

# اتصال الرحمة: المشاعر اليومية

يوفر هذا الدرس للطلاب فرصة لبناء المهارات المحيطة بالرحمة والتعامل بلطف تجاه ما يشعر به الآخرون. هذا الدرس هو الجزء الأول من جزئين.

## (رعاية الفرعية مفهوم (ق) الرحمة واللطف

الإطار الزمني للدرس  
دقائق 30-40

### المواد المطلوبة

- مقالات مثيرة للاهتمام لقرائها للتخصيص للأسئلة المتعلقة بعلم العواطف  
<https://www.verywell.com/how-many-emotions-are-there-2795179>  
و  
<https://www.verywell.com/understand-body-language-and-facial-expressions-4147228>

### خريطة المعايير

ومعايير التثقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.



من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به  
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.  
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل.

## هدف الدرس

الطلاب سوف:

- طبق فهمهم للمشاعر والعواطف وتوقع كيف قد يشعر الآخرون استجابة لمواقف مختلفة.

## اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

غالبًا ما يبدو فعل التعاطف مع الآخرين أمرًا سهلًا بالنسبة لنا نحن البالغين عندما نشاهد فيلمًا وثائقيًا متحركًا أو نشرة إخبارية. ومع ذلك ، فإن النضال من أجل إظهار التعاطف داخل مجتمعنا يكون في بعض الأحيان أكثر صعوبة. نصبح محصنين ضد الشخص المتشرد بالعلامة أو الأم الوحيدة التي تكافح مع الطرود. ألق نظرة مركزة هذا الأسبوع على مجتمعك ومدرستك وحتى فصلك الدراسي. من قد يكون محتاجًا ربما تكون قد أغفلته في الماضي؟ يمكن أن يؤدي الاتصال بتعاطفك مع محيطك المباشر إلى زيادة التواصل مع طلابك وأقرانك ومجتمعك ككل. عندما نتواصل ، نكون حاضرين ، لذا ألق نظرة حولك. من سقط من الشقوق؟ كيف يمكن أن يساعدك تعاطفك على البقاء على اتصال بمدرستك؟

### نصائح للمتعلمين المتنوعين

- قد يواجه الأطفال المصابون بالتوحد صعوبة في التعرف على المشاعر في تعابير وجه الأشخاص. إذا كان لديك طلاب سيجدون هذا الدرس صعبًا ، يمكنك إكمال النشاط في مجموعة كبيرة (مقابل أزواج) أو العمل مع هذا الطالب (أو مجموعة من الطلاب) بنفسك (أو مع مساعد الفصل الدراسي) للمساعدة في توجيه المحادثة.
- في الختام ، يمكنك السماح للطلاب في هذه المجموعة بدراسة الصورة بشكل أكبر ومنحهم مشاعر محددة للعمل على التعرف على الصورة. كيف تبدو السعادة؟ كيف يبدو الحزن؟ امنح هؤلاء الطلاب أشياء محددة للبحث عنها (عبوس ، ابتسامة ، جبين مجعد ، عيون كبيرة) وربطها بمشاعر.



## يشارك

دقائق 5-7

عندما تسمع كلمة المشاعر ، ما رأيك؟

قم بدعوة رد الطالب

الفرح والحزن والغضب والاشمئزاز والخوف: Disney's Inside Out اعرض صورة لشخصيات



المصدر: [http://disney.wikia.com/wiki/The\\_Emotions](http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions)

من يتعرف على هذه الشخصيات؟ ماذا يمثلون؟

قم بدعوة رد الطالب

غالبًا ما نفكر في مشاعر مثل الفرح (أو السعادة) أو الحزن أو الخوف أو الغضب. يعتقد بعض العلماء أن البشر لديهم ثمانية مشاعر عالمية ؛ هذا يعني أن جميع البشر ، بغض النظر عن هويتك أو من أين أتيت ، يختبرون هذه المشاعر الثمانية: الفرح ، والحزن ، والخوف ، والغضب ، والاشمئزاز ، والثقة ، والمفاجأة ، والترقب

