



تدريب معلمي المرحلة الابتدائية في حالات الطوارئ

دور المعلم والرفاهية

الوحدة 1

كراصة ا شارك

TiCC |

المدرسون في حالة
أزمة

جدول المحتويات

الوحدة 1: دور المعلم ورفاهيته

النشرة 1.0 - ورقة عمل المهارات والاستراتيجيات

الجلسة 1: دور المعلم في المدرسة والمجتمع

النشرة 1,1 أ - الجدول الأسبوعي

الجلسة 2: مدونة قواعد السلوك

النشرة 1,2 أ - أمثلة على إساءة السلوك

الجلسة 3: رفاية المعلم والتعامل مع الإجهاد والتوتر

النشرة 1,3 أ - علامات الإجهاد والتوتر

النشرة 1,3 ب - أنشطة التيقظ

النشرة 1,3 ج - حل النزاعات

النشرة 1,3 د - أنشطة الرفاهية

الجلسة 4: التعاون ومجتمعات الممارسة

النشرة 1,4 أ - تشبيك دعم الزملاء

أنشطة تأمل وتعاون ودعم إضافية

النشرة 1.0 - ورقة عمل المهارات والاستراتيجيات

الوحدة 1: دور المعلم والرفاهية				
<p>الخطوة 1: التقييم الذاتي</p> <p>راجع المهارات والاستراتيجيات التي يمكنك تقديمها لصفك والتي تعلمتها في هذه الوحدة. ستقوم باختيار مهارة أو استراتيجية واحدة ترغب بتطويرها لكل جلسة وتقوم بتدوينها أدناه. يجب أن تكون صادقاً مع نفسك ومنفتحاً على تعلم أمور جديدة عن نفسك.</p>				
<p>قم بإتمام هذا التصنيف لكل فئة:</p> <ol style="list-style-type: none"> اليوم: كيف تقوم في الوقت الحالي باستخدام المهارة؟ الهدف: كيف ترغب باستخدام المهارة في الأسبوع القادم؟ الإجراء: ما الذي ستقوم به في الأسبوع المقبل لاستخدام المهارة أو التمرين عليها؟ التمرين: كيف استخدمت المهارة عندما مارستها في الصف؟ (يجب الإجابة على هذا السؤال بعد ممارسة المهارة في الصف) 		<p>لكي تقوم بتصنيف نفسك، فكر بأنك بمثابة كوب ماء وقم بتحديد كمية المياه التي يحتويها:</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> </div> <p>لا أمتلك هذه المهارة حالياً وأحتاج للتعلم أو التطوير</p> <p>أستخدم هذه المهارة بشكل بسيط وأحتاج لتطويرها أكثر</p> <p>لدي نسبة متوسطة من هذه المهارة</p> <p>أستخدم هذه المهارة بأفضل طريقة ممكنة</p>		
المهارة/الاستراتيجية	اليوم	الهدف	الإجراء: كيف سأحقق هدي؟	التمرين
<p>مثال: سأجرب مستويات مختلفة من التعاون لمعرفة ما يسير بشكل أفضل بالنسبة لي؟</p>			<ul style="list-style-type: none"> سأجري محادثة غير شكلية مع المعلم عن درس ما سأناقش طريقة التعامل مع الصف مع مجموعة من المعلمين في الاجتماع القادم 	
1.				
2.				
3.				
4.				

الخطوة 2: الخطة

اختر 1 - 2 من المهارات أو الاستراتيجيات من الجلسات التي ترغب بتطويرها. اكتب خطة عمل بالخطوات التي ستستخدمها لتحقيق هدفك.

مجال التطوير:

خطة العمل:

مجال التطوير:

خطة العمل:

الخطوة 3: التأمل والتعاون

التعليمات: يمكن استكمال الخطوة 3 بشكل فردي أو ضمن مجموعة دعم المعلمين (TLC). أجب عن الأسئلة التالية لوحده ومن ثم ناقش الإجابات في مجموعة إذا رغبت بذلك. يمكن أن يتم استخدام النقاش لتحديد الصعوبات المشتركة وإيجاد حلول ممكنة أو حتى مشاركة الموارد.

