

مقدمة للمعلمات (1)

قررت وزارة المعارف هذه الأيام، بالتعاون مع قيادة الجبهة الداخلية، العودة التدريجية للتعليم. في الأيام الأولى من العودة للمدرسة علينا تشغيل تفكيرنا وحساسيتنا من أجل وضع معايير تدريجية للعودة حسب قدرات الطلاب والتفرغ للتعلم والمحافظة على الإصغاء والتركيز رغم العوامل الشعورية التي تشتت التركيز.

مع الانتقال من حالة الطوارئ إلى الحالة الروتينية الإعتيادية عليكن ان تكن واعيات لأهمية وظيفة المعلمات كقائدات ومعززات للإحساس بالقدرة والأمان. هذه هي اللحظة من أجل دمج القوى وتقوية مفهوم وظيفتنا كمربيات.

نقطة الإنطلاق هي أن:

وظيفة المعلمة كمربية وقائدة في هذا الوقت هي إكساب الطلاب أدوات تربوية لتطوير قدرات المواجهة.

لذلك لذلك كان صحيحا ان نخطط الدروس المتعلقة بهذه الأدوات بشكل يتم تمريره من قبل المعلمات في صفوفهن.

من الجدير ان يتم عقد اللقاءات المقترحة في الأيام الأولى من العودة للمدرسة، من أجل التمكن من الملائمة التدريجية والمرنة للعودة إلى الروتين الإعتيادي، من خلال التطرق إلى الواقع الذي تتواجد به المعلمات وكذلك الطلاب والتشديد على مراكز القوة والقدرة على المواجهة.

ان أنية تشغيل البرنامج لا تترك لنا في الواقع وقتا للتأهيل، لكن مستشارات المدارس ستساندنك وترشدنك في أعقاب الفحوى المركبة والأسئلة التي تطرح في أعقاب التطبيق.

ان التجربة التي اكتسبت في شمال البلاد بعد حرب لبنان الثانية تظهر انكن انتن المعلمات قادرات على تطبيق برنامج من هذا النوع بنجاح، والإحساس بأنكن تزدين عظمة من خلال وظيفتكن كلما كانت شخصية العلة مؤثرة ومبلورة كلما عظمت قيادتكن في الصف، ويتكون اقليم يمكن ويدعم وينمي. الشخصيات المبلورة هي تلك التي:

(1) تم نص الوثيقة بضمير المؤنث لكنها تتوجه للرجال والنساء بشكل متساو.

القدرة على المواجهة – اليوم التالي، برنامج تربوي لتطوير القدرة على المواجهة، في أعقاب الحرب في الجنوب مركز حوسن للتدخل في الهلع والكوارث الجماعية
الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية

الشخصيات القائدة المبلورة هي تلك: القدرة على تعريف الحلم وقيادة المجموعة على ضوئه.
أو تلك التي تخصص الاهتمام الشخصي لأعضاء المجموعة وتجند حب الاستطلاع والحافز الثقافي، التي تبث توقعات ايجابية بالنسبة للمستقبل وبالنسبة لقدرة الفرد على المواجهة. أنتن الشخصيات التي يتوقع الطلاب ملاقاتها في لحظة حساسة من هذه النوع وفي لواقع المركب الذي نعيش فيه ويمكنكم تمثيل هذه الصفات بالنسبة لهم.

كذلك من المهم التشديد على ان اللقاءات المقترحة تشكل تقوية فكرية لفهم التتابع الموجود بين برنامج "قدرات حياتية"، وانه يمكن تعلم المهارات من اجل تقوية القدرة الشخصية على المواجهة.

البرنامج الذي تعرضه مكون من ثلاث لقاءات مدة كل واحد منها ساعة ونصف تكون فيها المعلمة في صفها. في هذه اللقاءات سيتم كشف الطلاب على "مهارات" المواجهة المختلفة التي يمكن تعلمها وتطبيقها في أمد قصير. بمساعدة مواصلة العمل في الصفوف خلال السنة، يمكن تحويل المهارات الى "قدرات".

