

## الأماكن المراعية للصدمات في المدارس: أسئلة شائعة (FAQ) مدارس مقاطعة فيرفاكس الحكومية

### ما هي الأماكن المراعية للصدمات النفسية؟

تستعين الأماكن المراعية للصدمات النفسية بعناصر التصميم لإعطاء الأولوية لسلامة جميع الأفراد ودمجهم مع تقليل الضغوطات المحتملة. كما تشمل بعض الأماكن مواد وأنشطة لمساعدة الطلاب على التحكم في مشاعرهم الصعبة. يمكن للمدارس تغيير جميع أنواع الأماكن، مثل الفصول الدراسية والممرات وقاعات الكافيتريا، وحتى قاعات الاجتماعات، لتخفيف الضغط وتعزيز المرونة. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنهم من خلالها القيام بذلك:

- الحد من الضغوطات: قد يعني هذا وجود أضواء باهتة في بعض الأماكن أو وجود مناطق هادئة حيث يمكن للأشخاص أخذ استراحة من الضوضاء العالية.
- التواصل مع الطبيعة: قد تقوم المدارس بإضافة النباتات إلى الفصول الدراسية أو عزف موسيقى لأصوات من الطبيعة أثناء فترة الغداء أو إنشاء منطقة لعمل حديقة حيث يمكن للطلاب الاسترخاء فيها.
- دعم الانضباط الذاتي: قد تكون هناك كراسي مريحة أو أدوات أو ألعاب لتقليل القلق لدى الأطفال أو أنشطة أخرى تساعد على تعزيز الانضباط الذاتي في الفصل الدراسي إذا كانوا يشعرون بالإرهاق.

### كيف تقوم المدارس بتصميم الأماكن المراعية للصدمات النفسية؟

تتمتع جميع المدارس بإمكانية الوصول إلى الإرشادات لإنشاء أداة تخطيط الأماكن المراعية للصدمات النفسية والحصول على الدعم من فريق تعلم مهارات الوعي الاجتماعي والعاطفي (SEL) وفريق التعليم الخاص لدعم عملية التخطيط للأماكن عالية الجودة. تعمل أداة التخطيط على توجيه فرق المدارس من خلال مجموعة متنوعة من الإشارات المراعية للصدمات النفسية ومساعدتهم على إنشاء هذه الأماكن أو إجراء تعديل عليها. تأخذ المدارس بعين الاعتبار تفاصيل داعمة مهمة مثل:

- ما الغرض من إنشاء المكان وكيف سيتم استخدامه؟
- ما هي العناصر المادية التي سيتم إضافتها أو تعديلها لدعم السلامة (أي الإضاءة، التنظيم، والتواصل مع الطبيعة)؟
- كيف سيتعلم الطلاب والموظفين كيفية استخدام المساحة المتوفرة؟
- ما هي مهارات التعلم الاجتماعية والعاطفية الأساسية التي قد يحتاجها الطلاب؟

يجب أن تلتزم المدارس بسياسات المجلس التعليمي التي تحدد المعدات والأثاث الذي يمكن إضافته بأمان في أي مساحة مدرسية. الترابولين والأراجيح هي أمثلة على المعدات التي لا يُنصح بتواجدها ضمن البيئة التعليمية.

### هل الأماكن المراعية للصدمات النفسية مخصصة لأفراد أم لمجموعة؟

الأماكن المراعية للصدمات النفسية هي أماكن مشتركة، وبإمكان الجميع الدخول إليها مقارنةً بالتخطيط لإجراءات التدخل الفردية للطلاب. قد تحتوي أماكن مثل الفصل الدراسي على أدوات الانضباط الذاتي التي قد تعود بالفائدة على الطالب. تم تصميم الأماكن المراعية للصدمات النفسية لتلبية الاحتياجات الكبرى للوسط المدرسي.

### كيف يمكنني دعم الاحتياجات الفردية لابني/ابنتي من ناحية الانضباط الذاتي وأو الاحتياجات الحسية؟

إذا كان لدى الطالب خطة IEP أو خطة 504، يرجى التعاون مع مدير الحالة للنظر في ما يمكن دمجه في الخطة الحالية. إذ يمكن دعم الانضباط الذاتي والاحتياجات الحسية من قبل المعلم أو غيره من أعضاء هيئة التدريس إما بشكل مباشر أو من خلال الدعم البيئي والتكيفات و/أو وسائل المساعدة. إذا لم يتم تحديد الطالب على أنه طالب من ذوي الاحتياجات الخاصة، فتحدث مع معلم الطالب أو المستشار التربوي في المدرسة حول الخيارات المتاحة حالياً في المدرسة.

قد تكون بعض الاعتبارات ما يلي:

- تكيفات بيئية من شأنها تعزيز نجاح الطلاب (الإضاءة والأصوات والمناظر البصرية والجلوس)
- إتاحة الفرصة لأخذ فترات استراحة منظمة ومجدولة
- إتاحة الفرصة للأنشطة الحسية بشكل منتظم وحرية اختيار ما يفضل الطالب منها (حسب ما هو مناسب في البيئة التعليمية)
- وسائل بديلة أو عمليات لدعم الطلاب عند حصول تغييرات في الجداول الزمنية أو في أنشطة مجموعة كبيرة (مثل الكافيتريا والاجتماعات الكبيرة)

# TRAUMA-INFORMED SPACES

Trauma informed spaces promote safe, welcoming, and healing learning environments. Spaces should strive to uplift these elements but may serve different purposes. Here are some examples.

