



وزارة التعليم  
Ministry of Education

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة  
الشؤون التعليمية  
إدارة أداء التعليم  
قسم التوجيه الطلابي



# دراسة حول سلوك إيذاء الذات لطلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية



رئيس قسم التوجيه الطلابي  
عبدالرحمن بن بخيت الزهراني

إعداد المشرفين التربويين

خالد حاسن العمري

عبدالله محمد البلوي

١٤٤٦هـ

## كلمة رئيس قسم التوجيه الطلابي

تُعنى وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية والإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة بتوفير بيئة تعليمية آمنة وداعمة لطلابنا الأعزاء. من هذا المنطلق، تعتبر رعاية الطلاب وتقديم الدعم اللازم لهم من الأولويات القصوى، وذلك من خلال تنفيذ برامج وقائية متعددة تهدف إلى حمايتهم من العنف وإيذاء الذات.

إن هذه الدراسة تسعى إلى تسليط الضوء على جهود وزارة التعليم والإدارة العامة للتعليم في منطقة المدينة المنورة في دعم الطلاب وتعزيز صحتهم النفسية. كما تتناول الدراسة تحليل العوامل التي تسهم في ظهور سلوكيات إيذاء الذات بين الطلاب في المرحلتين المتوسطة والثانوية، ودور البيئة المدرسية والمجتمعية في الوقاية منها.

من خلال هذه الدراسة، نهدف إلى تقديم استراتيجيات فعّالة لدعم الطلاب وتوفير بيئة مدرسية آمنة تساهم في تعزيز صحتهم النفسية ومنع ظهور سلوكيات إيذاء الذات. نأمل أن تساهم هذه الجهود في تقليل حالات إيذاء الذات بين الطلاب وتقديم الدعم اللازم لهم لتحقيق حياة نفسية متوازنة وصحية.

تتضمن الدراسة استبيانات ومقابلات مع المعلمين لجمع ملاحظاتهم حول سلوك الطلاب. نهدف من خلال ذلك إلى بناء فهم شامل للعوامل النفسية والاجتماعية والبيئية التي تؤثر على صحة الطلاب النفسية، وتطوير خطط وقائية تساهم في تحقيق بيئة مدرسية داعمة وآمنة.

تأتي هذه الجهود في إطار رؤية المملكة ٢٠٣٠ لبناء مجتمع تعليمي آمن وداعم، يسعى لتحقيق رفاهية الطلاب وتقديم الدعم اللازم لهم ليصبحوا أفراداً فاعلين في مجتمعهم.

عبدالرحمن بن بخيت الزهراني



## فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
	كلمة رئيس قسم التوجيه الطلابي
٣	فهرس الموضوعات
٤	مقدمة دراسة سلوك إيذاء الذات
٥	تعريف إيذاء الذات- أهمية الدراسة- أهدافها - العوامل النفسية
٦	العوامل الاجتماعية: التتم - التتم الإلكتروني
٧	العوامل الاجتماعية: الضغط الاجتماعي - العوامل البيئية: المدرسة - الإعلام
٨	التفاعل بين العوامل
٩	تحديد الأدوار- دور المدرسة - توعية المعلمين- تقديم الدعم النفسي - بناء بيئة مدرسية داعمة
١٠	البرامج الوقائية والتوعوية - دور الأسرة في الوقاية من إيذاء الذات
١١	دور المجتمع: ١- التوعية المجتمعية ٢- التحفيز على الأنشطة ٣-الدعم المؤسسي: المراكز الصحية
١٢	المراكز التعليمية والنادي الاجتماعية - التعاون مع المؤسسات الحكومية والخاصة - حملات التوعية المجتمعية - الدعم عبر الإنترنت
١٣	وضع استراتيجيات وقائية - برامج التوعية والتثقيف
١٤	تقديم الدعم النفسي - بناء بيئة مدرسية داعمة
١٥	التدخل المبكر - تطوير سياسات مدرسية داعمة
١٦	الشركات المجتمعية - التعاون مع المنظمات غير الربحية - الدعم عبر الإنترنت
١٧	خطوط المساعدة
١٨	توصيات لأولياء الأمور لدعم الصحة النفسية والوقاية من إيذاء الذات
٢٠-١٩	توصيات للمعلمين لدعم الصحة النفسية والوقاية من إيذاء الذات
٢١	خصائص النمو: النمو الجسدي - النمو العقلي - النمو الاجتماعي
٢٢	خصائص النمو العاطفي - النمو الأخلاقي - تنفيذ البرامج الوقائية
٢٣	الخطة الإجرائية للتعامل مع حالات إيذاء الذات: ١. تقييم الوضع الحالي ٢. تحديد الأهداف
٢٤	٣. تطوير البرامج الوقائية ٤. تقديم الدعم النفسي ٥. تطوير سياسات مدرسية داعمة
٢٥	٦. التعاون مع المجتمع ٧. متابعة وتقييم
٢٨-٢٧-٢٦	نموذج (١) استبيان حول الصحة النفسية وسلوكيات إيذاء الذات
٣٠-٢٩	نموذج (٢) مقابلات مع المعلمين والإداريين
٣٢-٣١	المراجع

## دراسة سلوك إيذاء الذات

مقدمة:

إيذاء الذات هو سلوك يلحق فيه الشخص الضرر بجسده بطرق متعددة مثل : الجروح أو الحروق، وعادة ما يكون تعبيراً عن معاناة داخلية يشعر بها الفرد ولا يستطيع التعبير عنها بطرق صحية. وتُعد هذه المشكلة خطيرة تؤثر على الصحة النفسية والعاطفية للطلاب، مما يستدعي فهمها بشكل أعمق وتحديد العوامل المؤثرة فيها من أجل وضع استراتيجيات وقائية فعّالة.

