

المهارات الاجتماعية- العاطفية

للأطفال من عمر 8 إلى 10 سنوات

موارد تعليمية تنمي المهارات الاجتماعية-العاطفية وتعزز الوعي
بالذات لدى الأطفال



شركاء المحتوى

مؤسسة التعليم فوق الجميع هي مؤسسة تعليمية عالمية، تأسست بمبادرة من صاحبة السمو الشيخة موزا بنت ناصر، وتتخذ من دولة قطر مقرًا لها. تهدف المؤسسة إلى جلب الأمل وإحداث تأثير حقيقي في حياة الفئات المهمشة من الأطفال والشباب والنساء من خلال توفير فرص تمكنهم من الحصول على تعليم نوعي ذي جودة عالية.

وفي هذا السياق، فقد صممت إدارة تطوير الابتكارات في المؤسسة بنك الموارد التعليمية غير الإلكترونية لتقديم المنات من الموارد التعليمية التفاعلية والتي تسهم في تنمية مهارات أساسية لدى المتعلمين. موارد البنك بسيطة الاستخدام ولا يتطلب الوصول إليها توافر أدوات تقنية أو اتصال بالإنترنت، ولا تحتاج سوى مواد بسيطة لتنفيذها. وتواصل الإدارة تحديث محتوى هذا البنك مفتوح المصدر والمتاح في عدة لغات ولمختلف الفئات العمرية، ويمكن الوصول إليه على موقعنا الإلكتروني عبر الرابط:

www.resources.educationaboveall.org

وقد حرصنا في إعداد حزم موارد التعلم أن نُقدم بصيغ متعددة ومتاحة بسهولة، ومن خلال هذه الحزم سينخرط الطلاب في تجارب تعليمية تم تصميمها وانتقاء عناصرها بدقة وعناية، وتتسم بالخصائص التالية:



عدم الحاجة إلى الإنترنت

تعدد المواضيع

القيادة الطلابية

أنشطة عملية وذهنية

مهارات القرن
الحادي والعشرين

المتعة والجاذبية

التوافق مع مخرجات التعلم
المنهجية

الملاءمة مع نظام التعلم
عن بعد أو بالحضور
الشخصي

التعلم الشمولي

صُممت حزم موارد التعلم في شكل كتب أنشطة، وهي متاحة وفق مسارات مختلفة تناسب الأطفال من عمر سنتين إلى 14 سنة وتهدف إلى دعم النمو والتطور الشامل للأطفال مع التركيز على مادة أو موضوع محدد. وتركز حزمة موارد التعلم التي نضعها بين أيديكم هنا على تعلم المهارات الاجتماعية-العاطفية، وقد تم تصميمها بالتعاون مع منظمة تحالف الأمل (Amal Alliance).

يهدف تحالف الأمل إلى تمكين الأطفال المهجرين والمحرومين من خلال برامج التعليم الشامل والتنمية الاجتماعية في أربع مجالات وهي:

1) تعلم المهارات الاجتماعية-العاطفية، (2) الدعم النفسي-الاجتماعي، (3) النمو والتطور في مرحلة الطفولة المبكرة، (4) بناء السلام. وتسهم برامج تحالف الأمل والتي تراعي آثار الصدمات النفسية والمختصة بتعلم المهارات الاجتماعية-العاطفية بصقل المهارات الإدراكية والتفاعلية الشخصية والعاطفية لدى الأطفال من خلال التعليم غير النظامي واللعب الممنهج. وبرنامج "Colors of Kindness" (أطياف الطيبة) الحاصل على جائزة التعليم في حالات الطوارئ هو صيغة معدلة من برنامج التحالف الأبرز وعنوانه "Rainbow of Education" (قوس قزح التعليم) ويتبنى البرنامج نهجًا متمركزًا حول الطفل يطور كفاياته الاجتماعية-العاطفية ويعزز رفاهه.

يركز هذا المجال التربوي على تنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية الأساسية لدى الأطفال بطريقة منهجية لكي يتمكنوا من تدبير شؤون حياتهم ومواجهة تحدياتها بصورة أكثر فعالية، ومن ثمّ تحقيق الازدهار بالرغم من هذه التحديات.

من خلال هذا الكتاب سيتمكن المتعلمين من:



- إدراك طبيعة مشاعرهم وتحديد أهدافهم الشخصية
- اكتساب السلوك والمهارات التي تساعدهم في ضبط انفعالاتهم وسلوكياتهم
- فهم وجهات نظر الآخرين والتواصل معهم بفعالية، مما يساهم في تقليل الاضطراب العاطفي لديهم.

طريقة استخدام كتاب الأنشطة

تتبع مستوى التقدم المُحرز بشكل يومي على صعيد تنفيذ أنشطة التعلم.

أداة تتبع التقدم المُحرز

قم بإجراء هذه الاختبارات قبل الشروع في "برنامج أطياف الطيبة" وبعد اكتماله لمعرفة مدى تطور مستوى الرفاه الاجتماعي-العاطفي لدى المتعلم قبل البرنامج وبعده.

التقييم قبل وبعد البرنامج

قم بتنفيذ هذه الأنشطة يوميًا مع المتعلم لكي يمارس الامتنان ويتمكن من تحديد المشاعر والانفعالات.

الأنشطة الروتينية اليومية



اتباع التعليمات الإرشادية المخصصة لليوم الأول إلى العاشر لتأسيس المهارات الاجتماعية-العاطفية لدى المتعلم، ما يساهم في تعزيز وعيه وثقته بنفسه.

برنامج أطياف الطيبة

أشرك المتعلم في مجموعة من المشاريع التعليمية الشيقة حول المهارات الاجتماعية-العاطفية من اليوم الحادي عشر إلى العشرين.

موارد التعلّم القائم على المشاريع

تخطط مسار التعلم على مدار أسبوع.

الخطة الأسبوعية

يشجع على التفكير العميق فيما اكتسبه المتعلم من معرفة ومهارات.

التأمل الأسبوعي

مسيرتي لتحقيق النمو

الاسم: _____

ارسم نفسك هنا.

أطياف الطيبة



أحسنت!



اليوم الخامس



اليوم الرابع



اليوم الثالث



اليوم الثاني



اليوم الأول

الأسبوع 1



أحسنت!



اليوم العاشر



اليوم التاسع



اليوم الثامن



اليوم السابع



اليوم السادس

الأسبوع 2



أحسنت!



اليوم الخامس



اليوم الرابع



اليوم الثالث



اليوم الثاني



اليوم الأول

الأسبوع 3



رائع!



اليوم الخامس



اليوم الرابع



اليوم الثالث



اليوم الثاني



اليوم الأول

الأسبوع 4

النشاط الروتيني اليومي

لنتدرب معًا على تحديد مشاعرنا والتعبير عنها.

ميزان حرارة المشاعر

في بداية كل يوم، اكتب ما يلي في دفتر ملاحظتك قبل البدء في تنفيذ أنشطة اليوم.



الآن، أشعر أنني _____ لأن _____.

مغتاظ



غاضب



على ما يرام



سعيد



حزين أو متعب



الإنفعالات

أمثلة لانفعالات أخرى

- منزعج
- متحمس
- قلق
- متوتر
- مبهج
- مرتبك
- مجهد
- ضجر

حدّد ما تشعر به بكل صدق؛
فكل شعور جدير بالإقرار وعدم
التجاهل!

التمرين اليومي

لنعمل معًا على بث روح الإيجابية في حياتنا اليومية. سنحاول رؤية الجانب المشرق في كل موقف؛ وهنا تكمن أهمية الشعور بالامتنان، فهذا الشعور يساعدنا على إدراك النعم التي ينبغي لنا أن نحمد الله عليها.

فكر قليلاً في الأشياء التي تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك، وارسم رسمة تعبر عنها أو اكتب كلمة شكر وضعها في صندوق، ولنسميه **صندوق الامتنان**.



إليك هذا المثال:

أنا ممتن للشمس التي تمنحنا الدفء.

يرجى طرح هذه الأسئلة على الأطفال قبل بدء أنشطة اليوم الأول.
اختر إجابتك واحسب درجتك الإجمالية وفق هذا المقياس:

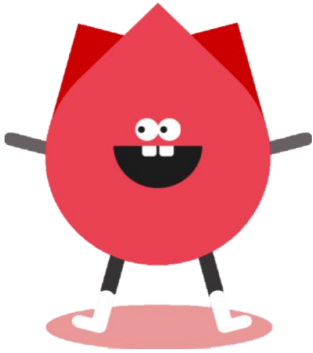
لا أدري	أعترض بشدة	أعترض	محايد	أوافق	أوافق بشدة
0	2-	1-	1	2+	3+

أستطيع تحديد مشاعري عندما أكون سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا.



أستطيع أن أهدئ نفسي عندما أشعر بالضيق أو الانزعاج.

أحب اللعب مع الآخرين ويمكنني اكتساب أصدقاء جدد بسهولة.



أنا مميز.

يمكنني تسمية ثلاثة أشياء أشعر بالامتنان لوجودها في حياتي.

أحترم الأشخاص المختلفين عني.

أستطيع أن أفهم مشاعر شخص آخر عندما يكون سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا.

أفكر في الآخرين عندما أتخذ قرارًا ما.

عندي أهداف وأخطط لتحقيقها.

أفكر في المستقبل وأرى أنه رائع.



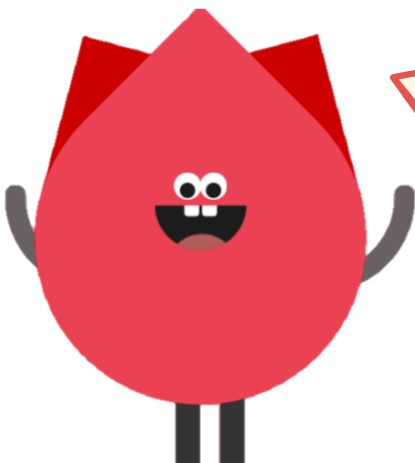
سوف نمر خلال رحلتنا على محطات متنوعة
 أسميناها "سُحُب الألوان" لكي تساعدنا في التعبير عن
 أنفسنا وعن التجارب التي نعيشها في العالم من حولنا.

إن الاهتمام بصحتنا النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام
 بصحتنا البدنية؛ فلنبدأ رحلتنا الآن!

السحابة الحمراء

تساعدنا هذه السحابة في تحديد طبيعة المشاعر التي نشعر بها.

