

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وَأَمَّا الْبِرُّ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ لَا يُجْرَى عَلَيْهِ



٧٠٠٠ / ١١ / ١١

الرقم ٢٣ محرم ١٤٤٣

التاريخ ٢٠٢١/٠٩/٠١

الموافق

مديرو المدارس الخاصة ومديراتها

الموضوع/الارشاد التربوي

والنشرات التوعوية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد،

فانسجماً مع ما ورد في دليل العودة الى المدرسة من ضرورة تقديم الدعم النفس الاجتماعي للطلبة، وللوصول الى بيئة امنة للطلبة تمكنهم من التكيف الاجتماعي والنفسي والسلوكي والدراسي، ارفق طياً نشرة توعوية بعنوان "الدعم النفسي الاجتماعي للطلبة في ظل جائحة كورونا".

للاطلاع واطلاع المرشد التربوي والمعلمين في مدرستكم عليها للافادة والعمل بما جاء فيها.

واقبلوا الاحترام

وزير التربية والتعليم /

مبني الله بن محمد الناصر
مدير الخدمات التعليمية

الدعم النفسي الاجتماعي للطلبة

في ظل جائحة كورونا

ان ما يمر به العالم من مشكلات وكوارث مختلفة "طبيعية - وبائية - فيروسية- حروب أزمات...." يجعل الأفراد والمجتمعات تعاني نفسيا وصحيا كما هو الحال عليه العالم الآن بسبب فيروس كورونا.

وقد باتت تلبية الاحتياجات النفسية للمجتمع أثناء الكوارث الوبائية والأزمات المختلفة، من الحاجات الأساسية في مجال المساعدة الإنسانية المجتمعية، حيث تؤكد الأبحاث والدراسات النفسية ضرورة الدعم النفسي في حالة انتشار الأوبئة والكوارث الطبيعية.

يجب ان يقدم الدعم النفسي للأطفال لكونهم الفئة الضعيفة وغير الناضجة ولأنهم أكثر عرضة للاضطرابات النفسية والجسدية والاجتماعية والدراسية اثناء الازمات ، لذا لابد من أن نقدم لهم دعم نفسي واجتماعي لتقوية الشخصية وتعزيز الصلابة النفسية لديهم وللعمل على تجاوز المشكلات بصلابة وثبات نفسي عالي، حيث يعتبر الهدف الرئيسي للدعم النفسي الاجتماعي هو التخفيف من المعاناة بكافة أشكالها.

أنشطة يمكن تطبيقها لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلبة:

يتواجد الطالب في بيئة معقدة من العلاقات. وليتمكنوا من المشاركة بإيجابية مع أقرانهم ومجتمعهم، فإنهم بحاجة إلى تطوير المعرفة والمهارات التي تمكنهم من المشاركة بشكل إيجابي في حياتهم اليومية، وهناك بعض الأنشطة البسيطة والتي يمكن تطبيقها مع الطلبة وتؤدي للوصول للأهداف المرجوة، ومن هذه الأهداف:

- النشاط والحيوية.
- الهدوء والاسترخاء .
- التعبير عن مشاعرهم واستكشافها .
- التعبير عما يدور في مخيلتهم.
- تعلم وتطبيق مهارات التركيز.
- الاتصال والتوصل
- التكيف

ومن هذه النشاطات:

أولاً: نشاط تقليد الإيقاع:

- ❖ نظرة عامة : يمكن تطبيق هذا النشاط على الطلبة من الصف الاول الاساسي الى العاشر الاساسي ولمدة عشر دقائق.
- ❖ الأهداف: تطوير مهارات التركيز والاستماع .
- ❖ المواد : لا يوجد.
- ❖ الخطوات:

- 1: اطلب من الطالب الجلوس أو الوقوف في حلقة دائرية .
- 2:التصفيق بإيقاع بسيط بحيث يسهل تكراره باستمرار.
- 3 :أخبر الطلاب بمشاركتك بنفس الإيقاع حتى يقوم الصف بأكمله بالتصفيق معا.
- 4 :عند تمكن جميع الطلاب من التصفيق معا، يمكنك التوقف عن الإيقاع، والتصفيق على إيقاع مختلف.

