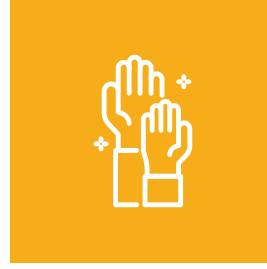
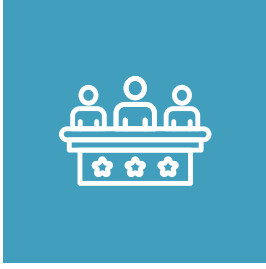
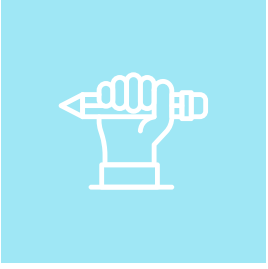


دليل المعلم/ المرشد التربوي لبرنامج الصحة النفسية المدرسية



مؤسسة بحوث التنمية البشرية 2019 جميع الحقوق محفوظة ®.

تواصل معنا للنتائج وتبادل الاراء:

مؤسسة بحوث التنمية البشرية، باكستان (info@hdrf.org)

شكر وتقدير

تنسيق المشروع

يقود مشروع SHINE البروفيسور عاطف الرحمن (جامعة ليفربول) والبروفيسور لورانس ويسو (جامعة واشنطن).

الكتابة والتصوير

كتب هذا الدليل فريق HDRF بقيادة الدكتور سيد عثمان حمداني، بمساعدة السيدة زيل هوما والسيدة نائلة مظفر.

مراجعة

قام بمراجعة الدليل كلاً من:

- الدكتورة باربرا سميث (Alder Hey Children's NHS Foundation Trust، المملكة المتحدة).

- فريق الجمعية الملكية للتوعية الصحية:

• ريم جرار/ مدير برامج المدارس

• لينا الترزي/ المسؤول الرئيسي للبرنامج

- مديرية الإرشاد والتوجيه في وزارة التربية والتعليم:

• بسام محمد رفيعة الهباهبة (مدير الارشاد والتوجيه بالوكالة)

• د. تغريد كايد محمد البداوي (رئيس قسم الارشاد الوظيفي)

• ايمان أحمد القيسي (عضو قسم الارشاد الوظيفي)

• د. عبدالله الحشوش (عضو قسم الارشاد الوظيفي)

• نجاح أحمد ياسين صالح (عضو قسم الارشاد الوظيفي)

اختبارات

المنظمات التالية شركاء في اختبار النسخة المحسنة من برنامج الصحة النفسية المدرسية في روالبندي باكستان:

مؤسسة أبحاث التنمية البشرية (HDRF)، إسلام آباد، باكستان، معهد الطب النفسي، المركز المتعاون مع

منظمة الصحة العالمية لأبحاث الصحة النفسية والتدريب، جامعة روالبندي الطبية، روالبندي، باكستان ووزارة

تنظيم وتنسيق الخدمات الصحية الوطنية، إسلام آباد، باكستان.

جدول المحتويات

3	مقدمة
4	لماذا يجب على المدارس الاستثمار في الصحة النفسية للطلبة
5	المشاكل الاجتماعية والعاطفية بين الطلبة
5	الفئة المستهدفة للدليل
6	أهداف الدليل
6	إرشادات لاستخدام الدليل
7	أجزاء الدليل
9	الفصل الأول: مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين والمرشدين التربويين
9	تطوير علاقات صحية
10	التعبير عن المشاعر
10	التحقق من مشكلات الطلبة
11	مهارات غير لفظية
11	التعاطف
12	السماح للطلبة بالتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم
12	تقييم الأداء والتأثير على الروتين اليومي
12	تقديم المشورة والإرشاد
13	السرية
15	الفصل الثاني: تطور نمو الطالب
17	مجالات تطور نمو الطالب
18	تطور ما قبل الولادة
18	خصائص النمو للطلبة في سن المدرسة الأساسية (6 - 12 سنة)
20	خصائص التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في سن المدرسة الأساسية (6-8)
21	خصائص التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في سن المدرسة الأساسية (9-12)
22	خصائص التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في سن المدرسة الثانوية (13 - 18)
24	التطور الأخلاقي
26	الفصل الثالث: تعزيز النمو الاجتماعي والعاطفي ومنع السلوكيات الإشكالية
27	خصائص المدرسة الآمنة
28	القيم الأساسية للمدارس التي تعزز التطور الاجتماعي والعاطفي والصحة النفسية للطلبة
33	المعلم / المرشد التربوي الجيد
34	إدارة السلوكات غير المقبولة من خلال استراتيجيات دعم السلوك الإيجابي



37	اكتساب المهارات الحياتية
40	طريقة تنفيذ وقت الدائرة
42	أولياء الأمور المثاليون
48	الفصل الرابع: العوامل الأخرى التي تؤثر على النمو الاجتماعي والعاطفي لدى الطلبة
48	التغذية
49	اضطرابات الاكل
50	مشاكل في الرؤية والسمع والنطق
50	النشاط الجسدي
51	وسائل التواصل الاجتماعي ووقت الشاشة
51	ادمان الانترنت
52	التنمر الإلكتروني
52	نمو العقل
53	الاختلافات في وظائف العقل والآثار على السلوك
56	الفصل الخامس: إدارة المشكلات الاجتماعية والعاطفية في الفصل الدراسي
57	متى نلجأ إلى أخصائي التقييم أو العلاج ؟
60	الطالب الذي يبدو قلقاً أو مهموماً أو حزينا
67	الطالب الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة
70	الطالب الذي يعاني من النشاط الزائد وعدم الانتباه وعدم التنظيم
74	الطالب الذي يعاني من مشاكل في السلوك
77	الطالب ذو التحصيل الدراسي المتدني
80	مشاكل اجتماعية وعاطفية شديدة
83	الفصل السادس: التقييم في برنامج الصحة النفسية المدرسية
83	متى ستكمل التقييم؟
84	بدء التقييم طلبة PSYCHLOPS
87	الفصل السابع: عافية المعلم / المرشد التربوي
90	رعاية نفسك بشكل أفضل
93	رعاية الأشخاص من حولك
95	المراجع
97	الملاحق

تُعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها «حالة من الاكتمال الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو العجز». في الواقع «لا توجد صحة بدون صحة نفسية». الصحة النفسية الإيجابية ليست فقط غياب اضطرابات محددة ولكن أيضًا امتلاك العديد من السمات الإيجابية، التي تتوافق مع الثقافة التي يعيش فيها المرء، بما في ذلك احترام الذات ومشاعر الرفاهية والكفاءة الذاتية. وبالتالي، فإن الصحة النفسية تتحقق ليس فقط من خلال تقليل عوامل الخطر أو علاج المرض، ولكن من خلال العمل الفعال للقدرة على التكيف طوال العمر وخاصة في مرحلة الطفولة.

على الرغم من الأبحاث التي تشير إلى أن 50% من الأفراد الذين يعانون من مشاكل في الصحة النفسية، بما في ذلك التوتر والقلق والاكتئاب، تظهر عليهم أعراض في سن 14 عامًا، غالبًا ما يتم تجاهل الفائدة الوقائية للتدخل المبكر. إن معالجة مشاكل الصحة النفسية في وقت مبكر قد تمنع أو تقلل من شدتها في وقت لاحق. الاستثمار في الصحة النفسية للطلبة له آثار طويلة المدى على التنمية الوطنية والعالمية؛ حيث سيصبح هؤلاء الطلبة الجيل القادم من المواطنين المنتجين والقادة المهرة.

هناك عدد لا يحصى من الأسباب التي تؤدي إلى مشاكل تتعلق بالصحة النفسية أو النمو الاجتماعي والعاطفي لدى الطلبة والشباب، بما في ذلك التحديات المتعلقة بالفقر والحرمان، والإيذاء الجسدي والعقلي، أو التعرض للعنف أو مشاهدته، وانفصال أولياء الأمور أو الصراع العائلي. نحن نعلم أن الإجهاد الكبير والمستمر - كميات الإجهاد التي يتجاوز حجمها أو مدتها قدرة الفرد على التكيف - تزيد من خطر عدد من حالات الصحة الجسدية والعقلية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تنشأ مشاكل ليس بسبب ما حدث للطلبة، ولكن بسبب ما لم يحدث، مثل عدم الاهتمام والدفع داخل المنزل أو في المدرسة حيث تظهر الأدلة حول مشاكل الصحة النفسية طويلة الأمد الناتجة عن الإهمال أو الافتقار إلى العلاقات الدافئة والمحبة والمتبادلة.

في جميع أنحاء العالم، فإن غالبية الطلبة المعرضين للخطر أو الذين يظهرون بالفعل علامات من مشاكل عاطفية أو سلوكية لا يتلقون أي مساعدة. تتنوع الأسباب، ولكنها تنطوي بشكل كبير على نقص الموارد المخصصة للصحة العقلية للطلبة. توفر المدارس فرصة كبيرة في هذا الصدد، ليس فقط لتحديد ودعم الطلبة الذين يعانون من مشاكل عاطفية، ولكن لتعزيز الرفاه العاطفي الشامل والتنمية الاجتماعية والأخلاقية. تعتبر الخبرات المدرسية ذات أهمية حيوية في النمو الفكري للطلبة واكتمالهم النفسي. تبرز الأدلة بشكل متزايد العلاقة الوثيقة بين الصحة العاطفية والإنجاز الأكاديمي. وبالتالي، تعزز المدارس الإنجاز من خلال الاهتمام بقضايا مثل احترام الذات والرفاه الاجتماعي (Rutter 1991؛ Hattie، 2008). بالإضافة إلى النجاح المدرسي، فإن الطلبة واليافعون واليافعات الذين لديهم الرفاه العاطفي والاجتماعي الإيجابي يشعرون بارتياح أكبر مع أسرهم وعلاقاتهم مع الأصدقاء (Gutman and Feinstein، 2008). على العكس من ذلك، فإن الطلبة الذين يعانون من مشاكل عاطفية هم أكثر عرضة للفشل الأكاديمي والانسحاب من المدرسة، مما يجعلهم أهدافًا أكثر عرضة لعمالة الطلبة، وتعاطي المخدرات، والمشاركة الإجرامية والعنف، وكذلك البطالة.

يلعب المعلمون / المرشدون التربويون دورًا محوريًا في تعزيز الصحة النفسية للطلبة والنمو الاجتماعي والعاطفي - إلى جانب أولياء الأمور -، فهم مسؤولون عن مساعدة الطلبة في المدرسة على تعلم كيفية التعامل بفعالية مع تحديات الحياة اليومية وأن يصبحوا أعضاء ناجحين في المجتمع. إن الاتصال اليومي مع الطلبة يمنح المعلمين / المرشدين التربويين نقطة انطلاق مثالية لتحديد التغييرات في سلوك الطلبة التي قد تشير إلى مشاكل اجتماعية أو عاطفية.

عندما يشعر المعلمون / المرشدون التربويون بأنهم أكثر استعدادًا لدعم الصحة النفسية للطلبة، فمن المرجح

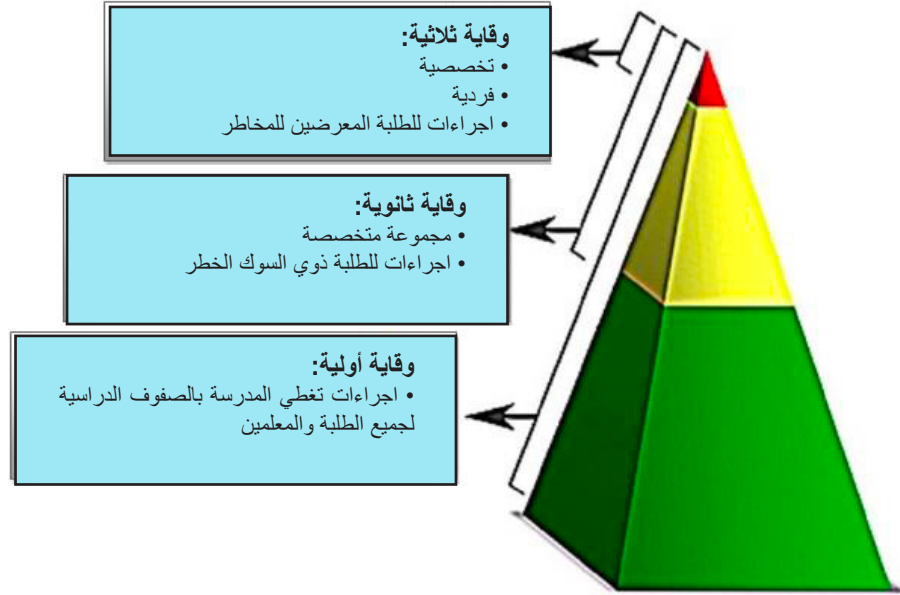
أن يحصلوا على رضا من التعليم ومن المرجح أن يكونوا ناجحين في إدارة سلوك الصفوف الدراسية وتعزيز التقدم الأكاديمي للطلبة. حتى في البلدان المتقدمة مثل كندا، تم العثور على حاجة لمزيد من تدريب المعلمين / المرشدين التربويين حول الصحة النفسية واتباع نهج أكثر استباقية تجاه الصحة النفسية في المدارس (مركز الجامعة الغربية للصحة العقلية المدرسية، 2014).

لماذا يجب على المدارس الاستثمار في الصحة النفسية للطلبة

- تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي
- ان البرامج المدرسية التي تركز على التعلم الاجتماعي والعاطفي والأكاديمي من رياض الطلبة و حتى الصفوف الثانوية تحسن البيئة المدرسية والسلوك والأداء الأكاديمي (Zins et al، 2004).
- يقضي الطلبة وقتاً كبيراً من الوقت في المدرسة (قدرت روتر ما يقرب من 15000 ساعة من رياض الطلبة حتى الانتهاء) وبالتالي يمكن الوصول إليها لتعزيز الصحة النفسية والوقاية والتدخل في المدارس.
- تقوية عوامل حماية الطلبة والمرونة داخل المدارس يقلل من المخاطر والنتائج السلبية للطلبة ذوي التحصيل المتدني.
- تعزيز الصحة النفسية المدرسية يساعد على الحد من العنف وجرائم الأحداث.
- تلعب المدارس دوراً هاماً في الكشف المبكر على الطلبة الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية وكذلك في تغيير التجربة المدرسية لهؤلاء الطلبة لتحقيق نتائج أفضل.
- المدرسة بيئة آمنة وأقل وصماً أو تهديداً للطلبة المحتاجين للمساعدة مقارنة بالمستشفيات والعيادات.
- يمكن أن يكون العمل مع الطلبة الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية أمراً صعباً ومرهقاً للمعلمين / المرشدين التربويين (هانكو، 1993). يمكن أن يؤدي تحسين الصحة النفسية للطلبة إلى ازدياد الرضا وتقوية العلاقة مع المعلمين / المرشدين التربويين.
- تؤثر المدارس على تبني السلوكيات الصحية (أي الأنظمة الغذائية الصحية، والنشاط الجسدي وما إلى ذلك، بدلاً من السلوكات السلبية التي تحسن جودة الحياة طوال العمر).
- يتعلم الطلبة التعبير عن أنفسهم والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية في المدارس والمشاريع المجتمعية: تعزز هذه التجارب ترابطهم وانتمائهم الاجتماعي وثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم للمشاركة الاجتماعية والإنتاجية المستقبلية في المجتمع.

المشاكل الاجتماعية والعاطفية بين الطلبة

الشكل 1. الاستجابات للمشاكل الاجتماعية والعاطفية عند الطلبة



يوضح الرسم البياني أعلاه نهجًا ثلاثي المستويات للاستجابة لاحتياجات الطلبة النفسية. يسلط الجزء الأكبر في القاعدة الموضح باللون الأخضر على غالبية الطلبة (حوالي 80 ٪) وهم بحاجة إلى الوقاية الأولية. هؤلاء هم الطلبة الذين يمرون بمرحلة التطور دون مشكلة خطيرة. التحديات الثانوية هي جزء من التطور الطبيعي الذي يتم التغلب عليه بدعم من أولياء الأمور والمعلمين / المرشدين التربويين.

يعالج الجزء الأول من هذا الدليل احتياجات هذه الفئة من الطلبة وسيعلم المعلمين / المرشدين التربويين بكيفية لعبهم دورهم في تعزيز التنمية الصحية لهؤلاء الطلبة في بيئة المدرسة.

يشير الجزء الثاني الأوسط من المثلث الموضح باللون الأصفر إلى أن 10-15 ٪ من الطلبة قد يكونون عرضة لخطر الإصابة بمشكلات اجتماعية عاطفية، ويشار إلى الحاجة إلى تدابير وقائية ثانوية. هذه المشاكل يمكن أن تؤثر على التحصيل الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية، و الحياة اليومية. من أجل التعامل مع هذه المشاكل، يحتاج الطلبة إلى عناية خاصة وفردية. لا يمكن المبالغة في أن التحديد والتدخل المبكر قد يساعدان على الحد من مشاكل الصحة النفسية الخطيرة على المدى الطويل. سيتحدث الجزء الثاني من هذا الدليل عن هؤلاء الطلبة وكيف يمكن للمعلمين / المرشدين التربويين وأولياء الأمور العمل بشكل تعاوني لمساعدتهم.

الجزء الثالث من المثلث الموضح باللون الأحمر هو أصغر جزء ويتضمن 3-5 ٪ من الطلبة. هؤلاء هم الطلبة الذين يعانون من مشاكل حادة لأسباب متعددة، والتي قد تكون بالفعل أو ستتطور إلى أمراض عقلية. من المرجح أن يحتاج هؤلاء الطلبة إلى الإحالة إلى أخصائي الصحة النفسية.

الفئة المستهدفة للدليل

هذا الدليل مخصص في المقام الأول لأولئك المشاركين في العملية التعليمية بما في ذلك المعلمين ومديري المدارس والمرشدين التربويين في المدارس، بالإضافة إلى صانعي القرار في وزارة التربية والمنظمات غير الحكومية. إن هذا النهج المدرسي بأكمله معترف به دوليًا باعتباره فرصة غير مسبوقة لتحسين حياة الطلبة والشباب.

أهداف الدليل

- مساعدة المعلمين / المرشدين التربويين على فهم أهمية الصحة النفسية في بيئة المدرسة.
- تعزيز فهم المعلمين / المرشدين التربويين لمراحل النمو النفسي للطلبة.
- دمج الصحة النفسية في مبادرات المدارس الصحية.
- توفير استراتيجيات الإدارة السلوكية الملائمة لكل مرحلة عمرية بما في ذلك ضبط السلوكيات السلبية وإدارتها.
- فهم كيفية تعزيز الصحة النفسية في البيئات المدرسية.
- التعرف على المؤشرات التحذيرية للأمراض العقلية لدى طلبة المدارس وتمييزها عن الاضطراب النفسي.
- توفير التدخلات المناسبة لمجموعة متنوعة من الاضطرابات النفسية.
- توفير المزيد من الموارد التي يمكن للمعلمين / المرشدين التربويين الوصول إليها.

إرشادات لاستخدام الدليل

الغرض من هذا الدليل هو أن يكون دليلًا للمعلمين / المرشدين التربويين لتقديم دعم أفضل لاحتياجات الصحة النفسية لطلابهم واتخاذ خطوات عملية يمكن تنفيذها في بيئة المدرسة. وسيتم استعراض التدخلات والاستراتيجيات الداعمة التي يمكن تنفيذها. حيث ينقسم الدليل إلى فصول يمكن استخدام كل منها على حدة. الغرض منه أن يكون دليلًا موجزًا وعمليًا.

يستخدم الدليل الوسائل البصرية لمساعدة القارئ على:

يشير إلى «العناصر القابلة للتنفيذ» بما في ذلك النصائح أو التدخلات العملية التي سيتم تنفيذها



ينطبق أكثر على الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 5-11 سنة



أكثر قابلية للتطبيق على اليافعون والياfeعات 12 سنة فما فوق



أجزاء الدليل

يركز كل فصل على تعليم المهارات للمعلمين / المرشدين التربويين التي يمكن دمجها في روتينهم اليومي.

ينقسم الدليل إلى ثلاثة أجزاء. يحدد الجزء الأول استراتيجيات تعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة والمشاكل الطبيعية التي يواجهونها أثناء النمو. يسلط الجزء الثاني الضوء على المشاكل غير الطبيعية التي قد تواجه الطلبة، واستراتيجيات لإدارة هذه المشاكل داخل الصفوف والبيئة المدرسية. سنرى أن تدخلات الصحة النفسية القائمة على المدرسة قد تتمحور حول البيئة أو تتمحور حول الطلبة.

يتحدث الجزء الثالث من الدليل عن صحة المعلمين / المرشدين التربويين واستراتيجيات إدارة الضغوطات اليومية

تقدم الملاحق في نهاية الدليل معلومات مفيدة للمعلم / المرشد التربوي.

- الملحق أ - PSYCHLOPS Kids (أداة لتتبع مسار مشكلات طالب معين)
- الملحق ب - عوامل الخطر والوقاية لمشاكل الصحة النفسية
- الملحق ج - الوقاية من التنمر في المدارس واستراتيجيات إدارتها
- الملحق د - أمثلة على برامج التدخل المدرسي من الشرق منطقة البحر الأبيض المتوسط
- الملحق هـ - أدوات الفحص الشائعة
- الملحق و - الموارد

يحتوي الدليل على مواد تكميلية إضافية للمعلمين / المرشدين التربويين بما في ذلك مجموعة أدوات تعليم المهارات الحياتية (LSE)، ودليل إشراف، ومقالات بحثية تتعلق ببرامج الصحة النفسية المدرسية، والتي تم تنفيذها بنجاح في بلدان مختلفة.



الجزء الأول الوقاية الأولية



الفصل الأول:

مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين والمرشدين التربويين

ماذا ستتعلم في هذا الفصل؟

- مهارات استشارية أساسية محددة تساعد في بناء علاقات قوية مع الطلبة، و تفيد في التواصل معهم، وتسهم في دعم الفئة التي قد تحتاج للمساعدة.
- عوامل أخرى يجب وضعها في الاعتبار لتطوير علاقات قوية وموثوقة بين المعلمين والطلبة.

تلعب أساليب التواصل مع الطلبة دورًا مهمًا في بناء الثقة وتمكين الطلبة من الشعور بالأمان الكافي وإخبارنا بما يقلقهم وكيف يشعرون. إن الإلمام بمهارات الاستشارة الأساسية يعزز علاقتنا مع الطلبة، ويظهر عادةً أننا نستمع إلى الشخص الآخر، ونهتم بما يزعجهم، ونريد حقًا تقديم المساعدة.

إذا فكرنا في وقتنا الخاص كطالب، فسنذكر أن معظم زملائنا كانوا أكثر ارتباطًا وانجذابًا إلى هؤلاء المعلمين الذين استمعوا وتعاملوا معهم بطرق دافئة وباهتمام. من المرجح أن يتعلم الطلبة الذين يشعرون بالأمان والراحة في وجود البالغين المهتمين أكثر، ويولون اهتمامًا أكبر بالتعليم ومشاركة تجاربهم الشخصية.

لهذه الأسباب، تعد مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين مهمة للغاية. يمكن استخدام هذه المهارات أيضًا لبناء علاقات قوية وموثوقة مع الزملاء والآباء.

إن المهارات التي سنتعلمها لا تدربنا على أن نكون مستشارين، لكنها ستساعدنا على الاستماع بعناية لما يقوله الطلبة، وتمكننا من الاستجابة بطرق يشعر فيها الطلبة بالأمان للكشف عن مشاكلهم. فدعونا نلقي نظرة فاحصة على مهارات الإرشاد الأساسية هذه للمعلمين.

تطوير علاقات صحية

إن أهمية إقامة علاقات صحية بين المرشدين التربويين/المعلمين والطلبة ليس فقط لتعزيز نمو الطالب الصحي في مثل هذه العلاقة، حيث سيناقش الطلبة مشاكل شخصية،

وفي هذه العلاقات الامنة سيكونون عاطفيين أكثر للاستماع إلى تعليمات المعلم أو المرشد التربوي والتصرف بناءً عليها.



من أجل بناء علاقات قوية وموثوقة مع الطلبة، يجب أن نأخذ في الاعتبار ما يلي:

- عامل الطلبة بالحب والرعاية والاحترام.
- قم بوضع ابتسامة على وجهك أثناء التعامل معهم حتى لا يشعروا بالتردد أثناء التحدث إليك.
- حاول أن تكون في مستواهم أثناء التحدث معهم. على سبيل المثال، يمكنك الجلوس على كرسي صغير لتكون على مستوى الطلبة الصغار.
- عند بدء محادثة مع طالب، يمكنك البدء بموضوعهم المفضل. على سبيل المثال، «أخبرني عن لعبتك المفضلة، أعرف أنك تحب لعبة كرة القدم».

التعبير عن المشاعر

لمساعدة الطالب على الشعور بالراحة في التحدث عن المواضيع الشخصية أو الصعبة أو المحرجة، حاول أن تشكره أو تثني عليه بصدق لأنه يعبر عن مشاعره بحرية. وبالمثل، عندما يشاركون نجاحاتهم، امدحهم وشجعهم. شجع الطلبة على طرح الأسئلة ومشاركة مشاعرهم وحاول تقديم إجابات مناسبة على أسئلتهم (والتي عادة ما تتضمن الإجابة على ما تم طرحه ولكن لا تشعر بأنك مطالب بتقديم المزيد من المعلومات ما لم يطلب ذلك) حاول طرح أسئلة مفتوحة على الطلبة حتى يتمكنوا من التحدث عن تجاربهم بالتفصيل. ا طرح عليهم أيضًا الأسئلة المناسبة لعمرهم والتي يمكنهم فهمها بسهولة والإجابة عليها بسهولة.

أمثلة:

- «شكرا لإخباري بذلك».
- «لقد كنت شجاعًا جدًا في مشاركة هذه المشاعر الصادقة معي».
- «على الرغم من أنه قد يكون من الصعب التحدث عن ذلك معي، أعتقد أنه سيكون مفيدًا جدًا لك»
- «أخبرني عن الأنشطة التي تحبها في المدرسة»

ومع ذلك، قد يتردد الطلبة في الإجابة إذا لم يعرفوا سبب سؤالك. قد يكون من المهم بدء المحادثات بشرح: «يبدو أنك لم تكن مهتمًا بعملك وهذا يجعلني أشعر بالقلق لأنك عادةً ما تتحدث كثيرًا ولديك العديد من الأفكار الجيدة. هل يمكنني أن أطرح عليك بعض الأسئلة حول ذلك؟ أنت لست في مشكلة - أود فقط أن أرى ما إذا كان هناك أي شيء يمكنني المساعدة فيه؟»

التحقق من مشكلات الطلبة:

يشعر العديد من الطلبة بالحرج عند التحدث عن مشاكلهم مع الآخرين. قد يعتقدون أن لا أحد يشعر بنفس شعورهم. قد يعتقدون أيضًا أن التحدث عن العواطف أو المشاكل الشخصية هو علامة على أنهم يعانون من أمراض أو أنهم ضعفاء. قد يلوم بعض الطلبة أنفسهم على ما يشعرون به. من المهم أن تساعد الطلبة على تغيير هذه الأفكار. يمكنك القيام بذلك عن طريق تطبيع مشاكل الطالب من خلال مساعدتهم على فهم أن العديد من الطلبة الآخرين يواجهون نفس ردود الفعل والمشاكل. هذا هو «التحقق» من مشاكلهم، مما يعني أنك تجعلهم يعرفون أن ردود أفعالهم مفهومة.

يتم عرض بعض الأمثلة على التحقق أدناه.

- «لقد مررت بتجربة صعبة للغاية وليس من الغريب أن تشعر بالتوتر».

- «ما وصفته للتو هو رد فعل شائع للطلبة في هذه المواقف».
- «ردود الفعل التي وصفتها شائعة جدًا. أنا لست مندهشًا من أنك خائفة جدًا».

مهارات غير لفظية

كما تُنقل المهارات غير اللفظية إلى الطالب أنك تستمع إليه ويمكن أن تكون أيضًا وسيلة للتعبير عن القلق. وتشمل هذه الحفاظ على التواصل البصري المناسب، وإيماء رأسك المناسب، والحفاظ على وضعية مريحة على سبيل المثال، (تجنب الجلوس مع موقف متصلب أو الابتعاد عن الطالب أو تكتيف الأيدي أو وضع قدم على قدم). في بعض الأحيان إظهار المشاعر المشابهة لتلك التي لدى الطالب أنك تسمع ما يقولونه. قد يعني هذا التعبير عن الحزن على وجهك عندما يعبر عن الحزن (لأن لديهم عيون دامعة). يمكنك أيضًا استخدام إشارات لفظية موجزة أنك تستمع، مثل «هممم» و «اووك» و «أرى ذلك» و «ممممم».

التعاطف

نقل الاهتمام للطلبة مهارة مهمة. غالبًا ما يطلق عليها التعاطف. التعاطف هو القدرة على فهم ما يشعر به الشخص الآخر بحساسية ودقة. في إيصال تعاطفك، تُظهر أنك تتبع بدقة ما يشعر به الطالب، وتبلغهم أنك تفهم ما يشعرون به. لا يتطلب التعبير عن التعاطف موافقتك على سلوك الطالب أو تفكيره؛ بدلاً من ذلك، فانه يستطيع تقدير حزنهم ويعبر عن الالتزام بالمساعدة. مثال على ذلك قد يكون:

الطالب: «أنا حقا لا أحب الذهاب إلى المدرسة. أشعر بالخوف ولا أفهم الدروس»
 الردود غير التعاطفية ستكون: «يجب أن تذهب إلى المدرسة» أو «سيحزن والدك إذا لم تذهب إلى المدرسة».
 الاستجابة العاطفية ستكون: «تبدو المدرسة صعبة عليك، تشعر بالخوف وتبذل مجهوداً كبيراً من أجل فهم ما يقوم المعلم بتدريسه. ربما يمكننا الحصول على بعض المساعدة».

حاول أن تفهم، قدر المستطاع، وضع الطالب، بما في ذلك المشاعر التي يمر بها.

تتضمن البيانات التي تُظهر القلق ما يلي:

- «يبدو أنه كان أمرًا صعبًا / مزعجًا / مخيفًا (إلخ) لك».
- «أستطيع أن أرى في وجهك كم كان هذا مؤلمًا لك».
- «لقد واجهت مشاكل كثيرة».
- «لقد مررت بالكثير».
- «أستطيع أن أسمع كم كان هذا حزينًا / مخيفًا لك».



السماح للطلبة بالتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم

دع الطلبة يطرحون أسئلة ويعبرون عن أفكارهم ومشاعرهم. أجب دائماً على أسئلتهم بشكل مناسب وباحترام. أثناء التحدث إلى الطلبة، حاول ألا تطرح أسئلة يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا. هذه أسئلة مغلقة. اطرح أسئلة مفتوحة تمكن الطالب من مشاركة تجاربه معك بالتفصيل. تأكد من أنك تطرح أسئلة تتناسب مع أعمارهم والتي يمكن للطلبة الإجابة عليها بسهولة.

بعض الامثلة:

- «ما الذي يمكن فعله لجعلك تحب مدرستك بشكل أفضل؟»
- «ماذا تفعل عادة عندما تذهب إلى المنزل؟»
- «أفهم أنه من الصعب عليك التحدث عنه. أنت شجاع جداً ومثال للآخرين.
- «ما أكثر شيء يعجبك في مدرستك؟ ما الذي يقلقك بشأن مدرستك؟»

تقييم الأداء والتأثير على الروتين اليومي

إذا كان الطالب يواجه مشاكل، فحاول استكشاف العلاقة بين مشكلة اجتماعية عاطفية وأداء الطالب (أي الأداء الأكاديمي واللعب وما إلى ذلك). اسأل عما إذا كان أفراد الأسرة / الزملاء / المعلمين في المدرسة يقدمون أي دعم أو مساعدة للتعامل مع المشكلة

تقديم المشورة والإرشاد

تعد مساعدة الطلبة على إدارة مشاكلهم جزءاً مهماً من واجبك، ولكن يمكننا مساعدة الطلبة على تطوير مهاراتهم في حل المشكلات من خلال تقديم المشورة لهم وإرشادهم حتى يتمكنوا من تعلم كيفية حل مشاكلهم الخاصة في المستقبل. تقديم المشورة يعني إخبار الطالب بما يجب أن يفعله أو ما لا يفعله (على سبيل المثال، أخذ قسط من الراحة في المنزل، والنصائح الصحية للنوم، وطلب الدعم من الأصدقاء)

إن القدرة على التمييز بين الوقت المناسب لتقديم المشورة ومتى تساعد الطالب على التفكير في استراتيجيات حل المشكلات الخاصة به هي مهارة. إحدى الإستراتيجيات التي يمكن أن تكون مفيدة للاستخدام في المواقف هي سؤال الطالب عما قد يقترحه أو يقوله لصديق مقرب كان في موقف مماثل. قد تسألهم، «ماذا ستقول لصديق مقرب كان يفكر بنفس الشيء؟ هل تريد أن يكونوا بمفردهم مع مشاكلهم أو يطلبون منك المساعدة؟» (أو يمكنك أن تقول «ما الأفكار التي يمكنك طرحها لحل هذه المشكلة؟»، ثم مساعدتهم في تحديد أفضل استراتيجية).

في بعض الأحيان، سيقول الطلبة - وفي كثير من الأحيان اليافعون واليافعات - أنهم لا يريدون سماع نصيحتك. الإصرار غالباً يجعل الأمور أسوأ. الأسلوب البديل هو التعاطف مرة أخرى. قد يكون من الصعب قبول النصيحة والاعتراف بالحاجة إليها. يمكنك التعرف على هذا، واسأل عما قد يحدث للحصول على النصيحة لتكون مقبولة. يمكنك الموافقة على أنه في حالة حدوث حدث معين - على سبيل المثال، أن أداء الطالب ليس جيداً في الاختبار التالي - فسيكون من المقبول التحدث عن بعض الطرق لتحسين الموقف.

أسلوب آخر هو معرفة القضايا التي يهتم بها الطالب. على سبيل المثال، قد يدعون عدم الاهتمام بتحصيلهم

الأكاديمي، ولكنهم يقدرّون بالأنشطة الرياضية وتكوين الصداقات. ويمكن بعد ذلك صياغة المشورة على أنها مساعدة في تحقيق تلك الأهداف الأكثر قيمة.

- إذا كان الطالب يواجه أي مشكلة، فحاول أن تفهم تأثير ذلك على حياته اليومية. على سبيل المثال، كيف يتأثر التحصيل الأكاديمي أو الرياضي.
- ساعد الطلبة في محاولة تحديد الأشخاص الآخرين الذين يمكنهم دعمهم بشكل أفضل في التعامل مع المشاكل. قد يكون هذا أحد أفراد الأسرة، أو صديق يعاني من مشاكل مماثلة. تعد شبكات الدعم ذات أهمية قصوى للطلبة وسنستكشف هذا الأمر بشكل كامل في وقت لاحق في الدليل.

