



مجلة

الصحة النفسية المدرسية

صادرة عن: المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
إعداد: د. ريان سعد الصعب





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الفهرس

4	كلمة افتتاحية – المدير العام للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
5	مقدمة
6	الصحة النفسية في البيئة المدرسية
7	• تعريف وأهمية الصحة النفسية في المدرسة
7	• أثرها في التحصيل الأكاديمي والسلوك الاجتماعي
10	العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للطلاب
11	• ضغوط الاختبارات والتحصيل الدراسي
11	• العلاقات مع الأقران والمعلمين
12	• التغيرات الجسدية والنفسية في مراحل النمو
13	مشكلات شائعة في المدارس
14	• اضطراب القلق الاجتماعي
14	• اضطراب القلق العام
14	• التمر المدرسي
15	• مشاكل النوم لدى الطلاب
15	• العزلة الاجتماعية وانسحاب الطالب
16	استراتيجيات الدعم النفسي المدرسي
17	• بيئة صفية آمنة نفسياً
20	• التدخل المبكر
23	• دور المرشد الطلابي والمعلم
28	التعاون بين المدرسة والأسرة
29	• التواصل الفعال مع أولياء الأمور
34	• إشراك الأسرة في خطط الدعم النفسي
40	البرامج والمبادرات الوطنية
41	• مبادرات المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية في المدارس
42	الملحق: مواد توعوية وصور داعمة



الفهرس

- 51 ————— مواضيع داعمة إضافية
- استراتيجيات قائمة على الأدلة لتعزيز الصحة النفسية والسلوك الإيجابي في البيئة المدرسي
 - 52 ————— • التعلّم الاجتماعي العاطفي: من الدليل العلمي إلى التطبيق المدرسي في المملكة
 - 59 ————— • التكيف النفسي التدريجي للطلاب الجدد: نهج علمي لتعزيز الصحة النفسية المدرسية
 - 64 ————— • الوقاية من التنمر المدرسي: مقارنة شاملة قائمة على الأدلة العلمية
 - 68 ————— • الحماية من الاعتداء والتحرش في المدارس: كيف نمنع بيئة تعليمية آمنة حقًا؟
 - 73 ————— • تعزيز النشاط البدني والصحة الذهنية في المدارس: ركيزة أساسية لبيئة تعليمية متوازنة
 - 76 ————— • برامج إدارة الغضب والسلوكيات العدوانية في المدارس
 - 79 ————— • الوقاية من الانتحار بين الطلاب في المدارس: حماية مدروسة من خلال برامج مبنية على الأدلة
 - 83 ————— • برامج تدخّل مدرسية لتحسين التنظيم الأكاديمي لدى الطلاب المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
 - 86 ————— • دعم الطلاب ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه في المدارس: من النظرية إلى التطبيق العملي
 - 90 ————— • إدارة الفسحة والأنشطة غير الصفية لدعم الدمج المدرسي
 - 97 ————— • إطار العناصر الخمسة للتعلّم الإيجابي (PERMA) في المدارس
 - 104 ————— • إطار «عادات العقل» في الصفوف
 - 121 ————— • بدائل العقوبات التقليدية في المدارس السعودية: إطار متكامل لتعزيز السلوك الإيجابي
 - 113 ————— • برنامج الحد من الغياب المتكرر في المدارس: نموذج Check & Connect كمدخل قائم على الأدلة
 - 118 ————— • التعليم القائم على المشروع المجتمعي (Community-Based Project Learning)
 - 139 ————— • التعليم القائم على الأمل: كيف نمنع طلابًا يرون المستقبل بوضوح وثقة؟
 - 142 ————— • التعليم القائم على المعنى: مقارنة حديثة لتعزيز دافعية الطلاب ورفاههم النفسي
 - 147 ————— • التعليم القائم على نقاط القوة... حين نمنع النجاح من الداخل
 - 151 —————
 - 157 ————— مراجع علمية



كلمة افتتاحية

المدير العام للمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

يسرّنا في المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية أن نقدّم هذا الدليل المخصّص لدعم الطلاب وأسرهم والمدارس مع بداية العام الدراسي. نؤكد من خلاله تعهدنا بتعزيز بيئة تعليمية آمنة ومحفزة، تسهم في رفاه الطلبة النفسي والاجتماعي، وتدعم قدرتهم على التعلم والنمو في أجواء إيجابية.

د.عبدالحميد الحبيب



مقدمة

يشعر الطلاب بدرجة أعلى من الأمان والانتماء عندما يُستقبلون بابتسامة واهتمام شخصي من معلمهم في الأيام الأولى من العام الدراسي. هذا الترحيب الأولي ليس مجرد تفاعل اجتماعي، بل يمثل مدخلاً جوهرياً لتأسيس بيئة تعليمية محفزة وداعمة. أظهرت دراسات طويلة أن الطلاب الذين يحظون بترحيب شخصي وأنشطة اندماجية مبكرة ترتفع لديهم معدلات التحصيل الأكاديمي بأكثر من 40% خلال العامين اللذين، كما تقل لديهم احتمالية التغيب أو الانسحاب بثلاثة أضعاف مقارنة بغيرهم (Catalano et al., 2020; Evans et al., 2023). من الناحية العصبية، يوضح البحث أن هذه التفاعلات الإيجابية المبكرة تنشّط مناطق رئيسة في الدماغ مثل الحُصين (Hippocampus) المسؤول عن الذاكرة العاطفية، والقشرة أمام الجبهية (Prefrontal Cortex) المعنية بالتنظيم الانفعالي والتخطيط، مما يعزز قدرة الطالب على التعلّم وبناء العلاقات والتكيف مع الضغوط الجديدة (Stones & Glazzard, 2020).

كما توصي منظمة الصحة العالمية والهيئات التربوية الدولية بتطبيق نهج الأيام الثلاثة الأولى، كالآتي:



اليوم الثالث:

جولات موجهة للتعرف إلى مرافق المدرسة وغرف الدعم لتعزيز الاطمئنان.



اليوم الثاني:

صياغة قواعد صفية مشتركة عبر مناقشة تفاعلية تدعم الانضباط الذاتي.



اليوم الأول:

استقبال فردي قصير مع أنشطة تعارف جماعية لتعزيز الروابط الاجتماعية.

إن دمج هذه الممارسات في بداية العام لا يخلق بيئة تعليمية أكثر دفئًا وحسب، بل يضع الأساس لتنمية صحية عقلية وعاطفية وسلوكية مستدامة لدى الطلاب، بما ينعكس إيجابًا على المجتمع المدرسي ككل.



الصحة النفسية في البيئة المدرسية



1. تعريف الصحة النفسية في المدرسة وأهميتها

تشير الصحة النفسية في البيئة المدرسية إلى حالة الرفاه النفسي والعاطفي والاجتماعي التي تمكّن الطالب من التعلم الفعّال، وبناء علاقات إيجابية، والتكيف مع التحديات اليومية داخل المدرسة وخارجها. وهي لا تعني غياب الاضطرابات النفسية فقط، بل تشمل القدرة على التفكير الإيجابي، وتنظيم المشاعر، والمشاركة الفاعلة في المجتمع المدرسي. المدرسة بيئة أساسية لتشكيل شخصية الطالب، إذ يقضي فيها وقتاً طويلاً، مما يجعلها مساحة مثالية للكشف المبكر عن المشكلات النفسية وتعزيز عوامل الحماية. وعندما تتخذ المدرسة إستراتيجيات شاملة لدعم الصحة النفسية، فإنها بذلك تحسّن فرص التعلم، وتحدّ من السلوكيات السلبية، وتبني مجتمعاً مدرسياً داعماً.



2. أثر الصحة النفسية على التحصيل الأكاديمي

ترتبط الصحة النفسية الجيدة ارتباطاً وثيقاً بالأداء الأكاديمي. فالطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية متوازنة أكثر قدرة على التركيز، وحل المشكلات، والمشاركة في الأنشطة الصفية. وعلى العكس، تؤدي الضغوط النفسية، مثل القلق والاكتئاب، إلى انخفاض مستوى التحصيل، وزيادة الغياب عن المدرسة، وصعوبة إكمال الواجبات.

تشير الدراسات إلى أن التدخلات المدرسية التي تدمج الدعم النفسي ضمن العملية التعليمية، مثل برامج التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL)، ترفع معدلات التحصيل وتقلل من معدلات الرسوب والانقطاع عن الدراسة. كما أن تعزيز المهارات النفسية والاجتماعية في تهيئة الطلاب لاجتياز التحديات الأكاديمية بثقة.



3. أثر الصحة النفسية على السلوك الاجتماعي

تنعكس الصحة النفسية الإيجابية على قدرة الطالب في بناء علاقات قائمة على الاحترام والتعاون، والاندماج في الحياة المدرسية. فالطلاب الذين يحظون بدعم نفسي جيد أقل عرضة لسلوكيات العنف والتنمر، وأكثر ميلاً إلى المشاركة في الأنشطة غير المنهجية والعمل الجماعي. كما أن المدارس التي توفر بيئة آمنة وداعمة نفسياً، تقل فيها النزاعات السلوكية، ويزداد فيها الإحساس بالانتماء؛ هذا الإحساس بالأمان والانتماء يخلق حلقة إيجابية، ومن ثم يعزز تفاعل الطلاب مع المعلمين والزملاء، مما يدعم تحصيلهم الأكاديمي واستقرارهم النفسي.



4. التوصيات العملية للمدارس

1. دمج الصحة النفسية في السياسات المدرسية لتكون جزءاً من الخطة التعليمية وليس إضافة ثانوية.
2. التدريب المستمر للمعلمين في التعرف على مؤشرات الضيق النفسي وتطبيق استراتيجيات الدعم داخل الصف.
3. تنفيذ برامج تعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية لجميع الطلاب، وليس فقط للفئات المعرضة للخطر.
4. إتاحة خدمات الإرشاد النفسي المدرسي وتسهيل الوصول إليها بسرية واحترام.
5. تعزيز الشراكة مع الأسرة والمجتمع لضمان استمرارية الدعم النفسي خارج حدود المدرسة.



5. الرسائل الأساسية

1. الصحة النفسية في المدرسة أساس للتعلم الناجح والسلوك الاجتماعي السليم.
2. التدخل المبكر والدعم الشامل يقللان من آثار المشكلات النفسية في التحصيل.
3. البيئة المدرسية الداعمة تبني أجيالاً أكثر قدرة على مواجهة التحديات



العوامل المؤثرة في الصحة النفسية للطلاب

تتأثر الصحة النفسية للطلاب بمجموعة من العوامل المتداخلة التي تشمل الضغوط الأكاديمية، والعلاقات الاجتماعية، والتغيرات النمائية. فهم هذه العوامل يساعد على توفير بيئة تعليمية أكثر دعماً ووقاية من المشكلات النفسية.



1. ضغوط الاختبارات والتحصيل الدراسي

البيئة المدرسية كثيراً ما ترتبط بالإنجاز الأكاديمي، لكن التركيز المفرط على الدرجات والنتائج قد يخلق ضغوطاً كبيرة على الطالب. في أوقات الامتحانات، قد يظهر القلق واضح من خلال صعوبة النوم، أو فقدان الشهية، أو تراجع القدرة على التركيز. كما أن المقارنة المستمرة بين الطلاب، سواء من المعلمين أو الأسرة، قد تعزز الإحساس بالفشل أو عدم الكفاءة.

لذا توصي الأبحاث بتبني أساليب تقييم متنوعة تقلل من الضغط النفسي، مثل التقييم المستمر والمشاريع العملية، مع توفير مهارات إدارة الوقت وتنظيم المذاكرة كجزء من المنهج.



2. العلاقات مع الأقران والمعلمين

العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة يمكن أن تكون مصدر دعم قوي أو عامل ضغط كبير. فالصداقات الإيجابية تعزز الإحساس بالانتماء وتقلل من التوتر، أما التمر أو العزلة الاجتماعية قد يضاعفان خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق. كما أن العلاقة بين الطالب والمعلم تؤدي دوراً حاسماً؛ فالمعلم الداعم والمتفهم يخلق في خلق بيئة تعليمية آمنة نفسياً، أما الأسلوب التسلطي أو المتحيز قد يزيد من الضغوط العاطفية.

تشير الدراسات إلى أن وجود شبكات دعم اجتماعي في المدرسة – مثل الأندية الطلابية أو مجموعات الدعم – يساعد على تخفيف أثر الضغوط الأخرى.



3. التغيرات الجسدية والنفسية في مراحل النمو

يمر الطلاب، خصوصاً في سن المراهقة، بتغيرات بيولوجية وهرمونية تؤثر في المزاج، والطاقة، وطريقة التفاعل مع الآخرين. هذه التغيرات قد تصاحبها تحديات في تشكيل الهوية الشخصية، وتذبذب في الثقة بالنفس.



الخلاصة

هذه العوامل، الأكاديمية والاجتماعية والنمائية، لا تعمل بمعزل بعضها عن بعض، بل تتداخل لتؤثر في التجربة التعليمية والصحة النفسية للطلاب



مشكلات شائعة في المدارس

تواجه المدارس في مختلف البيئات التعليمية مجموعة من التحديات النفسية والسلوكية التي تؤثر في تحصيل الطلاب ورفاههم، ويظهر أثر هذه التحديات على المستويين الفردي والجماعي، مما يجعل التعرف عليها ومعالجتها أمرًا أساسيًا لنجاح العملية التعليمية.



1. اضطراب القلق الاجتماعي

يُعد اضطراب القلق الاجتماعي من أكثر المشكلات شيوعاً بين الطلاب، إذ إن معدلاته عالمياً بين 7% و13% من الأطفال والمراهقين.



2. اضطراب القلق العام

تشير التقديرات إلى أن 5%–8% من الطلاب قد يعانون من اضطراب القلق العام، الذي يتميز بقلق مفرط ومستمر يصعب التحكم فيه، ويمتد ليؤثر على مجالات الحياة المختلفة. في المدرسة، قد ينعكس هذا في صورة انشغال دائم بالمستقبل، أو الخوف من الفشل، أو صعوبات في التركيز أثناء الحصص، مما يضعف التحصيل الدراسي على المدى الطويل.



3. التمر المدرسي

التمر، سواء كان لفظياً أو جسدياً أو عبر الإنترنت، مشكلة مزمنة في البيئات التعليمية، إذ تشير البيانات إلى أن نحو 1 من كل 3 طلاب يتعرض لشكل من أشكال التمر سنوياً. هذا السلوك لا يضر فقط الضحايا، بل ينعكس سلباً على المناخ المدرسي بأكمله، مؤدياً إلى زيادة القلق، والاكئاب، وانخفاض الشعور بالأمان والانتماء.



4. مشاكل النوم لدى الطلاب

أظهرت الدراسات أن ما بين 20% و30% من المراهقين يعانون من مشكلات نوم مزمنة، مثل الأرق أو اضطراب إيقاع النوم. هذه المشاكل ترتبط مباشرة بانخفاض الانتباه والتركيز، وزيادة معدلات الغياب والتأخر الصباحي، فضلاً عن زيادة خطر المشكلات السلوكية والانفعالية.



5. العزلة الاجتماعية وانسحاب الطالب

العزلة الاجتماعية قد تكون عرضاً لمشكلات نفسية أعمق، أو نتيجة لعوامل بيئية مثل التنمر أو ضعف المهارات الاجتماعية. تشير البيانات إلى أن ما بين 5% و10% من الطلاب لديهم عزلة اجتماعية، مما قد يحد من فرص التعلم التعاوني، ويؤثر على النمو العاطفي والاجتماعي.



الخلاصة

تشكل هذه المشكلات مجتمعة تحديًا حقيقيًا أمام المدارس، إذ ترتبط مباشرة بجودة التعليم والصحة النفسية للطلاب. معالجة هذه القضايا تتطلب تدخلاً شاملاً يشمل التوعية المبكرة، والتدخلات النفسية والاجتماعية، وتدريب المعلمين على الاكتشاف المبكر وتقديم الدعم المناسب.



استراتيجيات الدعم النفسي المدرسي



مقدمة

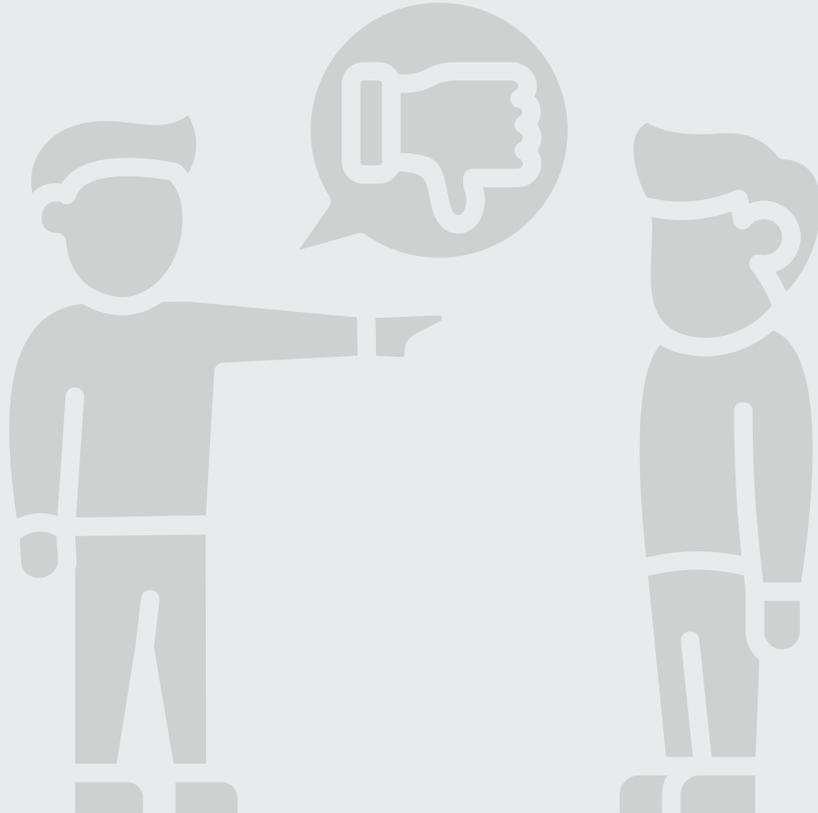
تُعَدّ الصحة النفسية عاملاً أساسياً لصحة الأفراد ورفاههم، كما أنها بالغة الأهمية لتعلم الأطفال ونموهم السليم. وتمتلك البيئة المدرسية تأثيراً كبيراً في نمو الأطفال والمراهقين؛ فهي المكان الذي يقضون فيه جزءاً كبيراً من يومهم وتتفاعل فيه عوامل متعددة تؤثر في صحتهم النفسية. وبالفعل، تتمتع المدرسة بقدرة وصول واسعة لشريحة كبيرة من الطلبة من مختلف الفئات، مما يجعلها ساحة فريدة لتعزيز الصحة النفسية والوقاية من مشكلاتها على نطاق واسع. وتشير بيانات حديثة إلى تفاقم مشكلات الصحة النفسية بين المراهقين؛ على سبيل المثال، أفاد 42% من طلاب المرحلة الثانوية في الولايات المتحدة عام 2021 بأنهم شعروا بحزن شديد أو يأس لمدة أسبوعين على الأقل خلال السنة الماضية، وصرّح 22% بأنهم فكّروا جدياً في الانتحار. تعكس هذه المؤشرات الحاجة الماسّة لتعزيز دور المدرسة في دعم الصحة النفسية للطلبة. ومن هذا المنطلق، يركز هذا الفصل على أهم استراتيجيات الدعم النفسي المدرسي، وهي: بيئة صافية آمنة نفسياً، والتدخل المبكر، ودور المرشد الطلابي والمعلم. سيتم تناول هذه العناصر بالاستناد إلى أبحاث علمية وتوجيهات دولية حديثة، مع أمثلة تطبيقية وربط بالمشكلات النفسية الشائعة مثل القلق والتنمر والعزلة، إضافة إلى إحصاءات ذات صلة.

بيئة صافية آمنة نفسياً

إن إنشاء بيئة صافية يشعر فيها جميع الطلاب بالأمان النفسي والدعم هو حجر الأساس في تعزيز صحتهم النفسية. فحينما يشعر الطالب بالأمان والانتماء داخل الصف، تقل لديه مشاعر القلق والتوتر، ويزداد انخراطه الأكاديمي والاجتماعي. تؤكد الدراسات أن ارتفاع مستوى الشعور بالانتماء إلى المدرسة يرتبط بانخفاض المشكلات النفسية لدى الشباب. وبالمثل، فإن علاقة الطالب الإيجابية مع معلميه وإدراكه أنه مرئي ومساند من قبلهم تعزز ثقته بنفسه وانتماءه، مما ينعكس إيجاباً على صحته النفسية وسلوكه. من هذا المنطلق، ينبغي للمعلمين تهيئة مناخ صفي يسوده الاحترام والدعم المتبادل، يشعر كل طالب بأنه مقبول وآمن للتعبير عن نفسه دون خوف من النبذ أو السخرية.



مكافحة التنمر وتعزيز العلاقات الإيجابية: تعتبر ظاهرة التنمر من أكبر المهددات لسلامة البيئة النفسية في الصف. تُظهر البحوث أن ما بين 30% إلى 40% من الطلاب قد يتورطون في التنمر إما كمعتدين أو ضحايا أو كليهما. ويعاني الطلاب الذين يتعرضون للتنمر مشاعر الاكتئاب والقلق وتدني احترام الذات، ويميلون للعزلة وضعف الاندماج في المدرسة. لذا فإن خلق بيئة صافية آمنة يتطلّب تطبيق سياسات صارمة ضد التنمر والتحرّش، وتشجيع ثقافة التعاطف واحترام الاختلافات بين الطلاب. على سبيل المثال، تُظهر البرامج المدرسية للتعليم الاجتماعي والعاطفي (SEL) فعاليتها في بناء بيئة داعمة؛ حيث تُنفذ هذه البرامج في أجواء تعليمية آمنة وراعية ومنظمة مما يعزز مشاركة الطلاب. وتعلّم برامج SEL المهارات الاجتماعية والعاطفية (مثل الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والتعاطف والعلاقات الإيجابية واتخاذ القرارات السليمة) من خلال دروس صفيّة تفاعلية في بيئة تتسم بالرعاية والمشاركة. اكتسبت هذه المهارات أهمية كبيرة نظراً إلى دورها في مساعدة الأطفال على مواجهة تحديات الحياة والتصدي لمشكلات مثل التنمر والعنف وغيرها من التجارب السلبية. فعندما يكتسب الطالب مهارات إدارة المشاعر وحل المشكلات والتعاطف، فإنه يصبح أكثر قدرة على التعامل مع الخلافات بطريقة بناءة بدلاً من اللجوء للتنمر أو العنف، كما يصبح أكثر استعداداً لطلب الدعم عند الحاجة.





تعزيز الشعور بالانتماء والاندماج: البيئة الآمنة نفسيًا هي تلك التي يشعر فيها كل طالب بأنه ينتمي إليها ويُحترم بغض النظر عن خلفيته أو سماته الفردية. توصي منظمة الصحة العالمية بتوفير بيئة تعلم آمنة حاضنة تعزز الشعور بالانتماء لكل متعلم. ويتحقق ذلك عبر تشجيع التواصل المفتوح والمتكرر بين الطلاب والمعلمين والأهل لبناء تفاهم متبادل عن احتياجات كل طالب وقدراته، وتنسيق الاستراتيجيات الداعمة بين المنزل والمدرسة. إن شعور الطالب بأنه جزء من مجتمع صفّي متعاون وأن بإمكانه مشاركة مشاعره ومخاوفه دون خوف، يقيه من الوقوع في براثن العزلة النفسية. على سبيل المثال، يمكن للمعلم اعتماد أنشطة صافية تعاونية وجماعية (كالمشاريع الجماعية أو حلقات النقاش) لإشراك الطلاب مع بعضهم البعض، وتشجيع الطلاب الخجولين أو المنعزلين على التفاعل تدريجيًا في جو داعم. كذلك، التواصل المستمر مع الأسرة يضمن متابعة أحوال الطالب وتعزيز شبكات الدعم حوله. ومن الأمثلة التطبيقية على بيئات داعمة أيضًا إنشاء نواذٍ طلابية وجلسات صديق/زميل داعم، بحيث يشارك طلاب أكبر سنًا في إرشاد الصغار ودعمهم، مما يخلق روابط إيجابية عبر المجتمع المدرسي.

دعم المعلمين وتمكينهم: لا يمكن تحقيق بيئة صافية آمنة نفسيًا دون الاهتمام أيضًا بصحة المعلمين وقدرتهم على توفير الدعم. فالمعلم المرهق أو الذي يعاني ضغوطًا نفسية قد يواجه صعوبة في تلبية الاحتياجات العاطفية لطلابيه. من هنا تأتي الدعوة لاتخاذ سياسات تعنى برفاه المعلم وضمن حصوله على التدريب والدعم اللازمين. توصي منظمة الصحة العالمية بأن تشمل استراتيجيات الصحة النفسية المدرسية إجراءات لدعم الصحة النفسية للمعلمين وجميع العاملين في المدرسة، من خلال خدمات واستراتيجيات تعزز رفاهم النفسي. وهذا يشمل توفير موارد بشرية إضافية لتخفيف العبء عن المعلمين بحيث لا يتوقع منهم أداء دور الاختصاصيين النفسيين دون دعم أو تدريب. وقد أظهرت الأبحاث أن كثيرًا من المعلمين يشعرون بأن إعدادهم لمواجهة المشكلات النفسية للطلاب غير كافٍ، غير أن مستوى هذا الشعور يتحسن عندما يحصلون على تدريب منتظم في الصحة النفسية المدرسية. وعليه، فإن تطوير مهارات المعلمين في التعرف على الإشارات التحذيرية لدى الطلاب وطرق التدخل الأولية، إلى جانب تزويدهم باستراتيجيات لخلق مناخ صفّي شامل وداعم، يعد استثمارًا ضروريًا لبناء بيئة آمنة نفسيًا لجميع الطلاب.



التدخل المبكر

يقصد بالتدخل المبكر رصد المشكلات النفسية ومعالجتها في مراحلها الأولية قبل تفاقمها. إن الكشف والاستجابة المبكرة مهمان للغاية نظرًا للطبيعة التطورية للمشكلات النفسية: فنصف الاضطرابات النفسية تظهر بوادرها قبل سن 14 عامًا ، والتأخر في التعامل مع تلك البوادر قد يؤدي إلى عواقب سلبية بعيدة المدى على مسار حياة الطفل . فقد ينعكس إهمال المشكلات النفسية الناشئة على أداء الطالب الدراسي وسلوكه، مما يرفع خطر تدني تحصيله الأكاديمي وتركه المدرسة مبكرًا، ويزيد احتمال مواجهته صعوبات في التوظيف وصحة جسدية ضعيفة في المستقبل . لذا، كلما بُدئ بالتدخل مبكرًا، كانت النتائج أفضل من حيث تخفيف حدة المشكلة ومنع تدهورها .

دور المدرسة في الوقاية والرصد: المدرسة بوصفها البيئة اليومية للطالب تقع في موقع مثالي لتطبيق نهج الوقاية الأولية والرصد المبكر. تؤكد الأبحاث الحديثة على أن المدارس تظطلع بدور محوري في التعليم والوقاية والتدخل المبكر في مجال الصحة النفسية . ويشمل ذلك تعزيز الوعي النفسي لدى جميع الطلاب (مثل تضمين مفاهيم الصحة النفسية في المناهج والأنشطة الصفية)، إلى جانب إنشاء آليات منهجية لملاحظة أي تغيرات سلوكية أو انفعالية قد تدل على معاناة الطالب. غالبًا ما يكون المعلمون والعاملون بالمدرسة أول من يلاحظ علامات الإنذار المبكر لدى الطفل - كتراجع المشاركة الصفية، أو الانعزال المفاجئ، أو نوبات الغضب والقلق - لذا يجب تزويدهم بالمعارف الأساسية حول هذه العلامات وكيفية الاستجابة الأولية لها . على سبيل المثال، قد يقوم المعلم الذي يلاحظ طالبًا منطويًا أو قلقًا بشكل متكرر بإحاطته إلى المرشد الطلابي أو فريق الدعم بالمدرسة لتقييم حالته بشكل أعمق بل يتواصل مع أسرته إن لزم الأمر.



