

أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم الثانوي



الفهرس

3	المشاعر المختلفة.....
19	كيف أخفف من حدة انفعالاتي ؟
31	التنبؤ بمشاعر الآخرين
42	الالتزام والمثابرة.....
54	العلاقات السلبية.....
69	مهارات التواصل ضمن فريق
79	القدرة على الوصول الى الهدف

مرحلة التعليم الثانوي

النشاط الأول

المشاعر المختلفة

البُعد والمُكوّن



- مرحلة التعليم الثانوي
- النشاط: المشاعر المختلفة
- البُعد: الانفعالي
- المكوّن: تفرّيع الانفعالات

المهمّة #1



المهمّة #1

اعرف معنى المشاعر القوية

1. تحدي

تحدي

أربط كل صورة بالشعور الذي يعبر عنها.

3



إحباط خوف غضب هلع قلق إنزعاج

الحل: 3

تحدي

أربط كل صورة بالشعور الذي يعبر عنها.

1



إحباط خوف غضب هلع قلق إنزعاج

الحل: 1

تحدي

أربط كل صورة بالشعور الذي يعبر عنها.



إحباط خوف غضب هلع قلق إنزعاج

الحل: ٢

تحدي

أربط كل صورة بالشعور الذي يعبر عنها.



إحباط خوف غضب هلع قلق إنزعاج

الحل: ٤

تحدي

أربط كل صورة بالشعور الذي يعبر عنها.

5



إحباط خوف غضب هلع قلق إنزعاج

الحل: ٥

تحدي

أربط كل صورة بالشعور الذي يعبر عنها.

6



إحباط خوف غضب هلع قلق إنزعاج

الحل: ٦

2. تحدّي

تحدّي

أي من هذه المشاعر تعتبرها قوية؟ ولماذا؟



← →

3. اعرف

اعرف

المشاعر القوية

مشاعرنا تؤثر على تصرفاتنا، والمشاعر القوية هي المشاعر التي تتسبب لنا بالإنزعاج وتؤثر على إنجازنا اليومي.

مثل: الإحباط، القلق، الغضب، الإنزعاج، الخوف، الهلع.



← →

4. جد الكلمة

تمرين

استخرج من الجدول أدناه الكلمة المناسبة التي تعبر عن الشّعور الموجود في الصورة



ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر
ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف
ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي		

◀

تابع تمرين جد الكلمة

الشّعور المناسب هو: حزين

تمرين

استخرج من الجدول أدناه الكلمة المناسبة التي تعبر عن الشّعور الموجود في الصورة



ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر
ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف
ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي		

◀

الشّعور المناسب هو: حزين

تابع تمرين جد الكلمة

استخرج من الجدول أدناه الكلمة المناسبة التي تعبر عن الشّعور الموجود في الصّورة



ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر
ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف
ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي		

◀

الشّعور المناسب هو: حزين

تابع تمرين جد الكلمة

استخرج من الجدول أدناه الكلمة المناسبة التي تعبر عن الشّعور الموجود في الصّورة



ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر
ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف
ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي		

◀

الشّعور المناسب هو: حزين

تابع تمرين جد الكلمة

استخرج من الجدول أدناه الكلمة المناسبة التي تعبر عن الشّعور الموجود في الصّورة



ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر
ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف
ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي		

◀

الشّعور المناسب هو: فرح

تابع تمرين جد الكلمة

استخرج من الجدول أدناه الكلمة المناسبة التي تعبر عن الشّعور الموجود في الصّورة



ا	ب	ت	ث	ج	ح	خ	د	ذ	ر
ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	غ	ف
ق	ك	ل	م	ن	ه	و	ي		

◀

الشّعور المناسب هو: حزن

5. سؤال تفاعلي

شارك

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

كلا نعم

◀

تخطي المشاعر

شارك

من الممكن أن نمرّ بأحداث ينتج عنها مشاعر قد تكون قوية، يمكننا
أن نتخطى هذه المشاعر من خلال وعي هذه المشاعر والتعبير عنها
إما كتابة أو بالرسم، فذلك يساعدنا على تخطيها

◀ ▶

المهمة 2#



6. فيديو



سيناريو الفيديو

هناك محفزات أو أحداث أساسية مسببة للمشاعر القوية ، يبقى أثرها موجوداً في أفكارنا وحواسنا وتنطبع في ذاكرتنا. بعض هذه المحفزات هي: تغيير في روتين الحياة،

مثلاً: انتقالهم إلى مدرسة جديدة أو منطقة جديدة أو سافرهم لتعيشوا في بلد جديد مع أهلهم، أو قد يكون بسبب تغيير النمط الغذائي لأن نوعية الطعام الذي نتناوله قد يؤثر على مشاعرنا، ويمكن أن يكون حدثاً مفاجئاً أو مؤثراً مثل حادث سيارة أو خسارة شيء عزيز. و في بعض الأحيان، تعود هذه الأحداث لإيقاظ مشاعرنا القوية، عند التعرض لحادث سيارة مثلاً، يبقى صوت اصطدام السيارة محفوظاً في الذاكرة، وعند سماع صوت أي اصطدام مهما كان بسيطاً، تعود مشاعر الخوف (مثلاً) لتسيطر في هذه اللحظة. وهكذا نكون قد تعرّفنا على محفزات المشاعر القوية.

7. نشاط

نشاط

أي من الأحداث التالية تعتبره محفزاً للمشاعر القوية لديك؟

 <p>العمل على مشروع ضمن مجموعة</p>	 <p>الذهاب في رحلة طويلة</p>	 <p>الانتقال إلى مدرسة جديدة</p>
 <p>خسارة شيء عزيز</p>	 <p>حادث سير</p>	 <p>الحصول على علامة غير جيدة</p>

◀ ▶

المهمّة #3



المهمّة #3
شارك تجاربك

8. نشاط

شارك

هل سبق أن شعرت بوحدة أو أكثر من المشاعر القوية؟

فكّر جيدا، ثمّ:

1. حدّد الشعور القوي الذي مررت به

2. بيّن محقّر هذا الشعور

8.1 نشاط

نشاط

تعبير حر

اقترح لوناً للشعور الذي حدّدته، واستخدم هذا اللون للتعبير عن مشاعرك على ورقة بيضاء بالطريقة التي تريدها وبحرية، (رسم، كتابة، خربشة).



