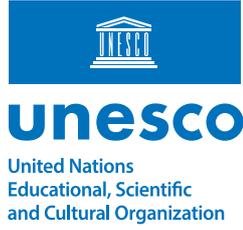


منظمة اليونسكو - أحد الرواد العالميين في مجال التعليم:

يتصدر التعليم قائمة أولويات منظمة اليونسكو، حيث أنه يعتبر حق إنساني أساسي، فضلاً عن كونه أساساً لتحقيق السلام والتنمية المستدامة. تمثل اليونسكو منظمة للأمم المتحدة المتخصصة في التعليم، حيث توفر القيادة العالمية والإقليمية لدعم التطور والتقدم، وكذلك لتعزيز قدرات الأنظمة الوطنية لأجل خدمة المتعلمين. كما أن اليونسكو تقود جهود الاستجابة للتغيرات العالمية المعاصرة من خلال التعلم التحويلي، مع إيلاء الاهتمام بشكل خاص إلى المساواة بين الجنسين في أحقية التعلم وإلى قارة أفريقيا.

الأجندة العالمية للتعليم حتى عام 2030

أوكلت إلى منظمة اليونسكو - بصفتها الوكالة التابعة للأمم المتحدة المختصة بمجال التعليم - مهمة قيادة وتنسيق أجندة التعليم حتى 2030، وذلك كجزء من حركة دولية وعالمية تستهدف القضاء على الفقر من خلال 17 هدفاً للتنمية المستدامة بحلول العام 2030. ومن هذا المنطلق، فإن التعليم - كونه مرتكزاً أساسياً وعموداً رئيسياً لتحقيق هذه الغايات - يمثل الهدف الرابع، حيث يهدف إلى: (ضمان التعليم الجيد المنصف والشامل للجميع وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة للجميع) يقدم إطار عمل التعليم 2030 التوجيه والإرشاد اللازمين لتحقيق هذه الأهداف والوفاء بهذه التعهدات الطموحة تجاه التعليم.



دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة

رافد ومصدر للسعادة ورفاه المتعلم

والتعلم الاجتماعي والعاطفي في منطقة آسيا والمحيط الهادئ

ملخص:

تم إعداد هذا الدليل بهدف دعم المعلمين والقادة في مجالي التعليم الأساسي والثانوي في جميع مناطق آسيا والمحيط الهادئ في التفكير في كيفية إنشاء مدرسة سعيدة، وهو بذلك يستند على عدة ركائز لإطار عمل المدارس السعيدة. وفي حين أن دليل المدارس السعيدة يستهدف قادة المدارس والمعلمين فيما يتعلق بالمستوى الإداري وتطوير علوم التربية، فإن مجموعة أدوات المدرسة السعيدة قد صممت للمعلمين على مستوى الصف الدراسي.

من ناحية، يتألف دليل المدارس السعيدة من سلسلة من الكتيبات، يتحدث كل منها المفاهيم فيما يتعلق بتحقيق مبدأ السعادة ورفاه المتعلم، كما يشمل ورش العمل، التي سوف يتعلم قادة المدارس والمعلمين من خلالها كيفية تحقيق السعادة في مدارسهم وفي الروتين اليومي المدرسي. كما يُسلط الدليل الضوء على سعادة المعلمين وإدارات المدارس، كما يقدم المعلومات حول (1) كيفية تقييم الممارسات المدرسية التي إما تدعم أو تعيق السعادة؛ (2) وضع خطة عمل سنوية للمدارس السعيدة؛ و(3) متابعة ورصد السعادة على مستوى المدرسة ككل وعلى مستوى الفصول الدراسية.

ومن ناحية أخرى، فإن مجموعة أدوات المدارس السعيدة تتألف من 25 درسًا مجتمعة تحت مظلة المواضيع الثلاثة التالية: المتعلم السعيد والفصول السعيدة والبيئات السعيدة. تلك الدروس جاهزة ويمكن إدراجها ضمن المواد الدراسية الحالية وخلال اليوم الدراسي العادي، الأمر الذي يستلزم بذل ضئيل الوقت والجهد. يشتمل كل درس على هدف شامل، مع بيان النتائج المرجوة ذات الصلة، فضلاً عن تضمينه لدليل إرشادي للمعلمين، وذلك إلى جانب السماح بالتكيف مع احتياجات وظروف المتعلمين.

الخلاصة

يستهدف دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة مساعدة المعلمين وقادة المدارس الأساسية والثانوية في منطقة آسيا والمحيط الهادئ في خلق بيئة مدرسية سعيدة للتعلمين والمعلمين والمجتمع المدرسي في مجمله.

«لما كانت الحروب تتولد في عقول البشر، ففي
عقولهم يجب أن تُبنى حصون السلام»



نشر عام 2024 عن منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة، 7، ساحة فونتنوا، 75352، باريس، فرنسا.
ومكتب منظمة اليونسكو في بانكوك. مكتب اليونسكو الإقليمي لدول الخليج واليمن.

اليونسكو 2024

ISBN: 978-92-9223-700-4



هذا التعميم متاح بموجب نسب المُصنّف - الترخيص بالمثل 3.0 منظمة حكومية دولية (IGO 3.0 CC-BY-SA) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo>). باستخدام محتوى هذا التعميم، فإن المستخدمون يوافقون على الالتزام بالشروط الواردة بالرابط (<http://www.unesco.org/open-access/terms-use-ccbysa-en>)

Original title: Happy Schools Guide and Toolkit: A Resource for Happiness, Learners' Well-being and Social and Emotional Learning in the Asia-Pacific Region. Published in 2011 by UNESCO.

لا تستهدف التسميات المستخدمة وعرض المادة في هذا التعميم إلى التعبير عن أي رأي مهما كان من جانب منظمة اليونسكو فيما يتعلق بالوضع القانوني لأي بلد أو إقليم أو مدينة أو منطقة أو أي من سلطاتها أو يتعلق بتعيين حدودها أو تخومها.

الأفكار والآراء الواردة في هذا المنشور هي أفكار المؤلفين؛ وهي ليست بالضرورة تلك الخاصة باليونسكو ولا تعتبر ملزمة لها.

المنسقون: Mark Manns, Faryal Khan and Phenwilai Chaiyaporn

محرر النسخة: Jeremy Rappleye and Bailando Journey Ltd

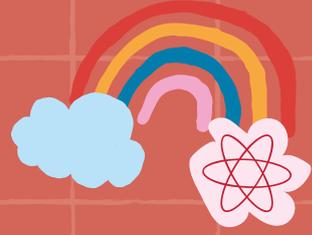
مصمم الجرافيك: Narisara Saisanguansat

الرسوم التوضيحية للغلاف: Narisara Saisanguansat, Freepik.com, Brgfx/Freepik.com, @itler/Freepik.com, rawpixel.com/Freepik.com, Hare Krishna/thenounproject.com, Wisnu Khayzen/thenounproject.com, Icon Solutions/thenounproject.com, Amelia/thenounproject.com, shashank singh/thenounproject.com, Youmena/thenounproject.com, Phoenix Dungeon/thenounproject.com
حرر النسخة العربية: المترجمون: فريق مركز أكسس لخدمات الترجمة.

مركز أكسس لخدمات الترجمة/قطر.

BGK/C3-4874/IQE/20/13-AR

المحتويات:



- 2 توطئة
- 3 شكر وتقدير
- 4 افتتاحية
- 6 شكر وتقدير
- 7 نبذة عن المدارس السعيدة

دليل المدارس السعيدة

- 11 ماهي المدرسة السعيدة؟
- 20 إطار عمل المدارس السعيدة
- 30 المعلمون السعداء
- 33 إدارة المدرسة السعيدة
- 36 خطة عمل المدارس السعيدة
- 40 رقابة المدارس السعيدة

مجموعة أدوات المدارس السعيدة

- 48 المقدمة: دروس السعادة
- 50 المتعلمون السعداء
- 68 الصفوف الدراسية السعيدة
- 87 البيئات السعيدة
- 108 الخاتمة
- 110 الموارد الإضافية
- 114 المراجع التي تم الاستشهاد بها

توطئة

بعد مرور أكثر من عامين على جائحة كوفيد-19، مازالت أنظمة ومؤسسات التعليم في البلدان العربية، كما هو الحال في سائر أنحاء العالم، تواجه تأثيراتها على قطاع التعليم والتعلم؛ بل وأضيفت إليها تحديات غير مسبوقة لا يمكننا الإغفال عنها. ومن بين أبرز هذه التحديات والتداعيات المترابطة تراجع حالة الصحة والرفاه، وظاهرة التغير المناخي، والأزمات والصراعات، والنزوح والتهجير، فضلاً عن تآكل التماسك الاجتماعي، مقابل الاستخدام المتزايد للتكنولوجيا وبرامج الذكاء الاصطناعي.

وفي هذا السياق، حثت قمة تحول التعليم - التي عقدت في سبتمبر 2022 - البلدان على إعادة تصور أنظمتها التعليمية بشكل جذري. وشهدت القمة تأكيد الدول العربية على أهمية رفاه المتعلمين والمعلمين، وحرصها الحثيث على توفير تعليم جيد ومنصف وشامل للجميع يعزز التعلم الاجتماعي والعاطفي ويلبي كافة احتياجات المتعلمين والمعلمين.

وفي خضم هذا المنعطف التاريخي الدقيق، ارتأى مكتب منظمة اليونسكو الإقليمي لدول الخليج واليمن ترجمة «دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة» إلى اللغة العربية بهدف دعم واضعي السياسات التعليمية والمناهج التربوية والجهات الفاعلة في الدول العربية لوضع «السعادة المدرسية» ورفاه المتعلمين والمعلمين في صميم تجربة التدريس والتعلم.

ومع استمرار ما تشهده المنطقة من نزاعات وأزمات تؤثر سلباً على رفاهية وسعادة المتعلمين والمعلمين، نأمل أن يسלט هذا الدليل الضوء على أهمية «السعادة المدرسية» كعنصر مهم في ضمان إكمال جميع المتعلمين تعليمهم الابتدائي والثانوي المجاني والمنصف والجيد، باعتبار أن خلق هذه البيئة المدرسية السعيدة والجاذبة هي وسيلة للتعلم ول مؤشرات مثل إكمال الدراسة والحد من تضاول عدد المعلمين.

كما نأمل أن يساعد هذا الدليل صانعي السياسات والمعلمين في الدول العربية على وضع أطر وطنية وتضمن السعادة في تجربة التدريس والتعلم من خلال تعزيز التغييرات في السياسات والمناهج وطرق التدريس والتقييمات والبيئات المدرسية.

صلاح خالد

مدير مكتب منظمة اليونسكو الإقليمي لدول
الخليج واليمن بالدوحة
وممثل منظمة اليونسكو لدول الخليج واليمن



شكر وتقدير

إنّ الترجمة العربية لـ «دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة» التي بين أيدينا لم تكن لتتحقق لولا الدعم السخي من مؤسسة العون، فكلُّ الشكر والامتنان لهذه المؤسسة المتميزة، مع شكر خاص للسيد بسام بازنبور على دعمه ومتابعته الحثيثة.

ونتوجه بخالص الشكر والتقدير لكل من أسهم في هذا الإصدار من المقر الرئيسي لمنظمة اليونسكو: كلُّ من السيدة ساتوكو يانو؛ والسيدة جولبيت نورمين سميث، على ما قدّموه من دعم، وما سخّروه من خبرات، وما أظهروه من تفانٍ تجاه دليل المدارس السعيدة ودعمهم الثابت واللامحدود طوال فترة العمل على إتمام المشروع.

كما أن الشكر والتقدير موصول لكل من أسهم في إنجاز هذا العمل من مكتب منظمة اليونسكو الإقليمي لدول الخليج واليمن؛ كلُّ من السيدة فريدة أبودان، والسيد أحمد عثمان، والسيد توفيق كوكي، على جهودهم القيّمة، وتعاونهم ودعمهم الحثيث لإخراج ترجمة الدليل في أبهى حُلّة ليكون حقًا رافدًا ومصدرًا للسعادة ورفاه المتعلم.



افتتاحية

نظرًا للتحوّلات الاجتماعية والاقتصادية السريعة التي نشهدها، فقد أصبح المعلمين والمتعلمين يواجهون تحديات غير مسبوقه، وآخرها انقطاع التعليم بسبب جائحة كورونا (كوفيد-19). ومنذ شهر مارس من العام 2020 ومع زيادة انتشار الجائحة، فقد شهد أكثر من 84% من المتعلمين المسجلين في عدد 163 دولة حول العالم إغلاقاً للمدارس وتوقفاً للتعليم. وكانت دول منطقة آسيا والمحيط الهادئ من أول الدول التي تأثرت بالجائحة؛ الأمر الذي أدى إلى إعاقة تعليم حوالي 760 مليون طفل، وذلك في الذروة الأولى للمرض في العام 2020. وبسبب ذلك، فقد تبنت دول العالم طرق تدريس وتعليم جديدة من خلال التطبيقات الخاصة بالحوال والتعليم عبر الإنترنت وعبر الراديو، إلى جانب البرامج التلفزيونية الخاصة. وكان لزاماً على المعلمين التكيف مع التكنولوجيا وأدوات التدريس الجديدة لضمان تقديم تعليم جيد لجميع المتعلمين.

وعلى الرغم من هذه التحديات، فقد وجد المجتمع المدرسي نفسه محمولاً على التكيف مع أساليب التعليم الجديدة. والآن، وحيث أن المدارس قد بدأت في فتح أبوابها مجددًا، ونظرًا للتحوّل المستمر من المدارس التقليدية لمنصات التعليم عبر الإنترنت أو التعليم المختلط لضمان استمرار التعليم بغض النظر عن الظروف التي قد تطرأ مستقبلاً، فقد ظهرت الحاجة لخلق بيئة تعليمية آمنة للمتعلمين والمعلمين ملائمة للتعلّم في الأشهر والسنوات القادمة.

ومن هذا المنطلق، فإن هناك بعض الأسئلة المهمة التي يجب طرحها والإجابة عليها مثل: كيف تعامل المجتمع التعليمي مع الضغط والقلق التي سببتها جائحة كورونا (كوفيد-19)؟ كما أن هناك مشاكل صحية نفسية قد ظهرت بسبب استمرار إغلاق المدارس والعزل والتعليم عبر الإنترنت وما إلى ذلك، فكيف لنا أن نضمن جودة وفعالية التعلّم في الوقت الذي ترتفع فيه نسب تدهور الحالة النفسية للأشخاص؟

أطلقت منظمة اليونسكو في العام 2014 مشروع المدارس السعيدة، وذلك لدعم وتطوير كل من المعلم والمتعلم، والحرص على تحقيق سعادته من خلال تعزيز صحة وسلامة ورفاه المتعلم والتعليم الاجتماعي والعاطفي، ومن خلال التطوير الشامل لترسيخ منظور التعليم عالي الجودة الذي لا يقتصر على التعليم السلوكي ولا على المجالات الأكاديمية التقليدية. ويركز مشروع المدارس السعيدة على المنهجيات التي تتناول المدارس ككل ومهارات التعلّم التي تتعدى معارف المتعلم، وهي بذلك ترفع من شأن القيم والمواقف والمعارف والمهارات إلى جانب الكفاءات التي تساهم في إفراد النتائج التعليمية عالية الجودة. وفي زمن جائحة (كوفيد-19)، رفع التقدم المحرز بفعل هذه المبادرة من أهمية مفهوم المدارس السعيدة.

إن التركيز على السعادة والرفاه، فضلاً عن جوانب التعليم الاجتماعية والعاطفية هي أمور يتزايد إقرار المعلمين بأهميتها فيما يتعلق بالمشهد التعليمي، والذي وُضع فيه المعلمين والمتعلمين تحت ضغوط استثنائية واجهوا ما لا يحصى من التحديات.

أظهرت الأبحاث التي أجريت مؤخرًا أن وضع السعادة والرفاه على قمة الأولويات يحسن نتاج العملية التعليمية بشكل كبير، كما يؤدي إلى تنمية المهارات والكفاءات الهامة مثل: التواصل والإبداع والتعاون والقيادة، فضلاً عن المساواة واحترام التنوع والاختلاف وبت روح التسامح والاحترام والانفتاح، وهو الأمر الذي إنشأ مجتمعات مستدامة ومسالمة وجامعة وتتسم بالشمولية. ويدعم مشروع المدارس السعيدة ويتسق مع الغاية 4.7 من أهداف التنمية المستدامة:



”بحلول عام 2030، ضمان اكتساب جميع المتعلمين للمعارف والمهارات اللازمة لتعزيز التنمية المستدامة، وذلك من خلال التعليم الذي هدف لتحقيق التنمية وأنماط الحياة المستدامة، إلى جانب حقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين وتعزيز ثقافة السلام واللاعنف والمواطنة العالمية، فضلاً عن تقدير التنوع الثقافي ومساهمة الثقافة في تحقيق التنمية المستدامة.“

إن دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة يعتبر نتيجة لمشروع الإرشادي للمدارس السعيدة والذي ينفذ لأول مرة من قبل منظمة اليونيسكو في مكتبها في منطقة آسيا والمحيط الهادئ (يونسكو بانكوك) من العام 2018 حتى 2020. حيث أنه قبل ذلك الوقت، أعد نموذج دليل وأدوات عمل المدارس السعيدة في ورش العمل الخاصة بتنمية القدرات للمدرسين وقادة المدارس، وذلك في ثلاث دول في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، على وجه التحديد اليابان وجمهورية لاوس وتايلاند. ونود في هذا السياق أن نعرب عن جزيل شكرنا للمعلمين وقادة المدارس المتفانين الذين عملوا على اختبار الدليل في مدارسهم وفصولهم الدراسية. حيث قدم هؤلاء المعلمون وقادة المدارس الآراء والملاحظات والتعقيبات اللازمة لتطوير هذا الدليل ولبيان كيفية استعماله كجزء من المناهج الدراسية اليومية، وذلك عن طريق ما قدموه من استبيانات وما عقده من اجتماعات حضورية.

نأمل وبشدة أن يساعد هذا الدليل المدرسين وقادة المدارس في المراحل الأساسية والثانوية في دول منطقة المحيط الهادئ وآسيا، حيث سوف يساعدهم في خلق السعادة لمدارسهم. إن الجزء الأول من الدليل يقترح عقد ورش العمل التي يستطيع قادة المدارس والمدرسين استخدامها للبدء ولتحفيز ودعم حوارات ونقاشات جماعية حول السعادة والرفاه في المدارس. أما الجزء الثاني من الدليل - والذي بدوره يشكل مجموعة أدوات للمعلم- فيتضمن مجموعات من خطط الدروس النموذجية والأدوات التي يمكن أن يستخدمها ويعدها المعلمون والتي سوف تجعلهم قادرين على خلق السعادة والرفاه في فصولهم الدراسية.

الجميع يستحقون أن يكونوا سعداء، ونتمنى بأن يكون الدليل ومجموعة الأدوات عوناً في الأوقات الصعبة والتحديات التي فرضتها جائحة كوفيد-19. وبالاستناد على هذا الدليل، فسيتمكن المعلمين وقادة المدارس من تطوير السمات التعليمية في المتعلمين مثل الترابط والبصيرة والتعاطف والشعور بالآخرين والاهتمام والتركيز - وبالطبع - السعادة، على ألا تعم السعادة على المتعلمين فحسب، بل على المجتمع المدرسي بأكمله.

شيغيرو أوياجي

مدير مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في آسيا
والمحيط الهادي (يونسكو بانكوك)



شكر وتقدير

إن دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة قد تحقق من خلال المساهمات القيمة والمهمة للعديد من الأفراد والمنظمات، فضلاً عن الدعم السخي والكبير من حكومة اليابان من خلال برنامج التمويل الياباني (Funds – in – Trust).

يود فريق مشروع المدارس السعيدة أن يعرب عن امتنانه لكل من ساهم وشارك في هذا المشروع، وعلى وجه الخصوص؛ وزارة التعليم ووزارة الثقافة ووزارة الرياضة ووزارة العلوم والتكنولوجيا، إلى جانب دولة اليابان والمركز الثقافي لليونسكو في آسيا والمحيط الهادئ، اللجنة الوطنية لليونسكو (جمهورية لاوس) ووزارة التعليم والرياضة واللجنة الوطنية لليونسكو (مملكة تايلند) ووزارة التعليم ومدرسة جامعة شولالونجكورن الثانوية النموذجية. كما إننا نقدم الشكر الجزيل لزملائنا في معهد المهاتما غاندي التابع لليونسكو (معهد التعليم للسلام والتنمية المستدامة) لما قدمه من إسهامات. هناك العديد من الجهات الأخرى التي ساهمت في هذا المشروع والتي لم نستطع ذكرها، فقد كان هذا المشروع عملاً جماعياً، ومن ثم فنود أن نعرب عن عرفاننا لكل من شاركوا فيه.

إننا بكل إخلاص نشكر الخمسة عشر مدرسة الإرشادية في كل من اليابان وجمهورية لاوس وتايلند وجميع المعلمين والطلاب وقادة التعليم والمدارس وطواقم المدارس وذلك لمساهماتهم الفعالة والقيّمة في هذا المشروع، فلولا مساهمتهم، ما استطعنا إعداد هذا الدليل ولا الأدوات.

ونتوجه بشكر خاص للخبراء الذين ساعدوا في صياغة هذا الدليل، السيد/ فرانس لينقليت والسيد/ يوكوماشيروكي والسيد جيريبي رابليي من جامعة كيوتو والسيد أليور سالمون. كما لا يفوتنا شكر الخبراء الذين قدموا مدخلات وتعليقات على الإصدارات المختلفة من هذا العمل، وهم السيد/ ديفيد بوت من معهد التعليم الإيجابي والسيدة/ فيرا ليل من منظمة أريجاتو الدولية والسيد / يوكي أروي من المركز الثقافي لليونسكو في آسيا والمحيط الهادئ والسيد/ تيتسويا ساساكي من مدرسة نيشيتا الإعدادية (اليابان) والسيدة/ فريال خان والسيدة/ جينيل باب من قسم جودة التعليم الشامل التابع للمركز الثقافي لليونسكو في آسيا والمحيط الهادئ (يونيسكو بانكوك).

تم إعداد دليل المدارس السعيدة ومجموعة الأدوات من قبل قسم التعليم الجيد الشامل التابع لمكتب اليونسكو الإقليمي لآسيا والمحيط الهادئ للتعليم (اليونسكو بانكوك)، بتنسيق من مارك مان، بدعم من فينويلاي (أوم) تشايبورن وجون موروهاشي وماكي هاياشيكاوا وإنجونغ تشو ولي وانغ وساياكا تسوتسوي، وتحت إشراف السيدة/ مارغريت ساكس-إسرائيل، رئيسة قسم التعليم الجيد الشامل. قامت السيدة/ فريال خان - قائد فريق برنامج جودة التعليم - بتسهيل تنسيق استكمال هذا الدليل. فشكراً جزيلاً لهذا الفريق المتفاني.

أخيراً، يود فريق مشروع المدارس السعيدة أن يشكر السيد/ شيجيرو أوياجي، مدير مكتب اليونسكو الإقليمي لآسيا والمحيط الهادئ للتعليم (اليونسكو بانكوك)، على قيادته الملهمة خلال كامل محطات هذا المشروع.



نبذة عن المدارس السعيدة

يود جميع الآباء أن يكون أبنائهم سعداء، كما أن جميع المعلمين يريدون طلابهم أن يكونوا سعداء خلال تحصيلهم للعلم. إلا أن عملية تحقيق سعادة المتعلمين ورفاههم أصبح- وبشكل متزايد - أمرًا صعبًا في ظل هذا العصر وتحدياته. ويرجع ذلك إلى التحديات العالمية مثل تزايد التعصب والتنافسية الاقتصادية والتفاوت بين مستويات الدخل، فضلاً عن الضغوط التي يتعرض لها الطلاب في المدارس بسبب الرغبة في زيادة الدرجات التي يتحصلون عليها في الاختبارات، الأمر الذي أدى إلى السعي نحو تحقيق التحصيل المعرفي داخل الفصول الدراسية - دون غيره - على مدى العقود الماضية. علاوة على ذلك، أثارت جائحة كوفيد19- الحالية تحديات داخل المجتمع التعليمي بسبب إغلاق المدارس لفترات طويلة، مما أدى لفقد التعلم على نحو غير مسبق، فضلاً عن المخاطر التي مست الصحة والرفاه بسبب ارتفاع أعداد الوفيات والأشخاص المتضررين من كوفيد19- في جميع أنحاء العالم. يطلب من المعلمين الاستجابة للمتطلبات المتزايدة، بينما يُطلب من الطلاب تحمل المزيد من الضغوطات، الأمر الذي يعيق التفاعلات اليومية ويسبب التوتر، كما أدى تزايد انعدام الثقة وازدياد التنافسية إلى تزايد التمرر والعنف المدرسي، مما يجعل المتعلمين خائفين من التعبير عن شخصياتهم وارتكاب الأخطاء (اليونسكو، 2016).

تظهر الأبحاث باستمرار أن الاهتمام بالسعادة والرفاه والتنمية الاجتماعية والعاطفية لهو أمر بالغ الأهمية لنجاح المدارس. فهو لا يرفع التحصيل الأكاديمي ويخفض المشكلات السلوكية في المدارس فحسب، بل إنه يرفع أيضًا من معنويات المعلمين والطلاب (اليونسكو- معهد المهاتما غاندي للتعليم للسلام والتنمية المستدامة، 2020). يهدف دليل المدرسة ومجموعة أدوات المعلمين لمساعدة المعلمين وقادة المدارس في جميع أنحاء منطقة آسيا والمحيط الهادئ في إيجاد طرق لإنشاء مدرستهم السعيدة. وبالتالي، يقدم هذا الدليل ومجموعة الأدوات الخطوات العملية اللازمة لتنفيذ مشروع اليونسكو للمدارس السعيدة وإطار المدارس السعيدة (اليونسكو 2016) ضمن الممارسات المتبعة على مستوى الفصل الدراسي، كما أنه يدعم مبادرات منظمة اليونسكو الأوسع نطاقًا، مثل التعليم من أجل التنمية المستدامة الممول من اليابان، والتعليم من أجل المواطنة العالمية بالإضافة إلى التعليم من أجل السلام وحقوق الإنسان، والمساواة بين الجنسين ومنع التطرف العنيف من خلال التعليم. كما يتناول الدليل كذلك الغاية 7.4 ضمن الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة، وتركز هذه الغاية على تعزيز الجوانب غير المعرفية للتعلم في هذه المجالات.



إطار عمل المدارس السعيدة

المكان

- بيئة تعليمية مرحة وودودة 
- بيئة آمنة خالية من التمر 
- مساحات خضراء ومفتوحة للتعلم واللعب 
- رؤية المدرسة والقيادة 
- التأديب الإيجابي 
- الصحة الجيدة والنظافة والتغذية السليمة 
- إدارة المدرسة الديمقراطية 

العمليات

- حجم العمل المنطقي والعاقل 
- العمل الجماعي وروح التعاون 
- طرق تعليمية ممتعة وجذابة 
- حرية وإبداع المتعلم وانخراطه 
- حس الإنجاز 
- الأنشطة اللاصفية والفعاليات المدرسية 
- الأنشطة اللاصفية والفعاليات المدرسية 
- محتوى تعليمي جذاب ومفيد 
- الصحة العقلية وإدارة الضغوط النفسية 

الأشخاص

- الصداقات والعلاقات في المجتمع المدرسي 
- صفات ومزايا المعلمين الإيجابية 
- احترام التنوع والاختلافات 
- الممارسات والقيم التعاونية الإيجابية 
- ظروف عمل المدرس ومدى راحته 
- قدرات ومهارات المعلمين 

تم إعداد دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة لدعم المعلمين وقادة المدارس في المدارس الابتدائية والثانوية في جميع أنحاء منطقة آسيا والمحيط الهادئ في إنشاء مدرسة سعيدة خاصة بهم. لذلك فإن الدليل ومجموعة الأدوات يقومان على مختلف جوانب إطار عمل المدارس السعيدة التي يمكن تناولها بسهولة على مستوى المدارس. وفي خضم جائحة كوفيد-19، فقد تجلت أهمية وجود المدارس السعيدة التي تحقق الرفاهية والسعادة في المجال التعليمي. وفي حين أن دليل المدارس السعيدة يستهدف قادة المدارس والمعلمين على مستوى المدرسة ككل، فإن مجموعة أدوات المدارس السعيدة موجهة نحو المعلمين على مستوى الفصل الدراسي.



من ناحية، يتألف دليل المدارس السعيدة من سلسلة من الكتيبات، يستحدث كل منها المفاهيم فيما يتعلق بتحقيق مبدأ السعادة ورفاه المتعلم، كما تشمل كذلك ورش العمل، والتي من خلالها سوف يقوم قادة المدارس والمعلمين بتعلم كيفية تحقيق السعادة في مدارسهم وفي الروتين اليومي المدرسي. كما يقوم الدليل بالنظر في سعادة المعلمين وفي إدارات المدارس، كما يقدم المعلومات حول كيفية تقييم ممارسات المدرسة التي من شأنها إعاقة أو دعم انتشار السعادة، ووضع خطة عمل سنوية للمدارس السعيدة؛ ومراقبة السعادة على مستوى المدرسة ككل وعلى مستوى الفصول الدراسية.

ومن ناحية أخرى، فإن مجموعة أدوات المدارس السعيدة تتألف من 25 درسًا مجتمعة تحت مظلة المواضيع الثلاثة التالية: المتعلم السعيد والفصول السعيدة والبيئات السعيدة. تلك الدروس جاهزة ويمكن إدراجها ضمن المواد الدراسية الحالية وخلال اليوم الدراسي العادي، الأمر الذي يستلزم بذل ضئيل للوقت والجهد. إن دروس السعادة تلك معدة بحيث يستطيع المعلمون تطويرها وتطبيقها في فصولهم الدراسية عن طريق تخصيص بعض الوقت خلال اليوم الدراسي العادي. يشتمل كل درس على هدف شامل، مع بيان النتائج المرجوة ذات الصلة، فضلاً عن تضمينه لدليل إرشادي للمعلمين، وذلك إلى جانب السماح بتطويره لبيئات احتياجات وظروف المتعلمين.

كيفية استخدام هذا الدليل

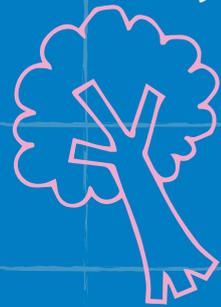
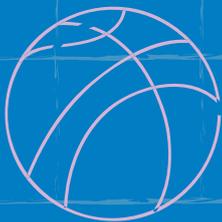
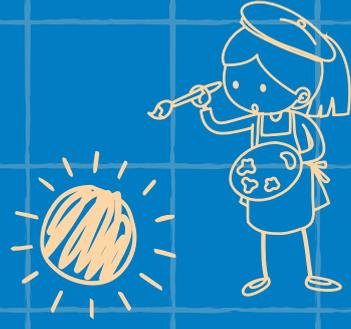
يوصى أن يقوم المعلمون وقادة المدارس بمراجعة دليل المدارس السعيدة باعتبارهم جزء من فريق المدارس السعيدة المكرس، وكذلك تقييم كيفية تحقيق السعادة في أنظمة وهياكل وروتين عمل المدرسة. وفي نفس الوقت، يمكن للمعلمين باستخدام مجموعة الأدوات عن طريق الاستفادة من الدروس الفردية الجاهزة للتطبيق واستخدامها على مستوى الفصل الدراسي. وفي حين أن الامام بالدليل وبالأنشطة التي يتضمنها يعد مفيداً في تطبيق الدروس التي تحقق السعادة، إلا أنه من الممكن استخدام كل منهما بشكل مستقل مواز لبعضها البعض.

وبالنظر إلى التنوع الثقافي الكبير في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، فإن هناك العديد من المعاني والتفسيرات للسعادة في المنطقة، فضلاً عن تعدد الاحتياجات والتحديات والفرص الملموسة في مدرسة معينة، ذلك إلى جانب الاحتياجات المختلفة للمتعلمين التي تختلف باختلاف جنسهم وتوجهاتهم وقدراتهم.

لذلك من المفترض أن يتم تطوير دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة لتناسب السياق المحلي والمعتقدات والبيئة المدرسية، حيث أن السياق يشكل تصورات الأطفال، ونظرتهم إلى أنفسهم، وتفاعلهم مع العالم. يتضمن ذلك تعريفاً محلياً للسعادة يتماشى مع اللغات والثقافة والقيم المحلية. كما يتطلب هذا الدليل أن تُؤخذ وجهات نظر المتعلم المختلفة للسعادة في الاعتبار، والتي يختلف فهمها من قبل الفتيات أو الأولاد، أو المتعلمين ذوي القدرات المختلفة، أو الذين يأتون خلفيات اجتماعية واقتصادية مختلفة. وسيسمح هذا التطوير بظهور الابتكارات المحلية، مما يفسح المجال لمجموعة متنوعة من الأساليب التي تحقق السعادة في المدارس بما يتناسب مع السياقات واحتياجات المتعلمين المختلفة.



دليل المدارس السعيدة





ماهي المدرسة السعيدة؟

- فهم تعاريف السعادة وسبب أهميتها في المدارس
- البدء في التفكير في السعادة وعلاقتها بالتعليم
- التعرف على الأنواع المختلفة للسعادة وتحديد النوع الذي يتعين تبنيّه وتعزيزه في مدرستك
- اكتشاف إطار عمل المدارس السعيدة والأشخاص والعمليات والأماكن ذات الصلة به
- تقييم مدرستك معتمدًا على إطار عمل المدارس السعيدة.

تركز المدارس اليوم بشكل متزايد على تدريس المعرفة والمهارات القائمة على المواد أو التخصصات لرفع مستوى تحصيل الطلاب وإعدادهم لامتحانات القبول التنافسية، على أمل أن يؤمن ذلك عملهم في المستقبل. وبسبب التركيز المتزايد على الاختبارات والامتحانات، خاصة في الصفوف العليا، تميل العديد من المدارس إلى اتخاذ التحصيل الأكاديمي كمقياس وحيد للنجاح دون غيره. ومع ذلك، فقد أدرك المعلمون منذ فترة طويلة أن هذا التركيز «ضيق للغاية»، وأن تنمية السعادة والرفاه بين طلابهم لا تقل أهمية عن تراكم المعرفة. ولقد استوعبت الأبحاث والدراسات التعليمية الحديثة آراء المعلمين، مما يؤكد العلاقة القوية بين النجاح الأكاديمي ورفاه الطلاب.

كما أن جائحة كورونا (كوفيد-19) سلطت الضوء وبشكل واضح على الحاجة لخطة عمل لتحقيق السعادة والرفاه في المدارس، مع الأخذ في عين الاعتبار العناصر التالية:

- وفقا لتقارير الأمم المتحدة، أدت جائحة كوفيد-19 إلى التأثير على الصحة العقلية للطلاب في جميع أنحاء العالم، وخاصة في البلدان النامية، بسبب عزلة الأطفال طويلة الأمد والمخاطر التي أثرت على صحتهم الشخصية وصحة الآخرين ورفاههم، وعدم إمكانية النفاذ إلى التكنولوجيا؛
- تعرض عدد كبير من الأطفال للعنف المنزلي خلال جائحة كوفيد-19؛
- تسبب الجائحة في فقد التعلم بشكل كبير في الدول النامية، وخاصة في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، وقد أدى ذلك بدوره إلى إجهاد الطلاب.
- أدى الركود الاقتصادي الناجم عن الجائحة في العديد من البلدان إلى انتشار الإجهاد والضيق بين الأطفال الذين قد تأثروا بشكل مباشر أو غير مباشر بتدهور الحالة الاقتصادية لأسرهم.

في ضوء ما سبق، «في المدارس السعيدة: إطار لرفاه المتعلم (اليونسكو، 2016 أ)»، يُنظر إلى السعادة المدرسية ورفاهية المتعلم على أنها ضرورية من أجل تحقيق الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة لضمان تطوير المتعلمين للمعارف والمهارات اللازمة للمساهمة في عالم مسالم، آمن ومستقر ومستدام ومنصف.



