



وزارة التعليم  
Ministry of Education



# الإرشاد وقت الأزمات



# الفهرس

رقم الصفحة	المحتوى	عدد
3	المقدمة	١
4	أهداف البرنامج	٣
6	مفهوم الأزمة (أسبابها وأنواعها)	٤
7	الأزمات المستهدفة في هذا البرنامج	٥
8	مراحل الأزمة	٦
9	آثار الأزمة	٧
11	اضطراب ما بعد الأزمة وأعراضه	٨
14	الأدوار والمهام على مستوى (المدرسة/ الأسرة/ الطالب)	٩
19	التوجيهات والإجراءات الإرشادية فى التعامل مع الطلاب المتعرضين للأزمات	١٠
25	الملاحق	١١
37	المراجع	١٢

# الفصل الأول



- مقدمة
- أهداف الإرشاد وقت الأزمات

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يعد الطالب محور العملية التعليمية و التربوية ، وثمرتها اليانعة ، ومركز اهتمام وزارة التعليم ، ومن هذا المنطلق تسعى الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد من خلال رؤيتها إلى تحقيق مهنية إرشادية تكاملية مستدامة لرعاية شخصية الطالب، كما تهدف إلى توجيه الطالب وإرشاده في جميع النواحي النفسية والأخلاقية والدينية والاجتماعية والتربوية والمهنية لكي يصبح عضواً فاعلاً في بناء المجتمع فيسهم منسوبي المدرسة و الموجه الطلابي في التفاعل مع المشكلات التي يواجهها الطالب أثناء الدراسة سواء كانت شخصية أو اجتماعية أو تربوية ويعمل على إيجاد الحلول المناسبة التي تساعد على التوافق التربوي والنفسي والاجتماعي .

ونظراً لما قد يعترض الطلاب من أزمات وكوارث كالزلازل والسيول والنزاعات والحروب أو الحوادث المرورية والأوبئة وغيرها، مما قد يسبب لبعض الطلاب أزمات تسبب لهم ضغوطاً وآثاراً نفسية تؤثر على حاضرهم ومستقبلهم، وهنا تظهر الحاجة إلى الإرشاد النفسي للتقليل من آثار الأزمة ومساعدة الطلاب للخروج منها بسلام، بمعالجة مشاعر الحزن وخفض اضطراب الخوف والقلق إلى الاتزان والإحساس بالأمان والاطمئنان، وتحويل الضغوط إلى تحديات يمكن تجاوزها.

لذلك كان هذا الدليل والمرجع العلمي حول موضوع إرشاد الأزمات، تلبية لمتطلبات العمل الإرشادي في مدارسنا، ولتنمية وتطوير المهارات الإرشادية التربوية والنفسية لدى منسوبي المدرسة والموجه الطلابي، التي تمكنهم من اكتشاف حالات الطلاب المتعرضين للازمات، ومن ثم وضع الخطط العلاجية المناسبة، التي تساعد على التقبل والخروج من الأزمة بكفاءة عالية.

راجين أن يكون هذا الدليل رافداً ثرياً للمكتبة الإرشادية ومرجعاً علمياً نافعاً للتربويين في الميدان

## أهداف البرنامج

### الهدف الرئيس:

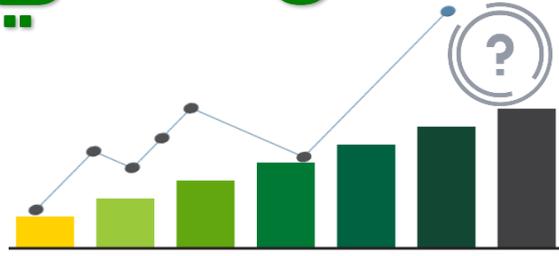
زيادة مستوى المرونة النفسية<sup>١</sup> للطلاب، ورفع القدرة على مواجهة ما قد يتعرضون له من أزمات محتملة، وتقديم المساعدة الإرشادية للحالات التي تعرضت لأزمة ومتابعتها ووقايتها والحد من الآثار الضارة للأزمة.

### الأهداف التفصيلية:

- ١) تبصير المجتمع المدرسي بمجال إرشاد الأزمات، ومفهوم الأزمة ومراحلها وآثارها.
- ٢) تنمية مهارات منسوبي المدرسة في التعامل مع الطلاب المتعرضين للأزمات.
- ٣) إكساب الطلاب المهارات اللازمة للتعامل مع الأزمات.
- ٤) تحديد مهام منسوبي المدرسة تجاه الطلاب المتعرضين لأزمات.
- ٥) إكساب الموجه الطلابي مهارات الوقاية والتدخل والعلاج في وقت الأزمات.
- ٦) توعية الأسرة بواجباتها وبطرق التعامل الصحيحة لدعم الطلاب المتعرضين للأزمات.

<sup>١</sup> قدرة الفرد على التأقلم مع صعوبات الحياة والمشكلات الشديدة سواء جسدية أو اجتماعية أو اقتصادية.

# الفصل الثاني



- مفهوم الأزمة وأسبابها وأنواعها
- مراحل الأزمة
- آثار الأزمة وأبعادها
- اضطراب ما بعد الصدمة

## مفهوم الأزمة وأسبابها

المفهوم الإجرائي للأزمة في الميدان التعليمي يعني (أحداثاً صادمة مؤلمة، غير متوقعة الحدوث، لها تأثيرات ماديّة ومعنوية عميقة على الطالب، ينتج عنها اضطرابات سلوكية ومعرفية وعاطفية ولا تعتبر نتيجة الأزمة مرضاً عقلياً أو نفسياً، وإنما أعراض مؤقتة ومحددة يمكن تجاوزها فيعود الطالب إلى توازنه واستقراره أو أفضل أو أقل مما كان عليه.

### أبرز خصائص الأزمة

- ❖ مفاجئة وعنيفة.
- ❖ تحدث حالة من الإرباك والاضطراب وفقدان التوازن.
- ❖ تتطلب أساليب تدخل غير تقليدية وجديدة ومبتكرة.
- ❖ تستمر مدة من الزمن دون أن يعود الشخص لحالته الطبيعية.

### أسباب حدوث الأزمة

أسباب خارجية مثل:

الحروب والامراض والأوبئة والبراكين والزلازل والاعاصير

او داخلية مثل:

- ❖ ضعف الإمكانيات اللازمة للتعامل مع الأزمة،
- ❖ تجاهل الإشارات والبوادر التي تشير إلى إمكانية حدوث الأزمة.

❖ عدم معرفة العاملين بالمؤسسة التعليمية لأدوارهم وضعف العلاقات فيما بينهم.

❖ عدم وجود الخطط المناسبة للتعامل مع الأزمة ونقص التدريب.

الأزمات التي يتعرض لها الطلاب تتنوع بحسب أسبابها، ومستوى شدتها وحجم تأثيراتها

ويمكن تصنيفها إلى:

❖ أزمة فردية :

▪ مثل التعرض لمرض خطير ( السرطان – الفشل الكلوي -إعاقة مفاجئة).

▪ مثل طلاق الوالدين المفاجئ.

▪ فقد أحد الوالدين أو المقربين المفاجئ بسبب الحوادث والكوارث مثل فايروس كوفيد-١٩.

❖ أزمة جماعية :

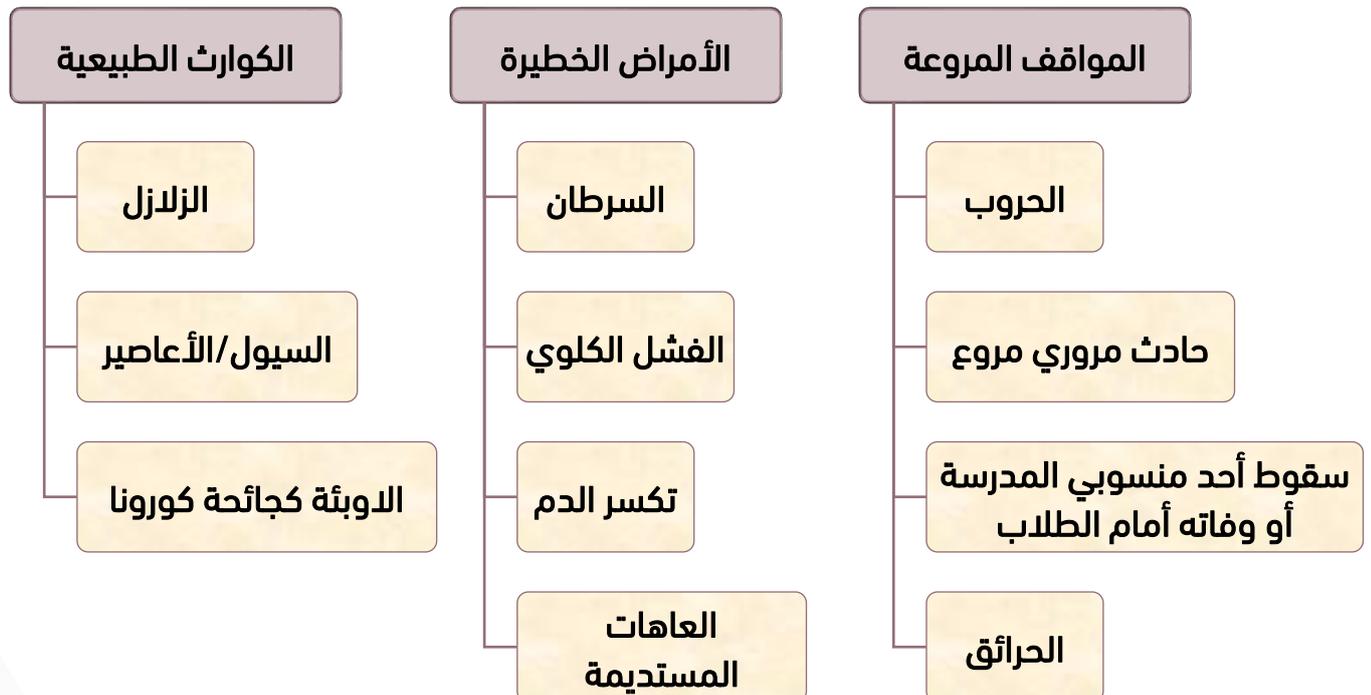
▪ مثل حادث مروري مروّع لحافلة تنقل مجموعة طلاب.

❖ أزمة مجتمعية :

▪ مثل كوارث الفيضانات، أو السيول أو الزلازل او الحروب في مدينة ما.

▪ مثل الامراض والابوثة.

### الأزمات المستهدفة في هذا البرنامج



## مراحل الأزمة



الصدمة



الإنكار



الغضب



الحزن



التكيف

### (١) مرحلة الصدمة:

- شعور بالتبلد الانفعالي (صعوبة التواصل مع الآخرين)
- شعور بعدم القدرة على القيام بأي شيء
- شعور بالدهشة
- الامتناع عن الكلام (الصمت الاختياري)

### (٢) مرحلة الإنكار:

- عدم التصديق بالحدث
- عدم استيعاب ما يحدث

### (٣) مرحلة الغضب:

- لوم الذات والشعور بالذنب
- لوم الآخرين (الأقارب - الجيران - المسؤولين)

### (٤) مرحلة الحزن:

- مشاعر الكآبة
- مشكلات في النوم والكوابيس
- مشكلات الأكل (فقدان الشهية - الشرهية في الأكل)

- العودة للحياة الطبيعية (بشكل تدريجي)
- التوافق مع الظروف المحيطة



## آثار الأزمة

الأزمات تسبب آثاراً نفسية وضغوطاً متباينة، تختلف ردود أفعال الأفراد وقدراتهم على التكيف معها ويرجع ذلك بسبب اختلاف تفسيراتهم للأزمة وأبعادها بحسب خبراتهم ومستوى إدراكهم وخلفيتهم المعرفية أو سماتهم الشخصية، إن إمام الموجه الطلابي بأعراض الأزمات، وقدرته على تقدير حدتها يساعده على اكتشاف الحالات والتشخيص الصحيح لدرجة الخطورة التي يتعرض لها الطالب، وبالتالي يتمكن الموجه الطلابي من تحديد التدخلات الإرشادية العلاجية المناسبة.

الآثار والأعراض الأكثر شيوعاً على المتعرضين للأزمات كالتالي:



### (١) الآثار النفسية :

مثل القلق، الذهول ، الشعور بالذنب، الشعور بالوحدة والعجز، الإكتئاب، الحزن، وسرعة التهيج الانفعالي، الإصابة بالهلع والذعر عند التعرض لأي أمر متعلق بالصدمة، الفزع من الأصوات العالية، والخوف الدائم، الخوف من الموت، الشعور بعدم قيمة الحياة (فقدان الأمل) الانطواء، تشتت الانتباه، تعاطي المخدرات أو العقاقير الطبية، أحلام مزعجة (كوابيس).

### (٢) الآثار الجسدية :

فقدان الشهية للطعام، زيادة ضربات القلب أو الخفقان، تغير نمط النوم، إعياء وضمول، صداع شعور بالدوار، ضيق أو سرعة التنفس، تعرق.

### (٣) الآثار الأسرية :

- عدم القدرة على التواصل مع الآخرين.
- العزلة الاجتماعي
- قلة المشاركة في المناسبات الاجتماعية.
- التشتت الاجتماعي للأسرة حيث يعيش العائل مضطراً في منطقة الصراعات ويترك أسرته للحياة في مكان آخر آمن
- وفاة عائل الأسرة أو أحد أفرادها
- استهتار بعض أفراد الأسرة واللامبالاة في الشؤون العامة والشخصية وتنامي الإحساس بضعف الأمل في مستقبل أفضل.
- تحول بعض أفراد الأسرة إلى نمط غير اجتماعي (منعزل)
- خروج بعض الأسر عن قراهم ومنازلهم بسبب الأزمات.
- منع بعض الأسر أطفالهم من الخروج واللعب خارج المنزل خوفاً عليهم.

