

## استقبال الأطفال من جديد: دعم الطلاب بعد الحرب

آذار 2026

استقبال الأطفال من جديد: دعم الطلاب بعد الحرب	1
المقدمة	1
إنشاء روتين صباحي بسيط	2
ابدأوا بفحص بسيط للمشاعر (الأهم)	2
أضيفوا نشاطًا بسيطًا واحدًا	2
أنهوا بهدف صفّي مشترك	3
أنشطة لمساعدة الطلاب على إعادة التركيز	3
عصير الليمون”	3
الشّد الكبير”	4
“1-2-3-4-5”	4
توجيه الطلاب بلغة هادئة ومحترمة	4
ماذا نقول (أمثلة)	5
عندما يكون الطالب منزعجًا	5
الأهم	5
تذكير أخير	6

## المقدمة

عندما يعود الأطفال إلى المدرسة بعد فترة من الحرب والضغط، قد يشعر الكثير منهم بالقلق أو التعب أو عدم الاستقرار. بعض الأطفال قد يجدون صعوبة في التركيز، أو الجلوس بهدوء، أو التحكم بمشاعرهم. هذا أمر طبيعي.

كدوركم كمعلمين، حضوركم الهادئ وممارساتكم اليومية البسيطة يمكن أن تساعد الأطفال على الشعور بالأمان من جديد. هذا الدليل يقدم أدوات بسيطة لدعم الطلاب، ومساعدتهم على تهدئة أجسامهم ومشاعرهم، والعودة تدريجياً للتعلم.

ركزوا على ثلاث أمور بسيطة: التواصل، تهدئة الجسم، وروتين يومي ثابت.

## إنشاء روتين صباحي بسيط

عند عودة الطلاب بعد فترة من الضغط، من المهم أن نبدأ كل يوم بروتين صباحي قصير وثابت (5-10 دقائق). هذا يساعد الطلاب على الشعور بالأمان والهدوء والاستعداد للتعلم.

### (ابدأوا بفحص بسيط للمشاعر) (الأهم)

ابدأوا بفحص بسيط حتى يتمكن الطلاب من التعبير عن شعورهم.

اطرحوا سؤال أو سؤالين بسيطين مثل:

- كيف تشعر اليوم؟
- ما الذي يشغل بالك هذه الأيام؟

المعلم يبدأ بالإجابة بشكل بسيط وصادق. بعدها يمكن للطلاب أن يشاركوا عندما يشعرون بالاستعداد. الصف يستمع بهدوء وبدون حكم.

(حافظوا على أن يكون هذا الجزء قصير (3-5 دقائق).

هذا يساعد الطلاب على الشعور بأنهم مرنين ومدعومون وأكثر هدوءاً.

### أضيفوا نشاطاً بسيطاً واحداً

بعد الفحص، اختاروا نشاطاً واحداً بسيطاً لمساعدة الطلاب على تهدئة أجسامهم والتركيز.

- حركة: لعبة تصفيق، تمارين تمدد، أو حركة خفيفة لإيقاظ الجسم
- إيقاع (مثال):  
صفقوا نمطاً بسيطاً واطلبوا من الطلاب تكراره  
مثال: تصفيق-تصفيق-توقف  
أو قول جملة مع التصفيق مثل:  
"صباح الخير، نحن هنا"

- **تنفّس (مثال):**  
“خلينا ناخذ نفس ببطء مع بعض”  
نستنشق من الأنف، ثم نخرج النفس ببطء  
نكرر 3-4 مرات  
”ممكن تقولوا: “شَمّوا وردة... واطفوا شمعة“
- 

## أنهوا الروتين بجملة قصيرة تقولونها معًا.

أنهوا الروتين بجملة قصيرة تقولونها معًا. هذا يساعد الطلاب على الشعور بالأمان وأنهم جزء من مجموعة

أمثلة:

المعلم: “دوري أساعدكم وأحافظ عليكم بأمان.”  
الطلاب: “دورنا نساعد بعض ونتعلم معًا”

المعلم: “دوري أساندكم لما تكون الأمور صعبة.”  
الطلاب: “دورنا نحاول ونساعد بعض

المعلم: “دوري أساعد في حل المشاكل.”  
الطلاب: “دورنا نحل المشاكل معًا”

