

مسؤولية

يتعرف الطلاب هذا الأسبوع على وجود حدود صحية حتى يتمكنوا من اتخاذ الخطوات المناسبة تجاه المسؤولية. يتم تذكير الطلاب بأنهم ليسوا مسؤولين عن كل شيء ولكن هناك بعض الأشياء التي يتحملون المسؤولية الكاملة عنها. الهدف هو إعطاء الطلاب إحساسًا بالوعي بمسؤولياتهم الشخصية والاجتماعية والعامة وتعلم كيفية الحفاظ على حدود صحية لأنفسهم ومع الآخرين وحتى مع التكنولوجيا.

ابدأ الوحدة بدرس الفصل بأكمله ثم اهدف إلى إكمال اثنين على الأقل من الدروس المصغرة مع طلابك على مدار الأسبوع. تم تصميم كل درس صغير لتقديم عناصر الدرس الرئيسي بطرق جديدة وجذابة.

الدرس الرئيسي

درس كامل للصف
دقيقة 30

START
HERE

حلقات المسؤولية

يعرف هذا الدرس الطلاب على فكرة الحدود والمساحة ، وحيث تقع مسؤولياتنا ضمن الحدود المكانية (المختلفة التي نشاركها مع أنفسنا والآخرين. (انظر الصفحة 3 للحصول على تفاصيل الدرس

دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة
دقيقة 15



ليست مسؤوليتي

تذكر أنه لا يتعين علينا الشعور بالمسؤولية عن كل شيء. لا يمكننا إلا أن نكون مسؤولين عما يمكننا التحكم فيه حدد الأشياء التي تكون دائمًا تحت سيطرتك والأشياء ، T شخصيًا. في مجموعات صغيرة باستخدام مخطط التي ليست كذلك. بقية اليوم ، ركز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها وتحمل المسؤولية عن تلك الاختيارات. بالنسبة للأشياء التي لا يمكن السيطرة عليها ، ضع حدودًا صحية لتذكير نفسك بأن هذه الأشياء ليست بالضرورة ملكك للتعامل معها اليوم

فكرة التمديد: تبادل الأفكار حول بعض التقنيات التي يمكننا استخدامها للمساعدة في تهدئة أجسادنا وأدمغتنا حتى نتخذ خيارات مسؤولة ونحافظ على حدود صحية عندما تحدث لنا أشياء لا نتحكم فيها

للشركاء
دقيقة 15



لا بأس من قول لا

أحيانًا نكون في مواقف يُطلب فيها منا القيام بشيء لا نشعر بالارتياح تجاهه أو نعلم أنه لا ينبغي علينا القيام به. إذا لم يكن لدينا احترام الذات وحدود شخصية صحية ، فقد نميل إلى أن نكون غير مسؤولين ونتخذ خيارًا سيئًا. وأحيانًا تكون هذه الخيارات السيئة في الواقع اختيارات جيدة. على سبيل المثال ، يُطلب منك مجالسة الأطفال ولكن عليك الدراسة من أجل اختبار اللغة الإنجليزية في تلك الليلة. أنت لا تريد أن تخيب ظن الأم التي سألتك ، ولكن من المسؤول أن تقول لا لطلبها. هذا يمكن أن يكون صعبًا. مع شريكك ، مارس عدة استراتيجيات "لا" لمساعدتك على رفض المواقف التي تجعلك تتنازل عن حدودك أو التي لا تمثل اختيارات شخصية جيدة بالنسبة لك. تتضمن بعض الاستراتيجيات ما يلي:

- (سجل تالف (تكرار "لا" مرارًا وتكرارًا
- تغيير الموضوع
- قول "شكرًا لك" على العرض / الدعوة / الفرصة ، لكنها لن تعمل في جدول أعمال في الوقت الحالي
- استخدام التعاطف ("أفهم أنك في موقف صعب ولكنني لست قادرًا على المساعدة في الوقت الحالي")
- اشرح موقفك و / أو اعرض فكرة بديلة ("الأصوات الصاخبة تجعلني غير مرتاح حقًا ، لذلك لن أكون صديقًا جيدًا في الحفلة الموسيقية لأنني سأكون مضغوطًا جدًا. ولكن ، يمكنني الانضمام إليك")
- ("في المقهى بعد ذلك

