

## دليل مقترح لتحسين جودة حياة العمل لمعلمة رياض الأطفال

بحث مقدم الى مؤتمر

التنمية المستدامة للطفل العربي كمرتكزات للتغيير

في الألفية الثالثة الواقع والتحديات

كلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

الأحد ٢٣ أبريل ٢٠١٧

اعداد

د. د. عبيد عبد الرحمن الشرقاوى

مدرس بقسم العلوم النفسية

كلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة



## دليل مقترح لتحسين جودة حياة العمل لمعلمة رياض الأطفال

د. عبيد عبد الرحمن الشرقاوي\*

### مقدمة:

تعد معلمة رياض الأطفال الركيزة الأساسية في العملية التعليمية التربوية وأهم عناصرها، لما لها من تأثير بارز في تعليم الأطفال وإكسابهم المهارات والسلوكيات، ونموهم معرفياً ونفسياً واجتماعياً، وهذا التأثير يمتد ليشمل جميع المراحل التعليمية التالية التي يمر بها الطفل، والدور الذي تقوم به معلمة رياض الأطفال لا يضاويه دور لأي مختص أو مهني، في أي مجال من مجالات الحياة لأنها تتعامل مع أفراد لديهم خصائصهم الفردية التي يتميزون بها، في مجالات النمو المختلفة.

وهذا الأمر يتطلب أن تتمتع معلمة رياض الأطفال بتوازن نفسي، ودافعية، وحب، وإخلاص لمهنتها وللأطفال، وتؤمن بالرسالة التي تحملها، وتشعر بالراحة والرضا أثناء ممارستها لعملها، إلا أن معلمة رياض الأطفال قد تتعرض لمشكلات عديدة، إذ تعاني من ضغوط نفسية وإنهاك، وشعور بعدم القدرة على العطاء، والقيام بدورها داخل الروضة الأمر الذي يسهم في إحساسها بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منها وبالمستوى الذي يتوقعه منها متخذو القرار، بالإضافة إلى الآثار السلبية الخطيرة التي تتركها على الأطفال، وقد

\* مدرس بقسم العلوم النفسية - كلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة.

تسبب تلك الظروف شعورا بالعجز لدى معلمة رياض الأطفال ومن ثم الإحساس بعدم الرضا، وعدم الرغبة في العمل والقلق والندم على اختيارها لمهنة التدريس، والميل للأعمال الإدارية.

وهنا تبرز أهمية جودة الحياة، لما لها من دور في إقبال معلمة رياض الأطفال على الحياة بحيوية، وفي توافقها في حياتها وسعادتها وصحتها الجسمية والنفسية، فجودة الحياة إحدى دلالات الصحة النفسية؛ لأن فرح المعلمة وسعادتها وتوافقها وتقبلها لذاتها ولعلاقاتها الاجتماعية وإشباعها لحاجاتها، كلها مؤشرات لرضا المعلمة عن حياتها وعن صحتها النفسية.

والمبتكرون شأنهم في ذلك شأن كل إنسان فهم مدفوعون لتفسير النجاح والإخفاق لديهم، فالمعلمة المبتكرة تدرك أهمية المعرفة والتفكير وشجاعة التعبير كأسس تقوم عليها كل ممارساتها وأنشطتها التربوية، ويُعد هذا الموضوع على درجة كبيرة من الأهمية؛ لذا توجهت أنظار الباحثة له لما له من آثار على الصحة النفسية للمعلمة، والتي قد تنعكس بصورة سلبية على المسيرة التعليمية ومستوى أداء الأطفال، ومخرجات العملية التعليمية والتربوية.

وعلي ضوء ذلك قامت الباحثة بعمل دليل يقدم مجموعة من المعلومات والمقترحات للمسؤولين عن تربية الطفل ورعايته بالمستويات التالية:

١- مستوى المعلمة: يقدم مجموعة من المعلومات والتدريبات مع توجيه بعض التوصيات.

٢- مستوى المؤسسة: يقدم مجموعة الاقتراحات لتحسين جودة حياة المعلم وتحسين خدمات المؤسسة مع تقديم توصيات عامة للمؤسسة.

٣- مستوى المجتمع: يقدم اقتراحاً بتحسين جودة الخدمات المقدمة للمعلم سواء خدمات تعليمية وصحية ونفسية واقتصادية واجتماعية وسياسية وترويحية وثقافية ومهنية مع تقديم بعض من التوصيات.

### اسس تصميم الدليل:

روعى عند وضع الدليل الاعتبارات التالية :

- ١- ان الدليل موجه الى المعلمة والى المؤسسة والى المجتمع ، وذلك لتوسيع فرص الاستفادة من الدليل المعد وتقديم توصيات لكل من المعلمة والمؤسسة والمجتمع .
- ٢- أن يشمل الدليل على المهارات المختلفة والتي تحتاجها المعلمة.
- ٣- مراعاة التركيز على توظيف تلك المهارات.
- ٤- توفير مادة نظرية مرتبطة بكل مهارة من المهارات وطرق التدريب عليها.

### أهداف الدليل:

يهدف الدليل إلى ما يلي:

- ١- تنشيط الابتكارية
- ٢- تخفيف الضغوط .
- ٣- ادارة الوقت .
- ٤- إكساب المعلمة بعض المهارات والفنيات التي تساعد على إدارة حياتها بكفاءة.

٥- الاستفادة من التوصيات الخاصة بالمعلمة ،والخاصة بالمؤسسة ،والخاصة بالمجتمع .

### أهمية الدليل

- ١- يسهم في تبصير المعلمة ، وتوسيع آفاقها المهنية وتحقيق الوعي الذاتي لها واكتسابها أفكار وسلوكيات جديدة.
- ٢- تكوين شخصية مهنية مفكرة أى لديها القدرة على تغيير الافكار في موضوعات عديدة والتشجيع على الخلق والابداع.
- ٣- هو محاولة لتحسين مهارات لا غنى عنها لتمكين معلمة رياض الاطفال من اكتشاف طاقاتها ، واكتسابها الثقة بالنفس ، واستغلال قدراتها ، وتحقيق ذاتها ، واتخاذ قرارات صحيحة لإثراء حياتها.
- ٤- تزويد معلمة رياض الاطفال بمادة نظرية ملائمة تحيط بمعنى المهارة التي يتم التدريب عليها.
- ٥- اتاحة معلومات عن الفنيات المقترحة لتنمية كل مهارة مع تقديم تدريبات عملية عن كيفية اجرائها .
- ٦- يساعد القائمين على رعاية معلمة رياض الأطفال فى اعطاء مزيد من الاهتمام للمعلمة للتنمية الذاتية.
- ٧- تزويد القائمين على مؤسسات رياض الاطفال التعليمية والمهنية بمتطلبات المعلمات لمراعاتها.

## ملخص الدليل

هذا الدليل بعنوان "دليل مقترح لتحسين جودة حياة العمل لمعلمة رياض

الأطفال"

ويتضمن الدليل مجموعة من المعلومات النظرية تقدمها الباحثة في تسلسل منطقي مع الاستعانة بالأمثلة التوضيحية .

ويبدأ الدليل بتقديم اطار نظري عن جودة الحياة بصفة عامة ، وجودة حياة العمل بصفة خاصة ، وأهمية العمل وفوائده، كما يوضح الأدوار المختلفة لمعلمة رياض الأطفال ، وتقديم عرض تفصيلي عن الطرق المختلفة لتحسين جودة حياة العمل والتي تتمثل في تنشيط الابتكارية مع تقديم أنشطة تعمل على استثارة المعلمة وتقديم حلول تتميز بالطلاقة والمرونة والاصالة ، وايضا تقديم عرض تفصيلي عن كيفية تخفيف الضغوط لدى المعلمة باستخدام أكثر من استراتيجية ، بالإضافة الى توضيح أهمية الوقت وكيفية ادارته للمعلمة.

وتقوم الباحثة بتقديم مجموعة من التوصيات خاصة بالمعلمة، بالمؤسسة، وكذلك توصيات خاصة للمجتمع.

وينتهي الدليل بخاتمة مختصرة. بالإضافة الى وضع قائمة ببعض

المراجع العربية والانجليزية .

## لمن يوجه الدليل:

يمكن توجيه الدليل لمعلمة رياض الاطفال في مصر وفي جميع الدول

العربية ، والى المؤسسات المعنية بالطفولة ممن يسعون ويرغبون في تحسين

مستوى معلمة رياض الاطفال وتحسين الجوانب المختلفة لدى الطفل والطالبة

المعلمة (معلمة كلية رياض الاطفال - معلمة كلية تربية قسم رياض الاطفال) و  
المديرات و الموجهات.

### كيف يستخدم الدليل :

- لابد من قراءة مقدمة الدليل جيدا لمعرفة الخلفية التي كانت وراء اعداد هذا  
الدليل .

- التعرف على أهداف الدليل ومحتواه .

