



المحور التأملي



المحور التأملي



ملخص تأملي لتجارب اليوم من
خلال محور الأعداد

מַقְדָּמָה

יטיח النشاط "المحور التأملي" تلخيص اليوم الدراسي بطريقة عملية مع مراقبة التجارب والأحداث اليومية بشكلٍ شخصي. تساهم هذه الطريقة في تعزيز الوعي الذاتي والتفكير التأملي، بالإضافة إلى تعزيز الشعور بالانتماء والروابط الاجتماعية في الفصل الدراسي. تتيح أسئلة المشاركة للطلاب فرصة اكتشاف ذواتهم وأصدقائهم، وتبادل التجارب، وتعميق فهمهم لمشاعر وأفكار الآخرين في الصف. يمكن أن يسهم هذا النشاط في بناء بيئة اجتماعية إيجابية ومثمرة. تكرار النشاط يوميًا سيساهم في تعزيز التفكير النقدي والمشاركة والتأمل الذاتي. يهدف هذا النشاط إلى التطوير بدلاً من النقد، ويعتمد نجاحه على الحفاظ على موقف داعم وتجنب إصدار الأحكام.



من الجدير بالذكر:

النشاط ليس مخصصًا للاختبار أو التقييم، بل هو فرصة لإتاحة المجال للتعبير وتعزيز الوعي الذاتي بطريقة تجريبية وذات مغزى. مع استمرارك في دمج التفكير اليومي كجزء من روتين المدرسة، سيصبح الطلاب أكثر انفتاحًا للإجابة بصدق مع مرور الوقت، وسيكتسبون مهارات تفكير قيّمة سترافقهم طوال حياتهم.



التطبيق العملي

يقدم نشاط التأمل مجموعة من الأسئلة في مجالات متنوعة - الاجتماعية، التعليمية، العاطفية والسلوكية، بالإضافة إلى دعوة للتفكير في مدى شعوري/تصرفاتي/سلوكي. يقوم المعلم بطرح مجموعة من الأسئلة على الطلاب. ويطلب من كل طالب اختيار الرقم الذي يعبر عن تجربته الشخصية بشكل أفضل بالنسبة لكل سؤال، من 1 - ليس على الإطلاق إلى 10 - إلى حد كبير. على سبيل المثال: "إلى أي مدى شعرت بالسعادة اليوم؟" 1 - لست سعيداً على الإطلاق، 10 سعيد جداً.

- يوصى بإشراك الطلاب في بداية الأسبوع في اختيار الأسئلة التي ستُطرح خلال الأسبوع.
- يُفضل اختيار ثلاثة أسئلة كحد أقصى لكل يوم، وتحديد مدة النشاط بين 10 إلى 15 دقيقة.
- من الممكن اختيار سؤال مشاركة جديد كل يوم، أو التركيز على موضوع معين لفترة زمنية محددة، من أجل متابعة التغيير والتطور على المستوى الفردي والجماعي.

מراحل النشاط



الخطوة الأولى - التأمل الذاتي

يقوم المعلم بطرح سؤال المشاركة على الطلاب. يُطلب من كل طالب اختيار الرقم الذي يعبر عن تجربته الشخصية بشكل أفضل بالنسبة لكل سؤال (من 1 - بالمرّة لا - إلى 10 - إلى حد كبير).



الخطوة الثانية - تحديد الإجابة على المحور

يُحدّد الطلاب موقعهم على محور الأعداد المرسوم على الأرض وفقاً لإجاباتهم (من 1 إلى 10). في حالة كانت المشاركة حسّاسة، يقوم كل طالب بكتابة الرقم الذي اختاره على ورقة صغيرة ويلصقها على محور الأعداد المعروض على اللوح أو الحائط أو الأرضية بطريقة مبهولة. كبديل، يمكن للطلاب تسليم الأوراق إلى المعلم، الذي سيقوم بعرض النتائج.



