

جرب أشياء جديدة: حزب الرقص الشجاعة

يساعد هذا الدرس الطلاب على إدراك قيمة ليس فقط الشجاعة ، ولكن أيضًا الشجاعة ليكونوا على طبيعتهم. من الصعب أن نتحلى بالشجاعة مع الآخرين إذا لم تكن لدينا الشجاعة لنكون أنفسنا. تم تصميم هذا الدرس لمنح الطلاب استراتيجيات ليكونوا على طبيعتهم ، ولتجربة أشياء جديدة ، ولتحمل بعض المخاطر ، ولتحقيق النجاح.

مفهوم فرعي عن اللطف
الضعف والتواضع

الإطار الزمني للدرس
دقائق 30-40

المواد المطلوبة

- ☐ مشغل موسيقى وأغنية رقص
- ☐ أدوات الورق والكتابة

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:

- ندرك أن كوننا أفضل ما لدينا يتطلب الشجاعة والمخاطرة في بعض الأحيان
- ممارسة التعبيرات عن الشجاعة والاندماج الذاتي

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 ، وهذا 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 محرّجًا 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

- قد يكون الطلاب الخجولون جدًا أو الذين يعانون من القلق غير مرتاحين بشكل مفرط للنشاط الملهم. إذا كان الأمر كذلك ، أوضح أنه لا يتعين على الطلاب الرقص إذا لم يرغبوا في ذلك (على الرغم من أن قدرًا بسيطًا من الانزعاج أو التردد أمر طبيعي وضروري للطلاب لإدراك حاجتهم إلى التحلي بالشجاعة ... لذلك لا تدع الجميع الخائف ، إن أمكن).
- يمكن للطلاب ذوي المهارات الكتابية المحدودة استخدام المصطلحات الأساسية لإكمال عملهم (كتابة العناصر # 1 أو # 2 أو # 3). قد ترغب في وضع الطلاب ذوي المهارات المحدودة بحيث يكتبون رقم 3 (التأكيدات) لأن هذه ستكون أقصر ويمكن حتى القيام بها من خلال الرسم.



يشارك

دقائق 3-5

مرحبا بكم في آخر وحدة لدينا! شجاعة! عندما تفكر في الشجاعة ، ما الذي يخطر ببالك؟

دعوة الطلاب للحصول على ردود

ربما يفكر معظمنا في الشجاعة من حيث الشجاعة في المواقف المخيفة. ويمكن أن يكون هذا ما تبدو عليه الشجاعة. يمكن أن تبدو الشجاعة مثل أشياء أخرى أيضًا. يمكن للشجاعة أيضًا أن تبدو وكأنها مجرد نفسك - السماح لنفسك بالشعور بالحزن عندما تكون حزينًا أو سعيدًا عندما تكون سعيدًا. الشجاعة هي الإيمان بنفسك أو السماح لنفسك بتجربة شيء جديد ، حتى لو لم تكن متأكدًا من أنك ستجيدهم. الشجاعة هي في نفس الوقت ثقيل من أنت والسعي لأن تكون دائمًا أفضل نسخة من نفسك



يلهم

دقائق 7-10

سنقوم بتجربة شيء ما الآن. سيتطلب من كل واحد منا أن يكون ضعيفًا بعض الشيء. هل يعرف أحد ما يعني الضعف؟ هذا يعني أن نكون في موقف قد نشعر فيه بالضعف أو الإحراج أو أننا قد نتعرض للانتقاد. يبدو الأمر ممتعًا ، أليس كذلك؟

سيكون الأمر ممتعًا ، على الرغم من ذلك ، إذا سمحت بذلك. لذا ، سنقف جميعًا في دائرة وسأقوم بتشغيل أغنية

"يمكنك اختيار أي أغنية شائعة ومناسبة ؛ يجب أن تكون "راقصة

عندما أبدأ الأغنية ، سأذهب إلى منتصف الدائرة وأرقص. صحيح. الرقص. عندما أعود إلى مكاني في الدائرة ، أحتاج إلى شخص آخر على الفور للقفز والرقص لمدة 10 ثوانٍ. بعد 10 ثوانٍ ، سأقول "التالي!" وعلى الفور يعود الراقص الأوسط إلى وضعه ويذهب شخص جديد في المنتصف. إذا ذهب اثنان منكم مرة واحدة ، يتراجع أحدهم ؛ يمكنك الذهاب بعد ذلك. سنفعل هذا حتى تنتهي الأغنية. يجب على الجميع أن يغتنم الفرصة ويرقص في المنتصف! هل يشعر أي شخص ببعض التوتر حيال ذلك؟ لا بأس إذا فعلت! جرب هذه المحاولة رغم ذلك! يمكنك أن تفعل ذلك! حتى لو كنت تعتقد أنك لا تستطيع الرقص ، يمكنك ذلك لمدة 10 ثوانٍ على الأقل



التمكين

دقيقة 15-20

بعد الأغنية ، اجعل الجميع يجلسون في مكانهم في الدائرة

كيف كان شعورك عندما كنت ترقص هناك؟

قم بدعوة رد الطالب

كيف شعرت عندما كنت تنتظر وتناقش متى تدخل؟

قم بدعوة رد الطالب

ضع في اعتبارك أن تسأل الطلاب لماذا لم يرقصوا إذا كان هناك من لا يذهبون في وسط الدائرة ؛ على الأرجح لأنهم لا يعتقدون أنهم يستطيعون الرقص ، أو كانوا محرجين ، أو كانوا خائفين من أن يضحك الناس عليهم.

