



## 30 طريقة لإحلال الهدوء في فصول المرحلة الثانوية الصاخبة

من "إيجاد فترة السكون" إلى سحر الهمس الدرامي، هذه الاستراتيجيات التي اختبرها المعلمون تعيد تركيز طلاب المرحلة الثانوية بسرعة وتعيدهم إلى المسار الصحيح.

كيف يمكنك جذب انتباه المراهقين الصاخبين وغير المنخرطين في الدرس بسرعة، دون اللجوء إلى إجراءات روتينية تجعلهم يشعرون وكأنهم عادوا إلى المدرسة الابتدائية؟

إن الأساليب التي تهدئ فصلاً من الطلاب الأصغر سناً — كالتصفيق، أو قرع الأجراس، أو الغناء — غالباً ما تفشل مع طلاب المرحلة الثانوية، الذين يتوقون إلى الاستقلالية والاحترام الذي يليق بالشباب.

ما ينجح مع المراهقين، كما أخبرنا المعلمون عندما سألناهم عن استراتيجياتهم المفضلة، هو امتلاك مجموعة أدوات مرنة من الممارسات المجربة والبسيطة التي يمكن استخدامها في أي لحظة، اعتماداً على الموقف والأجواء في الفصل.

في الواقع، كلما كانت الطريقة أبسط، كانت أفضل في بعض الأحيان، كما تقول معلمة المرحلة الثانوية "تيكسي" عبر إنستغرام: "عادةً ما أستخدم واحدة من ثلاث استراتيجيات، اعتماداً على مستوى الفوضى في الغرفة".

لتحقيق أقصى تأثير، قدّم إجراءاتك الروتينية في الأسابيع الأولى من العام الدراسي ثم راجعها حسب الحاجة على مدار العام. تقول لور أوليفيري، معلمة اللغة الإنجليزية في المرحلة الثانوية في فرنسا: "أول شيء أعلمه لطلابي هو كيفية العودة إلى الصمت". وتضيف: "أرفع يدي وأطلب منهم جميعاً أن يفعلوا الشيء نفسه ويتوقفوا عن الكلام في نفس الوقت. ثم نتدرب على ذلك عدة مرات".

بغض النظر عن النهج المتبع، يتفق المعلمون على أن الأساليب المفضلة لا تحتاج إلى أن تكون معقدة، ولكنها تحتاج إلى أن تكون واضحة ومتسقة. تقول معلمة المرحلة الثانوية كاثرين كيرياكو: "الأمر يتعلق فقط بلغة بسيطة وروتين ثابت". وتضيف مازحة: "دعوا الرقصات التعبيرية الإبداعية جانباً!".



صداع فصول المرحلة الثانوية

لقد جمعنا أفضل أساليب جذب الانتباه لدى معلمي المرحلة الثانوية وراجعنا أرشيفنا لنقدم لكم هذا المزيج من الاستراتيجيات البسيطة والمدروسة لإسكات غرفة صاخبة.

## إعادة ضبط سريعة وسهلة

أحياناً تكون أفضل استراتيجيات التهدئة هي الأكثر مباشرة.

### 1- الصمت من ذهب

تقول معلمة المرحلة الثانوية فانيتا هاريس فانس: "غالباً ما أصمت تماماً وأقف هناك فحسب!" ويضيف آخرون "نظرة المعلم" الجادة أو يصمتون في منتصف الجملة. يكتب جلين س.: "أتوقف فجأة عن الكلام وأنظر فقط إلى المتحدث". ويضيف: "يهدأ الطلاب على الفور لأن هذا غير معتاد".

### 2- ابحث عن فترة السكون

تقول ماريان كيرني-براون: "لاحظ نمط الضوضاء" حيث يرتفع وينخفض ضجيج الفصل. وتضيف: "في فترة السكون التالية، تحدث بصوت هادئ وقل: 'أحتاج انتباهكم' أو 'انتهى وقت العمل الجماعي'. لقد نجح الأمر بشكل مذهل".

### 3- عد تنازلي مع لمسة غريبة

قم بالعد التنازلي، ولكن "أصف شيئاً غريباً في المنتصف. مثال: '5... 4... 3... أخطبوط... 1'", كما ينصح ماركوس لوثر، معلم اللغة الإنجليزية في المرحلة الثانوية. يستخدم معلم الرياضيات خواكين كولون نهجاً مشابهاً مع طلابه في الصفين العاشر والحادي عشر في برونكس: "حسناً، لنعد إلى الهدوء في 5... 4... 3... 2... 1...". تكون الاستجابة صمتاً فورياً وعبرة "انتظر، ماذا؟" من الطلاب.

