

يسرى محمد

التعامل وقت الضغوط

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري
THE TRUST OF PROGRAMS
for Early Childhood, Family and Community Education



كلية مجتمع المرأة برام الله



Germany



وزارة التربية والتعليم العالي

BMZ



Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development

المحتويات

| | |
|----|---|
| 4 | شكر وتقدير |
| 5 | الإطار العام |
| 6 | مدخل |
| 7 | خطوات نهج التعلّم من الحياة |
| 7 | 1. لماذا اعتبر موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط ظرفاً مفصلياً؟ |
| 9 | 2. جمع المعلومات حول الظرف المفصلي |
| 9 | 2.1 البحث والتحليل |
| 11 | 2.2 خلفيّة علميّة حول كيفية التعامل وقت الضغوط |
| 21 | 3. الأهداف التعليمية التعلمية لكل من الأطفال والمربيات والأهل والمجتمع المحلي |
| 21 | 3.1 أهداف العمل على مستوى الأطفال: |
| 21 | 3.2 أهداف العمل على مستوى المربيات |
| 21 | 3.3 أهداف العمل على مستوى الأهل |
| 22 | 3.4 أهداف العمل على مستوى المجتمع المحلي |
| 23 | 4. النشاطات التعليمية التعلمية |
| 23 | 4.1 النشاطات التعليمية التعلمية مع الأطفال |
| 38 | 4.2 مشاركة الأهل |
| 38 | 4.3 التعاون مع المجتمع المحلي |
| 40 | 5. التقييم |
| 41 | المراجع |
| 42 | الملاحق |

التعامل وقت الضغوط

الطبعة الأولى، 2018

رام الله، فلسطين

مؤسسة أمرزيان للطباعة والنشر - القدس

print@emerezian.com

حقوق الطبع محفوظة ©

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري
THE TRUST OF PROGRAMS
for Early Childhood, Family and Community Education

بتمويل من الوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية (BMZ)

BMZ Federal Ministry
for Economic Cooperation
and Development



بالتعاون مع كاريتاس - ألمانيا

الإطار العام

تستند مؤسسة برامج الطفولة من خلال برنامج العمل في رياض الأطفال المبني على المجتمع المحلي، إلى النهج الشمولي التكاملي، الذي يطبق نهج التعلم من الحياة، فالتعلم ينطلق من الواقع الثقافي الاجتماعي للأطفال، لبناء المعرفة من أجل تعامل أفضل مع حياتهم اليومية، فيتعلمون من واقعهم، ويتشارك الأصغر والأكبر معا، بدعم من الأهل والمجتمع المحلي، للوصول إلى الكفاءة، والاستقلالية، والتضامن والتوازن. من خلال تطبيق مواضيع تعليمية تعلمية تخص الأطفال بشكل عام، تنبثق من الظروف الحياتية المؤثرة التي تؤدي إلى خبرات التعلم المهمة.

ومن أجل الوصول إلى النتائج المرجوة، يتم العمل مع الروضة كوحدة للتدخل، بحيث يشترك طاقم العاملين في الروضة من إدارة تربوية ومعلمات ومرشدات ومساعدات آخرين. في التدريب والإرشاد الفردي والجماعي، لتحقيق الجودة في البيئة التربوية، وضمان معايير السلامة والصحة جسدياً ونفسياً، والمنهاج والمواد التربوية، وطاقم يتصف بالمقدرة على التواصل مع الأهل والتعاون مع مؤسسات المجتمع الحكومية، ممثلة بوزارتي التربية والتعليم الفلسطينية ووزارة الصحة الفلسطينية ومؤسسات المجتمع المدني، كل حسب تخصصه. والعمل مع مؤسسة أكاديمية تربوية ممثلة بكلية مجتمع المرأة برام الله - قسم رياض الأطفال.

وبما أن العمل مع الأطفال، يتطلب اتباع نظريات وتوجهات ضمن أسس علمية وتربوية، فإن تطبيق نهج التعلم من الحياة، يتبع خطوات علمية منظمة، وهي:

- أولاً: التعرف على مواضيع التعلم وتحديدها.
- ثانياً: جمع المعلومات من الأطفال وتحليلها، من خلال إجراء محادثة وطرح الأسئلة، وملاحظة تصرفاتهم في الروضة. إضافة إلى جمع المعلومات من الأهل عن طريق اللقاءات الفردية والجماعية، والزيارات المنزلية، ومن خلال جلسات طاقم العاملين في الروضة للنقاش، واستشارة المتخصصين، والرجوع إلى مصادر علمية.
- ثالثاً: وضع أهداف التعلم للأطفال والأهل والمجتمع. بالتركيز على عمل الأشياء، والفهم، والمشاعر والمواقف والتوجهات، والمسؤولية.
- رابعاً: تخطيط النشاطات للأطفال في الروضات، بمشاركة الأهل وبالتعاون مع المجتمع كالفنون والحرف واللغة والأغاني والأناشيد والجولات الترفيهية التعليمية والتعلمية والمشاريع الفردية والجماعية.
- خامساً: التقييم.

هذا ويعتبر العمل بمشاركة الأهل في العملية التربوية، أحد الركائز الأساسية في العمل مع رياض الأطفال، لتعزيز تطبيق النهج التشاركي، انطلاقاً من أنهم وكلاء التغيير التربوي والاجتماعي. ومن أجل تدعيم العلاقة بين الأهل والروضة وبناء علاقة تعاون وشراكة مثمرة أساسها الاحترام والثقة المتبادلة.

وبما أن العمل مع الأهل يشكل ركيزة أساسية في توجه المؤسسة التربوي، فقد تركز العمل معهم وبناء على احتياجاتهم، بهدف الوصول إلى والدية إيجابية من خلال قضاء وقت نوعي مع أطفالهم. وقد تم ذلك بواسطة اللقاءات التوعوية والتثقيفية، ولجان الآباء والمعلمات، واللجان المجتمعية الداعمة للطفولة.

شكر وتقدير

لمؤسسة كاريتاس - ألمانيا

والوزارة الاتحادية الألمانية للتعاون الاقتصادي والتنمية
(BMZ)

على دعمهم المادي

كما يتقدم برنامج تدريب مربيّات رياض الأطفال المبني على المجتمع المحلي، في مؤسسة برامج الطفولة بالشكر الجزيل لكل من ساهم في انجاز هذا العمل سواء بالفكرة أو الاقتراح، وتحويله من إمكانية إلى واقع. ويخص بالشكر:

- أ. سهير عواد، رئيس قسم رياض الأطفال - وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.
- أ. سمر حمد، المشرفة التربوية - قسم رياض الأطفال - وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.
- أ. قندهار حمد، قسم رياض الأطفال - ضواحي القدس - وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية.
- أ. أمال عليان، المستشارة التربوية - رئيس قسم الطفولة - كلية مجتمع المرأة (UNRWA).
- أ. ايرين بيرغر، المستشارة التربوية في مجال الطفولة المبكرة - كاريتاس ألمانيا.

والشكر موصول إلى طاقم مؤسسة برامج الطفولة، مدراء ومدربين ومتابعين ميدانيين، وإلى مديرات ومعلمات رياض الأطفال اللاتي تعاون في حضور الدورات التدريبية وتطبيق الأنشطة في الروضات، ومن ثم تقديم التغذية الراجعة حولها، لا سيما في مخيم شعفاط وقرى شمال غرب القدس وروضة كلية مجتمع المرأة (معهد الطيرة).

خطوات نهج التّعلّم من الحياة

1. لماذا اعتبر موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط ظرفاً مفصلياً؟

يمكنك اعتبار موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط ظرفاً مفصلياً واحتياجاً أساسياً للأطفال، إذا تم ملاحظة تغيرات عليهم مثل عدم المقدرة على التكيف في الروضة، وتغير في سلوكهم اليومي المعتاد، وأحداث متكررة عن الشهداء، وهدم بيت الجيران والافتحامات وقنابل الغاز المسيل للدموع. وأظهروا قلقاً زائداً ومخاوف واضحة، ولم يبداً الأهل اهتماماً ولم يتواصلوا مع الروضة، في هذا الوضع اعقدي جلسة مع المربيات حول الموضوع، وقومي باستشارة أخصائين اجتماعيين أو نفسيين في مجال علم نفس الأطفال للتأكد من أن الأسباب التي تم ملاحظتها ناتجة عن ضغوط يومية متراكمة يواجهونها، نتيجة للأحداث المحيطة، وهم بحاجة للمساعدة، أو أنهم لم يتلقوا الدعم النفسي الاجتماعي في الوقت المناسب من أشخاص متخصصين، استشير طبيياً مختصاً في جوانب الصحة الجسدية لتتأكد من أن الأعراض الجسدية التي يعانيها الأطفال هي ليست ناتجة عن أسباب عضوية. وقد تعود للظروف غير الطبيعية التي يعيشونها.

قومي مع طاقم المربيات بجمع معلومات من خلال الملاحظة والمحادثات والمشاهدات اليومية للأطفال فيما إذا كان بعض الأطفال:

- يلعبون بشكل عدواني.
- يظهرون الضيق والشدة كالصراخ والبكاء لفترات طويلة.
- يضربون الآخرين أو الدمى أو يخربون لعب الآخرين ويظهرون تشتتاً وحركة زائدة.
- يظهرون القلق والخوف.
- يتحدثون عن الشهداء.
- يختبئون تحت الطاولة عند سماعهم صوت سيارة إسعاف أو شرطة أو قنابل غاز ويطلبون إغلاق الأبواب، والخوف من الأصوات العالية.
- ينسحبون ولا يلعبون مع الأطفال الآخرين.
- يظهرون ضعفاً ويقبلون أن يستقوي عليهم الأطفال الآخرين.
- يكون عند محادثتهم أو تمتلئ عيونهم بالدموع أو يتوقفون عن الحديث.
- يخافون من إغلاق الأبواب.
- يظهرون سلوكاً نكوصياً كمص الاصبع، وقضم الأظافر والتبول على أنفسهم في الروضة.
- يعانون أعراضاً جسدية كالمغص وآم البطن، وفقدان الشهية في الأكل أو في اللعب.
- يعانون من التأتأة.
- يتعلقون بالمربية ويظهرون الخوف حينما تختفي عن أعينهم.
- لا يتناولون العصرونة، أو يلجأون إلى الأكل الزائد.
- لا يشعرون بالراحة والفرح.
- يكثر من طرح الأسئلة.
- لم يتواصل الأهل للسؤال عن أطفالهم، أو لم يظهروا قلقاً نتيجة التغيير الحاصل على سلوك أطفالهم.

مدخل

تختلف مسببات الضغوط التي يتعرض لها الأطفال، منها محدودية الخدمات في البيت، نقص الحب والرعاية، التعرض للخلافات والعنف في الأسرة، إضافة إلى الأوضاع السياسية في فلسطين، حيث يشاهد الفلسطينيون كباراً وصغاراً، ويسمعون جيلاً بعد جيل، أحداثاً مؤلمة وخطرة متكررة ومتواصلة. في ظل التشريد للسكان الأصليين من مدنهم وقراهم ومصادرة أراضيهم والعنف المنظم كالقتل المتعمد للنساء والرجال والأطفال والمعاملة المهينة، والاعتقال والعقاب الفردي والجماعي، والافتحامات والمضايقات على الحواجز، والفقر والجوع، وانعدام البيئة الصحية وعمليات دهم البيوت أو اغلاقها أو هدمها، ومنع التجوال وتقييد الحركة، والعزل بواسطة الجدار. لقد كان لذلك انعكاسات سلبية على افراد المجتمع من أطفال ونساء ورجال وكذلك على ذوي الإعاقة، ما أدى إلى صعوبات تكيفية نفسية اجتماعية.

وبما أن ردود أفعال الأشخاص على الأحداث في الظروف الضاغطة مختلفة. فإن قدرات كل شخص وآليات تأقلمه أحياناً لا تعد كافية لتخطيها، فيما الأطفال هم الأكثر معاناة في هذه الظروف، لذا يجب أن يحصلوا على المساعدة والدعم، كي لا تسبب لهم الظروف الضاغطة خللاً في الوظائف العاطفية والمعرفية والسلوكية. إن العمل لتطبيق موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط كظرف مفصلي مهم وذي أثر على حياة كل من الأطفال والأهل والمربيات والمجتمع، من أجل المساعدة لتسهيل العودة إلى الوضع الحياتي الطبيعي لما كان عليه قبل الحدث، وتقليل المخاطر الناجمة عن سوء التكيف، وتمكينهم من الوصول إلى السيطرة على الأمور الحياتية، ضمن حياتهم اليومية وبيئاتهم الطبيعية التي يعيشون فيها. تفادياً للآثار النفسية التي قد تتحول إلى اضطراب نفسي واجتماعي وثقافي لاحقاً.