السرية

الثقة والسرية مهمان في علاقتك مع الطلبة الذين تدرّسهم. يحتاج الطالب أن يعرف أنه عندما يتحدث بصراحة عن الأشياء الشخصية، فإن هذه المعلومات ستبقى سرية.

على سبيل المثال، يمكنك إخبارهم أن المعلومات التي سيشاركونها معك ستبقى بينكما. قد تضطر بعد ذلك إلى توقي الحذر بشأن مشاركتها مع الزملاء أيضاً، أو القيام بذلك بطريقة تحمي خصوصية الطالب.

ومع ذلك، من المهم جداً أن يكون الطالب على معرفة بأي قيود قانونية على هذه السرية. على سبيل المثال، وفقاً لقوانين البلد وأنظمة الحماية والخدمات الاجتماعية المعمول بها، قد تضطر إلى كسر السرية وإخبار المعنيين (على سبيل المثال، الآباء ومدير المدرسة) عندما يبدو أن الطالب في خطر إنهاء حياتهم، أو إيذاء شخص آخر، أو شخص آخر يحاول إيذاءهم.

الجدول 1: مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين

بناء العلاقات	بناء العلاقات على أساس الاحترام والتعاطف. التحدث مع الطلبة حسب قدراتهم المعرفية مع مراعاة الفروق الفردية لهم.
التعبير عن المشاعر	امدح الطالب عند مشاركته قصة نجاح أو مشكلة يعاني منها. دع الطلبة يطرحون أسئلة ويعبرون عن أفكارهم ومشاعرهم. تحقق من التحديات التي يواجهها الطالب وأن رد فعله مقبول أو طبيعي.
التأكد من أن المعلمين يمكنهم فهم الطلبة (التحقق من مشكلات الطلبة)	حاول إظهار فهمك لمشاعر الطلبة وعواطفهم من خلال التركيز كلياً على الطالب أثناء المحادثة. (التحقق)

إعطاء المشورة والإرشاد التعاطف مع الطلبة	في بعض الأحيان، قد لا يتمكن الطالب من إيجاد حل لمشاكله. في مثل هذه الظروف، يمكنك التلميح إلى حل ممكن للمشكلة حاول التعاطف مع الطالب من خلال التشجيع اللفظي وغير اللفظي (اممم، أرى ذلك) لإخباره أنك تستمع.
التعبير عن المشاعر والعواطف	إن استخدام التعاطف بإخبار الطالب أنك تفهم مشاعره يشجعه على التعبير عن المزيد من حياته العاطفية.
السرية	طمئن الطالب أنه مهما كانت المعلومات التي شاركها معك ستبقى بينكما (طالما أنه لا توجد مشاكل حماية خطيرة).
التغلب على تردد الطالب	لبناء علاقة مع الطالب، قد تضطر إلى سؤاله بأدب عدة مرات عن مشاكله دون أن يكون ضغطاً. «أنت تعرف أين أنا إذا كنت تريد التحدث عن هذا. أنا هنا من أجلك».

ماذا تعلمت في هذا الفصل؟

- يجب على المعلمين استخدام مهارات الاستشارة الأساسية لإنشاء علاقات قوية وبناء ثقة مع الطلبة
- تعزيز الطلبة يساعدهم على التعبير عن مشاعرهم بشكل أفضل
- تحقق من صحة أفكارهم ومشاعرهم من خلال إظهار الاحترام والدفء
- إن تقديم المشورة واستكشاف حل المشكلات يساعد الطلبة على حل المشكلات على المدى الطويل
- إن توصيل المخاوف من خلال إظهار التعاطف يساعد الطلبة على الشعور بالتقدير والسمع
- ضمان السرية عند الضرورة

الفصل الثاني: تطور نمو الطالب

ماذا ستتعلم في هذا الفصل؟

- ما هو نمو الطالب وما هي المجالات المختلفة للنمو؟
- ما هي المراحل المختلفة للنمو؟
- ما هي الخصائص النمائية الاجتماعية والعاطفية للطلبة في سن المدرسة الأساسية والثانوية؟
- ما هي استراتيجيات تعزيز التطور الاجتماعية والعاطفية للطلبة في المدارس الأساسية والثانوية؟
- ما هي المشاكل غير الطبيعية التي يواجهها الطلبة في سن المدرسة الأساسية؟
- ما هو التطور الأخلاقي وما هي طرق تعزيز النمو الأخلاقي بين الطلبة؟

يتغير الطلبة باستمرار بدءاً من يوم ولادتهم. على سبيل المثال، المشي والتحدث وبناء العلاقات الاجتماعية ولعب ألعاب مختلفة وتعلم أشياء جديدة. تُعرف هذه التغييرات نفسها بتطور نمو الطالب. إن عملية تطور نمو الطالب هي عملية مستمرة تستمر طوال العمر.

على الرغم من أننا نتحدث عن النماء الطبيعي وغير الطبيعي للطلبة، من المهم ملاحظة أن الكثير من النماء محدد ثقافياً. على سبيل المثال، في حين أن الخصائص البيولوجية (مثل البلوغ) هي ظاهرة عالمية، فإن بعض المعالم الاجتماعية، مثل عندما يبدأ الطلبة في المدرسة أو ينفصلون عن الآباء تختلف عبر الثقافات. حتى الخصائص البارزة مثلًا عندما يكتسب الطلبة مهارات معينة مثل التحدث أو القراءة أو القدرة على القيام بالعمليات الحسابية، على الرغم من أنها تحكمها جزئياً نضج الدماغ، تختلف أيضاً مع البيئة التي ينشأ فيها الطالب.



الشكل 2 مجالات تطور نمو الطالب

أداء مجموعات العضلات الكبيرة التي تستجيب لوظيفة معينة مثل	التطور الحركي	الحركي
أداء مجموعات صغيرة من العضلات مثل تلك المسؤولة عن حمل قلم	التطور الحركي الدقيق	
وظائف مثل الذاكرة والتفكير وحل المشكلات		الادراكي
القدرة على فهم ما يقوله الآخرون	استقبالي	اللغة
التواصل مع الآخرين	تعبيري	
القدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين		الاجتماعي
الصفات الشخصية على سبيل المثال القدرة على التعامل مع الإحباط		العاطفي

مجالات تطور نمو الطالب

دعونا نلقي نظرة على هذا بمزيد من التفصيل. يمكن تقسيم النمو إلى 5 مجالات:

1) التطور الجسدي:

يمكن تصنيف النمو الجسدي إلى مزيد من التطور الحركي الإجمالي والتطوير الحركي الدقيق. النمو الحركي الإجمالي مسؤول عن عمل مجموعات العضلات الكبيرة المسؤولة عن وظائف مثل المشي. إن التطور الحركي الدقيق هو المسؤول عن عمل مجموعات صغيرة من العضلات مثل تلك المسؤولة عن حمل قلم رصاص.

2) التطور المعرفي:

التطور المعرفي مسؤول عن وظائف مثل الذاكرة والتفكير وحل المشكلات.

3) التطور اللغوي:

يمكن تصنيف تطور اللغة إلى الاستقبال والتعبير. التطور الاستقبالي مسؤول عن القدرة على فهم ما يقوله الآخرون. التطور التعبيري مسؤول عن القدرة على التواصل مع الآخرين.

4) النمو الاجتماعي:

التطور الاجتماعي هو المسؤول عن القدرة على التواصل والتفاعل مع الآخرين.

5) التطور العاطفي:

يلعب التطور العاطفي دوراً كبيراً في التأثير بالسمات الشخصية للطالب، فعلى سبيل المثال قد يشعر طالب في الثمانية من عمره بالحزن إذا ما دعاه أقرانه للعب معهم وهذا قد يؤثر بثقته بنفسه. يركز هذا البرنامج بالكامل على النمو الاجتماعي والعاطفي للطلبة والاستراتيجيات التي يمكن اعتمادها لمعالجة المشاكل النمائية.

النقطة الأساسية التي يجب تذكرها:

ينمو الطلبة في مجالات متعددة، ولكن بشكل متفاوت؛ على سبيل المثال، قد تتطور مهاراتهم اللغوية بشكل أسرع من القدرات الجسدية (التطور الحركي) أو المهارات الاجتماعية.

عادة ما تتشابه القدرات الأساسية للطلبة في كل مرحلة عمرية وعليه يتم تقييم تقدمهم على أساسها، كتقييم استعدادهم للمراحل التالية، كتقييم استعدادهم للدخول للمدرسة مثلاً، ومع ذلك من الممكن أيضاً أن يحقق الطلبة من نفس الفئة العمرية معالم نمو متفاوتة، على سبيل المثال، في حين قد يبدأ طالب باتخاذ خطواته الأولى بعمر سنة واحدة وقد يستغرق بعضهم ما يصل إلى سنة ونصف للقيام بهذا الشيء. كما قد يتمتع بعض الطلبة بقدرات معرفية لبدء المدرسة ولكن ما يزالون مختلفين في تطورهم الاجتماعي والعاطفي، من هنا يجب أن نأخذ بعين الاعتبار مراحل التطور المختلفة لدى الطلبة.

يساعد فهم نمو الطالب في التفريق بين النمو الطبيعي وغير الطبيعي، وبالتالي فهم السلوكيات النموذجية مقابل السلوك غير النمطي. هذه المعرفة ضرورية ليس فقط للمعلمين ولكن لأي شخص يعمل مع الطلبة. ومع ذلك، سنركز بشكل كامل على التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في هذا الدليل. لا يرتبط النمو الاجتماعي والعاطفي بالأداء الأكاديمي للطلبة فحسب، بل أيضاً مع نجاحهم العام كفرد منتج في المجتمع.



غالبًا ما تكون المدرسة هي المكان الأول الذي يلتقي فيه الطلبة بالآخرين بعيدًا عن أسرهم. هذا هو السبب في أن المدرسة والمعلمين يلعبون دورًا مهمًا في تعليم الطلبة المهارات الاجتماعية الأساسية وطرق تعزيز حياتهم العاطفية.

مراحل النمو

يمكن تقسيم الطلبة إلى مجموعات مختلفة على أساس أعمارهم من أجل فهم المراحل النمائية بشكل أفضل. سيساعدنا على فهم السلوكيات النموذجية التي يمكن توقعها من الطلبة في سن معين.

يمكن تقسيم الطلبة إلى 4 مجموعات بارزة على أساس أعمارهم.

- تطور ما قبل الولادة
- مرحلة ما قبل المدرسة أو الطلبة الذين تتراوح أعمارهم من 1 إلى 5 سنوات
- الطلبة في سن المدرسة الأساسية أو الطلبة من سن 6 إلى 11 سنة
- الطلبة في سن المدرسة الثانوية أو الطلبة من سن 12 إلى 18 سنة

تطور ما قبل الولادة

- الحمل الصحي يجعل الطالب في أفضل حالاته. يُعد التقليل من التعرض للإجهاد والمرض و / أو السموم، بما في ذلك الكحول أو التبغ أو الأدوية غير الحيوية أثناء الحمل، هو الأمثل.
- قد تؤثر المضاعفات أثناء الولادة على التطور اللاحق. قد يستلزم العلاج بالعناية المركزة بعد الولادة المراقبة المستمرة لتقدم الطالب وبلوغ مراحل نموه على فترات مناسبة للعمر.

قد يكون السياق أو الظروف التي ولد فيها الطالب مهمة؛ أي هل حدث الحمل في وقت شديد الضغط على الأسرة؟ هل تم التخطيط للحمل؟ هل كانت الأسرة تأمل في إنجاب طالب من جنس معين؟ هل حدثت ضغوط أخرى أثناء الحمل (مثل المشاكل الصحية مع أفراد الأسرة الآخرين، أو نقل أولياء الأمور أو انفصالهما، وما إلى ذلك)؟ هل الطالب طالب وحيد أم لديه إخوة؟ كل هذه العوامل لديها القدرة على التأثير على العلاقات بين الطلبة ومقدمي الرعاية التي تعتبر حاسمة بالنسبة لمراحل النمو الأولى..

تُعد معرفة الصحة النفسية للرضع مهمة للمعلمين حيث قد تؤثر تجربة الطالب المبكرة على حياته العاطفية اللاحقة وقدرته على التعلم وقدرته على التصرف بطرق مقبولة للمجتمع. تشير مجموعة من الأدلة إلى أن نمو العقل في السنة الأولى من الحياة لا يشبه أي وقت آخر في مراحل حياته.

خصائص النمو للطلبة في المرحلة الأساسية (6-12) سنة

يحدث تغيير كبير في حياة الطلبة عندما يبدأون في الذهاب إلى المدرسة. بالنسبة للكثيرين، هذه هي المرة الأولى في حياتهم التي يقضون فيها الكثير من الوقت خارج منازلهم بدون فرد من العائلة أو بصحبة العديد من الطلبة الآخرين. لذلك، فإن هؤلاء الطلبة الذين حققوا بنجاح معالم التطور الاجتماعي-العاطفي يتكيفون بشكل أفضل مع البيئة المدرسية، ويبنون علاقات اجتماعية أفضل مع الأشخاص من حولهم، وينجحون في دراستهم.

هذا هو السبب في أنه من المهم للمعلمين أن يكونوا على معرفة بمؤشرات التطور الاجتماعي العاطفي للطلبة في سن المرحلة الأساسية، حتى يتمكنوا من لعب دورهم في تعزيز النمو الأمثل والصحي للطلاب. من المتوقع أن يستعد الطلبة في هذا العمر لتعلم ما يلي:

- اللعب بجانب الزملاء ومعهم واحترام المساحة والحدود بينهما
- ممارسة الألعاب والرياضات مع زملائهم، وأحياناً الفوز وأحياناً الخسارة.
- تطوير أدوار الجنسين، مع إدراك أنه يمكن التعبير عن هذه الأدوار في مجموعة من الطرق (وأن العائلات قد تختلف في أفكارهم حول التعبير بين الجنسين أو لديهم وجهات نظر تختلف عن وجهة نظر المدرسة).
- تطوير مهارات القراءة والحساب والكتابة (حتى يعرف الحروف والأصوات والأرقام وكيفية تشكيل الحروف / الرموز).
- إتقان المهارات اليومية بما في ذلك تناول وجبات الطعام، والذهاب إلى الحمام وحده، والحفاظ على ملابسهم وممتلكاتهم نظيفة وسليمة نسبياً.
- تنمية الإحساس بالصواب والخطأ من منظور أخلاقي أكثر شمولاً وضمن الثقافة التي ينشأون بها، لتمييز الحقيقة عن الأكاذيب، وطلب المساعدة من البالغين عندما يشعرون بالضيق.
- تطوير الاستقلالية المتزايدة لمتابعة وإنجاز المهام.
- العمل بشكل مثمر مع الزملاء والمعلمين والمرشدين التربويين.

خصائص التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في سن المدرسة الأساسية (8-6)

تختلف مراحل التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في سن المدرسة الأساسية (8-6) قليلاً عن الطلبة في سن المدرسة الأساسية (9-12). ولهذا سنتحدث عنها بشكل منفصل.

استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية	الخصائص الاجتماعية والعاطفية	8-6 سنوات
- تشجيع الألعاب غير التنافسية والمساعدة في تحديد الأهداف الفردية - أعط الكثير من الاهتمام الإيجابي - دع الطلبة يساعدون في تحديد القواعد - تحدث عن ضبط النفس واتخاذ قرارات جيدة - تحدث عن سبب أهمية التحلي بالصبر والمشاركة واحترام حقوق الآخرين	- زيادة الشعور بالاستقلالية - المخاوف الشائعة - مشاكل في الأسرة، الفشل، الرفض - الأصدقاء في كثير من الأحيان من نفس الحي وجنس الطالب . - إظهار المزيد من العطف والود للآخرين - القيادة للطلبة الأصغر سناً ولكن اتباع الطلبة الأكبر سناً - يبدأ برؤية وجهة نظر الآخرين بشكل أكثر وضوحاً - تعريف أنفسهم من حيث المظهر والأنشطة والممتلكات - نوبات غضب أقل ومزيد من التسامح مع الإحباط - تعلم كيفية حل الصراع مع الزملاء - أكثر وعياً بالذات - الثرثرة فعل شائع لجذب انتباه الكبار - يتم تشكيل وممارسة الرقابة الداخلية في كل مرة يتم فيها اتخاذ القرار - قد لا يزال يخاف من الظلام	

استخدام مهارات الاستشارة الأساسية للطلبة في سن 8-6 سنوات

- استخدم لغة بسيطة وواضحة ومتمركزة حول الطالب
- استخدم مهارات مثل المحافظة على الاتصال البصري وإيماءات الوجه
- حاول تعليم الطلبة من خلال اللعب
- شجع وقدر الطالب باستخدام نبرة صوت دافئة ولطيفة
- كن على مستوى تفكير الطالب
- لا تتوقع أن يفهم الطلبة الأصغر سناً دفعة واحدة، لذا كرر الأشياء من وقت لآخر

خصائص التطور الاجتماعي و العاطفي للطلبة في سن المدرسة الأساسية (12-9)

لقد ناقشنا حتى الآن التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في سن المدرسة الأساسية (6-8). دعونا الآن نرى مراحل التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 9 - 12 سنة.

الخصائص الاجتماعية والعاطفية	استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية
• الاهتمام بالفوز و قيادة الآخرين (على سبيل المثال، أن يكون القائد، فيكون غير سعيد إذا خسروا مباراة) • غالبًا ما يكون مرتبطًا بشخص بالغ بخلاف أولياء الأمور (المعلم، قائد النادي، المدرب) • يتأثر بكل من الزملاء والأسرة • تتأثر المشاعر بسهولة وتكون تقلبات المزاج طبيعية • الحساسية للانتقاد • صعوبة التعامل مع الفشل	• علمهم التعلم من التوجيه. اسأل كيف يمكنك أن تفعل ذلك بشكل مختلف في المرة القادمة؟ • كن دائمًا يقظ للمشاعر و الانفعالات لما يقال • اعطاء ردود فعل إيجابية للنجاح • قدم أنشطة تساعد الطلبة على الشعور بالفخر بمن هم وما يمكنهم القيام به • وازن الأنشطة بين الأنشطة التي تحتاج الى طاقة كبيرة والأنشطة الهادئة

12-9
سنة

استخدام مهارات الاستشارة الأساسية للطلبة في سن 9 - 12 سنة

- استخدم نبرة صوت هادئة وضع ابتسامة على وجهك
- استمع باهتمام
- استخدام المهارات غير اللفظية
- تحديد المشاعر والتعبير عنها
- ابدء محادثات من خلال التحدث عن موضوع مفضل للطلاب
- لا تقم بتبديل الموضوع بشكل متكرر
- طرح الأسئلة حسب عمر الطالب حتى يستجيبوا ويكشفوا عن مخاوفهم بالتفصيل
- ا طرح أسئلة مفتوحة ولكن دع الطلبة يعرفون لماذا تسأل وماذا ستفعل بالإجابة ؛ في هذه المرحلة من التطور، قد لا يفهمون تمامًا سبب إجراء المحادثة
- الثناء على التعبير عن المشاعر أي تشجيع جهود الطالب إذا ناقشوا مشاكلهم

كما ذكر أعلاه، غالبًا ما يواجه الطلبة في هذا العمر بعض المشاكل، مثل صعوبة التعامل مع الفشل، والانزعاج من الأشياء الصغيرة، وتقلبات المزاج، وما إلى ذلك. تعد هذه المشاكل الصغيرة جزءًا من نموهم الطبيعي. من أجل مساعدتهم على التعامل مع هذه المشاكل، يجب أن يكون المعلمون داعمين ومتفاعلين مع الطلبة. يمكن للطلبة التعلم من آراء الآخرين لتحقيق التحسن بأنفسهم. يجب تشجيعهم على التعبير عما يشعرون به بطريقة مناسبة. يجب أن يركز المعلمون على السلوك اللفظي وغير اللفظي.



في حين أن بعض المشاكل في هذا العمر هي جزء من النمو الطبيعي للطلبة، فلا ينبغي تجاهلها، لأنه إذا استمرت هذه المشاكل لفترات أطول، فقد تؤثر على الأداء الأكاديمي والحياة اليومية للطلبة. المعلمون في وضع يمكنهم أن يكونوا أول من يحدد مثل هذه المشاكل وربما يناقشونها مع أولياء الأمور أو المرشد التربوي من أجل مساعدتهم.

من المهم أن يلاحظ المعلمون أنه في حين أن بعض السلوكيات المدونة كسلوكيات مثيرة للقلق هي أيضًا جزء من التطور الطبيعي، فإن الفرق الرئيسي هو تكرار ومدة ومستوى السلوك. على سبيل المثال، من الطبيعي أن يواجه الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 12 عامًا بعض المشاكل في التركيز لفترات طويلة من الوقت أو على المهام التي لا تهمهم، ولكن قد يواجه الطالب الذي يواجه صعوبة في التركيز على نشاط لفترة قصيرة جدًا من الوقت ربما لديهم مشكلة أكثر خطورة. وبالمثل، لا يزال الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 8 أعوام يطورون التحكم العاطفي، وبالتالي فهو جزء من التطور الطبيعي للطلبة ان يكونوا حساسين أو مستاءين. يجب على المدرسين القلق بشأن ردود الفعل العاطفية المتكررة.

المشاكل النمطية وغير النمطية التي يعاني منها طلبة المدارس الأساسية

مشاكل غير نمطية للطلبة في سن المدرسة الأساسية (تستدعي المزيد من التحقيق)	السلوكيات النمطية الطبيعية للطلبة في سن المدرسة الأساسية
- العدوانية الشديدة - إصابة خطيرة بالنفس أو للآخرين - مخاوف شديدة - رفضه للمدرسة - ردود الفعل العاطفية الشديدة - عدم القدرة على التركيز على النشاط حتى لمدة خمس دقائق - انماط من السلوكيات غير المقبولة - تخريب الممتلكات	- النزاعات / المشاجرات مع الأشقاء و / أو الزملاء - محاولة خرق الحدود والنظام - اللامبالاة بشكل عام - القلق بشأن قبوله لدى الآخرين - الكذب - عدم تحمل المسؤولية عن سلوكه

خصائص تطور النمو في سن المدرسة الثانوية (13-18 سنة)

يعتبر هذا العمر وقتًا مهمًا في حياة الطالب عندما يكون تعزيز النمو الاجتماعي والعاطفي الصحي مهمًا بشكل خاص. على الرغم من أن سن البلوغ يميل الآن إلى البدء بين سن 10-12، فإن تأثيره المستمر يستمر لسنوات إضافية مع كل من التأثير الفسيولوجي والنفسي على تنظيم المزاج. في هذا العمر، يتغير أيضًا دور الطالب الاجتماعي في المجتمع وتزداد مسؤولياته. لذلك، إذا كان المعلمون والمرشدون التربويون على دراية بمراحل التطور في هذا العمر، فإنهم أكثر قدرة على دعم الطلبة لتحقيق نموهم بصورة أفضل.

يمكن أن يكون هذا وقتًا يقدّر فيه الطلبة موافقة الزملاء على موافقة البالغين ووقت يتعارض فيه الأبناء مع

الآباء. فيما يلي بعض معالم التطور لهذا العصر:

- تحقيق علاقات أكثر نضجاً مع الزملاء
- تأكيد جنس المرء وهويته الجنسية وتولي أدوار اجتماعية تدعم هذه الهويات.
- قبول القوة الجسدية واستخدام الجسم بفاعلية
- تحقيق الاستقلال العاطفي عن الآباء وغيرهم من البالغين
- اعتماداً على المعايير المجتمعية والأسرية، أو تطوير مهنة، أو التخطيط لمزيد من التعليم.
- اكتساب مجموعة من القيم والأخلاق كدليل للعمل بشكل فعال في المجتمع

خصائص التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في سن المدرسة الثانوية (13-18)

الخصائص الاجتماعية والعاطفية	استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية
• ارتفاع مستوى الوعي الذاتي • اعتقاده بأن لا احد غيره واجه مشاعر وانفعالات مشابهة • يتصرف وفقاً لمتلازمة «هذا لا يمكن أن يحدث لي» (المنعة والحصانة) • يصبح مرتبطاً بقضية أو فكرة • إظهار التوجه نحو العدالة • يصبح أكثر استقلالية	• توفير جو من الاحترام والثقة والصدق • مراعاة خصوصية الطلبة • التعاطف مع وجهة نظر الطالب. ضع نفسك مكان الطالب • الحفاظ على مستوى التوقعات الخاصة بك • ولا تعتبر السلوك السيئ سلوكاً نمطياً طبيعياً للمراهق • تعرف العلامات التحذيرية الأولى عندما يصبح السلوك خطراً • لاحظ التغييرات في سلوك الطالب

استخدام مهارات الاستشارة الأساسية للطلبة في سن 13-18

- استخدم نبرة صوت هادئة وضع ابتسامة على وجهك
- التحقق من أفكارهم ومشاعرهم
- مراقبة سلوكهم اللفظي وغير اللفظي
- الثناء على التعبير، أي إذا ناقش الطلبة مشاكلهم.
- شجعهم و قدم المساعدة لإدارة هذه المشاكل
- الاتصال والتواصل الفعال
- ضمان السرية المناسبة للطلبة عندما يناقشون مشاكلهم
- طرح الأسئلة المناسبة بحيث تعبر عن آرائهم بسهولة

مع مراعاة مهارات الاستشارة الأساسية والخصائص النمائية والاجتماعية والعاطفية المناسبة للعمر، يجب على المعلمين إقامة علاقة صحية مع طلبة المدارس الثانوية والحفاظ على التوقعات المناسبة للعمر.

تعد العديد من سلوكيات اليافعين واليافعات، على الرغم من التحدي، جزءاً من التطور الطبيعي، بما في ذلك

تقلبات المزاج، والمشاركة الذاتية، ومحاولة خرق الحدود والنظام وصراعات الزملاء. المعلمون في وضع مهم لتحديد السلوكيات غير النمطية، بما في ذلك تلك التي قد تكون مؤشراً على مشكلة نفسية. إذا حدد المعلمون أيًا من هذه السلوكيات، عليهم أن لا يترددوا في الاتصال بولي الأمر وطلب استشارة المرشد التربوي.

التطور الأخلاقي

يشمل التطور الأخلاقي الطلبة الذين يطورون القدرة على معرفة الفرق بين الصواب والخطأ والاستفادة من هذه المعرفة لاتخاذ القرارات عندما يواجهون خيارات صعبة. الأخلاق، على غرار التطور الاجتماعي والعاطفي، تحدث على مراحل وتتأثر بعوامل متعددة في بيئة الطالب.

استراتيجيات لتعزيز التطور الأخلاقي الصحي	التطور الأخلاقي الطبيعي	أقل من 10 سنوات
• كن قدوة حسنة من خلال سلوكك الخاص • اشرح للطلبة الأسباب الكامنة وراء القواعد • اشرح لهم كيف أن سلوكاً ما أفضل من سلوك آخر • استخدم رواية القصص لتوضيح المواقف الأخلاقية • امتدح الطالب لاتباعه قاعدة والفت انتباههم إلى كيف هذا جعل الآخرين من حولهم يشعرون - «هل لاحظت كيف شعرت سارة عندما شاركت ألعابك معها؟» • شجع الطلبة على إظهار التعاطف تجاه الآخرين، مثل كتابة بطاقة لاحدهم إذا كانوا مرضى	• يرى الطلبة العالم من منظور الآخرين بما في ذلك الآباء والمعلمين • يرى القواعد مطلقة وغير قابلة للكسر • يعتمد فهم الطلبة لسبب اتباع هذه القواعد بشكل عام على تقديرهم للنتائج المرتبطة بكسر القواعد، مثل العقاب.	

التطور الأخلاقي (< 10 سنوات)

التطور الأخلاقي	استراتيجيات لتعزيز التطور الأخلاقي الصحي
• تتغير أخلاقيات الطلبة حيث يطورون القدرة على فهم المواقف من منظور الآخرين • تقديرهم للمفهوم الأخلاقي معتمداً على رؤيتهم الذاتية • سيبدأ الطلبة بشكل عام في النظر إلى القواعد الأخلاقية على أنها إرشادات متفق عليها اجتماعياً ومصممة لصالح المجموعة • يظل الطلبة يشعرون بأهمية اتباع القواعد لكنهم ينظرون إلى هذه القواعد على إنها توجيهات إرشادية وضعت لفائدة المجتمع أكثر منها أوامر غير مرنة • يدرك الطلبة أن الاختيارات لا يجب أن تستند فقط إلى الخوف من النتائج السلبية	• تشجيع التطوع • التشجيع على مناقشة المواقف الأخلاقية المركبة. يمكنك التفكير في تقسيم الصف إلى مجموعتين، تمثل كل منهما وجهة نظر مختلفة وتجادل مزايا كل منظور • استخدام الدراسات الاجتماعية والأمثلة التاريخية لإثارة القضايا الأخلاقية والمجتمعية

-

الفصل الثالث:

تعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي والحد من السلوكيات غير المقبولة

ماذا ستتعلم في هذا الفصل؟

- ما هي خصائص المدرسة الآمنة؟
- دور المدرسة الآمنة في تعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة
- استراتيجيات تأديبية إيجابية لإدارة السلوكيات التخريبية أو غير المقبولة داخل صف
- اكساب الطلبة المهارات الحياتية
- وقت الدائرة
- دور أولياء الأمور في تعليم الطلبة

هناك ثلاثة مكونات تلعب دورًا حاسمًا في كيفية مساعدة المدارس في تعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي الصحي للطلبة:

- بيئة مدرسية داعمة
- المعلمون
- أولياء أمور الطلبة/ مقدمي الرعاية

ستركز المدارس بشكل متزايد على تعزيز التطور العاطفي لطلبتها كمتغير مهم يؤثر على التحصيل الأكاديمي. يقضي الطلبة ما يقرب من 15000 ساعة في المدرسة من المرحلة الأساسية حتى المدرسة الثانوية. تعمل البرامج المدرسية التي تركز على التعلم الاجتماعي والعاطفي والأكاديمي من رياض الطلبة حتى المدرسة الثانوية على تحسين المواقف والسلوك والأداء الأكاديمي (Zins، Weissberg، Wang & Walberg، 2004). يحمي الدعم المدرسي أيضا من تعرض الطلبة للأذى أو لأي سلوكيات سلبية و يحد من التهرب من المدرسة (Dryfoos، 1993 ؛ Stedler، 2010). من ناحية أخرى، فإن المدارس التي لا تركز على التطور الاجتماعي والعاطفي غالبًا ما تشهد معدلات أعلى من تغيب الطلبة، وتدني التحصيل الأكاديمي، وضغط بين المعلمين، وضعف التعاون من أولياء الأمور، والطلبة الذين يتسربون من المدرسة قبل الانتهاء من جميع المراحل الدراسية.



تظهر الأبحاث أن هناك بعض الخصائص المحددة للمدرسة الآمنة التي تمكنهم من تعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة. هذه الخصائص هي كما يلي: (Dryfoos، 2004) (Zins et al. 1993 ؛ Stedler، 2010)

- يجب أن يكون فريق المتابعة من قبل المدرسة مسؤول من كادر المدرسة عن ضمان حصول جميع الطلبة على فرص متساوية للتطور ويتم تقدير كل منهم لمهاراتهم الفردية وصفاتهم المميزة. بشكل متزايد، لا يُنظر إلى «تكافؤ الفرص» على أنه يوفر لجميع الطلبة نفس الفرص فحسب، بل يقدم أيضًا مساعدة إضافية لجميع الطلبة الذين يحتاجون إليها للحصول على فرصة متساوية للنجاح.
- بيئة تضمن احترام جميع الكوادر التعليمية والتربوية الذين يعملون مع الطلبة.
- يجب عمل مدونات السلوك المدرسي داخل المدرسة. يجب تطبيق هذه القواعد بعناية مدروسة ومناسبة.
- يتضمن المنهج الدراسي تعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي والأخلاقي للطلبة.

خصائص المدرسة الآمنة

- تضم طلبة من خلفيات متنوعة و مختلفة وذوي قدرات أكاديمية مختلفة.
- القيادة القوية والمتناسقة من قبل المدير والمعلمين والمرشدين التربويين واضحة.
- هناك اهتمام مستمر بصحة المعلمين والمرشدين التربويين والدعم المتبادل والتطور الوظيفي.
- رعاية العلاقات بين الطلبة والمعلمين والمرشدين التربويين.
- يشارك المعلمون والمرشون التربويون في صنع القرار وتوافق الآراء والتنفيذ مسؤولية مشتركة.
- الشراكة بين المدارس وأولياء أمور الطلبة لتشجيع التعلم.
- البيئات المادية آمنة ومنظمة.
- يجري التعلم وإدارة الصفوف ضمن اطار تعاوني .
- القواعد والأنظمة والتعليمات محددة بوضوح ويتم تطبيقها بحزم ونزاهة.
- يتم تشكيل نمط إيجابي، وليس سلبي أو عقابي، لكن تاديب من قبل العاملين في المدرسة.
- يشارك الطلبة ويتحملون المسؤولية في بعض جوانب المدرسة اعتمادًا على مستوى النضج الفكري والاجتماعي للفرد. • يتم إجراء تقييم متكرر لتقدم الطالب مع التركيز على اكتساب المهارات الأساسية، والطلبة يعترفون ويستثمرون في تحقيقهم للأهداف.
- التركيز ليس فقط على الجانب الأكاديمي ولكن أيضًا على التطور الاجتماعي والعاطفي
- توقعات أكاديمية عالية.



القيم الأساسية للمدارس التي تعزز التطور الاجتماعي والعاطفي والصحة النفسية للطلبة

تعتبر المدارس التي توفر المرافق الأساسية وتركز على التحصيل الأكاديمي والصحة الجسمية للطلبة مدارس جيدة. لكن المدرسة الآمنة هي المدرسة التي يتم فيها اتخاذ خطوات لتعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي والصحة النفسية للطلبة إلى جانب بقية جهودها. دعونا نلقي نظرة فاحصة على الاستراتيجيات التي يمكن ضمانها لتعزيز التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة في المدرسة.

1 - رعاية للجميع

من المهم تعزيز ثقافة الفهم التي تجعلنا نرى الطلبة الذين يواجهون مشاكل على أنهم بحاجة إلى المساعدة بدلاً من كونهم عبئاً على الآخرين.

خطوات عملية لتعزيز بيئة الرعاية

- التواصل من خلال الأفعال التي تعني أن جميع الطلبة لهم قيمة، على سبيل المثال من خلال قضاء الوقت في تسليط الضوء على مواهب وإنجازات الطلبة المختلفة وكيف يكون كل منهم متميزاً
- من خلال إيجاد بيئة لا تميز بين الطلبة، سيتم التعامل مع كل طالب بقدر من المساواة والعدل، بغض النظر عن حالة الإعاقة أو أي عوامل أخرى.
- إيجاد آلية للتعامل مع الشكاوى التي تتضمن تحديداً واضحاً للطالب أو أسرته إذا كان لديهم قلق و الأدوار التي ينبغي القيام بها

2 - احترام التنوع

- مساعدة الطلبة على تقدير كيفية تقبل الآخرين أو التنوع
- يحتاج المعلمون إلى توصيل المواقف الإيجابية تجاه الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة حتى يتعرف الطلبة الآخرون على أفضل طريقة للاستجابة للطلبة الذين قد يبدوون مختلفين. على سبيل المثال، يساعد الطالب طالباً آخر على كرسى متحرك للتنقل في المدرسة.

