

## خطوات الغفران

يعتمد هذا الدرس على الدروس السابقة في هذه الوحدة. يساعد هذا الدرس الطلاب على فهم الخطوات الملموسة لمساعدتهم على مسامحة الآخرين. من خلال التعليمات والقصة ، يمكن للطلاب معرفة كيف يمكن منح التسامح والتأثير الإيجابي للتسامح ليس فقط على الآخرين ولكن أيضًا على أنفسنا.

رعاية المفاهيم الفرعية  
التعاطف واللطف

الإطار الزمني للدرس  
دقيقة 35-40

المواد المطلوبة

- ❑ قمر الليمون بقلم إديث هوب  
<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8> فاين
- ❑ مواد المجالات (الورق وأقلام الرصاص)

خريطة المعايير

ومعايير التثقيف 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.

**تحذير الزناد:** يمكن أن يؤدي التحدث عن المشاعر والمواقف التي تنشأ فيها مشاعر قوية إلى قيام الطلاب بالكشف عن معلومات شخصية قد تتطلب المتابعة بنفسك أو من مستشار المدرسة. إذا كشف أحد الطلاب عن أي معلومات أو ردود فعل مقلقة ، فيرجى معرفة بروتوكول مدرستك لتقديم الدعم والموارد. قبل الفصل ، تعرف على سياسة المدرسة بشأن الإبلاغ عن مخاوف بشأن الصحة العقلية للطلاب إلى مستشار المدرسة أو المسؤول.

### هدف الدرس

الطلاب سوف:

- تعلم كيف أن التسامح مع الآخرين يساعدهم على عيش حياة أكثر سعادة
- ربط أهمية وتأثير التسامح بالرعاية

### اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

الرحمة والتعاطف يسيران جنبًا إلى جنب. عندما تواجه هذا الشد من التعاطف ، غالبًا ما تكون قادرًا على التعبير عن التعاطف في وقت واحد. ركزنا الأسبوع الماضي على إيلاء اهتمام أكبر لمن يُنسى كثيرًا في مجتمعك. هذا الأسبوع ، التحدي أعمق من ذلك. اختر شخصًا واحدًا في مجتمعك لتتعاطف معه وتضع نفسك في مكانه ليوم واحد. ما هو يومهم مثل؟ ما هي الصراعات التي قد يواجهونها؟ ما الذي قد يكون أهم ما يميز يومهم؟ إذا كان ذلك ممكنًا ، حاول أن تعيش يومًا ما بالطريقة التي تريدها. إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، 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 أعلى مستوياته وأدنى مستوياته ، ونضالاته ، واحتياجاته. يمكن أن يساعدك هذا التمرين البسيط في ممارسة التعاطف بسهولة أكبر مع جميع الأشخاص المختلفين محليًا ودوليًا.

### نصائح للمتعلمين المتنوعين

- في حين أن التسامح هو مهارة حاسمة ، قد يعاني بعض الأطفال من صدمات سابقة ويحتاجون إلى مساعدة أكثر مما تستطيع تقديمه في هذا النشاط. إذا تم الكشف عن الصدمة من خلال هذا النشاط ، فتأكد من طلب المشورة من مستشار المدرسة.



## يشارك

دقائق 3-5

في درسنا الأخير ، تحدثنا عن كيفية تقديم اعتذار صادق. هناك أربع خطوات. ما هم؟

هل اضطر أي شخص إلى تقديم اعتذار صادق منذ أن درسنا آخر درس في رأس الخيمة؟ كيف سار الأمر؟

في الدرس الأخير ، تحدثنا أيضًا عما إذا كنت تعتذر لشخص ما ، ولم يقبل اعتذارك على الفور ، فهل هذا جيد أم لا؟ لماذا قد لا يقبلون اعتذارك على الفور؟ ما رأيك في ذلك؟

قم بدعوة رد الطالب



## يلهم

دقائق 7-10

تحدثنا عن بعض الطرق الصحية وغير الصحية للتواصل ، مثل الاعتذار والنميمة. تحدثنا أيضًا عن التواصل الحازم وماذا نقول للتواصل بطريقة إيجابية. سنتحدث اليوم عن التسامح ، وهو جزء مهم آخر من التفاعل والتواصل مع الآخرين والتعامل بلطف مع أنفسنا. هل يمكن لأي شخص أن يخبرني ماذا يعني أن تسامح شخصًا ما؟ لماذا تعتقد أن التسامح قد يكون مهمًا؟

جيد! المسامحة هي الاستغناء عنك عندما تكون غاضبًا من شخص ما لما فعله. قد يكون لشيء كبير أو صغير. قد تسامح شخصًا ما بشيء بسيط مثل الاصطدام بك ، أو تركك خارجًا في العطلة ، أو تنسى أن تتنسى لك عيد ميلاد سعيدًا. قد تسامح شخصًا ما بشيء كبير مثل إخبارك أنه لم يعد صديقك أو يؤذيك عن قصد. المسامحة ليست سهلة وقد تستغرق وقتًا طويلاً لتسامح شخصًا ما أو أن يسامحك أحد. يمكن للتسامح أن يبني الصداقات والعلاقات ويحافظ عليها ويساعدك على الشعور بالسلام في نفسك. دعونا نتحدث عن ما هو التسامح وما هو ليس كذلك.

سيكون من المفيد عرض ذلك على السبورة أو من خلال الصور ، ELL بالنسبة للمتعلمين المرنين أو طلاب

الغفران ليس:

- نسيان ما حدث
- لا بأس من قول ما فعله الشخص
- الشعور بالرضا عما حدث
- جعل الشخص الآخر يعتذر أو انتظار اعتذاره

الغفران هو:

- قبول حقيقة ما حدث
- التخلي عن المشاعر السلبية تجاه الشخص
- عدم تحميل ما فعله أحدهم ضدهم في الماضي
- رؤية ما يحدث في المستقبل من تصرفاتك أو تصرفات شخص آخر
- مسامحة شخص ما إذا كان يستحق ذلك أم لا لأنك بحاجة إلى الاعتناء بنفسك

لماذا تسامح؟ تظهر الأبحاث أننا إذا كنا متسامحين

- يجعلنا أكثر سعادة
- إنه لطيف مع أنفسنا
- يظهر التعاطف مع الآخرين
- يحسن صحتنا

عندما نغفر ، نظهر اهتمامنا ليس فقط بالشخص الآخر ولكن أيضًا لأنفسنا. التسامح هو شكل قوي من أشكال الرعاية الذاتية.



## التمكين

دقائق 15-20

هناك بعض الخطوات المحددة التي يمكننا اتخاذها لمساعدتنا على مسامحة شخص ما ، تمامًا مثل الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتقديم اعتذار صادق لشخص ما . فيما يلي الخطوات:

**الخطوة 1: تعريف:** اكتشف ما حدث وعواقب الإجراء. في بعض الأحيان لا تعرف حتى مدى جنونك أو حزنك حتى تفكر في الأمر. على سبيل المثال: عندما صرخ في وجهي ، شعرت بالأذى حقًا ولم أستطع إخباره بأي شيء في المستقبل

**الخطوة 2: يقرر:** قرر أنك على استعداد لمسامحة الشخص والمضي قدمًا. إذا لم تكن مستعدًا للتسامح بعد ، فارجع إلى الخطوة 1. لست بحاجة إلى المسامحة على الفور. على سبيل المثال: لقد سئمت من الجنون ولم يعد يساعد. أنا على استعداد للتسامح والمضي قدمًا

**الخطوة 3: سامح:** تقبل أن الماضي في الماضي ولا يمكنك إلا تغيير المستقبل. لا تحتاج إلى تبرير السلوك ، ولكن المضي قدمًا. على سبيل المثال: قد تعتقد ، "أعلم أن الصراخ على شخص ما ليس صحيحًا ، لكنني أعلم أنه يحدث" و / أو أخبر الشخص أنك لم تعد غاضبًا بعد الآن وأنت تسامحه