نظم الإحالة متعددة المستويات (MTSS): يتفق الخبراء على فعالية اعتماد نموذج دعم متعدد المستويات في المدارس لمعالجة طيف احتياجات الصحة النفسية لدى الطلاب . يقوم هذا النموذج على ثلاثة مستويات (أو "تدخلات مثلثية"): يشمل المستوى الأول (Tier 1) إتاحة برامج وجهود وقائية عامة لجميع الطلاب بهدف تعزيز صحتهم النفسية ومنع نشوء المشكلات - مثل تضمين أنشطة التعلم الاجتماعي العاطفي في المنهاج اليومي لكل صف . أما المستوى الثاني (Tier 2) فيستهدف الطلاب الذين تظهر عليهم بوادر مشكلات أو عوامل خطورة معينة، وذلك عبر تقديم دعم إضافي أو تدخلات مبسطة (مثل جلسات إرشادية جماعية صغيرة لتنمية مهارات التأقلم لدى الطلاب القلقين أو الذين يعانون من انسحاب اجتماعي). وأخيراً، يُخصّص المستوى الثالث (Tier 3) للتدخلات المكثفة والفردية لمن يعانون اضطرابات نفسية واضحة أو صعوبات شديدة، فيقدم لهم علاج متخصص (داخل المدرسة بواسطة أخصائيين أو بإحالتهم لخدمات خارجية). يوفر هذا النظام إطاراً يضمن عدم ترك أي طالب محتاج دون دعم؛ فالمدرسة تبدأ مع الجميع بجهود تعزيز عامة، ثم تعتمد إلى غرلة الطلبة عبر آليات مسح ومتابعة مستمرة لتحديد من يستلزم دعماً إضافياً . إن إجراءات المسح النفسي (screening) التي تُجرى لجميع الطلاب دورياً تساعد في اكتشاف من لديهم أعراض مقلقة مبكراً، مما يسمح بتقديم تدخلات في المستوى الثاني قبل تفاقم الحالة . على سبيل المثال، استخدام استبيانات موجزة لقياس مستويات القلق أو الحالة المزاجية لدى الطلاب - مثل مقياس الصعوبات ونقاط القوة (SDQ) أو أدوات تقييم المشكلات السلوكية والعاطفية - يمكن أن يكشف عن طلاب يحتاجون لمزيد من التقييم أو الدعم . وقد أشارت إحدى الدراسات إلى أن اعتماد المسح الشامل يلتقط حالات الطلاب المعرضين للخطر بشكل أدق من الاعتماد فقط على إحالات المعلمين، نظراً لأن تقديرات المعلمين قد تختلف وتتأثر بعوامل ذاتية . لذا يُنصح، قدر الإمكان، بتنفيذ مسوح نفسية-اجتماعية شاملة على مستوى المدرسة كلها أو الصف بأكمله على فترات محددة، مع ضمان سرية البيانات ومتابعة نتائجها بخطط دعم فعالية للطلاب الذين تثبت حاجتهم .



أمثلة على برامج التدخل المبكر: طوّرت عدة برامج وقائية يمكن للمدارس اعتمادها ضمن المستوى الأول أو الثاني بهدف درء المشكلات قبل استفحالها. فعلى سبيل المثال، برنامج "الأصدقاء الحقيقيون" (Friends) وبرنامج "Penn Resiliency" هي تدخلات قائمة على العلاج المعرفي-السلوكي تُنفَّذ في المدارس على شكل ورش عمل جماعية قصيرة المدى لتعليم الأطفال والمراهقين مهارات التعامل مع الضغوط وتنمية التفاؤل ومهارات حل المشكلات. أظهرت البحوث أن هذه البرامج يمكن أن تؤخر ظهور أعراض الاكتئاب والقلق لدى الطلاب المعرضين لها وتخفف من شدتها، مما يؤكد قيمة التدخل قبل تحول الاضطراب إلى حالة إكلينيكية تستدعي علاجات مطولة. وبالمثل، قد تعتمد بعض المدارس مجموعات دعم صغيرة يديرها المرشد الطلابي أو الأخصائي النفسي المدرسي للطلاب الذين مروا بتجارب صادمة أو يمرون بضغوط شديدة (مثل فقدان أحد أفراد العائلة أو تغيرات أسرية كبيرة)، وذلك لتزويدهم بآليات التأقلم الصحي وإحاطتهم بجو داعم من الأقران الذين يشاركونهم خبرات مماثلة. هذه الأمثلة العملية تُظهر كيف يمكن للمدرسة أن تكون خط الدفاع الأول في الاستجابة الاستباقية لمشكلات كالإكتئاب والقلق قبل أن تتفاقم. وتكمن أهمية ذلك في الحفاظ على المسار التعليمي للطالب واستثمار الإمكانيات الكاملة له، بدل أن يُترك ليعاني بصمت حتى تندهور حالته وربما ينقطع عن الدراسة. وتشير منظمة الصحة العالمية إلى ضرورة دعم الطلاب الذين يواجهون مشكلات نفسية قائمة بمرونة في البيئات التعليمية، للحيلولة دون التسرب المدرسي المبكر وضمان استمرار تقدمهم الأكاديمي رغم التحديات.





دور المرشد الطلابي والمعلم

يشكل المرشد الطلابي والمعلم ثنائياً أساسياً في منظومة الدعم النفسي المدرسي، حيث يتكامل دورهما لضمان رعاية شاملة لرفاه الطلبة النفسي. توصي الأبحاث بأن يتعاون جميع العاملين بالمدرسة - إداريين ومعلمين ومرشدين وأخصائيين ومدرسة ممرضة وغيرهم - كشركاء في دعم الصحة النفسية للطلاب . وفيما يلي توضيح لدور كل من المرشد الطلابي والمعلم وطرق إسهامهما:



دور المرشد الطلابي

المرشد الطلابي هو المختص النفسي والتربوي في المدرسة الذي يقع على عاتقه توفير خدمات التوجيه والدعم المباشر للطلاب. يشمل ذلك الإرشاد الفردي والجماعي للطلاب الذين يواجهون تحديات أو مشكلات انفعالية أو سلوكية، وتقديم المشورة لهم ولمعلميهم وأولياء أمورهم عن أنسب السبل لمعالجة هذه المشكلات. يكون المرشد في الغالب حلقة الوصل بين المدرسة وبين خدمات الدعم الخارجي؛ إذ يضع خطوات واضحة للإحالة إلى جهات متخصصة عند الحاجة (كالأخصائيين النفسيين أو العيادات المجتمعية) . على سبيل المثال، إذا تبين أن طالباً يعاني من حالة اكتئاب حادة تتجاوز إمكانيات المعالجة داخل المدرسة، ينسق المرشد مع الأسرة لإحالاته إلى عيادة طب نفس الأطفال أو مستشار خارجي، مع متابعة حالته أكاديمياً لضمان تلقيه التسهيلات اللازمة في أثناء علاجه.



يؤدي المرشد أيضًا دورًا وقائيًا عبر تنفيذ برامج التوعية والتنشئة النفسية على مستوى المدرسة. فقد يقوم بإعداد ورش عمل للتعريف بإدارة الضغوط أو مهارات حل النزاعات أو تعزيز الثقة بالنفس تستهدف مجموعات من الطلاب (خاصة في المراحل الانتقالية مثل الانتقال إلى المرحلة المتوسطة أو الثانوية). كما يتولى المرشد في كثير من المدارس مهمة إجراء المقاييس النفسية والمسوح الدورية لقياس المناخ المدرسي واحتياجات الطلاب النفسية، ثم تحليل النتائج ووضع خطط متابعة. وتدعم بعض الأبحاث دور المرشد في تنفيذ الفحوصات الشاملة؛ إذ ترى الجمعية الأمريكية للإرشاد المدرسي (ASCA) أن المرشد الطلابي مهياً للقيام بمهمة المسح والتعرف المبكر على الطلاب الذين يحتاجون لدعم إضافي. إن وجود مرشد طلابي مؤهل ومُتاح بشكل كافٍ لكل عدد مناسب من الطلاب شرط ضروري لنجاح برامج الدعم النفسي. توصي المعايير الأمريكية بأن لا يزيد عدد الطلاب لكل مرشد عن 250 طالبًا لضمان فعالية الخدمات، لكن في الواقع قد يفوق العدد ذلك في كثير من المدارس مما يشكل تحديًا. لذا ينبغي السعي لتقريب هذا المعدل من خلال تعيين مرشدين إضافيين أو الاستعانة بأخصائيين من المجتمع عند الحاجة.

ومن الناحية التطبيقية، يقدم المرشد الطلابي جلسات إرشاد علاجية قصيرة المدى داخل المدرسة باستراتيجيات علمية مثبتة. فعلى سبيل المثال، يمكن للمرشد المدرب على تقنيات العلاج المعرفي-السلوكي أن يدير مجموعات دعم للطلاب القلقين اجتماعيًا لتدريبهم على مهارات إدارة القلق وتحسين التفاعل الاجتماعي. وقد أثبتت دراسة أن التدخلات القائمة على العلاج المعرفي السلوكي التي يقودها اختصاصيو المدرسة (كالمرشدين) نجحت في تخفيض أعراض القلق الاجتماعي لدى الطلاب بشكل ملموس. كذلك كثيرًا ما يقود المرشدون أنشطة اليقظة الذهنية (Mindfulness) داخل المدارس، حيث ينظمون جلسات تدريب على التأمل وتمارين الاسترخاء لمجموعات من الطلاب بهدف تعزيز التنظيم الانفعالي وتقليل التوتر. هذه الجهود ذات الطابع الوقائي والعلاجي في آن معًا تساعد في بناء قدرات التأقلم لدى الطالب بحيث يصبح أقدر على مواجهة التحديات والتعامل مع مشاعر القلق أو الحزن عند ظهورها. ولا يقتصر دور المرشد على العمل مع الطلاب فحسب، بل يمتد إلى دعم المعلمين عبر تزويدهم بالاستشارات حول كيفية التعامل مع طالب يمر بصعوبة معينة، وثقيفهم عن قضايا الصحة النفسية وكيفية إدماج دعمها في الفصل. إن وجود مرشد طلابي مبادر يعمل جنبًا إلى جنب مع إدارة المدرسة والمعلمين يخلق نظام دعم متكاملًا حول الطالب، فلا يسقط أي طالب محتاج بين الشجرات.



دور المعلم

يُعد المعلم خط الدفاع الأول في رعاية صحة طلابه النفسية بحكم تواصله اليومي والمباشر معهم. فالمعلم هو الأكثر قدرة على ملاحظة التغيرات الطارئة في سلوك الطالب أو أدائه والتي قد تشير إلى معاناة داخلية. وقد أظهرت دراسات في بريطانيا أن أول من يلجأ إليه الأهل عند القلق بشأن صحة طفلهم النفسية غالبًا ما يكون معلم الصف، مما يعكس الثقة والدور المحوري للمعلم في اكتشاف المشكلات مبكرًا. لذلك، يأتي دور المعلم أولاً في التعرف على الإشارات مثل الانعزال، أو التقلبات المزاجية الحادة، أو الانخفاض المفاجئ في التحصيل الدراسي أو المشاركة الصفية، ثم فتح خطوط تواصل داعمة مع الطالب وأسرته والمرشد الطلابي. على سبيل المثال، إذا لاحظ المعلم أن أحد الطلاب يبدو عليه الشرود المستمر والحزن، فيمكنه التحدث مع الطالب بانفراد للاستعلام بلطف عن أحواله، وفي نفس الوقت إحالة الأمر إلى المرشد للتقييم الأعمق. إن مجرد إشعار الطالب بأن هناك أحدًا كبيرًا يهتم لأمره وينصت إليه بإصغاء يمكن أن يخفف كثيرًا من شعوره بالوحدة أو الضياع.

بالإضافة إلى دور المعلم في الرصد، يأتي دوره في توفير بيئة صفية داعمة - كما تمت الإشارة في القسم السابق - وذلك عبر تعزيز العلاقات الإيجابية في الصف وبناء مناخ من الاحترام والثقة. فالمعلم بوسعه تخفيف وصمة المشكلات النفسية وتشجيع الثقافة الداعمة في صفه من خلال مناقشة موضوعات الصحة النفسية مناقشة علمية ومتعاطفة. وقد أصبح تثقيف الطلاب عن الصحة النفسية جزءًا من دور المعلم في دول عدة؛ فمثلًا، أقرت إنجلترا إدراج التوعية بالصحة النفسية لتكون جزءًا إلزامي من مناهج جميع المدارس بدءًا من عام 2020. وعندما يتحدث المعلم عن مشاعر القلق أو الاكتئاب كأمر يمكن فهمه وإدارته، فإنه يبعث رسالة للطلاب بأن طلب المساعدة ليس عيبًا. كما يستطيع المعلم دمج أنشطة تعليم المهارات الاجتماعية والعاطفية ضمن دروسه اليومية - كإجراء حلقات نقاشية عن التعاطف، أو تمارين يومية سريعة للتعبير عن الامتنان أو لتنظيم التنفس والاسترخاء في بدء الحصة - مما يساهم في إكساب الطلاب عادات إيجابية تدعم صحتهم النفسية.



ومن الأدوار المهمة أيضًا للمعلم التعاون الوثيق مع المرشد الطلابي وفريق الدعم المدرسي. فعلى المعلم مشاركة ملاحظاته حول أي طالب يعاني مع المرشد لاتخاذ إجراءات مناسبة، وكذلك تطبيق التوصيات التي يقدمها المرشد في شأن هذا الطالب داخل الصف. فمثلًا، إذا أوصى المرشد بخطة تعديل سلوك لطالب كثير الحركة ومصاب باضطراب فرط الحركة وتشئت الانتباه، يتعين على المعلم تنفيذ الاستراتيجيات المقترحة (كإجراء تعزيز إيجابي للسلوك الجيد، أو تهيئة مكان جلوس خالٍ من المشتتات، أو إعطاء استراحات حركة للطالب) ومراقبة مدى تحسّن الحالة. ومثل هذا التعاون يحقق الاتساق في جهود الدعم حول الطالب بين غرفة الصف وغرفة الإرشاد.

أخيرًا، ينبغي التنويه بأن نجاح كل ما سبق يعتمد على تدريب المعلمين ورفع جاهزيتهم. إذ بينت استطلاعات دولية أن العديد من المعلمين لا يشعرون بالثقة في التعامل مع قضايا الصحة النفسية في الفصل بسبب نقص التدريب. لذا فإن توفير ورش عمل ودورات أساسية للمعلمين حول أساسيات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين، وأساليب التكيّف داخل الصف مع الطلاب ذوي الاضطرابات الشائعة (كالقلق أو اضطراب طيف التوحد أو صعوبات التعلّم المصحوبة بمشكلات سلوكية)، أمر بالغ الأهمية. وقد أشارت دراسة حديثة إلى أن زيادة فرص التدريب المتاحة في المدرسة ترتبط مباشرةً بارتفاع شعور المعلمين بالقدرة على الاضطلاع بدور داعم في الصحة النفسية. باختصار، المعلم المزود بالمعرفة والأدوات المناسبة يصبح شريكًا فعّالًا للمرشد الطلابي في رعاية الطلبة، ولا يقتصر دوره على التعليم الأكاديمي فحسب بل يتسع ليشمل التربية النفسية والاجتماعية أيضًا.





خاتمة

في الختام، تمثل استراتيجيات الدعم النفسي المدرسي محوراً أساسياً في أي جهود شاملة لتعزيز الصحة النفسية للشباب. توفير بيئة صافية آمنة يشعر فيها كل طالب بالاحترام والاحترام، واعتماد نهج التدخل المبكر القائم على الكشف والاستجابة السريعين، وتفعيل دور كل من المرشد والمعلم في منظومة متكاملة - كلها عوامل أثبتت أهميتها في البحوث والسياسات الصحية والتعليمية. إن المدرسة القادرة على تلبية الاحتياجات النفسية لطلابها هي مدرسة تصنع الفارق في حياتهم حاضراً ومستقبلاً؛ فهي لا تكتفي بتعليمهم المناهج، بل تُكسبهم مهارات الحياة (resiliency) والرفاه. ولقد تَخَيَّلت لجنة خبراء في الولايات المتحدة مستقبلاً تُصبح فيه الصحة النفسية جزءاً روتينياً من مهام المربين، بحيث يستغل كل معلم وإداري وكل أطراف المجتمع المدرسي الفرص المتاحة لتعزيز النمو النفسي والعاطفي السليم للأطفال والشباب. الوصول إلى هذا المستقبل المنشود يتطلب التزاماً مؤسسياً على مستوى المدرسة وبدعم من صانعي القرار، وتوفير الموارد والتدريب والبنية التحتية المناسبة. وتظهر أمثلة ناجحة - كمبادرات "المدارس المعززة للصحة النفسية" في عدة دول - أن الاستثمار في هذه الاستراتيجيات ينعكس إيجاباً ليس فقط على رفاه الطلاب، بل أيضاً على تحصيلهم الدراسي وانضباطهم وسلوكياتهم الصحية على المدى البعيد. ومن هنا، فإن تبني دليل وطني للدعم النفسي المدرسي - على غرار هذا الفصل - يمثل خطوة مهمة نحو ترسيخ الممارسات الفضلى في مدارسنا، وضمان تمتع كل طفل ببيئة تعليمية آمنة نفسياً وداعمة تتيح له النمو والتعلم بأقصى إمكاناته.



التعاون بين المدرسة والأسرة

تُعَدُّ الشراكة الفعّالة بين المدرسة والأسرة من أبرز ركائز دعم الصحة النفسية للطلاب. إذ تؤكد المنظمات الدولية ضرورة «التعاون الهادف بين المدرسة والأسرة والمجتمع لبناء بيئة تعليمية آمنة وداعمة تُشعر كل متعلم بالانتماء». وتشير البحوث إلى أن مشاركة الأهل في تعليم الأبناء تُحسِّن النتائج الأكاديمية وتوفر عامل حماية قويًا للصحة النفسية، خاصة في أوقات الشدّة والضغط. بالمقابل، فإن غياب التواصل وضعفه قد يؤدي إلى تفاقم المشكلات السلوكية للطفل وتصعيدها خلال مرحلة المراهقة. في هذا الفصل، سنستعرض مبدأين أساسيين للتعاون المدرسي الأسري في مجال الصحة النفسية للطلاب: التواصل الفعال مع أولياء الأمور، وإشراك الأسرة في خطط الدعم النفسي. سنقدم أمثلة تطبيقية لمشكلات مدرسية شائعة، كالقلق الاجتماعي والتنمر واضطرابات النوم، لبيان كيفية ترجمة هذه الشراكة إلى ممارسات عملية ملموسة تدعم الطالب في المدرسة والمنزل.



أولاً: التواصل الفعال مع أولياء الأمور

يُعد التواصل المنتظم والمثمر بين المدرسة وأولياء الأمور حجر الأساس لبناء الثقة وضمان تكامل الجهود في دعم الطالب نفسياً. توصي الأدبيات بأن يكون هذا التواصل ثنائي الاتجاه ومتكرر، بحيث لا يقتصر على تبليغ الأهل بالمشكلات بل يشمل الاستماع النشط لملاحظاتهم ومعلوماتهم عن الطفل. إن «الاتصال القوي والمتكرر بين المعلمين وأولياء الأمور» يتيح توحيد الفهم بين الطرفين عن نقاط قوة الطالب واحتياجاته، ويضمن بناء إستراتيجيات دعم متكاملة بين البيت والمدرسة لمعالجة تلك الاحتياجات. على سبيل المثال، قد يشارك الأهل معلومات عن سلوكيات الطفل في المنزل أو مخاوفه، أما المعلمون فيقدمون ملاحظاتهم عن أدائه وتفاعله في الصف؛ وبهذا التعاون يتم تنسيق الجهود لضمان بيئة متسقة تدعم الطالب في الجانبين الأكاديمي والنفسي.

مبادئ التواصل الفعال: من المهم أن يتسم تواصل المدرسة مع الأسرة بالوضوح والاحترام وتقدير دور كل طرف. فيما يلي أبرز الإستراتيجيات التي تعزز جودة هذا التواصل:

1. مبادرة الاتصال مبكراً والتركيز على الإيجابي: ينبغي للمدرسة ألا تنتظر وقوع مشكلة كبيرة للتواصل مع الأسرة، بل تبني علاقة مستمرة منذ بدء العام الدراسي. كما يُستحسن مشاركة الأسرة بالإنجازات والسلوكيات الإيجابية للطالب، وليس المخاوف فقط. توضح إحدى الدراسات أن اتباع نهج يركز على جوانب القوة، مثل إخبار الأهل بنجاح صغير حققه الطفل أو تقدم أحرزه في مهارة اجتماعية، يُشجّع مشاركة الأهل ويعزز ثقتهم بالمدرسة. في المقابل، التواصل الذي يقتصر على الشكاوى قد يولّد لدى الوالدين شعوراً بالإحباط أو الاتهام، مما يثنيهم عن الانخراط الفعال.



2. الاتصال ثنائي الاتجاه والاستماع النشط: يُفيد التواصل عندما يُفسّح المجال للأهل للتعبير عن آرائهم وطرح أسئلتهم، بدلاً من أن يكون من طرف واحد (المدرسة) فقط. فالأهل خبراء بأبنائهم خارج نطاق المدرسة، وإشراكهم يثري فهمنا لحالة الطالب. تؤكد المبادئ العلمية أن اعتبار الأهل شركاء متساوين في الحوار يحقق تكاملاً في دعم نمو الطالب، ويتيح بناء علاقة إيجابية بين البيت والمدرسة تركز على الثقة المتبادلة. لذا في أثناء اللقاءات أو الاتصالات الهاتفية، على المرشد النفسي أو المعلم إتاحة الفرصة لولي الأمر لشرح وجهة نظره ومشاهداته عن الطفل، مع الإصغاء باهتمام وتعاطف.

3. احترام التنوع الثقافي وإزالة العوائق اللغوية: يلزم مراعاة خلفيات الأسر وظروفها عند التواصل. فقد تواجه بعض الأسر عائق اللغة أو اختلاف المفاهيم الثقافية تجاه الصحة النفسية. توصي الأدلة بتوفير تواصل "حساس لغويًا وثقافيًا" مع الأهل. ويشمل ذلك استخدام لغة سهلة مفهومة وتجنب المصطلحات التخصصية قدر الإمكان، وتأمين مترجم عند الحاجة للأسر غير الناطقة بلغة المدرسة. إن توفير معلومات وإرشادات للأهل بلغة واضحة ومناسبة يزيد من فاعلية مشاركتهم، ويحول دون بقاء المشكلات النفسية لدى الطالب دون معالجة بسبب حاجز اللغة أو الخوف من الوصمة. كما يُستحب أن تحترم المدرسة تقاليد الأسرة وذخيراتها عند مناقشة أي موضوع يخص الابن، فذلك يعزز ثقة الأسرة وتعاونها.

4. المرونة في وسائل وأوقات التواصل: من الضروري تيسير التواصل ليتلاءم مع جدول الأسرة وظروفها. فبعض أولياء الأمور قد لا يتمكنون من حضور اجتماع خلال ساعات العمل الصباحية، أو قد يفضلون تلقي التحديثات عبر رسائل الهاتف/البريد الإلكتروني. لذا يجدر بالمدرسة تنويع قنوات الاتصال (لقاءات حضورية، مكالمات هاتفية، رسائل نصية، بريد إلكتروني، تطبيقات تواصل إلكترونية آمنة) واختيار الأوقات الملائمة للأهل. فعلى سبيل المثال، يمكن ترتيب اجتماع افتراضي مسائي مع ولي الأمر العامل بدلاً من الاكتفاء بدعوته صباحًا. كلما شعر الأهل بأن المدرسة تراعي التزاماتهم وتسهل لهم المشاركة، زاد انخراطهم في عملية الدعم النفسي لأبنائهم.



5

الحفاظ على السرية وخصوصية المعلومات: يتعين على المعلمين والاختصاصيين النفسيين مشاركة المعلومات الحساسة عن الطالب بحذر وفي إطار من الخصوصية. فثقة الأهل بأن تفاصيل مشكلات ابنهم النفسية لن تُفشى للآخرين تدفعهم للانفتاح ومصارحة المدرسة بالمستجدات. لذلك، عند التواصل بشأن مسألة شخصية، كقلق اجتماعي أو ظروف عائلية تؤثر في الطفل، ينبغي تأكيد سرية النقاش واحترام خصوصية الأسرة.

فيما يلي أمثلة تطبيقية تبين دور التواصل المدرسي-الأسري في التعامل مع بعض المشكلات الشائعة بين الطلاب، وكيفية تبادل المعلومات واتخاذ إجراءات مشتركة لمعالجتها:

المشكلة	دور المدرسة - التواصل والإجراءات	دور الأسرة - التواصل والإجراءات
القلق الاجتماعي (الخل الشديد) وتجنب التفاعل (مع الزملاء)	ملاحظة المرشد النفسي أو المعلم ميول الطالب للانعزال أو التوتر في المواقف الاجتماعية، وإبلاغ ولي الأمر مبكرًا بهذه الملاحظات- مناقشة المدرسة مع الأسرة عن مسببات القلق التي يرونها في المنزل أو التاريخ السابق للطالب مع القلق- اقتراح تنفيذ خطة دعم تشمل دمج الطالب بتدرج في أنشطة جماعية آمنة داخل الصف، وإطلاع الأهل على تقدم الطالب أسبوعيًا.	إبلاغ الأسرة المدرسة بأي مظاهر للقلق تظهر على الطفل في المنزل (مثل تجنب المناسبات الاجتماعية أو شكوى آلام عند الذهاب للمدرسة)- طمأنة الطفل ودعمه عاطفيًا وتأكيد فهم مشاعره دون تهويل أو لوم- تطبيق إستراتيجيات يوصي بها الاختصاصي النفسي المدرسي في المنزل (مثل تدريبات الاسترخاء قبل النوم أو تشجيع الطفل على دعوة صديق للعب في البيت لكسر الحاجز الاجتماعي).



دور الأسرة – التواصل والإجراءات	دور المدرسة – التواصل والإجراءات	المشكلة
<p>الاستماع للطفل الضحية والتعبير عن التعاطف معه وتصديقه، ثم إبلاغ المدرسة بأي حادثة قد يكون الطفل أذفاها خجلاً أو خوفاً- التعاون مع المرشد المدرسي في وضع إستراتيجية لمنع تكرار التنمر، كوضع آلية يتواصل بها الطفل مع شخص بالغ موثوق فور شعوره بالتهديد- بالنسبة لأسرة الطفل المتنمر، العمل مع المدرسة لفهم أسباب سلوكه وتقويمه عبر إظهار الحزم في رفض السلوك المؤذي وتعليم التعاطف واحترام الآخرين.</p>	<p>رصد المعلمين أو الأقران لحوادث التنمر وإبلاغ الإدارة المدرسية فوراً- التواصل الفوري مع ولي أمر الطالب الضحية وأيضاً ولي أمر الطالب المتنمر عند اللزوم، لشرح الوقائع والإجراءات المتخذة لوقف التنمر- تقديم المشورة للوالدين عن كيفية دعم ابنهما نفسياً وتشجيعه على الإفصاح، مع متابعة مستمرة لحالته لضمان توقف الاعتداء وبناء بيئة صفية آمنة.</p>	<p>التنمر (تعرض الطالب للإيذاء البدني أو النفسي من زملاء)</p>





المشكلة	دور المدرسة - التواصل والإجراءات	دور الأسرة - التواصل والإجراءات
مشكلات النوم (الأرق أو النعاس) الشديد في أثناء اليوم الدراسي	تنبيه المعلمين أو المرشد النفسي إلى علامات الحرمان من النوم على الطالب (كالتثاؤب المستمر أو صعوبة التركيز صباحًا)- التواصل مع الأهل لبحث الروتين اليومي للطفل مساءً، وتزويدهم بمعلومات عن أثر النوم الكافي على الحالة المزاجية والتحصيل الدراسي - متابعة تحسّن حالة الطالب بعد تعديل نمط نومه، واستشارة الاختصاصي الصحي إن استمرت المشكلة.	مراجعة الأسرة لجدول نوم الطفل وتحديد ساعة ثابتة للنوم والاستيقاظ والتقليل من الأنشطة المحفّزة قبل النوم (مثل الألعاب الإلكترونية)- توفير أجواء منزلية مشجعة على النوم الصحي (غرفة مظلمة وهادئة، منع الكافيين مساءً)- إخبار المدرسة بأي تطور ملحوظ، سواء تحسّن في نشاط الطفل صباحًا أو استمرار معاناته، والتعاون في طلب مساعدة طبية عند اللزوم.

توضح الأمثلة أعلاه كيف يُثمر التواصل المباشر والصريح عن فهم أعمق
لمسببات المشكلة لدى الطالب، ما يسهّل اصطفاك المدرسة والأسرة جنبًا
إلى جنب في معالجتها. فمن خلال التخطيط المشترك والإجراءات المتكاملة،
يشعر الطالب بأنه محاط بشبكة دعم متماسكة، فيزول التثنت أو الرسائل
المتضاربة التي قد يتلقاها في حال عمل كل طرف بمعزل عن الآخر. ولعل أبرز
ما في الأمر أن هذا التواصل المنتظم يُنمي علاقة ثقة بين البيت والمدرسة،
قوامها الشعور بوحدة الهدف وهو مصلحة الطفل. بمرور الوقت، تترسّخ
هذه العلاقة لتصير ركيزة يتكئ عليها الطالب نفسيًا واجتماعيًا؛ إذ تنعكس
على تعزيز شعوره بالأمان والانتماء سواء في منزله أو مدرسته. وقد بيّنت
الدراسات أن ارتفاع مستوى شعور الطالب بالانتماء المدرسي يرتبط بانخفاض
المشكلات النفسية مستقبلاً، وهي نتيجة تؤكد مجددًا أهمية التواصل كونه
أساسًا لصحة الطالب الشاملة.



