

احترام

في الأسبوع الثالث من هذه الوحدة ، نركز على الصورة الذاتية واحترام الذات. هذا موضوع مهم للجميع ، ولكن بشكل خاص للطلاب في هذا تستكشف الدروس هذا الأسبوع كيف نحترم أنفسنا من خلال كيفية تفكيرنا في أنفسنا ورعايتنا لها ، eir. العمر وفي هذه المرحلة تجربة مدرسة وكيف نبني بعضنا البعض ، وليس تمزيق بعضنا البعض.

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
دقيقة 30

START
HERE

الصورة الذاتية واحترام الذات

يناقش هذا الدرس احترام الذات والصورة الذاتية ، وكلاهما مرتبط بالعقلية والاحترام ، وخاصة احترام الذات. سيتحدث الطلاب عما يؤثر على تقديرنا لذاتنا وصورتنا الذاتية وما يمكننا القيام به لتحسين تقديرنا لذاتنا وصورتنا الذاتية. يوجد أيضاً نشاط ملحق فني إذا سمح الوقت والفائدة بذلك. (انظر الصفحة 3 للحصول على تفاصيل الدرس)

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
دقيقة 15



الرسائل التي نرسلها

في هذا الدرس الصغير ، سيلعب الطلاب لعبة تساعد على رؤية كيف يمكن للكلمات التي نقولها لأنفسنا وللآخرين أن تعزز أو تضر باحترامنا لذاتنا وكيف نفكر في أنفسنا. راجع نشرة نشاط "الرسائل التي نرسلها" أدناه للحصول على التفاصيل.

للشركاء
دقيقة 15



... هذا الشخص

قم بإقران الطلاب بشكل فضفاض بحيث يكون لكل شخص شخص يكتب عنه. ثم اشرح لهم أنهم بحاجة إلى كتابة اسم الشخص الذي يكتبون عنه على قصاصة من الورق. بعد ذلك ، يجب أن يكتبوا بياناً يبدأ بـ "هذا الشخص ..." ثم يسردون بعض الأشياء التي تصف بشكل إيجابي الشخص الذي تم تكليفهم به. شجع الطلاب على التفكير في الأشياء التي تصف قدرة فريدة ، أو هواية ، أو موهبة ، أو شيء يجعلهم متميزين بطريقة جيدة. يجب أن تكون محددة لأنك ستقرأ العبارات بعد أن تجمعها جميعاً لترى ما إذا كان بإمكان الفصل تخمين من يتم وصفه. لذا ، فإن العبارات العامة مثل "هذا الشخص لطيف ومفيد" لن تكون مفيدة جداً. قد يكون شيء أفضل ، "هذا الشخص يعمل بجد في الرياضيات ، ويعزف البوق جيداً ، وهو قائد نادي الرياضيات للماجستير". وأكثر تحديدا كلما كان ذلك أفضل! عندما تنتهي من جمع العبارات ، قم بخلطها ولكن أيضاً ابحث عنها في اللغة والوصف المناسبين. ثم اقرأ العبارات ولاحظ ما إذا كان بإمكان الفصل تخمين من يتم وصفه.

لأفراد
دقيقة 15



الاقتباسات البارزة: الاحترام

حدد واحداً أو أكثر من الاقتباسات التالية وضعها على السبورة. اطلب من الطلاب كتابة يوميات حول أحدهم ، والإجابة على الأسئلة أدناه:

الرغبة في أن تكون شخصاً آخر هي مضيعة للشخص الذي أنت عليه."
- مارلين مونرو ، ممثلة

هناك أدلة دامغة على أنه كلما ارتفع مستوى احترام الذات ، زاد احتمال معاملة المرء للآخرين باحترام"
ولطف وكرم". - ناتانيل براندن ، عالم نفس

لحظة من التعاطف مع الذات يمكن أن تغير يومك بالكامل"

سلسلة من هذه اللحظات يمكن أن تغير مجرى حياتك".
- كريستوفر جيرمر ، عالم نفس

إذا كانت الرحمة لا تشمل نفسك ، فهي غير كاملة".
- جاك كورنفيلد ، مؤلف

- ماذا يعني الاقتباس بالنسبة لك؟
- ما علاقتها بالاحترام وتقدير الذات؟
- هل توافق على الاقتباس؟ لما و لما لا؟

