

اتصال الرحمة: طريق الرحمة

يوفر هذا الدرس للطلاب فرصة لبناء المهارات المحيطة بالرحمة والتعامل بلطف تجاه ما يشعر به الآخرون. يركز هذا الدرس بشكل خاص على كيفية إظهار التعاطف عندما نتعرف على المشاعر الأساسية في الآخرين ؛ كما يوضح الاختلافات بين التعاطف والتعاطف. هذا الدرس هو الجزء الثاني من جزأين

(رعاية الفرعية مفهوم (ق)
عطف، تعاطف، العطف

الإطار الزمني للدرس
45 دقيقة

المواد المطلوبة

- نوعان من "رؤوس الرحمة" على غرار الأبطال الخارقين ، والتي يجب إجراؤها مسبقاً قبل الدرس ؛ يمكن أن تكون مصنوعة من الورق أو أكياس الوسائد على أحدهما S أو مواد أخرى. يمكنك وضع حرف ! على الآخر للتعاطف. أبقها بسيطة E للتعاطف و إخفاء أو شريط لاصق لإنشاء "مسارات" على الأرض. يمكنك استخدام نفس الشريط لإنشاء "مركز الرحمة". يجب أن يكون هذا شكل مثلث مع الرحمة في أعلى الوسط ، تعكس الصورة الافتتاحية بصري الطريق إلى التراحم لسهولة الإعداد (انظر أدناه)

خريطة المعايير

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

هدف الدرس

الطلاب سوف

- طبق فهمهم للعواطف الأساسية على فهمهم للرحمة والتعاطف والتعاطف
- توقع كيف قد يشعر الآخرون عند الاستجابة للمواقف المختلفة

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

الرحمة والتعاطف يسيران جنباً إلى جنب. عندما تواجه هذا الشد من التعاطف ، غالباً ما تكون قادراً على التعبير عن التعاطف في وقت واحد. ركزنا الأسبوع الماضي على إيلاء اهتمام أكبر لمن يُنسى كثيراً في مجتمعك. هذا الأسبوع ، التحدي أعمق من ذلك. اختر شخصاً واحداً في مجتمعك للتعاطف معه وتضع نفسك في مكانه ليوم واحد.

كيف يكون يومه / يومها؟ ما هي الصراعات التي قد يواجهها؟ ماذا يمكن أن يكون أبرز ما في اليوم؟ إذا كان ذلك ممكناً ، فحاول أن تعيش يوماً كما يفعل ذلك الشخص. إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فحاول تصور اليوم أو تدوين اليوميات عنه. الرحمة تقودنا إلى الشعور بالعواطف. ومع ذلك ، فإن التعاطف الحقيقي يسمح لنا أن نضع أنفسنا بشكل مباشر في مكان الشخص الآخر ، مع كل النجاحات والانخفاضات والصراعات والاحتفالات. يمكن أن يساعدك هذا التمرين البسيط في ممارسة التعاطف بسهولة أكبر مع جميع الأشخاص المختلفين محلياً ودولياً



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



يشارك

دقائق 5-7

تحدثنا في الدرس الأخير عن المشاعر الإنسانية الأساسية. كان هناك ثمانية منهم! يمكن لأي شخص أن يتذكر ما هي هذه المشاعر؟

دعوة الطلاب للحصول على ردود. اكتب إجاباتهم على السبورة أو اعرضها على السبورة الذكية. (يجب أن تكون الإجابات: الفرح ، والحزن ، والخوف ، والغضب ، والاشمئزاز ، والثقة ، والمفاجأة ، والترقب).

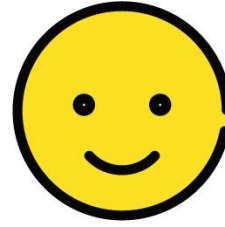
جيد! هذه هي المشاعر التي يشعر بها الجميع ، بغض النظر عن العائلة أو المدرسة أو المدينة أو الولاية أو البلد الذي ينتمون إليه. درسنا أيضًا وجوه الأشخاص حتى نتمكن من تحديد المشاعر التي كانوا يشعرون بها. قبل درسين تحدثنا عن المساعدة. كيف يمكن ربط العواطف والمساعدة؟

قم بدعوة رد الطالب ، ولكن قد يكون هذا صعبًا للإجابة ، لذلك لا بأس بالمتابعة إذا كان الطلاب غير متأكدين

الصلة هي أننا عندما نرى شخصًا يكافح أو حزينًا أو مجروحًا ، فنحن نريد مساعدته ، أليس كذلك؟

الشعور الذي يجعلك ترغب في المساعدة هو عاطفة قوة عظمى أطلقنا عليها اسم التعاطف. الرحمة تعني الاهتمام عندما يتأذى الآخرون أو يحزنون أو يحتاجون. عندما نظهر التعاطف مع الآخرين ، فإننا نظهر لهم اللطف. كل منا لديه هذه القوة الخارقة بداخلنا ، رغم أننا في بعض الأحيان نحتاج إلى العمل الجاد لتفعيلها.

اكتب كلمة الرحمة على السبورة في الأعلى (أو استخدم الصورة أدناه إذا كنت تستخدم لوحة ذكية).



COMPASSION

"I want to help you!"



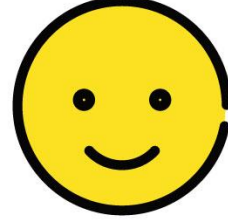
يلهم

دقائق 12-15

الآن ، إذا كنا ننظر إلى خريطة ، وكان التعاطف هو المكان الذي أردنا الذهاب إليه ، فسنرى مسارين للوصول إلى التعاطف.

akmb aemPATHy و symPATHy. تسمى هذه المسارات

اكتب التعاطف والتعاطف في شكل مثلث تحت التعاطف كما هو موضح أدناه ؛ ضع خطأ تحت كلمة "مسار" أو بخط غامق أو تمييزها في كلتا الكلمتين



COMPASSION

"I want to help you!"

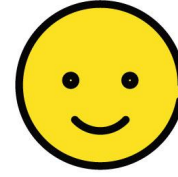
EMPATHY

SYMPATHY

عندما تفهم مشاعر شخص آخر لأنك مررت بنفس التجربة ، فإنك تسلك طريق التعاطف للاعتناء بهم. لكي يكون لديك تعاطف ، يجب أن يكون لديك أيضًا خبرة ، أو على الأقل تجربة مماثلة. يمكنك أن تشعر بما يشعر به /شخص ما لأنك كنت هناك

عندما تفهم مشاعر شخص آخر لأنه يمكنك أن ترى أنه حزين أو منزعج أو خائف ، فإنك تسلك طريق التعاطف للاعتناء به. يمكنك أن تتعاطف مع شخص ما حتى لو لم تكن قد مررت بنفس تجاربه من قبل

ارسم خطوطاً من التعاطف والتعاطف إلى الرحمة. أضف "اللطف" إلى كل سطر



COMPASSION

"I want to help you!"

KINDNESS

EMPATHY

"I feel how you are feeling."

KINDNESS

SYMPATHY

"I see how you are feeling."

بعض النظر عن المسار الذي تسلكه ، لا يزال بإمكانك إظهار اللطف والرحمة للشخص الآخر من خلال مساعدته أو الاستماع إليه أو تضمينه أو القيام بشيء آخر لمساعدته على فهم أنك تهتم به.



التمكين

دقائق 5

سنقوم الآن بالتدريب على تحديد المسار الذي قد تسلكه في مواقف معينة وكيف يمكنك استخدام قوتك الخارقة للتعاطف لمساعدة شخص محتاج.

قم بإعداد الفصل الدراسي كما هو موضح في ملف
[Paths to Compassion نشره لعبة]

(اعرض الصورة 1 لطفل في فريق التمثيل ، يبدو حزيناً (ارفع صورة أو مشروع على السبورة الذكية).



(المصدر: <https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

اسأل الطلاب عما يعتقدون أن هذا الشخص يشعر به ويفكر فيه. دعوة الطلاب للحصول على إجابات

بعد ذلك ، اطلب من الطلاب الانتقال إلى مسار التعاطف أو مسار التعاطف مع هذا الشخص. (نذكر الطلاب بأنهم قد يشعرون بالتعاطف على الأرجح إذا أصيبوا أيضًا بكسر في العظام ؛ إذا لم يكسروا عظمًا ، فمن المحتمل أن يشعروا بالتعاطف لأنهم يرون أنه حزين لكنهم لا يعرفون تمامًا كيف يبدو الأمر. كسر العظام

امنح الطلاب فرصة للتحرك ثم اسأل الطلاب على مسار التعاطف عن سبب اختيارهم لهذا المسار. اسأل الطلاب على طريق التعاطف عن سبب اختيارهم لهذا المسار

أخيرًا ، اسأل الطلاب عما يمكنهم فعله لإظهار التعاطف واللفظ ، ليكونوا مساعداً لهذا الشخص إذا كان زميلاً ويمشي ، وبعثي ، Compassion Cape لهم في الفصل. يضع الطالب (واحد من كل مسار) الذي تدعو إليه رأس ليعطي إجابته. لاحظ أوجه التشابه والاختلاف في "Compassion" (أو ربما "يطير") في الطريق إلى مركز الاقتراحات.

اطلب من الطلاب العودة إلى مواقعهم الأصلية قبل عرض الصورة 2

اعرض الصورة 2 لطفل سكب حليبها على وجبة



اسأل الطلاب عما يعتقدون أن هذا الشخص يشعر به ويفكر فيه. دعوة الطلاب للحصول على إجابات

بعد ذلك ، اطلب من الطلاب الانتقال إلى مسار التعاطف أو مسار التعاطف مع هذا الشخص. (ذكر الطلاب أنه من المحتمل أن يشعروا بالتعاطف إذا كانوا هم أيضًا قد سكبوا حليبهم من قبل ؛ تعاطف إذا لم يفعلوا ذلك ولكن (يمكنهم فهم ما يشعر به هذا الطفل).

امنح الطلاب فرصة للتحرك ثم اسأل الطلاب على مسار التعاطف عن سبب اختيارهم لهذا المسار. اسأل الطلاب على طريق التعاطف عن سبب اختيارهم لهذا المسار.

أخيرًا ، اطلب من الطلاب التفكير فيما يمكنهم فعله لإظهار التعاطف واللفظ ، ليكونوا مساعدًا لهذا الشخص إذا كانوا في نفس الوجبة معها. يضع الطالب (واحد من كل مسار) الذي تطلبه رأس الرحمة ويمشي في الطريق إلى مركز "التراحم" ليعطي إجابته. لاحظ أوجه التشابه والاختلاف في الاقتراحات

اطلب من الطلاب العودة إلى مواقعهم الأصلية قبل عرض الصورة 3

اعرض الصورة 3 لطفل لوحده أو تم إهماله في وقت الاستراحة



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

اسأل الطلاب عما يعتقدون أن هذا الشخص يشعر به ويفكر فيه. دعوة الطلاب للحصول على إجابات

بعد ذلك ، اطلب من الطلاب الانتقال إلى مسار التعاطف أو مسار التعاطف مع هذا الشخص. لا تلمح / تذكر الطلاب هذه المرة.

امنح الطلاب فرصة للتحرك ثم اسأل الطلاب على مسار التعاطف عن سبب اختيارهم لهذا المسار. اسأل الطلاب على طريق التعاطف عن سبب اختيارهم لهذا المسار.

أخيرًا ، اسأل الطلاب عما يمكنهم فعله لإظهار التعاطف واللفظ ، ليكونوا مساعدًا ، هذا الشخص إذا كانوا في عجلة معه / معها. يضع الطالب (واحد من كل مسار) الذي تطلبه على "رأس الرحمة" ويمشي / يطير في الطريق إلى مركز "التعاطف" ليعطي إجابته. لاحظ أوجه التشابه والاختلاف في الاقتراحات.



يعكس

دقائق 5

اطلب من الطلاب شغل مقعد في مركز الترحام.

من المهم أن تتذكر أنه سواء كنت قد مررت بنفس تجربة شخص ما أم لا ، فلا يزال بإمكانك إظهار اللطف والرحمة للناس. إذا لم تكن قد كسرت عظمة مطلقاً ، فقد لا تفهم تمامًا ما يمر به شخص ما في طاقم الممثلين ، ولكن لا يزال بإمكانك الشعور بالتعاطف والتعاطف ومساعدة هذا الشخص من خلال حمل حقيبة الظهر الخاصة به أو اختيار شيء ما أسقطه. إذا تم استبعادك من إحدى الألعاب في فترة الاستراحة من قبل ، فأنت تدرك حقاً مدى الحزن الذي شعر به الشخص الموجود في صورتنا الثالثة. تشعر بالتعاطف وستكون حريصاً على مساعدة هذا الشخص على الشعور بالاندماج.

قد يكون من الصعب التكتيف ومساعدة شخص يمر بشيء صعب. أعلم أننا نفضل أن نكون سعداء ومرتاحين. الجميع يريد أن يكون سعيداً ومريحاً. لكن في بعض الأحيان قد ترى شيئاً غير سعيد أو غير مريح ، مثل شخص يسكب لبنه في الغداء. إذا تمكنت من إظهار التعاطف واللطف مع هذا الشخص ، فلن تجعله يشعر بالتحسن فحسب ، بل ستشعر بتحسن أيضاً! لذا ، اليوم ، احترس من الأوقات التي يمكنك فيها ارتداء رأس التعاطف وإظهار التعاطف واللطف مع الآخرين.



أفكار التمديد

- بدلاً من استخدام الصور ، قد يختار المعلم لعب هذه المواقف (إما بنفسه أو مع مساعد الفصل ؛ أو (قد يطلب من الطلاب لعب الأدوار).
- اطلب من الطلاب أن يرسموا أنفسهم كأبطال رحمة. يمكن أن تصور صورتهم موقفاً (سواء مروا به أم لا) حيث يساعدون شخصاً في موقف مرهق أو محزن قد يواجهونه في المدرسة. قد يساعدهم ذلك على التفكير في الأحداث اليومية التي قد يحتاجون فيها إلى إظهار التعاطف (الذي ربما لم يفكروا فيه من قبل).



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 برنامج Classroom® اللطف في العاطفي 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/>

دروب الرحمة

الإعداد المرئي للفصل الدراسي والإرشادات

RANDOM ACTS OF KINDNESS

Compassion
Center

العشوائية. كل الحقوق محفوظة ©

صفحة 8 | actsofkindness.org

