



**UNHCR**

المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين

# التعليم عن اللاجئين

إرشادات حول العمل مع أطفال  
لاجئين يعانون من الإجهاد  
والصددمات النفسية

يمكنك العثور على مزيد من المواد على صفحة التعليم

© 2017 UNHCR

## جدول المحتويات

3	1 المقدمة
3	2 ما هي التجارب التي تسبب الإجهاد أو الصدمة عند الأطفال اللاجئين؟
4	3 ما هي الأعراض التي يمكن أن يُظهرها طفل أو متعلم؟
7	4 كيف يمكن للمدرسين والمدارس مساعدة الأطفال؟
10	5. أ لمستوى المدرسة الابتدائية
26	5. ب لمستوى المدرسة الثانوية
39	ملحق

يمكنك العثور على مزيد من المواد على [صفحة التعليم](#)

مصدر هذا الإرشاد ميالي درميش التي أعدته وكتبته  
قدم مدخلات إضافية كل من إيفا أليسيتش، هايلى سكرائس، ليتيشا  
ليميستر، بيتر فانتفوجل، مايف باترسون، وفريدريك سميتس

UNHCR 2017©

## ما هي اضطرابات ما بعد الصدمة، الإجهاد السام، اضطرابات التكيف؟ هل أحتاج إلى تشخيص حالة متعلمي لمساعدتهم؟

### يجب ألا تحاول تشخيص حالة متعلميك؛ المدرسون ليسوا معالجين.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن الصحة العقلية لأي من متعلميك، فقم بإحالتهم من خلال الآليات الصحيحة إلى معالج الصحة العقلية، أو المستشار أو الطبيب، حتى يتمكنوا من الحصول على التشخيص المناسب والرعاية والعلاج الذي يحتاجونه.

ومع ذلك، فإن المدرسة، والأهم من ذلك العلاقات التي تكونت في المدرسة يمكن أن تكون تجربة إيجابية ومفيدة بشكل لا يصدق، وتحافظ على التوازن في حياة الطفل أو المتعلم، مما يساعده على تخطي الأوقات العصيبة. وبإقرانها بمساعدة داعمة في المنزل أو خارج المدرسة من الأهل والأشقاء وأفراد الأسرة الآخرين وأولياء الأمور، سيتغلب العديد من الأطفال والمتعلمين على التحديات التي يواجهونها دون مساعدة إضافية.

ستجد أدناه عدداً من التمارين التي يمكن أن تكون مفيدة للمدرسين الذين يوجد في صفوفهم متعلمون لاجئون قد يعانون من الإجهاد والصدمات، بالإضافة إلى إرشادات حول تهيئة بيئة في الصف والمدرسة تعزز رفاهية الأطفال الذين يعانون من الصدمة والإجهاد.

### لماذا يتغير سلوك الطفل عندما يعاني من الإجهاد والصدمة؟

تُعالج عقول الأطفال، مثل البالغين، التجارب والمعلومات وتستجيب لها على مراحل. تتقدم المراحل عموماً من الاستجابات الجسدية الفورية مثل الأيدي المتعرجة أو الغصة في الحلق إلى الاستجابات العاطفية، مثل الشعور بالغضب أو الانزعاج، ثم في النهاية، سينخرط "جزء التفكير" لعقولنا. وبمجرد أن ينخرط "جزء التفكير" لعقولنا، يمكننا تنظيم أفكارنا، وأخذ بعض الوقت للتفكير في الأشياء، والعمل على ضمان أفضل النتائج الممكنة.

يتصرف غالباً الأطفال والمتعلمون الذين تعرضوا لصدمة أو إجهاد شديد بشكل مختلف لأن عقولهم تستحوذ عليها التجارب العنيفة والمجهدة، مما يعطل التدفق الطبيعي للمعلومات ومعالجة التجربة.

## 1 المقدمة



في حين أنّ بعض الأطفال اللاجئين قد يُظهرون سلوكاً صعباً ومثيراً للقلق في المدرسة والصف، فلن يعاني جميع الأطفال الذين تعرضوا لنزاع مسلح واضطروا إلى الفرار من الصدمة والإجهاد.

تتناول هذه الوثيقة السلوكيات المتعلقة بالإجهاد والصدمة لدى أطفال اللاجئين. وتهدف إلى مساعدة المدرسين على فهم كيف يمكن للإجهاد والصدمة أن يؤثرًا على الأطفال والمتعلمين اللاجئين، وتُقدّم كذلك بعض النصائح والمشورة للمدرسين حول طريقة شمل الأطفال والمتعلمين الذين يعانون من الإجهاد والصدمة في صفوفهم بنجاح.

## 2 ما هي التجارب التي تسبب الإجهاد والصدمة عند أطفال اللاجئين؟

تتراوح التجارب التي تسبب الإجهاد أو الصدمة لدى أطفال اللاجئين من العيش وسط حالات العنف والفرار منها، وفقدان الأُبية، والقيام برحلات خطيرة ومجهدة نحو الأمان.

بالإضافة إلى ذلك، فإن عدم معرفة الفرد هل وضعه في بلد جديد هو دائم، والعيش في مساكن فقيرة مع موارد محدودة، بل حتى العيش مع والدين أو غيرهما من مقدمي الرعاية الذين قد يعانون أنفسهم من الصدمة والإجهاد، كل ذلك يمكن أن يساهم في الإجهاد اليومي للأطفال اللاجئين، وقد يزيد من التأثير على الصدمة التي قد يكونوا تعرضوا لها فعلاً.

### انفصام العقل ومواجهة مشكلة في التركيز

في حالة التعرض للخطر لفترة طويلة، قد يظهر المتعلمون، وخاصة الأطفال الصغار، كما لو أنهم في حلم. قد يختبرون الحياة وكأنها فيلم، أو قد تتباطأ الأحداث أو تتسارع بالنسبة لهم. لبعض الأطفال والشباب انطباع أنهم لم يعودوا في أجسامهم. قد تكون أيضاً ذاكرتهم محدودة ويبدو أنهم نسوا أشياء أساسية حول ماضيهم. (سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

"يحدث غالباً مصطفي بالفراغ في الصف. عندما يقول له مدرس الرياضيات شيئاً، يبدو مصطفي مرتبكاً ولا يعرف مكان وجوده. يلاحظ الزملاء حالات مماثلة. في نهاية الصف، لا يستطيع مصطفي تلخيص ما تمت مناقشته، وهو "ليس موجوداً حقاً". يبلغ من العمر سبعة عشر عاماً ووصل إلى النمسا بمفرده بعد فراره من أفغانستان. تعيش عائلته في إيران، حيث توفي والده مؤخراً بسبب عواقب مرض السكري غير المعالج".

(سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

ما يحدث هو أن "جزء التفكير" في العقل "ينطفئ"، في حين أن الأجزاء التي تُنتج استجابات أكثر عاطفية وجسدية لا تزال قيد التشغيل. يؤدي ذلك إلى سلوك جسدي وعاطفي أكثر تطرفاً مما يمكن توقعه في أي موقف معين.

على سبيل المثال، قد يشعر المتعلم الذي يجري مناقشة مع شخص ما فجأة بالغضب ويضرب طفلاً آخر دون أن يدرك ذلك، أو قد يبدأ طفل آخر فجأة في الشكوى من ألم في المعدة، أو قد يتصرف المتعلم عاطفياً بشكل غير ودي مع كل شخص من حوله أو لا يرغب في الانخراط في أي تفاعل على الإطلاق.

### 3 ما هي الأعراض التي قد يظهرها الطفل أو المتعلم؟

تصف القائمة أدناه السلوكيات الشائعة لدى الأطفال الذين يعانون من الصدمات النفسية والاضطرابات المرتبطة بالإجهاد.

#### استعادة الأحداث

قد يفكر الأطفال والمتعلمون بشكل متكرر في الأحداث التي تعرضوا لها أو قد يمثلون ما حدث. في كثير من الأحيان يحاول الأطفال تنظيم أفكارهم عندما يمثلون وضعاً ويحاولون تغيير نتيجة الوضع.

قد تراود البعض كوابيس. قد يتفاعل البعض بشدة مع الأشياء التي تذكركم بالحدث في ما يسمى بوميض الذاكرة أو ذكريات الماضي. (أليسيثس، 2010).

"أستعيد الصور فجأة، ويحضر كل شيء مجدداً وكأن الأمر يحدث مرة أخرى، فأشعر بخوف شديد وأعجز عن التنفس، ولا أريد سوى أن أندفع بالهجوم أو أن أهرب. الأمر مزعج حقاً. ثم أريد فقط أن يتوقف كل شيء، أو أن أموت".

ميكاييلا أ.، 16 عاماً،

فرت من الشيشان إلى النمسا

(سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

## كيف يتم التعامل مع ومضات الذاكرة وذكريات الماضي حين يبدو المتعلمون وكأنهم "ليسوا هنا"؟

(سيبرت وبولهايمر - بيورينغر ، 2016)



إذا واجه المتعلم وميض الذاكرة، فيمكنك القيام ببعض الأمور:

- خذ نفساً عميقاً واحرص على الشعور بالهدوء بنفسك قبل الانخراط مع المتعلم.
  - حاول إجراء اتصال بالعين أو المحافظة عليه إذا أمكن ذلك.
  - نادِ المتعلم باسمه برفق.
  - لا تلمسه في هذه المرحلة.
  - أعد توجيهه بذكر اسمه والقول بأنه في مأمن. أخبره عن مكان وجوده، والتاريخ، ومَنْ تكون. كرر هذه الخطوة إلى أن يصبح المتعلم حاضراً في اللحظة الآتية.
  - إذا لزم الأمر، استخدم محفزات حسية أقوى. تكلم بصوت أعلى قليلاً أو دعه يعلم أنك ستلمسه وضع يدك برفق على ذراعه. إذا كان الأمر يحدث بشكل متكرر وكنت قادراً على ذلك، ضع قطعة قماش باردة على ذراعه للمساعدة في إرجاعه إلى اللحظة الآتية.
  - متى استعاد المتعلم المتأثر إحساسه بالزمان والمكان، قدم شرحاً سريعاً لما حدث له: "لقد راودتك ذكريات سيئة، لكنك آمن وموجود هنا الآن."
- إذا أمكن، أحله إلى ممرضة المدرسة أو الرعاية الطبية ليحصل على وقت راحة أو يتناول مشروباً أو وجبة خفيفة حلوة. وإن لم يكن ذلك ممكناً، أنظر إن كان بإمكانك منحه وقت راحة ومشروباً أو وجبة خفيفة في صفك. بعد ذلك، اسأل المتعلم على حدة إن كان يرغب في شرح ما حدث للصف أو الحصول على مساعدة لشرح ما حدث، وخطط كيف ستقوم بذلك معه.
- قدم شرحاً بسيطاً للصف حول ما حدث، باستخدام الشرح الوارد أعلاه حول الطريقة التي يعالج بها عقلنا المعلومات. اشرح أن المتعلم يتفاعل جسدياً وعاطفياً مع شيء يذكره بوضع في الماضي كان صعباً.
- إذا كانت هنالك أسئلة، يمكنك عرض كتابتها والنظر مع المتعلم نفسه إن كان يرغب بالإجابة عنها لاحقاً، سواء كتابةً أو بالتحدث مع الصف.

## التجنب

غالباً ما يتجنب الأطفال والمراهقون الذين يعانون من الصدمات المواقف والأشخاص والمحادثات والأفكار التي تبدو لهم وكأنها تهديدية أو عاطفية للغاية. يجب فهم هذا التجنب على أنه محاولة لعدم مواجهة مشاعر قوية. إنه تخدير للعواطف. (سيبرت وبولهايمر- بيورينغر، 2016)

"عملت مريم باجتهاد لتعلم اللغة الألمانية وسيتم تصنيفها أيضاً لهذا الموضوع في هذا العام الدراسي. إنها تبلي بلاءً حسناً في مهمتها الأولى. عندما يشيد بها المدرّس، فهي لا تبدي أي فرح إطلاقاً. تبدو مرتبكة، وكأنها لا تعلم كيف عليها أن تتعامل مع الوضع".

(سيبرت وبولهايمر- بيورينغر، 2016)

## يكونون حذرين للغاية، أو منفعلين، أو سريع الغضب.

قد يتصارع بعض الأطفال مع عقولهم التي تكون في حالة من التنبيه المستمر. قد يبدون مضطربين وعصبين. يمكن أن يتفاجأوا أو يخافوا بسهولة إذا سمعوا ضوضاء أو شاهدوا حركات ما. كما يمكن أن يتفاعلوا سلباً مع التغييرات في الصف أو البيئة المدرسية، على سبيل المثال مع المدرسين الجدد وخطط الجلوس الجديدة. في الليل، قد يواجهون صعوبة في النوم، وبالتالي يذهبون إلى المدرسة متعبين. (أليسييتش، 2010)

"عندما تجلس مهتاب في الصف، تبدو حواسها في حالة يقظة دائمة. وهي تراقب باستمرار زملاءها في الصف، والطريقة التي يتحركون بها، وما يقولون، والطريقة التي ينظرون بها إلى الآخرين. تقوم بمسح محيطها بحثاً عن مخاطر محتملة حولها، كما أنها تتفاعل بحساسية شديدة مع الأصوات الصاخبة، على سبيل المثال عندما يرن جرس المدرسة. يبدو أنها تنزعج حتى عندما يُحدث الأطفال الآخرون حفيفاً أو يهمسون. وأحياناً تصرخ: "توقفوا!".

(سيبرت وبولهايمر- بيورينغر، 2016)

## سلوك عدواني

قد يتصرف الأطفال والشباب أيضاً بشكل عدواني. يمكن أن يشمل ذلك مواجهات جسدية ونوبات غضب وتهديدات. وقد يجدون صعوبة بالغة في تهدئة أنفسهم بعد ذلك. بالنسبة للمراهقين، يمكنهم أيضاً توجيه السلوك العدواني ضد أنفسهم (على سبيل المثال، سلوك الإيذاء الذاتي ومحاولات الانتحار وتعاطي الكحول والمخدرات). كما يمكن أن يكون السلوك العدواني رداً على عامل محفز. (سيبرت وبولهايمر- بيورينغر، 2016)

"الطريقة التي اقترب فيها مني أعادتني فجأة إلى الماضي، فشعرت بالخوف وضررت بعد ذلك لأنني اعتقدت أنه عليّ أن أدافع عن نفسي، وإلا سيفعل بي شيئاً".