ثانيًا: إشراك الأسرة في خطط الدعم النفسي

لا يقتصر دور الأسرة على تلقي التوجيهات من المدرسة، بل ينبغي أن تكون شريكاً فعالاً في تصميم وتنفيذ خطط الدعم النفسي المقدمة للطلاب. يدعو المختصون إلى عدّ الأهل عناصرَ فاعلة في رعاية أبنائهم النفسية، فليهم مهارات وموارد فريدة يمكن توظيفها لتعزيز قدرة الطفل على التكيف والثبات. إن المشاركة الهادفة للأهل في برامج الصحة النفسية المدرسية، منذ مرحلة التخطيط واتخاذ القرار مروراً بالتنفيذ ثم التقييم، تؤدي إلى بناء علاقات أكثر ثقة بين الأسرة والمدرسة، وتعزز الشعور بالسيطرة الإيجابية لدى الأهل والطلاب معاً، مما ينعكس إيجاباً على رفاه الطفل النفسي. في ضوء ذلك، يصبح تفعيل دور الأسرة في خطة الدعم النفسي ضرورة وليس مجرد خيار تكميلي، خاصة عند التعامل مع حالات معقدة أو ممتدة الأثر.

إستراتيجيات إشراك الأسرة في الخطط: فيما يلي خطوات وممارسات رئيسة تضمن إدماج الأسرة دمجاً فعّالاً عند وضع خطط الدعم النفسي للطلاب وتنفيذها:

1. إشراك الأسرة في تحديد الأهداف وصياغة الخطة: من الخطوات الأولى المهمة دعوة ولي الأمر -والطالب نفسه حسب عمره- للمشاركة في تحديد أهداف واضحة للدعم (مثل: خفض نوبات القلق إلى النصف خلال فصل دراسي، أو تحسين عادات النوم تدريجياً). يُنبّه الخبراء إلى ضرورة تزويد الأهل بمعلومات وافية وسهلة الفهم عن حالة الطفل وخيارات الدعم المتاحة قبل وضع الأهداف. ثم تُعقد جلسة تخطيط مشتركة بين فريق المدرسة (المرشد النفسي/الاختصاصي الاجتماعي والمعلمين المعنيين) والأسرة لوضع خطة فردية تلبي احتياجات الطالب في المدرسة والمنزل على السواء. على سبيل المثال، إذا كان الطالب يعاني الاكتئاب، قد تشمل الخطة: جلسات إرشاد فردي في المدرسة، ونشاطات يومية في المنزل لكسر العزلة (كالخروج للمشي مع أحد الوالدين)، واتفاقيات محددة لمتابعة تناول العلاج الدوائي إن وُصف له. صياغة الخطة التعاونية تُشعر الأسرة بالملكية تجاهها وتجعلهم أكثر التزاماً بتنفيذها.



2. تحديد دور واضح لكل من المدرسة والأسرة في التنفيذ: بعد الاتفاق على الخطة، يُحدد بدقة ما سيقوم به كل طرف لتحقيق الأهداف المرجوة. على سبيل المثال، قد يكون من دور المدرسة تطبيق إستراتيجيات تهدئة للطالب حين ينتابه القلق خلال اليوم الدراسي، في حين يكون دور الأسرة توفير بيئة داعمة في المنزل عبر جلسات استرخاء مسائية. هذا التحديد يمنع الازدواجية أو إلقاء كل المسؤولية على جانب واحد. كما يُنصح بتوثيق هذه الأدوار خطياً في خطة الدعم، كأن يُذكر: "يلتزم ولي الأمر قيادة تمارين التنفس العميق مع الطفل كل ليلة"، و"تلتزم المعلمة إعطاء الطالب بطاقة خروج مؤقتة من الصف عند شعوره بالضغط النفسي". مثل هذه الآليات التنظيمية تضمن تكامل الجهود دون تضارب أو تقصير.

3. بناء قدرات الأسرة وتزويدها بالموارد: كثيراً ما تحتاج العائلات إلى دعم معرفي أو تدريبي للاضطلاع بدورها في خطة الدعم النفسي. لذا من المهم أن تقدّم المدرسة للأهل تثقيفاً وأدوات عملية لتعزيز مهاراتهم في مساعدة أطفالهم. قد يشمل ذلك ورش عمل للأهل عن أساليب تربية داعمة للصحة النفسية، أو نشرات إرشادية تشرح طبيعة المشكلة التي يواجهها الطفل وكيفية التعامل معها. تشير الأدبيات الحديثة إلى أن تدريب الوالدين على مهارات التربية الإيجابية في مختلف مراحل نمو الطفل يحسّن الصحة النفسية للأبناء على المدى الطويل. مثلاً، يمكن للمدرسة تنظيم حلقة تثقيفية عن التعامل مع القلق لدى الأطفال والمراهقين، يخرج منها الوالد/الوالدة بخطط تطبيقية (كأساليب التشجيع بدل النقد، أو وضع روتين ثابت يمنح الطفل شعوراً بالأمان). هذا النوع من الممارسات المُتمركزة على الأسرة، الذي يكون محترفاً لخبرات كل عائلة ومراعياً لاحتياجاتها الفردية، يهدف في النهاية إلى تعزيز أداء الأسرة في دعم الصحة النفسية للطفل.



4. تقديم الدعم المادي والمعنوي لإشراك الأسرة: قد تواجه بعض الأسر صعوبات تعوق مشاركتها (كضيق الوقت، أو عدم توفر المواصلات لحضور الاجتماعات، أو شعورها بالخرج من طلب المساعدة). على المدرسة تحديد هذه العوائق ومساعدة الأسرة في تجاوزها قدر الإمكان. فمثلاً، إذا كانت الأسرة تعجز عن الحضور للمدرسة لمتابعة حالة ابنها، يمكن للمرشد النفسي ترتيب زيارات منزلية أو لقاءات عبر الاتصال المرئي. وإذا كانت الكلفة المادية للعلاج الخارجي عائقاً، يمكن ربط الأسرة بجهات مجتمعية تقدم خدمات مجانية أو منخفضة التكلفة. مثل هذه المساعدة العملية تعبر للأسرة عن التزام المدرسة الحقيقي بشراكتها، وتزيل الشعور بالإحباط أو العجز الذي قد يثني الأهل عن الاستمرار في الخطة العلاجية.

5. المتابعة والتقييم المشترك المنتظم: لا تنتهي مهمة الأسرة والمدرسة بوضع الخطة وتنفيذها، بل ينبغي تبني آلية لمراجعة التقدم المحرز وتقييم فاعلية الإستراتيجيات على فترات منتظمة. من المفيد الاتفاق منذ البداية على جدول متابعة (مثلاً، اجتماع أو مكالمة كل أسبوعين لمناقشة تطورات حالة الطالب). خلال هذه المتابعات، يشارك كل طرف بما لاحظته: هل انخفضت نوبات غضب الطفل في المنزل؟ هل بات أكثر انخراطاً في الحصة الدراسية؟ ثم تُراجع الخطة بناءً على هذه المعطيات. إن التقييم التعاوني يوفر تغذية راجعة مستمرة تسمح بتعديل التدخلات أو تعزيزها وفق ما يحقق مصلحة الطالب. على سبيل المثال، قد تُظهر المتابعة أن إستراتيجية معينة (كتمرين يومي لتهيئة الطفل صباحاً) لم تكن فعالة كما هو مأمول، فيُستبدل بها بأسلوب آخر بالتشاور بين الاختصاصي والأهل. كذلك، عند تحقق تحسّن ملموس في جوانب معينة، يمكن الاتفاق على أهداف جديدة أو التركيز على جانب آخر يحتاج إلى الدعم. هذا النهج الديناميكي يضمن بقاء الخطة حيوية وملائمة لاحتياجات الطفل المتغيرة.



6.

تفعيل الروابط بين الأسرة والمجتمع الأوسع: قد يتطلب دعم الطالب نفسياً أكثر من جهود المدرسة والأسرة وحدهما، خاصة في الحالات التي تستوجب تدخلات متخصصة (كالطب النفسي أو خدمات النطق أو الدعم السلوكي المتقدم). هنا يأتي دور الفريق المجتمعي الأوسع الذي يضم مقدمي الخدمات من خارج المدرسة. إشراك الأسرة في فرق رعاية مشتركة بين المنزل والمدرسة ومقدمي الخدمة يخلق شبكة أمان شاملة حول الطفل. على سبيل المثال، إذا كان الطفل يراجع معالجاً خارج المدرسة، تُدعى الأسرة والمدرسة لحضور اجتماعات تنسيقية (افتراضية أو وجاهية) مع المعالج لوضع أهداف متكاملة وتبادل الملاحظات عن استجابة الطفل في البيئتين. هذا النموذج المعروف أحياناً باسم "خطط التفاف حول الطفل - Wraparound" يعزز استمرارية الرعاية؛ إذ يشعر الطفل أن جميع المحيطين به، أهله ومعلميه ومعالجيه، يعملون في فريق واحد لدعمه. وتؤكد إرشادات الصحة النفسية العالمية أهمية هذه الشراكات متعددة القطاعات، مشددة على ضرورة «إشراك الأسر بفاعلية في فرق الدعم وربطهم بالخدمات الصحية والاجتماعية» المحيطة بالمدرسة.

بفضل الإستراتيجيات أعلاه، تنتقل الأسرة من دور المتلقي السلبي إلى شريك في نجاح الخطة النفسية. فعندما يشعر الأهل بأن صوتهم مسموع ومعارفهم عن طفلهم معتد بها، وعندما تُزودهم المدرسة بالمعرفة والأدوات المناسبة، يصبحون أكثر قدرة على إحداث تأثير إيجابي في سلوكيات ابنهم وصحته النفسية. وقد أشارت دراسات إلى أن إضافة مكونات علاجية أسرية ضمن برامج الدعم المدرسي يمكن أن يحسّن النتائج العلاجية لبعض الاضطرابات، مما يدل على أن تعاون المنزل مع المدرسة لا يرفع فحسب من فاعلية التدخل العلاجي، بل يسرّع أيضاً من تحقيق الأهداف المنشودة.



مثال توضيحي لتطبيق الشراكة في خطة دعم نفسي:

لنفترض حالة طالب في المرحلة الإعدادية يعاني اكتئابًا خفيفًا أثر في دافعيته الدراسية وعلاقاته الاجتماعية. حُددت الحالة من خلال استبانة نمطية في المدرسة شملت رأي المعلمين والأهل. في هذه الحالة، شكلت المدرسة فريق دعم يضم المرشد النفسي ومعلمي الطالب الأساسيين، ودعت والدي الطالب لحضور اجتماع لوضع خطة دعم مشتركة. خلال الاجتماع، شارك الوالدان بملاحظات من المنزل: فقد ذكروا أن ابنهم ينسحب غالبًا لغرفته ولا يستمتع بهواياته القديمة. ومن جهته، قدّم المرشد النفسي تقييمه: أن الطالب تظهر عليه علامات الاكتئاب الخفيف (مزاج منخفض، وتراجع المشاركة الصفية). اتفق الجميع على هدف واضح: تحسين الحالة المزاجية وزيادة التفاعل الاجتماعي للطالب خلال ثلاثة أشهر. ثم وُضعت الأدوار في الخطة: المدرسة ستوفر جلسات استشارة أسبوعية للطالب مع الاختصاصي النفسي (داخل المدرسة)، ويعمل المعلمون على دمجهم في أنشطة جماعية صفية ومراعاة حالته عند التقييم (مثلًا بتمديد الوقت في الاختبارات إذا لودّظ انخفاض تركيزه). في المقابل، تلتزم الأسرة بمتابعة إرشادات الاختصاصي (كجدولة نشاط عائلي ممتع كل نهاية أسبوع لإخراج الابن من عزله، والتواصل الدوري مع المرشد لإبلاغه بأي تغييرات ملموسة). كما حصلت الأسرة على كتيب إرشادي من المدرسة عن دعم المراهق المكتئب يضم نصائح عملية (مثل كيفية بدء حوار معه عن مشاعره دون ضغط). خلال تنفيذ الخطة، واطب الوالدان على إرسال تحديثات مختصرة عبر البريد الإلكتروني أسبوعيًا للمرشد النفسي عن نوم الابن وشهيته ومستوى تفاعله مع الأسرة، وقدّم المعلمون تقارير موجزة عن مشاركته الصفية وأدائه الأكاديمي. بعد شهر ونصف، عُقد اجتماع متابعة مشترك ناقش فيه الفريق البيانات الواردة: أبلغ المرشد أن المزاج العام للطالب تحسّن قليلًا بحسب مقياس الاكتئاب، وقال الوالدان إنه أصبح يخرج مع الأسرة في عطلة نهاية الأسبوع باستمتاع أكبر، فيما لاحظ المعلمون زيادة مشاركته في النقاشات الصفية تدريجيًا. استنادًا إلى ذلك، توافقت الآراء على مواصلة الخطة مع تعزيز بعض الجوانب، مثل إضافة جلسة جماعية إرشادية يحضرها الطالب مع أقران داعمين في المدرسة، للوصول إلى تحسّن أكبر. في نهاية المطاف، ومع إتمام الأشهر الثلاثة، تمكّن الطالب من تجاوز مرحلة الاكتئاب وعاد إلى مساره الطبيعي. وقد عبّر والده لاحقًا بأن «تعاون المدرسة الوثيق معنا منذ البداية جعلنا نشعر أننا لسنا وحدنا، وإنما لدينا فريق كامل نثق به خلف ابننا»؛ عبارة تلخّص القيمة الإنسانية لهذه الشراكة!



خاتمة

إن التعاون بين المدرسة والأسرة في دعم الصحة النفسية ليس ترفاً تنظيمياً، بل هو نهج ضروري ينعكس على حياة الطالب حاضره ومستقبله. فهذه الشراكة توفر للطفل شبكة أمان متينة تمتد من مقعده الدراسي إلى منزله العائلي، فيشعر بأنه مرئيٌّ ومسموع ومحاط بالرعاية في البيئتين. وقد شددت المبادرات الدولية الحديثة على أن إشراك الأهل ومقدمي الرعاية في تصميم خدمات الصحة النفسية للأطفال أمرٌ حاسم لنجاح تلك الخدمات. كذلك تُظهر نتائج برامج المدارس الشاملة للصحة النفسية أن التعاون المنهجي مع الأسر يرفع فاعلية البرامج ويجعل أثرها أكثر استدامة. بإيجاز، عندما تتحد قلوب كل من المعلمين والأهل وعقولهم خلف هدف واحد، هو رفاه الطالب النفسي وتطوره الإيجابي، فإننا نضع أساساً قوياً لإنقاذ الأبناء من براثن الأزمات النفسية وبناء جيل أكثر صحة وتوازناً وقدرة على التعلّم والنجاح. إن الاستثمار في التواصل والشراكة مع الأسرة هو استثمار في إنسانية العملية التربوية نفسها، إذ تصبح المدرسة امتداداً داعماً للبيت، ويصبح البيت حليفاً وفتياً للمدرسة. وبهذا الترابط الوثيق، نترجم السياسات والتوصيات إلى ممارسات حيّة على أرض الواقع، فتتحقق المدرسة رسالتها التربوية الشاملة التي تعنى بتنمية الإنسان عقلاً وقلباً معاً.





البرامج والمبادرات الوطنية وموارد الدعم



البرامج والمبادرات الوطنية

مبادرات المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية في المدارس

يواصل المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية جهوده لتعزيز الوعي والدعم النفسي داخل البيئة المدرسية من خلال مبادرات متخصصة، من أبرزها:

1. الدليل الإرشادي الموحد للتعامل مع مشكلات الصحة النفسية في المدارس، الذي يهدف إلى توحيد الممارسات بين الكوادر التعليمية وضمان استجابة فعّالة ومنسقة للمشكلات النفسية الشائعة بين الطلاب على هذا الرابط:

[الدليل الإرشادي الموحد للتعامل مع مشكلات الصحة النفسية في المدارس](#)

2. التعاون مع المدارس لتفعيل أنشطة مجتمعية وفعاليات توعوية مرتبطة بالمناسبات الوطنية والعالمية للصحة النفسية.

3. تطبيق "قريبون" الذي يوفر قناة مباشرة للدعم النفسي وخدمات الاستشارات النفسية عن بُعد، مما يمكّن الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين من الوصول إلى مصادر موثوقة للمساعدة بسهولة وسرية وأمان.

كما يجري حالياً العمل على تطوير برامج متخصصة في الدعم النفسي المدرسي، موجهة للمعلمين والطلاب، على أن يكون الإعلان عنها فور اكتمال مراحل الإعداد والتجريب.



الملحق 1: مواد توعوية وصور داعمة

يشمل هذا الملحق مجموعة من المواد التوعوية والصور الداعمة التي يمكن استخدامها في تنفيذ برامج الدعم النفسي المدرسي أو تفعيل الأنشطة التوعوية داخل المدارس.



1. التوعية بمفاهيم خاطئة عن التنمر وطرق التعامل معه:

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

مغالطات حول التنمر

توجد معتقدات عديدة حول التنمر المدرسي : لا تدعمها الأبحاث العلمية منها:

المتنمرون مرفوضون من قبل أقرانهم، وليس لديهم أصدقاء:

يعتقد الكثيرون أن الجميع يكرهون المتنمرين، ولكن في الحقيقة، تُظهر الأبحاث أن العديد من المتنمرين يتمتعون بمكانة عالية في الفصل الدراسي، ولديهم الكثير من الأصدقاء، خاصة خلال المرحلة المتوسطة، حيث قد يتمتع بعض المتنمرين شعبية كبير بين زملائهم الذين يعتبرونهم "تميزين". وقد يُعجب العديد من زملاء الدراسة بصلابتهم، ويحاولون تقليدهم

المتنمرون يعانون تدنيًا في احترام الذات:

هناك اعتقاد عام بأن المتنمرين لديهم احترام منخفض للذات، لكن عدد من الدراسات يشير إلى أن المتنمرين ينظرون إلى أنفسهم على نحو إيجابي لذلك فإن مجرد التركيز على تعزيز احترام الذات لن يؤدي - على الأرجح - إلى تحسن السلوك

كونك ضحية يبني شخصيتك:

هناك اعتقاد خاطئ آخر، وهو أن التنمر جزء طبيعي من تجربة الطفولة والمراهقة، وأن النجاة من مضايقات الأقران تبني الشخصية، وعلى النقيض من هذا الرأي، تُظهر نتائج الأبحاث بوضوح: أن التعرض للتنمر يزيد نقاط الضعف لدى الأطفال، الذين يتعرضون له

العديد من ضحايا المضايقات في مرحلة الطفولة : يصبحون عنيفين في سن المراهقة:

عزرت وسائل الإعلام خلال السنوات القليلة الماضية من تصوير ضحايا التنمر، وهم ينفجرون غضبا على المتنمرين، وذلك في حوادث إطلاق النار في المدارس في أمريكا. ومع ذلك، فإن معظم ضحايا التنمر هم أكثر عرضة للمعاناة في صمت، عوضا عن الانتقام

التنمر يشمل المتنمر والضحية فقط:

ينظر العديد من الآباء والمعلمين والطلاب إلى التنمر على أنه مشكلة تقتصر على المتنمرين والضحايا. ومع ذلك، فإن التنمر ينطوي على أكثر من مجرد ثنائي "الضحية والتنمر". وقد أثبتت دراسة في هذا المجال أنه في حوالي 75% من حوادث التنمر كان هناك أربعة أقران آخرين - على الأقل - حاضرين شهودًا، أو متفرجين، أو مساعدين للمتنمرين، أو مدافعين عن الضحايا، وغالبا ما يتجاهل المتفرجون حادثة التنمر : لأنهم إما يخشون أن يكونوا التاليين، وإما يلقون اللوم على الضحية، ولا يشعرون بأي التزام أخلاقي للتدخل

NCMH.ORG.SA NCMH_SA



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



إرشادات حول كيفية التعامل مع مشكلة التنمر داخل المدارس

تعليم الكفاءات الاجتماعية والعاطفية والسلوكية في وقت مبكر، وبشكل متكرر : 
من خلال أساليب منهجية، مثل الدعم السلوكي الإيجابي على مستوى المدرسة (SWPBIS)، والتعلم العاطفي والاجتماعي (SEL)

التركيز على المتفرجين: 
يشمل ذلك إنشاء ثقافة مدرسية يتم فيها تمكين الطلاب الذين يشهدون التنمر من إيقاف المضايقات والترهيب وتعليم جميع الطلاب المهارات اللازمة لمنع التنمر والاستجابة له.

فهم العلاقة بين التنمر ومشاكل الصحة النفسية : 
أظهرت البحوث ارتباط التنمر بالاكتئاب والقلق، وزيادة معدلات التسرب من المدارس، والتفكير في الانتحار مما يؤثر في جودة التحصيل الأكاديمي

تعليم الاستخدام المسؤول للتقنية: 
يمكن للمدارس تقديم برامج ودروس لمساعدة الطلاب على تعلم كيفية استخدام التقنية، بطريقة محترمة وأمنة في عالم الإنترنت

تطوير وتنفيذ سياسات لمكافحة التنمر: 
لأن وجود سياسات شاملة تحدد وتحظر التنمر، وتوضح كيفية التعامل معه، وتوقع المساءلة عن تنفيذ تعليمات السلوك أمر مهم لخلق مناخ مدرسي آمن ومحترم

التعاون مع أولياء الأمور: 
من المهم التواصل مع أولياء الأمور بشكل دوري وشامل والتوجيه بالتواصل الفردي عندما يكون طفلهم منخرطاً في التنمر أو مستهدفاً به

التأكيد على نهج يشمل: 
يشمل ذلك التركيز على تقديم خدمات الصحة النفسية للطلاب الذين يعانون الاكتئاب والقلق، وكذلك تنفيذ التدخلات القائمة على الأدلة التي تعمل على تحسين البيئة المدرسية، وتقديم الدعم للمتنمرين والطلاب المستهدفين وأسرتهم للحد من التنمر



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



كيف تتعامل مع المتنمرين؟

اطلب المساعدة من شخص بالغ:

هناك فرق بين الإبلاغ والتبليغ. فعندما يقوم شخص بالتبليغ، فإن هدفه الرئيس هو جعل شخص آخر يُعاقب، أما الإبلاغ، فهو عمل مسؤؤل وهادف للحصول على المساعدة. إذا كنت أنت أو بعض أصدقائك تتعرضون للتنمر، فإن الإبلاغ عن ذلك لشخص كبير عمل إيجابي للحصول على المساعدة.

اكتب أسماء ثلاثة أشخاص كبار يمكنك إخبارهم عن المتنمر:

3

2

1

لا تظهر مشاعرك:

المتنمرين يستهدفون الأشخاص الذين يمكنهم التحكم فيهم. فإذا شعر المتنمر أنه يستطيع إزعاجك، فمن المحتمل أن يعود إلى مضايقتك مرة أخرى، لذلك، حاول إخفاء مشاعرك الحزينة أو الغاضبة: حتى يتعد المتنمر عنك.

تجنب المتنمر:

ابتعد عن المتنمر، وتجنبه تمامًا. ومن طرُق تجنّب مثلًا: اسلك طريقًا مختلفًا إلى الفصل. أو تظاهر بأنك لم تسمع المتنمر، واستمر في المشي.

تصرّف بثقة:

يتعد المتنمرين عن الأشخاص الذين يظهرون الثقة بأنفسهم، وحتى لو لم تكن تشعر بالثقة، فإنه يمكنك أن تتظاهر بذلك عن طريق الوقوف باستقامة. والرد بصوت هادئ وواضح، والنظر في عيون الآخرين. حاول التدرّب على هذه التصرفات الواثقة قبل أن تحتاج إليها.

الرد بشكل حيادي:

المتنمرين يملؤون بسرعة من الردود المحايدة: لذلك ينبغي أن تظهر أنك غير مهتم بما يقوله المتنمر، دون أن تعطيه سببًا للجدال. كما يمكنك استخدام ردود مثل: "آه، ربما." "مممكن." "مممم، لا أعرف." "ومن يهتم؟".



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



بعض المبادئ التوجيهية لبدء سياسة مكافحة التنمر داخل المدارس

القيام بإشراك جميع أعضاء المجتمع المدرسي في كتابة السياسة: إذا لم يشارك الجميع في كتابتها وفهمها، فلن يكون لها تأثير. ويشمل ذلك إشراك التلاميذ من جميع الأعمار، والتلاميذ ذوي الإعاقة. اتفقوا - كمجتمع مدرسي - على ماهية التنمر، وما الذي يعنيه؟ وعلى إدراج السلوكيات المتنوعة التي قد يتضمنها التنمر.

التأكد من وضوح نهج المدرسة تجاه التنمر عبر الإنترنت - سواء داخل المدرسة أو خارجها.

التوعية بتأثير التحيز، ودوره في تأجيج التنمر، والعمل على خلق ثقافة مدرسية لا تقبل التحيز والكراهية.

وضع حدود واضحة مع التأكد من أن التلاميذ جميعهم يفهمونها: يتأجج التنمر في المجتمعات التي لا تحاسب على الشتائم، واللمس غير المرغوب فيه، وترويج الشائعات، وعدم الاحترام.

التأكيد على ربط سياسة مكافحة التنمر بالجهات الحكومية وذلك في حال تصعيد الحادثة إلى الشرطة أو خدمات حماية الأطفال



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



الاتفاق على طرق وقنوات للإبلاغ عن التنمر:

• ناقشوا ما إذا كان ينبغي تعيين أعضاء من فريق العمل المدرسي لإدارة شكاوى التنمر، مع ضرورة توضيح الجداول الزمنية للاستجابة للحوادث، ومن يشارك فيها، وكيف ستُسجَل الحوادث لتحديد الأنماط.

• اتفقوا - كمجتمع مدرسي - على الطرق التي يمكنكم من خلالها المشاركة في تحدي سلوك التنمر، مع النظر في دور الموجهين والقادة الأقران.

اكتشفوا الأماكن الساخنة للتنمر في المدرسة، مع القيام بإجراء تغييرات على البيئة، أو على الاستراتيجيات التي تستهدف هذه المناطق. وفيما يلي بعض النقاط الساخنة الشائعة :

• حمامات الطلاب • الحافلة المدرسية • الممرات التي لا تخضع • ساحة الفسحة • الملاعب لإشراف جيد

دعم التلاميذ من خلال تعزيز استراتيجيات السلوك الحازم، ومناقشة كيفية الرد على الاعتداءات اللفظية والجسدية

تقبلوا ارتكاب الأخطاء مبدئياً، ولكن تعلموا منها تمثل كل حادثة تنمر فرصة للتعلم وتحسين الأسلوب في التعامل مع التنمر

تحديد وقت كل عام لمراجعة السياسة، مع العمل على إنشاء فريق من التلاميذ، والموظفين

• المَحْضَمين لمعالجة التنمر على مدار العام.

• شارك بإبداع سياسة مكافحة التنمر الخاصة بالمدرسة. تعتبر المنشورات الورقية بداية جيدة، ولكن خذ بالاعتبار إشراك التلاميذ من خلال تنفيذ عروض مرئية وأفلام توعوية عن التنمر



2. إستراتيجيات خلق بيئة مدرسية إيجابية:



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



استراتيجيات لخلق بيئة مدرسية إيجابية :

نصائح للمعلمين والإدارات

تعزيز العلاقات الإيجابية:

- بناء الثقة مع الطلاب طَوَّر الثقة من خلال الالتزام والوُجود بالقرب، وإظهار الاهتمام الحقيقي برهاية الطلاب
- تشجيع الاحترام والشمولية
- إنشاء ثقافة صافية دائمة وذلك بالعمل على بناء بيئة صَفِيَّة؛ يشعر فيها الطلاب بالأمان من خلال التعبير عن أنفسهم، ودعم بعضهم البعض

الإدارة الصفية الفعالة:

- تحديد التوقعات بوضوح : حدّد ووضّح قواعد الصف. وتوقعات السلوك والأداء الأكاديمي
- استخدام التعزيز الإيجابي : عزّز السلوك الإيجابي من خلال الثناء، والمكافآت، والتقدير لتشجيع بيئة تعلم داعمة الأكاديمي
- التعامل مع المشكلات السلوكية بشكل بناء : وذلك من خلال حل المشكلات السلوكية، مع التركيز على فهم ومعالجة الأسباب الكامنة، وكذا استخدام الممارسات التصالحية إن أمكن.

