

رؤية  
VISION 2030  
المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



وزارة التعليم  
Ministry of Education

إشراف

# الإرشاد ووقت الأزمات

اخوكم | محسن القرني



## من النظريات التي تحدثت أيضا عن إرشاد الأزمات، نظرية أولن (١٩٧٨م) " التدخل في الأزمات "

### ومن فروض النظرية ما يلي: -

- كل شخص يتعرض لأزمة في حياته.
- النجاح في التغلب على الأزمة يساعد في التغلب عليها عند تكرارها والفشل في التغلب يؤدي إلى مزيد من الأزمات مستقبلاً.
- الذين يواجهون أزمات أكثر انفتاحاً في تقبل المساعدة من الآخرين.
- التدخل وقت حدوث الأزمة أكثر نجاحاً من أي وقت آخر.
- يتعلم الناس من الأزمات طرق جديدة لحل مشكلاتهم بطرق أكثر فعالية.





## الإرشاد وقت الأزمات

## الأهداف | الهدف الرئيس – الأهداف التفصيلية



## أهداف البرنامج

### الهدف الرئيس:

زيادة مستوى المرونة النفسية 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 المرشدين الطلابيين مهارات الوقاية والتدخل والعلاج في وقت الأزمات.
- (٦) توعية الأسرة بواجباتها وبطرق التعامل الصحيحة لدعم الطلاب المتعرضين للأزمات.





## الإرشاد وقت الأزمات

## الأزمة في الإسلام



## الأزمة في الإسلام

شهدت حقب التاريخ منذ بدء الخليقة العديد من الأزمات الأمنية والاجتماعية والبيئية ولعلها من السنن التي وضعها الله عز وجل في هذه الأرض قال تعالى: **( لقد خلقنا الإنسان في كبد )** البند آية ٤، مما أكسب الإنسان الخبرات التي تعينه على التعامل مع هذه الأزمات وكيفية إدارتها ومواجهة آثارها السلبية.

وقد اهتم الإسلام بالأزمات النفسية والأمنية والاقتصادية والاجتماعية على مستوى الفرد والجماعة وبين أسباب ذلك وأن مخالفة ما أمر الله به ومعصيته سبب رئيس في حدوث تلك الأزمات وأن المخرج من هذه الأزمات هو عبادة الله والإيمان به والصبر على ما يصيب المسلم قال تعالى: **( يا بني أقم الصلاة و امر بالمعروف وانه عن المنكر واصبر على ما أصابك ان ذلك من عزم الأمور )** لقمان آية ١٧

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال ، قال صلى الله عليه وسلم: **(مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى)** رواه مسلم.





## الإرشاد وقت الأزمات

التعامل ما قبل حدوث الأزمة



## التعامل ما قبل حدوث الأزمة

### • تحديد الهدف :

حيث كان صلى الله عليه وسلم يخطط للأمر ويضع خطوات للتنفيذ وما يتطلبه من إمكانيات تعين بعد الله على تحقيق الهدف ومن ذلك ما قام به الرسول صلى الله عليه وسلم في هجرته المباركة إلى المدينة المنورة حيث حدد المناطق المناسبة التي سيمر بها بعيداً عن أعين المشركين.

### • المفاضلة بين الخيارات : ( الاستشارة )

حيث كان صلى الله عليه وسلم يطلب المشورة من أصحابه ويستعرضها ثم يختار الأنسب منها وهذا تكرر في مواقف عديدة فيترك ما كان ينوي فعله وينزل عند رأي أصحابه إذا اتضح له أنه أسلم وأفضل وذلك في الأمور التي لم ينزل فيها وحي من الله عز وجل.

### • اختيار فريق العمل :

الذي سينفذ المهمة فعلى سبيل المثال عندما أراد صلى الله عليه وسلم الهجرة أوكل لأبي بكر الصديق - رضي الله عنه تجهيز الرواحل ولأسماء بنت أبي بكر إحضار الطعام ولعامر بن مهرة محو أثره عن المشركين وكان عبد الله بن أريقط دليله في الطريق إلى المدينة.



## التعامل ما قبل حدوث الأزمة

### • الحزم والسرية :

بحيث يجعل خطته بعيدة عن متناول الأعداء كما حصل في الهجرة والغزوات التي كانت مع المشركين.

### • الاستعانة بذوي الخبرات :

حيث كان يستعين بأهل الخبرة والرأي والتخصص مثل استشارته لسعد بن معاذ رضي الله عنه في أمر بني قريظة وكانوا حلفاء لسعد بن معاذ في الجاهلية ويثقون به.





