

استراتيجيات الانضباط الذاتي

يستعرض هذا الدرس تعريفات المسؤولية والانضباط الذاتي ويمنح الطلاب فرصة لتحديد المسؤوليات الشخصية التي يتحملونها في المنزل والمدرسة وتجاه أنفسهم / الآخرين. بالإضافة إلى ذلك ، يستكشف الدرس بعض الأشياء الصغيرة التي يمكن أن تحدث لمنعنا من الوفاء بمسؤولياتنا. سوف يفكر الطلاب في هذه العقبات ثم يحددون شيئاً واحداً يمكنهم القيام به (لكل مجال) للاحتفاظ بالانضباط الذاتي.

مفهوم فرعي عن اللطف

الانضباط الذاتي

الإطار الزمني للدرس

دقائق 25-30

المواد المطلوبة

☐ ورق

☐ أواني الكتابة

☐ ملاحظة: سيطلب من الطلاب العودة إلى هذه القوائم في درس آخر من هذه الوحدة ، لذا سيرغبون في تتبعها أو قد ترغب في جمعها

خريطة المعايير

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



من تصميم كاسيل

كبرنامج موصى به

للتعلم الاجتماعي والعاطفي.

انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل

هدف الدرس

الطلاب سوف

- تحديد المسؤوليات الشخصية في المدرسة والمنزل والنفس / مع الآخرين
- تطوير استراتيجيات الانضباط الذاتي للمساعدة في ضمان قدرة الطلاب على الوفاء بشكل أفضل بمسؤولية واحدة على الأقل

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

بصفتك مدرسًا ، فأنت مسؤول عن سلامة وتعليم عشرات الأطفال. كيف تستعد للمدرسة كل يوم؟ يُطلب من كل معلم تقديم نوع من خطط الدروس كدليل على التخطيط ، لكن التخطيط الفعال يذهب إلى أبعد من ذلك بكثير. يمكن أن يؤدي تعيين وحدة بناءً على عدد أيام الفصل إلى جانب قيود الوقت المخصصة إلى تغيير الدرس الأصلي تمامًا في كثير من الأحيان يصبح تخطيطنا أقصر وأقصر كلما طالت مدة التدريس. ومع ذلك ، نستقبل كل عام مجموعة جديدة تمامًا من الطلاب. خصص هذا الأسبوع بعض الوقت الإضافي لتقييم فصلك الحالي. ما هي الاحتياجات الخاصة لديهم (نقاط القوة والضعف) التي تتطلب نهجًا مختلفًا عن السنوات الماضية؟ إذا كانت هذه هي السنة الأولى لك في التدريس ، فحاول تصنيف طلابك حسب أسلوب التعلم بدلاً من المستوى الأكاديمي. قد تبدأ في تقدير كل طالب أكثر قليلاً ، مما يؤدي في النهاية إلى مدرس يستجيب بلطف بدلاً من الإحباط خلال هذا الوقت العصيب من العام

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- يمكن للطلاب ذوي المهارات اللغوية أو الكتابية المحدودة رسم صور لمسؤولياتهم. يمكنك أيضًا تقليل عدد المسؤوليات في كل عمود من 3-5 إلى 1-2



يشارك

دقائق 5-7

في هذه الوحدة ، سنتحدث عن المسؤولية والانضباط الذاتي. أعلم أن هذه مفاهيم مألوفة لكم جميعاً. لذا ، فلنبدع في كيفية مراجعة هذه التعريفات. هل يمكن لشخص أن يتصرف بما تعنيه كلمة المسؤولية؟ يمكن أن يكون بسيطاً جداً ؛ سنرى ما إذا كان بإمكاننا فهم ما تفعله

ادعُ طالباً أو اثنين لتمثيل تعريفاتهم

جيد! الآن ، لننتحدث عن شيء ربما يكون أقل دراية: الانضباط الذاتي. هذا أيضاً يصعب التصرف به لأن الانضباط الذاتي يحدث غالباً داخلنا ، في أذهاننا ، في قلوبنا ، وفي "أحشائنا". لذلك ، دعونا نأخذ نهجاً مختلفاً قليلاً لتحديد الانضباط الذاتي. أولاً ، سأقدم لك التعريف ثم أريد أن أفكر الجميع في كلمة واحدة تمثل لك الانضباط الذاتي. ها هو التعريف: الانضباط الذاتي هو التحكم في ما تفعله أو تقوله حتى لا تؤذي نفسك أو الآخرين

فكر في كلمة واحدة تمثل الانضباط الذاتي بالنسبة لك. سأمحك 30 ثانية للتفكير في كلمتك وبعد ذلك سنتجول ونشارك كلماتنا



يلهم

دقائق 5-7

الآن ، أريدك أن تعد ثلاث قوائم بكل الأشياء التي تتحمل مسؤوليتها: في المنزل ، في المدرسة ، لنفسك وللآخرين. ما هي مسؤوليتك فيما يتعلق بكيفية معاملة جسمك وعقلك ومن حولك؟

