



# كنز نجوم للأمان

بناء الحصانة النفسية ومرافقة  
الأطفال في أوقات التوتر المستمر

مخصص للفرق التعليمية والاستشارية

## عندما يبدو العالم غير مستقر

في فترات التوتر المستمر، مثل أوقات الحرب، يعيش الأطفال حالة من الضغط الهائل.

التحدي الأكبر ليس فقط في الأحداث نفسها، بل في كيفية استيعاب أجسادهم وعقولهم لهذه الأحداث بمرور الوقت.

نلاحظ علامات الإرهاق، التعب، وأحياناً أعراض جسدية تظهر على الأطفال والبالغين على حد سواء.

# الجهاز العصبي في حالة تأهب قصوى

تململ وعدم هدوء

مخاوف وصعوبة  
في النوم

تراجع في التركيز  
والابتعاد عن التعلم



حالة تأهب  
قصوى

الأطفال يعيشون الضغط من خلال أجسادهم قبل فترة طويلة من قدرتهم على التعبير عنه بالكلمات.

# تغيير المنظور: ما نراه مقابل ما يحدث حقاً

ما نراه (مشاكل سلوكية)  
طفل يرفض المشاركة، حركة مستمرة  
ومزعجة، عدم الانتباه في الصف.

ما يحدث حقاً (استجابة لضغط مزمن)  
محاولة البقاء، جهاز عصبي مرهق يبحث عن الأمان،  
رد فعل طبيعي لحالة طوارئ مستمرة.

هم لا "يتصرفون بشكل سيء"، بل يستجيبون لحالة طوارئ مستمرة.

# رحلتنا معاً: المرافقة المستمرة

## اللقاء الثاني: أدوات التدخل العملي

التركيز على طرق التدخل داخل الصف باستخدام نموذج "نجوم" لبناء لغة مشتركة للتهديئة.

## اللقاء الأول: الفهم والتعمق

فهم تأثير الضغط المستمر وحالات الطوارئ على الجهاز العصبي للأطفال، العائلات، والفرق التعليمية.

هناك حاجة ماسة لمرافقة مستمرة للفرق التعليمية والأهل لتجاوز هذه المرحلة.

# فتح كنز نجوم للأمان

«كنز نجوم للأمان»



في الأوقات التي يبدو فيها العالم  
مخيفاً، يهدينا نجوم أدوات  
صغيرة وفعالة. هذا الكنز لا  
يحتوي على سحر خارجي، بل على  
مفاتيح تعيدنا إلى أنفسنا.

# تحدي الشاشات: التعلم عن بُعد

في بيئة التعلم عن بُعد، نلاحظ تراجعاً كبيراً في مشاركة الطلاب.

التواصل الجسدي غائب، والعلامات غير اللفظية تضيع خلف الشاشات.

كيف يمكننا الحفاظ على المشاركة والشعور بالأمان عندما نكون متباعدين جسدياً؟

# مسار بناء التواصل عن بُعد

## الرؤية والتواصل

(خلق شعور دائم  
بأنهم مرئيون، حتى  
من خلف  
الشاشة)

## التعبير الشخصي

(دعوة الطلاب للتعبير  
عن أنفسهم من خلال  
الرسم أو سؤال  
قصير)

## دمج الجسد والشعور

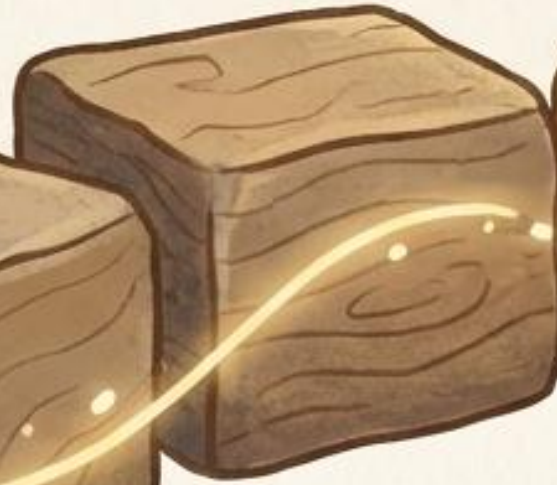
(دمج عناصر الحركة،  
اللعب، أو المشاركة  
العاطفية)

## مهام قصيرة

(تقديم مهام قصيرة  
ومركزة لتجنب  
الإرهاق)

## رسالة واضحة

(وضع رسالة واضحة  
ومحددة في كل  
مهمة غير متزامنة)



## استعادة التوازن، معاً

هدفنا النهائي هو تمكين الفرق التعليمية من مرافقة الأطفال في حالات الضغط بشكل حساس، مستقر، وعملي. من خلال دمج نموذج "تجوم" في الحياة المدرسية اليومية، نبني لغة مشتركة للأمان ونعزز الحصانة النفسية لجيل بأكمله.

أمان | توازن | حصانة ✨