



نحو عودة نفسية آمنة

يداً بيد نعود



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية





نحو عودة نفسية آمنة

يداً بيد نعود



عودة التعليم:

نعلم أن الجميع تأثر من هذه الجائحة وتفاوتت درجة التأثير بعوامل كثيرة ولعل فئة الطلاب في مختلف المراحل التعليمية هم من أكثر الفئات تأثراً، ولذا لابد من الاهتمام بإعداد خطط واعية ومتكاملة في سبيل التهيئة النفسية لهذه الفئات من المجتمع.

ونشير هنا إلى أهم الأمور التي يجب أن تبقى في أذهاننا ونحن نخطط لعودة التعليم الحضوري:

لا يوجد أمر واحد يناسب الجميع:



◀ لا يمكن أن تكون تجربة الجميع متشابهة ولا يمكن تطبيق جميع الأمور على الجميع، لكل طالب تجربته الخاصة والظروف المحيطة به التي يجب مراعاتها وقدرتهم على التكيف والدعم المتوافر لهم.

◀ يجب ألا ننسى الاهتمام بخصوصية كل طالب والمحافظة على سرية ما نحصل عليه من معلومات.

في ظل الاحتياجات المختلفة للطلبة وأسراهم والظروف التي يعانون منها سيكون من الواجب علينا طلب المساعدة من مختلف جهات الدعم في المجتمع من مؤسسات تعليمية وصحية وقطاع خيري وتطوعي.

فريقك الداعم يتجاوز فريق العمل بالمدرسة:

علينا أن نتوقع طيف واسع من المشاعر المختلفة والمتناقضة حيث يعبر الطلاب في هذه المراحل العمرية عن مشاعرهم بطرق مختلفة وغير مفهومة أو مبررة بالنسبة لفئة البالغين، وهنا يجب أن نتعرف كيف يعبر الأطفال واليافعين عن مشاعر الحزن والفقد.



لا تتجاهل علامات التحذير:

يجب ألا نتعامل مع كل المظاهر السلوكية على أنها تصرفات عابرة وغير مهمة، عندما تحدث بعض الأمور التحذيرية يجب أن تطلب المساعدة المتخصصة، ومن هذه العلامات:



التعب والهزال واضطراب النوم.



تغير واضح في الوزن سواءً بالزيادة أو النقصان مع تغير في الشهية.



تغير حاد في المزاج يستمر لعدة أيام، مصحوبة بفقد الرغبة، والنشاط، والانسحاب، والعزلة الاجتماعية، وفقدان التركيز.. إلخ.



أي علامات تدل على محاولات إيذاء النفس.



محاولات التخفي وعدم إظهار أجزاء الجسم أو التواصل.



نوبات الغضب الشديدة والمتكررة.



اضطرابات الإتصال والإرتباط:

وذلك بسبب الإحتزازات التي فرضتها الجائحة والإبتعاد والإنفصال عن الأقارب من الوالدين أو الأجداد فضلاً عن الأصدقاء والأصحاب وهو ما يولد مشاعر مضطربة وصعبة لدى البعض من الأطفال واليافعين.



الصدمة

ارتبطت الصدمات بالتجارب الفردية التي يمر بها الشخص لكنها في الجائحة أمر عام شمل الجميع وأثرت على كل منا بطريقة معينة، البعض تعرض للأصابة أو مر بتجربة صحية صعبة، والبعض فقد أقاربه أو والديه أو أحد إخوته أو أصدقائه، والتعافي من هذه الصدمات والمراحل التي سيمر بها الأطفال واليافعين تحتاج إلى جهود وتدخلات ومعرفة واستشارة متخصصة.



التواصل الفعال

➤ من المهم الإستمرار بإحاطة التلاميذ والعاملين في البيئة المدرسية بشكل واضح بجميع الخطط والبرامج والتغيرات التي تفرضها الجائحة ومبررات تلك المتغيرات وأهدافها مع الإحترام الكامل لكل التضحيات التي يبذلها الجميع للإلتزام بالتعليمات والإحتزازات.

➤ لا بد من صياغة العبارات والتعليمات والتوصيات بلغة مناسبة لأعمار التلاميذ.



دعهم يتحدثون

➤ لدى التلاميذ الكثير من الكلام والاستفسارات عن الجائحة والتجربة التي يمرون بها، ولا بد من تحفيزهم لمشاركة تجاربهم وكذلك الاهتمام بالتحديات الأكاديمية التي يواجهونها وإيجاد حلول إبداعية لمساعدتهم.

➤ من المهم ملاحظة أن البعض من التلاميذ الصغار واليافعين سيجد صعوبة في الحديث والمشاركة الجماعية وهنا لا بد من منح الفرصة للحديث الفردي الثنائي مع المعلمين ومقدمي الرعاية عن الحاجة.



كن متفائلاً وإيجابياً

رغم كل هذه الصعوبات والتجارب الصعبة والحزن والفقد احتفظ بتفاؤلك بتجاوز الأزمة والخروج منها وتمسك بالأمل، وحاول أن تزرعه فيمن حولك.

