

## ” انطفينا ”

### وسائل واستراتيجيات لإعادة النشاط للمعلمين

التقيت بها بالأمس في أحد المقاهي بمدينة بيت لحم. تفاجأت برؤيتي. بعد التحية، بادرته بكلماتها المعتادة:

” بعدين معكم خلص انطفينا، تعبنا. وينتا بكم تخلصونا من هاي الشغلة المقرفة؟! ” قالتها وهي تنفث

الدخان المتصاعد من أرجيلتها بعد أن أخذت نفساً عميقاً.

تصرفاتها دلّت أنّ صبرها قد نفذ، وأنا الذي عهدتها ” عميقة الأنفاس ” صبورة ومعلمة ممتازة. وها هي تنادي

الشاب المسؤول عن الأرجيلة وتتذمر من جودة أرجيلتها قائلة: ” غير الراس، انقطع نفسي ”.

أحسست أنها تقصد الأرجيلة وتقصد معها شيئاً آخر. لقد أبدت تذمرها من الوضع الذي وصل إليه التعليم في

عصر الكورونا. ما الذي حدث لمعلمينا في هذه الفترة؟! هل بالفعل أنهم ” إنطفوا؟! ” كيف بإمكاننا أن نُعيد ”

إشعال ” المعلمين في هذه المرحلة العصبية؟

إليك بعض الاقتراحات التي من شأنها أن تؤدي إلى " إحياء " وتنشيط المعلمين في هذه الفترة الصعبة.

## الإطار المهني - العملي :

### 1. بناء دستور صفيّ:



ممّا لاشك فيه أنّ المعلّمين منهكون، ويعانون الكثير في التعامل مع طلابهم. اقترح أن يقوم المعلّم ببناء دستور صفّي اجتماعي بين المعلم وطلّابه. يهدف هذا الدستور إلى تحديد العلاقات الاجتماعيّة المهنيّة، ويحدّد تصرّفات الطّلاب خلال حصص الزوم.

لإعطاء أهميّة للموضوع فإن المعلم يقوم ببناء هذا الدستور بمشاركة مع الطّلاب ويقوم الطّلاب بالتصويت عليه.

أحد الأمور المهمّة التي يتداولها الدستور هو موضوع الانضباط والعلاقات مع المعلمين بهدف تسهيل عمل المعلّم والتقليل من الاحتكاك بين المعلّم والطالب، وإنهاك المعلّم بالأمور الجانبيّة التي تستنفذ قواه.



### 2. سجّلوا دروسًا بوقت مسبق وارسلوها لطلّابكم أو اعرضوها

عليهم واقتصروا عملكم على التعليق، ابداء الملاحظات القيمة وأجيبوا عن اسئلتهم. قوموا بتسجيل هذه الدروس وأنتم مرتاحون

وغير مضغوطين. هذه هي طريقة مثلى للاستعمال مع الطّلاب كبار السن الذين لا يحتاجون الكثير

من الشرح والتفسير. من مزايا هذه الوسيلة انها تعطيك الفرصة لمشاهدة انفسكم وانتم تشرحون

وتفسرون وتعطيك المجال لتصحيح الأخطاء وتحرير التسجيلات قبل عرضها. بالإمكان استعمال

هذه التسجيلات لأكثر من مرة ولأكثر من صفٍ مما يوفر الوقت والجهد على المعلم.

### 3. تعيين عرفاء أو أمناء من بين الطلاب. منهم المسؤول عن الجانب التقني الذي



يقوم بفحص موضوع التقنيات الالكترونية ومشاكل الاتصال بالانترنت أو مشاكل

الحاسوب. هذا الطالب التقني يقوم بتوفير الوقت والجهد على المعلم، ويجد الحلول

المناسبة قبل بدء الدرس ويمنع دخول المعلم بحالة من العصبية خلال الدرس: في حالة

وجود مشكلة تقنية خلال الدرس، يتوجه الطالب إلى هذا الطالب من خلال التثبات في الزوم أو

الواتساب دون تدخل أو تشويش على معلم الحصة.

في حالة وجود طلاب صغار السن، يقوم المعلم بالاستعانة بمعلم الكمبيوتر بالمدرسة، أو الاستعانة بمساعدة

المعلم، أو طالب بالغ من الطلاب المتطوعين في إطار مشروع التداخل الاجتماعي.

### 4. إعطاء دور القيادة للطلاب:



امنحوا طلابكم الفرصة للتعبير عن قدراتهم. اعطوا طلابكم ادوارًا ومضامين

لتمريرها خلال حصصكم. اعطوهم المجال لعرض مواد ومشاريع قاموا بها.

استمعوا إلى ما يقوم به الطلاب. خذوا نفسًا عميقًا وارتاحوا قليلًا. دعوا الطلاب

يقومون بالدور الذي تقومون به. امنحوا انفسكم قسطًا من الراحة. اضربوا

عصفورين بحجر واحد: عزّزوا طلابكم بواسطة السماح لهم بالعمل والمشاركة، وامنحوا انفسكم قدرًا من

الراحة.

## 5. العبوا مع طلابكم:



الألعاب هي من أهم الطرق لكسر الحواجز بين المعلم والطالب.