اكتب هذه المشاعر على السبورة أو اعرضها على السبورة الذكية

ما هي الكلمات في تلك القائمة هي كلمات جديدة بالنسبة لك؟

قم بدعوة رد الطالب ؛ قد يحتاجون إلى مساعدة في العمل من خلال الاشمئزاز والترقب وربما الثقة



## يلهم

دقائق 5-7

أخبرنا العلماء أيضًا أن لدينا حوالي 42 عضلة في وجوهنا تخلق تعابير وجه تُظهر المشاعر. أليس هذا رائعًا؟ يخبرنا العلماء أيضًا أن معظم كيفية تواصلنا مع الآخرين (تذكر عندما علمنا بالتواصل؟) لا يحدث مع ما نقوله ، ولكن من خلال ما نفعله ، لغة جسدينا! تشكل تعابير وجوهنا جزءًا جيدًا من لغة الجسد هذه.

الجميع ، دعونا نتدرب على صنع الوجوه التي تظهر المشاعر العالمية الثمانية (لاحظ ما إذا كان الطلاب يستخدمون أيديهم بشكل طبيعي للمساعدة في التعبير عن المشاعر):

1. إحسنًا ، في الرقم "3" ، اجعل وجهك سعيدًا. 3 - 2 - 1
2. إفي "3" ، اجعل وجهك حزينًا. 3 - 2 - 1
3. إفي الرقم "3" ، اجعل وجهك خائفًا. 3 - 2 - 1
4. إفي "3" ، اجعل وجهك غاضبًا. 3 - 2 - 1
5. إحسنًا ، في الرقم "3" ، ارسم وجهًا يظهر أنك مشمئز. 3 - 2 - 1
6. في الرقم "3" ، ارسم وجهًا يُظهر الثقة. 3 - 2 - 1! (هذا سيكون أصعب! قد يكون من الصعب (تحديده أو تحديده ، لكن شجع جهودهم
7. إفي الرقم "3" ، اجعل وجهك متفاجئًا. 3 - 2 - 1
8. إحسنًا ، في الرقم "3" ، ارسم وجهًا يبدو وكأنك تنتظر شيئًا جيدًا (هذا توقع). 3 - 2 - 1

جيد! أعتقد أنكم جميعًا تفهمون كيف يمكن أن تبدو هذه المشاعر من الخارج. علق على استخدام اليدين إذا لاحظت ذلك ؛ قام الطلاب المحتملون بذلك تلقائيًا (ضع الأيدي في مواجهة مفاجأة ؛ ارفع أيديهم للدفاع أو فوق رؤوسهم خوفًا ، إلخ)



## التمكين

دقائق 12-15

سنرى الآن مدى سهولة قدرتنا على تحديد المشاعر عندما نراها على وجوه الآخرين.

استخدم الصورة المرفقة أو الصور الأخرى التي لديك.

بالنسبة لهذا النشاط ، اطلب من الطلاب المشاركة في **أعتقد حصة الزوج**. ضع الطلاب في مجموعات مكونة من شخصين وقم بدعوة كلا الطلاب يتناوبون على تقاسم ما يرونه في الصور (1-9) و لماذا قد يشعر هؤلاء الناس بهذه المشاعر.

إما يتجول معالصور أو وضعها على السبورة الذكية. ادع الطلاب للتحدث مع شريكهم حول أي من المشاعر الثمانية التي يعتقدون أن كل شخص يمر بها وما قد يحدث لجعل هذا الشخص يرتدي هذا التعبير ويشعر بهذه المشاعر.

1. انظر عن كثب إلى أحد الوجوه.
2. تحديد العاطفة التي يتم التعبير عنها.
3. ناقش سبب شعور هذا الشخص بهذه الطريقة.



## يعكس

دقائق 5-7

المهم أن نفهم من هذا الدرس أن كل شخص في العالم ، بغض النظر عن هويتك ، يشعر بهذه المشاعر. ونقوم جميعاً بعمل تعبيرات متشابهة جداً عندما نشعر بهذه المشاعر ، لذلك من السهل جداً التعرف على ما إذا كان شخص ما حزيناً أو خائفاً أو مستاءاً أو سعيداً. هل نتذكر كيف تحدثنا عن كوننا مساعداً من قبل؟ ماذا تعتقد أن المساعدين جيّدون حقاً في رؤية الآخرين؟

ادعُ رداً من الطلاب .. ابحث عن الطلاب ليقولوا "العواطف" أو "تعبيرات الوجه التي تُظهر المشاعر" ، إلخ.

نعم ، المساعدون جيّدون في رؤية الناس عندما يكونون خائفين أو مستائين أو حزينين ، وهذا يجعلهم يرغبون في المساعدة. هناك عاطفة أخرى بداخلنا تسمى الرحمة سنتحدث عنها في درسنا التالي. الرحمة هي نوع ما مثل عاطفة القوة العظمى التي تساعد على تحويلنا إلى مساعدين. غالباً ما ندرك التعاطف من خلال ما يفعله أو يقوله شخص ما مقابل ما تراه على وجهه. سوف نتحدث عن ذلك أكثر في الدرس التالي ، بالرغم من ذلك

اليوم ، مع ذلك ، اقض بعض الوقت في دراسة وجوه الناس. تعرف على ما إذا كان بإمكانك معرفة شعورهم ، فقط من خلال ما تراه. إذا لاحظت شخصاً يبدو حزيناً أو منزعجاً ، فما الذي يمكنك فعله لإظهار اللطف لهذا الشخص وإظهار اهتمامك بما يشعر به؟ في بعض الأحيان يمكنك المساعدة ببساطة عن طريق إدراك أنه حزين. وأنك لاحظت ذلك. ببساطة أقول ، "مرحباً! تبدو حزيناً. هل أنت بخير؟" يمكن أن تجعلهم يشعرون بتحسن.



## أفكار التمديد

- للتواصل العلمي ، يمكنك فعل المزيد مع 42 عضلة وجه. اعرض صورة لهذه العضلات أو ابحث عن العضلات الأساسية التي تحرك أعيننا وفمنا لتشكيل تعابير واطلب من الطلاب القيام بتعبيرات مختلفة بعناية ويشعرون أن العضلات تتحرك كما تفعل. يتطلب العيوس عضلات أكثر من الابتسام !، لذا يمكنك أن تطلب من الطلاب العمل بشكل أقل والابتسام أكثر
- عندما Inside Out إذا كان لديك وقت إضافي ، فيمكنك إنهاء الدرس من خلال تشغيل مقطع من لا يكون لدى رابلي عواطفها لمساعدتها (المشهد عندما تهرب من المنزل وتستقل الحافلة). يمكنك تمديد المناقشة بالحديث عن كيف أن عواطفنا ، حتى مشاعرنا مثل الحزن والغضب والخوف ، مفيدة لنا وتساعدنا على اتخاذ خيارات جيدة
- سيكون من الممتع القيام بهذا النشاط مع فئة الوجوه الخاصة بك! إذا كانت لديك الوسائل ، كرر الصور العاطفية باستخدام طلابك (ستعمل التقاط الصور بهاتف ذكي!) ثم شارك النشاط مع فصل الصف الثاني المجاور.

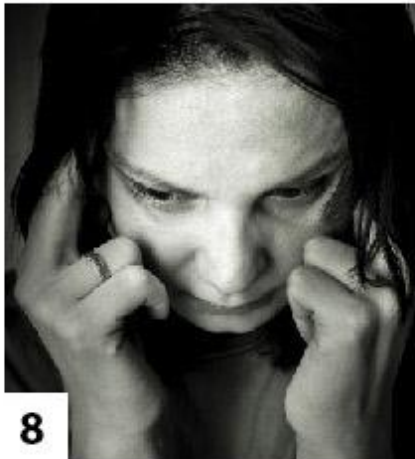


من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي  
والعاطفي.

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/>



المصدر: <https://k12.definitelyfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

صفحة 5 | [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) مؤسسة أعمال الخير العشوائية. كل الحقوق محفوظة ©