

التعلم الاجتماعي والعاطفي في المدرسة

كيف نعزز الكفاءات الاجتماعية والعاطفية؟

من أجل تعلم شامل عالي الجودة للاجئين والنازحين

جدول الورشة



- إعادة التواصل فيما بيننا
- تذكير بكفاءات التعلم الاجتماعي العاطفي
- أنشطة لتعزيز كل كفاءة
- تأملات ختامية

شكر وتقدير

تم تطوير ورشة العمل هذه بمساعدة العديد من الخبراء بمن فيهم Julie Kasper و Alison Joyner و Allie Simmons بالإضافة إلى نصائح فريق المعلمين في النيجر.



أهداف هذه الورشة

في نهاية هذا اليوم، ستكون قادرًا على:

- تحديد الصفات والكفاءات الاجتماعية والعاطفية المرغوبة في السياق الوطني.
- تكييف وتطبيق أنشطة بسيطة تعزز التعلم الاجتماعي العاطفي للطلاب

التواصل من جديد - صور مجازية وتشبيهات لتعزيز روح الفريق



أكمل الجملة التالية بتشبيه إبداعي:
التعلم الاجتماعي العاطفي ...



دعونا نناقش التعلم الاجتماعي العاطفي بالتفصيل

عجلة الكفاءات الاجتماعية والعاطفية



© CASEL 2017

تبعاً لنموذج CASEL
الفريق التعاوني من أجل إطار التعلم
الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي

شاهد هذا الفيديو الذي يشرح الكفاءات

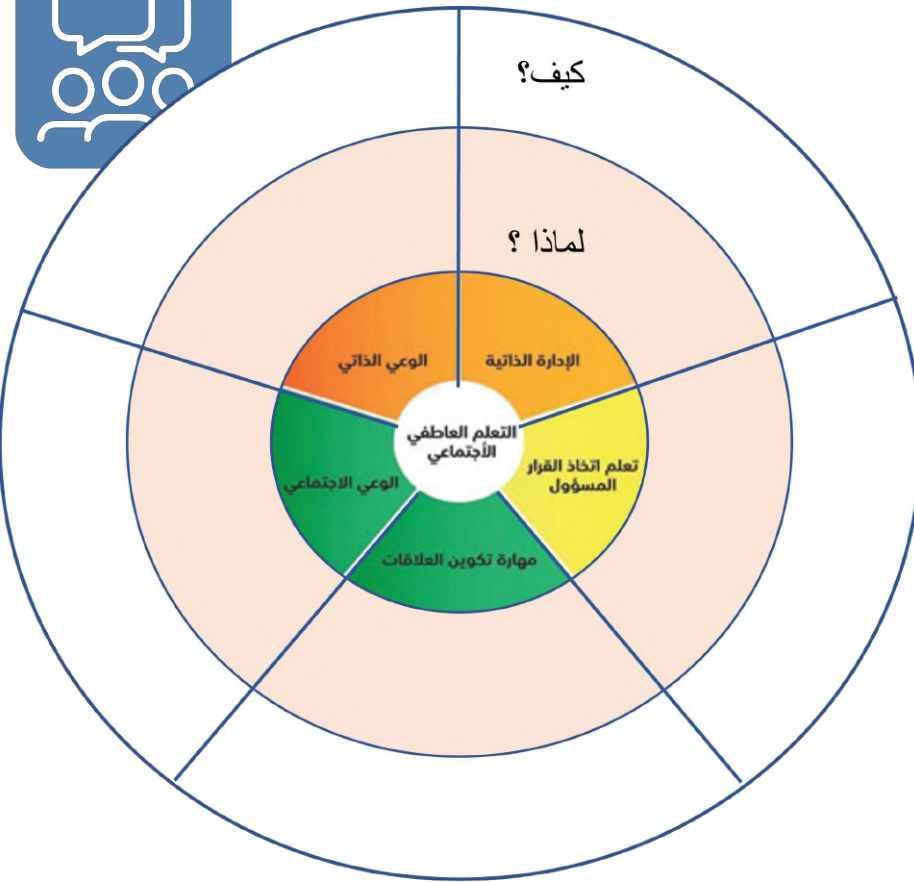


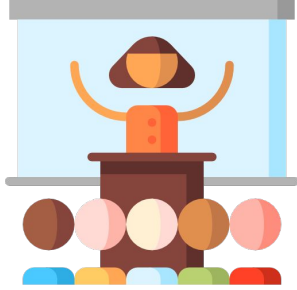


مناقشة جماعية - الكفاءات الاجتماعية والعاطفية

نشاط جماعي على الورق

ناقش أهمية كفاءات التعلم الاجتماعي العاطفي وكيف يمكن تقويتها وتطويرها.