- المشاركة الفعالة من مستخدمى الدليل .

### أجزاء الدليل :

يتكون الدليل من ثلاثة أجزاء :

الجزء الاول : يختص بالمعلمة :ويشمل

أولا : تنشيط الابتكارية

ثانيا : تخفيف الضغوط

ثالثا : إدارة الوقت

رابعا : توصيات

الجزء الثانى : يختص بالمؤسسة

أولا: جودة المعلم

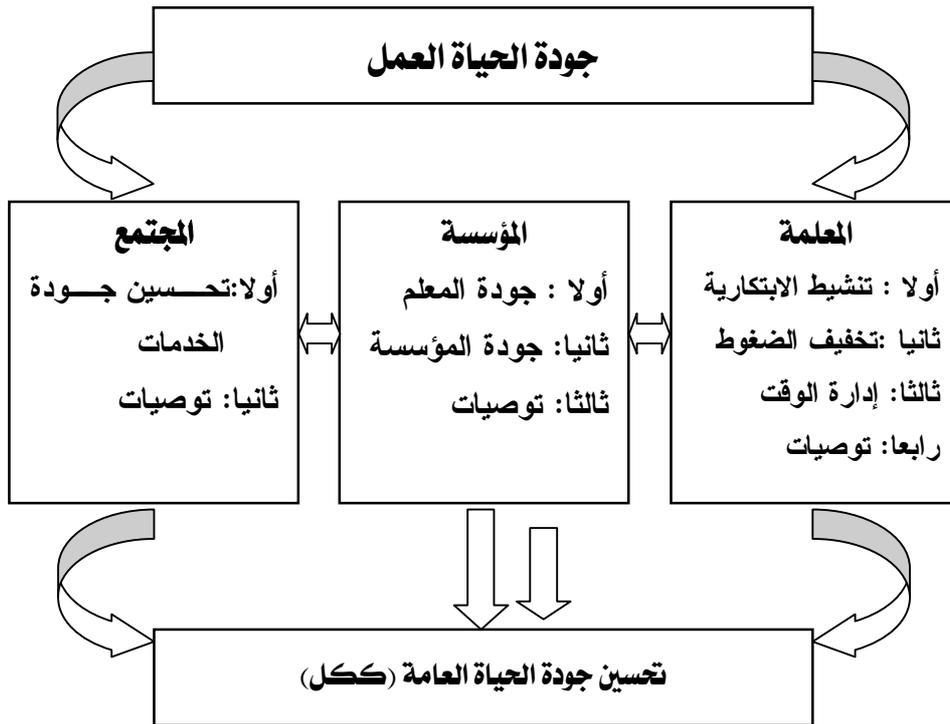
ثانيا: جودة المؤسسة

ثالثا: توصيات

الجزء الثالث يختص بالمجتمع

أولاً: تحسين جودة الخدمات

ثانياً: توصيات



شكل رقم (١) يوضح الخطوات التي اتبعتها الباحثة في إعداد الدليل

## الاطار النظري

حظي مفهوم جودة الحياة باهتمام كبير في كل المجالات الحياتية، ومنها مجال علم النفس، و تعددت استخداماته بصورة واسعة في السنوات الأخيرة وفي جميع المجالات مثل جودة الحياة ، و جودة الخدمات، وجودة الزواج، وجودة آخر العمر، وجودة المدرسة جودة حياة العمل ، و جودة المسنين وغير ذلك.

وبناء عليه يمكن القول أن علم النفس أحد العلوم التي تبنت هذا المفهوم في مختلف مجالات علم النفس و أن موضوع جودة الحياة له ارتباط وثيق بكل فرد من أفراد المجتمع مهما بلغت درجته و مكانته لذا يسعى الجميع لتحقيق أعلى درجات السعادة والرفاهية الشخصية و الإحساس بحسن الحال في الحياة التي يعيشها.

وقامت المنظمة الأوروبية لتحسين أوضاع العمل والمعيشة بتطوير منظورها الشامل لقياس جودة الحياة وأوضحت في تقاريرها أن العلاقة بين نوعية العمل والحياة تعتمد اعتمادا أساسيا على ظروف العمل، كما أن التوازن بين ظروف العمل والحياة يؤثر تأثيرا كبيرا على قبول الحياة والوصول إلى الرضا عن الحياة. (Wallace,Pichler, &Hayes,2007:1)

وتوصلت دراسة ادفاردسون و جيستافسون (Edvardsson & Gustavsson,2003) إلى أن أهم عوامل جودة الحياة تمثلت في القدرة على السيطرة على موقف العمل ، والمشاركة في اتخاذ القرار كأحد أبعاد جودة حياة العمل .

اما عن جودة حياة العمل فتشير إلى العناصر المرغوب فيها فى بيئة العمل، وذلك بالنسبة للأفراد العاملين، وذلك بهدف تحقيق أعلى مستوى من رضا العاملين عن العمل، وفى الوقت نفسه تحقيق أعلى مستوى من الإنتاجية. (الغندور، ١٩٩٩: ٢٤-٢٦)

ويرى (عبد الفتاح، ٢٠٠٤: ٥) أن جودة حياة العمل تمثل الجهود التي تبذلها المنظمة لتحسين جودة حياة العمل مما يتطلب إجراء التغييرات التي تركز على البحث عن أفضل الطرق لتحسين بيئة العمل، وتخفيض القلق والضغط لدى العاملين.

و إذا كان تحسين جودة الحياة فى العمل يعد أمراً هاماً فإنه يجب التعرف على العوامل التي يمكن أن يكون لها تأثير على ذلك. وتعد الضغوط من أهم العوامل المؤثرة على بيئة العمل، حيث يمكن أن تعصف بقدرة الفرد على التوافق أو التكيف مع الوظيفة وبيئة العمل بشكل عام. (الغندور، ١٩٩٩: ٢٦-٢٧)

لذلك تسعى المنظمات إلى تحقيق المزايا المتعددة نتيجة تبنيها لبرامج جودة حياة العمل التي تتضح في الآتي :

- ١- جودة حياة العمل لا تسهم فقط في تنمية قدرة المؤسسة على توظيف أشخاص أكفاء ، ولكنها تعظم أيضاً قدرة المؤسسة التنافسية.
- ٢- تسهم جودة حياة العمل بشكل إيجابي في توفير قوة عمل أكثر مرونة ، وولاء ودافعية .
- ٣- توفير ظروف عمل محسنة ومطورة من وجهة نظر العاملين .

- ٤- تساعد في تعظيم الفعالية المؤسسية من وجهة نظر أصحاب المؤسسة .
- ٥- التأثير الإيجابي على ممارسات إدارة الموارد البشرية مثل التدريب وانتقاء فريق العمل واستقطاب العاملين .
- ٦- التأثير الإيجابي على الأداء التسويقي للمؤسسة , (Delaney & Huselid , 1996)

### مفهوم العمل

العمل هو عبارة عن وظيفة أو مجموعة من الوظائف المتشابهة أو الواجبات أو المسؤوليات. وهو قيمة ايجابية تؤدي إلى تحقيق وإشباع حاجات الأفراد، والجماعات والمجتمعات، وبه تتقدم وتتطور ويعلو بشأن تلك المجتمعات، ويقاس به مدى ازدهارها، ونموها كمياً وكيفياً.(الخطيب، ٢٠١٠: ٢٣)

ويشير فرانكل إلى أن عمل الفرد أو مهنته أهم السبل التي يكتسب من خلالها معنى وقيمة في حياته، فالعمل يعد بمثابة المجال الذي يبذل فيه تفرد الشخص في علاقته بالمجتمع ومن ثم يكتسب معنى وقيمة لحياته. و الفرد الذي يضع العمل على قمة المدرج القيمي، يكون أكثر سعادة، كلما كان راضيا عن عمله، ويؤثر ذلك بشكل ايجابي على حياته ككل، فيصبح راضيا عنها.

( Frankl, 1997:115 )، (الغندور، ١٩٩٩: ٢٩)

ويعد إحراز النجاح في العمل وما يصاحبه من شعور بالرضا من أهم الأمور لتحقيق السواء النفسي؛ حيث يمثل الشعور بالرضا أهمية كبيرة خاصة في ميدان العمل. ( صبحي، ٢٠٠٣: ٢٦٤ )

ويرى (عسكر، ٢٠٠٣: ١٠٤) أن للعمل فوائد نفسية واجتماعية تتمثل في أنه :

- ١- مصدر رئيسي للدخل ووسيلة للحصول على مستلزمات الحياة المختلفة.
- ٢- متنفس للطاقة العقلية والبدنية وتطوير المهارات الشخصية.
- ٣- مجال لتحقيق الأهداف الذي يعتبر احد أسس الصحة العقلية.
- ٤- التنوع في حياة الفرد.
- ٥- تهيئة الفرصة للقاء الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية معهم.
- ٦- تمكين الفرد ماديا للقيام بأنشطة ورحلات.
- ٧- تنظيم زمني في حياة الفرد بين مهامه المهنية ومسئوليته الأسرية لا يحس بها إلا بعد التقاعد الذي يتسم بقلة الإثارة.
- ٨- دعم اجتماعي في حالة مواجهة مشكلات مهنية أو حياتية من زملاء المهنة.
- ٩- الحصول على تقدير الزملاء والذي بدوره يساهم في تقدير الذات و الثقة بالنفس.
- ١٠- المساهمة في تحقيق أهداف الجماعة التي يكتسب منها الفرد الهوية والقوة.
- ١١- دور اجتماعي ينمي الشعور الايجابي بالذات وبالمواطنة.

