

## إحدى عشرة فعالية ترمي إلى تطوير الحديث الشعوري الذي يُجرى بواسطة الشبكة مع طلاب المدارس فوق الابتدائية

في أعقاب العودة المؤقتة إلى الحجر الصحي أو التعلّم بواسطة الشبكة

### الأهداف:

- معالجة شعورية للتجربة التي تتسم بالتغيرات وعدم الوضوح.
- معالجة شعورية لوجود الفيروس بيننا.
- تطوير مهارات شعورية داعمة.
- تطوير استراتيجيات للحفاظ على تواصل الحياة المألوفة.

### مادة للتفكير:

- تُعدّ الحالة الراهنة استمرارًا مباشرًا للحجر الصحي السابق، ولكنها تختلف في مميّزاتها:
- لا يتواجد جميع سكان الدولة في الحجر (هذا صحيح إلى حين كتابة هذه السطور).
  - عندما يُطلب من مجموعة معينة المكوث في الحجر يكون ذلك بشكل مؤقت (سواء كان ذلك بسبب وجود مريض مثبت في المدرسة أم كان ذلك لأن المتواجدين في المدرسة اختاروا الدمج بين التعلّم المعتاد في الصفوف مع التعلّم عن بُعد).
  - لقد اكتسبنا خبرة في أعقاب تجربة جيدة- لقد اكتشفنا أن الحجر الصحي ينطوي على تباعد بين الأشخاص، حيث يؤدي ذلك إلى انخفاض نسبة الإصابة بالعدوى، كما لاحظنا قوى وطاقتنا في أنفسنا، وأن في نهاية كلّ حجر هناك مجرى حياة جديد.
  - لقد اكتسبنا خبرة في أعقاب تجربة صعبة- يأتي الوضع الراهن بعد فترة صعبة ومعقّدة بالنسبة لكثير من الطلاب وأولياء أمورهم، حيث واجهوا صعوبات اقتصادية وصحية وعائلية وشخصية.
  - يرتبط المكوث في الحجر الصحي ثانية بالشعور بالمسؤولية الشخصية- "هذه مسؤوليتنا جميعًا".
  - تُعدّ الحالة الراهنة إحدى "المحطات" في سيرورة طويلة تنقلنا خلالها بين التباعد والتقارب، والتعلّم في الصفوف والتعلّم عن بُعد، والقلق وعدم الاكتراث.

### سنحاول تزويد طلابنا بأربع مهارات مهمة للأداء الوظيفي والمواجهة:

## المرونة، المسؤولية، المثابرة، الأمل

**المرونة-** القدرة على الانتقال بين الأوضاع المختلفة والتغير في أعقابها، وذلك من خلال الوعي الشعوري.

**المسؤولية-** القدرة على قبول سلوكيات وإجراءات تُطلب منّا في أعقاب مستجدات الحالة الراهنة.

**المثابرة-** القدرة على أداء مهامنا التربوية، الاجتماعية، والشخصية، والاستمرار في أداؤها.

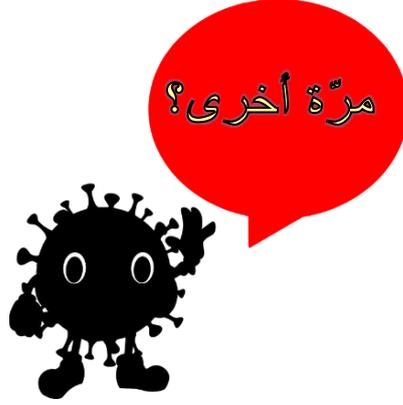
**الأمل-** الإيمان بأن حالة الطوارئ مؤقتة، وأنه سيتم العثور على دواء وحلّ لا محالة.

من المهم أن نوّكد المهارات الأربع في الخطوات التربوية والشعورية التي نتّخذها، ونطوّر الوعي لها، كما من المهم أن نُجري حديثًا يساعدنا في تشخيصها في داخلنا، وأن نتدرّب عليها ونحسنها.

## 1. مرّة أخرى

الكتابة بشكل حرّ في مجموعة الواتساب أو على الشاشة الجماعية خلال اللقاء بواسطة تقنية الزوم.

نكتب في أعلى الشاشة:



نطلب من الطلاب الآتي: اكتبوا أكبر عدد ممكن من الجمل التي تشير إلى أمور ستحصل "مرّة أخرى" مع عودتنا إلى حالة التعلّم عن بُعد.