ماهي السعادة؟

ما هي السعادة؟ كيف نعرفها؟ من أين تأتي؟ كيف يمكن نشرها؟ ما الرابط بين السعادة والمدرسة؟ لقد شككت هذه الأسئلة تحديًا للفلاسفة والمفكرين من جميع أنحاء العالم منذ آلاف السنين، وللعلماء المعاصرين في القرن الماضي (اليونسكو، 2016). حيث تساءلوا: هل السعادة في المقام الأول شعور شخصي، ربما تكشفه الابتسامة؟ هل هو شعور بالرضا عن نفسك؟ أم أنه شيء تشاركه مع الآخرين؟ هل تميل السعادة إلى البقاء لفترة طويلة أم أنها مؤقتة؟ هل يمكن للمرء أن يحقق السعادة دون وجود التعاسة؟ أم أن هذه الأشياء تحدث دائمًا معًا؟ ونظرًا للتنوع الكبير في اللغات والثقافات وجهات النظر على مستوى العالم، الأمر الذي يتجلى بشكل خاص في جميع أنحاء منطقة آسيا والمحيط الهادئ على الرغم من وجودها في كل مكان، فإنه من غير المرجح أن يظهر تعريف أو نهج موحد للعثور على السعادة. إلا أن هذا الأمر يعد مكن قوة ونظرة وفهم موسعين لمفهوم السعادة يمكن كل طفل من إيجاد ما يناسبه في تجربته، وليست نقطة ضعف. فكلما زاد عدد الأدوات والمسارات التي يمكننا تطويرها للوصول إلى السعادة، زاد احتمال أن يجد الطلاب طريقهم إليها. لا توجد طريقة لمساعدة الطلاب على أن يكونوا سعداء في الفصول الدراسية اليوم وفي حياتهم المستقبلية أفضل من تزويدهم بمجموعة متنوعة من الأساليب التي تؤدي لتحقيق السعادة، مما يسمح لهم بالتعرف على ما يناسبهم شخصيًا، وفي سياق ثقافتهم، وما يتلاءم مع ما يواجهون من تحديات. إن الاعتراف بالتنوع وبالحاجة إلى التفكير بمزيد من التفصيل حول الأساليب المختلفة يشكلان نقطة البداية لتطوير مدرستك السعيدة.

فلنبدأ: تعريف السعادة

سيحتاج قادة المدارس والمعلمون الذين يقودون مشروع المدارس السعيدة أولاً إلى الاجتماع مع مجموعة من الطلاب المختارين وتحديد معنى السعادة بالنسبة لهم في سياق مدرستهم. تتيح مشاركة المتعلمين والمجتمع المدرسي في تعريف السعادة الترابط والتلاحم.

ومن ثم، قد يكون من المفيد وضع تعريف عام وواسع للسعادة يمكن تطبيقه في سياقات ثقافية مختلفة. وفي هذا الصدد، يقول «ويسمان وريكس» أن السعادة «تظهر كتقييم شامل لجودة تجربة الفرد الخاصة في إدارة شؤونه الحيوية. وعلى هذا النحو، فإن السعادة تعد مفهومًا مستخلصًا من تدفق الحياة العاطفية الذي يشير إلى رصيد محدد للعواطف الإيجابية على مدى فترات طويلة من الزمن». (ويسمان وريكس في «أوثوريتي»، 2015، ص 7). ووفقاً لهذا التعريف الشامل، فإن المفهوم الأساسي لإدراك السعادة يتمثل في بناء والحفاظ على «رصيد العواطف الإيجابية» بين الأفراد.

ومن ناحية أخرى، فإن أنشطة التوعية الثلاثة المدرجة في هذا الدليل توضح أيضًا أفكارًا حول كيفية تعريف السعادة. ويتم تنظيمها على شكل هيكل يشبه ورشة العمل، وهو ما يسمح للمشاركين بالمساهمة بشكل فاعل، وبمشاركة الأفكار لتعزيز الإدارة الديمقراطية والعمل الجماعي والتعاون - وكلها ميزات مهمة لإطار عمل المدرسة السعيدة نفسه.

وكخطوة أولى، يوصى بأن يقوم القائمون على تنفيذ مشروع المدرسة السعيدة (قد نطلق عليهم فريق المدرسة السعيدة) باتخاذ قرار جماعي بشأن هيكل أنشطة التوعية وجدولها الزمني. من الأفضل أن يضم هذا الفريق كل من قادة المدارس والمعلمين. ومن المستحسن أيضًا إشراك الطلاب في مختلف المراحل إن أمكن. في البداية، يجب على المجموعة أن تختار منسقًا للمساعدة في قيادة الأنشطة، ومن الأفضل أن يكون قائدًا للمدرسة يتمتع برؤية أوسع لمجتمع المدرسة بأكمله. لا يحتاج المنسق إلى تدريب متخصص، إذا أنه سيختص فحسب في توجيه تنفيذ الأنشطة. يجوز أن يتمتع المنسق ببعض الخبرة في إدارة الوقت وإنشاء الحوار وخلق بيئة آمنة ومواتية لتشجيع الجميع على التعبير عن آرائهم. ومن الأفضل أن يشارك كافة المعلمين وقادة المدارس في المجتمع المدرسي في المشروع لضمان اتباع نهج يشمل المدرسة بأسرها، وهو المفهوم الذي سيتم تناوله لاحقًا في هذا الدليل.



يمكن لشخصين على الأقل إجراء أنشطة التوعية الثلاثة التالية خلال 90 دقيقة، بما في ذلك وقت المناقشة، حيث أن هذه الأنشطة تشكل نقطة بداية مهمة لبدء محادثة على مستوى المدرسة حول كيفية تنمية وتعزيز السعادة. فهي تمكن الطلاب من تحديد جوانب السعادة والتعاسة داخل الفصول الدراسية والمجتمع المدرسي من خلال «خريطة السعادة» التي يمكن بعد ذلك عرضها في المدرسة.



نشاط التوعية الأول: خريطة السعادة

يتمثل النشاط الأول في إعداد خريطة السعادة في مدرستك، حيث سيقوم المنسق الذي تم اختياره بإعطاء كل مشارك ورقة مكتوب كلمة «السعادة» في أعلاها ومرسوم خمس دوائر أسفلها. سيطلب من المشاركين أن يقوموا بكتابة الكلمات التي يشعرون أنها تتناسب مع كلمة «السعادة» وسماتها وآثارها بشكل أفضل وذلك على حسب لغتهم.

في معظم اللغات، يوجد هناك مفردات ومصطلحات متعددة للسعادة، مع بعض الفوارق البسيطة. تربطنا تلك المصطلحات بالتفكير العميق حول مفهوم السعادة الذي يتشكل بموجب الظروف الدينية والثقافية والتاريخية السائدة في مختلف الأزمان والأماكن.

📌 النتائج المنشودة:

- يتيح فهم الاختلافات في كيفية إدراك السعادة ويمكن من التفكير في طرق متنوعة لتعزيز مفهوم السعادة.
- الثقافات واللغات المختلفة لديها منظور مختلف فيما يتعلق بالعواطف والتفاعل الاجتماعي - وهو الأمر الذي يجب فهمه بشكل واضح قبل الشروع في بناء مدرسة سعيدة.
- بناء الوعي الشخصي والاجتماعي بخصوص المفردات ذات العلاقة بالسعادة.

🔍 الموجز:

يعمل المشاركون بشكل منفرد، يستخدمون ورق عمل ومن ثم يقومون بمشاركة نتائجهم مع بقية المجموعة.

🚩 الأهداف:

- زيادة الوعي بالمعاني المتعددة للسعادة في اللغات والثقافات.
- مناقشة كيفية فهم «السعادة» بشكل أفضل
- تصميم الخريطة الأولى للسعادة لتوجيهه وقيادة عملية تنفيذ المدرسة السعيدة.

📦 المواد والإعداد:

- مادة تدريبية: ماذا تعني السعادة بالنسبة لنا؟
- مادة تدريبية: خريطة السعادة.



خطوات النشاط:

الخطوة 1: يشرح المنسق الاهتمام العام بالمدارس السعيدة، بما في ذلك أسباب الاهتمام العالمي. حيث أنها تؤكد على المعاني المتنوعة للسعادة التي تختلف باختلاف اللغات والثقافات والمتعلمين.

الخطوة 2: يعمل المشاركون بشكل منفرد لإكمال المادة التدريبية «ماذا تعني السعادة بالنسبة لنا؟» ثم يتناقشون مع بعضهم بعضاً حول كيفية انعكاس السعادة في الصف الدراسي والمدرسة؛ على سبيل المثال، كإحساس (عاطفة) أو كاعتراف بالإنجاز (إدراك).

الخطوة 3: يطلب المنسق من المشاركين تدوين قائمة من خمسة أنشطة لها ارتباط بالجانب المحدد للسعادة تحت كل دائرة، ويتعين أن تكون الخمس أنشطة ذات صلة بالمدرسة. ثم يتناقش بعد ذلك المشاركون، مع التركيز على تجربة المدرسة وتجارب المعلمين عندما كانوا طلاباً.

الخطوة 4: يُضيف المشاركون الكلمات من الخطوة (1) والأنشطة من الخطوة (2) إلى خريطة السعادة. وكما هو موضح في المادة التدريبية «خريطة السعادة»، فإن السعادة بشكل عام تنقسم إلى أبعاد إدراكية (عقلية) وأبعاد عاطفية (شعورية) وتختلف عن العواطف الشخصية والعواطف الجماعية.

الخطوة 5: يناقش المشاركون الترتيبات

الخطوة 6: يطلب المنسق من المشاركين أن يضعوا خريطة سعادة متفق عليها، ويشرح لهم أن هذه الخريطة سوف تستخدم كدليل لمشروع المدارس السعيدة في مدرستهم.

إرشادات المنسقين:

يمكن أداء هذا النشاط بواسطة معلمين اثنين، إلا أنه يفضل أن يكون جزءاً من برنامج تطوير المعلمين على مستوى القسم أو المدرسة.

يقوم المنسقون بكتابة هذه المفردات والكلمات على السبورة أو على ورقة كبيرة، ويقوموا بتوضيح الآراء المختلفة التي تم مشاركتها.

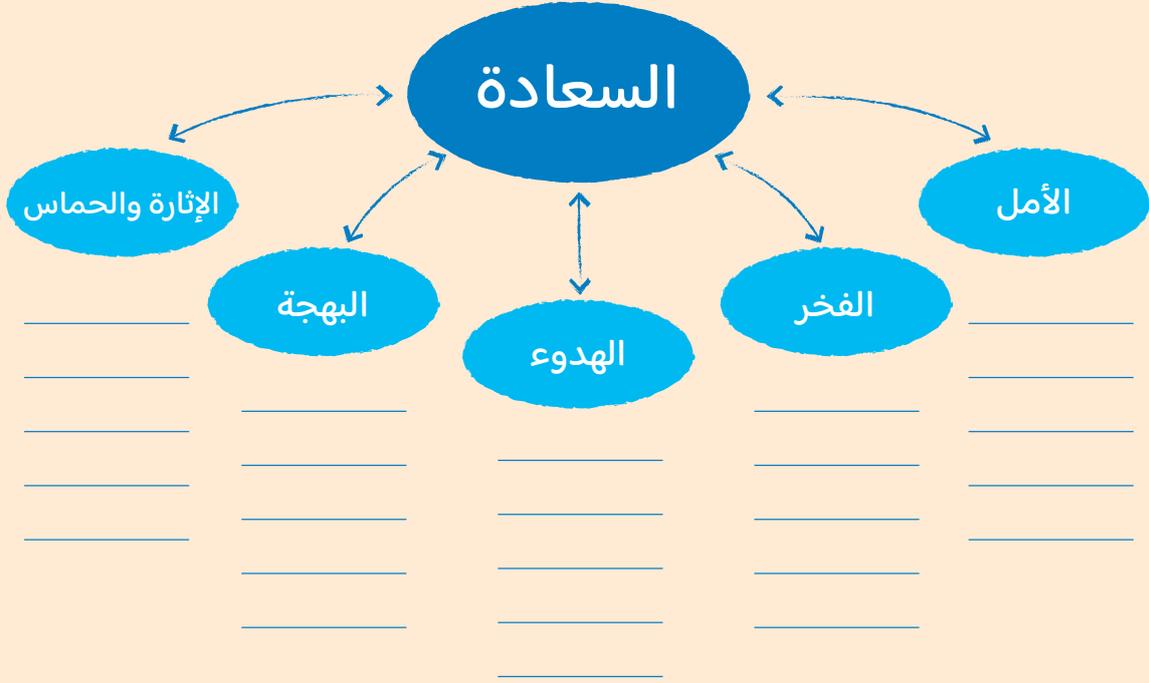
قد يرغب المنسقون بإعداد قائمة من الكلمات والأنشطة مقدماً بغرض الرجوع لها بسرعة عند النقاش.

على حسب السياق، فقد يكون من الصعب لبعض المشاركين فهم أن العواطف و«السعادة» تحدث ليس فقط داخل الناس ولكن كذلك فيما بينهم. على المنسق أن يركز على الجوانب المجتمعة للسعادة التي تعد هامة بالنسبة للمدارس.

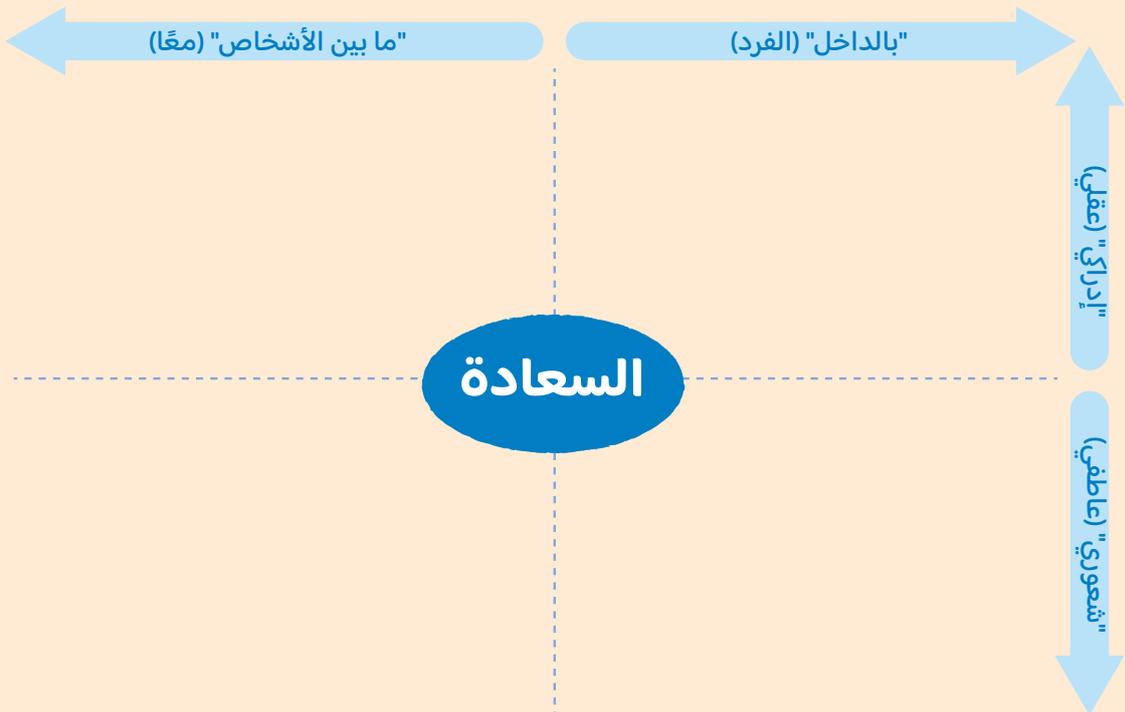
المصادر: أوتشيدا وكيثامبا، (2009) وأوتشيدا وآخرون، (2004)



مادة تدريبية: ماذا تعني السعادة بالنسبة لنا؟



مادة تدريبية: خريطة السعادة



كيف يُعرّف الباحثون معنى السعادة؟



تعود الأبحاث حول السعادة إلى الفلاسفة اليونانيين وحتى تأسيس علم النفس الإيجابي في التسعينيات. ويمكن - عن طريق استعراض مختلف النظريات - تعريف السعادة بطريقتين:

السعادة التلذذية: وهي ما يجعلنا نشعر بالرضا، على سبيل المثال عندما نشعر بمتعة أكبر من الألم مثل تناول الشوكولاتة أو السباحة في الماء البارد في يوم حار.

السعادة اليودايمونية: استخدم «أرسطو» هذه الكلمة اليونانية (Eu) - والتي تعني الخير أو اللطيف أو الحقيقي - لبيان المزيد من تقييمات سعادة الفرد، وبعبارة أخرى، فإن السعادة اليودايمونية تأتي من العيش بطريقة تتوافق مع قيم الفرد أو مُثله ومن تقدمه نحو أهدافه -على سبيل المثال، أن يصبح المرء رياضيًا -من خلال الجهد، حتى لو كان ذلك ينطوي على النضال، وهذا بدلاً من المتعة أو الألم البسيطين.

وعلى الرغم من أن معظم الأبحاث والمناقشات العالمية لا تزال تركز على هذين المفهومين، إلا أن العمل الأخير للباحثين العاملين في منطقة آسيا والمحيط الهادئ قد حدد طرقًا أخرى نحو السعادة

نهج الحد من المعاناة: يتضمن خفض المشاعر السلبية (أويشي، 2009 ؛ ليفاين، 2000).

نهج التوازن: حيث يُنظر إلى المشاعر الإيجابية والسلبية على أنها تحدث في أزواج أو دورات (لو، 2001)



نشاط التوعية الثاني: خريطة التعاسة



بعد الانتهاء من نشاط «خريطة السعادة»، يتوجه المشاركون لإنشاء خريطة التعاسة. قد يتساءل بعض المعلمين: لماذا يتم التركيز على التعاسة عند إنشاء مدرسة سعيدة؟ الإجابة البسيطة هي أن زيادة مستوى السعادة يمكن أن تتحقق بطريقتين مختلفتين: زيادة السعادة أو خفض التعاسة. إن التركيز الضيق على الحالات السعيدة والإيجابية وحدهما يمنعنا من استخدام النهج.

الموجز: Q

النتائج المنشودة: ✓

- يتعلم المشاركون كيف يمكن تحقيق السعادة عن طريق خفض حالات التعاسة، أو تحويل التعاسة إلى دافع للتحسين.
- زيادة الوعي باللغات والثقافات والمفردات المختلفة التي تحدد التعاسة.

يعمل المشاركون بشكل منفرد في المواد التدريبية ثم يُشاركون نتائجهم مع بقية المجموعة.

الأهداف: ✈

يزداد وعي المشاركين بالمعاني المتعددة للتعاسة في لغاتهم وثقافتهم، وكيفية ارتباطها بـ «السعادة» وسلوكيات التكيف.

المواد والإعداد: 📦

- مادة تدريبية: ماذا تعني التعاسة بالنسبة لنا؟
- مادة تدريبية: خريطة التعاسة.

خطوات النشاط: 📋

الخطوة 1: يقوم المنسق بتلخيص النشاط والرجوع لأنشطة التوعية الأولى ليبين أن التركيز سيكون على الوقوف على ما تعنيه التعاسة. يركز المنسق على معاني التعاسة التي تختلف باختلاف اللغة والثقافة والفروقات الفردية.

الخطوة 2: يقوم المشاركون بتعبئة المادة التدريبية «ماذا تعني التعاسة بالنسبة إلينا؟»، ويدونوا الكلمات في لغاتهم التي تعكس الجوانب أو المشاعر ذات الصلة بالتعاسة.

الخطوة 3: يركز المشاركون بشكل منفرد على جوانب التعاسة التي يتعرضون لها في المدرسة ويستأنسوا بتجاربهم التي خاضوها عندما كانوا طلابًا. على سبيل المثال، يمكن لهم تناول الإحساس «بالخزي» الذين يشعرون به الطلاب في حال إعطائهم الإجابات الخاطئة.



الخطوة 4: بعد العمل بمفردهم، يجتمع المشاركون معًا ويتبادلون إجاباتهم، بينما يكتب المنسق جميع الإجابات المختلفة على ورقة كبيرة أو على السبورة.

الخطوة 5: يستكمل المشاركون بعد ذلك المادة التدريبية «خريطة التعاسة» منفردين، ثم يتناقشون حول الترتيبات. ينصب التركيز في هذه الجولة على آليات التكيف عندما يتعلق الأمر بالتعاسة والانزعاج في المواقف التي يتعرضون لها في المدارس.

الخطوة 6: يقود المنسقون مناقشة جماعية حول خريطة التعاسة، موضحين أن هذه الخريطة سيتم استخدامها كمرجع عند تنفيذ مشروع المدارس السعيدة في مدرستهم.

إرشادات المنسقين

يمكن لمعلمين اثنين وما فوق القيام بهذا النشاط، كما هو الحال في نشاط خريطة السعادة.

يجب على المنسقين المساعدة في التأكد من أن المشاركين لم يقوموا بتدوين عكس الألفاظ التي دونوها في خريطة السعادة. قد يود المنسقون اقتراح بعض الكلمات التي ليست مجرد متضادات، أو أن يطلبوا من المشاركين أن يتذكروا المواقف التي حدثت في الفصل الدراسي وشعروا فيها بالتعاسة وكيف تعاملوا معها.

تتمثل إحدى الطرق في إعطاء المعلمين نبذة عن الكلمات المختلفة الموجودة في الثقافات المختلفة (انظر الموارد الإضافية). حيث إن رؤية الثقافات الأخرى تجعلنا أكثر وعياً بثقافتنا.

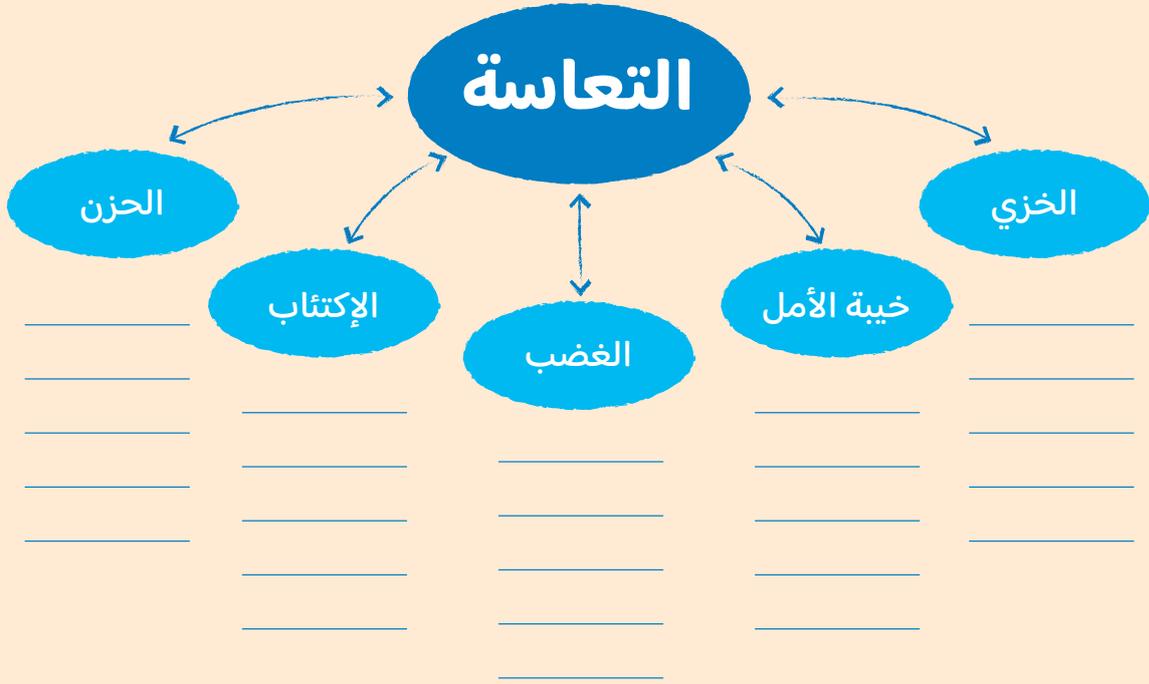
يمكن للمنسقين العثور على العديد من المصادر عبر الإنترنت بلغاتهم الخاصة، والتي من شأنها أن تساعد في إثراء المناقشة. قد يرغبوا في إعداد قائمة بتلك الألفاظ مسبقاً، لكن دون فرضها على المشاركين. يجب أن يكون رسم الخريطة استقرائياً.

لقد أكد الباحثون في كثير من الأحيان على أن الحد من المشاعر السلبية يمثل اختلافاً كبيراً في نهج السعادة في بعض الأماكن في منطقة آسيا والمحيط الهادئ.

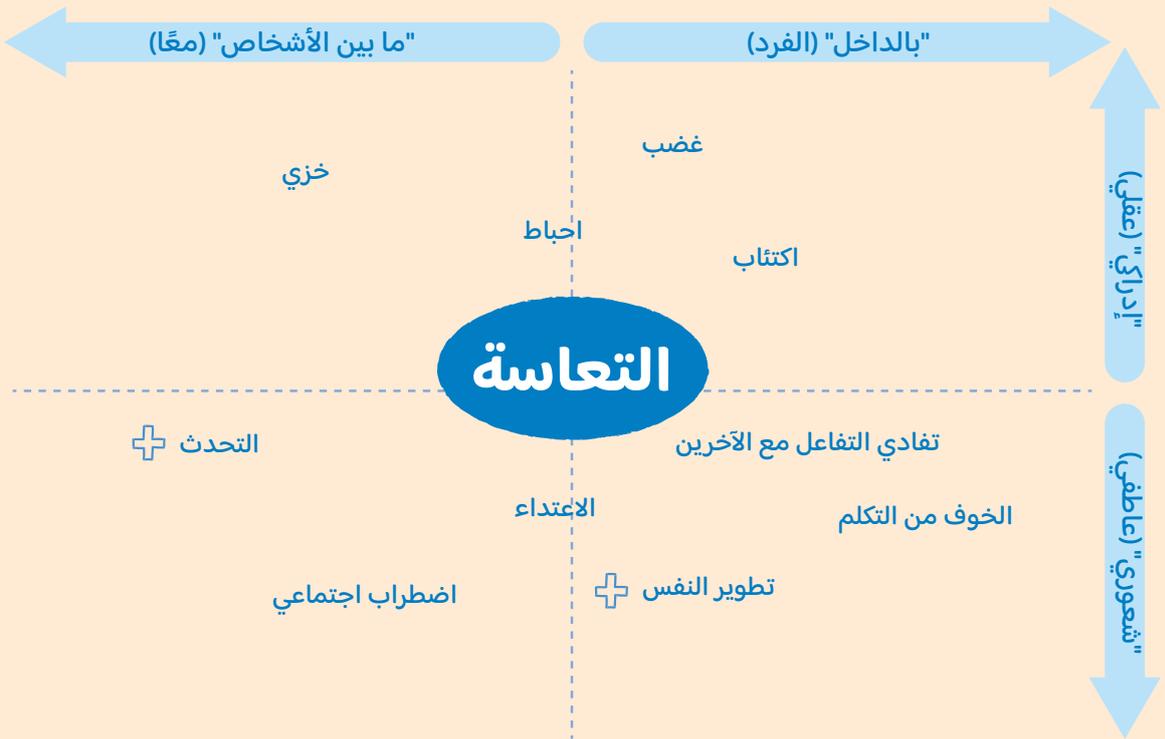
المصادر: أوتشيدا وكي تاياما، (2009)



مادة تدريبية: ماذا تعني التعاسة بالنسبة لنا؟



مادة تدريبية: خريطة التعاسة





إطار عمل المدارس السعيدة

يضم إطار عمل المدارس السعيدة 22 معيارًا ضمن فئات ثلاث وهي الأشخاص والعمليات والأماكن (اليونسكو، 2016). حيث يقدم الإطار رؤية للتعليم الجيد الذي يذهب إلى ما هو أبعد من هيمنة المؤشرات المعرفية أو الأكاديمية، مثل درجات الاختبار أو محتويات الكتب المدرسية. وبدلاً من ذلك، تعمل المدارس السعيدة على تعزيز المهارات غير المعرفية والتوجهات والقيم والكفاءات، مثل السعادة والرفاه والتعلم الاجتماعي والعاطفي والتعاطف والترابط. ويوسع هذا النهج التزامات اليونسكو بـ "تعلم العيش معاً"، مع تسليط الضوء على أهمية فهم الآخرين، و«تعلم لتكون» مع التركيز على دور التعليم في تمكين المتعلمين من تحقيق أقصى إمكاناتهم وفي أن يصبحوا أعضاء فاعلين في المجتمع (ديلور وآخرون، 1996؛ فور وآخرون، 1972). وفي سياق هذه الرؤية الشاملة للتعليم والتعلم، يُنظر إلى السعادة والرفاه كأساسين حيويين لتحقيق نتائج تعليمية عالية الجودة.

إطار عمل المدارس السعيدة

المكان	العمليات	الأشخاص
بيئة تعليمية مرحة وودودة	حجم العمل المنطقي والعادل	الصداقات والعلاقات في المجتمع المدرسي
بيئة آمنة خالية من التمر	العمل الجماعي وروح التعاون	صفات ومزايا المعلمين الإيجابية
مساحات خضراء ومفتوحة للتعلم واللعب	طرق تعليمية ممتعة وجذابة	احترام التنوع والاختلافات
رؤية المدرسة والقيادة	حرية وإبداع المتعلم وانخراطه	الممارسات والقيم التعاونية الإيجابية
التأديب الإيجابي	حس الإنجاز	ظروف عمل المدرس ومدى راحته
الصحة الجيدة والنظافة والتغذية السليمة	الأنشطة اللاصفية والفعاليات المدرسية	قدرات ومهارات المعلمين
إدارة المدرسة الديمقراطية	الأنشطة اللاصفية والفعاليات المدرسية	
	محتوى تعليمي جذاب ومفيد	
	الصحة العقلية وإدارة الضغوط النفسية	



الأشخاص

يشكل قادة المدارس والموظفون الإداريون والمعلمون والطلاب وأولياء أمورهم المجتمع المدرسي، وفي العديد من السياقات، يؤثر المجتمع الأوسع أيضاً على المدارس والعكس صحيح. ويدرك إطار عمل المدارس السعيدة أن جودة هذه العلاقات وأن الأفراد أنفسهم هم العنصر الأساسي للمدرسة السعيدة. وفي حين أن التفاعلات والممارسات اليومية بين الناس في المجتمع هي أساس العلاقات الإيجابية، إلا أنه يجب على أفراد المجتمع أيضاً أن يكونوا سعداء لكي يصبح ذلك ممكناً. يساعد التركيز على العلاقات في لفت الانتباه إلى المسافات بين الأفراد، على أن ذلك يشمل: العلاقات الإيجابية بين المعلمين والطلاب والصدقات بين الطلاب من مختلف الصفوف والتفاهم بين أولياء الأمور والمعلمين، فضلاً عن التفاعلات بين قادة المدارس وأفراد المجتمع الأوسع. ومن ناحية أخرى تعتبر التصرفات والمواقف والسمات الشخصية والعواطف بين الأفراد داخل المجتمع أمراً بالغ الأهمية. فعلى سبيل المثال، تعتبر تصرفات ومواقف المعلمين الإيجابية، مثل اللطف والإنصاف والحماس، مهمة لجعل الطلاب يشعرون بالقبول. لكن هذه المواقف مبنية جزئياً على رفاه المعلمين، كما أن الوعي العاطفي لدى الطلاب وحساسيتهم ضروريان لتعزيز العلاقات. هذه الجوانب العلائقية والفردية للمدارس السعيدة يعزز بعضها بعضاً، ويندرجان تحت مفهوم الأشخاص.

العمليات

تتمثل العمليات التي تمكن المدرسة من بث روح السعادة في محتوى التدريس والتعلم والمناهج وأساليب التدريس، بالإضافة إلى تجربة التدريس والتعلم الشاملة. ويشمل ذلك ضمان أن المعلمين والطلاب لديهم أعباء عمل معقولة وعادلة، وأنهم يتمتعون بالاستقلالية، فضلاً عن مشاركتهم في عملية التدريس والتعلم واستخدام قدراتهم الإبداعية والشعور بالتقدير في بيئة آمنة وموثوقة.

تهدف هذه الفئة إلى إبراز مجموعة واسعة من مواهب الطلاب وقدراتهم، مما يُعزز رفاههم وتحصيلهم الأكاديمي؛ وهو الأمر الذي يتطلب أن يكون المحتوى التعليمي (الذي يتم تدريسه في المدارس والفصول الدراسية) مفيداً وجذاباً. وفي حين أن بعض الجوانب لم يتم تحديدها على مستوى المدرسة، إلا أن هناك بعض الجوانب مثل روح التعاون والتعلم الجذاب وإبداع المتعلم التي يمكن تناولها على مستوى الفصل الدراسي أو المدرسة.

المكان

تعد بيئة التعلم المرحة والمرحة والودودة أمراً بالغ الأهمية لزيادة السعادة في المدارس. حيث تسمح البيئة المحيطة بالمدرسة والفصول الدراسية - فضلاً عن تخطيطها وديكورها - بإجراء مجموعة كبيرة ومتنوعة من أنشطة التعلم الفكرية والعملية والإبداعية. فهي تؤثر بقوة على المناخ الذي يلتقي فيه المعلمون والطلاب ويعملون معاً، وبالتالي تؤثر على رفاههم بشكل عام. وعلى صعيد آخر، تحيط المساحة المادية بالمساحة الاجتماعية والتربوية، مما يجعلها آمنة ومأمونة. كما أنها خالية من التنمر والترهيب، وتشجع الموظفين والطلاب على استخدام ممارسات التدريس والتعلم الموجهة نحو السعادة والرفاهية، فضلاً عن كونها تحتضن التنوع والشمول. يمكن للمدرسين اتخاذ مبادرات مختلفة لخلق بيئة التعلم المرحة داخل الفصل الدراسي نفسه. ويشمل ذلك تحسين المظهر البصري لفصولهم الدراسية، وإضافة التعليم الأخضر والضوء الطبيعي، وفرض التأديب الإيجابي، وذلك إلى جانب منع التنمر وأشكال التحرش الأخرى.



التعلم الاجتماعي والعاطفي:

في السنوات الأخيرة، كان هناك تركيز قوي على تعزيز التعلم الاجتماعي والعاطفي، وهو مفهوم ذو علاقة ببناء وخلق المدارس السعيدة. في نموذج التعلم الاجتماعي والعاطفي والأخلاقي (2019)، تمثلت المجالات الأساسية في المجال الشخصي والاجتماعي والمنهجي، مع تحديد الوعي والتعاطف والمشاركة على أنها الأبعاد الأساسية. تشكل المجالات المذكورة الأساس للطريقة التي تم بها تنظيم دروس السعادة في مجموعة أدوات المدارس السعيدة على النحو التالي:

- **شخصي – المتعلمون السعداء:** يتم إدراج الوعي الذاتي والإدارة الذاتية من خلال دمج تقنيات اليقظة الذهنية مع رسم خرائط المشاعر الشخصية.
- **اجتماعي – الفصول الدراسية السعيدة:** يتم تناول مهارات الوعي والعلاقات في الدروس التي تبني الوعي بالعلاقات في المجتمع المدرسي وتعزز التكاتف والتعاطف مع الآخرين
- **تشاركي – البيئات السعيدة:** يتم تناول عملية صنع القرار المسؤول من خلال تقنيات مثل رسم خرائط الترابط والتكيف بعوامل السعادة.

