

أوراق الأنشطة المقدمة خلال ورش العمل

ورشة العمل 1- المستند 1 قصة الطالبة بنتا

ورشة العمل 1- النشاط 2 تحديد الاحتياجات والمداخلات في مجال الدعم النفسي والاجتماعي

ورشة العمل 2 - النشاط 1 نشاط تصنيف أعراض التوتر

أعراض الإجهاد – الإجابات

ورشة العمل 2 - النشاط 2 عينة من الأنشطة لتعزيز المرونة النفسية لدى الطلاب

ورشة العمل 2 - النشاط 3 اقتراح الإجراءات والأنشطة التي يمكن أن تدعم الطلاب الذين مروا بأحداث صادمة

ورشة العمل 2 - النشاط 4 هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي

ورقة الإجابات حول هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي

ورشة العمل 2 - النشاط 5 دراسات حالة

دراسة الحالة 1- الطفل بيكاش، من منطقة متضررة من الزلازل في نيبال

دراسة الحالة رقم 2 - أمينة، من جنوب السودان في أوغندا

دراسة الحالة 3 - اللاجئين السوريون في تركيا

ملاحظات للميسر حول دراسات الحالة

ورشة العمل 3 - النشاط 1 كفاءات التعلم الاجتماعي العاطفي والتدابير التي تعززها

ورشة العمل 3 - النشاط 2 تمرين التأمل

ورشة العمل 3 - ملف 3 قائمة نشاطات التعلم الاجتماعي العاطفي

ورشة العمل 4 - المستند 1 مثالان على عقد الصف الدراسي

العقد الأول- احترام - التزام بالحضور - تواصل مع الآخرين

العقد الثاني- في المدرسة وفي المنزل

ورشة العمل 4 - النشاط 2 - استبيان علامات التوتر

ورشة العمل 1- المستند 1 قصة الطالبة بنتا

شاركت معنا هذه القصة السيّدة خديجة أمو علي، مدرّسة لغة إنجليزية في مجمّع تعليمي ثانويّ في العاصمة النيجريّة نيامي. وهذه هي روايتها مترجمة من الفرنسيّة:

أقوم بتدريس فصول مكتظة: أكثر من 60 طالبًا في الصف. في ظلّ ظروف التعلّم هذه ، استقبلنا طالبةً جديدةً في منتصف العام الدراسيّ.

هذه الطالبة التي سأسمّيها بنتا (لعدم الكشف عن هويتها) أرادت بمحض إرادتها أن تجلس في آخر الصفّ. ثم لاحظت أنّها بدأت تتغيّب أكثر فأكثر عن الدروس. عندما سألتها عن الأسباب فضّلت الصمت. الصمت الذي كانت تلتزمه منذ قدمها. لذلك اتّصلت بوالديها لمناقشة ومعالجة الغياب المتكرر لابنتها معًا.

عندما التقيت بوالديّ بنتا، كان أول شيء لاحظته هو زيّهم المختلف ومن ثمّ اللغة التي يتحدثان بها، وفهمت أنهم لاجئون ماليّون يعيشون في النيجر. ومن حسن الحظ أنّي كنت قادرة على التحدث بلغتهم "زارما" لأنّ كلّ من الأب، والأمّ لا يتحدثان الفرنسيّة.

بعد التحيّة، سألتها عمّا إذا كانا يعرفان أنّ بنتا تتغيّب كثيرًا عن الصفّ. فأجابتنني الأمّ بصوت حزين ومنفعل: "كيف لنا أن نعرف يا سيدتي؟ بنتا ليست معنا". لم أصدّق ذلك. فكيف تنفّرق عائلة وكلّ أفرادها يعيشون في المدينة نفسها؟

حاولت الأمّ أن تشرح لي لكنّ دموعها منعتها. قال لي والد بنتا: "لقد تركنا منزلنا لنأتي ونعيش هنا بسبب انعدام الأمن. لدي أخ وافق على استقبالي ولكن منزله صغير لا يتّسع لعائلتين، فاقترح إرسال بنتا إلى منزل ابنته بينما نبقي (أنا وزوجتي) في منزله. لهذا السبب بنتا لا تقيم معنا. "

مسكينة بنتا، إنّها ليست بعيدة عن بلدها ومنزلها وحسب، بل بعيدة أيضًا عن والديها. كيف يمكن لها أن تكون معنا؟ نحن (معلّماتها وزملاؤها) الذين لا نعرفهم؟ هل منحناها الفرصة لتتعرّف علينا؟ هل حاولنا قراءة أفكارها أو حتى صمتها الذي لاحظناه؟

أدركت أنّ بنتا تحتاج أولاً إلى الدعم العاطفيّ والنفسيّ لمساعدتها على الاندماج في بيئتها الجديدة. ويتمثّل دوري شخصيًا كمعلّمة في خلق مناخ من الثقة والأمان للسماح لبنتا ولجميع الطلاب الآخرين بالحصول على التعلّم الجيّد.

في نهاية اللقاء، اقترحت على والدي بنتا أن يأتيا بانتظام إلى المدرسة وأن يزورا ابنة الأخ باستمرار لقضاء بعض الوقت مع بنتا ومتابعة نشاطها الدراسيّ. لقد وعدتهم أيضًا بأننا سنبدّل قساريّ جهدنا لمساعدة بنتا على التأقلم ومواجهة الصعوبات. لقد قرّرت منذ ذلك اليوم أن أبذل قساريّ جهدي حتى تصبح بنتا عضوًا كاملًا في مجتمعنا. شرحت لرفاقها أنها بحاجة إلينا جميعًا للعودة إلى المسار الصحيح وأننا نستطيع وبنبغي علينا مساعدة بعضنا البعض.

