

5

مشروع بناء برامج تعويضية

لصعوبات تعلم المواد الدراسية للاجئين السوريين

لبنان - الأردن - تركيا (الداخل السوري)

برامج الدعم النفسي والاجتماعي

الدليل التكميلي

الدليل الخامس من مجموعة أدلة التدخل التربوي للتعامل مع مشكلات الصحة النفسية لطلبة صعوبات التعلم في حالات الطوارئ



التميز الإنساني
Humanitarian Excellence



الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية
International Islamic Charitable Organization



IsDB
البنك الإسلامي للتنمية
Islamic Development Bank

الجهات المانحة



صندوق التضامن الإسلامي



البنك الإسلامي للتنمية



الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية
International Islamic Charity Organization

الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية

الجهة المنفذة



جمعية التميز الإنساني بالكويت

اللجنة العليا للمشروع

| | | |
|---|---|---|
| أ/ محمد الأمين محمد الهادي قيادي القدرة والسمود والهشاشة البنك الإسلامي للتنمية | أ/ عبد الرحمن عبد العزيز المطوع نائب المدير العام الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية | م/ بدر سعود الصميط المدير العام الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية |
| د/ أشرف خدام للبنك الإسلامي للتنمية المكتب الإقليمي للبنك بالقاهرة | د/ خالد محمد الصبيحي رئيس مجلس إدارة جمعية التميز الإنساني | م/ محمد عبد السلام الأسطى القائم بأعمال المكتب الإقليمي للبنك الإسلامي للتنمية بالقاهرة |
| د/ عبد الرحمن المعمرى عضو ومقرر اللجنة العليا الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية | أ/ محمد مصطفى الجوابرة ممثل صندوق التضامن الإسلامي | |

الإشراف العلمي والإداري للمشروع

| | |
|---|---|
| المشرف الفني للمشروع أ.د/ على أحمد الجمل أستاذ المناهج والعميد الأسبق لكلية التربية – جامعة عين شمس ومؤسس فكرة المشروع | المشرف العام للمشروع د/ خالد محمد الصبيحي رئيس مجلس إدارة جمعية التميز الإنساني بالكويت |
| المشرف الإداري للمشروع د/ مدحت محمود سليمان مدير قطاع التعليم بجمعية التميز الإنساني | |

فريق الإعداد والمراجعة

| | | |
|--------|---|--------------------|
| مصر | مستشار فريق الدعم النفسي الاجتماعي أستاذ طب نفس الأطفال- قسم رياض الأطفال- كلية التربية جامعة حلوان | أ.د مها أبو حطب |
| سوريا | رئيس فريق الدعم النفسي الاجتماعي باحثة في علم النفس الإكلينيكي | د. دجانة بارودي |
| الأردن | رئيس فريق الأردن أستاذ علم النفس الإرشادي – قسم علم النفس الإرشادي والتربوي - جامعة اليرموك | أ.د. أحمد الشريفين |
| لبنان | رئيس فريق لبنان أخصائية في علم النفس التربوي والعيادي | أ. لؤلؤة قشاش |

الفريق الميداني بالدول

| | |
|-------------------|--------|
| أ / مرح شقجي | سوريا |
| أ / ماوية شلار | |
| أ / منى فواز | الأردن |
| أ / ميسر الطوافشة | |
| أ / نورديب | لبنان |
| أ / عائشة الجسر | |

| التصميم الفني | المراجعة اللغوية |
|--|------------------|
| أ.د/ حسنا صبرى عبدالحميد استاذ المناهج وطرق التدريس وتكنولوجيا تعليم-كلية التربية-جامعة بنها | أ / آمنة شروف |

أعضاء لجان التحكيم بالدول

| | | |
|--|----------------------------|--------|
| المدير التنفيذي للمركز الوطني لتطوير المناهج سابقا- أستاذ مناهج اللغة الانجليزية - جامعة اليرموك | أ.د ربي البطاينة | الأردن |
| نائب عميد كلية التربية - أستاذ مناهج الدراسات الاجتماعية - جامعة اليرموك | أ.د هاني حتمل عبيدات | |
| مدير مركز دراسات اللاجئين سابقا - أستاذ علم النفس الإرشادي - جامعة اليرموك | أ.د فواز المومني | |
| مساعد عميد التربية سابقا - أستاذ مناهج الدراسات الاجتماعية - جامعة اليرموك | أ.د هادي محمد غالب طوالبه | |
| نائب عميد كلية التربية جامعة اليرموك - أستاذ مناهج العلوم - جامعة اليرموك | أ.د وصال هاني سالم العمري | |
| رئيس وحدة التحليل الاحصائي - أستاذ مناهج الرياضيات - جامعة اليرموك | أ.د مأمون محمد أحمد الشناق | |
| رئيس قسم المناهج وطرق التدريس - أستاذ مناهج اللغة العربية - جامعة اليرموك | أ.د محمد فؤاد الحوامده | |
| منسق عام لكلية التربية - الجامعة العربية المفتوحة - فرع لبنان | د.أمينة حربلى | لبنان |
| أستاذ مناهج اللغة الإنجليزية - كلية التربية في الجامعة اللبنانية | د.منى تحصلدار | |
| أستاذ تعليم اللغة الفرنسية - كلية التربية في الجامعة اللبنانية | د.هيثم قطب | |
| استاذ اللغة العربية - الجامعة العربية المفتوحة | د. سناء عيتاني | |
| دكتوراه في مناهج الدراسات الاجتماعية - الجامعة العربية المفتوحة | د. فاديا بيطار | |
| أستاذ مساعد الرياضيات - الجامعة اللبنانية | د.شادي المير | |
| أستاذ مساعد علم النفس - الجامعة اللبنانية | د.رولا الجمل | |

| | | |
|--|----------------------|-------|
| أستاذ المناهج وطرائق التدريس تخصص تربية عامة | أ.د. سهام عبد العزيز | سورية |
| أستاذ تأهيل ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة | أ.د. عماد برق | |
| دكتوراة تربية خاصة | د. عبد الحفي المحمود | |
| دكتوراة في المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي | د. رنيم اليوسفي | |
| دكتوراة المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي | د. محمد الحمادي | |
| دكتوراة المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي | د. محمد زيدان | |
| دكتوراة في المناهج وطرائق التدريس تخصص تعليم أساسي | د. حسام ابراهيم | |
| دكتوراة في المناهج وطرائق التدريس تعليم أساسي | د. حنان حمادي | |
| دكتور في الرياضيات | د. ياسر اليوسف | |
| دكتوراة اللغة العربية | د. رامز كورج | |
| دكتوراة لغات شرقية | د. محمد مصطفي | |
| خبير مناهج اللغة العربية | أ.مصطفى عنان | |
| خبير مناهج اللغة الانجليزية | أ.أحمد غازي نعناع | |

الفهرس

| | |
|-----|--|
| 5 | المقدمة العامة |
| 322 | الملاحق |
| 323 | مقياس الصحة النفسية نسخة المعلم |
| 328 | مقياس كيف حالك |
| 14 | نموذج برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم |
| 17 | مقدمة البعد التكيفي |
| 19 | مصفوفة البعد التكيفي |
| 20 | الدعم النفسي والاجتماعي لمعالجة مشاكل التعب الظاهري والإجهاد واضطرابات الشهية والنوم لدى لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية |
| 78 | الدعم النفسي والاجتماعي للحد من الالامبالاة المرتبطة بالاكثئاب لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية |
| 122 | الدعم النفسي والاجتماعي لصعوبات التكيف المدرسي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية |
| 169 | الدعم النفسي والاجتماعي لمشكلة عدم الإذعان لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية |
| 220 | الدعم النفسي والاجتماعي لعلاج مشكلة صعوبة إتمام المهام اليومية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية |
| 280 | الدعم النفسي والاجتماعي لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية |

مقدمة

تجتاح العالم منذ سنوات، العديد من حالات الطوارئ التي تضع التعليم في أزمة حقيقية لمواجهة استمرار العملية التعليمية بمكوناتها المعلم والمتعلم والمدرسة والمنهج والبيئة التعليمية. ولعل من أكبر التحديات التي تواجه ذلك ، استمرار نظام تعليمي يضمن للمتعلمين بكافة سماتهم الحصول على حقهم في التعليم المناسب لقدراتهم ويتحدى ظروفهم الطارئة وفق معايير علمية مضبوطة. إن حالات الطوارئ من حروب وكوارث وأزمات صحية وإنسانية طارئة تعرّض الأطفال للحرمان من التعليم النظامي وما يتبعه من تعثر دراسي مما يجعلهم في حاجة إلى العديد من برامج الدعم النفسي الاجتماعي بهدف الرفاه وجودة الحياة.

فالدعم النفسي الاجتماعي له دور هام في مساعدة الطلبة على التكيف مع الصعوبات التعليمية التي قد تحدث لهم نتيجة الضغوط الحياتية الناتجة عن ظروف الحرب واللجوء أو النزوح من أماكن إقامتهم، أو بسبب مشكلات نمائية، أو نفسية، أو عصبية تصيبهم أو تظهر نتيجة تعرضهم للضغوط التي يمرون بها.

وترتبط مشكلات التعلم عادة بمشكلات في الصحة النفسية بجوانبها المعرفي ، الاجتماعي، السلوكي، الوجداني، والتكيفي. لذا كانت الحاجة إلى إعداد دليل برامج الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب في حالات الطوارئ خاصة ذوي صعوبات التعلم ضمن البرامج التعويضية الموجّهة لهذه الفئة الهامة من الطلاب ومعلمهم.

ويعتبر التعليم قبل الجامعي أحد المكونات الرئيسية لحياة الأطفال بداية من مرحلة ما قبل المدرسة مروراً بالتعليم الأساسي وانتهاءً بالتعليم الثانوي. حيث يتردد الأطفال على مدارسهم في هذه المراحل بهدف التعليم بالإضافة إلى مكونات أخرى منها الاجتماعي مثل تكوين الأصدقاء وتنمية المهارات الاجتماعية، ومنها تنمية المواهب وتكوين الشخصية، وحفز القيم والمبادئ ، وممارسة الرياضة وغيرها. فالمدرسة هي الملجأ الأول للطلاب في الحالات العادية والطارئة لمنعهم من التعثر التعليمي وضمان التعامل المبكر مع مشكلات الطلاب التعليمية والنفسية والاجتماعية.

ويعتد المعلم جوهر العملية التعليمية كما أنه الداعم الأول للطلاب في الفصل والمدرسة. فتواجهه اليومي مع طلابه لتدريس المواد المختلفة تجعله الأقدر على تقديم الدعم التعليمي والنفسي الاجتماعي في نفس الوقت داخل الصف وخارجه.

وقد تم إعداد برامج الدعم النفسي الاجتماعي الحالية والموجهة للطلاب في حالات الطوارئ ذوي صعوبات التعلم من عمر ست سنوات وفق منهجية علمية تضمنت ما يلي:

أولاً: مسح الدراسات العلمية :

تم مسح عدد من الدراسات العلمية التي تناولت صعوبات التعلم عامة وصعوبات التعلم لدى الطلاب في حالات الطوارئ خاصة. تضمن ذلك مسح عدد (52) دراسة حديثة (عربية وأجنبية) مرتبطة بالصعوبات التعليمية والمشكلات النفسية وأثر كل منهم على الآخر. تنوعت الدراسات بين العربية والغربية. وقد تم تحليل هذه الدراسات بهدف إعداد مقياس الصحة النفسية للطلاب في حالات الطوارئ (تقدير الطالب وتقدير المعلم).

ثانياً: حصر أدوات التقييم:

تضمن ذلك حصر أدوات التقييم من اختبارات ومقاييس واستبيانات وبرامج علاجية واردة في هذه الدراسات بهدف تحديد مشكلات الصحة النفسية المصاحبة لصعوبات التعلم وبرامج التدخل المتاحة. تضمن ذلك مجموعة مقاييس نفسية واختبارات تربوية واستبيانات وبطاقات ملاحظة الأداء. بالإضافة إلى البرامج العلاجية لمشكلات الصحة النفسية، المعرفية والاجتماعية والسلوكية والوجدانية والتكيفية.

ثالثاً: إعداد مقياس الصحة النفسية للطلاب ذوي صعوبات التعلم:

بالرجوع إلى تعريف الصحة النفسية حسب ما أقرته جمعية الصحة النفسية الأمريكية، كان التعريف الإجرائي بأن الصحة النفسية هي "حالة ذهنية تتصف بعافية المشاعر، القدرة على التحكم بالسلوك، والقدرة المعرفية التي تساعد على رفع جودة الحياة، والقدرة على بناء علاقات اجتماعية بناءة والقدرة على التكيف مع الصعوبات والضغوطات في الحياة".

تضمن المقياس خمسة أبعاد هي:

البعد الأول هو البعد المعرفي للصحة النفسية Cognitive Dimension

فيه يُسأل عن الأفكار والتجارب والخبرات غير الإيجابية، والقدرة على التذكر، ومشكلات التشتت، والنسيان وقصور الانتباه والتركيز.

البعد الثاني هو البعد السلوكي للصحة النفسية والذي يترجمه الجسد ولذلك يسمى Bahaveral Dimension

وفيه يُسأل عن وجود الآلام الجسدية، والإرهاق، وإهمال المنظر والنظافة، والاستماع للتعليمات، والملل، والتكلم، والحركة، والعادات، والمشكلات السلوكية.

البعد الثالث هو البعد الوجداني للصحة النفسية Emotional Dimension

ويُسأل فيه عن الانفعال، المخاوف، الغضب، المشاعر، السيطرة على النقص، تقلبات المزاج، العناد والخجل.

البعد الرابع هو البعد الاجتماعي للصحة النفسية Social Dimension

ويُسأل فيه عن العلاقات مع الآخرين، وجود أصدقاء، تعليق المشكلات على الآخرين، التواصل، الاعتداء على الآخرين، إمكانية العمل مع فريق، والتنمر.

- البعد الخامس هو البعد التكيفي للصحة النفسية Coping Strategies Dimension

وهو القدرة على التعايش والتعامل مع المشكلات والضغوط، وفيه يُسأل عن وجود الأمل، والتعب، والصعوبة في المهام الدراسية، ووجود صعوبة بطلب المساعدة، إنجاز المهمات، المناقشة وإبداء الرأي.

❖ تمّ إعداد مقياس الصحة النفسية لطلبة الصعوبات التعليمية بنسخة خاصة للمعلم حول الطلبة من هم دون الصف الرابع، ونسخة خاصة بالطالب للطلبة من هم أكبر من الصف الخامس في المرحلة العمرية ≤ 6 سنوات.

❖ وقد تمّ تطبيق المقياس على عينة استطلاعية تكونت من عشر نسخ لتقدير المعلم وعشر نسخ لتقدير الطالب في كل من الأردن ولبنان وسوريا. وقد تمّ تطوير وتعديل المقياس بناء على رأي المحكمين العلميين، وبناء على نتائج وملاحظات التطبيق في العينة الاستطلاعية. ثمّ تمّ تطبيق المقياس على عدد 282 معلماً طبقوا نسخة المعلم، و401 من الطلبة طبقوا نسخة الطالب وحساب صدق وثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام الطرق البحثية والتحليل الإحصائي المناسب.

❖ وقد تمّ إعداد تقرير من الفريق الميداني حسب ملاحظاتهم على الطلبة والمعلمين ممن طبقوا المقياس. ثم أجريت تعديلات بعد التطبيق على عينة الطلبة بناء على ملاحظات سلوك الطلبة عند التطبيق، وملاحظات على أسئلة المقياس، ثمّ تعديل النسخة التي استخدمت بالتحليل الإحصائي لتكون بصورتها النهائية.

أظهر تطبيق مقياس الصحة النفسية للطلاب ذوي صعوبات التعلم من اللاجئين في لبنان وسوريا والأردن العديد من الملاحظات تضمنت:

ملاحظات تطبيق مقياس الصحة النفسية لطلاب صعوبات التعلم (تقدير المعلم):

- ❖ كلما زادت معرفة المعلم بالطالب، زادت قدرته على تقدير مشكلات الصحة النفسية لديه.
- ❖ المشكلات المعرفية أكثر انتشاراً لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم كما يقدرها المعلمون نظرياً لأن البعد المعرفي هو الأقرب لعمل المعلمين في المدارس.
- ❖ شيوع مشكلات البعد المعرفي، والانفعالي والتكيفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.
- ❖ ضرورة تركيز البرامج التربوية التي يقدمها المعلم للطلاب على مشكلات الصحة النفسية المعرفية والانفعالية والتكيفية.
- ❖ أهمية أن يتقرب المعلم إلى طلاب الصعوبات التعليمية للتعرف على المشكلات الاجتماعية والتمكن من ملاحظة الأعراض الجسدية الظاهرة.
- ❖ تكرار المشكلات المرتبطة بالبعد المعرفي لدى الفتيات بدرجة أكبر من أقرانهم من الذكور.
- ❖ اقتران مشكلات البعد المعرفي مع مشكلات البعد التكيفي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم.
- ❖ اختلاف مشكلات الصحة النفسية وفق البلد التي تمّ تقييم الطلاب ذوي صعوبات التعلم من اللاجئين فيها. ففي الأردن كانت مشكلات الصحة النفسية المرتبطة بالبعد المعرفي أكثر تكراراً يليها مشكلات البعد الانفعالي ثم البعد التكيفي. وفي لبنان أظهرت النتائج ارتفاعاً ملحوظاً لتأثر البعد المعرفي والبعد التكيفي وقد يعود ذلك إلى توقّف الطلبة عن التعلم لفترة أطول من غيرهم قبل التحاقهم بالمدارس المحلية. أما في سوريا فقد ارتفع البعد الانفعالي ليتساوى مع البعدين المعرفي والتكيفي وذلك يعود إلى افتقاد الأمن بشكل أكبر فكانت أكثر الإجابات تدل على وجود مخاوف وتوتر لدى الطلبة.

ملاحظات تطبيق مقياس الصحة النفسية لطلاب صعوبات التعلم (تقدير الطالب):

- ❖ صعوبة فهم أسئلة مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير الطالب) مما استوجب تفسير المعلمين لبعض الأسئلة من خلال الشرح أو القراءة.
- ❖ أن مشكلات البعد المعرفي والانفعالي للصحة النفسية أكثر تقديراً لدى طلاب صعوبات التعلم من اللاجئين عند تقديرهم لأنفسهم.
- ❖ ارتفاع مشكلات البعد الانفعالي عند الإناث عند تقديرهم لذاتهم.
- ❖ تقدير الذكور لمشكلات البعدين الانفعالي والمعرفي ومن ثم التكيفي عند تقديرهم لذاتهم.
- ❖ اختلاف مشكلات الصحة النفسية وفق البلد التي تم تقييم الطلاب لذاتهم بها ففي الأردن أظهرت النتائج ارتفاعاً لمشكلات الصحة النفسية المرتبطة بالبعد المعرفي يليه البعد السلوكي ثم الانفعالي . وفي لبنان وجد ارتفاعاً بالجانب الانفعالي مقارنة بالأبعاد الأخرى يليه البعد المعرفي ، والبعد السلوكي ثم الاجتماعي وأخيراً التكيفي. بينما في سوريا وجد ارتفاعاً ملحوظاً في جميع الأبعاد مقارنة بلبنان والأردن، وقد تأثرت جوانب الصحة النفسية العاطفية/الانفعالية والمعرفية بشكل كبير، بينما تقاربت الأبعاد الأخرى الاجتماعية والسلوكية والتكيفية.

رابعاً: إعداد برامج الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم اللاجئين:

- ❖ لإعداد برامج الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم اللاجئين تمّ حصر المجالات المتضمنة بكل بعد من أبعاد الصحة النفسية الخمسة والمتضمنة في مقياس الصحة النفسية الذي تمّ إعداده بصورتيه تقدير المعلم/الطالب.

وكانت المجالات والمشكلات في كل من الأبعاد الخمسة كالتالي:

البعد المعرفي:

| المشكلة المعرفية | المجال |
|--|-----------------------------|
| ضعف (تدني) تقدير الذات | تقدير الذات |
| التعرض لصدمات سابقة (الفقد، الحرب، الإساءة، الاضطهاد) | الذكريات الأليمة |
| صعوبات في الحفظ وسرعة النسيان | القدرة على التذكر |
| قصر مدة التركيز/ سهولة التشتت والسرхан والشروود | التركيز |
| نقص الانتباه المصاحب للاندفاعية وكثرة الحركة | الانتباه |
| صعوبة بوضع الأهداف | |
| صعوبة بالاستماع | |
| صعوبات بحل المشكلات | القدرة على التفكير والتحليل |
| الفوضى وعدم التنظيم | |
| الأفكار السلبية والتشاؤم | |
| بطء\ صعوبة في اكتساب المعلومات | الفهم والاستيعاب |
| القدرة على الفهم وبالتالي التصرف في المواقف الاجتماعية | |
| القدرة على اكتساب اللغة المقروءة والتعبيرية | |

البعد السلوكي

| المشكلة السلوكية | المجال |
|---|---|
| النشاط الزائد الذي يؤثر على تحكم الطالب بنفسه وبسلوكياته. | كثرة الحركة |
| الثثرة وكثرة الكلام | |
| صعوبة في التحكم بردود الأفعال والسيطرة على النفس | الرجفة |
| صعوبة في التحكم بالغضب | |
| السيطرة على الحركات الجسدية (يرتجف بسهولة لاي سبب) | الإخلال بالنظام وتخريب الممتلكات العامة |
| الإخلال بالنظام العام وعدم التزام القوانين | |
| تخريب الممتلكات العامة. | |
| سوء التنظيم الذاتي للوقت | |
| صعوبات في احترام القوانين والالتزام بها | |
| العدوانية | |
| ضعف الاستماع إلى توجيهات المعلم | الاستجابة للتعليمات وتنفيذ المطلوب |
| رفض تنفيذ ما يطلب من الطالب | |
| بطء تنفيذ التعليمات الموجهة. | |
| العناد | |
| التحدي والتمرد | إيذاء الذات |
| إيذاء الذات جسدياً من خلال الجرح أو الحروق | |
| التكلم بسوء عن الذات ووصفها بأوصاف مزعجة | |
| تقصيد إيذاء النفس من خلال الطعام والنوم | الإرهاق والشكوى من الآلام الجسدية |
| مشاكل في النوم تظهر على وجه الطالب من خلال الاسوداد تحت العينين، والشعور بالتعب المستمر والحاجة للنوم | |
| عدم إكمال إنجاز المهمات والواجبات الموكلة إليه وصعوبات في التركيز | |
| الشكوى باستمرار من آلام في الرأس والمعدة أو المفاصل دون وجود سبب عضوي لها | |
| كثير التملل والانزعاج مما يقدم. | الملل |
| إهمال النظافة الشخصية | الإهمال |
| إهمال إحضار أدواته وكتبه المدرسية | |
| مظهر عام غير مرتب ومتناسق | |
| استهتار بطريقة التصرف أمام الآخرين | |
| الفوضى وقلة الترتيب | |
| نتف الشعر بشكل متكرر وسريع | العادات السيئة (كقضم الأظافر ونتف الشعر) |
| قضم الأظافر | |
| وضع الإصبع في الأنف | |
| طقطقة الأصابع | |
| أكل القلم أو המחاة أو اللعب بهما بشكل متكرر وبصوت مزعج | |

البعد الوجداني/الانفعالي:

| المجال | المشكلة الوجدانية/الانفعالية |
|---------------------|---|
| الانفعال | صعوبات في التحكم بالانفعال |
| | - سرعة الاستثارة |
| | - الرجفة |
| | العدوانية |
| | الصراخ |
| المخاوف | تقلب المزاج |
| | مخاوف غير مبررة |
| | الانسحاب من المواقف الاجتماعية |
| | البكاء بدون سبب |
| | رد الفعل المبالغ فيه للمؤثرات الخارجية |
| قلق الامتحان | القلق في المواقف التي يتعرض فيها الطالب للتقييم |
| | الترقب وتوقع الأسوأ. |
| | صعوبات في التحكم بالضغط |
| الغضب | سرعة الاستثارة |
| | التعبير عن الانزعاج الشديد بالصراخ |
| | التعبير عن الانزعاج بالعدوانية |
| | صعوبات في ضبط النفس |
| | مظاهر عدم الاستمتاع |
| الحزن | أفكار سيئة عن الذات |
| | أفكار سيئة عن حوله |
| | بكاء بغير سبب |
| | حساسية مفرطة |
| | شعور بالوحدة والعزلة |
| | شعور مستمر بعدم محبة الآخرين له |
| | يتعلق بآراء الآخرين تجاهه |
| عدم الإشباع العاطفي | يشعر بأنه غير مهم أو متقبل ممن حوله. |
| | كره نفسه |
| | التصرف بغير ابة للفت النظر |
| | الاستسخاف لإضحاك الآخرين. |
| | صعوبة بقول كلمة "لا". |
| | |
| | |

البعد الاجتماعي:

| المشكلة الاجتماعية | المجال |
|--|--------------------|
| صعوبة التواصل مع الآخرين | الاتصال والتواصل |
| يجد صعوبة بالعمل ضمن فريق ويفضل العمل وحيدا | |
| الاستماع غير الفعال | |
| صعوبة بتكوين الصداقات | |
| قلة المشاركة بالأنشطة. | |
| صعوبة العمل الجماعي ضمن فريق | العمل الجماعي |
| ضعف في مهارات حل المشكلات | |
| قلة الفاعلية مع المجموعة | |
| عدم الالتزام بقوانين المجموعة | |
| الانطواء وتفضيل البقاء وحيدا. | |
| الانعزال وقلة التفاعل مع الأنشطة الجماعية. | العزلة والانطواء |
| الخجل الزائد | |
| ضعف الثقة بالنفس | |
| الرهاب الاجتماعي | |
| الإيذاء الجسدي للغير | |
| الإيذاء اللفظي بالكلمات السيئة | العدوانية |
| الاستهزاء أو السخرية من الغير | |
| سرعة الاستثارة والانفعال. | |
| الاعتداء على ممتلكات الغير | |
| عدم الاعتراف بالخطأ | |
| إلقاء اللوم على الآخرين | عدم تحمل المسؤولية |
| سرعة الاستثارة فيؤدي من حوله لفظيا وجسديا. | |
| عدم القدرة على الانتهاء مما هو مطلوب منه. | |
| شعور بأنه غير محبوب | |
| تفسير حركات الآخرين بأنها ضده | |
| يشعر بأنه غير متقبل ممن حوله في حال تكلم أو قام بفعل معين. | الشعور بالوحدة |
| مشاكل في تكوين الصداقات | |
| فقدان الأمان عندما يتواجد مع المجموعة. | |
| قلة المبادرات وكره المشاركة بالأنشطة | |
| السلبية تجاه الإساءة ضده | |
| ضعف بالثقة بالنفس | التنمر |
| العدوانية | |
| السخرية والاستهزاء | |
| البكاء غير المبرر | |
| | |

البعد التكيفي:

| المجال | المشكلة التكيفية |
|----------------------------|---|
| التعب | التعب الظاهري والإجهاد مع أقل مجهود وتأثر الشهية والنوم |
| | عدم اليقظة والكسل |
| | الإجهاد والتعب |
| | الملل |
| | الإحباط والحزن |
| | العادات غير الصحية |
| اللامبالاة | عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين والاهتمام والتفاعل معها. |
| | لا يهتم بالعقاب والجزاء. |
| | نقص الدافعية |
| | عدم الاستمتاع |
| صعوبات دراسية | كره المدرسة |
| | صعوبات بتذكر المعلومات |
| | فقدان الحماس للمشاركة بالأنشطة المدرسية |
| | صعوبات في الحركات البدنية |
| | عدم إنجاز الواجبات المدرسية |
| العناد | تحدي التعليمات |
| | حدة الطباع |
| | ثورات الغضب |
| | إزعاج الآخرين ومضايقتهم |
| | عدم الثقة بمن حوله |
| صعوبة إتمام المهام اليومية | المهام اليومية الصفية غير مكتملة |
| | نسيان ما يطلب منه |
| | الاندفاعية |
| | صعوبات في إعداد وتنفيذ جدول مهمات |
| | الإهمال |
| الثقة بالنفس | فقدان أضعف الثقة بالنفس |
| | فقدان الأمل |
| | الخوف من الخطأ |
| | الإحساس بالفشل |
| | الأفكار السلبية والتشاؤمية |
| | عدم الشعور بالقيمة |
| | التردد والخوف |
| | صعوبات في التعبير عما يريد |
| | |

مكونات برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم

أعدت برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم لتغطي جميع مجالات ومشكلات الصحة النفسية التي تم رصدها . ويتضمن كل برنامج:

البعد: يتضمن أبعاد الصحة النفسية الخمسة: المعرفي ، السلوكي ، الوجداني ، الاجتماعي والتكيفي.

المجال: يتضمن المجال لكل بعد من أبعاد الصحة النفسية أبرز جوانب هذا البعد والتي تظهر في صورة مجموعة من المشكلات داخل الفصل.

المشكلات: تتضمن المشكلات كل ما يمكن للمعلم ملاحظته على الطالب ويرتبط بصحة الطالب النفسية وتعلمه.

مؤشرات القياس والتقويم: وهي مجموعة البنود الواردة في مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير المعلم) أو مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم (تقدير الطالب) (مقياس كيف حالك) التي قام المعلم بتقديرها على أحد طلابه أو قام الطالب بتقديرها لذاته ويتم الرجوع الى تلك المقاييس لتحديد المؤشرات لكل مشكلة ومجال وبعد من أبعاد الصحة النفسية.

الهدف العام للبرنامج:

ويتضمن الهدف العام للبرنامج:

- ❖ الهدف طويل المدى: وهو الهدف الذي يمكن للمعلم قياسه أو ملاحظته على الطالب بعد مدة لا تقل عن 6 شهور.
- ❖ الهدف قصير المدى: وهو الهدف الذي يمكن للمعلم قياسه أو ملاحظته مباشرة أثناء تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للطلاب.

الأهداف الخاصة للبرنامج: وهي مجموعة الأهداف التي يُتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم أن ينفذها بعد انتهاء جميع أنشطة البرنامج.

تعريف المشكلة: ويتضمن عرض خصائص المشكلة وسماتها وأسباب ظهورها.

تنبيهات ومهاذير: وهي مجموعة من الإرشادات موجهة للمعلم/الميسر بهدف تركيز الانتباه نحو نقاط مهمة يجب ألا تحدث أثناء تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للطلاب ذوي صعوبات التعلم.

تعليمات لميسر الحصة: مجموعة الإرشادات التي يلزمها المعلم/الميسر أثناء تنفيذ البرنامج.

إرشادات أولياء أمور: وهي مجموعة من الإرشادات الموجهة لولي أمر الطالب ذوي صعوبات التعلم لتكامل العمل بين المدرسة والأسرة وتجنب العوامل التي قد تؤدي الى استمرار المشكلة أو عدم تجاوب التلميذ مع البرنامج.

أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي:

❖ هي أنشطة يعدّها المعلم وفق استراتيجيات محدّدة لتحقيق الهدف قصير المدى لواحد أو أكثر من مجالات وأبعاد الصحة النفسية. ويتم تنفيذ هذه الأنشطة بصورة فردية أو جماعية داخل الفصل أو خارجه. وترتبط هذه الأنشطة بعمر الطفل. ولكل هدف خاص سوف يقدّم عدد من الأنشطة لكل مرحلة عمرية أقل من 12 سنة / أكثر من 12 سنة. وسوف تكون وفق الجدول التالي:

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
|-----------------------------------|--------------|-------------|--------|
| نشاط 1 | | الهدف الخاص | |
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | | |
| نوع التدخل: | | | |
| مدة التطبيق: | | | |
| المواد والأدوات: | | | |
| خطوات التطبيق: | | | |

نوع التدخل: يقصد بالتدخل، الدعم النفسي والاجتماعي الذي سيقدمه المعلم للطالب ومكان تنفيذه ويتضمن أربع صور للأنشطة: فردي، جماعي، أنشطة صحّية، أنشطة لاصحّية.

مدة التطبيق: مدة النشاط بالدقائق.

المواد والأدوات: الخامات والأدوات المطلوبة لتنفيذ النشاط ويجب التأكد من توفرها قبل البدء في تنفيذ النشاط

خطوات التطبيق: هي مجموعة الخطوات التي سيقوم بها المعلم وفق ترتيب محدّد للوصول إلى هدف البرنامج العام وفق أبعاد الصحة النفسية الخمسة (معرفي/سلوكي/وجداني/اجتماعي/تكتيفي) والمجال المطلوب تقديم الدعم النفسي الاجتماعي له يهدف التعافي النفسي.

تقييم الهدف: تهدف عملية التقييم إلى قياس الحالة الحالية للطالب ومدى التقدم والتأثير بعد تقديم أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي. وقد يكون التقييم مباشرة أثناء تقديم تلك الأنشطة أو بعد فترة من تقديمها (شهر/6 شهور....). حيث تتضمن مجموعة من المؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة.

التقييم النهائي: ويتضمن الإجراءات التي سوف يتبعها المعلم/الميسر لتقييم حالة الطالب من ذوي صعوبات التعلم وأبرز المؤشرات الدالة على فعالية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المقدم والعوامل التي تستدعي الإحالة لمختص ومتى يجب على المعلم مراجعة الأخصائي النفسي المدرسي/الأخصائي الاجتماعي المدرسي/الزائرة الصحية / طبيب المدرسة. , على المعلم مراجعة طبيب المدرسة في الحالات الشديدة أو المزمنة (أكثر من 6 شهور).

تقدير القياس البعدي: ويتم باستخدام أدوات يمكن للمختصين استخدامها.

قائمة المراجع: لكل برنامج مجموعة من المراجع والمصادر التي راجعها فريق إعداد البرنامج والتي يمكن للمعلم/الميسر أيضاً الرجوع إليها لمزيد من الإثراء.

الملاحق: مرفقات على المعلم/الميسر الرجوع لاستخدامها عند الإشارة إليها في البرنامج وتوجد في نهاية كل برنامج.

راجع ملحق (3): نموذج برامج الدّعم النفسي الاجتماعي لطلّاب صعوبات التّعلّم.

مقدمة البعد التكيّفِي

أن يكون الإنسان غير متكيف مع محيطه، يعني أن قدرته على الأداء تكون ضعيفة وإنجازاته تكون محدودة. فصعوبات التكيف تؤدي حتمًا لصعوبات في عملية التعلم عند الطلبة. أما التكيف الشخصي والاجتماعي والمدرسي فهومن سمات ذوي التحصيل العلمي المرتفع. إن من أسباب عدم التكيف وحالة الصراع التي تحدث داخل نفس الطالب؛ الذي يشعر بعدم الثقة بنفسه، وعدم الأمن، والخوف من الخطأ، وكل ذلك مشاعر تتجه نحو الداخل. تقابلها مشاعر من نوع آخر كالرغبة بعدم الإذعان، والعناد، والغضب، والانزعاج، وعدم تقدير مشاعر الآخرين، ونوع من اللامبالاة وعدم الإقدام والمبادرة. وكل ذلك ينعكس سلبيًا على التحصيل المدرسي عند الطالب الذي يبدو متعبًا، كسولًا، محبطًا، حزينًا، وسريع الملل. ولهذا سرعان ما يظهر لديه ليس فقط صعوبات مدرسية وإنما صعوبات في إنجاز المهام اليومية، والتي ينطوي تحت مسمياتها عدم التذكر، وعدم إتمام تنفيذ المهام، وعدم الانتباه، والإهمال. ولذلك نرى أن طالب صعوبات التعلم في مادة أكاديمية معينة يمتلك مؤشرات دالة على عدم التكيف النفسي المدرسي، والذي قد يكون بدوره هو الأساس في تلك الصعوبات، واستمرارها إلا إذا عولج أو تم ضبطه وإزالة أسبابه، فنكون بذلك قد وصلنا إلى علاج تلك الصعوبات الأكاديمية والتي لم تكن قد عولجت رغم التدخل التربوي واستدعاء كل طرق واستراتيجيات التعلم الحديث.

وهنا كان التطرق للبعد التكيّفِي كأحد أهم أبعاد الصحة النفسية والرفاه النفسي الذي يؤدي إلى أداء أكاديمي منشود عند الطلبة. فبعد إجراء القياس المقنن وإنشاء مقياس الصحة النفسية الذي حصر مجموعة من المؤشرات النفسية الخاصة بتكيف الطالب، والتي إذا تأثرت سلبيًا وضعت ذلك الطالب ضمن دائرة الضعف في الإنجاز الأكاديمي. عرض المقياس مؤشرات البعد التكيّفِي التي اجتمعت مع مؤشرات أبعاد أخرى كالبعد المعرفي، والبعد الاجتماعي، والبعد الوجداني، والبعد السلوكي؛ لتُعرف المعلم أو ميسر الحصّة على المشاكل التي قد يعاني منها الطالب صاحب صعوبات التعلم، والتي قد تكون هي الأساس في التأخر المدرسي عنده. إن مشاكل البعد التكيّفِي التي تناولها قسم الدعم النفسي في مشروع صعوبات التعلم هي كالآتي:

- ❖ عدم الثقة بالنفس
- ❖ صعوبة إتمام المهام اليومية
- ❖ عدم الإذعان والعناد
- ❖ صعوبات مدرسية (كعدم حبه وحماسه للمدرسة)
- ❖ اللامبالاة لكثير من الأمور المدرسية ونقص الدافعية
- ❖ التعب الظاهري

لذلك فإن وضع برنامج قائم على الأنشطة المنتقاة على أسس علمية وتجارب أكاديمية وأهداف واضحة تصل بالطالب إلى برّ التفاعل المدرسي الذي إذا لم يكن متكاملًا فهو مرجو للخروج به من دائرة الصعوبات إلى حقل التفاعل والمشاركة والإنجاز. والنشاطات المعالجة في البعد التكيّفي تميزت بالتنوّع، وقد انقسمت إلى جزئين من الفئات العمرية 12 سنة فأكثر، و أقل من 12 سنة، إضافة إلى أنها متعددة أي لكل مؤشر ثلاثة نشاطات، بحيث أنه يمكن اختيار الملائم منها بما يناسب قدرات وظروف كل طالب، مما يؤدي إلى استكمال تكيفه في محيطه المدرسي، وليس ذلك فحسب بل في محيطه العائلي والاجتماعي. وامتلاكه للتكيّف يعني امتلاكه لسبل النجاح والإنجاز الجيد. وليتم ذلك على أتمّ وجه على المعلم أو الميسر العودة إلى المصنوفة التي تحتوي على الأبعاد المذكورة سابقًا. فنجاح العلاج قائم على تداخل الأنشطة المتضمّنة في البرامج التي صمّمت بصورة متكاملة مع بعضها البعض. فالهدف الواحد قد نصل إليه عبر تطبيق أكثر من نشاط. والتنوع هنا أكبر لتكثيف العمل على المشكلة المقصودة، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم التكرار داخل البعد الواحد.

فتداخل الأنشطة هو نتيجة تداخل مشاكل الأبعاد؛ فمثلًا الحزن الناتج عن التعب في البعد التكيّفي يقابله مشكلة الحزن في البعد الوجداني. والنسيان في إتمام المهام اليومية في البعد التكيّفي يقابله صعوبة الحفظ وسهولة النسيان في البعد المعرفي، واللامبالاة في البعد التكيّفي تقابلها عدم تحمل المسؤولية في البعد الاجتماعي، والتعب في البعد التكيّفي يقابله الإرهاق في البعد السلوكي. وهنا يأتي برنامج البعد التكيّفي ليغيّر سلوكيات وطباع ومظاهر نفسية استجابة لتغيّرات تسعى لها الأنشطة من خلال الأهداف التي وضعت من أجلها، فيعدّل الطالب لا إرادياً تكيفه السلبي إلى آخر إيجابي، يخرج من دائرة الصعوبات إلى دائرة الإنجازات والنجاحات وإقامة العلاقات المرضية بينه وبين بيئته المدرسية والخارجية، فيصل للسعادة وإزالة الخوف وعدم الاطمئنان والتوتر والحزن. ولهذا لا بدّ من التنويه إلى أن هذا البرنامج يمكن تطبيقه على طلاب لا يعانون من صعوبات تعلّمية وذلك للوصول بهم إلى ما ذكر من صفات تندرج تحت مسمى الرفاه النفسي.

مصفوفة البعد التكيفي:

❖ ينصح بمراجعة المصفوفة العامة للتأكد من وجود مؤشرات تحتاج إلى تدخل تربوي مناسب، والمصفوفة الآتية هي المصفوفة الخاصة بالبعد التكيفي وتتضمن نوع المشكلة، ومؤشراتها، والهدف طويل المدى، والأهداف قصيرة المدى.

| المجال | المشكلة | المؤشرات النفسية | الهدف طويل المدى | الهدف قصير المدى |
|----------------|--|---|---|---|
| التعب | التعب الظاهري والإجهاد واضطرابات الطعام والنوم | -عدم اليقظة والكسل وقلة النشاط اليومي -يعاني من الإجهاد والتعب الظاهر على وجهه وعينه وسرعة الملل. -الشعور بالإحباط والحزن. - عدم اتباع العادات الصحية في النوم. -عدم التوازن بتناول الطعام (فقدان الشهية أو شهية مفرطة). | أن يتمكن الطالب من تنظيم النوم والتغذية والإحساس بالنشاط أن يتدرّب الطالب على العادات الصحية | أن يتصف الطالب باليقظة والنشاط اليومي داخل الفصل. |
| اللامبالاة | اللامبالاة المرتبطة بالاكنتاب | -عدم الحساسية للمثيرات. - عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين والتفاعل معها. - لا يهتم بالعقاب أو الجزاء الذي يُتخذ بحقه. -نقص الدافعية والإقدام والمبادرة - عدم الشعور بالسعادة مع الإنجاز. | أن يصبح لدى الطالب مشاعر مناسبة للمواقف الأكاديمية والصفية ولمواقف الحياة اليومية. | أن يشعر الطالب بالسعادة ويكون قادرًا على الاهتمام بمشاعر الآخرين ويهتم بالعقاب الذي يتخذ بحقه، ويقوم بالمبادرة والإقدام. |
| صعوبات دراسية | صعوبات التكيف المدرسي | -عدم حبه للمدرسة ورفضه لها. -يجد صعوبة بتذکر التعليمات و اتباعها في حالة تتاليها وكثرتها. -افتقار الحماس للقراءة والكتابة والتلون وغيرها من الأنشطة. - يجد صعوبة في أداء المهارات الحركية والأنشطة المعتمدة على الحركة. -لا ينجز الواجبات المطلوبة منه. | أن يتمكن الطالب من تقديم أداء أكاديمي متوسط. أن يزداد إقبال الطالب على العمل المدرسي وحبّه للمدرسة | أن يقوم الطالب بتنفيذ المهام اليومية الأكاديمية. أن يبدي الطالب الحماس لأداء المهارات اليومية والأنشطة والواجبات المطلوبة منه |
| العناد | عدم الإذعان التحدي | لا يستجيب لأوامر الكبار وغير قادر على تنفيذ التعليمات - حدة الطباع وثورات الغضب والسلوك السلي - يزجج الآخرين ويضايقهم عمداً ويعاند زملاءه - غير قادر على الإدراك والتعبير عن مشاعره و انفعالاته وإدراك مشاعر الآخرين - لا يثق بمن يحيط به | أن يستجيب الطالب لأوامر الكبار ويثق برأيهم أن تقل لدى الطالب حدة الطباع | أن ينفذ الطالب تعليمات محددة يومية صفية ولا صفية. أن يقل عناد الطالب لزملائه ومعلميه. أن يستطيع الطالب إدراك مشاعر الآخرين. |
| المهام اليومية | صعوبة إتمام المهام اليومية | - يجد صعوبة في إتمام المهام اليومية بمفرده - ينسى ما يطلب منه - يجد صعوبة في إعداد وتنفيذ جدول النشاط أو المهمة المطلوبة منه - يجد صعوبة بالانتباه - الاندفاعية - الإهمال | أن ينهي الطالب الحد الأدنى من المهام اليومية لمدة شهر. أن يقل لدى الطالب مستوى الإهمال | أن ينهي الطالب المهام اليومية بمستوى متوسط. أن يجدول الطالب خطوات مهامه ويحاول إتمامها أن يصبح نشاط الطالب أكثر اندفاعية. |
| الثقة بالنفس | عدم الثقة بالنفس | -فقدان الثقة بالنفس -عدم الشعور بالقيمة والأهمية. - فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجز أو ينجح. - الخوف من الخطأ والإحساس بأنه فاشل. -عدم التفاؤل والأفكار السلبية نحو الذات والمحيط. -التردد في طرح أفكاره -صعوبات في التعبير عن مشاعره. | أن ترتفع ثقة الطالب بنفسه بناء على تقدير المعلم. | أن يزداد معدل تفاعل الطالب الأكاديمي اليومي في الأنشطة الصفية واللاصفية. أن يرتفع تقييمه لقدرته على الإنجاز. أن تتحسن قدرة الطالب على اتخاذ قرارات بخوف وتردد أقل |

الدعم النفسي والاجتماعي

**لمعالجة مشاكل التعب الظاهري والإجهاد واضطرابات
الطعام والنوم لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم
الأكاديمية**

الدعم النفسي والاجتماعي لمشكلة التعب الظاهري والإجهاد مع أقل مجهود وتأثر الشهية والنوم لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية

| | |
|--|---|
| التكفي | البعد: |
| التعب | المجال: |
| التعب الظاهري والإجهاد واضطرابات الطعام والنوم | المشكلة: |
| <ul style="list-style-type: none"> • عدم اليقظة والكسل وقلة النشاط اليومي • يعاني من الإجهاد والتعب الظاهر على وجهه وعينه وسرعة الملل • الشعور بالإحباط والحزن • عدم اتباع العادات الصحية في النوم • عدم التوازن بتناول الطعام (فقدان الشهية أو شهية مفرطة) | مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات التعب الظاهري): |
| - أن يتمكن الطالب من تنظيم النوم والتغذية والإحساس بالنشاط - أن يتدرّب الطالب على العادات الصحية | الهدف العام: الهدف طويل المدى: |
| أن يتصف الطالب باليقظة والنشاط اليومي داخل الفصل. | الهدف قصير المدى: |
| يُتَوَقَّع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة أن: | الأهداف الخاصة: |
| 1. يصبح أكثر نشاطاً داخل الفصل الدراسي 2. يشعر بالارتياح والنشاط الظاهر على وجهه مع الشعور بالحما والاندفاع نحو العمل. 3. يشعر بالتفاؤل والأمل والسعادة 4. يتبع العادات الصحية في النوم 5. يوازن طعامه بحيث يصبح معتدل وطبيعي مع تغذية سليمة | تعريف المشكلة: |
| التعب الظاهري هو الشعور بالإرهاق والإعياء وفقدان الطاقة، الإحساس بالإرهاق أثناء أو بعد ممارسة الأنشطة المعتادة اليومية، أو الشعور بعدم كفاية الطاقة للبدء بممارسة هذه الأنشطة. ويتضمن التعب الظاهري الصعوبة أو عدم القدرة على البدء بالنشاط (أي الشعور الذاتي بالضعف). انخفاض القدرة على الحفاظ على النشاط (أي سهولة التعب). الصعوبة في التركيز والذاكرة والاستقرار العاطفي (أي التعب الذهني). التعب هو أحد الأعراض الشائعة، وعادة لا يكون بسبب مرض خطير. والتعب هو نقص الطاقة والتحفيز، ويمكن أن يكون التعب استجابة طبيعية وضرورية لمعايشة الإجهاد أو النشاط البدني أو الإجهاد العاطفي أو الملل أو قلة النوم، ولكن يمكن أن يكون علامة على حالة عقلية أو جسدية أكثر خطورة. والتعب مختلف عن النعاس، الذي هو الشعور بالحاجة إلى النوم، وقد يكون النعاس واللامبالاة (الشعور | |

بعدم الاهتمام بما يحدث) من الأعراض التي تترافق مع التعب، ولكن عندما لا يخفّ التعب بعد النوم الكافي، أو التغذية الجيدة، أو الوجود في بيئة منخفضة الضغط فإن ذلك مؤشر لأموور صحية قد تكون خطيرة و بحاجة لمعرفة أسبابها ومتابعتها من قبل اختصاصيين.

ويتراافق التعب الظاهري بمشاكل في النوم حيث يغلب على أصحابه قلة القدرة على النوم (الأرق) أو الإفراط الشديد في النوم كما يترافق بتأثر النظام الغذائي عند الفرد حيث يصاب صاحبه بالنهم الغذائي (الشراهة) أو بالقهر الغذائي (انعدام الشهية)، ومن أعراضه والأمور المصاحبة له الشعور الدائم بالإحباط واليأس والحزن، الكسل عن أداء الواجبات والملل السريع، إضافة إلى الإجهاد رغم سهولة الأنشطة وعدم اليقظة فنلاحظ أن صاحبه غالباً ما يضع رأسه على الطاولة أو المقعد المدرسي أو الكرسي ليأخذ قسطاً من الراحة. ويظهر وجهه مرهقاً متعباً غير مهتم بشكله وملابسه.

والطلاب ذوي صعوبات التعلم تؤثر هذه الحالة على أدائهم وقد تكون سبباً مباشراً في صعوباتهم لما لها من تأثير على طاقاتهم وقدراتهم ودافعيتهم وإنتاجهم وبالتالي فإن التعامل معها قد يكون حافزاً يساهم في التخفيف من الصعوبات التعليمية لديهم وقد يزيلها.

- طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف.
- لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية.
- ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم.
- الوقت لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطالب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات.
- توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلاب ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات.
- من غير المناسب توقع احتفاظ الطالب من ذوي صعوبات التعلم بتعليمات الأنشطة/ الحصّة عند سردها متتالية؛ لوجود مشكلات لديهم في الذاكرة والإدراك والانتباه، لذا يتم تقديم التعليمات واحدة تلو الأخرى، والتحقق من تذكّره وفهمه لها بين حين وآخر.
- من غير المناسب تقديم عدة تعليمات/ خطوات/ أوامر في آن معاً؛ فقد لا يتمكن الطالب من ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها.
- ترتبط صعوبات التعلم بتشتت الانتباه؛ لذا يجب التحقق باستمرار من تركيز الطالب من ذوي صعوبات التعلم و انتباهه وفهمه لما يحصل في الحصّة، وتقليل المشتتات، وتزويده بالوقت الكافي.

تنبيهات ومحاذير

| | |
|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب من ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ؛ ما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. • تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. • تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس من انخفاض في الدافع أو الاهتمام. • قدّم أكبر قدر ممكن من <u>التواصل الإيجابي</u>. •  <u>التواصل الإيجابي اللفظي</u> (طرح أسئلة ، طمأنته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر)، <u>التواصل الإيجابي غير اللفظي</u> (الابتسامة ، التريبت، التواصل البصري، نبرة صوت مناسبة)، • اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدّم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. • اجعل أهداف الحصة واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...): حتى تتوفر معايير لتعزز الأداء. • ابدأ بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزز الدافعية لديه. • لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنّب الوصم وتعزّز من دوافعه الإيجابية. • أشرك الطالب في عدة نشاطات بعد تحويل الحصة التعليمية التقليدية إلى حصة تعليم عبر الأنشطة والألعاب. • أدخل النشاطات الرياضية والترفيهية في حياة الطالب المدرسية؛ حتى يتمكن من أخذ نظرة إيجابية عن المدرسة. • استعمل استراتيجيات العمل الجماعي أو الثنائي أو العمل ضمن فريق داخل الصف وأثناء الحصص التعليمية لعمله ضمن فريق يبث في نفسه الحماس والإقدام ويبعد عنه الملل. • راقب طلابك وتواصل مع أولياء الأمور للاستفسار عن حالة الإرهاق أو النعاس أو الضعف والوهن الذي يصيب الطالب ومعرفة الأسباب وإزالتها. | <p>تعليمات لميسر الحصة:</p> |
| <p>تقدّم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> • استمع باهتمام قدر المستطاع لتحديث الطالب. • قم بالثناء على السمات الإيجابية التي يمتلكها بمظهره وسلوكه. • اترك للطالب الحرية في أن يتخذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة وإن كانت بسيطة. • أشرك الطالب في صنع القرار (ولو كان بدرجة بسيطة كترتيب الغرفة) واحترم رأيه. • أجب عن أسئلة الطالب حول نظرتك -كولي أمر- فيه، واحرص على تعزيزه. • قدّر الدور الإيجابي الذي يقوم به الطالب في المنزل مع أسرته. • اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأمر غير أكاديمية. • ساعد الطالب في وضع الأهداف الحياتية. • قدّم التشجيع والدعم. | <p>إرشادات أولياء أمور:</p> |

- تجنّب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب.
- عزّز دوافع الطالب ومحاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل.
- عزّز النجاح.
- أتح له الفرصة للمشاركة في صنع القرار (مثال: وضع القواعد المنزلية)
- عزّز مبادرته لأداء مهمة ما.
- تجنّب العقاب القاسي والمهين.
- اعلم بأنك قدوة للطالب، يحتذي بها.
- قلّل من التدخل المستمر في حياة الطالب واختياراته وسلوكياته
- تجنّب النقد المستمر للطالب في كل صغيرة وكبيرة بل دع له مساحته الشخصية ليخطئ بها ويصحح أخطائه.
- جو الأسرة الملائم للطالب هو ما يسوده روح التعاون والود والتسامح والاستقرار والهدوء النفسي.
- عدم مقارنة الطالب بأقران آخرين (أخوة/ أقارب/ معارف/...)
- اسع لتنظيم وقت النوم والاستيقاظ للطالب في يوم الإجازة بصورة مماثلة لأيام الدراسة.
- حافظ على أن تكون غرفة نوم الطالب هادئة ومظلمة ومناسبة للنوم.
- حاول قدر المستطاع أن تكون الساعة التي تسبق معاد نوم الطالب هادئة دون إزعاج.
- تجنّب أن يكون الطالب جائعاً عند وقت النوم.
- قم بالحدّ من شرب الطالب للمنبهات (الشاي، والنسكافية،).
- قم بالخروج مع الطالب باستمرار ولو بغرض المشي فقط.
- دع جو غرفة الطالب معتدلاً ومناسباً للنوم (لا حار ولا بارد).
- جنّب الطالب استخدام الأجهزة الرقمية قبل النوم مباشرة (كالتلفاز/ الهاتف/ الحاسوب/...).
- تجنّب عقاب الطالب في غرفة نومه.
- لا تعاقب الطالب قبل النوم أبداً.
- أتح المجال للطالب بأن يعبر عن مشاعره.
- مارس أنشطة منزلية محبّبة بمشاركة الطالب لتصرف نظره عن حزنه وإحباطه.
- حاول عزل مشاعر قلقك عن الطالب قدر المستطاع؛ فالطالب غير ناضج بما يكفي للتعامل مع الأحداث والمشاعر ومواجهتها بوضع حلول لها مثلك.
- قدّم الدعم للطالب وتوقّع أنه حزين جداً ومحبط للغاية ويفتقد كثيراً لما كان عليه.
- احترم زيادة شهية الطالب أو فقدانه لها ولا تعاقبه لذلك.
- عزّز تناول الطالب للوجبات الرئيسية وتجنّب إشباعه بالمأكولات الخفيفة غير الصحية. وتجنّب إكراهه على تناول الطعام أو إيقافه بالإجبار.
- التزم بالروتين قدّم الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة في الأوقات نفسها كل يوم.
- اجعل تناول الطعام أمراً ممتعاً، واهتم بالأنواع التي يفضلها الطالب، واهتم بمدى كونها صحية.

| ● قَلَّل المشتتات (كالتلفزيون وأي أجهزة إلكترونية أخرى) أثناء تناول وجبات الطعام. | | | |
|---|--|--|---|
| ملاحظة: | | تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة الإرهاق في البعد السلوكي، ومشكلة سريع الملل في البعد السلوكي، ومشكلة الحزن في البعد الوجداني. فيمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة منها بما يخدم أهداف هذه المشكلة. | |
| المؤشر | الهدف | أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | |
| عدم اليقظة والكسل وقلة النشاط اليومي داخل الفصل | أن يصبح أكثر نشاطاً داخل الفصل الدراسي | نشاط 1 | |
| | | أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر |
| | | صفية – جماعية | صفية - فردية |
| | | نوع التدخل: | |
| | | مدة التطبيق: | 30 دقيقة |
| | | المواد والأدوات: | أوراق، أقلام |
| | | خطوات التطبيق: | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " قصة الرجل الكسول" |
| | | | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ضع خطة لنفسك" |
| | | |  |
| | | |  |
| | | | 1. وضح للطلاب أنك ستقرأ لهم قصة تتحدث عن رجل كسول واطلب منهم الانتباه والاستماع الجيد للقصة |
| | | | 2. اسرد لهم القصة ملحق رقم (2) |
| | | | 3. اسألهم عما يلي: |
| | | | ❖ اسم بطل القصة؟ |
| | | | ❖ ممّ كان يعاني؟ |
| | | | ❖ ما الذي سبب له هذه النهاية المؤلمة؟ |
| | | | ❖ ما الشخصيات التي مرّ عليها في طريقه؟ |
| | | | ❖ ممّ كان يعاني الذئب وما دواؤه؟ |
| | | | ❖ ممّ كانت تعاني السمكة وما هو علاجها؟ |
| | | | ❖ ممّ كانت تعاني الشجرة وما هو علاجها؟ |
| | | | 4. قسّم الطلاب إلى خمس مجموعات. |
| | | | 5. وزّع على المجموعات أوراقاً وأقلاماً |
| | | | 6. اطلب من كل مجموعة تحليل القصة وفق النموذج التالي: |
| | | | عنوان القصة |
| | | | المشكلة التي تدور حولها القصة |
| | | | آثار الكسل |
| | | | 1. اطلب من الطلاب بعد توزيع الأوراق والأقلام عليهم كتابة معنى الكسل وأسبابه من وجهة نظرهم (الكسل هو آفة من آفات الدهر وعلة يجب التخلص منها ومعالجتها فهي تؤثر سلباً على حياة الإنسان وتمنعه من عيش حياته بصورة طبيعية، كما تحرمه من فرصة تحقيق النجاح والتقدم ليعيش في دوامة لا نهاية لها من الفشل والإحباطات). |
| | | | 2. ناقش الطلاب بالأسباب مثل (قلة النوم، التوتر أو الإرهاق، نظام غذائي غير صحي، الكثير من التعب والإجهاد، لا حركة أو عمل فقط خمول وتكاسل،) |
| | | | 3. ناقش الطلاب بالآليات الممكنة لتجاوز الكسل وعدم السماح له بالسيطرة علينا وأننا ينبغي كسره والتغلب عليه لأنه إن تغلب علينا |

نتائج الكسل

أدخلنا في مشاكل جسدية كبيرة ومشاكل نفسية جسيمة. أمثلة على الآليات (ممارسة الرياضة، تنظيم النوم، تناول الطعام الصحي.....)

4. وضح لهم أن من أهم الآليات لتجاوز الكسل والتغلب عليه هو وضع خطة لنفسك

5. اشرح لهم مضمون هذه الخطة:

❖ إنشاء أهداف صغيرة قابلة للتحقيق، قسّم هدفك الأكبر إلى أهداف أصغر حتى تشعر بمزيد من الإنجاز ووجود الدافع، قسّم الأهداف إلى أهداف أصغر أو قصيرة الأجل. مثل (الدراسة لمسابقة الرياضيات على تقسيم هدفي الأساسي وهو المادة ككل إلى أهداف أصغر تتضمن دراسة الدرس الأول والهدف الثاني دراسة الدرس الثاني والهدف الثالث إتقان الضرب والهدف الرابع إتقان القسمة....)

❖ كن واقعيًا بشأن مقدار الجهد أو الوقت أو المال أو المساعدة أو العوامل الأخرى التي ينطوي عليها تحقيق هذا الهدف. (أي يجب أن تنسجم أهدافي مع قدراتي والوقت المخصص فأنا لا يمكن لي وضع هدف أنا أصلاً غير قادر على تحقيقه خلال المدة المطلوبة مثلاً إتقان القسمة يحتاج مني ثلاث ساعات وإن وضعت له نصف ساعة فهذا أمر خاطئ يجب أن تنسج الأهداف مع الوقت والاستطاعة لدي)

❖ التركيز على نقاط القوة الخاصة بك (محبوب من الآخرين، مجتهد في سبيل تحقيق هدفي، كريم، معطاء، لا أضع في ذهني أمراً إلا وأحققه.....) ضع في اعتبارك أي تحدٍ واجهته وتأمل في نقاط القوة الشخصية التي استخدمتها لتجاوز هذه التجربة

7. ناقش كل مجموعة بتحليلاتها وصبّ الخطأ فيها وعزّز الصحيحة منها.
8. كافئ المجموعات على عملها وتعاونها معاً لإنجاز المطلوب منها.
9. ناقشهم: هل أعجبكم النشاط؟
- ❖ ما الذي أعجبكم فيه؟
- ❖ برأيكم هل للكسل مضار؟ اذكر لي بعضها؟
10. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو توضيح الكسل وضرره على الفرد والمجتمع.

❖ احتفل بالانتصارات الصغيرة وكافئ نفسك (مثل أتقنت القسمة وأصبحت قادراً على إجراء هذه العملية على أي تمرين رياضي عندها أكافئ نفسي بإعطائها استراحة أمارس فيها ما أحب من أنشطة....) يمكن أن يساعدك الاحتفال بانتصاراتك وأنت تنجز الأهداف الصغيرة، أو حتى تتغلب على الانتكاسات، على الاستمرار في المضي قدماً وتعزيز تحقيق الهدف الكلي

❖ اطلب الدعم، لا بأس في طلب المساعدة من الآخرين. مثل (معلم الرياضيات، أخ، أب، أم، أصدقاء.....) المهم أن يكون طلب الدعم هو من أشخاص لها قدرة على مساعدتك على تجاوز صعوبتك في تحقيق هدفك.

6. ناقش الطلاب:

- هل أعجبكم هذا النشاط؟
- ما الذي أعجبكم به؟
- ما الذي استفدتم منه؟

- الاستسلام للكسل والخمول الى أين سيقودنا؟

7. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تدريبهم على وضع خطة لأنفسهم تساعدهم على كسر الكسل والخمول وتدفعهم لتحقيق أعمالهم. واطلب منهم إعداد خطة لأنفسهم مشابهة لما ذكرت سابقاً.

نشاط 2

12 سنة فأكثر

أقل من 12 سنة

صفية - فردية

صفية - فردية

نوع التدخل:

30 دقيقة

30 دقيقة

مدة التطبيق:

أوراق، وألوان

أوراق، وأقلام

المواد والأدوات:

خطوات التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لا تنسَ العواقب!"

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنتجاوز قلة النشاط والكسل"

1. وِزَع

على
الطلاب
أوراقاً



و أقلاماً

- اطلب من كل منهم كتابة أو رسم الأعمال التي يتكاسلون عن القيام بها
- اقسم السبورة إلى قسمين:

| الأعمال التي أتكاسل في أدائها | العواقب |
|-------------------------------|---------|
|-------------------------------|---------|

- اطلب من كل طالب ذكر تلك الأعمال واكتبها على السبورة.
- بعد الانتهاء من كتابة كل الأعمال التي ذكرها الطلاب ناقشهم ليُجمعوا بأنفسهم حول عواقب التكاسل عن كل عمل. مثل (أتكاسل عن كتابة وظائف الرياضيات العاقبة سأحصل على درجات متدنية في هذه المادة وسأرسل بها أتكاسل عن تنظيف غرفتي العاقبة ستعمّ الفوضى غرفتي وستصبح مكياً للنفايات وستنتشر الجراثيم والميكروبات فيها.....)
- بعد وضع العواقب لكل تكاسل ناقش الطلاب:

- ❖ هل أعجبكم هذا النشاط؟
- ❖ ما الذي استفدتم منه؟
- ❖ برأيكم هل الكسل يوصلنا للنجاح؟
- ❖ هل عواقب الكسل تعود بالفائدة علينا؟
- ❖ ما رأيكم بالتكاسل عن أداء الأعمال؟

- وضّح للطلاب أن الهدف من هذا النشاط هو تدريبك على التفكير في كل العواقب التي قد تواجهك إن استسلمت للكسل، وفي حال عدم قيامك بالمهام الموكلة إليك.

1. اسأل الطلاب عن معنى الكسل وقلة النشاط. وضّح لهم هذا المعنى (تمرّ على حياة الإنسان بعض المراحل التي يشعر بها بالخمول والكسل وعدم الرغبة بالحركة أو القيام بأي نشاطٍ مهما كان بسيطاً، وهذا ما يؤثر سلباً على حياته وقدرته على إتمام أعماله وواجباته اليومية، فالكسل وقلة النشاط تتضمن عدم رغبة الإنسان بأداء أي نشاط رغم امتلاكه القدرات والوقت للقيام به

الشعور بالخمول والكسل كثيرًا ما يصيب الأفراد بعد القيام بمجهود عالٍ أو ربما يكون لنقص بعض العناصر الغذائية، فيشعر الشخص بعدم الرغبة في القيام بأي من الأمور والأعمال وإنما الشعور بالرغبة بالنوم والراحة، وهي ردة فعل طبيعية للجسم للإنذار بحاجته إلى الراحة أو بداية حصول بعض المشاكل لديه، فعند التحرك أو القيام بأي من الوظائف فإن الجسم يحتاج إلى الطاقة لتحريك العضلات وبقيّة أعضاء الجسم. وقد يعاني المصاب بالخمول والكسل من الإمساك وعسر الهضم، وفقدان الشهية أو العكس زيادة فتح الشهية، وصعوبة الدخول في النوم والأرق، والعديد من المشاكل

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>الصحية ومضاعفات الكسل والخمول قد تؤدي لأموئرا نحمد عقباها</p> <p>2. اسأل الطلاب عن أسباب قلة النشاط والكسل، واحصل على تصوراتهم.</p> <p>❖ ملاحظة: قد تستعين بمعلمة العلوم لإضافة أسباب أخرى مثل (الحاجة إلى الراحة والاسترخاء. تناول الطعام غير الصحي، فالوجبات الجاهزة المليئة بالدهون تسبب الشعور بالتعب والكسل. الجفاف ونقص السوائل في الجسم، فالماء يشكل نسبة كبيرة من مكونات الخلية وبالتالي عندما تنقص السوائل في الخلية تنقص القدرة على القيام بالوظائف والمهام. عدم التعرض للهواء الطلق وضوء الشمس فهو يسبب الخمول والكسل والتعب. اضطرابات الغدة الدرقية، حيث أن الغدة الدرقية تسيطر على عمليات الأيض في الجسم التي تحول الطعام إلى طاقة يستخدمها الجسم في الحركة والنشاط. الجلوس لفترات طويلة سواء أمام التلفاز أو الكمبيوتر، فالجلوس لفترات طويلة يؤدي إلى استنزاف الطاقة. قلة النوم أو النوم المتقطع والسهل لفترات طويلة. نقص بعض العناصر مثل فيتامين B12 والكالسيوم والزنك. انخفاض تركيز السكر في الدم. التوتر والقلق النفسي والضعف الشديدة على الجسم. الوقوف بطريقة خاطئة مما يسبب استهلاك الكثير من الطاقة ثم يبدأ الجسم بالشعور بالخمول والكسل. التعرض للملوثات البيئية والجوية. ممارسة التمارين الرياضية بإفراط مما يؤدي إلى استهلاك الطاقة الموجودة في</p> | <p>مجرد التفكير في هذه العواقب سيملك بالمحفزات اللازمة للتغلب على الكسل والقيام بما عليك!</p> | | | |
|---|---|--|--|--|

الجسم وتعب في العضلات. الاكتئاب، فهو المسبب الرئيسي للإصابة بالكسل والخمول وعدم الرغبة بالتحرك. عدم وجود الدافعية عند المرء لإنجاز الأعمال. شعور المرء بأن هذا العمل هو خارج قدراته مع أنه ضمن قدراته،)
3. اسألهم عن تأثيرات الكسل على الإنسان، واحصل على تصوراتهم حول ذلك.

❖ ملاحظة: زد عليها (أن أضرار الكسل على الإنسان خطيرة للغاية، منها ما يؤثر في الشخص نفسه، ويتمثل ذلك بكثرة النوم، وضعف البدن، وقضاء الأوقات بالتلهية والأعمال المضیعة للوقت، وقلة النظافة، ونقص الاهتمام بالمظهر، والملل، والشعور بالضيق، وقد يصل الأمر لحالة مرضية ويصعب الخلاص منه، وكذلك يقل - بسببها - التحصيل العلمي، ويتدنى مستوى الأداء في العمل، ويبتعد الشخص كثيراً عن تحقيق الأهداف والطموحات إذا كان لديه شيء منها.

❖ وتتجاوز أضرار الكسل الشخص نفسه إلى الآخرين، فالأب الكسول يؤدي كل أسرته -صغيرها وكبيرها- حيث يترتب على ذلك أن دخله المادي قد يقل، وكذلك اهتمامه بأسرته وهذا ينطبق على كل مسؤول، سواء في إدارة، أو مؤسسة، أو ورشة، أو غير ذلك، وهذا سيكون له تأثيره في الدخل القومي بلاشك.)

4. استفسر منهم عن طرق لعلاج

الكسل والخمول وزد عليها:

(احصل على كفايتك من النوم فالسهر لآخر الليل والنوم عند الفجر يتعب جسدك ويدفعك

للنوم لساعات طويلة وبعد الاستيقاظ ستشعر بأنك بحاجة للمزيد من النوم وهذا ما يجعلك كسولاً غير قادر على القيام بأي نشاط لذا احرص على النوم باكراً أي في تمام الساعة العاشرة مساءً ولغاية السابعة أو الثامنة صباحاً، - استحم بشكل يومي من المهم أن تغسل وجهك بالمياه عند الاستيقاظ صباحاً سيساعد هذا على الخروج من حالة النوم وفي حال استمر الشعور بالكسل عليك بالاستحمام مرتين في اليوم حيث تساعد المياه على تنشيط الدورة الدموية وهذا يجعلك أكثر نشاطاً. - مارس الأنشطة الحركية من الضروري ممارسة التمارين الرياضية التي تنشط الدورة الدموية في جسدك لتشعر بالنشاط. تناول الطعام الصحي والابتعاد عن الأطعمة الوجبات السريعة المشبعة بالدهون والتي تزيد من الإحساس بالخمول والكسل لذلك من الأفضل تناول الخضار والفواكه والطعام المنزلي. - رتب المكان المحيط بك لأن الفوضى تؤثر على الحالة النفسية للمرء وتدفعه للتكاسل وعدم الرغبة بإنجاز المهام المطلوبة، - استمع لأنغام الموسيقى الإيقاعية التي ستزيد من نشاط الجسم وتحفز

الدافعية للعمل لدى المرء، -
اخرج في نزعات هارياً من
الأماكن الضيقة في المنزل فهذا
يجدد نشاطك وحيويتك، - قم
بفعل الأشياء التي تحبها عندما
يراودك الشعور بالكسل قم
بممارسة بعض الهوايات أو
الأنشطة التي تحبها على أن
تحدد وقتاً لذلك ولا تتمادى في
قضاء غالبية وقتك في ممارسة
ما تحب وتنسى القيام بالأعمال
الموكلة إليك.

5. بعد التناقش مع الطلاب
بأسباب الخمول و آثاره
والنصائح لتجاوزه والتغلب
عليه اطلب من الطلاب رسم
أكثر الأسباب التي يرون أنها تؤثر
فيهم وتدفعهم للخمول ورسم
الطريقة الملائمة للتغلب عليه
وتجاوزه.

6. ناقش كل طالب بما رسم واطلب
منه إلصاق رسوماته على
الحائط المواجه للجميع

7. وضّح للجميع أن هدف هذا
النشاط هو توعيتهم بأسباب
الكسل و آثاره وطرق تجاوزه
وذلك لنزيد من استبصارنا
بذواتنا ونتجاوز عن كسلنا
وخمولنا في حال مررنا به

8. اقترح آخريمكن للمعلم الطلب
من الطلاب كتابة مسرحية
تتضمن مقابلة تلفزيونية بين
مذيع برنامج يتحدث عن صحة
الانسان وضيوف لهذا البرنامج

| | | | | |
|---|---|------------------|--|--|
| بحيث تتضمن المقابلة نقاشاً حول النقاط المذكورة في جلسة التوعية. | | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفية - فردية | صفية - فردية | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق وأقلام وألوان | أوراق وأقلام | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ماذا تريد أن تصبح" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "نهاية للقصة" | خطوات التطبيق: | | |
|  <p>1. ورّع على الطلاب أوراقاً و أقلاماً وألواناً. 2. اطلب من كل منهم رسم ما يريدون أن يصبحوا عندما يكبرون 3. اجلس مع الطلاب بشكل دائري واطلب من كل طالب أن يقف وسط الدائرة ويعرض رسوماته ويشرح ماذا يريد أن يصبح عندما يكبر. 4. اطلب منه أن يوضح الأهداف التي عليه تحقيقها ليصبح ما يريد والخطوات والإجراءات التي ينبغي عليه القيام بها ليحقق هذه الأهداف.</p> <p>✚ مثل (أرغب بأن أصبح طبيباً وبالتالي يجب أن أدرس لأحصل على درجات مرتفعة وعليّ أن أجتاز امتحان التاسع بتقدير جيد جداً وعليّ أن أجتاز الثانوية العامة بتقدير جيد جداً وعليّ أن أتمرن عند طبيب</p> |  <p>1. ورّع على الطلاب أوراقاً و أقلاماً. 2. اطلب من كل طالب الاستماع والانتباه للقصة التي ستقوم بسردها والتي ستكون ناقصة النهاية. 3. اقرأ قصة الولد ماهر ووضح لهم أنها قصة تتحدث عن ولد كسول. ينظر ورقة عمل رقم (1) 4. توقف في السرد عند اللون الأحمر في الملحق واطلب من الطلاب وضع نهاية مناسبة للقصة. 5. ناقش الطلاب في النهايات التي وضعوها، وانتبه أن بعضها سيكون حزيناً وبعضها الآخر سيكون سعيداً. 6. عزز الطلاب لإنجازهم المطلوب. 7. يمكنك بعد قيام الطلاب بكل ما سبق سرد نهاية القصة لهم والذي سيكون باللون الأحمر. 8. ناقش الطلاب:</p> | | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>لأتعلم العمل بشكل صحيح أثناء دراستي للطب في الجامعة</p> <p>5. (الإجراءات أن أدرس بجد وأتابع واجباتي وما يطلبه مني المعلمون أن أقوم بدورات صيفية للمواد العلمية في الصف التاسع وفي الصف الثالث الثانوي.....)</p> <p>6. بعد انتهاء كل الطلاب من تنفيذ النشاط ناقش الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ هل أعجبكم النشاط؟ ❖ ما الذي استفدتم منه؟ ❖ هل يمكن تحقيق ما نريد؟ كيف؟ ❖ عندما نضع لأنفسنا تصوراً للمستقبل ماذا يتطلب منا ذلك؟ <p>7. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو تحديد الشخص الذي ترغب أن تكون عليه إلى جانب تحديد الأهداف التي يجب عليك تحقيقها، بالإضافة إلى معرفة طبيعة الحياة التي تأمل في عيشها، كل هذه الأمور مجتمعة يمكنها أن تحفزك على القيام بالمزيد وعلاج الكسل الذي قد يعتريك في بعض الأحيان. فوجود مخطط لحياتنا يساعدنا على الاجتهاد والنضال لتحقيقه وبالتالي يجعلنا نقاوم أي إحساس بالكسل قد يعترينا في أي لحظة من اللحظات</p> | <ul style="list-style-type: none"> ❖ هل أعجبكم النشاط؟ ❖ ما الذي استفدتم منه؟ ❖ ما رأيكم بالشخص الكسول؟ ❖ ما المضار التي يسببها لنفسه ولمن حوله <p>9. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو ذكر مضار الكسل ونتائجه على الفرد والمجتمع.</p> | | | |
| | | | | <p>تقييم الهدف</p> <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ مشاركته الفعالة في الأنشطة ❖ انخفاض خموله وكسله بحيث ينجح عملياً اثنين من أصل ثلاثة أعمال بشكل جيد ❖ يقظته الواضحة وعدم نومه داخل الفصل ❖ وضعه لأهداف معينة وتحقيق هدفين على الأقل |

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
|---|---|--|---|
| نشاط 1 | | الارتياح والنشاط الظاهر على وجهه وسرعة الملل | يعاني من الإجهاد والتعب الظاهر على وجهه وعينييه |
| أقل من 12 سنة | صفية - فردية | نوع التدخل: | وجهه مع الشعور |
| 12 سنة فأكثر | صفية - فردية | مدة التطبيق: | بالحماس والاندفاع نحو العمل |
| أفلام وأوراق وبطاقات التركيز على الإيجابيات | مرطبان، قصاصات ورقية، أقلام | المواد والأدوات: | |
| 35 دقيقة | 25 دقيقة | خطوات التطبيق: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مرطبان الملل" | | |
|  <p>نشاط "رَكِّز على الإيجابيات"</p> <p>1. اقسام السبورة الى قسمين إيجابيات المدرسة سلبيات المدرسة</p> <p>2. وُزِعَ على الطلاب أوراقاً وأقلاماً.</p> <p>3. اطلب من كل طالب كتابة سلبيات المدرسة من وجهة نظره مثل (كتابة الوظائف، الامتحانات، صوت الناظر، قسوة المدير.....)</p> <p>وإيجابيات المدرسة من وجهة نظره مثل (ألتقي زملائي، أدرس الرياضيات مادتي المفضلة، أتحدث مع ناظرتي الحنوننة، ألعب الكرة.....)</p> <p>4. اطلب من كل طالب قراءة سلبيات المدرسة وإيجابياتها من وجهة نظره وسجلها بنفسك على السبورة وفقاً لما يتناسب مع كل قسم منها.</p> <p>5. اسأل الطلاب أي القسمين يدفعك للملل السلبية أم الإيجابية؟ ينبغي أن يكون جوابهم السلبية.</p> <p>6. اسألهم هل تولد سلبيات المدرسة مللاً منها قد يمنحك أحياناً من الحضور إليها؟</p> |  <p>1. استفسر من الطلاب عن رأيهم بالملل.</p> <p>2. وضح لهم معنى الملل ومتى يصيب المرء وأسبابه.</p> <p>3. وُزِعَ على الطلاب قصاصات ورقية وأقلاماً واطلب من كل منهم كتابة أو رسم نشاط يرغبون بممارسته عند الشعور بالملل.</p> <p>➤ (المطلوب كتابة النشاط وشرح مبسط عنه بحيث تتضمن القصاصات الورقية نشاطاً واحداً فقط)</p> <p>➤ (من الممكن السماح للطلاب برسم عدة أنشطة لكن عليك إعطائه قصاصات تتوافق مع الأنشطة التي في ذهنه)</p> <p>➤ (اطلب من كل طالب كتابة اسمه على القصاصات للعودة إليه في حال كان هنالك أمر غير واضح)</p> <p>4. اصنع مرطبان الملل وهو عبارة عن مرطبان تضع عليه اسم مرطبان الملل.</p> <p>5. اطلب من الطلاب شرح الأنشطة التي يرغبون بممارستها عند مللهم.</p> <p>6. اطلب منهم طي قصاصاتهم الورقية ووضعها في مرطبان الملل.</p> | | |

7. وضح لهم أنك ستعمل على تنفيذ هذه الأنشطة معهم بحيث يسحب أحدهم ورقة واحدة من هذا المرطبان ويقومون بتنفيذ النشاط المكتوب عليه وذلك عندما يشعر بأنهم قد دخلوا في وضعية الملل.

8. وضح لهم أن هدف هذا النشاط تدريبهم على إمكانية التغلب على الملل من خلال كسره بأي نشاط يعيد إليهم حيويتهم وطاقتهم ويجعلهم يعودون للعمل والدراسة بكل رغبة ودافعية

✚ مثل (أركز دائماً على أنني أنجز دروسي لأنجح ، أذهب الى المدرسة لألتقي رفاتي...)
✚ نقض السلبية بإيجابية مثل (أمل من طريق المدرسة لطوله لكي سألتقي زملائي)
✚ أمل من درس اللغة العربية لكن سيأتي بعده درس الرياضيات (المفضل لدي.....)

8. اطلب من الطلاب تحديد بعض الأمور التي تولد لديهم الشعور بالملل سواء كان هذا الموضوع مرتبط بالمدرسة أو بأي موضوع خارج المدرسة كالمنزل، الشارع، النادي.....)
9. وزّع على الطلاب البطاقة التالية:

أركز على إيجابيات.....

10. اطلب منهم ملء البطاقة بإيجابيات المواضيع التي يملّون منها (بطاقة لكل موضوع)

11. ناقشهم بالبطاقات والإيجابيات الموضوعية فيها.

12. ناقش الطلاب:

❖ هل أعجبكم النشاط؟

❖ ما الذي استفدتم منه؟

❖ ما هي الطريقة الأنسب برأيكم لتجاوز الملل؟

❖ إلى أين تدفعنا سلبيات المواضيع وإيجابياتها؟

13. وضح لهم أن كل أمر في هذه الحياة فيه سلبيات وفيه إيجابيات ولا شيء في هذه الدنيا إيجابي بالمطلق فههدف

| | | | | | | |
|---|--|-----------------------|--|--|--|--|
| <p>هذا النشاط هو تدريبكم على التركيز على الإيجابيات في العمل أو المدرسة أو البيت.... لأن مجرد التفكير بالإيجابيات يكسر لدينا الإحساس بالملل ويجعلنا أكثر نشاطاً ودافعية.</p> | | | | | | |
| نشاط 2 | | | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | | | |
| صفية - فردية | صفية - فردية | نوع التدخل: | | | | |
| 30 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | | | | |
| أوراق، أقلام جدول متابعة حالات الملل | أوراق، أقلام | المواد والأدوات: | | | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنتخلص من الملل" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أشعر بالملل" | خطوات التطبيق: | | | | |
|  |  | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. قسّم الطلاب إلى خمس مجموعات. 2. وزّع على الطلاب أوراقاً وأقلاماً. 3. اطلب من الطلاب تخيل أنفسهم يشعرون بالملل 4. اطلب منهم كتابة بعض الأمور التي يقومون بها عند الشعور بالملل. 5. اقسام السبورة إلى قسمين: | <ol style="list-style-type: none"> 1. وضّح لهم أن الشعور بالملل هو شعور مزعج يؤثر على الإنسان ويجعله بدون هدف وبالتالي بدون إنجاز 2. أخبرهم أنك ستسرد عليهم قصة وأن عليهم المتابعة والتركيز. 3. اسرد عليهم قصة أنا أشعر بالملل ورقة عمل رقم (3) 4. ناقشهم بالقصة من خلال طرح الأسئلة التالية: | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">تعامل سلبي مع الملل</td> <td style="width: 50%;">تعامل إيجابي مع الملل</td> </tr> </table> | تعامل سلبي مع الملل | تعامل إيجابي مع الملل | | | | |
| تعامل سلبي مع الملل | تعامل إيجابي مع الملل | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 6. اطلب من كل مجموعة ذكر أساليبيها في التعامل مع الملل وعليك سؤال الطلاب هل أسلوبهم إيجابي (المقصود به الأسلوب الذي يساعدهم على كسر الملل وتخفيفه بعمل مفيد) والسلبي (المقصود به الأسلوب الذي يجعلهم أكثر غرقاً بالملل) مثال: | <p>ما هي العبارة التي يكررها باسم أكثر من غيرها في القصة؟</p> <p>هل تتذكر أيًا من الألعاب التي صنعها الطالب للترفيه عن نفسه؟</p> <p>هل كان والدا باسم غاضبين منه؟</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. بعد التأكد من فهم الطلاب للقصة اطرح عليهم أسئلة للتفكير بما يمكن القيام به لتجاوز الملل: <p>❖ هل تتذكر وقتاً كنت تشعر فيه بالملل؟ كيف شعرت؟</p> | | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>أمارس الرياضة. أخرج مع أصدقائي (إيجابي).</p> <p>النوم، الشجار مع الآخرين، الصراخ..... (سلي)</p> <p>7. صَنَّف الأسلوب الإيجابي عن الأسلوب السلبي</p> <p>8. زد على الأسلوب الإيجابي الأنشطة التالية في حال لم يقوم الطلاب بذكرها:</p> <p>❖ -استمع لكتاب صوتي، أو تسجيل صوتي أو بودكاست لأحد العلماء، المفكرين، الناجحين أو المثقفين...</p> <p>❖ اقرأ صفحة من كتاب فهذا أسهل من قراءة كتاب بأكمله.</p> <p>❖ قُمْ بزيارة مكتبتك المفضلة وإن لم يكن لديك مكتبة مفضلة تعرف على واحدة و ابحث عنها.</p> <p>❖ تعلم قواعد التجويد أو عَلمها لأحد المقربين إليك أو أحد أقربانك.</p> <p>❖ تعلّم طبخ أكلتك المفضلة وقُمْ بتجربتها (بإمكانك أيضًا وضع الوصفة على اليوتيوب وريح المال من وراء ذلك).</p> <p>❖ قُمْ بتصميم فكرة إبداعية على الورق باستخدام قلم الرصاص أولاً وتأكد أنّ ذهنك فارغ من كل الأفكار المزعجة.</p> <p>❖ ادخِل البسمة على حياة طالب أو أخيك الصغير بتعليمه شيئاً ما، مهما كان ما ستُعلّمه بسيطاً فقد يكون ذو قيمة عند الآخرين.</p> <p>❖ ساعد الآخرين بكتابة مقالة على مدوّنتك وعلمهم كيف يقومون بذلك بأنفسهم.</p> <p>❖ اقرأ مجلّتك المفضلة في مجالك أوفي مجال آخر للزيادة من معارفك والثقافة العامة لديك.</p> <p>❖ تعلّم كلمات جديدة في لغة ما أوفي لغتك الأم فهذا سيَجعلك أكثر</p> | <p>❖ ماذا فعلت حتى لا تمل؟</p> <p>❖ فهل الملل جيد أم سيء؟</p> <p>❖ ما هي الأنشطة الأخرى في المنزل التي تعتقد أن بابلو يمكن أن يقوم بها؟</p> <p>6. اطلب من الطلاب كتابة الإجابات على ورقة وأرسمها إذا أمكن</p> <p>7. ناقش الطلاب بإجاباتهم وصوّب الخاطئة وعزّز الصحيحة منها.</p> <p>8. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو توجيههم للقيام بأي نشاط مفيد يساعدهم في التغلب على مللهم.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

انفتاحًا على العالم وستكتشفُ ثقافات جديدة.

❖ شاهد فيلماً وثائقياً في مجال يستهويك على اليوتيوب أو على التلفاز الذكي.

❖ أنشئ مدونة وابدأ الربح على الإنترنت.

❖ تعلم مهارة جديدة بممارستها (الإلقاء، التصميم، ...).

❖ شاهد فيديوهات في مجالات مختلفة (تصوير، طبخ، ...).

❖ ابدأ في جمع طوابع بريدية أو عمل ورقية نادرة.

❖ مارس التصوير الفوتوغرافي وقم بعمل ألبومك الخاص.

❖ اخترع شيئاً جديداً تحتاج له فالحاجة أم الاختراع.

❖ أنشئ مقالة عن موضوع تحبه.

❖ اخرج في نزهة مع أصدقائك أو أسرته لأقرب غابة أو فضاء طبيعي.

❖ العب لعبة ذكاء كالشطرنج مع أحد أفراد عائلتك أو صديقك.

❖ اخرج واستمتع بطبيعة أقرب حديقة ألعاب لمنزلك.

❖ قم بإعداد طعام اليوم أو تنظيم الأواني

❖ جرب عمل أكلة لأول مرة تسمع عنها.

❖ استمتع بالتكلم مع غريب، اسأله عن مواهبه والأشياء التي يُحبها في الحياة،

حافظ على الإنصات فالناس بحاجة

لتفريغ ما في قلوبهم ودورك الاستفادة

من تجاربهم.

❖ اصنع طائرات ورقية مع أحد الطلاب.

❖ نظف بيتك بنفسك أو حجرتك.

❖ مارس الرياضة في أي وقت من اليوم

وليس بالضرورة في الصباح.

❖ تمش في أماكن جديدة لم تزرها من

قبل.

❖ دعمهم يكتبون كل هذه الاقتراحات على دفتر الملاحظات عندهم للعودة إليها في حال شعروا بالملل والاختيار منها

9. ناقش الطلاب:
هل أعجبكم النشاط؟
ماذا استفدتم منه؟
هل الملل ظاهرة لا يمكن القضاء عليها؟
أيهما أفضل السلي أم الإيجابي في التعامل مع الملل؟

10. اطلب من الطلاب واجباً منزلياً يتضمن تبيان النشاط الذي يقومون به عندما يعترضهم الشعور بالملل وفق الجدول التالي:

| اليوم | نشاط التغلب على الملل |
|-------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |

11. وضح لهم أن الهدف من هذا النشاط زيادة وعيهم بالأسلوب الصحيح للتعامل مع الملل بحيث يتمكنون من اجتيازه والتعامل معه دون الوقوع بأي مشاكل أو تلقي أي خسائر.

نشاط 3

| | | | |
|---------------------------------|---|------------------|--|
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | | |
| صفية - فردية | صفية - فردية | نوع التدخل: | |
| 30 دقيقة | 35 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| جدول برنامج اليوم، أوراق، أقلام | بطاقتي مراقبة الذات، دحض الأفكار، أقلام | المواد والأدوات: | |

خطوات التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط
"ابدأ يومك بشكل صحيح"



لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم
نشاط "لنغير أفكارنا"



1. وزّع على الطلاب أقلاماً وأوراقاً
2. اطلب منهم رسم أكثر المواقف أو الأوقات التي تشعرهم بالملل في حياتهم اليومية.
3. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائري واطلب من كل طالب عرض رسوماته وشرحها وتفصيلها.
4. بعد الانتهاء من عرض جميع الطلاب لرسوماتهم اطلب من كل منهم كتابة الأفكار التي تدور في ذهنهم حول المواقف المرسومة وفق البطاقة التالية (بطاقة مرآة الذات):

الاسم:

| الموقف | الفكرة | الإحساس | رد الفعل | العاقبة |
|--------------|-----------|---------|---|---------|
| حصة الفيزياء | مادة مملة | أكره | لا أتفاعل في الدرس وأضع رأسي على المنصة | أرسلت |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

5. اجعل الطلاب يتناقشون بالمعلومات المملوءة في بطاقتهم.
6. ناقشهم بالعاقبة التي نتجت بسبب الملل.
7. درّهم على دحض الفكرة السلبية موضحاً لهم أننا نتصرف كما نفكر وبالتالي فالأفكار التي ملأناها في بطاقتنا هي المحرك الأساسي لإحساسنا

1. وزّع على الطلاب أقلاماً وأوراقاً
2. اطلب منهم كتابة ما الذي سيقومون به خلال اليوم مثلاً (أستيقظ الساعة...، أذهب للمدرسة، أعود من المدرسة، أنجز وظائف)،
3. ناقش الطلاب ببرنامج حياتهم اليومي. واستفسر عن النقاط والتوقعيات الغامضة.
4. وضّح لهم أن برنامج حياتنا اليومي يؤثر علينا ورتابته أو الأخطاء فيه تولد لدينا الإحساس بالملل لذلك يجب أن يكون برنامجنا اليومي منظماً ومقسماً بين الترفيه والجد والعمل بحيث لا نسمح للملل بالدخول إلى عقولنا وصدورنا. فالنوم الجيد وتناول الفطور الصحي وممارسة الرياضة قبل الذهاب إلى المدرسة وأداء صلاة الفجر وقراءة ما تيسر من القرآن الكريم كلها أمور تشحننا بالطاقة التي تساعدنا على أداء أعمالنا بشكل إيجابي وتبعد عنا الملل.
5. شارك مع الطلاب في وضع برنامج حياتي يومي عام ويمكن لبعضهم أن يضيف عليه ما يشاء أو يغير فيه وفق ظروف حياته.

