

مشروع بناء برامج تعويضية

لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين

لبنان - الأردن - تركيا (الداخل السوري)

الحقيبة التدريبية في برامج الدعم النفسي والإجتماعي



دليل المدرب



الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية
International Islamic Charity Organization



معاً لمكافحة الفقر
REDUCING POVERTY
ISDB
البنك الإسلامي للتنمية
Islamic Development Bank

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

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

جامعة أعضاء هيئة التدريس المشاركة في المشروع



مؤسسات وهيئات مشاركة



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

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

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 صبرى 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

هذه الحقيبة ضمن البرنامج التدريبي "الدعم النفسي الاجتماعي"، مخصصة لك أيها المعلم؛ لتكون داعماً نفسياً بطريقة علمية ومنهجية صحيحة. ومن المعلوم أن للدعم النفسي والاجتماعي دوراً مهماً 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، ولأنك معلم لطلبة لديهم صعوبات حياتية أو تعليمية فأنت المسؤول الأول، بعد الأهل، على مساعدتهم وتحسين صحتهم النفسية.

ولذلك تم تصميم أدلة خاصة بالدعم النفسي الاجتماعي؛ لمساعدة الطلاب على تحسين صحتهم النفسية ورفعها، ضمن مشروع معالجة صعوبات التعلم، وتساعد هذه الأدلة جميع الأطفال دون سن الثامنة عشرة بوجود صعوبات تعليمية أو في حالات الطلاب بشكل عام، وقد تم العمل على المشروع من قبل فرق من الخبراء الأكاديميين في عدد من الدول مع فرق ميدانية في كل من لبنان وسورية والأردن.

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 تستطيع، أيها المعلم، تحديد أين تقع مشكلة الطالب، وتتعلم مهارات أساسية تساعد على فهم هذه المشكلات، وعلى تعلم كيفية تقديم دعم نفسي يخفف من حدتها، فإنك تصبح داعماً نفسياً، بغض النظر عن المادة الدراسية التي تدرسها، وعندئذ تلعب دورك الأساسي في تغيير حياة الطالب وتحسينها والتخفيف من أثر ما يعانيه، وهي الخطوة الأولى، بل الخطوة الأساسية في عملية التعلم، حيث إنك الخط الأول الذي يلتقي به الطالب عند خروجه للمجتمع، ودورك مهم وأساسي باستيعاب الطالب، وخصوصاً إن كانت لدى أسرته مشكلات تعيق نموه النفسي: المتزن والسليم.

وقد تم إعداد مقياس الصحة النفسية لطلبة الصعوبات التعليمية بنسخة خاصة للمعلم، تخص الطلبة من هم دون الصف الرابع؛ لعدم قدرتهم على القراءة والكتابة، فالمعلم ينوب عنهم. ونسخة خاصة بالطلبة للطلبة من هم أكبر من الصف الخامس، أو من يجيدون القراءة، والهدف من المقياس مساعدتك على معرفة سبب سلوك الطالب، وفهم مشكلاته، ووضع يدك على المعاناة التي يشعر بها الطالب؛ فتساعده، وتخفف منها.

كما تم إعداد خمسة أدلة مبنية على المقياس، فبعد أن تحدد المشكلة، تحتاج حلاً أو حلولاً؛ لتتدخل التدخل التربوي المناسب، الذي يدعم الطالب نفسياً واجتماعياً، وهذه الأدلة كالآتي:

- **الدليل المعرفي:** وفيه أنشطة وتدريبات عن الأفكار والتجارب والخبرات غير الإيجابية، ومهارات تساعد في رفع القدرة على التذكر، وتخفيف التشتت، والنسيان، والتقليل من أثر قصور الانتباه والتركيز.
- **الدليل السلوكي:** وفيه معلومات عن السلوك، وعن تفسير السلوك الذي يترجمه الجسد؛ ولذلك ستجد فيه برامج للدعم: النفسي والاجتماعي، تساعد في التعامل مع الآلام الجسدية، والإرهاق، وإهمال المنظر والنظافة، والاستماع للتعليمات، والملل، والتكلم، والحركة، والعادات، والمشكلات السلوكية العامة.
- **الدليل الوجداني:** وفيه برامج للدعم النفسي الاجتماعي لمشكلات ترتبط بسرعة الانفعال، والمخاوف، والغضب، والمشاعر المكبوتة، وتقلبات المزاج، العناد والخجل.
- **الدليل الاجتماعي:** وهو يعالج مشكلات العلاقات مع الآخرين، وصعوبات باكتساب أصدقاء، وعدم تحمل المسؤولية، ومشكلات ضعف التواصل، والعدوانية والاعتداء على الآخرين، وصعوبات العمل مع فريق، بالإضافة إلى مشكلة التنمر.
- **الدليل التكيفي:** تستخدمه كمعلم؛ لدعم طلابك: نفسياً واجتماعياً في حالات عدم القدرة على التعايش والتعامل مع المشكلات والضغوط، وعند وجود الألم، والتعب، والمعاناة؛ بسبب صعوبات في إنجاز المهام الدراسية، ووجود صعوبة بطلب المساعدة.

أهداف الحقيبة التدريبية:

الهدف العام للحقيبة:

صممت هذه الحقيبة التدريبية؛ لتساعدك، أيها المعلم، على تعلم كيفية استخدام الأدلة، فهي بمنزلة دليل لك؛ لتفسير المصطلحات المرتبطة بالصحة النفسية، وكيفية فهم برامج وتطبيقاتها، تساعدك على تقديم دعم نفسي اجتماعي بشكل منهجي علمي بسيط، تستطيع؛ لأنك غير مختص بالصحة النفسية، تطبيقه وقياس أثره، وقد تم الحرص على شرح ممنهج لمقياس الصحة النفسية بنسخته: نسخة المعلم ونسخة الطالب؛ ليساعدك والطالب على تعرف المشكلات النفسية، التي قد يعاني منها الطالب، وتكون سببا لعدم تطوره أكاديميا.

تهدف الحقيبة بشكل عام إلى تنمية وعيك بدمج الدعم النفسي الاجتماعي بعملية التعلم، لتصبح بعد انتهاء البرنامج التدريبي "معلما داعما نفسيا".

