

دليل الآباء لأصدقاء زيبى

الصحة الجيدة

إننا نولي اهتماماً كبيراً لصحة أطفالنا البدنية – فنحرص على أن يتغذوا جيداً، ونبسهم ملابس ثقيلة في الشتاء، ونشجعهم على ممارسة الرياضة والحفاظ على لياقتهم البدنية.

إلا أننا لا نهتم بالدرجة الكافية بصحتهم العاطفية والنفسية – ما مدى رضاهم عن أنفسهم، ما شكل علاقتهم بالأطفال الآخرين، كيف يتعاملون مع الصعوبات وخيبات الأمل؟

إن الصحة العاطفية أمر جوهري بالنسبة لصحتنا ولنجاحنا في حياتنا. حتى الأطفال الصغار جداً يمكنهم أن يتعلموا طرقاً مختلفة لعمل الأشياء، لمساعدتهم في علاقاتهم مع الآخرين وعلى التعامل مع الصعوبات.

هذا الكتيب مقدمة لبرنامج اسمه *أصدقاء زيبى*، تم تصميمه خصيصاً لمساعدة الأطفال من خمس إلى سبع سنوات على تطوير هذه المهارات في المدرسة. ويبين الكتيب ما سيتعلمه طفلكم من خلال البرنامج وما يمكنكم عمله لمساعدة ابنكم أو بنتكم على الاستفادة القصوى منه.

التعامل مع الأوقات الصعبة

جميعنا – سواء كبار أو أطفال – نواجه المشاكل والصعوبات في حياتنا. نحن كبار قد نتشاجر ونختصم. قد نشعر بالإحباط أو انعدام الأمن في العمل. قد تنتهي علاقة ما بالدموع. قد يتوفى أحد أعضاء العائلة. وكثيراً ما نجد صعوبة في التعبير بصراحة عما نشعر به.

إذا تمكنا من إيجاد طرق فعالة لمواجهة الصعوبات وخيبات الأمل، سوف نشعر بارتياح أكبر. وتبين البحوث أنه كلما كثرت الطول التي نفكر فيها ونلجأ إليها عندما تواجهنا مشكلة، كلما كنا أقدر على مواجهتها بنجاح.

كذلك الأطفال يمرون بأوقات صعبة، ويعيشون صعوبات مختلفة. أحداث يومية مثل المشاكسات في حوش المدرسة، أو الغيرة من الأخ أو الأخت. أو مشاكل أكبر – تغيير المدرسة، أو التعرض للتحرش.

ولكن الحل بالنسبة للكبار هو نفسه بالنسبة للأطفال. كلما كثرت طرق المواجهة التي ممكن أن يختاروا منها والتي يمكنهم اللجوء إليها، كلما زادت فرصة قدرتهم على التعامل مع المشكلة بنجاح.

وقد أظهرت التجربة أن الأطفال في سن الخامسة والسادسة يمكنهم فهم فكرة اختيار أسلوب التعامل مع موقف ما وتعلم طرق جديدة لمواجهة الصعوبات. فإذا تمكنوا من عمل ذلك في السنوات الأولى من المدرسة الابتدائية، سيكتسبون المهارات التي من شأنها أن تساعدكم لباقي حياتهم.

بينت البحوث أن التفوق الأكاديمي ليس له أثر يذكر على قدرة الطفل على التعامل بإيجابية مع إيجابيات الحياة وتحدياتها، وممارسة ضبط النفس، وبناء علاقات قوية ومستدامة، وعيش حياة سعيدة ومُرضية.

إذن، فرغم أن الإنجازات الأكاديمية مهمة، إلا أن دعم صحة الأطفال العاطفية من الأمور الهامة كذلك.

لهذا السبب يستفيد الأطفال من أصدقاء زيببي – فهم يتعلمون مهارات سوف تساعدهم على مواجهة الصعوبات اليومية وعيش حياة أكثر سعادة.

• هناك أدلة على أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل ويحققون نتائج أكاديمية أفضل في المدارس التي يشعرون فيها برضا أكبر عن أنفسهم وعن الآخرين.

ما هو أصدقاء زيبي؟

أصدقاء زيبي برنامج للأطفال الصغار مختلفي الإمكانيات، ولا يركز على أطفال الذين يعانون من مشاكل أو صعوبات بعينها. بل أنه يستهدف الصحة العاطفية لكافة الأطفال الصغار. البرنامج يدرّس في المدارس ودور الحضانة ويستمر ٢٤ أسبوعاً، على أساس حصة واحدة في الأسبوع. وقد تم تدريب مدرس/ مدرسة طفلك على تدريسه.

أصدقاء زيبي مكون من ست وحدات، ولكل وحدة قصتها الخاصة. إنك ستسمع الكثير عن شخصية اسمها زيبي! وزيبي حشرة عَصَوِيَّة، وأصداؤها مجموعة من الصبيان والبنات، يواجهون من خلال القصص أموراً مألوفة بالنسبة للأطفال الصغار – الصداقة، اكتساب الأصدقاء وفقدانهم، التحرش، التعامل مع التغيير والفقدان والبيدات جديدة. كل قصة مصحوبة برسومات زاهية الألوان ومدعومة بأنشطة كالرسم أو لعب الأدوار أو الألعاب. وقد تم تصميم البرنامج بأكمله خصيصاً للأطفال من خمس إلى سبع سنوات، وقد أظهرت التجربة أن الأطفال يستمتعون به كثيراً.

ويعلم البرنامج الأطفال:

- كيفية التعرف على مشاعرهم والتحدث عنها
- كيفية التعبير عما يريدون قوله
- كيفية الاستماع بانتباه
- كيفية طلب المساعدة
- كيفية تكوين صداقات والحفاظ عليها
- كيفية التعامل مع الشعور بالوحدة والرفض من قبل الآخرين
- كيفية الاعتذار

- كيفية التعامل مع التحرش
- كيفية حل النزاعات
- كيفية التعامل مع التغيير والفقدان، بما في ذلك الموت
- كيفية التكيف مع المواقف الجديدة
- كيفية مساعدة الآخرين

أصدقاء زيبى لا يخبر الأطفال كيف يتصرفون، بل يشجعهم على التفكير بأنفسهم وأن يصلوا إلى حلولهم الخاصة بهم للمشاكل. فيتدرب الأطفال على اختيار الحلول التي لا تساعدهم فحسب، بل وتحترم الآخرين كذلك.

يمكنكم معرفة المزيد عن أصدقاء زيبى على الموقع التالي www.partnershipforchildren.org.uk

نظرة مفصلة

ينقسم أصدقاء زيببي إلى ست وحدات كل منها مكونة من أربع جلسات أو حصص، وتتناول كل وحدة موضوعاً مختلفاً. وفيما يلي ملخص لتلك المواضيع، حتى يتسنى لكم معرفة ما سيتعلمه طفلكم.

الوحدة الأولى - المشاعر

يبدأ الأطفال بمناقشة المشاعر المختلفة – الحزن، السعادة، الغضب، الغيرة، الارتباك. ويتدربون على قول ما يشعرون به في المواقف المختلفة ويستكشفون الطرق التي يمكنهم من خلالها أن يشعروا بتحسن.

الوحدة الثانية - التواصل

هذه الوحدة تعلم الأطفال كيفية التواصل بشكل فعال. ويعلم البرنامج الأطفال كيفية الاستماع للآخرين، كما يعلمهم كيفية طلب المساعدة والتعبير عما يريدون قوله، حتى في المواقف الصعبة. وكثيراً ما "ينفتح" الأطفال الهادئون في هذه الحصص ويتعلمون كيفية التعبير عن أنفسهم بحرية أكبر.

الوحدة الثالثة – بناء العلاقات وإنهاؤها

هنا يتعلم الأطفال عن الصداقة – كيفية اكتساب الأصدقاء والحفاظ عليهم، وكيفية التعامل مع الشعور بالوحدة والرفض من قبل الآخرين. ويتدربون كذلك على كيفية الاعتذار وكيفية التصالح مع صديق بعد التخاصم.

الوحدة الرابعة – حل النزاعات

تتعامل هذه الوحدة مع كيفية حل النزاعات، وقد لاحظ المدرسون أن الأطفال سريعاً ما يصبحون أفضل بكثير في حل خلافاتهم. على وجه الخصوص، تتعامل هذه الوحدة مع مشكلة التحرش، وما يمكن للأطفال عمله إذا تعرضوا هم أو تعرض آخرون للتحرش.

الوحدة الخامسة – التعامل مع التغيير والفقدان

تتعرض هذه الوحدة إلى موضوع التعامل مع التغييرات، سواء الكبيرة أو الصغيرة. وأكبر تلك التغييرات هو موت شخص ما. وكثيراً ما يجد الكبار صعوبة في التحدث عن الموت، إلا أن الأطفال نادراً ما يجدون نفس الصعوبة، فهم يرحبون بفرصة التحدث بصراحة عن موضوع أصبح من المحظورات بالنسبة لكبار كثيرين. وتشمل الوحدة زيارة لأحد المدافن، وربما من المدهش أن هذه الزيارة كثيراً ما تعتبر من أنجح عناصر البرنامج بأكمله.

