

وزارة المعارف والثقافة  
قسم الخدمات النفسية / الاستشارية  
منتدى الأخصائيين النفسيين العرب

التعامل مع مجموعات متباينة بعد الحرب

إعداد  
منتدى الاختصاصيين النفسيين العرب

أمجد موسى, مصطفى قصقصي, سلام عامر, سامي حمدان,  
منذر خوري, كمال أبو الليل ووسام مرعي

يناير 2009

مقدمة لا بد منها:

تعيد الحرب الشرسة على غزة بنتائجها المرّوعة أسئلة حول كيفية تعاملنا مع هذا الوضع الصعب والمركب وطرق مساعدة أولادنا نفسياً في ظلّ ما يتعرضون له يومياً من تهديد مباشر على حياتهم وحياة اقربائهم من جهة ومن مشاهد قتل ودمار يتعرضون لها عبر وسائل الإعلام يوميا, خاصةً كوننا أقلية فلسطينية مواطنة في إسرائيل. إن الوضع الذي يتعرض له أولادنا هو وضع مركب وصعب علماً أن الجبهة الداخلية في الجنوب باتت تشمل قرى وبلدات عربية بما فيها القرى غير المعترف بها والتي أصبحت في مرمى الصواريخ، أي في نطاق التعرّض المباشر للحرب. في الوقت الذي تفتقر فيه غالبية البيوت في هذه القرى للملاجئ والأماكن الآمنة. في المقابل فإن التعرض لمشاهدة المناظر البشعة للقتلى والمصابين وتدمير الأحياء السكنية في غزة عبر وسائل الإعلام يخلق مزيجاً من الأحاسيس المتضاربة التي تشمل التضامن والتعاطف, الغضب والاحتجاج , الخوف والإحساس بالخطر والتهديد وتراجع الإحساس بالأمن والأمان.

ان التعرض المباشر وغير المباشر لأحداث الحرب بعنفها ودمويتها من شأنه ان يشكل ارضيه خصبه لتطور اضطرابات نفسيه مختلفه خاصه لدى الأولاد في حال تم تجاهلها او التعامل معها بشكل غير صحيح.

ولذلك ملقاء على عاتقنا كبالغين بالأساس ومربين ومعلمين أيضا, المسؤولية في مساعدة الأولاد لتخطي الحرب والتغلب على إسقاطاتها المختلفة التأثير. ومن منطلق المسؤولية المهنية ارتأينا من الضرورة أن نضع بين أيديكم هذه الكراسة لتكون عوناً لكم في مساعدة الأولاد للتعامل مع الوضع.

بداية علينا الانتباه في اتصالنا مع الأولاد للغة غير المحكيه التي تشمل المشاعر، الأفكار، التصرفات والعقائد التي تشكل نواه اساسيه في بث الأمان والاحساس الممكن على تخطي الازمه.

ستتطرق من خلال هذه الكراسه لكيفية مساعدة الأطفال في الأزمات من خلال الإجابة على  
سؤالين رئيسيين :

1. ماذا يحتاج الأهل والمربون لكي يساعدوا الأطفال في الأزمات؟

2. ماذا يحتاج الأطفال في الأزمات؟

أولاً: العناية بالذات وبالانفعالات والمشاعر الشخصية المتعلقة بالأزمة.

تتمثل الخطوة الأولى نحو مساعدة الأطفال في الأزمات في عناية الأهل والمربين بأنفسهم. والإصغاء لاحتياجاتهم والبحث عن الدعم في ظلّ حالة عدم الاستقرار والصدمة المتأتية عن الحرب أو أيّ حدث كارثيّ آخر. تتعلّق قدرة الأهل والمربين على توفير المساعدة بمدى استعدادهم على الاعتراف بمشاعرهم وتجربتهم النفسية خلال الأزمة والتعامل معها بشكل ناجع وفعالّ :

- التحدّث إلى الأقارب أو الأصدقاء أو الزملاء عن المشاعر والانفعالات الخاصّة بالحدث أو بالظرف.
- فحص إمكانية الانضمام لمجموعة دعم مكونة من أشخاص يتشاركون بتجربة مماثلة أو مشابهة (مجموعات المراسلة و الشبكات الاجتماعية على الانترنت مثل ال "فيسبوك" وغيرها،...).
- تطوير الإدراك للموارد والطرق الشخصية في التعامل مع الضغوطات ("ماذا يساعدني في حالات الضغط؟"،...).
- استخدام تقنيات استرخاء، ممارسة تمارين رياضية وأنشطة ممتعة، والتفاؤل بالمستقبل.