قم بالتأمل في كيفية استخدامك لمهارة أو استراتيجية جديدة من الأهداف التي قمت بإدراجها أعلاه في صفك.

1. ما الذي قمت به لمحاولة تجربة مهارة أو استراتيجية جديدة؟

2. ما هي النجاحات والصعوبات التي واجهتها في الصف؟

تعلم

3. فكر بالحلول الممكنة وخذ بالاعتبار المفاهيم التي تعلمتها سابقاً.

خطط

4. ما الذي ستفعله مرة أخرى؟

5. ما الذي ستغيره أو تقوم به بشكل مختلف؟ شارك خطتك مع زميلك للحصول على رأيه.

قم بالتنفيذ في الصف.

النشرة 1.1أ – الجدول الأسبوعي

الجدول الأسبوعي

التوجيهات: استعرض الجدول الأسبوعي أدناه. إن هذه مجرد أنشطة لإعطاء أمثلة والتي يمكنك القيام بها في أسبوعك. قد يساعدك في بعض الأحيان أن تقوم بالتخطيط مقدماً لما تودّ القيام به خلال الأسبوع. بعد الاطلاع على الأسبوع المثل قم بتعبئة جدولك الأسبوعي الشخصي بالأنشطة التي ستقوم بها.

الأسبوع المثالي:

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
خطة الدرس	حصة	حصة	حصة	حصة	حصة	يوم التسوق
إتمام وضع العلامات	تقديم أوراق العلامات		جتماع TLC	جتماع المعلمين	التقييم	الغسيل
درس خصوصي				زيارة أهالي الطلاب الذين يعانون من الصعوبات	جمع الواجبات المنزلية	

حان دورك الآن: قم بتعبئة الجدول الأسبوعي بأنشطتك الهامة الخاصة بك.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

النشرة 1.2أ - أمثلة على إساءة السلوك

التوجيهات: فكر بأمثلة عن إساءة السلوك في مدرستك أو مجتمعك. بين خطورة وجديّة أمثلة إساءة السلوك لكل من الأسباب أدناه. حدد أيضاً ما إذا كان مثال إساءة السلوك موجوداً في مجتمعك. سيساعدك هذا في توجيه مناقشتك لمدونة قواعد السلوك. يرجى أيضاً تحديد أمثلة إضافية إذا لم تكن مدرجة أدناه.

مثال إساءة السلوك	مثال خطير جداً عن إساءة السلوك	مثال خطير نوعاً ما عن إساءة السلوك	مثال أقل خطورة عن إساءة السلوك	مجرد مشكلة في مجتمعك؟
إساءة إدارة الموارد البشرية				
استخدام درجات علمية أو شهادات مزورة				
تغيب الموظفين				
التمييز ضد بعض الطلاب (القبول والترقيع والاختبارات)				
المحاباة لمصلحة بعض الطلاب (القبول والترقيع والاختبارات)				
جمع رسوم مدرسية غير قانونية				
إعطاء دروس خصوصية من المعلمين				
العنف اللفظي أو البدني				
تحرش جنسي				
استخدام المخدرات أو المشروبات الكحولية				
الإساءة لدورهم من قبل موجهي المدرسة				
سوء إدارة أموال المدرسة				
إساءة في شراء أو استخدام مواد المدرسة				
مشاركة ونشر المعلومات السرية				
علاقات ضعيفة بين المعلمين والطلاب				
علاقات ضعيفة بين موظفي المدرسة				
علاقات ضعيفة بين المعلم والأهالي أو المجتمع				

النشرة 1.3أ - علامات الإجهاد والتوتر

سيساعدك هذا الاستطلاع القصير على تقييم مستوى الإجهاد والتوتر الحالي لديك. خذ بعض الوقت لتعبئته مرة كل ثلاثة أشهر لمقارنة الدرجات. قم بتصنيف المواد التالية بالنسبة لمدى صحة الأعراض التي لديك في الشهر الفائت.

