

(احترام ذواتنا (العاطفية)

ينبني هذا الدرس على الدرس الأول ويسمح للطلاب ليس فقط بتحديد المشاعر ظاهرياً ولكن أيضاً التفكير في كيفية تحديدهم للمشاعر داخل أنفسهم في الأسبوع الماضي. لديهم أيضاً فرصة لابتكار استراتيجيات محددة لمساعدتهم على التأقلم مع التجارب العاطفية ، مما يمنحهم فرصة أكبر للعناية بالنفس واحترام الذات.

(احترام المفهوم الفرعي (المفاهيم الرعاية الذاتية واللطف

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 25-30

المواد المطلوبة

- ☐ ورقة عمل العناية بأنفسنا وعواطفنا
- ☐ أواني الكتابة

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

- اكتشف طرقاً صحية للعناية بصحتهم العقلية والعاطفية.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

بينما نتعمق في هذه الوحدة ، خذ وقتاً لتسأل نفسك ، "كيف أحترم نفسي؟ كيف أمارس الرعاية الذاتية؟" يجب أن تملأ نفسك أولاً قبل أن يكون لديك أي شيء تقدمه لطلابك! حاول إنشاء هدف إيجابي واحد يتعلق بالرعاية الذاتية كل يوم دراسي للتأكد من أنك تضع احتياجاتك في أعلى القائمة. قد تكون بعض الأمثلة: أختار التركيز فقط على تناول الطعام أثناء استراحة الغداء (وليس أوراق الدرجات!) أو أختار كتابة تأكيد إيجابي على السبورة كل صباح لتذكير نفسي (وكل من يقرأها) بأن كل واحد من نحن عضو مهم في الفصل الدراسي ومجتمع المدرسة.

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- راجع هذا الدرس لتكون حساساً للطلاب الذين لديهم من ذوي الخبرة (أو الذين يتعرضون بانتظام) لمواقف صادمة من شأنها أن تجعل مناقشة ما يجعلهم خائفين أو غاضبين أمراً صعباً.
- قم بتعيين شركاء مسبقاً (للمشاركة في التفكير الثنائي) بحيث يتفرع الأطفال عن مجموعات الأصدقاء المعتادة.



يشارك

دقائق 3-5

لقد تحدثنا عما يؤثر على مشاعرنا وعواطفنا. اليوم ، سنقوم بنشاط حيث نفكر في كيفية رعاية عقولنا وأجسادنا وعواطفنا.

سنفتح هذا الدرس بفكر ، زوج ، مشاركة. انتقل إلى جارك (أو إلى شريكك المحدد مسبقًا ، إن أمكن) وتحدث عن بعض المشاعر التي عايشتها في الأسبوع الماضي منذ درسنا الأخير. تذكر كيف طلبت منك أن تنتبه جيدًا لمن هم بين الدروس؟ هل جربت الفرح؟ الغضب؟ الحزن؟ العصبية (مثل عندما تفعل شيئًا جديدًا لأول مرة)؟ عندما واجهت هذه المشاعر ، ما هو شعورك أو كيف كان رد فعلك؟ هل شعرت أنك كنت تتحكم في عواطفك ومشاعرك ، أم أن عواطفك ومشاعرك تسيطر عليك؟



يلهم

دقائق 5-7

هل يتذكر أي شخص اقتباس إيلانور روزفلت الذي ناقشناه في درسنا الأخير؟

اسأل ما إذا كان بإمكان أي شخص أن يتذكرها ، أو إذا لم يكن كذلك ، اسأل عما إذا كان بإمكانه ذكر الفكرة الرئيسية.

لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر بالنقص دون موافقتك. -إيلانور روزفلت"

هناك طريقة أخرى لقول هذا وهي تعلم العناية بصحتنا العقلية (قدرتنا على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية) والرفاهية العاطفية (كيف تفهم ، وتستخدم ، وتعبّر عن مشاعرك بطريقة مثمرة). طرق صحية وغير صحية للعناية بصحتنا العقلية ورفاهنا العاطفي ، والتي يمكن أن تؤثر على شعورنا. ما هي بعض الطرق غير الصحية التي يمكن أن نعامل بها أنفسنا؟ أعتقد أن إيلانور روزفلت ستقول إن السماح لشخص آخر بجعلنا نشعر بالسوء تجاه أنفسنا هو إحدى الطرق غير الصحية التي نعامل بها أنفسنا. ماذا تعتقد؟

قم بدعوة رد الطالب

الآن ، ما هي بعض الطرق الصحية التي يمكننا من خلالها التعامل مع أنفسنا؟

كرر المناقشة

تذكر أن هدفنا هو إظهار الاحترام لأنفسنا أولاً حتى نتمكن من إظهار الاحترام للآخرين



التمكين

دقائق 10-15

الآن سوف نتحدث عن بعض الطرق الأخرى التي يمكننا من خلالها الاهتمام بأنفسنا وعواطفنا