- عدم التردد في تلقي مساعدة مهنية إذا لزم الأمر (اختصاصيون نفسيون، معالجون، عمال اجتماعيون،...).

ثانياً: فهم الأطفال.

تعتمد مساعدة الأطفال في ظروف الحرب والأزمات من حيث المبدأ على معرفة المميزات النفسية والذهنية لمرحلتهم العمرية و توجيه التدخل وتقييمه في ضوء هذه المميزات. لا يمكن مساعدة الأطفال دون محاولة فهم تجربتهم النفسية خلال وبعد الأزمة والتقاط علامات الضغط التي قد تظهر عليهم :

- يستجيب الأطفال للقلق بشكل مختلف عن البالغين وتتأثر استجاباتهم بردود فعل البالغين في محيطهم. القريب، أي أن خوف البالغين الواضح ينعكس ذعراً وافتقاراً للأمان لدى الأطفال.
- يتعامل الأطفال مع حقائق مطلقة : أسود/أبيض، جيد/ سيء.
- يتركز الأطفال حول أنفسهم ويستصعبون إدراك وجهة نظر الآخر.
- يفتقر الأطفال لتجربة سابقة في مواجهة الأزمات وفي فهمها بشكل كاف.
- التعرض لمعلومات جزئية وناقصة، واللجوء إلى الخيال لسد الثغرات المعلوماتية، مما يسهم في تشويه الحقائق وتنامي الخوف وخلخلة التوازن النفسي.
- التفكير الحسي الملموسي (غير المجرد) لا يساعد الأطفال في فهم ما يجري. لا يدرك الأطفال مفاهيم مثل "الاستقلال"، "حق الدفاع عن النفس"، "حق تقرير المصير"،..
- مفاهيم الزمن غير متطورة، ومراوحة في "الآن هنا" دون القدرة على إدراك أحداث وسيرورات على امتداد زمني طويل.
- يستصعب الأطفال في فهم العلاقة بين السبب والنتيجة.
- يجد الأطفال صعوبة في فهم الدافع من وراء عمل معين.

إناحة طرق تعبير مختلفة، إعطاء مهام اجتماعية دون إرهاق مبالغ به وخلق اتصال إبداعي، قنوات تساعد الأولاد والبالغين في تخطي الأزمة الأنثى وتشكل عنصراً واقياً مانعاً لتفاقم وتأزم ردود الفعل في حال حدوث أزمات مستقبلية. كلنا ثقة انه لجانب سبل الشفاء الطبيعية الكامنة عند أكثرية الأولاد، هنالك أهمية بالغة للعمل بطريقة منظمة، قد تستمر لأيام عدة ومتواصلة، تربط وتعمل كعامل وسيط بين الواقع الذي مر به هؤلاء الأولاد وبين عالمهم الداخلي. لذلك

اختيار وسيلة علاجية طويلة المدى ذات طابع شعوري-مرح, تساعد الطفل على تخطي الأزمة وتمنع من تفاقم ردود الفعل الطبيعية لحوادث غير طبيعیه.

اللغة العالمية للغنون- اللون، الشكل والحركة تعمل وتؤثر بشكل غير مباشر ودون وساطة على كل أشكال وطبقات ردود فعل الأولاد المذكورة أعلاه. الاتصال ولمس الجمال يثير الغبطة والتهيح العاطفي والنفسي. المسار الذي يبدأ بالفرد، يمر بالمجموعة، يشمل العائلة والصف بداية والمجتمع بأكمله في النهاية، حيث يتيح ذلك المجال أمامهم للوحدة الجماهيرية التي من خلالها يتلقى الطفل الفهم والدعم والمواساة.

