

مشروع بناء برامج تعويضية

لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين

لبنان - الأردن - تركيا (الداخل السوري)

الحقيبة التدريبية في برامج الدعم النفسي والإجتماعي



دليل المدرب



الجهات المانحة



صندوق التضامن الإسلامي



الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية



البنك الإسلامي للتنمية

الجهة المنفذة



جمعية التميز الإنساني بالكويت

اللجنة العليا للمشروع

أ/ محمد الأمين محمد الهادي قيادي القدرة والصمود والهشاشة البنك الإسلامي للتنمية	أ/ عبد الرحمن عبد العزيز المطوع نائب المدير العام الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية	م/ بدر سعود الصميح المدير العام الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية
د/ أشرف خدام للبنك الإسلامي للتنمية المكتب الإقليمي للبنك بالقاهرة	د/ خالد محمد الصبيحي رئيس مجلس إدارة جمعية التميز الإنساني	م/ محمد عبد السلام الأسطى القائم بأعمال المكتب الإقليمي للبنك الإسلامي للتنمية بالقاهرة
د/ عبد الرحمن المعمرى عضو ومقرر اللجنة العليا الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية	أ/ محمد مصطفى الجوابرة ممثل صندوق التضامن الإسلامي	

الإشراف العلمي والإداري للمشروع

المشرف الفني للمشروع أ.د/ على أحمد الجمل أستاذ المناهج والعميد الأسبق لكلية التربية – جامعة عين شمس ومؤسس فكرة المشروع	المشرف العام للمشروع د/ خالد محمد الصبيحي رئيس مجلس إدارة جمعية التميز الإنساني بالكويت
---	---

المشرف الإداري للمشروع
د/ مدحت محمود سليمان
مدير قطاع التعليم بجمعية التميز الإنساني

الفرق الإدارية بالدول الثلاثة

د/ شاكراً أحمد طلال العدوان	مدير المشروع الباحث الرئيس - رئيس قسم الإدارة العامة بكلية الاقتصاد والعلوم الإدارية - جامعة اليرموك	الأردن
أ.د/ ريم عدنان واصف الخاروف	منسق المشروع - مدير مركز دراسات اللاجئين والنازحين والهجرة القسرية - أستاذ دكتور في كلية الآداب قسم الجغرافيا جامعة اليرموك	
أ.د/ زيد سليمان محمد العدوان	الخبير التربوي - أستاذ المناهج وأساليب التدريس - مدير المركز الوطني للتدريب وتأهيل المدربين - جامعة البلقاء التطبيقية - الأردن	
أ/ مصطفى خضر علوش	المنسق العام للمشروع - مدير مكتب التعليم في لبنان	لبنان
د/ مأمون عبدالرحمن فتفت	المنسق الفني للمشروع - نائب مدير مكتب التعليم في لبنان	
أ/ معن دياب الزيتون	المنسق الإداري للمشروع	
أ/ لؤلؤة القشاش	منسق اللغة الإنجليزية في مدارس الكويت الخيرية في لبنان - مسؤولة الشؤون الفنية / وحدة الدعم الطلابي - لبنان	
م/ أردهان محمد دامرجي	مسؤول لجنة المتابعة والجودة - عضو اللجنة التنفيذية للمشروع	
أ/ عمر نبهان شيخ نبهان	مدير وحدة الدعم الطلابي في لبنان	
أ/ عمر العتر	المسؤول المالي للمشروع	
أ/ دجاجة بارودي	المشرف الفني على المشروع - باحثة في علم النفس الإكلينيكي	سوريا
أ/ بسام طه	المنسق الإداري - منسق المشروع في جمعية عطاء	
أ/ إبراهيم النداف	مدير وحدة الدعم الطلابي في سورية	

جامعة أعضاء هيئة التدريس المشاركة في المشروع



مؤسسات وهيئات مشاركة



فريق الإعداد

أ/دجانة بارودي	رئيس فريق الدعم النفسي الاجتماعي-باحثة في علم النفس الإكلينيكي	سورية
----------------	--	-------

المراجعة

أ/لؤلؤة القشاش	منسق اللغة الإنجليزية في مدارس الكويت الخيرية في لبنان - مسؤولة الشئون الفنية / وحدة الدعم الطلابي - لبنان	لبنان
----------------	---	-------

أعضاء لجان المراجعة والانقرائية بالدول

لبنان	أستاذ مساعد علم النفس - الجامعة اللبنانية	د.رولا الجمل
	ميسر في مجال الدعم النفسي والاجتماعي	أ/لؤلؤة قشاش
	ميسر في مجال الدعم النفسي والاجتماعي	أ/بيان مغربل
الأردن	مدرب الدعم النفسي والاجتماعي	أ.د/ فوزا المومني
	ميسر الدعم النفسي والاجتماعي	أ/منى فوزا مطلق
سورية		

التصميم الفني

أ.د/ حسناء صبري عبدالحميد أحمد حلوه

أستاذ المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا التعليم - كلية التربية- جامعة بنها

عندما يتعلم المعلّم طريقة تحديد مشكلة الطالب، ويكتسب المهارات الأساسية لفهم المشكلة وكيفية تقديم دعم نفسي له؛ يخفف من حدّتها، فإنّه بهذه الحالة يصبح داعماً نفسياً، ويتحول من معلم مادة إلى معلم داعم نفسي، بغض النظر عن المادة الدراسية التي يدرّسها، فيكون له الدور المهم والأثر المستدام، بتغيير حياة الطالب للأفضل وتخفيف معاناته.

جدول المحتويات

المقدمة:
أهداف الحقبة التدريبية:
تفصيل البرنامج:
دليل المدرب لتنفيذ الحقبة:
متطلبات التدريب:
اليوم التدريبي الأول:
الجلسة الأولى:
الجلسة الثانية:
اليوم التدريبي الثاني:
الجلسة الأولى:
الجلسة الثانية:
اليوم التدريبي الثالث:
الجلسة الأولى:
الجلسة الثانية:

المقدمة

للدعم النفسي والاجتماعي دور مهم في مساعدة الطلبة على التكيف مع المشكلات التعليمية، التي قد تحدث نتيجة الضغوط الحياتية الناتجة عن ظروف الحرب، أو اللجوء، أو بسبب خلل نمائي، أو عصبي، أو حتى بسبب ظروف أسرية مرهقة للطلاب.

وترتبط مشكلات التعلم بالصحة النفسية بشكل مباشر، ولكن من غير الواضح فعليا إن كانت المشكلات التعليمية هي التي أثرت على الصحة النفسية، أم أن الصحة النفسية هي التي أثرت على المشكلات التعليمية، وبسبب ارتباط التعلم بالصحة النفسية كان لابد من البحث والعمل بعمق على جوانب الصحة النفسية التي ترتبط بعملية التعلم، وكيفية قياسها وتعزيزها، من خلال برامج دعم: نفسي واجتماعي، معدة بشكل مهني وعلمي. هذه البرامج تم تصميمها لتكون جزءا من أدلة تم بناؤها وإعدادها من فريق متخصص ذي خبرة عالية في الصحة النفسية، وهذه الأدلة هي جزء من ضمن المشروع المتكامل؛ لإعداد مناهج تعويضية للطلبة ذوي صعوبات التعلم في حالات الطوارئ، وقد تم العمل على المشروع، من قبل فرق من الخبراء الأكاديميين في عدد من الدول، مع فرق ميدانية في كل من لبنان وسورية والأردن. إلا أنه، علميا، يمكن قياس أثره في تقويم عملية التدخل النفسي المناسب.

تعرف الصحة النفسية بأنها: "حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، والقدرة على التحكم بالسلوك، والتعافي من أعراض الاضطرابات النفسية، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية، والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة"، ولعل من أبرز مشكلات الصحة النفسية التي تواجه الطلبة في المراحل التعليمية المختلفة، مشكلات في جوانب: الصحة النفسية المعرفية والسلوكية، والوجدانية، والاجتماعية، والتكيفية.

ولذلك عندما يستطيع المعلم تحديد أين تقع مشكلة الطالب، ويتعلم مهارات أساسية، تساعد على فهم هذه المشكلات، وعلى تعلم كيفية تقديم دعم نفسي، يخفف من حدتها، فإنه بهذه الحالة يصبح داعما نفسيا، بغض النظر عن المادة الدراسية التي يدرسها، وعندئذ يكون له دور مهم بتغيير حياة الطالب

وتحسينها، والتخفيف من أثر ما يعانيه، وهي الخطوة الأولى، بل الخطوة الأساسية في عملية التعلم، حيث إن المعلم هو الخط الأول الذي يلتقي به الطالب عند خروجه للمجتمع، ودوره مهم وأساسي، باستيعاب الطالب، وخصوصا إن كانت لدى أسرته مشكلات، تعيق نموه النفسي: المتزن والسليم.

تم تصميم البرامج الخمسة التي تساعد الطالب في رفع صحته النفسية، بأدلة خمسة، هي: الدليل المعرفي، والدليل الوجداني، والدليل الاجتماعي، والدليل التكيفي، والدليل السلوكي، بناء على الأبعاد الخمسة للصحة النفسية. وقد تمت عملية إعداد الأدلة بسبع مراحل، تتلخص بما يأتي:

1- المرحلة الأولى: مسح الدراسات الحديثة المرتبطة بالصعوبات التعليمية والمشكلات النفسية،

بحيث تم الاطلاع على 52 دراسة حديثة، تناقش وتبحث في المجال النفسي، ثم تم عمل تحليل للدراسات والاستفادة منها، بحصر قائمة مشكلات الصحة النفسية المرتبطة بعملية التعلم، منها: المشكلات الاجتماعية والمشكلات السلوكية، وكل ما يرتبط بفقدان الدافعية للتعلم، والتسرب المدرسي، والسلوكيات غير المقبولة اجتماعيا أو مدرسيا، مثل: سلوكيات العنف والتخريب وسلوك الكذب والسرقة وغيرها، والمشكلات الانفعالية، وكل ما يرتبط بالمشاعر والعواطف وطرق التحكم فيها، والسيطرة على ردود الأفعال الناتجة عنها، وكذلك الاضطرابات النفسية المرتبطة بها أو الناتجة عنها، مثل: الاكتئاب والقلق، والمشكلات المعرفية. ومنها: المشكلات النمائية، بالإضافة إلى الاضطرابات الوظيفية التي تؤثر على: الذاكرة والفهم والاستيعاب والتفكير والانتباه والتركيز، وكلها ضرورة للتعلم، بل لا يصح التعلم إلا بها.

2- المرحلة الثانية: تحديد أدوات الكشف عن نفسية تحتاج إلى تأهيل قبل ممارستها؛ ولذلك هي غير

متاحة للجميع. أو اختبارات تربوية، تهتم بطريقة التعلم والصعوبات القرائية أو الكتابية المرتبطة بها، أو استبيانات تقيس جانبا فقط من جوانب الصحة النفسية، أو اختبارات للشخصية، تظهر جزءا من شخصية الطالب، ولا تعطي صورة إجمالية لسبب معاناة الطالب.

3- ولذلك جاءت المرحلة الثالثة وهي: إعداد مقياس الصحة النفسية شاملا ومتكاملا، يستطيع المعلم

تطبيقه لفهم الطالب ومعرفة تحديد مشكلته أو سبب معاناته، وقد صمم المقياس ليحتوي على الأبعاد الخمسة للصحة النفسية.

- **البعد المعرفي Cognitive Dimension:** يُسأل فيه عن الأفكار والتجارب والخبرات غير الإيجابية، والقدرة على التذكر، والتشتت، والنسيان، وقصور: الانتباه والتركيز.
- **- البعد السلوكي:** والذي يترجمه الجسد: ولذلك يسمى Bodylial Dimension يُسأل فيه عن: وجود الآلام الجسدية، والإرهاق، وإهمال المنظر والنظافة، والاستماع للتعليمات، والملل، والتكلم، والحركة، والعادات، والمشكلات السلوكية.
- **- البعد الوجداني Emotional Dimension:** يُسأل فيه عن: الانفعال، والمخاوف، والغضب، والمشاعر، والسيطرة على نفسه، وتقلبات المزاج، والعناد والخجل.
- **البعد الاجتماعي Social Dimension:** يُسأل فيه عن: العلاقات مع الآخرين، ووجود أصدقاء، وتعليق المشكلات على الآخرين، والتواصل، والاعتداء على الآخرين، وإمكانية العمل مع فريق، ووجود مشكلة التنمر.
- **البعد التكيفي Coping Strategies Dimension:** هو القدرة على التعايش والتعامل مع المشكلات والضغوط، وفيه يُسأل عن: وجود الألم، والتعب، والصعوبة في المهام الدراسية، ووجود صعوبة بطلب المساعدة، وإنجاز المهمات، والمناقشة وإبداء الرأي.

وقد تم إعداد مقياس الصحة النفسية لطلبة الصعوبات التعليمية، بنسخة خاصة للمعلم، تخص الطلبة من هم دون الصف الرابع؛ لعدم قدرتهم على الإجابة، فالمعلم ينوب عنهم، ونسخة خاصة بالطلاب للطلبة من هم أكبر من الصف الخامس.

4- **المرحلة الرابعة:** تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وعمل دراسات وتحليل إحصائي؛ للتأكد من صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق في من كل من: الأردن ولبنان وسورية، وقد أعد الفريق الميداني تقارير عن المقياس والملاحظات المرتبطة به، وقد تم تطوير المقياس وتعديله بناء عليها، حيث أجريت تعديلات عدة على المقياس، بناء على رأي المحكمين المتخصصين، وبناء على نتائج التطبيق وملاحظاته على العينة الاستطلاعية.

5- **المرحلة الخامسة:** تطبيق المقياس في: لبنان وسورية والأردن، وتسجيل ملاحظات سلوك الطلبة في أثناء التقييم وملاحظات على أسئلة المقياس، تم تعديل المقياس ليصل إلى نسخته النهائية، بناء على الملاحظات في أثناء التطبيق.

6- **المرحلة السادسة:** التحليل الإحصائي لنتائج التطبيق، وحصص المشكلات التي تحتاج فعليا إلى برامج

تدخل: نفسية وتربوية، حيث أظهرت النتائج أن أكثر الأبعاد تأثراً لدى الطلبة هو البعد المعرفي، ومن الطبيعي أن يؤكد المعلمون هذا البعد، حيث إنه من السهل قياسه وتقييمه أكثر من الأبعاد الأخرى، ثم يليه: البعد التكيفي، والبعد السلوكي، والبعد الوجداني الذي ظهر أنه أقل تأثراً، بينما يأتي البعد الاجتماعي يأتي أخيراً، وتفسر النتائج مدى تقرب المعلمين من الطلبة؛ ولذلك لا بد أن يكون المعلم أكثر قرباً؛ ليستطيع مساعدته بتقديم الدعم: النفسي والاجتماعي، بما يرفع من صحته النفسية، وازدياد تقرب المعلم من الطالب يسهم أيضاً بمعرفة تفاصيل نفسية أكثر عمقا، ويدل مدى تكرار البعد المعرفي، والبعد التكيفي على ضرورة تركيز البرامج التربوية التي يقدمها المعلم للطلاب على هذه الأبعاد، وعلى أن يتقرب المعلم بشكل أكبر من النواحي الاجتماعية، وملاحظة الأعراض الجسدية الظاهرة. ومنها كانت فكرة إعداد الأدلة الخمسة، التي تحتوي على أكثر المشكلات الخاصة بالصحة النفسية تكراراً بين الطلبة.

7- **المرحلة السابعة:** بعد إعداد الأدلة الخمسة، الذي استغرق فترة طويلة بين تفسير المشكلات السلوكية، وتصميم أنشطة تساعد على حل هذه المشكلات، تم تحكيم الأدلة علمياً، من قبل أكاديميين مختصين بالصحة النفسية من جامعة البرموك في الأردن، والجامعة العربية المفتوحة في لبنان وجامعة حلب في سورية، ثم تم عمل التعديلات المطلوبة على الأدلة والحصول على اعتماد المحكمين.

أهداف الحقبة التدريبية:

الهدف العام للحقبة:

صممت هذه الحقبة التدريبية؛ للعمل على تفسير كيفية استخدام الأدلة، وهي بمنزلة دليل للمدرب والمتدرب؛ لتفسير المصطلحات المرتبطة بالصحة النفسية، وكيفية فهم برامج وتطبيقها، بحيث تساعد في تقديم دعم نفسي اجتماعي، بشكل منهجي علمي بسيط، يستطيع غير المختص بالصحة النفسية تطبيقه وقياس أثره، وقد تم الحرص على شرح ممنهج لمقياس الصحة النفسية، بنسخته: نسخة المعلم ونسخة الطالب؛ ليساعد المعلم والطالب على تعرف المشكلات النفسية، التي قد يعاني منها الطالب، وتكون سببا لعدم تطوره أكاديميا.

تهدف الحقبة بشكل عام إلى تنمية وعي المتدربين بدمج الدعم النفسي الاجتماعي بعملية التعلم، ليصبح كل معلم داعما نفسيا.

وعند تفصيل هذا الهدف العام فإن هدف الحقبة:

- تدريب المعلم\ المتدرب على مهارات الدعم النفسي الاجتماعي، وكيفية دمج هذه المهارات، من خلال المواد التعليمية.
- تعويد المعلم\ المتدرب على تمييز المشكلات السلوكية الناتجة عن مشكلة: نفسية، اجتماعية، أو تربوية.
- تدريب المعلم\ المتدرب على تطبيق مقياس الصحة النفسية، واستخراج النتائج وتحليلها.
- تدريب المعلم\ المتدرب على إعداد خطة دعم نفسي، تناسب مشكلة الطالب.
- توضيح كيفية استخدام الأدلة ودمجها في أثناء الحصص الدراسية.

وعليه فمن المتوقع أن المعلم\ المتدرب سيخرج بمخرجات تعلم، تساعد على معرفة آلية تطبيق مقياس الصحة النفسية وفهمه وتحليل مخرجاته؛ ليستطيع بعدها اختيار البرنامج الخاص بتقديم الدعم النفسي الاجتماعي للمشكلة الأكثر إلحاحا عند طالبه، وعندئذ تطبيق الأنشطة المشروحة في الأدلة.

بالنسبة للأهداف الإجرائية للحقيبة:

بعد انتهاء المتدرب من التدريب، يتوقع أن يكون قادراً على أن:

- يتعرف مفهوم الصحة النفسية.
- يحدّد مجموعة من الإرشادات التي يصلح توجيهها لأولياء الأمور، بناءً على المشكلات الخاصة بالطلبة.
- يميز الأنشطة الهادفة الخاصة بالدعم النفسي عن الأنشطة العامة.
- يميز كيفية بناء منهج الدعم النفسي الاجتماعي، ضمن مشروع البرامج التعويضية لطلبة الصعوبات التعليمية.
- يشرح مهارات رفع الصحة النفسية، من خلال الدعم النفسي الاجتماعي.
- يحدد المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية.
- يشارك بأفكار: لدمج أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي، من ضمن المنهج التعليمي.
- يحدد دور الصحة النفسية في التعليم.
- يفهم التدخل المبكر وكيفية دمج مهاراته في الحصص التدريسية المختلفة.
- يحدد متى وكيف يتم تحويل الطالب لجهة مختصة، في حال عدم تحسن مشكلة الطالب.
- يتدرب المعلم\المتدرب على قياس أثر برامج الدعم النفسي.

المستهدفون من الحقيبة:

- جميع المعلمين، كل حسب اختصاصه، العاملين مع الطلبة بشكل عام وذوي صعوبات التعلم بشكل خاص.

مدة البرنامج:

- ثلاثة أيام 15 ساعة تدريبية



متطلبات التدريب

- حقيبة المتدرب (تحتوي على الملاحق وأوراق العمل).
- جهاز عرض الفيديو.
- لوح و أقلام سبورة.
- أقلام تحديد ملونة.
- أوراق بيضاء حجم A4.
- أوراق بيضاء حجم A3.
- الملاحق التي تلي كل يوم تدريبي.