### (٤) الآثار الاقتصادية:

- الخسائر في الممتلكات.
- زيادة التكلفة في العناية الصحية للمتعرضين للأزمات.
- الجهود المكثفة لإصلاح ما تم تدميره.

## اضطراب ما بعد الأزمة

- فقد مصدر التمويل للأسرة بسبب موت العائل أو رب الأسرة.
- زيادة مصروفات النقل لأفراد الأسرة للمدارس.
- وجود إعاقات لدى بعض أفراد الأسرة نتيجة مقذوفات أو تفجيرات أو كوارث طبيعية.

### 0) الآثار التعليمية:

- انخفاض مفاجئ في مستوى التحصيل الدراسي.
- الانقطاع عن المدرسة
- التغيب عن المدرسة والتأخر الصباحي.
- ضعف المشاركة في الأنشطة، إهمال الواجبات.
- السرحان أو النوم أثناء الحصص.

إن إلمام العاملين بالمؤسسة التعليمية ومعرفتهم بأعراض وآثار الأزمات في المجالات الانفعالية والسلوكية والإدراكية والاجتماعية والدراسية، وملاحظة تلك الأعراض على الطلاب أثناء اليوم الدراسي وعند ممارسة الأنشطة غير الصفية، سيساعده على الكشف المبكر للحالات التي تواجه أزمة، وبالتالي التدخل في الوقت المناسب واتخاذ الإجراءات اللازمة

### أعراض اضطراب ما بعد الأزمة :

- نوبات مفاجئة من القلق والتوتر وكأن الحدث يقع للمرة الأولى.
- تعطل حياة الشخص وظيفيًا أو اجتماعيًا أو دراسيًا.
- اضطرابات نفسية متنوعة على النحو التالي:

- أحلام مزعجة - خوف من المستقبل - فقدان الاهتمام بالأنشطة المهمة - صعوبة في النوم - تبولد انفعالي- فقدان البهجة - تجنب الأنشطة التي تذكره في الصدمة - الخوف من تكرار الأزمة، عزلة اجتماعية.

### قرائن قد تشير الاضطراب :

- الذكرى السنوية للأزمة.
- طقس أو مكان أو زمان أو حدث معين مرتبط بالأزمة.

### تطور و مآل الاضطراب :

- نصف الحالات تقريباً يستعيدون حالتهم الطبيعية خلال ٣ أشهر.
- أغلب الحالات يتوقع شفاؤها.
- نسبة بسيطة قد تمتد إلى سنوات دون شفاء.

### ما العوامل المؤثرة في حدوث الأزمة ؟

- شدة الأزمة
- مدى الأزمة
- مدى القرب منها

# الفصل الثالث



- الأدوار والمهام على مستوى:  
(المدرسة ، الأسرة ، الطالب)



- ١ تشكيل فريق إدارة الأزمات مكون من: مديرالمدرسة (رئيساً) – وكيل شؤون الطلاب –الموجه الطلابي – موجه الصحي – ثلاثة معلمين -ثلاثة من أولياء الأمور – ثلاثة من الطلاب (عند الحاجة)
- ٢ توزيع المهام والأدوار (للتدخل وقت الأزمات) بين أعضاء الفريق
- ٣ دراسة احتمالات حدوث الأزمة.
- ٤ توضيح الأزمة للطلاب وكيف حدثت.
- ٥ تقديم الحلول المبكرة للتعامل مع الأزمة
- ٦ تدريب الطلاب على مواجهة الأزمة (كتطبيق تجربة الحريق الوهمي)
- ٧ تدريب المعلمين على كيفية احتواء الطلاب وقت الأزمة
- ٨ متابعة الطلاب المتأثرين بالأزمة.
- ٩ توعية الأسر بكيفية التعامل مع الأزمة
- ١٠ التخطيط لمواجهة الأزمة (وضع الاحترازات اللازمة، التأكد من سلامة مخارج الطوارئ)
- ١١ تدريب المعلمين والطلاب على أساسيات السلامة وكيفية احتواء الطلاب وقت الأزمة (استخدام طفايات الحريق، عدم ترك الطلاب في الفصل لوحدهم، احتواء الطلاب، التحكم في التوتر أو الانفعال، السماح للطلاب بالتفريغ الانفعالي من خلال النقاش الحر)
- ١٢ عمل تجارب وهمية للتأكد من الاستعداد لمواجهة الأزمة (مرة واحدة في كل فصل دراسي)
- ١٣ التدريب على إجراءات إخلاء الطلاب (فصل التيار الكهربائي والتوجه لأقرب مخرج).
- ١٤ تكثيف الأنشطة السارة وخصوصاً بعد الأزمات مباشرة (غرف للرسم –ملاعب – أماكن امنه ومريحه)
- ١٥ تأمين وسائل اتصال فعالة لاستخدامها وقت الأزمات مع أسر الطلاب والجهات ذات العلاقة.
- ١٦ في حال حدثت الأزمة داخل الفصل بسقوط أحد المعلمين أو الطلاب، ينبغي وجود معلم بديل فوراً لاحتواء الطلاب وعدم تركهم لوحدهم.
- ١٧ عقد شراكات مجتمعية مع الجهات الاجتماعية والأسرية لما يخدم الطلاب المتضررين.
- ١٨ رفع بيانات الطلاب المتضررين للجهات ذات العلاقة (مثل الرفع بأبناء الشهداء لمكتب وفاء لإدارة التعليم)

١٩ إقامة ندوات علمية لمنسوبي المدرسة والطلاب وأولياء الأمور باستضافة المختصين النفسيين

والاجتماعيين.

٢٠ تكثيف الأنشطة المسائية - بقدر الإمكان - وخصوصاً في مدارس الأحياء المتضررة.

## دور المعلمين

- ١ استثمار حصص الانتظار بما يسهم بدعم الطلاب نفسياً واجتماعياً (لاسيما بعد الأزمات مباشرة).
- ٢ دمج الطلاب في الأنشطة المختلفة حيث إنها إحدى وسائل إخراج انفعالاتهم السلبية.
- ٣ تشجيع الطلاب على التحاور فيما بينهم عن مشاعرهم حيال الأزمة.
- ٤ تقبل أسئلة الطلاب والإجابة عليها وفق خصائص نموهم وحثهم على طرح المزيد من الأسئلة.
- ٥ عدم السخرية أو التهكم من مخاوف الطلاب.
- ٦ تجنب إعطاء معلومات غير صادقة بهدف التهدئة.
- ٧ تجنب المبالغة في الاهتمام بالطلاب المتضررين حيث إن ذلك قد يشعرهم بالدونية والاعتماد على الآخرين.
- ٨ متابعة تحصيل الطلاب المتضررين وحثهم وتعزيزهم بالطرق التربوية المناسبة.

