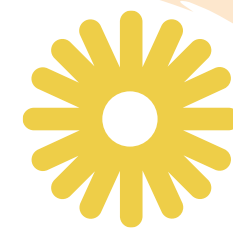


حماية الطفل

الصحة النفسية في البيئة المدرسية





اجندة

المقدمة ولماذا تُعد الصحة النفسية أولوية

1

فهم نمو الطفل

2

الصحة النفسية في البيئة المدرسية

3

الاكتشاف المبكر للمخاوف في الصحة النفسية

3.1

الاضطرابات النفسية الشائعة

3.2

الاستجابة للطلاب (استراتيجيات عملية)

3.3

إدارة المخاوف واليات التصعيد

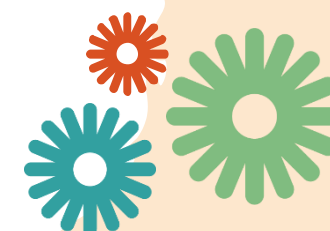
4

العمل مع أولياء الأمور

5

الأدوار والمسؤوليات ومسارات الإحالة

6





الفئة المستهدفة المعلمون، المرشدون، فرق الصحة المدرسية، ومدراء المدارس في أبوظبي



أهداف الورشة

- لتمكين الكوادر التعليمية من المعارف والمهارات العملية اللازمة لـ:
- التعرف على العلامات المبكرة لمشكلات الصحة النفسية
- فهم السلوكيات والنمو المناسبين لكل مرحلة عمرية
- الاستجابة بفعالية للطلبة الذين يحتاجون إلى الدعم
- تطبيق مسارات الإحالة والتصعيد بشكل مناسب
- تعزيز بيئة مدرسية آمنة وداعمة



تزداد تحديات الصحة النفسية بشكل ملحوظ لتصبح قضية هامة بين الأطفال، بما في ذلك في دولة الإمارات

اضطرابات القلق

الاكتئاب

اضطراب نقص
الانتباه/ فرط النشاط

اضطرابات السلوك

اضطرابات الأكل

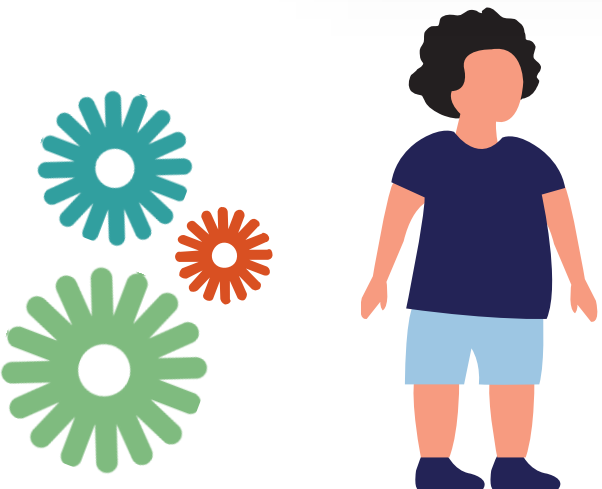
...

١ من ٧

أطفال تتراوح أعمارهم بين ١٠ و ١٩ سنة
يعانون من اضطرابات الصحة النفسية حول
العالم (٢٠٢٤)

١ من ٥

أطفال من هذه الفئة العمرية يعانون من
اضطرابات الصحة النفسية في دولة الإمارات
(٢٠٢٢)



ما هي هذه الجلسة – وما ليست عليه

✓ هذه الجلسة ستعمل على:

تقديم أدوات عملية وأمثلة واقعية
إرشادكم إلى الإجراءات التي ينبغي اتخاذها
توضيح دوركم في دعم الطلبة

✗ هذه الجلسة لن:

تدربكم على تشخيص الحالات أو الاضطرابات النفسية
تحل محل خدمات الصحة النفسية المتخصصة



لنبدأ بسيناريو واقعي...

طالب/طالبة في صفك:
أصبح/أصبحت هادئاً/هادئة بشكل غير معتاد
توقف/توقفت عن المشاركة
أظهر/أظهرت تراجعاً في الأداء الأكاديمي
ماذا ستفعل؟

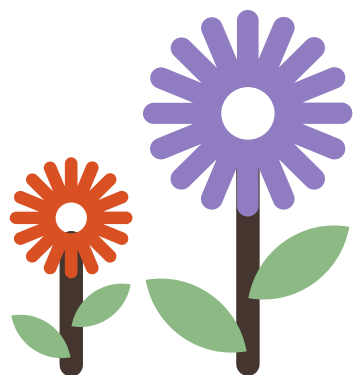
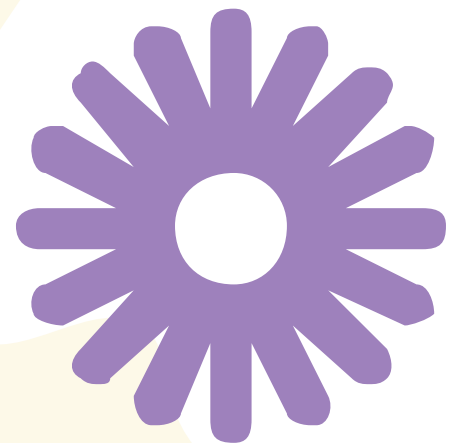
دعونا نناقش أفكاركم!



تعريف الصحة النفسية

الصحة النفسية هي حالة من الرفاه يتمكن فيها الفرد من التكيف بفعالية مع تحديات الحياة، والتعرف على نقاط قوته، والتعلم بكفاءة، والعمل بإنتاجية، والمساهمة بشكل إيجابي في مجتمعه. وهي جزء أساسي من الصحة العامة، إذ تؤثر على قدرتنا على اتخاذ القرارات، وبناء العلاقات، والتأثير في العالم من حولنا.

ولا تقتصر الصحة النفسية على غياب الاضطرابات النفسية فقط، بل تمتد عبر طيف متنوع ومعقد يعيشه كل فرد بشكل مختلف. فقد يمر الأفراد بدرجات متفاوتة من الصعوبات أو الضغوط أو النتائج، سواء على المستوى الاجتماعي أو الإكلينيكي.



تأثر الصحة النفسية للأطفال بعوامل معقدة تشمل الطفل والأسرة والمجتمع والمحيط العام، وقد تزيد هذه العوامل من خطر التحديات النفسية



الفرد



الأسرة



المجتمع



البيئة

على الرغم من أن بعض خصائص الطفل قد تزيد من احتمالية حدوث صعوبات نفسية، إلا أن الأطفال لا يتحملون أبدًا مسؤولية التحديات التي يواجهونها.

العمر

التأثيرات الجينية

الأمراض المزمنة / الإعاقات

الاتجاهات (مثل: تدني تقدير الذات)

مهارات التكيف (مثل: العدوانية أو التجنب)

تعاطي المواد

العلاقات داخل الأسرة (مثل: عدم الانسجام الأسري) / الصحة النفسية للأسرة / تعاطي المواد

النزاعات المالية (مثل: الطلاق، العنف الأسري)

الصدمات النفسية

عدم الاستقرار الاجتماعي ... والاقتصادي ...

النزاعات بين المعلم والطالب / علاقات الأقران (مثل: التنمر) / بيئة مدرسية سلبية (مثل: العزلة الاجتماعية)

ضعف أنظمة الدعم المجتمعي

...بيئة الحي (مثل: ضعف الأمان)

عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية

الوصمة / التمييز

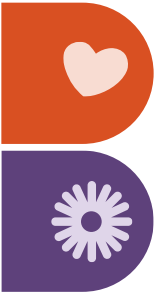
نقص الوصول إلى خدمات الدعم

الضغوط البيئية (مثل: الكوارث الطبيعية)

...الحروب ...

يجب النظر إلى عوامل الخطر على أنها مؤشرات عامة، وليس عوامل حاسمة أو محددة بشكل نهائي.

هذه العوامل قد تسهم في بروز تحديات مرتبطة بالصحة النفسية، ويُعد القلق والاكتئاب أكثر الإضطرابات النفسية في أبوظبي

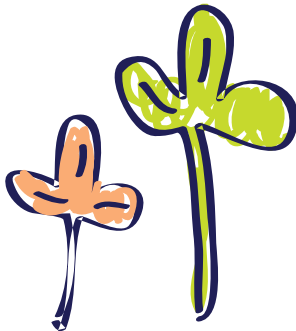


الاضطرابات العاطفية	الاضطرابات السلوكية	اضطرابات النمو العصبي	الوسواس القهري والاضطرابات ذات الصلة
اضطرابات القلق	اضطراب تشتت الانتباه/فرط النشاط	اضطراب طيف التوحد	اضطراب الوسواس القهري
الاكتئاب	اضطرابات السلوك	الإعاقة الذهنية	
	اضطراب التحدي المعارض	اضطراب التعلم المحدد	
الاضطرابات النفسية المرتبطة بالضغوط والصدمات	اضطرابات الأكل	الاضطرابات المتعلقة بالمخدرات	الإدمان السلوكي
اضطراب ما بعد الصدمة	فقدان الشهية العصبي	اضطرابات تعاطي المخدرات	الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية
	نهم الطعام العصبي		
	اضطراب نهم الطعام		

لم يتم تصنيف الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية رسميًا على أنه من اضطرابات الصحة النفسية في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية - الطبعة الخامسة (DSM-5) والتصنيف الدولي للأمراض - المراجعة الحادية عشرة (ICD-11)، إلا أنه يخضع لمزيد من الدراسات بسبب أثره السلبية المحتملة على الصحة النفسية

الأكثر شيوعًا في أبوظبي

المصدر: اليونيسيف؛ ومنشورات منظمة الصحة العالمية حول الصحة النفسية للأطفال والشباب؛ والدليل الإرشادي حول الصحة النفسية لدى الأطفال الصادر عن هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة والموجه لمراكز الرعاية الصحية الأولية

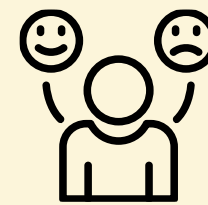


توجد مؤشرات سلوكية وعاطفية وجسدية قد تدل على ظهور مشكلات في الصحة النفسية لدى الأطفال

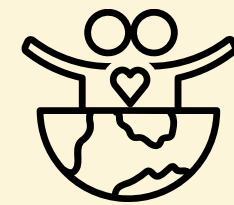
تغيرات أكاديمية
Academic
(Changes)
تراجع مفاجئ في
الدرجات أو صعوبة
في التركيز



