

# رعاية

هذا هو الأسبوع الثالث في وحدة العناية. سيركز الطلاب على التعاطف وإيجاد أرضية مشتركة مع الآخرين بغض النظر عن الاهتمامات الشخصية والخلفية والموقع.

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

### في مكاني

سيتحدى الطلاب أنفسهم لإيجاد التعاطف ضمن مجموعة متنوعة من السيناريوهات. سيعملون مع شريك لممارسة التعاطف أثناء استكشافهم لما قد يشعر به الشخص الآخر في كل سيناريو. (انظر الصفحة 2 للحصول على تفاصيل الدرس)

## دروس مصغرة

للمجموعات الصغيرة  
دقيقة 15



### لعب أدوار

قسم فصلك إلى مجموعات من 4-6. باستخدام السيناريوهات المأخوذة من الدرس الرئيسي ، اطلب من كل مجموعة إنشاء مسرحية هزلية لتوضيح كيف يمكنهم الاستجابة للسيناريو المقدم لهم.

للمشركاء  
دقيقة 15



### النضالات المشتركة

ناقش مع شريك صراعًا واحدًا مشتركًا واجهته هذا الأسبوع في المنزل أو المدرسة. شارك الاستراتيجيات التي استخدمتها للتغلب على هذا الصراع واستمع جمع شريك لجميع أفكار أخرى ربما لم تفكر بها.

للأفراد  
دقيقة 15



### اسمع!

اطلب من أحد أفراد الأسرة (أو شخص ما خارج المدرسة) أن يصف شيئًا ما يعانون منه حاليًا. تدرب على الاستماع الوجداني أثناء حديثهم. إذا كنت تستطيع أن تتصل بنضالهم ، فشارك وجهة نظرك أيضًا.

التركيز على التكنولوجيا  
دقيقة 15



### التعاطف واستخدام التكنولوجيا

كالفصل ، قم بتوجيه مناقشة حول استخدام التكنولوجيا والتعاطف هل تعتقد أن التكنولوجيا ساعدت أو أعاققت قدرتك على التعاطف مع الآخرين؟ اشرح اجابتك.

# في مكاني

سيتحدى الطلاب أنفسهم لإيجاد التعاطف ضمن مجموعة متنوعة من السيناريوهات. سيعملون مع شريك لممارسة التعاطف أثناء استكشافهم لما قد يشعر به الشخص الآخر في كل سيناريو.

الإطار الزمني للدرس  
30 دقيقة

## المواد المطلوبة

لا توجد مواد مطلوبة لهذا الدرس

## خريطة المعايير

ومعايير ، CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات التنقيف 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:

- اكتشاف الفرق بين التعاطف والتعاطف.
- تطوير فهم التعاطف كما ينطبق عليهم شخصيًا.
- مارس التعاطف في مجموعة متنوعة من السيناريوهات خلال روتينهم اليومي.

## اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

كل طالب تعمل معه فريد من نوعه. ربما تعمل مع طلاب يأتون من خلفيات صعبة. ربما تعمل مع طلاب لديهم منازل مستقرة للغاية ومحبة. ربما تعمل مع الطلاب الذين هم في رعاية التبني أو الذين يعيشون مع أسرة ممتدة أو المشردين. ربما تعمل مع الطلاب الذين يحبون المدرسة ويعملون بشكل جيد. ربما تعمل مع طلاب لا يحبون المدرسة ويتخلفون عن الصف الدراسي. مهما كان الموقف ، ابحث عن الأرضية المشتركة التي تشاركها مع كل طالب ، وابدأ في مواجهة تحدياتهم لاهتمامات. ستساعدك القدرة على التعاطف مع ما يمرون به خارج نطاق رعايتك على أن تكون أكثر اهتمامًا ورحمة تجاههم عندما يكونون تحت مسؤوليتك. يقوم الطلاب في هذا العمر بتشكيل هوياتهم ويصبحون مرئيًا ومعروفًا لفترة طويلة. إظهار التعاطف تجاههم كأفراد سيقطع شوطًا طويلاً في مساعدتهم على مواجهة التحديات وتشكيل صور ذاتية صحية.

## يشارك

3-5 دقائق

فكر مرة أخرى في الأسبوع الماضي. كيف تمكنت من إظهار الامتنان للأشياء الصغيرة التي يفعلها الآخرون لك بشكل طبيعي؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود





## يلهم

دقائق 5-7

لقد قطعنا منتصف الطريق في وحدتنا الخاصة بالرعاية وقمنا بتغطية كل من الرعاية الذاتية والامتنان. ينصب تركيزنا هذا الأسبوع على التعاطف ، وما يعنيه ذلك ، وكيف يمكننا الاستفادة منه حقًا طوال حياتنا اليومية.

غالبًا ما يتم طرح كلمة التعاطف بشكل خفيف ، لكن الكثير من الناس يكافحون لتعريفها بأنفسهم حقًا. إحدى الطرق لمساعدة نفسك على تكوين هذا الفهم الشخصي هي النظر إلى الاختلاف بين الاثنين المفاهيم التي كثيرًا ما يتم تبادلها ولكن لها معاني مختلفة جدًا: التعاطف والتعاطف.

لقد سمعنا وربما استخدمنا كلا المصطلحين بالتبادل في بعض الأحيان.