شراكة الأسر والمجتمع:

- تعزيز مشاركة الأسرة شجّع على مشاركة الأسرة في الأنشطة المدرسية، اتخاذ القرار.
- بناء شراكات مع المجتمع وذلك بالتعاون مع المنظمات المجتمعية؛ لدعم تعلم الطلاب ورفاهيتهم.
- التواصل بفاعلية وذلك من خلال الحفاظ على خطوط اتصال مفتوحة مع العائلات والمجتمع

تعزيز الصحة النفسية:

- دمج التعلم الاجتماعي والعاطفي (SEL) فُكِّر في دمج التعلم الاجتماعي والعاطفي في المنهج لمساعدة الطلاب على تطوير الذكاء العاطفي، والثّام، والمرونة
- توفير خدمات الإرشاد من خلال تسهيل وصول الطلاب إلى المختصين في الصحة النفسية؛ وذلك للدعم إن لزم الأمر
- تعزيز العادات الصحية شجّع الطلاب على تبنّي عادات صحية مثل: النشاط البدني المنتظم، والتغذية المتوازنة والنوم الكافي

إنشاء بيئة شاملة وأمنة:

- تنفيذ سياسات مكافحة التنمر طَوَّر ونفذ سياسات لمنع التعامل مع التنمر؛ وذلك لخلق بيئة آمنة للطلاب جميعهم



3. إرشادات التعامل مع رفض الطفل الذهاب إلى المدرس:

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

كيف تتعامل مع رفض طفلك الذهاب للمدرسة

يعد التعامل مع رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة تحدياً يواجه الوالدين، وإليك بعض النصائح للتعامل مع الطفل في هذه الحالة

فهم الأسباب الكامنة:

- **القلق والخوف:** يرفض العديد من الأطفال الذهاب إلى المدرسة بسبب القلق أو الخوف، والذي قد يكون مرتبطاً بالضغوط الأكاديمية، أو المواقف الاجتماعية، أو الانفصال عن الوالدين.
- **الاضطرابات النفسية الأخرى:** قد تسهم بعض اضطرابات مثل: اضطراب الاكتئاب، أو اضطراب نقص الانتباه، وفرط النشاط (ADHD) في رفض الطفل للمدرسة

التعاون مع المدرسة:

- **التواصل المباشر:** تواصل مع المعلمين، وإدارة المدرسة: لمناقشة المشكلة بحيث يمكنهم دعم ومراقبة تقدم طفلك
- **إنشاء خطة:** اعمل مع المدرسة على إنشاء خطة فردية تعيد من خلالها الطفل إلى المدرسة بشكل تدريجي، مع تقليل المحفزات المثيرة للقلق

تطبيق استراتيجيات سلوكية:

- **التعرض التدريجي:** يمكن أن يساعد التعرض التدريجي للأنشطة المتعلقة بالمدرسة على تقليل مخاوف الطفل. فعلى سبيل المثال: يمكن القيام بزيارات قصيرة إلى المدرسة، ثم زيادة الوقت الذي يقضيه الطفل هناك بوتيرة بطيئة
- **التعزيز الإيجابي:** كافئ طفلك على الذهاب إلى المدرسة، ويشمل ذلك الثناء اللفظي والحوافز المادية

طلب المساعدة من المختصين:

- **العلاج:** يعد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) أحد الخيارات العلاجية، وكذلك العلاج الأسري؛ لمعالجة الديناميكيات التي تسهم في المشكلة
- **الأدوية:** في بعض الحالات، قد تكون الأدوية ضرورية لإدارة القلق أو الاكتئاب، ولكن يجب مناقشة ذلك مع الطبيب النفسي

الحفاظ على الروتين:

- **الجدول المنتظم:** بالحفاظ على روتين يومي منتظم يمكن أن يقلل من القلق؛ لذلك تأكد من تنظيم وقت النوم، والروتين الصباحي، والأنشطة بعد المدرسة
- **التحضير لليوم:** ساعد طفلك في التحضير لليوم الدراسي؛ من خلال تنظيم مستلزماته الدراسية، ومناقشة ما سيحدث خلال اليوم

كن داعماً:

- **قدم الدعم النفسي:** استمع لطفلك وتفهم مخاوفه بدون إصدار أحكام
- **تجنب العقاب:** عقاب الطفل قد يزيد من القلق والمقاومة؛ فاجتنبه

NCMH.ORG.SA NCMH_SA



4. روتين صحي لسنة دراسية ناجحة



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion



روتين صحي لسنة دراسية ناجحة

النوم:

• **الأهمية:** النوم الكافي ضروري لوظائف الدماغ، وتنظيم المشاعر وللصحة بشكل عام
• **التوصيات:** يُنصح بأن يحصل الأطفال من عمر 6 إلى 12 عاماً على 9 ساعات إلى 12 ساعة من النوم كل ليلة. أما المراهقون فمن 8 إلى 10 ساعات

التغذية:

• **الأهمية:** النظام الغذائي المتوازن يدعم الصحة البدنية، والوظائف العقلية، والاستقرار المزاج
• **التوصيات:** يُنصح بتناول مجموعة متنوعة من الفواكه، والخضروات والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان في الوجبات

النشاط البدني:

• **الأهمية:** ممارسة الرياضة بانتظام تحسن الصحة البدنية، وتقلل من التوتر، وتُعزز الصحة النفسية
• **التوصيات:** يجب أن يشارك الأطفال والمراهقون في نشاط بدني معتدل؛ إلى مكثف لمدة لا تقل عن 60 دقيقة يوميا

إدارة الوقت:

• **الأهمية:** إدارة الوقت بفاعلية تساعد على التوازن بين الدراسة، والأنشطة الأخرى، والاسترخاء
• **التوصيات:** استخدم مخططاً أو أداة رقمية؛ لتنظيم المهام، وتحديد الأولويات

إدارة الضغوط:

• **الأهمية:** إدارة الضغوط بشكل فعال تساعد على الحفاظ على الصحة النفسية، وجودة الأداء الأكاديمي
• **التوصيات:** ينصح بممارسة تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، أو الاسترخاء العضلي التدريجي



مواضيع داعمة إضافية



إستراتيجيات قائمة على الأدلة لتعزيز الصحة النفسية والسلوك الإيجابي في البيئة المدرسية

مقدمة

تشير البحوث الحديثة في علم النفس المدرسي الإيجابي إلى أن تعزيز الصحة النفسية في المدارس لا يتحقق من خلال معالجة المشكلات السلوكية فقط، بل من خلال تصميم بيئات تعليمية شاملة تدعم رفاه الطالب اجتماعيًا وانفصاليًا وأكاديميًا. وتؤكد الأدلة أن تطبيق إستراتيجيات قائمة على العلم، متكيفة مع السياق المحلي، يسهم في:

1. خفض معدلات السلوكيات السلبية (مثل العدوان، التشويش الصفي، الغياب المتكرر).
2. رفع التحصيل الأكاديمي والمشاركة الصفية.
3. تعزيز الانتماء المدرسي والرضا عن التجربة التعليمية.

تعتمد هذه الإستراتيجيات على أطر نظرية متعددة، منها نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura)، ونظرية النظم البيئية (Bronfenbrenner)، ونماذج الاستجابة للتدخل (RTI) ونظام الدعم متعدد المستويات (MTSS)، التي تؤكد التداخل بين العوامل الفردية والبيئية وأهمية الوقاية المبكرة.



1. نموذج: لعبة السلوك الجيد (Good Behavior Game – GBG)

الأساس العلمي:

ظهر هذا النموذج في أواخر ستينيات القرن الماضي أداة وقائية تعتمد على مبادئ تعديل السلوك (Skinner) لتعزيز الانضباط الذاتي، وهو مدعوم بدراسات طويلة أثبتت أثره في الحد من السلوكيات المعرّقة داخل الصف وتقليل المشكلات السلوكية في المراحل العمرية اللاحقة.

آلية التطبيق:

1. تحديد 3-5 قواعد صافية واضحة ومحددة (مثل الاستماع في أثناء حديث المعلم، احترام الآخرين، الحفاظ على بيئة صافية هادئة).
2. تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة متوازنة في القدرات والسلوكيات.
3. مراقبة اتباع المجموعات للقواعد خلال النشاط أو الحصة.
4. تسجيل المخالفات وفق نظام مرئي (علامات على السبورة أو لوحة متابعة).
5. منح مكافآت جماعية للمجموعات الأقل مخالفة عند انتهاء النشاط أو الحصة أو الأسبوع.



عوامل النجاح:

1. وضوح القواعد وسهولتها.
2. تعزيز السلوك الإيجابي مباشرة بعد حدوثه.
3. إشراك الطلاب في وضع بعض القواعد لزيادة الالتزام.

التكيف الثقافي السعودي:

1. ربط المكافآت بأنشطة مدرسية أو وطنية (مثل المشاركة في الفعاليات الثقافية، أو اليوم الوطني، أو مسابقات مجتمعية).
2. مراعاة القيم الإسلامية في صياغة القواعد (مثل التعاون، الاحترام، الأمانة).





2. نموذج التعاون المهيكل (Structured Cooperative Learning – Jigsaw)

الأساس العلمي:

ينطلق من نظرية التعلم البنائي (Vygotsky) التي تركز على التعلم من خلال التفاعل الاجتماعي، ويستفيد من مبادئ المسؤولية الفردية والجماعية في التعلم التعاوني.

آلية التطبيق:

1. تقسيم المحتوى الدراسي إلى وحدات فرعية صغيرة.
2. توزيع كل وحدة على مجموعة من الطلاب ليصبحوا خبراء فيها.
3. لقاء الخبراء لتبادل المعرفة عن الجزء المخصص لهم.
4. عودة كل طالب إلى مجموعته الأصلية لشرح الجزء الخاص به.
5. إجراء تقييم جماعي وفردى للتحقق من الفهم الشامل.

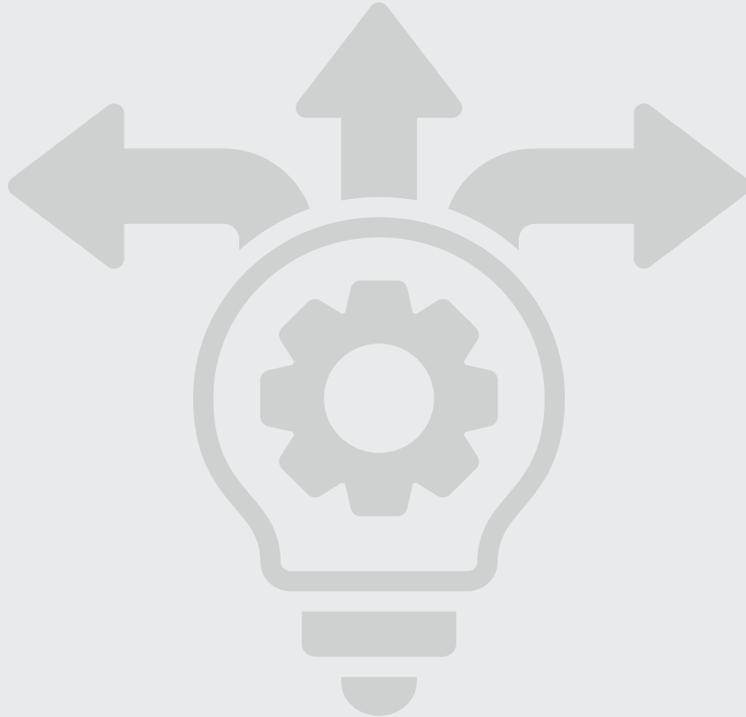


عوامل النجاح:

1. تصميم مهام ذات معنًى وتكامل بين أجزائها.
2. ضمان توازن الأدوار ليشارك جميع الأعضاء بفاعلية.
3. تدريب الطلاب على مهارات الحوار والإصغاء البنّاء.

التكيف الثقافي السعودي:

1. اختيار موضوعات مرتبطة بالمناهج الوطنية أو القضايا البيئية والاجتماعية المحلية (مثل ترشيد استهلاك المياه أو تعزيز روح العمل الجماعي في خدمة المجتمع).
2. مراعاة التنوع اللغوي والثقافي بين الطلاب، مع استخدام اللغة العربية الفصحى في الشرح والتقارير.





3. نموذج بطاقة المتابعة السلوكية اليومية (Daily Behavior Report Card – DBRC)

الأساس العلمي:

يستند إلى مبادئ التنظيم الذاتي ونظرية التعزيز، ويهدف إلى تحسين السلوكيات المستهدفة من خلال التتبع اليومي والتغذية الراجعة المستمرة، مع إشراك الأسرة في عملية التعزيز.

آلية التطبيق:

1. تحديد 3-5 أهداف سلوكية قابلة للقياس (مثل التزام المهمة، احترام المعلم، إكمال الواجب).
2. تقييم الأداء في نهاية كل فترة زمنية (حصّة/يوم) باستخدام مقياس واضح (رموز، ألوان، نجوم).
3. إرسال البطاقة إلى ولي الأمر بانتظام لمتابعة التقدم وتعزيز السلوك الإيجابي في المنزل.
4. مراجعة الأهداف دوريًا وتعديلها بناءً على البيانات.

قالب تواصل مقترح مع الأسرة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،
نود إحاطتكم علماً بأن ابنكم/ابنتكم حصل اليوم على التقييم التالي في أهداف السلوك المحددة: [عرض الأهداف والتقييم].
نشجعكم على مناقشة هذه الأهداف معه/معها، وتعزيز السلوكيات الإيجابية التي حُققت. شكرًا لتعاونكم.



التكيف الثقافي السعودي:

1. استخدام قنوات تواصل مألوفة للأسر (مثل المنصات التعليمية المعتمدة أو الرسائل النصية الرسمية).
2. مراعاة الخصوصية وعدم مشاركة تقارير الطالب إلا مع ولي أمره.

عناصر داعمة لنجاح الإستراتيجيات في المدارس السعودية

1. التدريب المهني للكادر التعليمي: توفير ورش عمل متخصصة في تطبيق النماذج الثلاثة، مع نماذج تطبيقية مستوحاة من الصفوف المحلية.
2. اتساق الرسائل بين المدرسة والأسرة: تعزيز الشراكة من خلال قنوات اتصال مستمرة، وتوضيح دور ولي الأمر في دعم السلوك الإيجابي.
3. الدمج مع السياسات المدرسية: ربط الإستراتيجيات بخطط الانضباط وقواعد السلوك المعتمدة في وزارة التعليم.
4. التقييم المستمر: جمع البيانات وتحليلها لقياس أثر الإستراتيجيات وتعديلها عند الحاجة.

خاتمة

إن تطبيق إستراتيجيات قائمة على الأدلة مثل لعبة السلوك الجيد، والتعاون المهيكل، وبطاقة المتابعة السلوكية اليومية، يعزز من قدرة المدارس على توفير بيئة تعليمية داعمة تدمج بين تعزيز الصحة النفسية وإدارة السلوك الأكاديمي. ومع التكيف الثقافي المدروس، والتزام التدريب المستمر، والشراكة الفاعلة مع الأسر، يمكن للمدارس السعودية أن تبني بيئة تعليمية أكثر أماناً وإيجابية تدعم النجاح الأكاديمي والرفاه النفسي للطلاب على المدى الطويل.



التعلّم الاجتماعي العاطفي: من الدليل العلمي إلى التطبيق المدرسي في المملكة

مقدمة

لم يعد التعليم الأكاديمي وحده كافيًا لإعداد جيل قادر على التكيف مع متطلبات الحياة والعمل في القرن الحادي والعشرين. فقد أثبتت الأبحاث العالمية أن التعلّم الاجتماعي العاطفي (Social and Emotional Learning - SEL) يشكل ركيزة أساسية في بناء شخصية متوازنة، قادرة على إدارة الانفعالات، وتكوين علاقات إيجابية، واتخاذ قرارات مسؤولة. إدماج هذه المهارات في البيئة المدرسية ليس رفاهية تربوية، بل ضرورة مدعومة بالأدلة العلمية.





نماذج عالمية مثبتة الفعالية



1. برنامج PATHS (Promoting Alternative Thinking Strategies)

الدليل العلمي:

مصنف من منصة Crime Solutions أنه برنامج فعّال في الحد من السلوكيات العدوانية وتحسين الكفاءة الاجتماعية.

نتائج الأبحاث:

تجارب عشوائية منشورة في PMC أظهرت انخفاضاً واضحاً في القلق وتحسناً في مهارات حل المشكلات لدى الأطفال، خاصة في البيئات عالية المخاطر.

آلية التطبيق:

وحدات دراسية منظمة تتضمن أنشطة صفيّة، وتمارين للتعاطف، وخطط لإدارة الانفعالات، مدمجة في الجدول الدراسي.



2. برنامج Second Step

الدليل العلمي:

تدعمه أبحاث منشورة في ScienceDirect ونتائج موثقة من SecondStep.org.

الأثر الملموس:

1. انخفاض السلوك العدواني بنسبة تصل إلى 42%.
2. تراجع التمر بنسبة 20%.
3. تحسّن معدل الحضور المدرسي بمعدل يومين إضافيين سنويًا.

آلية التطبيق:

حصص أسبوعية قصيرة، وأنشطة جماعية، وتمارين لعب أدوار تعزز التعاطف والاحترام المتبادل.



3. برنامج RULER (Yale Center for Emotional Intelligence)

الدليل العلمي:

أظهرت الدراسات تحسناً في المناخ المدرسي بنسبة 12% وارتفاعاً في الأداء الأكاديمي بعد عام واحد من التطبيق.

الأدوات المستخدمة:

وتنظيمها وبناء بيئة صفية آمنة. وهي أدوات يومية لتسمية المشاعر Mood Meter، Charter، Blueprint.

ما تقوله الأدلة

تحليلات Learning Policy Institute، التي جمعت نتائج مئات الدراسات، تشير إلى أن برامج SEL تحقق:

1. تحسناً مستداماً في المهارات الاجتماعية والعاطفية.
2. انخفاضاً ملحوظاً في السلوكيات السلبية.
3. زيادة في التحصيل الأكاديمي بما يعادل 11 نقطة مئوية في المتوسط.



مواءمة SEL مع السياق السعودي

في المملكة، تتقاطع أهداف SEL مع توجهات رؤية 2030 في محور جودة الحياة وتنمية القدرات البشرية. ويمكن دمج هذه البرامج مع المبادرات القائمة مثل:

1. برنامج المدارس المعززة للصحة (وزارة التعليم وهيئة الصحة العامة).
2. برامج التربية القيمة والأمن الفكري.
3. المبادرات الوطنية للصحة النفسية المدرسية.

التوصية العملية:

1. تنفيذ مشروع تجريبي لبرامج PATHS أو Second Step أو RULER في عينة من المدارس، مع تكييف المحتوى ثقافيًا ولغويًا.
2. قياس الأثر باستخدام أدوات تقييم معتمدة مثل مقياس SDQ أو استبانات الصحة النفسية المدرسية.

خاتمة

إدماج برامج التعلم الاجتماعي العاطفي المثبتة علميًا في المدارس السعودية ليس مجرد استيراد نموذج عالمي، بل هو استثمار في رأس المال البشري، وتحصين للأجيال القادمة بمهارات حياة تعزز النجاح الأكاديمي والنفسي والاجتماعي، وتدعم تحقيق مستهدفات رؤية 2030 في بناء مجتمع حيوي واقتصاد مزدهر.



التكيف النفسي التدريجي للطلاب الجدد: نهج علمي لتعزيز الصحة النفسية المدرسية

يُعد الانتقال إلى بيئة مدرسية جديدة مرحلة حساسة في حياة الطالب، حيث يتقاطع فيها البُعد النفسي والاجتماعي والأكاديمي. وتشير الأبحاث إلى أن طريقة تعامل المدرسة مع هذه المرحلة قد تؤثر تأثيراً مباشراً في مؤشرات الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي على المدى الطويل (Catalano et al., 2020; WHO, 2023). فالتهيئة النفسية التدريجية ليست مجرد نشاط ترحيبي، بل هي برنامج متكامل يهدف إلى بناء شعور بالأمان والانتماء وتخفيف مستويات القلق، بما ينعكس على توازن الطالب النفسي وقدرته على التعلّم.



1. أسس علمية لنجاح التهيئة النفسية التدريجية

وفقاً لدليل منظمة الصحة العالمية "تعزيز وحماية الصحة النفسية في البيئات التعليمية" (WHO, 2023) وأدلة (DASH Action Guide (CDC, 2021)، فإن برامج التهيئة الفعالة تتميز بخصائص أساسية:

1. **التدرج الزمني:** يبدأ الدعم قبل بدء الدراسة ويستمر على مدى الأسابيع الأولى، مما يمنح الطالب فرصة للتأقلم دون ضغط مفاجئ.
2. **الشمولية:** تغطي الجوانب الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، مع إشراك الأسرة في العملية.
3. **التفاعلية:** تعتمد على أنشطة عملية وتفاعلات إيجابية بين الطالب والمعلمين والأقران.
4. **الاستناد إلى الأدلة:** تستفيد من نماذج وبرامج أثبتت فعاليتها عالمياً.



2. نماذج مثبتة علمياً للتكيف التدريجي

تستند التوصيات الحالية إلى مجموعة من البرامج المجربة:

أ. نموذج "المدخلات التدريجية – Staggered Start"

1. الآلية: تقسيم دخول الطلاب الجدد على أيام أو أسابيع، مع زيادة تدريجية في ساعات اليوم الدراسي.
2. الدليل العلمي: أظهرت دراسة في Journal of School Mental Health (Evans et al., 2023) انخفاض القلق المدرسي بنسبة 32% لدى الطلاب المشاركين.
3. مثال تطبيقي: إدخال الصف الأول الابتدائي في مجموعات صغيرة للتعرف إلى المعلمين والمرافق قبل الانضمام الكامل.

ب. برنامج "الزميل المساند – Peer Buddy System"

1. الآلية: تعيين طالب متمرس لمرافقة الطالب الجديد، وتقديم الدعم الاجتماعي واللوجستي.
2. الدليل العلمي: أثبتت أبحاث (Catalano et al. 2020) أن هذه الممارسة تعزز شعور الانتماء بنسبة 40% خلال الشهر الأول.
3. مثال تطبيقي: تخصيص لقاءات أسبوعية بين الطالبين، تتضمن جولات في المدرسة ومشاركة في الأنشطة.



ج. نموذج "التجارب المعززة للانتماء – Belonging Interventions"

1. **الآلية:** جلسات قصيرة لمناقشة تجارب الطلاب السابقين في التأقلم، مع رسائل مشجعة للطلاب الجدد.
2. **الدليل العلمي:** أظهرت دراسة من جامعة ستانفورد (2020) أن هذه التدخلات تخفض معدلات الانسحاب المبكر بنسبة 14%.
3. **مثال تطبيقي:** عرض مقاطع فيديو لطلاب ناجحين يصفون تحدياتهم وكيف تغلبوا عليها.



3. دور المعلم والأسرة

المعلم هو نقطة الاتصال الأولى التي تمنح الطالب إحساس الأمان. تشير أدلة الترحيب الشخصي، والتواصل البصري، واستخدام اسم الطالب، عوامل تزيد من تفاعل الطالب وثقته. أما الأسرة، فدورها يبدأ بتشجيع الطفل وتزويده بمعلومات إيجابية عن المدرسة، والمشاركة في فعاليات الترحيب.



4. التقييم والمتابعة

لا تكتمل فعالية البرامج دون قياس أثرها. توصي الأدلة باستخدام أدوات قياس مقننة مثل:

1. استبانة نقاط القوة والصعوبات (SDQ) لقياس السلوكيات والانفعالات.
2. مقياس القلق المدرسي لتحديد مؤشرات التوتر المرتبطة بالبيئة المدرسية.



5. التوصيات للمدارس

1. بدء برنامج التهيئة قبل أسبوعين من الدراسة.
2. تخصيص منسق تهيئة نفسي واجتماعي.
3. إدماج الأسرة في خطة التهيئة.
4. تقديم أنشطة تعارف وألعاب جماعية تعزز الثقة.
5. متابعة الأثر خلال أول شهرين باستخدام أدوات التقييم.



الخلاصة

التكيف النفسي التدريجي للطلاب الجدد ليس رفاهية، بل استثمار في رأس المال النفسي والاجتماعي للطالب. وعند تبنيه وفق النماذج العلمية المثبتة، يصبح أداة وقائية تعزز الصحة النفسية وتدعم المسار التعليمي. إن التزام المدارس هذه الإستراتيجيات المدعومة بالأدلة هو خطوة نحو بيئة تعليمية آمنة، دامجة، ومحفزة للنمو.



الوقاية من التنمر المدرسي: مقاربة شاملة قائمة على الأدلة العلمية

تمهيد

يمثل التنمر المدرسي تحديًا معقدًا يتجاوز كونه سلوكًا فرديًا غير مقبول، ليعكس ديناميات اجتماعية وثقافية ونفسية مترابطة تؤثر في البيئة التعليمية بأكملها. منظمة الصحة العالمية (WHO، 2020) تُعدُّ التنمر أحد أشكال العنف المدرسي الأكثر شيوعًا، إذ ترتبط ممارساته بزيادة معدلات القلق والاكتئاب، وتدني التحصيل الأكاديمي، وانخفاض مؤشرات الرفاهية النفسية والاجتماعية لدى الطلاب. وتشير الدراسات إلى أن غياب التدخلات المنظمة يؤدي إلى ترسيخ هذه السلوكيات وجعلها جزءًا من الثقافة المدرسية.



البنية العلمية للتدخلات الفعالة

تشير الأبحاث الميدانية واسعة النطاق إلى أن برامج الوقاية من التنمر الناجحة تشترك في أربع ركائز أساسية:

1. نهج مدرسي شامل (Whole-School Approach)

إذ يكون التعامل مع التنمر على أنه قضية مؤسسية تتطلب مشاركة جميع الأطراف: الإدارة، الكادر التعليمي، الطلاب، أولياء الأمور، المجتمع المحلي.



2. تدخّل متعدد المستويات

يجمع بين الإجراءات الوقائية (مثل تعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية)، والتدخلات التصحيحية (مثل سياسات الانضباط الواضحة)، والدعم العلاجي للمتضررين.

3. التقييم والمتابعة المستمرة

من خلال أدوات قياس كمية ونوعية لمعدلات التنمر ومناخ المدرسة، مع استخدام البيانات لتطوير السياسات والأنشطة.

4. التأصيل في القيم والثقافة المحلية

من خلال تعديل الرسائل والأنشطة لتكون منسجمة مع القيم الدينية والاجتماعية والثقافية في البيئة المستهدفة.



نماذج عالمية مثبتة الفعالية

1. برنامج Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)

1. **خلفية:** طُوّر في النرويج على يد البروفيسور دان أولفيوس، ويعد من أوائل البرامج التي خضعت لتقييم علمي منهجي.

2. آلية العمل:

- وضع سياسة مكتوبة واضحة ضد التنمر، معلنة لجميع أفراد المجتمع المدرسي.
- تدريب المعلمين والموظفين على التعرف إلى مؤشرات التنمر والتعامل معها فوراً.
- عقد اجتماعات صفية منتظمة لتعزيز مهارات التعاطف، التعاون، وحل النزاعات.
- تفعيل دور أولياء الأمور عبر لقاءات ومواد توعوية.

3. **الدليل العلمي:** أظهرت الدراسات في النرويج والولايات المتحدة (Olweus & Limber, 2010) انخفاض معدلات التنمر بنسبة 30%–50% بعد تطبيق البرنامج عامين، مع تحسن كبير في شعور الطلاب بالأمان.



1. برنامج KiVa

1. **خلفية:** صُمم في جامعة توركو بفرنلندا بتمويل حكومي، ويجمع بين التدريس المباشر والتقنيات الرقمية.
2. **آلية العمل:**
 - وحدات تعليمية تفاعلية تدمج الأنشطة الصفية مع محاكاة عبر الإنترنت.
 - نظام إبلاغ سري يتيح للطلاب الإبلاغ عن حوادث التنمر دون خوف من الانتقام.
 - تدخل مباشر مع جميع الأطراف (المتنمر، الضحية، المجموعة المحيطة) لكسر دوائر الدعم للتنمر.
3. **الدليل العلمي:** التجربة الوطنية في فنلندا (Salmivalli et al., 2011) أثبتت انخفاضاً في التنمر التقليدي والإلكتروني بنسبة تزيد عن 40%، وتحسناً ملحوظاً في مؤشرات الصحة النفسية لدى الطلاب.



أوجه القوة في النماذج العالمية

1. **شمولية التدخل:** استهداف كل من المناخ المدرسي والسلوك الفردي.
2. **التأسيس على البحث:** استناد السياسات إلى نتائج دراسات محكمة.
3. **مرونة التكييف:** إمكان تعديل المحتوى ليناسب ثقافات مختلفة دون الإخلال بالمنهجية الأساسية.
4. **استدامة الأثر:** بقاء التحسن إلى سنوات بعد التطبيق إذا حُوِّظ على آليات المراقبة.