تأتي أهمية هذه الدراسة من الحاجة الملحة لتقديم دعم فعّال للطلاب الذين يعانون من إيذاء الذات، ومنع تكرار هذه السلوكيات من خلال تعزيز دور المدرسة والأسرة والمجتمع. وتهدف الدراسة إلى تحليل الأسباب الكامنة وراء سلوكيات إيذاء الذات، وتحديد دور البيئة المدرسية والمجتمعية في الوقاية منها، بالإضافة إلى تطوير خطط واستراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية بين الطلاب.

من خلال هذه الدراسة، نسعى إلى تقديم توصيات عملية تسهم في خلق بيئة مدرسية داعمة وأمنة، وتحسين الوعي بأهمية الصحة النفسية كجزء أساسي من رفاهية الطلاب. ونرجو أن تساهم هذه الجهود في تقليل حالات إيذاء الذات بين الطلاب وتقديم الدعم اللازم لهم لتحقيق حياة نفسية متوازنة وصحية.

## تعريف إيذاء الذات:

إيذاء الذات هو سلوك يقوم فيه الشخص بإلحاق الضرر بجسده بشكل متعمد ومنهجي. يمكن أن يتضمن هذا الإيذاء الجروح، الحروق، الكدمات، أو حتى اللدغ. غالباً ما يكون إيذاء الذات وسيلة للتعبير عن مشاعر الألم النفسي أو العاطفي التي لا يستطيع الفرد التعامل معها بشكل صحي. يتراوح ذلك بين أشكال خفيفة وعابرة إلى سلوكيات خطيرة ومستمرة. على الرغم من أن هذا السلوك قد يبدو غير منطقي، فإنه في الواقع تعبير عن حاجة ملحة للشخص للتعامل مع مشاعره الداخلية.

## أهمية الدراسة:

إيذاء الذات لدى الطلاب مشكلة تؤثر على الصحة النفسية والعاطفية للشباب. فهم هذه المشكلة من منظور المدرسة والمجتمع يمكن أن يساعد في توفير الدعم اللازم للطلاب، ويساهم في بناء بيئة تعليمية آمنة وصحية.

## أهداف الدراسة:

- فهم وتحليل الأسباب: دراسة العوامل النفسية والاجتماعية التي تدفع الطلاب لإيذاء الذات.

لفهم وتحليل الأسباب التي تدفع الطلاب لإيذاء الذات، يجب النظر إلى مجموعة متنوعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تسهم في هذا السلوك. وهذه بعض النقاط الرئيسية:

## العوامل النفسية:

### ● الاضطرابات النفسية:

- الاكتئاب: يعتبر الاكتئاب أحد الأسباب الرئيسية التي تدفع الفرد لإيذاء الذات. ويمكن أن يشعر الطلاب بالحزن الشديد واليأس، مما يؤدي إلى سلوكيات إيذاء الذات كوسيلة للتعبير عن الألم الداخلي.

- القلق:** يمكن أن يؤدي القلق الشديد إلى شعور الفرد بالضغط، مما يجعله يلجأ لإيذاء الذات كوسيلة للتخفيف من التوتر.
- **اضطرابات الشخصية:** بعض اضطرابات الشخصية، مثل اضطراب الشخصية الحدية، ترتبط بسلوكيات إيذاء الذات.
- **الصددمات النفسية:**
  - التعرض للصددمات النفسية أو الجسدية في مرحلة الطفولة أو المراهقة يمكن أن يدفع الطالب للبحث عن طرق للتعبير عن ألمه.
  - **التعرض للعنف:** الأطفال الذين تعرضوا للعنف الجسدي أو النفسي قد يطورون سلوكيات إيذاء الذات كرد فعل.
  - **الفقدان والحرمان:** يمكن أن يؤدي فقدان شخص عزيز أو تجربة حرمان عاطفي إلى شعور الفرد باليأس، مما يدفعه لإيذاء ذاته.
  - **الشعور بالعجز:** الإحساس بعدم القدرة على التحكم في الحياة أو الظروف يمكن أن يدفع البعض لإيذاء الذات كوسيلة لاستعادة السيطرة.

## ❖ العوامل الاجتماعية:

### • التتمر:

- **التتمر في المدرسة:** يمكن أن يسبب التتمر المستمر شعورًا بالعزلة والألم العاطفي، مما يجعل الطلاب يلجؤون لإيذاء الذات كوسيلة للتعامل مع هذه المشاعر.
- **التتمر الإلكتروني:** يمكن أن يكون التتمر عبر الإنترنت مدمرًا للطلاب، حيث يمكن أن يشعروا بالعجز عن الهروب منه.

## ❖ الضغط الاجتماعي:

- **التوقعات العالية:** الضغط الناتج عن التوقعات الأكاديمية أو العائلية المرتفعة يمكن أن يؤدي إلى شعور الطلاب بالإجهاد والتوتر.
- **المقارنة بالآخرين:** قد يشعر الطلاب بالضغط عند مقارنة أنفسهم بأقرانهم، مما يدفعهم لإيذاء الذات كوسيلة للتعامل مع هذه الضغوط.
- **العلاقات الأسرية:** العلاقات المضطربة داخل الأسرة، مثل التفكك الأسري أو عدم التواصل الجيد، يمكن أن تسهم في شعور الطالب بالإهمال أو الرفض.