مثال:

- الساعة 5.00 أستيقظ لأداء صلاة الفجر وأقرأ ل 10 دقائق في القرآن الكريم
- الساعة 5.40 تناول فطور صحي يحتوي على البروتين والفيتامينات (بيض، خبز، فاكهة، حليب، جبن.....)

بالمثل وإذا أردنا تجاوز الملل علينا دحضها أي استبدالها بأفكار إيجابية تجعل العاقبة أو النتيجة جيدة واطلب منهم ملء البطاقة التالية (بطاقة دحض الأفكار):

الاسم:

| العاقبة | رد الفعل | الاحساس | الفكرة الإيجابية | الفكرة السلبية |
|--|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| تجح في القيام بمهمة تدخل معلمها شخصيته باردة | أحضر العصية بشغف لجمع الأفكار والمعلومات | أحب القيام بمهمة تدخل معلمها شخصيته باردة | القيام بمهمة تدخل معلمها شخصيته باردة | القيام بمهمة تدخل معلمها شخصيته باردة |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

8. وزّع على الطلاب بطاقات دحض الأفكار واطلب منهم ملأها عندما يشعرون بالملل
9. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدت من منه؟ برأيكم ما الذي يحرك تصرفنا ويدفعنا للملل؟ لو عدلنا أفكارنا فما هي النتائج التي سنحصدها؟
10. وضّح للطلاب أن هذا النشاط إنما يهدف لتدريبهم على تعديل أفكارهم السلبية المرتبطة بالملل ليتمكنوا من تجاوزه وكسره.

- بعد ذلك عليّ مساعدة أمي في تنظيف أواني الفطور
- أقوم بمراجعة دروسي وخاصة الحفظية منها أو أي امتحان سأجريه
- 6.45 أنطلق سيراً على الأقدام لمدرستي لأنشط دوري الدموية
- 12.30 أعود من المدرسة لأتوضأ وأصلي
- أخذ قسطاً من الراحة فأستلقي في مكان هادئ وبعدها أتناول الغداء
- وحتى 6.00 أو قبل ذلك أو بعد ذلك أدرس دروسي مراعيّاً كل ساعة ونصف دراسة أن يتخللها عشر دقائق استراحة أمارس فيها أي نشاط أحبه داخل المنزل
- مساءً أجلس مع عائلتي وأتبادل معهم أطراف الحديث
- أذهب للنوم

6. وضّح لهم أن هذا البرنامج هو برنامج تقريبي قابل للتعديل وفق ظروف كل منا فالبعض منزله بعيد عن المدرسة قد يضطر لأخذ سيارة لذلك يمشي لربع ساعة قبل موعد سيارته
7. اطلب من كل طالب وضع برنامج مقترح لنفسه وفق الجدول التالي:

اليوم: الاسم:

| التوقيت | العمل أو النشاط | أنجز لم | لم | ذكر أسباب |
|---------|-----------------|---------|----|-------------|
| | | 😊 | ❌ | عدم الإنجاز |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

8. تابعهم أثناء وضع برامجهم ثم اطلب منهم ملأه كواجب منزلي على أن يلتزموا الصديق مع أنفسهم أولاً ثم معك
9. وضّح لهم أن هدف هذا النشاط هو تنظيم حياتهم بحيث لا نسمح للملل بالدخول إليها

| الهدف | | | المؤشر | | |
|---|--|------------------|---|--|--|
| <p>الاتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ يشارك بالنشاطات بفاعلية وقبول ❖ ينخفض لديه الإحساس بالملل ❖ يتمتع باليقظة والتفاعل الجيد داخل الفصل ❖ يبدأ بتغيير سلوكياته بحيث ينظم وقته مع أنواع من السلوك المفيد والمؤثر إيجابياً ❖ تظهر عنده علامات التفكير الإيجابي ودحض السلبي | | | | | |
| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | | الهدف | | |
| | | | الشعور بالحزن | | |
| نشاط 1 | | | الشعور بالتفاؤل والأمل والسعادة | | |
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | | | | |
| صفية - فردية | صفية - جماعية | نوع التدخل: | | | |
| 30 دقيقة | 40 دقيقة | مدة التطبيق: | | | |
| ألوان، أوراق | أوراق، أقلام، لوازم المسرحيات إن احتاجت للوازم | المواد والأدوات: | | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قصة امجد" | | | خطوات التطبيق: | | |
| <p>1. وضّح لهم أن الشعور بالإحباط هو شعور مزعج يؤثر على الإنسان ويجعله بدون هدف وبالتالي بدون إنجاز</p> <p>2. أخبرهم أنك ستسرد عليهم قصة وأن عليهم المتابعة والتركيز.</p> <p>3. اسرد عليهم قصة امجد والإحباط ورقة عمل رقم (4)</p> <p>4. ناقشهم بالقصة من خلال طرح الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل عرف امجد في بداية القصة أن يركب الدراجة بنفسه؟ - لماذا لا يريد استخدام عجلات التدريب أو العجلات الصغيرة؟ - ماذا قالت الأم ل امجد عن الكروكيت؟ - كيف تعلم امجد ركوب الدراجة؟ - برأيك، كيف شعر امجد عندما لم يكن يعرف كيف يركب الدراجة؟ - ماذا يعني الشعور بالإحباط؟ | | | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "تمثيل الإحباط"</p> <p>1. قسّم الطلاب إلى خمس مجموعات.</p> <p>2. قدّم لكل مجموعة موقعاً محدداً مثل (غابة، حديقة، مدرسة، منزل، شارع....)</p> <p>3. اطلب من كل مجموعة وضع مشاهد مسرحية تعبر عن الإحباط والحزن في الموقع المطلوب منها بحيث تنسجم الأحداث المولدة للإحباط مع هذا الموقع.</p> <p>4. اطلب منهم كتابة مشاهدهم وامنحهم 15 دقيقة للتهيؤ.</p> <p>5. بعد التأكد من أن الجميع أنهى إعداد مسرحياته اطلب من كل مجموعة عرض مسرحيته أو قصته أمام الجميع.</p> <p>6. يقوم من يشاهد بتخمين أسباب الإحباط والحزن تبعاً لكل مسرحية.</p> <p>7. ناقش الطلاب:</p> | | |
|  | | |  | | |

| | | | | |
|--|---|------------------|--|--|
| <p>- هل كان من السهل أن تظهر عواطف الإحباط والحزن؟ لماذا/ لم لا؟</p> <p>- لا يرغب أي شخص بإظهار مشاعر الإحباط والحزن أمام الآخرين بشكل أو بآخر. لماذا؟ ما أهمية أن تدع الآخرين يعرفون طبيعة ما تشعر به ويقدرّون حزنك وإحباطك؟</p> <p>- هل هناك أوقات يكون من الأفضل فيها إخفاء شعورك بالإحباط والحزن؟</p> <p>- ما الذي يمكنك القيام به لتدع الآخرين يعرفون ما تشعر به من إحباط وحزن؟</p> <p>8. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو تدريبهم على التعبير عن إحباطهم وحزنهم لأن مجرد التعبير هو الخطوة الأولى لتجاوزه ناهيك أنك بمجرد التمكن من التعبير قد تجد من يدعمك ويسانئك لتتجاوز إحباطك وحزنك. أو قد تتوضح الرؤيا لديك نحو المشاعر التي تصيبك ومن ثم كيفية التصرف وإزالة هذه المشاعر المزعجة</p> | <p>- هل تتذكرو وقتاً شعرت فيه بهذا الشيء؟</p> <p>- برأيك، ما الذي ساعد امجد على التوقف عن الشعور بالإحباط لعدم قدرته على ركوب الدراجة؟</p> <p>- هل من المهم أن نساعد بعضنا البعض، بالطريقة التي ساعدته بها والدته على عدم السقوط عن دراجته؟</p> <p>5. وزّع على الطلاب أوراقاً وألواناً واطلب منهم رسم أكثر جزء أعجبهم في القصة.</p> <p>6. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو توعيتهم بضرورة تجاوز الإحباط والتغلب عليه من خلال المثابرة والتصميم.</p> | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفية - جماعية | صفية - فردية | نوع التدخل: | | |
| 25 دقيقة | طيلة فترة الدوام المدرسي | مدة التطبيق: | | |
| سبورة، قلم للسبورة، أقلام، أوراق | باص للرحلة، حجز مكان الرحلة، أقلام، أوراق | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أمنياتي لمستقبلي"</p>  <p>1. قسّم الطلاب إلى خمس مجموعات.</p> <p>2. اطلب من كل مجموعة حصر أمنياتها لما ستقوم به في المستقبل من أعمال</p> <p>3. سجّل هذه الأمنيات على السبورة</p> <p>4. قسّم السبورة لكل مجموعة قسم وسمّ كل قسم باسم المجموعة (اجعل الطلاب</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "رحلة ترفيهية"</p>  <p>1. أخبر الطلاب مسبقاً بإجراء رحلة ترفيهية (شاطئ البحر، أحضان الطبيعة، حديقة عامة، نهر، جبل.....)</p> <p>2. اطلب منهم التحضر للرحلة بتجهيز أطعمتهم المفضلة وملابس السباحة إن أمكن الأمر ومياه الشرب وإحضار ما يحبون من ألعاب ككرة القدم أو السلة أو أي لعبة أخرى يفضلون اللعب بها.</p> | خطوات التطبيق: | | |

| | | | | |
|--|--|------------------|--|--|
| <p>يسمون مجموعاتهم) وابدأ بالتناقش فيما بين المجموعات حول سبل تحقيق هذه الأمنيات أي الخطوات اللازمة لتحقيق هذه الأعمال وقم بتسجيلها بجانب كل توقع</p> <p>مثلا (أتمنى أن أصبح ثرياً في المستقبل يتطلب ذلك العمل بجد وجد والتخطيط الجيد لادخار الأموال وتنفيذ المشاريع وإشرافي الدائم على كل أمر)</p> <p>5. بعد الانتهاء من الأمنيات وسبل تحقيقها احمل كرتونة كُتب عليها الإحباط والحزن وضعها بجانب كل أمنية واطلب من الطلاب تقدير ماذا سيحل بكل أمنية في حال تسرب الإحباط إلى قلوبكم</p> <p>6. ناقش الطلاب بأثر الإحباط على كل أمنية</p> <p>7. وضّح لهم أن هدف النشاط هو توضيح الآثار السلبية للإحباط الذي يعتبر المدمر والقاتل البطيء للنفس والطموح.</p> | <p>3. يوم الرحلة اطلب منهم الاصطفاف بشكل منظم "صف للذكور وآخر للإناث"</p> <p>4. خذ أسماءهم على قائمة للتفقد</p> <p>5. اطلب منهم الصعود إلى الباص بشكل منظم</p> <p>6. عند الوصول لمكان الرحلة اطلب منهم النزول بشكل منظم واجعلهم يجلسون في مجموعات</p> <p>7. شاركهم بألعابهم وطعامهم وأشرف عليهم</p> <p>8. استمر بالمرور بينهم وتفقد أحوالهم</p> <p>9. اجعلهم يلعبون لعبة المواهب بحيث يعبر كل منهم عن موهبته ويطبّقها.</p> <p>10. وعند اقتراب وقت العودة ورّع عليهم أوراقاً وأقلاماً واطلب منهم مقارنة مشاعرهم وأحاسيسهم قبل الرحلة ومشاعرهم الآن</p> <p>كيف هي طاقاتكم الآن؟</p> <p>أخبروني عن نظرتكم للحياة الآن ، هل أنت أسعد؟</p> <p>11. وضّح لهم أن هدف هذه الرحلة هو شحنهم بالمشاعر الإيجابية ومدّهم بالطاقات الكفيلة بتجاوز إحباطاتهم وأحزانهم ليصبح لديهم قوة وإرادة ويسعون لتحقيق نجاحات كبرى</p> <p>❖ وبالتالي على الإنسان الاتجاه نحو النشاطات الترفيهية عندما يشعر باليأس والحزن لأنها كفيلة بمساعدته على تجاوزها.</p> | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفية - جماعية | صفية - جماعية | نوع التدخل: | | |
| 40 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق، أقلام، إنترنت ووسائل للبحث (هواتف أو كمبيوترات) ومن الممكن في حال عدم توفر ذلك الطلب منهم إعداد البحث في المنزل قبل بيوم من تنفيذ النشاط | بطاقات كرتونية، أقلام | المواد والأدوات: | | |

خطوات
التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط
"لعبة من أنا"

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم
نشاط "الإحباط وقصص الأنبياء"



1. قسّم الطلاب الى مجموعات 4 أو 5
2. ورّع على كل مجموعة بطاقات واطلب من كل منهم رسم أو كتابة اسم شيء ما حيوان، فاكهة، خضار، وسائل مواصلات، بعض المهن.
3. اطلب منهم كتابة صفات لكل شيء قاموا برسمه أو تسجيله على البطاقة مثلاً:

1. قسّم الطلاب إلى خمس مجموعات
2. اطلب من كل مجموعة أن تبحث عن قصة من قصص الأنبياء من المكتبة مثلاً:

(سيدنا يوسف عليه السلام)

سيدنا يونس عليه السلام

سيدنا موسى عليه السلام

سيدنا أيوب عليه السلام

اطلب منهم تلخيص الأبيات والمصائب التي لحقت بكل نبي من الأنبياء

3. اطلب من كل مجموعة سرد الأذيات التي تعرض لها النبي المطلوب منهم البحث عنه
4. ناقش الطلاب لو أننا تعرضنا لما تعرض له هؤلاء الأنبياء فماذا كنا سنفعل وما المشاعر التي انتابتنا؟ هل دخل الإحباط والحزن لقلوبهم؟ لماذا؟ هل نصرهم الله تعالى وكيف (تبعاً لقصة كل نبي)؟

5. وضّح للطلاب أن أشدّ الأمراض فتكاً بالمجتمعات في ظلّ ظروف الأزمات، وأثناء هذه المرحلة المظلمة، هو مرض اليأس والإحباط، فإنّه نتيجة الضغوط الكبيرة التي يُعاني منها بعض الناس، وفي بعض لحظات ارتفاع جِدّة الابتلاء، نجد أنّ اليأس قد يتسرّب إلى بعض النفوس بالفعل لكن ما هو الابتلاء الذي قد يمر به أحدنا مقارنة بالابتلاءات التي مر بها أنبياء الله؟ إن ابتلاءاتنا لا شيء أمامها

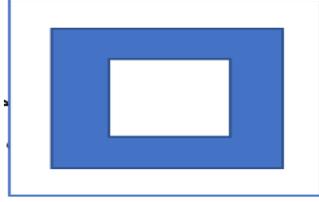
بطيخة
حمراء من
الداخل، فيها
نقاط سود، لونها

4. بعد التأكّد من أن الجميع قاموا بتجهيز البطاقات اجمعها من المجموعات واخلطها جيداً ثم ورّع وبشكل عشوائي البطاقات على المجموعات وبالتساوي بالنسبة للعدد
 5. اطلب من كل مجموعة البدء بلعبة من أنا بحيث تسلّم بطاقة لطالب وتطلب منه تعداد الصفات وقول من أنا؟ فإن تمكن الفريق من معرفة الإجابة يحصل على نقطة
 6. الفريق الراجح هو من يحصل على أكبر عدد من النقاط
 7. استمر باللعب والمرح مع الطلاب طالما أنهم مستمرّون بذلك وطالما أن عدد البطاقات يسمح بذلك
 8. استفسر من الطلاب عن المشاعر التي تعترضهم وهم يقومون بتنفيذ النشاط
- واسألهم:

| | | | | |
|--|---|--|----------------------|--|
| <p>ورغم عظيم بلائهم إلا أن اليأس والإحباط لم يدخل إلى نفوسهم لأنهم كانوا على يقين أن في هذه الدنيا الله سبحانه وتعالى وهو وحده القادر على انتشالنا من ابتلاءاتنا تلك لذلك علينا أن نقنع ونرضى بأن الله سيمدنا بالخير وأنه سيعطينا ما نريد لكن لكل أمر وقته لذلك علينا أن نتفاءل دائماً لأن لنا رباً يدير أمورنا ولا يرضى لنا سوى الخير</p> | <p>- ما أكثر ما أعجبهم بهذا النشاط؟ - من قام بالتجهيز لهذا النشاط؟ - هل كان التجهيز له أمراً صعباً؟ 9. وضح لهم أن هدف النشاط هو زرع السعادة في نفوسهم وتدريبهم على وضع أنشطة ترفيحية تنقلهم من حالة الحزن واليأس إلى السعادة والسرور</p> | | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ زيادة الاهتمام بالشكل الخارجي، وارتداء الألوان المفرحة ❖ زيادة المشاركة الفعالة بالأنشطة ❖ ابتكار أنشطة لنقله من الحزن إلى السعادة ❖ الابتسام والضحك في عديد من المواقف التي لم تكن تعني له سابقاً | | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | | <p>الهدف</p> | <p>المؤشر</p> |
| <p>نشاط 1</p> | | | <p>اتباع العادات</p> | <p>عدم اتباع العادات الصحية في النوم</p> |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | | <p>نوع التدخل:</p> | |
| <p>صفية - جماعية</p> | <p>صفية - فردية</p> | | | |

| الصحية في النوم | مدة التطبيق: | 30 دقيقة | 30 دقيقة |
|-----------------|------------------|--|---|
| | المواد والأدوات: | أوراق، ألوان | أوراق، أقلام |
| | خطوات التطبيق: | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "بيئة نومي"</p>  <p>1. تحدّث عن معنى النوم وأهميته. (يلعب النوم دوراً رئيساً في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس. ينتظم النوم بحسب نظام توازن النوم واليقظة والساعة البيولوجية. أما الذين يتم مقاطعة نومهم بشكل متكرر قد لا يحصلون على كفايتهم من بعض مراحل النوم. القيلولة الصحية تساعد الطلاب على أخذ قسط كافٍ من الراحة: مما يجعلهم أكثر هدوءاً واستقراراً خلال الليل.)</p> <p>2. قسّم أفراد المجموعة إلى مجموعتين على كل مجموعة العمل بشكل جماعي للإجابة عن الأسئلة: المجموعة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ماذا نعني بالنوم الجيد؟ - كيف نحكم على نومنا إذا كان جيداً أم لا؟ | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "بيئة نومي"</p>  <p>1. ابدأ النشاط بأغنية ترن تراك</p>  <p>https://drive.google.com/file/d/1AnxUxfIsGUaW2WDdWZ9mYD7Gucr8P-fC/view?usp=sharing</p> <p>2. اسأل الطلاب ما الهدف من الأغنية برأيكم؟</p> <p>3. وضّح لهم أنه يوجد دائماً عوامل تؤثر على نومي وهذه العوامل تتواجد بمحيط بيئة نومي.</p> <p>4. اعصف ذهنهم واستخلص منهم بعض هذه العوامل بسؤالهم من يخبرني ماهي هذه العوامل التي تزجج نومي وتجعله غير جيد</p> <p>5. أضف على العوامل التي ذكرها الطلاب (الإضاءة، الصوت، الحرارة، التهوية، مشاركة الغرفة مع آخرين ضوضائيين، التلفاز في غرفة النوم.....)</p> <p>6. ورّع أوراقي وألواناً وأطلب من كل طالب رسم المكان الذي ينام فيه</p> <p>7. اطلب منهم الإشارة للعناصر البيئية التي تؤثر في نومهم من خلال الرسم</p> |

| | | | | |
|---|--|------------------|--|--|
| <p>- ما الأشياء التي تؤثر على النوم الجيد؟</p> <p>المجموعة الثانية: لماذا يعتبر النوم الجيد مهماً لنا؟</p> <p>ناقش المجموعات بإجاباتهم وعقب عليها</p> <p>3. وضّح أن جودة النوم تتأثر بسبب العديد من مشكلات النوم المختلفة والآن سنتعرف على أهم هذه المشكلات التي قد يعاني منها أحدنا أو أحد أفراد أسرتنا.</p> <p>ومن هذه المشكلات الشائعة:</p> <p>الأرق، الكوابيس، التجوال الليلي، التحدث أثناء النوم، مشكلات التنفس، التبول اللاإرادي الليلي....</p> <p>4. اسألهم ما المشكلة الخاصة بك؟، كيف تؤثر عليك؟</p> <p>5. ناقشهم بمشكلات النوم إن وجدت لديهم واستفسر عنها أكثر</p> <p>6. اطلب منهم كواجب منزلي كتابة قائمة بمشكلات النوم التي تصيبهم وتصيب أفراد عائلتهم</p> <p>7. وضّح لهم أن الجميع يعانون من وقت لآخر من مشاكل نوم مؤقتة، وأننا نستطيع مساعدة أنفسنا للتغلب على هذه المشاكل وهدف هذا النشاط هو توعيتنا بمشاكل النوم التي تعترض بعضنا دون أن ننتبه لها</p> | <p>8. اطلب من كل طالب عرض رسوماته وتقديم الشرح المناسب لها</p> <p>9. دع زملاءه يقترحون الآليات المناسبة لتحسين بيئة النوم (مثلاً الصوت يقترحون وضع سدادات الأذنين، الإضاءة يقترحون وضع نظارة النوم.....)</p> <p>10. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟</p> <p>برأيكم هل من الممكن تحسين نومنا وإزالة ما يؤرقنا فيه؟ كيف؟</p> <p>11. وضّح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو توعيتهم بالمؤثرات البيئية في مكان النوم التي قد تسبب الأرق وقلة النوم لديهم والتي قد يستطيعون إزالتها بأسهل الوسائل والطرق.</p> | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفية - فردية | صفية – فردية | نوع التدخل: | | |
| 35 دقيقة | 35 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق، أقلام، نموذج الجزء الأول، نموذج الجزء الثاني | طبشور، مساحة واسعة وأمنة | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قصّة نوم الطالب" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "المرّعات" | خطوات التطبيق: | | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
|  |  | | | |
| <p>1. الاطلاع على قوائم الطلاب التي تم طلبها كواجب منزلي في النشاط السابق.</p> <p>2. مناقشة الطلاب بهذه القوائم</p> <p>3. اقرأ لهم قصة نوم الطالب الجزء الأول منها مع ترك الفراغات دون ملئها</p> <p>4. اشرح لهم بأن هذا الطالب يعاني من مشكلات في النوم بسبب عادات النوم السيئة</p> <p>5. وُزِعَ نموذج القصة على المشاركين واطلب تعبئة الفراغات والتي تعبّر عن مشكلات النوم عند الطالب وعادات النوم الخاطئة ورقة عمل رقم (5) ناقش:</p> <p>6. أهم العادات اليومية التي تؤثر سلباً على النوم، والأخرى التي تؤثر إيجاباً أهمية وجود روتين يومي لمساعدتنا على النوم بشكل جيد</p> <p>7. اقرأ الجزء الثاني من القصة والذي يتضمن المشكلات السلوكية والمدرسية التي يواجهها الطالب خلال اليوم الدراسي. ملحق رقم (6)</p> <p>8. وُزِعَ نموذج الجزء الثاني مع أوراق وأقلام واطلب من الطلاب استخلاص الآثار السلبية لضعف جودة النوم كما جاءت في الجزء الثاني من القصة.</p> <p>9. ناقش الطلاب بما كتبوا وعقّب على كتاباتهم</p> <p>10. بعد التأكد من أن الجميع قد استخلص القسم الأكبر من الآثار السلبية لقلة النوم ووضّح لهم أن هدف هذا النشاط هو توعيتهم</p> | <p>1. ارسم على الأرض مستخدماً الطباشير ثلاثة مربعات متداخلة كما في الشكل التالي:</p>  <p>2. اشرح أن كل مربع هو بمثابة منطقة توتر مختلفة (الكبير توتر خفيف، الوسط توتر متوسط، الصغير توتر شديد وهنا يسمح للمشاركين بالصراخ</p> <p>3. اطلب من المشاركين الوقوف في منطقة التوتر البسيط وتخيل موقف إيجابي مثير للتوتر لديهم بشكل خفيف ومن ثم التعبير الجسدي عن هذا التوتر بطريقتهم الخاصة.</p> <p>4. ساعدهم باقتراح أحداث إيجابية تثير شكلاً بسيطاً للتوتر (عيد ميلادي غداً رحلة، سأشارك بالإذاعة المدرسية)</p> <p>5. اطلب من المشاركين الانتقال للمربع الأوسط، اطلب منهم تخيل موقف مثير للتوتر لديهم بشكل متوسط ومن ثم التعبير الجسدي عن هذا التوتر بطريقتهم الخاصة.</p> <p>6. ساعد المشاركين باقتراح أحداث تثير التوتر بشكل متوسط (لدي اختبار غداً، أنتظر نتيجتي، أنتظر قدوم صديقي من سفر طويل.....)</p> <p>7. تكرر التعليمات في المربع الأخير، وذكرهم بأنه مربع التوتر الشديد، واسمح للمشاركين بالوصول لأعلى درجة في التعبير عن توترهم كالصراخ، البكاء، حركات الجسد المعيرة</p> | | | |

| | | | | |
|--|--|--------|--|--|
| <p>بمسببات و آثار اضطراب النوم وقلته خاصة أنه يؤثر على سلوكنا فيجعلنا دائماً متوترين وغير قادرين على التركيز وبالتالي فإن مستوى تحصيلنا ينخفض وطاقتنا تنعدم ونصبح عالة على مجتمعنا وعائلتنا بدلاً من أن نكون ممن يرفع أعمدة في مجتمعه ويسعى لتطويره.</p> | <p>8. ساعد المشاركين باقتراح أحداث خطيرة تثير توتراً شديداً (قصيف، حادث، شعور بخطر شديد. رسوب...)</p> <p>ملاحظة: يسمح للمشاركين بالتمثيل بدون وجود موقف حقيقي، شجّع المشاركين على التعبير عن المشاعر النفسية والإحساسات الجسدية.</p> <p>9. وضح أن بعضنا استطاع أن يتذكر ما أقف حقيقية وهذا آثار لديه مشاعر سلبية ومزعجة وهذا شيء طبيعي. سنناقش الآن، تجربتنا في هذا النشاط ومن ثم سنحاول تهدئة أنفسنا بنشاط استرخاء.</p> <p>10. وضح أنه علينا جميعاً احترام مشاعر بعضنا أثناء النقاش والاستماع الجيد.</p> <p>11. نقاش النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ كيف شعرت في المربع الأول مربع التوتر البسيط؟ ❖ من منكم يستطيع إخبارنا بتجربته الخاصة؟ ❖ مثل هذه المشاعر ما تأثيرها على نومنا؟ ❖ من منكم يستطيع إخبارنا بتجربة شخصية لتأثير مشاعره على نومه؟ <p>12. كرز الأسئلة في المربعين الآخرين.</p> <p>13. طبق تقنية الاسترخاء واجعل الطلاب يميزون بين الشد والتوتر من جهة والاسترخاء من جهة ثانية. (تعليمات التمرين:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ شدّ لمدة خمس ثوانٍ ثم ارتخاء لمدة 30 ثانية مع طلب ملاحظة الفرق بين حالتي الشد والرخي ❖ البدء بالتدريج (الأيدي، الأذرع، الوجه، الرقبة، الأكتاف، البطن، الأقدام، الجسم بأكمله) ❖ ثم استرخاء بالتنفس لتهدئة الجسد <p>14. استفسر من كل منهم عن الفرق بين كلا الحالتين ولو اتبعت هذا التمرين كيف سيؤثر على نومك؟</p> <p>15. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط توضيح وجود ارتباط بين قلق النوم وارتباكهم والمشاعر التي يشعرون بها وبالتالي تدريبهم على تقنية الاسترخاء كوسيلة تساعدهم على ضبط هذه المشاعر وبالتالي تساعدهم على الدخول في النوم الهادئ.</p> | | | |
| | | نشاط 3 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| صفية - جماعية | صفية - فردية | نوع التدخل: | |
| 30 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أكياس فاصولياء أو أي بقوليات، أوراق، أقلام، بطاقات المشاعر | أوراق، أقلام | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سباق المشاعر" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنتجاوز أرقنا" | خطوات التطبيق: | |
|  <p>1. أسأل ما معنى كلمة مشاعر؟ اذكر أمثلة عن مشاعر سلبية ومشاعر إيجابية؟</p> <p>2. وضح أننا جميعاً نشعر بمشاعر وانفعالات مختلفة منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي ومن الطبيعي أن نشعر بكل النوعين...</p> <p>3. أخبرهم ما يلي: والآن سنقوم بلعب لعبة سباق المشاعر والتعليمات كالتالي:</p> <p>- اطلب من المشاركين الوقوف في قاطرتين، وضع أمام كل قاطرة مجموعة من أكياس الفاصولياء.</p> <p>- وضح يوجد معي مجموعة من البطاقات مكتوب في كل واحدة منها نوع من أنواع المشاعر. ورقة عمل رقم (7)</p> <p>- سنقوم الآن بعمل سباق بين المجموعتين، سيقوم الشخص الأول من كل مجموعة بتناول كيس فاصولياء ووضعها على رأسه، ومن ثم سيتقدم ويضعه في الجهة الأخرى ويقرأ بطاقة المشاعر الخاصة به.</p> <p>- سيعود الطالب لمجموعته ويحاول تمثيل الشعور وعلى أفراد المجموعة أن يتعرفوا على هذا الشعور (بدون كلام)</p> <p>- وهكذا حتى انتهاء جميع أفراد المجموعة.</p> <p>4. ما المقصود بالمشاعر والانفعالات؟ كيف شعر الطلاب الذين طلب منهم تمثيل الشعور السلبي؟ هل يحبون هذا الشعور؟ هل</p> |  <p>1. تحدّث مع الطلاب وناقشهم بأهمية النوم ودوره في حياتنا وفائدته ولو تخيلنا الحياة بدون نوم فماذا سيحدث لنا؟</p> <p>فمن المهم الحصول على قسط كاف من النوم بشكل يومي وهذا للحفاظ على الصحة بشكل عام وصحة العقل بشكل خاص، حيث أن النوم يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض المختلفة، بالإضافة إلى أنه يساعد على تعزيز الذاكرة ويزيد من التركيز، ويساعد على الوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر والنوم لفترة قليلة يؤدي إلى تراجع الإدراك والذاكرة كما أنه يخفض من طاقتنا وقدراتنا بشكل يؤثر سلباً على إنتاجنا وعملنا ودراستنا.</p> <p>2. وضح للطلاب أننا قد نمر جميعاً بفترات من النوم المضطرب والذي يؤثر علينا سلباً كلما طالت مدته فيفقدنا توازننا الجسدي والعقلي ويؤثر على عملنا فيسبب زيادة في وزننا، ويؤثر على الحالة المزاجية، ويجعلنا قلقين ومتوترين، يؤثر على تركيزنا وانتباهنا وبالتالي أداء متدني في دروسنا ومسابقاتنا.</p> <p>3. وضح أن لاضطراب النوم أسباباً بعضها يرتبط بالبيئة المحيطة كالإضاءة والتهوية والضجيج..... وبعضها مرتبط بعضويتنا كالمرض، ضيق التنفس وحالات تحسس الجهاز التنفسي والربو، أو يكون مرتبط بمشاعرنا فعندما نغضب ونتوتر لا نستطيع النوم....</p> <p>4. اطلب من الطلاب أن يتحدث كل منهم عن تجربة شخصية عانى خلالها من أرق في النوم</p> | | |

| <p>يستطيع أحدكم وصف ماذا يحدث في جسده عندما يشعر بهذا الشعور؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ كيف شعر الطلاب الذين طلب منهم تمثيل الشعور الإيجابي؟ هل يجوبون هذا الشعور؟ هل يستطيع أحدكم وصف ماذا يحدث لجسده أثناء هذا الشعور؟ ❖ هل تؤثر المشاعر على جودة نومي؟ ❖ ما هي المشاعر الأكثر تأثيراً على جودة نومي؟ ❖ هل تستطيع إخبارنا بتجربة شخصية؟ <p>قسّم الطلاب لثلاث مجموعات كل مجموعة ستتناول انفعال محدد وهي: الخوف، القلق، الغضب.</p> <p>5. اطلب من كل مجموعة الإجابة على الأسئلة التالية بعد توزيع الأوراق والأقلام عليهم:</p> <p>- ماذا يحدث لأجسادنا؟</p> <p>- كيف يؤثر على نومنا؟</p> <p>- كيف نستطيع التخلص منه أو التقليل من أثره؟</p> <p>6. ناقش مخرجات مجموعات العمل.</p> <p>7. وضح لهم أن ما نشعر به يؤثر على نومنا خاصة إذا كان ما نشعر به مشاعر سلبية لذلك علينا أن نعي ذلك لنتمكن من تجاوزه والدخول في مرحلة من النوم الهادئ المساعد على استعادة طاقاتنا وليس تبديدها.</p> | <p>واطلب من زملائه إحصاء الأسباب كما يستنتجونها من قصته والنتائج</p> <p>5. قم بتجميع الأسباب على السبورة والنتائج كل في قسم بعد أن تقسم السبورة لثلاثة أقسام</p> <table border="1" data-bbox="534 421 928 472"> <tr> <th>الأسباب</th> <th>النتائج</th> <th>الحلول</th> </tr> </table> <p>6. بعد تحديد الأسباب والنتائج اطلب من كل منهم وضع الحلول المناسبة التي تساعد على الدخول في النوم المحقّز</p> <table border="1" data-bbox="491 600 959 936"> <thead> <tr> <th>الأسباب</th> <th>النتائج</th> <th>الحلول</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>السهر على الألعاب الإلكترونية</td> <td>عنيف وعصبي ومتوتر دائماً</td> <td>تنظيم فترات نومه بحيث يحدد ساعة عليه أن ينام بها مثلاً الساعة 10 مساءً وتحديد ساعة أو اثنتين منفصلات للألعاب الإلكترونية</td> </tr> </tbody> </table> <p>7. بعد وضع حلول لكل الأسباب المولدة لأرق النوم ناقش الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ هل أعجبكم النشاط؟ ❖ ما الذي استفدتموه منه؟ ❖ هل من الممكن علاج المشكلات المسببة لاضطراب النوم؟ <p>8. وضح لهم أنّ هدف هذا النشاط هو تدريبهم على تقنية حل المشكلات المرتبطة باضطراب النوم ليتمكنوا من تجاوزها وتحقيق النوم المحقّز الذي يمدّهم بالطاقة والراحة الجسدية والنفسية.</p> | الأسباب | النتائج | الحلول | الأسباب | النتائج | الحلول | السهر على الألعاب الإلكترونية | عنيف وعصبي ومتوتر دائماً | تنظيم فترات نومه بحيث يحدد ساعة عليه أن ينام بها مثلاً الساعة 10 مساءً وتحديد ساعة أو اثنتين منفصلات للألعاب الإلكترونية | | | |
|--|--|--|------------------------------|--|---------|---------|--------|-------------------------------|--------------------------|--|--|--|--|
| الأسباب | النتائج | الحلول | | | | | | | | | | | |
| الأسباب | النتائج | الحلول | | | | | | | | | | | |
| السهر على الألعاب الإلكترونية | عنيف وعصبي ومتوتر دائماً | تنظيم فترات نومه بحيث يحدد ساعة عليه أن ينام بها مثلاً الساعة 10 مساءً وتحديد ساعة أو اثنتين منفصلات للألعاب الإلكترونية | | | | | | | | | | | |
| <p>الاتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ يشارك بالأنشطة وينقذ ما يطلب منه ❖ لا ينام داخل الفصل ❖ يظهر على وجهه الإشراق والنضارة ❖ يرتفع تركيزه وانتباهه داخل الفصل | | | | | | | | | | | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | <p>الهدف</p> | <p>المؤشر</p> | | | | | | | | | | | |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | <p>نشاط 1</p> | <p>توازن طعامه بحيث يصبح</p> | <p>عدم التوازن بتناول الطعام (فقدان)</p> | | | | | | | | | |

| | | | | |
|--|--|------------------|---------------------------------|-----------------------|
| صفية - فردية | صفية - فردية | نوع التدخل: | معتدلاً وطبيعياً مع تغذية سليمة | الشهية أو شهية مفرطة) |
| 25 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أطباق وأقلام فلماستر للكتابة على الأطباق | أطباق كرتونية، كؤوس بلاستيكية، بطاقات ممغنطة لأشكال مختلفة من الأطعمة | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الطبق الصحي" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "تصميم وجبة ليلي الصغرة" | خطوات التطبيق: | | |
|  <p>1. وضّح للطلاب معنى الطعام الصحي ومكونات النظام الغذائي. الأكل الصحي هو تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للحفاظ على صحته، وتعزيز شعوره بالراحة، وتزويده بالطاقة؛ وتشمل هذه العناصر الغذائية: البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون، بالإضافة إلى الماء، والفيتامينات، والمعادن.</p> <p>وبساعة تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية على تزويد الجسم بالعناصر الغذائية المختلفة، وإضافة نكهات وقوام إلى الأطعمة، ومن الجدير بالذكر أنّ العديد من الأطعمة الموجودة في النظام الغذائي المعتاد لا تُشكّل جزءاً من المجموعات الخمس الرئيسية، وعادةً ما يُشار إليها بالأطعمة غير المرغوب فيها، والتي لا ينبغي تضمينها بكثرة في النظام الغذائي الصحي، وعلى الرغم من احتواء الدهون والزيوت على كميات عالية من السعرات الحرارية؛ إلا أنّها تُعدّ ضروريةً ولكن بكميات صغيرة وإنّ التمتع بصحة جيّدة لا يقتصر على اتباع نظام غذائي</p> |  <p>1. أخبرهم أن ليلي فتاة لا تهتم بغذائها وتلجأ دائماً لتناول الوجبات السريعة والأطعمة غير المفيدة</p> <p>2. وزّع على الطلاب ثلاثة أطباق كرتونية و ثلاثة كؤوس واطلب منهم اختيار الأطعمة الصحية التي ستجعل من ليلي فتاة ذات صحة جيدة</p> <p>الأطعمة قد تكون صوراً أو أسماء توضع على بطاقات كرتونية ممغنطة ينبغي أن تتضمن الفاكهة والخضار واللحوم والحلويات والشيبس أي الأطعمة المفيدة والغير مفيدة. ملاحظة (سنرفق النموذج في ورقة العمل رقم 8)</p> <p>3. اطلب بداية من الطلاب اختيار وجبة الفطور لها مع المشروب الذي ينبغي أن تشربه مراعين الكمية أي هل سيختارون جزرة أم اثنتان أم عشر جزرات.....</p> <p>4. اطلب منهم اختيار وجبة الغداء مراعين ما سبق مراعاته في وجبة الفطور</p> <p>5. اطلب منهم اختيار وجبة العشاء مراعين أيضاً ما ينبغي مراعاته في الوجبتين السابقتين.</p> <p>6. ناقش الطلاب بالوجبات التي اختاروها ليلي تباعا الفطور ثم الغداء ثم</p> | | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>صحيّ فحسب؛ بل هو إجراء تغييراتٍ على نمط الحياة، حيث يُنصح بالجمع ما بين خيارات الأكل الصحيّ وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.</p> <p>2. أخبرهم عن مكونات الطعام الصحي</p> <p>- الخضار والفواكه حيث يساعد تناول الخضار والفواكه بشكلٍ يوميّ على تقليل خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، كما أنّه يساعد على ضمان حصول الجسم على كمياتٍ كافيةٍ من الألياف الغذائية</p> <p>- الحبوب الكاملة: يتم تصنيع منتجات الحبوب الكاملة من البذرة والنخالة، بينما تحتوي الحبوب المكرّزة على جزءٍ من الحبوب فقط، وتُعدّ الحبوب الكاملة مصدرًا غنيًا بالألياف الغذائية، وفيتامين ب، وبعض المعادن</p> <p>- البروتين: يُنصح بتناول مجموعةٍ متنوّعةٍ من البروتينات ذات المحتوى العالي من العناصر الغذائية؛ بما في ذلك: اللحوم والدواجن قليلة الدهون، كما يُمكن الحصول على البروتين من البيض، والمأكولات البحرية</p> <p>- منتجات الألبان: تُعدّ منتجات الألبان مصدرًا غنيًا بالبروتينات، والفيتامينات، بالإضافة إلى الكالسيوم الضروريّ للحفاظ على صحة العظام.</p> <p>- الدهون: تحتوي الأطعمة من هذه المجموعة على سعراتٍ حراريةٍ عالية، وقيمةٍ غذائيةٍ منخفضة، ولذلك يُنصح بعدم الإكثار من تناولها؛ ومن مصادر الدهون: الزبدة، والسمن النباتيّ، وزيت الطهي، وصلصات السلطة</p> <p>اعرض هذه المعلومات على قطعة كبيرة من الورق المقوى في الصف للعودة إليها والاستفادة منها.</p> <p>3. اعرض عليهم الطّبق الصّحي ورقة عمل رقم (10) وفسّر ما كتب عليه من معلومات</p> <p>4. وضّح لهم أن غذاءنا يجب أن يراعي الطبق الصحي في تقسيمه وكميته مع أهمية وضرورة ممارسة الرياضة.</p> <p>5. ورّع على كل منهم طبقًا فارغًا واطلب منهم تحيّل أنواع الطبخ المفضّلة لديهم</p> | <p>العشاء وناقش الكميات الموضوعية والنوعيات</p> <p>7. صوب الاختيارات والكميات الخاطئة وعزز الاختيارات والكميات الصحيحة.</p> <p>8. ناقش الطلاب:</p> <p>برأيكم لماذا صحة ليلى غير جيدة؟ هل كمية الطعام المختارة لليلى ستجعلها قوية؟ ستكون ليلى أقوى لو تناولت عدة صحون وأنواع طعام في الوجبة الواحدة؟ أم لو لم تتناول أي نوع؟ أم لو تناولت 3 وجبات بعدد محدد من الأطعمة؟</p> <p>ما لذي استفدت منه في هذا النشاط؟</p> <p>9. وضّح لهم أن الغذاء وقود الجسد وطاقته يساعدنا على الإنجاز والحركة كما يساعد الوقود السيارة على السير. لكن لوملأنا السيارة بالوقود الزائد عن حاجتها فما الذي سيحدث لها؟ (استمع لإجاباته وأخبرهم أنها ستحترق وتنفجر لتسرب الوقود خارجها) وهذا حالنا نحن البشر تناول كميات كبيرة من الطعام سيدفعنا للمرض وربما يزداد مرضنا ونصبح عاجزين عن ممارسة حياتنا كما يجب وبالمقابل لو أننا لم نملأها بالوقود فما الذي سيحدث لها (استمع لإجاباتهم وأخبرهم بأنها لن تسير لأن لا طاقة لديها) وكذلك الحال بالنسبة للإنسان فعدم تناول الطعام أو تناوله بمقادير منخفضة جدا سيسبب لنا أمراضا أيضا ولن يكون لدينا القدرة على انجاز ما نحب والقيام بما نرغب، لذلك يجب علينا تناول الطعام الصحي بمقادير معتدلة فلا أسرف في التناول ولا أقتروا بالوقت ذاته علي اختيار نوع الطعام الملانم الذي يمدني بالطاقة ويبعد عني الأمراض.</p> | |
|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|------------------|--|--|
| <p>(الملوخية. الدجاج المشوي. الكبسة، السمك مع البطاطا.....)</p> <p>6. اطلب من كل منهم تقسيم طبقهم ووضع الطعام داخله بحيث يصبح طبقاً صحياً.</p> <p>7. ناقش الطلاب بأطباقهم وكافئ أصحاب الأطباق الصحية.</p> <p>8. وضّح لهم أن هدف هذا النشاط هو تعريفهم بالطعام الصحي اللازم لأجسامنا وتدريبهم على اتباع الطبق الصحي الذي يمد أجسامنا بما نحتاج إليه من غذاء وبالوقت ذاته بحافظ على رشاقتنا ولياقة أجسامنا.</p> | | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفية – فردية | صفية - فردية | نوع التدخل: | | |
| 35 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| صورة الهرم الغذائي. جدول منكرات غذائي، كرتون وألوان لصناعة الهرم الغذائي | أكياس، بطاقات كُتب عليها أسماء مواد غذائية مختلفة | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مذكرات غذائي"</p>  <p>1. قد تستعين بمعلمة العلوم للقيام بهذا النشاط. اشرح للطلاب عن الهرم الغذائي ودوره في تنظيم غذائنا وتحديد الكميات اللازمة لنا بعد أن تكون قمت معهم بعصف ذهني حول هذا الموضوع:</p> <p>يعد استخدام الهرم الغذائي بمثابة مفتاح للحفاظ على صحّة جيدة، وتكمن أهمية استخدام الهرم الغذائي في عدة أمور، يُمكن توضيحها على النحو الآتي: يُرتب المواد الغذائية والمشروبات في مجموعات أساسية حسب الأهمية</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أملأ معدتي"</p>  <p>1. أخبر الطلاب عن أهمية ضبط الغذاء من حيث النوع والكم فالطعام هو طاقة الجسم</p> <p>2. وزّع عليهم الأكياس واطلب منهم تخيل هذه الأكياس على أنها معدتهم</p> <p>3. قدّم لكل طالب مجموعة من البطاقات كتب عليها أسماء لمواد غذائية ورقة عمل رقم (9) واطلب منهم ملء معدتهم بالمواد الغذائية التي يحبونها والتي يعتقدون أنها تنفعهم.</p> | خطوات التطبيق: | | |

| | |
|--|---|
| <p>يوفر فرصة لاختيار الأطعمة من كل مجموعة حسب رغبات الفرد. يتيح مجموعة واسعة من الخيارات والتي تحتوي على السعرات الحرارية المختلفة واللازمة للجسم. يُوفر نصائح غذائية بترتيب بسيط وسهل وواضح. يُحسن من عادات الأكل؛ إذ يُحفّز الأفراد على تناول الطعام الصحي بانتظام، يُذكر الأفراد بجميع المتطلبات الغذائية التي يجب الحصول عليها في اليوم؛ بحيث لا يتناول الشخص نوعاً واحداً فقط</p> <p>2. اشرح أقسام الهرم الغذائي:</p> <p>- مجموعة الحبوب تحتل قاعدة الهرم، ويُنصح بـ 6-11 حصّةً من هذه المجموعة في اليوم؛ وتشتمل على الحبوب المُختلفة ومُتجاتها، مثل الخبز، والمعكرونة، والأرز. تمدّ هذه المجموعة الجسم بالكربوهيدرات والطاقة اللازمة للقيام بنشاطاته، بالإضافة إلى الألياف، والمعادن.</p> <p>- مجموعة الخضروات يُنصح بـ 3-5 حصص من الخضروات يوميًا. تمدّ هذه المجموعة الجسم بالفيتامينات، كما تمدّه بالمعادن، وهي مصدر هام للألياف. تمتاز الخضروات بقلّة محتواها من الدهون، وقد صُنّفت الخضروات إلى أربعة أنواع: [3] الخضراوات النشوية: مثل البطاطا والذرة. البقوليات: مثل الفاصولياء، والحمص. الخضراوات الورقية: مثل السبانخ، والبروكلي. الخضراوات ذات لون برتقالي: مثل الجزر والبطاطا الحلوة. أنواع أخرى من الخضروات: الخس، والطماطم، والبصل، وغيرها. ويُنصح الهرم في تعليماته بالتنوع فيما بينها، والتركيز على تناول الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات أكثر من مرّة في الأسبوع الواحد.</p> <p>- مجموعة الفواكه يُنصح بـ 2-4 حصص من الفواكه أو عصائرها الطبيعيّة يوميًا، فهي تمد الجسم بكميّة كبيرة من الفيتامينات، كما أنها قليلة الدهون والأملاح. يُفضّل تناول ثمار الفاكهة على العصائر للحصول على الألياف الموجودة فيها، كما يُفضّل عدم إضافة السكر للعصائر الطبيعيّة</p> <p>- مجموعة الحليب ومشتقاته يُنصح بـ 2-3 حصص من الحليب ومُشتقاته، كالأجبان</p> | <p>4. بعد التأكد من أن الجميع ملأ كيسه بالبطاقات اطلب من كل منهم رفع كيسه ليراه الآخرون.</p> <p>5. ناقش الطلاب بالمواد التي اختاروها عزّز اختيارهم للخضار والفاكهة واللحوم معاً بكميات معقولة وصوّب اختيارهم للحلويات والمشروبات التجارية المحلاة.</p> <p>6. اطلب من كل طالب تقدير كمية الطعام في معدته (كيسه) وعليك تقسيم الطلاب حسب الكميات إلى ثلاث مجموعات (أكياس ممتلئة، أكياس لا يوجد فيها سوى القليل جداً، أكياس فيها كميات معتدلة)</p> <p>7. ناقش الطلاب بهذه الكميات وبين الأثر السلبي للكميات الكبيرة والأثر السلبي للكميات القليلة والدور الإيجابي للكميات المعتدلة.</p> <p>8. وضّح لهم أن هذا النشاط يهدف لتوعيتهم حول كميات الطعام التي يتناولونها وتأثيرها على أجسادهم وبين لهم الأغذية المفيدة كما يلي:</p> <p>ينبغي أن تحتوي معظم الوجبات على الخضار والفاكهة، الحبوب الكاملة (القمح)، بروتين (اللحوم والبيض)، الزيوت النباتية الصحية، تناول الماء أو العصير الطبيعي، ولا بد من ممارسة الرياضة.</p> |
|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>والألبان. تُعتبر هذه المجموعة مصدرًا هامًا للبروتينات والكالسيوم. يُفضّل اختيار أنواع الجبن والألبان قليلة الدهون</p> <p>- مجموعة اللحوم يُنصح بـ 2-3 حصص من هذه المجموعة التي تضمّ اللحوم والبيض من مصادر حيوانية، كالدجاج والسّمك ولحم البقر والخروف. وهي مصدر مهم للبروتينات، والكالسيوم، والحديد، والزنك. يُفضّل عند تناول اللحوم التقليل من الدهون قدر المُستطاع، وذلك عن طريق نزع جلد الطيور عند تناول لحومها، وتناول لحوم الأسماك التي تحتوي دهونًا قليلةً. كما يُنصح بعدم الإفراط في تناول صفار البيض الذي يحتوي على نسبةٍ من الكولسترول.</p> <p>- الدهون خُصّص الجزء الصّغير من رأس الهرم للدهون والزيوت والسكر، ويُنصح بالتقليل منها قدر المُستطاع؛ حيث أنها تزوّد الجسم بالسرعات الحراريّة دون أي فائدة أخرى. وتضمّ الزبدة الحيوانيّة والنباتيّة، والزيوت، والكريمة، والحلويات بأنواعها.</p> <p>3. اعرض صورة عن الهرم الغذائي ورقة عمل رقم (11)</p> <p>4. قسّم الطلاب لمجموعات واطلب من كل مجموعة صناعة هرم غذائي مسجل عليه أسماء كل مجموعة في الهرم وعدد الحصص المطلوبة</p> <p>5. كافي المجموعة التي تصنع الهرم الصحيح</p> <p>6. قدّم لهم جدول مذكرات غذائي واطلب منهم ملء هذا الجدول لمدة أسبوع. ورقة عمل رقم (12)</p> <p>7. ناقش جداول الطلاب بعد مضي أسبوع وكافئ الجدول الذي يراعي الهرم الغذائي وتعداد الحصص المطلوب له.</p> <p>8. وضّح للطلاب أن هذا النشاط إنما يهدف لتدريبهم على اتباع نظام غذائي صحي متوازن لا زيادة أو</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|------------------|--|--|
| نقصان فيه لا يعود بالضرر على المرء وعلى صحته وقدراته. | | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفية - فردية | صفية - جماعية | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق، أقلام | صناديق كرتون، أوراق، أقلام | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "عاداتنا الغذائية" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "حافضة الطعام lunch box" | خطوات التطبيق: | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. وزّع على الطلاب أوراقاً وأقلاماً 2. اطلب من كل منهم أن يتحدث عن خبرته الغذائية الشخصية ما الأطعمة التي يتناولها والكميات التي يعتمد عليها الأطعمة المفضلة لديه والأطعمة التي لا يحبها ودور الوجبات السريعة في طعامه اليومي والمشروبات التجارية 3. بعد التأكد من أن الجميع كتب تجربته الشخصية عن غذائه ناقش الطلاب بهذه التجارب وبالكميات المتبعة 4. اقسّم السبورة إلى قسمين وسجّل العادات الغذائية في القسم الأول بعد الانتهاء من تسجيل العادات لدى الجميع ولا داعي من تكرار المشترك من هذه العادات ابداً بمناقشة الطلاب بكل عادة وحدد هل هي عادة صحية أم غير صحية. |  <ol style="list-style-type: none"> 1. قسّم الطلاب إلى خمس مجموعات 2. وزّع على مجموعة صندوقاً واطلب من أفرادها أن يتخيلوا أنه صندوق غذائهم الخاص بالمدرسة. 3. وزّع عليهم أوراقاً وألواناً واطلب من كل مجموعة رسم الأطعمة التي سيحضرونها معهم في صندوق غذائهم. 4. اطلب منهم أيضاً أن يكتبوا فائدة كل نوع من أنواع الأطعمة التي سيحضرونها في صندوقهم. 5. اطلب من كل مجموعة الصعود على منصة الصف وإخراج الرسومات التي تمثل أطعمتهم وشرح فوائدها والغاية من إحضارها معهم. | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>5. في القسم الثاني من السبورة سجّل الحلول المتاحة للعوادات غيرالصحية وذلك بعد إجماع الطلاب عليها مثلاً (أتناول الشوكولا بدلاً من الفطور البديل أتناول البيض صباحاً وأخذ قطعة متوسطة من الشوكولا كوجبة خفيفة بعد فطوري بساعتين)</p> <p>6. بعد وضع الحلول البديلة وتشكل فكرة واضحة لدى الطلاب حول العادات الصحية والعادات الخاطئة اطلب من كل منهم وضع برنامج الغذاء الخاص به مراعيًا فيه وجود الماء والفاكهة والخضار</p> <p>7. ناقش الطلاب ببرامجهم الغذائية وعذّل على الخاطئ فيها</p> <p>8. اطلب منهم تتبّع هذه البرامج في حياتهم اليومية ولوبشكل تقريبي</p> <p>9. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو توعيتهم بالعادات الغذائية الخاطئة وتدريبهم على الصحية منها لأن صحة الجسد في صحة العقل والغذاء السليم يوصل للجسد والعقل السليم.</p> <p>12. الآن أخبرهم أن في اليوم التالي سيقام كرمس في المدرسة أي كل طالب أو مجموعة من الطلاب سوف تحضر أنواعاً من الأغذية الصحية والتشديد على كلمة صحية كالعصير الطازج وقطع الحلوى الصحية المصنوعة في البيت وأنواع متعددة من سندويشات المونة البيتية أنواع من الفاكهة المتنوعة..... وذلك لعرضها في الملعب على طاولات مجهزة سابقا وإقناع الطلاب الآخرين بفائدتها وبيعها لهم أثناء الاستراحة وجمع ثمنها والتبرع به للمحتاجين الذين لا يجدون قوت يومهم</p> | <p>6. قدّم هدية للمجموعات التي اختارت الأطعمة الصحية المفيدة وابتعدت عن الأطعمة التجارية المضرة.</p> <p>7. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ لماذا ربحت بعض المجموعات وحصلت على هدية؟ لماذا لم يحصل البعض الآخر على هدايا؟ برأيكم ماهي الأغذية الصحية التي تمدنا بالطاقة اللازمة لنا لقضاء يومنا بنشاط وحيوية؟</p> <p>8. وضح لهم أن هدف هذا النشاط توعيتنا بالأطعمة المفيدة التي يجب أن نحضرها معنا إلى المدرسة ودورها في تنشيطنا وزيادة تركيزنا وحسن أدائنا.</p> <p>9. اطلب من كل واحد منهم أن يعرض الطعام الذي أحضره معه من بيته لصاحبه أثناء الاستراحة أو ما يود شراءه وناقش مع الآخرين مدى صحة هذه الأطعمة أو عدم صحيتها وإذا كانت غير صحية كيف يجب استبدالها. اطلب من كل منهم أن يحضر معه من بيته لليوم التالي أي غذاء صحي لأنه سيقام في الصف فطور صحي جماعي يشترك به كل الطلاب. استمع لأرائهم واختياراتهم التي سيحضرونها</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|-------------|
| | | | | |
| | | | <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ يضع برنامجاً غذائياً صحياً خاصاً به ❖ يشارك بالأنشطة بشكل فعال ومؤثر ❖ يستهجن عادات التغذية غير الصحية ❖ يساهم في توعية الآخرين بالنظام الغذائي الصحي | تقييم الهدف |

التقييم النهائي

| | |
|---|-------------------------------------|
| <p>الرسم:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب رسم طالب يعاني من الإجهاد رغم قيامه بأسهل المهام ثم يرسمون أنشطة عدة قام بها فطورته و بات نشيطا ويطلب منهم رسمه في عدة مواقف بعد تحسنه وتطوره</p> <p>كتابة قصة:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب كتابة قصة تتحدث عن شخص يمتاز بالكسل والملل ويظهر ذلك جلياً على وجهه وتبيان كيف استطاع برغبة وإرادة ودافعية أن يطور نفسه ويتغير إلى شخص نشيط يندفع لإنجاز كل ما يُطلب منه بحب ورضا وقبول وتتغير معالم وجهه الذي يصبح أكثر إشراقاً ونضارة (قد يستخدم الطالب الكتابة، الرسم، التسجيل الصوتي، أو أي وسيلة مناسبة بدلاً من الكتابة).</p> <p>مقابلة :</p> <p>حيث يقوم ميسر الحصة بالتجهيز لمقابلة بين الطالب ذوي صعوبات التعلم وباقي الطلاب ، ويطلب من باقي الطلاب أن يقوموا بسؤاله حول أفكاره وعاداته وسلوكياته السلبية السابقة وكيف غيرها أو سيغيرها لتصبح إيجابية</p> | <p>إجراء التقييم النهائي</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة • التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية • تعزيز (زيادة ظهور) بعض السلوكيات الإيجابية • التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية • أداء التكاليفات (المهام) المنزلية • تحسّن ملحوظ في حيويته ونشاطه • تحسّن في هندامه وعلامات التفاؤل على وجهه • اليقظة المستمرة داخل الفصل • المشاركة الفعالة بالدروس • تنفيذ كل ما يطلب منه من واجبات ومهام وعدم التكاثر في أدائها • عباراته مشحونة بالأمل والتفاؤل والسعادة • توازن نظامه الغذائي بحيث يمتاز بالاعتدال • التركيز على كل ما هو صحي في غذائه | <p>مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:</p> |

على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج

النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي:

- مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة
- الإفصاح عن مشكلة تستدعي تدخّل مختص
- استمرار مقاطعته للحجرات والنقاشات
- استمرار علامات التعب والإرهاق على وجهه
- استمرار تعبهم ومللهم السريعين مع أسهل المهام
- استمرار حالة التهم أو القهر الغذائي
- استمرار كسله عند أداء أي أنشطة مهما كانت مغرية بالنسبة له.
- استمرار علامات اليأس والإحباط والدافع الذاتي الداعم لذلك
- استمرار معاناته من اضطرابات النوم وعدم تحسّنها ولو بدرجة بسيطة.

العوامل التي تستدعي
الإحالة لمختص:

يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.

تقدير القياس
البعدي

قائمة المراجع

الكتب العربية

- ❖ نجار, (13 كانون الثاني، 2021). طرق فعالة في علاج الكسل والتخلص منه
- ❖ هيئة التحرير(7/11/2019). رزان نجار(13 كانون الثاني، 2021). 10 نصائح للتخلص من الروتين اليومي والملل بطريقة بسيطة.
- ❖ حنون. - نادين عبد الوهاب. (فبراير 2019 م).فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتحسين جودة النوم لدى عينة من الطلاب ذوي المشكلات السلوكية. غزة، الجامعة الإسلامية , كلية التربية.
- ❖ الزعبي – أحمد محمد (2005). مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية. دمشق, دار الفكر.
- ❖ الدسوقي – مجدي (2019). اضطرابات النوم. مصر, مكتبة الأنجلو المصرية.

بعض الأنشطة تم اقتباسها بتصريف من :

- ❖ عبيدات,سماء(يونيو ٢٠٢٢)، ما هو الهرم الغذائي،

صفحات الانترنت:

- ❖ <https://www.webteb.com/articles/%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%B3%D9%84>
- ❖ <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/sleep-disorders/symptoms-causes/syc-20354018>
- ❖ <https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/VariousTopics/Documents/EatingDisorders.pdf>

الأدوات وأوراق العمل

ورقة عمل رقم (1): قصة ماهر الولد الكسول:

كان الجميع يعيش في قرية صغيرة هادئة بعيدة عن ضوضاء المدينة الصاخبة. كل شخص يعمل بجهد ونشاط وكأهم أسرة واحدة. هذا يقلم الأشجار، هذا يقطف الثمار، وهذا يحفر الأرض ليخرج الماء. وكانت أم عدنان تطبخ الطعام لتقدمه لهم، بمساعدة نساء القرية. وفي نهاية الموسم كانوا يقتسمون ما كسبوه من رزق حلال فيما بينهم. كان هناك ماهر شاب كسول خمول، يدعي المرض دائمًا، يحمل العصا في يده كي يتوكأ عليها وكأنه عجوز طاعن في السن. حتى ملابسه كانت دائمًا متسخة ومرقعة بعدة رقعات، لأنه لا يملك المال لشراء ملابس جديدة. وهو يأكل مما يأكل شباب القرية من طعام أم عدنان، ويستلقي على الأرض تحت ظل الشجرة، ينظر إلى الشباب وهم يعملون ويجدون، ثم يغط في نوم عميق، حتى يأتي الطعام، فيوقظه بعض الشباب، ليقوم معهم عندما يأكلون. تضايق الشباب من تصرف ماهر وقزروا أن يلقنوه درسًا لن ينساه أبدًا. اتفق الشباب مع أم عدنان أن تضع الطعام خلف المنزل بعيدًا عن ماهر، حتى لا يشعر مصطفى بقدم الطعام فيستيقظ. انتهى الشباب من تناول الطعام، واستلقوا قليلًا ليرتاحوا ومن ثم يعاودوا نشاطهم من جديد. استيقظ ماهر عند المغيب، ونظر من حوله فرأى الشباب يعملون بجهد ونشاط. شعر ماهر بالجوع يقرص معدته، اقترب من أم عدنان وهو يتوكأ على عصاه، وسألها عن الطعام. تبسّمت أم عدنان وقالت:

- لقد أكلنا وشبعنا يا ماهر، وأنت تغط في النوم العميق، ولم يبق لدي طعام. غضب ماهر ولكنه لم يستطع أن يقول شيئًا، لأن شباب القرية كثيرًا ما حدّثوه عن قيمة العمل، وأن قيمة الإنسان بالعمل وليس بالراحة والاسترخاء. عاد ماهر إلى مكانه واستلقى مرة أخرى، ولكنه لم يستطع النوم، من شدة جوعه. بقي ماهر هكذا حتى نام والجوع يقرصه قرصًا شديدًا. في اليوم الثاني عاد ماهر مرة أخرى واستلقى تحت ظل الشجرة ونام، وقد أوصى أم عدنان أن توقظه عندما يحين وقت الطعام. أيضًا هذه المرة تناول الشباب الطعام خلف المنزل ولم يوقظوا ماهر. استيقظ ماهر وتلقت حوله فلم يجد أحدًا. أخذ العصا وتوكأ عليها، وبدأ يبحث عن شباب القرية هنا وهناك، حتى وصل إليهم فوجدهم قد انتهوا من طعامهم، وكل واحد منهم قد استلقى ليرتاح قليلًا. غضب ماهر وجاء إلى أم عدنان وطلب منها الطعام، فقالت له:

- الطعام فقط لمن يشتغل ويتعب، وليس لمن ينام ويرتاح تحت ظل الشجرة. أمسك ماهر معدته وأخذ يصبح من الألم، ولكن دون جدوى، فالطعام قد نفذ. في اليوم الثالث، جاء ماهر مبكرًا، ولم يحمل عصاه، وشمّر عن ساعديه، وأخذ يعمل بجهد واجتهاد. نظر شباب القرية إلى ماهر، وفرحوا به فرحًا كبيرًا. وعند الظهر اقتربت أم عدنان من ماهر وقالت له:

- هيا يا ماهر إلى الطعام، فأنت تعب اليوم كثيرًا، وتحتاج إلى الطعام يا عزيزي، هيا.. هيا.

ورقة عمل رقم (2) قصة الرجل الكسول

تدور أحداث هذه القصة في إحدى القرى حيث كان هناك رجل يعيش في منزل ، مع زوجته وأولاده، وكان الرجل معروفاً بين أهل القرية بالكسل والخمول ولا يطيق أبداً العمل، وفي حال ذهب إلى أي عمل فإنه لا يستمر في هذا العمل ليوم كامل، ولهذا السبب كانت زوجة الرجل هي التي تعمل وتعمل أسرتهما أما الرجل فقد كان ينام طوال اليوم دون أن يشعر بأي خجل من هذا الفعل ، وكان الرجل كلما تحدّثت إليه زوجته عن العمل وأنه يجب أن يجد له عملاً لكي يعول أسرته وأولاده كان الرجل يغضب ويصرخ في وجهها ويرحل عن البيت.

اعتاد الرجل أن يذهب إلى تلّ يقع على أطراف القرية ويجلس أسفل شجرة صنوبر كبيرة، وكان الناس في القرية يمرّون على هذا الرجل ويذكرونه دائماً بأن زوجته وأولاده في حاجة إلى المال وأنّ عليه أن يعمل بجدّ وكفاح حتى تعيش أسرته عيشة كريمة ولكن كل ذلك كان بلا جدوى، ولما شعر الرجل بالحزن بسبب كثرة حديث أهل القرية عنه بأنه رجل كسول ولا يقوى على العمل بدأ في التحدث إلى شجرة الصنوبر، واعتاد الرجل الكسول على ذلك فكان يأتي كل يوم أسفل هذه الشجرة ويبدأ في الحديث معها دون توقّف وكأنها صديقه الذي يشكو له هموم الحياة.

في يوم من الأيام وبينما كان الرجل يتحدث إلى الشجرة ردّت عليه الشجرة وقالت: أنت تأتي إليّ كل يوم من أجل أن تشكي لي من الحياة لماذا يا هذا لا تقوم من مكانك وتذهب للبحث عن عمل مثل باقي الرجال؟، واستمرت شجرة الصنوبر توتّخ الرجل الكسول حتى ندم هذا الرجل على كل ما كان يقوم به من أفعال، واتخذ الرجل قراره بأنه سوف يبحث عن عمل ولكنه في البداية سوف يتجه إلى أحد الأطباء المعروفين لعلاج من هذا الكسل الذي دائماً ما يشعر به الرجل، وهنا شعرت شجرة الصنوبر بالفرح والسرور فهي أخيراً تمكنت من إقناع هذا الرجل الكسول بالتخلي عن كسله والبحث عن عمل.

أخبرت شجرة الصنوبر الرجل بأنها تعاني من شيء ما وعليه إخبار الطبيب بهذا الشيء حتى يجد لها العلاج، فقال الرجل للشجرة: ما بك؟، فأخبرته الشجرة بأنها تشعر بأنّ الماء لا يصل إليها كاملاً، وهنا ذهب الرجل إلى الطبيب لكي يستشيريه في أمر كسله وأمر الشجرة، وخلال سيره في الطريق قابل الرجل ذئباً يعاني من الجرب، فقال الرجل للذئب: أنا ذاهب إلى أحد الأطباء وسأسأله عن الحل في حالتك لا تقلق، فشكر الذئب هذا الرجل كثيراً، وبينما كان الرجل يعبر البحيرة رأى سمكة تقفز حول القارب كثيراً، فقال الرجل: ما بك أيتها السمكة؟، فقالت السمكة: أنا لا أقدر على العيش في الماء والذهاب إلى البرأرجوك استشر الطبيب لعله يجد الحل الأمثل لحالتي، قال لها الرجل: حسناً سأفعل ذلك لا تقلقي.

وصل الرجل إلى الطبيب وأخبره بكل ما مرّ به، وأخبره أن هناك بعض الأحجار التي تعوق وصول الماء إلى جذور شجرة الصنوبر ولذلك فهي لا تحصل على كمية كافية من المياه، أما السمكة فعليها أن تتقيأ حتى تشعر بتحسّن، وبالنسبة للذئب فعليها أن يلتهم كبد إنسان غير نافع، ثم أعطى الطبيب بعض الأعشاب للرجل وقال له هذا هو علاجك أنت، بعدها عاد الرجل إلى السمكة فجعلها تتقيأ ليخرج من فمها قطعة من اللؤلؤ الثمين فقال الرجل انا الآن صرت رجلاً غنياً ولا أريد أن أعمل، وعندما ذهب إلى شجرة الصنوبر أزاح عنها الصخور فوجد أموالاً طائلة فأخذها وقرر الرجل أنه لن يعمل مدى الحياة، ولكن عندما اتجه الرجل إلى الذئب قام الذئب بمهاجمة الرجل وأكل كبده، وبذلك انتهت قصة هذا الرجل الكسول، حيث قال الطبيب للرجل في الأحداث السابقة: يجب على الذئب أن يأكل كبد رجل ليس نافعاً وبالطبع الرجل الذي لا يريد أن يعمل ليعول أسرته هو رجل غير نافع.

ورقة عمل رقم (3) قصة أنا أشعر بالملل:

أنا بوووووومللمللمللم

- لماذا لا نخرج إلى الحديقة؟ سأل والدته.

لم يخرجوا إلى الشارع لمدة ثلاثة أيام على الإطلاق، ولا حتى للذهاب إلى المدرسة.

- كما قلت لك بالفعل، يجب أن نبقى في المنزل، باسم. ولكن ماذا عن صنع بعض الكعك؟ - قالت والدته.

ذهب باسم إلى المطبخ ليشرّب الماء، وفجأة رأى ثلاث لفات من ورق التواليت فارغة في الحاوية الورقية. أخذها ووضعها على الطاولة في ملف واحد. رسم عيوناً وأنفاً وفماً عليها. "يا لها من متعة!" ثم ألبسها قصاصات المجلات، مع رباطة عنق وسترة وسروال؛ كان مستمتعاً لفترة طويلة. عندما وصلت والدته قالت:

- كم هو لطيف، باسم!

- أمي، هل لديك صوف لصنع الشعر؟ - سأل باسم. فأجابت أمه بكل تأكيد لدي وسأساعدك في وضعه

ووضع باسم الدمى على الرف وكانت الدمى جميلة على الرف في غرفته.

حتى وقت الغداء، كانوا يصنعون الكعك، كان ذلك ممتعاً للغاية. ثم أكلوا واستراحوا قليلاً.

- أنا أشعر بالملل! أنا أشعر بالملل! أنا أشعر بالملل! - عاد بابلو إلى قول ذلك

قال والده وهو يغمز في وجهه: "انتظر دقيقة لأقدم لأختك العصيدة ودعنا نلعب شيئاً".

ذهب باسم إلى غرفته على مضض. كان كل شيء في حالة من الفوضى وبدأ في جمع الألعاب وترتيب غرفته.

لكنه بعد ذلك عاد لقول أشعر بالملل أشعر بالملل

فأعطته والدته قصة وطلبت منه قراءتها وعندما عادت من السوق وجدته مازال يقرأ القصة فعانقته وقالت له هذا رائع وهنأته لفعله ذلك.

اتجه الوالدان للاعتناء بالأخت الصغرى وبتحضير العشاء.

- أنا أشعر بالملل! أنا أشعر بالملل! أنا أشعر بالملل! - قال باسم ومرة أخرى.

أثناء مروره في الغرفة التي كانت تنام فيها أخته، خطرت له فكرة رائعة: أخرج كل حفاضات أخته من الأكياس وعمل معها مساراً وحاجزاً على طول الممر. كان يقفز بشكل مسلٍ للغاية عندما ظهر والداه من باب المطبخ. ذهبا ليقولا شيئاً، لكنهما نظرا إلى بعضهما البعض ولم يوبّخاه؛ قفزا معه مستمتعين.

كان من الواضح، كما اعتقد والداه، أنه ليس بالأمر السيئ أن يشعر باسم بالملل من وقت لآخر. لكن المهم هو تجاوز هذا الشعور بعمل جيد ومفيد.

ورقة عمل رقم (4) قصة أمجد والإحباط:

- لن أحاول مرة أخرى! - صرخ في وجه والدته التي كانت تنظر من النافذة، وذهب لوضع الدراجة في المرآب.
- لماذا لا تدعني أساعدك؟ هل يجب أن نضع العجلات المساعدة؟ بالكاد حاولت!
- لكن أمجد رفض رفضاً قاطعاً. لم يكن صبياً صغيراً قال وهو يضع ذراعيه فوق صدره لست صغيراً لأضع العجلات المساعدة.
- نظرت إليه والدته دون أن تقول أي شيء. فضّلت أن يكون التحدث معه أكثر هدوءاً.
- في اليوم التالي، عندما عاد أمجد إلى المنزل من المدرسة، انتهزت الفرصة للتحدث معه.
- هل تعرف كم مرة حاولت صنع هذه الكروكيت التي تعجبك كثيراً؟ - قال هل تقصدين أثناء الطهي وتحويل العجين إلى شكل. قالت نعم لقد حاولت كثيراً حتى نجحت - جاء أمجد، وبعد غسل يديه، بدأ في مساعدة والدته في صنعها، أثناء الاستماع إليها.



- عندما عاد الأب رأى أمجد يشكل الكروكيت مع أمه؛ فقال أمجد: علمتني والدتي أن أفعلها. ما مدى نجاحها بالنسبة لك! - قال، وهو يرى أن ابنه قام بتشكيلها بسهولة كبيرة. - الناس لديهم قدرات لأشياء مختلفة، لكن إذا تجاهلهم ولم تسمح لهم بمساعدتك، فلن تنجح أبداً.
- إذا كنت تريد أن تتعلم ركوب الدراجة، فسيتعين عليك المحاولة مرة أخرى - قالت وهي تنظر إليه بشكل جانبي.
- عندما انتهيا من طلاء الكروكيت، خرجا إلى المرآب، وأخذوا الدراجة إلى الحديقة.
- اركب! - قالت والدته.
- ركب أمجد الدراجة وبدأ بالدواسة، لكن ترنّج على الفور وكان على والدته أن تمسكه لمنعها من السقوط على الأرض.
- قالت والدته: "تعال! سأحملك من السرج".
- عندما بدأ أمجد بالدوس شعر بثقة أكبر. هذه المرة بقي على بعد أمتار قليلة.
- مرة أخرى يا أمجد! أنت تفعلها بشكل جيد جداً! - قالت والدته مبتسمة.
- عاد أمجد إلى دراجته، والآن بثقة أكبر.
- حملت والدته السرج كما في السابق حتى أخذ أمجد الاستقرار، ثم أطلقتها دون علمه، وبقيت بجانبه.
- جيد أمجد! رائع! صرخت والدته.
- واستمر أمجد الصغير في الدوس مراراً وتكراراً.
- عندما رأى أمجد والده يدخل من باب الحديقة، فقد توازنه واستلقى على جانب واحد، ولكن هذه المرة كان يعرف كيف يتكئ على قدمه ولم يسقط على الأرض.
- بطل! لقد رأيتك من الخارج. أنت تعرف بالفعل كيفية ركوب الدراجة! - صرخ والده بسعادة.
- هذه المرة كان أمجد هو الذي استمر دون أن يخبره أحد بأي شيء وبدأ في ركوب الدراجة.
- انظروا... انظروا!! - صرخ لوالديه متحمساً.
- وبعد قضاء بعض الوقت في ركوب الدراجة، ذهب أمجد ووالديه لتناول بعض الكروكيت اللذيذ.

الجزء الأول من قصة نوم طالب

شادي طفل في الصف الخامس , يشكو----- فعندما تطلب منه والدته الذهاب الى الفراش ,يبقى مستيقظا ساعة على الأقل, هذه المشكلة تسبب الانزعاج الشديد لشادي فهو يستمر بالتقلب في سريره لوقت طويل بالرغم من احساسه بالنعاس. شادي يحب----- و احيانا----- لمشاهدة التلفاز. كما انه يحب----- الشوكولاتة الساخنة قبل النوم, لا يوجد----- كما انه يفضل وجود----- لانه يخاف من العتمة.

الإجابات الممكنة في الفراغات:

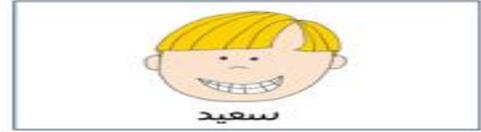
- من انه لا يستطيع النوم في الوقت المحدد
- لعب الألعاب الالكترونية
- يسهر
- شرب
- روتين نوم يومي
- اضاءة في الغرفة

ورقة عمل رقم (6)

الجزء الثاني من القصة:

استيقظ شادي بصعوبة في تمام السادسة صباحًا بعد محاولات عديدة من والديه لإيقاظه، غسل وجهه بسرعة وارتدى ملابس المدرسة، ولم يتمكن من تناول طعام الفطور بسبب تأخره بالاستيقاظ. لم يكن قادراً على الانتباه والتركيز أثناء الحصة وكان يشعر بالنعاس، ويحاول أن يغفو على المقعد من وقت لآخر، ولا يستطيع تذكر ما تقوله المعلمة بشكل جيد، كما أنه كان يشعر بالانزعاج من كل من حوله، لدرجة أنه تشاجر مع زميله وضربه لمجرد أن زميله قام بممازحته.

ورقة عمل رقم (7)





ورقة عمل رقم (8) : الطعام:





ورقة عمل رقم (9) : بطاقات الطعام:

| | | | |
|----------------|--------------|-------------|-----------------|
| بادنجان | خس | بندورة | خيار |
| عصائر محلاة | حلويات | شيبس | فاصولياء |
| موز | تفاح | كاتو | عصير طبيعي طازج |
| لحم دجاج مسلوق | لحم عجل مشوي | بطاطا مقلية | رز |
| زبدة | مكسرات | آيس كريم | دجاج مشوي |
| بيض مسلوق | حليب | لبنة | مرابي |

| | | | |
|-------------|--------|----------|----------|
| برغل باللحم | شوكولا | برتقال | بيض مقلي |
| معكرونة | كوسا | سمك مشوي | سمك مقلي |
| زيت زيتون | عنب | تين | خبز |
| قريدس | جمبري | فريز | كيوي |

طبق الأكل الصحي

ماء

زيت صحية

خبوب كاملة

خضروات

بروتين صحي

فواكه

تناول الماء أو الشاي أو القهوة (مع قليل من السكر أو من دونه) قلل الحليب ومنتجات الألبان (إلى 1 - 2 حصة يوميا) وقلل العصائر (إلى كوب صغير يوميا). تجنب المشروبات السكرية.

تناول مجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة (مثل خبز القمح الكامل والأرز الأسمر والمعكرونة من الحبوب الكاملة) قلل من الحبوب المصفاة (مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض).

تناول السمك والدجاج والبقول والمكسرات. قلل تناول اللحوم الحمراء والجبن وتجنب تناول شرائح اللحوم الباردة والأنواع الأخرى المعالجة صناعيا.

تناول الدهون الصحية (مثل زيت الزيتون والكانولا) عند طهي الطعام وتحضير السلطة، وعلى مائدة الطعام. قلل من تناول الزبدة وتجنب الدهون المتحولة.

كلما زاد أكل الخضروات و تعددت أصنافها زادت الفائدة. البطاطا أو البطاطا المقلية لا تدخل ضمن الخضروات.

تناول الكثير من الفواكه بألوانها المتنوعة.

مارس الرياضة



ورقة عمل رقم (12)

جدول مذكرات غذائي: المطلوب منك تسجيل عدد الحصص التي تحصل عليها من كل مجموعة في كل يوم ولمدة

أسبوع

الصف:

الاسم:

| اليوم | مجموعة الحبوب | مجموعة الفاكهة | مجموعة الخضار | مجموعة اللحوم | مجموعة الحليب | الدهون |
|----------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| الاثنين | | | | | | |
| الثلاثاء | | | | | | |
| الأربعاء | | | | | | |
| الخميس | | | | | | |
| الجمعة | | | | | | |
| السبت | | | | | | |
| الأحد | | | | | | |

**الدعم النفسي والاجتماعي
للامبالاة المرتبطة بالاكْتئاب لدى الطلاب
ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية**

الدعم النفسي والاجتماعي

للحد من اللامبالاة المرتبطة بالاكْتئاب لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية

| | |
|---|--|
| البعد: | التكفي |
| المجال: | اللامبالاة |
| المشكلة: | اللامبالاة المرتبطة بالاكْتئاب |
| مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات اللامبالاة المرتبطة بالاكْتئاب): | <ul style="list-style-type: none"> • عدم الحساسية للمثيرات. • عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين والتفاعل معها. • لا يهتم بالعقاب والجزاء الذي يتخذ بحقه. • نقص الدافعية والإقدام والمبادرة. • عدم الشعور بالسعادة مع الإنجاز. |
| الهدف العام: | الهدف طويل المدى: أن يصبح لدى الطالب مشاعر مناسبة للمواقف الأكاديمية والصفية ولمواقف الحياة اليومية. |
| | الهدف قصير المدى: أن يشعر الطالب بالسعادة ويكون قادرًا على الاهتمام بمشاعر الآخرين ويهتم بالعقاب الذي يتخذ بحقه، ويقوم بالمبادرة والإقدام. |
| الأهداف الخاصة: | <p>يُتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة أن:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يشعر بالحساسية للمثيرات. 2. يصبح قادرًا على الاهتمام بمشاعر الآخرين والتعامل معها. 3. يهتم ويتأثر بالعقاب والجزاء الذي يتخذ بحقه. 4. يصبح لديه الدافعية والإقدام والمبادرة. 5. يشعر بالسعادة مع الإنجاز وتحقيق الهدف. |
| تعريف المشكلة: | <p>اللامبالاة هي حالة نفسية تتصف بعدم التأثر بالمواقف التي تثير الاهتمام وفقدان الشعور والتأثر لأمر ما، وعدم أخذه بعين الاعتبار. وهي حالة وجدانية سلوكية معناها أن يتصرف الشخص بلا اهتمام في شؤون حياته أو حتى الأحداث العامة. واللامبالاة هي قلة الشعور أو العاطفة أو الاهتمام أو القلق بشأن شيء ما، فقد يفتقر الأشخاص غير المبالين إلى الإحساس بالهدف أو القيمة أو المعنى في حياتهم، توصف اللامبالاة بأنها نتيجة لشعور الأفراد بأنهم لا يمتلكون المستوى المطلوب من المهارة لمواجهة التحدي (أي التدقق)، وقد يكون أيضًا نتيجة لإدراك عدم وجود تحدٍّ على الإطلاق.</p> <p>https://alarab-co-uk.cdn.ampproject.org/c/s/alarab.co.uk</p> <p>اللامبالاة هي حالة قد تعترى جميع الناس، وهي استجابة طبيعية لخبية الأمل والاكْتئاب والتوتر، وعادة ما يتم الشعور بهذا النوع من اللامبالاة الشائعة على المدى القصير، ولكن في بعض الأحيان تصبح حالة طويلة الأمد أو حتى مدى الحياة وغالبًا ما تؤدي إلى مشاكل اجتماعية ونفسية أعمق.</p> |

اللامبالاة هي أحد العوائق النفسية للتواصل؛ فالمستمع اللامبالي يخلق حاجزاً للتواصل من خلال عدم الاهتمام أو الانتباه لما يقال له. ومن ناحية أخرى يميل المتحدث اللامبالي إلى عدم ربط المعلومات جيداً، وفي حالة عدم اهتمامه فقد يتجاهل أجزاءً أساسية من المعلومات التي يجب إيصالها داخل المجموعات، يمكن أن يكون المتصل اللامبالي ضاراً. ويمكن أن يؤدي عدم اهتمامه أو شغفه إلى إعاقة أعضاء المجموعة الآخرين فيما يحاولون تحقيقه من خلال التواصل بين الأشخاص. ومن ناحية أخرى يمكن للمستمع اللامبالي أن يشعر الأخر بأنه لا يتم الاهتمام به. بشكل عام تعتبر اللامبالاة عائقاً خطيراً أمام التواصل الناجح، المتحدثون والمستمعون اللامباليون هم أفراد لا يهتمون بما يحاولون توصيله، أو ما يتم إيصاله إليهم.

في حين أن اللامبالاة والاكتئاب قد يكونان منفصلين ومختلفين، إلا أن هناك العديد من الأمور التي يمكن أن يتسبب فيها الاكتئاب الشديد في حدوث اللامبالاة. فأولاً يؤدي الإرهاق العاطفي الذي غالباً ما يصاحب الاكتئاب إلى إرهاق مشاعر المرء مما يؤدي إلى اللامبالاة. ثانياً يمكن أن يؤدي التفكير السلبي والمشتتات المرتبطة بالاكتئاب إلى انخفاض السعادة العامة للفرد مما قد يؤدي بعد ذلك إلى نظرة لا مبالية عن الحياة في عين ذلك الفرد، أخيراً قد تؤدي صعوبة الاستمتاع بالأنشطة التي يمارسها الأفراد المصابون بالاكتئاب في كثير من الأحيان إلى منحهم الشعور باللامبالاة تجاه كل ما قد يبعث بداخلهم الفرح والسعادة للإنجاز والذي من الممكن أن يفتقده طالب صعوبات التعلم اللامبالاة للعقاب ولا حتى الثواب لأن لا شيء يعنيه، حتى مشاعر الآخرين لا تهمه، فيقلّ التفاعل عنده ومن ثم تقل مبادرته واهتماماته واكتساباته الأكاديمية

<https://stringfixer.com/ar/Apathetic>

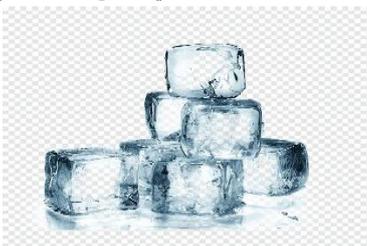
- طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف.
- لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية.
- ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم.
- الوقت (بالمقارنة مع الطلبة الآخرين) لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطالب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج إلى وقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات، لكن يمكن أن تكون سرعة الاستجابة (بالمقارنة مع الأداء السابق للطالب نفسه) مؤشراً على انخفاض اللامبالاة عند الطالب الذي يعاني منها، فزيادة سرعة الاستجابة تشير للاهتمام.
- توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلاب ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات.
- توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب؛ فالصعوبات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي.

