



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

كتابي
QITABI

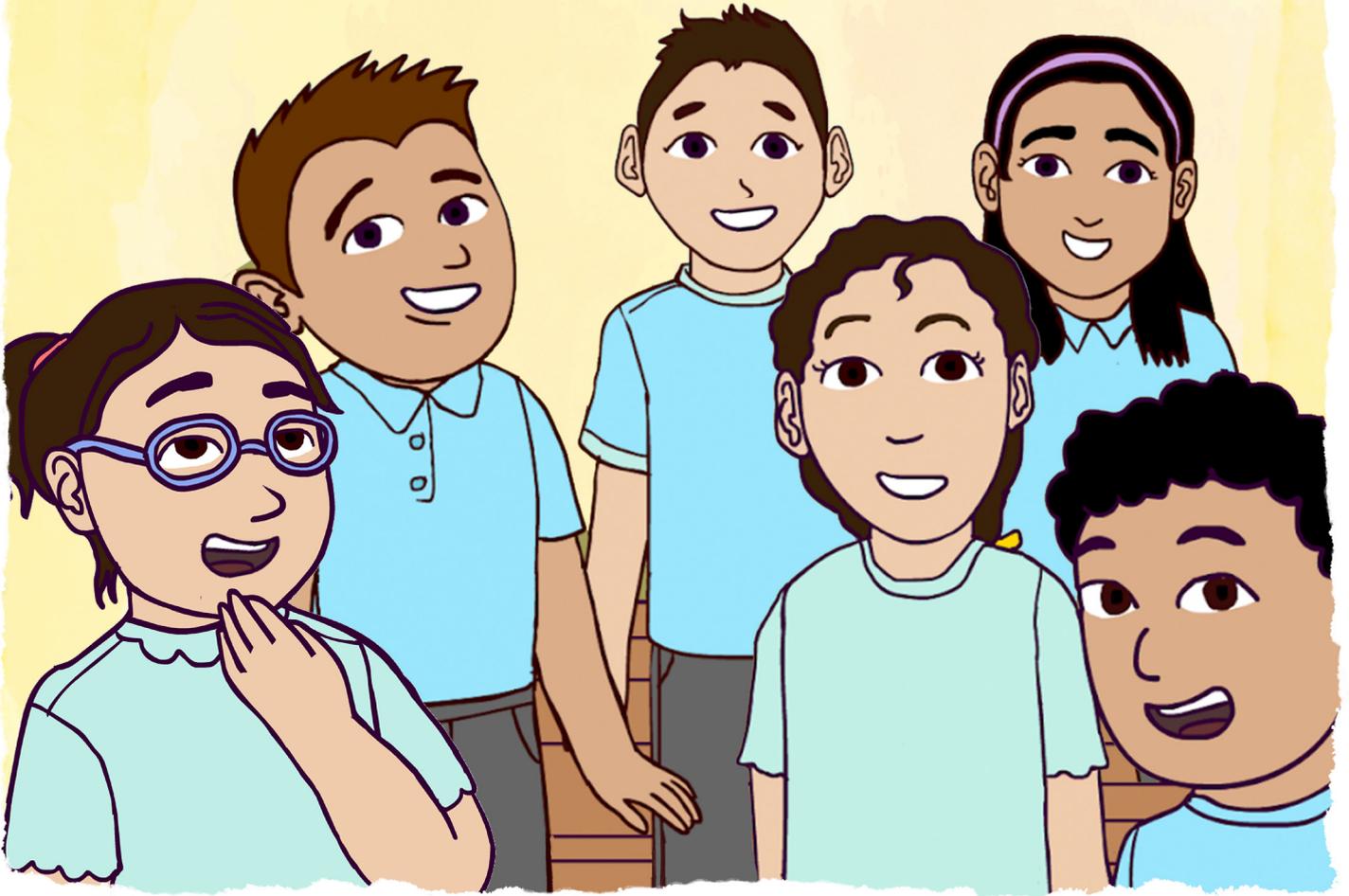
الجمهورية اللبنانية
المركز التربوي
للبحوث والإنماء



الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية والتعليم العالي

الأنشطة الترفيحية

للدعم النفسي الإجتماعي



دليل مرجعي

تمّ إعداد هذا المقرر من قبل الهيئة الأكاديمية المشتركة في المركز التربوي للبحوث والإنماء، بالتعاون مع مشروع كتابي ؟ الممول من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية.

تم توزيع هذا المنتج من المواد التربوية بفضل دعم الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأميركية للتنمية الدولية (USAID). إنّه هذا المنتج هو من مسؤولية مشروع كتابي (QITABI) ، ولا يعكس بالضرورة وجهات نظر الوكالة الأميركية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

World Learning
EDUCATION | DEVELOPMENT | EXCHANGE

ANNA
ANA AGRA ASSOCIATION

AMERICAN LEBANESE
LANGUAGE CENTER

RESCUE
INTERNATIONAL

MSI
MANAGEMENT
SYSTEMS
INTERNATIONAL
A DIVISION OF CORNER INTERNATIONAL, LLC

جدول المحتويات

٣	مقدمة
٣	ما هو الغرض من الدليل المرجعي؟
٤	ما هي أهمية الدعم النفسي الاجتماعي؟
٥	كيف يرتبط الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) بالتعلم الاجتماعي والانفعالي (SEL)؟
٦	محتوى الدليل
٦	ما هي الممارسات الجيدة التي يجب إتباعها؟
٧	ما هي قيمة الأنشطة الترفيهية المدرجة في الدليل المرجعي والمخصصة للدعم النفسي الاجتماعي؟
٨	تعريف المفاهيم
١١	أنشطة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي
١٢	● دائرة الحكاية
١٥	● الترشق بكرات الثلج
١٨	● صفات الصديق
٢١	أنشطة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي
٢٢	● صندوق الأمان
٢٦	● أنا قادر
٢٩	● الإشارات الملونة
٣٤	● نهر الحياة
٣٩	أنشطة الحلقتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي
٤٠	● مرآة المشاعر
٤٤	● اصغي للآخر
٤٩	● الأحلام تتحقق
٥٤	● تقليد الإيقاع الموسيقي
٥٩	● الرقص المعبر عن المشاعر
٦٤	المراجع

تم إعداد هذا الدليل من قبل مشروع QITABI II بالتعاون مع المركز التربوي للبحوث والإفتاء. ويعتبر هذا الدليل مرجعاً لمعلمي ومرشدي الحلقتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي، وهو يهدف إلى توفير الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين وقد تمّ تطوير برنامج الدعم النفسي الاجتماعي بهدف الاستجابة إلى الأزمات والطوارئ حيث ارتكز بشكلٍ أساسي على ثلاثة أبعاد: البعد الانفعالي والبعد العلائقي والبعد الاندماجي. ويوفّر هذا الدليل للمعلّمين عددًا من أنشطة التعلّم النفسي الاجتماعي التي يمكن دمجها في الفصول الدراسية ضمن مواد مختلفة، مثل اللغات والرياضيات للمرحلتين الأساسيتين الأولى والثانية بهدف دعم رفاه الطفل النفسي الاجتماعي لا سيّما لأولئك الذين عاشوا خلال الأزمات وفي حالات الطوارئ.

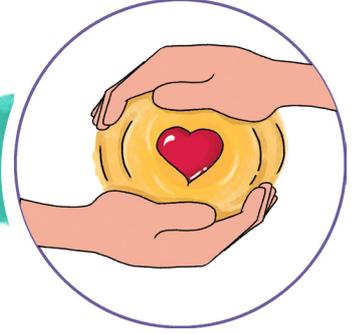
وتساهم هذه الأنشطة في تعزيز قدرة الأفراد والجماعات على التفكير في المفاهيم والتصوّرات والمشاعر والسلوكيات التي نشأت لديهم في ظروف معيّنة بهدف التعرّف عليها، والاعتراف بها، وقبولها، وإجراء التعديلات اللازمة للتعامل معها. والغرض هنا هو تعزيز القدرة على التأقلم والمرونة وضمان العناصر التي تعتبر أساسًا للرفاهية في مختلف الظروف الحياتية والاجتماعية.

ما هو الغرض من الدليل المرجعي؟

يتوجّه هذا الدليل إلى معلّمي ومرشدي الحلقتين الأولى والثانية، وذلك بهدف إرشادهم حول كيفية الاستفادة من الأنشطة المُدرّجة فيه لتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي لهذه الفئة من المتعلمين بغية مساعدتهم على التعامل بفعالية أكبر مع التأثيرات التي تخلفها الأزمات وحالات الطوارئ. وتتوزّع أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين على ثلاثة

أبعاد: البعد الانفعالي والبعد العلائقي والبعد الاندماجي. وتجدر الإشارة إلى أن المركز التربوي للبحوث والإنماء قد اختار هذه الأبعاد الثلاثة الخاصة ببرنامج الدعم النفسي الاجتماعي للاستجابة إلى الأزمات والطوارئ. وقد تمّ تنظيم محتوى الدليل لمساعدة المعلّمين والمرشدين على اختيار الأنشطة المناسبة وتنفيذها مع المتعلمين باتباع التعليم الحضوري أو المدمج.

ما هي أهمية الدعم النفسي الاجتماعي؟



يهدف الدعم النفسي الاجتماعي إلى مساعدة الأفراد على التعافي بعد حدوث أزمة خلفت تداعيات سلبية على حياتهم وإلى تعزيز قدرتهم على العودة إلى الحياة الطبيعية بعد مواجهتهم أحداثاً سلبية. لذلك، يُعتبر الرفاه النفسي الاجتماعي مدخلاً إلى التعلم وضرورة للحصول الأكاديمي. وبالتالي، يترك تأثيراً بالغ الأهمية على مستقبل كل من الأفراد والمجتمعات (INEE, 2018, p.9).

يعني الرفاه النفسي الاجتماعي «العمليات والإجراءات التي تعزز رفاهية الأشخاص العامة في عالمهم الاجتماعي، ويشمل الدعم المقدم من كل من العائلة والأصدقاء» (INEE, 2010a, p. 121).

ويمكن أيضاً وصف الرفاه النفسي الاجتماعي بأنه «عملية تعزيز المرونة لدى الأفراد والأسر والمجتمعات» (المركز المرجعي للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر للدعم النفسي والاجتماعي، ٢٠٠٩، ص ١١).

كيف يرتبط الدعم النفسي الاجتماعي (PSS) بالتعلم الاجتماعي والانفعالي (SEL)؟

غالباً ما يُستخدم مصطلح الدعم النفسي (PSS) الاجتماعي ومصطلح التعلم الاجتماعي والانفعالي (SEL) للدلالة على المعنى نفسه، في حين أنّ هذين المصطلحين مترابطان بشدّة، لكن ثمة اختلاف واضح بينهما: الدعم النفسي الاجتماعي يعني الرعاية والدعم لبيئة الشخص الاجتماعية ولرفاهه النفسي (INEE, 2010).

في حين أنّ التعلم الاجتماعي والانفعالي هو عملية مستمرة لاكتساب القيم الاجتماعية والانفعالية والمواقف والكفاءة والمعرفة والمهارات. (Elias, Zins, Weissberg et al., 1997)

تعمل برامج الدعم النفسي الاجتماعي ومقاربة التعلّم الاجتماعي والانفعالي بشكلٍ أفضل عندما يتمّ دمجها في المجالات المختلفة لحياة المتعلّمين. ونظراً لأن المؤسسات التعليمية تجمع الأطفال وأقرانهم وأولياء الأمور والأسر والمجتمعات معاً، يمكنها بذلك المساعدة في خلق بيئة داعمة تعزز الرفاهية النفسية والاجتماعية المثاليين. وتعمل المؤسسات التعليمية والمجتمعية المحيطة بكلّ طفل معاً لضمان حصوله على أفضل رعاية ومتابعة ممكنة، وهذا يشمل التواصل بين المعلّمين وأولياء الأمور والمستشارين إذا لزم الأمر، وما إلى ذلك. فقد أثبتت الدراسات أنّ التعليم القائم على الدعم النفسي الاجتماعي يحمي المتعلّمين من التأثيرات السلبية التي تخلفها الكوارث وحالات الطوارئ وذلك من خلال إعداد إجراءات روتينية ثابتة وتطبيقها، وتوفير فرص لتكوين الصداقات واللعب، وتعزيز الأمل، والحدّ من التوتر، والتشجيع على التعبير عن الذات، وتعزيز السلوك التعاوني.

