

## الشمولية

في الآخر أسبوع من هذه الوحدة ، سيتحدث الطلاب عن ضغط الأقران وهو أمر من المحتمل أن يكونوا على دراية به جيدًا الآن! ومع ذلك ، قد لا يدركون أن هناك نوعين من ضغط الأقران: إيجابي وسلبي. تمنح دروس هذا الأسبوع الطلاب فرصة للتمييز بين الاثنين ، والتفكير في كيفية اتخاذ خيارات إيجابية عند مواجهة الضغط ، وتقييم كيف يكونون على طبيعتهم ، بغض النظر عن كيفية قيام الآخرين بالضغط عليهم في أفكارهم وأفعالهم.

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

#### الاستجابة لضغط الأقران

يعرّف هذا الدرس الطلاب على مفهوم أن ضغط الأقران يمكن أن يكون إيجابيًا أو سلبيًا ، ويدعوهم للتمييز بين الاثنين والاستجابة بطرق مناسبة لكلا النوعين من الضغط. (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس.)

### دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة  
15 دقيقة



#### "فقط قل" لا تقم بتمثيل الدور

في مجموعات صغيرة ، انتقل إلى مواقف مختلفة قد تواجهها كطالب بالصف الثامن حيث تشعر بضغط سلبي من الأقران وتحتاج إلى قول "لا". مارس بعض الاستراتيجيات التي تعلمتها في الدرس الرئيسي: الأسطوانة المكسورة ، والابتعاد ، والإلهاء ، والفكاهة. بعد كل لعب دور ، قم بتقييم عواقب قرارك.

للشركاء  
15 دقيقة



#### قوة الاختيار

شارك مع شريكك وقتًا شعرت فيه بالضغط لاتخاذ قرار (جيد أو سيئ أو غير مبال) وما حدث. بعد فوات الأوان ، هل اتخذت القرار الصحيح؟ بشرح.

لأفراد  
15 دقيقة



#### اتخاذ قراراتي بنفس

قم بتدوين 3-5 استراتيجيات يمكنك استخدامها أو كلمات يمكنك قولها للوقوف في وجه ضغط الأقران. بينما تستعد لدخول المدرسة الثانوية ، قد تجد نفسك في مواقف تحتاج فيها إلى اتخاذ خيارات وقد تشعر بالضغط لاتخاذ نفس الخيارات مثل الآخرين. كيف ستشعر بالثقة في اتخاذ قراراتك؟

التركيز على التكنولوجيا  
15 دقيقة



#### ضغط الأقران عبر الإنترنت

بأي طرق تضغط علينا وسائل التواصل الاجتماعي؟ هل نشعر بالضغط من أجل "الإعجاب" أو مشاركة شيء ما لمجرد قيام شخص آخر بذلك؟ هل يمكننا حقًا أن نكون أنفسنا عبر الإنترنت؟

# الاستجابة لضغط الأقران

في هذا الدرس ، سوف يستكشف الطلاب أمثلة على كل من ضغط الأقران الإيجابي والسلبي. سيكون لديهم فرصة لمعرفة ما إذا كان بإمكانهم التفريق بين الاثنين والتفكير في كيفية الاستجابة وفقاً لذلك.

## الإطار الزمني للدرس

دقيقة 30

## المواد المطلوبة

لا توجد مواد مطلوبة لهذا الدرس

## 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

- ميز بين ضغط الأقران الإيجابي والسلبي.

## اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

هناك الكثير من الضغط على المعلمين: الضغط على الطلاب الذين يجتازون اختبارات الولاية ، والضغط لسد فجوة التحصيل ، والضغط للتأكد من أن الجميع في مستوى الصف الدراسي أو أعلى منه ، والضغط ليكونوا الأفضل. في بعض الأحيان ، يكون الضغط الذي نشعر به إيجابياً ويدفعنا نحو التحسين ، ويتحدثنا للنمو في مهنتنا ، وهو يلهمنا لتجربة أشياء جديدة. أحياناً يكون الضغط الذي نشعر به سلبياً ويجعلنا ننتقد أنفسنا أو يؤثر الشك في أنفسنا أو يقودنا نحو خيارات سيئة.

عندما نشعر بالضغط ، حدد بعض الأشياء

- هل الضغط الذي نشعر به إيجابي أم سلبي؟
- هل يقودك الضغط إلى النمو أو التحسن؟
- هل يتحداك الضغط بطريقة تشعرك بالرضا أو السوء؟
- هل يؤدي الضغط الذي نشعر به نحو المزيد من الشمولية؟

إن تحديد كيف يجعلك الضغط تشعر أو إلى أين سيقودك هو الخطوة الأولى في معرفة كيفية الاستجابة. نحتاج أحياناً إلى رفض الضغط تماماً ، وفي بعض الأحيان نحتاج إلى قبول التحدي الذي يمثلته. في بعض الأحيان يمكنك إعادة صياغة ضغط الأقران السلبي بحيث يخدمك بطريقة إيجابية. بغض النظر ، أنت تتحكم في طريقة إردك

## يشارك

دقائق 5-7

مرحباً بكم في الأسبوع الأخير من وحدة الشمولية لدينا! أتمنى أن تكون قد استمتعت بالتعرف على كيفية أن تكون أكثر شمولاً من خلال إنشاء مساحات شاملة ، وأن تكون مؤيداً ، وتفكر في وجهات النظر الأخرى. ما هي أقوى الدروس أو الأفكار الجديدة التي تعلمتها في هذه الوحدة حتى الآن؟ (دعوة الطلاب للحصول على ردود)





## يلهم

دقائق 3-5

اليوم سوف نتحدث عن ضغط الأقران. أعلم أن هذا مصطلح تعرفه. هل يستطيع أحد تعريفه أو شرحه لنا؟ (ادعُ (ردودًا من الطلاب

نعم! كلما تقدمت في العمر ، ستعرض لمزيد من ضغط الأقران. سيكون لأصدقائك ووالديك ومعلميك ومجتمعك وثقافتك أفكارًا حول ما يجب عليك فعله ومن يجب أن تكون. المفتاح هو معرفة الفرق بين الضغط الإيجابي والسلبي واتخاذ القرار المناسب لك. قد يشمل ذلك قول "لا" حتى عندما لا تعتقد أنك تستطيع ذلك



## التمكين

دقيقة 15

لمساعدتك على معرفة كيف يمكنك الاستجابة عندما تشعر بالضغط ، نحتاج إلى تحديد ما إذا كنت تشعر بضغط إيجابي (والذي يهدف إلى تشجيعك أو تحديك أو مساعدتك على أن تصبح أفضل) أو إذا كنت تشعر بضغط سلبي ((وهذا يعني إجبارك أو إقناعك بفعل شيء لا تشعر بالراحة تجاهه ويمكن أن يؤدي إلى نتيجة سلبية

دعونا نلقي نظرة على بعض المواقف وتحديد ما إذا كانت أمثلة لضغط الأقران الإيجابي أو ضغط الأقران السلبي. ومع ذلك ، ستفعل ذلك وعينيك مغمضتين حتى لا تتعرض لضغوط لاتخاذ قرارك

ارفع إحدى يديك في حركة "ممتاز" وأغلق عينيك. دون غش! الآن ، أدر إبهامك إلى الجانب بحيث لا يشير لأعلى ولا لأسفل. بعد أن قرأت الموقف ، إذا كنت تعتقد أنه مثال على ضغط الأقران الإيجابي ، فوجه إبهامك لأعلى ("ممتاز"). إذا كنت تعتقد أنه مثال على ضغط الأقران السلبي ، فأشر بإبهامك لأسفل ("إبهام لأسفل").

**الموقف رقم 1:** تحب الموسيقى ولديك صوت غناء جيد وموهبة لقراءة الموسيقى. لكنك لم تحصل على أي آلة موسيقية أو دروس صوتية. أنت تكره الحشود وتعتقد أنك ستشعر بالتوتر حقًا إذا كان عليك اللعب أو الغناء أمام الآخرين. ومع ذلك ، تريد والدتك منك التسجيل في الجوقة وقالت جدتك إنها ستدفع مقابل دروس العزف على البيانو. ما نوع الضغط الذي تشعر به؟

اطلب من الطلاب "التصويت" بإبهامهم (وأعين مغمضتين!) ثم ادعهم لفتح أعينهم بعد أن يتخذ الجميع خيارًا. ثم اطلب من عدد قليل من الطلاب مشاركة الأسباب المنطقية لاختيارهم ؛ قم بتضمين واحد على الأقل من كل جانب إذا صوت الطلاب لأعلى ولأسفل

**الموقف رقم 2:** لقد تم إبعاد أخيك عن هاتفه بسبب انخفاض درجاته. لقد ذهب والداك طوال الليل وأنت تعلم أنه أخذ هاتفه من منضدة والدتك. يخبرك بعدم قول أي شيء وأنه سيعيده قبل أن يعودوا إلى المنزل. ما نوع الضغط الذي تشعر به؟

كرر التصويت والمشاركة من الموقف رقم 1

**الموقف رقم 3:** يطلب منك مدرس الرياضيات المشاركة في مسابقة الرياضيات لأنك ماهر في الرياضيات ولديك أحد أعلى الدرجات في الفصل. لا تثق بقدراتك بقدر ثقة معلمك وتتردد ، لكنك تحب مدرس الرياضيات حقًا ولا تريد أن تخذلها. ما نوع الضغط الذي تشعر به؟

كرر التصويت والمشاركة من الموقف رقم 1

**الموقف رقم 4:** لقد عملت بجد مجالسة الأطفال لكسب 50 دولارًا لتنفقها في إجازة عائلتك على الشاطئ. أنت تأمل حقًا في العثور على بعض الهدايا التذكارية الرائعة لإحضارها معك ، وتعلم بالفعل أنك تريد شراء قميص رأيت عندما كنت هناك العام الماضي. في عطلة نهاية الأسبوع التي تسبق مغادرتك ، تذهب إلى المركز التجاري مع أصدقائك. ترى بعض الأحذية التي يمتلكها جميع أصدقائك. لست بحاجة إلى أحذية جديدة ، لكنها رائعة حقًا. يعتقد جميع أصدقائك أنه يجب عليك الحصول على الحذاء. تكلفتها 49.50 دولارًا مع الضرائب ، والتي من شأنها أن تمحو أموال عطلتك. ما نوع الضغط الذي تشعر به؟

كرر التصويت والمشاركة من الموقف رقم 1

**الموقف رقم 5:** أنت تتناول الغداء مع أصدقائك عندما يأتي الطالب الجديد في صفك إلى غرفة الغداء. يمكنك أن ترى أنه ليس لديه مكان معين للجلوس فيه. تبدأ في تلويحه عندما يدفعك صديق آخر في الضلوع ويهز رأسه "لا". ما نوع الضغط الذي تشعر به؟

كرر التصويت والمشاركة من الموقف رقم 1



## يعكس

دقائق 5-7

قد يكون من الصعب أحياناً تحديد نوع الضغط الذي نشعر به ، ولكن من المهم التفكير في ذلك لأن بعض الضغط يهدف إلى مساعدتنا أو دفعنا لفعل شيء جديد وإيجابي يجعلنا أشخاصاً أفضل. من المحتمل أن نتعرض للكثير من الضغط السلبي الذي قد يؤذيك أو يضر الآخرين. من المهم تجنب هذا النوع من ضغط الأقران أو ، عندما لا يمكن تجنبه ، يمكنك التنقل فيه من خلال اتخاذ القرار الصحيح.