تنبيهات ومحاذير:

| | |
|--|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • من غير المناسب توقع احتفاظ الطالب من ذوي صعوبات التعلم بتعليمات الأنشطة/الحصة عند سردها متتالية، لوجود مشكلات لديهم بالذاكرة والإدراك والانتقام لذا يتم تقديم التعليمات واحدة تلو الأخرى، والتحقق من تذكّره وفهمه لها بين حين وآخر. • من غير المناسب تقديم عدة تعليمات/خطوات/ أوامر في آن معاً فقد لا يتمكن الطالب من ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها. • ترتبط صعوبات التعلم بالتشتت؛ لذا يجب التّحقّق باستمرار من تركيز الطالب من ذوي صعوبات التعلم وانتباهه وفهمه لما يحصل في الحصة، وتقليل المشتتات، وتزويده بالوقت الكافي. • يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب من ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ؛ ما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنّب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. • تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. • تذكّر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس من انخفاض في الدافع أو الاهتمام. • اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدّم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. • اجعل أهداف الحصة واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...); حتى تتوفر معايير لتعزز الأداء. • ابدأ بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزز الدافعية لديه. • لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنّب الوصم وتعزّز من دوافعه الإيجابية. • شجّع جميع الطلاب على المشاركة والعرض ولكن لا تجبر أي طالب على القيام بذلك وأعطيهم الخيار في التوقّف عن المشاركة في أي لحظة • خلال الحصة يمكن لبعض الأنشطة أن تفسح المجال إلى كشف علامات أو أعراض أو دلالات مثيرة للقلق، كن على استعداد لذلك ولكن تنبّه إلى عدم التسرّع بالاستنتاج. • من الأفضل أن تحدّد ترتيب مشاركة الطلاب قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الطلاب لذلك، كأن تبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً. • عندما تشرح أي تمرين من المهم أن تتأكد من أن جميع الطلاب قد فهموا المطلوب سواء أثناء الشرح أو عندما ينشغل الطلاب في عمل النشاط. • إدماج الطلاب في أنشطة تعليمية أو ترفيهية تساعدهم في التقرب والتعرّف أكثر على بعضهم البعض. • إقامة أنشطة تساعد الطالب على احترام مشاعر الآخرين واستعمال أسلوب التحفيز والتشجيع الذي يخص ذلك. • عزّز دوافع الطالب ومحاولاته لأداء المهمات حتى لو باءت بالفشل في بداية الأمر. • شجّع مبادراته ودوافعه وإقدامه للاشتراك في العمل مع الآخرين وكافئه إن أمكن. • إقامة أنشطة ترفيهية تشعر الطالب بالسعادة وتجعله قادراً على الاستجابة للمثيرات حوله. | <p>تعليمات لميسر الحصة:</p> |
| <p>تقدّم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بالثناء على السمات الإيجابية • اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأموغ غير أكاديمية • قدّم التشجيع والدعم. • عزّز النجاح. | <p>إرشادات أولياء أمور:</p> |

- احترام مشاعر الطالب مهما اعتقدت أنه مبالغ بها.
- افسح المجال للطالب كي يعبر عن مشاعره وأحاسيسه.
- عزز مبادرة الطالب لأداء مهمة ما.
- إذا أخطأ الطالب عاقبه ضمن حدود العقاب المشروع كي يعرف معنى العقاب.
- تجنّب العقاب القاسي والمهين.
- شجّع الطالب على التحدّث عن مشاكله وما يتعرّض له من أذى.
- استمع له حتى النهاية دون التسرع بالحكم، ثم عزّزه على إخبارك لأن هذا هو التصرف الصائب الشجاع.
- شجّع الطالب على القيام بمهام معيّنة داخل البيت وشجّعه على الإنجاز.
- حاول أن تشعر الطالب بالسعادة من خلال اللعب معه داخل البيت.
- شجّع الطالب على الانتماء إلى إحدى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم، أو اليد...)، لكي يصبح لديه القدرة على التفاعل مع الأشخاص حوله.
- أشرك الطالب في أعمال تطوّعية لكي يتعلم أهمية المبادرة والدافعية في إسعاد الآخرين.
- أظهر للطالب دائماً أنك فخوره، وذكره بمواطن القوة لديه وبقدراته، وتجنّب النقد والتقليل من شأنه. كما أن الرياضة تتيح للطالب تنمية الثقة بالنفس.
- امنح الطالب الاهتمام الكافي. فهو يحتاج إلى الاهتمام المتواصل.
- قم بإنشاء بيئة آمنة للطالب؛ التي يمكنه فيها التحدث عن أي شيء دون قلق، من خلال تجنّب لومه أو السخرية منه أو الشعور بأنه لا يوجد من يفهمه.
- علّم الطالب الاندماج مع الطلاب الآخرين واحترام مشاعرهم وتقديم المساعدة لهم.
- علّم الطالب الكلمات الإيجابية التي تساعد على مراعاة مشاعر الآخرين.
- شجّع الطالب على أن يساعدك في أعمال المنزل فهذا يعزّز عنده روح المبادرة والدافعية للمساعدة.

| ملاحظة: | |
|---|---|
| تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة عدم تحمّل المسؤولية في البعد الاجتماعي. فيمكن الرجوع لهذه المشكلة والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف هذه المشكلة. | |
| المؤشر | الهدف |
| عدم الحساسية للمثيرات | أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق |
| الشعور بالحساسية للمثيرات. | نشاط 1 |
| | أقل من 12 سنة |
| | 12 سنة فأكثر |
| | نوع التدخل: صفّي – فردي |
| | 35 دقيقة |
| | مدة التطبيق: 35 دقيقة |
| | المواد والأدوات: الموسيقى (باستخدام آلة موسيقية أو أسطوانة) |
| | قالب ثلج طويل – لعب وحلي مختلفة. |

| | | |
|---|---|-----------------------|
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم نشاط "التنقيب في البرج الجليدي".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب أن اليوم سنلعب لعبة التنقيب في البرج الجليدي. 2. اشرح للطلاب أن عملية التنقيب في الجليد هي مجرد لعبة نلعبها عندما يكون الجو حاراً وهي بسيطة ويمكننا الاستمتاع بها لساعات. 3. ضع اللعب في الحاوية واملأها بالماء الصافي. 4. ضع هذه الحاوية في الثلاجة حتى يتحول الماء إلى ثلج، وتحشر الألعاب في الداخل. 5. اطلب من كل طالب أن يخرج كتلة الجليد من الحاوية. 6. قم بإعطائه أدوات مثل الملح، وقطرات العين الطبية، وزجاجات الضغط لإزالة الجليد وإنقاذ الألعاب. 7. اسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> - هل استمتعتم بهذه اللعبة؟ - بماذا شعرتم عندما أخرجتم كتلة الجليد من الثلاجة؟ - هل كان الأمر صعباً عندما قمتم بإزالة الجليد عن الألعاب؟ 8. اشكر الطلاب على المشاركة بهذا النشاط وركز على أهمية الاستجابة للمثيرات الموجودة عند القيام بأي عمل والتفاعل مع العمل الذي نقوم به تماماً كما تفاعلتم بهذه اللعبة عندما قمتم بإزالة الجليد وأنقذتم الألعاب. | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم نشاط " التفاعل مع الموسيقى ".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. اطلب من الطلاب التّوَجُّع في الغرفة بشكل عشوائي، مع مراعاة التباعد حوالي المتر. 2. ضع موسيقى معيَّنة ولا تكشف عن طبيعتها. 3. اطلب من الطلاب الاستماع والتفاعل معها كيفما أرادوا، وعندما تتوقف الموسيقى يثبتون في مكانهم وتتوقف الحركة التي كانوا يقومون بها. 4. اسأل الطلاب عن طبيعة هذه الموسيقى؟ وبماذا شعروا؟ 5. تابع هذا التمرين بوضع عدة أنواع من الموسيقى (الحزينة الكلاسيكية، الجنونية، أناشيد، إيقاعية، مستوحاة من الطبيعة، الحياة.....) (ورقة عمل رقم 1). 6. عند توقّف الموسيقى، في كل مرة اسأل الطلاب عن طبيعة الموسيقى وبماذا شعروا؟ 7. اسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم النشاط؟ - كيف كان شعوركم عندما سمعتم الموسيقى ورقصتم؟ - مع أي نوع من الموسيقى تفاعلتم أكثر؟ 10. اختتم النشاط بشكر الطلاب على مشاركتهم وركز على أهمية الاستجابة للمثيرات من حولنا والتفاعل معها كما فعلتم عندما سمعتم أنواعاً متعددة من الموسيقى. | <p>خطوات التطبيق:</p> |
| <p>نشاط 2</p> | | |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | |
| <p>لاصفيّ – فرديّ</p> | <p>صفيّ – فرديّ</p> | <p>نوع التدخل:</p> |
| <p>45 دقيقة</p> | <p>35 دقيقة</p> | <p>مدة التطبيق:</p> |

| حبل طويل ورفيع | حبل – بالونات | المواد والأدوات: | |
|---|---|------------------|--|
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم نشاط " تخطي الحبال".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب بأن نشاط اليوم سيكون في الخارج في حديقة مليئة بالأشجار وقريبة من المدرسة. 2. قل للطلاب أن هذه اللعبة شيقة ومثيرة جداً وتعتبر مغامرة حقيقية. 3. أحضر حبلًا طويلاً ورفيعاً ، وقم بشبك الحبل بين الأشجار بشكل عشوائي وعلى مستويات مختلفة. 4. على الطالب المرور بين هذه الحبال المتشابكة في وقت محدد. 5. الطالب الذي يجتاز هذه الحبال أولاً وضمن الفترة المحددة هو الفائز. 6. تستمر اللعبة حتى يستطيع الجميع اللعب. 7. عند الانتهاء أعلن عن اسم الفائز الذي تخطى الحبال ضمن الفترة المحددة. 8. اسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتكم اللعبة؟ - ماذا شعرتم وأنتم تجتازون الحبال؟ - هل كان من الصعب القيام بهذا الأمر؟ هل كان ذلك يتطلب الانتباه والحرص أثناء الاجتياز السريع؟ - هل قرب انتهاء الوقت قبل اجتياز الحبال جعلك تشعر بالتوتر أو بالحماس لإنهاء المهمة؟ 11. اشكر الطلاب على المشاركة وركز على أهمية خوض المغامرة والتفاعل مع الحدث الذي تقومون به كما فعلتم عندما خضتم مغامرة تخطي الحبال وتفاعلهم مع اللعبة للوصول إلى الهدف الأساسي بعد حرصهم على الوقت والاحتيايل الصحيح. | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم نشاط " ثقب البالونات".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب بأنه سوف نلعب لعبة جميلة وهي ثقب البالونات. 2. قم بملء عدد من البالونات بكمية من الماء. 3. اطلب مساعدة الطلاب بملء البالونات بالماء. 4. اشرح للطلاب بأنه سوف يتم عصب العين ويقوم الطالب بثقب البالون. 5. ابدأ اللعبة ودع الجميع يشاركون. 6. الطالب الذي يثقب أكبر عدد ممكن من البالونات وفق وقت محدد هو الذي يربح. 7. شجّع الطلاب بالتصفيق والمناداة بأسمائهم. 8. اسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتكم اللعبة؟ - هل كان من الصعب ثقب البالونات وأنتم معصوبي الأعين؟ هل أعيننا بانتباهها تساعدنا أكثر بالإنجاز بنجاح؟ 9. اشكر الطلاب على المشاركة وركز على أهمية الاستجابة للعب الذي يخلق جواً من الحماس. | خطوات التطبيق: | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--------|--|
| | | | | |
| | | | نشاط 3 | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| فردِي - لا صفِّي | صفِّي- فردي | نوع التدخل: | | |
| 35 دقيقة | 35 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| شريط لاصق ملون - مساحة أرضية مسطحة للعب. | صندوق - طابة - ألعاب - مكعبات | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " التوازن " . | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " صندوق اللمس والإحساس " . | خطوات التطبيق: | | |
|  |  | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. قل للطلاب أن هذا النشاط بحاجة إلى مساحة وسوف يكون في ملعب المدرسة. 2. ضع أشرطة لاصقة ملونة مختلفة على الأرض. 3. يمكن أن يكون لكل شريط ملون قاعدة مختلفة للمشي عليها، على سبيل المثال: يمكنك أن تطلب من الطالب السير على ساق واحدة على الشريط الأحمر، أو السير بشكل متعرج أو دائري حسب وضع الشريط على الأرض. 4. يجب على الطالب المشي فقط على الشريط، فإذا ابتعد خارج الشريط فسيكون خارج اللعبة. 5. الطالب الذي يمشي على طول الشريط بالكامل دون الوقوع خارج الشريط يفوز باللعبة. | <ol style="list-style-type: none"> 1. قم بصنع ثقب في صندوق الأحذية بحيث يكون كبيراً لكي يدخل الطالب يده فيه. 2. ضع عناصر مختلفة في الصندوق. 3. اشرح للطلاب الهدف من اللعبة هو أن يضع الطالب يده داخل الصندوق ويجب عليه لمس الأشياء الموجودة داخل الصندوق ومعرفتها من تكوينها ولمسها. 4. ابدأ اللعبة واطلب من كل طالب لمس الأشياء الموجودة داخل الصندوق. 5. اجعل اللعبة أكثر صعوبة وأدخل أشياء جديدة متشابهة داخل الصندوق. 6. الطالب الذي يستطيع معرفة كل الأشياء الموجودة داخل الصندوق هو الذي يربح. 7. اسأل الطلاب: - هل أعجبتكم اللعبة؟ | | | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>6. تستمر اللعبة حتى يقوم جميع الطلاب بالمشي على الشريط.</p> <p>7. اسأل الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتكم اللعبة؟ - كيف كان شعوركم عندما قمتم بالمشي على الشريط؟ - هل كان من الصعب المشي على الشريط وهل كانت المهمة دقيقة وتحتاج لاستشعار وانتباه أكبر؟ <p>8. اجلس أنت والطلاب في دائرة وشدد معهم على أهمية المشاركة في الأنشطة والاستجابة للتعليمات التي يتم وضعها والتفاعل مع المنبهات التي تحصل داخل النشاط وتحسس الخطوات التي يجب السير عليها في كل مهماتهم لتصل إلى الإنجاز الصحيح والناجح. فلو سرنا غير مبالين بخطورتها كنا فشلنا وخسرنا مهمتنا.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - كيف شعرت عندما عرفت الأشياء الموجودة داخل الصندوق؟ هل تحسست الأشكال واللمس وميزت بينها عبر التركيز؟ - هل كان الأمر صعباً؟ <p>8. ركز على أهمية الاستجابة للمنبهات وذلك عن طريق اللمس كما فعلتم في لعبة صندوق اللمس والإحساس، التمييز بين الأمور التي تحصل حولنا ندفعنا للنجاح والوصول إلى الهدف الأساسي.</p> | |
|---|--|--|

تقييم الهدف:

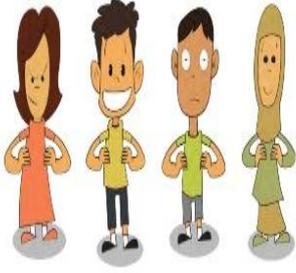
الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:

1. ينجح الطالب هدف النشاط كما يطلب منه بقبول ورغبة.
2. قدرة الطالب على الاستجابة للمنبهات.
3. قدرة الطالب على التفاعل مع الأشخاص حوله.
4. قدرة الطالب على المشاركة في الأنشطة والتفاعل فيها وتحقيق الهدف منها.
5. تركيز الطالب على عدد من الأمور الدقيقة لتحقيق الإنجاز

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------|-----------------------|
| | نشاط 1 | الاهتمام | عدم الاهتمام |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | بمشاعر | بمشاعر |
| صفي - فردي | صفي - فردي | الأخرين والتعامل معها | الأخرين والتعامل معها |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | المواد والأدوات: | |
| شريط لاصق عريض - معجون أسنان، أقلام. | بطاقات صغيرة | | |

| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " معجون الأسنان " | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " كيف يشعرون؟ ماذا يحتاجون " | خطوات التطبيق: |
|---|---|----------------|
|  <p>1. اشرح للطلاب بأن نشاطنا اليوم يتضمن العمل بمعجون الأسنان.</p> <p>2. اطلب منهم محاولة فهم ما الذي يحدث والاحتفاظ بالفكرة إلى أن يأتي وقت مشاركة الأفكار (لأنه من الممكن أن يغيروا رأيهم ولأنه سيكون هناك ثلاث فرص للتكلم فقط لكل شخص).</p> <p>3. ضع الطاولة في الوسط بحيث يمكن للجميع رؤيتها عن كثب.</p> <p>4. أزل الأغراض عنها وألصق على حرفها شريطاً لاصقاً (الحرف الكبير)</p> <p>5. اطلب من متطوع أن يضغط على معجون الأسنان بحيث يخرج القليل من المعجون على الشريط اللاصق.</p> <p>6. اطلب منه أن يمدده على طول الشريط اللاصق بمسطرة من البلاستيك.</p> <p>7. اطلب من الجميع النظر ورؤية ماذا حدث عن قرب ثم العودة إلى أماكنهم لإكمال النشاط.</p> <p>8. اطلب من المتطوع أن يعيد المعجون الممدد إلى داخل علبته (من الطبيعي أنه لا يستطيع).</p> <p>9. نقول للطلاب أن هذا الأمر يشبه التفوه بالكلمات الجارحة التي لا نستطيع إعادتها أو محوها عندما تخرج من فمنا. فغالبًا يتفوه الأشخاص بكلمات جارحة دون معرفة مدى</p> |  <p>1. اشرح للطلاب أنه من خلال نشاط اليوم سوف نتعلم كيف نفهم الآخرين أكثر وبالتالي كيف يمكننا أن نلعب ونتواصل سويًا بمشاكل أقل.</p> <p>2. وزّع على الطلاب مجموعة من البطاقات تحتوي على مواقف مختلفة، وقل لهم عليكم أن تكتشفوا كيف يمكن أن يشعر الطلاب في مثل هذه المواقف.</p> <p>3. اقرأ البطاقات بصوت واضح ثم اسأل الطلاب كيف يمكن أن يشعروا؟ لجعل هذه اللعبة أكثر متعة يمكن قص وجوهاً مختلفة تعبر عن المشاعر.</p> <p>4. وزّع لكل طالب مجموعة من هذه البطاقات ليختار الوجه المناسب لكل موقف ويرفعه عاليًا بعد أن يسمي المعلم الموقف.</p> <p>اطرح بعض المواقف، ثم اسأل الطلاب ما إذا كانوا يحبون التعاطي معهم بهذه الطريقة. مثلاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا أريد أن يقول لي أحد أنني غبي، لذا لن أقولها لأحد. - لا أريد أن يُشدد شعري، لذا لن أشد شعراً أحد. - لن أريد أن يقول لي أحد أنني فاشل. لذا لن أقولها لأحد <p>5. ناقش مع الطلاب الأمور التي تود أن يقوم بها طالب آخر من أجلهم، وبالتالي ما يجب عليهم فعله من أجل الآخرين. مثلاً:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أحب أن يدعوني أصدقائي للعب معهم لذا سأدعو أحد أصدقائي للعب معي. | |

| | | |
|--|--|------------------|
| <p>أذاها لذلك لا بدّ من مراعاة مشاعر الآخرين وكيفية التعامل معها.</p> <p>10. اسأل الطلاب:</p> <p>هل تعلمون كيف يجب أن نتصرّف إذا لم يراعي الأشخاص مشاعرنا عندما يتكلمون معنا؟</p> <p>نطلب من الطلاب أن يكتبوا لائحة من الكلمات التي تلقّوها في حياتهم (كلمات جارحة)</p> <p>اسألهم ما إذا كرهوا هذه الكلمات عندما قيلت لهم. الآن اطلب منهم استبدالها بكلمات معاكسة واسأل: كيف تشعر الآن؟ هل قول تلك الكلمات مكلف أو صعب؟ هل وقعها على النفس لا يقدّر بثمن؟</p> <p>11. الخلاصة:</p> <p>نركّز في نهاية النشاط على ضرورة احترام مشاعر الآخرين وعدم التفوّه بالكلمات الجارحة التي لا نستطيع إعادتها أو محوها عندما تخرج من فمنا والتي كما شعرنا نحن بأذاها سيُشعر الآخرون بذلك.</p> | <p>- أحب أن يقول لي أصدقائي أنني رسمت لوحة جميلة، لذا سأقول لأصدقائي أنهم رسموا لوحة جميلة.</p> <p>- اطلب منهم أن يذكروا صفة سيئة يكرهون أن ينعتم الآخرون بها. ثم يذكروا صفة أخرى يحبّون سماعها من الآخرين. ثم اطلب منهم أن يختاروا رقيقاً أو أي شخص آخر يسمونه مع هذه الصفة أو ذلك العمل المحبّب وحين الانتهاء اطلب من كل واحد منهم أن يعرض رسمته ويشاركها ويسمي الشخص الموجود فيها</p> <p>6. اسأل الطلاب:</p> <p>- ما رأيكم بهذا النشاط؟</p> <p>- اطلب منهم رفع بطاقة الشعور الذي يشعرونه الآن.</p> <p>- اسأل أحد المتطوعين أن يذكر السبب.</p> <p>7. الخلاصة:</p> <p>- ذكّر بأنه علينا أن نعامل الآخرين بالطريقة التي نودّ أن يعاملونا بها.</p> <p>- اسأل الطلاب إذا سمعوا سابقاً بالقاعدة الذهبية: "افعل للآخرين ما تود أن يفعلوه لأجلك".</p> <p>- هذه القاعدة يمكن أن تصاغ على الشكل التالي "لا تفعل للآخرين ما لا تريد أن يفعلوه تجاهك"</p> | |
| نشاط 2 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: |
| لا يوجد | لا يوجد | المواد والأدوات: |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم نشاط "أتبع القائد". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم قصة "القلم والمحاة" | خطوات التطبيق: |



1. اطلب من الطلاب الوقوف في حلقة دائرية وقل: لنقم بنشاط ممتع لنرى الطرق التي يمكننا التعبير من خلالها عن مشاعرنا.
2. خذ خطوة إلى الامام مع صوت وحركة معينة (على سبيل المثال تقول "مرحبًا" بصوت سعيد ولافت).
3. اطلب من المجموعة الكاملة تقليد ما فعلت للتو بالضبط.
4. مواصلة تقديم الأصوات والحركات المختلفة باستخدام المشاعر المختلفة بحيث تقوم المجموعة بتقليدها، على سبيل المثال: يمكنك أن تقول مرحبًا في 100 طريقة مختلفة مثل الغضب، والحزن، الفخر، الخوف، الملل، بصوت عالٍ، بصوت منخفض وما إلى ذلك، وكلما زادت الأصوات والحركات التي تقوم بها زاد تحفيز المجموعة على التعبير.
5. عندما تستوعب المجموعة الفكرة، اطلب من طلاب آخرين (مختلفين) المساعدة في القيام بجولة أخرى.
6. أخبر المجموعة أن المشاعر عبارة عن أحاسيس الناس. وفي اللعبة التي قمنا بها قبل قليل رأينا كذلك مجموعة متنوعة من المشاعر.
7. اسأل المجموعة:
 - ما هي المشاعر التي أدركتموها؟ (الفرح، الحزن، الغضب).
 - هل يشعر أي منكم بالفرح أحيانًا؟ الحزن؟ الغضب؟

1. قَدِّم النشاط من خلال اطلّاع الطلاب على أهمية التميّز والاختلاف والتعرّف على الآخر والاهتمام بمشاعره قبل الحكم عليه.
2. اقرأ للطلاب قصة "القلم والممحاة" (ورقة عمل رقم 2).
3. أسئلة تدور حول القصة:
 - ماذا قال القلم للممحاة عندما قالت له مرحبًا يا صديقي؟ (الجواب: لست صديقك، لأنك تمحين ما أكتب)
 - كيف دافعت الممحاة عن نفسها؟ (الجواب أنا أمحو الخطأ فقط)
 - ما كان جواب القلم لها؟ (الجواب: إذاً يمكننا أن نصبح أصدقاء).
 - كيف صارت علاقتهما بعدها؟ (الجواب: أصبحا صديقين بعد أن تفاهما).
 - بداية القصة هل راعى القلم مشاعر الممحاة؟
 - إذا وقعتم في مشكلة ما وشعرتم أن هناك من يزعجكم، ماذا تفعلون؟ (اجمع الأجوبة ثم صوّب: نفكر بحلّها ثم نطلب مساعدة وعلينا دائمًا مراعاة مشاعر الآخرين عند التكلم معهم).
6. اسأل الطلاب:
 - ما رأيكم بهذه القصة؟
 - هل سبق وأن اختبرتم أمرًا مماثلاً؟ اطلب من كل واحد منهم أن يذكر حادثة حصلت معه مماثلة جرح بها صديقه وفهمه بشكل خاطئ أو حكم عليه بتسرع وكيف تصرّف معه في ذلك الوقت.
 - اطلب من الآخرين مناقشته بهذا التصرف وتصويب ذلك بأعمال كان يجب اتباعها
 - اسأل ما العبرة التي توصلنا إليها من خلال هذه القصص؟

| | | | |
|--|---|--------------|--|
| <p>- إذا شعرت بالغضب هل يجب أن يحترم الآخرون غضبك ولا يقومون بأعمال مستفزة نحوك؟ هل على الجميع من حولكم أن يغضب؟ هل يجب أن نقدّر حزن الآخرين كما عليهم أن يقدرّوا حزننا ونطلب أن يواسونا أو يساعدونا لتغيير حالنا؟</p> <p>8. أخبر المجموعة: يمكن أن تتغير المشاعر. وهذا يعتمد على ما يجري في حياتكم. ومن الطبيعي أن تكون لدينا هذه المشاعر ولدى الآخرين مشاعر أخرى عليهم احترام مشاعرنا وعلينا احترام مشاعرهم.</p> <p>9. بيّن للطلاب أن هناك ستّ عواطف أساسية: الفرح، الحزن، الغضب، الخوف والاشمئزاز والمفاجأة. تصيب الناس في كل مكان من العالم كله ويشعرون بنفس هذه المشاعر الأساسية وهذه طبيعة البشر. ويمكن ربط المشاعر الأخرى مثل الشعور بالوحدة، والارتباك، والإثارة بالعواطف الأساسية الست.</p> <p>10. ناقش مع الطلاب:</p> <p>- هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف مشاعرك وتكون مدركاً ومقدراً لمشاعر الآخرين؟ ذكر المجموعة أنه من المهم التفاعل معها وسيكون ذلك أحياناً بطريقة إيجابية وأحياناً أخرى بطريقة سلبية.</p> <p>- ما الذي تعلمته من هذه اللعبة؟</p> <p>- هل تعتقد أنك قادر على التعرف إلى مشاعر الآخرين من خلال طريقة تعبيرهم عن أنفسهم؟</p> <p>- بعد أن تعرّفت على المشاعر هل ستقوم بمراعاة مشاعر الآخرين عندما تتعامل معهم؟</p> | <p>- ركّز على أهمية احترام مشاعر الآخرين وكيف نتعامل معهم من دون أن نوذّي أو نجرح أصدقاءنا.</p> | | |
| نشاط 3 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صقيّ - فردي | صقيّ - فردي | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |

| لا يوجد | لا يوجد | المصادر والأدوات: | | |
|---|---|-------------------|--|--|
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تغطية المساحة ".</p>  | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة "طالب جديد".</p>  | خطوات التطبيق: | | |
| <p>1. اطلب من الطلاب مجرد المشي حول المكان، دون التحدث والتواصل مع أي شخص آخر. أخبرهم أن يحاولوا باستمرار تغطية كل المساحة، وهكذا عليهم مواصلة محاولة تعبئة المساحة الفارغة.</p> <p>2. كرر ذلك عدة مرات حتى ترى أنهم يفهمون التعليمات.</p> <p>3. أضف الآن التعليمات التالية، بين أنك ستنادي قبل التصفيق بأشياء مختلفة. ليثبتوا في مكانهم بطريقة معينة دون حركة في وضع يعبر عن التعليمات التي أعطيتها.</p> <p>4. ابدأ مع تعليمات سهلة مثل: السائق، لاعب كرة القدم، الطيار، المدرس....</p> <p>5. ثم تطرق إلى المشاعر، مثل: سعيد، حزين، غاضب، خجول، متفاجئ....</p> <p>6. وسّع عن طريق الجمع بين شخص /مهنة وشعور مثل: طالب سعيد، سائق غاضب.</p> <p>7. وسّع عن طريق إدخال الحالات المختلفة التي يمكن أن تتعلق بالطلاب: فريق كرة القدم الذي فاز بالمباراة، وأشقاء يتقاتلون على الغذاء....</p> <p>8. ناقش مع الطلاب:</p> <p>- أخبر المجموعة كما رأيتم يمكن أن تظهر المشاعر بطرق مختلفة: من خلال وجهك، من</p> | <p>1. قل للطلاب بأنك سوف تخبرهم قصة الطالب الجديد.</p> <p>2. اقرأ قصة " طالب جديد " (ورقة عمل رقم3).</p> <p>3. أسئلة حول القصة:</p> <p>- هل رحبت قمر بأحمد؟ (الجواب: كلا بقيت صامته ومزعجة).</p> <p>- ماذا قالت قمر لنايا عن أحمد؟ (الجواب: إنّه صبي شرير لا يحب الأصدقاء).</p> <p>- كيف كان شعور أحمد عندما سمع نايا وقمر يتكلمان عنه؟ (الجواب: حزن كثيراً وجلس وحيداً).</p> <p>7. اسأل الطلاب:</p> <p>- هل يجب علينا أن نراعي مشاعر الآخرين عندما نتكلم عنهم؟</p> <p>- كيف يمكننا مراعاة مشاعر الآخرين؟</p> <p>- هل سبق وحدث معك موقف مشابه لموقف أحمد في القصة؟ كيف تصرفت؟</p> <p>8. الخلاصة:</p> <p>نتعلم من القصة أنه لا بدّ من أن نراعي مشاعر الآخرين ونساعدهم إذا ما كانوا بحاجة إلى مساعدة فلا تترك صديقاً لك أبداً أبداً حزيناً أو وحيداً دون أن تمدّ له يد العون أو المساندة وابتسم في وجهه دائماً ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:تبسمك في وجه أخيك صدقة.</p> | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>خلال طريقة المشي، من الطريقة التي تتصرف بها. أعط بعض الأمثلة مما رأيت الطلاب يقومون به، على سبيل المثال عندما قلت حزيناً رأيت بعض الطلاب يبكون.</p> <p>- يتبع المشاعر ردود الفعل. فردّ فعلك على كونك حزيناً، على سبيل المثال، أن تبكي إذا كنت غاضباً، يريد بعض الطلاب القتال.</p> <p>- ماذا تعلمنا من هذه اللعبة؟ لماذا علينا الانتباه للتعابير التي تظهر على وجوه الآخرين أو من خلال حركات أجسادهم؟</p> <p>- ما مدى سهولة تخمينك لعواطف شخص آخر من خلال تعبيراته.</p> | | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ينجز الطالب هدف النشاط كما يُطلب منه بقبول ورغبة. 2. قدرة الطالب على التعرف على المشاعر. 3. قدرة الطالب على مراعاة مشاعر الآخرين ومساعدتهم. 4. معرفة الطالب بالكلمات الجارحة التي تؤدي مشاعر الآخرين. 5. معرفة الطالب بالكلمات الإيجابية التي تساعد على مراعاة مشاعر الآخرين. | | | <p>تقييم الهدف</p> |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | | <p>المؤشر</p> |
| <p>12 سنة فأكثر</p> <p>صفيّ - فرديّ</p> <p>45 دقيقة</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> <p>صفيّ - جماعيّ</p> <p>45 دقيقة</p> | <p>نشاط 1</p> <p>يهتم ويتأثر بالعقاب والجزاء الذي يُتخذ بحقه.</p> | <p>لا يهتم بالجزاء الذي يُتخذ بحقه.</p> |
| <p>لا يوجد</p> <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " التوبة بعد العقاب."</p> | <p>لا يوجد</p> <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ابحث عن العقاب."</p> | <p>المواد والأدوات:</p> <p>خطوات التطبيق:</p> |  |

1. اشرح تأثير الإنسان بالعقاب على ذنوبه ومعاصيه ولحنته للتوبة على كل ما اقترف من أخطاء، والندم عليها، والعزم الأكيد على إصلاح ذلك في المستقبل وعدم العودة له. فما أجمل أن يسارع الإنسان للتوبة ويحافظ عليها وابتعد عن كل ما يعرضه للعقاب لما لذلك من تأثير عظيم عليه وعلى علاقته مع الله.



فالإنسان التائب من ذنوبه الكاره لسخط الله وعقابه يكون قريباً من الله ليبقي ما عنده من الثواب وليس العقاب. وهناك قصص كثيرة للتوايين مثل قصة سيدنا آدم عليه السلام وزوجته حواء حين أسكنهما الله الجنة فوسوس لهما الشيطان للأكل من الشجرة التي حرمها الله عنها، فأكلا منها وعصيا ربهما فشعرا بعد ذلك بالندم والخوف الشديد على عصيانهما لأمر ربهما وزاد حزنها حين عاقبها الله بأن يبطلها من الجنة.

ناقش مع الطلاب:

- ما ردة الفعل الأولى بعد العقاب الذي تعرض له سيدنا آدم عليه السلام؟
- هل العقاب أثر بهما؟
- اطلب من الطلاب، كل طالب على حدة، أن يروي حادثة حصلت معه تعرض فيها للعقاب وكان ذلك قد أثر جداً عليه.

1. قسّم الصف إلى مجموعتين تمثّلان فريقين.
2. ضع لائحة تحتوي على 10 أنواع من العقوبات، ورقّم هذه العقوبات بأرقام ترمز لها. (ورقة عمل رقم 4)
3. وزّع الأرقام في الصف وخارجه مخبئاً إياها في أماكن مختلفة بعيدة عن أعين الطلاب.
4. اطلب من شخص في المجموعة الأولى الانطلاق للبحث عن كل عقاب مكتوب على اللائحة عبر الرقم الذي يرمز له وحين يجده يشطب فريقه ذلك عن اللائحة التي أعطوا نسخة عنها.
5. على الطلاب أن يتداورا لإيجاد العقوبات، أي كلما وجد أحدهم عقاباً يأتي طالب آخر من الفريق نفسه ليجد العقاب الأخر.
6. حدّد 3 دقائق لإيجاد الأرقام وشطبها.
7. إذا لم ينته الطلاب من شطب كل الأرقام أو إيجاد أنواع العقاب المخبئة في عدة أماكن يقع عليهم العقاب الذي سوف تختاره المجموعة الثانية لهم، ثم تبدأ المجموعة الأولى بالبحث عن الأرقام.
8. انشر الحماس بين الطلاب أثناء البحث عن الأرقام حتى يفعلوا كل جهدهم لكي لا يتعرضوا للعقاب في آخر النشاط.
9. الفريق الذي يتعرض لأقل عدد من العقوبات هو الراجح.
10. في نهاية النشاط اسأل الطلاب:
 - هل أعجبكم النشاط؟
 - هل كنتم متحمسين لإيجاد الأرقام حتى لا يقع عليكم العقاب؟
 - هل كنتم متزعجين حين خسرتم ووقع العقاب عليكم؟

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| <p>- هل العقاب شيء مزعج في حياتنا؟ وما علينا أن نفعل لكي نتجنبه؟</p> <p>- هل تكره أن تُعاقب؟ هل تحب أن تكافأ؟ لماذا؟</p> | | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفي - فردي | صفي - فردي | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| لا يوجد | أوراق - أقلام - قبة | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم قصة " المرأة العجوز".</p>  | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم نشاط " اقترح عقاباً".</p>  | خطوات التطبيق: | |
| <p>1. أخبر الطلاب قصة " المرأة العجوز " (ورقة عمل رقم 5).</p> <p>2. بعد سماع القصة اسأل الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما هو رأيكم بالشاب الذي ترك أمه بمفردها؟ - ماذا كان مكتوب على الورقة التي كتبها الابن لأمه؟ - كيف كان شعور الأم تجاه ابنها؟ - ماذا حل بالأم عندما انتظرت ابنها طويلاً ولم يأتي؟ - برأيكم عندما يرجع الشاب ويرى أمه بهذه الحالة كيف سيكون شعوره؟ - ما هو العقاب الذي ينبغي أن يتخذ بحق الابن؟ - هل هذا العقاب سوف يؤثر على الابن؟ أم موت أمه سوف يؤثر عليه أكثر؟ - لوتصرف الابن بطريقة ثانية تجاه أمه ما هي النتيجة التي ستحصل؟ لو فكر أن الأمور | <p>1. اكتب أمثلة عن بعض السلوكيات السيئة التي يقوم بها الطلاب إما في الصف أو البيت أومع بعض الغبراء على قصاصات ورق، وضعهم في قبة، قد يساعدك الطلاب بإعطاء أمثلة عن هذه السلوكيات.</p> <p>السلوكيات السيئة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - كسر زجاج النافذة. - ضرب رفيق أغضبك. - الصراخ بصوت عالٍ في وجه أمي. - عدم القيام بالواجبات المدرسية. - غرفة النوم نعمها الفوضى. - التعدي على ممتلكات المدرسة (كالرسم على الحيطان أو المقاعد...). - رمي الأوساخ على الأرض. - التكلم في الصف أثناء الشرح. <p>2. اجلس أنت والطلاب في دائرة وضع القبة في وسطها، مقسمًا الطلاب إلى فريقين.</p> | | |

| | | |
|---|--|------------------|
| <p>السينة التي نقتربها عاقبتها وخيمة هل كان سيصل إلى هذه النهاية؟</p> <p>4. الخلاصة:</p> <p>قل للطلاب أن بر الوالدين من أعظم الحقوق التي فرضها الله تعالى على عباده وسيعاقب المخل بهذه الحقوق عقاباً وخيماً. فعلهم أن يرعوها حق رعايتها وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه – أن رسول الله صلى الله عليه وسلم – قال: " رَغِمَ أَنْفُهُ ثُمَّ رَغِمَ أَنْفُهُ قِيلَ: من يا رسول الله؟ قال: من أدرك والديه عند الكبر أحدهما أو كليهما، ثم لم يدخل الجنة، وفي هذا الحديث بيان عظيم على أهمية بر الوالدين وعلى خوفنا من إغضابهما لأنهما إذا لم يعاقبانا فإن الله حذرنا من ذلك وعلينا أن نخاف من عقاب ربنا لنا .</p> <p>وشدد على أن الله تعالى يعطينا العقاب حسب عملنا لذلك لا بد من أن نعرف كيف نتصرف لكي لا نتعاقب ونخسر أشخاصاً نحبهم.</p> | <p>3. احمل كرة طاولة صغيرة واطلب من الطالب الذي ترمي له الكرة أن يسحب قضاصة ورق من القبعة ويقرأ السلوك السيئ الذي كتب عليها، وخلال 10 ثوانٍ عليه أن يقترح نوع العقاب الذي يستحقه مرتكب هذا السلوك.</p> <p>4. إذا لم يستطع إعطاء العقاب المناسب يخسر فريقه نقطة.</p> <p>إذا استطاع إعطاء العقاب المناسب يربح فريقه نقطة.</p> <p>5. عد وارم الكرة للفريق الأخر واستمر باللعب إلى أن تنتهي القضاصات جميعها من القبعة.</p> <p>6. اجمع النقاط وأعلن عن الفريق الراجح، أما الفريق الخاسر فسوف يتعرض لعقوبة، إما يقترحها الفريق الأخر أو قد تقترحها أنت كأن يقوموا بتمرين push up أوالمشي على رجل واحدة، أوالقفز على الحبل لعشرة مرات مع مراعاة الوضع الجسدي القادر على ذلك.</p> <p>7. اسأل في نهاية النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل استمتعتم بالنشاط؟ - ما هو شعورك حين خسرت وعلمت أنك ستعرض للعقاب؟ - ما الأذى المعنوي الذي يصيبنا عندما نتعرض للعقاب؟ | |
| نشاط 3 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صفي – فردي | صفي – فردي | نوع التدخل: |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: |
| أوراق – أقلام | لا يوجد | المواد والأدوات: |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم نشاط "الإيجابية". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم /ة بتقديم قصة " الطبيب والمسنان " | خطوات التطبيق: |

الإيجابية



1. ا طرح على الطلاب السؤال التالي: " ما هي برأيكم السلوكيات السيئة التي يسلكها الطالب وتستحق العقاب؟ وما نوع هذا العقاب؟
2. وزع على الطلاب ورقة بيضاء وقم بتمريرها من طالب إلى آخر ليسجل كل واحد منهم إجابته عن السؤال المطروح. بعد الانتهاء من ذلك تعلق الورقة في مكان محدد في الصف.
3. قل للطلاب سنعمل على تنفيذ نشاط يساعدنا في التخفيف من السلوكيات السيئة وتحولها نحو اتجاهات إيجابية.
4. وزع على كل طالب أوراقاً وأقلاماً ، ثم اطلب منهم كتابة خمس نقاط إيجابية وخمس نقاط قابلة للتطوير (قد تكون سلبية) تتعلق بشخصيتهم أو بسلوكهم أو بأسلوب تعاملهم مع الآخرين ونوع العقاب الذي يتخذ بحقهم إذا كانت سلبية والثواب الذي يستحقونه إذا كانت إيجابية. مثال أفشي سر صديقي.العقاب يتعد عن مصادقتي الآخرون.
5. أسأل الطلاب:
 - هل أصبحتم قادرين على التعامل مع السلوكيات السيئة بعد أن اطلعتم على احتمالات جديدة أو استجابات بديلة ، أو بعدما ظهرت لديكم مهارات اجتماعية جديدة؟
 - هل أصبح بإمكانكم تحديد السلوكيات السيئة وتحولها إلى سلوكيات إيجابية؟
 - هل أصبحتم تفكرون بالعقاب الذي قد ينتج في حال قمتم بسلوكيات سيئة؟
6. ركز في نهاية النشاط على أهمية العقاب الذي يتخذ بحق الأشخاص في حال قاموا

1. أخبر الطلاب قصة " الطبيب والمسنان ".(ورقة عمل رقم 6)
2. بعد الاستماع إلى القصة اسأل الطلاب:
 - لماذا أخذ الابن والديه المسنَّين إلى المستشفى؟
 - ماذا حلَّ بالابن عندما ترك والديه بمفردهما في المستشفى؟
 - ما هو العقاب الذي حلَّ بالابن؟
 - برأيكم بعد العقاب الذي تعرض له هل ندم على ترك والديه بمفردهما؟
 - كيف شعر الابن عند رؤية والديه؟
 - لو كنت مكان الابن كيف ستتصرف؟ وما هو العقاب الذي تتخذه بحقه؟
5. الخلاصة:

ركّز على أهمية العقاب الذي يتخذ بحقنا في حال ارتكبنا أخطاءً أو قمنا بسلوكيات سيئة ، فعند القيام بأي عمل يجب علينا أن نفكر به كثيراً ونفكر بالعقاب الذي ينتج عنه ، فالابن في القصة لم يفكر أبداً بالتصرف الذي قام به ولكن بعد العقاب الذي حل به ندم على فعلته واحتضن والديه.

| | | | |
|--|---|-------------------------|--|
| <p>بسلوكيات سيئة، وشدد على أهمية تحويلها إلى سلوكيات إيجابية.</p> | | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ينجز الطالب هدف النشاط حسب ما يطلب منه بقبول ورغبة. 2. قدرة الطالب على معرفة معنى العقاب وأنواعه. 3. قدرة الطالب على تجنب أخذ العقاب. 4. قدرة الطالب على تحديد السلوكيات السيئة وتحويلها إلى سلوكيات إيجابية. 5. إحساس الطالب بالندم على السلوكيات السيئة بعد تعرضه للعقاب. | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | | <p>المؤشر</p> |
| <p>نشاط 1</p> | | | <p>تزداد لديه</p> |
| <p>أقل من 12 سنة</p> | <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>نوع التدخل:</p> | <p>نقص الدافعية والإقدام والمبادرة.</p> |
| <p>صفية - جماعية</p> | <p>فردية - صفية</p> | <p>مدة التطبيق:</p> | <p>تزداد لديه الدافعية والإقدام والمبادرة.</p> |
| <p>45 دقيقة</p> | <p>لا يوجد</p> | <p>المواد والأدوات:</p> | <p>تزداد لديه الدافعية والإقدام والمبادرة.</p> |
| <p>أقلام - بطاقات صغيرة</p> | <p>لا يوجد</p> | <p>خطوات التطبيق:</p> | <p>تزداد لديه الدافعية والإقدام والمبادرة.</p> |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " ماذا أفعل ".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. وزع الطلاب إلى مجموعات فرعية صغيرة من 3-6 طلاب. 2. أعط كل مجموعة فرعية بطاقة مع التعليمات: "اقرأ بعناية الحالة الموصوفة، وفكر كيف يمكنك أن تندفع للمساعدة. 3. أمثلة عن المواقف والحالات: <ul style="list-style-type: none"> - سائق صدم امرأة وتركها في الشارع ولا تستطيع القيام. - زميل تعرض لعملية جراحية وعليه أن يلتزم الفراش لمدة أسبوع. - طالب فقد والده في الحرب وعليه أن يعمل ليساعد في معيشة عائلته. | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة عن "المبادرة والإيجابية"</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. اعرض على الطلاب فيديو(قصة المبادرة والإيجابية)(ورقة عمل رقم 7) 2. بعد مشاهدة الفيديو أسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> - ماذا كانت ردة فعل التاجر تجاه الصخرة؟ - ماذا كانت ردة فعل الشخص الذي يعمل بالبناء؟ - ماذا كانت ردة فعل الأصدقاء الثلاثة؟ - من بادر لدفع الصخرة ووضعها بجانب الطريق؟ - ماذا وجد الفلاح تحت الصخرة؟ - ماذا كان مكتوب في الرسالة؟ - أعط من عندك ثلاث مبادرات قمت بها . وبم شعرت؟ - ما أهمية المبادرة والإقدام في حياتنا؟ 3. الخلاصة: | <p>خطوات التطبيق:</p> | <p>تزداد لديه الدافعية والإقدام والمبادرة.</p> |

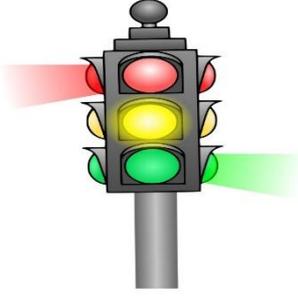
| | | | |
|---|--|------------------|--|
| <p>- معلمة تحضر لاحتفال نهاية السنة وتحتاج للمساعدة.</p> <p>- جمع تبرعات في يوم مساعدة الفقير.</p> <p>- حملة نظافة في المدرسة.</p> <p>- التحضير لرحلة تخييم في الجبل لمدة يومين.</p> <p>6. اطلب من كل مجموعة كتابة المبادرات التي يجب القيام بها أمام الموقف المكتوب من المواقف السابقة على البطاقة التي وزعتها لهم.</p> <p>7. اكتب الأفكار التي تخص كل مجموعة على السبورة.</p> <p>8. اقرأها معهم وناقش مع باقي المجموعات ما يمكن أن يضاف من مبادرات.</p> <p>9. قم بلفت انتباه أعضاء المجموعة إلى حقيقة أنه كلما كنا مبادرين أكثر كلما وصلنا إلى حلول أسرع وإنجازات أحسن ونجاحات أكبر، وتكون سعادتنا عظيمة ونصل للراحة النفسية المرجاة.</p> | <p>ركز على أهمية أن نسارع إلى تقديم مبادرات صادقة لصالح الآخرين لعل الله يكتب لها القبول فكثير من أبواب الخير تحتاج إلى مبادرات إيجابية خاصة فيما يتعلق بالواجب العام الذي تقاعست عنه همم الكثير ولا ننسى أهمية المبادرة لحل المشكلات فهناك الكثير من المشاكل التي نعاني منها ونستطيع حلها بكل سهولة بمجرد الإقدام والعمل عليها.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفي - فردي | صفي - فردي | نوع التدخل: | |
| 35 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أقلام - أوراق ملونة | أوراق - أقلام - تلوين | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أحدد، أختار، أركز".</p>  <p>1. وزع على الطلاب الأوراق والأقلام (ثلاثة ألوان لكل طالب).</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " التعبير بالرسم".</p>  <p>1. اجلس مع الطلاب في دائرة واطرح موضوع المبادرة للمساعدة على بطاقة كبيرة في وسط الدائرة.</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | |
|---|---|--------------|
| <p>2. اطلب منهم تذكر بعض الأعمال أو الأحداث أو المواضيع التي تزعجهم وتدوينها على الورقة البيضاء.</p> <p>3. بعد ذلك اطلب منهم تدوين المشاعر التي نتجت عن هذه الأعمال على الورقة الخضراء.</p> <p>4. اطلب منهم تذكر مبادرات واندفاعات قاموا بها لمساعدة الآخرين وتدوينها على الورقة الحمراء وتدوين المشاعر التي نتجت عنها.</p> <p>5. اطلب من كل طالب وبشكل طوعي مشاركة بعض الأحداث والمواضيع التي دونت بدايةً على الورقة البيضاء ثم اطلب منهم طي الورقة البيضاء ووضعها جانباً إلى حين التمكن أو السيطرة عليها في الوقت المناسب.</p> <p>6. اطلب مجدداً من المتطوعين وبشكل طوعي مشاركة زملائهم بعض المبادرات التي دونت على الورقة الحمراء مشدداً على أن يكون تركيزهم على أهمية المبادرة والدافعية في حياتنا.</p> <p>7. اسأل الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم النشاط؟ - كيف يمكن التعامل مع الأمور التي تزعجكم؟ وكيف يمكن السيطرة عليها؟ - هل يمكننا تحويل الأحداث والأعمال التي تزعجنا إلى سلوكيات إيجابية؟ - من خلال المبادرات التي دونتها على الورقة الحمراء هل تعتبر أن الاندفاع لمساعدة الآخرين أمر مهم في حياتنا؟ - كيف تشعر عندما تقوم بمبادرات تجاه الآخرين؟ <p>10. اختتم النشاط بالتأكيد على أهمية المبادرة وإيجاد الحلول لتخطي الأعمال التي تزعجنا، فكلما كنا مبادرين أكثر كلما وصلنا إلى حلول أسرع وإنجازات أحسن.</p> | <p>2. وزع على الطلاب أوراقاً وأقلام تلوين.</p> <p>3. تحدث معهم عن معنى كلمة " مبادرة ": أي الاندفاع لعمل ما بجهد واجتهاد وإقدام، والمبادرة إلى المساعدة: أي السرعة إلى تقديم يد العون لمن يحتاج له إن كان قريباً أو صديقاً أو شخصاً غريباً بحيث يندفع نحوه دون أن نفكر بالتلكؤ والمصلحة الشخصية بل بالندفاع نابع من داخلنا للوقوف معه.</p> <p>4. اسألهم ما هي المواقف التي ذكرتهم بها تدل على الإقدام على المبادرة لمساعدة أحد ما.</p> <p>5. اطلب منهم رسم هذا الموقف على الورقة التي بيدهم وتعليق الرسم على جدار على شكل معرض فني للرسم.</p> <p>6. اطلب من كل طالب أن يقوم بشرح الرسم الذي قام به وذكر تفاصيل الحادثة أمام رفاقه، والذي عليه أن يجيب عن أسئلتهم واستفساراتهم ، وهكذا إلى أن يقدم كل مشارك شرحاً لرسمته.</p> <p>7. في نهاية النشاط لخص جميع التعليقات من الطلاب حول ما تعلموه عن المبادرة للمساعدة، عارضاً أهمية ذلك بالنسبة للفرد في حياته مع الآخرين.</p> | |
| نشاط 3 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صفي – فردي | صفي – فردي | نوع التدخل: |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: |

| لا يوجد | بطاقات صغيرة ملونة – تلوين – أغراض للزينة | المواد والأدوات: |
|--|--|-----------------------|
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة عن " أهمية المبادرة في الحياة والمجتمع".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب القصة. (ورقة عمل رقم 8). 2. بعد الاستماع إلى القصة أسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> - ما هو الشرط الذي وضعه الأستاذ حتى يتمكن الطلاب من الحصول على العلامات الكاملة؟ - هل كانوا متشجعين لهذه المبادرة؟ - ما هي المبادرة التي قام بها الطالب الماليزي؟ - ما هي ردة فعل الطالب الهندي على مبادرة زميله؟ - كيف أثرت مبادرة الطالب الماليزي على حياة الطالب الهندي؟ - برأيك ما أهمية المبادرة في إسعاد الآخرين؟ 5. اختتم النشاط بالقول: أن للمبادرة الشخصية دوراً إيجابياً وفعالاً للوصول إلى الأهداف المنشودة، فهي تغرس الحماس في روح الشخص وتفيد حياته ومجتمعه وتشر السعادة في محيطه. | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " بطاقتي لمن؟".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. اسأل طلابك عن الشخص المهم في حياتهم الذي يودون أن يقدموا له الشكر. 2. استمع لهم ثم ناقشهم حول: <ul style="list-style-type: none"> أسباب تقديم الشكر لذلك الشخص وما الأعمال التي قام بها نحوهم؟ وما المبادرات التي ساعدتهم بها في حياتهم؟ - هل ضحى من أجلهم، وكيف؟ هل هو مندفع ليكون دائماً إلى جانبهم في السراء والضراء؟ - متى وقعوا في مشكلة وكانوا بحاجة لمن يساعدهم هل أقدم هو على ذلك؟ وكيف كان شعورهم تجاه ما فعل؟ هل قدروا له صنيعه؟ - إذا لم يبادر إلى عمل أي شيء هل كان سيعني لهم في حياتهم؟ هل المبادرة والدفاعية مهمة بحياتنا كأفراد؟ 5. اطلب منهم أن يقوموا من خلال الورق المطوي أمامهم باختيار اللون الذي يريدونه والزينة التي يحبونها لصناعة بطاقة شكر لذلك الشخص. 6. اشرح للطلاب كيفية صناعة بطاقة الشكر وساعدهم على تزيينها (بإمكانك أن تدعهم يختارون ما يحبون من زينة تعبر عن مشاعرهم وأذواقهم). 7. اطلب منهم كتابة عبارة شكر عليها يحددون فيها السبب لكتابة هذه العبارة، واطلب منهم كتابة اسم الشخص الذي سيقدمون له البطاقة على الجهة الأخرى. 8. ناقش معهم: | <p>خطوات التطبيق:</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>- هل تحب أن تكون مثل هذا الشخص؟</p> <p>- كيف يمكنك ذلك؟ ما المبادرات التي يجب عليك أن تقوم بها أو الصفات التي يجب عليك أن تتحلى بها؟</p> | | |
| | <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ينجز الطالب هدف النشاط حسب ما يطلب منه بقبول ورغبة. 2. قدرة الطالب على معرفة معنى المبادرة وأهميتها في حياتنا. 3. قدرة الطالب على مد يد العون للمساعدة في موقفين أو أكثر. 4. قدرة الطالب على معرفة أنواع عديدة من المبادرات. 5. قدرة الطالب على الإحساس بالسعادة والراحة حين المبادرة والإقدام والمساعدة في موقفين أو أكثر. | | تقييم الهدف |
| | أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | الهدف | المؤشر |
| | <p>نشاط 1</p> <p>أقل من 12 سنة</p> <p>12 سنة فأكثر</p> <p>صقي - جماعي</p> <p>45 دقيقة</p> | <p>الشعور بالسعادة مع الإنجاز وتحقيق الهدف</p> <p>نوع التدخل:</p> <p>مدة التطبيق:</p> | <p>عدم الشعور بالسعادة مع الإنجاز.</p> |
| | <p>مساحة أرضية مسطحة للعب - عشرة زجاجات أو علب صودا فارغة - كرة بلاستيكية أو كرة تنس - شريط لاصق - رذاذ طلاء (غير سام)</p> | <p>المواد والأدوات:</p> <p>جوارب - دلو</p> | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم لعبة "البولينج (إيقاع الزجاجات بالكرة) الداخلية".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. قل للطلاب اليوم سوف نلعب لعبة ممتعة جداً وهي لعبة البولينج رمي الزجاجات بالكرة لإيقاعها. 2. قسّم الطلاب إلى مجموعات ثنائية، كل مجموعة مؤلفة من اثنين سيلعبان ضد بعضهما والذي يفوز يتأهل للنهاية. 3. استخدم الشريط اللاصق وقم بإنشاء مسار للبولينج. | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم لعبة " إلقاء الجوارب".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. قل للطلاب اليوم سوف نلعب لعبة " إلقاء الجوارب". 2. قم بلف الجوارب في كرات صغيرة و اربطها. 3. ضع الدلو في مكان واحد واطلب من الطلاب التحرك على بعد خطوات قليلة منه. | خطوات التطبيق: | |

| | | |
|--|---|------------------|
| <p>4. انزع أغلفة العلب والزجاجات ورشها ثم اتركها لتجف.</p> <p>5. رتب الزجاجات في نهاية المسار، يمكنك ترتيبها مثل قوارير البولينج أوتكوينها فوق بعضها البعض لتشكل هرمًا.</p> <p>6. ابدأ اللعبة واطلب من الطلاب ضرب هذا الترتيب باستخدام الكرة.</p> <p>7. تستمر اللعبة حتى يستطيع الجميع اللعب، الشخص الذي يفوز يتأهل للنهاية.</p> <p>8. بعد الانتهاء من اللعبة اطلب من الطلاب التصفيق للشخص الذي فازوا الاحتفال به والباسه ميدالية الفوز.</p> <p>9. اجلس أنت والطلاب في دائرة واسألهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ هل أعجبتكم اللعبة؟ ❖ ما الهدف من اللعبة؟ وهل هذا الهدف يشعرك بالسعادة؟ ❖ كيف كان شعوركم عندما كنتم ترمون الطاب؟ ❖ ركز على أهمية الشعور بالسعادة عندما ننجز أمراً ما وهذا يعطينا القوة للقيام بكثير من الأمور التي تحفزنا على العمل وتشعرنا بالنجاح. | <p>4. يمكن بعد ذلك التناوب لرمي كرات الجوارب في الدلو، ابتعد قليلاً عن الدلو بعد كل دور.</p> <p>5. الطالب الذي يرمي أكبر عدد ممكن من كرات الجوارب في الدلو هو الذي يربح، تستمر اللعبة حتى يتمكن جميع الطلاب من اللعب.</p> <p>6. اطلب من الطلاب التصفيق للطالب الذي رمى أكبر عدد من كرات الجوارب. أو أقم احتفالاً صغيراً لتقدير الفريق الرابع يتخلله الرقص والقفز والغناء</p> <p>7. اسأل الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ هل أعجبتكم اللعبة؟ ❖ كيف كان شعوركم عندما كنتم ترمون كرات الجوارب في الدلو؟ هل كنتم متحمسين للنجاح؟ كم كانت سعادتكم بعد الفوز؟ ❖ ركز على أهمية أن نشعر بالسعادة عندما نقوم بإنجاز عمل ما يوصلنا إلى الهدف الذي نطمح إليه. | |
| نشاط 2 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صَفِيّ - فرديّ | صَفِيّ - جماعيّ | نوع التدخل: |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: |
| أوراق - أقلام - إشارات ملونة (حمراء - خضراء - صفراء) | مكعبات مختلفة الأشكال | المواد والأدوات: |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أطول برج ". الإشارات الملونة " | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أطول برج ". | خطوات التطبيق: |



1. أخطر الطلاب بأن نشاط اليوم هو عن " الإشارات الملونة "
2. ألصق ثلاث إشارات ملونة في الصف، إشارة حمراء، إشارة خضراء، وإشارة صفراء، ترمز كل منها إلى المشاعر التي يعيشها الطلاب تجاه العودة إلى المدرسة.
3. اشرح للطلاب 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 جزئياً بالعودة إلى المدرسة"
4. وزع الأوراق والأقلام على الطلاب واطلب منهم تدوين مشاعرهم تجاه العودة إلى المدرسة على الشكل التالي:
 - ❖ السعيد يكتب ثلاثة أسباب لسعادته بالعودة.
 - ❖ غير السعيد يكتب ثلاثة أسباب لعدم سعادته بالعودة.
 - ❖ الذي يشعر بالسعادة جزئياً بالعودة يكتب سببين لسعادته بالعودة وسببين لعدم سعادته بالعودة.
5. اطلب من الجميع أخذ الأوراق والوقوف عند الإشارات التي تعبر عن مشاعرهم، ثم اطلب منهم بشكل طوعي مشاركة أجوبتهم مع المجموعة، وإصاق ورقتهم تحت الإشارة المناسبة.
6. ناقش معهم أسباب عدم السعادة بالعودة إلى المدرسة وكيفية تغيير مسببات هذه المشاعر مستعيناً بتحفيز رفاقهم السعيدين بالعودة.
1. قدم النشاط من خلال الشرح للطلاب أننا سنعمل ضمن مجموعات لبناء أطول برج بالمكعبات الخشبية.
2. قسم الطلاب إلى مجموعات متساوية، أعط كل مجموعة مكعبات وقل لهم يجب استخدامها لبناء برج.
3. قل للطلاب أن البرج يجب أن يكون قادرًا على الصمود من دون دعم أي شخص.
4. أعط كل مجموعة 10 دقائق لبناء البرج.
5. قم بقياس كل برج بعد انتهاء الوقت، إذا سقط برج أي مجموعة قبل أن يتم قياس جميع الأبراج فهم خارج اللعبة.
6. الفريق الذي بنى أطول برج هو الفائز.
7. أعط المجموعة التي فازت هدية صغيرة محضرة مسبقاً.
8. اسأل الطلاب:
 - ❖ هل أعجبكم التحدي؟
 - ❖ كيف كان شعوركم عندما وزعتم الأدوار وبنيتم البرج؟
9. شارك مع الطلاب رسالة اللعبة: للقيام بعمل جيد، في هذه اللعبة عليك أن تعمل بمجموعة متضامنة والاستماع إلى أفكار الجميع وبناء البرج في وقت قصير وذلك طبعاً سيشعرك بالسعادة والاستمتاع بالفوز. اسألهم أن يتذكروا كل منهم عملاً قام به ونجح في إنجازه أو هدفاً سعى لأجله وحققه أو أمنية حلم بها وحققها، ثم اطلب منهم أن يتكلموا عنها وعن حجم السعادة والفرح حين وصلوا لمبتغاهم فيها.

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| <p>7. ثم وزع عليهم أوراقاً واطلب منهم كتابة وتعداد الأسباب التي استنتجوها من النشاط والتي غيرت مشاعرهم نحو مهمة الالتحاق بالمدرسة.</p> <p>8. اختتم النشاط بتقديم الشكر والتصفيق للجميع وأكد على ضرورة احترام كل الأفكار والمشاعر التي تم ذكرها.</p> | | | |
| نشاط 3 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صَفِيّ - فردي | صَفِيّ- جماعي | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 35 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أقلام - أوراق | حقيبة تحتوي على ملابس بنفس العدد (قبعة- قمصان- جوارب - بطال). | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " فلنتذكر معاً "</p>  <p>فلنتذكر معاً</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. قم بتوزيع الأوراق والورقة عمل (ورقة عمل رقم 9 أ) على الطلاب. 2. اطلب من كل طالب تذكر أهم الإنجازات التي حققها خلال هذه الفترة والمشاعر والأحاسيس المرافقة لها. 3. يفرغ الطلاب المشاعر، ثم يعبرون عنها بكتابتها على الورقة عمل الذي تم توزيعه، وكتابة الإنجاز الذي نتجت عنه هذه المشاعر. 4. اطلب من الطلاب بشكل طوعي مشاركة الإنجازات والمشاعر التي دونوها على الورقة. 5. اسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> ❖ هل أعجبكم النشاط؟ ❖ كيف حققت هذه الإنجازات؟ ❖ كيف شعرت بعدما حققت هذه الإنجازات؟ | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم لعبة "الملابس".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب بأن لعبة اليوم هي لعبة الملابس. 2. اشرح للطلاب الهدف من اللعبة وهو أن يرتدي الطالب أكثر كمية من الملابس في وقت محدد. 3. قسم الطلاب إلى مجموعات ثنائية. 4. ابدأ اللعبة وقل على كل طالب في المجموعة أن يرتدي العدد الأكبر من الملابس وفق الموعد المحدد. لا يسمح لأي شخص بمساعدة الطالب الذي يقوم بالتحدي وإلا يخسر. 5. الطالب الذي ينهي أولاً ارتداء الملابس ضمن الوقت المحدد هو الفائز. 6. اسأل الطلاب: <ul style="list-style-type: none"> ❖ هل أعجبكم اللعبة؟ ❖ كيف شعرت عندما ارتديتم عدداً كبيراً من الملابس؟ ❖ هل كان التحدي صعباً؟  <p>Mode Clipart</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>6. اعرض ورقة عمل رقم (9 ب) رسم الطقس الداخلي، ثم علقه على الحائط.</p> <p>7. اطلب من الطلاب اختيار الطقس الذي يتناسب مع حالتهم الداخلية في هذه اللحظة بالذات من خلال منحهم دقيقتين من الوقت للتفكير والاختيار.</p> <p>8. اطلب بعد ذلك وبشكل طوعي أن يتشارك الطلاب مع بعضهم البعض الطقس الداخلي الذي اختاروه محاولين تحديد مشاعرهم بشكل دقيق بهدف تفريقها.</p> <p>9. اطلب الآن أن يقف الطلاب في صفين متقابلين وأن يمس كل واحد منهم في أذن رفيقه إنجازاً ليساعده رفيقه على تحقيقه فسوف يشعر بالسعادة. مع تبادل الأدوار بين الشريكين. واطلب منهما أن يعدا كل واحد منهما الآخر بتحقيق ذلك قدر الإمكان.</p> <p>10. اختتم النشاط بالتأكيد على احترام مشاعر الطلاب وأحاسيسهم وأهمية التعبير عن هذه المشاعر عند إنجاز عمل ما.</p> | <p>❖ ما الهدف من اللعبة؟ (تنمية روح المنافسة الجماعية، الشعور بالسعادة، سرعة الإنجاز في إتمام العمل).</p> <p>❖ اطلب من الطلاب الجلوس في حلقة دائرية وشدد على أهمية الشعور الذي ير افقنا عندما ننجز مهمة معينة ، هذا الشعور يجب أن ير افقنا دائماً لكي نحفظنا ويقويننا ويمدنا بالطاقة الايجابية للوصول إلى النهاية والفوز.</p> | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ينجز الطالب هدف النشاط حسب ما يطلب منه بقبول ورغبة. 2. احترام مشاعر الآخرين وأحاسيسهم. 3. قدرة الطالب على التعبير عن مشاعره. 4. قدرة الطالب على الشعور بالسعادة عند إنجاز عملين أو أكثر. | | | |

التقييم النهائي

| | |
|--|--|
| <p>يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق التالية:</p> <p>الرسم:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب رسم موقف قاموا به يدل على الإقدام والمبادرة لمساعدة أحد ما، ويطلب منهم شرح الرسم الذي قاموا به وذكر تفاصيل الموقف والمشاعر التي انتابتهم بعد إنجاز ذلك.</p> <p>اللعب:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب اقتراح أكثر من لعبة ليلعبوا بها شرط أن تكون اللعبة تساعد على التفاعل مع الآخرين وتشعرهم بالسعادة.</p> <p>كرسي الاعتراف:</p> <p>حيث يقوم ميسر الحصة بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلاب بسؤاله عن أهم السلوكيات السيئة التي قام بها ولم يهتم بالعقاب الذي اتخذ بحقه، وكيف يمكنه الآن تحويل السلوكيات السيئة إلى سلوكيات إيجابية لتجنب العقاب.</p> | <p>إجراءات التقييم النهائي:</p> |
| <p>يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلبة، تشير لمدى فاعلية البرنامج:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. • التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية. • المشاركة في الأنشطة والتفاعل فيها وتحقيق الهدف منها. • التفاعل مع الآخرين والاستجابة للمثيرات من حوله. • الإحساس بالندم بعد العقاب الذي يتخذ بحقه. • معرفة معنى العقاب وأنواعه. • تجنب أخذ العقاب من خلال تحديد السلوكيات السيئة وتحويلها إلى سلوكيات إيجابية. • احترام مشاعر الآخرين وأحاسيسهم. • الشعور بالسعادة عند إنجاز عمل ما. • معرفة معنى المبادرة لمساعدة الآخرين. • معرفة أهمية المبادرة في إسعاد الآخرين. | <p>مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:</p> |
| <p>على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة. • لا يشارك في الأنشطة و لا يتفاعل معها. • عدم الاستجابة للمثيرات. • لا يشعر بالندم عندما يأخذ العقاب. • لا يهتم بالعقاب أو الجزاء الذي يتخذ بحقه. • عدم الاهتمام بمشاعر الآخرين. • عدم الشعور بالسعادة مع الإنجاز. • لا يعرف معنى المبادرة وأهميتها في مساعدة الآخرين وإسعادهم. | <p>العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:</p> |
| <p>يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.</p> | <p>تقدير القياس البعدي</p> |

قائمة المراجع

الكتب العربية

جونى.غادة، عون. ميشلين، وهيبه نبيل،(آيار 2020)، برنامج الدعم النفسى الاجتماعى، المركز التربوى للبحوث والانماء، الجامعة اللبنانية.
جابر،محمد (نوفمبر 2016).حكاية القلم والممحاة مسلية واحداثها جميلة وشيقة للاطفال الصغار
هيكل - محمد (2006). المبادرة المجتمعية. دمشق، دار الثقافة

بعض الأنشطة تم اقتباسها بتصريف من:

وكالة الأمم المتحدة لاغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى - الأنروا. (2016). الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسى والاجتماعى دليل مرجعي

https://www.unrwa.org/sites/default/files/content/resources/recreational_activities_resource_guide_arabic.pdf

الأمم المتحدة للطفولة. (2019). الدعم النفسى الاجتماعى في البيئة المدرسية كتيب الأنشطة ورقة عمل الموجه التربوى

https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Publications/UNICEF%20Intro_MEHE_Booklet.pdf

المركز التربوى للبحوث والانماء. (2020). برنامج الدعم النفسى الاجتماعى للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ.

<https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf>

صفحات الأنترنى

<https://arabiaparenting.firstcry.com/articles/106635-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-40->

<https://arabiaparenting.firstcry.com/articles/106635-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-40-%D9%84%D8%B9%D8%A8%D8%A9%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A>

[9-%D9%85%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%A9-](https://arabiaparenting.firstcry.com/articles/106635-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-40-%D9%84%D8%B9%D8%A8%D8%A9%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A)

[9-%D9%85%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84/](https://arabiaparenting.firstcry.com/articles/106635-%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84-40-%D9%84%D8%B9%D8%A8%D8%A9%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A%D8%A)

<https://www.storiesrealistic.com/%D8%AD%D9%83%D8%A7%D9%8A%D8%A9->

[\[\\[\\\[%D9%88%D8%A7%D8%AD%D8%AF%D8%A7%D8%AB%D9%87%D8%A7-%D8%AC/\\\]\\\(https://www.storiesrealistic.com/%D8%AD%D9%83%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%85-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D8%AD%D8%A7%D8%A9-%D9%85%D8%B3%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D8%AD%D8%AF%D8%A7%D8%AB%D9%87%D8%A7-%D8%AC/\\\)\\]\\(https://www.storiesrealistic.com/%D8%AD%D9%83%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%85-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D8%AD%D8%A7%D8%A9-%D9%85%D8%B3%D9%84%D9%8A%D8%A9-</p></div><div data-bbox=\\)\]\(https://www.storiesrealistic.com/%D8%AD%D9%83%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%85-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%85%D8%AD%D8%A7%D8%A9-</p></div><div data-bbox=\)](https://www.storiesrealistic.com/%D8%AD%D9%83%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%85-</p></div><div data-bbox=)



https://drive.google.com/file/d/1FQHL_6aRcwENWysQDzFWVpeXvwnjWfXc/view?usp=sharing

<https://stringfixer.com/ar/Apathetic>

أ، إيناس (2019). قصة عن أهمية المبادرة في الحياة والمجتمع <https://www.qssas.com/story/42701>

<https://m3l0ma.com/parents-disobedience-stories/>

ورقة عمل رقم 1

اسماء مواقع صفحات إلكترونية لتحميل الموسيقى التي اخترتها أو يمكن أخذها على sub

les 4 season Vivaldi

https://drive.google.com/file/d/1VZcXp1Piv6UsDuZfRYxvpj_z3EVv9DDe/view?usp=sharing



funky music

<https://drive.google.com/file/d/11wnPHzow5QFq-Y3RlZ0FjeIjXUoDezjy/view?usp=sharing>



موسيقى حزينة

https://drive.google.com/file/d/1go_UQJ9g5-qGdc9TVvr5-fz4DNTLI4z/view?usp=sharing



techno music

<https://drive.google.com/file/d/11hFsRa0Tj-6rFvZZXS0h4F4BdtR-MkJn/view?usp=sharing>



Hang drum

<https://drive.google.com/file/d/1t819WH4R3e7DzoCD8S9IdZGyFpgXClze/view?usp=sharing>



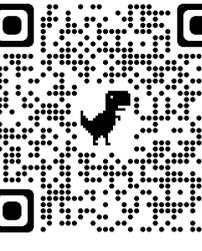
Funky music

https://drive.google.com/file/d/1_uSrXXh9ttKqTV31-DjctE3P6IPc9Y1Z/view?usp=sharing



Announce

<https://drive.google.com/file/d/1aCX6MCO9914pqFQNMf1tqlcfwx9EW-4/view?usp=sharing>



موسيقى من وحي الطبيعة

https://drive.google.com/file/d/11cf3MNqg4n_ZLjozQTkzSBwBYvCpsLKj/view?usp=sharing



موسيقى إيقاعية

<https://drive.google.com/file/d/1fUzKPFcjsPFx11S5EJHmTHKz6DkTjVhz/view?usp=sharing>



النشيد الوطني الكويتي

<https://drive.google.com/file/d/1Qkt7TsZd3a0icVho7hfHY0lbnJNgdaIQ/view?usp=sharing>



ورقة عمل رقم 2 : قصة القلم والممحاة



كان داخل المقلّمة، ممحاة صغيرة، وقلم رصاص جميل... ودار حوار قصير بينهما.

الممحاة: كيف حالك يا صديقتي؟

القلم: لست صديقك!

الممحاة: لماذا؟

القلم: لأنني لا أحبك.

الممحاة: ولم لا تحبني؟

قال القلم: لأنك تمحين ما أكتب.

الممحاة: انا لا أمحو إلا الأخطاء.

القلم: وما شأنك أنت؟!

الممحاة: أنا ممحاة، وهذا عملي.

القلم: هذا ليس عملاً!

الممحاة: عملي نافع، مثل عملك.

القلم: أنت مخطئة ومغرورة.

الممحاة: لماذا؟

القلم: لأن الذي يكتب أفضل ممن يمحو.

قالت الممحاة: إزالة الخطأ تعادل كتابة الصواب.

أطرق القلم لحظة، ثم رفع رأسه، وقال: صدقت يا عزيزتي!

الممحاة: أما زلت لا تحبني؟

القلم: لن أكره من يمحو أخطائي.

الممحاة: وأنا لن أمحو ما كان صواباً.

قال القلم: ولكنني أراك تصغرين يوماً بعد يوم!

الممحاة: لأنني أضحي بشيء مني كلما محوت خطأً.

قال القلم محزوناً: وأنا أحس أنني أقصر مما كنت!

قالت الممحاة تواسيه: لا نستطيع إفادة الآخرين إلا إذا قدمنا تضحية من أجلهم.

قال القلم مسروراً: ما أعظمك يا صديقتي، وما أجمل كلامك! ولكن هناك من يزعجني

قالت الممحاة ومن يزعجك يا صديقتي

قال القلم: ومن غيرها! إنها عدوتي الدودة

قالت الممحاة: من؟؟؟؟ لم أعرفها

قال القلم: إنها المبراة التي تأكلني وتقصر طولي، وفجأة دخلت المبراة وقاطعت القلم وقالت: لا يا عزيزي.... أنت مخطئ أنا أساعدك في عملك ومن دوني لن تستطيع

أن تنجح في عملك وستكبر وتهرم ولن تعمل أبداً

قال القلم: حقًا!!!

قالت المبراة: نعم نعم يجب أن تساعد بعضنا الآخر لكي نكتب كل ما هو جميل.
ففرحت המחاة، وفرح القلم، وفرحت المبراة وعاشوا أصدقاء حميمين لا يفترون ولا يختلفون.

ورقة عمل رقم 3 : قصة طالب جديد



في صباح يوم من أيام المدرسة دخلت المعلمة إلى الصف وقالت: صباح الخير أيها الطلاب، اليوم سيزيد عدد الصف واحدًا.
قالت نايا: هل هي فتاة، أجابت المعلمة: لا يا نايا إنه صبي.
سأل ماهر: ما اسمه يا معلمتي؟ أجابت المعلمة: اسمه أحمد وأريد منكم أن ترحبوا به جيدًا وتعاملوه بلطف.
رحب الجميع بحضوره وقالوا بصوت جماعي: أهلاً وسهلاً بك في صفنا يا أحمد.. إلا قمر بقيت صامته ومنزعجة.
و حين جاء وقت الاستراحة: تقدمت نايا لتلقي السلام، قالت نايا: مرحباً أنا اسعي نايا... كيف حالك؟
أجاب أحمد بصوت منخفض جداً: بخير.. لم تسمع نايا ما قاله أحمد وظننت أنه لم يرد السلام.. قالت لها قمر: هيا بنا يا نايا، أنا
لا أحب المتعجرفين، ولا أريده أن يصبح صديقنا.
ثم همست قمر في أذن نايا قائلة: لا بد أنه صبي شرير لا يحب الأصدقاء... هيا بنا لنتركه وحده.
ولكن أحمد حين سمع كلامها حزن كثيراً وجلس وحيداً يفكر بما يجب عليه فعله.
بعد أن خرجت نايا إلى فسحة المدرسة قالت نايا: أرجوك يا قمر كفي عن هذا الكلام إن أحمد ليس شريراً، أجابت قمر: لا إنه
شرير.
وقبل الانتهاء من الفرصة بقليل دخلت المعلمة إلى الصف فرأت أحمد يجلس وحيداً فقالت له: ماذا هناك يا أحمد؟ لماذا لا
تجلس مع أصدقائك؟ أجاب أحمد بحزن: إنهم يعتقدون أنني شخص شرير ولا أحبهم.
وعندما دخل الطلاب إلى الصف قالت المعلمة: يا أحبائي الصغار صديقكم أحمد شخص جيد وطيب هو يطعم الحمام كل يوم
من الخبز الذي يشتريه والده ويساعد أمه في المنزل، ولكنه خجول قليلاً وهو يقول لكم أنه يحبكم.
فرح الطلاب كثيراً بكلام المعلمة وصفقوا له تشجيعاً على حضوره بشكل دائم إلى المدرسة.
ثم قالت قمر: أنا أعتذر منك يا أحمد، هل تقبلني صديقة.
أجاب أحمد: طبعاً، أنا سعيد بذلك. ثم ركض الجميع يغمرونه بحب وسعادة.
وقبل أن يفرقوا قال أحمد: سررت بمعرفتكم كثيراً أراكم غداً في المدرسة.

ورقة عمل رقم 4 : أنواع العقوبات:

1. أقفز على رجل واحدة حول غرف الصف.
 2. أكتب جملة " أنا أكره العقاب 20 مرة " .
 3. أرتب الكتب والدفاتر في خزانة الصف.
 4. أبقى في غرفة الصف وأحرم من الفرصة.
 5. أكتب من الرقم 50 إلى الرقم 1 (أي بالعكس).
 6. أحرم من متابعة النشاط.
 7. أسلم على كل واحد بالصف وأطلب منه أن يعرفني على تاريخ ميلاده لأجمع ذلك في لائحة خلال 3 دقائق.
 8. أركض في الملعب لمدة 5 دقائق.
- مع مراعاة الوضع الجسدي ف التعليمي للطالب
- ممكن سؤاله عن نوع العقوبة التي من المفترض ان يتعرض لها في مثل هذا الموقف

ورقة عمل رقم 5 : قصة المرأة العجوز



ذات يوم ذهب بعض الشباب إلى شاطئ البحر ليلاً ومعهم العشاء، وجلسوا يتسامرون وإذا بهم يجدون امرأة كبيرة في السن تجلس بالقرب من الشاطئ تجمع فتاة العيش لتأكله.

تفاجأ الشباب من وجود تلك السيدة بمفردها في ذلك المكان ليلاً، ذهب الشباب لسؤال السيدة إن كانت تحتاج إلى مساعدة أو أنها جائعة.

شكرتهم السيدة وأخبرتهم أنها لم تأكل طوال اليوم لأنها في انتظار ابنها الذي تعيش معه، فهو أحضرها في الصباح الباكر وذهب ليقضي بعض الأمور، ولكنه تأخر وأبدت الأم قلقها الشديد على ابنها.

جلس الشباب مع السيدة العجوز في انتظار ابنها وأعطوها الطعام، ولما تأخر الوقت طلبوا منها إن كانت تحمل رقم هاتف لابنها لعلهم يعرفون سبب تأخره، هنا تذكرت الأم أن ابنها الوحيد قد أعطها ورقة صغيرة في الصباح فأعطتها للشباب، وكانت المفاجأة التي صدمتهم، تلك الورقة لم يكن مكتوباً فيها إلا " على من يجد تلك السيدة أن يذهب بها إلى أي دار للمسنين ".

كان تأثير تلك الكلمات على الشباب كالصاعقة ولكن الشباب لم يعرفوا ماذا عليهم قوله، فضل الشباب عدم قول الحقيقة لها خشية عليها وبدأوا بمحاولة إقناعها بالذهاب معهم إلى مكان آمن أو إلى المكان الذي تريده.

ومع إصرار السيدة على المكوث ورفضها الذهاب مع الشباب اضطر الشباب إلى مغادرة المكان وتركها على الشاطئ.

لم ينم أيًا من الشباب من كثرة التفكير في حالة تلك السيدة، ونهض كل منهم من فراشه وذهبوا إلى الشاطئ، وبمجرد وصولهم صدموا من هول المفاجأة، يا الله لقد كانت هناك عربة إسعاف والناس متجمعين.

لقد توفيت السيدة العجوز بسبب ارتفاع ضغط الدم وذلك نتيجة لخوفها على ولدها أن يكون قد تعرض لمكروه وكان السبب في تأخيره، ماتت الأم خوفاً على ولدها في حين أن ولدها لم يفكر قليلاً في مصيرها.



كان هناك شاب يعمل طبيباً في أحد المستشفيات وحينما كان ذاهباً إلى عمله ذات يوم رأى رجلاً مسنناً ومعه زوجته ويبدو عليهما أنهما ينتظران أحداً ما.

وعندما انتهى من عمله رأى الرجل والمرأة وهما لا يزالان أمام المستشفى فسألتهما عن حالهما فأجابا أنهما ينتظران ابنتهما الذي خرج، خلال تلك المحادثة توجه الرجل حتى يقوم بشراء ماء هنا لاحظ الطبيب أن الرجل لا يملك أي نقود هنا اشترى الطبيب لهما طعاماً وشرباً وقبل مغادرته أعطت المرأة الطبيب ورقة مكتوب بها رقم ابنتها لكن الطبيب وجد الرقم المكتوب عليها مكوناً من 5 أرقام وأخبر المرأة أن هذا الرقم غير صحيح.

صعقت الأم وازداد خوفها على ابنتها وقالت لقد أعطاني هذا الرقم والجوال حتى أتصل عليه في حال تأخره، أخذ الطبيب الجوال لكنه وجدته بلا شريحة، ذهب الطبيب إلى رجل الأمن حتى يسأله عن حال هذا الرجل والمرأة، قال إن ابنتهما جاء بهما إلى هنا وقال سوف أتصل بدار المسنين حتى تأخذهما وتركهما وذهب. طلب الطبيب من الرجل أن يأخذهما معه إلى منزله وأخبرهما أن ابنتهما ذهب إلى عمل طارئ وسوف يعني بهما بعد عودته.

وبعد مرور شهر عاد الابن إلى منزل الطبيب وأخبره أنه علم من رجل الأمن أن والده ووالدته موجودان لدى الطبيب، وقال إن زوجته طلبت منه أن يضع والده ووالدته في دار المسنين وأنه ندم على ما فعل. وذكر أنه خسر كل ما يملك ومرضت زوجته، فأخبره الطبيب بأنه لم يخبر والديه أنه كان يريد أن يضعهما في دار المسنين، وفرح الوالدين برؤية ابنتهما وأخذ يقبل يديهما وهو يبكي.



فيديو عن المبادرة والإيجابية. 4pm

https://drive.google.com/file/d/1FQHL_6aRcwENWysQDzFWVpeXvwnjWfXc/view?usp=sharing





كان هناك أستاذ يقوم بتدريس مادة علم الاجتماع في جامعة من جامعات ماليزيا وفي يوم من الأيام قام الأستاذ بوضع شرط خاص، يلزم تحقيقه، حتى يتمكن الطلاب من الحصول على العلامات الكاملة في مادة علم الاجتماع، وكان ذلك الشرط يكمن في أن يقوم كل طالب من الطلاب بإسعاد أي شخص شرط أن يكون من خارج الأسرة، وذلك على مدار الفصل الدراسي والذي يستغرق حوالي أربعة أشهر متتالية.

انشغل كل طالب بمبادرته وتشجعوا جميعًا وبالفعل لقد نجح الجميع في إسعاد غيره، وكان من بين هذه المبادرات مبادرة لطالب ماليزي قد وطد جهوده. لإسعاد طالب هندي كان ذلك الطالب زميله إذ كان يراه منطويًا وليس لديه أصدقاء وقد قطع مسافات طويلة من بلاده حتى يدرس الطب في ماليزيا.

من المواقف السعيدة أن الطالب الماليزي في يوم من الأيام، قام بكتابة رسالة تحتوي على عبارة بسيطة تتمثل في: "كم كنت أتمنى منذ صغري، لو أنني أصبح طبيبًا مثلك في يوم من الأيام، ولكني لست جيد في مذاكرة المواد العلمية، فلقد وهبك رب العباد فطنة وذكاءً حتى وصلت إلى هذه المكانة"، وترك الرسالة دون توقيع أسفل باب حجرة الطالب الهندي.

وفي يوم آخر اشترى قبعة ماليزية إليه، وتركها أمام باب الحجرة وترك رسالة، قال له فيها: "ليت القبعة تعجبك" وفي المساء رأى الهندي يرتدي قبعته وهو سعيد، ومن فرط سعادة الهندي قام بالتقاط صور لرسائل الماليزي والقبعة، ووضعها على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك.

علق والد الهندي على الصور، بأنه كما يتوسم فيه خيرًا، يتوسم زملائه فيه التميز والسبق، وأوصاه بالألا يخذلهم أبدًا مما حفز الماليزي على الاستمرار، فأخذ يقدم الهدايا مرفقة بأسمى الرسائل دون أن يكشف عن هويته، والطالب الهندي يرفع كل ما يتلقاه بحب وشغف مما جعله يتحول تلقائيًا إلى شخص اجتماعي محبوب وودود للغاية.

وبعد فترة، تم استدعاء الطالب الهندي ليحكي عن قصته، التي أضحت محور حديث الكثيرين، فكشف أن الرسالة الأولى جعلته يعدل عن فكرة ترك دراسة الطب.



ب - ورقة عمل رسم الطقس الداخلي:



الدَّعم النَّفسيّ والاجتماعيّ
لعلاج صعوبات التكيف المدرسي لدى الطلاب
ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية

الدعم النفسي والاجتماعي لصعوبات التكيف المدرسي لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية

| | |
|---|---|
| التكفي | البعء: |
| صعوبات دراسية | المجال: |
| صعوبات مدرسية | المشكلة: |
| <ul style="list-style-type: none"> • عدم حبه للمدرسة ورفضه لها. • يجد صعوبة بتذكر التعليمات واتباعها في حال تتاليها وكثرتها • افتقار الحماس للقراءة والكتابة والتلوين وغيرها من الأنشطة. • يجد صعوبة في أداء المهارات الحركية والأنشطة المعتمدة على الحركة. • لا ينجز الواجبات المطلوبة منه. | مؤشرات القياس والتقييم (مؤشرات تدني الصعوبات الدراسية): |
| <p>الهدف طويل المدى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يتمكن الطالب من تقديم أداء أكاديمي متوسط. - أن يزداد إقبال الطالب على العمل المدرسي وحبه للمدرسة | الهدف العام: |
| <p>الهدف قصير المدى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أن يقوم الطالب بتنفيذ المهام اليومية الأكاديمية. - أن يبدي الطالب الحماس لأداء المهارات اليومية والأنشطة والواجبات المطلوبة منه | |
| <p>يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة أن:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يزداد حبه للمدرسة وعدم رفضه لها. 2. لا يجد صعوبة بتذكر التعليمات واتباعها في حالة تتاليها. 3. يزداد الحماس لديه للقراءة والكتابة والتلوين وغيرها من الأنشطة. 4. لا يجد صعوبة في أداء المهارات الحركية والأنشطة المعتمدة على الحركة. 5. ينجز الواجبات المطلوبة منه. | الأهداف الخاصة: |
| <p>الصعوبات الدراسية هي حالة ينتج عنها تدني مستمر في التحصيل المدرسي للطالب مقارنة مع زملائه في الصف الدراسي، ولا يعود السبب في ذلك إلى وجود إعاقة بصرية، أو سمعية، أو حركية، أو إصابتة بالتخلف العقلي، أو عدم الاستقرار النفسي، أو وجود الظروف الأسرية والاجتماعية.</p> <p>يظهر التدني في مهارة أو أكثر من مهارات التعلم المختلفة، كالمهارات الأساسية للقراءة، والكتابة أو المهارات الحسابية، أو العمليات الفكرية (الذاكرة، والتمييز، والتركيز)، أو القدرة على الكلام أو الاستماع أو الإدراك والتفكير.</p> <p>تؤثر صعوبات التعلم في الطريقة التي يتعلم بها الشخص أشياء جديدة، والكيفية التي يتعامل بها مع المعلومات، وطريقة تواصله مع الآخرين، وتشمل صعوبات التعلم جميع مجالات الحياة، وليس فقط التعلم في المدرسة كما يمكن أن تؤثر في كيفية تعلم المهارات الأساسية مثل القراءة والكتابة وفي طريقة تعلم مهارات عالية المستوى مثل تنظيم وتخطيط الوقت، التفكير المجرد، وتنمية الذاكرة القصيرة المدى.</p> <p>https://www.new-educ.com/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%B5%D8%B9%D9%88%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85-</p> | تعريف المشكلة: |

هناك أنواع من الصعوبات: صعوبات التعلم النمائية والتي تتعلق بالعمليات المعرفية وبالوظائف الدماغية التي يحتاجها الطالب في تحصيله الأكاديمي، وقد يكون السبب في حدوث هذه الصعوبات هو اضطرابات وظيفية تخص الجهاز العصبي، وتؤثر هذه الصعوبات أيضاً على العمليات ما قبل الأكاديمية، مثل الذاكرة والتفكير واللغة والانتباه والإدراك، والتي يعتمد عليها التحصيل الأكاديمي للطالب وتشكل أهم الأسس التي يقوم عليها النشاط المعرفي والعقلي.

أما صعوبات التعلم الأكاديمية يقصد بها صعوبات الأداء المدرسي المعرفي الأكاديمي، وترتبط هذه الصعوبات إلى حد كبير بصعوبات التعلم النمائية، ومن مظاهر صعوبات التعلم الأكاديمية: صعوبة الحساب، صعوبات الحركة، صعوبة القراءة والكتابة، اضطرابات الانتباه والتركيز. من ناحية أخرى ترتبط صعوبات التعلم بالصعوبات الدراسية لذا يجب التحقق باستمرار من قدرة الطالب على معرفة أهمية المدرسة للوصول إلى التفوق والنجاح واكتساب المعارف والمعلومات إضافة إلى ذلك لا بد من تنشيط الذاكرة باستمرار ورفع مستوى التركيز وتعزيز مهارات التفكير عنده والتأكد من قدرته على تعلم مهارات واستراتيجيات قرائية تزيد من القدرة الاستيعابية ومعرفة أهمية الأنشطة الحركية في التأثير على اللياقة البدنية والتي تشعر الشخص بالسعادة والحماس، وإدراك أهمية إنجاز الواجبات والمهام المطلوبة وإكمالها على أكمل وجه. وهذه الأمور كلها إذا لم تتحقق تؤدي بالطالب إلى صعوبات تعلم كثيرة تغلق الأبواب أمام أي تقدم وتطور في مستوى الطالب الأكاديمي. <https://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1>

- طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف.
- لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية.
- ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم.
- الوقت لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطالب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات.
- توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلاب من ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات.
- توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب؛ فالصعوبات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي.

تنبيهات ومحاذير:

- كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها.
- تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام.
- تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس انخفاض في الدافع أو الاهتمام.
- اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة.
- اجعل أهداف الحصص واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...): حتى تتوفر معايير لتعزيز الأداء.
- ابدأ بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزيز الدافعية لديه.

تعليمات لميسر الحصص:

- لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية.
- شجّع جميع الطلاب على المشاركة والعرض ولكن لا تجبر أي طالب على القيام بذلك وأعطهم الخيار في التوقف عن المشاركة في أي لحظة
- خلال الحصّة يمكن لبعض الأنشطة أن تفسح المجال إلى كشف علامات أو أعراض أو دلالات مثيرة للقلق كن على يقين واستعداد لذلك ولكن تنبهه إلى عدم التسرع بالاستنتاج
- من الأفضل أن تحدد ترتيب مشاركة الطلاب قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الطلاب لذلك، كأن تبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر تراه مناسبًا.
- عندما تشرح أي تمرين من المهم أن تتأكد أن جميع الطلاب قد فهموا المطلوب سواء أثناء الشرح أو عندما ينشغل الطلاب في عمل النشاط.
- إدماج الطلاب في أنشطة تعليمية أو ترفيهية تساعد على التقرب والتعرف أكثر على بعضهم البعض.
- إقامة أنشطة تساعد الطالب على التفاعل مع الآخرين واستعمال أسلوب التحفيز والتشجيع الذي يخص ذلك.
- إقامة أنشطة حركية تشعر الطالب بالسعادة وتجعله قادرًا على اكتساب المهارات الحركية.
- إقامة أنشطة تساعد على التركيز وتعزز مهارات التفكير.
- إقامة أنشطة تعلم مهارات واستراتيجيات قرآنية تزيد من القدرة الاستيعابية.
- التشجيع على إنجاز المهام والواجبات المطلوبة.
- إدراك أهمية إنجاز المهام للوصول إلى النجاح.

إرشادات أولياء أمور:

تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:

- قم بالثناء على السمات الإيجابية
- اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأموغ غير أكاديمية
- قدم التشجيع والدعم.
- عزز النجاح.
- احترم مشاعر الطالب.
- أفسح المجال للطالب كي يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، مهما كانت بنظرك مبالغ بها.
- عزز مبادرته لأداء مهمة ما.
- حول سلوكيات الطالب السلبية إلى سلوكيات إيجابية.
- اكتشف مواهب الطالب وقم بتنمية قدراته.
- ادعم الطالب ووجهه لرؤية الخير في الناس.
- شجع الطالب لكتابة أشياء إيجابية عن المدرسة.
- اقرأ القصص للطالب لمساعدته على الفهم والنطق السليم والإنصات باهتمام.
- استمع للطالب حتى النهاية دون التسرع بالحكم، ثم عززه على إخبارك لأن هذا هو التصرف الصائب الشجاع.
- ساعد الطالب على معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عنده.
- عزز ثقته بنفسه.
- وجه الطالب للتعامل مع مختلف المشاعر.

- بين أهمية المدرسة للوصول إلى النجاح وتحقيق أحلامنا عندما نكون.
- بين له فائدة المدرسة في حياة ومستقبل الفرد وحول الأفكار السلبية حول المدرسة إلى أفكار إيجابية.
- نشط ذاكرة الطالب من خلال ممارسة الألعاب التي تعتمد على الذاكرة والتركيز.
- شجعه على القراءة والكتابة عن طريق زيارة المكاتب والمعارض.
- شجع الطالب على طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية.
- حاول أن تشعر الطالب بالسعادة من خلال اللعب معه داخل البيت.
- شجع الطالب على الانتماء إلى إحدى فرق الألعاب الحركية (كرة القدم، أواليد...)، لكي يصبح لديه القدرة على اكتساب المهارات الحركية المطلوبة.
- أظهر للطالب دائماً أنك فخوره، وذكركه بمواطن القوة لديه وبقدراته، وتجنب النقد والتقليل من شأنه. كما أن الرياضة تتيح للطالب تنمية الثقة بالنفس.
- امنح الطالب الاهتمام الكافي. فالطالب يحتاج إلى الاهتمام المتواصل.
- قم بخلق بيئة آمنة للطالب حيث يمكنه التحدث عن أي شيء دون القلق، من خلال تجنب لومه أو السخرية منه فذلك يعطيه الشعور بأن لا أحد يفهمه.
- علم الطالب الاندماج مع الطلاب الآخرين واحترام مشاعرهم وتقديم المساعدة لهم.
- علم الطالب الكلمات الإيجابية التي تساعد على مراعاة مشاعر الآخرين.
- شجع الطالب على تعلم أشياء جديدة في المدرسة لتجعله أقوى.
- شجع الطالب على إنجاز واجباته ودروسه. وتأكد من أنه أنجزها
- تعاون مع الطالب على إنجاز مهام معينة داخل أو خارج المنزل.
- علم الطالب كيف يشعر بالسعادة عند إنجاز عمل أو مهمة ما.