نتوقّف بعد عدّة دقائق، ونقرأ معًا الأفكار التي شاركها الطلاب، ثم ندعوهم إلى التعليق، كما نقوم بالحديث عن الأحاسيس، والاستنتاجات التي توصّلوا إليها والمواضيع الأساسية التي طُرحت خلال المحادثة. من المتوقع أن تكون هناك مشاعر متعدّدة: بدءًا من الغضب، الإحباط، العجز، والقلق، وانتهاء بالارتياح والفرح. يجب أن نتيح المجال لكلّ فكرة أو شعور، ونشير إلى أن التجربة خاصّة وشخصيّة.

نلخص ونتطرّق إلى الشعور بالإحباط بالتزامن مع منحه الحجم المناسب ونشير إلى أنّ الحالة مؤقتة.

نسأل الطلاب: ما الصعب في العودة إلى التعلّم بواسطة الشبكة، وما اللطيف في ذلك؟

## 2. مجرى حياة معتاد يسوده عدم الوضوح

يُجرى هذا اللقاء كمحادثة صفيّة بواسطة تقنية الزوم: يُعدّ خلق مجرى حياة معتاد خلال الأزمة خطوة أساسيّة لمواجهتها. لذا، من المفضّل بناء برنامج يوميّ يتضمّن المؤلف والمعروف قدر المستطاع خلال الفترات التي يتزعزع فيها الشعور بالأمان والقدرة على التحكّم بالواقع ويزداد الشعور بالعجز، فبهذه الطريقة نحن نضع لأنفسنا دعائم نتشبّث بها. يؤثر هذا بشكل إيجابي على الشعور بالقدرة على التحكّم بما يجري، ويسهم في المواجهة وإدارة الحياة من خلال مركز ضبّط داخلي<sup>1</sup>.

لقد أدخل فيروس كورونا العالم بأسره إلى حالةٍ من عدم الوضوح وأثار الكثير من الأسئلة التي تحتاج إلى إجابات:

متى سينتوّر تطعيم للفيروس؟ ما الدلالات التي ينطوي عليها هذا الأمر؟  
كيف سيستمرّ هذا الوضع في التأثير على حياتنا؟ وكم من الوقت سيستمرّ هذا؟  
أيّ أحلامنا أو برامجنا لن نتحقّق أو ستؤجّل؟

محادثة-

في أيّ مجالات أو سياقات تشعرون بعدم الوضوح أو عدم اليقين؟

<sup>1</sup> ميكوند شليטה فنيمي

نَسأل: ماذا يحصل لكم عندما تواجهون عدم وضوح؟

ندعو المشاركين إلى المقارنة بين مجرى الحياة المعتاد مقابل الحياة في ظروف يسودها عدم الوضوح:

عدم الوضوح	مجرى الحياة المعتاد
التوجيهات والإجراءات غير واضحة وتتغير باستمرار	الإجراءات والنظام والقواعد المتبعة معروفة
صعوبة في تحديد الأهداف	يمكن تحديد أهداف وطرائق لتحقيقها
صعوبة في تنبؤ المستقبل وفقدان القدرة على الاستعداد والتخطيط	يمكن توقع ما سيجري والاستعداد تبعًا لذلك
شعور بالعجز وتعميم المشاعر السلبية	شعور بالقدرة الذاتية والقدرة على التحكم
تعزيز مركز الضبط الخارجي في بعض الأحيان	فرصة لتعزيز مركز الضبط الداخلي
فقدان الأمل	الأمل ووجود حلم في المستقبل

محادثة:

- ما رأيكم في التعبير: "اعتیاد عدم الوضوح"؟ هل يوجد طباق<sup>2</sup> في هذا التعبير؟
- من المهم أن نعتاد عدم الوضوح، كما نفعل دائمًا خلال حالات الطوارئ المتواصلة، وهذا يشمل فترة الكورونا. لماذا من المهم أن نبنى لأنفسنا مجرى حياة معين خلالها؟

تمرين- اكتبوا خمسة أمور تحرصون على القيام بها كل يوم خلال فترة التعلم بواسطة الشبكة، وتعتقدون، بناء على تجربتكم القصيرة خلال شهر أيار، أنكم ستواصلون القيام بها عندما تعودون إلى المدرسة.

### 3. تصوير بطيء

نسال التلاميذ خلال اللقاء بواسطة تقنية الزوم أو المراسلة بواسطة الوتساب: ما الوسائل التي تستعينون بها لمواجهة التغيرات؟

نتيح لهم الإجابة والمشاركة، نوضح الأفكار والأدوات، ونؤكد أهمية الوعي الشخصي بهذه الوسائل والأساليب الخاصة والشخصية لكل منا.

ندعو التلاميذ للتدريب على وسيلة إضافية وهي "التصوير البطيء". نطلب منهم أن يندربوا عليها أثناء قيامهم بحركة معينة، أي أن يختاروا نشاطًا سريعًا يستغرق أجزاء من الثانية، وأن ينفذوه بشكل بطيء بحيث يستمر 15 ثانية، على سبيل المثال: أن يمدوا يدهم نحو فأرة الحاسوب، أو يمسكوا القلم، أو يرتبوا القميص الذي يرتدونه.

كيف يؤثر علينا اختيارنا فعل الأمور بشكل بطيء؟

من منكم يختار أن يبطئ وتيرته الشخصية في قيامه بالأمور في بعض الأحيان؟ لماذا؟

ما الذي يمكنكم من إبطاء الوتيرة وما الذي قد يعرقل إبطاء وتيرة الحياة؟

<sup>2</sup> الجَمْع بين معنيين متقابلين أو متضادين

كيف يمكن أن يساعدكم الإبطاء على مواجهة الأمور؟

أفكار حول "البطء":

يمكن أن نشبه البطء بـ"البوابة" التي تمكّن الإنسان من "الدخول" إلى ما يخيفه بشكل تدريجيّ. هذا يشبه إدخال القدم إلى الماء البارد في البحر أو البركة. يتيح البطء والتريُّث إمكانية التوقّف، التأمل، التفكير، التعلّم، وتقوية الشعور الأساسي بالأمان.

تُعدّ لحظات التردّد، الخوف، عدم المعرفة وعدم الأمان جزءاً من حديث داخليّ متواصل. تفسح الوتيرة البطيئة المجال للشعور بالخوف كمرحلة طبيعية قُبيل تجنيد القوى والطاقات.

نحن نعيش جميعاً في عصر السرعة، حيث نريد أن نُنجز الأمور في أسرع وقت، وقد يعدّ التريُّث نقيصة في بعض الأحيان، حيث ننسى أنه يتيح لنا أن نتنقّس بشكل عميق، وأن نفكر مرّة ثانية وثالثة ورابعة.

إن تدبّر أمورنا بشكل بطيء يهدئ الجسد، ويمنح العقل السكينة التي يحتاجها كي يوسّع مجال الرؤية ويفحص الإمكانيّات العديدة بشكل متّزن.

رويّداً رويّداً، كرقصة الجسد والروح، يتحاوران فيما بينهما بتناغم وانسجام.

تمرين- اختاروا عملاً معيّناً تقومون به بشكل عفويّ كلّ يوم، وقوموا به ببطء شديد. أتيحوا لأنفسكم التأمل، الهدوء، السكينة.. قوموا بهذا التمرين مرّة واحدة كلّ يوم.

#### 4. كورونا بيننا

نطلب من كلّ طالب أن يصوّر صورة تخبرنا عن مكوثه في البيت في الحجر ثانيةً.

المشاركة بالصور- يشرح الطالب الذي يعرض الصورة باختصار ويشير إلى أحاسيسه.

محادثة-

- عندما فهمتم أن أحدنا (معلم، طالب) قد أصيب بفيروس كورونا، كيف أثر ذلك عليكم على الصعيد الشخصي؟
- ما الذي نحتاجه الآن كمجموعة؟

نلخص إجابات المشاركين، ونؤكد أهمية التعاطف مع المشاعر المتعدّدة والدعم والعلاقة الشخصية، وأن هذا مهمّ خلال تباعدنا أيضاً. سنتحدّث عن الحفاظ على الخصوصية والسريّة وأهمية الامتناع عن رسائل تنسّم باللوم أو الذنب.