بداية، يتعلم الأولاد ليس فقط أن يميزوا وأن يعرفوا مشاعرهم، بل يُعتبر التعبير عن المشاعر التي غمرتهم أثناء الحرب شرعية اجتماعية وحاجه ضرورية في تخطي الأزمة، بهذا نساعدهم على دعم وتعزيز سبل المواجهة التي يمكن اكتسابها مع قنوات إضافية في مواجهة وتخطي الأزمة، عدم تفهم وتقبل البالغين لمشاعر الأولاد أي كانت، يمنع الأولاد من اكتساب مثل هذه القنوات ويزيد من احتمال تفاقم الأزمة بأنواعها المختلفة مستقبلا. أبحاث عالميه ومحليه أشارت وبشكل قاطع لأهمية تعبير الأولاد عن مشاعرهم أمام ذويهم، حيث يساعدهم هذا على دعم الجوانب العاطفية لديهم وزيادة ثقتهم بنفسهم وتعلم قنوات اتصال جديدة تساعدهم على تخطي الأزمات المختلفة خاصة المستمرة منها، ليتمكنوا من بناء "أنا" مرمم نحو العودة للحياة المألوفة والطبيعية ومن ثم لمواصلة المسيرة الحياتية. كذلك محاولة إشراكهم في الحياة العائلية والصفية تساعدهم على العودة للحياة الطبيعية وتؤمن لهم الانتقال بشكل طبيعي من المجال الذاتي- الداخلي إلى ما المجال الشخصي الاجتماعي، حيث يعتبر هذا ضروري في مسار يتم به التعرف على حاجيات، مشاعر وقوى ذاته يتم تعزيزها عن طريق إشراكه الكامل في المهام الاجتماعية المتنوعة حسب تطوره الفكري والعاطفي.

نعمل سوية لتخطي الازمه، مقترحات عينيه قد تساعد في تخطي الأزمة :

بداية، من المحبذ طرح مبسط لردود الفعل المحتمله الناتجه بعد حدوث أزمة نفسية، يمكن التوجه للاطفال واشراكهم عن طريق إتاحة المجال أمامهم بالحديث عن أنفسهم أثناء حدوث الأحداث المأساوية وبعدها. محبذ الاستعانة بأفلام كرتون مناسبة ذات هدف محدد لفهم ردود الفعل المختلفه وشرعيتها في مثل هذه الحالات وامكانية العوده للحياة الطبيعيه.

الرسم, العمل بالمعجونه واللعب بشخصيات مختلفه, جميعها طرق إبداعيه تساعد الأولاد في التعبير عن ما يجول بداخلهم خاصة إذا سمح لهم بالحديث عن أعمالهم الإبداعيه أمام البالغين أو أمام زملائهم, فيما يلي طريقة عمل مبنيه تساعد الأولاد في تقليص مخاوفهم حين وجودها, بداية يتم الطلب من الأولاد رسم ما يخيفهم على ورقه كبيره وبعدها أن يرسموا ذلك على ورقه اصغر وهكذا حتى يتم تقليص الورقة قدر الإمكان, يعكس التصغير الفعلي للورقه امكانية تقليص المخاوف, حيث يمكن بث ذلك أمام الأولاد. في النهاية اسألوا الأولاد, ماذا يمكن أن نعمل مع الورقة الصغيره لكي تختفي المخاوف كليا وفعل ذلك أمامهم, يمكن طرح إمكانيات قد تريح الأولاد مثل الاحتفاظ بالرسومات أو تعليقها أو تمزيقها أو أي شيء اخر.

الرسم بخمس مراحل: يتم طلب, تشجيع ودعم كل طفل على رسم رسمه حسب المراحل التاليه:

- (ا) رسم شخصية معينة, يمكن التوجيه لرسم ولد أو بنت, كثيرا ما يحتاج الطفل للتشجيع والدعم لانهاء رسمته. (ب) رسم طرق المواجهه, ماذا يساعده في التغلب على الأزمات؟ يمكن الاستعانه بقصص فيها الكثير من المساعده.
  - (ج) رسم الصعوبات المحتملة, يرسم الطفل في مثل هذه الحالات صعوباته, علينا عدم الاستهتار منها بناتا.
  - (د) رسم إمكانيه التغلب على الصعوبات بالصوره التي يريتها, محبذ اتاحة المجال له بالحديث باسهاب عن تغلبه.
  - (هـ) رسم طرق المساعدة, من ساعده أو من يريد أن يساعده وكيف قد ينتهي ذلك.
- عند انتهاء الأولاد من رسوماتهم, يقوم البالغين بتوجيه ومساعدة الأولاد على عرض رسوماتهم أمام الجميع والحديث عن اي قسم منها, طبعا مهم جدا الانتباه لصعوبات الأولاد وعدم الإلحاح لإنهاء جميع المراحل والاكتفاء بأي قسم منها وعرضه والحديث عنه, من المهم أيضا عدم التركيز على رسومات الأولاد بقدر التركيز على حديثهم عن الرسومات وتغلبهم وتخطيهم لصعوباتهم.
- يمكن أيضا, تمثيل الخوف والقلق بالاستعانة برسومات أو صور تعبيريه مناسبة أو شخصيات قريبه من عالم الأولاد, يختار كل طفل رسمه أو صورته أو شخصيه ويحاول أن

يقوم بما تعمله الشخصية المركزية أمام الجميع للتغلب على خوفها, من المهم الانتباه والتركيز على التغيير الناتج بعد التدخل وإجراء الفعاليات عند الأولاد.

