

ثلاث طرق لتعزيز رفاهية الطلاب وتقليل التوتر "كيف يُعزِّز مُدرِّس الصفِّ السادس عافية الطلاب من خلال التأكيد على التفكير الذاتي واللفظ والفضاء الآمن؟"

جو شيم

تمهيد

العديد من موارد المواقع الإلكترونية لتمارين التنفُّس والتأمُّل اليقظ والتدرُّب على استعمال عبارات إثبات الذات، من مثل [التنفُّس من البطن](#)، و**أنفاس قوس قزحية**، و**التأمُّل اليقظ للأطفال**. خصَّصتُ صباح أيام الإثنين اليقظة للتركيز على هذه الممارسات.

يتعلَّم الطلاب كيفية استخدام تقنيات التنفُّس لتهدئة النفس وتحقيق التركيز، والذي يتطوَّر إلى التنفُّس المقترن بهدف معيَّن وإلى التأمل اليقظ. وحين يتمكنون من التركيز، اجعلهم يتدربون على التلقُّظ بعبارات لإثبات الذات، وذلك مثل [هذه الأصوات هنا](#)، و**هذا الفيديو**. ساعد ذلك العديد من طُلَّابي على الشعور بالتحسُّن تجاه أنفسهم، وأصبحوا أكثر تفاؤلاً وإيجابية بشأن مستقبلهم.

في كلِّ عام، يكون لديّ طُلَّاب سلبِيون جدًّا تجاه أنفسهم وإمكاناتهم. ومع استراتيجية أيام الإثنين اليقظة، تمكَّنتُ تدريجيًّا من إرشادهم ليكونوا أقلَّ سلبِيَّة. فالطلاب ينتهزون

ثلاث استراتيجيات لتحقيق رفاه المعلم والطلاب

1. **أيام الإثنين اليقظة:** أوَّلًا، انشغل بالصحة العقلية للطلاب بمساعدتهم على الشعور بالهدوء والتركيز. سيكون في متناولك

هذا الوقت للتأمُّل كطريقة للتفكير الذاتي. أسهمت ممارسة هذه المهارات في زيادة استعدادهم لاغتنام الفرص، ما أدَّى إلى تحسُّن أدائهم الأكاديمي. لذلك، تُعدُّ استراتيجية أيام الإثنين اليقظة طريقة هادئة ومُطمئنة ومريحة لبدء الأسبوع.

2. **أيام الثلاثاء للتفكير العميق:** بدأتُ باعتماد الاستراتيجية الثانية هذا العام، بناءً على فكرة اقترحتها زوجتي التي تُدرِّس الصفِّ الخامس، وهي استراتيجية أيام الثلاثاء للتفكير العميق، والتي تُركِّز على جعل التفكير العميق واللفظ جزءًا من العمل الاعتيادي. وهي طريقة رائعة لبناء مجتمع يقضي فيه الطلاب وقتًا يدركون به أن لدينا جميعًا دورًا في بناء مجتمع فصل دراسي قوي. تُركِّز استراتيجية أيام الثلاثاء للتفكير العميق على أن تكون ممتنًّا للطف الذي غمركَ به الآخرون، من خلال تقديم الملاحظات، أو رسائل البريد الإلكتروني، أو التأكيدات اللفظية، وذلك وفق الطرق الآتية:

- ثناء طالب على طالب لشيء قدَّمه له.
- تقديم طالب لطالب رسالة عميقة أو عبارة مُشجِّعة.
- تقديم طالب الرسالة لطلاب في صفِّ آخر لخلق علاقات أفضل وأوسع على مستوى المجتمع المدرسي.
- تقديم الطلاب الرسالة إلى أعضاء فريق العمل الآخرين لخلق علاقات أفضل في مجتمع المدرسة الأوسع.
- تقديم الطلاب الرسالة إلى المعلمين السابقين لشكرهم على دورهم في مساعدتهم على أن يكونوا على ما هم عليه اليوم.
- تقديم الطلاب الرسالة إلى والديهم أو أولياء أمورهم أو أشقائهم لشكرهم على اللفظ الذي بدر منهم، وذلك لبناء علاقات عائليَّة.