- ما الخطوات التي من المهمّ أن نتخذها الآن كي يسود مناخ يتسم بالدعم والمواجهة والتكافل المتبادل والتماسك بخصوص التجربة التي نخوضها؟

أفكار:

- الكتابة في دفتر يوميات صفّي، أو مدرسيّ.
- الدعوة إلى المشاركة في فعالية بواسطة تقنيّة الزوم تتمحور حول التماسك الصفيّ في ظلّ التباعد الجسديّ.
- تنفيذ مهمّة صفّيّة ذات قيمة اجتماعيّة، على سبيل المثال، تبنّي صفّ أصغر سنّاً.
- إنشاء علاقة مع صفّ من دولة أخرى، حيث يقوم هذا الصف بالتعلّم عن بُعد أيضاً، واللقاء معهم بواسطة تقنيّة الزوم للتعارف والمشاركة بالتجارب.
- أن نبني لصفنا "أنا جماعيّ" يعتمد على مميّزات الصفّ: إنتاج فيلم صفّي قصير، شعار صفّي..
- أن نختار اسم للمجموعة في الزوم، وغيرها..

## 5. العلاقة بين البارحة والغد

حاولوا اختيار أمر ما تفعلونه (أمر شخصي، عائلي، أو اجتماعي) وحرصتم على القيام به ونجتم في الاستمرار بذلك طوال فترة الكورونا- خلال فترة الحجر والمكوث في البيت، وخلال فترة العودة التدريجية للتعليم في المدرسة، وخلال فترة العودة الكاملة للتعليم الاعتيادي، والآن خلال فترة الحجر الصحي من جديد.

حاولوا الآن اختيار أمر ما لم تفعلوا في الاستمرار في القيام به.

- من يود أن يخبرنا عن أحاسيسه ومشاعره واستنتاجاته في أعقاب البحث عن هذه الأمور؟
- ما دور "تسلسل" الحياة من وجهة نظركم؟
- ما الذي يساعدكم على خلق تسلسل؟

تتم قراءة سبعة عشر بيتاً من مطلع قصيدة "نشيد الجبار أو هكذا غنى بروميثيوس" لأبي القاسم الشابي، أو إسماع أغنية "صناع الأمل" أو قراءة كلماتها، ثم نسأل:

- ما البيت أو السطر الذي تتماهون معه؟
- نعرض سطرًا من الأغنية أو بيتًا من القصيدة يتمحور حول الأمل، ونسأل: ما الذي يبعث فيكم الأمل؟

## 6. المحبة التي في قلبي ستنتصر

نرسل إلى مجموعة الواتساب عشر كلمات تعبر عن الأمل. نطلب من كل طالب اختيار أحدها، وتصميمها بطريقة تعبر عن الأمل الكامن فيها من وجهة نظرها.

يقوم الطلاب بإرسال الكلمات بعد تصميمها إلى مجموعة الواتساب الصفية. نطلب من الطلاب إرسال تعليقات إيجابية وداعمة إلى زملائهم وطرح أسئلة لمعرفة المزيد.

يقوم أحد الطلاب بتحضير فيلم قصير من "صور الأمل" التي أرسلت إلى المجموعة الصفية. يمكن اختيار الأغنية في خلفية الفيلم بمشاركة الطلاب (من المفضل أن تعبر الأغنية عن الأمل).

يمكن إرسال الفيلم إلى عائلات الطلاب.

كلمات تعبر عن الأمل- أمل، إيمان، تفاؤل، مستقبل، فرصة، تحسن، تقدم، رجاء، صلاة، تطع.

## 7. بين المرونة والإصرار

هذه الفعالية معدة للقاء يُجرى بواسطة تقنية الزوم.

نبدأ اللقاء بأحجية حول التفكير الاستثنائي، أو ما يسمى "التفكير خارج الصندوق" - هناك كعكتان دائريتان ولذيتان أمامكم، وهما متماثلتان في الحجم، ومعكم سكين.

المطلوب هو أن تقسّموا الكعكتين إلى ثمانية أقسام متساوية من خلال استخدام السكين مرتين فقط. كيف ستقومون بذلك؟

هذه الفعالية معدة للقاء يُجرى بواسطة تقنية الزوم.

- ما هو التفكير "خارج الصندوق"؟
- ما الذي يمكننا من أن نفكر بشكل خلاق ونتخلص من عدم المرونة الفكرية، فنفتح إلى أفكار جديدة؟

التفكير "خارج الصندوق" يساعدنا خلال الحياة اليومية أيضًا.