تساعد الحركة كثيرين في التخفيف من مضايقاتهم خاصة الذين يستصعبون الحديث عن مضايقتهم, اسمعوا الأولاد موسيقى هادئة واطلبوا منهم أن يلعبوا بأزواج أحادية الجنس حيث يشكل أحدهم مرآة للآخر ويقوم بتقليد حركاته, بعدها يمكن تبديل الأدوار, نهاية نساء الأولاد عن الراحة النفسية الجديدة بعد أداء الحركة أو أثناء تقليدها. نهاية ننوه, ان الحركة وتقليدها حركيا تساعد الأولاد على تفريغ طاقاتهم بنفسهم والتعبير عن مشاعرهم بطرق إبداعية مهمة عن طريق تحرك بطيء ودقه بتقليد أعمال الآخر.

من المعرف ايضا ان أية فعالية رياضية, نبث في بدايتها انها ستعمل على التغلب على المخاوف في حين ممارستها, من شأنها فعل ذلك أو تقليص المخاوف, يمكن القيام بفعاليات مثل القفز, ضغط صدر وتقوية عضلات البطن, هذه الفعاليات من شأنها التخفيف والتهدئة من الخوف والقلق, زد على ذلك انها صحية ومحبوبة لدى الأولاد.

إضافة يمكن الطلب من الأولاد التفكير بموضوع ما زال يضايقهم, وان يختاروا شخصيه مشهوره (مطرب, بطل فيلم أو بطل برنامج كرتوني), اخبروهم بان لهذه الشخصية ساعات استشاره, مفسرين لهم ذلك, وانها ستقدم لهم التوجيهات والنصائح في تعاملهم مع مضايقاتهم. اطلبوا منهم التوجه لهذه الشخصيه في مخيلتهم وبعدها اسألوهم عن توصياتها لهم.

نهاية على البالغين, أهالي ومربين, الانتباه لتصرفاتهم وكلامهم في حين تواجدهم مع الأولاد وقت الأزمات أو وقت التعبير عن مشاعرهم في تخطي الأزمة وأن يفسحوا المجال أمام الأولاد بالتعبير عن مشاعرهم, أفكارهم وتصرفاتهم بكل الأوقات وبطرق إبداعية مختلفة كالتبى ذكرت سابقا, مع هذا وفي بعض الحالات من المحبذ التوجه لاستشاره مهنيه مناسبة لتساعد الأولاد في تخطي الأزمة ومنع تفاقم ردود الفعل مجدداً, أملا ان تخطى جميعنا الأزمة الأتبه أولاد وبالغين.

## ماذا يحتاج الأطفال الأزمات ؟

- حماية. يجب منح الأطفال 100% من الإحساس بالأمان، حتى لو فاق الخطر والتهديد، دون شروط أو تحفظات. "أنت هنا محمي ولن يحدث لك أي مكروه". ليس بمقدور الطفل أي يدرك أو يحتمل وضعاً يكون فيه الأمان جزئياً، كان يقال له " نستطيع حمايتك إلى حدّ ما".!
- نظر. ملاحظة التعبيرات غير الكلامية والسلوكية للأطفال والالتفات لتغييرات ومؤشرات غير عادية، كعلامات وتعبيرات عن الخوف والقلق : انطواء، تعلّق بالبالغين، تجنبّ أنشطة اعتيادية سابقاً، بكاء، عدوانية وعدم هدوء، نوبات غضب، رفض.
- إصغاء. توفير جوّ من الثقة والألفة الذي من شأنه أن يسهّل على الطفل التعبير عن مخاوفه وتساؤلاته دون أن يكون معرضاً للتلويح أو للتوبيخ أو للامبالاة. لا يبحث الأطفال في الغالب عن حلول وأجوبة عملية لتساؤلاتهم بل يريدون أن نصغي لما يودون قوله.
- صبر واحترام. لكلّ طفل طريقته وسرعته في التعبير وفي التعامل مع الوضع الضاغط. قد يكون الكلام والانخراط في الأنشطة الجماعية طريقة بعض الأطفال في التعبير عن أنفسهم، في الوقت الذي يلجأ فيه أطفال آخرون إلى الصمت، والعزلة والأنشطة الفردية. احترام أساليب الأطفال دون إجراء مقارنات ضروريّ لتعزيز الإحساس بالأمان.
- توجيهه. استخدام كلمات مبسّطة لشرح ما يحدث والتحكّم بمدى التعرّض للمعلومات من خلال وسائل الإعلام والنقاشات العائليّة حول الحدث.