خطوات عملية لتعزيز التنوع

- إيجاد نظام الأقران.
- وجود الطلبة ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة في الصفوف السائدة له تأثير إيجابي على الطلبة الآخرين، لا سيما في مجال تطوير المهارات الاجتماعية.
- مساعدة الطلبة على تنمية فخرهم بهويتهم حول خلفياتهم وتراثهم وثقافتهم من خلال الأنشطة المدرسية.

3 - تعزيز الثقة بالذات

تلعب المدارس دورًا أساسيًا في تقدير كل طالب لذاته، ويكون للعاملين في المدرسة تأثير كبير على كيفية رؤية الطلبة لأنفسهم، وكيف يتم تشكيلهم للمستقبل.

إن المواقف التي يعاني فيها الطالب باستمرار من الفشل في المدرسة غالبًا ما يكون له تأثير ضار على احترام الذات. وبالمثل، عندما ينجح الطلبة في المدرسة، وعندما يصححون أخطائهم، وعندما يقوم المعلمون/ المرشدون التربويون بمهامهم (حتى الأعمال الروتينية) التي تظهر الثقة في الطالب الذي يسهم في بناء تعزيز الثقة بالذات.

عندما يعرف الطلبة أن المعلمين يفهمون كيف يشعر الطالب حيال شيء ما، أو لماذا يبدو أن الإجراء يبدو منطقيًا، فإنهم يطورون قدرًا أكبر من تعزيز الثقة بالذات (على سبيل المثال، «نعم، يمكنني أن أرى كيف كان من المنطقي في تلك اللحظة أن تصرخ في وجه زميلك، كان الأمر مخيفًا، كيف تشعر هل نجح الأمر؟»)

خطوات عملية تعزيز الثقة بالذات:

1. أعط الطلبة المسؤولية والأدوار القيادية كلما أمكن ذلك (ابحث عن المهام التي يمكن للطلبة القيام بها). اجعل الطلبة ينجزون الأعمال الروتينية في الصف (يمكن تدويرها) أو تولي القيادة في أنشطة مثل تنظيم الرحلات الميدانية.

2. استخدم الثناء بدلاً من التوبيخ. استخدم خمسة تعليقات إيجابية لكل تعليق سلبي طوال اليوم الدراسي.

3. تعزيز التعاون بدلاً من المنافسة بين الطلبة. التعرف على الوقت الذي يعمل فيه الطلبة جيدًا معًا وإنتاج شيء أقوى من القيام بمهام فردية. لاحظ واستجيب للطلبة الذين يساعدون الآخرين والذين هم «أعضاء فريق» جيد.

4. يمكن للطلبة الأكبر سنًا توجيه الطلبة الأصغر سنًا أو «الأخ الأكبر / الأخت الكبرى» لمساعدة الطلبة الأصغر سنًا على اللعب مع الآخرين وتعلم القراءة وما إلى ذلك.

إنشاء أنشطة تسمح لهم باظهار القدرة وإثبات الكفاءة مثل:

- يمكن للطلاب إنشاء «كاتب مميز»، «أنا ماهر في» التركيز على ما يعجبهم في أنفسهم ونقاط قوتهم. يمكن للطلبة بعد ذلك أن يتناوبوا على قراءتها للمجموعة.
- إنشاء «أنشطتي اليدوية». كل طالب يتتبع يده ويكتب شيئًا عن نفسه على كل إصبع. يمكن طرحها في الصف عند الانتهاء.
- استخدم تمثيلات ذات ادوار مكتوبة (يمكن استخدام الدمى) لتطوير احترام الذات من خلال تبادل الأفكار حول ما يجب فعله عندما يشعر الطلبة بالحزن أو الغضب أو القلق.
- استخدم الخرز لجعل الطلبة يصنعون الأساور. يجب أن تمثل كل حبة شيئًا يحبه في نفسه. يمكنهم بعد ذلك التحدث إلى المجموعة حول أهمية الخرز.



بناء العلاقات

يعمل بناء العلاقات الجيدة بين الطلبة و المعلمين والمرشدين التربويين مع بعضهم البعض أهمية كبيرة في تطور الطلبة العاطفي، إذ إنها تؤدي إلى تعليمهم العديد من المهارات والقيم، منها مهارات اجتماعية تعد أساسية، أهمها الثقة بالنفس وتحمل مسؤولية أفعالهم. وقد ارتبط ارتفاع مستويات الإنجاز، على الصعيدين المعرفي والعاطفي، بوجود علاقات متماسكة وانخفاض مشاعر التوتر داخل الصف. فالمدارس التي تشجع فيها العلاقات الضعيفة تنتشر بين طلابها ومعلميها حالات الاكتئاب والغياب عن المدرسة. ويشار إلى أن التعرف على قيمة كل طالب.

يقوم المعلمون بصياغة العلاقات لطلبتهم من خلال تفاعلهم مع المعلمين الآخرين ومع الطلبة، لذلك كلما كانت هذه العلاقات أكثر تعاونية وبناءة ومفيدة، كلما انجذب الطلبة إلى هذه السلوكيات.

التواصل مع أولياء الأمور له أهمية قصوى. ترتبط مشاركة أولياء الأمور بشكل إيجابي مع نجاح الطلبة، وزيادة الحضور، وزيادة رضا المعلمين وتحسين بيئة المدرسة بشكل عام. يجب أن يكون اتصال المدرسة بأولياء الأمور نموذجاً لاحترام أولياء الأمور دائماً، وأن يستمر في تزويد أولياء الأمور بخيارات إضافية مفيدة وفعالة في المنزل. كما أن جعل المدرسة والمنزل متشابهاً يزيد أيضاً من إكساب الطلبة للمهارات المفيدة. إذا كان ما يعمل في المدرسة لا يعمل في منزل الطالب، فمن الصعب على الطلبة الاستثمار في المهارات المتعلقة بالمدرسة ؛ غالباً ما تحقق محادثات أولياء الأمور أفضل ما في كليهما، مع تطبيق الاستراتيجيات في المكانين سواء تم تطويرها في المنزل أو في المدرسة.

خطوات عملية لبناء العلاقات

1. يوفر العمل الجماعي والأنشطة فرصة جيدة لبناء العلاقات. يجب توفير الفرص للطلبة لتطوير المهارات الاجتماعية من خلال لعب الأدوار والأنشطة الأخرى. تخلق المهام أو الأنشطة التي تكون ممتعة أو مفيدة للطرفين علاقات أفضل وأكثر استقراراً.
2. يجب وضع الإجراءات اللازمة للمعلمين / المرشدين التربويين للتعامل مع النزاعات مع الزملاء والطلبة بطريقة بناءة.

ضمان السلامة

من الضروري أن يشعر الطلبة بالأمان الجسدي والعاطفي في بيئة المدرسة. هذا هو أكثر أهمية للطلبة ذوي الإعاقة (الجسدية والعاطفية). فالسلوك العدواني، حتى لو لم يكن موجهاً نحو الطلبة الأكثر ضعفاً، قد يهدد الطلبة و يمهّد لانسحابهم.

خطوات عملية لضمان السلامة في المدرسة

1. وضع نظام/ تعليمات على مستوى المدرسة لمواجهة التنمر والسلوكيات التخريبية. يجب مناقشة تدريب الطلبة على كيفية مواجهة التنمر، سواء كنت الضحية أو احد المارة. تم تحديد الاستراتيجيات العملية المناسبة لكل مرحلة عمرية والتي يستخدمها الطلبة (على سبيل المثال، يمكن للطلبة في المرحلة الأساسية «إخبار» شخص بالغ عندما يرون التنمر، بينما قد يخشى الطلبة الأكبر سناً من اتهامهم بـ «الوشاية / الثرثرة» على زملائهم، والخوف من النبذ الاجتماعي من جميع زملاءهم لذلك، غالباً ما

تكون هناك حاجة لاستراتيجيات لتجاهل المواضيع أو تركها أو تغييرها أو كيفية الوصول إلى البالغين الآخرين للمساعدة لهذه الفئة العمرية)

2. يجب التعامل مع أي شكل من أشكال سلوك التمر بسرعة وفعالية. في بعض الأحيان يسمح «النظام» بذلك عن طريق السماح للمعلمين بتهديد / تخويف الطلبة، أو من خلال فرق الرياضة / النشاط التي تحاول تخويف الآخرين.

3. التأكد من أن المعلمين والمرشدين التربويين يسهل الوصول إليهم. يحتاج المعلمون/المرشدون التربويون إلى توضيح حول كيفية الرد على تعليقات الطلبة وأولياء الأمور وردود المعلمون المفضلة (الاستماع، والحصول على الحقائق، ومساعدة الطالب على إدارة الموقف بسرعة، أو تحديد من يحتاج إلى المساعدة).

تشجيع المشاركة

إن المدارس الأكثر أماناً هي تلك التي توجد جواً إيجابياً قائماً على الإحساس بالمجتمع والقيم المشتركة. يتم تسهيل المشاركة الفعالة عندما يقود أحد المعلمين فريق عمل يتشاور بنشاط مع الطلبة وأولياء أمورهم فيما يتعلق بالأمور المدرسية. من المرجح أن يتعاون الطلبة مع قواعد الأخلاق الصفية التي كان لهم دور في تطويرها.

خطوات عملية لتحسين المشاركة في المدرسة

1. السماح للطلبة بالتعبير عن رأيهم في إدارة المدرسة، على سبيل المثال من خلال مجالس الطلبة أو اسهام الطلبة في أنظمة المدرسة (المجالس البرلمانية الطلابية).
2. ضمان مشاركة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. يزيد تواصل الأهل حول أنشطة الطلبة ونجاحاتهم (بدلاً من المشاكل فقط) من مشاركة أولياء الأمور.
3. عرض عمل الطلبة في جميع أنحاء المدرسة، ولفت الانتباه إلى إنجازاتهم، حتى في مساعدة الآخرين أو في تحسين المدرسة (على سبيل المثال، تنظيف أو رسم لوحة جدارية أو إنشاء مجموعات للعب الشطرنج أو أنشطة أخرى).

تعزيز الاستقلال

للمدارس دور هام في تمكين الطلبة ليصبحوا مستقلين.

يصبح التعلم أكثر فعالية عندما يتم تشجيع الطلبة على التفكير بأنفسهم. إن أهم متغير يؤثر على التحصيل الأكاديمي هو قدرة الطالب على مراقبة وتقييم عمله وتحديد كيفية تطوير المهارات وتطبيقها. وتعد ملاحظات المعلم البناءة مفيدة جداً في تطوير استقلالية الطالب ومسؤوليته عن تعلمهم.

خطوات عملية لتعزيز الاستقلال في المدرسة

1. يجب إعطاء الطلبة مسؤوليات مناسبة لمراحلهم العمرية داخل الصف والمدرسة.
2. توفير فرص منظمة للطلبة لتقديم الملاحظات وتبادل الآراء.
3. توفير البرامج التي تطور القيادة وتشجع النقاش ومهارة الخطابة لدى الطلبة .

التعريف المبكر والتدخل لتعزيز الصحة النفسية

تحديد ومعالجة المشاكل في مرحلة مبكرة. من المحتمل أن يتم تجنب المرض العقلي الأكثر خطورة من خلال التدخل المبكر. من المهم للمعلمين والمرشدين التربويين أن يوازنوا بين خطر «تصنيف» الطالب في سن مبكر وأهمية التعرف المبكر. يجب ألا يهدف المرشدين التربويين إلى تشخيص الطلبة، بل إلى تحديد المشاكل التي يواجهها الطالب، وتقديم الدعم عند الضرورة يتم الإحالة الى خدمات مختصة حسب منهجية إدارة الحالة).

خطوات عملية للتشخيص والتدخل المبكر في المدارس

1. يجب على المدارس الالتزام بإجراءات وزارة التربية والتعليم لإدارة الحالة، وتقديم الدعم حسب منهجية ادارة الحالة
- أ. يساعد توضيح من يجب على المعلمين الاتصال به (المدير، المرشد التربوي، وما إلى ذلك)، في تسريع عملية التشخيص المبكر المناسبة.
- ب. يقوم المرشد بعمل دراسة الحالة.
2. قد يكون من الصعب في بعض الأحيان تحديد إلى أي مدى يمثل السلوك مشكلة. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الطلبة في سن ما قبل المدرسة نشطين للغاية، كيف يمكنك تحديد ما إذا كان الطالب يقع في النطاق الطبيعي للنشاط أم أنه لديه نشاط زائد.
3. نصيحة مفيدة هي المقارنة مع المجموعة العمرية. في صف ما قبل المدرسة، كيف يقارن الطالب المحدد بزملائه؟
4. الاستفادة من استبيانات المسح.
5. في حالة الشك أو عدم تحسن الطالب، راجع التقييم.

دعم وتدريب الكوادر التعليمية والإدارية

يمكن أن يكون العمل مع الطلبة الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية أمرًا صعبًا ومجهّدًا للغاية (هانكو، 1993). في الواقع، تبين ان عبء العمل وسلوك الطلبة مؤشرات مهمة للاكتئاب لدى المعلمين (Ferguson et al، 2012). يواجه المعلم الذي يشعر بالإرهاق صعوبة أكبر في دعم الطلبة.

خطوات عملية لدعم وتدريب الكوادر التعليمية والإدارية

1. تحديد المشكلات مبكرًا وإيجاد ثقافة تشجع المعلمين/المرشدين التربويين على مناقشة المشاكل التي قد يواجهونها في غرفة الصف.
2. إنشاء مجموعات لدعم المعلمين، والسماح باستشارات الزملاء أو الاستشارات مع المرشد التربوي بالمدرسة إذا كان ذلك موجوداً.
3. إيجاد بيئة مدرسية إيجابية تعزز التطور المهني والشخصي للمعلمين.
4. مساعدة المعلمين على فهم أن السلوكات السلبية عند الطلبة قد يكون بمثابة غطاء للسلوكيات الأخرى التي قد تكون مؤلمة للغاية أو مخرجة للغاية بالنسبة للطلبة لمناقشتها (أي العنف الأسري وحالات الانفصال).

المعلم الجيد

يعد المعلمون مثالا للطلبة حيث أنهم لا يلعبون دورًا في تعليمهم فحسب، بل أيضًا في تنمية شخصيتهم. على سبيل المثال، السيطرة على عواطفهم، وحل مشاكلهم. من أجل العمل مع الطلبة وتعزيز نموهم الاجتماعي والعاطفي، من الضروري تعلم بعض المهارات الأساسية وتنفيذها بشكل روتيني.

خصائص المعلم الجيد

- يعرف المراحل النمائية المختلفة للطلبة، ويحدد المهام المناسبة للعمر وفقا لمراحل نمو الطلبة ويستخدم التأديب المناسب للمراحل النمائية.
 - متعاطف (يعترف بالمشاعر ويعكسها مرة أخرى للطلبة) ويمكنه رؤية الأشياء من منظور الطالب.
 - يستخدم جميع أنواع التواصل اللفظي وغير اللفظي للطلبة ويستجيب لهذه الإشارات بشكل مناسب وفي الوقت المناسب بشكل فعال وواضح.
 - يعمل على إيجاد بيئة صفية داعمة لتطور الطلبة وتحسين أدائهم بشكل عام.
 - يرتب البيئة المادية والشخصية للصف بطريقة لتحسين التدريس وتقليل السلوك غير المقبول.
- يمتلك المعلم الجيد جميع الصفات المذكورة أعلاه، ومع ذلك، في هذا الدليل، سنناقش ثلاثة من المهارات الأساسية التي يمكن تنفيذها بشكل روتيني مع جميع الطلبة لتسهيل المهام اليومية وتعزيز إمكانيات المعلم الجيد.

مهارات تقديم المشورة الأساسية للمعلمين

في بداية هذا الدليل، تعلمنا عن مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين. مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين هي المهارة الأولى لتصبح معلمًا مثاليًا. يمكن للمعلمين إقامة علاقات أقوى وأكثر ثقة مع زملائهم وطلبتهم وأولياء أمورهم باستخدام هذه المهارات. من المهم أن تقوم بتنفيذ هذه المهارات بانتظام في روتينك اليومي.



بناء العلاقات على أساس الاحترام والتعاطف.

التحدث مع الطلبة حسب قدراتهم المعرفية.

امدح الطالب عند مشاركته قصة نجاح أو مشكلة يعاني منها. دع الطالب يطرح أسئلة ويعبر عن أفكاره ومشاعره. تحقق من التحديات التي يواجهها الطالب وأن رد فعله مقبول أو طبيعي.

يجب على المعلمين محاولة فهم مشاعر وعواطف الطلبة.

يجب أن يركز المعلم تمامًا على الطالب أثناء الحديث معه.

في بعض الأحيان، قد لا يتمكن الطالب من إيجاد حل لمشاكله. في مثل هذه الظروف، يمكنك التلميح إلى حل ممكن للمشكلة المشتركة أو مساعدته على إيجاد الحل.

حاول تقليد تعبيرات الطلبة واستخدم إيماءات مختلفة لإخبار الطالب أنك تستمع إليه.

تأكد من أن الطالب مهما كانت المعلومات التي شاركها معك ستبقى فقط بينكما. كن واضحًا مع ذلك أنه إذا كان الطالب معرضًا لخطر إيذاء نفسه أو شخص آخر، فيجب عليك إبلاغ المسؤولين المعنيين.

لبناء علاقة مع الطالب، قد تضطر إلى سؤاله برفق عدة مرات عن مشاكله دون أن تضغط عليه.

إدارة السلوكات غير المقبولة من خلال استراتيجيات دعم السلوك الإيجابي

عندما لا يعرف الطالب كيفية المشي، نعلمه المشي

عندما لا يعرف الطالب كيف يتكلم، نعلمه أن يتكلم

عندما لا يعرف الطالب كيفية الكتابة، نعلمه أن يكتب

ولكن إذا كان الطلبة لا يعرفون كيف يتصرفون في الصف، فماذا نفعل؟ بينما يمكن أن يكون رد فعلنا الأول هو التأنيب أو التحذير أو العقاب، فإن سنوات عديدة من البحث عبر العديد من الثقافات تثبت أن الثناء على السلوك الجيد هو وسيلة أقوى لمساعدة الناس على التغيير من العقاب على السلوك غير المقبول. يمكن أن يبدو أن العقاب يعمل على المدى القصير، ولكن على المدى الطويل يمكن أن تجعل الأمور أسوأ، مما يؤثر على نموهم الاجتماعي والعاطفي بطريقة سلبية.

في حين أن الانضباط جزء مهم من الحياة المدرسية، إلا أن الاستراتيجيات والتقنيات المختلفة المستخدمة بشكل إيجابي يمكن أن تساعد الطلبة على تحسين سلوكياتهم. نحن بحاجة إلى فهم ما وراء السلوك. على سبيل المثال، هل يعاني الطالب من تدني احترام الذات؟ هل هناك مشاكل في المنزل، تدفع الطالب إلى «التصرف» معاناة عاطفية يشعرون بعدم قدرتهم على «التحدث بها»؟

يجب ألا تبدأ أبدًا استخدام العقاب الجسدي أو الانتقاد أو التهديد في البيئة المدرسية بسبب آثارها السيئة على الطالب (على سبيل المثال زيادة العدوان أو ضعف الثقة بالذات). من الأفضل استخدام الأساليب التأديبية الإيجابية لضمان الانضباط.

هذا هو السبب في أن المعلم الجيد لديه المهارات اللازمة لإدارة السلوكيات غير المقبولة للطلبة من خلال استراتيجيات تأديبية إيجابية.

تعليم الاستراتيجيات التأديبية الإيجابية للطلبة

تعليم وتعزيز الاستراتيجيات الإيجابية مثل المشاركة والتفاوض والتعاون. يمكن أن يساعدهم ذلك على تكوين مجموعة دعم.

قم بمدح الطلبة في كثير من الأحيان على أشياء محددة قاموا بها خلال النهار وأرسل ملاحظات إيجابية إلى المنزل إذا كان الطالب قادرًا على الحفاظ على السلوك الجيد. امنحهم «اهتمامًا إيجابيًا» لإنجازاتهم الصغيرة مثل لعب لعبة مفضلة أو أخذ كتاب مفضل إلى المنزل.

وضع قواعد مناسبة وعادلة

بالإضافة إلى الثناء، من المهم أن يكون لديك أنظمة وتعليمات للمدرسة / للصفوف التي تقلل من فرص السلوكيات غير المرغوبة.

1. وضع قواعد مناسبة وعادلة في بداية العام الدراسي ونشرها لجميع الطلبة، حتى يعرفوا مسبقًا ما هو متوقع. افعل ذلك بنبرة لطيفة. كلما كان الطلبة أصغر سنًا، زادت الحاجة إلى تذكيرهم بهذه الأنظمة والقواعد. ضع قواعد الأخلاق الصفية المناسبة لعمرهم، وحاول وضعها مرة واحدة بدلاً من تغيير القواعد والأنظمة بشكل تعسفي ومستمر. صغ التوقعات بشكل إيجابي، على سبيل المثال، «يرجى الجلوس بهدوء في الصف»، بدلاً من السلبية، على سبيل المثال، «لا تحدث ضجة في الصف».
2. اكتب قواعد الأخلاق على ورق كرتون وضعها على حائط الصف حيث يمكن لجميع الطلبة رؤيتها. حاول إعادة النظر في هذه القواعد في كل صباح مع الطلبة لتعزيز الرسائل الموجودة فيهم. بهذه الطريقة، كلهم يعرفون ما هو متوقع منهم وماذا ستكون النتائج إذا لم يتبعوا هذه القواعد.
3. إذا لم يتبع الطالب قواعد أخلاق الصف، فقد يكون من المفيد معالجتها بشكل غير مباشر عن طريق التحدث إلى المجموعة بأكملها بدلاً من احراج الطالب.
4. استخدم الضمائر التي تشير إلى الانتماء إلى مجموعة عند إعطاء التعليمات «نحن بحاجة إلى التزام الهدوء حتى نتمكن من إنهاء تمرين الرياضيات»

يمكنك وضع قواعد الصف مثل:

- ارفع يدك كلما أردت أن تسأل شيئًا، بالتناوب في الإجابة على الأسئلة.
- استخدم نبرة صوت هادئة في الصف
- قف في الطابور عن طريق الحفاظ على مسافة مناسبة (تقريباً مسافة ذراع) عن بعضهم لبعض ولا تقاطع بعضها البعض.
- لا تتشاجر مع الطلبة الآخرين

إستراتيجيات لإدارة السلوكيات غير المقبولة داخل الصف

يمكن للمعلم استخدام استراتيجيات لإدارة السلوكيات غير المقبولة في الصف مثل:

- امنح الطالب الاسترخاء اثناء الحصة الصفية
- تجاهل بعض السلوكيات غير المقبولة اذا امكن
- النتائج المتوقعة والمنطقية من الطلبة داخل الصف
- العد التنازلي
- إعادة توجيه السلوكيات الخاطئة وتعديلها من قبل المعلم بتوجيه الطلبة نحو السلوكيات الصحيحة بطريقة تربوية
- حث الطلبة على تطوير سلوكياتهم وتحسينها بدل السلوك الخاطئ عن طريق التشاور حول أفضل السلوكيات لكل موقف
- تشكيل فريق دعم سلوكي داخل الصف
- أعط الطالب بعض من الاسترخاء اثناء الحصة الصفية: لأولئك الطلبة الذين يجدون صعوبة في أداء واجباتهم في الصف.
- حاول أن تعطيه واجب أو تمرين يعرفه بالفعل أو أنه قادر على إكماله بسهولة.
- قسّم المهام إلى خطوات صغيرة للطلاب حتى يتمكن من إكمالها بسهولة أكبر، على سبيل المثال في البداية، أعط الطالب سؤالاً واحداً فقط لحلّه. أعطه آخر بعد الانتهاء من هذا السؤال.
- امنح الطالب وقتاً إضافياً لإكمال واجبه. على سبيل المثال تحقق من عمل الطالب في النهاية، وإذا لزم الأمر، امنح 10/5 دقائق إضافية لإكمال عمله. يمكن للمعلمين استخدام هذا للتواصل مع الطالب «حاول إكمال عملك أثناء التحقق من الآخرين، ثم سأقوم بفحص عملك في النهاية».
- لا تجعل الطالب يكمل واجباته في وقت الراحة، لأن وقت الراحة مهم جداً أيضاً للطلاب.
- تجاهل السلوك غير المقبول قدر الإمكان، ولكن فقط عندما يكون ذلك مناسباً: ليس من المناسب تجاهل السلوك عندما يتسبب الطالب في إيذاء نفسه أو الآخرين.
- تذكر أن التجاهل يستغرق وقتاً للتأثير على سلوك ما، في البداية قد يزيد الطالب من شدة / تكرار السلوك لجذب الانتباه على سبيل المثال تجاهل السلوك مثل إصدار أصوات لجذب الانتباه من الآخرين.
- تذكر أن السلوكيات غير المقبولة التي يجب تجاهلها قد تستغرق بعض الوقت لإظهار التحسن. قد يظهر الطلبة سلوكاً غير لائق بشكل متكرر في البداية لجذب الانتباه من الآخرين.
- **النتائج الطبيعية والمنطقية:** أي السماح للطلبة بتجربة نتائج أفعالهم عندما يكون ذلك «آمناً» للقيام بذلك. إذا كان الطالب يتحدث بشكل غير مقبول إلى طالب لن يلعب بعد ذلك مع هذا الطالب، فإن التفكير فيما فعله (بدلاً من إجبارهم على اللعب معاً) قد يساعد الطالب على التعرف على التأثيرات ثم يتم تحفيزه على محاولة سلوكيات بديلة تم تحديدها بمساعدة المعلمين.
- على سبيل المثال، إذا لم يكمل الطالب عمله، أخبره أنه سيتعين عليه القيام بمزيد من العمل في المنزل إذا لم يكمله في الصف. ومع ذلك، حاول القيام بذلك في حين أنه لا يزال هناك متسع من الوقت للطلاب لاتخاذ قرار وإيجاد بديل.
- مساعدة الطلبة على تطوير مهارات صنع القرار من خلال منحهم قرارات بسيطة لاتخاذها، ومن خلال

النظر في الآثار المحتملة لتلك القرارات، على أنفسهم وعلى الآخرين.

- العد التنازلي: قم بإجراء العد التنازلي للدقائق العديدة الأخيرة لنشاط ما للمساعدة على تسهيل الانتقال من نشاط إلى آخر. على سبيل المثال، أعلن عند وجود خمس دقائق متبقية... أربع دقائق....

طور مع الطالب خطة متعددة الخطوات للانتظار، مثل «العد حتى عشرة، ثم ارفع يدك، وانظر إلى المعلم في عينيه»

- إعادة التوجيه أو التشتيت عندما يكون ذلك ممكنًا: على سبيل المثال، إذا بدأ الطالب في أن يصبح مزعجًا، اجعل الطالب يقرأ الفقرة بصوت عالٍ، أو الإجابة على السؤال، أو التحدث لطالب آخر (لذلك قد يتوقف الطالب الذي يسيء التصرف ويتجنب الإعتداء على زملائه).
- مساعدة الطلبة على تطوير بدائل: السلوكيات غير التخريبية مثل القيام بمهمة منتجة (بدلاً من غير المقبولة)، وأخذ استراحة في الصف لإعادة التجميع، والقيام بشيء آخر مع الآخرين في المدرسة (قم بتسليم أوراق الحضور، إذا كان الطالب مستاء للغاية لإعادة تجميع، وما إلى ذلك).
- مجموعة الدعم: مساعدة الطالب من خلال محاولة مشاركته مع الطلبة الذين يمكنهم المساعدة في النشاط. من الأفضل إعطاء العمل في الصف الذي يمكن للطلبة القيام به معاً في شكل مجموعة دعم حيث يكون لكل منهم شيء للمساهمة فيه. فمثلاً؛ قراءة قصيدة، القيام بمشاريع علمية، والاستعداد للاختبارات معاً.

تذكر دائماً بعض المبادئ الأساسية:

- لا يجب الإفراط في استخدام أي من الاستراتيجيات.
- قم بإيجاد نظام وتجنب إجراء تغييرات عليه حيثما أمكن.
- يجب أن تكون نبرة صوتك وموقفك ودودين. إذا بدأ الطالب بالتحدث بصوت عالٍ، تجنب فعل الشيء نفسه واستجب بنبرة أكثر تهديفاً. حتى إذا أصبح من الضروري التوبيخ، حافظ على نبرة صوتك منخفضة. لا تعلق أبداً على فريقه أو عائلته، بل تسلط الضوء فقط على السلوك غير المناسب. لا أحد من الطلبة سيئ في حد ذاته، فقط السلوك غير مناسب.
- الثناء علناً على حسن السلوك. عند إعطاء تعليق سلبي مرة واحدة، تأكد من أنه يتم عمل خمسة تعليقات إيجابية على الأقل طوال اليوم من أجل تحييد تأثيره.
- ابدل قصارى جهدك لتبني ما تقوم بتدريسه لنفسك أيضاً. أفعالك تتحدث بصوت أعلى من كلماتك.

اكساب المهارات الحياتية

تعريف مهارات الحياة؟

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، تُعرف المهارات الحياتية بأنها «القدرة على السلوك التكيفي والإيجابي الذي يمكن الأفراد من التعامل بفعالية مع متطلبات وتحديات الحياة اليومية»

أهمية مهارات الحياة

ووفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن العلاقة بين المعرفة والمهارات والقيم والمهارات الحياتية هي التي تحدث تغييراً سلوكياً بناءً، وبالتالي تؤدي إلى سلوك صحي إيجابي وبالتالي الوقاية من المشاكل الصحية.

نظراً لتنوع «الحياة اليومية» بشكل كبير، وفقاً للمنطقة الجغرافية والثقافة والوضع الاقتصادي والنوع، فإن المهارات الحياتية تبدو مجموعة لا حصر لها من المهارات. ومع ذلك، يحدد البحث (والأدلة القصصية) عبر مجموعة من الثقافات والمجموعات أن هناك مهارات حياتية أساسية، عندما يتم استيعابها، يمكن تطبيقها عبر مجموعة من المواقف.

وفقاً لـ «تعليم المهارات الحياتية للطلبة واليا فعيين واليا فعات»، يوفر تعليم المهارات الحياتية العامة أساساً ليس فقط لتعزيز الرفاهية النفسية ولكن أيضاً لمهارات أكثر تعقيداً وتحديداً. هذه المهارات مطلوبة لتغيير السلوك ويمكن نقلها إلى مواقف ومشاكل الحياة الحقيقية. يعتبر هذا نهجاً فعالاً للوقاية الأولية.



الشكل 3 عملية تعليم المهارات الحياتية

إن تعليم المهارات الحياتية عملية تتطلب استيعاب المهارات والمعرفة بحيث يمكن أن يحدث التغيير السلوكي. وهذا يساعد المشاركين على صقل مهاراتهم وترقية معارفهم حتى يتمكنوا من تغيير سلوكهم. من خلال هذه العملية، باستخدام مواد الدعم، يمكننا مساعدة الطلبة على تطوير سلوك مهارات الحياة البناءة.

مهارات الحياة الأساسية

تشمل المهارات الحياتية الأساسية حل المشكلات، وصنع القرار، وتحديد الأهداف، والتفكير النقدي، ومهارات الاتصال، والحزم، والوعي الذاتي، ومهارات التعامل مع الضغوط. هناك مهارات أولية مطلوبة أيضاً: تعزيز الثقة، والتعاطف، والتعاون، وفهم القوالب النمطية والتمييز.

الوعي الذاتي
مهارات التواصل
توكيد الذات

مهارات إتخاذ القرار تحديد الأهداف التفكير النقدي حل المشكلات
التعامل مع الضغوط

ثلاث فئات من مهارات الحياة

(أ) مهارات التفكير النقدي / مهارات صنع القرار - وهذا يشمل مهارات صنع القرار / حل المشكلات ومهارات جمع المعلومات. يجب أن يكون الفرد أيضاً ماهراً في تقييم النتائج المستقبلية لأفعالهم الحالية وأفعال الآخرين. يجب أن يكونوا قادرين على تحديد الحلول البديلة وتحليل تأثير قيمهم الخاصة وقيم من حولهم.

(ب) مهارات التعامل مع الآخرين / التواصل - وتشمل التواصل اللفظي وغير اللفظي، والاستماع باهتمام، والقدرة على التعبير عن المشاعر وردود الفعل. في هذه الفئة أيضاً، مهارات التفاوض / الرفض ومهارات الحزم التي تؤثر بشكل مباشر على قدرة هؤلاء على إدارة الصراع. التعاطف، وهو القدرة على الاستماع وفهم احتياجات الآخرين، هو أيضاً مهارة رئيسية في التعامل مع الآخرين. يشمل العمل الجماعي والقدرة على التعاون والتعبير عن الاحترام لمن حولنا. يتيح تطوير مجموعة المهارات هذه قبول اليافع في المجتمع. تؤدي هذه المهارات إلى قبول المعايير الاجتماعية التي توفر الأساس للسلوك الاجتماعي للبالغين.

(ج) تشير مهارات التكيف والإدارة الذاتية إلى المهارات لزيادة موضع السيطرة الداخلية، بحيث يعتقد الفرد أنه يمكنه إحداث فرق في العالم والتأثير على التغيير. إن تقدير الذات، والوعي الذاتي، ومهارات التقييم الذاتي والقدرة على تحديد الأهداف هي أيضاً جزء من فئة مهارات الإدارة الذاتية الأكثر عمومية. يجب التعامل مع الغضب والحزن والقلق، ويتعلم الفرد التعامل مع الخسارة أو الصدمة. تعد إدارة الضغوط وإدارة الوقت أمراً أساسياً، وكذلك تقنيات التفكير الإيجابي والاسترخاء.

المهارة الأساسية الثالثة للمعلم الجيد هي تعليم المهارات الحياتية للطلبة. لتعليم مثل هذه المهارات، يعد استخدام تقنية العمل الجماعي في الصف استراتيجية ممتازة ومجربة ومختبرة. يتم توفير مجموعة أدوات تعليم المهارات الحياتية للمعلمين مع هذا الدليل من أجل تزويدهم بالمعلومات الإضافية المطلوبة لتعليم المهارات للطلبة.

العمل الجماعي

وقت الدائرة (يشار إليه أحياناً باسم وقت التفكير الجماعي) هو أسلوب شائع بشكل متزايد يستخدم لتسهيل تواصل الطلبة مع مشاعرهم، والقدرة على التفكير، وبناء تقدير الذات، وتعليم مهارات الحياة ومناقشة المخاوف في المدرسة. في وقت الدائرة يجلس كل طالب في مجموعة ويعبر عن مشاعره واهتماماته

- يوفر آلية منظمة لحل المشاكل، مع جعل المشاركين في مساواة تامة.
- يتيح برنامج وقت المجموعة الفرصة للمعلم والصف للتواصل مع بعضهما البعض بشأن القضايا التي

تعزز احترام الذات والسلوك الإيجابي.