## ❖ العوامل البيئية:

### • المدرسة:

- **بيئة المدرسة:** البيئة المدرسية الداعمة والإيجابية يمكن أن تقلل من احتمالية سلوكيات إيذاء الذات، بينما البيئة السلبية أو غير الداعمة قد تزيد من هذه الاحتمالية.
- **سياسات الدعم النفسي:** وجود سياسات وإجراءات لدعم الصحة النفسية في المدارس يمكن أن يكون له تأثير كبير لتقليل سلوكيات إيذاء الذات.

### • الإعلام:

- **تأثير الإعلام:** يمكن أن يؤدي التعرض لمشاهد العنف أو إيذاء الذات في الوسائل الإعلامية إلى تأثير سلبي على الطلاب، مما يدفعهم لمحاكاة ما يرونه.

## • التفاعل بين العوامل:

يمكن للعوامل النفسية والاجتماعية والبيئية أن تتفاعل بشكل معقد لتؤثر على سلوكيات إيذاء الذات. على سبيل المثال، الطالب الذي يعاني من اضطرابات نفسية قد يكون أكثر عرضة للتأثر بالضغط الاجتماعي أو التتمر، مما يزيد من احتمالية لجوئه لإيذاء الذات كوسيلة للتعامل مع هذه الضغوط.

من خلال دراسة هذه العوامل بعمق، يمكننا تطوير استراتيجيات تدخل فعالة لدعم الطلاب ومنع إيذاء الذات.



## تحديد دور المدرسة والمجتمع:

تحليل كيفية تأثير المدرسة والأسرة والمجتمع على هذه الظاهرة، ودورهم في الوقاية منها.

### ❖ دور المدرسة في الوقاية من إيذاء الذات:

#### ١. توعية المعلمين والمشرفين:

-التدريب المستمر: يجب تقديم برامج تدريبية للمعلمين والمشرفين حول كيفية التعرف على علامات إيذاء الذات والتعامل معها بفعالية.

-ورش العمل: عقد ورش عمل دورية تتناول مواضيع الصحة النفسية والطرق الفعالة لدعم الطلاب.

#### ٢. تقديم الدعم النفسي:

- مستشارون نفسيون: الاستفادة من مشرفي وحدة الرعاية الطلابية كمستشارين نفسيين مؤهلين في تقديم المساعدة للمدرسة في التعامل مع المشاكل النفسية للطلاب.

- جلسات فردية وجماعية: تنظيم جلسات فردية للطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية، وكذلك جلسات جماعية لمناقشة القضايا المشتركة.

#### ٣. بناء بيئة مدرسية داعمة:

- ثقافة القبول: تعزيز ثقافة القبول والتفهم داخل المدرسة، وتشجيع الطلاب على التعبير عن مشاعرهم دون خوف من الحكم عليهم.

- نشاطات ترفيهية: توفير أنشطة ترفيهية ورياضية تشغل وقت الطلاب وتعزز روح التعاون والانتماء.

#### ٤. البرامج الوقائية والتوعوية:

- برامج توعوية: تقديم برامج توعوية للطلاب حول أهمية الصحة النفسية وكيفية التعامل مع الضغوط بطرق صحية.
- التواصل المستمر: تعزيز التواصل المفتوح بين الطلاب والمعلمين والإدارة، وتشجيع الطلاب على التحدث عن مشاكلهم.

#### ❖ دور الأسرة في الوقاية من إيذاء الذات:

##### ١. التواصل المفتوح:

- الحوار اليومي: تشجيع الحوار اليومي بين الأهل والأبناء لمعرفة مشاكلهم ومساعدتهم على حلها.
- الاستماع الفعال: الاستماع للأبناء دون الحكم عليهم أو مقاطعتهم، والتفاعل مع مشاكلهم بجدية وتعاطف.

##### ٢. الدعم العاطفي:

- الحب والاحتواء: تقديم الدعم العاطفي والاحتواء للأبناء، والحرص على إشعارهم بأنهم محبوبون ومقبولون.
- تعزيز الثقة بالنفس: مساعدة الأبناء على بناء ثقتهم بأنفسهم من خلال التشجيع والدعم المستمر.

##### ٣. المراقبة والمتابعة:

- المتابعة عن قرب: متابعة سلوك الأبناء دون تقييدهم، والانتباه لأي تغييرات في سلوكهم أو مزاجهم.
- التدخل المبكر: التدخل المبكر عند ملاحظة أي سلوكيات غير طبيعية أو علامات إيذاء الذات.

## ❖ دور المجتمع في الوقاية من إيذاء الذات:

### ١. التوعية المجتمعية:

- حملات توعوية: تنظيم حملات توعوية وورش عمل في المجتمع للتعريف بمشكلة إيذاء الذات وأهمية الوقاية منها.

- الشراكات المجتمعية: التعاون مع منظمات المجتمع المدني والمؤسسات الصحية لنشر الوعي وتقديم الدعم.

### ٢. التحفيز على الأنشطة الإيجابية:

- الأنشطة الرياضية والفنية: تشجيع مشاركة الشباب في الأنشطة الرياضية والفنية التي تعزز صحتهم النفسية وتشغل وقتهم بطرق إيجابية.

- برامج الدعم: تقديم برامج دعم نفسي واجتماعي للشباب من قبل مؤسسات المجتمع المختلفة.

### ٣. الدعم المؤسسي:

#### ١. المراكز الصحية:

- الاستشارات النفسية: تقديم خدمات الاستشارة النفسية للطلاب من خلال مراكز الصحة النفسية والمستشفيات. يمكن للمؤسسات الصحية توفير جلسات فردية وجماعية لمساعدة الطلاب على التعامل مع مشاكلهم النفسية.

- البرامج العلاجية: تطوير برامج علاجية مخصصة للطلاب الذين يعانون من إيذاء الذات، بما في ذلك العلاج السلوكي والمعرفي.