التركيز على التكنولوجيا
دقيقة 15



نشر كلمة إيجابية

مناقشة جماعية كبيرة: كيف يمكننا استخدام التكنولوجيا لنشر الاحترام واللفظ ، وتحسين احترام الذات واحترام الذات لدى الآخرين؟

الصورة الذاتية واحترام الذات

يناقش هذا الدرس احترام الذات والصورة الذاتية ، وكلاهما مرتبط بالعقلية والاحترام ، وخاصة احترام الذات. سيتحدث الطلاب عما يؤثر على تقديرنا لذاتنا وصورتنا الذاتية وما يمكننا القيام به لتحسين تقديرنا لذاتنا وصورتنا الذاتية. يوجد أيضًا نشاط ملحق فني إذا سمح الوقت والفائدة بذلك.

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 30

المواد المطلوبة

الكمبيوتر / جهاز العرض / أو السبورة □

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:

- التفريق بين الصورة الذاتية واحترام الذات.
- اكتشاف كيف ترتبط الصورة الذاتية واحترام الذات بالعقلية واحترام الذات.
- تقييم ما يؤثر على الصورة الذاتية واحترام الذات.

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

في النهاية ، كيف نظهر الاحترام لأنفسنا والآخرين متروك لنا. لكن قدرتنا على القيام بذلك يمكن أن تتأثر بالعديد من الأشياء ، بما في ذلك الثقافة والسياسة والإعلام وتحيزاتنا حول من نحن وماذا نحترم. في هذا الأسبوع ، خصص وقتًا لملاحظة ما الذي يؤثر على قدرتك على احترام نفسك والآخرين ، ثم اسأل نفسك ، "هل هذا صحيح؟" و "من وراء هذه الرسالة؟" إذا كنت تقرأ سياسة مدرسية عن الاحترام ، فمن المحتمل أن تكون صحيحة ومكتوبة مع مراعاة مصلحة الجميع. بالإضافة إلى ذلك ، فإن المصدر وراء الرسالة - الموظفون ، والإدارة ، ومجلس المدرسة ، و / أو أسر المدرسة - هو سلطة موثوقة. ولكن ، إذا كانت الرسائل أنتلقي النفوذ كيف تنظر وتحترم نفسك أو الآخرين وسائل الإعلام أو التحيزات الشخصية ، اسأل نفسك عما إذا كانت صحيحة ومن أين أتت. قد تكتشف شيئًا خاطئًا يؤثر سلبيًا على قدرتك على إظهار الاحترام. إذا كانت هذه هي الحالة ، فاضغط على زر إعادة الضبط وقم بتقييم كيف يمكنك تحسين قدرتك على تجاهل الضوضاء وبدلاً من ذلك إعطاء الاحترام وتلقيه.

يشارك

دقائق 5-7

خلال الأسبوعين الماضيين ، تحدثنا عن عقليات النمو والعقليات الثابتة. كيف يرتبط وجود عقلية النمو أو (العقلية الثابتة بكيفية احترامنا لأنفسنا؟) (ادع ردودًا من الطلاب

(جيد! الآن ، من أين برأيك تأتي قدرتنا على الحصول على عقلية النمو؟) (ادع ردودًا من الطلاب

(ماذا عن العقلية الثابتة؟ من أين يأتي ذلك؟) (ادع ردودًا من الطلاب

يلهم

دقائق 3-5

يأتي جزء من عقليتنا ، سواء أكان ثابتًا أم متناميًا ، مما نعتقد أننا عليه. لدينا جميعًا صورة ذهنية عن هويتنا ، وكيف ننظر إليها ، وما الذي نجده ، وما قد تكون نقاط ضعفنا. تطور هذه الصورة بمرور الوقت ، بدءًا من سن الشباب. كلمة أخرى لهذا هي **الصورة الذاتية**. تعتمد صورتنا الذاتية على التفاعلات التي نجريها مع الآخرين ؛ كيف نتفاعل مع تجارب حياتنا يمكن أن تساهم في تقديرنا لذاتنا. **احترام الذات** يدور حول مقدار ما نقدر أنفسنا ونحبها ونقبلها. يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير الذات الصحي بالرضا عن أنفسهم ويقدرهم قيمتهم ويفخرون بقدراتهم ومهاراتهم وإنجازاتهم. لديهم قدر كبير من التعاطف مع الذات ولا ينتقدون أنفسهم بسبب أشياء لا يجيدونها أو عندما تسوء الأمور. غالبًا ما يكون لديهم عقلية النمو