أبداً (الدرجة 1)	مرة في الشهر (الدرجة 2)	غالباً/مرة في الأسبوع (الدرجة 3)	دائماً (الدرجة 4)
1. أشعر بالتوتر والعصبية			
2. لدي آلام جسدية			
3. أشعر بالتعب دائماً جسدياً وذهنياً			
4. لا يمكنني تحمل الضوضاء			
5. عملي لم يعد يثير اهتمامي			
6. أتصرف بتهور			
7. لا يمكنني إخراج الأحداث التي تسبب التوتر من عقلي			
8. أنا حزين وأشعر برغبة في البكاء			
9. أنا أقل كفاءة مما اعتدت عليه			
10. لدي مشاكل في التخطيط والتفكير بوضوح			
11. لدي صعوبة في النوم			
12. القيام بالأمر الروتينية يتطلب مني مجهوداً			
13. أنا شديد الانتقاد			
14. تراودني أحلام مزعجة أو كوابيس			
15. أنا سريع الغضب، وتزعجني الطلبات البسيطة			
16. أمضي وقتاً في العمل أكثر مما اعتدت عليه			
المجموع			

قم بجمع نتيجتك النهائية:

- تحت 20: توترك طبيعي في ضوء ظروف عملك
- من 21 - 35: قد تعاني من التوتر والإجهاد ويجب أن تهوّن الأمر عليك. حاول إيجاد طرق للتكيف مع التوتر والتخفيف منه
- أكثر من 36: قد تكون تحت ضغط وتوتر كبيرين. اطلب المساعدة من شخص قريب لك، وإن أمكن، تحدث مع مشرفك أو الطبيب أو المرشد الصحي.

المرجع: التعامل مع التوتر والإجهاد في الميدان - الأونروا - الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

النشرة 1.3 ب – أنشطة ذهنية

الانقباض والانبساط – إحماء

خذ دقيقة لتجلس بصمت

قم بمدّ ظهرك وكأنك ستصل برأسك للسماء. تنفس بعمق وقم بالزفير ببطء واسترخي. قم بضم أصابع رجلتك وفردتها واشعر بالحرارة تخرج منها. قم بشد عضلات ساقيك وركبتيك وقم الآن بأخذ شهيق واسترخي واشعر بالحرارة تخرج من ساقيك. قم بشد مؤخرتك واجعل الحرارة تدفئ كرسيك مع الاسترخاء. اسحب عضلات بطنك ومن ثم أطلقها واشعر بالدفع يشع منها. اشعر بشدّ صدرك واسترخي وأطلق الحرارة منع. قم برفع كتفك ليصلا إلى أذنيك ومن ثم قم بإرخائهما لظهرك واشعر بالحرارة تخرج منهما. قم بشدّ ذراعيك ومن ثم إرخائهما واجعل الحرارة تخرج من أصابع يديك. اشعر بالحرارة تخرج من رقبتك وتلتف حول رأسك. اشعر بدفع واسترخاء جسمك بالكامل.

اجلس بهدوء لمدة 30 ثانية أو لمدة أطول طالما تشعر بالراحة.

والآن انتبه للحصة. قم بهز أصابع يديك وقدميك. قم بعمل دوائر صغيرة بمعصميك. قم بمدّ ذراعيك لأعلى ومن ثم قم بهزهما. إذا كانت عينيك مغلقتين قم بفتحهما ببطء.

ركز على الضوء

اجلس بهدوء وتخيل و لا بأس أن تغلق عينيك إذا كنت مرتاحاً.

