

إرشادات لتدريس العرض التقديمي- تتغلب على الضغط

جمهور الهدف: تلاميذ الصفوف الخامس- التاسع

العرض التقديمي ملائم للتدريس في الصف، للتدريس عن بُعد وللعمل المستقل للتلاميذ. توفر هذه المرونة الاستجابة للتحوّلات المتكرّرة في الفترة الراهنة من التدريس في المدرسة إلى التدريس في البيت وبالعكس.

يُعتبر مبنى العرض التقديمي، الذي سيفصل لاحقًا، معياريًا- في مركزه عمل شخصي للتلاميذ، ويمكن أن نضيف إلى ذلك افتتاحية وإجمال في الصف بكامل هيئته بإرشاد المعلم، وهكذا بالإمكان إثراء العمل الشخصي في النقاش الصفّي المثمر، وإتاحة التعلّم المتبادل والتعرّف على المزيد من وجهات النظر.

الدمج بين التعلّم الشخصي والتعلّم في الصفّ يمكن تطبيقه أيضًا في التدريس في الصفّ وكذلك التدريس عن بُعد.

الخلفية

نعاني جميعنا من حالات الضغط من أنواع مختلفة وبمستويات مختلفة طوال حياتنا. تكتسب طرق تعاملنا مع هذه الحالات من خلال الخبرة ومعرفة ومدى معرفتنا لقدراتنا وللعوامل التي تسهم في تقويتنا. كلّما تعلّمنا وعرفنا أفضل الخطوات التي بإمكانها مساعدتنا في حالات الشدّة والضيّق، هناك احتمال أكبر للنجاح في التعامل بنجاح مع هذه الحالات.

ثمّة طرق كثيرة ومختلفة للتعامل مع حالات الضغط، وكلّ شخص يجد الطرق الملائمة له. مع ذلك، وجدت الأبحاث العديدة التي أجريت حول الموضوع عدّة طرق رئيسية

يستخدمها الأشخاص بغية التعامل مع حالات الشدة والضائقة.

تدعى إحدى النظريّات حول هذا الموضوع **Basic ph¹**. تتطرّق هذه النظرية إلى سّنة أساليب مختلفة للتعامل مع حالات الشدة - المعرفي، العاطفي، الاجتماعي، استخدام الخيال، الإيمان والأسلوب الطبيعي. للمزيد حول هذه النظرية يمكن القراءة [هنا](#).

تثير حالات الأزمة، كما هو الحال في أزمة كورونا مثلاً، لدى جميعنا مستويات أعلى من المعتاد من الضغط، وهي تتطلب طاقات نفسية لا يستهان بها من أجل التعامل معها. كلّما عرفنا أكثر بالأشياء التي تساعدنا، تهدّئنا وتقدّمنا، هكذا نتعامل مع الأزمة بشكل أفضل. وتحقيقاً لهذه الغاية من الهامّ تعزيز الموارد النفسية وقدراتنا في الحياة اليومية.

يخلق تعزيز هذه القدرات لدينا المناعة. يصف مصطلح "المناعة النفسية" (Resilience) الإحساس بالقوة الداخلية التي نشعر بها حيال المصاعب والأزمات في حياتنا، بعد أن تعاملنا معها بشكل جيّد. تناول هذا الموضوع مع التلاميذ بإمكانه مساعدتهم في معرفة أنفسهم بشكل أفضل، وتوجيههم إلى الطرق التي تساعدهم في التعامل بصورة ناجحة مع الضغوط ومع الشدائد في أوقات الأزمات وفي الأوقات العادية.

الأهداف

1. أن يتعرّف التلاميذ على أساليب مختلفة للتعامل مع حالات الضغط.
2. أن يتعرّف التلاميذ على أسلوب التعامل الذي يميّزهم.

3. أن يتعرّف التلاميذ على ما الذي ساعدهم أكثر "لشحن البطاريّات".

4. أن يفكّر التلاميذ في طرق تعامل إضافية مع حالات الضغط.