المواءمة مع السياق السعودي

إن تكيف هذه النماذج للمملكة يتطلب دمجها مع:

1. القيم الدينية والاجتماعية: تعزيز مفاهيم الكرامة الإنسانية، وحسن الخلق، والتسامح؛ وهي قيم أصيلة في المجتمع السعودي.
2. البرامج القائمة: الربط مع مبادرات وزارة التعليم مثل "الإرشاد الطلابي" و"مدارس أمنة".
3. الأطر التنظيمية: إدراج سياسات الوقاية ضمن لوائح المدرسة الرسمية، بما يتماشى مع أنظمة الانضباط المدرسي.
4. التقنية التعليمية: تطوير منصات رقمية محلية للإبلاغ والمتابعة، تدعم اللغتين العربية والإنجليزية.
5. الشراكات الوطنية: التعاون مع هيئة الصحة العامة "وقاية"، والمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية، والجمعيات الخيرية المتخصصة في حماية الطفل.



خطوات عملية للتطبيق في المدارس السعودية

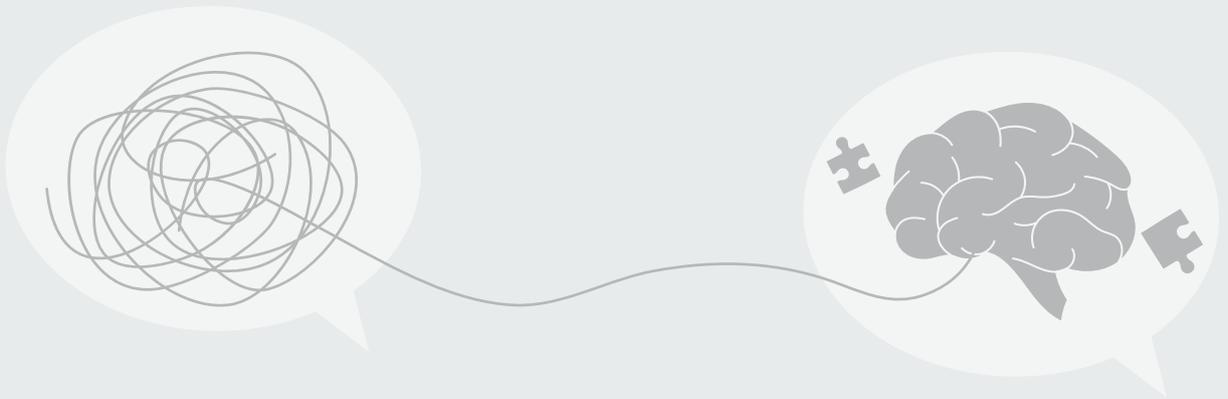
1. إجراء مسح مبدئي لمعدلات التنمر وأشكاله (لفظي، جسدي، إلكتروني).
2. تشكيل لجنة مدرسية لقيادة البرنامج، تضم إدارة المدرسة، والمرشدين الطلابيين، وممثلين عن الطلاب، وأولياء الأمور.
3. إطلاق حملات توعوية داخل المدرسة لتعريف الطلاب والمعلمين بالبرنامج.



4. دمج الأنشطة الصفية التي تعزز المهارات الاجتماعية والعاطفية ضمن الجداول الدراسية.
5. تدريب الكادر التعليمي على التدخل الفوري والفعال في حالات التنمر.
6. تفعيل نظام الإبلاغ السري وضمان متابعة كل بلاغ متابعة منهجية.
7. إجراء تقييم دوري كل فصل دراسي لمراجعة الأثر وتحديث الخطة.

خاتمة

تؤكد الأدلة العلمية أن الوقاية من التنمر المدرسي ممكنة وفعّالة إذا ما اعتمد نهج شامل، ومستدام، ومؤصل في القيم والثقافة المحلية. إن تكييف برامج عالمية مثل KiVag Olweus مع البيئة السعودية، وربطها بالمبادرات الوطنية القائمة، يمكن أن يكون نقلة نوعية في بناء بيئة تعليمية آمنة، ومحفزة، ومشجعة على النمو الأكاديمي والشخصي للطلاب.





الحماية من الاعتداء والتحرش في المدارس: كيف نمنع بيئة تعليمية آمنة حقاً؟

في كل المجتمعات، تظل المدرسة المكان الذي يقضي فيه الطفل جزءاً كبيراً من يومه، ويكون فيه علاقاته الأولى خارج الأسرة، ويكتشف ذاته والعالم من حوله. ولهذا، فإن ضمان أن تكون هذه البيئة آمنة ليس خياراً، بل ضرورة أساسية. فالأمان الجسدي والنفسي شرط أساسي للتعلم والنمو الصحي، وأي إخلال به قد يترك آثاراً تمتد سنوات طويلة.

التقارير الدولية، وعلى رأسها تقارير اليونيسف (UNICEF) ومنظمة الصحة العالمية، تؤكد أن الاعتداءات والتحرشات التي قد يتعرض لها الأطفال، سواء كانت جسدية أو نفسية أو جنسية، يمكن الوقاية منها بدرجة كبيرة عبر برامج وقائية منهجية داخل المدرسة. هذه البرامج لا تقوم فقط على تحذير الطفل من الخطر، بل تمنحه المعرفة واللغة والأدوات التي تمكنه من حماية نفسه، وتدريب الكوادر المدرسية على اكتشاف العلامات المبكرة والاستجابة لها.



لماذا نحتاج إلى برامج حماية واضحة؟

تتعدد الأسباب، لكن أهمها أن الطفل، بطبيعته، يعتمد على الكبار في تفسير ما يواجهه من مواقف. وحين لا يملك لغة للتعبير أو لا يعرف أن ما حدث له يُعد اعتداءً، قد يظل صامتاً، وهو ما يضاعف الأذى. برامج الحماية تساعد الأطفال على:

1. فهم الحدود الشخصية وأهمية احترامها.
2. التمييز بين اللمسات أو السلوكيات الآمنة وغير الآمنة.
3. معرفة من يمكنه اللجوء إليه إذا شعر بالخوف أو التهديد.
4. اكتساب الثقة في أن الإبلاغ عن موقف غير مريح حق وليس خطأ.



نماذج عالمية أثبتت نجاحها

لقد أثبتت برامج وقائية في دول مختلفة أن هذه الجهود تؤتي ثمارها، ومن أبرزها:

1. برنامج Safe Touch

طُوّر في أمريكا الشمالية، ويعتمد على تعليم الأطفال بطريقة عملية كيف يميزون بين اللمسات الآمنة وغير الآمنة، باستخدام لغة واضحة تناسب العمر. الأبحاث المنشورة في Child Abuse & Neglect Journal بيّنت أن الطلاب الذين شاركوا في هذا البرنامج أصبوا أكثر قدرة على الإبلاغ بنسبة تجاوزت 40%، كما تحسن فهمهم لحقوقهم.

2. برنامج Keeping Safe

مطبق في أيرلندا الشمالية وأستراليا، وهو منهج متكامل يبدأ من رياض الأطفال وحتى المرحلة الثانوية، ويغطي الحماية الشخصية، والأمان على الإنترنت، ومهارات التصرف عند الخطر. التقييمات الحكومية أثبتت أن المدارس التي اعتمدهت شهدت انخفاضاً واضحاً في حالات الاعتداء المسجلة، مع زيادة في الإبلاغ المبكر.

3. إرشادات اليونيسف للحماية المدرسية

لا تقتصر على المناهج، بل تضع إطاراً مؤسسياً يتضمن سياسات مكتوبة، وتدريباً إلزامياً للكوادر، وآليات إبلاغ آمنة. وقد طُبِّقت هذه الإرشادات في أكثر من 70 دولة، بما فيها دول عربية، مع تكييفها لتناسب مع القيم المحلية.



كيف نترجم هذه النماذج إلى سياقنا المحلي؟

في السعودية، تتوافق فكرة الحماية المدرسية تمامًا مع مستهدفات رؤية 2030 في رفع جودة الحياة وحماية الفئات الأكثر ضعفًا. ويمكن تصميم برنامج وطني للحماية المدرسية يأخذ أفضل ما في النماذج العالمية، لكن بأسلوب يتماشى مع ثقافتنا وقيمنا، عبر:

1. سياسة مكتوبة وواضحة للحماية في كل مدرسة، مع آليات إبلاغ تحافظ على السرية وتحمي الطفل من الانتقام.
2. تدريب جميع المعلمين والمرشدين على التعرف إلى المؤشرات المبكرة، والتصرف السريع وفق بروتوكولات محددة.
3. دروس وقائية مدمجة في النشاط المدرسي أو حصص التربية الاجتماعية، بلغة سهلة وأمثلة من الحياة اليومية.
4. إشراك الأسرة من خلال ورش توعوية، ليكون البيت والمدرسة على خط واحد في الرسائل الموجهة للطفل.
5. قنوات إبلاغ متعددة تشمل صندوقًا آمنًا، وخطًا هاتفيًا، ومنصة إلكترونية يمكن للطفل أو ولي الأمر استخدامها.
6. تقييم دوري للبرنامج لمعرفة مدى فعاليته، وتحديثه بناءً على النتائج.

كلمة أخيرة

إن حماية الأطفال من الاعتداء والتحرش ليست مهمة فرد أو جهة واحدة، بل مسؤولية مشتركة بين المدرسة، والأسرة، والمجتمع، والجهات التنظيمية. اعتماد برامج الحماية المدرسية، المستندة إلى الأدلة والنماذج المثبتة، هو استثمار في أجيال أكثر أمانًا وثقة، وفي بيئة تعليمية لا يخشى فيها الطفل من التعبير أو التعلم.

فالمدرسة الآمنة ليست فقط جدرانًا تحمي من المطر والشمس، بل منظومة قيم وإجراءات تجعل الطفل يشعر أن صوته مسموع، وجسده مصان، وكرامته محفوظة.



تعزير النشاط البدني والصحة الذهنية في المدارس: ركيزة أساسية لبيئة تعليمية متوازنة

تؤكد الأدلة العلمية الحديثة أن النشاط البدني المنتظم يمثل عاملاً محورياً لا في تعزير الصحة الجسدية للطلاب فحسب، بل في دعم صحتهم الذهنية وقدراتهم المعرفية أيضاً. ووفقاً لإطار منظمة الصحة العالمية لصحة المدرسة (WHO School Health Framework)، فإن إدماج الحركة ضمن اليوم الدراسي يحسّن المزاج، ويرفع مستوى الانتباه، ويخفض معدلات القلق والاكتئاب بين الطلبة.

تشير الدراسات إلى أن حتى أوقات قصيرة من النشاط البدني، إذا مورست بانتظام، يمكن أن تحدث أثراً ملحوظاً في الأداء الأكاديمي والسلوك الصفّي. فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة أُجريت في جامعة إلينوي (2018) أن الطلاب الذين مارسوا أنشطة بدنية يومية 15 دقيقة سجّلوا تحسّناً في مهارات الانتباه بنسبة 14% مقارنةً بأقرانهم.



نماذج عالمية مثبتة الفعالية

1. برنامج Daily Mile

1. أُطلق في المملكة المتحدة ويهدف إلى جعل الطلاب يركضون أو يمشون مسافة ميل واحد (نحو 15 دقيقة) يومياً في أثناء اليوم الدراسي.
2. يتميز بسهولة التطبيق وعدم الحاجة إلى تجهيزات خاصة، مما يجعله منخفض التكلفة ومرتفع الأثر.
3. بيّنت تقييمات البرنامج انخفاض معدلات السمنة لدى الأطفال، وتحسّن الحالة المزاجية، وارتفاع نسب الحضور المدرسي.



2. برنامج SPARK PE

1. برنامج تربيوي شامل يركز على تعزيز النشاط البدني الممتع والمناسب لجميع مستويات اللياقة.
2. يعتمد على أنشطة تفاعلية جماعية تجمع بين الحركة، والعمل التعاوني، وتنمية المهارات الاجتماعية.
3. أظهرت نتائج التقييم أن البرنامج يرفع نسبة الوقت المخصص للنشاط البدني المعتدل إلى العالي في الحصص الرياضية إلى أكثر من 50%، مع تحسن ملحوظ في التوافق الحركي والمهارات الاجتماعية.



الأثر الذهني والاجتماعي للنشاط البدني

النشاط البدني ينشط مناطق الدماغ المسؤولة عن الذاكرة العاملة، ويزيد من إفراز النواقل العصبية المرتبطة بالمزاج الإيجابي مثل السيروتونين والدوبامين. كما يوفر بيئة مشجعة للتفاعل الاجتماعي بين الطلاب، بما يعزز روح التعاون، ويعزز القدرة على حل النزاعات بأساليب بناءة؛ الأمر الذي ينعكس إيجابيًا على المناخ المدرسي العام.





التطبيق في السياق المدرسي السعودي

يمكن للمدارس في المملكة اعتماد برامج مثل SPARK PE و Daily Mile مع تكييفها بما يلائم البيئة والمناخ والثقافة المحلية، من خلال:

1. تنظيم أوقات نشاط قصيرة في أماكن مظلة خلال ساعات الصباح أو قبل الحصص الأساسية.
2. دمج أنشطة حركية يسيرة داخل الفصول الدراسية دون الحاجة إلى مغادرتها.
3. إشراك الأسر والمجتمع المحلي في المبادرات الرياضية المدرسية لضمان استمرارية العادات الصحية خارج المدرسة.

خاتمة

إن دمج النشاط البدني المنتظم في البيئة المدرسية يمثل استثماراً إستراتيجياً في تحسين القدرات الذهنية والصحة النفسية للطلاب. ومع الاستفادة من النماذج العالمية المثبتة مثل SPARK PE و Daily Mile، يمكن تصميم برامج وطنية متكاملة توازن بين متطلبات التعلم وضرورات الحركة، وتضع رفاه الطالب في قلب العملية التعليمية.



برامج إدارة الغضب والسلوكيات العدوانية في المدارس (Anger Management in Schools)

مقدمة

تُعد السلوكيات العدوانية وضعف التحكم في الانفعالات من أكثر التحديات السلوكية شيوعاً في البيئات المدرسية عالمياً ومحلياً، إذ ترتبط هذه السلوكيات بزيادة معدلات المشكلات التأديبية، وتراجع التحصيل الأكاديمي، وارتفاع احتمالية التسرب المدرسي. كما أن الغضب غير المُدار قد يؤدي إلى إفساد بيئة التعلم الآمنة، ويؤثر سلباً في الصحة النفسية للطلاب والمعلمين على السواء. في هذا الإطار، توصي الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) والرابطة الوطنية لمختصي علم النفس المدرسي (NASP) باعتماد برامج متخصصة لإدارة الغضب ضمن إستراتيجيات الصحة النفسية المدرسية، لتكون برامج وقائية وعلاجية في الوقت نفسه، وتركز على تمكين الطلاب من فهم انفعالاتهم والتعامل معها بطرق إيجابية.



الخلفية العلمية وأهمية البرنامج

تشير الأبحاث إلى أن الطلاب الذين يفتقرون إلى مهارات ضبط الغضب معرضون بدرجة أكبر للدخول في صراعات لفظية أو جسدية، وإلى مواجهة تحديات في التكيف الاجتماعي. كما أن الغضب المستمر يؤثر في الانتباه والذاكرة العاملة، ما ينعكس مباشرة على القدرة الأكاديمية.

وقد أظهرت مراجعات منهجية أن برامج إدارة الغضب التي تتضمن التدريب على مهارات اجتماعية وحل المشكلات تقلل كثيراً من السلوكيات العدوانية، خاصة إذا طبقت بطريقة شمولية تشمل الطالب والأسرة والمدرسة.



نماذج عالمية مثبتة الفعالية

1. برنامج Coping Power

1. **الفئة المستهدفة:** طلاب المرحلة الابتدائية والمتوسطة ممن تظهر لديهم مؤشرات مبكرة على السلوكيات العدوانية.

2. **المنهجية:**

- جلسات أسبوعية 30-50 دقيقة على مدار 16-34 أسبوعاً.
- تدريب على التعرف إلى المشاعر، وإعادة تفسير المواقف المثيرة للغضب، وتطوير إستراتيجيات بديلة للاستجابة.
- إشراك أولياء الأمور في جلسات موازية لدعم السلوك الإيجابي في المنزل.

3. **النتائج المثبتة:** انخفاض معدلات المشكلات السلوكية حتى عامين بعد انتهاء البرنامج، وتحسن العلاقات مع الزملاء والمعلمين.

2. برنامج Second Step – Behavior Management

1. **الفئة المستهدفة:** جميع الطلاب؛ وذلك جزء من منهج شامل للتعليم الاجتماعي العاطفي.

2. **المنهجية:**

- أنشطة صفية تفاعلية، وفيديوهات قصيرة، وتمارين لعب أدوار.
- تعليم مهارات التعاطف، والتواصل الحازم، وحل النزاعات بطرق سلمية.

3. **النتائج المثبتة:** خفض السلوكيات العدوانية بنسبة تصل إلى 50% في بعض المدارس، وتحسين مناخ الصفوف.



المكونات الأساسية للبرنامج الفعال

1. التقييم المبدئي

- استخدام أدوات مقننة مثل Devereux Student Strengths Assessment (DESSA) أو Behavior Assessment System for Children (BASC) لقياس الانفعالات والسلوكيات.

2. التدريب على الوعي الذاتي

- مساعدة الطلاب على تحديد مؤشرات الغضب (شد العضلات، تسارع ضربات القلب، أفكار الانتقام).

3. إستراتيجيات تنظيم الانفعال

- تقنيات التنفس البطيء، العد العكسي، كتابة المشاعر، الخروج المؤقت من الموقف (Time-out).

4. إعادة الصياغة المعرفية

- تعليم الطالب إعادة تفسير الموقف المثير للغضب، والاستبدال بالأفكار السلبية أفكارًا أخرى أكثر واقعية وهدوءًا.

5. التدريب على التواصل الفعال

- استخدام جمل تبدأ بـ "أنا" للتعبير عن المشاعر دون اتهام الطرف الآخر.

6. تعزيز السلوك الإيجابي

- مكافآت فورية للسلوكيات المرغوبة، مع متابعة التقدم أسبوعيًا.



تكييف البرنامج في السياق السعودي

1. الدمج مع القيم الإسلامية والتربوية
 - ربط مهارات التحكم في الغضب بمفاهيم مثل "كظم الغيظ" و"الحلم" التي وردت في القرآن والسنة.
2. تكييف الأنشطة ثقافياً
 - تصميم سيناريوهات وأنشطة مستمدة من بيئة الطالب اليومية (الأسرة، المسجد، الحي، الفعاليات الوطنية).
3. مراعاة الفروق العمرية والجنسية
 - إعداد محتوى مختلف للمرحلة الابتدائية مقارنة بالمرحلة الثانوية.
 - صياغة أمثلة تناسب مدارس البنين وأخرى للبنات بما يتوافق مع أنماط التواصل السائدة.
4. إشراك الأسرة
 - عقد ورش عمل قصيرة للأهالي عن كيفية دعم مهارات التنظيم الانفعالي في المنزل.
 - نشر كتيبات أو مقاطع فيديو توعوية بلغة فُيسرة عبر منصات الوزارة والمدارس.
5. الربط بالمبادرات الوطنية
 - إدراج البرنامج ضمن خطط وزارة التعليم لتعزيز الصحة النفسية، وربطه بمبادرات مثل "مدرستي" و"برنامج جودة الحياة" في رؤية السعودية 2030.
6. تدريب الكادر المدرسي
 - تدريب المرشدين الطلابيين والمعلمين على التعرف المبكر إلى مؤشرات الغضب، وتوظيف إستراتيجيات التهدئة الفورية داخل الصف.



الأثر المتوقع عند التنفيذ الفعال

1. انخفاض معدل المشكلات السلوكية: بما في ذلك المشاجرات، والعنف اللفظي، والتخريب.
2. تحسن المناخ المدرسي: بيئة أكثر هدوءًا واحترامًا متبادلًا بين الطلاب والمعلمين.
3. تعزيز مهارات الحياة: القدرة على حل المشكلات، والتفكير النقدي، وضبط النفس، وهي مهارات أساسية للنجاح الأكاديمي والاجتماعي.

الوقاية من الانتحار بين الطلاب في المدارس: حماية مدروسة من خلال برامج مبنية على الأدلة

يشكّل الانتحار إحدى أبرز مخاطر الفئة العمرية بين 15 و29 عامًا عالميًا، وهو ينطوي على تبعات نفسية واجتماعية عميقة تمتد على حياة المتبقين. في هذا الإطار، تُعدّ المدرسة خط الدفاع الأول في الكشف المبكر عن الطلاب الذين يتعرضون لضغوط نفسية شديدة. وقد أبرزت منظمة الصحة العالمية (WHO) ومركز مكافحة الأمراض والوقاية (CDC) أهمية إجراء تدخلات منتظمة داخل المدارس لتقليل من هذه الظاهرة المؤلمة.

المدرسة لا تُعلّم وحسب، بل هي صرّحٌ نفسيّ وصحيّ. فحينما يجد الطالب بيئة مطمئنة تلتقط رسائله غير المعلنة، وتدخل في الوقت المناسب، وتمنحه مساحة يُعبّر فيها عما يختلج في نفسه، فهذا هو الحماية الحقيقية.



الأسس العلمية والبنائية للوقاية في المدارس

أجمعت المنظّمات العالمية على أن الوقاية المدرسية الفعالة من الانتحار تركز على أربع ركائز أساسية:

1. **رصد مبكر ومؤهل:** توظيف أدوات ومسارات تعليمية تتيح تمييز علامات القلق أو العزلة أو التفكير في الموت.
2. **تعزيز عوامل الحماية:** مثل الدعم الاجتماعي، ومهارات التكيف، والانتماء المدرسي، والقدرة على طلب المساعدة.
3. **تفعيل تدخل سريع وآمن:** وضع بروتوكولات واضحة للتدخل من قبل الكادر المختص، مع ضمان السرية.
4. **كسر ثقافة الصمت:** إطلاق مبادرات وتوعية تزيل وصمة طلب الدعم النفسي، وتحوّل المدرسة إلى فضاء آمن للتعبير.



نماذج عالمية فعالة بتأثير ملموس

Signs of Suicide (SOS)

1. **المنهج:** يركز على ثلاثة أشهر: الاعتراف بالمشكلة، التعاطف، الإحالة إلى المساعدة.
2. **نتائج البحث:** أظهرت دراسات متعددة تقلصاً في محاولات الانتحار بنسبة ما بين 40% إلى 64% بعد تطبيقه في المدارس، وفق تجارب منشورة في مجلات علمية مرموقة.
3. **أثر إضافي:** رفع مستوى الوعي لدى الطلاب والمعلمين، وتشجيع التواصل المفتوح.



Sources of Strength

1. **المنهج:** برمجية يقودها طلاب «سفراء أمل» مدربين لنشر ثقافة الدعم، وانفتاح المشاعر، وكسر ثقافة الصمت.
2. **نتائج البحث:**
 - تجربة أمريكية أظهرت انخفاض محاولات الانتحار بنسبة 29% في المدارس المشاركة.
 - تميّز البرنامج في تعزيز الشعور بالدعم المدرسي بين الطلاب، وزيادة الإحالة للبالغين عند الشعور بالانتحار.
 - احتُسب البرنامج نموذجًا واعدًا لكنه ضمن المنصات الحكومية كـ CrimeSolutions في فئة "Promising"، أي قادر على تحقيق النتائج المرجوة.



كيف يمكن تكيف هذه النماذج في السياق السعودي؟

1. **احتضان القيم المحلية:** دمج مفاهيم الصبر، كظم الغيظ، قيمة الحياة التي تؤكدتها تعاليمنا الإسلامية.
2. **التمويل الحكومي:** استثمار وزارة التعليم ووزارة الصحة والمراكز المتخصصة في تدريب الكادر المدرسي على النموذجين الموثوق بهما عالميًا (SoSg SOS).
3. **ورشة تطبيقية للأسرة:** إشراك أولياء الأمور من خلال لقاءات تعريفية عن علامات الخطر وكيفية التدخل بحزم وحب.
4. **مشروعات طلابية:** إطلاق مسابقة سنوية داخل المدارس لتعزيز الوعي، سواء عبر فيديوهات أو حملات من إعداد طلاب مدرسين.
5. **تقييم الأداء:** استخدام أدوات مثل سؤالات الصحة النفسية لقياس التغيير في الأفكار والانتحار والتمثيل المعرفي، وضبط البرنامج بعد كل عام.



خاتمة

الوقاية من الانتحار المدرسي هي مهمة إنسانية قبل أن تكون تربوية. اعتماد برامج مثل Sources of Strength و SOS بأسلوب مدروس ومتكامل، يمكن أن يحدث فرقاً في حياة كثير من الطلاب. ومع دعم وطني فعال، يمكننا أن نبني مدارس في السعودية ليست فقط أماكن للعلم، بل حاضنات للأمل، والرفاه، والحماية الحقيقية.

برامج تدخل مدرسية لتحسين التنظيم الأكاديمي لدى الطلاب المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

يواجه عديد من الطلاب المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تحديات مستمرة في مجال التنظيم الأكاديمي، كالحفاظ على ترتيب المواد، وتسجيل الواجبات، وإدارة الوقت بفاعلية. وللتعامل مع هذه الصعوبات، طوّرت الأبحاث التربوية والنفسية عدة برامج تدخلية موجهة للمدارس، تهدف إلى تحسين هذه المهارات بطريقة منهجية وقابلة للتطبيق.



برنامج CHP Challenging Horizons

يركز برنامج CHP على بناء المهارات الأكاديمية والاجتماعية من خلال تدريب مستمر وتغذية راجعة منظمة، بدلاً من الاكتفاء بتقديم التسهيلات أو تقليل متطلبات الطالب. يمكن تنفيذه في نموذجين:



1. **النموذج المكثف:** جلسات جماعية بعد المدرسة أو في أثناء اليوم الدراسي، تتناول إستراتيجيات التخطيط، وإدارة الوقت، وتنظيم المواد، إضافة إلى تنمية المهارات الاجتماعية.
2. **النموذج الإرشادي الفردي:** لقاءات أسبوعية بين الطالب ومرشد مدرسي لمراجعة مدى التزامه بتنظيم المواد والواجبات، ومعالجة الصعوبات التي تواجهه.

أظهرت الدراسات أن النموذج المكثف أكثر تأثيراً في النتائج الأكاديمية، أما النموذج الفردي فيحقق تحسناً ملحوظاً في المهارات الاجتماعية والدافعية.



برنامج HOPS (Homework, Organization, and Planning Skills)

صُمم برنامج HOPS لتحسين ثلاثة مجالات أساسية:

1. تنظيم المواد الدراسية.
2. تسجيل الواجبات بانتظام.
3. التخطيط المسبق للدراسة.

يُنفَّذ البرنامج على مدى 11 أسبوعاً من خلال:

1. جلسات فردية قصيرة مع الطالب لمراجعة حقيبته ودفاته.
2. اجتماعات مع أولياء الأمور لتطبيق الإستراتيجيات في المنزل.
3. استخدام قوائم مراجعة لمتابعة مدى التقدم.

تشير النتائج إلى تحسن واضح في التنظيم الأكاديمي والتزام الواجبات لدى الطلاب المشاركين.



برنامج STRIPES (Supporting Teens' Academic Needs with Peers)

يعتمد برنامج STRIPES على مبدأ الإرشاد بين الأقران، إذ يلتقي الطالب المستهدف في لقاءات منتظمة بمرشد من زملائه الأكبر سنًا أو ذوي التحصيل المرتفع. تركز اللقاءات على تنظيم المواد، ومتابعة الواجبات، وتطبيق إستراتيجيات تحفيزية، مع تعزيز تحمل الطالب لمسؤولية مهامه الدراسية.

تظهر البيانات أن هذا الأسلوب يعزز الالتزام بالمهام ويحسن التنظيم والدافعية.