### 4- اجعلها لعبة



تقول ليندسي، معلمة اللغة الإنجليزية في المرحلة الثانوية في كندا: "عندما تعيدهم إلى طفولتهم، يحبون ذلك". لعبتها المفضلة للتهديئة هي "إذا كنتم تسمعوني، المسوا أنوفكم". في صيغة أخرى، تضع فيرونيكا فوستر إصبعها بصمت على أنفها، وتقول: "كل من يلاحظ يتبعني". وتضيف: "آخر طالب يضع إصبعه على أنفه يكون مديناً لي بمهمة فصلية".

## 5- استدعاء مفاجئ

تستخدم إحدى المعلمات دعوة غير متوقعة للعمل لجذب انتباه طلابها. تشير إيرين نيكل: "فقط انظر إليهم وقل: 'حسناً، من سيقدم عرضه أولاً؟'".

## 6- التوضيح المسبق

يقدر المراهقون احترام إعطائهم فكرة مسبقة عن التوقعات، ومعرفة المدة التي سيحتاجون للبقاء هادئين خلالها. عادة ما تقول معلمة المرحلة الثانوية آنا باركر كلينكمان شيئاً مثل: "هذا الدرس المصغر سيستغرق حوالي 10 دقائق، وأحتاج إلى الصمت أثناء حديثي حتى يتمكن الجميع من السماع. سيستغرق وقتاً أطول إذا قاطعتموني".

## 7- التعزيز الإيجابي

جرب الإشادة الشفهية بالطلاب الهادئين. تشير دينيس يلين جانوت: "لمجموعة صاخبة بشكل خاص من طلاب الصف التاسع، استخدمت طريقة معلمة الروضة الخاصة بي وهي: 'جون مستعد. جوان مستعدة'". وتضيف: "تسابقوا لسماع أسمائهم. لا أصدق أن هذا نجح معهم".

## 8- التنفس العميق

"إذا كنتم تسمعون صوتي، خذوا نفساً عميقاً! ونفساً عميقاً آخر!". هكذا تقول إحدى معلمات اللغة الإنجليزية في المرحلة الثانوية إنها تعيد الطلاب إلى المسار الصحيح بينما تدخل أنفاساً مهدئة في إدارة فصلها. يستغرق الأمر دقيقة أو دقيقتين، ولكن المكافأة، كما تقول ليلي ل.، هي أن تمارين التنفس "تهديني أنا أيضاً".

## 9- مكافآت الفصل

استلهاماً من المراحل الدراسية المبكرة، يقوم بعض المعلمين بتحفيز جذب الانتباه لجعله "ممتعاً ومرحاً بدلاً من أن يكون عقابياً"، كما تقول إيل بي سي زي، التي تتحدى الطلاب بمرح للحفاظ على مستوى الصوت "عند الهمس" أثناء وقت العمل. تضيف رينيه بروسارد كرات زجاجة إلى جرة لمكافأة السلوك المنضبط وتزيلها عندما ترتفع مستويات الضوضاء. عندما يملأ الفصل الجرة، يكسبون أسبوعاً بدون واجبات منزلية.

## 10- الاحترام المهذب

عندما تكون في شك، كما يقول جون أ.، اعتمد على الاحترام مع طلاب المرحلة الثانوية، مما يعزز علاقات الثقة التي تحتاجها لإدارة فصل دراسي جيدة. يكتب: "أستخدم في الغالب عبارة مهذبة مثل 'معذرة'". ويضيف: "لا تفشل أبداً لأن طلاب المرحلة الثانوية (مثل أي شخص آخر) يريدون فقط أن يتم احترامهم".



فوضى فصول المرحلة الثانوية صداع لا ينتهي لمسؤولي المدارس

## اجذب انتباههم بصرياً

الإشارات البصرية تذكر الطلاب بتوقعات الفصل دون مواجهة مباشرة.

## 11- ارفع يدك

أخبرنا العديد من المعلمين أن رفع اليد هو إشارة للصمت. تقول أنجيلا تشيكييني لاركين: "أعلمهم في اليوم الأول من المدرسة أن هذه هي إشارتي للجميع ليهذأوا ويركزوا علي". يرفع آخرون أيديهم ويضيفون عبارة موجزة مثل "ارفع يدك إذا رأيت يداً" أو "ارفع يدك إذا كنت تسمعني".

## 12- استخدم السبورة البيضاء

مع بدء الحصة، تكتب مارلينا ب. حافزاً بسيطاً على سبورتها: "المجموعة الأولى التي تصمت سُنْصَرْفَ أولاً". تحول باتريشيا ر. رسالتها على السبورة إلى لعبة. تقول: "أبدأ بكتابة فكرة غير مكتملة على السبورة". عندما يهدأ الفصل، تكشف عن الجزء المفقود كمكافأة.

## 13- ابدأ بالكتابة

عندما لا يستمع الطلاب، يستخدم جيريمي ستيفان بروكس الكتابة الصامتة لتوجيه تحذير. يقول: "لا أقول شيئاً، أفتح مستند جوجل (معروض على التلفزيون)، وأبدأ في كتابة" وصف لمقال سيتم تكليفهم به إذا لم تهدأ الغرفة. ويضيف: "بمجرد أن أكتب تاريخ التسليم، يصبح الأمر نهائياً". ويتابع: "ينجح الأمر في كل مرة. لم أضطر أبداً إلى تكليفهم بالعمل".

## 14- نقطة المنتصف



لدى بعض المعلمين بقعة يقفون فيها عندما يكونون مستعدين لبدء الشرح. تقول معلمة **المسرح** كولين ماهوني: "الدرس الأول الذي تتعلمه هو أن أي شخص يقف في نقطة المنتصف يحصل على انتباه الجميع على الفور". وتضيف: "أبهر المديرين الجدد بدعوتهم إلى غرفة صاحبة جداً وأطلب منهم الذهاب والوقوف في نقطة المنتصف. صمت فوري — يبهرهم في كل مرة".

## 15- أشعل الأضواء العلوية

بينما يحذر المعلمون من إطفاء وتشغيل الأضواء بسرعة، مما قد يزعج الطلاب الذين يعانون من مشكلات حسية، إلا أن التغييرات المفاجئة في الإضاءة يمكن أن تجذب انتباه الطلاب بسرعة. عندما تحتاج هولي جوي، التي تعتمد على الأضواء الجانبية في فصلها، إلى إعادة تركيز طلابها، تشغل الأضواء العلوية الساطعة. تقول إن طلابها "يبدون مثل حيوانات الخلد... وقد أعمتهم الشمس"، ولكن الهدوء يعود بسرعة.

## 16- توقف... وشم الورود

عندما يصبح فصلها صاخباً، تصل سالي ب. إلى لافتات التوقف الفكاهية الخاصة بها — تقول إحداها: "انتظرا!" والأخرى تقول "توقف وشم الورود!". يهدأ طلابها بسرعة، ولكن يبدو أنهم "في مزاج أفضل وأكثر إيجابية مما لو تم الصراخ عليهم أو صدمهم بطريقة ما".

## صوت الصمت

يمكن أن يكون الصوت وسيلة سريعة وفعالة لمساعدة الطلاب على إعادة التركيز — مع قليل من المرح.

## 17- الإشارات الصوتية

اكتشفنا أن معلمي المرحلة الثانوية يستخدمون مجموعة واسعة من الأصوات كأدوات لجذب الانتباه. نشر أحد المعلمين على موقع Reddit: "كان لدي دف أستخدمه لجذب انتباههم". وأضاف: "كان الأمر مرحاً وممتعاً دون أن يكون طفولياً". تفضل شاريا بوش أرمسترونج المؤثرات الصوتية من يوتيوب، بينما يقسم معلمون آخرون على أجراس الباب الخاصة بالفصل. لدى جوليا كالدبرون رنات مختلفة لمناسبات مختلفة، مثل "صمت فوري"، ووقت التنظيف، ووقت حزم الأمتعة.

## 18- الهمس الدرامي

تقول سامية عايف إن الهمس الدرامي يفي بالغرض أحياناً. وفي أحيان أخرى، يكون همس الشائعات ذهبياً. يقول كودي جيمس: "كل ما عليك فعله هو أن تهمس: 'هل سمعتم بما حدث هذا الصباح؟' وسيهدأون جميعاً".

## 19- كن شاعراً

تشير المعلمة كريستينا م. بنتلي إلى أن تلاوة مقطع شعري مختار بعناية ينجح في فصلها. تقول: "هذا شيء يحبه طلابي في المرحلة الثانوية حقاً، لذا سيهدأون فقط للاستماع".

## 20- أصوات الطيور

اعتمد على اهتماماتك الخاصة، كما يقترح تايلر رابلين، معلم اللغة الإنجليزية السابق في المرحلة الثانوية. كوصفه لنفسه بأنه "مهووس بالطيور"، طلب من فصله اختيار صوت طائر جديد لتعلمه كل أسبوع، ثم كان يستخدمه كأداة لجذب الانتباه طوال الأسبوع. يشير: "ساعدت الفكاهة وعنصر اختيار الطلاب في زيادة التفاعل".



