

صندوق الكنز اللطيف

يحدد الدرس الأولي في وحدة الشجاعة التركيز على اللطف باعتباره الشكل النهائي للشجاعة. يبدأ هذا الدرس باللطف مع الذات ، من خلال إنشاء صندوق كنز للتأكيد الشخصي.

مفهوم (مفاهيم) اللطف
الشجاعة واللطف والتأكيد

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 45

المواد المطلوبة

- ☐ صندوق مع غطاء لكل طالب
- ☐ اللوازم الفنية (ستعتمد على قدرات / رغبات الفصل الدراسي على مستوى التعقيد لهذا العرض)
- ☐ شرائط من الورق (5 لكل طفل)

خريطة المعايير

ومعايير التثقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى الخريطة المعايير للمزيد من المعلومات.



من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- قم بإنشاء 5 تأكيدات شخصية لإظهار اللطف تجاه الذات
- اشرح كيف يتطلب الأمر الشجاعة لكي نكون لطيفين مع أنفسنا

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يربط الكثير من الناس مصطلح "الشجاعة" بأن تكون قويًا ، وتتصدى للقمع ، وتقاتل من أجل الصواب. في حين أن كل هذه التعريفات تشير في الواقع إلى أنواع مختلفة من الشجاعة ، إلا أن هناك تركيزًا آخر له نفس القيمة: الشجاعة للرد بلطف. ستركز هذه الوحدة على اللطف كشكل من أشكال العمل الشجاع. إن قدرتك على غرس اللطف في حياتك اليومية هي أكثر الأشياء شجاعة التي يمكنك القيام بها لنفسك. عندما تتغير أفكارك ، تتغير سلوكياتك مما يؤدي في النهاية إلى تغيير إيجابي في من حولك أيضًا. يبدأ رد الفعل المتسلسل اللطيف معك! في هذا الأسبوع ، اكتب فكرة لطيفة عن نفسك وانشرها على مرآة الحمام. كررها لنفسك بصوت عالٍ في كل مرة تقرأها. في البداية قد يبدو هذا محرجًا وغير ضروري. ومع ذلك ، كلما سمعت كلمات لطيفة بصوت عالٍ ، زادت احتمالية استيعابك لها. كيف يمكنك أن تكون لطيفًا مع نفسك اليوم؟

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- اسمح للطلاب برسم صورة لكل تأكيد
- اطلب من الطلاب إملأ تأكيداتهم على المعلم أثناء الكتابة
- قدم موجّهات بداية الجملة لكل تأكيد لزيادة الفهم
- شجع طلاب المستوى الأعلى على إضافة جملة إضافية أسفل تأكيداتهم الذي يقدم مثالاً. (على سبيل المثال ، أنا ذكي. أنا ذكي عندما أقرأ كتابًا جديدة)



يشارك

دقائق 5

إماذا ستفعل في المواقف التالية؟ حاول التركيز على الاختيار بمسؤولية

- تجد يوميات أختك. إنه مقفل ، لكن المفتاح في القفل. ماذا كنت ستفعل؟
- لقد صنع والدك للتو ملفات تعريف الارتباط ، لكنه يقول إنه عليك الانتظار للحصول على واحدة. يغادر الغرفة. ماذا كنت ستفعل؟
- لقد نسيت واجبك المنزلي ويسألك معلمك عن سبب عدم توفره. ماذا تقول؟
- لقد رسمت عن طريق الخطأ على الطاولة بعلامة دائمة. ماذا كنت ستفعل؟

!عندما نتخذ خيارات مسؤولة ، فإننا نظهر اللطف للآخرين ومساحتنا



يلهم

ما هي الشجاعة؟

دقائق 7-10

اشرح أن الشجاعة تعني أنك شجاع عند مواجهة ظروف جديدة أو صعبة. ستركز هذه الوحدة على الشجاعة لأنها مرتبطة باللطف. أن نكون لطفاء يتطلب منا أن نكون شجعاناً ومستعدين لتجربة شيء جديد أو مختلف مع أنفسنا والآخرين وحتى مساحاتنا (مثل مدرستنا). عندما نتحلى بالشجاعة لنكون طبيين ، نشعر بتحسين تجاه أنفسنا ونساعد الآخرين على الشعور بتحسين أيضاً

اشرح أن هناك ثلاث طرق لإظهار الشجاعة من خلال اللطف:

- اللطف على نفسك: قد يبدو الأمر سخيفاً ، لكن الأمر يتطلب شجاعة لتكون لطيفاً مع نفسك. لا يفكر معظمنا في كيفية تعاملنا مع أنفسنا ، ولكن اللطف يبدأ في الواقع بالأشياء التي نقولها ونفعلها لأنفسنا أولاً! إذا كنت لا تستطيع أن تكون لطيفاً معك ، فكيف تتوقع أن تكون لطيفاً مع الآخرين؟
- اللطف للآخرين: أحياناً يكون من الصعب جداً معاملة الآخرين بلطف. يمكنك أن تكون شجاعاً وأن تستخدم الشجاعة لتركز كلماتك وأفعالك على اللطف في أي موقف. حتى لو كان الآخرون لئيمين ، يمكنك اختيار إظهار الشجاعة من خلال اللطف. قد تندهش من رؤية مدى سرعة تغير الآخرين عند الاستحمام بهم بلطف!
- اللطف على البيئة (المدرسة): مدرستنا مكان رائع للتعلم كل يوم. لماذا؟ لأن كل واحد منا يقوم بدوره في الحفاظ على سلامته ، وسعادته ، وترحيبه كل يوم. إن اختيارك الشجاع لإظهار اللطف في كيفية رعايتك للمدرسة من خلال التعامل مع موادنا بلطف ، واحترام مساحتنا ، والبقاء بأمان في الملعب ، كلها طرق تساعد في جعل مدرستنا بيئة تعليمية رائعة لدينا اليوم!

ما هو أتأكد؟

دقائق 3-5

اشرح أن إحدى طرق إظهار اللطف مع نفسك هي استخدام التأكيدات

التأكيدات هي "كلمات لطيفة". عندما نقول أو نقرأ كلمات لطيفة عن نفسك كل يوم ، فهذا يساعدك على الشعور بتحسين حيال من أنت في الداخل. كلما شعرت بتحسين في نفسك ، زادت شجاعتك في اختيار اللطف مع الآخرين وفي المدرسة!

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



التمكين

دقائق 15

سنركز اليوم على كيفية استخدام الشجاعة للتعامل مع أنفسنا. اشرح أن كل طالب سيقوم بإنشاء صندوق كنز لطيف يملأه بتأكيدات شخصية ليقرأها بصوت عالٍ لأنفسهم قبل المدرسة كل يوم.

الخطوة 1:

أعط كل طالب صندوقًا. يعمل صندوق الأحذية جيدًا لهذا الغرض ، لكن أي نوع من الصناديق ذات الغطاء سيعمل بشكل جيد. امنح الطلاب الوقت لتزيين صناديقهم. إذا كان ذلك ممكنًا ، ففكر في التعاون مع مدرس الفنون للحصول على درس يتزامن مع إنشاء صناديق الكنوز الخاصة بهم! (الورق المعجن ، الوسائط المختلطة (.) ، إلخ)

الخطوة 2:

اطلب من كل طالب كتابة 5 تأكيدات عن نفسه على شرائط من الورق. استخدم مبتدئين الجملة أدناه وطرح بعض الإجابات لتكوين نموذج لهذا الجزء من النشاط:

الشيء المفضل لدي هو _____.
أنا جيد حقًا في _____.
أنا أحب _____ الخاص بي لأن _____.
عندما أكبر سأكون _____.
أحب التعرف على _____ لأن _____.

الخطوة 3:

اطلب من الطلاب طي تأكيداتهم ووضعها في صناديق كنز اللطف الخاصة بهم. اطلب منهم قراءة واحدة بصوت عالٍ لأنفسهم كل يوم لبقية الأسبوع.



يعكس

دقائق 5-7

بعد الانتهاء من صناديق الكنز ، اطلب من كل طالب اختيار تأكيد واحد للقراءة بصوت عالٍ للفصل. إذا شعر الطلاب بالخجل ، فيمكنهم اختيار واحدة وجعل المعلم يقرأها بصوت عالٍ.

- قدم ملاحظات إيجابية للطلاب أثناء مشاركتها.
- اذكرهم أن مجرد فعلتطلب مشاركة تأكيد شخصي الشجاعة



أفكار التمديد

- احتفظ بصناديق الكنز الخاصة بك في المدرسة وأضف تأكيدًا شخصيًا جديدًا إلى المربع في نهاية كل أسبوع. ثم في نهاية العام الدراسي ، أرسل الصناديق إلى المنزل. سيكون لدى الطلاب تأكيدات كثيرة لإبقائهم في حالة رفع طوال الصيف بأكمله!
- اطلب من كل طالب إضافة تأكيدات إلى 3 زملاء مختلفين كل أسبوع أيضًا. كلما قرأت أكثر إيجابية! عن نفسك ، كان ذلك أفضل!



المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج ليرامح التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom اللطف في والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASL حصل على أعلى تصنيف من.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