تفصيل البرنامج:

اليوم	المحتوى	الأنشطة	الزمن
الجمعة	الجلسة الأولى: التعريف بالمشروع والأدلة		
	■ يشرح الفلسفة التي يقوم عليها مشروع إعداد برامج توعوية لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين. ■ يحدد أهمية المشروع للمتعلمين في حالات الطوارئ. ■ يحدد مجالات الأدلة وموضوعاتها. ■ يوضح دور المعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ.	- نشاط التعارف (أجب عن ثلاثة أسئلة لزميلك، وعلى زميلك أن يتكلم عنك). - فيديو قصير. - نشاط التوقع (ماذا تتوقع من هذا البرنامج التدريبي). - الحوار والمناقشة. - المجموعات الثنائية. - الاستبيان الشخصي. - اللوحات المعلقة والملصقات الملونة.	ساعتان ونصف
الجمعة	الجلسة الثانية: الصحة النفسية: مفهومها والمشكلات المتعلقة بها		
	■ يحدد تعريفات مرتبطة بالصحة النفسية. ■ يحدد المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية. ■ يحدد الأعراض المرتبطة بالصحة النفسية. ■ يشرح هرم التدخل النفسي في حالات الطوارئ IASC. ■ يشرح دور المعلم في رفع الصحة النفسية للمتعلمين. ■ يشرح حدود المعلم المهنية في التدخل النفسي.	- نشاط قياس الصحة النفسية للمتدرب. - نشاط دراسة الحالات (تحديد مشكلة سلوكية وتحليلها ثم تقديمها) - نشاط قصص من الميدان (يحدد كل معلم كتابيا قصة طالب، تحتاج إلى دعم نفسي اجتماعي). - الحوار والمناقشة. - العصف الذهني. - تبادل الأدوار. - دراسة حالة من الميدان.	ساعتان ونصف

اليوم	المحتوى	الأنشطة	الزمن
الثاني	الجلسة الأولى: فهم مقياس الصحة النفسية وتطبيقه		
	■ يتعرف كيفية إعداد المقياس. ■ يدرك الفرق بين: المقياس المقنن وغير المقنن. ■ يفهم بنود مقياس الصحة النفسية وسبب الأسئلة المرتبطة بكل بند. ■ يتعلم كيفية تصحيح مقياس الصحة النفسية. ■ يتعلم تصحيح المقياس واستخراج النتائج. ■ يتعلم تحليل النتائج الخاصة بالمقياس، وطريقة استخدام النتائج في تحديد المشكلة الخاصة بالطالب. ■ يتعلم كيفية تحديد أهداف إعداد خطة التدخل لدعم الطلبة.	- يُعطى مقياس للصحة النفسية لكل معلم\متدرب، ويُطلب منه تقييم ذاتي أولي. - يطبق المعلم لزميله، حسب الحالة التي اختارها في اليوم الأول للتدريب. - تدريب جماعي، باستخراج المشكلات النفسية المرتبطة بالصحة النفسية.	ساعتان ونصف
	الجلسة الثانية: أنشطة الدعم النفسي		
	■ يتعرف الأنواع الخمسة لأنشطة الدعم النفسي: (القصة، والفني، والحركي، والحواري، والدرامي)	- نشاط فني: طلب رسم رجل وعمل تحليل للرسم. - نشاط حركي: لعبة جماعية حركية. - نشاط درامي: شرح حالة وبناء مشهد مسرحي، يناسب التعبير عن مشاعر هذه الحالة. - نشاط حوار: ما الأسئلة	ساعتان ونصف

اليوم	المحتوى	الأنشطة	الزمن
		التقاربية والأسئلة التباعدية والأسئلة الحيادية؟	
الثلاثاء	الجلسة الأولى: تطبيقات عملية لأنشطة الدليل		
	- معرفة أسس إعداد خطة دعم نفسي متكاملة، بما فيها إرشادات لولي الأمر، والتنبيهات والأنشطة وتجهيز الأدوات. - التعامل مع مشكلة محددة، واستنباط الحلول المناسبة؛ للتعامل معها.	- استخدام لعب الأدوار. - عرض الفيديو. - تطبيق الأنشطة الموجودة في الدليل.	ساعتان ونصف
	الجلسة الثانية: تقييم أثر برامج الدعم النفسي الاجتماعي وقياسه		
	- تعلم معنى قياس الأثر. - تعلم وسائل قياس أثر برنامج الدعم النفسي. - تعرف وسائل قياس الأثر، المستخدمة بالأدلة. - تعلم متى يجب تحويل الطالب صاحب المشكلة إلى المختص المسؤول. - التدريب على قياس أثر البرنامج الخاص بالدعم.	- تطبيق الاختبار البعدي. - تحليل النتائج، وقياس مدى التقدم في تعلم المتدرب الذاتي. - تطبيق وسائل قياس مختلفة على مجموعات.	ساعتان ونصف



دليل المدرب لتنفيذ الحقيبة

تنفيذ أنشطة الحقيبة بفاعلية، تجب مراعاة التوجيهات الآتية:

- الاطلاع: الجيد والمتعمق على فلسفة حقيبة التدريب وأهدافها.
- قراءة الأنشطة التدريبية المتضمنة في الحقيبة وفهمها.
- التأكد من توفر جميع الأدوات اللازمة لتنفيذ أنشطة الحقيبة التدريبية.
- توزيع المواد التدريبية، والمادة العلمية المرتبطة بكل نشاط تدريبي على مجموعات العمل.
- يكون أثر التعلم أعمق، عند وجود جو من المرح والبهجة في أثناء عملية التدريب.
- يحتاج جميع المتدربين إلى التشجيع والتحفيز على المشاركة في عملية التدريب.
- ابدأ التدريب بعبارات تؤكد أن الجميع مرحب به، واهتم بالعلاقات الإنسانية الإيجابية بين المتدربين، من خلال عمليات التعارف.
- أظهر التعاطف والتواضع، عند وجودك مع المتدربين.
- تعلم من أخطاء التدريب ومن أسئلة المتدربين، واحرص على الإبداع وصيغ التدريب بالصفة الشخصية، بإضافة أفكار تنفيذية أو مواد تدريبية، ترى فاعليتها ومناسبتها للتدريب.
- ابتعد عن القراءة من الكتيب في أثناء التدريب، واهتم بالتفاعل: اللفظي وغير اللفظي، ووظف لغة الجسد بفاعلية.
- احرص على الالتزام بالخطة الموضوعية لتنفيذ أنشطة الحقيبة والبرنامج التدريبي المتضمن فيها.
- احرص على توفير فرصة لتطبيق المتدربين للمهارات والأنشطة في مواقف فعلية، والقيام بعمليات التأمل؛ لتعرف نقاط الضعف وكيفية التغلب عليها.

اليوم التدريبي الأول



الجلسة الثانية	استراحة	الجلسة الأولى	
■ نشاط قياس الصحة النفسية للمتدرب. ■ نشاط دراسة الحالات: (تحديد مشكلة سلوكية وتحليلها، ثم تقديمها). ■ نشاط قصص من الميدان (يحدد كل معلم، كتابيا، قصة طالب، تحتاج إلى دعم نفسي اجتماعي). ■ الحوار والمناقشة. ■ العصف الذهني. ■ تبادل الأدوار. ■ ذكر قصص من الميدان.	30 دقيقة	■ - نشاط التعارف. ■ - فيديو قصير. ■ - نشاط: التوقع والحوار والمناقشة، ثم تطبيق (الاختبار القبلي) ■ - نشاط استنتاج دور المعلم بالدعم النفسي الاجتماعي: (نشاط تعاوني، باستخدام اللوحات المعلقة والملصقات الملونة) .	الأنشطة
ساعتان ونصف		ساعتان	الزمن

الجلسة الأولى: التعريف بالمشروع والأدلة

المدة		
	▪ الترحيب.	15 دقيقة
	▪ نشاط التعارف.	15 دقيقة
	▪ عرض فيديو المشروع.	5 دقائق
	▪ شرح فلسفة المشروع وأهميته.	10 دقائق
	▪ نشاط الاختبار القبلي.	20 دقيقة
	▪ شرح فكرة البرنامج التدريبي وجدولة التدريب.	10 دقائق
	▪ نشاط تعاوني "دور المعلم الداعم".	15 دقيقة
	▪ مناقشة ما تم الاتفاق عليه مع المجموعات بالنسبة لدور المعلم في تقديم الدعم.	30 دقيقة
أهداف الجلسة	▪ يشرح الفلسفة التي يقوم عليها مشروع إعداد برامج تعويضية لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين. ▪ يحدد أهمية المشروع للمتعلمين في حالات الطوارئ. ▪ يحدد مجالات الأدلة وموضوعاتها. ▪ يوضح دور المعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ.	

متطلبات الجلسة	▪ جهاز عرض ضوئي. ▪ العرض التقديمي (1). ▪ أوراق بيضاء حجم A4. ▪ أوراق كبيرة A3 وملصقات ملونة. ▪ سيورة\ أقلام سيورة. ▪ الاختبار القبلي .
التهيئة	▪ ابدأ بالتعريف بنفسك ومؤهلاتك. ▪ رتب المتدربين، بحيث يكون الجميع تحت نظرك. ▪ ابدأ بمجموعة من الاتفاقات للبرنامج التدريبي، كما يناسبك، ومنها هذه الاقتراحات: 1 - الابتسامة. 2 - لا يوجد سؤال غريب. 3 - الهاتف مسموح خارج القاعة. 4 - أكمل بالاتفاق مع المتدربين. ▪ أخبر المتدربين أن التدريب سيكون تفاعلياً؛ ولذلك مطلوب مشاركة الجميع بالأنشطة.
النشاط الأول (نشاط التعارف)	
هدف النشاط	▪ أن يبدأ البرنامج التدريبي بكسر الجمود وجذب المتدربين.
إجراءات تنفيذ النشاط	▪ اطلب من جميع المتدربين الوقوف. ▪ اكتب على السيورة ثلاثة أسئلة للتعارف. ▪ ما اسمك؟ ▪ ما تخصصك\ مكان عملك؟

▪ ما أكثر ثلاث معلومات، تحب أن تشاركها معي عن نفسك؟ ▪ اطلب من كل متدرب أن يصفح\ يسلم على المتدرب الذي بجانبه. ▪ دع المتدرب يسأل المتدرب أسئلة التعارف؛ للتعارف بينهم شفهيًا. ▪ اطلب من المتدرب إبدال الدور (السائل يطرح عليه أسئلة التعارف). ▪ اطلب من الجميع الجلوس. ▪ اسأل مجموعة من المتدربين عن التعريف بزملائهم، (بأن يبدأ المتدرب بذكر اسمه، وأنه يعرف زميله فلان الذي يعمل في المكان الفلاني، ولديه صفات معينة). ▪ الآن يمكنك أن تسأل ثلاثة من المتدربين تسمية أكبر عدد من زملائهم.	
▪ تفاعل جميع المتدربين بعملية التعارف. ▪ قدرة ثلاثة متدربين على تذكر أسماء خمسة أو أكثر من زملائهم.	تقييم النشاط
النشاط الثاني (نشاط التوقع – الاختبار القبلي)	
▪ من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن يعرف الموضوعات التي سيتم طرحها في البرنامج التدريبي، وأن يستشعر أهمية البرنامج التدريبي.	هدف النشاط
▪ ابدأ بحوار المتدربين بسؤالهم عن توقعاتهم من برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للطلبة. ▪ وضح لهم أن كل معلم يمكن أن يكون داعما نفسيا، لكنه يحتاج معرفة دوره وإدراكه، بالإضافة إلى تعلم المهارات الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي. ▪ اطلب منهم الإجابة عن الاختبار القبلي؛ لقياس درجة معرفتهم بالدعم النفسي الاجتماعي (الملحق الأول). ▪ اطلب من كل متدرب أن يصحح نتيجة زميله الذي يجلس بجواره. ▪ يقوم المدرب بالإجابة عن الأسئلة، ومناقشة الإجابات مع المتدربين. ▪ حدد عدد من حصل بالاختبار القبلي على درجة:	إجراءات تنفيذ النشاط

▪ - المستوى الأول: (الدرجة بين 1-3)، "بحاجة ماسة للتعلم". ▪ - المستوى الثاني: (الدرجة بين 4-6) "يعلم أساسيات الدعم النفسي الاجتماعي" ▪ - المستوى الثالث: (الدرجة أكثر من 7) "ذو خبرة بالدعم النفسي الاجتماعي". ▪ يركز المدرب على الإجابات الأكثر جدلاً مع المتدربين، ويحدد بأي جلسة من الجلسات سيتم تناولها.	
▪ تصحيح الاختبار القبلي ومناقشة النتائج وإدراك المتدربين أهمية متابعة البرنامج التدريبي.	تقييم النشاط
النشاط الثالث (استنتاج دور المعلم في الدعم النفسي الاجتماعي)	
▪ من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن يحدد خمسة أدوار رئيسة للمعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي، وخصوصاً في حالات الطوارئ.	هدف النشاط
▪ يقسم المدرب المتدربين إلى مجموعات خماسية ▪ يوزع المعلم أوراق بيضاء كبيرة وملصقات ملونة (خضراء وصفراء). ▪ يطلب المدرب من كل مجموعة استنتاج أدوار المعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للطلبة. ▪ يطلب المدرب أن يتم تحديد الدور الأساسي للمعلم، وأن يكتبه على الملصق الأخضر. ▪ يطلب المدرب أن يحدد المتدربون الأدوار الإضافية "الداعمة" والخاصة بالتعليم بحالات الطوارئ أو مع طلبة الصعوبات، باللون الأصفر. ▪ يحدد للنشاط عشر دقائق؛ للمناقشة بين المجموعات. ▪ يطلب المعلم أن تحدد كل مجموعة متحدثاً واحداً باسمها؛ ليقدم للمجموعات الأخرى الأدوار التي حددتها مجموعته. ▪ يجمع المدرب: الأدوار الأساسية والأدوار الداعمة.	إجراءات تنفيذ النشاط
▪ استنتاج عشرة أدوار رئيسة للمعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي، من ضمن الآتي: ▪ توفير بيئة آمنة ومستقرة للتعلم. ▪ استعادة شعور الطالب بالأمل في المستقبل.	تقييم النشاط

- تقديم الإرشاد المباشر؛ لتصحيح الأفكار والمفاهيم المغلوطة عند الطلبة.
- تعديل سلوك الطالب بشكل ممنهج، وضمن خطوات عملية صحيحة.
- مساعدة الطالب على فهم سلوكه، ومعرفة البدائل السلوكية الصحيحة.
- مساعدة الطالب على اكتساب مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات.
- مساعدة الطالب على التعبير عن أفكاره ومشاعره.
- مساعدة الطالب على طلب الحاجة، عندما يكون محتاجا.
- تقوية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة.
- تعليم الطالب مهارات مساعدة الأقران ودعمهم.

روابط الجلسة

- رابط فيديو المشروع:
- الملحق الأول: الاختبار القبلي "قيم معلوماتك عن الدعم النفسي الاجتماعي"

قراءات إثرائية

- إعادة التفكير في التربية والتعليم نحو صالح مشترك عالمي. اليونيسكو 2015

https://www.google.com.tr/books/edition/Rethinking_education_towards_a_global_c/o/iQlgCgAAQBAJ?hl=ar&gbpv=0

كيف أصبح معلما مرشدا؟ هدى الحسينى بيبي 2012

https://www.google.com.tr/books/edition/%D9%83%D9%8A%D9%81_%D8%A3%D8%B5%D8%A8%D8%AD_%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%85%D8%A7_%D9%85%D8%B1%D8%B4%D8%AF%D8%A7/FLukDwAAQBAJ?hl=ar&gbpv=1

التقرير العالمي لرصد التعليم، الهجرة والنزوح والتعليم: بناء الجسور لا الجدران. اليونيسكو

2019

[illegible]

[D9%8A_%D9%84%D8%B1%D8%B5%D8%AF/ZK2rDwAAQBAJ?hl=ar&gbpv=1](https://www.nolostgeneration.org/media/2821/file/%D8%B1%D8%B2%D9%85%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%85:%20%D9%85%D8%AF%D8%AE%D9%84%20%D8%A5%D9%84%D9%89%20%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B9%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%86%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A%20%D9%81%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D8%B8%D8%B1%D9%88%D9%81%20%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%B9%D8%A8%D8%A9:%20%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A1%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D9%87%D9%8A%D8%AF%D9%8A.pdf)

رزمة المعلم، مدخل إلى الدعم النفسي الاجتماعي في الظروف الصعبة، الجزء التمهيدي. مكتب
بيروت. منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة 2018

<https://www.nolostgeneration.org/media/2821/file/%D8%B1%D8%B2%D9%85%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D9%84%D9%85:%20%D9%85%D8%AF%D8%AE%D9%84%20%D8%A5%D9%84%D9%89%20%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B9%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%86%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A%20%D9%81%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D8%B8%D8%B1%D9%88%D9%81%20%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%B9%D8%A8%D8%A9:%20%D8%A7%D9%84%D8%AC%D8%B2%D8%A1%20%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%85%D9%87%D9%8A%D8%AF%D9%8A.pdf>

الدعم النفسي للتعليم في حالة الطوارئ حقيبة الموارد والتدريب للمعلمين والمرشدين. الأنروا
2013

https://inee.org/sites/default/files/resources/Premiere_Urgence_Psychosocial_support_for_education_in_cases_of_emergencies.pdf

الاختبار القبلي

أكمل العبارات الآتية:

1	الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة يعني السلوكيات والإجراءات التي يقوم بها المعلم؛ للتأكد من:
2	الصحة النفسية للطالب تعني أن يكون الطالب.....
3	الداعم النفسي هو إنسان تخرج من
4	يقوم الدعم النفسي الاجتماعي على أنشطة منها:
5	من أهم أساسيات الدعم النفسي الاجتماعي:
6	الدعم النفسي الاجتماعي يؤدي إلى
7	يستطيع المعلم من خلال تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.
8	 هو المسؤول عن تعديل سلوك الطالب.
9	المعلم منهك بالمهام التدريسية أن يقدم أنشطة للطلبة داخل الفصل أو خارجه.
10	يحتاج الطالب في جميع الحالات إلى وتزداد حاجته في وجود الأزمات أو المشكلات الحياتية.

تفسير الإجابة عن الاختبار :

1 الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة يعني السلوكيات والإجراءات التي يقوم بها المعلم؛ للتأكد من عافية الطالب النفسية في بيئته الاجتماعية. يمكنك التأكيد أن الدعم النفسي يعني المساعدة والمساندة التي تفيد الطالب: معنويا و انفعاليا وشعوريا وسلوكيا، وقد يكون الدعم فرديا أو جماعيا؛ وذلك بهدف استعادة قوة الطالب الذاتية والتعافي من أي أزمات أو مشكلات قد يمر بها، بالإضافة إلى إكساب الطالب مهارات وخبرات، تمكنه من إدارة ما يمر به، و اتخاذ قرارات ملائمة لهذه المرحلة.	1
2 الصحة النفسية للطالب تعني أن يكون الطالب معافي من الأمراض النفسية، وأن يكون مستقرا ذهنيا، متحكما بسلوكاته ومشاعره متزنة، وعلاقاته جيدة، ولديه القدرة على التكيف مع ظروف الحياة. الصحة النفسية لا تعني فقط غياب الأمراض والمشكلات، إنما تعرف بأنها: "حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، والقدرة على التحكم بالسلوك، والتعافي من أعراض الاضطرابات النفسية، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة، والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة." أي أن للصحة النفسية أبعادا خمسة، لا يمكن أن نعد الطالب بصحة نفسية سوية، إن غابت أو ضعفت إحدى هذه الأبعاد. هذه الأبعاد هي: 1- حالة ذهنية: تدل على القدرات المعرفية الجيدة، منها: التركيز والانتباه والتذكر والتفكير والتحليل، بالإضافة إلى التخفيف من ذكريات الماضي الأليمة. 2- عافية المشاعر: تعني قدرة الطالب على التعامل مع المشاعر والانفعالات. 3- التحكم بالسلوك: تعني أن تكون سلوكات الطالب مقبولة مجتمعا. 4- القدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات الحياتية. 5- وجود علاقات اجتماعية متزنة.	2
3 الداعم النفسي هو إنسان مهتم بمساعدة الآخر وتقديم العون؛ ليساعده على التكيف مع مشكلاته، وقد تلقى تدريبات أساسية على إستراتيجيات الدعم النفسي.	3
4 يقوم الدعم النفسي الاجتماعي على أنشطة منها: القصة واللعب والرسم، تساعد على تنمية الذات وتعزيز الثقة بالنفس، بالإضافة إلى تطوير المهارات: الحياتية والمهنية. تحتاج أنشطة الدعم النفسي	4

	إلى حصص دراسية منفصلة عن الحصص التي يتم فيها تدريس المواد الدراسية. فعليا يعتمد الدعم النفسي على الأنشطة التفاعلية، منها: الرسم والقصة واللعب والحوار وغيرها، وتهدف إلى تنمية الذات وتعزيز الثقة بالنفس. قد تكون هذه الأنشطة ضمن حصص دراسية منفصلة، أو قد تحتاج إلى جهد وتحضير منفصل. فمنها: ما يكون مدمجا داخل الحصص المدرسية، أو في أنشطة المادة الدراسية.
5	من أهم أساسيات الدعم النفسي الاجتماعي: بناء علاقة ثقة واحترام مع الطالب: ليستطيع التعبير بحرية وانفتاح. لا يمكن أن يتقبل الطالب أي دعم نفسي، وأن يكون للدعم النفسي أثر يساعد في صحة الطالب النفسية، إن لم يشعر الطالب بالمحبة والأمان والتقبل من قبل المعلم، وعليه لابد أن يضع المعلم هذا الأمر في أولوياته، قبل البدء بأنشطة الدعم النفسي. حيث لا استفادة من الأنشطة أو أن الاستفادة ستكون ضعيفة جدا، في حال غياب هذه المشاعر.
6	الدعم النفسي الاجتماعي يؤدي إلى تحسين حياة الطالب وحل مشاكله وتحسين تحصيله العلمي. إن قام المعلم بفهم الدعم النفسي الاجتماعي، وأتقنه، ودمجه من ضمن مهاراته المهنية وعند وجوده مع الطالب فإن الطالب يستوعب ويتعلم بشكل أكبر، ويصبح الخوف من أن يفقد ثقته بالمعلم هي الدافع الأساسي في تعلمه. المهم ألا يكون موجها لطالب دون آخر، فلا يشعر الطالب بالتمييز أو التفرقة. ومعلوم أن الطالب المستقر نفسيا، لديه قدرة أكبر على التعلم، حتى لو كانت لديه صعوبات تعليمية.
7	يستطيع المعلم علاج مشكلات الطالب: السلوكية والنفسية البسيطة وغير المعقدة، من خلال تقديم الدعم النفسي الاجتماعي. وهذا من أهم أهداف الدعم النفسي الاجتماعي، أما في حال عدم استجابة الطالب للأنشطة أو وجود مشكلات معقدة ومتداخلة، أو مشكلات تحتاج إلى تدخل تخصصي، يتم تحويل الطالب إلى المختص النفسي، ونسبة من يحتاج فعلا إلى تحويل يجب ألا تتعدى 10٪ من مجموع الطلبة.
8	كل من يحيط بالطالب هو المسؤول عن تعديل سلوكه. الجميع مسؤول عن تعديل سلوك الطالب (الوالدان، المعلمون، المختصون، الإدارة)، وعموما في البيئة المدرسية لا يتم انتظار أن تكون مسؤولية الأهل وحدهم، فالمعلم هو المسؤول الثاني عن تعديل سلوكات الطالب تماما بعد الأهل، ويأتي دور المختص كخطوة أخيرة، بعد أن يعجز المعلم.

9	المعلم منهنك بالمهام التدريسية، مع ذلك يمكنه أن يقدم أنشطة للطلبة داخل الفصل أو خارجه. دور المعلم ليس موصلا للمعلومة فقط، إنما دوره التأكد من وصول المعلومة والتأكد من استيعاب المعلومة، وهذه لا تحدث في حال كانت نفسية الطالب متأثرة. ودوره أن يوصل المادة التدريسية للطلاب كإنسان، وليس كوعاء للمعلومة. كما أن للمعلم دورا أساسيا في التربية، فهو الجهة الأولى بعد البيت، في الانتباه والاهتمام بصحة الطالب النفسية.
10	يحتاج الطالب في جميع الحالات إلى الدعم النفسي الاجتماعي، وتزداد حاجته في وجود الأزمات أو المشكلات الحياتية. للدعم النفسي الاجتماعي فوائد إضافية، تساعد في تنمية قدرات الطالب ومواهبه وثقته بنفسه واكتسابه مهارات حياتية، تساعد في المستقبل على التفوق والإبداع.

