

# احترام

سنستكشف هذا الأسبوع ما يعنيه احترام الآخرين وكيف يمكن أن يكون لإظهار الاحترام ظاهريًا تأثيرًا إيجابيًا داخليًا.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

## الدرس الرئيسي

درس كامل للصف  
30 دقيقة

START  
HERE

### احترام. - أثر الاحترام

يعرّف هذا الدرس الطلاب على استجابة الدماغ والجسم الجسدية للاحترام ، والتي يجب أن تكون أكثر سعادة وإنتاجية وإبداعًا وتعاونًا. يتعلم الطلاب أيضًا تأثير عدم الاحترام على الجسد ، مما يجعلنا نشعر بالقلق والغضب والحزن ، إلخ. يقوم الطلاب بعصف ذهني لقائمة "أفضل 10" لكيفية إظهار الاحترام للآخرين في (الفصل. (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس

## دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة  
15 دقيقة



### !!إظهار الاحترام في الصف السادس

في مجموعات صغيرة ، ناقش كيف يظهر طلاب الصف السادس الاحترام لبعضهم البعض وكيف لا يفعلون ذلك. اكتب خمسة عناصر عمل يمكن لمجموعتك القيام بها لتحسين الاحترام بين جميع طلاب الصف السادس في المدرسة.

للشركاء  
15 دقيقة



### !ما أحترمه عنك

كن شريكًا واطلب من الطلاب كتابة أو مشاركة ثلاثة أشياء يحترمونها عن الشخص الآخر.

للأفراد  
15 دقيقة



### احترام الآخرين: الاحترام المتعمد

اسأل نفسك ، "كيف يمكنني إظهار المزيد من الاحترام للآخرين؟" حدد ثلاثة أشخاص تتفاعل معهم يوميًا وشيء واحد على الأقل يمكنك القيام به لإظهار المزيد من الاحترام لذلك الشخص. جربه على الفور ودون رد فعلهم.

التركيز على التكنولوجيا  
15 دقيقة



### الاحترام تعبير

إذا كان بإمكانك تصميم رمز تعبير يمثّل الاحترام ، فكيف سيبدو؟ ارسمها وشاركها مع الفصل بأكمله في نهاية الوقت المخصص للرسم.

## احترام. - أثر الاحترام

يعرّف هذا الدرس الطلاب على استجابة الدماغ والجسم الجسدية للاحترام ، والتي يجب أن تكون أكثر سعادة وإنتاجية وإبداعاً وتعاوناً. يتعلم الطلاب أيضاً تأثير عدم الاحترام على الجسد ، مما يجعلنا نشعر بالقلق والغضب والحزن ، إلخ. يقوم الطلاب بعصف ذهني لقائمة "أفضل 10" لكيفية إظهار الاحترام للآخرين في الفصل.

الإطار الزمني للدرس  
دقيقة 30

### المواد المطلوبة

- ❑ رسم تخطيطي للدماغ يمكن عرضه على لوحة (ذكية أو طباعته (يمكن رسم المخطط تقريباً أيضاً
  - ❑ السبورة وعلامات العصف الذهني
  - ❑ ورق الملصقات وأقلام التحديد لنقل أفضل 10 من السبورة البيضاء إلى ملصق
  - ❑ تعرف على المزيد حول تأثير الاحترام (بما في ذلك بعض الأفكار حول كيفية تحسين الاحترام في المجموعات)
- هنا: <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

### خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

### هدف الدرس

الطلاب سوف

- قم بتقييم "تأثير الاحترام" وكيف أن إظهار الاحترام أو التواجد في بيئة محترمة له تأثير شخصي إيجابي.
- اطرح أفكاراً لإظهار الاحترام للآخرين

### اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

يبدأ الاحترام في الفصل معك. نأمل أن تكون قد استغرقت بعض الوقت للعمل على قدرتك على احترام نفسك أولاً. سيجد الطلاب صعوبة في احترام أنفسهم إذا لم يروا نموذج احترام الذات لهم. تذكر كم أنت قوي وجيد وقيم! امتلك ذلك! هذا الأسبوع ، قم أيضاً بتقييم مدى احترامك للآخرين. قد يبدو هذا وكأنه "لا يحتاج إلى تفكير" للمعلمين ، لأننا نحب طلابنا وما نقوم به! لكن ، جميعنا نشعر بالتعب ، وكلنا نعاني من الإرهاق ، ولدينا جميعاً طلاب يتحدثوننا. هذا صحيح بشكل خاص لأن هؤلاء الأطفال في سن المدرسة المتوسطة يبدأون في دفع بعض الحدود ويختبرون بعض التغييرات الجسدية والعقلية والعاطفية القوية. في هذه الأوقات ، تذكر بشكل خاص أن كل شخص يستحق الاحترام حتى لو لم يشعر أنه قد اكتسبه. هذا لا يعني أننا نتخلّى عن إدارة الفصول الدراسية أو استراتيجيات الانضباط ولكن يمكننا التعامل مع كل موقف باحترام ولطف. بعض الأشياء التي يجب مراعاتها هذا الأسبوع: كيف تستمع إلى طلابك (والى زملائك في هذا الشأن)؟ هل تستمع النسيم أو الاستماع إليها؟ كيف هي خزان صبرك؟ جميلة مثلثة أو تعمل على أبخرة؟ هل لديك والدين يجعلان من الصعب عليك إظهار الاحترام لهم أو لهما؟ عندما تشعر بالتحدي ، أو التعب ، أو الإحباط ، أو حتى الحزن ، وتكافح من أجل الرد بطريقة لطيفة ومحترمة ، تذكر أنك بخير. ستكون الأمور على ما يرام. يمكنك إعادة ممارسة قدر من الاحترام بعدة طرق: استخدم استراتيجيات الاستماع النشط ، وخذ خمسة أنفاس عميقة قبل بدلاً من عباراتك ، وخفض صوتك واتبع نهج لطيف في المواقف | الاستجابة لموقف ما ، واستخدم عبارات أو مدرس شريك وتحتاج إلى استراحة ، PLC الصعبة ، أو اتصل بنسخة احتياطية (إذا كان لديك مجموعة فاطلب المساعدة!). يمكنك تنمية قدرتك على إظهار الاحترام للآخرين ، وإذا فشلت ، اعترف بذلك واعتذر وامنض قدماً. غدا هو يوم جديد.

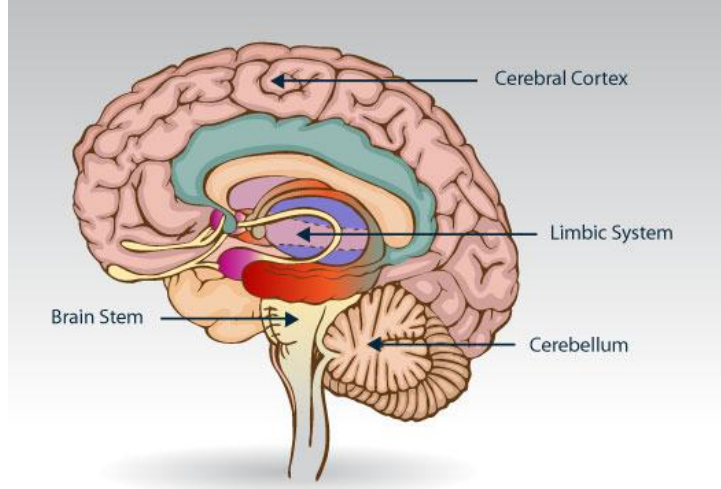


## يشارك

دقائق 5-7

تحدثنا الأسبوع الماضي عن طرق لإظهار الاحترام لأنفسنا. سنتحدث هذا الأسبوع عن كيف يمكننا إظهار الاحترام للآخرين ولماذا سيكون هذا جزءاً مهماً جداً من فصلنا هذا العام. السبب الذي يجعله مهماً هو أن وجود بيئة يشعر فيها الجميع بالاحترام المتساوي يخلق بيئة أكثر سعادة ، خالية من الإجهاد السلبي ، وهذا يساعدنا على التعلم والتفاعل بشكل أفضل. كم منكم يحب أن يكون في مكان يكون فيه الناس سعداء ، وليسوا متوترين ، ويتعلمون ويمرحون؟ (انتظر استجابة الطالب.) وأنا أيضاً! أريد أن أكون في ذلك المكان أيضاً. لذلك ، اليوم ، سوف نتحدث قليلاً عن آثار إظهار الاحترام للآخرين التي يمكن أن تحدث على أدمغتنا والتي تُترجم إلى كيفية تفكيرنا واستجابتنا وتفاعلنا.

للبدء ، دعنا نلقي نظرة على الدماغ: (اعرض الصورة أدناه أو صورة أخرى للدماغ لديك. يعد العرض على السبورة الذكية أمراً مثالياً ، لكن الرسم البدائي على السبورة البيضاء أو المطبوعات سيعمل أيضاً.)



مصدر: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

تُعرف القشرة المخية باسم **التفكير في الدماغ**. هذا هو الجزء من أدمغتنا الذي يساعدنا على اتخاذ خيارات جيدة ؛ يساعدنا على التفكير والتبرير. هذا ما يجعلنا بشر. يمكننا في الواقع فهم ما يدور حولنا واتخاذ القرارات والقرارات حول وضعنا.

