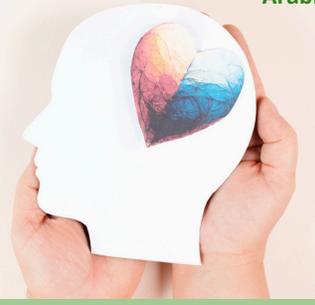




Los Angeles Unified School District
Medical Services Division
Student Mental Health and Wellness Services
School Mental Health



الإسعافات الأولية النفسية (Psychological First Aid, PFA)

إرشادات عامة للتعامل مع احتياجات الصحة النفسية في البيئة المدرسية
الإسعافات الأولية النفسية (PFA)* هي نهج قائم على الأدلة لمساعدة الأطفال والمراهقين والبالغين والأسر في أعقاب حدث حياتي مرهق، مثل الكوارث أو الأزمات المدرسية أو حالات الطوارئ. والغرض منها هو التخفيف من حدة مشاعر الضيق الأولية الناجمة عن الأحداث المؤلمة، وكذلك تعزيز الأداء التكيفي على المدى القصير والطويل.

أنصت إلى الطلاب ولاحظ تصرفاتهم.

- تعامل مع المشاعر أو السلوكيات بأسرع ما يمكن.
- إذا أراد أحد الطلاب البوح بما في داخله، فكن مستعداً للإنصات إليه والتركيز فيما يقول حتى تعرف ما بإمكانك أن تقدمه له من مساعدة.
- انتبه إلى مؤشرات التواصل غير اللفظي للطلاب، إذ قد يعبرون عن مشاعرهم بطرق غير لفظية، مثل زيادة معدل إثارة المشكلات السلوكية أو زيادة الرغبة في العزلة.
- احرص على أن تعبر نبرة صوتك ولغة جسدك عن التعاطف والهدوء.

وفّر الحماية من خلال المحافظة على النظام والاستقرار والاتساق.



- واطب على اتباع نظام وروتين وأنشطة يومية ذات توقعات واضحة وقواعد ثابتة.
- قدّم الإشراف والتوجيه مع الاتساق للتشجيع على تحقيق النتائج المرجوة.
- راقب المحادثات التي قد يشارك فيها الطلاب أو يسمعونها.
- زوّد الطلاب بمعلومات دقيقة ومناسبة لأعمارهم.
- احرص على عدم وجود أي مثير في البيئة المحيطة بالطفل قد يعيد إليه مشاعر الصدمة.
- تحرّ عن تجربة الطالب الحياتية.
- حافظ على سرية المعلومات ما أمكنك ذلك.

تواصل من خلال التفاعل والأنشطة والموارد.

- احضر مع الطلاب بشكل منتظم.
- تعرّف على فريق دعم التعلم في المدرسة (على سبيل المثال، الأخصائي الاجتماعي للطب النفسي، والأخصائي النفسي بالمدرسة، والمستشار، والممرضة) وخدمات الصحة المجتمعية/النفسية. وقم بالإحالة إلى الموارد المناسبة.
- شجّع التفاعلات والأنشطة والمشاريع الجماعية مع الأصدقاء والمعلمين.
- ابقَ على تواصل دائم مع الأشخاص المشاركين في حياة الطلاب (مثل أولياء الأمور والمعلمين والمدربين).
- **ملاحظة:** اتصل بالوكالة المناسبة المعنية بخدمات حماية الطفل إذا كنت تشك في إساءة معاملة الأطفال أو إهمالهم أو كليهما.

تعرفّ على التغيرات الطبيعية التي يمكن أن تحدث في أعقاب حدث حياتي مرهق.

- قد تختلف ردود أفعال الطلاب تجاه الحدث نفسه.
- شجّع الطلاب على معرفة إستراتيجيات التكيف الإيجابية واستخدامها لمساعدتهم على التعافي بعد الحدث.
- ساعد الطلاب في التعرف على أشخاص بالغين يمكنهم الثقة بهم في المدرسة وفي مجتمعهم المنزلي.
- ساعد الطلاب على وضع أهداف صغيرة "قابلة للتنفيذ" وشارك في هذه الإنجازات على أنها "انتصارات".

كن نموذجاً يُحتذى به في التصرف بهدوء وتفاؤل.

- قدّم ردود أفعال صحية يقتدي بها الطلاب من خلال الحفاظ على الهدوء والكياسة والتنظيم والمساعدة.
- انتبه لأفكارك ومشاعرك وردود أفعالك، لأنها قد تؤثر على كيفية تعامل الطلاب وتصرفاتهم.
- اتخذ إجراءات بناءة لضمان السلامة.
- اعترف بصعوبة الموقف وأظهر كيف يمكن للناس أن يدعموا بعضهم بعضاً للتأقلم بعد الأزمة.
- تدرب على الرعاية الذاتية.

*الإسعافات الأولية النفسية: تم إنشاء نموذج "أنصت، ووفّر الحماية، وتواصل" بالشراكة بين مركز جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس (UCLA) للصحة العامة والكوارث، ومركز منطقة مدارس لوس أنجلوس الموحدة (LAUSD) لخدمات التكيف مع الصدمات، والمركز الوطني للأزمات والفجائع المدرسية. وقد أجاز المؤلفون إم. شرايبر، وآر. جورويتش، وإم. وونغ هذا التعديل.