



منهج درس للطلاب والطالبات في المدارس ما فوق الابتدائية

للمعلم: هذه الحرب التي نشبت غيّرت الواقع بصورة غير مسبوقة. في جانب مواجهة المخاوف المتعلقة بالأمن الشخصي، والشعور بالضائقة وانعدام اليقين، يواجه المجتمع العربي تحديات إضافية، من حيث كونها مجموعة أقلية. مثل هذه التحديات تثير معضلات ومخاوف في سلوك المربين والمربيات في الصفوف: ما الصحيح قوله، وما الذي لا يجب قوله في هذه المرحلة، كيف يمكننا مواجهة ردود فعل ومقولات التلاميذ والتلميذات، وكيف يمكن إفساح المجال أمام حوار يوفر استجابة للاحتياجات العاطفية، ويحافظ في الوقت ذاته على حيز آمن للتلاميذ والتلميذات ولنا أيضاً، نحن المعلمات والمعلمين. في مخطط الدرس التالي، حاولنا أن نأخذ هذه التحديات بعين الاعتبار.

ما الذي يجري حولنا؟

تمر علينا جميعاً أيام صعبة. فالأحداث التي تجري من حولها، وعمليات القصف وصفارات الإنذار، والكمية الهائلة من المعلومات التي تتدفق عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، تثير مشاعر صعبة لدينا، من جميع الأنواع. يمكن لدورنا كمعلمات ومعلمين أن يساعدنا نحن أيضاً في تعاملنا الشخصي مع الأحداث. ويتطلب منا جميع قوتنا، وأن نكون إلى جانب تلاميذنا، وأن نقدم لهم ولهم العون، وأن نحتويهم/ن في مصاعبهم/ن، وأن نقدم لهم/ن أدوات للتعامل مع الموقف.

يناسب الدرس التالي التعليم الوجيه والتعليم الغير وجاهي أيضاً.

يتكون الدرس من 3 أقسام قصيرة:

سنقوم في القسم الأول بإجراء مسح لمشاعر الطلاب: حيث نتيح للطلاب والطالبات إشراكنا بمشاعرهم/ن في هذه المرحلة. في القسم الثاني سنقوم بتقديم توضيح نفسي قصير حول المشاعر التي تظهر في هذه المرحلة. أما في القسم الثالث، فسنركز على الحصانة وأدوات التعامل مع الموقف: الموارد الشخصية والمجتمعية المتاحة لنا

وقبل أن نبدأ بالدرس...

كمربيات ومربين تسند إلينا مهمة الحفاظ على سلامة التلاميذ، علينا أن نكون واعين ومشاعرنا ومواقفنا والطريقة التي تؤثر فيها هوياتنا وتجاربنا على وجهة نظرنا بشأن الأحداث. من حقنا أيضاً أن نكون مرتبكين، ومنزعجين، وأن نوجه أسئلة أكثر من الإجابات التي بإمكاننا تقديمها، وألا يكون لدينا موقف متماسك.

علينا أن نوجه إلى أنفسنا الأسئلة التالية؟

- ما هي المشاعر التي تثيرها فينا الأحداث الصعبة الأخيرة؟
- ما الذي يهمني تقديمه لطالباي وطلابي الآن؟ أية رسائل يهمني إيصالها إليهن/م؟
- هل أشعر بأنني جاهز/ة للمحادثة مع التلاميذ؟ هل لدي مخاوف؟ مِم؟
- ما هي المشاعر التي قد يتحدث عنها التلاميذ أثناء المحادثة؟ وكيف سأستجيب لها؟
- ما هي المقولات التي من شأن تلاميذي وتلميذاتي أن يجلبوها للمحادثة؟ وكيف سأستجيب لها؟

انتبهوا إلى أنّ هناك عرض شرائح مرفق بخطة الدرس.