متابعة مراحل النشاط



الخطوة 3 - التأمل واستخلاص النتائج

- مراقبة الوضع الحاليّ على المحور واستخلاص النتائج، على سبيل المثال: "شعر الكثير منكم بالسعادة اليوم. برأيكم، ما الذي ساهم في ذلك؟"
- دعوة الطلاب لطرح أفكار لتحسين الحالة والتقدّم في المجالات التي تحتاج إلى ذلك. مثلًا: "ما الذي يمكننا فعله لنشعر بشكلٍ أفضل غدًا؟"
- من المهمّ تجنّب النقد، وتلخيص النشاط بطريقة إيجابيّة مع تبنّي موقف متفائل يحفّز التحسين والتقدّم في الأيام القادمة.



الخطوة الرابعة - تحديد هدف شخصيّ

- دعوة الطّلاب لوضع هدف محدّد لأنفسهم لليوم التالي. على سبيل المثال: "غدًا سأستمع أكثر لأصدقائي"، أو: "غدًا سأحاول المشاركة أكثر في درس الرياضيات."
- يمكن كتابة الهدف على ورقة صغيرة ومشاركته مع صديق أو اثنين. يمكن وضع الورقة في المنزل في مكان يذكرك بالهدف الذي تمّ اختياره.



مشاركة وتبادل الأسئلة في ختام اليوم الدراسي



سلوكي

عاطفي

تعليمي

اجتماعي

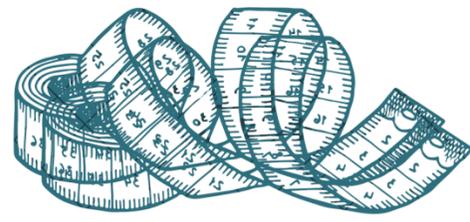
نقاط هامة

قبل اختيار
السؤال

نقاط هامة

أساليب التنويع

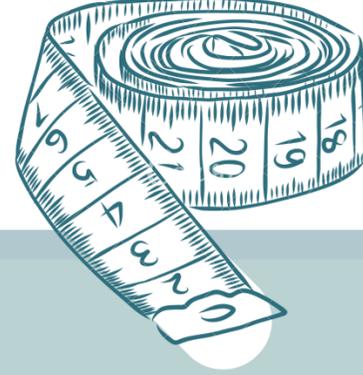
أسئلة في المجال الاجتماعي



- إلى أي مدى كنت متعاونًا مع أصدقائك خلال اليوم؟
- إلى أي مدى عبّرت عن رأيك خلال اليوم؟
- إلى أي مدى تمكّنت من تحمّل المسؤولية الاجتماعية ومساعدة من كان بحاجة إلى ذلك؟
- إلى أي مدى نجحت في تشجيع أصدقائك اليوم؟
- إلى أي مدى شاركت أصدقائك في لعبة أو مهمّة؟
- إلى أي مدى لاحظت الأصدقاء من حولك (طالب لم يحضر، أو طالب يحتاج إلى مساعدة)؟
- إلى أي مدى استمعت إلى أصدقائك اليوم؟
- إلى أي مدى احترمت المساحة الشخصية للآخرين؟
- إلى أي مدى تمكّنت من فهم مشاعر أصدقائك اليوم؟
- إلى أي مدى تمكّنت من التعاون مع الآخرين في المهامّ الجماعيّة؟
- إلى أي مدى شجّعت الآخرين اليوم؟
- إلى أي مدى تمكّنت من التواصل بوضوح واحترام مع الأصدقاء والمعلّمين؟
- إلى أي مدى احترمت آراء أصدقائك حتّى لو كانت مختلفة عن آرائك؟
- إلى أي مدى ساهمت في خلق جوّ إيجابيّ في الصفّ اليوم؟
- إلى أي مدى حافظت على خصوصيّة الآخرين ولم تشارك معلومات شخصيّة دون إذن؟
- إلى أي مدى تمكّنت من حلّ خلاف مع الأصدقاء بطريقة إيجابية اليوم؟