الروابط بين المدارس السعيدة والتعلم الاجتماعي والعاطفي

المشاركة	الاهتمام	الوعي		
التنظيم الذاتي (مثل المثابرة والتشجيع والتأديب)	العطف الذاتي الرعاية الذاتية (مثل التفكير التأملي)	الاهتمام، الوعي الذاتي (مثل فهم المشاعر)	شخصي	
مهارات العلاقات (مثل الاستماع النشط والتعاون)	التراحم مع الآخرين (مثل اللطف والمرونة والقدرة على التكيف)	الوعي الشخصي والاجتماعي (مثل احترام التنوع والصبر والتعاطف)	اجتماعي	
المشاركة المجتمعية العالمية (مثل تقلد المسؤولية الشخصية والاجتماعية بشكل فاعل وحل النزاعات)	الاعتراف بالجوانب الإنسانية المشتركة (مثل المسؤولية والتسامح والانفتاح)	تقدير الاعتماد المتبادل (مثل فهم العلاقات المحلية والوطنية والعالمية)	نظامي	



نهج "المدرسة بأكملها":

يعد اتباع نهج «المدرسة بأكملها» حجر أساس في إطار عمل المدارس السعيدة. حيث أن هذا النهج يدرك أن جميع جوانب المجتمع المدرسي يمكن أن تؤثر على سعادة الطلاب ورفاههم. فعلى سبيل المثال، إذا كان معلم يقوم بتدريس السعادة والرفاهية في الفصل الدراسي، إلا أن المدرسة تطبق ذلك المفهوم وتلتزم به بشكل محدود، فسرعان ما سيدرك الطلاب هذا التناقض. ومن أجل إنشاء مدارس سعيدة، يتطلب الأمر رؤية أوسع من جانب قادة المدارس لضمان اتساق المفهوم في كل من الفصل الدراسي والمجتمع المدرسي فيما يتعلق بجميع جوانب الأسبوع أو اليوم الدراسي. ويشمل ذلك الممرات المرحة والودية والمدارس الخالية من العنف ومساحات التعلم المفتوحة والخضراء وإدارة المدارس الديمقراطية. يستحدث هذا الدليل طرقًا محددة يمكن لقادة المدارس من خلالها ضمان اتباع نهج المدرسة بأكملها من خلال التركيز على ممارسات مثل التأديب الإيجابي والإدارة الديمقراطية في القسم الخاص بـ «إدارة المدرسة السعيدة» و«خطة عمل المدرسة السعيدة».

يمكن لقادة المدارس الاستفادة من رؤى المعلمين والطلاب لمواصلة تطوير نهج المدرسة بأكملها. ويمكن تحقيق ذلك من خلال إنشاء بيان رؤية المدرسة، وتحديد أهداف واضحة على مستوى المدرسة، والتأكد من أن المعايير والقيم والنتائج اليومية الضمنية التي تشكل العلاقات في المدارس تشكل جوانب أساسية لتعزيز السعادة والرفاهية. ويُعد الاحتفال بالتحاليد والطقوس، والنوادي والأنشطة التي تبني الروابط وتكرم الطلاب وعائلاتهم أمرًا مهمًا أيضًا. يجب أن تشمل الأفكار المختلفة لتعزيز نهج «المدرسة بأكملها» نحو نشر السعادة في المدارس الأنشطة التوجيهية التي تعمل على تعريف الطلاب وأسرهم بمجتمع المدرسة السعيدة، والممارسات التي تحتفي بإنجازات الطلاب في مجالات السعادة والرفاه، والأنشطة والأنشطة التي تمنح الطلاب الوقت والمكان لمشاركة تجاربهم ومواهبهم وأرائهم.

الاستدامة ليست شيئًا نتعلمه، بل هي شيء نعيشه!



نهج المدرسة بأكملها وعلاقته بتغير المناخ:



يتطلب منظور «المدرسة بأكملها» أن تكون المدارس مكانًا يمكن من خلاله تناول كل من السعادة والتعاسة، ويتضمن ذلك مساحة لإشراك الطلاب الذين لديهم أفكار ومشاعر وعواطف سلبية. يمكن تخصيص غرفة لليقظة الذهنية، حيث يمكن للطلاب الذهاب لها للتهديئة وإعادة التركيز والمشاركة في ممارسة اليقظة الذهنية. يمكن أيضًا إدخال مجموعة من الطقوس والروتين في بيئة التعلم للتركيز على السعادة والرفاه. على سبيل المثال، يمكن أن يساعد **تمر اليقظة الذهنية** في دعم الدروس المقدمة في الفصل الدراسي، حيث يُطلب من الطلاب المشي بوعي في المكان. حتى مجرد نشر صور مبنية على دروس السعادة في مجموعة أدوات المدارس السعيدة في أجزاء مختلفة من المدرسة يمكن أن يدعم ما تعلمه الطلاب في الفصل الدراسي. النقطة الأساسية هنا هي تعاون المعلمين وقادة المدارس لتوسيع ما يتم تدريسه في الفصول الدراسية من خلال الرسائل التي يتلقاها الطلاب من البيئة المدرسية الأوسع. عندما تكون هناك موارد كافية، يمكن تعزيز هذه الأساليب من خلال خدمات الدعم النفسي وخدمات الاستشارة، بالإضافة إلى الأماكن الآمنة حيث يمكن للطلاب مقابلة البالغين الذين يثقون بهم.



نشاط التوعية الثالث:

مدارسنا وصفوفنا الدراسية -
كيفية رفع مستوى السعادة؟

تأسيسًا على نشاطي التوعية السابقين، على المنسق أن يقود المشاركين في ربط خرائط السعادة والتعاسة التي قاموا بإنشائها بشكل جماعي بناءً على إطار المدارس السعيدة. وسيساعدهم استخدام المفردات الواردة في المناقشات السابقة على تحديد جوانب المدرسة التي تحتاج إلى الاهتمام. وسيطلب المنسق من المشاركين ربط المعايير الموجودة في إطار العمل بمشاعر معينة، ثم يناقشون بشكل جماعي كيف يمكن تحسين تلك المعايير.

النتائج المنشودة: ✓

- يعرف المشاركون كيفية تحديد العوامل التي تساعد على نشر السعادة وتعيقها داخل مدرستهم.
- يفهم المشاركون الأسباب الجذرية للتعاسة ويحددونها ويرون كيف يمكن معالجتها لتعزيز السعادة.

الموجز: 🔍

- يقدم المنسقون أوراق العمل للمشاركين، ثم يتشاركون الأفكار ويتفقون على طرق تحسينها.

الأهداف: 🚩

المواد والإعداد: 📦

- مادة تدريبية: السعادة والتعاسة في مدرستنا
- مادة تدريبية: طرق التحسين
- إطار عمل المدارس السعيدة

- يربط المشاركون أفكارهم حول السعادة والتعاسة من أنشطة التوعية السابقة بإطار المدارس السعيدة، ويقومون بشكل جماعي بتطوير أفكار أولية حول كيفية تحسين السعادة في فصولهم الدراسية ومدارسهم.

خطوات النشاط: 📋

الخطوة 1: يعرض المنسقون خرائط السعادة والتعاسة التي تم إعدادها جماعيًا. ثم يشرح المنسقون للمشاركين الطرق الجديدة المتعددة في التعبير عن مصطلح السعادة. ثم يطلب المنسقون من المشاركين التفكير في هذه الخرائط ضمن سياق مدارسهم.

الخطوة 2: يعمل المشاركون بشكل منفرد لتعبئة المادة التدريبية « السعادة والتعاسة في مدرستنا » ثم يناقشون حولها.

الخطوة 3: يوزع المنسقون إطار عمل المدرسة السعيدة ويطلبون من المشاركين النظر لكل المعايير الخاصة بإطار عمل المدارس السعيدة وإعطاء الكلمة التي تخطر ببالهم مع ذكر سبب اختيارها.



الخطوة 4: يقود المنسقون المناقشات بناءً على الأسئلة التالية:

- ما هي الكلمات الأكثر شيوعاً المرتبطة بهذه الجوانب من المدرسة؟ لماذا؟ قدم أمثلة.
- بعد المناقشة، يُطلب من المشاركين مناقشة كيفية تحسين هذه الجوانب في المدرسة؟ الأمثلة الملموسة هي الأفضل.

الخطوة 5: يطلع المنسقون على النتائج ويحددوا المجالات التي تحتاج إلى تحسين. ثم يقومون بعد ذلك بتوزيع المادة التدريبية "طرق التحسين"، ويطلبون من المشاركين التركيز فقط على المجالات المحاطة بدائرة، والتفكير في طرق لتحسين الوضع. يمثل الهدف الأساسي هنا في تحديد طرق تحسين المدرسة وتبادل الأفكار بشكل جماعي، ضمن الفئات والمفردات المشتركة المستخدمة في إطار عمل المدارس السعيدة.

الخطوة 6: (اختياري) قد يرغب المنسقون أيضاً في تزويد المعلمين بنسخة من هذا الدليل، مع تسليط الضوء على الجوانب المختلفة التي تمت مناقشتها، والاطلاع على دروس السعادة التالية في مجموعة الأدوات.

الخطوة 7: قد يرغب المعلمون وقادة المدارس في الاتفاق بشكل جماعي على الأربع أو الخمس مجالات في إطار عمل المدارس السعيدة التي يبدو أنها تولد أكبر قدر من التعاسة في مدارسهم مع تركيز الاهتمام على تلك الجوانب ربما كجزء من بناء خطة عمل مدرستهم السعيدة.

إرشادات المنسقين

تأكد من أن المشاركين يرجعون إلى إجاباتهم التي قدموها في أنشطة التوعية السابقة عند التفكير في جوانب المدرسة التي تثير مشاعر معينة.

يجب على المنسقين تشجيع المشاركين على تقديم أمثلة ملموسة من تجربتهم الخاصة في المدرسة، بدلاً من البيانات العامة.

يجب على المنسقين كتابة كل جانب من جوانب إطار عمل المدارس السعيدة على ورقة منفصلة، مع كتابة التعليقات ذات الصلة.

قد يرغب المنسقون في سؤال المشاركين عما إذا كان هناك أي شيء منقوص من إطار عمل المدارس السعيدة يرغبون في إضافته في سياق مدرستهم. يتيح ذلك للمدارس المختلفة مواجهة ظروف مختلفة والتي يتعين إضافتها في نسختهم من إطار عمل المدارس السعيدة.



مادة تدريبية: السعادة والتعاسة في مدارسنا

المكان



بيئة الفصل الدراسي الكلمة: الأسباب:	
الأمن الكلمة: الأسباب:	
مساحات اللعب الكلمة: الأسباب:	
رؤية المدرسة الكلمة: الأسباب:	
التأديب الكلمة: الأسباب:	
الصحة والغذاء الكلمة: الأسباب:	
إدارة المدرسة الكلمة: الأسباب:	
غيرهم الكلمة: الأسباب:	

العمليات



حجم العمل الكلمة: الأسباب:	
العمل الجماعي الكلمة: الأسباب:	
أسلوب التعلم الكلمة: الأسباب:	
المتعلمون الكلمة: الأسباب:	
الاحتراف الكلمة: الأسباب:	
الأنشطة اللاصفية الكلمة: الأسباب:	
التعلم الجماعي الكلمة: الأسباب:	
المحتوى التعليمي الكلمة: الأسباب:	
الحالة الذهنية الكلمة: الأسباب:	

الأشخاص



العلاقات الكلمة: الأسباب:	
مواقف المعلمين الكلمة: الأسباب:	
التنوع / الإختلاف الكلمة: الأسباب:	
القيم / الممارسات الكلمة: الأسباب:	
ظروف العمل الكلمة: الأسباب:	
مهارات المعلم الكلمة: الأسباب:	
غيرهم الكلمة: الأسباب:	



مادة تدريبية: طرق التحسين



المكان

طرق التحسين

المجال:



طرق التحسين

المجال:



العمليات

طرق التحسين

المجال:



طرق التحسين

المجال:



الأشخاص

طرق التحسين

المجال:



طرق التحسين

المجال:



أمثلة للاقتراحات التي تضاف لإطار عمل المدارس السعيدة:



التأديب

- 1) استبدال العقوبات بالأنشطة البناءة التي تعزز التنظيم العاطفي.
- 2) استخدام مبدأ تأخر الإشباع في الفصل الدراسي (ص. 66).



التنوع والاختلاف

- 1) تشجيع الامام بالثقافات الأخرى،
- 2) تشجيع لعب الأدوار والمناقشة مع التركيز على التعاطف،
- 3) التثقيف حول مختلف الأديان واللغات، و
- 4) إدراج الأطفال في مراحل التطور المتنوعة في التعلم التعاوني .



الصحة والغذاء

- 1) ضمان توافر الطعام الصحي في مقاصف المدارس.
- 2) تعيين أخصائيي التغذية في المدارس.
- 3) تنظيم عمليات التنظيف التي تشمل المجتمع المدرسي.



العمل الجماعي

- 1) استحداث المهام الجماعية من أجل حل المشكلات بشكل جماعي.
- 2) استحداث عدة أنشطة تعليمية جماعية (المناظرات والألعاب) (ص. 53).

الهدف العام من هذا النشاط التوعوي هو أن يقوم المعلمون وقادة المدارس ببناء «مشهد السعادة» الشامل لمدرستهم الحالية والتعرف عليه. أحد الأساليب الإضافية والمتكاملة هو سؤال الطلاب عن آرائهم، ومعاملتهم كشركاء متساوين في تطوير المدرسة السعيدة. وعلى هذا النحو، فيعد إجراء استبيان عن المدرسة السعيدة بين الطلاب طريقة ممتازة للمعلمين وقادة المدارس للتعرف على كيفية رؤية الطلاب لمدرستهم. يوفر الدرس «أسعد الأماكن واللحظات في المدرسة» من بين مجموعة الأدوات نموذجًا لكيفية القيام بذلك. يطلب هذا النشاط من الطلاب الوصول إلى ما يشعرون به تجاه الجوانب المختلفة للمدرسة باستخدام مفردات السعادة والتعاسة التي دُونت أعلاه. تعد هذه إحدى الطرق العديدة لجمع المعلومات من الطلاب.





المعلمون السعداء

ركز القسم السابق على فهم السعادة والرفاه من خلال إطار عمل المدارس السعيدة، سيتناول هذا القسم الآن الأساليب العملية الخاصة بالمعلمين. يمكن القول إن الجانب الأكثر أهمية هو سعادة المعلمين أنفسهم، والذي غالبًا ما يكون عاملاً رئيسيًا في سعادة الطلاب ورفاههم أيضًا. يسير هذا القسم أغوار اثنين من معايير إطار عمل المدارس السعيدة، على وجه الخصوص: مواقف المعلمين الإيجابية ورفاه المعلم.

كيف يمكن لقادة المدارس دعم المعلمين؟

يجب على قادة المدارس التركيز على تحسين ظروف عمل المعلمين وضمان تكليفهم بأحجام عمل عادلة، بالإضافة إلى دعم التطوير المهني المستمر للمعلمين وتعلم المفاهيم ذات الصلة بالمدرسة السعيدة، مثل التأديب الإيجابي على سبيل المثال. ومع ذلك، فإن العديد من هذه الجوانب تعتمد على إعداد نظام مدرسي معين، كما قد لا تكون القرارات المتعلقة بعبء عمل المعلمين والمناهج الدراسية والرواتب في أيدي قادة المدارس. حيث إنه في كثير من الأحيان، يتم اتخاذ هذه القرارات خارج المدرسة.

يمكن لقادة المدارس العمل على تعزيز سعادة المعلمين من خلال تكريس الوقت أثناء العمل لتقديم التدريب الذي يركز بشكل واضح على رفاه المعلمين. يمكن في الواقع تكليف الأنشطة المستخدمة في هذا الدليل، وخاصة أنشطة التوعية وبعض دروس السعادة في مجموعة أدوات المدارس السعيدة للاستخدام مع مجموعات من المعلمين، مع إضفاء بعض التعديلات. يتضمن ذلك إنشاء خرائط السعادة، والتأمل في إطار عمل المدارس السعيدة، وإجراء استبيان يُعنى بالمشاعر، واستخدام مقياس الحالة المزاجية لتقييم حالة المعلم المزاجية.

تشير الأبحاث إلى أنه عندما يستفسر قادة المدارس بشكل متكرر عن رفاهية المعلمين، فإن ذلك يساعد بالفعل على تعزيزها، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الوعي بين المعلمين للتركيز على السعادة في فصولهم الدراسية. الطريقة الأكثر فعالية لضمان رفاهية المعلمين هي التأكد من قيادتهم للعملية بأنفسهم.

ماذا يمكن للمعلمين فعله؟

قد يشعر المعلمون أن إضافة أنشطة المدارس السعيدة إلى فصولهم الدراسية لن تؤدي إلا إلى جعلهم أكثر انشغالاً، حتى لو وافقوا على الأهداف العامة. ومع ذلك، تظهر الأبحاث أن الاهتمام الأكبر بالأبعاد غير المعرفية للتعلم غالبًا ما يجعل المعلمين يشعرون بمزيد من السعادة. حيث إن ذلك يعزز رفاهيتهم، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى أن التركيز على سعادة الطلاب يتيح للمعلمين الوقت للتفكير في سعادتهم الشخصية. فيما يلي ثلاث ممارسات مقترحة يمكن أن تساهم في رفاه المعلم.



دراسة الدرس - مجموعة السعادة التعاونية

أحد النماذج المتطورة لتعاون المعلمين هو عملية «دراسة الدرس» (ستيجلر وهيرت، 1999). ويمارس هذا الأسلوب على نطاق واسع في اليابان كوسيلة للتطوير المهني المستمر، وقد تم تصديره إلى بلدان أخرى كممارسة جيدة لتعليم المعلمين قبل وأثناء الخدمة. في مجموعات «دراسة الدرس» التي يتم تنظيمها حسب الصف أو الموضوع، يقوم المعلمون بتصميم دروس نموذجية ويتناوبون في تقديمها وتقديم تعليقات على عمل بعضهم البعض لتحسين جودة الدروس. تجتمع المجموعات بانتظام لمناقشة تحديات التعلم التي يواجهها طلابها، وللتعاون في تطوير الدروس التي تلبي احتياجات الطلاب بشكل أكثر فعالية. تعد برامج دراسة الدروس فعالة جزئيًا لأنها تتم في سياقات مدرسية محددة وتركز على التحديات والفرص الفريدة الموجودة في تلك المدرسة.

يُمكن لمجموعات دراسة الدروس التي تركز على دروس السعادة أن تحاول تقديم دروس نموذجية تهدف إلى تعزيز رفاه الطلاب، مما يُتيح للمعلمين فرصة للتعاون ومشاركة وجهات نظرهم الخاصة. قد يُضفي التركيز على التحسين المستمر في سياق دراسة الدرس إحساسًا بالترابط بين المدرسين، مما يدفعهم لمشاركة وجهات نظرهم الخاصة حول الرفاهية، خاصة عندما يفتقرن ذلك بالاهتمام بالسعادة، كما أنه يؤدي إلى تحسين دروس السعادة في مجموعة أدوات المدارس السعيدة بشكل مستمر.

مذكرة السعادة التعليمية

يمكن للمعلمين الاحتفاظ بدفتر يومية أو مذكرات تعليمية تركز على المسائل المتعلقة بسعادتهم ورفاهيتهم¹ في معظم الأحيان، يمكن أن يكون هذا بمثابة سجل لتجربة المعلم، يتم تدوينه بينما لا تزال التجربة والمشاعر المرتبطة بها حديثة. يمكن أن تكون تلك المذكرة فعالة من خلال الكتابة لمدة 5 إلى 10 دقائق فقط في نهاية اليوم أو أثناء فترة الراحة. إن مجرد كتابة تجربة ما يسمح للمعلم بالتفكير فيما حدث خلال ذلك اليوم من منظور خارجي والتعلم منه. تعد الكتابة عن الدروس التي لم تسر على ما يرام، وإعادة النظر في التجارب غير السارة لاحقًا جزءًا أساسيًا من الوعي الذاتي. يمكن لذلك أن يساعد المعلم على إبعاد نفسه عن التجربة، (ب) تحليل الأخطاء التي حدثت، و (ج) تجنب ارتكاب نفس الأخطاء في المستقبل. إحدى الطرق المفيدة للاحتفاظ بمذكرة تعليمية هي دمجها في نفس المستند كخطة درس (أو ببساطة الكتابة في الهوامش). ويمكنه تحديد ما سيتم تغطيته في الفصل وكيف سيتم تغطيته. وبعد انتهاء الدرس يمكن الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما الذي نجح، ولماذا؟
- ما الذي لم يعمل بشكل جيد، ولماذا؟
- بالتفكير في إنشاء مدرسة سعيدة، ماذا حدث في الدرس؟
- بالتفكير في إنشاء مدرسة سعيدة، ما هي التغييرات التي يمكن إجراؤها؟

أيضًا من مزايا الاحتفاظ بمجلة السعادة التعليمية أنه يمكن استخدامها كمورد للتدريب المستقبلي أثناء الخدمة وأنشطة دراسة الدروس. أي أن التفكير الفردي سيعزز ويثري الأنشطة الجماعية اللاحقة.

1 انظر على سبيل المثال، مجلة المعلم الأكثر سعادة: الامتنان والنمو والإيجابية للمعلمين (تيتشنج بايتس، 2019).



ممارسات اليقظة الذهنية

برزت تقنيات اليقظة الذهنية مؤخرًا في التعليم، وتشتمل مجموعة أدوات المدارس السعيدة على أربعة دروس مختلفة تعتمد على اليقظة الذهنية. ما يعد هنا جيد للطلاب فهو جيد أيضًا للمعلمين. يمكن للمعلمين استخدام تمارين الانتباه اليقظ والمشي اليقظ والأكل اليقظ لتنمية عقل أكثر تركيزًا. بالإضافة إلى ذلك، فهناك العديد من ممارسات اليقظة الذهنية المدرجة في قسم الموارد الإضافية. أضافت الأبحاث الحديثة أن المعلمين لديهم الكثير ليكسبوه من ممارسات اليقظة الذهنية، مثل التخلص من الضغط الناتج عن الاضطرار إلى «الذهاب إلى مكان ما»، والاستجابة بمهارة للتحديات اليومية في الفصل الدراسي، والتحرر من العادات العقلية وما إلى ذلك («هاناه» و«وير»، 2017). والأهم من ذلك كله، أن تطوير اليقظة الذهنية يسمح للمعلمين بالتواصل بمهارة مع سلوك الطلاب - بدلاً من التفاعل - يتناغم الطلاب تمامًا مع الحالة العاطفية لمعلميهم، ومن المرجح أن يكون للتركيز الناتج عن اليقظة الذهنية تأثيرات أوسع على الفصول الدراسية. وكخطوة أخرى، قد يرغب المعلمون الذين يمارسون اليقظة الذهنية في مشاركتها مع زملائهم، وبالتالي إنشاء مجتمع من ممارسي اليقظة الذهنية التي قد تدعم سعادة المعلم ورفاهيته داخل المدارس.

اليقظة الذهنية كمساهمة من منطقة آسيا والمحيط الهادئ في السعادة العالمية



على مدى العقد الماضي، أصبحت اليقظة الذهنية عنصرًا أساسيًا للسعادة والصحة والرفاه في معظم أنحاء العالم. وفي أمريكا الشمالية وأوروبا، يتم الآن دمج هذه الأساليب رسميًا في المناهج والفصول الدراسية. وعلى الرغم من أن تقنيات اليقظة الذهنية تبدو بسيطة وجديدة، إلا أن «أساليب التدريس» الخاصة بالرفاهية لها تاريخ طويل في منطقة آسيا والمحيط الهادئ. ففي العديد من بلدان المنطقة، كانت التقنيات القائمة على اليقظة الذهنية أساسية في التعليم قبل وصول الأنظمة المدرسية الغربية الحديثة. في تايلاند ولاوس، كان التعليم الرهباني يتضمن عادةً عنصرًا من اليقظة الذهنية، وكان جميع «المعلمين» تقريبًا من ممارسي اليقظة الذهنية (ماكدانيل، 2008). وكان نفسه هو الحال في جمهورية كوريا واليابان وفيتنام، على الرغم من بعض الاختلافات في النهج والمقاربات. فعلى سبيل المثال، في اليابان والصين، قام العديد من علماء الكونفوشيوسية بدمج تقنيات تشبه اليقظة الذهنية تسمى «الجلوس الصامت» في نماذج التعلم الكونفوشيوسية الخاصة بهم. قامت الثقافات المتأثرة بنظرة وممارسات البوذية التبتية مثل بوتان ونيبال أيضًا بدمج تقنيات اليقظة الذهنية في نماذج التعلم الخاصة بها (ديورش، 2021). في الواقع، فإن الاتجاه الحالي في أمريكا الشمالية وأوروبا لليقظة الذهنية قد نشأ مع ذهاب الممارسين اليابانيين والكوريين والفيتناميين والتبتيين إلى «التدريس» في أمريكا الشمالية في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي. واليوم، أصبحت أسماء معروفة مثل «تيش نهات هانه» في طليعة تطبيق نموذج منطقة آسيا والمحيط الهادئ هذا على مستوى العالم.





إدارة المدرسة السعيدة

يعد قادة المدارس العنصر الأساسي المنوط به ضمان تطبيق نهج المدارس السعيدة على المدرسة بأكملها. يتضمن إطار عمل المدارس السعيدة ثلاث معايير والتي تعد أساسية لعمل معظم قادة المدارس، ألا وهي: رؤية المدرسة والتأديب الإيجابي وإدارة المدرسة.

يمكن لإدارة المدرسة الاستفادة من دروس مجموعة أدوات المدارس السعيدة التي يقدمها المدرسون في الفصول عن طريق ربطها بالبيئة المدرسية.

التأديب الإيجابي

يمثل الشعور بالثقة والأمان في المدرسة أمرًا ضروريًا لسعادة الطلاب ورفاههم. ومن ناحية أخرى، فإن عدم التأديب يمثل اضطرابًا في المجتمع وفي الثقة في العلاقات المدرسية، وتستخدم المدارس بشكل متزايد "التأديب الإيجابي" كوسيلة مفضلة. يهدف التأديب الإيجابي إلى إنشاء والحفاظ على الثقة بين المعلمين وبين الطلاب، كما يساعدهم على استعادة العلاقات بينهم، في حال ساءت أو انقطعت.



مبادئ التأديب الإيجابي السبع:



- احترام كرامة الطفل
- تطوير السلوك الداعم للاجتماعية والانضباط الذاتي والشخصية
- تشجيع المشاركة الفعالة
- احترام احتياجات التنمية وجودة الحياة
- احترام دوافع الطفل ورؤيته للحياة
- ضمان العدالة (المساواة وعدم التمييز)
- تشجيع الوحدة والترابط

المصدر: اليونيسكو 2006

يستخدم التأديب الإيجابي أساليب لتشجيع القدرات الاجتماعية بدلاً من المعاقبة على السلوك السيئ، وهو يختلف عن العقاب الذي يتضمن إخبار الأطفال بما لا يجب عليهم فعله.



التأديب والعقاب

التأديب هو:	العقاب هو:
إعطاء الأطفال بدائل إيجابية	أن تخبر الطفل بما يتمتع عليه فعله
مكافأة السلوك الجيد أو الإشادة به	الاستجابة بحدة تجاه سوء السلوك
عندما يتبع الأطفال القواعد لأنهم ناقشوها ووافقوا عليها	عندما يتبع الأطفال القواعد لأنه قد تم تهديدهم أو رشوتهم
التوجيه الصارم	التحكم والوصم بالعار والتسخيف
أمر إيجابي ومحترم للأشخاص	أمر سلبي ومهين للأشخاص
لا يتضمن العنف الجسدي أو اللفظي	يتضمن العنف الجسدي أو اللفظي

على عكس العقاب، يهدف التأديب الإيجابي إلى مساعدة الطلاب على النجاح والازدهار في المدرسة من خلال تعزيز السلوكيات الإيجابية ومنع السلوكيات السلبية والخطرة (مركز تطوير التعليم، 2013). يمكن للمعلمين وقادة المدارس استخدام الخطوات التالية لتطبيق التأديب الإيجابي في المدارس

1. وضح السلوك المناسب: «يرجى من الجميع الهدوء» أو «يرجى عدم الركض في الممرات».
2. قدم أسبابًا واضحة: «سنبدأ الآن ويجب على الجميع الاستماع» أو «الضوضاء في الممرات تجعل من الصعب على أولئك الذين يدرسون في فصولهم الدراسية التركيز».
3. اطلب الإقرار: «هل ترى سبب أهمية الهدوء؟».
4. ادعم السلوك الصحيح: التواصل بالعين والإيماء والابتسامة ومنح وقت اللعب الإضافي، واتخاذ ردود الفعل الإيجابية أمام الآخرين.

يجب على قادة المدارس العمل على تضمين التأديب الإيجابي في سياسات المدرسة وبرامجها وممارساتها، بما في ذلك تجهيز ودعم المعلمين لتطبيق التأديب الإيجابي على مستوى الفصول الدراسية. كذلك يمكنهم ضمان تطبيقه خارج المدرسة وفي المجتمع المحلي. وفي الواقع، فإن الممارسات التأديبية الإيجابية والتصالحية تحافظ على العلاقات وتعزز المسؤولية وتحترم كرامة الطلاب. عندما تكون هناك حاجة إلى إجراء تأديبي، يوفر هذا النهج فرصًا للطلاب لممارسة مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية، وتطوير المسؤولية الشخصية والبقاء جزءًا من الفصل الدراسي والمجتمع المدرسي.

الإدارة الديمقراطية للمدرسة:

يعد السماح للطلاب بلعب دور فعال في الحياة المدرسية وفي إدارة المجتمع المدرسي طريقة مثبتة لتعزيز إحساسهم بالثقة والانتماء، إلى جانب إحساسهم بقيمة أنفسهم وبالكفاءة في سياق ممارسة المهارات التنظيمية. أما على مستوى المدرسة، فيمكن للطلاب المشاركة من خلال مجلس المدرسة أو مجلس الطلاب أو عملية وضع ميزانية المدرسة. وعلى مستوى الفصل الدراسي، فيمكنهم المشاركة من خلال المبادرات مثل لجنة الفصل.

ويمكن لقادة المدارس والمعلمين والطلاب العمل معًا لتطوير القواعد الأساسية للتفاعل والمناقشة في الفصل الدراسي حتى يتطوروا في بيئة تعليمية آمنة وتتسم بالاحترام. تساعد القواعد الأساسية أيضًا على الحد من التنمر وبناء شعور بالانتماء للمجتمع. ولكي تكون تلك القواعد فعالة ومواتية للظروف المتغيرة، فيجب على المعلمين وطلابهم مراجعتها من وقت لآخر وإجراء التعديلات عند الضرورة.



رؤية المدرسة



إدارة المدرسة



كما أنه من المهم أيضًا تحديد العواقب المترتبة على مخالفة القواعد الأساسية. ويشمل ذلك العواقب التي يتحملها مرتكب المخالفة، وسبل الانتصاف والدعم المقدمين للضحية، وسياسات عدم التسامح المطبقة ضد الأسباب الجذرية للتعاسة مثل العنف أو الإهانة والوصم بالعار. ويمكن إدراج ذلك ضمن عملية تطوير خطة عمل المدارس السعيدة بالمدرسة.

ويمكن أيضًا تعزيز الإدارة المدرسية الديمقراطية من خلال وضع ميثاق المدرسة، والذي يتم صياغته وتطويره بشكل جماعي من قبل الطلاب والمعلمين وقادة المدارس. إذ أن ميثاق المدرسة هو وثيقة تعاونية تساعد المدارس على إنشاء بيئات تعليمية داعمة ومنتجة. ويتم ذلك عن طريق بيان أعضاء المجتمع المدرسي لما يريدون أن يشعروا به في المدرسة، والسلوكيات التي تعزز ذلك الشعور، والمبادئ التوجيهية لمنع وإدارة المشاعر السلبية والصراعات. ومن خلال العمل معًا لبناء ميثاق المدرسة، يضع الجميع أهدافًا مشتركة ويحملون بعضهم البعض المسؤولية عن خلق المناخ الإيجابي الذي يتصورونه. على عكس «القواعد» أو مدونة قواعد السلوك، يمثل ميثاق المدرسة معايير متفق عليها حول كيفية معاملة كافة الأشخاص.

الأسئلة التي يتعين طرحها عند إعداد ميثاق المدرسة:

كيف نريد أن نشعر في المدرسة كل يوم؟

يسرد كل طالب أو موظف من ثلاث إلى خمس مشاعر يرغبون في خوضها كل يوم في المدرسة. بعد ذلك، يتم تجميع تلك المشاعر لتشكيل قائمة نهائية مكونة من خمس إلى ثمان مشاعر تمثل المشاعر الأكثر أهمية للمجموعة.

ماذا سنفعل لضمان استمرار هذه المشاعر وخلق بيئة تعليمية إيجابية؟

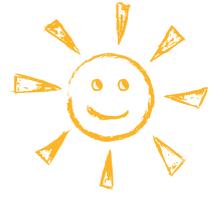
يُطلب من الجميع التفكير في الشكل الذي سنبود عليه هذه المشاعر في المدرسة من حيث السلوكيات المحددة والقابلة للقياس والملاحظة. بمعنى آخر، ما الذي يتعين على المجموعة فعله كل يوم للتأكد من أن الجميع يشعرون بهذه المشاعر؟

كيف يمكننا منع وإدارة الصراع والمشاعر غير المرغوب فيها؟

تناقش المجموعة أولاً المشاعر غير المرغوب فيها والسلوكيات غير المرغوب فيها التي يرغبون في تجنب التعرض لها في المدرسة، وكيف سيتم التعامل مع هذه المشاعر والسلوكيات، وكيف سيتم منع الصراع وإدارته، بما في ذلك ما يحدث عندما يتم انتهاك ميثاق المدرسة.

يجب تدوين ميثاق المدرسة أو كتابته، ثم يوقع من قبل كل فرد في المجموعة، وينشر في مكان واضح بحيث يمكن الرجوع إليه وإعادة النظر فيه لإجراء التعديلات حسب الحاجة. قد يرغب بعض قادة المدارس في ربط ميثاق المدرسة هذا مباشرةً بمعايير إطار عمل المدارس السعيدة، بينما قد يرغب آخرون في تركه أكثر مرونة للطلاب الذين قد لا يكونوا على دراية به. يمكن أخذ ميثاق المدرسة بعين الاعتبار عند صياغة خطة عمل المدارس السعيدة، بحيث يعكس أسلوب الإدارة الديمقراطية لمشروع المدارس السعيدة.





خطة عمل المدارس السعيدة

يتطلب تحقيق السعادة طويلة المدى في المدارس مخططاً ونهجاً للتحسين المستمر طويل المدى للمدرسة بأكملها. ويتطلب أيضاً البناء على إطار عمل المدارس السعيدة بغية تضمينه في الروتين المدرسي العادي. ولتحقيق ذلك، يُنصح بوضع خطة عمل للمدارس السعيدة التي تضمن التحسين المستمر، وتحافظ على تركيز المجتمع المدرسي، وتوفر أساساً للتعديلات والتوسعات المستقبلية.

يتعين تطوير خطة عمل المدارس السعيدة وتنفيذها من قبل فريق أو لجنة المدارس السعيدة. يتكون هذا الفريق عادة من قادة المدارس والمعلمين، على أن يشمل أيضاً أولياء الأمور أن أمكن. يجب بعد ذلك تعيين منسق المدارس السعيدة لقيادة فريق المدارس السعيدة الذي سيتم الاتفاق عليه. يمكن أن يكون هذا المنسق أيضاً هو نفس الشخص الذي يقود أنشطة التوعية التي تم تناولها سابقاً في هذا الدليل. والأهم هو أن المنسق قد شارك بالفعل في جميع مراحل تطوير الخطة. إذا تم اختيار قائد المدرسة كمنسق، سواء كان مدير المدرسة أو نائبه، فإن ذلك يساعد على ضمان مراعاة نهج «المدرسة بأكملها» أثناء أنشطة التخطيط والإدارة المدرسية العادية. سيقوم الفريق بصياغة خطة عمل المدارس السعيدة على أساس سنوي، مع التركيز على ثلاث نقاط: (1) صياغة الأهداف، (2) الجدولة والتنفيذ و(3) التقييم. على غرار إجراء أنشطة التوعية المذكورة أعلاه، يمكن أن تأخذ صياغة خطة عمل المدارس السعيدة شكل ورشة عمل يقودها المنسق.



التعلم
الجماعي



مواقف
المعلمين



رؤية المدرسة



ظروف
العمل



إدارة المدرسة



مهارات
المعلمين





صياغة خطة عمل المدرسة السعيدة

الموجز: Q

النتائج المنشودة: ✓

- تركيز مجتمع المدرسة على الأهداف الموضوعة في خطة العمل
- حصول المشاركين على فكرة واضحة فيما يتعلق بالأهداف والمقومات الخاصة بتحسين المدرسة

- يقوم المنسقون بقيادة المشاركين في صياغة الأهداف ووضع جدول زمني لتنفيذها.

الأهداف: ✈️

المواد والإعداد: 📦

- مادة تدريبية: أهداف ذكية
- مادة تدريبية: جدول تقسيم المدد والعمل
- بيانات رصد الفصول الدراسية على مستوى المدرسة.

- يقوم المشاركون بإعداد خطة عمل لضمان التركيز على مشروع المدرسة السعيدة.

