

مقدمة للمستشارة (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 للتعليم والمحافظة على الإصغاء والتركيز رغم العوامل العاطفيه التي تشتت التركيز.

مع الإنتقال من حالة الطوارئ الى 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.

نقطة الإنطلاق هي:

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

لذلك، صحيح الأمر بأن هذا التطوير لتخطيط الدروس الذي يتعلق بهذه الأدوات، يجب أن 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.

النموذج الذي نعمل بحسبه يتطرق عادة إلى تدويت تدريجي للمواد، من خلال تجربة المعلمات مع الفعاليات مع الطلاب . نحن نعرض عليكن البدء بتدخل قصير للمعلمات (ساعة ونصف من النشاط الترفيهي التربوي) التي تعطي المكان للتعبير عن المشاعر والتجارب التي مروا بها. مع ذلك، الواقع يقرر أحيانا نظاما آخر واعطاء الوقت لتنظيم التدخل. في هذه الحالة، ستجدون لاحقا في هذه الوثيقة إقتراحات للعمل المختصر لمدة نصف ساعة من أجل تقوية المعلمات وتقوية مبادرتهن للعمل مع الطلاب في موضوع القدرة على المكافحة والعودة الى الروتين.

(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

يقدم هذا التخطيط التربوي للعودة الى حالة الروتين الإعتيادية أدوات تربوية لتطوير قدرات المواجهة، لذلك على المعلمة أن تمرره للطلاب قريبا جدا لموعد عودتهم الى الإطار التعليمي. تظهر التجربة التي تم إكتسابها في شمال البلاد بعد حرب لبنان الثانية ان المعلمات قادرات على تطبيق برنامج من هذا النوع. والإحساس بالقوة من وظيفتهن. كلما كانت شخصية المعلمة مؤثرة ومبلورة، كلما تتقوى قيادتهن في الصف. وخلق جو يمكن الدعم والنمو. رغم الجدول الزمني الضيق، من المهم أن نخصص نصف ساعة للقاء مع المعلمات من أجل توضيح معنى وظيفتهن التربوية في نطاق هذه المهمة، وتأكيد ثقتهن بأنهن الشخصيات الأكثر ملائمة للعمل من هذا النوع مع طلابهن. من المهم التشديد على أن جزء من وظيفتهن كمستشارات تربويات مع المختصة النفسية للمدرسة هو مرافقة المعلمات وإرشادهن عن طريق التعامل مع الفحوى في أعقاب اللقاءات في الصفوف. أمامكن تمرين معدّ لتوجيه طاقم المعلمات في اللقاء التحضيري القصير:

سير اللقاء:

1. توجيه مسبق:

حاولوا تذكر شخصية ذات أهمية في حياتكن، شخصية أثرت على ما أنتن عليه اليوم. حاولوا إستعادة تذكر الصفات والتصرفات التي ميزت الشخصية. ممكن ان تكون المهمة معروفة لديكن، بالفعل إستعملناها في الماضي (لأهداف أخرى). هذه المرة الهدف هو التشديد على ميزات القيادة المبلورة.

2. هنا يجري حوار قصير يمكن من المشاركة في التذكر لشخصية ذات الأهمية.

3. التوسع من قبل المستشارة:

الشخصيات القائدة هي تلك: القادرة على تعريف الحلم وقيادة المجموعة على ضوئه، او تلك التي تخصص الإهتمام الشخصي لأعضاء المجموعة وتجنّد حب الإستطلاع والحافز الثقافي، التي تبت توقعات ايجابية بالنسبة للمستقبل وبالنسبة لقدرة الفرد على المواجهة.

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

ملخص، مقو ويكسب الثقة والأمان: هذه هي الشخصيات التي يتوقع ان يقابلها الأولاد في لحظة حساسة من هذا النوع وفي الواقع المركب الذي نعيش فيه ويمكن أن تنقل هذه الصفات بالنسبة لهم. نوصي بالتشديد على هذه الرسالة للمعلمات.