**الخطوة الرابعة: انعكاس:** اكتشف ما تعلمته من هذه التجربة وكيف ستغير طريقة قيامك بالأشياء في المستقبل. على سبيل المثال: في المرة القادمة التي يصرخ فيها أحدهم في وجهي ، سأقول ، "لا تتحدث معي بهذه الطريقة"، وابتعد

اقرأ أو شاهد القراءة بصوت عالٍ لقمر الليمون بقلم إديث هوب فاين

<https://www.youtube.com/watch?v=h3bELLiYqv8>

تظاهر أنك روز اليندا. في دفتر يومياتك (أو على قطعة من الورق) ، اكتب (أو ارسم صورة للطلاب ذوي مهارات الكتابة المحدودة) كيف انتقلت ، بصفتك روز اليندا ، خلال المراحل الأربع للتسامح تجاه الرجل الذي أخذ كل الليمون منها شجرة ليمون. لا تنس التفكير في تجربتك



## يعكس

دقائق 5

لقياس الفهم ، اطلب من بعض الطلاب مشاركة تأملات يومياتهم

مثلما توجد خطوات للاعتذار ، هناك خطوات للمغفرة أيضاً. إذا شعرت أن هناك شخصاً ما في حياتك تحتاج إلى مسامحته ، فابدأ في التحرك من خلال الخطوات. إذا كنت قادراً على اجتياز الخطوات من 1 إلى 3 ، فحاول اتخاذ إجراء بشأنها ثم أكمل الخطوة 4. من المحتمل أن تشعر بالشيء والمحتوى كما فعلت روز ليندا

يلعب مسامحة الآخرين دوراً كبيراً في صحتنا. لكي نعيش حياة سعيدة ، يجب أن نتعلم أن نغفر لمن أساءوا إلينا ونتجاوز الأذى. عندما نكون قادرين على مسامحة شخص ما ، نبدأ في الشعور بتحسين أنفسنا. التسامح هو شكل من أشكال اللطف مع الذات ، ولكنه يسمح أيضاً للآخرين بأن يكونوا نسخاً أفضل لأنفسهم مما كانوا عليه في الماضي.



## أفكار التمديد

- يمكنهم القيام بخطوات المسامحة في المنزل  
[http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4\\_healthy\\_communic\\_unit\\_steps\\_to\\_forgiveness.pdf](http://rak-materials.s3.amazonaws.com/cde/en/05.4_healthy_communic_unit_steps_to_forgiveness.pdf)
- أدخل الليمون في الدرس. ربما يحصل كل شخص على ليمون ليعطيه لشخص يريد أن يغفر له أو عندما يغفر الطالب عن قصد شخصاً ما ، فإنه يضع ليمونة على لوحة الإعلانات. عندما يضع كل طالب ليمونة على السبورة ، تصنع عصير الليمون وتحتفل.

موارد مفيدة:

[berkeley.edu/article/item/the\\_new\\_science\\_of\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness): علم الغفران الجديد

طرق للتسامح مفيد 8

لصحتك: [huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits\\_n\\_6029736.html](http://huffingtonpost.com/2014/10/25/forgiveness-health-benefits_n_6029736.html)

[psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/](http://psychcentral.com/blog/how-to-teach-a-child-forgiveness/): كيف تُعلم الطفل الغفران

من أجل فهم التسامح ، من المهم أن نفهم ما هو عليه وما لا يكون. يوضح بوب إنرايت ، الباحث الرائد في موضوع التسامح ، المفاتيح الثمانية للتسامح:

[berkeley.edu/article/item/eight\\_keys\\_to\\_forgiveness](http://berkeley.edu/article/item/eight_keys_to_forgiveness)

[berkeley.edu/topic/forgiveness/definition](http://berkeley.edu/topic/forgiveness/definition): مقال من الصالح الأعظم على تعريف الغفران



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/>