وعند تفصيل هذا الهدف العام، فإن هدف الحقيبة:

- تدريبك على اكتساب مهارات الدعم النفسي الاجتماعي؛ لدمجها من خلال تدريبك لمادتك التعليمية.
 - تعويدك على تمييز المشكلات السلوكية الناتجة عن مشكلة: نفسية، أو اجتماعية، أو تربوية.
 - تدريبك على تطبيق مقياس الصحة النفسية، واستخراج النتائج وتحليلها.
 - تدريبك على إعداد خطة دعم نفسي تناسب مشكلة الطالب.
 - توضيح كيفية استخدام الأدلة ودمجها في أثناء الحصص الدراسية.
- وعليه فمن المتوقع أنك ستخرج بمخرجات تعلم، تساعدك على معرفة آلية تطبيق مقياس الصحة النفسية وفهمه وتحليل مخرجاته؛ لتستطيع بعدها اختيار البرنامج الخاص بتقديم الدعم النفسي الاجتماعي للمشكلة الأكثر إلحاحا عند طلبتك، وعندئذ تطبيق الأنشطة المشروحة في الأدلة.

بالنسبة للأهداف الإجرائية للحقيبة:

بعد انتهاء البرنامج التدريبي، يتوقع منك أن تكون قادراً على:

- تعرّف مفهوم الصحة النفسية.
- اكتساب القدرة على تقديم بعض الإرشادات التي يصلح توجيهها لأولياء الأمور، بناء على المشكلات الخاصة بالطلبة.
- تمييز الأنشطة الهادفة الخاصة بالدعم النفسي عن الأنشطة العامة.
- تمييز كيفية إعداد منهج الدعم النفسي الاجتماعي ضمن مشروع البرامج التعويضية لطلبة الصعوبات التعليمية.
- شرح مهارات رفع الصحة النفسية، من خلال الدعم النفسي الاجتماعي.
- تحديد المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية.
- مشاركة أفكار؛ لدمج أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي من ضمن المنهج التعليمي.
- تحديد دور الصحة النفسية في التعليم.
- دمج مهارات الدعم النفسي الاجتماعي في الحصص التدريسية المختلفة.
- تحديد متى وكيف يتم تحويل الطالب لجهة مختصة، في حال عدم تحسن مشكلة الطالب.
- التدرب على قياس أثر برامج الدعم النفسي.

مدة البرنامج:

- ثلاثة أيام / 15 ساعة تدريبية

تفصيل البرنامج:

اليوم	المحتوى	الزمن
الأول	الجلسة الأولى: التعريف بالمشروع والأدلة - شرح 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.	ساعتان
	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.	ساعتان ونصف
	الجلسة الأولى: فهم مقياس الصحة النفسية وتطبيقه - يتعرف كيفية بناء المقياس. - يدرك الفرق بين: المقياس المقنن وغير المقنن. - يفهم بنود مقياس الصحة النفسية وسبب الأسئلة المرتبطة بكل بند. - يتعلم كيفية تصحيح مقياس الصحة النفسية.	ساعتان ونصف

اليوم	المحتوى	الزمن
الثاني	■ 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.	
	الجلسة الثانية: أنشطة الدعم النفسي ■ يتعرف الأنواع الخمسة لأنشطة الدعم النفسي: (القصة، والفني، والحركي، والحواري، والدرامي)	ساعتان ونصف
الثالث	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.	ساعتان
	الجلسة الثانية تقييم برامج الدعم النفسي الاجتماعي وقياس أثرها ■ 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.	ساعتان ونصف



تنفيذ أنشطة الحقيبة بفاعلية، يجب مراعاة التوجيهات الآتية:

تم إعداد البرنامج التدريبي بعناية؛ ليكون بمنزلة دليل لاستخدام أدلة الدعم النفسي الاجتماعي، وعليه يجب مراعاة التوجيهات الآتية:

- الاطلاع الجيد والمتعمق على فلسفة 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 الموضوعة 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 الأولى: التعريف بالمشروع والأدلة

- لتكون داعماً نفسياً، تحتاج معرفة دورك وإدراكه، بالإضافة إلى تعلم المهارات الأساسية للدعم النفسي الاجتماعي.

ستتعلم خلال الجلسة الأولى:

- الفلسفة التي يقوم عليها مشروع إعداد برامج تعويضية لصعوبات تعلم المواد الدراسية لللاجئين السوريين.
- أهمية المشروع للمتعلمين في حالات الطوارئ.
- مجالات الأدلة الخمسة وموضوعاتها، التي تم تصميمها: لتتعلم كيفية تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.
- دورك كمعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ.
- اختبار معلوماتك عن الدعم النفسي الاجتماعي

عند تطبيقك لاختبار قياس معلوماتك:

- 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".

دورك كمعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي:

- توفير بيئة آمنة ومستقرة للتعلم.
- استعادة شعور الطالب بالأمل في المستقبل.
- 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 محتاجاً.
- تقوية العلاقات الاجتماعية بين الطلبة.
- تعليم الطالب مهارات مساعدة الأقران ودعمهم.

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.

اليوم الأول \ الجلسة الثانية

ستتعلم خلال الجلسة الثانية:

- ماذا تعني الصحة النفسية؟
- كيفية تحديد المشكلات المرتبطة بالصحة النفسية.
- الأعراض المرتبطة بالصحة النفسية.
- هرم التدخل النفسي في حالات الطوارئ IASC.
- حدودك المهنية كمعلم في التدخل النفسي.
- دورك كمعلم في رفع الصحة النفسية للمتعلمين.

الصحة النفسية:

"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".

مصطلحات مرتبطة بالدعم النفسي.

داعم النفسي:

- هو أي إنسان غير مختص، يمكن أن يقدم عوناً للطالب؛ ليخفف لديه درجة الانزعاج والضغط، ويحاول إبعاده وإظهار المحبة له.

المُرشد 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.

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.

المعالج النفسي:

- خريج علم نفس أو طب نفسي، تاهل بمدرسة علاجية أو أكثر، ولديه القدرة على التشخيص المرضى؛ للمساعدة في تخفيف أثر الاضطرابات النفسية: المتوسطة والشديدة.