ميكايللا أ.، 16 عاماً،

فرت من الشيشان إلى النمسا

(سيبرت وبولهايمر- بيورينغر، 2016)

## سلوك خارج نطاق السيطرة، لا حدود له

يبدو المتعلمون أحياناً أيضاً بأن ليس لديهم حدود سلوكية ويتصرفون خارج نطاق السيطرة. ويمكن فهم ذلك على أنه محاولة لطلب هذه الحدود من أجل تحقيق شعور أكبر بالاستقرار والأمن، وأيضاً لطلب المزيد من الدعم والتقدير من الآخرين. (سيبرت وبولهايمر- بيورينغر، 2016)

## صعوبات في التعلم

غالباً ما يظهر الأطفال والطلاب الذين يعانون من الإجهاد والصدمة وكأنهم يواجهون صعوبات في التعلم. وتشمل تلك عدم القدرة على التركيز على المهام بشكل كامل، وإيجاد مشقة لتذكر المعلومات عندما يعملون على حل مشكلة، وصعوبات في التحكم في ردود أفعالهم، مثل عدم قدرتهم على انتظار دورهم أو الانتظار للإجابة على الأسئلة، وتحديات في الانتقال من نشاط إلى آخر أو من فكرة إلى أخرى بسرعة.

## المخاوف

يكون أحياناً لدى الأطفال في سن المدرسة خوف أقوى وثابت لفترة أطول من زملائهم بأن يتم التخلي عنهم (على سبيل المثال عند وداع الوصي أو أحد الوالدين صباحاً). يخشى العديد من الأطفال أن يحدث أمراً سيئاً مجدداً في أي وقت، أو أنهم لا يزالون يتعرضون للاضطهاد. قد يطرح الأطفال كذلك مزيداً من الأسئلة حول الموت والوفاة. (سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

## موقف متغير تجاه الناس والحياة والمستقبل

يمكن للأطفال والمراهقين في كثير من الأحيان أن يفقدوا ثقتهم بالأشخاص الآخرين أثناء الحرب والهروب. قد لا يكون لديهم أي توقعات لحياتهم ومستقبلهم، أو قد تكون توقعاتهم سلبية فقط. يقتنع البعض بأنهم يجب أن يموتوا في وقت مبكر. قد يحتفظون بموقف سلبي لحماية أنفسهم من المزيد من خيبات الأمل والمخاطر.

يحدث ذلك بشكل خاص لدى الأطفال والمراهقين الذين فقدوا أحد الوالدين أو كليهما. قد يشعر بعض الأطفال أيضاً بالذنب، ويرجع ذلك إلى كونهم من الناجين والضغط الذي يمكن أن يولده ذلك. (سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

"جاء حسن من الصومال إلى النمسا كلاجئ قاصر غير مصحوب من ذويه. حاول في أحد الأيام الانتحار والقفز من نافذة في الطابق الأول، ولكن لحسن الحظ أوقفه أحد أصدقائه.

بعد إقامة قصيرة في وحدة نفسية للمراهقين، تم اكتشاف أن والدته في مستشفى في الصومال، ويطلب منه إخوته المال حتى تتمكن أمه من إجراء عملية. ومع ذلك، حسن هو طالب لجوء يعيش في مرافق معيشية مدعومة ويتلقى الرعاية الأولية، لكنه بالكاد يملك مالاً".

(سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

## النقص الشديد في تقدير الذات والثقة بالنفس

يمكن للأطفال الذين يعانون من الإجهاد والصدمات أن يواجهوا صعوبة في احترام الذات، وقد يؤثر ذلك على قدرتهم على تجربة أشياء جديدة والشعور بالثقة في الأنشطة والعمل الأكاديمي الذي يتابعونه.

"عندما يُطلب من الأطفال التحدث عن عطلة نهاية الأسبوع في صف اللغة الألمانية يوم الإثنين، لا تستطيع خديجة البالغة من العمر إحدى عشر عاماً أن تعيد تسلسل أحداث اليومين الماضيين.

من جهة أخرى، يتحدث شقيقها البالغ من العمر أربعة أعوام في الحضانة بحماسة عن لقاء الأسرة مع عمه وعمته اللذين يعيشان الآن في ألمانيا. تُعطي خديجة دفترها للمدرس قائلة: "لا أستطيع القيام بذلك، أنا غبية".

"كانت خديجة في السادسة من العمر عندما وصلت إلى النمسا، ووُلِدَ شقيقها بعد عام على عملية الفرار الناجحة. لم تلتحق أبداً بصفوف الحضانة. وتقول والدتها لمدرستها بأن خديجة كانت في كثير من الأحيان مريضة، وتبكي كثيراً، ولا تحب اللعب مع الأطفال الآخرين".

(سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

"نجينة لا تعلم ما الذي تريده؛ تقول غالباً: "لا أعلم"، أو "لا أستطيع أن أفعل ذلك!". إنها تتصرف بشكل جيد، لا تجادل أبداً، ولا تتكلم في الصف، وتبقى بمفردها أثناء الاستراحة. تلتزم بالجدول الأسبوعي، وتقوم بالمهام واحدة تلو أخرى. عندما لا تفهم تمريناً ما، تحدد في الحائط ولا تطلب المساعدة. لا تتذمر أبداً ولا يبدو أنها تحب شيئاً معيناً. فهي لا تريد الذهاب في رحلات، على الرغم من أن والديها يشجعانها على القيام بذلك".

(سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

## 4. كيف يمكن للمدرسين والمدارس المساعدة؟

### كمدرس وفرد

يحتاج الأطفال الذين عانوا من الإجهاد والصدمة في كل الأعمار إلى دعم من البالغين راشدين وحاضنين.

ويمكن أن يشمل ذلك الوالدين، وأصدقاء العائلة، والمستشارين، ومرشدي الشباب والمدرسين. لاحظ من يمكن أن يكون متاحاً لمتعلميك. هل يمكنك اقتراح نادي أو مجموعة شباب لمن يبحثون عن الدعم؟ تذكر أن الالتزام بتطوير علاقة أعمق وأكثر دعماً مع المتعلم يمكن أن يكون له أثره.

يمكن أن يؤدي بناء علاقة ومن ثم التراجع عنها إلى الإضرار بمتعلم يعاني من مشاكل الإجهاد والصدمة، لذا حاول بدلاً من ذلك تقديمه إلى مجموعة أو أشخاص آخرين يمكنهم أن يكونوا متاحين أكثر. إذا وجدت نفسك غير قادر على الاستمرار في الالتزام بعلاقة مع أحد المتعلمين، خذ بعض الوقت لشرح لماذا لم يعد لديك متسع من الوقت له، وتأكد من المتعلم يفهم أنه ليس السبب وراء تراجعك عنك. تحقق هل بإمكانك مساعدته في العثور على آخرين يمكنه التحدث إليهم.

### الأطفال الذين عانوا من الإجهاد والصدمات قد يفتحون لك بشكل غير متوقع

من المهم أن يشعر المتعلم بأن هنالك مَنْ يستمع له ويقدره في هذه المرحلة وأنت توازن ذلك مع احتياجاتك وقدراتك كمدرّس. إذا كنت تشعر بالراحة عند الاستماع إلى المتعلم في هذا الوقت، فتأكد من أنك في مكان هادئ أو يمكنك الانتقال إليه.

إذا كنت غير قادر على تلقي المعلومات أو إذا لم تكن في وضع مريح، استخدم الإرشادات التالية:

دع المتعلم يعلم أنك تعتقد أن ما يحتاج إلى قوله مهم بالنسبة لك، ويمكنك رؤية حاجته أو أمه أو نضاله.

مثال: "أستطيع أن أرى أنك تحتاج إلى التحدث إلى شخص ما، وأنا سعيد لأنك أتيت إليّ".

- اشرح أنك غير قادر على منحه الوقت الآن للتحدث عن الأمر، وأن دورك كمدرس يقتضي منك العثور على شخص ما يمكنه التحدث إليه.

## السلوك النكوصي

قد يُظهر الأطفال سلوكاً نكوصياً ويعودون إلى مراحل النمو الأولى (على سبيل المثال، التبول في الفراش مجدداً، مص الإبهام). وقد يكون لديهم أيضاً حاجة أكبر للعاطفة والتعلق (أليسييتش 2010، وسيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

## الشكوى من آلام جسدية

قد يشتكي الأطفال والمتعلمون من الدوخة أو خفقان القلب حتى بعد مضي زمن طويل على الأحداث المجهدة.

- غالباً ما يشكو الأطفال الأصغر سناً من الألم في المعدة والغثيان وفقدان الشهية.
- يعاني المراهقون غالباً من الصداع، والصداع النصفي، وآلام الرقبة والظهر والمعدة.

(سيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)

## قضايا أخرى قد يواجهها الأطفال اللاجئون ويمكن أن تؤثر سلباً أكثر على معاناتهم من الإجهاد والصدمة النفسية

الأمر الذي يميز العديد من الأطفال والمتعلمين اللاجئين عن الأطفال الآخرين الذين عانوا من صدمة نفسية هو أنهم يتعرضون غالباً لعوامل خطر إضافية، مثل:

- العيش مع أحد الوالدين أو الوصي الذي عانى أو يعاني من الإجهاد والصدمة.
- إذا كانوا لا يزالون طالبي لجوء، يعيشون في وضع غير مؤكد (لا يعرفون إن كانوا سيقفون في البلاد).
- العيش في وضع مالي مليء بالتحديات مما يضيف المزيد من الإجهاد على حياتهم.
- العيش في مكان جديد حيث الشبكات المجتمعية والاجتماعية قد تكون جديدة أو محدودة.
- التعرض لصدمات متعددة أو إجهاد متكرر (العنف في بلدهم الأصلي، فقدان أحد أفراد الأسرة، رحلة مرهقة إلى مكان آمن).

العوامل الأخرى التي يمكن أن تزيد من تعقيد تجربة الإجهاد والصدمة عند الأطفال تشمل المعاناة من مشاكل أخرى في الصحة العقلية أو التحديات المعرفية (قصور الانتباه وفرط الحركة، قضايا التعلم). (أليسييتش 2010، وسيبرت وبولهايمر - بيورينغر، 2016)



للتواصل مع أهالي من اللاجئين أو أهالي جدد، مهّد للموضوع وعرّف عنهم.

- ابحث عن مترجم (أحد الأهالي، منظمة مجتمعية محلية) إذا كان هنالك حاجز لغوي.
- شارك مفاهيم وثقافات المدرسة الهامة التي تؤثر على التحصيل الأكاديمي والشخصي.
- اشرح على سبيل المثال فوائد الأنشطة خارج المناهج الدراسية، وما هي وسائل المساعدة التي قد تكون متاحة لدعم إنجاز الواجبات المنزلية أو التعليم، ولماذا يكون النوع الملائم ووقت الراحة مهمين.
- شجع التواصل والأسئلة من الأهالي والمتعلمين، وعزز النقاش مع المدرسين وموظفي المدرسة عند حدوث مشاكل.

### الرعاية الذاتية مهمة للغاية عند العمل مع أطفال قد يظهرون سلوكاً صعباً

يمكن أن يكون الوصول إلى الدعم الحالي (مستشارو المدارس أو علماء النفس المتاحون للمدرسين) أو إنشاء مجموعة من المدرسين للتحدث عن التجارب الصعبة، مفيداً. فالعثور على طرق "للإعادة الشحن" (ممارسة الرياضة أو التأمل، لقاء صديق أو حبيب، تمشية بعض الوقت في الطبيعة) بعد يوم أو أسبوع صعب أو فترة من الزمن صعبة سيزيد من إنتاجيتك ويسمح لك بأن تصبح مدرساً وشخصاً أفضل.

### في الصف

ساعد على استقرار المتعلمين أو الأطفال الذين يعانون من الصدمة والإجهاد عن طريق إنشاء جدول زمني أو إيقاع يومي موثوق وشفاف خلال الأيام الدراسية.

يسمح الإيقاع اليومي الشفاف والموثوق للمتعلمين بإعادة اكتساب الشعور بالسيطرة على حياتهم اليومية. تأكد من تطوير الطقوس والتقاليد اليومية معاً قدر المستطاع وأن يتم عرضها بوضوح. ارجع إليها عندما يشعر الأطفال أو المتعلمين بالارتباك. إذا كان يجب إجراء تغييرات يجب على الإيقاع اليومي أو بيئة الصف، تأكد، قدر الإمكان، من أن يتم أخذ الأطفال أو المتعلمين في الاعتبار عند اتخاذ القرار، وأن يكون سبب التغييرات والتعديلات شفافاً.

- مثال: "للأسف، يجب أن أقوم بالعمل "كذا" الآن وأعتقد أنه سيكون من الأفضل أن نتحدث مع "فلان" عن الأمر. سيكون قادراً على الاستماع لك ومساعدتك بشكل أفضل. هل تسمح لي بتعريفك على "فلان" الذي يمكنك التحدث معه بالأمر؟".
- تأكد من اتباع كل بروتوكولات المدرسة حول مسائل السرية وحماية الطفل، وإحالة المتعلمين الذين يواجهون تحديات وتظن أنهم بحاجة إلى تشخيص لحالتهم.

### يحتاج الأطفال إلى أن تجيب على كل أسئلتهم بصدق

قد تكون للأطفال والمتعلمين أسئلة حول كيف يشعرون، أو كيف يؤثرون على زملائهم في الصف، أو ما الذي سيحدث لهم. إذا كنت غير قادر على الإجابة على أي من هذه الأسئلة، دع الطفل أو المتعلم يعلم أنك لا تعرف الجواب وانظر إن كان بإمكانك العثور على إجابة لهم أو أحلهم إلى شخص يعرف الإجابة. لا تتجنب أي من هذه القضايا، ولكن اتبع الإرشادات المذكورة أعلاه إذا شعرت أنك لا تستطيع الإجابة على أي أسئلة أو أنك غير مرتاح للإجابة عليها.

