

أبجدية بديلة» لتعزيز معرفة الشباب بقضايا الصحة النفسية»





أعلنت مجموعة جيمس للتعليم، عن تعاونها مع عيادة «ثرايف» للصحة النفسية، وهو مركز لعلم النفس بدبي بإدارة (The Alternative) «د.سارة رسمي، لإطلاق أداة تثقيفية مجانية حول الصحة النفسية تحمل اسم «الأبجدية البديلة Alphabet» في خطوة تهدف إلى تمكين جيل الشباب وتعزيز فهمهم وإدراكهم ووعيهم باللغة والمفردات المتعلقة بالصحة النفسية.

جاء إطلاق الأبجدية البديلة في ضوء نتائج الاستطلاع الذي أجرته جيمس للتعليم، وشمل 4500 طالب وطالبة في

الإمارات العربية المتحدة تتراوح أعمارهم بين 10 و 18 عاماً، حيث أكد 42% منهم أنهم غالباً ما يشعرون بالتوتر أو القلق فيما عبّر 73% منهم عن حاجتهم إلى الدعم والمساعدة على نطاق واسع لتعزيز معرفتهم وفهمهم للصحة النفسية التي تُشكل مجاًلاً مهماً بالنسبة لهم.

وأشارت نتائج الاستطلاع إلى أنه وعلى الرغم من مستويات الوعي والإدراك المتزايد عند جيل الشباب في عصرنا هذا تجاه قضايا ومشكلات الصحة النفسية، قال 7 من أصل 10 مراهقين إنهم لا يحبذون التحدث إلى أصدقائهم أو زملائهم في الفصل حول التحديات التي يواجهونها على مستوى الصحة النفسية.

وستساهم الأبجدية البديلة، من خلال اعتماد أسلوب المعالجة المباشرة، في تسهيل وتحقيق فهم أعمق للصحة النفسية وتزويد المراهقين بالمهارات الأساسية ذات الصلة، التي من شأنها أن تتيح أمامهم الفرصة وتمكنهم من تحديد وتعريف التحديات المحتملة التي قد يواجهونها ومناقشتها بشكل أفضل وفعال.

وطورت مجموعة جيمس للتعليم وعبادة ثرايف للصحة النفسية، لعبة الأبجدية البديلة بطريقة ترفيهية تثقيفية، من خلال ابتكار 26 ورقة لعب تتطابق مع حروف الأبجدية الإنجليزية الأساسية البالغ عددها 26 حرفاً. ويمثل كل حرف جانباً مختلفاً من جوانب الصحة النفسية وجودة الحياة، بينها الطيبة والطف والتسامح والتصالح مع الذات وعدم الثقة بالنفس.

وتتيح لعبة الورق المميزة الفرصة أمام المراهقين للتعامل مع الصعوبات وتخطيها على مستوى سلامتهم وجودة حياتهم وتقديم الدعم لزملائهم، فيما تسمح في الوقت نفسه بإشراك أولياء الأمور والمعلمين بشكل فعال في هذه العملية.

وشددت رانجو أناند، نائب أول لرئيس شؤون التعليم في مجموعة جيمس للتعليم، على أهمية لعبة الأبجدية البديلة من خلال توفير وسيلة للشباب تتيح لهم استيعاب وصياغة والتعبير عن اللغة والمفردات المرتبطة بالصحة النفسية، قائلة ل C أو C أو التفاحة بالغة العربية) أو A ل Apple «نتعلم في مرحلة الطفولة ربط الأحرف بالأشياء والأجسام المرئية، مثل (أو القطعة)، وعلى الرغم من ذلك، عندما يكبر الأطفال، يختبرون عواطف ومشاعر وأحاسيس جديدة، ويبدلون Cat «جهداً كبيراً لوصفها والتعبير عنها، مثل القلق والضعف والعجز وعدم الثقة بالنفس».

وأضافت: «صُممت اللعبة بشكل خاص بهدف تمكين الشباب من خلال مساعدتهم على فهم وإدراك هذه المجالات المعقدة والمتشابكة. وسيقومون بذلك عن طريق مطابقة كل حرف مع العواطف والمشاعر والمفاهيم، على سبيل المثال (الحضور الذهني). ومن خلال هذه الصيغة والطريقة (Mindfulness M ل القلق) و (Anxiety A ل حرف البسيطة والتفاعلية، يتم تعريف الشباب وتعليمهم اللغة والمفردات الخاصة بمجالات الصحة النفسية».

وختمت أناند: «فخورون بشراكتنا مع د. سارة رسمي وعبادة ثرايف للصحة النفسية، التي تُشكل دلالة واضحة على أهمية الجهود والأنشطة المجتمعية في تعزيز المرونة الذهنية والقدرة على التحمل الذهني بين المراهقين والشباب».

وقامت مجموعة جيمس للتعليم وعبادة ثرايف للصحة النفسية، في إطار جهودهما لتحقيق رؤيتهما المشتركة في هذا المجال، بتنظيم سلسلة من ورش العمل مع مجموعة من الطلاب من مدارس وخلفيات وأطياف متنوعة، ما أتاح الفرصة أمام الطلاب لتعزيز معرفتهم حول المرونة الذهنية والمشاركة في الأنشطة المصممة لتطوير الوعي العاطفي والتفاعل من خلال الجلسات الحوارية والمناقشات التي تمحورت حول الصحة النفسية.

وقالت د.سارة رسمي، مؤسسة عيادة ثرايف للصحة النفسية: «متحمسون للشراكة مع مجموعة جيمس للتعليم، حيث يجمعنا التزامنا المشترك بنشر الوعي بقضايا الصحة النفسية وتعزيز جودة الحياة والسعادة. وتُشكل لعبة الأبجدية البديلة وسيلة وأسلوباً فريداً من نوعه يمكن استخدامه لإزالة الغموض وحالة عدم اليقين التي ترتبط بمجالات وقضايا الصحة النفسية، وندرك أن هذه اللعبة ستشكل عنصر تمكين وتنطوي على إمكانيات من شأنها التأثير بشكل إيجابي في». آلاف المراهقين الصغار، لاسيما مع دخولهم مرحلة تحولية في حياتهم

ويُشكل إطلاق اللعبة، إنجازاً على مستوى المرونة الذهنية وجهود مجموعة جيمس للتعليم، ويأتي بعد الإصدار الناجح الفيلم السينمائي الذي يروي قصصاً حقيقية وواقعية «The Mock Exam» في وقت سابق من هذا الشهر لفيلم لمجموعة من الطلاب. ويهدف الفيلم المحفز إلى زيادة الوعي حول أهمية الحوار المنفتح حول الصحة النفسية، كما يُسهم في تعزيز التزام المجموعة بمعالجة ودعم جودة حياة الطلاب وصحتهم النفسية

حرصت مجموعة جيمس للتعليم على توفير اللعبة الورقية مجاناً للمدارس والمعلمين والطلاب وأولياء الأمور وجميع المهتمين.