❖ تقييم النشاط :

- ما الذي حدث خلال هذه اللعبة؟
- كيف شعرت عندما كنا نصفق جميعا على نفس الإيقاع؟
- ما أهمية الاستماع إلى الآخرين لهذه اللعبة؟
- كيف يمكننا تطبيق مهارات الاستماع على أشياء أخرى نقوم بها معا؟

ثانياً: نشاط البيضة:

- ❖ نظرة عامة : يمكن تطبيق هذا النشاط على الطلبة من الصف الاول الاساسي الى السادس الاساسي ولمدة عشر دقائق. بحيث يسترخي الطلاب ويشعرون بنوع من الحماية من خلال هذا النشاط القصير تحت إشراف الميسر .
- ❖ الأهداف:

- الشعور بالهدوء.
- الشعور بالحماية في مكان آمن .

❖ المواد: أي مساحة آمنة مسطحة ونظيفة قدر الإمكان.
❖ الخطوات:

1 . اطلب من الطلاب الجلوس في دائرة، وثني ركبهم إلى الصدر، وعناق أرجلهم ووضع رؤوسهم على ركبهم وإغلاق عيونهم. اطلب منهم أن يتخللوا أنهم بحجم صغير جداً، صغير بحيث يمكن وضعهم في بيضة ذات قشرة قوية جداً.

2: اطلب منهم الدوران على الأرض إذا أرادوا أن يشعروا بمدى قوة القشرة. ثم اطلب منهم العودة إلى وضعية الجلوس .

3: تحدث ببطء بلهجة تبعث على التهدئة :

(أنتم صغار جداً، داخل قشرة البيض؛ وتتوفر لكم الحماية فيها. ومن الجميل جداً أن تكونوا داخل البيضة، فهي دافئة ويمكنكم التنفس بشكل جيد جداً. أنتم هناك والعالم موجود في الخارج، يمكنكم سماع بعض الأصوات، ولكن القشرة تخفف من حدتها . انتم بخير داخل قشرة البيض، ولكن الأصوات في الخارج تجعلكم ترغبون في الخروج. يمكنكم سماع الريح، والموسيقى قادمة من بعيد. كيف هو العالم الخارجي؟ ماذا يحدث هناك؟ ابدأوا بالتنفس أكثر قليلاً، افتحوا ذراعيكم، ادفعوا أقدامكم بلطف القشرة بدأت بالتشقق، يمكنكم مد الذراعين والساقين ببطء، انتم خارج قشرة البيض في حديقة خضراء، ويمكنكم اشتمام الرائحة الجميلة، والشعور بالشمس الدافئة، يهب نسيم عليل ويمكنكم التنفس بلطف . يمكنكم أن تروا أن الحديقة محاطة من جميع الجوانب بسياج مع بوابة صغيرة، بإمكانكم السماح لمن تحبونهم ويحبونكم فقط بالدخول . تجلسون الآن، ثم تقفوا وتذهبوا إلى الباب. تفتحوه وتنتظروا حولكم. يمكنكم رؤية بعض أفراد العائلة والأصدقاء يقومون بأشياء ولا يمكنهم رؤيتكم . ثم تقوموا بإغلاق البوابة ببطء والعودة إلى حيث كنتم. تستطيعون رؤية قشرة البيض هناك على العشب وتجلسون بجانبها على العشب اللين. يمكنكم ان تروا وتشعروا بجسدمكم كاملاً، من أصابع قدميكم إلى قمة رأسكم .

(إعطاء 15 ثانية) خذو بعض النفس ثم حركو أصابع ايديكم، ثم أصابع قدميكم ساقيكم وذراعيكم ثم جانبيكم الايمن والايسر، وتحسسوا ظهوركم. ثم ... 1 ... 2 ... 3 ... يمكنكم فتح عينيكم).

4: مجرد أن يفتح جميع الطلاب عيونهم، تدعوهم إلى الجلوس ببطء وإعطاء بضع ثوان من الصمت قبل أن الانتقال إلى الخطوة التالية.

