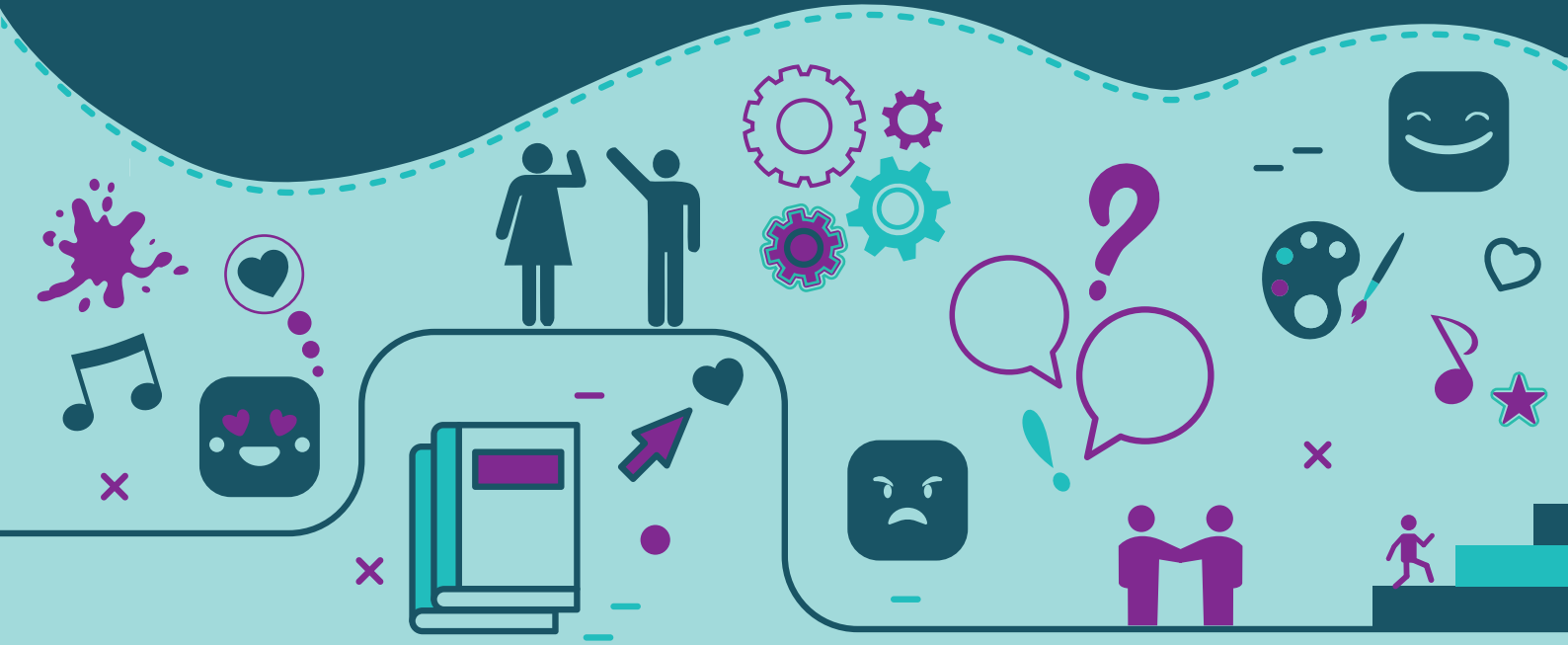


# أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي للحلقة الثالثة من التعليم الأساسي



## الفهرس

3	تنظيم وإدارة الوقت.....
17	تحديد المشاعر.....
31	كيف أخفف من حدة انفعالاتي؟.....
44	درع القوة.....
57	الاصغاء الفعّال.....
69	العلاقات الايجابية.....
83	تحديد الأهداف.....

## الحلقة الثالثة

### النشاط الأول

#### تنظيم وإدارة الوقت

## البُعد والمكوّن



الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي

النشاط: تنظيم وإدارة الوقت

البُعد: الإدماجي

المكوّن: إعادة الاندماج في الإطار المدرسي

## المهمّة 1#



المهمّة 1#

اعرف أهمية تنظيم الوقت



## 1. تحدّي

**تحدّي**

**حدّد مشكلة سلوى**



سلوى تخطّط يومياً للقيام بعدة أعمال، منها ممارسة الرياضة، الدرس، الرسم، مشاهدة التلفاز الذي يعرض برنامجها المفضّل. إلا أنها دائماً ما ينتهي بها المطاف إلى عدم القدرة على إنجاز كل ما خطّطت له بسبب ضياع الوقت.

المشكلة هي ...

## 2. أهميّة تنظيم الوقت

**اعرف**

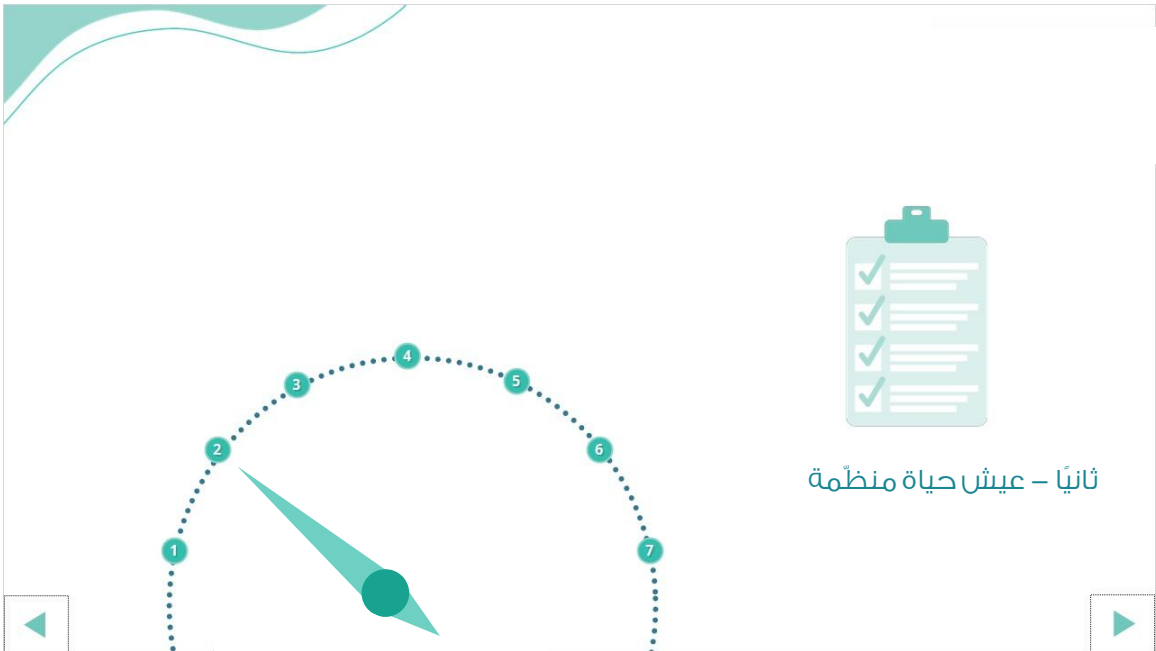
**ما هي أهميّة تنظيم الوقت يا ترى؟ هياّ نتعرّف إليها**