- كيف تعرف التعاطف؟
- كيف تعرف التعاطف؟
- كيف تختلف عن التعاطف؟

يتم تعريف التعاطف على أنه الشعور بالشفقة أو الحزن على موقف شخص آخر. هذه عاطفة مشتركة بالنسبة لنا كبشر لنختبرها. حتى الأطفال الصغار قادرون بشكل طبيعي على التعرف على ما إذا كان شخص آخر يعاني من الألم. ومع ذلك ، هناك فرق كبير بين الشعور بالأسف تجاه شخص ما وفهم ما يشعر به بالفعل.

التعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين حقًا والنظر إلى الأشياء من منظورهم. هذا هو مفتاح التعاطف: أنت لا تدرك فقط ما يشعر به هذا الشخص (أو قد يشعر به) ولكنك تفعل ذلك من وجهة نظرهم. نحن قادرون على اتخاذ موقفهم والشعور بما يشعرون به ، ورؤية ما يرونه ، وفهم الموقف في النهاية من وجهة نظرهم. غالبًا ما نشعر أن هذا المفهوم سهل عندما يكون لدينا موقف مشابه (أو حتى نفس الشيء!) يحدث في حياتنا. في حين أن هذا دقيق إلى حد ما ، فإن التعاطف الحقيقي يدفعنا رؤية الأشياء من منظور الشخص الآخر ، وهذا هو التحدي الحقيقي. قد تختلف طريقة تفسيرك للموقف (وغالبًا ما تكون) كثيرًا عن الآخرين من حولك.

في اختبار الرياضيات C أحد الأمثلة على ذلك هو الشعور الذي قد يشعر به الشخص بعد حصوله على درجة درجة رائعة لأنك درست لساعات مع C الأخير. ربما تعاني مع الرياضيات. قد يكون الحصول على درجة مدرسك وكنت سعيدًا لأنك حصلت على العديد من الإجابات الصحيحة! من الواضح أنك تعلمت وفهمت العديد من المفاهيم التي كنت تكافح من أجلها ويمكنك المضي قدمًا.

ومع ذلك ، فإن صديقك يحب الرياضيات ويتلقى درجة ج. إذا كنت تستخدم التعاطف حقًا عند الرد عليها ، فأنت تضع حبه للرياضيات في الاعتبار. أنت تدرك أنهم يحبون الرياضيات ، فهم عادةً ما يتفوقون في كل اختبار ، يمثل خيبة أمل كبيرة بالنسبة لهم C وأن هذا.

عندما تُظهر التعاطف حقًا ، ففكرت أولاً أن تضع نفسك في مكان الشخص الآخر بناءً على ما قد يشعر به تجاه الموقف. مراقبة لغة الجسد والوجهات التعبيرات، ويمكن أن تساعدك نبرة الكلمات التي يستخدمونها على التعاطف.

## التمكين

دقيقة 15

اشرح أن الفصل سيتدرب الآن على إظهار التعاطف باستخدام المهارات المذكورة أعلاه. سيقرا المعلم سلسلة من السيناريوهات بصوت عالٍ. ستواجه شريكك واستخدام لغة الجسد فقط سوف تنقل مشاعرك وردود أفعالك على هذا السيناريو. سيتدرب كل منكما بعد ذلك على استخدام التعاطف أثناء محاولتك وصف شعور الشخص الآخر ولماذا. تأكد من إخبار شريكك إذا كانوا دقيقين في افتراضهم. إذا لم تكن كذلك ، فقم بتصحيحها وشرح! ما تشعر به حقًا. التعاطف يتطلب الممارسة.

ملاحظة: عند الاقتران ، حاول أن تختار شخصًا تعرفه ، ولكن ليس شخصًا تعرفه جيدًا (جار ، أفضل صديق ، إلخ). (زميل في الفريق ، إلخ).

السيناريوهات:

- تم استدعاء يوم ثلجي قبل ساعة من ركوب الحافلة. أنت ترتدي ملابس بالفعل وعلى استعداد للخروج من الباب.



- لقد كسرت قدمك قبل مباراة بطولة كبيرة. لا يمكنك المشي عليها ويجب أن تفوت شهرين من المدرسة.
- لقد اكتشفت للتو أنك تنتقل إلى بلد أجنبي بسبب وظيفة والدك.
- لقد تم ترشيحك كرئيس للفصل.
- يُطلب منك إلقاء خطاب عن اللطف تجاه المدرسة بأكملها.



## يعكس

دقائق 5-7

كانت السيناريوهات التي تم اختيارها اليوم مواقف واقعية يمكن أن تحدث كل يوم للمراهقين مثلك تمامًا. من المهم للغاية أن تأخذ وقتًا في التفكير في الشخص الآخر قبل مشاركة فهمك لتجربته.

- ماذا يمكن أن يحدث إذا لم تفكر في منظور الشخص الآخر قبل أن تشارك ما تفهمه؟
- كيف يمكنك أن تكون أكثر حذرا عند إظهار التعاطف؟

تذكر أن بعض الموضوعات تسبب لك الذعر والبعض الآخر متحمس لها. ومع ذلك ، قد يكون العكس صحيحًا! وقد نسيء بطريق الخطأ لشخص ما برد فعلك الإيجابي على موقف تسبب له في قدر كبير من القلق.