فتحت قصّة بنتا عينيّ على واقع اللاجئين في مدينتي، ومنذ ذلك الحين، أصبحت معلّمة، أصبحت مهتمّة وأحاول تعلّم كيفية دعم الأطفال اللاجئين والنازحين تعليميًا. لكنني أدركت أيضًا أنّ الدعم النفسيّ والاجتماعيّ يجب أن يكون جزءًا من التعليم، خاصّة في سياقات الأزمات.

ورشة العمل 1- النشاط 2 تحديد الاحتياجات والمداخلات في مجال الدعم النفسي والاجتماعي

احتياجات الأطفال	أمثلة إيجابية	أمثلة سلبية	التدابير الممكنة لتحسين الراحة النفسية للأطفال
الشعور بالانتماء			
التحفيز الفكري			
التحفيز البدني			
بناء العلاقات مع الآخرين			
الشعور بالتقدير			
العلاقات مع الأقران			

ورشة العمل 2 - النشاط 1 نشاط تصنيف أعراض التوتر

قص كل عرض من الأعراض ووزّعهم بالتساوي بين المجموعات.

الشعور بالوحدة	تسارع دقات القلب
عدم القدرة على التركيز	التنفس المتسارع
التشاؤم، نظرة سلبية فقط للأمور	توتّر العضلات وآلامها
أفكار متسارعة ومشوشة	ضغط دم مرتفع
فقدان الذاكرة	صداع
قلق دائم	آلام البطن
تشوش ذهنيّ	صعوبات النوم
السلوكيات العصبية، على سبيل المثال: أكل الأظافر	اليدين الباردتين أو المتعرقتين

زيادة خطر تعاطي المخدرات	المعاناة من الأمراض بشكل متكرّر
تجنّب تحمل المسؤولية	الإصابة بالإحباط بسهولة
تغيّرات في الشهية (تناول الكثير من الطعام أو عدم الأكل كما يجب)	الشعور بالإرهاق
تجنّب الآخرين	صعوبة في الاسترخاء
	الإلقاء باللوم على نفسه

أعراض الإجهاد – الإجابات

يجب عدم طباعتها للمشاركين

سلوكية التصرفات والأفعال	إدراكية طريقة التفكير ومعالجة المعلومات	عاطفية عواطفك وحالتك الذهنية	جسدية ما يشعر به جسمك
السلوكيات العصبية، على سبيل المثال: أكل الأظافر	عدم القدرة على التركيز	الإصابة بالإحباط بسهولة	تسارع دقات القلب
زيادة خطر تعاطي المخدرات	التشاؤم، نظرة سلبية فقط للأمور	الشعور بالإرهاق	التنفس المتسارع
تجنّب تحمل المسؤولية	أفكار متسارعة ومشوشة	صعوبة في الاسترخاء	توتّر العضلات وآلامها
تغيّرات في الشهية (تناول الكثير من الطعام أو عدم الأكل كما يجب)	فقدان الذاكرة	الإلقاء باللوم على نفسه	ضغط دم مرتفع
تجنّب الآخرين	قلق دائم	الشعور بالوحدة	صداع
	تشوش ذهني		آلام البطن
			صعوبات النوم
			اليدين الباردتين أو المتعرّقتين
			المعاناة من الأمراض بشكل متكرّر

هل هناك أعراض أخرى اقترحها المشاركون؟

ورشة العمل 2 - النشاط 2 عينة من الأنشطة لتعزيز المرونة النفسية لدى الطلاب

مأخوذ من:

<https://www.edutopia.org/blog/8-pathways-cultivate-student-resilience-marilyn-price-mitc-hell>

- استمع إلى الطلاب وراقب مشاعرهم وتعرف عليها
- اخلق جو تحفيزي يتم فيه الإشادة بالطلاب على عملهم الجاد ومثابرتهم وشجاعتهم، وليس فقط على درجاتهم وإنجازاتهم السهلة.
- قم بتحميل الطلاب المسؤولية لإنجاز أعمالهم بأنفسهم، وبذل الجهود التي يرضون عنها شخصياً.
- اشرح للآباء أنّ دعم الأطفال في أوقات القشل يبني المرونة النفسية.
- توسيع نطاق المناقشات حول القادة السياسيين والعلماء والشخصيات الأدبية والمبدعين والمخترعين، ليس فقط بما حققوه، ولكن أيضاً من خلال التحدث عن نقاط قوتهم ومزاياهم والصعوبات التي واجهوها وتغلبوا عليها لتحقيق أهدافهم.
- اطلب من الطلاب الكتابة عن أحد الموضوعات التالية:
 - عن شخص دعمك خلال فترة صعبة أو أزمة شديدة. كيف ساعدك في التغلب على هذا التحدي؟ ما الذي تعلمته عن نفسك؟
 - عن صديق دعمته أثناء المرور بأزمة. ما الذي أكثر ما ساعد صديقك؟ ما الذي تعلمته عن نفسك؟
 - وقت في حياتك كان عليك فيه التعامل مع موقف صعب. ما الذي ساعدك وما الذي أعاقك عندما تغلبت على هذا التحدي؟ ما الذي تعلمته وسيساعدك في المستقبل؟

ورشة العمل 2 - النشاط 3 اقترح الإجراءات والأنشطة التي يمكن أن تدعم الطلاب الذين مرّوا بأحداث صادمة

التدابير الممكنة لتحسين الحالة النفسية للطلاب المصابين بصدمات نفسية	احتياجات الطلاب
	الشعور بالانتماء
	التحفيز الفكري
	التحفيز البدني
	بناء العلاقات مع الآخرين
	الشعور بالتقدير
	العلاقات مع الأقران

ورشة العمل 2 - النشاط 4 هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي

حدّد المستوى الصحيح في هرم التدابير لكل من التدابير التالية.