في المجال الدراسي

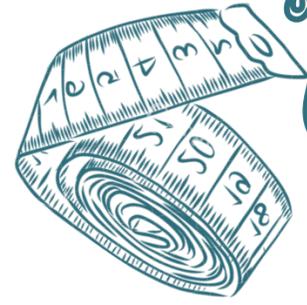


للتنويه

1. قبل البدء بالنشاط، يُفضّل تذكير الطلاب بجدول الحصص اليومي.
2. من الأفضل دعوة الطلاب للتركيز على حصّة واحدة عند تقديم إجاباتهم.
3. يمكن أيضًا تنفيذ هذا النشاط في نهاية حصّة معيّنة، بحيث يتمكن الطلاب من التركيز على الحصّة التي انتهت للتوّ وإجراء تأمل فوريّ حولها.



أسئلة في المجال التعليمي



- إلى أي مدى حضرت إلى الدروس مع الأدوات المناسبة؟
- إلى أي مدى تمكنت من الوصول إلى الصف في الوقت المحدد؟
- إلى أي مدى كنت مركزًا في الصف اليوم؟
- إلى أي مدى استوعبت المادة الجديدة التي تمّ تدريسها؟
- إلى أي مدى شاركت في الدروس؟
- إلى أي مدى أظهرت الرغبة في التعلّم وإنجاز المهامّ؟
- إلى أي مدى قمت بمشاركة معرفتك مع الآخرين؟
- إلى أي مدى كنت راضيًا عن إنجازاتك الدراسية اليوم؟
- إلى أي مدى تمكنت من إتمام جميع المهامّ؟
- إلى أي مدى استطعت أن تحدّد نقاط قوّتك واستغلالها اليوم؟
- إلى أي مدى كنت قادرًا على طلب المساعدة عندما كنت بحاجة إليها؟
- إلى أي مدى تغلّبت على التحدّيات بطريقة إيجابيّة؟
- إلى أي مدى تعرّفت على نجاحاتك الصغيرة اليوم؟
- إلى أي مدى أظهرت فضولًا ورغبة في اكتساب معرفة جديدة؟
- إلى أي مدى احترمت معرفة وخبرة أصدقائك ومعلّميك؟
- إلى أي مدى تعاونت مع الآخرين في التعلّم وشاركت معرفتك؟
- إلى أي مدى أظهرت إبداعًا وتفكيرًا أصيلًا في حلّ المشكلات؟
- إلى أي مدى أظهرت مبادرة في التعلّم اليوم؟
- إلى أي مدى احترمت المساحة الشخصية لأصدقائك؟
- إلى أي مدى تمكنت من إظهار التسامح تجاه الآراء المختلفة؟



قبل اختبار السؤال



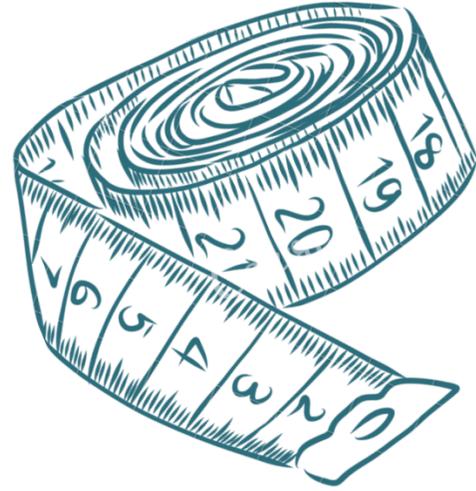
للتنويه
الأسئلة المتعلقة بالجوانب العاطفية والسلوكية قد تكون شخصية. لذا، من الضروري توخي الحذر عند اختيار الأسئلة وملاءمتها لتناسب مع المجموعة. يُفضل التفكير في تنفيذ النشاط ضمن مجموعات صغيرة، حيث قد يشعر الطلاب براحة أكبر في المشاركة.

2. من الضروري مراعاة الجو العام للصف والعلاقات بين الطلاب للتأكد من أن النشاط يتم في بيئة داعمة وآمنة، بحيث يشعر جميع الطلاب بالراحة عند المشاركة. ويجب تحديد ما إذا كانت الإجابات على الأسئلة ستكون معلنة أم سرية.

