

تشكيل ردود شجاعة باستخدام عبارات

يقدم هذا الدرس للطلاب استراتيجيات للاستجابة للآخرين بطرق شجاعة ولطيفة. سيقوم الطلاب بلعب الأدوار في السيناريوهات الشائعة التي يواجهونها في المدرسة حيث يقول شخص ما شيئاً غير لطيف دون التفكير في الكيفية التي يناقشون في النهاية كيفية ، | ستجعل الشخص الآخر يشعر. يتدرب الطلاب على الاستجابة لهذه المواقف باستخدام عبارات استخدام استراتيجيات التنفس الهادئة للمساعدة في التحكم في الاستجابة الجسدية التي يمكن أن تحدث عندما يتم وضعنا على الفور ونحتاج إلى الرد على شخص ما.

مفهوم فرعي عن اللطف
الضعف والتواضع

الإطار الزمني للدرس
دقيقة 30-40

المواد المطلوبة

- سيناريوهات
- (الاطواق التي تدور حول الوسط من الألعاب الشهيرة
- الوصول إلى الويب للمواد المرتبطة

خريطة المعايير

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



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

هدف الدرس

الطلاب سوف

- ناقش الحدود الشخصية عند الرد على الآخرين
- لإعطاء ردود شجاعة ولطيفة للآخرين | استخدم عبارات
- استخدم تقنيات التنفس من البطن أو الهدوء للمساعدة في الحفاظ على الهدوء الجسدي عند الاستجابة للآخرين

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

هل سمعت من قبل عبارة "ادفع للأمام"؟ إنه يشير إلى عمل شخص يقوم بعمل صالح غير معترف به لشخص غريب على أساس أن المتلقي بدوره سوف "يدفعه إلى الأمام" من خلال القيام بعمل صالح لشخص آخر. ربما يكون الشخص الذي أمامك قد دفع بالفعل مقابل طلب القهوة ، أو تركت ملاحظة إيجابية على مكتبك. هذان مثالان رائعان على هذا المفهوم البسيط والقوي. ابحث هذا الأسبوع عن طرق للرد بلطف من خلال تحديد ثلاث طرق مختلفة لدفعها إلى زملاء العمل بطريقة ما. اقض بعض الوقت في التفكير في مفاجآت صغيرة لمن حولك ، مع إضافة ملاحظة صغيرة مع الفعل الصالح الذي يشجعهم على استمرار السلسلة من خلال تمرير القليل من اللطف إلى شخص آخر أيضاً.

نصائح للمتعلمين المتنوعين

- اضبط السيناريوهات لتناسب مجموعة طلابك بشكل أفضل.
- استخدم الدعائم للمساعدة في تمثيل الأشياء إذا كانت مناسبة أو مفيدة لمجموعتك من الطلاب.
- حدد مسبقاً ما إذا كان طلب المتطوعين أو تعيين الأدوار أكثر ملاءمة لطلابك.



يشارك

دقائق 5-7

في وحدتنا الأخيرة كتبنا قصائد "أنا"! ما كان تلك التجربة بالنسبة لك؟

ادعُ الطلاب للمشاركة

هل يتذكر أي شخص ما هو خط امتناعه؟ أنا أكون.....؟ إذا كنت تستطيع تذكرها وترغب في مشاركتها ، ارفع يديك

(اطلب من الطلاب أن يقولوا عبارة "أنا" وليس القصيدة الكاملة)



يلهم

دقائق 5-7

تحدثنا أيضًا عن كيف يتطلب الأمر الشجاعة لأن نكون أنفسنا في بعض الأحيان. سنتحدث اليوم عن الشجاعة لأن نكون لطفاء مع الآخرين. قد يبدو هذا مضحكًا. لماذا يتطلب الأمر شجاعة لكي تكون لطيفًا مع الآخرين؟

قم بدعوة رد الطالب

أحيانًا يكون من الصعب أن تكون لطيفًا عندما يعاملك شخص ما بطريقة سيئة. قد نميل إلى العودة إلى هذا الشخص بقسوة. قد نميل أيضًا إلى أن نكون غير لطيفين مع شخص يفكر أو ينظر أو يؤمن بشكل مختلف عما نعتقد. في بعض الأحيان نخاف أو نكره أو نشك في أشياء لا نعرفها أو نفهمها. يتطلب الأمر شجاعة للرد بطريقة تحافظ على هدوئنا وتركيزنا وإدراكنا للشخص الآخر ، وأن نكون لطيفين معه ومع أنفسنا

أريد أيضًا أن أفكر في كلمة "حدود". هل يمكن لأي شخص أن يخبرني ما هي الحدود؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود

جيد! الحدود هي علامات تساعد في تحديد حواف المساحة أو المساحة. الحدود الواضحة في ساحاتنا هي الأسوار. الجدران الأربعة للفصل الدراسي لدينا هي حدودنا. الخطوط البيضاء والصفراء على الطرق هي حدود لممرات القيادة