للتزليل عرض الشرائح اضغطوا هنا

افتتاحية

سفتتح بجملة قصيرة تصف الوضع، ويمكننا أن نستعين بافتتاحية المنهاج: "تمر علينا جميعاً أيام صعبة. فالأحداث التي تجري من حولها، وعمليات القصف وصفارات الإنذار، والكمية الهائلة من المعلومات التي تتدفق عبر وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي، تثير مشاعر صعبة لدينا، من جميع الأنواع." هنا نؤكد أنه يهمننا معرفة كيف حالهم/ن، وبأننا سنجري الآن محادثة صافية بهدف المشاركة في بعض مشاعرنا وأحاسيسنا، ولكي نتمكن معا من التفكير بأدوات من شأنها مساعدتنا في مواجهة الحالة الصعبة.

سنقول بأن صفنا هو حيز مفتوح وآمن يحترم جميع المشاعر. طالما لا نمس بالآخرين، ولذا فإن علينا الالتزام بقاعدتين:

1. عدم إطلاق الأحكام: ألا نوجه النقد تجاه مشاعر الآخرين، ولا نحاول إلغائها، حتى لو كانت هذه المشاعر تختلف عن مشاعرنا.

2. الخصوصية: لكي يتمكن الجميع من المشاركة، فإن ما سيقال في الصف سيبقى في الصف.

القسم الأول: إجراء مسح عاطفي

فيما يلي مقترح لتمارين، يمكن اختيار أحدهما أو القيام بكليهما، بحسب مستوى المشاركة في الصف:

أ. أن نستخدم أداة الميني-تايمر لمساعدة الطلاب والطالبات في إشراكنا بمشاعرهم/ن. علينا أن نطرح السؤال التالي: كيف أشعر الآن في ظل الوضع؟ بإمكاننا أن نقترح عليهم/ن كلمات تعبر عن مشاعر مختلفة: الخوف، اليأس، الألم، القلق، الحزن، الغضب، الإحباط، الانفصال، وغيرها.

علينا أن نتأمل الصورة الجماعية المتشكلة وأن نطرح أسئلة بشأنها: مثلاً، بعض من التلاميذ كتبوا كلمة "قلق"، من يرغب أو ترغب بإشراكنا في قلقه/ها؟

بإمكاننا أيضا أن نطرح أسئلة عن مشاعر لم يتم كتابة أسماؤها، مثلا: في حال لم يتم طرح كلمة غضب، فيمكننا أن نطرح مثلا عن أنفسنا ونقول: أشعر أحيانا بأبني غاضب/ة.

علينا القيام بتجميع المشاعر التي تم طرحها وأن نقول بأن الكثير من المشاعر تثار في مثل المواقف الصعبة، مشاعر مثل تلك التي قمتم بطرحها. وجميع هذه المشاعر شرعية، وفي بعض الأحيان نشعر أيضا بفيض من المشاعر المختلطة: كالغضب والخوف معا.

ب. نقوم بعرض شاشة عرض تقديمي (باور بوينت) يحتوي بدايات جمل مثل:

الذي يحصل الآن هو...

أخشي من ...

أنا غاضب/ة من...

أنا لا أفهم

يؤلمنى أن...

آمل أن...



ما يمكن له أن يساعدني الآن هو ...
أرغب بأن...

علينا أن نطلب من كل من التلاميذ أن يكتبوا عن أنفسهم وأن يكملوا الجمل (أو بعضها منها). من منهم/ن يرغب بإشراكنا بما كتبوه؟ سنقوم بإجراء تلخيص مؤقت: نجمع المقولات ونوفر حيزا وشرعية لجميع المشاعر التي تم طرحها.

القسم الثاني: تفسير علم النفس قصير

إلى المعلم/ة: هذا التفسير يهدف إلى تحقيق هدفين

1. إن مجرد منح أسماء للسيوررات العاطفية، من شأنه أن يساعد التلاميذ في تنظيم العواطف التي تعتمدهم.
2. تطبيع التجربة العاطفية للتلاميذ: ما أشعر به هو أمر طبيعي في السياق الحالي.

