

برنامج التعافي للأسابيع الأربعة الأولى من العام 2021-2021

## أنشطة تطوير كفايات التعلّم الاجتماعي الانفعاليّ لتعزيز التكيف الصحيّ والرّفاه النفسيّ

للحلقة الثالثة من التعلّم الأساسيّ ومرحلة التعلّم الثانويّ

### مقدّمة

إنّ اكتساب المتعلّمين لكفايات التعلّم الاجتماعيّ الانفعاليّ يعتبر حاجة أساسية في تحقيق التكيف الصحيّ، وتأمين الرّفاه النفسيّ، بالإضافة إلى تطوير تفكير قيميّ يحاكي المبادئ الأخلاقية العامة.

نشير أنه يتمّ العمل حالياً على إنهاء إطار مرجعيّ وطنيّ للتعلّم الاجتماعيّ الانفعاليّ، ينسجم مع الإصدارات العالمية، ويتلاءم مع البيئة اللبنيّة.

ويشمل هذا الإطار كفايات موزعة على ثلاثة مجالات: معرفيّة وانفعاليّة واجتماعيّة، لكلّ منها أهداف خاصّة يتمّ العمل على تحقيقها من خلال دمجها ضمن الموادّ التعلّميّة، أو عبر أنشطة محدّدة. وتدرج هذه الكفايات وفق المراحل التعلّميّة بما يلبيّ الحاجات النّمائية المختلفة لكلّ مرحلة.

ولابدّ من التّوضيح، أنّ التعلّم الاجتماعيّ والانفعاليّ، يعدّ مساراً مستمراً ومستداماً لإكساب المتعلّمين المعارف والقدرات، والمهارات الاجتماعيّة والانفعاليّة، في حين أنّ الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ هو برنامج تدخّل في حالات الأزمات والصّدّات والطوارئ، يهدف إلى التخفيف من التّأثيرات السّلبية النّاتجة عنها.

نقدّم في هذا الدليل مجموعة من الأنشطة التي تساهم في تحقيق بعض كفايات التعلّم الاجتماعيّ الانفعاليّ لدى المتعلّمين، مما يسهّل عودة المتعلّمين الآمنة إلى المدرسة.

وقد تمّ اختيار الأنشطة المدرجة في هذا الدليل من برنامج الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ للمتعلّمين والمعلّمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ الذي اعدّه المركز التربويّ، بالإضافة إلى رزم أنشطة تمّ تطويرها بالتعاون والتنسيق بين المركز التربويّ للبحوث والإنماء وجمعية أنا أقرأ، بما يحقّق الكفايات المطلوبة.

تتوزّع هذه الأنشطة أسبوعياً على الحلقات والصّفوف المشار إليها أدناه وفق جداول تبيّن التّالي: مصدر النّشاط، العنوان، الصّفحة، المجال، التّحضيرات المسبقة، والملاحظات.

كما نلفت انتباه المعلّمين الذين يعملون على تطبيق هذه الأنشطة إلى بعض الملاحظات:

1. نظراً أنّ التعلّم الاجتماعيّ الانفعاليّ هو عملية مستمرة، من المهمّ جدّاً الرّبط بين أهداف الأنشطة، وكفايات الإطار المرجعيّ للتعلّم الاجتماعيّ الانفعاليّ خلال تطبيق كلّ نشاط.
2. نُظّمت هذه الأنشطة بشكلٍ يراعي تنوع المجالات من:
  - انفعاليّ: المهارات التي تولّد الفهم العاطفيّ، والقدرة على إدارة مشاعر الشّخص بأسلوب إيجابيّ، يتضمّن أدوات للتوقّع والسيطرة على المشاعر.

- معرفي: المهارات التي تبني القدرات العقلية من أجل تركيز الانتباه، وتذكّر التعليمات والمفاهيم، والتلاعب بالاختبارات المتعددة بنجاح، والتخطيط للمستقبل القريب والبعيد.
  - اجتماعي: المهارات التي تبني علاقات وتفاعلات إيجابية مع الآخر والمنظومة.
- على أن نبدأ في هذه المرحلة:
- أولاً: المجال الانفعالي: من خلال تقديم نشاط يندرج في هذا المجال، يساعد المتعلمين على التعبير عن انفعالاتهم وتحديدها ومشاركتها.
- ثانياً: المجال المعرفي: الانتقال إلى تطبيق أنشطة تحاكي هذا المجال، وما يتضمّنه من كفايات تساعد على الانتباه المرکز والتنظيم، والعودة إلى المعتاد.
- ثالثاً: المجال الاجتماعي: من أنشطة تخدم بناء العلاقات مع المجموعة والتفاعل والمشاركة.
3. كل نشاط يخدم أهداف محدّدة، لذا من المفيد الحرص والتأكد من مدى تحقيق هذه الأهداف خلال تنفيذ النشاط.
  4. إنّ ترتيب الأنشطة جاء من البسيط إلى المركب، من هنا أهمية الالتزام بالترتيب والتسلسل الذي أدرجت من خلاله قدر الإمكان.
  5. من الممكن أن نجد أنشطة تخدم الأهداف نفسها، لكنّها ليست بمستوى الصعوبة نفسه، إنّما تتدرّج من الأسهل إلى المركب.
  6. إعطاء الوقت اللازم بعد الانتهاء من النشاط للمناقشة والتفكير، واعتبار هذا جزء أساسي من النشاط.