المراقبة الذاتية (Self-Monitoring)

تُعد المراقبة الذاتية أسلوبًا سلوكيًا يهدف إلى جعل الطالب يتابع وقيّم سلوكه أو أداءه بنفسه. تتضمن العملية:

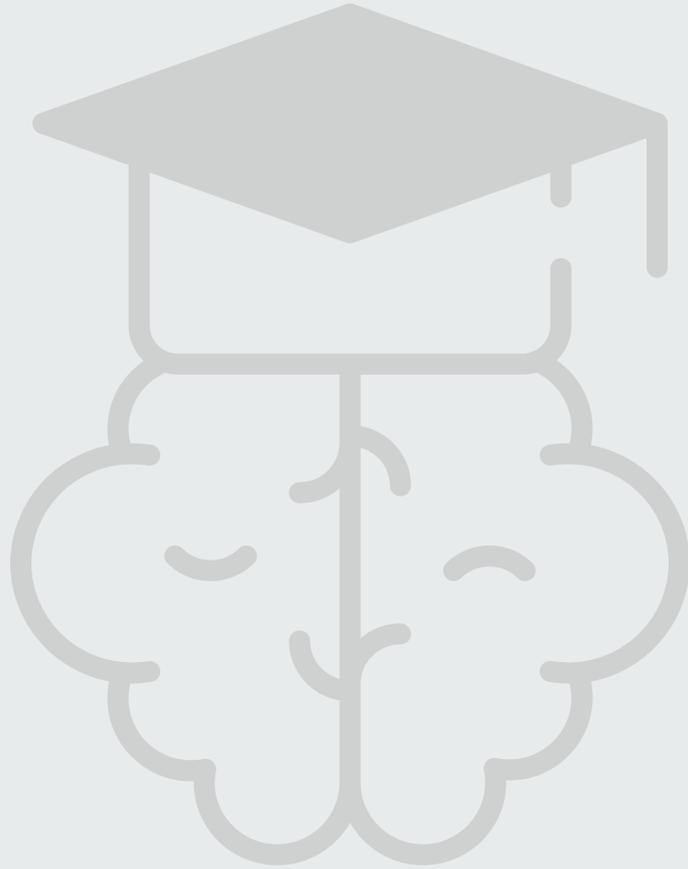
1. تحديد السلوك المستهدف (مثل إحضار الواجب أو الحفاظ على ترتيب الحقيبة).
2. تسجيل الطالب لمدى التزامه.
3. تلقي تعزيز أو تغذية راجعة بناءً على النتائج.

يمكن دمج هذه الإستراتيجية ضمن البرامج السابقة لتعزيز فعاليتها.



خلاصة

تُظهر هذه البرامج أن التدخلات المدرسية المهيكلية، المبنية على البحث العلمي، قادرة على تحسين التنظيم الأكاديمي والالتزام لدى الطلاب المصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. اختيار البرنامج المناسب يعتمد على احتياجات المدرسة والموارد المتاحة، مع إمكان الدمج بين أكثر من برنامج لتحقيق أفضل النتائج.





دعم الطلاب ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه في المدارس: من النظرية إلى التطبيق العملي

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) ليس مجرد زيادة في النشاط أو ضعف في التركيز، بل هو حالة نمائية عصبية تؤثر في قدرة الطالب على تنظيم سلوكه، والانتباه أوقاتاً طويلة، وإدارة وقته بفعالية. في البيئة المدرسية، يمكن أن يظهر ذلك في شكل نسيان متكرر للواجبات، والحركة الزائدة، ومقاطعة الزملاء أو المعلمين، وصعوبة التزام القواعد الصفية.

هذه السلوكيات ليست ناتجة عن ضعف في الإرادة أو نقص في الذكاء، بل هي انعكاس لاختلافات في طريقة عمل الدماغ. وهنا يأتي دور المدرسة في تهيئة بيئة تعليمية مرنة وشاملة تساعد الطالب على النجاح، بدلاً من أن تصبح سبباً في زيادة التحديات.

لماذا المدرسة هي نقطة الانطلاق؟

المدرسة تمثل أكبر بيئة تعليمية واجتماعية في حياة الطفل. إذا أخفق النظام المدرسي في تلبية احتياجات طلاب ADHD، قد يتعرض هؤلاء الطلاب للتهميش أو الإقصاء أو العقاب المفرط، مما يضعف دافعيتهم للتعلم ويؤثر في صحتهم النفسية.

الحل هو اعتماد أطر عمل منهجية تجمع بين الدعم الأكاديمي والسلوكي، مثل النماذج العالمية PBIS، MTSS، و RTI، وتكييفها مع السياق المحلي.



1. نموذج MTSS - الدعم متعدد المستويات

هو إطار شامل يضمن تقديم الدعم المناسب لكل طالب، بناءً على مستوى احتياجاته.



المستوى الثالث:

تدخلات مكثفة وفردية، مثل خطة تعليمية خاصة أو تعديل كبير في الجدول الدراسي.



المستوى الثاني:

دعم إضافي للطلاب ذوي الصعوبات، مثل مجموعات تعليمية صغيرة أو جلسات متابعة فردية.



المستوى الأول:

تدخلات شاملة لجميع الطلاب، مثل وضوح التعليمات، وتقسيم المهام، واستخدام الوسائل البصرية.

ميزة MTSS أنه يجمع بين الدعم الأكاديمي والسلوكي في منظومة واحدة، ويعتمد على بيانات دقيقة لمتابعة التقدم.





2. نموذج PBIS – التدخلات والدعم السلوكي الإيجابي

مدرسية تشجع السلوك الإيجابي وتكافئه، بدلاً من الاقتصار على العقاب. يركّز على خلق بيئة

1. تعليم القواعد السلوكية بوضوح للجميع.

2. تقديم تعزيز فوري عند حدوث السلوك المرغوب.

3. استخدام لغة تشجيعية بدلاً من الانتقاد.

بالنسبة لطلاب ADHD، هذا الأسلوب يعزز ارتباط السلوك الإيجابي بالمكافأة الفورية، مما يحفز الالتزام.



نموذج RTI – الاستجابة للتدخل

(RTI) (Response to Intervention) يركز على تقديم دعم أكاديمي موجه، عبر:

1. تقييم دوري لأداء الطالب.

2. تصميم خطة تعليمية متكيفة مع احتياجاته.

3. تعديل التدخلات بناءً على مدى استجابته.

عند دمج RTI مع MTSS وPBIS، نحصل على إطار متكامل يدعم الطالب أكاديمياً وسلوكياً.



التطبيق العملي في السياق المدرسي

أ. تهيئة المدرسة

1. تدريب الكادر التعليمي على اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD وأفضل أساليب دعمه.
2. وضع سياسات واضحة لدمج الطلاب ذوي الاحتياجات السلوكية الخاصة.

ب. التعاون مع الأسرة

1. جدول يومي ثابت لتقليل القلق الناتج عن المفاجآت.
2. تقسيم المهام الكبيرة إلى خطوات قصيرة وواضحة.
3. استخدام مؤقتات بصرية أو إشارات صوتية لبدء الأنشطة وإنهائها.

ج. التعاون مع الأسرة

1. إشراك الأهل في وضع الخطة وتقييمها.
2. إرسال تقارير متابعة منتظمة.
3. تقديم نصائح تطبيقية يمكن للأهل تنفيذها في المنزل.

د. التعزيز الإيجابي

1. مكافأة الإنجازات الصغيرة، مثل إكمال جزء من المهمة أو الانتظار بهدوء إلى دوره.

هـ. المتابعة المستندة للبيانات

1. تسجيل السلوكيات والمستوى الأكاديمي دوريًا.
2. استخدام البيانات لتعديل التدخلات بدقة.



سيناريو عملي ليوم دراسي لطالب ADHD

الساعة 7:30 صباحًا – الوصول إلى المدرسة

1. يستقبله المعلم بابتسامة ونداء باسمه، مما يخلق شعورًا بالأمان.
2. يتجه الطالب إلى ركن الصف حيث يضع أغراضه في مكان مخصص لتقليل النسيان.

الساعة 8:00 صباحًا – الحصة الأولى (الرياضيات)

1. يقدّم المعلم المهمة في خطوات قصيرة، مع عرض بصري على اللوح.
2. يستخدم المعلم مؤقتًا بصريًا لبيان الوقت المتبقي لكل نشاط.
3. يحصل الطالب على تعزيز لفظي عند إكمال كل خطوة.

الساعة 9:00 صباحًا – نشاط بدني قصير

1. يمنح الطالب فرصة للحركة الموجهة (قفز خفيف، ترتيب أوراق، توزيع أدوات) لتفريغ الطاقة.

الساعة 9:15 صباحًا – الحصة الثانية (اللغة العربية)

1. يُعطى الطالب مهمة كتابة قصيرة بدلاً من كتابة نص طويل مرة واحدة.
2. يستخدم المعلم أسلوب "البداية السريعة"، أي يكتب الطالب أول سطر بمساعدة المعلم ثم يكمل بمفرده.



الساعة 10:00 صباحًا – استراحة الفسحة

1. يرافقه زميل صديق (Buddy) لمساعدته على الاندماج في اللعب المنظم بدلاً من النشاط الفوضوي.

الساعة 11:00 صباحًا – الحصة الثالثة (العلوم)

1. إشراك الطالب في تجربة عملية أو نشاط تفاعلي بدلاً من الاكتفاء بالشرح اللفظي.
2. المعلم يحدد له دورًا واضحًا مثل تسجيل الملاحظات أو توزيع الأدوات.

الساعة 12:30 ظهرًا – جلسة متابعة قصيرة مع المرشد الطلابي

1. مراجعة سريعة لما تم إنجازه. بالشرح اللفظي.
2. مناقشة تحدٍّ واحد واجه الطالب اليوم وكيفية التعامل معه غدًا.

الساعة 1:00 ظهرًا – الحصة الأخيرة (التربية الفنية)

1. يشارك في نشاط فني يتيح له الإبداع والتعبير عن الطاقة.
2. تثبيت أحد أعماله على لوحة الصف مكافأةً على جهده.

الساعة 2:00 ظهرًا – المغادرة

1. يحصل على بطاقة "يوم ناجح" تحمل إشادة بسلوك أو إنجاز مميز، ويأخذها إلى المنزل لعرضها على أسرته.



الأثر المتوقع

تطبيق هذه النماذج مع خطة يومية واضحة يؤدي إلى:

1. تحسين السلوك الأكاديمي والاجتماعي للطالب.

2. تقليل معدلات الإحباط والعقاب.

3. تعزيز ثقة الطالب بنفسه.

4. خلق بيئة تعليمية أكثر شمولاً وعدالة.





إدارة الفسحة والأنشطة غير الصفية لدعم الدمج المدرسي

تحويل أوقات الاستراحة إلى مختبر حي للتعلّم الاجتماعي

مقدمة

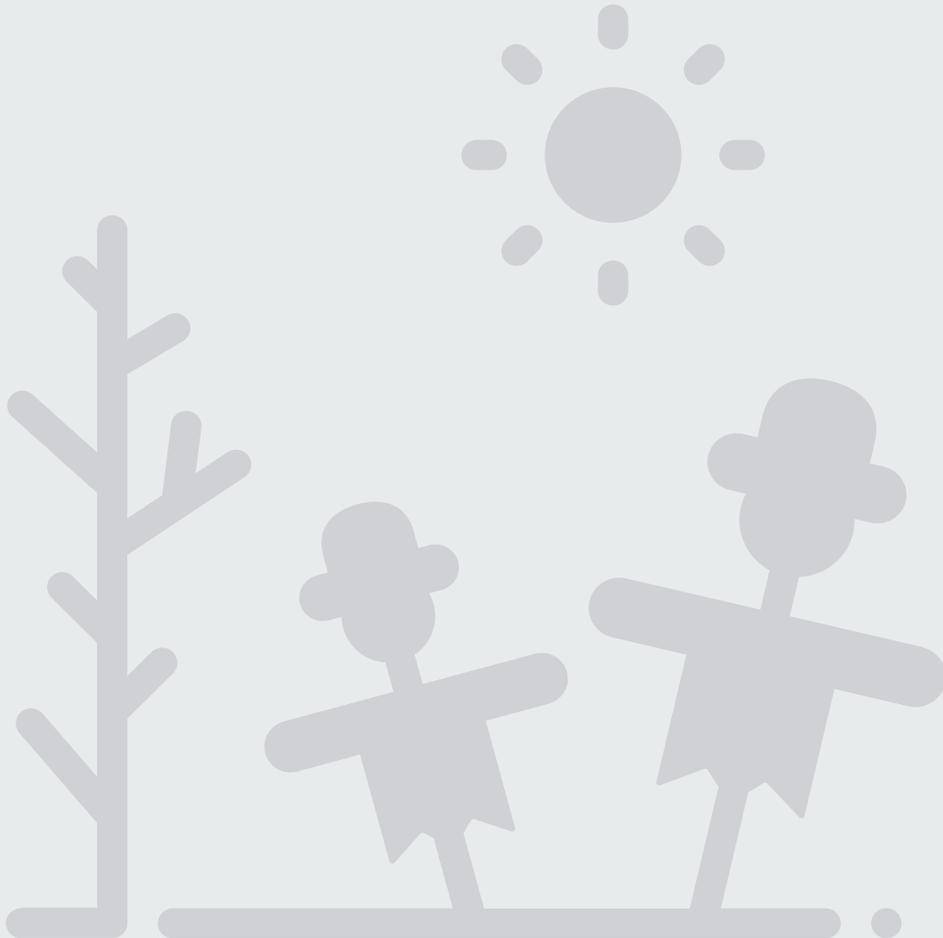
وقت الفسحة في المدرسة يبدو في الظاهر مجرد فترة راحة بين الحصص، لكن الحقيقة أن هذه الدقائق القليلة تحمل قيمة تربوية ونفسية كبيرة. هنا يتكوّن كثير من الصداقات، وهنا يتعلم الأطفال كيف يندمجون في مجموعات، وهنا قد يواجهون أو يتغلبون على مواقف مثل العزلة أو التنمر.

لكن إذا تُركت هذه الفترة للمصادفة، فقد تتحول إلى مساحة يشعر فيها بعضهم بالوحدة أو الإقصاء، خاصة الطلاب الجدد أو ذوي الاحتياجات الخاصة. المدرسة الدامجة لا ترمي الفسحة وقتاً ضائعاً، بل فرصة ذهبية لبناء مجتمع متماسك. وهذا لا يحدث إلا بإدارة واعية، مدعومة بنماذج عالمية أثبتت فعاليتها.



أولاً: لماذا إدارة الفسحة مهمة للدمج المدرسي؟

1. التعلّم الاجتماعي والوجداني (SEL) لا يحدث فقط داخل الصف، بل يتجلى بقوة في التفاعل الحر بين الطلاب.
2. أوقات الاستراحة قد تكون أكثر اللحظات التي يختبر فيها الطلاب مهارات مثل المشاركة، والتعاطف، وحل النزاعات.
3. الإدارة الذكية تقلل فرص التنمر وتزيد من شعور الطلاب بالأمان والانتماء.





ثانيًا: النماذج العالمية التي يمكن تطبيقها في إدارة الفسحة

1. نموذج الدعم الإيجابي للسلوك – PBIS (Positive Behavioral Interventions and Supports)

هذا النموذج ليس مجرد قائمة قواعد، بل نظام متكامل يخلق بيئة مدرسية قائمة على السلوكيات الإيجابية.

كيف يُطبق في الفسحة؟

1. قبل بدء العام، تُحدد قواعد واضحة للفسحة: "نشارك الألعاب"، "نحترم أدوار الآخرين"، "نتحدث بلطف".
2. المشرفون على الساحة يُدرَّبون على ملاحظة السلوكيات الجيدة ومكافأتها فورًا، حتى بكلمة تشجيع أو إيماءة إيجابية.
3. وضع نظام لمكافأة الفرق أو الأفراد الذين يلتزمون بالقواعد (مثل ملصق على لوحة "أبطال الفسحة").

النتيجة: يقلّ السلوك العدواني، ويصبح الطلاب أنفسهم حراسًا لثقافة الاحترام.



2. إطار التعلّم الاجتماعي والوجداني – SEL (Social and Emotional Learning)

وفقاً لإطار CASEL، الفسحة فرصة عملية لتطبيق مهارات SEL:

1. **الوعي الذاتي:** يتعلم الطالب التعرف إلى مشاعره عندما يُستبعد من لعبة أو عندما يفوز فريقه.

2. **الإدارة الذاتية:** كيف يهدئ نفسه إذا خسر أو شعر بالغضب.

3. **المهارات الاجتماعية:** بدء محادثة، أو الانضمام إلى لعبة، أو اقتراح نشاط جديد.

تطبيق عملي:

1. إدخال ألعاب جماعية قصيرة (5-10 دقائق) قبل بدء الفسحة، لتخلق جواً من التعاون منذ البداية.

2. تدريب الطلاب الأكبر سنًا ليكونوا "قادة نشاط" يساعدون الأصغر على المشاركة.





3. دائرة الأصدقاء – Circle of Friends

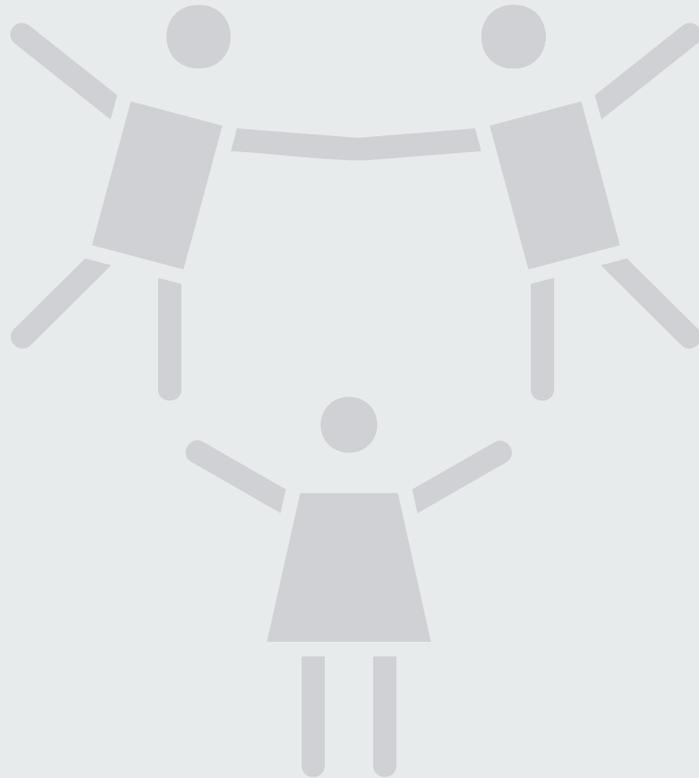
هذا النموذج وُضع لدعم الطلاب المعرضين للعزلة، خاصة ذوي الاحتياجات الخاصة أو من لديهم صعوبات اجتماعية.

فكرته:

1. اختيار مجموعة صغيرة من أقران الطالب، يكونون "شبكة الاجتماعية" داخل المدرسة
2. هؤلاء الأصدقاء يلتزمون بدعواته للأنشطة، والجلوس معه، وتشجيعه على التفاعل.

في الفسحة:

1. تحدّد أوقات للعب المشترك، مع توفير ألعاب تناسب الجميع.
2. الأصدقاء يتناوبون على دمجه في مجموعات أكبر، حتى يصبح الأمر طبيعيًا.





4. النموذج متعدد المستويات – MTSS (Multi-Tiered System of Supports)

يرى هذا الإطار أن دعم الطلاب يتم على ثلاثة مستويات:

1. **المستوى الأول (دعم عام):** أنشطة مفتوحة للجميع تعزز التفاعل الإيجابي.
2. **المستوى الثاني (دعم موجّه):** مجموعات صغيرة للطلاب الذين يظهرون بوادر عزلة أو صعوبات اجتماعية.
3. **المستوى الثالث (دعم مكثف):** خطط فردية لطلاب بحاجة إلى تدخل متخصص.

في الفسحة:

1. معظم الأنشطة تكون عامة (المستوى الأول)، لكن هناك أنشطة موجهة للطلاب الذين يحتاجون إلى دعم إضافي.
2. المشرفون يعرفون الطلاب الذين يحتاجون إلى متابعة خاصة ويتحققون من إشراكهم.





ثالثًا: إستراتيجيات عملية مستوحاة من النماذج

1. **تصميم الساحة:** تقسيمها إلى مناطق واضحة: ألعاب حركية، ألعاب هادئة، أنشطة فنية؛ لتلائم جميع الاهتمامات.
2. **التناوب في القيادة:** منح الطلاب أدوارًا مثل: منظم اللعبة، أو مسؤول العداد الزمني؛ ليشعروا بالمسؤولية.
3. **الإشراف النشط:** المشرف يتحرك بين المجموعات، ويشارك في اللعب أحيانًا، ويتدخل قبل أن تتعاقد أي مشكلة.
4. **التجديد المستمر:** تغيير الأنشطة أسبوعيًا لكسر الروتين وتحفيز الطلاب على المشاركة.



رابعًا: أثر الإدارة الواعية في الدمج المدرسي

1. تعزيز شعور الطلاب بأنهم جزء من مجتمع المدرسة
2. خفض معدلات التنمر والعزلة الاجتماعية.
3. تحسين المناخ المدرسي عمومًا، ما ينعكس إيجابيًا على التحصيل الأكاديمي



خامساً: توصيات للتطبيق المدرسي

1. اختيار أنشطة تتماشى مع الثقافة والقيم المحلية.
2. تدريب المشرفين على المهارات الاجتماعية، لا الاكتفاء بمهام المراقبة الأمنية.
3. إشراك أولياء الأمور في فعاليات خاصة بالفسحة، مثل ورش الفنون أو الألعاب التراثية.

إطار العناصر الخمسة للتعلّم الإيجابي (PERMA) في المدارس

تطبيق نموذج مارتن سليغمان للسعادة في البيئة التعليمية

في العقدَيْن الأخيرَيْن، أحدث علم النفس الإيجابي تحولاً في الطريقة التي ننظر بها إلى التعليم، إذ لم يعد الهدف مقتصرًا على التحصيل الأكاديمي، بل امتد ليشمل رفاهية الطالب النفسية والاجتماعية. ويُعد إطار PERMA، الذي طوره مارتن سليغمان، من أبرز النماذج التي تجمع بين النمو الشخصي والنجاح الأكاديمي، من خلال خمسة عناصر رئيسة تشكل دعائم الازدهار الإنساني: المشاعر الإيجابية (Positive Emotions)، الاندماج (Engagement)، العلاقات (Relationships)، المعنى (Meaning)، الإنجاز (Accomplishment).

تطبيق هذا النموذج في المدارس لا يقتصر على الدروس الصفية، بل يمتد إلى كل ركن من أركان البيئة التعليمية، من الفسحة إلى الأنشطة غير الصفية، بهدف خلق مناخ مدرسي شامل يعزز السعادة والانتماء والتحفيز.



العنصر الأول: المشاعر الإيجابية (Positive Emotions)

الفكرة: تعزيز مشاعر الفرح والامتنان والتفاؤل والرضا داخل المدرسة،
لتهيئة بيئة تعليمية آمنة وداعمة.

أمثلة تطبيقية:

1. ركن الامتنان في الفصل: لوحة يدوّن عليها الطلاب أشياء سعيدين بها يوميًا أو أسبوعيًا.
2. تحية صباحية متنوعة: يختار المعلم أو قائد الصف طريقة تحية جديدة (كلمة طيبة، مصافحة، إشارة إيجابية) لبدء اليوم بطاقة عالية.
3. دقائق الضحك المشترك: نشاط قصير يستخدم فيه المعلم قصة أو مقطع فيديو تربوي مضحك لكسر التوتر قبل الاختبارات.

آلية التنفيذ:

1. تحديد وقت ثابت أسبوعيًا أو يوميًا لهذه الأنشطة.
2. إشراك الطلاب في اقتراح الأفكار لضمان الحماسة.
3. ربط النشاط بالقيم المحلية (مثل الشكر لله، أو شكر الوالدين، أو الدعاء).



العنصر الثاني: الاندماج (Engagement)

الفكرة: تمكين الطلاب من الانخراط الكامل في أنشطة تتحدى قدراتهم وتثير اهتمامهم، فيعيشون حالة "التدفق" (Flow) التي تدمج المتعة بالتركيز.

أمثلة تطبيقية:

1. مشروعات التعلم القائم على المشكلات (PBL): تصميم حلول عملية لمشكلات مجتمعية أو بيئية محلية.
2. ورش إبداعية: مثل الرسم الجداري المدرسي، صناعة الروبوتات، أو المسرح المدرسي.
3. ألعاب تعليمية جماعية: تستخدم التحديات التعاونية التي تتطلب التفكير والحركة.

آلية التنفيذ:

1. تقسيم الطلاب إلى مجموعات بناءً على الاهتمامات والمهارات.
2. توفير أدوات وموارد كافية (حتى لو كانت يسيرة) لدعم المشروع.
3. تحديد أهداف واضحة وجدول زمني قصير للحفاظ على التركيز.



العنصر الثالث: العلاقات (Relationships)

الفكرة: بناء شبكات دعم اجتماعي إيجابية بين الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور.

أمثلة تطبيقية:

1. برنامج الزميل المساند: يخصص لكل طالب جديد "زميل" يرشده في أيامه الأولى.
2. حلقات النقاش الصفية: يجلس الطلاب والمعلم في دائرة لمشاركة تجاربهم الإيجابية أو التحديات.
3. مشروعات مشتركة بين الصفوف: مثل تنظيم معرض علمي أو حملة توعوية.

آلية التنفيذ:

1. تدريب المعلمين على مهارات الإصغاء الفعال والتواصل الإيجابي.
2. تشجيع الأنشطة التي تجمع بين مختلف الأعمار والمستويات.
3. دعوة أولياء الأمور للمشاركة في بعض الأنشطة (ورش، عروض، رحلات).



العنصر الرابع: المعنى (Meaning)

الفكرة: مساعدة الطلاب على ربط ما يتعلمونه بأهداف أعمق وقيم شخصية أو مجتمعية.

أمثلة تطبيقية:

1. مشروع خدمة مجتمعية: مثل تنظيف الحدائق، أو زيارة دور رعاية المسنين.
2. ربط المنهج بالحياة الواقعية: توضيح كيف تفيد المفاهيم العلمية أو اللغوية في حل مشكلات الحياة اليومية.
3. سرد قصص ملهمة لشخصيات محلية وعالمية أسهمت في الخير العام.

آلية التنفيذ:

1. دمج أنشطة الخدمة المجتمعية في الخطة المدرسية.
2. تخصيص حصص لمناقشة "لماذا نتعلم هذا الدرس؟" وربطه بالمعنى الأوسع.
3. الاستفادة من المناسبات الوطنية والدينية لتعزيز القيم والمعاني.



العنصر الخامس: الإنجاز (Accomplishment)

الفكرة: تشجيع الطلاب على تحديد أهداف واقعية والعمل نحو تحقيقها، والاحتفال بالنجاح.

أمثلة تطبيقية:

1. لوحة الإنجازات: عرض صور أو أعمال الطلاب المميزة في مكان بارز.
2. أهداف صغيرة قابلة للقياس: مثل تحسين سرعة القراءة، أو إتقان مهارة رياضية.
3. مسابقات ودية: تعتمد على التحسن الفردي لا المقارنة بين الطلاب.

آلية التنفيذ:

1. وضع أهداف فردية لكل طالب بالتعاون مع المعلم.
2. تتبع التقدم دوريًا وتقديم تغذية راجعة بناءً على.
3. الاحتفال بالإنجازات الصغيرة والكبيرة معًا.



خامساً: خريطة طريق فصل دراسي (12 أسبوعاً) بلا أعباء إضافية

• الأسبوعان 1-2: الإطلاق

إعلان "لغة مشتركة": شرح العادات بطريقة قصصية، نشر ملصقات مبسطة، تدريب قصير للمعلمين على الروتينات الصغيرة

• الأسابيع 3-8: التثبيت

اختيار 6-8 عادات "أولوية" هذا الفصل؛ تخصيص دقيقتين افتتاحيتين لكل عادة يوميًا/أسبوع؛ بدء ملفات الإنجاز الخفيفة.

• الأسابيع 9-11: التكامل

مشروع صفّي قصير يطلب إبراز 4-5 عادات مع توثيق دليل على كل عادة.

• الأسبوع 12: الحصاد

عروض مصغرة من الطلاب؛ انعكاس جماعي: "أي عادة غيرتني أكثر؟ لماذا؟ ماذا بعد؟".





سادساً: أدوار واضحة تجعل التنفيذ مستداماً

1. **المعلم:** يُفعّل روتينات قصيرة، يقدم تغذية راجعة سريعة، يوثق إشارات تقدّم بلا تعقيد.
2. **المرشد/المشرف:** ينسّق التدريب القصير، يوفر مواد جاهزة (بطاقات، ملصقات)، يجمع نبضاً شهرياً عن التقدم.
3. **قائد المدرسة:** يضمن توافق الجداول، يحفز فرق المواد لتبادل أفضل الممارسات، يُكافئ المبادرات.
4. **الأسرة:** تتلقّى أمثلة منزلية بسيطة (بطاقة "تمهّل قبل الردّ" على الثلاثة...)، وتشارك بملاحظة شهرية.



سابعاً: تكييف الإطار للبيئة السعودية

- القيم والقصص المحلية: الاستعانة بسير الشخصيات الملهمة (علماء، رؤاد، نماذج وطنية) لتجسيد العادات (مثال: "المثابرة" عبر قصة مبتكر سعودي).
1. **المناسبات الوطنية والدينية:** ربط "المعنى والإنجاز" بفعاليات اليوم الوطني، ويوم التأسيس، وبرامج خدمة المجتمع المدرسي.
 2. **المواءمة مع رؤية 2030:** إبراز أن العادات تدعم مهارات القرن 21 (حل المشكلات، التعلم مدى الحياة، الريادة)، وتُهيئ الطالب لسوق عمل تنافسي.



