

خذ خمسة

يمنح هذا الدرس الطلاب تعريفًا عمليًا للتوتر ويسمح لهم بالتمييز بين الإجهاد السلبي والإيجابي. كما أنه يمنح الطلاب فرصة لتحديد خمس استراتيجيات عملية لتخفيف التوتر يمكنهم استخدامها عندما يجدون أنفسهم في مواقف عصيبة. الهدف هو منح الطلاب استراتيجيات رعاية ذاتية في الوقت الفعلي حتى يتمكنوا من تقليل التوتر السيئ وزيادة احترام الذات إلى أقصى حد.

(مفهوم الرعاية الفرعية (ق) الرحمة واللطف

الإطار الزمني للدرس
25-30 دقائق

المواد المطلوبة

- ☐ ورق أبيض أو ملون - بطاقات مثالية - للطلاب
- ☐ تتبع أيديهم
- ☐ علامات

خريطة المعايير

ومعايير التنقيف 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:

- قارن / قارن بين الضغوط الجيدة والسيئة
- حدد استراتيجيات للمساعدة في إدارة التوتر وتحسين احترام الذات

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

تحدثنا في الوحدة الأولى عن أهمية احترام الذات كأساس للاحترام في عالمنا. ينصب تركيزنا في هذه الوحدة على الرعاية ، والتي تتضمن التعاطف والمساعدة والامتنان والتعاطف. يتم تعريف الاهتمام على أنه الشعور والاهتمام بنفسك والآخرين. مع وضع هذا التعريف في الاعتبار ، حاول تقييم مدى اهتمامك بنفسك

أداة حيوية لضمان توفر الوقت لإعادة التشغيل. ليس من الأنانية أن تخصص وقتًا كل يوم Self Care تعتبر للتركيز عليك فقط. ماذا تفعل فقط لأجلك كل يوم؟ إذا كان من الصعب تحديد الإجابة ، فافكر في بعض الأفكار حول كيفية الاعتناء بنفسك يوميًا. إذا كنت قد بدأت هذه العملية بالفعل ، فحاول توسيع أو تعميق رعايتك الذاتية لتشمل أهدافًا طويلة المدى (مثل التمرين أو حضور فصل دراسي ممتع). إذا كنت لا تهتم بك ، فكيف تتوقع تقديم رعاية قوية للآخرين؟

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- كن حساسًا تجاه الطلاب الذين يعانون من اضطرابات التوتر أو الاكتئاب التي تم تشخيصها طبيًا ؛ نحن لا نتحدث عن هذا المستوى من التوتر في هذا الدرس ، ولكنه قد يدفع الطلاب إلى مشاركة تجاربهم.
- "اسمح للطلاب ذوي القدرات اللغوية أو الكتابية المحدودة برسم صور لاستراتيجياتهم "خذ خمسة"



يشارك

دقائق 3-5

مرحبًا بكم في وحدة العناية! من يتذكر موضوع وحدتنا الأخيرة؟

دعوة الطلاب للحصول على ردود

صحيح! كان الاحترام. الاحترام مهم جدًا ، ليس فقط في الفصل الدراسي ، ولكن في الحياة! عندما نظهر الاحترام ، فإننا نظهر ونظهر اللطف. هل يمكن لأحد أن يشارك في المجالات الأربعة التي نظهر الاحترام؟

قم بدعوة رد الطالب. يجب أن تشمل الإجابات: الذات ، أو الآخرين ، أو الأشياء ، أو الأماكن

جيد! يتوقع منا أن نقدم الاحترام واللطف لأنفسنا وللآخرين وللأشياء والأماكن. جزء كبير مما يجعلنا قادرين على إظهار الاحترام لأنفسنا وللآخرين هو قدرتنا على الاهتمام. يتم تعريف الاهتمام على أنه الشعور والاهتمام بالآخرين. في هذه الوحدة ، سنتحدث عن مدى اهتمامنا - أو إظهار الشعور والاهتمام - بأنفسنا والآخرين. فلنبداً بأنفسنا

شيء يمكن أن يصنعنسى أن نعامل أنفسنا بعناية هو الضغط. هل يمكن لشخص أن يشارك تعريفه للتوتر؟

دعوة الطلاب للحصول على ردود

جيد! الضغط بالنسبة لي هو _____. أنا اشعر مضغوط متى _____. (اعرض (التعريف الشخصي والمثال