أولاً: إنجاز المهام خلال وقتٍ قصير

## أهمية تنظيم الوقت 2



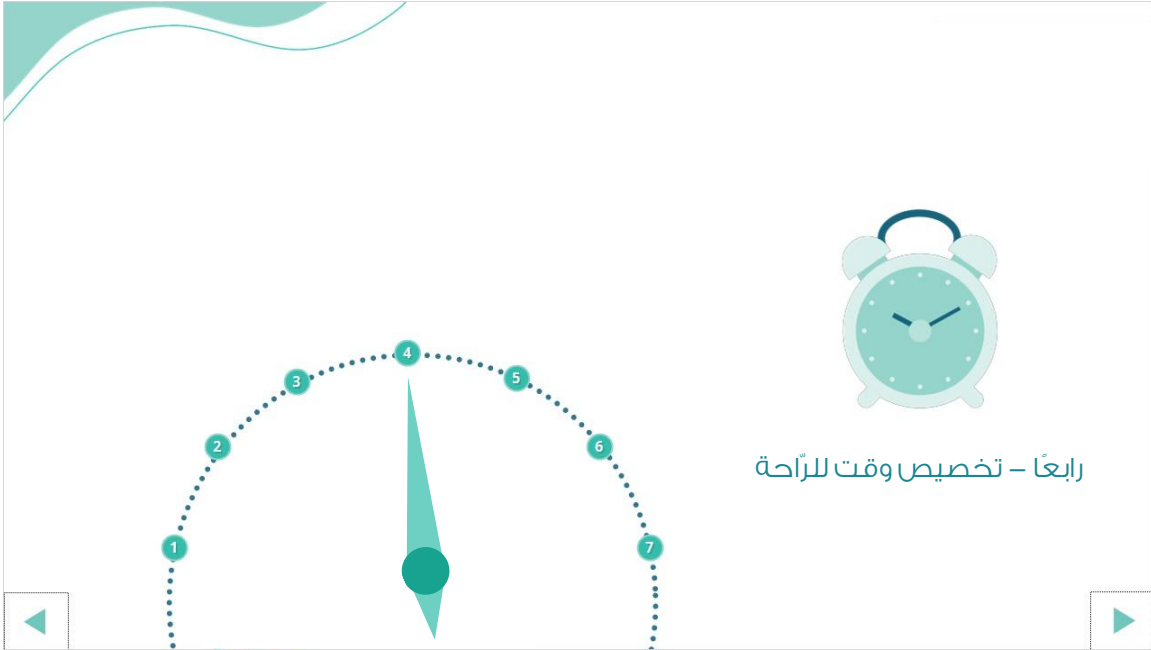
ثانياً - عيش حياة منظمّة

### أهمية تنظيم الوقت 3



ثالثاً - تحقيق النجاح

### أهمية تنظيم الوقت 4



رابعاً - تخصيص وقت للراحة

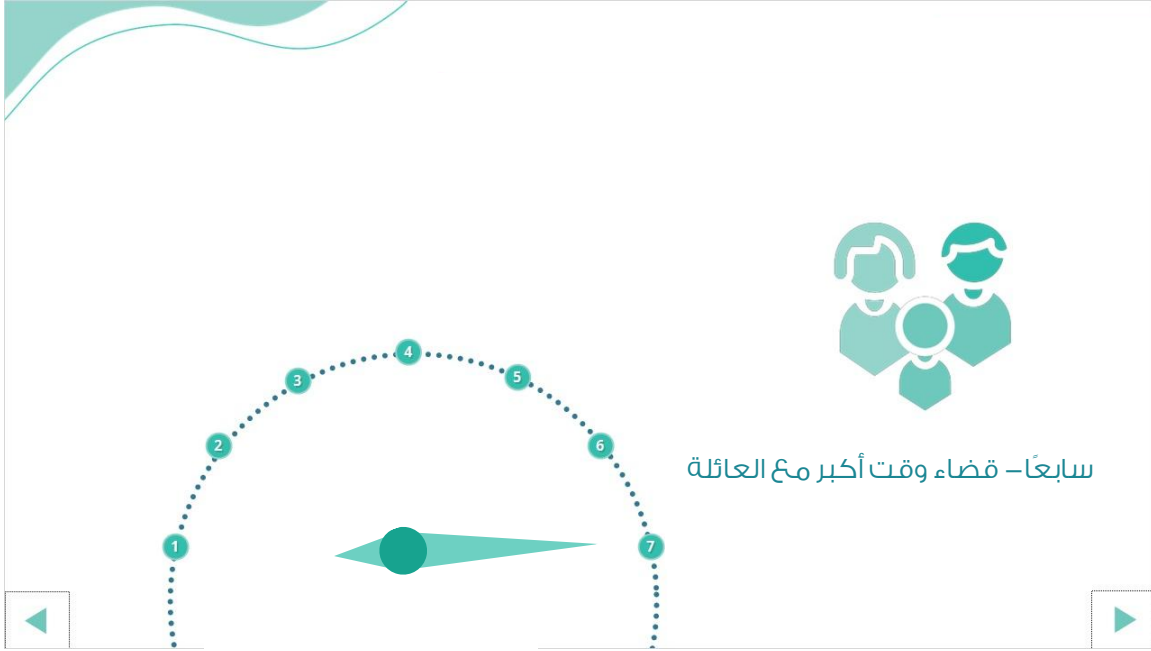
## أهمية تنظيم الوقت 5



## أهمية تنظيم الوقت 6



## أهمية تنظيم الوقت 7



### 3. تمرين

تمرين

إضتر الإجابات الصحيحة

يساعدنا تنظيم الوقت على:

- ممارسة الرياضة
- إنجاز المهام
- عيش حياة منظمة
- الإنجاز أكثر
- الشعور بالملل

## المهمة 2#



## 4. الفيديو



## سيناريو الفيديو

لوقت قيمة كبيرة. فكيف نُنظّم أوقاتنا؟ سأعرّفُكم إلى بعض الخطوات التي تساعدكم على تنظيم وإدارة الوقت.

- تحديد الوقت الذي سأبدأ به يومي. مثلاً سأبدأ نهاري الساعة (8:00) الثامنة صباحاً.
- تحديد الواجبات والأعمال التي علي القيام بها لهذا اليوم. مثلاً درس الرياضيات، ترتيب غرفتي
- تحديد الوقت الذي أحتاجه لإتمام كل الواجبات. (ساعة واحدة لدرس الرياضيات)
- تحديد الأولويات، والبدء بالأكثر أهمية (الأولى هو إنهاء درس الرياضيات)
- إدراج واحترام الوقت المخصّص للراحة والطعام، وممارسة الهوايات... وغيرها. (سأخذ استراحتي لتناول الغداء)

بهذه الطريقة ستجد وقتاً لأي شيء تود فعله.

## 5. تمرين





6. نشاط

**نشاط**

على ورقة بيضاء اصنع جدولًا مشابهًا لهذا الجدول، وإملأه بالمهام التي تريد القيام بها لتنظيم وقتك في يوم واحد

الوقت	ماذا سأفعل؟
مثلا: من الساعة ٨ الى الساعة ٩	مثلا: دراسة
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>



**نشاط**

الوقت	ماذا سأفعل؟
مثلاً: من الساعة ٨ الى الساعة ٩	مثلاً: دراسة
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>
حدد الوقت: من - إلى	<ul style="list-style-type: none"> <li>الدراسة</li> <li>اللعاب</li> <li>تناول الطعام</li> <li>وقت مع العائلة</li> <li>وقت مع الأصدقاء</li> <li>هوايات</li> </ul>
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>
حدد الوقت: من - إلى	<input type="text"/>

## 7. التأمّل بعد النشاط

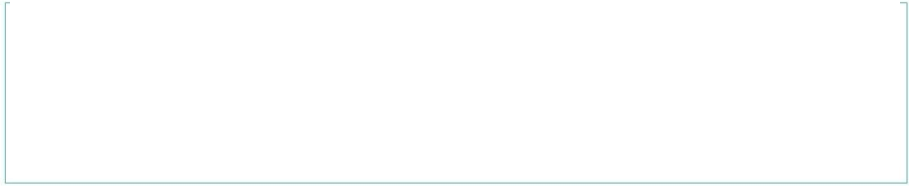
**التأمّل بعد النشاط**

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

اكتب أو ارسم أمراً تعلمته من هذا النشاط.



◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحةٍ لشخصٍ ما حول ما تعلمته في هذا النشاط، فماذا ستكون هذه النصيحة؟

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶

الحلقة الثالثة

النشاط الثاني

تحديد المشاعر

## البُعد والمكوّن



الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي

النشاط: تحديد المشاعر

البُعد: الانفعاليّ

المكوّن: تفريغ الانفعالات

## المهمّة # 1



المهمّة #1

هياّ نحدّد المشاعر!

## 1. تحدّي

تحدّي

أنظر إلى الصُّور واربط كلَّ صورةٍ بالشُّعور المناسبِ لها



1

التفاجؤ الرضا الحزن الغضب الخوف الفرح

الإجابة : ١٢٥١١

تحدّي

أنظر إلى الصُّور واربط كلَّ صورةٍ بالشُّعور المناسبِ لها



2

التفاجؤ الرضا الحزن الغضب الخوف الفرح

الإجابة : ١٢٥١١

تحدي

أنظر إلى الصُورِ واربط كلَّ صورةٍ بالشعور المناسب لها

3



>

التفاجؤ الرضا الحزن الغضب الخوف الفرح

◀

الإجابة: الحزن

تحدي

أنظر إلى الصُورِ واربط كلَّ صورةٍ بالشعور المناسب لها

4



>

التفاجؤ الرضا الحزن الغضب الخوف الفرح

◀

الإجابة: الفرح



تحدي

أنظر إلى الصُّورِ واربط كلَّ صورةٍ بالشُّعورِ المناسبِ لها

5



الفرح الخوف الغضب الحزن الرضا التفاؤ

الإجابة : حزن

تحدي

أنظر إلى الصُّورِ واربط كلَّ صورةٍ بالشُّعورِ المناسبِ لها

6



الفرح الخوف الغضب الحزن الرضا التفاؤ

الإجابة : حزن

## 2. الفيديو




### سيناريو الفيديو

المشاعرُ هي من أهمِّ مميّزاتِ الإنسانِ، ولها تأثيرُها على مواقفنا وأفكارنا، وعلاقاتنا. والمشاعرُ كثيرةٌ ومتنوعةٌ، منها ما هو سلبيٌّ ومنها ما هو إيجابيٌّ. إنَّ التعرفَ على المشاعرِ يساعدنا على التَّعاملِ مع المواقفِ المختلفةِ. لذلك سنتعرَّفُ اليومَ على بعضٍ من هذه المشاعرِ. بالطبع معظمنا يعرفُ المشاعرَ الأساسيَّةَ كالفرحِ، الحزنِ، الخوفِ، الغضبِ، الحبِ. ولكن في بعض المواقف نجد أن هذه المشاعر لا تعبّرُ عما نشعر به. لذا سأعرضُ الآنَ مشاعرَ إضافيَّةً. لتتعرَّفَ عليها، ما يساعدنا على فهمِ ذاتنا والآخَرِ من خلالِ تعاملنا معَه. ممَّا يتيحُ لنا أيضاً إيجادَ الطَّرقِ المناسبِ للتَّعاملِ مع هذه المشاعرِ في مختلفِ المواقفِ. من هذه المشاعرِ: السَّعادةُ/الفخرُ/القلقُ/الضَّجْرُ/التَّفاؤُلُ تذكرُ دائماً أنَّه من حقِّكَ التَّعبيرُ عن مشاعركِ، واحترامُها، هذا يساعدك على التَّعاملِ معَها