ملاحظة: تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة صعوبة الحفظ وسرعة النسيان في البعد المعرفي، ومشكلة بطء التنفيذ في البعد السلوكي، فيمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف هذه المشكلة.

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | المؤشر | الهدف |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------|------------------------------------|
| نشاط 1 | | عدم حبه للمدرسة ورفضه لها. | حبه للمدرسة وعدم رفضه لها وتقبلها. |
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | نوع التدخل: | صفي - فردي |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | أوراق - أقلام |
| لا يوجد | أوراق - أقلام | المواد والأدوات: | |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لوحة آرائي".



1. أخبر الطلاب ما يلي: سيقوم كل طالب بكتابة لوحة إعلانات شخصية تهدف إلى التمكن من إخبار الآخرين عن الأمور التي يحبها في المدرسة، أو الأمور الإيجابية حول المدرسة.
2. أعطِ كل طالب ورقة مقوى واطلب منهم تقسيم الورقة إلى أقسام عن طريق رسم خطوط عليها، (يمكنك إعداد ذلك مسبقًا).
3. اطلب منهم أن يكتبوا وقد يرفقوا كتاباتهم ببعض الرسومات على كل قسم من الورقة: في القسم الأول يتكلمون عن المعلم المفضل لديهم ولماذا، في القسم الثاني المادة المفضلة، القسم الثالث الأنشطة الصفية أو اللاصفية، القسم الرابع الرفاق في الصف أو الملعب، القسم الخامس الأمور الحياتية التي اكتسبوا منها في المدرسة، القسم السادس فائدة المدرسة في حياة ومستقبل الفرد.
4. شاركهم النشاط ولتكن لك ورقة مثلهم، تكتب عليها عن نفسك.
5. بعد الانتهاء من ذلك اجعل الطلاب يتبادلون لوحاتهم أو أوراقيهم بين بعضهم البعض ليقرأوا عن بعضهم
6. تجول معهم واطلب منهم النظر إلى لوحات بعضهم البعض واجعلهم يستفسرون من بعضهم عن بعض الآراء والعبارات والرسومات، واطلب منهم مناقشة القواسم المشتركة في آرائهم والأمور التي يختلفون عليها كأن يراها أحدهم إيجابية في المدرسة ولكن الآخر يراها سلبية تجعله يكره المدرسة، أدخل معهم في توضيح وجهات النظر فيما بينهم.
7. بعد انتهاء النشاط ناقشهم: هل عرفت آراء الآخرين نحو المدرسة؟

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " خالد والمدرسة".

1. أخبر الطلاب أنك ستروي لهم قصة " خالد والمدرسة"



- "وأن عليهم التركيز والاستماع جيدًا."
2. اروي لهم قصة " خالد والمدرسة" (ورقة عمل رقم 1).
 3. بعد الانتهاء من الاستماع للقصة ناقشهم من خلال طرح الأسئلة التالية:
 - هل كان يريد خالد الذهاب للمدرسة؟
 - من كان يشاهد خالد من غرفة مدرسته؟
 - ماذا طلب خالد من والده؟
 - هل أحب خالد المدرسة؟
 - عندما كبر خالد وأنهى المرحلة الثانوية بأي كلية التحق؟
 - هل يجب علينا أن ندرس جيدًا للوصول إلى أهدافنا؟
 - ماذا تحب أن تصبح في المستقبل؟
 4. وضح لهم أن هدف النشاط هو توعيتهم بأهمية المدرسة، فلا شيء يمنعك من إحراز التفوق والنجاح، ولا شيء يمنعك من أن تكون طموحًا لذلك لا بد من بذل جهد كبير للتفوق والنجاح للوصول إلى أهدافنا.

خطوات التطبيق:

| | | | | |
|--|---|------------------|--|--|
| <p>- هل عرفت أوجه الشبه والاختلاف بين رأيك وأرائهم؟</p> <p>- هل أصبحت إيجابيات المدرسة أوضح لك بعد سماعها من الآخر؟</p> | | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| لاصفيّ - جماعيّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | | |
| طيلة فترة الدوام المدرسي | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| باص للرحلة - حجز مكان الرحلة - أقلام - أوراق | لا يوجد | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " رحلة مع رفاقي".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب مسبقًا بإجراء رحلة ترفيهية إلى أحضان الطبيعة. 2. اطلب منهم التحضير للرحلة بتجهيز أطعمتهم المفضلة ومياه الشرب وإحضار ما يحبون من ألعاب (كرة القدم أو السلة أو أي لعبة أخرى يحبون اللعب بها). 3. يوم الرحلة اطلب منهم الاصطفاف بشكل منظم وخذ أسماءهم واطلب منهم الصعود إلى الباص بشكل منظم. 4. عند الوصول لمكان الرحلة اطلب منهم النزول بهدوء وبشكل منظم واجعلهم يجلسون في مجموعات. 5. شاركهم بألعابهم وطعامهم وأشرف عليهم. 6. استمر بالمرور بينهم وأشرف عليهم وتفقد أحوالهم. 7. عند اقتراب وقت العودة ونزع عليهم أوراقاً وأقلاماً واطلب منهم أن يكتبوا أو يعبروا من | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "مدرستي".</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. اشرح لهم بأننا سنقوم بنشاط عن مدرستنا وبأننا سنتعلم أغنية جميلة عن المدرسة. 2. قم بغناء المقطع الأول من "مدرستي" وقم بالحركات الإيقاعية والتعبيرية (ورقة عمل رقم 2). 3. اشرح بأننا لكي نتعلم الأغنية يجب أن يكون لكل دوره: ابدأ أنت بدورك (كلمتان فقط: مدرستي مدرستي) ومن ثم اطلب منهم التكرار بعد أن تعطيم إشارة (1-2). 4. استعد دورك (اشرح الآن هو دوري) غني ما تبقى من الجملة الأولى (حلوة حلوة مدرستي) ومن ثم اطلب منهم التكرار مجددًا بعد أن تعطيم إشارة (1-2). 5. ثم غني الجملة كاملة: (مدرستي مدرستي، حلوة حلوة مدرستي)، واطلب منهم | خطوات التطبيق: | | |

| | | | | |
|--|--|------------------|--|--|
| <p>خلال الرسم عن الفرق بين هذه الرحلة والرحلات العائلية الأخرى.</p> <p>8. عند الانتهاء أسألهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتكم الرحلة؟ - هل للرحلة المدرسية طعم خاص؟ - ثم ناقش معهم الفروقات التي كتبوها بإيجابياتها وسلبياتها ثم أسألهم - هل تحبون المدرسة؟ - بم تتميز مدرستكم؟ - ما فائدة المدرسة في حياة ومستقبل الفرد؟ <p>9. وضّح لهم أن الهدف من النشاط هو التسلية والترفيه عن نفس وروح الطالب والذي تأخذه كل مدرسة بالحسبان من وقت لأخر عن طريق كسر الروتين المعتاد عليه أثناء أيام وساعات الدوام الرسمي في داخل الحرم المدرسي مما يشجعه على حبه للمدرسة وتبني وتحسن مهاراته مع الآخرين.</p> <p>10. عددهم بأن هذه الرحلات الترفيهية إضافة لرحلات تعليمية ستكرر من وقت لآخر</p> | <p>إعادتها بعد إعطاء الإشارة، وأكمل ذلك حتى حفظ المقطع الأول، كرره سويًا حتى الحفظ التام.</p> <p>6. أكمل المقاطع الباقية بنفس الطريقة، وقم بإضافة الحركات الإيقاعية والجسدية.</p> <p>7. عند الانتهاء اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ما رأيكم بهذه الأغنية؟ هل أعجبتكم؟ - ماذا تفعلون في المدرسة؟ (الجواب: ندرس ونلعب مع أصدقائنا) - هل تحبون المدرسة؟ <p>8. ركّز في نهاية النشاط على أهمية المدرسة فهي تساعدنا على اكتساب المعارف والمعلومات الجديدة وتساعدنا على تحقيق أهدافنا وطموحاتنا. ونستطيع فيها أن نتعرف على رفاق ونلعب ونغني معهم.</p> | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| الأشياء المطلوب من كل طالب تحضيرها لبيعها- بالونات- أغراض تخص الزينة - أوراق. | ورق مقوى - لاصق- قطعة من الخشب على شكل دولاب - أقلام ملونة | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " كرمس أومهرجان المدرسة". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أنا أحب أنا أكره". | خطوات التطبيق: | | |
|  |  | | | |
| 1. أخبر الطلاب مسبقًا بإقامة كرمس أومهرجان مبيعات في ملعب المدرسة. | 1. حضّر من الورق المقوى على قطعة من الخشب دولاباً متحركاً " أنا أحب أنا أكره" كما هو ظاهر في (ورقة عمل رقم 3). | | | |

2. قل لهم أن الأرباح ستكون لإقامة رحلة ترفيهية خارج المدرسة.
3. اشرح للطلاب ما معنى كرمس (كل طالب يقوم بتحضير شيء يحبه ويتم عرضه وبيعه في الكرمس).
4. على كل طالب أن يحضر شيئاً معيناً بهدف بيعه (كانتو، مناقيش، سندويشات، فوشار، عصير، دفاتر، أقلام، تلوين، قصص مسلية، ألعاب).
5. حدّد موعد القارس والذي سيقام في ملعب المدرسة.
6. قم بتحضير الطاولة التي سيتم وضع المأكولات والألعاب والقصص عليها.
7. خصص مكاناً لعرض رسومات الطلاب وعرض الأشغال اليدوية التي قاموا بها خلال العام الدراسي.
8. عيّن مجموعة من الطلاب لتزيين الملعب والطاولات بالباليونات، ومجموعة أخرى تكون مسؤولة عن التنظيم داخل القارس.
9. قم بدعوة كل الطلاب في المدرسة ودعوة الأهالي للتشجيع ولشراء الأشياء المعروضة في القارس.
10. ادعمهم وشجعهم من خلال المشاركة في شراء المأكولات التي صنعوها في البيت، وأشرف عليهم.
11. عند الانتهاء اجمع الطلاب المشاركين واشكرهم على جهودهم في إنجاح هذا النشاط.
12. اسألهم:
 - هل أعجبكم النشاط؟
 - بم شعرتم وأنتم تعرضون المأكولات والألعاب والقصص؟
15. وضّح لهم أن هدف هذا النشاط هو شحهم بالطاقة الإيجابية وإبراز أهمية المدرسة وتنشئة الطلاب على العمل التعاوني، وتشجيعهم على طرح أنشطة ترفيهية تشعرهم بالانتماء للمدرسة.

2. قسم الدولار إلى أجزاء، كما هو ظاهر في (ورقة عمل رقم 3) كل جزء بلون مختلف عن الآخر.
3. اكتب في كل لون أنا أحب، أنا يعجبني، أنا أهتم، أنا لا أقاوم، أنا أتمنى، أنا أحب كثيراً.
4. ضع بين كل عبارة وأخرى من العبارات السابقة الآتي: أنا أكره، أنا لا يعجبني، أنا لا أرتاح، أنا لا أحب، أنا أنزعج، أنا لا أهتم.
5. ضع عنوان "المدرسة" على اللوح وأخبر الطلاب أنهم سيستعملون العبارات الموجودة على الدولار ويطبّقونها على محور المدرسة.
6. بإمكانك الاستعانة بمعلمة اللغة الإنكليزية لتقوم بهذا النشاط مع الطلاب.
7. اطلب منهم الوقوف أمام الدولار وحين يأتي دور كل واحد عليه أن يبرم الدولار، وحين يقف الدولار عليه أن يكمل العبارة التي دل عليها المؤشر فوق الدولار فمثلاً: إذا كانت العبارة "أنا أحب..... هو يكمل، أنا أحب حصة اللغة الإنكليزية في المدرسة أو أنا أكره الامتحان في المدرسة أو أنا أنزعج من التنمر علي في المدرسة..... وهكذا
- كل عبارة سلبية يقولها الطلاب يجب كتابتها على اللوح تحت عنوان "المدرسة".
8. عندما ينهي جميع الطلاب، اجلس معهم في دائرة في الصف وابدأ بقراءة كل عبارة وناقش كيفية تحويل هذه العبارة السلبية إلى عبارة إيجابية عبر طرح كل الإيجابيات التي يمكن أن تبدّل العبارة بها من خلال مساعدتك وعبر آراء الطلاب الآخرين. كل عبارة إيجابية جديدة محولة يجب أن يعبر عنها حول

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>عنوان "المدرسة" على اللوح بدائرة تحمل لونا معينًا، كالأحمر ثم الأصفر ثم..... ليصبح هناك هالة من الألوان كقوس قزح حول المدرسة. 9. ناقش مع الطلاب في نهاية النشاط: - هل أعجبكم النشاط؟ - هل عنوان المدرسة بات زاهياً وجميلاً؟ - هل تستطيع أن ترى الإيجابيات أوضح كألوان قوس قزح؟</p> | | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 6. الإقبال على النشاطات المدرسية بحماس أكبر 7. تحسن في أدائه المدرسي بنسبة ولو كانت صغيرة. 8. ذكر إيجابيات المدرسة في موقفين أو أكثر 9. القدرة على تحويل العبارات السلبية التي تخص المدرسة إلى عبارات إيجابية. 10. معرفة فائدة المدرسة في حياة ومستقبل الفرد وكلامه عن ذلك</p> | | | <p>تقييم الهدف</p> |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | | <p>المؤشر الهدف</p> |
| <p>12 سنة فأكثر صفي - فردي</p> | <p>أقل من 12 سنة صفي - فردي</p> | <p>نشاط 1 يتذكر المعلومات ويصبح لديه القدرة على اتباعها في حالة تتاليها أو أكثرتها.</p> | <p>يجد صعوبة بتذكر المعلومات واتباعها في حالة تتاليها و أكثرتها.</p> |
| <p>بطاقات ملونة - أقلام (أحمر، أزرق، أصفر، أخضر)</p> | <p>لا يوجد</p> | <p>المواد والأدوات:</p> | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " اللون وتداعي المعاني".</p>  | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تجسيد الأحرف".</p> | <p>خطوات التطبيق:</p> | |

ALPHABET



1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم بعنوان "اللون وتداعي المعاني".
2. اطلب من الطلاب تشكيل نصف دائرة كبيرة ومواجهتك.
3. أظهر للمجموعة 4 بطاقات ملونة مختلفة.
4. اشرح وبين التالي:

كل بطاقة تحمل التعليمات للقيام بأداء معين مختلف (على سبيل المثال: الأحمري يعني القفز صعودًا وهبوطًا، الأزرق يعني الدوران حول نفسك، الأصفر يعني القفز للأمام وللوراء، والأخضر يعني القيام (PUSH UP).

5. درب الطلاب على الأداءات المختلفة لكل لون ببطء حتى تتأكد من أن الجميع يدرك العلاقة ما بين اللون والأداء المعني.

6. ابدأ النشاط وقم بمرآة إذا ما كان كل طالب يقوم بتقديم الحركات المرتبطة ببطاقة اللون التي تظهرها.

7. أضف المزيد من الألوان والأداءات بعد إتقان اللاعبين للحركات الأربع الأولى.

8. أنه النشاط عندما ترى ذلك مناسبًا.

9. اسأل الطلاب:

- هل كان من الصعب تذكر الحركات التي عليك تأديتها لكل لون؟
- كيف ساعدك التمرين في مجالات الحياة الأخرى على سبيل المثال: في المدرسة، المنزل؟
- ما هي الطرق التي تستخدمها لمساعدتك على تذكر الأشياء؟

- هل تستطيع وصف أوقات كانت فيها ذاكرتك جيدة؟

- في المستقبل ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدتك على تذكر الأشياء؟ هل ربط الأمور بشيء ما يجعلنا نتذكر أموراً يصعب تذكرها كما ربط الحركات بألوان البطاقات؟

1. أخبر الطلاب ان نشاط اليوم بعنوان

"تجسيد الأحرف" أي كيف يمكننا تجسيد الحرف بواسطة الجسم.

بإمكانك الاستعانة بمعلمة اللغة الإنكليزية لإجراء هذا النشاط

2. اطلب من الطلاب تشكيل عدة صفوف.

3. اطلب منهم عند لفظ أحد الحروف أن

يجسده بواسطة الجسم (يمكن استخدام اليدين أو الأصابع أو الأرجل أو الجسم كله) على الشكل الآتي مثلاً:

- حرف C رفع اليدين بشكل U والميل إلى اليمين.

- حرف K رفع اليد اليمنى إلى الأعلى أمام الوجه ومد الرجل اليسرى إلى الأمام.

- حرف O رفع اليدين بشكل U وإغلاقهم على شكل O.

- حرف V رفع اليدين بشكل مثلث.

- حرف X فتح اليدين والرجلين إلى أقصى الحدود.

4. اكتب على اللوح POINT ثم اطلب من

أحد الطلاب التقدم أمام اللوح وتجسيد حرف P ثم اطلب من طالب آخر أن يقف بجانبه ويجسد حرف O ثم الثالث يجسد حرف I ثم الرابع والخامس لإكمال الكلمة.

5. أظهر كلمة أخرى وابدأ من جديد مع

مجموعة ثانية من الكلمات التي يمكن استخدامها: LOUNA، TOUNA ، LINA، LION، PRINCE ، بخط كبير.

6. أعط فرصة لجميع الطلاب للمشاركة.

7. اشكر الطلاب في نهاية النشاط على مشاركتهم الفعالة.

8. وضح للطلاب أن الهدف من النشاط هو ممارسة بعض التمارين والحركات الجسدية لاستعادة المرونة الجسدية وذلك من خلال تجسيد الحرف بواسطة الجسم، إضافة إلى ذلك هذه الطريقة تساعد على حفظ أشكال الأحرف بطريقة مميزة وغريبة. مع ربط التعليمات المشروحة سابقاً لجمع أحرف الكلمة الواحدة

نشاط 2

12 سنة فأكثر

أقل من 12 سنة

صفي - جماعي

صفي - فردي

نوع التدخل:

45 دقيقة

45 دقيقة

مدة التطبيق:

لا يوجد

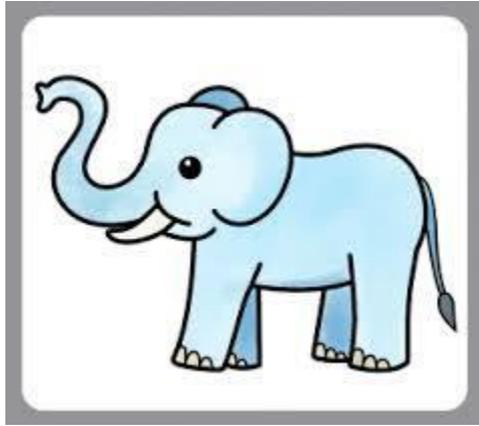
تلوين

المواد والأدوات:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لعبة ذاكرة الفيل".

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لعبة التذکر".

خطوات التطبيق:



1. قسم الطلاب إلى مجموعتين، الفريق (الأحمر) والفريق (الأزرق)، أو دعهم يقررون اسم فريقهم الذي يريدونه.
2. اشرح النشاط لهم: فهو يقوم على لعبة "ذاكرة الفيل" والتي تتطلب وضع 6 لوائح حسب عدد الطلاب في كل فريق. كل لائحة تحتوي على 25 كلمة، توزع اللائحة الأولى على أحد الطلاب في كل فريق، عليه أن يقرأها ومن ثم التسابق مع

1. أخبر الطلاب أن هذه اللعبة تعتمد على الذاكرة لذلك يجب التركيز جيداً والانتباه.
2. وزع على الطلاب البطاقات (ورقة عمل رقم 4).
3. اطلب من كل طالب تلوين البطاقة التي بجوزته.
4. اطلب منهم وصف ما يرونه في البطاقة (أسماء الأشياء، لونها، وظيفتها).

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| <p>زميله في الفريق الآخر للبحث عنها وشطبها عن اللائحة الكبيرة التي تحتوي على قائمة مليئة بالكلمات المختلفة على اللوح، يتسابق الطلاب لمحاولة شطب 25 كلمة خلال دقيقة واحدة وكل واحد منهم يستعمل لونا لشطب الكلمة.</p> <p>3. الطالب الذي ينهي الكلمات قبل هو الراح أو الطالب الذي يشطب كلمات أكثر من الآخر هو الراح وهو ينتقل إلى النشاط الثاني أي رمي الكرة على عدد اللعب البلاستيكية المسطرة بجانب بعضها على مسافة معينة من خط البداية والذي يجب أن يقف عليه لرمي كرتة وعليه أن يوقع أكبر عدد من اللعب، وتحتسب عدد النقاط التي يربحها فريقه موازياً لعدد اللعب التي قد أوقعها.</p> <p>4. يستمر اللعب وأداء النشاطين إلى أن يتتالي كل أعضاء الفريق على المشاركة في النشاط الأول.</p> <p>5. ناقش معهم بعد انتهاء النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتك النشاط؟ - هل وجدت صعوبة بتذكر الكلمات؟ - هل ساعدك التركيز ووضع الهدف (أي الاشتراك بالنشاط الثاني لكي يربح الفريق) على تذكر المطلوب؟ - هل علينا أن نمرن ذاكرتنا من وقت لآخر؟ هل علينا أن نجد الدافع للإنجاز؟ | <p>5. اجمع البطاقات، ابسط كل البطاقات (32 بطاقة) أمام الطلاب.</p> <p>6. اطلب من الطلاب محاولة إيجاد أزواج البطاقات.</p> <p>7. اللاعب الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من أزواج البطاقات.</p> <p>8. لجعل اللعبة أكثر صعوبة اجعل البطاقات مقلوبة على الطاولة (وجه مخفي).</p> <p>9. يقبل اللاعب الأول بطاقتين ويظهرهما لباقي اللاعبين.</p> <p>10. إذا كانت البطاقتان متطابقتان يتم الاحتفاظ بهما، ثم يعاود اللعب في حالة العكس يضعهما تماماً في مكانهما الأول، ويترك دوره للاعب الموالي.</p> <p>11. الفائز هو الطالب الذي يجمع أكبر عدد من البطاقات المتطابقة.</p> <p>12. عند الانتهاء من اللعب اسألهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتكم النشاط؟ - هل واجهتم صعوبة في إيجاد البطاقات المتطابقة؟ - على ماذا اعتمدتم عندما قلبتم البطاقات؟ (الذاكرة) <p>13. وضّح لهم أن الهدف من اللعبة هو تنشيط الذاكرة حيث تساعد على رفع مستوى التركيز وتدريب الجزء الخاص بالذاكرة كما أنها تساعد على تنمية القدرات العقلية.</p> | | |
| نشاط 3 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | |
| صفي - فردي | | صفي - جماعي | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| لا يوجد | لا يوجد | المواد والأدوات: | |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لعبة الكرة (البيروفية)".



1. اطلب من كل طالب أن يتخيل أن لديه كرة قدم، كرة تنس، كرة طاولة، أي نوع من الكرات أوالبالونات. ويتخيلون المواد المصنوعة منها هذه الكرات ويلعبون بها بإيقاع متكرر، بطريقة يشارك فيها جسمهم كله في اللعب وصوتهم في إعادة إنتاج بشكل متوازن، الصوت الذي تصدره الكرة التي اختارها.
2. أعط الطلاب بضعة دقائق لإنشاء عمل إيقاعي وصوت منتظم ومتكرر يمارسونه أثناء تجولهم في المكان.
3. أعط الأمر "ابحث عن شريك" وهنا يجد كل طالب شريكاً ويستمران في اللعب بكرتهما وهما في مواجهة بعضهما البعض. وفي الوقت نفسه المراقبة بعناية لأدق التفاصيل المتعلقة بكرة العدد المعاكس الخاص بهما وحركتها وصوتها.
4. بعد دقيقة من اللعب في وقت واحد والمراقبة قل "1.2.3. تبادل الكرات" ويجب أن يستحوذ كل شريك على الفور على كرة الشخص الآخر واعتماد الحركات والأصوات الذي يستخدمها ذلك الشخص تماماً

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " جولة من الإيقاع والحركة".

1. اطلب من الطلاب تشكيل دائرة.



2. اطلب من أحدهم الذهاب إلى الوسط وأداء أي نوع من الحركات، سواء كانت غريبة أوغير عادية كما يحلوه، تكون مصحوبة بصوت وإيقاع من ابتكاره الخاص، واجعل الطلاب يشعرون بالراحة بحيث لا يشعرون بالخوف أوالسخف أوالغرابية من التصرف.
3. يقوم الآخرون بتقليد الطالب الذي يقود التمرين، في محاولة لإعادة إنتاج الحركات والأصوات التي يصدرها بالضبط، مرة بعد أخرى دون توقف. ومن المهم أن يحاول الجميع إعادة إنتاج كل ما يرونه ويسمعونه لتحديد الأمر الذي يستطيعون فعله، نفس الحركات ونفس الأصوات ونفس الإيقاع.
4. ثم مع بقائهم يقومون بالحركات والأصوات. يقترب هذا الطالب ويقف مقابل شخص آخر الدائرة متحدثاً له/ لها بأن يأخذ مكانه.
5. يذهب الطالب الذي واجه التحدي إلى الوسط وببطء يغير الحركة والإيقاع والصوت بأي شكل يريده.

خطوات التطبيق:

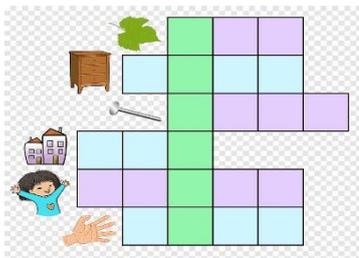
| | | |
|---|---|--|
| <p>كما هي. وينطلقان في جميع أنحاء المكان مع كرتيها الثانية.</p> | <p>6. يتبع الجميع هذا القائد الثاني الذي يتحدى بعد ذلك طالباً ثالثاً وهلمّ جرّ.</p> | |
| <p>5. بعد دقيقتين أو أكثر قل: " ابحث عن شريك"، ويقوم اللاعبون بإيجاد شريك مختلف، ثم قل "تبديل الكرات" لمبادلة الكرات للمرة الثانية وينطلقون مرة أخرى ويحملون الآن الكرة الثالثة.</p> | <p>7. ناقش معهم: - ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ما الشعور الذي ولدته لديك؟ - ما وجه الصعوبة فيها؟ وما وجه السهولة فيها؟ ماذا تعلمنا من هذه اللعبة؟ لماذا كان للعب هذه اللعبة قيمة؟</p> | |
| <p>6. قم بتكرار نفس الطريقة كاملة للجولة الأخيرة والنهائية، وذلك للكرة الرابعة. 7. أخيراً قل " استرجاع كرتك الأصلية" وفي تلك اللحظة يجب على جميع الطلاب محاولة إيجاد الكرات التي كانت معهم في بداية اللعب. مع الاستمرار في اللعب بالكرة الأخيرة التي استحوذوا عليها، وبمجرد تحديدهم لمكان الكرة الأصلية، يذهبون إلى الشخص الذي تكون في حيازته في ذلك الوقت ويقولون له " هذه كرتي، اذهب بعيداً" وعندما يذهب هذا الشخص ويقف على الجانب، وإذا لم يحددوا بعد موقع كرتهم فإنهم يقومون بالبحث عنها وهم على الخطوط الجانبية، إذا شاهدوها فيذهبون إلى الشخص الذي تكون بحيازته ويبلغونه بالأمر بنفس الطريقة. وتستمر اللعبة إلى أن يجد الجميع كراتهم الأصلية.</p> | | |
| <p>8. عند الانتهاء من اللعب اسألهم: - ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ما هو الشعور الذي ولدته لديك؟ ماذا كان وجه الصعوبة؟ ماذا كان وجه السهولة؟ - ماذا تعلمنا هذه اللعبة؟ لماذا كان لعب هذه اللعبة ذو قيمة؟</p> | | |

الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:

تقييم

الهدف

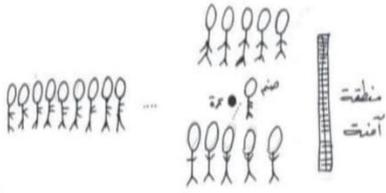
1. قدرة الطالب على تذكر تعليمات موقفين أو أكثر وإنجازهما.
2. معرفة طرق تساعد على تذكر الأشياء وتتابعها في موقفين أو أكثر.
3. مشاركته بالنشاطات بفعالية وحماس.
4. قدرة الطالب على التركيز ووضع الأهداف لتذكر المعلومات وإنجاز الأعمال والمهام.
5. تحسّن في أدائه التعليمي

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
|---|---|--|--|
| نشاط 1 | | زيادة الحماس في القراءة والكتابة والتلوين وغيرها من الأنشطة. | افتقار الحماس للقراءة والكتابة والتلوين وغيرها من الأنشطة. |
| أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | | |
| 12 سنة فأكثر | مدة التطبيق: | | |
| صفيّ - فرديّ | 45 دقيقة | المواد والأدوات: | |
| لا يوجد | كرتونة كبيرة - أقلام - أوراق | خطوات التطبيق: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " فوانيس الأفكار". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الكلمات المتقاطعة". | | |
|  |  | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة بعنوان " فوانيس الأفكار" 2. اطلب من الطلاب الجلوس على شكل دائرة، شارك في اللعبة على قدر المساواة بين الطلاب. 3. قم بالتعبير عن فكرة مثلاً: أفكر بالبحر، فيتناول الطالب الأول الفكرة ليعبّر عن أخرى جديدة: يذكرني بالبحر باللون الأزرق فيتابع الثاني: الأزرق يذكرني بلون السماء. | <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة شيقة وممتعة جداً وهي لعبة "الكلمات المتقاطعة". 2. ارسم مربعات على قطعة كرتونية كما في الشكل (6 مربعات X 6 مربعات): ط ع د ف ض ز ة ش ا ر ف ر ب ن ر أ ح ا ذ ر ق ا ص ف | | |

| | | |
|---|---|------------------|
| <p>مثل رقم 2: أفكر في الطبيعة، الطبيعة تذكرني باللون الأخضر، الأخضر يذكرني بلون الأشجار.</p> <p>مثل رقم 3: أفكر بالشمس، الشمس تذكرني باللون الأصفر، الأصفر يذكرني بفصل الخريف.</p> <p>مثل رقم 4: أفكر بالوردة، الوردة تذكرني باللون الأحمر، الأحمر يذكرني بالخجل.</p> <p>4. عند توقف اللعبة يمكن اللجوء إلى استذكار الأفكار التي تم التعبير عنها من قبل الطلاب.</p> <p>5. يمكن الرفع من درجة الصعوبة عندما تطلب من الطلاب الرجوع القهري بدءاً من آخر فكرة ثم التي قبلها وهكذا إلى أول فكرة تم التعبير عنها، فنحصل بذلك على تجميع غريب للأفكار.</p> <p>6. الآن اطلب من كل واحد منهم أن يكتب العبارات بأسرع وقت والذي ينتهي أولاً هو الراجح.</p> <p>7. عند الانتهاء اشكر الطلاب على المشاركة.</p> <p>أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم النشاط؟ - هل وجدت صعوبة في بلورة الأفكار انطلاقاً من آخر كلمة؟ - هل استطعتم ابتكار سلسلة من الأفكار؟ - هل وجدت صعوبة بكتابتها منفرداً؟ <p>8. وضح لهم أن الهدف من النشاط هو الاستماع والفهم وابتكار سلسلة من الأفكار انطلاقاً من كلمة. ومن ثم كتابتها.</p> | <p>ول ي ف ا ة ر ا ف س ن</p> <p>3. اكتب في المربعات الكلمات الآتية: زرافة، ضفدع، فراشة، حصان، أرنب، قرد، فيل، فأر.</p> <p>4. اطلب من الطالب أن يحذف الحروف التي تتألف منها الكلمات المذكورة أعلاه: زرافة، ضفدع، فراشة، حصان، أرنب، قرد، فيل، فأر.</p> <p>5. وزع على الطلاب أوراقاً وأقلاماً واطلب منهم أن يكتبوا الكلمات المتقاطعة كما هو موجود على الكرتون الكبيرة.</p> <p>6. اطلب من الطلاب تلوين الحروف الباقية والتي تشكل كلمة تدل على طائر جميل.</p> <p>7. عند الانتهاء اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم النشاط؟ - هل واجهتم صعوبة في جمع الأحرف وتشكيل كلمة؟ - بم شعرت عندما جمعت الحروف وأنجزتم هذه اللعبة؟ <p>وضّح لهم أن الهدف من اللعبة هو زيادة القدرة على التركيز واكتساب مهارات لغوية من خلال تشكيل كلمات من أحرف وقراءتها متفرقة وتعزيز مهارات التفكير.</p> | |
| نشاط 2 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صفيّ - جماعيّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: |
| طاولة، أقلام، وورقة لكتابة القصة | 5 أقراص معدنية لكل طالب | المواد والأدوات: |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " العبور الآمن". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لعبة الأحجيات". | خطوات التطبيق: |



1. قسّم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين.
2. اطلب من الفريق الأول أن يقف بصفيين متقابلين متوازيين، ويقف الفريق الثاني بشكل صف بعيد عن الفريق الأول كما في الرسم التوضيحي أدناه.



3. ارسم خط النهاية الذي يمثل المنطقة الآمنة.
4. يبدأ كل طالب بالركض بين صفي الفريق الأول ليصل إلى المنطقة الآمنة، ويربح عندما لا تصيبه الكرة، إذ يقوم أحد أفراد الفريق الأول وباقي أفراد المجموعة برمي الكرة في أثناء ركضه لإصابته. فإذا أصابته الكرة يقف مثل الصنم دون حراك ويخسر. وفي الوقت نفسه يمكن لبقية رفاقه أن يستخدموه كجدار يحميهم من الكرة حتى يصلوا إلى المنطقة الآمنة.
5. حين يصل الطالب إلى المنطقة الآمنة يجد ورقة تأليف قصة التي يجب عليه أن يكملها، ويكتب جزءاً منها لحين يأتي الفرد الآخر من مجموعته ويقطع المسافة بين صفي الفريق المنافس، إذا أصابت الطابرة رقيقه في الفريق يتوقف هو عن الكتابة وإذا نجا من الطابرة يكتب عنه باقي القصة.

1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة ممتعة جداً وهي "لعبة الأحجيات"
 2. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائري.
 3. أعط كل طالب 5 أقراص.
 4. اشرح لهم أن عليهم التناوب بالإجابة على الألغاز الموضوعة.
 5. ابدأ النشاط وقم بطرح الألغاز (ورقة عمل رقم 5).
 6. في حالة عدم الجواب أو الجواب الخاطئ يفقد الطالب قرصاً.
 7. الفائزون هم الطلاب الذين احتفظوا بأكبر عدد من الأقراص.
 8. عندما يستأنس الطلاب باللعبة يمكن لهم أن يقترحوا بدورهم أحجيات جديدة على زملائهم.
 9. عند الانتهاء اشكر الطلاب على مشاركتهم.
- اسأل:
- هل أعجبكم النشاط؟
 - هل وجدتم صعوبة في الإجابة على الألغاز؟
 - هل اكتسبتم معلومات ومفردات جديدة.
10. وضح لهم أن الهدف من النشاط هو فهم السؤال وإعادة استعمال رصيد المفردات المكتسبة والنطق السليم والإنصات باهتمام.

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| <p>6. يستكمل النشاط إلى أن تنتهي السطور العشرين من القصة المطلوب تأليفها أوحين يشارك جميع أعضاء الفريق باللعب.</p> <p>7. في نهاية النشاط يحتفل بالفريق الفائز وتقرأ القصة أمام الجميع تحت شرط أن تكون هذه القصة متماسكة ومفهومة.</p> | | | |
| نشاط 3 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفيّ - جماعيّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أقلام - أوراق | 5 أقراص معدنية لكل طالب | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "اقرأ - شارك - ناقش". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لعبة الأضداد". | خطوات التطبيق: | |
|  |  | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. استعن بمعلم اللغة العربية (تختار المعلمة قصة من كتاب القراءة). 2. قسم الطلاب إلى مجموعات، في كل مجموعة أربعة طلاب. 3. أعط كل طالب جزءاً محدداً من محتوى القصة ليقوم بقراءته خلال فترة زمنية محددة. 4. اطلب من أفراد المجموعة أن يشاركوا في النقاش وتبادل الأفكار من خلال قراءتهم بعد انتهاء المدة الزمنية المحددة. 5. اطلب من الطلاب خلال القراءة: <ul style="list-style-type: none"> - البحث عن كلمات جديدة. - كم مرة وردت كلمة معينة. - البحث عن مرادف كلمة. - تحديد عناصر القصة. - تخيل نهاية أخرى للقصة. - البحث بتفاصيل صورة النص | <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة وهي "لعبة الأضداد". 2. اطلب من الطلاب الجلوس على شكل دائرة وأعط كل واحد منهم 5 أقراص. 3. اكتب على اللوح مجموعة من الصفات، مجموعة من الأفعال، مجموعة من الأضداد في جمل نمطية (ورقة عمل رقم 6). 4. اطلب من الطلاب بالتناوب أن يذكر ضد كل كلمة ينطقها. 5. في حالة عدم الجواب يفقد الطالب المعني قرصاً واحداً. 6. الفائزون هم الطلاب الذين احتفظوا بأكبر عدد من الأقراص. 7. عند الانتهاء اشكر الطلاب على المشاركة. <p>اسأل:</p> <p>- هل أعجبتكم اللعبة؟</p> | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>6. بعد الانتهاء من قراءة الأجزاء المخصصة لكل طالب وبعد المناقشة بين أعضاء الفريق الواحد أخبرهم أن لدعم دقيقة واحدة للإجابة عن الأسئلة السابقة والتي تكون قد كتبها على السبورة بعد أن انتهوا من تحضير القراءة</p> <p>7. ابعث الحماس بين الطلاب وإذا تعثر أحدهم بالإجابة دع المجموعة تساعد حتى ينتهي مع الوقت المحدد</p> <p>8. المجموعة التي تجيب على أكبر عدد من الأسئلة وبوقت أقل هي التي تريح.</p> <p>9. بعد الانتهاء اشكر الطلاب على المشاركة. اسأل:</p> <p>- هل وجدت صعوبة في قراءة القصة؟</p> <p>- ماذا تعلمتم بعد قراءة القصة؟</p> <p>- ما الهدف من القراءة؟</p> <p>10. ركز في نهاية النشاط على أهمية القراءة في فهم واستيعاب النص ومساعدة القارئ على إدراك المطلوب إذ لا بد من تعلم مهارات واستراتيجيات قرائية تزيد من القدرة الاستيعابية وتحسن من التحصيل العلمي وترفع مستوى الطالب. وكلما قرأت بانتباه وتركيز كلما اكتسبت واستطعت توظيف ما اكتسبته في التغذية الراجعة</p> | <p>- هل وجدت صعوبة في ذكر أضداد الكلمات والجمل؟</p> <p>- هل اكتسبتم أضداداً وتعابير جديدة؟</p> <p>8. وضح لهم أن الهدف من النشاط هو اكتساب مفردات وتعابير جديدة، والقدرة على الإنصات والتحلي بالدقة عند ذكر ضد أي كلمة وتداول تراكيب جمل بسيطة.</p> | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. زيادة القدرة على التركيز وتعزيز مهارات التفكير في موقفين أو أكثر. 2. إظهار الدافعية والحماس للاشتراك بالأنشطة 3. زيادة قدرة الطالب على الاستماع وابتكار سلسلة من الأفكار في موقفين أو أكثر. 4. قدرة الطالب على الفهم والنطق السليم والإنصات باهتمام. | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | <p>المؤشر</p> | <p>الهدف</p> |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | <p>يوجد صعوبة في أداء المهام الحركية والأنشطة المعتمدة على الحركة.</p> |
| <p>لا صفّي - جماعي</p> | <p>لا صفّي - جماعي</p> | <p>لا يجد صعوبة في أداء المهام الحركية والأنشطة المعتمدة على الحركة.</p> |
| <p>45 دقيقة</p> | <p>45 دقيقة</p> | <p>نشاط 1</p> <p>نوع التدخل:</p> <p>مدة التطبيق:</p> |

| | | | على الحركة. |
|--|--|-------------------------|-------------|
| <p>حبل قوي</p> | <p>دلو (عدد 4)، برميل كبير</p> | <p>المواد والأدوات:</p> | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط لعبة "نط الحبل".</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "توصيل المياه".</p> | <p>خطوات التطبيق:</p> | |
|  |  | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة "نط الحبل" وسيكون في ملعب المدرسة. 2. اشرح للطلاب لعبة "نط الحبل": حيث تمارس بواسطة حبل يتم إمساكه من الأطراف، في وسط الحبل يقف اللاعب ثم يبدأ بالوثب ويتم لف الحبل حوله أثناء عملية الوثب، ويمكن أن يدخل اللاعب بعد دوران الحبل بطريقة مميزة، وإذا لمس اللاعب الحبل يكون قد خسر باللعبة، ثم يلعب أحد المسكين بالحبل مكانه ويتم تبادل الأدوار بينهم. 3. قسم الطلاب واطلب من لاعبين أن يقفا بصورة متقابلة وجهًا لوجه، حيث يمسك كل واحد منهما بأحد أطراف الحبل، بينما يقف الثالث في وسط المسافة بين اللاعبين. 4. اطلب من اللاعبين تحريك الحبل بشكل حلقي باتجاه عقارب الساعة من اليسار إلى اليمين بحيث يمر في كل مرة من فوق رأس اللاعب الذي يقف في الوسط ومن تحت قدميه. 5. يبدأ اللاعب الذي يقف في الوسط بالوثب ليسمح للحبل بالمرور من تحت قدميه والانتباه عندما يمر من فوق رأسه. 6. عند كل دورة للحبل يردد اللاعبان المسكان بالحبل كلمات مثل (شيرة، أمرة، عين، شمس) ويتكرر ذلك في كل مرة. | <ol style="list-style-type: none"> 1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم سيكون في الملعب وهو عبارة عن لعبة "توصيل المياه" وهي لعبة جميلة وممتعة للغاية. 2. قسم الطلاب إلى فريقين متساويين. 3. قم بصف اللاعبين خلف بعض بالتوازي في كل فريق. 4. قم بوضع دلو عميق مملوء بالماء أمام اللاعب الأول لكل فريق، ودلو آخر عميق فارغ خلف اللاعب الأخير في كل فريق. 5. يقوم اللاعب الأول بملء الدلو البلاستيكي بالماء ويقوم بتمريره للاعب الذي يليه. 6. يستمر اللاعبون بتمرير الدلو إلى أن يصل للاعب الأخير ليقوم بسكب الماء في البرميل الفارغ. 7. يتم تمرير الدلو الفارغ إلى اللاعب الأول ليعيد الكرة من جديد. 8. الفريق الفائز هو الذي يتمكن من ملء البرميل الفارغ بأقصى سرعة ممكنة. 9. بعد الانتهاء اجمع الطلاب في دائرة واسألهم: - هل أعجبتكم اللعبة؟ | | |

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| <p>7. إذا اصطدم الحبل بساق اللاعب أثناء مروره من تحته يخسر دوره ويدخل لاعب آخر.</p> <p>8. أعطِ الفرصة لجميع الطلاب بالمشاركة واللعب، من الممكن ألا يقف اللاعب الثالث في المنتصف، إنما يقوم بالوثب إلى منتصف الحبل بعد أن يقوم اللاعبان المسكان بالحبل بتحريكه.</p> <p>9. إذا تعب اللاعب الذي يثب فوق الحبل وأراد أن يأخذ فترة من الراحة، فمن الممكن أن يخرج من منطقة الوثب لكن دون أن يقع على الأرض ويحل محله لاعب ثانٍ. وبذلك يحتفظ بدوره ليعيد اللعب مرة ثانية بعد فترة الراحة.</p> <p>10. بعد الانتهاء من اللعب اطلب منهم الجلوس في حلقة دائرية، أسألهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتكم اللعبة؟ - هل كنتم متحمسين للعب فيها؟ - هل كان عليكم بذل مجهود بالوثب لتحقيق الفوز؟ - كيف هو مدى النشاط في أجسادكم؟ كيف تشعرون بسير الدورة الدموية داخل أجسامكم؟ <p>11. ركز في نهاية النشاط على أهمية ممارسة الرياضة فهي تساعد على زيادة اللياقة البدنية والتخلص من مشكلة التعب كما أنها تساعد على ممارسة المهارة الحركية وتخلق جواً من الحماس ولها تأثير كبير على تحسن العمليات الفكرية وتنشيطها</p> | <p>- هل كان من الصعب تمرير دلو المياه لبعضكم البعض بالسرعة الكبيرة؟</p> <p>- بما شعرتم عندما ملأتم البرميل الفارغ؟</p> <p>10. وضح لهم أن الهدف من اللعبة هو تنمية المهارات الحركية وزيادة الحماس بين أعضاء الفريق والشعور بالفرح والسعادة والبهجة.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| لا صفّي - جماعي | صفّي - جماعي | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| كيس (شوال عدد 12) | كراسي - موسيقى | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " سباق الكيس". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الكراسي الموسيقية". | خطوات التطبيق: | |



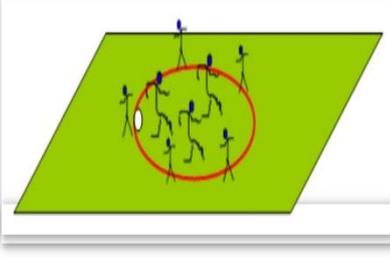
1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة "سباق الكيس" وسيكون في ملعب المدرسة.
2. اشرح للطلاب لعبة "سباق الكيس": هي إحدى الألعاب الرياضية يتم ممارستها بإدخال الأطراف السفلية (الأقدام) داخل الكيس، ومحاولة الجري والوثب وصولاً إلى خط النهاية.
3. قسم الطلاب إلى مجموعات، كل مجموعة من 6 طلاب يكون لكل منهم كيساً (شوالاً).
4. يختار كل فريق من بين أفرادهم من يكون قائداً عليهم يمثلهم في الاتفاق على نظام اللعبة.
5. قم برسم خط مستقيم لا اعوجاج فيه في الملعب، حيث يصطف عليه اللاعبين، بعد أن يلبس كل لاعب منهم كيسه الخاص به، بحيث تكون الجهة المغلقة من الكيس جهة القدمين والناحية المفتوحة جهة الصدر والجزء العلوي من الجسم ويمسك الكيس باليدين وعليه مسك الكيس جيداً لكي لا يسقط منه ويسقط اللاعب على الأرض.
6. عندما تعطي إشارة البداية (انطلاق اللعبة) يبدأ بالوثب والقفز، من نقطة خط البداية إلى نقطة خط النهاية في الناحية الأخرى للملعب والعودة إلى خط البداية.
7. على قائدي الفريقين مراقبة اللاعبين ومقدار تمسكهم بقوانين اللعبة.
8. لا يحق للشخص المشي والوثب من غير الكيس.
9. في حالة سقوط أحدهم على الأرض عليه أن يتابع المشي من النقطة التي وقع فيها.
10. عند الانتهاء اطلب منهم الجلوس في حلقة دائرية واسألهم:

- هل أعجبتكم اللعبة؟ ما الهدف منها؟
وبم شعرتم؟



1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة ممتعة جداً مع الأصدقاء وهي لعبة "الكراسي الموسيقية".
2. اشرح للطلاب أن لعبة الكراسي الموسيقية هي عن طريق المشي حول الكراسي عندما يتم إيقاف تشغيل الموسيقى يجد اللاعبون كرسيًا للجلوس عليه.
3. قم باختيار موسيقى للعب.
4. قم بإعداد الكراسي في دائرة يجب أن تبدأ مع كرسي واحد أقل من عدد اللاعبين الذين يلعبون. على سبيل المثال: إذا كان هناك 5 أشخاص يلعبون فيجب أن يكون هناك 4 كراسي.
5. أعطِ التعليمات للطلاب بالمشي حول الكراسي عندما تبدأ الموسيقى، يمشي اللاعبون في دائرة حول الكراسي.
6. يمكن اختيار السير في اتجاه عقارب الساعة أو العكس ولكن يجب أن يسير الجميع في نفس الاتجاه بعد الشخص الموجود أمامهم.
7. اطلب منهم البحث عن كرسي للجلوس عليه عندما تتوقف الموسيقى.
8. عند مرور بعض الوقت قم بإيقاف الموسيقى، عندما تتوقف الموسيقى يجب على كل طالب إيجاد كرسي للجلوس عليه، سيكون هناك طالب واحد بدون كرسي للجلوس لأنه يوجد كرسي أقل من عدد اللاعبين.
9. الطالب الذي لم يجد كرسيًا للجلوس عليه يمكنه أن يساعد في تشغيل الموسيقى، أو يمكنه مشاهدة المرح

| | | | |
|---|--|------------------|--|
| <p>- هل كان من الصعب الوصول إلى خط النهاية؟</p> <p>11. وضح لهم أن هذا النشاط إنما يهدف إلى تنمية المهارات الحركية عندهم وتنشيط عنصر السرعة والرشاقة والمرونة، وزيادة الحماس بين أعضاء الفريق وتقبل الفوز والخسارة بكل روح رياضية والشعور بالفرح والسعادة والبهجة.</p> | <p>والانتظار لمعرفة من ينتهي به الأمر كفايز.</p> <p>10. قم بإزالة كرسي إضافي واللعب مرة أخرى، بعد أن يغادر الشخص الذي لم يجد كرسيًا، ابدأ جولة أخرى عن طريق تشغيل موسيقى واجعل اللاعبين يتجولون حول الكراسي.</p> <p>11. استمر في اللعب حتى يتبقى شخص واحد بعد كل جولة من الكراسي الموسيقية، أزل الكرسي واحفظ كرسيًا واحدًا أقل من عدد اللاعبين في الدائرة، الجولة الأخيرة ستكون لاعبين وكرسي واحد، اللاعب الذي يجلس أولاً هو الفائز.</p> <p>12. عند الانتهاء من اللعب اسأل الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبتكم اللعبة؟ - هل كان من السهل الجلوس على الكرسي؟ - برأيكم ماذا تتطلب هذه اللعبة؟ وما الهدف منها؟ <p>13. وضح لهم أن هذه اللعبة تهدف إلى اكتساب السرعة والدقة في الممارسة المطلوب القيام بها من خلال جلوسه على الكرسي بالسرعة والدقة المناسبين، كما أنها تساعد على تنمية المهارات الحركية وزيادة الحماس بين أعضاء الفريق وتخلق جوًا من الفرح والسعادة.</p> | | |
| | | نشاط 3 | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| لا صفي - جماعي | صفي - فردي | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| كرة - طباشير | شريط لاصق أو طباشير | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " صيد الحمام". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " المشي على الحبل". | خطوات التطبيق: | |



1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عبارة عن لعبة "صيد الحمام" وستكون في ملعب المدرسة.
2. قسم الطلاب إلى قسمين.
3. ارسم دائرة كبيرة بالطبشور على أرض الملعب لتتسع المجموعة المكونة من الطلاب.
4. اشرح لهم أن المجموعة الأولى منهم ستكون داخل الدائرة الكبيرة وتمثل الحمام، والمجموعة الثانية ستكون منتشرة حول الدائرة وتمثل الصيادين.
5. اطلب منهم البدء باللعب بأن يصوب الصيادون على الحمام بواسطة كرة صغيرة داخل الدائرة.
6. من يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادين إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز.
7. قم بتبديل الأدوار بحيث يكون الصيادون داخل الدائرة والحمام حول الدائرة.
8. بعد الانتهاء من اللعب اجمع الطلاب في حلقة دائرية، اسألهم:
 - هل أعجبتكم اللعبة؟ وبم شعرتكم؟
 - هل كان من الصعب اصطياد الحمام؟
9. وضح لهم أن هدف هذه اللعبة هو اكتساب مهارات حركية من خلال سرعة الحركة واليقظة والدقة في الحركة والشعور بروح الفريق الواحد، وتنمية عنصر الرشاقة وتحسين عمل الأجهزة الداخلية، كما أنها تعمل على نشر أجواء من المرح والمتعة والسعادة.

1. أخبر الطلاب أننا سنقوم بنشاط تحميه بعنوان "المطر، والبرد، والرعد" قبل البدء بالنشاط.
2. اطلب من الطلاب الوقوف على شكل دائرة.
3. أخبر الطلاب على كيفية التغيير التدريجي للطقس، ابدأ أولاً بالنقر بالأصابع بشكل متدرج تعبيراً عن سقوط قطرات المطر الأولى، ثم يزيدون وتيرة النقر ويصبح النقر أكثر غزارة، ثم اطلب من الطلاب الضرب على أجنابهم بأيديهم تعبيراً عن صوت المطر والبرد، وتبلغ العاصفة ذروتها عندما يبدأ الجميع بضرب الأرض بأقدامهم تعبيراً عن الرعد، ثم يبدأ انحسار العاصفة بالعودة تدريجياً إلى النقر بالأصابع وفي النهاية الصمت.
4. عند الانتهاء من التحمية اشرح أننا سنقوم بنشاط يتعلق بالسير بطرق مختلفة.
5. اشرح أننا سنحاول المشي بالدور على أشكال مختلفة من الخطوط المرسومة (بالطبشور أو من خلال وضع شريط لاصق) (انظر إلى الصور والفيديو ورقة عمل رقم 7).
6. يمكن السماح لأكثر من شخص بالمشي سوياً (لغاية 7 أشخاص).
7. ارسم الخطوط على الأرض.
8. نظم الطلاب في مجموعات.
9. اطلب منهم البدء عند الإشارة، ولا يمكن أن يبدأ الشخص الآخر في المجموعة ما لم يسمع الإشارة الخاصة به.
10. أسأل:

- ما رأيكم بهذه اللعبة؟
- كيف استطعتم المشي على
الحبل؟ (الجواب: من خلال
المشي بهدوء وتركيز).
11. ركز في نهاية النشاط على أهمية انتظار
الدور والمشي والتصرف بهدوء أخبرهم
أن هذا سينعكس على الكتابة عندهم
ويساعد أيضاً في الكتابة بشكل هادئ
ومنظم

الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:
1. المشاركة في مناقشة أهمية ممارسة الرياضة والنشاطات الحركية بفعالية
2. الشعور بالسعادة والحماس خلال القيام بالأنشطة الحركية.
3. قدرة الطالب على اكتساب المهارات الحركية وممارستها في أكثر من نشاط.
4. الاندفاع للاشتراك بالنشاطات التي تعتمد على الحركة وفوزه في أكثر من نشاط

تقييم
الهدف

أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق

الهدف

المؤشر

نشاط 1

12 سنة فأكثر

أقل من 12 سنة

لا صفي - جماعي

صفي - فردي

نوع التدخل:

45 دقيقة

45 دقيقة

مدة التطبيق:

بطاقات ملونة وذهبية - أقلام

وعاء بلاستيكي - تراب - قطن - حبوب

المواد
والأدوات:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " بطاقات المهام"
1. اكتب على بطاقات ملونة مجموعة من المهام

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " ازرع تحصد".

خطوات
التطبيق:



1. بإمكانك أن تستعين بمعلمة العلوم أو
أن تقوم أنت بالنشاط مع الطلاب.
2. حضر قبل أسبوع من النشاط وعاء
زجاجياً أو مرطباناً بلاستيكياً أو أي وعاء
آخر لزراعة شتلات العدس أو اللوبياء،



التي يجب إنجازها من قبل الطلاب، وقسم
الطلاب إلى مجموعات في كل مجموعة (5-7)
تحمل اسم لون بطاقة.

| | | |
|---|---|------------------|
| <p>- البطاقة الحمراء: إزالة الأعشاب اليابسة، وترتيب حديقة المدرسة.</p> <p>- البطاقة الصفراء: تنظيم الكتب والدفاتر وجميع اللوازم في خزانة بعض الصفوف.</p> <p>- البطاقة الخضراء: طلاب الانضباط للحفاظ على صعود ونزول الطلاب من وإلى الصفوف بانتظام ومر اقبتم أثناء الفرصة.</p> <p>- البطاقة البيضاء: مساعدة معلمي الروضات في حصة تعليمية.</p> <p>- البطاقة الزرقاء: إقامة حملة نظافة تنظمها المجموعة بمساعدة باقي طلاب المدرسة للصفوف أو الملاعب.</p> <p>2. قم بهذا النشاط مكرراً لمدة يومين ودع كلاً من الفريق الأحمر والفريق الأصفر والفريق الأخضر، والفريق الأبيض والأزرق ينطلقون إلى المهام التي أوكلت إليهم بعد إجراء سحب عشوائي للبطاقات والتي ستعلق على صدورهم قبل إنجاز المهمة.</p> <p>3. الفريق الذي ينجز مهمته ببراعة وبدقة كاملة هو الفريق الراج والذي سوف يبدل بطاقته التي على صدره بالبطاقة الذهبية والتي تكون قد أعدت مسبقاً للفريق المجتهد والمنجز.</p> <p>4. احتفل بالفريق المجتهد وناقش مع الطلاب النشاط:</p> <p>- هل أعجبكم النشاط؟</p> <p>- كيف شعرت بعد خلية العمل التي كنت بها؟</p> <p>- هل النجاح بعد الإنجاز ممتع ومفرح؟</p> | <p>و حين تنمو الشتلات أحضرها للصف وقم بالنشاط.</p> <p>3. اطلب من الجميع إحضار أي منتج من البيت لم يعد صالحاً للاستعمال كأوعية البلاستيك والتي يمكن إعادة تدويرها والاستفادة منها.</p> <p>4. اطلب منهم أن يضعوا فيها القليل من التراب أوحى القليل من القطن الأبيض مع بعض الحبوب كالعدس أو اللوبياء أو غيرها.</p> <p>5. دع كل طالب يسقي الحبوب والقطن بالماء كل يوم مع تعريض نبتته للشمس، وأخبرهم أن اتباع التعليمات بحذافيرها سوف يؤدي إلى نمو الحبوب والحصول على أجمل نبتة من أمور كانت ستعد من النفايات ، وبإنجازنا وعملنا سوف نجعلها نبتة جميلة تزين صفوفنا ونفرح بنموها كالنبتة التي أحضرتها مسبقاً للصف والتي ستشجعكم على العمل للحصول على واحدة مثلها.</p> <p>6. راقب معهم نمو البذور كل يوم وعنايتهم بها لتكبر.</p> <p>7. اشرح لهم أننا لوزرعنا وتعيننا واعتنينا وعملنا فإننا لا بد أن نرى نتيجة زرعنا ونحصده فرحاً وسعادة.</p> | |
| نشاط 2 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صفيّ - جماعيّ | صفيّ - جماعيّ | نوع التدخل: |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: |
| أوراق - أقلام | أوراق - تلوين | المواد والأدوات: |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " مسرحية جماعية".



1. قسم الطلاب إلى مجموعتين، كل مجموعة مؤلفة من 5 إلى 7 طلاب.
2. اشرح لهم أن النشاط قائم على إنشاء مسرحية حوارية أبطالها أنتم بحيث يقوم الطلاب معاً في مجموعات بتأليف مسرحية كل واحد له دور فيها هو يكتبه شرط أن يكون ملائماً لدور رفيقه ويكمله.
3. اطلب منهم أن يجلسوا في مجموعاتهم المقسمة سابقاً وأن يحددوا أولاً الموضوع الذي يودون أن ينووا المسرحية عليه، كقصّة قديمة معروفة، كرحلة ضاع فيها الفريق في إحدى الغابات وانقطع عن باقي الفرق، أو عن مواقف فكاهية. لا تفرض عليهم الموضوع ولكن إذا تعذر عليهم ساعدهم.
4. أعط لكل مجموعة ورقة وقلماً واطلب من كل طالب في المجموعة أن يكتب دوره أو الحوار الذي يخصه ثم يمرر الورقة إلى زميله ليكتب هو دوره وهكذا إلى أن تتأكد أن الجميع داخل المجموعة قد شارك وكتب الجمل الحوارية المتناسقة مع باقي الرفاق للوصول إلى مسرحية حوارية متكاملة.
5. اطلب من كل مجموعة عرض المسرحية التي قاموا بتأليفها أمام باقي المجموعات.
6. ناقش معهم:
 - ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟
 - حين يكتب كل واحد منا دوره في المسرحية ويتقنه ويؤديه، هل تنجح المسرحية؟

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " ليرسم معاً".



1. قسم الطلاب إلى مجموعات من 2 إلى 4 طلاب في المجموعة الواحدة.
2. أخبرهم بأن النشاط قائم على الرسم بحيث يرسم الطلاب معاً في مجموعات أي شيء في وقت واحد بشكل تعاوني بحيث تقسم المهام على أعضاء المجموعة الواحدة وكل عضو يرسم الجزء الخاص به لتكتمل الرسمة ومن ثم تتبادل المجموعات رسوماتهم إذا رغبوا بذلك؟
3. قدم نشاط الرسم معاً عبر " التمرير" على سبيل المثال: مجموعة مؤلفة من 4 طلاب يختار كل طالب لوناً واحداً ويرسم شيئاً على ورقته وبعد بضع دقائق يمرر الورقة إلى الجار على يساره ويطلب منه أن يرسم على هذه الورقة باستخدام اللون الذي بحوزته وهكذا للثالث والرابع، يتواصل التمرير حتى يحصل الطالب على ورقته الأصلية.
4. اعرض عليهم موضوعات للرسم كالربيع وحياة المدينة أو حياة القرية، أو المزرعة والحيوانات..... أو الأشياء التي يحبونها.
5. اطلب منهم تحديد النقطة التي سيتوقفون فيها عن الرسم مع التأكد من وجود جميع الألوان على الرسمة أي أن جميع الطلاب قد أنجزوا الجزء المطلوب منهم بالرسمة.
6. بإمكانك أن تعطي المجموعة ورقة كبيرة وتجعلهم يرسمون معاً في وقت واحد،

خطوات التطبيق:

| | | | | |
|---|---|------------------|--|--|
| <p>- هل ننجح بحياتنا إذا قمنا بإنجاز المهمات المطلوبة منا كما فعلنا في المسرحية؟</p> | <p>على نفس الورقة كل يرسم الجزء الذي يريد عبر الرسم الحر مع التأكد أن الكل ينجز في الرسمة. 7. ناقش معهم: - ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ - عند قيامك بالرسم مع زملائك، هل تغيرت الرسمة بالإضافة التي أنت أضفتها؟ هل أكمل ذلك العمل؟ هل إنجاز كل منكم صنع شيئاً جميلاً؟</p> | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - جماعيّ | صفيّ - جماعيّ | نوع التدخل: | | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق بيضاء - شرائط لاصقة مقص - لاصق Attaches وصلات | أوراق ملونة - أقلام - لاصق شفاف | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "باني الجسر".</p>  <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات 4 طلاب في كل مجموعة. 2. أخبر الطلاب أن التحدي الذي يواجهونه هو: بناء جسر قوي بما فيه الكفاية لدرجة الكرة عبره بالمواصفات التالية: - يجب أن يكون طوله 0.5 متر على الأقل. - يجب أن يكون عرضه متراً أو أقل. - لا يمكن أن يرتكز على الطاولة. 3. زد كل مجموعة ب 10 أوراق بيضاء (حجم A4)، وشرائط لاصقة، وصلات 40 Attaches.</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قوس قزح الأيدي المساعدة".</p> <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات وأخبرهم</p>  <p>أنهم سيعملون معاً كمجموعة لإنشاء مشروع فني خاص، قوس قزح الأيدي المساعدة، وشرح لهم أنه سيتم إنشاء قوس قزح من أفكارهم عن كيفية مساعدة الآخرين. 2. أخبر الطلاب أن كلاً منهم سيتبع شكل يديه على ورقة البناء الملون. وداخل مخطط اليد يرسم صورة للكيفية التي يمكنهم من خلالها مساعدة صديق أو أحد أفراد العائلة، أو مجموعة من</p> | خطوات التطبيق: | | |

| | | |
|--|--|---|
| <p>4. أعط الطلاب 20 دقيقة للتخطيط ولبناء الجسر، واسألهم إذا كان لديهم أي أسئلة حول النشاط.</p> <p>5. بعد الانتهاء اطلب من كل مجموعة تقديم جسرهما واحدة تلو الأخرى وبعد ذلك قياس و اختبار الجسر.</p> <p>6. ناقش معهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ماذا حدث خلال النشاط؟ - كيف كنت تخطط لتصميم جسرک الخاص كمجموعة؟ - هل كان ذلك بحاجة لتخطيط ووضع تعليمات يجب اتباعها لنجاح العمل؟ - ماذا لو أخل بأحد التعليمات؟ - ماذا شعرت عندما أنجزت بناء الجسر؟ هل كان سيبي لولا تضافر الجهود وقيام الكل بالمهمة الموكلة له؟ - هل كنت ستنجح إذا ما قمت بما يتوجب عليك؟ ما كان مصيرك؟ | <p>الناس ثم في الأسفل و لوصف ما رسموه عليهم إكمال العبارة التالية: يمكنني أن أساعد.....من خلال.....</p> <p>عل سبيل المثال: " يمكنني أن أساعد أمي من خلال تنظيف البيت".</p> <p>3. وزع أوراقاً و أقلاماً ملونة لكل طالب وأعط 10 دقائق لاستكمال أيديهم المساعدة.</p> <p>4. تجول في جميع أرجاء الصف لمساعدة الطلاب وهم يعملون، وعند انتهاءهم من العمل تأكد من كتابة أسمائهم خلف رسومات أيديهم.</p> <p>5. عند إتمامك كل شيء ادع الطلاب إلى الاجتماع في خط يمثل ألوان قوس قزح بالتناب الأرجواني والأزرق والأخضر والأصفر والبرتقالي والأحمر.</p> <p>6. اطلب من الطلاب اطلاع المجموعة على أفكارهم حول المساعدة.</p> <p>7. ناقش معهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ماذا حدث خلال النشاط؟ - كيف يمكنك مساعدة الآخرين في هذه المجموعة؟ عائلتك أو الحي الذي تعيش فيه؟ - ما هو شعورك عند مساعدة شخص ما والعمل على ذلك؟ - كيف يبدو مشروع قوس قزح الأيدي؟ هل كان سيكتمل لولا تضافر جهود الجميع؟ | |
| | | <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. القدرة على إنجاز الواجبات المطلوبة في مهنتين أو أكثر 2. الشعور بالفرح والسعادة والنجاح عند إنجاز الواجبات والمهام. 3. الاهتمام بمعرفة الواجبات المطلوبة وإتمامها على أكمل وجه في موقفين أو أكثر 4. القدرة على التعاون مع الآخرين لإتمام المهام. 5. إدراك أهمية إنجاز المهام للوصول إلى النجاح في جميع المجالات. |

التقييم النهائي

يمكن الحصول على التقييم النهائي من خلال إحدى الطرق التالية:

الرسم:

يطلب الميسر من الطلاب أن يرسموا المدرسة التي يتعلمون فيها والأستاذ المفضل عندهم ويكتبون اسم المادة التي يحققون أعلى معدل فيها إضافة إلى أجمل ما وجدونه في المدرسة من نشاطات أو أعمال

كتابة قصة:

يطلب الميسر من الطلاب كتابة قصة تتحدث عن شخص لا يحب المدرسة ولا ينجز الواجبات المطلوبة منه ويشعر دائماً بالملل ويظهر ذلك جلياً من خلال تصرفاته ومعدلاته المتدنية في جميع المواد، وتبيان كيف استطاع أن يتغلب على هذا الملل وتغير إلى شخص قادر على إتمام واجباته واستطاع التفوق والنجاح من خلال الحصول على معدلات مرتفعة في جميع المواد. (قد يستخدم الطالب الكتابة، الرسم، التسجيل الصوتي أو أي وسيلة يجدها مناسبة بدل الكتابة).

كرسي الواثق:

حيث يقوم ميسر الحصة بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلاب من ذوي الصعوبات بالجلوس عليه، ويطلب من باقي الطلاب أن يقوموا بسؤاله عن:

ما فائدة المدرسة في حياة ومستقبل الفرد؟

ماذا تحب أن تصبح عندما تكبر؟

ماذا عليك أن تفعل للوصول إلى هدفك؟.

إجراءات التقييم النهائي

يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلبة، تشير لمدى فاعلية البرنامج:

- حبه للمدرسة وعدم رفضه لها.
- معرفة أهمية المدرسة في اكتساب المعارف والمعلومات.
- القدرة على تذكر الأشياء وتتابعها وتتألمها.
- القدرة على التعبير عن أفكاره.
- ممارسة المهارات والأنشطة الحركية التي تشعره بالسعادة والحماس.
- إنجاز الواجبات المطلوبة منه.
- التعاون مع الآخرين لإتمام المهام.

مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • إدراك أهمية إتمام المهام للوصول إلى النجاح. • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. • التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية. • المشاركة في الأنشطة والتفاعل فيها وتحقيق الهدف منها. • الاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة. • تحويل العبارات السلبية التي تخص المدرسة إلى عبارات إيجابية. • الشعور بالسعادة عند إنجاز عمل ما. | |
| <p>على ميسر الجلسة بعد انتهاء التطبيق أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة. - لا يشارك في الأنشطة ولا يتفاعل معها. - فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالقيمة والأهمية. - عدم حبه للمدرسة ورفضه لها. - يتكلم بصورة سيئة عن المدرسة. - لا يعرف فائدة المدرسة في حياة ومستقبل الفرد. - غير قادر على اكتساب المعارف والمعلومات. - غير قادر على تذكر المعلومات والأشياء في حالة تتابعها وتتابها. - غير قادر على التركيز في الأنشطة التي تعتمد على الذاكرة. - لا يستطيع ممارسة الأنشطة التي تعتمد على الحركة. - لا يشعر بالسعادة والحماس عند ممارسة الأنشطة الحركية. - غير قادر على إنجاز الواجبات المطلوبة منه. - لا يشعر بالسعادة عند إنجاز المهام. - لا يتعاون مع الآخرين في إنجاز أي مهمة أو عمل. | <p>العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:</p> |
| <p>يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.</p> | <p>تقدير القياس البعدي</p> |

قائمة المراجع

الكتب العربية

خليف, زهير, الألعاب التربوية المتكاملة, التقنيات التربوية وتكنولوجيا المعلومات _ مديرية التربية والتعليم _ قلقليه مشرف عام شبكة الأوس التعليمية

يوسفي, دلال (2016_2017), قياس فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مستوى الطموح الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. جامعة محمد خيضر بسكرة. كلية العلوم الاجتماعية . قسم العلوم الاجتماعية.

القصاب - عدنان (2016). قياس سلوك العناد لدى الطلاب المضطربين سلوكيا, بغداد , الرصافة, الجامعة المستنصرية, كلية التربية.

بعض الأنشطة تم اقتباسها بتصرف من:

وكالة الأمم المتحدة لاغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى - الأنروا. (2016). الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي دليل مرجعي

https://www.unrwa.org/sites/default/files/content/resources/recreational_activities_resource_guide_arabic.pdf

الأمم المتحدة للطفولة. (2019). الدعم النفسي الاجتماعي في البيئة المدرسية كتيب الأنشطة ورقة عمل الموجه التربوي https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Publications/UNICEF%20Intro_MEHE_Booklet.pdf

المركز التربوي للبحوث والانماء. (2020). برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ.

<https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf>

صفحات الانترنت

<https://www.new-educ.com/%D9%85%D8%A7-%D9%87%D9%8A-%D8%B5%D8%B9%D9%88%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87%D8%A7-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%A7>

https://mawdoo3.com/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%8A%D9%81_%D8%B5%D8%B9%D9%88%D8%A8%D8%A7%D8%AA_%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D9%84%D9%85_%D9%88%D8%A3%D9%86%D9%88%D8%A7%D8%B9%D9%87%D8%A7

<https://e3arabi.com/%d8%a7%d9%84%d8%b1%d9%8a%d8%a7%d8%b6%d8%a9/d9%84%d8%b9%d8%a8%d8%a9-%d9%86%d8%b7-%d8%a7%d9%84%d8%ad%d8%a8%d9%84/>

<https://ar.wikihow.com/%D9%84%D8%B9%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AC%D9%84%D8%A9>



https://drive.google.com/file/d/1NF2rhxWpD9TgP_t8T9gsVwTtDqliSmh1/view?usp=sharing

<https://jwabo.com/articlesar/How-to-Play-Musical-Chairs.php>

https://kgoo.blogspot.com/2013/03/3-5_15.html?m=1

الأدوات وأوراق العمل



وما إن أتم "خالد" الستة أعوام أخبره والده فرحًا مسرورًا: لقد أتممت يا خالد عامك السادس، وغدًا بإذن الله سأتم لك كل الإجراءات اللازمة لالتحاقك بالصف الأول الابتدائي.

انزعج الابن كثيرًا وشرع في البكاء قائلاً: "لا أريد!... لا أريد الذهاب إلى المدرسة، لأريد ترك ألعابي الجميلة، لا أريد ترك غرفتي، لا أريد..."

وما هي إلا أياماً معدودات وجاء اليوم الأول بالمدرسة، من شرفة غرفته كان يرى بكل يوم أصدقاءه يرتدون أجمل الملابس ويحملون الحقائب ويذهبون صباح كل يوم لمكان ما، يعلم أنها المدرسة ولكنه لم يلق لهم بالاً، فكان يستيقظ من نومه يتناول إفطاره ويبدأ باللعب كعادته، ولكنه افتقد شيئاً عظيماً، الأصدقاء فلم يأتوا مثل السابق ليلعبوا سوياً، وعندما ينتظرهم لحين عودتهم من المدرسة يجدهم قادمين سوياً وينشدون أجمل الأناشيد بأجمل الألحان.

أول ما يراهم يدعوهم للعب ولكنهم يمتنعون دوماً حيث أنهم يريدون أداء واجباتهم المدرسية واستذكار ومراجعة دروسهم، سئم خالد فأصبحت حياته فارغة، وفي المساء انتظر والده ليعود وأخبره أنه يريد الذهاب للمدرسة ويريد ملابساً جديدة، وحذاءً لامعاً مثل أصدقائه، ويريد حقيبة مثلهم أيضاً.

في اليوم التالي ذهب خالد مع والده إلى المدرسة واستكمل معه اليوم الدراسي الأول له من أجل أن يحببه بالمدرسة التي كرهها قبل الذهاب إليها، صعد به لفصله والذي كان به معلماً متفهماً للغاية وسلساً مع طلابه يعطيهم المعلومة بكل حب ومودة، أحب خالد مدرسته وكان من المتفوقين فيها.

كبر خالد وأخذ يتنقل من مرحلة لمرحلة ويحرز تفوقاً بكل مرحلة، وبعد ذلك التحق بمرحلة الثانوية العامة، حصد أعلى الدرجات لقاء تعبته وكده طوال الأعوام، التحق بكلية الطب وتخرج منها وقد أصبح طبيباً مختصاً بأمراض القلب يخفف آلام الناس، وكان كلما رأى والده شكره على عدم تقبله لعدم ذهابه للمدرسة وكرهه لها، وأنه لم ييأس من أمره وأصر جاهداً بطريقة متفتحة حبيته بالدراسة والتعليم، وما زال مشجعاً له حتى وصوله لأرقى الدرجات، فقد أصبح خالد ذا مكانة اجتماعية مرموقة، ووالداه يفتخران به.

ورقة عمل رقم 2 مدرستي مدرستي



مدرستي مدرستي، حلوة حلوة مدرستي
تعلمني وتلعبني، وأنا احمها كثيرا....

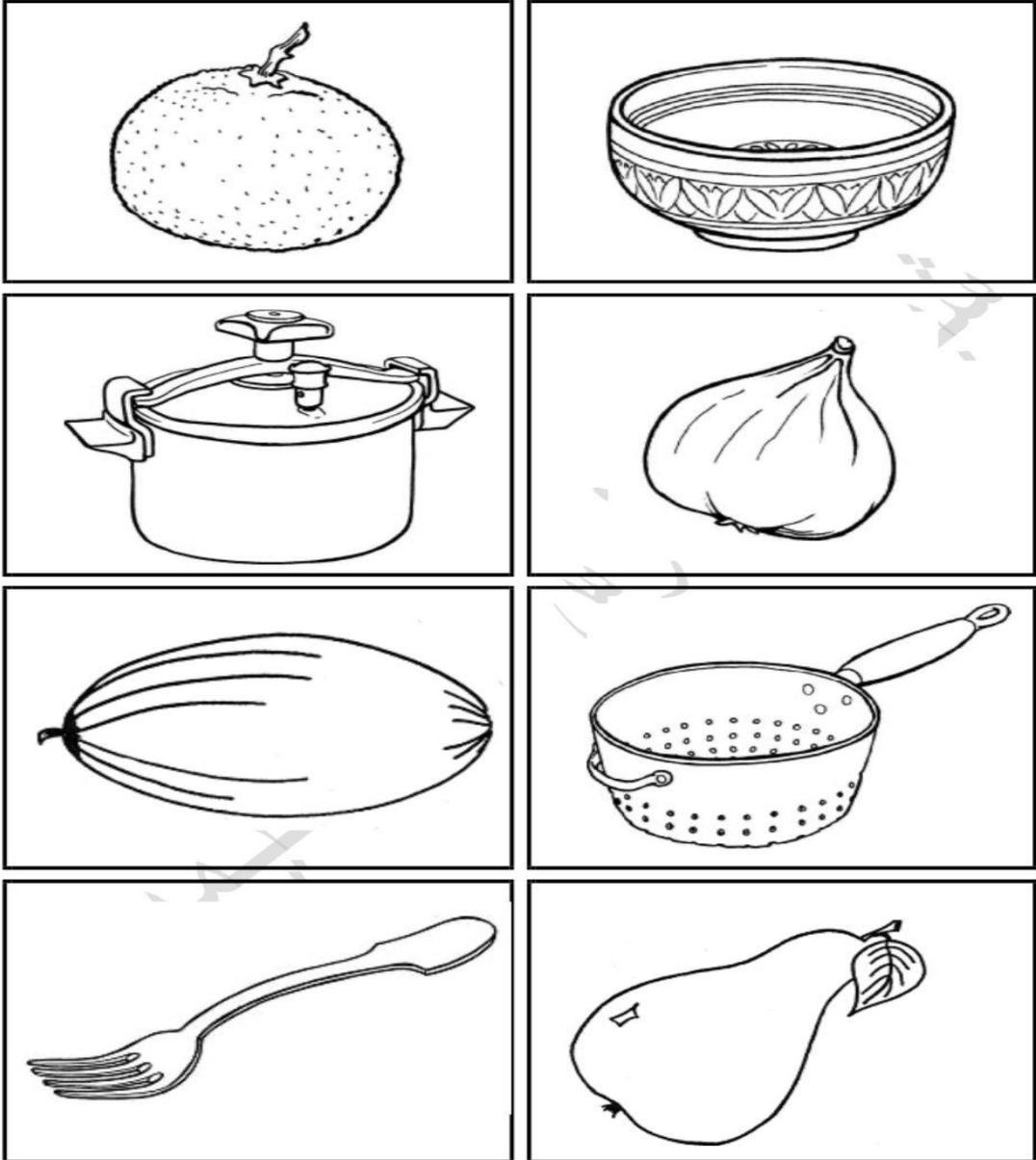
عربي وحساب، اثنين وثلاثة، خمسة
جغرافيا وتاريخ، و تربية مدنية

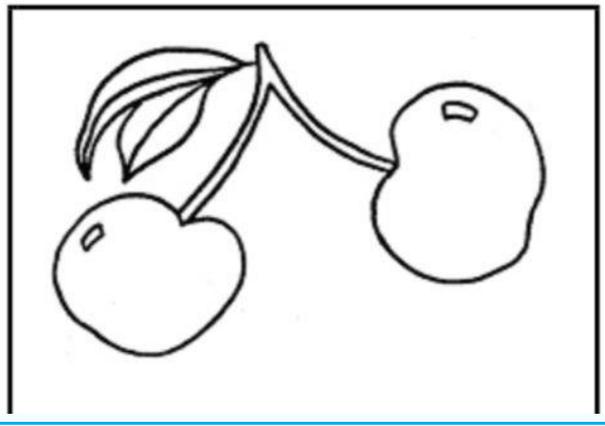
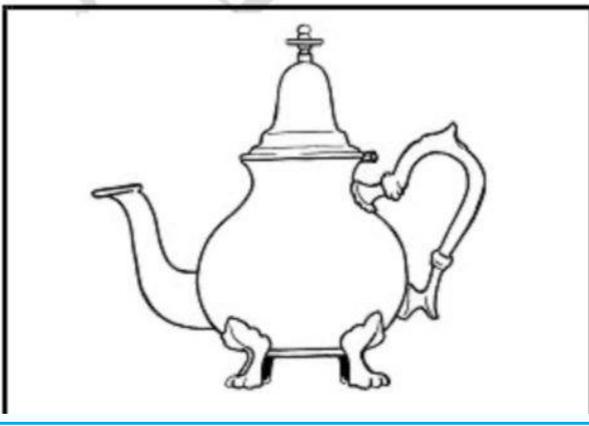
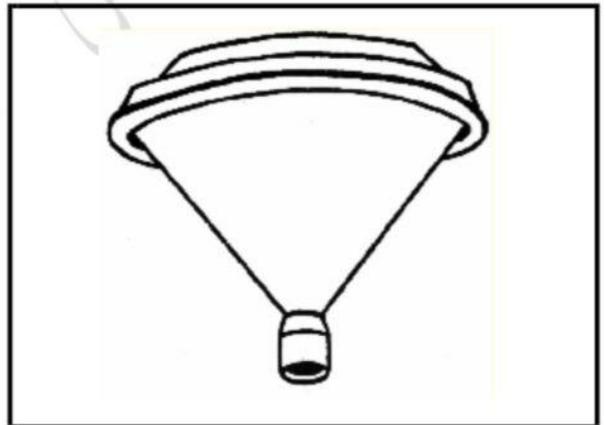
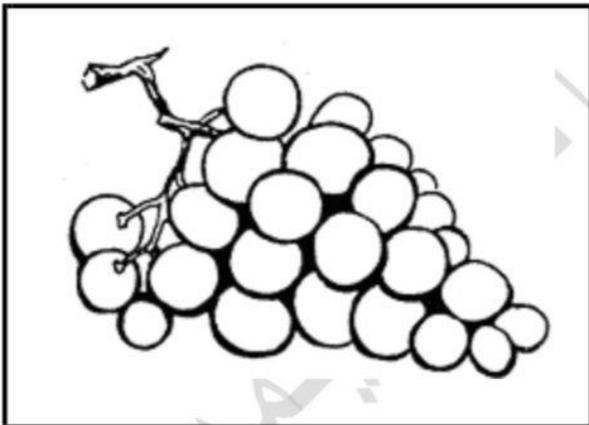
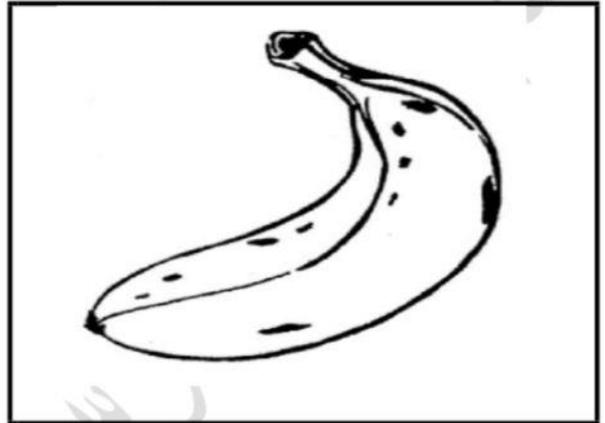
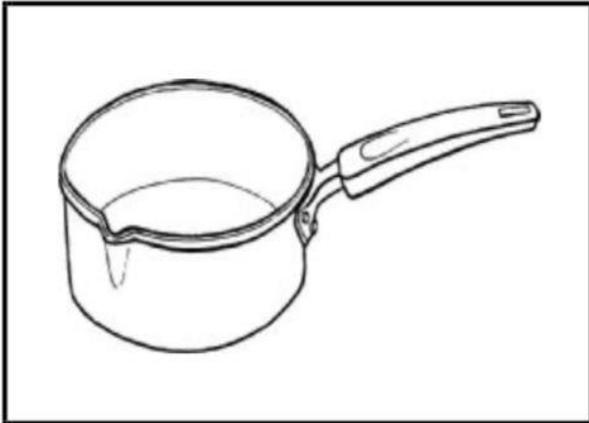
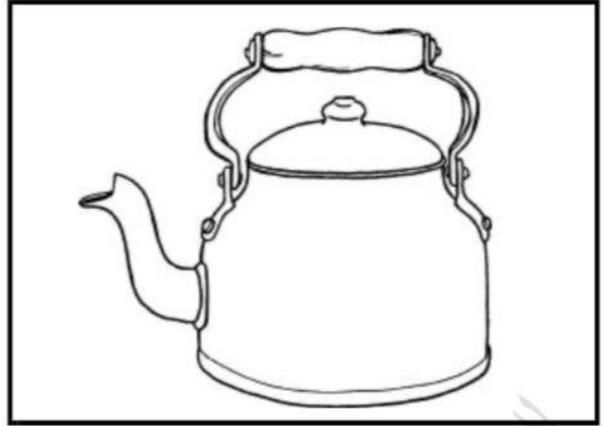
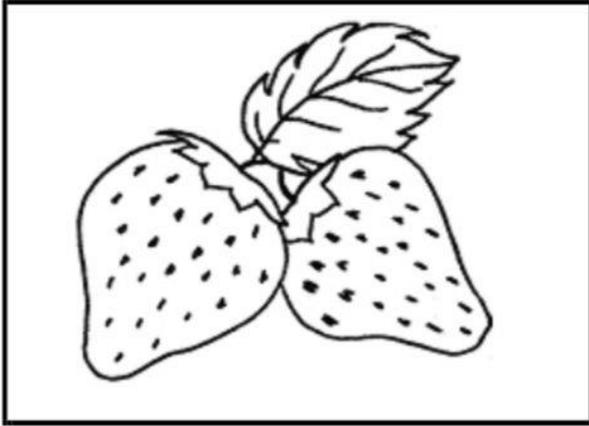
ونعمل رياضة و نرمي الطابطة،
رسم وموسيقى، صول فا مي ري دو....

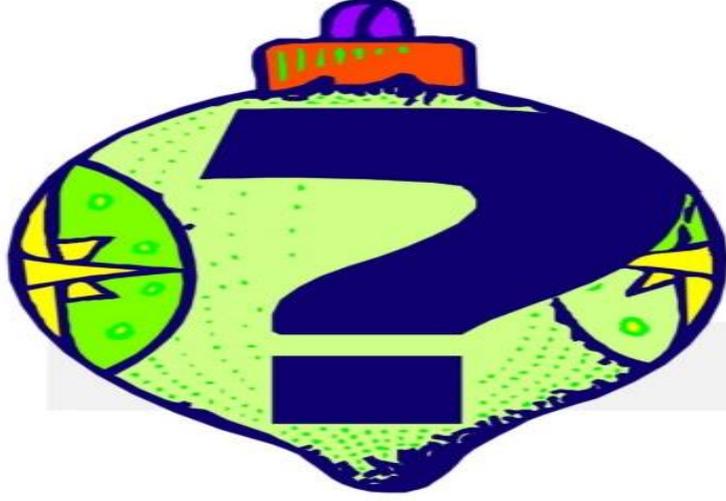
ورقة عمل رقم 3 أنا أحب أنا أكره



Look at this...  <https://pin.it/5ymwtYp>







ألغاز تتعلق بالمهن

- أقص الشعر. من أنا؟ (الحلاق أو الكو افيرة).
- أبيع الأدوية. من أنا؟ (الصيدلي أو الصيدلانية).
- أعالج الأسنان. من أنا؟ (طبيب أو طبيبة الأسنان).
- أبيع الأسماك. من أنا؟ (بائع السمك).
- أبيع اللحم. من أنا؟ (الجزار).
- أصلح الأحذية. من أنا (الخراز أو الإسكافي).
- أقود الطائرات. من أنا؟ (الريان).
- أرعى الغنم. من أنا؟ (الراعي أو الراعية).
- أصنع الخبز. من أنا؟ (الخباز أو الخبازة).
- أصنع الحلويات. من أنا؟ (الحلو اني أو الحلوانية).
- أصنع الأثاث. من أنا؟ (النجار).
- أبني المنازل. من أنا؟ (البناء).
- أحمل الرسائل. من أنا؟ (ساعي البريد).
- أخطط الملابس. من أنا؟ (الخباط أو الخباطة).
- أسافر في الفضاء. من أنا؟ (رائد الفضاء).
- أهتم بالحديقة والأزهار. من أنا؟ (البستاني).
- أصيد الأسماك. من أنا؟ (الصيداد).
- أقاوم الحرائق. من أنا؟ (الإطفائي).

- أوجه المرور. من أنا؟ (الشرطي).
- أذهب كل يوم إلى المدرسة. من أنا؟ (الطالب).

أحجيات تتعلق بالحيوانات

- أعطيكم الصوف. من أنا؟ (الخروف).
- أعطيكم اللحم. من أنا؟ (البقرة).
- أصبح باكراً كل صباح. من أنا؟ (الديك).
- أعطيكم عسلي. من أنا؟ (النحلة).
- أنا حشرة حمراء بنقط سوداء، من أنا؟ (الدعسوقة).
- لي عنق طويل. من أنا؟ (الزرافة).
- أنا ملك الحيوانات. من أنا؟ (الأسد).
- لي سنام (حذبة) على ظهري. من أنا؟ (الجمال).
- أموء. من أنا؟ (القط).
- أنبح. من أنا؟ (الكلب).
- أعطيكم البيض. من أنا؟ (الدجاجة).
- أحمل بيتي (صدفتي) فوق ظهري. من أنا؟ (الحلزون) أو (السلحفاة).
- أنا خرساء وأعيش في الماء. من أنا؟ (السمكة).

ألغاز عامة

- ماذا نسمي سكان فرنسا؟ (الفرنسيون).
- ماذا نسمي سكان إسبانيا؟ (الإسبانيون).
- ما هو الطعام الذي يشتهر فيه لبنان؟ التبولة
- نهر في سوريا يجري بعكس اتجاه أنهار العالم اسمه؟ العاصي
- نهر تشتهر به مصر؟ النيل
- عاصمة السودان؟ الخرطوم
- كيف هو المناخ في السعودية؟ حار جدا
- البحر الميت يوجد في دولة؟ الاردن
- ما هي الفصول الأربعة؟ (الربيع، الصيف، الخريف، الشتاء).
- ما هي أيام الأسبوع السبعة؟ (الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس، الجمعة، السبت، الأحد).
- إنه يسقط على الأرض دون أن يصاب بأذى، ما هو؟ (المطر).