يمكن أن تساعدنا الحدود في معرفة كيفية استخدام الشجاعة مع الآخرين. إليك ما يعنيه ذلك

ادعُ طالبًا متطوعًا للانضمام إليك. اجعل هذا المتطوع بخطو إلى مركز الطوق الذي وضعته على الأرض

تخيل أن هذا الطوق يمثل حدودك الشخصية. إذا كان شخص ما يعاملك بشكل سيئ وكان في مساحتك الشخصية ، أو إذا كان يضايقك ، أو يواجهك ، أو يزاحمك ، أو يضربك أو يلمسك جسديًا ، يجب أن تخبر الشخص الآخر بحزم (بقوة محترمة) أن يتوقف ، و عليك المغادرة والحصول على شخص بالغ لمساعدتك. يتطلب هذا النوع من السلوك استجابة حازمة ومساعدة شخص بالغ. لا يعني ذلك أنك قاس ، ولكن لديك الحق في احترام الذات والسلامة الشخصية وتحتاج إلى إعطاء الأولوية لذلك. هل هذا منطقي؟

لذا ، استخدم فكرة الهولاء هوب لتخيل حدود مساحتك الشخصية وتذكر أن تكون شجاعًا لنفسك في تلك المساحة أيضًا



التمكين

دقائق 15-20

الآن سنمارس التحلي بالشجاعة للرد على الآخرين بطرق تحترمهم وتحترم أنفسنا. هذه مواقف لا نتعرض فيها للتهديد أو الأذى الجسدي ؛ هذه أشبه بالمواقف اليومية حيث قد يقول شخص ما شيئًا غير لطيف أو بدون تفكير ، وعلينا الرد. لدينا دائمًا خياران: (1) يمكننا اختيار الرد بلطف واحترام. أو ، (2) يمكننا اختيار الرد بموقف سلبي ، أو ساخر أو غير لطيف

في بعض الأحيان لا نشعر بأن لدينا خيارًا ، أليس كذلك؟ في بعض الأحيان يبدو الأمر وكأن الخيار الوحيد هو أن تصاب بالجنون. قالت إليانور روزفلت ، السيدة الأولى السابقة للولايات المتحدة الأمريكية ، ذات مرة: "لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر بالنقص دون موافقتك." هل يعلم أي أحد ماذا يعني هذا؟

قم بدعوة رد الطالب

جيد! هذا يعني أنه لدينا دائمًا خيار. لا أحد يستطيع أن يجعلنا نشعر بالسوء أو الانزعاج ما لم نمنحه الإذن أو السلطة للقيام بذلك. هذا لا يعني أنه من الخطأ الشعور بالضيق أو الشعور بالغضب أو الشعور بالحزن. هذا جزء من كونك بشر. لكن يمكننا أن نختار كيف ندع هذه المشاعر تؤثر على كيفية استجابتنا للآخرين. قد يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة للرد بلطف واحترام عندما لا نشعر بأن اللطف والاحترام يظهران لنا. يتطلب الأمر أيضًا ممارسة ، لذلك هذا ما سنفعله الآن

سنقوم بتمثيل الأدوار في العديد من المواقف المختلفة حيث يقول شخص ما شيئًا لشخص آخر ويحتاج الشخص الآخر إلى الرد. إليكم كيف أريد أن تبدأ ردودنا. "أنا...." - تمام؟ ابدأ بإجابتك بـ "أولاً". سوف نتدرب على استخدام عبارات "أنا" التي تساعد على إبقاء استجابتنا مركزة على أنفسنا وعلى مشاعرنا وأفكارنا وليس على لوم الشخص الآخر. يمكنك أن تبدأ بـ "أنا أشعر ... " أو "لا أوافق ... " أو "أعتقد ... " ثم تواصل. يعد استخدام طريقة قوية لإعلام الشخص الذي نتحدث معه أنك لا تزال مسيطرًا على عقلك وعواطفك وجسدك / عبارات

ضع في اعتبارك القيام بهذا النشاط كمجموعة كبيرة للمساعدة في توجيه الردود والتأكد من نمذجة السلوك المناسب.

اتصل بأحد الطلاب المتطوعين وقدم لهم سيناريو لعب الأدوار. أنت تلعب دور البطل مع الطالب للمساعدة في دفع الموقف والنتيجة. يمكنك التبديل بين من هو الخصم ومن هو بطل الرواية ، على الرغم من أنه من المستحسن أن تلعب هذا الدور أولاً ، لتكوين نموذج للاستجابات المناسبة. بعد كل سيناريو ، اطرح أسئلة المتابعة. لا تظهر بطل الرواية السيناريو في وقت مبكر ؛ يجب أن تكون الاستجابة حقيقية وليست مخططة مسبقًا ، على الرغم من أنه من الحكمة أن يقوم المعلم بفحص جميع المواقف مسبقًا. مطلوب تبادل واحد ، على الرغم من أنه إذا كان لديك الوقت والاهتمام ، فيمكنك السماح للسيناريو بالتشغيل لعدة عمليات تبادل للحوار.

