

## دعم الطلاب الضعفاء في الأوقات العصيبة: نصائح للآباء Supporting Vulnerable Students in Stressful Times: Tips for Parents

كان للانتخابات الرئاسية لعام 2016 تأثيرًا كبيرًا على كثير من الأسر في أمريكا، وقد ازدادت بشكل خاص مشاعر التشكك حيث أن مختلف المجتمعات المحلية والأسر تبذل الجهود من أجل فهم تأثيرها على مستقبلهم. وهذا يؤذن بأن الوقت قد حان لكي تبدأ الأسر والمدارس في العمل سويًا لبناء علاقات داعمة تساعد الأطفال على فهم ردود أفعالهم العاطفية، وتعلم الاستراتيجيات الفعالة للمواجهة وحل النزاعات. تهدف النصائح والموارد ذات الصلة في هذه الوثيقة إلى مساعدتكم في دعم أطفالكم.

- من المهم للآباء والأمهات فهم تأثير الضغوطات والصدمات النفسية على سير الحياة. إن المعاناة من التوتر والشدائد يمكن أن يؤدي إلى أعراض داخلية (مثل القلق والاكتئاب والحزن والخوف والغضب والعزلة) وسلوكيات خارجية (مثل مشاكل التفاعل والعدوان والسلوك). وقد لا يفهم الأطفال، على وجه الخصوص، العملية السياسية وربما يشعرون بالخوف من التغييرات الوشيكة. وقد يكون لديهم أيضًا بعض المخاوف بشأن البيانات التي يتم نقلها عبر وسائل الإعلام. كما قد تؤدي الأحداث الأخيرة في مجتمعاتهم أو المنقولة عبر وسائل الإعلام إلى أن يخشى الأطفال من أن يكونوا هم أو عائلاتهم وأصدقائهم مستهدفون بسبب جنسهم، أو الخلفية الثقافية أو الدينية، أو التوجه الجنسي.
- وفيما يلي بعض ردود الأفعال التي يجب مراقبتها في أطفالكم.
  - العزلة أو رفض الذهاب إلى المدرسة.
  - الانسحاب من مصاحبة الزملاء أو من الأنشطة الاجتماعية.
  - الانسحاب من الأنشطة اللامنهجية في المدرسة أو في المجتمع.
  - التقارير المتعلقة بالبلطجة أو التحرش أو التهيب في المدرسة أو المجتمع أو من وسائل الإعلام الاجتماعية.
- يمكنكم تعزيز الشعور بالأمان لدى الأطفال عن طريق القيام بما يلي.
  - وضع حدود لمشاهدة التلفاز أو متابعة وسائل الإعلام الاجتماعية، لأن الكثير من التعرض لهما يمكن أن يزيد من المخاوف.
  - توفير نظام وروتين ثابت للأطفال لأن ذلك يساعد على توليد الشعور بالأمان النفسي.
  - توفير مكان آمن لأطفالكم للحديث عن مخاوفهم.
  - تشجيع استراتيجيات صحية وأمنة لمواجهة الأمور.
  - التأكيد على أن هناك الكثير من الكبار في هذا البلد يهتمون بهم بشدة وسوف يبذلون كل ما في وسعهم لضمان أن يظل الأطفال وأسرهم في أمان ويتمكنوا من البقاء سويًا.
  - البقاء على اتصال مع معلمي أطفالكم لأنهم يمكنهم أن يساعدوا الأطفال على التواصل مع وسائل الدعم داخل المدرسة حيث يستطيعون التحدث عن مشاعرهم وردود أفعالهم.
  - طلب المساعدة فورًا من الطبيب النفسي داخل مدرستكم، أو المرشد، أو الأخصائي الاجتماعي، و/أو الممرضة إذا كان طفلكم يعاني من ردود فعل عاطفية قوية و/أو لاحظتم تغييرات كبيرة في سلوكه/سلوكها.
  - الإبلاغ الفوري عن أية حالة من حالات البلطجة أو التحرش أو التمييز التي قد يلاحظها أو يتعرض لها طفلكم إلى إداري المدرسة.
  - الإبلاغ عن جرائم الكراهية لمركز إنفاذ القانون المحلي والمركز القانوني الجنوبي للفقير (<https://www.splcenter.org/repothate>).

- **ردود أفعال الأطفال يمكن أن تتأثر بردود أفعال الكبار.** قد ينظر الأطفال إلى الكبار لتحديد كيفية الرد والتعامل مع التوتر. يمكنكم تقديم نماذج لاستراتيجيات المواجهة المناسبة بالطرق التالية.
  - التواصل مع الأبناء حول المشاعر واستراتيجيات المواجهة الصحية.
  - الاعتناء بالصحة البدنية.
  - تخصيص الوقت للقيام بالأشياء التي تحبونها مع العائلة والأصدقاء في مجتمعكم.
  - البحث في الموارد الخاصة بالمدرسة والمجتمع. العديد من المدارس لديها ممثلي علاقات للتعامل مع أولياء الأمور أو لمعالجة المشاكل الثقافية وهؤلاء يمكنهم المساعدة في ربط الأسر بوسائل الدعم في مجتمعاتهم.
  - مساعدة الآخرين في مجتمعكم عن طريق إحالتهم إلى الموارد المفيدة.
- **دعم والتركيز على نقاط القوة لدى طفلكم، وتعزيز شعوره بالانتماء.** جميع الأطفال والأسر يقدمون مهارات ونقاط قوة ومعارف فريدة لمجتمعنا. بناء والتأكيد على نقاط القوة تلك من خلال الطرق التالية.
  - مساعدة الأطفال في العثور على أشخاص آخرين يستطيعون معهم تبادل معارفهم حول أصولهم وعاداتهم وثقافتهم.
  - تحديد الأنشطة الإيجابية التي يمكن أن تساعد أطفالكم على الشعور بأن هناك من يستمع إلى آرائهم. على سبيل المثال، يمكن للطلاب إرسال بريد إلكتروني إلى الرئيس المنتخب للتعبير عن آمالهم ورغباتهم في الإدارة الجديدة.
  - تحديد الأنشطة التي يمكن لأطفالكم الانخراط فيها لإظهار الدعم والتضامن لبعضهم البعض ولمجتمعاتهم المحلية والمدرسية.
- **تذكروا أنه في أي وقت تشعرون أنتم أو أطفالكم بمجاهدة مشاعر التوتر يرجى منكم التواصل مع مدرستكم أو المنظمات المجتمعية للحصول على الدعم.** هناك أفراد ومنظمات يرغبون في تقديم المساعدة بالرغم من أن العديد من الأسر قد يخشى لفت الانتباه إلى خلفياتهم المتنوعة. التحدث إلى ممثلي مدرستكم أو المؤسسات الثقافية أو الدينية المحلية. المنظمات الأخرى تتضمن:

- لجنة الإنقاذ الدولية [http://www.rescue.org/where/united\\_states](http://www.rescue.org/where/united_states)
- منسقي الدولة للاجئين <http://www.acf.hhs.gov/programs/orr/resource/orr-funded-programs-key-contacts>
- Inc.، Congreso de Latinos Unidos (كونجرسيو دي اللاتينيين المتحدون) <http://www.congreso.net/about/agency-profile>
- آباء وأسر وأصدقاء المثليات والمثليين (PFLAG) <https://www.pflag.org>
- شبكة المثليين من الجنسين والأسوياء التعليمية (GLSEN) <http://www.glsen.org>

المساهمون: تشارلز باريت، وشيرين ناصر، وشونا ريدر كيللي، وميليسا ريفز.

© 2016، الرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسي (NASP)، 4340 East West Highway، Suite 402، Bethesda، MD 20814، 301-657-0270، [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)

الرجاء الاستشهاد بهذه الوثيقة على النحو التالي:

الرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسي (NASP). (2016). دعم الطلاب الضعفاء في الأوقات العصيبة: نصائح للآباء [نشرة]. بيتسدا، العضو المنتدب: الكاتب.

ملحوظة. لقد تم تعديل هذه النشرة من نشرة الرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسي (NASP)، "دعم الطلاب الضعفاء في الأوقات العصيبة: نصائح للمعلمين." يمكن للمدارس والهيئات المجتمعية أن تعدل هذه النشرة للاحتياجات المحلية وذلك للأغراض التعليمية ولدعم الطلاب طالما نسبت بصورة ملائمة للرابطة الوطنية لعلماء النفس المدرسي (NASP).