاختيارات الصحيحة).

- لا أشعر بالثقة لتطبيق ما تعلمته
- لا أعتقد أن محتوى التدريب مهم
- أشعر أنني لا أستطيع دعم رفاه المتعلمين لدي لأنني لست أخصائياً نفسياً في المساحات التعليمية/مستشاراً في المساحات التعليمية
- لا أعتقد أن محتوى التدريب مناسب لاحتياجات المتعلمين لدي
- أفضل استخدام أساليب وأدوات أخرى لدعم رفاه المتعلمين لدي
- ليس لدي وقت لتنفيذ التدريب
- أفتقر إلى الموارد اللازمة لتنفيذ التدريب مع المتعلمين لدي
- أفتقر إلى دعم إدارة المساحة التعليمية/قيادتها
- سياسات الحكومة لا تدعم هذا التدريب
- لم أقم بالتعليم منذ أن تلقيت التدريب
- لم أتلق الإشراف والدعم الكافيين لتنفيذ ما تعلمته في التدريب
- غير ذلك: (يتم تعبئة الفراغ)

تأثير التدريب

7. يُرجى توضيح مدى اتفاقك أو اختلافك مع العبارات التالية (تُوضع علامة ✓) تحت خيار واحد أمام كل عبارة).

| أختلف بشدة (4) | أختلف (3) | أتفق (2) | أتفق بشدة (1) | العبارات |
|----------------|-----------|----------|---------------|--|
| | | | | قدّم التدريب أدوات كانت مفيدة لرفاهي. |
| | | | | قدّم التدريب معرفة وأدوات وأنشطة كانت مفيدة لدعم رفاه المتعلمين لدي. |
| | | | | أشعر بالارتياح للتحدث مع المتعلمين حول صحتهم النفسية واحتياجاتهم النفسية الاجتماعية. |
| | | | | يحب المتعلمون لدي الأنشطة والنهج القائمة على اللعب. |

8. كيف تأثر ما يلي بالتدريب؟ (تُوضع علامة (✓) تحت خيار واحد أمام كل عبارة).

| سَاء كثيراً | سَاء قليلاً | لم يتغير | تحسن قليلاً | تحسن كثيراً | |
|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|--|
| | | | | | رفاهي |
| | | | | | رفاه المتعلمين |
| | | | | | سلوك المتعلمين في المساحة التعليمية |
| | | | | | التعاون بين المعلمين (أي، العمل معاً) |
| | | | | | شعور المتعلمين بالأمان في المساحة التعليمية |
| | | | | | الشمول في المساحة التعليمية |
| | | | | | طلب المتعلمين للمساعدة |
| | | | | | دعم الأقران بين المتعلمين (على سبيل المثال، الاستماع إلى بعضهم بعض ومساعدة بعضهم بعض في حل المشكلات) |
| | | | | | دعم الأقران بين المعلمين (على سبيل المثال، الاستماع إلى بعضهم بعض ومساعدة بعضهم بعض في حل المشكلات) |