اليوم الأول \ الجلسة الثانية

الصحة النفسية: مفهومها والمشكلات المتعلقة بها		
المدة	ساعتان ونصف	
	النشاط الأول: قياس الصحة النفسية.	40 دقيقة
	النشاط الثاني: دراسات حالة.	40 دقيقة
	النشاط الثالث: دراسة الحالات.	دقيقة
	النشاط الرابع: هرم التدخل.	20 دقائق
متطلبات الجلسة	النشاط الأخير: تلخيص اليوم التدريبي الأول وإغلاقه.	10 دقائق
	- لوح و أقلام للكتابة (يفضل ألوان مختلفة للأقلام). - الملحق الثاني: اختبار الصحة النفسية (نسخة الطالب). - تقسيم المتدربين إلى مجموعات والجلوس على شكل دائرة. - عرض فيديو. - الملحق الثالث: مثلث التدخل.	
	■ يحدد تعريفات مرتبطة بالصحة النفسية. ■ يحدد المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية. ■ يحدد الأعراض المرتبطة بالصحة النفسية. يشرح هرم التدخل النفسي في حالات الطوارئ IASC، وحدود المعلم المهنية في التدخل النفسي. ■ يشرح دور المعلم في رفع الصحة النفسية للمتعلمين.	
	أهداف الجلسة	

النشاط الأول (قياس الصحة النفسية):

من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن: يحدد تعريفات مرتبطة بالصحة النفسية.	هدف النشاط
1- ابدأ بحوار مع المتدربين، بسؤالهم عن تعريف متوقع للصحة النفسية. 2- اكتب جميع التعريفات التي يذكرونها لك. 3- صنف على اللوح التعريفات إلى خمسة مجالات: (سلوكي، ومعرفي، وانفعالي، وتكيفي، واجتماعي) 4- ضع كل تعريف مقترح من المتدربين تحت مجال من مجالات الصحة النفسية. 5- اطلب منهم استنباط تعريف للصحة النفسية. 6- اكتب الآن تعريف الصحة النفسية، بعد أن تسمع من المتدربين، حيث تعرف الصحة النفسية حسب منظمة الصحة العالمية بأنها: "حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، والقدرة على التحكم بالسلوك، والتعافي من أعراض الاضطرابات النفسية، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة، والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة". 7- اطلب الآن من كل متدرب أن يجيب عن مقياس الصحة النفسية (الملحق الثاني). 8- اشرح لهم كيفية تصحيح الأسئلة (حسب ما هو مكتوب في مقدمة المقياس). 9- وضح لهم أن هذا المقياس هو المخصص لنسخة الطالب؛ أي للطلبة ممن عمرهم أكبر من سن الثانية عشرة، وأنه للذكور والإناث، وأن هناك نسخة أخرى خاصة بالمعلم للطلبة، ممن لديهم صعوبات قرائية أو أنهم دون سن الثانية عشرة.	إجراءات تنفيذ النشاط

- يستطيع المتدرب استنباط معنى الصحة النفسية. - يصحح المقياس الخاص به، ويحدد جوانب الصحة النفسية الأقل تقييما، إن وجد.	تقييم النشاط
النشاط الثاني (قصص من الميدان):	
<i>من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن:</i> ■ يحدد كل معلم، كتابيا، قصة طالب، يحتاج إلى دعم نفسي اجتماعي. ■ يحدد المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية.	هدف النشاط
1- يطلب المعلم من المتدربين تذكر قصة طالب أو حالة لطالب مرت عليهم، لديه معاناة بإحدى الجوانب الخمسة للصحة النفسية، التي تم التدريب عليها مسبقا. 2- يطلب المدرب الاحتفاظ بهذه القصة للعمل عليها في أثناء جميع الجلسات. 3- يتناقش المتدرب مع زملائه في المجموعة (خمسة متدربين)، حول الحالات التي تم اختيارها. 4- يحدد المتدرب مع مجموعته مجالات الصحة النفسية التي قد يكون يعاني منها. 5- يناقش المدرب حالة أو اثنتين مع المتدربين؛ للتأكد من صحة تحديد المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية.	إجراءات تنفيذ النشاط
- يستطيع المتدرب أن يحدد مشكلات الصحة النفسية، حسب الحالة التي دونها عنده.	تقييم النشاط

النشاط الثالث (دراسة الحالات):	
هدف النشاط	من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن: ■ يحدد الأعراض المرتبطة بالصحة النفسية.
إجراءات تنفيذ النشاط	1- يقوم المدرب بإعطاء نسخة الطالب من مقياس الصحة النفسية للمتدرب. 2- يشرح المدرب طريقة تقسيم الأعراض (الأسئلة الفرعية) المقسمة بكل مجال. 3- يطلب المدرب من المتدرب تحليل أعراض المشكلة الخاصة بالصحة النفسية، حسب الحالة التي اختارها، يذكر كل ما يعرفه، ويكتبه عنده. 4- يقوم المتدربون، على شكل ثنائيات، بمناقشة الأعراض الخاصة بالحالة، مثلاً: المشكلة الاجتماعية، استدل عليها المتدرب من تحليل الأسئلة الفرعية: (العزلة، الشعور بالوحدة وغيرها).
تقييم النشاط	- يستطيع المتدرب تحليل أعراض الحالة التي قرر العمل عليها من النشاط السابق.

النشاط الرابع (هرم التدخل):

من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن: ■ يشرح هرم التدخل النفسي في حالات الطوارئ IASC. ■ حدود المعلم المهنية في التدخل النفسي.	هدف النشاط
1. ابدأ بحوار مع المتدربين، بسؤالهم عن مدى دورهم في معالجة المشكلة التي تم اختيارها. 2. ارسم على اللوح مثلثاً كبيراً. 3. قسم المثلث إلى أربعة أقسام. 4. وزع مشكلات المتدربين على كل قسم، حسب نوع المشكلة: a) مشكلة عامة: كل الأطفال بمرحلة معينة يمكن أن يعانون منها (كالعناد في سن مبكرة). b) مشكلة حدثت بسبب ظرف معين: (لجوء، حرب، مشاكل أسرية) (كالقلق من الأحداث). c) مشكلة بسبب وجود مشكلات نمائية/ مشاكل أسرية شديدة: (كالعنف للأقران، التأتأة). d) مشكلة بسبب وجود خلل وظيفي\ نفسي\ عضوي: كالإكتهاب الشديد، والوسواس القهري وغيرها. 5- اعرض هرم التدخل، الموجود في الملحق الثالث. 6- ناقش مع المتدربين أنواع التدخل حسب الهرم. 7- حدد للمتدربين دورهم في التدخل: أي المستوى: الأول والثاني فقط. 8- حدد كيف يمكن أن يتعرف وجود مشكلات، تحتاج إلى تدخل في المستوى الثالث. 9- وضح أنواع المشكلات التي يحتاج المختص النفسي تحويلها	إجراءات تنفيذ النشاط

للمعالج أو الطبيب النفسي. 10- من باب التأكيد، وضع المصطلحات المرتبطة بالدعم النفسي. (a) داعم النفسي: هو أي إنسان غير مختص، يمكن أن يقدم عوناً للطالب؛ ليخفف لديه درجة الانزعاج والضغط، ويحاول إسعاده وإظهار المحبة له. (b) المرشد الطلابي: هو خريج تربية أو علم اجتماع، يعمل على مساعدة الطالب؛ للاندماج في المدرسة أو لحل بعض المشكلات الاجتماعية التي تحدث في المدرسة، ومساعدته أكاديمياً. (c) المختص النفسي: هو خريج إحدى تخصصات علم النفس الجامعي، وتكون لديه مهارات في فهم تصرفات الأشخاص وسلوكياتهم، والتنبؤ بالتصرفات التي قد يقومون بها، بالإضافة إلى دراسة العقل والشخصية وطريقة التفكير، ويساعد في حل المشكلات النفسية: الطفيفة أو الخفيفة. (d) المعالج النفسي: خريج علم نفس أو طب نفسي، تأهل بمدرسة علاجية أو أكثر، ولديه القدرة على التشخيص المرضى؛ للمساعدة في تخفيف أثر الاضطرابات النفسية: المتوسطة والشديدة.	
يذكر المدرب أربعة أنواع من المشكلات التي قد يعاني منها الطالب، ويسأل المتدربين أين تقع هذه المشكلات في هرم التدخل.	تقييم النشاط

النشاط الأخير (تلخيص إغلاق):

من المتوقع، بعد انتهاء المدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن: ■ يشرح دور المعلم في رفع الصحة النفسية للمتعلمين.	هدف النشاط
1. يقوم المعلم بتلخيص هرم التدخل، محددًا أن للمعلم دوراً في المستوى الأول والثاني، وأنه مع التدريب يمكن أن يقوم بالمستوى الثالث تحت إشراف مختص المدرسة. 2. يوضح المدرب أن هدف الأدلة الخمسة هو أن يقوم المعلم بفهم تطبيق المستوى الثالث وإدراكه وتعلمه من التدخل "الدعم النفسي المركز غير التخصصي"، مع الحفاظ على حدود واضحة، تجعله لا يتمادى بالمحظورات المذكورة في الأدلة. ويمكن تلخيص هذه المحظورات بما يأتي: (a) المعلم الداعم: مسؤوليته معرفة كيفية تحسين صحة الطالب النفسية، وليس عتاب الأهل على تقصيرهم وإهمالهم، فله دور رئيس في إنقاذ الطالب وتحسين مستقبله، دون انتظار تفاعل الأهل وتعاونهم، مع أن الجميع يعلم أن تعاونهم هو الوضع المثالي، الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية. (b) الامتناع التام عن التشخيص واستخدام المصطلحات المرضية، كالاكتئاب والوسواس وغيرها. (c) التوقف عن إسقاط المشكلات وتحليلها من النواحي السلوكية؛ (بمعنى التركيز فقط على السلوك)، دون الفهم الكامل لطريقة تفكير الطالب، ومشاعره. (d) الامتناع عن الحكم المسبق على الطالب عبر مظهره	إجراءات تنفيذ النشاط

أو تصرفاته، فدور المعلم الداعم يكمن في تحسين حياته، والعمل على رفع صحته النفسية بكل جوانبها. (e) الامتناع عن التعميم، وفهم أن لكل حالة ظروفها الخاصة. (f) الحذر من التفرقة أو التمييز، بحجة مساعدة الطالب، فالدعم النفسي الاجتماعي يكون للجميع بشكل عام، ويخصص في حالات معينة لطالب معين. (g) المعلم الداعم نفسيا يبقى معلما، ولن يصبح مختصا أو طبيبا، عند فهم أدلة الدعم النفسي الاجتماعي وتطبيقها، ولا بد أن يعلم أن هناك مواقف وأعراضا وحالات لن يستطيع مساعدتها، وهذا أمر مقبول، ولا يؤدي إلى الإحباط، وأن للمعلم حدودا مهنية لا بد من احترامها.	
تجاوب جميع المعلمين، ومعرفة الحدود المهنية، وفهم الفروقات بين: الداعم النفسي والمختص النفسي.	تقييم النشاط

روابط الجلسة

- رابط فيديو https://youtu.be/HgrpW8Z_Xpl

- الملحق الثاني: مقياس الصحة النفسية (نسخة الطالب).

- الملحق الثالث: شرح مقياس الصحة النفسية (نسخة المعلم).

- الملحق الرابع: هرم التدخل IASC .

قراءات إثرائية:

- الضوابط الإرشادية للصحة العقلية والدعم النفس- اجتماعي. إحدى إصدارات

اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. 2007

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_guidelin

[es_mhpss_arabic.pdf](#)

الصحة النفسية: تعزيز استجابتنا. إحدى إصدارات منظمة الصحة العالمية 2022

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental->

[health-strengthening-our-response](#)

الملحق الثاني: مقياس الصحة النفسية (كيف حالك) نسخة الطالب

تعبر العبارات الآتية عن سلوكك ومشاعرك، قم باختيار درجة ممارستك لها أو شعورك بها، خلال آخر أسبوعين، من خلال الاختيارات الآتية:

0	أبدا	أي أن العبارة لا تعبر عن سلوكك أو مشاعرك اليومية، أو أنها حدثت مرة واحدة على الأقل.
1	أحيانا	أي أنها حدثت أكثر من مرة واحدة في الفترة القريبة.
2	دائما	أي أنها تصف سلوكك ومشاعرك اليومية.

أجب عما يأتي، حسب ما تراه مناسباً:

البند	أبدا 0	أحيانا 1	دائما 2
1 أفكر أحيانا بأفكار أخاف أن تصبح حقيقية.			
2 أعاني من النسيان: (أنسى بعض ما تعلمته، أنسى أغراضي، أنسى المواعيد).			
3 أفقد انتباهي بسهولة، إذا كان هناك صوت أو حركة.			
4 أجد صعوبة بأن أنتبه أو أركز بشيء أقوم به.			
5 أحب أن أتكلم كثيراً.			
6 أسمع ممن حولي بأنني سرحان.			
7 أعاني من آلام بشكل متكرر: (في الرأس، البطن... إلخ).			
8 أشعر بالإرهاق والتعب.			
9 مظهري ونظافتي وملابسي: لا تهمني.			
10 أجد صعوبة بتنفيذ ما يطلب مني.			
11 أشعر بالملل بشكل مستمر.			
12 يرتجف جسدي دون سبب، في بعض المواقف التي تزعجني.			
13 أعتقد بأن الآخرين أفضل مني.			
14 أجد صعوبة بالجلوس لفترات طويلة.			
16 أحب التكلم مع نفسي.			
17 لدي رغبة بإيذاء نفسي: (جرح يدي، نتف شعري... إلخ).			
18 لدي بعض العادات التي ينتقدي عليها الآخرين، مثل: (قضم الأظافر أو نتف الشعر).			
19 أعتقد أنه يمكنني التصرف بممتلكات الغير كيفما شئت.			
20 تزعجني أبسط الأمور.			
21 أشعر بالخوف: (الامتحانات، والانفصال عن حولي، والمواقف الاجتماعية، وتوجيه			

دائما 2	أحيانا 1	أبدا 0	البنود	
			سؤال لي وأنا مع زملائي).	
			لدي رغبة بالبكاء على أبسط الأمور.	22
			أغضب على أي أمر بسيط.	23
			أعتقد أن بعض الناس لا يحبوني.	24
			أكره المدرسة وكل ما يربطني بها.	25
			إذا تأثرت أفقد السيطرة على نفسي.	26
			يتغير مزاجي بسهولة.	27
			الامتحانات تسبب لي القلق.	28
			أعتقد أن رأيي دائما صواب؛ لذلك لا أستمع لرأيي غيري.	29
			يمكن أن أصف نفسي بأنني خجول.	30
			أحب أن أمزح مع غيري، ولو كان مزاحي سخرية.	31
			يبتعد عني من في المدرسة؛ لأنني كسول.	32
			لا يوجد لدي أصدقاء.	33
			مشكلتي التعليمية بسبب كل من حولي.	34
			أشعر بأنني ممل وغير محبوب.	35
			أحب أن أكون وحدي بعيدا عن الناس.	36
			أعاقب من يؤذيني بالسب والشتم.	37
			أضرب من يؤذي.	38
			أسرتي سبب تعاسي.	39
			أجد صعوبة بالتحدث مع من حولي.	40
			يضايقني الآخرين بالاستهزاء بي أو بإيذائي.	41
			أحب أن أعمل بمفردتي، ولا أحب العمل مع الآخرين.	42
			أجد صعوبة في النوم.	43
			من الاستحالة أن يتحسن مستواي الدراسي، مهما بذلت من جهد.	44
			لدي مشاكل في الأكل: (لا أشتبي الطعام) أو لا أستطيع التوقف عن الأكل).	45
			لا يهمني العقاب مهما كان.	46
			الدراسة متعبة وصعبة.	47
			أتضايق، إذا أعطاني المعلمين تعليمات وأوامر.	48
			لا أحب طلب المساعدة من أحد.	49
			عندي مشكلة بإنهاء ما أقوم به.	50
			لا أحب المشاركة بالنقاشات الدائرة في الصف، و أفضل ألا أشارك أفكارتي وواجباتي مع غيري.	51

الملحق الثالث: مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير المعلم)

يشرح المدرب للمدرب أن هناك نسختين للمقياس، وأن هذه النسخة (نسخة المعلم) هي نسخة تستخدم للأطفال، ممن لديهم ضعف بالفهم أو بالقدرة على القراءة؛ إما بسبب صغر سنهم، أو بسبب وجود صعوبات تعليمية.

- اسم الطالب: يمكن الطلب من الطالب كتابة اسمه بنفسه.
- المدرسة: من الجيد تحديد المدرسة لاحتمال تغيير المدرسة في المستقبل.
- المستوى الدراسي: الصف الحالي وإن كان الصف مصنفاً إلى مستويات، حسب حاجة الطلبة إلى المساعدة.
- النوع (ذكر\أنثى):
- تاريخ الميلاد (أو العمر):
- تاريخ التطبيق: ... من الضروري معرفة أن المقياس يمكن إعادة تطبيقه بعد مرور ستة أشهر؛ لمعرفة إمكانية التحسن في أبعاد الصحة النفسية للطلبة... إلخ.
- تم تطبيق المقياس من قبل: اسمك ووصفك المهني
- مدى صلة مطبق المقياس بالطالب: هل المدة كافية؛ لتقييم الطالب وتكون أقل مدة تصلح لتقييم الطالب هي شهر من ملاحظة الطالب، وكلما كانت الفترة التي تعرف بها الطالب أطول كانت ملاحظتك أكثر عمقا ودقة.

تعليمات التطبيق:

- يتم تطبيق المقياس من قبل المعلم على الطلبة من سن 6-12 سنة.
- أجب عن كل عبارة، حسب ما تراه مناسباً، وبدل على شدة صحة هذه العبارة.
- الإجابة تكون كالآتي:

أبداً	درجة (0)	في حال عدم وجود العرض لدى الطالب
نادراً	درجة (1)	تعطى في حال وجود العرض بشكل بسيط جداً
أحياناً	درجة (2)	في حال وجود العرض بشكل متوسط
كثيراً	درجة (3)	في حال وجود العرض بشكل متكرر
دائماً	درجة (4)	في حال كان العرض سمة من سمات الطالب.

تقدير المعلم					أولاً: البعد المعرفي للصحة النفسية: في هذا البعد (التفكير السليبي، والقدرة على التذكر، والتشتت، والانتباه والتركيز، والاستعجال، والسرхан)	
دائماً 4	كثيراً 3	أحياناً 2	نادراً 1	أبداً 0	البنود	
					يعبر عن الأفكار والخبرات غير الإيجابية: (بالكلام أو الرسم وغيرها)، بشكل عام متشائم.	1
					يعاني من صعوبة التذكر: (ينسى ما تعلمه بسهولة، وينسى أدواته المدرسية، وينسى المواعيد).	2
					يعاني من سهولة التشتت.	3
					يعاني من قصر الانتباه والتركيز.	4
					يقاطع من حوله.	5
					يعاني من السرحان وشرود الذهن.	6
تقدير المعلم					ثانياً: البعد السلوكي للصحة النفسية: يقصد به: رد الفعل، والتصرف، وما يظهر على الجسد.	
دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً	أبداً	البنود	
					يشكو من آلام بشكل متكرر: (صداع، وآلام بالمعدة، وغيرها).	7
					تظهر على وجهه ملامح الإرهاق.	8
					يهمل منظره ونظافته وملابسه.	9
					ينفذ ما يطلب منه ببطء.	10
					سريع الملل.	11
					يرتجف بسهولة لأي سبب.	12
					يتكلم بصورة سيئة عن نفسه.	13
					كثير الحركة، ولا يستطيع الجلوس لفترات طويلة.	14
					يفقد أدواته وكتبه المدرسية بشكل متكرر.	15
					يتكلم مع نفسه.	16
					يقوم بإيذاء نفسه.	17
					يقوم بعبادات سلبية: (قضم الأظافر، وبتف الشعر وغيرها).	18
					يقوم بتخريب ممتلكات الغير وممتلكات المدرسة.	19

تقدير المعلم					ثالثا: البعد الوجداني للصحة النفسية: يمكن أن يطلق على بنوده: العاطفي أو الانفعالي	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البنود	
					سريع الاستثارة والانفعال.	20
					لديه مخاوف شديدة: (الامتحان، والانفصال، والمواقف الاجتماعية، وتوجيه سؤال له بين زملائه).	21
					يبكي لأسباب بسيطة، لا تستدعي البكاء.	22
					لديه صعوبة في التحكم بالغضب.	23
					يشكو بأن معلميه لا يحبونه.	24
					يعبر عن كرهه للمدرسة.	25
					لديه صعوبة في السيطرة على نفسه، في حال انفعاله.	26
					لديه تقلبات في المزاج.	27
					تسبب الامتحانات التوتر له.	28
					يتصرف بالعناد.	29
					يتصرف بالخجل.	30
تقدير المعلم					رابعا: البعد الاجتماعي للصحة النفسية: علاقاته مع نفسه وأهله وزملائه	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البنود	
					يستمتع بالاستهزاء بالآخرين.	31
					يعبر عن ابتعاد الآخرين عنه: بسبب مشكلته التعليمية.	32
					لا يوجد لديه أصدقاء.	33
					يعتقد أن الآخرون هم سبب مشكلته.	34
					يشعر بأنه ممل وغير محبوب.	35
					يفضل الانطواء والابتعاد عن الآخرين.	36
					يقوم بإيذاء الآخرين لفظيا، كالمسبات.	37
					يقوم بإيذاء الآخرين جسديا، كالضرب.	38
					يعبر عن عدم وجود من يهتم به في المنزل.	39
					يعاني من صعوبة بالتواصل مع الآخرين.	40
					يشتكى من تنمر الآخرين عليه.	41
					يجد صعوبة بالعمل مع الفريق.	42