ثامناً: عقبات شائعة.. وطول قصيرة

1. ضيق الوقت: لا تطفِ حصصاً؛ ازرع روتيناً دقيقتين داخل الحصة.
2. تشتت المبادرات: عادات قليلة كل فصل أفضل من 16 دفعة واحدة.
3. مقاومة التغيير: ابدأ بصفّ تجريبي صغير، أظهر أثراً سريعاً، ثم عمّم.
4. قياس هُتقل: التزم مؤشرات خفيفة ومتكررة (مذكرات قصيرة، علامة ✓، لقطة إنجاز أسبوعية).



تاسعاً: كيف نعرف أننا على الطريق الصحيح؟ (مؤشرات أثر واقعية)

1. على مستوى الطالب: زيادة المحاولات الثانية/الثالثة، أسئلة أعمق، تحسُّن النسخ الثانية من الأعمال، وصفُّ أوضح لخطوات التفكير.
2. على مستوى الصف: إسهام أوسع في النقاشات، انخفاض المقاطعات، ارتفاع المبادرة الذاتية، تحسُّن "نبرة الصف" وهدوءه.
3. على مستوى المدرسة: انتقال الممارسات بين المواد، مشروعات مدرسية تُظهر العادات علناً، مشاركة أسرية أعلى، وشعور عام بالانتماء.



خاتمة

«عادات العقل» ليست مشروعًا جانبيًا؛ إنها لغة مشتركة وروتينات صغيرة تتكرر يوميًا بعد يوم حتى تُصبح جزءًا من شخصية الطالب والمعلم والمدرسة. عندما نرى طالبًا يتمهّل قبل الرد، يُجرّب طريقة ثانية للحل، يصوغ سؤالًا عميقًا، يُنصت بتعاطف، ويحسن عمله طوعًا؛ فنحن لا نطوّر حصيلة علامات فحسب، بل نبني إنسانًا قادرًا على الازدهار داخل المدرسة وخارجها.

بدائل العقوبات التقليدية في المدارس السعودية: إطار متكامل لتعزيز السلوك الإيجابي

تشكّل الصحة النفسية والسلوك الإيجابي للطلاب أساسًا متينًا لنجاح العملية التعليمية واستقرار البيئة المدرسية. وتؤكد الأبحاث الحديثة في علم النفس المدرسي الإيجابي أن العقوبات التقليدية، كالحرمان والطرّد، قد تضعف الدافعية الداخلية وتزيد من احتمالية تكرار السلوكيات السلبية، أما الإستراتيجيات الإيجابية البديلة فهي نهج أكثر فاعلية واستدامة.

يعرض هذا المقال نموذجًا عمليًا متكاملًا، مستندًا إلى Handbook of Positive School Psychology (2024)، يتضمن أربعة تدخلات مثبتة علميًا، وخطة مدروسة للتصعيد عند عدم تحقيق النتائج المرجوة، بما يتوافق مع القيم الثقافية والسياسات التعليمية في المملكة العربية السعودية.



أولاً: النماذج الإيجابية الأساسية

1. الانضباط الاستعادي (Restorative Practices)

يركز هذا النموذج على إصلاح الضرر الناتج عن السلوك غير المرغوب بدل الاكتفاء بالعقوبة.

آلية التطبيق في السياق السعودي:

- إنشاء "مجلس صلح" مصغر يضم الطالب، وولي الأمر، والمعلم المتأثر، والمرشد الطلابي.
- فتح حوار موجه يهدف إلى فهم أثر السلوك على الآخرين، وتحمل المسؤولية، والاتفاق على خطوات عملية للإصلاح.
- ربط المخرجات بقيم التسامح والعدل المتأصلة في الثقافة المحلية.

2. التدخلات التعليمية بدل العقوبة (Instructional Discipline)

تقوم هذه الإستراتيجية على تحويل الموقف السلوكي السلبي إلى فرصة تعليمية.

خطوات التطبيق:

- تحديد المهارة السلوكية أو الاجتماعية التي افتقدها الطالب (مثل ضبط الانفعال أو احترام الدور).
- تخصيص جلسة تعليمية قصيرة خلال حصة النشاط أو مع المرشد الطلابي.
- متابعة التطبيق العملي للمهارة في المواقف اليومية.



3. العقود السلوكية التعاونية (Behavior Contracts)

تعتمد على اتفاق مكتوب بين الطالب والمدرسة والأسرة، يحدد السلوكيات المطلوبة والمكافآت المترتبة على تحقيقها.

عناصر القوة في السياق المحلي:

- وضوح التوقعات منذ البداية.
- إشراك ولي الأمر في المراقبة والتعزيز.
- إمكان دمجها مع أنظمة النقاط أو الامتيازات المعمول بها في بعض المدارس.

4. خطط الدعم السلوكي الإيجابي الفردي Positive Behavior Support – PBS

تستهدف الطلاب ذوي السلوكيات المتكررة أو الاحتياجات الخاصة، من خلال تعديل بيئة التعلم وتقديم دعم فردي.

التطبيق في المملكة:

- مواءمة الخطة مع برامج الدمج والتربية الخاصة المعتمدة.
- إدخال تعديلات على ترتيب الصف، أو توقيت المهام، أو حجم الواجبات لتقليل المحفزات السلبية.



ثانيًا: خطة بديلة عند عدم نجاح النماذج الأساسية

حتى مع التزام تطبيق النماذج السابقة، قد لا تتحقق النتائج المرجوة مع بعض الطلاب. وفي هذه الحالة، توصي الممارسات العالمية، ومنها إطار MTSS، بعدم العودة مباشرة إلى العقوبات، بل اتباع نهج تصعيدي تدريجي:

1. إعادة التقييم

- مراجعة مدى دقة تطبيق النموذج.
- التحقق من اتساق التنفيذ بين جميع المعلمين.
- التحقق من وضوح الأهداف السلوكية لدى الطالب والأسرة.

2. التصعيد المرحلي للتدخل

- **المستوى الثاني (Tier 2):** تدخلات جماعية صغيرة، مثل مجموعات تدريب على المهارات الاجتماعية أو إدارة الغضب.
- **المستوى الثالث (Tier 3):** خطة دعم فردية عالية الكثافة، بإشراف مباشر من الاختصاصي النفسي أو المرشد.

3. الشراكة الأسرية والمجتمعية

- عقد اجتماعات ثلاثية منتظمة بين المدرسة والأسرة والمرشد.
- إشراك خدمات الدعم المجتمعي أو المراكز الاستشارية عند الحاجة.



4. استخدام العقوبات الإصلاحية

- بدلاً من العقوبات التقليدية، يمكن للمدرسة تكليف الطالب بأنشطة إصلاحية مرتبطة بسلوكه، مثل:
- الإسهام في تنظيم فعالية مدرسية.
 - القيام بعمل يخدم المجتمع المدرسي ويعزز إحساسه بالمسؤولية.

5. الكشف عن العوامل الخفية

- إذا استمرت المشكلة، يجب النظر في العوامل غير الظاهرة، مثل:
- صعوبات التعلم غير المشخصة.
 - الضغوط الأسرية أو الاجتماعية.
 - مشكلات صحية أو نفسية تتطلب إحالة إلى التقييم المتخصص.

خاتمة

يمثل التحول من العقوبات التقليدية إلى نماذج إيجابية مثل الانضباط الاستعادي، والتدخلات التعليمية، والعقود السلوكية، وخطط الدعم الفردي، خطوة محورية نحو بناء بيئة تعليمية آمنة ومحفزة للنمو. وعند مواجهة تحديات في الاستجابة أو التحسن، يتيح النهج التصاعدي التدريجي مواصلة التركيز على الإصلاح والدعم، مع الحفاظ على كرامة الطالب وتعزيز فرص نجاحه الأكاديمي والاجتماعي. إن دمج هذه الإستراتيجيات ضمن السياسات المدرسية لدينا لا يحقق فقط إدارة فعالة للسلوك، بل يرسّخ ثقافة الاحترام والمسؤولية المشتركة، ويؤسس مدارس تكون فيها الرعاية والتمكين أساساً للتعليم.



برنامج الحد من الغياب المتكرر في المدارس:

نموذج Check & Connect مدخل قائم على الأدلة

مقدمة

يمثل الغياب المتكرر (Chronic Absenteeism) أحد أبرز التحديات التي تواجه الأنظمة التعليمية عالمياً، لما له من أثر مباشر في التحصيل الأكاديمي، وارتفاع معدلات التسرب، وتراجع فرص الاندماج الاجتماعي للطلاب. ووفقاً للأدلة العلمية، فإن التدخلات الفردية المستمرة، القائمة على بناء علاقة داعمة بين الطالب والمدرسة، تعد من أكثر الإستراتيجيات فعالية في الحد من هذه الظاهرة. يعد نموذج Check & Connect أحد النماذج الرائدة عالمياً في هذا المجال، والمُعترف بها من قبل وزارة التعليم الأمريكية، والمطبقة في عدد كبير من المدارس منذ التسعينيات.



أولاً: الأسس النظرية للبرنامج

يقوم نموذج Check & Connect على مبدأ أن الغياب المتكرر غالباً ما يكون عرضاً لمجموعة من العوامل الأكاديمية، والسلوكية، والاجتماعية، والأسرية، ومن ثم فإن المعالجة الفعّالة تستلزم تدخلاً شاملاً ومستمرّاً، يدمج:

1. **المتابعة الدقيقة:** الجمع والتحليل لبيانات الحضور والأداء الأكاديمي والسلوك على نحو منتظم.
2. **التواصل الإيجابي:** إقامة علاقة شخصية داعمة بين الطالب و"المُرشد" (Mentor) تركز على الثقة والاحترام المتبادل.
3. **التدخل الاستباقي:** معالجة المشكلات قبل أن تتفاقم، من خلال خطط فردية ملائمة لاحتياجات كل طالب.



ثانيًا: آلية التطبيق العملية

1. اختيار الفئة المستهدفة

- تحديد الطلاب ذوي معدلات الغياب المرتفعة أو المؤشرات المبكرة للتسرب (مثل انخفاض الأداء أو الانسحاب الاجتماعي).
- إعطاء الأولوية للطلاب في المراحل الانتقالية (من الابتدائي إلى المتوسط، أو المتوسط إلى الثانوي).

2. تعيين المرشد (Mentor)

- شخصية مؤهلة، قد تكون من الكادر التعليمي أو من الكوادر المساندة، تُدرَّب على مبادئ التواصل الإيجابي وإدارة الحالة Case Management.
- يتابع المرشد عددًا محدودًا من الطلاب لضمان جودة الدعم (10-15 طالبًا حد أقصى).

3. آلية المتابعة – Check

- مراجعة سجلات الحضور يوميًا أو أسبوعيًا.
- مراقبة التغيرات في الأداء الأكاديمي والسلوك.
- تحديد المشكلات في وقت مبكر (مثل تأخر الحضور المتكرر، أو ضعف المشاركة الصفية).



التحديات والحلول

1. **تحدي ضيق الوقت: الحل:** دمج أنشطة PERMA في الدروس القائمة بدلاً من تخصيص وقت منفصل.
2. **محدودية الموارد: الحل:** الاعتماد على المواد المتوفرة في البيئة المحلية أو إعادة التدوير.
3. **مقاومة التغيير: الحل:** البدء بأنشطة صغيرة وملموسة لإقناع المعلمين والطلاب بجدواها.



تكيف النموذج مع البيئة السعودية/العربية

1. استخدام أمثلة وقصص من التراث العربي والإسلامي لتعزيز القيم.
2. مراعاة الفصل بين الجنسين في الأنشطة، مع توفير بدائل تفاعلية متكافئة.
3. دمج المناسبات الوطنية (اليوم الوطني، يوم التأسيس) في عناصر "المعنى" و"الإنجاز".



خاتمة

تطبيق نموذج PERMA في المدارس ليس مشروعًا قصير الأمد، بل هو ثقافة تُبنى تدريجيًا حتى تصبح جزءًا من هوية المدرسة. وعندما يجد الطالب نفسه محاطًا بالمشاعر الإيجابية، والأنشطة الممتعة، والعلاقات الداعمة، والمعنى العميق، والإنجازات الملموسة، يصبح التعليم تجربة حياة كاملة، لا مجرد نقل للمعرفة.

إطار «عادات العقل» في الصفوف

من الفكرة إلى الفعل: كيف نُنمّي 16 عادة ذهنية في مدرسة واحدة؟



تمهيد

لم يعد التعلم المدرسي يعني حفظ المعلومات فحسب؛ المطلوب اليوم متعلمٌ يعرف كيف يفكر، وكيف يتعامل مع الغموض، وكيف يثابر عندما تصعب المسألة. هنا يأتي إطار عادات العقل (كوستا وكالتيك) بوصفه مجموعة من 16 عادة ذهنية قابلة للتعليم والممارسة (مثل المثابرة، التفكير المرن، إدارة الاندفاع...). الفكرة ليست درسًا نظريًا، بل ثقافة مدرسية تتشكل عبر أنشطة قصيرة ومتكررة، وتغذية راجعة، وقياس للتقدم حتى تصبح هذه العادات "أسلوب حياة" في المدرسة.



أولاً: العادات الست عشرة - تعريف موجز يربط العقل بالسلوك

1. **المثابرة:** الاستمرار برغم الصعوبات، البحث عن حلول بديلة، المحاولة مرة أخرى.
2. **إدارة الاندفاع:** التمهّل قبل القول أو الفعل، أخذ نفس قصير، التفكير في العواقب.
3. **الاستماع بفهم وتعاطف:** الإصغاء النشط، إعادة صياغة رأي الآخر، التقاط المشاعر لا الكلمات فقط.
4. **التفكير بمرونة:** تغيير الإستراتيجية عند تعثر الأولى، قبول بدائل متعددة للحل.
5. **التفكير حول التفكير (ما وراء المعرفة):** الوعي بخطوات التفكير، سؤال النفس: ماذا أفعل؟ لماذا؟ ماذا بعد؟
6. **السعي نحو الدقة والإتقان:** مراجعة العمل، تدقيق التفاصيل، تحسين النسخة الأولى دوماً.
7. **طرح الأسئلة وصوغ المشكلات:** تحويل الغموض إلى أسئلة جيدة، وضبط صياغة المشكلة قبل القفز إلى الحل.
8. **تطبيق المعرفة السابقة على مواقف جديدة:** نقل الخبرة من درسٍ إلى آخر، ومن الصف إلى الحياة.
9. **الإبداع والابتكار:** توليد أفكار غير مألوفة، تجربة مسارات جديدة، كسر الأنماط المألوفة.



10. التفكير المنطقي/البحث عن الأنماط والدلائل: تنظيم المعطيات، الاستدلال، اختبار الفرضيات.
11. التعلم بالحواس جميعًا: ملاحظة، لمس، قياس، تسجيل؛ تعلم نشط لا شفهي فقط.
12. الاستجابة بدهشة وفضول: الشغف بالاكتشاف، "واو!" قبل "كيف؟".
13. المخاطرة المسؤولة: تجربة الجديد بحساب، فشل آمن وتعلم سريع.
14. الفكاهة الإيجابية: تخفيف التوتر، بناء أمان نفسي، جعل الصف مكانًا محببًا.
15. التفكير التشاركي (الاعتمادية المتبادلة): إنجاز جماعيٍّ أعظم من مجموع الأفراد.
16. التعلم المستمر/الانفتاح على التغذية الراجعة: "أنا قيد التكوين"، تقبل المراجعة والتطوير.

ملاحظة مهمة: لا تُدرّس العادات كـ«منهج مستقل»، بل تُغرس داخل التدريس اليومي والنشاطات القصيرة والمتكررة.



ثانيًا: كيف نُدرّب كل عادة - أنشطة صفية وغير صفية

سأقدّم لكل عادة «حزمة قصيرة» يمكن للمعلم تطبيقها كما هي (5-15 دقيقة)، مع "مؤشر أداء مصغّر" تراقبه خلال الأسبوع.

1. المثابرة

- نشاط سريع: "محاولتان إضافيتان" - عند تعثر الطالب في مسألة، يُمنح دقيقتين ليجرّب طريقتين مختلفتين قبل طلب المساعدة.
- نشاط منزلي قصير: "قصة تعثر وانتصار" يكتب فيها الطالب موقفًا تعثر فيه وكيف تجاوز.
- مؤشر أسبوعي: عدد المحاولات قبل الاستسلام. ملاحظة انخفاض "أول استسلام" وارتفاع "محاولة ثانية/ثالثة".

2. إدارة الاندفاع

- روتين صفّي: "ثلاث ثوانٍ صمت" قبل الإجابة؛ و"كتابة الفكرة" قبل الحديث في النقاشات.
- شارة بصرية: بطاقة صغيرة على الطاولة تذكر: "تمهّل - فكّر - عبّر".
- مؤشر: تراجع مقاطعات الحديث، تحسّن جودة المداخلة الأولى.



3. الاستماع بتعاطف

- **نشاط ثنائي:** "أعد ما سمعت" - يلخّص الطالب الفكرة التي قالها زميله قبل أن يعلّق.
- **مؤشر:** تزايد عبارات "على حدّ فهمي، أنت تقول...".

4. التفكير بمرونة

- **ورشة دقيقة:** "ثلاث طرق لحل واحد" - يُطلب من الفريق عرض ثلاثة مداخل للحل (رسم، تمثيل، معادلة).
- **مؤشر:** ظهور بدائل أكثر في أعمال الطلبة.

5. ما وراء المعرفة

- **بطاقة تفكير: قبل المهمة:** (خُطّتي/ما الذي قد يُعوقني؟)،
بعد المهمة: (ما نجح؟ ما سأغيّره؟).
- **مؤشر:** انتقال الطالب من "لا أعرف" إلى وصف خطواته.

6. الدقة والإتقان

- **روتين «نسخة 2»:** أي منتج كتابي/علمي يمرّ بتعديل واحد على الأقل قبل التسليم.
- **مؤشر:** انخفاض الأخطاء الساذجة، تحسن "النسخ الثانية".

7. الأسئلة وصوغ المشكلات

- **حائط الأسئلة:** يلصق الطلاب أسئلة "كيف ولماذا وماذا لو؟" عن الدرس.
- **مؤشر:** نوعية الأسئلة (عمقًا واتصالًا بالهدف).



8. نقل المعرفة

- **جسر الدرس:** "من درس أمس لدرس اليوم" - دقيقة افتتاحية يذكر فيها الطلاب ربطاً واحداً.
- **مؤشر:** زيادة الروابط العابرة للدروس.

9. الإبداع والابتكار

- **تحدي 10 أفكار:** إعطاء دقيقة لتوليد أكبر عدد من الحلول غير التقليدية.
- **مؤشر:** الكم قبل کیف أولاً؛ ثم فرز أفضل ثلاثة.

10. التفكير المنطقي/الأنماط

- **بطاقة تحقق:** "ما الدليل؟ ما الافتراض؟ ما البديل؟".
- **مؤشر:** حجج أدق، واحتجاج بالبيانات لا الانطباعات.

11. التعلم بالحواس

- **دقيقة ملاحظة:** في العلوم/الفنون: ملاحظة ملمس/رائحة/صوت، ثم وصف دقيق
- **مؤشر:** أوصاف أغنى، رسومات/مخططات أكثر دقة.

12. الدهشة والفضول

- **واو! ثم كيف؟** عرض ظاهرة مذهشة (تجربة يسيرة، صورة غير مألوفة) يليها صياغة أسئلة.
- **مؤشر:** أسئلة "لماذا/كيف" تتزايد تلقائياً.



13. المخاطرة المسؤولة

- منطقة آمنة للفشل: إعلان صريح بأن التجربة الأولى «متوقَّع فشلها»؛ المكافأة على المحاولة. يذكر فيها الطلاب ربطًا واحدًا.
- مؤشر: ارتفاع محاولات الحل دون خوف من «الخطأ».

14. الفكاهة الإيجابية

- دقيقة خفيفة: طرفة تربوية، أو لغز قصير، لكسر التوتر وبناء أمان نفسي.
- مؤشر: تفاعل أفضل، انخفاض توتر البداية.

15. التفكير التشاركي

- أدوار واضحة: قائد نقاش/مدوّن/متحقق/مُلخّص؛ تدوير الأدوار أسبوعيًا..
- مؤشر: مشاركة متقاربة بين أعضاء المجموعة.

16. التعلم المستمر/التغذية الراجعة

- روتين «اثنان يُثنيان، وواحد يُثري»: زميلان يذكران نقاط قوة، وثالث يقترح تحسينًا.
- مؤشر: قابلية أعلى لتعديل العمل دون حساسية.

جميع الأنشطة أعلاه قصيرة، ومتكررة، وتُدجج داخل الدروس العادية دون «مادة إضافية».



ثالثًا: كيف نقيس التقدم دون إثقال المعلم؟

قياس خفيف ومتكرر أفضل من قياس ثقيل وموسمي. استخدم مزيجًا من:

1. مذكرات تفكير أسبوعية للطلاب: إجابات قصيرة جدًا: "عادةً طبقتها هذا الأسبوع - متى؟ ماذا تغير؟".
2. قوائم رصد للمعلمين (Checklists دقيقة): ثلاثة سلوكيات لكل عادة تضع عليها علامة ✓ عند ظهورها.
3. ملف إنجاز خفيف (Portfolio): يضع فيه الطالب دليلاً واحدًا/أسبوع: صورة، فقرة، مسودة قبل/بعد.
4. تغذية راجعة من الأقران: بطاقة "مديح واحد + اقتراح واحد" بعد كل عمل جماعي.
5. نبض شهري سريع للأهل: رسالة قصيرة على "مدرستي": "أي عادة لاحظتموها في البيت هذا الشهر؟".





رابعاً: سيناريو درس متكامل يُفَعَّل 4 عادات معاً (45-50 دقيقة)

المادة: علوم/اجتماعيات - "حل مشكلة مياه شحيحة لقرية افتراضية".

1. الدقيقة 0-5 (واو! ثم كيف؟) فيديو دقيقة عن ندرة المياه محلياً (الدهشة والفضول).
2. 5-10 (صوغ المشكلة): يكتب الطلاب المشكلة بصيغتهم، ويقترحون أسئلة "كيف/لماذا" (طرح الأسئلة).
3. 10-20 (تفكير مرن + مخاطرة مسؤولة): عصف أفكار لحلول ممكنة؛ تشجيع "حل مجنون مقنع".
4. 20-35 (تفكير تشاركي + دقة): فرق بأدوار محددة تصمم نموذجاً أولياً بورق/مكعبات، مع بطاقة تحقق للدقة.
5. 35-45 (ما وراء المعرفة + تغذية راجعة): كل فريق يجيب: ماذا نجح؟ ماذا سنغيّر؟ زملاء يقدّمون "2 ثناء + 1 إثراء".
6. خاتمة قصيرة: ربط بالمناهج/القيم، وتحديد خطوة لاحقة.

في حصة واحدة، طبّقت: الفضول، طرح الأسئلة، التفكير المرن، المخاطرة المسؤولة، العمل التشاركي، الدقة، ما وراء المعرفة، التغذية الراجعة - بنسق طبيعي لا مُفَتَّعَل.



خامساً: خريطة طريق فصل دراسي (12 أسبوعاً) بلا أعباء إضافية

• الأسبوعان 1-2: الإطلاق

إعلان "لغة مشتركة": شرح العادات بطريقة قصصية، نشر ملصقات مبسطة، تدريب قصير للمعلمين على الروتينات الصغيرة

• الأسابيع 3-8: التثبيت

اختيار 6-8 عادات "أولوية" هذا الفصل؛ تخصيص دقيقتين افتتاحيتين لكل عادة يوميًا/أسبوع؛ بدء ملفات الإنجاز الخفيفة.

• الأسابيع 9-11: التكامل

مشروع صفّي قصير يطلب إبراز 4-5 عادات مع توثيق دليل على كل عادة.

• الأسبوع 12: الحصاد

عروض مصغرة من الطلاب؛ انعكاس جماعي: "أي عادة غيرتني أكثر؟ لماذا؟ ماذا بعد؟".





سادساً: أدوار واضحة تجعل التنفيذ مستداماً

1. **المعلم:** يُفعّل روتينات قصيرة، يقدم تغذية راجعة سريعة، يوثق إشارات تقدّم بلا تعقيد.
2. **المرشد/المشرف:** ينسّق التدريب القصير، يوفر مواد جاهزة (بطاقات، ملصقات)، يجمع نبضاً شهرياً عن التقدم.
3. **قائد المدرسة:** يضمن توافق الجداول، يحفز فرق المواد لتبادل أفضل الممارسات، يُكافئ المبادرات.
4. **الأسرة:** تتلقّى أمثلة منزلية بسيطة (بطاقة "تمهّل قبل الردّ" على الثلاثة...)، وتشارك بملاحظة شهرية.



سابعاً: تكييف الإطار للبيئة السعودية

- القيم والقصص المحلية: الاستعانة بسير الشخصيات الملهمة (علماء، رؤاد، نماذج وطنية) لتجسيد العادات (مثال: "المثابرة" عبر قصة مبتكر سعودي).
1. **المناسبات الوطنية والدينية:** ربط "المعنى والإنجاز" بفعاليات اليوم الوطني، ويوم التأسيس، وبرامج خدمة المجتمع المدرسي.
 2. **المواءمة مع رؤية 2030:** إبراز أن العادات تدعم مهارات القرن 21 (حل المشكلات، التعلم مدى الحياة، الريادة)، وتُهيئ الطالب لسوق عمل تنافسي.



ثامناً: عقبات شائعة.. وطول قصيرة

1. ضيق الوقت: لا تطفِ حصصاً؛ ازرع روتيناً دقيقتين داخل الحصة.
2. تشتت المبادرات: عادات قليلة كل فصل أفضل من 16 دفعة واحدة.
3. مقاومة التغيير: ابدأ بصفّ تجريبي صغير، أظهر أثراً سريعاً، ثم عمّم.
4. قياس هُتقل: التزم مؤشرات خفيفة ومتكررة (مذكرات قصيرة، علامة ✓، لقطة إنجاز أسبوعية).



تاسعاً: كيف نعرف أننا على الطريق الصحيح؟ (مؤشرات أثر واقعية)

1. على مستوى الطالب: زيادة المحاولات الثانية/الثالثة، أسئلة أعمق، تحسُّن النسخ الثانية من الأعمال، وصفُّ أوضح لخطوات التفكير.
2. على مستوى الصف: إسهام أوسع في النقاشات، انخفاض المقاطعات، ارتفاع المبادرة الذاتية، تحسُّن "نبرة الصف" وهدوءه.
3. على مستوى المدرسة: انتقال الممارسات بين المواد، مشروعات مدرسية تُظهر العادات علناً، مشاركة أسرية أعلى، وشعور عام بالانتماء.



خاتمة

«عادات العقل» ليست مشروعًا جانبيًا؛ إنها لغة مشتركة وروتينات صغيرة تتكرر يوميًا بعد يوم حتى تُصبح جزءًا من شخصية الطالب والمعلم والمدرسة. عندما نرى طالبًا يتمهّل قبل الرد، يُجرّب طريقة ثانية للحل، يصوغ سؤالًا عميقًا، يُنصت بتعاطف، ويحسن عمله طوعًا؛ فنحن لا نطور حصيلة علامات فحسب، بل نبني إنسانًا قادرًا على الازدهار داخل المدرسة وخارجها.



برنامج الحد من الغياب المتكرر في المدارس:

نموذج Check & Connect مدخل قائم على الأدلة

مقدمة

يمثل الغياب المتكرر (Chronic Absenteeism) أحد أبرز التحديات التي تواجه الأنظمة التعليمية عالمياً، لما له من أثر مباشر في التحصيل الأكاديمي، وارتفاع معدلات التسرب، وتراجع فرص الاندماج الاجتماعي للطلاب. ووفقاً للأدلة العلمية، فإن التدخلات الفردية المستمرة، القائمة على بناء علاقة داعمة بين الطالب والمدرسة، تعد من أكثر الإستراتيجيات فعالية في الحد من هذه الظاهرة. يعد نموذج Check & Connect أحد النماذج الرائدة عالمياً في هذا المجال، والمُعترف بها من قبل وزارة التعليم الأمريكية، والمطبقة في عدد كبير من المدارس منذ التسعينيات.