قم بمدّ ظهرك وكأن رأسك سيصل السماء. تنفس عبر أنفك واشعر بالنفس يرخي جسدك. تخيل أنك ترى ضوءاً أمام عينيك. قرب ذلك الضوء نحو جبهتك. اسمح للضوء بالدخول لرأسك وكأنه يملؤه بالكامل بالضوء الدافئ. حيثما يوجد ذلك الضوء لا يكون هناك مكان للعتمة هناك فقط مكان للأفكار السعيدة. اشعر وكأن الضوء يدفع الأفكار السيئة للخارج. توجد أفكار جيدة فقط في عقلك. انظر إلى الضوء ينتقل للأسفل إلى أذنيك حتى تتمكن فقط من سماع الأمور الجيدة. انظر إلى الضوء ينتقل إلى فمك وفكيك. اجعل نفسك تذكر كلمات جيدة فقط. اجعل الضوء ينتقل إلى رقبتك وكتفك وصولاً إلى قلبك. املاً قلبك بالضوء حتى تشعر بالمشاعر الجيدة. اشعر بالضوء يشع بالحب والمشاعر الجيدة. اشعر بجسدك كله مملوءاً بالضوء حتى تكون مشعاً بالأفكار والمشاعر الجيدة. فكر "الضوء داخلي، أنا الضوء. أنا أشع الضوء على جميع الأشخاص والأشياء من حولي."

اجلس بهدوء لبعض ثوانٍ.

أبدأ بإعادة نفسك للواقع. ركز على التنفس والشهيق والزفير ببطء. قم بهزّ أصابع يديك وقدميك. عندما تصبح جاهزاً افتح عينيك إذا كانتا مغلقتين.

قبل أن تبدأ بهذا النشاط ستحتاج لتحديد هدف يومي. يمكن أن يكون ذلك من خلال قول بسيط تكرره لنفسك خلال اليوم للتشجيع أو التحفيز. مثال: سأكون سعيداً اليوم. أو مثلاً خذ شهيق الراحة وأطلق زفير التوتر والإجهاد. اجلس في مقعدك مسترخياً وقم بمدّ رقبتك عالياً. حدد هدفك اليومي وكرره مرة أو مرتين. اسأل نفسك ”ما الذي يعنيه هدف يوم بالنسبة لي؟“

والآن خذ دقيقة للجلوس بصمت.

قم بمدّ ظهرك وكأن رأسك سيصل إلى السماء. استمر بالتنفس ببطء لمدة دقيقة. إذا كنت مرتاحاً يمكنك إغلاق عينيك والتفكير بشأن هدفك اليومي.

النشرة 1.3 ج - حل النزاعات

التعليمات

توقف	فكر
تصرف	

تأمل

1. صف النزاع.	2. كيف استجبت له؟
---------------	-------------------

خطة العمل:

توقف
فكر
تصرف

النشرة 1.3 د - أنشطة الرفاهية

التعليمات: اقرأ القائمة. اكتب لكل خمسة مجالات مثالين عما تقوم به لدعم رفاهيتك. على سبيل المثال؛ لأخذ استراحة يمكنك أن تكتب ”سألعب كرة القدم مع أصدقائي كل يوم أحد“.

استرخي

خذ نفساً عميقاً

تنفس من معدتك

قم بمدّ جسدك

عبر عن نفسك

لا تكبت كل شيء، تحدث عما تشعر به مع معلميك والعائلة والأصدقاء.

فكر بهواية مثل الموسيقى وممارسة الرياضة والطبخ والصحافة والرسم، الخ.

عبر عما يقلقك على الورق

فكر بإيجابية

لا تلم نفسك إذا لم تسر الأمور بشكل جيد بالنسبة لك.