المهمّة #4

المهمّة #4

تأمل بعد النشاط



9 . التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

◀ ▶

التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

أكتب أو أرسمُ أمراً 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؟

◀ ▶

التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶

مرحلة التعليم الثانوي

النشاط الثاني

كيف أخفف من حدة انفعالاتي؟

البُعد والمكوّن



مرحلة التعليم الثانوي
النشاط: كيف أخفف من حدّة انفعالاتي؟
البعد: الانفعالي
المكوّن: إدارة الانفعالات

المهمّة #1



المهمّة #1
اعرف المشاعر القويّة

1. تحدّي

تحدّي

أيّ من هذه المشاعر تعتقد بأنها تعبر عن مشاعر قوية؟

الغضب

الحزن

الهلج

الرضى

القلق

الخجل

2. شارك

سؤال تفاعليّ

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

كلا

نعم



2.1 شارك



سؤال تفاعليّ

هل تستطيع السيطرة على هذه المشاعر
والثخيف من حدّتها؟

نعم كلا



المهمّة #2

اعرف طرق التعامل مع المشاعر
القويّة



3. فيديو



سيناريو الفيديو

هناك طرق عديدة للتخفيف من حدة الانفعالات ومنها:

- تمرين التنفس: أي التَّنَفُّسُ حَتَّى امْتَلَأَ البِطْنُ، حبس البطن لمدة خمس ثوانٍ. الزَّفِيرُ حَتَّى خَلُوَ البِطْنُ مِنَ الهَوَاءِ. 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 تساعد على تخفيف التوتر والحد من المشاعر السلبية، كما تساعد على خلق إحساس بالراحة و الأمان.

إليك خطوتين تساعدانك على تحديد استراتيجية التأقلم المناسبة لك:

أولاً: حدّد 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 التنفّس يساعدك على الاسترخاء وإذا كنت تشعر بالقلق يُساعدك الحديث الذاتي على التخفيف من حدة القلق. وهكذا فإنّ لكلّ فرد استراتيجية يفضلها في كل موقف أو شعور

4. شارك

تمرين

اختر جميع الطرق التي تساعد على التخفيف من حدة الانفعالات

◀ ▶

المهمّة #3



المهمّة #3

اعرف الاستراتيجية لكل موقف

5. 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 أنهي 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؟

تمرين 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؟

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

غير ذلك: _____

6. 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.



7 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 نصيحةٍ لشخصٍ ما حول ما تعلّمته 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:



مرحلة التعليم الثانوي

النشاط الثالث

التنبؤ بالمشاعر



المهمّة 1#



1. تحدّي

تحدّي

إختر من الجمل التالية ما يدل على صفات التعاطف

فهم الموقف من وجهة نظرنا

الشعور مع الآخر

التواصل مع الآخر لفهم ما يشعر به

محاولة رؤية الموقف من وجهة نظر الآخر

التعرّف إلى شعور الآخر

عرض حلول لمشكلات الآخر

المهمّة #2



المهمّة #2

أبدِ تعاطفك مع الآخرين لتتمكّن من التنبؤ
بمشاعرهم

2. نشاط

سيناريو 1

نشاط

توقّع مشاعر الآخرين في كل سيناريو، وكتب ما توقّعت على ورقة بيضاء.

إنضمّ متعلّم جديدٌ قادمٌ من بلدٍ آخر إلى الصّف، وهو لم يتعلّم الموادّ العلميّة باللّغة الأجنبيّة من قبل. في كلّ مرّة يشارك فيها الكلام باللّغة الأجنبيّة يسخر رفاقه منه لأنّه لا يُجيد الكلام بها فيحمرّ وجهه وينخفض صوته خجلاً وحياءً



هل يمكنك أن تتوقّع شعور الطالب الجديد؟

◀

سيناريو 2

إختار أستاذ الرّياضة طالبين من الصّف لتشكيل فريقين للعب كرة القدم. إختار كلُّ منهما أعضاء فريقه من طلّاب الصّف باستثناء سامر لم يخره أحدٌ منهما لأنّه لا يُجيد لعب كرة القدم جيّدًا



هل يمكنك أن تتوقّع شعور سامر؟

◀

استقبل ماهر صديقه في بيته ودعاه إلى غرفته الخاصة. أقفل الباب كي لا ينضم إليهما أحد. وقف أخوه خلف الباب يبكي فهو يريد الانضمام إليهما للعب بلعبة الفيديو.



هل يمكنك أن تتوقع شعور الأخ الصغير؟

المهمة #3



المهمة #3

اعرف أساليب التنبؤ بمشاعر الآخرين

3. نشاط

نشاط

ما الوسيلة التي اتبعتها حتى تنبأت بمشاعر الآخرين في السيناريوهات السابقة؟

- سألت الشخص الآخر: "ما الذي شعرت به؟"
- وضعت نفسي مكان الشخص الآخر
- استمعت إليه جيداً
- نظرت في الصورة المرفقة جيداً وفهمت السيناريو
- مررت بمثل هذا الموقف سابقاً
- لاحظت من تعابير وملامح وجهه



4. الفيديو

طرق التنبؤ بمشاعر الآخرين

**التنبؤ
بمشاعر الآخرين**



سيناريو الفيديو

في حياتنا اليومية، تُصادفنا مواقف كثيرة نعبرُ فيها عن تعاطفنا مع الآخرين بأننا نشعرُ معهم.

ولكن بعض المواقف تكون مُحيرة، نواجهُ فيها صعوبة إيجاد الكلمات المناسبة للتعاطف أو التواصل مع الآخرين، وذلك لعدم قدرتنا على فهم مشاعرهم...

إنَّ التنبؤ بمشاعر الآخرين (أو توقُّعها)، يساعدنا على فهم ردات فعل الآخرين، وبالتالي على التواصل والتفاعل بالطريقة الأنسب...

إنَّ التنبؤ بمشاعر الآخرين هو توقُّع وتحديد مشاعرهم في مواقف معينة.