تغيرات
سلوكية
Behavioral Shifts
• زيادة التهيج، أو
الانسحاب، أو تقلبات
المزاج



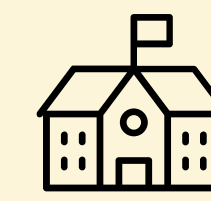
الانسحاب
الاجتماعي
Social
Withdrawal
تجنب الأصدقاء أو
الأنشطة التي كان
يستمتع بها سابقًا



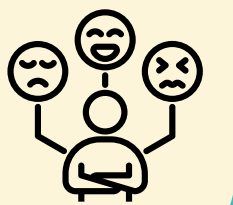
أعراض
جسدية
Physical
Symptoms
صداع متكرر، آلام في
المعدة، أو تعب



تجنب المدرسة
School
Avoidance
• زيادة الغياب أو التردد
في الذهاب إلى
المدرسة



تعبيرات عن اليأس
Expressions of
Despair
• الشعور باليأس،
القلق المفرط، أو
تدني تقدير الذات



المبدأ الأساسي

ابحث عن الأنماط والاستمرارية:

قد تكون التغيرات المؤقتة طبيعية، لكن الأعراض المستمرة لأكثر من أسبوعين تستدعي الانتباه

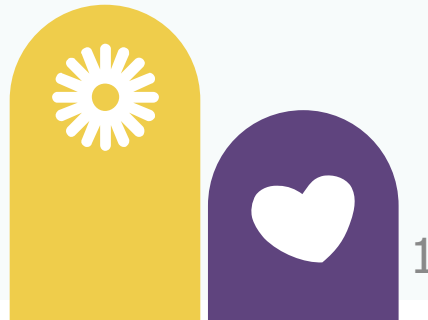
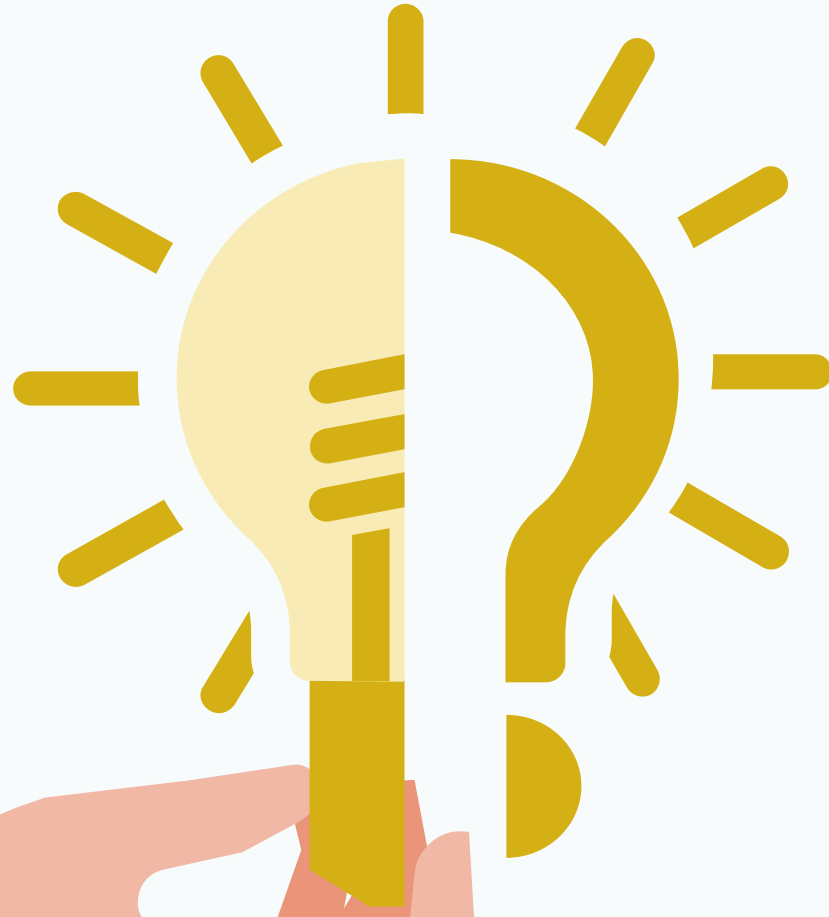


تتمتع المدارس بمكانة فريدة تمكّنها من التعرف على الصحة النفسية للأطفال، ودعمها، وتعزيزها

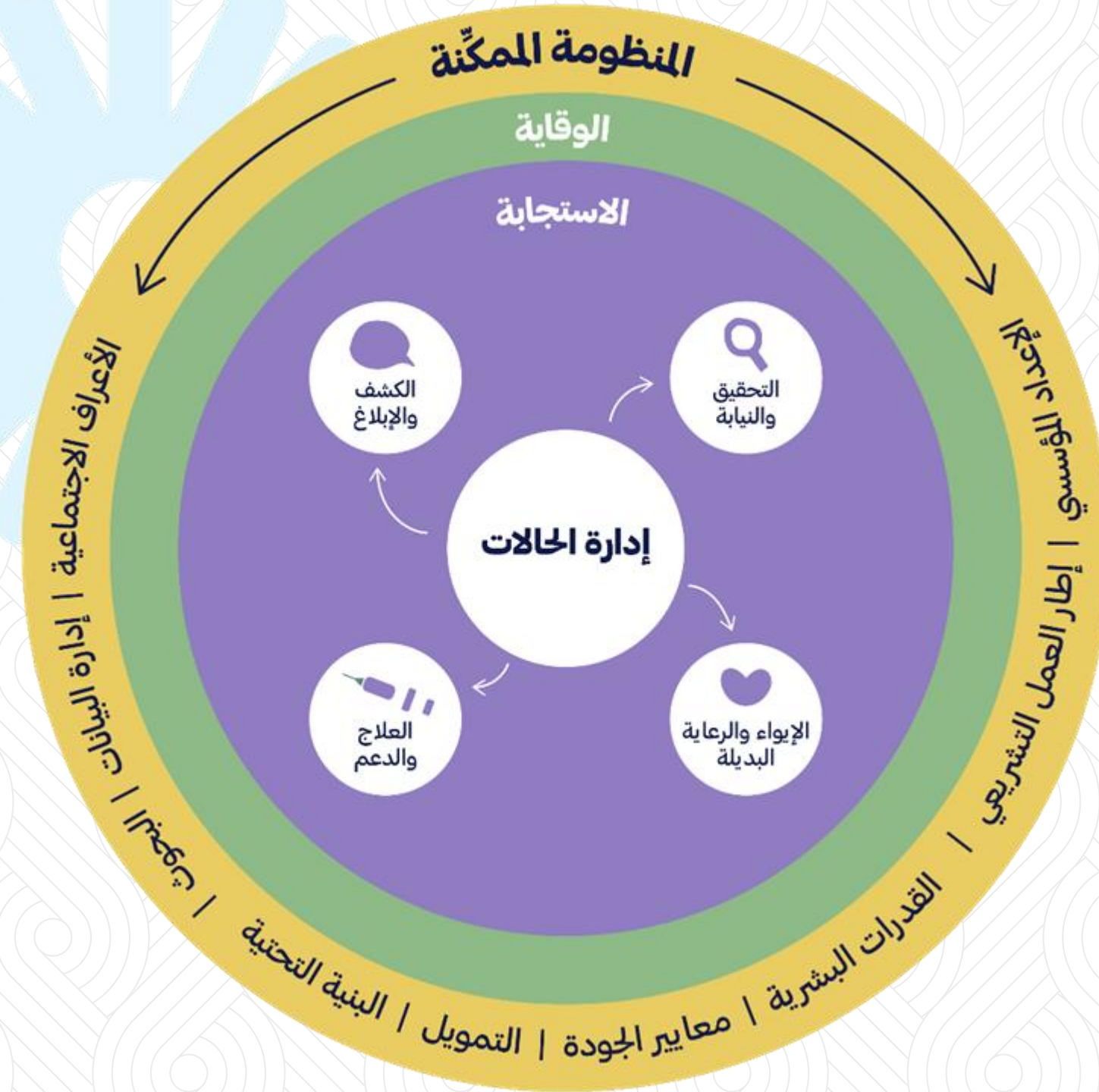


تتمتع المدارس بمكانة فريدة تمكّنها من التعرف على الصحة النفسية للأطفال، ودعمها، وتعزيزها

- توفر المدارس تواصلًا يوميًا مع الطلبة، مما يسهّل ملاحظة علامات القلق أو الاكتئاب أو التحديات السلوكية قبل تفاقمها
- تعمل المدارس كحلقة وصل لربط الأسر بخدمات الإرشاد والموارد المجتمعية، بما يضمن تقديم دعم شامل
- توفّر المدارس بيئة أقل وصمة لتقديم الدعم النفسي مقارنة بالبيئات العلاجية
- تسهم التدخلات المدرسية في تعزيز العلاقات الإيجابية بين الأقران وتقليل السلوكيات الضارة مثل التنمر، والتي تؤثر على الصحة النفسية



تم تطوير منظومة حماية الطفل (دام الأمان) في إمارة أبوظبي في ٢٠٢٠، وهي مبنية على ثلاث محاور رئيسية لحماية الطفل: المنظومة الممكنة والوقاية والاستجابة

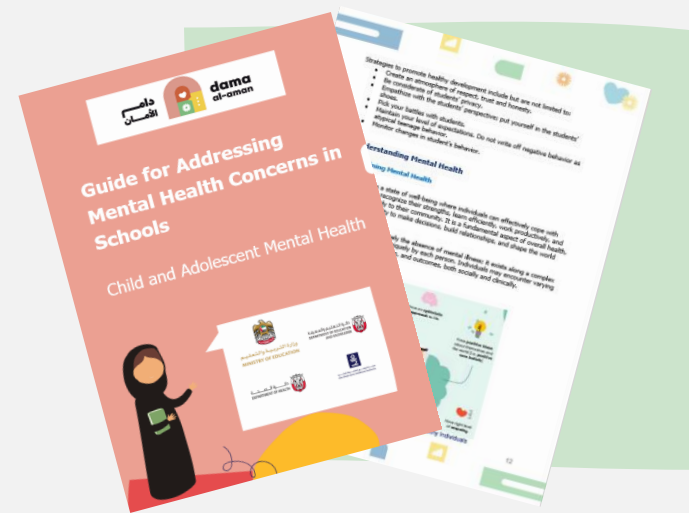


تم تطوير عدة أدلة لدعم الوقاية من سوء معاملة الأطفال وضمان الاستجابة الفعالة في أبوظبي

أدلة الصحة النفسية للأطفال



دليل مُصمّم للعاملين في المدارس المسؤولين عن رعاية الطلبة، بهدف تقديم دعم عملي لتعزيز رفاه الطلبة



دليل أنشطة الصحة النفسية للوقاية من تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية



دليل أنشطة تم تطويره للمؤسسات التعليمية في أبوظبي، يقدم الدعم للكوادر التعليمية في تعزيز الوعي بالصحة النفسية والتثقيف حول الوقاية من تعاطي المواد لدى الطلبة



دليل المعلمين حول بناء الطلاب علاقات قائمة على الاحترام



دليل أنشطة تم تطويره للمؤسسات التعليمية، يقدم الدعم للمعلمين في تعزيز العلاقات الصحية والمحترمة بين الطلبة، وتقوية نموهم الاجتماعي والعاطفي



دليل التعامل مع المخاوف المتعلقة بالصحة النفسية في المدارس



Guide for Addressing Mental Health Concerns in Schools

Child and Adolescent Mental Health



- Strategies to promote healthy development include but are not limited to:
- Create an atmosphere of respect, trust and honesty.
 - Be considerate of students' privacy.
 - Empathize with the students' perspective; put yourself in the students' shoes.
 - Pick your battles with students.
 - Maintain your level of expectations. Do not write off negative behavior as atypical teenage behavior.
 - Monitor changes in student's behavior.