## ٢. المراكز التعليمية والنوادي الاجتماعية:

- ورش العمل والدورات التدريبية: تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية للطلاب وتزويدهم بالمهارات اللازمة للتعامل مع الضغوط.

- أنشطة ترفيهية: توفير أنشطة ترفيهية ورياضية وفنية تهدف إلى تحسين الصحة النفسية للطلاب وإشغال وقتهم بطرق إيجابية.

## ٣. التعاون مع المؤسسات الحكومية والخاصة:

- الشراكات: إقامة شراكات بين المدارس والمؤسسات الحكومية والخاصة لدعم البرامج الوقائية والعلاجية.

- الدعم المالي: تقديم دعم مالي من قبل المؤسسات الخاصة والحكومية لتمويل البرامج والمبادرات التي تهدف إلى الحد من إيذاء الذات بين الطلاب.

## ٤. حملات التوعية المجتمعية:

- المحاضرات والندوات: تنظيم محاضرات وندوات في المجتمع للتعريف بمشكلة إيذاء الذات وأهمية الوقاية منها.

- المواد التوعوية: توزيع مواد توعوية، مثل الكتيبات والمنشورات، التي تشرح أسباب إيذاء الذات وكيفية التعامل معها بطرق صحية.

## ٥. الدعم عبر الإنترنت:

- المنصات الإلكترونية: إنشاء منصات إلكترونية لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب، وتوفير موارد ومعلومات حول كيفية التعامل مع مشاكل الصحة النفسية.

- خطوط المساعدة: توفير خطوط مساعدة هاتفية أو عبر الإنترنت للطلاب الذين يحتاجون إلى دعم فوري وسري.

بفضل هذه الجهود، يمكن للمؤسسات المجتمعية أن تلعب دورًا حاسمًا في الوقاية من إيذاء الذات ودعم الطلاب المتضررين.

## وضع استراتيجيات وقائية:

تطوير خطط واستراتيجيات فعالة للوقاية من إيذاء الذات ودعم الطلاب المتضررين مثل :

### ❖ برامج التوعية والتثقيف:

#### ● التعليم والتوعية:

- الحملات التوعوية: يمكن تنظيم حملات توعوية في المدارس تتناول موضوع الصحة النفسية وأهمية البحث عن طرق صحية للتعامل مع الضغوط. يمكن أن تشمل هذه الحملات محاضرات، أفلام وثائقية، ونشرات.
- المواد التعليمية: إنتاج مواد تعليمية مثل الكتيبات والبروشورات والملصقات التي تُوزع على الطلاب، والمعلمين، والأسر لزيادة الوعي حول إيذاء الذات وكيفية الوقاية منه.

#### ● ورش العمل والدورات التدريبية:

- للطلاب: تقديم ورش عمل للطلاب لتعليمهم مهارات إدارة الضغوط والتعامل مع المشاعر الصعبة بطرق إيجابية. يمكن أن تشمل هذه الورش تدريبات على تقنيات الاسترخاء والتأمل.
- للمعلمين والأهالي: تقديم دورات تدريبية للمعلمين وأولياء الأمور حول كيفية دعم الطلاب الذين يعانون من مشاكل نفسية وكيفية التعرف على علامات إيذاء الذات. وقد سبق أن أقام قسم التوجيه الطلابي بالإدارة العامة للتعليم بمنطقة المدينة المنورة برنامج تثقيفي لعموم أولياء الأمور والطلاب عبر برنامج الزوم " لقاء مع مختص " طرحت فيه الكثير من اللقاءات حول هذا الموضوع .

## ❖ تقديم الدعم النفسي:

### • الاستشارات النفسية:

- جلسات فردية: توفير جلسات استشارية فردية للطلاب مع أخصائيين نفسيين لمساعدتهم على التعامل مع مشاعرهم وتحدياتهم الشخصية.
- جلسات جماعية: تنظيم جلسات جماعية للطلاب لمناقشة قضاياهم المشتركة وتقديم الدعم المتبادل.

### • دعم الأقران:

- مجموعات دعم الأقران: إنشاء مجموعات دعم يقودها طلاب مدربون يمكن للطلاب الآخرين الانضمام إليها للتحدث عن مشاكلهم والحصول على دعم من زملائهم.

## ❖ بناء بيئة مدرسية داعمة:

### • ثقافة المدرسة:

- التشجيع على الحوار المفتوح: تعزيز ثقافة المدرسة التي تشجع على الحوار المفتوح بين الطلاب والمعلمين، وإيجاد بيئة يشعر فيها الطلاب بالأمان والاحترام.
- سياسات المدرسة: وضع سياسات مدرسية واضحة تُعزز من الدعم النفسي وتمنع التنمر.

### • النشاطات الإيجابية:

- الأنشطة الرياضية والفنية: تنظيم فعاليات رياضية وفنية تعزز من الروح الجماعية وتشغل وقت الطلاب بطرق إيجابية، مما يساعدهم في تحسين صحتهم النفسية.

## ❖ التدخل المبكر:

### • الكشف المبكر:

- تدريب المعلمين والإداريين: تدريب المعلمين والإداريين على كيفية التعرف على العلامات المبكرة لإيذاء الذات والتدخل الفوري لتقديم الدعم اللازم.
- التعاون مع الأسرة: تعزيز التعاون بين المدرسة والأسرة لضمان التدخل المبكر عندما تظهر أي علامات على إيذاء الذات.

## ❖ تطوير سياسات مدرسية داعمة:

### • سياسات واضحة:

- إجراءات محددة: وضع إجراءات محددة لكيفية التعامل مع حالات إيذاء الذات، تشمل تقديم الدعم النفسي والتدخل العاجل.
- متابعة الحالة: متابعة حالة الطلاب الذين يظهرون علامات إيذاء الذات لضمان تقديم الدعم المستمر لهم.