أنشطة تعلّم اجتماعيّ عاطفيّ، لنجرّبها معاً!

سنتعرف الآن على بعض أنشطة التعلّم الاجتماعيّ العاطفيّ البسيطة التي يمكنك القيام بها مع طلابك في الصفّ أو في الملعب.

ندعوك لتضع نفسك مكان طلابك وتقوم بتطبيق بعض الأنشطة بمساعدة الميسّر الذي سيلعب دور المعلم. بعد ذلك، شارك بأفكارك للسماح للمجموعة بتعديل الأنشطة أو التفكير في أنشطة أخرى. على وجه الخصوص، فكر في:

- الملاءمة الثقافية والاجتماعية لكل نشاط،
- قابليتها للتطبيق مع طلابك،
- الوقت المناسب للقيام بها.



المعارف والوعي الاجتماعيّ

ما هي هذه الكفاءات؟
ما هي الصفات الحسنة التي تود أن
تساعد الطلاب على تعزيزها؟





المعارف والوعي الاجتماعيّ

هذا يشمل:

- الأخذ في الاعتبار وجهة نظر الآخرين
- التعرّف على نقاط القوّة لدى الآخرين
- التحلي بالتعاطف والرحمة
- تقدير التنوّع والاختلاف
- الاهتمام بمشاعر الآخرين
- فهم معنى الامتنان والتعبير عنه
- معرفة الأعراف الاجتماعيّة المختلفة، بما في ذلك الأعراف غير المنصفة
- القدرة على التعرّف على المتطلّبات والفرص في كل موقف
- معرفة الموارد ووسائل الدعم المتاحة في الأسرة والمدرسة والمجتمع.



النشاط 1 - عقول متفتّحة، قلوب متفتّحة

مدّة النشاط 10-15 دقيقة

الهدف: الانفتاح على الأشخاص المختلفين عنا
المرحلة الأولى- مناقشة جماعية

شكّل مجموعات من الطلاب واجعلهم يجلسون في دوائر إن أمكن.

تأمّل وتفكير

اطلب من كل طالب التفكير في موقف التقى فيه لأول مرة بشخص مختلف عنه، مماثل له بالعمر وشعر بالتوتر عند التحدّث إليه.

مناقشة جماعية

- ادعُ طالباً أو اثنين من كل مجموعة لمشاركة تجربتهم.

- اطرّح الأسئلة التالية:

- كيف كان الشخص مختلفاً عنك؟

- ما سبب شعورك بالتوتر؟ هل هو الخوف من الاختلاف؟

- كيف تصرّفت؟ كيف كانت ردّة فعل الآخر؟ وما رأيك في الموقف؟

- هل ستغيّر تصرّفك في مواقف مستقبلية مماثلة

اطلب من المجموعة اقتراح طريقة
إيجابية للتحدّث مع أشخاص
مختلفين عنا.



النشاط 1- تتمة: عقول متفتحة، قلوب متفتحة

تأمل ومناقشة جماعية - ناقش وشرح للتلاميذ النقاط التالية:

- لماذا لدينا ردود فعل الخوف؟
يخاف الناس أحياناً من الأشخاص المختلفين عنهم، ولا سيّما الذين يأتون من خلفيات مختلفة، أو يتحدثون بلغة مختلفة، أو لديهم إعاقة، أو يتعلمون ويستجيبون بطريقة مختلفة، أو لا يشبهون أغلب من حولهم بالشكل
- العواقب
يفقدنا الخوف من الانفتاح على الأشخاص المختلفين عنا الكثير من جوانب الإثراء في حياتنا، ويضيع علينا فرصة تعلم واكتساب الكثير من المعارف الجديدة
- لنستبدل الخوف بالمحبة
ناقش فكرة الاختيار الواعي للمحبة على الخوف، وتحدث عن كيف يمكن للطلاب اتخاذ هذا الخيار عن وعي عند تفاعلهم مع الآخرين.



النشاط 1- تتمة: عقول متفتحة، قلوب متفتحة

الخطوة الثانية - "زهرة الصحراء! تفتحي":

تجلس كل مجموعة من الطلاب في دائرة لأداء الحركات التالية التي ترمز إلى الانفتاح، بهدف تثبيت فكرة الانفتاح عبر تمثيل مرئي للبقاء منفتحين في أذهانهم وقلوبهم.

- يتكّور كل طالب، ويجعل نفسه أصغر ما يمكن.
- يتجول المعلم حول المكان وينظر إلى "الورود" المغلقة.
- عندما يكون جميع الطلاب في أماكنهم، يقول المعلم بصوت عالٍ: "وردة الصحراء! تفتحي!" ، ينهض الجميع ويتفتّحون بحيويّة. يمكن للطلاب الصراخ أو الضحك أو التزام الصمت؛ لا توجد قواعد سوى أن يقوموا بالانفتاح على العالم من حولهم بفرح!





النشاط 2 - الهاتف

مدّة النشاط: 10-15 دقيقة

الجزء الأول - اللعبة

تشكّل كل مجموعة من الطلاب دائرة

- يختار المعلم طالباً من كلّ مجموعة ويطلب منه أن يبدأ اللعبة بالهمس في أذن جاره على اليسار الجملة التالية: "اريد ان اعرف شعورك عندما تقوم بالاستماع و شعورك عندما نستمع إليك".
- يهمس كل طالب بما يسمعه في أذن الشخص التالي حتى آخر طالب.
- يشارك آخر طالب ما سمعه مع الصفّ، من المحتمل جدّاً أن تكون الجملة الأخيرة مختلفة تماماً عن الجملة الأصليّة!



الجزء الثاني - المناقشة

ناقش مع الطلاب الأسئلة التالية:

1. ماذا حدث للرسالة الأصليّة؟ ما السبب برأيكم؟
2. هل كان من الصعب أو من السهل سماع الرسالة؟ لماذا؟
3. ما الذي يجب فعله لضمان دقّة الإرسال؟



النشاط 2: الهاتف - الأهداف للمناقشة

الهاتف هو تمرين لتعزيز الإصغاء باهتمام وهو يسمح للطلاب بممارسة التواصل بوضوح أيضاً.

يتعلم الطلاب أنه يجب:

- التحدث بوضوح،
- التواصل بالنظرات جيداً، واستخدام لغة جسد واضحة
- الانتباه والاهتمام بما يقوله المتحدث لفهم الرسالة التي يريد إيصالها جيداً.
- كيف تنطلق الشائعات وضرورة العودة مباشرة إلى المصدر للوصول إلى الحقيقة.

إضافة إلى ذلك،

يمكن للمعلم أيضاً معالجة النميمة وكيفية تجنبها:

أفضل طريقة لتحكم على حديثك عن شخص آخر هي أن تسأل نفسك: "هل سأقول الكلام نفسه لو كنت أتحدث مع هذا الشخص، بدلاً من الحديث عنه؟"



مناقشة جماعية

ناقش مدى إمكانية تطبيق النشاطين والتعديلات التي يمكن إدخالها عليهما:

- كيف يمكن تطبيق النشاط في الصفوف المكتظة؟
- هل من الممكن اصطحاب الطلاب إلى الفناء؟
- القيام بالنشاط في أثناء دروس اللغة الأجنبية



كفاءات التواصل الاجتماعيّ

ما هي هذه الكفاءات؟
ما هي الصفات الحسنة التي تود أن
تساعد الطلاب على تعزيزها؟





كفاءات التواصل الاجتماعيّ

هذا يشمل:

- التواصل بوضوح وفعاليّة
- تطوير علاقات إيجابيّة مع الآخرين
- التمتع بثقافة منفتحة على التنوّع والاختلاف
- التأقلم بفاعليّة مع بيئات ذات متطلبات وفرص اجتماعيّة وثقافيّة مختلفة
- المشاركة في العمل الجماعيّ والتعاون من أجل حلّ المشكلات
- حلّ النزاعات بطرق بناءة
- مقاومة الضغط الاجتماعيّ السلبيّ
- التمتع بروح القيادة عند العمل في مجموعات
- طلب أو تقديم الدعم والمساعدة عند الحاجة
- الدفاع عن حقوق الآخرين



النشاط 3 - المحققون الباحثون عن اللطف والطيبة

المدة: 10-15 دقيقة + يوم واحد للمراقبة

الخطوة الأولى - التفكير والمناقشة

- اطلب من الطلاب التفكير في عمل لطيف قام به شخص ما من أجلهم.
- ابدأ مناقشة عن معنى اللطف.

الخطوة الثانية - الملاحظة

عين طالباً أو اثنين على أنهم "محققي اللطف" لهذا اليوم. يُطلب منهم تدوين (بصمت دون التعليق) أعمال الطيبة الصغيرة التي يلاحظونها من زملائهم في الصف.

على سبيل المثال، فتح الباب لشخص آخر، مشاركة غرض ما، الابتسام بحرارة لصديق.

الخطوة الثالثة - مشاركة الملاحظات والمناقشة الختامية

قبل نهاية اليوم (أو نهاية الدرس/الحصة)، سيقوم المحققون بإبلاغ الصف بما رأوه عندما "أمسكوا بزملائهم" وهم يتعاملون بلطف مع بعضهم البعض.

اختتم بالتأكيد على هدف النشاط: **جعل اللطف أولوية**. كرّر النشاط دورياً.



النشاط 4: دائرة الإطراء والمديح

المدة: 5-10 دقائق

حتى نعرف أنفسنا أكثر، من المفيد أحياناً دعوة من حولنا ليخبرونا بما يعتقدون أنّها نقاط قوّتنا.

1. رتب الطلاب مثنى مثنى واطلب منهم أن يمدحوا بعضهم البعض.
2. ادع بعض الطلاب لمشاركة الإطراءات التي قدّموها لزملائهم بصوت عالٍ
3. ناقش مع المجموعة تأثير المديح والكلمات اللطيفة

أهداف النشاط

- يكتشف الطلاب نقاط قوّتهم التي يراها الآخرون فيهم
- تساعد المشاركة والحوار مع طالب آخر على فهم أفضل لطبيعة العلاقات المتبادلة
- يتعلّم الطلاب أن لدى كلّ منا نقاط قوّة.
- سيدركون أيضاً التأثير الإيجابي الذي يمكن أن تحدثه الكلمات الطيبة والصادقة في نظرة الشخص لنفسه.



مناقشة جماعية

ناقش مدى إمكانية تطبيق النشاطين والتعديلات التي يمكن إدخالها عليهما:

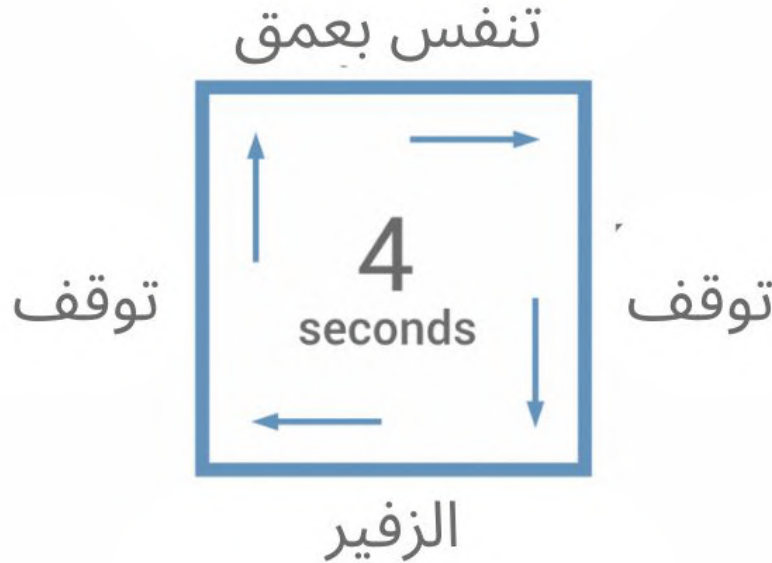
- كيف يمكن تطبيق النشاط في الصفوف المكتظة؟
- ما هو الوقت المناسب برأيكم لتطبيق مثل هذه الأنشطة؟
- هل من المفيد تكرار هذين النشاطين بشكل دوري؟
- إمكانية القيام بالنشاط في أثناء دروس اللغة الأجنبية



استراحة ذهنية!

ممارسة الأنفاس "المربعة":

سأرافقكم من خلال العدّ لكم،



1. اجلسوا أو قفوا في وضع مريح.
2. استنشقوا من الأنف لمدة أربع ثوان.
3. احبسوا أنفاسكم لمدة 4 ثوان.
4. أخرجوا الزفير من الفم لمدة 4 ثوان.
5. حافظوا على الرئتين فارغتين لمدة 4 ثوان.
6. كرّروا هذا التنفس أربع مرات.
7. شاركوا مشاعرهم بعد التنفس الرابع.



اتخاذ القرارات بمسؤولية

ما هي هذه الكفاءات؟
ما هي الصفات الحسنة التي تود أن
تساعد الطلاب على تعزيزها؟





اتخاذ القرارات بمسؤولية

هذا يشمل:

- اختيار تصرفات عطوفة ولطيفة وبناءة كجزء من سلوكهم
- التحلي بالفضول والانفتاح.
- تعلم كيفية إصدار أحكام منطقية بعد تحليل المعلومات والبيانات والوقائع
- أخذ القواعد الأخلاقية ومعايير السلامة في الاعتبار،
- القدرة على إيجاد الحلول للمشاكل الشخصية والاجتماعية
- توقع وتقييم عواقب أفعالهم على أنفسهم والآخرين
- الوعي بمدى فائدة التفكير النقدي في المدرسة وخارجها.
- فهم أنّ لكلّ شخص دور ومسؤولية في تعزيز راحته النفسية الشخصية وضمان الوئام لأسرته ومجتمعه



النشاط 5 - التقسيم إلى أجزاء

المدة: 15-20 دقيقة

الخطوة الأولى - مقدمة

اشرح للطلاب ما يلي:

- قد يكون من المفيد التفكير فقط في المستقبل القريب
- وأنه من المنطقي تركيز طاقاتهم على الأمور التي يمكنهم التحكم فيها أكثر من الأمور التي لا يمكنهم التحكم فيها.

الخطوة الثانية - مناقشة جماعية

شكل مجموعات واطلب من الطلاب من العمل معًا لإعداد قائمتين:

قائمة بما لا يمكنهم التحكم فيه
مثل الحرب أو الصراع على الحدود

قائمة بما يمكنهم التحكم فيه
مثل كيف يهتّمون بدراستهم، كيف يختارون الرد إذا
آذاهم أحدهم بقول أو بعمل



النشاط 5 - تتمة: التقسيم إلى أجزاء

الخطوة الثالثة - اقتراح استراتيجيّة التقسيم

- اقترح على الطلاب اللجوء إلى التفكير في الأمور وتحليلها إلى "أجزاء" أو قطع صغيرة، عندما يواجهون مواقف خارجة عن السيطرة، ويشعرون بالارتباك، فهذا يسهّل التعامل مع الأوضاع أو المواقف الصعبة، وتحقيق نتائج ملموسة.
- أعط مثلاً من سياقك،
مثال لمساعدتك على التفكير في أمثلة أخرى: قد يقلق أحد الطلاب من رؤية والدته منهكة في رعاية إخوته الصغار في منزل ضيق صاحب ومزدحم بحيث لا تجد مكاناً هادئاً للنوم. قد تبدو هذه المشكلة مربكة وصعبة الحلّ، ولكن إذا حدّد الطالب هدفاً يمكنه تحقيقه، على سبيل المثال "سأبقى مستيقظاً مع أختي الصغيرة ليلة غد حتى تنام أمي قليلاً"، فسيُساعد ذلك على الشعور بأن لديه القدرة على التأثير إيجابياً في حياة الأسرة.
- اطلب من بعض الطلاب مشاركة أمثلة لمواقف مع اقتراح أهداف يمكنهم تحقيقها