للأفراد
دقيقة 15



مساحتي الشخصية

وزع مخطط المساحة الشخصية المستخدم في الدرس الأساسي. اطلب من الطلاب تدوين المسؤوليات التي تقع ضمن هذه الحدود بالنسبة لهم شخصيًا. بعد ذلك ، اجعلهم يفكرون / يدونوا في هذا: كيف يمكنهم الحفاظ على حدود صحية عند مواجهة شخص يتخطى الحدود أو يكون مزعجاً أو غير مسؤول داخل الأماكن الاجتماعية والعامة؟ على سبيل المثال ، إذا كان أحد الأصدقاء يحوم باستمرار حول الخزائن الخاصة بك وتحتاج إلى بعض المساحة ، فماذا يمكنك أن تقول أو تفعله لتكون محترمًا مع الحفاظ على حدود شخصية أو حميمة صحية؟ يمكن للطلاب كتابة يومياتهم حول تفكيرهم

التركيز على التكنولوجيا
دقيقة 15



حدود صحية مع التكنولوجيا

مناقشة جماعية كبيرة أو مطالبات في المجالات: كيف أثرت التكنولوجيا على قدرتنا على الحفاظ على حدود صحية؟ كيف تمنعنا التكنولوجيا من الحفاظ على حدود صحية؟ كيف يمكننا استخدام الانضباط الذاتي لفرض حدود صحية مع التكنولوجيا؟ [على سبيل المثال ، عدم وجود هواتف على مائدة العشاء ، وعدم وجود إنترنت بعد وقت معين من الليل ، وعدم وجود نظام تلفزيون / ألعاب في غرفة النوم ، وما إلى ذلك] (راجع نشرة (المساحة الشخصية و / أو المعلومات من الدرس الأساسي

حلقات المسؤولية

يعرّف هذا الدرس الطلاب على فكرة الحدود والمساحة ، وحيث تقع مسؤولياتنا ضمن الحدود المكانية المختلفة التي نشاركها مع أنفسنا والآخرين.

الإطار الزمني للدرس
30 دقيقة

المواد المطلوبة

- ❑ نشرة حلقات المسؤولية
- ❑ ملحق اختياري: نشرت واشنطن بوست مقالاً يشرح حدود المساحة الشخصية للأشخاص من مختلف البلدان ؛ قد يكون هذا امتداداً أو امتداداً تقنياً مثيراً للاهتمام للطلاب الذين يحتاجون / يريدون المزيد من التحدي https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm_term=.0848e250ce9c

خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التقدير الصحي الوطنية ، والمجتمع الدولي للتكنولوجيا في معايير التعليم ، عند الاقتضاء ، ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى خريطة المعايير للمزيد من المعلومات.

هدف الدرس

الطلاب سوف:

- قيم الحدود الصحية
- تحديد المسؤوليات التي تقع ضمن الحدود المكانية الحميمة والشخصية والاجتماعية والعامة

اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

أحياناً يكون من المفيد التفكير في مسؤولياتنا من خلال مجموعة متنوعة من العدسات: الحقوق مقابل المسؤوليات ، والحدود الشخصية والمهنية ، ومصادر المسؤولية. كل واحد يعطينا منظوراً جديداً حول ما هو مسؤولية وما هو ليس كذلك. على سبيل المثال ، لديك الحق في بيئة عمل آمنة وإيجابية. على هذا النحو ، فأنت مسؤول عن المساهمة في تلك البيئة الآمنة والإيجابية. كيف تبدو ثقافة موظفي مدرستك؟ كيف تبدو علاقات المعلم؟ ما هي مدة استراحة الموظفين؟ هل المدرسون والمسؤولون في نفس الصفحة؟ ما المسؤوليات التي تقع على عاتقك كجزء من هذا المجتمع لضمان بيئة عمل آمنة وإيجابية؟ ماذا عن حدودك الشخصية والمهنية في العمل؟ إذا كان لديك طلاب لديهم صراعات شخصية ، وبالتالي يجلبون عدوانهم أو حزنهم أو إحباطهم إلى غرفتك ، فما هي مسؤوليتك؟ مسؤوليتك هي تعليم هؤلاء الأطفال وضمان وجود بيئة صافية مواتية للتعلم لجميع الطلاب. ليس من مسؤوليتك "إصلاح" وضعهم في المنزل أو تقييم مشكلات صحتهم العقلية أو العاطفية ومعالجتها شخصياً. ضع حداً شخصياً ومهنيًا من خلال عدم أخذ مشكلاتهم على محمل شخصي والبحث عن متخصصين آخرين في المدرسة أو خدمات عامة لمساعدة طلابك بالطريقة التي يحتاجون إليها للمساعدة. ماذا عن معرفة من أين تأتي مسؤوليتك؟ هل تعلم لماذا تفعل ما تفعله؟ هل حددت مسؤوليات لنفسك أو تم تكليفك بها من قبل شخص آخر؟ يمكن أن تساعدك معرفة مصدر مسؤولياتك في تحديد أولوياتها وأن تكون أكثر كفاءة. خذ بعض الوقت اليوم لتقييم حقوقك ومسؤولياتك ، ووضع بعض الحدود التي تحتاج إلى وضعها ، وفهم سبب قيامك بما تفعله.