- هل تحب اللون الأحمر؟ لماذا تحبه أو لماذا لا تحبه؟
- هل يمكنك العثور على أشياء لونها أحمر داخل الغرفة؟
- أعطي أمثلة أخرى لأشياء حمراء اللون.
- كيف تشعر عندما ترى اللون الأحمر؟

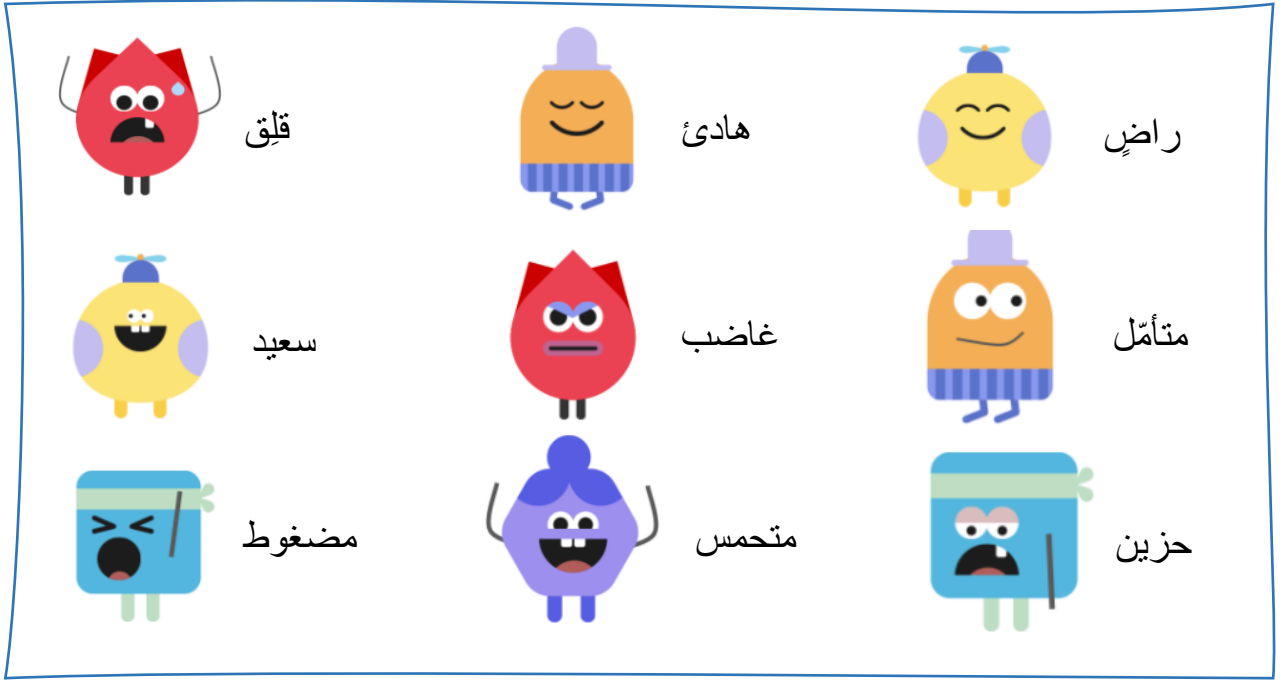


المشاعر هي جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية،
 ولكن قد يصعب علينا أحياناً التعبير عما نشعر
 به.

لا تقلق! بالتدريب والممارسة، سيصبح الأمر
 أسهل.

فوازير المشاعر

- قم بتمثيل المشاعر التالية.
- اطلب من أصدقائك أو أفراد أسرتك تخمين المشاعر التي تقوم بتمثيلها.



تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية السلحفاة كما هو موضح في الصورة.
مدّ جسمك للأمام قدر ما تستطيع.

ابحث عن مكان هادئ

التحدي

أي الأماكن يرسم البسمة على وجهك؟
حينما تشعر أنك حزين أو مجهد، تخيل هذا المكان في ذهنك،
وسوف يساعدك على الشعور بالثقة والأمان.



اليوم، نواصل رحلتنا معًا وندرك كم
نحن مميزون!



السحابة الحمراء

التنفس العميق

- ما أحب صفاتك الشخصية إليك؟
"أنا" _____ (رائع، ظريف، طيب، ...)
- استلق على ظهرك، وضع يديك على بطنك.
- تنفس ببطء شهيقًا وزفيرًا، ولاحظ صعود بطنك وهبوطه.
- وأنت تتنفس، قل "أنا" _____ (الصفة الشخصية التي اخترتها).

حساء تقدير الذات



أنت صديق جيد لغيرك،
فهل أنت صديق جيد لنفسك؟

اكتب وصفة توضح كيف يمكنك أن تكون لطيفًا مع
نفسك، واعرضها على أفراد أسرتك!

مثال

المكونات:

لكي تجهز حساء تقدير الذات اللذيذ، سوف تحتاج إلى كوبين من الحب، و3 ملاعق كبيرة من الاحترام، وقليل من الولاء، ورشة صدق.

طريقة التحضير:

- اخلط كوبين من الحب مع 3 ملاعق كبيرة من الاحترام.
يجب أن نعامل أنفسنا دائمًا بالحب والاحترام...



السحابة الحمراء

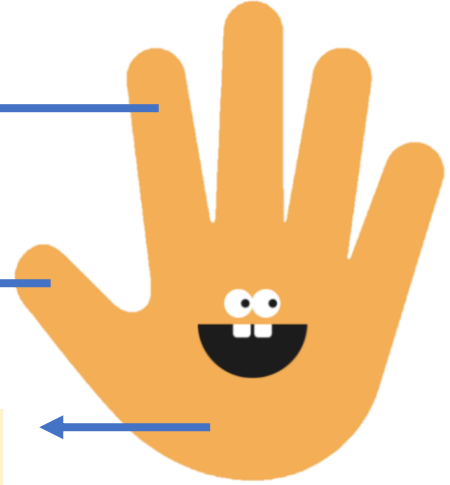
أنا جدير

ضع يدك على ورقة بيضاء، وبعّد أصابعك عن بعضها، وتتبع حدود الأصابع بالقلم لكي ترسم كفاً على الورقة. اكتب أو ارسم ما يلي:

صفة من صفاتك الشخصية التي تجعلك مميزاً (على كل إصبع).

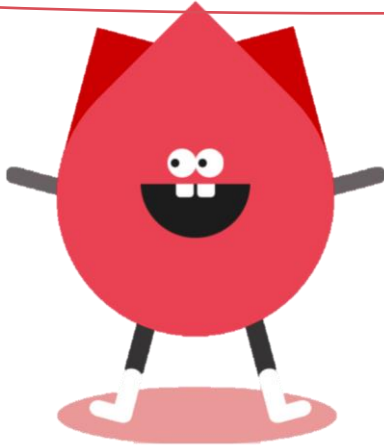
شيئاً عن نفسك يشعرك بالفخر.

حلماً أو أملاً أو هدفاً تريد تحقيقه.



تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية النجمة كما هو موضح في الصورة.
مدّ أطرافك قدر ما تستطيع.



أرسل رسالة إيجابية

التحدي

اكتب أو ارسم رسالة إيجابية وأرسلها لأكثر عدد ممكن من الأشخاص هذا الأسبوع؛ فقد تضي رسالتك البهجة والسرور على يوم شخص ما!





السحابة البرتقالية

في هذه السحابة، سوف نتعرف على الأساليب التي يمكننا بها الاستجابة لانفعالاتنا الشخصية التي نتفرد بها والتحكم فيها.

- كيف تشعر عندما ترى اللون البرتقالي؟
- هل يمكنك العثور على أشياء لونها برتقالي داخل الغرفة؟

رقصة تهدئة الوحش الغاضب

- اطلب من أحد أفراد الأسرة أن يشغل أغنية أو يغنيها. ومع استمرار موسيقى الأغنية، تظاهر بأنك وحش غاضب؛ فاضرب الأرض بقدميك وازار كالأسد!
- عندما تتوقف الموسيقى، قف ساكنًا ولا تتحرك! خذ نفساً عميقاً ثم أخرج زفيرًا عميقاً.
- عندما تُخرج هواء الزفير من رئتيك، تخيل أنك تطرد معه كل مشاعر الإحباط داخلك.



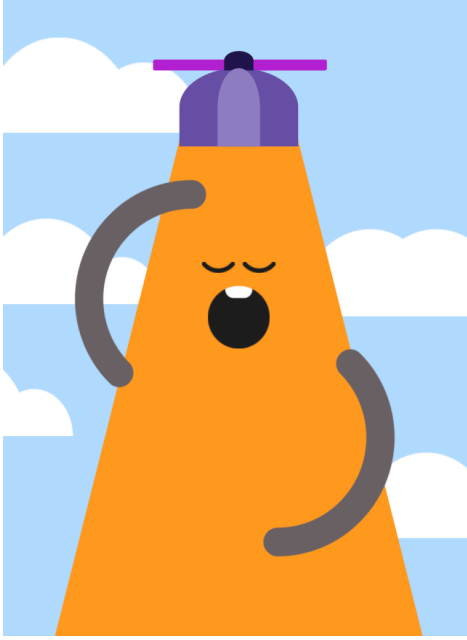
لا بأس أن تشعر بالغضب!

فكلنا نصادف وحشًا غاضبًا داخلنا بين الحين والآخر - فقط تذكر أن تتنفس بعمق وتتصرف بحكمة.

تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية القارب كما هو موضح في الصورة. مَدّ جسمك إلى الخلف قدر ما تستطيع.





السحابة البرتقالية

التنفس العميق

- قف معتدلاً ناصباً قامتك.
- ضع إحدى يديك على قلبك، والأخرى على بطنك.
- خذ شهيقاً بعمق من أنفك، واحبس النفس لبضع ثوانٍ، ثم أخرج هواء الزفير من فمك ببطء.
- كرر هذا التمرين حتى تشعر بالهدوء.

المشي الواعي

امش بخطوات بطيئة.
انتبه لما يلي:

- الطريقة التي يتحرك بها جسمك أثناء المشي.
- الأصوات والروائح ونسمات الهواء.
- كيف يشعر كل جزء من قدميك وأصابعهما عندما تلمس الأرض.



مارس التأمل الواعي كل يوم

التحدي

اشعر بالتواصل مع البيئة المحيطة بك من خلال الانتباه لما حولك، وحاول أن تعثر على أشياء باللون البرتقالي!



السحابة البرتقالية

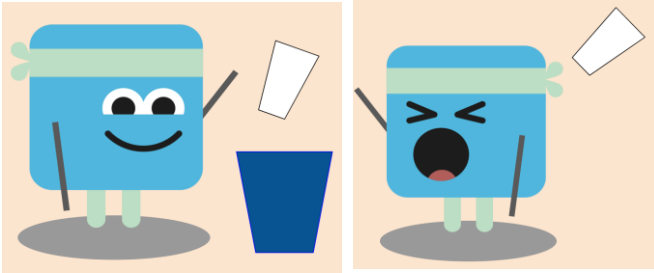
التصرفات الواعية

التصرفات الواعية تعني أننا نراعي أنفسنا والآخرين. مثال: الطيبة والكرم وتقديم العون

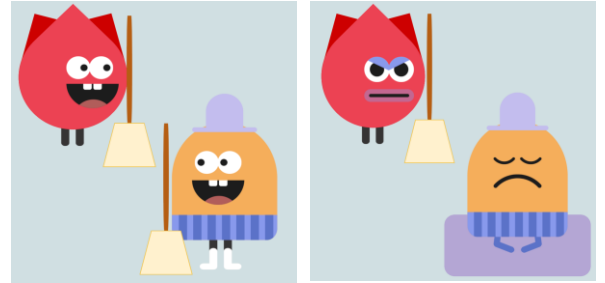
التصرفات غير الواعية تعني أننا لا نراعي تأثير تصرفاتنا على الآخرين. مثال: الكذب والوقاحة والتعصب والأنانية

اختر التصرف الواعي!