المستوى 1: الخدمات الأساسية والأمن

المستوى 2: دعم المجتمع والأسرة

المستوى 3: الدعم الموجّه وغير المتخصّص

المستوى 4: الخدمات المتخصّصة

_____ إشراك بعض أعضاء المجتمع كمساعدي مدرسين

_____ توزيع الألعاب على لأطفال

_____ أنشطة جماعية للدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي يقودها المعلمون في مساحة تعلم مؤقتة

_____ برامج منع العنف في المدرسة

_____ تنظيم الأنشطة الثقافية ضمن مساحات التعلم المؤقتة

_____ الأنشطة الترفيهية داخل مساحات التعلم

_____ التعاون مع جمعيات الآباء والمعلمين ومجالس المدارس

_____ الاستعانة بمرشدي المدرسة للتعرف على المتعلمين ذوي الاحتياجات الخاصة وتقديم الدعم لهم في البيئات

التعليمية

_____ بإحالة الأطفال والشباب المصابين بصدمات شديدة إلى خدمات الصحة العقلية

_____ تنظيم نشاطات مجتمعية جماعية في المدارس، على سبيل المثال إنشاء مساحات مؤقتة للتعلم وطلابها

وتزيينها

_____ ممارسة التعلم بين الأقران لتقريب الأطفال المعرضين للخطر من أقران قادرين على دعمهم

_____ إطلاق برامج مناصرة تتعلق بحماية الطفل

النتائج

التدخلات المقترحة

مستوى

السلامة
الصحة النفسية
العلاقات

الخدمات المتخصصة: العلاج السلوكي المعرفي، العلاج بالتعرض السري،
العلاج السلوكي الديالكتيكي، العلاج بالقبول والالتزام
أخصائيو الصحة العقلية فقط

المستوى الرابع: مشاكل نفسية
خطيرة

السلامة
الصحة النفسية
العلاقات
التعلم والتطور

دعم غير متخصص: التعافي من الصدمات مع الجماعة، العلاج
الجماعي، العلاج بالقبول والالتزام
أخصائيو الصحة العقلية، والمعلمين المدربين تدريباً مناسباً،
والمساعدين المهنيين، والآباء، والمتطوعين

المستوى الثالث: مشاكل الصحة
النفسية الخفيفة إلى المتوسطة

السلامة
الصحة النفسية
العلاقات
التعلم والتطور

الأنشطة العامة الداعمة: التأمل اليقظ، وإدارة التوتر، والألعاب
التي تحفز الأداء التنفيذي، والفن، والموسيقى
الآباء، المديرين أو المعلمين أو المتطوعين

المستوى الثاني: ضائقة نفسية خفيفة

السلامة
الصحة النفسية
العلاقات
التعلم والتطور
الصحة الجسدية
الرفاه المادي

الخدمات الأساسية والأمن:
المناخ المدرسي الإيجابي، خطط السلامة والأمن، الحد
من المخاطر، برامج التغذية المدرسية

المستوى الأول: عامة السكان المتضررين من الصدمات

ورقة الإجابات حول هرم تدابير الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي (لا تُطَبَع للمشاركين)

حدّد المستوى الصحيح في هرم التدابير لكل من التدابير التالية.

المستوى 1: الخدمات الأساسية والأمن

المستوى 2: دعم المجتمع والأسرة

المستوى 3: الدعم الموجّه وغير المتخصّص

المستوى 4: الخدمات المتخصّصة

2 إشراك بعض أعضاء المجتمع كمساعدي مدرسين

1 توزيع الألعاب على لأطفال

3 أنشطة جماعية للدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي يقودها المعلمون في مساحة تعلم مؤقتة

3 برامج منع العنف في المدرسة

2 تنظيم الأنشطة الثقافية في أماكن التعلم المؤقتة

1 أنشطة ترفيهية في أماكن التعلم

2 التعاون مع جمعيات الآباء والمعلمين ومجالس المدارس

3 الاستعانة بمرشدي المدرسة للتعرف على المتعلمين ذوي الاحتياجات الخاصة وتقديم الدعم لهم في البيئات التعليمية

4 إحالة الأطفال والشباب المصابين بصدمات شديدة إلى خدمات الصحة العقلية

2 تنظيم نشاطات مجتمعية جماعية في المدارس، على سبيل المثال إنشاء مساحات مؤقتة للتعلم وطلاءها وتزيينها

3 ممارسة التعلم بين الأقران لتقريب الأطفال المعرضين للخطر من أقران قادرين على دعمهم

1 إطلاق برامج مناصرة تتعلق بحماية الطفل

ورشة العمل 2 - النشاط 5 دراسات حالة

دراسة الحالة 1- الطفل بيكاش، من منطقة متضررة من الزلازل في نيبال

كان بيكاش يبلغ من العمر 9 سنوات عندما ضرب زلزال كبير مدينته كاثماندو، يوم السبت 25 أبريل 2015. في ذلك اليوم، انهار منزله و متجر البقالة الملحق بمنزلهم وهو مورد رزق الأسرة. لحسن الحظ، بيكاش وعائلته لم يصابوا بأذى، لأنهم كانوا خارج المنزل في ذلك الوقت. قضى بكاش وعائلته الليلة الأولى عند أحد الأصدقاء، ثم ذهبوا للعيش في خيمة من بين 20 خيمة أقامتهم منظمة غير حكومية في ملعب لكرة القدم. كان المكان مزدحمًا للغاية وكان من المخيف سماع القصص المرعبة التي كان الجميع يروونها عن أحبائهم المفقودين والمنازل المنهارة. علم بيكاش أنّ مدرسته دُمّرت أيضاً.