تقدير المعلم					خامسا: البعد التكيفي للصحة النفسية: طريقة تفاعل الطالب مع الظروف من حوله والصعوبات أو الضغوطات التي يتعرض إليها	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البند	
					تظهر عليه علامات قلة النوم: (التعب، والتثاؤب المستمر، واسوداد تحت العينين، والنوم على الطاولة).	43
					يفتقد الأمل بتحسين مستواه التعليمي: (يتكلم عن أنه فاشل، أو أنه لا يستطيع النجاح).	44
					يبدو أقل/أكثر في الوزن: (لديه فقدان للشهية/يأكل بكثرة).	45
					غير مبالي بالعقاب أو الجزاء الذي يتخذ بحقه.	46
					يشكو من صعوبة المهام الدراسية.	47
					يجد صعوبة بتنفيذ التعليمات المطلوبة منه.	48
					يجد صعوبة بطلب المساعدة.	49
					يجد صعوبة بإتمام المهام والواجبات المطلوبة منه، بمفرده.	50
					لا يبادر بالمناقشات الدائرة في الصف، ويتردد في طرح أفكاره وإجاباته.	51

معلومات أخرى عن الطالب:

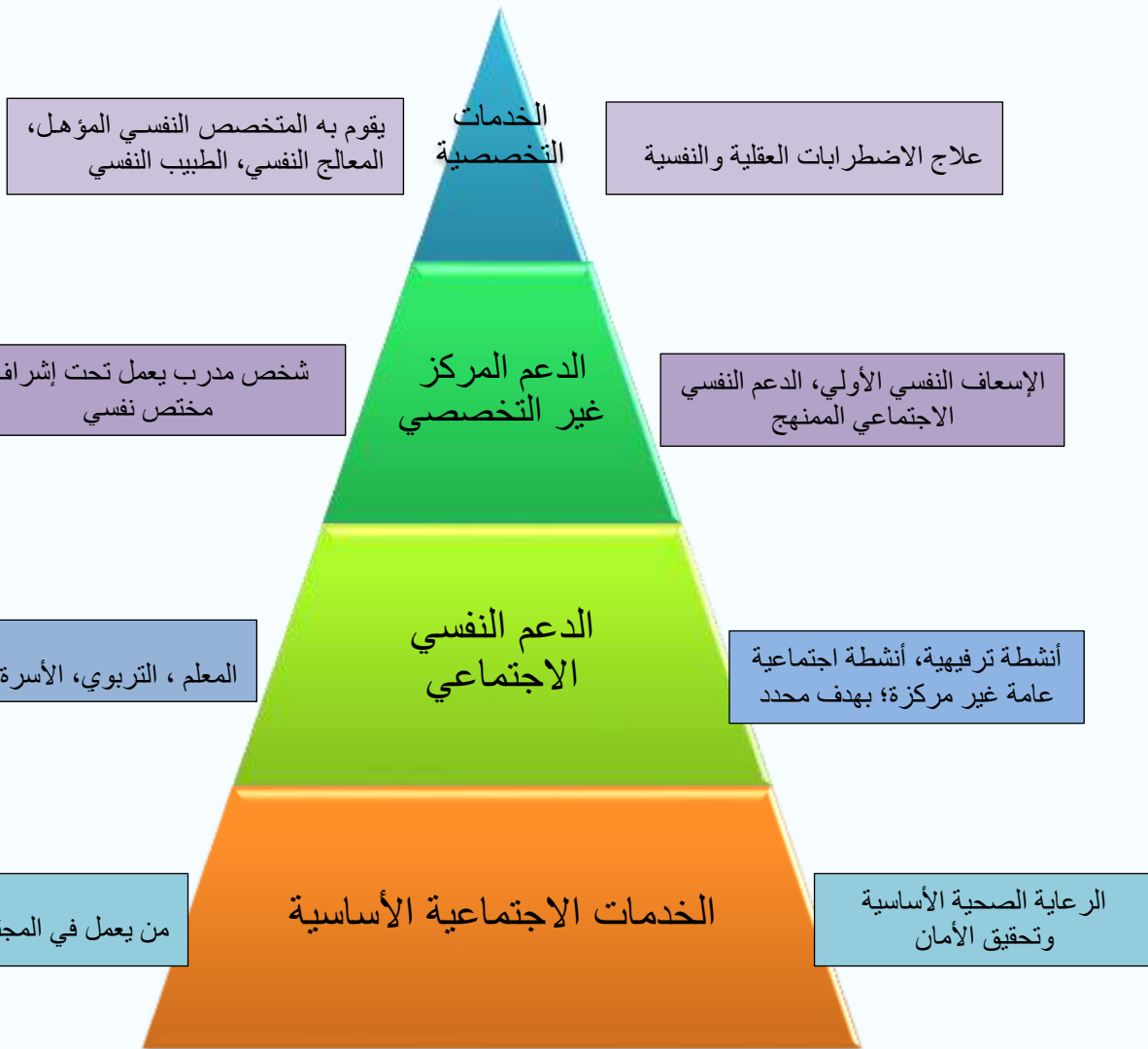
يذكر المعلم أي ملاحظات أو معلومات يعرفها عن الطالب: (ظروفه الأسرية، ومن يهتم بالطالب، ونقاط قوة أو مصادرها، والتي يمكن استثمارها؛ لمساعدة الطالب وغيرها من الأمور التي تساعد بفهم حالة الطالب.

تعليمات المقياس:

- المقياس مخصص للتربويين العاملين مع الطالب ولأولياء الأمور لطفل من عمر ست سنوات إلى اثنتي عشرة سنة، يطبق في حال تمت ملاحظة الطفل لفترة أسبوعين على الأقل.
- تدلّ الأسئلة على مؤشرات تقيس مدى تأثر صحة الطفل النفسية في الأبعاد الخاصة بالصحة النفسية، وهي: (المعرفي، والوجداني الانفعالي، والاجتماعي، والتكيفي، والسلوكي).

الملحق الرابع:

هرم التدخل النفسي



اليوم التدريبي الثاني



اليوم التدريبي الثاني

م	الجلسة الأولى فهم مقياس الصحة النفسية وتطبيقه	استراحة	الجلسة الثانية أنشطة الدعم النفسي
الأنشطة	- تصحيح مقياس للصحة النفسية. - استخراج خطة الدعم النفسي الاجتماعي لمشكلة محددة	30 دقيقة	- نشاط فني: رسم رجل. - نشاط حركي: لعبة جماعية تعاونية. - نشاط درامي: التعبير عن المشاعر، من خلال الدراما. - نشاط حوار: ما الأسئلة التقاربية والأسئلة التباعدية والأسئلة الحيادية؟
الزمن	ساعتان		ساعتان ونصف

اليوم الثاني: الجلسة الأولى

فهم مقياس الصحة النفسية وتطبيقه		
	تهينة اليوم الثاني	10 دقائق
	كيفية إعداد المقياس	10 دقائق
	تصحيح مقياس للصحة النفسية	30 دقيقة
	استخراج خطة الدعم النفسي الاجتماعي لمشكلة محددة	70 دقيقة
متطلبات الجلسة - مقياس الصحة النفسية، نسخة الطالب، الذي تم حله مسبقا. - أوراق بيضاء. - الملحق الخامس: محتويات خطة الدعم النفسي. - أوراق صغيرة ملونة. - ألوان تحديد ملونة.		
أهداف الجلسة ■ يتعرف كيفية إعداد المقياس. ■ يفهم بنود مقياس الصحة النفسية، وسبب الأسئلة المرتبطة بكل بند. ■ يتعلم كيفية تصحيح مقياس الصحة النفسية. ■ يتعلم تصحيح المقياس واستخراج النتائج. ■ يتعلم تحليل النتائج الخاصة بالمقياس، وطريقة استخدام النتائج في تحديد المشكلة الخاصة بالطالب. ■ يتعلم كيفية تحديد أهداف إعداد خطة التدخل؛ لدعم الطلبة.		
التهيئة - تراجع المدرب المعلومات التي تم التحدث عنها في اليوم الأول: (تعريف الصحة النفسية، ومقياس الصحة، وهرم التدخل، ودور المعلم بتقديم الدعم). - يسأل المدرب إن كان لدى المتدربين أي استفسار بخصوص اليوم الأول.		

النشاط الأول (كيفية إعداد المقياس)	
هدف النشاط من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن: - يتعرف المتدرب كيفية إعداد المقياس. - يفهم بنود مقياس الصحة النفسية، وسبب الأسئلة المرتبطة بكل بند.	
إجراءات تنفيذ النشاط 1- يشرح المدرب معنى المقاييس وأدوات القياس، حيث إن القياس هو تقدير كمي للأشياء\الصفات، وفق معايير محددة، تكون فيه المقارنة أو الموازنة بلغة رقمية، من أدوات القياس: (الاختبار، والمقياس، وقائمة التقدير). 2- يبين المدرب أن هناك فروقات بين: المقياس وأدوات القياس الأخرى، حيث إن الهدف من المقياس هو تقييم أولي لما لدى الطالب، ثم استخدام البيانات المجمعة من المقياس؛ لوضع أهداف تؤدي إلى إصلاح وتحسين وتطوير، أو ما يمكن تسميته بالتقويم. 3- يبين المدرب بأن هناك مقاييس تربوية وأخرى نفسية، وأن المقياس الخاص بالصحة النفسية، الذي تم اعتماده، وإعداد الأدلة عليه، هو مقياس تربوي نفسي مقنن؛ أي أن إجراءات التطبيق والتصحيح وتفسير النتائج موحدة بشكل علمي، فيكون المقياس مثبتا وصادقا علميا. 4- يشرح المدرب كيفية استنباط بنود المقياس (بالرجوع للمقدمة). 5- يشرح المدرب الرابط بين: تعريف الصحة النفسية وأبعاد الصحة النفسية، والأسئلة التي تقيس كل بند على حدة.	
تقييم النشاط يحلل المتدربون مقياس الصحة النفسية: (نسخة الطالب أو المسمى مقياس "كيف حالك")، ويستنبطون الأسئلة التي تدرج تحت كل بند من البنود.	
النشاط الثاني: (تصحيح مقياس للصحة النفسية)	
هدف النشاط من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن: - يتعلم كيفية تصحيح مقياس الصحة النفسية. - يتعلم تصحيح المقياس واستخراج النتائج. - يتعلم تحليل النتائج الخاصة بالمقياس، وطريقة استخدام النتائج في تحديد المشكلة الخاصة بالطالب.	
1- طلب المدرب من المتدربين العمل على نسخة المعلم . 2- يضع كل متدرب تقييما خاصا بطالب معين بذهنه. 3- يطلب المدرب العمل كثنائيات.	

**إجراءات
تنفيذ
النشاط**

- 4- يتم استبدال المقاييس مع متدرب آخر، بحيث يصحح كل متدرب مقياس الآخر.
- 5- يعطي كل متدرب درجات تحت البعد، ويكون حسابه بجمع النتيجة، حسب الدرجات وعدد الأسئلة.
- 6- تقدر النتيجة كالآتي:

البعد	عدد الأسئلة	النتيجة
البعد المعرفي	6	المجموع بين 0-24
		0 لا توجد مشكلات في هذا البعد
		6 وجود مشكلات بسيطة جدا
		12 وجود مشكلات متوسطة
		18 وجود مشكلات متكررة
		24 وجود مشكلات شديدة
البعد الانفعالي	11	المجموع بين 0-44
		0 لا توجد مشكلات في هذا البعد
		11 وجود مشكلات بسيطة جدا
		22 وجود مشكلات متوسطة
		33 وجود مشكلات متكررة
		44 وجد مشكلات شديدة
البعد الاجتماعي	12	المجموع بين 0-48
		0 لا توجد مشكلات في هذا البعد
		12 وجود مشكلات بسيطة جدا
		24 وجود مشكلات متوسطة
		36 وجود مشكلات متكررة
		48 وجود مشكلات شديدة
البعد التكيفي	9	المجموع بين 0-36
		0 لا توجد مشكلات في هذا البعد
		9 وجود مشكلات بسيطة جدا
		18 وجود مشكلات متوسطة
		27 وجود مشكلات متكررة
		36 وجود مشكلات شديدة

المجموع بين 0-52		13	البعد السلوكي
0	لا توجد مشكلات في هذا البعد		
13	وجود مشكلات بسيطة جدا		
26	وجود مشكلات متوسطة		
39	وجود مشكلات متكررة		
52	وجود مشكلات شديدة		

7-

يشرح المدرب أن هذه النتيجة الرقمية تقديرية، وأن المهم أن يتم تحديد البعد الذي فيه مشكلات متكررة أو مشكلات شديدة.

8-

بعد تحديد البعد، يعيد كل متدرب المقياس لصاحبه.

9-

يستخدم المتدرب أقلام التحديد الملونة؛ لوضع خط على السؤال الذي يدل على ارتفاع بالنتيجة (3 أو 4)

10-

يكتب المتدرب البعد الذي يحتاج إلى تدخل.

11-

يكتب المتدرب، على ورقة بيضاء، المشكلات التي تحتاج إلى التدخل (الذي تم تحديده).

12-

بالنسبة لتصحيح مقياس "كيف حالك" أو نسخة الطالب فإن النتيجة تكون مختلفة، ويتم تحديد المشكلات (دون الأبعاد)، إذا كانت النتيجة (دائمة أو 3).

13-

يحدد المتدرب، بالقلم الملون، المشكلات التي ميزها بقلم التحديد على ورقة بيضاء.

يستطيع المعلم استنتاج المشكلات التي تحتاج إلى تدخل، بناء على تصحيح نتائج المقياس، ويقوم بتحديد ما من المقياس، ويحدد البعد الذي يشير إليه.

تقييم

النشاط

النشاط الثالث: (استخراج خطة الدعم النفسي الاجتماعي لمشكلة محددة)

هدف

النشاط

من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن:

■ يتعلم كيفية تحديد أهداف إعداد خطة التدخل؛ لدعم الطلبة.

إجراءات

تنفيذ

النشاط

1-

يعرض المدرب نسخة عن تخطيط المشكلات النفسية المرتبطة بالأبعاد (الملحق السادس).

2-

يطلب المدرب من المتدربين استخدام أقلام التحديد الملونة؛ لتحديد المشكلة.

3-

يطلب المعلم أن يتم تحويل المشكلة إلى هدف خاص بالتدخل في الدعم النفسي الاجتماعي.

4-

يشرح المدرب أن الهدف لا بد أن يكون مبنيا بناء ذكيا: (محددا وواضحا، وقابلا للقياس، ويدل على فعل، وواقعيًا ومحددا بزمان).

5- يكتب كل متدرب الأهداف الخاصة به. 6- يتناقش المتدرب في مجموعة من خمسة متدربين؛ للوصول إلى أهدافه، ويستمتع لمناقشة باقي أعضاء المجموعة. 7- يشرح المدرب بأن هناك خمسة أدلة، كل دليل يعود إلى بعد من الأبعاد، وأنه لابد من كتابة اسم الدليل ورقمه، الذي ستستخرج تفاصيل تنفيذ خطة الدعم النفسي الاجتماعي منه.	
يجهز كل متدرب خطة دعم نفسي اجتماعي.	تقييم النشاط

قراءات إثرائية:

- إعداد وتقنين المقاييس النفسية، د. علي الزامل، 2017، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

https://www.researchgate.net/profile/Prof-AliAlzamili/publication/320711457_bna_wtqnyn_almqayys_alnfsyt/links/5c06a0d2a6fdcc315f9c0f78/bna-wtqnyn-almqayys-alnfsyt.pdf

الملحق الخامس: المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية حسب المقياس

أولاً: البعد المعرفي:

المجال	المشكلة المعرفية
تقدير الذات	ضعف (تدني) تقدير الذات.
الذكريات الأليمة	التعرض لصدمات سابقة: (الفقد، والحرب، والإساءة، والاضطهاد).
القدرة على التذكر	صعوبات في الحفظ وسرعة النسيان.
التركيز	قصر مدة التركيز/ سهولة التشتت والسرхан والشروود.
الانتباه	نقص الانتباه المصاحب للاندفاعية وكثرة الحركة.
	صعوبة بوضع الأهداف.
	صعوبة بالاستماع.
القدرة على التفكير والتحليل	صعوبات بحل المشكلات.
	الفوضى وعدم التنظيم.
	الأفكار السلبية والتشاؤم.
الفهم والاستيعاب	بطء\ صعوبة في اكتساب المعلومات.
	ضعف القدرة على الفهم وعندئذ صعوبة التصرف في المواقف الاجتماعية.
	ضعف القدرة على اكتساب اللغة: المقروءة والتعبيرية.

ثانياً: البعد السلوكي

المجال	المشكلة السلوكية
كثرة الحركة	النشاط الزائد الذي يؤثر على تحكم الطالب بنفسه وبيسلوكاته.
	الثرثرة وكثرة الكلام.
الرجفة	صعوبة بالتحكم بردود الأفعال، والسيطرة على النفس.
	صعوبة بالتحكم بالغضب
	السيطرة على الحركات الجسدية: (يرتجف بسهولة لأي سبب).
الإخلال بالنظام	الإخلال بالنظام العام، وعدم الالتزام بالقوانين.
وتخريب	تخريب الممتلكات العامة.
الممتلكات العامة	سوء التنظيم الذاتي للوقت.
	صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها.

العدوانية.	
ضعف الاستماع إلى توجيهات المعلم.	الاستجابة
رفض تنفيذ ما يطلب من الطالب.	للتعليمات
بطء تنفيذ التعليمات الموجهة.	وتنفيذ المطلوب
العناد.	
التحدي والتمرد.	
إيذاء الذات جسدياً، من خلال الجروح أو الحروق.	إيذاء الذات
التكلم بسوء عن الذات، ووصفها بأوصاف مزعجة.	
تقصد إيذاء النفس، من خلال عدم توازن الطعام والنوم.	
مشكلات في النوم، تظهر على وجه الطالب، من خلال الاسوداد تحت العينين، والشعور بالتعب المستمر، والحاجة إلى النوم.	الإرهاق
عدم إكمال إنجاز المهام والواجبات الموكلة إليه، وصعوبات في التركيز	والشكوى من
الشكوى باستمرار من آلام في الرأس والمعدة أو المفاصل، دون وجود سبب عضوي لها.	الآلام الجسدية
كثير التملل والانزعاج مما يقدم.	الملل
إهمال النظافة الشخصية.	الإهمال
إهمال إحضار أدواته وكتبه المدرسية.	
مظهر عام غير مرتب وغير متناسق.	
استهتار بطريقة التصرف أمام الآخرين.	
الفوضى وقلة الترتيب.	
نتف الشعر بشكل متكرر وسريع.	العادات السيئة،
قضم الأظافر.	(كقضم الأظافر
وضع الإصبع في الأنف.	ونتف الشعر)
طقطقة الأصابع.	
أكل القلم أو الممحاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج.	

ثالثاً: البعد الوجداني/الانفعالي:

المجال	المشكلة الوجدانية/الانفعالية
الانفعال	صعوبات في التحكم بالانفعال.
	- سرعة الاستثارة.
	- الرجفة.
	العدوانية.
	الصراخ.
	تقلب المزاج.
المخاوف	مخاوف غير مبررة.
	الانسحاب من المواقف الاجتماعية.
	البكاء دون سبب.
	رد الفعل المبالغ فيه للمؤثرات الخارجية.
قلق الامتحان	القلق في المواقف التي يتعرض فيها الطالب للتقييم.
	الترقب وتوقع الأسوأ.
	صعوبات في التحكم بالضغوط.
	سرعة الاستثارة.
الغضب	التعبير عن الانزعاج الشديد بالصراخ.
	التعبير عن الانزعاج بالعدوانية.
	صعوبات في ضبط النفس.
	مظاهر عدم الاستمتاع.
الحزن	أفكار سيئة عن الذات.
	أفكار سيئة عن حوله.
	بكاء بغير سبب.
	حساسية مفرطة.
	شعور بالوحدة والعزلة.
	شعور مستمر بعدم محبة الآخرين له.
عدم الإشباع العاطفي	يتعلق بأراء الآخرين تجاهه.
	يشعر بأنه غير مهم أو متقبل ممن حوله.
	كره نفسه.
	التصرف بغرابة؛ للفت النظر.
	الاستسخاف؛ لإضحاك الآخرين.
	صعوبة بقول كلمة: "لا".

رابعاً: البعد الاجتماعي:

المجال	المشكلة الاجتماعية.
الاتصال والتواصل	صعوبة التواصل مع الآخرين.
	يجد صعوبة بالعمل ضمن فريق ويفضل العمل وحيداً.
	الاستماع غير الفعال.
	صعوبة بتكوين الصداقات.
	قلة المشاركة بالأنشطة.
العمل الجماعي	صعوبة العمل الجماعي ضمن فريق.
	ضعف في مهارات حل المشكلات.
	قلة الفاعلية مع المجموعة.
	عدم الالتزام بقوانين المجموعة.
	الانطواء وتفضيل البقاء وحيداً.
العزلة والانطواء	الانعزال وقلة التفاعل مع الأنشطة الجماعية.
	الخجل الزائد.
	ضعف الثقة بالنفس.
	الرهاب الاجتماعي.
	الإيذاء الجسدي للغير.
العدوانية	الإيذاء اللفظي بالكلمات السيئة.
	الاستهزاء أو السخرية من الغير.
	سرعة الاستثارة، فيؤذي من حوله: لفظياً وجسدياً.
	الاعتداء على ممتلكات الغير.
	عدم الاعتراف بالخطأ.
عدم تحمل المسؤولية	إلقاء اللوم على الآخرين.
	سرعة الاستثارة.
	عدم القدرة على الانتهاء مما هو مطلوب منه.
	شعور بأنه غير محبوب.
	تفسير حركات الآخرين بأنها ضده.
الشعور بالوحدة	يشعر بأنه غير متقبل ممن حوله، في حال تكلم أو قام بفعل معين.
	مشكلات في تكوين الصداقات.
	فقدان الأمان، عندما يكون مع المجموعة.
	قلة المبادرات وكره المشاركة في الأنشطة.
	السلبية تجاه الإساءة ضده.
التنمر	ضعف في الثقة بالنفس.
	العدوانية.
	السخرية والاستهزاء.
	البكاء غير المبرر.