## معلمة رياض الاطفال

معلمة رياض الاطفال تحتل المرتبة الثانية بعد الأسرة من حيث مركزها عند الطفل، بالإضافة إلي كونها شخص هام لدي الأطفال تشارك في أمور كثيرة في حياتهم بالتعليم والتوجيه والتعديل حتي جوانب الترفيه والترويح، فهي مشاركة لكافة الأنشطة الحياتية للطفل، ولن يحدث ذلك إلا إذا كانت المعلمة علي درجة عالية من التأهيل والإقبال علي المهنة سواء النفسي، بما يمكنها من القيام بهذه المسئوليات والمهام المنوطة بها. (فارس، ٢٠٠٠: ٥٠)

وتتمثل أدوار معلمة رياض الأطفال **Teacher Roles** كما وردت في المعايير الأكاديمية القومية المرجعية:

- ملاحظة observer حيث تنتبه لسلوكيات الأطفال بطريقة مباشرة وغير مباشرة مع استخدام أساليب ملاحظة السلوك السلبي والايجابي من اجل تحقيق هدف النشاط.
- مقيمة Evaluator حيث تستخدم أساليب موضوعية لتقويم أنشطة الطفل وسلوكه للوقوف على مستوى أدائه.
- مشاركة Participant حيث تهتم بالتواصل مع الطفل والأسرة والمجتمع من اجل تحقيق رسالتها مع الأطفال.
- منظمة Manager حيث تجيد إدارة البيئة التعليمية من حيث تنظيم الوقت والنشاط لتحقيق الأهداف المرجوة.
- راعية Caretaker حيث تقدم حماية للأطفال وتلبية احتياجاتهم.

- مغذية ومعطاءة Nurturer حيث تكون مفعمة بالوجدان والمشاعر التي تضيء على الأطفال الإحساس بالأمان والحب وإشباع احتياجاته.
- مدعمة Reinforcer فهي قادرة على مساعدة الأطفال للتعرف على تساؤلاتهم وتيسير عمليات النمو المعرفي والاجتماعي والنفسي.
- مصدر للمعلومات Information giver حيث تمتلك غريزة المعرفة بجوانب واحتياجات نمو الأطفال وقادرة على إشباع فضولهم للمعرفة.
- متحديّة Challenger قادرة على التعامل مع نمو الأطفال ومواجهة مشكلاتهم السلوكية والانفعالية والاجتماعية.
- مدربة Tutor قادرة على تصميم الأنشطة المتنوعة التي تشجع على الاكتشاف وتهيئ لهم فرص الاشتراك في اللعب وتمثيل الأدوار وتتمى لديهم القدرة على التعبير عن الذات. (المعايير الأكاديمية القومية المرجعية، ٢٠٠٨: ١٤-١٥)

ويتضح أن معلمة الروضة أو الميسرة يجب أن تكون شخصية فريدة من نوعها، هي أحيانا أم وأحيانا صديقة وأحيانا طفلة مع الأطفال وأحيانا عالمة ومتفقة، أما مهارتها فهي متعددة أيضا، فهي ممثلة وراوية ورسامة ومتذوقة للجمال و مرحة أى شخصية شاملة. لذلك هي ليست مجرد مدرسة عادية لأنها تمثل أول عالم خارجي يقابله الطفل بعد خروجه من نطاق الأسرة. (عويس، ٢٠٠٣: ٥٣)، (عبد الفتاح، ٢٠٠٥: ١٠٤)

أى أنها تتميز عن غيرها من معلمات مراحل التعليم التالية بطبيعة الفئة المستهدفة التي تتعامل معها، وهم الأطفال الذين يحتاجون كلما أمكن إلى

معلمات يتمتعن بالتوافق الشخصي والمهني، لأنهن القدوة للطفل. ومما يزيد من قيمة الدور الذي تؤديه المعلمة أن السنوات الخمس الأولى في حياة الطفل هي الأساس في تكوين شخصية المستقبل، ويقع على عاتق المعلمة مسئولية توجيه وتنمية جوانب شخصية الطفل نفسيا واجتماعيا و صحيا وثقافيا.

( Lowry, 2004:8)، (الخوالدة، ٢٠٠٣: ٤٨ )، ( عبدالله، ٢٠٠٩: ٣١٣)

وطبيعة التدريس كمهنة تخلق مستوى عاليا من الضغوط؛ لذلك يحتاج المعلمون إلى مهارات خاصة لتقليل الضغوط الواقعة عليهم كجزء مهم من مجموعة المهارات التي يحتاجونها بشكل عام، وذلك بسبب طبيعة عملهم الإنساني الدقيق و المتمثلة في تعاملهم مع الأطفال. فقد أشار كوالكسي في تصنيفه لمهن عديدة من حيث درجة وشدة الضغوط التي يمكن أن تؤثر على العاملين فيها إلى أن المدرسين هم من أعلى الأفراد من حيث درجة الضغط، بل وتزداد مستويات هذه الضغوط لدى بعض الفئات منهم أكثر من فئات أخرى، بل أن مدرسي بعض التخصصات يكونوا عرضة لمستويات أعلى من الضغوط أكثر من مدرسي تخصصات أخرى.

(عبدالغنى، ٢٠١٠: ٥٦٤-٦١٤)، (قاسم، ٢٠٠٩: ٣٦ )، ( Yang, et al , 2009 :750 )، (Eva et al ;2006;365)، (Lazuras ,2006 : 204)

وتشير الناشف(٢٠٠٥: ٢٥٢-٢٥٣) الى أن معلمة الروضة تعمل في ظروف صعبة جدا وتقوم بأعمال ومهام كثيرة غير مطلوبة من زميلاتها وزملائها في مراحل التعليم الأعلى، ومع ذلك فإنها تحصل على راتب أقل، وعلى نظرة دونية من قبل المجتمع، ومرتبة اجتماعية في السلم الوظيفي لا تتماشى مع الجهد والكفاءة التي تبذل في العمل.

تعدد أدوار معلمات رياض الأطفال التي تقوم بها داخل الروضة، وعدم رضا بعض المعلمات عن عملهن وعدم إيفاء الدولة بمتطلباتهن، وكذلك وجود عدد من معلمات رياض الأطفال غير المتخصصات، اللاتي وصل عدهن إلى ٨٧% تقريبا أدى ذلك إلى ضعف شعورهن بالإنجاز أو النجاح في العمل، الأمر الذي من شأنه أيضا أن يولد شعورا بالضغط عليهن بالإضافة إلى ضغوطهن الشخصية والحياتية. (عبدالغنى، ٢٠١٠: ٥٦٢-٦١٤)

## الجزء الأول

يختص بالمعلمة :ويشمل

أولا : تنشيط الابتكارية

ثانيا :تخفيف الضغوط

ثالثا: إدارة الوقت

رابعا: توصيات

أولا : تنشيط الابتكارية :

إن المعلمات المبتكرات فئة خاصة من المعلمات لديها سمات وخصائص فريدة ومميزة.

تدريب(١): صفى الشخصية المبتكرة؟

تدريب(٢): هل انت شخصية مبتكرة؟

تدريب(٣): هل تتفقي مع العبارات الآتية أم لا ؟ ولماذا ؟

- أ- الشخصية المبتكرة هي التي تسعى دائما نحو التطور والتقدم ، وتحسين الأوضاع وحل المشكلات بشيء من التأمل والاستبصار .
- ب- تقابل الأفكار المبتكرة في كثير من الأحيان بالرفض وتوصف بأنها عديمة القيمة .
- ج- الفرق بين الأمم المتقدمة والدول النامية يبدو في مدى امتلاك هذه الأمم أو عدم امتلاكها للعقول المبتكرة.
- د- من سمات الشخصية المبتكرة عدم اتباع الأساليب الروتينية فى الأعمال.
- هـ- إن الابتكار ضرورة لحياة الفرد لكسر الروتين والملل وإثراء الحياة.
- و- من سمات الشخصية المبتكرة إنها تميل إلى إيجاد أكثر من حل للمشكلة.

#### معوقات الابتكار:

- الخوف من التغيير ومقاومته، وتفضيل وقبول الوضع الراهن.
- الانشغال بالأعمال الروتينية ، ورفض الأفكار الجديدة واعتبارها مضيعة للوقت .
- تنفيذ القوانين والتعليمات بالحرفية، والتركيز على الشكليات دون المضمون.