كيف يمكنني التنبؤ بمشاعر الآخرين؟

- التركيز أو الإصغاء خلال موقف معين، يساعدني على فهم وتحديد شعور الآخر (مثلاً: صديقي يحدثني عن خسارته لمنزله، وانتقاله للعيش في مكان لا يحبُّه، علي أن أصغي جيداً لحديثه حتى أتمكن من تحديد شعوره تجاه الموقف وتقديم المساعدة المطلوبة)
- أضغ نفسي مكان الآخر، أي أتخيل نفسي في الموقف ذاته (ماذا لو كنت أنا من خسر منزله، كيف سيكون شعوري؟ عندما أضغ نفسي مكان الآخر، أستطيع أن أفهم شعوره بشكل أفضل)

تذكر دائماً أن تتبَّع الأساليب السابقة للتنبؤ بمشاعر الآخرين، فهذا يساعدك على إظهار التعاطف معهم، وبالتالي تقديم الدعم المناسب لهم.

5. نشاط

نشاط

تمت دعوة جميع تلاميذ صفك إلى حفلة عيد ميلاد ما عدا شخصاً واحداً. تنبأ بشعوره

 الأمبالاة	 الحزن	 الغضب	 الآثر
 الإحراج	 الاستبعاد	 الحيرة	 الآلم

5.1 نشاط

نشاط

كيف استطعت التنبؤ بمشاعر هذا الشخص؟

 <input type="checkbox"/> وضعت نفسي مكانه	 <input type="checkbox"/> لاحظت ملامح وجهه	 <input type="checkbox"/> أصغيت إليه
---	--	--

5.2 نشاط

كيف ستتصرف في مثل هذا الموقف؟

نشاط

تتصل به للاعتذار منه

تتجاهل الموقف

تُعدّ مشروعاً آخر مع الأصدقاء لتقوم بدعوته

تقوم بزيارته

5.3 نشاط

نشاط

بعد أن تنبأت بشعور صديقك الذي لم يُدعى إلى حفلة عيد الميلاد، أحضر ورقة وقلمًا واكتب له رسالة تعبر له فيها عن تعاطفك معه.

6. التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟



◀ ▶

التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

أكتب أو أرسمُ أمراً أو أكثر تعلمته من هذا النشاط.



◀ ▶

التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحة 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:

◀ ▶

مرحلة التعليم الثانوي

النشاط الرابع

الالتزام والمثابرة

البُعد والمُكوّن



مرحلة التعليم الثانوي

النشاط: الالتزام والمثابرة

البعد: الاندماجي

المكوّن: - إعادة الاندماج في الإطار المدرسي
- تطوير رؤية إيجابية نحو المستقبل

المهمّة 1#



المهمّة 1#

اعرف معنى الالتزام

1. تحدّي

اختر الصّور التي تعتقد أنّها من عناصر المثابرة

 <p>الشّجاعة</p>	 <p>التقيّد بالوقت</p>	 <p>العمل بجدّ</p>	 <p>التّصميم</p>
 <p>الكرم</p>	 <p>التّركيز</p>	 <p>القلق</p>	 <p>التّخوّة</p>

الحلّ

 <p>الشّجاعة</p>	 <p>التقيّد بالوقت</p>	 <p>العمل بجدّ</p>	 <p>التّصميم</p>
 <p>الكرم</p>	 <p>التّركيز</p>	 <p>القلق</p>	 <p>التّخوّة</p>

تحدي

تأمل الصورة واكتب تعريفاً للإلتزام في جملة بسيطة

القيام بأفعال
فترة زمنية
الإلتزام
الوصول إلى النتائج



المهمة #2

اعرف أهمية الإلتزام



3. تحدي

اختر الإجابات الصحيحة

الالتزام يساعد على:

تأجيل المهام

الشعور بالضجر والتعب

الوصول إلى الهدف

إنجاز المهام الموكلة إلينا

إنهاء الدروس بعد وقت متأخر

الحل

الالتزام يساعد على:

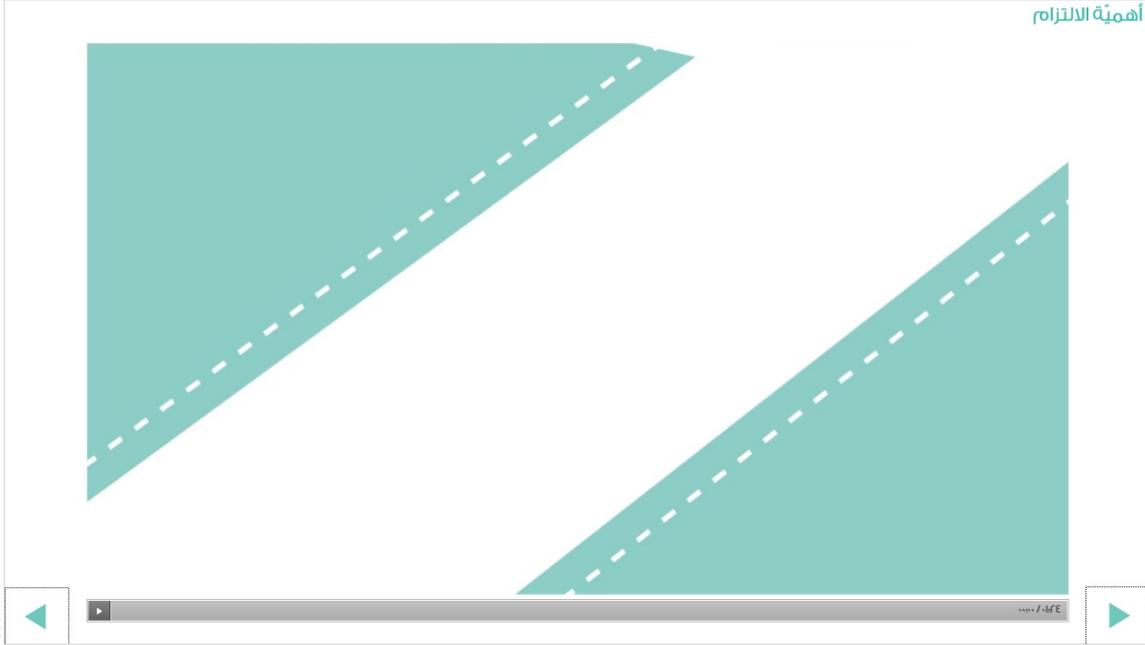
تأجيل المهام

الشعور بالضجر والتعب

الوصول إلى الهدف

إنجاز المهام الموكلة إلينا

إنهاء الدروس بعد وقت متأخر



سيناريو الفيديو

في كثير من الأحيان، ونحن نسعى لتحقيق عمل، أو مهمة، أو هدف ما، نشعر بالملل، ونعجز عن الالتزام بخططنا، وبالتالي عن تحقيق مرادنا. اليوم سنتعرف إلى مفهوم الالتزام، وكيف نكون ملتزمين، فهذا يساعدنا على إنجاز المهام والاندفاع نحو أهدافنا.