خامسا: البعد التكيفي:

المجال	المشكلة التكيفية
التعب	التعب الظاهري والإجهاد مع أقل مجهود وتأثر الشهية والنوم.
	عدم اليقظة والكسل.
	الإجهاد والتعب.
	الملل.
	الإحباط والحزن.
	العادات غير الصحية.
اللامبالاة	عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين والاهتمام والتفاعل معها.
	لا يهتم بالعقاب والجزاء.
	نقص الدافعية.
	عدم الاستمتاع.
صعوبات دراسية	كره المدرسة.
	صعوبات بتذكر المعلومات.
	فقدان الحماس للمشاركة في الأنشطة المدرسية.
	صعوبات في الحركات البدنية.
	عدم إنجاز الواجبات المدرسية.
	تحدي اتباع التعليمات.
العناد	حدة الطباع.
	ثورات الغضب.
	إزعاج الآخرين ومضايقتهم.
	عدم الوثوق بكلام من حوله.
	المهام اليومية الصفية غير مكتملة.
	تسيان ما يطلب منه.
صعوبة إتمام المهام اليومية	الاندفاعية.
	صعوبات في إعداد جدول مهمات وتنفيذه.
	الإهمال.
	فقدان الثقة بالنفس أو ضعفها.
	فقدان الأمل.
	الخوف من الخطأ.
الثقة بالنفس	الإحساس بالفشل.
	الأفكار: السلبية والتشاؤمية.
	عدم الشعور بالقيمة.
	التردد والخوف.
	صعوبات في التعبير عما يريد.

اليوم الثاني: الجلسة الثانية

أنشطة الدعم النفسي		
المدة	النشاط الأول: تعريف بأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي.	20 دقيقة
	النشاط الثاني: أنشطة الدراما\ القصة.	30 دقيقة
	النشاط الثالث: الأنشطة الفنية.	30 دقيقة
	النشاط الرابع: الأنشطة الحركية.	30 دقيقة
	النشاط الخامس: الحوار.	30 دقيقة
	النشاط الأخير: تلخيص وإغلاق.	10 دقائق
متطلبات الجلسة	- ألوان - أوراق بيضاء A4 - من الممكن توفير: (صلصال، وقماش، وألوان، وكرة صغيرة).	
	يتعرف الأنواع الخمسة لأنشطة الدعم النفسي: (القصة، والفني، والحركي، والحواري، والدرامي)	
النشاط الأول: (تعريف بأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي)		
هدف النشاط	من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن: - أن يميز كيف تتميز الأنشطة: لتكون مخصصة للدعم النفسي الاجتماعي. - يتعلم المتدرب أساسيات عند تقديم الدعم النفسي الاجتماعي. - يميز المتدرب أنواع أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي، وكيفية اختيار النشاط المناسب في الوقت المناسب.	
	1- يقوم المدرب بإيضاح أساسيات: لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي، من خلال الاستماع إلى آراء المتدربين، وكتابة ذلك على السبورة، ويقوم المدرب باعتماد الأساسيات الآتية ¹ : ▪ مراعاة حقوق الطالب والمساواة وعدم التمييز. ▪ مشاركة الجميع بالأنشطة الجماعية وإظهار الحب.	

¹حسب اللجنة الدائمة والمشاركة للوكالات التابع للأمم المتحدة IASC
https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_m_and_e_framework_arabic_small_file_size.pdf

▪ لا ضرر أو أذى لفرد أو مجموعة في أثناء النشاط: (معنوي، أو جسدي، أو ثقافي). ▪ البناء على الموارد والقدرات المتاحة. ▪ نظام دعم متكامل، فلا يكون الدعم نفسيا اجتماعيا فقط، بل لا بد من مراعاة تقديم دعم أكاديمي وأسري. ▪ الدعم النفسي الاجتماعي يكون حسب تسلسل هرم التدخل، وتعلم متى وكيف يتم تحويل الطالب إلى التدخل التخصصي. 2- يشرح المدرب أن تعزيز مشاعر الحب لدى الطالب أهم مفتاح إلى الدعم النفسي الاجتماعي، على أن يكون حبا لا يؤدي إلى تعلق، ويكون من خلال: ▪ لمسات حانية. ▪ سماع كلمات محفزة رقيقة . ▪ مسك اليد. ▪ التواصل البصري بشكل لطيف (والزول إلى مستوى الطفل). ▪ الاستماع وإيلاء الانتباه لكل ما يقوله، وتقديره: لاكتساب ثقته. ▪ الاهتمام بتفاعل الطالب. ▪ تقييم كل نشاط يقدمه، من خلال المناقشة "دعنا نناقش". 3- يصنف المدرب الأساسيات بلونين: الأخضر للأمور التي لا بد من الانتباه إليها، والأحمر للمحظورات عند تقديم الدعم النفسي الاجتماعي. 4- يجمع المدرب أساسيات تطبيق الدعم النفسي الاجتماعي. 5- يسأل المعلم عن أنواع من الأنشطة، يعتقد المدربون أنها يمكن أن تساعد في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي، ويصنفها إلى خمسة أنواع: (حركي، وفني، وحواري، ودراما، وقصة). 6- يذكر بعض النماذج لأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي. 7- يعرض المعلم الفيديو التوضيحي. https://www.youtube.com/watch?v=j57XzmPR_X4 يجهز المدرب حقيبة فيها أدوات، يمكن أن تساعد بتقديم الدعم النفسي الاجتماعي: (أقلام، وأوراق لاصق شفاف، وقماش، وبالون، وملصقات، وكرة صغيرة).	
يتم تقسم المدربين إلى مجموعات، حسب تخصص المادة التي يدرسونها؛ لتعطي كل مجموعة فكرة نشاط مناسب، يمكن دمجه في أثناء تدريس المادة.	تقييم النشاط

النشاط الثاني: (أنشطة الدراما \ القصة)	
هدف النشاط	من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن: يتعلم أساسيات أنشطة الدراما في تدريس المادة.
إجراءات تنفيذ النشاط	- يشرح المدرب صفات النشاط الدرامي. ■ النشاط الدرامي شكل مبسط من السيكودراما، والتي تهدف إلى تفرغ للانفعالات ومشاعره، من خلال تقمص دور شخص\شيء، له علاقة ببعض المواقف التي حدثت. ■ يمكن أن يكون النشاط الدرامي على شكل تبادل للأدوار، كأن يصبح الطالب معلما، أو أبا، أو زميلا له. ■ يمكن أن يكون النشاط الدرامي، فرديا أو ثنائيا أو جماعيا. ■ يتكون النشاط الدرامي من أدوار مختلفة، يقوم بها فرد أو أكثر: (البطل، والمخرج، والمشاهد). ■ يصمم النشاط والسيناريو، بالاتفاق بين: الطالب والمعلم. ■ أهم هدف للنشاط هو التعبير بحرية عن مكنونات النفس، بالحديث غير المباشر: لكي لا يشعر الطالب بالضغط أو القلق أو الإحراج. ■ يمكن أن يكون النشاط مع شخصية وهمية أو مجسم لعبة، يتحدث مع الطالب. 2- يقوم المدرب بوضع شرح حالة طالب في الصف الثالث: حزين ومنعزل عن أصدقائه، ويطلب من المتدربين في مجموعات من ثلاثة أشخاص بناء مشهد مسرحي، يناسب التعبير عن مشاعر هذه الحالة، (يمكن أن يختصر المشهد على كرسيين، أحدهما: فارغ والآخر يجلس عليه المتدرب، ويتخيل الشخص الذي يريد أن يحدثه أمامه). 3- يؤكد المدرب أن استخدام القصة يمكن أن يحل مكان النشاط الدرامي، إلا أن لكل نشاط طبيعته وأثره.
تقييم النشاط	تطبيق نشاط دعم نفسي درامي \ قصة تتناسب والمادة التي يدرسها المتدرب، مع تحديد هدف الدعم المبني من نتائج المقياس.

النشاط الثالث: (الأنشطة الفنية)	
هدف النشاط	من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن: يستخدم الفن من ضمن مادته التدريسية كوسيلة أساسية للدعم النفسي الاجتماعي.
إجراءات تنفيذ النشاط	1- يشرح المدرب أن استخدام الفن في الدعم النفسي الاجتماعي، من أكثر الوسائل التي تساعد على التعبير عن المشاعر، وتساعد في فهم الطالب وتعرف أعماقه. 2- يشرح المدرب بأن المقصود بالفن هو استخدام وسائل بصرية أو سمعية: لإخراج ما في النفس بطرق إبداعية، وعليه لا يتطلب أن يكون الطالب موهوباً أو مبدعاً، إنما لديه القدرة على التعبير، باستخدام الخربشات أو الصلصال والألوان أو الغناء. 3- يطلب المدرب من كل مجموعة اختيار نوع من أنواع الأنشطة الفنية: (رسم، وتشكيل صلصال، وقص ورق، وغناء، وغيرها). 4- يختار المدرب مشكلة "عدم شعور الطالب بأنه محبوب"؛ ليقدم له نشاط دعم نفسي اجتماعي، من خلال الأنشطة الفنية. 5- تعرض كل مجموعة نشاطها الفني، مع شرح أساسيات تصميم النشاط. ▪ تحديد هدف النشاط بشكل ذكي: (محدد واضح، ويدل على فعل، ومنطقي ومحدد بزمان). ▪ تحديد سبب تفضيل هذا النشاط واختياره. ▪ مناقشة احتمالية عدم الاستفادة، وإيجاد أفكار بديلة.
تقييم النشاط	يستطيع المتدرب أن يشرح سبب اختيار النشاط الفني دون غيره، وكيفية تأثير هذا النشاط على تخفيف مشكلة الطالب.

النشاط الرابع: (الأنشطة الحركية)

من المتوقع، بعد انتهاء المدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن: يحدد نشاطاً حركياً، يطبق كوسيلة دعم نفسي اجتماعي.	هدف النشاط
1- يشرح المدرب أن النشاط الحركي يساعد الطالب على التخفيف من الاضطرابات السلوكية وزرع بعض القيم الإنسانية، كالتعاون والأمانة والعمل الجماعي، وتعمل على رفع الثقة بالنفس، كما يعدّ تنفيذاً عن الانفعالات المكبوتة. 2- يوضح المدرب أن الأنشطة الحركية، منها: الرياضية (التي تتطلب مهارات محددة)، ككرة القدم وكرة السلة والتنس، ومنها: البدنية (تطوير الإنسان بشكل عام)، كالمشي والسباحة، ويعدّ المشي من أفضل الأنشطة الحركية التي تفيد النفس. 3- يطلب المدرب من مجموعات المتدربين (خماسيات) تشكيل رمز يدل على شيء محدد، باستخدام جسد المشاركين، ويشرح المدرب أن النشاط الحركي لا بد أن يحتوي على أساسيات، عليهم استنباطها، من خلال هذا التمرين، وأن هذه الأساسيات، هي: ▪ تحديد نوع المهارات الخاصة بالنشاط: - مهارات انتقال: (المشي، والزحف، والحجل، والتسلق أو الوثب). - مهارات الثبات: (التوازن، واللف، والانثناء، والمرحجة). - مهارات التحكم والسيطرة: (الضرب، والرمي، والمسك، والركل). ▪ تحديد مستوى النشاط الحركي، حسب الهدف الخاص للدعم النفسي الاجتماعي. - إما عبر مستوى الدقة والأداء: فعند اختيار النشاط لا بد من أن يكون متطلباً توافقاً عضلياً عصبياً، مثل: كرة السلة. - له طبيعة أداء مهارة حركية متقطعة؛ أي كما في رمي كرة القدم إلى الهدف، أو مستمرة، كالجري والسباحة. - مستوى ثبات الهدف: أي إما أن يكون الطالب والهدف ثابتاً	إجراءات تنفيذ النشاط

كما في الرماية بالسهم، أو أن يكون الطالب ثابتا والهدف متحركا، كضرب الكرة بالمضرب، أو أن يكون الطالب متحركا والهدف ثابتا، مثل: كرة القدم، أو أن يكون الطالب والهدف متحركين، مثل: قذف الكرة في الألعاب الجماعية. ■ أن يكون الطالب محور النشاط، ويقوم النشاط الحركي على احتياجات الطالب وقدراته. ■ تجنب المقارنات في الأنشطة الحركية الخاصة بالدعم النفسي؛ ولذلك لابد من التركيز على الابتعاد عن الأنشطة الحركية التنافسية، كالسباق. ■ تحديد الأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط: (كرة، وحبل وغيرها)، وأفضل الأنشطة التي تكون احتياجاتها بسيطة ومتوافرة في جميع البيئات. ■ ملاحظة: يجب الابتعاد عن النشاط الحركي، إذا كانت لديه معوقات جسدية، وعدم إحراج الطالب.	
تطبيق نشاط دعم نفسي حركي، مع تحديد هدف الدعم المبني من نتائج المقياس.	تقييم النشاط
النشاط الخامس : الحوار	
من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن: يدرك أهمية الحوار وأسس وأنواعه ومحظوراته، كوسيلة للدعم النفسي الاجتماعي.	هدف النشاط
1- يطلب المدرب من المتدربين الجلوس كثنائيات، وأن يسأل كل متدرب زميله عن رأيه بموضوع: "التربية الحديثة وتمادي الطلبة". 2- يسأل المدرب عن نوعية الحوار المستخدمة في أثناء مناقشة هذا الموضوع؛ لأن الهدف الخاص بالدعم النفسي الاجتماعي لابد أن تحدد معه طريقة الطرح، وانتقاء الكلمات، واللغة المستخدمة، ونبرة الصوت، ولغة الجسد. 3- يوضح المدرب أن طريقة طرح الأسئلة تختلف، فإما أن تكون: ■ تقاربية: تعمل على تقريب وجهات النظر والهدف منها الوصول إلى اتفاق مشترك لموضوع يتم النقاش فيه. ■ أو تباعدية: والتي يكون استخدام العتب أو الجدل أو النقد فيها، فتعمل على إبعاد أطراف الحوار عن بعضهما. ■ أو حيادية: والتي تكون محددة عن "شيء" أو "أمر"، بعيدا عن	إجراءات تنفيذ النشاط

شخص المتحاورين الاثنين. 4- يطلب المدرب من الثنائيات إكمال الموضوع المطروح للحوار، مع إضافة بعض العبارات المازحة؛ لكي يضحك الآخر، ثم يوضح أن إضافة الفكاهة تساعد على رفع قدرة الطالب على تقبل ما يصله من الآخر.	
يكتب المتدرب ثلاث أساسيات، وثلاثة محظورات عن الحوار المناسب لطالب، لديه سلوكيات عنف.	تقييم النشاط
النشاط الأخير: تلخيص وإغلاق	
من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن يعدد إستراتيجيات خاصة بتطبيق أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي.	هدف النشاط
1- يطلب المدرب من كل متدرب تحديد نوع النشاط المناسب له ولمادته، وأن يكتب ذلك مع تحديد أسباب اختياره، وطريقة دمج هذا الاختيار، خلال حصة دراسية. 2- توجد في الأدلة أنشطة متنوعة، منها ما هو صفّي، ومنها ما هو لاصفي. يعتمد المعلم على الأنشطة التي تناسب سير الدرس، وإذا كان النشاط لا ينسجم مع المادة وطريقة تحضيرها، يقوم المعلم بعمل نشاط لاصفي خاص بالطالب. كذلك الأمر توجد تنوع بالأنشطة، فمنها ما هو جماعي، ومنها ما هو فردي، وعليه يختار المعلم أيضا طبيعة النشاط، حسب مادته وسير تحضيره وإعداده للحصة. توجد بعض الأنشطة التي لا تحتاج إلى وقت خاص، مثال ذلك: اختيار كلمات الإيماء بالنسبة لمادة اللغة العربية، أو نشاط تعاوني لحل مسألة رياضية، أو مثلا: قيمة دينية معينة، يتناقش بها الطلبة في أثناء مادة الديانة. 3- يوضح المدرب أن الحصة لابد من تقسيمها وتخفيف الضغط الخاص بالمادة؛ لأن استمرار تركيز الطالب بالمادة الدراسية في المرحلة الصغيرة من العمر لا تزيد عن عشر دقائق، فالمعلم المجدّ هو الذي يقوم بنشاط سريع فاصل بين المهمة المتعلقة بالمادة الدراسية والأخرى، وعندئذ يضمن رجوع تركيز الطالب وإعادة اهتمامه بالمادة، خصوصا أن أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي تحرك مشاعر الطلبة، وتحفزهم.	إجراءات تنفيذ النشاط

قراءات \ مشاهدات إثرائية:

- فيديو مهارات الدعم النفسي للدكتور ملهم الحراكي، يشرح في أكثر من خمسين دقيقة تفاصيل خاصة بالدعم النفسي.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5IVFKCGEHc>

- الأنشطة الترفيهية للدعم النفسي الاجتماعي، دليل مرجعي. وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى. 2016

https://www.unrwa.org/sites/default/files/content/resources/recreational_activities_resource_guide_arabic.pdf

- برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل في خلال الأزمات وحالات الطوارئ. الجمهورية اللبنانية المركز التربوي للبحوث والإنماء. 2020

<https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf>

- دليل تدريب مدربي الدعم النفسي للمتطوعين والجمعيات الأهلية (لغير إخصائي الإرشاد النفسي) للمدرب للدكتور محمد إياد الزعيم.

https://inee.org/sites/default/files/resources/%D9%85%D8%A7%D8%AF%D8%A9%20%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AF%D8%B1%D8%A8%20%D9%84%D8%A8%D8%B1%D9%86%D8%A7%D9%85%D8%AC%20%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B9%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%20%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A_0.pdf

إطار عمل مشترك للمراقبة والتقييم في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ. اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات.

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_m_and_e_framework_arabic_small_file_size.pdf

الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي، دليل المدرب. الاتحاد الدولي بجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.

<https://preparecenter.org/resource/%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%B9%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%AC%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B9%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%85-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%85>

اليوم التدريبي الثالث



اليوم التدريبي الثالث

م	الجلسة الأولى تطبيقات عملية لأنشطة الدليل	استراحة	الجلسة الثانية تقييم أثر برامج الدعم النفسي الاجتماعي وقياسه
الأنشطة	- التهيئة وشرح الخريطة الذهنية للبرنامج التدريبي. - إعداد خطة دعم نفسي اجتماعي، باستخدام الدليل. - كتابة خطة ذاتية للدعم النفسي.	30 دقيقة	- تطبيق الاختبار البعدي. - تحليل النتائج وقياس مدى التقدم في تعلم المتدرب الذاتي. - تطبيق وسائل قياس مختلفة على مجموعات.
الزمن	ساعتان		ساعتان ونصف

اليوم الثالث: الجلسة الأولى

تطبيقات عملية لأنشطة الدليل		
المدة	مراجعة وتهيئة	20 دقيقة
	إعداد خطة دعم نفسي اجتماعي، باستخدام الدليل.	90 دقيقة
	كتابة خطة ذاتية للدعم النفسي.	10 دقائق
متطلبات الجلسة	- أوراق بيضاء. - أقلام رصاص. - جهاز عرض تقديمي. - الملحق السادس.	
أهداف الجلسة	■ تعلم كيفية استخدام الأدلة الخمسة الخاصة بالدعم النفسي الاجتماعي، وتطبيقها في تنفيذ خطة تدخل نفسي للطالب.	
التهيئة	■ يرسم المدرب على اللوح الخريطة الذهنية الخاصة ببرنامج التدريب، ويراجع المحتوى التدريبي؛ لشرح كيفية الوصول إلى التطبيق العملي. ■ يعرض المدرب صوراً غلفة الأدلة الخمسة، بعد مراجعة كل دليل والموضوعات التي تحتويها. ■ يراجع المدرب قائمة المشكلات مع المتدربين (الملحق الخامس). ■ يوزع المدرب المعلمين، حسب المادة التي يدرسونها والصفوف التي لديهم الخبرة الأكبر بتدريسها: (الصف الأول والثاني معاً، والثالث والرابع، الخامس والسادس، ومن هم أكبر من الصف السادس).	
النشاط الأول: (إعداد خطة دعم نفسي اجتماعي، باستخدام الدليل)		
هدف النشاط	■ من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على : ■ فهم كيفية إعداد الخطة الخاصة بمعالجة مشكلة محددة وسببها، كما تم التوافق عليها عند إعداد الأدلة. ■ تعرف أسس إعداد خطة دعم نفسي متكاملة، بما فيها: إرشادات لولي الأمر والتنبيهات والأنشطة وتجهيز الأدوات.	
إجراءات تنفيذ	■ يقوم المدرب بعرض الملحق السابع، وتفسير كيفية إعداد الخطة المذكورة في الأدلة.	

النشاط	■ - يشرح المدرب كل بند مذكور وكيفية فهمه وتطبيقه. ■ - يعطي المدرب الملحق التاسع: (خطة الدعم النفسي الاجتماعي لمشكلة التحكم بالانفعال)، ويتناقش مع المتدربين بأنه من الممكن الاستفادة من إبداعات المتدربين في تطبيق الخطة، المهم أن يكون ضمن المعايير الأساسية التي تم الاتفاق عليها في إعداد خطة الدعم النفسي الاجتماعي.
تقييم النشاط	■ يسأل المدرب المتدربين عن المقصود ببند شرح خطة التدخل الموجود بالأدلة. ■ - ماذا يعني مؤشر؟ وعلى ماذا يدل؟ ■ - ما الفرق بين: الهدف طويل المدى وقصير المدى؟ ■ - ما أساسيات التحضير للنشاط؟ وكيف يتم ذلك؟
النشاط الثاني: (كتابة خطة ذاتية للدعم النفسي)	
هدف النشاط	■ من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن: يكتب خطة ذاتية للدعم النفسي لمشكلة محددة؛ ليستطيع تطبيق جميع المشكلات المشروحة في الأدلة.
إجراءات تنفيذ النشاط	■ - يقسم المدرب المتدربين إلى مجموعات خماسية، حسب المادة التي يدرسونها والمستوى الدراسي الذي لديهم خبرة عملية فيها. ■ - يعرض المدرب مشكلة للمتدربين، ويطلب منهم التخطيط لحل المشكلة. والمشكلة هي كالآتي: ■ "الطالب محمد يغضب بسرعة، وكثيرا ما يشتكيه أصحابه، ليس لديه القدرة على التحكم بانفعالاته، لدرجة أنه يرتجف عندما يستفزه أحد زملائه، لديه بعض السلوكيات الغريبة، كأن ينتف شعره، ويقضم أظافره، عندما يتوتر أو يغضب، وهو كثير الصراخ على زملائه." ■ - يطلب المدرب من كل مجموعة أن تحدد عمر الطالب، ووصفه (حسب المرحلة التي يدرسونها). ■ - يعطي المدرب الملحق الثامن لكل مجموعة: للاستئناس بطريقة عمل خطة الدعم النفسي الاجتماعي المناسبة. ■ - يطلب المدرب من كل مجموعة أن يمثلها شخص؛ لعرض خطة المجموعة، ويتناقش المدرب مع المجموعات.
تقييم النشاط	تنفيذ خطة دعم نفسي بمجموعات خماسية، ومناقشة النتيجة مع المجموعات.

الملحق السابع²

مكونات برامج الدعم النفسي الاجتماعي

البعد: يتضمن الأبعاد الخمسة للصحة النفسية: المعرفي ، والسلوكي ، والوجداني ، والاجتماعي، والتكيفي.

المجال: يتضمن المجال لكل بعد من أبعاد الصحة النفسية أبرز جوانب هذا البعد، والتي تظهر في صورة مجموعة من المشكلات داخل الفصل.

المشكلات: تتضمن المشكلات كل ما يمكن للمعلم ملاحظته على الطالب، ويرتبط بصحة الطالب النفسية وتعلمه.

مؤشرات القياس والتقويم: وهي مجموعة البنود الواردة في مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير المعلم)، أو مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير الطالب) (مقياس كيف حالك)، التي قام المعلم بتقديرها على أحد طلابه، أو قام الطالب بتقديرها لذاته، ويتم الرجوع إلى تلك المقاييس؛ لتحديد المؤشرات لكل مشكلة ومجالها، وبعد من أبعاد الصحة النفسية.

الهدف العام للبرنامج:

ويتضمن الهدف العام للبرنامج:

- ❖ الهدف طويل المدى: وهو الهدف الذي يمكن للمعلم قياسه أو ملاحظته على الطالب، بعد مدة لا تقل عن 6 أشهر.
- ❖ الهدف قصير المدى: وهو الهدف الذي يمكن للمعلم قياسه أو ملاحظته مباشرة في أثناء تقديم الدعم: النفسي والاجتماعي للطالب.

² المخطط موجود في مقدمة الأدلة الخمسة

الأهداف الخاصة للبرنامج: وهي مجموعة الأهداف التي يُتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم أن ينفذها، بعد انتهاء جميع أنشطة البرنامج.

تعريف المشكلة: يتضمن عرض خصائص المشكلة وسماتها وأسباب ظهورها.

تنبيهات ومحاذير: هي مجموعة من الإرشادات موجهة للمعلم/الميسر؛ بهدف تركيز الانتباه نحو نقاط مهمة يجب ألا تحدث في أثناء تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم.

تعليمات لميسر الحصة: مجموعة الإرشادات التي يلتزم بها المعلم/الميسر، في أثناء تنفيذ البرنامج.

إرشادات أولياء أمور: هي مجموعة من الإرشادات الموجهة لولي أمر الطالب ذي صعوبات التعلم لتكامل العمل بين المدرسة والأسرة وتجنب العوامل التي قد تؤدي إلى استمرار المشكلة أو عدم تجاوب التلميذ مع البرنامج.

أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي:

هي أنشطة يعدّها المعلم، وفق إستراتيجيات محدّدة؛ لتحقيق الهدف قصير المدى لواحد أو أكثر من مجالات الصحة النفسية و أبعادها. ويتم تنفيذ هذه الأنشطة بصورة: فردية أو جماعية داخل الفصل أو خارجه، وترتبط هذه الأنشطة بعمر الطفل. ولكل هدف خاص سيقدّم المعلم عددا من الأنشطة لكل مرحلة عمرية أقل من 12 سنة /أكثر من 12 سنة. وستكون وفق الجدول الآتي:

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1				
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
		نوع التدخل:		
		مدة التطبيق:		
		المواد والأدوات:		
		خطوات التطبيق:		

نوع التدخل: يقصد بالتدخل: الدعم النفسي والاجتماعي الذي سيقدمه المعلم للطالب، ومكان تنفيذه، ويتضمن أربع صور للأنشطة: فردي، وجماعي، وأنشطة صفية، وأنشطة لاصفية.
مدة التطبيق: مدة النشاط بالدقائق.
المواد والأدوات: الخامات والأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط، ويجب التأكد من توفرها، قبل البدء في تنفيذ النشاط.
خطوات التطبيق: هي مجموعة الخطوات التي سيقوم بها المعلم، وفق ترتيب محدد: للوصول إلى هدف البرنامج العام، وفق الأبعاد الخمسة للصحة النفسية: (معرفي/سلوكي/وجداني/اجتماعي/تكيفي) والمجال المطلوب تقديم الدعم النفسي الاجتماعي له: بهدف التعافي النفسي.
تقييم الهدف: تهدف عملية التقييم إلى قياس الحالة الحالية للطالب، ومدى التقدم والتأثير، بعد تقديم أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي، وقد يكون التقييم مباشرة في أثناء تقديم تلك الأنشطة أو بعد فترة من تقديمها (شهر/6 أشهر... إلخ)، حيث تتضمن مجموعة من المؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي، بعد تقديم الأنشطة.
التقييم النهائي: يتضمن الإجراءات التي سيتبعها المعلم/الميسر: لتقييم حالة الطالب من ذوي صعوبات التعلم وأبرز المؤشرات الدالة على فعالية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المقدم، والعوامل التي تستدعي الإحالة لمختص، ومتى يجب على المعلم مراجعة المختص النفسي المدرسي/المختص الاجتماعي المدرسي/الزائرة الصحية /طبيب المدرسة، وعلى المعلم مراجعة طبيب المدرسة في الحالات الشديدة أو المزمدة (أكثر من 6 أشهر).
تقدير القياس البعدي: يتم باستخدام أدوات يمكن للمختصين استخدامها.
قائمة المراجع: لكل برنامج مجموعة من المراجع والمصادر التي راجعها فريق إعداد البرنامج، والتي يمكن للمعلم/الميسر أيضاً الرجوع إليها لمزيد من الإثراء.
الملاحق: مرفقات، وعلى المعلم/الميسر، الرجوع لاستخدامها عند الإشارة إليها في البرنامج، وتوجد في نهاية كل برنامج.

الملحق الثامن:

جهاز خطة للدعم النفسي الاجتماعي لمشكلة صعوبات التحكم بالانفعالات

مؤشرات القياس والتقييم \ مؤشرات وجود المشكلة

الهدف العام للبرنامج:

الهدف طويل المدى:

الهدف قصير المدى:

أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي

المؤشر	الهدف	النشاط:
		نوع التدخل:
		مدة التطبيق:
		المواد والأدوات:
		خطوات التطبيق:

الملحق التاسع: 3.

الدعم النفسي والاجتماعي : التحكم بالانفعال لدى ذوي صعوبات التعلم

تصلح جميع الأنشطة للطلبة من ذوي الصعوبات، وقد تم إعداد الأدلة كجزء من مشروع معالجة الصعوبات التعليمية، إلا أنها تصلح لغيرهم من الأطفال في سن المدرسة، ممن لديهم مشكلات سلوكية أو نفسية، لأي سبب من الأسباب.

الوجداني	البعد: من المهم التركيز على أن البعد لا يمكن فصله عن الأبعاد الأخرى، وإنما التخصيص لتسهيل الأمر.
التحكم بالانفعال.	المجال:
■ صعوبات التحكم بالانفعال. ■ سرعة الاستثارة. ■ الرجفة. ■ العدوانية. ■ الصراخ.	المشكلة: الأعراض التي تظهر، ويلاحظها المعلم على الطالب، وغالبا ما تكون سبب شكواه.

³ الدليل الوجداني "الدعم النفسي للتحكم بالانفعالات".

▪ تقلب المزاج.					
سرعة الاستثارة. عدم السيطرة على الانفعال والغضب. يرتجف لأقل الأسباب. يقوم بإيذاء الآخرين لأدنى استثارة انفعالية. يقوم بقضم أظافره أو نتف شعره. يبكي بسرعة. متقلب المزاج.	مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات الانفعال):				
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="123 662 672 724"> أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته. </td><td data-bbox="672 662 956 724"> الهدف طويل المدى: </td></tr> <tr> <td data-bbox="123 724 672 930"> - أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله. - أن يتعلم الطالب مهارات؛ لضبط الانفعال. - أن يتعلم الطالب مهارات؛ للتحكم بردود أفعاله. </td><td data-bbox="672 724 956 930"> الهدف قصير المدى: </td></tr> </table>	أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته.	الهدف طويل المدى:	- أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله. - أن يتعلم الطالب مهارات؛ لضبط الانفعال. - أن يتعلم الطالب مهارات؛ للتحكم بردود أفعاله.	الهدف قصير المدى:	الهدف العام: الذي يمكنك أن تفصله إلى أهداف جزئية؛ لتسهيل ملاحظة التقدم والتطور.
أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته.	الهدف طويل المدى:				
- أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله. - أن يتعلم الطالب مهارات؛ لضبط الانفعال. - أن يتعلم الطالب مهارات؛ للتحكم بردود أفعاله.	الهدف قصير المدى:				
يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم، بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة الصفية واللاصفية، أن: ▪ يتعرف المواقف التي تدعو إلى سرعة الاستثارة الانفعالية.	الأهداف الخاصة: تعدّ تفسيراً للأهداف قصيرة المدى				

■ يسيطر على انفعالاته السلبية. ■ يتدرب على الاتزان الانفعالي، والبعد عن التوتر والارتجاف لأقل الأسباب. ■ يتوقف عن إيذاء الآخرين لأقل استثارة انفعالية ممكنة. ■ يتعرف مسببات مشكلة ممارسة العادات السيئة ذات الأساس الانفعالي، كقضم الأظافر. ■ يتعرف مسببات المزاج المتقلب.	
■ يعرف الانفعال بأنه: خبرة نفسية طارئة أو استجابة شديدة لمؤثر معين، تظهر لدى الفرد على صورة أفعال وتصرفات وسلوكيات مباشرة، أو يمكن تسميتها بردود الفعل؛ أي أنه يحدث نتيجة التعرض لمواقف تنتج عنها مشاعر وأفكار، تؤثر في مزاج الفرد وسلوكه اللاحق، ويستخدم البعض "الانفعال" للإشارة إلى تأثير الجزء البيولوجي من العاطفة. ■ ومن أهم الانفعال السلبية: السخط، والغضب، والاشمزاز، والنفور، والضيق، والكآبة، والخوف، والإرهاب، والخجل، والإذلال، ومع وجود هذه الانفعالات السلبية فإن لدى بعض الأفراد ميل للتمسك بالانفعالات الإيجابية في أوقات الشدائد، كالأمل، والرضا، والتفاؤل،	تعريف المشكلة:

والصبر، والعزم، والإصرار، والقوة.

■ تصنف الانفعالات إلى:

■ - انفعالات قوية: وهي التي تكون شدتها مرتفعة، وتكون سببا في زيادة الطاقة والنشاط.

■ - انفعالات ضعيفة: والتي تكون شدتها متدنية، وتكون سببا في خفض الحيوية والنشاط؛ مما يؤثر على خفض ضربات القلب، تنتج عن المثيرات السلبية والظروف والأحداث الضاغطة التي تواجه الفرد، من خلال مواقف الحياة التي تثير مشاعر: الحزن، والخوف، والغضب والقلق، فقد يعاني الطالب من مشكلة صعوبة في التحكم بالانفعال؛ بسبب تعرضه المستمر لمواقف، تثير مشاعر: الغضب والقلق والخوف والانفعال، كالتنمر والمقارنات، أو بسبب عدم معرفته بإستراتيجيات ضبط الانفعالات.

■ عندما تكون الانفعالات حادة وشديدة تصبح خطيرة على الطالب ومحيطه، ولا بد من تدخل متخصص لمساعدته، خصوصا إذا أدى الانفعال إلى ظهور أعراض عضوية، مثل: ضيق التنفس وسرعة ضربات القلب أو التعرق الزائد أو الصداع النصفي، إلى جانب ظهور بعض المشكلات الفيزيولوجية والاجتماعية والشخصية المرتبطة بانفعاله.

- وعلى ذلك، فمشكلة سرعة الانفعال تعد مشكلة حقيقية، تعاني منها شريحة من الطلاب خاصة ذوي صعوبات التعلم التعليمية، وهي تسبب المشكلات للطلاب وأسرته أيضاً.
- ينشأ الانفعال من خلال معايشة مواقف معينة، وقد يكون الموقف داخلياً؛ أي خاصاً بالشخص وحالته النفسية، أو أنه قد يكون موقفاً خارجياً في أثناء تفاعلاته مع الآخرين في البيئة التي يكون فيها الشخص.
- تفيد الشواهد العلمية إلى أن هناك فروق فردية بين الأفراد، في القدرة على التحكم بالانفعال، بما يسمح للبعض منهم بتنظيم الانفعالات الإيجابية وإدارتها واستحضارها في المواقف الضاغطة والظروف العصيبة؛ مما يكون رصيداً واسعاً من إستراتيجيات تنظيم الانفعال وضبط النفس في مواجهة الضغوط.
- يدرك الطالب، الذي يعاني من سرعة الانفعال، المواقف التقييمية على أنها مهددة لذاته؛ ولذلك تتأثر وظيفته العقلية وانفعالاته، فيتشتت انتباهه، وتضعف ذاكرته؛ مما يؤثر على أدائه التحصيلي، خاصة في أثناء الامتحان، كما أن ضعف التركيز لديه أو وجود قصور بالقدرات المعرفية، تؤدي إلى سوء فهم للمواقف الاجتماعية، فيكون انفعاله ناتجاً عن ذلك الضعف؛ ولذلك يكون الطالب ذو الصعوبات التعليمية أكثر حساسية من غيره في البيئة المدرسية، وعندئذ يكون

أكثر انفعالا، وقدرته على التحكم بانفعالاته أقل من أقر أنه.	
■ تجنب تحديد مهمة خارج حدود قدرات الطالب ذي صعوبات التعلم وإمكاناته؛ لأن تعرض الطالب لشعور الإحباط واليأس والعجز يؤدي إلى سرعة وحدة انفعاله، ويحبط دافعه للتحسن. ■ دمج الطالب في الأنشطة الاجتماعية العامة يساعده على التخلص من الوصمة الجماعية. ■ يعدّ الطلاب ذوو الصعوبات التعليمية من أصحاب الذكاء الطبيعي، وعلى ذلك فهم يستطيعون تعرف المبالغة في أساليب تعزيزه، ولابد من أن يكون التعزيز والمدح صادقا، ويركز على فعل الطالب. ■ لابد من إعطاء فرصة كافية؛ لممارسة الأنشطة والتمارين الصفية واللاصفية للطالب، وتحديد وقت أطول لإنجاز النشاط، مقارنة بأقرانه. ■ يحتاج الطالب إلى التنوع بالأنشطة ووسائل تطبيقها، من خلال إتاحة الفرص الكافية والبدائل العديدة له، من حيث اختيار كيفية تطبيق النشاط: (الرسم، والكتابة، والقراءة، والاستماع إلى قصة، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة)؛ وذلك لمراعاة احتياجاته في أثناء تحقيق الأهداف.	تنبيهات ومحاذير لابد من الاهتمام بهذه التنبيهات والتحذيرات؛ حتى يستطيع المعلم ترك أثر حقيقي في حياة الطالب، فليس المهم أن يتحسن سلوكه بشكل آني، إنما لابد من التحسن بشكل يستمر معه في حياته.

- من غير الصحيح توقع فهم الطالب من ذوي الصعوبات التعليمية لتعليمات الأنشطة عند سردها بشكل متتالي؛ لوجود مشكلات لديهم في: الذاكرة والإدراك والانتباه؛ لذا لابد من تقديم التعليمات بشكل تدريجي، والتحقق من تذكره وفهمه لها بين الحين والآخر.
- يجب التحقق باستمرار من تركيز الطالب، وعدم تشتت انتباهه، وفهمه لما يدور في الحصة، وخفض المشتتات.
- يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب ذي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بصورة خاطئة، وعليه لابد من تفعيل التواصل مع الطالب؛ للتأكد من سلامة الفهم وتطبيق النشاط؛ ليتم تحقيق أهدافه المرجوة.
- البعد عن استخدام لغة تحتوي على معان مجازية أو غامضة أو متعددة؛ للتأكد من سلامة الفهم.
- الابتعاد عن تحدي الطالب في حال الانفعال، خصوصاً أمام الطلاب، ولابد من محاولة استيعابه وتدريبه على بدائل؛ للتحكم بانفعاله.
- لابد من مراعاة عدم لفت انتباه زملاء الطالب؛ لوجود مشكلة أو صعوبة لديه؛ حتى تجنبه الوصمة، وتعزز من دوافعه الإيجابية.
- الابتعاد عن مقارنته مع غيره؛ لأن ذلك أكثر ما يسبب فقدان القدرة

على التحكم بالانفعال. ■ الابتعاد عن إطلاق الأحكام؛ فكل طالب عبارة عن حالة مميزة، يحتاج إلى فهم واستيعاب.	
■ لا بد من بناء ثقة مع الطالب عند التعامل مع مشكلاته الوجدانية، ويكون ذلك باحترامه وتقبله على ما هو عليه. ■ كن أهلاً لثقة الطلاب في الحفاظ على أسرارهم، واتبع إجراءات حماية معلومات الطالب. ■ إشاعة روح المرح والدعابة وسيلة جيدة للتعامل مع مشكلاته العاطفية بمستوى أقل من المقاومة. ■ من أهم العوامل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية هي رفع تقديره لذاته؛ ولذلك ينصح بالرجوع للدليل المعرفي مجال "تقدير الذات"؛ لمعرفة كيفية مساعدة الطالب في ذلك. ■ لا بد من تعليم الطالب طرق التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة؛ لأن كبتها يؤذيه، ويفاقم من المشكلة، ويكون ذلك من خلال الحوار معه، أو إرشاده للتكلم مع شخص ذي ثقة ممن حوله، وتعليمه الرسم أو التلوين، أو كتابة مشاعره (بما يتناسب وعمره). ■ الرسم والأعمال الفنية بشكل عام مفيدة لدرجة كبيرة، وقد وجد	تعليمات ليسر الحصة: هذه التعليمات تساعد في النشاط الحالي ولحل مشكلة محددة، ولكنها أيضاً مهمة جداً في التعامل مع الطلبة بشكل عام.

علماء النفس ارتباطا وثيقا بين اهتمام الطفل بالأعمال الفنية، كالرسم والموسيقا، وبين ارتفاع قدرته على التعبير عن الحاجات الشعورية الدفينة؛ ولذلك يعدّ الفن من أساسيات دعم صحة الطالب النفسية، وخصوصا الجانب الوجداني.

- من أهم الوسائل التي تساعد الطالب على تطوير الجوانب الوجدانية لديه هي إدراك نقاط قوته ونقاط ضعفه؛ ولذلك ينصح بتطبيق اختبار تحديد نقاط: القوة والضعف (الملحق الرابع)، وهو مقياس طورناه من نظرية الذكاءات المتعددة، بحيث تدل الجوانب التي مجموعها أعلى، على نقطة قوة بالنسبة للطالب، والجوانب التي مجموعها منخفض، على نقاط الضعف لدى الطالب.
- لا بد من تعويد الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم؛ لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تمركزه حول ذاته، فيدرك أن لهم من الأهمية مثل ما له، ولهم من الحقوق والواجبات مثل ما له، ويُمكنه ذلك من زيادة وعيه بالمشكلات، ويفتح مداركه لوجهات نظروبدائل أخرى.
- لا بد من فهم صعوبات الطالب التعليمية؛ لتجنب تكليفه بمهام لا يمكنه أدائها.
- تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم، وليس انخفاضا في الدافع أو

الاهتمام. - السعي لتقديم أكبر قدر ممكن من: الخبرات والمهارات والأنشطة، من خلال طرح أسئلة تشجيعية، وتطمين الطالب ومشاركة المشاعر، والتنفيس الانفعالي عن المشاعر والمكبوتات اللاشعورية، خاصة في أثناء الانفعال. - لابد من استخدام التواصل الإيجابي اللفظي: (الابتسام، والتربيت، والتواصل البصري، ونبرة الصوت هادئة ومناسبة). - التدريب على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات وصداقات مع الأقران، بعيدة عن العلاقات التي يسودها الانفعال تجاه الآخرين. - الاهتمام بأداء الطالب: الأكاديمي وغير الأكاديمي وتقديم أشكال التعزيز المناسبة بدرجة معتدلة، كلما سنحت الفرصة لذلك. - يجب أن تكون أهداف الحصّة واضحة للطلاب: (مكتوبة، ومرسومة، ومسجلة، ومصورة)؛ حتى تتوافر معايير؛ لتعزيز الأداء. - لابد من أن يجذب المعلم الطلاب في بداية الحصّة، باستخدام منبهات حسية في مستوى قدرات الطالب وإمكاناته؛ لتعزيز الدافعية لديه.	
- تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر؛ لتيسير تحقيق الأهداف: - يحتاج الطالب إلى الاهتمام، ويكون ذلك من خلال الاستماع إليه قدر	

إرشادات أولياء أمور:

في برامج الدعم النفسي الاجتماعي المسؤولية الأولى هي للمعلم، ولا يجب تحميل الأهل فقط المسؤولية، مع العلم أن النتائج تكون مثالية، إذا تعاون الأهل وكانوا عوناً للمعلم في مساعدة الطالب. إلا أن المعلم لا بد أن يدرك أنه مسؤول عن الطالب في البيئة المدرسية.