Alexander, Boothby, & Wessells, (2010) ; Masten, Gewirtz, & Sapienza, (2013).

محتوى الدليل

يتضمن هذا الدليل اثني عشر نشاطاً ترفيهياً، ويشمل كل نشاط وصفاً تفصيلياً للخطوات الواجب اتباعها، ومقدمة توضح الفئة المستهدفة، والوقت المخصص لكل نشاط، والمواد اللازمة، إلى جانب الأبعاد الثلاثة للدعم النفسي الاجتماعي التي تتناسب مع أهداف كل نشاط. بالإضافة إلى ذلك، يشمل الدليل أنشطة فردية في نهاية كل نشاط تساعد المتعلم على التفكير في مضمون الأنشطة التي يتم تطبيقها. ويمكن تطبيق أنشطة الدليل حضورياً في الفصل الدراسي، أو بشكلٍ فردي من قبل المتعلم خلال التعلم عن بعد.

ما هي الممارسات الجيدة التي يجب اتباعها؟

إنّ خلق بيئة ممتعة وآمنة وشاملة يعتبر أمراً ضرورياً لأنه يشكّل الأساس لبناء الثقة وتعزيز التعاطف بين المتعلمين، فضلاً عن أنه يعتبر أساساً لأنشطة المهارات الحياتية التي تعزز المرونة لدى المتعلمين، من خلال:

تأمين بيئة تعلم
آمنة وسليمة.

تأمين بيئة تعلم مريحة
تمكّن المتعلمين من
الضحك والمرح خلال
اللعبة.

يجب على المعلم أن:

- ← يجهز مكانًا آمنًا وسليماً لا يسبب أي ضرر للمتعلمين أثناء مشاركتهم في النشاط.
- ← يحافظ على مسافة آمنة بين المتعلمين.
- ← يضع قواعد واضحة ودقيقة تؤمن بيئة آمنة للتعبير والمشاركة.

لضمان بيئة تعليمية شاملة، يجب على المعلم أن:

- ← يسهل الأنشطة الترفيهية ويضمن نجاحها.
- ← يعزز مشاركة المتعلمين التلقائية وغير الإلزامية.
- ← يتأكد من احترام جميع الآراء ومن عدم إحراج أي شخص.
- ← يشجع المتعلمين على المشاركة ومن شأن هذه الخطوة أن تمكن المتعلمين الخجولين من التعبير عن أنفسهم.

ولكن، تجدر الإشارة في الوقت نفسه إلى أنه يجب عدم إجبار أي من المتعلمين على التحدث.

ما هي قيمة الأنشطة الترفيهية المدرجة في الدليل المرجعي والمخصصة للدعم النفسي الاجتماعي؟

يساعد اللعب على تحسين رفاية الأطفال وقدرتهم على التكيف. فالمشاركة في الألعاب والأنشطة الترفيهية الأخرى توفر للمتعلمين فرصاً لتطوير مهارات قد تساعدهم على التعامل مع التحديات النفسية الاجتماعية والعملية التي قد يواجهونها في حياتهم. كذلك، تضمن هذه الأنشطة نمو المتعلمين وتنشأتهم الاجتماعية، ويمكن أن توفر لهم أيضاً فرصاً آمنة تساعدهم على استيعاب تجاربهم وعلى إدارتها.

ويقدم القسم التالي تعريفاً للأبعاد الثلاثة الخاصة ببرنامج الدعم النفسي والاجتماعي للاستجابة للأزمات والطوارئ .

البعد الانفعالي، البعد العلائقي والبعد الاندماجي

البعد الانفعالي

يلعب الذكاء الانفعالي دوراً مهماً في العلاقات الشخصية، والتواصل الاجتماعي، والاندماج العاطفي مع الآخرين، وفي جميع مناحي الحياة، فهو يشكّل أساساً جوهرياً يساعد على تفعيل قدرات الشخص ومهاراته، ويزيد من إيجابيتها. إن نقص مهارات الذكاء الانفعالي يؤدي إلى تفاقم المشاكل لدى الفرد إذ يعيق قدرته على التعاطف مع الآخرين أو تفهّم انفعالاتهم، كما ويخلّ بقدرته على ضبط انفعالاته وحلّ الصراعات والسيطرة على اندفاعه في المواقف المختلفة (البيعي، ٢٠١١).

وقد عرف غولمان الذكاء الانفعالي (Goleman, ١٩٩٥) على أنه قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وعلى تحفيز ذاته وعلى التحكم بانفعالاته وعلاقته مع الآخرين بشكل فعّال.

ويشمل الذكاء الانفعالي بحسب بار-أون (Bar-on, ٢٠٠٠) عددًا كبيراً من المهارات غير المعرفية (المهارات الشخصية - المهارات الاجتماعية / التكيفية - إدارة الضغوط - المزاج العام) التي تؤثر على إمكانية توافق الشخص مع متطلبات البيئة وضغوطها.

بهدف تحقيق الأهداف المرجوة من الدليل تحديداً، يركز البعد الانفعالي في هذا السياق، على أربعة مكوّنات أساسية:

تفريغ الانفعالات 

إدارة الانفعالات 

تعزيز الانفعالات الإيجابية بوعي وموضوعية 

التعاطف 

البعد العلائقي



إن العلاقات الاجتماعية هي عبارة عن علاقات إنسانية واجتماعية بين الأفراد تأخذ في الاعتبار البيئة الاجتماعية التعليمية - التعلّمية والتفاعل القائم ضمن المدرسة بين مختلف الأفراد. وتكمن أهمية هذه العلاقات في تعزيز المهارات النفسية الاجتماعية كالعلاقات بين الأقران التربويين والمتعلّمين والأهل وما لتنمية هذه المهارات من دور أساسي في التعامل مع الأزمات وتأمين الدعم النفسي الاجتماعي.

كذلك، تعتبر العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد نتيجة تفاعلهم مع بعضهم البعض من أهم العوامل التي تساعد الفرد على الحفاظ على التوافق النفسي وتحقيق الذات، فالقدرة على بناء علاقات إيجابية وسليمة مع المحيط لها دور أساسي في إشباع مجموعة من الحاجات النفسية لدى الأفراد (ومنها الأمان والحبّ والانتماء وتقدير الذات...).

ويشمل الدعم النفسي الاجتماعي البعد العلائقي الذي يركز على التفاعل الاجتماعي المبني على عملية التواصل والتفاهم بين المتعلّمين والمعلّمين والأهل بهدف تحسين العلاقات وتوفير بيئة إيجابية.

يرتكز البعد العلائقي في هذا الدليل على أربعة مكوّنات أساسية:

هو عملية التفاعل المبنية على تبادل الأفكار والمعلومات والمشاعر بين الأفراد.

التواصل:

هو العملية التي تربط أعضاء الجماعة بعضهم ببعض على المستويين العقلي والدفاعي وعلى مستوى الحاجات والرغبات والغايات والمعارف وما شابه ذلك (من وجهة نظر سواسون).

التفاعل:

هو التفاعل الإيجابي والتضامن بين الأفراد لتحقيق هدف معيّن.

**التعاون /
التعاقد:**

هو قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والتحديات وكيفية إيجاد حلول فعّالة لتجاوزها.

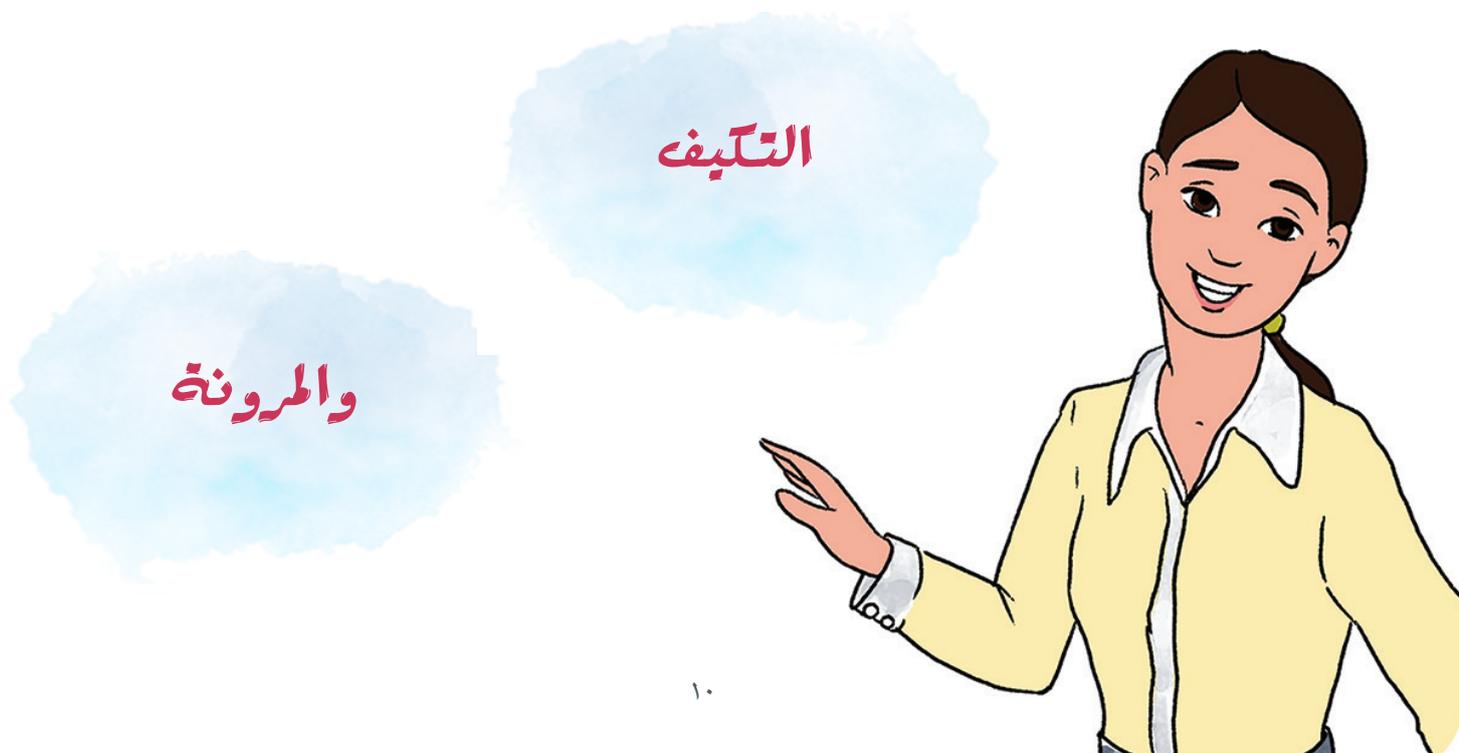
**حل
المشكلات:**

٢ البعد الاندماجي

إن الأزمة التي طالت مختلف فئات المجتمع وشرائحه ومؤسساته وبالأخص المدارس والمعلّمين والمتعلّمين وأسرهم والتي أبعدهم قسراً ولعدة أشهر عن الصروح التربوية ساهمت بتغيير السلوك الدراسي الروتيني وبتعديل المواقف لا سيّما تلك المتعلقة بالرؤية الإيجابية للمستقبل لديهم. لذلك، من المهمّ تعزيز ثقافة وممارسات الصمود والاستمرارية والتطور الإيجابي لديهم من خلال تدعيم مهارات التكيف والمرونة لدى هذه الفئات.