### خطوات تساهم في نجاح تحقيق أهداف هذا البرنامج:

1. تحضير النشاط بشكل مسبق.
2. التأكد من تأمين المواد والوسائل المطلوبة لكل نشاط قبل موعد تنفيذه.
3. النظر في مدى ملاءمة النشاط لحاجات المتعلمين الآنية في الصّف.
4. الربط بين النشاط وحياة المتعلمين.
5. التذكير بالأهداف السابقة، وعلاقتها بالأهداف الحالية.
6. تعزيز العلاقة بين أهداف المواد التعليمية وأهداف البرنامج.
7. طلب الدّعم والمساعدة من جهاز الإرشاد والتّوجيه لتطبيق الأنشطة والاستفسار حول البرنامج.

## الحلقة الثالثة

ملاحظات	تحضيرات مسبقة	المجال	الصفحة	عنوان النشاط	الدليل	الأسبوع
		الانفعاليّ	55	الإشارات الملونة	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الأوّل
		المعرفيّ	46	الإصغاء والإخبار	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الثّاني
		المعرفيّ	48	رسائل البحر الإصغاء والإخبار	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الثالث
		المعرفيّ	47	الإصغاء والإيضاح الإصغاء والإخبار	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الرّابع
		المعرفيّ	44	فلنتذكّر معًا	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الخامس
		الانفعاليّ	52	أرى نفسي في عيون الآخرين	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	السّادس
		الانفعاليّ	54	لوحة الفنون البصريّة	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	السّابع
		الانفعاليّ	56	أجد - أختار - أركّز	برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطّوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الثّامن

ملاحظات	تحضيرات مسبقة	المجال	الصفحة	عنوان النشاط	الدليل	الأسبوع
		الاجتماعي	50	التعاطف	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	التاسع
		الاجتماعي	57	الإيجابية	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	العاشر
		الاجتماعي	58	مسيرتي في التعلم من بُعد	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الحادي عشر
	تحميل الفيديو	الاجتماعي	69	العلاقات الإيجابية	أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي	الثاني عشر

## مرحلة التعليم الثانوي

ملاحظات	تحضيرات مسبقة	المجال	الصفحة	عنوان النشاط	الدليل	الأسبوع
		الانفعالي	52	أرى نفسي في عيون الآخرين	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين والمعلّمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الأول
	تحميل الفيديو	المعرفي	42	الالتزام والمثابرة	أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم الثانوي	الثاني
	تحميل الفيديو	المعرفي	79	القدرة على الوصول إلى الهدف	أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم الثانوي	الثالث
		المعرفي	54	مسيرتي في التعلّم من بُعد	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين والمعلّمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الرابع
		المعرفي	58	مسيرتي في التعلّم من بُعد	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين والمعلّمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الخامس
		الانفعالي	56	أجد - أختار - أركّز	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين والمعلّمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	السادس
	تحميل الفيديو	الانفعالي	3	المشاعر المختلفة	أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم الثانوي	السابع
	تحميل الفيديو	الانفعالي	31	التنبؤ بالمشاعر	أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم الثانوي	الثامن
		الاجتماعي	60	أعرف نفسي	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين والمعلّمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	التاسع
		الاجتماعي	62	شبكة الأمان	برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين والمعلّمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	العاشر

ملاحظات	تحضيرات مسبقة	المجال	الصفحة	عنوان النشاط	الدليل	الأسبوع
	تحميل الفيديو	الاجتماعي	54	العلاقات السلبية	أنشطة الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ لمرحلة التّعليم الثّانويّ <a href="https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf">https://www.crdp.org/sites/default/files/202012-/Psychosocial-support-program.pdf</a>	الحادي عشر
	تحميل الفيديو	الاجتماعي	69	مهارات التّواصل ضمن فريق	أنشطة الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ لمرحلة التّعليم الثّانويّ	الثّاني عشر