3. في الحالات التي قد يشعر فيها الطلاب بعدم الراحة للمشاركة علنًا، يمكن طلب كتابة الإجابات على أوراق صغيرة، ثم ترتيب هذه الأوراق على جدار الصف الدراسي لإنشاء رسم بياني غير معروف (مجهول).



أسئلة في المجال العاطفي



- إلى أي مدى شعرت بالسعادة أو المتعة اليوم؟
- إلى أي مدى شعرت أنك تمكّنت من السيطرة على مشاعرك اليوم؟
- إلى أي مدى قمت بالتعبير عن مشاعرك بوضوح؟
- إلى أي مدى كنت حاضرًا في اتخاذ القرارات خلال اللحظات الصعبة؟
- إلى أي مدى استطعت التعامل بنجاح مع مشاعر الإحباط؟
- إلى أي مدى أظهرت الشجاعة وواجهت مخاوفك أو تحديّاتك؟
- إلى أي مدى استطعت أن تتعاطف وتفهم مشاعر الآخرين؟
- إلى أي مدى أظهرت التسامح تجاه الأشخاص الذين يفكّرون بطريقة مختلفة عنك؟
- إلى أي مدى استطعت أن تعبّر عن امتنانك للأشياء الجيدة التي حدثت لك اليوم؟
- إلى أي مدى استطعت الحفاظ على التفاؤل رغم وجود الصعوبات؟
- إلى أي مدى كنت قادرًا على ملاحظة مشاعرك والتعرّف على اللحظات التي تحتاج فيها إلى استراحة أو وقت للراحة؟
- إلى أي مدى استطعت تحسين مزاجك خلال اليوم؟
- إلى أي مدى شعرت أنك تستطيع التفكير بإيجابية في نفسك ومهاراتك؟
- إلى أي مدى تمكّنت من التعامل مع المشاعر السلبية بطريقة مفيدة لك؟
- إلى أي مدى شعرت أنك تمكّنت من التصرف وفقًا للقيم المهمة بالنسبة لك؟



العودة

الأَسئلة المتعلّقة بالسلوك

- إلى أيّ مدى تمكّنت من الالتزام بقواعد السلوك في الصفّ والمدرسة؟
- إلى أيّ مدى كنت قادرًا على الانتباه والتركيز خلال الحصة؟
- إلى أيّ مدى استطعت الانتظار بصبر في الطابور أو خلال المهامّ المشتركة؟
- إلى أيّ مدى تحدّثت مع الآخرين بطريقة محترمة ولطيفة اليوم؟
- إلى أيّ مدى تمكّنت من الردّ بطريقة مناسبة حتّى في حالات الغضب أو الإحباط؟
- إلى أيّ مدى حافظت على أدواتك وأدوات الآخرين؟
- إلى أيّ مدى تعاونت مع الأصدقاء في مهمّة جماعيّة أو لعبة؟
- إلى أيّ مدى شعرت أنّك استطعت التنازل حتّى عندما كان الأمر صعبًا؟
- إلى أيّ مدى تمكّنت من حل الخلافات بطريقة بناءة وإيجابيّة اليوم؟
- إلى أيّ مدى اتّخذت قرارات تتناسب مع الموقف؟
- إلى أيّ مدى احترمت آراء الآخرين حتّى عندما لم تتفق معهم؟
- إلى أيّ مدى كنت تمكّنت من تأجيل رغباتك وانتظار دورك بصبر عندما كان ذلك ضروريًا؟



- إلى أيّ مدى استطعت اختيار الردّ الملائم في المواقف الصعبة؟
- إلى أيّ مدى تجنّبت تصرّفات قد تزعج الآخرين في الصفّ أو خلال فترة الاستراحة؟
- إلى أيّ مدى التزمت بالقرارات التي اتّخذتها بشأن سلوكك خلال اليوم؟
- إلى أيّ مدى تصرّفت وفقًا للتوقّعات المطلوبة منك خلال اليوم؟