وللتعامل مع الظروف السائدة حالياً ولتأمين العودة إلى الدراسة بشكل إيجابي، لا بدّ من تدعيم مهارات التكيف النفسي - المعرفي والنفسي - الانفعالي، بالإضافة إلى التكيف الاجتماعي والمرونة، فهي تهدف جميعها إلى تعديل مستويات الإدراك والتفكير والانفعالات بغية تطوير سلوكيات وأنماط استجابة أكثر إيجابية للظروف والمتغيرات الاجتماعية والتربوية المستجدة من جهة، وإلى بناء رؤية إيجابية للمستقبل على المديين المتوسط والبعيد من جهة أخرى.

ومن هنا، سوف نعتهد بعدين فرعيين لبعد الاندماج: التكيف والمرونة



أنشطة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي



دائرة الكتابة



Video: https://youtu.be/_2UhU2_6giw

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/story_circle_ts.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقة الاولى

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: لا مستلزمات



البعد: الانفعالي

المكون: تفريغ الانفعالات وإدارتها

المبين: يُتوقع من المتعلّم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

← يعبر عن انفعالاته بوسائل مختلفة.

← يميّز بين مختلف أنواع الانفعالات.

← يحدّد الشعور الذي يحمله.

الهدف: يسمح باستكشاف مجموعة من المشاعر من خلال تضمينها في قصة يؤلفونها معًا.

تشجيع التواصل في أيّ وقت.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يطلب المعلم من المتعلمين الوقوف في دائرة مع ترك مساحة في المنتصف.

يشرح المعلم النشاط قائلاً: سنعمل معاً على تأليف قصة من نسج الخيال وسنشترك جميعنا فيها.

يختار المعلم أحد المتعلمين لبدء القصة.

يبدأ هذا المتعلم بالقصة ويقول جملة واحدة ومن ثم ينتقل الدور للمتعلم الذي يليه.

يقدم المعلم لهذا المتعلم بطاقة تتضمن إحدى المشاعر، وعلى المتعلم أن يكمل القصة التي بدأها زميله على طريقته، على أن يجد طريقة لتضمين هذا الشعور في القصة. يكمل المتعلمون النشاط حتى يشاركون جميعهم ويضعوا نهاية للقصة.

المرحلة الثانية:

بعد الانتهاء من النشاط، يناقش المعلم مع المتعلمين بعض الأسئلة التأملية حول اختياراتهم:

أي مشاعر يصعب عليكم التعبير عنها؟

هل يمكن أن يعبر أحدكم عن مشاعره بطريقة مختلفة عن زميله؟

تقييم النشاط



● كيف شعرت بعد ممارسة هذا التمرين؟

● هل كان من السهل التحدث عن المشاعر؟

● كيف شعرت بعد أن شاركت شيئاً عن نفسك مع المجموعة؟



تمرين

الحلقة الأولى

من التعليم الاساسي

دائرة الحكاية



ها هي بداية قصة جديدة ، اسمعها جيداً
وقم بإنهائها بأفكارك الخاصة:
أما كتابة في المكان المخصص لذلك
أو سجل صوتك من خلال الضغط على
زر التسجيل الصوتي

ذات يوم، كانت هناك فتاة تمشي مع والدتها في الشارع ، وصادفوا رجلاً
عجوزاً بالكاد يستطيع ان يمشي

- شعور حزين 
- شعور سعيد 
- شعور خائف 
- شعور التفاجئ 
- شعور الحماس 
- شعور التوتر 

التراشف بترات الثلج



Video: <https://youtu.be/8nV8IC5dGJw>

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/SBF_tracking_sheet.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقة الأولى

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: أوراق وأقلام



البعد: العلائقي

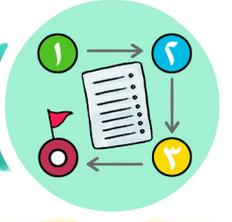
المكون: المكون: التواصل - التفاعل

المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

- يوظف مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعّال في علاقاته (استخدام إشارات تؤكد تلقي الرسالة...).
- يتقبل آراء الآخرين.
- يُعبر عن مواقفه (القبول/الرفض) باحترام.
- يتقبل المتعلم التنوع/الاختلاف والفروقات الفردية لدى أقرانه.
- يبنى علاقات إيجابية مع محيطه.
- يشارك الآخرين بالأنشطة.

الهدف: التواصل الإيجابي - التعرف أكثر إلى الأشخاص من خلال هذه اللعبة.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يوزع المعلم على المتعلمين بطاقات، بحيث يأخذ كل متعلم بطاقة.

يطلب المعلم من كل متعلم أن يكتب ثلاث حقائق عن نفسه مثيرة للاهتمام، ولكنها غير معروفة على نطاق واسع ولا يعرفها أقرانه عنه. لا يمكن أن يكون هناك أي أسماء على الأوراق!

بعد الانتهاء، يصنع كل متعلم كرة من هذه الورقة.

بعد صنع الكرة، يطلب المعلم من المتعلمين أن يخوضوا معركة «كرة الثلج» الورقية (يبدأون برمي الأوراق عشوائياً داخل الغرفة، يؤكد المعلم على ضرورة الانتباه وعدم إيذاء الأقران أثناء الرمي).

المرحلة الثانية:

بعد بضع دقائق، ستكون كل كرات الثلج الورقية في جميع أنحاء الغرفة.

عندها يلتقط كل متعلم أيّاً من كرات الثلج الموجودة.

على كل متعلم محاولة استكشاف المتعلم الذي تعود له كرة الثلج من خلال الحقائق المكتوبة.

تقييم النشاط



- كيف شعرت بعد ممارسة هذا التمرين؟
- كيف خمنت لمن كانت كرة الثلج؟
- كيف شعرت بعد أن شاركت شيئاً عن نفسك مع المجموعة؟

تمرين



تمرين الحلقة الأولى من التعليم الأساسي التراشق بكرات الثلج

اختر ما يمكنك ان تتشاركه مع الآخرين.
★ ضع اشارة صح ✓ امام الاشياء التي يمكنك مشاركتها مع اصدقاءك.

الاشياء	الاشارة
العابك 	
الكمامة 	
اغنياتك 	
دفاترك 	
البوظة 	
ثيابك 	

★ ارسم  شيئاً تتشاركه مع صديقك.

صفات الصديق



Video: <https://youtu.be/OXGi9uzQf3g>

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/qualities_of_a_friend..pdf



الفئة المستهدفة: الحلقة الاولى

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: ورقة عمل مكتوب عليها العبارات التالية:

أستمع جيداً لأصدقائي.
أهتم بأصدقائي.
أساعد أصدقائي عندما لا أكون مشغولاً وحسب.
أنا لطيف وودود مع الأشخاص الجدد.
أحياناً لا أريد أن أشارك ألعابي مع أصدقائي.
أحب أن أشعر بالترحيب من الآخرين عندما أكون في وضع جديد.
أحترم أصدقائي.
دائماً أخبر المعلمة عندما يخالف صديقي قواعد الصف.
أحب اللعب مع أصدقائي.

البعد: العلائقي

المكون: التواصل - التفاعل

المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادراً على أن:

- ← يحدّد المشكلة التي تواجهه (الانتباه الى وجودها، تسميتها).
- ← يحلّل المشكلة (الاستفسار عن المشكلة، جمع المعلومات ماذا، كيف، متى، لماذا).
- ← يقترح حلولاً بديلة (اقتراح أفكار).
- ← يتبنى المواقف الإيجابية والسلمية في مقاربة حلّ المشكلات.
- ← يُعرّف مفهوم العنف ومظاهره (اللفظي، الجسدي، المعنوي).
- ← يحدّد مواقفه ومشاعره عندما يكون في وضع النزاع.
- ← يكتشف مواقف الآخرين التي تظهر في وقت النزاع.
- ← يعتمد السلوكيات الملائمة في حلّ النزاعات (عدم التحيز- الوساطة - عدم الاستهزاء...)

الهدف: فهم أهمية الصداقات وقدرتها على خلق شعورٍ بالانتماء والدعم.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يشرح المعلم إجراءات النشاط ويقول: سأقرأ عليكم مجموعة من العبارات التي توضّح ما الذي يجعل من شخص ما صديقاً. عليك الوقوف إذا كنت تتوافق مع العبارة، وإن لم تكن على توافق معها، ابقَ جالساً.

يقرأ المعلم العبارات التالية، ويطلب منهم الجلوس أو الوقوف:

أهتُمُّ بأصدقائي.
أكل طعام صديقي إذا لم أحبّ طعامي.
أنا لطيفٌ وودودٌ مع الأشخاص الجدد.
لا أحبُّ أن أشارك ألعابي مع أصدقائي.
أحافظ على أسرار صديقي.
أحترم أصدقائي.
أفرض على أصدقائي مع من يجب أن يمضوا وقتهم.
أستمع إلى أصدقائي.
إذا جرّح صديقي مشاعري، لا بأس في أن أجرّح مشاعره.
قد يكون لصديقي أصدقاء آخرين.
أنا صديق جيد.

يطلب المعلم من كل متعلّم التفكير في صديق، ويطلب منهم أن يرسموا هذا الصديق.

يوزع المعلم الأوراق والأقلام، ويمنح المتعلّمين بضع دقائق لرسم أصدقائهم.

تقييم النشاط



عند الانتهاء من الرسم، يسأل المعلم الأسئلة التالية لجميع المتعلّمين:

- ما هي أبرز صفات الصديق الحقيقي؟
- هل ترى أيّاً من هذه الصفات في أصدقائك؟
- هل تعتقد أن لديك كلّ هذه الصفات؟
- ما هي الأشياء المتشابهة والمختلفة مع أصدقائكم؟



تمرين

الحلقة الأولى من التعليم الاساسي

صفات الصديق



● ارسم صديقك في المربع ادناه، اكتب صفة او اكثر يتميز بها تحت الرسم

أنشطة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي



صندوق الأمان



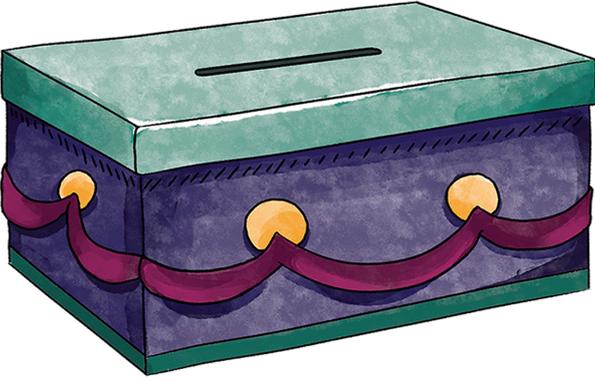
PPT: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/Safety_box_with_audio_0.pptx

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/TS_Safety_Box.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقة الثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: صندوق كرتون فارغ، أوراق وأقلام



البعد: الانفعالي

المكون: تفرغ الانفعالات

تعزيز الانفعالات الإيجابية بوعي وموضوعية

المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

يحدّد الشعور الذي يملكه. ←

يبحث عن الأسباب الملموسة وغير الملموسة لهذه الانفعالات. ←

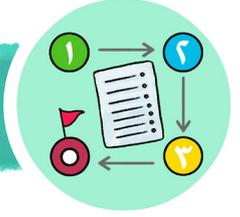
يطبّق بعض الاستراتيجيات المساعدة على التخفيف من الانفعالات. ←

يحدّد الأفكار السلبية وراء الشعور السلبي. ←

يملك تصوّرات ذهنية إيجابية عن الأحداث والمواقف والأشخاص المحيطين به. ←

الهدف: التعرّف على أهمية التعبير عن مشاعرهم وأهمية مشاركة هذه المشاعر.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يزين المعلم الصندوق الفارغ - صندوق الأحذية - ويصنع في وسطه شقاً كي يشبه القبة.

يطلق المعلم على هذا الصندوق اسم «صندوق الأمان».

يوزع المعلم الأوراق والأقلام على المتعلمين ويطلب منهم أن يعبروا من خلال الرسم أو الكتابة عن المشاعر التي اختبروها خلال الحجر المنزلي: خوف، ملل، قلق...