#### تدريب (١):

- أ- هل تنطبق عليك المعوقات السابقة ؟
- ب- أى من هذه الصفات تنطبق عليك أكثر من غيرها ؟

ج- رتبى هذه المعوقات وفقا لما ينطبق عليك ؟

تدريب (٢):

▪ إليك بعض التدريبات تحتاج منك إلي تأن في الإجابة عليها ؟ مع مراعاة الآتي:

- تقديم أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة
- الحرص على تقديم أفكار جديدة و غير مألوفة.

أ - فكرى فى استعمالات أخرى للأشياء التالية:

الدبوس - البلى - لوحة مفاتيح الكمبيوتر - الشاليموه - علب الزبادي -  
غطاء الكولا - المقص - كشكول التحضير - الماسك - العروسة الباربي -  
الاتوبيس - النظارة - الكوب - القلم الرصاص - الحقيبة - المكرفون .

ب- اذكرى أكبر عدد ممكن مما يلي:

- ١- كلمات تبدأ بحروف م- ن - ي- ش- ح - ط ؟
- ٢- كلمات تنتهى بحروف غ - ف- ر- د - أ- و ؟
- ٣- كلمات فى وسطها الحرفين ش - ط - ع - ف - خ - د ؟
- ٤- الأشياء الدائرية التى توجد بالمكاتب؟
- ٥- الأشياء المربعة التى توجد فى الشارع؟
- ٦- النتائج المترتبة على مضاعفة اليوم إلى ٤٨ ساعة ؟
- ٧- النتائج المترتبة على وجود كل شيء من حولنا باللون الأبيض فقط؟
- ٨- النتائج المترتبة على إنجاب الذكور فقط لمدة عام كامل ؟
- ٩- النتائج المترتبة على زيادة سكان الأرض إلى ثلاث أضعاف فى عام ؟

- ١٠- النتائج المترتبة على وجود الناس مستيقظين دون نوم ؟  
١١- النتائج المترتبة على وجود التوكتوك ضمن وسائل المواصلات ؟

ج- ماذا يحدث لو:

- ١- لم يوجد زرع على وجه الأرض؟  
٢- تم استخدام الطاقة النووية على نطاق واسع ؟  
٣- لم يوجد فرد مبتكر على الأرض ؟  
٤- لم توجد حاسة السمع لدى البشر؟  
٥- لم توجد مستشفيات للعلاج؟  
٦- لم توجد كلية خاصة برياض الأطفال؟  
٧- لم تكونى معلمة رياض أطفال؟

د- ماذا تفعلين إذا:

- ١- وجدت المديرية غاضبة ؟  
٢- وجدت شيئاً غريباً فى داخل قاعة النشاط؟  
٣- أصيب أحد الأطفال بإغماء داخل قاعتك أثناء تقديم النشاط؟  
٤- وجدت شقاً فى القشرة الأرضية يفصل بين بيتك ومكان عملك ؟

هـ- اكتبى مقالاً عن:

- ١- أهمية الابتكار بالنسبة للمجتمع والمؤسسة والمعلمة ؟  
٢- العملية الابتكارية باستخدام لفظ (بالإضافة الى)؟  
٣- معوقات الابتكارية دون استخدام أدوات عطف؟  
٤- معلمة رياض الأطفال لا يحتوى على فعل ماضي ؟  
٥- المشاكل اليومية التى تواجهينها مع عدم استخدام حرف الراء ؟  
٦- الانجازات التى مر بها مجتمعنا دون استخدام حرف الجر (فى)؟

### تدريب (٣):

■ عند تعرضك لمشكلة ما وضحى كيف تقومين بحلها ؟ وهل تقومين بحلها بطريقة ابتكارية ؟

أمثلة لبعض المشكلات:

أ- اشترت الأم كمية كبيرة من الأطعمة وتريد حفظها لأطول فترة ممكنة دون أن يطرأ عليها أى تغيير ولا يوجد لديها أجهزة تبريد للتخزين.

١- حددي أسباب هذه المشكلة؟

٢- اقترحي أكبر عدد ممكن لحل هذه المشكلة ؟

٣- سجلي خطورة هذه المشكلة من وجهة نظرك ؟

٤- ما المشكلات التى يمكن أن تكون نتيجة لهذا الموقف؟

ب- انقطع التيار الكهربائي الذي يُستخدم فى المنازل وفى مجالات الصناعة المختلفة لمدة ٢٣ ساعة فى الـ ٢٤ ساعة .

١- حددي أسباب هذه المشكلة؟

٢- اقترحي أكبر عدد ممكن لحل هذه المشكلة ؟

٣- سجلي خطورة هذه المشكلة من وجهة نظرك ؟

٤- ما المشكلات التى يمكن أن تكون نتيجة لهذا الموقف؟

ج- انخفاض العائد المادي لمعلمة رياض الأطفال .

١- حددي أسباب هذه المشكلة؟

٢- اقترحي أكبر عدد ممكن لحل هذه المشكلة ؟

٣- سجلي خطورة هذه المشكلة من وجهة نظرك ؟

٤- ما المشكلات التى يمكن أن تكون نتيجة لهذا الموقف؟

د - التضارب في المعلومات التي نحصل عليها حول الأوضاع الراهنة في مجتمعنا الحبيب.

١- حددي أسباب هذه المشكلة؟

٢- اقترحي أكبر عدد ممكن لحل هذه المشكلة ؟

٣- سجلي خطورة هذه المشكلة من وجهة نظرك ؟

٤- ما المشكلات التي يمكن أن تكون نتيجة لهذه المشكلة؟

تدريب (٤): ما هدفك الأساسي في الحياة ؟ ما الذي تسعى لتحقيقه في الواقع ؟ ولماذا ؟ وكيف ؟

تدريب (٥): ما الذي يجعل عملاً ما دون غيره عملاً عظيماً وابتكارياً؟

تدريب (٦): عليك أن تقفي مع نفسك وتقولي: أنا عندي ثقة بنفسي ، وقد استطعت أن أحقق مجموعة من الإنجازات في حياتي وهي :

-١

-٢

-٣

ثانياً: تخفيف الضغوط:

\* مفهوم الضغوط - طرق قياسها - مراحل الضغط.

إليك بعض العبارات تحتاج منك إلي تأنٍ في الإجابة عليها؟

- الضغوط ظاهرة حتمية.
- مهنة التدريس من المهن الضاغطة .
- السيدات أكثر تعرضاً للضغوط من الرجال.
- الله جل شأنه قرر أن الإنسان خُلِق في كبد.

تدريب (١): دوني هل تتفقين مع العبارات السابقة أم لا ؟ ولماذا ؟

✳ مفهوم الضغوط :

✳ هي إحساس المعلمة بالتوتر والقلق وعدم الاتزان الناشئ عن عدم قدرتها على الموازنة بين ما لديها من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة من أفعال.

تدريب (١): صفى إحساسك بموقف ضاغط؟ ومدى إدراكك له؟

✳ طرق قياس الضغوط :

تقاس الضغوط عن طريق ثلاثة طرق أو ثلاث وسائل هي:

- المقاييس الفسيولوجية: وهي تقيس وظائف الأعضاء مثل قياس معدل ضربات القلب .
- المؤشرات الكيميائية أو البيوكيميائية : عن طريق الهرمونات الموجودة بالجسم .
- باستخدام الاختبارات - المقابلات - المقاييس - الاستبيانات - بطاقات الملاحظة.

تدريب (١): أى من الأساليب السابقة تفضلين ؟ ولماذا؟

✳ مراحل الضغط:

يمر الضغط بثلاث مراحل هي :

الأولى الإنذار:

وهي مرحلة تحدث بها علامات على المستوى الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي .

على المستوى الفسيولوجي: سرعة ضربات القلب - عدم انتظام ضربات القلب - العرق الصداع - الإمساك - الإسهال - قشعريرة - فقدان الشهية أو الشرهة .

على المستوى النفسي: قلق - توتر - حزن - أسى - تبدل الإحساس - دوخة - عدم تركيز - بكاء بحدة - ضحك بلا سبب.

على المستوى الاجتماعي: عزلة - عدم مخالطة الآخرين - مشاجرات - قطع العلاقات مع الآخرين .

### الثانية المقاومة :

وهي المرحلة التي يتم فيها استخدام الاستراتيجيات المختلفة لمواجهة الضغوط ، وتتوقف المقاومة على مدى وعى الفرد وإدراكه للضغوط ، وعدم تهيؤ له للموقف ، بالإضافة إلى مدى ثقته بنفسه.