السيناريو 1:

الخصم: [إلى بطل الرواية] عندما نخرج للاستراحة ، لا يمكنك اللعب في فريق كرة الركل. أنت لست جيدًا بما يكفي.

** بطل الرواية: ** أدخل الرد

أسئلة للمتابعة:

- ما هي الكلمة أو الفعل غير اللطيف؟
- ما هو اللطيف أو غير اللطيف في الاستجابة؟
- ما الذي كان من الممكن القيام به بشكل مختلف أو أكثر لطف ، إن وجد؟

السيناريو 2:

الخصم: [إلى بطل الرواية] ماذا أحضرت للغداء؟ تبدو مقرقة

** بطل الرواية: ** أدخل الرد

أسئلة للمتابعة:

- ما هي الكلمة أو الفعل غير اللطيف من الخصم؟
- ما هو اللطيف أو غير اللطيف في استجابة بطل الرواية؟
- ما الذي كان من الممكن القيام به بشكل مختلف أو أكثر لطف ، إن وجد؟

السيناريو 3:

إلى ذلك؟ كان ذلك سهلاً للغاية C الخصم: [إلى بطل الرواية] هل حصلت على إكليل من الممكن أن تفوز أختي الصغيرة

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

**** بطل الرواية: ** أدخل الرد**

أسئلة للمتابعة:

- ما هي الكلمة أو الفعل غير اللطيف من الخصم؟
- ما هو اللطيف أو غير اللطيف في استجابة بطل الرواية؟
- ما الذي كان من الممكن القيام به بشكل مختلف أو أكثر لطف ، إن وجد؟

السيناريو 4:

الخصم: [إلى بطل الرواية] سمعت أنك لم تصنع الفريق. الخاسر!! أعتقد أن هذا يعني أنك في فرقة الأطفال الصغيرة!

**** بطل الرواية: ** أدخل الرد**

أسئلة للمتابعة:

- ما هي الكلمة أو الفعل غير اللطيف من الخصم؟
- ما هو اللطيف أو غير اللطيف في استجابة بطل الرواية؟
- ما الذي كان من الممكن القيام به بشكل مختلف أو أكثر لطف ، إن وجد؟

السيناريو الخامس:

الخصم: [إلى بطل الرواية] لماذا عليك أن تذهب للقراءة في الردهة مع السيدة بيكر. ألا تعرف كيف تقرأ؟

**** بطل الرواية: ** أدخل الرد**

أسئلة للمتابعة:

- ما هي الكلمة أو الفعل غير اللطيف من الخصم؟
- ما هو اللطيف أو غير اللطيف في استجابة بطل الرواية؟
- ما الذي كان من الممكن القيام به بشكل مختلف أو أكثر لطف ، إن وجد؟



يعكس

دقائق 5-7

اقض بضع دقائق في الحديث عن كيف جعلت هذه الخطوط الأولية (من الخصم) يشعر كل بطل. ما هي المشاعر أو العواطف أو ردود الفعل الجسدية التي حدثت في الداخل؟ ربما شعروا أن وجوههم أصبحت ساخنة. ربما ورم في حلقهم. قد يكون من الصعب التغلب على تلك الاستجابات الجسدية التلقائية أو التحكم فيها ، مما قد يجعلنا نشعر بالذعر والانطلاق في دفاع قاس. ناقش بعض استراتيجيات التهدئة حتى يتمكنوا من التفكير بوضوح قبل الرد. قم ببعض تمارين التنفس العميق للبطن أو تدرب على العد ببطء ثم للخلف من 10 لمنح الدماغ وقتاً للاستقرار قبل التحدث. يمكنك العثور على بعض استراتيجيات التنفس للأطفال هنا: [كيف تعلم طفلك التنفس الهادئ](#)

تذكير الطلاب باقتباس روزفلت ؛ اطلب من الطلاب أن يشرحوها مرة أخرى واسأل عما إذا كان لديهم فهم جديد للاقتباس. دع الطلاب يعرفون أنك ستتطلع إلى ملاحظة ردود شجاعة الآخرين في الأسبوع القادم



أفكار التمديد

- أرسل اقتباس روزفلت إلى المنزل مع الطلاب واطلب منهم شرح المعنى لوالديهم / أولياء أمورهم. اطلب من أولياء الأمور / الأوصياء كتابة شرح الطالب والتوقيع عليه ، ثم اطلب من الطلاب إعادة القسيمة في تاريخ معين كجزء من الصباح الاجتماع ، كتذكرة خروج ، أو للحصول على نوع من المكافأة أو الجائزة.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



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/>

لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر" "أدنى من دون موافقتك".

إليانور روزفلت، السيدة الأولى السابقة للولايات المتحدة-

شرح الطالب

توقيع ولي الأمر / مقدم الرعاية / الوصي