

سيناريو "معاً من أجل صحة نفسية أفضل"

المرحلة الأولى: فهم الوضع (الأسبوع 1)

هدف الفريق: فهم التحديات النفسية التي يواجهها الطلبة في مدرستنا وجمع معلومات من مصادر موثوقة.

● الأسئلة البحثية للفريق:

- ما هي أكثر الضغوط التي يواجهها الطلاب في الصف (الامتحانات، التنمر، العلاقات الاجتماعية)؟
 - كيف تؤثر المشاعر السلبية (الغضب، الحزن) على التركيز الدراسي؟
 - ما هي الوسائل التي يفضلها الطلاب للتعبير عن مشاعرهم داخل المدرسة؟
- #### ● طرق جمع المعلومات:

- مقابلات: مع الأخصائي الاجتماعي بالمدرسة لمعرفة الحالات الشائعة.
- استبيان (البحث): توزيع استبيان رقمي مجهول الهوية على الزملاء لجمع آرائهم بصراحة.
- ملاحظة: رصد سلوك الطلاب وتفاعلهم في "المواقف الصعبة" خلال الفسحة أو الحصص.

المرحلة الثانية: تحديد المشكلة (الأسبوع 2)

هدف الفريق: صياغة بيان واضح للمشكلة بناءً على النتائج.

- بيان المشكلة: "يفتقر العديد من الطلاب في مدرستنا إلى مساحة آمنة أو وسيلة فعالة للتعبير عن مشاعرهم وإدارة ضغوطهم النفسية، مما يؤدي إلى تراجع تركيزهم وشعورهم بالإحباط."
 - لماذا هذه المشكلة مهمة؟: لأن الصحة النفسية هي المحرك الأساسي للنجاح الدراسي؛ فالطالب المرتاح نفسياً هو الأكثر قدرة على الإبداع والتواصل الإيجابي مع زملائه ومعلميه.
-

المرحلة الثالثة: تقديم الحلول (الأسبوع 3)

هدف الفريق: ابتكار أفكار إبداعية واختيار الأفضل منها.

● أفكار مقترحة:

1. إنشاء "صندوق المشاعر السرية" في كل صف لكتابة المشاكل دون ذكر أسماء.

2. تخصيص "ركن الهدوء" في المكتبة يحتوي على كتب وأدوات للاسترخاء.

- الحل المختار (أفضل فكرة): "منصة واسم: رفيق الدرب الرقمي"؛ وهي منصة أو تطبيق مدرسي داخلي يتيح للطلاب التواصل مع "مرشد أقران" (طلاب مدربين) أو الأخصائي بسرية تامة، مع توفير نصائح يومية لإدارة الغضب والتوتر.

- لماذا اخترنا هذه الفكرة؟: لأنها تدمج بين التكنولوجيا والخصوصية، وتوفر دعماً فورياً للطالب في أي وقت يحتاجه.
-

المرحلة الرابعة: النمذجة واختبار الحل (الأسبوع 4 و5)

هدف الفريق: إعداد نسخة أولية واختبارها.

- النموذج الأولي: تصميم واجهة ورقية أو رقمية للتطبيق (Prototype) توضح كيفية الدخول والأقسام المتاحة (قسم "تحدث معي"، قسم "تمارين التنفس").
 - اختبار الحل وتطويره: عرض النموذج على مجموعة صغيرة من الطلاب وأخذ ملاحظاتهم.
 - ملاحظة: "التطبيق يحتاج لرسوم وألوان مهدئة أكثر".
 - التعديل: تم تغيير الألوان إلى الأزرق والأخضر الهادئ لتعزيز الراحة النفسية.
-

المرحلة الخامسة: تقديم الحل النهائي (الأسبوع 6)

هدف الفريق: عرض المشروع ومشاركة رحلة التعلم.

- طريقة العرض المختارة : عرض تقديمي (PowerPoint) مع فيديو توضيحي قصير لكيفية عمل المنصة.
 - توزيع الأدوار في العرض:
 - عضو 1: يشرح نتائج البحث وفهم الوضع.
 - عضو 2: يوضح بيان المشكلة وأهميتها.
 - عضو 3: يعرض النموذج الأولي وكيفية عمله.
-

المرحلة السادسة: التأمل في المشروع

- ماذا تعلمت؟: تعلمت أن "الصحة النفسية" ليست رفاهية، بل هي أساس القوة، وأن التعاطف مع مشاعر الآخرين هو أول خطوة لحل مشاكلهم.
- ماذا سأفعل بشكل مختلف؟: سأحاول إشراك أولياء الأمور بشكل أكبر في المرحلة الأولى لفهم الضغوط المنزلية التي قد تؤثر على الطالب في المدرسة