الإرشاد وقت الأزمات

التعامل أثناء الأزمة



## التعامل أثناء الأزمة

- المتابعة الدقيقة ومشاركته صلى الله عليه وسلم أصحابه في التنفيذ.
- العدل بين أصحابه في المؤونة وتوزيع الغنائم.
- التحديث والتطوير في الوسائل ، عندما أخذ صلى الله عليه وسلم المشورة في حفر الخندق.
- الحرص على وحدة وتماسك المجتمع مثل المؤاخاة بين المهاجرين والأنصار عند قدومه صلى الله عليه وسلم للمدينة المنورة .
- العمل على الاستمرار في جمع المعلومات عن العدو أثناء الأزمة ومثال ذلك عندما أرسل صلى الله عليه وسلم علي بن أبي طالب والزبير بن العوام رضي الله عنهما لجمع المعلومات عن جيش المشركين في غزوة بدر.





## الإرشاد وقت الأزمات

## مرحلة ما بعد الأزمة

اخوكم | محسن القرني



## التعامل بعد الأزمة

- ❖ إعادة تقييم الخطط والإجراءات التي تم تنفيذها ومعالجة جوانب القصور فيها مثل ما حدث في غزوة حنين حينما باغتهم المشركون وحصل اضطراب شديد في جيش المسلمين فقام صلى الله عليه وسلم بإعادة ترتيب الجيش ورفع الهمم للقتال حتى تحقق النصر.
- ❖ العمل على احتواء الأزمة وتخفيف آثارها على المسلمين مثل ما حدث في غزوة أحد حينما أخذ بمواساة أصحابه في شهادتهم بل إنه برغم هزيمة المسلمين في المعركة أمر الناس بمهاجمة جيش المشركين فعندما سمع المشركون بقدوم المسلمين إليهم وقد كانوا ينوون مهاجمة المدينة فروا ورجعوا إلى مكة.
- ❖ التعلم من الأزمات وتلافي الخلل والصبر والاحتساب .





## الإرشاد وقت الأزمات

## مفهوم الأزمة وأسبابها وأنواعها



## مفهوم الأزمة

الأزمة في اللغة الشدة والضيق، وفي الاصطلاح تغير فجائي يشكل خطورة ويحدث اضطراباً. (معجم المعاني، ب ت).  
والمفهوم الإجرائي للأزمة في الميدان التربوي والتعليمي يعني (أحداثاً صادمة مؤلمة، غير متوقعة الحدوث، لها تأثيرات ماديّة ومعنوية عميقة على الطفل (أو 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. (الصمادي، ١٩٩٩)



## ابرز 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	أسباب داخلية
الحروب الأوبئة البراكين الزلازل الأعاصير السيول	ضعف الإمكانيات اللازمة للتعامل مع الأزمة تجاهل الإشارات والبيادر التي تشير إلى إمكانية حدوث الأزمة عدم معرفة العاملين بالمؤسسة التعليمية لأدوارهم وضعف العلاقات فيما بينهم عدم وجود الخطط المناسبة للتعامل مع الأزمة نقص التدريب



## أنواع الأزمات

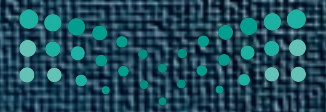
الأزمات التي يتعرض لها الطلاب تتنوع بحسب أسبابها، ومستوى شدتها وحجم تأثيراتها ويمكن تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما :-

- ❖ **أزمات ماديّة** : مثل انهيار منزل أو حادث مروري مفرج أو الإصابة بمرض خطير.
- ❖ **أزمات معنوية** : مثل طلاق الوالدين المفاجئ.

وقد ذكر عبد الخالق (١٩٩٨) تصنيفاً آخر للأزمات حسب حجمها وعدد الأفراد المتأثرين بها، كالتالي :

- ❖ **أزمة فردية** : مثل التعرض لمرض خطير ( السرطان – الفشل الكلوي او إعاقة مفاجئة).
- ❖ **أزمة جماعية** : مثل حادث مروري مروع لحافلة تنقل مجموعة طلاب.
- ❖ **أزمة مجتمعية** : مثل كوارث الفيضانات أو السيول أو الزلازل او الحروب في مدينة ما.