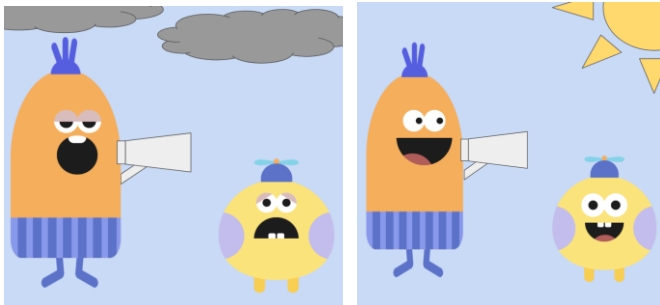
إلقاء القمامة



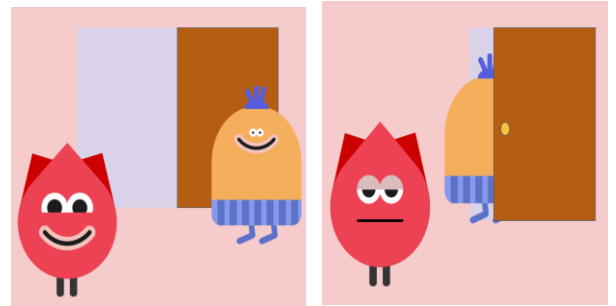
تنظيف المنزل



التحدث إلى شخص ما



إغلاق الباب



فكر: ما السبب الذي يجعل التصرفات المختارة تصرفات "واعية"؟

لنواصل معًا استكشاف طرق التفاعل
مع مشاعرنا!



السحابة البرتقالية

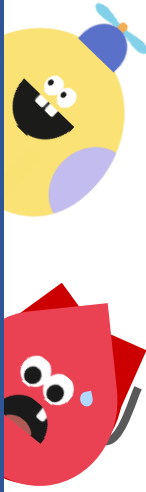
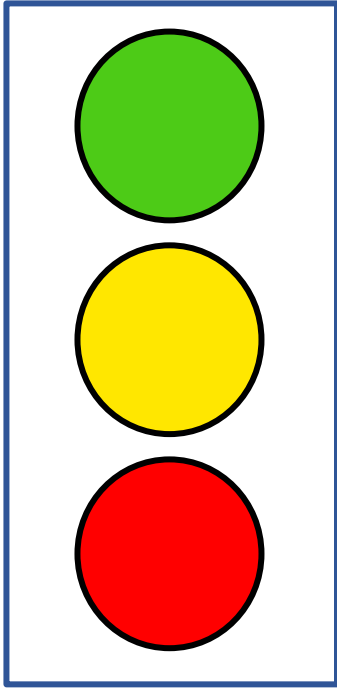
لعبة إشارات المرور

اطلب من أحد أفراد الأسرة أن يقول ألوان إشارات المرور الثلاثة بصوت عالٍ بشكل عشوائي. فم بتنفيذ التعليمات التالية حسب اللون المذكور:

• **أخضر** = تحرك في أرجاء الغرفة.

• **أصفر** = تحرك في أرجاء الغرفة، ولكن بخطوات بطيئة.

• **أحمر** = توقف عما تفعله على الفور.



استمتع بهذا النشاط، ولا تنس الانتباه إلى التعليمات!

- اجلس متربعا (واضعًا إحدى ساقيك فوق الأخرى)، وأغمض عينيك.
- تخيل في ذهنك صورة أسد جميل - رمز القوة والشجاعة. هل تستطيع أن تسمع صوت زئيره؟
- مدّ جسمك إلى الأمام، وضع يديك على الأرض وثبتهما جيدًا، وباعد بين أصابعك.
- خذ شهيقًا من أنفك، واحبس النفس لبضع ثوانٍ، ثم أخرج هواء الزفير من فمك بقوة.
- كرّر هذه الخطوة 3 مرات.

زفير الأسد



ألف قصتك بنفسك



السحابة البرتقالية

1. اجلس في دائرة مع اثنين أو ثلاثة من أفراد أسرتك أو أصدقائك.
2. موضوع قصتنا سيكون "التمكين"؛ سنتبادل الأدوار معًا لكي نألف قصة من وحي خيالنا أبطالها شخصيات قوية وشجاعة.
3. ابدأ النشاط بصياغة جملتين إلى ثلاث جمل من قصتك، وقراءتها بصوت مسموع.
4. بعد ذلك، يواصل الشخص التالي سرد القصة بإضافة مزيد من التفاصيل أو الشخصيات أو بتغيير الأحداث.
5. نواصل النشاط على هذا النحو مع تبادل الأدوار حتى يرغب أحدكم في وضع نهاية للقصة.

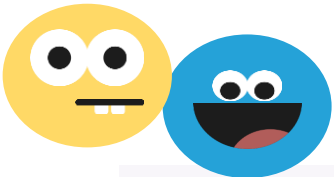


- أي أجزاء القصة كان الجزء المفضل لك؟
- هل ترى نفسك في أي من شخصيات القصة؟
- هل سبق لك أن تخطيت أية عقبات مثلما فعلت الشخصيات في القصة؟

تمرين التمدد لهذا اليوم



خذ وضعية التماسح كما هو موضح في الصورة. حافظ على ثبات جسمك في هذه الوضعية لأطول مدة ممكنة، وحاول تقليد التماسح وهو يقضم ويمضغ بفيه!



عدّ مشاعرك

التحدي

عدّ المرات التي شعرت فيها أنك سعيد أو حزين أو غاضب خلال هذا الأسبوع، ودوّن في دفتر ملاحظتك كيف كانت ردة فعلك لهذه المشاعر. يمكنك أيضًا التعبير عن انفعالاتك ومشاعرك بالرسم.



السحابة الصفراء

في هذه السحابة، نستكشف معًا كيف نضع الأهداف ونتخذ القرارات الجيدة!

- كيف تشعر عندما ترى اللون الأصفر؟
- هل يمكنك التفكير في أشياء لونها أصفر أو العثور على بعضها داخل الغرفة؟

تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية الطائرة كما هو موضح في الصورة. إذا اختل توازنك، حاول الرجوع إلى الوضعية نفسها!



صِف لنا شعور الطيران!

زفير راعي البقر!

تخيل أن أمامك أحد أهدافك الشخصية، وعليك السعي لإدراكه قبل أن يفلت منك. ولحسن الحظ، لديك القدرة على التصويب بشكل جيد ومعك حبل أيضاً!

- قف وصبّ نظرك إلى الأمام.
- خذ نفساً عميقاً، وارفع إحدى يديك فوق رأسك، وتظاهر بأنك تمسك الحبل وتلفه في الهواء بسرعة.
- أخرج هواء الزفير وفي الوقت نفسه تظاهر بأنك تلقي الحبل في اتجاه هدفك وحلمك لكي تمسك به. [تنفس ببطء]

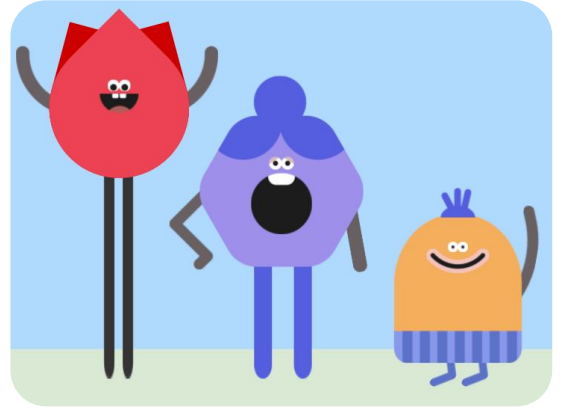




السحابة الصفراء

بدون كلام

- أحضر ثلاثة أو أكثر من أفراد أسرتك أو أصدقائك للمشاركة في هذا النشاط.
- اطلب من شخص آخر أن يقترح عليكم طريقة للترتيب تصطفون على أساسها (مثلاً اصطفوا حسب الطول أو تاريخ الميلاد أو طول الشعر أو غير ذلك).
- قفوا في أماكنكم بالصف حسب الترتيب المتفق عليه دون أن يتحدث أحدكم مع الآخر.
- كرروا هذا النشاط لبضع جولات أخرى.

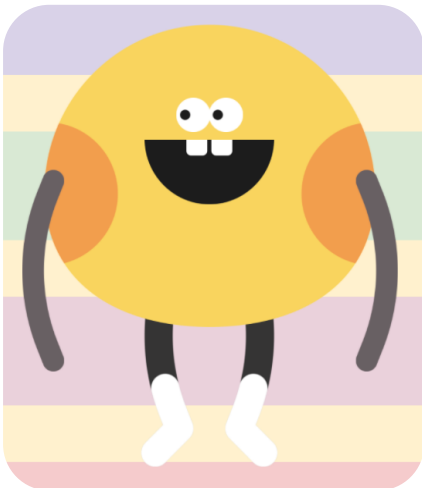


ماذا لاحظت خلال تنفيذ النشاط؟

خصّص وقتاً هذا الأسبوع للتفكير في هدفك التالي! كيف ستحقق هدفك؟ ما هي الخطوات التي يجب عليك اتخاذها لكي تصل إليه؟

تحدي التمثال

التحدي



فكر في اتخاذ وضعية أو وقفة تعبر عن حلمك.

حاول أن تختار وضعيات صعبة تفرض تحدياً على قوتك البدنية وحس التوازن لديك. اتخذ الوضعية التي اخترتها أمام أسرتك وأصدقائك، واطلب منهم أن يخمنوا ما هي!



خريطة الحلم



السحابة الصفراء

- 1 ما الحلم أو الهدف الذي تريد تحقيقه؟
ارسمه أو اكتبه في المستطيل الصغير أسفل الصفحة.
- 2 ارسم حوله خمسة مربعات أخرى أصغر حجمًا.
اكتب أو ارسم في كل مربع منها الخطوة التي اتخذتها لتحقيق هذا الحلم. (مثلًا مذاكرة دروسي، الاهتمام بصحتي، وغير ذلك).

عندما نركز على ما نملكه وننعم به بالفعل، يتولد لدينا شعور بالامتنان يسهم في تحفيزنا للمضي صوب تحقيق أهدافنا المنشودة.

- 3 صل المستطيل الأكبر في الوسط بالمربعات الأصغر المحيطة به، ثم زين الرسمة واحتفظ بها لتكون مصدر إلهام لك وأنت تمضي لتحقيق أهدافك!