خطوات النشاط: 📋

الخطوة 1: يعرض المنسقون مخططات «كيفية التحسين؟» التي تم رسمها بشكل جماعي من نشاط التوعية الثالث، ثم يدعون المشاركين إلى تذكر إيجاباتهم واقتراحاتهم للبناء على ما يذكرونه من نقاط القوة والضعف.

الخطوة 2: يشرح المنسقون فكرة خطة عمل المدارس السعيدة، بما في ذلك كيفية صياغة الأهداف. وكلما كان الهدف أكثر تحدياً ودقة، كلما كان من الأسهل تحديد الأنشطة التي ستنفذ لتحقيقه، كما يصبح من الأسهل بيان ما إذا كانت تلك الأنشطة ستؤدي إلى النتائج المتوقعة.

الخطوة 3: يطلب المنسقون من المشاركين التفكير أولاً في قائمة أهداف خطة عمل المدارس السعيدة، إما بشكل فردي أو في مجموعات صغيرة. ثم تتولى المجموعة مناقشة تلك القائمة، بينما يقوم المنسق بتدوين هذه الأمور على السبورة.

الخطوة 4: بعد وضع القائمة الأولية، يطلب المنسق من المشاركين اختيار عدد أقل من أفضل الأفكار، ثم إعادة صياغتها وفقاً للمادة التدريبية «أهداف ذكية».

الخطوة 5: بمجرد صياغة الأهداف، فيجب إدراجها ضمن خطة العمل الأولية للمدارس السعيدة.



الخطوة 6: يقدم المنسقون الجدول الزمني لتنفيذ خطة العمل:

1. يطرح المنسقون فكرة جدول زمني وتقسيم العمل، ثم يطلبون من المشاركين تقسيم الأهداف إلى مهام أصغر، وربما تحديد مهمة واحدة لكل مجموعة صغيرة أو فرد.
2. يعمل المشاركون معاً في مجموعة لإعداد جدول زمني موحد، ومناقشة التفاصيل وما يطرأ من اختلافات أثناء العملية.

الخطوة 7: قد يرغب المنسقون في تحديد موعد لتلقي الموافقة على الخطة وتعيين المهام إلى المجموعة. وقد يرغب المنسقون أيضاً في تحديد موعد مسبق لإجراء عمليات التقييم السنوية في منتصف المدة.

إرشادات المنسقين

يجوز أن يقوم المنسقون بالتحضير لهذا النشاط من خلال جمع المواد من المدرسة مثل ميثاق المدرسة وشعارها، وسياسات التأديب وما إلى ذلك، حتى يتمكن الفريق من معرفة ما تفعله المدرسة بالفعل.

إذا كانت هناك بالفعل بعض البيانات المتاحة من أنشطة الرصد، فقد يرغب المنسق في تقديمها أيضاً، لجعل التخطيط أكثر واقعية.

كما يمكن للمنسقين الاستفادة من المادة التدريبية «أهداف ذكية» لوضع الأفكار الأساسية، إلى جانب توفر المزيد من الموارد عبر الإنترنت.

ومن الأفضل أن تركز خطة العمل على ما يتراوح بين 4 و7 معيار رئيسي من معايير إطار عمل المدارس السعيدة كل عام، بدلاً من السعي إلى معالجة الإطار بأكمله. حيث أنه إذا تم قُدَم عدد كبير جداً من الأهداف، فقد يتم فقد التركيز في كثير من الأحيان.

يعد جمع بيانات الرصد أحد مفاتيح التنفيذ والتخطيط الناجح (التغذية الراجعة). قد يرغب المنسق في أن يطلب من البعض المساعدة في جمع هذه البيانات، أو أن يشرح كيف ومتى سيتم جمعها.

يجب على المنسقين مراقبة تقدم خطة العمل وفقاً للجدول الزمني الأصلي. في حال تغير الظروف أو وقوع العقبات، سوف يتفاوض المنسقون مع الأشخاص المعنيين لتعديل هذا الجدول وضبط المهام.

يمكن لخطة عمل المدارس السعيدة بعد ذلك أن توجه العمليات اليومية المنتظمة للمدرسة، ويتم دمجها في ميثاق المدرسة الرسمي أو شعار المدرسة أو بيان رؤيتها. ويمكن أيضاً الاستعانة بها في أنشطة الرصد.

سيناقش فريق المدرسة السعيدة في اجتماع التقييم الذي يعقده أيضاً الطرق التي يجب بها تعديل المدرسة السعيدة أو إعادة توجيهها في العام التالي لمعالجة المشكلات المستجدة أو «(إعادة) التوازن» بين الجوانب المختلفة للسعادة (على سبيل المثال، التركيز في السنة الثانية على المشاعر الفردية، والتركيز على التتم، وما إلى ذلك).



مادة تدريبية: أهداف ذكية



لكي تكون خطة عمل المدارس السعيدة ناجحة، يجب أن تكون منظمة ومخططة وواقعية. إحدى الطرق الفعالة للقيام بذلك، استخدام نهج ذكي. والنهج الذكي هو المحدد والقابل للقياس والمتفق عليه والواقعي والمحدد زمنياً:

محددة – تركز خطة العمل على مسألة محددة جيداً يحددها المجتمع المدرسي. يجب أن تكون خطة العمل واضحة وموجزة ومكتوبة بلغة يمكن لأي شخص أن يفهمها.

قابلة للقياس – يجب وضع نظام معمول به لتحديد ما إذا كان قد تم تحقيق النتائج السنوية لخطة العمل. يكمن عند الإمكان استخدام الأرقام أو الألفاظ الكمية عند قياس النتائج أو نقلها. وبالنظر إلى أن زيادة الشعور بمختلف أنواع السعادة (أو انخفاض الشعور بالتعاسة) ستكون هي الهدف المرجو من خطة العمل، فإن تجارب ومشاعر المعلمين والطلاب تعد مؤشرات مهمة، والتي يمكن قياسها باستخدام أدوات الرصد الموضحة أعلاه.

متفق عليها ومقبولة – يجب أن يكون هناك اتفاق عام بين جميع المعنيين بالمدرسة (قادة المدرسة والمعلمين وأولياء الأمور والطلاب، إن أمكن) حول الإجراءات والتدابير التي يتعين اتخاذها في ذلك العام. وبقدر ما تقبل مجموعات أصحاب المصلحة المختلفة أهداف خطة العمل ونتائجها وتوافق عليها، فإن ذلك يسهل تنفيذ خطة العمل.

واقعية – يجب أن خطة العمل ممكنة وقابلة للتنفيذ، وألا تكون طموحة ولا معقدة للغاية، كما أن تكون قابلة للإنجاز خلال الوقت وفي ضوء الموارد المحددة. إن تحديد الأهداف التي يستحيل تحقيقها أمر محبط لجميع المعنيين. وقد يؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى تأخير أو إضعاف الدعم لخطة العمل.

محددة زمنياً – يجب أن يكون لخطة العمل وقت بداية ونهاية متفق عليهما. وينبغي لجميع المعنيين أن يعرفوا ما هو المتوقع منهم ومتى. يعد تحديد المواعيد النهائية هو الحل الأفضل. إذا كانت هناك حاجة إلى تغيير المواعيد النهائية، فيجب بيان ذلك والاتفاق عليه مع جميع المعنيين.

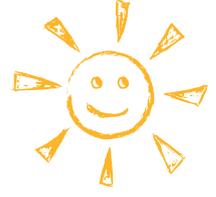
مادة تدريبية: جدول تقسم المدد والعمل



الفترة 9	الفترة 8	الفترة 7	الفترة 6	الفترة 5	الفترة 4	الفترة 3	الفترة 2	الفترة 1*	الأنشطة والمهام
									النشاط 1
									المهمة 1.1
									المهمة 2.1
									النشاط 2
									المهمة 1.2
									المهمة 2.2
									المهمة 3.2
									الخ

* يعتمد طول كل فترة على مدة خطة العمل. عادةً ما تتمثل تلك المدد في الأسابيع أو الأشهر بما يتناسب مع جدول النشاطات والمهام ذي الصلة.





رقابة المدارس السعيدة

- الإلمام بكيفية مراقبة السعادة في المدارس ومدى تحقيق الرفاه للصفوف الدراسية.
- التعرف على وسائل إدارة المدرسة والتي تتماشى مع إطار عمل المدرسة السعيدة.
- التركيز على طرق لتحسين السعادة للمعلمين باعتبارها إحدى مقومات المدرسة السعيدة.
- تعلم كيفية إدراج خطة العمل للمدرسة السعيدة ضمن عمليات المدرسة الاعتيادية.

مقدمة: التحسن المستمر نحو المدارس السعيدة

إن المدرسة السعيدة ليست غاية بحد ذاتها بقدر ما هي عملية تحسين مستمر. حتى لو بدا العديد من الطلاب سعداء ومليئين بالحياة لمدة أسبوع واحد، فليس هناك ما يضمن أن هذا الوضع سيستمر للأسبوع التالي. يركز هذا القسم من دليل المدارس السعيدة على العناصر الرئيسية لعملية التحسين المستمر، ويناقش طرقًا مختلفة لمراقبة السعادة والرفاهية في الفصول الدراسية والمدرسة على نطاق أوسع، ثم ينتقل بعد ذلك إلى تسليط الضوء على العديد من الممارسات الإدارية الفعالة التي قد يسعى قادة المدارس إلى الاستفادة منها على مستوى المدرسة. ومن جانب آخر، يركز قسم منفصل على زيادة سعادة المعلمين، حيث أنه من المتفق عليه أن سعادة المعلمين هي العامل الأكثر أهمية لتعزيز سعادة الطلاب. وانطلاقًا مما سبق، يقترح القسم الأخير طرقًا يمكن للمدارس من خلالها إنشاء خطة عمل سنوية للمدارس السعيدة والتي تحدد رؤية طويلة المدى، وبالتالي تضع المدرسة على طريق التحسين المستمر ونهج متكامل للمدرسة بأكملها يتجاوز حدود الحصص أو الفصول الدراسية فحسب.

المراقبة

كيف يمكننا معرفة ما إذا كنا نسير في الاتجاه الصحيح لنصبح مدرسة سعيدة؟ كيف يمكننا مراقبة ورصد وتقييم مدى السعادة التي وصلت إليها مدرستنا؟ في هذا القسم، سيدرج المعلمون وقادة المدارس أساليب لرصد السعادة والرفاهية. وتتراوح هذه الأساليب بين تمارين «الفحص» الأساسية والسريعة للفصول الدراسية إلى الأساليب الأكثر تقدمًا والأطول أجلاً في المدرسة بأكملها. تعد المراقبة أمرًا بالغ الأهمية، لأنها توفر التغذية الراجعة والتعقيبات التي تشكل الأساس للتحسين المستمر، وتبين للمعلمين وقادة المدارس مدى تقدمهم، إلى جانب المجالات التي لا تزال بحاجة إلى التحسين.



- يتقاطع المحوران الأفقي والرأسي ليشكلا أربعة أرباع. اشرح الأرباع التي تبدأ باللون الأحمر وتنتهي باللون الأخضر والأصفر باستخدام ما يلي:
 - ▼ اطلب تقديم بعض الكلمات التي توضح المشاعر الخاصة بكل ربع.
 - ▼ اعرض أو ناقش تعبيرات الوجه ولغة الجسد والتنغيم الصوتي في كل منها.
 - ▼ شارك قصة عن التجارب المختلفة في الأرباع المختلفة. إذا كان ذلك ممكناً، حاول العثور على ما يربط القصة بمجال التعليم.

الخطوة 3: أعط الطلاب قطعة من الورق واطلب منهم أن يكتبوا واحدًا مما يلي، بناءً على ما يشعرون به، ثم قم بإصاقها على مقياس المزاج

- الكلمات التي تصف مشاعرهم أو عواطفهم الحالية.
- تعبيرات الوجه أو لغة الجسد أو نغمة الصوت المتعلقة بهذه الحالات المزاجية (مثل الصمت كدليل على الطاقة المنخفضة، والإثارة كدليل على الطاقة العالية وما إلى ذلك).
- مشاركة قصة تتضمن سبب شعورهم الحالي.

الخطوة 4: بمجرد مساهمة كل عضو في الفصل، يمكن فهم "الحالة المزاجية" العامة للفصل. قد يرغب بعض المعلمين في استخدام هذا لمراقبة الفصل، بينما قد يرغب آخرون في إجراء مزيد من المناقشة عن طريق طرح الأسئلة التالية:

- أين يريد الفصل أن يكون على مقياس الحالة المزاجية؟
- ما هي الاستراتيجيات التي ستوصل الفصل إلى هذه النقطة؟

إرشادات المنسقين

يمكن استخدام هذا النشاط في أي وقت من اليوم، ولكن من الأفضل استخدامه في الفترات الانتقالية كوسيلة لتهدئة الطلاب وتمكينهم من مراقبة مشاعرهم ذاتياً (على سبيل المثال بعد الغداء).

إذا تم استخدام هذا النشاط بشكل متكرر، فقد يرغب المعلمون في استخدام نفس المخطط وتثبيت أسماء الطلاب بعلامات مغناطيسية أو لاصقة، بدلاً من استخدام السبورة.

قد يستفيد بعض الطلاب من إعادة رسم الشكل بحيث يكتب «طاقة منخفضة» (ضعيفة) و«طاقة عالية» (قوية)، بالإضافة إلى سارة وغير سارة.

قد يواجه بعض الطلاب صعوبة في فهم فكرة شدة المشاعر، لذلك يتم وصفها هنا باسم «الطاقة». قد يحتاج بعض الطلاب إلى بعض التوضيحات الإضافية.

المعلمون الذين يشاركون قصصهم الخاصة - خاصة فيما يتعلق بالمشاعر غير السارة - يسهلون على الطلاب أن يفعلوا الشيء نفسه.

قد يرغب المعلمون الذين شاركوا بالفعل في تمارين السعادة والتعاسة في تقديم عدة كلمات مختلفة لحث الطلاب على التفكير فيما هو أبعد من مجرد «سعيد» و«تعييس».

قد يرغب المعلمون في قصر هذه القصص على دقيقة واحدة لإعطاء مساحة للعديد من الطلاب للتحدث.

لأغراض المراقبة، قد يرغب المعلم بالاحتفاظ بنسخة من مقياس الحالة المزاجية ومقارنتها بالتمارين السابقة لرؤية الاختلافات بمرور الوقت يجوز أن يتم عرض هذه المقارنات على الطلاب من عدمه.

المصدر: بايل (2013)



على مستوى المدرسة:

لوحة الرقابة باستخدام الرموز التعبيرية

يمكن أن تخدم المراقبة والرصد على مستوى المدرسة غرضًا مزدوجًا: السماح لقادة المدارس والمعلمين بمعرفة مدى السعادة والرفاه في مدرستهم، وابقاء الطلاب والمعلمين على اطلاع بما يجب تحسينه. وباعتبارها جزءًا من المدارس التجريبية التي تشترك في مشروع المدارس السعيدة، اقترحت إحدى تلك المدارس استخدام لوحات الرموز التعبيرية لرقابة السعادة على مستوى المدرسة. يعتمد هذا على فكرة بسيطة ولكنها فعالة، حيث يُطلب من الطلاب تقييم جوانب مختلفة من المدرسة باستخدام أيقونات الرموز التعبيرية المألوفة. ويتم بعد ذلك ربطها بمعايير مختلفة من معايير إطار عمل المدارس السعيدة بما في ذلك: الصداقات والعلاقات ومواقف المعلمين الإيجابية واحترام التنوع والبيئة الخالية من التمر، وما إلى ذلك. ستتاح للطلاب في كثير من الأحيان الفرصة لتقييم هذه الجوانب المختلفة، وتقديم تعليقات حول المجالات التي تحتاج إلى التحسين. ستقدم لوحة المدارس السعيدة الرئيسية - التي سيتم عرضها في مكان بارز في المدرسة - الصورة العامة للمدرسة.

يتوفر أدناه نسختين من الرسم الأولي الذي يبين ما قد تبدو عليه لوحات الرقابة باستخدام الرموز التعبيرية. النسخة الأولى بسيطة وقد تكون أكثر ملاءمة للصفوف الدنيا أو المدارس الابتدائية لأنها تعطي نطاقًا أصغر من الاختيارات، وتركز على شدة هذا الشعور في كل مجال. فعلى سبيل المثال، يشير المزيد من الوجوه إلى أن المزيد من الناس يشعرون بهذه الطريقة، أو أنهم يشعرون بقوة بهذا الإحساس. أما النسخة الثانية المتقدمة، فهي أكثر تعقيدًا، وتتضمن مشاعر ومفردات محددة للبناء على أنشطة التوعية السابقة، وتعكس الثقافة والسياق المحددين. لاحظ أنه في النسخة الثانية، يمكن تدوين الاختلافات في آراء الطلاب بشكل واضح على السبورة.

لوحة الرقابة باستخدام الرموز التعبيرية البسيطة

المكان	العمليات	الأشخاص	سعيد
بيتة الفصل الدراسي	حجم العمل	العلاقات	لا سعيد ولا تعيس
الأمن	العمل الجماعي	مواقف المعلمين	تعيس
مساحات اللعب	أسلوب التعلم	التنوع / الإختلاف	
رؤية المدرسة	المتعلمون	القيم / الممارسات	
التأديب	الاحتفاء	ظروف العمل	
الصحة والغذاء	الأنشطة اللاصفية	مهارات المعلم	
إدارة المدرسة	التعلم الجماعي		
	المحتوى التعليمي		
	الحالة الذهنية		

لوحة الرقابة باستخدام الرموز التعبيرية المتقدمة

المكان	العمليات	الأشخاص	متحمس
بيئة الفصل الدراسي	حجم العمل	العلاقات	هادئ
الأمن	العمل الجماعي	مواقف المعلمين	فرح
مساحات اللعب	أسلوب التعلم	التنوع / الإختلاف	غير متأكد
رؤية المدرسة	المتعلمون	القيم / الممارسات	حزين
التأديب	الاحتفاء	ظروف العمل	غاضب
الصحة والغذاء	الأنشطة اللاصفية	مهارات المعلم	خائف
إدارة المدرسة	التعلم الجماعي		
	المحتوى التعليمي		
	الحالة الذهنية		

يمكن للطلاب تقديم تعليقات حول لوحات الرموز التعبيرية هذه بعدة طرق:

- من خلال تخصيص وقت في كل فصل دراسي «للتصويت»، ثم إرسال النتائج إلى المكتب الرئيسي.
- من خلال الطلب من الطلاب تعبئة نموذج موجز عند وصولهم إلى المدرسة أو في نهاية الاجتماع المدرسي في أحد أيام الأسبوع.
- في حال وجود البنية التحتية التكنولوجية المناسبة، يمكن ربط التصويت بوسائل التواصل الاجتماعي، مما يسمح للطلاب بتقديم الملاحظات عبر هواتفهم أو أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم.

يمكن كذلك تقديم لوحات الرسائل مع لوحات الرموز التعبيرية بحيث يمكن للطلاب كتابة رسائل قصيرة. وبدلاً من ذلك، يمكن للطلاب أيضاً استخدام ورق لاصق به وجوه تعبيرية على جانب واحد، ثم كتابة تعليقاتهم على الجانب الآخر قبل لصقها على لوحة الرموز التعبيرية بالمدرسة.

تمكن هذه التمارين قادة المدارس والمعلمين من فهم الوضع بشكل أفضل على مستوى المدرسة والفصل الدراسي. ومن المستحسن أن تكون أنظمة المراقبة هذه، خاصة إذا كانت متاحة عبر الإنترنت، مفتوحة فقط لأولئك الموجودين في مجتمع المدرسة، وأن يتم وضع القواعد المناسبة للتعليقات على لوحات الرسائل لضمان ردود فعل محترمة ومناسبة ودقيقة.



الرموز التعبيرية (الإيموجي) كمساهمة من منطقة آسيا والمحيط الهادئ في السعادة العالمية



أصبحت الرموز التعبيرية أمرًا شائعًا في حياة الطلاب، حيث أصبح الإنترنت والرسائل النصية ووسائل التواصل الاجتماعي بارزة في مرحلة الطفولة. عند تنظيم فكرة لوحات الرموز التعبيرية مع الطلاب، قد يكون من المثير للاهتمام مشاركة قصة الرموز التعبيرية التي نشأت في منطقة آسيا والمحيط الهادئ. «Emoji» (絵—文字) هي كلمة يابانية تعني الصورة ('e') والحرف ('moji'). تم ابتكاره من قبل باحث ياباني يدعى «شيجيكاكا كوريتا» في عام 1999. قبل ابتكاره، كان الطلاب والشباب اليابانيون يستخدمون الرموز الموجودة على لوحة المفاتيح سعيًا للتعبير عن المشاعر التي لا تستطيع الكلمات التعبير عنها. جاء هذا الإبداع من تقاليد المانغا الغنية في البلاد، ويعكس أيضًا حقيقة أن اللغتين اليابانية والصينية أيديوغرافية: حيث تستخدمان الصور لنقل المعنى. ومن المثير للاهتمام أن العديد من المتحدثين باللغة الإنجليزية يظنون أن كلمة «إيموجي» تعني الشخصية «العاطفية». اليوم، أصبحت الرموز التعبيرية مساهمة عالمية في فهم الإنسان وإيصال المشاعر الأحاسيس عبر الإنترنت.

مستوى الفصل الدراسي المتقدم: تطبيقات الهاتف المحمول

في السنوات الأخيرة، حدثت طفرة في «تطبيقات المزاج»، التي تستخدم التكنولوجيا لمساعدة الأشخاص على تتبع مشاعرهم ومستويات سعادتهم. وبالنسبة للطلاب في منطقة آسيا والمحيط الهادئ الذين يمكنهم الوصول إلى الأجهزة المناسبة، فيمكن أن توفر هذه التطبيقات طريقة ممتعة وسهلة لرصد مشاعرهم طوال اليوم. إذا عادةً ما تطلب تلك التطبيقات من المستخدم الإبلاغ عن حالته المزاجية بشكل متكرر (على سبيل المثال، كل ساعة) عن طريق الضغط على الوجوه التعبيرية. تقوم هذه التطبيقات بعد ذلك بتتبع تدفق المشاعر المختلفة بمرور الوقت. ويربط العديد منها أيضًا مزاج الفرد بالبيانات التي تم جمعها: مثل المواقع أو الأشخاص الذين يتفاعل معهم الطلاب بشكل متكرر، أو بأنشطة محددة مثل الاستيقاظ مبكرًا للفصل أو الذهاب إلى فصل الرياضيات أو العودة إلى المنزل بعد المدرسة. ستقترح بعض التطبيقات «علاجات» سريعة يمكن للطلاب القيام بها لتحسين مزاجهم. بعض هذه التطبيقات مجانية والبعض الآخر يتطلب دفع مبالغ صغيرة. في السنوات الأخيرة، شملت التطبيقات الأكثر شيوعًا: Emotion Sense وgottaFeeling وHappiness وIn Flow وMoodlytics وMoodscope وMoody Me وMy Mood Tracker وOptimism وPacifica. يمكن العثور على مقدمة بسيطة لهذه التطبيقات ومقارنة بينها [على الإنترنت](#)، حيث أن التقنيات الجديدة تنمو وشعبية هذا الموضوع تزداد بسرعة.

وكما أشرنا سابقًا في هذا الدليل، تختلف تعريفات السعادة بشكل كبير. ولذلك، قد لا تكون هذه التطبيقات مفيدة للجميع أو ذات صلة بالثقافة أو السياق المحلي. ومع ذلك، فإن أولئك الذين يطلبون من الطلاب التعبير بشكل متكرر عن مشاعرهم وتطوير الوعي الذاتي بحالتهم المزاجية قد يجدونها مفيدة، لأنها تؤدي وظائف مماثلة لبعض الدروس في مجموعة أدوات المدارس السعيدة مثل «لوحة الحالة المزاجية اليومية» و«استبيان المشاعر». تسمح بعض التطبيقات للطلاب بمشاركة البيانات مع معلمهم، أو مع قاعدة بيانات أكبر خاصة بالفصل الدراسي. وعلى الرغم من وجود مشكلات تتعلق بالخصوصية ودقة التقارير، فمن المحتمل أن يستخدم المعلمون هذه التكنولوجيا في المستقبل لمعرفة مستويات السعادة والمشاعر في فصولهم أو مدارسهم «في الوقت الفعلي».



مستوى الفصل والمدرسة

بالنسبة للمعلمين وقادة المدارس الذين لديهم اهتمام أكبر برصد ومراقبة مستويات السعادة في فصولهم الدراسية، فإن هناك أدوات تقييم أكثر تقدمًا طورها الباحثون. وتلك الأدوات ليست من الصعب استخدامها، خاصة إذا كان المراد هو التركيز على رقابة ما يطرأ من تغيرات في رفاها مع مرور الوقت. وفي هذا السياق، فقد أطلقت جامعة كامبريدج مؤخرًا [الأداة الاستشارية لقياس الرفاهية \(WEBMAT\)](#). توفر هذه الأداة المجانية دليلًا بسيطًا وسهل الاستخدام للعثور على الطرق المناسبة لقياس مستوى الرفاه. تتطلب أداة WEBMAT أولاً من المستخدمين تحديد المجموعة التي يرغبون في دراستها: الأطفال أو المراهقون أو البالغون (أو كبار السن). بالنقر فوق «الأطفال»، فإنه يوفر قائمة بالعديد من الجوانب المختلفة للرفاه: كالمشاعر والرضا عن الحياة والرفاهية العامة واليقظة الذهنية واحترام الذات والمشاركة وما إلى ذلك. وبالنقر فوق «الرفاهية العامة» في الخطوة التالية، يُتاح للمستخدم اختيار عدد الأسئلة التي يجب أن يتضمنها التقييم: عنصر واحد أو من عنصرين لعشر عناصر أو من أحد عشر حتى عشرين عنصرًا أو من واحد وعشرين لثلاثين عنصرًا، وما إلى ذلك. بالنقر فوق «من عنصرين لعشر عناصر» تقدم أداة WEBMAT قائمة بأدوات قياس شائعة الاستخدام، والتي تتمثل في هذه الحالة فيما يلي:

مؤشر «كيد سكرين» - تستغرق هذه الأداة حوالي 5 دقائق وتتضمن 11 عنصرًا، تطرح على الطلاب أسئلة مثل «هل استمتعت مع أصدقائك؟» أو «هل شعرت بالوحدة؟». هناك أيضًا إصدارات أطول (27 سؤالًا و52 سؤالًا).

[مؤشرات الرفاه الخمس لمنظمة الصحة العالمية](#) - تستغرق هذه الأداة التي طورتها منظمة الصحة العالمية حوالي 3 دقائق لإكمالها، وهي مناسبة للأعمار من 9 سنوات فما فوق. تحتوي على 5 عناصر ومن الأمثلة على ذلك: «لقد شعرت بالبهجة والروح المعنوية الجيدة» و«حياتي اليومية مليئة بالأشياء التي تهمني». وقد تُرجم إلى أكثر من 30 لغة.

ومن المهم أن نلاحظ أن العديد من هذه الأدوات تم تطويرها في أوروبا والولايات المتحدة، وقد لا تكون مناسبة دائمًا للمدارس في منطقة آسيا والمحيط الهادئ. وفي بعض الحالات، قد لا تكون الترجمات الرسمية متاحة دائمًا. وإدراكًا لذلك، قام الباحثون من منطقة آسيا والمحيط الهادئ بإنشاء أدوات القياس الخاصة بهم، مما يعكس مفاهيم مختلفة عن السعادة. وتشمل هذه الأدوات مقياس السعادة المترابطة (هيتوكو وأوتشيدا، 2015)، مقياس المفاهيم الثقافية للرفاه الذاتي الموجهة نحو الفرد والمجتمع (ISSWB أو مقياس «الرفاه الصيني») (لو وجيلمور 2006). وفي الأونة الأخيرة، تم أيضًا تطوير العديد من المقاييس الخاصة بكل بلد، مثل مؤشر السعادة الوطني الإجمالي في بوتان ومؤشر السعادة (سنساوي وساكوراويتش وروس - إفت، 219؛ هيتوكوتو، 2014)

تعتبر استبيانات المناخ العام في المدارس أيضًا منهجًا مثيرًا للاهتمام، حيث أنه يساعد قادة المدارس على مراقبة مدى كون مدرستهم بيئة تعليمية آمنة وداعمة. أعد الباحثون في أمريكا الشمالية [مجموعة](#) من استبيانات المناخ العام في المدارس، والتي قد يكون من المفيد استعمالها بالتوازي مع استبيانات الرفاه المذكورة أعلاه اتباعًا لنهج «المدرسة بأكملها».

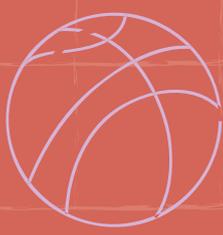
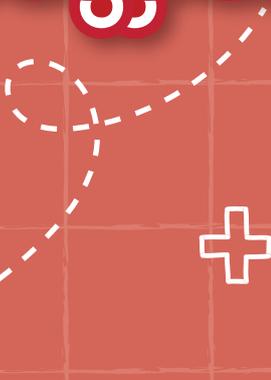
في حين أنه قد لا يكون لدى المعلمين دائمًا الوقت الكافي للنظر بعمق في هذه التدابير المختلفة، إلا أن قادة المدارس والمعلمين الراغبين في التعمق في الأمر يمكنهم تصفح نماذج WEBMAT ونماذج آسيا والمحيط الهادئ أعلاه للعثور على الأداة المناسبة. ويمكنهم بعد ذلك استخدام هذه الأدوات لمراقبة فصل دراسي معين أو طلاب المدرسة على فترات زمنية محددة، على سبيل المثال، في بداية العام الدراسي ونهاية الفصل الدراسي الأول ونهاية الفصل الدراسي الثاني، وكذلك في نهاية العام الدراسي. ومن الأفضل استخدام هذه الأدوات ليس للمقارنة بين المدارس أو الفصول الدراسية، بل لرقابة نفس مجموعة الطلاب بشكل مع مرور الوقت لفهم التغيرات في السعادة وصور الاستجابة لتدخلات مختلفة بشكل أفضل، وذلك لتحقيق مفهوم المدرسة السعيدة. من ناحية أخرى فإن التعاون مع الباحثين التربويين في كلية أو جامعة محلية للمساعدة في اختيار استبيانات السعادة والرفاه الخيار هو الأكثر تقدمًا من أجل تحقيق الفهم بشكل أكبر.

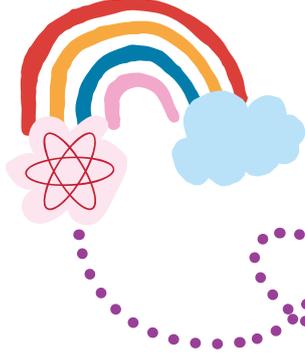


مجموعة أدوات المدارس السعيدة



المدارس السعيدة





المقدمة: دروس السعادة

تتكون مجموعة أدوات المدارس السعيدة من 25 درسًا للسعادة تم تجميعها في ثلاثة مواضيع: المتعلمون السعداء والفصول السعيدة والبيئات السعيدة. تتضمن الدروس الواقعة ضمن موضوع «المتعلمين السعداء» كلاً من الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي العاطفي، في حين تعكس تلك الموجودة ضمن «الفصول السعيدة» الوعي بالآخرين والترابط بين الأشخاص مثل الامتنان والاحترام والتعاطف، وتعكس تلك الموجودة ضمن «البيئات السعيدة» الإجراءات واجبة الاتباع في المدرسة والأماكن ذات الصلة.

لقد تم إعداد وتطوير هذه الدروس بناءً على دراسة استقصائية واسعة النطاق ومراجعة للممارسات الفعالة المتعلقة بإطار عمل المدارس السعيدة، كما تم تدريسها من قبل ممارسين ذوي خبرة واسعة داخل المدارس في منطقة آسيا والمحيط الهادئ وفي جميع أنحاء العالم.

- يزود المعلمين بأفكار عملية لتعليم السعادة وتعزيز رفاهية الطلاب
- ترتبط الدروس بجوانب مختلفة من إطار عمل المدارس السعيدة
- إرشادات للمعلمين لدمج هذه الأساليب وتكييفها في الدروس الحالية

صُممت الدروس بحيث ترتبط بالمعايير الواردة في إطار عمل المدارس السعيدة. صُممت كل منها بحيث تقدم أولاً ملخصًا موجزًا بالإضافة إلى الأهداف ونتائج التعلم، وذلك قبل تحديد الموضوعات التي يمكن تطبيقها فيها، كما تقدم المواد والإعدادات المطلوبة. ثم تتناول الدروس بعد ذلك تفصيلًا لخطوات إجراء الدرس، مع توفير التوجيه للمعلمين والربط بالموارد الإضافية إذا دعت الحاجة.

في معظم الحالات، سيجد المعلمون أن الدروس الموجودة في مجموعة أدوات المدارس السعيدة جاهزة للاستخدام، وأن العديد منها يتضمن أوراق عمل قابلة للسحب. ومع ذلك، فإنها تظل مرنة، وقد يرغب المعلمون في اختبارها وتكييفها مع السياق المحلي لضمان ملاءمتها وتوسيع نطاقها.

يمكن تضمين الدروس المذكورة في المواد الأكاديمية، واختيار كيفية تضمينها مع كل من التقنيات المعرفية وغير المعرفية. ومن المتوقع أن يختار المعلمون الدروس التي تناسبهم بشكل أفضل وفقًا للاحتياجات المتنوعة لفصلهم والمادة التعليمية والمناهج المدرسية والجدول اليومي، إلى جانب غير ذلك من العوامل.





المتعلمون السعداء

1. خريطة الترابط 50
2. قف معي 52
3. العلاقات والأدوار والهوية 54
4. حملة التهذيب 56
5. هدايا من القلب 58
6. الصديق الغامض 60
7. حاوية مخاوف الفصل 62
8. بينجو التعاطف 64

الصفوف الدراسية السعيدة

9. أوجه الشعور 68
10. استبيان المشاعر 71
11. لوحة الحالة المزاجية اليومية 74
12. خريطة الغضب 76
13. اللحظة الفوقية 79
14. أسعد شخص أعرفه 82
15. قلية الانتقال من الفشل للنمو 85

البيئات السعيدة

16. الاجتماع الصباحي 87
17. التنفس اليقظ والانتباه 89
18. المشي اليقظ 91
19. الأكل اليقظ 93
20. الاسترخاء اليقظ 95
21. الرقصة السعيدة 97
22. أسعد الأماكن واللحظات في المدرسة 99
23. يوم في مدرستي 102
24. التثقيف في مجال السعادة 104
25. تذاكر الخروج التعاطفية 106



1. خريطة الترابط

معايير المدرسة السعيدة



العلاقات



التنوع
والإختلاف



نهج
التعلم

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

التاريخ والدراسات الاجتماعية: ترتبط الفترات التاريخية والأنظمة الاجتماعية دائماً، ويمكن الاستفادة من هذا الدرس في التركيز على العوامل الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي تقف وراء حدث تاريخي أو ظاهرة اجتماعية.

العلوم والرياضيات: يمكن استخدام هذا الدرس للتعرف على الروابط بين الظواهر الفيزيائية، وخاصة في علم الأحياء

المواد والإعداد

- بعض الأوراق
- ورقة خريطة الترابط
- الأشياء التي يتعامل معها الطالب كل يوم في المدرسة مثل المكاتب وأقلام الرصاص والورق

الموجز

يتعلم الطلاب الترابط بين مختلف جوانب حياتهم اليومية.

الأهداف

يدرك الطلاب الترابط بين الأشياء والأشخاص والأحداث في هذا العالم، ويركزون على ترابطهم مع الآخرين.

نتائج التعلم

- يتعرف المتعلمون على كيفية تحسين العلاقات داخل المدرسة.
- يتمتع المتعلمون بوعي أكبر بالروابط بين العلاقات على مستوى الفصل الدراسي والمجتمع خارج المدرسة.
- اكتساب المتعلمين الوعي حول كيفية رعاية وتعزيز علاقاتهم مع الآخرين.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يطلب المعلم من الطالب أن يفكر في السؤال "ما الذي يتعين توافره حتى يمكن وجود قطعة واحدة من الورق؟" ويرفع قطعة الورق.

الخطوة 2: يقوم المعلم بعقد المناقشات باستخدام كلمات دلالية لتوجيه الطلاب مثل المصانع ومصانع الورق وقطع جذوع الأشجار ونقل جذوع الأشجار والنقل إلى المتجر والأشخاص الذين يبيعون الورق وشراء المدرسة للورق، والورق الذي يستخدمه المتعلمون.

الخطوة 3: يرسم المعلم والطلاب خريطة على السبورة.

الخطوة 4: يحول المعلم المناقشة إلى "ما الذي يتعين توافره لكي تكون أنت موجوداً؟"، ويطلب من كل طالب العمل بمفرده لملء خريطة الترابط الخاصة به بناءً على العينة.

الخطوة 5: يجوز أن يقوم المعلمون بتوجيه الطلاب بأسئلة إرشادية من وقت لآخر مثل:

- من أين يحصل جسمك على غذائه (الطعام، السوائل)؟
- من أين يأتي منزلك وملابسك؟
- من الذي يدعم أو يجعل حياتك ممكنة (الآباء، الأجداد، الأشقاء)؟
- أين تذهب للتعليم أو اللعب (المدارس، الحدائق)؟

الخطوة 6: يمكن للمدرسين أن يطلبوا من الطلاب مشاركة إجاباتهم مع شريك أو مع الفصل بأكمله.

الخطوة 7: قد يرغب المعلمون في أن يطلبوا من الطلاب وضع دائرة حول أجزاء خريبتهم المرتبطة بالمدرسة أو الأشخاص الموجودين في المدرسة، مع تركيز الانتباه على الترابط في الحياة المدرسية.

توجيهات المعلم

يجوز أن يركز المعلمون في فصول العلوم على العالم الطبيعي، في حين يجوز أن يركز المعلمون في التخصصات الإنسانية على العلاقات الاجتماعية. ومع ذلك، فمن الأفضل التركيز على كليهما حتى يتعلم الطلاب رؤية الروابط مع كل من الأشخاص والأماكن.

يجوز للمعلمين سؤال الطلاب عما يحدث عندما لا يعلمون علاقاتهم بالآخرين، أو قد يتحدثون الطلاب لمحاولة التوصل إلى جزء منهم غير مرتبط بالآخرين (وهو أمر مستحيل على الأرجح).

المصدر: أوبراين (2010)



2. قف معي

معايير المدرسة السعيدة



العلاقات



العمل
الجماعي



الأمان

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

التربية المدنية والأخلاقية: يمكن لهذا
الدرس تناول موضوعات التنمر في
المدارس من خلال استخدام لعب الأدوار.

الفنون: يمكن تطبيق هذا الدرس من خلال
تمثيل المشاهد التي تصور حادثة ما
واظهار التعاطف.

المواد والإعداد

لا يوجد

الموجز

يقوم الطلاب - بقيادة المدرس - بمشاركة
اللحظات التي تعرضوا فيها للإهانة،
حيث يقومون بسرد وتمثيل الموقف.

الأهداف

يتعلم الطلاب كيفية تنمية التعاطف مع
الأخرين، ويظهرون كيفية الاستجابة
بفعالية للإهانات والتوبيخ والتمييز
والتنمر.

نتائج التعلم

- تعلم الطلاب كيفية الاستجابة عندما يروا
أو يسمعون الآخرين يتعرضون لمعاملة
غير لائقة.
- تعلم الطلاب كيفية خلق علاقات وروابط
اجتماعية، والمساهمة في تأمين البيئة.

خطوات الدرس

الخطوة 1: يطلب المعلمون من الطلاب أن يتذكروا وقتًا سخر فيه شخص ما منهم أو دفعهم أو سبهم أو نادى عليهم بأسماء مهينة أو استبعدهم بطريقة مهينة.

الخطوة 2: يأخذ الطلاب وقتًا للتأمل في صمت.

الخطوة 3: يمكن للمدرسين مشاركة خبراتهم الشخصية، ووضع نماذج للإجابات والمفردات المناسبة.



الخطوة 4: يشارك الطلاب تجارب تعرضهم لسوء المعاملة من خلال سرد القصص أو من خلال كتابة أفكارهم في مذكرة. يطلب المعلم من الطلاب التطوع لمشاركة المواقف التي تعرضوا لها.

الخطوة 5: يقوم المعلم بتوجيه مناقشة الفصل بأسئلة تشمل:

- من لعب أي دور؟
- كيف أثرت هذه الأدوار على المشاركين؟
- كيف أثر هذا الحادث على الشخص الذي تعرض له؟
- ناقش ما هو التعاطف في سياق الحادث وكيف يمكن أن يكون بناءً.
- كيف كان من الممكن أن تنتهي الأمور لو تدخل شخص ما؟
- على من تقع مسؤولية التدخل؟

الخطوة 6: يشارك الطلاب في لعب الأدوار في مجموعات تعلم تعاوني. بحيث يلعبون أدوارًا بسيطة تتضمن السب أو التنمر أو التعصب، مثل استبعاد شخص ما من مجموعة، أو إحباط شخص ما، أو إلقاء مزحة عنصرية أو متحيزة جنسيًا أو معادية للمثليين. ضع القواعد الأساسية، مثل عدم السماح باستخدام لغة غير لائقة.

الخطوة 7: يقدم المعلم للطلاب تعليقات بناءة فورية أثناء لعب الأدوار، ويمنحهم فرصة لمشاركة مشاعرهم بعد ذلك. يتم تشجيع الطلاب على مشاركة ما كتبوه في دفاترهم مع أولياء أمورهم أو عائلاتهم.

توجيهات المعلم

كمدرس، فإن قيامك باتخاذ تجاربك الشخصية كنموذج ومشاركتها لها فوائد عديدة لطلابك، إذ أن ذلك يضيف طابعًا إنسانيًا على المعلم ويجعل طلابك يشعرون بالأمان عند التحدث عن تجاربهم الخاصة. باعتبارك شخصية ذات سلطة، فأنت تستطيع تعميم تجربتك على طلابك عن طريق مشاركتها معهم.

قد يتردد بعض الطلاب في مشاركة الحوادث المهنية في حضور أقرانهم أو معلمهم. تعد كتابة اليوميات خيارًا للطلاب لتنظيم أفكارهم وتقبل تلك الحوادث قبل مشاركتها مع المعلم أو الفصل الدراسي.

قد يجيب الطلاب بشكل مختلف عند العمل بمفردهم وعند إجراء المقابلة. يمكن إثارة هذا الأمر وتشجيع الطلاب على مشاركة أسباب ذلك كجزء من المناقشة الصفية.

تذكر أن تضع قواعد أساسية للعب الأدوار، مثل عدم السماح باستخدام لغة غير مناسبة.

ذكر الطلاب بأهمية تمثيل الأدوار، وعدم الاستخفاف بإعادة التمثيل، ولكن تذكر أيضًا أنها إعادة تمثيل لأغراض التعلم.

المصدر: اليونسكو (2016ب)



3. العلاقات والأدوار والهوية

معايير المدرسة السعيدة



العلاقات



القيم/
الممارسات



بيئة الفصل

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

التاريخ والدراسات الاجتماعية: يمكن تدريس هذا الدرس كجزء من مناقشات أوسع حول المفاهيم ذات الصلة مثل المواطنة الديمقراطية وحقوق الإنسان والمشاركة المجتمعية.

اللغة والأدب: يمكن استخدام هذا الدرس للوقوف على كيفية استخدام اللغة في العلاقات المختلفة من خلال الشكليات والمعنى والأنماط النحوية.

التربية المدنية والأخلاقية: يمكن استخدام هذا الدرس للمناقشة حول كيفية التواصل مع المجتمع المحلي والمساهمة فيه.

المواد والإعداد

سبورة أو لوح ورقي قلاب مع أقلام.

الموجز

يعمل الطلاب بشكل منفرد على الورق أو يقومون بقراءة قصة قصيرة عن العلاقات والأدوار ومن ثم يناقشونها كمجموعة.

الأهداف

مساعدة الطلاب في النظر في علاقاتهم مع الآخرين وبتقييم أدوارهم نقدياً ضمن حدود العلاقة.

نتائج التعلم

- أن يبدأ الطلاب في فهم معنى السعادة والرفاه كعواطف تعتبر شخصية ومرتبطة بالآخرين.
- أن يصبح الطلاب قادرين على تصوير لعلاقاتهم وروابطهم بشكل واضح، وأن يصبحوا أكثر وعيً بمعنى ومفهوم العلاقات الإيجابية والتعاون الإيجابي.
- قام الطلاب بتعزيز الوعي لديهم لواقعهم الاجتماعي المشارك مع الآخرين.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يوزع المعلمون الورق على الطلبة ويدعونهم للتفكير.

الخطوة 2: يوجه المعلمون الطلاب في فهم الروابط والأدوار والهوية من خلال الجمل الدلالية التالية:

- صِف نفسك باستخدام ثلاث كلمات وصور رئيسية.
- قم بتدوين ثلاث مجموعات ترتبط بها بقوة،
- اشرح دورك في هذه المجموعات (مثل العائلة أو الفريق الرياضي)
- اشرح ما هي المشاعر التي تربطك بهذه المجموعات (مثل الحب والمرح والثقة)

الخطوة 3: يقود المعلمون مناقشة صفية وينشئون خريطة ذهنية لـ «الروابط» أو «الأدوار».

الخطوة 4: يختار المعلمون قصة أو مقالة تسلط الضوء على الروابط أو الأدوار. من الأفضل أن تكون هذه القصص مأخوذة من السياق المحلي، ولكن قد يستخدم المعلمون أيضًا «الكلاسيكيات» المعروفة على نطاق واسع مثل:

- شيل سيلفرشتاين (شجرة العطاء)
- خرافات إيسوب (البطن والأعضاء)
- هروب الجناح الأبيض (الهند)

الخطوة 5: يقود المعلمون مناقشة صفية باستخدام الجمل الدلالية التالية:

- كيف ترتبط الروابط والأدوار والهويات؟
- كيف نحسن التواصل والوفاء بأدوارنا؟

توجيهات المعلم

قد يرغب المعلمون في إعطاء هذا التمرين كواجب منزلي لإتاحة المزيد من الوقت للمشاركة والمناقشة أثناء وقت الفصل.

شجع الطلاب على رؤية الطريقة التي تجتمع بها المشاعر والمسؤوليات لتكوين الروابط التي تربط المجتمعات.

تعد الخريطة الذهنية ببساطة تمثيل مرئي لكلمات أو عبارات مختلفة مرتبطة بفكرة مركزية واحدة.

بالنسبة للطلاب الأكبر سنًا، قد تكون القصص المستمدة من الأخبار المحلية أو الرياضة أو الموسيقى أكثر ملاءمة وجاذبية.

قد يرغب المعلمون في تركيز المناقشة الختامية بشكل أكبر على الروابط والأدوار داخل المدرسة نفسها، وتسلط الضوء على المجتمعات الصغيرة داخل مدرستهم، مما يجعل الرسالة أكثر واقعية.

المصدر: اليونسكو (2016ب)



4. حملة التهذيب

معايير المدرسة السعيدة



القيم/
الممارسات



بيئة الفصل



إدارة
المدرسة

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

اللغة والأدب: يمكن لهذا الدرس استكشاف مفردات وعبارات مختلفة لتوصيل علاقات مجاملة وإيجابية.

التاريخ والعلوم الاجتماعية: يمكن استخدام هذا الدرس عند تناول نقاط الاتفاق والخلاف في الأحداث التاريخية أو المواضيع الاجتماعية في المناظرات والمناقشات.

المواد والإعداد

- ورق
- سبورة أو لوح ورقي قلاب وأقلام

الموجز

يعمل الطلاب بانفراد، ومن ثم يقومون بمشاركة أفكارهم، بمناقشة طرق وضع وتطوير خطة حملة التهذيب للصف الدراسي أو المدرسة.

الأهداف

مساعدة الطلاب في بيان طريقة تفاعلهم مع الآخرين في الفصول أو المدرسة، ثم إعداد طرقًا للتعامل بمزيد من اللطف.

نتائج التعلم

- أن يصبح الطلاب على دراية بالطرق التي تشكل بها التفاعلات اليومية واللغات والإيماءات -التي تقيم العلاقات الإيجابية وتحافظ عليها - ثقافة الفصل الدراسي
- يتعلم الطلاب كيفية إقامة العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها على مستوى الفصل الدراسي والمدرسة.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يقوم المعلمون بتوزيع الورق وتوجيه الطلاب للتفكير بشكل فردي أو جماعي كجزء من مناقشة صفيّة.

الخطوة 2: يقود المعلم مناقشة في الفصل لتسليط الضوء على كيفية إنشاء اللغة للعلاقات بناءً على العبارات الدلالية التالية:

- كيف تتواصل مع الآخرين من خلال اللغة؟
- ما هي أشكال اللغة المختلفة الموجودة؟ (شرفية، رسمية، غير رسمية)
- ما هي الكلمات أو العبارات المحددة المستخدمة لإنشاء الروابط الإيجابية؟
- ما نوع اللغة التي يتم عرضها في الفصول الدراسية أو المدارس؟ (القواعد؟ المعلومات؟ التشجيع؟ المنطق؟ العاطفة؟)

الخطوة 3: يقود المعلمون نشاطاً لإعداد حملة التهذيب. يُطلب من الطلاب العمل في مجموعات للتوصل إلى طرق مختلفة لتحسين «المجاملة» في الفصل الدراسي. باستخدام ورقة العمل، قد يفكرون في طرق لتحسين ما يلي

- تحيات الصباح
- إظهار الاحترام في العلاقات
- إظهار الامتنان
- إظهار الاتفاق والخلاف بأدب
- مغادرة الفصل أو المدرسة
- رسائل حول الفصل الدراسي.

الخطوة 4: يمكن للمدرسين اختيار نموذج لسلوكيات مختلفة (الإيجابية والسلبية على حد سواء)، من خلال لعب الأدوار أو مقاطع الفيديو عبر الإنترنت، وسؤال الطلاب عن شعورهم تجاه كل نموذج معروض.

الخطوة 5: يختتم المعلمون الدرس، ويختارون أجزاء مختلفة من العروض التقديمية، ويقدمون نظرة عامة على حملة التهذيب، ويسألون الطلاب كيف ومتى سينفذونها.

توجيهات المعلم

لدى الثقافات المختلفة مفاهيم مختلفة جدًا عن المجاملة في لغتها وعاداتها، لذلك قد لا يحتاج هذا النشاط إلى التطوير ليناسب الثقافات المختلفة. شجع الطلاب على رؤية كيفية ارتباط طرق التحدث وأشكال «المجاملة» بالسعادة في الفصل الدراسي أو المدرسة.

يمكن للمدرسين إعطاء أمثلة على كيفية المجاملة في المدارس في بلدان مختلفة. على سبيل المثال، في اليابان ينحني الطلاب لمعلميهم، بينما في تايلاند قد يضع الطلاب أكفهم معًا بطريقة تقليدية عند تحية المعلم.

يمكن للمعلمين أن يصمموا تفاعلات مختلفة تمت مناقشتها باستخدام مبادئ الانضباط الإيجابي من خلال طرح الرسالة بدلاً من إخبار طلابهم.

قد يرغب المعلمون في إنشاء نظام حوافز من خلال منح النجوم أو النقاط على سبيل المثال عندما يطبق الطلاب حملة التهذيب في الفصل الدراسي اليومي أو تفاعلات المدرسة.



5. هدايا من القلب

معايير المدرسة السعيدة



القيم/
الممارسات



الإشادة



العمل
الجماعي

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

اللغة والأدب: يمكن ربط هذا الدرس بالتعبير في اللغة وكيفية التعبير عن الامتنان في الأعمال الأدبية العظيمة، ويمكن أيضًا تشجيع المتعلمين على استكشاف مفردات جديدة أثناء بيان صفاتهم.

التربية المدنية والأخلاقية: يمكن استخدام هذا الدرس لاستكشاف «هدايا من القلب» من مجموعة واسعة من الجهات الفاعلة المدنية من الآباء والمعلمين والمجتمع والشخصيات الوطنية.

المواد والإعداد

- ورق
- سبورة أو لوح ورقي قلاب وأقلام

الموجز

يقوم المدرس باختيار طلاب ويجعلهم يقفون أمام الصف الدراسي ويقوم زملائهم في الصف بأخذ أدوار لإطراء ومدح الطلاب لمساهماتهم.

الأهداف

تنمية قدرات الطلاب للإشادة بالجوانب الإيجابية لكل عضو من صفهم الدراسي، واكتساب المفردات للتعبير عن الإطراء والعرفان.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب طرق التفاعل الإيجابية بين أفراد المجموعات، وعلى وجه الخصوص تلك الطرق التي تركز على الأفراد.
- يقوم الطلاب لاكتساب الوعي الاجتماعي، وعلى وجه الخصوص في المرحلة الإعدادية عندما يبدأ الطلاب في مضايقة بعضهم البعض.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يطلب المعلم من الطلاب التفكير فيما تعلموه أو فعلوه في الفصل ذلك اليوم أو في نشاط أكبر مثل مهرجان رياضي، مع التركيز على من لعب دورًا مهمًا.

الخطوة 2: يدعو المعلم طالبًا أو طالبين إلى مقدمة الفصل، ثم يطلب من الطلاب الآخرين أن يقدموا لهم «هدايا من القلب»، والتي قد تتضمن تعليقات على

- ما الذي فعله هذا الطالب بشكل جيد في ذلك اليوم
- كيف أن عمل ما لم يكن ممكنًا لولا ذلك الطالب
- الطرق التي ساعد بها الطلاب الآخرين في الفصل



الخطوة 3: في نهاية كل «هدية»، يقوم الطلاب بالتصفيق للطالب، ويقوم

المعلم بتلخيص التعليق على ورقة على شكل قلب، ويضع الورقة بجوار اسم الطفل.

الخطوة 4: يقوم المعلمون بالتوكيد على التعليقات الإيجابية التي تم تقديمها وتقديمها كنموذج.

توجيهات المعلم

يمكن القيام بهذا النشاط في آخر 5-10 دقائق من الحصة أو اليوم الدراسي لينتهي بشكل إيجابي.

شجع الطلاب على التفكير بعمق وإضافة تعليق جديد، بدلاً من تكرار نفس التعليقات.

إذا كان الطلاب يواجهون صعوبة، فيمكن للمعلم حثهم من خلال تذكر اللحظات الهامة في الحصة في ذلك اليوم.

يمكن أن يتضمن النشاط الإضافي سؤال الطلاب عما تعلموه في ذلك اليوم من زملائهم في الفصل. وهذا يؤكد على أن التعلم يأتي من زملاء الدراسة الآخرين، وهو شكل من أشكال تعزيز نقاط القوة لدى كل طالب.

من الأفضل استخدام هذا النشاط في الفصل الذي يكون فيه تحديد الفرد لنقاط قوته أقل شيوعًا، بحيث يتم تحديد نقاط القوة لدى الفرد من خلال الآخرين.

ستساعد التعليقات التي يتخذها المعلم كنموذج على زيادة مفردات الأطفال الأصغر سنًا فيما يتعلق بالثناء، كما يمكن ربطها بدروس أخرى مثل حملة التهذيب.

المصدر: مدرسة كيوزي الابتدائية (بدون تاريخ)



6. الصديق الغامض

معايير المدرسة السعيدة



العلاقات



الإشادة



بيئة الفصل

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

التاريخ والعلوم الاجتماعية: يمكن استخدام هذا الدرس كتمرين عملي يربط بين الأحداث التاريخية والمواضيع الاجتماعية التي تتأثر بالتضامن والتعاطف والوعي الاجتماعي.

التربية الأخلاقية والمدنية: يمكن استخدام هذا الدرس لربط مفاهيم مثل التعاطف والتسامح والإيثار.

المواد والإعداد

- قبة أو حقيبة
- قصاصات ورقية (تدون أسماء الطلبة على كل منها)

الموجز

يتم مباشرة هذا النشاط على شكل لعبة تمتد يومًا أو أسبوعًا كاملاً، حيث يحاول الطلاب القيام بأعمال لطيفة عشوائية لأحد الأشخاص دون أن يكتشفهم ذلك الشخص أو زملاء الفصل الآخرون.

الأهداف

يطور الطلاب الحساسية والأفكار حول الأفعال اللطيفة العشوائية، ويتعلمون ربط الرفاه الإيجابي بالطف تجاه الآخرين.

نتائج التعلم

- يكتسب الطلاب تطوير الوعي بالعلاقات، كما يتدربون على كيفية التصرف وتكييف سلوكياتهم لتحسينها.
- يكتسب الطلاب حساسية أكبر للاحتياجات والرغبات غير المعلنة لأعضاء الفصل الآخرين.
- يكتسب الطلاب وعيًا اجتماعيًا يوميًا أكبر.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يختار الطلاب في بداية اليوم قطعة من الورق من القبعة، ويبقونها مخفية تمامًا عن الجميع. تحتوي كل قطعة من الورق على اسم طالب آخر في الفصل والذي سيصبح متلقيًا «لعمل طيب عشوائي».

الخطوة 2: يشرح المعلمون للطلاب أنه في نهاية ذلك اليوم (أو الأسبوع)، سيحاولون تخمين «الصديق الغامض».

الخطوة 3: قد يرغب المعلمون في مساعدة الطلاب على فهم «الأفعال الطيبة العشوائية»، وإعطاء عدة أمثلة. يضمن المعلمون حصول الطلاب على عدة فرص لمحاولة معرفة صديقهم الغامض، على سبيل المثال من خلال إتاحة الوقت الإضافي داخل الفصل الدراسي أو خارجه في ذلك اليوم، أو من خلال منح الطلاب العديد من الفرص للتفاعل. يمكن للمعلمين أيضًا تذكير الطلاب من وقت لآخر خلال اليوم (أو الأسبوع) بضرورة إيجاد طرق لإظهار اللطف تجاه صديقهم الغامض.

الخطوة 4: يُسأل كل طالب عما إذا كان قد تعرض لـ «تصرف عشوائي من اللطف» ومن يعتقد أنه قد يكون «الصديق الغامض».

- قد يرغب المعلمون في تسليط الضوء على أفضل استراتيجيات مستخدمة أو التصويت عليها.
- قد يرغب المعلمون في الختام بأمثلة من «العالم الحقيقي»، كما هو موضح في مصادر وسائل الإعلام المحلية، أو أفكارهم الخاصة، أو كتب مثل «أعمال اللطف العشوائية: 365 طريقة لجعل العالم مكانًا أجمل» (والاس، 2004).

توجيهات المعلم

يمكن دمج هذا الدرس بسهولة مع درس «الاجتماع الصباحي» لأنه يستغرق وقتًا قصيرًا جدًا.

نظرًا لأن الطلاب يقومون بالنشاط بأكمله تقريبًا بمفردهم، فلا يوجد الكثير مما يمكن للمعلم القيام به، مما يجعل النشاط مناسبًا لأي موضوع أو يوم دراسي تقريبًا.

يمكن جعل هذه اللعبة جزءًا منتظمًا من الحياة المدرسية، من خلال إنشاء يوم أعمال اللطف العشوائي كل شهر. يتيح ذلك للطلاب التفكير في استراتيجيات جديدة مسبقًا. قد يرغب المعلمون أيضًا في عرض مقاطع فيديو الموجودة عبر الإنترنت (على سبيل المثال عبر YouTube) للطلاب، والتي تعرض مجموعات متنوعة من أعمال اللطف العشوائية.

يمكن للمعلمين أيضًا تقديم اقتباسات ملهمة في لغتهم وثقافة الفصل الدراسي، على سبيل المثال: «لا يضيع أي عمل طيب، مهما كان صغيرًا». (إيسوب)

المصدر: أوبراين (2010) ووالاس (2004)



7. حاوية مخاوف الفصل

معايير المدرسة السعيدة



الإشادة



الحالة
الذهنية



الأمان

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

اللغة والأدب: يمكن للمتعلمين المساهمة في «حاوية مخاوف الفصل» باستخدام لغة ومفردات جديدة لوصف مشاعرهم، ويمكن للمعلمين أيضًا استخلاص اقتباسات وأمثلة من الأعمال الأدبية لمساعدة المتعلمين على تحديد همومهم والتعبير عنها.

المواد والإعداد

- أقلام حبر وأقلام رصاص
- حاوية (صندوق أو كيس صغير)، تحمل العلامة «حاوية مخاوف الفصل»

الموجز

بقيادة المعلم، يشارك الطلاب همومهم ومخاوفهم، ويعرفون أن الشخص البالغ الذي يثقون به يحمل همومهم.

الأهداف

مساعدة الطلاب على تحديد الأشياء التي تزعجهم، مع تشجيعهم وتزويدهم بالأدوات اللازمة للشعور بالتحسن من خلال بناء الوحدة والثقة.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب تجاوز عدم الوقوف على المشاعر الإيجابية والتركيز على بناء السعادة على المدى الطويل.
- يجد الطلاب مساحة اجتماعية آمنة لمشاركة ومعالجة المشاعر السلبية مثل مخاوفهم وهمومهم.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يطرح المعلمون مناقشة حول أهمية مشاركة المخاوف والقلق مع الآخرين. قد يبدؤون بإعطاء مثال على مصدر قلق أقل جسامة، مثل التأخر عن المدرسة وسؤال الفصل عن كيفية حل المشكلة (على سبيل المثال، الاستيقاظ مبكرًا).

الخطوة 2: يقوم المعلمون بتوزيع الورق على كل طالب، ثم يطلبون من الطلاب كتابة المشكلة أو القلق على جانب واحد من الورقة، والحل على الجانب الآخر.

الخطوة 3: يناقش الطلاب مخاوفهم والحلول كمجموعة قبل أن يضع كل طالب مخاوفه داخل الحاوية. يشرح المعلم أن بعض الهموم أكبر من غيرها ولا يمكن حلها بسهولة، لكن الحاوية يمكنها أن تزيل القلق عنك وتقوم بالقلق بدلاً منك.

الخطوة 4: يأخذ المعلمون الحاوية، وعندما يضع الطلاب الورقة التي تحتوي على مخاوفهم داخل الحاوية، فيقوم المعلمون بشرح أن القلق والحل سيتم حفظهما الآن بشكل آمن داخل حاوية مخاوف الفصل. يقرر الفصل معًا مكان الاحتفاظ بحاوية مخاوف الفصل.

الخطوة 5: يختتم المعلمون الحصة، مع التأكيد على أنه من الطبيعي أن يكون لدى الطلاب أفكار ومشاعر وعواطف سلبية. والأهم هو أن تكون قادرًا على التعبير عنها والتفكير في حلول لتشعر بالتحسن، كما يكزون على أن هناك شخص بالغ يستمع إلى مخاوفك وحلولك ويحافظ عليها بأمان.

توجيهات المعلم

قد يرغب المعلمون في إظهار حاوية مخاوف الفصل للطلاب في بداية المناقشة لإثارة الاهتمام، وذلك باستخدام حاوية يمكن إغلاقها والاحتفاظ بها بشكل دائم في بيئة التعلم ليتم إعادتها أسبوعيًا.

احتفظ بمخزون من القصص الورقية بالحجم المناسب التي تظفي أن يكفي لدى الأطفال مساحة للرسم أو كتابة همومهم باستخدام أقلام الرصاص وأقلام الحبر الجاهزة للاستخدام.

لا تجبر الطلاب على إخبار بقية الفصل بمخاوفهم. يمكنهم ببساطة رسم مخاوفهم وحلولهم ووضعها في الحاوية إذا فضلوا ذلك.

أخير الطلاب أنه يمكنهم إضافة مشكلة/حل كل أسبوع إلى حاوية الفصل - أو عند الحاجة - حيث قد ينشأ لدى البعض مخاوف عاجلة. يمكن للأطفال أيضًا اختيار إخراج المخاوف التي سبق أن وضعوها من الحاوية.

المصدر: اليونيسف (2013)



8. بينجو التعاطف

معايير المدرسة السعيدة



العلاقات



العمل
الجماعي



نهج
التعلم

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

اللغة والأدب: يمكن استخدام هذا الدرس لمناقشة الاختلافات بين التعاطف والتعاطف والطف والرحمة، بالإضافة إلى تجربة إعادة كتابة حوارات بينجو لاستكشاف كلمات جديدة ومفردات عاطفية.

المواد والإعداد

- روابط فيديو (إن أمكن)
- تمرين بينجو التعاطف

الموجز

سوف يتعلم الطلاب معنى التعاطف، وكيفية ممارسة التعاطف، ومن ثم الاستماع للمحادثات والبحث التعاطف

الأهداف

سوف يتعلم الطلاب مفهوم التعاطف، وذلك باعتباره مفهومًا مختلفًا عن اللطافة، وسوف يتعلمون فهم كيف أن تتسم المحادثات بالتعاطف.

نتائج التعلم

- تعلم الطلاب الفرق بين مفهوم التعاطف والطيبة، حيث أن هذا الأول يحتاج لمزيد من الاستماع والمرونة في التفكير.
- صقل المتعلمون لمهاراتهم الاجتماعية فيما يتعلق بالتعاطف والشفقة.

خطوات الدرس

الخطوة 1: كتابة كلمة تعاطف على السبورة (أو كلمة مرادفة لها باللغة المحلية) ومن ثم سؤال الطلاب ما إذا كانوا يعرفون الفرق بين التعاطف واللطافة، ويطلب منهم المعلم أن يعطوا أمثلة.

اختياري: قم بتشغيل فيديو قصير يظهر التعاطف، مثل [برنامج الأطفال هذا](#).



الخطوة 2: يشرح المعلمون مفهوم «التعاطف» باستخدام اقتباسات أو أمثلة أو مقاطع فيديو أو قصص مختلفة، ويطلبون من الطلاب تقديم أمثلة خاصة بهم.

ينتقل المعلم بعد ذلك إلى تمرين « بينجو التعاطف »:

- قوم الطلاب بملء أوراقهم باستخدام المادة التدريبية المكونة من 12 مربعًا.
- يقرأ المنسق والمنسق المساعد العناصر الواردة في كل من الصف «أ» والصف «ب».
- يقوم الطلاب بملء أوراقهم، ويجوز لهم طرح الأسئلة

يمكن تعديل هذا التمرين بعدة طرق، مثل تعديل اللغة بما يتناسب مع مستوى الطفل ومرحلة حياته، أو استخلاص أمثلة من مقاطع الفيديو، أو ببساطة جعل الطلاب يتحدثون عن موقف حقيقي ثم يستمعون إلى أمثلة عن ردودهم.

الخطوة 3: إجراء المناقشات الصفية بناءً على العبارات الدلالية التالية:

- ما هي التعبيرات المختلفة التي يمكن استخدامها للتعبير عن التعاطف؟
- ما الفرق بين التعاطف والطيبة.

توجيهات المعلم

النقطة الأساسية التي يجب نقلها عن التعاطف هي محاولة فهم مشاعر الآخرين والاستجابة لها.

تتوفر العديد من كتب الأطفال المتعلقة بالتعاطف، حيث يتم سرد نفس القصة من وجهات نظر مختلفة حتى يتعلم الطلاب رؤية نفس القصة بطرق مختلفة.

قد يرغب المعلمون في تسليط الضوء على كيفية نقل التعاطف ليس فقط بالكلمات، بل أيضًا بتعبيرات الوجه والأصوات والحركات الجسدية المختلفة.

قد يرغب المعلمون في وضع نموذج لمجموعة واسعة من الاستجابات التي تنتم بالتعاطف. تعتبر حوارات بينجو هنا بسيطة للغاية، ولكن يمكن جعلها أكثر تعقيدًا، وجعلها تركز أكثر على أشكال التعاطف المختلفة.

توجد طرق عديدة لتعليم التعاطف، وقد تكون هذه الطرق أفضل من لعبة بينجو. الوسيلة الأساسية هنا هي تقديم المصطلح ومساعدة الطلاب على معرفة كيفية استخدامه في الفصل.

المصدر: شوفورد (2008)؛ أشوكا (2020)

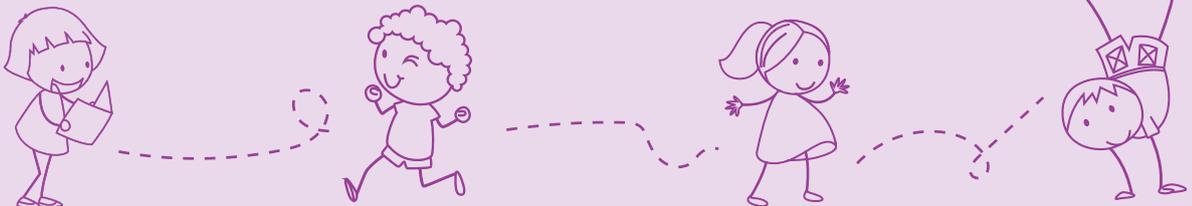


تمرين بينجو التعاطف

هذا التمرين من إسهام شيري سورو

انسخ المادة التدريبية أو ارسم على الورقة 12 مربعًا يتضمنون الكلمات التالية: النصح، المزايدة، المواساة، رواية القصص، الإيقاف، التعاطف، طرح الأسئلة، الشرح، التصحيح، الإصلاح، الشفقة. قم بتوزيع المواد التدريبية على جميع المشاركين، إذا كنت تستخدمها. اطلب من أحد المنسقين قراءة كل بند من البنود الواردة في «أ» أدناه وقم بالرد بتلك الواردة في «ب». اطلب من المجموعة تسمية نوع الرد الذي قدمته.

الإصلاح	1 أ. أنا قلق أنني لا أملك ما يكفي من المال لسداد فواتيري هذا الشهر. ب. سأفرضك المال
المزايدة	2 أ. انظر إلى هذه الندبة التي أصبت بها في حادث دراجة. ب. هذا لا شيء. يجب أن ترى الندبة التي على ركبتي
رواية القصص	3 أ. لقد علقت في الزحام لساعتين، ولقد كانت درجة الحرارة 100 درجة بدون تكييف هواء ب. يذكرني هذا بالمرّة التي....
المواساة	4 أ. أنا أشعر بالحزن الشديد لأن المحكمة قضت بإيداع ابني بمركز لإعادة التأهيل. ب. هذا ليس خطأك. لقد كنت أبًا جيدًا. لقد قمت بأفضل ما بمقدورك.
الشفقة	5 أ. لقد تلقيت لنتو تقرير المعمل. ولقد حدث أكثر شيء أخشاه ب. لك من مسكين
التعاطف	6 أ. علي القيام بكثير من الأمور اليوم. ب. هل تشعر بالتعب وتريد المساعدة؟
النصح	7 أ. أشعر بالخوف من التحدث أمام الناس ب. لأعتقد أن عليك الانضمام لمنظمة «توستماسترز»
طرح الأسئلة	8 أ. لقد حاولت مرارًا أن أتجاوز هذا الأمر، وأنا الآن أشعر بالإحباط الشديد ب. لمنذ متى وأنت لديك هذه المشكلة؟
الإيقاف	9 أ. لقد فقدت وظيفتي ب. ابتهج، هيا نذهب لنأكل.
الشرح	10 أ. أنا مستاء للغاية. لقد وعدتني أن تكون هنا الساعة 11، والساعة الآن تجاوزت منتصف الليل. ب. للقد تأخرت لأن....
التصحيح	11 أ. أنا منزعج بسبب ما قاتته لأمي ليلة أمس. ب. لم أقل ذلك....
الثقيف	12 أ. لقد غادر صديقي للالتحاق بجامعة تبعد 5000 كم ب. لهذه فرصة لك لكي تتعلم....



تمرين بينجو التعاطف

التثقيف	المزايدة	النصح
المنع	سرد القصص	المواساة
الشرح	طرح الأسئلة	الشفقة
التعاطف	الإصلاح	التصحيح



9. أوجه الشعور

معايير المدرسة السعيدة



نهج
التعلم



المتعلمون



الحالة
الذهنية

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

اللغة والأدب: يمكن استخدام هذا الدرس لاستكشاف المفردات والعبارات التي يمكن استخدامها لتحديد المشاعر المختلفة والتعبير عنها وإطلاقها، مع تطوير مهارات سرد القصص.

المواد والإعداد

- مادة تدريبية «أوجه الشعور».
- مادة تدريبية «عجلة المشاعر» (أساسية، متقدمة).
- وجوه مختلفة من الرموز التعبيرية الأكثر شيوعاً.

الموجز

يعمل الطلاب باستخدام أوجه الشعور والمشاعر وعجلة العواطف، يقومون بوضع قصص عن أنفسهم أو القيام بتأليف قصص مع بعضهم.