- لتعزيز هذه القدرات لدى الطلبة، يمكن للمعلمين تنفيذ وقت المجموعات مرة واحدة في الشهر حيث يمكن تدريس درس محدد (من مجموعة أدوات تعليم المهارات الحياتية للطلبة).

طريقة تنفيذ وقت الدائرة:

- يجب تحديد جدول لكل مجموعة مسبقاً، أي من خلال مجموعة أدوات LSE وتحديد النشاط الذي سيتم إجراؤه. تعرف على الملاحظات المفيدة للمعلمين والنشاط الذي سيتم تقديمه للطلبة.
- قبل إجراء نشاط المجموعات، حدد الوقت والمكان المناسب حيث يمكنك إجراء النشاط (يمكن أن يكون الصف أو الملعب).
- دور المعلم هو الاستماع الفعال وتشجيع مشاركة الطلبة والسماح لهم بالخروج بحلولهم الخاصة.
- هناك إرشادات وأنشطة منفصلة للمجموعات بحسب الفئة العمرية.

آلية عمل المجموعة

1) البداية: مراجعة القواعد وعرض موضوع المناقشة.

2) الوسط: حيث تتم مناقشة القضايا الرئيسية.

3) الخاتمة: يلخص المعلم نقاط المناقشة الرئيسية.

البداية: مراجعة القواعد وتقديم الموضوع للمناقشة.

- يفضل أن يجلس الطلبة في مجموعة لمنحهم الشعور بأنهم في بيئة آمنة ومتساوية. إذا لم يكن من الممكن فالطلبة يمكنهم البقاء في مقاعدهم.
- يجب أن تتكون المجموعة بشكل مثالي من حوالي 25 طالباً للسماح للجميع بفرصة المشاركة في المناقشات.
- رحب بجميع الطلبة المشاركين في نشاط المجموعات.
- يجب وضع قواعد المجموعة مع الطلبة قبل الجلوس في المجموعة.

يمكن أن تكون قواعد المجموعة كالاتي:

- احترام آراء الآخرين.
- منح كل طالب فرصة المشاركة.
- لا يضطر أحد إلى مشاركة رأيه ولكن يتم تشجيع المشاركة.
- احترام سرية بعضهم البعض.

الوسط: حيث تتم مناقشة القضايا الرئيسية.

- بدء النشاط على الموضوع المقرر.
- يشارك كل طالب في النشاط في دوره.
- في غضون ذلك، سيقوم المعلم بتدوين الملاحظات في كراسة عمل المجموعات، أو الرسوم البيانية.
- استمع بفاعلية وشجع جميع الطلبة. بالنسبة للطلبة الأصغر سناً، قد يجلس المعلم على كرسي صغير أو على الأرض ليكون على مستوى الطلبة

الخاتمة: يلخص المعلم نقاط المناقشة الرئيسية.

- في النهاية، يجب على المعلم تلخيص نقاط المناقشة الرئيسية لنشاط المجموعة، وسؤال الطلبة عن تجربتهم معه، على سبيل المثال اسأل الطلبة:
- «ما الموضوع الذي ناقشناه اليوم؟»
- «هل استمتعت بالنشاط؟»
- «ماذا تعلمت من النشاط؟»
- «كيف يمكنك تنفيذ ذلك في روتين حياتك اليومي؟»

إدارة المجموعة

مهارات إدارة المجموعة ضرورية للتنفيذ الناجح لنشاط وقت الدائرة. بعض القواعد الأساسية مفيدة لإدارة المجموعة وكذلك استخدام مهارات الاستشارة الأساسية.

دعونا نلقي نظرة فاحصة على هذه القواعد:

1. الحفاظ على الوقت دون قطع مناقشة قصيرة جماعية ذات قيمة

من المهم الحفاظ على حدود الوقت وقد تقرر أن من المهم الاستمرار في مناقشة معينة وتقصير جزء آخر من وقت الدائرة. وبدلاً من ذلك ، قد تقرر مواصلة المناقشة في الاجتماع التالي.



2. إدارة المشاركين المسيطرين

قد يتحدث بعض الطلبة كثيرًا في المناقشة ، ولا يسمحون للمشاركين الآخرين بالوقت لمشاركة قصصهم. يمكن للآخرين التحدث فوق الآخرين أو حتى رفض آراء الطلبة الآخرين. هذا هو المكان الذي يمكن أن يكون فيه استخدام مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين مفيدًا حقًا. على سبيل المثال ، أمام المجموعة ، يمكنك شكر هؤلاء الطلبة على مساهمتهم ثم دعوة الآخرين للمشاركة.

• «شكرا لك (الاسم). ما تقوله مثير للاهتمام للغاية ولكن أود أيضًا أن أسمع من الآخرين في المجموعة. هل كان لدى أي شخص آخر تجربة مماثلة أو مختلفة؟»

إذا كان أي طالب يسبب مشاكل في المجموعة ولا يستجيب لإدارتك ، فيجب عليك التحدث إليه بشكل خاص في نهاية نشاط وقت الدائرة. من المهم عدم انتقادهم أمام زملائهم ، كما قد يحدث في المنزل أو في المدرسة. اشرح للطالب أنه من المهم أن يكون لكل شخص دور في الحديث. احذر من البدء بقول شيء سلبي للطالب لأن هذا قد يكون محرجا وقد لا يستمع إلى اقتراحك.

3. تشجيع النقاش مع مجموعة أو مشارك هادئ

من المهم احترام أن بعض الطلبة سيكونون هادئين وقد لا يرغبون في كثير من الأحيان في التحدث بصوت عالٍ (أي الإجابة على الأسئلة وتقديم الاقتراحات). بعد تجربة أي من الاقتراحات أدناه ، إذا استمر الطالب في الهدوء

، يجب على المعلم احترام ذلك من أجل منع الوصم .

قد تكون القصة التي شاركتها في مجموعات سابقة مفيدة لتشجيع المناقشة الجماعية. قد تطلب من الطلبة التحدث عن القصة إذا لم يكونوا واثقين من مشاركة أفكارهم حول الموضوع.

يمكن أن تساعد مشاركة الأمثلة الأخرى المألوفة لديك الطلبة على الشعور بمزيد من الراحة في الانضمام إلى المناقشات. ستكون المناقشة الفردية مع هؤلاء الطلبة مفيدة. على سبيل المثال «لاحظت أنك كنت هادئًا في المجموعة. هل هناك شيء يمكننا القيام به من شأنه أن يساعدك على المشاركة في المناقشة الجماعية؟»

أولياء الأمور المثاليون

يلعب أولياء الأمور دورًا محوريًا في تعليم أبنائهم.

كما يلعب المعلمون والبيئة الداعمة في المدرسة دورًا مهمًا للغاية في الجذب والتطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة. لكن البيئة المدرسية ليست سوى عنصر واحد في تعزيز هذا التطور لدى الطلبة. يؤثر الوالدان والمجتمع بشكل عام على الصحة النفسية للطلبة ونموهم. الخطوات التي تتخذها المدارس الداعمة لتعزيز النمو الصحي للطلبة ستكون أكثر فعالية عندما يتم اتخاذ نفس الخطوات خارج المدرسة، وخاصة في المنزل. لذلك، عندما تتعاون المدرسة والمعلمين والمرشدين التربويين وأولياء الأمور وأفراد المجتمع معًا ويعملون معًا من أجل رفاهية الطلبة، فإنهم سيتمتعون بصحة نفسية جيدة ويحققون النجاح في الحياة.

وفقًا لدراسة بحثية دولية ، «يمكن تفسير ما يقرب من نصف إنجازات الطالب في المدرسة بعوامل خارج المدرسة ، بما في ذلك دعم أولياء الأمور».

في المدرسة الآمنة، يدرك أولياء الأمور جميع الأنشطة الأكاديمية والمناهج الدراسية لأبنائهم وبناتهم ويتعاونون مع المدرسة.

كيف يمكن لأولياء الأمور/ مقدمي الرعاية دعم أبنائهم وبناتهم؟

- **ضمان الحضور:** يرسل أولياء الأمور أبنائهم إلى المدرسة في الوقت المحدد ويضمنون عدم ترك الطلبة المدرسة دون سبب وجيه.
- **التعليم كأولوية:** يقدم أولياء الأمور كل دعم أكاديمي ممكن لأبنائهم.
- **الدعم في التعليم:** مساعدة الطلبة في واجباتهم المنزلية والمساعدة في أي مشاكل تعيق قدراتهم الأكاديمية.
- **أن تكون قدوة:** التأكيد على أهمية التعليم للطلبة.
- **المشاركة في الأنشطة التعليمية:** لضمان المشاركة في الأنشطة الأكاديمية في المدرسة لزيادة اهتمام الطلبة بالمدرسة.
- **التواصل:** يبقى أولياء الأمور على اتصال منتظم بالمدرسة.

دور أولياء الأمور/ مقدمي الرعاية في توفير بيئة مناسبة في المنزل

- من المهم جدًا توفير بيئة مناسبة للتعلم في المنزل.
 - الحفاظ على بيئة هادئة وساكنة
 - توفير التغذية الكافية وتشجيع النشاط الجسدي
 - الحد من استخدام الإنترنت
 - ضمان النوم الكافي
 - تشجيع القراءة وحل الواجبات المنزلية
- يعد التعاون الصحي المتبادل بين أولياء الأمور والمدرسة أمرًا ضروريًا لضمان التحصيل الأكاديمي والرفاهية العاطفية والنمو الاجتماعي.
- على الرغم من أن المعلمين يدركون أن هناك نتائج جيدة للتعاون بين أولياء الأمور والمدرسة، إلا أن المعلمين غالبًا ما يواجهون مشاكل في تعزيز هذا التعاون. دعونا نرى ما يمكن القيام به لتحسين الوضع عندما تكون هناك مشاكل في التعاون بين أولياء الأمور والمدرسة.

اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين

تعد اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين مصدرًا مهمًا للتواصل للعديد من أولياء الأمور. إنها فرصة ممتازة لضمان مشاركة أولياء الأمور في المدرسة. من المفيد إطلاع أولياء الأمور على أهمية مشاركتهم خلال هذا الاجتماع وإخبارهم أنه سيكون له تأثير إيجابي على أبنائهم وبناتهم. حاول إجراء اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين في المدرسة مرة واحدة في الشهر على الأقل. إذا كان ذلك ممكنًا وضروريًا، دعوة أولياء الأمور

إلى المدرسة بالإضافة إلى هذه الاجتماعات. على سبيل المثال، قد يكون من الضروري دعوة أولياء الأمور من الطلبة الذين يعانون في دراستهم بشكل فردي.

من أجل ضمان حضور أولياء الأمور في هذه الاجتماعات:

- أبلغهم بتاريخ ووقت الاجتماع في المدرسة، أو يمكنك لصق الجدول الزمني للاجتماع على لوحة إعلانات حيث يمكن للطلبة و أولياء الأمور قراءته.
- يمكن إرسال الملاحظات إلى أولياء الأمور في المنزل.
- يمكن دعوة أولياء الأمور الذين لا يستطيعون حضور الاجتماع في يوم معين بشكل فردي في يوم آخر.
- أولياء الأمور الفاعلين: يحضر بعض أولياء الأمور الاجتماع بشكل منتظم ويشاركوا في الأنشطة المدرسية. يمكنك ترشيحهم كأولياء أمور فاعلين وطلب مساعدتهم في دعوة أولياء الأمور الآخرين.
- يمكن إرسال الملاحظات إلى أولياء الأمور في المنزل.

المفاتيح الرئيسية لعقد اجتماع فعال بين أولياء الأمور والمعلمين:

1. هناك بعض المفاتيح الرئيسية التي يمكن وضعها في الاعتبار لإجراء اجتماع فعال بين أولياء الأمور والمعلمين كلما التقينا بأولياء الأمور ، نرحب بهم دائماً ونشكرهم على القدوم.
2. ابدأ دائماً بشيء إيجابي عن طالبهم ثم ذكر النقاط الأضعف.
3. . عند الحديث عن التحصيل الأكاديمي ، تحدث أيضاً عن الأنشطة غير النمطية وعادات وسلوك أبنائهم والبقاء على اتصال مع أولياء أمورهم.
4. . أعط الفرص لأولياء الأمور لمشاركة مخاوفهم بشأن أبنائهم.

طرق الاتصال بأولياء الأمور

1. الهاتف

إحدى الطرق لدعوة أولياء الأمور لحضور اجتماع أولياء الأمور والمعلمين عبر الهاتف. في بعض الأحيان لا يمكن لأولياء الأمور مقابلة المعلم والمدير بسبب ساعات العمل أو مشكلة صحية. لهذا السبب، يتم استخدام مكالمات هاتفية أو رسالة لإبلاغ أولياء الأمور عن أداء أبنائهم.

- يجب أن يكون لدى مدير المدرسة والمعلم أرقام اتصال لجميع الطلبة.
- يجب أن تكون أرقام الهاتف البديلة لأولياء الأمور موجودة في كل إدارة المدرسة.
- لا تتصل ب أولياء الأمور فقط لمشاركة الضعف والأداء السيئ لابنهم؛ ادعهم أيضاً لمشاركة أدائهم اليومي وتحسين السلوك.

- يمكن للمعلمين الاتصال بأولياء الأمور كل أسبوع أو بعد 15 يومًا لإعلام أولياء الأمور عن أداء أبنائهم.

2. مذكرات / ملاحظات

- يمكن للمعلم إرسال ملاحظات إلى أولياء الأمور عن طريق كتابتها في مذكرات الطلبة المنزلية.
- للتأكد من قراءة أولياء الأمور للمذكرات، اطلب من الطلبة الحصول على توقيع أحد أولياء الأمور على الملاحظة. من خلال مذكرات / ملاحظات يمكن لأولياء الأمور أن يدركوا أداء ابنهم في المدرسة.

3. الزيارات المنزلية

- يمكن للمعلمين/المرشدين التربويين ومدير المدرسة زيارة المنزل للتواصل مع أولياء الأمور. يمكن للمعلمين الذين يعيشون بالقرب من منطقة الطالب أن يلعبوا دورًا مهمًا في التواصل مع أولياء الأمور.
- قد يلعب المعلمون دورًا حيويًا في تعزيز التواصل مع أولياء الأمور.
- يمكن للمعلمين التواصل مع أولياء الأمور حول الأنشطة المدرسية عند زيارتهم للمنازل من أجل مبادرة التعليم الأساسي الشامل.

4. النتيجة السنوية

- يمكن للمعلمين/المرشدين التربويين مقابلة أولياء الأمور في يوم النتيجة السنوية والتواصل معهم حول الأنشطة المدرسية بالإضافة إلى تقديم أبنائهم. يمكن أن تؤدي النتيجة السنوية أيضًا إلى زيادة مشاركة أولياء الأمور في أداء أبنائهم.
- دعوة أولياء الأمور إلى المسرح وتقديرهم لتعاونهم مع المدرسة في تشجيع أداء وسلوك أبنائهم.
- يمكن أن يمثل هذا الوالد نموذجًا يحتذى به لأولياء الأمور الآخرين للقيام بزيارات إلى المدرسة للاستعلام عن أداء أبنائهم.
- يمكن إبراز أهمية اجتماعات المعلمين و أولياء الأمور لتشجيع المشاركة في دراسات الطلبة.

5. يمكن للمعلم/المرشد التربوي أن يتواصل مع أولياء الأمور بنفسه

- يزداد تعاون أولياء الأمور في تلك المدارس التي يشارك مدير المدرسة نفسه في اجتماعات مع أولياء الأمور. يعزز اهتمام المدير بأداء الطلبة أيضًا شعور المعلم بالدعم.
- في اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين (PTM)، تأكد من أن المدير يتواصل أيضًا مع أولياء الأمور.
- تأكد من أن أولياء الأمور يدركون أنه يمكنهم الاتصال بمدير المدرسة بشأن أي مشكلة إذا لزم الأمر.
- إذا كان لدى أولياء الأمور أية شكاوى مع معلم محدد، فيمكن حل المشكلات من خلال الاستماع النشط والتواصل الجيد مع أولياء الأمور.

6. أنشطة للقيام بها في المنزل

- لزيادة مشاركة أولياء الأمور، يمكن للمعلمين إعطاء الطلبة مهام للقيام بها في المنزل يمكن لأولياء الأمور أيضاً المشاركة فيها، على سبيل المثال كتابة مقال عن «ثقافتنا» أو الكتابة على ورق رسم بياني، أو إعداد نقاش حول موضوع مفضل.
- يمكن إطلاع أولياء الأمور على الأنشطة المنزلية من خلال اجتماعات أولياء الأمور والمعلمين، والمكالمات الهاتفية، و مهام المدرسة أو الزيارات المنزلية.
- خلال الاجتماعات مع أولياء الأمور، يمكنهم التفكير في كيفية مساعدة أبنائهم فيما يتعلق بهذه الأنشطة.

7. مهام المدرسة

- مهام المدرسة هي أيضاً وسيلة جيدة للتواصل مع أولياء الأمور، ومن خلال هذه المهام يمكن تعزيز مشاركة أولياء الأمور.
- حاول ترتيب المهام في المناسبات / الأيام الوطنية، وإرسال دعوات خاصة إلى أولياء الأمور.
- دعوة أولياء الأمور بشكل خاص لمثل هذه المناسبات، وتشجيع الطلبة على المشاركة في الأعمال المسرحية المختلفة أو النشيد الوطني. عندما يرى أولياء الأمور أداء ومشاركة ابنهم في الواجبات المدرسة، فإن ذلك سيزيد من اهتمامهم بالمدرسة. لزيادة اهتمام أولياء الأمور بالمهام المدرسية، يمكن ترتيب أنشطة ترفيهية مختلفة.

8. لجنة المدرسة

- في جميع المدارس تقريبا توجد لجنة مدرسية تتكون من عدد قليل من أولياء الأمور والمعلمين وأفراد المجتمع النشطين أو مجالس التطوير التربوي. تهدف هذه اللجان إلى معالجة الأنظمة والتعليمات ووضع الخطط التطويرية للمدرسة بما فيها محور البيئة المدرسية الآمنة، المناسبة ومعالجة المشاكل المتعلقة بالمدرسة.
- لجعلها مدرسة فعالة يمكن أن تتخذ بعض المبادرات. أشرك المشاركين النشطين في اللجان التي يمكنها التواصل مع أولياء الأمور وتعزيز الوعي حول التعاون مع المدارس.
- إذا كانت هناك مشكلة ثابتة للتعاون من أولياء الأمور، على الرغم من التواصل معهم بطرق مختلفة، فقم بإثارة هذه المسألة مع لجنة المدرسة واطلب منهم اقتراحات مناسبة ثقافيا لإشراك أولياء الأمور.
- يمكن تعيين أولياء الأمور في هذه اللجان وتكليفهم ببعض المسؤوليات الأساسية. بهذه الطريقة سوف يتعاونون مع المدرسة ويشجعون أولياء الأمور الآخرين

9. مساعدة الطلبة المحتاجين

قد يكون هناك بعض الطلبة الذين يحتاجون إلى دعم مالي، ربما لأنهم لا يستطيعون شراء زي مدرسي وكتب ودفاتر.. يمكن مساعدتهم من خلال التبرعات المدرسية، والمقاصف وقد يشارك المجتمع المحلي المحيط

بالمدرسة في تقديم الدعم للطلبة المحتاجين.

ويلاحظ أيضًا أنه بسبب المشكلات المذكورة أعلاه، لا يرسل أولياء الأمور في بعض الأحيان طلباتهم إلى المدرسة. إذا تم تلبية الاحتياجات الأساسية من قبل المدرسة، فإن اهتمام أولياء الأمور تجاه المدرسة سيزداد.

ماذا تعلمت في هذا الفصل؟

خصائص المدرسة الآمنة

رعاية للجميع - احترام التنوع - بناء تقدير الذات - بناء علاقات - ضمان السلامة - تشجيع المشاركة - تعزيز الاستقلال - التشخيص المبكر والتدخل لتعزيز الرفاهية والصحة النفسية

ثلاث طرق لإدارة السلوك غير المقبول للطلبة في الصف

1. تعليم الاستراتيجيات التأديبية الإيجابية للطلبة

2. وضع أنظمة وقواعد معقولة وعادلة

3. استراتيجيات لإدارة السلوكيات غير المقبولة داخل الصف

اكتساب الطلبة تعليم المهارات الحياتية من خلال أنشطة عمل المجموعات

طرق مختلفة لضمان مشاركة أولياء الأمور في اجتماع أولياء الأمور والمعلمين

هاتف - مذكرات / ملاحظات - زيارة منزلية - نتيجة سنوية - أنشطة للقيام بها في المنزل - مهام

المدرسة - لجنة المدرسة



الفصل الرابع:

العوامل الأخرى التي تؤثر على التطور الاجتماعي والعاطفي لدى الطلبة

ماذا ستتعلم في هذا الفصل؟

- دور التغذية في تطور الطلبة وصحتهم
- كيفية التعرف على اضطرابات الأكل
- دعم الطلبة الذين يعانون من مشاكل بصرية وسمعية وكلامية
- أهمية التمارين في صحة الطلبة
- التواصل الاجتماعي ووقت الشاشة
- ادمان الانترنت
- التنمر الإلكتروني
- تطور العقل
- الاختلافات في وظائف العقل والآثار على السلوك

في هذا الفصل سوف نناقش بعض العوامل الأخرى التي تؤثر على التطور الاجتماعي والعاطفي للطلبة. إذا كنت على معرفة بالعوامل، فستكون قادرًا بشكل أفضل على مساعدة الطلبة.

التغذية

التغذية السليمة ضرورية ليس فقط لجسم صحي ولكن أيضًا للعقل السليم. نقص التغذية له تأثير موثق جيدًا على النمو المعرفي والعاطفي لدى الطلبة.

يلاحظ مكتب منظمة الصحة العالمية الإقليمي لشرق المتوسط (WHO-EMRO) أن سوء التغذية لا يزال المساهم الوحيد الأكبر في وفيات الطلبة في إقليم شرق المتوسط.

ما يقرب من ثلث الطلبة في المنطقة إما يعانون من نقص الوزن أو التقزم، ويعاني أكثر من 30 ٪ من السكان من نقص المغذيات المفيدة. ونظرًا للأهمية الحيوية لهذا الموضوع، عقدت منظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط اجتماعاً إقليمياً في عام 2010 ركز على التغذية والإعاقة والصحة النفسية. وفقاً للبنك الدولي، «يمكن أن يكون تأثير نقص التغذية على الطلبة الصغار (من سن 0 إلى 8 سنوات) خطيراً ومستمرًا. يمكن أن يعيق التطور السلوكي والمعرفي، وقابلية التعليم، والصحة الإنجابية، وبالتالي تقليل إنتاجية العمل في المستقبل.

هناك علاقة ثنائية الاتجاه بين الصحة النفسية والتغذية. يعاني الطلبة الذين يعانون من سوء التغذية من درجة أكبر من المشكلات السلوكية ونقص المهارات الاجتماعية، وهم أيضاً عرضة لانخفاض الاهتمام، وضعف التعلم، وانخفاض مستوى التحصيل التعليمي. بالإضافة إلى ذلك، يكون الطلبة الذين يعانون من توقف النمو أكثر عرضة أيضاً لتطوير مشاكل احترام الذات والأمراض النفسية. الطلبة الذين هم على الجانب الآخر من الطيف، أي يعانون من السمنة، عرضة أيضاً لتطوير مشاكل تقدير الذات والمشاكل العاطفية.

من ناحية أخرى، يمكن أن تؤثر العديد من الأمراض النفسية على الحالة التغذوية. وكثيراً ما يصاحب الاكتئاب نقص الشهية. بالإضافة إلى ذلك، يرتبط الإدراك، وبالتالي القدرة على التعلم والاحتفاظ بالمعلومات بنقص في الفيتامينات (B و C و D و E) والمعادن (الكالسيوم واليود والحديد والمغنيسيوم والسيلينيوم والزنك). سوء التغذية له آثار عامة على التطور المعرفي مما يؤدي إلى انخفاض معدل الذكاء (أقل بمقدار 15 نقطة أو أكثر في سوء التغذية الحاد). من الضروري أن تولي المدارس اهتماماً لتغذية طلبتها وأن تعمل مع أولياء الأمور لضمان حصول الطلبة على وجبات صحية. وضعت العديد من البلدان برامج التغذية المدرسية وخاصة للطلبة الذين يعانون من الفقر وسوء التغذية

خطوات عملية للتعامل مع المشاكل المتعلقة بالتغذية

1. توفير المعلومات للطلبة وأولياء الأمور حول أهمية النظام الغذائي المتوازن.
2. أثناء عقد اجتماعات مع أولياء الأمور، ناقش ما يجب أن يكون موجوداً في النظام الغذائي اليومي للطلبة، مثل الحليب والفواكه واللحوم والبقول والخضروات وما إلى ذلك.
3. في بعض المدارس تتم زيارات مسؤول الصحة المدرسية. من خلال تعاونهم، يمكنك عمل مخططات النظام الغذائي للطلبة. وإن أمكن، قم بدعوة أولياء الأمور إلى تلك الزيارات. انتبه بشكل خاص إذا كان الطالب يعاني من نقص الوزن.
4. ناقش مع مدير المدرسة إذا كانت مدرستك لا تتلقى زيارات من مسؤول الصحة المدرسية، حتى يتمكن من ترتيب الزيارات عن طريق الاتصال بقسم الصحة المدرسية التابع لمديرية التربية والتعليم.
5. التأكد من أن مقصف المدرسة يحتوي على مواد غذائية تتبع إرشادات نظام غذائي صحي.
6. تشجيع أولياء الأمور والطلبة على إحضار أغذية آمنة وصحية منزلية الصنع بدلاً من شرائها من المقاصف المدرسية أو السوق.
7. كن مثلاً يحتذى به الطلبة حتى يتبعوا عادات الأكل الصحية هذه.

اضطرابات الاكل

تمثل هذه الاضطرابات مجموعة من الاضطرابات حيث يتطور لدى الطلبة (معظمهم من الإناث) علاقة غير صحية مع الأكل. هم من بين أكثر الأمراض النفسية شيوعاً. هناك عدة أنواع من اضطرابات الأكل بما في ذلك فقدان الشهية حيث يعاني الشخص المصاب من صورة جسد مضطربة (معتقداً أنه يعاني من السمنة بينما قد يكون رقيقاً جداً ونقص التغذية) مع انخفاض وزن الجسم بشكل غير طبيعي. عادةً ما يتخذ الأفراد المتأثرون إجراءات صارمة مثل تقييد تناولهم للطعام، وممارسة الرياضة بشكل أكبر، والحث على التقيؤ أو تناول حبوب إنقاص الوزن من بين السلوكيات الأخرى. نوع آخر من اضطرابات الأكل هو النهام العصبي حيث قد يتأثر الأشخاص المتأثرون عادة (تناول كميات كبيرة من الطعام) ويحثون على التقيؤ أو إساءة استخدام الملينات أو



مدرات البول أ بانتظام بعد الإفراط في الأكل (التطهير). قد يستخدمون طرقًا أخرى لمنع زيادة الوزن، مثل الصيام أو اتباع نظام غذائي صارم أو ممارسة التمارين الرياضية المفرطة قد تكون اضطرابات الأكل مهددة للحياة وتتطلب رعاية احترافية

مشاكل في الرؤية والسمع والنطق

يمكن أن يؤثر ضعف البصر والسمع والكلام لدى الطلبة على تحصيلهم الأكاديمي وسلوكهم. على سبيل المثال، إذا لم يستطع الطالب أن يسمع بشكل صحيح، فقد يعتقد المعلم أن الطالب لا يستمع إليه، أو قد يعاني الطالب من مشاكل في الكلام مما يؤدي إلى عدم قدرته على التحدث بشكل صحيح في الدرس. وبالمثل، يمكن للطلبة الذين يعانون من ضعف / مشاكل في الرؤية أن يواجهوا صعوبة في رؤية اللوح التي قد تؤثر على تحصيلهم الأكاديمي.

قد يعتقد (خطأ) أن الطلبة الذين يعانون من مشاكل غير محددة في الرؤية أو السمع أو الكلام يعانون من مرض نفسي. قد يجد الطلبة الذين يعانون من ضعف في الرؤية أو السمع أو الكلام أنفسهم يعانون في المدرسة وبالتالي يصبحون عرضة لانخفاض تقدير الذات وتجنب المدرسة.

خطوات عملية

لذلك من المهم أن:

1. إذا كان الطلبة يعانون من هذه الاعراض ، اتصل بوالديهم وأرشدتهم للذهاب إلى فحص طبي مفصل من الطبيب.
2. لفحص الرؤية والسمع وتقييمات النطق، اتصل بأقرب وحدة صحية أساسية .

النشاط الجسدي

النشاط الجسدي المنتظم في المدارس له فوائد صحية كبيرة في المجالين الجسدي والنفسي. تعمل التمارين الرياضية على تحسين القوة والتحمل، وتساعد على بناء العظام والعضلات الصحية، ويمكن أن تحسن الدورة الدموية وتساعد في التحكم في الوزن. كما أن له تأثيرات مفيدة على الصحة النفسية بما في ذلك تقليل القلق والتوتر، والحفاظ على صورة الجسم الصحية وزيادة تقدير الذات. كما أنه يساعد على إبقاء الطلبة مشغولين بالأنشطة الصحية. هناك أيضًا أدلة تربط النشاط الجسدي القائم على المدرسة بالمهارات المعرفية وتحسين التحصيل الأكاديمي.

خطوات عملية

1. يجب إدراج النشاط الجسدي في المناهج الدراسية
2. يوجد معلم تربية رياضية في معظم المدارس. ترتيب الأنشطة الجسدية للطلبة.
3. تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الرياضية .
4. اخبر أولياء الأمور أنه مفيد لصحة الطلبة إذا شاركوا بنشاط في الأنشطة الجسدية والرياضية يوميًا لمدة ساعة على الأقل .

وسائل التواصل الاجتماعي ووقت الشاشة

مع انتشار أنواع مختلفة من الوسائط (أجهزة التلفاز ، وأجهزة الكمبيوتر ، والهواتف الذكية، وما إلى ذلك) يقضي الطلبة بشكل متزايد وقتًا يستهلك مثل هذه الوسائط. وبالمثل مع زيادة الوصول إلى الإلكترونيات في المدارس وبرامج ما بعد المدرسة، يلعب المعلمون دورًا مشابهًا.

خطوات عملية

1. حدد الوقت الذي يستهلك فيه الطلبة هذه الوسائط لمدة ساعة إلى ساعتين في اليوم.
2. توفير أنشطة بديلة للترفيه ، مثل اللعب بالخارج وألعاب الطاولة وما إلى ذلك.
3. مراقبة نوع الوسائط التي يتعرض لها الطلبة بسبب اللغة والعنف والمحتوى الجنسي.
4. يجب تجنب جميع الوسائط الترفيهية للطلبة دون سن الثانية.

إدمان الانترنت

أصبح إدمان الإنترنت مشكلة شائعة بشكل متزايد. قد تظهر في بيئة المدرسة بطرق مختلفة سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. مباشرة، قد يجد الطلبة أنفسهم يقضون وقتًا مفرطًا عبر الإنترنت سواء على أجهزة الكمبيوتر المدرسية أو الأجهزة المحمولة. وقد يتخلون أيضًا عن أوقات الفراغ أو أوقات الغداء لقضاءها على الإنترنت. قد يؤثر إدمان الإنترنت أيضًا على الأنشطة المدرسية بشكل غير مباشر. إذا كان الطالب مستيقظًا طوال الليل يتصفح الإنترنت، فقد يتأخر عن المدرسة، أو يبدو متعبًا أو غير منتبه، أو قد لا يذهب إلى المدرسة على الإطلاق.

لا توجد معايير محددة لتشخيص إدمان الإنترنت لأنها قد تختلف من شخص لآخر، لذلك لا يوجد عدد محدد من الساعات التي يتم قضاؤها عبر الإنترنت يوميًا تشير إلى إدمان الإنترنت. ولكن هناك بعض العلامات التحذيرية على أن استخدام الإنترنت أصبح يمثل مشكلة (من helpguide.org):



فقدان الإحساس بالوقت الذي قضاه على الإنترنت.

- صعوبة في إكمال المهام في المدرسة أو في المنزل .
- العزلة عن العائلة والأصدقاء بسبب قضاء وقت مفرط على الإنترنت.
- الشعور بالذنب أو الدفاع عن استخدامه للإنترنت.
- الشعور بعدم الاستمتاع أثناء المشاركة في أنشطة الإنترنت.

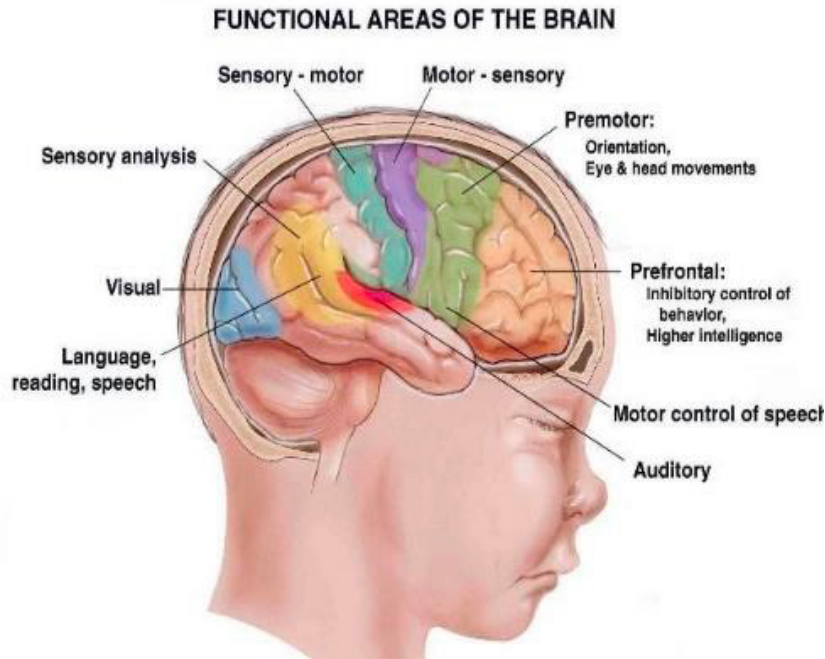
التممر الإلكتروني

التممر الإلكتروني هو التمر الذي يحدث باستخدام التكنولوجيا. يمكن أن يحدث من خلال أشكال مختلفة من وسائل التواصل الاجتماعي، والنصوص، ورسائل البريد الإلكتروني، من خلال مشاركة الشائعات، الصور أو القصص المحرجة، الكراهية، وإنشاء ملفات تعريف مزيفة.

تتطلب الوقاية من التمر عبر الإنترنت تعاونًا وثيقًا بين أولياء الأمور والعاملين في المدرسة، والتدخلات بما في ذلك مراقبة تواجد الطلبة عبر الإنترنت، وتشجيع التواصل مع العاملين في المدرسة إذا كان الطالب أو صديق يتعرض للتمر عبر الإنترنت. يتوفر مزيد من المعلومات على stopbullying.gov.