قد يشعر الأشخاص الذين يعانون من تدني احترام الذات كما لو أن لا أحد سيحبهم أو يقبلهم أو أنهم لا يجيدون الأشياء. هذا غالباً ما يؤدي إلى وجود عقلية ثابتة

نواجه جميعاً مشاكل مع احترام الذات في بعض الأحيان في حياتنا. الخبر السار هو أنه نظراً لأن الصورة الذاتية للجميع تتغير بمرور الوقت ، فإن احترام الذات ليس ثابتاً مدى الحياة. لذلك إذا كنت تشعر أن احترامك لذاتك ليس كل ما يمكن أن يكون ، فيمكنك العمل عليه! يمكن أن يكون لديك عقلية متنامية ليس فقط حول التعلم ولكن أيضاً حول كيف تحب نفسك وتهتم بنفسك



التمكين

دقيقة 15

ناقش ما يلي مع الفصل. يمكن إجراء هذه المناقشة كمجموعة كبيرة أو في مجموعات أصغر أو بشكل فردي ثم مناقشتها في المجموعة الأكبر:

1. من أو ماذا تعتقد قد أثر في شعورك تجاه نفسك؟
2. ما رأيك في بعض الأشياء التي يمكن أن تضر بالصورة الذاتية للناس أو احترامهم لذاتهم؟ (الإجابات المحتملة: النقد من الآخرين أو النفس ، التوقعات غير الواقعية ، محاولة القيام بالأشياء (بشكل مثالي ، ضرب نفسك على الأخطاء ، إلخ)
3. ما رأيك ببعض الطرق لتحسين احترام الذات؟ (الإجابات المحتملة: فكر في الأفكار الإيجابية ، وحاول أن تفعل شيئاً جيداً بدلاً من أن تكون مثالياً ، واعرض الأخطاء على أنها فرص للتعلم ، وجرب أشياء جديدة ، وتعرف على ما يمكنك تغييره وما لا يمكنك تغييره ، وحدد الأهداف ، وافخر بأرائك وأفكارك وممارسة الرياضة والاستمتاع
4. كيف تؤثر العقلية على احترام الذات؟

عندما يجيب الطلاب على السؤال 3 أعلاه ، اكتب إجاباتهم على ورق المصق ، والذي سيتم استخدامه في "الانتشار مشروع الوحدة النهائية للكلمة الإيجابية

ملحق فني اختياري: صورة شخصية

سنقوم بعمل صورة مجمعة ذاتية باستخدام هذه المجالات والمستلزمات الفنية. فكر في نقاط القوة التي كتبت عنها في النشاط الأخير وبعض الكلمات التي استخدمتها لوصف نفسك من الداخل. كيف ترى نفسك أو كيف تريد أن تكون؟ يمكنك إنشاء أي شيء تريده باستخدام هذه المواد أو رسم صورتك. توفير المجالات أو المواد الفنية. قد ترغب أيضاً في تقديم المشروع في يوم واحد وتشجيع الطلاب على إحضار المواد من المنزل لتضمينها في صورتهم الذاتية. امنح الطلاب وقتاً لإنشاء صورتهم المجمعة. عند الانتهاء ، اطلب من الطلاب مشاركة صورتهم الذاتية مع شخص آخر ، بشكل صغير مجموعات أو مع الفصل



يعكس

دقائق 5-7

ترتبط الصورة الذاتية واحترام الذات. عندما يرتفع أحدهما ، غالباً ما يفعل الآخر أيضاً. يمكن أن يكون لنا تأثير إيجابي على الصورة الذاتية للآخرين من خلال الكلمات والأفعال اللطيفة. إن تشجيع الآخرين على الشعور بالرضا عن أنفسهم هو طريقة يمكننا من خلالها نشر اللطف. تشجيع أنفسنا هو أيضاً وسيلة لنشر اللطف من خلال الرعاية الذاتية. يقودنا هذا إلى عقلية النمو أيضاً ، مما يحسن طريقة تفكيرنا والتحدث إلينا وإدراكنا لأنفسنا.