3. Understanding Mental Health

3.1. Defining Mental Health

Mental health is a state of well-being where individuals can effectively cope with challenges, recognize their strengths, learn efficiently, work productively, and contribute positively to their community. It is a fundamental aspect of overall health, and our ability to make decisions, build relationships, and shape the world.

Mental health is not merely the absence of mental illness; it exists along a complex spectrum influenced uniquely by each person. Individuals may encounter varying levels of distress, and outcomes, both socially and clinically.



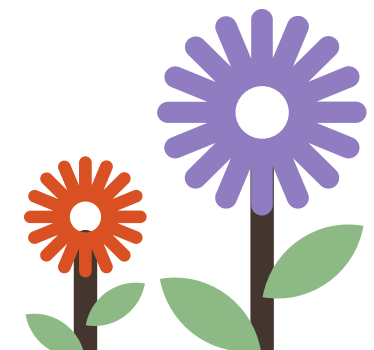
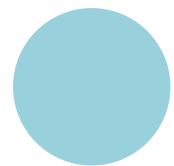
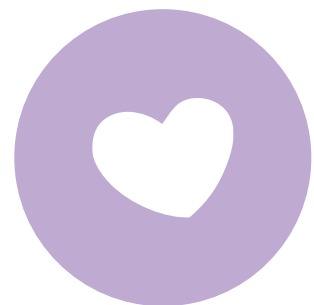
ملاحظة: يهدف هذا الدليل إلى دعم التوعية والاكتشاف المبكر لمشكلات الصحة النفسية، ولا يُستخدم لأغراض التشخيص

يوفّر دليل التعامل مع مخاوف الصحة النفسية في المدارس معلومات عملية، وموارد، وأدوات تساعد الكوادر المدرسية على التعرف على مشكلات الصحة النفسية لدى الطلبة والتعامل معها بشكل مناسب



هدف الدليل

- ♥ توضيح الفروق بين النمو الطبيعي وغير الطبيعي للأطفال عبر مختلف المراحل العمرية
- ♥ تمكين الكوادر المدرسية من المعرفة اللازمة للتعرف على العلامات المبكرة لمشكلات الصحة النفسية وإحالة الطلبة إلى الخدمات المناسبة
- ♥ تعزيز وعي وفهم العاملين في المؤسسات التعليمية بالمراحل الحرجة في حياة الطفل
- ♥ تقديم استراتيجيات سهلة التطبيق للتعامل مع العلامات المبكرة للتحديات النفسية والاستجابة للأزمات مثل نوبات الهلع وإيذاء النفس
- ♥ تنسيق الأدوار وتعزيز العمل الجماعي بين الكوادر المدرسية، بما يساعدهم على فهم أدوارهم في دعم الصحة النفسية للطلبة



فهم مراحل نمو الطفل

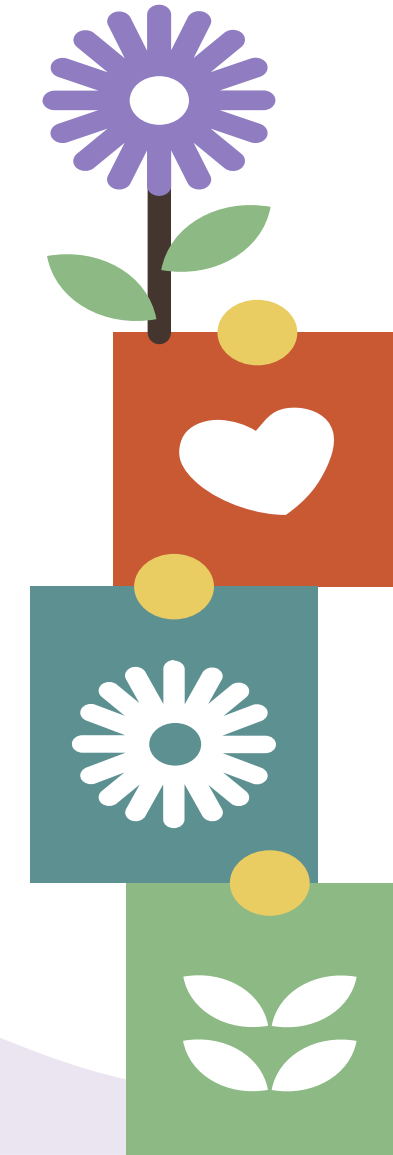
نظرة عامة

يشمل نمو الطفل النمو الجسدي، والعاطفي، والاجتماعي، والمعرفي منذ الولادة وحتى سنوات المراهقة. ويساعد هذا النمو، الذي يتأثر بالعوامل الوراثية والتجارب البيئية، الطفل على التكيف مع البيئة المحيطة به. ويستطيع المعلمون والموظفون في المدرسة، من خلال فهمهم لهذه المراحل، التمييز بين النمو الطبيعي وغير الطبيعي، مما يسمح لهم بتقديم الدعم في الوقت المناسب وعادة ما يلاحظون التغيرات السلوكية قبل أن يلاحظها أولياء الأمور.

عوامل الوقاية

تشكل الصحة النفسية للطفل بمزيج معقد من العوامل التي تشمل الطفل نفسه، وأسرته، ومجتمعه الأوسع. وتشير عوامل الوقاية إلى سمات محددة على مستويات الفرد، والأسرة، والمجتمع بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية، والتخفيف من حدة أخطار النتائج السلبية.

- وتشمل عوامل الوقاية في البيئات المدرسية، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:
- **العلاقات الإيجابية:** روابط قوية مع المعلمين والأقران، مما يوفر الدعم العاطفي والأمان
 - **بيئة آمنة ومستقرة:** إجراءات روتينية متسقة وبيئة مدرسية تخلو من إصدار الأحكام، مما يوفر بيئة آمنة للتعبير بحرية
 - **برامج مكافحة التنمر:** برامج وسياسات لمنع التنمر، وضمان بيئة مدرسية آمنة وداعمة يشعر فيها الطلاب بالاحترام والتقدير
 - **إمكانية الحصول على خدمات الدعم:** تسهيل الوصول إلى الموارد، على سبيل المثال، الإرشاد المدرسي واستشارة نفسية للتعامل مع المخاوف الناشئة



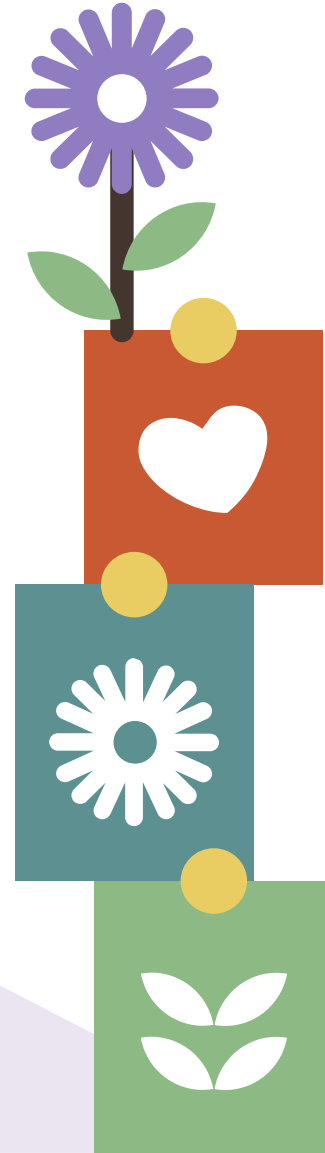
سمات النمو بحسب الفئة العمرية

يعد فهم العلاقة بين أبرز المراحل الاجتماعية/العاطفية الرئيسية، والنمو الطبيعي، والسلوكيات غير العادية أمر ضروري لتحديد طبيعة الصحة النفسية للطالب ودعمها.

تعكس السلوكيات العادية السلوك المتوقع من الإجراءات والاستجابات التي تتوافق مع المراحل الرئيسية للنمو، على سبيل المثال، تعلم كيفية مشاركة مجموعة من العواطف أو التعبير عنها.

أما السلوكيات غير العادية، فإنها قد تشير إلى وجود مخاوف في النمو أو الصحة النفسية تتطلب المزيد من الاهتمام، على سبيل المثال، العدوانية المستمرة أو الإنعزال الشديد من التفاعلات الاجتماعية.

يمكن لموظفي المدرسة تحديد متى قد يحتاج الطالب إلى دعم أو تدخل إضافي، وذلك من خلال التمييز بين السلوكيات العادية وغير العادية.



مرحلة ما قبل المدرسة (من عمر ٣ إلى ٥ سنوات)

يبدأ الأطفال في هذا العمر بتنمية استقلاليتهم بينما يظلون بحاجة إلى الأمان الذي يوفره والديهم.