وبناءً على ما تقدم فإننا توجهنا للعمل بهذا الظرف المفصلي الخاص بالضغوط، وبالتحديد الضغوط الناتجة من الأحداث السياسية.

2. جمع المعلومات حول الظرف المفصلي

2.1 البحث والتحليل - يتم جمع المعلومات كالآتي:

استخدمي طرقاً لجمع مزيد من المعلومات مع كل من:

- الأطفال: وذلك بإجراء محادثة وطرح الأسئلة وملاحظة تصرفاتهم في الروضة.
- الأهل: حيث التّواصل مع الأهل من خلال اللقاءات الجماعية للنقاش واستخدام استمارة، والزيارات المنزلية، واللقاءات الفردية.
- جلسات طاقم العاملين في الروضة معاً لنقاش الوضع.
- الخبراء: كاستشارة طبيب الأطفال والممرضة في العيادات المحلية، أو أخصائيين نفسيين واجتماعيين آخرين، والرجوع إلى مصادر علمية للنقاش والبحث في ما تم مشاهدته من الأعراض التي لاحظتها المربيات على الأطفال، وإصدارات وزارة التربية والصحة الفلسطينية وكتب صحية أخرى.

● محادثة الأطفال

بعد وقوع حادثة معينة كاقترام البيوت أو سماع دوي وأصوات قنابل، أو انتشار رائحة قنابل الغاز في المكان، وبعد أن يتم تهدئتهم وإشعارهم بالأمان، وبعد أن يستخدموا المرحاض، ويتناولوا طعامهم. يمكنك أن توجهي إليهم بعضاً من الأسئلة المذكورة أدناه. وبعد ذلك قومي بمحادثة الأطفال وابتعدي عن التوجه إليهم بطريقة الاستجواب أو بسؤال يبدأ بـ (لماذا أو ليش)، لأن هذا السؤال قد يحمل في طياته مشاعر اللوم لهم أو الحكم عليهم.

قد توضح لك محادثة الأطفال أن لديهم قدرات مختلفة وطرقاً متنوعة للتكيف مع الضغوط، منها ما هو ملائم ومنها غير ملائم لأسباب منها:

- عدم معرفة كيفية التعامل مع التغيرات المحيطة بهم، وأن سلوكهم ناتج عن المقدرة التكيفية المعروفة لديهم وبطرقهم الخاصة بهم.
- لم يهتم الأهل بالتغييرات الحاصلة على أطفالهم.
- البيئة المحيطة بالأطفال غير الطبيعية كثيرة الأحداث والمفاجآت والتغييرات، لذا أصبحوا يعتبرون الألم والمعاناة أمراً طبيعياً.

قومي بجمع معلومات حول خبرات الأطفال وما يدور في مخيلاتهم، بعد أن يبدأوا الحديث عن الحدث الضاغط. إن هذه الأسئلة تساعدك في معرفة خبراتهم بعد إجراء أنشطة متنوعة معهم كالرسم والتشكيل بالملتينة... الخ.

الأسئلة التي يمكنك استخدامها مع الأطفال لجمع المعلومات بعد حدث ضاغط معين:

- ماذا حصل معك اليوم؟
- ماذا رأيت عند حضورك اليوم إلى الروضة، وماذا سمعت، أو شممت؟
- كيف تصرف اصدقائك؟



- أين كنت عند وقوع الحدث؟ ماذا كنت تفعل؟ من كان معك، ماذا عملت بعد انتهاء الحدث؟
- ما الذي يزعجك اليوم بعد وقوع الحدث؟ ماذا شعرت بعد ذلك؟
- ما الذي يخيفك؟ لماذا أنت خائف؟
- ماذا فعلت لحماية نفسك؟

ملاحظة:

مهما كانت أجوبة الأطفال يجب أن تتقبلها كما هي. وأن يكون ردك عليهم أو تعليقك على ما يقولون بكلمات تناسب سنهم. مع مراعاة الحساسية لديهم، وفهم الإشارات الصادرة عنهم ومساندتهم حتى لا تتوالد عندهم مشاعر الذنب.

• محادثات مع الأهل بشكل فردي

الأسئلة التي يمكن استخدامها مع الأهل كأفراد بهدف جمع المعلومات حول الظرف المفصلي.

من خلال لقاء مع الأهل بخاصة الأمهات والآباء، يمكنك جمع المعلومات لمعرفة ماهي الآليات التي يستخدمونها وقت الضغوط وتأثيرها، وكيفية التعامل معها . لتقدير ما الذي يحتاجونه من معلومات، وما هي الممارسات المتبعة؟

وهذه أسئلة يمكنك استخدامها أثناء لقاء الأهل بشكل فردي:

- هل لاحظت تغيرات على تصرفات أطفالك بعد وقوع حدث ضاغط، ما هي ردود الأفعال التي تم ملاحظاتها؟
- هل واجهت صعوبة في الإجابة عن أسئلة طفلك بعد وقوع حدث معين، كيف يتم التصرف عادة؟
- كيف تتصرف عندما يظهر طفلك مشاعر مثل الخوف، القلق، التعلق الزائد، الغضب، أو أي مشاعر أخرى؟
- ماذا تفعل إذا فقد طفلك التحكم بنفسه وعاود التبول أو الإخراج بعد وقوع الحدث الضاغط؟ لمن تتوجهون لطلب المساعدة؟
- هل تحافظ على الروتين اليومي بعد المواقف الضاغطة أو تجد صعوبة في ذلك؟

بعد المحادثة، إذا تبين لك أن الأهل يعرفون قليلاً من المعلومات حول الضغوط وكيفية التعامل معها، قدمي لهم بالتعاون مع طاقم المربيات والأخصائية الاجتماعية والنفسية معلومات علمية صحيحة.

ولمزيد من المعلومات حول الظرف المفصلي اجمعي المعلومات الآتية من خلال:

• لقاء الأهل كمجموعة

بعد الإجابة عن الأسئلة واستخلاص النتائج، إذا ظهرت حاجة للمعرفة حول ماهية الضغوط وكيفية التعامل معها، حددي ما الذي يجب أن يعرفوه؟ ما هي الممارسات المتبعة؟ والممارسات الواجب اتباعها؟ حددي الأسباب هل هي نابعة من:

معتقدات وممارسات لكيفية التعامل وقت الضغوط مثل:

- يستخدم الأهل الأعشاب وثمار البلوط لمعالجة التبول اللا إرادي الذي أصبح يعاني منه أطفالهم، ولا يعرفون أنه من الواجب استشارة طبيب الأطفال أو طبيب العائلة لمعرفة فيما إذا كانت الأسباب وراء التغييرات هي جسدية مرضية أو نفسية.
- يسقي الأهل أطفالهم من «طاسة الرعية».
- يعتقد بعضهم أن الأطفال لا يتأثرون بالظروف والأحداث الصعبة. ولا يستمعون إلى أحاديثهم، أو أنهم يتعافون من الاضطرابات والتغيرات لوحدهم ولا حاجة للتدخل من قبل الأهل أو الأخصائيين لمساعدتهم، فهم قد تعودوا على الأحداث ومشاهدة الحروب واستنشاق الغاز المسيل للدموع. وأنه من العار التوجه إلى طبيب نفسي للأطفال أو للكبار لطلب المساعدة النفسية لأن ذلك بمثابة وصمة على الطفل وأسرته.
- يعتقد الأهل أن عودة الطفل إلى التبول اللاإرادي ليلاً في الفراش بعد فترة انقطاع طويلة إما لصغر سنه، أو لأسباب وراثية، ويعتبرون التخويف والتوبيخ هو الحل. ويعتقدون أنه يجب اتباع أسلوب الشدة لتربية الأطفال، بخاصة الذكور كي يصبحوا أكثر قوة، ويجب ألا يكون، أو يلتصقون بأمهاتهم، ويمكنهم التعبير عن الغضب بعدوانية، كما ويعتقدون أن لعب الأطفال في المناطق الخطرة، أو بواقى قنابل الغاز غير مؤذ، ويقوي الطفل ويجعل منه رجلاً شجاعاً وقوياً في المستقبل.
- لا يعرف الأهل ما هو احتياج أبنائهم ولا تتوافر لديهم الآليات للتعامل معهم. ويعتبرون أن تعلق الطفل الزائد والخوف من الانفصال والذهاب إلى الروضة كما اعتاد سابقاً هو أمر طفولي وطبيعي، ويتلاشى تلقائياً، ولا يفهمون ردود الأفعال التي تظهر على الأطفال وقت الضغوط، لا يعرفون كذلك أهمية العودة إلى الروتين الحياتي اليومي كما كان عليه قبل الأحداث، فلا يتم تحضير الطعام وتناول الوجبات في المواعيد المعتادة، بسبب الأوضاع الصعبة.
- كما ويعتبر الأهل أن خيال الأطفال وما يتحدثون عنه أثناء اللعب، هو كذب وليس ذا أهمية. كما لا يعرفون أن التأتأة والحبسة في الكلام هي من نتائج الأوضاع الصعبة.

2.2 خلفيّة علميّة حول كيفية التعامل وقت الضغوط

يواجه كل فرد ضغوطاً يومية خارجة عن سيطرته بنسب متفاوتة، ولكن مستوى حدتها وتكرارها يؤدي إلى استخدام طرق مختلفة للمواجهة، بعضها مناسب وبعضها غير مناسب، الأمر الذي من شأنه أن ينعكس سلباً على صحته النفسية والعقلية والجسدية.

من الطبيعي أن يقوم الفرد بالتفكير فيما يمكن عمله، من أجل فهم الوضع وتغييره. وبشكل عام عندما يتم تكثيف التفكير في الوضع بشكل متتال، يتمركز التفكير فيما هو سلبي وليس في إيجاد الحلول. ما يقلل من فعالية قدراته العقلية ويجعله يعيش في حلقة مفرغة من الأفكار. ومن العوامل المساعدة في هذه الحالة (الحفاظ على الروتين اليومي لعادات ما قبل النوم، والابتعاد عن استخدام الكمبيوتر، ومشاهدة التلفاز والذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة واستخدام ضوء خافت).

ولكن ليست أنواع الضغوط سلبية جميعها، فإن بعضها إيجابي، مثل متطلبات إنهاء عمل في وقت محدد، أو ضغط ما قبل الإمتحان هذا يدفع الطالب إلى الإنجاز. وللتخفيف من الآثار السلبية تستخدم تقنيات

لقاء الأهل كمجموعة

يمكن تعلمها وتطبيقها بسهولة -مثل الاسترخاء، ووضع الجسم في حالة من الهدوء كالتأمل وتمارين التنفس العميق، والصور الإيجابية، لتساعد على الشعور بالتحسن بشكل سريع نسبياً.

أما الضغوط المزمنة التي لا يمكن التهرب منها مثل: الزواج السيء أو العيش في ظل الخوف والتهديد على الحياة كالعيش تحت الاحتلال. هذه لها آثار سلبية على الصحة العامة للإنسان، وتؤدي إلى ظهور أعراض جسدية عدة (كتساقط الشعر وأمراض السكري والضغط والقلب والأسنان واللثة) وفي الحالات المرضية الجسدية يجب استشارة الطبيب. وللتخفيف من حدتها تستخدم تقنيات مثل (التنظيم وإدارة الوقت، والتواصل مع الجماعات الداعمة كالجيران والأصدقاء والابتعاد عن الخلافات والجدل وقضاء وقت ممتع مع العائلة واتباع نمط حياة صحي في التغذية والنظافة والرياضة، وتحديد المتطلبات ووضع الأولويات)، لأن استمرارية التعرض للحاد للضغوط يؤثر على عمل الدماغ، ما يقلل من مقدرة الفرد على المواجهة باستخدام قدراته الخاصة، ويستحوذ عليه شعور ذاتي بالخطر أو التهديد، وعدم الحماية على المستويين الجسمي والعاطفي، ما يؤدي إلى خلل توازنه، وفي بعض الحالات ينجم عن ذلك ضائقة نفسية مستمرة. لذا يجب التواصل مع البالغين والأطفال أوقات الضغوط وتقديم الدعم النفسي لهم، من أجل توفير الإحساس بالأمن والراحة، ومساعدتهم على التعامل مع هذه الضغوط.