الالتزام يعني أن أصمم على القيام بأفعال معينة، بهدف الوصول إلى النتائج المرجوة خلال فترة زمنية محددة. إليكم أهم الخطوات التي تساعد على بناء الالتزام الفردي:

- 1- نتذكر دائماً أن لدينا القدرة على إتمام أي مهمة نريدها مهما استغرقت من وقت.
 - 2- نبدأ بالالتزام بأعمال أو إجراءات صغيرة حتى تصبح هذه الأعمال عادة، ثم نتدرج إلى إجراءات أكثر صعوبة.
 - 3- نحدد الفترة الزمنية التي نحتاجها لكل عمل أو فعل.
 - 4- نركز، ونبتعد عن المشتتات خلال القيام بالأعمال.
 - 5- نتطلع دائماً للنتائج، لتكون المحفز للاستمرار.
- وهكذا نستطيع إنجاز أعمالنا والوصول إلى أهدافنا

4. شارك

شارك

هل جاء تعريفك مطابقاً مع التعريف الظاهر في سيناريو الفيديو

كلا نعم

5. تمرين

تمرين

اختر ما تعتقد أنه يساعد على بناء الالتزام عند الأفراد

(1) الثقة بقدرتنا على إتمام الأعمال التباهي بقدرتنا على إتمام الأعمال

(2) ترك الوقت مفتوحاً لإتمام الأعمال تحديد وقت لإتمام الأعمال

(3) القيام بالأعمال بتركيز القيام بالأعمال حتى مع عدم التركيز

(4) التفكير الدائم بما لم يُنجز من الأعمال التفكير بما تم إنجازه من الأعمال للاستمرار

- (1) الثّقة بقدرتنا على إتمام الأعمال
- (2) تحديد وقت لإتمام الأعمال
- (3) القيام بالأعمال بتركيز
- (4) التّفكير بما تمّ إنجازه من الأعمال للاستمرار

المهمّة #3



7. تمرين

تمرين

اختر الالتزامات التي تساعد سامي في تحقيق هدفه

هدف سامي هو الحصول على منحة عند تخرجه من الثانوية، للالتحاق بكلية الطب في جامعة مهمة .



يركز ويعمل
جاهداً في جميع
المواد للحصول
على معدل جيد



يركز فقط على
المواد التي
تساعده للدخول
إلى كلية الطب



يفكر دائماً
بالهدف الذي
سيحققه



يحدّد وقتاً يومياً
لدرس المواد التي
يريد أن يتفوق
فيها



يستغلّ الوقت
للأهـو مع الأصدقاء
قبل الذهاب إلى
الجامعة

الحلّ

هدف سامي هو الحصول على منحة عند تخرجه من الثانوية، للالتحاق بكلية الطب في جامعة مهمة .



يركز ويعمل
جاهداً في جميع
المواد للحصول
على معدل جيد



يركز فقط على
المواد التي
تساعده للدخول
إلى كلية الطب



يفكر دائماً
بالهدف الذي
سيحققه



يحدّد وقتاً يومياً
لدرس المواد التي
يريد أن يتفوق
فيها



يستغلّ الوقت
للأهـو مع الأصدقاء
قبل الذهاب إلى
الجامعة

8. نشاط

نشاط

ضع خطتك

والآن فكر جيداً، واكتب الالتزامات التي من المفترض أن تلتزم بها، لتساعدك على تحقيق أهدافك، وضع خطة للتدريب على هذه الالتزامات من خلال اتباع الخطوات السابقة.

9. التأمل بعد النشاط

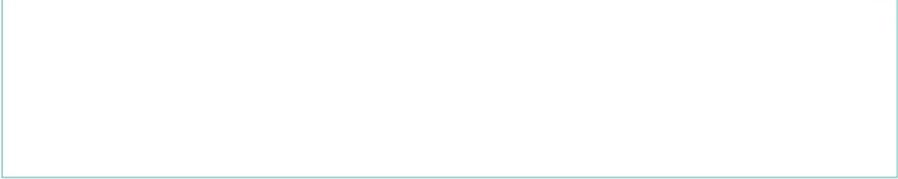
التأمل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

أكتب أو أرسم أمراً أو أكثر تعلمته من هذا النشاط.



◀ ▶

التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

إذا توجّب عليّ تقديم نصيحة 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:

◀▶

مرحلة التعليم الثانوي

النشاط الخامس

العلاقات السلبية



- مرحلة التعليم الثانوي
- النشاط: العلاقات السلبية
- البعد: العلائقي
- المكوّن: التفاعل – التعاون والتعاقد

مهمة 1#



المهمة 1#

اعرف العلاقات السلبية

1. تحدّي

جملة 1

تحدّي

حدّد الجمل التي تحلّ على علاقةٍ سلبيةٍ، وتلك التي تحلّ على علاقةٍ إيجابيةٍ

أستعير أعراض الآخرين دون استئذانهم

سلبية

إيجابية

جملة 2

أتفهّم مشاعر الآخرين

سلبية

إيجابية

جملة 3

أصب أن أطلق الألقاب على أصدقائي

سلبية

إيجابية

جملة 4

أستمع إلى الآخرين لكي أنتقدهم

سلبية

إيجابية

أقدّم الدّعم للآخرين

سلبية

إيجابية

2. اعرف

اعرف

العلاقة السلبية

العلاقة السلبية هي التي يمكن أن تخلق شعوراً بالانزعاج، وغياب الاندفاع، والتعب، والتفكير السلبي تجاه الذات.