### العمل مع الأهل والأوصياء

يُعدُّ بناء علاقة قوية مع الأهل تحافظ على استمرارية وامتداد بيئة مستقرة وحاضنة من المنزل إلى المدرسة أمراً أساسياً لدعم الأطفال والشباب. في ما يلي عدد من الاقتراحات للقيام بذلك:

- التواصل بانتظام حول تقدم المتعلم والإنجازات الإيجابية وأي تحديات (بطريقة إيجابية) مع الأهل.
- حاول أن تفهم طريقة تجهيز المنزل وتنظيمه، وما هي المسؤوليات التي يضطلع بها الطفل في المنزل، وطبيعة العلاقات الدائرة فيه، ومقدار الوقت المخصص للواجبات المنزلية، والثقافة المنزلية.
- فكر في عقد أمسية للأهل أو إنشاء نادٍ ينظم وجبة فطور شهرياً لمتعلمي صفك كي يتعرف الأهل على بعضهم البعض. تأكد من توفير بعض وسائل التسلية للأشياء متعلميك (عدد قليل من الكتب أو الألعاب) كي يشعر الأهل أن باستطاعتهم إحضارهم معهم.
- إذا بدأ أن بعض أهالي الأطفال في الصف منفتحين

## إعادة تأسيس الثقة في البالغين من خلال إظهار أن المدرسين هم من البشر ويرتكبون الأخطاء

الكل يخطئ. ومع ذلك، فقد شهد بعض الأطفال من مناطق الحرب والأزمات أن البالغين يستطيعون نشر رعب كبير، وحتى يشعرون بأن لهم الحق في القيام بذلك. بالنسبة للأطفال من هذا القبيل، من المريح والمطمئن للغاية أن يروا أن مدرسيهم قادرين على التفكير في أفعالهم وكلماتهم، وأنه من الطبيعي أن يعتذروا لمعلميهم عندما يرتكبون خطأ.

## أوقف الشائعات وساعد في شرح السلوكيات والحوادث لرفاق الصف

كما تعلمون، تنتشر الشائعات بسرعة في المدرسة. غالباً ما يتأثر الأطفال والطلاب سلباً بالافتراضات الخاطئة والشائعات السلبية التي يمكن أن تأتي من المنزل أو زملاء الدراسة.

بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما تعرض وسائل الإعلام (ووسائل التواصل الاجتماعي) وغيرها من المصادر معلومات غير دقيقة حول الصعوبات التي يواجهها الأطفال اللاجئون والصعوبات التي يمثلونها بالنسبة لصفوفهم وأنظمتهم المدرسية ومجتمعاتهم. من الأفضل استشارة الطفل المعني أو الأطفال المعنيين قبل طرح أي موضوع أو شرح أي سلوك أثار على الصف. اسأل الطفل هل يرغب في أن يكون جزءاً من أي تفسير ستقدمه. تأكد من أن التفسيرات حول الأحداث الفردية أو السلوك العام قصيرة وبسيطة وإيجابية.

يمكنك استخدام العلوم للمساعدة في شرح ما يحدث في العقل (راجع أعلاه).

"بعد تعرضنا لظروف صعبة، فإن جزء التفكير في دماغنا الذي يسمح لنا عادةً بتهدئة أنفسنا قد يتوقف أو لا يعمل مؤقتاً، مما قد يجعلنا نتصرف بسرعة أكبر بسلوك غاضب أو حزين. لن يدوم ذلك إلى الأبد."

## شجع الحس بالانتماء والشعور بالسلامة والأمان من خلال خلق طقوس للترحيب وتبادل السلام عند المغادرة والاعتراف بالآخرين

يمكن أن يساعد الوقت نفسه المخصص لتبادل التحية عند الوصول إلى الصف أو مغادرته حيث يتم الاعتراف بالمتعلمين في مراحل مختلفة من اليوم على بناء حس بالانتماء وبالمجتمع. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تعلم لفظ اسم كل طفل بالطريقة التي يفضلها أو تفضلها أسرته سيُقر بأهمية ثقافتهم وخلفيتهم، ويساعد على بناء حس بالثقة وعلاقة آمنة. إذا كان من الضروري وجود وداع نهائي، تأكد من أن المتعلمين المشاركين لديهم الوقت للتعبير عن مشاعرهم، ربما عن طريق كتابة قصيدة أو رسم صورة أو المشاركة في أغنية وداع.

## زيادة ثقة الطلاب بالنفس من خلال تشجيع المشاركة

دع الأطفال والمراهقين يعبرون عن رأيهم قدر الإمكان. خذ وقتاً في بداية فصل دراسي أو صف لوضع قواعد معينة معاً، واذكرها بوضوح في غرفة الصف.

عندما يتم كسر إحدى القواعد، استخدمها كفرصة لتذكير الجميع بقواعد الصف. إن أمكن، ناقش ما الذي يريد المتعلمون تعلمه معاً، أو متى أو كيف. سوف يشجع ذلك المتعلمين على الثقة بالنفس ويرسخ الاعتقاد بأنهم كفؤين.

قد يحدث أن لا يظهر أحد المتعلمين أي اهتمام بتمرين ما أو أن يرفض المشاركة. قد تتمكن من التحدث إليه بلطف وتشجيعه ولكن إذا لم ينجح ذلك، فلا تضغط عليه.

"هل ترغب في تجربة هذا التمرين؟ لا يهم إن لم تنجح في أدائه بشكل صحيح في المرة الأولى. يمكننا دائماً أن نحاول لاحقاً معاً إذا كنت ترغب بذلك، وإذا كنت لا تريد القيام به، فلا داعي لذلك."

بالنسبة للمتعلمين الذين يفضلون المشاهدة أثناء أنشطة معينة، يمكنك أيضاً توزيع الأدوار التي تشجع وتؤكد على المهارات المختلفة، "بطاقة استماع"، "بطاقة بناء المفردات"، "بطاقة المراقب"، حيث يمكن للأطفال أو المتعلمين التركيز على مهارات الاستماع وكتابة الكلمات الجديدة أو ما يلاحظونه في الأنشطة المختلفة إذا كانوا لا يريدون المشاركة في شيء ما مباشرةً.

## أ.5 لمستوى المدرسة الابتدائية

وبالإضافة إلى ذلك، فهي تتناول كيف يمكن لديناميكيات الصف بأكمله أن تؤثر على رفاهية الفرد، بما في ذلك مواضيع مثل الترحيب بالقدامين الجدد، وخلق بيئات تعليمية بناءة لجميع الأطفال، وفهم حدود الصف وسلوكياته.

يرد أدناه عدد من الألعاب والأنشطة والتمارين والطرق التربوية التي يمكن استخدامها في الصف للتصدي لتحديات الإجهاد والصدمات النفسية. وهي تركز على التعلم الاجتماعي والعاطفي وتطوير المهارات مثل الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي، والقيمة الذاتية، والتمكين، والثقة بالنفس.

### أ.5.1 الأنشطة الرامية إلى بناء الذكاء العاطفي ومهارة الأطفال وقدرتهم على إدراك عواطفهم وقراءة عواطف الآخرين

**الأهداف:** بناء وتعزيز المفردات العاطفية للأطفال الذين قد يكون توقف تطورهم العاطفي الاجتماعي بسبب التجارب الصادمة والمرهقة.

**المدة:** 10 دقائق إلى 15 دقيقة للتمارين 1.1، 1.2، 1.3. يمكن استخدام التمرين 1.4 طوال اليوم الدراسي بمجرد تقديمه (10 دقائق).

#### 1.1 التعرف على العاطفة

يمكن العثور على مجموعة من الصور لهذا النشاط في ورقة النشاط، والتي يمكنك تحميلها على الروابط الموجودة تحت الرابط الخاص بهذا المستند. اطبع مستند الـ"بي دي إف" وأظهر للأطفال الوجوه المختلفة واطلب منهم تحديد الكلمات لوصفها.



متحمس



متفاجئة

على سبيل المثال: سعيد، حزين، غاضب، متعب، متحمس أو متفاجئ.

#### 2.1 حزورات العواطف

يمكن للأطفال اللعب في مجموعات صغيرة أو مع شركاء. اطلب منهم تقليد العواطف التي تعلموها وأخرى يعرفونها. اسمح لهم بتعليم بعضهم البعض كلمات جديدة مألوفة في منازلهم وثقافتهم أو لغتهم الأم. يمكن القيام بذلك بعد التمرين 1.1 ثم مجدداً بعد التمرين 1.3 متى تم بناء مفردات أكثر تعقيداً.

### 3.1 بناء المفردات العاطفية


أدخل كلمات لمفردات عاطفية أكثر تعقيداً ودقة عن طريق سؤال الأطفال إذا كانوا يعرفون ما هي. إن لم يعرفوها، استخدم سيناريوهات لشرح العاطفة واطلب من الأطفال توضيح ما يمكن أن تكون تعابير وجههم إذا شعروا بأنهم: محبطون، منهكون، مرهقون، مدهولون.

### 4.1 التعبير عن مشاعري


متى اكتسب الأطفال فكرة جيدة للتعرف على ثمانية عواطف على الأقل قد يشعرون بها (اعتماداً على العمر)، ضع "لوحات عن العواطف" في الصف. استخدم ألواح مع دبابيس أو أوراق مغلقة مغناطيسية. يُكتب اسم عاطفة واحدة على أعلى كل لوح. ويمكن وضع صور الأطفال أو أسمائهم في سلة تحت اللوح، أو تثبيتها بالدبابيس على لوحات العاطفة.

يمكن للأطفال أخذ استراحة قصيرة خلال اليوم لنقل أسمائهم إلى لوح معين أو تعليقها عليه للإعلام الآخرين بما يشعرون به. إذا رأيت طفلاً يواجه صعوبة في تركيب بازل، قد تنصحه باختيار لوح لنقل اسمه عليه للتعبير عن عاطفته. إذا رأيت طفلاً سعيداً جداً، يمكنك القيام بالأمر نفسه. قد تكون بعض العواطف على الألواح: محبط، سعيد، غاضب، مستبعد، متحمس، عصبي.

## 2.أ.5 أنشطة لمساعدة جميع الأطفال على فهم تجربة الوافدين الجدد إلى الصف

 الأهداف: لتخفيف إجهاد الأطفال اللاجئين الذي يتأقلمون مع الصف الجديد وتحسين التفاعل بين الأطفال اللاجئين وأطفال البلد المستضيف.

 المدة: 20 دقيقة

 المواد المطلوبة: أوراق عمل مع نص "لا يمكن فهمه" ومجموعة أسئلة "لا يمكن فهمها".

### 1.2 تعلم لغة جديدة: المرحلة الابتدائية الدنيا

اجمع الصف في نشاط جماعي أو نشاط وقت الدائرة وابدأ في التحدث بكلام فارغ أو كلمات لا معنى لها لثلاثين ثانية. ثم سلم كل طفل ورقة تحتوي على كلمتين لا معنى لهما أو فقرة لا معنى لها. اطلب منهم ترجمة الكلمات أو رسمها أو كتابة إجاباتهم على الأسئلة أو رسمها على أوراقهم.

اجمع الصف في مناقشة جماعية بشأن التمرين واسألهم بما شعروا. اختاروا معاً بضع كلمات تصف كيف يمكن برأيهم أن يشعر الطفل الذي لا يتحدث لغتهم في الأيام الأولى عندما يحضر إلى المدرسة.

اسأل الأطفال ما هي الأمور الأخرى التي قد تكون جديدة لطفل قادم من مكان آخر واستنبط المزيد من الكلمات حول الطريقة التي قد يشعر بها.

### 2.2 تعلم لغة جديدة: المرحلة الابتدائية العليا

امنح كل طفل ورقة عمل مع نص بلغة لا يفهمها. اطلب منهم كتابة إجابات لبعض الأسئلة المرافقة على الورقة. امنحهم 10 دقائق.

إذا أردت إعداد نص وأسئلة لورقة العمل، اطبع الأسئلة واعكس الكلمات واقلبها مستخدماً الأداة الموجودة على هذا الموقع الإلكتروني:

<http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

عندما ينتهون من العمل، استرجع الأوراق وضع عليها علامة. قسّم الصف إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم التفكير في السبب الذي جعلك تطلب منهم أداء هذه المهمة.

اجمع الصف في مناقشة جماعية بشأن التمرين واسألهم بما شعروا. اختاروا بضع كلمات تصف كيف يمكن برأيهم أن يشعر الطفل الذي لا يتحدث لغتهم في الأيام الأولى عندما يحضر إلى المدرسة.

اسأل الأطفال ما هي الأمور الأخرى التي قد تكون جديدة لطفل قادم من مكان آخر واستنبط المزيد من الكلمات حول الطريقة التي قد يشعر بها.

**للتمرينين 2.1 و2.2، علق الكلمات في الصف واترك لوحاً فارغاً حيث يمكن للأطفال التطوع وذكر الأمور التي يستطيعون القيام بها لتسهيل تجربة الأطفال الجدد.**

## 3.أ.5 الأنشطة لخلق صف سلمي وبيئة تعليمية بناءة للجميع

الأهداف: ضمان مشاركة جميع الأطفال في إنشاء الحدود والقواعد من أجل المساهمة في بيئة الصف السلمي.



المدة: 20 – 30 دقيقة لكل نشاط



### 1.3 خلق السلام في داخلي

كمجموعة، اطلب من الأطفال التفكير في أوقات شعروا فيها بالحزن أو الغضب أو الانزعاج أو الإحباط. انظر مجدداً إلى الأنشطة السابقة لتوضيح اللغة، والسيناريوهات، والتصرفات، وردود الفعل لدى الأطفال عندما تحدث هذه العواطف.