- ليس بالكلام وحده. إتاحة الوقت والمكان لطرق تعبير مختلفة عن الانفعالات واستعادة السيطرة دون توجيه نقد أو إطلاق أحكام، كاللعب والرسم والموسيقى والرقص والكتابة والتحدّث). منح الطفل إمكانية الاختيار واتخاذ القرارات (نوع اللعبة، ألوان الرسم، موضوع المحادثة)، إذ أن في الاختيار سيطرة وتجاوز للعجز.
- دعم وتشجيع. التأكيد على القرب والوحدة في مواجهة الحدث: "نحن معاً". التأكيد على إمكانية طلب المساعدة إذا شعر الطفل بالحاجة إلى ذلك.
- عمل وروتين. توفير جوّ من الثبات والاستمرارية في الحياة اليومية. من شأن الروتين المبني على توقعات واضحة وأدوار ثابتة واستجابات فورية أن يشكّل جزيرة ينعم فيها الطفل بإحساس الأمن والأمان رغم اشتداد العواصف والأخطار.
- متعة. التوجيه نحو أنشطة ممتعة، يمكن على سبيل المثال التعاون مع الطفل على وضع "قائمة بالأنشطة الممتعة"، اللجوء إلى الدعابة وسرد النكت، ..
- علاج. تحويل الطفل لمهنيين علاجيين في حال استمرّت التغييرات في السلوك لفترة طويلة ودون أن تخفّ حدّتها.

## تلخيص ردود فعل الأولاد عند حدوث حوادث طارئة

تتغير ردود الفعل عند الأولاد وأيضاً عند الكبار عند حدوث حوادث طارئة وغير متوقعة وحتى يمكن أن نلاحظ اختلافاً واضحاً في ردود الفعل لنفس الأشخاص وقت الحياة العادية وتلك غير المتوقعة. في حالات الطوارئ تعتبر جميع ردود الفعل طبيعية لحوادث غير طبيعية. مع هذا يمكن تلخيص ردود الفعل في مستويات مختلفة، كالتالي :

- (1) **المستوى الفيزيولوجي:** يمكن أن نلاحظ عند الأولاد في مثل هذه الحوادث يقظة فيزيولوجية التي تتلخص في زيادة نبض دقات القلب، رجفة وعرق. من المعروف ان التغيير الفيزيولوجي هذا قد يؤثر على الشهية والأكل، القلق وعدم النوم وحتى العودة إلى تصرفات صبيانية تُعرف باسم نكوص عام.
- (2) **المستوى الاجتماعي:** تغيير في السلوكيات والتصرفات عند الأولاد حيث ينعكس ذلك على علاقاتهم مع زملائهم، إنطوائية، اندفاعية أو حتى الامتناع عن القيام بسلوكيات معروفة سابقاً.
- (3) **المستوى العاطفي:** قلق، ارتباك وخوف. ردود الفعل هذه محتملة ومتوقعة وقت حدوث حوادث طارئة التي يمكن ان تتمثل أيضاً ببيكاء دائم، عصبية شديدة وخوف من الانفصال عن الأهل.
- (4) **المستوى العقلائي:** انشغال الأولاد في الحدث نفسه وكثرة أسئلتهم التي قد تدل على التغيير في المستوى العقلائي لديهم لذلك قد نشهد أيضاً بلبلة فكرية لعدم مقدرتهم على استيعاب الحدث أو نقص في المعلومات الضرورية لفهم الحدث وسيرورته.

