

# النظام والانضباط لطلاب افتا

إن الكثير من المعلمين والمعلمات يعانون من ضبط الفصل الذي هو يعتبر أول عمل مهم للمعلم داخل الفصل وبدونه لا تتم عملية التعليم الصحيحة وكثيرةً هي استراتيجيات تجنب الفوضى والمشاكل في الفصل. لذا فإن البحث عن تقويم الذات وتعديل السلوك وضبط النفس والتخلق بالحلم يتطلب أن نتعلم مهارة الاحتفاظ بهدوء الاعصاب، لذلك فإن المحافظة على هدوء طالب افتا هي مسؤولية مشتركة بين المعلم والطالب ليجدوا الحلول الفعالة لضبط النفس داخل الصف، **واليك بعض منها:**

قم بتوقيع عقد بينك وبين طالب افتا،

( وهو عبارة عن وضع التصرف والسلوك الذي تجدون انه يساعد على الشرح والفهم. والطلب منه المشاركة في وضع مثل هذه القواعد. كأن تتفقون على أول عشرة دقائق تُخصص لك في تقديم شرح المادة. وأي تصرف من طالب افتا خلال هذه العشرة دقائق يجب وضع عقاب معين).

٥



رَبِّتْ على كتف طالب افتا ليحافظ على هدوءه ويحاول السيطرة على أعصابه.

١

علمه طريقة ضبط النفس داخل الصف وهي كالآتي:

- أولاً قف بالقرب من الطاولة.
- ثم خذ نفساً عميقاً ( شهيق وزفير).
- ثم وجه نظرك إلى ساعة الحائط وراقبها لمدة دقيقة كاملة.
- بعد ذلك اجلس وأكمل أداء مهامك المطلوبة.

٦



حاول أن تتفقا على إشارة بينك وبين طالب افتا لتذكره بالمحافظة على هدوءه.

٢

استفد من طاقة طالب افتا الزائدة بتوظيفها في مصالح الصف مثلاً ( اجعله يوزع اوراق التكاليف على زملائه أو مسح السبورة).

٣

حاول أن تهيئ بيئة الصف التي تساعد على الاسترخاء كي تساهم إلى حد كبير في المحافظة على الهدوء وبعث روح الارتياح والشعور بالتفاؤل والسعادة وتحمي طالب افتا من فقدان أعصابه.

٧



شجع طالب افتا على التحدث مع نفسه كاستراتيجية لضبط النفس داخل الصف ( مثلاً: أنا هادئ وأستطيع السيطرة على نفسي، أستطيع حل الواجب علي فقط أن أبقى هادئاً).

٤