علينا أن نقول بأن تجربتنا العاطفية تتكون من ثلاث مركبات:

الاستجابة البدنية: المشاعر التي تعتري الجسم

التفكير / التحليل: التوضيح أو القصة التي نخبر أنفسنا بها، والأفكار التي تمر بأذهاننا.

السلوك: كيف نتصرف، ما الذي نقوم به.

سنبدأ من المكوّن الجسدي: نطلب من التلاميذ أن يكتبوا على قصاصة ورق (أو في نافذة المحادثة في دروس الـ Online): ردود الفعل الجسدية المختلفة التي يمكن أن يشعر المرء بها في أوقات التوتر أو الأزمة: مثلا، المشاعر التي تعترينا قبل امتحان مهم.

يمكن أن نطرح أمثلة حول أنفسنا: حينما أصاب بالهلع فإنني أتعرق أكثر، وتزداد نبضات قلبي.

نقوم بعرض شريحة مكتوب فيها مشاعر مختلفة ومتناقضة، ونقول بأن جميع المشاعر الجسدية المشار إليها يمكن أن تحصل في حالات التوتر / الأزمات.

نطلب الآن من التلاميذ التطرق إلى مكوّن التفكير، وأن يكتبوا على قصاصة ورق أو عبر نافذة المحادثة الأفكار التي يمكن أن تراودنا في حالات التوتر / الأزمة: مثلا، قبل الدخول إلى امتحان مهم (لا أمل في أن أنجح...، سأرسب ولن أنجح في ضمان قبولي للفرع الذي أرغب بالدراسة فيه، سيغضب والديّ مني / لا فائدة من التعلم لأنني أصلا لا أفهم المادة، وغيرها من أفكار). وسنقول بأن هذه أفكار سلبية تضعفنا في مثل هذه المواقف.

ننتقل الآن إلى مكوّن السلوك، ونطلب من التلميذات والتلاميذ أن يشاركونا في سلوكيات مختلفة في حالات التوتر أو الأزمات. سنقوم بعرض شريحة تحتوي على سلوكيات مختلفة ومتعارضة، مثل: عدم النوم في الليل، ومقابلها النوم طوال النهار، عدم تناول الطعام، أو الإفراط في تناول الطعام. علينا أن نقول بأن جميع أنواع السلوكيات هذه مألوقة في حالات الضيق، وأن كل واحد وواحدة منا لديه/ا ميل إلى سلوكيات معينة. هنالك من ستمثل استجاباتهم مثلا بالحساسية، فيكون كثيرا، وهنالك من ستمثل إجابتهم باللامبالاة، والسخرية السوداء من الوضع.

القسم الثالث: القوى، وطرق التعامل



سنقول بأننا جميعا نملك قوى متنوعة تساعدنا في مواجهة ساعات الأزمات. ونطلب من جميع التلاميذ تذكر أزمة أو مرحلة صعبة مروا بها، وما الذي ساعدهم/نّ آنذاك في المواجهة: إشراك صديق/ة، أو العائلة أو شخص بالغ (معلم، أخصائي/ة نفسي/ة، أحد الأقارب)، أو أن يكتبوا/ يكتبن لأنفسهم/ن، أو أن يمارسوا الرياضة، أو مشاهدة البرامج المسلية على التلفاز، وغيرها). ويتعين على التلاميذ والتلميذات إشراكنا عبر مجموعات مكونة من ثلاثة أفراد، في طرق تعاملهم/نّ مع المشكلة.

بعد ذلك، يتعين عليهم/ن أن يشاركوا بصورة علنية: ما الذي كان متشابها وما الذي كان مختلفا في طرق المواجهة في مجموعتنا. ونقول بأن طرق المواجهة الخاصة بنا قد تكون مختلفة، إلا أننا جميعا لدينا موارد وقوى يمكننا الاستعانة بها، كما يمكننا التعلم من الآخرين والأخريات، وأن نتبنى أدوات إضافية.