### • التدريب المستمر:

- دورات تدريبية دورية: تقديم دورات تدريبية دورية للمعلمين والإداريين حول كيفية دعم الطلاب والتعامل مع حالات إيذاء الذات بفعالية.

## ➤ الشراكات المجتمعية:

### • التعاون مع المؤسسات الصحية:

- برامج الدعم النفسي: بناء شراكات مع المؤسسات الصحية لتقديم برامج الدعم النفسي والمعنوي للطلاب وأسرهم.
- الندوات والمحاضرات: تنظيم ندوات ومحاضرات بالتعاون مع المؤسسات الصحية لنشر الوعي حول أهمية الصحة النفسية وكيفية التعامل مع مشاكل إيذاء الذات.

### • التعاون مع المنظمات غير الربحية:

- ورش العمل المجتمعية: التعاون مع المنظمات غير الربحية التي تعمل في مجال الصحة النفسية لتقديم ورش عمل وبرامج توعوية لدعم الطلاب.
- الدعم المالي واللوجستي: توفير الدعم المالي واللوجستي من قبل المنظمات غير الربحية لتنفيذ البرامج الوقائية والعلاجية في المدارس.

## ➤ الدعم عبر الإنترنت:

### ➤ المنصات الإلكترونية:

- المواقع والمنتديات: إنشاء مواقع ومنتديات إلكترونية تقدم معلومات ودعم نفسي للطلاب، مع إمكانية التفاعل مع مختصين في الصحة النفسية.
- الاستشارات عبر الإنترنت: توفير خدمات الاستشارة عبر الإنترنت للطلاب الذين قد يشعرون براحة أكبر في الحديث عن مشاكلهم بشكل غير مباشر.



## خطوط المساعدة:

- الخطوط الهاتفية والمحادثات الفورية: الاستفادة من خطوط المساعدة الهاتفية وخدمات المحادثات الفورية للطلاب الذين يحتاجون إلى دعم فوري وسري. عبر الاتصال بخط مساعدة الطفل ١١٦١١١

تطبيق هذه الاستراتيجيات بشكل متكامل يمكن أن يساهم بشكل كبير في الحد من حالات إيذاء الذات وتقديم الدعم الفعال للطلاب المتضررين.

## توصيات لأولياء الأمور والمعلمين لدعم الصحة النفسية والوقاية من إيذاء الذات:

### • توصيات لأولياء الأمور:

#### ١. التواصل المفتوح مع الأبناء:

- احرص على بناء حوار يومي مع أبنائك واستمع إلى مشاكلهم ومشاعرهم بجدية وتعاطف.

- تجنب الحكم أو النقد عند التحدث عن مشاعرهم وتجاربهم.

#### ٢. التوعية والتثقيف:

- تعلم المزيد عن إيذاء الذات وأسبابه وكيفية التعامل معه بطرق صحية.

- شارك معلوماتك مع أبنائك لزيادة وعيهم حول أهمية الصحة النفسية.

#### ٣. الدعم العاطفي:

- قدم الدعم العاطفي والاحتواء لأبنائك وأظهر لهم أنك دائماً موجود لدعمهم.

- عزز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على التعامل مع الضغوط.

#### ٤. مراقبة السلوك:

- انتبه لأي تغييرات في سلوك أبنائك أو مزاجهم قد تدل على مشاكل نفسية.

- تحدث مع أبنائك بلطف إذا لاحظت أي علامات مقلقة وتوجه للحصول على مساعدة من مختصين إذا لزم الأمر.

#### ٥. تشجيع الأنشطة الإيجابية:

- شجع أبنائك على المشاركة في الأنشطة الرياضية والفنية والاجتماعية التي

تعزز صحتهم النفسية وتشغل وقتهم بطرق إيجابية.

## • توصيات للمعلمين:

### ١. التعرف على العلامات المبكرة:

- تعلم كيفية التعرف على العلامات المبكرة لإيذاء الذات والمشاكل النفسية بين الطلاب.
- انتبه لأي تغييرات في سلوك الطلاب وأدائهم الأكاديمي والتفاعل الاجتماعي.

### ٢. توفير بيئة مدرسية داعمة:

- خلق بيئة مدرسية تشجع على الحوار المفتوح والدعم النفسي.
- تعزيز ثقافة المدرسة التي تشجع على القبول والتفاهم.

### ٣. تقديم الدعم النفسي:

- قدم الدعم اللازم للطلاب الذين يظهرون علامات على الضيق النفسي أو إيذاء الذات.
- تعاون مع المستشارين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين لتقديم الدعم الفعال.

### ٤. التوعية والتثقيف:

- تنظيم ورش عمل وجلسات توعوية حول أهمية الصحة النفسية وكيفية التعامل مع الضغوط بطرق صحية.
- مشاركة المعلومات مع الطلاب بطرق تفاعلية وجذابة.

## ٥. التعاون مع الأسرة:

- التواصل المستمر مع أولياء الأمور حول مشاكل الصحة النفسية للطلاب.
- العمل بالتعاون مع الأسرة لتقديم الدعم الشامل للطلاب.

من خلال تبني هذه التوصيات، يمكن لأولياء الأمور والمعلمين تقديم الدعم اللازم للطلاب وتعزيز صحتهم النفسية، مما يساهم في الوقاية من إيذاء الذات وتوفير بيئة داعمة وآمنة.