**ضع قائمة بأنواع الأمور التي يمكنكم القيام بها لتهديئة تلك المشاعر ومعالجتها، وعلق القائمة على الجدار.**

شجع الأطفال على القيام بهذه الأعمال إذا رأيت أطفالاً يعبرون عن سلوك صعب خلال اليوم (أعطهم كتاباً، خذ نفساً عميقاً معهم، أعد توجيههم إلى نشاط مهدئ آخر). هنئهم إذا رأيتهم يختارون بنشاط القيام بهذه الأنشطة بأنفسهم إذا كانوا يشعرون بالضيق.

### 2.3 خلق السلام في صفي

كإضافة للتمرين 1.4 أدناه أو كاستكمال له، اسأل الأطفال هل يشعرون أن وجود مساحة هادئة في الصف أو المرسة لمعالجة المشاعر أو لتهديئة النفس سيكون مفيداً. اسأل ما الأنشطة التي يمكن إعدادها في هذه المساحة.

تحقق إذا بإمكانك إعداد هذه المساحة في الصف. قد تفي بالغرض سلة أو بضعة سلال أو صناديق من الورق المقوى حول الصف مع أشياء للمسها أو اللعب بها أو كتب للقراءة. قد تضع لعبة الحلقة (هولا هوب) أو شكلاً آخر على الأرض يمكن للأطفال الجلوس فيه إذا كانوا بحاجة إلى بعض الهدوء. دع الأطفال يختارون هل يريدون الذهاب إلى هناك لتهديئة أنفسهم أو الاسترخاء، لأن ذلك لا ينبغي أن يرتبط بالسلوك السلبي. إذا كان صفك أكبر، فإن توفير مساحة مزودة بنباتات وشيء ناعم للجلوس عليه قد يساعد.

يجب ألا يرسل الأطفال أبداً إلى هذا المكان كعقاب. يمكن تشجيعهم على إنفاق بعض الوقت في المساحة المهدئة إذا شعروا أنهم بحاجة لذلك. يجب أن يكون قرار مغادرة المساحة قرارهم. من خلال القيام بذلك، نشجعهم على أن يكونوا على دراية بآليات المواجهة الخاصة بهم.

### 3.3 وضع مجموعة من القواعد للصف

بناءً على الأنشطة السابقة، كنشاط للمجموعة كاملة أو في مجموعات صغيرة، اطلب من الأطفال وضع قواعد للصف. متى تم وضع كل قاعدة، اكتبها على ورقة كبيرة وابق هذه القواعد في الصف طوال العام. ارجع إليها وشجع الأطفال على الرجوع إليها خلال النهار.

## 4.أ.5 أدوات لتنظيم العواطف والسلوك في الصف وأدوات للأطفال لبناء الوعي حول عواطفهم وتجاربهم وتنظيمها ومعالجتها

### 1.4 مقياس التوتر

ينبغي استخدامه مع الصندوق المساعد على التهدئة، راجع أدناه التمرين 4.2. إن مقياس التوتر وصندوق التهدئة هما أدتان للوعي الذاتي والتنظيم الذاتي.

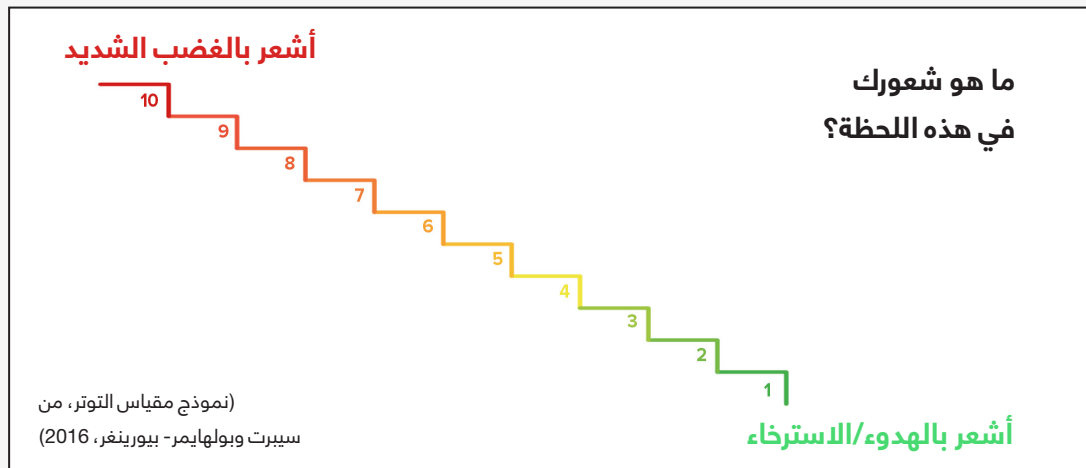
الأهداف: رفع مستوى وعي المتعلمين بعواطفهم وحالتهم الداخلية وحملهم على معرفة ما يمكنهم القيام به للمساعدة في تهدئة أنفسهم.



المدة: 15-20 دقيقة لإعداد مقياس التوتر وشرح طريقة عمله. بشكل مثالي، ينبغي القيام بالتمرين لمدة دقيقتين مع مقياس التوتر مرتين كل يوم.



المواد المطلوبة: صورة كبيرة أو رسم أو أي عرض آخر لمقياس التوتر مع تصنيف من 1 إلى 10 (راجع النموذج أدناه).



لإعداد مقياس التوتر، اجلس أولاً مع الأطفال في صفك وضع قائمة بالكلمات التي تعبر عن حالات التوتر والعاطفة. يمكنك البدء بإدراج الحالات التي قد تثير بعض العواطف. "ما هو شعورك إذا ضربك أحدهم؟"، "كيف تشعر قبل ذهابك إلى الفراش؟". استخدم المصطلحات المناسبة للعمر التي تصف هذه الحالات. ويمكن أيضاً إدخال الكلمات مع الأفعال. يمكنك أن تطلب من المتعلمين أن يمثلوا العواطف أو المواقف. تأكد من أن جميع المتعلمين مستعدون لأي "أفعال متطرفة". الكلمات التي يمكن وضعها على القائمة و/أو تمثيلها تشمل: عصبي، متحمس، مرهق، قلق، عدواني، متضايق، غاضب، متعب، متوتر، منزعج، متألم، مضطرب، وكذلك هادئ، مسترخٍ، سعيد، وغيرها. يمكنك استخدام الكلمات التي استخدمتها من قبل في أنشطة التعلم الاجتماعية والعاطفية (كذلك الكلمات التي استخدمتها في الفصول السابقة).

تحقق إذا كان بإمكانكم، كصف، وضع الكلمات من القائمة على المقياس. قد تنتمي بعض الكلمات بوضوح إلى الجزء العلوي من المقياس، أي الحد الأقصى للتوتر (مثل مرهق أو قلق). يمكن وضع كلمات أخرى في الجزء السفلي من المقياس، أي الحد الأدنى للتوتر (مثل مسترخي أو هادئ). وضح دائماً للأطفال أنه لا توجد إجابات خاطئة.

خذ صورة مقياس التوتر، واكتب الكلمات في المكان المناسب على المقياس (أو الصقها أو ثبتها بدبابيس أو ضعها في مكانها بأي طريقة أخرى). ضع مقياس التوتر المكتمل في مكان ما مرئياً للجميع في الصف.

كنشاط صفي، خذ دقيقتين لسؤال الأطفال كيف يشعرون وهل بإمكانهم **تقييم مشاعرهم على مقياس التوتر**. يمكن أن يجيب الأطفال، على سبيل المثال، أنهم يشعرون بالقلق أو السعادة. اطلب من الأطفال تقييم توترهم على المقياس من 1 إلى 10، على سبيل المثال، "أنا سعيد جداً، لست حزيناُ. أود أن أعطي نفسي 3 من أصل 10 على المقياس"، أو "أشعر بتوتر شديد اليوم. أود أن أمنح نفسي 7 من أصل 10".

ثم أسألهم **ما الذي يعتقدونه ضرورياً لخفض التوتر**. "ما الذي يتعين عليكم القيام به لخفض التوتر درجةً أو أكثر؟". سيُعرب المتعلمون عن أفكارهم الخاصة حول ما يحتاجونه لتقليل التوتر. قد يكون بعضهم طوروا طرقهم الخاصة لتهدئة أنفسهم، فيما البعض الآخر لم يفعل ذلك. اكتب هذه الأفكار لأنشطة تقليل التوتر على البطاقات واستخدمها في نشاط صندوق التهدئة (راجع 4.2 أدناه، سيتم وضع البطاقات في صندوق التهدئة).


### نسخة بديلة


ضع حبلًا على الأرض وقم بتسمية أو تصوّر مقياس يمكن المشي عليه من 1 إلى 10. عندما تسأل الأطفال عن عواطفهم وحالتهم الداخلية، اطلب منهم تقييم أنفسهم بالوقوف على المستوى المناسب من الحبل (على سبيل المثال، كلما اقتربوا من علامة "10" على الحبل، كانوا أكثر توتراً). يساعد ذلك المتعلمين على اختبار "المكان الذي هم فيه الآن" باستخدام مهاراتهم الحركية الإجمالية.


متى استوعب الأطفال مفهوم المقياس، امنح كل طفل ملقطاً أو دبوساً يمكنه إضفاء طابعه الشخصي عليه. عندما يأتون كل صباح، اطلب من الأطفال وضع ملقطهم أو دبوسهم على صورة مقياس التوتر لإظهار كيف يشعرون. يمكنك أن تطلب منهم القيام بذلك في مراحل مختلفة من اليوم. إذا رأيت طفلاً تعتقد أنه متوتر أو مشحون عاطفياً خلال اليوم، يمكنك أن تطلب منه تقييم نفسه ومعرفة هل هنالك أنشطة في صندوق التهدئة يود القيام بها.



## 2.4 صندوق التهدة

 الأهداف: تهدة الطلاب عندما يواجهون مستويات مرتفعة من التوتر. إذا كان لدى أحد المتعلمين ميل إلى "الانفصال" يمكنك استخدام هذا الصندوق للمساعدة في إعادته إلى اللحظة الحالية.

 المدة: 20-30 دقيقة لإعداد صندوق التهدة وشرح طريقة عمله.

 المواد المطلوبة: صندوق أو وعاء كبير، ربما قمت بتزيينه في الصف مع الأطفال، مع غطاء. 6 - 8 أغراض لملء الصندوق. صندوق التهدة هو عبارة عن صندوق أو وعاء آخر في الصف يحتوي على مجموعة من الأشياء المهدئة التي تساعد الطلاب على الهدوء وإعادة تركيز أنفسهم إذا شعروا بالتوتر. يجب تطوير محتويات صندوق التهدة مع الأطفال.

### مقدمة أثناء الحصة الدراسية

ابدأ بمناقشة وضع قائمة بالأشياء التي ساعدت المتعلمين في المواقف الصعبة في الماضي. هل كان كوب من الشوكولاتة الساخنة؟ أو لعبة؟ أو شيء آخر، مثل بطانية مفضلة أو قطعة موسيقية؟ اطلب من المتعلمين أن يحضروا إلى المدرسة أي مواد يرغبون وضعها في الصندوق.

ثم اطلب من الطلاب صنع بطاقات تأكيد إيجابية لوضعها في الصندوق. تصف هذه البطاقات الأعمال أو الذكريات أو التجارب الإيجابية الأخرى لتقليل التوتر، مثل الحصول على عنق من شخص ما، أو التفكير في ذكريات رحلة سعيدة أو لحظة معاً. أضف بطاقات تتضمن فكرة الحركة أيضاً، واصف الأفعال التي يمكن للطلاب القيام بها لإطلاق التوتر (على سبيل المثال، التنفس العميق ببطء، حركات الإحماء، والأنشطة البدنية مثل القفز، أو الشقلبة، أو الجري أو غيرها).

### إعداد الصندوق معاً:

ضع مجموعة من مواد صندوق التهدة على الطاولة، وأضف المواد التي جلبها الطلاب، وقم بتغطيتها بقطعة قماش لإخفائها عن الأنظار. لا تنس أن تضيف بطاقات التأكيد الإيجابية وبطاقات أفكار الحركة، فهذه ضرورية.

تأكد من أن لديك بعض المواد في الصف في حال لم يتمكن المتعلمون من التفكير في أي مواد لإحضارها. بعض الأمثلة على المواد المناسبة هي:

- كرات حسية، كرات ضد التوتر، كرات لينة، كرات القذف.
- قطع من القماش - حرير، صوف، قماش ناعم.
- علكة أو حلويات قوية الطعم (نعناع).

- فواكه مجففة أو مكسرات أو شوكولاته أو حلويات صغيرة (مثل الزبيب والمشمش واللوز والبندق). تأكد من التحقق من عدم معاناة الأطفال من الحساسية أو عدم تحمل أي من الوجبات الخفيفة المتوفرة وخذ كذلك في الاعتبار أي عادات دينية في الأكل.
- ألعاب من الحيوانات المحشوة.
- الزيوت الأساسية: الخزامى والنعناع الياباني. تأكد من أن المتعلمين يفهمون أن عليهم عدم وضع الزيت مباشرة على بشرتهم ولكن عليهم وضعه على الأنسجة أو الملابس لشمه.
- بالونات لفقعها. ومتى تم استخدامها، يمكن رميها.
- أكياس رمل لموازنتها على رأس الشخص.
- لا أدوية.

تأكد من تكيف مجموعة الأغراض مع مجموعة الأطفال الذين ستستخدم معهم صندوق التهدئة. أزل قطعة القماش عن الطاولة واسمح للأطفال باختيار الأشياء و"اختبارها" كما يحلو لهم. ناقش كيف يمكن أن يكون لكل غرض تأثير وكيف يمكن أن يقلل من التوتر.

املاً الصندوق في الصف مع الطلاب. ضع الأغراض الموجودة على الطاولة في الصندوق. يمكنك تزيين الصندوق معاً أيضاً.

### طوال الحصص الدراسية العادية:

عندما يظهر الطلاب علامات الإجهاد (الشعور بالقلق، صعوبة في التركيز، يجادلون أو يصبحون عدوانيين، يحدقون في الفراغ، إلخ) يمكنك أولاً المحاولة واستخدام مقياس التوتر معهم كي يعبروا عن مستوى توترهم ويقترحوا بأنفسهم كيف يمكنهم التخلص من بعض التوتر. يمكنك طرح أسئلة مثل: "أرى أنك تشعر بالقلق، ما هو الرقم الذي يعبر عن شعورك على مقياس التوتر؟". يمكنك تشجيعهم على الحصول على شيء من الصندوق إذا شعروا أن ذلك سيساعدهم.

