

كيف أتحدث مع تلاميذي؟

أدوات لإجراء محادثة شخصية

يمكن أن نختار المناسب من هذه الأدوات، لأي محادثة من هذه المحادثات

2

القبول

نكون متفهمين في ردود أفعالنا،
ولا نُصدر الأحكام أو الانتقادات

أفهم أنك ..
أسمع منك أنك ..

1

الإنصات

نُصت من خلال الاستماع.
نُصت باهتمام وانتباه.

نخلق تواصلًا بصريًا مع التلميذ، ويكون التصوير واضحًا وعن قُرب
لا نقوم بأمور أخرى بالتزامن مع ذلك،
ونركز في القائل وفيما يُقال.

4

هذا طبيعي!

نوصل رسالة مفادها أنّ هذا الموقف أو الشعور
طبيعيٌّ وشرعيٌّ.

هناك الكثير من أبناء الشبيبة الذين يتخبطون في هذا السؤال.
من الطبيعيّ أنّ تشعر هكذا عندما تتعلم عن بُعد.

3

التعاطف

نتماهى مع المشاعر التي يعبر عنها التلاميذ، ونمنحها
الشرعية.

التنازل من أجل أخوتك الصغار هو أمرٌ غير مُنصف من وجهة نظرك،
بل وقد يكون هذا مُغضبًا أيضًا.

6

نطرح أسئلة

نطرح أسئلة تحفز التأمل الذاتي.

ماذا شعرت؟ ماذا فكرت؟ ماذا تحتاج؟ ما الذي تودين الحصول عليه؟
عندما يُشركنا التلاميذ بموقف أثار لديهم الشعور بالضغط،
نسأل أسئلة "مغلقة".

ماذا حدث؟ من كان معك؟ متى حدث هذا؟ من كان هناك أيضًا؟ ماذا ساعدك؟

5

التهنية

نستخدم جملًا تثير الشعور بالسكينة والأمان.

هذا ليس سهلًا فعلًا!

تذكر أنك تملك قوى وأنت لست وحدك.

8

التفسير من جديد

نبحث معًا عن طريقة مختلفة لـ "ترجمة" الموقف
وتفسيره.

هل يمكن أن نفهم هذا بشكل مختلف؟
هل تود أن نحاول تفسير هذا بطريقة مختلفة؟

7

التشخيص

نطرح أسئلة مباشرة حول الصعوبة أو المشكلة.

من أساء إليك؟ ما الذي يقلقك؟ من يهددك؟ ما الذي يؤلمك؟ ماذا تحتاج؟
كيف يمكنني مساعدتك؟

10

الاستيعاب

نكرّر أقوال التلاميذ بكلماتنا. نُبين لهم أنّنا استوعبنا
تجربتهم الشخصية وأنها منطقية وذات قيمة.

أنت تقول أنّ من الصعب عليك أن تتعلم الرياضيات عن بُعد. هل
فهمتك بشكل صحيح؟

9

التكرار

نكرّر أقوال التلاميذ بكلماتهم، كي نُضفي عليها الشرعية.

أرى أنك تستمتع بالدورة،
وتستثمر فيها الكثير من الوقت والطاقت طوال اليوم.
هل فهمتك بشكل صحيح؟

12

الحق في الأمان

نذكر التلاميذ أن من حقهم أن يكونوا محميين وأن يشعروا بالأمان.

"من حقك أن يحموك ويساعدوك، أنت مهم. أنت مهمة".

11

الصدى الداخلي

نطلع التلاميذ على ما خطر في ذهننا أو ذاكرتنا الشخصية في أعقاب ما أشركونا به.

قلبك على جدتك يذكركني بنفسي عندما كنت طفلة، حيث كنت أفكر دائماً خلال أيام الشتاء العاصفة بجدي الذي عاش وحده في بلدة أخرى.

14

الانفعال

نُبدي انفعالنا (الصادق) من التجارب، الإنجازات، الأفكار، أو الأعمال التي أشار إليها التلاميذ.

أنت تركز ثلاث مرات خلال الأسبوع؟ هذا يبدو رائعاً. أنت تشاربين وتبذلين الجهد، جميل جداً!

13

اتجاه للمواجهة

ندعو التلاميذ إلى التفكير في حلول.

ماذا يمكن أن يساعدك؟ ماذا تحتاجين أن يحصل؟ أي حل سيدفعك قدماً؟ ما الأمور التي ساعدتك في الماضي؟

16

التوجه لطلب المساعدة

نشجع التلاميذ على إشراك الآخرين وطلب المساعدة. نرسخ لديهم الفكرة أن طلب المساعدة يدل على القوة لا على الضعف.

لمن تتوجه عندما تواجه صعوبة؟ من تستشيرين؟

15

التوجيه نحو القيم بخطوات عملية

نشجع التلميذة على اختيار الخطوة العملية الأولى للمواجهة.

ما الخطوة الأولى التي ستقوم بها كي تحصل على المادة التي تنقصك؟

18

تشخيص مواطن القوة

نشجع التلاميذ على ذكر طاقاتهم الداخلية ومواطن القوة التي يلاحظونها في أنفسهم.

ما الأمور التي تثق بنفسك فيها؟
ما القوى التي تملكها؟
ما القوى التي تعرفينها في نفسك؟

17

تعزيز الأمل

نعبر عن رسائل تبني الحصانة النفسية والتفاؤل.

ستعود الأمور إلى نصابها،
تتغير المواقف في الحياة وتبديل،
أنت فتاة قوية وذكية وسوف تنجحين،
أنت ناضج واجتماعي، ستعثر على طريقك.

20

الفراق

19

الحدس

نُنهي المحادثة بسؤال مفتوح، وبالشكر، وبالتذكير بالقرارات
التي اتُخذت (في حال تمّ اتّخاذ قرارات).
ماذا أردت أن تقول أيضًا؟
شكرًا على المحادثة، سعدت بلقائك،
لا تنسي أنك قرّرت

سننصت لما يشير إليه حدسنا.
أشعر بأنّ هناك أمرًا ما لا يُقال.
أنا أثق بها وأعتمد عليها.
أنا قلقة عليه.