- تشمل استراتيجيات تعزيز النمو الصحي على سبيل المثال لا الحصر:
- تشجيع اللعب الجماعي والمستقل
- الاستعداد للتعامل مع الخلافات والسلوكيات الصعبة
- توقع أن يتحمل الطفل مسؤوليات بسيطة ويتبع القواعد الأساسية
- مساعدة الطفل على تحمل المسؤولية واكتشاف عواقب سلوكياته
- توفير وسائل للتعبير عن المشاعر
- إتاحة فرص للحديث عن الذات والأسرة

أبرز المراحل الاجتماعية والعاطفية	السلوكيات العادية	السلوكيات غير العادية
• تعلم المشاركة وتبادل الأدوار أثناء اللعب • التعبير عن مجموعة أوسع من العواطف (على سبيل المثال، الفرح والإحباط) وبدء فهم مشاعر الآخرين (التعاطف) • الإبداع على نحو متزايد أثناء اللعب التخيلي • بناء صداقات أساسية واللعب بشكل تعاوني مع الأقران • البدء بإظهار القدرة على ضبط النفس، على الرغم من احتمالية استمرار حدوث نوبات الغضب	• التعرض لنوبات غضب أو حالات انهيار عصبي بين الحين والآخر عند الشعور بالإحباط أو التعب • اختبار حدود التعامل مع مقدمي الرعاية في إطار السعي نحو تعزيز استقلاليتهم • مواجهة صعوبة في المشاركة أو انتظار الأدوار، ويعود ذلك إلى أن القدرة على السيطرة على الانفعالات قيد التطوير • الخلط بين الخيال والواقع أثناء التعامل مع مرحلة النمو المعرفي المبكر	• إظهار العدوانية المستمرة تجاه الآخرين أو الانخراط في سلوك يضر بالنفس • مواجهة صعوبة بالغة في تهدئة الطفل أو جعله يشعر بالارتياح من قبل مقدمي الرعاية • إبداء عدم الاهتمام بالتفاعلات الاجتماعية أو الانسحاب الشديد من المواقف الاجتماعية، بما في ذلك القلق المستمر من الانفصال • إظهار مجموعة محدودة من المشاعر أو ردود الفعل الشديدة التي تبدو غير متناسبة مع الموقف

المرحلة الابتدائية (من عمر ٦ سنوات إلى ١٢ سنة)

عندما يدخل الأطفال المدرسة الابتدائية، يصبحون أكثر انخراطا في التعلم المنظم والمحيط الاجتماعي.

• تشمل استراتيجيات تعزيز النمو الصحي على سبيل المثال لا الحصر:

- تشجيع الألعاب غير التنافسية
- المساعدة في تحديد الأهداف الفردية
- تقديم الكثير من الاهتمام الإيجابي
- منح الأطفال فرصة المساعدة في تحديد القواعد
- التحدث عن ضبط النفس واتخاذ القرارات الصائبة
- التحدث عن أهمية الصبر، والمشاركة، واحترام حقوق الآخرين
- تعليم الأطفال ضرورة التعلم من الملاحظات. طرح سؤال «كيف يمكنك فعل ذلك بشكل مختلف في المرة القادمة؟»
- التنبيه بشكل دائم إلى المشاعر المرتبطة بما يقال
- تقديم ملاحظات إيجابية بشأن النجاحات المحققة
- عرض الأنشطة التي تساعد الأطفال على الشعور بالفخر بهويتهم وقدراتهم
- تحقيق التوازن بين الأنشطة التي تتطلب طاقة كبيرة والأنشطة الهادئة

السلوكيات غير العادية	السلوكيات العادية	أبرز المراحل الاجتماعية والعاطفية
• صعوبة مستمرة في تكوين علاقات مع الأقران أو الحفاظ عليها • مواجهة المخاوف الشديدة أو الرهاب الذي يتعارض مع الأنشطة اليومية، على سبيل المثال، رفض الذهاب إلى المدرسة بسبب القلق • الانخراط في مخالفة القواعد بشكل مفرط أو الكذب أو السلوك العدواني الذي لا يتحسن مع التوجيه، بما في ذلك الهوس بإشعال الحرائق • إظهار الحزن لفترات طويلة، أو الانسحاب من الأنشطة التي كان يستمتع بها الطفل سابقا، أو إظهار علامات الاكتئاب لأكثر من أسبوعين • صعوبة في التركيز على أي نشاط لمدة ٥ دقائق على الأقل	• التماس موافقة الأقران والبالغين، مما يؤدي إلى التنافسية أو الغيرة في بعض الأحيان • الشعور بالقلق المؤقت بشأن الأداء الأكاديمي أو القبول الاجتماعي، كالخوف من ارتكاب الأخطاء أو الشعور بالتجاهل • إظهار التقلبات المزاجية أو الانفعال عند مواجهة التحديات أو الإحباط، مع إبداء حساسية تجاه الملاحظات السلبية • إظهار الفضول حول أجزاء الجسم لكل من الجنسين • الانخراط في الكذب والتنصل من مسؤولية سلوكياتهم • اختبار الحدود أو الجدل أو الشجار مع الأشقاء والأقران	• تنمية الشعور بالكفاءة والاستقلالية واحترام الذات من خلال الإنجازات في كل من الواجبات المدرسية والتفاعلات الاجتماعية • فهم القواعد والالتزام بها في بيئات منظمة كالفضول الدراسية والأنشطة الجماعية • بناء الصداقات والمشاركة في اللعب الجماعي، مع تعلم التعاون، والإنصاف، والتعبير عن وجهة النظر • تعلم كيفية حل النزاعات مع الأقران بشكل فعال • تكوين صداقات ذات مغزى وبناء علاقات مع البالغين من غير أولياء الأمور • بدء إدارة العواطف بشكل أفضل، على الرغم من أنهم قد لا يزالون يواجهون تحديات مع المشاعر المعقدة، كالغيرة أو الإحباط.

المرحلة الثانوية (من عمر ١٢ سنة إلى ١٨ سنة)

تتميز مرحلة المراهقة بتكوين الهوية، والاستقلالية، وبناء علاقات اجتماعية أعمق.

• **تشمل استراتيجيات تعزيز النمو الصحي على سبيل المثال لا الحصر:**

• تهيئة بيئة يسودها الاحترام، والثقة، والصدق
• مراعاة خصوصية الطلاب

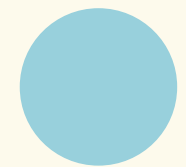
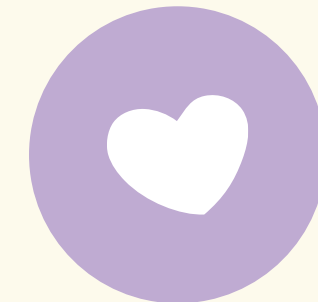
• التعاطف مع وجهة نظر الطلاب؛ ضع نفسك مكان الطلاب

• اختيار المواضيع التي ستتم مناقشتها مع الطلاب بحذر

• الحفاظ على مستوى توقعاتك. عدم تجاهل

السلوك السلبي على أنه سلوك مراهق غير عادي
• مراقبة التغيرات في سلوك الطلاب

السلوكيات غير العادية	السلوكيات العادية	أبرز المراحل الاجتماعية والعاطفية
• إظهار التحدي المستمر أو العدوانية أو السلوكيات المحفوفة بالمخاطر بما يتجاوز اختبار الحدود بين الحين والآخر • الانسحاب بشكل كبير من التفاعلات الاجتماعية، وتجنب الأصدقاء والعائلة أو إظهار عدم الاهتمام بالأنشطة الاجتماعية • الشعور بالقلق الشديد بشأن صورة الجسم أو الأداء الأكاديمي أو القبول الاجتماعي الذي يؤثر على القدرة على أداء الأنشطة اليومية • إظهار علامات إيذاء النفس أو الأفكار الانتحارية أو الاكتئاب الحاد الذي يتطلب تدخل فوري	• التعرض لخلافات من حين إلى آخر مع الوالدين أو الشخصيات التي تتمتع بالسلطة بسبب سعي المراهقين لإثبات استقلاليتهم • إظهار التقلبات المزاجية أو التقلبات العاطفية بسبب التغيرات الهرمونية والتوتر الناتج عن التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية • التعرف على الذات والتعبير عنها، بما في ذلك التغيرات في المظهر أو السلوك • التحلي بالثقة بشأن قوتهم وتفردهم في اختيار تجاربهم العاطفية	• تنمية الشعور بالوعي الذاتي، والهوية واستكشاف القيم الشخصية، والمعتقدات، والتطلعات المستقبلية • تكوين صداقات أوثق وأكثر جدية، وفي بعض الحالات، علاقات رومانسية • بناء القدرة على التعاطف، والتعبير عن وجهة النظر، وفهم المشاعر المعقدة • تحقيق التوازن بين الاستقلالية والمسؤوليات، على سبيل المثال، إدارة الواجبات المدرسية، والأنشطة اللاصفية، والحياة الاجتماعية • إظهار ميول نحو العدالة، والتوجه نحو القضايا المجتمعية بشكل كبير



الترابط بين الصحة النفسية والصحة الجسدية

توجد علاقة مترابطة بين الصحة الجسدية والصحة النفسية، إذ تؤثر كل منهما في الأخرى. قد تؤدي مخاوف الصحة النفسية إلى صعوبة العناية بالصحة الجسدية.

قد تظهر مخاوف الصحة النفسية في صورة أعراض جسدية. تعد الصحة النفسية السيئة أحد عوامل الخطر التي قد تؤدي إلى الإصابة بحالات جسدية مزمنة، كما تعتبر الحالات الجسدية المزمنة عامل خطر قد يتسبب في تدهور الصحة النفسية.

اضطراب الصحة النفسية قد يؤدي إلى إحداث مشاكل جسدية

للخاطر النفسية التي تسبب مشاكل في الصحة النفسية تزامن أيضًا مع عوارض تظهر في الجسد، مثل:

- أمراض القلب والشرابيين، وأحيانًا للوت
- السكرى

انخفاض في مستوى الطاقة والاندفاع للاعتناء بالنفس



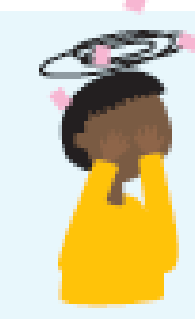
أكثر عرضة للتدخين، وإيذاء الصحة الجسدية

أكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات النوم (الأرق وانقطاع التنفس أثناء النوم). يؤدي انقطاع التنفس أثناء النوم إلى مشاكل تنفسية، ويسبب الاستيقاظ المتكرر. ~80-50% من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في صحتهم النفسية يعانون أيضًا من مشاكل في النوم



يترافق الاكتئاب مع عوارض مثل الصداع، والإرهاق، والشااكل الهضمية، والأرق، وعدم القدرة على الاسترخاء، وصعوبة في التركيز

الأشخاص الذين يعانون من مشاكل جسدية دائمة أكثر عرضة لاضطراب الصحة النفسية



الأشخاص الذين يعانون من أمراض جسدية مزمنة يخبرون عادةً ضغوطات نفسية ويعانون من **الأم دائمة**، وكلاهما يولد مع الوقت شعورًا بـ **الاكتئاب والقلق**. تسبب الإعاقات أيضًا ضغطًا نفسيًا وتعزل الأشخاص عن الدعم الاجتماعي.