3. تمرين

اختر من الاحتمالات ما يدلك على العلاقة السببية

تمرين

الدعم

القوة

عدم الثقة بالنفس

أوقات ممتعة

الشعور بالانزعاج

الخوف من الانتقاد

الشعور بالقلق

الحل

الدعم

القوة

عدم الثقة بالنفس

أوقات ممتعة

الشعور بالانزعاج

الخوف من الانتقاد

الشعور بالقلق



المهمة #2

اعرف طرق تجنب العلاقات السلبية

4. تحدي – سيناريو 1

تحدي

اقرأ السيناريوهات، واختر الطريقة الأنسب لتجنب هذه العلاقة السلبية

على سارة أن:

- 1 تطلب من أهلها أن تدرس عند أستاذٍ خصوصي
- 2 تؤمن بقدراتها وتجتهد في دروسها، وتتجنب المقارنة بين علاماتها وعلامات الآخرين
- 3 تركز على المواد الأخرى لأنها لن تتقدم في مادة الرياضيات

صديقة سارة دائماً ما تقول لها بأنها لن تنجح في مادة الرياضيات لأنها لا تدرس عند أستاذٍ خصوصي

لن تنجح في مادة الرياضيات

الحل: ح

سيناريو 2

على فادي أن:

1 يقضي وقته مع زملائه الذين يحبونه ويحترمونه

2 يتلقى سخرياتهم بروح رياضية فهكذا يقبلونه

3 يحاول أن يتصرف مثلهم



فادي يحب الانضمام إلى شلة جاد الشعبوية غير أن أفرادها يسخرون منه لأنه المتفوق في الصف ومنعزل عنهم بسبب تركيزه على دروسه.



الحل: ٢

سيناريو 3

على مها أن:

1 تستخدم معها أسلوب السخرية ذاته

2 تتحلب النقاش، وتقطع علاقتها بها

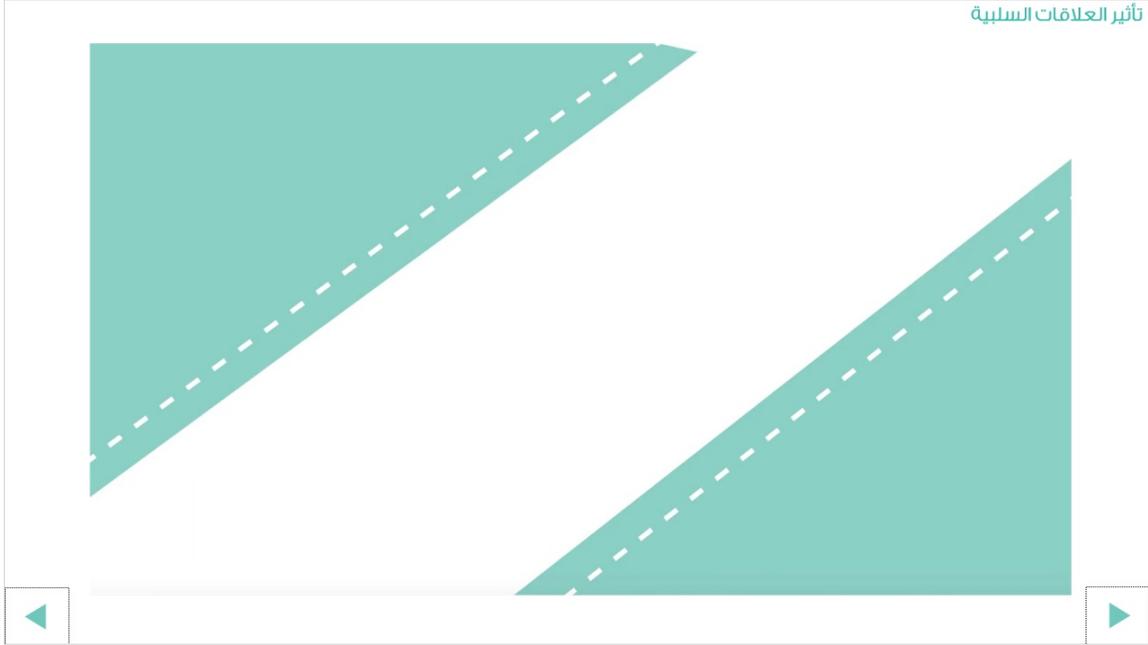
3 تحاول إقناعها بأفكارها



مها لديها صديقة تعارضها في الأفكار التي تطرحها أثناء النقاشات مع الآخرين، وتسخر من آرائها أمامهم.



الحل: ٣



سيناريو الفيديو

لدينا جميعاً علاقاتٌ مختلفةٌ مع أصدقاءٍ وأقاربٍ منها الإيجابية التي تُشعرنا بالراحة، ومنها السلبية التي يمكن أن تُخلق لنا شعوراً بالانزعاج، وغياب الاندفاع، والتعب، والتفكير السلبي عن الذات... هل سبق أن مررتَ بمثل هذه العلاقات؟

إليك بعض الخطوات لتجنب هذه العلاقات، وتخفيف تأثيراتها السلبية:

- 1- نتجنب النقاشات مع الآخرين في مثل هذه العلاقات (أي نخفف التواصل)
 - 2- نركز على نقاط القوة لدينا ونتحاشى المقارنة بين قدراتنا وقدرات الآخرين.
 - 3- نقضي أوقاتنا مع الأشخاص الذين نحبهم، أو في القيام ببعض الهوايات....
 - 4- نتفهم أن الآخر بتصرفاته يعبر عن ذاته، وتقييمنا لأنفسنا منفصل عنه.
- نتذكر أن كلنا منا قد يُصادف باستمرار علاقات سلبية خلال حياته، لذلك من المهم التدرب على التعامل معها وتجنبها، حتى نخفف من تأثيرها على حياتنا.