## دور الموجه الطلابي

- ١ حصر حالات الطلاب المتأثرين من الأزمة.
- ٢ تصنيف حالات الطلاب حسب نوع التأثير (حسب الحالة) وتقديم الخدمة المناسبة لهم.
- ٣ تقديم العلاج الفردي للحالات (المتأثرة بالأزمة) باستخدام الأساليب الإرشادية المناسبة (ومنها إجراء المقابلة الإرشادية التي تتضمن الاستماع الكامل للطالب، عكس المشاعر، تجنب الأسئلة المتتالية، احترام صمته)

- ٤) التوعية المكثفة للطلاب بشكل عام (خصوصاً طلاب المرحلة الابتدائية) ولأولياء الأمور.
- ٥) استثمار الإذاعة المدرسية والشاشات الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي في بث الرسائل الإيجابية لرفع المعنويات والفخر بالتضحيات.
- ٦) توعية الطلاب للجانب الإيجابي للأزمات حيث أنها تساعد في التغلب على الأزمات مستقبلاً وتزيد من مناعة الشخص.

## دور الطلاب

- ١) البقاء في التواصل مع الآخرين وعدم الانعزال.
- ٢) التحدث مع الأهل والأصدقاء عن المشاعر والمخاوف.
- ٣) مساندة زملائهم المتعرضين للأزمة على تقبل مشاعر الحزن والضيق، حيث أن ذلك أمر طبيعي وليس دليل ضعف.
- ٤) ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات المفضلة.
- ٥) تشجيع الطلاب على مساعدة بعضهم بعضاً.
- ٦) مساعدة زملائهم في التغلب على الأزمة أو التكيف معها أو التخفيف منها.

## دور الأسرة

- ١) تشجيع الأبناء على مواصلة الأنشطة الاعتيادية اليومية.
- ٢) تشجيع الابن للحديث عن الأزمة والأوضاع التي تخيفه وعدم السخرية منه، أو إشعاره بالخجل.
- ٣) تكليف الابن ببعض الأعمال والمهام حسب عمره الزمني.
- ٤) إشعاره بأنه موضع تقدير وقبول
- ٥) تشجيعه على اللعب وممارسة هواياته المفضلة، وعدم تخويفه أو منعه بحجة الخوف عليه.

٦) إبلاغ المدرسة عن حالة الابن في حالة تأزم حالته.

٧) إتاحة الفرصة للابن للتحدث عن مشكلاته وأحزانه حيث إن ذلك يخفف من معاناته، وعدم إرغام

الطفل على التحدث عما يزعجه إذا كان رافضاً الحديث.

٨) تشجيعه أن يعبر بالرسم عما حدث وعما يخيفه وخصوصاً للأصغر سناً.

٩) تشجيعه على إقامة علاقات مع أقرانه.

١٠) سعي جميع أفراد الأسرة لتماسك الأسرة مع بعضها البعض ودعم أي فرد ينهار أمام الأزمة.

١١) تعليم الابن بعض الإرشادات التي قد يحتاجها في ظل حدوث أي أزمة من خلال الوسائل التربوية

المناسبة كالقصة.

١٢) على الوالدين ضبط انفعالاتهم وعدم إظهار التوتر إزاء الأزمات حيث أنهم قدوة لأبنائهم في

ذلك.

١٣) تشجيعه على المبادرة ومساعدة الآخرين.

## الفصل الرابع

- التوجيهات والإجراءات الإرشادية في التعامل مع الطلاب المتعرضين





## التوجيهات و الإجراءات الإرشادية في التعامل مع الطلاب المتعرضين للأزمة

إجراءات إرشادية

توجيهات عامة

### أولاً / توجيهات عامة : ( وتستخدم أكثر أثناء المقابلة الإرشادية )

- ١ إظهار تصديقك له والأخذ بكلامه على محمل الجد.
- ٢ الاحتفاظ بالهدوء وعدم المبالغة في ردة الفعل (تجنب الغضب، تجنب إظهار الحزن، تجنب الظهور بمظهر المصدوم)
- ٣ تهدئته بأن هناك بعض الأمور السلبية التي قد تحدث لنا وليس لنا دوراً فيها.
- ٤ عدم الضغط أو الإلحاح عليه لأخذ معلومات إضافية.
- ٥ عدم إرباكه بكثرة الأسئلة (تجنب الأسئلة المتدفقة) فهي تزيد صمته وحرماً، وكذلك عدم القلق من صمته فهو يساعد على التفكير، لذا من المهم أن تتقبل لحظات الصمت وعدم إجباره على الحديث.
- ٦ طمأنته بأنك ستفعل ما بوسعك لمساعدته.
- ٧ يوضح أن لا ذنب له فيما حدث.

### ثانياً/ إجراءات إرشادية :

المواجهة  
التدرجية

التنفيس  
الانفعالي

التدريب على مهارات  
الاسترخاء



التعديل  
المعرفي

التشجيع على  
ممارسة الأعمال  
ومساعدة الآخرين

الإرشاد بالتخيل

رفع مستوى  
تقدير الذات

## حسب تقييم الحالة وما يناسبها يتم اختيار أحد الإجراءات الإرشادية أو أكثر مما يلي:

### (١) التنفيس الانفعالي:

يعد التنفيس والتفريغ الانفعالي من أولى الخطوات الأساسية للتعامل مع المشكلة ولا غنى عنه حيث أنه يساعد على إخراج الانفعالات السلبية ومن المهم استخدامه في بداية كل جلسة إرشادية، ويمكن للموجه/ة اختيار أسلوب التنفيس المناسب حسب المرحلة الدراسية من خلال ما يلي:

- يُطلب من الطالب سرد المواقف المؤلمة التي تعرض لها خلال فترة الأزمة ويترك المجال له بالتعبير اللفظي عما يشعر به من انفعالات سلبية جراء موقف الاعتداء من قبيل (سخط، بكاء ... ) وتشجيعه على المزيد من الحديث في ظل إنصات الموجه له وإظهار ما يؤكد جودة الاستماع (عدم المقاطعة).
- يُشجع على تدوين معاناته وكتابه ما يشعر به من انفعالات سلبية بكامل تفاصيلها في المنزل بشكل يومي.
- يُحث على رسم ما يشعر به بكل التفاصيل سواء في المنزل أو في غرفة الإرشاد.
- يُشجع على القيام بتمثيل ما حدث له.
- يشجع على الحديث عن مشكلاته إلى من يثق بهم.

### (٢) التعديل المعرفي:

بعد أن تتم عملية التنفيس الانفعالي بشكل جيد، ننتقل إلى الخطوات وفق ما يلي:

- التعرف على الأفكار السلبية التي قد تكمن خلف نظرة الطالب للأزمة واستمرارها، ومن الأفكار السلبية الشائعة ذات العلاقة (المستقبل سيكون بائساً، سيضيع كل شيء، لا أتحمل الموقف أو المرض والإعاقة).
- مواجهة هذه الأفكار السلبية بالأدلة التي تؤكد عدم دقتها (يفضل أن تكون الأدلة صادرة من الطالب نفسه حتى يكون أكثر اقتناعاً بها).
- ينبغي مساعدة الطالب المأزوم للوصول للأفكار الواقعية مثل ما يلي (كل شخص معرض للأزمات وممارسة الأنشطة تساعد على التغلب على الأزمة، الاندماج مع الآخرين يخفف من الأزمة، والأزمة مؤقتة ويتكيف معها الإنسان، النجاح في التغلب على الأزمة تزيد مناعة الشخص من أزمات الحياة الأخرى).