طالبة في المرحلة النهائية

## عنصر المفاجأة

أحياناً، يؤدي الاعتماد على الفكاهة، والمشهديات، والمفاجأة إلى استعادة الهدوء في غرفة صاخبة.

## 21- انضم إلى المحادثة

عندما تقوم مجموعة صغيرة من الطلاب بتثيت انتباه الفصل باستمرار بثرتهم، تسحب داني فب-ك كرسياً وتسال بحماس: "عما نتحدث جميعاً؟". بينما تهدأ الغرفة لسماع الإجابة، تدرك المجموعة الثرارة أن كل الأنظار عليها، وفجأة "تهدأ الغرفة بأكملها".

## 22- هاتف مفقود

بالنسبة لطلاب المرحلة الثانوية المهووسين بالهواتف، تشير سوز ماري: "أرفع هاتفي في الهواء وأقول: 'لمن هذا الهاتف؟'". وتضيف: "يهدأون جميعاً بسرعة كبيرة وينظرون إلى الأعلى في كل مرة".

## 23- احتضن المشهديات

تستخدم جيس هير عصا سحرية لتهدئة فصلها. أولاً تقول: "عندما ألوح بعصاي السحرية، ستكونون هادئين". إذا استمر الحديث، تلوح بالعصا "بقوة" نحو المتحدثين — مما يجذب انتباههم وبعض الابتسامات على هذه الفكاهة.



## 24- كن مرحاً (قليلاً)

لدى كال س. دائماً "نكتة سخيفة" جاهزة على شريحة جوجل حتى يتمكن من "جذب انتباه الطلاب وهم ينتظرون سماع خاتمة النكتة"، كما يشير. يعتمد معلمون آخرون على تكتيك غير عادي يتضمن جهاز تحكم عن بعد — حقيقي أو وهمي. تقول شارون هربرت سيرانو عن هذا التكتيك: "وجهه نحو الفصل وقل: 'كتم الصوت'. أقسم أن هذا ينجح". وتقول معلمة المرحلة الثانوية ميليندا آيزنمان إن طلابها يجدون ذلك "مضحكاً للغاية"، ويبقون صامتين بسعادة حتى "تعيد تشغيل الصوت".

## 25- آخر من يتكلم

عندما تنادي ناتاليا إ. "آخر من يتكلم"، يُسأل آخر طالب يتحدث سؤالاً — غالباً ما يكون مبنياً على مادة من شرح سابق. تقول إنها طريقة سريعة "لإعادة تركيز الطلاب وتهيئتهم للدرس".

## 26- تحركوا

إذا كان فصلك نشيطاً بشكل خاص، يمكن أن تساعد استراحة حركية سريعة. تقول إليزابيث ك. مورتون: "أقول شيئاً مثل: 'ارفعوا يديكم اليسرى. أنزلوها'". وتضيف: "الآن قفوا! الآن اجلسوا. انظروا إلى صديق؛ انظروا إلي واستمعوا". تقول إن طلابها في الصف العاشر ينتبهون ويتابعون.

## 27- ارفع نفسك

أحياناً، يساعد الارتفاع الإضافي. تقول شايان جرادن: "في اللحظة التي أقف فيها على مكتب... صمت". تقف سيليس إميليا بانتظام على الكراسي والمكاتب في فصلها وتقول إن ذلك لا يفشل أبداً في جذب انتباه المراهقين بسرعة.

## 28- فقاعات هادئة

مع فصل واحد كان صعباً بشكل خاص، أحضرت سامية عايف عصا فقاعات إلى الفصل وبدأت في نفخ الفقاعات، كما كتبت على فيسبوك. كان التأثير صمماً فورياً ونظرات حائرة. وتختتم: "أحياناً، تكون أغرب الأدوات هي الأكثر فعالية".

## 29- كأس الهدوء

عندما رأى كولين تيري كأساً قديماً يجمع الغبار في مرآبه، جاءت فكرة تحويله إلى "كأس الهدوء". الآن يسأل فصله ببساطة: "من هو أفضل مستمع؟". ثم يذهب الكأس إلى أول طالب يهدأ.

## 30- اختاروا بأنفسكم



يسمح العديد من المعلمين للطلاب باختيار أساليب التهيئة. على سبيل المثال، عندما كان لدى إحدى معلمات المرحلة الثانوية "فصل ثرثار جداً"، سألت الطلاب عما يحتاجونه ليهدأوا. "نظر الفصل إلى بعضهم البعض وقالوا: 'شلال'". "نجحت" هذه الاستجابة الجماعية الشهيرة من المدرسة الابتدائية "في كل مرة".

بقلم: آن نويز سايني