يجب الانتباه إلى ان ردود الفعل أعلاه عامة وطبيعية ويمكن أن نجدها عند أغلبية الأولاد وقت حدوث حوادث طارئة لكن وبسبب أنه يمكن ان يكون التمرين أيضاً حدث طارئ عند قسم من الأولاد لذلك من المتوقع ملاحظة هذه الردود الفعل في المستويات المختلفة. علينا كباالغن فهم هذه الردود بداية وبعدها شرعتها مؤخراً.

مع هذا ننوه إلى الانتباه إلى حدة ومدّة ردود الفعل التي قد تكون المفصل في اعتبارها ردود فعل طبيعية أو ردود فعل بحاجة لاستشارة مهنية. لذلك من المفضل عند الاستمرارية الواضحة ولأيام عدة في ردود الفعل أعلاه التوجه إلى اختصاصي مهني يمكنه التوجيه بالشكل المناسب.

## لمربي الصفوف

### تلخيص المحادثة مع الطلاب في أعقاب الحرب على غزة

نوصي إجراء المحادثات حسب الأسس الآتية :

1. تقديم المعلومات - إعطاء معلومات موضوعية عن أحداث الحرب, على سبيل المثال, تفاقم الأزمة بين إسرائيل والفلسطينيين في غزة وبدء الحملة العسكرية على قطاع غزة وقصف القطاع, مما أدى الى موت وقتل المدنيين من الطرفين.  
- يجب إتاحة المجال للطلاب أن يسردوا ما لديهم من المعلومات وترتيبها أمام الجميع.

2. إعطاء الفرصة للطلاب بالتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم المركبة والمتناقضة أحياناً ( من جهة تعرضهم للخطر المباشر نتيجة إطلاق الصواريخ على جنوب البلاد ومن جهة أخرى التعاطف مع أبناء شعبهم الفلسطيني كونهم أقلية قومية فلسطينية مواطنة في إسرائيل.  
- الحديث عن الحزن والغضب والخوف والقلق وعدم الثقة وعدم الأمان والتذنب جميعها ردود فعل طبيعية لأحداث غير طبيعية.

3. التعبير عن توقعات ايجابية, عن طريق إكمال جمل كالتالية :

- بالرغم من \_\_\_\_\_ يمكننا القيام ب \_\_\_\_\_  
- حالياً نشعر بصعوبة ب \_\_\_\_\_ لكن يمكننا ان \_\_\_\_\_

4. ماذا ساعد في تخطي الأزمة ؟

- يجب منح الطلاب إمكانية تحديد الوسائل المستعملة في السابق والتي ساعدتهم في مواجهة الحادث عن طريق تذكركم لعادات عمل وتصرفات ساعدتهم في التغلب على صعوبات

الماضي. مع التأكيد على الإمكانيات المتعددة حسب للمساعدة, حسب برنامج ت.ج.م.

## ع. ش.ف.ا

5. تنظيم جميع الطلاب وتوزيعهم للقيام بوظائف محددة, ومعرفة مثل : الاشتراك في زيارات بيته لأهالي الضحايا وغيرها وذلك دون إجبارهم في ذلك.

6. تشخيص - يجب العمل على تشخيص الطالب المنطوي على نفسه والذي لا يشترك في المحادثات والفعاليات المختلفة وأيضاً العمل على تشخيص الطالب كثير الحركة, أي تشخيص من قد حدث لديه التغيير الجذري في تصرفاته والعمل معه حسب الحاجة.

7. تحديد الأطر المصابة نفسياً أو اجتماعياً - الانتباه إلى الطلاب الذين ينتمون لأي مجموعة من المجموعات المتضررة وذلك حسب الأطر المصابة.

8. تحديد الأطر الداعمة, للعمل على دعم الأطر المصابة وإطلاع الطلاب عليها .

9. مهم جدا الاتصال مع الطلاب الغائبين وتوجيه أولياء أمورهم ومساعدتهم للعودة الى المدرسة.

10. اجتماعات أهالي : تحديد اجتماعات لأهالي المصابين ورشات عمل وفتح قنوات اتصال للاستشارة النفسية, وتوزيع بيان معلومات لجميع الأهالي .

## فعاليات مهمة :

مما تقدم, من المهم العمل مع الطلاب لنساعدهم قدر الإمكان لتخطى الفترة الحالية بأفضل حال وعليه سنقوم باقتراح عدة فعاليات ممكنة ومناسبة للمجتمع العربي بالرغم من ازدواجية ردود الفعل و أن يعبر الطالب عن مشاعره ( الخوف, القلق والغضب.....) حيث تعتبر جميعها ردود فعل طبيعية لحوادث غير طبيعية.