- كتابة الأفكار الواقعية أو حفظها وتكرارها. حتى يصبح استدعاؤها بعد ذلك تلقائياً في المواقف المهددة.
- تشجيعه على مواجهة المشكلات بدلاً من الهروب منها، حيث أن الهروب قد يزيد تفاقمها.
- تذكيره بالجوانب الإيجابية للمشكلات " وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم ... "
- ان الصبر على البلاء وحسن الظن بالله والرضا بما قسم قال صلى الله عليه وسلم (عجبا لأمر المسلم إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له) رواه مسلم.
- أن ما يصيب المسلم من أزمات وكوارث هي زيادة في الأجر ورفعته لدرجاته.
- تقوية العبد بربه وذلك بكثرة الدعاء واللجوء إلى الله عز وجل والإنابة إليه.
- أن ما حل به من أزمة تكسبه العديد من المهارات المهمة لحاضره ومستقبله وترفع مستوى الصلابة النفسية لديه

### ٣) التشجيع على ممارسة الأعمال السارة ومساعدة الآخرين:

- ممارسة الهوايات المفضلة (المفيدة).
- التطوع لمساعدة الآخرين وخدمتهم.
- تبادل الزيارات مع الأقارب والأصدقاء.
- زيارة الأماكن المحببة للنفس (التنزه).
- متابعة ما يدعو للبهجة والفرح.
- تشجيعه على طلب المساعدة من الغير.

### ٤) رفع مستوى تقدير الذات:

- من الأهمية دعم تقدير الذات لدى المتعرضين لأزمة على النحو التالي:
- التركيز على الإيجابيات التي لديهم.
- إشعارهم بالتقبل من خلال الحديث التلقائي معهم.
- تعزيز سلوكياتهم الإيجابية وعدم تجاهلها.
- إشراكهم في الأنشطة المدرسية.
- تدريبه على مهارات الاسترخاء.

## 0) التدريب على الاسترخاء:

يعرف الاسترخاء بأنه: حالة مقصودة من إرخاء عضلات الجسم تؤدي للشعور بالراحة وزوال التوتر. ويعتبر الاسترخاء واحداً من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق. وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي

### طريقة الاسترخاء:

- ❖ أغمض عينيك وسم الله (أو استعمل أي كلمة أو جملة مريحة لك) وخذ نفساً عميقاً نسبياً من البطن لمدة ٤ ثوان (١..٢..٣..٤..) / احبسه في صدرك لمدة ٤ ثوان (١..٢..٣..٤..) / ثم أخرج الهواء من صدرك لمدة ٨ ثوان (١..٢..٣..٤..٥..٦..٧..٨..) . كرر ذلك عشر مرات.
- ❖ لاحظ الكتفين وأنزلهما إلى الأسفل قليلاً واترك الكتفين بحالة استرخاء لطيفة.
- ❖ لاحظ أسنانك والكفين المشدودتين وافتح فمك قليلاً تجد أنه بحالة استرخاء لطيفة.
- ❖ لاحظ التجاعيد والتوتر في جبينك واطرها تسترخي من غير شد.
- ❖ لاحظ اليدين المشدودتين، اجعلهما تسترخيان وكذلك الرجلين.
- ❖ لاحظ الجسم كاملاً، هل يوجد عضو متوتر، اجعله يسترخي.

### مارس الاسترخاء التنفسي . .

- ١) ضع إحدى يديك على بطنك تحت السرة مباشرة، وضع الأخرى على صدرك فوق عظمة القص. الهدف هنا هو أن تستفيد من يديك كأداة تخبرك عن أجزاء جسمك التي تستخدمها للتنفس.
- ٢) أغلق فمك. استنشق الهواء على مهل عن طريق الأنف بنفخ بطنك للأمام. لاحظ أن حركة بطنك تسبق الشهيق بجزء بسيط من الثانية، لأن هذه الحركة هي التي تسحب الهواء إلى داخل رئتيك.
- ٣) دع يديك تخبرانك إن كنت قد طبقت الطريقة بشكل صحيح أم لا. يجب أن تكون الحركة من بطنك في الوقت الذي تبقى فيه عضلات صدرك وأعلى جسمك مرتخية. إذا وجدت أن صدرك يتحرك أو أنك ترفع رأسك أو كتفيك للأعلى فأعد التجربة من جديد. ستقنها سريعاً لأنها سهلة للغاية. فقط، اتبع يديك وستدلانك على الطريق.

إذا استنشقت أكبر كمية من الهواء بهدوء وبدون استخدام عضلات الصدر، توقف فقد وصلت إلى الحد الجيد من الشهيق.

يتم التدرب على مهارات الاسترخاء العضلي والتنفسي على النحو الآتي:

◆ مرتان يومياً

- ◆ عشر دقائق فى كل مرة.
- ◆ ثلاثة أيام فى الأسبوع.
- ◆ مدة أسبوعين
- ◆ عدم التوقف عن التدريب حتى تزيد نسبة الإلتقان عن ٨٠٪.
- ◆ تطبيق ذلك قبل وأثناء مواقف التوتر والقلق.

## ٦ الإرشاد بالتخيل:

يعد التخيل من الأساليب الفعالة فى التعامل مع المشكلات السلوكية وخصوصاً المخاوف المرضية. وتأتى أهميته حيث أن بعض المرضى لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم فى الواقع لعدم قدرتهم على المواجهة وأثبتت الدراسات أن التخيل إذا طبق بشكل متقن فإن نتائجه فعالة. ❖ يمكن أن يستخدم هذا النوع من العلاج مع جميع مرضى المخاوف المحددة.

### خطوات التخيل:

- أولاً: تدريب الطالب على الاسترخاء.
- ثانياً: بناء مدرج القلق أو الخوف (بدأً بالمواقف الأقل خوفاً إلى الأكثر خوفاً وفق نسبة مئوية محددة، لا ينتقل لمثير معين حتى يتلاشى الخوف من المثير الذي قبله).

**يغمض الطالب عينيه وهو فى حالة استرخاء تام ويتخيل بطريقة وكأنها واقعية أمامه بجميع حواسه الخمس على النحو الآتى:**

- ١) يتخيل أنه يتعامل مع الشيء الذي يخاف مواجهته من مكان بعيد أو من خلال عرض مرئي أو صور لذلك الشيء.
- ٢) يقترب تدريجياً من الشيء الذي يخافه (شريطة عندما يزيد القلق لديه فى جزئية معينة من المواقف، أن يعيد تخيل هذه الجزئية مرة أخرى حتى يتلاشى التوتر ثم يتخيل الموقف التالي.
- ٣) ينظر إليه وهو قريب منه.
- ٤) يندمج مع الشيء الذي يخافه.

## ٧ المواجهة التدريجية:

يعتبر من أساليب العلاج السلوكي الرئيسية ويسمى التعويد التدريجي المنتظم، بحيث يتم التعرف على المثيرات التى تستثير استجابات معينة ، ثم يعرض على الشخص بالتدريج لهذه المثيرات المحدثة للقلق و هو فى حالة استرخاء تام.

### الخطوات :

(١) يجب أن يتدرب الطالب على الاسترخاء.

(٢) بناء مدرج الخوف: ترتيب المثيرات التي تدعو للخوف بالنسبة للطالب بشكل متدرج بحيث تكون أضعف هذه المثيرات وأقلها إحداثاً للقلق أو المخاوف في البداية , وأن تكون أكثرها وأشدّها تأثيراً وإزعاجاً في النهاية أي الترتيب من المثير الأضعف إلى الأكثر شدة .

(٣) التعرض للمواقف المخيفة (بشكل متدرج) بواقع ساعة يومياً (وإذا ينتقل المرشد من موقف إلى موقف إلا بعد الإحساس بزوال أو انخفاض القلق أو المخاوف لهذا المثير بشكل كبير)

(٤) يتطلب أسلوب التدرج التدريب المستمر (غير المتقطع) وعدم التسرع في ظهور النتائج حتى تنتهي المشكلة.

(٥) يقوم المرشد بتعبئة نموذج السجل اليومي للمواجهة التدريجية الواقعية (واجب منزلي) :

الوقت (متى تمت المواجهة)	وصف الموقف (ما الذي حدث)	مستوى الخوف أو القلق (رصد المستوى من ٠ إلى ١٠٠)	النتائج	الصعوبات

# الملاحق



على مستوى المدرسة

عدد	الأنشطة والفعاليات	الجهة المنفذة	الجهة المساندة	وقت التنفيذ	إجراءات التنفيذ	شواهد الانجاز	مؤشرات الانجاز	مؤشرات تحقيق الانجاز
١	تضمين البرنامج في الخطة العامة والاسبوعية	الموجه الطلابي	لجنة التوجيه والإرشاد	بداية العام الدراسي	جدول زمني للتنفيذ	نموذج الخطة	خطة شاملة	
٢	تشكيل فريق إدارة الازمات (خاص بالمدارس التي تتعرض لازمات )	قيادة المدرسة الموجه الطلابي	لجنة التوجيه والارشاد	بداية العام الدراسي	- تشكيل اللجنة - عقد اجتماعات دورية.	صوره من قرار تشكيل اللجنة واجتماعاتها	- قرار تشكيل اللجنة - عقد مالا يقل اجتماعين في الفصل الدراسي .	
٣	التعريف بالبرنامج واليات تطبيقه	لجنة التوجيه والإرشاد الموجه الطلابي	منسوبي المدرسة	بداية العام الدراسي	- لقاءات تعريفية بالبرنامج مع منسوبي المدرسة والطلاب واولياء امورهم - استخدام الشاشات الالكترونية الاذاعة المدرسية وسائل التواصل الاجتماعي	نماذج من الفعاليات	استهداف ٧٥٪ من منسوبي المدرسة والطلاب واولياء امورهم	
٤	تنفيذ دورات تدريبية	الموجه الطلابي قيادة المدرسة	إدارة التدريب بإدارة التعليم	طوال العام	- تجهيز الحقايب التدريبية. - خطة التدريب	بيانات حضور الدورات	استهداف ٧٠٪ من منسوبي المدرسة والطلاب واولياء امورهم	
٥	حصر الطلاب المتأثرين بالازمات	الموجه الطلابي	قيادة المدرسة المعلمون	طوال العام	حصر الطلاب المتأثرين بالازمة	صور من (ملحق رقم ٣)	استهداف جميع الطلاب الذين تأثروا بالازمات	
٦	تقديم الخدمات المناسبة للطلاب المتأثرين بالازمة	الموجه الطلابي	وحدة الخدمات الارشادية	طوال العام	التوجيهات والإجراءات وفق ما ورد في الدليل	نسخه من ملحق رقم (٤)	استهداف جميع الطلاب الذين تأثروا بالازمات	
٧	الرفع بالتقرير الختامي للبرنامج	لجنة التوجيه والإرشاد الموجه الطلابي	قيادة المدرسة	نهاية العام	رصد كافة البرامج والأنشطة والخدمات المقدمة والرفع بها لإدارة التعليم وفق الملحق رقمه	• صور • تقارير	شمول التقرير لكافة جوانب البرنامج	

على مستوى مكتب التعليم

عدد	الأنشطة والفعاليات	الجهة المنفذة	الجهة المساندة	وقت التنفيذ	إجراءات التنفيذ	شواهد الانجاز	مؤشرات الانجاز	مؤشرات تحقيق الانجاز
١	تضمين البرنامج ضمن خطة التوجيه والإرشاد بالمكتب	مشرفو التوجيه والإرشاد بالمكتب	إدارة المكتب	بداية العام	متابعة تنفيذ البرنامج في المدارس	صورة من الخطة	مشاركة المدارس التابعة للمكتب في تنفيذ البرنامج	
٢	تنفيذ لقاءات تعريفية بالبرنامج	مشرفو التوجيه والإرشاد بالمكتب	إدارة المكتب	بداية العام	لقاءات تعريفية بالبرنامج لقادة المدارس والمعلمين والمرشدين الطلابيين	• صور • تقارير	عقد لقاء كل فصل دراسي	
٣	تشكيل لجنة على مستوى المكتب لإدارة الازمات (في المناطق التي تتعرض للازمات)	إدارة المكتب	إدارة التعليم	بداية العام	• تشكيل اللجنة • عقد الاجتماعات	صوره من قرار التشكيل ومحاضر الاجتماعات ومتابعة التنفيذ	عقد ما لا يقل عن اجتماعين كل فصل دراسي	
٤	تخصيص ملف للبرنامج	مشرفو التوجيه والإرشاد بالمكتب	إدارة المكتب	بداية العام	- ملف للبرنامج يحتوي على جميع التعاميم والفعاليات والأنشطة الخاصة بالبرنامج	ملف البرنامج	احتوائه على ما نفذ بالبرنامج	
٥	رفع التقرير الختامي لإدارة التعليم	مشرفو التوجيه والإرشاد بالمكتب	إدارة المكتب	نهاية العام	حصر تقارير المدارس وفق الملحق رقم ٦	نسخة من التقرير الختامي	استهداف جوانب البرنامج ورصد اهم الصعوبات التي واجهت البرنامج	

