

# من الداخل الى الخارج

يستعرض هذا الدرس الفرق الأساسي بين العواطف والمشاعر ، بينما يمنح الطلاب فرصة لممارسة التعرف على المشاعر لدى الآخرين من خلال لعبة الحزورات. يسلط الدرس الضوء أيضًا على حقيقة أنه من الطبيعي أن يكون لديك تجارب عاطفية وأنه على الرغم من صعوبة ذلك ، فنحن قادرون على التحكم في شعورنا والاستجابة لتلك المشاعر.

## (احترام المفهوم الفرعي) المفاهيم الرعاية الذاتية واللطف

الإطار الزمني للدرس  
دقيقة 25-30

### المواد المطلوبة

- ☐ قبة أو حقيبة أو صندوق (شيء يمكن من خلاله رسم (زلات المشاعر
- ☐ العواطف المدرجة في الإلهام ، مقطعة إلى شرائح ، للطلاب لرسمها من نوع من الحاوية

### 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:

- حدد المشاعر المختلفة واستكشف كيف تتأثر مشاعرنا بالآخرين.
- افهم الطبيعة العالمية للعواطف والمشاعر.
- تمكين أنفسهم للسيطرة على استجاباتهم العاطفية.

## اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

من المهم للغاية أن تكون لطيفًا مع نفسك كمدرس قبل أن تتوقع مشاركة نفس المستوى من الاحترام داخل الفصل الدراسي الخاص بك. كيف تمارس احترام الذات شخصيًا؟ إن تزويد جسدك بالوقود ، وضمان النوم المناسب وقضاء بعض الوقت الهادئ كل يوم ، كلها خيارات رائعة لتكون لطيفًا مع نفسك استعدادًا لفصلك الدراسي كل يوم.

## نصائح للمتعلمين المتنوعين

- هذا درس ثقيل في المناقشة ، لذلك قد يستفيد الطلاب ذوو القدرات اللغوية المحدودة من العمل في مجموعات أصغر أو كتابة / رسم أفكارهم.
- إذا كان لديك طلاب عاطفيون للغاية أو تعرضوا لصدمة ، فقد يكون من الصعب مناقشة المشاعر ؛ يركز قسم المشاركة على وصف المشاعر السعيدة ولكن أسئلة "التمكين" يمكن أن تثير ذكريات التجارب العاطفية السلبية. صمم الأسئلة وحددها بناءً على طلابك.



## يشارك

دقائق 7-10

مرحبًا بكم في وحدة الاحترام! الاحترام مهم جدًا ، ليس فقط في الفصل الدراسي ، ولكن في الحياة! أعلم أنك سمعت جميعًا عن هذا المصطلح من قبل. هل يمكن لشخص أن يشاركنا تعريفه للاحترام؟

(دعوة رد الطالب)

جيد! جوهر الاحترام هو اللطف. سننظر إلى الاحترام من خلال ثلاث عدسات: (1) كيف نحترم أنفسنا. (2) كيف نحترم الآخرين. (3) كيف نحترم الأماكن والأشياء. بمعنى ، كيف نتعامل مع كل هذه المجالات بلطف؟

قبل أن نبدأ ، دعونا نتحدث عن مصدر قدرتنا على أن نكون طيبين. يأتي إلى حد كبير من أنفسنا العاطفية: كيف نستجيب للأشياء التي تحدث من حولنا. عواطفنا ردود تلقائية وغير واعية. نحن لا نخطط لمشاعرنا. نحن فقط نختبرهم. مثلما لا نخطط لطرف العين أو التنفس ، نحن ببساطة نخطط لها

من ناحية أخرى ، يمكن التحكم في مشاعرنا بشكل أكبر ؛ هذه هي التعبيرات الخارجية لمشاعرنا. لذلك ، إذا كنا نمر بمشاعر الحزن ، فمن المحتمل أن يتم التعبير عن شعورنا من خلال البكاء أو نظرة حزينة على وجهنا أو الموقف المترجع. الحفرة في معدتنا عندما نشعر بالتوتر هي كيف نشعر بهذه المشاعر العصبية. تسارع ضربات القلب وتعرق راحة اليد هو ما نشعر به من الإثارة

وبالمثل ، عندما نختبر عاطفة الامتنان الشخصي أو الرضا أو السلام ، يمكننا أن نشعر بهذه المشاعر من خلال التعبير عن احترام الذات والرعاية الذاتية. نحن أكثر قدرة على الاعتناء بأنفسنا عندما نشعر بمشاعر الأمان والسعادة والوفاء. نريد أن نبسم ، نضحك ، أن نكون نشيطين عندما نختبر هذه المشاعر الإيجابية. نشعر بالدفء في الداخل ونحب أن ننتمي. إنه شعور رائع

استدر إلى الشخص المجاور لك وأخبره عن شيء يجعلك تشعر بالسعادة والرضا. ما الذي يجعلك تشعر بالدفء والأمان وبأنك في المنزل بالداخل؟



## يلهم

### الحزورات العاطفة

دقائق 7-10

لدينا أجزاء كثيرة من أنفسنا: جسدية ، واجتماعية ، وعقلية ، وعاطفية. سنتحدث اليوم وللحصول على الدروس القليلة القادمة حول أنفسنا العاطفية وما الذي يؤثر على هذا الجزء من هويتنا. للبدء ، سنلعب لعبة حيث يقوم أحد الطلاب بتمثيل عاطفة يختارونها من الصندوق دون أن يقولوا المشاعر. يتعين على بقية الفصل تخمين المشاعر التي يتم تمثيلها. من يخمن بشكل صحيح سيذهب بعد ذلك