في الأسبوع التالي، جاء بعض العاملين في المنظمة غير الحكومية لزيارة تجمع الخيام. سألوا بيكاش بعض الأسئلة: عن عمره، وفيما إذا كان يذهب إلى المدرسة قبل الزلزال، و عما حدث له ولأسرته عندما وقع الزلزال. كان من الصعب على الطفل فهم الأسئلة تماماً لأنّ الشخص الذي كان يجري المقابلة معه لم يكن يتحدث النيبالية وكان برفقته مترجم. كان من الصعب على بيكاش فهم بعض الكلمات وكان يخشى التحدث أمام عدد كبير من الناس.

في الأسبوع التالي، أقامت المنظمة غير الحكومية خيمة كبيرة لإنشاء مساحة صديقة للأطفال. تمّت دعوة بيكاش وأطفال آخرين لزيارة الخيمة. كانت والدته ووالده قلقين بشأن إرساله إلى الخيمة لأنّ أحداً لم يخبرهم عما يجري فيها، كانت هناك حبال القفز وكرات للعب كرة القدم والكرة الطائرة وأقلام الرصاص وورق الرسم والعديد من ألعاب الطاولة المختلفة. كانت الخيمة مكتظة وفيها عدد كبير من الأطفال، وكان هناك رسّام رسوم متحركة ودود لتنظيم جلسات اللعب. استمتع بيكاش حقاً بقضاء الوقت في الخيمة. وعلم هناك أنّ العديد من الأطفال كانوا في الوضع نفسه الذي كان عليه. حتى إنّ البعض فقد أفراد أسرته. شعر بيكاش بأنّه محظوظ لأنّه لا يزال مع والديه وأخيه الصغير.

وجد بيكاش العديد من أصدقائه في المساحة الصديقة، لكن سونام، صديقه في المدرسة، لم يرغب في اللعب معه هناك ولم يكن يرغب باللعب مع أيّ شخص. كان شاحباً وبدا متعباً جداً. لقد أراد فقط الجلوس في ركن من أركان الخيمة ينظر إلى كتاب الأطفال نفسه. حاول المشرف تشجيعه على اللعب، لكنه ظل جالساً في ركنه. تفاجأ بيكاش واستغرب سلوك سونام. فقد كان يلعب دائماً مع الأطفال الآخرين قبل الزلزال.

ورشة العمل 2 - النشاط 5

دراسة الحالة رقم 2 - أمينة، من جنوب السودان في أوغندا

أمينة أم شابة من جنوب السودان وصلت في سبتمبر 2016 إلى مخيم بيدي بيدي للاجئين، أوغندا، بعد الفرار من الصراع المتصاعد في بلدها. وصلت مع ابنها البالغ من العمر عاماً واحداً وإخوتها الأربعة ووالدتها. كانت الحياة في المخيم صعبة على أمينة بسبب عدم وجود مبانٍ نظيفة ووسائل عيش كافية وازدحام. كانت تخشى الذهاب إلى الحمام، لأنه غالباً ما كان هناك شباب يراقبون. في بعض الأحيان كانت تخشى النوم لأنها سمعت عن حالات اغتصاب في المخيم.

في أواخر عام 2017، بدأت إحدى المنظمات غير الحكومية في تنفيذ برنامج التعليم المسرّع للأطفال اللاجئين من جنوب السودان في بيدي بيدي. أتاح برنامج التعليم الأكاديمي هذا الفرصة للدراسة لـ 1500 لاجئ شاب وشابة من جنوب السودان المنقطعين عن المدرسة. كانت أمينة، التي كانت خارج المدرسة لأكثر من عامين، متحمسة للفرصة التي أتاحها البرنامج. سجلت أمينة كمتعلمة من المستوى 2، على أمل أن تتمكن من الالتحاق بنظام التعليم الابتدائي في 2018.

كانت أمينة سعيدة للغاية بالتعليم الذي يتيح برنامج التعليم المسرّع. لقد منحها ذهابها إلى الصفّ روتيناً يومياً وأملًا في المستقبل. كما أعربت أمينة عن تقديرها للمستلزمات الصحية المقدمة من خلال البرنامج. لكنها كانت لا تزال قلقة بشأن التحرش، لأنّ بعض الشباب شاركوا بالبرنامج، ليس للدراسة، ولكن لمضايقة الفتيات فقط. مع وجود ما يقرب من 60 متعلم في الصفّ نفسه، كان من الصعب العثور على مكان للجلوس بشكل مريح والاستماع إلى ما يقوله المعلم.

لقد أحببت أمينة هؤلاء المعلمين الودودين حقاً، الذين لم يصرخوا ويضربوا التلاميذ، كما كان يحدث في المدرسة في وطنها. أحببت أمينة السيدة كوليتا بشكل خاص لأنها جاءت أيضاً من جنوب السودان كلاجئة، مما سمح لها بفهم مشاكل أمينة. كانت تتمنى لو كان لديها المزيد من المعلمين من جنوب السودان، لكنها أدركت أنه يتعين عليهم العمل على أساس تطوعي ولم يكونوا يتلقون رواتب جيدة. لهذا السبب، لم يتمكن العديد من جنوب السودان الذين كانوا معلمين في بلدهم من الاستمرار في التدريس في المخيم. كان أجر جمع الحطب أفضل من أن تكون مدرّساً في بيدي بيدي!

ورشة العمل 2 - النشاط 5

دراسة الحالة 3 - اللاجئين السوريين في تركيا

منذ عام 2011، في أعقاب الحرب في سوريا، فرّ أكثر من 3.6 مليون سوريّ للعيش تحت الحماية المؤقتة في تركيا. من بينهم أكثر من مليون طفل في سن المدرسة. من أجل السماح للأطفال السوريين بالوصول إلى نظام التعليم الرسميّ في تركيا، تمّ افتتاح مراكز التعليم المؤقتة في عام 2015، ثم أغلقت في عام 2017، بمجرد دخول جميع الأطفال السوريين المدارس الرسميّة التركيّة.