نمو العقل

هناك جوانب أساسية لنمو العقل مهمة للمعلمين أن يكونوا على دراية بها من أجل فهم أفضل لسلوك الطلبة واليافين نستعرض كيف يمكن للمشاكل في أجزاء معينة من العقل أن تؤثر على السلوك، وأهمية الأخذ بعين الاعتبار تطور العقل عند اتخاذ قرار بشأن التوقعات والتحديات في الصف.



الرسم البياني 1. المجالات الوظيفية للعقل

الاختلافات في وظائف العقل والآثار على السلوك

تخدم اجزاء مختلفة من العقل وظائف مختلفة مثل التحكم في الكلام والرؤية والسمع واللغة / القراءة. يمكن أن تؤثر العديد من مناطق الدماغ على السلوك الظاهر في الصف. على سبيل المثال، يتم استخدام قشرة الفص الجبهي في صنع القرار والقدرة على التحكم في السلوك.

من المهم للمعلمين أن يفهموا أن بعض الطلبة يولدون و لديهم مشاكل وراثية أو حالات طبية قد تؤثر على أجزاء معينة من العقل وتؤثر على كيفية نشاطهم أكاديميًا. على سبيل المثال، قد يعاني الطالب من تاخر في منطقة العقل المتعلقة باللغة والكلام

التحليل الحسي. يمكن أن يؤثر ذلك على قدرة الطالب على مشاركة المعلومات المكتسبة من خلال الكلام أو كيف يمكن للطالب إدراك الأشياء في بيئته. لذلك، قد يحتاج هؤلاء الطلبة إلى مزيد من المساعدة في الكلام، أو قد يحتاج المعلم إلى إيجاد طرق أخرى للطالب لمشاركة ما تعلموه. بسبب التلعثم، قد لا يتمكن الطالب من إظهار مهارته في القراءة الفعلية. بالنسبة لهؤلاء الطلبة، قد تكون مهمة القراءة الصامتة أكثر فائدة.

قد يفهم الطالب الذي يعاني من مشكلة في المعالجة أحد المفاهيم ولكنه قد لا يتمكن من شرحه ردًا على سؤال شفهي من المعلم. بالنسبة إلى نوع شائع جدًا من مشكلات المعالجة الحسية، قد يكون الطالب حساسًا بشكل خاص لبيئته المادية، مثل صعوبة في تحمل الإضاءة الطبيعية، والحساسية تجاه الضوضاء، وعدم الرغبة في اللمس، وعدم الرغبة في النظر مباشرة إلى عيون الآخرين. بسبب هذه الحالة، قد يبدو الطالب عصبيًا أو خائفًا وانسحابًا في الصف، ولكن يمكن استيعابهم من خلال نقلهم إلى جزء مظلم في الصف، أو الوقوف في مؤخرة الصف أو إبعاد مكتبهم عن الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يحتاج المعلم إلى أن يفهم أن الطالب لا يكون غير مهتم عندما لا يقوم بالتواصل البصري. لا يمكن المبالغة في أن توفير بيئة في المدرسة والمنزل تكون حساسة لاحتياجات هؤلاء الطلبة له تأثير كبير على صحتهم العقلية. إذا لم يتم فهم هذه المشكلات في المدرسة أو في المنزل، فإن مستويات القلق ستزداد ويصبح الطلبة أقل قدرة على التعلم.

من الممكن أيضًا أن يعاني الطلبة واليافعون من مشاكل بمرور الوقت في كيفية عمل أدمغتهم، مثل التعرض لحادث أو إصابة دماغية مؤلمة أو التعرض لصدمة. على الرغم من أن هذه التغييرات ليست دائمًا دائمة، فمن المهم بالنسبة للمعلم أن يأخذ في الاعتبار كيف يمكن أن يتغير سلوك الطالب خلال هذه الظروف. على سبيل المثال، عندما يكون الطالب في حادث أو يتعرض لصدمة جسدية في أجسامه، فقد تتأثر مناطق من دماغه وبالتالي تؤثر على سلوكه. إذا كانت المنطقة المصابة هي قشرة الفص الجبهي، فقد يواجه الطالب صعوبة في التحكم في سلوكه. على الرغم من أن الصدمة المبكرة (تسمى أحيانًا الصدمة النمائية) قد تختلف عن حادث حيث لا توجد إصابة جسدية للدماغ، إلا أنه يمكن أن يؤثر على كيفية عمل الدماغ وكيف يتصرف الطالب. على سبيل المثال، قد يعاني الطالب الذي يتعرض للإساءة المستمرة من تغيرات جسدية فعلية في دماغه تؤثر على النوم والمزاج والانتباه وتسبب له البقاء في حالة خوف.



ماذا تعلمت في هذا الفصل؟

تؤثر التغذية على الصحة العقلية. ضمان زيارات منتظمة لمسؤول الصحة المدرسية إلى المدرسة وتوفير المعلومات لأولياء الأمور فيما يتعلق بأهمية النظام الغذائي المناسب للطلبة .

تأكد من أن المواد الغذائية المتاحة في المقاصف المدرسية وفقا لمعايير سلامة الأغذية .

يعاني بعض الطلبة من خلل خلقي في نمو دماغهم بسبب اختلال خلقي أو حادث. قد يؤثر هذا على قدراتهم المعرفية التي يمكن أن تؤثر على ذكائهم وقدراتهم الأكاديمية وسلوكهم.

استشر المركز الصحي القريب لإجراء فحص مفصل للطلبة الذين يعانون من مشاكل في الرؤية أو السمع أو الكلام .

يجب أن تكون الأنشطة الجسدية مكوناً إلزامياً في المناهج الدراسية ويجب أن توفر معلومات لأولياء الأمور بأن حصة الرياضة مفيدة للغاية لصحة الطلبة .

أثناء إجراء الاجتماعات مع أولياء الأمور ، تثقيفهم لمراقبة وقت الشاشة بدقة واستخدام الهاتف المحمول والكمبيوتر في المنازل. شجع الطلبة على إبلاغ والديهم أو معلمهم إذا كانوا هم أو أي شخص من بين أصدقائهم ضحية التنمر الإلكتروني.



الجزء الثاني

الوقاية الثانوية



الفصل الخامس:

إدارة المشكلات الاجتماعية والعاطفية داخل الصف

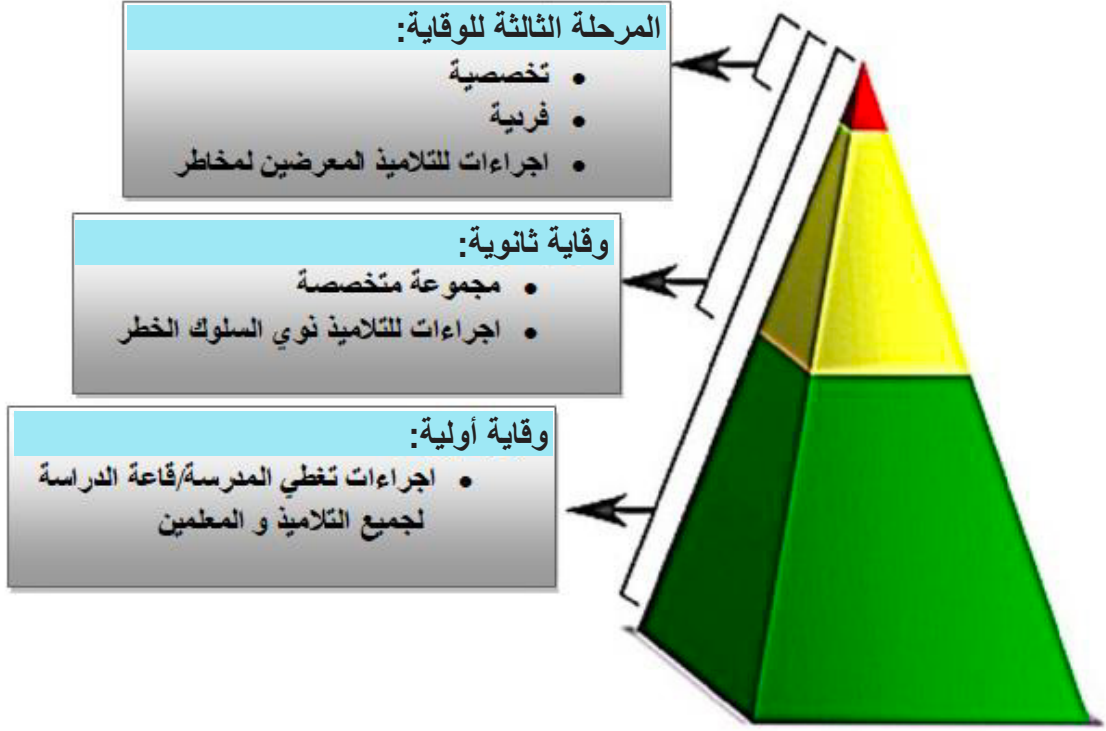
ماذا ستتعلم في هذا الفصل؟

- الاعتبارات الرئيسية عند مساعدة الطلبة الذين يعانون من مشاكل اجتماعية عاطفية
- استراتيجيات لإدارة المشكلات الاجتماعية والعاطفية في الصف
- الطالب القلق أو الحزين
- الطالب الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة
- الطالب الذي يعاني من النشاط الزائد وعدم الانتباه والعجز
- الطالب الذي يعاني من مشاكل في السلوك
- الطالب الذي مستواه الدراسي متدني عن زملائه في الدراسة
- متى يتم إحالة الطالب إلى خدمات نفسية متخصصة

لقد تعلمنا حتى الآن أن المعلمين و أولياء الأمور والمدرسة الآمنة يلعبون دورًا مهمًا في التطور الأفضل وتعليم الطلبة من خلال توفير بيئة صحية في المدارس والمنزل. أثناء التعرف على مراحل التطور الاجتماعي العاطفي لدى الطلبة، تعلمنا أن بعض الطلبة يمكن أن يواجهوا مشاكل مثل اضطرابات الغضب أو تقلبات المزاج. في كثير من الأحيان ليست هذه المشاكل شديدة ويمكن إدارتها من خلال إعطاء بعض الاهتمام لها.

ومع ذلك، قد تتفاقم هذه المشاكل وتتطور إلى مشاكل غير نمطية. يمكن أن تؤثر على الأداء الأكاديمي والتفاعلات الاجتماعية وأنشطة الحياة اليومية للطلبة. في مثل هذه الحالات، سيحتاج هؤلاء الطلبة إلى اهتمامك المتخصص والفردى (المشار إليه في الجزء الأصفر من الهرم). سنناقش في هذا الفصل بمزيد من التفصيل كيفية إدارة المشاكل من خلال التفريق بين المشاكل النموذجية وغير النمطية.

بالإضافة إلى تحديد المشاكل غير النمطية لدى الطلبة والشباب، سنستكشف استراتيجيات للاستخدام في الصف ونسلط الضوء على الأوقات التي قد يكون فيها من المهم الرجوع إلى خدمات نفسية متخصصة.



الشكل 1. الاستجابات للمشاكل الاجتماعية والعاطفية عند الطلبة
(مركز الموارد التقنية بجامعة ميريلاند للصحة العقلية المدرسية)

عند تحديد الطلبة المحتاجين ومساعدتهم، يجب أن يوضع في الاعتبار أيضًا أنه ليس على المعلمين تحديد ما إذا كان الطالب يعاني من اضطراب عقلي، ولا تشخيص طالب يعاني من اضطراب عقلي. إن محاولة تشخيص الطلبة تنطوي على مخاطر تصنيف الطالب بشكل غير مناسب، وإبعاد الطلبة وأولياء أمورهم، وتتطلب تدريبًا متخصصًا. بدلاً من ذلك، من المهم للمعلمين أن يفهموا كيفية دعم الصحة النفسية لجميع الطلبة في الصف، بما في ذلك أولئك الذين يعانون من مشاكل واضطرابات الصحة النفسية، وتحديد متى تكون مشاكل الصحة النفسية شديدة بما يكفي لطلب مساعدة إضافية من أفراد الأسرة و / أو المرشد التربوي.

متى نلجأ إلى أخصائي للتقييم أو العلاج ؟

من المهم أن تفهم أن هناك بعض المواقف التي تكون فيها المشاكل شديدة ولن تكون قادرًا على التعامل معها بنفسك. في هذه الظروف، من المهم أن يذهب الطالب إلى أخصائي نفسي. تتضمن هذه المشاكل:

- عندما تصبح السلوكيات / الأعراض أسوأ بدلاً من أن تكون أفضل.
- عندما تؤثر السلوكيات / الأعراض سلبًا على أداء الطالب في المنزل أو في المدرسة.
- عندما تكون الأعراض شديدة أو مزعجة.
- عندما يكون هناك خطر من إيذاء النفس أو الآخرين.
- عندما تكون استراتيجيات التدخل في الصف وحدها غير كافية.

- عندما تكون في شك فمن الأفضل دائماً الحصول على استشارة.
- إذا عبّر الطالب عن أي أفكار انتحارية أو حاول الانتحار.

بعض السلوكيات والأعراض العامة التي قد تتطلب اهتمامًا خاصًا

- تدني مفاجئ في مستوى التحصيل الأكاديمي
- انسحاب أو عزل مفاجئ عن زملائهم
- أن يكون عاطفياً جداً أو سريعاً في الغضب.
- الدخول في شجار أو تحد بشكل متكرر.
- تقشي الحزن والبكاء.
- إظهار سلوكيات غريبة مثل الاستجابة لأشياء غير موجودة.
- يصبح صامتا أو عدم الاختلاط.
- التغيب عن المدرسة.
- ظهور التعب أو النعاس الشديد في الصف بشكل ثابت.
- السلوكيات المتكررة.
- سلوكيات إيذاء الذات (ضرب الرأس).
- تغيرات كبيرة في الوزن.
- ترك الصف بشكل متكرر بسبب الآلام والأوجاع التي لا تظهر في عطلة نهاية الأسبوع أو العطل.

الأدوار والمسؤوليات داخل المدرسة المتعلقة بالمشاكل العاطفية الاجتماعية

يتواجد في أغلب المدارس غرفة للإرشاد وقد يتواجد مرشد تربوي والذي من الممكن أن يلعب دوراً مهماً في النمو الصحي للطلبة وحل المشكلات الاجتماعية العاطفية الخاصة بطلبة المدرسة.

المرشد التربوي

المرشد التربوي يهتم بمساعدة الأفراد والأسر والمجتمعات على تعزيز رفاههم. يساعد المرشد التربوي الناس على تطوير مهاراتهم وقدرتهم على استخدام مواردهم الخاصة وموارد المجتمع لحل المشاكل. يحصل المرشدين التربويين على تدريب متخصص قادرون على تقديم خدمات العلاج / الاستشارة. في العديد من المدارس، إذا كان المرشد التربوي متاحاً، فسيكون أولاً في الصف للتشاور مع المعلمين إذا كان الطالب يعاني من مشكلة.

اعتبارات رئيسية في إدارة المشاكل الاجتماعية والعاطفية لدى الطلبة

الآن سنتحدث عن عدد قليل من السلوكيات الصعبة غير النمطية التي يتم عرضها في الصف، وعرض الاستراتيجيات للتعامل معها. يجب مراعاة بعض الأشياء الأساسية أثناء القيام بذلك:

مشاركة أولياء الأمور

ستكون الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل مع السلوكيات في الصف أكثر فعالية إذا تم تنفيذ نفس الاستراتيجيات في المنزل. لذلك من المهم أن تجتمع مع أولياء الأمور لمناقشة المشاكل الاجتماعية والعاطفية التي يعاني منها طالبهم. شارك مع أولياء الأمور الاستراتيجيات المفيدة التي تنفذها في الصف حتى يتمكنوا من فعل الشيء نفسه في المنزل. يكون التحسن أكثر احتمالاً إذا عمل الآباء والمعلمون معاً من أجل تحسين حالة الطالب.

الاستخدام المتناسق للاستراتيجيات

تذكر أن المشكلات الاجتماعية والعاطفية تختلف عن المشاكل الصحية الجسدية. قد يستغرق الأمر بعض الوقت لإحداث تحسن في هذه المشاكل. من أجل التعامل مع المشاكل الاجتماعية والعاطفية، يجب أن تكون متسامحاً وصبوراً مع ضمان الاستخدام المتناسق للاستراتيجيات، وبعد ذلك ستبدأ برؤية بعض التحسن في الطلبة.

السرية

تعد السرية ذات أهمية حاسمة أثناء العمل مع الطلبة. إذا اكتشفت أن الطالب يواجه مشاكل أو تحديات في حياته، يجب عليك التأكد من عدم إفشاء هذه المعلومات لطلبة آخرين أو زملائك. يجب عليك إبلاغ المعلمين الآخرين بذلك فقط إذا كنت تبحث عن مساعدتهم في هذا الأمر.

ومع ذلك، يجب أيضاً مراعاة أنه في بعض الظروف، يُطلب منك خرق السرية وإبلاغ أولياء الأمور أو مدير المدرسة أو السلطات الأخرى ذات الصلة بمخاوفك بشأن الطالب. هذه الظروف هي كما يلي:

1. إذا كان الطالب على وشك إيذاء نفسه
 2. إذا كان الطالب على وشك إيذاء شخص آخر
 3. إذا كان الطالب معرضاً لخطر الأذى من شخص آخر
- إذا أصبحت على علم بأي من الظروف المذكورة أعلاه، فمن مسؤوليتك إبلاغ الآباء أو مدير المدرسة أو العاملين الآخرين ذوي الصلة. يجب إحالة الطالب إلى أخصائي على الفور.

مهارات الاستشارة الأساسية

من أجل التعامل مع السلوكيات الصعبة غير النمطية لطلبة في الصف، يجب عليك الاستمرار في استخدام مهارات الاستشارة الأساسية جنباً إلى جنب مع الاستراتيجيات التي يتم تدريسها في هذا الفصل.



الطالب المتردد

قد تجد أنه مع الوقت والاستخدام المستمر لمهارات الاستشارة الأساسية الموضحة، سيبدأ العديد من الطلبة في الاسترخاء والتعبير. ومع ذلك، قد يظل بعض الطلبة مترددين أو خجولين تمامًا. يجب أن تحترم حقيقة أن الطالب قد لا يكون مستعدًا للتعبير عن مشاعره. بينما قد ترغب في تشجيع الطالب بلطف على التحدث، يجب ألا تضغط عليه أبدًا. من المهم بالنسبة لك إظهار الاستعداد والانفتاح للاستماع إذا كانوا يرغبون في مشاركة معلومات خاصة حول تجاربهم المؤلمة، ولكن القرار متروك لهم تمامًا. إذا رفض طالب التحدث أكثر عن موضوع ما، فمن المهم أن تحترم ذلك.

على سبيل المثال ، «يبدو أنك مستاء جدًا من الحديث عن هذا. أنا على استعداد للاستماع إلى قصتك ومساعدتك في التحدث عنها ، ولكن أريدك أن تعرف أنه يمكنك تحديد ما نتحدث عنه ، وإذا كنت بحاجة إلى التوقف عند أي نقطة أو إذا كنت لا تريد التحدث عن موضوع معين بالقصة ، فلا بأس بذلك

الاتصال الجسدي

عادة، وضع يدك على رأس الطالب أو كتفه أو ربت ظهره يجعله يشعر بالارتياح. ولكن يجب أيضًا مراعاة أنه إذا كان الطالب لا يحب لمسه أو يخاف من اللمس، فيجب تجنب ذلك. من المهم أيضًا مراعاة جنس الطالب وعمره أثناء القيام بذلك.

المحيط أو المكان

يجب أن تحاول العثور على مكان خاص ومريح للتحدث فيه عن مشكلة الطالب. امنح الطلبة الفرصة لطلب أماكن معينة للقاء أو يمكنك بدلاً من ذلك سؤال مدير المدرسة عن ذلك. ومع ذلك، يجب التأكد من أنه لا ينبغي أن يكون ضد قواعد المدرسة. إذا كان الأمر كذلك، أو إذا لم يكن الطالب مرتاحًا في مناقشة الأمر في مكان منعزل، يمكنك التحدث إليه في مكان قريب من الآخرين، ولكن لا يمكن لأحد سماع المشاكل التي يناقشها الطالب. على سبيل المثال، يمكنك التحدث أثناء وقت الفرصة، أو أثناء اجتماع الصباح، أو يمكنك أن تطلب من الطالب أن يجلس بالقرب منك أثناء الحصة. نادراً ما يتحدث الطالب عن القضايا الشخصية إذا كان يمكن للآخرين سماعها.

1. تقييم عمل وتأثير المشكلة على روتين حياتهم اليومية
2. استكشاف شبكة دعم الطالب (مشاركة الأسرة ، دعم الزملاء ، طاقم المدرسة) والمشاكل الاجتماعية والعاطفية
3. تقييم الاستخدام الحالي للاستراتيجيات والحلول الممكنة للمشكلة

الطالب الذي يبدو قلقاً أو مهموماً أو حزينا

قصة مريم

مريم عمرها 12 سنة وهي في الصف السابع. في الشهر الماضي، اتصلت معلمتها بشكل خاص بوالدتها لتأتي إلى المدرسة وأخبرتها أنها رسبت/أكملت في أربعة مواد. أخبر معلموها والدتها أنها غالباً ما تشكو من الصداع

وآلام المعدة. ومع ذلك، ردت والدتها بأنها لا تشعر مثل هذه الشكاوى في المنزل. أوضحت المعلمة أنها تبدو دائماً قلقة و مهمومة، خاصة عندما تتحقق من واجباتها المدرسية، وإذا طلب منها قراءة درس أمام الصف، فإنها تبدأ في البكاء. عند سماع الام لهذا، أخذتها إلى الطبيب لإجراء فحص شامل، لكن الطبيب قال إنه ليس لديها أي مشكلة من هذا القبيل.

لقد رأينا أن مريم تواجه بعض المشاكل بسبب تدني مستوى تحصيلها في الصف.

الأعراض - مريم

دعونا نراجع مشاكل مريم كما قال معلمها:

- شكاوى من آلام المعدة والصداع
- الشعور بالقلق و التوتر والانفعال
- بكاء مفرط

الأعراض التي وصفتها مريم موجودة في هؤلاء الطلبة الذين يواجهون مشاكل القلق و التوتر و / أو الحزن، وغالباً ما يكون هؤلاء الطلبة غير قادرين على التعامل مع هذه الأعراض بمفردهم.

يمكن أن تظهر بعض الأعراض الأخرى عند الطلبة، مثل:

- أن تبدو حزينا، بمفردك أو منعزلاً. على سبيل المثال، فقدان الاهتمام بالأنشطة المفضلة (مثل اللعب مع الأصدقاء والهوايات المفضلة وما إلى ذلك)
- غالباً ما يشكو من آلام في المعدة، وصداع، وضيق في التنفس، وإغماء لمدة 10-15 دقيقة، وتحويلات، ونقص في الطاقة أو آلام في الجسم، إلخ.
- يوضح التغييرات الملحوظة في السلوكيات، مثل التصرف الغاضب أو الانفعال، والغياب المتكرر من المدرسة، ويستغرق وقتاً طويلاً لإكمال المهام
- الخوف من التحدث، تجنب التحدث أو عدم قول ما يريدون لأنهم خائفون
- قد يتلعثمون
- التعبير عن مشاعر الحزن واليأس. على سبيل المثال، «لا يمكنني أداء واجبي المدرسي»، والشعور بعدم القيمة مثل «معلمي يعتقدون أنني أحمق» و «أصدقائي لا يحبونني».

أسئلة أساسية يجب وضعها في الاعتبار عند دعم مريم:

- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للمعلم تنفيذها لدعم مريم؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن لولي الأمر تنفيذها لدعم مريم؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن أن ينفذها الزملاء لدعم مريم؟
- من ايضاً يمكنه دعم مريم وكيف؟
- متى يتم إحالة مريم إلى خدمات نفسية متخصصة



استراتيجيات لإدارة الطالب الذي يبدو قلقاً أو مهموماً أو حزينا

الآن دعونا نناقش كيف يمكنك تقديم المساعدة للطالب في الصف

1. منحهم الفرص للتعبير عن مشاعرهم

الهدف:

عندما يشعر الطالب بحزن، حاول أولاً فهم سبب حزنه. التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم سيساعد الطالب على التعامل مع قلقه وحزنه وسيساعدك أيضاً في مساعدة الطالب.

الطريقة:

شجع الطالب على التعبير عن أفكاره ومشاعره. اجعل الطالب يدرك أنه يمكنه التعبير عن مشاعره من خلال عدد من الطرق المختلفة. على سبيل المثال، يمكنهم كتابة ما يشعرون به أو مشاركته مع صديق أو معلم أو المرشد التربوي التعبير عن مشاعرهم من خلال الرسومات. في البداية، قد يجد الطالب الأمر صعباً ولكن مع المساعدة والدعم المستمر سيتعلمه. تذكر أنه عندما يشارك الطالب مشاكله معك، من المهم أن تجعله يدرك أنه ليس هو الوحيد الذي يشعر بطريقة معينة، ويمكنك أن تفهم ما يمر به.

«وكثيراً ما نتوتر عند مواجهة مثل هذه الظروف.»

إذا كتب الطالب مشاعره في دفتر يوميات / دفتر ملاحظات، فمن المهم جداً التأكد من أنه لا يمكن قراءته إلا من قبلك أو من قبل معلم آخر موثوق به. إذا تعرفت على بعض المعلومات البارزة (على سبيل المثال، تعرض الطالب لشكل من أشكال الصدمة مثل الإساءة، الانفصال بين أولياء الأمور، وفاة أحد الأقرباء أو أي حادث مشابه) حافظ على سرية هذه المعلومات. ومع ذلك، إذا كانت المعلومات التي تحصل عليها حساسة وتشير إلى وجود أي شيء يمكن أن يضر بالطالب أو شخص آخر، فاستشر الأخصائي على الفور.

إذا كتب الطالب مشاعره في دفتر يوميات / دفتر ملاحظات، فمن المهم جداً التأكد من أنه لا يمكن قراءته إلا من قبلك أو من قبل معلم آخر موثوق به. إذا تعرفت على بعض المعلومات البارزة (على سبيل المثال، تعرض الطالب لشكل من أشكال الصدمة مثل الإساءة، الانفصال بين أولياء الأمور، وفاة أحد الأقرباء أو أي حادث مشابه) حافظ على سرية هذه المعلومات.

ومع ذلك، إذا كانت المعلومات التي تحصل عليها حساسة وتشير إلى وجود أي شيء يمكن أن يضر بالطالب أو شخص آخر، فاستشر الأخصائي على الفور.

أمثلة:

«عندما نشارك عواطفنا مع الآخرين، نبدأ في الشعور بتحسن. هل تود مشاركة ما هو شعورك الآن؟ يمكنك التعبير عن مشاعرك بطرق مختلفة. على سبيل المثال، يمكنك الكتابة عن مشاعرك أو مناقشتها مع صديق أو معلم أو التعبير عنها في شكل رسم.»

«أستطيع أن أفهم ما تمر به. غالباً ما نشعر بهذه الطريقة عندما نمر بمثل هذه الظروف.»

ملحوظة: قبل مساعدة الطلبة، تأكد من أن هذه الأعراض ليست لأسباب أخرى أو مشاكل صحية جسدية.

على سبيل المثال، إحالة الطالب إلى وحدة الرعاية الأولية إذا كان يشكو من صداع أو ألم في المعدة أو تعب أو ضعف، بحيث يمكن فحصه للتحقق مما إذا كانت هذه المشاكل ناتجة عن نقص اليود أو الحديد أو النظام الغذائي المناسب. إذا كان الطالب يغمى عليه في الصف، يجب عليك التأكد من أن هذا ليس بسبب الصرع وطلب المساعدة من الطبيب في هذه الحالة.

2. تشجيع الطلبة على الاستفادة من تمارين الاسترخاء

الهدف:

كما تعلم، يعد التنفس البطيء أسلوبًا شائعًا للاسترخاء. لذلك كلما شعر الطالب بعدم الارتياح أو القلق أو التوتر، يمكنك أن تطلب منه القيام ببطء في التنفس. وبالمثل، يمكن استخدامه قبل بدء أي مهمة قد يشعر الطالب بالقلق فيها مثل قبل الامتحان، أو قبل قراءة درس أمام الصف.

الطريقة:

شجع الطالب على التنفس ببطء. يمكنك إعطاؤهم تعليمات ؛ « خذ نفسًا من الأنف واحبسهُ لثلاث ثوانٍ.»

- احبس النفس لمدة ثلاث ثوانٍ.
- الآن خذ نفسًا من الفم.
- استمر في التدريب لمدة 2 إلى 3 دقائق.
- تشجيع الطالب على الحفاظ على جسده هادئًا. يمكنك إعطاؤه التعليمات التالية:
- أغلق قبضتيك بإحكام، ثم افتحهما.
- استمر في التدريب لمدة دقيقتين.

يمكن ممارسة تمارين الاسترخاء في الفصل لجميع الطلبة. شجع الطلبة على ممارسة مثل هذه التمارين كلما شعروا بالتوتر أو القلق.

3. اسمح للطلاب بقضاء بعض الوقت عند دخوله المدرسة لأول مرة

الهدف:

إذا شعر الطالب بالخوف أو القلق بعد مجيئه إلى المدرسة، فحاول منحه وقتًا للاسترخاء. لا تجبره على المباشرة بالدروس على الفور. بدلاً من ذلك، إذا كان يريد أن يفعل شيئًا من اختياره، فاسمح له بذلك. بهذه الطريقة سيكون الطالب أكثر عرضة للانخراط في الأنشطة المدرسية.

الطريقة:

إذا شعرت أن الطالب خائف أو قلق عندما يأتي إلى المدرسة، يجب عليك التأكد من أنه يمكن أن يستغرق بعض الوقت للاسترخاء. على سبيل المثال، إذا أراد ذلك، يمكنه المشي في الساحة بدلاً من الذهاب إلى الصف، أو عمل رسومات، أو التحدث مع معلمه المفضل أو ممارسة تمرين التنفس. مكافأة جهود الطالب للوصول إلى الفصل الدراسي.



4. يمكن للمعلمين/المُرشدين التربويين إنشاء مجموعة دعم الزملاء للطلبة

الهدف:

عندما يكون الطلبة حزينين أو قلقين، يشعرون بالعزلة والوحدة ويصعب عليهم طلب المساعدة من أي شخص. يمكن أن يساعد تكوين مجموعة دعم الزملاء في تحسين علاقة الطالب مع الطلبة الآخرين.

الطريقة:

اسمح للطلاب بالجلوس مع زميل داعم يساعده في إكمال المهام وإشراكه في الأنشطة المدرسية الأخرى. قم بتعيين المهام التي يمكن للطلبة القيام بها معًا أو في شكل مجموعة بحيث يزيد اهتمام الطالب في العمل المدرسي. على سبيل المثال، قراءة القصائد، المشاريع العلمية، اللعب معًا، نشاط عمل المجموعات أو أي مهمة أخرى مناسبة للقيام بها في الصف.

5. إشراك الطالب في أنشطة ممتعة

الهدف:

عندما يشعر الطلبة بالحزن يفقدون الاهتمام بالعمل ويريدون البقاء بمفردهم. إذا شارك الطلبة لأول مرة في أنشطتهم المفضلة، فسيساعد ذلك على تحسين مشاركتهم في الأنشطة الأخرى

الطريقة:

تواصل بالحب والصبر مع الطالب وفكر معه في الأنشطة الممتعة. يمكنك أن تسأل الطالب عن الأشياء التي يجدها ممتعة. قد يحدث أن يقول الطالب أنه لا يجد أي شيء ممتع. في مثل هذه الحالة، يمكنك أن تسأل الطالب عن الأنشطة التي استخدمها ليحدها ممتعة من قبل. سيساعدك هذا على تحديد الأشياء التي قد يجد الطالب المتعة فيها. وبالمثل، يمكن أن يقترح على أولياء الأمور تشجيعهم على مشاركة أبنائهم في الأنشطة المفضلة مثل المشي أو مشاهدة التلفزيون أو لعب لعبة مفضلة أو الاجتماع مع صديق أو أي نشاط آخر مناسب للعمر.

مثال:

«ما أفضل ما أعجبك، فلنقم بذلك مرة أخرى»

6. نموذج وممارسة الحديث الذاتي الإيجابي

الهدف:

إذا شعر الطالب أنه لا يستطيع أن يفعل أي شيء أو لديه أفكار سلبية في ذهنه، شجعه على التفكير الجيد في نفسه ومراجعتها. بهذه الطريقة ستعزز ثقته بنفسه وسيشعر بتحسن.

الطريقة:

عندما لا يشعر الطالب بالرضا، اطلب منه أن يتذكر هذه الأشياء:

- إذا حاولت، يمكنني إدارة هذه المشكلة.
- إنه وضع صعب ولكنه مؤقت ويمكنني مواجهته بشجاعة.
- من الطبيعي أن تشعر بالقلق في موقف صعب ولكن يمكن معالجة المشاكل.
- في بعض الأحيان، قد يكون من المفيد وضع الرسالة على بطاقة صغيرة، خاصة إذا كانت معلومة موثوقة.

7. مساعدة الطالب على التغلب على الخوف والنظر في احتمالية الأحداث

الهدف:

من الممكن أن يخشى الطالب أحياناً شيئاً ما لديه فرص قليلة جداً في الحدوث. تحدث مع الطالب عن خوفه واجعله يدرك أن هناك فرصة ضئيلة جداً لحدوث هذا الشيء في الواقع. يمكن أن يساعد في التغلب على مخاوف هذا الطالب. ومع ذلك، في القيام بذلك، من المهم عدم إعطاء الانطباع بأنك لا تأخذ مخاوفه على محمل الجد، أو تفهم موقفه.

الطريقة:

تحدث مع الطالب للنظر في احتمالية الأحداث وعلى وجه التحديد حول الأشياء التي تقلقه / يخاف منها. ويرد أدناه مثال على ذلك:

إذا كان الطالب متردداً في الذهاب إلى المدرسة، فيمكنك مناقشته بالطريقة التالية:

الطالب: أخشى أن أستقل الحافلة إلى المنزل ... أعلم أنها سوف تتعرض لحادث سير ... رأيت حافلة مدرسية تعرضت لحادث سير على شاشة التلفزيون.

المعلم: أرى أنك قلق، ولكن ما هي احتمالات تعرض حافلة المدرسة لحادث سير؟

الطالب: لا أعلم، أشعر فقط أن شيئاً سيئاً سيحدث.

المعلم: كم عدد الحافلات التي تراها تصطدم بسيارات أخرى؟

الطالب: لا أعلم، اعتقد ليس الكثير؟

المعلم: نعم ليس كثيراً! فكيف كنت تأتي إلى المدرسة؟

الطالب: أستقل الحافلة كل يوم!

المعلم: كم مرة تعرضت لحادث سير؟

الطالب: لم تتعرض لحادث سير، لكن أشعر أنها قد تتعرض له لكن ما تقوله منطقياً، وربما لا يجب أن أكون قلقاً للغاية.

المعلم: أنت تعرف أننا جميعاً نختبر بعض الأفكار عندما نكون متوترين قد لا يكون مفيداً لنا. ما السؤال الذي يمكنك أن تطرحه على نفسك عندما يكون لديك أول فكرة غير مفيدة؟

الطالب: هممم .. لا أعلم.

المعلم: ماذا عن شيء مثل - «ما هو الدليل على ذلك؟» «كيف أعرف أن هذا صحيح؟»

الطالب: شكراً، سأحاول أن أتذكر أن أسأل نفسي هذه الأسئلة

8. يساعد أولياء الأمور والمعلمون الطالب على تقييم الأدلة للاستنتاجات

الهدف:

كما هو موضح أعلاه، قد يحدث أن يقفز الطالب إلى استنتاجات غير منطقية من غير المرجح أن تحدث. تحدث مع الطالب لتقييم أدلة استنتاجاته حتى يفهم أنه قلق دون أي سبب قوي.

الطريقة:

إنشاء حوار مع الطالب لمساعدته على فهم أساس استنتاجاته

الطالب: لا أريد الخضوع للاختبار ، فأنا فاشل وسأفشل في هذا الاختبار أيضًا.

المعلم: هممم ... كيف كانت درجاتك للعام الماضي ؟

الطالب: لم تكن سيئة ولكنني أعرف أنني سأفشل في هذا الاختبار.

المعلم: لقد قمت بعمل جيد دائما وستبلي بلاء حسنًا هذه المرة أيضًا .

الطالب: لست متأكدًا.

المعلم: كم مرة في حياتك نجحت في الاختبار؟

الطالب: الكثير من الأحيان لا أتذكر الرقم .

المعلم: يجب أن تذكر نفسك ، إذا فعلت ذلك من قبل ، يمكنني القيام بذلك مرة أخرى.

الطالب: أعتقد أنك على حق !

المعلم: أنت تعلم أننا جميعًا نختبر أفكارًا عندما نشعر بالحزن قد تكون غير مفيدة. ما السؤال الذي يمكنك أن تطرحه على نفسك عندما يكون لديك فكرة أولية غير مفيدة؟

الطالب: هممم .. لا أدري .

المعلم: وماذا عن شيء مثل - ما هو الدليل على ذلك؟ كيف أعرف أن هذا صحيح ؟

الطالب: شكرًا ، سأحاول أن أتذكر أن أسأل نفسي هذه الأسئلة

ملحوظة: قد تكون الإحالة مناسبة عندما تصبح أعراض القلق شديدة بحيث تؤثر على التحصيل التعليمي للطالب أو وظيفته الاجتماعية ، وعندما لا تكون التدخلات الصفية كافية للتخفيف من المشكلة. راجع إذا أصيب الطالب بنوبات هلع.

الطالب الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة

قصة أمير

أمير عمره 11 سنة وهو في الصف السادس. لاحظ معلموه أنه في الشهر السابق لم يكن مهتمًا بالدراسة كما كان من قبل. الآن هو عادة صامت ويجلس وحده. حتى أثناء الفرصة، يفضل الجلوس بمفرده في الزاوية ولا يتحدث إلى أي شخص. كما لاحظ معلمه أنه عادة ما ينسى أفكاره الخاصة ويختلط عليه الأمر عند طرح سؤال. ولدى سؤاله، أخبر أمير معلمه أنه لا يحب الضوضاء على الإطلاق، وخلال الاستراحة يتمنى أن يتمكن الجميع من الهدوء. أخبر والد أمير المعلم أنه وقع حريق في محاصيل القمح قبل شهر وألحق أضرارًا بالغة بمنزلهم أيضًا. يقيم أمير الآن مع أقاربه في منزلهم. أمير يفتقد بيته ويبكي. لديه أيضا كوابيس وذاكرات عن الحادث.

لقد رأينا أن سلوك أمير مر بتغيير مفاجئ بعد الحريق الذي دمر منزله. لم يكن المعلم على علم بذلك، ولكن من خلال ملاحظة التغيير في سلوك أمير ومناقشة الأمر مع والديه، تعرّف على الوقت الصعب الذي يمر به أمير.

الأعراض - أمير

هل تتذكر الأعراض التي نوقشت في قصة أمير؟

دعونا نراجع هذه الأعراض:

1. تغير جذري في المزاج. على سبيل المثال ، الظهور بحزن غير عادي أو الشعور بالقلق أو الانفعال. أصبح هادئًا و / أو حزينًا ، ويتجنب التفاعل مع الطلبة الآخرين. فقدان الاهتمام بالأنشطة
 2. استجابة مفاجئة مبالغ فيها
 3. صعوبة النوم
- كوابيس / ذكريات الماضي الصادم

قد يعاني الطلبة الذين عانوا من الصدمة من بعض الأعراض الأخرى أيضًا. فمثلاً:

- الإجهاد الشديد / العبء أو الذهول. التصرف أصغر من سنهم، كونهم متشبثين أو متذمرين، غير قادرين على أداء المهارات المكتسبة مسبقًا ؛ على سبيل المثال، الفشل في حل مسائل الرياضيات التي كان يعرفها سابقًا. غير قادر على التركيز.
- تجنب الأنشطة أو الأماكن المتعلقة بالصدمة، أو التردد في التحدث عن أشياء معينة أو الذهاب إلى أماكن معينة. اللعب المتكرر بموضوعات تتعلق بالصدمة، أو المشاركة في بعض الألعاب المحددة (التي لم يتم لعبها من قبل).
- كوابيس أو أفكار كارثية حول الحادث أو الصدمة. تأثر نمط النمو، على سبيل المثال، إما عدم النمو أو مواجهة صعوبة في النوم بسبب الكوابيس والأفكار حول الحادث. صدمة بسهولة أو إظهار نوبة غضب مفاجئة.



أسئلة أساسية لدعم أمير

1. ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للمعلم تنفيذها لدعم أمير ؟
2. ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للوالد تنفيذها لتطبيقها لدعم أمير؟
3. ما هي الاستراتيجيات التي يمكن لملاءه تنفيذها لدعم أمير؟
4. من يمكنه دعم أمير وكيف؟

استراتيجيات لإدارة اضطراب ما بعد الصدمة

1. تشجيع الطلبة على الاستفادة من تقنيات الاسترخاء

الهدف:

كما تعلم، يعد التنفس البطيء أسلوبًا شائعًا للاسترخاء. لذلك كلما شعر الطالب بعدم الارتياح أو القلق أو التوتر، يمكنك أن تطلب منه القيام ببطء في التنفس. وبالمثل، يمكن استخدامه قبل البدء في أي مهمة قد يشعر الطالب بالقلق فيها مثل قبل الامتحان أو قبل قراءة الدرس أمام الفصل.

الطريقة:

- شجع الطالب على التنفس ببطء. يمكنك منحهم هذه التعليمات:
 - خذ نفسًا من الأنف واحسبه لثلاث ثوانٍ.
 - مد النفس لمدة ثلاث ثوانٍ.
 - الآن خذ نفسًا من الفم.
 - استمر في التدريب لمدة 2 إلى 3 دقائق.
 - شجع الطالب على الحفاظ على جسده هادئًا. يمكنك إعطاؤه التعليمات التالية:
 - أغلق قبضتيك بإحكام ثم افتحهما.
 - استمر في التدريب لمدة دقيقتين.
- يمكن ممارسة تمارين الاسترخاء في الصف مع جميع الطلبة. شجع الطلبة على ممارسة مثل هذه التمارين كلما شعروا بالتوتر أو القلق.

2. طمأن الطالب بأن المدرسة هي مكان آمن و به الروتين العادي

الهدف:

لا بد من طمأنة الطالب بأن المدرسة مكان آمن لا يوجد فيه تهديد له. وهذا يساعده على عدم الشعور بالخوف من الذهاب إلى المدرسة وتمكينه من المشاركة بفاعلية في الأنشطة المدرسية.

الطريقة:

طمأنة الطالب بوجود أشخاص لمساعدته في المدرسة ؛ المدير والمعلمين والطلبة الآخرين.

تأكد من أن جميع أنشطة المدرسة وفقاً للروتين حتى يشعر الطالب بأن كل شيء على النحو المعتاد وأنه ليس تحت التهديد. ومع ذلك، قد يكون من المفيد أن تكون متساهلاً فيما يتعلق بالعمل المدرسي حتى يبدأ في الشعور بالتحسن.

إذا شعر الطالب بالضيق في الصف، فحاول أن تجعله هادئاً وسلمياً، ثم اعمل معه لاستكشاف السبب المحتمل الذي قد يؤدي إلى الاستجابة.

3. يجب على المعلمين تكوين مجموعة دعم الزملاء لمساعدة الطالب

الهدف:

قم بإنشاء مجموعة دعم للطلبة لتمكينهم من الشعور بالأمان وإذا لزم الأمر، يمكنهم التواصل مع الآخرين للحصول على المساعدة على الفور.

الطريقة:

اعمل مع الطالب للتعرف على عدد قليل من الطلبة الآخرين في الفصل الذين يمكنهم مساعدته في ساعة الحاجة. على سبيل المثال، إذا بدأ الطالب في الشعور بالخوف أو الاضطراب في المدرسة، يمكن لأصدقائه الداعمين إبلاغ المعلم.

4. يجب أن يسمح المعلمون وأولياء الأمور للطلاب بالتعامل مع الذكريات المؤلمة بالسرعة التي تناسبهم

الهدف:

شجع الطالب على التعامل مع الأفكار المتعلقة بالحدث / الصدمة حتى يعرف أنه يمكنه التغلب على هذه الأفكار والقيام بدور نشط في الأنشطة الروتينية مرة أخرى.

الطريقة:

امنح الطالب الوقت الكافي للخروج من الصدمة. على سبيل المثال، إذا توفي شخص قريب من الطالب ولم يتمكن من التركيز على الحصص الدراسية، امنحه بعض الوقت. سيخرج من الصدمة ببطء.

شجع الطالب على أنه كلما بدأت أفكار الحادث / الصدمة تلاحقه، فعليه أن يكتب عنها في مجلة أو يشاركها مع صديق أو معلم.

5. يجب أن يعمل المعلم/المُرشد التربوي وأولياء الأمور مع الطالب لتحديد «المؤشرات» التي يتم إخراجها من الصف إذا شعر بالضيق

الهدف:

من الضروري أن يكون المعلم على معرفة بالصعوبة التي يواجهها الطالب حتى يتمكن من مساعدته.

الطريقة:

حاول العمل مع الطالب للتعرف على «المؤشرات» التي يتم إخراجها من الصف إذا شعر بالضيق. على سبيل المثال، يمكنك إخبار الطالب برفع يده اليمنى أو وضع رأسه على المكتب عندما يشعر بالضغط في الصف. سيساعدك ذلك على إدراك أن الطالب بحاجة للمساعدة.

6. يجب أن يعمل المعلمون/المُرشدون التربويون وأولياء الأمور مع الطالب لتحديد مهارات التكيف مثل الأنشطة البديلة

الهدف:

إذا كان الطالب قلقًا، فلن يتمكن من التركيز على أي شيء. هذا هو السبب في أن السماح له بالمشاركة في أنشطة بديلة لفترة من الوقت سيساعده على الهدوء، وبعد ذلك سيتمكن من التركيز بشكل أفضل في عمله.

الطريقة:

دع الطالب يأخذ استراحة لمدة 2 إلى 3 دقائق أو دعه يقوم بمهمة أخرى. على سبيل المثال، يمكنك السماح له بالذهاب وشرب كوب من الماء، أو السماح له بالخروج للساحة.

ملحوظة: قد تكون الإحالة مناسبة عندما تغطي أعراض مثل ذكريات الماضي والكوابيس على الطالب لدرجة أنه لا يستطيع التركيز في الصف أو عندما يصبح الطالب مزعجًا أو عدوانيًا. راجع أيضًا ما إذا كانت هذه المشاكل تؤثر على روتين الطالب اليومي والأكاديمي، وعندما لا تكون التدخلات الصفية كافية للتخفيف من المشكلة.

الطالب الذي يعاني من النشاط الزائد وعدم الانتباه وعدم التنظيم

قصة حسن

جاءت والدته حسن إلى غرفته، وبعد أن أخذت نفسا عميقا بدأت في ترتيب الأشياء في غرفته. لم يقم حسن بترتيب أغراضه منذ سن مبكرة. يبلغ من العمر الآن 8 سنوات، ولكن على الرغم من إخباره عدة مرات، لم تتغير عاداته. اتصل معلمه بوالدته ليخبرها أنه ترك كتبه مرة أخرى في المنزل ولم يقم بواجبه المنزلي. بالإضافة إلى كونه مهملاً، يجد صعوبة في التركيز على أي شيء لأكثر من 10 دقائق، ولكن وفقاً لمعلمه، فهو متقدم على الجميع في الأنشطة الجسدية ولا يبقى في مكان واحد لأكثر من بضع دقائق. يزعج الصف ولا يمنح أي شخص آخر فرصة للتحدث. تشعر والدته ومعلمه بالقلق عليه لأن الطلبة الآخرين في عمره لا يتصرفون بهذه الطريقة. بسبب هذا الموقف والسلوك، فهو ليس فقط متخلفاً عن مستواه الأكاديمي ولكنه لا يقوم بباقي مهامه بشكل صحيح أيضاً.

الأعراض - حسن

دعونا نركز على قصة حسن ونرى ما هي المشاكل التي يمر بها:

- عدم إتمام المهام وارتكاب الأخطاء
- نسيان المهام والمواد (المعطف والكتب وأقلام الرصاص والواجبات المنزلية)
- عدم القدرة على التركيز على أي شيء لأكثر من 10 دقائق
- عدم القدرة على البقاء في مكان واحد لمدة أطول من بضع دقائق
- يقاطع المعلم والطلبة الآخرين
- يطرح الإجابات قبل أن ينهي المعلم سؤالاً أو يدعوها للرد

الأعراض التي ناقشناها في قصة حسن موجودة في الطلبة الذين يواجهون مشاكل من فرط النشاط وعدم الانتباه والاضطراب. هناك بعض الأعراض الأخرى التي قد تكون موجودة بخلاف تلك المذكورة أعلاه:

- صعوبة في الانتباه أو الاستمرار في العمل
- اتخاذ الخيارات دون التفكير فيها
- التحدث بصوت عال جداً
- لديه صعوبة في البقاء ساكناً والبقاء في مقعدهم
- قد يصاب الطلبة الآخرون بالإحباط معهم وقد يصابون بالإحباط من زملائهم ومع أنفسهم
- عدم الاستماع عند التحدث إليه
- أحلام اليقظة
- لديه منطقة مكتب فوضوي / غير منظم للغاية
- يفقد أشياءه و لا يتذكر أماكنها
- يتجنب الأنشطة التي تتطلب جهداً عقلياً مستداماً

أسئلة رئيسية للنظر فيها

- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للمعلم تنفيذها لدعم حسن؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للوالد تنفيذها لتطبيقها لدعم حسن؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن لزملائه تنفيذها لدعم حسن؟
- من ايضاً يمكنه دعم حسن وكيف؟
- متى يتم إحالي حسن الى خدمات نفسية متخصصة؟



ملحوظة: قبل مساعدة الطالب ، تأكد من أن أعراض الطالب ليست بسبب أي مشكلة جسدية. على سبيل المثال ، إذا وجد الطالب صعوبة في التركيز ، اتصل بأولياء الأمور وانصحهم باستشارة الطبيب لإجراء فحص شامل لمعرفة ما إذا كان ذلك بسبب مشاكل في الرؤية أو السمع.

التعامل مع الطالب ذو النشاط الزائد و المندفع

1. جلوس الطالب

الهدف:

يجب على الطلبة الذين يعانون من النشاط الزائد وعدم القدرة على التركيز على أي شيء أن يجلسوا أمام الصف لأنه سيسمح للمعلم بإعطائهم اهتمامًا خاصًا.

الطريقة:

حاول أن تجعل الطالب يجلس أمام الصف، أو ضع كرسيه بالقرب من نفسك، أو اجعله يجلس في مكان يمكنك فيه الإشراف عليه بسهولة.

2. إعطاء اهتمام خاص للطالب

الهدف:

إن إعطاء اهتمام خاص أو فردي للطالب سيقول من فرص إلهائه وسيكون أكثر قدرة على إكمال عمله.

الطريقة:

- مساعدته في أداء عمله. ساعده على فهم السؤال قبل محاولة الإجابة عليه.
- إذا كان ذلك ممكنًا، دع الطالب يحصل على ملاحظات الدرس حتى يتمكن من الحصول على المساعدة من الملاحظات أثناء حفظها، في حال كان يجاهد لكتابة شيء مهم. ضع علامة على الدروس المهمة في كتبه. سيسهل عليه حفظ النقاط المهمة.
- عندما يعمل الطالب، يوصى بفحص عمله على فترات منتظمة للتأكد من أنه يعمل بشكل صحيح.
- تعيين زميل أو مراقب يساعده في جمع كل أغراضه ووضعها في حقيبته قبل عودته إلى المنزل.
- افحص بدقة جميع نسخه للتأكد من أنه أكمل عمله.
- تحقق من مذكراته للتأكد من أنه لاحظ العمل المطلوب منه القيام به في المنزل.

مجموعة الدعم

الهدف:

يمكن مساعدة الطلبة الذين يجدون صعوبة في التركيز على أي شيء أو اتباع القواعد من خلال إنشاء مجموعة دعم لهم.

الطريقة:

- يجلس الطالب مع زملائه الذين يمكنهم مساعدته في إتمام عمله واتباع القواعد الصفية.
- خلال فترة الراحة أو في نهاية اليوم، اسمح للطالب الذي يعاني من فرط النشاط بالخروج مع أحد زملائه قبل بقية الصف.
- مساعدة الطالب في تنظيم المكان الذي يعمل فيه. على سبيل المثال، يقوم ببري القلم، فاطلب منه إلقاء القمامة في سلة المهملات.
- اطلب من الطالب الاحتفاظ بكتبه مرتبة على مكتبه، ووضع جميع الأوراق في ملف، واستخدام المقلمة للحفاظ على الأقلام وأقلام الرصاص.
- عندما يتبع الطالب التعليمات ويحافظ على ترتيب أغراضه، وينظف مكتبه، وما إلى ذلك، قدره وشجعه.

يجب على المعلمين الاحتفاظ بمزيد من الثبات في الصف

الهدف:

توفير أدوات قرطاسية إضافية في الصف للطلبة لتزويد الطلبة فيها في حال نسان أدواتهم الخاصة في المنزل.

الطريقة:

إذا أمكن، يجب الاحتفاظ بأقلام الرصاص وممحاة والنسخ وما إلى ذلك في الصف الذي يمكن إعطاؤه لمثل هذا الطالب إذا فقد أشياءه. أخبر الطالب أنه يمكنه الحصول على أدوات إضافية مرة واحدة فقط في الأسبوع.

أعط الطالب فترات راحة قصيرة أثناء المهام

الهدف:

يجد بعض الطلبة صعوبة في الجلوس ثابتاً في مكان واحد أو التركيز على أي شيء لفترات طويلة من الزمن. إذا تم تقسيم مهمتهم إلى مهام أصغر أو إذا تم منحهم فترات راحة قصيرة أثناء عملهم، فيمكن أن يساعد الطالب في التركيز على مهمته. بهذه الطريقة، يمكنه إكمال مهمته في الصف ولن يزعج الآخرين.

الطريقة:

لإعطاء الطالب فترات راحة قصيرة أثناء عمله، يمكنك القيام بما يلي:

- إذا كان الطالب يجد صعوبة في الجلوس ساكناً في الفصل، امنحه دقيقتين إلى خمس دقائق ليتمكن من المشي خارج الصف.
- يمكن أن يعطى للطلاب مهام مثل ان عليه أن ينتقل من مكان إلى آخر، مثل جمع نسخ من جميع زملائه في الصف وأخذها إلى غرفة المعلمين، وإحضار سجل الحضور، وتوزيع الأوراق بين زملاء الدراسة وما إلى ذلك.
- يمكن تقسيم المهمة إلى مهام أصغر من 5-10 دقائق حتى يتمكن الطالب من إنجازها قبل نفاذ فترة اهتمامه.



6. قم بتوجيه الطاقة بطريقة إيجابية

الهدف:

يمكن أن يكون إشراك الطلبة في الأنشطة الجسدية أكثر فعالية في توجيه طاقتهم بشكل إيجابي.

الطريقة:

اطلب من الطالب إبلاغ المعلم كلما وجد صعوبة في الجلوس في الصف. إذا وجد الطالب صعوبة بالغة في الجلوس ساكنًا، يمكنك أن تطلب منه أن يتحرك قليلاً أثناء الجلوس في مكانه. على سبيل المثال، يمكنه أولاً رفع يده، ثم يده الثانية، يعد إلى خمسة، ويحرك كل أصابع يديه وقدميه. كلما أمكن، اجعل الطالب يشارك في الأنشطة الجسدية، على سبيل المثال، تزويد الطالب بفرص لممارسة الأنشطة الجسدية أثناء فترة الاستراحة.

ملحوظة: قد تكون الإحالة مناسبة عندما تكون الأعراض مؤذية للصف، أو تؤثر على التحصيل التعليمي للطلاب أو على الآخرين؛ على سبيل المثال، لا يمكن للطلاب التركيز لأكثر من 10 دقائق، وعندما لا تكون التدخلات الصفية كافية الحد من المشكلة.

الطالب الذي يعاني من مشاكل في السلوك

قصة احمد

احمد عمره 15 سنة ومعلموه قلقون للغاية بسبب تدني تحصيله. احمد غير منتظم تماما في المدرسة لتصبح وذلك لتغيبه عن المدرسة. وفي احدى المرات، تغيب عن المدرسة لمدة 6 ايام متواصلة وأعطى معلمه إجازة مرضية مزورة، وهو من وقع عليها باسم والده ووالدته. عندما اتصل المعلم بوالديه، عرفوا أنه بدلاً من المجيء إلى المدرسة، يقضي الوقت مع الأولاد الأكبر سناً. في بعض الأحيان، شوهد يدخل السجائر. كما لاحظ معلمه أنه ليس لديه أي أصدقاء في المدرسة وعادة ما يجلس وحده في وقت الاستراحة. كما أن زملائه يشعرون بالغضب من ذلك لأنه يدخل معهم بجدال وشجار كثيرًا. حاول معلميه ومدير المدرسة مناقشة الأمر معه وحتى بعد تقديم شكوى لوالديه، لم يحدث أي تحسن في سلوك احمد. في الواقع، إنه يزداد سوءًا بمرور الوقت أصبح يشكل قلقاً لمعلميه وإدارة المدرسة.

الأعراض - احمد

تشرح القصة كيف أن سلوك احمد غير المقبول هو مصدر مشاكل لمعلميه وأهله. دعونا نرى أي من تصرفات احمد كانت مزعجة:

- يفقد أعصابه، ويجادل أو يتشاجر مع الطلبة الآخرين، والكذب المستمر.
- التغيب عن المدرسة.
- تدخين السجائر.

بالإضافة إلى السلوكيات المذكورة أعلاه، قد تكون السلوكيات التالية للطلبة مزعجة أيضًا:

- عصيان المعلمين أو كبار السن وعدم احترامهم. (على سبيل المثال، عدم اتباع القواعد، ورفض القيام

بمهام الصف، وإزعاج الصف مثل إصدار الأصوات، وإزعاج زملاء الصف، وعدم اتباع القواعد الصفية التي وضعها المعلم).

- الغضب بسهولة. الدخول في نزاعات مع الطلبة الآخرين والتسلط عليهم.
- تعتمد الخلافات مع زملائه. على سبيل المثال، لوم الآخرين على أفعالهم وسلوكهم. السعي للانتقام من الأخطاء التي يعتقد انها مقصودة.
- السرقة. الهروب من المدرسة أو المنزل. تشكيل مجموعة مع طلبة آخرين ثم إثارة غضب الآخرين كمجموعة.
- محاولة إيذاء الآخرين. تدمير الممتلكات في الصفوف، في المنزل أو في الخارج ؛ على سبيل المثال كسر الزجاج أو إتلاف الأثاث أو إشعال النار.

أسئلة أساسية يجب وضعها في الاعتبار:

- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن أن ينفذها المعلم لدعم احمد ؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يتبعها الوالد لدعم احمد؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن أن ينفذها الزملاء لدعم احمد ؟
- من ايضا يمكنه دعم احمد وكيف؟
- متى يتم إحالة أحمد الى الخدمات النفسية المتخصصة ؟

استراتيجيات لإدارة مشكلة اضطراب السلوك

1. يجب على المعلمين/المرشدين التربويين وأولياء الأمور أن يكونوا نموذجًا لسلوك القدوة وأن يعاملوا الطلبة بالحب

الهدف:

يمكن أن تزداد سلوكيات الطلبة سوءًا إذا تمت معاملتهم بشكل سيئ أو صارم. عادة ما يجد هؤلاء الطلبة صعوبة في اتباع القواعد. هذا هو السبب في أنه من الأهمية أن نعاملهم بالحب و الاحترام.

الطريقة:

- من أجل تعليم الطالب السلوك المناسب، لا بد من إعطاءهم مثال عملي. إن نمذجة الصبر والتهديب مع الطلبة ستتيح لهم تعلم هذه السلوكيات والتصرف بناءً على تعلمهم.
- تجنب استخدام مثل هذه الكلمات التي قد تعطيهم الانطباع بأنك تحاول أن تأمرهم.

2. حدد معلمًا أو زميلًا / مجموعة دعم يمكنها المساعدة

الهدف:

يمكن أن يكون فعالاً تكوين مجموعة دعم للطلبة الذين يغضبون بسهولة، ويخوضون المشاجرات مع الجميع. يمكن أن يساعد في التحكم في سلوكهم.

الطريقة:

لهذا الغرض، حدد معلماً أو زميلاً في الصف يمكنه التحدث إلى الطالب عندما يكون غاضباً للغاية. يمكن التواصل مع المعلمين المسؤولين للحفاظ على الانضباط في المدرسة للمساعدة في هذا الأمر. ثم إذا دخل الطالب في شجار أو عرض سلوكيات أخرى غير مناسبة، يمكن معالجة الأمر خارج الصف.

3. يجب أن يعترف المعلمون وأولياء الأمور بالأمور التي تسبب إحباطاً أو خيبة أمل للطلاب عندما لا تسير الأمور كما يحلو لها، وتشجيع الطالب على سلوكه الجيد

الهدف:

في بعض الأحيان، يحاول الطلبة تغيير سلوكهم عندما يطلب منهم احد كبار السن بطريقة تحمل الود ولكنهم يجدون صعوبة في التغيير، وفي النهاية يستسلمون ويغضبون. ومع ذلك، إذا تم تقديرهم وتشجيعهم على هذا السلوك وتم جعلهم يفهمون أنهم سيتمكنون في نهاية المطاف من تغيير سلوكهم ببطء، فسوف يواصلون جهودهم ويبدأون في رؤية تحسن في سلوكهم.

الطريقة:

يوصى دائماً بتعزيز الطالب عندما يظهر سلوكاً جيداً. إذا بذل جهداً لتغيير سلوكه وفشل، فلا يزال عليك تقديره وتشجيعه على المحاولة. اعمل مع الطالب للتفكير في حلول بديلة للمشكلة. ضع مكاناً في الصف أو حتى في الخارج حيث يمكن للطلاب الذهاب وجعل نفسه هادئاً كلما شعر بالإحباط.

4. يجب أن يسمح المعلمون/المرشدون التربويون وأولياء الأمور للطلاب بتصحيح الأخطاء

الهدف:

إذا أتيحت للطلاب فرصة لتصحيح أخطائهم، فإن ذلك سيعلمه أنه يمكنه محاولة إجراء تعديل حتى لو ارتكب خطأ.

الطريقة:

إذا ارتكب الطالب خطأ مثل الدخول في عراك أو طريقة غير مقبولة مع أحد كبار السن، اجعله يدرك خطئه وأعطه فرصة لتصحيحه.

إذا ارتكب الطالب سلوكاً خاطئاً، ركز على إصلاح المشكلات بدلاً من إلقاء اللوم عليه ؛ مكافأة الجهود التعاون بين الطالب والآخرين. إذا كان الطالب يعمل مع الطلبة الآخرين لتصحيح خطئه، قدره وشجعه. حاول تعليم الطالب أن تصحيح الأخطاء يعني أنه سيبدأ قصارى جهده لعدم تكرار نفس الخطأ مرة أخرى.

5. يجب على المعلمين/المرشدين التربويين والآباء مساعدة الطالب على مراعاة مشاعر الآخرين

الهدف:

عادة، يجد هؤلاء الطلبة صعوبة في مراعاة مشاعر الآخرين. هذا هو السبب في أنه من المهم تعليمهم أن الآخرين يمكن أن يشعروا بنفس الطريقة التي يشعرون بها. إن جعلهم أكثر مراعاة يمكن أن يساعد في تحسين سلوكهم.

الطريقة:

يجب عليك التحدث إلى الطالب كلما أظهر سلوكًا مناسبًا. اسأله كيف تعتقد أن الآخرين يشعرون عند المشاجرة معهم أو إيذائهم. لهذا الغرض، يمكنك أن تسأل الطالب عما سيشعر به إذا كان قام بتوجيه الإساءة له. من أجل إقامة علاقات صحية مع الآخرين، يمكنك ترتيب أنشطة معينة في الصف والتي تمكنهم من فهم كيفية إقامة علاقات جيدة مع الناس. على سبيل المثال، يمكنك مناقشته في نشاط عمل المجموعات.

6. يجب على المعلمين/المرشدين التربويين وأولياء الأمور أن يقدموا للطالب بعض الخيارات المناسبة

الهدف:

الآن بعد أن علمنا أن هؤلاء الطلبة يجدون صعوبة في اتباع القواعد، يمكن أن يكون من الفعال السماح للطالب بالاختيار حتى لا يشعر بأن شخصًا ما يحاول قيادته.

الطريقة:

لهذا الغرض، إذا رفض الطالب القيام بشيء ما، يمكنك منحه خيارين وإعلامه بنتيجة اختيار أحدهما. استخدم عبارات «أنا بحاجة إليك» بدلاً من عبارات «أنت بحاجة إلى».

ملحوظة: قد تكون الإحالة مناسبة عندما تشكل الأعراض خطراً على الطلبة، وتؤثر على التحصيل الأكاديمي للطالب أو على الآخرين، وتعرض الطالب أو الآخرين لخطر الإصابة، وعندما لا تكون التدخلات الصفية كافية للتخفيف من المشكلة. راجع أيضاً عندما تكون هناك قضايا تتطلب تدخلات متخصصة.

الطالب ذو التحصيل الدراسي المتدني

قصة أمجد

أمجد يبلغ من العمر 14 عاماً وهو في الصف السابع. يشعر معلمو أمجد ووالديه بالقلق لأن أمجد لم يتمكن من النجاح أكاديمياً. في الامتحانات التي أجريت الشهر الماضي، سجل أمجد نتائج متدنية في جميع المواد تقريباً. ومع ذلك، كان أدائه في الرياضيات أفضل نسبياً. يشكو والديه من تدني الأداء الأكاديمي لأمجد منذ أن كان في



الصف الخامس لأنه كان طالباً ذكياً على ما يبدو. عند التحدث مع والدته، كان من الواضح أن والدته تشعر بالقلق أيضاً بشأن أدائه الأكاديمي، حيث أن كل ما تحاول جعله يحفظه، ينساه. يراجع من خلال دروسه عدة مرات، ومن الواضح أنه فهم كل شيء، لكنه لا يزال يفشل في الأداء جيداً في الامتحانات. عند التحدث إلى أمجد، تبين أنه يجد صعوبة في فهم واجبه المنزلي بالكامل، ولا يوجد أحد يعلمه في المنزل. هذا هو السبب في أنه عندما فشل في فهم درسه، يتركه ويبدأ في لعب كرة القدم لأنه يحب لعب كرة القدم وهو جيد جداً في ذلك.

الأسئلة الرئيسية التي يجب مراعاتها - أمجد

- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للمعلمين اتباعها؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن لأولياء الأمور اتباعها؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للأصدقاء اتباعها؟
- من يستطيع تقديم المساعدة لأمجد؟
- متى يتم إحالة أمجد إلى خدمات نفسية متخصصة؟

استراتيجيات للتعامل مع مشكلة تدني التحصيل الدراسي مستوى التحصيل الأكاديمي

1. على المعلم أن يجلس الطالب أمام الصف ويهتم به

الهدف:

اطلب من الطالب الجلوس في المقدمة وإعطائه اهتماماً خاصاً يساعد في تحسين أدائه.

الطريقة:

1. حاول أن تجلس الطالب في مقدمة الصف أو على الأقل ضع كرسيه بالقرب منك.
2. ساعد الطالب في القيام بعمله. ساعده على فهم السؤال والإجابة عليه بشكل صحيح. إن أمكن ، اسمح للطالب بتدوين الملاحظات في الدرس حتى يتمكن من الحصول على المساعدة من الملاحظات أثناء حفظها ، في حال كان بحاجة لكتابة شيء مهم. ضع علامة على الدروس المهمة في كتبه. سيسهل عليه حفظ النقاط المهمة .
3. عندما يعمل الطالب ، يوصى بمتابعة عمله بين الحين والآخر للتأكد من أنه يعمل بشكل صحيح . اجعل الطالب يجلس مع زملائه الذين يمكنهم مساعدته في إكمال عمله أو جعله يفهم الدرس بشكل صحيح.

2. يجب على المعلمين/المرشدين التربويين وأولياء الأمور إعطاء تعليمات واضحة ومناسبة للطالب

الهدف:

يمكن أن يساعده إعطاء تعليمات واضحة ومناسبة للطالب على فهم الأشياء الصعبة بسهولة أكبر.

الطريقة:

- قبل البدء في أي مهمة، استخدم كلمات واضحة ومناسبة عند إعطاء التعليمات للطلاب حتى يعرف ويفهم المهمة التي هو على وشك البدء بها.
- تأكد من إعطاء تعليمات واحدة في كل مرة، حتى يتمكن الطالب من فهمها والتصرف بناءً عليها. تجنب الحديث عن أشياء مختلفة في نفس الوقت حتى لا يختلط الأمر على الطالب.
- بمجرد إعطاء التعليمات والتحدث عنها، اطلب من الطالب التأكد من أنه قد فهمها بالفعل بشكل صحيح.
- اطلب من الطالب أن يستمع إلى التعليمات بدقة قبل تنفيذها.

3. يجب على المعلمين/المرشدين التربويين والآباء تشجيع الطالب

الهدف:

يمكن أن يساعد التشجيع والتقدير المستمر لجهد الطالب في تحسين ثقته بنفسه، مما يجعله يحاول الأداء بشكل أفضل في المهام التالية.

الطريقة:

- شجع الطالب كلما كان أداؤه جيداً. حتى إذا لم يكن أداؤه وفقاً للتوقعات، فاعرب عن تقديرك للجهد وساعده على فهمها بهدوء بدلاً من استخدام إجراءات صارمة.
- شجع الطالب من خلال إبراز المهام التي يجيدها. تجنب الانتقاد غير الضروري ومقارنته بطلبة آخرين.
- شجع الطالب على طرح الأسئلة إذا فشل في فهم شيء ما لتجنب الارتباك وتمكينه من فهم المهمة بشكل صحيح.