يتعامل البرنامج مع ردود الفعل المتوقع رؤيتها لدى الطلاب بعد الحرب: الخوف من فقدان السيطرة على الجسم والأفكار، الأفكار المسببة للفشل، القلق من أجل أشخاص ذوي أهمية، الصعوبة في ترجمة الكلمات الى أحاسيس ومشاعر، صعوبة تجنيد الموارد الداخلية وغيرها.

من المهم التشديد أمام المعلمات ان لكل واحدة من المهارات المفصلة أعلاه وظيفة هامة في التعامل مع الأحداث وفهمها على المستوى الشعوري، العقلي، التصرفي والإجتماعي وهي تشكل طبقات ذات أهمية في القدرة على العودة الى الروتين الإعتيادي.

تشخيص المشاعر والأفكار وتحويلها الى كلام

سوف تساعد الطلاب على تشخيص الأحاسيس والأفكار والتعبير عنها بشكل كلامي ومنظم على شكل قصة شخصية. سنساعد الطلاب على التعبير عن الضائقة بالكلام، اللعب او التمثيل والرسم

القدرة على المواجهة – اليوم التالي، برنامج تربوي لتطوير القدرة على المواجهة، في أعقاب الحرب في الجنوب
مركز حوسن للتدخل في الهلع والكوارث الجماعية
الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية

وما شابه بدلا من طريقة أخرى مثل "الألم الجسدي" أو "توتر العضلات" او تصرفات تراجعية أخرى. سيتمكن طرق التعبير المختلفة (الرسم، كتابة رسالة) والمشاركة في القصص الشخصية في الصف، من خلق الإحساس بالانتماء والمشاركة، وكذلك إعطاء الشرعية وردود الفعل العادية.

تمرين طرق الإتزان والسيطرة على الجسم

تعلم الطلاب أساليب للإتزان والسيطرة على الجسم (التنفس، العمل بواسطة العضلات وغيرها). من المهم التأكيد على ان الرسالة ليست رسالة "إسترخاء" وإنما "سيطرة وإتزان والقدرة على إختيار مستوى الإستعداد المطلوب حسب الوضع.

تشخيص الأفكار المسببة للفشل

سنخصص قسما من اللقاء الثاني لتشخيص الأفكار المسببة للفشل (مثل التفكير الأبيض – الأسود، أفكار كارثية) فحصها وتبديلها بأفكار متزنة ودافعة للأمام.

تركيز الإصغاء وأدوات لمواجهة الأفكار المزعجة

سنساعد الطلاب على تحسين قدرتهم على تركيز إصغائهم ومواجهة الأفكار المزعجة، التي تميز الطلاب والكبار الذين تعرضوا لحوادث صعبة. سنعلم الطلاب انه رغم

القدرة على المواجهة – اليوم التالي، برنامج تربوي لتطوير القدرة على المواجهة، في أعقاب الحرب في الجنوب
مركز حوسن للتدخل في الهلع والكوارث الجماعية
الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية

(נראה שעמוד שלם חסר פה- המתגם)

القدرة على المواجهة – اليوم التالي، برنامج تربوي لتطوير القدرة على المواجهة، في أعقاب الحرب في الجنوب
مركز حوسن للتدخل في الهلع والكوارث الجماعية
الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية

بناء مخازن لطرق المواجهة

سنعرض مجالات للمواجهة المختلفة ونجند الطلاب لبناء مخزن متنوع من طرق المواجهة .

تقوية المبادرة والنشاط

بين اللقاءات سيعرض للطلاب مهمات من اجل تقويتهم وتمكينهم من التحول من موقف سلبي لموقف ايجابي فعال وقبول وظيفة هامة في نطاق المجموعة والعائلة. تشمل وسائل البرنامج تقنيات ألعاب تمكنهم من التحرر وتضفي جوا صحيا مليئا بالضحك وروح النكتة. إن استعمال روح النكتة على شكل جهاز مواجهة صحي وناجع يمكن الطالب من الأتصال بالحاجة اليه الموجودة داخله.