### الثالثة الإجهاد:

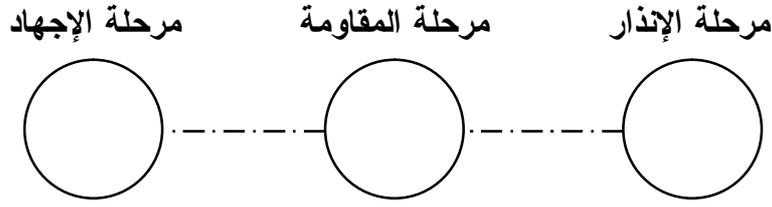
إذا أخفق الفرد ولم يستطع مقاومة الضغوط تأتي المرحلة الثالثة والأخيرة وهي مرحلة الإجهاد ويكون تأثيرها على أجهزة الجسم ككل ويئن الجسم ، وتظهر آثار الأمراض السيكوسوماتية نفسية المنشأ على الجسم ، وتتطور إلى ظاهرة أخرى وهي الاحتراق النفسي .

### تدريب (١):

أ- صفى حالتك النفسية عند تعرضك لموقف ضاغط ؟

ب- ما مدى تأثير الضغوط على علاقاتك الاجتماعية ؟

ج- اذكر بعض الأعراض الفسيولوجية التي تظهر عليك عند تعرضك لموقف ضاغط ؟



- إليك متصل الضغوط
  - د- حددي موقعك على هذا المتصل ؟
  - هـ- كيف تواجهين الضغوط ؟ بالهروب أم بالمواجهة ؟
  - هناك من تواجه الضغوط بأقل الخسائر الممكنة وشعارها هو أن الاستعداد للمعركة يمنع المعركة وأسلحتها في ذلك هي : ثقتها في نفسها - الاتزان الانفعالي - تقبل الأزمات.
  - هناك من تميل إلى الهروب ، وهي تخاف من المواجهة - تعتمد على الآخرين دائما في حل مشكلاتها.
- تدريب (١):**
- أ- أي من النوعين السابقين تكونين؟
  - ب- هل تواجهين الصعوبات والمشكلات أم تهربين منها ؟ وكيف؟
- للضغوط آثار سلبية على المعلمة وعلى مستوى العملية التعليمية تظهر في:**
- انخفاض مستوى الدافعية والانجاز لديها.
  - فقدان قدرتها على الابتكار.
  - تفاعلها سلبي مع الأطفال .
  - دائمة الشكوى وادعاء المرض.
  - سوء التوافق مع الزميلات وإهمال الواجبات المهنية.

لذلك على المعلمة مراجعة العلاقة بينها وبين مهنة التدريس للوقوف على الجوانب الإيجابية وتعزيزها والجوانب السلبية لتقويتها معتمدة على مقولة "رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه".

### تدريب (١):

- أ- حددي أوجه النقص لديك؟
  - ب- هل يُطلب منك عمل أشياء غير واقعية؟ أو تفوق قدراتك وإمكاناتك؟
  - ت- ما الصفات التي تمتازين بها عن الآخرين؟
  - ث- ما جوانب الضعف لديك؟
  - ج- ما النجاحات التي حققتها؟
  - ح- ما الخطوات التي تتخذينها لتحسين جوانب قصورك؟
- من خلال الإجابة على الأسئلة السابقة يمكنك معرفة قدر نفسك ومعرفة الجوانب الإيجابية لديك.

### \* استراتيجيات مواجهة الضغوط

ويتم تقديم عدد من الاستراتيجيات وهي :

#### ١ - التدريب على المساندة الاجتماعية:

تلعب المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في مواجهة الضغوط حيث إنها مصدر من مصادر شعور المعلمة بالأمن النفسي في بيئة العمل ولها أشكال متعددة وهي:

#### ■ مساندة وجدانية:

أى إدراك المعلمة أن الآخرين يساندونها في مشاعرهما - أحاسيسها - مخاوفها.

■ مساندة بالمعلومات:

تدرك المعلمة أن الآخرين يقدمون لها المعلومات الموضوعية والسليمة التي تتيح لها فرصة اتخاذ القرارات .

■ مساندة بالمال:

تدرك المعلمة أن الآخرين سوف يقدمون لها الدعم المادي إذا طلبت منهم ذلك.

■ مساندة التكافل الاجتماعي:

تدرك المعلمة أن الآخرين يقدمون لها النصح والتوجيه والإرشاد.

■ مساندة أدائية:

تدرك المعلمة أن الآخرين يساندونها بالفعل وليس بالشعارات.

تدريب (١):

أ- أي من أشكال المساندة السابقة تقدمينه للآخرين ؟

ب- أي نوع من المساندة تستخدمينه وتفضلينه ؟

ت- أي نوع من المساندة يقدم لكي ؟

ث- متى تقبلين تقديم المساندة إليك ؟

ج- من الشخص الذي تقبلين مساندة؟

ح- هل هناك أنواع أو أشكال أخرى للمساندة يمكن أن تقدميه ؟

تدريب (٢):

إليك بعض المواقف أو المشكلات التي يمكن أن تتعرضي لها ومنها:

أ- أنت معلمة متعاونة مع جميع زميلاتك وعندما طلبتِ مساعدة إحداهن فإنها خذلتك ولم تساعدك، فما التصرف الصحيح الذي تستخدميه من التصرفات الآتية :

١-بدأتِ الصراخ لأتفه الأسباب.

٢-لجأتِ إلى زميلة أخرى لمساعدتك.

٣-تجنبتِ التعامل مع جميع زميلاتك في العمل.

٤-تلمستِ لهذه الزميلة العذر.

ب- رفضتِ زميلة إعطائك بعض الوسائل الخاصة بقاعتها كي تستخدمها، كيف تتصرفين إزاء هذا الموقف.

١-هل تتلمسين لها العذر ؟

٢-هل ستلومينها على هذا التصرف ؟

٣-هل تتعاملين معها وكأن شيئاً لم يكن ؟

٤-هل تقولين إن من حقها التصرف في أشياءها كيفما شاءت ؟

ت- زميلة في العمل تمر بمشكلة وهي تبكي وتصرخ بشدة ، ماذا تفعلين معها ؟

١-تتجاهلينها وكأنك لم تريها.

٢-تغادرين المكان بعيداً عنها قبل أن تراكِ وتضطري لمواساتها.

٣-تبكين معها .

٤-تحاولين الاقتراب منها وتهديتها وتبحثين معها عن حلول لمشكلتها.

٢- التدريب على حل المشكلات:

هناك مجموعة من الأفراد يحبون أن يحلوا مشاكلهم بأنفسهم دون مشاركة

الآخرين وهناك صنف آخر يحب أن يستعين بالآخرين لحل مشاكلهم.

✳ خطوات حل المشكلة:

- تحديد مصدر المشكلة.
- التفكير في جميع الحلول للمشكلة.
- تقييم الحلول الممكنة للمشكلة.
- اختيار أفضل الحلول للمشكلة.
- الالتزام بتنفيذ حل المشكلة.

تدريب (١):

أ- نشب خلاف مع إحدى زميلاتك . ما تصرفك تجاه هذا الموقف؟

- ١- أترك العمل .
- ٢- أقدم استقالتي.
- ٣- أدبر شيئاً للتخلص منها.
- ٤- أطلب من أحد التوسط وحل الخلاف.
- ٥- تناقش الأمر سوياً وبهدوء.

تدريب (٢):

- أ- طبقي خطوات حل المشكلة على المثال السابق؟
- ب- إسردي بعض المشكلات التي تعرضت لها ؟
- ت- هل قمت بحلها؟
- ث- ما الحلول التي توصلت لها؟
- ج- هل قمت بتنفيذ هذا الحل فعلياً؟

### ٣- إستراتيجية العلاج العقلاني الانفعالي:

تساعد إستراتيجية العلاج العقلاني الانفعالي في تعديل أخطاء التفكير وخاصة المرتبطة بالانفعال.

**مثال:** عندما تنتقدك مديرة الروضة. ماذا تفعلين ؟

١- تتتابك مشاعر حزن- يأس- غضب - إحباط - ضيق - اكتئاب

٢- تأتئين بأفكار سلبية وسيئة وتسيطر هذه الأفكار عليكِ مثل:

▪ إنها تكرهني .

▪ إنها تشعر بالغيرة مني؛ لأنني أفضل منها.

▪ إنها متكبرة .

▪ إنها معقدة .

▪ إنها مغرورة .

٣- الأفكار السابقة كلها غير عقلانية وغير منطقية.

٤- أبدأ في تفنيد الأفكار بإقامة الدليل عليها وتحليل مدى صحتها وخطئها.

٥- أحاول القيام بتفكير منطقي وإيجابي مثل :

▪ ربما تكون مريضة .

▪ لديها متاعب تؤثر عليها.

▪ لعل العمل لم يكن على الوجه الأكمل .

▪ هي تنتقد الأداء وليس الشخصية.

٦- الأفكار المنطقية تعطي لصاحبها مشاعر إيجابية يرتاح لها.

تدريب (١): كيف تصلين إلى أفكار منطقية ومقبولة إزاء المواقف التالية:

- ١- المديرية أخلت بوعودها لكي ولم تنفذها.
- ٢- هناك صراع أو خلاف بينك وبين زميلتك حول مهام العمل.
- ٤- الاستراتيجيات الدينية والروحية:

"ألا بذكر الله تطمئن القلوب "

وهي تعتمد على إصلاح العلاقة بين الفرد وربّه عن طريق:

- الصلاة كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول أرحنا بها يا بلال - أى أن الصلاة مصدر راحة وطمأنينة للإنسان - كما أن عملية الوضوء تساعد على الاسترخاء - قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( إذا غضب أحدكم فليتوضأ ) صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم
- قراءة القرآن الكريم.
- الأحاديث النبوية الشريفة.
- الأذكار.

فى أثناء دخولك امتحان (الكادر) مثلا نلاحظ أنك تقرئين آيات من القرآن الكريم والدعاء والذكر بشكل أكثر من العادي؛ لأنها تقلل الضغوط الواقعة عليك، وتشعرك بالسكينة والهدوء.

تدريب (١):

- أ- دوني الأحداث التي تعرضت لها خلال الأسبوعين الماضيين وسببت لكي التوتر والضغط سواء فى المنزل أو فى العمل ؟
- ب- هل استخدمت هذه الاستراتيجية خلال الأسبوعين الماضيين ؟
- ت- هل اعتمدت على الصلاة أكثر أم قراءة القرآن الكريم أم الأذكار؟

## ٥- إستراتيجية الأنشطة البدنية والالتزام بالتغذية الصحية:

" العقل السليم فى الجسم السليم "

عن طريق الغذاء الصحي المتوازن المتكامل هناك بعض النصائح

للتخلص من العادات السيئة وهى:-

- تناول وجبات كثيرة بكميات قليلة بدلاً من كميات كبيرة مرة واحدة.
- الاعتدال فى تناول الطعام.
- عدم الأكل بين الوجبات وخاصة الحلوى .
- عدم تناول كميات كبيرة من الملح - السكر - الخبز الأبيض.
- الاهتمام بوجبة الإفطار.
- عند الشعور بالجوع يمكن تناول اللبن - الجزر - الخيار؛ لأنه يعطى إحساساً بالشبع.

### \* ممارسة الرياضة:

الرياضة تساعد على تنظيم الضغط - عدم الأرق - تنظيم الساعة البيولوجية - كما أنها تعطى حيوية ولياقة للجسم .

تستخدم الرياضة فى العلاج وذلك عن طريق:

### \* العلاج باللعب :

فى أثناء تقديم النشاط الحركي فى البرنامج اليومي العبي مع الأطفال وامرحي معهم وأفرغي كل ما لديك من شحنات سالبة.

### \* العلاج الفيزيقي:

يعتمد على استخدام الحرارة والتدليك والتمارين، والتدليك له أشكال عديدة منها: تدليك علاجي - تدليك رياضي - تدليك تجميلي - تدليك وقائي.

✳️ العلاج بعلم المنعكسات:

وهو علاج استرخائي نشأ في مصر الفرعونية والصين عن طريق استخدام الضغط والتدليك لمناطق صغيرة أو نقاط انعكاسية على القدم واليد بالاعتماد على الضغط عليها وتبنيها مثل : الإبر الصينية في الأذن وفي البطن.

✳️ العلاج بالعمل:

من خلال صيانة أجزاء في المنزل مثل إصلاح حنفية - كرسي أو أعمال الكروشييه أو الإبرة .

تدريب (١):

- أ- صفى وجباتك الغذائية ؟ وما الكمية التي تتناولينها ؟
  - ب- هل تقومين بممارسة الرياضة ؟
  - ت- أى نوع من الرياضات تمارسين ؟ ولماذا؟
  - ث- صفى نشاطاً حركياً تقدمينه للأطفال ؟
  - ج- دلكى مناطق محددة فى يديك ؟ صفى ما تشعرين به ؟
  - ح- هل تقومين بأعمال صيانة منزلية ؟ اذكرى ما تقومين به؟
  - خ- هل تحبين القيام بمثل هذه الأعمال أم أنك مضطرة للقيام بها بنفسك ؟
- ٦- استراتيجيات الاسترخاء:

وهى تعنى البعد عن التفكير المباشر فى الموضوع وهنا تتحول الفكرة من بؤرة الشعور والتفكير إلى هامش الشعور .  
ويتم ذلك عن طريق:

✳️ الاسترخاء العضلي العميق، وذلك يستلزم:

- أثناء الممارسة ابعدي تفكيرك عن أى موضوع .

- استلقى فى مكان مريح ووضعىة مريحة .
  - اغمضى عينيك .
  - اغلقى راحة يديك بإحكام.
  - أ- لاحظى التوتر والشد .
  - كررى العملية مع باقى أجزاء الجسم.
- ✳️ التفكير التأملى:

يؤدى إلى الهدوء وتيقظ الذهن وهو يتم بعد الاسترخاء العضلى.

- استلقى فى مكان مريح ووضعىة مريحة.
  - ركزى انتباهك على شىء متخيل أو حقيقى جميل بالنسبة إليك زهور- قصور- طعام ومذاقه وذلك لعدة ثوانٍ.
- ✳️ التنفس البطنى العميق:

- ارقدى فى مكان مريح على ظهرك.
  - ضعى يدك على بطنك فوق الحجاب الحاجز.
  - ابدئى بأخذ شهيق ببطء.
  - احبسيه لعدة ثوانٍ .
  - أخرجيه ببطء وراقبى انخفاض اليد.
  - كررى ذلك عدة مرات .
- تدريب (1): أرخى بقية أعضاء الجسم ؟

ثالثاً: إدارة الوقت:

"الوقت من ذهب "

إن الحياة دقائق وثوانى

دقات قلب المرء قائلة له

### والهدف من ادارة الوقت تعريف معلمة رياض الاطفال بالآتي:

- مفهوم ادارة الوقت .
  - أهمية الوقت في الحياة اليومية لمعلمة رياض الاطفال.
  - اهم مضيعات الوقت .
  - كيفية استثمار الوقت .
- تشكو المعلمة من عدم توفر الوقت الكافي لعمل كل ما هو مطلوب منها عمله.  
والسؤال الذي يطرح نفسه:هل يمكن زيادة ساعات اليوم عن ٢٤ ساعة ؟  
إذا تكون المشكلة ليست في الوقت ولكن في الشخص؛ لان الوقت يساوى  
الحياة وهو غير متجدد وغير قابل للاستعادة أو الاسترجاع.

### تدريب (١):

- أ- من وجهة نظرك ما الوقت ؟
- ب-هل تقضين وقتاً كافياً مع أسرتك ؟
- ج- هل تضطرين لتخصيص وقت طويل لعملك؟
- د- هل تمارسين هواياتك المفضلة ؟

### ضياع الوقت :

كثير من الوقت يضيع هباء في عمل أشياء أقل أهمية من أشياء أخرى  
أكثر أهمية يمكن القيام بها في نفس القدر من الوقت.

### تدريب (١):

- أ- من المسئول عن ضياع الوقت ؟
- ب- ما أسباب ضياع الوقت ؟ أعطى مثلاً حياً من خلال الواقع؟

هناك بعض الأسباب لضياع الوقت عند المعلمة منها ، الوقت الضائع نتيجة:

- الزيارات المفاجئة للضيوف والزميلات .
- الانتقال بين القاعات الدراسية .
- التحول من نشاط تعليمي إلى نشاط تعليمي آخر.
- لعدم انتباه الأطفال وعدم تنفيذهم ما يُطلب منهم من مهام.
- كثافة القاعة بالأطفال وما يتطلبه ذلك من تنظيم لهم وخاصة إذا كانت المعلمات حديثات التعيين.
- عدم توزيع الوقت المخصص للبرنامج على الأنشطة المكونة له بشكل مناسب.
- عدم التخطيط الجيد والتجهيز المسبق للأنشطة والوسائل .
- قلة الإمكانيات المادية والوسائل والأدوات التعليمية .
- الغياب المتكرر للمعلمة .

**تدريب (١):**

أ- إذا كانت هناك أسباب أخرى لضياع الوقت عند المعلمة فاذكرها؟

ب- ما الأسباب التي تنطبق عليك من الأسباب سابقة الذكر؟

ت- رتب هذه الأسباب وفقاً لأكثرها حدوثاً لكي؟

**ولتقليل مضيعات الوقت يُقترح ما يلي:**

- وضع ضوابط لعملية الزيارات .
- وضع قواعد للانضباط داخل القاعة متعارفاً عليها من الجميع.
- إعداد الأنشطة المقدمة للأطفال إعداداً جيداً وجدولتها زمنياً .
- الالتزام بتنفيذ الأنشطة طبقاً للوقت المخصص لها في الخطة اليومية.
- بدء تقديم الأنشطة مع أول دقيقة من اليوم الدراسي .