## الأزمات المستهدفة في هذا البرنامج

### الأزمات المستهدفة في هذا البرنامج

#### الكوارث الطبيعية

الزلازل

السيول

الأعاصير

#### الأمراض الخطيرة

السرطان

الفشل الكلوي

تكسر الدم

العاهات المستديمة

#### المواقف المروعة

الحروب

حادث مروري مروع

سقوط جدار أو نحوه أمام الطلاب

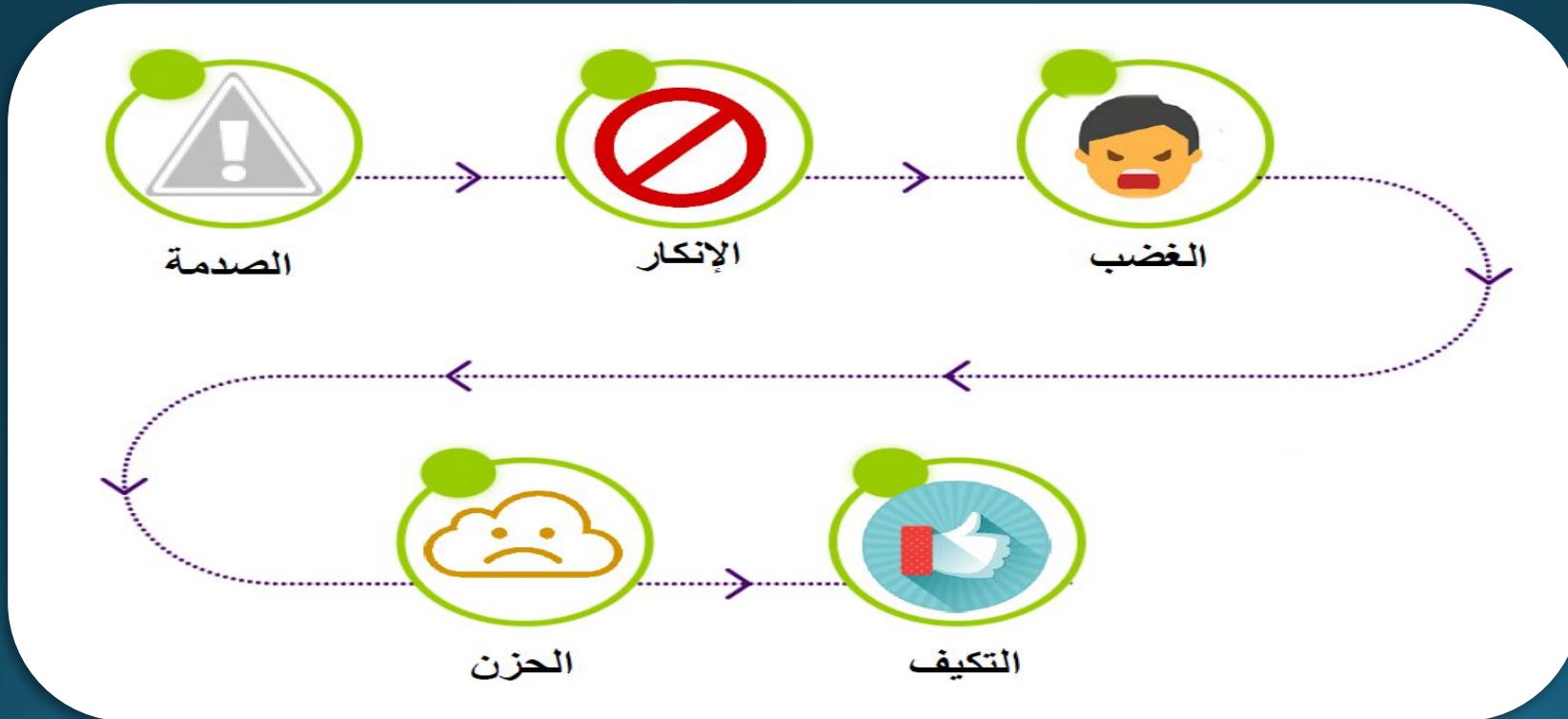
سقوط أحد منسوبي المدرسة أو وفاته أمام الطلاب

الحرائق

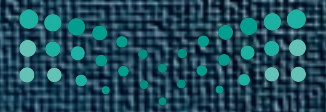




## مراحل الأزمة







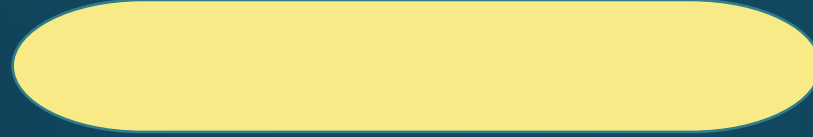
## (١) مرحلة الصدمة :

- شعور بالتبذ 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 – الشراهة في الأكل )

### (٥) التكيف:

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





## آثار الأزمة







### (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، الفرع من الأصوات العالية، التوجس 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 وخمول، صداع شعور بالدوار، ضيق أو سرعة التنفس، تعرق.