كيف يقارن هذا التمرين بكونك طفلاً جديداً في مكان ما؟ أو محاولة القيام بنشاط جديد؟ أو اللعب في لعبة كبيرة أو الاستمتاع بموسيقى منفردة أو المشاركة في مسرحية؟ ماذا عن تقديم العروض أو القراءة بصوت عالٍ في الفصل؟ هل تجعلك أي من هذه الأنشطة تشعر بالضعف قليلاً؟ لماذا تعتقد أن هذا هو؟ ما هو شعور الضعف؟

قم بدعوة رد الطالب

لذلك ، بناءً على أوصافك حول شعور الضعف ، ربما يكون من الآمن أن نقول أننا نفضل عدم القيام بأي من هذه الأشياء ، أو أن نكون الطفل الجديد ، أو تجربة شيء جديد لم نقوم به من قبل. لكن إذا لم نجرب أشياء جديدة ، فلن نعرف أبداً إلى أي مدى قد نستمتع بهذا الشيء الجديد أو هذا الشخص الجديد. نذكر مرة أخرى في وحدة لتحديد أوجه التشابه والاختلاف بين الأشياء وكيف كانت الأشياء متشابهة T الشمولية كيف استخدمنا مخططات أكثر مما كانت مختلفة؟ هذا ما يتعين علينا القيام به عندما نشعر بالضعف أو الخوف من تجربة شيء جديد. علينا أن ندرك جميع الأسباب التي تجعلنا نجرب هذا الشيء الجديد ، أو نقدم أنفسنا لأصدقاء جدد ، أو نرقص

على قطعة من الورق ، أريدك أن تكتب شيئاً واقعياً تخشى فعله أو تجربته أو قوله. لا ينبغي أن يكون هذا شيئاً يمكنك القيام به بشكل منتظم ولكنك تخشى جداً أن تجرب (لذلك ، لن تعمل أشياء مثل القفز بالمظلات). ثم أريدك أن تكتب عن سبب خوفك منها. لا ينبغي أن تكون هذه شخصية فائقة لأنك ستشاركها مع زملائك في الفصل. قد يكون أحد الأمثلة الجيدة ، "أود أن أجرب مع فريق كرة السلة ، لكنني أخشى ذلك لأنني لم ألعب مطلقاً ولا أريد القيام بعمل سيئ"

بمجرد الانتهاء من ذلك ، مرر ورقتك إلى الشخص الذي على يمينك. هذا يعني أن الجميع ينظر الآن إلى قائمة الأشياء التي يخشى تجربتها لدى شخص آخر. وظيفتك الآن هي أن تكتب سبباً واحداً يدفع هذا الشخص لمحاولة هو الشيء الذي يخشون تجربته. لماذا هذا الشيء ليس مخيفاً جداً بعد كل شيء؟ ضع رقم 1 أمام إجابتك

...استمر في الصفحة التالية

سنقوم بعد ذلك بتمرير الصفحات مرة أخرى إلى اليمين. مهمتك الآن هي شرح شيء واحد يمكن أن يفعله هذا الشخص للمساعدة في تقليل خوفه. على سبيل المثال ، إذا كان الشيء الذي يخشى زميلك في الفصل القيام به هو تجربة فريق كرة السلة ، فإن الشيء الوحيد الذي يمكنك كتابته هو أن يجد الشخص صديقاً يجيد كرة السلة ويتدرب معاً. ربما تبقى بعد المدرسة وتتدرب على المراوغة والتسديد أو تعمل على بعض المهارات في فترة الاستراحة. أو يمكنه التدرب في المنزل قبل تاريخ التجربة. ضع رقم 2 أمام إجابتك

سنمرر الصفحة للمرة الأخيرة ، الآن ، ومهمة هذا الشخص هي كتابة تأكيد أو كلمة أو عبارة تشجيع وشجاعة على الورقة ، لتذكير المؤلف الأصلي بأنه يمكن أن يكون ناجحاً ؛ أنهم قادرون أنه لا ينبغي لهم أن يحسبوا

أنفسهم. قد يكون أحد الأمثلة شيئاً مثل ، "يمكنك فعل أي شيء تضعه في ذهنك!" أو "لا تستسلم أبدا!" ضع رقم 3. أمام إجابتك

سأضع هذه الأشياء الثلاثة على السبورة للمساعدة في تذكيرك بما تكتبه عندما تحصل على ورقة. مهمتك هي ملء الفراغ التالي. لذلك ، إذا تم كتابة رقم 1 ورقم 2 ، فهذا يتركك مع رقم 3. إذا حصلت على ورقة ، وتم إكمال رقم 1 فقط ، فقم بملء رقم 2



يعكس

دقائق 3-5

اطلب من الطلاب تمرير الصفحات مرة أخرى حتى يتم إرجاع أوراقهم الخاصة. دع الطلاب يقرؤون أوراقهم ويعالجونها. ادع بعض الطلاب لمشاركة ما كتب

- كيف شعرت عندما كنت تفكر أو تكتب الشيء الذي كنت تخشى تجربته؟
- كيف تشعر الآن عند قراءة التشجيع والاستراتيجيات للنجاح التي قدمها زملاؤك في الفصل؟
- كم منكم يشعر الآن برغبة أكبر في تجربة هذا الشيء الذي كنت خائفاً منه؟ لماذا؟



أفكار التمديد

- اطلب من الطلاب أخذ أوراقهم إلى المنزل ومناقشة الشيء الذي يريدون تجربته مع أولياء الأمور / الأوصياء. من المحتمل ألا يكون لدى مقدمي الرعاية أي فكرة عن أن طالبهم مهتم بتجربة شيء جديد وبالتالي لم يشجعهم أو يمنحهم فرصة. قد يكون هذا النشاط هو الحافز لإشراك الطلاب في أشياء جديدة بدعم من مقدمي الرعاية لهم



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/>