محظورات لابد من مراعاتها، عند عملك كداعم نفسي:

- مسؤوليتك كداعم نفسي معرفة كيفية تحسين صحة الطالب النفسية، وليس عتاب الأهل على تقصيرهم وإهمالهم، فدورك 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.
- امتنع عن التشخيص واستخدام المصطلحات المرضية، كالاكتئاب والوسواس وغيرها، عند حديثك عن مشكلات الطالب.
- توقف عن إسقاط المشكلات وتحليلها من النواحي السلوكية؛ (بمعنى التركيز فقط على السلوك)، دون الفهم الكامل لطريقة تفكير الطالب، ومشاعره.
- امتنع عن الحكم المسبق على الطالب عبر مظهره أو تصرفاته، فدورك كمعلم داعم يكمن في تحسين حياة الطالب، والعمل على رفع صحته النفسية بكل جوانبها.
- امتنع عن التعميم، واعلم أن لكل حالة ظروفها الخاصة.
- احذر من التفرقة أو التمييز، بحجة مساعدة الطالب، فالدعم النفسي الاجتماعي يكون للجميع بشكل عام، ويخصص في حالات معينة لطالب معين.

إذا أردت أن تكون معلما داعما نفسيا فأنت ستبقى معلما، ولن تصبح مختصا أو طبيبا. ولا بد أن تعلم أن هناك مواقف وأعراضا وحالات لن تستطيع مساعدتها، وهذا أمر مقبول، ولا يؤدي إلى الإحباط، فلك حدود مهنية لابد من احترامها.

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 ينتقدني عليها الآخرون، 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

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:
- المدرسة:
- المستوى الدراسي:
- النوع (ذكر\أنثى):-
- تاريخ الميلاد (أو العمر): -.
- تاريخ التطبيق: -.
- تم تطبيق المقياس من قبل: اسمك ووصفك المهني
- مدى صلة مطبق المقياس بالطالب: ..
- هل المدة كافية؛ لتقييم الطالب

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 السلبي، 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 بعادات 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 بالاستمئزاز 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

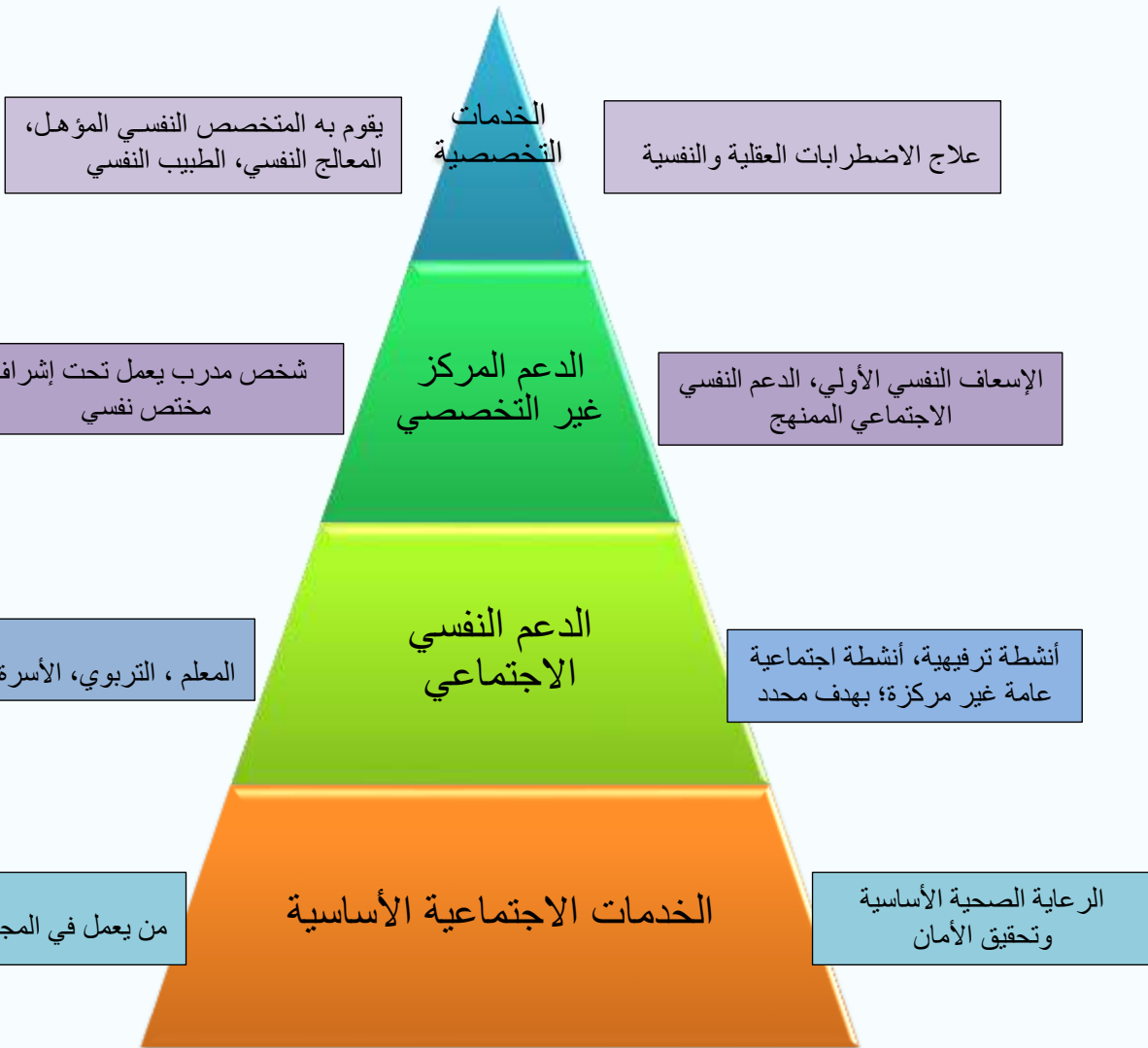
تقدير المعلم					خامسا: البعد التكيفي للصحة النفسية: طريقة تفاعل الطالب مع الظروف من حوله والصعوبات أو الضغوطات التي يتعرض إليها	
دائما	كثيرا	أحيانا	نادرا	أبدا	البنود	
					تظهر عليه علامات قلة النوم: (التعب، والتثاؤب المستمر، واسوداد تحت العينين، والنوم على الطاولة).	43
					يفتقد الأمل بتحسين مستواه التعليمي: (يتكلم عن أنه فاشل، أو أنه لا يستطيع النجاح).	44
					يبدو أقل/أكثر في الوزن: (لديه فقدان للشهية/يأكل بكثرة).	45
					غير مهتم 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:

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).