حاولوا أن تتذكروا موقفًا كنتم فيه مصرين على التمسك بنهجكم المعتاد ولم تغيروه ودفعتم ثمن ذلك.

- من يودّ مشاركتنا حول ذلك؟
- ما الذي جعلكم تصرّون؟
- ماذا تعلمتم من ذلك الموقف؟

حاولوا أن تتذكروا موقفًا كنتم فيه مصرين على التمسك بنهجكم وهذا حماكم.

- من يودّ مشاركتنا حول ذلك؟
- ما الذي جعلكم تصرّون؟
- ماذا تعلمتم من ذلك الموقف؟

حاولوا أن تتذكروا موقفًا غيرتم فيه نهجكم وهذا حماكم.

- من يودّ مشاركتنا حول ذلك؟
- ما الذي جعلكم تصرّون؟
- ماذا تعلمتم من ذلك الموقف؟

ما الكلمة التي تعبّر عن قدرتنا على التخلّص من التعنّت، والانفتاح للتغيّرات والتماشي معها؟ المرونة

فكّروا في الحالة الراهنة، والتي عدنا خلالها إلى المكوث في البيت والتعلّم بواسطة الشبكة لفترة محدودة. في أيّ مجال شخصي أو تعليمي تودّون أن تكونوا مرّنين:

مرونة فكريّة- على سبيل المثال، الرغبة في أن أجرب دورات جديدة الآن لأنه لم يُعد بإمكانني المشاركة في دورتي بسبب فيروس كورونا.

مرونة في المشاعر- على سبيل المثال، أن أتوقّف عن الخجل، وأن أشارك في دروس الزوم.

مرونة في السلوك- على سبيل المثال، أن أخصّص وقتًا لنفسني كلّ يوم، حيث أقوم خلاله بنشاط رياضي في البيت.

للتخليص، ندعو الطلاب إلى التطرّق للاقتباس الآتي من كتاب "بيلبي":



تمرين- اختاروا مجالاً تُفاجئوا أنفسكم فيه، افعلوا أمراً جديداً فيه، أو افعلوا الأمر نفسه ولكن بطريقة أخرى أو في وقت مختلف. قوموا بذلك خلال كل يوم من الأسبوع القادم.

## 8. المثابرة

من منكم يود أن يعرف كلمة "مثابرة" ويحاول تفسيرها؟<sup>3</sup>

في أي مجال أو دور أنتم مثابرون؟

سنقرأ جُملاً. من يوافق على مضمون الجملة فعليه رفع يده أمام الكاميرا وهي مفتوحة كي نراها جميعاً، ومن يعارض فعليه أن يرفع يده أمام الكاميرا وهي مقبوضة.

الجُمْل:

1. إذا بدأت في أمرٍ ما فعلي أن أتمه.
2. إذا كان هناك ما يسبب لي الملل فأنا أترك الأمر ولا أستمّر فيه.
3. ليس مهماً أي قد وعدتكم بذلك، إذا كان هذا صعباً بالنسبة لي، فأنا أنسحب.
4. إذا التزمتُ بذلك، فلا تنازل.
5. معنى الانتصار هو أن لا نتوقف أبداً عن المحاولة.
6. معنى الانتصار هو أن نعرف الوقت المناسب للانسحاب.

نجري محادثة حرة حول الجُمْل والخيارات التي اختارها الطلاب. نقوم بتلخيص أقوال الطلاب ونعطي أمثلة للمواقف والمفاهيم الشخصية المتعددة، ونمنح الشرعية للاختلاف والتعددية.

سؤال:

ما المهام أو مجالات التعلم عن بُعد التي تلتزمكم أن تكونوا مثابرين؟

ما الذي يساعدكم على المثابرة؟ ما الذي يصعب عليكم ذلك؟

التلخيص- نطلب من التلاميذ الدخول موقع يحيوي حِكْم حول المثابرة. عليهم اختبار حكمة تروق لهم وأن يُطلعوا المجموعة عليها. يمكن للطلاب أن يقترحوا حكماً أخرى لرياضي أو فنّان يقدرونه، أو حكمة شخصية استخلصوها بأنفسهم.

تمرين بعد اللقاء-

يقوم المعلمون في هذا الشهر كل سنة بكتابة شهادة إنهاء لكم. تحوي هذه الشهادة التقييم الكلامي والتحصيل بخصوص تعلمكم وتداخلكم في المدرسة خلال السنة المنصرمة.