يشترك

5-7 دقائق

في هذه الوحدة نتحدث عن المسؤولية. كم منكم ، منذ الأسبوع الماضي ، أتيت له الفرصة لتحمل المسؤولية عن شيء ما أو اتخاذ قرار مسؤول ، وتجنبها إلقاء اللوم على الآخرين أو عدم الأمانة بشأن استكمال ما طلب (منك القيام به؟) (ادع الطلاب للمشاركة إذا أرادوا ذلك).

جيد! استمر في العمل على ذلك! في الواقع ، من الجيد أن تتحمل المسؤولية عن شيء ما ، حتى لو كان ذلك يعني امتلاك شيء ما نسيت القيام به أو اختار لا تفعل. لا يعني ذلك أنه من الجيد أن تخيب آمال الناس ، ولكن من الجيد تصحيح هذه المواقف.

يلهم

15 دقيقة

سنحدث هذا الأسبوع عن حدود المسؤولية. في بعض الأحيان ، يبدو أننا بحاجة إلى أن نكون مسؤولين عن الجميع وكل شيء مع تقدمك في السن ، سنتحمل المزيد من المسؤولية وقد يكون من الصعب معرفة أين يتوقف هذا الخط. الحقيقة ليست كل شيء مسؤوليتك. كصف ، كمدرسة ، في عائلتك ، هناك مسؤوليات مشتركة. نحن جميعاً نساهم لإنجاح الأمور. وإذا بدأت في القيام بأشياء تقع على عاتق شخص آخر من الناحية الفنية ، فلن

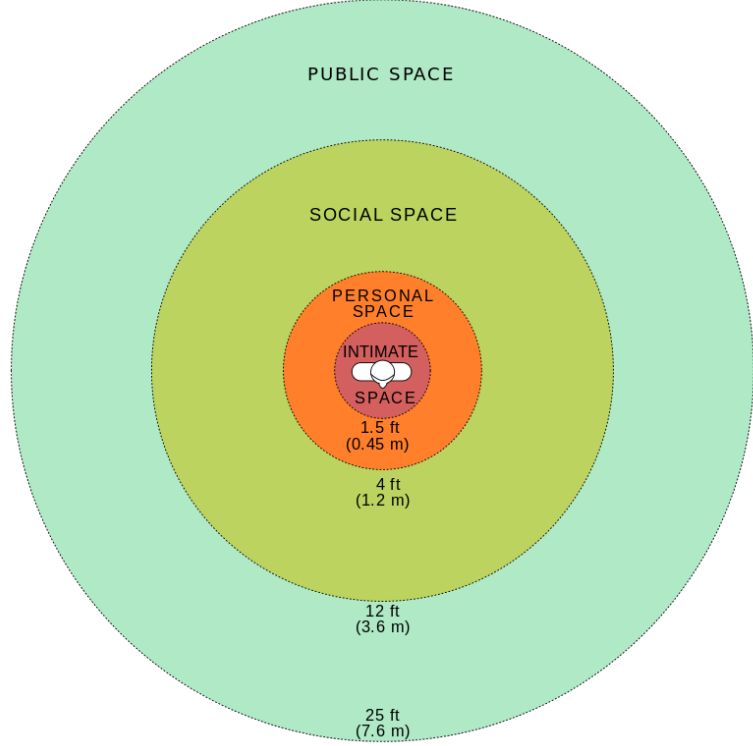
يتعلموا أداء دورهم في المجموعة وستغرق في الكثير مما يجب القيام به والتفكير فيه. لذلك ، من المهم أن يكون لديك حدود جيدة مع الناس عند تحديد ما هو مسؤوليتك وما هو ليس مسؤوليتك



التمكين

دقائق [توصية: قسم هذا إلى جزئين مدة كل منهما 10 دقائق ؛ جزء 1 للشرح وجزء 2 للنشاط. يؤدي هذا 20 دقائق إلى إطالة وقت الدرس ، ولكنه قد يكون ضروريًا]

لمساعدتنا على معرفة مكان حدود المسؤولية ، من المفيد معرفة حدودنا الشخصية. دعونا نلقي نظرة على هذه الصورة:



(المصدر: WebHamster ، 2009 ، [CC BY-SA 3.0.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/) ، تحديث)

إما أن تعرض الصورة على السبورة الذكية أو ترسمها على السبورة ، لكن الطلاب سيحتاجون أيضًا إلى نسخة مطبوعة للنشاط النهائي ، حتى تتمكن من توزيعها على الطلاب الآن أيضًا

تشمل مساحتك الحميمة عادةً أول 18 بوصة من حولك. لذلك ، من جسمك إلى الخارج بحوالي 1 قدم (حوالي 18-17 بوصة) ، هذه هي مساحتك. يقول بعض الناس إذا قمت بمد ذراعيك ، فإن أي مسافة بين ذراعيك وداخلها هي مساحتك الحميمة. وكلما اقتربت منك ، أصبحت أكثر حميمية وخصوصية. ليس عليك أن تتسامح مع الناس في مواجهة وجهك ، على سبيل المثال ، أو لمسك إذا كنت لا تريد أن يفعلوا ذلك. أن 1 قدم هي مسؤوليتك ومسؤوليتك وحدك. وبالمثل ، فإن المساحة الحميمة لشخص آخر هي ملكه. لا تفترض أن شخصًا ما يريدك داخل مساحته دون دعوة. من المهم أن تتذكر أنك لست مسؤولاً عن المساحة الحميمة لشخص ما. على سبيل المثال ، ليس من مسؤوليتك ضمان سعادة كل من حولك ، على الرغم من أنه لطف منك أن تسأل كيف يمكنك المساعدة إذا رأيت شخصًا حزينًا وأن تكون صديقًا جيدًا. ولكن ، إذا اختاروا أن يظلوا غير سعداء أو إذا لم يكن من الآمن لك التعامل مع هذا الشخص ، فليس من وظيفتك "إصلاح ذلك". وظيفتك هي أن تكون مسؤولاً عن مساحتك الحميمة ورفاهيتك

خارج تلك المساحة الحميمة ، ندخل إلى المزيد من المساحات المشتركة. يُطلق على حوالي أربعة أقدام من حافة مساحتك الحميمة اسم المساحة الشخصية. هذا هو المكان الذي ما زلت تشعر فيه وكأنه مساحتك الخاصة ولكن سيأتي أشخاص آخرون ويذهبون ، ويجلسون بجانبك على الغداء ، ويمرون بجانبك في الردهة ، ويتسكعون معك في الفصل أو في المنزل. في بعض الأحيان ، قد تشعر وكأن الناس في مساحتك الحميمة (مثل إذا كانوا يجلسون بجانبك مباشرة لتناول الغداء ، على سبيل المثال) لكنهم يعملون ضمن عقلية أكثر شخصية أو حتى اجتماعية. لا يقصدون أن يكونوا قريبين جدًا ، ولكن هذا هو مدى ازدحام مائدة الغداء. يمكن أن تظل مساحتك الشخصية ملكاً لك إلى حد كبير ، ولكن تذكر أن مساحتك الشخصية ستتقاطع مع المساحة الشخصية للآخرين أيضًا ، لذلك عليك أن تكون كريمًا. ومع ذلك ، فإن ما يحدث داخل مساحتك الشخصية هو

أيضاً مسؤوليتك إلى حد كبير. إن الطريقة التي تتعامل بها مع ذلك الشخص الجالس بجانبك على الغداء هي مسؤوليتك. لديهم أيضاً مسؤولية أن يكونوا رقيقاً جيداً في مقعد الغداء أيضاً.

من 4 أقدام إلى 12 قدماً ، تسمى هذه المساحة الاجتماعية. هذا هو المكان الذي تقضي فيه الوقت في التسكع مع الأصدقاء ، أو العمل مع زملائك في الفريق ، أو التفاعل في المدرسة أو في المنزل ، أو حتى في الأماكن المجتمعية الأصغر. هنا يتم تقاسم المسؤولية من قبل أولئك الموجودين في الفضاء. يجب على أي شخص يشغل مساحة اجتماعية أو يشاركها احترام من هم في تلك المساحة معهم.

من 12 قدماً إلى 25 قدماً ، ندخل "الفضاء العام". هذه هي مطاعمك العامة ، والمتاجر ، والشوارع ، والأرصعة ، وحرم المدرسة بشكل عام ، وفي بعض الأحيان حجرة الدراسة. مثل الفضاء الاجتماعي ، لدينا مسؤولية التصرف بشكل مناسب ولطيف ومفيد في هذه الأماكن ، لكننا لسنا مسؤولين بشكل شخصي عن كل ما يحدث داخل تلك المساحات. إذا كانت الخطوط طويلة جداً في المتجر ، على سبيل المثال ، فهذه ليست مسؤوليتنا لإصلاحها ، على الرغم من أنها مسؤوليتنا الانتظار بصبر.