الأمر التي تؤثر على مدى تأقلم الصغار والكبار مع الظروف الصعبة أو الضغوط وتتمثل في:

- طبيعة الحادثة ودرجة حدتها مثل (قنبلة غاز، هدم بيت، اقتحام، استشهاد).
- المستوى المعرفي والخبرات التكيفية السابقة.
- مستوى المقاومة الذاتية للفرد ما قبل الأزمة في العلاقات مع الآخرين والأصدقاء.
- البيئة الداعمة والدعم الاجتماعي ممثلاً بالأسرة أو العائلة الممتدة والمدرسة والأصدقاء والمجتمع المحلي، إضافة إلى الثقافة والدين.

وفيما يخص الأطفال فإن البيئة الاجتماعية ممثلة بالعلاقة أو الرابط الوالدي السليم مع أحد الوالدين أو من يقوم بالرعاية، والخبرات الإيجابية في الروضة والتفاعل النشط، والأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية، والتفاعل مع الآخرين والدعم الاجتماعي، ما يوجد لديه الإحساس بالأمل أو التوجه الإيجابي تجاه المحيط، والليونة في التكيف، الأمر الذي يقوي الطفل ويعزز ثقته بنفسه. كما ويعتبر لعب الأطفال ورواية لقصتهم بأنفسهم وبصيغتهم الخاصة من الوسائل المهمة، لأنها توفر فرصه التفاعل والتعبير والمشاركة وتساعدهم على التكيف مع المحيط.

الظروف التي يعيشها الطفل وتمثل ظروفًا صعبة له:

- المشاكل الأسرية: مثل العنف المنزلي، الإدمان على الممنوعات، مرض الأب أو الأم، الانفصال في العائلة.
- مصاعب بيئية: مثل تغيير مكان السكن أو التهجير إلى مكان جديد، ما يؤدي إلى شعور الغربة والعزلة، ولادة طفل جديد في الأسرة، والمرض.
- خبرات فقدان المفاجئ: كموت أحد الوالدين أو الأخوة والأخوات.
- الكوارث الطبيعية وتأثيراتها: كالجفاف، الفيضانات، المجاعة. الفقر والأمراض.
- الأحداث السياسية والاحتلالية: كالعنف السياسي والممارسات الاحتلالية في فلسطين كهدم البيوت، ومصادرة الأراضي وحرق وقتل الأطفال والكبار، والتهجير والهروب والنزوح واللجوء، والخطف، والجوع. والمشاهد المؤلمة للأحداث على مواقع التواصل الاجتماعي أو التلفاز.



أعراض الضغوط النفسية

- **الناحية الجسدية:** آلام جسديّة - وغالبيّة الآلام التي يعبّر عنها الأطفال هي آلام في البطن أو الرّأس. وأحياناً في الأطراف وقد تكون نابعة من تشنّج العضلات الناتج عن الضّغط، بحيث يفقد الطفل بعض التّوازن في حركة العضلات. وتظهر التأتأة والتلعثم عند الأطفال، كون الضغوط تؤثر على مركز اللغة لديهم. وقد يعاني الأطفال من الحركة الزائدة أو الجمود وضعف التركيز.

- **الناحية النفسية:** صعوبة الانفصال-والالتصاق بالأمّ أو الأهل أو بالأغراض مثل (لعبة، حرام قديم أو عصا). وهناك أطفال يتعلّقون بثياب معيّنة، أحذية أو قبّعة لها مفهوم الأمان أو الدّفاع عنهم حيث يرفضون خلعها، إضافة إلى النّكوص أو التراجع - أي العودة إلى سلوكيّات طفوليّة غير ملائمة للمرحلة العمريّة مثل: مصّ الإصبع، التبول اللاإراديّ، الحبو، استعمال لغة طفولية كطفل أصغر من سنه بكثير، فيعود إلى التبول الليلي اللاإرادي. والخوف والانسحاب والعزلة والانطواء وعدم الاهتمام باللعب.

- **الناحية السلوكية:** حيث اللجوء إلى السلوك العدواني تجاه الأشخاص أو الأشياء في المحيط مثل الحيوانات الأليفة، أو تكسير الألعاب والعناد.

- **مشاكل في الأكل** - التوقّف أو التقليل من الأكل وفقدان الشهيّة من جهة، أو الإفراط في الأكل من جهة أخرى، وعلى الغالب الحاجة المتزايدة للأغذية الحلوة (السكريّة).

- **مشاكل في النّوم** - هناك أعراض للخلل في النّوم مثل: حالة من الخوف الشديد وعدم القدرة على النوم. أو رفض النوم لوحده كما هو معتاد سابقاً، أو تغيير في عادات ومكان النّوم. وتكرار الاستيقاظ من النوم الكوابيس والأحلام المزعجة.

إن ردود أفعال الأطفال في الظروف الضاغطة، تعتبر استجابة طبيعية، لأحداث غير طبيعية مخيفة وخطيرة، ولكن بمساعدة الوالدين أو الأقارب والمربيات ودعم الأصدقاء والمؤسسات المجتمعية والمجتمع المحيط، يمكن أن يتجاوزها الطفل خلال عدة أيام أو أسابيع ويعود إلى حالته الطبيعية، ولكن أحياناً إذا استمرت الأعراض لفترة أطول يحتاج ذلك إلى التدخل من قبل المختصين. إن الاعتقاد أن الأطفال قد اعتادوا على الأحداث الصعبة ولا تأثير لها عليهم، اعتقاد غير صائب لأن تطور الأطفال النمائي يبقى متأثراً سلبياً بهذه الأحداث، وقد تؤثر على نظرة الطفل إلى نفسه والعالم المحيط، فاحتياجاته الأساسية كالأمان واحترام الذات والسيطرة والثقة والألفة، وقدرته على التنظيم والتفاعل غير آمنة ومشوشة ومربكة، ما ينعكس على كيفية أداء جسمه لوظائفه، وبهذا تتأثر أنظمة الذاكرة لديه، كأن يصبح كثير النسيان وغير قادر على التركيز ويعاني من مشاكل النوم.

عواقب الظروف الحياتية الصعبة على الأطفال في حالة عدم التدخل مباشرة

- نقص الاحتياجات الأساسية: كالتعام، التنفس، الماء، النوم، التوازن والإخراج، يؤدي إلى سوء التغذية ويحرم الطفل من الطاقة الكافية للعب والتعلم والتكيف مع الظروف الصعبة.

- نقص حاجات الأمان كالسلامة الجسدي والأمن الوظيفي والصحي والأسري. وبما أن الأهل هم مصدر الأمان للطفل، ولكن في الظروف الصعبة، عندما يعيش الكبار حالة من القلق بسبب أوضاعهم، فإنهم لا يستطيعون الاستمرار في تقديم الحاجات الأساسية وحاجات الأمان والعناية الضرورية لأطفالهم. ومن الممكن ان يسيئوا معاملة أطفالهم، فيمارسون العقاب الجسدي عليهم،

وعندما تجبر العائلة على الإنتقال من منطقتها، تتعرض القيم الأخلاقية والتعاليم الإجتماعية لعدم الثبات بسبب الانقطاع، وعليه يستحيل معها الاستمرار في التربية الأسرية وثبات قيم كالصواب والخطأ، وتتزعزع المعتقدات الخاصة وتنمو الشكوك حول العدالة المجتمعية.

- انعدام التجارب الجديدة: أثناء منع التجول أو الاقتحامات المتكررة والإغلاقات ينقطع الأطفال عن الروضة. أو لا يمكنهم اللعب أو التركيز أو التعلم، وعدم القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية والأسرية، ما يجعل التجارب والخبرات المكتسبة غير منتظمة. وهذا يجعل الأطفال يتحملون مسؤوليات كبيرة في وقت الضغوط مثال: في ظروف احتلالية يؤدي جدار العزل إلى فقدان فرص العمل، ما يولد حالة اقتصادية صعبة، ويدفع الأمهات للعمل ساعات طويلة، ليتركن بيوتهن وأطفالهن تحت رعاية الفتيات الصغار اللواتي يتحملن مسؤولية القيام بأدوار الأمهات، في حين أنهن غير جاهزات لرعاية الأخوة الأصغر والقيام بالأعمال المنزلية، أما الأطفال الذكور فقد يذهبون إلى العمل كالبيع في الشوارع.

- عدم توافق المسؤوليات مع العمر والنقص في الشاء والتقدير: إن العيش في الظروف الضاغطة والصعوبات المصاحبة لها، يجعل الأطفال لا يشعرون بتقدير الذات والثقة بالنفس، واحترام الآخرين لهم، كونهم لا يتلقون الدعم والاهتمام.

آثار وانعكاسات الظروف الضاغطة على الكبار

- **انفعالياً:** «قلق، خوف، بكاء، يأس، انغلاق على الذات، غضب، إحباط، الشعور بالحزن والاكتئاب».

- **جسمانياً:** «صعوبة في التنفس، ضغط دم سريع، واضطراب نبضات القلب، الإكتار من التبول، أوجاع في الرأس والعضلات، اضطرابات هضمية وإسهال، اضطرابات حسية بصرية وسمعية».

- **سلوكياً:** «صعوبة في النوم، عدم تحمل المسؤولية، إثارة زائدة، واستخدام العنف».

- **عقلياً:** «ضعف التركيز والانتباه، نسيان مفرد، صعوبة اتخاذ القرارات والحكم على الأمور».

أهمية اللعب بالرمل كوسيلة للتفريغ عن الضغوط

من خصائص الرمل سهولة التفاعل به، ممتع، انسيابي، آمن، جميل الملمس. يستند مبدأ استخدامه إلى التفريغ كونه يعتمد على التفاعل الحسي والجسدي والتشكيل بطريقة بسيطة خلال اللعب، وباستخدام وسائل مساعدة كالمجسمات الحيوانية والإنسانية والنباتات...الخ. ولا يعتمد على اللغة الرمزية أو المحكية الا قليلا بشرط أن يكون لدى الطفل الاستعداد للحديث عن ما شكله أو رسمه على الرمل، إن ذلك يجعل من اللعب بالرمل وسيلة مناسبة للتفريغ عن الضغوط، فيساعد الشخص على التواصل مع ذاته، ليعبر عن مكوناته وما يدور في مخيلته ويختزن في اللاوعي لديه ليخرج إلى الوعي. فالمخاوف السيئة تنتقل إلى الرمل أثناء التفاعل به، بطريقة هادئة وآمنة.

إن اللعب بالرمل يساعد في الكشف والرجوع إلى الخبرات المبكرة في حياة الإنسان. كما ويوفر للفرد فرصة للتعبير جسدياً وكلامياً عن أفكاره ومشاعره وأحاسيسه، وملامسة الذكريات والصور المخفية في الذاكرة من خلال اللعب الخارجي، فلا داعي للبحث في التخيلات الداخلية للفرد. ما يمكنه من التشافي بسهولة من خلال تفاعل الجسم وانسياب اليد في الرمل. أي أن اللعب بالرمل يمر بمراحل، وهي التفاعل دون عمل رموز تعبر عن ذلك، ثم ينتقل إلى مرحلة تخيل الحدث، ثم استحضار المشاهد والتعبير الرمزي عنها ومن ثم التعبير الكلامي.