الوحدة السادسة – إننا قادرون على مواجهة الأمور

هذه الوحدة الأخيرة تؤكد على كل ما تعلمه الأطفال – العثور على طرق مختلفة لمواجهة الأمور، ومساعدة الآخرين، والتكيف مع المواقف الجديدة. وهذه الوحدة الأخيرة بمثابة احتفال حيث سيحصل كل طفل على تاج وعلى شهادة.

هل البرنامج فعال؟

تم اختبار برنامج *أصدقاء زيبى* وتقييمه بشكل شامل.

وقد استغرق تطوير البرنامج أكثر من ستة أعوام، شارك فيه آلاف الأطفال في أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية والجنوبية.

وقد تم إجراء دراسة تقييمية كبرى في الدانمارك وليثوانيا، تم من خلالها إجراء مقابلات مع مدرسين وأطفال، وملء استبيانات قبل البرنامج وبعده ، ومقارنة نتائج بنتائج الأطفال الذين لم يشاركوا في البرنامج.

وقد وجد المقيّمون أنه الأطفال الذين شاركوا في برنامج *أصدقاء زيبى* أبدوا تحسناً في مهارات التعاون والقدرة على التعبير عن النفس، وضبط النفس، والتعاطف، وتراجع في المشاكل السلوكية، مقارنة بالأطفال غير المشاركين في البرنامج.

والأهم من ذلك أن الأطفال المشاركين في *أصدقاء زيبى* قد تعلموا استراتيجيات أكثر إيجابية، مثل:

- الاعتذار
- قول الحقيقة
- التحدث مع صديق
- التفكير في مشكلة
- محاولة الحفاظ على الهدوء

وقد قل لجوؤهم إلى الاستراتيجيات غير المفيدة، مثل الغضب وقضم الأظافر والصياح. وكان البرنامج مفيداً للأولاد والبنات على حد سواء.

كما أن دراسة منفصلة في ليطوانيا بينت أن الأطفال ظلوا يتمتعون بمهاراتهم المكتسبة حديثاً بعد مرور عام.

وأفاد مدرسون كثيرون أن البرنامج قلل من عدد النزاعات في الفصل وساعدهم على فهم الأطفال أفضل بكثير. حتى أن بعضهم قال أن أصدقاء زببي قد ساعدهم على حل مشاكلهم هم الخاصة!

ويمكنكم قراءة المزيد عن الدراسات التقييمية المختلفة على الموقع www.partnershipforchildren.org.uk

ماذا يمكنكم فعله؟

رغم أن أصدقاء زيببي يدرّس من قبل مدرسين مدربين، إلا أنكم يمكنكم المساعدة على جعل البرنامج أكثر فعالية بالنسبة لطفلكم. وفيما يلي ستة اقتراحات:

- ينظم مدرسون كثيرون اجتماعاً للآباء قبل بداية برنامج أصدقاء زيببي. احضروا الاجتماع، تعلموا المزيد عن البرنامج وا طرحوا أسئلة.
- اطلبوا جدولاً زمنياً حتى تعرفوا مسبقاً متى سيناقش أطفالكم موضوعات محددة. وسيساعدكم هذا على التأكيد على هذه الدروس في البيت.
- كثيراً ما يعود الأطفال إلى بيتهم بصور رسموها أو بصفحة آراء ومقترحات بسيطة يملأونها في نهاية كل حصة. أبدوا اهتمامكم وشجعوا أطفالكم على أن يحكوا لكم عن حصة اليوم.
- إبقوا على اتصال مع مدرسة طفلكم. تحدثوا مع مدرسي طفلكم إذا كانت هناك ثمة أخبار عائلية تريدونهم أن يعرفوها.
- قد تلاحظون أن طفلكم أصبح أقل عدوانية، أكثر تسامحاً وأقدر على حل المشاكل. شجعوا كل التغييرات الإيجابية.
- قد يصبح طفلكم أكثر تكلماً – فاستعدوا لذلك واستعدوا لأن تستمعوا له!

لمزيد من الأفكار حول الأنشطة التي يمكنكم القيام بها مع طفلكم، من أجل المساعدة على تأكيد المهارات التي يتعلمونها، زوروا موقعنا

<http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html>

لقد استمتع آلاف الأطفال ببرنامج أصدقاء زيببي واستفادوا منه. نتمنى أن يستمتع طفلكم ويستفيد بنفس الدرجة.