استدر إلى جارك الآن وشارك شيئًا واحدًا يجعلك تشعر بالتوتر



يلهم

دقائق 5

شاهد هذا الفيديو الذي تبلغ مدته دقيقة واحدة حول ماهية الإجهاد وكيف يمكننا إدارته

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



التمكين

دقائق 10-15

نظرًا لأن وظيفتنا الأولى يجب أن تكون احترام أنفسنا والعناية بها ، فنحن بحاجة إلى أن نكون على اطلاع بالأشياء التي تجعلنا نشعر بالقلق أو القلق أو الانزعاج. الأشياء التي تجعلنا ننسى أن نعامل أنفسنا بالاحترام واللفظ الذي نستحقه. هذه هي أنواع التوتر التي يمكن أن تكون ضارة لنا. بعض الضغط - مثل الإثارة أو الأدرينالين الذي نشعر به عندما نتنافس في لعبة أو نعزف على آلة موسيقية في حفل موسيقي أو نؤدي اختبارًا أو نؤدي مسرحية - يمكن أن يكون مفيدًا حقًا بالنسبة لنا. ولكن حتى هذا النوع من التوتر والإثارة يحتاج إلى إدارته وإلا سنبداً في الشعور بالإرهاق بسببه. إن معرفة كيفية إدارة جميع أشكال التوتر أمر مهم لرعايتنا الذاتية /واحترامنا لذاتنا

لذلك ، ستحدد الآن خمسة أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في إدارة أو تخفيف التوتر. يطلق عليه "خذ خمسة" وستكتب هذه الاستراتيجيات على مخطط يدك. تكمن الحيلة في أنه يمكننا استخدام كلمة واحدة أو كلمتين فقط للتخلص من التوتر حتى تتناسب مع يدك وبالتالي يسهل تذكرها. قبل أن تتمكن من القيام بذلك ، قد تفكر أولاً في بعض الأشياء التي تسبب التوتر في حياتك

هنا مثال:

المسبب للضغط: أشعر بالقلق عندما أضطر للذهاب إلى منزل شخص آخر

مخفف التوتر: تنفس

(ما سأفعله على مخطط يدي هو كتابة التنفس على أحد أصابعي أو إبهامي (افعل هذا كمثل

ما هي بعض مسكنات التوتر الأخرى المكونة من كلمة واحدة والتي يمكنك التفكير فيها؟

يمكن أن تشمل الأمثلة ما يلي:

- يمارس
- يتحرك
- يغني
- يعصر
- يصلي
- يتحدث
- الرقص
- (استرخ (هذا جيد ، لكن ليس محددًا جدًا
- عدد

نعم! خذ هذه القطعة من الورق (ورقة النشرات أو ، الأفضل ، البطاقات) وتتبع إحدى يديك. لا تقطعها الآن. اكتب كل استراتيجيات تخفيف التوتر الخاصة بك أولاً ؛ تذكر ، استخدم خمسة فقط وضع واحدًا على كل إصبع وإبهامك

عند الانتهاء ، يمكنك تلوين أو تزيين يدك. في النهاية ، سنقطعها. أريدك أن تضعها في الخزانة / مساحة التخزين الخاصة بك ، داخل دفتر يومياتك / دفتر ملاحظاتك ، أو تلصقها على مكتبك (قد لا يكون هذا عمليًا إذا قام الطلاب بتبديل الغرف) لتذكير نفسك بما يمكنك فعله عندما تحتاج إلى "5" والتخلص من التوتر



يعكس

دقائق 5

ادع الطلاب لمشاركة استراتيجياتهم من خلال إظهار أيديهم. اعرض مثالك أولاً واعرضه حيث يمكنهم رؤيته

امنح الطلاب دقيقة واحدة لوضع قصاصات أيديهم في مكان قد يحتاجون فيه إلى استراتيجيات إدارة الإجهاد أكثر من غيرهم



أفكار التمديد

- ادغ أولياء الأمور لتكوين عائلة خذ 5 للنشر في المنزل من أجل الأسرة للمساعدة في إدارة التوتر
- اطلب من الطلاب العمل على "كتيب" الفصل الدراسي حول الرعاية الذاتية واحترام الذات وإدارة الإجهاد. يمكن أن تكون بمثابة "ميزة أسبوعية" مستقبلية حيث تبرز أسلوبًا جديدًا لإدارة الإجهاد كل أسبوع وتشجع الطلاب على استخدامه في ذلك الأسبوع عندما يشعرون بالإرهاق. أو قم بقيادة الطلاب بشكل جماعي في نشاط إدارة الإجهاد قبل اختبار أو مشروع كبير
- اطلب من الطلاب صنع كرات ضغط (سواء في المدرسة أو في المنزل): <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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 CASEL ويتم تضمينه في دليل CASEL التابع لـ SElect يلتقي برنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة

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

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