المرحلة الثانية:

يطلب المعلم من المتعلمين وبشكل طوعي مشاركة رسوماتهم أو كتاباتهم مع زملائهم ثم وضعها في صندوق الأمان.

يختتم المعلم النشاط بالتأكيد على احترام مشاعر المتعلمين وأحاسيسهم، وينوه بأهمية التعبير عن المشاعر بالأخص تلك التي يعيشونها خلال الأزمات، مضيفاً أن التعبير عن هذه المشاعر ووضعها في الصندوق هي محاولة لتخطيها وجعلها في مكان آمن.

تقييم النشاط



- كيف شعرت بعد التمرين؟
- ما الأشياء التي ساعدك الصندوق على اكتشافها؟
- هل شعرت بالراحة بعد رسم أو كتابة مشاعركم؟



صندوق الأمان

كيف شعرت أثناء تأدية هذا النشاط؟
إختر وجه معبر عن شعورك وضع إجابتك في المربع.



حدد ماذا ساعدك الصندوق ان تكتشف؟

إختر واحدة من الإحتمالات التالية وضع إجابتك في الخانة أدناه.

التعبير عن المشاعر
بطرق مختلفة

التعرف على
المشاعر المختلفة

اهمية مشاركة
المشاعر



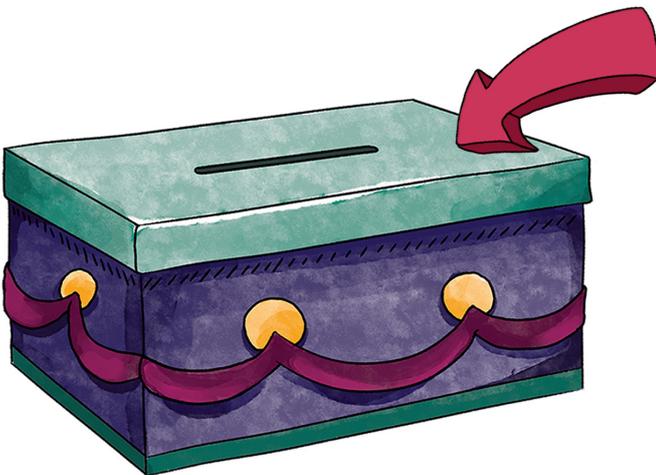
تدريب



هل شعرتم بالراحة بعد رسم أو كتابة مشاعركم؟
إختر وضع إجابتك هنا في المربع.



في الصندوق أدناه، أكتب رسالة، أكتب أو أرسم فيها لشخص
يمثل الأمان لي وأثق به، أخبره فيها عن المشاعر التي أشعر
بها عندما أواجه أزمة ما.

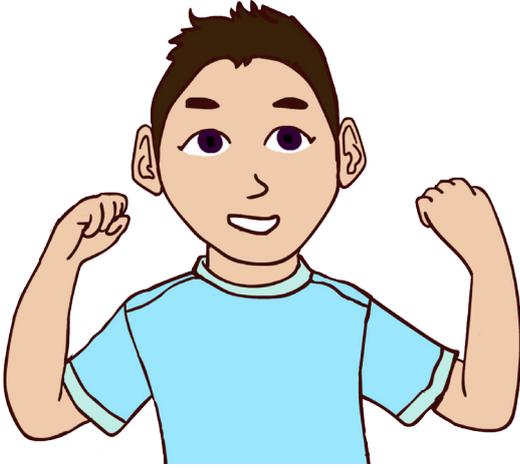


أنا قادر



Video: https://youtu.be/PVnTHLq_ap0

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/ICan_tracking_sheet.pdf



الفئة المستهدفة: الحلقة الثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: أوراق وأقلام

البعد: العلائقي

المكون: حلّ المشكلات

المبين: يتوقع من المتعلّم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

يحدّد المشكلة التي تواجهه (الانتباه الى وجودها، تسميتها).

يحلّل المشكلة (الاستفسار عن المشكلة، جمع المعلومات ماذا، كيف، متى، لماذا).

يقترح حلول بديلة (إقتراح أفكار).

يلتزم المواقف الإيجابية والسلمية في مقارنة حل المشكلات.

الهدف: تنمية القدرة على تحديد المشكلة والحلول المقترحة.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يرحب المعلم بالمتعلمين ثم يوزع عليهم الأوراق البيضاء والأقلام طالباً إليهم أن يفكروا ببعض القدرات لديهم، أو نقاط القوة.

يستند المعلم على بعض الأمثلة للإرشاد المتعلمين مثلاً: أنا مريح، لذلك أستطيع أن أضحك أصدقائي، أو لدي بعض الأصدقاء، لذلك يمكنني أن أملاً وقت فراغي، أو أنا قادر على حل فروضي المدرسية لأنني جيد في اللغة العربية.

المرحلة الثانية:

بعد أن يكتب المتعلمون نقاط قوتهم وكيفية استعمالها، على المعلم أن يطلب منهم عرضها أمام رفاقهم في الصف.

يطلب المعلم من المتعلمين أن يفكروا دائماً بنقاط قوتهم عندما يواجهون مشكلة ما، كي يستطيعوا حل هذه المشكلة.

تقييم النشاط



● ما هي الطاقات والقدرات التي يمكن أن تساعد في حل المشكلة؟

الخلاصة:

يختم المعلم الجلسة بعبارات إيجابية يشدد في خلالها على قدرة المتعلمين في إحداث تغيير وتحسين الظروف عبر استثمار طاقاتهم وقدراتهم.

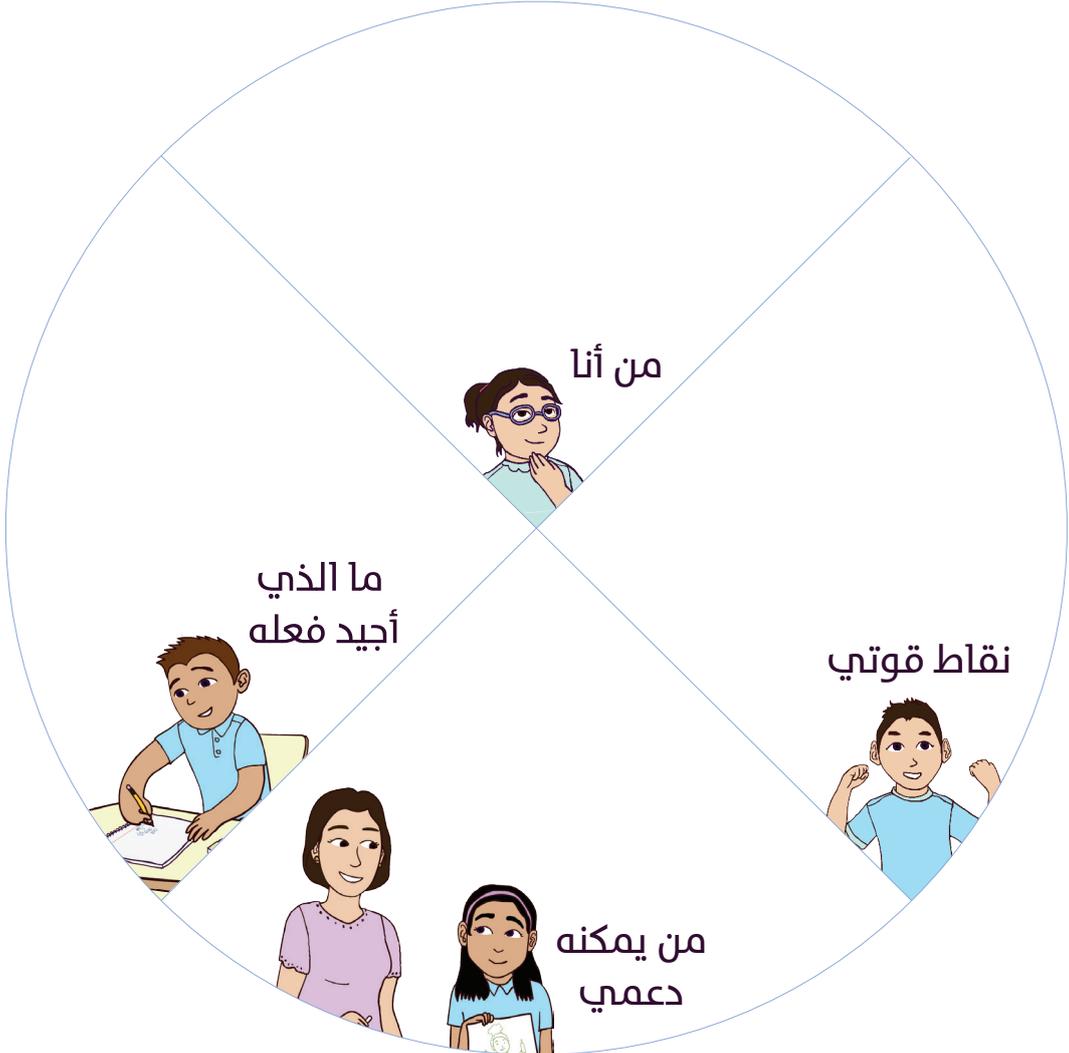
تمرين



تمرين الحلقة الثانية من التعليم الأساسي أنا قادر

★ نقاط القوة هي اشياء اتميز بها واستطيع تطبيقها بمهارة، كما يمكنني أن أستعمل هذه النقاط في حل المشاكل التي أواجهها.

★ عليك الآن إكمال دوائر التعريف الذاتي الخاص بك من خلال إما الرسم / أو الكتابة / في المربع المناسب:

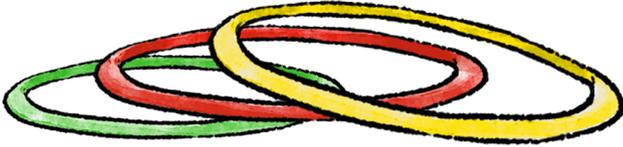


الإشارات الملونة



Video: https://youtu.be/C-iwe_DiJIU

T.S : https://www.crdp.org/sites/default/files/inline-files/CS_tracking_sheet.pdf



الفئة المستهدفة: الحلقة الثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: ثلاث إشارات ملونة (حمراء/ خضراء/ صفراء)
أوراق (post- it) - أقلام- شريط لاصق

البعد: الانفعالي

المكون: تفريغ الانفعالات

المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

← يعبر عن انفعالاته بوسائل مختلفة.

← يميز بين مختلف أنواع الانفعالات.

← يسمي انفعالاته.

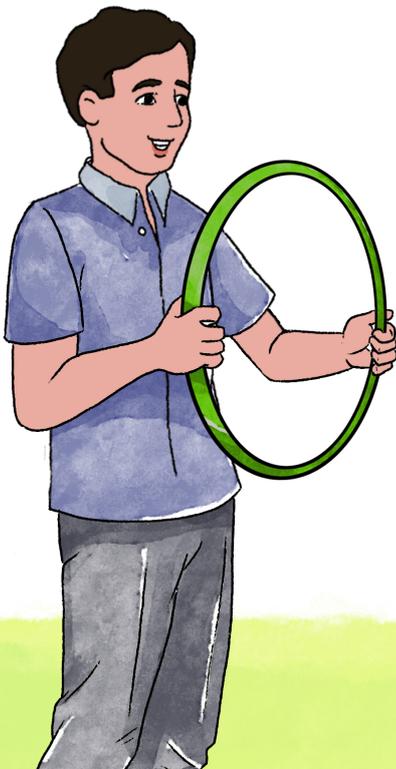
← يحدّد الأفكار والمواقف مصدر هذه الانفعالات.

الهدف:

إظهار المشاعر باستخدام الإشارات الملونة.

التعبير عن مختلف المشاعر والتمييز فيما بينها.

معرفة الأسباب التي تؤثر على مشاعرهم وانفعالاتهم.



خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يُلصق المعلم ثلاث إشارات ملونة في الغرفة الصفية: إشارة حمراء، إشارة خضراء وإشارة صفراء ترمز كل منها إلى المشاعر التي يعيشها المتعلم تجاه العودة إلى المدرسة.

يشرح المعلم معنى الإشارات الثلاث:

- الإشارة الحمراء تعني أنا غير سعيد بالعودة إلى المدرسة.
- الإشارة الخضراء تعني أنا سعيد بالعودة إلى المدرسة.
- الإشارة الصفراء تعني أنا سعيد إلى حد ما بالعودة إلى المدرسة.

المرحلة الثانية:

يوزع المعلم الأوراق والأقلام على المتعلمين طالباً إليهم تدوين مشاعرهم تجاه العودة إلى المدرسة وكتابة سبباً واحداً يجعله يشعر على هذا النحو، وذلك على الشكل الآتي:

صاحب الشعور السعيد يكتب سبباً لسعادته بالعودة.
صاحب الشعور غير السعيد يكتب سبباً لعدم سعادته بالعودة.
من يشعر بالسعادة جزئياً بالعودة: يكتب سبباً لسعادته بالعودة، وسبباً لعدم سعادته بالعودة.

المرحلة الثالثة:

يطلب المعلم من جميع المتعلمين أخذ الأوراق والوقوف عند الإشارة التي تعبّر عن مشاعرهم، ثم يطلب إليهم بشكل طوعي، مشاركة أجوبتهم مع المجموعة وإصاق أوراقهم تحت الإشارة المناسبة.

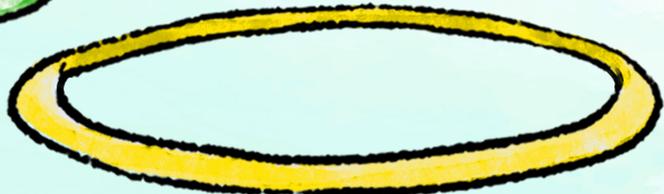
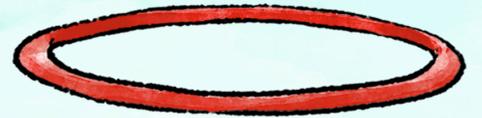
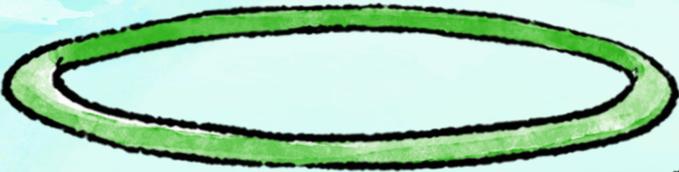
تقييم النشاط



- هل كان من السهل التكلّم عن المشاعر؟
- هل كان سهلاً أن تحدّد الأسباب وراء ما تشعر به؟
- ما هي بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدنا في التغلب على مشاعرنا السلبية؟
- ما الذي يمكنك فعله لتشعر بتحسّن وما الذي يمكنك فعله لتغيير الشعور السلبي؟

الخلاصة:

يختم المعلم النشاط بتقديم الشكر للجميع، ويؤكد على ضرورة احترام كلّ الأفكار والمشاعر التي تمّ ذكرها، كما ويؤكد على أهميّة استعادة نمط حياة شبه عادي للإسهام بتخطّي الأزمات واستمرار دورة الحياة ومن بينها العودة إلى الدّراسة، وعن جاهزية المعلمين لتقديم الدّعم اللازم للمتعلّمين في المستويين الدّراسي والنّفسي.





الإشارات الملونة



كيف تشعر تجاه عودتك الى المدرسة؟

اختر الشعور الذي تشعر به تجاه العودة إلى المدرسة وضعه في المربع ادناه.



سعيد



حزين



خائف



متفاجئ



غاضب

لماذا تشعر على هذا النحو؟

يمكنك التعبير في المكان المخصص أدناه بكلمة، بجملة، برسمة أو بتسجيل صوتي.





تمرين

الحلقة الثانية من التعليم الاساسي

كيف تتمنى ان تكون عودتك الى المدرسة؟
اكتب ما تتمناه في المربع ادناه او من خلال تسجيل صوتي.



نهر الحياة



PPT: https://www.crdp.org/sites/default/files/River_of_Life.pptx

T.S : https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/river_of_life_TS.pdf



الفئة المستهدفة: الحلقة الثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: أوراق قياس A4 وأقلام وشريط لاصق

البعد: الاندماجي

المكون: المرونة والمثابرة

المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

يتمتع بالمرونة والمثابرة للتخطيط لأهدافه المستقبلية والسعي نحو تحقيقها.

يستخلص الفائدة من ماضيه ويستفيد من حاضره والتجارب والخبرات التي

يعيشها يوميًا للتخطيط لمستقبله.

يتبنى مواقف إيجابية من المستقبل.

يرسم خطأً مستقبلية.

الهدف: مساعدة المتعلمين على المرونة، العزيمة والمثابرة وتطوير رؤية إيجابية

نحو المستقبل.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يقول المعلم: هذه اللعبة تساعدنا في التفكير في خططنا المستقبلية، والتخطيط لها ووضع أهداف واضحة في حياتنا.

يأخذ المعلم ثلاث أوراق قياس A4 ويلصقهم معاً طولياً بشريط لاصق. يتم تخصيص ورقة واحدة للماضي وواحدة للحاضر وأخرى للمستقبل.

ثم يقول المعلم: عليك استعمال أوراق وأقلام التلوين.

يطلب المعلم من المتعلمين كتابة كلمة «الماضي» على الورقة الأولى، و«الحاضر» على الثانية، و«المستقبل» على الثالثة.

يطلب المعلم من المتعلمين رسم نهر عبر الورقة، ليمثل النهر الحياة لهم. ثم يوضح أنه يمثل نهر الحياة لهم.

ثم، يطلب المعلم من المتعلمين أن يعرضوا على الخط المرسوم الأمور التي يشعرون أنها مهمة في حياتهم، ويكتبونها أو يرسمونها صوراً في كل قسم (الماضي والحاضر والمستقبل)، على أن يرسموا في كل قسم على حدة.

يطلب المعلم من المتعلمين أن يبدأوا بالماضي أولاً. أن يتذكروا الأمور التي كانت تهمهم في حياتهم وقد تكون أحداثاً أو أشخاصاً أو أماكن، أو إنجازات يشعرون أنهم قاموا بها في حياتهم. أن يفكروا في أمور إيجابية في حياتهم وأشياء يفتخرون بها كثيراً حصلت معهم في حياتهم.

يطلب المعلم من المتعلمين أن يشاركوا بعض رسوماتهم أو كتاباتهم بشأن الماضي قبل الانتقال إلى القسم التالي.

المرحلة الثانية:

يطلب المعلم من المتعلمين الرسم أو كتابة الأمور المهمة في حياتهم الآن - الأشخاص أو الأماكن أو الأمور ذات القيمة بالنسبة إليهم، والأشياء التي يحبونها، وكيف يشعرون بالدعم في الوقت الحالي.

يطلب المعلم من المتعلمين أن يشاركوا بعض رسوماتهم أو كتاباتهم مع أحد رفاقهم المقربين بشأن الحاضر قبل الانتقال إلى القسم التالي.

المرحلة الثالثة:

يطلب المعلم من المتعلمين الرسم أو كتابة الأمور المهمة لمستقبلهم - بما في ذلك آمالهم وأحلامهم. يطلب المعلم من المتعلمين أن يشاركوا بعض رسوماتهم أو كتاباتهم مع أحد رفاقهم المقربين، بشأن المستقبل.

بمجرد الانتهاء من الصور، فكر في رسوماتك. إذا كان أقاربك أو أصدقاؤك يرسمون ويلعبون معك، يمكن لكل شخص أن يصف ويتحدث عن أكثر ما يعجبهم في رسوماتهم ويمكنك مناقشة الأسئلة التالية.

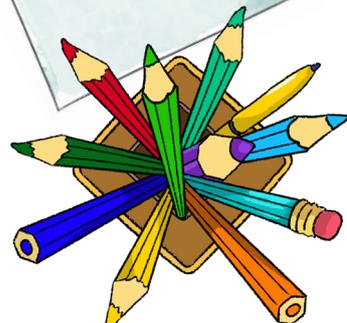
تقييم النشاط



- هل أحببتهم واستمتعتم بالنشاط؟
- أيّ مرحلة كانت الأسهل وأيها كانت الأصعب عليكم؟
- هل كان من السهل أم الصعب التفكير في خططنا المستقبلية ولماذا؟

الخلاصة:

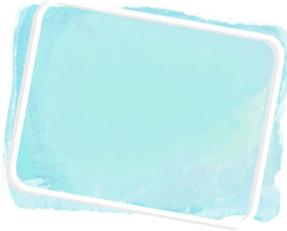
يختم المعلم الجلسة بعبارات إيجابية يشدّد من خلالها على أهميّة أن يؤمن المتعلّمون بأنفسهم وبقدراتهم لاستعمالها من أجل تحسين مهاراتهم والتغلّب على جميع العقبات المحتملة التي قد يواجهونها.



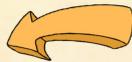


نهر الحياة

هل أحببتم واستمتعتم بالنشاط؟
إختر وضع إجابتك في المربع



هل كان من السهل أم الصعب التفكير في خططنا المستقبلية؟



ولماذا؟



Blank lines for writing an answer.

تمرين



تمرين

الحلقة الثانية

من التعليم الاساسي

٣ أي مرحلة كانت الأسهل وأيها كانت الأصعب عليكم؟
أفكر وأختار أسهل مرحلة وأصعب مرحل اختر وضع إجابتك هنا في
الخانة المناسبة.

التفكير
بالحاضر

تذكر
الماضي

التخطيط
للمستقبل

المرحلة الأسهل

المرحلة الأصعب

٤ فكر في أحداث حياتك واملأ المجالات الثلاثة لتصنع
نهر الحياة الخاص بك.

المستقبل

الحاضر

الماضي

أنشطة الحلقتين الأولى والثانية من التعليم الاساسي



مرآة المشاعر



Video: <https://youtu.be/THNxuSGzp7I>

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/FM_With_Logo.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقتان الأولى والثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: لا مستلزمات

البعد: الانفعالي - العلائقي

المكون: تفريغ الانفعالات (الانفعالي)
التواصل - التفاعل (العلائقي)

المبيّن: يُتَوَقَّع من المتعلّم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

يعبر عن انفعالاته بوسائل مختلفة. 

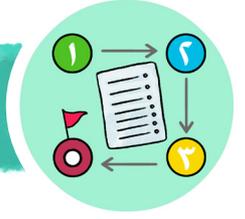
يميّز بين مختلف أنواع الانفعالات. 

يسمّي انفعالاته. 

يلاحظ انفعالات الآخرين اللفظية وغير اللفظية. 

الهدف: التعبير عن المشاعر بشكلٍ خلاقٍ من خلال الحركة والقدرة على تغيير التعبير من شعور الى آخر.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يطلب المعلم من المتعلمين الوقوف في صفين.

يشرح المعلم أن أحد الصفوف هم المرايا وأن الصف الآخر هم الممثلون.

على الممثلين أن يتبعوا الإرشادات التي يقولها المعلم.

يلعب المتعلمون في الصف الأول دور المرأة للمتعلم الممثل الذي يقف في الصف أمامهم، (أي أن الشخص المرأة سيقلد ما يفعله الشخص الممثل).

على المرايا محاولة تقليد الممثلين في كل التفاصيل التي يفعلونها.

المرحلة الثانية:

يبدأ بعد ذلك المعلم اللعبة، وينادي بعبارات إيجابية، مثل القوة، والشجاعة، والجرأة، والسعادة، والهدوء، والحب والسلام، ويقوم الممثلون بتمثيل هذه الحالة.

بعد كل كلمة، على المرايا أن يقلدوا ما يفعله الممثلون.

المرحلة الثالثة:

بعد الانتهاء، من الجولة الأولى، يأخذ كل صف بالتبديل من كونه الممثل للعب دور المرأة وبالعكس.