4. يجب على المعلمين/المرشدين التربويين وأولياء الأمور تقسيم المهام إلى مهام أصغر وإعطاء المزيد من الوقت لإكمال المهام

الهدف:

يمكن تقسيم المهمة إلى أجزاء أصغر للطلبة الذين يستغرقون وقتاً أطول في فهم المهمة أو القيام بها بشكل صحيح. مع إنجاز كل مهمة أصغر، سيصبحون أكثر ثقة بالنفس.

الطريقة:

- إذا كان من الصعب على الطالب إكمال المهمة، فقم بتقسيمها إلى مهام أصغر حتى يتمكن من القيام بها بسهولة.
- إذا أخفق الطالب في إتمام المهمة في وقت معين، اسمح له بأخذ القليل من الوقت الإضافي لإكماله. ومع ذلك، تأكد من أن الطالب لا يُطلب منه إكمال المهمة خلال فترة الفرصة، لأن الاستراحة مهمة أيضاً.



أولاً ، أعط سؤالاً واحداً للطالب لحله. بمجرد الانتهاء ، أعط السؤال الثاني .

إذا تم إعطاء الطلبة الآخرين 15 دقيقة لإكمال هذا السؤال ، وبعد ذلك يتم تقييم عملهم من قبل المعلم، يجب على المعلم التحقق من عمل هذا الطالب في النهاية ، حتى يحصل على 5 إلى 10 دقائق إضافية لإكمال عمله.

5. يجب على المعلمين/المُرشدين التربويين وأولياء الأمور مراجعة الدرس مرارًا وتكرارًا مع الطالب

الهدف:

يصعب على بعض الطلبة حفظ الدرس. ينسونها بسهولة، أو أنهم لم يفهموها بالكامل. هذا هو السبب في أنه يجب مراجعة الدرس عدة مرات في الصف. يمكن أن تساعد المراجعة الطلبة في حفظ الدرس لفترة أطول من الزمن.

الطريقة:

هناك طرق مختلفة يمكن استخدامها لمراجعة الدرس بدقة. يمكن أن يُطلب من الطالب مراجعته شفويًا أو تدوينه مرتين إلى ثلاث مرات. يمكن أن يُسأل الطلبة أسئلة مختلفة ذات صلة بالدرس لضمان فهمهم له بشكل صحيح. بصرف النظر عن هذا، إذا تم قراءة الدرس عدة مرات، فمن المرجح أن يبقى في الذاكرة لفترة أطول.

مشاكل اجتماعية وعاطفية شديدة

يمكن أن تكون بعض المشاكل المتعلقة بالنمو الاجتماعي والعاطفي شديدة في طبيعتها. من الممكن أن يجد المعلمون صعوبة في التعامل مع مثل هذه المشاكل. يوصى بإحالة الطلبة إلى المرشدين التربويين في حالة حدوث مثل هذه المشاكل. بعض الأمثلة والأعراض لهذه المشاكل الاجتماعية والعاطفية الحادة المذكورة أدناه.

قصة محمود

محمود طالب يبلغ من العمر 17 سنة. لاحظ مدرسه في الشهر الماضي أنه تغير وبشكل كبير وأنه «لم يعد هو نفسه المعتاد». يبدو منسحبًا للغاية ويرفض تناول أي طعام في الصف، قائلاً إن زملائه يحاولون تسميمه لأنهم «يشعرون بالغيرة». وقد تمت أيضًا على نفسه ويتفاعل مع شخص غير موجود. يعتقد أن الصديق يريد إيذاؤه وأن الصديق قد زرع كاميرات في كل مكان في الصف، مما يجعله غير مرتاح في المدرسة. أخذه والديه إلى شيخ و لكن دون أي تحسن في أعراضه.

الأعراض - محمود

- امتلاك تصورات (بصرية، سمعية، لمسية) في غياب المحفزات الخارجية
- امتلاك أفكار أو معتقدات غير عادية وغير موجودة في ثقافة الفرد

- تحدث بطريقة يصعب اتباعها
- تصرف بشكل غير متوقع (على سبيل المثال، سخافة طفولية أو إثارة أو نقص كامل في النشاط الحركي أو اللفظي)
- الاستجابة أو التفاعل مع الأشياء غير الموجودة
- الشعور بأن الآخرين يريدون إيذائه أو التآمر عليه
- الانسحاب من الزملاء في الصف
- التصرف بدون حافز للمشاركة في الفصل وإتمام الواجبات المنزلية

استراتيجيات لمساعدة الطلبة في الصف

بدلاً من الجدل حول الأفكار المشوهة، انتقل إلى الدرس («حسنًا، سمعت تعليقاتك، والآن سنمضي قدمًا في الرياضيات»)

في حالة مثل هذه المشاكل العاطفية الاجتماعية الشديدة، إحالة الطالب إلى أخصائي

استراتيجيات التعامل مع الطالب الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة

- 1 . تشجيع الطلبة على الاستفادة من الاسترخاء
- 2 . على المعلمين أن يطمئنوا الطالب بأن المدرسة هي مكان يمكن التنبؤ به وآمن مع روتين عادي
- 3 . على المعلمين تكوين مجموعة دعم الزملاء لمساعدة الطالب
- 4 . أن يسمح المعلمون وأولياء الأمور للطلبة بالتعامل مع الذكريات المؤلمة بالسرعة التي تناسبهم
- 5 . يجب أن يقوم المعلمون و أولياء الأمور بتحديد (إشارات متفق عليها) مع الطالب، حيث يتم إعفاءه من حضور الحصة في حال شعر بالضيق
- 6 . يجب أن يعمل المعلمون وأولياء الأمور مع الطالب لتحديد مهارات التأقلم مثل الأنشطة البديلة

استراتيجيات التعامل مع الطالب الذي يعاني من فرط النشاط وعدم التنظيم

- 1 . مقاعد مفضلة
- 2 . إيلاء اهتمام خاص للطالب
- 3 . تشكيل مجموعة دعم ومساندة
- 4 . يجب أن يحافظ المعلم على انضباط إضافي داخل الغرفة الصفية
- 5 . امنح الطالب فترات راحة قصيرة أثناء المهام



استراتيجيات التعامل مع الطالب المتخلف عن زملائه في الدراسة

- 1 . على المعلمين دعوة الطالب للجلوس أمام الصف و إعطاء اهتمام خاص له
- 2 . على المعلمين وأولياء الأمور إعطاء تعليمات واضحة ومناسبة للطالب
- 3 . على المعلمين وأولياء الأمور تشجيع الطالب
- 4 . على المعلمين وأولياء الأمور تقسيم المهام إلى مهام أصغر وإعطاء المزيد من الوقت لإكمال المهام

ماذا تعلمت في هذا الفصل؟

1. من السهل التغلب على المشاكل إذا تم تحديدها في مرحلة مبكرة ، والتي يمكن أن تمنعها من أن تصبح شديدة .
- 2 . قد تزداد هذه المشاكل سوءًا وتتحول إلى مشاكل غير نمطية. يمكن أن تؤثر على الأداء الأكاديمي والتفاعلات الاجتماعية وأنشطة الحياة اليومية للطلبة .
- 3 . سيحتاج هؤلاء الطلبة إلى اهتمامك الخاص والفردى .
- 4 . يوضع في الاعتبار أيضًا أنه ليس على المعلمين تحديد ما إذا كان الطالب يعاني من اضطراب عقلي ، ولا تشخيص طالب يعاني من اضطراب عقلي .
- 5 . من المهم أن تفهم أن هناك بعض المواقف التي تكون فيها المشاكل شديدة ولن تكون قادرًا على التعامل معها بنفسك.
- 6 . في هذه الظروف ، من المهم أن تحيل الطالب إلى أخصائي. بمعنى آخر .
- 7 . تؤثر الأعراض سلبيًا على عمل الطالب في المنزل أو في المدرسة ، أو عندما يكون هناك خطر إيذاء الذات أو الآخرين .
- 8 . استشر أخصائي الاضطرابات النفسية الشديدة مثل الذهان .
- 9 . من أجل التعامل مع السلوكيات الصعبة غير التقليدية للطلبة في الصف، يجب عليك إستشارة المختصين التربويين جنباً إلى جنب مع الاستراتيجيات التي يتم تدريسها في هذا الدليل.



الفصل السادس:

التقييم في برنامج الصحة النفسية المدرسية

ماذا ستتعلم في هذا الفصل؟

- متى ستكمل التقييم؟
- لماذا التقييم ضروري للغاية؟
- الغرض من التقييم (PSYCHLOPS Kids) وخطوات استكمالها

متى ستكمل التقييم؟

خلال برنامج الصحة النفسية بالمدرسة، سيكمل المعلمون تقييم الطلبة على أساس شهري لتقييم التحسن فيهم (الملحق أ)

لماذا تقييم؟

1. هذا التقييم فرصة لتقييم التحسن لدى الطلبة
2. ستتاح لك الفرصة لجمع المعلومات المتعلقة بالمشاكل الاجتماعية والعاطفية للطلبة حتى يمكن استخدام الاستراتيجيات المناسبة لرفاههم
3. لمعرفة مشاكل أو هموم الطلبة
4. أن تكون على دراية بمشكلات معينة تؤثر على حياتهم اليومية

كيفية إجراء التقييم.

يعمل المعلم المثالي دائماً على استشارة المختصين التربويين. تأكد من استخدام المهارات الموضحة في الفصل 2 (مهارات الاستشارة الأساسية) عند إجراء التقييم.

بعض النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند إجراء التقييم

- استخدام لغة بسيطة وواضحة.
- تأكد من أنك تتحدث بشكل مناسب لعمر الطالب وجنسه وثقافته ولغته.
- كن ودوداً ولا تصدر احكاماً.
- الرد بانفعال على المعلومات الخاصة والمزعجة..



خطوات يجب اتباعها عند إكمال التقييم (طلبة PSYCHLOPS)

1. قدم نفسك.
2. أخبر الطالب عن سبب التقييم وماذا سيحدث.
3. أخبر الطالب عن السرية حتى يتمكن من مشاركة معلوماته الشخصية معك بشكل مريح.
4. يجب أن يكون السؤال الأول الذي تطرحه للطالب مريحا له، على سبيل المثال «كيف تشعر في الوقت الحاضر»؟
5. سوف تسأل عن مشاكل عاطفية محددة للطلبة.

أخبر الطالب عن السرية

التحدث عن السرية والحفاظ على خصوصية المعلومات الشخصية سيدعم المحادثة السلسة وبناء علاقة مع الطالب. إذا تم التأكيد لهم على أن معلوماتهم الشخصية سيتم الاحتفاظ بها خاصة، فيمكنهم مناقشة أي مسألة بشكل مفتوح ومريح.

ومع ذلك، أخبرهم ببعض المواقف المحددة التي لا يمكن فيها الحفاظ على سرية المعلومات وقد تحتاج إلى مشاركتها مع المتخصصين المناسبين. على سبيل المثال، إذا كان يعتقد أن الطالب معرض لخطر إنهاء حياته أو إيذاء شخص آخر، أو يخبرك عن إساءة معاملة الطالب (الجسدية أو الإهمال)، يجب عليك إخبار شخص ما.

بدء التقييم (طلبة PSYCHLOPS)

يشمل التقييم تحديد المشاكل الرئيسية للطلبة:

1. يجب على المعلمين تحديد أي مشاكل يواجهها الطالب أكثر من غيرها
2. المشاكل.
3. قد تكون هذه مشاكل تؤثر على أداء الطالب.
4. اذكر الفترة الزمنية في أسئلتك ، على سبيل المثال «من الشهر الماضي» وما إلى ذلك؟

أثناء البرنامج PSYCHLOPS Kids

- قم بها كل شهر
- تعكس الأسئلة الثمانية الأولى المشاكل التي واجهها الطالب في البداية.
- من خلال السؤال رقم 9 إلى 11، اكتشف ما إذا كان العمل مع الطالب أدى إلى مواجهة مشاكل جديدة (من البداية حتى النهاية)

ماذا تعلمت في هذا الفصل؟

خلال برنامج الصحة النفسية في المدرسة ، سيكمل المعلمون تقييم الطلب من خلال « PSYCHLOPS Kids » شهرياً لتقييم التحسن بهم

أهداف التقييم:

- 1 . هذا التقييم فرصة لتقييم التحسن لدى الطلبة
- 2 . سيتم منحك فرصة لجمع المعلومات المتعلقة بالمشكلات الاجتماعية العاطفية للطلبة حتى يمكن استخدام الاستراتيجيات المناسبة لرفاههم .
- 3 . لمعرفة مشاكل أو هموم الطلبة
- 4 . أن تكون على دراية بمشكلات معينة تؤثر على حياتهم اليومية.

تأكد من استخدام مهارات الاستشارة الأساسية للمعلمين عند إجراء التقييم



الجزء الثالث



الفصل السابع: صحة المعلم

ماذا ستتعلم في هذا الفصل؟

- ما هي أسباب وأعراض الإجهاد لدى المعلمين؟
- لماذا من المهم أن يعتني المعلمون بأنفسهم؟
- ما هي الاستراتيجيات التي يمكن للمعلمين تنفيذها لرعاية صحتهم؟

للمعلمين دور حاسم في التعليم وبناء شخصية الطالب. هذا هو السبب في أنه من الضروري أن تكون سعيدًا وراضيًا عن الدور الذي تقوم به. صحتك الخاصة مهمة للغاية لنفسك ولطلابك ولعائلتك. إذا كنت راضيًا وهادئًا عقليًا، عندها فقط ستتمكن من الاستمتاع بحياتك ومساعدة الطلبة في تعليمهم واحتياجاتهم النمائية.

هذا هو السبب في أننا سنتحدث بشكل خاص عن عافية المعلم في هذا الفصل. من خلال رعاية صحتك، يمكنك أن تعيش حياة متوازنة ويمكن أن تخدم دورك في التعليم وبناء شخصية الطلبة بشكل كامل. هذا ما نسميه «مثلث السعادة».

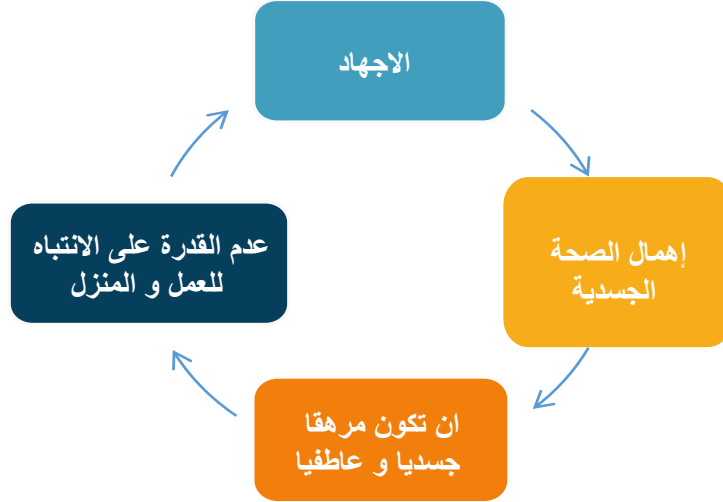


الشكل 4 مثلث السعادة

لماذا من المهم العناية بصحتك؟

في حين أن التدريس مهنة مهمة، إلا أنه يمكن أن يكون أيضًا تحديًا. التدريس ليس مجرد وظيفة مثل العديد من المهن الأخرى. والواقع أنها أشبه بالمسؤولية التي يمكن أن تبني الأمم إذا تم تقديمها بشكل صحيح. من تعليم الانضباط إلى تعليم الطالب وتحويله إلى فرد منتج في المجتمع، كلها مسؤوليات تحمل على عاتق المعلمين. ومع ذلك، يمكن أن تؤثر هذه المسؤوليات على صحة المعلم.

وفقًا للبحث، فإن المعلمين الذين يركزون على صحتهم هم أكثر عرضة للبقاء في مهنة التدريس وأقل احتمالية «للإرهاق» (التعب الشديد جسديًا وعاطفيًا بعد القيام بعمل صعب لفترة طويلة). هؤلاء المعلمين أكثر ارتياحًا، ويستخدمون إمكاناتهم الكاملة، وهم أكثر قدرة على التعامل مع تحديات الحياة اليومية. أولئك الذين لا يعتنون بصحتهم أكثر عرضة للتعب الجسدي أو العقلي، هم أكثر عرضة للإجهاد ومشاكل الصحة النفسية الأخرى، ويفشلون في أداء عملهم بشكل صحيح والتقاعد في سن أصغر.



الشكل 5. الحلقة المفرغة من المشاكل

بعض الأسباب الشائعة للإرهاق والتوتر بين المعلمين

أبلغ المعلمون عن عدة مصادر مشتركة للضغط:

- اعباء العمل الكثيرة (الواجبات الإضافية، كونها مسؤولة عن أكثر من فصل واحد بسبب نقص المعلمين، كونها مسؤولة عن مهام إضافية في العمل بما في ذلك الوثائق وما إلى ذلك)
- سياسات حكومية صارمة
- عدم وجود علاقات صحية مع الزملاء
- النقل إلى منطقة نائية
- أعداد الطلبة والصفوف
- المشكلات السلوكية لدى الطلبة وقلة التدريب لمعالجة هذه المشكلات
- عدم كفاية الموارد وضعف المساحة المادية
- البيروقراطية
- عبء الأعمال الكتابية

- مسؤولية عالية تجاه الآخرين
- إدراك أو تقدم غير ملائم
- الفجوة بين توقعات التدريب قبل الخدمة وخبرات العمل الفعلية
- الغياب عند الطلبة
- فشل أولياء الأمور في التعاون مع المدرسة أو المعلم • قضايا أخرى في الحياة مثل المشاكل المادية، ومشاكل الأسرة، وما إلى ذلك.
- في بعض الأحيان قد يضطر المعلمون إلى العمل مع الطلبة الذين يواجهون تحديات تتعلق بالصحة النفسية. يمكن أن يكون العمل مع هؤلاء الطلبة أكثر إرهاقاً للمعلم.

قصة السيد أمين

يقوم السيد أمين بتدريس الصف السابع ولديه خبرة في التدريس حوالي 15 سنة. يحظى باحترام كبير في جميع أنحاء المدرسة بسبب تقديسه وعلاقاته الودية مع الزملاء. في الآونة الأخيرة، أخذ مدير المدرسة إجازة لمدة شهرين لأنه كان يذهب إلى الحج. منذ أن كان السيد أمين المعلم الأول، تم تكليفه بمسؤوليات إضافية أثناء غياب المدير. الآن عليه أن يدرس صفه، بالإضافة إلى ذلك، يعتني بالمهام الإدارية للمدرسة، بما في ذلك الكثير من عمل الملفات والاجتماعات والإشراف على المعلمين الآخرين. وهذا يجعل من الصعب عليه إكمال مهامه في المدرسة، مما يتطلب منه العمل من المنزل أيضًا. يأتي غالبية الطلبة في مدرسة السيد أمين من مناطق بعيدة. وهذا يثير مشاكل النقل للطلبة بسبب غيابهم في كثير من الأحيان عن المدرسة. حضورهم هو أيضا مشكلة للسيد أمين لأنه من غير المحتمل أن يتعاون الوالدان في هذه المسألة أيضًا. هذه الظروف تؤثر سلبيًا على صحته. الآن يشعر بالتعب طوال الوقت وهو قلق دائمًا بشأن إكمال مهامه. لقد بدأ يغضب من الأشياء الصغيرة التي تؤثر على علاقاته الشخصية مع عائلته، كما يتأثر زملاؤه.

كما رأينا، كان للعمل المفرط، والواجبات الإضافية، والقلق بشأن حضور الطلبة تأثير على صحة السيد أمين. يمكن أن تكون أعراض اعتلال الصحة (الأعراض الصحية) التي يعاني منها أعراض الإجهاد أو الاحتراق الوظيفي. فمثلاً:

الأعراض - السيد أمين

- شعور دائم بالتعب الجسدي
- القلق أو التوتر طوال الوقت
- التشدد المفرط مع الطلبة أو الأشخاص الآخرين، والغضب الشديد من أخطائهم الصغيرة.

أعراض أخرى للإجهاد.

1. عدم الرغبة بالتعبير عن المشاعر وتجنبها أو الهروب منها بشكل عام
2. فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة



3. لا وقت أو طاقة لنفسك

4. الشعور بالسخرية أو التشاؤم

5. زيادة المرض أو التعب والأوجاع والآلام

6. زيادة الغياب ، «أيام المرض»

7. صعوبة اتخاذ القرارات أو اتخاذ القرارات غير السليمة

قد تكون هذه الأعراض المبكرة القليلة التي تشير إلى احتمال الإجهاد لدى المعلمين.

يتعين علينا جميعاً أن نواجه مشاكل بين الحين والآخر ونحاول إيجاد طرق للتعامل معها. لكن الكثير منا يجدون صعوبة في مناقشة مثل هذه الأمور أو طلب المساعدة في مثل هذه الظروف حيث أنه من المفاهيم الشائعة أن التحدث عن صحتك العقلية هو علامة على الضعف. إذا كان أي منا يعاني من الصداع أو درجة الحرارة أو أي مخاوف أخرى تتعلق بالرعاية الصحية، فإننا نادراً ما نخجل من الاقتراب من الطبيب للحصول على علاج، ولكن كم منا واثق في طلب المساعدة عندما نواجه مشكلة أو ضغط في حياتنا؟؟؟

ثق بأن الحديث عن مشاكلك والبحث عن الدعم لإدارتها ليس علامة ضعف. بدلاً من ذلك، يظهر لك أنك على دراية جيدة بالتغيرات التي تحدث في حياتك وأنت تعرف كيفية إدارة مشاكلك.

رعاية نفسك بشكل أفضل

لا تتجاهل العلامات والأعراض المبكرة للإجهاد

معظمنا لا يأخذ مشاكلنا على محمل الجد ما لم يتفاقم إلى الحد الذي يبدأ فيه التأثير على حياتنا اليومية. في حين أن الشعور بالتعب أو الإجهاد أثناء المهام الروتينية ليس بالأمر السهل، إذا استمرت هذه الأعراض لفترة أطول من الوقت، فهناك خطر من حدوث مشاكل خطيرة.

لذلك، فإن أفضل طريقة هي أنه عندما تبدأ في الشعور بأنك غير قادر على معالجة أكبر قدر من الضغط الآن كما اعتدت عليه، فأنت تشعر بالغضب أو التعب بسهولة، ولا تشعر بالرغبة في العمل بعد الآن أو أن هناك أفكاراً في عقلك تبقى قلقاً وانشغالاً باستمرار، يجب عليك اتخاذ خطوات للتعامل معها في الوقت المناسب.

إذا كنت تتعامل مع هذه الأعراض في الوقت المناسب، فمن المحتمل أن هذه المشاكل لن تتفاقم ويمكنك العودة إلى حياتك الهادئة والسعيدة.

اجعل وقت نفسك

ما هو روتينك اليومي؟

الذهاب إلى العمل في الصباح، وتعليم الطلبة، والتعامل مع بقية مسؤوليات عملك ؛ ثم العودة إلى المنزل وتولي مسؤوليات الأسرة، وتوفير الوقت للعائلة، وما إلى ذلك. هذه الأنشطة تأكل كل وقتك وتشعر بالتعب لدرجة أنه لم يعد هناك شيء آخر عليك القيام به سوى النوم. خلال المهام الروتينية الخاصة بك، هل أنت قادر على إيجاد الوقت لنفسك؟ هل لاحظت التغيرات التي تحدث فيك والتي كنا نتحدث عنها؟

ربما هناك عدد قليل من الناس القادرين على إيجاد الوقت لأنفسهم في روتينهم اليومي. تشير الأبحاث إلى أنك

ستكون قادرًا على التعامل بشكل أفضل مع الإجهاد إذا خصصت بضع دقائق لنفسك كل يوم.

ليس من الضروري قضاء الكثير من الوقت لنفسك. من المفهوم أن لديك الكثير من المسؤوليات المتعلقة بالمدرسة والأسرة، ولكن يجب أن تدرك أيضًا أن لديك الحق في قضاء بعض الوقت لنفسك أيضًا. حتى الحفاظ على 10-15 دقيقة لنفسك طوال اليوم، قد يساعدك على الشعور بتحسين كبير.

يمكنك فعل ما تريد في هذا الوقت، على سبيل المثال، مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل، أو قراءة كتاب، أو التحدث إلى صديق. تناول كوب من الشاي والردشة مع عائلتك، أو حتى عدم فعل أي شيء على الإطلاق - ما عليك سوى إزالة كل الأفكار من عقلك والاستمتاع ببعض الوقت الهادئ.

من الممكن أن تكون كل هذه الأشياء التي تريد القيام بها ولكنها غير قادرة على إيجاد الوقت بسبب روتينك المحموم. لكن لا بأس، ولم يفت الأوان؛ لا يزال بإمكانك البدء في القيام بكل هذه الأنشطة. الراحة والاسترخاء والترفيه أمر بالغ الأهمية للصحة العقلية الجيدة.

اعتني بصحتك

كونك معلمًا، يجب أن تهتم بصحتك تمامًا كما تفعل مع الطلبة في مدرستك. يتطلب دورك أن تكون نشطًا وحيويًا ولن تكون قادرًا على القيام بعملك بشكل صحيح إلا إذا كنت بصحة جيدة. من أجل العناية بصحتك، كل ما تحتاجه هو بعض التغييرات الأساسية في حياتك. على سبيل المثال، تناول وجبات منتظمة في الوقت المحدد وتناول نظام غذائي متوازن. من الشائع بالنسبة للكثيرين منا عدم تناول وجبة مناسبة خلال النهار، والاستغناء عن منتجات السوق مثل البسكويت والوجبات الخفيفة التي لا تفيد صحتنا. للحصول على جسم صحي، يعد تناول ثلاث وجبات مناسبة على فترات منتظمة أمرًا ضروريًا أو يمكنك أيضًا تقسيم وجباتك إلى أجزاء صغيرة وأخذ خمسة منهم على أساس يومي. تذكر، فقط إذا كنت تستهلك نظامًا غذائيًا آمنًا وصحيًا بما في ذلك اللحوم والخضروات والفواكه وما إلى ذلك، يمكنك نصح الطلبة بفعل الشيء نفسه.

يجب أن تحاول استهلاك أكبر قدر ممكن من الماء. كوننا مشغولين بروتيناتنا المحمومة، غالبًا ما ننسى استهلاك الماء الذي يسبب الجفاف في أجسامنا. لهذا نشعر بالتعب. للحصول على جسم صحي، يجب استهلاك 8 أكواب من الماء على الأقل يوميًا. لذلك، حاول أن تجعل الماء أولوية للاستهلاك بدلاً من الشاي والقهوة.

الراحة والنوم المناسبين مهمان أيضًا لجسم صحي مثل النظام الغذائي المتوازن. لذلك، يجب عليك تحديد وقت للنوم بحيث تكون نشيطا عندما تستيقظ في الصباح.

قم بتضمين الأنشطة الجسدية في روتينك اليومي

كم عدد مهام روتينك اليومي بحيث تتم أثناء الجلوس؟ إذا فكرت في الأمر، إلى أي مدى ستقول أن النشاط الجسدي متضمن في روتينك اليومي؟

ربما تتم معظم مهامك اليومية أثناء الجلوس أو الوقوف ثابتًا، وحتى بعد العودة إلى المنزل، هناك عدد قليل جدًا من الأنشطة التي تتضمن مجهودًا جسديًا لك في حياتك اليومية.

للصحة الجيدة، من الضروري ممارسة التمارين لمدة 30 دقيقة على الأقل لمدة 5 أيام كل أسبوع. هذا ما يبقي جسدك نشيط وعقلك سليم. ليس من الضروري أن تجد وقتًا مخصصًا كل يوم للمشي أو التمرين. إذا لم تتمكن من العثور على وقت مخصص، يمكنك استخدام البدائل. على سبيل المثال، إذا كانت مدرستك تقع في مكان قريب، فعليك محاولة المشي إليها بدلاً من استخدام السيارة. إذا كانت هناك مهمة عليك القيام بها في المنزل،



على سبيل المثال، طهي الطعام، حتى

يوفر فرصة لجسمك ليصبح نشطاً، أو يمكنك أن تأخذ جولة في الملعب في المدرسة خلال فترة الراحة. بهذه الطريقة، يمكنك اختيار النشاط الجسدي على راحتك.

تبنى عادات عمل صحية

من أجل أن تكون سعيداً وراضياً عن عملك لفترة طويلة من الزمن، من المهم أن تتبنى عادات صحية للعمل. لا تأخذ عملك كعبء، بل اجعله ممتعاً وممتعاً قدر الإمكان.

- ضع خطة للأنشطة كل يوم. ابذل قصارى جهدك لوضع خطة قادر على القيام بها لنفسك حتى تشعر بالرضا في نهاية اليوم الذي أنجزت فيه ما تم التخطيط له.
- حاول تقسيم عملك إلى أجزاء أصغر حتى تجد أنه من السهل إنجازها.
- أثناء العمل، خذ استراحة قصيرة إذا كنت تشعر بالحاجة لذلك. على سبيل المثال، تحدث إلى زميل لمدة خمسة إلى عشرة دقائق، أو أخذ جولة في أرض المدرسة، أو مجرد الجلوس في وضع الاسترخاء والاستمتاع بكوب من الشاي أو شرب الماء.
- ابذل قصارى جهدك لإكمال عملك خلال اليوم الدراسي حتى تتمكن من قضاء الوقت مع عائلتك بمجرد عودتك إلى المنزل.
- في بعض الأحيان، من المهم أيضاً قضاء بعض الوقت من روتينك أيضاً. حاول الاستفادة من العطل التي خصصتها الحكومة حتى تكون نشيطاً وقادراً على التركيز على عملك بشكل أفضل.

تحكم في ضغوطك

إذا كنت تشعر بالضغط أو القلق، فإن أخذ أنفاس بطيئة عميقة هو استراتيجية مجربة وفعالة للتعامل معها. ليس عليك حتى أن تطلب المساعدة من أي شخص أو أن تخصص وقت فراغ للقيام بذلك. كل ما عليك فعله هو أخذ استراحة لمدة خمسة دقائق أثناء العمل في المدرسة أو في المنزل للقيام بهذا النشاط.

يختلف التنفس البطيء العميق عن التنفس الروتيني. يجب أن تكون قد لاحظت أنه عندما نكون خائفين أو قلقين أو متوترين، فإن نبض قلبنا يرفع معدل التنفس. هذا هو السبب في أنه يقترح أن تأخذ نفساً بطيئاً عميقاً للتعامل مع الإجهاد. يرسل أسلوب التنفس هذا إشارة إلى دماغنا ليكون سليماً وفي النهاية نبدأ في الشعور بتحسن. من خلال الاستخدام المتسق لهذه الإستراتيجية، يمكنك التعامل بفعالية مع الإجهاد والعبء المفرط.

طريقة التنفس البطيء

- استرخاء جسمك. حرك رأسك يميناً ويساراً. حرك ذراعيك وساقيك.
- ضع إحدى يديك على البطن، والأخرى في الجزء العلوي من الصدر.
- خذ الآن تنفساً عميقاً وطيئاً من خلال أنفك.
- استخدم يدك على بطنك لتشعر أن الهواء يدخل بينما تأخذ نفساً عميقاً وطيئاً، ثم يخرج عندما تبدأ في الزفير.

- الشهيق لمدة ثلاث ثوان ثم الزفير لمدة ثلاث ثوان. على سبيل المثال، يمكنك العد حتى ثلاثة أثناء الشهيق والزفير.
- في حين أنه قد يكون من الصعب عليك القيام بذلك في البداية، يجب أن تحاول أن تأخذ نفساً بطيئاً وعميقاً قدر الإمكان. يمكن أن يساعد استخدام هذه الإستراتيجية بانتظام لمدة خمسة دقائق كثيراً في التعامل مع الإجهاد.

نظام الدعم

يقال إن الحزن يقل وأن السعادة تتضاعف عند المشاركة.

مهما كان ما تشعر به، فإن التحدث مع شخص ما حوله يمثل استراتيجية رائعة. كما ناقشنا سابقاً أن الحديث عن صحتك النفسية ليس علامة ضعف على الإطلاق. في كثير من الأحيان، هناك مثل هذه الأفكار في ذهنك والتي قد تبدأ في الشعور بتحسّن إذا لم تشاركها إلا مع شخص ما.

من المعتاد مناقشة روتينك اليومي ومشاكلك مع شخص ما. من المحتمل أنك ستجد صعوبة في تبني هذه العادة في البداية. من المحتمل أيضاً أن الشخص الذي تشارك مخاوفك معه لن يكون قادراً على إعطائك حلاً، ولكن في النهاية، ستدرك أنه يجعلك تشعر بتحسّن بمجرد التحدث عنها مع شخص تثق به.

خذ لحظة وفكر في الشخص الأول الذي تراه مناسباً لمشاركة روتينك اليومي وتحدياتك.

لدينا جميعاً شخصاً واحداً في حياتنا يمكننا التحدث معه عن كل شيء، سواء كان أحد أفراد عائلتنا أو ربما صديقاً مقرباً. الشعور بالدعم، أن هناك شخصاً يمكننا مشاركة مخاوفنا معه مهم جداً.

تقضي نصف يومك في المدرسة حيث عليك مواجهة مشاكل مختلفة. في ظل هذه الظروف، إذا كان نظام الدعم متاحاً في المدرسة، فيمكن أن يساعد كثيراً. من المحتمل أن يتحدث المعلمون مع بعضهم البعض حول المشكلات ويشاركون همومهم بالفعل، ولكن يمكن أيضاً إنشاء مجموعة دعم رسمية لهذا الغرض. يمكن للمعلمين أن يجتمعوا كل أسبوعين أو شهرياً في مجموعة الدعم هذه، للمشاركة مع بعضهم البعض في التحديات التي يواجهونها. في المجموعة، يمكن لكل معلم التحدث عن المشاكل التي يواجهها في الصف أو في المدرسة، ويمكن للجميع العمل معاً لإيجاد حل لها.

يجب أن يوضع في الاعتبار أنه مهما كانت المشاكل أو التحديات التي يشاركها المعلمون في مجموعة الدعم هذه، فسيتم اعتبارها شديدة السرية ولن يتم مشاركتها مع أي شخص آخر خارج المجموعة. إذا كان هناك حاجة إلى رأي أو نصيحة بشأن الأمر، فيمكن مناقشته، ولكن حتى في هذه الحالة، يجب أن تكون حريصاً على عدم الكشف عن اسم الفرد.

رعاية الأشخاص من حولك

إلى جانب العناية بصحتك، من المهم أيضاً رعاية الأشخاص من حولك. يجب أن يكون المكان الذي نعمل فيه ونلتقي ببعضنا البعض مكاناً نتطلع فيه إلى الذهاب.

إذا شعرت أن أحد زملائك مضغوط، فحاول مساعدته. حاول مناقشة الأمر معه، أو حتى إذا لم تتحدث عن مشكلته، حاول قضاء بعض الوقت معه، على سبيل المثال تناول الغداء أو الشاي معه ؛ هذا يمكن أن يجعل

شخصًا يشعر بالدعم.

