



ROYAUME DU MAROC
L'OBSERVATOIRE NATIONAL
DES DROITS DE L'ENFANT

المملكة المغربية
المرصد الوطني
لحقوق الطفل

دليل توضيحي وعملي

لتدبير الورشات المصاحبة
للكبسولات التحسيسية حول موضوع
" التوتر في الوسط المدرسي وقلق الامتحانات "

الأهداف العامة للكبسولة:

الهدف العام الأساسي:

توعية التلاميذ(ات) والأساتذة بأهمية التعرف على القلق والتوتر في الوسط المدرسي وطرق تجاوزه

الأهداف الخاصة:

1. تقديم نصائح وبدائل عملية لتدبير القلق و التوتر بشكل فعال خلال فترة الامتحانات وتعزيز الصحة والسلامة النفسية.

2. تعزيز قنوات الحوار المفتوح والتواصل المتبادل و الفعال بين التلاميذ والأساتذة والأسر.

3. التوجيه الى تحقيق التوازن بين تقدير الرفاه العاطفي بالموازاة مع تقدير النجاح في المسار الدراسي

تعريف الكبسولة:

1. يتعلق الأمر بفيديو تفاعلي موجه للفئة المستهدفة من تلاميذ(ات) المؤسسات التعليمية الثانوية الإعدادية والتأهيلية ومتضمن لمعلومات واضحة وشهادات واقعية.

2. تقترح الكبسولة حلولاً عملية للتدبير التوتر والقلق بالوسط المدرسي.

يعتبر هذا النهج إيجابياً ومشجعاً ليتمكن المتعلمون(ات) بالشعور بالدعم والجاهزية لفترة الامتحانات

محتوى الكبسولة في 6 خطوات:

الخطوة الأولى – التقديم:

يتم تقديم الكبسولة من خلال تعريف التلاميذ(ات) المستهدفين بالثانويات الإعدادية والتأهيلية بالتصورات والتمثيلات الخاطئة التي قد تكون أحياناً لدى الأغلبية عن المشاعر السلبية، مثل الخوف.

كما يتم شرح كيف يمكن أن تكون هذه المشاعر بدورها بناءة في بعض الأحيان وكيف تتحول إلى محفز لتنمية مهارات جديدة تعزز التوازن الجيد للحياة على المستوى الأسري والاجتماعي.

الخطوة الثانية – تعريف القلق والتوتر:

يتم تعريف القلق والتوتر بهدف تركيز الاهتمام على الخصائص المرتبطة بهذه الأحاسيس وبالتالي تعزيز فهم أفضل لدى التلاميذ(ات) المستهدفين من أجل استيعابهم لهذه المشاعر.

الخطوة الثالثة – التعرف على علامات القلق والتوتر:

يتضمن الجزء الثالث تعريفا موجزا لتسلسل علامات القلق والتوتر التي يمر بها الجسم وقد تؤدي إلى سلوكيات مولدة للخطر لها أثر حقيقي على الصحة النفسية للمتعلمين(ات) وعلى محيطهم المدرسي والأسري بل وحتى على علاقاتهم مع أقرانهم. ويتم وصف هذه الآثار السلبية بشكل واضح في الجزء نفسه لتحديد لها والحد منها.

الخطوة الرابعة - أسباب القلق والتوتر:

تستمر الكبسولة بشرح الأسباب المحتملة للقلق والتوتر، مثل الضغوط الدراسية و/أو الاجتماعية، مع ربطها بشكل منهجي بالاحتياجات الأساسية للنمو السليم للتلاميذ المستهدفين، بما في ذلك الشعور بالأمان والتواجد كشخص متكامل، وهما شعوران بالغ الأهمية لتحقيق التوازن الجيد لصحتهم النفسية.

الخطوة الخامسة - استراتيجيات تدبير القلق والتوتر:

يأتي الجزء الأخير كجزء عملي بفضل تمارين التنفس التي تعمل بشكل مباشر على التمثلات الجسدية والفسولوجية للقلق والتوتر. أما بالنسبة للتمثلات السلوكية والأفكار الدخيلة، يقترح لها تمارين أخرى مثل السيناريوهات القياسية المقترحة بأسئلة وأجوبة واقعية أقرب إلى تجربة التلميذ الفعلية في المدرسة، أو حتى أسئلة رئيسية واقعية للحفاظ تساعد التلميذ، قدر الإمكان، على مواكبة التغيير في السلوك الذي كان مشروطاً في السابق بالآثار الضارة للقلق، خطوة بخطوة.

الخطوة السادسة - خلاصة:

وأخيراً، وللحصول على نتيجة فعالة للكبسولة، تم تخصيص خاتمتها لرسالة قوية تصل إلى جميع التلاميذ والتلميذات، يتم فيها تشجيع الجميع على طلب المساعدة، سواء من المقربين، مثل الأسرة، أو الأطر الإدارية والتربوية بالمؤسسة وكذا الأقران والاصدقاء بالمدرسة. المهم في الرسالة هو استيعاب أنه لا ينبغي لنا أن نخجل من المعاناة وأن طلب المساعدة حق سامي.

توصيات تنشيط ورشة عمل ما بعد عرض الكبسولة:

سيتم عرض الكبسولة للفئة المستهدفة من التلاميذ(ات) في القاعات المتعددة الوسائط (SMM) أو في قاعات الدرس باستخدام الحقائق المتعددة الوسائط (VMM) وذلك تحت إشراف السادة/الأستاذة والأستاذات:

1- التوصية الأولى: التقديم ما قبل العرض

لكي يتمكن التلاميذ (ات) من توجيه تركيزهم على الكبسولة، من الأفضل أن يقوم الأستاذ(ة)، أو الإطار التربوي المشرف على عرض الكبسولة، بتقديم شرح تمهيدي يجذب انتباه التلاميذ ويعددهم عاطفياً لعرض الكبسولة.

- التمهيد المقترح:

«سوف نستكشف اليوم معاً موضوع التوتر والقلق المدرسي الذي يمكن أن يؤثر على كل واحد منا. وذلك من خلال مشاهدة كبسولة تم إعدادها من طرف المرصد الوطني لحقوق الطفل. حول موضوع التوتر والقلق المدرسي، الذي قد يعنيتكم بشكل مباشر أو يهم أحداً من أسرتم أو زملائكم في القسم. تم تصميم الكبسولة من أجلكم بهدف مساعدتكم على التغلب على بعض الصعوبات التي قد تواجهونها في المدرسة وتزويدهم بمهارات لمواجهة المشاعر التي قد تثيرها. بعد ذلك، إن أردتم سنأخذ بعض الوقت للمناقشة والنقاش بحرية حول المحتوى».

2- التوصية الثانية: استبيان ما بعد العرض لمدة 5 دقائق.

هدفه هو مراجعة الرسائل الرئيسية للكبسولة والتأكد من أن الجميع قد فهمها.

- أسئلة الاستبيان:

أ.القلق أمر طبيعي ويؤثر على الشباب والكبار

صحيح أم خطأ

ب. يمكن أن يؤثر القلق على مساري الدراسي ويسبب لي مشاكل في المدرسة

صحيح أم خطأ

ج. إذا كنت أعاني من القلق في المدرسة فلا أحد يستطيع مساعدتي

صحيح أم خطأ

د. هناك العديد من التقنيات التي يمكنني القيام بها بنفسني لتقليل القلق الذي أشعر به

صحيح أم خطأ

3- التوصية الثالثة: تبادل ونقاش لمدة 30 دقيقة

قبل البدء، يتوجب تقديم توجيه مهم: يجب على الأستاذ(ة) تنبيه التلاميذ(ات) إلى أنه لا يُسمح بالتحدث عن شخصهم أو عن مشاكلهم الشخصية أثناء الحصة وأمام جميع زملائهم. لأن الأستاذ(ة) لن يتمكن من ضمان الحفاظ على السرية أو أن المعلومات التي يتم مشاركتها علناً لن يتم استخدامها من قبل التلاميذ الآخرين بهدف السخرية أو التنمر. في المقابل، يجب على الأستاذ(ة) أن يحرص على إبلاغ التلاميذ(ات) ألا يترددوا في طلب المساعدة والتوجيه من مختلف الأطر الإدارية والتربوية بالمؤسسة عند الحاجة

الحوار والنقاش يهدفان إلى:

- التأكد من أن الرسائل الرئيسية للكبسولة قد تم التعرف عليها واستيعابها من قبل التلاميذ(ات).
- دعم العمل التحليلي والتفكيري بين التلاميذ(ات) ومع الأستاذ(ة) لتمكين المتعلمين(ات) من تقديم انتقادات شخصية حول موضوع القلق الدراسي وإخراجه من دائرة المواضيع التي يتم تفادي مناقشتها.
- إعطاء التلاميذ(ات) الفرصة للتفاعل ومشاركة تأملاتهم (وليس تجاربهم الشخصية) من خلال بعض الأسئلة المفتوحة:
- 1- أعطوني تعريف القلق حسب هذا الفيديو.
- 2- ما هي علامات القلق التي تذكرتموها؟
- 3- لماذا القلق مهم جداً في المدرسة؟/ لماذا يرتبط القلق بالمدرسة ؟
- 4- هل تعلمتم شيئاً جديداً من هذا الفيديو؟

- التوصية الرابعة :الاختتام بالتذكير بالمساعدة المتاحة

الاختتام بالتذكير أن مختلف الأطر الإدارية والتربوية بالمؤسسة موجودون لدعم ومساعدة جميع التلاميذ(ات). لذلك، لا يجب التردد في طلب نصيحة أو مساعدة عند الحاجة. ويجب أيضاً التأكيد على أن القلق الدراسي ليس علامة على الضعف، بل هو خطوة شجاعة نحو مسار دراسي ناجح ومستقبل أكثر هدوءاً وازدهاراً للجميع.