يستطيع المعلم أن يمرر ما يريده من معلومات أو مغزى بواسطة

الألعاب. وفي نفس الوقت يُحارب الملل والروتين ويمنح طلابه قسطاً من الراحة والتفكير وبناء الاستراتيجيات

التعليمية ويعزز بناء الشخصيات والعلاقات الاجتماعية بين طلاب صفه.

## 6. ضيوف من خارج الصف | المدرسة:



قوموا باستضافة معلمين من المدرسة في دروسكم أو محاضرين خارجيين.

تعاونوا مع عناصر أخرى. قوموا باستضافة معلم الدين أو التاريخ أو المدنيات.

كونوا مبدعين واستضيفوا طبيباً أو صاحب شركة أو رجل أعمال ل طرح محاضرة

أو موضوع شيق.

هذا الأمر يؤدي إلى تنوع العملية التعليمية، إلى التشويق والتغيير في الوجوه المعهودة، ويعطيكم الفرصة

لاستعادة قواكم من جديد.

استعملوا الأفلام واليوتيوب والمقاطع السينمائية خلال دروسكم. إن استعمال الأفلام والمقاطع المرئية كفيل

بجذب انتباه واهتمام الطلاب ويوصل المعلومة بشكل أفضل وأنجح وأسرع من الشرح الممل الروتيني وفي

نفس الوقت يُعطي المعلم فرصة لاستعادة أنفاسه وتجميع قواه مجدداً.

## 7. انظروا إلى الكاميرا:



في زيارتي لإحدى المدارس، جلست على طاولة المعلم الذي انشغل بالشرح على اللوح، بينما يشاهده الطلاب من خلال كاميرا الحاسوب النقال أمامه. من خلال جلوسي على طرف الطاولة، القيت نظرة على الطلاب. رأيتهم منشغلين وكما يُقال بالعامية " طاسة وضايعة " أو " حارة كل مين ايده الهه " .

نصحتي لكم: انظروا إلى الكاميرا، اعطوا طلابكم الشعور أنكم معهم، وأنكم تنظرون إلى أعينهم. هكذا تزيدون من انتباههم. قد لا نرى طلابنا ولا نعرف بالتأكيد أنهم يصغون لنا، ولكن بالنسبة لهم فإن المعلم معهم وهذا بحد ذاته شعور ممتاز لدى الطالب.

## 8. الضيف السري الخفي:



" لدينا ضيف خفي اليوم " أعلنوا ببداية الحصة عن وجود ضيف سري أو خفي

سيقوم بالكشف عن نفسه في نهاية الحصة. قد يكون أحد أولياء الأمور، أو

شخصية عامة، مدير المدرسة، مفتش. الضيف يقوم بالكشف عن نفسه في نهاية الحصة.

تخيلوا الانتظار أو التوتر الذي يكون به الطلاب، خاصة اذا كان الضيف أحد أولياء أمور الطلاب، حيث

يتوقع كل طالب أن يكون الضيف والده أو والدته.

## 9. حصة مشتركة بين الأهل والطلاب:



هذه الحصة من الممكن أن تكون مُفيدة وناجحة مع طلاب المرحلة الابتدائية. بينما الطلاب الكبار فإنهم يرفضون رفضًا قاطعًا تواجد الأهل معهم، لأسباب عديدة لسنا بصددنا هنا.

هذه الخطوة تساعد المعلم على بناء الثقة والتعاون بينه وبين طلابه وأولياء أمورهم مما يخفف عنه الكثير من التعب والمعاناة مع ابنائهم في المستقبل.

### فعاليات على الصعيد الشخصي:



أ. قوموا بفعاليات في كل مجالات الحياة - رياضة، فن، موسيقى، طبخ، ألعاب، قراءة كتب وقصص، أو كل فكرة مبدعة أخرى.

هذه الفعاليات من شأنها أن تخفّف الضغط والتوتر وتُعطي شعورًا جيدًا عند المعلم وتُنسيه المتاعب اليومية.

انصح المعلمين بتبني رياضة المشي بالطبيعة أو بنشاط ركوب الخيل. هذه الفعاليّة (ركوب الخيل) كفيلة أن تُنسيكم ولو لساعات كل ما مررتم به هذا الأسبوع من توتر وأعصاب وتُعيد لكم الطاقة والراحة التي تسعون إليها.



ب. اضحكوا، ابتسموا، تبادلوا النكات. الفكاهة لها دور كبير لمواجهة الوضع الصعب وتقوية المناعة النفسيّة لدى المعلم.

ت. استعملوا وسائل للتقليل من الضغط، تنفسوا بعمق، واسترخوا، حاولوا أخذ قيلولة لمدة نصف ساعة

يومياً. هذه الوسائل تقلل من التوتر وتقوي الجسم والروح.



ث. وسّعوا علاقاتكم الاجتماعية، اطلبوا المساعدة من زملائكم، اقربائكم،

اطلبوا المساعدة ممّن حولكم، من الزوج أو الزوجة. أنتم بحاجة إلى

هذا الدعم في هذه الأيام العصيبة.

ج. ابتعدوا عن هواتفكم وحواسيبكم. انهوا يومكم بساعة معيّنة ولا تتواصلوا بأمر العمل بعد انتهائه.

**من المهم مشاركة ادارة المدرسة بكل الخطوات المهنية التي قررتم اتخاذها.**

أرجو لكم كل الخير.

أ.أيمن جبارة