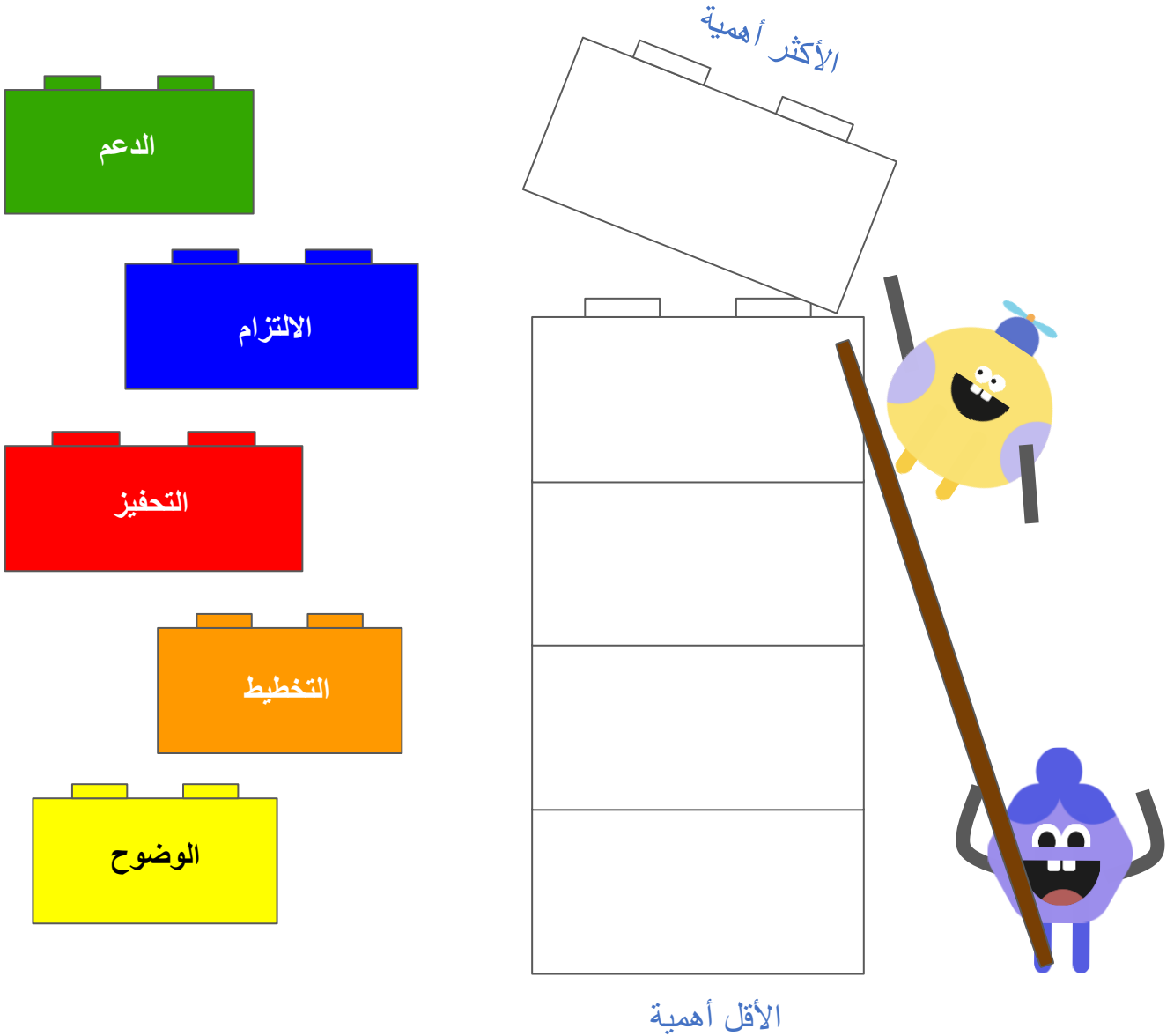


برج النجاح



السحابة الصفراء

لَوْن أو صَنَف المكعبات الخمسة في البرج (بالأسفل) وفق الترتيب الذي تشعر أنه سيكون الأكثر نجاحًا في مساعدتك على تحقيق أهدافك.



اعرض برج النجاح الذي صنعته على أسرته أو أصدقائك، ووضح الأسباب التي دفعتك لترتيب المكعبات بالشكل الذي اخترته.

اليوم سنتعلم عن كيفية اتخاذ القرار
بشكل فعّال !



السحابة الصفراء

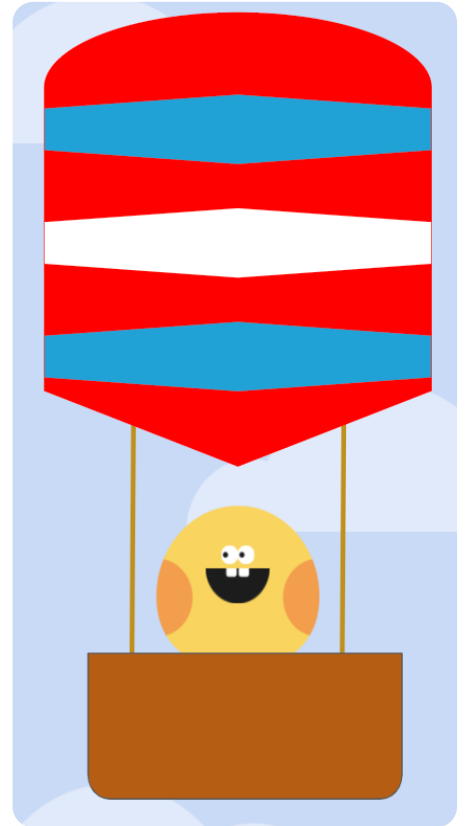
رقصة أجزاء الجسم

- شغل أغنية مرحة (أو غنّها أنت بنفسك!) وابدأ في الرقص على نغماتها، ولكن عليك أن تحرك جزءاً واحداً فقط من أجزاء جسمك أثناء الرقص.
- اطلب من أحد اللاعبين أن يقول اسم جزء من أجزاء الجسم بصوت عالٍ، مثل "القدم اليمنى" أو "اليد اليسرى" أو "الذراعين"، وحرك أنت هذا الجزء فقط دون غيره.



زفير منطاد الهواء الساخن

- خذ نفساً عميقاً، وفي الوقت نفسه ارفع ذراعيك عاليًا ببطء في اتجاه السماء.
- حاول أن تحبس نفسك قدر الإمكان، وتقف على أطراف أصابع قدميك لكي تلمس السماء بيدك.
- بعد ذلك، أخرج هواء الزفير مع خفض ذراعيك للأسفل تجاه الأرض بحركات التوائية مثل بالون يخرج منه الهواء.
- تخيّل أن مع كل نفس زفير، يتضخم منطاد الهواء الساخن أكثر فأكثر، وتصعد أنت معه للأعلى فوق السحاب. يمكنك أيضاً أن تدور حول نفسك لكي ترقى إلى عنان السماء.



ما الذي تراه وأنت تصعد للأعلى فوق السحاب؟



السحابة الصفراء

تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية ثعبان الكوبرا كما هو
 موضح في الصورة! مدّ ظهرك قدر
 الإمكان بينما تتنفس ببطء شهيقًا وزفيرًا.
 جرّب أن تخرج لسانك وتصدر صوتًا
 يحاكي فحيح الثعبان.



هل تفضل أن...؟

تستكشف الفضاء أم المحيط؟

تكون نملة أم فيلاً؟

تكون قادرًا على الطيران أم الاختفاء؟

تكون ماهرًا في عزف آلة موسيقية أم ممارسة الرياضة؟

تعيش قرب البحر أم قرب الجبال؟

يكون لديك إصبع يد إضافي أم إصبع قدم إضافي؟

يكون الجو دافئًا باستمرار أم باردًا باستمرار؟

يكون عندك الكثير من الأصدقاء المقربين أم صديق واحد مقرب؟

اقترح سؤالين أو ثلاثة أسئلة من عندك، واطرحها على أصدقائك!
 تناقش معهم حول السبب وراء اختياراتهم.

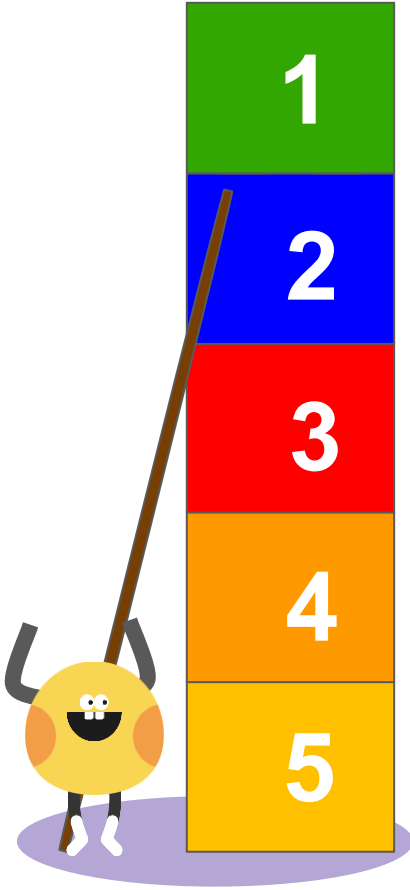


السحابة الصفراء

سلم الدرجات الخمس لاتخاذ القرارات

التحدي

تخيّل أن صفك المدرسي يخطط للذهاب في رحلة ميدانية، وعليكم اتخاذ قرار بشأن وجهة الرحلة. اتبعوا الخطوات التالية لتساعدكم في اتخاذ القرار:



1 حدّدوا المشكلة أو النزاع الذي تريدون إيجاد حل له.

2 اجمعوا المعلومات ذات الصلة بالمشكلة.

3 فكّروا معًا في الحلول الممكنة.

4 حدّدوا النتائج المحتملة.

5 اتخذوا قرارًا وابدؤوا التنفيذ!

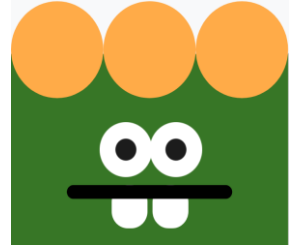
- قف عند نقطة معينة على أرضية الغرفة، ثم ارجع للوراء خمس خطوات.
- فكر في الخطوات الخمس في ذهنك. كلما صعدت درجة من درجات السلم أثناء التفكير، تحرك خطوة واحدة للأمام.
- بمجرد أن تصل إلى النقطة الأصلية التي بدأت منها، ستدرك حينها أنك فكّرت في قرارك مليًا واتبعت الخطوات على أفضل وجه ممكن!

في هذه السحابة، نستكشف معًا أساليب
التواصل الفعّال!

السحابة الخضراء



- كيف تشعر عندما ترى اللون الأخضر؟
- ما الأشياء خضراء اللون التي تراها في محيطك؟
- هل تحب اللون الأخضر؟ لماذا تحبه أو لماذا لا تحبه؟



التواصل الفعّال من المهارات المهمة لأنه:

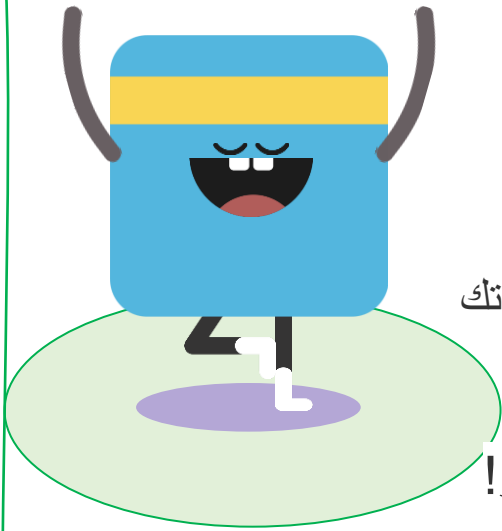
- يساعدك في التعبير عن أفكارك ومشاعرك بوضوح.
- يساعدك في التعلم.
- يساعدك في تنمية المهارات الاجتماعية
- يعزز الثقة بالنفس واحترام الذات

تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية الشجرة كما هو موضح في الصورة.
تنفّس لبضع مرات وأنت تحاول الحفاظ على توازنك.

حاول أن تتحدى نفسك عن طريق إمالة أغصان شجرتك
(أي ذراعيك) يمينًا ويسارًا دون أن تفقد توازنك.

لا تنس تجربة التوازن على القدم الأيمن والأيسر!