صفات مضادة

- أنا طويل : أنا قصير
- أشعر بالحر: أشعر بالبرد
- أنا قبيح : أنا جميل
- أنا فرحة : أنا حزينة
- أنا بدينة : أنا نحيفة
- أنا الأخيرة : أنا الأولى
- أنا نظيف : أنا وسخ
- أنا شرسة : أنا وديعة
- أنا ثقيل : أنا خفيف
- أنا متهور : أنا حكيم
- أنا في الأمام : أنا في الخلف
- أنا على اليمين : أنا على اليسار
- أنا عجوزة : أنا شابة
- أنا مريض : أنا سليم
- أنا جاف : أنا مبلل
- حسن : سيء
- الباب مفتوح : الباب مغلق
- اشتريت قليلاً من الشوكولا : شتريت كثيراً من الشوكولا

أفعال مضادة

- أربح : أخسر
- أصعد : أهبط

- أبكي : أضحك
- أغلق : أفتح
- أخرج : أدخل
- أنتهي : أبدأ
- أحب : أكره
- أبيع : أشتري
- أطفئ : أشعل

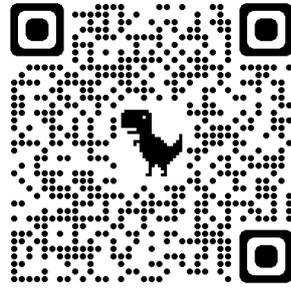
أضداد في جمل نمطية

- أشاهد التلفاز : لا أشاهد التلفاز
- أذهب إلى حديقة الحيوان : لا أذهب إلى حديقة الحيوان
- أَلعب مع ليلى : لا أَلعب مع ليلى
- أحب القشط : لا أحب القشط
- أتكلم بهدوء : لا أتكلم بهدوء
- أتناول الحساء : لا أتناول الحساء
- أشرب مشروبًا غازيًا : لا أشرب مشروبًا غازيًا
- أعمل جيدًا : لا أعمل جيدًا
- أعرف القراءة : لا أعرف القراءة

ورقة عمل رقم 7 المشي على الحبل



https://drive.google.com/file/d/1NF2rhxWpD9TgP_t8T9gsVwTtDqliSmh1/view?usp=sharing





الدَّعم النَّفسيّ والاجتماعيّ
لعلاج مشكلة عدم الإذعان لدى الطلاب ذوي
صعوبات التعلم التعليمية

الدعم النفسي والاجتماعي لمشكلة عدم الإذعان لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية

| | |
|-------------------------|---|
| البعد: | التكفي |
| المجال: | الإذعان |
| المشكلة: | عدم الإذعان (العناد) |
| مؤشرات القياس والتقييم: | <ul style="list-style-type: none"> • لا يستجيب لأوامر الكبار وغير قادر على تنفيذ التعليمات. • حدة الطباع وثورات الغضب والسلوك السلبي. • يزعج الآخرين ويضايقهم عمداً ويعاند زملاءه. • غير قادر على الإدراك والتعبير عن مشاعره وانفعالاته وإدراك مشاعر الآخرين. • لا يثق بمن يحيط به. |
| الهدف العام: | الهدف طويل المدى: |
| | <ul style="list-style-type: none"> - أن يستجيب الطالب لأوامر الكبار ويثق برأيهم - أن تقل لدى الطالب حدة الطباع - أن يستطيع التعبير عن مشاعره |
| الهدف العام: | الهدف قصير المدى: |
| | <ul style="list-style-type: none"> - أن ينفذ الطالب تعليمات محددة يومية صافية ولا صافية. - أن يقل عناد الطالب لزملائه ومعلميه. - أن يستطيع الطالب إدراك مشاعر الآخرين. |
| الأهداف الخاصة: | <p>يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة أن:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ينفذ ما يطلب منه من تعليمات وأوامر. 2. يبدي الاتزان والتحلي بالهدوء في التعامل مع الآخرين وحل المشاكل. 3. يتعاون مع الآخرين ويتلطف معهم. 4. يدرك مشاعره ويعبر عنها ويمكنه تنظيمها مع إدراك مشاعر الآخرين 5. يثق بمن يحيط به |
| تعريف المشكلة: | <p>من الاضطرابات التي يكثر ظهورها بين الطلاب وتعيق اكتسابهم للأساليب السلوكية الصحيحة التي تمكنهم من التوافق مع الآخرين واكتسابهم للمقررات الدراسية هو اضطراب العناد.</p> <p>العناد من اضطرابات السلوك الشائعة وقد يحدث لفترة وجيزة أو مرحلة عابرة أو يكون نمطاً وصفة ثابتة في سلوك وشخصية الطالب. وقد يظهر في البيت ويختفي في المدرسة أو العكس، هذا الاضطراب يسبب مشكلات للطلاب مع أفراد الأسرة والأصدقاء والرفاق والتحصيل الأكاديمي بالمدرسة، كما أن سلوكيات هؤلاء الطلاب عادة ماتكون غير ملائمة وغير متقبلة من الوالدين والمعلمين، فيكون ذلك للطلاب معوقاً اجتماعياً.</p> <p>والعناد صورة من السلوك الاجتماعي العادي لدى الطالب فيما بين الثانية والخامسة، والواقع أن العناد في هذه المرحلة يعتبر جزءاً من النمو العادي للطلاب، ولكن ثبات العناد وعدم الطاعة يدل على فشل الطالب في تعلم وقبول المعايير الاجتماعية في السلوك فيما يختص بالسلطة.</p> |

وهو مشكلة سلوكية شائعة تحدث لفترة وجيزة من عمر الطالب وربما تأخذ نمطاً متواصلاً وصفة ثابتة في سلوكه، ويصنف ضمن النزعات العدوانية عند الطلاب ويعد محصلة لتصادم رغبات وطموحات الطالب ورغبات ونواهي الكبار وأوامرهم. وبالتالي فإن العناد هو سلوك يمارسه الطالب نحو والديه أو المعلم، أو الأقران ويتسم هذا السلوك بالمجادلة والإصرار والرفض وعدم تقبل التوجيه والحساسية الزائدة وسرعة الغضب والانزعاج وإلقاء اللوم على الآخرين نتيجة لأخطائه وسوء سلوكه.

وقد يعتاد الطالب العناد كوسيلة متواصلة ونمط راسخ وصفة ثابتة في الشخصية وقد يوجه العناد هنا باستمرار نحو موافق وحاجات. وهذا الوضع قد يؤدي إلى اضطراب خطير في سلوك وعواطف وأفكار الطالب، بسبب النزعة المعاكسة والمشاكسة والتعارض مع الآخرين.

والعناد هو واحد من مجموعة من المشكلات السلوكية التي تظهر لدى الطلاب والمراهقين وتظهر لديهم نوبات غضب، ويتجادلون مع الكبار، ويكون هناك صعوبة في السيطرة على أعصابهم، ويرفضون الانصياع لأوامر الكبار، ويظهرون نمطاً ثابتاً من نوبات الغضب، ويتصرفون بالتمرد وتحدي السلطة.

ومن التعريفات السابقة تبين لدينا أن العناد قد يؤثر سلباً على مستوى الطالب التعليمي وبالتالي قد يكون مسبباً أساسياً لوجود صعوبات التعلم لديه وبالتالي فإن التعامل مع مشكلة العناد والتحدي قد يساهم بشكل فعال في علاج مشكلة صعوبات التعلم التي يعاني منها بعض الطلاب

https://drive.google.com/file/d/1Rnkl9RU1ubbTuzZ7OZ_hBH3

[Q-vzwcvp/view](https://drive.google.com/file/d/1Rnkl9RU1ubbTuzZ7OZ_hBH3)

- طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف.
- لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية.
- ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيرهم.
- الوقت لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطالب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات.
- توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلاب ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات.
- توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب؛ فالصعوبات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي.

تنبيهات ومحاذير

| | |
|--|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • من غير المناسب توقع احتفاظ الطالب من ذوي صعوبات التعلم بتعليمات الأنشطة/ الحصة عند سردها متتالية؛ لوجود مشكلات لديهم في الذاكرة والإدراك والانتباه، لذا يتم تقديم التعليمات واحدة تلو الأخرى، والتحقق من تذكره وفهمه لها بين حين وآخر. • من غير المناسب تقديم عدة تعليمات/ خطوات/ أوامر في آن معاً؛ فقد لا يتمكن الطالب من ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها. • ترتبط صعوبات التعلم بتشتت الانتباه؛ لذا يجب التحقق باستمرار من تركيز الطالب من ذوي صعوبات التعلم وانتباهه وفهمه لما يحصل في الحصة، وتقليل المشتتات، وتزويده بالوقت الكافي. • يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب من ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ؛ ما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. • تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. • تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس من انخفاض في الدافع أو الاهتمام. • قدم أكبر قدر ممكن من <u>التواصل الإيجابي</u>. ○ <u>التواصل الإيجابي اللفظي</u> (طرح أسئلة ، طمأنته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر...)، <u>التواصل الإيجابي غير اللفظي</u> (الابتسامة، التريبت، التواصل البصري، نبرة صوت مناسبة...)، • اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. • اجعل أهداف الحصة واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة...)؛ حتى تتوفر معايير لتعزز الأداء. • ابدأ بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزز الدافعية لديه. • لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية. • شجع جميع الطلاب على المشاركة والعرض ولكن لا تجبر أي طالب على القيام بذلك وأعطهم الخيار عن التوقف عن المشاركة في أي لحظة • خلال الحصة يمكن لبعض الأنشطة أن تفسح المجال إلى كشف علامات أو أعراض أودلالات مثيرة للقلق كن على يقين واستعداد لذلك ولكن تنبه إلى عدم التسرع بالاستنتاج • تجنب استخدام العقاب البدني مع الطالب أو الطرد من الصف لأن ذلك يزيد من عناده، وخاصة إذا حصل ذلك أمام رفاقه، فعليك أن تتحلى بالصبر، وأن تتجاهل الأمور البسيطة التي يقوم بها، وأن لا تعطها قيمة أكبر من حجمها. • استخدم التقرب من الطالب والتكلم معه منفرداً بود ومحبة ومناداته باسمه والتبسم بوجهه وإشعاره بمدى أهميته عندك، بدلاً من العقاب. | <p>تعليمات لميسر الحصة:</p> |

| | |
|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • اشركه بالرحلات والنشاطات ووكله بمهمات وحفزه على إنجازها وارفع من معنوياته لاكتساب ثقته . حاول إشغاله ببعض المهام في الصف كأن يصبح مساعداً لك وبذلك تبعده عن السلبية بالتعامل إلى الإيجابية المطلوبة | |
| <p>تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> • استمع باهتمام قدر المستطاع لحديث الطالب. • قم بالثناء على السمات الإيجابية التي يمتلكها • اترك للطالب الحرية في أن يتخذ بعض القرارات وإن كانت بسيطة. • أشرك الطالب في صنع القرار • قدر الدور الإيجابي الذي يقوم به الطالب في المنزل مع أسرته. • اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأموغ غير أكاديمية. • ساعد الطالب في وضع الأهداف الحياتية. • قدم التشجيع والدعم. • تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب. • عزز دوافع الفرد ومحاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل. • عزز النجاح. • أتح له الفرصة للمشاركة في صنع القرار. • عزز مبادرته لأداء مهمة ما. • ساعد الطالب على التعبير عن مشاعره و أفكاره، وتقبلها. • هدى من انفعالاتك نحوه في حال أخطأ، وبهذا تتحول كمرتب إلى كونك دافع إيجابي لثقة الطالب في نفسه وفيمن حوله. • لا تحمل الطالب فوق طاقته وتطلب منه القيام بأعمال تفوق قدراته • تجنب الرقابة الصارمة على سلوكيات و أفعال الطالب، فالنقد والتعنيف الشديد لأخطائه يزيد من العناد. • تجنب العقاب القاسي والمهين. • تجنب التطرف في الفكر وعدم الواقعية، بما يشكل لدى الطالب قناعة بعدم موثوقيتك الفكرية فيقوم بعنادك عندما تحاول إقناعه أو فرض الأوامر عليه. • التخفيف من التدخل المستمر في حياة الطالب واختياراته وسلوكياته لأن القيام بذلك يدفع الطالب إلى العناد للتخلص من مو اقف التدخل المستمر من الأباء • وضوح الطلبات التي تطلبها من الطالب أمر ضروري كما هو الأمر أيضاً بالنسبة لوضوح التعليمات. • تحاشي الخوف الزائد على الطالب في كل مايفعل كمنعه مثلاً من اللعب خوفاً عليه فيلجأ للعناد ليحقق ما يريد. • التذبذب في المعاملة كأن تفرط في تدليل الطالب تارة وتارة أخرى تفرط في إهماله أو القسوة في معاملته. • تجنب عدم الثبات على الأسلوب التربوي فما هو مسموح اليوم ممنوع غداً لذلك يجب الثبات على الأسلوب الوالدي في التربية لأن عدم الثبات يجعل الطالب لا يستطيع التمييز بين الصواب والخطأ. | <p>إرشادات أولياء أمور:</p> |

| <ul style="list-style-type: none"> • عدم اتباع أسلوب النقد المستمر للطالب في كل صغيرة وكبيرة بل دع له مساحته الشخصية ليخطئ بها ويصحح أخطاءه. • تجنب وجود أكثر من سلطة واحدة ضابطة لسلوك الطالب؛ فالتعدد في هذه السلطة (كأن تشمل الأجداد، الأخوال، الأعمام...) يشعر الطالب بالارتباك وبالتالي يلجأ للغضب والعناد. • تغير السلطة الضابطة للطالب من الأمور التي تزيد في عناده كأن يكون أحد ما في صفه والأخر ضده مما يدفع الطالب لتفجير نوبات الغضب والعناد. • لا تفرض على الطالب أو امر لا مبرر لها سوى رغبتك الذاتية أو لمجرد إثبات سلطتك. • تجنب الغضب والعصبية والثورة لأنفه الأسباب واسع لضبط النفس قدر الإمكان، فأنت قدوة للطالب يقوم بتقليدها. • عدم نقد الطالب والسخرية منه خاصة أمام الآخرين. • احترام ممتلكات الطالب، واستأذنه عند استخدامها. • لا تظهر الضعف والتراخي والإهمال ويظهر الآخر الشدة والتسلط وأن تكون السياسة مع الطلاب ثابتة ومرنة. • حاول جعل جو الأسرة مليء بروح التعاون والود والتسامح والاستقرار والهدوء النفسي. • مساعدة الطالب على الأخذ والعطاء حتى يكف عن استخدام العناد • اشغل أوقات فراغ الطالب وتشجيعه على الاختلاط بالأقران. • لا تبالغ في الحزم وإرغام الطالب على الطاعة العمياء. • توجه للممارسة السليمة للسلطة المراعية لحاجات الطالب وقدراته. • أفسح المجال أمام الطالب ليستفيد من أخطائه. • لا تقارن الطالب بأقران آخرين غير عنيدين. • اعتماد الحوار الدافئ المقنع غير المؤجل عند ظهور موقف العناد. • عدم مقاومة العناد بالعناد. | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------|-------|---|--|--------------|-------------|---------------|----------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|----------|----------|
| <p>تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة ومؤشر الغضب في البعد الوجداني. فيمكن الرجوع لهذه المشكلة والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف هذه المشكلة.</p> | <p>ملاحظة:</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1005 1556 1117 1646">المؤشر</th> <th data-bbox="1117 1556 1428 1646">الهدف</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1005 1646 1117 1951">لا يستجيب لأوامر الكبار وغير قادر على تنفيذ التعليمات</td> <td data-bbox="1117 1646 1428 1951"> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1117 1646 1197 1713">نشاط 1</td> <td data-bbox="1197 1646 1428 1713"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1713 1197 1780">أقل من 12 سنة</td> <td data-bbox="1197 1713 1428 1780">ينفذ ما يطلب منه من تعليما</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1780 1197 1848">12 سنة فأكثر</td> <td data-bbox="1197 1780 1428 1848">نوع التدخل:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1848 1197 1915">صفي - فردي</td> <td data-bbox="1197 1848 1428 1915">مدة التطبيق:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1915 1197 1951">40 دقيقة</td> <td data-bbox="1197 1915 1428 1951">30 دقيقة</td> </tr> </table> </td> </tr> </tbody> </table> | المؤشر | الهدف | لا يستجيب لأوامر الكبار وغير قادر على تنفيذ التعليمات | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1117 1646 1197 1713">نشاط 1</td> <td data-bbox="1197 1646 1428 1713"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1713 1197 1780">أقل من 12 سنة</td> <td data-bbox="1197 1713 1428 1780">ينفذ ما يطلب منه من تعليما</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1780 1197 1848">12 سنة فأكثر</td> <td data-bbox="1197 1780 1428 1848">نوع التدخل:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1848 1197 1915">صفي - فردي</td> <td data-bbox="1197 1848 1428 1915">مدة التطبيق:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1915 1197 1951">40 دقيقة</td> <td data-bbox="1197 1915 1428 1951">30 دقيقة</td> </tr> </table> | نشاط 1 | | أقل من 12 سنة | ينفذ ما يطلب منه من تعليما | 12 سنة فأكثر | نوع التدخل: | صفي - فردي | مدة التطبيق: | 40 دقيقة | 30 دقيقة |
| المؤشر | الهدف | | | | | | | | | | | | | | |
| لا يستجيب لأوامر الكبار وغير قادر على تنفيذ التعليمات | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1117 1646 1197 1713">نشاط 1</td> <td data-bbox="1197 1646 1428 1713"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1713 1197 1780">أقل من 12 سنة</td> <td data-bbox="1197 1713 1428 1780">ينفذ ما يطلب منه من تعليما</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1780 1197 1848">12 سنة فأكثر</td> <td data-bbox="1197 1780 1428 1848">نوع التدخل:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1848 1197 1915">صفي - فردي</td> <td data-bbox="1197 1848 1428 1915">مدة التطبيق:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1117 1915 1197 1951">40 دقيقة</td> <td data-bbox="1197 1915 1428 1951">30 دقيقة</td> </tr> </table> | نشاط 1 | | أقل من 12 سنة | ينفذ ما يطلب منه من تعليما | 12 سنة فأكثر | نوع التدخل: | صفي - فردي | مدة التطبيق: | 40 دقيقة | 30 دقيقة | | | | |
| نشاط 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| أقل من 12 سنة | ينفذ ما يطلب منه من تعليما | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 سنة فأكثر | نوع التدخل: | | | | | | | | | | | | | | |
| صفي - فردي | مدة التطبيق: | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 دقيقة | 30 دقيقة | | | | | | | | | | | | | | |

| | | ت وأوامر | |
|---|---|------------------|--|
| أوراق، أقلام، موقف الطاعة، موقف العناد | عروسة قفازية على شكل ولد مصنوعة من الفرو. أقلام، أوراق | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الطاعة والعناد"</p>  <p>1. وضح للطلاب أن مشاعر وانفعالات الناس مختلفة وتتأرجح ما بين المشاعر الإيجابية والسلبية مثل الغضب وعدم الرضا والعناد. فالعناد هو شكل من أشكال السلوك السلبي العدائي تتضمن أعراضه سرعة الغضب، الجدل وتعتمد مضايقة الوالدين والمدرسين ومن هم أكبر سناً واستفزازهم وفعل عكس ما هو مطلوب وعدم الاستماع للكبار ولوم الآخرين على أخطائنا وسهولة الاستثارة، وللعناد آثار سلبية يسببها وهي الضيق والشعور بالحقد والغضب والمكابرة والإصرار على الخطأ.</p> <p>2. قدم نموذجاً يوضح الفرق بين الطاعة والعناد عن طريق التعبير اللفظي والتعبيرات الجسمية. ورقة عمل رقم (7)</p> <p>3. اطلب من الطلاب ملاحظة الفرق بين الموقفين وزع عليهم قصاصات ورقية ودعمهم يكتبون الفروق</p> <p>4. اطلب منهم إخبارك بالفروق الملاحظة من قبلهم.</p> <p>5. في الجلسة التالية اطلب من كل طالب كتابة موقفين حدثا معه أو من محض خياله</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سامر العنيد"</p>  <p>1. البس بيدك الدمية الولد وأخبرهم بلسان الدمية قصة الولد سامر ورقة عمل رقم (1). (سامر هو الدمية الولد)</p> <p>2. اسألهم ما هي الأخطاء التي كان سامر يرتكبها؟ ما الذي دفعه للتخلي عن عناده وإصراره على الخطأ؟ برأيكم كما فهمتم من القصة السابقة هل العناد والإصرار على الخطأ تصرف جيد؟</p> <p>3. اطلب منهم تسجيل إجاباتهم على ورقة أو الترميز لها إذا كانوا يعانون من ضعف في الكتابة.</p> <p>4. اطلب من كل طالب الإجابة عن الأسئلة التي طرحتها ومناقشته بإجاباته تلك.</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>أحدهما يبين الطاعة للكبار والآخر يبين العناد والرفض وعليهم إظهار إجابيات الطاعة وسلبيات العناد</p> <p>6. اطلب من كل منهم قراءة الموقفين ومناقشتهما مع زملائهم.</p> <p>7. وضح لهم أن هذا النشاط إنما يهدف لتدريبهم على التخلي عن عنادهم والانصياع لأوامر الكبار لأنهم دائماً يسعون لتحقيق صالحنا والأفضل لنا. وبين أن للعناد مساوئ على الطالب نفسه وعلى الآخرين</p> | <p>5. توصل معهم لمضار عدم تنفيذ الأوامر والمطلوب منهم.</p> <p>6. أخبرهم بلسان الدمية (الآن عرفتم معلومات عني ما رأيكم أن تتحدثوا عن أنفسكم؟ هيا نبدأ معا خطوة بخطوة في عرض بعض المعلومات.</p> <p>7. اسألهم الأسئلة التالية (- من منكم يستطيع أن يتحدث عن نفسه؟ - هل حدث لأحد منكم موقف مثل هذه القصة من قبل ويستطيع أن يروها؟ - هل يستطيع أن يخبرنا ماذا استفاد منها؟ - وكيف كان يجب أن يتصرف؟</p> <p>8. اطلب منهم كتابة أو رسم الموقف أو القصة التي مروا بها والتي تعتبر مشابهة لقصة حنتوش (وضح لهم أن قصتهم قد تكون حقيقة أو من خيالهم الغاية هنا هو التعبير عن مواقف مشابهة للوصول لضرر عدم تنفيذ الأوامر).</p> <p>9. استمع لقصصهم وناقشها معهم واجعل الجميع يناقش قصة كل طالب.</p> <p>10. اطلب منهم كتابة قائمة (ساعدهم بالكتابة) بناء على قصة حنتوش أو قصص المشاركين جميعا تتضمن هذه القائمة مضار عدم</p> | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|------------------|--|--|
| | تنفيذ المطلوب منا سواء من المعلم أو الوالدين أو أي كبير. 11. وضح لهم أن هذا النشاط إنما يهدف لتوضيح مضار عدم الاستجابة لأوامر الآخرين هذه المضار التي قد لا تنعكس علينا فحسب بل قد تنعكس على من حولنا أيضاً وتعود علينا جميعاً بنتائج خطيرة وغير جيدة. | | | |
| | نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | | |
| 35 دقيقة | 20 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أواق، أقلام، مستند أكتشف نفسي | سبورة وقلم للسبورة | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أكتشف نفسي" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنصنع الحروف بأجسامنا" | خطوات التطبيق: | | |
|  <p>1. قم بإجراء عصف ذهني مع الطلاب حول السؤال التالي: إذا كنت ستصف بكلمة واحدة شعورك نحو الواجبات والتعليمات التي يظلمها المعلم منك ماذا ستكون هذه الكلمة؟</p> |  <p>1. اطلب من الطلاب تشكيل عدة صفوف متباعدة. 2. اطلب من الطلاب تجسيد الأحرف بأجسامهم (أيديهم، أصابعهم، أرجلهم،</p> | | | |

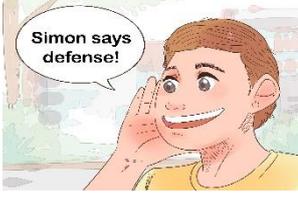
| | | |
|---|--|--|
| <p>2. دون الأجوبة على السبورة (الغضب، الملل، الكره، الحب، التفاهة، القبول، الرفض،.....)</p> <p>3. قسم الطلاب إلى مجموعات ثنائية واطلب من الطالب الأول في الفريق ذكر موقف لزميله لم يؤد فيه واجباته المدرسية شارحاً أسبابه ومشاعره والنتيجة الحاصلة من ذلك وعلى الطرف الثاني الاستماع لزميله ثم تحليل الموقف بإظهار الأخطاء والنتائج</p> <p>مثلاً <u>الموقف</u>: طلب مني المعلم إنجاز واجب الرياضيات وعندما عدت إلى البيت رأيت أصدقائي وأخبروني أنهم سيذهبون للعب كرة القدم في الملعب وقفت للحظة أفكر أن اللعب جميل والواجب سأجزه لاحقاً فما يطلبه منا المعلم واجبات مملّة وغير مهمة ذهبت مع أصدقائي ولم أعد حتى وقت المغيب عدت منهكاً استحممت وعندما جلست لأنجز الواجب نمت دون أن أشعروني اليوم التالي استيقظت وذهبت إلى المدرسة دقق المعلم الواجبات فكنت ممن لم ينجزه فحصلت على علامة الصفرة وتم إرسالني للمدير الذي بدوره بلغ أهلي شعرت يومها بالغضب والحزن.</p> <p><u>تحليل الطالب الثاني: الأخطاء: الذهاب للملعب بدلاً من إنجاز الواجب، وصف الواجبات بالمملة والغير هامة، تأجيل إنجاز الواجب لوقت لاحق، إهمال إنجاز الواجب</u></p> <p>النتيجة: إبلاغ الأهل بأنك طالب كسول، حصولك على علامة الصفرة، شعورك بالغضب والحزن.</p> <p>4. اطلب من الثنائي تبادل الأدوار بحيث يتحدث الثاني عن موقف لم يستجب فيه لأوامر المعلم ومشاعره والنتائج التي حصل عليها ويقوم الأول بتحليلها</p> <p>5. اسألهم أن يذكروا لو أننا عدنا بالزمن إلى الوراء ما الذي كنت ستفعله وستغيره في الموقف الذي ذكرته</p> <p>6. شجع الطلاب ووزع عليهم المستند والأقلام واشرح محتوياته بدقة طالباً إلى كل طالب تعبئة المستند ورقة عمل رقم (10) وفقاً لتصوراته الشخصية وشدد على عدم ضرورة كتابة الأسماء لأنه ليس من المهم معرفة الاسم بل المهم معرفة الفروق بين</p> | <p>جسمهم كله... على الشكل التالي:</p> <p>حرف C رفع اليدين بشكل U والميل إلى اليمين.</p> <p>حرف K-رفع اليد اليمنى إلى الأعلى أمام الوجه ومد الرجل اليسرى إلى الأمام.</p> <p>حرف O رفع اليدين بشكل U وإغلاقهما على شكل O.</p> <p>حرف V رفع اليدين بشكل مثلث</p> <p>حرف X فتح اليدين والرجلين إلى أقصى حد.</p> <p>3. اكتب على السبورة كلمة Tiger واطلب من الطالب الأول تجسيد حرف T والطالب الثاني تجسيد حرف i والطالب الثالث g والطالب الرابع حرف e والطالب الرابع حرف r.</p> <p>4. و اكتب عدة كلمات على السبورة واطلب منهم تجسيد أحرفها لتصبح كلمة مثل coconut, box, tree.....</p> <p>5. اطلب من بعض الطلاب الإخلال وعدم تجسيد حرف من أحرف الكلمات التي على السبورة.</p> <p>6. اسأل الطلاب عندما أدخل أحد زملائكم بتنفيذ التعليمات حول تجسيد هذا الحرف ليكون مثلاً حرف r في كلمة tree. برأيكم هل نستطيع الوصول للكلمة الصحيحة.</p> | |
|---|--|--|

| | | | | |
|---|---|------------------|--|--|
| <p>الخبرة الشخصية والخبرة المكتسبة بعد الاستماع لآراء الزملاء خلال حصة النشاط.</p> <p>7. قم بخلط المستندات وتوزيعها من جديد بشكل عشوائي طالباً من الطلاب الاطلاع على المستند ومناقشة السلوكيات السلبية والإيجابية</p> <p>8. اطلب من كل طالب وضع هدف إجرائي قابل للتطبيق يهدف إلى تعزيز سلوك الاستجابة للكبار مثل (سأكتب وظيفة الرياضيات، سأنفذ ما يطلب مني معلمي. سأساعد أمي في ترتيب غرفة الجلوس، سأساعد أبي في حمل الحاجيات.....</p> <p>9. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو الاستبصار بعدم الاستجابة لأوامر الكبار و آثارها السلبية علينا وأحياناً على من حولنا.</p> | <p>7. اطلب من بعض الطلاب عدم تنفيذ التعليمات في تجسد الحروف في بعض الكلمات واسأل الطلاب السؤال ذاته آنفاً.</p> <p>8. لاحظ إجابات الطلاب وركز على الإجابات التي تؤكد على الإخلال بالكلمة نتيجة عدم تنفيذ المطلوب.</p> <p>9. وضح للطلاب ضرورة تنفيذ التعليمات المطلوبة لأنهم أثناء التنفيذ قد يكونون جزءاً من منظومة تنفيذ وهذا سيؤثر على عمل المنظومة ككل وبالتالي فإن الاستجابة لتعليمات الكبار وتنفيذ ما يطلبونه منا أمر ضروري فأمر عدم الاستجابة سينعكس سلباً علينا وعلى من حولنا كما حدث أثناء عدم تجسيد بعض الحروف فإننا لم نتمكن من معرفة الكلمة وقراءتها.</p> | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | | |
| 35 دقيقة | 20 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق ، أقلام | لا يوجد | المواد والأدوات: | | |

خطوات
التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة
بتقديم نشاط "ABC"

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "سايمون
يقول"



1. اطلب من الطلاب

التوزع في مكان اللعب

بشكل عشوائي ثم

اطلب منهم المشي في

المكان ثم التوقف ثم

المشي ثم التوقف.

2. أعد الطلب من الطلاب

بالتوزع في مكان اللعب

بشكل عشوائي.

3. وفسر لهم أنك عندما

تقول

A على الطلاب القفز في مكانهم

B على الطلاب الوقوف في مكانهم

C على الطلاب المشي في مكانهم

4. ابدأ النشاط ومن

الممكن أن تكرر A عدة

مرات ثم تقول C إذا

أخطأ الطالب يخرج من

اللعبة ويتكرر النشاط

حتى يبقى رايح واحد.

ملاحظة: يمكن أن تتغير الحركات

مثل رفع الأيدي أو رفع يد واحدة

أو التصفيق أو دوران اليدين

وغيرها... كما يمكن تكرار التمرين

بحركات مغايرة ويمكن استبدال

A B C بألوان أو أحرف أو كلمات

ومن الممكن خلط الأحرف مع

الحركات.

5. ناقش الطلاب: هل

أعجبكم النشاط؟

ماذا تعلمتم منه؟

لماذا خسر بعضكم؟

1. اطلب من الطلاب التوزع بشكل عشوائي في

مساحة آمنة

2. اطلب منهم المشي ثم الوقوف، القفز ثم

الوقوف.... عدة مرات

3. وضح للطلاب أنهم سيلعبون لعبة سايمون

قال..... وعلى كل منهم تنفيذ ما يطلبه

سايمون منهم ومن لا ينفذ ذلك أويخطئ

بالتنفيذ فإنه سيخرج من اللعبة.

4. ابدأ بإلقاء الأوامر عليهم بصيغة سايمون

يقول مثلاً (اركضوا في مكانكم، اكتبوا على

الدفتر جملة تبدأ ب يجب علي، صافح

زميلك، أمسك أنفك، شد شعرك، أمسك

حقيبتك، اقرأ جملة في كتاب اللغة

العربية،.....)

5. أنه اللعبة بعد أن يبقى رايح أو اثنان كافي

الرايحين

6. ناقش الطلاب هل أعجبكم النشاط؟؟

لماذا خسر من خسر في اللعبة؟

لماذا رايح من رايح؟

7. وضح للطلاب أن من خسر كان سبب خسارته

عدم تنفيذ التعليمات المطلوبة منه.

8. وزع على الطلاب أوراقاً وأقلاماً واطلب من

كل منهم كتابة موقف عاندوا فيه تنفيذ

الأوامر سواء من والديهم أو معلمهم ومن

الممكن لهم أن يتخيلوا هذا الموقف ويعبروا

عنه بالكتابة.

9. اطلب منهم إخبارك بهذا الموقف واطلب من

الطلاب تحديد النتائج السلبية للعناد في

تنفيذ التعليمات بحيث يستمع الجميع

لمواقف بعضهم البعض ويسجلون خلال

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| <p>استماعهم سلبيات عدم تنفيذ التعليمات بناء على خبرات زملائهم وخبراتهم. 10. اطلب من الطلاب استبدال السلبيات بإيجابيات وقع على الأرض السبب عدم سماع كلام أمه بعدم الركض فالأرض وعرة 11. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو تبيان أهمية وضرورة تنفيذ تعليمات الكبار لأنهم أكثر خبرة منا بالصحيح وأعلم منا بالصواب والخطأ، فعدم تنفيذ التعليمات يعود علينا بالضرر والنتائج السلبية (كالوقوع على الأرض، الرسوب في الامتحان، عدم إنجاز الواجب.....)</p> | <p>لماذا ربح زميلكم؟ 6. وضح للطلاب ضرورة الالتزام بالتعليمات المعطاة لهم في هذه اللعبة كل طالب التزم بالمطلوب منه ربح اللعبة ومن لم يلتزم وأخطأ خسر اللعبة وبالتالي فإن الالتزام بالتعليمات له تأثيره الإيجابي علينا وله دوره الفاعل في حياتنا.</p> | | | |
| <p>تقييم الهدف الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 1. ينفذ تعليمان من أصل ثلاثة تعليمات. 2. يحترم وجهات نظر الآخرين ويأخذ بالنصائح. 3. يستجيب بشكل مقبول لما يطلبه منه الكبار. 4. يستهجن أي موقف عناد قد يحدث أمامه.</p> | | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | <p>الهدف</p> | <p>المؤشر</p> | |
| <p>نشاط 1</p> | | | | |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | <p>2.الالتزان والتحلي بالهدوء في</p> | <p>2.حسنة الطباع وثورات الغضب والسلوك السلي</p> | |
| <p>صفي - فردي</p> | <p>صفي - جماعي</p> | <p>نوع التدخل:</p> | | |
| <p>45 دقيقة ويمكن تنفيذ النشاط على مرحلتين</p> | <p>30 دقيقة</p> | <p>مدة التطبيق: مع الآخرين وحل المشاكل</p> | | |
| <p>كراسي مريحة (يمكن الاستعاضة عنها بالأرض) ، مساحة هادئة</p> | <p>لا يوجد</p> | <p>المواد والأدوات :</p> | | |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الشد والاسترخاء "



1. وضح للطلاب أن كل الناس لديهم ما يثير غضبهم وعنادهم من الصغار والكبار، فالعناد والغضب قد يكونان خبرة عادية لأن كل منا يتعرض لهذه الخبرات، فالعناد البسيط يكون طبيعياً أما العناد الزائد يعيق الطالب عن أداء العمل، فنحن نستجيب لمشاعرنا وانفعالات الغضب والعناد بتعبيرات وإشارات مختلفة. فمثلاً عندما نشعر بالغضب والعناد نشعر بأن عضلات الجسم مشدودة وكثيراً ما نشكو من الصداع وسرعة ضربات القلب وآلام الجسم، وبالتالي فالتدريب على الاسترخاء هو أحد الخطوات الهامة في التغلب على الغضب والعناد.
2. اطلب من الطلاب أن يغمضوا أعينهم وأن يتخيل كل طالب نفسه في موقف هو فيه عنيد ويشعر بالعصبية ويركز على ما يشعر به من إشارات جسمية تحدث له خاصة عضلات الجسم والوجه.
3. ثم اطلب منه أن يتخيل نفسه في موقف وهو هادئ على شاطئ البحر الأزرق وهو يمشي على الرمال الذهبية الدافئة
4. اطلب منه ملاحظة الفرق بين الموقفين والإشارات الجسمية المرتبطة بالشعور بالعناد والغضب والعصبية حيث تكون عضلات الجسم مشدودة والوجه عابس وليرصد الإشارات الجسمية في الموقف الهادئ حيث يكون جسمه وعضلاته مسترخية.
5. لتوضيح الفرق بين الشد والاسترخاء قم بتقليد مشية الإنسان الآلي كنموذج للشد

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ماهي مشكلتك"

| |
|----------------|
| ما هي مشكلتك ؟ |
| أنا مشكلتي : |
| ؟؟؟؟ |

1. قسم الطلاب إلى مجموعتين
2. اسأل طالباً من المجموعة الأولى ما مشكلتك بخصوص (حدد مشاكل بالعناد) مثل (ثورات الغضب، حب التملك، التذمر، التملل، التأفف، التحدي، السخط، الحزن، اليأس.....) أو ذكر موقف أو قصة حصلت معه وكانت ردة فعله من المذكورين قوسين
3. وضح أنه على أعضاء المجموعة الثانية التناقش فيما بينهم وإيجاد حل للمشكلة التي يمر بها الطالب من المجموعة الأولى.
4. عزز عند المجموعة إيجاد الحلول المناسبة للمشكلة التي يمر بها الطالب من المجموعة الأولى.
5. وضح أنه سيتم بعدها تبادل الأدوار بحيث يقوم طالب من المجموعة الثانية لتسأله ما مشكلتك بخصوص....

خطوات التطبيق:

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>ومشية الإنسان الطبيعي حيث تكون العضلات مسترخية</p> <p>6. اطلب من الطلاب أداء المشييتين ليستشعروا بالفروق الجسمية والعضلية.</p> <p>7. ابدأ بتدريب الطلاب على تنفيذ تقنية الاسترخاء التي تمكن الطلاب من التمييز بين الشد والاسترخاء.</p> <p>لتحقيق ذلك:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اختر مكاناً مريحاً وملئماً للطلاب - التخلّص من كل مسببات الضوضاء من حولهم - الحرص على ارتداء ملابس فضفاضة - خلع العدسات اللاصقة أو النظارة الطبية - الجلوس أو الاستلقاء على كرسي مريح أو على الأرض - غلق العينين والبدء بتنفيذ الاسترخاء بالتنفس (شهيقي/زفير) ببطء وعمق ثم اطلب منهم أن يتخيلوا أنفسهم يطيرون في الهواء وأن يتخيلوا أنفسهم في البحر وهم مستمرّون بالشهيقي والزفير ببطء وعمق فاناً لهم سوف تسترخون لعدة دقائق واطلب منهم الاستماع للتعليمات التي ستطلبها منهم (احرص على ذكر كامل التعليمات بصوت هادئ وببنبرة توجي بالاسترخاء) <p>8. أخبرهم أنك ستبدأ التعليمات بالشد والرخي، أطفئ الأنوار</p> <p>9. اطلب منهم إغلاق يدهم اليمنى والضغط عليها بقوة وتعد من 1 حتى 10 ثم اطلب منهم أن يرخوا أيديهم وتعد من 1 حتى 10 وأخبرهم ملاحظة النتائج الجسمية لهذا التمرين بين الشد والاسترخاء أخبرهم أنهم سيشعرون بالدفء والتنميل والاسترخاء، كرر ذات التعليمات لليد اليسرى وأخبرهم أن الشعور بالشد والاسترخاء لا يحدث في نفس الوقت وفي نفس العضلة وأننا نستخدم هذا التمرين حتى نقلل من الأعراض الجسمية التي نشعر بها عند الشعور بالغضب والعناد والعصبية.</p> <p>10. اطلب منهم ثني ذراعهم على الكوع بحيث يلمسون أكتافهم بأيديهم بشدة وتعد من 1 حتى 10 ثم إرخائها والعد أيضاً من 1 حتى 10</p> | <p>6. وعلى أعضاء المجموعة الأولى التناقش فيما بينهم وإيجاد حل للمشكلة التي يمر بها الطالب من المجموعة الثانية.</p> <p>7. ينتهي النشاط بعد أن يتم عرض غالبية المشاكل الانفعالية المرافقة للعناد ومحاولة الطلاب أنفسهم إيجاد حلول لهذه المشاكل</p> <p>10. وضّح للطلاب أن هدف النشاط إنما توضح المشاكل الانفعالية التي تعترضهم خلال عنادهم وتدريبهم على إيجاد الحلول المناسبة لها، وتطور لديهم التفكير النقدي، واحترام وجهات نظر الآخرين.</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | |
|---|--|------------------|--|
| <p>واطلب منهم ملاحظة الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء التي تحدث لهم.</p> <p>11. اطلب منهم أن يقوموا برفع عضلات أكتافهم وأذرعهم ورقبتهم تدريجياً نحو أذانهم وليسحبوها تجاه عمودهم الفقري ويشدون عضلات رقبتهم بوضع رأسهم قليلاً إلى الخلف ويستمررون هكذا برفع أكتافهم وأذرعهم وشدها بقوة تجاه رأسهم ورقبتهم وأنت تعد من 1 حتى 10 ثم اطلب منهم إرخاءها وأنت تعد من 1 حتى 10.</p> <p>12. كرر هذا التمرين مرة أخرى ووضح للطلاب الفرق بين الشد والاسترخاء وبين ضرورة ممارسة هذا التمرين بشكل يومي</p> <p>13. وضح لهم أن هذا النشاط إنما يهدف إلى تمييزهم بين الغضب والعناد وبين الاسترخاء كما هدف لتدريبهم على الاسترخاء كتقنية يمكن استخدامها لمنع دخولهم في نوبات الغضب الشديد والعناد</p> | | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفي - فردي | صفي - جماعي | نوع التدخل: | |
| 40 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أوراق، أقلام. | أوراق. أقلام | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنراقب ذواتنا"</p>  <p>1. وضح لهم مفهوم الحوار الذاتي (أننا عندما يحدث لنا موقف فإننا نجري حواراً داخلياً بيننا وبين أنفسنا عن الموقف الذي حدث</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قصة كنتوت العنيد"</p>  <p>العنيد"</p> <p>1. قسم الطلاب الى مجموعات</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>أوالذي سيحدث لنا (ماذا وكيف سيحدث) وتظهر علينا مشاعر بسبب حديثنا هذا الذي يتضمن تفكيرنا وهذا مانسميه (الكلام الذي أقوله لنفسى ولا يسمعي أحد ولا يعلمه إلا الله) هذا الحديث هو الذي يؤثر في سلوكنا أوتصرفاتنا مع أنفسنا ومع الآخرين، وهذا يعني أنه توجد علاقة مهمة بين الطريقة التي نفكر بها والطريقة التي نشعر بها والطريقة التي نتصرف بها، فحينما نفكر بشكل خاطئ فإن هذا التفكير يؤثر على الطريقة التي نشعر بها والطريقة التي نتصرف بها وهذا يحدث عن طريق مايسمى (الأفكار السلبية)</p> <p>2. قدم موقفاً للحوار الذاتي وكيفية تأثير طريقة تفكيرنا على مشاعرنا وكذلك تصرفاتنا. ورقة عمل رقم (8)</p> <p>3. حلل الموقف للطلاب</p> <p>الموقف: بابا رفض أن يأخذني معه وأخذ أختي وهو خارج. أنا ولد سيء وأختي أفضل مني.</p> <p>الأفكار السلبية: بابا يفضل أختي عني، بابا يحب أختي أكثر مني.</p> <p>النتيجة: المشاعر: أشعر أنني متضايق وغضبان.</p> <p>السلوك" لم أؤدي واجبي. لا أستطيع التوقف عن البكاء</p> <p>4. وضح للطلاب أن هناك بعض الأوقات التي لانعلم فيها كيف نفكر لأن ذلك يحدث بسرعة وبتلقائية فعندما نفكر بطريقة خاطئة فإن هذه الفكرة الخاطئة تسبب مشاعر سلبية وبالتالي سلوك سلبى وهذا الأمر ينطبق على العناد فعندما يدور في ذهني أفكار سلبية (اطلب منهم أمثلة وأضف عليها أبي يحب أن يسيطر علي ، أمي تريدني أن أكون فتاة لأساعدها في البيت.أنا لا أحب كتابة الوظائف.....) هذه الأفكار ستؤثر على مشاعرنا فتولد لدينا أحاسيس (اطلب منهم أمثلة الغضب، التوتر، الحزن.....) وبالتالي يولد لدينا سلوك سلبى يتلخص برفضنا لما يطلب منا.</p> <p>5. وضح لهم بناء على ماسبق أنه على كل منا مراقبة أفكاره والاستبصار بها ليتمكن من التغيير المطلوب بحيث يصبح أعضاء فاعلين</p> | <p>2. قدم لكل مجموعة قصة كتكوت العنيد.</p> <p>3. اطلب من كل مجموعة تحليل سلوك كتكوت العنيد والأخطاء التي ارتكبها وتأثير هذه الأخطاء على من حوله ونتائج هذه الأخطاء عليه وفق النموذج التالي:</p> <p>المجموعة.....</p> <p>ماهي أخطاء كتكوت:.....</p> <p>كيف شعر كل من حول كتكوت بسبب تصرفاته المزعجة:.....</p> <p>ماهي نتيجة تلك الأخطاء على كتكوت:.....</p> <p>4. بعد التأكد من أن جميع المجموعات أنجزوا تحليلهم وفق النموذج السابق اطلب من كل منها التحدث عن هذا التحليل.(قد يستبدلون الكتابة بالرسم)</p> <p>5. اطلب من المجموعات الأخرى تدوين ملاحظاتها حول تحليل المجموعة الأولى</p> <p>6. استمع لملاحظات وتعليقات المجموعات وأيد الصحيحة وصبوب الخاطئة</p> <p>7. قم بإجراء تبادل الأدوار مع المجموعة الثانية ثم الثالثة وهكذا.....</p> <p>8. اطلب من الطلاب تسجيل (أوسجلها لهم)</p> | |
|--|--|--|

في المجتمع ونحصل على رضا والدينا ومعلمينا.....

6. قسم الطلاب إلى مجموعات ثنائية واطلب من كل مجموعة أن يكتب فرد فيها موقفاً يتضمن فكرة سلبية ومشاعر سلبية وسلوكاً سلبياً وعلى الشريك الآخر في المجموعة تحليله ثم يتم تبادل الأدوار.

8. وزع على الطلاب جدول المراقبة الذاتية واطلب منهم أن يعملوا على مراقبة أنفسهم وفق هذا الجدول وأخبرهم أنك ستتابع معهم في حصة نشاط أخرى لذلك عليهم ملء هذا الجدول:

| جدول المراقبة الذاتية | | | | |
|-----------------------|--------|---------|---------|--------|
| اسم الطالب/ة: | | | | |
| اليوم | الموقف | الأفكار | المشاعر | السلوك |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

سلبية العناد في رأيهم. مثل (تزعج أمننا، يحزن أبانا، يكرهنا أصدقائنا، تزعج معلمنا،.....)

9. ناقش هذه السلبيات معهم وزد عليها أنها تقلل من احترام الآخرين لنا، تبعد عنا من نحب، تسبب نتائج سلبية علينا كما في قصة كتكوت الذي كاد يهلك من العطش

10. اطلب من الطلاب وضع حلول للعناد (أبتعد عن الغضب، أسمع وجهات نظر الآخرين وأقبلها.....)

11. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تدريبهم على استبدال السلوك السلبي وثورات الغضب المصاحبة للعناد إلى سلوك إيجابي يساعدنا في الحصول على رضا وقبول من حولنا.

نشاط 3

12 سنة فأكثر

أقل من 12 سنة

صفي - فردي

صفي - فردي

نوع التدخل:

40 دقيقة

30 دقيقة

مدة التطبيق:

أوراق و أقلام

أقلام، أوراق، ألوان

المواد والأدوات:
:

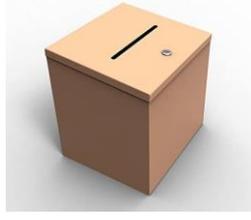
لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنغير أفكارنا السلبية"



1. راجع مع الطلاب النقاط الأساسية التي تمت في نشاط (لنراقب ذواتنا) والتركيز على أن الفكرة السلبية التي نفكر بها ستؤثر على مشاعرنا وستولد مشاعر سلبية وبالتالي سيتولد سلوك سلبي.
2. راجع معهم الأفكار السلبية التي قد تراقف العناد والمشاعر المصاحبة والسلوكيات الناتجة.
3. راجع الواجب المنزلي الذي طلبته من الطلاب في الحصة السابقة وهو جدول المراقبة الذاتية ناقش الطلاب بالجدول الذي قاموا بكتابته.
4. وضح لهم أن هذه الأفكار ينبغي تغييرها لنتمكن من تحقيق التغيير في مشاعرنا وسلوكنا والخطوة الأولى في هذا التغيير قمتم بها وهي جدول المراقبة الذاتية فعندما نعي أفكارنا السلبية ونلاحظها يصبح من الممكن تعديلها وتغييرها
5. وضح لهم إجراءات التغيير وخطواته:
 - نحدد الموقف الذي يجعلنا نفكر بطريقة سلبية.
 - نحدد الفكرة السلبية.
 - نحدد الإحساس والسلوك
 - نحدد النتيجة التي وصلنا لها
6. قم بمشاركة الطلاب في تحديد الخطوات السابقة في المثال السابق ذكره ورقة عمل رقم (8). ثم أخبرهم كيف من الممكن التخلص من تأثير الأفكار السلبية هذه وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

ما الذي جعلني أفكر تفكيراً سلبياً؟ (الدليل)
ما هي الطرق الأخرى التي من الممكن أن أفكر فيها؟ (البديل)

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة



بتقديم نشاط "صندوق الأمان"

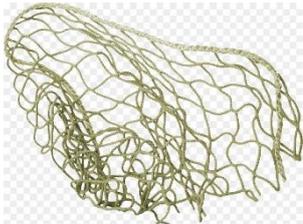
1. زين صندوقاً فارغاً واصنع في وسطه شقاً يشبه حصالة النقود.
2. وزع الأوراق والأقلام على الطلاب واطلب منهم التعبير بالرسم أو الكتابة عن المشاعر التي تنتابهم في حال استخدموا العناد: الغضب، التوتر، القلق، الحزن، الازدراء.....
3. اطلب من الطلاب مشاركة رسوماتهم وكتاباتهم مع زملائهم بحيث يشرح عنها ويتناقش معهم حولها.
4. اطلب من الطلاب وضع هذه الأوراق التي تتضمن مشاعرهم المزعجة في موقف صندوق الأمان
5. نوه إلى أن هذه المشاعر ستبقى محفوظة في هذا الصندوق دون أن يكتشفها إلا من رغبتهم بأنفسكم أن تسروا له بها.
6. بعد التأكد من وضع الأوراق في الصندوق اسأل الطلاب برأيكم

خطوات التطبيق:

| | | |
|---|--|--|
| <p>التفكير هذا كيف أثر علي؟ (التأثير)</p> <p>7. اطلب منهم تطبيق الأسئلة هذه على المثال السابق ورقة عمل رقم (8) وقم بمشاركة الطلاب في الإجابة على أوراق</p> <p>8. ثم ناقشهم في إجاباتهم وبعد ذلك اعرض عليهم الإجابات:</p> <p>الدليل: عندما فكر حنتوش وجد أنه يخرج كثيراً مع والده أكثر من أخته وهذا لا يعني أن والده لا يحبه أو أن والده يحب أخته أكثر منه وأيضاً هذا لا يعني أنه ولد سيء.</p> <p>البديل: حنتوش كان من الممكن أن يفكر أن والده يأخذه معه أكثر من أخته وأخته لا تزعل وأنه أيضاً لديه واجب عليه أن يقوم به وهي كانت قد أهتت واجها وأيضاً كان من الممكن أن يفكر أن والده يريد أن يشتري شيئاً لأخته ويجب أن تكون معه وأيضاً كان من الممكن أن يفكر في أن والده تركه في المنزل لينعم بالهدوء أثناء تأدية واجبه ليكون مجتهداً.</p> <p>التأثير: عندما فكر حنتوش بطريقة سلبية كان متضيقاً وغاضباً ولم ينجز واجبه.</p> <p>قم بتوزيع نموذج من القصة واطلب من الطلاب تحديد كيف يفكر حنتوش بطريقة إيجابية من خلال تحديد الموقف، الأفكار الإيجابية، النتيجة الإيجابية التي تتضمن الإحساس والسلوك</p> | <p>وبعد أن سمعنا مشاعر زملائنا ما هي المشاعر المصاحبة للمرء في موقف العناد.</p> <p>7. قسم السبورة إلى قسمين وسجل على الأول المشاعر المصاحبة لموقف العناد وعلى القسم الثاني المشاعر المضادة</p> <p>8. بعد الانتهاء من تسجيل المشاعر المصاحبة للعناد اطلب من الطلاب تحديد المشاعر المضادة مثل الغضب السكون والهدوء الحزن الفرح التوتر الاسترخاء الازدراء التقبل</p> <p>9. اطلب من الطلاب تحديد المشاعر الأجل.</p> <p>10. عزز الطلاب لمشاركتهم ووضح لهم أن هدف هذا النشاط هو استبصارهم بمشاعر العناد وسونها وتوضيح الراحة النفسية المصاحبة للمشاعر المضادة.</p> | |
| <p>الموقف:.....</p> <p>الأفكار.....</p> <p>الإيجابية:.....</p> <p>النتيجة الإيجابية:.....</p> <p>الإحساس:.....</p> <p>.....</p> <p>السلوك:.....</p> <p>...</p> | | |
| <p>9. ناقش الطلاب بتحديداتهم وصحح الخطأ فيها وكافئ الصحيحة منها</p> <p>12. قم بملء النموذج السابق الخاص بالأفكار الإيجابية: الموقف: بابا رفض أن يأخذني معه وأخذ أختي وهو خارج الأفكار الإيجابية: أبي يريد أن أعمل واجبي بإتقان وهدوء، بابا يحبني ويريد أن أكون مجتهداً.</p> <p>النتيجة: الإحساس: أشعر أنني مرتاح وسعيد السلوك: أقوم بعمل واجبي بإتقان.</p> | | |

| <p>أسمع كلام بابا. 13. بين للطلاب أنه من الضروري إيجاد البديل الإيجابي للأفكار السلبية التي تعترض رؤوسنا لأنها ستوصلنا لنتيجة إيجابية. 14. وزع على الطلاب جدول تعديل الأفكار وفق النموذج التالي واطلب منهم استبدال الأفكار السلبية التي ملؤوها في جدول مراقبة الذات إلى أفكار إيجابية</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-----------------|--------------------------------|--|-------------|-------|--------|-----------------|---------------------------|---------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>جدول استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية. الاسم:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>اليوم</th> <th>الموقف</th> <th>الأفكار السلبية</th> <th>الأفكار الإيجابية البديلة</th> <th>المشاعر</th> <th>السلوك</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> | | | | | | اليوم | الموقف | الأفكار السلبية | الأفكار الإيجابية البديلة | المشاعر | السلوك | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| اليوم | الموقف | الأفكار السلبية | الأفكار الإيجابية البديلة | المشاعر | السلوك | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>15. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو مساعدتهم على الاستبصار بأفكارهم بحيث يستبدلون السلبية منها بالإيجابية وبالتالي هذا يساعدهم على ضبط انفعالهم ومشاعرهم ويساعدهم على تجاوز ثورات الغضب وحدة الطباع والسلوك السلبي الناجم عن العناد.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> المشاركة بالأنشطة بفعالية القدرة على التحكم بغضبه بحيث يتمكن من استبدال غضبه في موقفين من 3 مواقف يتفاعل بود ولطف مع من حوله تظهر عنده الأفكار الإيجابية في موقفين أو أكثر تظهر على معاملة بواذر الراحة والهدوء في عدد من المواقف | | | | | تقييم الهدف | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | | المؤشر | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| نشاط 1 | | | | 3. يزجج الآخرين ويضايقهم عمداً ويعاند زملاءه | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | يتعاون مع الآخرين ويتلاطف معهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| صفي - فردي | صفي - فردي | مدة التطبيق: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 دقيقة | 25 دقيقة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| المواد والأدوات : أقلام، أوراق | المواد والأدوات : أقلام، أوراق | |
|--|--|-----------------------|
| <p>فيلم ، أوراق للإجابة عن الأسئلة ورقة عمل رقم (11)</p> <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التعاطف والتعاضد"</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. وضح لهم أنك ستقوم بعرض مقطع فيديو وأن عليهم متابعته بشكل جيد 2. قبل عرض الفيديو وزع عليهم أوراق عمل تتضمن أسئلة عن الفيديو ورقة عمل رقم (11) 3. اعرض الفيديو بعد التأكد من سلامة جلوس الجميع وتشوق الجميع لحضوره والحوار الهادئ والخلو من المثيرات الأخرى في مكان العرض  <p>https://drive.google.com/file/d/1-o4ZBvUEDq6IehnNbCc9MuLNPie97cqi/view?usp=sharing</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. بعد انتهاء عرض الفيديو اطلب من الطلاب الإجابة على الأسئلة المبينة في الورقة عمل رقم (12) 5. اطلب من كل طالب إظهار إجاباته والنقاش حولها معك ومع زملائه. 6. اشرح لهم معنى التعاطف والتعاضد وضرورته في حياتنا <p>التعاطف هو الإحساس بمشاعر الآخر، وفهم معنى هذه المشاعر من دون إصدار الأحكام المسبقة، وإدراك الأسباب الحقيقية خلف هذه المشاعر بالعودة إلى الفرد</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الأنشطة المحيية"</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. اطلب من الطلاب التفكير بأنشطة محيية وسارة لهم قاموا بها في الوقت القريب مثل مناسبات، رحلات، خبرات مدرسية. 2. قدم لهم نموذجاً عن حدث سار وأخبرهم أنه حدث معك ورقة عمل رقم (2) 3. وزع أوراقاً وأقلاماً على الطلاب واطلب منهم التعبير عن خبرة سعيدة مروا بها واصفين مشاعرهم وانفعالاتهم فيها. 4. أظهر التشابه بين خبرات الطلاب فأخبرهم عن التشابه في مشاعرهم أن فلاناً كان سعيداً لذهابه للحديقة و....(اسم الطالب) كان سعيداً أيضاً لنفس السبب 5. وضح لهم أننا متشابهون في بعض الأماكن | <p>خطوات التطبيق:</p> |

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| <p>وبينته وثقافته والإصغاء الفعال هو شرط أساسي للتعاطف والتعاضد: هو حالة من التفاعل الإيجابي والتضامن بين أفراد المجتمع لتحقيق هدف معين والتعاضد مهم جداً في جميع الأوقات خصوصاً وقت الأزمات والصعوبات ويعزز مساندة الآخرين وقت الحاجة يعتبر التعاطف عنصراً هاماً في النمو الانفعالي للإنسان ونمو إدراكه بنفسه وحالته النفسية كما يكسب التعاطف الشخص القدرة على فهم مشاعر الآخرين وأحاسيسهم و انفعالاتهم وتفسيرها، وعندما ينفث عليهم لا يعود يعتبر أن تصرفاتهم موجبة ضده أو لإيذانه بل يتمكن من فهم تصرفاتهم ويندمج معهم ولا يعود يسعى لإزعاجهم ومضايقتهم أوحى معاندتهم.</p> | <p>والنقاط وهذا التشابه يزيد من ارتباطنا ببعضنا البعض ويزيد من العلاقات فيما بيننا واحترامنا لبعضنا فنحن علينا أن نحترم الآخر ونحترم وجهات نظره 6. وضح لهم أن الأشياء يمكن رؤيتها بشكل مختلف في بعض الأوقات مثال (ركوب الأرجوحة قد يفرح بها طالب ولكنها قد تسبب دواراً لطالب آخر) وبالتالي علينا أن نحترم كرهه للأرجوحة لأن لكل منا سببه الخاص فيما يحب وفيما يكره ودورنا هو احترام الجميع واحترام رغباتهم.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفي - فردي | صفي - جماعي | نوع التدخل: | |
| 40 دقيقة | 35 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| سبورة، وقلم للسبورة | كرات صوفية | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "عرض المواهب"</p>  | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "شبكة الغزل"</p>  | خطوات التطبيق: | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>1. اكتب عنواناً بأحرف كبيرة على اللوح " يا صديقي أنت موهوب جداً وما تقوم به أهنئي" 2. قدم النشاط للطلاب على أنه يقوم على معرفة كل منا موهبته التي يبدع بها وتمده بالسعادة التي تنتابه عندما يصفق له زملاؤه لأنه أهنئهم، كما أنه هو سيصفق ويقدر موهبة الآخرين. 3. أخبرهم أنه عليهم العثور على فعل يمكنهم القيام به ويمدهم بمتعة الإنجاز ويهرفرفاقهم الذين يسعدون بنظرات الإعجاب منهم. 4. ساعد الطلاب الذين يعتقدون أنه ليس لديهم موهبة على إعطاء اللائحة التالية من المواهب ليختار الطالب الموهبة الخاصة به: رسم صورة - تقديم تلاوة - تمثيل مقطع كوميدي - تقديم فقرة شعر - عزف على آلة موسيقية - أغنية.... إضافة إلى المواهب التي سوف يذكرونها بأنفسهم. 5. اطلب من كل طالب التحضير لموهبته (وذلك قد يكون في يوم مسبق) 6. اطلب من كل طالب عرض موهبته وحين ينتهي اكتب اسمه مع الموهبة التي قام بها تحت العنوان الموجود على السبورة بعد أن تقيم حفلة من التشجيع له مع بقية زملائه. 7. أكمل النشاط حتى ينتهي الجميع من عرض مواهبهم. 8. ناقش أهمية النشاط: هل أعجبتك النشاط؟ ماذا اكتشفت عن نفسك؟ كيف شعرت حين صفق لك زملاؤك إعجاباً بك. كيف شعرت حين صفقت لزملائك على ما قاموا به؟ هل يمكنك من خلال عمل تقوم به أن تبعث السعادة في نفوس الآخرين؟ هل اكتشفت الجانب المؤثر فيك ويزملائك ومدى تقربكم من بعض؟</p> | <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات متساوية العدد 2. أعط كل فريق كرة من غزل الصوف 3. اطلب من كل فرقة إنشاء شبكة من الغزل فقط خلال 5 دقائق 4. الآن قم بتبديل الفرق أي يكون لكل فريق شبكة غزل غير خاصة بهم. 5. اطلب من كل فريق أن يختار أحد أعضائه (طالب صعوبات التعلم) ويقوم الفريق بعصب عينيه. 6. أخبرهم أن شبكة الغزل هذه شبكة إنترنت وعلمهم أن يوجهوا عبر الإرشادات اللفظية الطالب معصوب العينين لإرخاء وفك شبكة الإنترنت التي تخص أحد القرى المعزولة في الثلج (يتخيلون ذلك ويندفعون للمساعدة) 7. على الطالب معصوب العينين أن يتبع التعليمات اللفظية من زملائه بالفريق حرفياً وإلا سيزيد التشابك تعقيداً. 8. الفريق الأول الذي سيفك الغزل ويحرر الإنترنت يفوز بهذه اللعبة ويحقق وصول</p> | |
|---|---|--|

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| | <p>الإنترنت للقريبة المعزولة.</p> <p>9. بعد انتهاء النشاط ناقش الطلاب:</p> <p>هل استمتعتم بالنشاط؟</p> <p>لو لم يتواصل الفريق بطريقة جيدة مع الطالب معصوب العينين الراح هل استطاع إنجاز ما أراد إنجازة؟</p> <p>ماذا لو عاند الطالب زملاءه ولم يتبع كلامهم حرفياً؟</p> <p>ماذا لو أصر على اتباع طرق هو يراها صحيحة بعكس ما يقوله زملاؤه هل كان حقق النجاح وساعد القربة المعزولة؟</p> <p>ما أهمية التعاون والثقة بالرفاق؟</p> | | |
| نشاط 3 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفي - فردي | صفي - جماعي | نوع التدخل: | |
| 35 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| ورق مقوى | أوراق، أقلام | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التعابير الإيجابية"</p>  <p>1. اكتب على بطاقة كبيرة من الورق المقوى عبارة "فريقي القوي" وضعها وسط غرفة الصف.</p> <p>2. ضع حولها بطاقات صغيرة مغلقة كتب عليها عبارات سلبية: -لا تبني فريقاً قوياً</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "استرجاع الذكريات"</p>  <p>الطَّيِّبَة"</p> <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات 5 طلاب في كل مجموعة. (اترك الحرية للطلاب في</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>-أحب أن أتفوق لأظهر أفضل من زميلي بالفريق. -أعمل منفرداً وكما يمليه علي رأبي دون اتباع التي اتفق عليها الفريق. -أسعى للوصول لهدفي بسرعة ولوكان ذلك على حساب وقت غيري. -لا أتبع الإرشادات والأوامر مثل غيري من باقي أعضاء الفريق. -رأبي هو الأهم ولا أستمتع لأراء الآخرين. -لا أتعاون مع الأخر في المهمة الموكلة إلينا فهو ينافسني بالعمل. -أضايق باقي الأعضاء حتى لوكان ذلك دون سبب. -أكره أن أتبع القوانين أوالقواعد الموضوعية وأحاول مخالفتها. -إذا لم أكن أنا القائد أنسحب من الفريق لأنني حتما أنا الأفضل 3. اجلس مع طلابك في دائرة حول البطاقات والبطاقة الكبيرة عن الفريق القوي واشرح أننا الآن نريد أن نكون في فريق قوي يضمنا جميعاً بهدف القيام بنشاطات صافية وغير صافية مفيدة وتحتاج لتعاون وتألف وتأزر الجميع لنجاح المهمة.</p> <p>4. اطلب من كل طالب فتح البطاقة المكتوب عليها عبارات سلبية وتغييرها إلى عبارات إيجابية عبركتابة تلك العبارات على الوجه الأخر للبطاقة.</p> <p>5. اجعل عدد البطاقات مساوية لعدد الطلاب مع إعادة العبارات الخاصة بإزعاج الآخرين ومضايقتهم ومعاندتهم.</p> <p>6. في نهاية النشاط اجمع العبارات في فقاعات حول تعبير "فريقي القوي" على البطاقة الكبيرة. و اترك مكاناً للطلاب لكي يوقعوا على تلك البطاقة وعلقها على حائط الصف. أخبرهم أن ذلك عقد و افق عليه الجميع وسيقومون بتنفيذ بنوده.</p> | <p>اختيار أفراد (مجموعتهم) 2. اطلب من الطلاب استرجاع ذكريات طيبة قد حدثت فيما بينهم أو قد حدثت في الحياة الخاصة لكل منهم. (المطلوب هنا تذكر أشخاص طيبين ساعدوه ووقفوا معه وساندوه وتعاونوا معه وشكلوا لديه شعوراً طيباً) مثال (ساعدي السائق في حمل حقبيتي - علمني أخي كيف أَلعب الشطرنج - شجعتني أمي على القفز في حمام السباحة. - أثنت صديقتي على اختياري للألوان في لوحتي.</p> <p>3. اطلب من كل منهم إرسال رسالة قصيرة (أو عبر الرسم) للشخص الذي زرع فيه هذا الأثر الطيب يشكره على الشعور الطيب الذي سببه له ومعهم ووقفه بجانبه. على أن نحاول أن نجعل من هذا النشاط فرصة لإدخال كلمات الامتنان إلى قاموسه بحيث تصبح</p> | |
|--|--|--|

مألوفة مستخدمة من
قبل الطالب، مثل:
(أتذكر عندما... ذات مرة...،
ساعدتني على...، كان لدي شعور
بصعوبة الأمر حتى ساعدتني
على... شكراً لك لأنك جعلتني
أشعر ب...).

4. وزع على الطلاب أوراقاً
واطلب من كل مجموعة
وضع مجموعة من
الأفكار التي سينفذونها
لتزرع الشعور الطيب في
نفوس الآخرين من
حولهم.

5. اطلب من كل مجموعة
أن تشرح خطتها لإسعاد
الآخرين وزرع الشعور
الطيب لديهم.

6. ناقش المجموعة بخطتها
وأكد على الأفكار
الصحيحة فيها وصبوب
الخاطئة.

7. ناقش الطلاب:
هل استمتعتم بهذا النشاط؟
كيف شعرتم عندما تذكركم هؤلاء
الأشخاص الطيبين؟

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | | كيف شعرتم عندما وضعتم مخططاً لزorc السعادة في نفوس الأخرين؟ لوكان ما خططتم له هو معاندة الأخرين وإزعاجهم ما هي النتائج التي ستجنونها برأيكم؟ |
| تقييم الهدف | الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 5. يظهر رغبة بالتعاون مع رفاقه. 6. يظهر التودد لرفاقه. 7. يشارك بالأنشطة برغبة وقبول 8. يتعامل بإيجابية في موقفين أو أكثر مع رفاقه دون إزعاجهم 9. يخضع لتعليمات العمل الفرقي ولا يعاندها | | |
| المؤشر | الهدف | أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | |
| 4. غير قادر | | نشاط 1 | |
| على التعبير وإدراك مشاعره وانفعالاته أو إدراك مشاعر الأخرين | يدرك مشاعره ويعبر عنها ويمكنه تنظيمها مع إدراك مشاعر الأخرين | أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر |
| | نوع التدخل: | صفي - فردي | صفي - فردي |
| | مدة التطبيق: | 30 دقيقة | 30 دقيقة |
| | المواد والأدوات : | البازل الخشبي، نموذج كيف أعبّر عن مشاعري، قصة حنتوش وأخته حنتوشة، دمى حنتوش الولد ودمية حنتوشة الأخت، ودمية الأب | |

خطوات
التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة
بتقديم نشاط "هدية والدي"



1. قدم نموذجاً لموقف سعيد حدث معك وعبر من خلاله عن مشاعرك و أفكارك في هذا الموقف مستخدماً التعبير اللفظي والحركي. النموذج ورقة عمل رقم (3)
2. اطلب من الطلاب وصف الشعور الذي شعرت به عندما شاهدت الكتب التي أحضرها لك والدك وماذا شعر والدك عندما وجد الكتب والقصص منظمة ومرتبّة وجميلة؟ وبماذا كافأك؟ وبماذا شعرت عندما كافأك والدك؟
3. وزع على الطلاب أوراقاً و أقلاماً واطلب منهم كتابة موقف سعيد مروا به مع توضيح مشاعرهم والأفكار التي مروا بها خلال هذا الموقف.
4. بعد التأكد من كتابة الجميع وانتهاءهم اجلس معهم بشكل دائري واطلب من الطالب على يمينك أوديسارك البدء بشرح موقفه ومشاعره

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "كيف
أعبر عن مشاعري"



1. اشرح لهم كيف نتعرف على المشاعر لدينا ولدى الآخرين وذلك من خلال ماتقوم به أجسامنا (تعبيرات الوجه، وحركات الجسم) كاستجابات مختلفة لهذه المشاعر والانفعالات المختلفة وكيف يمكن أن نربط بينها وبين المشاعر التي نشعر بها نحن
2. اسأل الطلاب لو وضعنا مشاعرنا السيئة في زجاجة وأغلقناها بإحكام ما الذي قد يحصل؟ بعد سماع إجاباتهم اعرض عليهم الصورة التالية ووضح لهم أنها ستنفجر طبعاً وهذا ماقد يحدث لنا لو كنتمنا مشاعرنا داخلنا ولم نبيح بها لأحد
3. وضح لهم أنه من الضروري البوح والتعبير عن المشاعر والله خلق لدينا القدرة على التعبير بشكل لفظي بالكلام وغير لفظي بحركات الوجه والجسم (اطلب منهم وهم في أماكنهم الوقوف وتأدية حركات تعبر عن سعادتهم ثم اطلب منهم تأدية حركات تعبر عن حزنهم)
4. قدم نموذج حنتوش وحتنوشة أخته ورقة عمل رقم (4) كمسرح دمي
5. بعد انتهائك من مسرحية حنتوش وحتنوشة وزع على الطلاب نموذج كيف نعبر عن

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| <p>مشاعرنا الورقة عمل رقم (5) مع نموذج عن المسرحية ورقة عمل رقم (4) بالإضافة لأقلام وأوراق واطلب منهم ملء النموذج.</p> <p>6. اعرض نموذج بازل خشبي عن المشاعر ورقة عمل رقم (6) (يعرض هذا البازل مشاعر وانفعالات مختلفة الضحك- البكاء- الخوف- الاندهاش – التفكير)</p> <p>7. اطلب من الطلاب وصفها وتسميتها</p> <p>8. قم بتمثيل أحد المشاعر من النموذج أمام المجموعة ثم اطلب من كل طالب تقديم موقف لأحد المشاعر والانفعالات الموجودة بالنموذج.</p> <p>9. ناقش الطلاب هل أعجبكم النشاط؟ مالذي أعجبكم فيه؟ ما أهمية التعبير عن المشاعر في حياتنا؟</p> <p>10. وضح لهم أن هدف هذا النشاط إنما لتدريبهم على الطرق الصحيحة في التعبير عن المشاعر وأهميتها ودورها في حياتنا</p> | <p>5. اطلب منه الوقوف في الوسط وشرح موقفه ثم اطلب من أي مشارك إعادة قصته على مسامع الآخرين واطلب منهم التركيز في حال أخطأ في أي فكرة.</p> <p>6. بعد الانتهاء من شرح المشاعر ناقشهم عن رأيهم بهذا النشاط؟ المشاعر التي انتابهم عندما سمعوا بقصص زملائهم؟ ما دور التعبير عن المشاعر في فهم ما يجري برأيهم؟</p> <p>7. وضح لهم أن هذا النشاط يهدف لتدريبهم على تنظيم مشاعرهم الخاصة وفهمها والتعبير عنها وفهم مشاعر الآخرين أيضاً لذلك من دور في التفاعل مع الآخر واحترامه وفهم أنفسنا واحترام ما نشعر ونحس به من قبل ذواتنا أولاً ثم الآخر.</p> <p>8. كافئ جميع الطلاب لتمكنهم من التعبير عن مشاعرهم.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | نوع | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | التدخل: | |
| 25 دقيقة | 20 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| كراسي مريحة | لا يوجد | المواد والأدوات: | |

خطوات
التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة
بتقديم نشاط "رقص المشاعر"



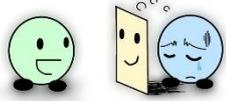
1. اشرح أن الهدف من هذا النشاط هو استخدام الوجه والجسم لممارسة مشاعر التعبير
2. وضح للطلاب أن هذا الرقص سيكون صامتاً، ولذلك سيلعبون باستخدام أجسادهم، لا أصواتهم..
3. وضح للطلاب أنه بمجرد رفع يديك للأعلى فإن هذه تعتبر إشارة للمشي الهادئ بشكل دائري.
4. أخبر الطلاب أنهم سيسيرون في دائرة وأنك ستذكر بصوت مرتفع اسم شعور معين وعند سماعهم لذلك، يجب أن يبدأ كل طالب بالرقص (أو الحركة) بالطريقة التي تظهر هذا الشعور.
5. تبادل الأفكار مع الطلاب لإعداد قائمة بالمشاعر التي ستذكرها. بعض المشاعر المقترحة هي: سعيد، حزين، وحيد، خائف، متفاجئ،

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط
"الإحساس بالأشياء غير المؤلمة"



1. اطلب من الطلاب الجلوس في وضع مريح.
2. القول في لهجة تبعث على التهدئة: تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق.
3. قل له انظر حولك وقم بتسمية، بصمت وفي ذهنك، خمسة أشياء غير مزعجة مما تراه. على سبيل المثال قل، «أرى الأرضية، أرى حذاء أرى طاولة، أرى كرسيّاً، أرى شخصاً ما».
4. أخبره "تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق. أغمض عينيك ببطء."
5. اطلب منه "بصمت وفي ذهنك، سمّ خمسة أشياء غير مزعجة يمكنك سماعها. على سبيل المثال يمكن أن تقول، «أسمع امرأة تتحدث، أسمع صوت تنفسي، أسمع باباً يغلق، أسمع شخصاً يتكلم، أسمع رنين هاتف متنقل».
6. أخبره "تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق."
7. اطلب منه قائلاً بصمت وفي ذهنك، سمّ خمسة أشياء غير مزعجة تشعر بها. على سبيل المثال يمكن أن تقول، «أشعر بالوسادة بيدي، أشعر بأصابع قدمي داخل حذائي، أشعر بظفري يضغط مقابل الكرسي، أشعر بالبطانية بيدي».
8. أخبره "تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق. أغمض عينيك ببطء."
9. ناقش الطلاب:
ما هو شعورك؟ هل هو مختلف عما كان عليه عندما بدأنا النشاط؟
هل كان من السهل بالنسبة لك تحديد الأشياء غير المؤلمة؟
لماذا تعتقد أن هذا مهم؟
هل تعتقد أنك يمكن أن تفعل ذلك وحدك؟ كيف تعتقد أن هذا سيساعدك في مشاعرك؟

- محرج، هادئ، خجول،
أوغاضب.
6. اشرح للطلاب أن عليهم
الرقص إلى أن تعطي
إشارة رفع اليدين ومن
ثم عليهم العودة إلى
المشي بهدوء في حلقة
دائرية.
7. تذكير الطلاب باللعب
بأمان، وعدم تطويح
اليدين والقدمين
والجسد أثناء الرقص،
وإعطاء الآخرين
مساحة كافية للتحرك
بحرية.
8. استفسر من الطلاب
عن أي أسئلة لديهم
حول هذا النشاط.
9. اطلب من الطلاب
تشكيل دائرة وبدء
المشي.
10. اذكر الشعور الأول.
11. إعطاء الوقت (عشر
ثوان) للطلاب لإظهار
هذا الشعور من خلال
الرقص.
12. استخدام رفع اليدين
ليسير الطلاب بهدوء
وبشكل دائري
13. اذكر الشعور الجديد
وكرر العملية حتى تكون
قد استخدمت كل
المشاعر المقترحة.
14. وضح للطلاب أن عليهم
الآن الحديث عن
تجربتهم مع هذا
النشاط.
- ماذا حدث خلال النشاط؟

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | هل كان الرقص للتعبير عن بعض مشاعر أكثر صعوبة من غيرها؟ كيف تجعلك ملاحظة المشاعر والتعبير عنها شخصاً أفضل؟ | | | |
| | نشاط 3 | | | |
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | | | |
| نوع التدخل: | فردِي - فردي | فردِي - فردي | | |
| مدة التطبيق: | 30 دقيقة | 30 دقيقة | | |
| المواد والأدوات: | لا يوجد | لا يوجد | | |
| خطوات التطبيق: | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنعبر عن مشاعرنا وننظّمها" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنعي المشاعر" | | |
| خطأ كبير نقع فيه عندما لا نعبر عن مشاعرنا الحقيقية | | | | |
|  | |  | | |
| 1. اطلب من الطلاب مجرد المشي حول المكان - دون التحدث أو التواصل مع أي شخص آخر. أخبرهم أن يحاولوا باستمرار تغطية كل المساحة. وهذا يعني أن عليهم مواصلة محاولة تعبئة المساحة الفارغة. | 1. اطلب من الطلاب مجرد المشي حول المكان - دون التحدث أو التواصل مع أي شخص آخر. أخبرهم أن يحاولوا باستمرار تغطية كل المساحة. وهذا يعني أن عليهم مواصلة محاولة تعبئة المساحة الفارغة. | | | |
| 2. خذ خطوة إلى الأمام مع صوت وحركة معينة (على سبيل المثال قل «مرحبا» بصوت سعيد ولافت). | 2. أخبرهم أن يقوموا بـ «الثبات دون حركة» عند التصفيق. وهذا يعني أن يتوقف الجميع عن الحركة على الفور ويثبتوا في المكان الذي يكونون | | | |
| 3. اطلب من المجموعة الكاملة تقليد ما فعلت للتو بالضبط. | | | | |
| 4. مواصلة تقديم الأصوات والحركات المختلفة باستخدام المشاعر المختلفة وتقوم المجموعة بتقليدها. على سبيل المثال يمكنك أن تقول مرحباً في 100 طريقة مختلفة مثل الغضب والحزن ، الفخر ، الخوف ، الأمل ، بصوت عال ، | | | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>صوت هادئ، وما إلى ذلك. وكلما زادت الأصوات والحركات التي تقوم بها، كلما زاد تحفيز المجموعة على التعبير والخيال.</p> <p>5. عندما تستوعب المجموعة الفكرة، اطلب من طلاب مختلفين المساعدة في القيام بجولة أخرى.</p> <p>6. أخبر المجموعة: المشاعر عبارة عن أحاسيس الناس. وفي اللعبة التي قمنا بها قبل قليل، رأينا كذلك مجموعة متنوعة من المشاعر</p> <p>7. اسأل المجموعة:</p> <p>- ما هي المشاعر التي أدركتموها؟ (الفرح، الحزن، الغضب)</p> <p>- هل يشعر أي منكم بالفرح أحياناً؟ الحزن؟ الغضب؟</p> <p>- إذا شعرتكم بالغضب، هل تبقون غاضبين لمدة طويلة؟</p> <p>8. أخبر المجموعة: يمكن أن تتغير المشاعر. وهذا يعتمد على ما يجري في حياتكم. ومن الطبيعي أن تكون لدينا هذه المشاعر. ولكن إذا كنت غاضباً على الدوام أو حزينا على الدوام، فهذا يعني وجود شيء غير صحيح. ويمكنكم إعطاء أمثلة على ذلك من حياتكم.</p> <p>9. بين للطلاب أن هناك ست عواطف أساسية: الفرح، الحزن، الغضب، الخوف والاشمئزاز، والمفاجأة. ويختبر الناس في كل مكان من العالم كله ويشعرون بنفس هذه المشاعر الأساسية. وهذه طبيعة البشر. ويمكن ربط المشاعر الأخرى مثل الشعور بالوحدة، والارتباك، والإثارة، بالعواطف الأساسية الست.</p> <p>10. ناقش الطلاب:</p> <p>هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف مشاعرك؟ ذكر المجموعة أنه من المهم، لأنكم جميعاً لديكم مشاعر، ينبغي التفاعل معها. وسيكون ذلك أحياناً بطريقة إيجابية، وأحياناً أخرى بطريقة سلبية.</p> | <p>فيه بالضبط. وعندما تنادي «تحرك»، يبدأ الطلاب بالحركة مرة أخرى.</p> <p>3. كرر ذلك عدة مرات، حتى ترى أنهم يفهمون التعليمات.</p> <p>4. أضف الآن التعليمات التالية. بيان أنك ستنادي قبل التصفيق بأشياء مختلفة، ليثبتوا في مكانهم بطريقة معينة دون حركة أشياء مثل المهن أو الناس أو المشاعر. وعلى الطلاب الثبات دون حركة في وضع يعبر عن التعليمات التي أعطيتها.</p> <p>5. تبدأ مع تعليمات سهلة مثل: السائق، لاعب كرة القدم، الطيار، المدرس، الخ.</p> <p>6. ثم تطرق إلى المشاعر، مثل: سعيد، حزين، غاضب، خجول، متفاجئ، الخ.</p> <p>7. التوسع عن طريق الجمع بين شخص/ مهنة وشعور، مثل: طالب سعيد، سائق غاضب.</p> <p>8. التوسع عن طريق إدخال الحالات المختلفة التي يمكن أن تتعلق بالطلاب: فريق كرة القدم الذي فاز بالمباراة، وأشقاء</p> | |
|--|--|--|

| | | |
|--|---|------------------------------|
| <p>ما الذي تعلمته من هذه اللعبة؟ • هل تعتقد أنك قادر على التعرف على مشاعر الآخرين من خلال كيفية تعبيرهم عن أنفسهم؟</p> | <p>يتقاتلون على الغذاء، إلخ. 9. ناقش الطلاب: أخبر المجموعة: كما رأيت، يمكن أن تظهر المشاعر بطرق مختلفة: من خلال وجهك، من خلال طريقة المشي، من الطريقة التي تتصرف بها. أعط بعض الأمثلة مما رأيت الطلاب يقومون به. على سبيل المثال عندما قلت «حزين» رأيت بعض الطلاب «يبكون». يتبع المشاعر ردود الفعل. فرد فعل على كونك حزيناً، على سبيل المثال، أن تبكي. إذا كنت غاضباً، يريد بعض الطلاب القتال. ماذا تعلمنا هذه اللعبة؟ لماذا كان لعب هذه اللعبة ذا قيمة؟ ما مدى سهولة تخمينك لعواطف شخص آخر من خلال حركاته؟</p> | |
| | <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <p>5. يقرأ مشاعر الآخرين ويتفهمها 6. يشارك بالأنشطة بقبول وفاعلية 7. يستطيع التعبير عن مشاعره. 8. يستطيع تنظيم مشاعره مع نوع المواقف 9. يتفاعل مع مشاعر الأخر ويقدرها</p> | <p>تقييم الهدف</p> |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | <p>الهدف</p> | <p>المؤشر</p> |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | <p>5. لا يثق بمن يحيط به</p> |

| نوع التدخل: | صفى - جماعي | صفى - جماعي | يقدر الأخر ويثق به |
|------------------|---|---|--------------------|
| مدة التطبيق: | 30 دقيقة | 25 دقيقة | |
| المواد والأدوات: | مساحة آمنة، صناديق، كراسي | لا يوجد | |
| خطوات التطبيق: | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "القطار الأعمى"</p>  <p>1. اطلب من الطلاب الاصطفاف خلف بعضهم في مجموعات من أربعة أو خمسة أشخاص. مع وضع أيديهم على أكتاف الشخص الواقف أمامهم، يبقي الشخص الموجود في الخلف، والمحرك، أعينه مفتوحة، ويبقي الآخرون، والعربات، أعينهم مغمضة (أوربما معصوبي العينين)</p> <p>2. يقود المحرك (الطالب الموجود في الخلف) القطار بإعطاء تعليمات غير لفظية من خلال اللمس:</p> <p>- • للسير إلى الأمام، يضغط بكلتا اليدين في وقت واحد على أكتاف اللاعب الموجود في المقدمة والذي يكرر الرسالة التي وردت، حتى يستلمها الشخص الموجود في المقدمة ويبدأ التحرك، وللسير في اتجاه اليمين، يضغط على الكتف الأيمن.</p> <p>- للاتجاه يساراً، يضغط على الكتف الأيسر.</p> <p>- للتوقف، يرفع كلتا يديه قبالة الأكتاف (إيقاف الاتصال).</p> <p>3. الهدف من اللعبة هو التجول في مكان محدد مسبقاً من دون تصادم مع القطارات الأخرى. حدد مساراً للقطارات مع وضع عوائق مادية كالكراسي والصناديق عليهم أن يجتازوها من نقطة البداية حتى نقطة النهاية دون الاصطدام بهذه العوائق.</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الرسائل الإيجابية"</p>  <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات ثنائية.</p> <p>2. اطلب من أحد الطرفين عد الأحرف الأبجدية في عقله بعد أن يقول له الطرف الثاني ابدأ.</p> <p>3. اطلب من الطرف الثاني قول stop قف بعد فترة من عد الأحرف من قبل الطرف الأول في ذهنه.</p> <p>4. اطلب من الطرف الأول الذي كان يعد الأحرف الأبجدية بشكل صامت أن يذكر الحرف الذي توقف عنده.</p> <p>5. اطلب منه أن يذكر عدداً من الصفات والكلمات الإيجابية المتضمنة هذا الحرف واصفاً بها الطرف الآخر.</p> <p>6. اطلب من الثنائي تبادل الأدوار.</p> | |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| <p>4. القطار الفائز هو الذي يصل لنقطة النهاية دون أي انحراف عن المسار أو اصطدام بأي حواجز</p> <p>5. بادل الأدوار بين الطلاب بحيث يأخذ كل منهم دور المحرك.</p> <p>6. ناقش مع الطلاب:</p> <p>ماذا كان الدور المفضل لديك؟ هل يمكن أن توضح؟</p> <p>ما الوضع الذي كان أسهل من غيره؟ هل يمكن أن توضح؟</p> <p>هل كان من الصعب أن تثق وأنت مغمض العينين؟</p> <p>هل كانت هناك اختلافات بين المحركات؟ هل يمكن أن توضح؟</p> <p>ما هي أفضل وسيلة لتجنب القطارات الأخرى؟</p> | <p>7. بعد التأكد من أن الجميع أنجزوا المطلوب بالشكل الصحيح أنه النشاط وعزز الطلاب على المشاركة الفعالة.</p> <p>8. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟</p> <p>ما الأمور التي تعلمتموها في هذا النشاط؟</p> <p>هل علينا أن نبني ثقتنا بالآخر كيفما شاء؟</p> <p>ما هي الصفات التي ينبغي أن تتواجد في الشخص الذي ستمنحه ثقتك؟</p> <p>9. وضح لهم أننا جميعاً نحتاج إلى أشخاص نزرع بهم ثقتنا ونخفي لديهم أسرارنا وأن هدف هذا النشاط هو تطوير القدرة على بناء الثقة بالآخر من خلال إظهار إيجابيات الطرف الآخر.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفي - جماعي | صفي - فردي | نوع التدخل: | |
| 20 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| مساحة آمنة، كرة لينة | جدول الأمنيات، أقلام، أوراق | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الحارس الشخصي" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "إنجاز الأمور" | خطوات التطبيق: | |
|  |  | | |

1. اطلب من الطلاب تشكيل دائرة، ووضح أنك بحاجة إلى اثنين من المتطوعين للوقوف في منتصف الدائرة.
2. يكون أحد المتطوعين «الطالب المحمي» ويكون الآخر (الحارس الشخصي).
3. قم الآن بإعطاء المجموعة كرة لينة. والهدف من اللعبة هو رمي الكرة على الطالب المحمي. وتكون وظيفة الحارس هو منع الكرة من ضرب الطالب المحمي.
4. قد يضرب الحارس الشخصي أثناء قيامه بحماية الطالب. يجب أن يبقى المتطوعان مدة ثانية في منتصف الدائرة، قبل أن يحل محلهم اثنين من المتطوعين الجدد. واصل اللعب حتى تتاح الفرصة لكل من يرغب في أن يكون في الوسط.
5. ناقش الطلاب:

ما هو شعورك أثناء الوقوف في الوسط، وأن تكون «الطالب المحمي»؟ وأن تكون «الحارس الشخصي»؟
 لماذا تعتقد أن من المهم حماية أقرانك؟ ما هي الطرق التي يمكن حمايتهم بها؟
 هل كنت تشعر بالثقة تجاه حارسك الشخصي أنه سيحميك فعلاً من ضرب الطاباات؟ كيف أحسست حين لمست تصرفه هذا تجاهك؟
 هل الإحساس بالأمان أفضل حين نتعاون مع شريك ضد المخاطر أو العقبات التي تواجهنا؟

2. اطلب منهم صناعة جدول يضعون فيه ما يرغبون بتحقيقه والالية التي يسعون

| | |
|-------------------|-------------------------------|
| أمنيتي | كيف أحققها |
| أشتري دراجة | أجمع مصروفي |
| أنجح في الرياضيات | أذاكر ساعتين للرياضيات كل يوم |

لتحقيقه بها

3. ناقش مع الطلاب أمنياتهم والالية.
4. ضع على السبورة الأمنيات المشتركة واكتب أسماء الطلاب المشتركين فيها مثل:
 ينجح في مادة الرياضيات (أحمد. سالم. سعيد...)
5. وضح لهم أننا جميعاً قد نشترك ببعض الأمان خاصة عندما يجمعنا مكان واحد المدرسة ونكون أقران فيما بيننا.
6. اشرح لهم أن التشارك بالأمنيات يجعلنا قريبين من بعضنا ولدينا قواسم مشتركة تجعلنا نوطد علاقاتنا فيما بيننا وبالتالي ننمي الثقة التي قد نمناها لأحد الأشخاص المشتركين معي في الأمنيات فالثقة بالآخرين أمر ضروري في حال كنا قد اخترنا الأشخاص الصحيحين

| | | | | |
|--|---|------------------|--|--|
| | الذين يكونون قادرين على حمل هذه الثقة ويكونون عوناً لنا. | | | |
| | نشاط 3 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - جماعيّ | صفيّ - جماعيّ | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| بطانية أوورقة كبيرة | مساحة للعب، أوراق، أقلام | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قلب البطانية" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة | خطوات التطبيق: | | |
|  <p>1. ضع ورقة أوبطانية على الأرض. قرر كم يجب أن تكون الورقة كبيرة - إذا كانت المجموعة صغيرة، قم بطي الورقة. واطلب الآن من جميع الطلاب خلع أحذيتهم والوقوف على الورقة. لا يجب أن تتوفر مساحة كبيرة للطلاب للتحرك فيها عندما يقفون على الورقة معاً.</p> <p>2. اشرح الآن أن الأرض المحيطة بالورقة تعتبر سامة ولا يسمح لهم بالزول عن الورقة ولمس الأرض.</p> |  <p>بتقديم نشاط "لنبي قصتنا"</p> <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات 5 طلاب في كل مجموعة.</p> <p>2. اطلب من كل مجموعة أن تجلس على الأرض بشكل دائري.</p> <p>3. اطلب منهم أن يتناقشوا فيما بينهم لتحديد موضوع قصة أو موقف مشترك بينهم.</p> | | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>3. الهدف من اللعبة هو قلب الورقة على الجانب الآخر، دون أن يخطو خارجاً إلى الأرض السامة.</p> | <p>4. وزع عليهم الأوراق والأقلام واطلب منهم كتابة أو رسم قصة</p> | |
| <p>4. امنحهم الوقت الكافي للعمل على كيفية القيام بذلك، إذا واجهتهم مشكلة، قم بتشجيعهم وأخبرهم أنه بإمكانكم تحقيق ذلك طالما أنهم يتعاونون ويتقنون بقدرات بعضهم البعض. وقد تستغرق اللعبة وقتاً أطول مما كان مخططاً له، ولكن ذكرهم بأن بإمكانهم تحقيق ذلك طالما أن الثقة موجودة بينهم أن كل منهم يفعل كل جهده لقلب الورقة وإنجاز العمل المشترك.</p> | <p>مشتركة من تأليفهم ليست بالضرورة أن تكون حقيقة من الممكن كتابتها من خيالهم حول أي موضوع يرغبون في الكتابة عنه.</p> | |
| <p>5. عند انتهاء النشاط، قم بالثناء على الطلاب واطلب منهم الجلوس في دائرة للمتابعة مع الأسئلة أدناه. إذا لم يقولوا ذلك من تلقاء أنفسهم، أخبرهم أن هذا النشاط هو تذكير جيد بأن الأشياء قد تبدو مستحيلة في البداية، ولكن عندما نساعد بعضنا البعض، يصبح كل شيء ممكن.</p> | <p>5. اسمع قصصهم وعزز كتاباتهم بغض النظر عن كون القصص صحيحة وتراعي السرد القصصي. المهم هو العمل والإنجاز المشترك بينهم</p> | |
| <p>6. ناقش الطلاب هل استمتعت بهذا النشاط؟ ما هو وجه الصعوبة في هذا النشاط؟ كيف تمكنت من حل التحدي المتمثل في قلب الورقة على الجانب الآخر؟ هل أخذ أي شخص دور القائد أم أنكم عملتم جميعاً معاً؟ ما الذي تعلمته من هذا النشاط؟</p> | <p>6. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ما الأمر الممتع في هذا النشاط؟ هل كان أسهل أو أصعب أن تكتب القصة منفرداً؟ ما رأيك بالعمل المشترك؟ هل يتحقق دون وجود ثقة بالآخرين؟ كيف نتمكن من الوثوق بأحدهم؟</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--------------------|
| | <p>ما هي الصفات التي ينبغي أن تتوافر في من سنثق به؟</p> | | |
| | <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يصبح لديه صداقات وطيدة مع زميل أو أكثر 2. يتقبل آراء الآخرين ويوليها الثقة والقبول 3. يشارك بالأنشطة وينفذ كل ما هو مطلوب منه 4. يعتمد على الحلول المطروحة لمشكلة أو أكثر من قبل الآخرين ويثق بها وينفذها 5. يتعاون مع ما يقرره الفريق | | <p>تقييم الهدف</p> |

التقييم النهائي

| | |
|---|---|
| <p>الرسم: يطلب الميسر من الطلاب رسم طالب يعاند الكبار وأوامرهم في عدة مواقف ولا يستطيع التجاوب معهم ثم يسمون أنشطة دخل بها فطورته ويطلب منهم رسمه في عدة مواقف بعد تحسنه وتطوره</p> <p>كتابة قصة: يطلب الميسر من الطلاب كتابة قصة تتحدث عن شخص حاد الطباع يدخل بسهولة في ثورات غضب وذكر كيف استطاع برغبة وإرادة ودافعية أن يطور نفسه ويتغير إلى شخص متحكم بغضبه يحبه من حوله لأن لديه طبع لطيفة (قد يستخدم الطالب الكتابة، الرسم، التسجيل الصوتي. وأي وسيلة مناسبة بدلاً من الكتابة).</p> <p>- كرسي الاعتراف: حيث يقوم ميسر الحصة بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلاب ذوي الصعوبات بالجلوس عليه، ويطلب من باقي الطلاب أن يقوموا بسؤاله حول المواقف التي أساء بها للآخرين بسبب عناده ومضايقاته لهم وكيف يتمنى لو يعد للوراء كي يعيد بناء هذه المواقف</p> <p>- المقابلة الصحفية - يطلب الميسر من أحد الطلاب أن يقوم بدور الصحفي الذي سيقوم بإجراء مقابلة لطالب صعوبات التعلم يسأله فيها عن كل الأمور التي يود أن يغيرها بنفسه ويمكن أن تقربه من الآخرين</p> | <p>إجراءات التقييم النهائي</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة • التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية • تعزيز (زيادة ظهور) بعض السلوكيات الإيجابية • التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية • أداء التكاليفات (المهام) المنزلية • إتقان مهارة التعبير عن المشاعر وتقدير مشاعر الآخرين • تنفيذ أوامر الكبار • بناء صداقات وطيدة مع أشخاص يثق بهم • التخلي عن مواقف سلبية كان يتمسك بها ويمارسها تجاه الآخرين • يتحكم بغضبه وسيطر عليه • التودد للزملاء وملاطفتهم - الثقة بالآخر والتعامل معه بفاعلية | <p>مؤشرات قياس فاعلية البرنامج:</p> |
| <p>على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - النزعة المعاكسة والمشاكسة والتعارض الدائم مع الآخرين. - يعاند أوامر الكبار بشكل دائم وبدون وجود أسباب منطقية - لا ينفذ أي من التعليمات التي تطلب منه - ثورات الغضب التي يظهرها بشكل دائم - عدم القدرة على التعبير عن مشاعره - يتفوق على ذاته ولا يثق بمن حوله - مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة - الإفصاح عن مشكلة تستدعي تدخل مختص - استمرار مقاطعته للحواريات والنقاشات | <p>العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:</p> |
| <p>يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.</p> | <p>تقدير القياس البعدي</p> |

قائمة المراجع

الكتب العربية

نصار, نجلاء(2020). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية دمشق. كلية التربية. قسم علم نفس.