إذا كان التوتر قد بلغ المستوى 6 أو بإمكانك أن ترى أو تشعر بأن أحد المتعلمين متوتر للغاية أو يصارع للسيطرة على نفسه، يمكنك فتح صندوق التهدئة معاً على الفور والبحث عن شيء مناسب لتهدئته.

من حين لآخر، قد يكون لدى أحد المتعلمين مستوى توتر عالي للغاية، محدد ذاته في المستوى من 7 إلى 10. في هذه الحالات، قد يكون النشاط البدني هو العلاج الوحيد الممكن. قدم له بطاقات فكرة الحركة أو اقترح عليه المشي أو الجري في الخارج إن أمكن.

في حال لم يملك بعد المتعلمون مهارات التنظيم الذاتي لاستخدام مقياس التوتر، يمكنك أن تكون استباقياً. ما عليك سوى ملاحظة ما تراه يجري في داخلهم ثم اقترح أن يأخذوا شيئاً من الصندوق إذا كانوا يحتاجون إلى تهدئة ذواتهم.

## 5.أ.5 الأنشطة الرامية إلى تطوير ضبط النفس والاستجابة المثبطة عند الأطفال، وهي أنشطة تدرب العقل على التفكير قبل أن يتفاعل الأطفال مع مواقف معينة

### 1.5 قاعدة التوقف

**الأهداف:** تعليم المتعلمين معرفة حدودهم وأن يصبحوا قادرين على التعبير عن أنفسهم عندما يتجاوز آخرون تلك الحدود.



**المدة:** 15-20 دقيقة لتقديم القاعدة.



**المواد المطلوبة:** مجموعة من المطبوعات أو البطاقات أو غيرها من الصور التي تمثل إشارة التوقف (راجع النموذج أدناه).



ابدأ مناقشة مع المتعلمين حول الأشياء التي قد يفعلها الأشخاص أحياناً في الملعب. فكر في الجري ولعب كرة القدم أو لعبة "اللقطة". اسألهم عما يمكنكم فعله عندما يصبح أحدهم فظاً للغاية أو يبدأ في إزعاج الآخرين، على سبيل المثال، عن طريق الركض والارتطام بهم أو دفعهم في الملعب.

**اشرح قاعدة الصف: إذا قام شخص ما بأمر يتعارض مع متعلم آخر أو يزعجه أو يؤذيه، يمكن للأخير بأن يقول "توقف".**

إذا أراد الأطفال ذلك، فيمكنهم اختيار إيماءة أو كلمة لتوضيح ذلك، على سبيل المثال، رفع أيديهما إلى الأمام مع ذراعيهما مطويين، والصرخ "توقف". تُطبق هذه القاعدة كلما تم تخطي حدود شخصية، وعندما يُنظر إلى سلوك رقيق في الصف بأنه مزعج. يمكن أن يحدث ذلك في الملعب أو الصف أو أي مكان آخر. تحدث عن عدد المرات التي قد تحدث فيها أشياء كهذه واسأل الأطفال إذا كانوا يعتقدون أنها جزء طبيعي من الحياة. تحدث عن هذه الانتهاكات البسيطة (الركض والارتطام بشخص ما، قول شيء غير لطيف) كجزء طبيعي من الحياة، وتحدث عن طريقة حدوث النزاعات والمعارك والحجج بشكل طبيعي. ومع ذلك، يجب أن

تؤكد على أن الأطفال قادرون دائماً على طلب التوقف عند عدم ارتياحهم.

قسّم الأطفال إلى مجموعات صغيرة، واطلب منهم **تمثيل موقف** حيث يحتاج أحدهم إلى قول: "توقف". امنح المجموعات القصاصات أو البطاقات بعلامة التوقف (راجع أعلاه) حتى يتمكنوا من بدء النشاط مع الإشارة، ثم ينتقلون إلى استخدام الإيماءة أو مجرد كلمة متفق عليها. تأكد من أن جميع الأطراف التي تلعب دور "المعتدي" تتوقف على الفور.

دع المتعلمين يعلمون أنه إذا حدث شيء ما في الصف أو في الملعب، فعليهم استخدام قاعدة التوقف ثم إخبار شخص بالغ إذا استمر السلوك. يمكن للمتعلمين أيضاً التفكير في أمثلة لإساءة الاستخدام المحتملة لقاعدة التوقف، على سبيل المثال عندما يعلن المدرس عن الفرض المنزلي ويصرخ أحد المتعلمين "توقف" لأنه لا يشعر برغبة في القيام به.

كرر التمرين في الصف عدة مرات في الأسابيع القليلة الأولى، ثم ربما مرة واحدة في الأسبوع. اسأل الأطفال هل استخدموا القاعدة في الملعب أو الصف، وأشد بهم إن فعلوا ذلك. اطلب منهم تمثيل الحالات التي حدثت. يجب ألا يسموا "المعتدي" ما لم يوافقوا على أن يكونوا جزءاً من التمثيل.

## 2.5 "1-2-3"

**الأهداف:** رفع الأطفال من مستوى وعيهم بما يحدث في كل لحظة وإعادتهم إلى المكان والزمان الحاليين من خلال النظر والسمع واللمس. يمكن للأطفال الذين يعانون من مشاكل شديدة في الانتباه تطوير قدرتهم على التركيز.



**المدة:** 10 دقائق، عدة مرات في الأسبوع.




**ملاحظة:** يتطلب هذا التمرين مستوى عالٍ من التركيز ويمكنه في البداية أن يربك الأطفال الذين يعانون من مشاكل الانتباه.

في مجموعة، اسأل الأطفال، "ماذا ترون؟". ثم دعهم يذكرون شيئاً بصوت عالٍ. بعد ذلك، اسأل "ماذا تسمعون؟". يجب أن يكون الأطفال الآن هادئين للغاية ويستمعون إلى الأصوات في الغرفة. ثم اسألهم عما سمعوه. اسأل الآن، "ماذا تلمسون؟" يسمي الأطفال ما يدركونه باستخدام حاسة اللمس. قم بذلك ثلاث مرات في المجموع. خلال الجولة الثانية، يجب على الأطفال أن يذكروا شيئين يرونهما ويسمعونهما ويلمسونهما، وخلال الجولة الثالثة، يحتاجون إلى تسمية ثلاثة أشياء لكل أمر.

متى فهم جميع الأطفال هذا التمرين، أخبرهم أنه سيكون من الأسهل عليهم ملاحظة شيء ما عندما يحتفظون بالإجابات لنفسهم. جرب اللعبة نفسها بصمت، دون أن ينادي أحد بما يرى ويسمع ويلمس. اشرح للأطفال أنهم لا يحتاجون إلى تذكر الإجابات. يمكن للأطفال الذين لا يعملون بلغتهم الأصلية تسمية الأشياء بلغتهم الخاصة أو حتى رسم الصور.

**ملاحظة:** يمكن أن يكون الصمت مخيفاً بالنسبة لبعض الأطفال الذين عانوا من الإجهاد والصدمات. أبقِ التمرين قصيراً في البداية، وتأكد من أن جميع الأطفال يفهمون أن الصمت سيسود.

### 3.5 جزيرة المدرّس

**الأهداف:** سوف يطور المتعلمون الوعي بالحدود الشخصية وطريقة حذرة للتعامل معها. 

**المدة:** 5 دقائق لتقديمتها، لكنها ستبقى طوال كل يوم. 

قد لا يدرك العديد من المتعلمين أو لا يشعرون بحدودهم أو حدود الآخرين. يمكن أن يؤدي بهم ذلك إلى عدم احترام ملكية زملائهم الشخصية، وغزو مساحة الآخرين الشخصية، وعدم إيلاء اهتمام بملكات الآخرين عند استخدامها. لجعل انتهاكات الحدود مرئية وملموسة للأطفال المدارس الأصغر سناً، يمكنك إنشاء جزيرة المدرّس.

اشرح للأطفال أن جزيرة المدرّس هي منطقتك الخاصة. يجب أن تتضمن مكتبك وكل ما هو موجود عليه، فضلاً عن أي شيء آخر ترى من المهم عدم لمسه. على سبيل المثال، يجب ألاّ يجلس أحد على كرسيك، حتى أثناء الاستراحة.


اشرح أنك لا تحب أن يتم انتهاك تلك الحدود. اتفقوا على القواعد والنتائج: يجب على كل شخص يريد عبور تلك الحدود طلب الإذن أولاً. من لا يمتثلون لتلك القاعدة سيحصلون على مهمة صغيرة إضافية، ويجب أن تتفق عليها مع الأطفال عند تقديم القاعدة.


يمكن للأطفال بعد ذلك تحديد ما يعتقدون أنها مساحتهم الشخصية. اطلب منهم مناقشة الأمر في أزواج أو مجموعات صغيرة، ثم تحديد مساحتهم الشخصية للصف كاملاً.


افتح مناقشة إذا كنت تعتقد أن ما حدوده ليس واقعياً أو ليس عادلاً.

## 6.أ.5 تمارين لتحسين تقدير الذات والثقة بالنفس وبناء عقلية إيجابية

### 1.6 مذكرات إيجابية

 الأهداف: بناء الثقة بالنفس من خلال تسليط الضوء على لحظات من الفرح والإنجاز.

 المدة: 20-30 دقيقة لتقديم التمرين، ثم يجب استخدامه في نقاط زمنية مختلفة طوال العام الدراسي.

 المواد المطلوبة: دفتر ملاحظات كبير لكل صف لجميع الطلاب من أجل توثيق التجارب.

بعد لحظة مميزة أو نشاط ممتع، قدم مفهوم دفتر الملاحظات وأسأل المتعلمين كيف اختبروا تلك اللحظة. انظر إذا كان بإمكانهم توثيق النشاط في مجموعات صغيرة ووضع ما وثقوه في دفتر الملاحظات. اشرح أنه يمكن للأطفال اختيار لحظات وإنجازات إيجابية بشكل فردي حول يومهم الدراسي، وكتابتها في دفتر الملاحظات.


عندما يُنجز الأطفال الذين يعانون من الصدمة أو الإجهاد مهمة جديدة، أسألهم عما إذا كانوا يرغبون في تسجيلها في دفتر الملاحظات.


شجع بعض الأطفال على كتابة التجارب. يمكن تسجيل الذكريات مع الرسومات والقصاصات من الصحف أو المجلات أو الصور، أو غيرها من الفنون والحرف اليدوية.


متى أصبح الأطفال على دراية بالمفهوم، شجع الذين عانوا من الصدمة والإجهاد على أخذ دفتر الملاحظات وقراءته من حين لآخر.

إذا كان لديك الوقت، تحدث عن العديد من الأحداث معهم وانظر هل بإمكانك تشجيعهم على تبني عقلية إيجابية وإظهار كيف تطوروا بشكل إيجابي على مرّ الوقت.

## 2.6 مذكرات التعلم

 الأهداف: تركيز انتباه المتعلمين على المضي قدماً في تعلمهم الأكاديمي، ومساعدتهم على إدراك إنجازاتهم والتحديات.

 المدة: 20 دقيقة في نهاية اليوم الدراسي أو الأسبوع.

 المواد المطلوبة: طباعة قالب يوميات التعلم لكل طفل (راجع النموذج أدناه)

ما وجدته مثيراً للاهتمام:	ما كان مضحكاً:	ما كان صعباً:	ما قمت به بشكل جيد:
أفضل لحظة في هذا الأسبوع:	ما ساعدني:	ما يمكنني القيام به بشكل أفضل الآن:	ما لا أزال أرغب في تحسينه:
ما استطعت المساعدة به:	ما حصلتُ على إشادة عليه:	ما شئت انتباهي:	ما أود معرفة المزيد عنه:


اشرح لجميع الأطفال أنهم سيحتاجون إلى كتابة الأشياء التي حدثت خلال الأسبوع ومناقشتها. وزع أوراق اليوميات التعليمية واطلب من الأطفال أن يملأوها. أوضح للأطفال أنهم لا يحتاجون إلى ملء كل الفئات إذا لم يتمكنوا من وضع أي شيء.

إذا كان من الأسهل بالنسبة لك فقط التحدث عن العناصر التي تحتاج إلى وضعها في اليوميات، أو إذا كان من الأسهل رسم الصور، قسم الأطفال إلى مجموعات أو أزواج وقوموا بذلك كنشاط معاً.


قد تشير مذكرات التعلم إلى المدرس ما هي أولويات المتعلمين الفردية، أو أين يواجهون صعوبات في الواقع. سيتمكن البعض من تقديم ملاحظة في حقل "ما استطعت المساعدة به" في كل مرة تقريباً، في حين قد يشكو آخرون من وجود مساحة صغيرة جداً للكتابة في حقل "الصعوبات".

انظر هل بإمكانك تشجيع الأطفال على اتخاذ موقف إيجابي تجاه الأشياء التي يجدونها صعبة أو المجالات التي يكافحون لمثلها، ولكن لا تدفع الطلاب لملء خانة معينة إذا شعروا أنهم غير قادرين على ذلك. لا بأس في بقاء الحقل فارغاً لعدة أسابيع. مع التشجيع اللطيف، سيدد المتعلم طريقة لمثلها.

### 3.6 اختيار نقاط القوة

 الأهداف: تشجيع المتعلمين على إنفاق بعض الوقت في التفكير بشكل إيجابي بزملائهم في الصف والإقرار بأنهم يتمتعون بأنفسهم بنقاط قوة.

 المدة: 10 دقائق

 المواد المطلوبة: مجموعة من بطاقات نقاط القوة مع كلمات عليها، ومجموعات من بطاقتين مع اسم كل متعلم (راجع نموذج بطاقات نقاط القوة أدناه).