كما أن الأزمة علمتنا الكثير من السلوكيات الإيجابية التي يجب أن نحافظ عليها ونستمر في مزاولتها.



الشعور بالانتماء

المدارس بيئات معززة للانتماء والسلوك الاجتماعي والجائحة أثرت كثيراً على هذه المشاعر، وعلينا إعادة بناء هذه العلاقات الإيجابية من خلال إشراك الجميع في أنشطة جماعية تعاونية حتى لو كانت أنشطة تتم عن بعد وفي ظروف التباعد الجسدي.



تطوير المواهب

هناك فرصة للتعرف على مواهب التلاميذ وتطويرها وتعريفهم بسبل تطوير هذه المواهب الفنية أو الرياضية لتكون متنفساً لهم وطريقة إيجابية للتعامل مع الضغوط التي يمرون بها.



التدريب على التأمل والاسترخاء

من المهم تعليم التلاميذ والياfecين مهارات التخلص من الضغوط والحد منها، وكذلك مهارات الإسترخاء والتنفس العميق..إلخ.



ما هي التحديات والصعوبات التي تواجه التلاميذ والمدارس عند العودة؟

من المتوقع أن نتعامل مع طيف واسع ومتداخل من التحديات والصعوبات الناتجة عن الجائحة من الناحية النفسية، وهنا نستعرض أبرزها مع بعض التدخلات الأساسية للتعامل معها في البيئة المدرسية، ومنها:

- ← مشاعر الفقد والحزن
- ← تحديات مرتبطة بالمنزل
- ← فقدان التكافؤ والمساواة
- ← عدم الوضوح والارتباك
- ← التحولات والتغيرات
- ← الأصدقاء والتنمر
- ← لا أمان خارج المنزل



الفقد



بغض النظر عن نوع الفقد الذي يمر به التلاميذ سيعاني البعض من مشاعر الفقد والحزن وهي مشاعر تختلف عن الطريقة التي يعبر بها الكبار فبينما يظهر البعض مشاعر الحزن والإنعزال تظهر على آخرين مشاعر التوتر والفضب.

ومن المهم التعرف والتدرب على مهارات التعامل مع هذه المشاعر كما أن الكثير يجدون صعوبة في الوصول للخدمات أو الحصول على الدعم المناسب وهو ما يتطلب من القيادات المدرسية العمل على إيجاد مراكز للدعم النفسي وتسهيل الوصول لها.

كما أن الأطفال واليافعين الذين يعانون من مشكلات جسدية أو نفسية سابقاً سيكونون بحاجة أكبر للدعم والمساندة، وهم معرضين أكثر كم غيرهم للمشكلات والمضاعفات.

تحديات في المنزل



تسببت الجائحة بظهور عدد من المشكلات المرتبطة بالبيئة المنزلية وكما أن بعض المشكلات السابقة للجائحة زادت حدتها وشدتها، وعلى سبيل المثال المشكلات المرتبطة بالعنف الأسري، والإهمال، والإعتداء. تقديم الرعاية لأشخاص آخرين في المنزل أو فقدان المقومات الأساسية، ظروف السكن غير المناسبة والمستقرة تشكل تهديد واضح للصحة النفسية للتلاميذ.

الإرتباك وعدم الوضوح



التغيرات الكثيرة والمفاجئة والحادة التي خلقتها الجائحة في نمط الحياة اليومي أحدثت شعور من عدم الأمان لدى الجميع وخصوصاً لدى الصغار والتلاميذ، وجعلت الكثير منهم يشعر بالخوف والإرتباك والتحفز وأفقدتهم الثقة بما حولهم بمن فيهم الكبار الذين كانوا يعتمدون عليهم بسبب ما يرونه لديهم من خوف وتردد.



التحولات والتغيرات



يشعر التلاميذ بالقلق حول ما سيحدث لهم وكيف ستتأثر حياتهم ودراساتهم أو حتى طريقة تعليمهم وهل ستكون الأمور مستقرة ام لا؟

الأصدقاء والتنمر



تأثرت العلاقات الاجتماعية بسبب الاحترازاات والتباعد وفقد الكثير من التلاميذ صداقتهم وظهرت أنماط جديدة من العلاقات الإفتراضية وبعضها غير مرغوب ولا مقبول، كما أن سلوكيات التنمر الإلكتروني والشعور بالوصمة في حالة الإصابة والتعليقات التي يتناقلها التلاميذ والسخرية من زملائهم تحد من بناء علاقات صحية.

لا أمان خارج المنزل



بالنسبة للكثير من التلاميذ أصبح المنزل هو المكان الآمن الوحيد وبعضهم أصبح يرفض الخروج أو التواصل والمدرسة بالنسبة للعديد منهم ليست مكاناً آمناً.

دور الوالدين في تهيئة الأبناء للعودة الآمنة

إبدأ الحديث أو الحوار

تعرف على مخاوف طفلك وأبنائك بعد كل ما تعرضوا له في أوقات الجائحة الصحية. تحدث معهم عن العودة إلى الحياة الطبيعية والمدرسة، لا تحاول أن تكون بعيداً أو غير مهتم، ما تعتبره أنت أمر طبيعي وعادي قد يكون مصدر قلق وخوف كبير لهم.