ماذا نفعل عندما تطرح مضامين حساسة.....

يمكن ان يتم خلال اللقاء طرح اقوال ذات معنى سياسي. مثلا، التضامن مع معاناة الاولاد من الطرفين، إنتقاد للحرب، غضب، شعور بالذنب او الخجل من أفعالنا أو أفعال الطرف الآخر وغيرها وظيفتك كمربيات تمكينهم من التعبير عن المشاعر وإعطاء الشرعية للأفكار المختلفة، من منطلق إحترام الغير والمحافظة على حدود معقولة. نحن نوصي بإرشاد المعلمات بأن تنظر الى ان الواقع مركب يطرح مجموعة متنوعة من المشاعر. من المهم أن تكون المعلمة واعية لذلك وان تنقل للطلاب الرسالة بأن هدف اللقاءات تحسين المواجهة والقدرة على التعامل لدى الطلاب في هذه الأيام. اما الحوار السياسي – الإجتماعي فسيجد له المكان الملائم في لقاءات اخرى (يمكن الإستعانة بالبرنامج التربوي الذي يتعامل مع التعايش).

القدرة على المواجهة – اليوم التالي، برنامج تربوي لتطوير القدرة على المواجهة، في أعقاب الحرب في الجنوب

مركز حوسن للتدخل في الهلع والكوارث الجماعية

الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية

تعيين الطلاب الذين يحتاجون إلى تطرق إضافي

هذا البرنامج معد لكل طلاب الصف. نحن نتوقع ان تمكن أغلبيتهم من تجنيد قوى المواجهة لديهم وبناء قوى جديدة. نحن واعون الى ان هذا البرنامج لا يشكل الرد الكافي لدى قسم من الطلاب. لذلك من المهم تشخيصهم وتحديد الرد الملائم لهم (فردى أو جماعى) بمساعدة الإرشاد الملائم من المستشار، يمكن تشخيص الطلاب المحتاجون لتطرق إضافي:

- الطلاب ذوي أكثر من ثلاثة عوامل خطر متراكمة من الآتية : التعرض المباشر او التعرض غير المباشر لإصابة في الحرب أو في أحداث سابقة، عائلة مركبة (وحيدة المعيل، عائلة واجهت طلاق وما شابه)، قادمون جد، امراض ومبات في المستشفى في العائلة، طلاب ذوي إحتياجات خاصة، طلاب جربوا فقدان شخص من العائلة، مشاكل شعورية وتصرفية سابقة، بطالة، تغييرات في العائلة وغيرها.
- طلاب يظهرون علامات جديدة تضر بأدائهم، مثل: تصرف تراجعى، عدا، إحباط، خوف، إثارة نفسية مبالغ بها، إمتناع، تغييرات في المزاج، صعوبات في النوم، صعوبات في التركيز، دوام غير منتظم في المدرسة، أحلام اليقظة، تصرفات خطيرة ومسببة للخطر.

نعقد ان هذا البرنامج سيساعد الطلاب والمعلمات على العودة تدريجيا الى الروتين الإعتيادي وهم مزودون بمجموعة متنوعة من المهارات لمواجهة الأوضاع الحياتية. هذه المهارات ستكون تحت تصرف الطلاب والمعلمات من خلال المواجهة اليومية لأوضاع الضغط الإعتيادية داخل المدرسة وخارجها. وفي تنفيذ المهام التعليمية، الشعورية والإجتماعية.

تذكروا، هذا البرنامج هو إقتراح للعمل مع الطلاب. النص المقترح مفتوح لإمكانية إدخال تغييرات وإضافات من قبلكم. من المهم أن يقوم الطاقم التربوي والإستشارى بملائمة البرنامج لمتطلبات جمهور المدرسة.

