



“School Program for Building Resilience and Coping”



A project funded by
the European Union



A project implemented by
IDRAAC

“This publication has been produced with the assistance of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of IDRAAC and can in no way be taken to reflect the views of the European Union”

The Institute for Development, Research, Advocacy and Applied Care, is a leading scientific institute dedicated to mental health in Lebanon and the Arab world. It is a non-governmental organization specialized in raising awareness, conducting research, training programs and supervising field interventions. It has been involved in many national and international studies, targeting different segments of the population and assessing different types of mental health conditions.

IDRAAC's objectives are to:

- Offer individuals and communities the means of identifying, dealing with and overcoming mental disorders
- Implement community intervention programs addressing various aspects of mental health
- Reach out to policy makers to address mental health on the national level
- Conduct and promote research in mental health on national, regional and international levels
- Develop and adapt suitable instruments for research in Lebanon and the Arab region
- Train professionals in the practice and research of mental health

Institute for Development, Research, Advocacy and Applied Care (IDRAAC)
P.O.Box: 166227 Beirut-Achrafieh 1100-2110 Lebanon
Tel: + 961 1 583 583
Fax: + 961 1 587 190
Email: idraac@idraac.org
Facebook: www.facebook.com/IDRAAC
Twitter: www.twitter.com/IDRAAC
Learn more about IDRAAC, visit our website: www.idraac.org



School Program for Building Resilience and Coping

The “School Program for Building Resilience and Coping” was adapted by IDRAAC from a program at the Children’s Brain Research Foundation Chicago, Illinois, the Child Mind Institute, New York, and the Nathan S. Kline Institute for Psychiatric Research, Orangeburg, New York, USA.

Aim: To teach school-age children and adolescents, very early on, emotional, behavioral and cognitive tools to face stressful situations in daily life.

The program also aims at teaching the child the necessary skills to create a feeling and state of “balanced control”, to realize the power of such a state when facing difficult events or situations, and to know what to do to restore the balance if it faced danger.

This state is a realistic view of our power, yet knowing our limits. It is about knowing how to keep the balance between holding and letting go; to be prepared, yet not tense; to be ready, yet not worried.

Our selected mediators were teachers as they play a critical role in children’s lives, being familiar with their world and needs.

The program aims at training them to become primarily educators about resilience and coping.

Practically, the program takes place over 15 weekly classroom sessions that are incorporated in the curriculum of the academic year. Each session includes a combination of carefully selected emotional and cognitive-behavioral intervention techniques aiming at controlling and balancing body and mind.



Concerning the body, the aim is to become aware and in control of physiologic states that relate to stress.

Concerning the mind, the aim is to achieve a state of balance and control in the following domains:

1. Awareness of emotions and emotional processing
2. Awareness of thoughts and thought processing including identifying cognitive mistakes and problem solving
3. Controlling focus of attention and behavioral reactions
4. Improving communication, including how to give and ask for support, learn active empathic listening, improve team work spirit and decrease impulse and violent behavior.

The program strengthens the relationship between teachers and students, thus improving their attitudes, motivation, concentration and academic performance. Their experience of going to school acquires an additional dimension related to their well-being.

Testimonials

Students testimonials

Correcting "wrong thoughts" helped me a lot to calm myself, it was useful and I learned many things from it.



Meeting 7: The "arm test" and "fight or flight"

Impression: This was a beautiful experience and I liked it a lot. I am capable to control my body and I pushed stress away from me. My physical state used to change when I get nervous or angry or happy, but I have overcome this situation.



Meeting 14: "Power of the Group"

. I have new friends and I improved my other relationships

. I felt stronger than I used to be

. I discovered that I can face difficulties

. I learned the value of what is truly important in life

My impression: I learned to change my life and stay stronger than I used to be.

- We talked about different techniques, humor, zooming in, zooming out. It was a great feeling, I learned not to make a big deal out of problems but instead, to make them smaller... As for humor, it taught me to transform annoying ideas into pretty great things.

I am very happy that I joined this program and this is the first time I join such a program.

...I found a clear difference among students and it has affected many of them significantly, especially that some of them began to apply it and exercise at home and with friends.

This has made me very happy and especially in the meeting about “Correcting Obstructive Ideas”, I found great success with a large number of students...

In conclusion, I wish continuity to this program because it is good for citizens.



...”I am stronger” addressed the child in areas that he deals with daily; it did not undermine any ideas or thoughts going on in the child’s mind nor his own ideology. It did not attempt to show that the child’s ideas are bad, but on the contrary, it has made him express his thoughts in order for him to see his mistakes and work on correcting them and transforming them into constructive ideas that help him develop the courage to face his fears and overcome his obstacles. It also gave the child a lot of self-confidence in order for his mind and soul not to be a theatre for anger that controls him and blinds him from seeing what’s right...

It is a unique experience that has allowed the student to see the teacher outside their academic image, and created a liaison between everyone, and perhaps if this experience was repeated in the coming years, it will help students and teachers to discover themselves again...

I have nothing to say more than “Thank you IDRAAC”.

How will you use the information gained during the lecture in your relationship with your children/students?

First, I will become less irritable in order not to affect my children in the future.

Second, I will try to fix some of the psychological damage that my irritability caused.

Third, I will train myself to find clear rules of conduct.

Fourth, I will get closer to my children and get to know them more.

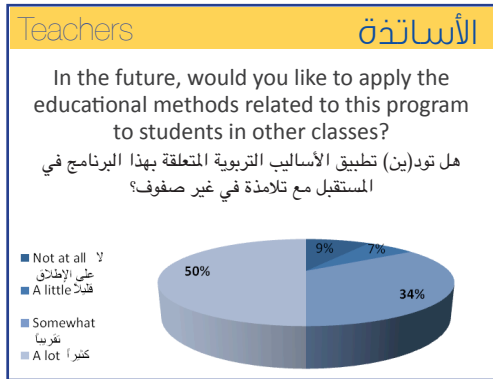
I learned to focus more on communication especially. I will improve the way I deal with situations of anger in a calm non-negative way. I will use the weekly schedule and apply the principle of reward to motivate my kids.



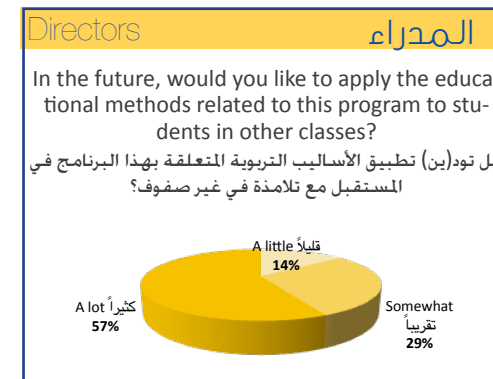
We should not put needless pressure on our children but reach an understanding with them and not get irritable with them. We should reward our children, avoid violence, accept them and work on developing their social and behavioral skills.

The “School Program for Building Resilience and Coping” took place in 17 schools, 10 private and 7 public, with 44 trained teachers delivering this intervention to a total of 1353 children in grades 4, 5, 6, and 7. In order to have scientific results, a group of controls were also included, 594 children in the same schools who did not receive the intervention. Questionnaires were administered to students, teachers, and parents on various aspects including personal competence, coping skills, anxiety, depressive symptoms, behavioral problems, aggression as well as exposure to stressful events.

Some of the main results so far are displayed below:

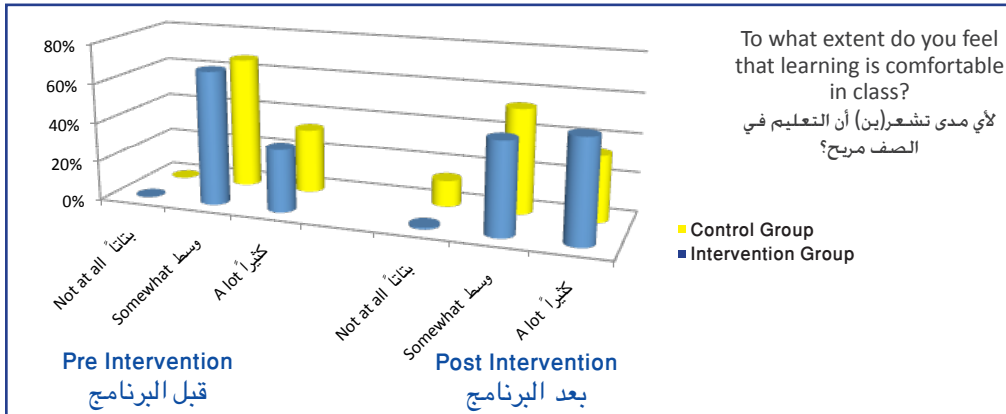


تم تنفيذ “البرنامج المدرسي لتعزيز المرونة والتكيف لدى الأطفال والمراهقين” في ١٧ مدرسة، ١٠ مدارس خاصة و٧ رسمية، مع ٤٤ أستاذًا مدربين ليتمكنوا من تعليم البرنامج إلى ١٣٥٣ تلميذ في صفوف الرابع، الخامس، السادس والسابع. ويهدف الحصول على نتائج علمية، تم ضم مجموعة من ٥٩٤ تلميذ في نفس المدارس، لم يشاركوا في البرنامج، للتمكن من المقارنة. تم ملء استمارات للطلاب والمعلمين والأهل بخصوص جوانب مختلفة مثل الكفاءة الشخصية، مهارات التكيف، أعراض الاكتئاب، القلق المشاكل السلوكية، والعوانية، بالإضافة إلى التعرض لأحداث ضاغطة. بعض النتائج التي تم التوصل إليها حتى الآن معروضة أدناه :



Satisfaction: the majority of teachers, supervisors, and school principals were satisfied with the program and felt that it helped their students a lot.

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



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

Classroom atmosphere: improvement was observed in the classrooms where the intervention took place in comparison to control classes. This was also reported by the teachers who instructed the classrooms without giving the intervention themselves.

أنا سعيد جداً لأنني شاركت في هذا البرنامج وهذه أول مرة اشارك في مثل هكذا برنامج... وجدت تغييراً واضحاً لدى التلاميذ وقد أثرت البعض بشكل كبير وخصوصاً إن البعض منهم بدأ يمارسها في المنزل ومع اصدقائه. وهذا أكثر شيء جعلني فرحاً وخصوصاً في اللقاء (تصحيح أفكار معرلة) 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 أكسبته ثقة كبيرة بنفسه ولا يكون في روحه 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 إدراك».

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

أولاً: سأخفف العصبية حين لا يتأثر أولادي مستقبلاً
 أم عاملة وأعود متأخرة للبيت.
 تحسين تعاملتي مع حالة الغضب
 والعصبية بطريقة هادئة غير سلبية.
 استعمال الجدول الأسبوعي مع تطبيق
 مبدأ المكافأة للتحفيز.
 ثانياً: سأحاول أن أصلح من التخريبات النفسية التي سببتها عصبيتي
 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 استعمال العنف وأن نقبل اولادنا ونشتغل على تنمية مهاراتهم الإجتماعية والسلوكية.

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 وتحقيق التوازن بين الجسم والعقل.

شهادات التلامذة

إن تصحيح ”الأفكار المعرّقة“ ساعدني كثيراً
وأيضاً ساعدني لإنزال الهمّ عن نفسي فإنها كانت
مفيدة وتعلمت 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 تعلمت ألا أكبر المشاكل بل أصغرها...
أما الفكاهة، فقد تعلمت 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 أستطيع مواجهة الصعاب

قيمة ما هو مهم حقاً في الحياة
إنطباعي: تعلمت 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 بالضغوطات 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 بعداً إضافياً يتعلق بنفسيّتهم ورفاهيتهم.

إدراك



قامت IDRAAC بتكييف ”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 العصبية 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 يدرسون احتياجاتهم و عالمهم. ويهدف البرنامج إلى تدريبهم ليصبحوا بشكل أساسي مدربين على تعزيز المرونة والتكيف.

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 و برامج 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 : ١٦٦٢١٧ بيروت - اشرفية ١١٠٠-٢١١٠ 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



مشروع من تمويل
الإتحاد الأوروبي



مشروع من تنفيذ
إدراك