إرشادات للأهل لمساعدة أطفالهم الذين هم في سن الروضة، بعد الأحداث الضاغطة. استناداً إلى ردود الأفعال أو تصرفات الأطفال، ومن ثم كيفية استجابة الأهل، وأمثلة على ما يمكن قوله أو فعله.

| أمثلة على ما يمكن قوله أو فعله | استجابات الأهل | ردود الأفعال أو تصرفات الأطفال |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - قدموا للأطفال مزيداً من العناق، ومسك الأيدي أو النوم في أحضانكم. - تأكدوا من إيجاد مكان آمن لأطفالكم للعب فيه تحت إشراف معين. - خلال اللعب على سبيل المثال طفل عمره 4 أعوام فشل في بناء جدار بسبب رياح الأعاصير، يسأله أحد الأبوين: هل بإمكانك حماية الجدار من الرياح؟ ويقوم الطفل ببناء جدار مزدوج ويقول «الرياح لن تستطيع التغلب علينا الآن». ويمكن أن يقول أحد الوالدين «هذا جدار قوي» أو يفسر ويقول «نحن نقوم بكثير من الأمور لتبقينا في أمان». | <ul style="list-style-type: none"> - توفير الراحة والماء والطعام والفرص للعب والرسم. - توفير طرق لتحويل الرسومات العفوية أو اللعب عن الأحداث الصادمة إلى شيء يشعرون بالأمان أكثر. - طمأنة أطفالكم أنكم وكبار آخرون ستقومون بحمايتهم. | <ul style="list-style-type: none"> - العجز والسلبية - الأطفال الصغار يعرفون أنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم. - الأطفال يشعرون بالعجز في حالة وقوع أي كارثة ويريدون أن يتأكدوا أن والديهم سيقومون بحمايتهم وقد يعبرون عن ذلك بالبقاء هادئين أو قلقين على غير المعتاد. |
| <ul style="list-style-type: none"> - عند التعبير عن قلقكم علي الهاتف مع أحد أو شخصياً تأكدوا أن أطفالكم لم يسمعوا المحادثة. - قولوا عبارات ترفع من معنويات أطفالكم مثلاً «نحن في أمان الآن لقد انتهت المواجهات والمسعفون سيقومون بواجبهم ويعملون بكل جهد لمساعدتنا». - قولوا لأطفالكم مثلاً «إذا شعرت بالخوف تعال وامسك يدي و أنا سوف أعرف انك تريد أن تخبرني أمر ما». | <ul style="list-style-type: none"> - ابقوا هادئين قدر الإمكان مع أطفالكم وحاولوا أن لا تظهروا قلقكم أمامهم - قوموا بإعادة بناء ثققتهم بكم وبأنكم ستحمونهم ولن تتخلوا عنهم - ذكروهم بأن هنالك أشخاصاً آخرين يعملون على حمايتكم وأنكم ستحضرهم المساعدة اللازمة - إذا اضطر أحد الأبوين المغادرة ذكروا أطفالكم بأنكم عائدون وأخبرهم بوقت واقعي معين للعودة. - أعطوا أطفالكم طرقاً للتعبير عن خوفهم لكم. | <ul style="list-style-type: none"> - الخوف العام: - الأطفال الصغار يخافون من البقاء لوحدهم أو الذهاب للحمام أو النوم بدون أبويهم. - الأطفال يريدون أن يروا أن أهلهم سيقومون بحمايتهم في كل الظروف أو أي أحد كبير مثل المعلمات أو الشرطة. |



| أمثلة على ما يمكن قوله أو فعله | استجابات الأهل | ردود الأفعال أو تصرفات الأطفال |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - مارسوا أنشطة مهدئة مع أطفالكم قبل النوم وقولوا لهم قصصهم المفضلة. - قولوا لطفلكم "يمكنك الليلة النوم معنا في نفس الغرفة لكن غدا سوف تنام في سريرك." - قولوا لطفلكم إن الأحلام السيئة تأتي من أفكارنا الداخلية بالخوف وليس من الأحداث الحقيقية. | <ul style="list-style-type: none"> - أكدوا لأطفالكم أنهم في أمن وامضوا وقتاً أطول معهم قبل النوم. - اتركوا ضوء خافت في غرفة نوم الطفل، أو اسمحوا لهم بالنوم معكم لوقت محدد. - بعض الأطفال قد يكونوا بحاجة لمعرفة الفرق بين الواقع والأحلام. | <ul style="list-style-type: none"> - مشاكل في النوم. - خوف الأطفال من البقاء لوحدهم في الليل، أو النوم لوحدهم، الصحو خائفين من النوم أو مشاهدة كوابيس. |
| <ul style="list-style-type: none"> - اسمحوا لأطفالكم المشاركة في شعائر دينية خاصة بالحزن والفقدان أو أي ممارسات ثقافية. - ساعدوهم في إيجاد طريقتهم لتوديع من خسروا مثلاً رسم ذكرى جميلة لهم أو إضاءة شمعة أو الصلاة من أجله. - شاركوهم الحديث مثلاً «لا.. كلبك لن يعود ولكننا نستطيع أن نتحدث عنه ونتذكر كم كان كلباً جميلاً ومسلماً». - أو يمكنكم قول ما يلي: رجل الإطفاء عمل ما في وسعه لإنقاذ كلبك وموته ليست غلطتك ونعلم أنك تفقده كثيراً. | <ul style="list-style-type: none"> - قدموا تفسيراً منطقياً مناسباً لسن أطفالكم، دون أن تعطوهم آمالاً غير صحيحة حول حقيقة الموت. - لا تستهينوا أو تقللوا من قيمة مشاعر الطفل عند خسارة حيوانه أو لعبته المفضلة. - اعرفوا ماذا يريد أن يعرف طفلكم بالضبط! أعطوا إجابات بسيطة واسألوه إن كان هنالك أسئلة أخرى. | <ul style="list-style-type: none"> - عدم فهم ما هو الموت. - معظم أطفال الروضات لا يفهمون أن الموت حتمي وأنه لا يمكن إعادة شخص على قيد الحياة. - الأطفال لديهم تفكير خيالي وقد يعتقدوا أنهم هم من تسببوا في موت الآخرين. - (خسارة الطفل حيوانه أو غرض عزيز عليه قد يكون له أثر عميق عليه). |



| أمثلة على ما يمكن قوله أو فعله | استجابات الأهل | ردود الأفعال أو تصرفات الأطفال |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - استمروا باخبار أطفالكم أن مرحلة الخطر قد زالت وانكم في أمن. - احضروا خريطة أو صورة لأطفالكم ودعوهم يشاهدوا كم أنتم بعيدون عن مكان حدوث الكارثة وقولوا لهم «أترون أننا بعيدون عن المنطقة المدمرة... نحن في مكان آمن هنا». | <ul style="list-style-type: none"> - أعطوا أطفالكم تفسيرات وأجوبة سهلة ومكررة كل يوم. تأكدوا من أنهم يفهمون الكلمات. - اكتشفوا ما هي التفسيرات والكلمات المقلقة التي سمعها أطفالكم في مكان ما ووضحوا لهم عدم صحتها. - إذا حدثت الكارثة في مكان بعيد عنكم، أخبروهم أنكم بعيدون عن الخطر. | <ul style="list-style-type: none"> - الارتباك حول إن زال الخطر أو لا. - قد يسمع الأطفال بعض الأمور من الكبار أو أطفال آخرين أو قد يشاهدوا عبر التلفاز او قد يتخيلوا أن الخطر سوف يعود. - يؤمن الأطفال بأن الخطر قريب من بيتهم حتى لو حدث في منطقة أخرى. |
| <ul style="list-style-type: none"> - إذا قام طفلكم بالتبول في سريره قوموا بتغيير الفراش بدون أي تعليق. لا تجعلوا أي احد يقوم بانتقاده أو أن يشعره بالعار. | <ul style="list-style-type: none"> - ابقوا محايدين أو على دراية بالواقع أن هذه التصرفات قد تستمر لفترة معينة حتى بعد انتهاء الوضع الضاغط. | <ul style="list-style-type: none"> - العودة إلى تصرفات نكوصية. - مثل مص الإصبع والتبول اللاإرادي والحديث مثل الأطفال الأصغر سناً والحاجة إلى البقاء في حضنكم مثل الرضع. |
| <ul style="list-style-type: none"> - ابعدوا أطفالكم عن التلفاز أو الحاسوب أو الراديو أو أي وسيلة قد تثير مرة أخرى مشاعر الخوف لديهم. | <ul style="list-style-type: none"> - وضحو لهم الفرق بين الحدث والأمور التي تذكرهم بالحدث - احموا أطفالكم قدر الإمكان من الأمور التي قد تذكرهم بالأحداث | <ul style="list-style-type: none"> - المخاوف من الكارثة قد تعود: خاصة عندما يشاهد أو يسمع أو يرى الأطفال أمور مقلقة أو عندما يشعروا بأمور قد تذكرهم بالكارثة. |
| <ul style="list-style-type: none"> - أرسموا وجوه سعيدة لمشاعر مختلفة على أوراق واخبروا أطفالكم قصة قصيرة عن كل وجه مثلاً «هل تتذكر عندما دخل الماء إلى بيتنا وأنت قمت بعمل وجه قلق مثل الصورة؟» - قولوا لهم مثل «الأطفال قد يشعرون بحزن شديد عندما يتعرض منزلهم للتلف». - استخدموا أدوات فنية أو لعباً لمساعدتهم في التعبير عن أنفسهم ثم استخدموا كلمات التعبير لتعرفوا كيف شعروا! مثلاً "هذه حقا صورة مرعبة هل شعرت بالخوف عندما شاهدت الماء؟" | <ul style="list-style-type: none"> - حولوا المشاعر المشتركة إلى كلمات كالغضب والحزن والقلق حول سلامة الوالدين والأخوة والأصدقاء - لا تجبروا أطفالكم على الحديث ولكن أخبروهم أنه يمكنهم التحدث في أي وقت | <ul style="list-style-type: none"> - عدم التحدث. - البقاء صامتين أو صعوبة في التحدث عما يقلقهم. |

3. الأهداف التعليمية التعلمية لكل من الأطفال والمربيات والأهل والمجتمع المحلي

3.1 أهداف العمل على مستوى الأطفال

● الأطفال يجب أن:

- يشعروا بالأمان والتفاؤل في الروضة.
- يشعروا بالراحة ويعبروا عن مشاعرهم وأفكارهم.
- يتواصلوا مع الأطفال الآخرين والمربيات باستخدام الحوار بدلاً من العنف.
- يشاركون بشكل مريح وبسعادة في الأنشطة من أجل العودة تدريجياً إلى الوضع الذي كان ما قبل الحدث.
- يطلبوا المساعدة في الروضة والبيت في حال شعورهم بالقلق.
- يقوموا ببعض المهام خلال الحدث للسيطرة على بعض ردود الفعل.
- يكونوا قادرين على التعرف على المواد والأماكن الخطرة.

3.2 أهداف العمل على مستوى المربيات

● المربيات يجب أن:

- يعرفن الأسباب والاعراض والردود المناسبة للظروف الصعبة التي يتعرض لها الأطفال.
- يخففن من أعراض الضغوط التي يظهرها الأطفال.
- يتدخلن وفقاً للتوجه العلمي الصحيح والملائم لوضع الطفل.
- يمتلكن القدرة لاستخدام الإسعافات الأولية بالشكل الصحيح.
- يعرفن كيفية الاستفادة من نظام الدعم الاجتماعي والنفسي في المجتمع (الأسرة والجيران والمؤسسات ذات الصلة).
- يستجبن بمرونة ويقمن بوضع خطط يومية في وضع الطوارئ.

3.3 أهداف العمل على مستوى الأهل

● الأهل يجب أن:

- يفهموا أن مخاوفهم وقلقهم يجعل الأطفال يشعرون أنهم في خطر حقيقي.
- يتجنبوا التحدث عن الضغوط أمام الأطفال، وحضور نشرات الأخبار والبرامج المخيفة.
- يفهموا أعراض الخوف والقلق والارتباك التي تظهر على الأطفال في حالات الضغوط.
- يزودوا الأطفال بإجابات واضحة وبسيطة حول ما يحدث حولهم، وفقاً لقدرات أطفالهم.



4. النشاطات التعليمية التعليمية

4.1 النشاطات التعليمية التعليمية مع الأطفال

● الأهداف والنشاطات

عند تخطيط الأنشطة للأطفال، يجب الانتباه إلى أهمية النظرة الشمولية في العمل، والنظر إلى الطفل «ككل واحد موحد ومتكامل». وأن للأطفال حاجات متنوعة ومهمة على المستويات الذهنية والاجتماعية والعاطفية والحسية، تتداخل فيما بينها، وتؤثر على بعضها بعضاً، ويدعم كل جانب الآخر. وأن الطفل ينمو ويتعلم من خلال تفاعله ونشاطه في المجالات الحياتية كافة. لذلك فإن النشاطات التعليمية التعليمية المنفذة في موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط، يجب أن تعمل من أجل تنمية جوانب شخصيته ممثلة في الجانب الذهني العقلي والاجتماعي والعاطفي والحسي الحركي والمنطقي.