أولاً: الأسس النظرية للبرنامج

يقوم نموذج Check & Connect على مبدأ أن الغياب المتكرر غالباً ما يكون عرضاً لمجموعة من العوامل الأكاديمية، والسلوكية، والاجتماعية، والأسرية، ومن ثم فإن المعالجة الفعّالة تستلزم تدخلاً شاملاً ومستمرّاً، يدمج:

1. **المتابعة الدقيقة:** الجمع والتحليل لبيانات الحضور والأداء الأكاديمي والسلوك على نحو منتظم.
2. **التواصل الإيجابي:** إقامة علاقة شخصية داعمة بين الطالب و"المُرشد" (Mentor) تركز على الثقة والاحترام المتبادل.
3. **التدخل الاستباقي:** معالجة المشكلات قبل أن تتفاقم، من خلال خطط فردية ملائمة لاحتياجات كل طالب.



ثانيًا: آلية التطبيق العملية

1. اختيار الفئة المستهدفة

- تحديد الطلاب ذوي معدلات الغياب المرتفعة أو المؤشرات المبكرة للتسرب (مثل انخفاض الأداء أو الانسحاب الاجتماعي).
- إعطاء الأولوية للطلاب في المراحل الانتقالية (من الابتدائي إلى المتوسط، أو المتوسط إلى الثانوي).

2. تعيين المرشد (Mentor)

- شخصية مؤهلة، قد تكون من الكادر التعليمي أو من الكوادر المساندة، تُدرَّب على مبادئ التواصل الإيجابي وإدارة الحالة Case Management.
- يتابع المرشد عددًا محدودًا من الطلاب لضمان جودة الدعم (10-15 طالبًا حد أقصى).

3. آلية المتابعة – Check

- مراجعة سجلات الحضور يوميًا أو أسبوعيًا.
- مراقبة التغيرات في الأداء الأكاديمي والسلوك.
- تحديد المشكلات في وقت مبكر (مثل تأخر الحضور المتكرر، أو ضعف المشاركة الصفية).



4. آلية التواصل – Connect

- لقاءات فردية دورية بين المرشد والطالب (مرة أسبوعياً على الأقل).
- التواصل مع ولي الأمر تواتراً منتظماً، عبر الهاتف أو اللقاءات المباشرة، لإطلاعهم على المستجدات.
- لربط بين الطالب والخدمات المدرسية والمجتمعية المتاحة (مثل الدعم الأكاديمي، أو خدمات الإرشاد النفسي).

5. خطط التدخل الفردية

- وضع أهداف واضحة قابلة للقياس لكل طالب (مثلاً: تقليل أيام الغياب بنسبة 50% خلال شهرين).
- تصميم أنشطة أو موارد مخصصة لمعالجة أسباب الغياب (دعم أكاديمي، تعديل الجدول، معالجة مشكلات النقل، تعزيز الانتماء المدرسي).



ثالثاً: الأدلة العلمية على الفاعلية

- أظهرت مراجعة مستقلة في الولايات المتحدة أن الطلاب المشاركين في البرنامج حققوا زيادة في نسبة الحضور من 64% إلى 85% خلال عام دراسي واحد، وانخفاضاً ملموساً في معدلات الرسوب.
- تجارب ميدانية في ولايات مختلفة (مينيسوتا، أركنساس، شيكاغو) أثبتت أن البرنامج يقلل من المواد غير المجتازة، ويرفع معدلات التخرج، خصوصاً لدى الطلاب الأكثر عرضة للتسرب.
- اعتراف وزارة التعليم الأمريكية بالبرنامج كـ “Practice with Strong Evidence” يعكس قوة قاعدة البيانات التي تدعمه.



رابعاً: التكيف للسياق السعودي

يمكن تكيف نموذج Check & Connect ليتناسب مع البيئة التعليمية في المملكة من خلال:

1. **دمج القيم المحلية:** ربط البرنامج بمفاهيم الانضباط الإيجابي، وحفظ الأمانة، وقيم التعاون، بما يتوافق مع الهوية الوطنية.
2. **إشراك الأسرة والمجتمع:** إشراك أولياء الأمور في كل مرحلة من مراحل المتابعة، والاستفادة من مجالس أولياء الأمور، والأنشطة المجتمعية المدرسية.
3. **التكامل مع الأنظمة القائمة:** ربط آليات المتابعة ببرامج وزارة التعليم مثل نظام نور، للاستفادة من بيانات الحضور بشكل آلي.
4. **تعزيز دور الإرشاد الطلابي:** تدريب المرشدين على استخدام أدوات البرنامج، وتخصيص وقت منتظم للتواصل الفردي مع الطلاب.





خامساً: في حال عدم نجاح البرنامج

إعادة تقييم الخطة الفردية، وتحديد ما إذا كانت أسباب الغياب مرتبطة بعوامل خارج المدرسة (مثل ظروف أسرية أو صحية) تتطلب تدخلات إضافية.

دمج برامج أخرى مكمل، مثل:

- الممارسات الإصلاحية Restorative Practices لمعالجة النزاعات.
- خطط الدعم السلوكي الفردي PBS للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة أو السلوكيات المتكررة.
- التدخلات التعليمية Instructional Discipline لرفع المهارات الأكاديمية التي قد تسبب الإحباط المؤدي للغياب.

خاتمة

يُظهر نموذج Check & Connect، بدعمه البحثي الواسع وتطبيقاته الميدانية الناجحة، أنه أداة قوية لمعالجة الغياب المتكرر في المدارس. ومع التكيف الثقافي والتشغيلي المناسب، يمكن أن يكون هذا النموذج جزءاً من إستراتيجية وطنية شاملة لتحسين الانضباط المدرسي، ورفع التحصيل، وتقليل معدلات التسرب في المملكة.



التعليم القائم على المشروع المجتمعي (Community-Based Project Learning)

منهج متكامل يربط المدرسة بالمجتمع ويعزز المواطنة الفاعلة

في ظل التحولات التعليمية المعاصرة، برزت الحاجة إلى نماذج تربوية تربط بين المعرفة الأكاديمية وحياة الطالب الواقعية. يعد التعليم القائم على المشروع المجتمعي أحد أبرز هذه النماذج، إذ يجمع بين التعلم الأكاديمي وخدمة المجتمع ضمن إطار منظم، ليصبح الطالب شريكاً فاعلاً في تحسين بيئته المحلية، وليس مجرد متلقٍ للمعلومة.



الاعتراف الدولي بالنموذج

- يعتمد هذا التوجه على نموذج التعلم الخدمي (Service-Learning Model)، وهو إطار معترف به من قبل:
- الوطنية للتعليم الخدمي في التعليم الأساسي. (National Youth Leadership Council (NYLC): الجهة التي وضعت المعايير
- مهارات القرن الحادي والعشرين. (Partnerships for 21st Century Learning (P21): أوصت به أداةً لتنمية
- التعليم الجيد والعمل المناخي. (UNESCO: ربطته بتحقيق أهداف التنمية المستدامة (SDGs)، خصوصاً
- ضمن الممارسات التعليمية عالية الأثر. (American Association of Colleges and Universities (AAC&U): أدرجته



لماذا يعد نموذجًا قويًا؟

- تطبيق عملي للمعرفة: ينقل التعلم من الصف إلى الميدان.
- تعزيز الانتماء والمسؤولية: يرسخ قيم المواطنة والمشاركة المدنية.
- تنمية مهارات الحياة: يطور التعاون، والقيادة، وحل المشكلات.
- مدعوم بالأدلة: أظهرت دراسات من Stanford و Harvard أن الطلاب المشاركين في هذا النموذج يسجلون معدلات أعلى في التحصيل والانضباط.



مكونات نموذج Service-Learning

1. التحقيق (Investigation): تحليل احتياجات المجتمع من خلال بحث الطلاب واستطلاعات الرأي.
2. التخطيط (Planning): وضع خطة مشروع مفصلة تحدد الأهداف والموارد.
3. التنفيذ (Action): القيام بالعمل الميداني الذي يخدم المجتمع.
4. لتأمل (Reflection): مناقشة الدروس المستفادة وتوثيقها.
5. العرض والاحتفاء (Demonstration & Celebration): تقديم النتائج للمجتمع المدرسي والمحلي.



مثال تطبيقي محلي

في إحدى مدارس المرحلة المتوسطة بالرياض، لاحظ المعلمون تراكم النفايات في حديقة عامة مجاورة:

1. **التحقيق:** أجرى الطلاب مقابلات مع سكان الحي للتعرف إلى أسباب المشكلة.
2. **التخطيط:** وضعوا خطة لتنظيف الحديقة وزراعتها، مع تصميم لوحات توعوية.
3. **التنفيذ:** نفذوا الحملة بالتعاون مع البلدية وأولياء الأمور.
4. **التأمل:** ناقش الطلاب أثر الحملة في سلوكهم وانتمائهم.
5. **الاحتفاء:** عرضوا نتائج المشروع في معرض مدرسي مفتوح للمجتمع.



آلية التكيف في المدارس السعودية

1. **اختيار قضايا محلية:** ترشيد المياه، التشجير، ودعم الفئات المحتاجة.
2. **دمجه في المواد الدراسية:** ربط الأنشطة بمقررات العلوم، والتربية الفنية، واللغة العربية.
3. **الشراكات:** التعاون مع البلديات، والجمعيات الخيرية، ومراكز الحي.
4. **التقييم المزدوج:** قياس المخرجات الأكاديمية والسلوكية.



الأثر المتوقع

1. ترسيخ دور المدرسة كونها محركاً للتغيير المجتمعي الإيجابي.
2. تعزيز شعور الطلاب بالانتماء والمسؤولية الوطنية.
3. تطوير جيل يمتلك الوعي والمهارات لخدمة وطنه ومجتمعه.

التعليم القائم على الأمل: كيف نمنع طلاباً يرون المستقبل بوضوح وثقة؟

في عالم تتسارع فيه التحديات الأكاديمية والاجتماعية، الأمل ليس رفاهية عاطفية، بل مهارة حياة أساسية. وعندما نتحدث عن التعليم القائم على الأمل (Hope-Based Education)، فإننا نعني تدريب الطلاب على أن يكون لهم أهداف واضحة، وخطط بديلة، وطاقة داخلية تدفعهم للاستمرار برغم الصعوبات.

هذا المفهوم يستند إلى نظرية الأمل لسنايدر (Snyder's Hope Theory)، التي دعمتها مئات الدراسات في المدارس في العالم، وأثبتت أن الأمل يمكن أن يُعلّم ويُمنّى مثل أي مهارة أخرى.



الأساس العلمي

تتكون نظرية الأمل من ثلاثة عناصر مترابطة:

1. **الأهداف (Goals):** تحديد أهداف ذات معنى وواقعية.
2. **المسارات (Pathways Thinking):** وضع أكثر من طريق للوصول إلى الهدف، مع خطط بديلة عند مواجهة العقبات.
3. **الطاقة التحفيزية (Agency Thinking):** الإيمان بالقدرة على تنفيذ الخطط ومواجهة التحديات.

الأبحاث أوضحت أن الطلاب ذوي الأمل العالي يحققون درجات أفضل، ويغيبون أقل، ويظهرون قدرة أكبر على تجاوز الأزمات الدراسية وأزمات الحياة.



لماذا هو مهم لمدارسنا؟

1. **تحسين التحصيل الدراسي:** الطلاب الذين يملكون رؤية واضحة لأهدافهم يبذلون جهداً أكبر لتحقيقها.
2. **رفع الحضور والانضباط:** الأمل يجعل الطالب أكثر التزاماً للحضور والمشاركة.
3. **تعزيز الصحة النفسية:** يقلل من القلق والاكتئاب ويزيد من الرضا عن الحياة.
4. **التوافق الثقافي:** يتماشى مع قيم المجتمع السعودي التي تشجع على الطموح، والعمل الجاد، وخدمة الوطن.



نموذج عالمي ملهم

أحد الأمثلة الرائدة هو برنامج Hopeful Minds، الذي يقدم أنشطة عملية داخل الصفوف مثل:

1. كتابة "خريطة أهداف شخصية" لكل طالب.
2. تصميم 3 مسارات بديلة لتحقيق كل هدف.
3. وضع خطة مسبقة لتجاوز العقبات المتوقعة.
4. مشاركة الإنجازات مع زملاء الصف لتبادل الدعم.



مثال رمزي في البيئة المدرسية

ليان، طالبة في الصف الثالث الثانوي، تحلم بأن تصبح مهندسة معمارية:

1. هدفها: الالتحاق بقسم العمارة.
2. مساراتها:
 - اجتياز اختبارات القبول بدرجات عالية.
 - الالتحاق بدورات تصميم قبل الجامعة.
 - التقديم على برامج ابتعاث.
3. طاقة التحفيز: تذكير نفسها بسبب اختيارها لهذا التخصص، وطلب الدعم من معلمتها عند مواجهة التحديات.



آلية التكيف لمدارس السعودية

1. إدماجه في الإرشاد الطلابي: تدريب المرشدين على نظرية الأمل وتطبيقها مع الطلاب.
2. أسبوع الأمل: تخصيص أسبوع في كل فصل دراسي لأنشطة تحديد الأهداف ورسم المسارات.
3. ربطه برؤية 2030: توضيح كيف أن كل هدف شخصي يخدم أهداف الوطن.
4. مشاركة الأسرة: تنظيم ورش لأولياء الأمور لدعم أهداف أبنائهم.
5. الأنشطة الجماعية: مشروعات صفية مرتبطة بالأهداف المشتركة، مثل حملات بيئية أو توعوية.



أدوات قياس مبسطة

يمكن للمعلمين استخدام أسئلة سريعة مثل:

1. ما هدفك هذا الشهر؟
2. ما الخطتان البديلتان لتحقيقه؟
3. ماذا ستفعل إذا واجهت عقبة؟



مؤشرات النجاح

1. **كمّي:** تحسن الدرجات، انخفاض الغياب، ارتفاع نسبة الطلاب الذين يملكون أهدافاً مكتوبة.
2. **نوعي:** شعور الطلاب بالثقة تجاه مستقبلهم، وزيادة مشاركتهم في الأنشطة المدرسية.

خلاصة

الأمل ليس فكرة نظرية، بل مهارة قابلة للتعليم. إذا نجحنا في دمجه في مدارسنا، فسنصنع جيلاً يرى التحديات فرصاً، ويملك الأدوات الذهنية والعاطفية لتحويل أحلامه إلى واقع. فلنبدأ من اليوم؛ خطوة صغيرة، وهدف واضح، وخطة بديلة... والباقي سيتبعه الأمل.





التعليم القائم على المعنى: مقاربة حديثة لتعزيز دافعية الطلاب ورفاههم النفسي

يُعدّ التعليم القائم على المعنى (Meaning-Centered Education) أحد الاتجاهات التربوية الحديثة المدعومة بالأدلة، ويهدف إلى جعل عملية التعلم أكثر ارتباطاً بحياة المتعلم وقيمه وأهدافه. يستند هذا النهج إلى أبحاث علم النفس الإيجابي، وفلسفة العلاج بالمعنى (logotherapy) التي أسسها فيكتور فرانكل، التي تؤكد أن البحث عن المعنى هو قوة دافعة أساسية للسلوك الإنساني، وعامل مهم في تعزيز القدرة على التكيف والثبات أمام التحديات.

تُظهر الدراسات الحديثة أن الطلاب الذين يجدون معنًى في تعليمهم يتمتعون بمستويات أعلى من الانخراط الأكاديمي، والحضور المنتظم، والرضا عن الحياة، مع انخفاض في معدلات القلق والاكتئاب، وانحسار السلوكيات السلبية.



الإطار النظري والنموذج المعتمد

أحد النماذج العالمية البارزة في هذا المجال هو نموذج التعليم القائم على المعنى (Wong & Fry, 2022)، الذي يقوم على ثلاثة محاور رئيسة متكاملة:

1. المعنى الشخصي

ربط المواد الدراسية بأهداف وطموحات الطالب الفردية، بما يعزز شعوره بأن ما يتعلمه هو خطوة نحو تحقيق ذاته.

• مثال: ربط مفاهيم الفيزياء بميول طالب يطمح إلى دراسة الهندسة.



2. المعنى العلاقي

بناء علاقات إيجابية وداعمة بين المعلم والطلاب، وبين الطلاب أنفسهم، بما يخلق بيئة تعليمية آمنة ومحفزة.

- مثال: تنفيذ أنشطة جماعية تُظهر أهمية العمل التعاوني والاحترام المتبادل.

3. المعنى المجتمعي

ربط التعلم بخدمة المجتمع أو معالجة قضايا واقعية في البيئة المحلية.

- مثال: تحويل مشروع دراسي في مادة العلوم إلى حملة توعية بيئية تستهدف الحي السكني.



آليات التطبيق

يمكن إدماج التعليم القائم على المعنى في الممارسات الصفية والأنشطة غير الصفية عبر خطوات عملية، منها:

1. جلسات تمهيدية موجزة

تخصيص بضع دقائق في بدء الحصة لمناقشة سؤال: "كيف يمكن أن يفيدنا موضوع اليوم في حياتنا أو مستقبلنا؟"، وتشجيع الطلاب على التفكير الفردي والجماعي.

2. مشروعات تعليمية ذات هدف مجتمعي

توظيف المناهج في تصميم وتنفيذ مشروعات تخدم المجتمع المحلي، مثل الحملات البيئية، أو المبادرات الصحية، أو التدريب المجتمعي.



3. أنشطة استكشاف الذات

- بطاقات القيم: تحديد القيم الشخصية وربطها بالأهداف التعليمية.
- خريطة الأهداف: رسم مسار مستقبلي يوضح كيف تسهم الدراسة في تحقيق الطموحات.
- كتابة اليوميات: توثيق لحظات أو دروس تحمل معنًى خاصًا للطالب.

4. دمج المعنى في مختلف المواد

- ربط مفاهيم العلوم بقضايا بيئية محلية.
- توظيف دروس اللغة العربية في التعبير عن قضايا اجتماعية أو إنسانية.
- تحويل المشروعات الفنية إلى أدوات دعم لقضايا عامة.



التكيف في البيئة التعليمية السعودية

يمكن مواءمة هذا النهج مع السياق المحلي عبر:

1. تعريب الأنشطة وتيسيرها بما يتناسب مع الثقافة واللغة.
2. إدراج القيم الوطنية مثل خدمة الوطن، والعمل الجماعي، وبر الوالدين ضمن المحتوى.
3. ربط الأنشطة برؤية السعودية 2030، بما يعزز مفاهيم الابتكار والاستدامة والمسؤولية الاجتماعية.
4. عقد شراكات مع مؤسسات المجتمع المدني لدعم تنفيذ المشروعات الميدانية.



مؤشرات القياس والتقييم

لضمان فعالية البرنامج، يمكن الاعتماد على مؤشرات كمية ونوعية، مثل:

1. **كمية:** معدلات الحضور والانضباط، عدد المشاركات في المشروعات، نسبة إتمام الأنشطة.
2. **نوعية:** استبانات عن شعور الطلاب بالمعنى والانتماء، ومقابلات مع المعلمين، وملاحظات مباشرة على التغييرات السلوكية والتحصيلية.



التحديات المحتملة والحلول

الحل المقترح	التحدي
دمج أنشطة المعنى ضمن الدروس بدلاً من فصلها عن المحتوى.	• ضيق وقت الحصص الدراسية
البدء بأنشطة يسيرة تدرجية، مع تقديم قصص نجاح ملهمة.	• مقاومة بعض الطلاب أو المعلمين
تنظيم ورش عمل قصيرة لشرح المفهوم وأساليب تطبيقه.	• نقص تدريب الكادر التعليمي



خلاصة

يمثل التعليم القائم على المعنى إطارًا عمليًا ومثبتًا علميًا لتعزيز دافعية الطلاب ورفاههم النفسي، من خلال ربط التعلم بأهداف وقيم شخصية واجتماعية. وعند تكييفه بما يتناسب مع السياق الثقافي والتعليمي في المملكة، يمكن أن يسهم في بناء جيل أكثر انخراطًا في العملية التعليمية، وأكثر التزامًا بخدمة مجتمعه وتحقيق طموحاته.

التعليم القائم على نقاط القوة.. حين نمنع النجاح من الداخل

في كل فصل دراسي، يجلس أمامنا طلاب مختلفون في شخصياتهم وطرق تعلمهم. أحدهم يفكر بطريقة تحليلية مذهلة، وآخر لديه قدرة طبيعية على تحفيز زملائه، وثالث يتقن تحويل الأفكار إلى خطط عملية. التعليم القائم على نقاط القوة هو فلسفة تدعو إلى أن ننظر إلى هؤلاء الطلاب من زاوية ما يجيدونه، لا ما يفتقرون إليه.

هذه الفكرة ليست مجرد شعارات، بل هي نهج علمي مدعوم بأكثر من 20 عامًا من الأبحاث من مؤسسة Gallup عبر برنامجها المعروف عالميًا CliftonStrengths for Students. الأرقام تقول الكثير: الطلاب الذين يعرفون نقاط قوتهم ويستخدمونها بوعي هم أكثر انخراطًا في التعلم، وأكثر تفاؤلاً بمستقبلهم، ويحققون درجات أعلى، مع انخفاض في السلوكيات السلبية.



لماذا هذا النهج مهم؟

1. تحفيز من الداخل

الطالب الذي يدرس من خلال ما يجيده، يشعر بالإنجاز منذ البداية، فيستمر حافزه ذاتياً.

2. تعزيز الثقة بالنفس

تقدير نقاط القوة يخلق شعوراً بالجدارة، ويقلل من المقارنات السلبية بين الطلاب.

3. رفع التحصيل الأكاديمي

حين تُبنى الدروس والأنشطة على قدرات الطالب، يصبح التعلم أكثر فاعلية.

4. تحسين المناخ المدرسي

معرفة الطلاب بعضهم بنقاط قوة بعض يخلق احتراماً متبادلاً ويعزز التعاون.





النموذج المعترف به عالمياً CliftonStrengths for Students

- **الفكرة:** استبانة مقننة تحدد أهم 5 نقاط قوة شخصية لدى الطالب من أصل 34 سمة (مثل: القيادة، الإبداع، التعاطف، التنظيم).
- **الخطوات:**
 1. **الاستبانة:** يجيب الطالب عن مجموعة أسئلة قصيرة تستغرق 30-45 دقيقة.
 2. **التقرير الشخصي:** يحصل الطالب على وصف فُيسر لنقاط قوته مع أمثلة عملية.
 3. **التطبيق في الصف:** يوظف المعلم النتائج لتوزيع الأدوار أو تصميم المشروعات.
- **النتائج البحثية:** مطبق في آلاف المدارس والجامعات، مع ارتفاع ملحوظ في الانخراط الأكاديمي بنسبة تصل إلى 30% في بعض البيئات





آلية التكيف للمدارس السعودية

1. **تعريب الأداة:** صياغة الأسئلة والمخرجات بلغة عربية واضحة، مع مراعاة الثقافة المحلية.
2. **ربط القيم المحلية:** مثل ربط نقطة "التواصل" بروح المبادرة المجتمعية، أو نقطة "الإبداع" بخدمة الابتكار الوطني.
3. **التطبيق المرحلي:** بدء التجربة في صف واحد، ثم التوسع تدريجيًا.
4. **إشراك الأسرة:** إرسال تقارير فُيسرة للأهل تتضمن أنشطة منزلية لدعم نقاط القوة.
5. **الدمج في الأنشطة:** استخدام النتائج في الأندية، والمسابقات، والمشروعات المجتمعية.



مثال رمزي للأثر

في مدرسة ثانوية افتراضية في الرياض، أظهرت الاستبانة أن أحد الطلاب يتميز بقدرة عالية على "الربط بين الأفكار". برغم أنه ليس من المتصدرين في المواد النظرية، كُلف بدور المستشار الإستراتيجي في مشروع ابتكار بيئي. النتيجة: المشروع فاز بجائزة محلية، وزادت ثقة الطالب بنفسه، وبدأ يقود مبادرات أخرى.



كيف نقيس النجاح؟

1. مقارنة نتائج التحصيل قبل تطبيق البرنامج وبعده.
2. قياس نسبة مشاركة الطلاب في الأنشطة الصفية وغير الصفية.
3. استبانات رضا الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور.



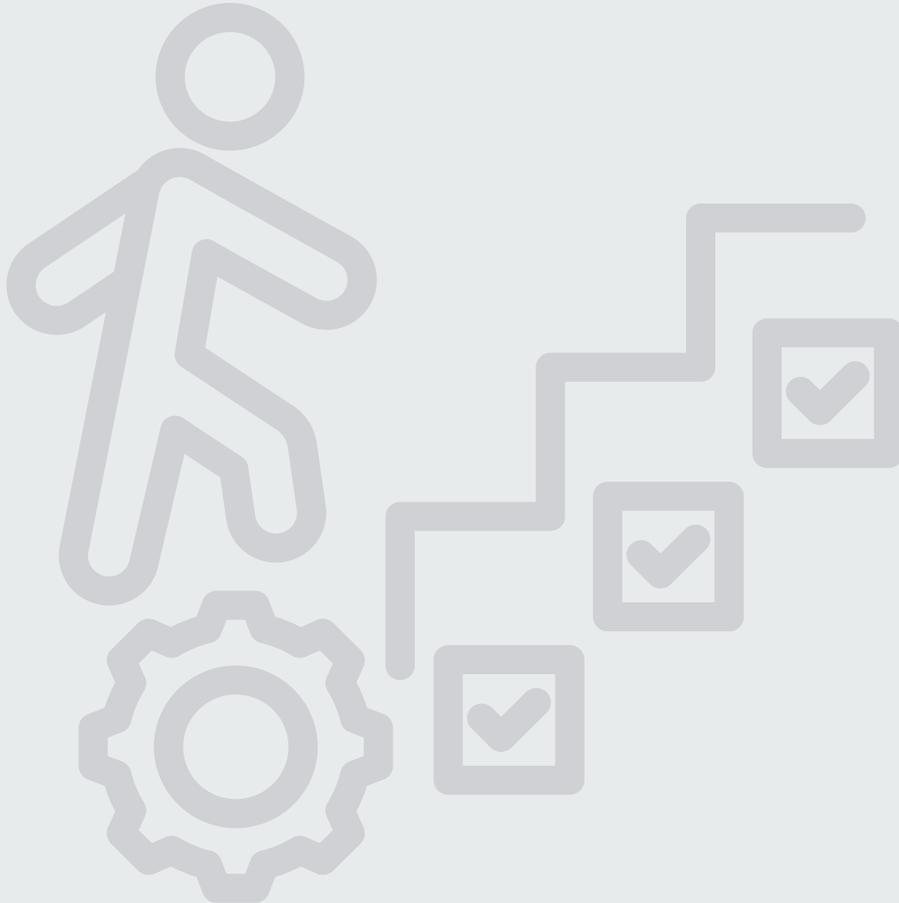
التحديات والحلول

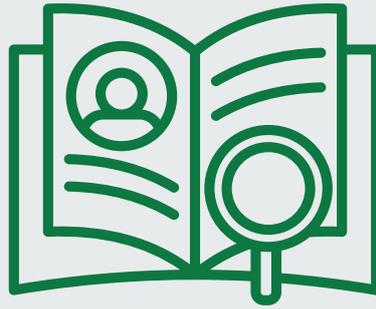
1. مقاومة التغيير: معالجة ذلك بشرح الفوائد للمعلمين وأولياء الأمور.
2. قلة الوعي بالأداة: تنظيم ورش تعريفية مختصرة للكوادر المدرسية.
3. صعوبة التخصيص: البدء بأنشطة يسيرة ثم التوسع إلى خطط أكثر تفصيلاً.



ابدأ الآن - خطوات عملية

1. اختر نسخة من استبانة CliftonStrengths for Students تناسب المرحلة الدراسية.
2. خصص جلسة للتعريف بالمفهوم قبل التطبيق.
3. وزع النتائج وناقشها مع الطلاب مناقشة إيجابية.
4. صمم أنشطة ومشروعات تستثمر نقاط القوة المكتشفة.
5. راقب النتائج وعدّل الخطة كل فصل دراسي.





المراجع



1. [World Health Organization. \(2021\). Promoting and protecting mental health in schools and learning environments. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240100374](https://www.who.int/publications/i/item/9789240100374)

2. [Catalano, R. F., & Kellogg, E. \(2020\). Fostering healthy mental, emotional, and behavioral development in children and youth: A national agenda. Journal of Adolescent Health, 66\(3\), 265–271. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.11.302](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.11.302)

3. [Evans, S. W., Owens, J. S., Bradshaw, C. P., & Mark, M. \(Eds.\). \(2023\). Handbook of school mental health: Innovations in science and practice. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-15101-1](https://doi.org/10.1007/978-3-031-15101-1)

4. [Stones, S., & Glazzard, J. \(2020\). Positive mental health for school leaders. Critical Publishing.](#)

5. [Centers for Disease Control and Prevention. \(n.d.\). DASH mental health action guide. U.S. Department of Health & Human Services. https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positive-mental-health/index.htm](https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/positive-mental-health/index.htm)

6. [World Health Organization. \(2020\). Live life: An implementation guide for suicide prevention in countries. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240026629](https://www.who.int/publications/i/item/9789240026629)



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية
National Center For Mental Health Promotion