## الفعالية الأولى :

نقدم إلى الطلاب قائمة تتضمن جملاً ناقصة. يطلب منهم إكمال هذه الجمل, كتابةً أو رسماً أو شفهيًا .

- منظر أثر في نفسي -

---

---

---

يعتبر اختيار الطلاب لمناظر من الغضائيات العربية طبيعياً, ممكن لغت النظر لاختيار مناظر أخرى من التلفاز الإسرائيلي, وبعدها تلخيص حديث الطلاب أمام الجميع.

- عندما شاهدت المنظر شعرت بما يلي -

---

---

- عندما شاهدت المنظر في القناة العربية والمنظر في التلفاز الإسرائيلي شعرت بما يلي

---

---

- لو أتاحت لك الفرصة بالتحدث إلى الرؤساء, ماذا ستقول لرئيس الحكومة الاسرائيلي وقادة حماس-

---

---

---

- بالرغم من ذلك, فقد يساعدي ما يلي -

---

---

في النهاية يقوم كل طالب باقتراح سلوكيات يستطيع القيام بها  
لمساعدته لتخطي هذه الحالات, ومناقشتها أمام الجميع:

### أستطيع القيام ب :

\_\_\_\_\_ .1

\_\_\_\_\_ .2

\_\_\_\_\_ .3

ملاحظة هامة : على المربي ملائمة الفعالية لجيل واحتياجات طلاب صفه.

فعاليات إضافية مقترحة للتعامل مع الطلاب بعد الحرب بالجنوب وذلك حسب برنامج ت.ج.م.ع ش.ف.ا (أمجد موسى, 2002):

### فعالية رقم 1 :

يقوم المربي بالتوجه للطلاب بسرد ما لديهم من أحداث ومعلومات أكيدة حدثت أمامهم أثناء الحرب, من المحبذ تلخيص المعلومات المؤكدة أمام الجميع.

يجب التمييز بين الشائعات والحقائق وإتاحة المجال امام جميع الطلاب بسرد ما لديهم.

في النهاية : يتم تلخيص وعرض المعلومات لبناء صورته حقيقية عن الحرب, قدر الإمكان.

## فعالية رقم 2:

فعالية تقليص المخاوف: اطلبوا من طلاب صفكم \ أولادكم رسم ما يخيفهم على ورقة كبيرة وبعدها أن يرسموا ذلك على ورقة اصغر وهكذا حتى يتم تقليص الورقة قدر الإمكان

في النهاية اسألوا طلابكم \ أولادكم ماذا يمكن فعله مع أوراق الرسم للتغلب على خوفكم قدر الإمكان ؟

يمكن طرح إمكانيات عدة, تساعد في اختيار طريقة العمل المناسبة للتغلب على المخاوف .....

فعالية رقم 3 ملائمة لطلاب بعرفون الكتابة  
والقراءة

إكمال جمل:

يتم تقديم إلى الطلاب قائمة تتضمن جملاً ناقصة.  
يطلب منهم إكمال الجمل أدناه: بعد الانتهاء من إكمال  
الجمل تعطى الفرصة لمن يريد من الطلاب قراءة ما كتب  
أو التحدث عما يرغب.

عندما سمعت عن بدء الحرب، فكتبت ب

---

الإطلاع على أحداث الحرب،  
جعلني

---

عند عودتي إلى المدرسة، يسعدني ما يلي

---

اكتشفت عن نفسي ما يلي

---

ففي النهاية يسعدني ما يلي

---

على المرابي: إبراز مشاعر الطلاب ايًا كانت، أغلبية هذه  
المشاعر طبيعية وعادية عند حدوث حوادث مأساوية.

#### فعالية رقم 4

التعبير عن توقعات إيجابية بعد حدوث حوادث مأساوية، يمكن  
إكمال الجمل التالية كتابةً أو سرداً أو رسماً.  
بالرغم من سقوط الصواريخ، استطعت القيام ب

---

---

بالرغم من الحرب في الجنوب، يمكننا القيام ب

---

---

نهاية تروم كل طالبين لي تبيع فاعبها بالحب

:ونقاشها أمام الجميع

أود أن أقوم ب-:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ .2

\_\_\_\_\_ .3