

## عد بشجاعة: لعب الأدوار

يركز الدرس على استخدام الشجاعة لاتخاذ خيارات جيدة حتى عندما يكون من الصعب القيام بذلك. بالإضافة إلى ذلك ، يتمتع الطلاب بفرصة تطوير مهارات حازمة في قول "لا" لضغط الأقران السلبي. يتم بناء هذه المهارات من خلال العصف الذهني ولعب الأدوار مع متابعة المناقشة والتحديات المحتملة للمناقشة وأسئلة التفكير.

مفهوم فرعي عن اللطف  
الضعف والتواضع

الإطار الزمني للدرس  
35-40 دقائق

المواد المطلوبة

تعال مع □

(شجاعة سيناريوهات لعب الأدوار (انظر أدناه

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

- مارس طرقاً محترمة لقول "لا" عندما يفعلون ذلك  
تجربة ضغط الأقران

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

- حدد المجموعات مسبقاً إذا كانت هناك شخصيات قوية لا ينبغي (أو يجب أن تكون!) في نفس مجموعة لعب الأدوار



## يشارك

دقائق 5-7

في درسنا الأول ، تعلمنا أنه في بعض الأحيان يتطلب الأمر شجاعة لتكون أفضل أنفسنا وأن نجرب أشياء جديدة. هل جرب أي منكم شيئاً جديداً من الآن وحتى هذا الدرس الأخير؟ ماذا كان؟

دعوة الطلاب للحصول على ردود

بالنسبة لهذا النشاط ، سنفكر في الطرق التي يؤثر بها أقراننا علينا. بادئ ذي بدء ، شخص ما يعرف الأقران

قم بدعوة رد الطالب

لزوج! كيف تعتقد أن أقراننا وأصدقائنا يمكنهم التأثير علينا بطرق إيجابية؟

قم بدعوة رد الطالب

حسنًا ، ماذا عن كيفية تأثير الأقران والأصدقاء بطرق سلبية؟

قم بدعوة رد الطالب



## يلهم

دقائق 7-10

في بعض الأحيان ، يمكن لأقراننا الضغط علينا للقيام بأشياء لا نريد القيام بها. يعني الحفاظ على صحتنا عاطفياً وعقلياً معرفة متى نستمع إلى أقراننا ومتى نستمع إلى قلوبنا وأدمغتنا. من المهم الحفاظ على نزاهتنا حتى نتمكن من احترام أنفسنا واتخاذ خيارات جيدة. هذا يعني امتلاك الشجاعة لقول "لا" في بعض الأحيان. لماذا تعتقد أن الأمر يتطلب الشجاعة لقول لا؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود

ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها قول "لا" عندما يضغط عليك شخص ما لفعل شيء لا تريد القيام به؟

اسمح للطلاب بالعصف الذهني للطرق التي يمكنهم من خلالها قول "لا" عندما يقوم شخص ما بالضغط عليهم. اكتب ردودهم على السبورة أو ورقة الرسم البياني

، إذا لم يتوصلوا إلى الاستراتيجيات الخمس التالية:  
تأكد من إضافتهم

1. "استخدم عبارة "لا" القوية ، مثل "لا شكرًا" أو "لا ، لست مهتمًا"
2. انظر في عين الشخص الآخر
3. عبور ذراعيك تظهر لغة جسدك أنك غير مهتم
4. أظهر أنك واثق. لا تبسم أو تضحك أو تضحك بعصبية
5. امش بعيداً!

قم بتمرين مدته 30 ثانية عن طريق جعل الطلاب يقفون في دائرة كبيرة ، وطالب واحد في كل مرة ، يتناوبون حول الدائرة ويقولون "لا" للشخص الموجود على يساره باستخدام الاستراتيجيات الخمس. "ارحل" إلى مكتبهم بعد أن قال كل طالب "لا". سيقول الطالب الأخير المتبقي في الدائرة "لا" لك ولكلما "يمشيان بعيداً" مكاتب



## التمكين

دقيقة 15-20

سنقوم الآن بتمثيل لعب الأدوار الذي يركز على ما يمكننا القيام به عندما يضغط علينا الناس للقيام بأشياء لا نريد القيام بها

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

قسّم الطلاب إلى أربع إلى ست مجموعات وامنح كل مجموعة دورًا. امنح كل مجموعة دورًا. ستحتاج إلى تحديد الأدوار التالية:

- سيقراً أحد أعضاء المجموعة الموقف على الفصل.
- سيمثل أحد أعضاء المجموعة "ضغط الأقران" وسيحاول الضغط على الآخرين لفعل شيء خاطئ.
- سيحتاج كل عضو آخر في المجموعة إلى قول "لا" للضغوطأصدقاء باستخدام إحدى المهارات التي ناقشناها ومكتوبة على السبورة.

اطلب من الطلاب قضاء بضع دقائق في اكتشاف كيفية تمثيلهم لتمثيل الأدوار. ثم اطلب منهم أداء تمثيل الأدوار للفصل.



## يعكس

دقائق 7-10

بعد كل لعب الأدوار ، ا طرح الأسئلة التالية:

- أي من هذه المواقف تعتقد أنه سيتطلب أكبر قدر من الشجاعة للوقوف والقيام بالشيء الصحيح؟ لماذا؟
- أي من الأساليب التي مارسناها اليوم ستناسبك بشكل أفضل؟ ما هي بعض الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها قول "لا"؟
- كيف نستخدم الشجاعة واحترام الذات في هذه المواقف؟

من المهم أن تتذكر أنه عندما يراك الآخرون بشجاعة تتخذ خيارات جيدة ، حتى عندما يكون من الصعب قول "لا" أو القيام بالشيء الصحيح ، فإنك تؤثر بشكل إيجابي على الآخرين. أنت تتخذ موقفًا من ضغط الأقران السلبي وتحوله إلى حالة من ضغط الأقران الإيجابي! كم هذا مذهل؟



## أفكار التمديد

- اطلب من الطلاب كتابة لعب الأدوار الخاصة بهم.
- لتعزيز المفاهيم لاحقًا (ربما كنشاط تذكرة خروج) ، يمكنك أن تطلب من الطلاب استخدام إحدى الاستراتيجيات لمغادرة الغرفة في نهاية اليوم أو جعلهم يدونون حول ما يلي:
  - ما هو ضغط الأقران؟
  - ما هي بعض الطرق المحترمة التي يمكنك من خلالها قول "لا"؟
  - ما هي النزاهة؟
  - اكتب عن وقت تعرضت فيه لضغوط للقيام بشيء لا تريد القيام به. ما الذي فعلته؟ كيف شعرت؟
  - بعد تعلم بعض الأساليب لقول "لا" اليوم ، ما الأسلوب الذي تعتقد أنه سيكون من الأسهل بالنسبة لك استخدامه؟
  - هل من الصعب التحلي بالنزاهة عند مواجهة ضغط الأقران؟



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/>

## أعود بشجاعة لعب الأدوار

سيناريوهات لعب الأدوار	كيف "تعود بشجاعة"؟
<p><b>التدخين</b></p> <p>أنت تزور أجدادك في الصيف وقد قابلت مجموعة من الأصدقاء الذين يجرون على تدخين السجائر معهم. أنت تعلم أن التدخين ضار. عمك مصاب بسرطان الرئة ويعتقد الأطباء أن التدخين هو السبب.</p>	
<p><b>سرقة</b></p> <p>أنت في متجر وترى قرص مضغوط تريد شراءه ، لكن ليس لديك ما يكفي من المال. يخبرك أصدقاؤك أنهم سيراقيون موظفي المتجر والكاميرات حتى تتمكن من وضع القرص المضغوط في حقيبة ظهرك. أنت حقًا تريد القرص المضغوط ، لكنك تعلم أن السرقة خطأ.</p>	
<p><b>تنمر</b></p> <p>أنت ومجموعة من الأصدقاء في الملعب عندما يتوجه إليك طالب يجد صعوبة في التحكم في سلوكه في الفصل. يسخر منه معظم الأطفال ولا يريدون التواجد حوله. يقول أفضل صديق لك: "هل رأيت كيف كان يتصرف في الفصل اليوم؟ ألقى نوبة لأنه لا يريد حل مسألة الرياضيات. يا لك من فاشل".</p>	
<p><b>شخص غريب</b></p> <p>أنت في طريقك إلى المنزل من المدرسة مع صديقك وتهطل الأمطار. يركب شخص ما سيارة رياضية جديدة ذات لون أحمر ساطع ويسأل عما إذا كنت تريد الركوب. يبدو الشخص لطيفًا حقًا ، لكنك لم تر السائق من قبل. يريد صديقك ركوب السيارة ، لكنك لا تعتقد أنها فكرة جيدة.</p>	
<p><b>يقف</b></p> <p>صديقك لديها قميص جديد يعجبك حقًا ، لكن مجموعة من الفتيات تضايقها وتقول لها إنه قبيح. تقول هؤلاء الفتيات أنك بحاجة إلى إخبار صديقك كيف تبدو سخيفة في القميص.</p>	
<p><b>تخطي المدرسة</b></p> <p>إنه يوم ربيعي جميل ويسألك صديقك إذا كنت تريد الذهاب إلى الحديقة والتخلي عن المدرسة. لم تتخلي عن المدرسة من قبل ، لكنك لا تريد أن يسخر منك صديقك.</p>	