السحابة الخضراء

دائرة التواصل

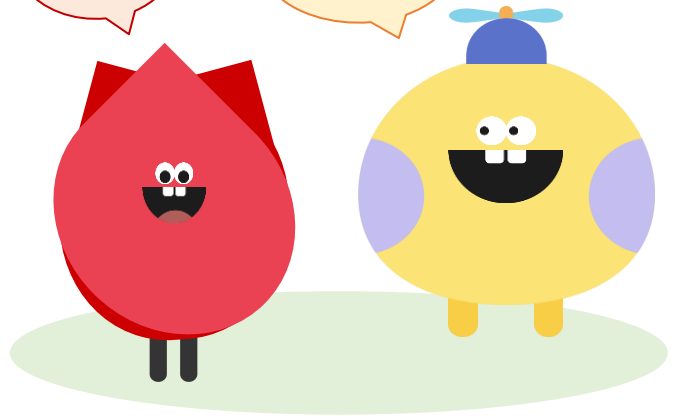
أحضر اثنين أو ثلاثة من أفراد أسرتك أو أصدقائك للمشاركة في هذا النشاط. شكلوا صفين متقابلين بحيث يقف أحدهم في مواجهة الآخر (واتركوا مسافة بينكما):

1. تبادل التحية مع الشخص الواقف أمامك، وابدأ الحديث معه.
2. ابتسم للشخص الذي تتحدث معه، وانظر في عينيه، يمكنك أيضاً أن تلوح بيدك أو تنحني أو تعانقه في الهواء.
3. استخدم عبارات ودية ومهذبة تراعي آداب الحديث، مثل "مرحباً، كيف حالك؟" أو "أهلاً وسهلاً، لم نلتق منذ مدة طويلة. أرجو أن تكون بخير!"
4. انتقل للحديث مع الشخص الآخر.

مرحباً!

أهلاً!

التواصل لا يعني التحدث فحسب، بل الإصغاء للآخرين أيضاً بعناية واهتمام.



تذكر أنه من المهم أن تنظر في عيني الشخص الذي تتحدث معه وتتواصل معه بشكل غير شفهي أيضاً. ما بعض التصرفات التي تدل على عدم الاهتمام بالمحادثة؟



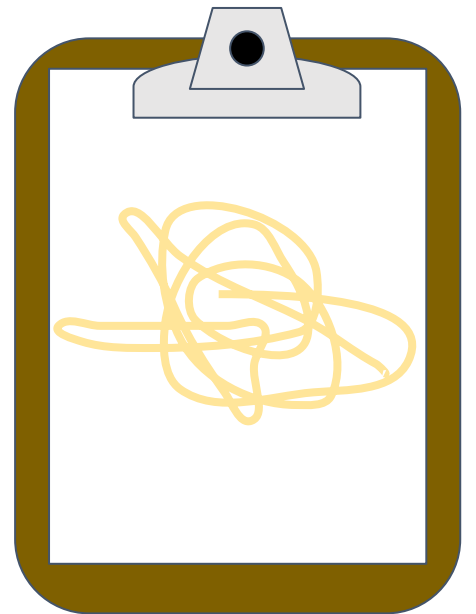
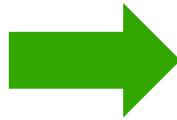
السحابة الخضراء

أنصت وتصوّر

- اطلب من أحد رفاقك مشاركتك في هذا النشاط، واجلسا معًا بحيث يدير أحكما ظهره للآخر. (حافظا على مسافة بينكما)
- اطلب من رفيقك أن يصف لك شيئًا ما دون أن يخبرك ما هو.
- تذكر أنك لا تجلس في مواجهة رفيقك، ولذا لن تستطيع أن ترى الشيء الذي يصفه لك.



- ارسم الشيء بناءً على وصف رفيقك، ثم تبادلا الأدوار.



ماذا لاحظت خلال تنفيذ النشاط؟



السحابة الخضراء

مرّر النفس

- قف في مواجهة أحد رفاقك.
- مدّ يديك أمامك كأنك تمسك كرة.
- خذ نفساً عميقاً؛ وبينما تخرج هواء الزفير، "مرّر" هذا النفس كما تمرر كرة إلى صديقك.
- بعد ذلك، يفعل رفيقك الأمر نفسه بأخذ نفس عميق أيضاً ثم إخراج الزفير وتمريه إليك.



كرّر هذا النشاط من 3 إلى 4 مرات.

اصنع عرضاً تقديمياً

التحدي

- اختر اي موضوع.
- اصنع عرضاً تقديمياً بالرسم أو الكتابة عن الموضوع في ورقة.
- استخدم عناصر تصميمية أو أعمالاً فنية أو موسيقى في عرضك.
- قم بعرضه أمام أسرتك وأصدقائك.

خذ وقتاً كافياً للتفكير جيداً في الموضوع الذي تريد تناوله والحديث عنه، والطريقة التي ستستخدمها في عرضه أمام أسرتك وأصدقائك.

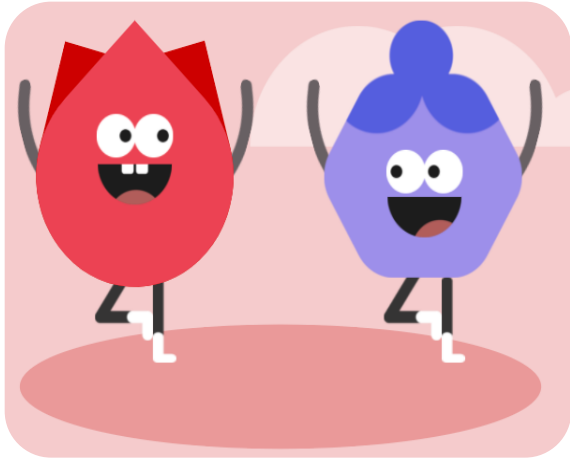




السحابة الخضراء

سنواصل معًا استكشاف أساليب التواصل الفعال والانتباه لما يقوله ويفعله الآخرون!

لعبة المرأة



- قف في مواجهة أحد رفاقك.
- تخيل أنك صورته في المرأة وحاول تقليد حركاته وتعبيراته.
- بعد بضع دقائق، تبادلا الأدوار حتى يحاول رفيقك تقليدك أيضًا.



هل كان تقليد رفيقك صعبًا أم سهلًا؟
ما الذي احتجت إلى فعله لكي تنجح في تنفيذ هذا النشاط؟

تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية الانحناء كما هو موضح في الصورة. تساعد هذه الوضعية في تمدد الجسم بالكامل.

حاول الحفاظ على استواء ظهرك، وحرّك ساقيك بثني ركبتيك كأنك تقود دراجة.





السحابة الخضراء

محاكاة التنفس

اجلس على الأرض وأغمض عينيك. ضع يديك على بطنك وانتبه جيدًا لحركة تنفسك.



الآن، انظر إلى رفيقك ولاحظ حركة تنفسه جيدًا.

حاول أن تحاكي تنفس رفيقك وأن تزامن حركة تنفسك مع تنفسه، واستمر في ذلك لبضع دقائق.

دائرة السمات الإيجابية

1. اجلس في دائرة مع ثلاثة أو أربعة من أفراد أسرته أو أصدقائك.
2. اذكر بعض السمات الإيجابية عن الشخص الجالس عن يمينك.
3. بعد ذلك، يذكر الشخص التالي أيضًا بعض السمات الإيجابية عن الشخص الجالس عن يمينه.

ليحتفل كل منا بالآخر!



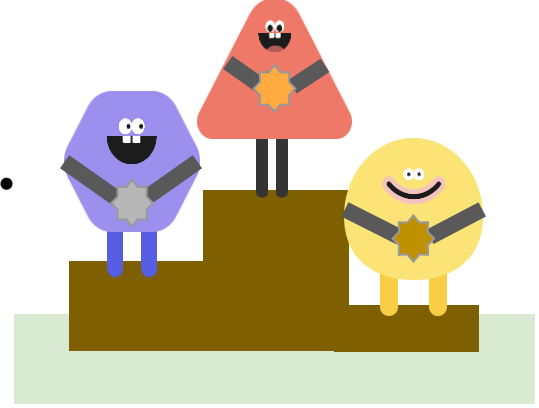
كيف كان شعورك عندما سمعت شخصًا آخر يذكر صفات حسنة فيك؟ وكيف شعرت عندما ذكرت أنت صفات حسنة في شخص آخر؟



السحابة الخضراء

الأفضل

- أحضر أربعة أو خمسة من أفراد أسرتك أو أصدقائك للجلوس معك ومشاركتك في هذا النشاط.
- اطلب من أحد الأشخاص أن يقترح فئة ما بصوت عالٍ (مثل الرقص أو الرسم)، وكل من يرى أنه الأفضل في هذه الفئة يجب عليه الوقوف.
- بعد ذلك، يختار باقي الجالسين من يرونه الأفضل بين الواقفين. (يمكن إجراء منافسة صغيرة بين الأشخاص الواقفين لمعرفة من هو الأفضل في الفئة!)



أمثلة للفئات

أسرع عداء
أطول فترة تحديق في منافسة تحديق
أفضل مغنٍ
أفضل رسّام

ارسم ورقة شجر

التحدي



- لتكريم شخص تهتم لأمره:
- ارسم ورقة شجر.
 - على الوجه الخارجي للورقة، اكتب كلمة تصف ما تحبه في هذا الشخص بناءً على مظهره.
 - على الوجه الداخلي للورقة، اكتب شيئاً يصف ما تحبه في شخصيته.

في هذه السحابة، نستكشف معًا معنى التعاطف والتراحم وتقدير التنوع.



السحابة الزرقاء



- كيف تشعر عندما ترى اللون الأزرق؟
- هل يمكنك ذكر أشياء باللون الأزرق؟

التحدي

أعمال الطيبة

تدرب على الطيبة بممارسة أعمال الطيبة العشوائية. من أمثلة ذلك إلقاء التحية على جيرانك، أو ملاطفة أحد أفراد أسرتك بكلمات مجاملة، أو التخفيف عن معاناة صديق ومحاولة إضحاكه إن رأيتَه حزينًا.

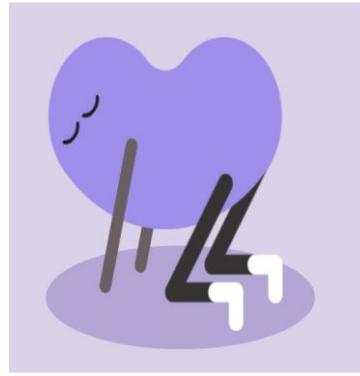
تمرين التمدد لهذا اليوم

خذ وضعية البقرة كما هو موضح في الصورة بتنفس الشهيق بينما ترخي بطنك في اتجاه أرضية الغرفة.

بعد ذلك، انتقل إلى وضعية القطة كما هو موضح بينما تخرج هواء الزفير.

كرّر هذا التمرين من 5 إلى 10 مرات ثم استرح.