هرم التدخل النفسي



اليوم التدريبي الثاني



اليوم التدريبي الثاني

الجلسة الأولى: فهم مقياس الصحة النفسية وتطبيقه

ستتعلم خلال الجلسة:

- كيفية إعداد المقياس.
- بنود مقياس الصحة النفسية، وسبب الأسئلة المرتبطة بكل بند.
- تصحيح مقياس الصحة النفسية.
- تحليل النتائج الخاصة بالمقياس، وطريقة استخدام النتائج في تحديد المشكلة الخاصة بالطالب.
- كيفية تحديد أهداف إعداد خطة التدخل: لدعم الطلبة.

المقياس هو تقدير كمي للأشياء\الصفات، وفق معايير محددة، تكون فيه المقارنة أو الموازنة بلغة رقمية، من أدوات القياس: (الاختبار، والمقياس، وقائمة التقدير).
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.

تقدير نتيجة مقياس الصحة النفسية نسخة المعلم:

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.

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

هدف التدخل النفسي الاجتماعي

لابد أن يكون مبنيا بناء ذكيا

(محددا وواضحا، وقابلا للقياس، ويدل على فعل، وواقعا ومحددا بزمن).

نموذج تحديد 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 والشروء.
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 وبسلوكاته.
	الثثرة وكثرة الكلام.
الرجفة	صعوبة بالتحكم بردود الأفعال، والسيطرة على النفس.
	صعوبة بالتحكم بالغضب.
	السيطرة على الحركات الجسدية: (يرتجف بسهولة لأي سبب).
الإخلال بالنظام وتخریب الممتلكات العامة	الإخلال بالنظام العام، وعدم الالتزام بالقوانين.
	تخريب الممتلكات العامة.
	سوء التنظيم الذاتي للوقت.
	صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها.
	العدوانية.
الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب	ضعف الاستماع إلى توجيهات المعلم.
	رفض تنفيذ ما يطلب من الطالب.
	بطء تنفيذ التعليمات الموجهة.
	العناد.
	التحدي والتمرد.
إيذاء الذات	إيذاء الذات جسدياً، من خلال الجروح أو الحروق.
	التكلم بسوء عن الذات، ووصفها بأوصاف مزعجة.
	تقصيد إيذاء النفس، من خلال عدم توازن الطعام والنوم.
الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية	مشكلات في النوم، تظهر على وجه الطالب، من خلال الاسوداد تحت العينين، والشعور بالتعب المستمر، والحاجة إلى النوم.
	عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه، وصعوبات في التركيز
	الشكوى باستمرار، من آلام في الرأس والمعدة أو المفاصل، دون وجود سبب عضوي لها.
الملل	كثير التملل والانزعاج مما يقدم.

المجال	المشكلة السلوكية
الإهمال	إهمال النظافة الشخصية.
	إهمال إحضار أدواته وكتبه المدرسية.
	مظهر عام غير مرتب وغير متناسق.
	استهتار بطريقة التصرف أمام الآخرين.
	الفوضى وقلة الترتيب.
العادات السيئة، (كقضم الأظفار ومنتف الشعر)	نتف الشعر بشكل متكرر وسريع.
	قضم الأظفار.
	وضع الإصبع في الأنف.
	طقطقة الأصابع.
	أكل القلم أو המחاة 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.

المجال	المشكلة الوجدانية/الانفعالية
الغضب	صعوبات في التحكم بالضغط.
	سرعة الاستثارة.
	التعبير عن الانزعاج الشديد بالصراخ.
	التعبير عن الانزعاج بالعدوانية.
	صعوبات في ضبط النفس.
الحزن	مظاهر عدم الاستمتاع.
	أفكار سيئة عن الذات.
	أفكار سيئة عن حوله.
	بكاء بغير سبب.
	حساسية مفرطة.
	شعور بالوحدة والعزلة.
عدم الإشباع العاطفي	شعور مستمر بعدم محبة الآخرين له.
	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، فيؤدي من حوله: لفظياً وجسدياً.
	الاعتداء على ممتلكات الغير.
	عدم تحمل المسؤولية
عدم تحمل المسؤولية	عدم الاعتراف بالخطأ.
	إلقاء اللوم على الآخرين.
	سرعة الاستثارة.
	عدم القدرة على الانتهاء مما هو مطلوب منه.
	شعور بأنه غير محبوب.
الشعور بالوحدة	تفسير حركات الآخرين بأنها ضده.

يشعر بأنه غير متقبل ممن حوله، في حال تكلم أوقام 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.

العناد	تحدي اتباع التعليمات.
	حدة الطباع.
	ثورات الغضب.
	إزعاج الآخرين ومضايقتهم.
	عدم الوثوق بكلام من حوله.
صعوبة إتمام المهام اليومية	المهام اليومية الصفية غير مكتملة.
	نسيان ما يطلب منه.
	الاندفاعية.
	صعوبات في إعداد جدول مهمات وتنفيذه.
	الإهمال.
الثقة بالنفس	فقدان الثقة بالنفس أو ضعفها.
	فقدان الأمل.
	الخوف من الخطأ.
	الإحساس بالفشل.
	الأفكار: السلبية والتشاؤمية.
	عدم الشعور بالقيمة.
	التردد والخوف.
	صعوبات في التعبير عما يريد.

الجلسة الثانية: أنشطة الدعم النفسي

ستتعلم خلال الجلسة:

- كيفية تمييز الأنشطة: لتكون مخصصة للدعم النفسي الاجتماعي.
- أساسيات تقديم الدعم النفسي الاجتماعي.
- أنواع أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي، وكيفية اختيار النشاط المناسب في الوقت المناسب.