يشرف المعلم على التزام الجميع بالنظام! وينادي بإسم الشعور، ويتأكد أيضاً عندما يكون على الممثل والمرأة تغيير الأدوار.

تقييم النشاط



- كيف تشعرّون بعد ممارسة هذا التمرين؟
- إلى أيّ مدى استطاع الآخر أن يقلّد المشاعر المطلوبة؟
- عندما كنت الممثل، ما التغييرات التي لاحظتها في جسدك عندما عبّرت عن مشاعرك؟
- هل عبّر الجميع عن المشاعر بنفس الطريقة؟

الخلاصة:

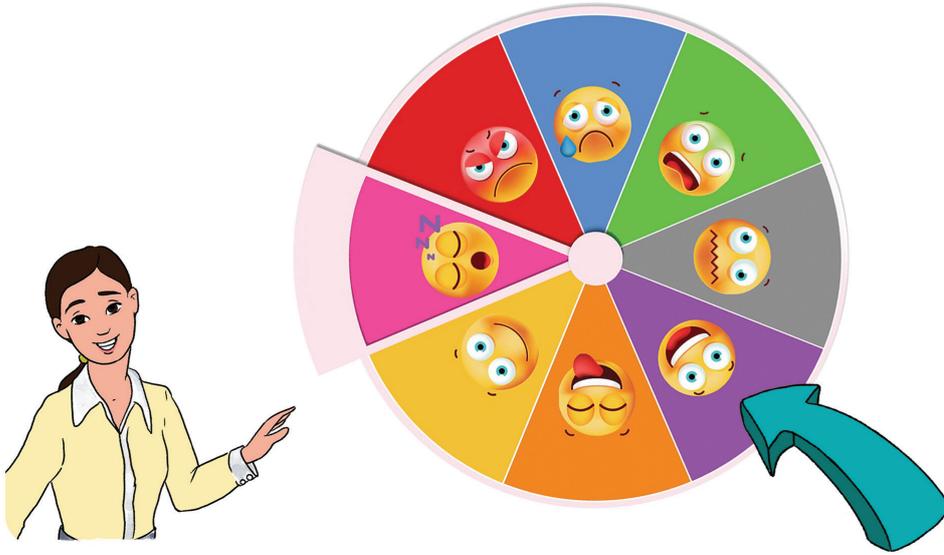
أخيراً، يختم المعلم النشاط بتوجيه النصيحة للمتعلّمين: يُمكنك أن تفهمَ بشكلٍ أفضل ما يشعر به الآخرون من خلال ملاحظة كيفية تعبيرهم عن أنفسهم، وطرح الأسئلة عليهم، والتواجد من أجلهم.

يُمكنك لعبُ هذه اللعبة في المنزل أو مع أصدقائك! أضف تحدياً عن طريق جعل شركائك يُخمنون المشاعر التي يعكسونها، أو تخيل السيناريوهات وكيف قد تتفاعل!





مرآة المشاعر



يمكنكم اختيار الوجه المناسب الذي يعبر عن شعوركم الآن وتقومون بوضعه في المكان المناسب على عجلة المشاعر.



اصغبي للآخر



Video: <https://youtu.be/R3jIOZhxhGc>

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/T.S_LTEO_with_Logo.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقتان الأولى والثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: أوراق وأقلام

البعد: الانفعالي - العلائقي

المكون: المتواصل - التفاعل (العلائقي)

تفريغ الانفعالات (الانفعالي)

المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

يستخدم مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعال في علاقاته (استخدام

إشارات تؤكد تلقي الرسالة...)

يُجري حوارات بناءة.

يعبر عن آرائه بوضوح.

يصغي إصغاءً ناشطاً لآراء أقرانه.

يشارك في الحوارات المطروحة.

يعبر عن مواقفه (القبول / الرفض) باحترام.

يبنى علاقات إيجابية مع محيطه.

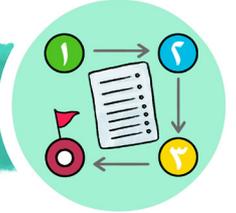
يشارك الآخرين بالأنشطة.

يطبق المعايير الاجتماعية والاخلاقية في سلوكياته (الصدق، الالتزام، الاحترام...)

الهدف:

إظهار مهارات التواصل النشط والتعبير عن المشاعر وتفريغ الانفعالات.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يقسم المعلم المتعلمين الى مجموعات ثنائية.

يقول المعلم: سيشارك متعلم واحد قصةً عن كيفية تَمْضية وقته في المنزل خلال الحجر. سيستمع متعلم آخر بإهتمام بينما يرسم بعض الأفكار الرئيسية من القصة على قطعة من الورق، ويعيد مشاركة قصة صديقه مع باقي المتعلمين باستخدام الرسم للحصول على أدلة لمساعدتهم على التذكر.

المرحلة الثانية:

يستمع المتعلم الأول بانتباه، ويحاول اكتشاف إذا ما قام المتعلم الثاني بإجراء أي تغيير أو تعديل على مجريات القصة (أي غير في أحداث القصة، نسي شيئاً أو أضاف شيئاً).

يطلب المعلم تبديل الأدوار وتكرار النشاط.

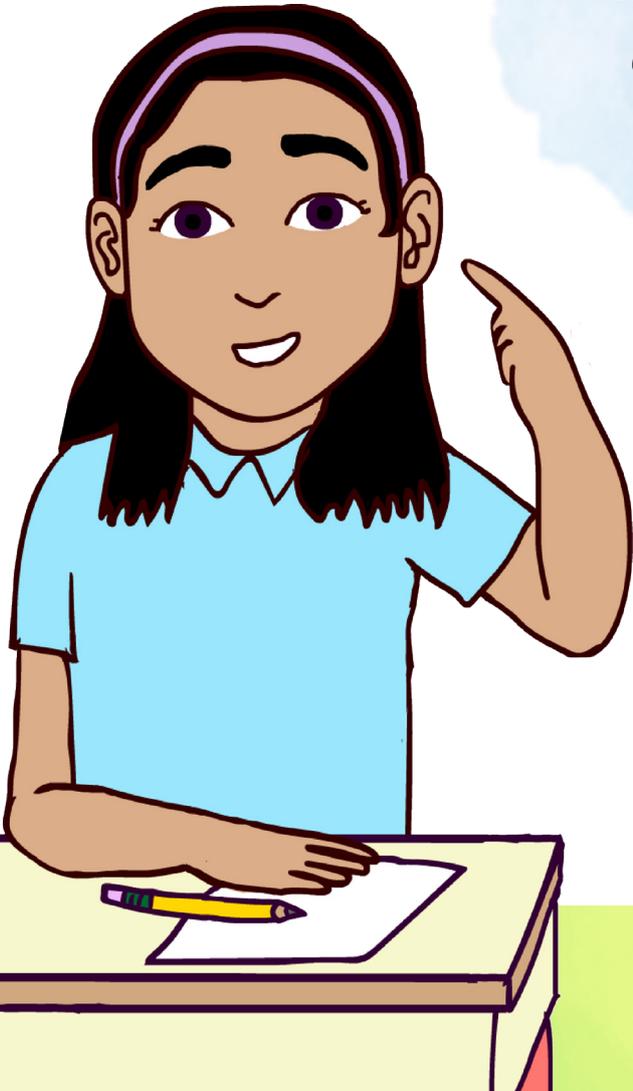
تقييم النشاط



- كيف كان شعورك عندما تمّ الاستماع إليك وتذكّر شريكك قصّتك؟
- كيف شعرت عندما استمعت إلى شخصٍ ما؟
- ما هي بعض الطرق الأخرى لإظهار أنّك تستمع؟

الخلاصة:

الاستماع يُساعد الناس على التواصل وفهم بعضهم بعضًا بشكلٍ أفضل. يجعلنا نشعرُ بالأمان أكثر عندما نتحدّث عن أنفسنا مع الآخرين عندما نعلم أنّهم يستمعون إلينا، لأنّ ذلك يُظهر الاهتمام والاحترام.



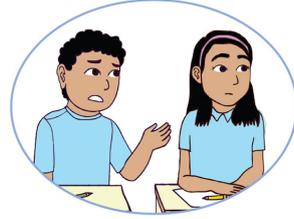


تمرين الحلقة الأولى من التعليم الأساسي اصغي للآخر

التواصل الفعال والتواصل غير الفعال

☆ اربط الصور التي تظهر بعض خصائص الاتصال بالعبارة المناسبة،
وقل لماذا تعتبر هذا السلوك يعبر عن التواصل الفعال أو غير الفعال،
سواء في الكتابة  أو من خلال التسجيل الصوتي  ؟

• التواصل مقطوع /
تواصل غير فعال



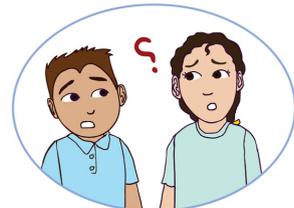
• استماع / تواصل فعال



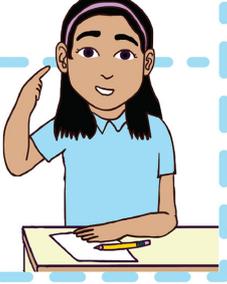
• افكار غير مفهومة /
تواصل غير فعال



• تواصل بصري /
تواصل فعال



تمرين



تمرين الطقة الثانية من التعليم الأساسي اصغي للآخر

★ ضع علامة صح ✓ أو خطأ ✗ جانب الموقف الجيد.
عند الاستماع للآخر من الجيد أن:



أقاطع صديقي أثناء حديثه لأريه دفتر ملاحظاتي الجديد.

أتوقّف عمّا أفعله وألقي نظرة على صديقتي أثناء حديثها معي .

أستمرّ في النظر إلى النافذة بينما يتحدث صديقي الي .



أظهر لصديقتي أنني أهتمّ بها واستمع لمشاكلها.

أقول لصديقتي إنني مشغولة جدًا الآن ولا يمكنني أن أضيّع وقتي
في الاستماع إلى قصّتها.



أطلب الاذن بالكلام عندما نتحاور مع المعلمة في الصف .

أتواصل مع اصدقائي بتهديب وبكلمات لطيفة .

الأحلام تتحقق



Video: <https://youtu.be/pJiGP1gPB34>

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/DCT_tracking_sheet.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقتان الأولى والثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: لا مستلزمات

البعد: الاندماجي

المكون: تحقيق الأهداف

تطوير رؤية إيجابية نحو المستقبل

المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

يطور رؤية إيجابية نحو المستقبل. 

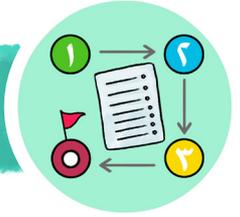
يتبنى مواقف إيجابية من المستقبل. 

يرسم خطأً مستقبلية. 

الهدف:

التشجيع على التفكير في ما يريدون أن يصبحوا عليه عندما يكبرون، وتنمية الآمال والأحلام للمستقبل.

خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يشرح المعلم للمتعلمين أنهم سيلعبون اليوم لعبة حيث سيتحدثون عن أحلامهم في المستقبل وما الذي يحلمون بتحقيقه عندما يكبرون.

هل فكرت ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟

هل تعلم ما هي الخطوات التي نحتاجها لتحقيق حلمنا؟

المرحلة الثانية:

يطلب المعلم من المتعلمين الوقوف في دائرة مع ترك مساحة في المنتصف.

يدعو المعلم المتعلمين للتفكير بصمتٍ مع أنفسهم بشأن ما يريدون فعله عندما يكبرون.

يطلب من المتعلمين واحداً تلو الآخر المجيء إلى منتصف الدائرة وتمثيل ما يريدون أن يصبحوا عليه عندما يكبرون من دون أن يقولوا شفهيًا ما هو.

عندما يقومون بالتمثيل، على المتعلمين الآخرين تخمين ما يقوم باقي المتعلمين بتمثيله.