- المستطاع، مع احترام مشاعره، وعدم السخرية منها.
- مدح الطالب والثناء عليه لسماته الإيجابية، يخفف من حدة انفعاله، ويشعره بقيمته.
- لا بد من إعطاء الطالب بعض الحرية في اتخاذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة، وإن كانت بسيطة.
- لا بد من أن يتم تقدير الدور الإيجابي الذي يقوم به الطالب في المنزل مع أسرته؛ ولذلك من الضروري تعويده على تحمل مسؤوليات في المنزل، تساعد في تعزيز ثقته بنفسه.
- يحتاج الطالب إلى أن يشعر بأهميته؛ ولذلك لا بد من سؤاله عن يومه الدراسي وتخصيص الأسئلة لأشياء غير أكاديمية.
- الطلب من الطالب وضع بعض الأهداف الحياتية.
- تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب من الأسباب، مع تعزيز محاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل.
- الثناء عليه عند مبادرته لأداء مهمة ما، فهذا الثناء يساعده على تقديم المزيد من الجهد والتفكير بحلول لمشكلات حياتية، بالإضافة إلى مساعدته على الشعور بقيمته وتقدير ذاته.
- محاولة أن يكون الوالدان قدوة حسنة في ضبط الانفعال والتحكم

بالنفس، من أساسيات تدريب الطالب على التحكم بانفعاله، فغالبا ما يكون السبب الرئيس لصعوبات التحكم بالانفعال هو وجود والد أو والدة لديهم صعوبات بضبط النفس، تظهر من خلال مواقف حياتية متفرقة.			
■ تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة "تقدير الذات"، ومشكلة "الذكريات الأليمة"، ومشكلة التفكير والتحليل "في البعد المعرفي، وكذلك مع "العدوانية"، ومشكلة "عدم تحمل المسؤولية"، و"التنمر" في البعد الاجتماعي، ومشكلة "العناد"، ومشكلة "الثقة بالنفس" في البعد التكيفي، كذلك تتقاطع مع مشكلة "الرجفة" "العادات السيئة"، ومشكلة "الإخلال بالنظام العام" في البعد السلوكي. ■ يمكن الرجوع لهذه المشكلات، والاستفادة من أنشطتها، بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.		ملاحظة: من المفيد أن يقوم المعلم بالاطلاع على جميع أنشطة المشكلات التي تتداخل مع المشكلة الحالية، وذلك لاختيار النشاط المناسب حسب المادة التدريسية التي يدرسها المعلم. في هذه المشكلة يمكن مراجعة: - دليل البعد المعرفي. - دليل البعد الاجتماعي. - دليل البعد التكيفي. - دليل البعد السلوكي. ضمن المشكلات المحددة في بند الملاحظة.	
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		الهدف	المؤشر
يمكن للمعلم طباعة الملاحق المتوافرة في آخر كل مشكلة سلوكية، وهي مجهزة تماما لما هو مشروح في وصف النشاط		الذي يرتبط مع المؤشر بشكل مباشر	
نشاط 1			

غالبية المشكلات ترتبط بما لا يقل عن ثلاثة أنشطة، مع العلم أنه يمكن الاستفادة من الأنشطة التي تتداخل مع هذه المشكلة في الأدلة الأربعة الباقية.			أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله.	-سرعة الاستثارة. -عدم السيطرة على الانفعال والغضب. -يرتجف لأقل الأسباب. -يبكي بسرعة. -متقلب المزاج.
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
جماعي/ صفي	فردى/ لاصفي	نوع التدخل:		
40 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:		
مرآة داخل صندوق، الملحق رقم 1	الملحق رقم 2	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "ارسم مشاعرك"، من خلال الآتي:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "صندوق المشاعر" من خلال الآتي:	خطوات التطبيق:		
- يطلب المعلم من الطالب رسم كيفية شعوره في حالات مختلفة. - يفضل الرسم عن الكتابة؛ لتدريب الطالب على التعبير، من خلال الرسومات. - يتكلم المعلم مع الطالب عن المشاعر والانفعالات، ويوضح الفرق بينهما(انظر	- يطلب المعلم أن يفتح الطالب الصندوق؛ ليخبره بماذا يشاهد. - تكون المرأة في قعر الصندوق، فعلى الطالب أن			

التعريف في المقدمة). - يتناقش المعلم مع الطالب عن المشاعر بشكل عام. - يمكن للمعلم الاستفادة من ملحق رقم 2، فيه أمثلة لمواقف حياتية، قد يعيشها الطالب. 	يصف نفسه بوصف يحبه. مثلاً يقول: "طالب مبتسم"، "طالب ذكي"، "طالب غاضب" وهكذا. - يعطي المعلم ثلاث نسخ من الملحق رقم 1. - يطلب المعلم من الطالب رسم ثلاثة تعابير مختلفة مناسبة على الملحق. - يطلب المعلم من الطالب رسم أو كتابة متى يعبر بهذا التعبير في الأحوال العادية. "شعوري بهذا عندما.." - يحدد المعلم صورة الولد للطلاب الذكور، وصورة البنت للطالبات.			
---	---	--	--	--



- يحاول المعلم تحفيز الطالب
- عن التحدث عن رسمته
- أمام زملائه الطلبة.
- ملاحظة: على المعلم الحرص

			بألا يعلق الطلبة تعليقات مزعجة عن أنفسهم أو غيرهم في أثناء الحصة، وإن حدث فلا بد من توجيه الطلبة إلى احترام مشاعر الآخرين، والتحدث الطيب عنهم.
نشاط 2			
	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	
نوع التدخل:	فردى/ لاصفى	فردى/ لاصفى	
مدة التطبيق:	40 دقيقة	30 دقيقة	
المواد والأدوات:	الملحق رقم 3	الملحق رقم 3	
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "سلم المشاعر"، من خلال	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "سلم المشاعر"، من خلال	

الآتي:

يتكلم المعلم مع الطالب على انفراد، عن أهمية فهم مشاعره، وماذا يؤثر عليه، ويؤدي إلى انفعاله.

يقوم المعلم برسم سهم، كما في الملحق رقم 3:

ويخبره بأن هذا السهم يدل على مدى

المشاعر"، من خلال الآتي:

يتكلم المعلم مع الطالب على انفراد، عن أهمية فهم مشاعره، وماذا يؤثر عليه، ويؤدي إلى انفعاله.

يقوم المعلم برسم سهم، كما في الملحق رقم 3:

ويخبره بأن هذا السهم يدل على مدى ارتفاع درجة انفعاله،

و أنه يحتاج أن يتعلم كيف يشعر، وأن يمنع التعمق بهذا الشعور، من خلال وسائل عدة: - أخذ نفس عميق. - التحدث مع صديق. - شرب ماء. - المشي. - غسل الوجه. يعلم المعلم الطالب أن هذه الطرق يستطيع ممارستها في أي موقف يسبب له الإزعاج، أو يثير انفعالاته، وأنه يستطيع عند فهم عمق شعوره أن يتعلم كيف يوقف المشاعر المزعجة، أو يمنعها من أن تصبح أكثر شدة. ملاحظة: يستطيع الطالب في هذا العمر التمييز بين عشرة مستويات في درجة	ارتفاع درجة انفعاله، وأنه يحتاج أن يتعلم كيف يشعر، وأن يمنع التعمق بهذا الشعور من خلال وسائل عدة: - أخذ نفس عميق. - التحدث مع صديق. - شرب ماء. - المشي. - غسل الوجه. يعلم المعلم الطالب أن هذه الطرق يستطيع ممارستها في أي موقف يسبب له الإزعاج، أو يثير انفعالاته، وأنه يستطيع عند فهم عمق شعوره أن يتعلم كيف يوقف المشاعر المزعجة، أو يمنعها من أن تصبح أكثر شدة. ملاحظة: يكتفي بعمل خمسة			
---	--	--	--	--

		مستويات في درجة الانفعال بالنسبة للطالب في هذا العمر؛ ليستطيع التمييز بينها.	الانفعال، إلا إذا كانت لديه مشكلات واضحة في الفهم والاستيعاب، فيتم الاكتفاء بالمستويات الخمسة.
نشاط 3			
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
نوع التدخل:	صفي جماعي	صفي جماعي	صفي جماعي
مدة التطبيق:	عشر دقائق	عشر دقائق	خمس دقائق
المواد والأدوات:	-	-	الملحق رقم 4
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط " تمرين الضحك"، من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلبة الوقوف، وتطبيق بعض التمارين التي تساعد في تقليل الانفعال، خصوصا إذا شعربأن هناك	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط " تمرين الضحك"، من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلبة الوقوف في حال وجد أن طلاب الصف لديهم حاجة بذلك.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط " المعلم يقول"، من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطلبة الوقوف، وتطبيق بعض التمارين التي تساعد في تقليل الانفعال، خصوصا إذا شعربأن هناك

توترا و انزعاجا بين الطلبة. من التمارين التي يطلبها من الطلبة بعد ذكر عبارة "المعلم يقول": - يقول المعلم: خذ نفسا عميقا. - يقول المعلم: تلك منطقة الصدر. - يقول المعلم: ابتسم. - يقول المعلم: ارفع قدمك. - يقول المعلم: المس بيدك اليمنى قدمك اليسرى. - يقول المعلم: المس بيدك اليسرى قدمك اليمنى. - يقول المعلم: أمسك يد زميلك. - يقول المعلم: ذلك باطن الكف. يقول المعلم: حرك أصابعك، كما في الملحق رقم 4:	يقوم المعلم بالطلب من الطلبة تقليد ضحكة الفيل. يطلب المعلم من الطلبة تقليد ضحكة العصفور. يطلب المعلم من الطلبة تقليد ضحكة الثعبان. يطلب المعلم أن يضحك الأب، كما هم معتادون. ملاحظات: - يستخدم هذا التدريب؛ للتخفيف من التوتر الموجود في الفصل بين الطلبة أو لتقليل الانزعاج. - يمكن للمعلم أن يقوم بحركات تدل على أنواع الحيوانات المختلفة؛ ليزيد من تفاعلهم معه.			
---	---	--	--	--

الأنشطة المقترحة  حركات يديهما اليد اليمنى راحة اليد على الكتف بشكل دائري. أنشطة الأطراف إلى الأمام. حركات يديهما من بين الأصابع إلى الأمام. أنشطة يديهما بشكل دائري في اتجاه الكتف. حركات يديهما التي خلفت كل أصابع من أصابع يديها. حركات يديهما بشكل دائري من الأمام للأخضر.				
يعد الآتي مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: ▪ يستطيع الطالب تعرف مشاعره، بوضع كلمات تناسب شعوره، كلما أحس بانفعال. ▪ يقوم الطالب بممارسة التدريبات: (التنفس، التدليك)، كلما تعرض لموقف سبب له الانفعال. ▪ يستطيع الطالب أن يكتب على ورقة، أو يرسم ما يسبب له الانزعاج. ▪ يقوم الطالب بالإجابة عن سؤال "ماذا يسبب لك الانفعال؟"، بشكل مباشر. ▪ يتعلم الطالب متى يتوجب عليه الابتعاد، في حال تعرض للانفعال. ▪ تم اعتماد أن يكون التقييم لهدف الدعم النفسي الاجتماعي الواحد، مع العلم أنه توجد في نهاية الأنشطة وسائل تقييمية شاملة: للتأكد من تحقيق الهدف العام، وهو تحسن المشكلة التي يريد أن يتدخل بها المعلم.	تقييم الهدف			

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق			الهدف	المؤشر
نشاط 1			أن يتعلم الطالب مهارات لضبط الانفعال.	- سرعة الاستثارة - يبكي بسرعة. - متقلب المزاج.
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر	نوع التدخل:		
جماعي صفي	فردى/ لاصفى	مدة التطبيق:		
20دقيقة	20دقيقة	المواد والأدوات:		
-	أقلام للكتابة على السبورة	خطوات التطبيق:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "تحدث معي"، من خلال الآتي: لتطبيق هذا النشاط يحتاج المعلم أن يبني ثقة بينه وبين الطالب، ويكون بناء الثقة من خلال السؤال عنه، والاستماع		لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "أنشطة الهدوء"، من خلال الآتي: يقوم المعلم بالتحدث مع الطلاب عن أهمية الهدوء، وكيف يمكن أن يهدأ في حال تعرض لما يثيرانفعالهم.		

إلى رأيه، والاطمئنان عليه، والاهتمام به، في حال كان يعاني من أي انفعال سيئ، دون توجيه أحكام معينة. يتكلم المعلم مع الطالب في مواقف مختلفة، خارج الصف، وفي أوقات متنوعة. وعندما ينفعل الطالب، يطلب المعلم منه التحدث بعد الحصة؛ للاستفسار عن سبب انفعاله (من باب الاهتمام، وليس المحاسبة على انفعاله). يطلب المعلم من الطالب أن يكتب سبب انفعاله: (الموقف، الشخص، المسبب)، في حال كان انفعاله لا يمكنه من الانتظار إلى حين الانتهاء من الحصة.	يقوم المعلم برسم تسع دوائر على السبورة. يطلب المعلم من الطلبة ذكر أنشطة يقومون بها، في حال احتاجوا للهدوء. من الممكن أن يرشد المعلم الطلاب لاختيار هذه الأنشطة كأمثلة: - قراءة قرآن. - ترديد بعض الأغاني. - استخدام كرة مطاطية. - اللعب بالصلصال. - رسم صورة جميلة. - إغلاق العينين والتفكير بمنظر جميل. - الاستماع للموسيقا. - طلب عناق من صديق. يقوم المعلم بالطلب من الطلاب كتابة ثلاثة أنشطة،					
--	---	--	--	--	--	--

		يختارونها من القائمة. يذكر المعلم الطالب صاحب المشكلة باختياراته، في كل مرة يفقد بها قدرته على التحكم بانفعاله.		
نشاط 2				
	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر		
نوع التدخل:	صفي جماعي	فردى لا صفي		
مدة التطبيق:	عشر دقائق	كلما دعت الحاجة		
المواد والأدوات:	الملحق رقم 5	الملحق رقم 6		
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "مكعب المشاعر"، من خلال الآتي: يوزع المعلم على الطلاب الملحق	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "مذكرتي"، من خلال الآتي: يجلس المعلم مع الطالب؛ ليشرح له أهمية الكتابة في التعامل مع الانفعال.		

يطلب منه أن يقوم بتخصيص دفتر أو صفحة ملاحظات على هاتفه، للكتابة يوميا عن يومياته. يوضح المعلم أن مذكرة اليوميات لابد أن تحتوي على خمسة محتويات أساسية، كما يأتي: ما أهداف اليوم؟ كيف أصف يومي؟ ما أكثر ما أسعدني خلال اليوم؟ ما أكثر ما أزعجني خلال اليوم؟ ما الخبرة أو التجربة الجديدة التي تعلمتها خلال اليوم؟ ملاحظة: في حال كان الطالب لا يحب الاحتفاظ بمذكرة ليومياته؛ إما لخوفه من أن تقع بيد شخص آخر، أو لعدم رغبته بالكتابة بشكل يومي، ينصح بأن يقوم بالكتابة على ورقة منفصلة، ويجب بها عن الأسئلة الخمسة المذكورة، ثم يقوم	رقم 5  يقوم الطلبة بقص الشكل عند الحدود السوداء، ولصق الأطراف البارزة مع بعضها البعض؛ لتشكيل مكعبا للمشاعر. يقوم المعلم بشرح اللعبة بحيث يقوم الطالب برمي المكعب واختيار الشعور الذي يكون بالأعلى. على الطالب أن يقوم بذكر سبب يجعله يشعر بهذا الشعور.					
---	---	--	--	--	--	--

		ثم يذكر كيف بإمكانه التحكم بهذا الشعور. ملاحظة: يتم التركيز على الطالب صاحب المشكلة، مع اختيار طلبة آخرين؛ لكي لا يشعر بأنه مقصود من هذه اللعبة.	بتمزيقها بعد أن يقرأها لمرات عدة.
نشاط 3			
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
نوع التدخل:	فردى / جماعى صفى / لا صفى		فردى لا صفى
مدة التطبيق:		30 دقيقة خلال حصّة تعليمية ثم تطبيق النشاط لثلاث دقائق، خلال الحصص	20 دقيقة
المواد والأدوات:		ما يمكن توفيره من ريش أو بالون أو فقاعات صابون، أو عيدان المص	-

	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "التنفس"، من خلال الآتي: يحدد المعلم هدف الحصّة، بأن يكون لتعليم الطلاب التنفس العميق الذي يساعد في التحكم بالانفعال. حيث إن المعلم لمادة لغوية يختار كلمات الدرس ومهارات اللغة من عبارات لغوية خاصة بالتنفس، وإن معلم الرياضيات يعتمد على عد النفس أو طوله وغيرها من المهارات الرياضية، وكذلك في جميع المواد الدراسية. يشرح المعلم بداية أهمية التنفس العميق، ويحددها بالفوائد الآتية:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "التنفس"، من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطالب أن يتنفس تنفسا عميقا، بحيث يختارين ثلاثة أنواع من التنفس، كلما فقد التحكم بنفسه وزاد انفعاله. النوع الأول: التنفس المتساوي (بحيث يأخذ الطالب نفسا عميقا، وهو يعد بأصابعه إلى أطول مدة ممكنة، ثم يقوم بحبس النفس المدة نفسها (أو العدد الذي استطاع الوصول إليه)، ثم يخرج الهواء (الزفير) بالمدة نفسها \العدد. النوع الثاني: تنفس البالون، بحيث يأخذ الطالب نفسا عميقا جدا، ويتخيل أنه يملأ معدته بالهواء، تماما كما ينفخ البالون، ثم يخرج الهواء بشكل متقطع. النوع الثالث: تنفس النار، يأخذ نفسا قصيرا وسريعا، ويعد للعشرة، ثم يخرجها
--	----------------	--	--

بأقوى ما لديه. يتفق المعلم مع الطالب على رمز أو إشارة معينة، في حال احتاج الطالب إلى التحكم بانفعاله؛ لتذكيره بأخذ النفس بالطريقة التي يختارها الطالب.	- يقلل من التوتر. - يزيد من التركيز. - يساعد على التحكم بالانفعال. -يساعد في أن يكون الطالب أكثر هدوءاً وعندئذ أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية. - يزيد من السعادة. لا بد أن يبدأ درس التنفس بمزاح أو بقصة مضحكة؛ لأن الطالب السعيد يستقبل المعلومات، ويشعر بأثر التنفس وفوائده، بشكل أكبر من غيره. من الممكن استخدام أدوات تساعد الطالب على فهم القصد من التنفس، كنفخ بالون، أو عواميد المص، أو نفخ فقاعات الصابون، أو نفخ			
--	--	--	--	--

	ريشة، أورمل سحري ملون. وإن لم تجد هذه الأدوات فيمكن الاستعاضة عنها بنفخ أوراق الدفتر. يطلب المعلم من الطلاب التركيز على تنفسهم، والاستماع إلى صوت النفس. يطلب من الطلاب غلق أعينهم؛ للمساعدة على التركيز أكثر بصوت النفس، ويطلب منهم تخيل لون النفس أو مكانه. يطلب المعلم أن يملأ الطلاب صدرهم بالهواء، قدر المستطاع، وأن يحتفظوا بالهواء أطول فترة ممكنة. يطلب المعلم أن يخرج الطلاب الهواء من الفم، مع وضع أصابعهم في آذانهم؛ للتخفيف			
--	---	--	--	--

			من أي ضوضاء خارجية. يطلب المعلم أن يخرج الطلاب أصواتا في أثناء خروج الهواء، مثل: (النحلة زززززز، ومثل صوت الريح أوووه، ومثل صوت الثعبان هممممم). يطلب المعلم من الطلاب التنفس العميق، كلما شعر بأن الطالب\ الطلاب بحاجة لذلك (في الحصص التالية).
		يعد الآتي مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: ▪ يطبق الطالب أساليب التهدئة، كلما تعرض لموقف يسبب له الانفعال. ▪ يلاحظ من حوله من المعلمين والزملاء، أنه أصبح أكثر تحكما بنفسه. ▪ يبادر الطالب في شرح وسائل، تساعد على التحكم بالانفعال لزملائه. ▪ يستطيع الطالب أن يجيب عن أسئلة المعلم الخاصة بكيفية التحكم بالانفعال.	تقييم الهدف
	المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق

- سرعة الاستثارة. - عدم السيطرة على الانفعال والغضب. - يرتجف لأقل الأسباب. - يقوم بإيذاء الآخرين لأدنى استثارة انفعالية. - يقوم بقضم أظافره أو نتف شعره. - يبكي بسرعة. - متقلب المزاج.			أن يتعلم الطالب مهارات؛ للتحكم بردود أفعاله.	نشاط 1	
	أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر			
	فردى لا صفى	فردى لا صفى	نوع التدخل:		
	30 دقيقة	20 دقيقة	مدة التطبيق:		
	الملحق رقم 8	الملحق رقم 9	المواد والأدوات:		
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "اختبار العناية بالنفس"، من خلال الآتي: يقدم المعلم الملحق رقم، والذي فيه اختبار ذاتي التطبيق؛ ليراجع الطالب نفسه وطريقة اهتمامه بذاته، من خلال الإجابة عن الاختبار. يتناقش المعلم مع الطالب (إن رغب الطالب بذلك)، في كيفية العناية بنفسه			لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "العد لل عشرة"، من خلال الآتي: يجلس المعلم مع الطالب خارج الفصل؛ للتحدث معه عن كيفية التحكم بردود أفعاله. يتفق المعلم مع الطالب على أن يقوم بالعد لل عشرة، قبل أن يتصرف باستخدام أصابعه،		

ينصح المعلم الطالب بالاحتفاظ بالاختبار؛ لمراجعة نفسه كلما رغب بذلك، أو كلما لاحظ أنه يفقد القدرة على التحكم بأفعاله، (من خلال الانتباه على نفسه، أو ملاحظات المعلم، والأقران).

[illegible]

في
الورقة الأولى من الاختبار الذاتي للعناية
بالنفس موجود شرح تفصيلي، يستطيع

من الممكن أن يعطي الطالب صورة الملحق؛ ليوضح له الهدف من العد.



الطالب قراءته بنفسه، أو من الممكن أن يقوم المعلم بقراءته له، إذا كانت لدى الطالب صعوبات قرائية.

الصفحة الأولى

	1	2	3
أول صفحتين			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			

الصفحة الثانية

	1	2	3
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			

الصفحة الثالثة

	1	2	3
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			
الصفحة التي تليها			

في الورقة الثانية "الرعاية الروحية"، ويقصد بها كل ما يهيم النفس من الصلاة والتأمل، والاهتمام بالقضايا الكبيرة.