تحديد كيفية تخمين الطلاب ؛ ارفع يديك ، أولاً لتصرخ بالإجابة ، إلخ. اسمح للطلاب باختيار المشاعر من\*\* قبة ، أو حقيبة ، أو صندوق ، وما إلى ذلك ، وتمثيل المشاعر للطلاب الآخرين واجعلهم يخمنون. لعب العديد من الجولات كما تريد

Inside قبل أن نبدأ ، دعنا نراجع بعض المشاعر التي يشعر بها البشر غالباً - إذا لم تكن متأكدًا ، ففكر في فيلم Out:

- سعادة
- إشباع
- عزيمة
- هزيمة
- يأمل
- اليأس
- مرح
- الغضب
- الاشمزاز
- يخاف
- حزن
- الشعور بالوحدة



## التمكين

دقائق 7-10

أردت أن أبدأ بهذه اللعبة البسيطة حتى نتمكن من تحديد بعض المشاعر. من الواضح أننا جميعًا على دراية بالتعبيرات الخارجية التي نخبرنا عن المشاعر التي نختبرها: البكاء عادة يشير إلى الحزن ؛ القبضة المشدودة أو العيوس غالبًا ما يعني الغضب ؛ الابتسامة الكبيرة تعني الفرح

الآن أريدك أن تفكر خلال الأسبوع الماضي. ما هي بعض المشاعر التي مررت بها؟ هل تعتقد أن أي حدث أو شخص قد أثر في شعورك؟ خذ دقيقة للتفكير في هذا بصمت. ثم أجب على السؤال (الأسئلة) التالية في دفتر يومياتك (أو ، يمكن تحويل هذا إلى ورقة عمل يكملها الطلاب) اطرح أكبر عدد من الأسئلة من الأسئلة التالية حسب ما لديك من وقت / تريد:

- هل تعتقد أن مشاعرك تتأثر بما يحدث لك أو من حولك؟ لما و لما لا؟
- هل تعتقد أن مشاعرك تتأثر بما تشاهده على التلفزيون أو الموسيقى التي تستمع إليها أو ألعاب الكمبيوتر التي تلعبها؟
- هل تعتقد أن مشاعرك تتأثر بأصدقائك والأشخاص الذين تعيش معهم؟ بأنهي طريقة؟
- كيف تعتقد أن الوعي بمشاعرنا يمكن أن يساعدنا على احترام أنفسنا والآخرين بشكل أفضل؟



## يعكس

دقائق 5-7

من المهم أن ندرك أننا جميعًا نمر بمشاعر متشابهة ونعبر أيضًا عن هذه المشاعر بطرق مماثلة. إذا اضطرت أي منا إلى الوقوف أمام المدرسة بأكملها والغناء بمفرده ، فربما نشعر جميعًا بالفراشات في معدتنا ونعاني من التوتر أو الخوف ؛ هذه هي المشاعر والمشاعر العالمية. قدرتنا على الشعور والتعبير عن المشاعر أمر طبيعي وهو ما يجعلنا بشرًا

من المهم التعرف على هذه المشاعر على حقيقتها وإدراك أنه من الطبيعي تجربة المشاعر والتعبير عنها. من المهم أيضاً التعرف على ما يجعلك تشعر بطريقة معينة. إذا كنت تشعر بالخوف ، فما الذي يثير هذه المشاعر بالنسبة لك وهل هناك شيء يمكنك القيام به لتغييره؟ إذا شعرت بالحرج ، لماذا؟ ما الذي تستطيع القيام به؟

من المهم أن ندرك أننا مسؤولون عن أجسادنا وعقولنا وقلوبنا. قالت إليانور روزفلت ، زوجة فرانكلين روزفلت ، الرئيس السادس والعشرون للولايات المتحدة ، ذات مرة: "لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر بالنقص دون موافقتك." هذا يعني أنه لا أحد لديه القوة بمفرده لجعلك تشعر بالسوء أو الإقصاء أو "أقل من" شخص آخر. أنت فقط من يقرر ما إذا كنت ستسمح لنفسك بالشعور بهذه الطريقة. من المؤكد أن الناس يمكن أن يعاملونا بشكل سيئ ، مما يؤدي بنا إلى الشعور بالسوء ، لكن يمكننا اختيار عدم الاستسلام لتلك التجربة العاطفية. يمكننا دائماً اختيار الشعور بطريقة أخرى. لا تمنح أبداً أي شخص من هذا النوع من السلطة عليك. قد يكون هذا صعباً للغاية - خاصة إذا شعرت أن الشخص الآخر أقوى منك - ولكن إذا كنت تحترم نفسك أولاً ، فسيصبح الأمر أسهل. ويمكنك دائماً طلب المساعدة من الآخرين حتى تظل قوياً ولطيفاً مع نفسك ومع الآخرين.

في درسنا التالي ، سنتحدث أكثر عن احترام الذات. حتى ذلك الحين ، انتبه جيداً لتجاربك العاطفية وكيف تجعلك تشعر. هل تتحكم في عواطفك ومشاعرك أم أنها تتحكم فيك؟ سوف أسألك عن هذا خلال الدرس القادم ، لذا انتبه هذا الأسبوع



### أفكار التمديد

- اطلب من الطلاب إجراء بعض الأبحاث حول إليانور روزفلت والتأثير الذي أحدثته على الحياة الأمريكية في أوائل القرن العشرين.
- اطلب من الطلاب كتابة اقتباسات ملهمة أخرى حول العواطف واحترام الذات والصحة العاطفية ، أو اطلب من الطلاب تحديد اقتباسات ملهمة أخرى وتقديمها إلى الفصل.



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/>

مرح

الغضب

الاشمئزاز

يخاف

RANDOM ACTS OF KINDNESS  
FOUNDATION®

حزن

الشعور بالوحدة

سعادة

إشباع

عزيمة

هزيمة

يأمل

اليأس