على مستوى إدارة التعليم

عدد	الأنشطة والفعاليات	الجهة المنفذة	الجهة المساندة	وقت التنفيذ	إجراءات التنفيذ	شواهد الانجاز	مؤشرات الانجاز	مؤشرات تحقيق الانجاز
١	تضمين البرنامج ضمن خطة الإدارة ( قسم التوجيه والإرشاد )	إدارة /قسم التوجيه والإرشاد	إدارة التعليم	بداية العام	وضع خطة البرنامج ضمن الخطة العامة للإدارة	نسخة من الخطة	مشاركة مكاتب التعليم التابعة للإدارة في تنفيذ البرنامج	
٢	عقد شراكة مجتمعية مع الجهات ذات العلاقة	إدارة/قسم التوجيه والإرشاد	الجهات المجتمعية ذات العلاقة	طوال العام	عقد شراكة	نسخة من مذكرة الشراكة	عقد شراكة واحده في العام الدراسي	
٣	تشكيل لجنة لإدارة الازمات على مستوى إدارة التعليم (خاصة بالمناطق التي تتعرض لازمات)	إدارة التعليم	وزارة التعليم	بداية العام	صدور قرار بتشكيل اللجنة	نسخة من قرار تشكيل اللجنة	عقد اجتماعين في كل فصل دراسي .	
٤	وضع خطة على مستوى الإدارة للتدريب	إدارة التدريب إدارة/قسم التوجيه والإرشاد	إدارة التعليم	بداية العام	وضع جدول للتدريب توفير الحقاتب والتجهيزات اللازمة	نسخة لخطة التدريب ومحاضر تنفيذ الدورات التدريبية	استهداف منسوبي المدارس التابعة لإدارة التعليم بشكل تدريجي.	
٥	تنفيذ فعاليات خاصة بالبرنامج في الملتقى والمعرض الإرشادي السنوي للإدارة	إدارة / قسم التوجيه والإرشاد	إدارة التعليم	نهاية العام	اعداد البرامج والفعاليات المناسبة للبرنامج	صور وتقارير خاصة بالفعاليات	المشاركة في الملتقى والمعرض السنوي .	
٦	رفع التقرير الختامي لجهاز الوزارة	إدارة /قسم التوجيه والإرشاد	إدارة التعليم	نهاية العام	رصد كافة البرامج وماتم إنجازه ورفعته وفق الملحق رقم ٦-	نسخة من التقرير العام للبرنامج	رصد الأنشطة والفعاليات الخاصة بالبرنامج والصعوبات التي واجهة البرنامج وفق الملحق رقم ٦-	

١. التحديد الإجرائي لما يعاني منه الطالب بشكل يمكن ملاحظته وقياسه و تقويمه .  
مثال : مخاوف حدثت بعد الأزمة.

٢. قياس مستوى المعاناة .

تحديد الخط القاعدي للمعاناة

(عدد مرات المعاناة، شدة المعاناة، شكل المعاناة) وترصد هذه المعلومات قبل البدء في أي برنامج تدخل خلال مدة معينة وذلك من خلال البيانات الأولية أو من خلال المحيطين من معلمين أو زملاء وكذلك ولي الأمر إذا تطلب ذلك.

ويهدف معرفة الخط القاعدي للسلوك إلى معرفة مدى التغيير الذي أحدثته أساليب التدخل اللاحقة والاطمئنان على جودة البرنامج المقدم (قد يستبدل البرنامج إذا اتضح عدم جدواه من خلال المقارنة مع الخط القاعدي)

٣. تحديد العوامل التي قد تزيد من المعاناة .

٤. تحديد إجراءات وفنيات التدخل الإرشادي المناسبة حسب نوع المعاناة .

( اختيار أكثر من أسلوب من الأساليب الواردة في الدليل )

٥. تحديد الأهداف التدريجية للبرنامج وصياغتها بشكل إيجابي (أهداف يمكن الوصول لها ومنطقية ) ومن الأهمية

إشراك الطالب في وضع أهداف البرنامج (يمكن إشراك الوالدين إذا تطلب الأمر ذلك شريطة موافقة المستهدف).

مثال / التعاون مع الموجه في تحقيق تقدم في العلاج بنسبة ٥٠٪ خلال الشهر الأول

٦. تقويم البرنامج .

من المهم أن يمر البرنامج بمرحلة تقويم حتى نتأكد من فعاليته، ويتم ذلك من خلال رصد السلوكيات اليومية واستطلاع رأي المعلمين / المعلمات وأولياء الأمور أو من خلال الملاحظة اليومية، مع التأكيد على أن عملية التقويم ينبغي أن تكون مستمرة أثناء تنفيذ البرنامج، فقد يتبين عدم مناسبة البرنامج المقدم أو عدم مناسبة أسلوب تنفيذه وبالتالي يتم استبداله.

٧. المتابعة .

وتهدف إلى الاطمئنان على استمرار تحسن الطالب وتكيفه مع الأحداث من حوله، ويمكن أن تكون مدة المتابعة قصيرة في البداية ثم تطول بشكل تدريجي حسب الحالة (اسبوعياً ثم شهرياً) مع ضرورة إجراء عملية تعديل سلوكي متى ما تطلب الأمر ذلك.

ملحق رقم ( ٣ ) : حصر أسماء الطلاب المتعرضين للأزمة

التسلسل	اسم الطالب / ة	الصف	نوع الأزمة ( تحدد بدقة )	أبرز الإجراءات المتخذة

مدير/ة المدرسة

: الاسم

: التوقيع

الموجه /ة الطلابي/ ة

: الاسم

: التوقيع

اسم المدرسة : المرحلة : المكتب : ادارة التعليم :  
اسم الطالب : العمر : الصف :  
اسم ولي الأمر : صلة القرابة : رقم الجوال :

الحالة الاجتماعية للأسرة :

الأب متوفى ( ) الأم متوفاة ( ) مع من يعيش ( )  
عدد أفراد الأسرة ( ) عدد الذكور ( ) عدد الإناث ( ) ترتيب الطالب بينهم ( )  
مهنة الأب ( ) مستوى تعليمه ( )  
مهنة الأم ( ) مستوى تعليمها ( )

الحالة الاقتصادية للأسرة :

مستوى دخل الأسرة : (جيد) (متوسط) (ضعيف)  
نوع السكن : (فيلا) (شقة) (بيت شعبي) (ملك) (إيجار)

الحالة الصحية للطالب :

هل يعاني من أمراض صحية ( ) نوع المرض ( ) تاريخ الإصابة ( )

المستوى الدراسي للطالب :

(ضعيف) (متوسط) (جيد) (ممتاز) (معيد) (غير معيد)  
عدد أيام الغياب : ( ) عدد أيام التأخر الصباحي : ( )

أبرز الملاحظات السلوكية:

الأزمة التي تعرض لها الطالب :

نوع الأزمة ( ) تاريخ التعرض لها ( )



أبرز أعراض الأزمة :

- 
- 
- 
- 
- 

ملخص عن الحالة ومدى أثرها على الطالب :

- 

رأى المرشد الطلابي عن الحالة :

- 

الخطة العلاجية :

- 
- 
- 

توثيق إجراءات الخطة العلاجية :

الإجراء							
التاريخ							

مآل الحالة ( ما انتهت إليه الحالة ) :

الإحالات إلى الجهات الأخرى :

اسم مدير المدرسة :

اسم الموجه الطلابي :

على مستوى المدرسة

اسم المدرسة : المرحلة : مكتب التعليم : إدارة التعليم :  
عدد طلاب المدرسة :