أفضل ما يمكنك القيام به يعتبر كافياً

خذ استراحة

توقف لبرهة وقم بالتأمل

استمتع باللحظة

استمتع بأصدقائك والعائلة

قم بالعدّ لغاية 10

كن منظماً

قم بعمل جدول

حدد الأهداف

تذكر، لا تخف من طلب المساعدة؛ هناك عدة خدمات وأنظمة داعمة موجودة لدعمك.

النشرة 1.4أ - تشبيك دعم الزملاء

التوجيهات: تحدث مع زملائك المشاركين وقم بإيجاد المعلمين الآخرين الذين يتمتعون بالمهارات والاستراتيجيات المذكورة في الجدول واكتب اسم الفرد في الخانة الصحيحة. يجب أن يكون لديك اسم مختلف لكل خانة. تحدث مع أكبر عدد ممكن من الأشخاص قدر استطاعتك. تذكر؛ سيرغبون منك أن تعرف مهاراتك ونقاط قوتك أيضاً.

المعلم الذي يبني العلاقات الإيجابية مع الطلاب. الاسم:	المعلم الذي لديه خبرة في العمل مع طلاب لديهم احتياجات تعلم خاصة. الاسم	المعلم المتخصص في مجالك. الاسم	المعلم الذي يجيد تعليم الأطفال الذين يتحدثون لغات مختلفة. الاسم:
المعلم الذي ينشئ مساعدات تعليمية باستخدام مصادر متوفرة محلياً الاسم	معلم منظم جداً الاسم	معلم يستخدم الموسيقى في الغرفة الصفية الاسم	معلم يجيد مشاركة الفتيات في دراستهن الاسم
معلم يستخدم استراتيجيات تدريس فعالة الاسم	معلم يعطي الطلاب التغذية الراجعة بفعالية الاسم	معلم لديه استراتيجيات مميزة للتعامل مع الغرفة الصفية الاسم	معلم يجيد مشاركة الأولاد في دراستهم الاسم
معلم يستخدم عمل المجموعة بفعالية الاسم	معلم خبير في التخطيط للدرس الاسم	معلم يستخدم التنوع بين حصصه الاسم	معلم يتميز في استراتيجيات الانضباط الإيجابية الاسم

أنشطة تأمل وتعاون ودعم إضافية

إليك طرق إضافية لتطوير مهاراتكم في هذه الوحدة من خلال تأمل يومي فردي أو مناقشة مع مجموعة داعمة للمعلمين المتعاونين (TLC).

نشاط التأمل والتعاون #1 - ما وراء مدونة قواعد السلوك

تعتبر مدونة قواعد السلوك الحد الأدنى الذي يجب أن تقوم به كمعلم. ومع ذلك هناك توقعات أخرى يمكن أن تتخطى ما تعنيه مدونة قواعد السلوك. مع المجموعة الداعمة للمعلمين المتعاونين (TLC) قم بالتفكير بالمسؤوليات الأخرى التي يمكن أن تتوجب عليك تجاه طلابك.

فكر بالمسؤوليات الأخرى التي تتوجب عليك تجاه طلابك بما يتخطى مدونة قواعد السلوك؟

أسئلة توجيهية:

1. فكر بأدوار المعلمين الآخرين والأنشطة اليومية

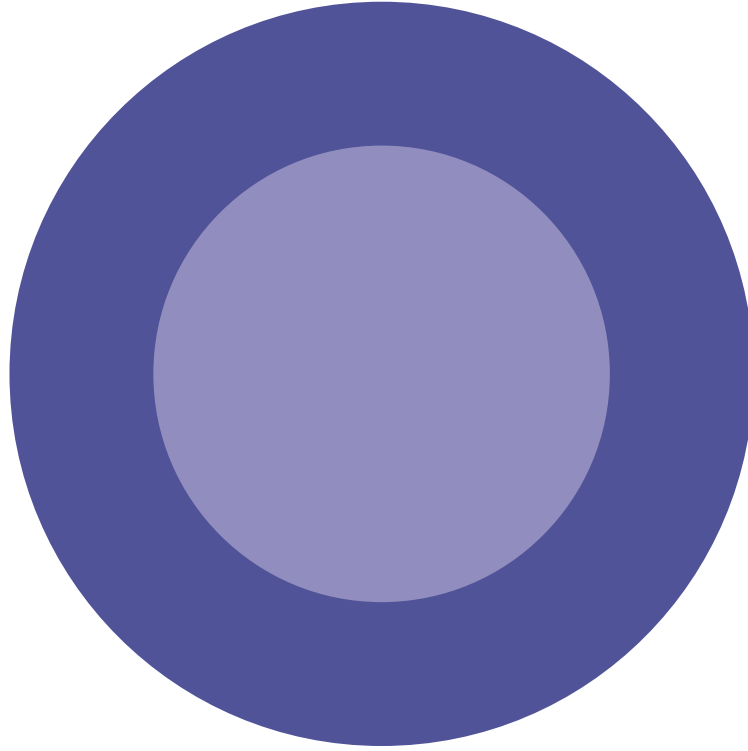
2. فكر بأية صعوبات أو تحديات واجهتها مؤخراً في صفك.

على سبيل المثال، بالإضافة لمتابعة الأدوار والتوقعات في مدونة قواعد السلوك؛ يجب أن يقوم المعلمون بالتعامل مع الطلاب باحترام؛ ويجب أن يشمل المعلمون الجميع بصرف النظر عن فئتهم العمرية ونوعهم الاجتماعي وقدراتهم وعرقهم ولغتهم وثقافتهم. يجب أن يكون المعلمون شموليون لخلق أفضل بيئة تعلم ممكنة.

قم بأخذ ملاحظات وكتابتها على ورقة فارغة ودون أية أفكار تخطر لك فردياً أو ضمن مجموعة.

نشاط التأمل والتعاون #2 - حدد ما لا يمكنك التحكم به

كمعلم يمكن أن يكون لديك تأثير أكبر مما تعتقد! سيسمح لك النشاط التالي بتحديد الأمور التي يمكنك التأثير عليها والأمور التي تكون خارج نطاق تأثيرك. على سبيل المثال يمكن أن يكون حجم الصف الكبير وكمية الكتب المحدودة أو المناهج التي تقوم بتدريسها خارج نطاق تأثيرك ولكن الطريقة التي تدرّس بها المواد وتجعلها مرتبطة بحياة طلابك تعتبر ضمن نطاق تأثيرك. سيساعد هذا الأمر في تركيز وقتك وطاقتك على الأمور التي يمكنك القيام بها لتصنع فرقاً بدلاً من أن تقلق بشأن الأمور التي تكون خارج نطاق سيطرتك.



بجرد أن تنتهي من ذلك، قم بمناقشة ما يلي:

- هل تعتقد أنه من المهم أن تكون على دراية بما يمكنك وما لا يمكنك التأثير فيه؟ لماذا ولماذا لا؟
 - ما هي الطرق التي يمكنك بها توسيع دائرة تأثيرك؟
 - كيف يمكنك استخدام نقاط قوتك كمعلم لتوسيع دائرة تأثيرك؟
 - كيف يمكن للمعلمين الآخرين مساعدتك في توسيع دائرة تأثيرك؟
 - ما هي المصادر أو الأشخاص أو المؤسسات في مجتمعك التي يمكنها مساعدتك في الأمور التي لا يمكنك التأثير عليها؟
- يصبح المعلمون في الغالب مهتمون بالأمور التي لا يمكنهم تغييرها بدلاً من التركيز على ما يمكنهم تغييره. من المهم لك كمعلم أن تقوم بتمضية وقتك وتركيز طاقتك على أمور تعتقد بأنه يمكنك التأثير بها. سيساعدك ذلك على التعامل مع التوتر لديك بطريقة صحية.

نشاط التأمل والتعاون #3 - البحث عن كنز التعاون!