- العمل على تهيئة الأطفال لموضوع النشاط .
- ترتيب الأطفال بشكل منظم داخل قاعة النشاط .
- العمل على تنظيم قاعة النشاط بطريقة مريحة ومناسبة للتعلم .
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال أثناء إعداد الوسائل وأثناء تقديم الأنشطة.
- استخدام التقنيات الحديثة والتدريب عليها قبل بدء تقديم الأنشطة .
- استخدام استراتيجيات التعليم والتعلم المناسبة.
- التقليل من الغياب قدر الإمكان .

#### تدريب (١): ماذا تفعلين إذا وجدت زميلتك:

- أ- في العمل تقضى معظم وقتها في المكالمات الهاتفية.
- ب- في العمل دائمة التردد على القاعات بشكل مستفز.
- ت- دائمة التسويف والتأجيل في إنجاز المهام التي تُطلب منها .
- ث- تقوم بتنفيذ المهام المطلوبة قبل التخطيط لها.
- ج- تنتقل إلى مهمة جديدة قبل إنجازها للمهمة السابقة .

#### تدريب (٢): ماذا تفعلين إذا توفر لديك وقت فراغ على مستوى اليوم، على

مستوى الأسبوع، على مستوى الشهر.

#### ولإدارة الوقت أسس أهمها:

- تحديد المهام التي تريد المعلمة القيام بها.
- تحديد الوقت اللازم لأداء هذه المهام .
- تحديد وترتيب الأولويات مع تحديد الوقت اللازم لتنفيذها وذلك فى ضوء مصفوفة المهم والعاجل.
- عدم الالتزام بأعمال لا تستطيع المعلمة الوفاء بها .

### نموذج يوضح مصفوفة المهم والعاجل

مهم وعاجل(مثال) تنفيذ الخطة اليومية	غير مهم ولكنه عاجل (مثال) الدعوة لحضور ورشة عمل - معرض
مهم وغير عاجل(مثال) البحث عن صداقات داخل الروضة	غير مهم وغير عاجل(مثال) تناول المشروبات بالروضة

### تدريب (١):

- أ- هل لديك قائمة أهداف مكتوبة تسعى لتحقيقها ؟
- ب- هل تضعين جدول زمني لوقتك على أساس يومي، أسبوعي، شهري ؟
- ت- هل لديك القدرة على قول لا ؟
- ث- هل تستطيعين الالتزام بالمواعيد ؟
- ج- هل تستطيعين تحديد المهم والعاجل عند تأدية المهام ؟
- ح- هل ترفضين الرد على التليفون عندما تكونين مشغولة؟
- خ- هل تقومين بالعمل بناء على ترتيب الأولويات ؟
- د- قومي بعمل مصفوفة المهم والعاجل الخاصة بك؟
- ذ- اذكرى معوقات استخدام الوقت بكفاءة؟
- ر- هل من الممكن أن تستفيدي من وقتك الآن استفادة أفضل مما سبق ؟

### وفى ضوء ما سبق على المعلمة أن تقوم بالآتي:

- حددي المطلوب منك ، وما هي ترتيب أولوياته .
- خصصي وقت من اليوم السابق لوضع خطة يومك الجديد.
- أثناء الخطة اتركي مساحة من الوقت للأمر الطارئة غير المخطط لها.
- خصصي وقتاً من كل يوم لنفسك.

- ركزي على ما تقومين به من أعمال.
- ابدئي بالأعمال التي تحبينها، أو بالأعمال التي تعرفين كيف تؤدينها ، أو بالأعمال التي تأخذ منك وقتاً أقصر .
- قومي بتفويض بعض الصلاحيات لغيرك وأشركيهم في تنفيذ بعض المهام مع متابعتهم
- لا تؤولي عمل اليوم إلى الغد.
- ثق في نفسك و ارفضى وقولي (لا) إذا لم تستطعين القيام ببعض المهام.
- اعلمي جدولاً بين الحين والآخر لمعرفة مضيعات الوقت عندك.
- اعلمي فكرة تكتبين فيها المطلوب منك للتذكرة.
- قومي بإعداد جدول لأولوياتك ، وفي نهاية كل يوم إذا التزمت بالجدول كافئي نفسك بشيء قد تكونين محتاجة إليه أو راغبة فيه مثل (شراء - زيارة )
- إذا لم تلتزم بالجدول عاقب نفسك بالحرمان من شيء مهم عندك.

#### رابعاً: توصيات:

##### اولاً: مجموعة التوصيات للمعلمة:

- ١- استغلال عطلة نهاية الأسبوع للترفيه والترويح عن النفس لخفض مستوى الضغوط النفسية
- ٢- الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية وتخصيص وقت للراحة والاسترخاء وتنظيم مواعيد النوم وتناول الطعام قدر الإمكان .
- ٣- ممارسة أسلوب إدارة الصف الذي يشجع جو الألفة والود وابتعد عن الشدة.

- ٤- توعية أولياء الأمور ومد يد العون لهم ومساعدتهم وذلك؛ لأن العلاقة المتوترة معهم مصدر من مصادر الضغوط.
- ٥- تعرف أنواع الاستراتيجيات المختلفة لمقاومة الضغوط النفسية واختيار الأنسب والأفضل لكل موقف ضاغط كالصلاة ، والتأمل ، والاسترخاء ، للتخفيف من تأثير الضغوط ومن حدتها.
- ٦- إقامة علاقات إنسانية مع زميلات العمل مبنية على الثقة المتبادلة وإتاحة الفرصة للتعبير عن الرأي بعيداً عن أي تهديدات تعوق الإبداع.
- ٧- الحرص على توفير جو من التعاون والألفة مع الزميلات داخل الروضة؛ لأن ذلك يؤدي إلى رفع الروح المعنوية ، الأمر الذي يحول بالتالي دون التعرض للضغط .
- ٨- المحافظة على الهدوء وضبط النفس وعدم الاستسلام للغضب ؛ لتجنب التعرض للضغط بسهولة.
- ٩- الحرص على إدارة الوقت بفاعلية، والموازنة بين متطلبات العمل ومتطلبات المنزل وعدم الخلط بينهما، أي الموازنة بين العمل والحياة الشخصية .
- ١٠- الحرص على العبادة والتمسك بالدين والاستعانة بالله عز وجل في كل أمور الحياة.
- ١١- التفكير بإيجابية في كل المواقف التي تتعرض لها المعلمة.
- ١٢- التفكير بطرق غير تقليدية في حل المشكلات.

## ثانياً: على مستوى المؤسسة:

### ١: جودة المعلم:

تخضع المعلمة لتدريب إجباري كل خمسة سنوات وتقوم الحكومة بتمويل هذا التدريب ضمن برنامج التنمية المهنية للمعلمة ، ويمكن أن تشترك وزارات معينة فى بعض النواحي التعليمية مثل وزارة التربية و التعليم - وزارة التضامن الاجتماعي - وزارة الصحة - وزارة الزراعة.

### ٢: جودة المؤسسة :

يعرف مكتب العمل الدولي الأداء بأنه "وصف مكتوب لمدى الجودة التي يجب أن يؤدي بها الموظف تلك الأعمال المحددة والتي تتطوي عليها وظيفته إذا كان له أن يؤدي تلك الأعمال بطريقة ترضى الإدارة إرضاء تام وذلك فى ظل ظروف العمل القائمة".

وبناء على هذا التعريف تقترح الباحثة ما يسمى بالعقد السلوكي ويتضمن

هذا العقد ما يلي:

١- تاريخ بداية العقد :

٢- تاريخ انتهاء العقد:

٣- المهام المطلوب أداؤها:

٤- المكافآت التي تحصل عليها المعلمة.

٥- اسم الطرف الأول والتوقيع.

٦- اسم الطرف الثاني والتوقيع .

ز- عقد الاتفاق التعليمي بين أولياء الأمور والمسؤولين حيث يتم التعرف على حاجات الطفل فى الفترة الأولى منذ التحاقه وذلك عن طريق

الأنشطة اليومية وتحليل المهام التي يقوم بها حتى يتفق مع قدراته وإمكاناته.

س- إتاحة الفرصة للعمل في مؤسسة رياض الاطفال لبعض المعلمات المتطوعات وخاصة حديثات التخرج إلى أن يتم تعيينهن للاستفادة من خبراتهن ونشاطهن وحيويتهن في العمل مع الأطفال ، أو في إعداد الوسائل أو غير ذلك .