### 3. تمرين

**تحدي**

اقرأ الجمل التالية، واختر الكلمة المناسبة لكل تعريف من دولاب المشاعر



الشعور بالرضا والسرور والراحة هو: \_\_\_\_\_

الشعور برضا عميق عن الذات بعد إنجاز معين هو: \_\_\_\_\_

التفكير المستمر بفكرة معينة تسبب شرود الذهن وعدم التركيز في الحياة اليومية هو: \_\_\_\_\_

الشعور بالملل والتأملالة في أي شيء هو: \_\_\_\_\_

الشعور الإيجابي تجاه حدث معين، أو تجاه المستقبل، في مختلف الظروف هو: \_\_\_\_\_

### المهمة #2



**المهمة #2**

اعرف أهمية تحديد المشاعر

## 4. شارك

**تحدي**

أكمل الجملة من خلال اختيار الاحتمالات التي تعتقد أنها الأنسب

إنَّ التَّعَرَّفَ إِلَى مَشَاعِرِنَا يَسَاعِدُنَا عَلَى:

- فهم ذاتنا والآخر من خلال تعاملنا معه
- تحديد علاقاتنا السلبية والإيجابية
- الانعزال عن الآخرين
- إتخاذ قرارات انفعالية
- إيجاد الطرق المناسبة للتعامل مع هذه المشاعر
- التعرف إلى محفزات مشاعرنا

## 5. اعرف

إذا، إنَّ التَّعَرَّفَ إِلَى مَشَاعِرِنَا يَسَاعِدُنَا عَلَى:

1. فهم ذاتنا والآخر من خلال تعاملنا معه.
2. إيجاد الطرق المناسبة للتعامل مع المشاعر في مختلف المواقف.
3. التعرف إلى محفزات مشاعرنا.
4. التواصل مع الآخرين.
5. تحديد الوسائل التي تساعدنا على حل مشكلاتنا.
6. تحديد علاقاتنا السلبية والإيجابية.

## المهمة 3#



## 6. شارك

نشاط

لو مررت بمثل هذه المواقف كيف سيكون شعورك؟ اكتبه

- مشاهدة مسلسل كرتوني لمدة ساعتين تشعر بـ
- بعد عملٍ طويلٍ على بحثٍ في مادة العلوم حصلت على علامةٍ جيداً تشعر بـ
- حضرت لك أمك مفاجأة عيد ميلاد ممتعة جداً تشعر بـ
- تأخر صديقك كثيراً، كان من المفترض أن تجتمع معه لإنهاء درس الرياضيات معاً تشعر بـ
- لديك رحلة إلى الطبيعة مع أصدقائك واستيقظت وكان الطقس جميل جداً تشعر بـ

## 7. نشاط

نشاط

اختر من الاحتمالات التالية المشاعر التي قد تتلاءم مع حالتك اليوم.

غير ذلك، حدّد .....

<input type="checkbox"/> الحماس	<input type="checkbox"/> الخوف
<input type="checkbox"/> السعادة	<input type="checkbox"/> الغضب
<input type="checkbox"/> الفخر	<input type="checkbox"/> الفزع
<input type="checkbox"/> القلق	<input type="checkbox"/> الحب
<input type="checkbox"/> الضجر	<input type="checkbox"/> الحزن
<input type="checkbox"/> التفاؤل	<input type="checkbox"/> الفرح

### 7.1. نشاط

نشاط

## تعبير حر

1- باستخدام ورقة بيضاء وأقلام تلوين، اختر لونا لكل شعور اخترته.

2- الآن على ورقتك، مستخدماً لون الشعور الذي اخترته، عبّر عن هذا الشعور كما تشعر به وبحريّة مطلقّة.



## 8. التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط


لنشاط؟

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أكتب أو أرسم أمراً أو أكثر تعلمته من هذا النشاط.



◀ ▶



## التأمل بعد النشاط

### التأمل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحةٍ لشخصٍ ما حول ما تعلّمته في هذا النشاط، فماذا ستكون هذه النصيحة؟



## التأمل بعد النشاط

**التأمل بعد النشاط**

أقيم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶

الحلقة الثالثة

النشاط الثالث

كيف أخفف من حدة انفعالاتي؟

## 1. البداية



## 1. كيف أخفف من حدة انفعالاتي؟





الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي  
النشاط: كيف أخفف من حدة الفعاليات؟  
البعد: الانفعالي  
المكوّن: إدارة الانفعالات

المهمّة #1



المهمّة #1  
اعرف المشاعر القويّة

## 1. تحدي

تحدي

أي من هذه المشاعر تعتقد بأنها تعبر عن مشاعر قوية؟

الغضب

الحزن

الهلوع

الرضى

القلق

الخجل

## 2. شارك

سؤال تفاعلي

هل سبق أن شعرت بواحدة أو أكثر من هذه المشاعر التي ذُكرت؟

كلا

نعم

شارك

إذا كان جوابك بـ نعم، أكتب المشاعر في الخانة أدناه

كلا

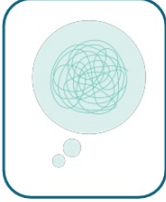
نعم

أكتبها في الخانة أدناه

3. شارك

نشاط

ما العوارض التي تظهر عليك عندما تعيش هذه المشاعر؟



تفكير مستمر



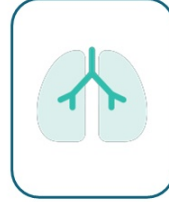
التعب الجسدي



إحمرار الوجه



تسارع نبض القلب



ضيق في التنفس

عوارض أخرى

### 3.1. شارك

سؤال تفاعلي

هل تستطيع السيطرة على هذه المشاعر  
والثخيف من حدتها؟

كلا

نعم

### المهمة #2



### المهمة #2

اعرف طرق التعامل مع المشاعر  
القوية





## سيناريو الفيديو

هناك طرق عديدة للتخفيف من حدة الانفعالات ومنها:

- تمرين التنفس: أي التَّنَفُّسُ حَتَّى امْتِلاءِ البَطْنِ، حبس البطن لمدة خمس ثوانٍ. الزَّفِيرُ حَتَّى خُلُوِّ البطن من الهواء. تكرار العملية عدة مرات يساعد على الاسترخاء.
- تمارين الاسترخاء، أي شد أطراف الجسم، الرجلين، اليدين، لعدة ثوانٍ، ثم إرخاء عضلات الأطراف.
- الاستماع الى الموسيقى الهادئة، الاستماع إلى الموسيقى الهادئة؛ فالموسيقى الهادئة تساعد على التركيز وعلى الشُّعُور بالراحة.
- التحدث مع الذات: أي أتجاوز مع نفسي بصوت مرتفع او بيني وبين نفسي بهدف استبدال الأفكار المزعجة بأخرى ايجابية، كأن أفكر بالتوتر في الامتحان، ومن ثم أفكر كم تحضرت له جيداً
- ممارسة هوايات خاصة، مثل العزف، الرياضة، الرسم والكتابة، والقراءة، ممارسة الهوايات تُساعد على تخفيف التوتُّر والحدِّ من المشاعر السُّلبيَّة، كما تساعد على خلق إحساس بالراحة و الأمان.

إليك خطوتين تساعدانك على تحديد استراتيجية التأقلم المناسبة لك:

أولاً: حدِّد الشعور

ثانياً: حدد الاستراتيجية المناسبة لك ولشعورك .

يساعدك تحديد الشعور على اختيار الاستراتيجية المناسبة للتخفيف من حدة الانزعاج: على سبيل المثال إذا كنت تشعر بالخوف فتمرين التنفس يساعدك على الاسترخاء وإذا كنت تشعر بالقلق يساعدك الحديث الذاتي على التخفيف من حدة القلق. وهكذا فإن لكل فرد استراتيجية يفضلها في كل موقف أو شعور

## 5. شارك

تمرين

اختر جميع الطرق التي تساعد على التخفيف من حدة الانفعالات

◀ ▶

## المهمّة 3#



### المهمّة 3#

اعرف الاستراتيجية لكل موقف

## 6. نشاط

### سيناريو 1

**نشاط**

اقرأ السيناريوهات واختر الاستراتيجية التي تتبناها لو مررت بمثل هذه الحالة

الشعور بالقلق من خلال الدرس للامتحان،  
سيطرة الأفكار السلبية مثلاً: لن أنهى كل  
الدروس المطلوبة، سأنسى كل شيء غداً.  
ما الذي عليك فعله للسيطرة على هذا  
القلق؟

تمرين التنفس    تمارين الاسترخاء    الاستماع الى  
الموسيقى    التحدث مع الذات    ممارسة هوايات  
خاصة    تمارين أخرى

غير ذلك: \_\_\_\_\_

## سيناريو 2

**نشاط**

اقرأ السيناريوهات واختر الاستراتيجية التي تتبناها لو مررت بمثل هذه الحالة

بسبب ظروف صعبة تمرّ بها عائلتك، وبسبب اضطرارك الى ترك منزلك الذي تحب، تشعر بالخوف والقلق الدائم، وتعجز عن النوم جيداً.

ماذا عليك أن تفعل؟

تمارين التنفس    تمارين الاسترخاء    الاستماع الى الموسيقى    التحدث مع الذات    ممارسة هوايات خاصة    تمارين أخرى

غير ذلك: \_\_\_\_\_

## سيناريو 3

**نشاط**

اقرأ السيناريوهات واختر الاستراتيجية التي تتبناها لو مررت بمثل هذه الحالة

تشعر بالغضب الشديد، لأن أحد الأصدقاء لم يأتي على مواعده، وجعلك تنتظر، ولم يُعلمك أنه لن يستطيع لقاك.

ما الذي عليك فعله للسيطرة على هذا الغضب؟

تمارين التنفس    تمارين الاسترخاء    الاستماع الى الموسيقى    التحدث مع الذات    ممارسة هوايات خاصة    تمارين أخرى

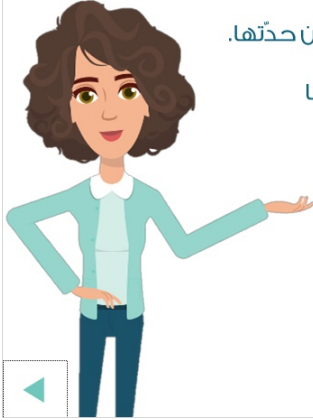
غير ذلك: \_\_\_\_\_

## 7. نشاط

### نشاط اختياري

#### نشاط يساعدك على تحديد الاستراتيجية المناسبة لك:

- على دفترك الخاص، اكتب مواقف شعرت خلالها بمشاعر مزعجة.
- فحّر بالاستراتيجيات التي تعتقد أنها تساعدك في مثل هذه المواقف للتخفيف من حدتها.
- حاول ممارسة استراتيجياتك يوميًا، لتصبح عادة يومية، هذا يساعدك على تطبيقها بسهولة في المواقف المزعجة.



## 8. التأمل بعد النشاط

### التأمل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أكتب أو أرسم أمراً أو أكثر تعلمته من هذا النشاط.

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحة لشخص ما حول ما تعلمته في هذا النشاط، فماذا ستكون هذه النصيحة؟

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

### التأمل بعد النشاط

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:



الحلقة الثالثة

النشاط الرابع

درع القوة



## البُعد والمكوّن



الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي

النشاط: درع القوة

البُعد: الانفعاليّ

المكوّن: إدارة الانفعالات

## المهمّة # 1



المهمّة # 1

اعرف رموز الأمان النفسي

## 1 . نشاط الكلمة المُختبئة

جد الكلمات الموجودة في أسفل الجدول لتحصل على حروف الكلمة المختبئة:

ح	م	ا	ي	ة	ش	إ
ق	د	ر	ة	د	ج	ص
د	ع	م	ر	ع	ا	ر
ر	ع	ا	ي	ة	ع	ا
أ	م	ا	ن	ا	ل	ر
س	ك	ي	ن	ة	ق	و
ت	ح	د	ي	ا	ت	ة

الكلمة المختبئة: يوهو|| ج٢٢

حماية, شجاع, تحدّيات, رعاية, سكينه, أمان, قدرة, دعم, إصرار

الكلمة المُختبئة: .....

## المهمّة # 2



**المهمّة # 2**

إنّ تحدّيات الحياة قد تخرق الأمان النفسي.  
مهمّتك الآن أن تعرف هذه التّحديات

## 2 . فيديو: "التّحدّيات"



التّحدّيات

سيناريو الفيديو

في حياتنا اليومية، نمرُّ بمواقفٍ مختلفةٍ قد تواجهنا فيها مشكلاتٌ تُشعِرنا بفقدانِ الثقةِ والأمانِ.

فمن الممكنِ أن يتسبَّبَ فقدانُ شيءٍ أحبُّهُ، بالشُّعورِ بالتوترِ، بالقلقِ والحزنِ العميقِ، وفقدانِ الأمانِ.

كما أنَّ التَّعرُّضَ للإساءةِ الجسديَّةِ أو حتَّى الإساءةِ المعنويةِ يُعتَبَرُ جزءاً من التَّحدِّياتِ التي من الممكنِ جداً أن نواجهها في المدرسةِ أو مع أصدِقائنا في الحيِّ.

أمَّا الإحساسُ بعدمِ الرِّضا عن أنفسنا وعن أدياننا، فَمِنْ شأنِهِ أيضاً أن يُعطِينا الشُّعورَ بفقدانِ الأمانِ، مثلًا إذا أخفَقنا في مادةٍ معيَّنةِ.

لا تدعوا هذه التَّحدِّياتِ تشغلكم وتغلبَ عليكم، لأنَّ هناك دائماً حلولٌ لتخطي المُشكلاتِ. ونحنُ سنساعدُكم على مواجهةِ هذه التَّحدِّياتِ.

### 3. نشاط التّحدّيات

نشاط

اختر التّحدّيات التي مررت بها

<input type="checkbox"/> التّقليل من شأن الذات	<input type="checkbox"/> فقدان شيءٍ أحبّه
<input type="checkbox"/> الإساءة اللفظيّة من الأخر	<input type="checkbox"/> الشّعور بالتوتّر والقلق القويّ
<input type="checkbox"/> الشّعور بالسّوء الدائم تجاه الذات	<input type="checkbox"/> الإصابة بمرضٍ والشّعور بالخوف
<input type="checkbox"/> تحدّيات أخرى: -----	<input type="checkbox"/> الإساءة الجسديّة من الأخر

◀ ▶

### المهمّة # 3

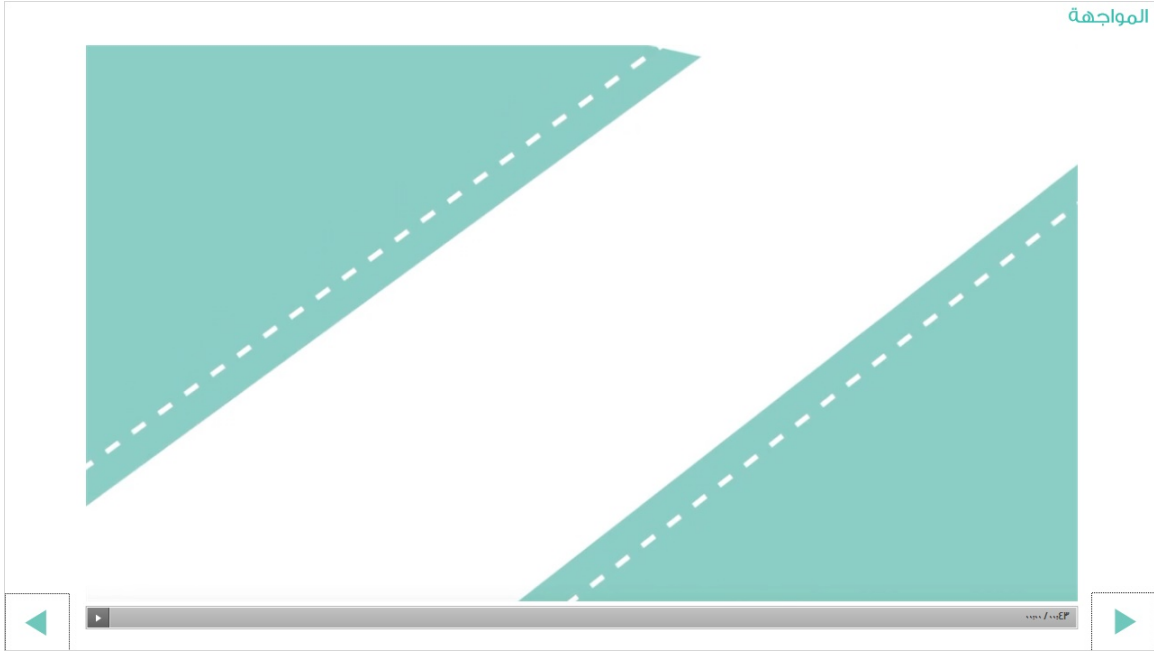
المهمّة # 3

اعرف أساليب مواجهة التّحدّيات



◀ ▶

#### 4 . فيديو: "المواجهة"



سيناريو الفيديو

لكي نواجه التحديات،

- علينا أولاً أن نُؤمنَ بأنفسنا ونعترفَ بأننا أقوياء، ومهما مرَّرتنا بصعوباتٍ، نستطيعُ مواجهتها لأنَّ التحدياتِ دائماً ما تكونُ مؤقتةً.
  - علينا ثانياً، أن نتعرَّفَ جيِّداً إلى التحدياتِ، ونعترفَ بوجودِ مشكلةٍ. عندها نسألُ أنفسنا: "لماذا أشعرُ بعدمِ الأمان؟ مَنْ أو ما السببُ يا ترى؟"
  - ثالثاً، نتأكَّدُ بأننا قادرونَ على إيجادِ الحلولِ، لأنَّه ما مِنْ مشكلةٍ إلَّا ولها حلٌّ.
- وهكذا لن نستطيعَ أيُّ شيءٍ إيقافنا