استعادة نمط النوم

النوم مهم جداً للصحة النفسية والجسدية، واستعادة نمط النوم الطبيعي بشكل تدريجي مهم، وأن يكون ذلك ممارسة مشتركة لجميع أفراد الأسرة.



الخوف من المدرسة

الخوف من العودة للمدرسة شعور طبيعي ومتوقع ويجب التعامل معه وعدم إنكاره أو تجاهله، تقبل مشاعرهم ومساعدتهم على تجاوز مخاوفهم.



كن متواجداً وحاضراً

الفترة الأولى للعودة تتطلب تواجد لأطول فترة ممكنة لمناقشة الأحداث والمواقف اليومية ومراجعة أي ملاحظات أو مخاوف. بادر بالسؤال ولا تفترض أن الأمور تسير بشكل هادئ وطبيعي، البعض من الأطفال لا يتحدثون عن مخاوفهم.



شاركهم الأشياء الإيجابية

تحدث معهم عن نجاحاتهم وكيف أنهم كانوا مميزين في التعامل مع الجائحة وغيرها من النجاحات.



دور القيادة المدرسية في تحقيق عودة آمنة

خذ زمام المبادرة

طريقك في التفكير الإيجابي والإبداعي ستمنح العاملين حولك روحاً إيجابية ومتفائلة كن جزءاً من الحل ولا تكن جزءاً من المشكلة، حاول أن تفكر بطرق جديدة لتجعل البيئة المدرسية محاطة بالإحترام والتقدير والتعافي.



الرعاية والإحتواء

امنح التلاميذ والمعلمين الوقت الكافي للحديث وامنحهم الدعم اللازم بما تستطيع وأطلب المساندة من الجهات الأخرى عند الحاجة. الحزم والحكمة لا تتعارض مع التعاطف والاهتمام.



إشراك الأسرة

تواصل مع الأسرة والوالدين حيث أن تعاونهم ومساعدتهم تنعكس بشكل مباشر على أداء التلاميذ فكر في لقاء مفتوح مع الأسر لتوفير الدعم وتبادل الآراء.



التدريب والتطوير

هناك الكثير من المهارات التي تطلبها المرحلة الحالية، إمنح نفسك والمعلمين الفرصة للحصول على التدريب اللازم وهناك الكثير من المصادر الممكن الإستفادة منها.



أبرز مصادر الدعم

هناك الكثير من الجهات التي تقدم الدعم والمساندة حاول التواصل معها وعرف العاملين معك بها، واجعل الوصول إليها متاحاً. واخيراً العمل والتعاون مع الجميع من زملائك في البيئة المدرسية ومؤسسات المجتمع المدني والمختصين، صناعة شبكة دعم مهم جداً في هذه المرحلة.





الاهتمام بصحتك النفسية نصائح للمعلمين

حدد لما تحتاج له



هناك أمور مهمه تساعدك في المحافظة على حالتك النفسية والمزاجية والتخلص من الضغوط، أحرص على ممارستها مثل الحديث مع الأصدقاء، ممارسة الرياضة أو مشاهدة فيلم... إلخ.

لا تنسى الأمور الأساسية



أهتم بغذائك ونومك وأحرص على تجنب السلوكيات الصحية الضارة مثل: التدخين أو إهمال الرياضة أو تعاطي المهدئات.

شارك مشاعرك مع من تثق فيهم



هناك أشخاص تثق بهم وترتاح في الحديث إليهم أو حتى شريك حياتك، تحدث معهم وشاركهم أخبارك ومشاعرك.

هذا الوقت سيمضي



تذكر أن المطلوب منك العمل وفق إمكانياتك ولا تكلف نفسك مالا تستطيع، وتذكر أن الجائحة بكل تفاصيلها ستمر والمهم أن تخرج منها بأقل ضرر ممكن.

احتفظ بأوقات خاصة لنفسك



أجعل أوقات خاصة قصيرة تخلو فيها بنفسك تمارس التأمل والإسترخاء بدون أي ضغوط ذهنية أو اجترار للأفكار السلبية.

تعامل مع الآخرين باحترام وانفتاح



لا تحاول الدخول إلى عمق مشكلات الآخرين تعامل معهم باحترام واستمع لهم بإنصات وشاركهم بالقدر المناسب الذي لا يؤثر عليك.

قدر إنجازاتك



أنت تقوم بعمل مهم وجبار استمتع بما تقوم به وتذكر أهمية الدور المناط بك في بناء المجتمع ومساعدة الجميع.

دتمم بود

☎ 011/8800865

☎ 920033360

✉ info@ncmh.org.sa

📞 011/8800864

🌐 www.ncmh.org.sa

📷 🐦 NCMH_SA

🏠 صندوق البريد : 95459- الرياض - 11525

تحميل تطبيق قريبون