في جميع أنحاء البلاد، طوّرت المنظمات غير الحكوميّة برامج تعزيز الوئام الاجتماعيّ، تحت إشراف قطاعي التعليم وحماية الطفل. ركّز أحد هذه المشاريع في إسطنبول على مهرجان يجمع العائلات السوريّة والتركّيّة معاً، استضافته المدارس التركيّة، بهدف تسهيل التواصل وبناء علاقات إيجابية.

بدأ المشروع بتدريب للمعلّمين في المدارس الرسميّة التركيّة لشرح أبعاد الحرب في سوريا، ولمساعدتهم على فهم الخلفيّة التي جاء منها الأطفال السوريّون بشكل أفضل. وتشكّلت لجنة خاصة بالمهرجانات تضم الطلّاب السوريين والأترك وأسره ومعلّميهم. وضع المنظّمون صندوق اقتراحات لتلقّي الأفكار من جميع الطلّاب وأولياء الأمور والمعلّمين حول برنامج المهرجان والأنشطة المخطّط لها. تمّ تنظيم مسرحيات قصيرة وعروض رقص وشعر وعروض كورال وأوركسترا. تمّ إنشاء صفحة فيسبوك خاصة بالمهرجان، مع تحديثات منتظمة حول التقدم المحرز في التحضير للمهرجان. تمّ تحضير الوجبات والمشروبات. عززت هذه الأنشطة التواصل بين الطلّاب وأولياء الأمور والمعلّمين.

في نهاية المطاف، أقيم المهرجان بنجاح وأدت الأشهر الثلاثة التحضيرية إلى زيادة التواصل بين الطلّاب السوريين والأترك وأولياء أمورهم ومعلّميهم. كان المهرجان نفسه ناجحاً. لقد أتاح للمعلّمين فرصة مقابلة أولياء أمور الطلّاب وأقاربهم. قاموا بالتفكير سوية لإيجاد أفكار جديدة لزيادة التعاون والتواصل بين الأطفال.

كانت إحدى هذه الأفكار تقديم دروس في اللغة العربيّة في المدرسة للأطفال السوريين والأترك، للسماح لهم بالتعرف على بعضهم البعض وبناء شبكات دعم الأقران. خلقت دورة اللغة العربيّة العديد من الصداقات الجديدة، وكان لها تأثير إيجابي على احترام الذات لدى الطلّاب السوريين، حيث كانوا سعداء لأنهم كانوا قادرين على تقديم الدعم لأقرانهم الأترك. ومع ذلك، التزم بعض الطلّاب السوريين الصمت وترددوا في الانضمام إلى البرنامج. لم يعرف المعلّمون حقاً ماذا يفعلون بهؤلاء الطلّاب.

أطلعت المنظمات غير الحكوميّة التي طوّرت البرنامج مديريّة التربية والتعليم بالمحافظة على ما تعلّموه أثناء التحضير للمهرجان واستضافته ونتائجه. ومن ثم أعربوا عن أملهم في تشجيع نشر هذه الممارسات الجيدة في مناطق أخرى وفي أن يكون لها تأثير على سياسة تعزيز الوئام والتماسك الاجتماعيّ.

ورشة العمل 2 - النشاط 5

ملاحظات للميسر حول دراسات الحالة

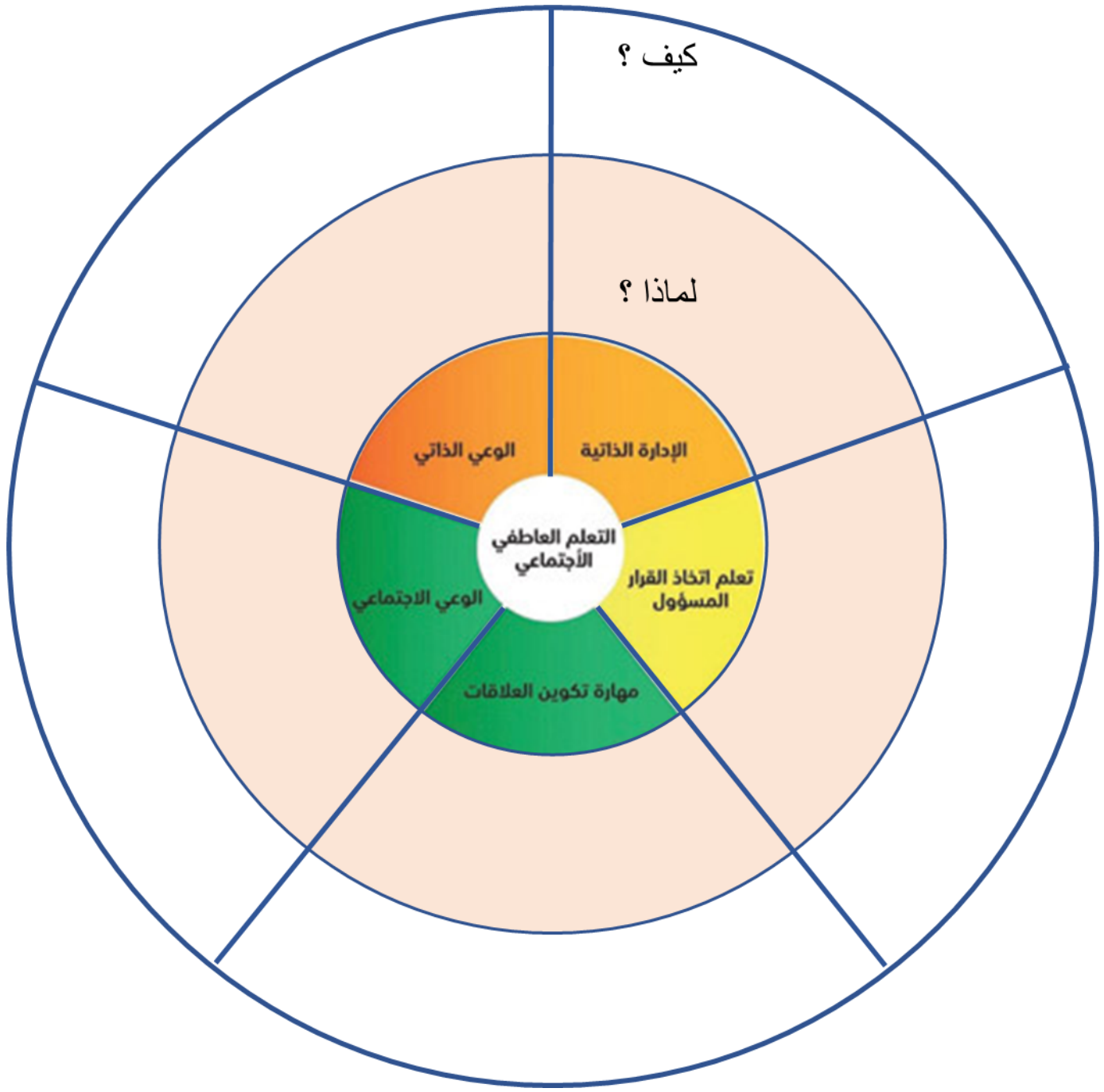
يجب عدم طباعتها للمشاركين

مستوى الهرم:	المستفيدون المحتملون الآخرون:	المجموعة المستهدفة والفوائد:	تدابير الدعم النفسي والاجتماعي والتعلم الاجتماعي العاطفي	
المستوى 1: الخدمات الأساسية والأمن	يستفيد الآباء من هذا التدخل: في المساحة الصديقة للطفل، يتمتع الأطفال بالفعل بفرصة لقضاء بعض الوقت في مكان آمن، بينما يمكن للآباء القيام بأنشطتهم اليومية (جلب الماء، والطعام، والأشياء، وما إلى ذلك).	أطفال يعيشون في ملاجئ مؤقتة في خيام	مساحة صديقة للطفل في المخيم	دراسة الحالة 1- الطفل بيكاش، من منطقة متضررة من الزلازل في نيبال
كلاهما ممكن: دعم المجتمع والأسرة والدعم الموجّه وغير المتخصص	يمكن حتى رؤية الآثار الإيجابية على المستوى المجتمعي: لقد حصل جيل الشباب في جنوب السودان بالفعل على التعليم.	شباب جنوب السودان خارج المدرسة من اللاجئين: الشباب الذين فقدوا الأمل في العودة إلى المدرسة لديهم فرصة للدراسة. بعد برنامج التعلم المسرّع، يمكنهم متابعة دراستهم في نظام التعليم العادي. يعطي التدخل الشجاعة ويقوي الأمل في مستقبل أفضل.	برنامج التعليم المسرّع في مخيم اللاجئين	دراسة الحالة 2: أمينة، من جنوب السودان في أوغندا
الدعم الموجّه وغير المتخصص (دعم الأقران) وكذلك الخدمات الأساسية والأمن (مراكز التعليم المؤقتة المذكورة في بداية القصة)	يمكن أن تعزز التدابير الوثام الاجتماعي على مستوى المجتمع	الطلاب والأسر التركيبية والسوريّة. يحسن التواصل والتفاعلات، ويحسن دعم الأقران مهارات اللغة العربية للطلاب الأتراك ويحسن ثقة الطلاب السوريين بأنفسهم	مهرجان دعم الأقران في تعلم اللغة العربية	دراسة الحالة 3: اللاجئين السوريون في تركيا

ورشة العمل 3 - النشاط 1 كفاءات التعم الاجتماعي العاطفي والتدابير التي تعززها

في الدائرة الداخلية: ما أهمية كل كفاءة؟ كيف يفيد الأطفال امتلاك كل من هذه الكفاءات؟

في الدائرة الخارجية: كيف يمكنك تطوير أو تقوية كل كفاءة؟ ما هي أنواع التدابير المناسبة؟



ورشة العمل 3 - النشاط 2 تمرين التأمل

نصّ يقرؤه المعلم بصوت هادئ ومسالم:

اجلس في وضع مريح، حاول أن تجلس باعتدال وأنت تشعر بالراحة والاسترخاء قدر الإمكان بينما تستمع بانتباه لما أقوله. سأعطيك لحظة فقط لتهدأ وتسترخي. أغلق عينيك إذا كنت ترغب في ذلك، ولكن هذا ليس إجبارياً. حاول أن تركّز كل انتباهك على صوتي.

ركز أيضاً على تنفسك واستنشاقك وزفيرك ببطء وبعمق، حيث نقوم برحلة معاً إلى واحة خضراء جميلة.

في هذه اللحظات القليلة، سنسافر معاً، خارج هذا الصفّ، خارج هذه المنطقة؛ سنسافر في أذهاننا إلى منطقة بعيدة، حيث تقع الواحة.

تخيل أنك تحلق في السماء الزرقاء الصافية، دون أي غيوم في الأفق، أولاً نمر فوق سهول واسعة فيها ظلال خضراء، فيها واحات نابضة بالحياة، مع الرمان الأحمر والبرتقال الزاهي المتدلي من أغصان الشجر. تبدو الفاكهة لذيذة!

ثم نمرّ فوق بركة ضخمة من المياه الزرقاء، مع درجات من اللون الأخضر الغامق والفيروزي المتناقض مع التلال الصحراوية التي تحيط بها.

تدفي الشمس ظهرك ونسيم لطيف يداعب بشرتك.

إذا نظرت عن كثب ستلاحظ العديد من الأضواء الصغيرة تتألق في الماء. أنت لا تعرف من أين تأتي هذه الأضواء، لذلك تنخفض فيما أنت تطير لتقترب من سطح الماء وترى بوضوح أكبر. عندما تركّز على الأضواء جيداً، تجد أنّ كل ضوء ينبع من قلب أحد زملائك في الصفّ، وتدرك أنّ كل شخص حي ويتنفس لديه ضوء يشع من قلبه.

بالرغم من أنك في وضوح النهار، يمكنك رؤية كل ضوء بوضوح لا يُوصف. هذه الأضواء تهدئك وتجلب لك إحساساً بالسلام والفرح ودفء شافٍ في قلبك، لأنك تعلم أنه بغض النظر عما تجلبه الحياة، فنحن جميعاً معاً كعائلة على هذا الكوكب، وسيظل الحب الذي ينبير قلوبنا دائماً ينتصر على الخوف.

خذ نفساً عميقاً، وأثناء الزفير، اعلم أنك لست وحدك أبداً. حان الوقت الآن للعودة إلى مدرستنا والعودة إلى الصفّ الدراسي. خذ نفساً عميقاً وافتح عينيك عندما تكون جاهزاً. تذكر أنه يمكنك العودة إلى هذه الواحة في عقلك وقتما تشاء!

ورشة العمل 3 - ملف 3 قائمة نشاطات التعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ

يعيد الجدول أدناه تجميع الأنشطة المقترحة في ورشة العمل الثالثة التي تعرّف بالتعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ. يتيح لك الاحتفاظ بملاحظاتك حول كل نشاط.

الملاحظات الشخصية والتعديلات الممكنة	النشاط	المهارات الأساسية
	النشاط 1: عقول متفتّحة، قلوب متفتّحة	المعارف والوعي الاجتماعيّ
	النشاط 2: الهاتف	
	النشاط 3: المحقّقون الباحثون عن اللطف والطيبة	كفاءات التواصل الاجتماعيّ
	النشاط 4: دائرة الإطراء والمديح	
	النشاط 5: التقسيم إلى أجزاء	اتخاذ القرارات بمسؤولية

	النشاط 6: أمنية، نتيجة، عقبة، خطة	
	النشاط 7: الوردة والشوكة والبرعم	الوعي الذاتي
	نشاط 8: الأضواء بداخلنا!	
	النشاط 9: نصف الكأس الممتلئ	الإدارة الذاتية
	نشاط 10: تنفس لتهدأ	
	النشاط 11: دائرة سيطرتنا	

ورشة العمل 4 - المستند 1 مثالان على عقد الصف الدراسي

فيما يلي مثالان على عقود الصف الدراسي التي يمكنك الاستلهاً منها والتكيف مع سياقك.

العقد الأول- احترام - التزام بالحضور - تواصل مع الآخرين

الدراسة والعمل في الصف

1. تعال إلى الصف مع الرغبة في التعلّم.
2. اطرح أسئلة لفهم الدرس وتعزيزه.
3. قم بالعمل المطلوب وارفع إصبعك للمشاركة في التصحيح.
4. لا تترك الصف قبل أن تدوّن واجباتك كما يجب.
5. قم دائماً بأداء واجباتك وراجع دروسك. في حال النسيان، أبلغ المعلم في بداية الدرس.

مستلزمات الدراسة

احرص على جلب مستلزمات الدراسة إلى كلّ جلسة: كتب - دفاتر الملاحظات - دفتر المسودة.

المواظبة على الحضور

1. الوصول في الوقت المحدد: الانتظار في الردهة في صمت
2. تعويض جميع الحصص أو الجلسات الفائتة والواجبات المنزلية المطلوبة
3. متابعة الدروس، نسخ ما هو مطلوب وحلّ التمارين.
4. القيام بالعمل المطلوب بجديّة
5. المشاركة بنشاط في الإجابة عن الأسئلة المطروحة في الصف وطرح الأسئلة لتعميق الفهم

السلوك

1. ادخل الصفّ بهدوء
2. حيّ المعلم باحترام
3. بعد تفقد الحضور، اجلس بهدوء وابدأ الإعداد للجلسة بوضع مستلزماتك أمامك
4. مراعاة الانتباه والتركيز طوال الجلسة
5. ارفع يدك عندما تريد أن تتكلم
6. التكلم بلغة سليمة، بأدب، دون ابتذال أو عدوانية تجاه المعلم أو أشخاص بالغين آخرين أو الطلاب الآخرين.
7. الهواتف المحمولة أو مشغلات موسيقى أو سماعات رأس غير مسموحة في الصفّ،
8. ممنوع مضغ العلكة: ضع علكتك داخل قطعة ورق صغيرة قبل رميها في سلة المهملات

العقوبات

1. سنتمّ معاقبة الثرثرة والتسليّة، بعد تحذير شفوي أول
2. سنتمّ معاقبة أي تصرف وقح على الفور باستدعاء الأهل.

3. في حال عدم إحضار المستلزمات المطلوبة أو عدم إنجاز عمل مطلوب ستكون العقوبة في المرّة الأولى تحذير كتابي في سجل الطالب، وفي المرّة الثانية، سيؤدّي ذلك إلى إعطاء واجب إضافي. إذا تكرّرت المشكلة مرّة أخرى، ستتزايد العقوبات تدريجياً.

4. في حال تكرّرت التصرفات غير المناسبة لأحد الطلاب، سيتمّ إعلام كافة معلّميهِ. وسيتمّ تحديد موعد مع أولياء الأمور من أجل مناقشة كفيّة تحسين الوضع مراعاةً لمصلحة الطالب.

العقد الثاني- في المدرسة وفي المنزل

قبل بدء الدرس

يأتي معلّمك ليصحبك وزملائك في الفناء؛ يجب أن تصطّفوا في أزواج على مستوى رقم غرفة الصفّ الخاص بكم. ستتوجّه مع معلّمك إلى الصفّ على التوالي وبصمت.

في الصفّ

ما لا يجب القيام به:

- الترتبة والتسلية
- مقاطعة حديث المعلّم أو زميل في الصفّ
- التحدث دون أن يسمح لك بذلك؛
- الكتابة على الطاولات ورمي القمامة على الأرض.
- التصرفات الوقحة
- عدم إغلاق الهاتف الخليوي أو تشغيل قارئ MP3

ما يجب القيام به:

- الجلوس بوضعية صحيحة (عدم النوم، أو التآرجح على الكرسي، إلخ)
- البقاء جالساً ما لم يأذن لك المدرس بالوقوف
- متابعة المعلّم بانتباه، ونسخ الدرس وحل التمارين.
- المشاركة بنشاط في الإجابة عن الأسئلة المطروحة في الصفّ وطرح الأسئلة لتعميق الفهم
- رفع اليد عند الرغبة في الكلام
- التكلّم بشكل صحيح، بأدب، دون ابتذال أو عدوانية تجاه المعلّم أو البالغين الآخرين أو الطلاب الآخرين
- حافظ على كافة الأدوات والتجهيزات
- الوقوف عند دخول شخص بالغ إلى غرفة الصفّ.

في نهاية الدرس

عندما يرن الجرس، تحقق من أنك قد سجلت كل واجباتك المدرسية انتظر حتى يسمح لك معلّمك بحزم أغراضك والخروج. عندما تغادر، ضع كرسيك مكانه تحت الطاولة وارم بأية نفايات في سلة المهملات (وليس على الأرض!).

في حالة الغياب

في حالة الغياب يجب تعويض الدروس والتمارين (عن طريق سؤال زميل، وما إلى ذلك).

المستلزمات المدرسيّة

- في كل درس، يجب أن يكون لديك: دفترك أو المصنّف الخاصّ بك مع أوراق كافية، دفتر مسوّدة، مسطرة، أقلام زرقاء، حمراء وخضراء، قلم رصاص، ممحاة.
- يجب عليك المحافظة على الدفتر (أو المصنّف) والاعتناء بهما، مع مراعاة التهجنّة السليمة عند الكتابة. وعدم إضافة "رسائل صغيرة من الرفاق" أو صور أو رسومات أو نقوش أخرى لا علاقة لها بالمادة الدراسيّة.

- سيقوم المعلم بتفقد الدفتر (أو المصنّف) مرّة أو مرّتين في السنة ويضع عليه علامة. إذا كان في حالة سيّئة، قد يطلب المعلم من الطالب إعادته جزئياً أو كلياً.

في المنزل

ما يجب عليّ القيام به:

- أتعلّم دروسي، أبحث عن تفسيرات لما لم أفهمه في كتابي، أو في قاموس، إلخ.
- أقوم بالعمل المطلوب، في حال عدم القيام بواجب ستكون علامته 0، وستقع عقوبة عن كل تمرين ناقص ويتمّ تسجيل ذلك في دفتر المراسلات مع الأهل
- أجهز حقيبتي في الليلة السابقة
- أتاّبر على التّقدم في عملي

العقوبات

قد يؤدي أيّ خرق لإحدى القواعد المذكورة أعلاه إلى عقوبات تتراوح من العمل الإضافي إلى ساعات احتجاز في المدرسة (أو أكثر من ذلك، تبعاً لتكرار الحالة).

ورشة العمل 4 - النشاط 2 - استبيان علامات التوتر

يسمح لك هذا الاستبيان القصير بتقييم مستوى التوتر الحاليّ لديك. خذ الوقت الكافي للإجابة عليه كلّ ثلاثة أشهر لمقارنة النتائج.
قم بتقييم كل عنصر من العناصر أدناه، مع تحديد مدى شدة الأعراض بالنسبة لك خلال الشهر الماضي.

دائمًا (4 نقاط)	مراراً / مرّة في الأسبوع (3 نقاط)	مرّة في الشهر (نقطتان)	أبدأً (نقطة واحدة)	
				1. أنا متوتّر وعصبيّ
				2. أشعر بألام جسديّة في كلّ مكان
				3. أنا دائماً متعب جسدياً وعقلياً
				4. لا أستطيع تحمّل الضوضاء
				5. لم يعد العمل يثير اهتمامي
				6. ردود أفعالي اندفاعيّة
				7. لا أستطيع إزالة الأحداث المؤلمة من ذهني
				8. أنا حزين وأريد البكاء
				9. أنا أقلّ كفاءة من ذي قبل
				10. أجد صعوبة في التخطيط والتفكير بوضوح
				11. أجد صعوبة في النوم

				12. أجد صعوبة بالقيام بالمهام المعتادة
				13. أنا أميل إلى السخرية والتهكم أو أنقد بشدة
				14. أعاني من أحلام مزعجة أو كوابيس
				15. أنا سريع الغضب وأشعر بالإزعاج من أصغر المضايقات أو الطلبات
				16. أقضي وقتًا أطول من ذي قبل لإنجاز العمل
				المجموع

اجمع نقاطك:

- أقل من 20: مستوى توترك طبيعي، بالنظر إلى ظروف العمل.
- من 21 إلى 35: يبدو أنك تعاني من التوتر. حاول إيجاد طرق لمواجهة التوتر والحد منه.
- أكثر من 36 نقطة: من المحتمل أنك تعاني من توتر شديد. اطلب المساعدة من شخص قريب منك. إذا أمكن، تحدث مع مديرك أو طبيب أو مرشد نفسي اجتماعي .

المصدر: الأونروا - الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، "إدارة التوتر في الميدان"