❖ تقييم النشاط :

- ما هو شعورك؟
- هل هو مختلف عما كان عليه عندما بدأنا النشاط؟
- هل تعتقد أن أنشطة الاسترخاء هذه مفيدة بالنسبة لك؟
- هل تقوم بأي نشاط في المنزل يسمح لك بالاسترخاء؟

ثالثاً: نشاط التعبير عن المشاعر:

❖ نظرة عامة : يمكن تطبيق هذا النشاط على الطلبة من الصف السابع الاساسي الى العاشر الاساسي ولمدة حصّة صفية واحدة، حيث يمارس الطلاب التعبير غير اللفظي عن المشاعر وتخمين مشاعر بعضهم البعض.

❖ الاهداف:

- التعبير عن المشاعر بشكل خلاق من خلال الحركة.
- التواصل غير اللفظي والبدء في التعرف على تعبيرات الآخرين .
- تشجيع الطلاب على مناقشة والتعبير عن العواطف.

❖ المواد : يحتاج إلى مساحة.

❖ الخطوات:

1: اطلب من الطلاب الجلوس في حلقة دائرية. وابدأ النشاط بشرح ما يلي :

(يجري التعبير عن العواطف والمشاعر بالكثير من الطرق، وتبين لهم ما تدل عليه طريقة الوقوف من العواطف الداخلية للشخص، على سبيل المثال :عندما يقف شخص ما بشكل مستقيم، مفتوح الراحتين ويبدو عليه الاسترخاء فإن هذا يشير إلى الانفتاح والسعادة. وعندما يكون الشخص لا يحبذ الاتصال الجسدي أو يبدو بعيدا عند الآخر فإن ذلك يشير إلى انعدام الثقة بالآخرين . كما أن تعابير الوجه تعطي الكثير من المعلومات عن المشاعر. فمن السهل ملاحظة أن شخص ما سعيد، ومبتسم وعندما يكون حزينا فإنه قد يبكي. وتساعدك العيون على وجه الخصوص على معرفة ما يشعر به الشخص . تظهر الإيماءات ما يفكر فيه الشخص، على سبيل المثال، عند الإيماء برأسك، فإن ذلك يدل على أنك مهتم في الحديث أو أنك تتفق مع

ما يقال. وعند مقاطعة الأيدي أثناء التحدث إلى شخص ما، فقد يشير ذلك إلى شعورك بعدم الارتياح).

2: التوضيح للطلاب أنهم سيقومون الآن بعمل تمرين حول التعرف على المشاعر المختلفة لدى الآخرين، وكيف يمكن أن يظهر الآخرون ما يشعروا به.

3: تقسيم الطلاب إلى مجموعات مكونة من ثلاثة أشخاص .

4: اطلب من كل مجموعة إعداد مشهد تمثيلي صامت عن ثلاثة مشاعر مختلفة ستقدمها للمجموعة

5: في كل مجموعة، يختار كل طالب المشاعر التي يريد تقديمها. ويساعد الطلاب بعضهم ويمارسوا التعبير الواضح للوجه والهيئة المناسب للشعور الذي تم اختياره .

6: تعطى المجموعات 10 دقائق ، ثم اطلب من الطلاب أن يعودوا للاجتماع مرة أخرى في دائرة واحدة كبيرة. وتأخذ المجموعات دورها في تقديم المشاعر. ويؤدي كل طالب تمثيلية صامتة لمشاعره، وتساعد مجموعته الصغيرة إذا لزم الأمر. وتخمن المجموعة الكبيرة ما هو الشعور، وعندما يصبح دور شخص في التخمين اسأله كيف عرف هذا الشعور. واصل القيام بذلك حتى يؤدي الجميع دوره.

7: اشرح للطلاب أنه من المهم لجميع الناس الانتماء إلى مجموعة حيث يمكن للآخرين رؤية طبيعة مشاعرهم وفهم بعضهم البعض.

❖ تقييم النشاط :

- ما الشعور الذي ولده لديك التعبير عن مشاعر مختلفة؟
- هل هناك بعض المشاعر التي يصعب التعبير عنها؟
- إذا كان الجواب نعم، لماذا؟
- أي نوع من المشاعر يمكن أن يساء فهمها أحيانا على أنها مشاعر أخرى؟
- ماذا يمكن أن يحدث إذا اسأنا قراءة مشاعر الآخرين؟