بالإضافة إلى ذلك، يكتب الطلاب ملاحظات لأنفسهم عن أفعال اللفظ التي فعلوها مع الآخرين، ويرسلونها إليّ بالبريد الإلكتروني، مع تقديم أمثلة عن زملائهم الذين أظهروا سلوكيات لطيفة مع الآخرين عندما لم يكن أحد منتبهًا. إنني أعتزُّ بذلك طريقة لإظهار أن الآخرين قد شاهدوا أعمالهم اللطيفة وقَدَّروهم عليها. يكتب الطلاب أيضًا كلمات التأييد والتقدير على أوراق الطلاب الآخرين ومشاريعهم باستخدام ملصقات تدوين الملاحظات.

كان الطلاب الذين تلقَّوا هذه الرسائل العميقة ممتنين، ولديهم

شعور بالاهتمام، ويشعرون أنهم يُحدثون فرقًا ويقدِّرون على أفعالهم.

3. **جُمعات الإحساس بالأمان:** تهتم الاستراتيجية الثالثة بجعل الطالب يشعر بأنَّه في مكان آمن، على سبيل المثال، أثناء [دائرة الوقت](#) الإصلاحية أو في الفصل الدراسي ذي الفضاء الآمن. إنَّ [الدوائر الإصلاحية](#) فعَّالة للغاية في بناء العلاقات داخل الفصل الدراسي، وبدء العمل في بيئة آمنة وداعمة. خصَّص عادةً وقتًا لدائرتنا في الجُمعات، بعضها يستغرق مدَّة أطول وفق أهداف محدَّدة، في حين أن بعضها الآخر يكون مداه أقصر، ويُقتصر فيه على تقديم الشكر وبتُّ الشكاوى. بالإضافة إلى ذلك، هناك فضاء آمن في جزء من فصل دراسي مُخصَّص للطلاب الذين يحتاجون إلى وقت شخصي، يحتوي الفضاء على أريكة، وأغراض لتخفيف التوتر، مثل كرات الضغط وألعاب وكتب للتلوين أو القراءة. إنَّه فضاء لا تُصدَّر فيه الأحكام على الأشخاص، ويمكن للطلاب أخذ استراحة شخصية حسب حاجتهم.

ثمَّة أيضًا خريطة للمشاعر تُمكن الطلاب من تغيير لون صحتهم العقلية من الأخضر الدالِّ على "عظيم" إلى الأحمر الدالِّ على "أحتاج إلى مساحة شخصية"، ويكون للطلاب خيار مشاركتي سبب تغيير لونهم بإرسال بريد إلكتروني، أو بملاحظة، أو شفهيًّا، أو عدم تغييرهم اللون على الإطلاق. يفيد الطالب من ذلك في أخذ استراحة، أمَّا المعلم فيقيه من الشعور بالإحباط من عدم انخراط الطالب في التعلُّم.

خلاصة

أثناء قيامك بإنشاء مخطَّط عمل استراتيجية أيام الإثنين اليقظة، واستراتيجية أيام الثلاثاء للتفكير العميق، وجُمعات الإحساس بالأمان، ستري أن الطلاب مُتحمِّسون لجعل التفكير العميق ممارسة اعتيادية. وحين يُرشدون ليصبحوا أكثر مراعاة للآخرين، فإنهم يتعلَّمون أن يكونوا أكثر تقديرًا لبعضهم بعضًا، وأن يعملوا بشكل أفضل في مجموعات تعاونية. إنَّ وجود طُلَّاب أكثر لطفًا مع بعضهم يؤدِّي إلى تقليل الصراع في الفصل الدراسي، وإلى تخفيف الضغط على المعلم. إنَّ هذه الاستراتيجيات الثلاثة هي جزء مهم من عملي المعتاد لتبديد بعض التوتر والقلق، ولتعزيز الإيجابية والرفاهية العقلية للجميع.

Originally published (April 5, 2022) on Edutopia.org. [3 Ways to Boost Student Well-Being and Lower Stress] was translated with the permission of Edutopia. While this translation has been prepared with the consent of Edutopia, it has not been approved by Edutopia and may therefore differ from the authentic text. In cases of doubt the authentic text should be consulted and will prevail in the event of conflict.