## ✚ خصائص النمو:

توظيف خصائص النمو في البيئة التعليمية وفي البرامج الوقائية يمكن أن يكون له تأثير كبير على دعم الصحة النفسية للطلاب والوقاية من سلوكيات إيذاء الذات. هنا بعض الطرق التي يمكن من خلالها توظيف خصائص النمو:

### أ- خصائص النمو الجسدي:

- توفير أنشطة بدنية مناسبة: تشجيع الطلاب على المشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية التي تناسب أعمارهم وتساعدهم على التخلص من الضغوط والتوتر.

- التغذية الصحية: توعية الطلاب بأهمية التغذية الصحية وتأثيرها على نموهم الجسدي والنفسي.

### ب- خصائص النمو العقلي:

- تقديم تحديات تعليمية مناسبة: تصميم برامج تعليمية تناسب مستوى النمو العقلي للطلاب وتساعدهم على تطوير مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات.

- تشجيع الإبداع: توفير فرص للطلاب للتعبير عن أنفسهم بطرق إبداعية مثل الفنون والكتابة والموسيقى.

### ت- خصائص النمو الاجتماعي:

- تعزيز العلاقات الاجتماعية: تشجيع الطلاب على بناء علاقات إيجابية مع زملائهم ومعلميهم من خلال الأنشطة الجماعية والعمل الجماعي.

- تنمية المهارات الاجتماعية: تقديم ورش عمل ودورات تدريبية لتعليم الطلاب مهارات التواصل الفعال والتعاون والتفهم المتبادل.

### ث- خصائص النمو العاطفي:

- دعم التعبير العاطفي: تشجيع الطلاب على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطرق صحية وآمنة.
- توفير الدعم النفسي: توفير مستشارين نفسيين في المدارس لدعم الطلاب الذين يعانون من تحديات عاطفية ونفسية.

### ج- خصائص النمو الأخلاقي:

- تعليم القيم والأخلاق: تعزيز قيم الاحترام والتسامح والتعاون من خلال المناهج الدراسية والأنشطة المدرسية.
- تحفيز السلوك الإيجابي: تشجيع الطلاب على تبني السلوكيات الإيجابية من خلال الجوائز والتحفيز.

### ح- تنفيذ البرامج الوقائية:

١. برامج توعية: تقديم برامج توعية تشمل جميع جوانب النمو لتوعية الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور بأهمية الصحة النفسية والنمو المتوازن.
٢. التدخل المبكر: مراقبة نمو الطلاب وتحديد أي مشاكل أو تأخرات في النمو والتدخل المبكر لتقديم الدعم اللازم.
٣. بناء بيئة داعمة: توفير بيئة مدرسية تدعم جميع جوانب النمو الجسدي والعقلي والاجتماعي والعاطفي والأخلاقي للطلاب.

توظيف خصائص النمو في البيئة التعليمية يساعد في تقديم دعم شامل للطلاب، مما يعزز صحتهم النفسية ويقلل من احتمال ظهور سلوكيات إيذاء الذات.

## الخطة الإجرائية للتعامل مع حالات إيذاء الذات

### ١. تقييم الوضع الحالي:

- جمع بيانات حول حالات إيذاء الذات في المدرسة:
- إجراء استبيانات مجهولة المصدر (بدون ذكر اسم الطالب) للطلاب للحصول على معلومات حول سلوكيات إيذاء الذات والتحديات النفسية التي يواجهونها. (مرفق نموذج الاستبانة رقم ١)
- مقابلات مع المعلمين والإداريين لجمع ملاحظاتهم حول الحالات المحتملة وملاحظاتهم حول سلوك الطلاب.
- ( مرفق نموذج للمقابلة رقم ٢ )
- تحليل الأسباب المحتملة من خلال الاستبيانات والمقابلات:
- تحليل البيانات للحصول على فهم أعمق للعوامل النفسية والاجتماعية التي تسهم في سلوكيات إيذاء الذات.

### ٢. تحديد الأهداف:

- تقليل عدد حالات إيذاء الذات بين الطلاب:
- وضع هدف محدد بنسبة معينة لتقليل عدد الحالات خلال فترة زمنية معينة.
- تقديم دعم نفسي فعّال للطلاب المتضررين:
- تحديد الخدمات والدعم النفسي المطلوب وتقديمها للطلاب الذين يعانون من إيذاء الذات.
- تعزيز وعي الطلاب والمعلمين والأسر حول أهمية الصحة النفسية.
- تنظيم حملات توعية وورش عمل لتعزيز الوعي بالصحة النفسية وأهمية البحث عن طرق صحية للتعامل مع الضغوط.

### ٣. تطوير البرامج الوقائية:

- إنشاء حملات توعية حول إيذاء الذات والصحة النفسية.
- تطوير مواد توعوية، مثل الملصقات والكتيبات والفيديوهات التوعوية، وتوزيعها في المدرسة والمجتمع.
- تقديم ورش عمل ودورات تدريبية للطلاب والمعلمين وأولياء الأمور.
- تنظيم ورش عمل ودورات تدريبية دورية لتعليم الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور كيفية التعامل مع الضغوط النفسية بطرق صحية.

### ٤. تقديم الدعم النفسي:

- توفير جلسات استشارية فردية وجماعية للطلاب المتضررين.
- تحويل الطلاب الذين يعانون من إيذاء الذات والمتضررين إلى وحدة الرعاية الطلابية لتقديم جلسات استشارية فردية للطلاب.
- تنظيم جلسات جماعية لدعم الطلاب الذين يعانون من تحديات مماثلة.
- إنشاء مجموعات دعم الأقران.
- تشكيل مجموعات دعم يقودها طلاب مدربون يمكنهم تقديم الدعم والمساندة لأقرانهم.