أهم مفتاح للدعم النفسي الاجتماعي هو تعزيز مشاعر الحب على أن

يكون حبا لا يؤدي إلى تعلق، ويكون من خلال:

- لمسات حانية.
- سماع كلمات محفزة رقيقة .
- مسك اليد.
- التواصل البصري بشكل لطيف (والنزول إلى مستوى الطفل).
- الاستماع وإيلاء الانتباه لكل ما يقوله، وتقديره؛ لاكتساب ثقته.
- الاهتمام بتفاعل الطالب.
- تقييم كل نشاط يقدمه، من خلال المناقشة "دعنا نناقش".

أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي:

النشاط الدرامي:

■ شكل مبسط من السيكودراما، والتي تهدف إلى تفريغ 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، والمشهد). يصمم النشاط والسيناريو، بالاتفاق بين: الطالب والمعلم. أهم هدف للنشاط هو التعبير بحرية عن مكنونات النفس، بالحديث غير المباشر؛ لكيلا يشعر الطالب بالضغط أو القلق أو الإحراج. يمكن أن يكون النشاط مع شخصية وهمية أو مجسم لعبة، أو التحدث مع الطالب.

النشاط الفني:

■ في الدعم النفسي الاجتماعي، من أكثر الوسائل التي تساعد على التعبير عن المشاعر، وتساعد في فهم الطالب وتعرف أعماقه. يعد استخدام وسائل بصرية أو سمعية؛ لإخراج ما في النفس بطرق إبداعية، وعليه لا يتطلب أن يكون الطالب موهوبا أو مبدعا، إنما لديه القدرة على التعبير، باستخدام الخريشات أو الصلصال والألوان أو الغناء.

النشاط الحركي:

■ يساعد على التخفيف من الاضطرابات السلوكية وزرع بعض القيم الإنسانية، كالتعاون والأمانة والعمل الجماعي، ويعمل على رفع الثقة بالنفس، كما يعدّ تنفيذا عن الانفعالات المكبوتة. من الأنشطة الحركية: الرياضة (التي تتطلب مهارات محددة)، ككرة القدم وكرة السلة والتنس، ومنها: البدنية (تطوير الإنسان بشكل عام)، كالمشي والسباحة، ويعد المشي من أفضل الأنشطة الحركية التي تفيد النفس.

أساسيات النشاط الحركي:

تحديد نوع المهارات الخاصة بالنشاط:

- مهارات انتقال: (المشي، والزحف، والحجل، والتسلق أو الوثب).
- مهارات الثبات: (التوازن، واللف، والانثناء، والمرجحة).
- 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 لابد من أن يكون متطلبا تو افقا عضليا عصبيا، 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 ثابتا 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)، و أفضل الأنشطة التي تكون احتياجاتها بسيطة ومتوافرة في جميع البيئات.
- ملاحظة: يجب الابتعاد عن النشاط الحركي، إذا كانت لديه معوقات جسدية، وعدم إحراج الطالب.

الحوار والمناقشة:

- في أثناء مناقشة الهدف الخاص بالدعم النفسي الاجتماعي لابد أن تحدد في حوارك طريقة الطرح، وانتقاء الكلمات، واللغة المستخدمة، ونبرة الصوت، ولغة الجسد.
- **طرح الأسئلة تختلف، فإما أن تكون:**
- تقاربية: تعمل على تقريب وجهات النظر، والهدف منها الوصول إلى اتفاق مشترك لموضوع يتم النقاش فيه.
- أو تباعدية: يكون استخدام العتب أو الجدل أو النقد فيها، فتعمل على إبعاد أطراف الحوار عن بعضهما.
- أو حيادية: تكون محددة عن "شيء" أو "أمر"، بعيدا عن شخص المتحاورين الاثنين.



أساسيات تقديم الدعم النفسي الاجتماعي

بناء على IASC



اليوم التدريبي الثالث



اليوم التدريبي الثالث

الجلسة الأولى: تطبيقات عملية لأنشطة الدليل

- ستتعلم خلال هذه الجلسة:
- كيفية إعداد الخطة الخاصة بمعالجة مشكلة محددة وسببها.
- أسس إعداد خطة دعم نفسي متكاملة.

نموذج لمكونات برامج الدعم النفسي الاجتماعي، حسب أدلة الدعم النفسي الاجتماعي الخمسة

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 والتقييم: 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، وكل بعد من أبعاد الصحة النفسية.

الهدف العام للبرنامج:

يتضمن 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 للطلاب.

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 وأبعادها. ويتم تنفيذ هذه الأنشطة بصورة: فردية أو جماعية داخل الفصل أو خارجه، وترتبط هذه الأنشطة بعمر الطفل. ولكل هدف خاص سيُقدّم المعلم عددا من الأنشطة لكل مرحلة عمرية أقل من 12 سنة / أكثر من 12 سنة. وستكون وفق الجدول الآتي:

المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق
	الهدف الخاص	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 محدّد: للوصول إلى هدف البرنامج العام، وفق الأبعاد الخمسة للصحة النفسية: (معرفي/ وسلوكي/ وجداني/ واجتماعي/ وتكيفي) 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 التقويم مباشرة في أثناء تقديم تلك الأنشطة أو بعد فترة من تقديمها (شهر/6 أشهر...إلخ)، حيث تتضمن مجموعة من المؤشرات للحالة الحالية للطلاب، 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 المزمنة (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.

الدعم النفسي والاجتماعي

التحكم بالانفعال لدى ذوي صعوبات التعلم

البعد:	الوجداني
المجال:	التحكم بالانفعال.
المشكلة:	صعوبات التحكم بالانفعال. سرعة الاستثارة. الرجفة. العدوانية. الصراخ. تقلب المزاج.
مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات الانفعال):	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.
الهدف العام:	الهدف طويل المدى: أن يتعلم الطالب التحكم بانفعالاته. الهدف قصير المدى: - أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله. - أن يتعلم الطالب مهارات لضبط الانفعال. - أن يتعلم الطالب مهارات للتحكم بردود أفعاله.
الأهداف الخاصة:	يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم، بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: الصفية واللاصفية، أن: يتعرف المواقف التي تدعو إلى سرعة الاستثارة الانفعالية. 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 الانفعالات السلبية: السخط، والغضب، والاشمئزاز، والنفور، والضييق، والكآبة، والخوف، والإرهاب، والخجل، والإذلال، ومع وجود هذه الانفعالات السلبية فإن لدى بعض الأفراد ميلا للتمسك بالانفعالات الإيجابية في أوقات الشدائد، كالأمل، والرضا، والتفاؤل، والصبر، والعزم، والإصرار، والقوة. تصنف الانفعالات إلى: - انفعالات قوية: هي التي تكون شدتها مرتفعة، وتكون سببا في زيادة الطاقة والنشاط. - انفعالات ضعيفة: 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، ولابد 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	تعريف المشكلة:

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 فروقاً فردية بين الأفراد، في القدرة على التحكم بالانفعال، بما يسمح للبعض منهم بتنظيم الانفعالات الإيجابية وإدارتها واستحضارها في المواقف الضاغطة والظروف العصيبة؛ مما يكون رصيذاً واسعاً من إستراتيجيات تنظيم الانفعال وضبط النفس في مواجهة الضغوط. يدرك الطالب، الذي يعاني من سرعة الانفعال، المواقف التقويمية 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، يؤدي 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 أقرانه.	
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، ولا بد من أن يكون التعزيز والمدح صادقا، ويركز على فعل الطالب. لا بد من إعطاء فرصة كافية: لممارسة الأنشطة والتمارين الصفية واللاصفية للطلاب، وتحديد وقت أطول لإنجاز النشاط، مقارنة بأقرانه.	تنبيهات ومحاذير

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. من غير الصحيح توقع فهم الطالب من ذوي الصعوبات التعليمية لتعليمات الأنشطة عند سردها بشكل متتال؛ 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.	
لابد 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	تعليمات لميسر الحصة:

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.

لابد من تعليم الطالب طرق التعبير عن مشاعره بوسائل مختلفة؛ لأن كبتها يؤذيها، 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 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.

لابد من تعزيز الطالب على مهارات الاستماع بفهم وتفهم؛ لأن ذلك يساعده على فهم الآخرين واحترامهم، بالإضافة إلى القدرة على عدم تمرّكه 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. لابد 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 وصدقات 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 المستطاع، مع احترام مشاعره، وعدم السخرية منها. مدح الطالب والثناء عليه لسماته الإيجابية، يخفف من حدة انفعاله، ويشعره بقيمته. لابد من إعطاء الطالب بعض الحرية في اتخاذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة، وإن كانت بسيطة. لابد 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 لابد من سؤاله عن يومه الدراسي وتخصيص الأسئلة لأموغ غير أكاديمية. يُطلب من الطالب وضع بعض الأهداف الحياتية. تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب من الأسباب، مع تعزيز محاولاته لأداء المهام التي بآء بالفشل. الثناء عليه عند مبادرته لأداء مهمة ما، فهذا الثناء يساعده على تقديم المزيد من الجهد والتفكير بحلول لمشكلاته الحياتية، بالإضافة إلى مساعدته على الشعور بقيمته وتقدير ذاته.	إرشادات أولياء أمور:

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 لديهما 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 "العذوانية"، 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.		ملاحظة:	
يمكن الرجوع لهذه المشكلات، والاستفادة من أنشطتها، بما يخدم أهداف المشكلة الحالية.			
أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		الهدف	المؤشر
نشاط 1		أن يدرك الطالب المواقف التي تثير انفعاله.	-سرعة الاستثارة.
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر		-عدم السيطرة على الانفعال والغضب.
جماعي/ صفي	فردى/ لاصفي		-يرتجف لأقل الأسباب.
مدة التطبيق:	40 دقيقة		-يبكي بسرعة.
المواد والأدوات:	مرآة داخل صندوق، الملحق رقم 1		-متقلب المزاج.
خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط " صندوق المشاعر"، من خلال الآتي:		
	المعلمة بتقديم نشاط "ارسم مشاعرك"، من خلال الآتي: 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 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.



تكون المرأة في قعر
الصندوق، فعلى الطالب أن
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 متى يعبر بهذا التعبير في
الأحوال العادية أو كتابته.
"شعوري بهذا عندما... إلخ"
يحدد المعلم صورة الولد
للطلاب الذكور، وصورة
البنات للطالبات.





يحاول المعلم تحفيز الطالب
للتحدث 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	
فردى / لاصفى	فردى / لاصفى	نوع التدخل:
40 دقيقة	30 دقيقة	مدة التطبيق:
الملحق رقم 3	الملحق رقم 3	المواد والأدوات:
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.	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.	خطوات التطبيق:

يقوم المعلم برسم سهم، كما في الملحق رقم 3:



ويخبره بأن هذا السهم يدل على مدى ارتفاع درجة انفعاله، وأنه يحتاج أن يتعلم كيف يشعر، وأن يمنع التعمق بهذا الشعور من خلال وسائل عدة:

- الكتابة.
 - أخذ نفس عميق.
 - التحدث مع المعلم.
 - التحدث مع صديق.
 - شرب ماء.
 - المشي.
 - غسل الوجه أو الوضوء.
- يعلم المعلم الطالب أن هذه الطرق يستطيع ممارستها في أي موقف يسبب له الإزعاج، أو يؤثر 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 الانفعال، إلا

يقوم المعلم برسم سهم، كما في الملحق رقم 3:



ويخبره بأن هذا السهم يدل على مدى 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 يؤثر 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.	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	
مدة التطبيق:	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 توترا وانزعاجا 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. يطلب المعلم من الطلبة الوقوف، في حال وجد أن لطلاب الصف حاجة بذلك. يطلب المعلم 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		

			من تفاعلهم معه. الحيوانات المختلفة؛ ليزيد	يقول المعلم: حرك أصابعك، كما في الملحق رقم 4:
				
تقيــــــــيم الهدف	يعد ما سيأتي مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، 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، والتدليك)، 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.			
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق		
- سرعة الاستثارة - يبيكي يسرعة. - متقلب المزاج.	أن يتعلم الطالب مهارات لضبط الانفعال.	نشاط 1		
			أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		نوع التدخل:	جماعي صفي	فردى / لاصفي
		مدة التطبيق:	20 دقيقة	20 دقيقة
		المواد والأدوات:	أقلام للكتابة على السبورة	-
خطوات	لتحقيق الهدف يقوم المعلم /	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 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 ينفع الطالب، يطلب المعلم منه التحدث بعد الحصّة؛ 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 الحصّة.	المعلمة بتقديم نشاط "أنشطة الهدوء"، من خلال الآتي: يقوم المعلم بالتحدث مع الطلاب عن أهمية الهدوء، وكيف يمكن أن يهدأ في حال تعرض لما يثير انفعالهم. 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. يطلب المعلم من الطلاب كتابة ثلاثة أنشطة يختارونها من القائمة. يذكر المعلم الطالب صاحب المشكلة باختياراته، في كل مرة يفقد بها قدرته على التحكم بانفعاله.	التطبيق:	
نشاط 2			
12 سنة فأكثر	أقل من 12 سنة		

فردى لا صفى	صفى جماعى	نوع التدخل:		
كلما دعت الحاجة	عشر دقائق	مدة التطبيق:		
الملحق رقم 6	الملحق رقم 5	المواد والأدوات:		
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 يومياً 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، ويجيب بها عن الأسئلة الخمسة المذكورة، ثم يقوم بتمزيقها بعد أن يقرأها لمرات	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "مكعب المشاعر"، من خلال الآتي: يوزع المعلم على الطلاب الملحق رقم 5  يقوم الطلبة بقص الشكل عند الحدود السوداء، ولصق الأطراف البارزة مع بعضها البعض؛ لتشكيل مكعباً 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	خطوات التطبيق:		

اختيار طلبة آخرين: لكي لا يشعر بأنه مقصود من هذه اللعبة.	عدة.		
نشاط 3			
أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر		
فردى / جماعى صفى / لا صفى	فردى لا صفى	نوع التدخل:	
30 دقيقة خلال حصّة تعليمية ثم تطبيق النشاط لثلاث دقائق، خلال الحصص.	20 دقيقة	مدة التطبيق:	
ما يمكن توفيره من ريش أو بالون أو فقاعات صابون، أو عيدان المص.	-	المواد والأدوات:	
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 عدد النفس أو طوله وغيرها من المهارات الرياضية، وكذلك في جميع المواد الدراسية. يشرح المعلم بداية أهمية التنفس العميق، ويحددها بالفوائد الآتية: - يقلل من التوتر.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "التنفس"، من خلال الآتي: يطلب المعلم من الطالب أن يتنفس تنفسا عميقا، بحيث يختار بين ثلاثة أنواع من التنفس، كلما فقد التحكم بنفسه وزاد انفعاله. النوع الأول: التنفس المتساوي: (حيث 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: حيث يأخذ الطالب نفسا عميقا جدا، ويتخيل أنه يملأ معدته	خطوات التطبيق:	

بالهواء، تماما كما ينفخ بالون، ثم يخرج الهواء بشكل متقطع. النوع الثالث: تنفس النار: يأخذ نفسا قصيرا وسريعا، ويعد للعشرة، ثم يخرج به 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.	- يزيد من التركيز. - يساعد على التحكم بالانفعال. -يساعد في أن يكون الطالب أكثر هدوء، 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، أو رمل 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 ززززززز، ومثل: صوت الريح أووووه، ومثل: صوت الثعبان هممممم). يطلب المعلم من الطلاب التنفس العميق، كلما شعر بأن الطالب \ الطلاب بحاجة لذلك (في الحصة التالية).
تقييم الهدف	يعد ما سيأتي مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: يطبق الطالب أساليب التهذئة، 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.		
المؤشر	الهدف	أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق	
- سرعة الاستثارة. - عدم السيطرة على الانفعال والغضب. - يرتجف	أن يتعلم الطالب مهارات: للتحكم بردود أفعاله.	نشاط 1	
		أقل من 12 سنة	12 سنة فأكثر
		فردى لا صفى	فردى لا صفى
		30 دقيقة	20 دقيقة
		الملحق رقم 8	الملحق رقم 9
		نوع التدخل:	
		مدة التطبيق:	
		المواد والأدوات:	

لأقل الأسباب. -يقوم بإيذاء الآخرين لأدنى استثارة انفعالية. -يقوم بقضم أظافره أو نتف شعره. -يبكي بسرعة. -متقلب المزاج.	خطوات التطبيق:	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "العد للعشرة"، من خلال الآتي: يجلس المعلم مع الطالب خارج الفصل؛ للتحدث معه عن كيفية التحكم بردود أفعاله. يتفق المعلم مع الطالب على أن يقوم بالعد للعشرة، قبل أن يتصرف باستخدام أصابعه، مع وضع يده خلف ظهره. يؤكد المعلم أن التفكير قبل التصرف يحتاج إلى وقت، وأن هذا الوقت يتطلب من الطالب أن ينتظر قبل أن يتصرف؛ ولذلك فإن تقنية العد للعشرة مفيدة له. من الممكن أن يعطي الطالب صورة الملحق؛ ليوضح له الهدف من العد.	لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ المعلمة بتقديم نشاط "اختبار العناية بالنفس"، من خلال الآتي: يقدم المعلم الملحق رقم، والذي فيه اختبار ذاتي التطبيق؛ لمراجع الطالب نفسه وطريقة اهتمامه بذاته، من خلال الإجابة عن الاختبار. يتناقش المعلم مع الطالب (إن رغب الطالب بذلك)، في كيفية العناية بنفسه بشكل أفضل مع الأسئلة التي قيم نفسه بها بشكل ضعيف. 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).   في الورقة الأولى من الاختبار الذاتي للعناية بالنفس موجود
--	---------------------------	--	---

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

الجدول الأول

	1	2	3
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			

الجدول الثاني

	1	2	3
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			

الجدول الثالث

	1	2	3
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			
أول فقرة			

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

تدريب

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

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

الجلسة الثانية

تقييم أثر برامج الدعم النفسي الاجتماعي وقياسها

ستتعلم من خلال الجلسة:

- معنى قياس الأثر.
- وسائل قياس أثر برنامج الدعم النفسي.
- آلية تحويل الطالب صاحب المشكلة إلى المختص المسؤول.
- حدودك وقدراتك في تقديم التدخل النفسي المناسب للمشكلة النفسية أو السلوكية.
- دورك في إكمال خطة التدخل النفسي المجهزة من قبل المختص.
- حدودك كمعلم في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي



نموذج عن وسائل التقييم الموجودة في الأدلة الخمسة

يمكن الحصول على التقييم النهائي، من خلال إحدى الطرق الآتية: ▪ مستوى الطالب الأكاديمي: حيث تظهر قدرة الطالب على التحكم بانفعالاته في أثناء: الحصص 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.	التقييم النهائي إجراءات التقييم النهائي
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.	مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:
يتم ذلك، من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.	تقدير القياس البعدي

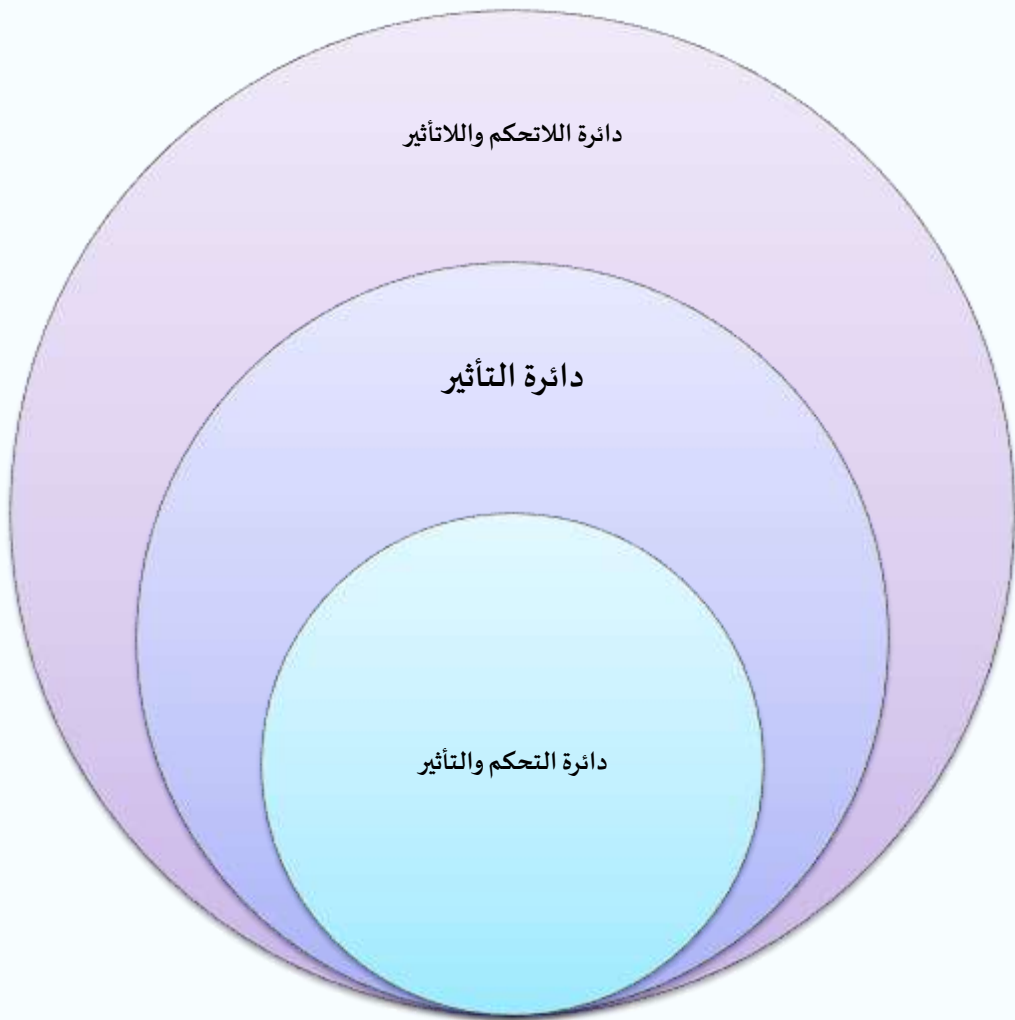
العوامل التي تستدعي الإحالة

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:**

دوائر التحكم



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

إرشادات ومعلومات تفيد الآباء والأمهات:

- للأهل دور محوري 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،
- ومع ذلك على المعلم الداعم ألا ينتظر تعاون الأهل بل عليه تقديم الدعم النفسي الاجتماعي وترك أثر طيب في حياة الطالب قدر المستطاع.

نموذج من الأدلة لإرشادات تستطيع كمعلم تقديمها للأهل:

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 عليهما.
- مدح الطالب والثناء عليه لسماته الايجابية، يخفف من حدة انفعاله، ويشعره بقيمته.
- لابد من إعطاء الطالب بعض الحرية في اتخاذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة، وإن كانت بسيطة.
- لابد 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 لابد من سؤاله عن يومه الدراسي وتخصيص الأسئلة لأمر غير أكاديمية.

إرشادات أولياء أمور:

- 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.

الاختبار البعدي

بعد إتمامك للبرنامج التدريبي تستطيع الآن معرفة مدى اكتسابك للمهارات والمعارف، بإكمال الجمل التالية، حسب ما تراه مناسباً.

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.

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 المقرر 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...

قراءات إثرائية

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

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

كيف أصبح معلما مرشدا؟ هدى الحسني 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 والزواج والتعليم: بناء الجسور لا الجدران. اليونيسكو 2019

https://www.google.com.tr/books/edition/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%82%D8%B1%D9%8A%D8%B1_%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7_%D9%84%D9%85%D9%8A_%D9%84%D8%B1%D8%B5%D8%AF/ZK2rDwAAQBAJ?hl=ar&gbpv=1

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_Psycho-social_support_for_education_in_cases_of_emergencies.pdf

- الضوابط الإرشادية للصحة العقلية والدعم النفس- اجتماعي. إحدى إصدارات اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات. 2007

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_guidelines_mhps_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>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5IVFKGEHc>

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

https://www.unwra.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/>

- 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

روابط

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

فيديو توضيحي لبعض نماذج أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي.

https://www.youtube.com/watch?v=j57XzmPR_X4