اقترح لسير الفعاليّة في التدريس في الصفّ:

- ابدأوا بلقاء تمهيدّي قصير في الصفّ بكامل هيئته. من أجل ذلك انقروا على "**للمعلّمين**". بعد الفعاليّة والنقاش في الصفّ (الشريحة الأولى في "**للمعلّمين**") أرسلوا التلاميذ للفعاليّة الشخصية. ولهذا الغرض أرسلوا لهم رابط العرض التقديمي، وأرشدوهم للدخول إلى الفعاليّة الشخصية من خلال النقر على "**للتلاميذ**".
- يدخل التلاميذ للرابط وينقذون الفعاليّة التي في العرض التقديمي (من خلال الهواتف الخليويّة أو الحواسيب النقالة).
- إذا لم تكن هناك إمكانية للفعاليّة الشخصية، يمكن تنفيذ الفعاليّة في الصفّ بكامل هيئته أيضًا. كونوا حسّاسين بالنسبة لخصوصيّة التلاميذ، وحافظوا عليها بحسب الحاجة. يمكن تحويل النقاش إلى المواضيع الملائمة للجميع، دون التعمّق أكثر في الأمثلة الشخصية للتلاميذ، التي يعتقدون أنّه ليس من المناسب الكشف عنها في الصفّ.
- بعد ذلك - اعقدوا لقاء إجماليّ في الصفّ بكامل هيئته (الشريحتان 8-9).

اقترح لسير الفعاليّة في التدريس عن بُعد

- ابدأوا بلقاء افتتاحيّ تزامنيّ قصير. للقيام بذلك انقروا على "**للمعلّمين**" وشاركوا التلاميذ في الشريحة

- الأولى التي تظهر. بعد الفعّاليّة والنقاش أرسلوا التلاميذ للفعّاليّة الشخصية. ولهذا الغرض أرسلوا لهم رابط العرض التقديميّ، وأرشدوهم للدخول إلى الفعّاليّة الشخصية من خلال النقر على "للتلاميذ".
- يدخل التلاميذ للرابط وينفّذون الفعّاليّة التي في العرض التقديميّ بشكل مستقلّ.
 - بعد ذلك- اعدوا لقاءً تزامنيّاً إجمالياً من خلال الشريحتين 8-9. شاركوها مع جميع التلاميذ لغرض النقاش.

شريحة البداية- تتغلّب على الضغط- التعلّم الشخصي والصقّي

في التدريس عن قُرب وعن بُعد



تعرض هذه الشريحة موضوع العرض التقديميّ، وتتيح اختيار مسار التعلّم المرغوب فيه.

للمعلّمين- مسار يشمل افتتاح وإجمال الموضوع في الصفّ بكامل هيئته.

للتلاميذ- مسار تعلّم شخصيّ

الشريحة رقم 2: ما الذي يسبب لنا الضغط؟ (مسار للمعلّمين)



1. يعرض التلاميذ في هذه الشريحة أمثلة لحالات ضغط من عالمهم. لهذه الفعّاليّة هدفان:

2. ربط الموضوع مع عالم التلاميذ وذلك لتوضيح أهميته وصلته بالنسبة لهم.

تتيح صياغة السؤال الأول إعطاء الأمثلة التي سمع عنها التلاميذ فقط ولم يجربوها بشكل شخصي، وذلك لعدم فرض الانكشاف الشخصي على أولئك الذين لا يشعرون بالارتياح عند الانكشاف.
الأسئلة الإضافية مخصصة لتوسيع النقاش ولإيجاد مميزات مشتركة للأمثلة التي طرحت.

الشريحة رقم 3: ماذا يحدث لنا خلال الضغط؟ (بداية مسار التلاميذ)



يشاهد التلاميذ فيلمًا قصيرًا يوضّح بشكل ممتع وخفيف ما الذي يحدث لنا خلال حالات الضغط. يوقّر الفيلم القصير الشرعيّة للمشاعر غير اللطيفة التي يولّدها الضغط، يعرضها

على أنّها ظاهرة تحدث معنا جميعنا، يوضّح المصدر الخاصّ بالبقاء لهذه المشاعر وأساليب ردّة الفعل المختلفة على الضغط- التي من الشائع تسميتها **3-F**:

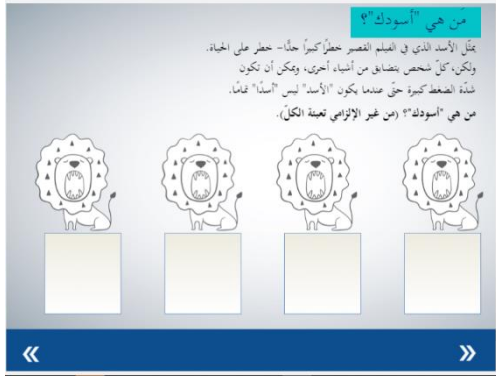
Flight- الهروب

Fight- القتال

Freeze- التجمّد

يوضّح الفيلم القصير متى يساعدنا الضغط وكذلك يشجّعنا على العمل ومتى يصعب علينا، وفي الختام يشاركنا في تمرين يوضّح كيف نشعر عندما يجب أن نتصرّف في الحالة الضاغطة، ويدعونا لفحص ما هو أسلوب تعاملنا.

الشريحة رقم 4: مَن هي "أسودك"؟

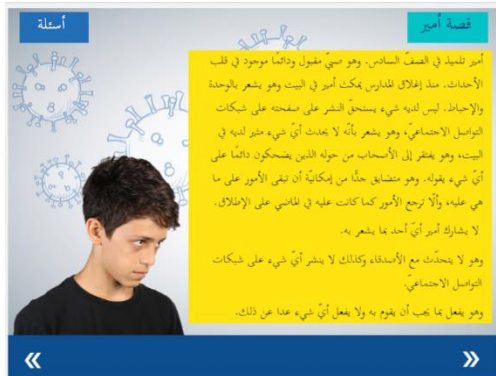


تستند الفعاليّة في هذه الشريحة على الفيلم القصير، وهدفها زيادة وعي التلاميذ "لأسودهم" - الأشياء التي تسبّب لهم الضغط. لا نلتقي في عالمنا بالأسود الحقيقيّة بالفعل (خارج حديقة السفاري)،

ومع ذلك تظهر مشاعر الضغط لدينا جميعنا. من المفضّل أن نحدّد ما هي الأشياء التي تسبّب لنا الضغط، وتجعل نبضنا يرتفع وتكوّن لدينا الإحساس بالخطر.

انتبهواّ إذا نقّذتم هذه الفعاليّة في الصفّ بكامل هيئته، يجب طلب الأمثلة من المتطوّعين فقط، وعدم ممارسة الضغط على التلاميذ للكشف عن أنفسهم.

الشريحة رقم 5: قصّة أمير



ندعو التلاميذ لقراءة قصّة أمير، تلميذ في الصفّ السادس وهو موجود في البيت في أعقاب إغلاق المدارس خلال فترة أزمة كورونا.

عند النقر على "أسئلة" تفتح

فعاليّة شخصيّة يُطلب فيها من التلاميذ كتابة أجوبة للأسئلة.

أسئلة من هو "أسد" أمير؟
 اكتب نصًا هنا

كيف يتعامل أمير معه؟
 اكتب نصًا هنا

أي من ال- F الثلاثة (المروب، الجمود، الحرب) يستخدمها؟
 اكتب نصًا هنا

كيف سيكون ردك أنت في مثل هذه الحالة؟
 اكتب نصًا هنا

من خلال الإجابة عن الأسئلة يطبّق التلاميذ المعرفة والوعي الذاتي التي اكتسبت في الفعاليّات السابقة، ويعمّمونها على مثال آخر- على قصة أمير.

الشريحة رقم 6: ما الذي يزيدنا قوّة في التعامل مع الصعاب؟

ما الذي يعزز قوتنا في التعامل مع الصعوبات؟
 لكي نكوّن لدينا القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، يجب أن نعلّم كيف نلحق أنفسنا. إلى أيّ درجة تشحنكم الأدوات التالية على البطاريّة للشحن:

التفكير الإيجابي	مصدر تفكير إيجابي لأحداث مختلفة حدثت معي	شحن
التفكير المنطقي	التفكير المنطقي	شحن
التركيز على الأفعال	محاولة القيام بمشكلة في وقت قصير من الصعاب الصعبة	شحن
التفكير الإيجابي	التفكير الإيجابي	شحن
التفكير المنطقي	التفكير المنطقي	شحن
التركيز على الأفعال	التفكير المنطقي	شحن
التفكير الإيجابي	التفكير المنطقي	شحن
التفكير المنطقي	التفكير المنطقي	شحن
التركيز على الأفعال	التفكير المنطقي	شحن

تُعرض على التلاميذ عدّة أدوات يمكنها شحننا بطاقات تقويّنا في التعامل مع حالات الضغط والصعوبة.

بجانب كلّ قول توجد رسومات توضيحيّة لثلاث حالات

للبطاريّة- فارغة تقريبًا، شبه مملوءة ومملوءة.

يجب على التلاميذ أن يشارروا إلى أيّ درجة تشحنهم الأدوات المذكورة بالطاقات.

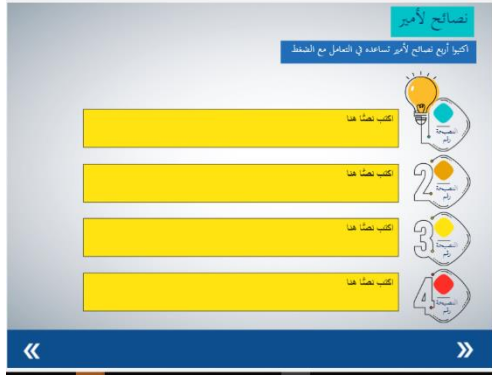
أسئلة للنقاش:

إلى أيّ درجة تشحنكم الأدوات المعروضة بالطاقات؟

ما هو أكثر شيء يساعدكم في التعامل مع الصعوبة؟

هل يوجد شيء في القائمة لا تستخدمونه ولكن كنتم ترغبون في استخدامه؟

الشريحة رقم 7- نصائح لأمير (نهاية مسار التعلّم الشخصي)



ندعو التلاميذ في هذه الشريحة
لكتابة نصائح للأمير، تساعده في
التعامل مع الوضع. يوجد في
هذه الفعاليّة تطبيق للأدوات
التي اكتسبت في الشريحة
السابقة.

لهذه الفعاليّة هدف مزدوج:

1. تشجيع التعاطف والتدرّب على وضع نفسك مكان شخص آخر.
2. القيام بمعالجة أخرى للأدوات التي اكتسبت، بحيث يستطيع التلاميذ استخدامها من أجل أنفسهم أيضًا.

الشريحة رقم 8: أفكار



يلتقي التلاميذ مرّة أخرى في
الصفّ بكامل هيئته من أجل
هذه الفعاليّة، وهم مدعوّون
لطرح أفكار في أعقاب
الاقتباس المعروض للإلهام.

يتناول الاقتباس قدرتنا، نحن

البشر، على تفضيل أفكار ما على غيرها، وفي سياقنا-
تفضيل الأفكار الإيجابية والمُهدّئة على الأفكار المعيقة
والمسبّبة للضغط.

لئلا نسبّب الإحباط، يجب أن نذكر للتلاميذ أنّه لن يكون
بإمكاننا فعل ذلك، وبالذات عندما نكون في حالة انفعال
شديد أو في ضغط كبير، لكن يمكن السعي إلى ذلك
والتدرّب على التفكير الإيجابي، بحيث يكون متاحًا لنا أيضًا
في حالات الضغط أيضًا.

الشريعة رقم 9- نصائح صفنا لأمير

ينتهي المسار بفعاليّة مشتركة: ندعو التلاميذ لمشاركة الصفّ من خلال تطبيق الهاتف الخليويّ (سيلب) في نصيحة واحدة من ضمن النصائح التي قدّموها لأمير في عملهم الشخصيّ.



هكذا تتكوّن قائمة نصائح الصفّ، وكلّ تلميذ بإمكانه أن يفيد الصفّ أيضًا وأن يستفيد من النصائح التي اقترحها أصحابه.

الأسئلة الإضافيّة توسّع النقاش بالنصائح، وتتيح معالجة إضافيّة للأدوات التي اكتسبت.