المرحلة الثالثة:

يناقش المعلم مع المتعلمين بعض الأسئلة التأملية حول اختياراتهم:

لماذا فكرت في اختيارك هذا؟

ما هي برأيك بعض التحديات التي قد تواجهها أثناء الوصول إلى هدفك؟

ما هي بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها للتغلب على هذه

التحديات؟

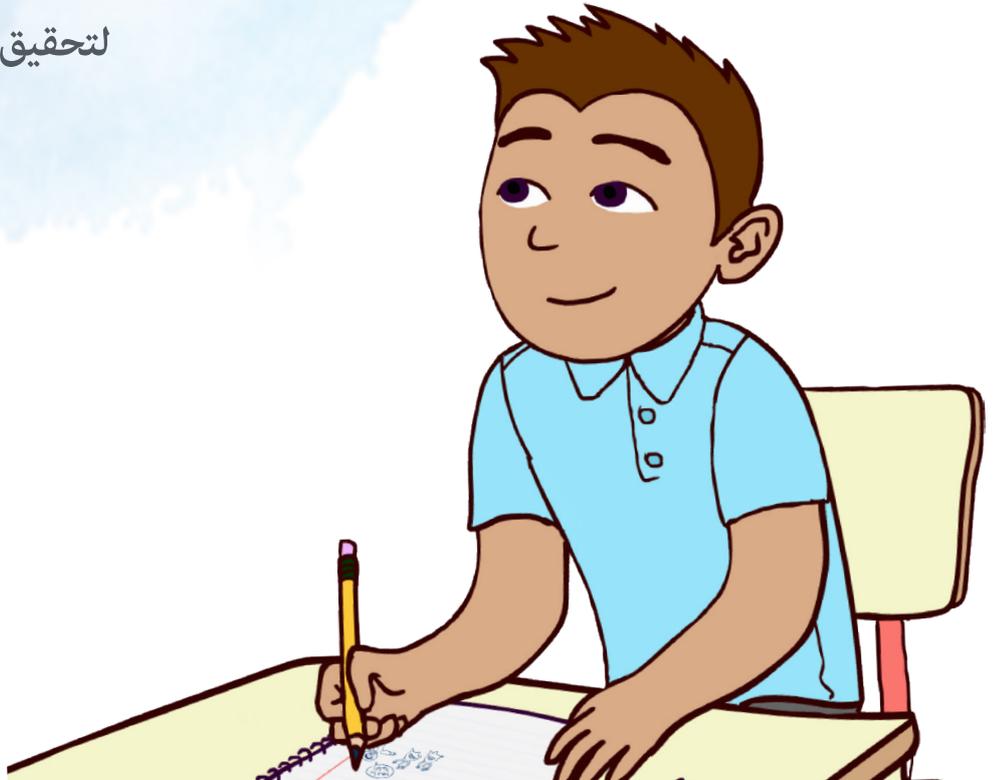
تقييم النشاط



- كيف شعرت خلال تطبيق النشاط؟
- هل هو سهل؟
- كيف شعرت عندما تحدّثت عن تحدياتك؟
- هل تشعر أنه عندما نؤمن بإمكانياتنا، لا يوجد شيء مستحيل؟

الخلاصة:

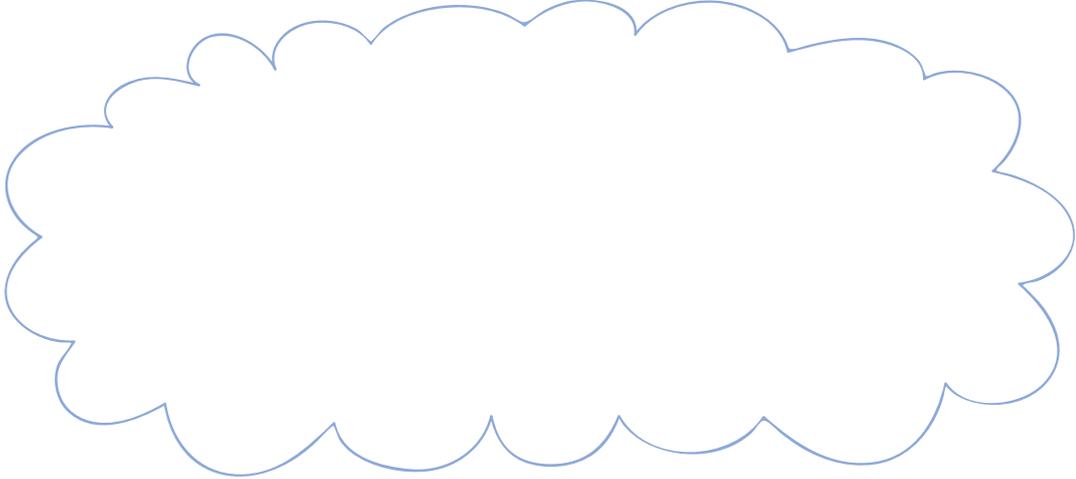
يشكر المعلم المتعلمين ويعطيهم نصيحة: يمكنكم أن تلعبوا هذه اللعبة مع أصدقائكم وعائلتكم لتساعدكم على التفكير في كيفية تمكّنكم من تحقيق أحلامكم الكبيرة، إضافة إلى الأهداف الصغيرة التي تحتاجون إليها لتحقيق ذلك!



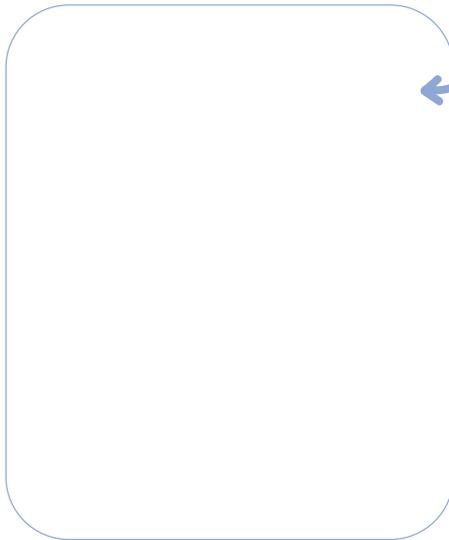


تمرين الحلقة الأولى من التعليم الأساسي الأحلام تتحقق

★ تخيّل نفسك ما تحبّ ان تصبح في المستقبل، وارسمها  في الخانة التالية.



★ اختر من يمكنه مساعدتك في تحقيق أحلامك من اللائحة التالية؟
اسحب واسقط اجابتك هنا في المربع. يمكنك اختيار اكثر من احتمال.



أخي

أبي

أمي

قريبى أو قريبتي

أختي

صديقي أو صديقتي

معلمي أو معلّمتي

شخص آخر



تمرين



تمرين الحلقة الثانية من التعليم الأساسي الأحلام تتحقق

★ ما هو حلمك في الحياة أو هدفك الأساسي؟
اكتب أو ارسم إجابتك هنا في الخانة أدناه:

★ ما الخطوات التي تساعدك في تحقيق حلمك؟
اسحب واسقط اجابتك هنا في المربع. يمكنك اختيار اكثر من احتمال.

المثابرة

التمرين المستمر

التركيز

تحديد الاهداف الاساسية

طلب من الآخرين القيام بواجباتي

تقسيم الهدف الى خطوات

الخوف والتردد

التفكير في طرق مناسبة
لمواجهة التحديات



لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي



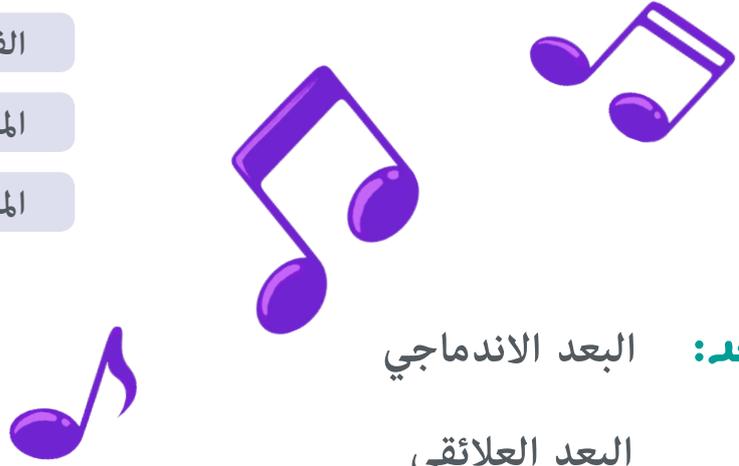
PPT: https://www.crdp.org/sites/default/files/MB_Final_2021.pptx

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/MB_tracking_sheet.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقتان الأولى والثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: لا مستلزمات



البعد: البعد الاندماجي

البعد العلائقي

المكون: العمل الجماعي (البعد العلائقي)

استراتيجيات التكيف (البعد الاندماجي)

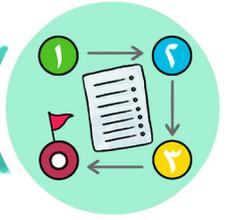
المبين: يُتوقع من المتعلم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

- يُعرّف مفهوم التعاون. 
- يُساند أقرانه عند الحاجة. 
- يصف الواقع المستجد. 
- يستخلص إيجابيات الواقع المستجد. 
- يعتمد استراتيجيات إبداعية للتعامل مع الواقع المستجد. 

الهدف: تطبيق استراتيجيات التكيف والتعاون والعمل ضمن مجموعة لانجاح المهمة.



خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يطلب المعلم من المتعلمين الجلوس بشكل دائري أو الوقوف (بحسب حجم القاعة).

يشرح المعلم أهمية التركيز والاستماع وتنفيذ المهام لإنجاح هذا النشاط.

يوزع المعلم المتعلمين إلى مجموعات من ٤ إلى ٥ أشخاص (بحسب العدد الموجود في الصف).

يتوجه المعلم إلى كل مجموعة على حدة، ويطلب إليهم تكرار التصنيف بحسب الإيقاع الخاص بالمجموعة (تختار المجموعة إيقاعاً بسيطاً يسهل تكراره).

المرحلة الثانية:

يطلب المعلم إلى المتعلمين التدرّب على تكرار التصنيف متبعين الإيقاع الخاص بكل مجموعة.

تقف المجموعات بالقرب من بعضها عندما يصبح المتعلمون متمكنين من التصنيف معاً وذلك بهدف تشكيل الدائرة والتصنيف بشكل منسجم مع المجموعات الأخرى.

تكرّر كل الإيقاعات بشكل متسلسل.

تقييم النشاط



- هل كنتم قادرين على متابعة إيقاع مجموعتكم؟
- ما الذي يجعل المجموعة متماسكة؟
- هل شئتت المجموعات الأخرى انتباهكم أثناء التصفيق مع مجموعاتكم؟
- كيف يمكنكم تقوية تركيزكم؟

الخلاصة:

التأكيد على أهميّة استعادة نمط حياة شبه عادي للإسهام في تخطّي الأزمات واستمرار دورة الحياة، ومن بينها العودة إلى الدّراسة، وعن جاهزية المعلّمين لتقديم الدّعم اللازم للمتعلّمين على الصعيدين الدّراسيّ والنّفسيّ.





تمرين
الحلقة الأولى من التعليم الأساسي
لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي

★ هل كنتم قادرين على متابعة إيقاع مجموعتكم؟
اختر وضع اجابتك هنا في المربع .

نعم

لا

★ هل شئت المجموعات الأخرى انتباهكم أثناء التصفيق مع مجموعتكم؟
اختر وضع اجابتك هنا في المربع .

نعم

لا

★ اختر الصورة التي توضح ما الذي ساعدك على اتباع الإيقاع وتقليده.
ضع إجابتك هنا في الخانة أدناه .



الاصغاء والتركيز



الإستمتاع بالإيقاع
الموسيقي واللعبه

تمرين



تمرين الحلقة الثانية من التعليم الأساسي لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي

★ هل كنتم قادرين على متابعة إيقاع مجموعتكم؟
اختر وضع اجابتك هنا في المربع.