نظراً إلى أنكم قد قمتم بالتعلم بشكل مستقل وبواسطة الشبكة خلال قسم كبير من الفصل الثاني، فكثرت في أن أدعوكم إلى كتابة شهادة إنهاء لأنفسكم في نهاية السنة.

سيكون موضوع الشهادة- **المثابرة**.

اكتبوا الشهادة بضمير المتكلم- أنا أثني على نفسي في .... لأن....

1. اكتبوا ثلاثة مجالات أو أفعال تتعلق بالتعلم، أو بالعلاقة مع الأصدقاء، أو بمواجهة الأوضاع، والتي تودون أن تمنحوا أنفسكم الثناء لأنكم كنتم مثابرين فيها.

<sup>3</sup> يمكنكم الاستعانة بالروابط الآتية وفق اعتباراتكم:

- معنى "مثابرة"
- مصطلح "المثابرة"
- فيلم قصير حول المثابرة

- صِفُوا مثابرتكم وفسّروا سبب تقديركم لأنفسكم.
2. اكتبوا عن مجال يتعلّق بالتعلّم، أو بالعلاقة مع الأصدقاء، أو بمواجهة الأوضاع، واخترتم أن لا تتأبروا فيه، وتودّون أن تمنحوا أنفسكم الثناء لأنكم اخترتم ذلك.  
صِفُوا اختياركم وفسّروا سبب تقديركم لأنفسكم.
  3. اكتبوا عن مجال إضافيّ تودّون أن تتأبروا فيه خلال العطلة الصيفيّة والسنة الدراسيّة المقبلة، وفسّروا سبب أهميّة مثابرتكم في هذا المجال، وما الذي سيساعدكم على المثابرة.
- قوموا بتصميم الشهادات بشكل جميل وأرسلوها لي برسالة خاصّة. من المفضّل أن يريها كلّ منكم لوأديه أيضًا.

## 9. أقول لك بمسؤوليّة..

نعرض أمام الطلاب صورة من حملة وزارة الصحّة، على سبيل المثال "هذه مسؤوليتنا جميعًا":



ماذا يثير فيكم الشعار "هذه مسؤوليتنا جميعًا"؟ من المتوقّع أن تتمّ الإشارة إلى أمور عديدة، كالمسؤوليّة الشخصيّة، التكافل المتبادل، اللوم، الذنب.

المسؤوليّة في سياق الأوضاع الانيّة هي القدرة على قبول سلوكيات وإجراءات تُطلب منّا في أعقاب مستجدّات الحالة الراهنة.

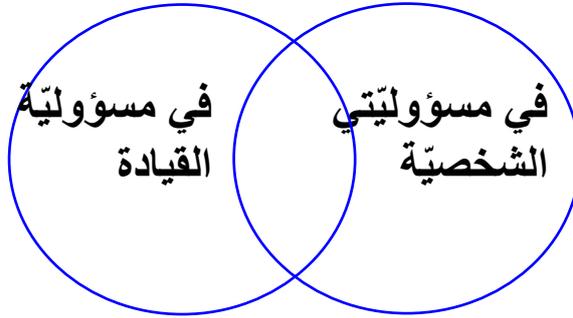
من يستطيع أن يعطي مثالاً لتصرّف قام فيه مؤخرًا انطلاقًا من مسؤوليّة شخصيّة؟

تعبّر المسؤوليّة الشخصيّة عن الالتزام على المستوى الفرديّ. بالإضافة إليها، هناك المسؤوليّة العامّة ومسؤوليّة الحكومة والقيادة. إليكم دائرتان تشيران إلى المسؤوليّة:



ماذا تتضمّن كلّ دائرة خلال هذه الفترة حسب رأيكم؟

هل هناك مجالّ تتقاطع فيها الدائرتان؟ ماذا يتضمّن مجال التقاطع؟



ماذا يمكننا أن نفعل كشبان وشابات كي ندفع قُدماً بإبداء المسؤوليّة الشخصية لدى أصدقائنا، وعائلاتنا والمجتمع؟

كيف يمكن أن نشجّع الأشخاص على إبداء المسؤوليّة الشخصية دون استخدام التخويف أو اللوم؟

اكتبوا شعراً آخر يشير إلى إبداء المسؤوليّة من خلال ملاحظة الأمور الجيدة والإيجابية والتعبير عن الأمل.