الأهداف

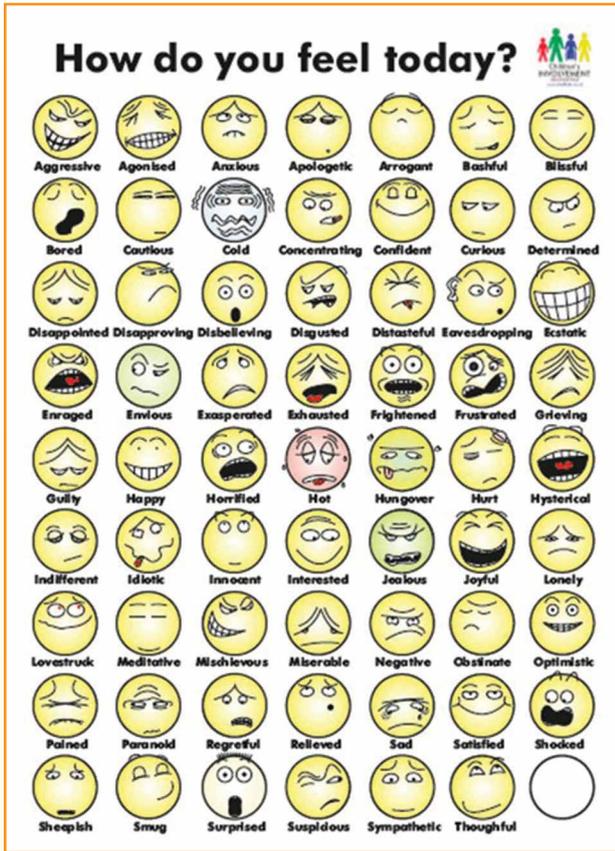
سوف يتعلم الطلاب مفهوم التعاطف، وذلك باعتباره مفهومًا مختلفًا عن اللطافة، وسوف يتعلمون فهم كيف أن تتسم المحادثات بالتعاطف.

نتائج التعلم

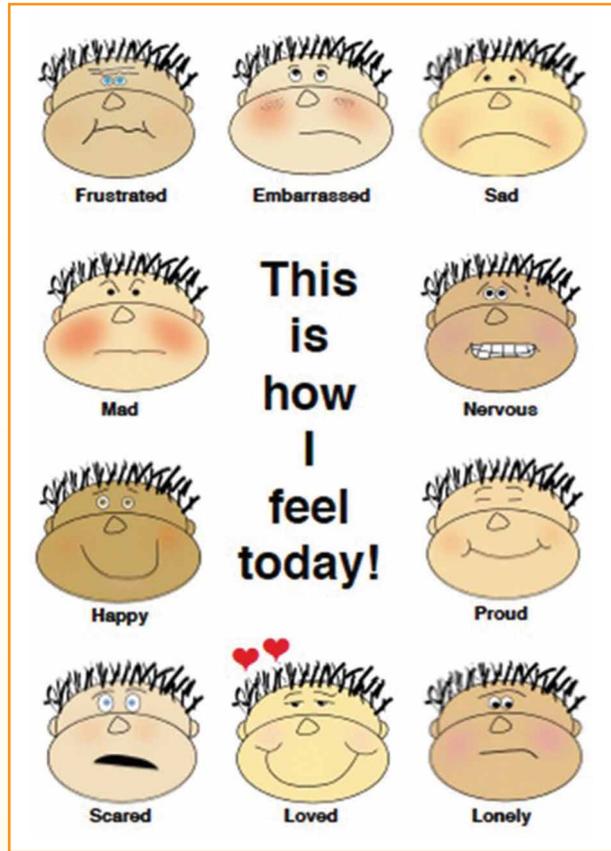
- يتعلم الطلاب تحديد العواطف المختلفة، وهي الخطوة الأولى الرئيسية في خلق السعادة.
- يقوم الطلاب بتحديد النماذج ومعاني التي تدور حول السعادة على حسب الثقافة.
- يكتسب الطلاب الوعي العاطفي.



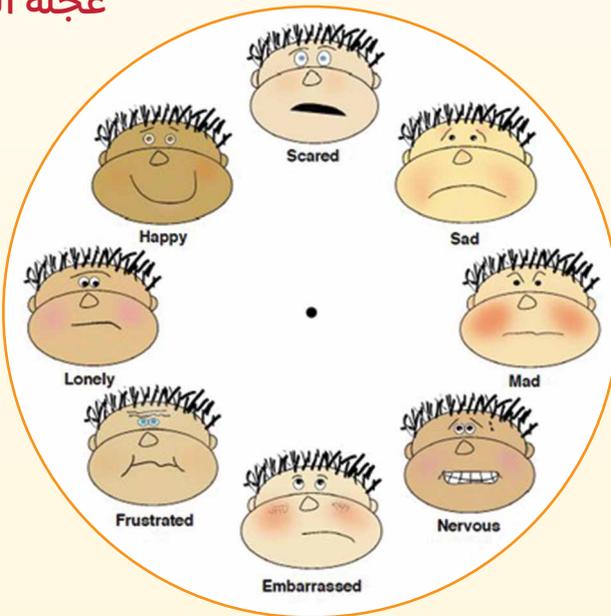
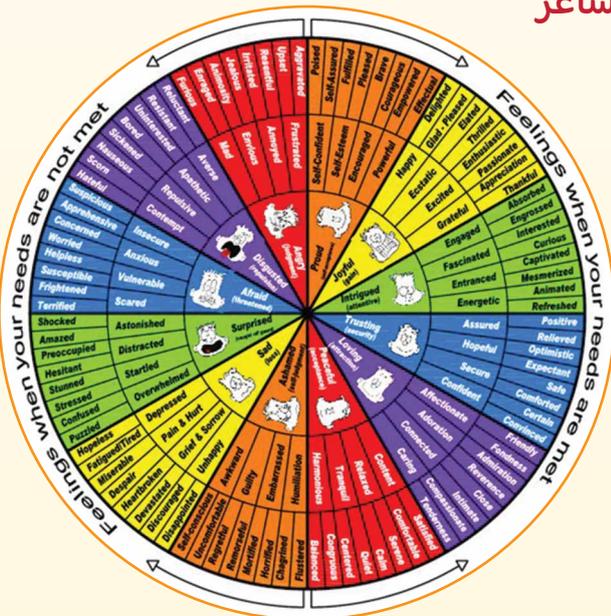
أوجه الشعور



الأوجه التعبيرية



عجلة المشاعر



خطوات الدرس

الخطوة 1: يقوم المدرسين بتعريف الطلاب بأوجه الشعور وعجلة المشاعر، ومن ثم سيقوم الفصل بمناقشة استخدام دور الأوجه التعبيرية في حياة الطلاب.

اختياري: يستطيع المعلمون إعداد نسخة محلية من تلك المواد التدريبية عن طريق أن يطلبوا من الطلبة وضع أوجه جديدة.

الخطوة 2:

بالنسبة للطلاب الأصغر سناً: يتعين استخدام النسخة الأصلية لأوجه الشعور وعجلة المشاعر، حيث يقوم المدرسون بسؤال الطلاب لتوضيح كيف يشعرون، ومن ثم يقومون بسرد قصة عن أنفسهم لوصف كيف شعروا بالنسبة للمشاعر المختلفة.

بالنسبة للطلاب الأكبر سناً: يتعين استخدام النسخة المتقدمة من أوجه الشعور وعجلة المشاعر، حيث يقوم الطلبة بعمل مقابلات مع نظرائهم ويسألونهم عن السبب الذي يجعلهم يشعرون بشعور معين والوقت الذي يشعرون فيه بهذا الشعور. يجب أن ينصب التركيز على التجارب العاطفية.

الخطوة 3: يقوم المدرسون بقيادة النقاش لوصف الدراسي عن الاختلافات بين الأنواع المختلفة للمشاعر والصور التعبيرية التي يستخدمها الطلاب على الإنترنت.

توجيهات المعلم

يمكن استخدام الإصدارات الأقصر من هذا النشاط في بداية أو نهاية كل يوم دراسي، لإعادة تركيز انتباه الطلاب على المشاعر بعد الدروس.

وبما أن المفردات العاطفية لدى الطلاب تختلف مع تقدم العمر، يمكن للمعلمين اختيار الإصدار الأساسي أو المتقدم للنشرات حسب الحاجة.

هناك طريقة أخرى لإنشاء نسخة محلية معدلة من المواد التدريبية، وهي أخذ الرموز التعبيرية الشائعة من الهواتف أو وسائل التواصل الاجتماعي، ثم الطلب من الطلاب التفكير في الكلمات المرتبطة بها.

يجوز إنهاء المناقشة الصفية بسؤال الطلاب عن الاختلافات بين كلمات مثل «سعيد» و«متحمس»، أو بالتفكير في طرق لنشر السعادة.

المصدر: أوليفر (2018)



10. استبيان المشاعر

معايير المدرسة السعيدة



المتعلمون



الحالة الذهنية



بيئة الفصل

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

العلوم والرياضيات: يمكن تطبيق هذا الدرس في علم النفس أو في سياق الأساليب العلمية، حيث يمكن للمتعلمين معرفة كيفية قياس العلماء للعواطف وإجراء الأبحاث على الدماغ.

الفنون: يمكن استخدام هذا الدرس لرسم المشاعر المختلفة، أو تحديد المشاعر بناءً على أنواع مختلفة من الموسيقى، أو تمثيل السيناريوهات المختلفة.

المواد والإعداد

- ورقة عمل استبيان المشاعر

الموجز

سوف يقوم الطلاب بتعبئة الورقة الخاصة باستبيان المشاعر، ثم مقارنة النتائج مع الطلاب الآخرين، ثم مناقشة النتائج مع المجموعة.

الأهداف

تنمية وتطوير مفردات الطلاب العاطفية، وزيادة الوعي بالأنواع المختلفة من المشاعر، ومساعدة الطلاب على التفاعل مع الطلاب الآخرين عن طريق إجراء المناقشات الصفية عن السعادة.

نتائج التعلم

- يكتسب الطلاب الخبرات العاطفية بناءً على ما يحدث في المدرسة وعلى العلاقات المدرسية.
- يتعلم الطلاب - وخاصة أولئك في الصفوف الأصغر - كيفية التعرف على المشاعر والعواطف وكيفية التمييز بينها.
- يفهم المعلمين عواطف الطلاب ومشاعرهم بشكل أفضل من خلال نتائج هذا الاستبيان.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يقوم المعلم بإعطاء نبذة عن التدريب في الصف الدراسي، وتسليط الضوء حول «لحظة السعادة»، ومن ثم القيام بتوزيع الأوراق الخاصة بالاستبيان بغرض تعبئتها.

الخطوة 2: يجمع المعلمون الأوراق التي تم تعبئتها، ويعطون كل طالب ورقة جديدة، ويوجهونهم بأن يستخدموها لغرض عمل مقابلة مع زميل لهم في الفصل.

الخطوة 3: يقوم المعلم بجمع الإجابات على السبورة أو على ورقة كبيرة ويسأل الطلاب أسئلة مبنية على الآتي:

- أي الكلمات أو العبارات قد قولها الطالب لزملائه الذين يبذلون «سعداء» أو «حزينين» أو «غاضبين»، الخ.
- ناقشوا الطرق التي يمكن من خلالها التعامل بها مع المشاعر المختلفة، وارتبطوا النقاش بدروس اليقظة التالية.

الخطوة 4: يقوم المعلم بقيادة النقاش الصفّي على أساس ما يلي:

- هل فهم الجميع المصطلحات بنفس الطريقة؟
- لماذا يختال الطلاب المختلفون أحاسيس مختلفة؟
- لماذا من المهم أن يعرف كيف شعور الآخر عادة؟
- هل من الأفضل التحكم بالمشاعر أم مشاركتها في مجموعات؟

توجيهات المعلم

يمكن أن يكون هذا التمرين فعالاً بعد الأحداث العاطفية الكبرى التي تقع في الفصل، مما يساعد على إظهار المشاعر المختلفة.

تختلف المفردات العاطفية لدى الطلاب باختلاف العمر، ويجوز أن يُعدل المعلمين صياغة ورقة العمل لتناسب مع أعمارهم.

قد يجيب بعض الطلاب بشكل مختلف عند العمل بمفردهم وعند إجراء المقابلة. يمكن أن تشكل أسباب ذلك جزءاً من المناقشة الصفية.

ساعد في توعية الطلاب بما يجب أن يقولوه عندما يشعرون بمشاعر مختلفة لدى زملائهم في الفصل (راجع الدرس « بينجو التعاطف »).

يجوز إنهاء المناقشة الصفية بسؤال الطلاب عن الاختلافات بين كلمات مثل «سعيد» و«متحمس»، أو بالتفكير في طرق لتعزيز السعادة.

المصدر: إلياس وأرنولد (2006)



استبيان العواطف

الرجاء إكمال العبارات والجمل التالية في ضوء حياتك المدرسية:

1. أكون في أسعد أوقاتي في المدرسة عندما _____

2. الطلاب الآخرين يجرحون مشاعري عن طريق _____

3. في المدرسة، أبذل قصارى جهدي عندما _____

4. ينتابني الغضب في المدرسة عندما _____

5. في المدرسة، أشعر بالحماس عندما _____

6. أشعر بأنني قريب للآخرين في الصف عندما _____

7. أشعر بالخجل في المدرسة عندما _____

8. أعتد على الآخرين في الصف الدراسي عندما _____

9. أشعر بالحزن في المدرسة عندما _____

10. أشعر بأنني أكثر هدوءاً في المدرسة عندما أو خلال _____



11. لوحة الحالة المزاجية اليومية

الموجز

يقوم الطلاب بتعبئة لوحة الحالة المزاجية اليومية، إما في يوم محدد أو مرة واحدة في اليوم خلال الأسبوع.

الأهداف

مساعدة الطلاب في ربط العواطف والمشاعر بمختلف فترات اليوم، وكذلك ربط المشاعر والعواطف داخل المدرسة وخارجها.

نتائج التعلم

- أن يصبح الطلاب أكثر وعياً بخصوص التقلبات والتذبذبات في مزاجهم اليومي.
- أن يصبح المعلمون أكثر قدرة في كيفية فهم مشاعر الطلاب وعواطفهم وتغييراتها من خلال استخدام لوحة الحالة المزاجية اليومية

خطوات الدرس

الخطوة 1: يقوم المعلمون بتوزيع أوراق العمل على الطلاب وتوجيههم بتعبئتها في اليوم والأسبوع التالي.

الخطوة 2: يقوم المعلمون بإحاطة الطلاب حول تغيير الحالات المزاجية خلال اليوم ثم ينسقون المناقشات ما بين المجموعات الصغيرة وتلك التي تشمل الفصل بأكمله.

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

الصحة والتربية البدنية: يمكن أن يساعد هذا الدرس الطلاب على ملاحظة صحتهم العقلية من خلال تسجيل حالتهم المزاجية، إلى جانب فهم كيف يمكن أن تتغير هذه الحالة في أوقات مختلفة بناءً على عوامل مختلفة (مثل المواقف الخارجية والنظام الغذائي وممارسة الرياضة وما إلى ذلك).

المواد والإعداد

- ورقة عمل لوحة الحالة المزاجية اليومية

معايير المدرسة السعيدة



كم العمل



المتعلمون



الحالة الذهنية



مناقشات المجموعات الصغيرة:

- ماهي أوجه الشبه والخلاف في المجموعة؟
- لماذا أعطى الطلاب هذه الإجابات؟ هل تلك الإجابات مرتبطة بحدث معين؟
- متى كنتم أكثر سعادة؟ متى كنتم أقل سعادة؟

المناقشات الصفية

- هل يوجد أحد في الفصل الدراسي سعيد دائمًا؟ وهل يوجد أحد تعيس دائمًا؟
- ما هي أوجه التشابه والاختلاف بين المجموعات؟
- هل كانت هناك أي أنماط مشتركة؟
- ما هي الأسباب المحددة لكل حالة مزاجية؟
- متى شعرت بأقوى المشاعر؟

الخطوة 3: قد يرغب المعلمون في ربط هذا التمرين بكتابة اليوميات، مما يسمح للطلاب بالتركيز على وصف أوقات معينة من اليوم (مثل الصباح، في وقت متأخر بعد الظهر) والمشاعر (مثل الإثارة أو القلق).

الخطوة 4: يعقد المعلمون مناقشة ختامية باستعمال العبارات الدلالية التالية:

- ما هي العلاقة بين الحالات المزاجية «السعيدة» والحالات الأخرى؟
- ما الذي يمكن فعله لتحويل المزيد من الأوقات/المواضيع إلى حالات «سعيدة»؟

توجيهات المعلم

يمكن استخدام الكلمات التي نُوقشت في الدرس «أوجه الشعور» في هذا النشاط، مما يسمح للمعلمين بتعديل المفردات وفقًا للعمر والشعور العام للفصل.

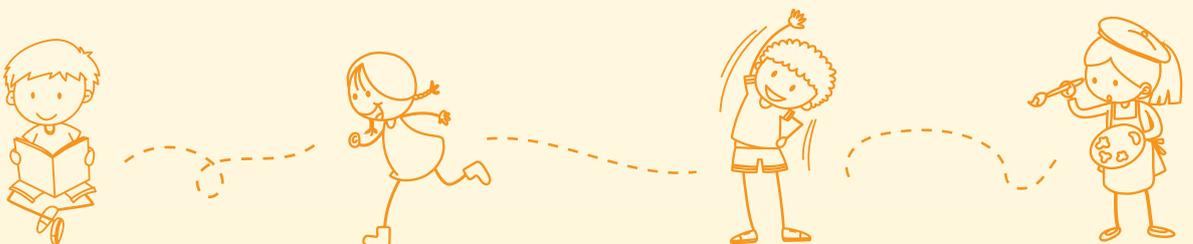
إذا كانت هناك أوجه تشابه في أيام معينة، فاسأل الطلاب عن سبب اعتقادهم أن هذا هو الحال.

قد يرغب المعلم في ربط هذه المناقشة بمقياس الحالة المزاجية، إذا كان قد أجراه للفصل.

إذا كان لدى المعلمين أي بيانات حول الأوقات التي من المرجح أن يسيء فيها الطلاب التصرف أثناء اليوم الدراسي (على سبيل المثال مباشرة بعد الفسحة)، فمن الممكن تقديم ذلك في هذا الوقت، لبدء مناقشة الفصل.

اعتمادًا على مستوى الطلاب، قد تكون المناقشة الختامية في الفصل هي الوقت المناسب لتقديم فكرة عن الأشكال المختلفة من السعادة، مثل السعادة التلذذية والسعادة اليودايمونية كما تم استكشافها في دليل المدارس السعيدة، أو تقدم مفاهيم مثل التوازن والاعتماد المتبادل.

المصدر: ثياربيست آيد (2013)



12. خريطة الغضب

الموجز

يقوم الطلاب بتعبئة خريطة الغضب ومشاركتها مع زملاءهم في الصف الدراسي، ثم يقوم المعلمون بلفت الانتباه للروابط بين العاطفة والجسد.

الأهداف

تنمية وعي الطلاب بكيفية إظهار المشاعر والتعبير عنها بتعابير الوجه وحركات الجسد والكلمات والألفاظ، وكيفية تنظيم عواطفهم بحيث يجدون طريقاً للرد عند التعرض للحالات التي قد تغضبهم، بدلاً من التفاعل.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب كيفية التعرف على الغضب بطرق لفظية وغير لفظية.
- تعلم الطلاب كيفية تنظيم عواطفهم من خلال الوعي الشخصي، وذلك ليتسنى لهم معالجة المشاعر السلبية مثل الغضب.
- تعلم الطلاب كيفية تنظيم عواطفهم بحيث يجدون طريقاً للرد عند التعرض للحالات التي قد تغضبهم، بدلاً من التفاعل.

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

الصحة والتربية البدنية: يمكن أن يساعد هذا الدرس الطلاب على التعرف على المشاعر الموجودة بداخلهم أثناء استخدام الأنشطة البدنية لمعالجتها وإطلاقها.

المواد والإعداد

- خريطة الغضب
- أقلام ملونة

معايير المدرسة السعيدة



الحالة الذهنية



القيم/ الممارسات



بيئة الفصل



خطوات الدرس

الخطوة 1: أطلب من الطلاب التفكير في وقت ما عندما كانوا غاضبين جدًا، ويفضل أن يكون الأسبوع الماضي، ومشاركة ذلك الوقت. قم بعقد مناقشة صفية لتوليد الأفكار وإثراء الدراسة الذاتية التي ستجرى لاحقًا.

الخطوة 2: اطلب من الطلاب العمل في مجموعات مكونة من فردين لإكمال أوراق العمل الخاصة بهم، مع التركيز على الأجزاء الوصفية مثل الوجوه والسلوكيات والكلمات وأحاسيس الجسم.

الخطوة 3: قم بعقد مناقشة صفية، مع التركيز على الأسئلة الأكثر صعوبة:

- ما الذي يمكن أن يساعدك الغضب على تحقيقه؟
- ماذا تعلمت عن غضبك؟
- ما الذي يساعدك عندما تكون غاضبًا؟

الخطوة 4: قد يرغب المعلمون في مشاركة تجاربهم الخاصة مع الطلاب، أو تقديم استراتيجيات مختلفة للتكيف، مع التركيز على التفاعلات بين الفصل والمدرسة.

الخطوة 5: إذا كان المعلم يخطط لإجراء دروس اليقظة الذهنية لاحقًا، فيمكن للمدرس أن يعطي الطلاب نبذة عن الأساليب التي يمكن استخدامها.

توجيهات المعلم

قد يرغب المعلمون في الحصول على إجابات الدرس «استبيان العواطف»، واستخدامها فيما بعد. ويمكن أيضًا إجراء درس «استبيان العواطف» بعد الدرس «لوحة الحالة المزاجية اليومية».

بين الطلاب الأصغر سنًا، سيكون نطاق الإجابات على السؤال الوصفي أضيق، لذلك قد يرغب المعلم في تقسيم الطلاب إلى مجموعات مكونة من فردين، أو في مجموعة أكبر لتوسيع المفردات والوعي.

من المهم أيضًا تعليم الطلاب أن العواطف يمكن أن تحقق نتائج إيجابية (على سبيل المثال، الغضب من الظلم أو التمر)، بدلاً من مجرد مطالبتهم بالتحكم في عواطفهم.

قد يرغب المعلمون في عرض خريطة الغضب في جميع أنحاء الغرفة لتذكير الطلاب بها في الأوقات التي يشعرون فيها بالغضب.

يمكن للمدرسين أيضًا إنشاء خرائط بناءً على المشاعر الأخرى بخلاف الغضب (سواء كانت إيجابية أو سلبية)، ثم إنشاء جدار المشاعر.

المصدر: أوليفر، ب. (2018)



اسمك

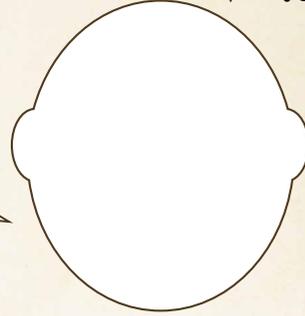
خريطة الغضب

X

كيف يبدو وجهك عندما تكون
غاضباً؟

ماذا تقول عندما تكون غاضباً؟

Blank space for writing answers to the question: ماذا تقول عندما تكون غاضباً؟



ماذا يحدث لجسدك عندما تكون
غاضباً؟

Blank space for writing answers to the question: ماذا يحدث لجسدك عندما تكون غاضباً؟

كيف تتصرف عندما تكون
غاضباً؟

Blank space with horizontal lines for writing answers to the question: كيف تتصرف عندما تكون غاضباً؟

طرقاً أخرى للتعامل مع الغضب

Blank space for writing answers to the question: طرقاً أخرى للتعامل مع الغضب

ما الذي ساعدك غضبك على إنجازه؟



Blank space for writing answers to the question: ما الذي ساعدك غضبك على إنجازه؟

هل تعلمت أي شيء
عن غضبك؟



Blank space for writing answers to the question: هل تعلمت أي شيء عن غضبك؟

ما الذي يساعدك عندما تكون غاضباً؟

Blank space with cloud-like shapes for writing answers to the question: ما الذي يساعدك عندما تكون غاضباً؟



13. اللحظة الفوقية

معايير المدرسة السعيدة



الحالة
الذهنية



بيئة الفصل



الأمان

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

العلوم والرياضيات: يمكن تطبيق الدرس في علم النفس والدراسات السلوكية التي تهدف لدراسة قدرة الإنسان على الوعي الذاتي.

المواد والإعداد

- صور «اللحظة الفوقية»، يتم توزيعها أو عرضها في الفصل.

الموجز

يقوم المعلمون بتوضيح مفهوم (اللحظة الفوقية)، من ثم يطلب من الطلاب تخيل أو مناقشة كيفية استخدام هذا المفهوم.

الأهداف

تنمية قدرات الطلاب في التعرف على العواطف ومراقبتها وتصنيفها والتعبير عنها، وعلى وجه الخصوص العواطف القوية.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب مراقبة المشاعر القوية.
- يتعلم الطلاب مواجهة العواطف من خلال تخيل ردود مختلفة.

خطوات الدرس

الخطوة 1: اطلب من الطلاب أن يتذكروا وقتاً شعروا فيه بالغضب أو القلق، وشرح لهم أن درس اليوم يساعدهم في التعامل مع تلك الأوقات.

الخطوة 2: تحديد «اللحظة الفوقية» للطلاب من خلال عرض خطواتها الست:

1. « شيء ما يحدث!» المحفزات هي شيء حقيقي أو متخيل يؤدي إلى انفعالات بناءً على تقييمنا لها (الطريقة التي نرى بها المحفز). المشاعر المحفزة الأكثر شيوعاً هي الغضب والقلق.
2. اشعر. عند تحفيز المشاعر، تحدث تغيرات في الاستجابات المعرفية (الأفكار)، والاستجابات الفسيولوجية (الجسد)، والاستجابات السلوكية (تعبيرات الوجه، ولغة الجسد، والتنغيم الصوتي والأفعال). يجوز أن يرجع الطلاب لتمارين «خريطة الغضب» في هذا الوقت.



3. توقف. من المهم أن نتوقف و ننتفس لتقليل استجابتنا الفسيولوجية والتحكم في ردود أفعالنا. تدرب على أخذ ثلاثة أنفاس عميقة من خلال الأنف واستخدام «المانترا» الإيجابية - وهي كلمة أو عبارة يتم تكرارها من أجل التركيز وتحرير العقل.
4. تخيل أفضل نسخة من نفسك. يعد توجيه أفضل ما في الذات خطوة فريدة وحاسمة في اللحظة الفوقية. غالبًا ما تختلف الشخصية الأفضل اعتمادًا على الدور (المعلم أو الوالد أو الصديق). المكونات الثلاثة لأفضل الذات هي:

- ▼ الذات المثالية: كيف تريد تكون في ضوء قيمك؟
- ▼ السمعة: كيف تريد أن ينظر إليك الآخرون؟
- ▼ النتيجة: كيف تريد أن يصبح الوضع؟

- اسأل الطلاب: ما هي أفضل صفاتك كمعلم (قم بتكوين قائمة مكونة من 5 إلى 10 صفات)؟
كيف تتجسد هذه الصفات (من حيث السلوكيات)؟
5. ضع الاستراتيجية. بمجرد تحديد أفضل نسخة من أنفسنا، فنحتاج إلى اختيار استراتيجية متوافقة. يعد إعادة التقييم الإيجابي والحديث الذاتي استراتيجيتان مفيدتان.
6. انجح! الخطوة الأخيرة في اللحظة الفوقية هي التنفيذ الناجح لاستراتيجيتك وضبط سلوكك (الطريقة التي تستجيب بها للمحفز) بما يتفق مع قيمك وأفضل ما لديك.

خذ لحظة فوقية



توقف!



أدرك!



شيء ما يحدث!



انجح!



ضع الاستراتيجية



تخيل أفضل نسخة من نفسك

© 2015 RULER.org | RULER | www.rulerapp.net



الخطوة 3: يقود المعلمون مناقشة صفية لشرح اللحظات الفوقية الاستباقية (قبل المحفز المتوقع) مقابل اللحظات المستجيبة (بعد المحفز) (اختياري).

الخطوة 4: يقود المعلمون مسرحية لعب الأدوار، حيث يطلبون من الطلاب التطوع في لعب الأدوار في لحظة فوقية، وتذكر الوقت الذي شعروا فيه بالقلق أو الخوف (اختياري).

الخطوة 5: مناقشة صفية نهائية أو استخلاص النتائج.

توجيهات المعلم

قد يرغب المعلمون في ربط هذا الدرس بالمناقشات حول التمر أو سوء السلوك في المدرسة، حيث أنه يركز على ضبط الشخص لأفعاله العاطفية السلبية.

قد يكون هذا التمرين أكثر فعالية بعد أن يشارك الفصل أحداث الغضب أو القلق الكبرى.

يمكن للمعلمين ربط هذا الدرس بـ «خريطة الغضب»، مع التركيز على كيفية التعامل مع الغضب والمشاعر القوية الأخرى.

قد يرغب المعلمون في لعب الأدوار في هذه المراحل المختلفة، أو ببساطة شرحها بصرياً.

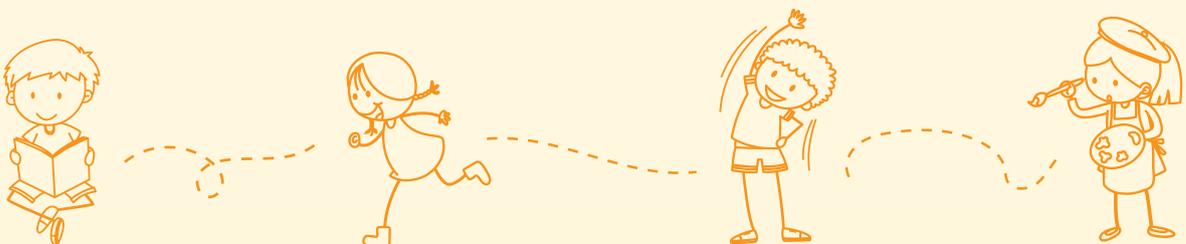
يمكن أن يُطلب من الطلاب وصف طرق تعاملهم المختلفة من خلال صور تظهر تعبيرات الوجه ولغة الجسد، مما يجعل الفصل أكثر تفاعلية.

المantرا هي كلمة أو عبارة، يتم تكرارها مرارًا وتكرارًا، مما يساعد على حث العقل على التركيز ريثما يمر الإحساس.

يمكن للمدرسين المهتمين بهذه التقنية قراءة المزيد وشرح مفاهيم أكثر تحديدًا للطلاب.

قد يرغب المعلمون في استخدام مصطلح «خذ لحظة فوقية» في الفصول اللاحقة لمساعدة الطلاب على التعرف على الأوقات التي تحفزهم فيها المشاعر القوية.

المصدر: مركز بيل للذكاء العاطفي (2013)



14. أسعد شخص أعرفه

الموجز

يُجري الطلاب مقابلة مع أسعد شخص يعرفونه، ثم مشاركة نتائجهم مع الفصل ومقارنة الإجابات.

الأهداف

يستكشف الطلاب معنى السعادة، ويفهمون ما تعنيه لمختلف الأشخاص، وكيف تأتي من مصادر مختلفة، ويحددون نموذجًا يحتذى به للسعادة.

نتائج التعلم

- يطور الطلاب فهمًا للسعادة من خلال الوعي الذاتي وكذلك من الأشخاص السعداء من حولهم.
- يتعلم الطلاب أن السعادة تعني أشياء مختلفة للأشخاص المختلفين، وتأتي من مصادر مختلفة على المستويين الفردي والجماعي.

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

التاريخ والدراسات الاجتماعية: يمكن تعديل هذا الدرس للتعرف على شخصية تاريخية بارزة أو شخصية اجتماعية، خاصة تلك المعروفة بالتفاؤل.

المواد والإعداد

- ورقة عمل مقابلة السعادة
- أربع ورقات كبيرة من الورق

معايير المدرسة السعيدة



العلاقات



نهج التعلم



المحتوى التعليمي



خطوات الدرس

الخطوة 1: يقوم المعلمون بإعداد الفصل قبل عدة أيام. يطلب المعلمون من الطلاب أن يفكروا في أسعد شخص يعرفونه، سواء كان شخصاً من المنزل أو المدرسة أو المجتمع (ربما يحددون نطاقاً عمرياً، بحيث يسأل الطلاب كبار السن). يُجري الطلاب بعد ذلك مقابلة مع هذا الشخص باستخدام ورقة عمل «مقابلة السعادة»:

- ما الذي يساهم أكثر في احساسك بالسعادة؟
- ما هي الدروس التي تعلمتها عن السعادة خلال الأوقات الصعبة في الحياة؟
- ما هي نصيحتك لجبلي ليعيش حياة سعيدة؟

الخطوة 2: بمجرد الانتهاء من المقابلات، يقوم المعلمون بإعداد أربع أوراق كبيرة، تحتوي كل منها على أحد الأسئلة المكتوبة في الأعلى، على أن تكون الرابعة بخصوص «أسئلة أو أفكار إضافية».

الخطوة 3: يُطلب من الطلاب الحضور إلى مقدمة الفصل لتقديم إجاباتهم في شكل مختصر. أو يمكن للمعلمين تنسيق ذلك كمناقشة للصف بأكمله.

الخطوة 4: بمجرد اكتمال المخططات، يقود المعلم مناقشة صفية حول ما يلي:

- ما هي أوجه الشبه والاختلاف؟
- ما هي الدروس الرئيسية المستفادة من هذا النشاط؟
- هل تتفق مع نصيحة السعادة التي تم قُدمت لك؟
- هل تختلف نصيحة السعادة هذه عما يُعرض في وسائل الإعلام؟

الخطوة 5: يختتم المعلمون المناقشة بالتأملات النهائية: كيف يرتبط هذا بالمناقشات السابقة حول السعادة؟ بناءً على هذه النصيحة، كيف يمكن أن يتغير الطلاب الآن؟

توجيهات المعلم

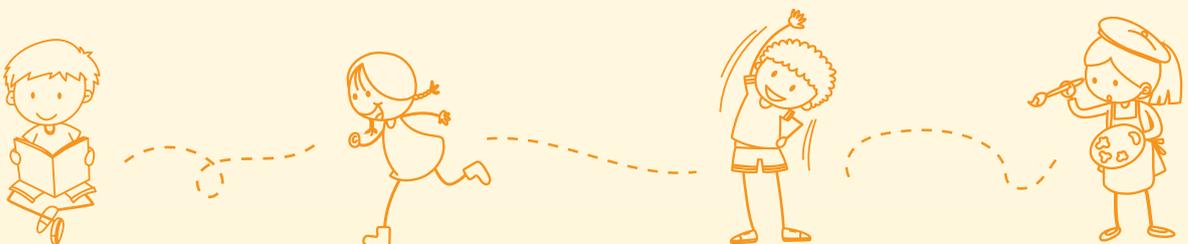
يجوز أن يقصر المعلمون المقابلات على الأشخاص المرتبطين بالمدرسة. ومع ذلك، نظراً لأن بعض المدارس صغيرة الحجم ووقت المقابلة محدود، فمن المستحسن البحث عن مجموعة أوسع من الأشخاص لعقد المقابلة معهم.

يمكن للمعلمين إضافة الأسئلة التي قد تعكس السياق المحلي بشكل أفضل إلى هذه القائمة (على سبيل المثال المواقع التي تواجه الكوارث الطبيعية أو الصراعات أو مستويات الفقر المرتفعة).

يفضل استخدام الأوراق بدلاً من السبورة، حيث يمكن عرض هذه الأوراق لاحقاً على جدران الفصل حتى يستطيع الطلاب التركيز على الدروس.

ومع تزايد توفر الهواتف المحمولة، يمكن استخدامها لتسجيل مقطع مدته دقيقة أو دقيقتين من مقابلة السعادة، مع التركيز على ملخص قصير جداً لـ «نصيحة السعادة» التي يقدمها ذلك الشخص والتي يمكن مشاركتها مع الفصل.