المعلم: “أنا هنا من أجلكم.”  
الطلاب: “نحن هنا لبعض

. هذا يساعد الأطفال يفهموا أن الصف مكان آمن، وأن الجميع يعمل معًا

---

## أنشطة لمساعدة الطلاب على إعادة التركيز

بعد فترة من الضغط، قد يجد الأطفال صعوبة في الجلوس أو التركيز. هذا أمر طبيعي. هذه الأنشطة البسيطة تساعد على تهدئة أجسامهم والعودة للتعلم

يمكنكم استخدام هذه الأنشطة في أي وقت خلال اليوم عندما تلاحظون أن الطلاب متوترون أو غير مركزين

---

### ”عصير الليمون“

نشاط تخيلي وحركي بسيط يساعد الأطفال على تفريغ التوتر وإرخاء الجسم

”غمضوا عيونكم. تخيلوا إنكم واقفين تحت شجرة ليمون. خذوا نفس عميق“

”ارفعوا أيديكم وقطفوا ليمون“

”هلا اعصروا الليمون. شدوا إيديكم واعصروا لمدة خمس ثواني“

”ارموا الليمون وارتاحوا. حرّكوا إيديكم“

كرروا 2-3 مرات.

---

### ”الشّد الكبير“

نشاط بسيط يساعد الأطفال على تفريغ التوتر من خلال شدّ وإرخاء العضلات

”اختاروا عضلة في إيديكم. حطوا إيديكم الثانية عليها وشدّوها“

عدّوا لخمسة، ثم ارخوا

”اسألوا: “كيف صار شعور جسمكم؟“

كرروا مع أجزاء مختلفة من الجسم

---

### ”1-2-3-4-5“

نشاط هادئ يساعد الأطفال على التركيز من خلال الانتباه لما حولهم

اطلبوا من الطلاب التفكير بصمت:

- أشياء يرونها 5
  - أشياء يشعرون بها 4
  - أشياء يسمعونها 3
  - أشياء يشمونها 2
  - شيء يتذوقونه 1
- 

## توجيه الطلاب بلغة هادئة ومحترمة

عند عودة الطلاب بعد الحرب، قد يشعرون بالخوف أو التوتر أو الانزعاج. بعضهم قد يبكي، يغضب، ينسحب، أو يجد صعوبة في التركيز. هذا أمر طبيعي.

في هذه اللحظات، دور المعلم هو أن يبقى هادئاً، ويتكلم ببساطة، ويخلق شعوراً بالأمان والاحترام. طريقة كلامك تساعد الطلاب على الشعور بالراحة.

تجنبوا الدخول في تفاصيل عن الحرب. خلو الكلام بسيط وركزوا على الأمان واللحظة الحالية.

---

## (ماذا نقول (أمثلة

استخدموا جمل قصيرة وهادئة:

- "أنت بأمان هون"
- "أنا معك"
- "خذ وقتك"
- "نمشي خطوة خطوة"
- "إحنا مع بعض"

تكلّموا بهدوء. نيرة الصوت أهم من الكلمات.

---

## عندما يكون الطالب منزعجًا

### 1. اقترب بهدوء

اقف أو اجلس بالقرب من الطالب وتكلم بصوت هادئ

### 2. اعترف بالمشاعر بدون ضغط

لا تطرحوا أسئلة كثيرة. قولوا:

- "واضح إنو هذا صعب عليك"
- "ماشى، أنا معك"

### 3. أعط توجيهًا بسيطًا

- "تعال نجلس مع بعض"
- "خلينا ناخذ نفس"

### 4. أعدده للصف عندما يكون جاهزًا

- "لما تكون جاهز، منرجع مع بعض"
  - "تعال نرجع سوا"
- 

## الأهم

- خليك هادئ وصبور
- احفظ كرامة الطفل
- لا توتّخ ولا تستعجل
- ساعده يرجع للصف بهدوء

الطفل يشعر بالأمان عندما يكون المعلم ثابت وهادئ ومحترم.

---

### تذكير أخير

هدوءك هو أهم دعم ممكن للطلاب.