### ٥. تطوير سياسات مدرسية داعمة:

- وضع إجراءات محددة للتعامل مع حالات إيذاء الذات.
- تطوير بروتوكولات واضحة للتعامل مع حالات إيذاء الذات تشمل كيفية التعرف على الحالات، وتقديم الدعم، ومتابعة الطلاب.
- تدريب المعلمين والإداريين على كيفية التعرف على العلامات المبكرة والتدخل الفوري.



- تقديم دورات تدريبية دورية للمعلمين والإداريين حول كيفية التعرف على العلامات المبكرة لإيذاء الذات والتدخل الفوري لتقديم الدعم اللازم.

## ٦. التعاون مع المجتمع:

- بناء شراكات مع المؤسسات الصحية لتقديم الدعم النفسي.
- التعاون مع المستشفيات والمراكز الصحية المحلية لتوفير خدمات استشارية نفسية للطلاب وأسرهم.
- التعاون مع المنظمات غير الربحية لتنظيم ورش عمل وبرامج توعوية.
- إقامة شراكات مع المنظمات غير الربحية التي تعمل في مجال الصحة النفسية لتنظيم ورش عمل وبرامج توعوية في المدارس والمجتمع.

## ٧. متابعة وتقييم:

- متابعة تنفيذ البرامج وتقييم فعاليتها.
- جمع البيانات بشكل دوري لمتابعة تنفيذ البرامج الوقائية والتأكد من فعاليتها في تحقيق الأهداف المحددة.
- جمع التغذية الراجعة من الطلاب والمعلمين والأسر لتحسين البرامج المستقبلية.
- إجراء استبيانات دورية لجمع التغذية الراجعة من الطلاب والمعلمين والأسر حول فعالية البرامج وإجراء التحسينات اللازمة.

بالتنفيذ الدقيق لهذه الخطوات، يمكن تحقيق بيئة مدرسية داعمة تساعد في الوقاية من إيذاء الذات وتقديم الدعم اللازم للطلاب المتضررين.

## ( نموذج رقم ١ )

## استبانة حول الصحة النفسية وسلوكيات إيذاء الذات

تعليمات: \_ هذه استبانة (بدون ذكر اسم الطالب) للحفاظ على السرية . الهدف منها هو فهم التحديات النفسية التي يواجهها الطلاب. يُرجى الإجابة على الأسئلة بصدق.

١. العمر:  ١٢-١٤  ١٥-١٧  ١٨-٢٠  أكبر

٢. الجنس:  ذكر  أنثى

٣. الصف الدراسي:  الأول المتوسط  الثاني المتوسط  الثالث المتوسط

الأول الثانوي  الثاني الثانوي  الثالث الثانوي

٤. هل سبق لك أن شعرت بالضيق أو الحزن الشديد؟  نعم  لا

٥. إذا كانت الإجابة نعم، ما هي الأسباب التي تعتقد أنها تؤدي إلى شعورك بالضيق أو الحزن الشديد؟ (يمكنك اختيار أكثر من خيار)  ضغوط دراسية  مشاكل عائلية  تنمر  الشعور بالعزلة  مشاكل مع الأصدقاء

أسباب أخرى (يرجى التوضيح) .....

٦. هل سبق لك أن فكرت في إيذاء نفسك؟  نعم  لا

٧. إذا كانت الإجابة نعم، كم مرة فكرت في إيذاء نفسك خلال الشهر الماضي؟  
 لم أفكر  مرة واحدة  مرتين أو أكثر

٨. هل قمت بالفعل بإيذاء نفسك؟  نعم  لا

٩. إذا كانت الإجابة نعم، كم مرة قمت بإيذاء نفسك خلال الشهر الماضي؟  
 لم أفعل  مرة واحدة  مرتين أو أكثر
١٠. ما هي الأسباب التي تعتقد أنها تدفعك لإيذاء نفسك؟ (يمكنك اختيار أكثر من خيار)  
 ضغوط دراسية  مشاكل عائلية  تنمر  الشعور بالعزلة  الشعور بالعجز  
 أسباب أخرى (يرجى التوضيح)
- .....
١١. هل تشعر بأن هناك أشخاصًا يمكنك التحدث معهم عند الشعور بالضيق؟  
 نعم  لا
١٢. إذا كانت الإجابة نعم، من هم الأشخاص الذين تلجأ إليهم؟ (يمكنك اختيار أكثر من خيار)  
 أفراد العائلة  الأصدقاء  المعلمون  مستشار نفسي  أشخاص آخرون (يرجى التوضيح).....
١٣. هل تعتقد أن المدرسة توفر الدعم النفسي اللازم للطلاب؟  نعم  لا  
 غير متأكد
١٤. إذا كانت الإجابة لا أو غير متأكد، ما هي المجالات التي تعتقد أن المدرسة يجب أن تحسنها؟ (يمكنك اختيار أكثر من خيار)  الاستعانة بمستشارين نفسيين  تنظيم ورش عمل توعوية  تعزيز التواصل بين الطلاب والمعلمين  تحسين بيئة المدرسة  
 مجالات أخرى (يرجى التوضيح).....



١٥. ما هي الأنشطة التي تشعر أنها تساعدك على تحسين حالتك النفسية؟  
(يمكنك اختيار أكثر من خيار)

الالتحاق بحلقات تحفيظ القرآن الكريم  ممارسة الرياضة  الرسم أو الفن  القراءة  التحدث مع الأصدقاء  الكتابة أو التعبير عن النفس

أنشطة أخرى (يرجى التوضيح) .....

١٦. هل لديك اقتراحات لتحسين الدعم النفسي في المدرسة؟  نعم  لا

١٧. إذا كانت الإجابة نعم، يرجى ذكر اقتراحاتك:

.....

.....

.....

.....

.....

