

دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبار المسؤولين، الخدمات النفسية الاستشارية

2 تشرين أول، 2019

أعضاء الطواقم التربوية الأعزاء

تشهد بلادنا العربية في الفترة الآتية حالات عنف شديدة والتي أودت بحياة العديد من المواطنين. نحن نشاطر العائلات المنكوبة الحزن والألم.

تؤدي أحداث من هذا القبيل إلى زعزعة الشعور بالحماية، وتثير مشاعر الحزن، الخوف، الغضب، والعجز. من المهم لنا جميعًا المحافظة على الشعور بالأمان بالتزامن مع تعزيز الحصانة النفسية لدى الطلاب.

لقد أطلع صغار السن على هذا العنف الشديد بشكل مباشر وغير مباشر من خلال الحديث الذي يجري في البيت أو البلدة، لذا؛ من المهم أن نخصّص وقتًا لإجراء حديث مع الأولاد، حيث يجب أن نجريه بشكل لا يثير القلق، ويتلاءم مع جيلهم ويتيح إمكانية المشاركة، وذلك كي نمدهم الأدوات لمواجهة المخاوف والغضب وإدارة المشاعر وتنظيمها، والتوجّه لطلب المساعدة عندما يواجهون صعوبة.

من المهمّ اتباع المبادئ الآتية خلال الحديث:

- **الحقائق:** يجب الحديث حول الحدث بشكل واضح ومُبسّط، دون الخوض في تفاصيل غير ضرورية. يجب الامتناع عن الوصف.
- **الحفاظ على مجرى الحياة المعتاد:** من المهم أن نحافظ على مجرى الحياة المتوقع والثابت، حيث يوصل هذا رسالة أن الحياة مستمرة.
- **إتاحة إمكانية مشاركة الآخرين:** من المهم أن نتيح للأولاد إمكانية إطلاع الآخرين على أفكارهم ومشاعرهم وتجاربهم الشخصية. يمكن القيام بذلك من خلال الرسم، اللعب، إجراء محادثة حول قصة أو قصيدة (مرفق مثال حول ذلك أدناه). يمكن أن يشارك البالغون بأفكارهم ومخاوفهم، ولكن من المهم أن يكون مضمونها ملائمًا لصغار السن.
- **منح الانتباه للأولاد القلقين بشكل خاص:** تختلف ردود فعل الأولاد والبالغين في قوتها ووتيرتها. من المهم أن نُبدي ثقتنا في قدرة الأولاد على المواجهة، وأن نكون بالتزامن مع ذلك متيقّنين للأولاد الذين يحتاجون تعاملًا خاصًا. إذا كان هناك ما يثير قلقنا يمكن التوجّه للمستشارة أو الاختصاصية النفسية في البستان.
- **تبادل المعلومات:** من المهم الحفاظ على تواصل بين الأهل والطواقم التربوي، والمشاركة بكلّ معلومة عن الطالب تتعلّق بالحدث.
- **عدم البقاء وحيدًا:** إذا كنتم تعيشون فترة ضاغطة أو إذا كانت لديكم أسئلة أو تخبّطات، لا تبقوا وحيدين! توجّهوا للحصول على المساعدة والدعم من مفتشة البساتين أو المستشارة أو الاختصاصية النفسية في البستان أو من أشخاص مهنيين آخرين.

دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبار المسؤولين، الخدمات النفسية الاستشارية

اليكم طريقة مقترحة لإجراء المحادثة:

تقرأ مربية البستان قصيدة قصيرة أو قصة تتمحور حول الخِصام أو الغضب أو العنف:

ثم تسأل:

- ماذا حصل للولد الذي في القصيدة\القصة؟
- لماذا يتخاصم الأولاد؟
- ماذا نفعل عندما نغضب؟
- ماذا نشعر عندما نرى عنفاً؟
- ما المسموح أن نفعله عندما نغضب؟ (أن نقول إننا غاضبون، أن نبكي، أن نعبس، أن نبتعد)
- من يود أن يرينا كيف يبدو الوجه العابس؟
- ما الممنوع أن نفعله عندما نغضب؟ (أن نضرب، أن نوذي، أن نشتم، أن نؤلم)
- ماذا يمكن أن نفعل عندما نغضب؟ (أن نرسم، أن نقفر، أن نشارك المربية أو شخصاً بالغاً وما شابه)
- ما الذي يساعدكم عندما تغضبون؟
- مع من تتحدثون وكيف يقوم بمساعدتكم؟
- كيف يمكن أن تساعدوا أختاً أو صديقاً عندما يغضبون؟
- من يقدم لنا المساعدة في البستان كي نتوقف عن الغضب ونتفادى الخصام؟
- من يود أن يرينا كيف يتعامل مع صديق غاضب؟
- من يود أن يرينا كيف يقترح على صديقه المصالحة؟ (ندعو عدة طلاب)

يمكن استخدام القصص الآتية: من يُنجد برهان، الخرزة الزرقاء، إلى أين أذهب عندما أغضب، عندما أشعر بالغضب.

في الختام، يمكن أن نغني معاً أغنية يعرفها الطلاب ويحبونها حول الصداقة.