6. تمرين

تمرين

لماذا علينا تجنّب تأثيرات العلاقات السلبية؟ اختر من الاحتمالات



للشعور بالقوّة

للشعور بالاندفاع

للانعزال عن الآخرين

لاستعادة التفكير الإيجابي

لتحسين القدرات في التّواصل

لأنّهم أشخاص يجب تجاهلهم

الحلّ

الحلّ



للشعور بالقوّة

للشعور بالاندفاع

للانعزال عن الآخرين

لاستعادة التفكير الإيجابي

لتحسين القدرات في التّواصل

لأنّهم أشخاص يجب تجاهلهم

7. تمرين- تحديد العلاقة السلبية

الحالة 1

تمرين

حدّد العلاقة السلبية، وقدم نصيحة لتفادي تأثيرها

مايا لديها صديقة تنتقدها دائماً خلال تواجدهما مع الأصدقاء فتطلب منها أن تُخفّف الضحك، أو أن تكفّ عن التمرير لأنها تزعجها، أو لأنها تقوم بالمهمة بالشكل الخاطئ. مايا دائماً ما تشعر بالخجل والإحراج.

سلبية

إيجابية

هذه العلاقة:

إذا اعتبرت أن العلاقة سلبية، قدم نصيحة لكيفية تجنب تأثير هذه العلاقة السلبية.

الحالة 2

هادي، لديه صديق، دائماً ما ينصحه باتمام واجباته قبل الذهاب لممارسة لعبة كرة القدم، كما ويساعده من خلال شرح بعض الدروس له، لأن هادي في بعض الأحيان يفقد تركيزه خلال الشرح.

سلبية

إيجابية

هذه العلاقة:

إذا اعتبرت أن العلاقة سلبية، قدم نصيحة لكيفية تجنب تأثير هذه العلاقة السلبية.



المهمة #3

شارك تجاربك

8. نشاط

نشاط

فكر جيدًا، هل لديك علاقات سلبية في حياتك؟

بم تشعرك هذه العلاقات؟

ما الشعور الذي تفضل أن يرافقك دائمًا في علاقاتك مع الآخرين؟

السعادة
الغضب
التفاؤل
القلق
الحماس
الخيال
الضجر
الهلع
الغيرة

8.1 نشاط

نشاط

أحضِر ورقة وقلمًا، واكتب الخطوات التي ستتبعها لتجنّب هذه العلاقات



◀ ▶

9. التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

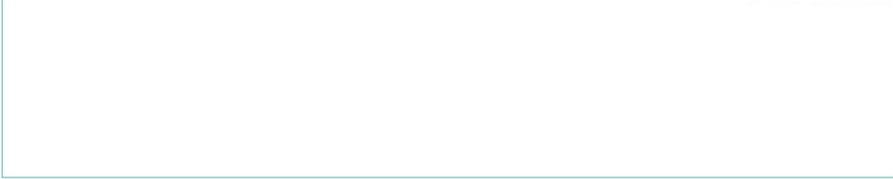


◀ ▶

التأمل بعد النشاط

التأمل بعد النشاط

أكتب أو أرسمُ أمراً أو أكثر 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:



مرحلة التعليم الثانوي

النشاط السادس

مهارات التواصل ضمن فريق

البُعد والمُكوّن



- مرحلة التعليم الثانوي
- النشاط: مهارات التّواصل ضمن فريق
- البعد: العلائقيّ
- المكوّن: التّواصل – التّفاعل

مهمّة 1#



المهمّة 1#

اعرف أهميّة التّواصل ضمن الفريق

1. تحدّي

تحدي

اختر من الاحتمالات ما يساعد على إنجاز العمل الجماعي



الاحترام <input type="checkbox"/>	القيادة <input type="checkbox"/>
السيطرة <input type="checkbox"/>	السلطة <input type="checkbox"/>
التواصل <input type="checkbox"/>	المشاركة <input type="checkbox"/>
التشبّث بالرأي <input type="checkbox"/>	القوة <input type="checkbox"/>

◀ ▶

الحلّ



الاحترام <input checked="" type="checkbox"/>	القيادة <input checked="" type="checkbox"/>
السيطرة <input type="checkbox"/>	السلطة <input type="checkbox"/>
التواصل <input checked="" type="checkbox"/>	المشاركة <input checked="" type="checkbox"/>
التشبّث بالرأي <input type="checkbox"/>	القوة <input type="checkbox"/>

▶

2. اعرف

اعرف

اهمية التّواصل في العمل ضمن فريق

إنّ التّواصل ضمن فريق يساعد على تحفيز التّفكير والابتكار، ويشجّع على التّعاون من أجل إتمام العمل بصورة أفضل.



3. تمرين

تمرين

ما أهميّة التّواصل في العمل ضمن فريق؟ اختر الإجابات الصحيحة

			
الفخر بتحقيق الإنجاز	اكتساب معارف وخبرات	بناء علاقات	إنجاز المهام الخاصّة
			
التعب والجهد	تحقيق الأهداف	الشعور بتأثير السّطة	

الحلّ



المهمة 2#





سيناريو الفيديو

جميعنا في أثناء العمل ضمن فريق أو مجموعة، قد نعجز عن تحقيق الهدف للعمل، أو إنجاز المهمة برضا.

هل سبق أن مررت بمثل هذا الموقف، وشعرت بالانزعاج خلال العمل الجماعي؟ اليوم سنتعرف إلى أهم مهارات التواصل ضمن فريق، والتي تُسهّل علينا التواصل والعمل الجماعي.

من أهم هذه المهارات:

- الانصات للآخرين، والتعبير عن الأفكار ومحاولة الإجابة على التساؤلات المختلفة.
- تقبل الأفكار المختلفة ومناقشتها.
- الالتزام بتحقيق الهدف أو المهمة.
- الابتعاد عن التشبث بالرأي. \ عدم التشبث بالرأي.
- تجنب المواضيع المشتتة.

إذا اتبعت هذه المهارات خلال العمل الجماعي، بكل تأكيد سننجز مهمتك بنجاح، وتصل إلى هدفك.

5. تمرين

تمرين

إقرأ الحوار التالي، ثم حدّد في كل جملة سلوكيات التّواصل الإيجابية أو السّلبية

سامر ما رأيكم أن نتساعد جميعًا؟ 🤝

سارة خطّتك مناسبة، ما رأيك في إحضار منشوراتٍ توعويّةٍ عن البيئة والنّظافة؟ 🤔

رامي انظر، سارة تريد أن تحضّر منشوراتٍ للتّوعية! 😊

علا لم أقرأ كل الرسائل، و لكنني موافقةٌ على أيّ أمرٍ تتفقون عليه.