وضعية البقرة



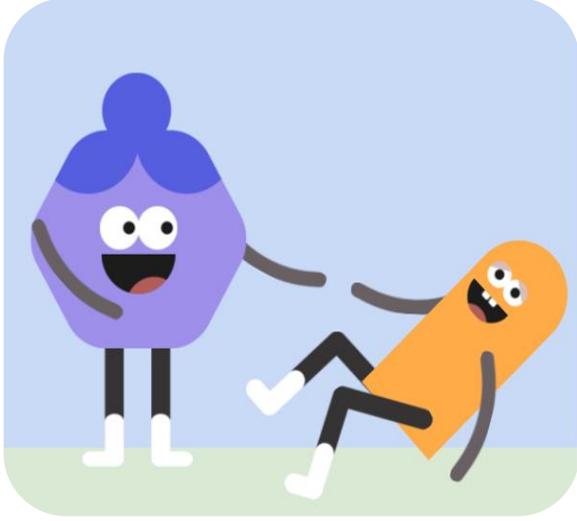
وضعية القطة



ماذا ستفعل؟



السحابة الزرقاء



- اطلب من أحد رفاقك أن يشاركك في هذا النشاط.
- يتظاهر رفيقك أن شخصًا ما دفعه، أو أنه أصيب، أو أنه يشعر بالسوء.
- تتظاهر أنت بأنك شخص غريب لا يعرفه ويحاول تقديم العون له.
- تبادل الأدوار، وفكرا معًا في سيناريوهات لمواقف جديدة.



1. ناقش كيف استطاع الشخص الغريب أن يدرك أن الشخص الآخر قد أصيب بأذى وأنه يشعر بالسوء.

2. اذكر شيئًا لطيفًا فعلته مع شخص آخر. هل جعله ذلك يشعر بتحسن؟ هل جعلك أنت تشعر بمشاعر إيجابية؟

تسمية المشاعر

- كيف تصف شعورك في هذه المواقف؟
- رؤية شخص ما وقد دفعه شخص آخر أو ألحق به أذى
 - إن دفعك أنت شخص آخر أو ألحق بك أذى
 - إن دفعت أنت شخصًا آخر أو ألحقت به أذى





السحابة الزرقاء

قد تتولد عن الإيذاء مشاعر عارمة مثل الغضب والخوف والإحباط.
 من الطبيعي أن نشعر بهذه المشاعر، ولكن ليس مقبولاً على الإطلاق أن
 نلجأ لردود فعل عنيفة، مثل الإيذاء المتعمد لشخص ما.
 من الأفضل أن تعبر عما في داخلك من مشاعر باستخدام الكلمات.

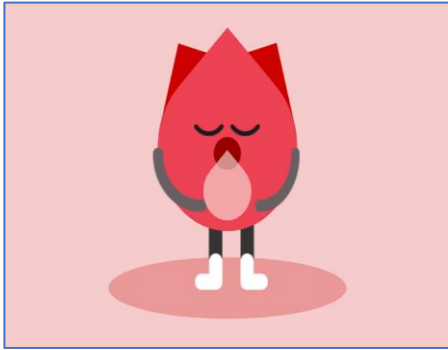
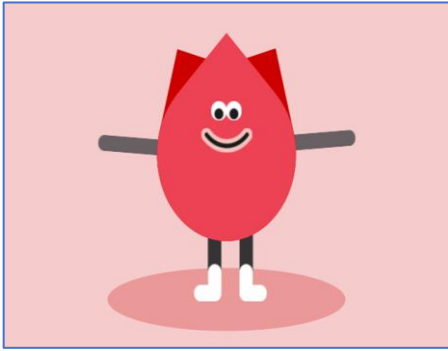
فكّر في بعض المواقف الصعبة التي مرت بك (أو قد تمر بك) مع أشخاص آخرين
 في حياتك.

اكتب 3 طرق يمكنك اللجوء إليها لتسوية هذه المواقف بصورة سلمية:

1

2

3



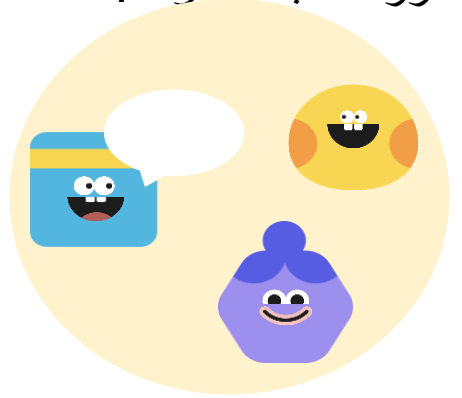
السحابة الزرقاء

معاينة الذات مع التنفس العميق

- تنفس بعمق وأنت تفتح ذراعيك على أقصى اتساع.
- أخرج هواء الزفير وأنت تعانق نفسك!
- كرر ذلك بضع مرات.

ثلاث خصال حسنة

هل يمكنك تسمية ثلاث خصال حسنة لدى شخص آخر؟



- أحضر ثلاثة أو أربعة من أفراد أسرته أو أصدقائك للمشاركة في هذا النشاط.
- قفوا جميعًا في دائرة، وابدأ أنت اللعبة بقول "ثلاث خصال حسنة لدى (واذكر اسم أي شخص في الدائرة)".

• يتتابع الآخرون في قول ثلاث خصال حسنة عن هذا الشخص، واحدًا تلو الآخر.

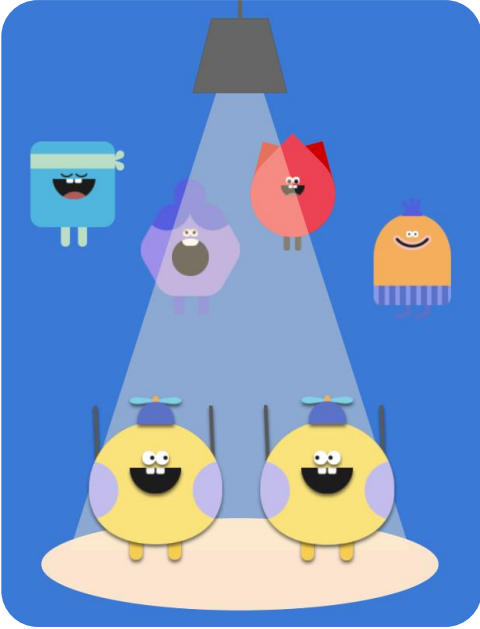
• يتواصل هذا النشاط حتى يسمع كل مشارك ثلاث خصال حسنة عن نفسه يقولها

لقد وصلنا إلى السحابة الأخيرة! هل أنت مستعد للانطلاق في رحلتنا الأخيرة؟

السحابة الزرقاء

التشابهات والاختلافات

- أحضر أربعة أو أكثر من أفراد أسرته أو أصدقائك، وقفوا معًا في دائرة كبيرة.
- يذكر كل شخص معلومة واحدة عن نفسه.
- إذا انطبقت المعلومة المذكورة على شخص آخر أيضًا، يأخذ هذا الشخص خطوة إلى الأمام إلى داخل الدائرة.



1. ما الذي يجعل أحدنا مختلفًا عن الآخر أو متشابهًا معه؟

2. تخيل عالمًا الجميع فيه متشابهون ولا وجود فيه للاختلافات، كيف عساه أن يكون هذا العالم؟

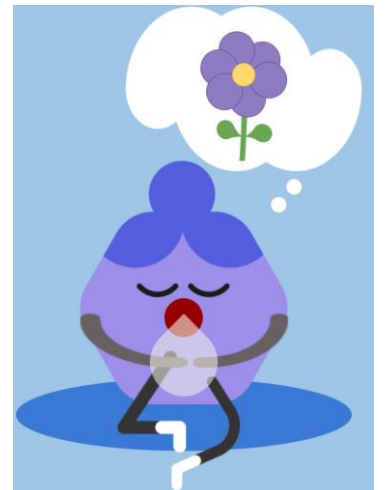
تنفس الأزهار

• استحضر في مخيلتك صورة زهرتك المفضلة.

• اجلس متربعا (واضعا إحدى ساقيك فوق الأخرى)، وضع يديك على ركبتيك بحيث تكون راحة اليد للأعلى.

• خذ شهيقًا من أنفك، وفي الوقت نفسه اقبض أصابع يديك كأن بتلات زهرتك المفضلة تنغلق.

• أخرج هواء الزفير من فمك، وفي الوقت نفسه افتح يديك مجددًا كأن بتلات الزهرة تتفتح.



حول العالم في 10 دقائق

اجمع معلومات عن أكبر عدد ممكن من البلدان من خلال التحدث مع أفراد أسرتك أو البحث في الكتب أو مشاهدة مقاطع فيديو. تعرّف على علم كل بلد ولغته ولباسه التقليدي وأطعمته الشعبية وإلخ.

ما أوجه الشبه والاختلاف بين بلدك وهذه البلدان؟

فيما يلي بعض الأمثلة للبلدان التي يمكنك استكشافها!



كولومبيا



الهند



كينيا



الولايات المتحدة الأمريكية

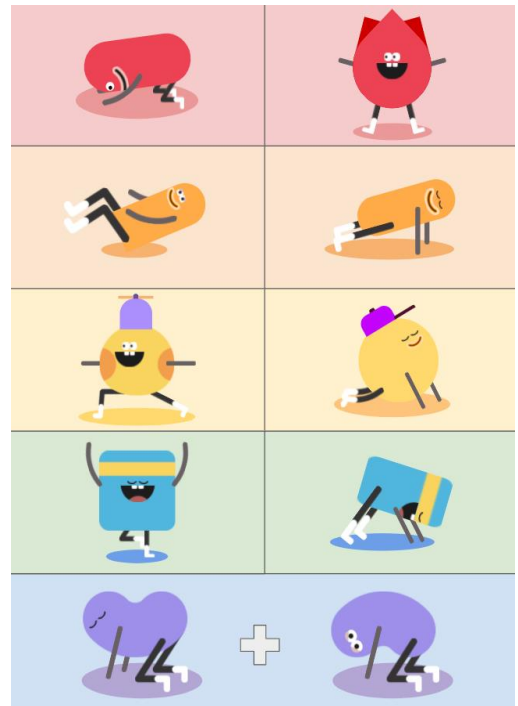


قطر

تمارين التمدد لهذا اليوم

لدينا اليوم مجموعة من تمارين التمدد!

سوف ننفذ جميع الوضعيات التي طبقناها، واحدة تلو الأخرى - السلحفاة، والنجمة، والقارب، والتمساح، والطائرة، والكوبرا، والشجرة، والانحناء، والقطة، والبقرة.



يرجى إعادة طرح هذه الأسئلة على الطلاب بعد الانتهاء من أنشطة أطياف الطيبة في نهاية الأسبوع الثاني.

اختر إجابتك واحسب درجتك الإجمالية وفق هذا المقياس:

لا أدري	أعترض بشدة	أعترض	محايد	أوافق	أوافق بشدة
0	2-	1-	1	2+	3+

أستطيع تحديد مشاعري عندما أكون سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا.



أستطيع أن أهدئ نفسي عندما أشعر بالضيق أو الانزعاج.

أحب اللعب مع الآخرين ويمكنني اكتساب أصدقاء جدد بسهولة.

أنا مميز.

يمكنني تسمية ثلاثة أشياء أشعر بالامتنان لوجودها في حياتي.

أحترم الأشخاص المختلفين عني.

أستطيع أن أفهم مشاعر شخص آخر عندما يكون سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا.

أفكر في الآخرين عندما اتخذ قرارًا ما.

عندي أهداف وأخطط لتحقيقها.

أفكر في المستقبل وأرى أنه رائع.