( نموذج رقم ٢ )

## مقابلات مع المعلمين والإداريين

فيما يلي مجموعة من الأسئلة التي يمكن طرحها في المقابلات مع المعلمين والإداريين لجمع ملاحظاتهم حول الحالات المحتملة وملاحظاتهم حول سلوك الطلاب:

١. هل لاحظت أي تغييرات في سلوك الطلاب مؤخرًا؟  
- إذا كانت الإجابة نعم، يرجى توضيح نوع هذه التغييرات.
٢. هل سبق لك أن لاحظت طلابًا يظهرون علامات على إيذاء الذات؟  
- كيف كانت استجابتك في مثل هذه الحالات؟
٣. ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها للتعامل مع الطلاب الذين يظهرون علامات على الضيق النفسي أو الاكتئاب؟
٤. هل تتلقى أي تدريب أو توجيه من المدرسة حول كيفية التعرف على علامات إيذاء الذات والتعامل معها؟  
- إذا كانت الإجابة لا، ما هي نوعية التدريب الذي تعتقد أنه يجب توفيره؟
٥. ما هو رأيك في بيئة المدرسة العامة؟  
- هل تعتقد أنها داعمة للصحة النفسية للطلاب؟
٦. كيف تتعامل المدرسة عادة مع الطلاب الذين يظهرون علامات على إيذاء الذات؟  
- هل هناك بروتوكولات محددة يتم اتباعها؟
٧. ما هي المصادر أو الأدوات التي تشعر أنها مفيدة في التعامل مع حالات إيذاء الذات بين الطلاب؟

٨. هل هناك أي برامج أو ورش عمل توعوية حول الصحة النفسية تقدمها المدرسة؟

- إذا كانت الإجابة لا، ما هي البرامج التي تعتقد أنها يجب أن تكون متاحة؟

٩. كيف تتواصل مع أولياء الأمور حول مشاكل الصحة النفسية لأبنائهم؟

- هل تجد الدعم والتعاون من الأسرة؟

١٠. ما هي الإجراءات التي تعتقد أنها يجب اتخاذها لتحسين الدعم النفسي في المدرسة؟

- هل لديك أي اقتراحات إضافية لتحسين البيئة المدرسية ودعم الصحة النفسية للطلاب؟

١١. كيف تتعامل مع التنمر في المدرسة؟

- هل تعتقد أن هناك علاقة بين التنمر وإيذاء الذات بين الطلاب؟

١٢. ما هو رأيك في الدور الذي يجب أن تلعبه المدرسة في تقديم الدعم النفسي؟

(هذه الأسئلة تهدف إلى الحصول على فهم شامل لملاحظات المعلمين والإداريين حول سلوكيات إيذاء الذات بين الطلاب وكيفية التعامل معها.)

## المراجع:

- هذه أهم المراجع التي يمكن الاطلاع عليها للتعلم في مواضيع الصحة النفسية، وإيذاء الذات، ودور المدرسة والمجتمع في الوقاية من هذه السلوكيات:
١. "الإرشاد النفسي والعلاج النفسي" - تأليف: د. عبد الستار إبراهيم  
يتناول الكتاب مفاهيم الإرشاد النفسي والعلاج النفسي، وأهمية تقديم الدعم النفسي للأفراد.
  ٢. "الصحة النفسية في المدرسة: نظريات وتطبيقات" - تأليف: د. محمد أبو زيد  
يتناول هذا الكتاب الدور الحيوي للمدرسة في دعم الصحة النفسية للطلاب وتقديم البرامج الوقائية.
  ٣. "إيذاء النفس: الأسباب والعلاج" - تأليف: د. سامي عبد الله  
يناقش هذا الكتاب العوامل التي تؤدي إلى سلوكيات إيذاء النفس وطرق العلاج الفعالة لهذه السلوكيات.
  ٤. "النمو النفسي والاجتماعي للأطفال والمراهقين" - تأليف: د. أحمد عبد الخالق  
يستعرض هذا الكتاب مراحل النمو النفسي والاجتماعي للأطفال والمراهقين وكيفية دعمهم في هذه المراحل.
  ٥. "التوجيه والإرشاد النفسي في المؤسسات التعليمية" - تأليف: د. منى القحطاني  
يركز هذا الكتاب على دور التوجيه والإرشاد النفسي في المدارس وكيفية تطبيق البرامج الإرشادية لدعم الطلاب.
  ٦. "العلاج النفسي السلوكي المعرفي: النظرية والتطبيق" - تأليف: د. يحيى الجمل  
يتناول الكتاب نظرية العلاج السلوكي المعرفي ويشرح كيفية تطبيقها في علاج مشكلات الصحة النفسية.

٧. "الصحة النفسية والإرشاد النفسي في المدارس" تأليف: د. خالد عبد الرحمن  
يركز الكتاب على أهمية تقديم الدعم النفسي في المدارس وتطوير البرامج  
الوقائية للطلاب.
٨. "الاضطرابات النفسية وعلاجها" تأليف: د. فاطمة الزهراء  
يناقش الكتاب أنواع الاضطرابات النفسية وكيفية التعامل معها بطرق علاجية  
فعالة.
٩. "التنمر في المدارس: الأسباب والعلاج" تأليف: د. جمال مرسي  
يتناول الكتاب مشكلة التنمر في المدارس وكيفية الوقاية منها وتقديم الدعم  
للطلاب المتضررين.
١٠. "النمو النفسي والاجتماعي للمراهقين: دراسة متعمقة" تأليف: د. أحمد العلي  
يستعرض الكتاب مراحل النمو النفسي والاجتماعي للمراهقين ويقدم نصائح  
لدعمهم خلال هذه المرحلة الهامة.

تم بحمد الله