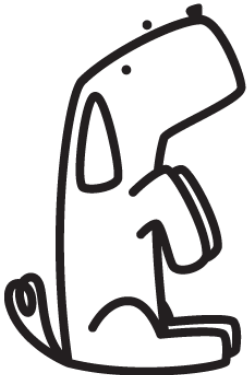


بطاطا ساخنة

الإطار الزمني للدرس
20-15 دقيقة

مواد

- الكرة (أو شيء من الضوء لرميها)
- (ملصق رعاية اختياري)



اللفظ وراء الفصل TM
تعزيز اللفظ • الخيار 2 • رعاية

يشارك

(إذا رغبت في ذلك Caring ناقش العلاقة بين اللطف والرعاية. تعريف الرعاية: الرعاية هي الشعور بالاهتمام وإظهار القلق لنفسك وللآخرين. (اعرض ملصق كمجموعة ، حدد السلوكيات الطيبة التي توضح كيف نعتني بأنفسنا. كيف نظهر الاحترام والاهتمام بأنفسنا أولاً؟ كيف تعامل نفسك بلطف؟ اطلب من المتطوعين بمشاركة طريقة واحدة مارسوا بها الرعاية الذاتية اليوم من قبلات داخل برنامجنا. تهدف إلى 2-3 متطوعين من مختلف الأعمار

يلهم

عندما نكون لطفاء مع أنفسنا ، فإننا بطبيعة الحال أكثر قدرة على الاعتناء بالآخرين والتعامل معهم. يجب أن نكون لطفاء مع أجسادنا وعقولنا. الكلمات التي نقولها لأنفسنا ("تبدو رائعاً اليوم ، ليزا!") والإجراءات التي نختارها (تنظيف أسناننا ، وتناول الطعام الصحي ، وما إلى ذلك) تساعدنا على الشعور بالسعادة. عندما نختار الكلمات والأفعال غير اللطيفة ، فإننا لا نمارس الرعاية الذاتية. لدينا العديد من الفرص لتكون لطفاء مع أنفسنا كل يوم. سنقوم اليوم بتسليط الضوء على طرق مختلفة لممارسة الرعاية الذاتية كطريقة واحدة لتكون لطيفاً مع أنفسنا

التمكين

قم بتوجيه مجموعتك في لعبة البطاطا الساخنة اللطيفة. اطلب من الجميع تشكيل دائرة كبيرة في الغرفة. ابدأ بشخص بالغ ، ارمي كرة (أو أي عنصر خفيف آخر) بشكل عشوائي في جميع أنحاء الدائرة. ردد النغمة ، "بطاطا ساخنة ، بطاطا ساخنة ، من حصل على البطاطا الحارة؟" في نهاية الهاتف ، يجب على الشخص الذي (يحمل الكرة إكمال الطلب التالي ، "أنا لطيف مع نفسي عندما..." (عندما أغسل أسناني ، عندما أحصل على قسط كافٍ من النوم ، إلخ

كرر حتى يتمكن الجميع من المشاركة

يعكس

من المهم أن نعتني بأنفسنا من خلال الكلمات والأفعال اللطيفة مثل الاهتمام بالآخرين

- ما هي بعض الطرق التي قد تتجاهل بها عن طريق الخطأ رعايتك الذاتية؟
- كيف يمكننا استخدام اللطف في الاعتناء بأنفسنا؟
- أي جزء من الرعاية الذاتية أصعب عليك؟ (الحصول على قسط كافٍ من النوم ، اختيار الأطعمة الصحية ، إلخ) لماذا؟