اليوم الثالث: الجلسة الثانية

تقييم أثر برامج الدعم النفسي الاجتماعي وقياسه		
المدة	قياس الأثر	10 دقائق
	وسائل قياس الأثر المستخدمة بالأدلة	30 دقيقة
	تحويل الطالب صاحب المشكلة إلى المختص المسؤول	30 دقيقة
	ختام البرنامج التدريبي	30 دقيقة
متطلبات الجلسة	- الملحق العاشر: الاختبار القبلي - الملحق الحادي عشر: (وسائل القياس بالبرنامج التدريبي) - الملحق الثاني عشر: نموذج دوائر التحكم. - الملحق الثالث عشر: العوامل التي تستدعي الإحالة - الملحق الرابع عشر: إرشادات ولي الأمر - الملحق الخامس عشر: تقييم البرنامج التدريبي	
	■ يتعلم المتدرب معنى قياس الأثر. ■ يتعلم المتدرب وسائل قياس أثر برنامج الدعم النفسي. ■ يتعرف وسائل قياس الأثر المستخدمة بالأدلة. ■ يتعلم متى يجب تحويل الطالب صاحب المشكلة إلى المختص المسؤول. ■ قياس أثر البرنامج التدريبي الخاص بالتدريب على الدعم النفسي الاجتماعي.	
أهداف الجلسة		
التهيئة	- تطبيق الاختبار البعدي. - تحليل النتائج وقياس مدى التقدم في تعلم المتدرب الذاتي. - تطبيق وسائل قياس مختلفة على مجموعات.	

النشاط الأول: (قياس الأثر)

من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على معرفة مدى تمكنه من تعلم مهارات تطبيق الدعم النفسي الاجتماعي، وتعلم كيفية قياس أثر برنامج التدخل للدعم النفسي الاجتماعي.	هدف النشاط
1- يقوم المدرب بطلب الإجابة عن الاختبار البعدي، ويشرح أنه الاختبار القبلي نفسه؛ وذلك لقياس أثر التعلم خلال البرنامج التدريبي. 2- يطلب المدرب أن يقارن المتدرب بين: اختبار القبلي واختباره البعدي. 3- يمكن أن تكون المقارنة من مجموع الدرجات المكتسبة في كل اختبار، أو من خلال مقارنة إجابة كل سؤال على حدة: (كيف أجاب بالاختبار الأول مقارنة بالاختبار البعدي). 4- يناقش المدرب مع المتدربين مدى استفادة المتدربين من تعلم مهارات الدعم النفسي الاجتماعي. 5- يستنبط المدرب أهم الموضوعات التي شعر المتدربون بها بالتطور والتحسين. 6- يشرح المعلم أن أدوات قياس أثر أي برنامج دعم نفسي تربوي، هي: ▪ الاختبار (قبلي\ بعدي). ▪ الاستبيان (قبلي\ بعدي). ▪ الملاحظة المباشرة. ▪ المقابلة\ التعبير المباشر عن الأثر. ▪ مستوى التفاعل. 7- يشرح المدرب كيفية تقييم خطة موضوعة من قبل المعلم لطالب في فصله، ومتابعته للتحسن، أو التخفيف من المشكلة النفسية\ الاجتماعية. 8- يشرح المدرب أن تقييم خطة الدعم النفسي الاجتماعي تكون	إجراءات تنفيذ النشاط

من خلال الملاحظة المباشرة، وتطبيق المقياس البعدي، والتعبير المباشر الدال على التحسن، من قبل الطالب أو من قبل الأهل. 9- يطلب المدرب أن يقوم المتدرب بتطبيق مقياس الصحة النفسية الذي طبقه ببداية البرنامج مرة أخرى، وملاحظة كيف يمكن أن تحدث عملية التحسن.	
اختبار قصير بعدي، وعمل مقارنة مع الاختبار القبلي. تطبيق مقياس الصحة النفسية مرة أخرى.	تقييم النشاط
النشاط الثاني: (تحويل الطالب صاحب المشكلة إلى المختص المسؤول)	
من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادراً على أن: - يتعرف حدوده وقدراته في تقديم التدخل النفسي المناسب للمشكلة النفسية أو السلوكية. - يحدد الوقت والعوامل والمؤشرات التي تستدعي تحويل الطالب إلى المختص النفسي. - يتعرف آلية تحويل الطالب إلى المختص. - يتعرف دوره في إكمال خطة التدخل النفسي المجهزة من قبل المختص.	هدف النشاط
1- يشرح المدرب بأن للمعلم حدوداً لا بد من احترامها في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي. 2- يرسم المدرب ثلاث دوائر متداخلة على اللوح (الملحق الثاني عشر). 3- يحدد المدرب بأن الدائرة الأولى تعبر عن حدود المتدرب في التأثير في حياة الطالب وسلوكاته ومشاعره وتفكيره، والتحكم في تعامله معه، وأن له دوراً فيها، كما له مسؤوليات محددة، يمكن ملاحظتها من خلال متابعة النتائج، مثال ذلك: عندما	إجراءات تنفيذ النشاط

يختلف الطالب مع زميله، ويبدأ بالضرب بالأيدي، فيستطيع المعلم التدخل مباشرة؛ لمنع المشكلة، ثم يقوم باستخدام أنشطة للتعامل مع العدوانية.

4- يشرح المدرب أن الدائرة الثانية هي حدود التأثير على الطالب، وعندئذ لا يستطيع التحكم فيه، والتأثير يحدث فقط إذا رغب الطالب أو كان مستعدا للتأثر، مثال ذلك: إذا كان الطالب يشعر بأنه غير محبوب، فيقوم المعلم بتطبيق مهارات خاصة بهذه المشكلة، من خلال أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي، فتقل المشكلة أو لا تقل، وإنما سيتأثر الطالب بشكل أكيد.

5- يوضح المدرب أن الدائرة الثالثة هي اللاتحكم واللاتأثير بالنسبة له في تعامله مع الطالب، مثال ذلك: في حالة وجود بعض الاضطرابات أو المشكلات النمائية كتأخر بالنمو العقلي مثلا، فيقوم المعلم بالتركيز على أسلوبه وطريقة تدريسه وتنوعه، لكنه لا يستطيع التحكم بالنتائج أو التأثير على هذه المشكلة.

6- يشرح المدرب بأن هذه الحدود لا بد من الالتزام بها، وأن من هذه الحدود ما يوجد بشكل مختلف، حيث تعتمد على التخصص والمهنية، بمعنى أن:

■ الدائرة الأولى: الخاصة بالتحكم والتأثير فيها تخصص المعلم (المادة التي درسها ويدرسها)، ومهارات الدعم النفسي الاجتماعي التي تدرب عليها وحدوده تقف عن هذا الحد، فلا يقوم بتوصيف مرض أو تشخيص مشكلة نفسية أو سلوكية، ولا يتكلم بهذا الأمر للطالب أو أهله، ودوره يختصر على فهم المشكلة وتعلم كيفية التدخل، إن استطاع، والتحويل إلى المختص، إن كانت في غير تخصصه ومجال تدريبه.

■ الدائرة الثانية: التأثير والتأثير، فقد يتأثر المعلم؛

بسبب وجود مشكلات للطالب، فلا بد للمعلم من إدراك ذلك وفهمه بشكل عميق، كما لابد من معرفة مدى عمق التأثير على نفسه، فيتذكر أنه لابد من ممارسة الرعاية الذاتية الخاصة به كمعلم، وأنه بشر قد يتأثر، وعليه القيام بما يجب؛ لتفريغ الضغوطات الناتجة عن التعامل مع الطالب صاحب المشكلة، كما لابد من معرفة أن لديه دورا مهما في التأثير على الطالب، وأن هذا التأثير يأتي في حالة شعر الطالب بمحبة المعلم له ووثق به، وكان المعلم قدوة حسنة له، وحتى إن قام المعلم بتطبيق أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي، وكانت نتيجة التأثير على الطالب دون التوقعات المحددة، فلا بد من القيام بتقييم النشاط أولا بأول؛ لمعرفة سبب عدم حدوث الأثر المرجو، كما لابد من مراجعة البند الأخير الموجود في كل دليل وعند نهاية كل مشكلة تم شرحها وتفسيرها وذكر أنشطة لمعالجتها (الملحق الحادي عشر)، حيث توضح، في هذا الجزء من الأدلة، وسائل التقييم ووسائل التقييم النهائي، والأسباب التي تستدعي التحويل للمختص.

■ الدائرة الثالثة: وهي تشير إلى ما لا يمكن للمعلم أن يتعامل معه، كوجود مشكلات نفسية عميقة وشديدة، ناتجة عن ظروف حياتية صعبة، كالتهرض للتحرش أو الصدمات وغيرها.

7- يشرح المدرب الملحق الحادي عشر، وفيه فهم لأدوات التقييم الخاصة بكل مشكلة سلوكية نفسية، فيبدأ بالتقييم النهائي لقياس أثر التدخل بشكل مباشر، فيبحث في إجراءات التقييم النهائي، ثم يتعمق في كيفية قياس أثر البرنامج التدريبي من مؤشرات قياس فاعلية البرنامج،

حيث يعتمد التقييم النهائي ومؤشرات قياس الأثر على ظهور تحسن بعد تطبيق الأنشطة من قبل الطالب، ودمج هذا التحسن في سلوكيات الطالب وتصرفاته اليومية. 8- يفسر المدرب آلية التحويل للمختص النفسي، من خلال تحديد المشكلة التي لاحظها المعلم بشكل دقيق، كل مشكلة تمت معالجتها من خلال الأدلة، ثم توضيح الأسباب التي تستدعي تحويل الطالب إلى المختص، كحل يصل به المعلم؛ لأنه فعلا لا يتسطيع التدخل، قد تكون الأسباب: عدم استجابة الطالب التي تكون بسبب ظروف خارجية، ولكن مثل هذا السبب لا يقاس إلا بعد مرور شهر من محاولة التدخل. أو قد يكون بسبب وجود مشكلات: عضوية أو نمائية أو غيرها التي تكون في منطقة اللاتحكم واللاتأثير بالنسبة للمعلم، ومثال على ذلك: ما هو في الملحق الثاني عشر.	
- مناقشة المتدربين بمجالات، حسب دائرة التحكم والتأثير. - مناقشة أسباب تستدعي التحويل للمختص، مع تحديد مدة الانتظار قبل التحويل.	تقييم النشاط
النشاط الثالث: (ختام البرنامج التدريبي)	
من المتوقع، بعد انتهاء المتدرب من هذا النشاط، أن يكون قادرا على أن يقيم أثر البرنامج التدريبي لتطبيق الأدلة ودمجها، خلال عمله مع الطلاب.	هدف النشاط
- يتكلم المدرب عن نهاية رحلة التدريب وعن أهميته وأمله في أن يكون قد استفاد المتدربون وتمكنوا من استخدام الأدلة بطريقة علمية ممنهجة، بدءا من ملاحظة المشكلة، ثم تطبيق المقياس وتحليل نتائجه، والرجوع إلى الدليل المناسب من الأدلة الخمسة؛ للبحث عن المشكلة المحددة والمشكلات الأخرى المرتبطة بها في الأدلة الأخرى، ثم اختيار الأنشطة التي تناسب والمادة التي يدرسها، وطريقة دمجها	إجراءات تنفيذ

وتكييفها، من خلال المنهج الذي يدرس، ونهاية بتقييم أثر التدخل، ومعرفة متى يحتاج المعلم إلى تحويل الطالب للمختص. - يؤكد المدرب أهمية تدخل الأهل في التعامل مع مشكلات الطلاب، إلا أنه من المعروف أن كثيرا من الآباء والأمهات هم سبب لهذه المشكلات، من: إهمال أو قسوة أو غيرها، أو أن الأهل غير مهتمين أو متعاونين؛ ولذلك يوجد في كل مشكلة تم التعامل معها وتحديد خطوات التدخل المناسب لها، مجموعة من الإرشادات لولي الأمر، من الجيد الاطلاع عليها (الملحق الثالث عشر).	النشاط
ملء استبيان تقييم البرنامج التدريبي.	تقييم النشاط

الملحق العاشر الاختبار البعدي

أكمل العبارات الآتية:

1	الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة يعني السلوكات والإجراءات التي يقوم بها المعلم؛ للتأكد من.....
2	الداعم النفسي هو إنسان تخرج من
3	يقوم الدعم النفسي الاجتماعي على أنشطة منها:
4	تحتاج أنشطة الدعم النفسي إلى التي يتم فيها تدريس المواد الدراسية.
5	من أهم أساسيات الدعم النفسي الاجتماعي:
6	يؤدي كثرة الدعم النفسي الاجتماعي إلى
7	يستطيع المعلم من خلال تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.
8	 هو المسؤول عن تعديل سلوك الطالب.
9	المعلم منهك بالمهام التدريسية أن يقدم أنشطة للطلبة داخل الفصل أو خارجه.
10	يحتاج الطالب في جميع الحالات إلى وتزداد حاجته في وجود الأزمات أو المشكلات الحياتية.

الملحق الحادي عشر

نموذج عن وسائل التقييم الموجودة في الأدلة الخمسة

التقييم النهائي إجراءات التقييم النهائي	يمكن الحصول على التقييم النهائي، من خلال إحدى الطرق الآتية: ▪ مستوى الطالب الأكاديمي: حيث تظهر قدرة الطالب على التحكم بانفعالاته في أثناء: الحصة والامتحانات. ▪ التقرير الذاتي: يعبر الطالب عن فهمه للانفعال، وقدرته على التفاعل مع الأحداث بشكل واضح، كما يعبر عن أن الأنشطة التي يستطيع ممارستها في جميع الأوقات، وأنها تفيده: لتكون حياته أكثر راحة وهناء. ▪ تقرير ولي الأمر: يتم سؤال ولي الأمر عن قدرة الطالب بالتحكم بذاته وانفعالاته في المواقف الحياتية خارج البيئة المدرسية. ▪ العلاقات مع الزملاء: ملاحظة مدى تفاعل الطالب بالأنشطة الجماعية، مع قلة الشكاوي الواردة عنه، بما يخص سرعة انفعاله. ▪ تقييم الأقران: يمكن أخذ تغذية راجعة تقييمية حول تفاعل الطالب مع أقرانه، من خلال الطلاب الآخرين في الصف. ▪ تدوين الملاحظة المباشرة: يمكن للمعلم تدوين الملاحظات المباشرة في أثناء تنفيذ الطالب: للمهام الصفية وغير الصفية، بحيث يحصل على معلومات شاملة ودقيقة.
مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:	يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلاب، تشير إلى مدى فاعلية البرنامج: ▪ حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. ▪ التعبير عن الرضا، من خلال ردود الفعل الإيجابية. ▪ التعبير عن المشاعر المختلفة، بطريقة سوية مع التحكم بها. ▪ تبني مواقف مختلفة متعلقة بالواقع الحالي: مما كانت تثير انفعاله في السابق. ▪ استخدام الطالب للتقنيات التي تساعد في تخفيف الانفعال. ▪ التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية لنفسه ولمن حوله. ▪ قدرة الطالب على إرشاد غيره لاتباع بعض الوسائل للتحكم بانفعاله.
تقدير القياس البعدي	يتم ذلك، من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

الملحق الثاني عشر

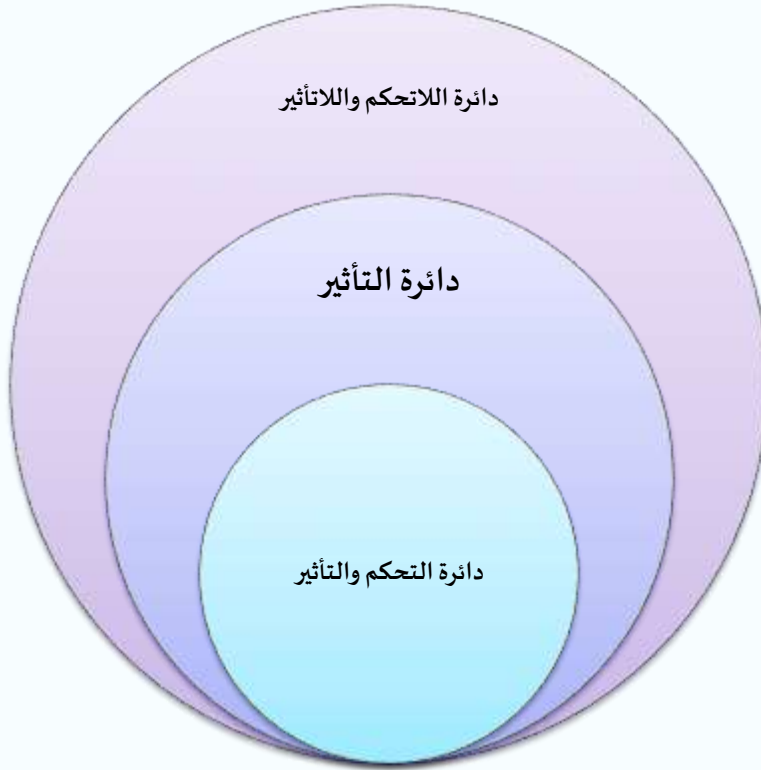
العوامل التي تستدعي الإحالة

على ميسر الجلسة، بعد انتهاء تطبيق البرنامج، أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية، وذلك للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ المختص الاجتماعي:
عدم التفاعل مع الأنشطة: الصفية واللاصفية.
التعبير عن تعرض الطالب لمواقف صادمة: (تحرش، إصابة شديدة، عدم تعافي من فقد)، وذكر ذلك للمعلم مع ربطه بسبب انفعاله.
استمرار فقدان القدرة على التحكم بنفسه وبانفعالاته، بعد تطبيق الأنشطة وتكرارها لفترة تزيد عن ستة أشهر.
الحساسية المفرطة التي قد تدل على وجود اضطرابات نفسية: (الحزن المستمر، والبكاء لأتفه الأسباب).
تصاحب حدة الانفعال مع سلوك معادي للمجتمع.

**العوامل التي
تستدعي
الإحالة لمختص:**

الملحق الثالث عشر

دوائر التحكم



دائرة التأثير واللاتحكم	دائرة التأثير	دائرة التحكم والتأثير	
الحماية، وكف الأذى أو الضرر، وبذل الجهد؛ لدعم الطالب دون انتظار النتيجة.	النصيحة، والقُدوة الحسنة، وتطبيق أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي الجماعي: الصفي واللاصفي، ودعم الأقران. وحل المشكلات غير المباشرة.	المتابعة، والتوجيه والإرشاد، وتقديم الدعم النفسي الاجتماعي الكامل الفردي الصفي واللاصفي، وحل المشكلات المباشرة التي يعاني منها الطالب.	دور المعلم
غير مسؤول عما يدور حول الطالب، أو عن العوامل التي تؤثر به وبحالته النفسية.	مسؤول على التأثير بالطالب، وغير مسؤول عن مدى تأثير الطالب أو مدى تغييره والنتائج المترتبة على ذلك.	مسؤول بشكل كامل عن أدائه وتفاعل الطالب معه ونتائج الدعم النفسي الاجتماعي الذي يقوم به.	درجة مسؤوليته
- المشكلات الأسرية. - اللجوء والاعتراب. - وجود اضطرابات نمائية.	- نمط الشخصية. - أثر التربية. - رؤية الطالب عن الحاضر والمستقبل.	- مشكلات سلوكية - صعوبات دراسية. - الانطواء والعزلة.	أمثلة من الواقع

الملحق الرابع عشر

إرشادات ومعلومات تفيد الآباء والأمهات

إرشادات أولياء أمور:

- تقدم هذه الملاحظات لولي الامر؛ لتيسير تحقيق الأهداف:
- يحتاج الطالب إلى الاهتمام، ويكون ذلك من خلال الاستماع إليه قدر المستطاع، مع احترام مشاعره وعدم السخرية عليها.
 - مدح الطالب والثناء عليه لسماته الايجابية، يخفف من حدة انفعاله، ويشعره بقيمته.
 - لا بد من إعطاء الطالب بعض الحرية في اتخاذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة، وإن كانت بسيطة.
 - لا بد من أن يتم تقدير الدور الإيجابي الذي يقوم به الطالب في المنزل مع أسرته؛ ولذلك من الضروري تعويده على تحمل مسؤوليات في المنزل، تساعد في تعزيز ثقته بنفسه.
 - يحتاج الطالب إلى أن يشعر بأهميته؛ ولذلك لا بد من سؤاله عن يومه الدراسي وتخصيص الأسئلة لأشياء غير أكاديمية.
 - الطلب من الطالب وضع بعض الأهداف الحياتية.
 - تجنب التعليقات المحيطة والسخرية والاستهزاء بالطالب؛ لأي سبب من الأسباب، مع تعزيز محاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل.
 - الثناء عليه عند مبادرته لأداء مهمة ما، فهذا الثناء يساعده على تقديم المزيد من الجهد والتفكير بحلول لمشكلات حياتية، بالإضافة إلى مساعدته على الشعور بقيمته وتقدير ذاته.
 - محاولة أن يكون الوالدان قدوة حسنة في ضبط الانفعال والتحكم بالنفس، من أساسيات تدريب الطالب على التحكم بانفعاله، فغالبا ما يكون السبب الرئيس لصعوبات التحكم بالانفعال هو وجود والد أو والدة لديهم صعوبات بضبط النفس، تظهر من خلال مواقف حياتية متفرقة.

الملحق الخامس عشر

استبيان تقييم البرنامج التدريبي

المحتوى التدريبي	ضعيف	مقبول	جيد	ممتاز
1 يمكن تطبيق المحتوى التدريبي في عملي.				
2 تناسب كمية المعلومات الوقت المحدد.				
3 المحتوى مناسب لتوقعاتي من التدريب.				

المدرّب	ضعيف	مقبول	جيد	ممتاز
1 المدرّب متمكن من المحتوى التدريبي.				
2 يجيب المدرّب عن أسئلتني.				
3 يهتم المدرّب بتفاعل جميع المتدربين ومشاركتهم.				

الأنشطة التدريبية	ضعيف	مقبول	جيد	ممتاز
1 تناسب الأنشطة المحتوى التدريبي.				
2 يساعد الوقت المقرّر للنشاط في فهم الغاية منه.				
3 الأنشطة متنوعة وممتعة.				

مكان التدريب	ضعيف	مقبول	جيد	ممتاز
1 مريح من حيث: الإضاءة والتهوية.				
2 مجهز بالأدوات والأجهزة المناسبة للتدريب.				
3 مناسب لمدة البرنامج التدريبي.				

ملاحظات أخرى...