مساعدة	ينجح في العمل الجماعي	مؤدب	ودود
شجاع	فضولي	حساس	صبور
صادق	باحث عن حل	متفائل	ظريف، مضحك
عفوي	مستقل	مجتهد	جدير بالثقة
موهوب في..	يحسن التركيز	مسؤول	دقيق في مراعاة المواعيد
مثابر	أنيق	يقظ	حاذق
نشط	مرن	متأمل	رياضي
مراعٍ	حذر	خلاق	موسيقي

ضع كل بطاقات نقاط القوة بشكل ظاهر للعيان في مكان مرئي أو على الحائط. أضف كلمات تصف نقاط قوة أخرى إذا كان باستطاعة متعلمي صفك التفكير بمزيد من الكلمات.

ضع أسماء الجميع في حقيبة مرتين. يختار كل شخص في الصف اسمين من الحقيبة ويحتاج إلى اختيار نقطة قوة لكل متعلم.

يمكنهم مناقشة ذلك مع متعلم آخر في الصف. تحقق من أن كل متعلم قد اختار كلمة لنقطة قوة معينة ويمكنه توضيح سبب ذلك بشكل مناسب. تجول في الصف واجعل الجميع يتحدثون عن زملائهم في الصف ونقاط القوة التي يتمتعون بها.

في وقت لاحق، يمكنك استخدام بطاقات نقاط القوة كجزء أخير في رحلة صفية حيث تتاح للمتعلمين فرصة التعرف على بعضهم البعض بشكل مختلف وقد يكون لديهم أفكار حول نقاط قوة جديدة لزملائهم في الصف.



## 7.أ.5 ممارسات صفية لتطوير مشاعر الكفاءة والتمكين الذاتي

بالإضافة إلى الأنشطة والأدوات الموضحة أعلاه، يمكن أن تساعد الممارسات الصفية التالية في تحسين مهارات الطلاب العقلية وإدراكهم لذاتهم.

### 1.7 ممارسة الرياضة، وفواصل حركية وذهنية

**الأهداف:** إعطاء كل متعلم فرصة للتخلص من الإجهاد وتخفيف التوتر خلال النهار، وبالتالي تحسين التركيز.



كما هو الحال مع بطاقات الحركة في أنشطة صندوق التهدئة، إذا شعر المتعلمون بالحاجة إلى تحريك أجسادهم، وفر لهم الفرصة للقيام بذلك. يمكنهم القيام بسلسلة من تمرين القرفصاء، أو القفز أو غيرها من الحركات مثل لمس الكوع الأيسر بالساق اليمنى والعكس بالعكس. يمكنك تشغيل الموسيقى والطلب من المتعلمين الرقص، مما يعيد التركيز إلى كل شخص في الصف.

إذا كان هنالك خيار أمام الطلاب للذهاب للخارج والركض وتنشق الهواء النقي، فحاول أن تقدم لهم ذلك. عندما تتوقع من الطلاب التركيز باهتمام تفصيلي لفترة أطول من الوقت، يمكن أن تساعد جدولة استراحة عقلية مدتها خمس دقائق على إبقاء الطلاب هادئين، خاصة أولئك الذين يعانون من مشاكل في التركيز.

### 2.7 رؤية المتعلم وسماعه


**الأهداف:** إعطاء كل متعلم فرصة للشعور بالارتباط بالمدرسة كما لو أنه ينتمي إليها وبناء إحساسه بقيمته الذاتية.



أحياناً، كل ما يحتاج إليه المتعلم هو أن يفهمه مدرسه بشكل أفضل. إذا كنت قادراً على ذلك، حاول التحدث إلى المتعلمين الذين تشعر أنهم يواجهون صعوبات لمدة دقيقتين كل يوم حول أي شيء يريد المتعلم التحدث عنه، لعشرة أيام متتالية. يمكنك بعد ذلك الانتقال إلى التحدث معه كل يومين لمدة أسبوع أو نحو ذلك، وتدرجياً، دع الدردشة تصبح غير رسمية أكثر.

(فيشر وفراي، 2016).

### 3.7 الحصول على دور، أيًا كان

الأهداف: السماح لكل متعلم بالشعور بالمشاركة والإنتاجية خلال فترات الدراسة عندما يشعرون بأنهم أقل انخراطاً أو إنتاجاً. 

يمكن أن تكون أحياناً المشاركة في نشاط صوتي أو أي نشاط جماعي آخر مرعبة لأحد المتعلمين. اصنع قلادات مع بطاقات تحمل عبارة "مراقب"، أو "مدون ملاحظات"، أو "باني مفردات". اجعل القلادات متاحة لجميع المتعلمين.

سيتمكن المتعلمون من أخذ هذه القلادات إذا شعروا أن لا دور لهم في أحد الأنشطة. حين يطلب أحد المتعلمين قلادة، يكتسب دوراً ويصبح مدون ملاحظات رسمي، أو مراقباً، أو يصبح شخصاً يرصد مفردات جديدة لا يعرفها ويمكنه البحث عنها لاحقاً.


بالإضافة إلى ذلك، فإن الأدوار العامة مفيدة للأطفال لاكتساب فكرة تحمل المسؤولية عن أشياء مختلفة. فالأدوار العامة مثل مراقب الصف، وسيط النزاع، زميل، مساعد تعليمي، وموجه للطلاب الجدد تساعد الأطفال على الشعور بالكفاءة، وأنهم يساهمون في مشروع أوسع.


## 5.ب لمستوى المدرسة الثانوية


بالإضافة إلى ذلك، فهي تتناول كيف يمكن لديناميكيات الصف بأكمله أن تؤثر على رفاهية الفرد، بما في ذلك مواضيع مثل الترحيب بالقادمين الجدد، وخلق بيئات تعليمية بناءة لجميع الأطفال، وفهم حدود الصف وسلوكياته.

يوجد أدناه عدد من الألعاب والأنشطة والتمارين والطرق التربوية التي يمكن استخدامها في الصف للتصدي لتحديات الإجهاد والصدمات النفسية. فهي تركز على التعلم الاجتماعي والعاطفي وتطوير المهارات مثل الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي، والقيمة الذاتية، والتمكين، والثقة بالنفس.

### 5.ب.1 أنشطة لمساعدة جميع الأطفال على فهم تجربة الوافدين الجدد إلى الصف

 الأهداف: المساعدة في خلق بيئة آمنة لجميع الطلاب

 المدة: 20 دقيقة

 المواد المطلوبة: أوراق عمل مع نص "لا يمكن فهمه" ومجموعة أسئلة "لا يمكن فهمها".

#### تعلم لغة جديدة: المرحلة الثانوية

امنح كل متعلم ورقة عمل مع نص بلغة لا يفهمها. إذا كنت تريد كتابة نص "غير مفهوم" بنفسك، فيمكنك توليده باستخدام نص عشوائي وخلطه باستخدام هذه الأداة عبر الإنترنت:

<http://textmechanic.com/text-tools/obfuscation-tools/reverse-text-generator/>

تحتوي ورقة العمل على بعض الأسئلة حول النص في الأسفل. اطلب من المتعلمين ملء الإجابات على الأسئلة المرافقة. من الواضح أنه سيكون من المستحيل عليهم ملء الإجابات.

بعد قيامهم بذلك، استرد الأوراق وتظاهر بـ "وضع علامة" على الأسئلة. قسم الصف إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم التفكير في السبب الذي قد يجعلك تطلب منهم القيام بهذه المهمة. اجمعهم في مناقشة جماعية.

اطلب منهم التفكير في تجارب الوافدين الجدد الذين لا يتحدثون لغة صفهم. اطلب من المتعلمين التفكير في أشياء أخرى قد تكون مختلفة بالنسبة للوافدين الجدد القادمين إلى المدرسة، وتحدثوا عن هذه الأمور معاً كصف. فكر في إدراج بعض الأفكار على لوح في غرفة الصف والتي تم التوصل إليها معاً حول طريقة تقبل الوافدين الجدد والانفتاح عليهم.

## 5.ب.2 أدوات لتنظيم العواطف والسلوك في بيئة الصف وأدوات للمتعلمين لبناء الوعي حول عواطفهم وتجاربهم وتنظيمها ومعالجتها

### 1.2 مقياس التوتر

(مماثل لمقياس التوتر لمستوى المرحلة الابتدائية، راجع 5.أ.)

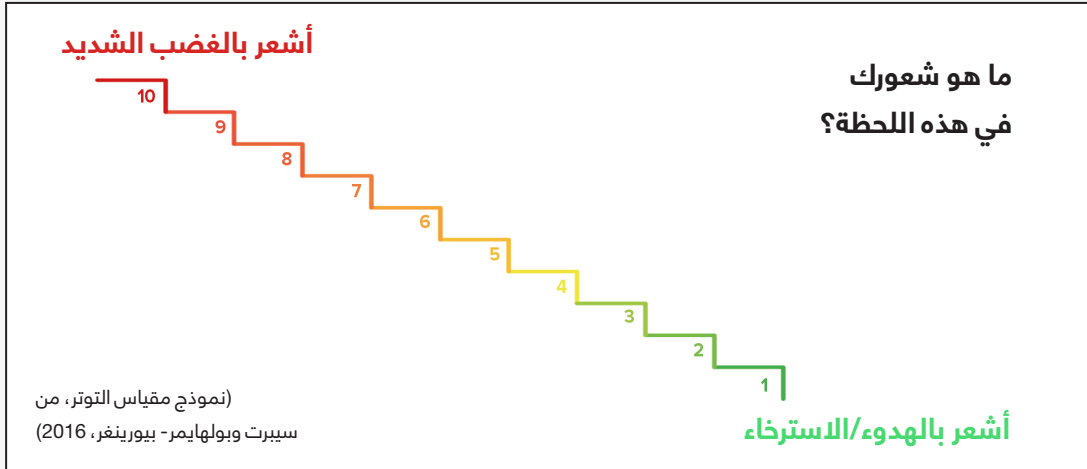
**الأهداف:** يمارس الطلاب الوعي الذاتي. فهم يكتسبون القدرة على التعرف على حالات توترهم استناداً إلى سلوكهم ومشاعرهم، وتسميتها وإيجاد طرق للتعامل معها.



المدة: 15 – 20 دقيقة لتقديم مقياس التوتر.



المواد المطلوبة: صورة كبيرة أو رسم أو أي عرض آخر لمقياس التوتر مع تصنيف من 1 إلى 10 (راجع النموذج أدناه).



اسأل المتعلمين: "كيف تشعرون الآن؟ هل أنتم عصبوي المزاج أم هادئون؟". اشرح للأطفال أن الرقم 1 على هذا المقياس يعني "أنا مرتاح تماماً" والرقم 10 يعني "أشعر بحالة عصبية شديدة وضيق في الصدر، ولا أعلم ما يجب أن أفعل، أنا متوتر جداً". اسألهم: "عند أي مستوى أنتم الآن؟".


بعد ذلك، أدخل بعض الكلمات المتعلقة بالعاطفة والتوتر إلى الصف (على سبيل المثال، عصبوي، متحمس، مرهق، قلق، منزعج) واسأل المتعلمين هل بإمكانهم التفكير بالمزيد. اطلب من المتعلمين أن يعملوا في مجموعات لوضع قائمة بالكلمات ومعرفة هل بإمكانهم اختيار أين يجب أن تكون الكلمات على مقياس التوتر. ليس هنالك إجابات خاطئة. اكتب الكلمات على المقياس (أو ارفقها بطريقة أخرى) وعلق المقياس في مكان مرئي بشكل واضح.


اطرح السؤال التالي: "بالنظر لإجاباتكم السابقة، ما الذي يتعين عليكم القيام به لخفض التوتر درجةً على مقياس التوتر؟". سيُعرب المتعلمون عن أفكارهم الخاصة حول ما يحتاجونه لتقليل التوتر. قد يكون بعضهم طوروا طرقهم الخاصة لتهدئة أنفسهم، فيما البعض الآخر لم يفعل ذلك. اكتب هذه الطرق واستخدمها كأساس لنشاط صندوق التهذئة (راجع 2.2).


اسأل المتعلمين كل صباح وخلال اليوم إذا كانوا يستطيعون تقييم مستويات التوتر لديهم. عندما ترى متعلماً يبدو أنه يشعر بالتوتر أو مشحون عاطفياً، اطلب منه تحديد المستوى الذي يجد نفسه فيه واقرن ذلك بنشاط صندوق التهذئة لمساعدته على الشعور بالتحسن.

ملاحظة: كلما استخدم الشخص المقياس أكثر، كلما أصبح أفضل في تقييم توتره. شجع المتعلمين على تقييم أنفسهم خلال اليوم بشكل منتظم.

## 2.2 صندوق التهذئة

 الأهداف: تهدئة الطلاب عندما يواجهون مستويات مرتفعة من التوتر. إذا كان لدى أحد المتعلمين ميل إلى "الانفصال" يمكنك استخدام هذا الصندوق للمساعدة في إعادته إلى اللحظة الحالية.

 المدة: 20-30 دقيقة لإعداد صندوق التهذئة وشرح طريقة عمله.

 المواد المطلوبة: صندوق أو وعاء كبير، ربما قمت بتزيينه في الصف مع الأطفال، مع غطاء. 6 - 8 أغراض لملء الصندوق. صندوق التهذئة هو عبارة عن صندوق أو وعاء آخر في الصف يحتوي على مجموعة من الأشياء المهدئة التي تساعد الطلاب على الهدوء وإعادة تركيز أنفسهم إذا شعروا بالتوتر. يجب تطوير محتويات صندوق التهذئة مع المتعلمين أو الأطفال.

ابدأ بمناقشة وضع قائمة بالأشياء التي ساعدت المتعلمين في المواقف الصعبة في الماضي. هل كان كوب من الشوكولاتة الساخنة؟ أو لعبة؟ أو شيء آخر، مثل بطانية مفضلة أو قطعة موسيقية؟ اطلب من المتعلمين أن يحضروا إلى المدرسة أي مواد يرغبون وضعها في الصندوق. تأكد من وجود بعض المواد في الصف في حالة عدم إحضار الطلاب لأي منها. ثم اطلب من الطلاب صنع بطاقات تأكيد إيجابية لوضعها في الصندوق. تصف هذه البطاقات الأعمال أو الذكريات أو التجارب الإيجابية الأخرى لتقليل التوتر، مثل الحصول على عنق من شخص ما، أو التفكير في ذكريات رحلة سعيدة أو لحظة معاً.

