

# دولة إسرائيل

## وزارة التربية والتعليم

### الإدارة التربوية

قسم كبار المسؤولين، الخدمات النفسية الاستشارية

أولياء الأمور الأعزاء،

من المتوقع خلال هذا الأسبوع أن يعود أبنائكم، طلاب المدارس فوق الابتدائية، إلى التعلّم وجهاً لوجه في المدارس. ستكون هذه العودة إلى الصّفّ والمدرسة انتقالاً إلى "مجرى حياة مختلف"، وستكون مصحوبة بمشاعر الانفعال والتطلع والفرح في أعقاب تجدد اللقاء مع الأصدقاء والطّاقم التربويّ والإطار المألوف. بالإضافة إلى هذه المشاعر، قد تراودكم وتراود أبنائكم مخاوف بعد فترة متواصلة قضيتموها معاً في البيت. هذه النّشرة معدّة لكم، فأنتم تعدّون مصدر المواجهة الأهمّ بالنسبة لأبنائكم، سواء خلال مجرى الحياة المعتاد، أو خلال أوقات الطوارئ. من المهمّ أن تكونوا منصتين ومرهفي الحسّ بخصوص ما تخوضونه ويخوضه أبنائكم المراهقون.

لقد أعددنا مجموعة من التّوصيات قبيل العودة إلى الصّفوف والمدارس، حيث ترمي هذه التّوصيات إلى تحضير أبنائكم وتهيئتهم للعودة، وتنظيم أمورهم خلال الأيام الأولى بعد العودة:

#### عليكم أن تُعوا مشاعركم وأحاسيسكم

لاحظوا أحاسيسكم ومشاعركم بخصوص العودة إلى المدرسة، واحرصوا على إبداء الثّقة بأبنائكم وبقدرتهم على مواجهة التغيير بشكل جيّد. من المهمّ أن تتذكّروا أن غالبية المراهقين يتأقلمون بسرعة وبسهولة، وأن الطّاقم إلى جانبكم لدعمكم ومساعدتكم.

#### تحدّثوا مع أبنائكم وقوموا بتهيئتهم للعودة للصّفّ والمدرسة

من المهمّ أن تحدّثوا مع أبنائكم المراهقين عن العودة للمدرسة والتّغييرات المتوقّعة. من المهمّ أن تتمّ تهيئتهم للأمور التي ستبدو مختلفة بعض الشيء، وأن يتزوّدوا بمعلومات تساعدهم في ذلك. حدّثوهم عن التعلّم المدمج، وكيف سيبدو الإطار، والطريقة المثلى لاستثمار اللقاء الذي سيجري وجهاً لوجه من النّاحية التعليمية والاجتماعية.

# دولة إسرائيل

## وزارة التربية والتعليم

### الإدارة التربوية

قسم كبار المسؤولين، الخدمات النفسية الاستشارية

توصيات إضافية بخصوص الأيام الأولى بعد العودة إلى المدرسة:

#### نعود إلى ما اعتدناه



ساعدوا أبناءكم المراهقين على تنظيم أمورهم من جديد وبناء برنامج يومي يلائم الفترة الزاهنة: موعد العودة إلى البيت بعد اللقاء مع الأصدقاء، موعد الذهاب إلى النوم، الاستيقاظ، ترتيب أمورهم بخصوص الدراسة، وترتيب سلم أولوياتهم في المهمات المختلفة. سيساهم التحضير المسبق في التخفيف من الشعور بالضغط، وسيمنحهم الشعور بالسكينة والزاحة. بالإضافة إلى تنظيم الأمور، من المهم أن نتذكر أن الحديث يدور عن سيرورة، ولا بد أن نتأق ونكون منصتين.

#### نتفهم مشاعر أبنائنا المعقدة



إذا عبّر المراهقون عن مشاعر الحزن، الغضب أو الإحباط، فمن المهم أن لا تصدروا الأحكام عليهم، وتحدثوا معهم وحاولوا أن تحدّدوا مصدر خوفهم أو الصعوبة التي يواجهونها. شجّعوهم على التوجه للطاقم التربوي من أجل طلب المساعدة.

#### النّاحية التعليمية



أخبروهم أن الحديث يدور عن تعلّم مدمج، حيث يتوجب عليهم أن يرتّبوا جدول أعمالهم وأوقاتهم وفق نوع التعلّم (وجهاً لوجه) بواسطة الشبكة). التعلّم خلال هذه الفترة ليس سهلاً، ومن المهم أن يحصلوا على التشجيع والدعم من البيت والمدرسة.

#### النّاحية الاجتماعية



توجد لمجموعة الأتراب أهمية كبيرة خلال جيل المراهقة، كما أن النّاحية الاجتماعية بأسرها مهمة أيضاً. إن العودة إلى مجرى الحياة المعتاد أمرٌ محمود، ولكنه يحتاج إلى طاقات أيضاً. من المهم أن نشجّع الطلاب على تجديد علاقاتهم الاجتماعية، والمشاركة في التفاعل الاجتماعي الذي يجري حولهم. إذا كانت هناك صعوبة اجتماعية فمن المهم التوجه وطلب المساعدة من الطاقم التربوي والمستشارة.

من المهم أن تُجروا محادثات مع المراهقين حول الطّاقات والقدرات الكامنة فيهم، وطرائق المواجهة المختلفة.

سنبذل كلّ ما في وسعنا كي نجعل عودة أبنائكم أسهل، ونتيح لهم مكوثاً مريحاً وأمنًا في المدرسة.

نرجو لنا جميعاً تمام الصّحة والعافية والعودة إلى مجرى الحياة المعتاد

طاقم المدرسة