القدرة على المواجهة – اليوم التالى، برنامج تربوي لتطوير القدرة على المواجهة، في أعقاب الحرب في الجنوب مركز حوسن للتدخل في الهلع والكوارث الجماعية
الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية

يحتوي البرنامج على بعض التمارين التي تعتبر حديثة بالنسبة للمعلمات وربما بالنسبة لكن. حاولوا تفصيل التعليمات قدر الإمكان، كي تتمكن المعلمات من تطبيقها رغم انهن لم يتدربن على ذلك (مثل إجتياز التدخل ذو الساعة والنصف). مع ذلك، اذا وجدتم ان احد التمارين يحتاج إى تقديم مثال حاولوا عرضه في اللقاء القصير مع المعلمات مثلا " إمتحان الذراع" الذي يظهر في البرنامج للصفوف السابع – الثاني عشر. كذلك لا تترددوا في التوجه الى "منتدى المهارات الحياتية" 2 ، حيث يمكنكم المشاركة وطرح الأسئلة من خلا تجربتكم مع الطاقم التعليمي والطلاب.

تعليمات لتذويت الأدوات في برنامج القدرة على المواجهة اليوم الذي يلي "

من أجل إتمام العملية التي بدأناها في اللقاءات الاولى بعد الحرب في الجنوب، هنالك مكان لمواصلة تذويت الأدوات بعد إنتهاء البرنامج المبني كجزء شامل من روتين التعليم. عام: يمكن إستعمال تقنية التنفس البطيء ولعبة "قال الملك" على شكل إسترخاء للعضلات بكل أنواع الحالات التي يمكن الإحساس بالتوتر في الصف فيها، هنالك طريقة لتحسين الجو. يمكن إستعمال تقنية التنفس البطيء بشكل فردي عندما يشعر احد الطلاب بضائقة.

كذلك في تقنية "الخطوات الثلاث " التي يمكن إستعمالها كرد فعل لحادثة محلية. مثلا في كل صراع ينشأ في الصف بشكل عام أو بين طالبين بالذات، يمكن إطلاق تصريحات تحتوي داخلها على أفكار مسببة للفشل. يمكن للمعلمة أن تتوقف في هذه الأماكن ومساعدة الطلاب على تشخيص .

القدرة على المواجهة – اليوم التالي، برنامج تربوي لتطوير القدرة على المواجهة، في أعقاب الحرب في الجنوب مركز حوسن للتدخل في الهلع والكوارث الجماعية

فحوى تتعلق بالحرب:

قسم من الطلاب لم يستكمل العملية التي تم إجراؤها في اللقاءات الثلاثة بعد الحرب. ولم يتمكن الجميع من التكلم او لم تسنح للجميع الفرصة للمشاركة في كل الفعاليات. يمكن للمعلمة إستغلال الفرصة من أجل تمكين الطلاب من التعبير عن أنفسهم والعمل معهم بالطريقة التي وصفت في التعامل مع التجربة بشكل مراقب (حقائق، أفكار ومشاعر وكيف نخرج منها الآن).

سيقوم قسم من الطلاب بطرح أفكار مسببة للفشل تتعلق بالحرب بشكل عام. في هذه الحالات، يمكن للمعلمة أن تستعمل تقنية التنفس البطيء، إرخاء العضلات، "قال الملك" او توازن الأفكار، بشكل شخصي مع الطلاب او المجموعة.

تتابع المعلمة المهام (طرق المواجهة) التي مربها الصف في اللقاء الثالث، لقاء العودة الى الروتين الإعتيادي. تمكن المعلمة المجموعات التي لم تتمكن من التعبير في الصف في اللقاء الثالث من عرض مشاريعها لاحقاً. من المقرر ان تقوم مجموعات العمل التي تم تحديدها لغرض العودة الى الروتين الإعتيادي بمواصلة عملها وتشغيل الصف كل في مجالها.

الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية