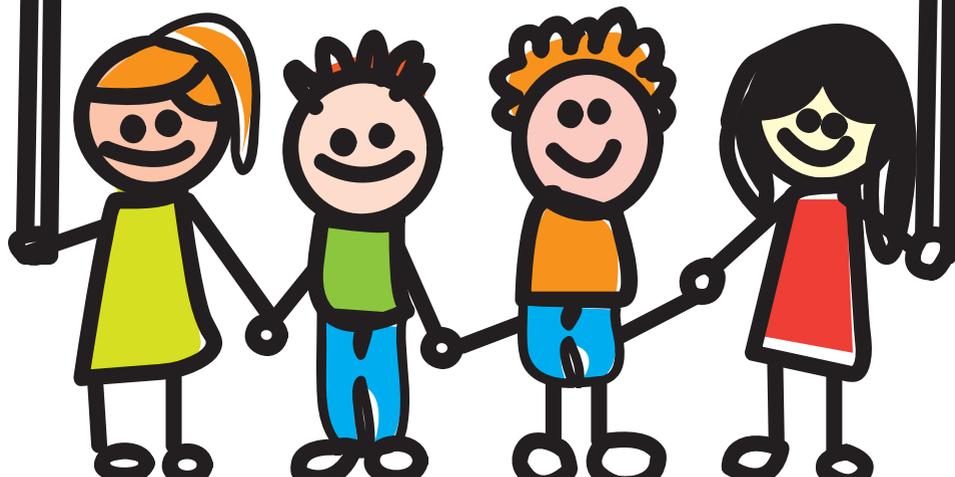




Programme Scolaire pour Renforcer la Résilience et l'Adaptation



Un projet financé par
l'Union Européenne



Un projet mis en œuvre
par IDRAAC

Cette publication a été produite avec l'assistance de l'Union Européenne. Le contenu de cette publication est la seule responsabilité d'IDRAAC et ne peut en aucun cas être considéré comme reflétant la position de l'Union européenne.

IDRAAC

Programme scolaire pour renforcer la résilience et l'adaptation

IDRAAC (Institute for Development, Research, Advocacy and Applied Care) est un institut scientifique pionnier, consacré à la santé mentale au Liban et dans le monde arabe. Il s'agit d'une organisation non gouvernementale spécialisée dans la sensibilisation au domaine de la santé mentale, dans les travaux de recherches, et dans les programmes de stage, de formation et de supervision des interventions psychothérapeutiques sur le terrain. IDRAAC a été impliqué dans de nombreuses études nationales et internationales, ciblant différents segments de la population et évaluant les différents types de troubles mentaux.

Les objectifs de IDRAAC sont les suivants:

- Offrir aux individus et aux communautés les moyens qui servent à identifier, traiter et surmonter les troubles mentaux
- Mettre en œuvre des programmes d'intervention communautaires qui visent divers aspects de la santé mentale
- Atteindre les responsables politiques pour adresser les sujets de santé mentale à un niveau national
- Mener et promouvoir la recherche en santé mentale au niveau national, régional et international
- Élaborer et adapter des instruments appropriés pour la recherche au Liban et la région arabe
- Former des professionnels dans la pratique et la recherche en santé mentale.

Institute for Development, Research, Advocacy and Applied Care (IDRAAC)
P.O.Box: 166227 Beirut-Achrafieh 1100-2110 Liban
Tel: + 961 1 583 583
Fax: + 961 1 587 190
Email: idraac@idraac.org
Facebook: www.facebook.com/IDRAAC
Twitter: www.twitter.com/IDRAAC
Pour plus d'informations, visitez notre site internet: www.idraac.org



Le «Programme Scolaire pour Renforcer la Résilience et l'Adaptation» a été adapté par IDRAAC d'un manuel conçu par le « Children's Brain Research Foundation » à Chicago, Illinois, le « Child Mind Institute » à New York, et le « Nathan S. Kline Institute for Psychiatric Research » à Orangeburg, New York, aux Etats Unis.

- **L'objectif** : enseigner à un âge très tôt, les enfants d'âge scolaire et les pré-adolescents, des compétences émotionnelles, comportementales, et cognitives qu'ils utiliseraient pour faire face aux situations stressantes de la vie quotidienne. Le programme a aussi pour objectif d'aider l'enfant à apprendre à créer en lui-même un sentiment et un état de « régulation équilibrée », et à prendre conscience de la puissance d'un tel état lorsqu'on fait face à des événements ou à des situations difficiles. Le programme aussi aide l'enfant à savoir quand cet équilibre est en danger et quoi faire pour le rétablir.

L'état de « régulation équilibrée » est une vision réaliste de notre puissance, tout en restant conscients de nos limites. C'est savoir comment maintenir l'équilibre entre le contrôle et le laisser-faire; c'est être préparé mais sans être tendu; c'est être prêt mais sans être inquiet.

Nos médiateurs choisis sont les enseignants dans les écoles puisqu'ils jouent un rôle essentiel dans la vie des enfants, étant familiers avec leurs besoins et leur monde.

Le programme vise à les former à devenir principalement des éducateurs de la résilience et de la capacité d'adaptation.

Pratiquement, le «Programme Scolaire pour Renforcer la Résilience et l'Adaptation» équivaut à une série de 15 séances à raison d'une fois par semaine, introduites en classe et intégrées dans le cursus de l'année académique. Chaque session comprend une combinaison de techniques d'intervention aux niveaux émotionnel, cognitif et comportemental soigneusement sélectionnées, et visant à contrôler et équilibrer le corps et l'esprit.



Concernant le corps, l'objectif est de prendre conscience et être en contrôle des états physiologiques liés au stress.

Concernant l'esprit, l'objectif est d'atteindre un état d'équilibre et de contrôle dans les domaines suivants:

1. Prendre conscience des émotions et des processus émotionnels
2. Prendre conscience des pensées et des processus de la pensée y compris l'identification des erreurs cognitives et la résolution des problèmes
3. Contrôler le centre de l'attention et les réactions comportementales
4. Améliorer la communication, y compris la façon de donner et de demander l'aide et du soutien, apprendre à écouter activement et avec empathie, améliorer l'esprit d'équipe et réduire les impulsions et les réactions violentes.

Le programme consolide la relation entre étudiants et enseignants, ce qui conduit généralement à de meilleures attitudes, une meilleure motivation et concentration et une meilleure performance académique. L'expérience des élèves d'aller à l'école acquiert une nouvelle dimension, celle de leur bien-être.

Témoignages

Témoignages des Etudiants



- Corriger mes erreurs de pensée m'a beaucoup aidé à me calmer; ceci a été utile et j'ai appris beaucoup de choses.

- **Session 7:** test du bras et la réaction d'un "guerrier ou d'un fugeur"
 Impression: c'était une belle expérience et je l'ai beaucoup aimée. Je suis capable de contrôler mon corps et repousser le stress et la tension. D'habitude, mon état physique change quand je suis nerveux ou en colère ou heureux, mais j'ai surmonté cette situation.

- **Réunion 14:** force du groupe

. J'ai de nouveaux amis et j'ai amélioré mes autres relations

. Je me suis senti plus fort que j'avais l'habitude d'être

. J'ai découvert que je peux faire face aux difficultés

. J'ai appris la valeur de ce qui est vraiment important dans la vie

Mon impression: j'ai appris à changer ma vie et rester plus fort que je n'en avais l'habitude.



- Nous avons parlé de techniques différentes, humour, 'zoom in', 'zoom out'. C'était une sensation extraordinaire, j'ai appris à ne pas agrandir les problèmes mais plutôt à les rendre plus petits... Quant à l'humour, ça m'a appris à transformer les choses gênantes en de jolies et belles choses.

Témoignages des Enseignants

Je suis très heureux d'avoir rejoint ce programme et c'est la première fois que je fais partie d'un tel programme.

... J'ai trouvé une nette différence chez les élèves et il a eu un impact positif sur de nombreux étudiants, surtout que certains d'entre eux ont commencé à l'appliquer à la maison et avec des amis. Cela m'a fait grand plaisir et surtout dans la réunion sur «Correction des Idées Obstrucives », j'ai trouvé un énorme succès avec un grand nombre d'étudiants ...

En conclusion, je souhaite la continuité de ce programme parce qu'il est bon pour la population.



... "Je suis plus fort" a présenté les sujets que l'enfant vit chaque jour; il n'a négligé aucune idée ou pensée qui passe par la tête de l'enfant ou sa propre idéologie. Il n'a pas cherché à montrer à l'enfant que ses idées sont mauvaises, mais au contraire, l'a encouragé à exprimer ses idées pour qu'il puisse voir ses erreurs et essayer de les corriger et les transformer en des idées constructives qui l'aident à gagner du courage pour faire face à ses peurs et surmonter ses obstacles. Ce programme a également conféré à l'enfant beaucoup de confiance en soi pour que son esprit et son âme ne soient pas un théâtre pour la colère, le contrôlant et l'empêchant de voir ce qui est correct et bon...

C'est une expérience unique qui a permis à l'élève de voir l'enseignant en dehors de son image académique et pédagogique, et a créé une liaison entre tout le monde, et peut-être si cette expérience est répétée dans les prochaines années, cela aiderait les étudiants et les enseignants à se découvrir eux-mêmes de nouveau ...

Je n'ai rien d'autre à dire plus que "Merci IDRAAC".

Témoignages des Parents

Comment utiliserez-vous l'information acquise durant la conférence dans votre relation avec vos enfants/élèves?

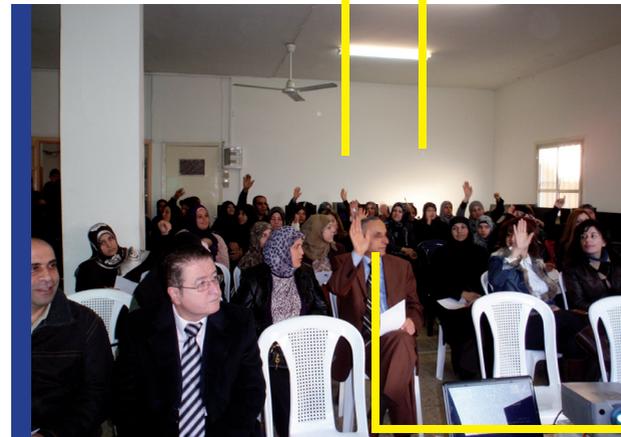
Tout d'abord, je vais devenir moins irritable afin de ne pas affecter mes enfants à l'avenir.

Deuxièmement, je vais essayer de réparer certains des dommages psychologiques que mon irritabilité a causés.

Troisièmement, je vais m'entraîner à trouver des règles de conduite claires.

Quatrièmement, je vais me rapprocher de mes enfants et les connaître davantage.

Se concentrer sur la communication. Améliorer la façon dont je fais face aux situations de colère d'une façon calme et non négative. Utiliser le calendrier hebdomadaire et appliquer le principe de récompense pour motiver mes enfants.

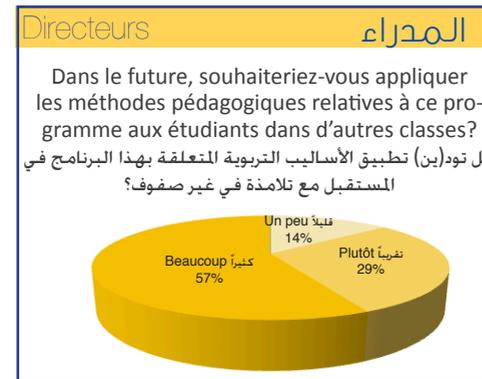
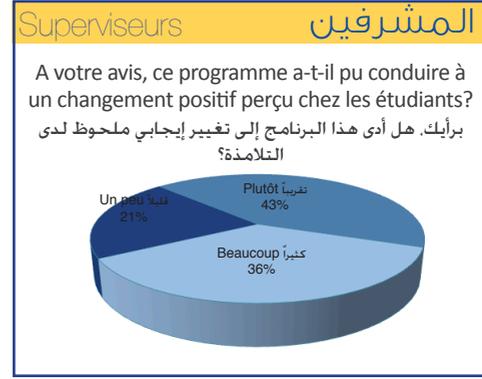
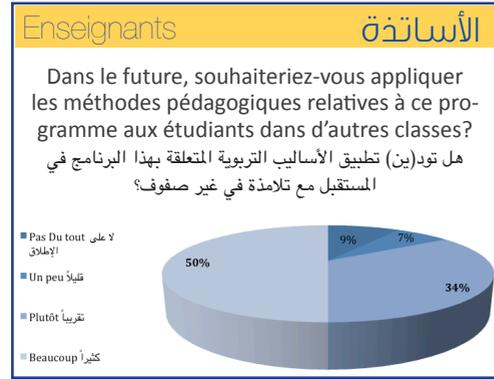


Nous ne devons pas mettre de la pression sur nos enfants mais nous devons parvenir à une entente ensemble et ne pas être irritable avec eux. Nous devons récompenser nos enfants, éviter la violence, les accepter et travailler sur le développement de leurs compétences sociales et comportementales.

Le «Programme Scolaire pour Renforcer la Résilience et l'Adaptation» a été introduit dans 17 écoles, 10 privées et 7 publiques, avec 44 enseignants entraînés pour conduire cette intervention auprès d'un total de 1353 enfants dans les classes EB4, EB5, EB6 et EB7. Afin d'avoir des résultats scientifiques, un groupe de contrôle a également été inclu, 594 enfants dans les mêmes écoles n'ont pas reçu l'intervention pour être comparés aux autres élèves.

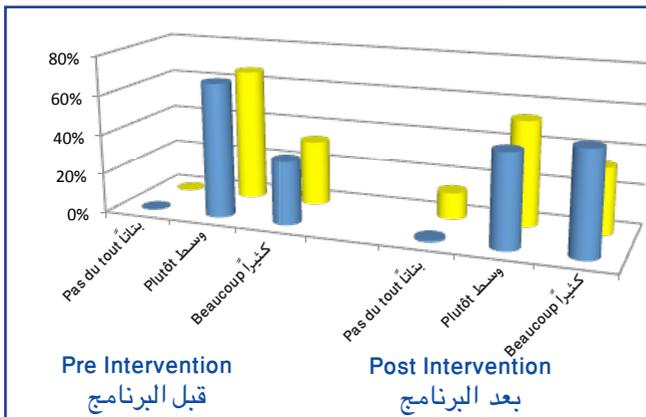
Des questionnaires ont été administrés aux élèves, aux enseignants et aux parents sur divers aspects, y compris les compétences personnelles, les habiletés d'adaptation, l'anxiété, les symptômes dépressifs, les troubles du comportement, l'agressivité ainsi que l'exposition à des événements stressants.

Quelques résultats préliminaires sont représentés ci-dessous:



Satisfaction: la majorité des enseignants, superviseurs et directeurs d'école, ont été satisfaits du programme et ont trouvé qu'il a beaucoup aidé leurs élèves.

درجة الرضى : غالبية الأساتذة والمشرفين ومدراء المدارس كانوا راضين على البرنامج كما شعروا أنه ساعد الطلاب كثيراً.



Jusqu'à quel point sentez-vous que l'apprentissage est confortable en classe ?
لاي مدى تشعر(ين) أن التعليم في الصف مريح؟

■ Groupe Contrôle
■ Groupe de l'intervention

جو الصف: ظهر تحسن كبير في الصفوف الدراسية التي شاركت في البرنامج بالمقارنة مع التي لم تشارك. وكان الأمر ملحوظاً حتى لدى الأساتذة الذين لم يديروا على البرنامج.

Atmosphère de la classe : une amélioration significative a été notée dans les classes où l'intervention a eu lieu en comparaison avec les classes de contrôle. Cela a également été signalé par des enseignants qui n'ont pas donné l'intervention eux-mêmes.

أنا سعيد جداً لأنني شاركت في هذا البرنامج وهذه أول مرة اشارك في مثل هكذا برنامج... وجدت تغييراً واضحاً لدى التلاميذ وقد أثرت بالبعض بشكل كبير وخصوصاً إن البعض منهم بدأ يمارسها في المنزل ومع اصدقائه. وهذا أكثر شيء جعلني فرحاً وخصوصاً في اللقاء (تصحيح أفكار معرقله) وجدت نجاحاً كبيراً لدى عدد كبير من التلاميذ... في الختام اتمنى الإستمرارية لهذا البرنامج لأنه خير للمواطن.



...«أنا أقوى» حملت القول والفعل معاً، لأنها توجهت للطفل بما يخصه وبما يعاينه ويمارسه يومياً، فلم تنسف فكرة تدور في خاطره، أو الأيديولوجيا الخاصة به، ولم تحاول أن تظهر سوء أفكاره، بل على العكس تماماً، فقد جعلته يعبر عن أفكاره ليرى بنفسه الخطأ الموجود فيها ويصوبها لتصبح أفكاراً بناءة أكسبته الشجاعة لمواجهة مخاوفه ويتغلب عليها، ومن ثم اكسبته ثقة كبيرة بنفسه ولا يكون في روجه ونفسه مسرحة لغضب يسيطر عليه ويعمي بصيرته ويزيحه عن رؤية ما هو صواب... انها تجربة فريدة من نوعها، فقد سمحت للتلميذ أن يرى معلمه خارج شخصه المدرسي التربوي، وخلقت علاقة وصلة وصل بين الجميع، وربما إذا تكررت هذه التجربة في الأعوام المقبلة ستساعد طلاباً ومعلمين على إكتشاف أنفسهم من جديد... وليس لدي ما أقول أكثر من «شكراً إيدراك».

كيف تستعمل المعلومات التي اكتسبتها خلال المحاضرة في علاقتك مع أولادك/تلاميذك؟

الإهتمام بالتواصل أكثر خاصة بوصفي أم عاملة وأعود متأخرة للبيت. تحسين تعاملتي مع حالة الغضب والعصية بطريقة هادئة غير سلبية. إستعمال الجدول الأسبوعي مع تطبيق مبدأ المكافأة للتحفيز.

أولاً: سأخفف العصبية حين لا يتأثر أولادي مستقبلاً

ثانياً: سأحاول أن أصلح من التخريبات النفسية التي سببتها عصيبي

ثالثاً: تدريب نفسي على إيجاد قواعد سلوكية واضحة

رابعاً: التقرب من أولادي أكثر ومعرفة حناياهم



يجب ألا نمارس الكثير من الضغط على اولادنا ونتفاهم معهم وعدم التعصيب معهم ومكافأة اولادنا وعدم إستعمال العنف وأن نقبل اولادنا ونشتغل على تنمية مهاراتهم الإجتماعية والسلوكية.

شهادات

عملياً، ”البرنامج المدرسي لتعزيز المرونة والتكيف لدى الأطفال والمراهقين“ هو عبارة عن سلسلة مؤلفة من ١٥ حصّة مدرسية أسبوعية، يتم دمجها في المناهج الدراسية في العام الدراسي. وتشمل كل حصّة مجموعة من التقنيات العاطفية والمعرفية السلوكية المنتقاة بعناية والتي تهدف إلى التحكم و تحقيق التوازن بين الجسم والعقل.

شهادات التلامذة

إن تصحيح ”الأفكار المعرّقة“ ساعدني كثيراً وأيضاً ساعدني لإنزال الهمّ عن نفسي فإنها كانت مفيدة وتعلّمت أشياء كثيرة منها.



اللقاء السابع: ”إمتحان الذراع“ وردة فعل ”محارب أو هارب“

الإنطباع: كانت هذه التجربة جميلة وقد أعجبتني جداً. وأصبحت قادرة على التحكم بجسدي وأبعدت عني التوتر وكانت حالة جسمي تتغير عندما أتوتر أو أغضب أو أكون فرحة ولكن تخطيت هذا الموقف.

تقنيات مختلفة تكلمنا عنها، فكاهة، تصغير، تكبير، Zoom. كان شعوراً رائعاً فقد تعلّمت ألا أكبر المشكلات بل أصغرها... أما الفكاهة، فقد تعلّمت أن اجعل الأشياء المزجة أمامي جميلة رائعة.



اللقاء الرابع عشر: "قوة المجموعة"

- لدي أصدقاء جدد وحسنت علاقتي السابقة
- شعرت انني أقوى مما كنت
- اكتشفت انني استطيع مواجهة الصعاب
- قيمة ما هو مهم حقاً في الحياة
- إنطباعي: تعلّمت هذا اليوم من تغيير حياتي إلى حياة جديدة وأظن أقوى مما كنت.



في ما يتعلق بالجسم، الهدف هو أن يدرك الشخص وأن يسيطر على الحالة الفيزيولوجية المتعلقة بالضغطات النفسية.

في ما يتعلق بالعقل، فالهدف هو تحقيق التوازن والتحكم في المجالات التالية:

- 1- إدراك المشاعر ومعالجتها
- 2- إدراك الأفكار ومعالجتها، بما في ذلك تحديد الأخطاء المعرفية وحل المشاكل
- 3- التحكم بمحور الاهتمام وردود الفعل السلوكية
- 4- تحسين التواصل، بما في ذلك كيفية طلب وإعطاء الدعم، تعلم الاستماع التعاطفي، تحسين روح العمل الجماعي، وتخفيف الاندفاع والسلوك العنيف.

إن البرنامج يُقوّي و يوطد العلاقة بين المعلم والتلاميذ، مما يؤدي إلى تحسين مواقف التلاميذ، اندفاعهم للدرس، والتركيز لديهم مع تحسين الأداء الأكاديمي في الصف الدراسي. تجربتهم في الذهاب إلى المدرسة تكتسب بُعداً إضافياً يتعلق بنفسياتهم ورفاهيتهم.



قامت IDRAAC بتكليف ”البرنامج المدرسي لتعزيز المرونة والتكيف لدى الأطفال والمراهقين“ من برنامج في مؤسسة الأبحاث Children s Brain Research Foundation في شيكاغو، إلينوي، و Child Mind Institute في نيويورك، و Nathan S. Kline Institute for Psychiatric Research ، في أورانجبرغ، نيويورك، الولايات المتحدة. -الهدف: تعليم الأطفال و المراهقين، في أبكر وقت ممكن، أدوات سلوكية، عاطفية ومعرفية لمواجهة المواقف العصيبة والضاغطة في الحياة اليومية. البرنامج يهدف أيضاً لمساعدة الطفل وتعليمه على خلق شعور وحالة من ”السيطرة المتوازنة“ ومساعدته على إدراك قوة هذه السيطرة عندما يواجه أوقات صعبة، وليعرف ما عليه القيام به لاستعادة هذا التوازن إذا فُقد. إن حالة ”السيطرة المتوازنة“ تعطي الطفل وجهة نظر واقعية عن القوة التي يتمتع بها، ولكن مع معرفة حدوده. عليه أيضاً معرفة كيفية الحفاظ على التوازن بين التمسك والتخلي، أن يكون مستعداً دون أن يكون متوتراً وجاهزاً دون أن يكون قلقاً. إن الوسطاء الذين اخترناهم هم معلمي المدارس، كونهم يلعبون دوراً أساسياً في حياة الأطفال و يدركون احتياجاتهم و عالمهم. ويهدف البرنامج إلى تدريبهم ليصبحوا بشكل أساسي مدربين على تعزيز المرونة والتكيف.

إدراك

إدراك (IDRAAC) هي جمعية مختصة و رائدة في مجال الصحة النفسية في لبنان والعالم العربي. إنها جمعية غير حكومية متخصصة في نشر التوعية، إجراء الأبحاث وبرامج التدريب، وتوجيه العمل الميداني. ولقد شاركت IDRAAC في العديد من الدراسات الوطنية والدولية، التي توجهت إلى شرائح مختلفة من السكان، والتي قامت بتقييم أنواع مختلفة من الأوضاع النفسية.

أهداف IDRAAC هي:

- تقديم وسائل لتحديد الاضطرابات النفسية، للتعامل معها وللتغلب عليها
- تنفيذ برامج ميدانية تتناول جوانب مختلفة من الصحة النفسية
- الوصول إلى صانعي القرار بهدف طرح موضوع الصحة النفسية على المستوى الوطني
- إجراء الأبحاث في مجال الصحة النفسية على المستويات الوطنية، الإقليمية والدولية
- تطوير وضبط أدوات مناسبة للأبحاث في لبنان والعالم العربي
- تدريب المهنيين على ممارسة الأبحاث في الصحة النفسية.

مركز الأبحاث وتطوير العلاج التطبيقي (IDRAAC)

صندوق البريد : ١٦٦٢٢٧ بيروت - اشرفية ١١٠٠-٢١١ لبنان

تلفون: + ٩٦١ ٥٨٣ ٥٨٣

فاكس: + ٩٦١ ٥٨٧ ١٩٠

بريد إلكتروني : idraac@idraac.org

Facebook : www.facebook.com/IDRAAC

Twitter : www.twitter.com/IDRAAC

للمزيد من المعلومات، زوروا موقعنا على: www.idraac.org



البرنامج المدرسي لتعزيز المرونة والتكيف لدى الأطفال والمراهقين



مستوع من تمويل
الإتحاد الأوروبي



مشروع من تنفيذ
إدراك