### (٣) الآثار الأسرية :

- عدم القدرة على التواصل مع الآخرين.
- 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 على الأسرة :

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

#### (٥) الآثار التعليمية أو الدراسية :

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





## 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 - تبدل انفعالي- فقدان البهجة - تجنب الأنشطة التي تذكره في الصدمة – الخوف من تكرار الأزمة.

## متى يظهر الاضطراب؟

- خلال فترة من شهر و لا تتعدى ٦ أشهر من بداية التعرض للأزمة .



## قرائن قد تشير الاضطراب :

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

## مدى انتشار اضطراب ما بعد الأزمة :

- من ١% إلى ٤١%

## 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





## الأدوار والمهام على مستوى

المدرسة , الأسرة ، الطالب





## دور قيادة المدرسة

- (١) تشكيل فريق إدارة الأزمات مكون من : قائد المدرسة ( رئيساً ) – وكيل شؤون الطلاب – المرشد الطلابي – المرشد 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.



## دور قيادة المدرسة

٩) توعية الأسر بكيفية التعامل مع الأزمة

١٠) التخطيط لمواجهة الأزمة (وضع أجهزة إنذار، 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 آمنه ومريحه)

١٥) تأمين وسائل اتصال فعالة لاستخدامها وقت الأزمات مع أسر الطلاب والجهات ذات العلاقة.



## دور قيادة المدرسة

- (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 في إدارة 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.



- (١) استثمار حصص التربية الفنية وتخصيص بعض الحصص في حث الطلاب على عمل رسومات حول الأزمة والمناقشة حولها (لاسيما بعد الأزمات مباشرة).
- (٢) الاستفادة من حصص اللغة العربية في كتابة قصص حول الأزمة كنوع من التعبير و التنفيس .
- (٣) دمج الطلاب في الأنشطة المختلفة حيث إنها إحدى وسائل إخراج انفعالاتهم السلبية.
- (٤) تشجيع الطلاب على الحديث فيما بينهم عن مشاعرهم السلبية حيال الأزمة.
- (٥) تقبل أسئلة الطلاب والإجابة عليها وفق خصائص نموهم وحثهم على طرح المزيد من الأسئلة.
- (٦) عدم السخرية أو التهكم من مخاوف الطلاب.
- (٧) تجنب إعطاء معلومات غير صادقة بهدف التهدئة.
- (٨) تجنب المبالغة في الاهتمام بالطلاب المتضررين حيث إن ذلك قد يشعرهم بالدونية والاعتماد على الآخرين.
- (٩) متابعة تحصيل الطلاب المتضررين وحثهم وتعزيزهم بالطرق التربوية المناسبة.



## دور المرشد 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 المأزومة (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) إحالة الطالب لذوي الاختصاص (وحدة الخدمات الإرشادية) في حال عدم استجابته وفق الإجراءات المتبعة في آلية التحويل.
- (٧) 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) مساعدة 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) تأجيل القرارات الحاسمة والهامة خصوصاً ما يتعلق بالجانب التعليمي.
- (٧) 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 الأزمات 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.



## دور الأسرة

(٩) تشجيعه على إقامة علاقات مع أقرانه.

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

(١١) تهيئة مكان آمن في المنازل بعيداً عن أماكن الخطر

(١٢) تعليم الابن بعض الإرشادات التي قد يحتاجها في ظل حدوث أي أزمة من خلال الوسائل التربوية المناسبة كالقصة.

(١٣) على الوالدين ضبط انفعالاتهم وعدم إظهار التوتر إزاء الأزمات حيث أنهم قدوة لأبنائهم في ذلك .

(١٤) تشجيعه على المبادرة ومساعدة الآخرين.



## دور وحدة الخدمات الإرشادية

- (١) الجولات الميدانية على المدارس للدعم والمساندة عند الحاجة (خاصة إذا كانت الأزمة مجتمعية)
- (٢) استقبال الحالات المحولة من المدارس وتقديم الدعم والمساندة اللازمة لها وتحويل الحالات المتقدمة إلى الجهات المتخصصة الأخرى
- (٣) تفعيل الهاتف الإرشادي (لتقديم الاستشارات المناسبة)