يُعرف الجهاز الحوفي باسم **عقل عاطفي**. هذا هو جزء "القتال أو الهروب أو التجميد" من الدماغ. هذا هو الجزء من الدماغ يتفاعل إلى المحفزات مقابل يستجيب بطريقة منطقية وعقلانية. الدماغ العاطفي هو ما ينطلق عندما نشعر بالخوف أو القلق أو الغضب أو الإثارة. غالباً ما يكون الدماغ العاطفي هو المسؤول عندما نواجه الاضطراب إلى القيام بشيء جديد أو غير مألوف - أو إذا شعرنا أن شخصاً ما غاضب منا أو لا يشملنا - أو إذا كان هناك شيء مثير حقاً يحدث ونحن نجري على الأدرينالين. في هذه المواقف ، الدماغ العاطفي في الواقع يستحوذ على العقل المفكر. في الواقع ، دماغنا العاطفي هو المسؤول عن تفكيرنا معظم الوقت.



## يلهم

دقيقة 15

إذن ، ما علاقة وظائف دماغنا بالاحترام؟ حسناً ، لننتحدث عن ذلك. درس الباحث بول ميشانكو الدماغ وكيف يساهم في حاجتنا إلى الاحترام (من أنفسنا ومن الآخرين) وكيف نشعر عندما نظهر الاحترام للآخرين.

يقول ميشانكو أنه عندما يظهر لنا عدم الاحترام (ربما يتجاهلك شخص ما أو لا يشملك أو يكون وقحاً معك تماماً) ، فإن دماغنا يتوقف عن التفكير ويشعل دماغنا العاطفي. نشعر على الفور بالغضب أو الحزن أو الدفاع أو الانتقام (كما في ذلك ، نريد العودة إلى الشخص الذي لا يحترم). عندما يحدث هذا ، تقوم أجسامنا بإفراز هرمون يسمى الكورتيزول الذي يبقينا في حالة من القلق الشديد والوعي. ما الذي تعتقد أنه يحدث لأجسامنا المادية (وليس فقط أدمغتنا) بسبب هذا الكورتيزول الإضافي في أنظمتنا؟ ماذا يحدث لجسم عندما نشعر بالقلق

أو الانزعاج؟ (ادع ردودًا من الطلاب. يجب أن تتضمن الإجابات ما يلي: معدتي تؤلمني ، رأسي يؤلمني ، أكي (.)، أشعر بالمرض ، لا أستطيع التركيز ، أفكر فقط في الشخص وكيف يعاملني ، إلخ

ويقول ميشانكو إن الجسم قد يستغرق ما يصل إلى أربع ساعات للتخلص من كل هذا الكورتيزول الزائد! لذلك ، عندما نشعر بعدم الاحترام ، نكون عقليًا وعاطفيًا وجسديًا في أسوأ حالاتنا لفترة طويلة! من يريد أن يشعر هكذا؟! أو من يريد أن يجعل شخصًا آخر يشعر بهذه الطريقة؟ ليس أنا



## التمكين

دقيقة 15

هناك طرق يمكننا من خلالها تدريب عقولنا المفكرة على الاستجابة أولاً (قبل دماغنا العاطفي) ، ولكن اليوم ، سنتحدث أكثر عن كيفية تهيئة بيئة الفصل لدينا بحيث تكون بيئة الاحترام المتبادل لذلك نحن لسنا كذلك. وضع بعضنا البعض في حالة من القلق وعدم الراحة. يقول ميشانكو إنه عندما يكون الناس في بيئات محترمة ، فإنهم يكونون أكثر إنتاجية وسعادة وأفضل في العمل الجماعي وأكثر إبداعًا! وهذا ما يسمى بتأثير الاحترام. الآن هذا! هو نوع الفصل الدراسي الذي أريد أن أكون فيه

لذلك ، سنستغرق بضع دقائق فقط لتبادل الأفكار حول أفضل 10 طرق لدينا لنظهر الاحترام للآخرين لزيادة تأثير الاحترام في هذا الفصل الدراسي. يمكن أن تكون هذه بسيطة حقًا. في الواقع ، سأبدأ: 1. نستمع إلى الجميع. (ادع الطلاب لطرح أفكارهم. ابدأ بكلمة "نحن" لتعزيز هذا الجهد الجماعي وتوقع المجموعة



## يعكس

دقائق 5-7

راجع أفضل 10 واطلب من الفصل قراءتها بصوت عالٍ معًا. انقل القائمة إلى قطعة من ورق الملاحظات واعرضها في مكان بارز في الغرفة. إذا كان هناك وقت وكان لديك طلاب فنيون أو يحتاجون إلى شيء ما للقيام به ، اطلب من هؤلاء الطلاب إنشاء الملصق