نعم

لا

★ هل شئتت المجموعات الأخرى انتباهكم أثناء التصفيق مع مجموعتكم؟
اختر وضع اجابتك هنا في المربع.

نعم

لا

★ اكتب أو سجّل  فقرة صغيرة تصف بها ما الذي ساعدك على اتباع الإيقاع الصحيح (الاصغاء، التركيز أو الإستمتاع باللّعبة).

الرّقص المعبر عن المشاعر



PPT: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/DF_Final_2021.pptx

T.S: https://www.crdp.org/sites/default/files/2021-11/DF_tracking_sheet_Final.pdf

الفئة المستهدفة: الحلقتان الأولى والثانية

المدة: ٣٠ دقيقة

المستلزمات: لا مستلزمات

البعد: البعد الانفعالي

المكون: تفريغ الانفعالات (الانفعالي)

المبيّن: يُتوقع من المتعلّم في نهاية النشاط أن يكون قادرًا على أن:

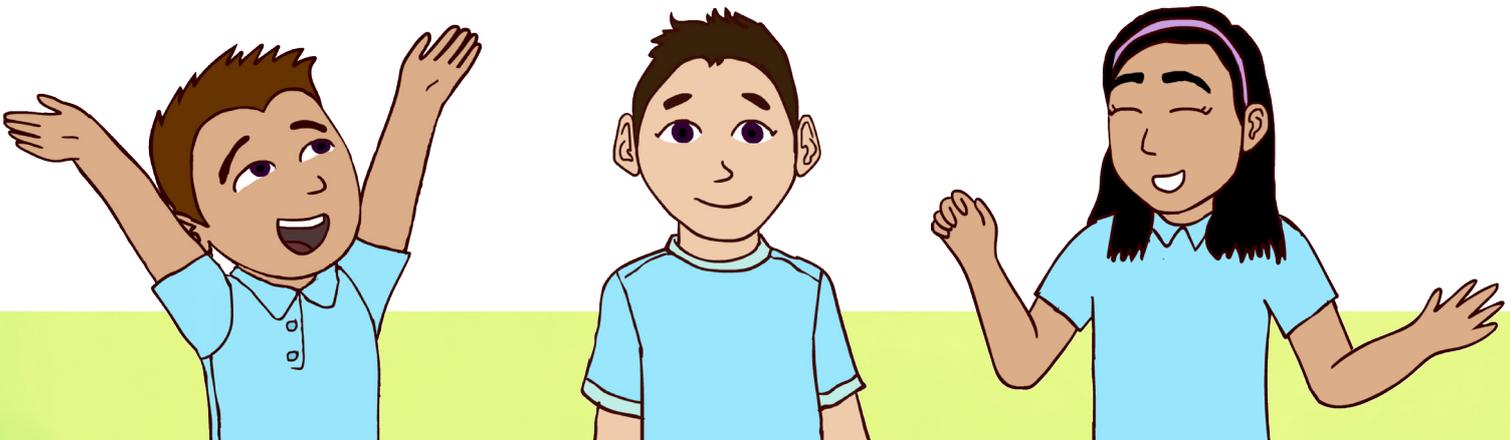
يعبر عن انفعالاته بوسائل مختلفة. ←

يميّز بين مختلف أنواع الانفعالات. ←

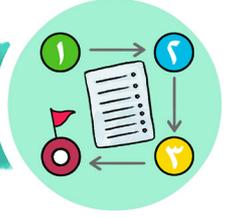
يسمّي انفعالاته. ←

الهدف:

التعبير عن مختلف المشاعر والتمييز بينها.



خطوات النشاط:



المرحلة الأولى:

يشرح المعلم أنّ الهدف من هذا النشاط هو استخدام الرقص الصامت للتعبير عن المشاعر، أي استخدام الوجه والجسم للتعبير وليس الأصوات.

يطلب المعلم إلى المتعلمين السير في دائرة من دون توقف، وعندما يسمي لهم شعورًا معينًا (على سبيل المثال: سعيد) عليهم البدء بالرقص بالطريقة التي تظهر هذا الشعور إلى أن يعطي من جديد الإشارة بالهدوء والعودة إلى المشي في حلقة دائرية.

المرحلة الثانية:

يذكر المعلم المتعلمين بالتحرك بأمان، وعدم تطويح اليدين والقدمين والجسد في أثناء الرقص، وإعطاء الآخرين مساحة كافية للتحرك بحرية.

عند الانتهاء من الرقصة الأولى، يذكر المعلم شعورًا جديدًا، وهكذا دواليك. (يمكن استخدام قائمة المشاعر الآتية: سعيد، حزين، وحيد، خائف، متفاجئ، مُحرج، متحمس، هادئ، خجول، غاضب...)

يختتم المعلم النشاط بالطلب إلى المتعلمين التحدث طوعًا عن تجربتهم خلال هذا النشاط، ويؤكد على احترام مشاعر الكل وأحاسيسهم، وبنوّه بأهمية التعبير عن المشاعر وبأي شكلٍ من أشكال التعبير (اللفظي، الجسدي،...).

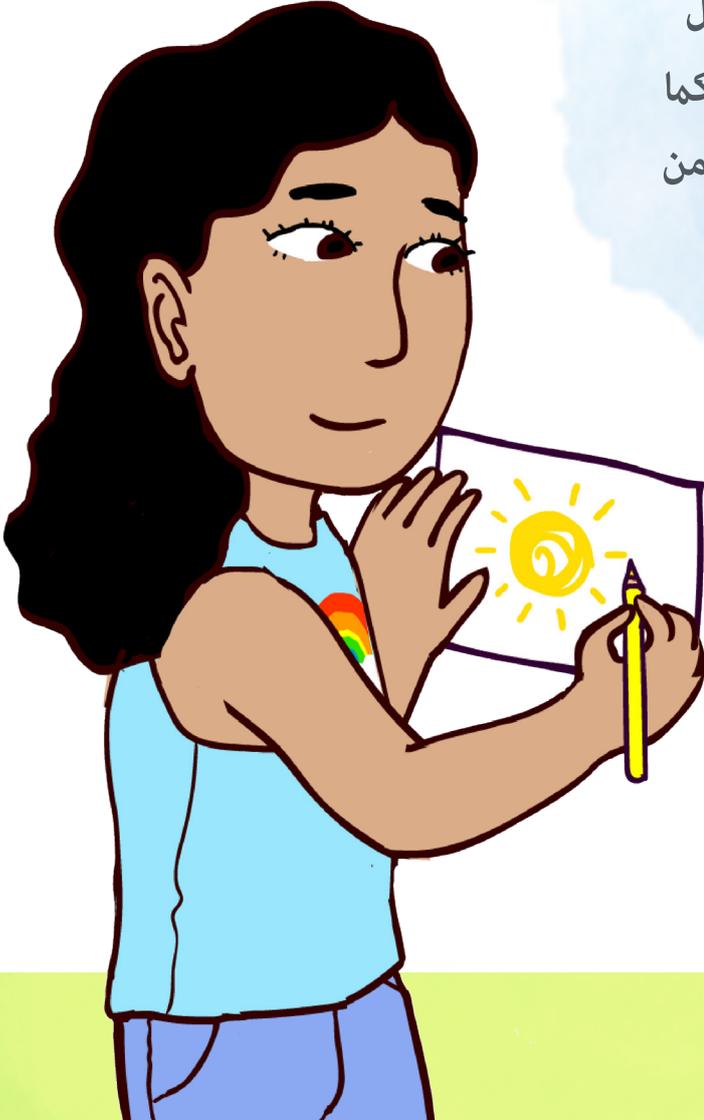
تقييم النشاط



- كيف كانت تجربتك في هذا النشاط؟
- كيف يجعلك الرقص تشعر؟
- كيف ستطبق هذا النشاط خلال يومياتك؟

الخلاصة:

إن التعبير عن المشاعر يمكن أن يكون بأشكال مختلفة، كالتعبير من خلال الكلام أو التعبير من خلال الجسد كما تعلمنا اليوم أو حتى يمكن التعبير من خلال الرسم.

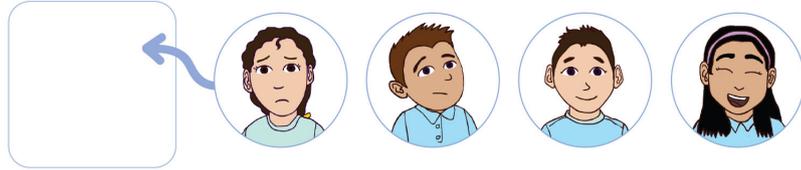


تمرين

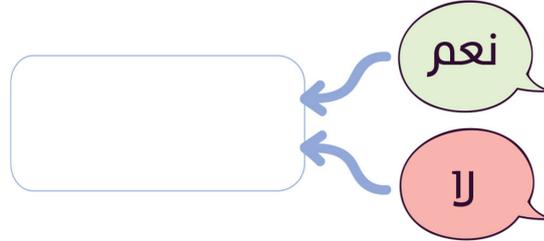


تمرين الحلقة الأولى من التعليم الأساسي الرقص المعبر عن المشاعر

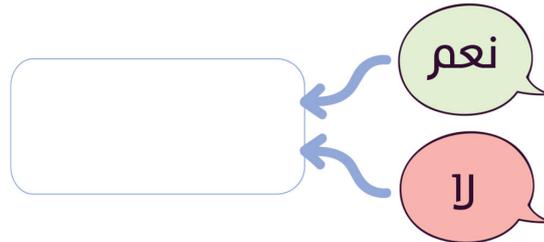
كيف شعرت بعد هذا التمرين؟
★ اختر وجه يعبر عن شعورك، وَّصِّع اجابتك هنا في المربّع.



هل كانت تجربة هذا النشاط جميلة؟
★ اختر وَّصِّع اجابتك هنا في المربّع.



هل يمكنك تطبيق هذا النشاط في المنزل مع اهلك واخوتك؟
★ اختر وَّصِّع اجابتك هنا في المربّع.





تمرين الحلقة الثانية من التعليم الأساسي الرقص المعبر عن المشاعر

★ التعبير عن المشاعر يمكن ان يكون بأشكال مختلفة، كالتعبير من خلال الكلام، أو التعبير من خلال الرسم أو من خلال الجسد.



★ فكّر في وقت كنت فيه فرحاً.

اكتب  فقرة صغيرة أو سجّل  مقطعاً قصيراً وأنت تعبر عن هذا الشعور بالطريقة المفضّلة لديك.

اشرح في آخر الفقرة أو التسجيل لماذا هي الطريقة المفضّلة لديك للتعبير عن مشاعرك.




المراجع:



منطلقات وأبعاد الإطار العام لبرنامج الدعم النفسي الاجتماعي خلال الأزمات والطوارئ. المركز التربوي للبحوث والإنماء. الإطار المرجعي العام لبرنامج الدعم النفسي الاجتماعي خلال الأزمات والطوارئ للمتعلمين والمعلمين والأهل مع بدء العام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١

Alexander, Boothby, & Wessells, 2010; Masten, Gewirtz, & Sapienza, 2013. Action for the Rights of Children, 2002, unpublished manuscript. Retrieved from: <https://inee.org/collections/psychosocial-support-and-social-and-emotional-learning>

IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, 2009, p. 11
INEE. (2018). PSYCHOSOCIAL SUPPORT facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning. New York, NY 1289-10168. Retrieved from: https://inee.org/system/files/resources/INEE_Guidance_Note_on_Psychosocial_Support_ENG_v2.pdf



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

كتابي
QITABI

الجمهورية اللبنانية
المركز التربوي
للبحوث والإنماء



الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية والتعليم العالي

شكراً

USAID - funded program, managed by World Learning Inc.
Quality Instruction Towards Access and Basic Education
Improvement (Quitabi 2): 2nd floor, Azar Building
(ID Design bldg), Sin El Fil, Lebanon,
Tel: +961 - 1- 511552/3



qitabiprogram



qitabilebanon