

أعط خمسة

يعتمد هذا الدرس على الدروس السابقة في هذه الوحدة. يأتي الإجهاد من المحفزات الداخلية والخارجية. لا نتحكم دائماً في محيطنا ، ولكن إدراك سبب التوتر يمكن أن يساعدنا في معرفة من أين نبدأ بتخفيف التوتر والاسترخاء. يمكن أن يساعدنا أيضاً في التعرف على التوتر لدى الآخرين وتقديم الرعاية والاهتمام لمساعدتهم في المواقف الصعبة أو المجهدة. في هذا الدرس ، سيقوم الطلاب بالتقييم الذاتي لمحفزات التوتر ويطورون خمس استراتيجيات يمكنهم استخدامها لمساعدة الآخرين على التكيف مع التوتر.

رعاية المفاهيم الفرعية
إمّتان، المساعدة واللطف

الإطار الزمني للدرس
دقائق 30-40

المواد المطلوبة

- ☐ الورق الأبيض / البطاقات ، مثل ما تم استخدامه في الدرس الأول
- ☐ علامات
- ☐ علامات النشاط المجهد (يمكن أن تكون على الورق أو الكرتون أو حتى مكتوبة على السبورة البيضاء / (النكية إذا كان هناك مكان

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:

- تعرف على أسباب التوتر.
- افحص كيف يتوتر كل شخص بسبب الأشياء المختلفة
- طور خمس استراتيجيات لرعاية الآخرين عندما يشعرون بالتوتر

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

فائدة: يمكن للكلمة وحدها أن تجلب إلى ذهن الصور الإيجابية والسلبية. هل أنت من النوع الذي يساعد في كل شيء؟ أم أنك شخص يتجنب المساعدة لأنه لا يبدو أنك تجد الوقت؟ إيجاد توازن عندما يتعلق الأمر بالمساعدة أمر حيوي للحفاظ على الذات في هذه المهنة

سيساعدك وضع حدود واضحة مع فريقك ومدرستك والحفاظ عليها ، وحتى عائلتك على تنظيم وقتك بشكل أفضل ، مما يتيح لك إما تقديم المساعدة التي تقدمها أو إيجاد الوقت للتدخل فعلياً في مناسبات أكثر . المساعدة هي سمة شخصية رائعة ، ولكن غالباً ما يتم توقعها بشكل مفرط مع المعلمين. تحدث عندما تخضع للضريبة لا أحد يحب المساعد الغاضب! هل تحتاج إلى أفكار حول كيفية قول لا؟

تحقق من هذا المورد <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- ستكون الصور مفيدة في الحصول على استجابة من معظم الطلاب ؛ قد يساعد الوصول إلى تفسيرات الموقف المكتوبة أيضاً
- صمم الصور / المواقف لتناسب طلابك بشكل أفضل ؛ يوصى بتجنب المحفزات الصريحة مثل المواقف المنزلية المجهدة وصور الفقر وما إلى ذلك
- "اسمح للطلاب ذوي القدرات اللغوية أو الكتابية المحدودة برسم صور لاستراتيجياتهم "أعط خمسة"

يشارك

دقائق 2-3

حسناً ، الجميع يرفعون إحدى يديكم في مباراة كبيرة. الآن ، انتقل إلى الشخص الذي بجوارك وامنحه خمسة أشياء عالية ثم أخبره بإستراتيجيات "خذ خمسة" لتخفيف التوتر التي عملنا عليها في الدرس الأخير. حسنا اذهب!





يلهم

دقائق 15-20

لتوفير الوقت في هذا القسم من الدرس ، خذ وقتاً قبل الفصل لإعداد الغرفة: ضع العلامات المجهدة وغير المجهدة والمجهدة إلى حد ما على الجدران (القولب أدناه) وقم بإعداد الصور لعرض الصور على السبورة الذكية (إذا كان هذا هو الحال) ليس خياراً ، يمكنك كتابة المواقف على السبورة). انقل الكراسي بعيداً عن الطريق حتى يتمكن الطلاب من المشي بسهولة إلى العلامات أثناء النشاط. بدلاً من ذلك ، يمكنك أن تجعل الطلاب يظهرون بأصابعهم من 1 إلى 10 مدى إجهاد كل موقف بالنسبة لهم.

من المهم أن ندرك أن كل منا لديه طرق متشابهة وفريدة من نوعها تساعدنا في الاعتناء بأنفسنا عندما نشعر لشريكك. لا يشعر الجميع *Take Five* بالتوتر. ربما لاحظت بعض أوجه التشابه وبعض الاختلافات في بالتوتر بسبب نفس الأشياء ولا يستخدم الجميع نفس الأساليب للتهذبة.

ومع ذلك ، من المفيد معرفة ما الذي يجعلك تشعر بالتوتر ، حتى تتمكن من التفكير في ما قد يشعر به الآخرون أيضاً. هذا يسمى التعاطف ، وسنتحدث عن ذلك لاحقاً في الوحدة. في الوقت الحالي ، على الرغم من ذلك ، سننظر عن كثب في بعض الضغوطات الشائعة التي قد نواجهها ونفحص كيف تؤثر علينا.

لذا ، سأعرض عليكم الآن سلسلة من الصور (أو اكتب سلسلة من المواقف ، إن أمكن) وستقرر مدى التوتر الذي يجعلك تشعر به: مجرد القليل من التوتر أو التوتر الشديد أو في مكان ما بينهما. بمجرد أن تقرر ، قف بجانب العلامة التي تمثل أفضل استجابة للضغط.

اعرض كل صورة واحدة تلو الأخرى. إذا كان هناك الكثير من الاختلافات في شعور الطلاب تجاه صورة معينة ، فناقش سبب إبداء الطلاب هذا الرأي الخاص حول الموقف. أضف أي سيناريوهات أو اقتراحات غير مشروعة من الطلاب مثل: الانتقال ، وبدء مدرسة جديدة ، وفقدان شخص ما ، وما إلى ذلك.

(استمر في الصفحة التالية)

مواقف:

تقديم عرض أمام زملائك في الفصل أو المدرسة بأكملها

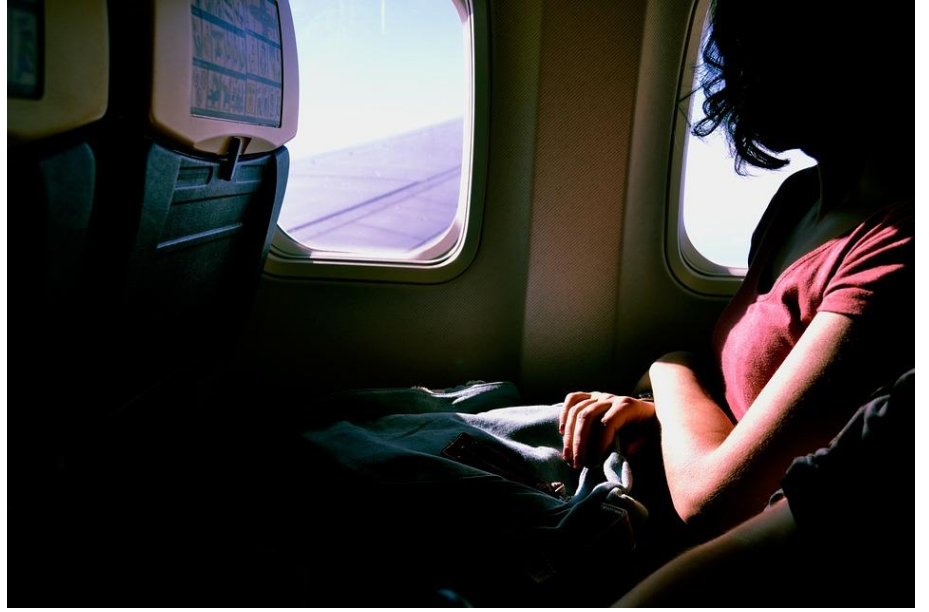


اللعاب في مباراة رياضية مهمة ومحاولة تسجيل نقطة الفوز



التحليق على متن طائرة

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

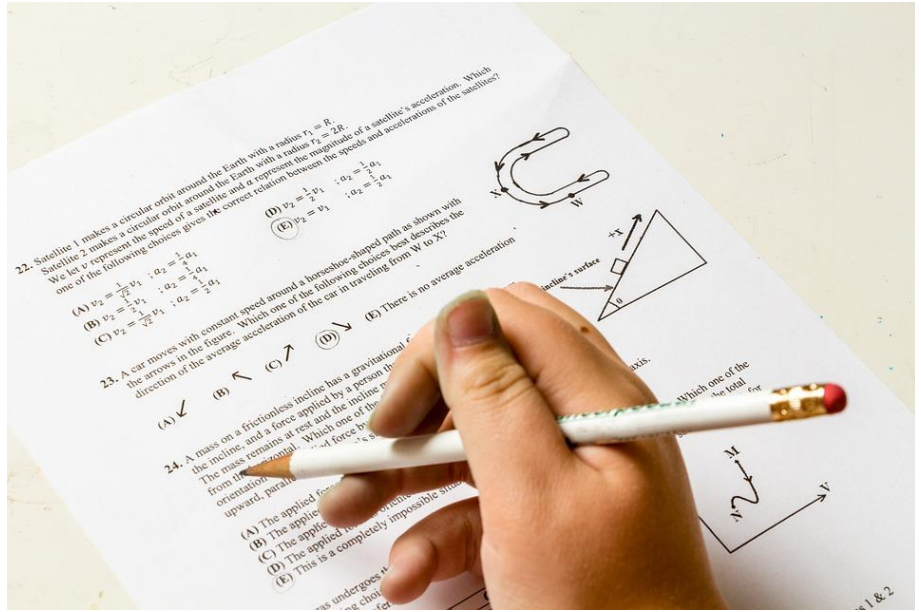


:الحصول على حقنة في مكتب الطبيب



(استمر في الصفحة التالية)
:يخضع لإمتحان

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



بكاء الاطفال



...استمر في الصفحة التالية
 الذهاب إلى حفلة عيد ميلاد لشخص آخر

RANDOM ACTS OF KINDNESS
 FOUNDATION®



أليس من المثير للاهتمام كيف نستجيب جميعًا لمواقف مختلفة من التوتر بطرق مختلفة. بعض التوتر هو ضغط جيد ، مثل اللعب في لعبة كبيرة. من المحتمل أنك تشعر بالأدرينالين والإثارة ، مما يؤدي إلى أداء جسمك بمستوى أعلى. يمكن أن يتحول بسهولة إلى ضغوط سيئة ، على الرغم من ذلك ، إذا كنت تأخذ نفسك على محمل الجد أو إذا خسرت ، فأنت قاسي مع نفسك أو مع الآخرين. البعض منا لا يحب الطيران على متن طائرة. لا يمانع الآخرون منا على الإطلاق وحتى يحبونه! وتقريباً جميعنا لا يحب الحصول على فرصة! أليس من المضحك كيف نشعر بالتوتر الشديد بسبب شيء مصمم لمساعدتنا على الشعور بتحسين ونكون بصحة جيدة؟ لماذا تعتقد أن أشياء مثل الذهاب إلى الطبيب أو طبيب الأسنان تسبب إجهاداً في أجسامنا؟

قم بدعوة رد الطالب. هذه فرصة جيدة للحديث عن الواقع مقابل الإدراك والخوف مما لا نعرفه أو نعتقد أنه ضار / مؤلم.

من الآمن أن نقول إننا جميعًا نعاني من الإجهاد ولكننا جميعًا نختبره بشكل مختلف واستجابة لأشياء مختلفة. ما يسبب لي التوتر قد لا يسبب لك التوتر. هذا لا يعني أن مستواي أو استجابتي للتوتر أكثر أو أقل أهمية من مستواك ؛ هذا يعني ببساطة أننا نستجيب بشكل مختلف للأشياء.

روابط للصور أعلاه إذا كنت تريد إظهارها على السبورة الذكية:

<https://pixabay.com/ar/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/ar/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/ar/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/ar/vaccination-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/ar/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/ar/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



التمكين

دقائق 10

من المهم أنه عندما نشعر بأننا نشعر بالتوتر أو عندما نرى شخصاً آخر يتعرض للتوتر ، فإننا نستجيب بعناية. تحدثنا في الدرس الأخير عن كيف يمكننا الاعتناء بأنفسنا عندما نشعر بالتوتر. الآن ، لنحدث عما يمكننا القيام به لمساعدة شخص آخر عندما يكونون في حالة توتر

في الدرس الأخير ، تتبعنا إحدى يديك وكتبنا خمس استراتيجيات لتخفيف التوتر يمكنك استخدامها للتهنية. أطلقنا على هذا "خذ خمسة". الآن ، سنقوم بتتبع اليد الأخرى و اكتب خمسة أشياء تهتم بها يمكنك فعلها لشخص تعرف أنه يعاني من التوتر. سوف نسمي هذا "أعط خمسة". قبل أن نبدأ ، دعنا نفكر في بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها للمساعدة في رعاية شخص آخر يعاني من الإجهاد

خذ بضع دقائق للقيام بذلك ؛ اكتب الأفكار على السبورة. قد تكون الأفكار أشياء مثل: احتضان ، عرض المساعدة ، الجلوس معهم ، التحدث معهم ، مساعدتهم على التنفس. قد تكون هذه أطول من الإستراتيجيات Take Five. الأقصر المكونة من كلمة واحدة في نشاط

الآن ، تتبع يدك المعاكسة واختر خمس استراتيجيات يمكنك كتابتها ، واحدة لكل إصبع / إبهام. اكتب "أعط خمسة" في المنتصف ، وبعد ذلك يمكنك تزيين يدك عند الانتهاء



يعكس

دقائق 5

سيكون من المهم أن تكون متيقظاً للآخرين الذين يعانون من ضغوط سلبية. إذا رأيت شخصاً يكافح ، ففكر في استراتيجيات العطاء الخمس وحاول تقديمه. إذا كان بإمكانك إخبار والديك أو ولي أمرك بالتعب والتوتر حقاً بعد يوم طويل ، فكيف يمكنك المساعدة؟ هل هذا الشخص بحاجة إلى عناق؟ ستندش من مدى شعورك بالتوتر أقل عندما تهتم بشخص آخر



أفكار التمديد

- مقاطع فيديو قصيرة لفترات الراحة الذهنية ولحظات اليقظة (تتطلب حساباً www.gonoodle.com :مجانيًا)
- قائمة الموارد للاسترخاء www.kidsrelaxation.com



من تصميم كاسيل
برنامج 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 CASEL ويتم تضمينه في دليل CASEL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom اللطف في والعاطفي الفعالة.

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASEL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASEL حصل على أعلى تصنيف من

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Stressed

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

9 صفحة | www.randomactsofkindness.org مؤسسة أعمال الخير العشوائية. كل الحقوق محفوظة ©

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

10 صفحة | www.randomactsofkindness.org مؤسسة أعمال الخير العشوائية. كل الحقوق محفوظة ©