حسين – أميرة (2014). اضطراب العناد المتحدي, القاهرة, دار المعرفة الجامعية.

عسوان – حليمة (1440هـ). العناد لدى الأطفال, المملكة العربية السعودية, وزارة التعليم.

الدسوقس – مجدي (2014). مصر, جامعة مدينة السادات, كلية التربية.

بعض الأنشطة تم اقتباسها من

وكالة الأمم المتحدة لأغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى - الأنروا. (2016). الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي دليل مرجعي

https://www.unrwa.org/sites/default/files/content/resources/recreational_activities_resource_guide_arabic.pdf

الأمم المتحدة للطفولة. (2019). الدعم النفسي الاجتماعي في البيئة المدرسية كتيب الأنشطة ورقة عمل الموجه التربوي

https://www.mehe.gov.lb/ar/Pages/Publications/UNICEF%20Intro_MEHE_Booklet.pdf

صفحات الانترنت



<https://drive.google.com/file/d/1-o4ZBvUEDq6lehnNbCc9MuLNPie97cgi/view?usp=sharing>

الأدوات وأوراق العمل

أنا اسمي ربيع ولي أخت وأخ، أعيش مع أبي وأمي في بيت صغير، وأحب اللعب كثيراً، ولا أحب أن يملي علي أحداً ما الذي يجب أن أفعله. إذا قالت لي أمي نعالني لنذاكر لا أسمع لها وأذهب لأشاهد التلفزيون. وإذا قال لي أبي أخفض صوت التلفزيون. رفعت الصوت عالياً. وإذا كلفني معلمي بأداء واجبي المدرسي لا أقوم بعمله. وإذا طلب مني أي شخص أي طلب أعاكسه وأشاكسه وأفعل عكس ما يريد. فأنا لا أحب أن يقول لي أحد أفعل أو لا تفعل. وكنت دائم الشجار مع أمي وأبي ومعلمي وأبقي مصراً علي موقفي مهما كانت العقوبات أو المغريات. ولذلك كان الجميع يتجنبني ويتبته لهذا الأمر عند الحديث معي. و أستمررت علي هذا الحال لا أحب أن يأمرني أحد بشيء وفي يوم من الأيام كنت عائداً من المدرسة. ورأيت لوحة تقول " رجاء لا تمشي على هذا الرصيف". فنظرت إلي اللوحة بغضب. .. فأنا لا أحب الأوامر ومشيت وسط الرصيف متحدياً ما هو مكتوب باللوحة. فصاح رجل من أعلي البناء المجاور وقال ابتعد عن الرصيف ولكني أصريت على المشي وإذا بكمية من الألوان تسقط على رأسي وملابسي من فوق البناء وأصبح شكلي مضحكاً فقد كان هناك رجالاً يطلون البناء من الخارج بألوان متعددة. وشاهدني الناس في الشارع بهذا المنظر وساروا يضحكون ويضحكون. وذهبت إلي البيت علي هذا الحال. وأدركت عاقبة من لا يستمع للأخريين وقلت في نفسي ما أدراني ربما في المرة القادمة تسقط علي رأسي حجرة ثقيلة. ومن بعدها لم أفعل عكس ما يقال لي من أي شخص.

(في يوم من الأيام مرضت مرضاً شديداً ولم أتمكن من الذهاب إلى أصدقائي في النادي كما تعودنا ففكرت إحدى صديقاتي في أن تجمع أصدقائي لزيارتي بالمنزل وقاموا بالاشتراك في عمل تورتة جميلة وكتبوا عليها تورتة الأصدقاء وجاءوا بها لي في المنزل وعندما رأيتهم ابتسمت وشعرت بالسعادة وقلت في نفسي أنهم فعلاً يحبونني لمحببتهم ومساعدتهم لي ووقوفهم بجانبني أثناء مرضي وشكرتهم علي هذا الموقف).

(في يوم من الأيام أحضر لي والدي مجموعة من الكتب والقصاصات الجميلة ثم وضعها في المكتبة دون أن يرتبها فجاءت أمي لكي ترتب لي هذه الكتب فقال لها أبي اتركيها كما هي. أريد أن أعرف ماذا ستفعل ابنتي عندما تراهم غير مرتبين. فعندما شاهدتهم فرحت كثيراً وأثناء انشغال والدي في الحديث في التليفون قمت بترتيب الكتب والقصاصات بطريقة منظمة وجميلة أدهشت والدي فكافأني بذهابي إلي الملاهي وفرحت كثيراً وشعرت بحب والدي لي وشكرت والدي علي ذلك).

(في يوم من الأيام بعد عودة حنتوش من المدرسة إلي المنزل دخل حجرته الخاصة به فوجد أخته حنتوشه أخذت فلوس من حجرته دون علمه فغضب غضباً شديداً وشعر بالضيق كثيراً وفكر في جميع الأوقات التي قامت أخته بمضايقته فيها وهذا جعله أكثر تضايقاً منها وعندما نظرت حنتوشه إلي وجه حنتوش عرفت أنه غاضب ويشعر بالضيق. فسألته ماذا بك؟ فأجاب عليها " أنتي تعرفي مالي أنني أخذتي فلوسي " فغضبت حنتوشه كثيراً علي طريقة حنتوش في الكلام وانتهي الموضوع بخناقة حتى جاء أباهما وصاح فيهما بشدة وقال " أنا تعبت من خناقانكوا أنتو الأثنين طول اليوم أنتوا عمركم ما بتعملوا حاجة مفيدة ". فقالت حنتوشه لأبيها " حنتوش هو اللي أبندي " فرد أباهما "أنا ميهمنيش مين اللي بداها " أنتوا لازم تبطلوا تتصرفوا وكان عندكوا سنتين" فرد حنتوش وقال لأبيه " أنا بقي يهمني مين اللي بداها " حنتوشه هي اللي أبندت الموضوع لما مدت أيدها و أخذت فلوسي من أوضتي. فردت حنتوشه " أنا ما أخش فلوسك ". فاحمرت خدود حنتوش من كثر ما كان متضايق وبعدها قال له أبيه " أنا اللي أخذت الفلوس من أوضتك من بدري لما بتاع اللبن عدي ومكنش معايا فلوس فكة. "بس أنا هديهملك تاني " قالت حنتوشه " شوفت بقي مش أنا قولتلك ". وفي هذا الوقت فهمت وعرفت أنني أنا كدا اتهمت حنتوشه بحاجة غلط وقلت "أنا زهقت بقّة أن كل شويه حد يدخل و ياخذ حاجات من أوضتي من غير ما يقولي " وأنا باقول الكلام دا كنت متضايق أوي وقمت بشد الباب جامد ورايا ومشيت).

ورقة عمل رقم (5)

نموذج كيف أعبّر عن مشاعري:

ما هي مشاعر حنتوش في هذا الموقف؟ ..
ما هي الطرق التي استخدمها حنتوش للتعبير عن مشاعره؟ ..
ما هي تعبيرات الوجه وحركات الجسم التي قام بها حنتوش؟ ..
ما هي الطرق الأفضل من تلك التي كان من الممكن أن يستخدمها حنتوش في التعبير عن مشاعره؟ ..

ورقة عمل رقم (6)

١- نموذج للضحك:



٢- نموذج للبكاء:



٣- نموذج للتفكير:



٤- نموذج الخوف:



٥- نموذج الاندهاش:



(محمد ولد هادئ ومؤدب يسمع كلام من هم أكبر منه سناً و ينفذ تعليماتهم ويقوم بأداء واجباته أول بأول كانت أمه حريصة أن يحفظ من القرآن شيئاً وكان يطيع أمه في ذلك. وفي يوم من الأيام جاءت معلمة الفصل وقالت لهم عندي لكم مفاجأة جميلة. ستقوم المدرسة بعمل رحلة للذهاب إلي حديقة الحيوان ففرح التلاميذ كثيراً. وقالت لهم المعلمة: ولكن الأتوبيس لن يأخذنا كلنا لأن عددنا كبير سنقوم بعمل مسابقة بينكم ومن ينجح فيها سيحضر معنا الرحلة وقالت من يحفظ سوراً من القرآن الكريم سيذهب معنا في هذه الرحلة. أخذ محمد يقرأ ما حفظه من القرآن على المعلمة وهو سعيد لأنه سيذهب إلي الرحلة ويشاهد الحيوانات ويلعب في الحديقة كما فرح لأن معلمته كانت مسرورة منه وفاز محمد في المسابقة فأخذ يضحك ويصفق بأيديه تعبيراً عن شدة سعادته وكان وجهه يغمره الفرح وعاد إلي أمه مسروراً وحكي لها وفرحت بما حدث).

(مروان تلميذ مجتهد ونشيط ولكنه عنيد لا يحب أن يأمره أحد ويحب أن يفعل عكس ما يطلب منه يحب اللعب كثيراً يستيقظ في يوم أجازته مبكراً لكي يلعب الألعاب علي الكمبيوتر التي يحبها دون توقف. وعندما طلبت منه أمه أن يؤدي واجباته المدرسية أولاً ثم يعود إلي اللعب حتى لا ينساها وقبل أن يرهق من كثرة اللعب فرفض بشدة وقال لها " لا سألعب أولاً وسأعمل واجبي قبل النوم " وظل يلعب دون أن يدري حتي وقت متأخر من الليل وشعر بشدة التعب وغلبه النوم ولم يؤد واجبه وعندما ذهب إلي المدرسة في اليوم التالي وعند مراجعة المعلم للواجبات لم يجد مروان قام بالواجب فعاقبه علي ذلك أمام زملائه في الفصل وهذه كانت أول مرة يعاقب فيها مروان أمام زملائه مما شعر بالحرج والكسوف الشديد وحزن كثيراً وظل يبكي إلي أن وصل البيت فسألته أمه " لماذا تبدو حزينا يا مروان؟ " فحكي لها وهو يبكي. وقال لها أنا أسف يا أمي لم أسمع كلامك أمس ولم أقم بعمل الواجب وعاقبني معلمي أمام جميع زملائي. أسف يا أمي لن أفعل هذا مرة ثانية. وسأقوم بأداء واجبي أولاً قبل أن ألعب).

ورقة عمل رقم (8)

أراد والد حنتوش أن يشتري له هدية وأن يعمل له مفاجأة سارة في يوم عيد ميلاده فطلب منه أن يؤدي واجباته المدرسية كلها في جو من الهدوء حتي يعود من الخارج حيث أنه سيذهب لشراء بعض الاحتياجات المنزلية هو وأخته حنتوشة فطلب حنتوش من والده أن يذهب معهم فرفض والده وقال له مرة ثانية اجلس هنا في البيت لكي تنتهي واجباتك المنزلية وتركه وذهب هو و حنتوشة فكشروا وجهه وكانت عضلاته مشدودة وتتضايق كثيراً ودار في ذهنه أن أبيه يفضل حنتوشه عليه ويحبها أكثر منه وأنه ولد سيئ وظل يحدث نفسه بيكي ولم يسمع كلام والده ولم يقوم بأداء واجبه حتى عاد هو و حنتوشه إلى المنزل.

ورقة عمل رقم (9): قصة الكتكوت العنيد:

على شاطئ النيل كانت بيوت القرية جميلة.. الأزهار والنخيل والأشجار الطويلة، وكان لجمالها أحلى البنات دجاجة ترقد على عشر بيضات، طق طق! فقسست البيضات، فرحت جمالات وجرت الكتاكيت تلعب تصوصو، وفرحت الدجاجة، لكن قالت: أربعة ديوك؟ وخمس دجاجات؟! الباقي واحد.. نقرت الدجاجة البيضة الأخيرة، صوصو، شجعها الكتاكيت الصغار وخرج الكتكوت آخر العنقود، هلل إخوته الصغار.

لكن الكتكوت كان طبعه صعباً، تقول ماما الدجاجة: تعالوا نأكل الحب المفيد، يجري كتكوتها بسرعة لبعيد، يأكل العشب لأنه عنيد، كان لا يحب النظافة مثل إخوته كلهم، كل واحد ينظف ريشه بمنقارة، وعندما يشربون المياه يرفعون للسماء رؤوسهم يشكرون ربهم، الكتاكيت تشرب وتحافظ على كل نقطة ماء، لكن صاحبنا يشرب ويقلب الإناء، لا يرفع رأسه أبداً ويشكر. كانت الدجاجة تحزن لأن المياه حياتهم، تشرب منها جمالات والحيوانات والأشجار والنباتات وطبعاً لا يمكن أن يستغنى عنها الديوك والدجاجات، فكرت الدجاجة يمكن أن يكبر ويبطل العناد، ويفهم أن المياه من غيرها نموت كلنا، لكن للأسف الكتكوت عناده زاد، ولما طلع له عرف أحمر جميل، وريش في ذيله طويل، أصبح واجبه يصحى النائمين ويؤذن كل يوم في الفجر، كل يوم تصيح الديوك في الفجر، وديكنا العنيد ينام ولا يهتم، ويصيح دائماً لكن في العصر!! يصبح بعد أن يصحو الجميع، يشرب ولا يشكر ويقلب إناء المياه ليغيظ الدجاجات، وكانت الدجاجة ترى أعماله فتحزن وتشكو لجمالها.

تتعجب جمالات فكل الديوك يحافظون على المياه ويحترمون النظام، والدجاجات ترقد على بيضها وحين تشرق الشمس تشكرها باحترام، قالت الدجاجة: كلنا نشرب ونحافظ على المياه لأن من غير المياه مستحيل الواحد يعيش، ولا يطلع للكتاكيت أي ريش، هزت جمالات رأسها وقالت: كلنا نخاف على المياه ونحترم أوقات العمل، الشمس نفسها تشرق كل صباح ولا تحب الكسل، رفع الديك رأسه ونفش ريشه، قلب إناء المياه وقال: كل واحد حرفيما يفعل، وأنا ذاهب إلى النوم. أطلت الشمس تعجبت لما وجدت صاحبنا الديك ينام وينام، غريبة الوقت ظهر والكل يعمل فكيف ينام الديك؟! غضبت الشمس من تصرفات الديك العنيد، والشمس ساعة الغضب تحمر، احمرت وأصبحت الدنيا في حر شديد، حركل يوم يزيد، تعب الجميع من الحر وكانت جمالات تروي الأشجار والنباتات وتحافظ على كل نقطة مياه وهي تسقي الديوك والدجاجات، ولما جاء صاحبنا الديك يطلب الماء لأنه عطشان، قالت جمالات: انتظر واصبر يا عنيد، العطش في مثل حالتك مفيد.

وقالت الدجاجة: اعند ولا تشرب مثل عنادك وأذائك كل يوم العصر، جرب العطش وتأدب وتعلم أن تشكر عندما تشرب، أخرج الديك لسانه من العطش والحرق قال: أشرب نقطة ماء وأرفع رأسي للسماء وأشكر، ابتسمت الشمس. الديك عرف قيمة الماء، اختفت الشمس وتركت السحاب يروي القرية بالمطر، فرحت جمالات والديوك والدجاجات، شكر الديك وصاح مع كل الديوك في الفجر.

ورقة عمل رقم (10)

| | | |
|-------------|------------------------|--|
| أكتشف نفسي | ما أعرفه سابقا عن نفسي | ما اكتشفته عن نفسي بعد سماع آراء الزملاء |
| سلوك سلبي | | |
| سلوك إيجابي | | |

ورقة عمل رقم (11)

أسئلة حول الفيلم

السؤال الأول: ما العنوان الذي يمكننا أن نضعه لهذه المشاهد؟

السؤال الثاني: كيف تصف مشاعرك عند مشاهدة الحالات التي يعرضها الفيلم؟

السؤال الثالث: هل بإمكانك أن تضع نفسك مكان الشخصيات التي تم عرضها؟ وما هي العواطف والتحديات التي تمنعك من التعاطف والتعاضد معهم او بالعكس ماهي المشاعر التي تدفعك للتعاطف والتعاضد معهم؟

الدعم النفسي والاجتماعي

لعلاج مشكلة صعوبة إتمام المهام اليومية
لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم الأكاديمية

| الدعم النفسي والاجتماعي لعلاج مشكلة صعوبة إتمام المهام اليومية لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية | |
|--|-------------------------|
| التكفي | البعد: |
| المهام اليومية | المجال: |
| صعوبة إتمام المهام اليومية | المشكلة: |
| <ul style="list-style-type: none"> • يجد صعوبة في إتمام المهام اليومية بمفرده • ينسى ما يطلب منه • يجد صعوبة في إعداد وتنفيذ جدول النشاط أو المهمة المطلوبة منه • يجد صعوبة بالانتباه والدافعية للحل • الإهمال فالمهام اليومية والصفية غير مكتملة عنده | مؤشرات القياس والتقييم: |
| <ul style="list-style-type: none"> - أن ينهي الطالب الحد الأدنى من المهام اليومية لمدة شهر. - أن يقل لدى الطالب مستوى الإهمال | الهدف العام: |
| <ul style="list-style-type: none"> - أن ينهي الطالب المهام اليومية بمستوى متوسط. - أن يحدد الطالب خطوات مهامه ويحاول إتمامها - أن يصبح نشاط الطالب أكثر دافعية. | الهدف قصير المدى: |
| <p>يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يتحمل مسؤولية إتمام مهامه بمفرده 2. يتذكر غالبية ما يطلب منه 3. يحدد أنشطته اليومية وينفذها 4. تتكون لديه الدافعية للنشاط وترتفع قدراته على الانتباه 5. متابعة مهامه اليومية غير المكتملة | الأهداف الخاصة: |
| <p>التنظيم والترتيب أكثر من كافٍ لإبقاء الأمور تحت السيطرة. حتى المشاكل الكبيرة إن خصص لها الوقت الكافي ستحل. تشعر أحياناً أن العالم سينتهي من كثرة المهام من كل مكان، ضغط في العمل مع ضغوطات العائلة والمجتمع والرغبة في التعلم وتطوير الذات، مع قلق من عدم توفر الوقت الكافي وبطبيعة الحال الرياضة والهوايات تُلغى تلقائياً بين زحام كل تلك الأمور، وفي معظم الأحيان ينتهي بك المطاف إلى الإحباط والملل ولا تحل أي مشكلة ولا تنجز أي مهمة.</p> <p>يجب أن نعرف أنه هناك نوعان من المهام، القصيرة التي تُنهي خلال بضع ساعات والطويلة التي تحتاج أن تُوزع على بضعة أيام. والخطأ الأكبر الذي يقع فيه الناس عندما يحاولون تشكيل عادة جديدة مثل عادة إنجاز المهام هو أنهم لا يميزون بين العادة والهدف، ومعرفة الفرق بينهما يمكن أن يساعد على تجنب القلق. الأهداف يمكن أن توتر أعصابنا. لذلك فالأفضل التركيز على القيم بدلاً من الأهداف."</p> <p>يعاني بعض الأشخاص من عدم تمكنهم من إنجاز مهامهم اليومية وذلك إما لعدم توفر استراتيجيات حياتية تساعده على إنجازها مثل إدارة الوقت، جدولة الأعمال، التخطيط الجيد، تقييم النتائج أو لعدم توفر الدافعية لدى الشخص للقيام بالمهام. إضافة إلى قصور قد يعاني منه في بعض المهام المعرفية كالانتباه والتذكر والتركيز.</p> <p>مشكلة عدم إتمام المهام اليومية من المشاكل المهمة التي تؤثر في حال وجودها لدى المرء عبر سلبية عديدة تنعكس على شخصيته وتجعله شخصاً قلقاً أو غير مبالٍ وغير قادر على تحمل المسؤوليات.</p> | تعريف المشكلة: |

| | |
|--|--|
| <p>بناء على ما سبق فإن التعامل مع هذه المشكلة إن وجدت لدى الطلاب ذوي الصعوبات التعليمية قد يساعدهم على تجاوز صعوباتهم، إذ أن عدم إتمام المهام مشكلة لها أثر سلبي يزيد من صعوبات الطلبة التعليمية؛ فالواجبات المدرسية ومتطلبات التعلم مهام ينبغي إتمامها لتحقيق أهدافها. لذلك يجب التعامل مع هذه المشكلة التي تضاعف الصعوبات التعليمية وتزيد من تواجدها.</p> | |
| <p>تنبيهات ومحاذير</p> <ul style="list-style-type: none"> • طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف. • لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية. • ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم. • الوقت لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطلاب ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات. • توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلاب ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات. • توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب؛ فالصعوبات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي. • من غير المناسب توقع احتفاظ الطالب من ذوي صعوبات التعلم بتعليمات الأنشطة/ الحصة عند سردها متتالية؛ لوجود مشكلات لديهم في الذاكرة والإدراك والانتباه، لذا يتم تقديم التعليمات واحدة تلو الأخرى، والتحقق من تذكره وفهمه لها بين حين وآخر. • من غير المناسب تقديم عدة تعليمات/ خطوات/ أوامر في آن معاً؛ فقد لا يتمكن الطالب ذوي صعوبات التعلم من فهمها واستيعابها. • ترتبط صعوبات التعلم بتشتت الانتباه؛ لذا يجب التحقق باستمرار من تركيز الطالب ذوي صعوبات التعلم وانتباهه وفهمه لما يحصل في الحصة، وتقليل المشتتات، وتزويده بالوقت الكافي. • يؤدي تشتت الانتباه إلى تفسير الطالب ذوي صعوبات التعلم للإشارات الاجتماعية بشكل خاطئ؛ ما يحتاج لتفعيل الاتصال مع الطالب للتأكد من سلامة الفهم. | |
| <p>تعليمات لميسر الحصة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب؛ لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. • تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. • تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس انخفاض في الدافع أو الاهتمام. • قدم أكبر قدر ممكن من <u>التواصل الإيجابي</u>. ○ <u>التواصل الإيجابي اللفظي</u> (طرح أسئلة، طمأننته، تشجيعه، مشاركته الحديث عن المشاعر،...)، <u>التواصل الإيجابي غير اللفظي</u> (الابتسامة، الترتيب، التواصل البصري، نبرة صوت مناسبة،...) | |

- اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة.
- اجعل أهداف الحصص واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...)؛ حتى تتوفر معايير لتعزير الأداء.
- ابدأ بمهام ضمن قدرات الطالب؛ لتعزير الدافعية لديه.
- لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية.
- ابدأ الحصص بمراجعة ما قد سلف وما قد تم بالأيام الماضية لوضع الطلاب بمواضيع بعيداً عن النسيان.
- قدم المساعدة لتوضيح كامل الواجبات المطلوبة منه في البيت حتى يدرك كيفية إنجازها بمفرده دون طلب المساعدة
- علم الطالب جدولة المهام ووضع الخطط وتحديد الأولويات وتقسيم الوقت.
- شارك الطلبة بمهاراتك لتنظيم المهام والتخطيط لها.
- لا تغض الطرف عن الإهمال لأن تراكمها سيصبح عادة.
- استعمل التشويق في عرض ما تريد أن تقدمه لأخذ الانتباه وتوليد الدافع عند الطالب.

تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:

- استمع باهتمام قدر المستطاع لحديث الطالب.
- قم بالشثناء على السمات الإيجابية التي يمتلكها بمظهره وسلوكه.
- اترك للطلاب الحرية في أن يتخذ بعض القرارات التي يراها بنظره جميلة وإن كانت بسيطة.
- أشرك الطالب في صنع القرار (ولو كان بدرجة بسيطة كترتيب الغرفة) واحترم رأيه.
- أجب عن أسئلة الطالب حول نظرتك -كولي أمر- فيه، واحرص على تعزيره.
- قدّر الدور الإيجابي الذي يقوم به الطالب في المنزل مع أسرته.
- اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأموغ غير أكاديمية.
- ساعد الطالب في وضع الأهداف الحياتية.
- قدم التشجيع والدعم.
- تجنب التعليقات المحبطة والسخرية والاستهزاء بالطالب لأي سبب.
- عزز دوافع الفرد ومحاولاته لأداء المهام التي باءت بالفشل.
- عزز النجاح.
- أتح له الفرصة للمشاركة في صنع القرار (مثال: وضع القواعد المنزلية)
- عزز مبادرته لأداء مهمة ما.
- تجنب العقاب القاسي والمهين.
- قلل من التدخل المستمر في حياة الطالب واختياراته وسلوكياته
- تجنب النقد المستمر للطلاب في كل صغيرة وكبيرة بل دع له مساحته الشخصية ليخطئ بها ويصحح أخطاءه.
- تجنب الخوف الزائد على الطالب في كل ما يفعل

إرشادات أولياء أمور:

- قم بتكليفه بمسؤولية أداء بعض المهام المنزلية
- لا تفرض على الطالب أو امرلاً مبررلاًها سوى رغبتك الذاتية أو لمجرد إثبات سلطتك.
- تأكد من أن الأوامر تتناسب مع قدرات الطالب واستطاعته.
- اسع إلى أن يسود الأسرة روح التعاون والود والتسامح والاستقرار والهدوء النفسي.
- لا تقارن الطالب بأقران آخرين
- تجنب المبالغة بالمكافآت
- تحدث معه عن أهمية دوره في الحياة (الأسرة، المدرسة، مع الأصدقاء، ...)
- عزز مجهوده أيًا كانت النتائج
- لا تبالغ في صرامة القواعد
- كن قدوة جيدة
- قلل المشتتات في البيئة المحيطة حتى تساعد على التركيز والانتباه للمهام التي يؤديها.
- يعد النوم الجيد والكافي للطالب أمراً هاماً جداً لتنشيط قدرة الطالب على التركيز والانتباه بشكل جيد، حيث أن ذهن الطالب يقوم بتخزين المعلومات والتركيز عليها خلال فترة النوم، ولذلك قم بالحفاظ على عدد ساعات نوم جيدة للطالب، كأن ينام حوالي عشر ساعات على الأقل يومياً (يعدل في ضوء مقدار حاجته الفردية للنوم).
- توجه للالتزام بالروتين حتى يتعود الطالب على ما يجب عليه فعله والقيام به.
- قم بإتباع الطالب نظام غذائي جيد، فالعقل السليم في الجسم السليم
- تكرر المعلومات، يعتبر تكرار المعلومات للطالب أمر ضروري جداً يمكنك القيام به لمساعدته على تعزيز معدل التركيز والانتباه لديه بالإضافة إلى قدرته الجيدة على تخزين المعلومات
- اشرح للطالب مفهوم الإتقان من خلال القصة ليتعلم أن الإتقان هو أن نحسن ما نعمل.
- ازرع فيه أن العمل المتقن عبادة تقربنا من الله.
- دع الطالب يشاركك بعض الأعمال المناسبة لسنه وتوضح له المهمة المطلوبة منه بطريقة واضحة...
- ازرع في الطالب حب الله ومرأقبتة في كل قول وعمل.
- لا تؤجل تكليف الطالب بأعمال، فكل مرحلة عمرية لها مهام تناسبها، لهذا ابدأ بتكليف الطالب منذ الصغر بأعمال بسيطة
- إن عقوبة منع الطالب من اللعب مع الأصدقاء مناسبة جداً لعدم أدائه للأعمال المكلف بها.
- يجب أن تعلم أن الطالب يحاكي ما يراه، فإذا رأك تتقن عملك، تأكد أنه سوف يعمل على إتقان عمله.

| | | |
|---------|-------|--|
| ملاحظة: | | تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة صعوبة الحفظ وسرعة النسيان في البعد المعرفي، ونقص الانتباه المصاحب للاندفاعية وكثرة الحركة في المعرفي. فيمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف المشكلة. |
| المؤشر | الهدف | أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق |
| | | نشاط 1 |

| | | | | |
|---|---|------------------|--|--|
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | يجد صعوبة بإتمام المهام اليومية بمفرده |
| صفيّ -جماعيّ | صفيّ - جماعيّ | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق، أقلام، سبورة، قلم لوح | كرتون لإعداد صندوق من الورق المقوى وألوان لتزيين الصندوق، أوراق، أقلام | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "درج المهام" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "صندوق الأفكار" | خطوات التطبيق: | | |
|  <p>1. قم بعرض قصة أمام الطلاب تظهر مهمة ما أوكلت لأحدهم ولم يستطع إنجازها لوحده. ورقة عمل رقم (4)</p> <p>2. قم برسم درج على السبورة وكل درجة تمثل خطوة من خطوات استراتيجية الإنجاز وبالتالي هذه الدرجات تجيب عن الأسئلة التالية:</p> <p>ما المهمة الموكلة لك ؟.</p> <p>ما المشكلة التي تواجهها لإنجاز هذه المهمة ؟.</p> <p>ما سبب هذه المشكلة ؟.</p> <p>ما الحلول الممكنة لهذه المشكلة والتي تتضمن خطوات الإنجاز ومراحله</p> <p>ما الخطوات الأنسب المنسجمة مع الزمن والجهد والإمكانية.</p> <p>3. ناقش هذه القصة ومشكلتها مع الطلاب واكتب خطوات الإنجاز التي يجب أن ينصحوا رامي بها ليصنع الجسم بمفرده ويتم مهمته على أحسن وجه</p> <p>4. ثم قم بتوزيع الطلاب إلى مجموعات بعد أن تطلب منهم كتابة المهام التي يعجزون عن إنجازها بمفردهم (طبعاً بعد الاتفاق على واحدة فيما بينهم)</p> |  <p>1. قسم الطلاب الى 5 مجموعات</p> <p>2. وزع عليهم أوراقاً و أقلاماً.</p> <p>3. اطلب من كل مجموعة كتابة الألعاب المفضلة لديهم والأفكار التي يحبون تنفيذها كأنشطة داخل المدرسة.</p> <p>4. اطلب من كل مجموعة تفسير الألعاب والأنشطة المفضلة لديهم على الورقة ذاتها بحيث تكتب المجموعة اسم اللعبة أو النشاط وألية تنفيذه وبحث تستخدم المجموعة ورقة لكل نشاط.</p> <p>5. اطلب من كل مجموعة بعد الانتهاء أن تشرح أمام الجميع الألعاب والأنشطة التي يحبونها.</p> <p>6. اطلب من المجموعات اختيار لعبة من الألعاب التي أعجبهم وتحديد المهام المطلوبة في هذه اللعبة وألية تنفيذها</p> <p>7. ناقش الطلاب بهذه الأنشطة وتأكد من كونها قابلة للتطبيق والتنفيذ.</p> <p>8. بعد التأكد من انتهاء الجميع تشارك معهم في صناعة صندوق الأفكار من الورق المقوى أو الكرتون واعمل معهم على تزيينه بالألوان والقصاصات الجميلة</p> | | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--|--|
| <p>5. اطلب من كل مجموعة كتابة الخطوات التي يجب أن يتبعوها بعد مناقشتها فيما بينهم واختيار أنسبها</p> <p>6. ثم اطلب من كل مجموعة أن تعرض المهمة وخطوات إنجازها كما كتبت على الدرج ومناقشتها مع باقي الطلاب لصحتها أو زيادتها أو الإنقاص منها.</p> <p>7. أعط واجباً منزلياً لكل طالب أن يتذكر بعض المهام التي يرى نفسه غير قادر على إنجازها ويحاول أن يضع خطوات الإنجاز على الدرج الذي سيرسمه بنفسه ويملاه بنفسه.</p> | <p>9. اطلب منهم أن يكتبوا عليه صندوق الأفكار.</p> <p>10. اطلب منهم طي الأوراق التي قاموا بكتابتها ووضعها داخل صندوق الأفكار.</p> <p>11. وضح للطلاب أنه سيتم فتح هذا الصندوق وتنفيذ هذه الأفكار والألعاب كلما قاموا بإنجاز المهام المطلوبة منهم ولم يظهر من أي منهم أي تقصير بحيث تتم مراجعة مهامهم كل أسبوع يوم الاثنين مثلاً وتنفيذ أحد أنشطة صندوق الأفكار الخاص بهم، وفي حال تقصيرهم فإن المقصر سيحرم من تنفيذ أنشطة صندوق الأفكار للأسبوع الذي قصر فيه بإنجاز مهامه.</p> <p>12. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تحفيزهم على إتمام كل ما يطلب منهم من مهام يومية</p> | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفي - فردي | صفي - جماعي | نوع التدخل: | | |
| 35 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| دفاتر للملاحظات، ورق مقوى لصناعة الجيوب، قصاصات ورقية ملونة | ما تطلبه أدلة كل فريق من مواد | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "المهام المقلقة"</p> <p>1. اشرح للطلاب أن النشاط قائم على معرفة كل منهم للمهام التي تسبب لهم القلق والتوتر بسبب عدم معرفتهم القيام بها وحتى عدم المبادرة للقيام بها وتحمل المسؤولية من نتائج إنجازها فعندما نفهم أسباب قلقنا وأحجامها والخوف من الفشل في الأداء عندها يستطيع أن يصبح</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "إيجاد المفقود"</p>  <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات</p> | خطوات التطبيق: | | |

- الانزعاج عندما أقل فنطور أنفسنا ونصبح أكثر إيجابية و أقوى تركيزاً وأعلى مهارة في إنجاز كل المهام مها كانت صعوبتها.
2. بعد شرح ذلك لهم حضر معهم 4 مثلثات تحمل شكل القمع كما هو ظاهر في الصورة.



3. وألصق هذه المثلثات على دفتر الملاحظات عند كل منهم بحيث يمثل كل مثلث جيباً يمكن أن يوضع به قصاصات ورقية مكتوب عليها عبارات المهام اليومية التي تسبب القلق
4. ضع قصاصة ورق في أعلى الدفتر كتب عليها عنوان (المهام التي تشعرني بالقلق والتوتر)
5. اكتب معهم العبارات التالية على كل مثلث:
- الأول: المهام التي لا تشعرني بالقلق
الثاني: المهام التي تشعرني بالقلق أحياناً
الثالث: المهام التي تشعرني بالقلق معظم الوقت
الرابع: المهام التي تشعرني بالقلق كل الوقت
6. بعد الانتهاء من تحضير دفتر الملاحظات الخاص بهم الآن أعط كلاً منهم قصاصات ورق واطلب من كل واحد منهم أن يكتب أربع مهام يومية في حياته الخاصة أو في الحياة المدرسية يجدون صعوبة بإتمامها أو يشعرون بالتوتر والقلق منها
7. اطلب من أحد الطلاب أن يقرأ عن المهمة المذكورة التي كتبها وأن يضعها بالمثلث أو الجيب الذي يناسبها لنفترض أن المهمة هي الذهاب للمدرسة مشياً إذا وضعها الطالب في الجيب رقم 4 ناقش ذلك مع الآخرين لمساعدته وبمساعده أنت وضح كيف يمكنه أداء تلك المهمة بقلق أقل وكما

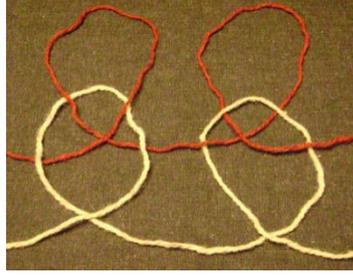
2. اطلب من كل مجموعة تصميم خطة لإخفاء شيء ما في الصف،
3. اطلب من كل مجموعة إعداد دليل مرسوم أو مكتوب بمفردات مفهومة، كأول حرف من ذلك الشيء، ولونه، وفيما يستخدم.....
- مثلاً (تستخدمه الساحرات في التنقل؟ عليك أن تتجه نحو المقعد الخامس ثم تسير إلى اليسار لتصعد بعدها على الكرسي وتقفز فوق الكتاب.... وعندما يصل يجب أن يتواجد في هذا المكان عدة أشياء وعليه أن يكتشف الشيء المفقود)
4. بعد أن تعد كل مجموعة دليلها دقق في هذه الأدلة وناقشها على انفراد دون أن تلحظ المجموعات الأخرى لكي لا ينكشف سرها.
5. اختر من كل مجموعة عدداً من الطلاب ركز على الطلاب الذين لا يتممون إنجاز مهامهم
6. أعط كلاً منهم بالتسلسل خريطة واطلب منه الوصول إلى الشيء المفقود.
7. كافي الطالب الذي تمكن من اكتشاف الشيء المفقود.
8. ناقشهم: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ كيف تمكن البعض من الفوز؟ لماذا لم يتمكن البعض من الفوز؟
9. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو توضيح أهمية إنجاز المهام وضرورة إنجاز المهام اليومية.

| | | | | |
|---|---------------------|------------------|--|--|
| <p>أنت الاقتراحات والخطوات العملية أكثر للمساعدة كلما نقل الطالب تلك القصاصة من مثلث إلى مثلث إلى مثلث أو من جيب إلى آخر مثلاً: تعلم على معرفة الطريق الصحيح للمدرسة قبل الذهاب مشياً على الأقدام هنا تنتقل القصاصة من المثلث الرابع إلى الثالث</p> <p>اقتراح 2: استيقظ باكراً حتى لا تتأخر لأنك ستمشي إلى المدرسة هنا تنتقل القصاصة من المثلث الثالث إلى الثاني</p> <p>اقتراح 3: الرياضة مفيدة للجسم والعقل السليم اسرق من وقتك لحظات الصباح مارس رياضة المشي في الهواء الطلق إلى المدرسة وأنت تفكر بقيمة جسدك وعقلك</p> <p>هنا تنتقل القصاصة من المثلث الثاني إلى الأول لتصبح من المهام التي لاتشعرنى بالقلق</p> <p>8. أكمل النشاط حتى تنتهي كل قصاصات المهام المقلقة وبعدها اسأل الطالب هل تشعر الآن بالراحة؟ هل مازالت تلك المهام صعبة؟ هل ستفكر من الآن وصاعداً باستعمال هذا الدفتر ومثلثاته لإيجاد الحلول للمهام الصعبة الإنجاز أو المقلقة.</p> | | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق، أقلام | حبال أو خيوط صوفية. | المواد والأدوات: | | |

خطوات
التطبيق:

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط
"لنصنع حبلًا من الحلقات"

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط
"لدي أنا أستطيع"

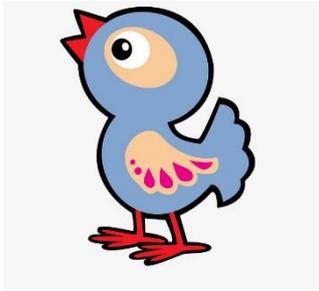


1. وزع على الطلاب حبلًا حبلًا لكل طالب
2. اطلب من كل طالب إنشاء 20 حلقة في الحبل الواحد
3. أخبرهم أنه الطالب الذي ينجز هذه الحلقات بشكل متقن وبسرعة سيحصل على مكافأة
4. كافي الطلاب الذين ينجزون عدد الحلقات المطلوبة بشكل متقن وبالسرعة القصوى بحيث تكون كل الحلقات معقودة بشكل جيد والمسافات بينها متقاربة
5. ناقشهم: هل أعجبكم هذا النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ لماذا فاز البعض منكم؟ هل إتمام إنجاز المهام أمر مهم أم غير مهم؟ لماذا؟
6. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تدريبهم على إنجاز المهام بمفردهم حتى نهايتها ليتمكنوا من الحصول على التعزيز المطلوب.

1. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل مريح على الأرض. ارسم دائرة كبيرة على ورقة رسم. قم بالإشارة إلى الدائرة وشرح ما يلي: سأطلب منكم بعد قليل رسم دائرة كبيرة بهذا الشكل على الورق. الدائرة الكبيرة تمتلك، وتمثل من تكون.
2. اكتب: أنا... داخل الدائرة. اشرح ما يلي: يمكن لكل منا إكمال هذه الجملة بطرق كثيرة. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ اطلب من الطلاب التطوع للإجابة
3. اكتب: لدي... على الجانب الأيسر أو الأيمن من الدائرة. اشرح ما يلي: كل منا لديه أناس وأشياء يمكنها مساعدته. لقد كتبت هذا بجانب الدائرة لأن ما لدينا الآن هو في متناول أيدينا. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ يجب على الطلاب التطوع للإجابة.
4. اكتب: أستطيع... فوق الدائرة، نحو الجزء العلوي من اللوحة. اشرح ما يلي: كل منا لديه أشياء يستطيع القيام بها، ليس فقط في المستقبل ولكن في الوقت الحالي. لقد كتبت هذا في الجزء العلوي من اللوحة لأن ما يمكننا القيام به يمثل آمالنا وإمكاناتنا. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟
5. حاول الآن التفكير في ثلاثة أشياء حول: من تكون، ماذا لديك، وما تستطيع القيام به.

| | | | | |
|---|----------------------|---------------------|---------------------------------|--|
| <p>عندما تكون مستعداً، ارسم أفكارك داخل، حول وفوق الدائرة الخاصة بك. امنح الطلاب 20 دقيقة على الأقل أو المدة التي يريدونها للعمل على رسوماتهم.</p> <p>6. بعد أن يكمل الطلاب رسوماتهم، قم بتنظيم معرض مشياً على الأقدام. اشرح ما يلي: رسوماتك تمثل نقاط القوة الخاصة بك. عندما ننظر إلى كل رسم نرى نقاط القوة في كل شخص في مجموعتنا. وعندما ننظر إليها معاً، فإننا نرى نقاط القوة في دائرتنا بأكملها.</p> <p>7. ناقش الطلاب:</p> <p>من نحن؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة حول من يكونوا والأشخاص الممثلين في دائرتهم. ماذا لدينا؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة. ماذا نستطيع أن نفعل؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة.</p> <p>إنهاء الجلسة بالقول: تذكر أن القوة هي تماماً مثل العضلات. نحن بحاجة للحفاظ على ممارستها للمحافظة على قوتها. ونحن نعمل معاً على شكل دائرة، دعونا نركز على الاعتراف بنقاط القوة الموجودة لدينا، وممارستها لجعلها أقوى، واستخدامها لتحقيق الأهداف.</p> | | | | |
| | | | | <p>تقييم الهدف</p> <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يشارك بالأنشطة ويتم مشاركته للنهاية. 2. ينجز 4 مهام من 5 مهام منزلية أو مدرسية 3. تزعجه المواقف التي تتضمن عدم إتمام المهام من قبل الآخرين 4. يدعم زملاءه ويساندتهم في إنجاز مهامهم بأنفسهم. |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | <p>المؤشر</p> | <p>الهدف</p> | <p>2.</p> | <p>ينسى ما يطلب منه</p> <p>يتذكر غالبية ما يطلب منه</p> |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | <p>نشاط 1</p> | <p>2.</p> | <p>ينسى ما يطلب منه</p> |
| <p>صفي - جماعي</p> | <p>صفي - جماعي</p> | <p>نوع التدخل:</p> | <p>يتذكر غالبية ما يطلب منه</p> | <p>ينسى ما يطلب منه</p> |
| <p>30 دقيقة</p> | <p>30 دقيقة</p> | <p>مدة التطبيق:</p> | <p>يتذكر غالبية ما يطلب منه</p> | <p>ينسى ما يطلب منه</p> |

| لا يوجد | مجموعة أحرف اللغة العربية، أحرف اللغة الإنكليزية، أشياء مدرسية، أشياء مختلفة | المواد والأدوات: | | |
|--|---|------------------|--|--|
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنختبر</p>  <p>ذاكرتنا"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. قسم الطلاب إلى 4 مجموعات. 2. اطلب من كل مجموعة اختيار موضوع محدد يرغبون بالتكلم عنه (القمر، المزرعة، المدرسة.....) 3. اطلب من كل مجموعة الجلوس بشكل دائري. <p>اطلب من الطالب الأول ذكر جملة تتحدث عن الموضوع الذي اختاروه مثل (لقد ذهبت إلى القمر لمدة عام، وأخذت معي نجمة صيد)</p> <p>سيحتاج الطالب التالي إلى تكرار الجملة ثم إضافة العبارة الخاصة به ليبدأ قائمته التي قد تتصل بالموضوع لكن ليس بالضرورة أن تكون مرتبطة بالفكرة الأولى</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. وضح أنه ومع استمرار اللعبة، يحتاج كل مشارك إلى تذكر القائمة الكاملة وإضافة جملة خاصة به، حتى يستطيعوا الخروج من تلك الجولة. تكمن المهمة الأساسية هنا من خلال التفكير في العناصر ذات الصلة وتذكر كل الأشياء الموجودة بالفعل 5. كافي الفريق الذي يحقق النجاح بالوصول إلى آخر أعضائه وقد تذكر كل منهم القائمة كاملة بداية من أول طالب في المجموعة وحتى آخر طالب. 6. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ما الفوائد برأيكم التي قد حققتموها به؟ ما مفتاح الفوز في هذا النشاط؟ | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لعبة كيم Kim's</p>  <p>"game"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. قسم الطلاب إلى 5 مجموعات 2. اطلب من كل مجموعة تحديد الموضوع الذي يحبون. لعب لعبة كيم به، أحرف اللغة العربية. أحرف اللغة الإنكليزية، كلمات عربية أو كلمات إنكليزية، حاجات مدرسية، حاجات ولوازم مطبخ..... 3. أعط لكل مجموعة موضوعاً. 4. ابدأ اللعب مع كل مجموعة على حدة مثلاً (اعرض للطلاب لربع دقيقة مجموعة حروف لغة عربية ليكن 8 حروف على لوح كرتوني ثم قم بقلبها وإخفاءها عن نظرهم واطلب منهم تسمية الحروف التي عرضت عليهم في الجولة الثانية زد عدد الأحرف ليصبح مثلاً 15 حرفاً ثم 20 أي اجعل الأمر يصبح أصعب وأعط نقطة للفريق لكل حرف أوشيء يتذكره 5. كافي الفريق الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من النقاط 6. ناقشهم " هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ ما الذي جعل أحد الفرق تفوز؟ (استمع لإجاباتهم وصححها إن كانت خاطئة وأيدها إن كانت صحيحة) 7. وضح للطلاب أن الهدف من هذا النشاط هو تنمية قدراتهم على التذكر بحيث يجتازوا مشكلة نسيان ما قد يطلب منهم من مهام وأعمال. | خطوات التطبيق: | | |

| | | | | |
|---|---|-------------------------|--|--|
| <p>7. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تدريب قدراتهم على التذكر وتنمية الذاكرة لديهم بحيث يتمكنون من إنجاز كل ما يطلب منهم دون نسيان لأي مهمة أو طلب.</p> | | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | | | |
| <p>صفيّ - جماعيّ</p> | <p>صفيّ - فرديّ</p> | <p>نوع التدخل:</p> | | |
| <p>20 دقيقة</p> | <p>25 دقيقة</p> | <p>مدة التطبيق:</p> | | |
| <p>كؤوس وكرات صغيرة (3 كؤوس وكرة لكل مجموعة)</p> | <p>أوراق، أقلام، ألوان</p> | <p>المواد والأدوات:</p> | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لعبة الأكواب السحرية</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. وضح للطلاب أن هذا النشاط يتطلب منهم ذاكرة جيدة وانتباه جيد ليتمكنوا من تحقيق الفوز 2. قسم الطلاب إلى مجموعات ثنائية واجعل لكل مجموعة ثلاثة كؤوس وكرة صغيرة 3. ضع الأكواب الثلاثة مقلوبة، ورتبها في خط مستقيم. 4. ضع الكرة الصغيرة تحت أحد الأكواب الثلاثة، وتأكد من أن يرى الطالب بوضوح أي كوب توجد تحته الكرة. 5. حرك الأكواب الثلاثة في اتجاهات مختلفة فترة زمنية قصيرة، ثم رتب الأكواب مرة أخرى في خط مستقيم. 6. اطلب من الطالب أن يتعرف على الكوب الذي توجد تحته الكرة. | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط</p>  <p>"لنرسم بذاكرتنا"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. وزع على الطلاب أوراقاً وأقلاماً وألواناً. 2. وضح لهم أنهم في هذا النشاط عليهم تفعيل دور الذاكرة في إنجاز ما يطلب منهم 3. اعرض عليهم صوراً لحيوانات مختلفة ورقة عمل رقم (4) (قد تعرض حيواناً لكل صف من المقاعد أو قد تقسم الطلاب لمجموعات لتكلف كل منها بصورة محددة المهم هونوع الصور خاصة للطلاب الذين يجلسون بشكل متقارب للغاية عدم الاستفادة من رسوم زملائه عليه أن يستخدم ذاكرته في الرسم) | <p>خطوات التطبيق:</p> | | |

| | | | | |
|--|---|------------------|--|--|
| <p>7. اطلب من كل طالب في كل مجموعة أن يقوم بالدور الذي قمت به وعلى زميله في المجموعة اكتشاف الكأس الذي توجد تحته الكرة ثم اطلب منهم تبادل الأدوار فيما بينهم.</p> <p>8. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ ما دور الذاكرة والانتباه في مثل هذا النشاط؟</p> <p>9. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تدريبهم لتقوية الانتباه والذاكرة لديهم لأن الذاكرة عمل عقلي يحتاج مثله مثل العمل العضلي إلى تدريب ومتابعة واهتمام منعاً لانتكاسه وعدم قدرته على أداء الدور الذي وضع لأجله.</p> | <p>4. اطلب من كل مجموعة رسم وتلوين الحيوان الذي عرضته لمدة دقيقة واحدة عليهم.</p> <p>5. بعد انتهاء الوقت المخصص للرسم والمقرب 15 دقيقة قارن رسوم الطلاب بالرسم الأصلي</p> <p>6. اجعل كل طالب يصعد إلى السبورة التي ألصق عليها مسبقاً الصورة واطلب من الطالب وضع رسمته بجانب الصورة وقارنها وأعط تقييماً من 10 لمدى تطابق الرسم مع الصورة.</p> <p>7. كافئ الطلاب الفائزين</p> <p>8. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ ما الألية التي ساعدت الفائزين في تحقيق فوزهم؟ ما الأسباب التي دفعت الباقين إلى عدم الفوز؟</p> <p>9. وضح لهم أن هدف النشاط هو تدريب قدراتهم التذكرية بحيث تصبح قوية ودقيقة وتتجاوز مشاكل النسيان المستمر التي قد تطلال البعض منكم.</p> | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | | |
| 25 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| لا يوجد | أوراق، أقلام، ألوان | المواد والأدوات: | | |

| | | |
|--|---|---|
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " لعبة</p>  <p>قطار الذاكرة"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. وضح للطلاب أن هذه اللعبة تعتمد بشكل كلي على الذاكرة والمهارات اللغوية، ولذلك ينبغي عليهم التركيز جيداً وتفعيل ذاكرتهم ليتمكنوا من الاستمتاع والفوز فيها. 2. قسم الطلاب إلى مجموعات واطلب من كل مجموعة أن تتحدث عن مكان محدد (المدرسة، السوبر ماركت، الحديقة، المتحف، المستشفى، البنك،.....) 3. اطلب من الطالب الأول في كل مجموعة أن يبدأ الحديث كأن يقول ذهبت إلى السوبر ماركت واشترت "تفاحة" 4. الطالب التالي يعيد ما قاله الأول ويضيف إليه عنصرًا آخر، فيقول ذهبت إلى السوبر ماركت واشترت تفاحة وبرتقالة. 5. تستمر اللعبة بأن يذكر من يحين دوره كل العناصر السابقة ويضيف إليها عنصرًا جديدًا. 6. يخرج من اللعبة من يرتكب خطأ وينسى أحد العناصر.. يفوز اللاعب القادر على تكرار العبارة لأطول وقت. 7. كافي الفائزين. 8. ناقشهم عن المواضيع التي وجدوا فيها صعوبة أثناء تطبيق اللعبة؟ وأسألهم عن فائدة هذا النشاط برأيهم. | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قدرتي على التذكر"</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. أعط كل طالب ورقة بيضاء وأقلام تلوين. 2. اقرأ لطلابك قائمة من عشرة أشياء متنوعة "خضراوات، فواكه، حيوانات، أشخاص...". مثلًا (إجاص، تفاح، موز، برتقال، خيار، جزر، بطيخ، بطاطا، طماطم، خس.....) 3. اطلب من طلابك الانتظار عدة دقائق ثم اطلب منهم أن يرسموا ما يتذكرون من القائمة. 4. اللاعب الفائز من يرسم عدد أشياء أكثر من القائمة التي ذكرتها. يمكنك تكرار اللعبة طالما أن الطلاب منسجمين ومتفاعلين فيها 5. ناقش الطلاب عن إعجابهم بهذا النشاط؟ <p>والفائدة التي يجنونها منه؟ ودور الذاكرة في الفوز بهذا النشاط؟</p> <p>وأثر النسيان في هذا النشاط؟ استمع لإجاباتهم وعمم أثر النسيان على حياة الفرد المدرسية والعائلية وخاصة تلك المرتبطة بتنفيذ المهام ونسيان تنفيذها.</p> | <p>خطوات التطبيق:</p> |
| | | <p>تقييم الهدف</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. يشارك بالأنشطة باهتمام 7. يتذكر 4 مهام من أصل 5 8. يصبح الانتباه لديه أكبر وأشمل 9. تتغير بنسب معينة مهمات الحفظ للمواد الأكاديمية 10. ينبه الآخرين في موقف أو أكثر عن أمور منسية لديهم |

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
|---|--|------------------|--|
| نشاط 1 | | 3. | يجد صعوبة في إعداد وتنفيذ جدول النشاط أو المهمة المطلوبة منه |
| أقل من 12 سنة | صفحي - جماعي | نوع التدخل: | |
| 12 سنة فأكثر | صفحي - جماعي | مدة التطبيق: | |
| أوراق، أقلام | ورق مقوى ملون، مقص، شرائط، خرازات، مدرج، بطاقات كتب عليها خطوات تحقيق الهدف | المواد والأدوات: | |
| 30 دقيقة | 25 دقيقة | خطوات التطبيق: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "أقبح ذهني" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الهدف" | | |
|  <p>1. وزع الطلاب إلى مجموعات فرعية مكونة من 4-7 طلاب</p> <p>2. أعط كل واحد منهم المهمة ذاتها. على سبيل المثال: كم من الطرق التي يمكنك من خلالها الحصول على المال؟ كم من الطرق التي يمكنك التواصل من خلالها؟ ما عدد الطرق التي يمكنك من خلالها إشعال النار لتدفئ نفسك في الغابة؟ ما الطرق الممكنة لترتيب رحلة غير مكلفة في عطلة نهاية الأسبوع؟</p> <p>3. اطلب من المجموعات إنجاز المهمة أي استحضر أكبر عدد ممكن من الأفكار والخيالات والبدائل حول كيفية حل المشكلة.</p> <p>4. شجعهم على التعبير بحرية عن أي فكرة ترد إلى الذهن حتى وإن كانت تبدو غريبة أو سخيفة وألا يتوقفوا عن طرحها باعتبارها أحد البدائل الممكنة.</p> <p>5. وضح لهم أنه لا ينبغي انتقاد البدائل المطروحة من قبل المجموعة. فكل فكرة هي ذات قيمة.</p> |  <p>1. قسم الطلاب إلى 3 مجموعات</p> <p>2. اشرح لهم خطوات الوصول إلى الهدف: أخطط ليومي، أنظم وقتي، أبدأ أهلي، أهتم بصحتي، أقرأ، أنام وأستيقظ مبكراً، أعمل بجد ونشاط، أساعد الآخرين</p> <p>3. وزع على كل مجموعة بطاقات مكتوب عليها الخطوات. وعلى كل مجموعة أن تلصقها على الدرج المرسوم أمامها. (قبل هذه الخطوة وزع على كل مجموعة صورة مدرج واطلب منهم وضعها أمامهم)</p> <p>4. اطلب منهم إلصاقها بالترتيب الذي يرونه مناسباً أي حسب الأهم من وجهة نظرهم.</p> <p>5. ثم قدم لكل طالب ورقاً مقوى ملوناً واطلب منه أن يقصها على شكل وردة أو نجمة أو..... أي شكل يرغب به ويكتب عليها الاسم والمهنة المستقبلية</p> | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|--|--|
| <p>6. تأكد أن الجميع كتب الأفكار وعبر عنها.</p> <p>7. اطلب من كل مجموعة أن تقدم قائمة الأفكار الخاصة بها.</p> <p>8. اطلب منهم كتابتها على السبورة</p> <p>9. أجر نقاشًا مع المجموعة والمجموعات الأخرى حول هذه الأفكار وبناء على هذا النقاش على المجموعة اختيار 5 أفكار هي الأهم من مجموع الأفكار التي طرحوها.</p> <p>10. استخدم الأسلوب ذاته مع كل المجموعات.</p> <p>11. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تدريبهم على الالتزام بمهامهم والعمل على إنجازها مهما بدت لهم صعبة فمشوار الألف ميل يبدأ بخطوة.</p> | <p>ويخزنها على شريط ويعلقها بربطته على أنها بطاقة تعريفية.</p> <p>فسر لهم أن هذا النشاط يعلمهم أن على كل منا أن يحدد الأهداف في كل أمور حياته قبل البدء بأي عمل</p> | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفي - جماعي | صفي - جماعي | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 25 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق، أقلام | أوراق، أقلام | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "جدولة الرحلة"</p>  <p>1. أخبر الطلاب أن يتخيلوا أن المدرسة ستقوم برحلة إلى الجبل الأسبوع القادم وعلى كل صف أن يحضر لهذه الرحلة.</p> <p>2. قسم الطلاب إلى مجموعات من 5 - 7 طلاب في كل مجموعة.</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قطار المشي"</p>  <p>1. اطلب من الطالب إعداد لائحة بالأمر التي سوف يقوم بها حين يصبح قائداً</p> | خطوات التطبيق: | | |

| | | | | |
|--|---|--------|---------|--|
| <p>3. أوكل لكل مجموعة مهمة لتحضيرها للوصول إلى الرحلة ليكون كل شيء قد أصبح جاهزاً.</p> <p>4. أعط المجموعة الأولى مهمة تحضير الطعام ووضع جدول كميات وأنواع الأطعمة التي يجب أن تحضر وتوزع تجهيزها على الجميع والمجموعة الثانية مهمة تحديد المكان والأدوات والمواد التي سوف يحتاجها الطلاب هناك إضافة لتحديد أنواع الملابس من قبعات وأحذية.</p> <p>6. والمجموعة الثالثة تحصي الأسماء وتجمع تكلفة الرحلة. على كل مجموعة أن تضع جدولاً بذلك وتحديد كل هذه النقاط وتنظيمها وتبليغ الآخرين بما يترتب عليه القيام به فيما يخص المهمة الموكلة للمجموعة واستفتاء الآخرين عن أشياء وأفكار ممكن أن تضاف لما حضوره هم في جداولهم</p> <p>7. اطلب من كل مجموعة أن تعرض الجدول الخاص بها وناقش ذلك مع الآخرين</p> <p>8. أنه هذا النشاط بمكافأة الطلاب برحلة حقيقية ستقام الأسبوع القادم بناء على الجدول والقوائم التي أعدوها.</p> | <p>للقطار حتى يقلده الآخرون كالمشي العادي أو البطيء أو السريع- أو المشي والتوقف أو إصدار الأصوات أو الغناء أو التلويح باليد..... ووضع هذه الأمور بالتتالي حسب ترتيبها وجعل الآخرين يقلدونه</p> <p>2. اطلب من الطلاب الوقوف في حلقة دائرية.</p> <p>3. اطلب من الطلاب الالتفاف إلى يمينهم، كما لو كانوا يقفون في صف واحد.</p> <p>4. اختيار طالب ليكون بداية الدائرة وطالب ليكون نهايتها.</p> <p>5. يبدأ الخط بالحركة، ويقوم القائد الموجود في المقدمة بالمشي العادي، ويجب أن يكون الشخص الموجود وراء القائد حذراً للغاية في تقليده بالشكل الصحيح، دون مبالغة أكثر من اللازم. ويقوم الشخص الموجود خلفه بنفس الشيء، وهلم جر، حتى يسير «القطار» كله في انسجام تام، وبنفس الطريقة تماماً.</p> <p>6. يمكن أن يتحرك القطار في أي مكان، ويمكن أن يصدر القائد أصواتاً أو يلوح بيديه وقدميه ويقلده الآخرون.</p> <p>7. يذهب القائد بعد مدة قصيرة إلى الخلف ويتولى قائد جديد مكانه.</p> <p>8. ناقش الطلاب:</p> <p>ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ماذا تعلمنا هذه اللعبة؟ لماذا تعتقد أن هذه اللعبة مهمة؟ هل تخطيطك للمهمة وتحديدها وترتيب تنالها نظم حركة رفاقك من بعدك ليسير القطار بانتظام؟</p> | | | |
| | | نشاط 3 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفي - فردي | صفي - جماعي | نوع | التدخل: | |

| | | | |
|--|--|------------------|--|
| 30 دقيقة | 20 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| نماذج قطارات فارغة ونموذج حقيبة فارغة ورقة عمل رقم (6) | لا يوجد | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "المستقبل" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "دور المحرك" | خطوات التطبيق: | |
|  |  | | |
| <p>1. وزع على الطلاب نماذج لعربات قطار مطبوعة على ورق لكل طالب 3 عربات خاصة</p> <p>2. اطلب من كل طالب أن يختار على أول عربة المكان الذي يرغب أن يكون فيه بعد سنة وعلى الثانية المكان الذي يرغب أن يكون فيه بعد 5 سنوات وعلى الثالثة المكان والمهنة التي يرغب بها بعد عشر سنوات</p> <p>3. اطلب منه أن يرسم على النموذج الأشخاص الذين يحب أن يرافقه في رحلته ثم يقوم بتلوين العربة وتزيينها بحسب رغبته.</p> <p>4. قم بوضع مجموعة العربات بعد تلوينها والرسم عليها على شكل سكة قطار مرسومة على الورق المقوى.</p> <p>5. اطلب من كل طالب أن يخبر زملاءه إلى أين سيذهب ومن سيرافقه في هذه الرحلة.</p> <p>6. وزع نماذجاً مطبوعة على شكل حقيبة لكل طالب واطلب منهم رسم الأشياء والأطعمة والفواكه التي سوف يأخذونها معهم وتلوينها ثم وضعها والتحدث عنها للمجموعة.</p> <p>وضح لهم أن هدف النشاط هو التخطيط الجيد والنشاط لكل أمر نود القيام به في المستقبل وحسن تنفيذه</p> | <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات مكونة من 5 – 6 طلاب</p> <p>2. اطلب منهم الاصطفاف خلف بعضهم وأن يضعوا أيديهم على أكتاف بعضهم.</p> <p>3. وضح للطلاب أن الشخص الأول في قطارهم المتشكل منهم هو السائق والشخص الأخير هو المحرك، وهم العربات</p> <p>4. اعصب أعين العربات. والسائق.</p> <p>5. اطلب من المحرك (الطالب الموجود في الخلف) أن يقود الطلاب القطار بإعطاء تعليمات غير لفظية من خلال اللمس:</p> <p>للسير إلى الأمام، يضغط بكلتا اليدين في وقت واحد على أكتاف الطالب الموجود في المقدمة والذي يكرر الرسالة التي وردت، حتى يستلمها الشخص الموجود في المقدمة ويبدأ التحرك. وللسير في اتجاه اليمين، يضغط على الكتف الأيمن.</p> <p>للاتجاه يساراً، يضغط على الكتف الأيسر.</p> <p>للتوقف، يرفع كلتا يديه قبالة الأكتاف (إيقاف الاتصال)</p> <p>6. اطلب من القطارات السير كلها مع بعضها البعض واجعل بعض العقبات في طريقهم. على القطارات السير معاً دون تصادم.</p> | | |

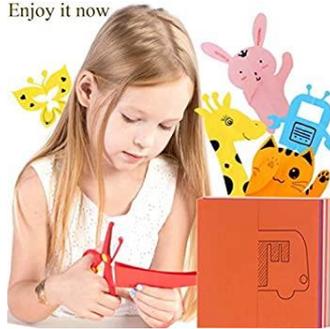
| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>7. ناقش الطلاب: ماذا كان الدور المفضل لديك؟ هل يمكن أن توضح؟ • ما الوضع الذي كان أسهل من غيره؟ هل يمكن أن توضح؟ • هل كان من الصعب أن تثق وأنت مغمض العينين؟ • هل كانت هناك اختلافات بين المحركات؟ هل يمكن أن توضح؟ • ما هي أفضل وسيلة لتجنب القطارات الأخرى؟ ملاحظات: بما أن الأدوار مختلفة تماماً الوسط والأمام والخلف، فمن المهم تغيير المواضيع بحيث يحاول كل فرد تأدية الأدوار المختلفة. إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس، أو عن طريق تكوين قطارات من نفس الجنس.</p> | | | |
| | <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: 10. يشارك بالأنشطة بتفاعل 11. يبدي نظاماً وانتظاماً في تنفيذ مهامه 12. ينجز واجباته في الوقت المحدد 13. يضع البرامج لمهامه ويساعد الآخرين في وضع برامجهم</p> | | <p>تقييم الهدف</p> |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | <p>الهدف</p> | <p>المؤشر</p> |
| <p>12 سنة فأكثر صفي - جماعي</p> | <p>أقل من 12 سنة صفي - فردي</p> | <p>نشاط 1 نوع التدخل: مدة التطبيق:</p> | <p>تتكون لديه الدافعية للعمل وترتفع قدراته على الانتباه يجد صعوبة بالانتباه والدافعية للعمل</p> |
| <p>أدوات منزلية، أدوات النجار، أدوات مدرسية، أدوات مستشفى</p> | <p>أدوات منزلية، أدوات النجار، أدوات مدرسية، أدوات مستشفى</p> | <p>المواد والأدوات:</p> | |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "الأداة الناقصة"



1. قسم الطلاب إلى مجموعات 5 أو 6 مجموعات
2. حدد لكل مجموعة أدوات تخص مجالاً معيناً (أدوات منزلية ، أدوات النجار، أدوات مدرسية، أدوات المستشفى.....)
3. جهز أدوات لكل مجال
4. اعرض على كل مجموعة الأدوات الخاصة بها لمدة 15 ثانية.
5. ثم قم بإخفاء أداة واحدة من الأدوات المعروضة واطلب من المجموعة اكتشاف الأداة المفقودة خلال 10 ثوان
6. كافي المجموعة التي تكتشف الأداة المفقودة
7. يمكنك إجراء تبادل بالمجالات بين المجموعات بحيث يصبح مجال المجموعة الأولى النجار بعد أن كانت الأدوات المنزلية وهكذا.....
8. ناقش الطلاب بدور الانتباه في حياتنا اليومية فهو أمر أساسي ومهم في كل تفاصيل حياتنا فلولاها لما أمكننا إنجاز وأداء المهام المطلوبة منا.

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "القصن واللصق"



1. وضح للطلاب دور الانتباه والتركيز في إنجاز أي عمل ودورهما في حسن الإنجاز فالانتباه قدرة عقلية يقوم الإنسان بتطويرها ليتمكن من تحقيق ما يهدف له. وهو السبب الأهم بنجاحنا وحسن إنجازاتنا
2. وزع على الطلاب صوراً للقص واللصق ورقة عمل رقم (1) مع مجموعة من الألوان
3. اطلب من كل طالب أن يقوم باستخدام المقص بانتباه وحذرويقص الملصق الموزع عليه
4. بعد التأكد من الاستخدام الآمن للمقص من قبل جميع الطلاب وضح لهم أن الخطوة التالية لمهمة القص هي لصق الملصقات باستخدام اللاصق ليشكلوا صورة ذات معنى كما هي موضحة في زاوية كل مجموعة من الملصقات.
5. بين لهم أن الخطوة التالية للإصاق هي تلوين الصورة المشكلة من قبل كل منهم.
6. قدم الهدايا للطلاب الذين ينجزون أولاً ويكون إنجازهم متقناً. (أي يلصق اللاصقات مشكلاً صورة طبق الأصل للصورة المطلوبة ويستخدم الألوان ضمن حدود الرسم كما تكون ألوانه واقعية قدر المستطاع فلا يلون جذع

خطوات التطبيق:

| | | | | |
|---|--|------------------|--|--|
| | <p>الشجرة بالأصفر مثلاً بل بالبيج ويكون قصه متقناً بحيث لا يدع بواق ورقية في كل قصاصة) 7. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ ما الذي جعل البعض من زملائكم يحصل على الهدايا ويكون الراجح؟ هل كل عمل يتطلب منا الانتباه والتركيز؟ لماذا الانتباه مهم إلى أين يقودنا؟ 8. وضح لهم أن هدف النشاط هو زيادة انتباههم وتركيزهم بحيث يتمكنون من إنجاز ما يطلب منهم بأقل وقت و أفضل إنجاز.</p> | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفي - جماعي | صفي - جماعي | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 20 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أقلام. ألوان، أوراق، مقاعد ومساحة آمنة للجلوس | صور للفروقات العشر ورقة عمل رقم (2) | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "ارسم ما أرسمه"</p>  <p>1. توضيح أن هذا النشاط يتطلب تفعيل الانتباه والتركيز ليتمكن الفريق من الفوز. 2. قسم الطلاب إلى أقسام ثنائية أو ثلاثية الأفراد حسب الحاجة.</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "لنكتشف الفروقات العشر"</p>  <p>1. قسم الطلاب إلى مجموعات 3 طلاب في كل مجموعة 2. وزع على كل مجموعة صورتين ورقة عمل رقم (2)</p> | خطوات التطبيق: | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>3. اشرح أن الهدف من اللعبة هو أن يرسم الشركاء صورتين متطابقتين وأن اللاعب الأول يجب أن يصف الصورة التي رسمها لشريكه ليقوم بدوره بإعادة رسمها باستخدام صوته فقط.</p> <p>4. ضع الطلاب في مجموعات واطلب منهم الجلوس على الأرض أو على كراسي بوضع متعاكس.</p> <p>5. أخبر الطلاب أن يختاروا من سيكون «المصمم»، ومن سيكون «البناء» (في حالة وجود ثلاثة أعضاء في المجموعة، يمكن أن يأخذ اثنين من اللاعبين أيضاً من الدورين).</p> <p>6. وضح أن المصمم سيرسم الصورة الأصلية ومن ثم يصف الصورة للبناء. وسيقوم البناء بإعادة بناء الصورة اعتماداً على الوصف أو ما سمعه من المصمم.</p> <p>7. توزع ورقة بيضاء وقلم رصاص أو قلم تأشير لكل لاعب</p> <p>8. أخبر المصممين أن يرسموا صورة بسيطة على ورقهم. قم بتذكير البنائين بإبقاء ظهورهم باتجاه شركائهم.</p> <p>9. إعطاء الوقت (خمس دقائق) للمصممين لاستكمال صورهم</p> <p>10. اطلب من المصممين البدء في وصف صورهم للبنائين من أجل مساعدتهم على تكرار الصور</p> <p>11. إعطاء وقت للبنائين خمس دقائق لإكمال صورهم.</p> <p>12. اطلب من الشركاء مقارنة رسوماتهم مع بعضهم البعض. إذا توفر الوقت، اطلب من الشركاء تبديل الأدوار وتكرار اللعبة مرة أخرى.</p> <p>13. ناقشهم:</p> <p>ماذا حدث خلال المباراة؟ كيف شعرت بكونك المصمم؟ البناء؟ ماذا كان وجه الصعوبة/ السهولة؟ ما دور الانتباه والتركيز في إنجاز الصورة؟</p> | <p>3. اطلب منهم إيجاد الفروقات والاختلافات العشريين الصورتين</p> <p>4. كافي المجموعة التي تجد الفروقات أولاً</p> <p>5. ناقشهم: هل أعجبكم هذا النشاط؟</p> <p>إلى ماذا يحتاج هذا النشاط ليتم الفوز؟</p> <p>6. وضح لهم أن هدف هذا النشاط هو تدريب الانتباه والتركيز لديهم ليؤدي مهامه بالصورة الصحيحة والتامة.</p> | | | |
|--|---|--|--|--|

| نشاط 3 | | | |
|------------------|---|---|--|
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | | |
| نوع التدخل: | صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | |
| مدة التطبيق: | 25 دقيقة | 20 دقيقة | |
| المواد والأدوات: | صور لمناهاة ورقية عمل رقم (3) | زجاجة فارغة. • قلم أو عصا صغيرة على التوالي. • غزل أويخت. • قلم مجهب مسبقاً أو عصا مستقيمة صغيرة مع غزل أويخت مربوط بها. | |
| خطوات التطبيق: | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "المناهاة" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "زجاجة" | |
| |  |  | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. وزع على الطلاب صوراً عن مناهاة 2. اجعل صور المناهاة مختلفة عند الطلاب المتقاربين. 3. اطلب من الطلاب إيصال الأرنب أوالدب أو.... (حسب الحيوان الموجود في المناهاة) إلى غذائه بخط واحد وطريق واحد لا حواجز فيه أوسدود 4. كافي الطلاب الذين يتمكنون من إيصال الحيوان إلى غذائه أولاً وبالشكل الصحيح. 5. ناقشهم: هل أعجبكم النشاط؟ ماذا استفدتم منه؟ ما السبب الذي جعل بعضكم ينجح ما طلب منه بالسرعة القصوى والشكل الصحيح؟ 6. وضح للطلاب أن هدف هذا النشاط هو تنمية انتباههم وتركيزهم في أداء المهام التي تطلب منهم. أضف إلى الدافعية التي وجدت عندهم من أجل الفوز وتحقيق الهدف. | <ol style="list-style-type: none"> 1. ابدأ النشاط من خلال تقسيم المجموعة إلى أربعة فرق. اطلب من أعضاء الفريق الوقوف في الأركان الأربعة للمساحة التي تم اختيارها للعبة. 2. وضح ما يلي: تمثل هذه الفرق الثلاثة الشمال والجنوب والشرق والغرب. وهذه ليست منافسة إلا أنها تمرين يتطلب الانتباه والتركيز وعلى الجميع التعاون فيه لتحقيق النجاح. 3. ضع الزجاجة الفارغة في وسط المكان. واطلب من كل فريق اختيار قائد له. 4. أعط كل قائد فريق أحد أطراف الخيط المربوط بالقلم 5. وضح ما يلي: عليكم التعاون من خلال سحب الخيط بقوة متساوية من كل طرف لإدخال القلم في الزجاجة. ويمسك قائد الفريق بالخيط، لكن لا يسمح له التحرك من المكان الذي يقف فيه. ويمكن لأعضاء الفريق المساعدة من خلال إعطاء تعليمات شفوية لقائد الفريق. | |

| <p>6. عندما ينجح قادة الفرق في إدخال القلم في الزجاج، اطلب من الفرق اختيار قادة جدد وكرر النشاط للمرات التي يسمح بها الوقت لسحب الخيط</p> <p>7. ناقش الطلاب: هل أعجبكم النشاط؟ ما الذي ساعدكم على تحقيق الهدف؟ التعاون شدة التركيز والانتباه صحة إعطاء الأوامر والدافعية الجادة للفوز برأيكم؟ ما دور الانتباه والتركيز في هذا النشاط؟ ما دور الدافعية الجادة لتحقيق الفوز في هذا النشاط؟ هل كان النشاط لينجح لولا توفر الدافعية والانتباه والتعاون؟</p> <p>8. وضح للطلاب أن هدف النشاط هو زيادة التركيز عندهم وتعزيز الدافعية لتحقيق ما يطمح إليه الطالب من أهداف.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---------------|-------------|--------------|---------------|--|---|---|--------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|--------------|----------|------------------|----------|--|--|--|--|
| <p>تقييم الهدف</p> <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يشارك بالأنشطة بقبول ورضا 2. تزداد قدراته على التركيز والانتباه بحيث يجيب على 90 بالمئة من الأسئلة المطروحة في الدرس 3. يظهر رضاه عن أداء ما يطلب منه من مهام 4. يظهر الحماس الدال على قوة الدافعية لديه لإنجاز العمل والوصول للهدف 5. يقدر الوقت المطلوب ويهتم بأدق الأمور في عمليتين أو أكثر | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="55 1265 577 1332">المؤشر</th> <th data-bbox="577 1265 1177 1332">الهدف</th> <th data-bbox="1177 1265 1495 1332">الأنشطة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="55 1332 577 1666"> <p>الإهمال في المهام اليومية والصفية غير مكتملة عنده</p> </td> <td data-bbox="577 1332 1177 1666"> <p>5. متابعة مهامه اليومية غير المكتملة</p> </td> <td data-bbox="1177 1332 1495 1666"> <p>نشاط 1</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1177 1332 1289 1377">متابعة</td> <td data-bbox="1289 1332 1495 1377">أقل من 12 سنة</td> <td data-bbox="1177 1377 1289 1422">نوع التدخل:</td> <td data-bbox="1289 1377 1495 1422">12 سنة فأكثر</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1422 1289 1467">مهامه اليومية</td> <td data-bbox="1289 1422 1495 1467">صفحي - فردي</td> <td data-bbox="1177 1467 1289 1512">مدة التطبيق:</td> <td data-bbox="1289 1467 1495 1512">صفحي - جماعي</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1512 1289 1556">غير المكتملة</td> <td data-bbox="1289 1512 1495 1556">25 دقيقة</td> <td data-bbox="1177 1556 1289 1601">المواد والأدوات:</td> <td data-bbox="1289 1556 1495 1601">30 دقيقة</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1601 1289 1666"></td> <td data-bbox="1289 1601 1495 1666"></td> <td data-bbox="1177 1601 1289 1666"></td> <td data-bbox="1289 1601 1495 1666"> <p>علب ألبان فارغة. كرة. أوراق، أقلام، طبشور. لعبة البولينغ (رمي الزجاجات بكرة لإيقاعهم)</p> <p>بطاقات صغيرة، لوحة إعلانات</p> </td> </tr> </table></td></tr></tbody> </table> | | | | | المؤشر | الهدف | الأنشطة | <p>الإهمال في المهام اليومية والصفية غير مكتملة عنده</p> | <p>5. متابعة مهامه اليومية غير المكتملة</p> | <p>نشاط 1</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1177 1332 1289 1377">متابعة</td> <td data-bbox="1289 1332 1495 1377">أقل من 12 سنة</td> <td data-bbox="1177 1377 1289 1422">نوع التدخل:</td> <td data-bbox="1289 1377 1495 1422">12 سنة فأكثر</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1422 1289 1467">مهامه اليومية</td> <td data-bbox="1289 1422 1495 1467">صفحي - فردي</td> <td data-bbox="1177 1467 1289 1512">مدة التطبيق:</td> <td data-bbox="1289 1467 1495 1512">صفحي - جماعي</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1512 1289 1556">غير المكتملة</td> <td data-bbox="1289 1512 1495 1556">25 دقيقة</td> <td data-bbox="1177 1556 1289 1601">المواد والأدوات:</td> <td data-bbox="1289 1556 1495 1601">30 دقيقة</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1601 1289 1666"></td> <td data-bbox="1289 1601 1495 1666"></td> <td data-bbox="1177 1601 1289 1666"></td> <td data-bbox="1289 1601 1495 1666"> <p>علب ألبان فارغة. كرة. أوراق، أقلام، طبشور. لعبة البولينغ (رمي الزجاجات بكرة لإيقاعهم)</p> <p>بطاقات صغيرة، لوحة إعلانات</p> </td> </tr> </table> | متابعة | أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | 12 سنة فأكثر | مهامه اليومية | صفحي - فردي | مدة التطبيق: | صفحي - جماعي | غير المكتملة | 25 دقيقة | المواد والأدوات: | 30 دقيقة | | | | <p>علب ألبان فارغة. كرة. أوراق، أقلام، طبشور. لعبة البولينغ (رمي الزجاجات بكرة لإيقاعهم)</p> <p>بطاقات صغيرة، لوحة إعلانات</p> |
| المؤشر | الهدف | الأنشطة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>الإهمال في المهام اليومية والصفية غير مكتملة عنده</p> | <p>5. متابعة مهامه اليومية غير المكتملة</p> | <p>نشاط 1</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1177 1332 1289 1377">متابعة</td> <td data-bbox="1289 1332 1495 1377">أقل من 12 سنة</td> <td data-bbox="1177 1377 1289 1422">نوع التدخل:</td> <td data-bbox="1289 1377 1495 1422">12 سنة فأكثر</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1422 1289 1467">مهامه اليومية</td> <td data-bbox="1289 1422 1495 1467">صفحي - فردي</td> <td data-bbox="1177 1467 1289 1512">مدة التطبيق:</td> <td data-bbox="1289 1467 1495 1512">صفحي - جماعي</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1512 1289 1556">غير المكتملة</td> <td data-bbox="1289 1512 1495 1556">25 دقيقة</td> <td data-bbox="1177 1556 1289 1601">المواد والأدوات:</td> <td data-bbox="1289 1556 1495 1601">30 دقيقة</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1177 1601 1289 1666"></td> <td data-bbox="1289 1601 1495 1666"></td> <td data-bbox="1177 1601 1289 1666"></td> <td data-bbox="1289 1601 1495 1666"> <p>علب ألبان فارغة. كرة. أوراق، أقلام، طبشور. لعبة البولينغ (رمي الزجاجات بكرة لإيقاعهم)</p> <p>بطاقات صغيرة، لوحة إعلانات</p> </td> </tr> </table> | متابعة | أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | 12 سنة فأكثر | مهامه اليومية | صفحي - فردي | مدة التطبيق: | صفحي - جماعي | غير المكتملة | 25 دقيقة | المواد والأدوات: | 30 دقيقة | | | | <p>علب ألبان فارغة. كرة. أوراق، أقلام، طبشور. لعبة البولينغ (رمي الزجاجات بكرة لإيقاعهم)</p> <p>بطاقات صغيرة، لوحة إعلانات</p> | | | | | | | | |
| متابعة | أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | 12 سنة فأكثر | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| مهامه اليومية | صفحي - فردي | مدة التطبيق: | صفحي - جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| غير المكتملة | 25 دقيقة | المواد والأدوات: | 30 دقيقة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <p>علب ألبان فارغة. كرة. أوراق، أقلام، طبشور. لعبة البولينغ (رمي الزجاجات بكرة لإيقاعهم)</p> <p>بطاقات صغيرة، لوحة إعلانات</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط
"بطاقات المذاكرة السليمة"



1. التحدث مع الطلاب عن مفهوم المذاكرة
والدرس وأهميته ليحصد الفرد النجاح
المرجو وبالتالي الوصول لأهداف يسعى لها
لبناء مستقبل مشرق يطمح له ويود
الوصول له بكل السبل

ومن أسباب عدم الدرس هو النسيان أي عدم القدرة
على التركيز واستعادة المعلومات المخزنة في الدماغ
وبالتالي عدم قدرة الذاكرة على تخزين المعلومات
واسترجاعها منها، فمن أهم عوامل النسيان والتي لنا
دور بها ونستطيع أن نزيلها هو الإهمال في متابعة
الواجبات والتقصير في مراجعة الدروس والملل من
التركيز على ما يشرح فتتحول كلمة نسيان بمعناها إلى
كلمة عدم اكتساب أمور كان يجب التركيز عليها لتتخزن
في الذاكرة ويمكن استرجاعها والاستفادة منها عند
اللزوم فهناك قواعد الدرس واكتساب المعلومات التي
إذا اكتسبت بشكل صحيح توصلنا للهدف فطرق
المذاكرة المثلى لها أهميتها في توفير الجهد والوقت
واستبعاد المشاكل

2. بعد هذا الشرح ناقش معهم أهمية عملية
الدرس والمذاكرة بطرق عملية وسليمة من
خلال طرح أسئلة وتسجيل الإجابات على
السبورة

3. قسم الطلاب إلى 3 مجموعات.

المجموعة الأولى: مناقشة القواعد الهامة للمذاكرة
السليمة ومراحل المذاكرة الصحيحة وتسجيلها على
ورقة.

المجموعة الثانية: مناقشة طرق المذاكرة المثلى
وتسجيلها على ورقة.

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط
"أنجز لتلعب"



1. قسم الطلاب إلى مجموعتين وأعط كل
فريق اسماً: فريق الأبطال، فريق
الأقوياء، وإذا أراد كل فريق أن يعطي
اسم خاص بهم دعهم يقترحوا الاسم
الذي يناسبهم.
2. اطلب من كل طالب في كل فريق أن
يتقدم ويأخذ ورقة وقلم ويذهب إلى
أعضاء الفريق الآخر ويسألهم الأسئلة
التالية:

ما اسم معلمك المفضل؟

ما هي المادة المفضلة لديك؟

ماذا تحب أن تكون عندما تكبر؟

ما المكان الذي تشعر فيه بالراحة والهدوء؟

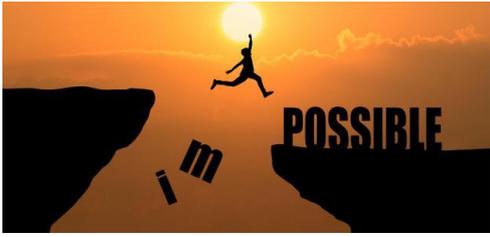
ما هي هوايتك المفضلة؟

3. اطلب منه تسجيل أو رسم إجاباتهم
على الورقة وحين يحصل على إجابات
4 منهم على كافة الأسئلة يذهب للعبة
البولينغ أي رمي الكرة من مسافة
معينة على أشياء مرصوفة بشكل
هرمي لإيقاع أكبر عدد منها.

4. استعن بعلب الألبان مثلاً الصفيح

أو البلاستيك وقم بتلوينها وتزيينها بورق
ملون قبل وقت النشاط، ومن ثم رصها
فوق بعضها على شكل هرم وأعط
الطالب الذي جمع العدد المعين من
الإجابات من الفريق الأخر كرة صغيرة
واجعله يصوب نحو العلب من على بعد
كاف وتكون قد رسمت بواسطة
الطباشير على الأرض خط البداية الذي
يجب أن يقف عليه. ويرمي الكرة

خطوات
التطبيق:

| | | | | |
|---|---|------------------|--|--|
| <p>المجموعة الثالثة: مناقشة كيفية المذاكرة في فترة الامتحانات وتسجيلها</p> <p>4. عند الانتهاء من المناقشات اطلب من كل مجموعة أن تختار ممثلاً لها.(الطالب صاحب الصعوبات المعني) لعرض ما تم الاتفاق عليه ومناقشته مع المجموعات الأخرى ومعك عبر تزويدهم ببعض النصائح المفيدة للمذاكرة ول يتم التطرق بعدها لبعض أسباب الإهمال وعدم استكمال إنجاز المهام المطلوبة من الطالب ومن هذه الأسباب الملل - التكاثر - النسيان - عدم التركيز - عدم القدرة على فهم بعض الدروس - ويتم مناقشتها وعرض أسبابها والحلول والمقترحات اللازمة لمواجهتها.</p> <p>5. إنهاء النشاط باستنتاج طرق المذاكرة السليمة ووضعها في لوحة الإعلانات في الصف ومن ثم توزيع بطاقات لكل الطلاب لينقل كل واحد منهم هذه الطرق على بطاقته ولصق هذه البطاقة على غلاف دفتر الملاحظات العامة لكل طالب ليصار إلى الاستفادة منها وتذكرها من وقت لآخر ومن ثم ممارستها.</p> | <p>وبالتالي يتم إيقاع اللعب أو أكبر عدد منها.</p> <p>عليه المثابرة للحصول على الأجوبة قبل ومن ثم التركيز والإصرار على إيقاع اللعب.</p> <p>5. الفريق الرابع هو الفريق الذي يوقع أكبر عدد من اللعب.</p> <p>6. ناقش النشاط معهم.</p> <p>هل أعجيك النشاط؟</p> <p>هل كنت ستلعب البولينغ وتجعل فريقك يربح لو لم تنهي المهمة الأولى على أكمل وجه؟</p> <p>هل الإصرار على العمل يوصل إلى النجاح؟</p> | | | |
| نشاط 2 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفي - فردي | صفي - فردي | نوع التدخل: | | |
| 30 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| لا يوجد | جهاز حاسوب، جهاز عرض، | المواد والأدوات: | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قصة إصرار وإرادة"</p>  | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "قصة ليس الآن"</p>  | خطوات التطبيق: | | |

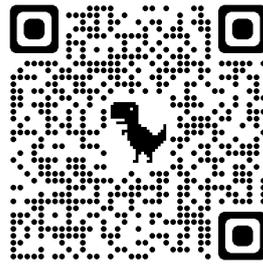
1. تحدث مع الطلاب عن مفهوم الإصرار

على العمل وهو قدرة الفرد على بذل الجهد المضاعف والكبير دون توقف مهما كانت الظروف والأسباب وذلك لتحقيق الهدف الذي يسعى إليه. وبين أن كل منا يتمتع بالإرادة والإصرار يمكن للإنسان الاستفادة منه لينتهي الفشل والإهمال وأداء العمل وفتح طريق النجاح والإصرار والوصول إلى المبتغى في كل أعمالنا الحياتية والدراسية والمستقبلية، فإن كنت ترغب بأن تحصل على شيء يفرحك كدراسة أو ساعة أوقات... ولم يكن عندك الإرادة والإصرار للوصول لهدفك كأن تضحى ببعض الأمور التي تشتريها وتوفر المال للوصول لهدفك. كلنا نضحى وكلنا نعمل ونتعب لكي نحصل بالنهاية على ثمرة تعبنا ونفخر بها ونفخر بأنفسنا وبما حصلنا عليه.

2. بعد التحدث عن دور الإصرار والجد

اعرض لهم قصة " لا ليس الآن" في الرابط التالي

https://drive.google.com/file/d/1bAgZX_i04U_Wtg3EZF4bNePjDxEhduUU/view?usp=sharing



3. ناقش القصة مع الطلاب وتأكد من فهمهم لها

4. أسألهم عن مشكلة القصة؟ هل من الممكن الوصول لما نريد دون جد وعمل واجتهاد؟ ما دور الاجتهاد بالعمل في حياتنا؟ أعط أمثلة؟

1. قم بالتحدث مع الطلاب عن مفهوم الإصرار

على العمل وهو قدرة الفرد على بذل الجهد المضاعف والمكتمل دون توقف أو تقاعس مهما كانت الظروف والأسباب والمعيقات لتحقيق هدف وضعه أمام عينيه والوصول له بكل الطرق. وبين أن كلاً منا يتمتع بالإرادة إذا رغب الفرد استعمالها وإظهارها لتكون دافعاً قوياً يقطع الطريق أمام الفشل والإهمال والتردد باستكمال ما ابتدأ العمل عليه وفتح طرق النجاح والإصرار والوصول إلى المبتغى في كل أعمالنا الحياتية والدراسية والمستقبلية، فإن كنت ترغب بأن تحصل على شيء يفرحك كدراسة أو ساعة أوقات... ولم يكن عندك الإرادة والإصرار للوصول لهدفك بكل الطرق الصحيحة والمشروعة كأن تضحى ببعض الأمور التي تشتريها وتوفر المال للوصول لهدفك. كلنا نضحى وكلنا نعمل ونتعب لكي نحصل بالنهاية على ثمرة تعبنا ونفخر بها ونفخر بأنفسنا وبما حصلنا عليه.

2. بعد هذه المقدمة اسرد قصة أمل الورقة عمل رقم (7)

3. ناقش القصة مع الطلاب من أجل التعرف على أبعاد القصة، حدثهم أن الله سبحانه وتعالى لا ينظر إلى المتقاعس ولا يغير ولا يحسن ظروف الإنسان المهمل وبالتالي يجب على الإنسان بعد اتكاله على الله أن يواجه كل أمور الحياة ويصرف الجهد الأكبر لإتمام كل المهمات فالصبر والإقدام والإصرار والإرادة الصلبة للوصول بالأعمال لخواتيمها وتحقيق جميع طموحاته وأحلامه.

4. اطلب من الطلاب سرد قصص مماثلة قد شاهدوها أو عايشوها في الواقع.

| | | | | |
|--|---|------------------|--|--|
| <p>5. اطلب منهم التحدث عن المهام التي يجب أن يقوموا بها في بيئهم ويجب أن ينجزوها بشكل تام</p> <p>6. اطلب منهم توضيح هل إنجاز هذه الواجبات يعطيكم مردوداً نفسياً جيداً يشعركم بالسعادة والرضا ويمنحكم رأياً جيداً حولكم من قبل عائلتكم أي تكونوا محل رضا وقبول من قبل عائلتكم.</p> <p>7. اطلب منهم التحدث عن المهام التي يتقاعسون عن أدائها وبالتالي هل تعطيكم مردوداً سلبياً نفسياً يشعركم بالإحباط واليأس ومردوداً سلبياً من أسركم.</p> | | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفي - جماعي | صفي - فردي | نوع التدخل: | | |
| 40 دقيقة | 30 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| جهاز حاسوب جهاز عرض ورق بوستر (أي ورق مقوى) أقلام خاصة لاصق. | بالون أحمر وأبيض | المواد والأدوات: | | |
|  <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "إدارة الوقت"</p> <p>1. عرف المجموعة على مفهوم الوقت خصائصه أهميته، مفهوم إدارة الوقت، فوائد تنظيم الوقت)</p> |  <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "بالون الإنجاز"</p> <p>1. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائري</p> <p>2. وزع عليهم بالونات بيضاء</p> <p>3. اطلب من كل طالب نفخ البالون.</p> | خطوات التطبيق: | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>اذكر بعض الأحاديث الشريفة التي تحث على استغلال الوقت عن الرسول صلى الله عليه وسلم "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ" (رواه البخاري)، قم بمناقشة مفهوم الوقت وخصائصه وأهميته ومفهوم إدارة الوقت وفوائد تنظيمه من خلال طرح أسئلة والاستماع إلى إجابات البعض وتسجيلها على اللوح</p> <p>2. وضح أن إدارة الوقت هي: "الطرق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف 3. قم بعرض الموضوع على جهاز العرض ومناقشته مع الطلاب (يوربونت إدارة الوقت وتحديد الأولويات وأهم الاستراتيجيات الفعالة لإدارة الوقت) (ملاحظة لعرض البوربونت يرجى نسخ العنوان باللون الأزرق وإدراجه على محرك البحث والدخول على أول خيار)</p> <p>3. وزع تمريناً على المجموعة كالتالي: اسأل نفسك هذه الأسئلة عن يومك وأمسك وغدك:</p> <p>س/هل أجعل حاضري مريراً بالتطلع على الأشياء التي حدثت في الماضي وانقضت مع مرور الزمن؟.</p> <p>س/هل أستفيد من الحياة إذا عشت دقائق يومي؟.</p> <p>س/متى سأبدأ في تنظيم وقتي وحياتي الأسبوع المقبل أو اليوم؟.</p> <p>4. يتم قراءة التمرين من قبل المجموعة ويتم الإجابة عليه بنعم أو لا على أن يحتفظ كل مشارك بالإجابة لنفسه.</p> <p>5. ناقش النشاط مع المجموعة ومدى قدرته على التأثير في طريقة تفكيره ونوع سلوكه في الحاضر والمستقبل</p> <p>6. استهل حديثك بقول ابن القيم رحمه الله "إضاعة الوقت أشد من الموت لأن إضاعة الوقت يقطعك عن الله والأخرة والموت يقطعك عن الدنيا وأهلها، ناقش مضيعات الوقت مع المجموعة وقم بتسجيلها على السبورة وهي كالتالي:</p> | <p>4. وزع عليهم أقلام تخطيط واطلب منهم أن يكتبوا على البالون مهمة لم يتمكنوا من إنجازها، وذكر السبب، وكيفية التعامل مع هذه المهمة، والنتيجة الحاصلة لعدم إنجازها. ساعدهم بالكتابة أو اطلب منهم الرسم مثلاً: لم أكتب وظيفة الرياضيات، لأنها بدت لي صعبة وغير مفهومة، حضرت إلى المدرسة وقامت معلمة الرياضيات بتصحيح الوظائف على الدفاتر فوجدتني لم أكتب الوظيفة ففسرت لها أنني لم أتمكن من إنجازها لأنني لم أحاول قراءة التمارين فالوظيفة بدت لي مسبقاً بأنها صعبة، النتيجة أنني حصلت على علامة متدنية في مادة الرياضيات. كل ذلك ممكن أن يطرح شفهاياً بعد تحديد المهمة</p> <p>5. ناقش ما كتبه الطلاب واستفسر واستفهم عن أي غموض و افتح باب المناقشة الجماعية.</p> <p>6. اطلب من كل طالب إيجاد حل للمشكلة التي كتبها على البالون الأبيض</p> <p>مثلاً: كان بإمكانني قراءة التمرين قراءة متمعنة بعد مراجعة الدرس وحفظ كل القواعد المرتبطة به، أو الاستعانة بأحد زملائي ليشرح لي الدرس، أو الاتصال بالمعلمة والاستفسار عن أي غموض.....</p> <p>7. ناقش الحلول مع الطلاب وتأكد من واقعيتهما وملائمتها للمشكلة الأصلية</p> <p>8. اطلب من الطلاب تنفيس البالون لزرع الشعور بالراحة لأن الطالب تمكن من التخلص من المشكلة بعد أن وجد بنفسه الحل الأنسب لعدم إنجاز واجبه أو مهمته</p> <p>9. بعد المناقشة وزع على الطلاب بالونات حمراء واطلب منهم كتابة أو رسم مهمة قاموا بإنجازها على أكمل وجه ومشاعرهم عند تمام الإنجاز</p> <p>10. استمع لتلك المواقف وناقشها مع الطلاب وعزز إنجازها</p> | | | |
|---|--|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>الزيارات المفاجئة، الاتصالات الهاتفية غير المنتجة التسوق أو التأجيل بأعذار واهية، الإصغاء غير الجيد، الأهداف غير الواضحة المعلومات الضعيفة عدم القدرة على قول لا، انخفاض الروح المعنوية، الجلوس الطويل والغير المجدي أمام الحاسوب أو التلفاز ساعات النوم الطويلة.</p> | <p>11. ناقش الطلاب؟ هل أعجبكم النشاط؟ هل يمكنكم المقارنة بين المهمة المنجزة وغير المنجزة من حيث المشاعر؟ والنتائج؟ وردود فعل الآخرين حول إنجازك من عدمه؟</p> <p>12. اطلب من الطلاب صناعة شكل قلب بالبالونات الحمراء والصاقها على حائط الصف لأنها تعبر عن مهام نفخر بهم لإنجازهم لها.</p> | | | |
| <p>7. اطلب من المشاركين بأن يتبنى كل مشارك واحدة من مضيعات الوقت بحيث يقوم أحدهما بتمثيلها أمام المشاركين ويقوم آخر بتمثيل كيفية التخلص منها والتغلب عليها بعدها ناقش الطرق الصحيحة المستخدمة للتخلص من مضيعات الوقت وتعزيزها ومناقشة الطرق الخاطئة وتقديم التغذية الراجعة المناسبة..</p> <p>مثال: كن قادرا على قول "لا" من الوسائل التي تمكنك من قول "لا" دون الإساءة للآخرين.</p> <p>*قل "لا" بتأدب وبصوت غير مرتفع ولا منفر.</p> <p>قل "لا" مع ذكر البدائل</p> <p>قل "لا" بعد ذكر المبررات وأسباب الرفض.</p> | | | | |
| <p>8. عرف الطلاب على قواعد إدارة الوقت، خطوات إدارته وكيفية استغلال الوقت بفاعلية</p> <p>تطرق في التحدث عن أهمية إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية، وقسم المجموعة إلى ثلاث مجموعات واطلب من:</p> | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--------------------|
| <p>المجموعة الأولى: مناقشة قواعد إدارة الوقت وتسجيل ما تم الاتفاق عليه في ورق بوستر.</p> <p>المجموعة الثانية: مناقشة خطوات إدارة الوقت وتسجيل ما تم الاتفاق عليه في ورق بوستر.</p> <p>المجموعة الثالثة: مناقشة كيفية استغلال الوقت بفاعلية وتسجيل ما تم الاتفاق عليه في ورق بوستر.</p> <p>9. ثم يقوم ممثل لكل مجموعة بعرض ما تم الاتفاق عليه ومناقشته مع باقي المجموعة ومعك.</p> | | | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. يشارك بالأنشطة باهتمام 2. يكمل المهام والواجبات المطلوبة منه 3. يساعد الآخرين على إتمام مهامهم وواجباتهم 4. يعرف قيمة الوقت واستغلاله في عمل أو أكثر 5. يقوم بالمهام التي كان يهملها بالسابق ويحرص على إتمامها | | | | <p>تقييم الهدف</p> |

| التقييم النهائي | |
|---|------------------------------------|
| <p>الرسم:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب رسم طالب يعاني من صعوبة في إتمام مهامه بمفرده كان يظهر متقاعس ثم يسمون أنشطه عليه القيام بها فطورته وجعلته اكثر اندفاعية ويطلب منهم رسمه في عدة مواقف بعد تحسنه وتطوره</p> <p>كتابة قصة:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب كتابة قصة تتحدث عن شخص يجد صعوبة في جدولة نشاطاته ومهامه ولا تتوفر لديه الدافعية لإنجازها وتبيان كيف استطاع برغبة وإرادة ودافعية أن يطور نفسه ويتغير إلى شخص قادر على التخطيط للمهام التي يريد القيام بها وجدولتها حسب الأهمية ووضع الزمن اللازم لإنجازها (قد يستخدم الطالب الكتابة، الرسم، التسجيل الصوتي، أو أي وسيلة مناسبة بدلاً من الكتابة).</p> <p>- كرسي الاعتراف:</p> <p>حيث يقوم ميسر الحصة بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلاب ذوي الصعوبات بالجلوس عليه، ويطلب من باقي الطلاب أن يقوموا بسؤاله حول الأعمال التي كان يهملها ولا يهتم بإكمالها في السابق وكيف تغيرت الآن</p> | إجراءات التقييم النهائي |
| <ul style="list-style-type: none"> • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة • التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية • تعزيز (زيادة ظهور) بعض السلوكيات الإيجابية • التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية • أداء التكاليفات (المهام) المنزلية • تحسن ملحوظ في حيويته ونشاطه • جدولة المهام بطريقة منطقية وواقعية • تنفيذ كل ما يطلب منه في الوقت المطلوب • إنجاز مهامه بمفرده ومع تحمل مسؤولية النتائج • الرغبة بإنجاز المهام والتشجيع الذاتي لذلك • إتقان إنجاز مهامه وواجباته • تذكر كل ما يطلب منه من مهام • يحضر إلى المدرسة وقد أنجز كامل وظائفه. | مؤشرات قياس فاعلية البرنامج: |
| <p>على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة - الإفصاح عن مشكلة تستدعي تدخل مختص - استمرار مقاطعته للحوارات والنقاشات - تشتت الانتباه المستمر - غياب الدافعية واللامبالاة في إنجاز الواجبات - النسيان المستمر للمهام - عدم تمكنه باستمرار من إنجاز مهامه بمفرده - حاجته دائماً للآخرين في الإنجاز - العشوائية في التنفيذ لعدم قدرته على جدولة مهامه - الإهمال المستمر لمهامه وواجباته | العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص: |
| <p>يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.</p> | تقدير القياس البعدي |

قائمة المراجع

الكتب العربية:

البب- سحر (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية التركيز والانتباه لدى الطلاب من أعمار 10-12 سنة. سوريا، اللاذقية، جامعة تشرين، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي.

عبد الكريم – صالح (2014)، موسوعة تنمية الانتباه والتركيز للأطفال من سن 3 ولغاية 12 سنة.. المغرب، دار العلم للنشر.

المجيدل، عبد الله (2019). دليل الدعم النفسي والتربوي للأطفال النازحين في ظل الحروب والكوارث.

المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، إدارة التربية، الالكسو.

بعض الأنشطة تم اقتباسها بتصريف من:

المركز التربوي للبحوث والانماء. (2020). برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ.

<https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf>

وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى - الأنروا. (2016). الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي دليل مرجعي

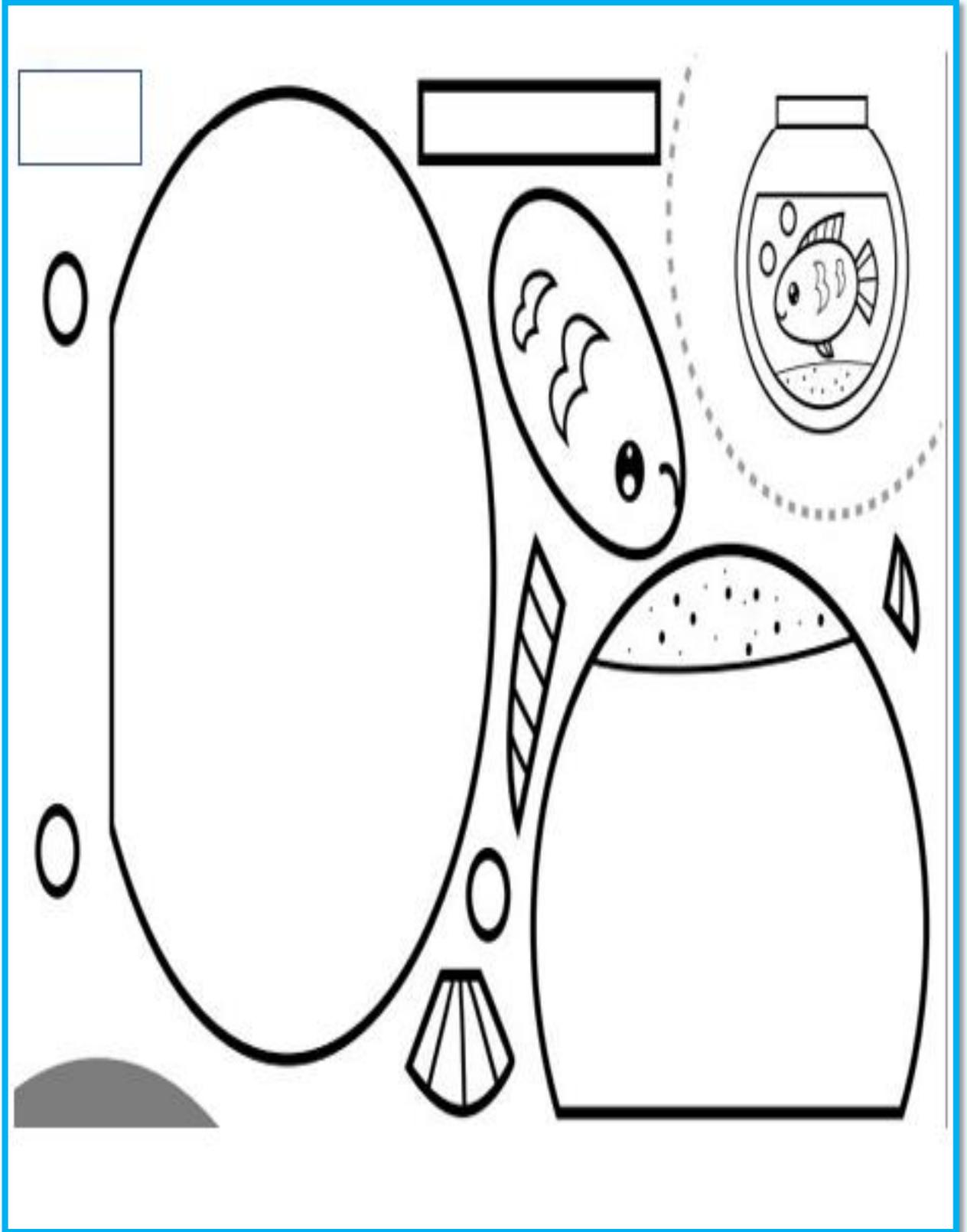
https://www.unrwa.org/sites/default/files/content/resources/recreational_activities_resource_guide_arabic.pdf

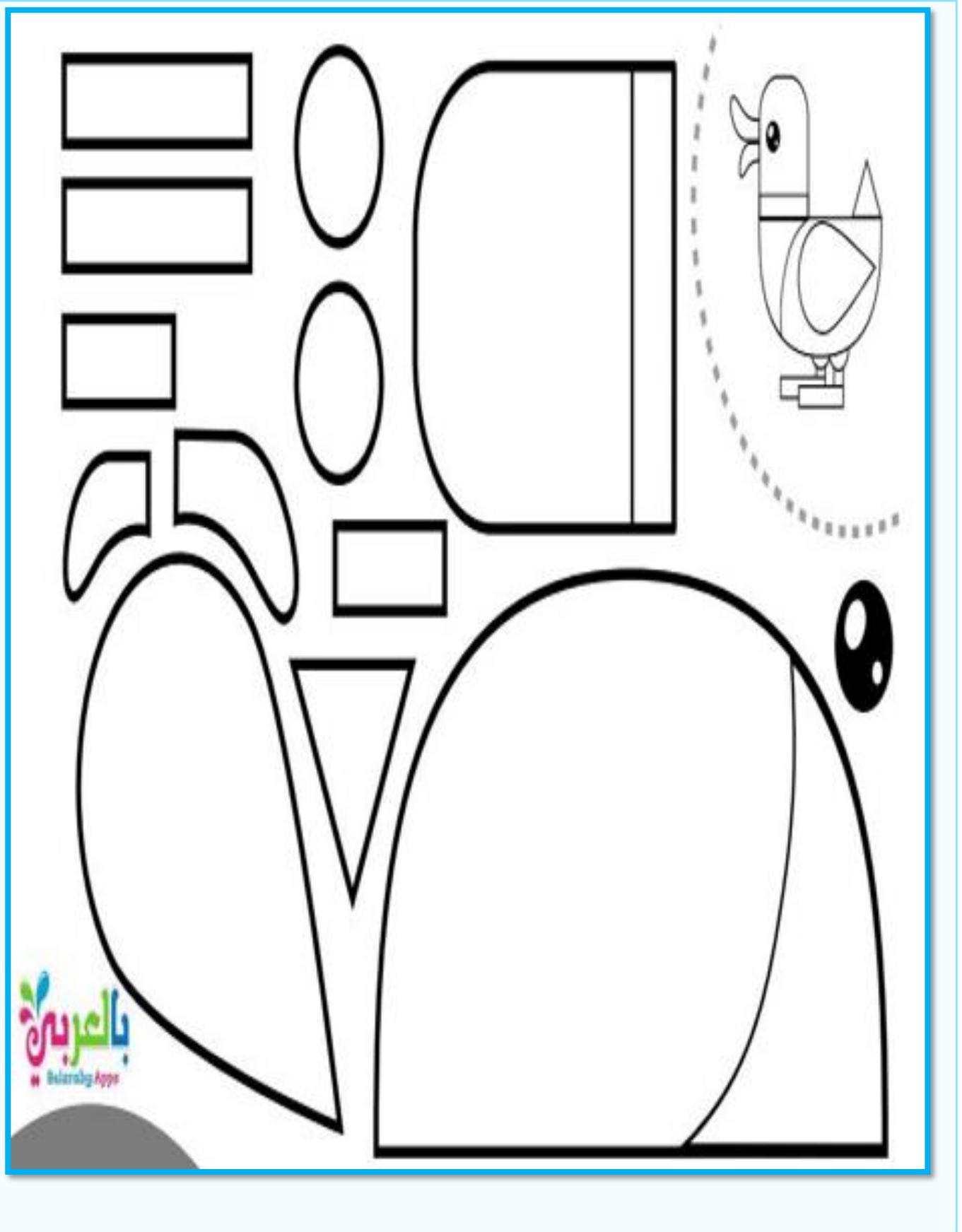
صفحات الانترنت:

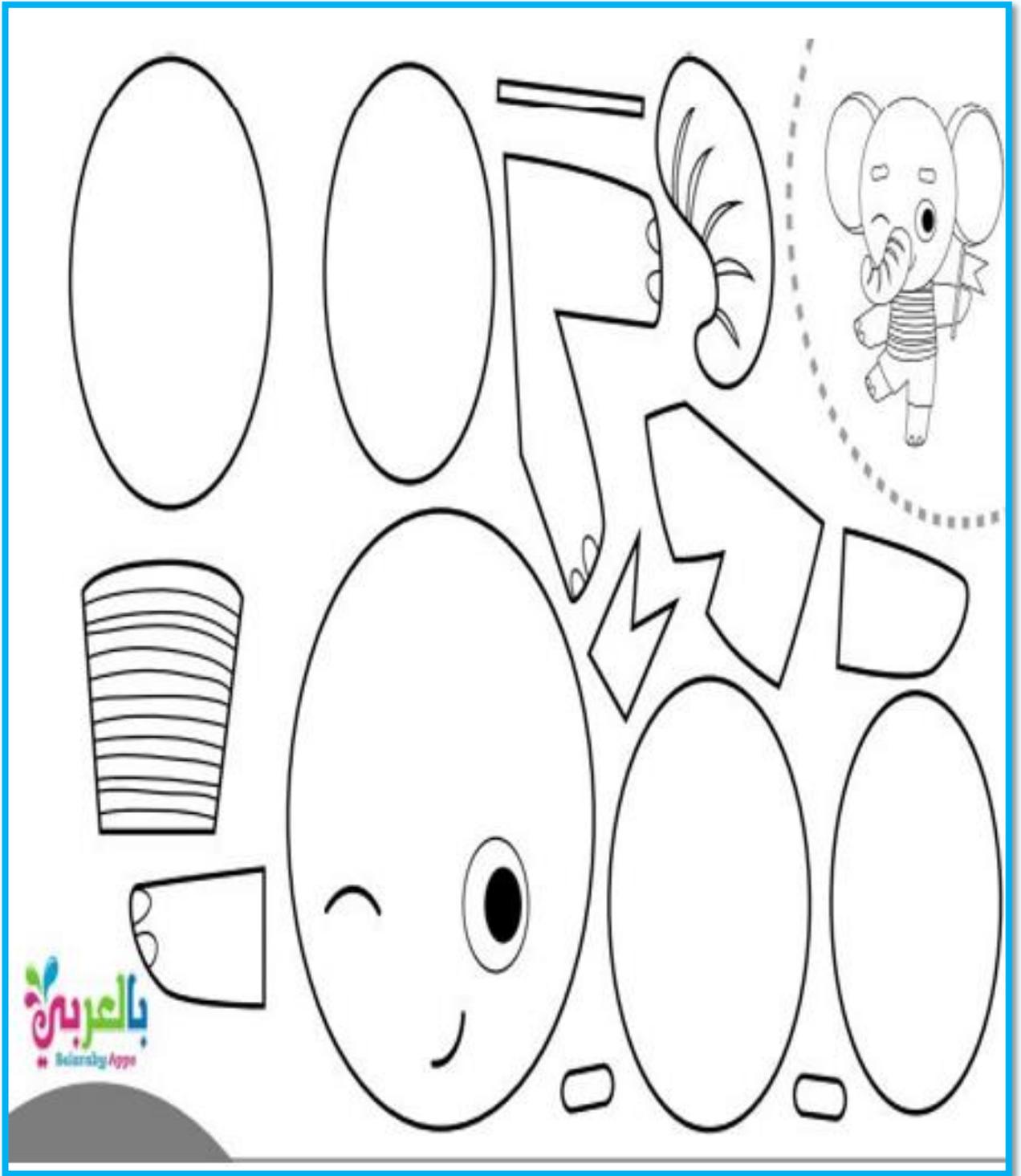
<https://www.belarabyapps.com/%D8%A7%D9%86%D8%B4%D8%B7%D8%A9-%D9%84%D8%B2%D9%8A%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D9%83%D9%8A%D8%B2-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%87/>

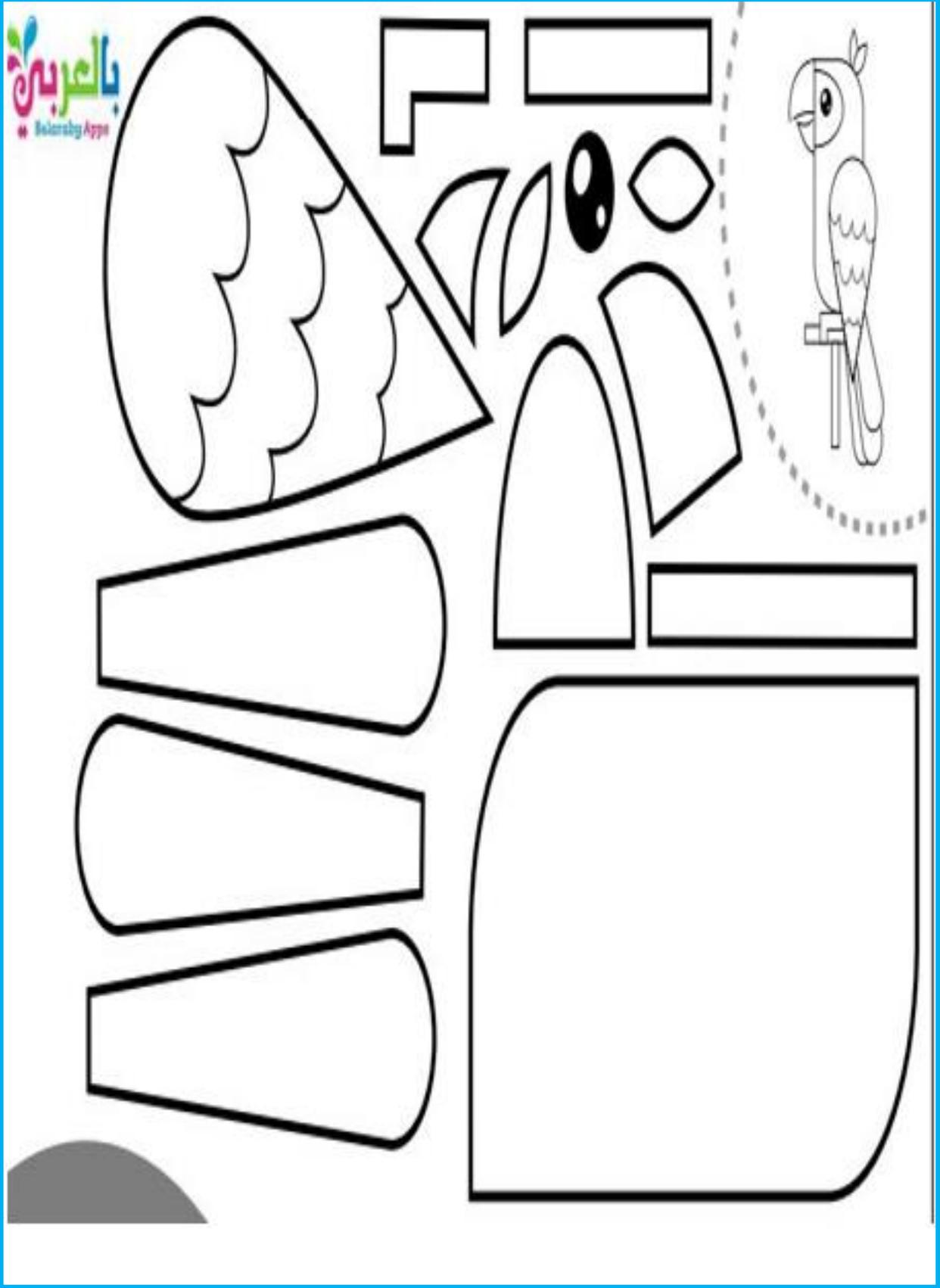
❖ <https://www.3a2ilati.com/article/7-%D8%A7%D9%86%D8%B4%D8%B7%D8%A9-%D9%84%D8%B2%D9%8A%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D9%83%D9%8A%D8%B2-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%87-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84-3102640>

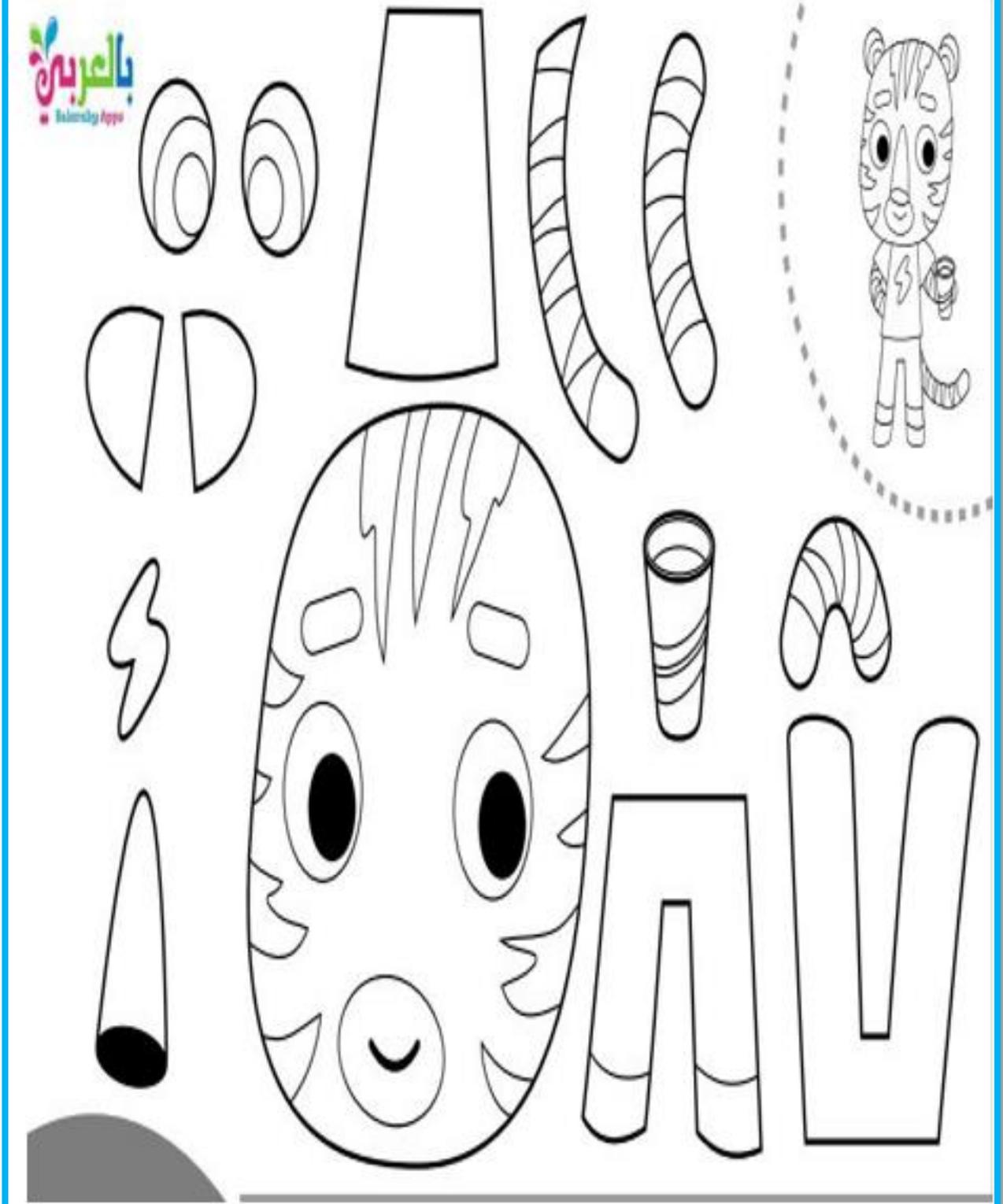
الأدوات وأوراق العمل

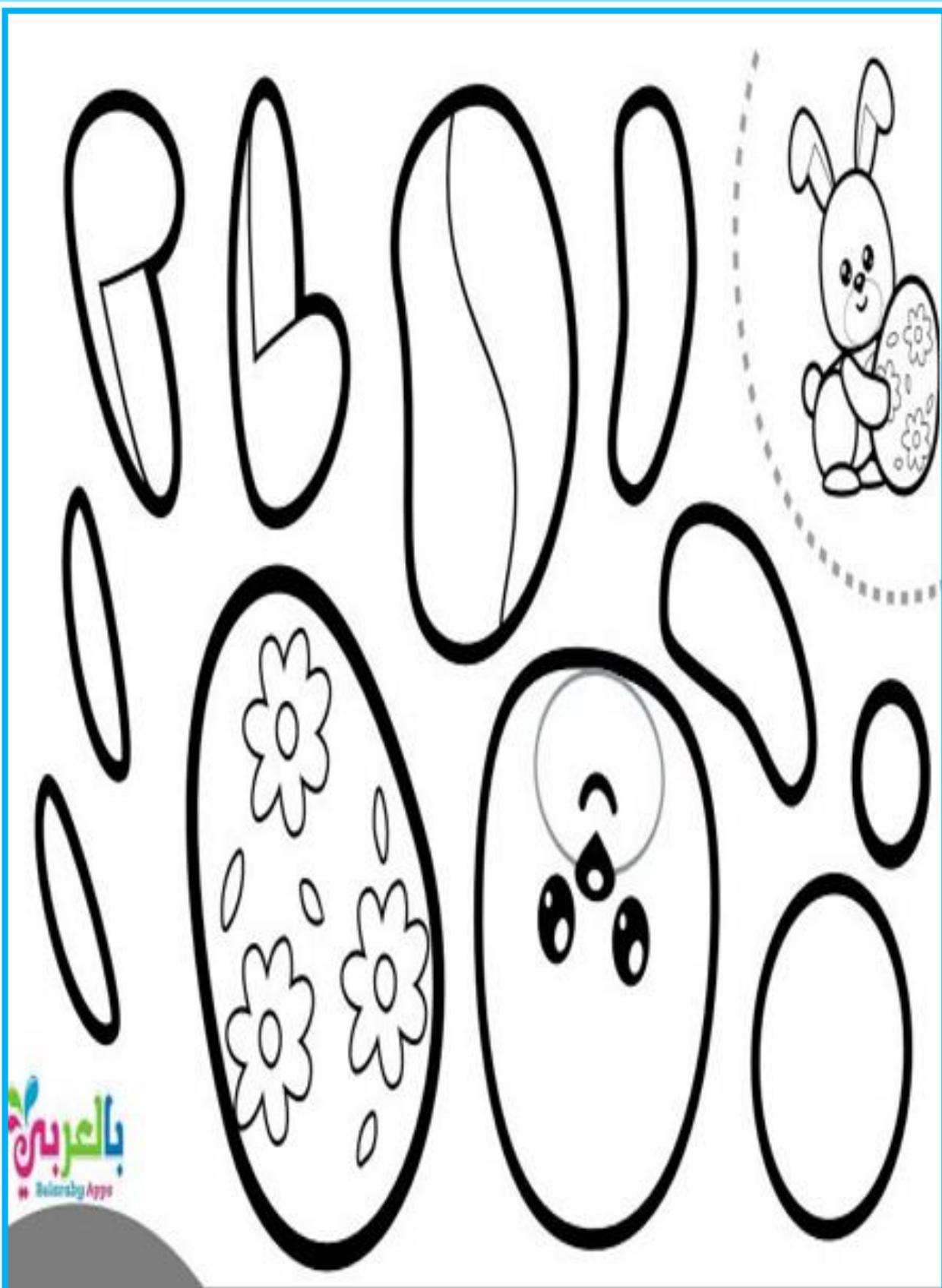


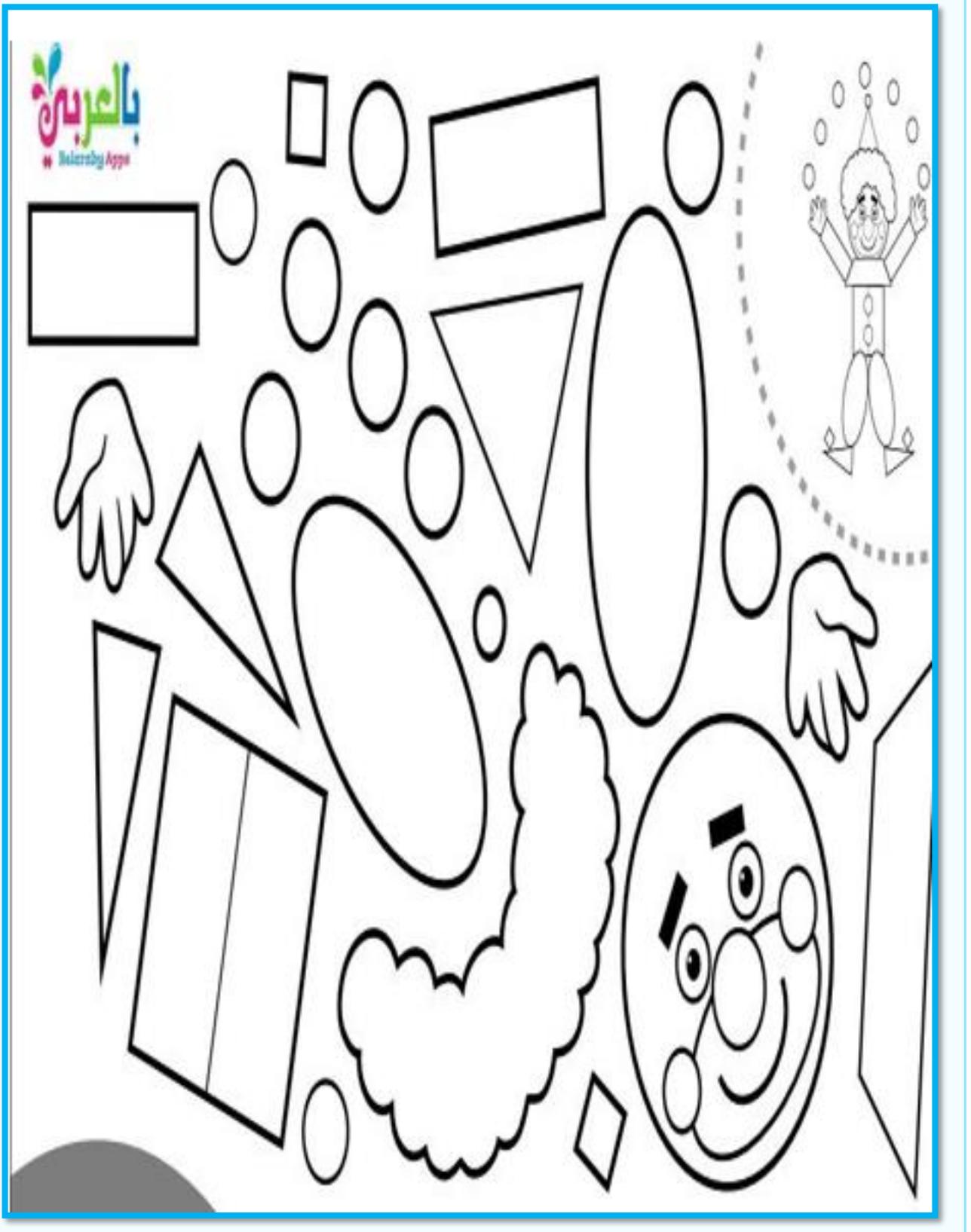


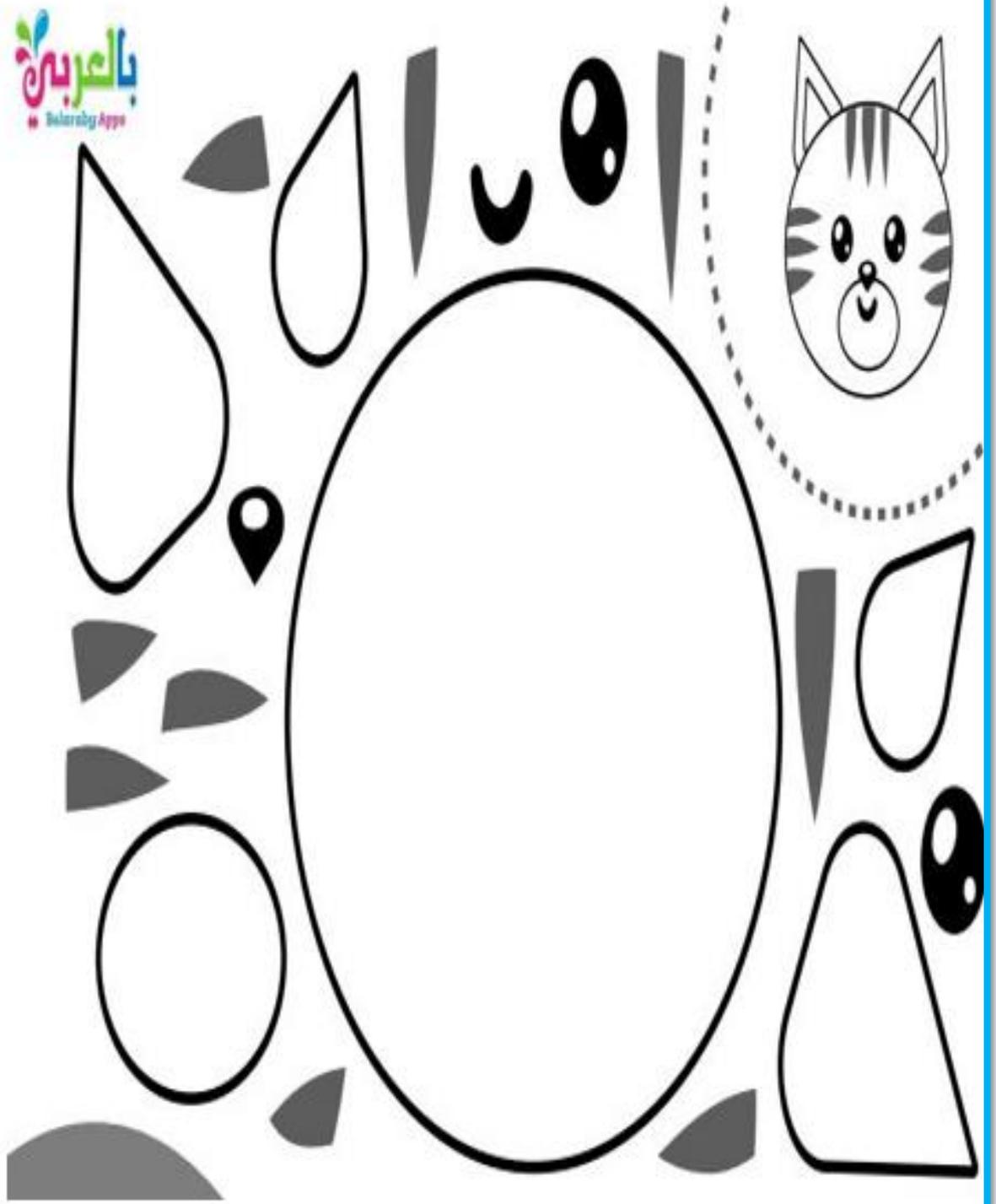


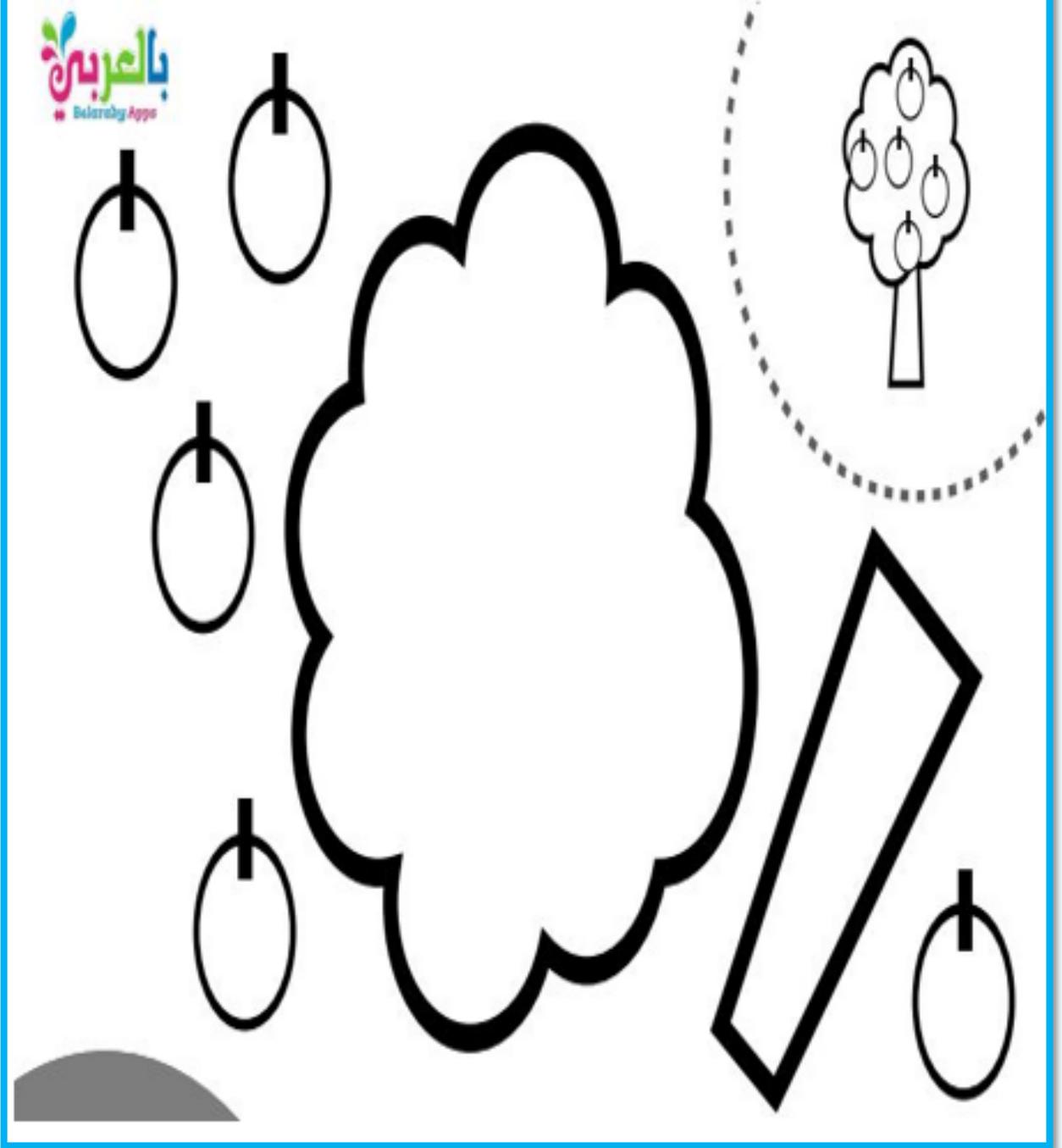


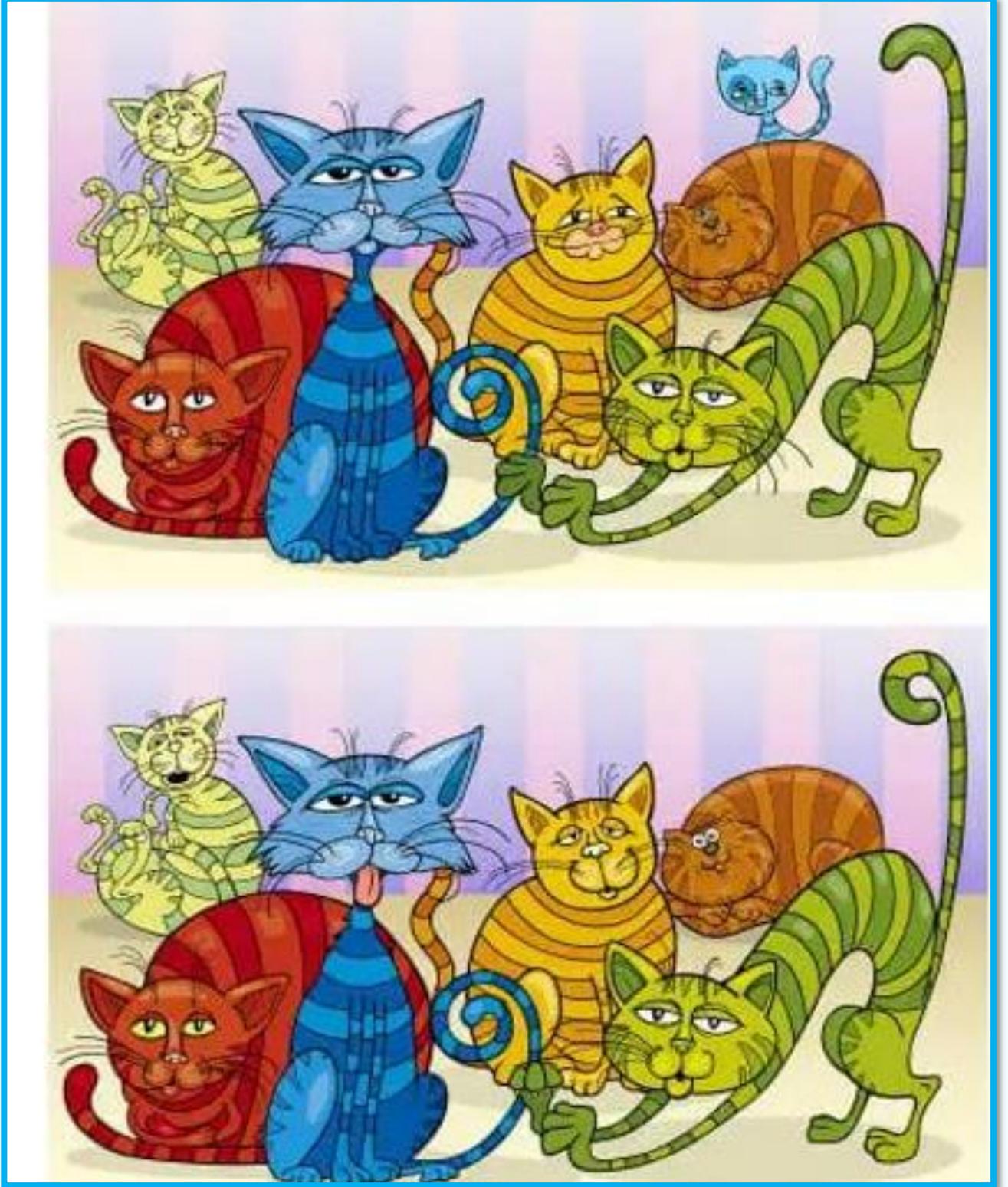






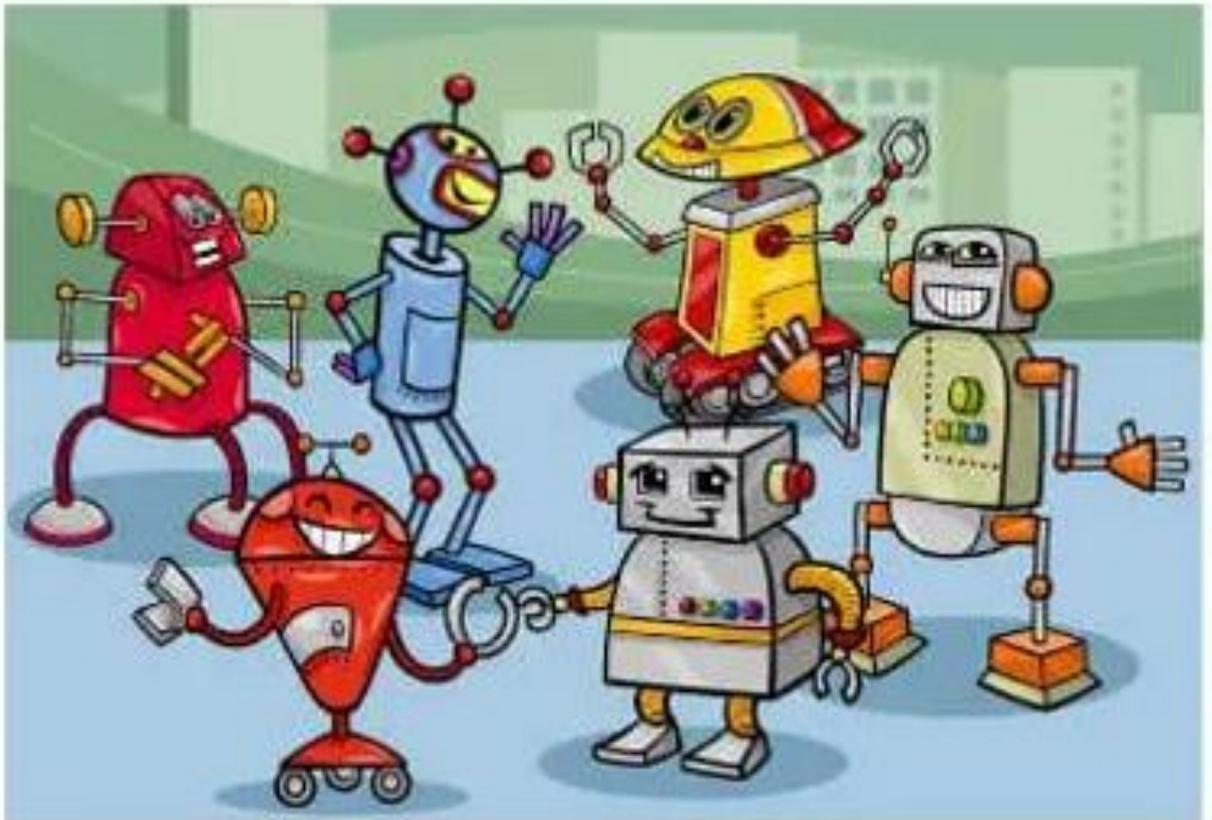
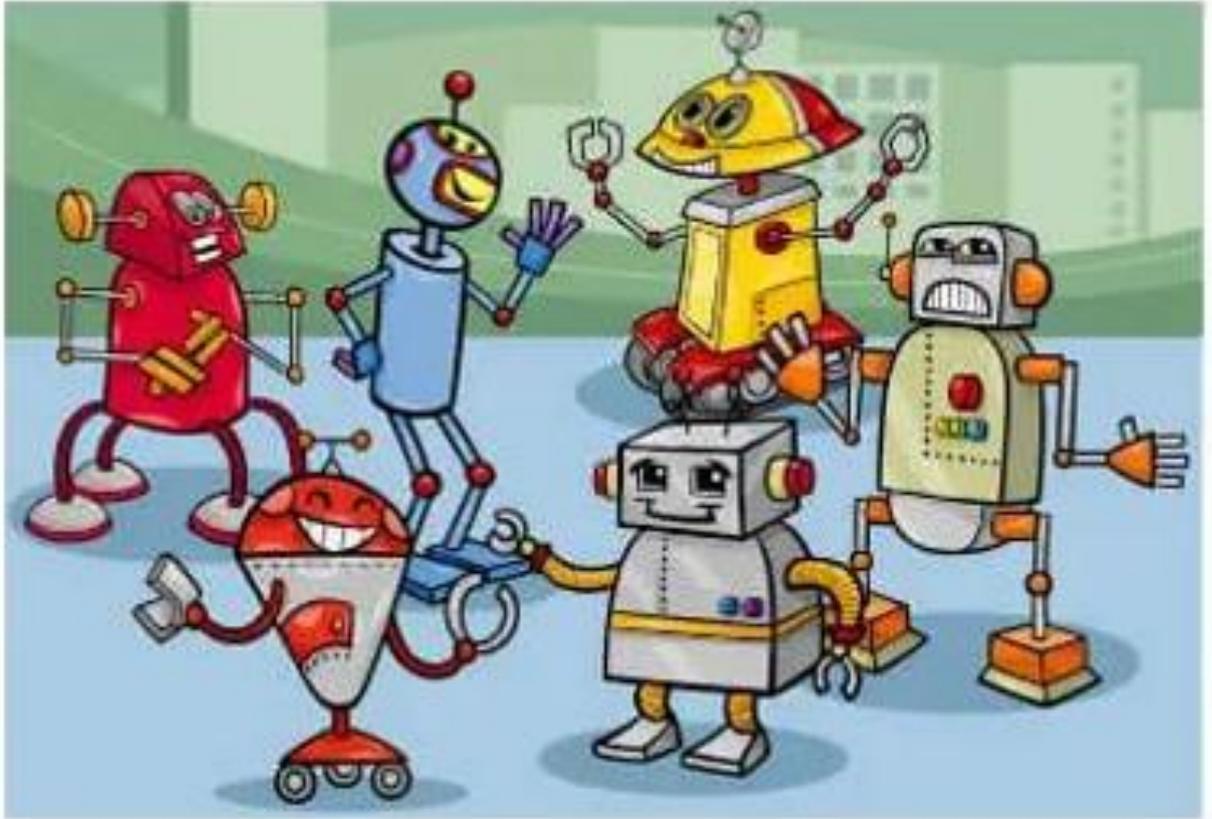








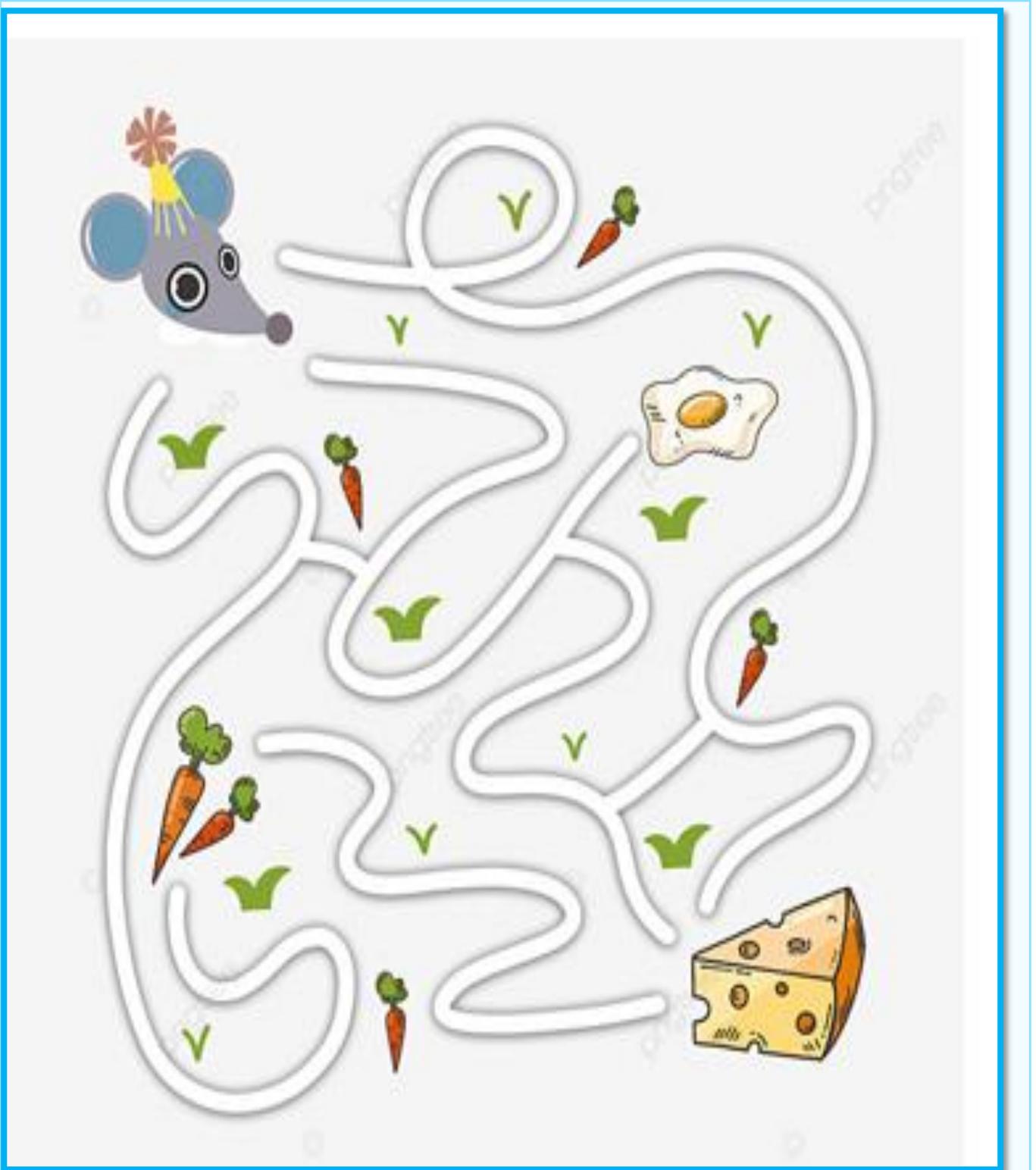




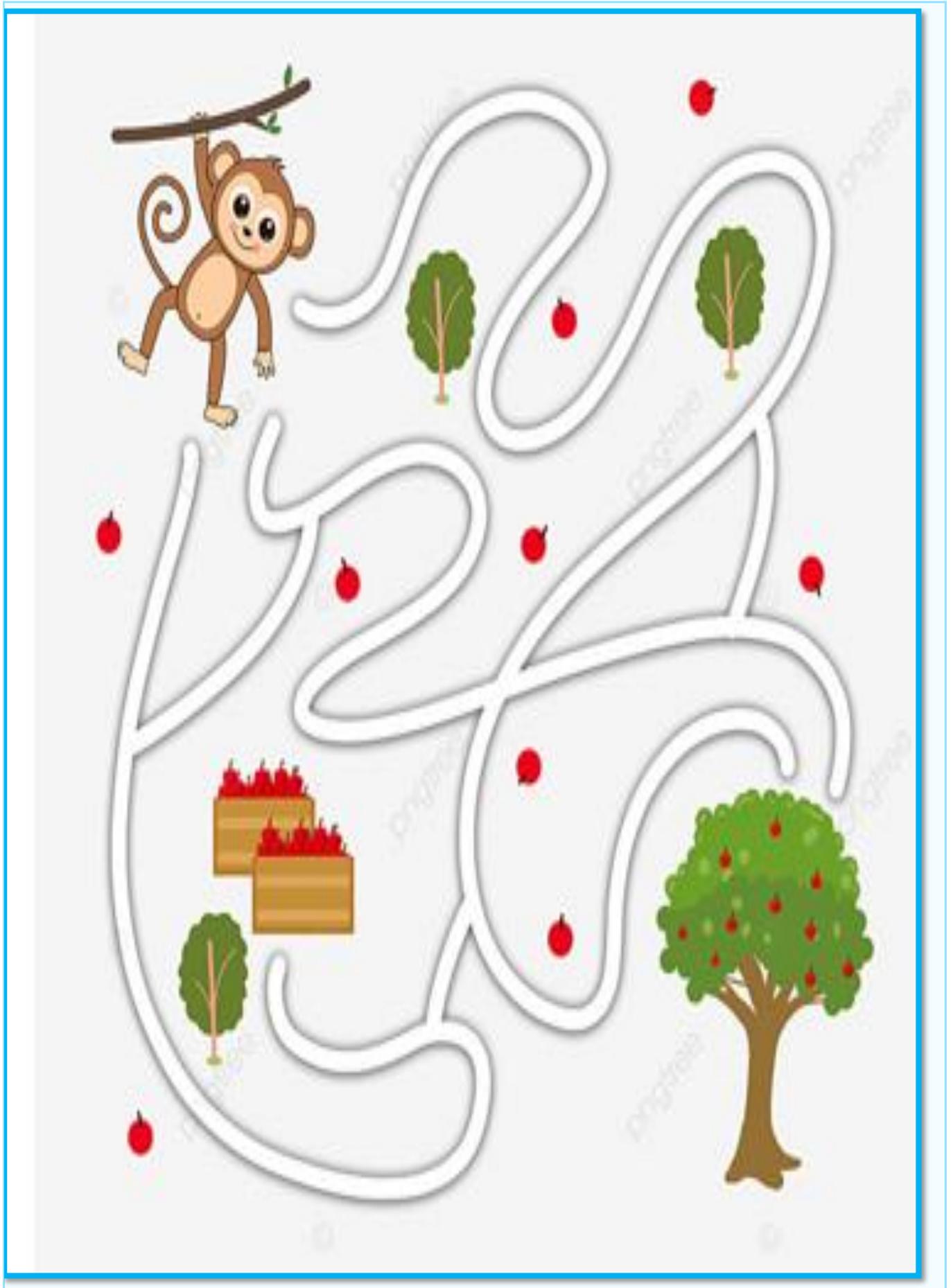






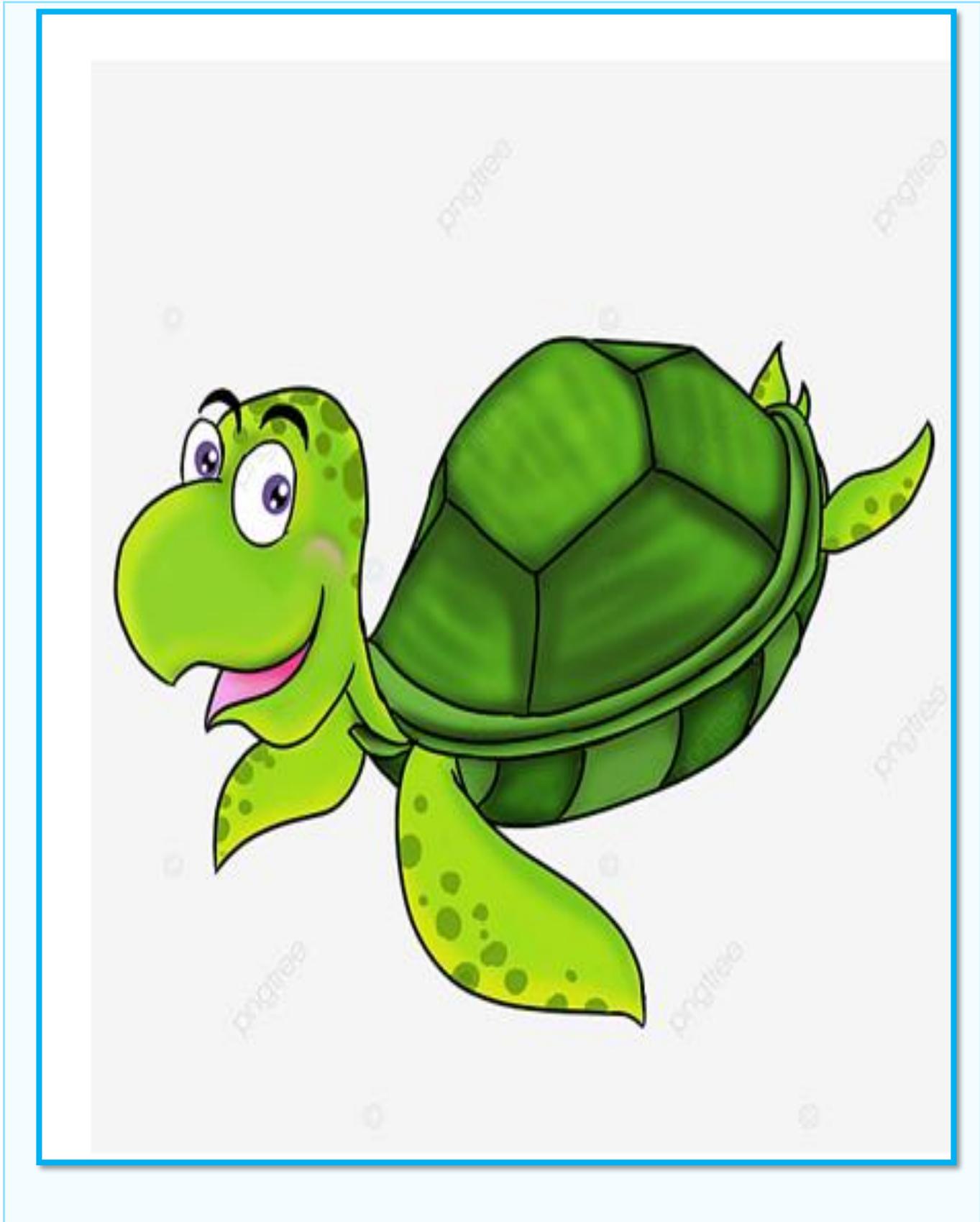


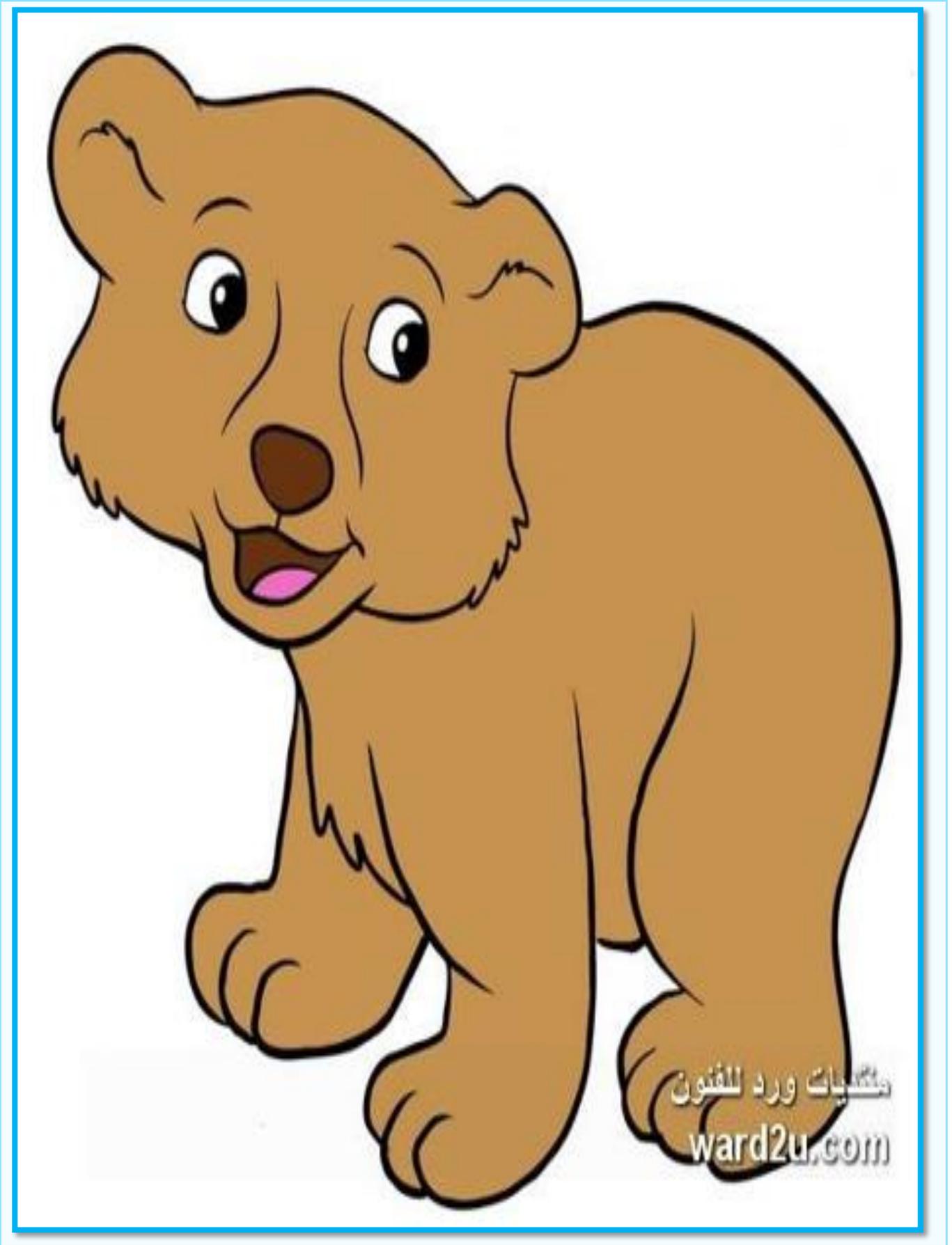












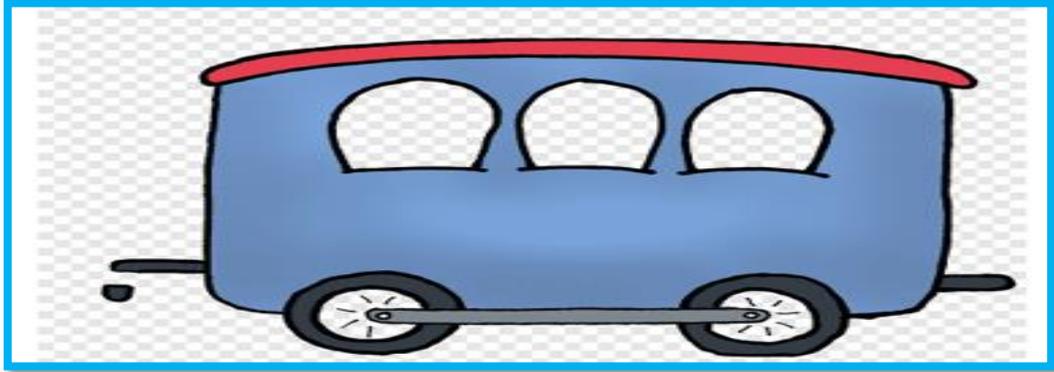
مكتبات ورد للفنون
ward2u.com

ورقة عمل رقم (5)

قصة مهمة لم تنجز:

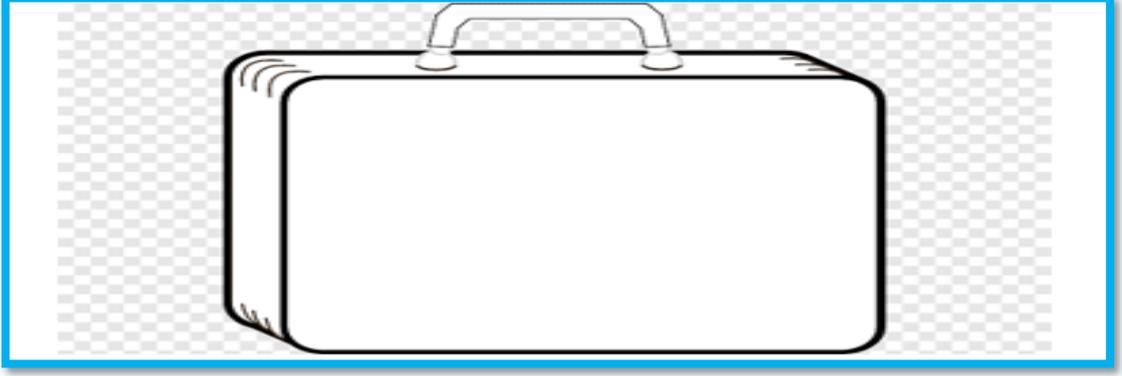
رامي طالب في الصف السادس طلبت المعلمة من كل طالب في صفه أن يضع مجسماً أو أي شيء جميل ومفيد من أدوات في منازلهم لاتستعمل أوسترمي (أي أدوات ممكن إعادة تدويرها) كالزجاجات أو الأغطية أو اللعب البلاستيكية..... أخبرتهم المعلمة أنها ستقيم معرض إعادة التدوير الأسبوع القادم في المدرسة وكل طالب عليه أن يقدم المجسم الخاص به واسمه عليه لعرضه ومن ثم اختيار أفضل مجسم للفوز بهدية وعلى كل طالب أن يعد المهمة بنفسه ومن أغراض بيته. رامي كانت موكلة له مهام ويقوم بها ولكن ضمن مجموعة معتمداً على أفرادها أو على والدته التي كانت تساعدته وهي الآن مسافرة عند أخته في بلد آخر الآن هو أمام مشكلة، مشكلة إنجاز المهمة لمعرفة كيف ينجز رامي هذه المهمة.

ورقة عمل رقم (6)



نماذج لعربات فارغة وحقيبة فارغة:





ورقة عمل رقم (7)

قصة أمل (بث روح الأمل والإصرار والعزيمة والإيمان بقدرته الله سبحانه وتعالى ومواجهة الظروف المعيقة لتحقيق الأهداف والطموحات).

أمل فتاة كانت تعيش في ظروف اقتصادية صعبة حيث كانت والدتها مريضة. تتكون أسرتها من ثلاث أخوات وأخ وكانت هي الابنة الكبرى وبالتالي فهي كانت تتحمل مسؤولية عمل المنزل وتربية إخوتها الصغار كما كانت تذهب مع أبيها لمساعدته في عمله حيث كان يعمل مزارعاً في الأراضي الزراعية ورغم ذلك لم يصل التشاؤم أو اليأس إلى قلبها بل كان الإصرار والجد والعزيمة والعمل رقيق دربها، فوضعت هدفاً أمام عينها تود تحقيقه وهو الحصول على الشهادة الجامعية وبالتالي وضعت خطة للوصول إلى ذلك الهدف: نظمت وقتها، اجتهدت في دروسها، تحملت جميع الصعاب، واجهت ظروفها الاقتصادية والأسرية بالفعل حتى تحصلت على شهادة جامعية وعملت معلمة في إحدى المدارس وبالتالي فهي استطاعت تحقيق أهدافها وطموحاتها من خلال التخطيط والجد والاجتهاد.

**الدعم النفسي والاجتماعي
لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي
صعوبات التعلم الأكاديمية**

الدعم النفسي والاجتماعي لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم التعليمية

| | |
|-----------------|---|
| البعد: | التكفي |
| المجال: | الثقة بالنفس |
| المشكلة: | عدم الثقة بالنفس |
| مؤشرات القياس: | <ul style="list-style-type: none"> فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالقيمة والأهمية. فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجز أو ينجح. الخوف من الخطأ والإحساس بأنه فاشل. عدم التفاؤل والأفكار السلبية نحو الذات والمحيط. التردد في طرح أفكاره وإجاباته أو التعبير عن مشاعره. |
| الهدف العام: | الهدف طويل المدى: أن ترتفع ثقة الطالب بنفسه بناء على تقدير المعلم. |
| | الهدف قصير المدى: أن يزداد معدل تفاعل الطالب الأكاديمي اليومي في الأنشطة الصفية واللاصفية. أن يرتفع تقييمه لقدرته على الإنجاز. أن تتحسن قدرة الطالب على اتخاذ قرارات بخوف وتردد أقل |
| الأهداف الخاصة: | <p>يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقيمة والأهمية. 2. عدم فقدان الأمل وبأنه يستطيع أن ينجز وينجح. 3. الإحساس بنقاط القوة عنده والتي تؤدي به للنجاح. 4. التفاؤل والأفكار الإيجابية نحو الذات والمحيط. 5. طرح أفكاره وإجاباته دون تردد والتعبير عن مشاعره. |
| تعريف المشكلة: | <p>إن الثقة بالنفس هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته. وهي لا تعني الغرور، إنما هي نوع من الاطمئنان المدرس على ما يريده الإنسان من أهداف. فالمقصود من الثقة بالنفس هو الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاها الله للإنسان، فهذه ثقة محمودة وينبغي أن يتربى عليها الفرد ليصبح قوي الشخصية، أما عدم تعرفه على ما معه من إمكانيات ومن ثم عدم ثقته في وجودها فإن ذلك من شأنه أن ينشئ فرداً مهزوز الشخصية لا يقدر على اتخاذ قرار.</p> <p>إن الأفراد الذين يتصفون بحسن التكيف يدركون حقيقة ذاتهم أكثر من غيرهم، إنهم أكثر تقبلاً للحقائق الخاصة بخبراتهم وإمكاناتهم ويقدرون أنفسهم حق قدرها، كما أن الأشخاص الذين يتمتعون بثقة عالية في النفس يميلون إلى استكشاف الخبرات والتعرض لها... أما الأشخاص الذين لا يتمتعون بهذه الثقة يميلون إلى الابتعاد عن مثل هذه الخبرات. وإن إدراك الفرد لذاته يأتي عن طريق التعلم فالأفراد يتوصلون إلى فهم ذاتهم من خلال طرق يعاملون بها من قبل الآخرين أثناء فترات نموهم وتطورها.</p> <p>والثقة بالنفس تحتاج من الفرد أن يدرك جيداً بأن حل المشاكل تحتاج إلى الكثير من المحاولة والخطأ وأن توقعات النجاح قريبة من توقعات الفشل وأن التعزيزات الإيجابية ضرورية</p> |

على طول الطرق كلما كان ذلك ممكناً والثقة بالنفس قد تتلاشى عندما لا يعطى الفرد فرصاً كافية للخبرة والتدريب وخاصة عندما يحاط بالعناية الزائدة وتتم مساعدته في كل شيء.

<https://www.balagh.com/article/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3>

تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وهاماً في بناء الشخصية الناجحة، كما أنها تبني الشخصية القوية في اتخاذ القرارات الصحيحة وتصبح الشخصية خالية من أي أمراض نفسية والتي تتمثل في الاكتئاب والإحباط وغيرها من الأمراض التي ترهق الإنسان وتجعله ضعيفاً، فالثقة بالنفس تؤثر على الحياة الاجتماعية المحيطة بالشخص.

الثقة بالنفس تمد الشخص بالراحة النفسية فهي تعد إحدى الطرق الفعالة القوية للوصول للراحة النفسية، وتحقيق الذات والاستفادة من كافة المهارات لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها. وهي أساس الحياة المهنية، المدرسية، والاجتماعية الناجحة لما تفعله بداخل الفرد من القدرة على اتخاذ القرارات بشكل جيد، واتخاذ القرارات ناتج عن نفسه وليس تأثره بالآخرين، وتحليل وتفسير الحدث والوصول للحقيقة.

ومما ذكر نجد ارتباطاً وثيقاً بين تدني الثقة بالنفس وصعوبات التعلم. فالطلاب ذوي صعوبات التعلم معظمهم موسمين بعدم الثقة بالنفس وكذلك تدني تقييم الذات والقدرات التي يمتلكها كل منهم لكي يتغلب على صعوباته ويطور نفسه ترتبط صعوبات التعلم بالثقة بالنفس لذا يجب التحقق باستمرار من قدرة الطالب على تحديد الجوانب التي تخل ثقته بنفسه وتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عنده وطرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحولها إلى إيجابية إضافة إلى ذلك يجب عليه معرفة أن التعبير عن المشاعر والأحاسيس وتحديد المواقف والأشخاص المزعجين يساعد على التواصل الجيد ويجب أن يتفاهل دائماً ويعرف كيف يتعامل مع خيبات الأمل

<https://qloob3.com/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%8a%d9%81-%d8%a7%d9%84%d8%ab%d9%82%d8%a9-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3-%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%81%d9%82%d9%8a/>

<https://qloob3.com/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%8a%d9%81-%d8%a7%d9%84%d8%ab%d9%82%d8%a9-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3-%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%81%d9%82%d9%8a/>

<https://qloob3.com/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%8a%d9%81-%d8%a7%d9%84%d8%ab%d9%82%d8%a9-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3-%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%81%d9%82%d9%8a/>

<https://qloob3.com/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%8a%d9%81-%d8%a7%d9%84%d8%ab%d9%82%d8%a9-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3-%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%81%d9%82%d9%8a/>

- طلب مهمة خارج حدود قدرات الطالب من ذوي صعوبات التعلم يؤدي إلى إحباط الطالب وتفاقم المشكلة وفشل تحقيق الأهداف.
- لا يعد التفاعل الاجتماعي للطالب من ذوي صعوبات التعلم مع فئة الطلاب من ذوي الصعوبات أيضاً كافياً لتحقيق الأهداف؛ فهذا التفاعل يعيق إدماجهم وقد يؤدي للوصمة الجماعية.
- ذوي صعوبات التعلم من ذوي الذكاء الطبيعي؛ لذا فهم يستطيعون التعرف على المبالغة في تعزيزهم.
- الوقت لا يجب أن يعد معياراً لنجاح الأنشطة والتمارين؛ فالطالب من ذوي صعوبات التعلم يحتاج لوقت أطول لأداء المهمة من أقرانه ممن لا يعانون الصعوبات.
- توفير بدائل عديدة للطالب من ذوي صعوبات التعلم تمكنه من اختيار كيفية تطبيق النشاط (بالكتابة/ الرسم/ القراءة/ السماع/...) أمر إلزامي لتوفير المرونة؛ فالطلاب ذوي صعوبات التعلم مجموعة غير متجانسة في الاحتياجات.

تنبيهات ومحاذير:

| | |
|--|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • توظيف مهام أو أمثلة أكاديمية أمر غير مناسب؛ فالصعوبات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم تعيق أداءهم الأكاديمي بشكل مباشر والمطلوب التركيز على الأداء غير الأكاديمي. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • كن على دراية بأنواع الصعوبات لدى الطلاب: لتجنب تكليفهم بمهام لا يمكنهم القيام بها. • تأكد من استعدادك للتواصل مع الطلاب ومساعدتهم دون إطلاق أحكام. • تذكر أن الطالب يعاني من صعوبة تعلم وليس من انخفاض في الدافع أو الاهتمام. • اهتم بأداء الطالب (الأكاديمي وغير الأكاديمي) وقدم التعزيز له بدرجة مناسبة كلما سنحت لك الفرصة. • اجعل أهداف الحصة واضحة للطلبة (مكتوبة/ مرسومة/ مسجلة، مصورة/...)؛ حتى تتوفر معايير لتعزز الأداء. • ابدأ بمهام ضمن قدرات الطالب: لتعزز الدافعية لديه. • لا تلتفت انتباه زملاء الطالب لوجود مشكلة أو صعوبة لديه، حتى تجنبه الوصم وتعزز من دوافعه الإيجابية. • شجع جميع الطلاب على المشاركة والعرض ولكن لا تجبر أي طالب على القيام بذلك وأعطهم الخيار عن التوقف عن المشاركة في أي لحظة. • خلال الحصة يمكن لبعض الأنشطة أن تفسح المجال إلى كشف علامات أو أعراض أو دلالات مثيرة للقلق، كن على استعداد لذلك، وتنبيه إلى عدم التسرع بالاستنتاج. • من الأفضل أن تحدد ترتيب مشاركة الطلاب قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الطلاب لذلك، كأن تبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً. • عندما تشرح أي تمرين من المهم أن تتأكد أن جميع الطلاب قد فهموا المطلوب سواء أثناء الشرح أو عندما ينشغل الطلاب في عمل النشاط. • قم بإدماج الطلاب في أنشطة تعليمية أو ترفيهية تساعد على التقرب والتعرف أكثر على بعضهم البعض. • قم بتنفيذ أنشطة ترفهية من شأنها أن تشعر الطالب بالسعادة وتجعله قادراً على الاستجابة للمثيرات الإيجابية من حوله. • لا تقف على كل خطأ يصدر عن الطالب، وحاول توجيهه بطرق غير مباشرة قدر الإمكان لتصحيح الخطأ. • تقبل تكرار الإجابات الخاطئة والمحاولات التي باءت بالفشل بعد المحاولة والمشاركة ومساعدته على تطوير إجاباته و أفكاره وتعبيراته في الموضوع المطروح. • ازرع الأمل في القدرة على الإنجاز والنجاح عبر تحفيز الإرادة وزيادة الثقة بالقدرات. | <p>تعليمات لميسر الحصة:</p> |
| <p>تقدم هذه الملاحظات لولي الأمر لتيسير تحقيق الأهداف:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بالثناء على السمات الإيجابية • اسأل الطالب عن يومه الدراسي، وخصص الأسئلة لأمر غير أكاديمية | <p>إرشادات أولياء أمور:</p> |

- قدم التشجيع والدعم.
- عزز النجاح.
- احترم مشاعر الطالب.
- افسح المجال للطالب كي يعبر عن مشاعره وأحاسيسه.
- عزز مبادرته لأداء مهمة ما، واصبر على الوقت المستغرق الذي يحتاجه لأدائها.
- اكتشف مواهب الطالب وقم بتنمية قدراته.
- ادعم الطالب ووجهه لرؤية الخير في الناس.
- شجع الطالب لكتابة أشياء إيجابية عن أصدقائه.
- استمع له حتى النهاية دون التسرع بالحكم، ثم اشكره على إخبارك لأن هذا هو التصرف الصائب الشجاع.
- ساعد الطالب على معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عنده.
- عزز ثقته بنفسه.
- وجه الطالب للتعامل مع مختلف المشاعر.
- بين للطالب أهمية الاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة.
- شجع الطالب للتعبير عن الأشياء التي تخيفه.
- شجع الطالب على تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه.
- شجع الطالب على طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية.
- حاول أن تشعر الطالب بالسعادة من خلال اللعب معه داخل البيت.
- شجع الطالب على الانتماء إلى إحدى فرق الألعاب الجماعية (كرة القدم، أو اليد..)، لكي يصبح لديه القدرة على التفاعل مع الأشخاص حوله.
- أشرك الطالب في أعمال تطوعية لكي يتعلم أهمية المبادرة والدافعية في إسعاد الآخرين كما إسعاد نفسه.
- أظهر للطالب دائمًا أنك فخوره، وذكره بمواطن القوة لديه وقدراته، وتجنب النقد والتقليل من شأنه. كما أن الرياضة تتيح للطالب تنمية الثقة بالنفس.
- امنح الطالب الاهتمام الكافي. فالطالب يحتاج إلى الاهتمام المتواصل.
- قم بخلق بيئة آمنة للطالب حيث يمكنه التحدث عن أي شيء دون القلق من أن يتم لومه أو السخرية منه أو الشعور بأن لا أحد يفهمه.
- علم الطالب الاندماج مع الطلاب الآخرين واحترام مشاعرهم وتقديم المساعدة لهم.
- استمع لآراء الطالب بعد أن تشاركه بمواقف حياتية في البيت. وضمن العائلة وقدر هذه الآراء وناقش بها.
- علم الطالب كيف يتعامل مع خيبات الأمل.
- شجع الطالب على تعلم أشياء جديدة لتجعله أقوى.