### ٣: توصيات للمؤسسة:

- ١- ضرورة قيام الروضة بتنظيم البرامج والدورات التدريبية التي تسهم في زيادة تثقيف المعلمة فيما يتعلق بمقاومة الضغوط وإدارتها .
- ٢- وضع برامج نفسية إرشادية تساعد المعلمة على التعامل مع الضغوط داخل وخارج العمل، بما يحول دون تعرضها للضغوط.
- ٣- الاهتمام بالسلوك القيادي الذي تتبعه الإدارة في تعاملها مع المعلمات لما له من أثر نفسي عليهن. وكذلك الاهتمام بحسن انتقاء القادة بالمؤسسة .
- ٤- الاهتمام بتطوير قدرات المعلمات وتحسين أدائهن ، لما لذلك من آثار إيجابية على الجانب النفسي لهن وبالتالي الحد من فرصة تعرضهن للضغوط النفسية .
- ٥- اثناء المهنة لتواكب المستجدات الحديثة باستمرار.
- ٦- التأكد من مناسبة أعباء العمل والمهام الموكلة إلى المعلمة مع قدراتها ومؤهلاتها لتجنب تعرضها للضغوط .
- ٧- عدم نقل المعلمة من أماكن عملها حيث إن المبالغة في ذلك يجعلها تشعر بعدم الاستقرار، ويؤدي بالتالي إلى زيادة درجة الضغوط لديها .

٨- إعادة فحص طرق تقديم المكافآت والحوافز بصفة دورية وإعطائها

على حسب التميز في الأداء .

٩- مساعدة المعلمات وخاصة حديثات التعيين على تخطي صدمة العمل في

الميدان وإيجاد السبل إلى دمجهن داخل محيط العمل، وتهيئتهن للعمل الميداني.

١٠- توفير الامكانيات و الادوات التي تعطى الفرصة للمعلمة لإظهار

قدراتها الابتكارية.

١١- توفير بيئة عمل صحية تساعد على التفكير الابتكاري والسماح لهم

بالخلق والابتكار

### ثالثا :على مستوى المجتمع:

١ - تحسين جودة الخدمات المقدمة للمعلم على المستوى:

١- وهوما يوفره المجتمع من رقى في مستوى الخدمات المقدم للمعلمة على

المستوى التعليمي و المهني والاقتصادي والاجتماعي و النفسي والسياسي والثقافي والترويحي و الصحي.

٢- حل كافة المشكلات المعيشية.

٢- توصيات المجتمع:

هناك مجموعة من التوصيات يجب علي المجتمع مراعاتها تجاه

المعلمين بصفة عامة ومعلمة رياض الأطفال بصفة خاصة منها ما يلي:

١- ضرورة توفير المساندة الاجتماعية للمعلمة فى العمل ؛ لأن ذلك يخفف

من الأعباء الملقة على عاتقها .

- ٢- التعامل مع المعلمة كإنسان لها طاقة محددة لتحمل وليس كآلة وعدم زيادة الضغوط الملقاة عليها.
- ٣- إصدار كتيبات تحمل إرشادات حول أهمية الضغوط وكيفية التخلص منها عندما تزداد وخاصة عند معلمات رياض الأطفال.
- ٤- إعادة النظر في شروط ومواصفات رياض الأطفال لتصبح أكثر مواءمة مع معايير الجودة ، من خلال وضع خطة طويلة المدى لتوفير مباني مصممة خصيصاً لرياض الأطفال.
- ٥- ضرورة الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في كليات إعداد معلمات رياض الأطفال والعمل على فتح مكاتب للاستشارة النفسية التي تعنى بمشكلات الطالبة المعلمة والمعلمة الخريجة .
- ٦- توحيد الرواتب بين المعلمات العاملات في رياض الأطفال الحكومية ورياض الأطفال الخاصة حتي لا تتعرض المعلمات للضغوط بسبب الفروق في الرواتب.
- ٧- النظرة الايجابية لمعلمة رياض الاطفال و تغيير نظرة المجتمع الى مهنة رياض الأطفال.
- ٨- الاهتمام بالابتكار والمبتكرين لان ذلك هو المحك الحاسم في تقدم الامم، لأنه يقاس تقدم أي أمة بما تمتلكه من عقول مبتكرة.
- ٩- توفير متطلبات الاستقرار والامان الوظيفي .

#### خاتمة

في نهاية هذا الدليل أتمنى أن أكون قد وفقت في تقديم عمل نافع .

والله الموفق

### المراجع:

- ١- إبراهيم (عبد الستار). (٢٠٠٢). الحكمة الضائعة، الإبداع النفسي والاضطراب والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة.
- ٢- حجازي (سناء). (٢٠٠١). سيكولوجية الإبداع - تعريفه وتمييزه وقياسه لدى الأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ٣- الخطيب (عبدالرحمن). (٢٠١٠). الأخلاق المهنية وموائيقها وعلاقتها بالعمل (رؤية نظرية تحليلية لواجبات العامل المهنية من المنظور الاجتماعي). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ٤- الخوالدة (محمد). (٢٠٠٣). المنهاج الإبداعي الشامل في تربية الطفولة المبكرة. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ٥- صبحي (سيد). (٢٠٠٣). الإنسان وصحته النفسية. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية.
- ٦- عبد الباسط (لطفى). (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، (٥)، ٩٥-١٢٧.
- ٧- عبد الغني (سلوى). (٢٠١٠). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة ومعلمات رياض الأطفال. المؤتمر الدولي الثاني (السنوي التاسع)، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، ٥٦٢-٦١٤.
- ٨- عبدالفتاح (إسماعيل). (٢٠٠٥). معلمة رياض الأطفال وتنمية الابتكار. دراسات عن تنمية الابتكارات ومهارات الاتصال. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

- ٩- عبدالله (شهيناز). (٢٠٠٩). برنامج إرشادي تدريبي لتحسين اتجاهات معلمات رياض الأطفال نحو المهنة وتقويم الشخصية لديهن وأثره على جودة الأداء. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٢١ (١)، ٣١٢-٣٦٨.
- ١٠- عثمان (فاروق). (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ١١- عسكر (على). (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق): دار الكتاب الحديث.
- ١٢- عليجات (صالح). (٢٠٠٢). توزيع الوقت على أداء المهمات المهنية لأعضاء الهيئة التدريسية في جامعة اليرموك. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(٤)، ١٦٥-١٩٨.
- ١٣- عويس (عفاف). (٢٠٠٣). سيكولوجية الإبداع عند الأطفال. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- ١٤- الغندور (العارف بالله). (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة دراسة نظرية. المؤتمر الدولي السادس "جودة الحياة" توجه قومي للقرن الحادي والعشرين، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١-١٧٧.
- ١٥- فارس (آمال). (٢٠٠٠). الاحتياجات التدريبية لمعلمي المواد التكنولوجية بالتعليم الفني الصناعي المتقدم في مصر. رسالة ماجستير . ، كلية التربية. جامعة حلوان.

- ١٦- قاسم (أنسى). (٢٠٠٩). الضغوط النفسية المهنية لمعلمة الروضة: مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصيات وبعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة الطفولة، كلية رياض الأطفال، جامعة القاهرة، عدد تذكاري، ٣٤ - ٨٦.
- ١٧- الكنانى (مدوح). (١٩٩٩). قراءات وبحوث فى الابتكارية. المنصورة: مكتبة التربية الحديثة.
- ١٨- الكنانى (مدوح). (٢٠١٠). سيكولوجية الطفل المبدع. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ١٩- الكنانى (مدوح). (٢٠١٠). قراءات ودراسات فى إبداع الطفل. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع
- ٢٠- المعايير الأكاديمية القومية المرجعية. (٢٠٠٨). برنامج إقامة نظم داخلية لضمان الجودة فى كليات التربية النوعية وكليات رياض الأطفال. ١ - ٣٨.
- ٢١- الناشف (هدى). (٢٠٠٥). قضايا معاصرة فى تربية الطفولة المبكرة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 23- Delaney , J.T. & Huselid , M.A. (1996) "The Impact of human resource Management practices on perceptions of organizational performance" , Academy of Management Journal , Vol. 39 , No. 4 , PP. 949 – 969.
- 24- Edvardsson, B., & Gustavsson, Bengt Ove. (2003). Quality in the Work Environment: A Prerequisite for Success in

- New Service Development. Managing Service Quality, 13 (2), 148– 163.
- 25- Eva,T. Lena, F. and Lina,C.(2006 ). Sources and Manifestations of Stress in female kindergarten teachers . *International Education Journal*, 7(3), 364-370
- 26-Frankl ,V.E.(1997) : Man's Search for Ultimate Meaning . New York : Insight books .
- 27-Lazuras, L. (2006). Occupational Stress, Negative Affectivity and Physical Health in Special and General Education Teachers in Greece. *British Journal of Special Education*, 33 (4), 204-209.
- 28-Lowry, Y. (2004). Why Teachers Fail in the Kindergarten? New York, Mc Graw-Hill.
- 29-Wallace, C., Pichler, F., &Hayes, B. (2007). European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. First European Quality of Life Survey: Quality of Work and Life Satisfaction, [www.eurofound.europa](http://www.eurofound.europa).
- 30-Yang, X., Ge, C., Hu, B., Chi, T., & Wang, L. (2009). Relationship between Quality of Life and Occupational Stress among Teachers. *Public Health Journal*, 123, 750-755.