نعود لنذكر بمكونات العاطفة: الشعور الجسدي، والأفكار، والسلوكيات، ونقول بأن هنالك طرق مواجهة مختلفة في كل مستوى وكل مكون من مكونات ومستويات المشاعر، وكل مكون في التجربة العاطفية يمكن أن يتحول إلى مصدر للحصانة والقدرة على المواجهة. نقوم مجددا بعرض الشريحة التي تحتوي على الاستجابات البدنية في حالات التوتر والأزمات.

نطلب إلى التلاميذ والتلميذات أن يقترحوا أدوات للتعامل على المستوى الجسدي، في حالات التوتر والأزمات، ثم نكتب على شريحة فارغة (الشريحة رقم 9)، مقترحات وإجابات مثل: التنفس، التأمل، النشاط البدني، الاحتضان، النوم الجيد، التغذية المتزنة، وغيرها.

ننتقل الآن إلى مكوّن التفكير، ونطلب إلى التلاميذ والتلميذات اقتراح أفكار ومقولات إيجابية من شأنها أن تعيننا في حالات الضيق، مثل التحضر لامتحان مهم: درست جيدا، قمت بكل ما في وسعي القيام به، لا يوجد سبب لعدم نجاحي، لدي ثقة بنفسِي. أنا أعرف المادة، وغيرها. وسنكتب المقترحات على الشريحة الخالية (الشريحة رقم 10).

فيما يتعلق بمكون السلوك (الشريحة رقم 11)، سنكتب بالتعاون مع التلاميذ والتلميذات قائمة بالسلوكيات المشجعة التي من شأنها أن تساعدنا في حالات التوتر والأزمات، بعضها تم طرحه من خلال عملية المشاركة السابقة في المصادر التي أستمّد منها قوتي. هنالك سلوكيات شخصية أكثر تساعدني مثل: الكتابة، مشاهدة مقاطع فيديو عن الحيوانات، ممارسة رياضة الركض، وغيرها. وهنالك سلوكيات اجتماعية مثل: المحادثات وقضاء الوقت مع الأصدقاء والصديقات وأبناء وبنات العائلة. نتحدث عن العمل إجمالا، وعن العمل الاجتماعي خصوصا، بوصفها سلوكيات معززة تساعدنا في أن نشعر أكثر بالسيطرة، وأقل بالعجز، بشأن الوضع القائم. ونطلب من التلاميذ والتلميذات التفكير في أمثلة للعمل الاجتماعي الذي من شأنه أن يساعدهم/ن وأن يساعد الآخرين أيضا في ظل الوضع الحالي. يمكننا أن نحضر بصورة مسبقة أمثلة على مثل هذه النشاطات.

علينا أن نركز على قوة العمل الجماعي، وأهمية الحصانة الاجتماعية في مثل هذه الحالات، وأن نسأل التلاميذ والتلميذات حول ما الذي يمكن أن يعززهم في الصف، والتجمع السكاني، والمجتمع ككل.

تلخيصا: سنقول بأننا قد رأينا وفهمنا قليلا ما الذي يحصل لنا في حالات التوتر والأزمات. وأية مشاعر تحرك داخلنا، وما هي القوى والموارد التي نملكها لمواجهة مثل هذه الحالات.

سنطلب من كل تلميذ وتلميذة أن يختتموا من خلال الكتابة على قصاصة ورق (أو عبر نافذة المحادثات في الدروس التي تقدم online): أداة جديدة بالنسبة لي، أخذها من الحصّة وسأحاول استخدامها. ومن يرغب بأن يتحدث عن الأمر فليشارك الصف به.



إمكانية للتوسع في الموضوع: نقوم بإنتاج قاعدة معلومات صفية حول طرق المواجهة وموارد الحصانة: نقوم بتقسيم الصف إلى مجموعات، ويتعين على كل مجموعة أن تبحث عبر الإنترنت عن مصادر معلومات، وطرق مواجهة مختلفة، كلّ بحسب المواضيع التي قمنا بتحديدتها: (التأمل والتنفس، النشاط البدني، الفن، التطوع المجتمعي، وغيرها)، ونقوم بإجراء مسح قصير لاستعراض الناتج وطرح أمثلة عليه أمام الصف.