مراحل الاستنطاق

مرحلة تعريف المرشد بنفسه وبدوره:

وتأخذ هذه المرحلة مدة أقصاها 15 دقيقة. وفيها يعرّف المرشد على نفسه، وعلى أعضاء الطاقم الذي يرافقه، وعلى الأهداف....(2)

 التّدخّل الأوّلي

تدخل سيكولوجي تربوي (1)

الاستنطاق- الحثُّ على الكلام.

الاستنطاقُ محادثةٌ جماعيّة تَتِمْ بعد حدثٍ مؤلم أو مصيبة. وهو وسيلة وقائية لا علاجيّة. وتهدف هذه المحادثة إلى التخفيف عن المصابين، وتخفيف الاحتمال في تحول ردود الفعل النفسية الطبيعيّة للأحداث المؤلمة إلى صدمات نفسيّة لاحِقَه.

أهدافُهُ:

ترويحٌ عن النفسِ، فضفضة، تهوئةُ المشاعر، الأفكارِ وردودِ الفعل.

تخفيفُ التوتُر.

تعزيزُ المبنى الفكري: جمع الأفكار المشتّتة، ودَحضُ الإشاعات، وتدقيقُ المعلومات، وتكوين صورة صحيحة قريبة من الواقع عن الحدث.

تخفيفُ الشّعور بالوحدةِ.

تخفيفُ المخاوف، الشكوك، الغضب، الأفكار المسبقةِ والشعور بالذنب.

تعزيزُ ردود الفعلِ السليمةِ.

تنشيطُ وتفعيلُ طاقات داخليّة وخارجيّة – جمع معلومات، دعم، تضامن، وتماسُك.

الوقوفُ على شدّة المصاب على الطلاب وتصنيفهم بناء على حاجاتهم للمساعدة.

إعطاءُ شرعيّة للتوجّه وطلب العون والمساعدة.

مراحل الاستنطاق

يقوم المربي بإجراء المحادثة مع طلاب صفه بعد الأحداث المؤلمة. لذلك فلا حاجة للتعريف بنفسِهِ. ولكن عليه أن يوضح للطلاب هدف اللقاء معهم).(3)

تعريف المرشد بنفسه وبأهداف تواجده مع الطلاب يخفف عنهم. ويبعث الأمل في نفوسهم ويزيد من توقعاتهم.

في هذه المرحلة تعقد اتفاقية بين المرشد وبين الطلاب وبينهم وبين أنفسهم. الاتفاقية كفيلة بانفتاح كل مغلق وتخفيف القلق.

قوانين الاستنطاق:

1) لا أحد ملزم بالحديث إن لم يرغب بذلك، ولكن الكل مدعوون إلى الإصغاء.

2) السريّة – كل ما يدور في الغرف يبقى سرّاً، لا يسمح بتدوين ما يقال، ولا يسمح حضور المسؤولين. هدف اللقاء ليس تحقيقاً ولا تقديم الانتقاد.

3) كل متحدث يتحدث بإسمه وليس بإسم الآخرين.

4) عند الحديث عن مواضيع مؤلمة وحسّاسة تشعرونَ أحياناً بمشاعرَ مؤلمة، من المهم أن نعلم أنْ ذلك طبيعيٌّ.

5) لن تخرجوا لفرصة أو استراحة.

6) لكم الحق في ترك الغرفة متى شئتم. أخرج بهدوء وارجع بهدوء.

7) بعد تقديم هذه الملاحظات تعطى الفرصة للمشتركين بأن يسألوا إن شعروا بحاجة للسؤال.

ب)مرحلة الحقائق

في هذه المرحلة يُطالب كل مشترك بأن يصف ماذا حدث؟ وكيف وصل إلى مكان الحادث؟ أو كيف عرف عن الحادث؟ في نهاية هذه المرحلة يبني المرشد مع أعضاء المجموعة (أو طلاب الصف) صورة واضحة وقريبة من الصحة عن الحدث.

صورة واضحة عن الحدث تبعد التقولات، والشبهات، والمغالطات التي تكتنفُ الأحداث عادة.

جـ) مرحلة الأفكار:

أنّ الأفكار الأولى لها تأثيرها على زيادة القلق والتوتر. ومواجهة هذه الأفكار والذكريات والتعبير عنها كلامياً يُخَفّفُ من حدتها. أن مجرّد كشفها ومشاركة الآخرين بها يخرجُها من حيّز (السرية) وخروجها يجعلها أقل ثقلاً ومضايقة.

قد نسأل: بماذا فكرت؟

 ماذا خطر ببالك؟

 ماذا قررت أن تفعَل؟

د) مرحلة ردود الفعل الشعوريّة:

وهي المرحلة التي تطفو بها المشاعر. إن ّ التعبير عن المشاعر ومشاركة الآخرين بها يعطيها شرعيّة ويجعلها طبيعيّة. يجعل صاحبها يشعر بأنه طبيعي كالآخرين.

عادة هذه المرحلة أطول مرحلة في مراحل الاستنطاق.

قد نسأل: بماذا شعرت عندما حدثَ ذلك؟

كيف كان تأثير ما حدَثَ عليك؟

هل شعرت بنفس الشعور الماضي؟

على الموجه أن يعطي فرصة كافية عند الحديث عن المشاعر لكل مُتَحدّث. عليه المحافظة على قوانين الاستنطاق. عليه التدخّل حين يوجّه أي انتقاد للمتحدث.

للمرشد (المعلم، المستشار): تذكر أنكَ القدوة يقتدي بك المصابون.

إن أبديتَ ضعفاً فلا فائدة من عملك معهم.

طرق مواجهتك للحدث تعطيهم دَرساً كيف تكون المواجهة.

وإن حدث وانهار أحد المتحدثين أو ثارَ. شجع الآخرين على تقديم الدعم له.

إذا ترك أحد الغرفة ليرافقه أحد الموجهين أو المشتركين ويشجعه على الرجوع.

أنتبه لمن يعاني كثيراً.

أنتبه للمنطوي على نفسه- توجه إليه في نهاية اللقاء واقترح عليه مساعدة خاصة

هـ) مرحلة الأعراض:

في هذه المرحلة نقف على الأعراض منذ الحدث. من خلال التجربة الغير عادية والصعوبات التيّ يتعايش معها الفرد (الآن وهنا). وحتى الأعراض اللاحقة.

قد نسأل عن الأعراض خلال الحدث، عند العودة إلى البيت في اليوم اللاحق، الآن...

ما هي الأشياء الغريبة التي أحسست بها (عاطفياً، تفكيرياً، جسمانياَ)

هل استصعبت عند العودة إلى المدرسة؟

هل كان للحدث تأثير عليك؟

هل فهمك الكبار؟ هل فهموا ما مَرَّ عليك؟

و) مرحلة التعليم والتَّعلُّم:

يقترح أن نوجّه في بداية هذه المرحلة السؤال التالي:

"ما الذي ساعدك في التغلب على....؟"

الموجّه يضع تحليلاً يضم الحقيقة بأن ردود الفعل الطبيعية كثيرة. يشير إلى جميع قنوات المواجهة.

حدّث المشتركين عن الظواهر المتوقعة.

أذكر وشددّ "ردود فعل طبيعية لحدث غير طبيعي".

ز) مرحلة العودة إلى ((هنا والآن)).

مرحلة عملية تُبحثُ فيها برامج مستقبلية. دعم لمجموعة واستمراريته، والمواجهة من خلال العائلة، والحاجة لمساعدة إضافية إذا لم تَزُل الأعراض خلال 6 أسابيع.

قد نسأل: هل من أسئلة؟

كيف نستطيع أن نساعد بعضنا البعض؟

استوضح إن كان المشتركون بحاجة إلى محادثة إضافيّة.

 هو الاسلوب الأمثل للعمل مع الطلاب ؟

ما هي أصول وقواعد العمل السليم ؟ما المسموح ؟ وما الممنوع ؟

اعمل !!!

- تحدث بصراحة وحرية....

- شجع اي تعبير عن المشاعر...

- عزز ردود الفعل المرغوب فيها ...

- أعط شرعية لردود الفعل ...

- ميز بين معلومات , تأويلات , اشاعات , مشاعر , أحداث ...

- فعل الطلاب .. الق مسؤؤليات , مهمات...

- انتبة !! خاصة لهؤلاء الذين يستجيبون للأحداث بشكل انطواء , هدوء غير طبيعي , حركة غير طبيعية ...

امتنع عن ...

- انكار الخطر، الاهمال والالم ...

- اصدار الاحكام , اللوم والاستنكار ...

- المواجهة والجدال ..

- ابتعد عن الأوصاف المفزعة وعن الاشاعات .

- تحفّظ من السلوكيات ولا تتحفّظ من الشّخص ومن مشاعره . المشاعر شرعيّه دائماً .

- لا تتجاهل الّذين يجلسون بهدوء .

وسائل وطرق العمل .

- اعمل بأساليب كلاميه وغير كلاميه ( كتابه , محادثه شفويه , رسم , معجون....)

- استعن بالنصوص الأدبيّة .

- استعن بالمجموعة للدعم والتّشجيع .