## المهمّة 4#



## 5 . فيديو: "عناصر درع القوّة"





## سيناريو الفيديو

تُعتبرُ العائلةُ مصدرَ الأمانِ بالنسبةِ لنا، فَمِنْ عائلَتنا نستمدُّ قوتنا، ونشعرُ بثقةٍ أكبرَ بأنفسنا. وأفرادُ عائلتنا جميعُهُم موجودونَ دائماً لدعمنا ومساعدتنا. يُعتبرُ الصديقُ الجيّدُ أو الشخصُ الرَّاشِدُ الذي نستطيعُ أنْ نثقَ بهِ السَّنَدَ والدَّاعِمَ عندَ الحاجةِ، وحينَ لغائهِ والتحدُّثِ إليه نشعرُ بالانتماءِ والحُبِّ والسَّعادةِ، ويمنحنا الشُّعورَ بالأمانِ والرَّاحةِ. إنَّ ممارسةَ الرياضةِ أو الهوايَّةِ التي نُحِبُّها، ونُفضِّلُها تُعطينا الشُّعورَ بالوجودِ، وتدفعنا نحوَ تحقيقِ طموحاتنا وأهدافنا ممَّا يُعزِّزُ لدينا الشُّعورَ بالأمانِ والرَّاحةِ. منَ الممكنِ أنْ يكونَ لِشُعورنا بعدمِ الأمانِ أسبابٌ أخرى عديدة، في هذهِ الحالةِ، علينا أنْ نُصوِّبَ نظرنا على نقاطِ القوَّةِ التي نتحلَّى بها، مثلَ الصَّبْرِ، الشَّجاعةِ، المثابرةِ لتحسينِ الحياةِ والنَّجاحِ. فنقاطُ القوَّةِ لدينا هي مصدرُ الأمانِ الذي علينا دائماً الاعتمادُ عليه.

## 6. تمرين المساعدة

تمرين

فكر كيف يمكن لهؤلاء الأشخاص استرجاع شعورهم بالأمان



◀▶



## صورة 1



استطاع الجميع القيام بحركة رياضية إلا عامراً استاء من ضعف قدراته وأحسّ بالإحباط لفقدان الأمان النفسي. برأيك، ماذا يمكنه أن يفعل كي يسترجع شعوره بالأمان؟

## صورة 2



شعرت رولا بالإحباط لأنها حصلت على علامة متدنية في مادة العلوم.

برأيك، ماذا يمكنها أن تفعل كي تسترجع شعورها بالأمان؟

## 7. موقف فقدان الأمان

**نشاط**

أذكر موقفًا شعرت فيه بفقدان الأمان:

تذكر تصرفك وقتها، والآن، أجب:  
كيف تتصرف إذا تكرر الموقف نفسه معك؟

## 8. تمرين درع القوة

على ورقة بيضاء اصنع درع القوة الخاص بك، قسمه درعك إلى أربع أقسام على الشكل التالي: "العائلة - نقاط القوة - أشياء أحبها - الأصدقاء" ومن ثم أكتب أمثلة عن كل منهم تحت القسم المخصص له

**تمرين**

اكتب أمثلة عن كل عنصر

<b>نقاط القوة</b> اكتب أمثلة هنا	<b>العائلة</b> اكتب أمثلة هنا
<b>الأصدقاء</b> اكتب أمثلة هنا	<b>أشياء أحبها</b> اكتب أمثلة هنا

## 9. التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

◀ ▶

## التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

أكتب أو أرسم أمراً أو أكثر تعلّمته من هذا النشاط.

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحة لشخص ما حول ما تعلّمته في هذا النشاط، فماذا ستكون هذه النصيحة؟

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶

الحلقة الثالثة

النشاط الخامس

الإصغاء الفعال



الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي  
النشاط: الإصغاء الفعّال  
البُعد: العلائقي  
المكوّن: التواصل

مهمة #1



المهمة #1  
اعرف الإصغاء الفعّال

## 1. تحدي

تحدي

اختر الصور التي تعتقد أنها تدل على إصغاء فعال أو إيجابي

Navigation arrows: left arrow on the bottom left, right arrow on the bottom right.

## 2. تعريف

تعريف

الإصغاء الفعال:

هو الاستماع إلى الآخر بتركيز وانتباه، عبر استخدام الحواس كافة.

Navigation arrows: left arrow on the bottom left, right arrow on the bottom right.

## مهمة #2



**المهمة #2**  
حدّد ممارسات الإصغاء الفعّال

## 3. الفيديو



ممارسات الإصغاء الفعّال

**الإصغاء الفعّال**



في كثيرٍ من الأحيان، وخلال نقاشاتنا المختلفة يكون النقاش سبباً في إزعاجنا نحن والآخريين، وغالباً ما يعود ذلك إلى عدم التزامنا بسلوكيات التواصل الإيجابي.

لذا سنتعرّف إلى سلوكيات الإصغاء واحترام الرأي الآخر، التي تساعدنا على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

من أهم سلوكيات الإصغاء:

- الإنصات والتركيز لما يقوله الآخر، أي الإستماع إلى كلامه، وتجنب الممارسات التي تؤدي إلى التشتت (اللعب بالقلم، أو شرود الذهن..)
  - النظر إلى الشخص الآخر خلال الحديث؛ فالنظر إليه يعني أنني مهتم بما يقوله.
  - التفاعل من خلال ملامح الوجه أو حركات الجسد أو الكلام البسيط (إيماءة بالموافقة، أقول نعم، أفهمك...)
  - تقبل الرأي الآخر والتفكير به، أي الأخذ بالرأي الآخر والتفكير بالكلام ومناقشته معه باستخدام عبارات لبقّة (أنا أفهمك ولكن...)
  - الابتعاد عن سلوكيات الاستخفاف والسخرية، إذا كان رأي الآخر غير منسجم مع قناعاتي أو أفكار، يكون إظهار الاحترام من خلال تقدير أفكاره، والابتعاد عن السخرية (فهذا ما أتوقّعه من الآخرين عند إبداء رأيي)
  - تجنب مقاطعة الآخر.
- ولا تنس العمل دائماً بهذه السلوكيات وتطويرها.

#### 4. تمرين

اختر الصور التي تدلّ على ممارسات مرتبطة بالإصغاء الفعّال

		
الابتعاد عن مشغّلات الأفكار أو المحيط	التّفكير بالاجابة قبل عرضها، عندما ينهي الآخر كلامه	الإصغاء إلى ما يقوله الآخر، والتّفكير قبل الإجابة
		
التّركيز على الوقت الذي سأنتهي فيه من الإستماع	النّظر إلى الآخر خلال الحديث معه	الاستماع الجيّد

#### 5. شارك

شارك

هل سبق أن لاحظت غياب واحدة أو أكثر من هذه الممارسات خلال تواصلك مع الآخرين؟

كلا نعم

## 5.1 شارك

شارك

برأيك، هل كانت نتيجة هذا التواصل إيجابية أم سلبية؟

سلبية إيجابية

## مهمة #3

المهمة #3

الإصغاء هو من أهم سلوكيات  
احترام رأي الآخر.  
ما هو احترام رأي الآخر؟

## 6. تعريف احترام الرأي الآخر

تعريف



احترام رأي الآخر يشمل:

- الإصغاء
- تقبل رأي الآخر والتفكير به
- الابتعاد عن ممارسات تدلُّ على استخفافٍ و سخريّة
- تجنّب مقاطعة الآخر

## 7. تمرين

تمرين

املأ الشكل بـ "ممارسات احترام رأي الآخر" و"ممارسات الإصغاء"

إحترام رأي الآخر

```
graph TD; A[إحترام رأي الآخر] --- B[ ]; B --- C[ ]; B --- D[ ]; B --- E[الإصغاء]; E --- F[ ]; E --- G[ ]; E --- H[ ]; F --- I[النظر إلى الآخر خلال الحديث معه]; I --- J[الإستماع الجيّد]; J --- K[الابتعاد عن مشتتات الأفكار أو المحيط]; G --- L[تقبّل رأي الآخر والتفكير به]; L --- M[تجنّب مقاطعة الآخر]; H --- N[الابتعاد عن سلوكات تدلُّ على استخفافٍ]; N --- O[الابتعاد عن ممارسات تدلُّ على استخفافٍ و سخريّة];
```



## مهمة #4

**المهمة #4**

أبدي رأيك في سلوكك وسلوك من حولك

## 8 . نشاط

**نشاط**

قيّم نفسك وسلوكك، ثم ضع السلوك الذي يناسبك في الخانة المناسبة

ممارسات أتمتّع بها	ممارسات أريد تحسينها

- الابتعاد عن سلوكيات تحلّ على استخفاف وسخرية
- التفاعل من خلال ملامح وجهه او حركات الجسد، او اسلوب الكلام
- الإنصات والتركيز على ما يقوله الآخر
- النظر إلى الآخر خلال الحديث معه
- تقبّل رأي الآخر والتفكير به
- تجنّب مقاطعة الآخر

## 9 . نشاط

**نشاط**

اختر الممارسات التي تحبّ أن تراها أكثر عند الآخرين

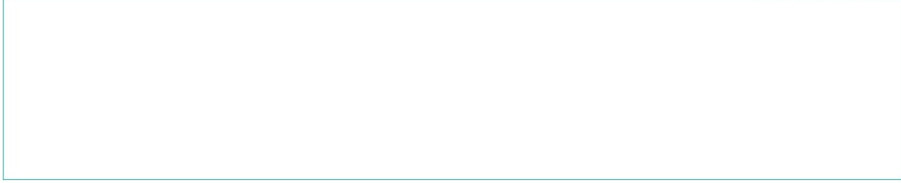


- النظر إلى الآخر خلال الحديث معه
- الانصات بتركيز الى ما يقوله الآخر
- الابتعاد عن سلوكيات الاستخفاف أو السخرية
- تقبّل رأي الآخر والتفكير به
- تجنّب مقاطعة الآخر
- التفاعل من خلال ملامح وجهه او حركات الجسد، او اسلوب الكلام

## 10 . التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟




◀ ▶

## التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

اكتب أو ارسّم أمرًا أو أكثر تعلّمته من هذا النشاط.



◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

**التأمل بعد النشاط**

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحة لشخص ما حول ما تعلمته في هذا النشاط، فماذا ستكون هذه النصيحة؟

اكتب إجابتك هنا

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

**التأمل بعد النشاط**

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶



الحلقة الثالثة

النشاط السادس

العلاقات الايجابية

## 1. البداية



تم إعداد هذا المنتج من المواد التربويّة من قبل فريق الخبراء في المركز التّربويّ للبحوث والإنماء و"أنا أقرأ".

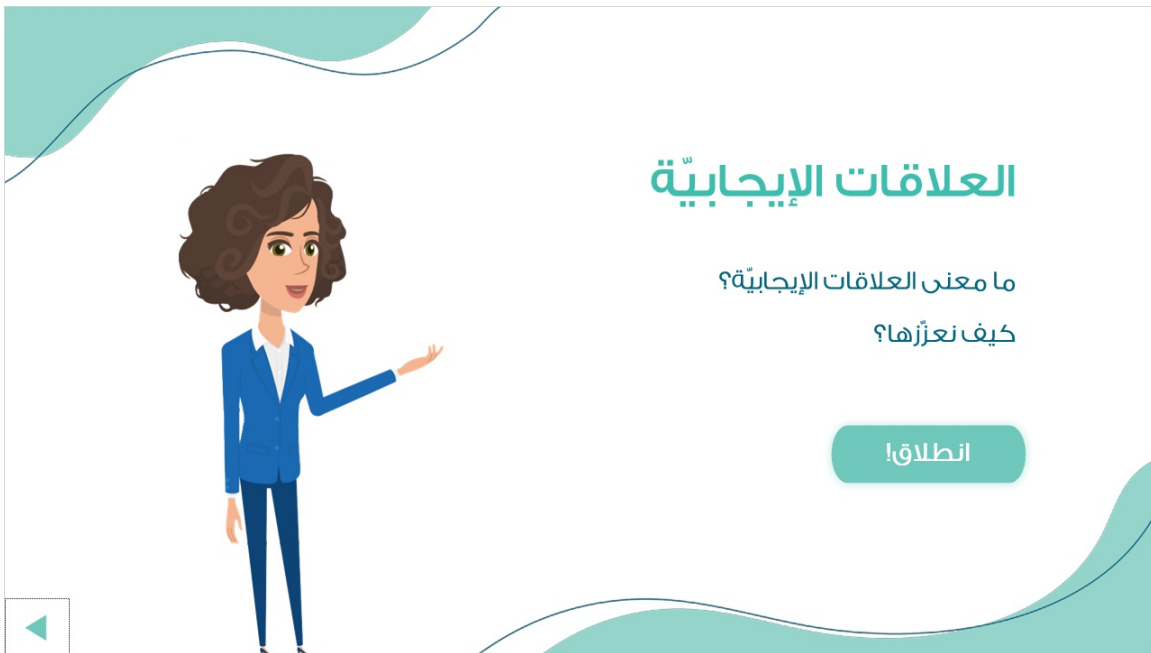
THE LUMINOS FUND

انا اقرأ ANA AQRA ASSOCIATION

الجمهورية اللبنانية  
المركز التربوي  
للبحوث والإنماء




## 2. الانطلاق



العلاقات الإيجابية

ما معنى العلاقات الإيجابية؟  
كيف نعرّزها؟

انطلقا





الحلقة الثالثة من التّعليم الأساسي  
النشاط: العلاقات الإيجابية  
البعد: العلائقيّ  
المكوّن: التّفاعل

◀ ▶

## مهمة #1



المهمة #1  
اعرف العلاقات الإيجابية

◀ ▶

## 1. اعرف

اعرف

### العلاقات الإيجابية

هي العلاقات المبنية على ممارسات وسلوكياتٍ محييةٍ تجمّع وتقرّب الناس من بعضهم البعض، وتخلق لديهم الشعور بالانتماء والدعم والاستعادة. وأيّ علاقةٍ لا تحمل معظم هذه الصفات تكون علاقة سلبية.




## 2. نشاط

نشاط

من هو الشخص الذي خطر ببالك أوّلاً عندما سمعت بالعلاقات الإيجابية؟

الشخص:

سبب الاختيار:



### 3. نشاط

نشاط

من خلال الصور، هل تعتقد أن كل العلاقات بين الناس إيجابية؟



كلا نعم

◀ ▶

### 3.1 نشاط

سؤال تفاعلي

كيف توصلت إلى هذه الإجابة؟

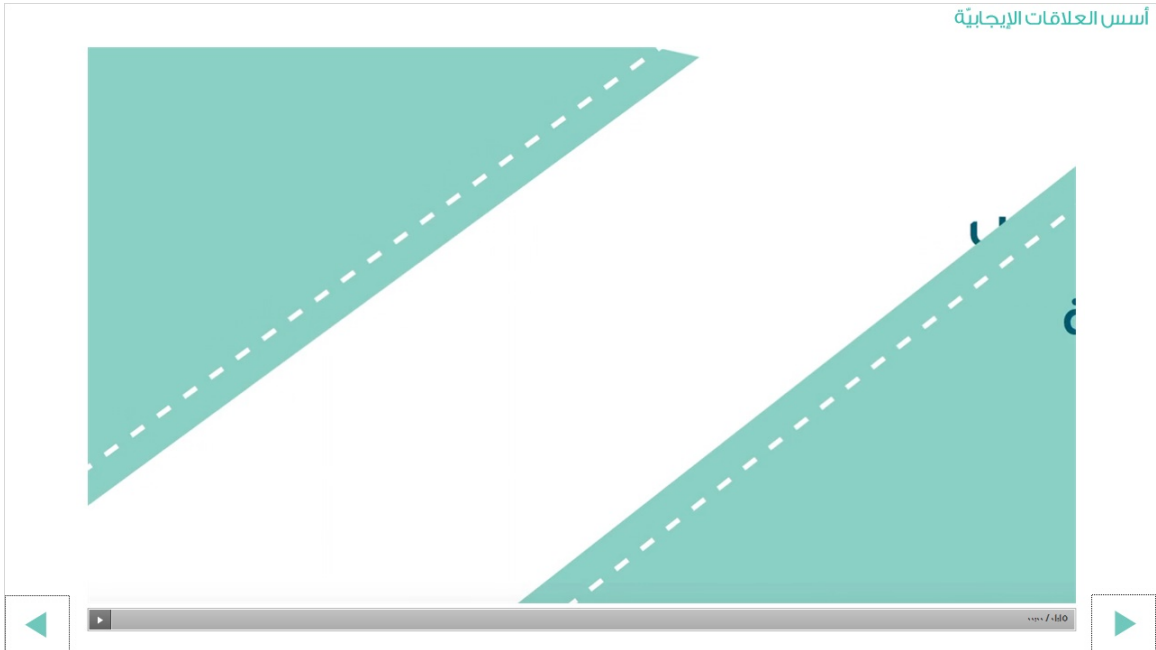


◀ ▶

## مهمة #2



## 4. الفيديو



صحيح أن العلاقات قد تبدو مختلفة من شخص لآخر ولكن العلاقات الإيجابية لها بعض الأسس المشتركة، دعونا نتعرف إليها

- أولاً: التواصل الإيجابي: يتضمن التواصل الإيجابي تبادل الأفكار والآراء، والثقة، والدعم والانفتاح. ما يسمح لنا بمناقشة أفكارنا والاستماع إلى آراء الآخرين بعيداً عن النقد اللاذع والتشبهت بالآراء
- ثانياً: الاحترام المتبادل: وهو أمر في غاية الأهمية في العلاقة الصحيحة، ويتضمن اللطف، واستخدام العبارات اللائقة والصدق.
- ثالثاً: الحفاظ على حدود العلاقة: ويتضمن احترام رغبات واحتياجات الآخرين، وتفهم أسباب راحتهم. وهذا ليس علامة على الكره أو عدم الثقة، بل على العكس، يضمن لنا الشعور بالراحة والحرية، وذلك من خلال احترام رغبات الآخرين وعدم تقييد أوقات راحتهم وحرّياتهم الشخصية.


إن بناء العلاقات الإيجابية مهم جداً في حياتنا فهو يساعدنا في خلق شعور بالانتماء والدعم والسعادة.

## 5. نشاط

نشاط

فكر بعلاقاتك مع أصدقائك ومع محيطك وحدد أيًا منها تعتقد أنها علاقات إيجابية.

لماذا تعتبرها إيجابية؟



## 6. تمرين

### سيناريو 1

**تمرين**

**هل تدلّ كلُّ من هذه العبارات على علاقات إيجابية؟**

حوارٌ بين فتاة وأصدقائها:

– لا أستطيع الذهاب معكم اليوم، أنا آسفة، سأذهب لزيارة جدتي ومن ثمّ سأذهب مع رفيقتي التي حدتكم عنها. استمتعوا بوقتكم...  
– حسناً لا بأس، استمتعي أنت أيضاً بوقتك نراك لاحقاً

هل هذه العلاقة إيجابية؟  نعم  لا

السبب:

### سيناريو 2

**تمرين**

**هل تدلّ كلُّ من هذه العبارات على علاقات إيجابية؟**

شخصٌ يقول لشخصٍ آخر:

تافه، ومتكبر

هل هذه العلاقة إيجابية؟  نعم  لا

السبب:



### سيناريو 3

**تمرين**

هل تدلّ كلٌّ من هذه العبارات على علاقاتٍ إيجابية؟

طالبٌ يقول لزملائه في الصفّ:  
أنا مصرٌّ على رأيي لأنّهُ هو الصّحيح، آراؤكم لا تعنيني

هل هذه العلاقة إيجابية؟  نعم  لا

السبب:

### سيناريو 4

**تمرين**

هل تدلّ كلٌّ من هذه العبارات على علاقاتٍ إيجابية؟

شابةٌ تقول لأخيها:  
لا بأس، ستصل إلى هدفك إذا بذلت جهداً أكبر وسأكون دائماً بجانبك

هل هذه العلاقة إيجابية؟  نعم  لا

السبب:

**تمرين**

هل تدلّ كلُّ من هذه العبارات على علاقاتٍ إيجابية؟

شابٌ يقول لجيرانه:

ما الذي تعرفونه أنتم عن الألعاب الإلكترونية، جميعكم جاهلون

هل هذه العلاقة إيجابية؟  نعم  لا

السبب:

**تمرين**

هل تدلّ كلُّ من هذه العبارات على علاقاتٍ إيجابية؟

خليل يقول لسامي:

لن أصدقك بعد الآن يا سامي، في كلِّ مرّةٍ تخلق عذراً جديداً، قلت لي  
بأنك مع شادي في المستشفى ولكنّ شادي خرج البارحة منها فقد  
اخبرني بذلك عندما اتصلت به اليوم صباحاً

هل هذه العلاقة إيجابية؟  نعم  لا

السبب:

**تمرين**

هل تدلّ كلُّ من هذه العبارات على علاقاتٍ ايجابية؟

شابُّ يقول لصديفته في الصّفِّ:

لماذا ذهبت من دون إذنٍ مِنِّي، ولماذا لم تردّي على رسالتي، كم مرّة عليّ أن أقول لك بأنّ تخبريني بكلّ تفاصيل يومك.

هل هذه العلاقة ايجابية؟  نعم  لا

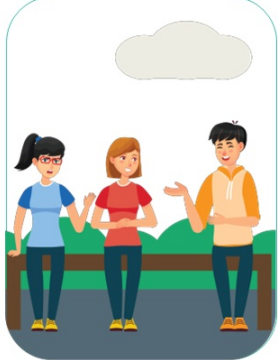
السبب:

## 7. تمرين

**تمرين**

اقرأ السيناريو التالي، ومن ثمّ أجب عن الأسئلة

سارة ومريم ورامي أصدقاء منذ الصّفِّ الأوّل، يستمتعون بأوقاتهم كثيراً، رامي يحبّ الاستهزاء بأصدقائه بهدف الفكاهة والضحك، فهو يطلق ألقاباً غريبة باستمرارٍ ليستهزئ بسارة ومريم بحجّة إضحاك زملائه؛ وفي المقابل سارة تطلق شائعاتٍ كاذبةٍ عن رامي، أمّا مريم تتميز بعنادها، فتفرض آراءها على الآخرين خلال مشاركتها معهم في النّشاطات.



## السؤال رقم 1

### تمرين

1) ما رأيك بعلاقة سارة ومريم ورامي، هل تعتقد بأنها علاقة ايجابية؟

كلا

نعم

## السؤال رقم 2

### تمرين

2) ما هي السلوكيات التي تدلّك على هذه الإجابة؟ اختر من اللائحة.

إستخدام  
مفردات  
لائقة

إثارة  
الشائعات

اللطف

تفهم  
راحة  
الأخرين

إستخدام  
ألقاب غير  
لائقة

المحبة  
والاحترام

عدم  
الاحترام

التواصل  
المريح

التشبيث بالآراء

تبادل الأفكار  
والآراء

الصدق

السخرية

## 8. التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

◀ ▶

## التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

اكتب أو ارسم أمراً أو أكثر تعلمته من هذا النشاط.

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحة لشخص ما حول ما تعلّمته في هذا النشاط، فماذا ستكون هذه النصيحة؟

◀ ▶

## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶

الحلقة الثالثة

النشاط السابع

تحديد الأهداف

## 1.البداية



## 2.الانطلاق







الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي  
النشاط: تحديد الأهداف  
البعد: الاندماجي  
المكوّن: تطوير رؤية إيجابية نحو المستقبل

مهمة #1



المهمة #1  
اعرف أهمية تحديد الأهداف

## 1.1 نشاط

نشاط

اقرأ قصة سامي ثم أجب عن الأسئلة



قرر سامي التفوق في مادة الرياضيات في هذا الفصل. ولتحقيق هدفه، قام بالتالي:

- خصص يومياً ساعة لدراسة مادة الرياضيات دراسة مركزة.
- اغلق هاتفه الذكي، وترك التلفاز.
- حضر اغراضه ودفتره، وبدأ بمراجعة الدروس المشروحة في الصف مع أساتذتها، ثم أعاد حلها. وبانتهاء الساعة المحددة انتهى حل فرض الرياضيات المطلوب.

## 1.2 نشاط

نشاط

هل يمكنك أن تحدّد الهدف الذي يسعى إليه سامي؟

نعم كلا

ما هو هدف سامي؟

## 2. اعرف

**اعرف**



**أهميّة تحديد الأهداف**

في حياتنا نحتاج دائماً إلى أهدافٍ مستقبليةٍ لتضفي معنى على مسيرتنا، ولكي نبقى في نشاطنا نسعى لتحقيق غاياتنا وأهدافنا. وهنا تكمن أهميّة تحديد الأهداف، ما يسهّل علينا تحقيق أهدافنا، ويحفّزنا على بذل المزيد من الجهد والوقت في حياتنا.

## 3. تمرين

**تمرين**

**إملاء الفراغ بالكلمات المناسبة**

**أهميّة تحديد الأهداف**

في حياتنا نحتاج دائماً إلى \_\_\_\_\_ لتضفي معنى على مسيرتنا، ولكي نبقى في نشاطنا \_\_\_\_\_ غاياتنا وأهدافنا. وهنا تكمن أهميّة تحديد الأهداف، ما يسهّل علينا \_\_\_\_\_ ، ويحفّزنا على بذل \_\_\_\_\_ والوقت في حياتنا.

أهداف مستقبلية

نسعى لتحقيق

تحقيق أهدافنا

المزيد من الجهد



4 . فيديو "تحديد الأهداف"



في حياتنا نحتاج دائماً إلى أهدافٍ مستقبليةٍ لثُضْفِيَّ معنىً على مسيرتنا، ولكي نبقى في نشاطنا نسعى لتحقيق غاياتنا وأهدافنا.

وهنا تكمن أهمية تحديد الأهداف، ما يُسهّل علينا تحقيق أهدافنا، ويحفّزنا على بذل الجهد والتقدم في حياتنا.

إليك خطوات تساعدك في تحديد الأهداف:

- 1- تحديد مجال الهدف، أي أن أحدّد إن كان اجتماعياً، أو شخصياً، أو تعليمياً، أو صحياً... وهكذا
  - 2- تحديد الهدف؛ على سبيل المثال إذا كان مجال الهدف تعليمياً، يكون الهدف الذي نضعه هو التقدم في حل المسائل الرياضية... أو أي هدف آخر يتناسب مع مجاله.
  - 3- تحديد الموارد المطلوبة لتحقيق الهدف؛ مثلاً كتاب مسائل رياضية...
  - 4- تحديد المساعدة المطلوبة، مثلاً الدعم من أختي الكبرى في شرح بعض المسائل، أو مساعدة من أستاذ المادة...
  - 5- تحديد الوقت، أي وضع مدة زمنية لتحقيق الهدف، والالتزام بها، مثلاً تحديد مدة اسبوع، ساعة يومياً، لتعلم وفهم مسائل رياضية في درسٍ محدّد
- تذكّر دائماً عند تحديد أهدافك، أن تبدأ بأهداف بسيطة ثم تُضيف أهدافاً بعيدة ومستقبلية تدريجياً. هذه الاستراتيجية تساعدنا على الشعور بالإنجاز، وتحفّزنا لتحقيق أهداف أكبر أو أكثر صعوبة وتعقيداً.

## 5. تمرين

### تمرين

#### رتب خطوات تحديد الهدف



الانتباه للوقت  
المحدّد

تحديد  
ما نحتاجه  
لتحقيق الهدف

تحديد مجال  
الهدف

البحث عن  
الطريقة المناسبة

### الحلّ



## المهمة # 3



### المهمة #3

خطّط لأهدافك

## 6. نشاط

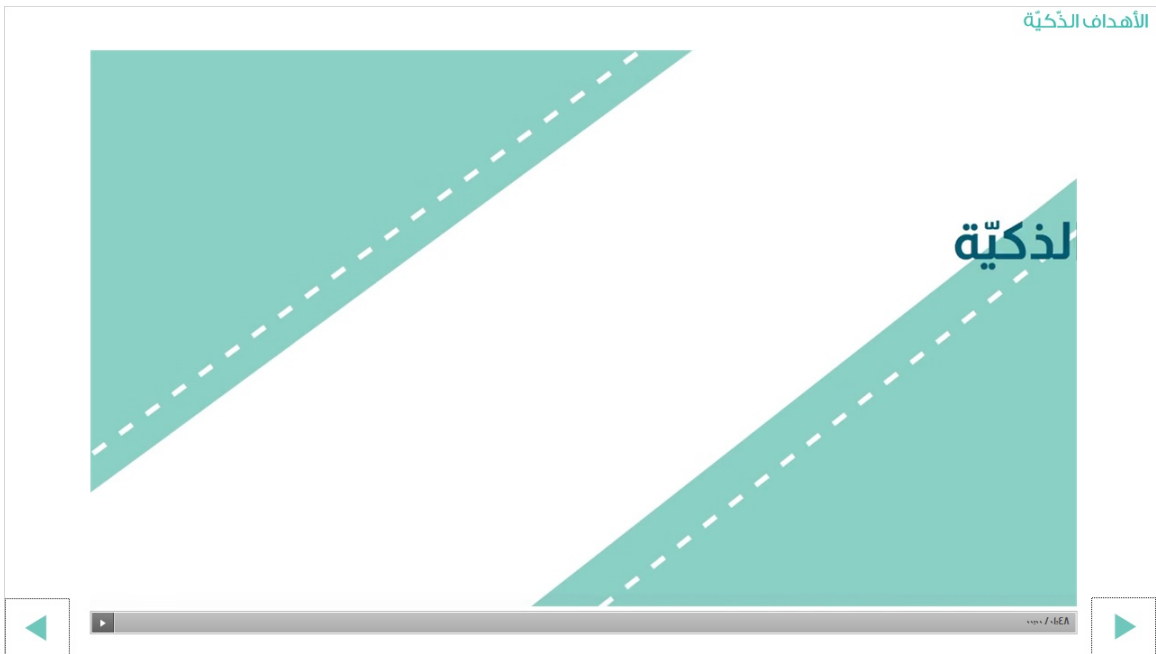
**نشاط**

على ورقة بيضاء، إصنع جدولاً مشابهاً لهذا الجدول. إملاءه بأهدافك الحالية والمستقبلية التي تسعى لتحقيقها، ومن ثمّ ضع علامة صحّ بجانب الهدف الذي حققته.

أهدافاً منجزة	الوقت	المساعدة المطلوبة	الموارد المطلوبة	الهدف	مجالات حياتية
<input checked="" type="checkbox"/>	أسبوعان	مساعدة المعلمة مساعدة أمي مساعدة صديق	التواصل الجيد الصديق في التعامل	بناء علاقات صداقة في الصفّ	علاقات اجتماعية
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					



7. فيديو "تحديد الأهداف الذكّية"





الأهدافُ الذكيَّةُ هي التي أستطيعُ أن أحدِّدها وأكتبها وفق شروطٍ ومواصفاتٍ معيَّنة.

فكلُّ المُبدعينِ والَّذينَ حقَّقوا النَّجاحَ والتَّفوقَ لم يمتلكوا قدرةً خارقةً أو حياةً خاليةً مِنَ المتاعبِ والتَّحدِّياتِ، ولم يَكُنْ نهارُهُم أكثرَ من 24 أربعٍ وعشرينَ ساعةً، وإلَّما كانتْ لديهمَ أهدافٌ ذكيَّةٌ، حدَّدوها وفق مواصفاتٍ وشروطٍ محدَّدةٍ، وباتتْ أمامَ أعينِهِم حتَّى أصبحتْ واقعاً.

شروطُ الهدفِ الذكيِّ هي:

- أن يكونَ الهدفُ مُحدِّداً؛ يعني واضحاً ودقيقاً، فبدلَ أن أقولَ أريدُ أن أصبحَ شخصاً ناجحاً، أو أريدُ أن أصبحَ المتفوقَ على كلِّ زملائي في المدرسة، أستبدلُ هذهِ الأهدافَ غيرَ الواضحةِ بأخرى مثل: "أريدُ أن أكونَ أكثرَ لياقةً من خلال ممارسةِ رياضةِ المشي، والالتزامِ 4 أربعةِ أيَّامٍ في الأسبوعِ.
  - أن يكونَ الهدفُ قابلاً للتَّحقيقِ؛ يعني أن يكونَ هدفي واقعيّاً وأن أتجنَّبَ الأهدافَ المستحيلةَ، لأنني سأتحمَّسُ لتحقيقِها لفترةٍ صغيرةٍ ومن ثمَّ سأشعرُ لاحقاً بالإحباطِ لعدمِ قدرتي على تحقيقِها.
  - أن يكونَ الهدفُ مرتبطاً بتوقيتٍ وبفترةٍ زمنيَّةٍ محدَّدةٍ؛ فعوضاً أن أقولَ: "أريدُ أن أبدأَ بقراءةِ المزيدِ من الكُتبِ"، يمكنني أن أقولَ: "أريدُ أن أقرأ كلَّ شهرٍ كتاباً أو كتابين. وهكذا سستمتِّعُ بحافزٍ أكبرِ إلى النَّجاحِ لأنَّ هدفيك مرتبطٌ بتاريخٍ محدَّدٍ موجودٍ في ذهنك.
- وهكذا عندما تتوافقُ أهدافي مع هذهِ الشُّروطِ والمواصفاتِ، عندها سأنصِبُ أهدافي ذكيَّةً!

## 8. نشاط

**نشاط**

بعد أن تعرّفت إلى مواصفات وشروط الأهداف الذكيّة، سأطلب منك أن تختار هدفًا من الأهداف التي وضعتها في النشاط السابق وأن تكتشف ما إذا كان هدفًا ذكيًا.

ما هو الهدف الذي اخترته؟


تأكد من أنك حققت شروط الهدف الذكي. في حال لم تتوفر الشروط الثلاث في الهدف، حاول تعديله.

محدّد وواضح    قابل للتحقيق    مرتبط بفترة زمنيّة محدّدة

## 9. نشاط

**نشاط**

بعد أن حدّدت هدفك، وتحققت من توافقه مع شروط الهدف الذكيّ ستكون الخطوة التالية عبر طرح بعض الأسئلة على نفسك لتتمكّن من دراسة هدفك، وتنظيم خطواته والتخطيط له بشكل أفضل.



## 9.1 . تمرين

### نشاط

أجب عن بعض الاسئلة لتتمكّن من دراسة هدفك وتنظيم خطواته والتّخطيط له.

متى سأبدأ؟

ما هي الخطوات  
التي سأقوم بها؟

ما/من الذي  
سأعدي؟

كيف سيساعدني  
هذا الهدف في حياتي؟

## 10. التأمّل بعد النشاط

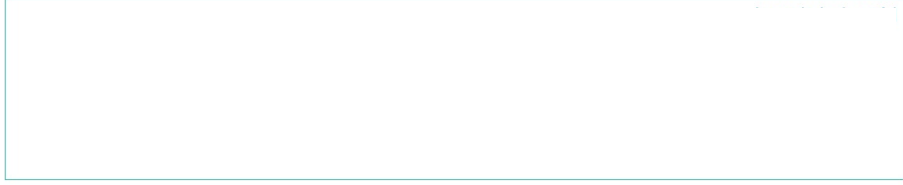
### التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

## التأمل بعد النشاط

### التأمل بعد النشاط

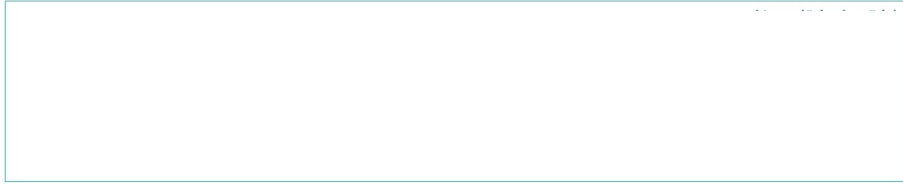
أكتب أو أرسم أمراً أو أكثر تعلمته من هذا النشاط.



## التأمل بعد النشاط

### التأمل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحة لشخص ما حول ما تعلمته في هذا النشاط، فماذا ستكون هذه النصيحة؟



## التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶

