

بطاقات التأكيد الذاتي

الإطار الزمني للدرس
25-30 دقيقة

مواد

- بطاقات فهرسة لكل طالب 3
- أقلام / علامات
- (شجاعة ملصق) اختياري



يشارك

حدد الشجاعة: الشجاعة تتحدى بالشجاعة عند مواجهة ظروف جديدة أو صعبة. (اعرض ملصق الشجاعة إذا رغبت في ذلك). غالبًا ما نفكر في الشجاعة على أنها قوية ولا تعرف الخوف. ومع ذلك ، فإن الشجاعة تعني أيضًا أن تظل صادقًا مع هويتك وأن تتبنى ما يجعلك مختلفًا ، بدلاً من إخفائه ، الأمر الذي قد يشعر أحيانًا بالخوف أو الصعوبة. كمجموعة ، عصف ذهني بشيء واحد فريد عن كل شخص في المجموعة ما هو الشيء الفريد الذي قد لا يعرفه الآخرون عنك؟

إذا سمح الوقت ، اطلب من كل شخص في مجموعتك الإجابة. إذا لم يكن هناك ما يكفي من الوقت أو كانت مجموعتك كبيرة جدًا ، فاستهدف الحصول على 5-10 إجابات من مختلف الأعمار.



يلهم

قد يبدو الأمر سخيفًا ، لكن الأمر يتطلب شجاعة لتكون على طبيعتك. لا يفكر معظمنا في كيفية تعاملنا مع أنفسنا ، ولكن اللطف يبدأ في الواقع بالأشياء التي نقولها وتفعلها لنفسك أولاً! إذا كنت لا تستطيع أن تكون لطيفًا مع نفسك ، فكيف تتوقع أن تكون لطيفًا مع الآخرين؟ فكيف يرتبط هذا بالشجاعة؟ يتطلب الأمر شجاعة لتكون أنت في جميع الأوقات



التمكين

اشرح أن كل طالب سيقوم اليوم بإنشاء بطاقات تأكيد ذاتي يمكننا قراءتها بصوت عالٍ لأنفسنا كل يوم. هذه عبارات عن أنفسنا ترفعنا ، وتجلب لنا الفرح ، وتذكرنا (و-3 2-6 PK) لماذا نحن مميزون للغاية. قسّم المجموعة إلى مجموعات أصغر حسب الصف.

"... في المجموعة الأصغر سنًا ، سيُنشئ كل طالب 3 بطاقات مختلفة تجيب على السؤال ، "أنا مميز لأن في المجموعة الأكبر سنًا ، يكتب كل طالب 3 تأكيدات (عبارات مشجعة) عن أنفسهم. يجب أن تكون صحيحة ومحددة. (مثال: "أنا رائع!" ليست محددة. "أنا عازف (إييانو رائع" أفضل)

- إذا سمح الوقت ، ادعُ الطلاب إلى استخدام الشجاعة لقراءة بطاقة واحدة على الأقل بصوت عالٍ مع مجموعتهم.
- أرسل البطاقات إلى المنزل وشجع الطلاب على وضعها في مكان يمكنهم فيه قراءتها كل صباح أثناء استعدادهم للمدرسة (تحت وسادتهم ، بجانب سريرهم ، في الحمامرة ، إلخ)



يعكس

لنكون لطيفًا مع نفسك COURAGE قم بتوجيه محادثة على

- كيف يتطلب الأمر الشجاعة لكي تكون لطيفًا معك؟
- كيف يؤذيكَ عندما تفكر أو تقول أشياء سلبية عن نفسك؟
- (ماذا يمكننا أن نفعل إذا رأينا أو سمعنا أصدقاءنا يستخدمون كلمات سلبية لوصف أنفسهم؟ (أنا غبي ، لن أفهم ذلك أبدًا ، إلخ)