يؤدي التشخيص بالسرطان أو التعرض لأزمة قلبية إلى **الشعور بالاكتئاب أو القلق**

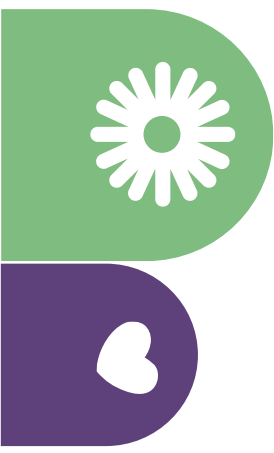


قراءة **ثلث الأشخاص** الذين يعانون من حالات صحية جديّة تظهر عليهم **عوارض الاكتئاب**، مثل **الزاج المنخفض** و**فقدان الاهتمام بأي نشاط**



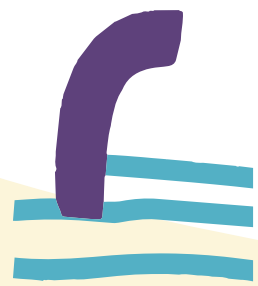
يحفّز النشاط الجسدي **الصحة النفسية**، ويخفّف النشاط الجسدي **الانتظام من حدة التوتر، والقلق، والاكتئاب، والغضب**





رابط الصحة النفسية والجسدية مع السلوك والأداء الأكاديمي

تُظهر الأبحاث أن الصحة النفسية والجسدية مرتبطة بالأداء الأكاديمي. فالصحة النفسية الجيدة تدعم التركيز والدافعية وتنظيم الانفعالات، في حين ترتبط ضعف الصحة النفسية بزيادة الغياب، وانخفاض الدرجات، وارتفاع مخاطر التسرب من الدراسة. وبالمثل، فإن الصحة الجسدية، بما في ذلك التغذية السليمة، وممارسة النشاط البدني بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، تعزز الوظائف الإدراكية والمشاركة داخل الصف. وتشير الدراسات إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بصحة نفسية وجسدية جيدة هم أكثر عرضة لتحقيق نتائج أكاديمية أعلى، مما يبرز أهمية تعزيز الصحة الشاملة في البيئات التعليمية.





الأفكار المغلوطة

- تؤثر مخاوف الصحة النفسية على البالغين فقط
- تعتبر حالات الصحة النفسية علامة على الضعف أو انخفاض الذكاء؛ فلو كان الشخص أقوى، لما عانى من هذه الحالات
- تتسبب التصرفات الوالدية السيئة في ظهور مخاوف الصحة النفسية عند الأطفال والمراهقين
- لا يعتبر المراهقون الذين يحصلون على درجات جيدة ولديهم العديد من الأصدقاء عرضة للمخاوف النفسية لأنهم لا يواجهون ما يدعو للاكتئاب
- يعتبر العلاج مضيعة للوقت والمال، ولا سيما بالنسبة إلى الأطفال
- يكفي الأطفال الحصول على وصفة طبية للتعامل مع المشكلة

الحقائق

- قد تظهر لدى الأطفال والمراهقين أيضا علامات تدل على مواجهتهم لتحديات مرتبطة بالصحة النفسية
- لا تعكس حالات الصحة النفسية مستويات الذكاء أو الضعف أو قوة الإرادة. ويتطلب الاعتراف بالحاجة إلى المساعدة قوة وشجاعة كبيرة
- تؤثر العديد من العوامل في رفاه الأطفال والمراهقين. وقد يواجه الأطفال والمراهقون الذين يعيشون في بيئات محبة وداعمة صعوبات نفسية، شأنهم شأن أولئك الذين يعيشون في منازل يحتاج فيها مقدمو الرعاية إلى الدعم
- يمكن للاكتئاب أن يؤثر على أي شخص، بغض النظر عن حالته الاجتماعية والاقتصادية أو مظهره الخارجي. وقد يبرز الطلاب المتفوقون تحت وطأة ضغوطات كبيرة لتحقيق النجاح، ما قد يسبب لهم القلق أحيانا، كما قد يواجهون تحديات في المنزل
- يمكن أن تكون الأدوية مفيدة، ولكنها ليست دائما جزءا من خطة العلاج للأطفال. وقد يشمل النهج الأفضل تناول الأدوية، ولكنه يركز أيضا على تطوير العلاقات وتعزيز أنماط التكيف والتعامل مع الضغوطات البيئية

الأفكار المغلوطة والحقائق حول الصحة النفسية

من الضروري التصدي للأفكار المغلوطة المرتبطة بالصحة النفسية واستبدالها بمعلومات دقيقة تسهم في بناء بيئة داعمة ومتفهمة للأطفال.

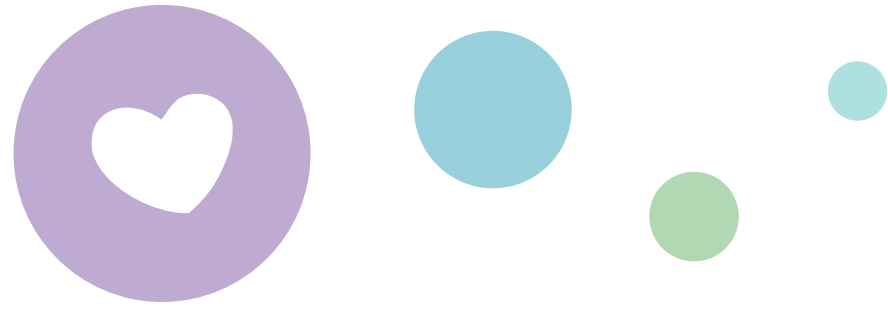


العلامات المبكرة للتحديات النفسية

يمكن للمخاوف النفسية أن تؤثر على تعلم الطفل وسلوكه ونموه. لذلك، من الضروري أن يكون طاقم المدرسة قادر على التعرف إلى هذه الصعوبات ليتمكن من الاستجابة لها بشكل ملائم. فالتحديد المبكر للتحديات النفسية قد يسهم في توفير التدخل والدعم اللازم في الوقت المناسب.

وعليه، ينبغي أن يتنبه طاقم المدرسة للمؤشرات الشائعة، على سبيل المثال:

- الحزن المستمر الذي يدوم لأسبوعين أو أكثر
- التغيرات السلوكية (على سبيل المثال، زيادة الانفعال أو الانسحاب أو التقلبات المزاجية المفاجئة)
- تراجع الأداء الأكاديمي أو صعوبة في التركيز
- التغيب عن المدرسة
- التوتر أو القلق الشديد، على سبيل المثال، الرفض المتكرر للذهاب إلى المدرسة، أو الصعوبة في النوم، أو الامتناع عن المشاركة في الأنشطة المناسبة للعمر
- الشكاوى الجسدية المتكررة من دون سبب طبي واضح (على سبيل المثال، الصداع أو آلام المعدة)
- التغيرات في أنماط النوم أو عادات الأكل
- خسارة الوزن
- تجنب المواقف الاجتماعية أو الأنشطة التي كانت في السابق مصدر للمتعة
- تعابير اليأس أو قلة تقدير الذات أو القلق المفرط



توفير الدعم خلال المراحل الدقيقة

١. لمحة عامة عن المراحل الدقيقة (فترات النمو التي يميل الطلاب فيها إلى الشعور بالتوتر)

يشير مصطلح المراحل الدقيقة إلى فترات النمو التي يميل الطلاب فيها إلى الشعور بالتوتر، أو القلق، أو المعاناة من صعوبات عاطفية نظراً للتغيرات أو الضغوطات الكبيرة التي تحدث في خلالها. وتعتبر هذه المراحل مهمة وحرية لأن طريقة إدارة الأطفال والمراهقين لها تؤثر بشكل كبير في صحتهم النفسية ونموهم بشكل عام.

يتيح الاعتراف بأهمية هذه المراحل الدقيقة للمدارس توفير الدعم الموجه والتدخلات الموجهة للطلاب، على سبيل المثال، خدمات الإرشاد، وبرامج التعلم العاطفي الاجتماعي (SEL)، ومجموعات دعم الأقران. ويمكن للمدرسين ومقدمي الرعاية، من خلال وعيهم بالفترات التي يتعرض فيها الطلاب بشكل كبير للتوتر أو الصعوبات العاطفية، مساعدتهم في التخفيف من هذه المخاطر وتحقيق نتائج إيجابية على مستوى صحتهم النفسية. وتضمن معالجة هذه التحديات في مرحلة مبكرة وتقديم الدعم الملائم أثناء هذه الفترات الدقيقة والحرية تمكن الطلاب من تطوير مهارات المرونة والقدرة على التكيف، ما يعود عليهم بالمنفعة طيلة حياتهم.