المصدر: أوبراين (2010)



مقابلة السعادة

حدد أسعد شخص تعرفه، ثم اطرح عليه الأسئلة التالية، وبعد ذلك اكتب إجاباته. بمجرد الانتهاء، حاول تلخيص الإجابات، ثم فكر فيما يمكنك فعله الآن في حياتك الخاصة بناءً على نصائحهم:

اسم الشخص _____

المعلومات الشخصية (العمر، الخ..) _____

1. ما هو أكثر شيء يساهم في سعادتك؟ _____

2. ما الدروس التي تعلمتها بخصوص السعادة خلال الأوقات الصعبة من حياتك؟ _____

3. ماهي النصيحة التي تقدمها لجيلي لعيش حياة سعيدة؟ _____

ملخص للإجابات _____

ما الذي يمكنني فعله بموجب النصيحة التي قدمت لي لكي أجعل حياتي سعيدة _____



15. عقلية الانتقال من الفشل للنمو

معايير المدرسة السعيدة



المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

العلوم والرياضيات: يمكن استخدام هذا الدرس لدعم الطلاب الذين يعانون من صعوبات في الرياضيات من خلال اللغة الإيجابية وداعمة للنمو، وذلك بغية التغلب على اعتقادهم بمحدودية قدراتهم (على سبيل المثال، تحويل «أنا لست جيدًا في الرياضيات» لـ «أستطيع التعلم إذا بذلت الجهد».

المواد والإعداد

- صورة مناطق التعلم

الموجز

تُستخدم أساليب مختلفة بما في ذلك تدوين اليوميات، إلى جانب تفسير ومناقشة اقتباسات الأشخاص المشهورين الذين لديهم عقليات النمو بقيادة المعلم.

الأهداف

يتعلم الطلاب التغلب على الأفكار السلبية حول قدراتهم أو أخطائهم من خلال تطوير عقلية النمو.

نتائج التعلم

- يركز الطلاب على ما يمكنهم تعلمه من أخطائهم.
- يتبنى الطلاب عملية التعلم المستمر من خلال عقلية النمو - مما ينأى بهم بعيدًا عن الخوف من الفشل إلى الإيمان بجهودهم.
- يتعلم الطلاب نهجًا جديدًا للتنظيم الشخصي يركز بشكل أكبر على تحويل التقييم الذاتي السلبي إلى تحفيز.



خطوات الدرس

الخطوة 1: اطلب من الطلاب إما كتابة مذكرة أو مناقشة ما يلي:

- تذكر الوقت الذي فشلت فيه. ماذا كان ردك؟ كيف شعرت؟
- ما هي ردود الفعل الأكثر شيوعاً تجاه الفشل وخيبات الأمل؟
- لماذا يشعر الناس بالحرج، أو خيبة الأمل، أو يستسلمون عندما يفشلون؟

الخطوة 2: يطلب المعلم من الطلاب ربط ما كتبوه بالأقوال التحفيزية المعروضة في الفصل أو على السبورة.

الخطوة 3: يشرح المعلم عقلية النمو، باستخدام صورة مناطق التعلم:



توجيهات المعلم

قد يرغب المعلمون في الحصول على إجابات الدرس «استبيان العواطف»، واستخدامها فيما بعد. ويمكن أيضاً إجراء درس «استبيان العواطف» بعد الدرس «لوحة الحالة المزاجية اليومية».

بين الطلاب الأصغر سناً، سيكون نطاق الإجابات على السؤال الوصفي أضيق، لذلك قد يرغب المعلم في تقسيم الطلاب إلى مجموعات مكونة من فردين، أو في مجموعة أكبر لتوسيع المفردات والوعي.

من المهم أيضاً تعليم الطلاب أن العواطف يمكن أن تحقق نتائج إيجابية (على سبيل المثال، الغضب من الظلم أو التمر)، بدلاً من مجرد مطالبتهم بالتحكم في عواطفهم.

قد يرغب المعلمون في عرض خريطة الغضب في جميع أنحاء الغرفة لتذكير الطلاب بها في الأوقات التي يشعرون فيها بالغضب.

يمكن للمدرسين أيضاً إنشاء خرائط بناءً على المشاعر الأخرى بخلاف الغضب (سواء كانت إيجابية أو سلبية)، ثم إنشاء جدار المشاعر.

المصدر: أوليفر، ب. (2018)



16. الاجتماع الصباحي

معايير المدرسة السعيدة



العمل
الجماعي



بيئة الفصل



رؤية
المدرسة

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

التربية المدنية والأخلاقية: يمكن دمج هذا الدرس كجزء من الروتين الصباحي المتعلق بالتربية المدنية والأخلاقية مثل رفع العلم وغناء النشيد الوطني ليشمل أيضًا تسجيلات فردية مع المتعلمين بشأن حالتهم العاطفية

المواد والإعداد

- اقتباس ملهم
- مقاطع فيديو
- لوحة مراقبة باستخدام الرموز التعبيرية

الموجز

يكرس المعلمين 10-15 دقيقة في بداية اليوم أو الأسبوع، للتركيز على المواضيع التي تتعلق بالسعادة.

الأهداف

يبدأ الطلاب يومهم بالتفكير في سعادتهم ورفاهيتهم وعواطفهم، ويتم توفير مساحة للأنشطة القصيرة (الدروس)، والمساعدة في نقل رؤية/خطة المدرسة للمدارس السعيدة.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب أن يبدأوا يومهم بالتركيز على مواضيع مهمة - السعادة والعمل الجماعي واليقظة.
- يقوم الطلاب بتطوير المزيد من هذه الصفات على مدار اليوم.



خطوات الدرس

الخطوة 1: في بداية اليوم، يُطلب من الطلاب الجلوس في دائرة. يرحب المعلمون والطلاب ببعضهم البعض، مع التركيز على اتباع سلوكيات المدرسة السعيدة.

الخطوة 2: يقدم المعلمون أنشطة قصيرة أو مقاطع فيديو أو مناقشات تركز على سعادة أو رفاه الطلاب. يمكن ترتيب هذه الاجتماعات بناءً على موضوع فرعي مختلف، على سبيل المثال:

- الرحمة والتعاطف
- التواصل والأدوار والمسؤوليات
- السعادة والعاطفة والوعي الذاتي

الخطوة 3: يمكن للمدرسين أيضًا استخدام مواد من الدروس السابقة مثل «أوجه الشعور» أو «لوحة الحالة المزاجية اليومية» لتسجيل حالتهم المزاجية، أو حتى المشاركة في أنشطة قصيرة تعتمد على اليقظة الذهنية.

الخطوة 4: قد يرغب المعلمون في تقديم اقتباس باعتباره «رسالة صباحية» تتعلق بالموضوع الذي تم تسليط الضوء عليه في ذلك اليوم، أو لفت الانتباه إلى الأعمال السابقة التي قام به الفصل حول السعادة والرفاه.

الخطوة 5: يشجع المعلمون الطلاب على الحفاظ على هذا المنظور طوال اليوم، ويقدمون إشارات مختلفة لإعادتهم إلى الموضوع الذي تم تحديده ذلك اليوم.

توجيهات المعلم

على الرغم من أن تحديد ميعاد لهذا الدرس قد يكون صعبًا في بعض الحالات، إلا أنه من الممكن استخدام الدقائق العشر الأولى في غرفة الصف أو الحصة الأولى للقيام بذلك.

هناك العديد من الطرق المبتكرة لجعل الطلاب يتحدثون ويتشاركون فيما بينهم.

في أي يوم عادي، يتم إعداد الطلاب في الصباح بإعلانات حول الغداء أو الجداول الزمنية أو الواجبات المنزلية، ولكن هذا الاجتماع يعيد تركيز الطلاب على سعادتهم ورفاههم.

لا تركز الاجتماعات على تقديم معلومات جديدة، بل على تذكير الطلاب بما تعلموه من قبل عن السعادة والرفاه.

بعض الاجتماعات الصباحية الأكثر فعالية بسيطة: الجمع بين الاقتباسات وجلسات التأمل الذاتي للطلاب حول كيفية الدرس في ذلك اليوم في المدرسة.

يمكن العثور على العديد من الأفكار لتنظيم الاجتماعات الصباحية عبر الإنترنت، ولكن في منهج المدارس السعيدة، يجب أن تركز هذه الأفكار على السعادة والرفاه.

المصدر: مقتبس من إديوتوبيا (2015)



17. التنفس اليقظ والانتباه

معايير المدرسة السعيدة



الحالة
الذهنية



نهج
التعلم



الصحة
والغذاء

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

العلوم والرياضيات: يمكن تدريس هذا
الدرس في سياق التصميم التجريبي
وطرق البحث في علم النفس.

التربية الصحية والبدنية: يمكن تدريس
تمارين اليقظة الذهنية والتنفس في
سياق الصحة العقلية والرفاه.

المواد والإعداد

- مدرسون ذوو خبرة في تأمل التنفس
- الكراسي والوسائد أو الحصير
- جرس اليقظة (اختياري)

الموجز

يجلس الطلاب ويركزون على بناء
الوعي بتنفسهم وصوت الجرس.

الأهداف

زيادة التركيز، والانتباه لما يحدث هنا
والآن، والاسترخاء والمساعدة في
التخلص من التوتر.

نتائج التعلم

- استخدام الطلاب الآثار الإيجابية
لممارسات اليقظة الذهنية في التعليم
للحفاظ على صحتهم العقلية والجسدية.
- اكتساب الطلاب الاهتمام اللازم للوعي
الذاتي الشخصي والتنظيم الذاتي.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يطلب المعلمون من الطلاب الجلوس في وضع مريح ويساعد على الاسترخاء. قد يرغبون في إطفاء الأضواء أو تقليل الأصوات (مثل المراوح والساعات).

الخطوة 2: يطلب المعلمون من الطلاب إغلاق أعينهم بالكامل أو قليلاً، ويوجهونهم خلال التمرين عن طريق العبارات التالية:

- كن واعياً بالتنفس، واطلب من الطلاب أن يراقبوه، وليس أن يتحكموا فيه
- عندما يشرد ذهنك، ركز على التنفس
- بعد مرور عدة دقائق، اطلب من الطلاب التركيز على الأحاسيس الجسدية
- راقب عملية الشهيق والزفير بالكامل
- ضع يديك على بطنك وراقب الارتفاع والهبوط

الخطوة 3: يستعمل المعلم جرس اليقظة الذهنية

- طلب من الطلاب الاستماع لأطول فترة ممكنة
- بعد عدم سماع أي صوت، خذ ثلاثة أنفاس
- اطلب من الطلاب أن يفتحوا أعينهم بروية (إذا كانت مغلقة)

الخطوة 4: يقوم المعلمون بتوجيه التفكير من خلال الأسئلة التالية:

- ماذا حدث؟ كيف شعرت؟ هل تغير شيء؟
- ما مدى سهولة التركيز على التنفس؟ هل شرد ذهنك؟

توجيهات المعلم

يمكن أيضاً أداء التمرين أثناء الاستلقاء أو الوقوف.

قد يجد بعض الطلاب أنه من الأسهل بدء هذا النشاط وأعينهم مفتوحة، ويجب على المعلمين تقديم ذلك كخيار.

ذكر الطلاب من وقت لآخر أن ذهنهم قد يشرد، وهذا أمر طبيعي، وذكرهم بالعودة إلى التنفس بروية.

«الدعوة» تشبه الضرب، ولكن باستخدام هذه الكلمة، يقوم المعلم بتهيئة الطلاب للتفكير في العالم الخارجي أثناء ممارسة الوعي السلبي.

بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يتمثل أحد الخيارات في جعلهم يرفعون أيديهم عندما لا يعودون قادرين على سماع الجرس.

مع الممارسة، سوف يرى الطلاب بشكل أكثر وضوحاً الفرق بين أن يكونوا شاردين وتائهين في أفكارهم وبين أن يكونوا على دراية مباشرة بأحاسيسهم (التنفس).

بدأت العديد من هذه الممارسات في منطقة آسيا والمحيط الهادئ، وربما تكون مألوفة بالفعل.

المصدر: «هائه» و«وير» (2017)



18. المشي اليقظ

معايير المدرسة السعيدة



الحالة
الذهنية



نهج
التعلم



الصحة
والغذاء

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

الفنون: يمكن تكييف هذا الدرس مع أشكال أخرى من الحركة غير المشي، مثل الرقص والحركات التعبيرية.

الصحة والتربية البدنية: يقدم هذا الدرس فرصة العمل على الاتصال النفسي الجسدي بين العقل والجسم من خلال الحركة اليقظة.

المواد والإعداد

- المعلمون ذوو الخبرة في المشي اليقظ
- جرس اليقظة (اختياري)

الموجز

يسير الطلاب بوعي، ثم يتدبرون في ذلك بشكل فردي ومجموعة.

الأهداف

تنمية الوعي بالجسد وبالروابط بين العواطف والحركة، وزيادة الانتباه، وتعلم التروي وعدم التسرع، والوعي بالبيئة الأوسع.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب كيفية تنفس اليقظ مع الحركة النشطة.
- يتعلم الطلاب التركيز على الوعي الشخصي.
- يتعلم الطلاب المشي اليقظ داخل بيئة المدرسة، مثل التجمعات المدرسية، أو الانتقال بين الفصول الدراسية، أو الذهاب من وإلى الحمام.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يطلب المعلمون من الطلاب الوقوف في دائرة. ثم يأخذ الطلاب خطوتين للوراء لتوسيع الدائرة، بحيث تكون هناك مساحة كافية للتحول دون الاصطدام بطلاب آخرين. قد يرغب المعلمون في إطفاء الأنوار أو تقليل الأصوات مثل المراوح والساعات.

الخطوة 2: يبدأ المعلمون بالتحفيز بنشاط التنفس الواعي، ويقرعون الجرس لمرة واحدة. ثم يطلبون من كل طالب أن يأخذ ثلاثة أنفاس عميقة بعد قرع الجرس.

الخطوة 3: يوجه المعلمون الطلاب بالسير معًا في اتجاه عقارب الساعة، متبعين الشخص الذي أمامهم. يخطو الطلاب بقدمهم اليسرى عند الشهيق، وباليسرى عند الزفير.

يجب على الطلاب المشي بهدوء وسلام، مع تركيزهم على لمس قدمهم للأرض.

عندما يعود الطلاب إلى وضع البداية أو يسمعون الجرس، فيوجههم المعلمون بالتوقف ومواصلة التنفس وملاحظة مشاعرهم.

الخطوة 4: يقرع المعلمون جرس اليقظة ويطلبون من الطلاب الاستماع لأطول فترة ممكنة. ثم يطلبوا منهم أن يأخذوا ثلاثة أنفاس بعد توقف صوت الجرس. اطلب من الطلاب أن يفتحوا أعينهم برفق (إذا كانت مغلقة).

توجيهات المعلم

يجب أن يتم هذا الدرس بعد أن يختبر الطلاب درس «التنفس الواعي»، بحيث يصبحون أكثر دراية.

ذكر الطلاب بأن التنفس وملامسة أقدامهم للأرض هي طرق لإعادة التركيز إذا شرد ذهنهم.

ينصح كل من «هان» و«وير» بتوجيه الطلاب إلى «المشي كما لو كنت تقبل الأرض بخطواتك».

«الدعوة» تشبه الضرب، ولكن باستخدام هذه الكلمة، يقوم المعلم بتهيئة الطلاب للتفكير في العالم الخارجي أثناء ممارسة الوعي السلبي.

قد يرغب بعض المعلمين في مناقشة ما مروا به مع الطلاب. قد يربطون هذا الدرس أيضًا بالدروس السابقة، ويسألون الطلاب عن العواطف أو الأحاسيس التي مروا بها.

المصدر: «هان» و«وير» (2017)



19. الأكل اليقظ

معايير المدرسة السعيدة



الحالة
الذهنية



نهج
التعلم



الصحة
والغذاء

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

الصحة والتربية البدنية: يمكن استخدام هذا الدرس في تعليم التغذية مع التركيز على طريقة تناول الطعام.

المواد والإعداد

- جرس اليقظة (اختياري)
- قطعة واحدة من اليوسفي أو فاكهة محلية لكل طالب
- مناشف ورقية ومعقم لتنظيف اليدين قبل وبعد تناول الطعام

الموجز

يأكل الطلاب قطعة من الفاكهة بيقظة ووعي، ويفكرون في كيفية اختلاف التجربة عن الطريقة التي يأكلون بها عادة.

الأهداف

مساعدة الطلاب على أن يعوا ما يأكلونه وكيف يأكلونه، وأن يكتسبوا شعوراً بالامتنان حول مصدر الطعام.

نتائج التعلم

- طور الطلاب موقفاً واعياً تجاه الأكل.
- ينمي الطلاب الوعي الشخصي عاداتهم الغذائية.

خطوات الدرس

الخطوة 1: قد يرغب المعلمون في تحضير الطعام وإطفاء الأنوار أو تقليل الأصوات مثل المراوح والساعات.

الخطوة 2: يطلب المعلمون من الطلاب أن يقفوا في دائرة، وإخبارهم أنهم سيأكلون معاً بعد أن يصمت الجميع بوعي.

الخطوة 3: يبدأ المعلمون بالتنكير بنشاط التنفس الواعي، ويقرعون الجرس لمرة واحدة.



الخطوة 4: يوزع المعلمون اليوسفي أو الفاكهة المحلية مع التعليمات التالية:

- ثم يوجهون الطلاب بتركيز إحساسهم بالفاكهة التي في أيديهم.
- اقرأ السطرين الأولين من دليل التأمل الغذائي (انظر توجيهات المعلم)
- اطلب من الطلاب التفكير فيما جلب لهم الفاكهة

الخطوة 5: ثم يطلب المعلمون من الطلاب معاينة الفاكهة بعناية:

- انظروا إليها كما لو أنكم لم تروا واحدة منها من قبل (اللون والشكل وما إلى ذلك)
- لاحظوا الرائحة (كيف طعمها أو رائحتها؟)
- المسوها وقشروها، واستمعوا إلى صوت التقشير.

الخطوة 6: يطلب المعلمون من الطلاب وضع جزء من الفاكهة في أفواههم وتناولها:

- اطلب من الطلاب عدم المضغ أو البلع، فقط لملاحظة استجابة الفم أولاً.
- حرك الفاكهة في الفم، مع ملاحظة اللمس والنكهة وما إلى ذلك.

الخطوة 7: تناول بقية الفاكهة، ثم اجلس بهدوء لمراقبة عملية التنفس.

الخطوة 8: إذا سمح الوقت، يُنصح بإجراء مناقشة صافية. قد تشمل أسئلة المناقشة المحتملة ما يلي:

- ماذا كان شعورك في المراحل المختلفة من العملية؟
- هل كانت مختلفة عن الطريقة التي نأكل بها عادة؟ كيف؟
- كيف كان شعورك عند التفكير في مصدر الطعام؟

توجيهات المعلم

يجب أن يتم هذا النشاط بعد أن يختبر الطلاب درس «التنفس اليقظ» و«المشي اليقظ»، بحيث يصبحون أكثر دراية.

يقدم «هانسه» و«وير» (2017) دليلاً كاملاً للتأمل في الطعام، والذي يمكن تعديله أو تطويعه ليتفق مع السياق الثقافي واللغوي المحدد.

السطران الأولان من التأمل هما: «هذه الفاكهة هي هدية من الكون كله: الأرض والسماء والمطر والشمس. نشكر جميع الأشخاص الذين قدموا لنا هذه الفاكهة وخاصة المزارعين والناس في السوق».

بمجرد القيام بما سبق كدرس كامل، فإنه يمكن تضمينه في أي نشاط للأكل أو الشرب.

المصدر «هانسه» و«وير» (2017)



20. الاسترخاء اليقظ

معايير المدرسة السعيدة



الحالة
الذهنية



نهج
التعلم



الصحة
والغذاء

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

الصحة والتربية البدنية: يمكن استخدام هذا الدرس للعمل على الوعي بالجسم والتعافي بعد ممارسة التمارين الرياضية المرهقة

المواد والإعداد

- الأرضيات أو الحوائط والبطانيات النظيفة
- لافتة «ممنوع الإزعاج» للباب
- المعلمون ذوو الخبرة في التأمل في التنفس
- اجرس اليقظة (اختياري)

الموجز

يستلقي الطلاب (أو يجلسون)، ويصبحون على دراية بأنفسهم وأجسادهم لمدة 10-15 دقيقة تقريبًا.

الأهداف

يهدأ الطلاب بشكل أكبر، ثم يرخون أجسادهم وعقولهم.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب تقليل التوتر والقلق، وزيادة الهدوء وإدراك كيفية ارتباط أجسادهم وعقولهم.
- يتعلم الطلاب تنظيم مشاعرهم.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يطلب المعلمون من الطلاب الاستلقاء على ظهورهم وإغلاق أعينهم. قد يرغب المعلمون في إطفاء الأنوار أو تقليل الأصوات مثل المراوح والساعات. ثم يبدأ المعلم عن طريق قرع الجرس ثلاث مرات.

الخطوة 2: يطلب المعلمون من الطلاب أن يبدأوا بملاحظة بأنفاسهم، وأن يسترخوا. ثم يقومون بتوجيههم للتنفس في كل جزء من أجزاء الجسم بالترتيب التالي

- كامل الجسم
- البطن (صعود وهبوط)
- العيون
- الفم
- الكتفين والذراعين والقلب والبطن.
- الوركين والساقين والقدمين وأصابع القدمين.
- كامل الجسم
- يذكر المعلمون الطلاب أنه عندما يشرّد ذهنهم، فيجب عليهم العودة إلى التنفس والتركيز على جسدهم.

الخطوة 3: أخبر الفصل أن الجلسة ستنتهي، وأن الجرس سيرن قريباً. يعد ذلك، يقرع المعلم جرس اليقظة، ويطلب من الطلاب الاستماع لأطول فترة ممكنة، ويفتحون أعينهم بروية (إذا كانوا مغلقين).

توجيهات المعلم

يمنح المعلمون الطلاب الوقت للاستقرار والراحة.

قد يستغرق الطلاب وقتاً أطول للاستقرار إذا كانوا قادمين لتوهم من الغداء أو الاستراحات الترفيهية.

عند التحدث، يجب على المعلم التأكد من التحدث ببطء عن طريق التوقف واستنشاق النفس.

مع الممارسة، يمكن للطلاب تعلم الاسترخاء والوعي بالفرق بين شرود الذهن واسترخاء الجسم.

قد يرغب بعض المعلمين في الانتهاء إما بأغنية لطيفة أو مجموعة من الأسئلة مثل: كيف أشعر الآن؟

إلى أي مدى كان ذهني شارداً؟ ما الاختلاف الذي أشعر به؟

المصدر «هانه» و «وير» (2017)



21. الرقصة السعيدة

معايير المدرسة السعيدة



المتعلمون



الحالة
الذهنية



مساحات
اللعب

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

الفنون: يمكن استخدام هذا الدرس للسماح بالتعبير الإبداعي الفردي للمتعلمين.

الصحة والتربية البدنية: يمكن لهذا الدرس أن يلفت الانتباه إلى الوعي بالجسم، والإفراج النفسي الجسدي عن التوتر والقلق من خلال الحركة.

المواد والإعداد

- إزالة الطاولة والكراسي لإفساح المجال للطلاب للتنقل
- أغاني سعيدة متنوعة (أو المتعلقة بالعاطفة)
- الأوشحة الملونة أو غيرها من الأغراض ليستخدامها الطلاب

الموجز

يستمتع الطلاب إلى الأغاني، ويعملون معًا، ويصممون رقصة تعبر عن مشاعر مختلفة.

الأهداف

يفهم الطلاب العلاقة بين أحاسيس الجسم والمحفزات الخارجية في سياق انشاء العواطف والسعادة.

نتائج التعلم

- ينمي الطلاب الوعي الشخصي بأحاسيسهم الجسدية.
- يطور الطلاب القدرة على التعبير عن أنفسهم من خلال الحركة، والتغلب على الخجل من التحرك أمام أقرانهم.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يُشغل المعلمون أغنية مميزة للطلاب، على سبيل المثال، «إذا كنت سعيدًا وتعرف ذلك» أو «سعيد» لفاريل ويليامز، موضحين أنهم سيحاولون الرقص على الأغنية في الجولة الثانية.

الخطوة 2: ثم يشغل المعلمون الأغنية لجولة ثانية، ويطلبون من الطلاب الرقص، مع توجيه الطلاب للتركيز على الحركات التي تجعلهم أكثر سعادة، ثم قيادة الفصل بأكمله في أداء هذه الحركات.

الخطوة 3: يصمم المعلمون هذه الرقصة الأولية بطرق مختلفة من خلال طرح الأسئلة التالية:

- يطلب المعلمون من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة وتصميم رقصة سعيدة يؤدونها معًا (مع الأوشحة أو غيرها من الأغراض إن وجدت).
- يطلب المعلم من الطلاب تصميم رقصات للعواطف الأخرى الموجودة في الأغاني بشكل فردي أو في مجموعات مكونة من فردين (قد يحدد المعلم الأغاني أو قد يقترحها الطلاب).
- اطلب من الطلاب رسم وجه سعيد كبير على جانب واحد من الورقة، ووجه حزين كبير على الجانب الآخر، ثم قم بتشغيل أغاني مختلفة تطلب من الطلاب اختيار الوجه الذي يشعرون به من الموسيقى.

الخطوة 4: قم بقيادة مناقشة صفية حول العلاقة بين الموسيقى والسعادة، أو أشكال أخرى من العاطفة. اسأل الطلاب كيف يستخدمون الموسيقى لتغيير عواطفهم.

توجيهات المعلم

يكون هذا الدرس أكثر فاعلية إذا كانت الأغنية باللغة المحلية ومعروفة جيدًا. نظرًا لأن الثقافات المختلفة لها أنواع مختلفة من أغاني الأطفال التي تركز على العاطفة، يُطلب من المعلم تعديل هذا الدرس حسب الاقتضاء.

تمت ترجمة العديد من الأغاني المعروفة إلى لغات مختلفة.

يجب على المعلمين التأكيد على الطرق التي يرتبط بها الجسم والحركة والعواطف.

نظرًا لأن العديد من الطلاب يحبون الموسيقى، فمن المحتمل أن يكون الطلاب مصدر جيد للمعلمين لتحديد الأغاني التي تثبت فيهم المشاعر المختلفة.

بمجرد الانتهاء من هذا الدرس لأول مرة، فيمكن تشغيل أغاني مختلفة في أوقات مختلفة من اليوم للحصول على «لحظة سعيدة» سريعة للصف للاستمتاع بها. بدلاً من اليقظة الذهنية التي تحفز الهدوء، يمكن أن تؤدي فترات الراحة القصيرة المليئة بالرقص السعيد إلى تخفيف التوتر والمساهمة في متعة المتعلم لخلق بيئة صافية دافئة.

المصدر أوبراين (2010)



22. أسعد الأماكن واللحظات في المدرسة

معايير المدرسة السعيدة



بيئة الفصل



الأمان



مساحات
اللعب

المواد التي يمكن تطبيق النشاط فيها:

الفنون: يمكن استخدام هذا الدرس للطلاب لإنشاء أعمال فنية أو رسومات أو لوحات تعكس أسعد الأماكن واللحظات في المدرسة.

الصحة والتربية البدنية: يمكن تطبيق هذا الدرس لاستكشاف المفاهيم الفلسفية حول الزمان والمكان والبيئات الاجتماعية.

المواد والإعداد

- مادة تدريبية «أسعد مكان في المدرسة»
- أجهزة لالتقاط الصور أو المواد للرسم والعرض

الموجز

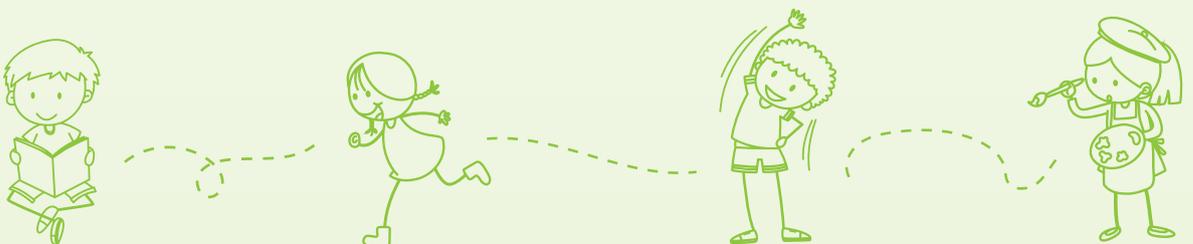
يفكر الطلاب في أسعد الأماكن واللحظات، ثم يلتقطون الصور أو يرسمون الرسومات، ثم يقدمونها إلى الفصل لمشاركة سبب إسعادهم.

الأهداف

يحدد الطلاب الأماكن أو اللحظات التي يشعرون فيها بالسعادة خلال اليوم الدراسي

نتائج التعلم

- ستطيع المتعلمون تحديد الأماكن واللحظات التي يشعرون فيها أنّ رفاههم في أعلى مستوياته.
- يكتسب المتعلمون الحساسية شخصية والاجتماعية تجاه المكان والزمان.



خطوات الدرس

الخطوة 1: قم بإعداد الفصل قبل عدة أيام أو أسبوع من الدرس، واطلب من الطلاب قضاء بعض الوقت للتفكير في مكان أو لحظة تجعلهم يشعرون بالسعادة في المدرسة.

الخطوة 2: وجه المُتعلِّمين إلى كيفية إنشاء «صورة السعادة» من خلال الصور والرسومات، مع التركيز على المكان أو اللحظة التي تجعلهم سعداء. يمكنهم أيضًا كتابة مقال قصير لوصف مشاعرهم في هذا المكان أو اللحظة. يجب تشجيع الطلاب على إدراج التفاصيل الصغيرة والمحددة، بما في ذلك الأحاسيس والعواطف والسلوكيات والتعبيرات والتفاعلات.

الخطوة 3: يتناوب المتعلمون على تقديم صورة السعادة الخاصة بهم إلى الفصل، بينما يقوم المعلم بوضع علامة أسعد «الأماكن» على خريطة المدرسة، وأسعد «اللحظات» على جدول المدرسة.

الخطوة 4: عقد مناقشة صفية لمشاركة وجهات النظر حول صور السعادة المقدمة:

- ما أوجه التشابه والاختلاف بين أسعد الأماكن واللحظات؟
- هل كانت تلك الصور واللحظات مرتبطة بتجارب أو بيئات فردية أو جماعية؟
- هل كانت هذه الأماكن واللحظات مرتبطة بالتواصل أو الرضا أو المكافأة أو الأداء الجيد؟
- كيف يمكن إدراج هذه الأماكن واللحظات السعيدة في الحياة المدرسية اليومية لتعظيم إمكاناتها لزيادة سعادة المتعلم.

توجيهات المعلم

يمكن استخدام هذا النشاط قبل الدرس «يوم في مدرستي» لتقديم فكرة العواطف القائمة على الأماكن، أو يمكن استخدامه بعد ذلك لتركيز المناقشة الشاملة على السعادة.

بالنسبة للطلاب الأكبر سنًا، قد يرغب المعلمون في البدء بشرح الاختلافات بين الجوانب المختلفة للسعادة، مثل الرضا أو التأثير الإيجابي (عدم وجود تأثير سلبي) أو الهدوء. قد يرغبون أيضًا في مناقشة التمييز بين السعادة اللذبية والسعادة اليوديمونية، كما تم شرحها في دليل المدارس السعيدة. يتمثل الهدف من هذا النشاط تشجيع المتعلمين على أن يكونوا محددين عند مناقشة المصطلح العام «السعادة».

تركز المناقشة الصفية على تطوير شعور أكثر ثراءً بالسعادة بين الطلاب، وتشجيعهم على رؤية هذه الجوانب المختلفة للسعادة.

قد يرغب المعلمون في وضع صور السعادة هذه في فصولهم الدراسية أو في أي مكان آخر في المدرسة لجعلها جزءًا من البيئة المدرسية.

قد ترغب المدارس في تنظيم مسابقة أو حدث لتقديم صور السعادة بالمشاركة مع بقية المجتمع المدرسي.

يمكن تكييف المادة التدريبية «أسعد مكان في المدرسة» للتفكير في لحظات محددة بدلاً من الأماكن.



أسعد مكان في المدرسة

خلال الأسبوع المقبل، أثناء تحركك في المدرسة، فكر في أكثر مكان تشعر فيه بالسعادة. فكر في شعورك عندما تكون هناك. حاول شرح هذا الشعور لزملائك في الفصل، وابدأ بإرفاق صورة أو رسم صورة لذلك المكان.

أرفق صورة أو صورتين تكشف عن سبب سعادتك في ذلك المكان، أو قم بتوضيح ذلك في رسم.

1. صف المشاعر المحددة التي تشعر بها أكثر في ذلك المكان (الإثارة والهدوء والفخر)؟ حاول استخدام كلمات أقوى من «سعيد». صف عواطفك، وكيف يشعر جسمك، وماذا تفعل هناك، بأكبر قدر ممكن من التفاصيل.

2. من أيضاً كان معك؟ كيف يساهمون في سعادتك أو يقلونها؟

3. هل من الممكن الذهاب إلى هذا المكان مرات أكثر؟ لماذا، أو لم لا؟



23. يومٌ في مدرستي

معايير المدرسة السعيدة



الأنشطة
اللاصفية



المتعلمون



بيئة الفصل

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

الفنون: يمكن استخدام هذا الدرس لإنشاء قصة من خلال الرسومات أو الصور أو الفن التصويري.

الصحة والتربية البدنية: يمكن للطلاب تحديد الممارسات والأنشطة المختلفة المفيدة لصحتهم البدنية والعقلية عند إنشاء قوائمهم.

المواد والإعداد

- خريطة المدرسة (بما في ذلك خريطة كبيرة واحدة)
- أجهزة لالتقاط الصور أو المواد للرسم

الموجز

يفكر الطلاب في أسعد الأماكن ينشئ الطلاب صورة أو قصة مصورة، ثم يشاركونها مع الفصل. يضع الطلاب قائمة بالأنشطة التي تدعم السعادة بناءً على النتائج التي توصلوا إليها.

الأهداف

يصبح الطلاب على دراية بكيفية خلق الأماكن المختلفة من المدرسة لمشاعر مختلفة داخلهم، ويناقشون كيفية تحسين ذلك.

نتائج التعلم

- يتعلم الطلاب تطوير الوعي الشخصي.
- يحدد الطلاب مجموعة من المشاعر المرتبطة بأجزاء مختلفة من المدرسة، وكيفية تحسين تجربة الطلاب.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يحيط المعلمون الفصل بالخطوط العريضة للمشروع، مع توجيه الطلاب بالتركيز على ما يشعرون به في أجزاء معينة من المدرسة مثل حجرة الصف أو الملعب الرياضي أو الممرات أو الحمام أو غرفة الغداء.

الخطوة 2: وجه الطلاب إلى كيفية إنشاء صورة أو قصة مصورة (من حيث الطول أو عدد الصور)، مع التركيز على ربط أماكن معينة بمشاعر مختلفة.

الخطوة 3: اطلب من الطلاب المشي بعناية في جميع أنحاء المدرسة، وتأمل البيئة المحيطة، والإحساس التي تجعلهم يشعرون، واختيار كلمة رئيسية واحدة لوصف ذلك الشعور.

الخطوة 4: يتناوب الطلاب على عرض صورهم، بينما يرسم المعلم الطرق والعواطف ذات الصلة على الخريطة الكبيرة.

الخطوة 5: كنشاط اختياري، يمكن للمعلمين أن يطلبوا من الطلاب أن يتخيلوا أن مدرستهم ستستقبل زائراً، وأنه يجب عليهم كتابة خطاب لتعريفهم بالمدرسة. سيفكر الطلاب أولاً بعناية في جو المدرسة (الروتين والأنشطة) ثم يكتبون خطاباً ينصحون فيه بمكان، يُعد أسعد أجزاء المدرسة ويقولون سبب ذلك.

توجيهات المعلم

ابدأ بتشجيع الطلاب على التركيز على الأماكن المختلفة في المدرسة كوسيلة للإحماء.

بالنسبة للطلاب الذين لديهم أجهزة، يمكن التقاط الصور بسهولة، ثم تحميلها على جهاز كمبيوتر ليتم تقديمها. قد تكون الرسومات اليدوية أدق في الوصف.

تسعى المناقشة الصفية إلى إنشاء «جغرافيا السعادة المدرسية». يجوز أن يسأل المعلمون عن أماكن المدرسة التي لم يناقشها أي من الطلاب.

يمكن مشاركة الرسائل على مستوى الفصل أو على مستوى المدرسة. قد يرغب الطلاب من مختلف الصفوف في قراءة الرسائل التي يكتبها أقرانهم، مع ملاحظة كيف تنتظر المدرسة إليهم من وجهات نظر أخرى.

المصدر: اليونيسكو (2016 ب)



24. التثقيف في مجال السعادة

معايير المدرسة السعيدة



نهج
التعلم



المتعلمون



المحتوى
التعليمي

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

التاريخ والدراسات الاجتماعية: يمكن لدروس التي تركز على وسائل الإعلام والاتصالات تطبيق هذا الدرس للسماح للمتعلمين بتحليل المشاعر التي يتم بثها من خلال الرسائل المختلفة.

اللغة ومحو الأمية: يمكن استخدام هذا الدرس لتحليل القوة العاطفية للكلمات في أنواع مختلفة من الأدب.

التربية المدنية والأخلاقية: يمكن تطبيق هذا الدرس لتحليل تعريفات السعادة في النصوص الأخلاقية والفلسفية. كما يمكن استخدامه لتقديم الدروس الرئيسية وتضمينها في الظروف الاجتماعية الحالية.

الفنون: يمكن استخدام هذا الدرس لإنشاء صور مجمعة أو رسومات لعرض وجهات نظر مختلفة عن السعادة.

الموجز

يجمع الطلاب مقاطع من المجلات أو منشورات وسائل التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت، ثم يحلون ما إذا كانت تروج السعادة.

الأهداف

يفهم الطلاب الرسائل الإعلامية المفيدة أو الضارة بسعادة ورفاهية المجتمع والأفراد.

نتائج التعلم

- يستطيع الطلاب التعرف على السعادة والرفاهية من خلال وسائل الإعلام (بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي)، وتنمية الوعي بكيفية تأثرهم بهذه الصور.
- يتعلم الطلاب تطبيق ما تعلموه من الدروس السابقة من خلال هذا النشاط الذي يعد معرفي أكثر من عاطفي، مع التركيز على المستوى المنهجي.

المواد والإعداد

- يمكن استخدام العديد من الأمثلة على الوسائط التي تصور السلوكيات السعيدة وغير السعيدة:
- بالنسبة للطلاب الأكبر سنًا، قبل الفصل، اطلب من الطلاب جمع صورتين أو ثلاث من وسائل الإعلام (المطبوعة أو وسائل التواصل الاجتماعي) تصور وجهات نظر مختلفة عن السعادة والتعاسة.
- بالنسبة للطلاب الأصغر سنًا، سيقوم المعلمون بإعداد هذه المواد مسبقًا.



خطوات الدرس

الخطوة 1: يجمع المعلمون الصور، ويخلطونها، ثم يعيدون توزيعها على الطلاب، ثم منحهم الوقت لإعادة فحص القطع التي تلقوها.

الخطوة 2: ثم يكتب المعلمون «مفيد» أو «غير مفيد» على جانبي اللوحة أو «جيد لسعادتنا» و «ليس جيداً للسعادة».

الخطوة 3: يطلب المعلمون من الطلاب الحضور إلى المقدمة ووضع صورتهم تحت العنوان المناسب، ويجوز أن يطلبوا منهم الشرح.

الخطوة 4: يقود المعلمون مناقشة صفية حول الاختلافات بين العمودين، في محاولة لمحو أمية الطلاب الإعلامية حول السعادة.

الخطوة 5: (اختياري) يعمل الطلاب في مجموعات لإنشاء ملصق إعلامي لتشجيع السعادة «المفيدة». هنا يحتاج الطلاب إلى تحديد الجمهور المستهدف واللغة الثقافية.

الخطوة 6: يقود المعلمون مناقشة حول التثقيف في مجال السعادة.

توجيهات المعلم

يكون هذا الدرس أكثر فاعلية إذا كانت المقاطع الإعلامية باللغة المحلية ومعروفة جيداً. ومع ذلك، فقد يكون من المثير للاهتمام المقارنة بين الثقافات لضمان اختلاف وجهات النظر، وخاصة وسائل الإعلام العالمية.

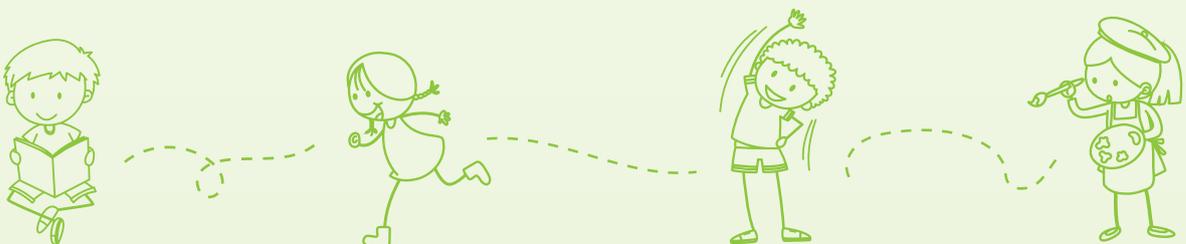
من السهل العثور على منشورات ووسائل التواصل الاجتماعي، ومن المرجح أن تجذب الطلاب أكثر من وسائل الإعلام المطبوعة.

قد يرغب المعلم في مقارنة نتائج هذا الدرس، مع نتائج الدرس «أسعد شخص أعرفه»، ومع الصور المقدمة.

بالنسبة للمتعلمين الأكبر سناً، قد يرغب المعلمون في تركيز الانتباه على كيفية نقل الصور للرسائل حتى بدون كلمات.

غالبًا ما تكون المقارنات بين الثقافات مفيدة في هذه المرحلة النهائية، حيث يمكن أن تكون العناصر مثل الابتسامات أو المجتمعات (الأفراد مقابل العائلات) أو صور الجسد المرتبطة بالسعادة مختلفة تمامًا.

المصدر: أوبراين (2010)



25. تذاكر الخروج التعاطفية

معايير المدرسة السعيدة



القيم/
الممارسات



العمل
الجماعي



الاشادة

المواد التي يمكن تطبيق

النشاط فيها:

كل المواد: يمكن تطبيق هذا الدرس في نهاية أي موضوع.

المواد والإعداد

- قصاصات ورقية أو تذاكر الخروج التعاطفية

الموجز

يكتب الطلاب تذكرة خروج تعاطفية في نهاية الحصة، وإذا سمح الوقت يناقشونها مع بقية الفصل.

الأهداف

يقضي الطلاب الدقائق القليلة الأخيرة من الدرس في التفكير في كل مما تم تعلمه، والعواطف التي شعروا بها، والتركيز على تطوير التعاطف.

نتائج التعلم

- ركز الطلاب اهتمامهم على السعادة والرفاهية بعد الفصل الدراسي، لا سيما على التعرف على الآخرين.
- يحصل المعلمون على ملاحظات قيمة حول التعاطف على مستوى الفصل وعن أداء الفصل بما يتجاوز النتائج الأكاديمية.



خطوات الدرس

الخطوة 1: في الدقائق الخمس الأخيرة من الحصة، يوزع المعلمون تذكرة الخروج التعاطفية ويطلبون من الطلاب كتابة شيء واحد تعلموه من التمرين، وشعور واحد يصف الفصل بشكل أفضل، وشخص واحد أو فكرة واحدة ساعدتهم أكثر من غيرها.

الخطوة 2: (اختياري) يسأل المعلمون الطلاب عما يمكنهم فعله ليكونوا «أكثر سعادة» في الفصل، أو للتواصل بشكل أكثر فعالية.

الخطوة 3: إذا كان هناك متسع من الوقت، فيمكن لعدد قليل من الطلاب مشاركة تذاكر الخروج التعاطفية مع الفصل، وسؤالهم عما إذا كانوا يشعرون «بالسعادة» أو «التعاسة»، والاستماع بعناية إلى الأسباب، وتمثيل التفاعلات.

الخطوة 4: السماح للطلاب بالمغادرة بعد تقديم تذاكرهم.

توجيهات المعلم

سيساعد استخدام تذاكر الخروج التعاطفية على تضمين العواطف حتى مع معظم المواد الأكاديمية، ويعيد التركيز على تجربة الطلاب في الفصل.

كن مبدعًا في طرح الأسئلة. يمكن أيضًا أن يُطلب من الطلاب كتابة من كان مفيدًا لهم (إذا شاركوا في أنشطة جماعية في ذلك اليوم) أو تحديد جوانب النشاط التي خلقت مشاعر مختلفة.

ضع في اعتبارك استخدام بطاقات الخروج لبدء الحصة التالية، وذلك حتى يمكن التركيز على السعادة بشكل مستمر.

تستهلك تذاكر الخروج وقتًا أقل من اليوميات، وهي مفيدة للمعلمين للحصول على لمحة عن شعور الفصل.

المصدر: أشوكا (2020)

السؤال	الإجابة
1 شيء جديد تعلمته في درس اليوم...	
2 شخص واحد أو مفهوم واحد ساعدني...	
3 الوجه التالي يصف هذه الحصة بالشكل الأفضل...	لماذا؟



الخاتمة

في سياق جائحة كوفيد-19، يعد انتباه صانعي السياسات إلى جوانب الصحة العقلية والرفاهية بين الطلاب والمتعلمين في المدارس أمرًا حيويًا. كما أنه وفقًا لتقرير صادر عن الأمم المتحدة، أدى كوفيد-19 إلى تفاقم مشكلات الصحة العقلية في أجزاء كثيرة من العالم، خاصة في البلدان النامية لأنه تسبب في درجة هائلة من التوتر والضغط¹. وعلى نفس المنوال، يقول تقرير السعادة العالمي (2021) أن الوباء وعمليات الإغلاق اللاحقة قد أثرت سلبًا على معنويات الأفراد وصحتهم العقلية في جميع أنحاء العالم². من ناحية أخرى، يعد الأطفال من الأفراد الأكثر ضعفًا فيما يتعلق بتحديات ومشكلات الصحة العقلية.

وفي الوقت نفسه، تشدد منظمة اليونسكو على ضرورة إعادة بناء التعليم على نحو أفضل مما كان، لتعويض فقد التعلم الناجم عن الجائحة³. وبناءً عليه، فإن الحاجة لوضع خطة لتحقيق السعادة في المدارس لهي أمر ذو أهمية متزايدة لتعويض ما فقده المتعلمون من تعليم. ويلاحظ أن السعادة والرفاه ليسا مهمين للأطفال فحسب، بل يحسنان أيضًا جهود الحكومات في بناء تعليم عالي الجودة.

وكما يوضح تقرير مكتب اليونسكو في بانكوك لعام 2016، فيبدو أن هناك علاقة قوية بين جودة التعليم وسعادة المتعلمين في المدارس (اليونسكو، 2016 أ). ووفقًا للتقرير، فإن تحسين جودة التعليم يمكن أن يعزز سعادة المتعلمين، خاصة في البلدان النامية. وعلى نفس المنوال، يذكر مكتب اليونسكو في بانكوك (اليونسكو، 2021 أ) أن جودة التعليم، والنهوض بهدف التنمية المستدامة، وخاصة جداول أعمال التعليم من أجل المواطنة العالمية والتعليم من أجل التنمية المستدامة (التي تشكل جزءًا من هدف التنمية المستدامة 4.7) من شأنها أن تعزز من رفاه المتعلمين وسعادتهم⁴. نظرًا لأن جدول أعمال التعليم من أجل المواطنة العالمية يتكون في الغالب من أنشطة تعتمد على العلاقات الشخصية والتفاعلات بين الطلاب، فقد يعزز الرفاه الاجتماعي للطلاب وسعادتهم الفردية.

1 <https://unsdg.un.org/sites/default/files/2020-05/UN-Policy-Brief-COVID-19-and-mental-health.pdf>

2 تقرير السعادة العالمي، 2021. تقرير السعادة العالمي 2021. نيويورك، شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة. <https://worldhappiness.report/>

3 <https://en.unesco.org/news/build-back-better-education-must-change-after-covid-19-meet-climate-crisis>

4 اليونسكو، 2021. "المدارس السعيدة: نتائج التجارب في بناء القدرات لتحقيق رفاه المتعلم في آسيا والمحيط الهادئ 2018-2020 في اليابان وجمهورية لاو الديمقراطية الشعبية وتايلاند"، بانكوك، اليونسكو



وفي تقرير آخر، وتماشياً مع التقارير المذكورة أعلاه، يوضح مكتب اليونسكو في بانكوك (اليونسكو، 2021 أ) العلاقات المتبادلة والتفاعلية بين سعادة المتعلمين وجودة تعليمهم. فوفقاً لهذا التقرير، لا يؤثر التعليم عالي الجودة فقط على سعادة الطلاب، بل يعزز أيضاً جودة التعليم⁵. وبنفس الطريقة، كما يحدد تقرير السعادة العالمي، تعد ثقة الأفراد تجاه معرفهم وكذلك ترابطهم الاجتماعي من العوامل التي تعزز سعادة الفرد ورفاهه⁶. وبالتالي، فإن ممارسة التواصل الاجتماعي في المدارس في إطار أنشطة اليونسكو المتعلقة بـ «إعادة البناء بشكل أفضل» قد تحسن سعادة المتعلمين ورفاههم.

أخيراً، يجب التنويه إلى أن الدراسات المستقبلية قد تتناول الآثار التي تشكلها الأنشطة المدرسية على المتعلمين وحياتهم الأسرية. وفي هذا الصدد، يمكن للعلماء وواضعي السياسات العمل على دراسة تتناول كيفية تأثير الأنشطة المدرسية بشكل إيجابي على علاقات المتعلمين مع أفراد أسرهم. ومن ناحية أخرى، فقد تدرس التقارير المستقبلية تأثيرات الثقافات الوطنية والإقليمية على تنفيذ أنشطة السعادة من قبل المدارس. وبناءً على مراجعات الأدبيات وتقارير الأمم المتحدة، يبدو أن هناك اختلافات كبيرة بين البلدان من حيث كيفية تنفيذها للأنشطة المتعلقة بسعادة الطلاب ورفاههم.

5 اليونسكو، 2021. "مدارس سعيدة في آسيا والمحيط الهادئ، أنشطة لرفاه المتعلم وسعادته"، بانكوك، اليونسكو.

6 تقرير السعادة العالمي. 2021. تقرير السعادة العالمي 2021. نيويورك، شبكة حلول التنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة.
<https://worldhappiness.report/>



الموارد الإضافية

بالنسبة للمعلمين وقادة المدارس الذين يرغبون في معرفة المزيد، تعد قائمة الموارد التالية بمثابة نقطة انطلاق. هناك عدد من الأعمال باللغة الإنجليزية التي تركز على الممارسات والتي توفر مجموعة من الأفكار حول خطط الدرس. هناك أيضًا عدد من الكتب حول فهم العلاقة بين السعادة والرفاه والمدارس – بعضها مكتوب خصيصًا للمعلمين والبعض الآخر للجمهور. وبالنسبة لأولئك الذين يرغبون في التعمق، فهناك أيضًا أعمال بحثية مثيرة للاهتمام وسهلة الفهم. تركز الدراسات التي تم تسليط الضوء عليها في هذا القسم على منطقة آسيا والمحيط الهادئ، وتشمل بعض الاتجاهات الجديدة في البحث، مثل الأعمال التي تتجاوز علم النفس الإيجابي والتعليم الإيجابي الذي تم تطويره في السياقات الغربية. كما شهدت السنوات الأخيرة نشر عدد من الأطر لفهم التعلم الاجتماعي والعاطفي، وهو مجال يتداخل بشكل كبير مع السعادة. أخيرًا، ترتبط تقارير اليونسكو الأخيرة بالمواضيع المحورية لإطار عمل المدارس السعيدة ودمجها في المدارس والفصول الدراسية، وتتوسع في تلك المواضيع.

خط الدروس التي تركز على الممارسات

- 1. المعلمون السعداء يغيرون العالم:** دليل لبث اليقظة في التعليم. نيش ناهت هانه وكاثرين وير، 7102. بيركلي، كاليفورنيا: مطبعة باراكس .
دليل صديق للمعلم يصف بوضوح كيفية إجراء أنشطة اليقظة الذهنية المختلفة في الفصل. تم تضمين أربعة من الأنشطة من هذا الكتاب في دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة.
- 2. دليل المعلم للذكاء العاطفي والتحصيل الأكاديمي:** التعلم الاجتماعي العاطفي في الفصل الدراسي. موريس إلياس وهاربيت أرنولد. ثاوزند أوكس، كاليفورنيا: مطبعة كوروين.
دليل موجه للمعلم يصف الأساليب المختلفة لتعليم العاطفة، بالإضافة إلى الأفكار الأساسية وراء التعلم الاجتماعي والعاطفي كما هو مفهوم في الولايات المتحدة الأمريكية.
- 3. مجموعة أدوات لتعزيز التعاطف في المدارس. أشوكا، 2015.** متاح على:
<https://www.ashoka.org/en-us/files/startempathytoolkitpdf>.
يوفر هذا الرابط مجموعة من «بطاقات الأدوات» التي تتضمن خبرات وأفكار المعلمين الذين نجحوا في تنفيذ النهج القائم على التعاطف في فصولهم الدراسية.
- 4. جعل الرفاه عمليًا: الدليل الفعال لمساعدة المدارس على الازدهار.** لوك ماكينا، 2019. مليون، أستراليا: بابليشيوس.
يصف نهج علم النفس /التعليم الإيجابي «PERMAH»، بالإضافة إلى تحديد 03-04 نشاطًا في الفصل الدراسي.



كتب عامة

1. **تعليم السعادة والرفاه في المدارس: تعلم ركوب الفيلة.** إيان موريس، 2015. لندن: بلومزبري للتعليم. يناقش الكتاب- الذي كتبه مدرس أدار برنامجًا للرفاه في مدرسته - موضع الرفاه والسعادة في التعليم، ويقدم نظرة أعمق على بعض القضايا الفلسفية والدينية ذات الصلة.
2. **قاموس السعادة: كلمات من جميع أنحاء العالم لمساعدتنا على عيش حياة أكثر ثراءً.** توماس لوماس، 2018. لندن: بيئاتكوس. يركز على الطرق المختلفة التي يتم بها فهم المشاعر مثل الرضا والمتعة والحب والتواصل والتقدير والتناقض والتفاهم بلغات مختلفة. كتاب سهل القراءة، سيساعد أولئك الذين ينسقون مشروع المدارس السعيدة على التفكير بعمق أكبر حول ما تعنيه السعادة لهم.
3. **الازدهار: فهم جديد ورشيد للسعادة والرفاه.** مارتن سيليجمان، 2012. نيويورك، مطابع فري. يناقش الكتاب - الذي كتبه مؤسس علم النفس الإيجابي - كيفية التفكير في الرفاه، ويضع أفكارًا للتعليم الإيجابي بما في ذلك «قوة التوقيع» و «تمرين الأشياء الجيدة الثلاثة». يكتسب التعليم الإيجابي اهتمامًا متزايدًا في جميع أنحاء العالم، ويركز هذا النهج الذي تأسس في الولايات المتحدة كثيرًا على الفرد.

الأعمال القائمة على الأبحاث

1. **علم النفس الإيجابي للبوذية واليوغا: الطرق إلى السعادة الناضجة.** مارفن ليفين، 2011. إدراكًا لحدود علم النفس الإيجابي، يصف هذا الكتاب بعض وجهات النظر البارزة في آسيا والمحيط الهادئ (البوذية - اليوغا) تجاه السعادة. يقارن المؤلف هذا النهج بعلم النفس الغربي، لكنه يلفت الانتباه إلى التركيز على الحد من المعاناة والتركيز على التعاطف في التقاليد البوذية.
2. **ترجمة السعادة: معجم متعدد الثقافات للرفاه.** توماس لوماس، 2018. كامبريدج، ماريلاند: مطابع إم أي تي نسخة أكثر فنية وغنية بالأبحاث من قاموس السعادة، من تأليف المؤلف نفسه. يركز بشكل كبير على العلاقة بين اللغة والثقافة والفهم العاطفي.
3. **تربوية المشاعر اليابانية في مرحلة ما قبل المدرسة: الاستراتيجيات الثقافية لدعم النمو العاطفي للأطفال الصغار.** أكيكو هاياشي، مايومي كاراساوا، وجوزيف توبين، 2009. إيثوس، المجلد. 37، العدد 1، ص 32-49. مكتوبة بطريقة سهلة الفهم وجذابة، توضح هذه المقالة البحثية القصيرة كيف تتطور العواطف في التعليم الياباني. فهو يساعد على جعل القراء يدركون كيف أن الثقافة والتربية أمران أساسيان لتعلم الطلاب لفهم عواطفهم.
4. **الثقافة والذات: الآثار المترتبة على الإدراك والعاطفة والتحفيز.** هازل ماركوس وشينوبو كيتاياما، 1991، المراجعة النفسية، المجلد. 98، العدد 2، ص 224-253. كتبه علماء أمريكيون ويابانيون بارزون، ويظهر كيف تؤثر القيم الثقافية ليس فقط على طرق التفكير، ولكن على كيف يتم فهم العاطفة، وما الذي يحفز الناس. تعد واحدة من أهم المقالات البحثية في السنوات الثلاثين الماضية.



5. فهم السعادة: مراجعة نقدية لعلم النفس الإيجابي. ميك باور، 2015. لندن، روتلج.
يستعرض هذا الكتاب، الذي كتبه أستاذ علم النفس المقيم في سنغافورة، الكثير من الأبحاث الحديثة حول السعادة، ويجادل بأن المشاعر السلبية يمكن أن تكون حافزًا مهمًا جدًا في حياتنا.
6. الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي: احتضان الجانب المظلم من الحياة. إيتاي إيفتزان، تيم لوماس، كيت هيفيرون، بيرس وورث (محررون). 2015. لندن، روتلج.
يصف كيف تحول علم النفس الإيجابي مؤخرًا إلى وعي أكبر بدور المشاعر السلبية، وكيف يمكن أن تكون المشاعر السلبية مفتاح الازدهار الإيجابي.
7. التعليم الإيجابي: علم النفس الإيجابي والتدخلات الصفية. مارتن سيليجمان، راندال، إرنست، جين جيلهام ومارك لينكينز. 2009. مراجعة أكسفورد للتعليم، المجلد. 35، العدد 3، ص 293-311.
واحدة من أهم المقالات المكتوبة عن التعليم الإيجابي، والتي تسلط الضوء على العلاقة بين التعلم والعاطفة الإيجابية.

الأطر والنماذج المفاهيمية

1. التعلم الاجتماعي والعاطفي والأخلاقي
2. الكفاءات الأساسية للتعلم الاجتماعي والعاطفي. تعاونية للتعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (CASEL) 2019.
<https://www.casel.org/core-competencies/>
3. نموذج بيرما. سيليجمان، 2011. نيويورك، سايمون وشوستر.
<https://positivepsychology.com/perma-model/>
4. مشروع تصنيف مختبر إيسل. <https://easel.gse.harvard.edu/taxonomy-project>

تقارير اليونسكو

1. المدارس السعيدة! إطار عمل رفاه المتعلم في منطقة آسيا والمحيط الهادئ. اليونسكو. 2016.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244140>
2. إعادة التفكير في التعلم: مراجعة التعلم الاجتماعي والعاطفي لأنظمة التعليم. اليونسكو - معهد المهاتما غاندي للتعليم من أجل السلام والتنمية المستدامة 2020. نيودلهي، اليونسكو - معهد المهاتما غاندي للتعليم من أجل السلام والتنمية المستدامة.
<https://mgiep.unesco.org/rethinking-learning>
3. المدارس قيد العمل، المواطنون العالميون من أجل التنمية المستدامة: دليل للطلاب. اليونسكو، عام 2016. باريس، اليونسكو.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246352>
4. المدارس قيد العمل: المواطنون العالميون من أجل التنمية المستدامة: دليل للمعلمين. اليونسكو، 2016.
<http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002468/246888e.pdf>
5. تعلم العيش معًا. سياسات وحقائق التعليم في منطقة آسيا والمحيط الهادئ. اليونسكو 2014 باريس، اليونسكو
<http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002272/227208E.pdf>



6. التعلم: الكنز في الداخل. اليونسكو 1996 باريس، اليونسكو.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000102734>

7. تعلم أن تكون: عالم التعليم اليوم وغداً. اليونسكو 1972 باريس، اليونسكو.
<https://www.voiced.Edu.au/content/ngv%3A39654>

مناهج ومشاريع وتقارير السعادة من جميع أنحاء المنطقة (باللغة الإنجليزية)

1. تطوير مقاييس الطلاب والمعلمين لعوامل منهج السعادة. كير، وآخرون 2020. مركز التعليم العالمي. واشنطن العاصمة، معهد بروكينغ.
<https://www.brookings.edu/articles/development-of-student-and-teacher-measures-of-happiness-curriculum-factors/>

2. المدارس السعيدة في فيتنام. معهد أوراسيا التعليمي للسعادة والرفاه 2020.
<https://www.elihw.org/happy-schools-vn>

3. نموذج التعليم الإيجابي. مدرسة جيلونج النحوية. 2020.
<https://www.ggs.vic.edu.au/learning/wellbeing/what-is-positive-education/positive-education-model/>

4. التعليم في بوتان: الثقافة والتعليم والسعادة الوطنية الإجمالية. سنغافورة، سيرينغر. ماثيو شيولكا وماكسويل. 2016.
<http://www.education.gov.bt/wp-content/uploads/2018/10/Education-in-Bhutan-Culture-Schooling-and-Gross-National-Happiness.pdf>

5. بطاقة تقرير إينوشنتي 16: عوالم التأثير – فهم ما يشكل رفاهية الطفل في البلدان الغنية. اليونيسيف 2020 فلورنسا، اليونيسيف.
<https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Report-Card-16-Worlds-of-Influence-child-wellbeing.pdf>

6. التعلم من أجل التعاطف: تجارب من بنغلاديش. اليونسكو بانكوك. 2019.
https://en.unesco.org/sites/default/files/guideline_the_learning_for_empathy.pdf



المراجع التي تم الاستشهاد بها

- آسيان 2012. كتاب مصادر مناهج رابطة أمم جنوب شرق آسيا. جاكرتا، رابطة أمم جنوب شرق آسيا.
- أشوكا. 2020. مجموعة أدوات لتعزيز التعاطف في المدارس. https://asean.org/?static_post=asean-curriculumsourcebook (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- كاسل. 2019. الكفاءات الأساسية للتعلم الاجتماعي والعاطفي. <https://www.ashoka.org/en-us/files/startempathytoolkitpdf> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- ديروش 2020. تحويل الانتباه: اليقظة الذهنية في الدزوغشن الكلاسيكية. الفلسفة بين الشرق والغرب. <https://muse.jhu.edu/article/763060/summary> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- دويك، 2014. حوار «تيد»: قوة الاقتناع بأنك يمكن أن تتحسن. https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=en (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- إديوتوبيا. 2015. خلق ثقافة الثقة والسلامة في كل فصل. <https://www.edutopia.org/practice/morning-meetings-creating-safe-space-learning> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- إلياس، وأرنولد. 2006. دليل المعلم للذكاء العاطفي والتحصيل الأكاديمي: التعلم الاجتماعي العاطفي في الفصل الدراسي. تاويزاند أوكس، كاليفورنيا: مطبعة كوروين.
- هانه ووير، 2017. المعلمون السعداء يغيرون العالم: دليل لبث اليقظة في التعليم. بيركلي، كاليفورنيا، مطابع بارالاكس.
- هايياشي، كاراساوا، وتوبين، 2009. «تربوية الشعور اليابانية في مرحلة ما قبل المدرسة: الاستراتيجيات الثقافية لدعم النمو العاطفي للأطفال الصغار». إيثوس، المجلد. 37، الإصدار 1، ص 32-49. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1548-1352.2009.01030.x> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- هينوكوتو، 2014. السعادة المترابطة: السعادة الثقافية في ظل الانتداب الثقافي لشرق آسيا. طوكيو، معهد أبحاث جاياكا. https://www.jica.go.jp/Resource/jica-ri/ja/publication/workingpaper/jrft3q0000000xif-att/JICA-RI_WP_No.79.pdf (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).



- هيتوكوتو، وأوشييدا. 2015. «السعادة المترابطة: الأهمية النظرية وصلاحيّة القياس». مجلة دراسات السعادة، المجلد. 16، العدد 1، ص 211-239.
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-014-9505-8> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- مدرسة كيوسي الابتدائية. غير محدد المساهمة في مشروع المدارس السعيدة. طوكيو، اليابان
- ليفين، 2000. علم النفس الإيجابي للبوذية واليوغا: الطرق إلى السعادة الناضجة. نيويورك: روتليدج.
- لو، وجيلمور، 2006. «المفاهيم الثقافية ذات التوجه الفردي والموجهة اجتماعيًا للرفاهية الذاتية: التحليل المفاهيمي وتطوير المقياس». المجلة الآسيوية لعلم النفس الاجتماعي، المجلد. 9 العدد 1، ص 49-136.
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-839X.2006.00183.x> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- ماكديانيل، 2008. جمع أوراق الشجر ورفع الكلمات: تاريخ التعليم الرهباني البوذي في لاوس وتايلاند. سياتل، مطبعة جامعة واشنطن.
- أوبراين، 2010. السعادة المستدامة والتنقيف الصحي: دليل المعلمين. مانيتوبا، وزارة الصحة الكندية.
- منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية. 2013. نتائج البرنامج الدولي لتقييم الطلبة 2012 – جاهز للتعليم: مشاركة الطلاب ودوافعهم ومعتقداتهم الذاتية. باريس، منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية.
- https://www.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2012-results-ready-to-learn-volume-iii_9789264201170-en (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- أوشي، 2009. **Shiawase wo Kagaku ni suru: shinrigaku kara wakkatta koto**. [جعل السعادة علمًا: ما تعلمنا إياه علم النفس]. طوكيو، شينيوشا.
- أوليفر، 2018. مجموعة أدوات المعلم الاجتماعي العاطفي.
- <https://www.doe.in.gov/sites/default/files/sebw/sel-toolkit-final-updated-cover.pdf> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- باور، 2015. فهم السعادة: مراجعة نقدية لعلم النفس الإيجابي. لندن، روتلج.
- رابلاي، كوماتسو، أوشييدا، كريس، ماركوس، 2020. «سياسات أفضل لحياة أفضل؟ النقد البناء لمقياس (سوء) منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية لرفاه الطلاب». مجلة سياسة التعليم. المجلد. 35، العدد 2، ص 258-282.
- <https://doi.org/10.1080/02680939.2019.1576923> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- التعلم الاجتماعي والعاطفي والأخلاقي. 2019. التعلم الاجتماعي والعاطفي والأخلاقي - مبادرة لتنقيف القلب والعقل. مركز العلوم التأملية والأخلاقيات القائمة على التعاطف. أتلانتا، جامعة إيموري. <https://seelearning.emory.edu/> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- سينساو، ساكورواينتش وروس-إيفت، 2019. «تطوير مؤشر السعادة التايلاندي». بحث المؤشرات الاجتماعية، المجلد 146، العدد 3، ص 425-448.
- شوفورد. 2008. فهم التعاطف. إيه في بي، سانت بول.
- ستيجلر وهيبيرت. 1999. فجوة المعلم: أفضل الأفكار من معلمي العالم. نيويورك: مطابع فري.



- التدريس يعرض. 2019. مجلة المعلم الأكثر سعادة: الامتنان والنمو والإيجابية للمعلمين (منشورة بشكل مستقل).
- ثيرابيست أيد. 2013. لوحة الحالة المزاجية اليومية.
<https://www.therapistaid.com/worksheets/daily-mood-chart.pdf>
(تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- أوشيدا، وكيتاياما، 2009. «السعادة والتعاسة في الشرق والغرب: السمات والاختلافات». العاطفة، المجلد. 9، العدد 4، ص 456-441. <https://psycnet.apa.org/buy/2009-11528-001>. (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- أوشيدا، نوراسكونيت، كيتاياما، س. 2004. «الإنشاءات الثقافية للسعادة: النظرية والأدلة التجريبية». مجلة دراسات السعادة، المجلد. 5، العدد 3، ص 239-223.
- اليونسكو. 2006. التأديب الإيجابي في الفصل الدراسي الشامل والداعم للتعلم. بانكوك، اليونسكو.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000149284> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- اليونسكو. 2016. المدارس السعيدة! إطار لتعلم الرفاه في منطقة آسيا والمحيط الهادئ. بانكوك، اليونسكو.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244140> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- اليونسكو. 2016. ب. المدارس قيد العمل: المواطنون العالميون من أجل التنمية المستدامة: دليل للمعلمين. باريس، اليونسكو.
<http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002468/246888e.pdf> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- اليونسكو - معهد المهاتما غاندي للتعليم من أجل السلام والتنمية المستدامة. 2020. إعادة التفكير في التعلم: مراجعة التعلم الاجتماعي والعاطفي لأنظمة التعليم. نيودلهي، اليونسكو - معهد المهاتما غاندي للتعليم من أجل السلام والتنمية المستدامة.
<https://mgiep.unesco.org/rethinking-learning> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- اليونيسيف. 2013. المدارس في صندوق: دليل مستخدم مجموعات التعليم. نيو يورك، اليونيسيف.
<https://www.unicef.org/supply/reports/school-box-kit-guidance-education-kit-handbook>
(تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- والاس، 2004. أفعال لطيفة عشوائية: 365 طريقة لجعل العالم مكانًا أجمل. لندن، مطبعة إيوري.
- تقرير السعادة العالمي. 2019. تقرير السعادة العالمي 2019. نيويورك،
<https://worldhappiness.report/ed/2019/> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).
- مركز بيل للذكاء العاطفي. 2013. RULER. <https://www.ycei.org/ruler> (تم الوصول إليه في 13 يوليو 2021).





unesco

United Nations
Educational, Scientific
and Cultural Organization

دليل ومجموعة أدوات المدارس السعيدة

رافد ومصدر للسعادة ورفاه المتعلم

والتعلم الاجتماعي والعاطفي في منطقة آسيا والمحيط الهادئ

أعد هذا الدليل لدعم المعلمين والقادة في مجالي التعليم الأساسي والثانوي في جميع مناطق آسيا والمحيط الهادئ، وذلك في التفكير في كيفية إنشاء المدارس السعيدة خاصتهم، وهو بذلك يستند على عدة جوانب لإطار عمل المدارس السعيدة. وفي حين أن دليل المدارس السعيدة يستهدف قادة المدارس والمعلمين فيما يتعلق بالمستوى الإداري وتطوير علوم التربية، فإن مجموعة أدوات المدرسة السعيدة قد صمم للمعلمين على مستوى الفصل الدراسي.

دليل المدارس السعيدة يتألف من سلسلة من الكتيبات. يتحدث كل منها المفاهيم فيما يتعلق بتحقيق مبدأ السعادة ورفاه المتعلم، كما تشمل كذلك ورش العمل، والتي من خلالها سوف يقوم قادة المدارس والمعلمين بتعلم كيفية تحقيق السعادة في مدارسهم وفي الروتين اليومي المدرسي. كما يقوم الدليل بالنظر في سعادة المعلمين وفي إدارات المدارس، كما يقدم المعلومات حول (1) كيفية تقييم ممارسات المدرسة؛ (2) وضع خطة عمل سنوية للمدارس السعيدة؛ و(3) مراقبة السعادة على مستوى المدرسة ككل وعلى مستوى الفصول الدراسية. مجموعة أدوات المدارس السعيدة تتألف من 25 درسًا مجتمعةً تحت مظلة المواضيع الثلاثة التالية: المتعلم السعيد والفصول السعيدة والبيئات السعيدة. تلك الدروس جاهزة ويمكن إدراجها ضمن المواد الدراسية الحالية وخلال اليوم الدراسي العادي، الأمر الذي يستلزم بذل ضئيل الوقت والجهد. يشتمل كل درس على هدف شامل، مع بيان النتائج المرجوة ذات الصلة، فضلًا عن تضمينه لدليل إرشادي للمعلمين، وذلك إلى جانب السماح بالتكيف مع احتياجات وظروف المتعلمين.

ابقوا على تواصل

مكتب اليونسكو في بانكوك

قسم التعليم الجيد الشامل (IQE) موم
لوانغ بين ملكول مبنى المئوية 920 طريق
سوخمفيت، براكانونغ،
كلونغتوي، بانكوك 10110، تايلاند

bangkok@unesco.org

+66 2 391 0577

https://unesco.org/bangkok

@unescobangkok



مكتب اليونسكو الإقليمي لدول الخليج واليمن

بيت الأمم المتحدة في مبنى رقم 20، شارع 133،
منطقة 69، لوسيل، قطر

doha@unesco.org

+97 44 020 8620

www.unesco.org/en/fieldoffice/doha#

UNESCO_GCCYemen



Supported by



From
the People of Japan



Sustainable
Development
Goals