نشاط:

سأقدم لكل واحد منكم نشرة من حلقات الفضاء هذه ، وبعد ذلك سأقرأ بصوت عالٍ المسؤوليات المختلفة التي تقع على عاتقنا. أريدك أن تكتب تلك المسؤولية في الحلبة حيث تعتقد أنها الأنسب. وزع ورقة عمل حلقات المسؤولية وأقرأ من القائمة التالية ، مما يمنح الطلاب وقتاً للكتابة بينهما يمكنهم ببساطة كتابة الرقم أيضاً.

1. تفريش أسنانك
2. تسليم واجبك المنزلي في الوقت المحدد
3. كوني صديق جيد
4. اتباع قواعد المدرسة
5. التدرّب على آلتك الموسيقية قبل الحفلة الموسيقية
6. قول أشياء لطيفة عن نفسك
7. مجاملة الآخرين
8. تعمل بجد على الرياضيات الخاصة بك
9. الجلوس بهدوء في المكتبة
10. التنظيف بعد تناول غداك
11. تنظيف غرفتك في المنزل
12. رعاية الجد
13. الانتظار بصبر في الطابور في المتجر
14. التلويح في أحد الجيران
15. مشاركة الأشياء الإيجابية عبر الإنترنت



يعكس

دقائق 5-7

لنرى أين وضعت الأشياء التي ذكرتها للتو. تحقق من إجاباتك وإذا وضعت شيئاً ما في حلقة مختلفة عما قرأته هنا ، فلنتحدث عن أفكارك. لاحظ أنه يمكن الجدال عن بعض المساحات المختلفة كما هو موضح أدناه.

1. تفريش أسنانك - حميم
2. تسليم واجباتك المدرسية في الوقت المحدد - اجتماعي
3. أن تكون صديقاً جيداً - شخصي / اجتماعي
4. اتباع قواعد المدرسة - اجتماعي / عام
5. التدرّب على بوفك قبل الحفلة الموسيقية - اجتماعي
6. قول أشياء لطيفة عن نفسك - حميمة
7. مجاملة الآخرين - اجتماعي
8. العمل الجاد على الرياضيات الخاصة بك - الشخصية
9. الجلوس بهدوء في المكتبة - شخصي / اجتماعي
10. التنظيف بعد تناول الغداء - شخصي / اجتماعي
11. تنظيف غرفتك في المنزل - شخصي / اجتماعي
12. رعاية الأجداد - اجتماعية
13. الانتظار بصبر في الطابور في متجر - عام
14. التلويح في وجه الجار - اجتماعي / عام
15. مشاركة الأشياء الإيجابية على الإنترنت - بشكل عام

من المهم أن نتذكر أنه بينما نتحمل مسؤولية أن نكون طبيبين ، ومهتمين ، ومتعاونين ، ومحترمين في جميع الأماكن ، فإن بعض المساحات (مثل مساحتنا الشخصية والحميمة) هي مسؤوليتنا وحدنا ، تمامًا مثل المساحة الشخصية الحميمة لشخص آخر مسؤوليتهم. من المهم أن نتذكر ذلك وألا تمنح شخصًا آخر سلطة على مساحتك الشخصية أو الشخصية أو للاستيلاء على المساحة الشخصية أو الحميمة لشخص آخر. هذه هي المساحات التي يجب أن تتم دعوتك إليها. ومع ذلك ، فإن الأماكن الاجتماعية والعامة أكثر مرونة. في بعض الأحيان ، سنجد أشياء تحدث ليست مسؤوليتنا ولكن في بعض الأحيان سنجد أنه يمكننا تقديم المساعدة وإظهار المسؤولية (مثل التدريب على بوقنا حتى نتمكن من المساهمة بطرق إيجابية في الحفلة الموسيقية). ليست مسؤوليتنا بالضرورة التأكد من أن الفرقة بأكملها تبدو جيدة ، ولكن من مسؤوليتنا التأكد من أننا نبذل جيدًا! قد يكون من الصعب التفكير في هذا الأمر ، لكن اقض بعض الوقت في تقييم مسؤولياتك وكيف تقي بها. لا تتحمل مسؤوليات ليست من اختصاصك ولا تتخلى عن المسؤوليات التي تقع على عاتقك وحدك.

حلقات المسؤولية