أضف بطاقات تتضمن فكرة الحركة أيضاً، واصفة الأفعال التي يمكن للطلاب القيام بها لإطلاق التوتر (على سبيل المثال، التنفس العميق ببطء، حركات الإحماء، والأنشطة البدنية مثل القفز، أو الشقلبة، أو الجري أو غيرها).

إحضار مواد إضافية ، على سبيل المثال:

- كرات حسية، كرات ضد التوتر، كرات لينة، كرات القذف.
- قطع من القماش - حرير، صوف، قماش ناعم.
- علكة أو حلويات قوية الطعم (نعناع).
- فواكه مجففة أو مكسرات أو شوكولاته أو حلويات صغيرة (مثل الزبيب والمشمش واللوز والبنديق). تأكد من التحقق من عدم معاناة الأطفال من الحساسية أو عدم تحمل أي من الوجبات الخفيفة المتوفرة وخذ كذلك في الاعتبار أي عادات دينية في الأكل.
- ألعاب من الحيوانات المحشوة.
- الزيوت الأساسية: الخزامى والنعناع الياباني. تأكد من أن المتعلمين يفهمون أن عليهم عدم وضع الزيت مباشرة على بشرتهم ولكن عليهم وضعه على الأنسجة أو الملابس لشمه.
- بالونات لفقعها. ومتى تم استخدامها، يمكن رميها.
- أكياس رمل لموازنتها على رأس الشخص.
- لا أدوية.

تأكد من تكيف مجموعة الأغراض مع المجموعة التي ستستخدم معها صندوق التهدئة. نظم "جلسة اختبار" في الصف. اسمح للمتعلمين باختيار الأغراض من الصندوق و"تجربتها" كما يرغبون. ناقش كيف يمكن أن يكون لكل غرض تأثير وكيف يمكن أن يقلل من التوتر.

املاً الصندوق في الصف مع الطلاب. ضع الأغراض الموجودة على الطاولة في الصندوق. يمكنكم تزيين الصندوق معاً أيضاً.

### طوال الحصص الدراسية العادية:

عندما يظهر الطلاب علامات الإجهاد (الشعور بالقلق، صعوبة في التركيز، يجادلون أو يصبحون عدوانيين، يحدقون في الفراغ، إلخ) يمكنك أولاً المحاولة واستخدام مقياس التوتر معهم كي يعبروا عن مستوى توترهم ويقترحوا بأنفسهم كيف يمكنهم التخلص من بعض التوتر. يمكنك طرح أسئلة مثل: "أرى أنكم تشعرين بالقلق، ما هو الرقم الذي يعبر عن شعورك على مقياس التوتر؟". يمكنك تشجيعهم على الحصول على شيء من الصندوق إذا شعروا أن ذلك سيساعدهم.


إذا كان التوتر قد بلغ المستوى 6 أو بإمكانك أن ترى أو تشعر بأن أحد المتعلمين متوتر للغاية أو يصارع للسيطرة على نفسه، يمكنك فتح صندوق التهدئة معاً على الفور والبحث عن شيء مناسب لتهدئته.


من حين لآخر، قد يكون لدى أحد المتعلمين مستوى توتر عالي للغاية، محددًا ذاته في المستوى من 7 إلى 10. في هذه الحالات، قد يكون النشاط البدني هو العلاج الوحيد الممكن. قدم له بطاقات فكرة الحركة أو اقترح عليه المشي أو الجري في الخارج إن أمكن.

في حال لم يملك بعد المتعلمون مهارات التنظيم الذاتي لاستخدام مقياس التوتر، يمكنك أن تكون استباقياً. ما عليك سوى ملاحظة ما تراه يجري في داخلهم ثم اقترح أن يأخذوا شيئاً من الصندوق إذا كانوا يحتاجون إلى تهدئة ذواتهم.

## 5.ب.3 أنشطة لتطوير ضبط النفس والاستجابة المثبتة عند المتعلمين، وهي أنشطة تدرب العقل على التفكير قبل أن يتفاعل المتعلمون جسدياً أو عاطفياً مع مواقف معينة

### 1.3 قاعدة التوقف

 الأهداف: يتعلم المتعلمون حدودهم واحتياجاتهم ويقدرّون على التعبير عن أنفسهم عندما يتجاوز آخرون تلك الحدود. يتعلم المتعلمون الاستماع إلى احتياجات الآخرين واحترامهم.

 المدة: 15 - 20 دقيقة لتقديم القاعدة.

 المواد المطلوبة: لا شيء


ابدأ مناقشة مع المتعلمين حول الأشياء التي قد يفعلها الأشخاص أحياناً في الملعب. فكر في الجري ولعب كرة القدم أو لعبة "اللقطة". اسألهم عما يمكنكم فعله عندما يصبح أحدهم فظاً للغاية أو يبدأ في إزعاج الآخرين، على سبيل المثال، عن طريق الركض والارتطام بهم أو دفعهم في الملعب

اشرح قاعدة الصف: إذا قام شخص ما بأمر يتعارض مع متعلم آخر أو يزعجه أو يؤذيه، يمكن للأخير بأن يقول "توقف". إذا أراد المتعلمون ذلك، فيمكنهم اختيار إيماءة أو كلمة لتوضيح ذلك، على سبيل المثال، رفع أيديهما إلى الأمام مع ذراعيهما مطويين. تُطبق هذه القاعدة كلما تم تخطي حدود شخصية، وعندما يُنظر إلى سلوك رقيق في الصف بأنه غير مناسب. يمكن أن يحدث ذلك في الملعب أو الصف أو أي مكان آخر.

تحدث عن عدد المرات التي قد تحدث فيها أشياء كهذه واسأل المتعلمين إذا كانوا يعتقدون أنها جزء طبيعي من الحياة. تحدث عن هذه الانتهاكات البسيطة (الركض والارتطام بشخص ما، قول شيء غير لطيف) كجزء طبيعي من الحياة، وتحدث عن طريقة حدوث النزاعات والمعارك والحجج بشكل طبيعي. ومع ذلك، يجب أن تؤكد على أن المتعلمين قادرين دائماً على طلب التوقف عندما يشعرون بعدم الارتياح. قسّم المتعلمين إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم أن يمثلوا موقفاً يحتاج فيه أحدهم إلى طلب التوقف. تأكد من توقف جميع الأطراف التي تلعب دور "المعتدي" على الفور.

دع المتعلمين يعلمون أنه إذا حدث شيء ما في الصف أو في الملعب، فعليهم استخدام قاعدة التوقف ثم إخبار شخص بالغ إذا استمر السلوك. يمكن للمتعلمين أيضاً التفكير في أمثلة لـإساءة الاستخدام المحتملة لقاعدة التوقف، على سبيل المثال عندما يعلن المدرّس عن الفرض المنزلي ويصرخ أحد المتعلمين "توقف" لأنه لا يشعر برغبة في القيام به. كرر التمرين في الصف عدة مرات في الأسابيع القليلة الأولى، ثم ربما مرة واحدة في الأسبوع. اسأل المتعلمين هل استخدموا القاعدة في الملعب أو الصف، وأشدّ بهم إن فعلوا ذلك. اطلب منهم تمثيل الحالات التي حدثت. يجب ألا يسموا "المعتدي" ما لم يوافقوا على أن يكونوا جزءاً من التمثيل.

## 2.3 "1-2-3-4-5"

 الأهداف: رفع المتعلمين من مستوى وعيهم بما يحدث في كل لحظة وإعادتهم إلى المكان والزمان الحاليين من خلال النظر والسمع واللمس. يمكن للأطفال الذين يعانون من مشاكل شديدة في الانتباه تطوير قدرتهم على التركيز.

 المدة: 10 دقائق – 15 دقيقة، وبضع مرات في الأسبوع إن أمكن

**ملاحظة:** يتطلب هذا التمرين مستوى عالٍ من التركيز ويمكنه في البداية أن يربك الأطفال الذين يعانون من مشاكل الانتباه.

في مجموعة، اطلب من المتعلمين: "سموا لي خمسة أشياء ترونها؟"، واسمح لهم تسمية الأشياء بصوت عالٍ.

بعد ذلك، اطلب منهم: "سموا لي خمسة أشياء تسمعونها؟".

يجب أن يكون المتعلمون الآن هادئين جداً ويستمعون إلى الأصوات في الغرفة. ثم اسألهم ما سمعوا. اسألهم الآن: "سموا لي خمسة أشياء تلمسونها؟"، ويسمي المتعلمون ما يدركونه مستخدمين حاسة اللمس.


افعل ذلك مرة أخرى، ولكن في الجولة الثانية، يجب على المتعلمين كتابة ما يدركون.


يمكن للمتعلمين الذين لا يعملون بلغتهم الأصلية تسمية الأشياء بلغتهم الخاصة إذا كان الأمر أسهل. جرب التمرين بصمت، أي دون أن يقول الأطفال ما يرون.

**ملاحظة:** يمكن أن يكون الصمت مخيفاً بالنسبة لبعض المتعلمين الذين عانوا من الإجهاد والصدمات. أبقِ التمرين قصيراً في البداية، وتأكد من أن جميع المتعلمين يفهمون أن الصمت سيسود.



### 3.3 جزيرة المدرس

الأهداف: سوف يطور المتعلمون الوعي بالحدود الشخصية وطريقة حذرة للتعامل معها. 

المدة: 5 دقائق لتقديمتها، لكنها ستبقى طوال كل يوم. 

قد لا يدرك العديد من المتعلمين أو لا يشعرون بحدودهم أو حدود الآخرين. يمكن أن يؤدي بهم ذلك إلى عدم احترام ملكية زملائهم الشخصية، وغزو مساحة الآخرين الشخصية، وعدم إيلاء اهتمام بممتلكات الآخرين عند استخدامها.

اشرح للمتعلمين أن جزيرة المدرس هي منطقتك الخاصة. يجب أن تتضمن مكتبك وكل ما هو موجود عليه، فضلاً عن أي شيء آخر ترى من المهم عدم لمسه. على سبيل المثال، يجب ألاّ يجلس أحد على كرسيك، حتى أثناء الاستراحة.

اشرح أنك لا تحب أن يتم انتهاك تلك الحدود. اتفقوا على القواعد والنتائج: يجب على كل شخص يريد عبور تلك الحدود طلب الإذن أولاً.

من لا يمثلون لتلك القاعدة سيحصلون على مهمة صغيرة إضافية، ويجب أن تتفق عليها مع المتعلمين عند تقديم القاعدة.


يمكن للمتعلمين أيضاً بعد ذلك تحديد ما يعتقدون أنها مساحتهم الشخصية. اطلب منهم مناقشة الأمر في أزواج أو مجموعات صغيرة، ثم تحديد مساحتهم الشخصية للصف كاملاً.


افتح مناقشة إذا كنت تعتقد أن ما حدوده ليس واقعياً أو ليس عادلاً.


إن أمكن، تحدث مع مدرّسين آخرين حول القيام بهذا النشاط وفرصة لجعله نشاطاً على مستوى المدرسة.

## ب.5.4 تمارين لتحسين تقدير الذات والثقة بالنفس وبناء عقلية إيجابية

### 1.4 مذكرات إيجابية

 الأهداف: بناء الثقة بالنفس من خلال تسليط الضوء على لحظات من الفرح والإنجاز.

 المدة: 20-30 دقيقة لتقديم التمرين، ثم يجب استخدامه في نقاط زمنية مختلفة طوال العام الدراسي.

 المواد المطلوبة: دفتر ملاحظات كبير لكل صف لجميع الطلاب من أجل توثيق التجارب.

بعد لحظة مميزة أو نشاط ممتع، قدم مفهوم دفتر الملاحظات واسأل المتعلمين كيف اختبروا تلك اللحظة. انظر إذا كان بإمكانهم توثيق النشاط في مجموعات صغيرة ووضع ما وثقوه في دفتر الملاحظات.


اشرح أنه يمكن للأطفال اختيار لحظات وإنجازات إيجابية بشكل فردي حول يومهم الدراسي، وكتابتها في دفتر الملاحظات. عندما يُنجز الأطفال الذين يعانون من الصدمة أو الإجهاد مهمة جديدة بشكل فردي، أسألهم عما إذا كانوا يرغبون في تسجيلها في دفتر الملاحظات. شجع بعض الأطفال على كتابة التجارب.


يمكن تسجيل الذكريات بواسطة الرسومات والقصاصات من الصحف أو المجلات أو الصور، أو غيرها من الفنون والحرف اليدوية.

متى أصبح الأطفال على دراية بالمفهوم، شجع الذين عانوا من الصدمة والإجهاد على أخذ دفتر الملاحظات وقراءته من حين لآخر.

إذا كان لديك الوقت، تحدث عن العديد من الأحداث معهم وانظر هل بإمكانك تشجيعهم على تبني عقلية إيجابية وإظهار كيف تطوروا بشكل إيجابي على مرّ الوقت.

## 2.4 مذكرات التعلم

 الأهداف: تركيز انتباه المتعلمين على المضي قدماً في تعلمهم الأكاديمي، ومساعدتهم على إدراك إنجازاتهم والتحديات.

 المدة: 20 دقيقة في نهاية اليوم الدراسي أو الأسبوع.

 المواد المطلوبة: طباعة قالب يوميات التعلم لكل طفل (راجع النموذج أدناه)

ما وجدتته مثيراً للاهتمام:	ما كان مضحكاً:	ما كان صعباً:	ما قمت به بشكل جيد:
أفضل لحظة في هذا الأسبوع:	ما ساعدني:	ما يمكنني القيام به بشكل أفضل الآن:	ما لا أزال أرغب في تحسينه:
ما استطعت المساعدة به:	ما حصلتُ على إشادة عليه:	ما شئت انتباهي:	ما أود معرفة المزيد عنه:


اشرح لجميع الأطفال أنهم سيحتاجون إلى كتابة الأشياء التي حدثت خلال الأسبوع ومناقشتها. وزع أوراق اليوميات التعليمية واطلب من الأطفال أن يملأوها. أوضح للأطفال أنهم لا يحتاجون إلى ملء كل الفئات إذا لم يتمكنوا من وضع أي شيء.