عدد الحالات	أمراض خطيرة	كوارث	مواقف مروعة	أخرى	المجموع
المتأثرين بالأزمة					
تحسنت حالاتهم					
تراجعت حالاتهم					
المحالين إلى جهات أخرى					

أبرز الخدمات التي قدمت للطلاب المتأثرين بالأزمة:

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

أبرز الجهات التي شاركت في تنفيذ البرنامج:

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

أبرز إيجابيات البرنامج : ( أثره على الطلاب )

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

أبرز السلبيات (الصعوبات أو العوائق) التي واجهت تنفيذ البرنامج:

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

أبرز المقترحات لتطوير البرنامج مستقبلاً:

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

مدير المدرسة :

الموجه الطلابي :

على مستوى إدارة التعليم

إدارة التعليم بمنطقة / محافظة \_\_\_\_\_

عدد الحالات	أمراض خطيرة	كوارث	مواقف مروعة	أخرى	المجموع
المتأثرين بالأزمة					
تحسنت حالاتهم					
تراجعت حالاتهم					
المحالين إلى جهات أخرى					

أبرز الخدمات التي قدمت للطلاب المتأثرين بالأزمة:

١
٢
٣
٤
٥

أبرز الجهات التي شاركت في تنفيذ البرنامج:

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

أبرز إيجابيات البرنامج (أثره على الطلاب)

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

أبرز السلبيات (العوائق أو الصعوبات) التي واجهت تنفيذ البرنامج:

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

أبرز المقترحات لتطوير البرنامج مستقبلاً:

- (١)
- (٢)
- (٣)
- (٤)

مدير التعليم:

رئيس قسم/مدير إدارة:

معد التقرير:

# المراجع



- البار، أحمد (٢٠١٣) **الدعم النفسي لما بعد الأزمة**، بحث مقدم للمؤتمر السعودي الأول لإدارة الأزمات والكوارث، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- البيلالوي، فيولا (١٩٩٩) **الأطفال وإرشاد الأزمات**، بحث مقدم للمؤتمر السنوي الرابع لإدارة الكوارث والأزمات، مصر.
- حوامدة، سامية (٢٠٠٧)، **مدى امتلاك المرشد التربوي للمهارات الإرشادية في التعامل مع الأزمات في محافظات فلسطين**، رسالة (ماجستير) غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان-الأردن.
- العاسمي، رياض (٢٠١٣) **دور الإرشاد النفسي في إدارة الأزمات الطارئة**، بحث منشور، مجلة علم النفس، جامعة الملك خالد، ع(٢٦)، ص(١٨)-٢٦، المملكة العربية السعودية، ابها.
- العطوي، يحيى (٢٠٠٦) **مدى امتلاك المرشد التربوي لمهارات التعامل مع إرشاد الأزمات في مدارس المملكة العربية السعودية**. رسالة (ماجستير) غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- الغولي، بكيل (٢٠١٥) **الأزمات ومنهج النبي صلى الله عليه وسلم في إدارتها ودلالاتها الدعوية**، نماذج مختارة: دراسة وصفية تحليلية، رسالة (دكتوراه)، جامعة القرآن الكريم والعلوم الإسلامية، السودان.
- الشيخ، سوسن (٢٠٠٣) **نماذج من إدارة الأزمات في القرآن الكريم**، بحث منشور، مجلة مركز صالح كامل للاقتصاد الإسلامي، مصر.
- صمادي، أحمد؛ الزعبي، رنا (١٩٩٩)، **الأزمات التي تواجه طلبة المدارس من وجهة نظر المرشدين**. رسالة (ماجستير) غير منشورة، جامعة اليرموك، كلية التربية والفنون، الأردن.
- صرايرة، منى (٢٠١٢)، **مستوى تفعيل المرشدين التربويين لإرشاد الأزمات من وجهة نظرهم ومن وجهة نظر المديرين**. رسالة (ماجستير) غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- نبهان، سعيد (٢٠١٥)، **مدى امتلاك المرشد التربوي للمهارات الإرشادية في التعامل مع الأزمات المدارس الحكومية بمحافظات غزة**. رسالة (ماجستير) غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة، فلسطين.
- الازمة النفسية، التميمي. محمود كاظم ٢٠١١
- المنظور النفسي الاجتماعي لمواجهة الأزمات، محمد/محمد رمضان ٢٠٠٧
- الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، فاطمة/عبد الرحيم محمد ٢٠١٣
- إدارة الأزمات الأسس والمراحل، الشعلان/فهد احمد ٢٠١٢
- البدوي/محمد غوث/غزوات النبي صلى الله عليه وسلم في ضوء القرآن الكريم والاحاديث/بومباي ١٩٨٢
- الامام/احمد علي؛ مفاتيح فهم القرآن؛ دار المنى للطباعة والنشر-دمشق ٢٠٠٣
- الهميم/عبداللطيف -إدارة الصراع في الموروث الإسلامي -دار عمار للنشر والتوزيع- عمان -٢٠٠٤
- سيد الهواري، إدارة الأزمات، دار قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض، ١٤٣٠هـ.
- سلمان عايش المطيري، وسائل الإعلام وتقنية المعلومات في إدارة الأزمات، رسالة ماجستير، ١٤٣٥هـ.
- السيد السعيد عبدالوهاب محمد استراتيجيات ادارة الازمة والكوارث دور العلاقات العامة، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٩
- رائد فؤاد محمد عبد العال، أساليب إدارة الأزمات لدى مديري المدارس الحكومية في محافظات غزة وعلاقتها بالتخطيط الاستراتيجي، رسالة ماجستير، ٢٠١١
- ماهر محمد عليان أبو معمر ور مديريات التربية والتعليم في إدارة الأزمات التعليمية التي تواجهها المدارس الحومية في محافظة غزة وسبل تطويرها، رسالة ماجستير، ٢٠١١
- البار، أحمد بن عبد الرحمن (٢٠١٣). **الدعم النفسي لما بعد الأزمة**. في المؤتمر السعودي الدولي لإدارة الأزمات والكوارث -جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية-السعودية الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، (١)، ١٨- ٣١.
- حديد، محمد إسماعيل (٢٠٠٩). **الحروب أثارها النفسية على الأطفال**. أمان الأردن، (١)، ١-٢.
- شعبان، مرسلينا حسن (٢٠١٣). **الدعم النفسي ضرورة مجتمعية**، بيروت: شبكة العلوم النفسية العربية.
- الضامن، منذر عبد الحميد (١٩٩٩). **الآثار النفسية للكوارث: دراسة نظرية**. دراسات تربوية واجتماعية -مصر ٥(٤)، ١٨٣ - ١٩٨.
- Gilliland, B.E., & James, R.K. (1993). **Crisis intervention strategies** (2nd ed.). (pp. 3-26). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Gentry, E Charles. (1994). **Crisis Intervention Child Abuse and Neglect**. April 6, 2001, by [webmaster\\_nccanch@calib.com](mailto:webmaster_nccanch@calib.com).
- Rosen, A (1996). **Crisis Management In The Community**, Tin Me Cartney Snap, Muntauner Quoted in the Weaked Australian 18-19.