

يوم الرعاية 1 . مقدمة

تعريف رأس الخيمة: الاهتمام هو الشعور والاهتمام بالآخرين

يقدم هذا الدرس مفهوم الرعاية ويمنح الطلاب فرصة لإجراء اتصال جديد مع شيء من المحتمل أنهم سمعوا عنه طوال حياتهم

الأهداف الأسبوعية

الطلاب سوف

- ☐ قم بإنشاء تعريف شخصي للعناية على المستويين الفردي والشخصي
- ☐ افحص مجتمعهم من خلال عدسة الرعاية

الموارد / المواد

- ☐ شرط: يكون المراهقون أكثر اهتمامًا عندما يشعرون بدعم الآخرين
- ☐ شرط: تأثير العناية

التفكير / التقييم

الإنجازات:

- ☐ نقاط المشاركة اليومية
- ☐ إدخال دفتر اليومية: ضع قائمة بأفضل 5 طرق يمكن للآخرين من خلالها الاعتناء بك وأفضل 5 طرق يمكنك من خلالها الاهتمام بالآخرين

يشارك

ابحث واعرض على الطلاب صورًا لحيوانات ترعى بعضها البعض ، أو يساعد البشر ويرعون بعضهم البعض ، أو البشر والحيوانات يساعدون بعضهم البعض ويهتمون ببعضهم البعض. ثم قم بإجراء مناقشة حول ما شعروا به عندما شاهدوا الصور:

- ماذا رأيت في تلك الصور؟
- كيف كان شعورك عندما رأيت الصور؟
- راجع تعريف رأس الخيمة للرعاية.
- اذكر الوقت الذي ساعدك فيه شخص ما أو اعتنى به على وجه التحديد في وقت الحاجة. كيف شعرت؟



يلهم

(اقرأ: اقرأ المقال يكون المراهقون أكثر اهتمامًا عندما يشعرون بدعم الآخرين (3 دقائق للقراءة)



يناقش:

- ☐ هل تشعر برعاية أكثر أو أقل اهتمامًا في الوقت الحالي مما كنت عليه عندما كنت في المدرسة الابتدائية أو المتوسطة؟ يشرح
- ☐ ما الذي يجعلك تشعر بالرعاية بعد ذلك مقابل الآن؟
- ☐ هل توافق على أنه عندما تحظى أو تشعر بالرعاية ، فمن المرجح أن تهتم بالآخرين؟ لما و لما لا؟

يتمحور البشر حول الذات بشكل طبيعي. غالبًا ما نفكر في أنفسنا أولاً قبل أن نفكر في الآخرين. وبينما يجب أن نأخذ الرعاية الذاتية على محمل الجد ، لا نريد أن ننسى أننا بحاجة إلى رعاية الآخرين أيضًا. للقيام بذلك ، نحن بحاجة إلى ملاحظة آخرون. نحن بحاجة إلى الاستماع والمراقبة والانتباه

يفعل: قم بإقران الجميع واجعلهم يقفون في خطوط متوازية على الجانب الآخر من شريكهم. اضبط مؤقتًا لمدة 30 ثانية واطلب من كل طالب أن يلاحظ عقليًا ثلاثة أشياء عن شريكه من شأنها أن تجعل هذا الشخص فريدًا ومميزًا ، أو تجعله يشعر بأنه مرئي ومهتم به

التمكين

وفقًا للمادة، تأثير العناية، أدمغتنا موصولة لإعطاء الأولوية للاحتفال (الشعور بالتقدير ، والملاحظة ، والعناية) فوق الحاجة إلى الشعور بالأمان. إنه شعور جيد عندما يهتم شخص ما بنا ويشعر بالرضا عندما نهتم بالآخرين



... جتابع

يفعل: حدد شخصًا واحدًا يمكنك أن تهتم به اليوم (يمكن أن يشمل ذلك الاحتفال به أو تقديره). قم بالعصف الذهني لشيء واحد ستفعله اليوم للاحتفال بهذا الشخص أو تقديره أو الاعتناء به. يمكن أن يكون هذا الفعل بسيطًا ولكن يجب أن يكون مقصودًا. ستقدم تقريرًا غدا عما فعلته وكيف تم تلقيه وكيف شعرت وكيف شعر الشخص الآخر