נקטת هامة

- 1. تطوير التفكير التأمليّ كنهج حياة** - الممارسة اليومية للنشاط التأمليّ ستعزز قدرة الطلاب على التأمل الذاتيّ وتطوير الوعي بتجاربههم، سلوكياتهم، مشاعرهم، احتياجاتهم وقيمهم. في البداية، قد يواجه الطلاب تحديات في التعبير عن مشاعرهم بدقة. لكن مع مرور الوقت، وتحت إشراف المعلم، سيكتسبون المهارات اللازمة لتحديد أنماط السلوك، ونقاط القوة، والجوانب التي تحتاج إلى تحسين.
- 2. تنفيذ النشاط في دروس باقي المعلمين** - من الضروريّ إبلاغ المعلمين المتخصّصين بالسؤال أو المجال المحدّد للنشاط. خلال الأسبوع، ليتمكّنوا من دمج النشاط في نهاية اليوم الدراسيّ.
- 3. اختيار الأسئلة المشاركة** - من الضروريّ توخيّ الحذر عند اختيار الأسئلة بما يتناسب مع الجوّ العام للصّف والتجارب والتحديات التي تميّزت بها اليوم، بعض الأسئلة تحتاج إلى الانفتاح والحساسية، لذلك قد تكون أكثر ملاءمة للعمل في مجموعات صغيرة توفر بيئة آمنة للمشاركة.



نصائح لتعميق الفهم

تتمّة



4. **اختيار موضوع المشاركة-** يمكن اختيار موضوع أو مجال معيّن للتركيز عليه لفترة زمنيّة. على سبيل المثال، إذا كانت نسبة كبيرة من الطّلاب يواجهون صعوبة في التركيز في درس معين أو يجدون صعوبة في حلّ النزاعات مع الأصدقاء، يمكن اختيار سؤال يتعلّق بالموضوع وتخصيص وقت له في التأمل اليوميّ.

5. التعديل المتفاوت:

يمكن تعديل النشاط ليتناسب مع تنوّع الطلاب في الصّف:

- إعداد بطاقات تحتوي على رموز أو صور تمثّل مشاعر وحالات مختلفة بدلاً من استخدام الأرقام فقط.
- استخدام مقياس الألوان بدلاً من الأرقام (مثل الأحمر للدلالة على الصعوبة، والأصفر للدلالة على المتوسط، والأخضر للدلالة على النجاح).
- استخدام عناصر ملموسة (مثل المكعبات أو الخرز) لتمثيل التصنيف، بدلاً من المحور المجرّد.
- إتاحة الردود من خلال الرسم أو التعبير الحركيّ.



المحور التأمليّ



أساليب التنويع

1. **النشاط التفاعلي** - استخدام أدوات ملموسة قد يثير اهتمام الطلاب ويعزز تفاعلهم. يمكن تصميم محور أرضي بالأرقام من مواد متنوعة، مثل: البريستول (الورق المقوى) أو بازل الأرضية بالأرقام. بالإضافة إلى ذلك، يمكن إدخال أدوات إضافية مثل المكعبات الملونة أو قرص الأرقام لإضفاء عنصر اللعب والتشويق.. كما يمكن أيضًا طباعة الأسئلة/المجالات مع الصور أو الرسوم التوضيحية المناسبة.
2. **تعزيز الحركة** - إضافة تمارين تمتد قصيرة أو تقنيات تنفس قد تحسن من تركيز الطلاب. استخدام محور مادي على الأرض يشجع على الحركة ويزيد من التفاعل.
3. **النشاط الجماعي** - إن تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة يمنحهم الفرصة للشعور بالراحة والثقة عند المشاركة وتقديم إجاباتهم. يمكن لكل مجموعة استلام بطاقات تحتوي على الأسئلة وإجراء مناقشة قصيرة قبل اختيار الأرقام الموجودة على المحور.
4. **المشاركة** - دعوة بعض الطلاب لشرح سبب اختيارهم للموقع الذي وقفوا عليه على طول المحور.
5. **دفتر يوميات للتأمل** - تدوين الأفكار والمشاعر في دفتر التأمل الشخصي.