اطلب من الطلاب مشاركة صورهم الشخصية أو تعليقها حول ال غرفة ، إذا فعلوا الامتداد الفني

الرسائل التي نرسلها

سنحدث اليوم عما يمكن أن يحدث عندما لا نعتني بأنفسنا ونؤمن بهويتنا. أريدك أن تفكر في أربعة أشياء يقولها الناس وتجعل الآخرين يشعرون بالسوء وتكتب بيانًا واحدًا على كل قطعة من الورق. لا يجب أن تكون هذه الأشياء التي قالها الناس لك أو عنك ، على الرغم من أنها يمكن أن تكون كذلك إذا أردت. لا تقم بتضمين أي ألفاظ نابية أو لغة مهينة. سلم لكل طالب قطعة ورق فارغة وأخبر الطلاب أن يمزقوا الورقة إلى أربعة مربعات متساوية الحجم تقريبًا. اجمع قطع الورق وامزجها (قم بمعاينة سريعة للتأكد من أن جميع (العبارات مناسبة للمدرسة).

قسم الفصل إلى فرق من أربعة أو خمسة. استخدم شريطًا لاصقًا لعمل خط على بعد حوالي 12 قدمًا من الحائط. أو يمكنك وضع قطعتين من الشريط اللاصق على الأرض على بعد 12 قدمًا من بعضهما البعض إذا كان ذلك أسهل. يمكنك أيضًا القيام بهذا النشاط بالخارج ، إذا كنت تريد مساحة أكبر. اطلب من الفرق أن تصطف ملفًا واحدًا خلف الشريط اللاصق المواجه للحائط.

ال الجولة الأولى:

يمشي شخص واحد في كل فريق بسرعة عادية (لا يركض) إلى الحائط ، ولمسه ، ثم عاد للخلف ، ثم وضع علامة على الشخص التالي في فريقه. استمر في هذا حتى يذهب كل عضو في الفريق. تتبع وقت انتهاء كل فريق.

ال الجولة الثانية:

وزع قطعة واحدة من الورق تحتوي على العبارات السلبية لكل شخص. اشرح لهم أنه في هذه الجولة ، سوف يمشون مرة أخرى إلى الحائط والعودة ، لكن سيتعين عليهم وضع قطعة الورق تحت قدم واحدة وسحبها معهم أثناء سيرهم. عندما يصلون إلى الحائط ، يمكنهم التقاط الورقة وإعادتها ووضع علامة على الشخص التالي. يذهب الشخص التالي ويفعل الشيء نفسه حتى يأخذ كل عضو دوره. تتبع وقت انتهاء كل فريق.

ال الجولة الثالثة:

مرر قطعة أخرى من الورق بحيث يكون لديهم الآن قطعتان من الورق. هذه المرة سيتعين عليهم السير إلى الحائط حاملين قطعتين من الورق ثم حملهما بأيديهم إلى خط البداية. كل عضو في الفريق سيكون له دور. سجل أوقاتهم وقارن مع الجولة السابقة.

الجولتان 4 و 5:

أعطهم قطعة أخرى من الورق. سيتعين عليهم تحريك هذه القطع من الورق على الأرض بأيديهم بالإضافة إلى تحريك أوراقهم الأخرى تحت أقدامهم. بمجرد أن يلمسوا الحائط ، يمكنهم الوقوف وحمل أوراقهم مرة أخرى ووضع علامة على أعضاء فريقهم. سجل وقت الفريق لهذه الجولات أيضًا ،

بعد النشاط ناقش الأسئلة التالية:

- ما مدى صعوبة كل جولة؟
- ماذا حدث لأوقات كل فريق مع استمرارنا في إضافة الأوراق؟
- كيف يمكن مقارنة هذا النشاط بما يحدث للأشخاص عندما يسمعون للتعليقات السلبية غير الصحيحة بالتأثير على شعورهم تجاه أنفسهم (احترامنا لذاتنا)؟
- هل تعتقد أنه يمكنك التحكم في ما يقوله أو يفعله الآخرون؟ لما و لما لا؟
- هل تعتقد أنه يمكنك التحكم في شعورك حيال ما يقولونه؟ لما و لما لا؟
- هل تعتقد أنه يمكنك التحكم في شعورك تجاه نفسك؟
- ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تصديق الأشياء الإيجابية عن نفسك؟