تواجه كل فئة عمرية تحديات خاصة بها، لكن ثمة نقاط ضعف مشتركة بينها قد تؤثر في الصحة النفسية للطلاب، على سبيل المثال:

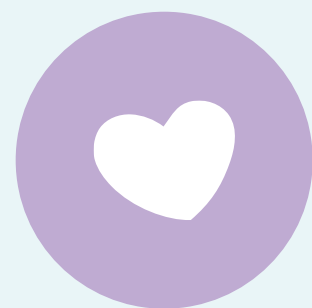
- الانتقال من مدرسة إلى أخرى
- الانتقال من مرحلة مدرسية إلى أخرى (على سبيل المثال، الانتقال من مرحلة ما قبل المدرسة إلى المدرسة الابتدائية أو من المدرسة الابتدائية إلى الثانوية)
- الضغوطات الأكاديمية
- العلاقات بالأقران
- التنمر
- الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي (ولا سيما لدى الأطفال الأكبر سناً والمراهقين)

لللو



فترات النمو التي يميل الطلاب فيها إلى الشعور بالتوتر

الفئة العمرية	مرحلة الهشاشة / قابلية التأثير	لماذا هذا مهم
مرحلة ما قبل المدرسة (٣-٥ سنوات)	الانفصال عن الوالدين/مقدمي الرعاية (مثل: بدء الحضانة أو الروضة)	• قلق الانفصال • الخوف من البيئات الجديدة • صعوبة التكيف مع الروتين
المرحلة الابتدائية (٦-٨ سنوات)	بدء التعليم النظامي وبناء علاقات مع الأقران	• التكيف مع التعلم المنظم • التعامل مع الديناميكيات الاجتماعية المبكرة
المرحلة الابتدائية (٩-١٢ سنة)	زيادة المتطلبات الأكاديمية وتأثير الأقران	• ضغط أكاديمي • التنمر • الحاجة للاندماج / ضغط الأقران • التأثير على تقدير الذات
المراهقة المبكرة (١٢-١٥ سنة)	الانتقال إلى المرحلة الثانوية والتغيرات النمائية	• تغيرات جسدية وعاطفية سريعة • تحولات اجتماعية • مخاوف صورة الجسد • خطر القلق/الاكتئاب
المراهقة المتأخرة (١٦-١٨ سنة)	الامتحانات، التخطيط للمستقبل، والعلاقات	• ضغط أكاديمي • قرارات التعليم/المسار المهني • زيادة التوتر والقلق والضغط النفسي



يوضح الدليل أيضًا تعريفات وعلامات عدد من مشكلات الصحة النفسية التي قد يواجهها الطلبة...

1

اضطراب فرط الحركة
وتشتت الانتباه

2

صعوبات التعلم المحددة

3

اضطراب طيف التوحد

4

الاكتئاب

5

القلق

6

اضطراب التحدي
المعارض

7

اضطراب السلوك

7

اضطرابات الأكل

8

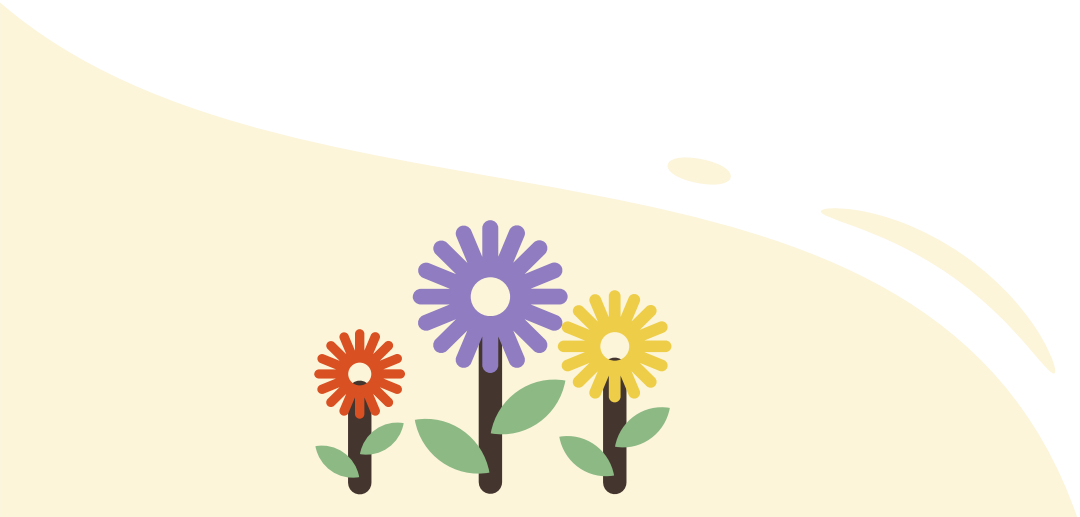
اضطراب تعاطي المواد

العلامات

- تراجع مفاجئ في الدرجات و/أو فقدان الاهتمام بالدراسة
- غياب متكرر أو تأخر عن المدرسة
- تغييرات سلوكية
- تغييرات ملحوظة في المظهر
- انسحاب اجتماعي أو تغيير مفاجئ في مجموعة الأصدقاء إلى آخرين قد يكونون أيضًا متعاطين للمواد



ملخص عن المخاوف النفسية الشائعة لدى الأطفال



إسم الإضطراب	التعريف	العلامات
اضطراب نقص الانتباه/ فرط الحركة	يتسم بوجود أنماط مستمرة من عدم الانتباه وفرط النشاط والاندفاع، ما ينعكس سلبا على الأداء اليومي للطفل ونموه	• صعوبات الانتباه • الاندفاع • فرط الحركة • صعوبة اتباع التعليمات • الميل إلى المرح والود، والشعور بالراحة في التفاعل مع الآخرين والتصرف أحيانا كمهرج
اضطراب التعلم المحدد	ضعف مستمر في القراءة، أو الكتابة، أو الرياضيات من دون وجود إعاقة ذهنية. ولا يتم تشخيص هذا الاضطراب إلا بعد سن السادسة	• الظهور بمظهر الذكي الذي يتمتع غالبا بمهارات معرفية متوسطة أو أعلى من المتوسط، لكنه يحصل على درجات منخفضة في مواد معينة • صعوبة القراءة والكتابة • صعوبة تنظيم المعلومات • القدرة على التواصل بشكل جيد مع الأقران
اضطراب طيف التوحد	يؤثر بشكل كبير على التواصل الاجتماعي والمهارات الاجتماعية والقدرة على التعلم	• الإعاقات الاجتماعية والتواصلية • المهارات المعرفية المتوسطة • انعدام المرونة المعرفية • السلوكيات المتكررة والاهتمامات المحدودة
الاكتئاب	اضطراب في المزاج يؤثر في نظرة الطفل أو المراهق لذاته وللعالم	• مشاعر الحزن المستمرة • مزاج سيء أو سرعة الانفعال • فقدان الاهتمام في الأنشطة الاعتيادية

أنه الشعور المفرط بالهموم والمخاوف. يعد القلق جزء من النمو الطبيعي لشخصية الطفل لكن عندما تصبح أعراضه قوية لدرجة أنها تعرقل عمل الطفل الأكاديمي وحياته الاجتماعية، يصبح اضطراب نفسي يستوجب المعالجة

• هموم أو مخاوف مفرطة يصعب التحكم بها
• صعوبات في المشاركة في اللعب مع الأقران والأنشطة المدرسية أو الاجتماعية

اضطراب التحدي المعارض

نمط مستمر من الغضب، والانفعالية، والجدال المتكرر، والتحدي تجاه الوالدين وأصحاب السلطة، على سبيل المثال، المدرسون ومدير المدرسة

• التحدي تجاه أصحاب السلطة، على سبيل المثال، الوالدان، والمدرسون، والمنسقون، ومدراء المدارس
• سلوكيات غير متعاونة وعدائية في أغلب الأحيان
• نزاعات متكررة مع المدرسين والأقران

اضطرابات السلوك

السلوكيات والعواطف المؤذية والعذوانية التي لا تحسب حساب للآخرين وتتمحور حول الذات

• عدم الاكتراث للقوانين والأخلاقيات المدرسية والمجتمعية
• السلوكيات العدوانية والمؤذية تجاه الأقران أو الطاقم التعليمي
• عدم الشعور بتأنيب الضمير أو الندم على الأفعال المرتكبة، وقد يصل الأمر إلى الافتخار بها
• تقديم المسوغات أو الحجج لتبرير الأفعال المرتكبة بصرف النظر عن نتائجها

اضطرابات الأكل

خلل مستمر وحاد في سلوكيات الأكل، فضلا عن مستوى عالي من التوتر عند القيام بنشاط يتضمن تناول الطعام

• التركيز إلى حد الوسواس على النظرة إلى الجسم، والحديث عن الوزن، وشكل الجسم، أو اتباع حمية غذائية، والتحقق من المظهر الخارجي بانتظام
• فقدان أو الزيادة الملحوظة والمفاجئة للوزن، والإرهاق، والدوار، وغيرها من علامات سوء التغذية أو الإصابة بالجفاف
• ممارسة التمارين الرياضية بشكل مفرط، بما يتخطى العمر أو مستوى اللياقة البدنية للشخص
• الانسحاب الاجتماعي، ولا سيما من الأنشطة التي تشمل الطعام، وإظهار عدم الاهتمام بأنشطة كانت تولد متعة لدى الشخص سابقًا

اضطرابات تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية

يمكن اعتبار تناول أي مادة غير مغذية تستخدم بشكل متكرر وتسبب الإدمان شكل من أشكال اضطرابات تعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية

• تدني العلامات الدراسية فجأة و/أو فقدان الاهتمام بالعمل المدرسي
• الغياب أو التأخير بصورة متكررة
• التغييرات السلوكية
• التغييرات الملحوظة في المظهر الخارجي
• الانسحاب الاجتماعي أو تغيير مجموعات الأقران
• فجأة والتوجه لتلك التي قد تكون تتعاطى هذه المواد أيضا

ملخص عن المخاوف النفسية الشائعة لدى الأطفال



إرشادات حول كيفية التعامل مع الأزمات النفسية

افعل

- حافظ على هدوئك وتحدث بصوت ثابت
- استمع بإنصات وأظهر الدعم
- امنح الطالب مساحة وتجنب التواصل البصري المستمر
- اطلب الإذن قبل اللمس
- قدّم خيارات بدلاً من فرض الأوامر
- أوضح ما ستقوم به قبل تنفيذه
- تواصل مع خدمات الطوارئ في حال وجود خطر فوري

لا تفعل

- لا تجادل أو تحاول إقناع الطالب أثناء الأزمة
- لا تُدلي بتعليقات حكمية أو ناقدة
- لا تترك الطالب بمفرده إذا كان هناك خطر
- لا تعد بأن كل شيء سيكون بخير
- لا تسلب الطالب إحساسه بالسيطرة
- لا تُشرك أشخاصاً غير ضروريين
- لا تناقش الأزمة مع الآخرين بشكل غير مناسب





إدارة أزمات الصحة النفسية

١. لمحة عامة عن أزمات الصحة النفسية

تحدث أزمات الصحة النفسية عندما يؤدي سلوك الشخص إلى تعريضه لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين، أو يحول دون قدرته على رعاية نفسه أو أداء دوره بفاعلية في المجتمع. وهناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث أزمات الصحة النفسية، بما في ذلك ما يلي:

• الضغوطات المنزلية أو البيئية:

- التغيرات في العلاقة بين أفراد الأسرة (طلاق الوالدين)
- الخسائر الناجمة عن الوفاة أو الابتعاد أو الانتقال إلى مكان آخر
- النزاعات أو الجدالات مع الأصدقاء
- الصدمة أو التعرض للعنف

• الضغوطات المدرسية:

- القلق بشأن المشاريع أو المهام المرتقبة
- الشعور بالعزلة أو الاستبعاد من الأقران
- عدم التفهم من الأقران أو المدرسين
- التمييز
- ضعف الأداء الأكاديمي

• ضغوطات أخرى:

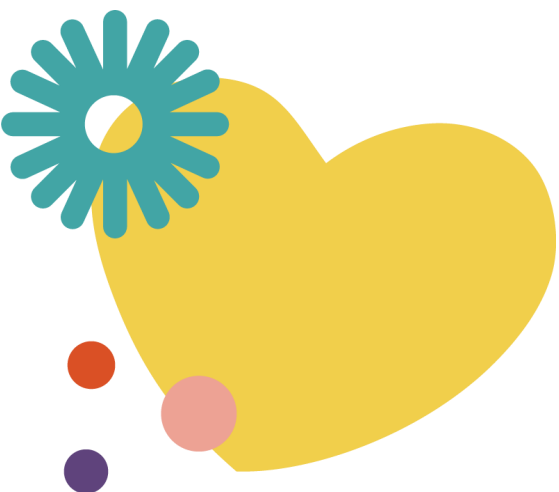
- التواجد بين الحشود أو مجموعات كبيرة من الأفراد
- تعاطي المواد المخدرة
- تعديل جرعة الدواء (بدء تناول دواء جديد أو إيقاف الدواء أو تغيير جرعة الدواء)

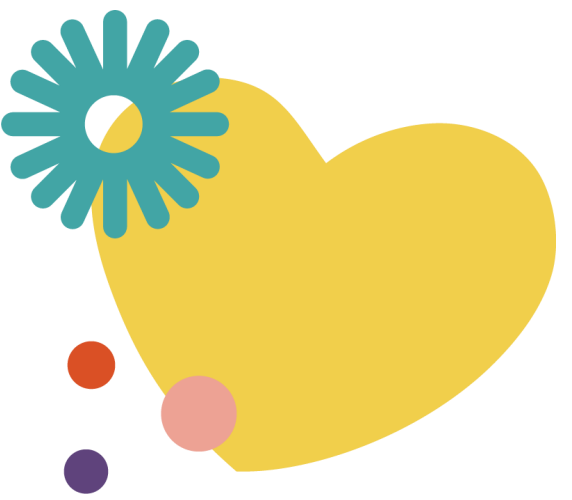
الأزمة النفسية هي حالة مؤقتة وقصيرة الأمد. يتراوح طولها عادة من بضعة أيام إلى عدة أسابيع.

العلامات التحذيرية لأزمات الصحة النفسية

من المهم إدراك أن العلامات التحذيرية قد لا تكون واضحة دائما عند حدوث أزمات الصحة النفسية. ومع ذلك، يمكن أن تشير بعض السلوكيات إلى وجود أزمة محتملة:

- التقلبات المزاجية السريعة وزيادة مستويات الطاقة والأرق والتجول المستمر في المكان من دون هدف
- الاكتئاب المفاجئ أو الانسحاب المفاجئ
- سعادة أو هدوء مفاجئ بعد فترة من الاكتئاب
- انفعالات زائدة، وتهديدات لفظية، وسلوك عنيف أو خارج عن السيطرة، وتدمير المقتنيات
- سلوكيات ضارة بالنفس أو بالآخرين، مثل تعاطي المواد المخدرة أو إيذاء الذات (على سبيل المثال، إيذاء النفس)
- الانعزال عن الأفراد في المدرسة أو العائلة أو الأصدقاء





العلامات التحذيرية لأزمات الصحة النفسية

من المهم إدراك أن العلامات التحذيرية قد لا تكون واضحة دائما عند حدوث أزمات الصحة النفسية. ومع ذلك، يمكن أن تشير بعض السلوكيات إلى وجود أزمة محتملة:

- التقلبات المزاجية السريعة وزيادة مستويات الطاقة والأرق والتجول المستمر في المكان من دون هدف
- الاكتئاب المفاجئ أو الانسحاب المفاجئ
- سعادة أو هدوء مفاجئ بعد فترة من الاكتئاب
- انفعالات زائدة، وتهديدات لفظية، وسلوك عنيف أو خارج عن السيطرة، وتدمير المقتنيات
- سلوكيات ضارة بالنفس أو بالآخرين، مثل تعاطي المواد المخدرة أو إيذاء الذات (على سبيل المثال، إيذاء النفس)
- الانعزال عن الأفراد في المدرسة أو العائلة أو الأصدقاء\

الإجراءات الرئيسية التي يجب اتخاذها في حالة حدوث أزمات الصحة النفسية

الحرص على تقييم مدى خطورة الوضع لتحديد التدابير الأنسب:

- هل الطالب معرض لخطر إيذاء نفسه أو الآخرين أو التسبب لضرر في المقتنيات؟
- هل تحتاج إلى مساعدة طارئة؟
- هل بإمكانك أن تبدأ أولا بإجراء مكالمة هاتفية للحصول على التوجيه والدعم من أخصائي الصحة النفسية؟

قد يواجه الطالب الذي يعاني من أزمة صحية نفسية صعوبة في التعبير بوضوح عن أفكاره أو مشاعره أو احتياجاته أو عواطفه، فضلا عن صعوبة في فهم ما يحاول الآخرون التعبير عنه. وبالتالي، من الضروري التعاطف مع مشاعر الطالب والتواصل معه والتزام الهدوء ومحاولة تهدئة الأزمة.

وتشمل الأساليب التي من شأنها المساعدة في تهدئة الأزمة ما يلي:

•اتصل بخدمات الطوارئ على الفور إذا لزم الأمر. وإذا لم يكن هناك خطر مباشر، فتواصل مع الممرضة أو المرشد أو الأخصائي النفسي. وبالتالي، يستطيع المختصون تقييم الحالة وتقديم الإرشادات اللازمة، بما في ذلك ترتيب موعد أو تسهيل دخول المستشفى إذا لزم الأمر.

ما يجب فعله	ما يجب تجنبه
• التكلّم بصوت هادئ. • تجنب المبالغة في ردة الفعل. • الإنصات إلى الطالب. • التعبير عن الدعم والاهتمام. • تجنب التواصل البصري المستمر. • الاستفسار عن نوع المساعدة التي يمكن تقديمها. • توفير بيئة ذات تحفيز حسي منخفض. • التحرك ببطء. • عرض خيارات بدلا من محاولة السيطرة على الأمور. • التحلي بالصبر. • الإعلان بلطف عن التدابير قبل الشروع في اتخاذها.	• تجنب لمس الطالب ما لم تستأذنه. • عدم إصدار تعليقات انتقادية. • عدم المجادلة أو محاولة التحليل.



التواصل مع الوالدين

- **إشراك الوالدين:** عند إحالة الطالب للحصول على دعم إضافي، غالبا ما يكون من الضروري إشراك الوالدين. وبالتالي، على المدارس أن تتعامل مع هذه النقاشات بحساسية، وأن تقدم معلومات واضحة وواقعية حول ملاحظاتها ومخاوفها
- **الموازنة بين الدعم والخصوصية:** من الضروري تحقيق التوازن بين تقديم المعلومات الضرورية للوالدين مع احترام خصوصية الطالب. وبالتالي، على الموظفين التأكد من حصولهم على الموافقة عند الاقتضاء ومشاركة المعلومات بطريقة تعزز التفاهم والدعم
- **تمكين الوالدين:** بوسع الموظفين إرشاد الوالدين حول كيفية دعم الصحة النفسية لطفلهم خارج المدرسة، وتوفير الموارد أو ربطهم بالخدمات الخارجية عند الحاجة



يوضح الدليل الأدوار والمسؤوليات الرئيسية المرتبطة بمختلف الوظائف في البيئات التعليمية...

الأدوار الرئيسية المشمولة

مدير المدرسة

رئيس/منسق الدمج

المعلمون

معلمو الدمج

الأخصائي الاجتماعي المدرسي

الممرض/الممرضة المدرسية

المرشد الطلابي

الأخصائي النفسي المدرسي / أخصائي
الاضطرابات الانفعالية والسلوكية

مثال على الأدوار والمسؤوليات

ملاحظة سلوك الطلبة ورصد المؤشرات التي قد تدل على وجود مشكلات في الصحة النفسية

التفاعل مع الطلبة بأسلوب داعم، وإجراء لقاءات قصيرة لفهم حالتهم النفسية

إحالة الطلبة إلى المرشد الطلابي أو الأخصائي النفسي في حال أشارت الملاحظات أو النقاشات إلى وجود مخاوف محتملة

تقديم مدخلات للأخصائي النفسي أو الطبيب النفسي المختص عند الحاجة

....