سامر فكرتك جميلةٌ يا سارة، أخبريني عنها أكثر! 😊

رامي وأنت أيضًا أعجبتك فكرتها السخيفة؟؟ 😊

الحلّ

سامر ما رأيكم أن نتساعد جميعًا؟ 🤝

سارة خطّتك مناسبة، ما رأيك في إحضار منشوراتٍ توعويّةٍ عن البيئة والنّظافة؟ 🤔

رامي انظر، سارة تريد أن تحضّر منشوراتٍ للتّوعية! 😊

علا لم أقرأ كل الرسائل، و لكنني موافقةٌ على أيّ أمرٍ تتفقون عليه.

سامر فكرتك جميلةٌ يا سارة، أخبريني عنها أكثر! 😊

رامي وأنت أيضًا أعجبتك فكرتها السخيفة؟؟ 😊

6. نشاط

بعد أن تعرّفت إلى مهارات التواصل ضمن فريق، فكّر جيّدًا في عمل جماعيّ قمت به في المنزل أو في الصّف أو مع الأصدقاء، وانتهى العمل دون تحقيق الهدف. أحضر ورقة وقلمًا وأجب عن الأسئلة التالية

نشاط



لماذا برأيك لم تستطع المجموعة إنجاز هذا العمل؟

حدّد المهارات التي كنت ستستخدمها لإنهاء هذا العمل.

7. التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

أكتب أو أرسمُ أمراً أو أكثر تعلمته من هذا النشاط.

◀ ▶

التأمّل بعد النشاط

التأمّل 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:



مرحلة التعليم الثانوي

النشاط السابع

القدرة على الوصول إلى الهدف

البُعد والمُكوّن



مرحلة التعليم الثانوي
النشاط: القدرة على الوصول إلى الهدف
البعد: الاندماجيّ
المكوّن: تطوير رؤية إيجابية نحو المستقبل

المهمّة 1#



المهمّة 1#
اعرف التحدّيات التي تعيق تحقيق
الأهداف

1. اعرف

اعرف



ما هي التّحدّيات؟
التّحدّيات هي العوائق التي تمنع تحقيق الهدف،
وتتطلب جهداً لمواجهتها وتخطيها.

2. نشاط

نشاط

اختر ما يشكّل لك تحدّيًا خلال العمل على تحقيق أهدافك



- الخوف من الفشل
- آراء الآخرين
- غياب التّنظيم
- الشّعور بالإرهاق
- النقص في الموارد المطلوبة
- دعم الآخرين

نشاط

برأيك ما هي تأثيرات هذه التحدّيات على تحقيق الأهداف؟

 <p>التغاضي عن تحقيق الهدف</p>	 <p>الاندفاع لتحقيق الهدف</p>	 <p>عدم القدرة على إنجاز المهام</p>
 <p>الشعور بالإحباط</p>	 <p>غياب الاندفاع</p>	 <p>اكتساب الوقت</p>

المهمة #2



المهمة #2

حدد أهميّة مواجهة التحدّيات

4. اعرف

اعرف

لماذا نواجه التّحدّيات؟

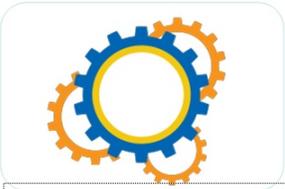
قد يؤدي الهروب من مواجهة التّحدّيات إلى تراكم المشكلات وتفاقمها باستمرار؛ ممّا يوقعك في دوامةٍ كبيرةٍ يصعب عليك التّعامل معها. لذلك وقبل أن تدخل في هذه الدوّامة، دعنا نتعرّف على الطّرق المساعدة في مواجهة مشكلاتك.



5. تحدّي

تحدّي

حدّد أهميّة مواجهة التّحدّيات

 <p>التعب</p>	 <p>الضغوطات</p>	 <p>الشعور بالقوة</p>
 <p>اكتساب خبرات جديدة</p>	 <p>معرفة قدراتنا</p>	 <p>تحقيق الإنجازات</p>

