وزارة التّربية
مديريّة التّربية
قسم كبار المسؤولين-
الخدمات النّفسيّة الاستشاريّة

نستعدّ للعودة إلى مقاعد الدّراسة- 2026\2027

لقد منحَت العطلةُ الصّيفيّة المراهقين وقتًا ثمينًا كي يرتاحوا فيه ويكتسبوا الخبرات، كما ومكّنتهم من الخروج عن النّظام اليوميّ الثّابت والمعتاد، حيث شحنوا أنفسهم بالطّاقات من جديد، واستعادوا نشاطهم.

الآن، ومع اقتراب بداية العامّ الدّراسيّ، من المفضّل اغتنام الفترة القادمة للحوار والقيام بالتّجهيزات الّتي تتيح لهم بدء العام بأفضل طريقة.

خطوات بسيطة لعودة سلسة إلى التّعلّم

التّدريجيّة هي المفتاح

من الممكن أن تكون السّاعة البيولوجيّة للمراهقين قد تأثّرت خلال الشّهرين المنصرمين (السّهر ليلاً والنّوم نهارًا)، وأصبحت الشّاشات جزءًا لا يتجزّأ من أوقات فراغهم، ولذلك ستتطلّب العودة إلى النّظام اليوميّ المعتاد وقتًا للتّأقلم. من المفضّل تشجيعهم أن يبكّروا بمواعيد نومهم واستيقاظهم في الأيام الأخيرة من العطلة. العودة التّدريجية إلى مواعيد النّوم، وانتظام الوجبات، وتقليص وقت استخدام الشّاشات ليلاً، هذه الأمور ستساعدهم في التّأقلم من جديد مع مجرى التّعلّم المعتاد.

مسموح أن نشعر بأيّ شعور

يُثير الانتقال إلى عام دراسيّ جديد في المرحلة الإعداديّة أو الثّانويّة مشاعرَ مُتعددةً لدى المراهقين، فإلى جانب الحماس والتّرقّب، هناك ضغوطاتٌ كثيرة، ومخاوف بشأن العبء الدّراسيّ، والمشاكل الاجتماعيّة. جميع هذه المشاعر طبيعيّة تمامًا. دورنا كأهل هو الإصغاء إليهم، وتوفير مساحةٍ للتّعبير عن مشاعرهم دون أن نسارع إلى "حلّ" مشاكلهم، وإيصال رسالة تنطوي على ثقةٍ واضحةٍ بقدرتهم على مواجهة تحدّيات العام الدّراسيّ.

ننقل مسؤوليّة التّعلّم إليهم

يمثّل التّعلّم في المرحلتين الإعداديّة والثّانوية فرصة حقيقيّة لتنمية الاستقلاليّة ومهارات إدارة الذّات. انقلوا المسؤوليّة إليهم: دعوهم يتولّون زمام المبادرة في شراء المستلزمات، وتنظيم غرفهم، وتجهيز بيئة التّعلّم، وإدارة وقتهم. إن إشراك المراهقين في هذه العملية ونقل زمام الأمور إليهم، يعزّز شعورهم بالكفاءة الشّخصيّة، وإحساسهم بالمسؤوليّة عن نجاحهم الدّراسيّ.

تجديد العلاقات الاجتماعيّة

يمثّل المجال الاجتماعيّ محور حياة المراهقين، وقد يكون مصدر دعم أو ضغط شديد. لذا يُنصَح بتشجيعهم على تجديد علاقاتهم مع أصدقائهم من صفّهم أو من الطّبقة قبل بداية العام الدراسيّ، وذلك من خلال لقاءات أو نشاطات مشتركة. سيوفّر لهم ذلك ركيزة اجتماعيّة وشعورًا بالأمان قُبَيل اليوم الأول وخلال العام الدّراسيّ.

التّداخل بما يحدث في الحيّز الرّقميّ أيضًا

قُبيل العام الدّراسيّ الجديد، تزداد مجموعات الواتساب وشبكات التّواصل الاجتماعيّ (المجموعات الصّفيّة، الطّبقة، الاختصاصات). هذا هو الوقت الأمثل لإجراء حوار مفتوح مع المراهقين حَوْل السّلوك المحترم في الشّبكة، وإظهار المسؤوليّة الرّقميّة، ومنع إيذاء الآخرين. شجّعوهم على الاهتمام بالأصدقاء الذين قد يُترَكون خارج الأنشطة الاجتماعيّة، وأن يكونوا هم من يُظهِرون الحساسيّة والتّعاطف نحوهم.

التّعاون الوثيق مع الطّاقم التّربويّ

الشّراكة الحقيقيّة المرتكزة على الاحترام مع الطّاقم التّربويّ هي مفتاح نجاح الأبناء. من المهم إجراء حوار مفتوح مع الطّاقم وإطلاعهم على الأحداث أو التّغييرات المهمّة التي مرّ بها الأبناء خلال الصّيف. التّواصل الوثيق والإيجابيّ مع المدرسة يُرسي دعائم الشّراكة، ويُشعر الأبناء بالأمان والاستمراريّة.

التّكافل المتبادل

تُعدّ العودة إلى الحياة المعتادة تحدّيًا بشكل خاصّ للعائلات الّتي تواجه ظروفًا خاصّة وأزمات وصعوبات سواء بشكل عامّ، أو في ظلّ الوضع الأمنيّ بالتّحديد. هذا هو الوقت المناسب لنا كمجتمع لنمدّ يد العون، ونوفّر لهم الاهتمام والدّعم لنيسّر عليهم بداية العام الدراسيّ.

أولياء الأمور الأعزاء، لستم وحدكم!

تذكّروا - **نحن هنا من أجلكم**. يمكنكم التّواصل مع طاقم المدرسة، أو المستشارة أو الاختصاصيّ النّفسيّ في قسم الخدمات النّفسيّة في السّلطة المحليّة.
عناوين للمساعدة: خط المساعدة العاطفيّة التّابع لوزارة التّربية *6312 |
مركز 105 التّابع للهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشّبكة، متاح على مدار الساعة 24\7 |
البريد الإلكترونيّ لاستفسارات أولياء الأمور والطّلبة الصّمّ وذوي صعوبات في السّمع:
sherut@education

نرجو لكم عامًا دراسيًّا هادئًا وآمنًا ومثمرًا