الدور	المسؤوليات
المدير	- تنفيذ سياسات وبرامج تعنى بالصحة النفسية - ترسيخ ثقافة مدرسية تعزز بنشاط الوعي بالصحة النفسية والشمولية والدعم المتاح للجميع - ضمان تدريب الموظفين على التعرف إلى الطلاب الذين يعانون من مخاوف الصحة النفسية ومعالجتها وإحالتهم - تيسير عقد اجتماعات تعاونية منتظمة بين المدرسين والمرشدين والأخصائيين الاجتماعيين والممرضين لمناقشة الحالات ووضع استراتيجيات دعم متماسكة ومركزة على الطلاب
رئيس قسم الدمج	- التعاون مع فريق شؤون قبول الطلاب لتقييم الطلاب المرتقبين لتحديد المكان المناسب لهم - قيادة عملية وضع وتنفيذ سياسات الدمج على مستوى المدرسة بما يتماشى مع أفضل الممارسات - الإشراف على تدريس ودعم الطلاب من ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقات في جميع أنحاء المدرسة - مراقبة التقدم الذي يحرزه الطلاب وإعداد التقارير بشأنه لضمان تحقيق النمو الأكاديمي والاجتماعي - التنسيق مع الأطراف المعنية، بما في ذلك الوالدين والمعالجين ومقدمي الخدمات الخارجيين، بهدف تنسيق الدعم الشامل
المعلمون	- مراقبة سلوك الطلاب، وملاحظة العلامات التي قد تشير إلى وجود مخاوف تتعلق بالصحة النفسية - الانخراط مع الطلاب بطريقة داعمة، والبدء في عقد جلسات موجزة لفهم صحتهم العاطفية - إحالة الطلاب إلى المرشد في المدارس أو الأخصائي النفسي إذا كانت المحادثات أو الملاحظات تشير إلى مخاوف محتملة تتعلق بالصحة النفسية - توفير مدخلات لأخصائي نفسي/طبيب نفسي متخصص في الصحة النفسية حسب الحاجة - توفير التسهيلات الأكاديمية مثل المواعيد النهائية مع توصيات محددة من الأخصائيين النفسيين أو الأطباء النفسيين للحفاظ على المشاركة الأكاديمية مع مراعاة احتياجات الصحة النفسية للطلاب (على سبيل المثال، في ما يتعلق بالقلق) - وضع وتعديل خطط تعليمية مصممة خصيصا لتلبية احتياجات الطلاب الفردية، وفقا لتوصيات محددة من أخصائيي الصحة النفسية (على سبيل المثال، في ما يتعلق باضطراب طيف التوحد) - دعم الطلاب من خلال تهيئة بيئة آمنة وشاملة في الصف (على سبيل المثال، بيئة ذات تحفيز حسي منخفض للطلاب المصابين باضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة) - مشاركة الملاحظات و/أو المستجدات ذات الصلة مع الوالدين، مع الحفاظ على السرية
المدرسون المعنيون بالدمج	- تسهيل دمج الطلاب الذين يعانون من اضطرابات الصحة النفسية في الفصول الدراسية العادية - التنسيق مع الأخصائيين، على سبيل المثال، المرشدون في المدارس، وأخصائيو التواصل، وأخصائيو العلاج، والأخصائيون النفسيون في المجال التربوي، بهدف تقديم الدعم للطلاب ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة واحتياجات أصحاب الهمم في البيئة المدرسية - التعاون مع رئيس قسم الدمج لضمان تلبية متطلبات التعلم من خلال التعديلات المعقولة وتدابير ضمان الحصول على الخدمات ذات الصلة - التنسيق مع المدرسين لتحديد الأنشطة المناسبة للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة/ذوي الإعاقة لتوجيههم في البيئة المدرسية - تقديم تعليمات موجهة للأفراد أو المجموعات الصغيرة حسب الحاجة، إذا لزم الأمر - العمل عن كثب مع الموظفين الآخرين لوضع خطط فردية للطلاب ذوي احتياجات خاصة بالصحة النفسية

الأخصائي الاجتماعي في المدارس	- تقييم احتياجات الطلاب وتقديم خدمات الدعم الموجهة داخل المدرسة، بالتعاون مع الموظفين الآخرين المعنيين - تقديم الدعم لمواجهة التحديات الاجتماعية والعاطفية الأوسع نطاق، وتنسيق الخدمات، وتعزيز رفاه الطلاب ملاحظة: الأخصائيون الاجتماعيون غير مصرح لهم بتقديم العلاج
الممرض في المدرسة	- معالجة مخاوف الصحة البدنية، والتي يمكن أن ترتبط بمخاوف في الصحة النفسية - مراقبة سلوك الطالب وأعراضه الجسدية، مع ملاحظة العلامات التي قد تشير إلى وجود مخاوف تتعلق بالصحة النفسية - الاستعلام عن احتياجات الطلاب من الأدوية، إن وجدت، وإعطاء الأدوية في المدرسة
المرشد في المدرسة	- قيادة مبادرات لرفع مستوى الوعي بالصحة النفسية واكتساب الذكاء الاجتماعي العاطفي داخل المجتمع المدرسي - إجراء فحوصات أولية باستخدام التقييمات غير الرسمية والملاحظات والأدوات الموحدة لتحديد احتياجات الطلاب وتحديد ما إذا كانت تدعو الحاجة إلى مزيد من التقييم أو الإحالة - تقديم الاستشارات الفردية والجماعية لمساعدة الطلاب على التعامل مع التحديات العاطفية والاجتماعية والسلوكية. - شرح حدود السرية للطلاب بعبارات مناسبة لعمره أثناء الجلسات الإرشادية - التنسيق مع الجهات الخارجية (على سبيل المثال، مراكز خدمات الصحة النفسية، و إختصاصي حماية الطفل، وهينة الرعاية الأسرية، وما إلى ذلك) لضمان توفير الدعم اللازم للطالب (الطلاب)، حسب الاقتضاء وبما يتماشى مع متطلبات السرية - التنسيق مع المعلمين لتقديم مدخلات بشأن خطط التعلم الفردية
الأخصائي النفسي المدرسي – اخصائي اضطرابات النفسية والانفعالية بمراكز همم	- الاطلاع على اجراءات احالة الطالب من الجهات المختلفة بالمدرسة - ملاحظة سلوك الطالب داخل البيئة المدرسية - التواصل مع ولي الامر والاستفسار عن سلوك الطالب في البيئة المنزلية - مقابلة الطالب - الفحص والتقييم النفسي (يتضمن تطبيق عدة اختبارات ومقاييس نفسية معتمدة) - حسب نتائج التقييم النفسي ابارز المؤشرات السلوكية والنفسية - من الممكن ارشاد ولي الامر للإستعانة بآماكن خارجية اكثر تخصصاً مثل العلاج النفسي أو الطب النفسيالخ - المشاركة مع فريق الدعم لتقديم الدعم النفسي للطالب قبل واثناء وبعد التدخل - متابعة حالة الطالب مع فريق العمل - تقديم الاستشارات النفسية للواليدن والمعلمين وكادر المدرسة حول وضع الطالب - ويجب الإحالة إلى جهات المراكز الصحية، في حال كان لا يتوفر اخصائي نفسي أو اخصائي اضطرابات سلوكية وانفعالية لخدمة المدرسة (بشكل مباشر أو عبر مراكز مختلفة)

مسؤوليات الموظفين المعنيين

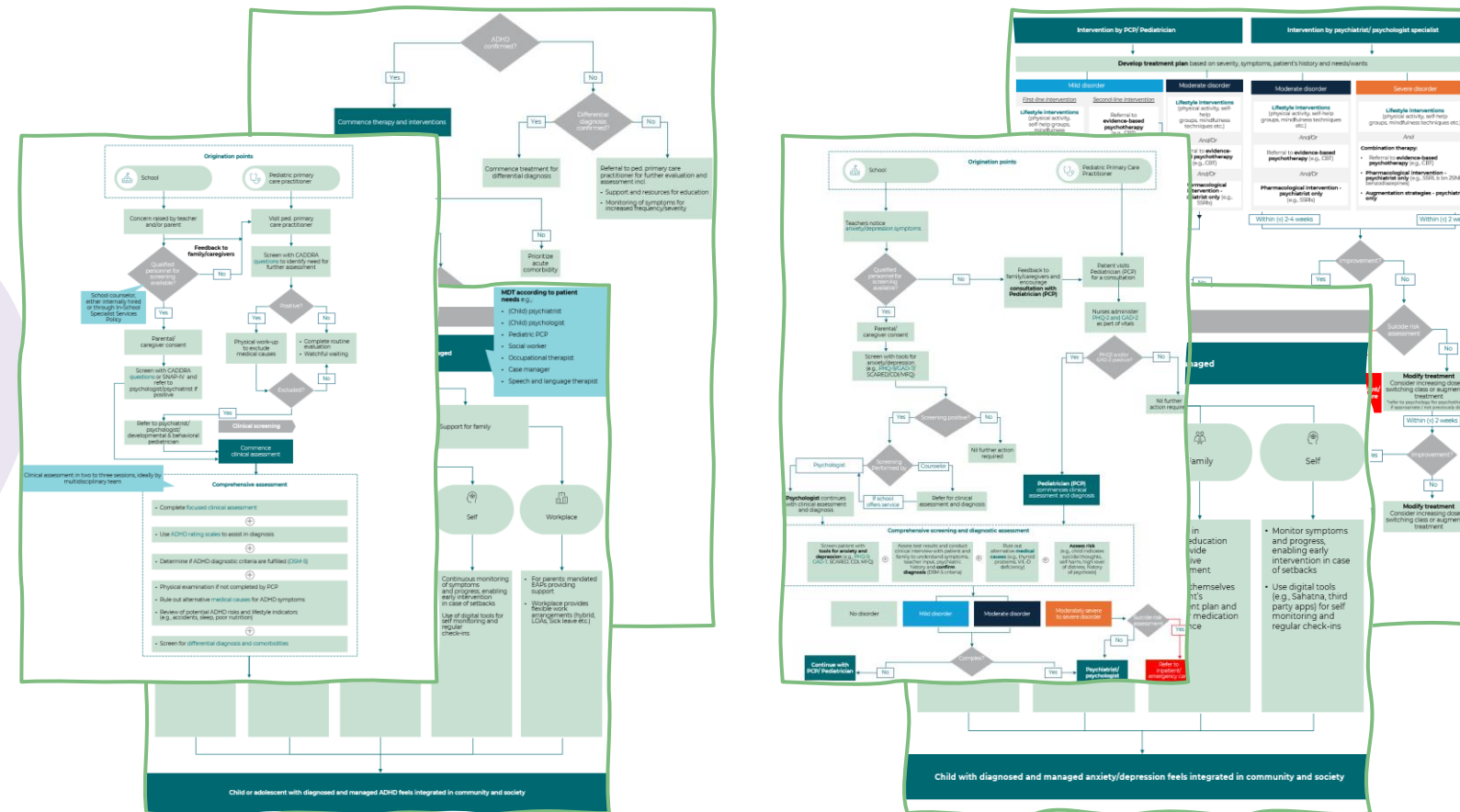


مؤشرات لإحالة الطلبة إلى مختصي الصحة النفسية، مع توضيح مسارات الإحالة

مسارات الاحالة

فرط النشاط وتشتت
الانتباه

القلق والاكتئاب



مؤشرات للإحالة إلى مختص خارجي في الصحة النفسية



وجود مؤشرات خطيرة مثل تقلبات مزاجية حادة،

أو علامات إيذاء النفس،

أو انسحاب شديد من الأنشطة الاجتماعية أو الأكاديمية

تغيّرات سلوكية حادة أو التعبير عن إيذاء النفس أو إيذاء الآخرين

استمرار المشكلات أو عدم تحسّنها رغم تقديم الدعم الأولي داخل المدرسة



جلسة نقاش وطرح الأسئلة والإجابات



dama
al-aman

شكراً