محادثات مع الأطفال

الكفايات: الدعم والحب، لغة، التواصل، التعبير.

| اسم النشاط | محادثة بعنوان صور من الواقع تعكس الخبرة |
|-----------------|--|
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - أن يعبر الأطفال عن خبراتهم الخاصة بالوضع الصعب والضغوط. - أن يطور الأطفال القدرة اللغوية للتعبير كلامياً عن خبراتهم. - أن يعبر الأطفال كلامياً عما حدث لهم وكيف تصرفوا خلال الحدث الضاغط. - أن يتعلم الأطفال التنفس ببطء والاسترخاء للتخفيف من التأثيرات السلبية للضغوط والسيطرة على مظاهرها. - أن يفهم الأطفال خطورة الاقتراب من الأماكن الخطرة ويحمون أنفسهم. |
| المواد والأدوات | <ul style="list-style-type: none"> - صور من الجرائد أو المجلات المستخدمة، مثل: فنبلة غاز، حاجز، إطارات محروقة، بيت مهدوم، دخان متصاعد... الخ |
| تنفيذ النشاط | <ul style="list-style-type: none"> - أولاً: اجمعي صوراً تجسد الوضع القائم والأحداث. - اجلسي مع الأطفال جلسة دائرية في مكان مريح مع مراعاة القرب منهم وتوفير جو من الحب والحنان. ثم اعرضي الصور واستخدمي أسئلة ذات نهاية مفتوحة مثل ماذا ترون في الصورة؟ ماذا تشعرون؟ ماذا تفعلون عند رؤية مواقف في الواقع كالتي في الصورة؟ ماذا تفكرون؟ - عليك مراعاة وضع وظروف الأطفال النفسية إذ أنه ليس من الضرورة اتباع الدور عند الإجابة، وانما يترك المجال للأطفال للتحدث وفقاً لرغبتهم، والمهم أن يعبر جميعهم في النهاية. - للانهاء: استخدمي فعالية استرخاء، اطلبي من الأطفال أخذ نفس عميق، وشهيق من الأنف، وزفير من الفم، وأن يغمضوا العينين عندما يخرجون النفس من الفم. |

- يصبروا ويتقبلوا التغيرات التي تطرأ على سلوك أطفالهم.
- يسمحوا للأطفال التعبير وإظهار حزنهم من خلال الاستماع لهم.
- يحافظوا على روتين حياتهم اليومية في البيت من أجل العودة تدريجياً إلى الوضع الذي كان ما قبل الحدث.
- يتواصلوا مع الروضة والمؤسسات المحلية لمساعدتهم في دعم أطفالهم.

3.4 أهداف العمل على مستوى المجتمع المحلي

ممثلاً «بالمؤسسات الحكومية والقاعدية في المجتمع المحلي ومتطوعين من المجتمع المحلي»

● المربيات يجب أن يتعاون مع:

- وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية لتقديم نشرات أو مطويات (بروشرات) وكتيبات خاصة بموضوع كيفية التعامل وقت الضغوط، وأساليب العمل مع الأهل لتسهيل تطبيق الطرف المفصلي.
- وزارة الصحة الفلسطينية والمؤسسات المحلية، من أجل التثقيف في موضوع التربية الإيجابية، وتزويد المربيات بكتاب الدليل الإرشادي الصحي لمربيات رياض الأطفال.
- مؤسسات المجتمع المحلي القاعدية كالمراكز النسوية والمجالس المحلية، لتقديم وجبات صحية نظيفة للأطفال وتقديم نشاطات ترفيهية للأم والطفل.
- متطوعين من المجتمع المحلي كلجان الأمهات واللجان المجتمعية يشاركون في تقديم نشاطات للأطفال كالأأم المناوبة مع الأطفال في الروضات، كما ويشارك المتخصصون منهم في الإرشاد النفسي في الأيام الترفيهية والدعم النفسي الاجتماعي للأطفال.
- ينقلن معلومات علمية صحيحة عن أهمية التواصل الحواري مع الأبناء إلى المجتمع المحلي.

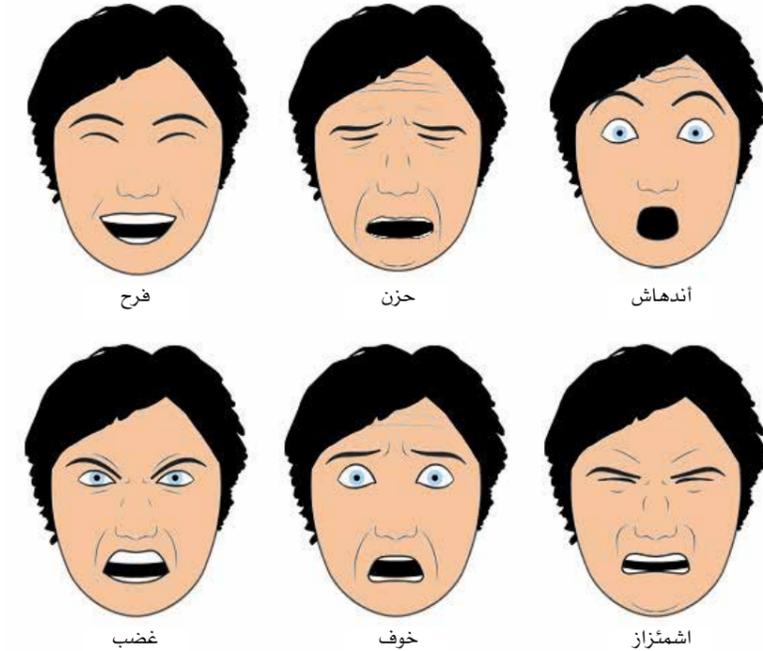


نشاط نفسحركي

الكفايات: المتعة. مفاهيم، التفريغ، السيطرة، التركيز والانتباه، التعاون والتضامن.

| اسم النشاط | كيف نتعامل مع شعور الخوف |
|-----------------|--|
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - أن يشعر الأطفال بالمتعة والراحة أثناء اللعب الجماعي. - أن يشعر الأطفال بالأمان في المجموعة - أن يشعر الأطفال بتحرر أجسادهم من الضغوط. - أن يشعر الأطفال بالسيطرة على أجسادهم. - أن يعرف الأطفال وسيلة لتفريغ المشاعر المختلفة والتعامل معها. |
| المواد والأدوات | <ul style="list-style-type: none"> - برشوت أو دائرة الألوان، أو خيط صوف يربط بشكل دائري، شريط موسيقى، صحون بلاستيكية ملونة. المرحلة الثانية: - عيدان خشبية، cd موسيقى. |
| تنفيذ النشاط | <p>المرحلة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اطلب من الأطفال الوقوف بشكل دائري، حول البرشوت واختيار اللون الذي يفضلون الوقوف بجانبه. - اطلب من كل طفل مسك البرشوت. وبصوت هادئ ابدأ بإعطاء تعليمات اللعب للأطفال مثل: ارفعوا البرشوت إلى الأعلى، ثم أنزلوه إلى الأسفل ثم ضعه على الأرض. نوعي في استخدام المفردات مثل: ارفعه إلى فوق ثم أنزلوه إلى تحت. - بعد ذلك أخبرهم بأنك سوف تستخدم الموسيقى للتفعيل واطلب منهم مسك البرشوت باليد اليسرى مع تحريك اليد اليمنى والطيوان كما الفراشة. - ثم اطلب منهم أن يمسكوا البرشوت باليد اليمنى مع تحريك اليد اليسرى والطيوان كما الفراشة. كرري عدة مرات. - اطلب منهم مسك البرشوت باليدين الإثنتين، ثم ضعي عدداً من الصحون الملونة داخل البرشوت واطلب منهم تحريكه بانتباه، دون أن تسقط الصحون على الأرض، مع الاستمرار في تحريكه ومحاولة وضع الصحون فوق بعضها بعضاً واعطيهم فرصة تكرار المحاولة عدة مرات. - لانتهاء النشاط: اطلب منهم الثبات والاستمرار في وضعية الوقوف بالشكل الدائري ومسك البرشوت والعد (1.2.3)، ورفعه إلى الأعلى، والدخول تحته للاحتماء به، اسمح لهم تكرار ذلك عدة مرات. - عليك مراعاة أن تكوني مرحة ومرنه أثناء إعطاء تعليمات النشاط وتفعيلهم أو الانتقال من وضعية إلى أخرى، حتى يتفاعلون بشكل أفضل، لأنهم يستجيبون بشكل أفضل للأشخاص المرحين. |

| اسم النشاط | بطاقات الوجوه |
|-----------------|---|
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأطفال على مسميات المشاعر الرئيسية الأربعة. - أن يعبر الأطفال باللغة الكلامية عن مشاعرهم. - أن يتقبل الأطفال الاختلاف في المشاعر. - أن يصغي الأطفال لبعضهم ويستمعوا في جو من المحبة والاحترام. |
| المواد والأدوات | <ul style="list-style-type: none"> - بطاقات المشاعر وهي (الفرح، الخوف، الغضب، الحزن، أو أية مشاعر أخرى) |
| تنفيذ النشاط | <ul style="list-style-type: none"> - في اللقاء الصباحي وفي جلسة دائرية مريحة مع الأطفال ابداء المحادثة واعرضي عليهم بطاقات الوجوه وعرفيهم على المشاعر وذلك بتسمية كل شعور. - اطلب منهم وصف المشاعر التي تظهر على كل وجه وملامحه والحركات الخاصة به. - ضعي الوجوه على الأرض واطلب من كل طفل اختيار الوجه الذي يعبر عنه في هذه اللحظة مع مراعاة ترك حرية المشاركة. - ملاحظة: في نهاية اليوم تحدثي مع الأطفال عن مشاعرهم باستخدام بطاقات المشاعر لتري هل تغيرت مشاعرهم وتحسن مزاجهم بعد التفاعل في النشاطات وقضاء يوم في الروضة. |



نشاط نفسحركي

| | |
|---|---|
| الكفايات: الإبداع، تنمية العضلات الدقيقة، الثقة بالنفس، التبصر الذاتي، التعاون، المشاركة، التعبير عن الذات. | |
| اسم النشاط | تشكيل صندوق المشاعر |
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم. - أن ينمي الأطفال العضلات الدقيقة. - أن يتقبل الأطفال الاختلاف في المشاعر. |
| المواد والأدوات | صناديق كرتون مستخدمة، ألوان جواش، فراشي، كورنيش، صول، لاصق، صوف، بطاقات وجوه بمشاعر مختلفة أقلام. بطاقات فارغة لتسجيل |
| تنفيذ النشاط | <ul style="list-style-type: none"> - ابدأي بمحادثة الأطفال واعرضي عليهم بطاقات الوجوه وعرفيهم على المشاعر واجلسي مع الأطفال في ركن الفنون والحرف. - قسميهم إلى أربع مجموعات عمل مصغرة. - وضحي لهم بأنهم سوف يقومون بإعداد اربعة صناديق، وهي صندوق «الفرح، الغضب، الخوف، الحزن». مستخدمين المواد المتوفرة. - قومي بإعداد صناديق المشاعر الأربعة، وتسجيل مواقف للأطفال على بطاقات، مرفقة بصور موضحة للمشاعر، وفي كل مرة قومي بإخراج بطاقة والتحدث عن المشاعر والأفكار. - كما ويمكن استخدام الصناديق، ليعبر كل طفل عن مشاعره، فيضع اسمه أو صورته في الصندوق الذي يعبر عن شعوره. ويمكنك اضافة مشاعر أخرى لاحقاً. |



المرحلة الثانية:

- بمرافقة الموسيقى اطلبي من الأطفال العمل بشكل فردي لتشكيل البيت الآمن، ومن سيكون معه في البيت وماذا يريد أن يضع فيه من أدوات.
- بعد الانتهاء تحدثي مع كل طفل عن مكانه الآمن. ثم اسالي كل طفل ماذا يعني لك هذا المكان؟ ما هو شعورك تجاهه؟

المرحلة الثالثة: رقصة جماعية

- اطلبي من الأطفال أن يمكسوا ايديهم ويكونوا دائرة ويغنوا معاً اغنية معروفة لديهم مثل جينا الدنيا جينا أنظر الرابط
- باستخدام حركات اليدين بمرافقة الموسيقى ما يجعل الأطفال يشعرون بالقرب من بعضهم أثناء تشكيلهم الرقصة الجماعية
- وخلالها اشعريهم بالدفيء والحنان والأمان حيث (التواصل بالحوار والتواصل البصري واحترام خصوصية كل طفل بعدم اللمس المباشر عن قرب ويفضل أن تكون المسافة 40 سم)
- لإنهاء النشاط: اطلبي من الأطفال الاستلقاء على الأرض وإغماض العينين بهدف الاسترخاء، ارفقي ذلك بموسيقى هادئة ممكن مرافقة كلامية «أنا الآن أتنفس من أنفي، أريح يدي، أريح رجلي، أنا أشعر أنني مليء بالراحة».



أرسم مواقع الخوف والقوة في جسدي

| اسم النشاط | أرسم مواقع الخوف والقوة في جسدي |
|------------------------|--|
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - أن يشعر الأطفال بالهدوء في بيئة خالية من المخاطر. - أن يتعاون الأطفال لإنجاز عمل المجسمات. - أن يفهم الأطفال أن الخوف مشروع. - أن يشعر الأطفال بالهدوء بديناً وعاطفياً. - أن يتعامل الأطفال برفق مع أصدقائهم ومع البيئة المحيطة. |
| المواد والأدوات | <ul style="list-style-type: none"> - رول ورق صحف كبير، أقلام فلوماستر عريض ملونة، أقلام رصاص، لاصق - مقصات، شريط موسيقى ومسجل - برشوت، دمي محشوة. |
| تنفيذ النشاط | <ul style="list-style-type: none"> - في البداية اجلسي مع الأطفال على البرشوت، استلقي وإياهم على بطونكم بحيث تتجه وجوهكم إلى مركز الدائرة، ثم اطلبي من الأطفال القيام بحركات تفاعلية مثل الوصول إلى بعض، الارتفاع إلى أعلى والتواصل بالعينين مع بقية المجموعة. - المرحلة الثانية: اطلبي من طفل الاستلقاء على رول ورق الصحف وارسمي مخططاً لجسمه، ثم اطلبي من الأطفال التقسيم الشائي والقيام برسم مخطط الجسم. وإذا أظهر بعض الأطفال الخوف من الاستلقاء على الأرض ورسم جسمه، حاولي رسم جسمه على الحائط بينما يكون واقفاً. - بعد الانتهاء من رسم المخططات اطلبي من كل طفل أن يرسم على مخطط جسمه النقطة التي يشعر فيها بالخوف. وأين يشعرون بالخوف في اجسامهم؟ - استخدمي أسئلة مع الأطفال لمساعدتهم على التعبير مثل: ما هي النقطة التي تشعر فيها في جسمك بالخوف؟ ما لونه؟ ما شكله؟ ما حجمه؟ - المرحلة الثالثة: اطلبي من كل طفل العودة إلى مخطط جسمه، ومن ثم رسم النقطة التي يشعر فيها جسمه بالقوة والأمان، وبعد الانتهاء وجهي أسئلة مثل: ما لون وشكل ذلك الشعور الآمن، ما حجمه. - اطلبي من المجموعة الوقوف معاً، ثم الانقسام إلى فريقين، بحيث يمثل الفريق الأول دور الخائف قائلين «أنا هنا» والثانية يمثل دور الشجاعة قائلين «سأهتم بكم» ومن ثم يتم عكس الأدوار والتمثيل عدة مرات. وبعد ذلك اجلسي مع المجموعة لنقاش ردود الأفعال حول الخوف والشجاعة. - للانتهاء وإغلاق المجموعة. - وزعي دمي محشوة على الأطفال واطلبي منهم القيام بهزها بهدوء كما الطفل. |



القصة

الكفايات: الخيال والإبداع، الشعور بالراحة، الثقة بالنفس، التعاون والتضامن.

| اسم النشاط | الطابطة الملونة |
|-----------------|---|
| الأهداف | - أن يتعاون الأطفال لمساعدة الصديق وقت الضغط. - أن يشعر الأطفال بالتعاطف مع الآخرين. |
| المواد والأدوات | - قصة تم تأليفها بمشاركة المربيات. |
| تنفيذ النشاط | - اجلسي مع الأطفال جلسة دائرية في ركن مريح في الروضة. - ابدئي بذكر اسم القصة للأطفال، وأنه تم تأليفها بمشاركة المربيات وإحداهن هي مربيتكم. - اسردي أحداث القصة للأطفال مع مراعاة التشويق من حيث تغيير في نبرات الصوت، والتعبير عن الحدث المفاجئ، وعديم التضخيم المبالغ فيه للأحداث الضاغطة. - ملاحظة: يمكنك أن تطلبي من الأطفال تمثيل أدوار، بأن يأخذ كل طفل الدور الذي يريده ومنها المخيف أو المزعج. - يمكنك أن توجهي لهم سؤالاً: ماذا يمكن أن نعمل أيضاً لمساعدة عادل؟ - يمكنك استخدام قصص أخرى مثل: قصة كرمة اخر العنقود، جنان ذات الجورب الطويل، مالك النسر الذهبي، القنديل الصغير، ليلي الحمراء وربما الدببة الثلاثة. |

● نص القصة

في يوم من أيام الربيع الجميلة الآمنة، خرجت مرام وخلييل وسحر إلى الحقل القريب من البيت كعادتهم لقطف أزهار فصل الربيع الملونة. وأثناء سيرهم في الطريق سمعوا صوتاً عالياً ومخيفاً قريباً منهم وشاهدوا جنوداً في بيت عادل.

وبعد مغادرتهم البيت اجتمع الجيران والأهل والأصدقاء للتفكير فيما يمكن عمله لمساعدتهم.

اكتشف عادل أن ألعابه قد تكسرت، حزن خليل وفاطمة ولجين كثيراً لما قاله عادل وتأثروا، فقررروا مساعدته في ترتيب غرفته، وتجميع العابه، وبقوا بجانبه يلعبون بالألعاب المتبقية حتى المساء.

في اليوم الثاني اجتمعوا واتفقوا على إهداء عادل طابطة ملونة صنعوها بأيديهم من ورق الجرائد والغراء ولونوها بالأخضر والأزرق والأصفر، فلعب عادل مع أصدقائه بالطابطة الملونة بفرح وسعادة.

نشاط نفسحركي

الكفايات: تنمية العضلات الكبيرة والدقيقة، إبداع، لغة، تآزر حسي حركي، تعاون، تواصل، عد وتكبير وكميات، تخيل، مقارنة.

| اسم النشاط | اللعب بالرمل |
|-----------------|--|
| الأهداف | - أن يعبر الأطفال عن أنفسهم بحرية. - أن يشعر الأطفال بالهدوء والراحة والمتعة. - ان يشعر الأطفال انهم في بيئة آمنة وداعمة. - أن يتعلم الأطفال التشكيل بالرمل المبلول. - ان يعرف الأطفال خصائص الرمل الجاف والمبلول. |
| المواد والأدوات | - حوض الرمل، أدوات اللعب بالرمل، مجسمات إنسانية وحيوانية ونباتية، مواد بالية (اغطية قناني متنوعة الاحجام، علب فارغة كعلب الألبان والأجبان... الخ)، منخل، ماء، سطل |
| تنفيذ النشاط | - تأكدي دائماً ان الرمل نظيف وخال من الشوائب. - خلال فترة التخطيط اعطي الأطفال فرصة اختيار اللعب بالرمل. - قدمي للأطفال إرشادات تخص اللعب بالرمل مثلاً: يستخدم الرمل للعب فقط، عدم وضعه في الفم والاذن والعينين، أو رميه على الأطفال الآخرين، عدم سكبه على الأرض. - اسمحي لهم بالتفاعل واستخدام الأدوات المتوفرة بحرية. - راقبي الأطفال أثناء اللعب والتفاعل، وتدخلتي وقت الحاجة، بهدف التشجيع وتحفيز الأطفال على اللعب والتخيل والتشكيل والتكبير، يمكنك توجيه أسئلة مفتوحة لهم مثل: ما الذي تودون عمله؟ ماذا عملتم؟ وما هي الأدوات التي استخدمتموها؟ - وفي حال اللعب الفردي يمكنك التوجه للطفل وسؤاله عما عمل، وإذا لا يريد التحدث لا تجبريه على ذلك، واتركيه وشأنه. - ملاحظة: اللعب بالرمل يتم في حالتين جاف ومبلول. |



الأغاني والأناشيد

| | |
|--|---|
| الكفايات: التحفيز والتشجيع، تجريب الصوت واستخدامه كوسيلة للتعبير، الاستمتاع بلحن الكلمات وإيقاعها، تعلم كلمات جديدة، التعبير بالموسيقى، تدريب الصوت. | |
| اسم النشاط | الأغاني والأناشيد |
| الأهداف | أن يستمتع الطفل بالإنشاد والغناء في الروضة وفي العائلة. |
| المواد والأدوات | أدوات موسيقية كالدف والخشخيشة والطبل .. إلخ |
| تنفيذ النشاط | ويا سلام يا سلام عالي حاصل في المكان أنا عندي غرفة أمان فيها بلعب فيها بنام وفيها برسم لأصحابي والهم مني سلام نريد السلام-نريد السلام ولا نبتغي غير عيش الكرام مثل الورود مثل العصفير نعلو ونسبح فوق الغمام نحب الفراشات، نهوى الربيع ونهى الحكايات وقت المنام نريد الحياة بحضن الوئام نريد السلام-نريد السلام |

ممارسات يومية في الروضة متعلقة بكيفية التدخل وقت الضغوط

لقد أعدت المربيات بيئة آمنة للتعلم، حيث يتفاعل الأطفال ويشعرون بالأمان فيه. وتوفر لهم فرصاً لحل المشكلات. إضافة إلى متابعة وتوجيه المربية لهم ومساندتهم، ما يساعدهم على الشعور بالسيطرة في إطار تربوي داعم.

| | |
|---|--|
| الشعور بالراحة والثقة | - تفاعل اجتماعي في الروضة والبيت بنشاط. - الابتعاد عن الخطر. |
| - يتفاعل الأطفال في الروضة والبيت. - يبتعد الأطفال عن الخطر. | - يلعب الأطفال معاً في أركان الروضة بحرية ويشعرون بالراحة ويعبرون عن مشاعرهم وافكارهم. - يتواصل الأطفال مع أصدقائهم والمربيات باستخدام الحوار بدلاً من العنف. - يطلبون المساعدة في حال شعورهم بالخوف. - يقومون بالمهام المطلوبة منهم. بشكل مريح ويشاركون بسعادة في الأنشطة. - يعرفون المواد والأماكن الخطرة ولا يلعبون فيها أو يلمسونها. |



مسرح الدمى

الكفايات: الأمل، المساعدة، الإصغاء، الاستمتاع، تنمية الخيال، التفاؤل، التحفيز، القدرة والسيطرة، التعاون.

| اسم النشاط | مسرحية بعنوان في فضاء واحد |
|-----------------|---|
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - أن ينمي الأطفال قدراتهم على التواصل مع المحيط، وخلق بيئة من الثقة. - أن يعمل الأطفال من خلال المجموعة للوصول إلى أهداف مشتركة. - أن يشعر الأطفال بالسيطرة على بيئاتهم. - أن يكتسب الأطفال مهارة الإصغاء والاستماع. |
| المواد والأدوات | <ul style="list-style-type: none"> - دمية تراثية تمثل الجد ودمى تمثل الأطفال غسان وعدنان. - نماذج مصغرة لأربع طائرات ورقية ملونة. - بطاقات مكتوب عليها عبارات «أحبك ولن نفترق». |
| التنفيذ | <ul style="list-style-type: none"> - اجلسي مع الأطفال في ركن القصة والمسرح جلسة نصف دائرية. - ذكري الأطفال بقواعد الاستماع كالإصغاء والانتباه، ليشاركوا في النقاش لاحقاً. - وأخبريهم اسم المسرحية والمؤلف والسنة. استخدم الدمى والبطاقات والطائرات الورقية والعبارات المكتوبة كأدوات مساعدة خلال العرض. - استعيني خلال العرض ولتفعيل الأطفال بالأسئلة التالية كيف شعر غسان وعدنان؟ ولماذا؟ لو كنتم؟ ما هو أكثر ما أعجبكم في المسرحية؟ ماذا تعلمتم من الصديقان غسان وعدنان؟ ماذا تفعلون لو كنتم مكان الصديقان غسان وعدنان؟ - للإنتهاء: اطلبي من الأطفال اختيار أدوار يحبون تقليدها من أجل القيام بتمثيلها باستخدام الدمى والطائرات الورقية. |

نص المسرحية

غسان وعدنان رفيقان حميمان، يمضيان معظم وقتهما في اللعب، يستيقظ غسان وعدنان باكراً. ويذهبان إلى البستان، يركضان معاً بين كروم الرمان واللوز والزيتون. بعد الظهر يخرج غسان وعدنان ليلتقيا ويلعبا تحت شجرة صنوبر الكبيرة.

صباح أحد الأيام، سمع غسان اصواتاً مزعجة، خرج من البيت ورأى عربات ضخمة تعبر المكان. نادى بأعلى صوته: عدنان يا عدنان! وقال: «وصلت الشاحنات والرافعات يا صديقي». قال الجد: إنه الجدار يا بني! وسوف يقسم كرم الزيتون واللوز والرمان إلى قسمين، كما سيقسم البيت أيضاً، ولكنكما لن تفترقا لن تفترقا. صنعوا طائرتين ورقيتين، ثم حلقتا في فضاء القرية في المساء، عادت كل طائرة إلى بيت صاحبتها بأمان. كتب كل منهما على الطائرة الورقية «أحبك ولن نفترق». قال أهل الحي بإعجاب: إنها فكرة رائعة يا غسان، أنها فكرة رائعة يا عدنان.

جمع أولاد الحي وبناته الأوراق والأقلام، وصنعوا طائرات ورقية ملونه طائرات حمراء وطائرات خضراء وطائرات سوداء وطائرات بيضاء. خرج الجميع من البيت خرج بعضهم من خلف الجدار، وخرج بعضهم من امام الجدار. أطلق أولاد الحي وبناته الطائرات، واحتفل أهل الحي بمهرجان الطائرات الورقية الملونة. تعانقت الطائرات، واختلطت الألوان، وصاح الأولاد والبنات بفرح ومرح وفي المساء ودع أهل

الحي بعضهم بعضاً، وتركوا الطائرات ترفرف في كل مكان. وفي أحد الأيام، سمع غسان صديقه عدنان ينادي عليه من خلف الجدار، و يقول بأعلى صوته: غسان لدي فكرة، سنلتقي يا غسان، صاح غسان من أمام الجدار بأعلى صوته: عدنان، أنا أيضاً لدي فكرة سنلتقي يا عدنان. التقيا، وقال غسان لصديقه عدنان: هل تذكر يا عدنان ما قاله جدي في يوم من الأيام: لكنكما لن تفترقا لن تفترقا.

الألعاب والوسائل التربوية

- لا يمكن الاعتماد على الأنشطة فقط، في تقديم موضوع جديد ومكثف كموضوع كيفية التعامل وقت الضغوط لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة. لذا يجب استخدام ألعاب تربوية تدعم الموضوع، وتيسر تعلمه بطريقة مرحة، وتدعيم جوانب تعلم الطفل. (أنظري الملحق)





أمثلة لنشاطات تطبيقية مع الأطفال

اسم النشاط: جولة ميدانية إلى البيئة المحيطة بالروضة.

الكفايات: اتخاذ القرار، التعاون، المقارنة، جغرافية المكان، لغة، التواصل، الأمان.

| الأهداف | الأمثلة |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأطفال على المواد والأماكن الخطرة. - أن يتعلم الأطفال كيفية التصرف والابتعاد عن الخطر وضمان السلامة. - أن يفهم الأطفال لماذا يجب الابتعاد وعدم لمس المواد الخطرة. - أن يعرف الأطفال طرقاً يسلكونها لتبعدهم عن المواد والأماكن التي فيها مواد خطيرة. - أن يعمل الأطفال بشكل تعاوني ويتواصلوا بالحوار مع المربية وأصدقائهم. - أن يعبر الأطفال عن خبراتهم بطريقة واضحة وفي جو من الراحة. | <ul style="list-style-type: none"> - كاميرات تصوير، أو هواتف محمولة لالتقاط صور المواد الخطرة الموجودة في محيط الروضة. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● قبل الجولة الميدانية: <ul style="list-style-type: none"> - تواصل مع ثلاث من أمهات الأطفال وحددي اليوم المناسب، وماذا يجب على الأطفال تعلمه من خلال الجولة؟ - احصلي على موافقة الأهل. - قسمي الأطفال إلى مجموعات على ألا يزيد عدد الأطفال على عشرة في كل مجموعة. - تحدثي مع الأطفال عن المكان المنوي الذهاب إليه، وكيفية الوصول إلى المكان، مع التأكيد على شروط الأمان أثناء المشي في الشارع وعدم لمس أي مواد في الشارع أثناء السير حتى لا يصابون بالأذى، فقط يمكنهم التصوير. ● خلال الجولة الميدانية: <ul style="list-style-type: none"> - تحدثي مع الأطفال أثناء سيرهم «ماذا ترون في الشارع؟ ماهي المواد التي تعتقدون أنها خطيرة ويجب عدم لمسها؟ - الفتني انتباه الأطفال إلى المواد الملقاة في الطرقات والشارع والتي تسبب خطر على سلامتهم مع ذكر أسمائها. - تحدثي مع الأطفال عن خبراتهم، باستخدام الأسئلة المفتوحة، مثل: هل شاهدتم مثل هذه المواد في أماكن أخرى؟ من كان معكم؟ ماذا تفعلون؟ لماذا يجب عدم لمسها؟ ماذا تفكرون؟ ماذا تشعرون؟ - شاركي الأطفال في تحديد وتصوير ما يرونه يشكل خطراً من المواد. ● ما بعد الجولة: <ul style="list-style-type: none"> - اجمعي الصور التي قمت بالتقاطها والتي التقطها الأطفال، اعرضيها على لوحة في مكان مناسب في الروضة، ثم أجري محادثة مع الأطفال حولها. | <ul style="list-style-type: none"> ● قبل الجولة الميدانية: <ul style="list-style-type: none"> - تواصل مع ثلاث من أمهات الأطفال وحددي اليوم المناسب، وماذا يجب على الأطفال تعلمه من خلال الجولة؟ - احصلي على موافقة الأهل. - قسمي الأطفال إلى مجموعات على ألا يزيد عدد الأطفال على عشرة في كل مجموعة. - تحدثي مع الأطفال عن المكان المنوي الذهاب إليه، وكيفية الوصول إلى المكان، مع التأكيد على شروط الأمان أثناء المشي في الشارع وعدم لمس أي مواد في الشارع أثناء السير حتى لا يصابون بالأذى، فقط يمكنهم التصوير. ● خلال الجولة الميدانية: <ul style="list-style-type: none"> - تحدثي مع الأطفال أثناء سيرهم «ماذا ترون في الشارع؟ ماهي المواد التي تعتقدون أنها خطيرة ويجب عدم لمسها؟ - الفتني انتباه الأطفال إلى المواد الملقاة في الطرقات والشارع والتي تسبب خطر على سلامتهم مع ذكر أسمائها. - تحدثي مع الأطفال عن خبراتهم، باستخدام الأسئلة المفتوحة، مثل: هل شاهدتم مثل هذه المواد في أماكن أخرى؟ من كان معكم؟ ماذا تفعلون؟ لماذا يجب عدم لمسها؟ ماذا تفكرون؟ ماذا تشعرون؟ - شاركي الأطفال في تحديد وتصوير ما يرونه يشكل خطراً من المواد. ● ما بعد الجولة: <ul style="list-style-type: none"> - اجمعي الصور التي قمت بالتقاطها والتي التقطها الأطفال، اعرضيها على لوحة في مكان مناسب في الروضة، ثم أجري محادثة مع الأطفال حولها. |

4.2 مشاركة الأهل

بهدف الوصول إلى الشمولية في العمل يجب مشاركة الأهل في العملية التعليمية التعلمية.

- كوّنِي لجنة الأهل والمريبات للتخطيط، والتطوع في نشاطات الروضة ولتسهيل مشاركة وتواصل أهالي الأطفال مع الروضة.
- كوّنِي مجموعات الأهل للتوعية والتثقيف في موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط» بمعدل عشر ساعات بواقع خمس لقاءات».
- اشركي الأهل في الروضة، من خلال (النشاطات التعليمية، والرحلات والجولات الميدانية والتعليمية والترفيهية، واعداد الوجبات الصحية الخفيفة).
- اعقدي لقاءات فردية مع الأهل.
- راسلي الأهل وأوجدي لوحة الاتصال مع الأهل.
- وزعي نشرات وقصص للتوعية في موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط.
- نوعي في أساليب تقديم اللقاءات، مثل «تقسيم مجموعات عمل مصغرة، مشاهدة فيديو تعليمي، عرض شرائح (البوربوينت)، عصف ذهني، طرح سلوكيات تتعلق بكيفية التعامل وقت الضغوط.

المواضيع المقدمة للأهل - في موضوع كيفية التعامل وقت الضغوط.

الموضوع الأول: الفرق بين الأزمة والصدمة، وأنواع الأزمات (الطبيعية، غير الطبيعية).

الموضوع الثاني: العلامات (الأعراض الأساسية التي تظهر على الأطفال في حال الضغوط والأزمات والآثار الناتجة عنها).

الموضوع الثالث الرابع: آليات التعامل مع الضغوط: (الاحتواء، تقبل التغييرات، الحفاظ على الروتين اليومي...)

الموضوع الخامس: أهمية التواصل مع الروضة ومؤسسات المجتمع المحلي لتقديم الدعم والمساندة.

٤.٣ التعاون مع المجتمع المحلي

نظراً لأهمية دور المؤسسات المجتمعية بأنواعها لتيسير عملية تطبيق الطرف المفصلي لكيفية التعامل وقت الضغوط في الروضات، وإحداث التغيير تعاوني مع المؤسسات «الحكومية وغير الحكومية» والقاعدية ومنتديات المريبات ومتطوعون محليون» لتنفيذ الأنشطة المخططة للأطفال والمريبات والأهل بناء على الأهداف وهي:

- وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، لتقديم نشرات وبروشرات وكتيبات خاصة بموضوع كيفية التعامل مع الأبناء في ظل الضغوط، وأساليب العمل مع الأهل لتسهيل تطبيق الطرف المفصلي.
- وزارة الصحة الفلسطينية والمؤسسات المحلية كجمعية الشبان المسيحية، مؤسسة جذور، عيادات الوكالة، من أجل التثقيف في مجال الصحة النفسية والتزود بآليات العمل مع الأطفال في ظل الضغوط.

- مؤسسات المجتمع المحلي، المراكز النسوية والمجالس المحلية.
- متطوعون من المجتمع المحلي، كلبان الأهل واللجان المجتمعية، ليشاركوا في تقديم نشاطات للأطفال كالأب أو الأم للمناوبة مع الأطفال في الروضات، والمشاركة في الأيام الترفيهية والدعم النفسي الاجتماعي للأطفال.



٥. التقييم

فيما يخص الأطفال، من خلال مراقبة المربيّات للأطفال في الروضة أفراداً ومجموعات، وأثناء تفاعلهم مع النشاطات في الروضة، أجابت عن التساؤلات التالية:

- هل يشعر الأطفال بالأمان؟
- هل تلاشت أعراض الضغوط؟
- هل يشعرون بالراحة ويعبرون عن مشاعرهم وأفكارهم؟
- هل يتواصلون مع الأطفال الآخرين والمربيّات بالحوار؟
- هل يشاركون بشكل مريح وبسعادة في الأنشطة؟
- هل يطلبون المساعدة في الروضة والبيت في حال شعورهم بالقلق؟
- هل يقومون ببعض المهام خلال الحدث للسيطرة على ردود أفعالهم؟
- هل الأطفال قادرون على التعرف على المواد والأماكن الخطرة؟

فيما يخص الأهل، استخدمت الأسئلة الآتية أثناء لقاء الأهل

- هل يعرفون أعراض الضغوط النفسية التي تظهر على أطفالهم؟
- هل يعرفون الطرق الداعمة للتعامل مع الأعراض التي تظهر على أطفالهم؟
- هل يصبرون ويتقبلون التغييرات التي تطرأ على سلوك أطفالهم؟
- هل يسمحون لأطفالهم بالتعبير وإظهار حزنهم ويستمعون لهم؟
- هل يحافظون على روتين حياتهم اليومية في البيت من أجل العودة تدريجياً إلى الوضع الذي كان ما قبل الحدث؟
- هل يتواصلون مع الروضة والمؤسسات المحلية لمساعدتهم في دعم أطفالهم؟

فيما يخص مشاركة المجتمع المحلي، استخدمت الأسئلة الآتية:

هل تعاونت المربيّات مع

- وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية لتوفير نشرات توعوية لكيفية التدخل وقت الضغوط؟
- وزارة الصحة الفلسطينية للتثقيف في موضوع الأعراض النفسية وقت الظروف الضاغطة؟
- ممثلي مؤسسات المجتمع المحلي، كاللجان المجتمعية والمراكز النسوية والمجالس المحلية، لتقديم وجبات صحية للأطفال والمشاركة في تنفيذ أيام ترفيهية؟

المراجع

- إسبانيولي، هالة. إسبانيولي، نبيلة. 2006. نسيير إلى الأمام - دليل للمربيّين والمربيّات في التعامل مع الأزمات. الناصرة، «مبادرة» ومركز الطفولة.
- عبيد، ماجدة. 2008. الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. الأردن. دار صفاء. ط1.
- مشروع "بناء": برنامج التدخل النفسي المبني على غرفة الصف، مؤسسة إنقاذ الطفل (مجموعة مؤلفين).
- الدليل الإرشادي الصحي لمعلمات رياض الأطفال، ٢٠١٦، وزارة الصحة (دائرة الصحة المدرسية)، مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري.

المراجع الإلكترونية

- أطفال الخليج (www.alkhaleej.ae)
- <https://www.youtube.com/watch?v=chHaEGgbiXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=l8akyHDpG7k>
- http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/appendix_e5_tips_for_parents_with_preschool_children.pdf



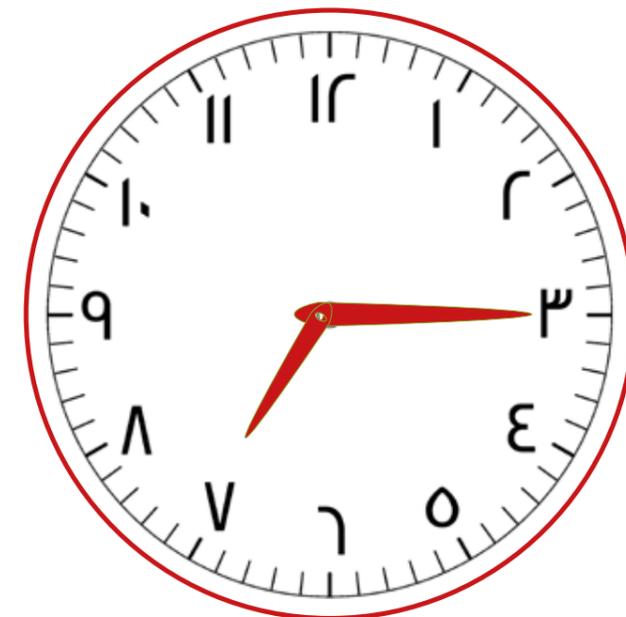
الملاحق

ملحق رقم 1

لعبة أعراف الوقت

الكفايات: الملاحظة، المقارنة، لغة، الاتجاهات.

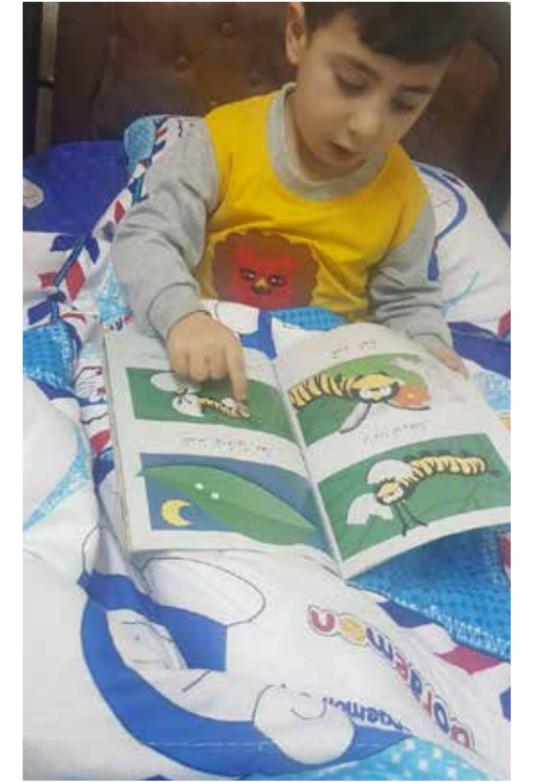
| | |
|--------------------------|---|
| الأهداف | - أن يعرف الأطفال مفهوم الزمن. - أن يتعود الأطفال على الروتين اليومي للعودة إلى وضع ما قبل الضغط. |
| المواد والأدوات المطلوبة | - كرتون مقوى أو قطعة خشبية، مقصات، مادة لاصقة صمغ أو غراء، دبوس الفرنسي. صور الروتين اليومي لحياة الطفل. |
| طريقة العمل | - ارسمي دائرة قطرها 30سم. - قصي الدائرة ثم قسميها إلى أجزاء متساوية وأكتبي الأرقام عليها من 1-12 مع مراعاة أن تكون المسافات متساوية كما في الساعة الحقيقية. واربطي بين الصور وحركة عقارب الساعة. - قصي عقارب الساعة، بحيث يكون العقرب الطويل للدقائق والقصير للساعات. - اثقبي العقارب من الطرف ثم ثبتها بواسطة الدبوس الفرنسي. |
| طريقة اللعب | - قدمي الساعة للأطفال. - عرفيهم على الأرقام، وبيني لهم أنه عند تحريك العقارب باتجاه اليمين يعني إضافة ساعات، وإذا حركت من اليسار يعني الزمن يصبح أقل. - اختاري الصورة وفقا للترتيب الزمني للحدث. |
| عدد اللاعبين | 2 - 5 |



ملحق رقم 2 بطاقات الوجوه والمشاعر

الكفايات: لغة، احترام الآخر، انتظار الدور، تفريغ، مشاعر.

| | |
|-----------------|--|
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - أن يتعرف الأطفال على مسميات المشاعر الرئيسة الأربعة. - أن يعبر الأطفال باللغة الكلامية عن مشاعرهم. - أن يتقبل ويحترم الأطفال الاختلاف في المشاعر. - أن يصغي الأطفال لبعضهم ويستمعوا في جو من المحبة والاحترام. |
| المواد المطلوبة | كرتون مقوى، مادة لاصقة «صمغ أو غراء»، ورق بلاستيكي شفاف «جلاتين»، أقلام فلوماستر عريضة و ملونة. |
| الأدوات اللازمة | مقصات. |
| طريقة العمل | <ul style="list-style-type: none"> - استعيني ببطاقات المشاعر الأساسية الأربعة (الفرح، الخوف، الغضب، الحزن). - قصي هذه الوجوه. - لوني الوجوه مع مراعاة الجانب الجمالي. - الصقيها على كرتون مقوى. ثم جلتيها. |
| طريقة اللعب | <ul style="list-style-type: none"> - في جلسة دائرية مريحة مع الأطفال اعرضي أولاً بطاقات الوجوه وعرفيهم على المشاعر وذلك بتسمية كل شعور. - اطلبي منهم وصف المشاعر التي تظهر على كل وجه والحركات الخاصة به. - اعرضي أمام الأطفال بطاقات الوجوه، اطلبي من كل طفل اختيار الوجه الذي يعبر عنه في هذه اللحظة مع مراعاة ترك حرية المشاركة. - تحدثي مع كل طفل وامنحيه وقتاً كافياً للتعبير. - ملاحظة: يمكنك إضافة مشاعر أخرى. |
| عدد اللاعبين | 5 |



ملحق رقم 3 صناديق المشاعر

الكفايات: لغة، مفاهيم، تركيز، تفريغ.

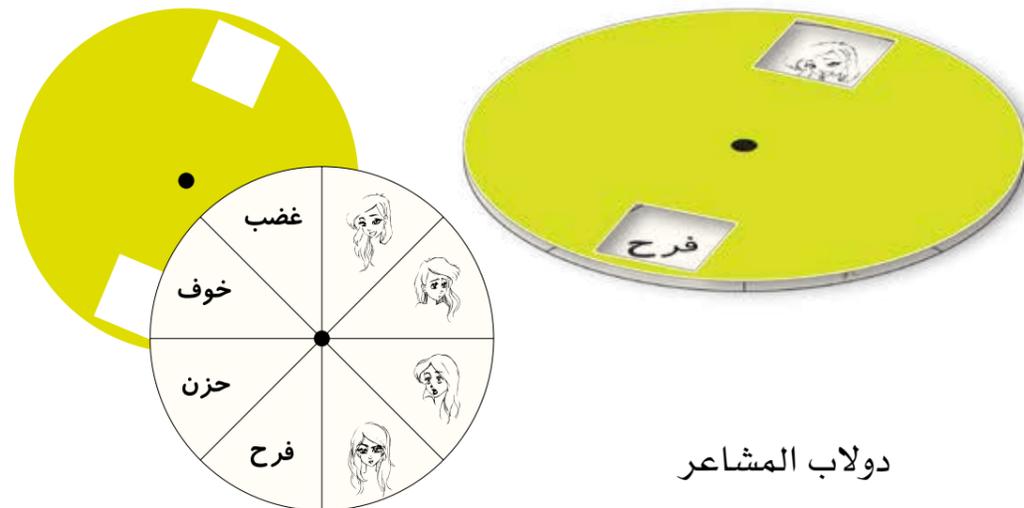
| | |
|------------------------|---|
| الأهداف | - أن يعرف الأطفال كيفية التعبير عن مشاعرهم. - أن ينمي الأطفال العضلات الدقيقة. - أن يتعلم الأطفال تقبل الاختلاف في المشاعر. |
| المواد المطلوبة | صناديق كرتونية مستخدمة، ألوان جواش، فراشي، كورنيش، صول، لاصق، صوف، بطاقات لتسجيل المواقف، أقلام. |
| الأدوات اللازمة | مقصات. |
| طريقة العمل | - احضري أربع صناديق من الكرتون. - قومي بتزيينها مع الأطفال، حيث تعبر كل زينة عن الشعور الخاص بالصندوق. - قومي بتقسيم الأطفال إلى أربع مجموعات. - سجلي المواقف التي يذكرها الأطفال على بطاقات صغيرة. - صنفي المواقف حسب صناديق المشاعر. - وبعدها قومي بنقاش المواقف، وناقشي مع الأطفال المشاعر والأفكار. - جمعي المواقف التي تحدث عنها الأطفال، واكتبي كل موقف على بطاقة، لكي تستخدمها لاحقاً، من أجل تصنيفها في صناديق المشاعر الأربعة، ويمكن أيضاً إعداد بطاقات صور لكي يصنفها الأطفال حسب الصناديق وإضافة مشاعر أخرى. |



ملحق رقم 4 لعبة دولاب المشاعر

الكفايات: لغة، تمييز، تعبير، تفريغ، تقليد.

| | |
|--|---|
| الأهداف | - أن يعرف الأطفال مطابقة الصورة مع الكلمة الصحيح. - أن ينمي الأطفال العضلات الدقيقة. - أن يتعلم الأطفال أهمية الإصغاء لبعضهم. |
| المواد المطلوبة | بلجال، لاصق، ورق مطبوع عليه الوجوه التي تعبر عن المشاعر الأربعة (الحزن، الفرح، الغضب، الخوف)، ألوان، جلاتين |
| الأدوات اللازمة | مقص، دبوس فرنسي، |
| طريقة العمل | - قصي دائرتين متساويتين كل واحد قطرها 30 سم. ثم قصي في الدائرة العليا مربعين متقابلين قياس 2*2 سم. - لوني الوجوه بطريقة مناسبة ومن ثم قصيها وألصقيها من الجانب الأيمن من الدائرة السفلى. - قصي الكلمات واعلمي منها بطاقات ثم الصقي كل كلمة مقابل الوجه المناسب في الجانب الأيسر. - ثبتي الدائرتين من المركز بواسطة الدبوس الفرنسي. |
| طريقة اللعب | - اجلسي مع الأطفال بشكل دائري واعرضي عليهم دولاب المشاعر. - الفتى انتباه الأطفال أنه مقابل كل وجه تظهر من الجهة المقابلة الكلمة التي تدل عليه. - اطلبي من أحد الأطفال البدء باللعب، وذلك بلف الدائرة العلوية، وعندما تقف عن الدوران عليه أن يذكر ما هو الشعور والكلمة المناسبة له مع تقليد تعابير الوجه. ملاحظة: يمكنك إضافة مشاعر أخرى. |
| ملاحظة على المربية توضيح تضاد الكلمات (حزن، فرح) | |



ملحق رقم 5

بطاقات المشاعر

الكفايات: تمييز بصري وذاكرة بصرية، مقارنة، مطابقة، لغة.

| | |
|-----------------|---|
| الأهداف | <ul style="list-style-type: none"> - ان يعبر الأطفال عن مشاعرهم. - ان يميّز الأطفال بين الوجوه المختلفة. - ان يكتسب الأطفال مفردات لغوية جديدة. |
| المواد المطلوبة | كرتون مقوى، سكوتش، مكعب خشبي، جلاتين شفاف، لاصق أو UHU. |
| الأدوات اللازمة | مقصات. |
| طريقة العمل | <ul style="list-style-type: none"> - ثبتي بطاقات وجوه المشاعر الأساسية الأربعة وعددها 12 بطاقة، أي 3 بطاقات مكررة لكل وجه، على قطعتين متساويتين من الكرتون بقياس A4. - ثم قصي الوجوه من احدهما لتحصلي على 12 بطاقة من بطاقات المشاعر. - احضري مكعب خشبي، ثم ثبتي الوجوه الأربعة على أوجه المكعب واتركي جهة فارغة وجهة الصقي عليها صورة جوكر. |
| طريقة اللعب | <ul style="list-style-type: none"> - في المرحلة الأولى، اطلبي من الأطفال مطابقة المشاعر مع محادثتهم. - في المرحلة الثانية، اطلبي من الأطفال البدء باللعب وذلك برمي مكعب الوجوه، وعندما يستقر على جهة تحمل شعور ما، اطلبي من طفل اختيار البطاقة المناسبة ومطابقتها على لوحة المشاعر، في حال استقر المكعب على وجه الجوكر يعطي الطفل فرصة ثانية للعب، أما في حال استقر المكعب على الوجه الفارغ، ينتقل الدور إلى الطفل الجالس بجانبه، وهكذا يستمر اللعب حتى تنتهي مطابقة البطاقات كافة. |
| عدد اللاعبين | 4 - 6 أطفال |