يتعلق هذا النشاط بتحسين مهارات التعاون التي لديك. فيما يلي قائمة بالأشخاص والمصادر لتقوم بالعثور عليها والمحادثات التي يجب أن تقوم بها عندما تعثر على أولئك الأشخاص وتلك المصادر.

التوجيهات: قم بتحديد المصادر في القائمة وسجل نتائجك. ابحث عن الأشخاص والأشياء المدرجة في مجموعتك أو مدرستك أو مجتمعك.

1. ابحث عن ثلاثة معلمين. اسألهم عن ثلاثة أمور يعتقدون بأنهم يقومون بها بشكل جيد في الصف وثلاثة أمور أخرى يعتقدون أنه يمكنهم تحسينها.

اسم المعلم	يقوم بشكل جيد بـ:	يريد تحسين:
المعلم 1:		
المعلم 2:		
المعلم 3:		

2. ابحث عن ثلاثة معلمين يقومون بتدريس المادة نفسها. ما هي المواضيع التي يرغبون بتدريسها أكثر ولماذا؟ ما هي المواضيع التي يشعرون بأنه يمكنهم استخدامها لتحسين التدريس ولماذا؟ ما هي الأمور التي يمكنهم القيام بها لمساعدة الطلاب على فهم الموضوع؟

اسم المعلم	يحبون تدريس:	يمكنهم تحسين:	طرق التدريس:
المعلم 1:			
المعلم 2:			
المعلم 3:			

3. ابحث عن ثلاثة معلمين يتحدثون لغتك الأم. اسألهم عن الفوائد والصعوبات تحدث لغتك في الصف.

اسم المعلم	الفوائد في الغرفة الصفية	الصعوبات في الغرفة الصفية
المعلم 1:		
المعلم 2:		
المعلم 3:		

4. ابحث عن ثلاثة معلمين من نفس نوعك الاجتماعي. اسألهم عن الفوائد والصعوبات الموجودة لكونهم من نفس نوعك الاجتماعي في الصف والمدرسة.

اسم المعلم	الفوائد	الصعوبات
المعلم 1:		
المعلم 2:		
المعلم 3:		

5. ابحث عن ثلاثة معلمين لديهم عدد الطلاب ذاته الذي في صفك. ما هي استراتيجيات التعامل مع الصف التي يعتقدون أنها ملائمة وما هي الصعوبات التي تواجههم؟

اسم المعلم	الاستراتيجيات الملائمة	الصعوبات التي يواجهونها
المعلم 1:		
المعلم 2:		
المعلم 3:		

6. ابحث عن ثلاثة أشخاص خضعوا سابقاً لتدريب المعلمين. ما هي التدريبات التي حضروها والأمور التي تعلموها؟ ما هي المهارات المفيدة التي تعلموها؟

اسم المعلم	التدريبات التي حضرها	ما الذي تعلمه	مهارات مفيدة تعلمها
المعلم 1:			
المعلم 2:			
المعلم 3:			

7. ابحث عن ثلاثة معلمين وقم معهم بإنشاء قائمة بالأماكن التي يوجد فيها كتب ومصادر أو خيارات تعليمية بديلة في مجتمعك بما في ذلك مدرستك (مثل الحواسيب أو حصص القيادة المجتمعية أو البرامج الإذاعية أو مواد تدريب المعلمين). ما هي الكتب والمواد المتوفرة التي يمكن أن تستخدم في صفك؟ ما هي المصادر التي يمكن أن تستخدم لتطوير المهني؟

المصادر التي يمكن استخدامها في الصف	المصادر التي يمكن أن تستخدم لتطوير المهني

الشبكة العالمية لوكالات
التعليم في حالات الطوارئ



لمزيد من المعلومات حول المعلمون في سياقات الأزمات TiCC :
موقع الويب: www.inee.org/collections/teachers
عنوان البريد الإلكتروني: teachers@inee.org