التأمل الذاتي

هل استمتعت ببرنامج أطياف الطيبة؟



ما بعض الأشياء الجديدة التي اكتشفتها في نفسك؟



نأمل أن تستمر في استخدام ميزان حرارة المشاعر لتحديد مشاعرك يوميًا والتعبير عنها بطريقة صحية وسليمة.

نرجو منك ألا تنسى التعبير عن الامتنان تجاه شيء ما أو شخص ما تقدّر وجوده في حياتك، وأن تعبر عن هذا الشعور بالامتنان.

بعد أن قمت بتحديد أهدافك، ابدأ باتخاذ خطوات فعّالة لكي تحقق هذه الأهداف، واحرص دومًا على تقدير الآخرين واحترامهم.

تذكّر أن تتعاطف مع الآخرين متى ما استدعى الموقف ذلك، واختر دومًا أن تتحلّى أفعالك باللطف والطيبة.

معًا، نستطيع أن نجعل من هذا العالم مكانًا أفضل!

استعراض خطة الأسبوع الثالث



المشروع

أطلق العنان لخيالك!

عالمك

اصنع عالمك الخاص!

5

مدرسة الأحلام

صمّم المدرسة المثالية التي تحلم بها!

4

المهرجانات

ما هي المهرجانات التي سيحتفل بها الناس في عالمك؟

3

تخيّل واقعك!

اصنع نسختك الخاصة من العالم المحيط بك!

1

2

المهن

استكشف المهن والوظائف المختلفة، وابتكر مهن أخرى.

المواد المطلوبة

- ورق
- ألوان
- قلم حبر أو رصاص



أطلق العنان لخيالك!

إذا أُتيحت لك الفرصة لتصنع عالمك الخاص،
فكيف سيكون؟

1. ارسم صورة لنفسك في بيئة معيّنة، مثلاً في شاطئ أو غابة أو منزل أو غير ذلك.
2. أضف إلى رسمتك 5 أشياء باستخدام ما تعرفه من الأشكال المختلفة، وضع قائمة تضم هذه الأشياء الخمسة. مثال:



الشكل	الشيء
دائرة	شمس، شجرة
مستطيل	بيت
مربع	نوافذ
مثلث	سطح بيت

3. الآن، تخيل وفكر في أشكال مختلفة لكل شيء في رسمتك، وغير أشكال الأشياء وألوانها في رسمتك كما تريد!
4. أضف إلى رسمتك حيوانات أو أشياء أخرى، وفكر في مهام وأدوار جديدة وغير مألوفة لهذه الحيوانات والأشياء! مثال:

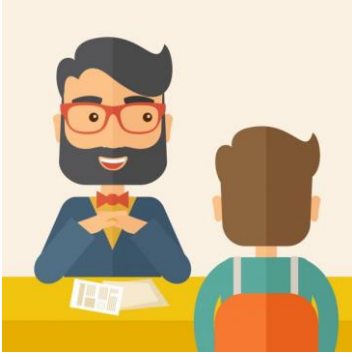
العنصر	الدور	الدور الجديد
البقرة	تدر الحليب	تثمر فواكه
الدجاجة	تضع البيض	تنتج الصوف
الحافلة	تسير على الطريق	تسير فوق الماء!



اعرض رسمتك على أسرتك وأصدقائك.

أطلق العنان لخيالك!

1. قم بإجراء مقابلات شخصية مع أفراد أسرتك أو أصدقائك لتتعرف على وظائفهم الحالية أو السابقة، أو ما يرغبون في عمله مستقبلاً.



أسئلة نموذجية

ماذا تفعل كل يوم؟

ما الذي يجب أن يعرفه الناس عن وظيفتك؟

ماذا تريد أن تصبح في المستقبل؟

2. اختر ثلاث وظائف أو مهن، وقدم وصفاً لطبيعة هذه الوظائف وأهميتها إما بكتابة بضع جمل عنها أو بالرسم أو بالحديث عنها.

ماذا تريد أن تصبح في المستقبل؟ يمكنك اختيار وظيفة أو مهنة موجودة بالفعل، أو ابتكار وظيفة أو مهنة جديدة من وحي خيالك!

تخيّل

كيف ستقضي يومك في وظيفة أحلامك؟ ارسم صورة تعبر عن ذلك.

اعرض رسمتك على أسرتك وأصدقائك، ووضح أسباب اختيارك لهذه الوظيفة أو المهنة.

أطلق العنان لخيالك!

1. ما أسماء بعض المهرجانات والأعياد التي تعرفها؟ وهل تحتفل بأي منها؟
2. قم بإجراء مقابلات شخصية مع أفراد أسرتك أو أصدقائك لتعرف المزيد من المعلومات عن المهرجانات والأعياد في بلدك.

أسئلة نموذجية

ما اسم المهرجان أو العيد المفضل لك؟ ولماذا؟
ما القصة وراء هذا المهرجان أو العيد؟
كيف تحتفل به؟

3. ما اسم المهرجان أو العيد المفضل لك؟ ولماذا؟
ارسم صورة تعبر عن مظاهر الاحتفال بالمهرجان أو العيد.
مثال: عيد الفطر.

أو

تخيل أنك في يوم المهرجان أو العيد مع أفراد أسرتك وأصدقائك، وتظاهر بأنك تمارس الأنشطة والعادات المصاحبة للاحتفال به!

ارسم صورة معبرة عن مهرجانك أو تشارك مع أصدقائك في لعب الأدوار لتجسيد مظاهر الاحتفال به!

ابتكر مهرجانك الخاص!

تخيل

- ما اسم المهرجان؟
- ما هي رسالة أو قصة هذا المهرجان؟
- كيف ستحتفل به؟

اعرض تفاصيل مهرجانك على أفراد أسرتك وأصدقائك!

أطلق العنان لخيالك!

1. ما الأشياء التي تعجبك وتلك التي لا تعجبك في المدرسة؟
2. اسأل أفراد أسرتك أو أصدقائك عن الأشياء التي تعجبهم وتلك التي لا تعجبهم في المدرسة، وصمّم مخططاً تصويرياً لأفضل خمسة أشياء نالت إعجابهم وضعها في الجدول أدناه:

عدد الإعجابات	الفئة
	المكتبة

مثال:

ما الشيء الحائز على أكبر عدد من الإعجابات؟



صمّم مدرسة أحلامك!

تخيل

ينبغي أن توفر مدرستك للطلاب بيئة ممتعة وجاذبة للتعلم تجعلهم لا يرغبون في مغادرتها مطلقاً! ما الأماكن التي تجد فيها القدر الأكبر من المتعة والتعلم معاً؟

فكّر في الطرق والوسائل التي يمكنك استخدامها لكي تجعل مدرستك مثل ذلك المكان تماماً. هل يمكن أن تكون مدرستك في الهواء الطلق؟ هل ستضم قاعة أو غرفة لعرض الأفلام؟ تحرّر من القيود وأطلق العنان لخيالك!

صمّم ملصقاً دعائياً يجذب الطلاب للانضمام إلى مدرسة أحلامك!

أطلق العنان لخيالك!



حان الوقت لكي تصنع عالمك الخاص من وحي خيالك!

قم بجمع كل ما تخيلته من مهن ووظائف ومهرجانات ومدارس
ليكن كل هذا جزءًا من عالمك! وفكر في الأسئلة التالية:

- ما سيكون دور البالغون في عالمك؟
- أين ستكون المنازل؟ (في السماء؟ أم تحت الماء؟)
- كيف ستكون وسائل المواصلات؟ (هل يمكن أن تكون لديك سيارة منطادية؟)
- ما نوع الطعام الذي سيتناوله الناس في عالمك؟
- ما الحيوانات التي ستعيش في عالمك؟
- ما الذي لا يعجبك في العالم الحقيقي؟ وكيف ستجعله مختلفًا في عالمك؟

مثال:

لا يعجبني استخدام البلاستيك، وسوف
استخدم المواد الطبيعية لأصنع جميع الأشياء في
عالمي!



**اكتب قصة عن أسرة تعيش في عالمك التخيلي أو ارسم
صورة معبرة عن هذه الأسرة!**

اعرض القصة أو الصورة على أفراد أسرتك وأصدقائك أيضًا.



كيف يمكنك تحويل بعض أفكارك وتصوراتك التخيلية إلى واقع
وإحداث تغيير في عالمنا الحقيقي؟

التأمل الأسبوعي

هل استمتعت بالتعلم هذا الأسبوع؟



ما بعض الأشياء الجديدة التي تعلمتها؟

إذا أعجبتك هذه الأنشطة، ننصحك بزيارة صفحة بنك الموارد التعليمية غير الإلكترونية على موقعنا لتجد المزيد من الموارد المماثلة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني:

<https://resources.educationaboveall.org>

استعراض خطة الأسبوع الرابع



المشروع

المهارات الحياتية

وقت الحكاية

من هو "دنقل"؟ اقرأ القصة
لتكتشف بنفسك!

5

المشهد التمثيلي

شارك رفاقك في تمثيل مشهد يُعبر
عن مواقف صعبة نواجهها في
حياتنا.

4

الجمال الداخلي

ما هو المعنى الحقيقي للجمال؟

3

الإصغاء والملاحظة

هل أنت مستمع نشط وملاحظ جيد؟

1

لنروي قصة

سنروي قصة ونتأمل كيف يُحدث الاستماع كل
الفرق!

2

المواد المطلوبة

- ورق
- شريط لاصق
- قلم حبر أو رصاص

لتنفيذ الأنشطة والألعاب التي تتطلب عددًا أكبر من
الأشخاص، اطلب من أفراد أسرته أو أصدقائك
الانضمام إليك ومشاركتك المرح!



المهارات الحياتية

ما المهارات الحياتية التي تحتاج إليها حتى تعيش حياة أفضل؟

ثنائيان أو أكثر من المتنافسين

وقت السباق

1. حدّد خط البداية وخط النهاية للسباق باستخدام شريط لاصق أو بوضع غرض ما.
2. يقف ثنائي أحدهما في مواجهة الآخر، ويبدأن السباق للوصول إلى خط النهاية.
3. يفوز اللاعب الذي يصل خط النهاية قبل اللاعب الآخر.



ما الذي يشعرك بالبهجة؟

ما الشيء الأكثر سعادة في الطبيعة؟ ولماذا تظن ذلك؟



1. تحدّث مع أحد رفاقك لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق عن الأشياء التي تشعرك بالبهجة، وبعد ذلك تبادلوا الأدوار ليحدثك رفيقك عن الأمر نفسه.
2. أنصت جيدًا لما يقال، بأذنيك وعينيك وقلبك.
3. ارسم صورة تعبر عن شعورك أثناء الاستماع إلى رفيقك.

- كيف كان شعورك أثناء الاستماع؟ وكيف كان شعورك أثناء التحدث؟
- ماذا يحدث عندما تحدّث الآخرين عما يشعرك بالبهجة؟
- كيف يساعدنا الإصغاء في حياتنا اليومية؟



المهارات الحياتية



مرآة الصباح

1. قف في مواجهة أحد رفاقك.
2. يقوم رفيقك بأداء التصرفات التي يؤديها عادة أمام المرأة، وتتظاهر أنت بأنك أنت المرأة! قم بمحاكاة حركاته وتصرفاته.
3. تبادلا الأدوار.