قم بإنشاء ثلاثة أعمدة على ورقتك (يمكنك عمل ثلاثة أضعايف لإنشاء مساحات للأعمدة) وقم بتسميتها في الأعلى: المنزل ، المدرسة ، المجتمع. حاول الحصول على 3-5 أشياء في كل قائمة تحت كل عنوان ، ولا بأس إذا تداخلت بعض الأشياء

تذكر أنه في بعض الأحيان لا تكون مسؤولياتنا ضخمة. يمكن أن تكون بسيطة مثل تنظيف أسناننا بالفرشاة ، والمساعدة في مشاهدة الأخ الأصغر ، والذهاب إلى المدرسة في الوقت المحدد ، وما إلى ذلك



التمكين

دقائق 10-15

الآن ، سأقول بعض الخيارات أو المواقف ، وأريد منك أن تقرر ما إذا كان أي منها سيمنعك من إكمال أي من مسؤولياتك. خذ قلم تلوين أحمر أو قلم رصاص أو قلم تحديد وشطب مسؤولية من شأنها أن تتأثر سلباً بما أقوله. لذا ، على سبيل المثال ، إذا قلت ، "تتسكع أنت وأصدقاؤك بعد المدرسة حتى حلول الظلام دون إذن من والديك" ، فهل هناك مسؤولية يمنعك هذا الاختيار من إكمالها؟ إذا كان الأمر كذلك ، يمكنك شطبها من قائمتك

استمع إلى الخيارات أو المواقف التالية ، وإذا سمعت شيئاً من شأنه أن يؤثر سلباً على قدرتك على الوفاء بإحدى مسؤولياتك ، فقم بشطب هذه المسؤولية من القائمة

- أنت نمت كثيراً
- لقد تركت واجبك على طاولة مطبخك
- لقد غيرت المقاعد وانتقلت من مقدمة الحافلة إلى الخلف طوال رحلة الحافلة إلى المدرسة
- أنت تركض أحياناً في ممرات المدرسة
- كنت تحلمين في أحلام اليقظة أثناء الفصل
- نادراً ما تأكل كل طعامك
- (أنت تماطل /مما يعني أنك تنتظر حتى اللحظة الأخيرة للقيام بالأشياء
- تتجادل أحياناً مع والديك و / أو إخوانك

انظر إلى قوائمك. هل كان عليك شطب أشياء كثيرة؟ لاحظ أن معظم هذه الأشياء ربما تكون أشياء فعلناها جميعاً (أو ربما نقوم بها بانتظام). وقد لا يبدو كل فرد بمفرده مشكلة كبيرة ، ولكن وضعهم معاً وقد تجد صعوبة في الوفاء بمسؤولياتك!

الآن أريدك أن تكتب شيئاً واحداً في كل عمود ستفعله لمساعدتك على البقاء منضبطاً للوفاء بمسؤولياتك (حتى لو لم تشطب أيّاً من مسؤولياتك!). سيكون لدينا جميعاً أشياء في مرحلة ما قد تمنعنا من الالتزام بنهائتنا من الصفقة. على سبيل المثال ، إذا كنت تعاني من النوم في وقت متأخر جداً مما يمنعك من الوصول إلى المدرسة في الوقت المحدد أو تناول وجبة فطور جيدة أو حتى مجرد الخروج من المنزل دون الشعور بالتوتر ، فقد تكتب في أحد أعمدتك ، "سأفعل اذهب إلى الفراش مبكراً بخمس دقائق الليلة واضبط المنبه في الصباح". ستساعدك هذه الإستراتيجية على البقاء منضبطاً ذاتياً لإعطاء الأولوية للنوم الجيد ليلاً والاستيقاظ في الوقت المحدد.

الفكرة هي أن تعطي لنفسك استراتيجية واحدة على الأقل لمساعدتك على أن تكون أكثر انضباطاً ومسؤولية ، بغض النظر عن العائق.



يعكس

دقائق 5

اطلب من الجميع العودة معاً ومشاركة استراتيجية واحدة للانضباط الذاتي سيجاولونها وما يعتقدون أنها ستساعدهم فيه. في بعض الأحيان لا يدرك الطلاب التأثير السلبي للعادة السلبية (حتى تلك العادة الحميدة مثل النوم أو الجري في القاعة). عندما يرى الطلاب كيف يمكن أن يؤثر هذا السلوك عليهم في مناطق أخرى ، فمن المرجح أن يتخذوا خطوات لمعالجة تلك السلوكيات.



أفكار التمديد

- أسأل الطلاب في وقت لاحق من الأسبوع عما إذا كانوا يستخدمون استراتيجية الانضباط الذاتي الجديدة الخاصة بهم. امدح الطلاب أيضاً عندما تلاحظ أنهم ينفذون استراتيجيتهم في المدرسة.
- جمع قوائم الطلاب واستراتيجياتهم وإرسال الإستراتيجية بالبريد الإلكتروني إلى أولياء الأمور (بشكل فردي) ؛ قد يوفر هذا مزيداً من الدعم والتشجيع في المنزل ، مما قد يمتد إلى السلوكيات المدرسية.



من تصميم كاسيل
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي
والعاطفي.

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج
لبرامج 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

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>