ستجعل مثل هذه الاستراتيجيات مكان عملك أكثر سعادة ومرضية ليس لك فقط ولكن أيضًا لزملائك. هذه بعض من الاستراتيجيات البسيطة التي يمكنك استخدامها لرعاية صحتك بشكل جيد ويمكن أن تساعدك في أن تصبح معلمًا أكثر كفاءة.

ماذا تعلمت في هذا الفصل؟

- الرعاية الذاتية مهمة للغاية بالنسبة لك ولطلابك ولعائلتك.
- إذا كنت راضيًا وهادئًا نفسيًا ، عندها فقط ستتمكن من الاستمتاع بحياتك ومساعدة الطلبة في تعليمهم واحتياجاتهم النمائية.

استراتيجيات الرعاية الذاتية

1. لا تتجاهل العلامات والأعراض المبكرة للإجهاد
2. اجعل وقت لنفسك
3. اعتني بصحتك
4. قم بتضمين الأنشطة الجسدية في روتينك اليومي
5. تبني عادات عمل صحية
6. تحكم في التوتر
7. نظام الدعم
8. اعتن بالناس من حولك



Centre for Research on the Wider Benefits of Learning (2008). Parenting Behaviours and Children's Development from Infancy to Early Childhood: Changes, Continuities, and Contributions (Wider Benefits of Learning Research Report)

Gutman, L.M. and Feinstein, L. 2008, Children's Well-Being in Primary School: Pupil and School Effects, Wider Benefits of Learning Research Report No.25, Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, London.

Hattie, J. (2008) Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement. Routledge.

Rutter, M. (1991) Pathways from childhood to adult life: The role of schooling. Pastoral care in education, 9, 3, 3-10.

Teachers College Press. Hanks, G. (1995) (3rd Edition) Special Needs in Ordinary Classrooms. From Staff Support to Staff Development. London: David Fulton Publishers.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? New York

WHO (1997) Lifeskills Education for Children and Adolescents. Reference number: WHO-MNHPSF-93.7A.Rev.2

<http://www.cdc.gov/healthyyouth/physicalactivity/cspap.htm> www.stopbullying.gov

الملاحق



الملحق أ

PSYCHLOPS Kids - التدخل قبل وأثناء وبعد التدخل PSYCHLOPS للطلبة المعدل - التدخل المسبق

نريد أن نعرف كيف تشعر هذه الأيام وسأطرح عليك بعض الأسئلة حول هذا الموضوع. الرجاء الرد على كل سؤال. لا توجد اجابات صحيحة أو خاطئة. يمكنك أن تسأل إذا وجدت صعوبة في فهم الأسئلة.

ما الذي يزعجك كثيرا هذه الأيام؟

(يرجى الكتابة في المربع أدناه أو الرسم إذا كنت تريد)

بسبب هذه المشكلة، كم تأثرت مهامك في الأسبوع الماضي (على سبيل المثال، اللعب مع الأصدقاء وأقرانهم وما إلى ذلك). يرجى تحديد وجه معين أدناه.



4	3	2	1	0
صعب صعب صعب	صعب صعب	صعب للغاية	معتدل جدا	لا على الإطلاق

منذ متى وأنت متأثر بهذه المشكلة؟ (ضع علامة في المربع أدناه).

فقط هذا الأسبوع الأسابيع الستة الماضية العام الماضي أطول من ذلك

هل هناك أي مهام لا يمكنك القيام بها بسبب هذه المشكلة؟ (يرجى الكتابة في المربع أدناه أو رسمه إذا أردت)

في الأسبوع الماضي، كان من الصعب عليك إكمال المهمة بسبب هذه المشكلة. (يرجى وضع علامة على أحد الوجوه أدناه)



4	3	2	1	0
صعب صعب صعب	صعب صعب	صعب للغاية	معتدل جدا	لا على الإطلاق

ما هو شعورك إذا ساعدك مدرس أو أي شخص آخر في إدارة مشكلتك؟ الرجاء اختيار وجه معين أدناه لتظهر كيف ستشعر.



4	3	2	1	0
سيئ جدا	سيئ	عادي	جيد	جيد جدا

في رأيك ما هي الأشياء الثلاثة التي يمكن القيام بها لإدارة مشكلتك؟

1.

2.

3.

يرجى استخدام هذه المساحة لأية تعليقات / رسم / رسومات شعار مبتكرة

شكرا لك!

PSYCHLOPS للطلبة المعدل - أثناء التدخل

لقد أكملت الاستبيان في بداية التدخل. هذا أيضًا جزء من هذا الاستبيان. من خلال هذا التقييم، سنتعرف على ما إذا كان أي شيء قد تغير في حياتك منذ أخذ التدخل. الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. يمكنك أن تسأل إذا وجدت أي أسئلة يصعب فهمها.

آخر مرة حددت هذا على أنه مشكلتك الرئيسية.

بسبب هذه المشكلة، كم تأثرت مهامك في الأسبوع الماضي (على سبيل المثال، اللعب مع الأصدقاء وما إلى ذلك). يرجى تحديد وجه معين أدناه.



4	3	2	1	0
كثيرا	الى حد كبير	الى حد ما	قليلا	لا على الاطلاق

أخبرتنا في المرة الأخيرة أنه بسبب هذه المشكلة تجد هذه المهمة صعبة للغاية.

في الأسبوع الماضي، كان من الصعب عليك إكمال المهمة بسبب هذه المشكلة. (يرجى وضع علامة على أحد الأرقام).



4	3	2	1	0
صعب صعب صعب	صعب صعب	صعب للغاية	معتدل جدا	لا على الإطلاق

في الأسبوع الماضي كيف شعرت بسبب هذه المشكلة؟ يرجى وضع علامة على أحد الخيارات أدناه.



4	3	2	1	0
سيئ جدا	سيئ	عادي	جيد	جيد جدا

بسبب هذه المشكلة، ما مدى تأثير مهامك في الأسبوع الماضي (على سبيل المثال اللعب مع الأصدقاء وأقرانهم وما إلى ذلك) يرجى تحديد خيار أدناه.



4	3	2	1	0
كثيرا	الى حد كبير	الى حد ما	قليلا	لا على الاطلاق

ما هو شعورك الآن مقارنة بوقت بدء هذا التدخل؟ يرجى وضع علامة على الخيار أدناه.



4	3	2	1	0
سيئ جداً	سيئ	عادي	جيد	جيد جداً

شكراً لك!

مقتبس من PSYCHLOPS Kids - بعد التدخل استبيان عنك وكيف تشعر

إليك استبانة المتابعة كي تساعدنا في التعرف على ما حدث لك من تغيرات منذ بدايتك، راجين منك أن تجيب على الأسئلة التالية كلها، واضعا باعتبارك عدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة :

ما مدى التأثير الذي شعرت به في الأسبوع الماضي نتيجة لما ذكرت آخر مرة إنه يقلقك؟ يرجى اختيار علامة واحدة فقط.



4	3	2	1	0

لا على الإطلاق

كثيرا

هذا ما قلته كان من الصعب القيام به بسبب المشكلة.

ما مدى صعوبة القيام بهذا الشيء خلال الأسبوع الماضي؟ يرجى وضع علامة على مربع واحد.



4	3	2	1	0

ليس صعب على الإطلاق

صعب جدا

كيف شعرت هذا الاسبوع الماضي؟



4	3	2	1	0
سيئ جداً	سيئ	عادي	جيد	جيد جداً

ما هو شعورك حول التدخل الآن؟ يرجى رسم دائرة.



أسئلة عنك في جلسات التدخل

1، ما أكثر شيء أعجبك في التدخل؟

2. هل هناك أي شيء لم يعجبك في التدخل؟

بالمقارنة بما كنت عليه قبل التدخل، كيف تشعر الآن؟
يرجى تحديد مربع واحد أدناه.



4	3	2	1	0
سيئ جداً	سيئ	كما كان من قبل	جيد	جيد جداً

يرجى استخدام هذه المساحة لأية تعليقات / رسومات

شكراً جزيلاً!

استمارة تقييم المرشد التربوي / المعلم - بعد التدخل

جنس الطالب

رقم الطالب المدرسي

سن الطالب

رقم المرشد التربوي

اسم الطالب

عدد الجلسات التي حضرها: المجموعة أو 1:1:

انتهى التدخل في التاريخ (اليوم\الشهر\السنة):

تاريخ اكتمال تدخل PSYCHLOPS للطلبة (اليوم\الشهر\السنة):

(سؤال التحقق)

الآن بعد أن انتهى التدخل، كيف تصف الطالب بشكل عام؟

(يرجى وضع علامة في المربع أدناه.)



4	3	2	1	0
اسوء	كما كان	افضل قليلا	افضل	افضل بكثير

النقاط

يتكون PSYCHLOPS Kids من ثلاثة نطاقات (المشاكل والأداء والرفاهية) التي يتم تسجيلها. هذه هي س2 + س4 + س5. الدرجة القصوى لكل سؤال هي 4 (درجة 0-4)، وبالتالي فإن نطاق الدرجات الإجمالي هو 0-12. تقدم الأسئلة الأخرى معلومات نوعية مفيدة ولكنها لا تساهم في درجة التغيير.

إجمالي نقاط PSYCHLOPS للطلبة بعد العلاج: _____

درجة التغيير هي الفرق بين مجموع درجات ما قبل التدخل وإجمالي درجة ما بعد التدخل. لا يمكن حساب حجم التأثير إلا باستخدام حزمة برامج مثل Excel لحساب الانحراف المعياري.

(متوسط نتيجة ما قبل التدخل - متوسط درجة ما بعد التدخل)

حجم التأثير = _____

الانحراف المعياري لدرجة ما قبل التدخل.

PSYCHLOPS Kids Version, November 2017. All rights reserved © 2017, Department of Psychology, Institute of Psychiatry, Psychology & Neuroscience, King's College London; and Roundabout

عوامل الخطر والوقاية للأمراض العقلية

عوامل الخطر	العوامل الوقائية
الفرد	
عوامل وراثية	صحة جسدية و تنمية جيدة
فيروس نقص المناعة البشرية	
أمراض أخرى	
سوء التغذية	التغذية الكافية
تعاطي المخدرات	عدم تعاطي المخدرات
قدرات تعلم قوية اضطرابات التعلم	مستوى عال من القدرة على حل المشكلات قدرات حل مشكلة سيئة
ضعف أداء المدرسة	أداء مدرسي جيد
علاقات قوية	العلاقات السيئة
سمات الشخصية غير المتكيفة / مزاج صعب	شخصية معدلة بشكل جيد
الإساءة / الإهمال الجسدي والعاطفي	لا يوجد تاريخ من سوء المعاملة
ضعف القدرة على التعلم من التجارب	القدرة على التعلم من التجارب
الإعاقة الذهنية	الأداء الفكري الجيد
عدم إحترام الذات	احترام الذات
ضعف المهارات الاجتماعية	مهارات اجتماعية قوية
العائلة	
سوء صحة الأم أثناء الحمل والولادة	صحة الأم جيدة
تقديم رعاية غير مستمرة	تقديم رعاية مستمرة
الصراع الأسري	العلاقات الأسرية الداعمة
انضباط الأسرة الفقيرة	الانضباط العائلي الجيد
سوء إدارة الأسرة	مستوى عال من تعليم الأمهات
وفاة أحد أفراد الأسرة	لا خسائر في الأسرة
انفصال العائلة	اتصال العائلة
قلة الفرص للمشاركة الإيجابية في الأسرة	فرص الانخراط الإيجابي في الأسرة
ضعف دور أولياء الأمور	نموذج دور أولياء الأمور الجيد
لا يوجد حافز للمشاركة في الأسرة	مكافآت على المشاركة في الأسرة
المدرسة	

عوامل الخطر	العوامل الوقائية
فشل المدرسة في توفير البيئة المناسبة لدعم الرفاهية والحضور والتعلم	رعاية البيئة المدرسية الداعمة والوقائية والمحفزة
الفشل الأكاديمي / التهرب من المدرسة	فرص المشاركة في الحياة المدرسية
توفير تعليم غير كافي أو غير مناسب	التعزيز الإيجابي من الإنجازات الأكاديمية
التنمر	علاقة إيجابية مع زملائهم
عدم إدراك المدرسة للاحتياجات النفسية والاجتماعية للطلبة الذين يواجهون مشاكل	تحديد جيد والتدخل المبكر للطلبة الذين يواجهون المشاكل
العلاقات السيئة بين المعلم والطالب	علاقة إيجابية مع المعلم
عدم الارتباط بالمدرسة	الهوية مع المدرسة أو الحاجة إلى التحصيل العلمي
المجتمع	
التحولات (مثل التحضر والهجرة)	التواصل مع المجتمع والمنظمات المجتمعية
الفوضى المجتمعية	مجتمعات منظمة وداعمة
الفقر	موارد مالية كافية
التمييز والتهميش	الشمولية واحتضان التنوع
التعرض للعنف	الأحياء الآمنة
غياب القدوة	قدوة إيجابية
قلة الفرص الترفيهية	فرص للترفيه

الملحق ج

منع التنمر والتدخل في المدارس

(from www.stopbullying.gov)

إدارة الصفوف الدراسية لمنع التنمر

يمكن للمعلمين التفكير في هذه الطرق لتعزيز الاحترام والعلاقات الإيجابية والنظام للمساعدة على الحد من التنمر في الغرف الصفية.

إنشاء قواعد أساسية. وضع قواعد مع الطلبة بحيث يهيئون مناخهم الخاص من الاحترام والمسؤولية.

استخدم مصطلحات إيجابية، مثل ما يجب فعله، وليس ما لا تفعله.

دعم وتعزيز القواعد على مستوى المدرسة.

كن قدوة واتبع القواعد بنفسك. أظهر الاحترام للطلبة وشجعهم على النجاح.

اجعل التوقعات واضحة. اجعل طلباتك بسيطة ومباشرة ومحددة.

كافئ السلوك الجيد. حاول أن تؤكد السلوك الجيد من أربع إلى خمس مرات لكل شخص اظهر سلوك سيئ.

استخدم التعليقات الفردية، ولا توبيخ علناً.

ساعد الطلبة على تصحيح سلوكياتهم. ساعدهم على فهم انتهاك نتائج القواعد من خلال شرح العواقب: «أعلم أنه يمكنك إيقاف [الإجراء السلبي] والعودة إلى [الإجراء الإيجابي]. إذا اخترت المتابعة، ثم [النتيجة].»

اجتماعات الغرفة الصفية

توفر اجتماعات الغرف الصفية منتدى للطلبة للتحدث عن القضايا المتعلقة بالمدرسة بخلاف الأكاديمية. يمكن أن تساعد هذه الاجتماعات المعلمين على البقاء على اطلاع بما يجري في المدرسة ومساعدة الطلبة على الشعور بالأمان والدعم.

تعمل الاجتماعات بشكل أفضل في الغرفة الصفية حيث تم بالفعل تأسيس ثقافة الاحترام. عادةً ما تكون اجتماعات الغرف الصفية قصيرة وتعد في أوقات منتظمة مجدولة. يمكن أن تعقد في الفصول الدراسية الرئيسية للطلاب أو في المنزل أو في فترة الاستشارة.

وضع قواعد أساسية. يجب أن يشعر الطلبة بالحرية في مناقشة القضايا دون خوف. اجتماعات الغرف الصفية ليست وقتاً لمناقشة النزاعات الفردية أو الثرثرة عن الآخرين.

تعزيز قواعد الصفوف الدراسية الحالية

ابدأ المحادثة. ركز على موضوعات محددة، مثل السلوك المتسلط أو الاحترام.

يمكن للاجتماعات تحديد ومعالجة المشاكل التي تؤثر على المجموعة ككل.

يجب أن تكون القصص واسعة النطاق وأن تؤدي إلى حلول تبني الثقة والاحترام بين الطلبة.

استخدم أسئلة أو مطالبات مفتوحة مثل: «كيف نتعامل كمجموعة؟»

«كيف نؤدي من حيث كيفية تعاملنا مع بعضنا البعض؟»

شارك مثلاً لطالب ساعد شخصاً في المدرسة هذا الأسبوع.

بدون أسماء، شارك مثلاً لشخص جعل طالب آخر يشعر بالسوء.

ماذا فعل الطلبة في الجوار؟ ماذا فعلت؟ هل تريد أن تفعل شيئاً مختلفاً - لماذا أو لماذا لا؟

إذا استطعت وصف الاستجابة المثالية للموقف، فماذا ستكون؟ ما مدى صعوبة أو سهولة القيام بذلك؟ لماذا؟

كيف يمكن للبالغين المساعدة؟

أنهي الاجتماع بتذكير بأن مهمة الجميع هي جعل المدرسة مكاناً إيجابياً للتعلم. شجع الشباب على التحدث إلى المعلمين والمرشدين التربويين أو غيرهم من البالغين الموثوق بهم إذا رأوا التنمر أو كانوا قلقين بشأن كيفية معاملة شخص ما.

المتابعة عند الضرورة. راقب لغة جسد الطالب وردود أفعاله. إذا كان الموضوع يبدو أنه يؤثر على الطالب، تابع معه. تعرف على الموارد المتاحة لدعم الطلبة المتأثرين بالتسلط.

اوقف التنمر على الفور

عندما يستجيب البالغون بسرعة و باستمرار، يرسلون رسالة مفادها أنها غير مقبولة. تظهر الأبحاث أن هذا يمكن أن يوقف سلوك التنمر بمرور الوقت. هناك خطوات بسيطة يمكن للبالغين اتخاذها لوقف التنمر على الفور والحفاظ على سلامة الطلبة.

افعل:

- التدخل فوراً. لا بأس في الحصول على مساعدة شخص بالغ آخر.
- افصل بين الطلبة المعنيين.
- تأكد من أن الجميع في أمان.
- تلبية أي احتياجات طبية أو نفسية فورية.
- ابق هادئاً. طمأنة الشباب المعنيين، بما في ذلك المارة.
- نموذج السلوك المحترم عند التدخل.



تجنب هذه الأخطاء الشائعة:

- لا تتجاهل. لا تعتقد أن الشباب يمكن أن يعملوا بدون مساعدة الكبار.
- لا تحاول على الفور ترتيب الحقائق.
- لا تجبر الشباب على قول ما رأوه علانية.
- لا تستجوب الطلبة المتورطين أمام طلبة آخرين.
- لا تتحدث مع الشباب المشتركين بشكل منفصل فقط.
- لا تجعل الشباب المعنيين يعتذرون أو يصلحون العلاقات على الفور.

دعم الطلبة المعنيين

يمكن أن يتأثر جميع الطلبة المتورطين في التنمر - سواء كانوا يتعرضون للتنمر أو التنمر على الآخرين أو رؤية التنمر. من المهم دعم جميع المعنيين للتأكد من أن التنمر لا تستمر ويمكن تقليل الآثار.

دعم المتعرضون للتنمر

استمع وركز على الطالب. تعرف على ما يجري وأظهر رغبتك في المساعدة. طمأن الطالب بأن التنمر ليس ذنبه. اعلم أن الطلبة الذين يتعرضون للتنمر قد يجاهدون للتحدث عنه. ضع في اعتبارك إحالتهم إلى مرشد تربوي أو طبيب نفسي أو أي خدمة أخرى للصحة العقلية. تقديم المشورة حول ما يجب القيام به. قد يشمل هذا لعب الأدوار والتفكير في كيفية رد فعل الطالب إذا حدثت التنمر مرة أخرى. اعملوا معًا على حل الموقف وحماية الطالب المعرض للتنمر. قد يكون لدى الطالب وأولياء الأمور والمدرسة أو المنظمة مساهمات قيمة. قد يساعد: اسأل الطالب الذي يتعرض للتنمر عما يمكن عمله لجعله يشعر بالأمان.

تذكر أنه يجب تقليل التغييرات على الروتين. هو أو هي ليس مخطئًا ولا يجب أن يُفرد. على سبيل المثال، ضع في اعتبارك إعادة ترتيب خطط مقاعد الصف أو الحافلات للجميع. إذا كانت هناك حاجة لتحركات أكبر، مثل تبديل الصفوف الدراسية أو مسارات الحافلات، فلا يجب إجبار الطالب الذي يتعرض للتنمر على التغيير.

ضع خطة للحفاظ على التواصل الدائم بين المدارس وأولياء الأمور، قم بمناقشة الخطوات التي يمكن اتخاذها حول ما يمكن القيام به للعمل على تجنب تعرض الطلبة للتنمر بما يتوافق وساسية المدرسة وقوانينها كن مثابرا. قد لا ينتهي التنمر بين عشية وضحاها. التزم بإيقافها ودعم الطالب المعرض للتنمر باستمرار.

تجنب هذه الأخطاء:

- لا تخبر الطالب بتجاهل التتمر.
 - لا تلوم الطالب على تعرضه للتتمر. حتى لو أثار هذا التتمر، فلا أحد يستحق التتمر.
 - لا تخبر الطالب أن يقاوم جسديا الطالب الذي يتسلط. يمكن أن يؤدي الطالب أو يفصله أو يطرده.
 - على أولياء الأمور أو مقدمي رعاية الطلبة عدم التواصل مع أولياء أمور الطلبة الآخرين، فذلك قد يزيد الأمور سوءا. وينصح بدلا من ذلك بأن يؤدي مسؤولو المدرسة أو غيرهم دور الوسطاء بين أولياء الأمور.
- تابع. أظهر التزامًا بوقف التتمر. لأن التتمر هي سلوك يتكرر أو يحتمل أن يتكرر، فإنه يأخذ جهدًا ثابتًا لضمان توقفه.

تعامل مع سلوك التتمر

- الآباء والكادر المدرسي والمنظمات لديهم كل دور يلعبونه.
- تأكد من أن الطالب يعرف ما هو السلوك المشكل. يجب على الشباب الذين يتنمرون أن يتعلموا أن سلوكهم خاطئ ويؤدي الآخرين.
- أظهر للطلبة أن السلوك السلبي يؤخذ على محمل الجد. أخبر الطالب بهدوء أنه لن يتم التسامح مع السلوك السلبي. اعطي نموذج السلوك المحترم عند معالجة المشكلة.
- اعمل مع الطالب لفهم بعض أسباب تعرضه للتتمر.

فمثلا:

في بعض الأحيان يتنمر الطلبة ليكن لهم دور. يمكن لهؤلاء الشباب الاستفادة من المشاركة في الأنشطة الإيجابية. يمكن المشاركة في الرياضة والنوادي و يمكنهم من القيام بأدوار قيادية وتكوين صداقات دون الشعور بالحاجة إلى التتمر.

في أحيان أخرى، يتصرف الطلبة بسبب شيء آخر - قد تحدث مشاكل في المنزل أو سوء معاملة أو ضغط في حياتهم. ربما تم تخويفهم أيضًا. قد يحتاج هؤلاء الشباب إلى دعم إضافي، مثل خدمات الصحة النفسية.

استخدام أساليب الانضباط الإيجابي

العواقب التي تنطوي على التعلم أو بناء التعاطف. يجب أن يتذكر العاملين في المدرسة اتباع الإرشادات الواردة في مدونة سلوك الطلبة والسياسات الأخرى في تطوير العواقب وتحديد الانضباط. على سبيل المثال، يمكن للطالب الذي تعرض للتتمر أن:

يقود مناقشة جماعية حول كيف تكون صديقًا جيدًا.



يكتب قصة عن آثار التنمر أو فوائد العمل الجماعي.

يلعب ادوار في سيناريو أو تقديم عرض تقديمي حول أهمية احترام الآخرين، والآثار السلبية للثرثرة، أو كيفية التعاون.

يصنع ملصقات للمدرسة حول التسلط عبر الإنترنت وكونك ذكيًا عبر الإنترنت.

أشرك الطلبة الذين يتنمرون في تعديل الوضع أو إصلاحه.

الهدف هو مساعدتهم على رؤية كيف تؤثر أفعالهم على الآخرين. على سبيل المثال، يمكن للطلاب:

اكتب رسالة تعتذر للطلاب الذي تعرض للمضايقة.

اعمل الخير للشخص الذي تعرض للتنمر أو للآخرين في مجتمعك.

قم بتنظيف أو إصلاح أو دفع أي ممتلكات تضررت.

تجنب الاستراتيجيات التي لا تعمل أو لها نتائج سلبية.

تجنب اتباع الممارسات ذات الأثر السلبي والتي لا تنجح بتعديل سلوك الطالب المتنمر لأنها لا تساهم في تقليل سلوك التنمر لديه، مثل طرد الطالب المتنمر، فقد يكون الطلبة والعاملون أقل عرضة للإبلاغ عن التنمر ومعالجته إذا كان الطرد هو النتيجة.

حل النزاعات ووساطة الزملاء. التنمر ليس نزاعًا بين الأشخاص ذوي القوة المتساوية الذين يشاركون اللوم على قدم المساواة. مواجهة أولئك الذين تعرضوا للتنمر قد يزعجوا الطلبة الذين تعرضوا للتنمر.

معالجة جماعية للطلبة الذين لا يعملون عن طريق التنمر. يميل أعضاء المجموعة إلى تعزيز سلوك التنمر في بعضهم البعض.

تابع. بعد حل المشكلة، استمر في إيجاد طرق لمساعدة الطالب الذي يتعرض للتنمر لفهم كيف يؤثر ما يفعله على الآخرين. على سبيل المثال، امدح أعمال اللطف أو تحدث عما يعنيه أن تكون صديقًا جيدًا.

.From www.Stopbullying.gov. Accessed July 28, 2016

أمثلة على برامج التدخل المدرسي من إقليم شرق المتوسط

تم الإبلاغ عن عدد قليل جداً من التدخلات المدرسية من EMR في الأدبيات.

ومع ذلك، تتم إحالة القراء إلى المراجعة التي أجراها فاضل وزملاؤه (Fazel وآخرون، 2014) حول التدخلات المدرسية من LMIC الأخرى. معظم أولئك الذين تم الإبلاغ عنهم من EMR كانوا في الغالب في إعدادات الصدمات المتعلقة بالحرب، لذلك فإن تعميم النتائج مشكوك فيه. فيما يلي بعض الدراسات التي أجريت في EMR.

1 - فعالية التدخل بين الطلبة المتأثرين بالحرب: مجموعة

تجربة لتحسين الصحة النفسية (Quota et al، 2012)

الموقع: غزة، فلسطين

التدخل: تم اختيار الطلبة في فصول المدرسة بشكل عشوائي في التدخل (ن = 242) والتحكم في قائمة الانتظار (ن = 240). شاركت مجموعة التدخل في 16 جلسة لتقنيات التعافي من التدريس (TRT) وتلقى عناصر التحكم الدعم العادي المقدم من المدرسة. تم جمع البيانات عن أعراض الإجهاد ما بعد الصدمة (PTSS)، والأعراض الاكتئابية، والضيق النفسي في الأساس (T1)، وما بعد التدخل (T2)، والمتابعة لمدة 6 أشهر (T3).

النتائج الرئيسية في T2، قلل التدخل بشكل ملحوظ من نسبة PTSS بين الأولاد. في الفتيات خفضت مستوى الأعراض ونسبة PTSS في الفتيات اللاتي لديهن مستوى منخفض من التفكك حول الصدمة.

2 - فعالية التدخل المدرسي في تعزيز الصحة النفسية والأداء الاجتماعي بين الطلبة المتأثرين بالحرب (Peltonen et al، 2012).

الموقع: غزة، فلسطين

التدخل: شارك 225 طالب فلسطيني وتم تقسيمهم إلى مجموعة تدخل (ن = 141) ومجموعة ضابطة (ن = 84). وساطة مدرسية

التدخل (SMI) تهدف إلى تحسين الأداء الاجتماعي من خلال طرق حل المشكلات، وحل النزاعات، ومهارات الحوار وتعزيز الصحة النفسية من خلال رعاية الأقران ومنع السلوك التخريبي والعنواني. أبلغ المشاركون عن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) والاكتئاب (CDI) والاضطراب النفسي (SDQ) وجودة الصداقة والسلوك المؤيد للمجتمع والعنوانية في الأساس في بداية العام الدراسي (T1) وفي مرحلة ما بعد التدخل بعد 8 أشهر (T2).

النتائج الرئيسية: إن المشاركة في SMI لم تقلل من الأعراض أو تزيد من جودة الصداقة والسلوك المؤيد للمجتمع وغير العدوانية. ومع ذلك، كان SMI فعالاً فقط في الحد من تدهور الصداقات والسلوك المؤيد للمجتمع عبر فترة التدخل. وأشار المؤلفون إلى أن النتائج قد تُفسر جزئياً بالعنف العسكري الشديد خلال العام الدراسي قيد التفتيش.

3 - التدخل في الأزمات الجماعية للطلبة خلال الصراع العربي المستمر (ثابت وآخرون، 2005).

الموقع: غزة، فلسطين

التدخل: تم تخصيص الطلبة الذين يعانون من ردود فعل الإجهاد ما بعد الصدمة المتوسطة إلى الشديدة للتدخل الجماعي (N = 47) تشجيع التعبير عن التجارب والعواطف من خلال رواية القصص والرسم واللعب الحر ولعب الأدوار ؛ التثقيف حول الأعراض (N = 22) ؛ أو عدم التدخل (N = 42). أكمل الطلبة -CPTSD و RI و CDI قبل وبعد التدخل.

النتائج الرئيسية: لم يتم تأسيس تأثير كبير لتدخل المجموعة على أعراض ما بعد الصدمة أو الاكتئاب لدى الطلبة. اقترح المؤلفون أن التعرض المستمر للصدمة والطبيعة غير النشطة للتدخل كانت وراء هذه النتائج.

3 - فعالية وخصوصية التدخل الجماعي القائم على الفصول الدراسية في الطلبة واليافعون واليافعات المعرضين للحرب في لبنان (كرم وآخرون، 2008)

الموقع: جنوب لبنان

التدخلات: تلقى جميع الطلبة (N = 2500) من ست قرى، الأكثر تعرضاً للحرب، تدخلاً قائماً على الغرف الصفية يقدمه المعلمون، يتألف من استراتيجيات التدريب السلوكي المعرفي والتلقيح ضد الإجهاد. تم تقييم عينة عشوائية من الطلبة المعالجين (N = 101) ومجموعة ضابطة مطابقة (N = 93) بعد شهر واحد من الحرب وبعد عام واحد. تم تقييم الاضطرابات النفسية والضغوط النفسية والاجتماعية باستخدام المقابلة التشخيصية للطلبة واليافعون واليافعات - المنقحة مع الطلبة والآباء. تم قياس التعرض للحرب باستخدام الحرب

استبيان الأحداث. تم فحص انتشار اضطراب الاكتئاب الرئيسي (MDD)، واضطراب قلق الانفصال (SAD) واضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة (PTSD) قبل الحرب، وشهر ما بعد الحرب (التدخل المسبق)، وسنة واحدة بعد الحرب.

النتائج الرئيسية: بلغت معدلات الاضطرابات ذروتها بعد شهر واحد وانخفضت على مدى عام واحد. لم يكن هناك تأثير كبير للتدخل على معدلات SAD، MDD أو PTSD. ارتبطت PTSD و SAD و PTSD بعد الحرب مع SAD و PTSD قبل الحرب، ومعايير العنف الأسري، والمشاكل المالية وشهد أحداث الحرب.

الملحق هـ

أدوات الفحص التي يمكن استخدامها في المدارس

من www.schoolpsychiatry.org

برنامج الطب النفسي في مدرسة مستشفى ماساتشوستس العامة

جدول قوائم المراجعة للفحص الأولي للصحة العقلية	للأعمار (سنوات)	من يكمل قائمة المراجعة: عدد العناصر	وقت للانتهاء (دقائق)	عرض مجاني على الإنترنت؟
قائمة مراجعة سلوك (CBCL) الطالب	1.5- 18	الأبوين، المعلم: 118 الطالب: 112 الطبيب: 99-96	15- 20	
نظام تقييم السلوك للطالبة، الطبعة الثانية (BASC-2)	2- 21 8- 21	الأبوين: 160-134 المعلم: 139-100 الطالب: 185-139	الأبوين المعلم: 20-10 الطالب: 30	
شاشة الطب النفسي للطالبة / اليافعون واليافعات (CAPS)	3- 21	الابوين: 85	1520-	نعم
حفلات 3	3- 17	الابوين: 49 معلم: 28	30	
استبيان الحالات المنزلية (HSQ)	4- 11	الابوين: 16	5	نعم
استبيان الحالات المدرسية (SSQ)	4- 11	معلم: 12	5	نعم
قائمة فحص أعراض الطالبة (PSC)	6- 16	الابوين: 35	10- 5	نعم
مراجعة مقياس تقييم SNAP-IV-C	186-	الابوين: 90 معلم: 90	10	نعم
قائمة جرد بيبك للشباب من الضعف العاطفي والاجتماعي (BYI)	714-	الطالب: 5 تقارير ذاتية، 20 لكل منها	10- لكل جرد 5	

**** يرجى ملاحظة أن CBCL و Connors متاحان باللغة العربية.

يرجى ملاحظة أن منظمة الصحة العالمية لا تصادق على أي من هذه الموارد وهي متاحة هنا كمرجع للقارئ:

إقليمي

1. Teacher's Manual. Institute for Development, Research, Advocacy and Applied Care (IDRAAC). Beirut, Lebanon (2012)
2. Minhas, F. et al. Training Manual on Mental Health for School Teachers. Institute of Psychiatry, Pakistan (2008).
3. www.mawared.org
4. Regional Example of a school mental health program: Report: School mental health project in Somalia. The Arab Journal of Psychiatry (2013) Vol. 24 No. 1 Page (46 - 51)

دولي

1. Massachusetts General Hospital School Psychiatry Program.
www.schoolpsychiatry.org
2. University of Maryland technical resource center for school mental health.
<http://csmh.umaryland.edu/Resources/ClinicianTools/index.html>.
3. UCLA School Mental Health website: <http://smhp.psych.ucla.edu>
4. www.schoolmentalhealth.org
5. Child Mind Institute.
http://support.childmind.org/site/PageNavigator/Events/2012_SUfK_Topics2_APA.html
6. [Stopbullying.gov](http://stopbullying.gov)
7. Embry D and Biglan A. Evidence-Based Kernels: Fundamental Units of Behavioral Influence.
8. http://www.clemson.edu/olweus/Training%20Materials/Section%2004--SchoolWide%20Elements/Fundamental%20Units%20of%20Behavioral%20Influence_Embry_Biglan%20Tab%2004%20Doc%207.pdf

دليل التدريب

Weare, K. and Gray, G. PROMOTING MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH IN THE EUROPEAN NETWORK OF HEALTH PROMOTING SCHOOLS. A Training Manual for Teachers and Others Working with Young People (1995).

الكتب

1. Patel, V., Aronson, L., Divan, G (2013). A School Counsellor Casebook. New Delhi. Byword Books Ltd.
2. Atkinson, M. and Hornby G. Handbook of School Mental Health. Routledge (2002).
3. Weist, M.D.; Lever, N.A.; Bradshaw, C.P.; Owens, J.S. Handbook of School Mental Health. 2nd ed. 2014.

فيديو

1. <https://www.youtube.com/watch?v=P8QaLGj0mWo>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=mjnupvbph>

دليل المعلم / المرشد التربوي لبرنامج الصحة النفسية المدرسية

