

# إستراتيجيات الصحة النفسية والعامة لدعم الطلاب المتأثرين بالأنشطة المتعلقة بالهجرة



لقد أدى تكثيف حملات إنفاذ قوانين الهجرة في جميع أنحاء ولاية أوريغون إلى خلق بيئة مشحونة بالخوف والترقب، ألقت بظلالها على حياة العديد من الطلاب وأسرهم. وبات الطلاب وأسرهم، بل وحتى الكوادر التعليمية، يعيشون تحت وطأة ضغوط اجتماعية ونفسية وجسدية قاسية، تتجسد في مشاعر التوتر والقلق الدائم واليقظة المفرطة، جراء تكثيف تلك الحملات خلال الأشهر الثمانية عشر الماضية. ومن هذا المنطلق، تود دائرة التعليم في أوريغون (ODE) تسليط الضوء على مجموعة من الإستراتيجيات الموجهة لقيادات المدارس والمناطق التعليمية، لضمان مد يد العون وتوفير الموارد والخدمات والرعاية اللازمة، وإيصالها بوضوح إلى الطلاب والأسر الأكثر تضرراً.

## 1. تيسير تلقي الرعاية والمساندة

يمكن لكوادر المدارس والمناطق التعليمية إحداث فارق حقيقي، من خلال تقريب المسافات، وجعل سبل الدعم والموارد والخدمات واضحة ومتاحة للجميع. احرص على نشر بيانات التواصل الخاصة بالمرشدين والأخصائيين الاجتماعيين والأطباء النفسيين في أرجاء المدرسة بلغات متعددة، مع صياغتها بكلمات دافئة تفيض بالترحيب، وتؤكد بشكل قاطع على الخصوصية التامة والأمان المطلق. يمكنك مشاركة هذه المعلومات الحيوية عبر المنشورات الورقية، أو البريد الإلكتروني، أو خلال قنوات التواصل الجماعية الأخرى. وتتجلى أفضل الممارسات الإنسانية هنا في الاستعانة بكوادر تربوية تتفهم الأصول الثقافية المتنوعة، لاسيما تلك التي تجمعها بالطلاب وأسرهم روابط ثقة مسبقة، لتمد لهم يد العون وتسألهم بلطف عن أشكال الدعم والخدمات والموارد التي يمكن أن تمنحهم الطمأنينة وتلبي احتياجاتهم.

في حال افتقار المدرسة أو المنطقة التعليمية إلى مرشدين أو أخصائيين اجتماعيين أو أطباء نفسيين يستوعبون الأصول الثقافية المتنوعة، فإن الاستعانة بالمؤسسات المجتمعية المحلية التي تقدم رعاية نفسية متخصصة ومبنية على فهم ثقافي عميق ستكون بمثابة طوق نجاة وفائدة عظيمة. ورغم أنه من الصعب إحصاء كافة المؤسسات المجتمعية التي تقف إلى جانب الأطفال وأسرهم في أرجاء ولاية أوريغون، إلا أن هذه الموارد المتاحة قد تفتح أبواباً للأمل وتقدم العون المنشود.

- [Statewide Community Mental Health Programs](#): برامج تمتد لتغطي جميع مقاطعات أوريغون الستة والثلاثين، وتقدم خدمات الرعاية النفسية.
- [Familias en Accion](#): تركز جهودها لاحتضان العائلات اللاتينية في أوريغون ورعايتها الصحية والنفسية، مع التركيز على الإرشاد الصحي المجتمعي ومحاربة انعدام الأمن الغذائي.

- [Oregon Latino Health Coalition](#): يمهّد الطريق لتأمين تغطية صحية مجانية عبر ولاية أوريغون.
- [Raices de bienstar](#): تمد يد العون عبر تقديم خدمات رعاية نفسية ودورات تدريبية تراعي الخصوصية الثقافية في مدينتي هيلسبورو وميدفورد. كما تُعنى ببرامج الإرشاد حول الرعاية التي تراعي الخصوصيات الثقافية، والتشافي من الصدمات، ودعم الكوادر التعليمية والمهنية من أصحاب البشرة السمراء، والشعوب الأصلية، والأقليات العرقية والمولونة .
- [211 Info](#): خدمة إرشادية وتوجيهية متكاملة على مستوى الولاية، تهدف إلى مساعدة الأسر في العثور على ملاذ آمن، سواء عبر خدمات الصحة النفسية، أو تأمين السكن، أو المساعدات الغذائية، أو دعم فواتير الخدمات الأساسية.
- [988 Suicide & Crisis Lifeline](#): ملاذ آمن ومتاح للجميع في أي وقت، يقدم خدماته باللغة الإسبانية لكل من يحتاج إلى من يستمع إليه. تنويه حول الخط 988: هذا الخط صُمم خصيصًا لكل من يمر بضغوط نفسية، أو ضيق عاطفي، أو صراعات مع الإدمان، أو حتى لمن يشعر بالوحدة ويرغب فقط في التحدث إلى شخص ما. لا ينبغي أن تمر بأزمة لتطلب الدعم، فنحن هنا لأجلك دائمًا.

## 2. الارتقاء بالوعي والثقافة النفسية

إن تعميق الوعي بالصحة النفسية لدى الكوادر التعليمية، وترسيخ الممارسات التي تراعي الخصوصيات الثقافية يمثلان ركيزة أساسية لتلبية احتياجات الطلاب واحتضانهم. ومن هنا، يغدو الارتقاء بالثقافة النفسية لكل عامل في المدرسة أمرًا حيويًا؛ لرصد المؤشرات المبكرة للتوتر، والإجهاد العصبي الناجم عن الصدمات، والقلق، التي تثقل كاهل الصغار. هذا الوعي المتنامي يتيح للعاملين مد يد العون للطلاب الأكثر احتياجًا للمساعدة، وتوجيههم بلطف نحو الموارد التي تضمن سلامتهم. كما يسمح للعاملين بالتعامل بحس إنساني ووعي عميق باحتياجات المجتمع، متفهمين سلوكيات الطلاب التي قد تكون مجرد آليات دفاعية في مواجهة الظروف القاسية. وتتجلى الممارسات التي تراعي الثقافات في استيعاب التاريخ والتراث، وتقدير القيم، واستشعار التجارب الإنسانية الفريدة التي مرت بها هذه الأسر.

يمكن لجميع العاملين في المدرسة، بمن فيهم الإداريون، والمعلمون المرخصون، والموظفون المعاونون، تلقي تدريبات تمكنهم من رصد المؤشرات الشائعة للمشكلات النفسية مثل القلق، والاكتئاب، والتوتر، واليقظة المفرطة. إن تسليح العاملين بهذه الأدوات يتيح لهم خوض حوارات داعمة تخلصهم من الأحكام المسبقة، لتشكل جسورًا يعبر بالطلاب مبكرًا نحو خدمات الرعاية المتخصصة، ويحول دون تفاقم المشكلات الاجتماعية والعاطفية التي قد تعصف بصحتهم العامة. وفيما يلي بعض الموارد الحيوية وسهلة الوصول التي تركز على الارتقاء بالوعي والثقافة النفسية: أدانا [Mental Health is Health](#) و [Mental Health Literacy](#) لبناء هذه المعرفة الأساسية. توفر مؤسسة [Trauma Informed Oregon](#) العديد من الموارد المجانية والمتاحة. يوفر [Culturally Responsive Teaching](#) معلومات أكثر وإستراتيجيات أوسع لاحتضان الطلاب وأسرهم ودعمهم.

### 3. تطبيق التعلّم الاجتماعي العاطفي التحوّلي (TSEL)

بينما يركز التعلّم الاجتماعي العاطفي التقليدي على قدرة الفرد على ضبط مشاعره وسلوكه، يذهب التعلّم الاجتماعي العاطفي التحوّلي (TSEL) إلى مدى أبعد، حيث يضع الصحة العامة الجماعية والظروف المحيطة بالبيئة التعليمية في قلب اهتمامه، لتهيئة ملاذ آمن يتيح للطالب الازدهار والنمو. ويعد هذا الإطار التربوي سندًا حقيقيًا في تعزيز الوعي بالذات والوعي الاجتماعي لدى الطلاب. وإذا كان فريقك يخطو خطواته الأولى نحو هذا النهج، فبإمكانك البدء بالاطلاع على [Framework Overview](#)، لاستيعاب كيفية تسخير هذا التعلّم التحوّلي في تلبية الاحتياجات الاجتماعية والعاطفية التي ما زال طلابنا يفتقدونها وينتظرون من يحتضنها.

استخدم دليل [Conditions for Learning & Thriving guide](#) لترسيخ الممارسات الأساسية الكفيلة بخلق بيئات تعليمية إيجابية ومحتضنة للجميع. أما بالنسبة للبالغين في المنظومة التعليمية، فإن مورد [Social Awareness and Belonging resource](#) يمهد طريقًا أعمق لاستيعاب وبناء مشاعر تعاطف صادقة وتضامن حقيقي مع التجارب الحية والمريرة التي يعيشها المتأثرون بحملات إنفاذ قوانين الهجرة الأخيرة.

لا تتردد في التواصل مع [ODE.HealthySchools@ode.oregon.gov](mailto:ODE.HealthySchools@ode.oregon.gov) لطلب الدعم والمؤازرة أو للحصول على مزيد من المعلومات.