النشاط 6 - أمنية، نتيجة، عقبة، خطة

يُطلق على هذا النشاط باللغة الإنجليزية "Wish, Outcome, Obstacle, Plan" أو "WOOP".
المدة: 15-20 دقيقة

استخدم النصّ التالي لتوجيه الطلاب لبناء خطة WOOP الخاصة بكل منهم:

- **أمنية :** ما الذي تريد تحقيقه حقاً؟ ينبغي لهذه الرغبة أن تكون مثيرة وصعبة، ولكن واقعية.
على سبيل المثال: "أرغب في الانتهاء من الواجبات المنزلية باكراً حتى أجد الوقت للخروج واللعب مع الأولاد الآخرين."
- **نتيجة:** ما هي أفضل نتيجة متوقعة من إنجاز هذا الهدف؟ كيف ستشعر إذا حققتها؟ دع عقلك يفكر بحرية وتخيّل هذه النتيجة.
على سبيل المثال: "سأستمتع أكثر باللعب" أو "سأشعر بمزيد من الثقة وأشعر أنني شخص منجز".



النشاط 6 - تتمة: أمنية، نتيجة، عقبة، خطة

- عائق : ما هو العائق الشخصي الذي يمنعك من الوصول إلى هذا الهدف؟ تصوّر هذه العقبة في عقلك. على سبيل المثال: "عندما أقوم بواجبي المنزليّ، غالباً ما يتشوّت انتباهي بسبب هاتفي وأفقد تركيزي."
 - الخطة: ماذا يمكنك أن تفعل للتغلب على هذه العقبة؟ اختر إجراء واحداً يمكنك اتخاذه واستخدامه لإنشاء خطة "إذا / بعد ذلك" أو بالانجليزية if / then:
- ➡ إذا / عندما _____ (العقبة) ، فسأفعل _____ (إجراء فعال).
- على سبيل المثال: إذا كان هاتفي يشوّت انتباهي أثناء الدراسة، فسأضعه بعيداً عني عند القيام بواجباتي. بعد ذلك حدّد موعداً للمتابعة مع طلابك حول تقييمهم الذاتيّ لمدى احترامهم لالتزاماتهم الشخصية.



مناقشة جماعية

ناقش مدى إمكانية تطبيق النشاطين والتعديلات التي يمكن إدخالها عليهما:

- هل يمكن استخدام هذه الأنشطة لتحقيق أهداف جماعية للصف بأكمله؟
- هل من المفيد تكرار هذين النشاطين بشكل دوري؟



الوعي الذاتي

ما هي هذه الكفاءات؟
ما هي الصفات الحسنة التي تود أن
تساعد الطلاب على تعزيزها؟





الوعي الذاتي

هذا يشمل:

- استيعاب كل من الهوية الشخصية والاجتماعية
- معرفة نقاط القوة الشخصية والثقافية واللغوية وكذلك الحدود الذاتية
- تحديد المشاعر الذاتية وفهمها
- إظهار الصدق والنزاهة
- الوعي والتمحيص في الأفكار المسبقة والتحيزات
- اختبار مدى الكفاءة الذاتية
- التمتع بعقلية النمو، أي الرغبة في تطوير الذات والثقة بالقدرة على ذلك
- تنمية الاهتمامات المتنوعة وتحديد الأهداف

نجاح

تحدي

فرصة



النشاط 7 - الوردة والشوكة والبرعم

اشرح للطلاب معنى هذه الاستعارة

المدة: 10-15 دقيقة

الوردة = لحظة حاسمة، نجاح أو انتصار صغير أو حدث إيجابي..

شوكة = تحد مررت به أو أمر تحتاج إلى مزيد من الدعم للقيام به

برعم = أفكار جديدة **قابلة للتحقيق** أو أمر تتشوق لمعرفة المزيد عنه أو تجربته.

اطلب من الجميع التفكير في وردة وبرعم وشوكة في يومهم أو أسبوعهم. يتيح ذلك للطلاب وصف مشاعرهم والتفكير في الجوانب الإيجابية والتحديات في يومهم أو أسبوعهم أو شهرهم. أعط الفرصة للبعض لمشاركة أفكارهم.



نشاط 8 - الأضواء بداخلنا! - مقدّمة في التأمل

- اشرح بإيجاز مفهوم التأمل اليقظ: المدة: 5-10 دقائق

"يتمثل التأمل اليقظ في التركيز على اللحظة الحالية، والسماح للأفكار بالمرور عبر أذهاننا دون تسميتها أو الحكم عليها على أنها إيجابية أو سلبية، وبدلاً من ذلك مراقبة الأفكار على أنها عربات قطار أو غيوم في السماء، تعبر أذهاننا بصمت وتختفي."

- اشرح فوائد التأمل اليقظ:

"يمكن أن تؤثر ممارسة التأمل اليقظ في نموّ الدماغ وتحسين التركيز والانتباه، ومهارات التحكم بالمشاعر لدى المراهقين، والتي بدورها ستؤثر على التنظيم الذاتي والمهارات المعرفية."

- ادعُ الطلاب إلى تمرين تخيل قصير: "سأصطحبكم في رحلة إلى مكان جميل في بلدنا". النص المراد قراءته متاح في ورقة مطبوعة



مناقشة جماعية

ناقش مدى إمكانية تطبيق النشاطين والتعديلات التي يمكن إدخالها عليهما:

- هل يمكن استخدام نشاط برعم-شوكة-وردة لأغراض أخرى، على سبيل المثال، أغراض أكاديمية؟
- ما التواتر المناسب لتكرار هذين النشاطين؟
- هل أنت مستعدّ لتجربة وتكييف تأملات أخرى لك ولطلابك، على سبيل المثال مستقاة من [هذا الدليل](#)؟



الإدارة الذاتية

ما هي هذه الكفاءات؟
ما هي الصفات الحسنة التي تود أن
تساعد الطلاب على تعزيزها؟





الإدارة الذاتية

هذا يشمل:

- التحكم في العواطف
- تحديد واستخدام استراتيجيات للسيطرة على التوتر
- القدرة على التنظيم الذاتي والتحفيز الذاتي
- وضع أهداف شخصية وجماعية
- استخدام مهارات التخطيط والتنظيم
- إظهار الشجاعة لاتخاذ المبادرات
- إظهار الاستقلالية الشخصية والجماعية



النشاط 9 - نصف الكأس الممتلئ

المدة: 10-15 دقيقة

الخطوة الأولى - التفكير

- اطلب من كل طالب التفكير في موقف يعتبره سلبياً أو مخيفاً أو إشكالياً في حياته،
- اطلب منهم مراجعة جميع جوانب الموقف المعني ومحاولة العثور على جوانب جيدة.

الخطوة الثانية - مناقشة جماعية

اطلب من بعض الطلاب مشاركة مواقفهم ومشاعرهم، ثم اعملوا معاً لمحاولة إظهار "نصف الكوب الممتلئ" لبث الشعور بالأمل.

مثال - وباء الكوفيد

فكر في الكوفيد والحجر الصحي، وكيف أثر ذلك في حياة الجميع. على سبيل المثال:

- قد يكون العزل سلبياً للغاية
- لكنّه ساعد في تقوية العلاقات الأسرية
- والتضامن والرحمة في المجتمع.



النشاط 9- تتمة - نصف الكأس الممتلئ

"عقلية النمو" ضرورية لتعزيز المثابرة والمرونة

تؤكد هذه العقلية أننا لسنا محدودين بقدراتنا الأصلية، وأن لدينا دائماً القدرة على التعلم، وأنه يمكننا تعبير ظروفنا من خلال بذل الجهود للقيام بذلك.

يعلم هذا النشاط الطلاب كيفية إعادة تحليل المواقف والإحاطة بجوانبها الجيدة والسيئة، وهي خطوة أولى في تحفيز عقلية النمو

يشجع "النظر إلى نصف الكوب الممتلئ" الطلاب على تطوير عادة التماس الدروس ورؤية الخير، حتى في المواقف الصعبة أو العصيبة.