الحلّ



التعب



الضغوطات



الشعور بالقوة



اكتساب خبرات جديدة



معرفة قدراتنا

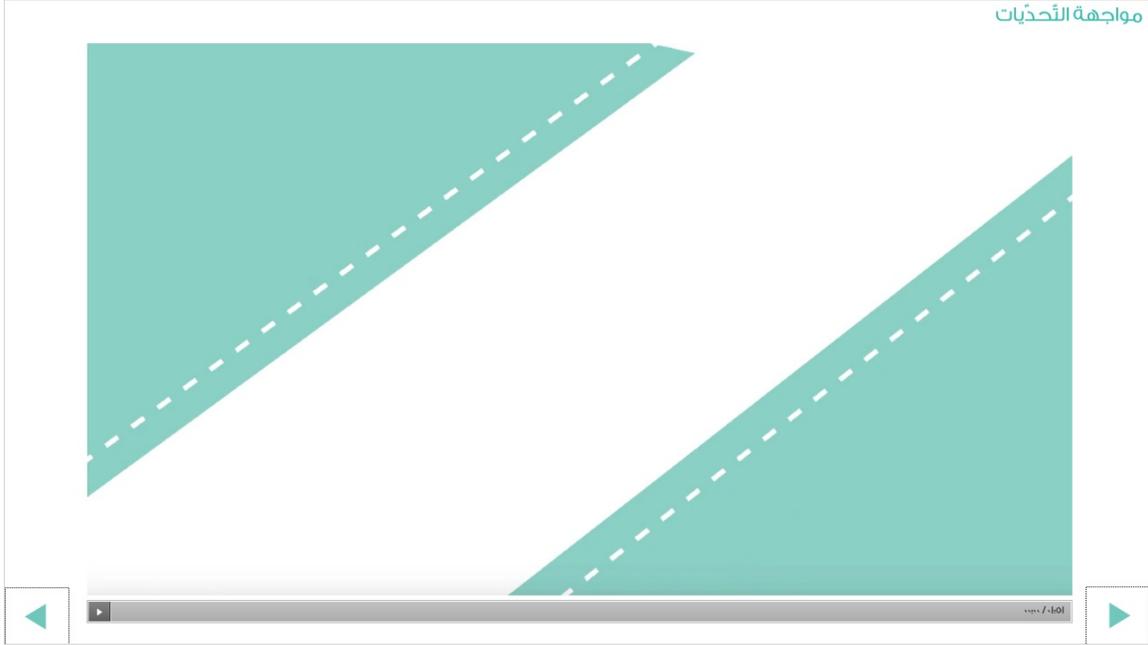


تحقيق الإنجازات

المهمة #3

المهمة #3

واجه التحديات



سيناريو الفيديو

هل سبق أن شعرت أنك تواجه تحديات معينة في طريق تحقيقك لهدف ما؟ إذا كان جوابك "نعم" لا تقلق، فجميعنا نمر بهذه التجربة، ونشعر بعدم القدرة على الاستمرار لتحقيق الهدف، مما يولد لدينا الرغبة بالاستسلام، وبالتالي عدم إنجازنا للمهمة.

من المهم معرفة أن هذه التحديات هي الأساس لاكتساب خبرات تمكننا من تعلم طرق المواجهة لتحقيق الأهداف، لذلك سنتعرف إلى الخطوات التي يجب اتباعها لمواجهة هذه التحديات أو تجنبها.

سأعطيك مثالاً عن التّحدّيات، وكيفية مواجهتها: تامر وصل إلى المرحلة الثانوية وحتّى الآن لم يتعلم السباحة، وهذا أمر ضروري، لذا قرّر أن يتعلم السباحة مثل جميع أقرانه، ولكنه واجه صعوبة في إتقان ذلك، وقرّر التخلي عن تعلم السباحة.

ما رأيكم بمساعدة تامر باقتراح خطوات تساعد على مواجهة التّحدّيات:

الخطوة الأولى: – التفكير وتحديد التّحدّيات التي تُعيق تحقيق المهمة (عدم القدرة على تحمل التعب، أو استعجال تحقيق الهدف. ...)

الخطوة الثانية: – تحديد التّغييرات (السلوكات أو الأفكار...) اللازمة لمواجهة التّحدّي (تقليص مدة التمرين، أخذ وقت كافٍ للاستراحة أو طلب المساعدة من شخص آخر. ...)

الخطوة الثالثة: – المثابرة والالتزام بتطبيق هذه التّغييرات.

بإمكانك دائماً أن تُسجّل التّغييرات المحقّقة، لمتابعة تطورك.

المهمة #4



المهمة #4

شارك تجارك

7 تمرين

تمرين

فكر أولاً بالتحديات التي تواجهك أثناء تحقيق أهدافك، وعلى ورقة بيضاء اصنع جدولاً مشابهاً لهذا الجدول، وإملأه بما تجده مناسباً

التحديات	التغيرات اللازمة للمواجهة	التغيرات المحققة

8. نشاط

نشاط

فكر في ثلاثة أهداف تسعى إلى تحقيقها

الهدف الأول

الهدف الثاني

الهدف الثالث



8.1 نشاط

نشاط

كي تستطيع تتبّع أهدافك التي كتبها في النشاط السابق، على ورقة بيضاء قم برسم ٣ أشكال مشابهة لهذه الأشكال الموجودة، وضع كل هدف منها في المكان الذي تجده مناسباً

الهدف 1

أوشكت على الوصول

لقد بدأت للتوّ!

الهدف 2

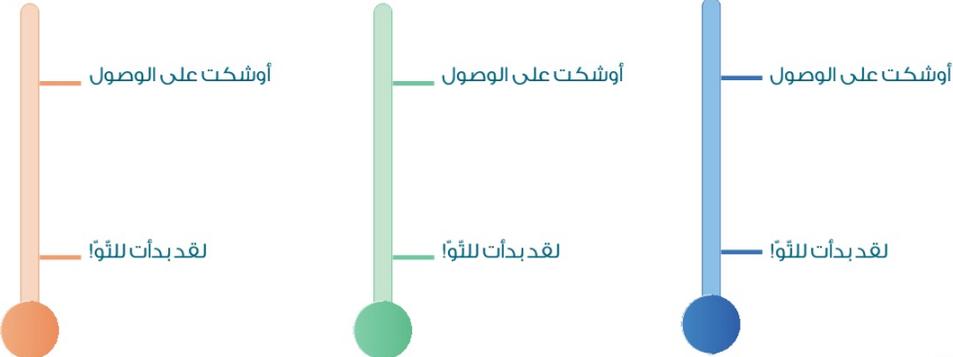
أوشكت على الوصول

لقد بدأت للتوّ!

الهدف 3

أوشكت على الوصول

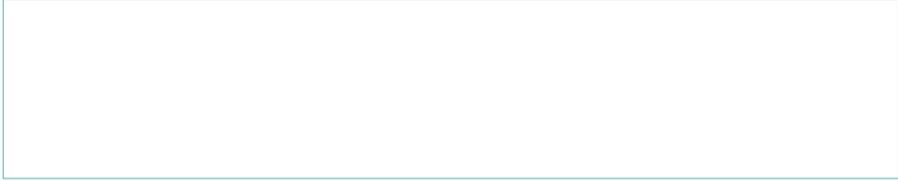
لقد بدأت للتوّ!



9. التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

ما الذي شعرت به خلال هذا النشاط؟

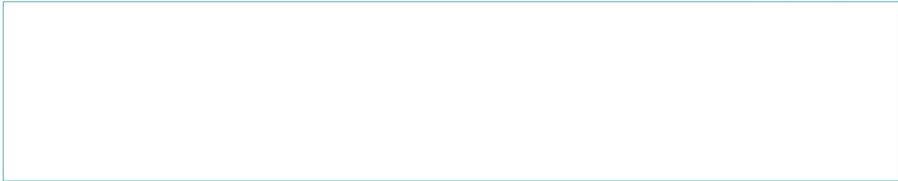


◀ ▶

التأمّل بعد النشاط

التأمّل بعد النشاط

اكتب أو أرسه، 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

أقيّم هذا النشاط، وأحدّد سبب التقييم

تقييمي لهذا النشاط (اختر رقماً من 1 إلى 10)

سبب هذا التقييم:

◀ ▶

