



إمرحبا بك فيالقاعة الدراسة

لمساعدة موظفيك على خلق ثقافة طيبة في مدرستك CASEL المعتمد من (SEL) يسعدنا أنك اخترت منهج التعلم الاجتماعي العاطفي

العمل على خلق ثقافة مدرسية صحية ولطيفةالقضايا،  
ويبدأ بقيادة المدرسة الأوفياء ، مثلك. لذا ، كيف يمكنك المساعدة في جعل هذا  
البرنامج ناجحًا قدر الإمكان؟ يبدأ بمخاطبة الرعاية الذاتية الخاصة بك والرعاية  
الذاتية لمعلميك وموظفيك.

إذا لم تكن أنت ، المعلمين ، بصحة جيدة اجتماعيًا وعاطفيًا ، فسيكون من  
الصعب تعزيز هذا النوع من الصحة لدى طلابك.

تحقيقاً لهذه الغاية ، كاللطف في الفصل تبدأ خطة الدرس بإيجاز "اتصال المعلم  
/ الرعاية الذاتية" انعكاس<sup>1</sup> يساعد ذلك المعلمين على تطبيق مفاهيم هذا الدرس  
شخصيًا وفي مساحاتهم المهنية وعلاقاتهم ، مما يمنحهم منظورًا فريدًا  
ومتأصلًا يمكن من خلاله تقديم الدرس. نشجع المعلمين على الانخراط في هذه  
الأفكار قبل القيام بالدرس مع الطلاب.

أعينة اتصال المعلم / انعكاس الرعاية الذاتية<sup>1</sup>  
:"من درس الصف السادس ، "احترام. - في ثقافتنا

#### اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

الثقافة هي انعكاس كبير للاحترام. إذا أظهر الناس داخل الثقافة احترامًا  
لأنفسهم وللآخرين ، فإن الثقافة صحية ولديها القدرة على النمو. إذا لم يظهر  
الناس داخل الثقافة احترامًا لأنفسهم وللآخرين ، فإن الثقافة غير صحية  
وستظل ثابتة وراكدة ، إن لم تكن رجعية. كيف هي ثقافة مدرستك الآن؟ ماذا  
عن ثقافة فصلك؟ ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتحسين الثقافة  
وتحسين قدرتك على الاحترام؟ حدد هدفًا واحدًا هذا الأسبوع حول تحسين  
ثقافة الفصل الدراسي واعمل على تحقيقه في الأسابيع القليلة القادمة. لاحظ  
كيف تقوم أنت وطلابك بتحسين العطاء وتلقي الاحترام بعد تحقيق هذا  
الهدف.

يمكنك دعم المعلمين في حاجتهم الماسة للرعاية الذاتية أيضًا. فيما يلي بعض التوصيات

- ☐ **يشارك:**اقرأ اتصالات المعلم كل أسبوع. أخبر موظفيك أنك ستمارس هذه المهارات معهم بشكل صحيح ، وأدخل الأفكار والموضوعات من الاتصالات  
في اتصالات موظفيك.
- ☐ **اظهار الامتنان:**افتح اجتماعات الموظفين مع "فحص الامتنان". دع موظفيك يعرفون ما أنت ممن له فيما يتعلق بعملهم ومجتمع مدرستك ، وادع  
الآخرين لمشاركة شيء يشعرون بالامتنان له.
- ☐ **بناء الرعاية الذاتية في الجدول:**افحص الجدول اليومي / الأسبوعي ولاحظ ما إذا كانت هناك فرصة لبناء "الرعاية الذاتية للمعلم" في اليوم. حتى 15  
بدقيقة حيث يتوقف الجميع عن قصد يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا
- ☐ **تحقق في:**التزم بالتحقق مع موظفيك فيما يتعلق بالرعاية الذاتية الخاصة بهم. إذا لاحظت أن شخصًا ما يبدو أكثر إرهاقًا أو مرهقًا ، فتحقق منه. انظر  
إلى ما يحتاج إليه ليكون في أفضل حالاته
- ☐ **يتعرف على:**يكن متعمدًا بشأن الاعتراف بالعمل الشاق لموظفيك ، وافعل ذلك بالاسم ، وتأكد من أنك تتعرف على الجميع في وقت ما خلال الفصل  
الدراسي.

**RANDOM ACTS  
OF KINDNESS  
FOUNDATION®**