فلسرد قصة

1. انسج قصة من وحي خيالك واسردها على رفيقك، يمكن أن تكون القصة أيضاً حقيقية وحدثت معك.
2. احرص على أن تتضمن قصتك مشاعر مختلفة وحواراً بين الشخصيات.
3. يستمع رفيقك إلى القصة أول مرة بدون أن يعيرك اهتمامه، يتململ وينظر إلى الأشياء حوله وغير ذلك من التصرفات التي تعبر عن عدم اهتمامه، راقب مشاعرك وأنت تروي القصة لرفيقك.
4. اروي القصة مجدداً ولكن هذه المرة يستمع الشخص الثاني إليك ويعيرك كل اهتمامه، ويظهر ذلك على تعابير وجهه.
5. تبادلا الأدوار في سرد القصة والاستماع.



وقفة تأمل!

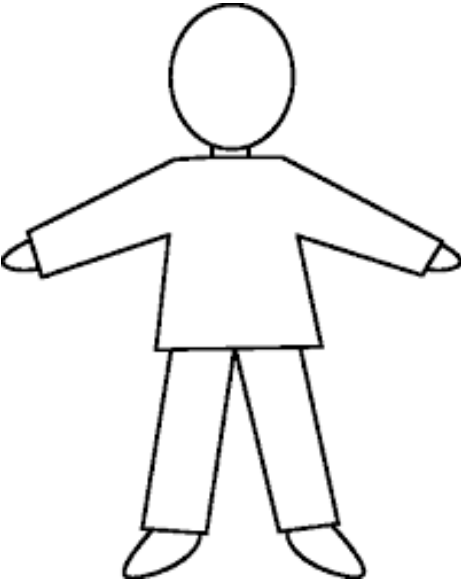
- كيف كان شعورك عندما رويت قصة لزميلك ولم يكن يستمع إليك باهتمام؟
- كيف كان شعورك عندما رويت القصة مجدداً ولكن هذه المرة كان زميلك يستمع باهتمام؟

المهارات الحياتية



الجمال الداخلي

1. اطلب من أحد أفراد أسرته أو أصدقائك مشاركتك في هذا النشاط.
2. ارسم أنت ورفيقك مخططاً لجسم الإنسان كما يظهر في الشكل أدناه.
3. املاً المخطط الذي رسمته بكتابة بعض الخصال الحسنة لدى رفيقك واهتماماته ومواهبه.



في داخل كل واحد منا جمال خفي، لذا ففكر في أسلوب خاص ترسم به كل جزء من أجزاء الجسم لتظهر هذا الجمال الداخلي.

مثال:

- إذا كان رفيقك فناناً بارعاً، فارسم شكل يديه بأسلوب خاص.
- وإذا كان طبيباً ولطيفاً جداً، فارسم له قلباً كبيراً، وهكذا.

تبادل الرسم مع رفيقك، واكتشف أسرار الجمال الخفي داخلك!



وقفة تأمل!

- كيف كان شعورك وأنت تعبر عن "الجمال الداخلي" لرفيقك بالرسم، ثم تعرض عليه رسمتك؟
- ما الذي لاحظته في رفيقك أو في نفسك خلال هذا النشاط؟

المهارات الحياتية

المشهد التمثيلي

4 أشخاص أو أكثر



سوف نؤدي مشهدًا تمثيليًا يصور التأثيرات الضارة للتمر على شخص ما أو مضايقته.

1. اختر شخصًا يقوم بدور المخرج.
2. يقوم شخصان بتمثيل مشهد يضيق فيه أحدهما الآخر بأسلوب جارح.
3. يصفق المخرج في أوقات مختلفة من المشهد، وبعد كل تصفيقة، يقف الممثلان في مكانهما بلا حراك، ويدخل شخص آخر ليحل محل أحد الممثلين ويتابع المشهد ويحاول إظهار أن التمر ليس سلوكًا صحيحًا.



وقفة تأمل!

- ماذا لاحظت في هذه المشاهد التمثيلية؟ هل كانت واقعية؟
- هل سبق وتعرضت لموقف مشابه؟ ماذا حدث؟ كيف كانت ردة فعلك؟
- ما رأيك في الحلول المقترحة من الممثلين؟
- هل ستستخدم هذه الحلول في الحياة الواقعية؟ لماذا؟

حاول تنفيذ هذا النشاط التمثيلي باستخدام سيناريوهات جديدة حول صعوبات قد تواجهك في الحياة الواقعية!

تأليف/ سانجانا كابور
ترجمة/ دعاء السيد

من سرق ابتسامه أخي؟

اعتادت شادن وأخوها شادي اللعب طوال الوقت؛ قد يكتشفان كهفًا مظلمًا أسفل عتبات الدرج، وفي أحيانٍ أخرى يتصدّيان للكائنات الفضائية التي تُحطّط لغزو شجرة المانجو في الفناء الخلفي.



ولكن، مرّ وقت طويل دون أن يلعب الأخوان معًا؛ فأخوها لم يعد يريد اللعب هذه الأيام.

توبخه شادن قائلة: "لماذا لا تشعر برغبة في اللعب يا شادي؟" فيردّ عليها: "لا أريد أن ألعب، أشعر أن هناك وحشًا ضخمًا يجثم على صدري."

تقرّر شادن أن تطلق اسم دنقل على ذلك الوحش الخفي.

تفكر بصمت: "لا بد أن يكون دنقل هذا شديد اللؤم، ينتابني شعور بأنه قد ابتلع ابتسامه أخي شادي."

ولسوء الحظ، فإن دنقل لا يفارق أخاها، مما يستثير شادن، فتقول بحنق: "اطلب من وحشك الرحيل، فأنا لا أطيقه."

في بعض الأيام يتضخّم دنقل حتى يصير أكبر من شاحنة عملاقة، ويكون شادي حينها سريع الانفعال من كل شيء، حتى أنه يمضغ طعامه بغضب بالغ!

تعتقد أمي أن بمقدورها مساعدة أخي على الشعور بتحسن، فتطلب منه قائلة: "يجب عليك أن تمشي؛ فالهواء المنعش سيشعرك بتحسن دون شك."

إلا أن أخي لا يستطيع الإفلات من دنقل؛ فهو شديد التشبث به، حتى أنه لا يسمح له بمغادرة الفراش في بعض الأحيان.

أبي لا يتوقّف عن سؤال أخي عن مزاجه وتقديم النصح له. "لماذا لا تأكل طعامك؟ تغذى جيدًا وستتلاشى كل همومك."



هنالك أيام يتضاءل فيها حجم دنقل ويحلق متراخيًا كطائرة ورقية، بحيث يمكن لأخي مغادرة الفراش واللعب مع شادن، لكنه سرعان ما يشعر بالتعب ويعود إلى فراشه منهك القوى.

الجميع يردد: "إن المشاعر السلبية التي تشعر بها هي نتيجة أفكارك، ويجب عليك العمل للتخلص منها. وأخي يعدُّ بالمحاولة، لكنه لا يكف عن القول: "إنه ليس بالأمر السهل".

خبزت شادن كعكةً احتفالاً بذكرى ميلاد أخيها
ابتسم شادي قائلاً: "شكرًا لك"

لكن شادن لم تعجبها تلك الابتسامة؛ فلقد بدت أقل إشرافًا مما عهدت منه.

وبعد أن استنفدت شادن جميع محاولاتها، جلست بهدوء إلى جوار أخيها
وسألته: "هل صديقك الجديد هو من يجعلك حزينًا للغاية؟"
أوما أخوها برأسه.

ثم أضاف: "أرغب حقًا في أن أكون سعيدًا، لكنها مهمة شاقة
في معظم الأوقات."
تساءلت شادن: "كم من الوقت سيبقى صديقك؟"
أجاب أخوها: "لا أعلم."

أخيرًا قالت شادن: "لا بأس يا أخي، يمكننا اللعب حين ترغب في ذلك."
ابتسم أخوها ابتسامته السابقة وتصاغر حجم دنقل بسبب ذلك.

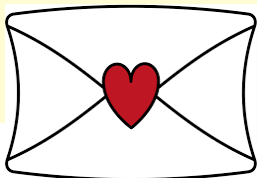
والآن، يزور أخوها طبيبة مختصة لتساعده على الشعور بحال أفضل.

دنقل ما زال ملازمًا لأخيها، لكن الأهم أنّ شادن قد تعلّمت كيف تتعامل معه؛
فحينما يصير عملاقًا للغاية، تنتظر حتى يتضاءل، أما عندما يكون صغيرًا
كما هو الحال غالبًا، فإنها تستمتع باللعب مع أخيها.



أجب عن الأسئلة التالية:

1. من الشخصيات الرئيسية في القصة؟
2. كيف يؤثر دنقل على حياة شادي؟
3. في رأيك كيف كان شعور شادي عندما كان الآخرين ينصحونه؟
4. هل تظن أن دنقل موجود في الحقيقة؟ اذكر أسباب إجابتك!
5. هل سبق أن شعرت كأن شيئًا مثل دنقل يثقل كاهلك ويوهن عزيمتك أنت أو أصدقائك؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف كان شعورك حينها؟ وماذا فعلت؟



تخيل أنك شادن، وصمّم بطاقة تهنئة لشادي بيوم ميلاده، واكتب فيها رسالة
إيجابية تجعله يشعر بتحسن!



التأمل الأسبوعي

هل استمتعت بالتعلم هذا الأسبوع؟



ما بعض الأشياء الجديدة التي تعلمتها؟

A large, empty rectangular box with a blue border, intended for students to write their reflections on what they learned during the week.

إذا أعجبتك هذه الأنشطة، ننصحك بزيارة صفحة بنك الموارد التعليمية غير الإلكترونية على موقعنا لتجد المزيد من الموارد المماثلة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني:

<https://resources.educationaboveall.org>

شهادة تقدير



تم منح هذه الشهادة للطالب/ة

وذلك لإكمالها/ها (كتاب المهارات الاجتماعية-العاطفية بنجاح .

التعليم | education
فوق | above
الجميع | all



المشرف

معلومات الإسناد

هذه الحزمة من موارد التعلم مرخصة للاستخدام بموجب رخصة المشاع الإبداعي [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

الصفحات 3 إلى 36: برنامج "أطياف الطيبة" خاضع لحقوق الملكية، 2021، تحالف أمل. برنامج "أطياف الطيبة" أتيح للنشر بموجب رخصة المشاع الإبداعي [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives \(CC BY-NC-ND\) International v4.0 license](#). لا يجوز تصميم برامج بالاقتراس من محتوى برنامج "أطياف الطيبة" دون الحصول على موافقة كتابية صريحة من تحالف أمل.

الصفحات 47 - 50: مورد التعلم القائم على المشروعات بعنوان "المهارات الحياتية" من تصميم مؤسسة "Dream A Dream" بالهند لصالح بنك الموارد التعليمية غير الإلكترونية التابع لمؤسسة التعليم فوق الجميع.

الصفحتان 51 و52: قصة "من سرق ابتسامة أخي؟"، منقولة بتصريف من القصة الأصلية "Who Stole Bhaiyaji's Smile?" تأليف سانجانا كابور، ترجمة دعاء السيد، رسوم سوناينا كويلهو، أعادت تعيين مستوى القراءة للقصة مؤسسة التعليم فوق الجميع، نشرتها دار نشر برatham Books "Pratham Books" (© Pratham Books, 2006) بموجب رخصة المشاع الإبداعي CC BY 4.0 على موقع StoryWeaver.