نشاط 10- تنفس لتهدأ

الخطوة الأولى- الشرح

المدة: 5-10 دقائق

اشرح للطلاب: "عندما نشعر بالخوف أو الحزن أو الغضب أو أية عاطفة أخرى غير سارة، فإن أنفاسنا تميل إلى أن تصبح أضعف أو أسرع. عندما نتعلم أن نتنفس بعمق، رغم بساطة هذه الممارسة، نبدأ في إدارة عواطفنا بشكل أفضل."

إن أخذ أنفاس عميقة أثناء وبعد مواجهة مواقف صعبة تثير فينا عواطفاً شديدة، يساعدنا على الاسترخاء والشعور بالهدوء."



نشاط 10-تتمّة: تنفس لتهدأ

الخطوة الثانية - الممارسة

أخبر الطلاب: "سوف نتدرب معاً، يجب أن تمر بمراحل مختلفة من التنفس البطيء والعميق أكثر من المعتاد، ولكن دون بذل جهد كبير في التنفس. لنجرب:

1. استنشق بعمق من أنفك مع العدّ في ذهنك حتى 4.
2. احبس أنفاسك وأنت تعدّ من جديد إلى 4 في ذهنك.
3. قم بالزفير من أنفك أيضاً، وأنت تعدّ إلى 8 في ذهنك، وكرّر لنفسك بصمت، "أنا أشعر بالهدوء، أنا أشعر بالراحة".
4. كرّر هذه الدورة التنفسية 3-4 مرات أخرى.



النشاط 11 - دائرة سيطرتنا

المدة: 10-15 دقيقة

المرحلة الأولى - المناقشة

ابدأ بالمناقشة مع الطلاب في المواقف التي يمكنك أو لا يمكنك التحكم فيها.

المرحلة الثانية - التعبير الفني

- اطلب من الطلاب أن يأخذ كل منهم ورقة بيضاء ويرسم عليها دائرة تمثل دائرة سيطرتهم
- اطلب منهم الرسم أو الكتابة داخل الدائرة عن المواقف التي يمكنهم التحكم فيها، والرسم أو الكتابة خارج الدائرة عن المواقف التي لا يمكنهم التحكم فيها.

الهدف من هذا النشاط : يمكن أن يساعد في تهدئة الأطفال وحتى البالغين الذين يعانون من القلق في أوقات عدم اليقين.



مناقشة جماعية

ناقش الأنشطة الأخيرة المقترحة وأيّ تعديلات يمكن إجراؤها عليها:

- متى وبأيّ تواتر ينبغي تكرار هذه الأنشطة؟
- كيف يمكن تكييف النشاط "الكأس نصف الممتلئ" في الصفوف الدراسية المكتظة؟



خذ استراحة ذهنية وأعط طلابك استراحة ذهنية!

اقترحات لممارستها مع طلابك أو زملائك أو بمفردك:

- تنقّس إيقاعي
- الحركة في المكان
- تمارين تمطيط واسترخاء
- أخذ استراحة وتناول فنجان قهوة أو شاي



وأنت، ماذا تفعل للحصول على قليل من الراحة؟

تأملات ختامية



التأمل وفق طريقة 1-2-3

فكر في ما يلي واكتب أفكارك على ورقة:

- 3 مفاهيم جديدة اكتشفتها اليوم
 - نشاطين من أنشطة التعلم الاجتماعي العاطفي التي تعتقد أنه يمكنك تطبيقها مباشرة مع طلابك
 - سؤال واحد أو جانب مقلق يحتاج إلى المزيد من التوضيح
- ناقش إجاباتك مع زميل بجوارك ثم جميعًا في المجموعة.

هل تم تحقيق أهدافنا من هذه الورشة؟

كيف نقيّم إتقانك لأهداف اليوم على مقياس من 1-10؟

- تحديد الصفات والكفاءات الاجتماعية والعاطفية المرغوبة في السياق الوطني.
- تكييف وتطبيق أنشطة بسيطة تعزز التعلم الاجتماعي العاطفي للطلاب

هل لديك أية اقتراحات للتحسين؟

شكراً على مشاركتكم!

أرسل أسئلتك وتعليقاتك إلى

ghl.support@ceinternational1892.org