كذلك من المهم التشديد على ان اللقاءات المقترحة تشكل تقوية فكرية لفهم التابع الموجود بين برنامج "مهارات حياتية"، الذي يعتبر تطوير قدرات الطالب هذا المجال يمكن تعلمه من اجل تقوية القدرة الشخصية على المواجهة، والتعامل الفعال مع حالات الأزمات.

البرنامج الذي نعرضه مكون من ثلاثة 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 إلى كلام

سوف نساعد 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 وما شابه بدلا من طريقة أخرى مثل "الألم الجسدي" أو "توتر العضلات" أو تصرفات تراجعية

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

أخرى، ستمكن طرق التعبير المختلفة (الرسم، كتابة رسالة) والمشاركة في القصص الشخصية في الصف، من خلق الإحساس بالإنتماء والمشاركة، وكذلك إعطاء الشرعية وردود الفعل العادية.

تمرين طرق الاتزان والسيطرة على الجسم

نعلم 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 منزنة ودافعة للأمام.

تركيز الإصغاء وأدوات لمواجهة الأفكار المزعجة

سنساعد الطلاب على تحسين قدرتهم على تركيز إصغائهم ومواجهة الأفكار المزعجة، التي تميّز الطلاب والكبار الذين تعرضوا لحوادث صعبة. سنعلم الطلاب انه رغم عدم وجود سيطرة تامة على الأفكار، لدينا سيطرة كبيرة بدلا من ان ندعها تتغلب علينا: إذا كانت الفكرة "تدق الباب"، يمكننا أن نختار هل "نفتح الباب وندعو الفكرة لزيارتنا" أو "تجاهلها وعدم فتح الباب."

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 سيُعرض للطلاب مهمات من اجل تقويتهم وتمكينهم من التحول من موقف سلبي لموقف ايجابي فعّال وقبول وظيفة هامة في نطاق المجموعة والعائلة. تشمل وسائل البرنامج تقنيات ألعاب تمكنهم من التحرر وتضفي جواً صحياً مليئاً بالضحك وروح الدعابة. ان إستعمال روح الدعابة على شكل جهاز مواجهة صحّي وناجع يمكّن الطالب من الاتصال بالحاجة اليه الموجودة داخله.

ماذا نفعل عندما تطرح مضامين حساسة....

يمكن ان يتم خلال اللقاء طرح اقوال ذات معنى سياسي. مثلاً، التضامن مع معاناة الاولاد من الطرفين، إنتقاد للحرب، غضب، شعور بالذنب او الخجل من أفعالنا أو أفعال الطرف الآخر وغيرها وظيفتك كمربيات هو تمكينهم من التعبير عن المشاعر وإعطاء الشرعية للأفكار المختلفة، من منطلق إحترام الغير والمحافظة على حدود معقولة.

نحن نوصي بإرشاد المعلمات بالتحدث على ان الواقع مركب ويطرح مجموعة متنوعة من المشاعر. من المهم أن تكون المعلمة واعية لذلك وان تنقل الرسالة للطلاب 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 عمل إضافي

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

- الطلاب نوى 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 جدد، أمراض ومبات في المستشفى في العائلة، طلاب نوى 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، عداء، إحباط، خوف، إثارة نفسية مبالغ بها، إمتناع، تغييرات في المزاج، صعوبات..

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

تذكروا، هذا البرنامج هو **إقتراح** للعمل مع الطلاب. النص المقترح مفتوح لإمكانية إدخال تغييرات وإضافات من قبلكم. من المهم أن يقوم الطاقم التربوى والاستشارى بتفعيل التفكير من اجل ملاءمة البرنامج لمتطلبات جمهور المدرسة.

يحوى البرنامج 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

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

الخدمة النفسية الإستشارية، وزارة التربية

(في حال لم يتمكن من اجتياز التدخل ذو الساعة والنصف). او اذا وجد ان احد التمارين يحتاج إلى 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 خلال تجربتكم مع الطاقم التعليمي والطلاب.

تعليمات لتدويت 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 تدويت 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 عدم هدوء او كطريقة 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 التشخيص.

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،

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

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 قبلها الصف في اللقاء الثالث، لقاء العودة الى الروتين الإعتيادي. تعطي 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.

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