التوجيهات و الإجراءات الارشادية في التعامل مع الطلاب المتعرضين للأزمة

اجراءات إرشادية

توجيهات عامة



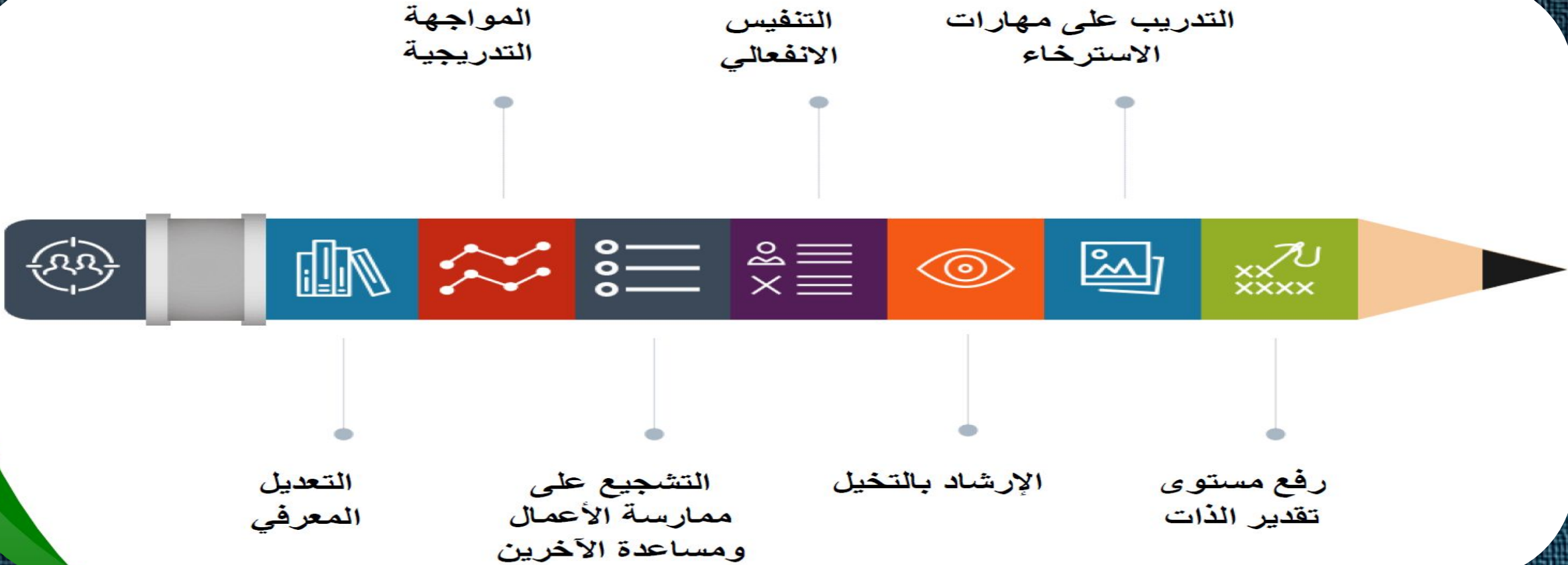


## أولاً : توجيهات عامة

- (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 صمتاً 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





## ثانياً : إجراءات إرشادية

### ( 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 للمرشدة 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 المرشد 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.



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

## (٢) التعديل المعرفي :

بعد أن تتم عملية التنفيس الانفعالي بشكل جيد، ننتقل الى 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، ممارسة الأنشطة تساعد على التغلب على الأزمة، الاندماج مع الآخرين يخفف من الأزمة، للأزمة وقت 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 ورفعة لدرجاته .
- تقوية العبد بربه وذلك بكثرة الدعاء واللجوء إلى الله عز وجل والإتابة إليه .
- أن ما حل به من أزمة تكسبه العديد من المهارات المهمة لحاضره ومستقبله وترفع مستوى الصلابة النفسية لديه



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

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

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



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

#### 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 .



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

## ٥) 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 عرفتھا 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

## ٦) الإرشاد بالتخيل :

يعد التخيل من الأساليب الفعالة في التعامل مع المشكلات السلوكية وخصوصاً المخاوف المرضية. وتأتي أهميته حيث أن بعض المرضى لا يمكنهم مواجهة مخاوفهم في 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 .



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



## (٧) المواجهة التدريجية :

يعتبر من أساليب العلاج السلوكي الرئيسية ويسمى التعويد التدريجي المنتظم ، بحيث يتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات معينة ، ثم يعرض على الشخص بالتدرج لهذه المثيرات المحدثه للخوف و هو في 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 انتقل 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 ) :



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



## (٧) المواجهة التدريجية :

يعتبر من أساليب العلاج السلوكي الرئيسية ويسمى التعويد التدريجي المنتظم ، بحيث يتم التعرف على المثيرات التي تستثير استجابات معينة ، ثم يعرض على الشخص بالتدريج لهذه المثيرات المحدثه للخوف و هو في 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 انتقل 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 ) :



أنتهى والله الحمد

إشراف

الإرشاد وقت الأزمات

اخوكم | محسن القرني