وزع ورقة "الاعتناء بأنفسنا وعواطفنا". ثم قسم الطلاب إلى أزواج

ناقش مع شريكك ما تعنيه هذه النصائح للرعاية الذاتية وبعض الطرق التي يمكنك اتباعها من خلالها. بعد أن يكمل الطلاب ورقة النشاط ، قم بدعوة الطلاب لمشاركة بعض أفكارهم. اشرح لهم أنهم سيأخذون ورقة "العناية بأنفسنا وعواطفنا" إلى المنزل للمناقشة مع والديهم أو الوصي عليهم أو البالغين الذين يعيشون معهم



يعكس

دقائق 5

تحدثنا اليوم عن بعض الطرق الصحية التي يمكننا من خلالها الاعتناء بأنفسنا. إن معاملة نفسك بأسلوب لطيف /يساعد في الحفاظ على صحتك العقلية والعاطفية. وهذا احترام الذات

لقياس فهم المادة ، اختر من أسئلة التقييم أو التفكير كمناقشة أو كتابة أو مطالبات في المجالات. ضع في اعتبارك توفير وقت إضافي لإجراء تقييم وتفكير أعمق حسب الحاجة

أسئلة التقييم

- ما هي الرعاية الذاتية؟
- ما هي الرفاهية العاطفية؟
- ما هي الصحة النفسية؟

أسئلة التأمل

- كيف يمكن أن تساعدك هذه النصائح على أن تكون لطيفاً مع نفسك؟
- لماذا تعتقد أنه من المهم أن تكون لطيفاً مع نفسك؟
- هل تعتقد أن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية؟ لماذا؟



أفكار التمديد

- اطلب من الطلاب أن يأخذوا إلى المنزل ورقة العمل المكتملة "الاهتمام بأنفسنا وعواطفنا" وورقة نشاط التمديد المنزلي. اطلب منهم مناقشة بعض النصائح والطرق التي يمكنهم من خلالها تجربة هذه النصائح مع والدهم أو الوصي عليهم أو شخص بالغ يعيشون معه ، وكذلك الإجابة على الأسئلة الواردة في ورقة نشاط التمديد المنزلي.
- بعد أسبوع من تجربة هذه الأساليب ، ناقش ما يلي مع الطلاب
 - هل جربت أيًا من هذه النصائح في المنزل؟ هل ساعدوك في إدارة مشاعرك بطريقة أظهرت اللطف مع نفسك؟
 - ما هي بعض الطرق للتعامل مع الغضب أو المشاعر السلبية؟
 - ما هي الطرق التي ناقشت بها عائلتك إمكانية دعمك لك؟ شجع الطلاب على الاستمرار في ممارسة هذه الأساليب والتحقق معهم بانتظام لمعرفة ما إذا كانوا يساعدونهم في إدارة العواطف بشكل أكثر فعالية.



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 ببرنامج 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/>

رعاية أنفسنا وعواطفنا

الاتجاهات: فيما يلي بعض النصائح للبقاء بصحة جيدة عقليًا وعاطفيًا. ناقش مع شريكك ما تعنيه كل نصيحة والطرق التي يمكنك من خلالها تجربة هذه النصيحة. اكتب إجاباتك في المساحة المتوفرة.

نصيحة	ماذا يعني هذا؟	ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تجربة هذا؟
1. امنح عقلك استراحة.		
2. تمرن عقلك.		
3. أكل صحي.		
4. لاحظ وتشعر بمشاعرك.		
5. لا تتجنب مشاكلك.		
6. تقبل الأشياء المحزنة أو السيئة التي تحدث في حياتك.		
7. ساعد نفسك على الشعور بتحسن.		

نشاط تمديد المنزل

اسم

العودة ب

كنا نتحدث في الفصل عن الاهتمام بأنفسنا ، وكيف ، Random Acts of Kindness كجزء من برنامج يؤثر ذلك على شعورنا. ناقشنا النصائح التالية:

- امنح عقلك استراحة
- تمرن عقلك
- تناول طعام صحي
- لاحظ مشاعرك واشعر بها
- لا تتجنب مشاكلك
- تقبل الأشياء المحزنة أو السيئة التي تحدث في حياتك
- ساعد نفسك لتشعر بتحسن

الاتجاهات: ناقش الأسئلة التالية واكتب أو اطلب من الطالب كتابة إجابات أدناه أو على ظهره والعودة إلى المدرسة في التاريخ الموضح:

هل تعتقد أن هذه النصائح يمكن أن تساعدك؟ ما هي الطرق المحددة التي ستحاول استخدام هذه النصائح فيها هذا الأسبوع لإظهار اللطف مع نفسك؟

ما هي بعض الطرق التي يمكننا تعلمها للتعامل مع مشاعرنا الغاضبة أو السلبية؟

كيف يمكننا دعمك في المنزل؟