إذا كان من الأسهل بالنسبة لك فقط التحدث عن العناصر التي تحتاج إلى وضعها في اليوميات، أو إذا كان من الأسهل رسم الصور، قسم الأطفال إلى مجموعات أو أزواج وقوموا بذلك كنشاط معاً.


قد تشير مذكرات التعلم إلى المدرس ما هي أولويات المتعلمين الفردية، أو أين يواجهون صعوبات في الواقع. سيتمكن البعض من تقديم ملاحظة في حقل "ما استطعت المساعدة به" في كل مرة تقريباً، في حين قد يشكو آخرون من وجود مساحة صغيرة جداً للكتابة في حقل "الصعوبات".

انظر هل بإمكانك تشجيع الأطفال على اتخاذ موقف إيجابي تجاه الأشياء التي يجدونها صعبة أو المجالات التي يكافحون لملئها، ولكن لا تدفع الطلاب لملء خانة معينة إذا شعروا أنهم غير قادرين على ذلك. لا بأس في بقاء الحقل فارغاً لعدة أسابيع. مع التشجيع اللطيف، سيجد المتعلم طريقة لملئه.

### 3.4 اختيار نقاط القوة

 الأهداف: تشجيع المتعلمين على إنفاق بعض الوقت في التفكير بشكل إيجابي بزملائهم في الصف والإقرار بأنهم يتمتعون بأنفسهم بنقاط قوة.

 المدة: 10 دقائق

 المواد المطلوبة: مجموعة من بطاقات نقاط القوة مع كلمات عليها، ومجموعات من بطاقتين مع اسم كل متعلم (راجع نموذج بطاقات نقاط القوة أدناه).

ودود	مؤدب	ينجح في العمل الجماعي	مساعد
صبور	حساس	فضولي	شجاع
ظريف، مضحك	متفائل	باحث عن حل	صادق
جدير بالثقة	مجتهد	مستقل	عفوي
دقيق في مراعاة المواعيد	مسؤول	يحسن التركيز	موهوب في..
حاذق	يقظ	أنيق	مثابر
رياضي	متأمل	مرن	نشط
موسيقي	خلاق	حذر	مراع

ضع كل بطاقات نقاط القوة بشكل ظاهر للعيان في مكان مرئي أو على الحائط. أضف كلمات تصف نقاط قوة أخرى إذا كان باستطاعة متعلمي صفك التفكير بمزيد من الكلمات.


ضع أسماء الجميع في حقيبة مرتين. يختار كل شخص في الصف اسمين من الحقيبة ويحتاج إلى اختيار نقطة قوة لكل متعلم. يمكنهم مناقشة ذلك مع متعلم آخر في الصف. تحقق من أن كل متعلم قد اختار كلمة لنقطة قوة معينة ويمكنه توضيح سبب ذلك بشكل مناسب. تجول في الصف واجعل الجميع يتحدثون عن زملائهم في الصف ونقاط القوة التي يتمتعون بها.

في وقت لاحق، يمكنك استخدام بطاقات نقاط القوة كجزء أخير في رحلة صفية حيث تتاح للمتعلمين فرصة التعرف على بعضهم البعض بشكل مختلف وقد يكون لديهم أفكار حول نقاط قوة جديدة لزملائهم في الصف.

## 5.ب.5 ممارسات صفية لتنظيم جو الصف وضمان أن جميع المتعلمين يشعرون بالمشاركة والإيجابية

بالإضافة إلى الأنشطة والأدوات المذكورة أعلاه، يمكن للممارسات الصفية التالية أن تساعد في تطوير حس إيجابي بالذات وبالمؤهلات الذاتية في الصف والحياة.

### 1.5 التمارين والحركة

 الأهداف: إعطاء كل متعلم فرصة للتخلص من الإجهاد وتخفيف التوتر خلال النهار، وبالتالي تحسين التركيز.


 المدة: 10 دقائق


كما هو الحال مع بطاقات الحركة في أنشطة صندوق التهدئة، إذا شعر المتعلمون بالحاجة إلى تحريك أجسادهم، وفر لهم الفرصة للقيام بذلك.

يمكنهم القيام بسلسلة من تمرين القرفصاء، أو القفز أو غيرها من الحركات مثل لمس الكوع الأيسر بالساق اليمنى والعكس بالعكس.

يمكنك تشغيل الموسيقى والطلب من المتعلمين الرقص، مما يعيد التركيز إلى كل شخص في الصف. إذا كان هنالك خيار أمام الطلاب للذهاب للخارج والركض وتنشق الهواء النقي، فحاول أن تقدم لهم ذلك.

### 2.5 استراحات العقل


 الأهداف: إعطاء كل متعلم فرصة للتخلص من الإجهاد وتخفيف التوتر خلال النهار، وبالتالي تحسين التركيز.

 المدة: 5 دقائق

عندما تتوقع من المتعلمين التركيز باهتمام تفصيلي لفترة طويلة من الوقت، فإن جدولة خمس دقائق كاستراحة للعقل ستساعد على إبقاء الصف هادئاً ومهتماً بالدرس، خاصة للمتعلمين الذين يعانون من الإجهاد والصدمة. يمكن أن تكون الأفكار لاستراحات العقل:

- لعبة الورق والمقص والحصى؛ يلعب المتعلمون هذه اللعبة في أزواج.
- لعبة الصور في الهواء؛ أطلب من المتعلمين الجلوس في أزواج ورسم صور في الهواء بإصبعهم. ثم يحتاج شريكهم إلى تخمين ما هي الصورة.
- إخبار قصة في مجموعة؛ يجلس المتعلمون في دوائر من ثمانية ويقول كل واحد منهم كلمة ليروي قصة. يمكنهم أيضاً أن يقولوا جملة كاملة.

### 3.5 رؤية المتعلم وسماعه


**الأهداف:** إعطاء كل متعلم فرصة للشعور بالارتباط بالمدرسة كما لو أنه ينتمي إليها وبناء إحساسه بقيمته الذاتية. 

**المدة:** دقيقتان لعشرة أيام أو دقيقتان في اليوم خلال خمسة أيام. 

أحياناً، يحتاج المتعلمون إلى أن يراهم الآخرون وأن يشعروا بأن أحداً ما يقدرهم. إذا كنت قادراً على ذلك، حاول التحدث إلى المتعلمين الذين تشعر أنهم يواجهون صعوبات لمدة دقيقتين كل يوم لعشرة أيام متتالية (حول أي شيء يريد المتعلم التحدث عنه).

يمكنك بعد ذلك الانتقال إلى التحدث معه كل يومين لمدة أسبوع أو نحو ذلك، وتدرجياً، دع الدردشة تصبح غير رسمية أكثر.

### 4.5 الحصول على دور، أيّاً كان

**الأهداف:** السماح لكل متعلم بالشعور بالمشاركة والإنتاجية خلال فترات الدراسة عندما يشعرون بأنهم أقل انخراطاً أو إنتاجاً. 

يمكن أن تكون أحياناً المشاركة في نشاط صوتي أو أي نشاط جماعي آخر مرعبة لأحد المتعلمين. اصنع قلادات مع بطاقات تحمل عبارة "مراقب"، أو "مدوّن ملاحظات"، أو "باني مفردات".

اجعل القلادات متاحة لجميع المتعلمين. سيتمكن المتعلمون من أخذ هذه القلادات إذا شعروا أن لا دور لهم في أحد الأنشطة. حين يطلب أحد المتعلمين قلادة، يكتسب دوراً ويصبح مدون ملاحظات رسمي، أو مراقباً، أو يصبح شخصاً يرصد مفردات جديدة لا يعرفها ويمكنه البحث عنها لاحقاً.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الأدوار العامة مفيدة للأطفال لاكتساب فكرة تحمل المسؤولية عن أشياء مختلفة. فالأدوار العامة مثل مراقب الصف، وسيط النزاع، زميل، مساعد تعليمي، وموجه للطلاب الجدد تساعد الأطفال على الشعور بالكفاءة، وأنهم يساهمون في مشروع أوسع.

## 5.5 أنشطة عقلانية



الأهداف: إعطاء كل متعلم فرصة لتهدئة نفسه وإعادة التركيز والعودة إلى اللحظة الحالية.

تقدم اليوغا والتأمل للطلاب فرصاً للعودة إلى اللحظة الحالية. إذا كان لديك أي خبرة في المجالين، فاعرضهما كفرص لطلابك عندما يظهر مضطربين، أو حتى كنشاط يومي أو أسبوعي. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك إضافة اليوغا أو التأمل أو التنفس كبطاقة أو فرصة إلى صندوق التهدئة (راجع الفصول ذا الصلة أعلاه). التمارين أدناه هي أمثلة على كيفية البدء:

- **العد التنازلي من 50 مع التنفس.** اطلب من المتعلمين الوقوف والتحرك قليلاً لمدة دقيقة. ثم اطلب منهم الوقوف مستريحين ورجليهما متباعدتين قليلاً.
- اطلب من المتعلمين وضع يد على قلبهم والأخرى على بطنهم. يجب أن يغلقوا أعينهم ويبدأوا عدّاً تنازلياً مع كل شهيق من 50 إلى 0. سيكون الأمر صعباً في البداية، لذا يمكنهم البدء بالعد التنازلي من 10 إلى 0.
- **"مربع الأنفاس".** اطلب من المتعلمين أن يتخيلوا أنهم يرسمون مربعاً بدءاً من الزاوية السفلية اليسرى. يتنفسون ويرسمون الجانب الأيسر وهم يعدون إلى ثلاثة. ثم يحبسون أنفاسهم لثلاث ثوانٍ ويتخيلون أنهم يرسمون من اليسار إلى اليمين أعلى المربع. يزفرون وهم يعدون إلى ثلاثة مجدداً ويتخيلون أنهم يرسمون الجانب الأيمن للمربع نزولاً، ثم يحبسون أنفاسهم وهم يعدون إلى ثلاثة بينما يتخيلون أنهم يرسمون قاع المربع من اليمين إلى اليسار.

## ملحق

قائمة أكثر اكتمالاً للأعراض لدى الأطفال والمراهقين الذين يعانون من الإجهاد والصدمة.

**الأطفال الصغار:** الخوف من الظلام أو من الحيوانات؛ التمللم الشديد في الليل؛ نوم مضطرب؛ التبول في الفراش أو التغوط على الرغم من أنهم كانوا مدربين على النونية؛ صعوبة في الكلام؛ مشاكل الشهية (الإفراط في تناول الطعام أو تقليله)؛ زيادة البكاء أو الصراخ؛ التجمد؛ الارتعاش؛ خوف شديد من تركهم بمفردهم؛ التشبث بالوالدين؛ خوف من الغرباء؛ انتكاسات في النمو.

**الأطفال في سن المدرسة:** أفكار وصور وأسئلة متكررة؛ الأنين؛ التشبث؛ زيادة اليقظة، استجابة إيجابية؛ الإثارة الجسدية؛ الأرق؛ زيادة التهيج والسلوك العدواني في المنزل والمدرسة؛ التنافس مع الأشقاء على انتباه الوالدين؛ الكوابيس؛ الخوف من الظلام؛ التمللم الليلي؛ يواجهون مشاكل في النوم والبقاء نائمين؛ لا يريدون الذهاب إلى المدرسة؛ التبول اللاإرادي؛ حركات الأمعاء؛ الابتعاد عن الأقران؛ فقدان الاهتمام؛ مشاكل التركيز؛ نقص الانتباه والذاكرة (بما في ذلك مشاكل التعلم)؛ المشاكل الشخصية في المدرسة نتيجة لسلوك مضطرب وعدوانية؛ التصرف مثل طفل صغير، مثل مص الإبهام؛ شكاوى نفسية جسدية (صداع، آلام في المعدة، طفح جلدي، إلخ.)؛ مشاكل الأكل (كثيراً أو قليلاً جداً)؛ عدم الشعور بالسعادة (الاكتئاب، الغم، الحزن)؛ مخاوف تتعلق بالسلامة في المناطق التي لم يشعروا فيها بالخوف من قبل؛ يتم تمثيل ورسم التجارب المؤلمة بشكل متكرر؛ الشعور بالذنب؛ السلوك الخطر.

**الشباب:** اضطرابات النوم؛ الكوابيس؛ تكرار الذكريات والأفكار المتعلقة بالحالة الصادمة (إعادة تجربتها)؛ اضطرابات الشهية؛ غثيان؛ سلوك متمرد بشكل متزايد؛ رفض المهمات والواجبات المنزلية، أو السلوك المسؤول بشكل مفرط أو الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة أو أشخاص آخرين؛ مشاكل في المدرسة (معارك، انسحاب، محاولة جذب الانتباه، التسرب من المدرسة، إلخ.)؛ انخفاض التركيز والانتباه والذاكرة والقدرة على التحمل؛ فقدان الاهتمام؛ الانسحاب من مجموعة أصدقائهم؛ مشاعر الوحدة؛ التفكير في الجوانب السلبية؛ مخاوف ونوبات الذعر؛ شكاوى نفسية جسدية؛ الشعور بأنهم ليس لديهم مستقبل (أفكار انتحارية في بعض الأحيان)؛ يحتمل أن يتحول إلى الأدوية أو الكحول أو المخدرات للشعور بالراحة؛ سلوك إيذاء الذات؛ في بعض الأحيان سلوك جنسي منحل وغير أخلاقي.

## المراجع

فيشر د. وفراي د. (سبتمبر 2016). Show & Tell: A Video Column / Two Times Ten Conversations. Educational Leadership (المجلد 74 (1) الصفحتان 84-85).

سيبرت وبولهايمر-بيورينغر، (2016) Flucht und Trauma im Kontext Schule, Handbuch für PädagogInnen. Wien: UNHCR Österreich

أليسييتش (2010). Toolkit Kind en Trauma Informatie voor leerkrachten van groep 5 t/m 8. Utrecht: Universitair Medisch Centrum