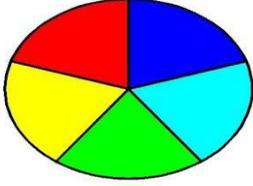
تتقاطع هذه المشكلة مع مشكلة تقدير الذات في البعد المعرفي، ومشكلة التحدث السلبي عن الذات في البعد السلوكي، ومشكلة إيذاء الذات في البعد السلوكي. فيمكن الرجوع لهذه المشكلات والاستفادة من أنشطتها بما يخدم أهداف هذه المشكلة.

ملاحظة:

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
|--|---|--|--|
| نشاط 1 | | تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالقيمة والأهمية. | فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالقيمة والأهمية. |
| أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | | |
| 12 سنة فأكثر | مدة التطبيق: | | |
| صفّي - فردي | المواد والأدوات: | | |
| 45 دقيقة | أوراق - أقلام - كرتون ملون - تلوين | | |
| مغلّفات (واحد لكل طالب)، صندوق صغير يتناسب مع المغلّفات، أوراق صغيرة على كل منها اسم طالب، أوراق بيضاء لكتابة 2 مميزات إيجابية، أقلام. | | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الرسالة الغامضة " | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " حديقة المواهب " | خطوات التطبيق: | |
|  |  | | |
| <p>1. قل للطلاب أن نشاطنا اليوم سيدور حول رسالة غامضة.</p> <p>2. اشرح بأن لكل شخص صفات. هذه الصفات هي واضحة بالنسبة لبعض الأشخاص، وهي عند البعض الأخر بحاجة لنفتش عنها.</p> <p>- اطلب منهم التفكير بالخصائص الإيجابية لدى كل صديق من أصدقائهم، دون قول أي شيء.</p> <p>3. وزع المغلّفات على الطلاب واطلب منهم أن يكتبوا أسماءهم عليها ويضعوها في الصندوق.</p> <p>4. اطلب من كل طالب أن يسحب عشوائياً (دون النظر) وبسرية (دون أن يعرف اسم الشخص الذي حصل عليه) مغلّفاً من صندوق الأسماء.</p> <p>5. اطلب منهم كتابة أو رسم وتصميم شيء معين يعبر عن إيجابية عند الشخص الذي سحبوا اسمه، (اطلب منهم التفكير بشيء</p> | <p>1. قدم النشاط من خلال القول أننا سنقوم بنشاط يظهر الامتنان.</p> <p>2. قل للطلاب أننا سوف نقوم بتصميم حديقة المواهب.</p> <p>3. اسأل الطلاب:</p> <p>- ما الذي تبرع به؟ هل هو لعبة ما؟ أم مساعدة أمك في ترتيب البيت؟ جعل أصدقائك يتسمون؟</p> <p>6. قل لهم بأن الأشياء التي نبرع بها تسمى مواهب. ثم اسألهم ما هي مواهبكم؟ أمثلة: من الممكن أن تكون موهوباً/ة في الاعتناء بحيوانك الأليف، أو أن تكون/ي موهوب/ة بالرسم أو الغناء.</p> <p>7. اشرح بأنه إذا كنا نبرع بفعل شيء ما نشعر بالفرح أو بأي شعور جيد (الرضا، الفرح، الفخر) هذا الشعور الجيد هو جزء من تقدير الذات أي الطريقة التي يشعرون بها تجاه ذاتهم.</p> | | |

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| <p>جيد أو لطيف عن هذا الشخص، حتى ولو لم يكونوا أصدقاء مقربين).</p> <p>6. عند الانتهاء من رسالتهم اطلب منهم وضعها في المغلف ثم وضع المغلف في الصندوق (دون قول ما الاسم الذي حصلوا عليه).</p> <p>7. وزع المغلفات مع الرسائل بداخلها على جميع الطلاب.</p> <p>8. نقاش: اسأل الطلاب: - ما رأيكم في ما كتب لكم؟ - هل كنتم تعرفون أن لديكم هذه الصفة؟ - هل كنتم تعلمون أن الناس يرون ذلك عندكم؟</p> <p>10. ركز على أنه من الجميل أن نتلقى كلمات لطيفة وصادقة، ومن المهم أيضًا أن نكون قادرين على رؤية الخير في الناس. إن رؤية الخير في الناس يساعدنا على بناء علاقة أفضل معهم، وتشعرنا بشكل أفضل حيال أنفسنا أيضًا.</p> | <p>تكسبنا الموهبة تقديرًا للذات ينهي فينا الشجاعة لنجرب أشياء جديدة. ويساعدنا على القيام بالخيارات السليمة.</p> <p>8. اطلب منهم أن يصنعوا زهرتهم الخاصة التي تظهر موهبتهم ثم تضاف إلى مجموعة الزهور الأخرى لنصنع معًا "حديقة العظيمة"</p> <p>9. اطلب منهم استخدام الكرتون الملون، أدوات الرسم ليصنعوا زهرتهم حيث توضع صورتهم في وسطها. ساعدهم في التعليمات: - ارسموا دائرة تتسع لصورتكم (صورة الهوية إذا وجدت/ أو أن يرسموا أنفسهم داخلها) - اطلب منهم أن يقصوا هذه الدائرة. - اطلب منهم أن يرسموا أوراق الزهرة (4 أو 5) على كل ورقة يكتبون موهبة ثم تعلق على الدائرة. - بعد الانتهاء من صنع الزهرة علق جميع الزهرات على خلفية خضراء على الحائط كي يتسنى للجميع رؤية مواهب بعضهم.</p> <p>10. نقاش: - هل أعجبكم النشاط؟ - هل لاحظتم أن هناك مواهب مشتركة مع غيركم؟ - هل لاحظتم أن هناك موهبة تميزكم عن غيركم؟</p> <p>11. الخلاصة: - ركز على أن لكل شخص مواهب مختلفة، أحيانًا تكون مغبأة فينبغي التفكير كيف نجدها ونطورها ونفتخر بها على أن نبقي متواضعين في نفس الوقت.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أوراق - أقلام | أوراق بيضاء - أقلام - أقلام تلوين | المواد والأدوات: | |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " عجلة الثقة "



1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم عن عجلة الثقة.
2. وزع الأوراق والأقلام على الطلاب، واطلب منهم رسم دائرة في الوسط وتقسيمها إلى 5 أقسام.
3. اطلب منهم أن يضعوا في القسم الأول: العلاقات، القسم الثاني: الموهبة والتميز، القسم الثالث: القدرة على التعبير الذاتي، القسم الرابع: الإنجازات، القسم الخامس: الأخلاق.
4. بعد ذلك اسأل كل طالب بالنسبة للقسم الأول: العلاقات، إلى أي درجة أنت واثق أن علاقاتك الإنسانية تمر في الطريق الصحيح، كيف تتعامل مع أهلك وأصدقائك، هل صداقاتك سهلة أم صعبة، هل لديك ثقة في هذه العلاقات أم عندك مخاوف في موضوع العلاقات.
- بالنسبة للقسم الثاني: الموهبة والتميز، اسأل كل طالب هل تعرف مواهبك التي ميزك فيها الله سبحانه وتعالى عن الآخرين. هل أنت واثق في هذه المواهب وتستثمرها وتعمل على تنميتها وتطويرها وتشغيلها لصالحك.
- بالنسبة للقسم الثالث: القدرة على التعبير الذاتي، اسأل كل طالب هل أنت قادر على أن تعبر عن نفسك، هل تقدر أن تقول لا عندما يجب أن تقول لا، هل تستطيع أن تكون متحدثاً جيداً عندما يكون هناك مجموعة من الناس حولك أم تشعر بالتوتر والقلق، هل يمكن أن تعبر عن آرائك

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تغيير الزمان "



1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم سيكون عن الزمان.
2. اشرح أن هناك أوقات في حياتنا تتغير حين تجارينا، ربما تنتقلون مع عائلاتكم إلى بيت جديد وتحتاجون إلى تغيير المدرسة وترك أصدقائكم، التغيير ليس سهلاً، لكن إذا كنا نفكر في تكوين صداقات جديدة وتعلم أشياء جديدة سيكون لدينا تجربة أفضل بكثير.
3. اطلب منهم أن يفكروا في الطرق التي يمكن أن نجعل من خلالها التجربة الجديدة مثيرة للاهتمام.
4. وزع ورقة عمل الطالب (ورقة عمل رقم 1).
5. اطلب من كل طالب كتابة رسالة إلى صديقه في المدرسة القديمة أو المكان القديم (السابق).
- ساعدهم على استكمالها.
- عند الانتهاء، اطلب منهم رسم المكان الجديد وتلوينه.
- اطلب منهم أن يتشاركوا ما فعلوه.
6. نقاش:
 - هل أعجبكم النشاط؟
 - من هم الأشخاص الذين أرسلت لهم الرسالة؟ ولماذا؟
 - هل تودون إرسال أي شيء آخر لهم؟ ما هو؟
7. الخلاصة:
 - ركز على أهمية الصداقة القديمة والحديثة.
 - بين إمكانية تكوين حياة جديدة وصداقات في جميع الظروف. فنحن لدينا صفات جميلة

خطوات التطبيق:

ومشتركة مع الآخرين الذين سوف يحبونها
ويكونون معنا علاقات من أجل ذلك
- ركز على قدرة الإنسان على البدء من جديد
والدوافع كبيرة مهما كانت الظروف.
ركز على أن البدء من جديد يمكن أن يقوي علاقتنا
بأصدقائنا القدامى أو أهلنا.

بسهولة أم تجد صعوبة في التحدث عن
نفسك.

بالنسبة للقسم الرابع: اسأل كل طالب،
عندما أسألك ما هي إنجازاتك؟ هل أنت من
الأشخاص الذين يقولون ليس لدي إنجازات
في حياتي، أم تقول الأشياء الصغيرة التي
قمت بها أرى أنني منجز فيها؟

بالنسبة للقسم الخامس: الأخلاق اسأل كل
طالب، كيف ترى نفسك؟ ما هي نظرتك
لنفسك؟ هل ترى نفسك إنساناً جيداً
يستحق الاحترام ويستحق الحب، وأخلاقه
في نظره عالية، هل تنظر إلى نفسك على أنك
إنسان محترم وصادق، وشخص فيه القيم
الإيجابية؟.

5. قل للطلاب أن هذه هي المحاور الخمسة التي
يمكن أن تسأل نفسك فيها ما مدى ثققتك
بنفسك في هذه المحاور.

6. بعد ذلك اطلب منهم أن يضعوا علامات من
1 إلى 10 أو نسب مئوية على كل قسم ليعرف
كل طالب كم في المئة يجد نفسه راض عن
ذاته وكل قسم يضع فيه النسبة التي لا
يشعر أنه حققها.

7. اطلب منهم أن يكتبوا على الورقة الأرقام أو
النسب المئوية التي تدل على الانخفاض
أو الارتفاع لكي يعرف كل طالب الجوانب
التي يجب أن يعمل على تحسينها.

8. اسأل الطلاب:

- هل أعجبكم النشاط؟

- هل استطاع كل منكم أن يحدد المشاكل التي
تخل ثقته بنفسه؟

- هل ستعملون على الجوانب التي تخل
ثقتكم بأنفسكم؟

9. الخلاصة:

ركز في نهاية النشاط على أن الثقة بالنفس
هي نتيجة الإحساس بالقيمة الذاتية الذي
يكون ناتجاً عن حب الذات، إذا الثقة
بالنفس هي أن يعرف الشخص أن لديه

| | | | | |
|---|---|------------------|--|--|
| نقاط قوة ونقاط ضعف ويجب عليه تحديد هذه النقاط والعمل على تحسينها. | | | | |
| | | نشاط 3 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| صفيّ - جماعيّ | صفيّ- فرديّ | نوع التدخل: | | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | | |
| أوراق بيضاء - أقلام | أوراق بيضاء - أقلام رصاص - أقلام ملونة - ممحاة | المواد والأدوات: | | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " صندوق الصفات ". 1. أخبر الطلاب أن نشاط اليوم هو عن صندوق | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " اسمي، هويتي ".  | خطوات التطبيق: | | |
|  الصفات. 2. قسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة. 3. ارسم على اللوح صندوقاً كبيراً واكتب داخله مجموعة من الصفات: مترودد، يتحمل المسؤولية، يخاف من آراء الناس، يقبل النصيحة، يتهرب من المسؤولية، مبادر، يتخذ القرارات، يتخوف من المشاركة في الأنشطة الصفية. 4. اطلب من أفراد كل مجموعة أن يرسموا على الورقة زهرة وأن يضعوا في الوسط " واثق بنفسه " وبعد ذلك اطلب منهم أن يختاروا من الصندوق الصفات التي تتفق مع الشخصية الواثقة بنفسها وتدوينها على أوراق الزهرة. 5. عند الانتهاء اطلب من كل مجموعة أن تعرض الصفات التي تتفق مع الشخص الواثق بنفسه. | 1. قل للطلاب أننا سنقوم بنشاط يعرفنا على جزء مهم من هويتنا. 2. قدم النشاط من خلال القول: "اليوم سوف نناقش أسماءنا التي هي جزء مما يميزنا. سنتبادل الأفكار لنتمكن من التعرف على بعضنا أكثر. وسوف يكون هذا ممتعاً." 3. ابدأ بالقول: "إن لكل اسم معنى محدد وأن أهلنا اختاروا لنا أسماءنا لسبب ما. أحياناً تتشابه الأسماء لكنها تبقى مميزة كما يتشابه التوأم عند الولادة لكنهما ليسا الشخص نفسه." 4. اسأل كل طالب: " ما اسمك؟ هل تحب اسمك؟ من سمّاك؟ هل تعرف معناه؟ ماذا يخبرك أهلك عن اسمك؟" - المهم هو تعريف الطالب. - اسمع إجابة كل واحد منهم ثم أعد لفظ أسمائهم بصوت واضح مصحوباً بحركات الاحترام. 5. بعد الانتهاء من دورة الصف أسأل: | | | |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>إذا قال أحد من الطلاب صفة ليست من صفات الشخص الواثق بنفسه ناقشها وشرحها.</p> <p>6. بعد الانتهاء اطلب من الطلاب قص الزهرة وإصاقها على كرتونه كبيرة وتعليقها على الحائط.</p> <p>صفات الشخص الواثق بنفسه: يتحمل المسؤولية – يقبل النصيحة – يتخذ القرارات – مبادر.</p> <p>7. اسأل الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم النشاط؟ - هل استطعتم تحديد صفات الشخص الواثق بنفسه؟ - هل هناك صفات سلبية يمكن تحويلها إلى صفات إيجابية في الشخص الواثق بنفسه؟ | <ul style="list-style-type: none"> - هل تعرفون لماذا يعطوننا أسماء عندما نولد؟ (الجواب: لكي يتم التعرف إلينا). - اطلب من الطلاب أن يكتبوا أسماءهم وأن يلونوها ويزينوها ويضعوها على مقعدهم كي يراها الجميع. (في حال عدم القدرة على الكتابة يمكننا مساعدتهم). <p>6. اطلب من الطلاب أن يعرضوا أسماءهم وأن يضعوها على مقاعدهم.</p> <p>ركز في نهاية النشاط على أهمية هويتنا (من نكون؟) وأن الاسم هو جزء منها.</p> | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. قدرة الطالب على معرفة مواهبه (الأشياء التي يبرع بها). 6. قدرة الطالب على تحسين وتطوير مواهبه. 7. قدرة الطالب على كتابة أشياء إيجابية عن غيره وعن نفسه. 8. قدرة الطالب على تحديد الجوانب التي تخل ثقته بنفسه. 9. قدرة الطالب على معرفة صفات الشخص الواثق بنفسه. 10. ظهور علامات الثقة بالنفس وتقدير الذات في موقفين أو أكثر | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | <p>الهدف</p> | <p>المؤشر</p> |
| <p>نشاط 1</p> | | <p>عدم فقدان الأمل وبأنه يستطيع أن ينجح وينجح.</p> | <p>فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجح وينجح.</p> |
| <p>12 سنة فأكثر</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> | <p>نوع التدخل:</p> | <p>فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجح وينجح.</p> |
| <p>صقي – فردي</p> | <p>صقي – فردي</p> | <p>مدة التطبيق:</p> | <p>فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجح وينجح.</p> |
| <p>45 دقيقة</p> | <p>45 دقيقة</p> | <p>المواد والأدوات:</p> | <p>فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجح وينجح.</p> |
| <p>لا يوجد</p> | <p>أوراق - أقلام</p> | <p>المواد والأدوات:</p> | <p>فقدان الأمل وبأنه لا يستطيع أن ينجح وينجح.</p> |

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " التفاضل والأمل بالله".



1. استعن بمعلم التربية الدينية لشرح أهمية التفاضل والأمل بالله في تحقيق أعمالنا. فما أجمل أن يكون الإنسان متفائلاً وعنده ثقة وأمل في الله وبيتعد عن التشاؤم والإحباط لما لذلك من تأثير عظيم عليه وخاصة إذا كان لذلك علاقة في مخافة الله.

فالتشاؤم والتفاضل سلوكان متناقضان ونجد الكثير يميل إلى التشاؤم ولكن لونهاظرنا في سيرة الرسل والأنبياء عليهم السلام لكانت لنا العبرة والعظة، فما أكثر وأصعب ما مر عليهم من محن ولم يتخلوا عن التفاضل والأمل في الله دائماً.

فبداية محنة يوسف عليه السلام كانت وهو صبي صغير حيث حاز على حب أبيه وتفضيله له عن باقي إخوته مما دفع قلوبهم إلى الحقد عليه للتخلص منه كانت تلك أولى المحن وبعدها كانت المحنة الثانية حيث وجده بعض المسافرين وأخذوه كبضاعة وقدموه إلى العزيز فكانت بذلك محنة جديدة تضاف إلى محن يوسف عليه السلام.

ثم كانت المحنة التالية وهي اتهام يوسف بمحاولة التعدي على زوجة العزيز وتفضيله السجن لسنوات، كل ما مر به يوسف من محن لم يتخلى عن إيمانه وثقته بالله وكان دائم اللجوء إليه وكانت له العاقبة الحسنى حيث أصبح يوسف عليه السلام عزيز مصر ومالك خزائنها وأتى بأبيه وإخوته وقومه

لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " باقة من نخسي المسابقة".



1. قل للطلاب أنه من المهم جداً أن يكون بإمكاننا طلب المساعدة من الآخرين عندما يكون ذلك ضرورياً. وهذا يدل على اهتمام الآخرين بنا وعلى إقامة علاقات جيدة مع المحيطين بنا، لكننا نحتاج إلى أن نكون مستقلين في الوقت نفسه، ويعني ذلك أن نكون قادرين على الاعتناء بأنفسنا دون الانتكال على الآخرين.

| قبل | بعد |
|-----|-----|
| | |
| | |

2. قدم النشاط من خلال الشرح أنه في هذا التمرين سنتعلم كيف نكون مستقلين من خلال التركيز على نقاط قوتنا.

3. وزع عليهم الجدول التالي:

4. اطلب منهم ملء الجدول لإيجاد نقاط قوة جديدة كانت عندهم في السابق وتطورت وازدادت الآن.

| قبل | بعد |
|---|--|
| كنت أديب/أزحف | صرت أجري |
| كنت أغاعي (إغغغغ) | صرت أنشد وأغني وأتكلم بلغة مفهومة |
| كنت أريد ان أفعل كل شيء على طريقي (طريقة واحدة) | صرت أتقبل الطرق الأخرى |
| كنت أصر على أن أبدأ أولاً | صرت أنتظر دوري |
| كنت أمتي توقظني دائماً | صرت أستيقظ وأجهز نفسي للذهاب إلى المدرسة |

5. اطلب من الطلاب إضافة أفكار جديدة.

خطوات التطبيق:

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>لأرض مصر بعد المحنة القوية التي مرت بهم من مجاعة وقحط.</p> <p>ويعقوب عليه السلام وهو والد يوسف عليه السلام مريمحن قوية وصعبة إذ عانى من فقدان ابنه يوسف بعد أن ألقاه إخوته في البئر فعانى من الحزن الشديد بسبب بعد ابنه يوسف رغم معرفته بكذب أبنائه حتى فقد بصره من شدة البكاء والحزن، ولكنه رغم ذلك لم يفقد إيمانه وثقته بالله فكان يقول " وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ " (87) يوسف ناقش معهم:</p> <p>2. ما ردة فعل سيدنا يوسف عليه السلام بعد المحن الثلاث التي تعرض لها؟</p> <p>هل استسلم وفقد الأمل وثقته بالله؟</p> <p>ما ردة فعل سيدنا يعقوب عليه السلام بعدما فقد ابنه يوسف عليه السلام؟</p> <p>هل فقد الأمل واستسلم؟</p> <p>ما أهمية التفاؤل والأمل بالله في حياتنا؟</p> <p>اطلب من الطلاب كل يروي حادثة حصلت معه وكان متشائماً ويفقد الأمل وكان ذلك مؤثراً جداً عليه.</p> | <p>6. اطلب منهم مشاركة أفكارهم.</p> <p>7. اطلب منهم التفكير بأمور تطورت من خلال المدرسة.</p> <p>8. اسأل:</p> <p>- ماذا لاحظتم؟</p> <p>- ما رأيكم بهذا التغيير؟</p> <p>- كيف تتوقعون أن تصبح قدراتكم لاحقاً؟</p> <p>9. الخاتمة:</p> <p>ركز على أننا نتطور ونتعلم أشياء جديدة تجعلنا أقوى، كما وأنا عندما نتعلم أشياء جديدة في المدرسة تجعلنا أقوى وأكثر استقلالية.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| <p>12 سنة فأكثر</p> <p>صفيّ - فرديّ</p> <p>45 دقيقة</p> <p>أقلام- أوراق</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> <p>صفيّ - فرديّ</p> <p>45 دقيقة</p> <p>لا يوجد</p> | <p>نوع التدخل:</p> <p>مدة التطبيق:</p> <p>المواد والأدوات:</p> | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط "التعامل مع خيبة الأمل".</p>  | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة " معنى الأمل في الامتحان".</p>  | <p>خطوات التطبيق:</p> | |

| | | |
|---|---|-------------|
| <p>1. أخبر الطلاب بأن نشاط اليوم عن كيفية التعامل مع خيبة الأمل.</p> <p>2. قل للطلاب أن هناك دائمًا أوقاتًا في حياتك ستشعر بها بخيبة الأمل.</p> <p>3. كتب على اللوح مجموعة من الأسئلة:</p> <p>- هل سبق لك أن أصبت بخيبة الأمل؟ على سبيل المثال: "عملت بجد من أجل اختبار الإملاء ولكني لم أحصل على علامة جيدة، ولهذا أنا محبط من نفسي."</p> <p>- كيف كان شعورك؟ صف مشاعرك، كيف كانت حالة جسمك، وماذا شعرت في رأسك، فكر مليًا بمشاعرك بدلاً من كتابة خيبة أمل وأحزن أو ما شابه.</p> <p>- ماذا فعلت عندما شعرت بذلك؟ على سبيل المثال، "بكييت عندما لم أحقق نتيجة جيدة في اختبار الإملاء."</p> <p>- هل جعلك ذلك تريد القيام بشيء مختلف؟</p> <p>- ماذا يمكنك أن تفعل لتخفف من خيبة الأمل؟ على سبيل المثال: "يمكن أن أذهب إلى غرفتي وأستمع إلى الموسيقى أو يمكن أن أعب مع أصدقائي لنسيان خيبة أمني."</p> <p>11. ناقش مع الطلاب هذه الأسئلة وأعط فرصة لكل طالب بأن يتحدث ويحكي عن تجربة مر بها.</p> <p>12. الخلاصة:</p> <p>خيبة الأمل هي جزء طبيعي من الحياة، وينبغي أن نتعامل معها على هذا الأساس، فهي شيء لا يمكن تجنبه، ولا ينبغي في الواقع تجنبه لأننا نحتاج إلى أن نتعلم كيف نتعامل مع خيبات الأمل الصغيرة اليومية، حتى نكون قادرين على التعامل بمهارة وحكمة مع خيبات الأمل القادمة والتي قد تكون أكثر صعوبة.</p> | <p>1. أخبر الطلاب قصة "الأمل مع قصة الامتحان" (ورقة عمل رقم 2)</p> <p>2. بعد الاستماع إلى القصة اسأل الطلاب:</p> <p>- بماذا شعرت الفتاة عندما أخذت علامة متدنية؟</p> <p>- هل غير الأستاذ نظرتة إلى الفتاة؟</p> <p>- هل استسلمت الفتاة ولم يعد عندها أمل أنها ستفوق؟</p> <p>- هل يجب علينا أن نستسلم عند أول عقبة تعترضنا؟</p> <p>3. الخلاصة:</p> <p>ركز في نهاية القصة على أنه يجب علينا أن لا نستسلم أبدًا ويكون لدينا أمل دائمًا لكي ننجح ونتفوق ونحقق أهدافنا التي نطمح لها.</p> | |
| | | نشاط 3 |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صفي - فردي | صفي - فردي | نوع التدخل: |

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| لا يوجد | لا يوجد | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تغطية المساحة ". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة "طالب جديد". | خطوات التطبيق: | |
|  |  | | |
| <p>1. طلب من الطلاب مجرد المشي حول المكان ، دون التحدث أوالتواصل مع أي شخص آخر. أخبرهم أن يحاولوا باستمرار تغطية كل المساحة ، وهنا عليهم مواصلة محاولة تعبئة المساحة الفارغة.</p> <p>2. كرر ذلك عدة مرات حتى ترى أنهم يفهمون التعليمات.</p> <p>3. أضف الآن التعليمات التالية ، بين أنك ستنادي قبل التصفيق بأشياء مختلفة. ليثبتوا في مكانهم بطريقة معينة دون حركة في وضع يعبر عن التعليمات التي أعطيتها.</p> <p>4. ابدأ مع تعليمات سهلة مثل: السائق ، لاعب كرة القدم ، الطيار ، المدرس....</p> <p>5. ثم تطرق إلى المشاعر ، مثل: يائس ، حزين ، غاضب ، خجول ، متفاجئ....</p> <p>6. وسع عن طريق الجمع بين شخص / مهنة وشعور مثل: طالب يائس ، سائق غاضب.</p> <p>7. الآن اطلب من كل منهم حين يعبر عن الموقف أن يذكر الأسباب لهذا الموقف. مثلاً طالب يائس لأنه يرسب دائماً. سائق غاضب لأن سيارته دائماً بالتصليح.</p> <p>8. اطلب من زميل آخر أن يطرح حلولاً للموقف الذي أبداه الطالب الأول كأن يقول عن الطالب اليائس عليه أن يغير طريقة درسه</p> | <p>1. قل للطلاب بأنك سوف تخبرهم قصة الطالب الجديد.</p> <p>2. اقرأ قصة " طالب جديد " (ورقة عمل رقم 3).</p> <p>3. أسئلة حول القصة:</p> <p>- هل رحبت قمر بأحمد؟ (الجواب: كلا بقيت صامته ومنزعجة).</p> <p>- ماذا قالت قمر لنايا عن أحمد؟ (الجواب: إنه صبي شرير لا يحب الأصدقاء).</p> <p>- كيف كان شعور أحمد عندما سمع نايا وقمر يتكلمان عنه؟ (الجواب: حزن كثيراً وجلس وحيداً).</p> <p>8. اسأل الطلاب:</p> <p>- هل يجب علينا أن نراعي مشاعر الآخرين عندما نتكلم عنهم؟</p> <p>- كيف يمكننا مراعاة مشاعر الآخرين؟</p> <p>- هل سبق وحدث معك موقف مشابه لموقف أحمد في القصة؟ كيف تصرفت؟</p> <p>- هل شعرت بالإحباط وكيف تعاملت مع ذلك؟</p> <p>- كيف يمكننا أن نواجه الصور السيئة التي يروينا الآخرون بها؟ هل نستسلم؟</p> <p>9. الخلاصة:</p> <p>نتعلم من القصه أنه لا بد من أن نراعي مشاعر الآخرين ونساعدهم إذا ما كانوا بحاجة إلى مساعدة فلا تترك صديقاً لك أبداً</p> | | |

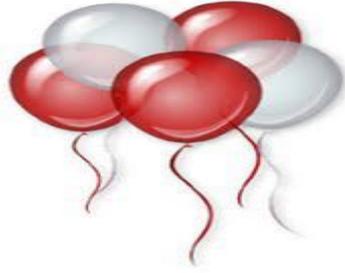
| | | | |
|--|---|------------------|--|
| <p>أبدأ حزيناً أو وحيداً دون أن تمد له يد العون أو المساندة وابتسم في وجهه دائماً ،فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:تبسمك في وجه أخيك صدقة. أخبرهم أن ذلك سيبي عزيمتهم بطريقة غير مباشرة للوقوف في وجه أي مشاكل وحلها نتيجة الخبرات التي تلقاها من حل مشاكل الآخرين ومد يد المساعدة لهم</p> <p>أوأن ينتبه أكثر في الصف أوأن يكثف ساعات الدرس 9. ناقش مع الطلاب: - أخبر المجموعة كما رأيت يمكن أن نشعر بمشاعر عديدة كل منا في مجال حياته ولكن المهم أن نعرف أسباب هذه المشاعر وكيفية التعامل مع هذه المواقف بتعزيز ما هو إيجابي فيها وتغيير ما هو سلبي وقد تلجأ للآخرين لطلب المساعدة واستنباط الحلول..فلا نقف مكتوفي الأيدي وتسلم للفشل واليأس</p> | <p>أبدأ حزيناً أو وحيداً دون أن تمد له يد العون أو المساندة وابتسم في وجهه دائماً ،فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:تبسمك في وجه أخيك صدقة. أخبرهم أن ذلك سيبي عزيمتهم بطريقة غير مباشرة للوقوف في وجه أي مشاكل وحلها نتيجة الخبرات التي تلقاها من حل مشاكل الآخرين ومد يد المساعدة لهم</p> | | |
| نشاط 4 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أقلام – أوراق - تلوين | أوراق ملونة - أقلام | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أنا لذي، أستطيع "</p>  <p>1. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل مريح على الأرض، ارسم دائرة كبيرة على ورقة رسم، قم بالإشارة إلى الدائرة وشرح ما يلي: سأطلب منكم بعد قليل رسم دائرة كبيرة بهذا الشكل على الورق. الدائرة الكبيرة تمثلك، وتمثل من تكون. 2. اكتب: أنا.... داخل الدائرة، اشرح ما يلي: يمكن لكل منا إكمال هذه الجملة بطرق</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أمنيدي بيدي "</p>  <p>1. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائرة. 2. وزع عليهم أوراقاً ملونة و أقلاماً. 3. اطلب من كل واحد منهم رسم كف على الورقة، يمكن لكل منهم أن يرسم كف يده، ومن ثم قصها. 4. اطلب منهم أن يكتبوا في وسط الكف أمنيديهم، بإمكانك أن تساعدهم في كتابة الكلمات أوأن تطلب منهم رسم ذلك.</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>كثيرة. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ اطلب من الطلاب التطوع للإجابة.</p> <p>3. اكتب: لدي.... على الجانب الأيسر أو الأيمن من الدائرة. اشرح ما يلي: كل منا لديه أناس وأشياء يمكنها مساعدته. اكتب هذا بجانب الدائرة لأن ما لدينا الآن هو في متناول أيدينا. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ يجب على الطلاب التطوع للإجابة.</p> <p>4. اكتب: أستطيع.... فوق الدائرة، نحو الجزء العلوي من اللوحة. اشرح ما يلي: كل منا لديه أشياء يستطيع القيام بها. ليس فقط في المستقبل ولكن في الوقت الحالي. اكتب هذا في الجزء العلوي من اللوحة لأن ما يمكننا القيام به يمثل آمالنا وإمكاناتنا. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟</p> <p>5. حاول الآن التفكير في ثلاثة أشياء حول: من تكون، ماذا لديك، وما تستطيع القيام به، عندما تكون مستعدًا، ارسم أفكارك داخل، حول، وفوق الدائرة الخاصة بك. امنح الطلاب 20 دقيقة على الأقل للعمل على رسوماتهم.</p> <p>6. ناقش مع الطلاب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من نحن؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة حول من يكونون. - ماذا لدينا؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة. <p>7. أنه النشاط بالقول: أن القوة هي تمامًا مثل العضلات. نحن بحاجة للحفاظ على ممارستها للمحافظة على قوتها، ونحن نعمل معًا على شكل دائرة، لا بد لنا من الاعتراف بنقاط القوة الموجودة لدينا وممارستها لجعلها أقوى. واستخدمها لتحقيق الأهداف.</p> | <p>5. اطلب منهم أن يكتبوا على كل إصبع قدر الإمكان الخطوات التي يجب القيام بها لتحقيق هذه الأمنية، قد لا يملؤون الأصابع الخمسة فلا تخبرهم بذلك.</p> <p>6. دعهم يكتبون أسماءهم بجانب أمنياتهم.</p> <p>7. اطلب من كل واحد منهم أن يحمل الكف الذي عمل عليه وي طرح أمام الطلاب أمنيته كما هو موجود على الكف والأصابع.</p> <p>8. إذا كان أحد الأصابع فارغًا اطلب من باقي الطلاب اقتراح طرق وخطوات لتحقيق تلك الأمنية ليضيفها الطالب أوتضيفها أنت.</p> <p>9. عند الانتهاء من العرض والمناقشة والإضافة واكتمال الأكف اطلب من كل طالب أن يلصق اليد التي صنعها من الورق على رسم لجذع شجرة تكون قد حضرته وعلقته على الحائط.</p> <p>10. ناقش معهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم النشاط؟ - ما رأيك بشجرة الأمنيات؟ <p>هل أمانينا تتحقق بأيدينا؟</p> | | |
| | | | <p>تقييم الهدف</p> <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <p>11. قدرة الطالب على تعلم أشياء جديدة تجعله أقوى وأكثر استقلالية.</p> <p>12. قدرة الطالب على التفاؤل وعدم فقدان الأمل في عدد من المواقف.</p> <p>13. قدرة الطالب على التعامل مع خيبة الأمل.</p> |

| 14. قدرة الطالب على الإنجاز والنجاح في موقفين أو أكثر. | | 15. قدرة الطالب على الاعتراف بنقاط القوة الموجودة عنده وممارستها لجعلها أقوى واستخدامها لتحقيق الأهداف. | |
|---|---|---|--|
| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
| نشاط 1 | | عدم الخوف من الخطأ والإحساس بنقاط القوة عنده التي تؤدي به للنجاح. | الخوف من الخطأ والإحساس بأنه فاشل. (التشاؤم) |
| أقل من 12 سنة | أكثر من 12 سنة | نوع التدخل: | |
| 12 سنة فأكثر | صفي - فردي | مدة التطبيق: | |
| صفي - جماعي | 45 دقيقة | المواد والأدوات: | |
| بطاقات صغيرة - أقلام | لا يوجد | خطوات التطبيق: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " كيف أتصرف". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم قصة " سامي ووالده". | | |
|  <p>1. وزع مجموعة الطلاب إلى مجموعات فرعية من 3-6 طلاب.</p> <p>2. أعط كل مجموعة فرعية بطاقة مع التعليمات: "اقرأ بعناية الحالة الموصوفة، وفكر بالطرق التي تستخدمها في هذه الحالات لتساعد على التخلص من الخوف، الفشل، الوقوع بالخطأ.</p> <p>3. أمثلة عن الحالات: الخوف من الفشل في تحدي السباق. الخوف من التحدث أمام الجمهور. الخوف من الفشل في الامتحان. الخوف من ارتكاب سلوك سيئ. الخوف من تعلم لغة جديدة. الخوف من إقامة علاقات جديدة. الخوف من ارتكاب خطأ في المسابقة.</p> |  <p>1. أخبر الطلاب قصة "سامي ووالده" ورقة عمل رقم 3</p> <p>2. بعد الاستماع إلى القصة اسأل الطلاب: - لماذا كان سامي يبكي؟ - بماذا كان يشعر سامي؟ - ماذا قال الوالد لابنه عندما رآه يبكي؟ - ماذا قال الوالد لابنه سامي عندما بدأ يخبط الأرض بقدميه؟ - هل اقتنع سامي بكلام والده؟ - إذا كنت مكان سامي هل تخوض السباق دون تردد أو خوف؟ - هل يجب علينا أن نشعر بالخوف والفشل دائمًا عندما نريد إنجاز أي عمل؟</p> <p>5. الخلاصة: ركز على أنه يجب أن لا نخاف من الفشل عندما نريد أن ننجز أي عمل وأن نفكر دائمًا بطريقة إيجابية، فالفشل هو أن لا يصل إلى</p> | | |

| | | | |
|--|---|------------------|--|
| <p>4. اطلب من كل مجموعة كتابة الطرق التي يجب القيام بها أمام الحالة المكتوبة على البطاقة التي وزعتها لهم.</p> <p>5. اكتب الأفكار التي تخص كل مجموعة على اللوح.</p> <p>6. اقرأها معهم وناقشها مع باقي المجموعات ما يمكن أن يزداد على ما تم ذكره من طرق للتغلب على الخوف والفشل، والوقوع بالخطأ.</p> <p>7. من المرغوب بالمناقشة أن تلفت انتباه أعضاء المجموعة إلى حقيقة أنه كلما كنا قادرين على إيجاد الطرق والوسائل للتغلب على الخوف والفشل، كلما أصبحنا قادرين على أن ننجز أكثر ونحقق نجاحات أكبر لذلك يجب علينا أن لا نخاف أبداً وأن نعمل بجهد لتخطي كل العقبات والمخاوف التي تعترض طريقنا.</p> | <p>هدفه المقصود وهو بداية النجاح لكل من ثابرو أكمل طريقه. ولو أننا آمننا بقدراتنا ووضعنا أمام أعيننا أننا نستطيع النجاح لبلغناه بالعزيمة والإصرار.</p> | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: | |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| لا يوجد | أوراق - أقلام | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " تقمص الشيء"</p>  <p>1. اطلب من الطلاب كل أن ينظر حوله ويختار شيئاً جذب انتباهه أو أي شيء خطري باله ومن ثم يتقمص هذا الشيء. مثل القلم</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أخاف من"</p>  <p>1. وزع أوراقاً و أقلاماً على الطلاب.</p> <p>2. اطلب من الطلاب رسم صورة تمثل موضوعاً ما يخيفهم.</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | |
|---|--|------------------|
| <p>الشجرة المقعد اللوح الكتاب المرأة وأن يشخص هذا الشيء أي يحوله إلى شخص 2. اطلب من كل طالب في الصف أن يتحدث نيابة عن الشيء الذي تقمصه كما لو أنه هذا الشيء لتكملة الجمل التالية: - أنا أخاف من..... - أنا لا أخاف من..... - أنا فاشل في..... - أنا ناجح في..... 3. يمكنك أن تشاركهم النشاط عبر اختيار شيء وتقمصه والكلام بالنيابة عنه كأن يقول: أنا أخاف من تسلق الجبال، أنا لا أخاف أن أواجه الغرباء، أنا فاشل في الغناء، أنا ناجح في حل مشكلة رفاقي. 4. أخبرهم أنهم عليهم أن يعبروا نيابة عن الشيء عن كل ما بداخلهم أو ما يخطر ببالهم. 5. ناقش مع كل منهم بمشاركة باقي الطلاب عبارتين: أنا أخاف من..... وأنا فاشل في..... عبر تقديم اقتراحات لإزالة ذلك الخوف وهذا الفشل والتغلب عليه، ودائماً حافظ على أن يكون الناطق في تلك المناقشة هي الأشياء المتقمصة من باقي المجموعة. 6. اسألهم في نهاية النشاط: - هل أعجبكم النشاط؟ - ماذا تعلمتم في نهاية النشاط؟</p> | <p>3. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل دائري وتبدأ عملية الرسم. 4. عند الانتهاء قم بتحليل الرسومات، إذ أنه من المحتمل أن تتسرب بعض الدلالات المتعلقة بالأحداث والعواطف المرتبطة بها في الرسوم. 5. حاول أن توفر الأجواء الأمانة والتعاطف التي من شأنها أن تخلق ظروفًا مناسبة للنشاط. 6. من المهم أن يشارك الطالب آلامه وأن يشعر بمساندة المجموعة وتعاطفها. 7. بعد إطلاق سراح المشاعر المؤلمة يتم النقاش حول تسوية الوضع القائم من خلال دعم المجموعة والتعاون والتضامن. ومن ثم ناقش معهم ومع بقية الطلاب الطرق للتخلص من هذه المخاوف والتي قد تكون عندنا ولا تكون عند غيرنا 8. في نهاية النشاط اسأل: - هل أعجبكم النشاط؟ - هل استطعتم التعبير عن الأشياء التي تخيفكم من خلال الرسم؟ - بم شعرتم وأنتم ترسمون؟</p> | |
| نشاط 3 | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | |
| صفيّ - فرديّ | صفيّ - فرديّ | نوع التدخل: |
| 35 دقيقة | 35 دقيقة | مدة التطبيق: |
| أقلام - أوراق ملونة (أبيض، برتقالي) - مقص | بالونات بيضاء، وحمراء | المواد والأدوات: |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أعطني خمسًا عنك " | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " بالون الحياة " | خطوات التطبيق: |



1. وزع على الطلاب أوراقاً (أبيض - برتقالي) ومقصاً وقلماً.
2. اطلب منهم رسم يد مفتوحة على الورقة.
3. اطلب أن يكتبوا على كل إصبع إجابة عن الأسئلة الخمسة الآتية:
 - ما الشيء الذي تخافه أكثر من غيره؟
 - كيف تعبر عن خوفك؟
 - ماذا تفعل في حالة الخوف؟ وهل نتيجة هذا الخوف ارتكاب الأخطاء والفشل؟
 - ومن الشخص الذي تلجأ إليه عند شعورك بالخوف؟
 - ما هي صفاتك التي تحبها؟
 - ما صفاتك التي لا تحبها؟
4. اترك المجال لكل طالب للتحدث عما كتبه من صفات.
5. اطلب منهم أن يفرغوا اليد المرسومة بمقص آمن وإصاقها على الحائط.
6. اسأل:
 - هل أعجبكم النشاط؟
 - هل كان من الصعب كتابة الأشياء التي تخيفكم؟
 - هل أصبحتم قادرين على التصرف في حالة الخوف؟
 - هل الوثوق بالصفات الإيجابية لدينا تولد عندنا القدرة على تحدي مخاوفنا وإنجاز المهمات بنجاح؟

1. اطلب من الطلاب الجلوس على شكل دائرة.
2. وزع عليهم بالونات بيضاء.
3. اطلب منهم نفخ البالون، يكتب عليه أو يرسم موقفاً شعر فيه بالخوف فابعده عن التفكير السليم وجعله يخطئ ومن ثم يفشل إما في المدرسة أو مع الرفاق أو في البيت وكيف تعامل مع هذا الموقف؟ ومن ثم تتم مناقشة ما كتبوه بحسب رغبة كل مشارك.
4. وفي النهاية يقوم الجميع بتفريغ البالونات في وقت واحد، وبالتالي الشعور بالتخلص من هذه الأشياء المزعجة والضاغطة.
5. مرة ثانية وزع بالونات حمراء على الطلاب، اطلب منهم هذه المرة أن ينفخوا البالون وأن يكتبوا عليه أهم حدث بحياتهم أدى بهم إلى النجاح المدعوى إلى الفخر.
6. اطلب من كل طالب أن يتحدث عما كتب، ولماذا؟ ومن ثم يشكلون قلباً كبيراً من البالونات الحمراء على الجدار.
7. اسأل:
 - هل أعجبكم النشاط؟
 - هل كان من الصعب كتابة الموقف الذي أزعجكم؟
 - كيف استطعتم التعامل مع الأشخاص والمواقف التي تزعجكم؟

الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطلاب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:

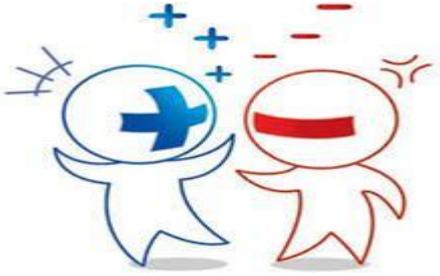
تقييم الهدف

14. قدرة الطالب على التعبير عن الأشياء التي تخيفه ورسمها.
15. قدرة الطالب على مشاركة مخاوفه وتجاربه الفاشلة مع أفراد المجموعة.
16. قدرة الطالب على تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه وكيفية التعامل معها.
17. قدرة الطالب على معرفة كيف يتصرف في حالة الخوف من موقفين أو أكثر.

| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
|--|---|--|---|
| نشاط 1 | | التفاؤل والأفكار الإيجابية نحو الذات والمحيط | عدم التفاؤل والأفكار السلبية نحو الذات والمحيط. |
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | نوع التدخل: | صفيّ - فرديّ |
| 45 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | صفيّ - فرديّ |
| أوراق - أقلام - لعبة كرتون | صندوق وبداخله مرآة | المواد والأدوات: | |
| لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " اكتشف شخصيتي " | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " صندوق الكنز ". | خطوات التطبيق: | |
|  |  | | |
| <p>1. اطلب من الطلاب الجلوس على شكل دائرة، وأعط كل طالب ورقة وقلم.</p> <p>2. اعرض لهم التعليمات التالية:</p> <p>- نرسم خط ينصف الورقة يقطعها إلى نصفين بشكل طولاني.</p> <p>- نكتب برأس القسم الأول نقاط القوة وفي القسم الثاني نقاط الضعف.</p> <p>- ومن ثم نقوم بكتابة من ثلاث إلى 5 سمات قوة خاصة بك وتحبها وتسعدك في العمود الأول ومثلها سمات ضعف لا تعجبك وتعوق حياتك وتتعسك في العمود الثاني.</p> <p>3. بعد الانتهاء قم بطي الأوراق دون تدوين اسم صاحبها عليها، وقم بجمع الأوراق ووضعها في اللعبة الكرتونية.</p> <p>4. بعد خلطها جيداً يطلب المعلم من كل طالب سحب ورقة، ويقرأ أمام الجميع الصفات الإيجابية والسلبية. ويبدأ الجميع بمحاولة طرح بدائل وسلوكيات مقترحة لتجاوز الصفات السلبية بوضع بدائل مقبولة وتحويلها إلى إيجابية. أويظهر كل طالب</p> | <p>1. اشرح أننا سنقوم بنشاط عنوانه "صندوق الكنز" ومن خلاله سوف نتعرف على أهم الكنوز في الدنيا. هل تعرفون ما هو الكنز؟ كيف يكون؟ هل سبق أن رأيتم كنزاً من قبل؟ (الجواب: الكنز هو شيء مهم وقيم جداً ، وهناك أنواع مختلفة من الكنوز).</p> <p>2. قدم النشاط:.... إذا نشاطنا اليوم يدور حول كنز مميز وغير اعتيادي.</p> <p>3. قل للطلاب أن لدينا كنزاً في الصندوق وأنه ستكون هناك فرصة لكل طالب للنظر في داخله ورؤية الكنز المميز والمهم جداً بالنسبة لنا، لكنهم يجب ألا يقولوا ماذا رأوا لأن هذا الكنز يتغير من شخص لآخر وبالتالي إذا قالوا ما هو الكنز سيكون خطأ.</p> <p>4. اطلب منهم الاحتفاظ والاهتمام بهذا الكنز. وهذا الكنز مميز لأنه يكبر وينمو مع الوقت.</p> <p>5. قم بجولة مع "صندوق الكنز" وتوقف عند كل طالب واطلب منه النظر داخل الصندوق دون أن تسأله ماذا يرى بل اطلب من كل</p> | | |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| <p>لرفيقه الذي وسم نفسه بصفات سلبية أنه قد لا يرى فيه هذه الصفة أبداً بل يرى بديلاً عنها ويذكر البديل</p> <p>5. على سبيل المثال: إعادة توصيف "الجبن" وهي صفة سلبية بديل إيجابي "الحذر" وهكذا عند قراءة الصفات السلبية ومناقشتها وتبادل الأفكار والمقترحات، يتم إيجاد كثير من البدائل الإيجابية التي تسهم في إعادة النظر في مفاهيم المشارك وفكرته عن نفسه.</p> <p>6. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم النشاط؟ - هل استطعتم تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عندكم؟ - هل استطعتم طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية؟ - هل كنتم مخطئين ببعض الصفات السلبية من خلال نظرة الآخر لكم؟ | <p>طالب الاحتفاظ بالكنز في قلبه. الكنز هو: الجوانب الإيجابية لديك</p> <p>6. اطلب من الطلاب أن يخبرونا عن أحد الجوانب الإيجابية عن أنفسهم.</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حال استجاب الطالب سلبياً قل بأن لكل إنسان ناحيتين ومن المهم أن نرى الجانب الإيجابي، ونقل من السليبي. ساعده بأن تخبره عن جانب إيجابي لديه أنت شخصياً تراه فيه - اطلب منهم الحفاظ على محتويات الصندوق. - اطلب من كل طالب التحدث عن الطريقة التي يختلف فيها عن الآخر. <p>7. اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أعجبكم الكنز؟ - هل تهتمون به جيداً؟ - هل يمكنكم الاهتمام بكنوز أخرى؟ <p>8. الخلاصة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من المهم تسليط الضوء على الاختلافات بين الطلاب، وكيف أن هذه الاختلافات تجعلنا مميزين وفريدين. - ركز على أن لكل شخص فينا جوانب إيجابية وهذه الجوانب تميزه عن غيره. | | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | |
| صفي - فردي | صفي - فردي | نوع التدخل: | |
| 35 دقيقة | 45 دقيقة | مدة التطبيق: | |
| أوراق - أقلام | أوراق بيضاء - أقلام - تلوين | المواد والأدوات: | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " البساتم الإيجابية لرفيقي".</p>  <p>1. أعط كل طالب ورقة وقلماً لكتابة السمات الإيجابية لبناء فريق ينضم هو إليه.</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الإجازة الحلم".</p>  <p>1. حضر أوراقاً بيضاء و أقلاماً وتلويناً ووزعهم على طلابك.</p> | خطوات التطبيق: | |

| | | | |
|---|--|--------|--|
| <p>2. اشرح لهم أن النشاط يقوم على جمع كل السمات الإيجابية المشتركة بين الطلاب حتى يتم بناء فرق تتمتع بسمات إيجابية مشتركة، وهنا على الطلاب إجراء استفتاء أجمع معلومات عن السمات الإيجابية التي يتمتع بها الفريق الجيد والناجح والمتماسك عبر التجوال خلال الفرصة أو الاستراحة بين طلبة المدرسة ليكملوا هذه الجملة بينما الطالب يدون ويجمع السمات على ورقته.</p> <p>3. أعط الطلاب 20 دقيقة لجمع السمات.</p> <p>4. اعرض كل السمات المجموعة من قبل الطلاب بكتابتها على اللوح.</p> <p>5. الآن اطلب من كل طالب أن يكتب على الوجه الآخر من الورقة 3 سمات من السمات الموجودة أمامهم يجدها الأهم لبناء فريق.</p> <p>6. اطلب من كل طالب أن يذكر الثلاث سمات التي اختارها وأن يكتب اسمه تحت القسم الذي اختار منه سمتين أو أكثر.</p> <p>7. بعد انتهاء كل الطلاب من ذلك احصي الطلاب وقسمهم إلى فريقين كل حسب الخانة التي اختارها والسمات المشتركة مع الآخر.</p> <p>8. اطلب من كل فريق أن يكتب السمات الخاصة بفريقه على ورقة تعتبر وثيقة يوقع عليها باقي أعضاء الفريق وتعلق على الحائط.</p> <p>9. يتعهد كل أعضاء الفريق بتجسيد هذه السمات والوثوق بأن الآخر يتمتع بها والعمل على إظهارها وتنميتها والتمسك بها لنجاح فريقه.</p> <p>10. بلغهم أن الأعمال في المدرسة والنشاطات الخارجية سيقوم بها الفريقان اللذان سيخططان لنشاطات ترفيهية... تعليمية...بيئية..... من الآن فصاعداً.</p> | <p>2. أخبرهم أننا سنتخيل أنفسنا في إجازة ويجب علينا أن نتخيل مكاناً رائعاً نود زيارته برحلة ستقوم بها المدرسة.</p> <p>3. اطلب منهم أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا ذلك المكان الذي يودون زيارته، ثم عليهم أن يرسموه أو يتكلموا عنه بفقرة صغيرة.</p> <p>4. حفزهم على ذكر أدق التفاصيل في ذلك المكان، وأهم الأعمال والنشاطات التي يمكن أن يقوموا بها وتشعرهم بالسعادة والفرح.</p> <p>5. اطلب منهم استعمال الألوان التي يحبونها لتلوين رسوماتهم.</p> <p>6. اطلب منهم كتابة جملة واحدة تعبر عن سعادتهم لوجودهم في ذلك المكان. ممكن أن تساعدكم بالكتابة</p> <p>7. اعرض الرسومات واطلب من كل واحد أن يفسر ويتكلم عن المكان الذي رسمه.</p> <p>8. ثم اطلب منهم أن يُجمعوا على المكان الذي يودون أن يزوروه، وحضرتلك الرحلة معهم أخذاً بعين الاعتبار رسمة الطالب صاحب صعوبات التعلم المعني.</p> <p>9. خطط معهم للرحلة وحضروا الأغراض وعينوا الموعد في يوم من أيام الإجازة.</p> | | |
| | | نشاط 3 | |

| | | | | |
|------------------|--|---|--|--|
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | | | |
| نوع التدخل: | صَفِّي - فردي | صَفِّي - جماعي | | |
| مدة التطبيق: | 45 دقيقة | 45 دقيقة | | |
| المواد والأدوات: | أوراق - أقلام | أوراق - أقلام | | |
| خطوات التطبيق: | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الصفات والبطاطا الساخنة" | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " سلمي إيجابي" | | |
| |  <p>1. اشرح للطلاب أهداف النشاط القائم على طرد الأفكار السلبية نحو المحيط، فكلنا نواجه مواقف مختلفة في حياتنا، منها ما هو إيجابي يزيد من إنتاجية الفرد ويشعره بالسعادة والتفاؤل وتقدير الذات والآخرين ومنها سلبي يقلل من إنتاجية الفرد ومدى تفاعله مع الآخرين ويشعره بعدم الارتياح والغضب ممن حوله وينعكس ذلك على تقديره لذاته. فعلينا أن نعبر عن مشاعرنا بدون أن نهجم الشخص الآخر.</p> <p>2. بعد إيضاح هذا الهدف قم بتوزيع بطاقة بيان مشاعري (ورقة عمل رقم 4 أ) للطلاب لمعرفة مجموعة من الطرق في كيفية الرد بطريقة إيجابية على المواقف التي ذكرتها في البطاقة بشرط ألا يقوموا بمهاجمة الشخص الآخر مع الابتعاد عن الطرق السلبية قدر الإمكان. مثلاً</p> <p>- قدم لهم التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة.</p> <p>- بعد الانتهاء من التمرين السابق قم بتقسيم الطلاب إلى 5 مجموعات ومن ثم وزع بطاقة (ورقة عمل رقم 4 ب) اقرأ فكر ثم اختر الجواب الذي يناسبك مع توضيح السبب.</p> <p>- ناقش معهم إجاباتهم وما سبق ذكره.</p> |  <p>1. اطلب من الطلاب أن يجلسوا في دائرة.</p> <p>2. اكتب أسماء الطلاب على ورقة بيضاء.</p> <p>3. اجمع الأوراق فوق بعضها البعض وقم بطيها لتصبح كالكرة كل ورقة تغطي الأخرى، وأطلق على هذه الكرة البطاطا الساخنة.</p> <p>4. فسر للطلاب النشاط، على كل طالب أن يعتبر أن هذه الكرة الورقية هي بطاطا ساخنة حين ترمى له عليه أن يتخلص منها ولكن بشرط أن يفتح الورقة الأولى ويقرأ الاسم ومن ثم يعطي صفة جميلة لنفسه أولاً ومن ثم للطلاب صاحب الاسم. كأن يقول (أنا ناجح وصديقي شجاع).</p> <p>5. ساعدهم بوضع لائحة من الصفات والأعمال الحسنة والجيدة على اللوح لكي يتسنى لهم تعداد الاختيارات: ناجح صادق، محب، مساعد، يحفظ السر، يضحكنا،.....قد يساعد الطلاب بذكر ذلك</p> <p>6. بعد أن يقول ذلك يرمي بالبطاطا الساخنة لتصل لطالب آخر ويقوم بنفس العمل.</p> <p>7. ينتهي النشاط مع نهاية الأوراق المطوية، أدخل اسمك أنت و العيب معهم ليزيد حماسهم.</p> <p>8. اسألهم في نهاية النشاط:</p> | | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>- اطلب من كل منهم تذكر وكتابة موقف سلبي كانوا قد صادفوه في حياتهم وتحويله إلى موقف إيجابي، قربهم من الأخر وبث فيهم السعادة (قد يعطى ذلك كواجب منزلي للمرة القادمة)</p> <p>18. بعد الانتهاء اطرح الأسئلة التالية:</p> <p>- كيف أثر الموقف السلبي عليك ونظرة الأخر نحوك؟</p> <p>- كيف أصبح تأثير الموقف الإيجابي عليك؟ وما هي نظرة الأخر نحوك؟</p> | <p>- كيف وجدتم النشاط؟ هل أعجبكم؟</p> <p>- هل عرفتم الصفات الجميلة عندكم؟</p> <p>- هل النشاط أمدكم بالسعادة والفرح؟</p> | | |
| <p>تقييم الهدف الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. قدرة الطالب على معرفة الجوانب الإيجابية الموجودة فيه. 2. قدرة الطالب على طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية في موقفين أو أكثر. 3. قدرة الطالب على معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف عنده. 4. قدرة الطالب على معرفة السمات الإيجابية لبناء فريق جيد يتفاعل فيه مع الآخرين. 5. ظهور سمات التفاؤل والفرح على وجهه في العديد من المواقف. | | | |
| <p>أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق</p> | | <p>الهدف</p> | <p>المؤشر</p> |
| <p>12 سنة فأكثر</p> <p>صفي - فردي</p> <p>45 دقيقة</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> <p>صفي - فردي</p> <p>45 دقيقة</p> | <p>نشاط 1</p> <p>نوع التدخل:</p> <p>مدة التطبيق:</p> | <p>التردد في طرح أفكاره وإجاباته والتعبير عن مشاعره</p> |
| <p>لا يوجد</p> | <p>لا يوجد</p> | <p>المسود والأدوات:</p> | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " المشاعر مختلفة عن السلوك".</p>  <p>1. اشرح للطلاب أن نشاط اليوم يوضح لنا الفرق بين المشاعر والتصرفات من خلال قراءة نصوص تعبر عن حالات تتضمن الشعور والتصرف (السلوك).</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " مشاعري".</p>  <p>1. قدم النشاط من خلال الشرح أننا سنقوم بنشاط يعرفنا على مشاعرنا. والمشاعر هي أمر طبيعي على اختلاف أنواعها لمواجهة ظروف مختلفة.</p> | <p>خطوات التطبيق:</p> | |

2. قل للطلاب: يشعر الناس بمشاعر مختلفة:
الفرح، الحزن، الحماس، التوتر، الخوف،
الغضب، الوحدة والارتباك، عدم الارتياح،
المفاجأة، الخجل، الإحراج، الحب، والفخر،
الخ.....

3. اسأل الطلاب لماذا تعتقدون أن الناس تشعر
بالمشاعر التي عرضناها؟
وزع (ورقة عمل رقم 5) واطلب منهم أن يكملوا
الجملة. (أعط دقيقتين تقريباً لكل شعور)

- قارن الأجوبة بين الطلاب مع توضيح أن
المشاعر أمر خاص وأحياناً يختلف بين شخص
وآخر.

- ألقت النظر إلى التشابه في المشاعر.

6. نقاش:
- اسأل الطلاب:
- ما رأيكم بهذا النشاط؟
- كيف يمكن أن نتعامل مع مختلف
المشاعر؟ (الجواب: نفهمها، نضبط نفسنا،
نحاول حل المشكلة، نطلب المساعدة من
الأشخاص المعنيين).

7. الخلاصة:
- ركز على أن المشاعر على اختلافها مهمة جداً
وهي وإن أزعجتنا أحياناً، أمر طبيعي لوضعية
يجب تصحيحها/تغييرها.

- ركز على أهمية معرفة السبب الحقيقي لهذه
المشاعر.

2. اطلب من الطلاب أن يضعوا خطأً
تحت الكلمة أو الكلمات التي تصف
مشاعر الشخص الذي يظهر اسمه في
الجملة ومن ثم وضع دائرة حول
الكلمات التي تصف التصرف الذي
سببه ذلك الشعور.

3. وزع (ورقة عمل رقم 6) أعطهم خمس
دقائق للإجابة ومن ثم صحح الأجوبة.
الأجوبة:
- خاب أمل رامي عندما علم أن شادي لن
يدعوه إلى عيد ميلاده. لاحقاً طلب شادي من
رامي أن يساعده في فروضه، لكن رامي
رفض وذهب بعيداً.

- قررت لينا أن تتجاهل أصدقاءها لأنها
تضايقت عندما لم يهنؤوها على فوزها
بمباريات الركض.

- لم يكن باستطاعة سامي أن يقوم بدرس
الرياضيات. فأحبط ورعى الكتاب بقوة على
الطاولة.

- تلعثت ليال عند تسميعها الاستظهار،
لكنها أكملت كأن شيئاً لم يكن ، بالرغم من
أنها أحرجت كثيراً.

- شعر زياد بالغيرة عندما لاحظ أن صديقه
فادي قد فاز بكأس كرة القدم في
المدرسة. لكنه حاول جاهداً أن يبدو
فرحاً وقال لفادي أنه شاهده وهو يلعب وأن لعبه جيد.

4. نقاش:
- اطلب منهم بعد أن ينهوا الورقة عمل أن
يكتبوا عن وضعية جعلتهم يشعرون بالإزعاج
ودفعتهم إلى أن يتصرفوا بطريقة معينة.

- اسألهم كيف كان من الممكن أن يتصرفوا
بطريقة مختلفة. (اطلب منهم أن يعطوا
بديلين)

5. الخلاصة:
- ركز في نهاية النشاط على أن المشاعر طبيعية
وتلقائية، ولا نستطيع التحكم بها إنما يمكننا
التحكم بكيفية التعبير عنها، وذلك شيء
يمكن تعلمه.

| نشاط 2 | | | |
|------------------|---|---|--|
| أقل من 12 سنة | 12 سنة فأكثر | | |
| نوع التدخل: | صفيّ - جماعيّ | صفيّ - فرديّ | |
| مدة التطبيق: | 45 دقيقة | 45 دقيقة | |
| المواد والأدوات: | أوراق - أقلام | أوراق ملونة - أقلام | |
| خطوات التطبيق: | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " الإصغاء والإخبار". | لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " القناع". | |
| |  |  | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. وزع الأوراق والأقلام على الطلاب. 2. اطلب من الطلاب أن يفكروا بالقصة المفضلة لديهم أو بقصة حصلت معهم، وأن يرسموا صورتين عنها. 3. قسم الطلاب إلى مجموعات ثنائية طالبًا إلى الطالب الأول أن يخبر قصته مستعينًا بالصور التي رسمها، وإلى الطالب الثاني الإصغاء بانتباه للقصة محاولًا إعادة إخبارها بأسلوبه الخاص بشكل دقيق. 4. يستمع الطالب الأول بانتباه، ويحاول اكتشاف إذا ما قام الطالب الثاني بإجراء أي تغيير أو تعديل على مجريات القصة (أي غير في أحداث القصة، نسي شيئًا أو أضاف شيئًا). 5. اطلب من الطلاب تبديل الأدوار وتكرار النشاط. 6. اسأل: <ul style="list-style-type: none"> - كيف تشعرون بعد ممارسة هذا التمرين؟ - إلى أي مدى استطاع الآخر أن يعكس مشاعرك في القصة التي أعاد سردها وأن يعبر عن قصتك؟ | <ol style="list-style-type: none"> 1. قدم النشاط من خلال الشرح للطلاب أن في بعض الأحيان لدينا الكثير من المشاعر ولكن ما يراه الناس من الخارج يختلف عن مشاعرنا الداخلية. في هذا النشاط سوف تحاول التعبير عن شعورك في الداخل وكيف تعتقد أن الناس يرونك من الخارج. 2. اشرح للطلاب أن سلوكنا أحيانًا يكون مختلفًا عن مشاعرنا وهذا يؤدي أحيانًا إلى فهم خاطئ من قبل الآخرين. إلا أن التعديل البسيط من خلال ضبط السلوك المبالغ به بالرغم من ألم المشاعر يساعدنا على تخطي وحل المشكلة. 3. اطلب من الطلاب رسم قناعين على ورقتين مختلفتين في اللون: <ul style="list-style-type: none"> - القناع الأول: يصور ما تبدو عليه في الخارج ويمكن أن يشمل كيف تعتقد أن الآخرين يدركونك أو يرونك. - القناع الثاني: يصور ما تبدو عليه من الداخل. 6. اطلب منهم مشاركة أقنعهم وتوضيح ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> - هل الأقنعة قريبة من بعضها البعض أم لا؟ | |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>هل ما تشعررون به بالداخل مختلف عما يراه الناس؟</p> <p>7. اسأل الطلاب: - ما رأيكم بهذا النشاط؟ - هل تظنون أن أقنعتكم متشابهة أو مختلفة؟ - هل تظنون أنه بإمكاننا وضع أقنعة شفافة إلى حد ما؟ (إن بعض الأقنعة الشفافة وغير السمكية هي حاجة اجتماعية لحماية ذاتنا وخصوصيتنا وللتعامل العام بحسب القيم الجماعية. أما إذا كان القناع سميغًا ومختلفًا عن ذاتنا فهو يقترب من التنكر والغش أكثر من التأقلم والانسجام.</p> <p>8. الخلاصة: أنه النشاط بالتفسير عن أهمية الاعتراف بمشاعرنا والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة لمنع الكثير من سوء التفاهم بالإضافة إلى أن ذلك يساعدنا على التواصل الجيد.</p> | <p>7. اختتم النشاط بالطلب إلى الطلاب التحدث طوعياً عن تجربتهم خلال هذا النشاط، وأكد على أهمية نقل المشاعر والأفكار بدقة وبطريقة واضحة ، ونوه إلى أن الانتباه والتركيز قد يفيدنا كثيراً.</p> | | | |
| نشاط 3 | | | | |
| <p>12 سنة فأكثر</p> <p>صفيّ- جماعيّ</p> <p>45 دقيقة</p> <p>لا يوجد</p> | <p>أقل من 12 سنة</p> <p>صفيّ- جماعيّ</p> <p>45 دقيقة</p> <p>أوراق - أقلام</p> | <p>نوع التدخل:</p> <p>مدة التطبيق:</p> <p>المواد والأدوات:</p> | | |
| <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " أجزاء الذات الأربعة " .</p>  <p>1. قدم النشاط من خلال الشرح للطلاب أن ما يتحكم بالذات هي المشاعر/ الانفعالات التالية: الخوف - الغضب - الحزن - والفرح أو الارتياح.</p> <p>2. قسم الطلاب إلى 4 مجموعات.</p> <p>3. اطلب منهم واحداً تلو الآخر أن يقدموا نموذج "القوة" من خلال "تمثيل" مع جميع أصدقائه (2-3) من المجموعة نفسها (يمكنهم تقديم مشهد صامت، أو قول</p> | <p>لتحقيق الهدف يقوم المعلم/ة بتقديم نشاط " نعبر معاً " .</p>  <p>1. وزع أوراقاً و أقلاماً على الطلاب.</p> <p>2. اكتب مجموعة من الكلمات على اللوح:</p> <p>- يجب.....</p> <p>- أنا أفضل.....</p> <p>- لا أستطيع.....</p> <p>- أحتاج.....</p> <p>- سأحاول.....</p> <p>- أخشى أن.....</p> <p>- أود أن.....</p> | <p>خطوات التطبيق:</p> | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>جملة. صوت، أو محاكاة، فيستطيعون طلب المساعدة من رفاقهم في المجموعة لكي يساعدهم في "التمثيل")</p> <p>- بعد ذلك يطلب الطالب من أعضاء المجموعة أن يحافظوا على الوضعية أو الكلمة أو العبارة التي عبروا فيها عن القوة.</p> <p>4. اطلب من الطلاب أن يعبروا عن نموذج الشعور التالي: الخوف، من خلال اختيار (2-3) من أعضاء مجموعتهم.</p> <p>- ثم يطلب من أعضاء المجموعة أن يحافظوا على الوضعية أو الكلمة أو العبارة التي عبروا فيها عن الخوف.</p> <p>5. كرر هذه العملية عن الغضب، الحزن، والارتياح (الفرح) من خلال اختيار أعضاء مختلفين في المجموعة والمحافظة على الوضعية والعبارة لكل جزء.</p> <p>6. عند الانتهاء ، يجب أن يكون هناك أربع مجموعات تقف في وسط الغرفة تحافظ على الوضعيات الأربع/عبارات (كل مجموعة مؤلفة من 2-3 أعضاء يمثلون نماذج الخوف، الغضب، الحزن، والفرح) في الوقت نفسه.</p> <p>7. اشرح لهم أنه عند الإشارة، عليهم أن يتخذوا معاً (جميع المجموعات) وضعية القوة.</p> <p>8. اسأل الطلاب:</p> <p>- كيف عبرتم عن القوة؟</p> <p>- ما الفرق بين القوة والعنف؟</p> <p>- ما الفرق بين القوة والغضب؟</p> <p>- إذا كان هناك متسع من الوقت كرر مع موقف مختلف.</p> <p>9. الخلاصة:</p> <p>- وضح أن القوة هي أن نستعمل كل مواردنا (مشاعرنا و أفكارنا) لإيجاد الطريق السليم للوصول إلى أهدافنا.</p> <p>- ركز على أن القوة تتشكل من جميع مشاعرنا وأفعالنا معاً، فالخوف والحزن والفرح والغضب، مشاعر تساهم في بناء القوة. وكل هذه المشاعر موجودة بداخلنا والقوة أيضاً</p> | <p>- أحب.....</p> <p>- أكره.....</p> <p>3. وزع الطلاب إلى مجموعات ثنائية و اطلب من كل طالب أن يكتب أو يرسم ثلاث جمل لكل فراغ.</p> <p>4. ثم اطلب منه أن يتعاون مع شريكه بعد المناقشة معه في رسم أو كتابة ثلاث جمل أخرى لكل فراغ.</p> <p>5. تابع النشاط معهم حتى تتمكن كل مجموعة من أن تملأ كل الفراغات وتبادلوا كل وجهات النظر والتعليقات.</p> <p>6. اطلب من كل مجموعة أن تعرض كل ما كتبته أو رسمته أمام باقي الطلاب.</p> <p>7. عند انتهاء النشاط اسألهم:</p> <p>- هل أعجبكم النشاط؟</p> <p>- هل وجدت صعوبة في إكمال النشاطات؟</p> <p>- ماذا شعرت بعد أن قرأتم أو اطلعتم على كل إجاباتكم؟</p> | | |
|---|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|-------------|
| ولهذا علينا استخدامها للتخلص من هذه المشاعر والقضاء على كل ما يزعجنا | | | |
| <p>الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة:</p> <p>5. قدرة الطالب على التعامل مع مختلف المشاعر والأفكار بتعابير وإجابات واضحة في موقفين أو أكثر.</p> <p>6. قدرة الطالب على فهم مشاعر الأشخاص في موقفين أو أكثر.</p> <p>7. معرفة أهمية الاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة.</p> <p>8. معرفة أن التعبير عن المشاعر يساعد على التواصل الجيد.</p> <p>9. قدرة الطالب على معرفة أن القوة متواجدة داخلنا واستعماله وتحريره لهذه القوة في موقفين أو أكثر.</p> | | | تقييم الهدف |

| التقييم النهائي | |
|---|------------------------------|
| <p>الرسم:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب أن يغمضوا أعينهم ويتخيلوا المكان أو الموقف الذي يشعرون فيه بالسعادة و التفاوض ثم اطلب منهم أن يرسموه ويرسموا أدق التفاصيل وبعد ذلك يتكلمون عنه بفقرة صغيرة.</p> <p>كتابة قصة:</p> <p>يطلب الميسر من الطلاب كتابة قصة تتحدث عن شخص يشعر بالخوف عند إنجاز أي عمل ما ويظهر ذلك جلياً عندما يريد القيام بذلك، وتبيان كيف استطاع أن يتغلب على هذا الخوف ويعزز ثقته بنفسه ويتغير إلى شخص قادر على إتمام أعماله بدون خوف وبنقطة عالية (قد يستخدم الطالب الكتابة، الرسم، التسجيل الصوتي أو أي وسيلة يجدها مناسبة بدل الكتابة).</p> <p>- كرسي الاعتراف:</p> <p>حيث يقوم ميسر الحصة بتحديد كرسي فارغ، ويقوم أحد الطلاب ذوي الصعوبات بالجلوس عليه، ويطلب من باقي الطلاب أن يقوموا بسؤاله حول نقاط القوة الموجودة عنده والصفات الإيجابية التي يتسم بها.</p> | إجراءات التقييم النهائي |
| <p>يعد الآتي مؤشرات يمكن ملاحظتها على الطلبة، تشير لمدى فاعلية البرنامج:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حب المشاركة والالتزام بالأنشطة. • التعبير عن الرضا من خلال ردود الفعل الإيجابية. • المشاركة في الأنشطة والتفاعل فيها وتحقيق الهدف منها. • معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف الموجودة عنده | مؤشرات قياس فاعلية البرنامج: |

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • معرفة مواهبه والأشياء التي يبرع فيها. • معرفة صفات الشخص الواثق بنفسه والتصرف بثقة • الاعتراف بالمشاعر والتعبير عنها بالطريقة الصحيحة. • التعبير عن الأشياء التي تخيفه • تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه. • طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز السلوكيات السيئة وتحويلها إلى إيجابية. • معرفة السمات الإيجابية لبناء فريق جيد. • معرفة كيفية التعامل مع خيبات الأمل. • احترام مشاعر الآخرين وأحاسيسهم. • الشعور بالسعادة عند إنجاز عمل ما. • الشعور بالتفاؤل وعدم فقدان الأمل. | |
| <p>على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مقاومة جميع الإجراءات والتدخلات ورفض المشاركة. • لا يشارك في الأنشطة ويتفاعل معها. • فقدان الثقة بالنفس وعدم الشعور بالقيمة والأهمية • فقدان الأمل ويشعر بأنه عاجز عن تحقيق أي عمل. • الخوف الدائم من الخطأ والإحساس بأنه فاشل. • عدم التفاؤل والأفكار السلبية نحو الذات والمحيط • لا يعترف بالقوة بل بنقاط الضعف الموجودة عنده • لا يستطيع التعبير عن مشاعره بالطريقة الصحيحة. • لا يستطيع تحديد الأشخاص والمواقف التي تزعجه. • عدم القدرة على طرح بدائل وسلوكيات لتجاوز الصفات السلبية وتحويلها إلى إيجابية. • عدم القدرة على الإنجاز والنجاح. • عدم القدرة على التعامل مع خيبات الأمل. | <p>العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص:</p> |
| <p>يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين.</p> | <p>تقدير القياس البعدي</p> |

قائمة المراجع

الكتب العربية:

- المجيدل, عبد الله (2019). دليل الدعم النفسي والتربوي للأطفال النازحين في ظل الحروب والكوارث. المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم, إدارة التربية, الالكسو.
- الحجري, سالمة (2011). فاعلية برنامج ارشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في سلطنة عمان. سلطنة عمان, كلية التربية, قسم علم النفس.
- الفاقي - إبراهيم - (2007). التنمية البشرية وتطوير الذات. القاهرة, دار الثقافة للنشر.

بعض الأنشطة تم اقتباسها بتصرف من:

- المركز التربوي للبحوث والانماء. (2020). برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل خلال الأزمات وحالات الطوارئ.
<https://www.crdp.org/sites/default/files/2020-12/Psychosocial-support-program.pdf>
- وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى - الأنروا. (2016). الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي دليل مرجعي
https://www.unrwa.org/sites/default/files/content/resources/recreational_activities_resource_guide_arabic.pdf

صفحات الانترنت:

<https://www.balagh.com/article/%D9%85%D9%81%D9%87%D9%88%D9%85-%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A9-%D8%A8%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3>

<https://qloob3.com/%d8%aa%d8%b9%d8%b1%d9%8a%d9%81-%d8%a7%d9%84%d8%ab%d9%82%d8%a9-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d9%86%d9%81%d8%b3-%d8%a7%d8%a8%d8%b1%d8%a7%d9%87%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d9%81%d9%82%d9%8a/>

<https://www.storiesrealistic.com/%D9%82%D8%B5%D8%B5-%D9%87%D8%A7%D8%AF%D9%81%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84>



<https://drive.google.com/file/d/1yaTk4iu3M-CACbTkX05ZPJ3WRg2HiprW/view?usp=sharing>



<https://drive.google.com/file/d/1U71goqReIWtbNZ4-aSDYjbTm6EjZLgZP/view?usp=sharing>

<https://www.storiesrealistic.com/%D9%82%D8%B5%D8%B5-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D8%A1-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%A4%D9%84/>

<https://www.4nono.com/%d8%aa%d8%b9%d9%84%d9%8a%d9%85-%d8%a7%d9%84%d8%b7%d9%81%d9%84-%d9%85%d8%b9%d9%86%d9%89-%d8%a7%d9%84%d8%a7%d9%85%d9%84/>

الأدوات وأوراق العمل



1. لمن تريد الكتابة؟ (نتوجه إليه بعزيمي)

.....

2. إلى من تفتقد؟

.....

3. أخبره/ها عن مكانك الجديد.

.....

4. أخبره/ها بشأن أصدقائك الجدد.

.....

5. أخبره/ها قصة مضحكة.

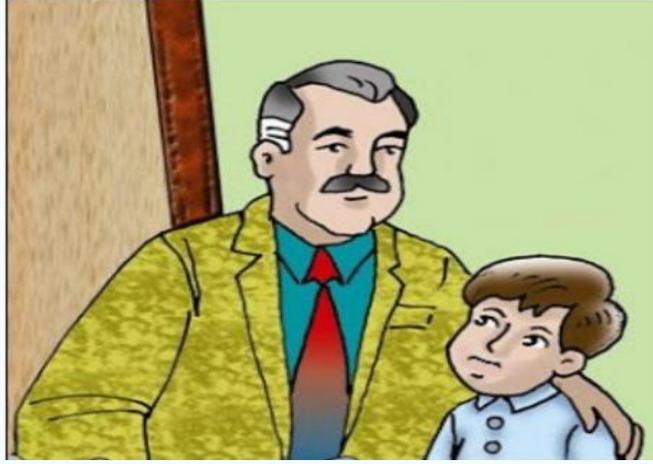
.....



كانت هناك فتاة في المدرسة، وكانت هذه الفتاة متفوقة في مادة اللغة العربية ودائمًا كانت تقعد في المقعد الأول بالقرب من المدرس كي تكون الأسرع بين زملائها في الإجابة على الأسئلة، وحين موعد الامتحان الأخير ولكن هذه المرة عجزت عن حل جميع الأسئلة وحصلت على درجة متدنية في مادة اللغة العربية، فقامت بإخفاء ورقة الامتحان في الكتاب عن والدها، لم تتمكن الفتاة في هذا اليوم من النوم جيدًا وهي تتذكر نظرة مدرسها لها وهو يعاتبها على هذه الدرجة السيئة. شعرت وقتها بخيبة أمل ويأس شديد وكم خيبت أمل والدها، في اليوم التالي دخلت الفصل وقفت بجانب مقعدها وترددت طويلاً، هل تجلس أم لا قبل أن تتخذ قرارها إلى أن تذهب إلى المقعد الأخير، حتى لا ترى مدرسها ولا ترى نظراته المعاتبية وقامت بمعاتبته نفسها وقالت أنها لا تستحق أن تقعد في المقعد الأول ثم استأذنت زميلها وجلست بجانبه في المقعد الأخير.

دخل المدرس الصف وكانت تفكر هل سيلاحظ أنها انتقلت من مكانها أم لا، نظر إليها المدرس وهو مستغرب ولم يقل لها شيئاً، ثم بدأ بالشرح وكانت طوال الحصة لم تفهم أي شيء.

رن جرس انتهاء الحصة كانت بالنسبة لها أطول وأثقل حصة تمر عليها، انتظرت خروج المدرس حتى لا يراها وعند خروجها تفاجأت بأستاذها يناديها ويسلم عليها كانت غير مصدقة أنه يبتسم لها كعادته وكانت الدرجة السيئة التي حصلت عليها لم تغير من نظرة الأستاذ لها فسلمت على أستاذها وقررت أنها لن تستسلم لليأس وكلها أمل أنها سوف تتفوق مجددًا في اللغة العربية ولن تيأس أبدًا.

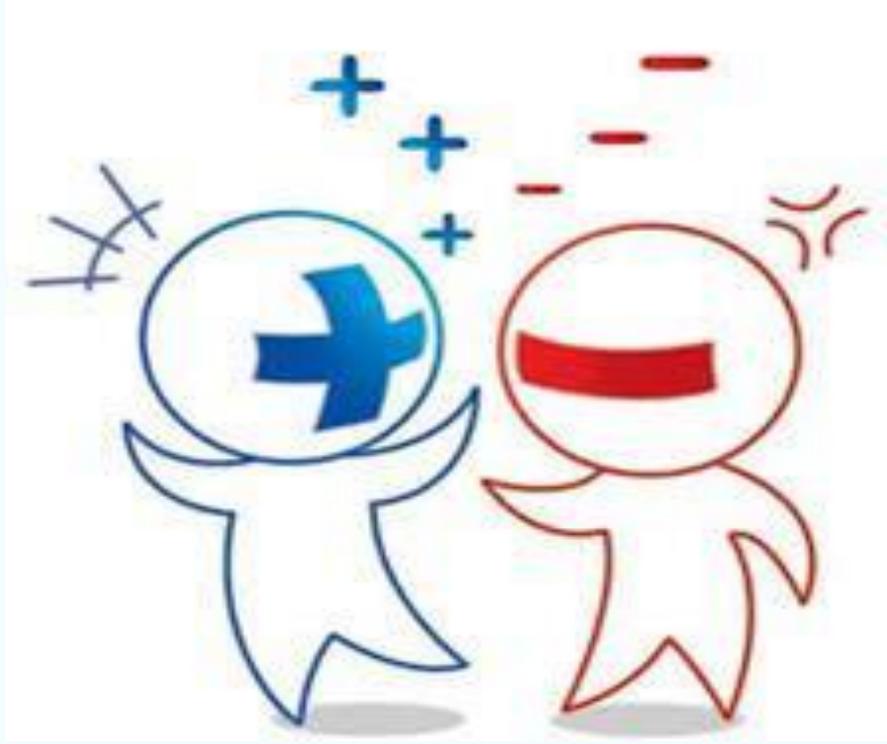


يحكى أن في يوم من الأيام جاء سامي إلى والده وهو حزين ويبكي، فاحتضنه والده وسأله عن سبب بكائه، فأخبره سامي أنه سوف يفشل في سباق الجري الذي سيقام بعد أسبوع وسيخسر أمام زملائه، تعجب الوالد كثيراً من كلام ابنه سامي فسأله إن كان يشكو من أي ألم، فأجاب سامي بالنفي.

قال الوالد لابنه: إن كنت لا تشتكي من أي مرض أو علة تمنعك من خوض السباق، فلماذا أنت خائف لهذه الدرجة من الفشل ومقتنع أنك سوف تفشل؟ فقال سامي: أنا أشعر بذلك يا أبي ولذلك لن أشارك فيه من البداية أفضل لي، لن أشارك.

ابتسم الأب بحنان وقال: وهل لقلبك لسان حتى يتحدث؟ زاد بكاء سامي وقد ازداد غضباً حتى بدأ يخبط الأرض بقدميه، صاح الأب انتظري يا صغيري ولا تفعل ذلك، لا تخبط الأرض بقدميك هنا، بل اقفز بعيداً عن هنا، كف سامي عن البكاء ونظر إلى أبيه بدهشة وهو لا يفهم مقصده، ثم سأله وهو ينظر إلى أرض الغرفة التي يخبط عليها بقدميه: ولماذا أقفز بعيداً يا أبي؟

قال الأب: لأنه قد توجد حفرة هنا فتقع فيها يا ولدي دون أن تنتبه، قال سامي وقد ازدادت دهشته: ولكننا في غرفة منزلنا يا ولدي ولا توجد هنا أي حفرة، قال الأب: أقول لك يا بني أنه قد يكون هنا حفرة وقد لا يكون، ولذلك فمن الأفضل أن تقفز بعيداً عن هنا.... وضع سامي يده على جبين والده يفحص حرارته والدهشة تغمره، فانفجر الوالد ضاحكاً وهو يقول: يا ابني أنت تخلق من الفشل قبل أن تخوض السباق ولذلك سوف تمتنع عن الاشتراك به لأجل خوف كاذب، كمن يقفز من فوق حفرة وهمية لا توجد إلا في مخيلته فقط، فإنك متأكد أنه لا توجد هنا أي حفرة ولذلك لم تقفز كما طلبت منك وإن أيقنت كذلك و اقتنعت في داخلك أنك سوف تفوز بالسباق، فحتمًا سوف تفوز... هيا يا بني تابع التمارين الرياضية ودع الخوف والتشاؤم جانبًا.



- أ- وضح ردة فعلك بطريقة إيجابية على هذه المواقف بحيث تبين مشاعرك بدون أن تهاجم الشخص الآخر.
- معلم أخرجك أمام طلاب الصف.
 - أحد والديك انتقدك أمام صديقك.
 - سائق السيارة التي تركب فيها يسوق بسرعة كبيرة جداً مما يجعلك تشعر بالتوتر أو بعدم الأمان.
 - شخص ما وضعت ثقته بك فافشيت سره.
 - يتحدث عنك جارك بشكل متكرر بطريقة تقلل من شأنك.
 - صديق تثق به يخذلك بشكل متكرر.
 - فقد زميلك في المختبر دفتر الملاحظات الذي أعرضته إياه.
 - انتقد معلمك الطريقة التي تتحدث بها.

استمع، فكر ثم اختار الجواب الذي يناسبك فيما يلي:

1. عندما أخطئ أمام الناس فإنني.....
 - أشعر بالحرج والخجل.
 - أنا لا أخطئ أبدًا، وإذا حصل ذلك فإنني أصحح خطيي أملًا بأن لا يراني أحد.
 - لا أخاف من أن يعرف الآخرون ذلك عني، وأنا مستعد لتقبل المساعدة منهم لتصحيح الوضع.
2. عندما أتعامل مع موقف ما في حياتي سبب لي مشكلة فإنني:
 - ألوم الآخرين عليهما.
 - أشكي وأبكي لأي شخص لديه استعداد للاستماع ولا أحمل نفسي أية مسؤولية.
 - أتحمّل مسؤولية أفكاري وكلماتي وتصرفاتي، ولا أكون ضحية الموقف.
3. عندما يقول الآخرون شيئًا ما عني فإنني.....
 - آخذ الأمر بشكل شخصي جدًّا، وأشعر بأذى شديد بداخلي إذا قالوا شيئًا سلبيًا.
 - أَدافع عن نفسي، وبنفس القوة إن لم تكن أكثر.
 - أقدر ما يقوله الآخرون عني، ولكنني أعرف نفسي ولا أدع كلامهم يؤثر علي.



أشعر بالفرح عندما

.....
.....

أشعر بالحزن عندما

.....
.....

أشعر بالغضب عندما

.....
.....

أشعر بالانزعاج عندما

.....
.....

أتحمس (أشعر بالحماس) عندما

.....
.....

ورقة عمل رقم 6 المشاعر مختلفة عن السلوك



1. خاب أمل رامي عندما علم أن شادي لن يدعوه إلى عيد ميلاده. لاحقًا طلب شادي من رامي أن يساعده في فروضه، لكن رامي رفض وذهب بعيدًا.
2. قررت لينا أن تتجاهل أصدقاءها لأنها تضايقت عندما لم يهنئوها على فوزها بمباريات الركض.
3. لم يكن باستطاعة سامي أن يقوم بدرس الرياضيات. فأحبط ورمى الكتاب بقوة على الطاولة.
4. تلعثت ليال عند تسميعها الاستظهار، لكنها أكملت كأن شيئًا لم يكن، بالرغم من أنها أخرجت كثيرًا.
5. شعر زياد بالغيرة عندما لاحظ أن صديقه فادي قد فاز بكأس كرة القدم في المدرسة. لكنه حاول جاهدًا أن يبدو فرحًا وقال لفادي أنه شاهده وهو يلعب وأن لعبه جيد.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الصحة النفسية للطلبة ذوي صعوبات التعلم

(تقدير المعلم)

- اسم الطالب:
- المدرسة:
- المستوى الدراسي:
- النوع (ذكر\أنثى):
- تاريخ الميلاد (أو العمر):
- تاريخ التطبيق:
- تم تطبيق المقياس من قبل:
- مدى صلة مطبق المقياس بالطالب:

تعليمات التطبيق:

- ❖ يتم تطبيق المقياس من قبل المعلم على الطلبة من سن 6-12 سنة . أجب عن كل عبارة حسب ما تراه مناسباً ويبدل على شدة صحة هذه العبارة. بحيث تعطي الإجابة أبداً درجة (0) في حال عدم وجود العرض لدى الطالب، نادراً وتعطى درجة (1) في حال وجود العرض بشكل بسيط جداً، وأحياناً وتعطى درجة (2) في حال وجود العرض بشكل متوسط، كثيراً وتعطى درجة (3) في حال وجود العرض بشكل متكرر، ودائماً وتعطى درجة (4) في حال كان العرض سمة من سمات الطالب.

| تقدير المعلم | | | | | أولاً: البعد المعرفي للصحة النفسية | |
|--------------|--------|---------|--------|-------|---|---|
| دائماً | كثيراً | أحياناً | نادراً | أبداً | البنود | |
| 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | |
| | | | | | يعبر عن الأفكار والخبرات غير الإيجابية (بالكلام أو الرسم وغيرها) | 1 |
| | | | | | يعاني من صعوبة التذكر (ينسى ما تعلمه بسهولة، ينسى أدواته المدرسية، ينسى المواعيد) | 2 |
| | | | | | يعاني من سهولة التشتت | 3 |
| | | | | | يعاني من قصر الانتباه والتركيز | 4 |
| | | | | | يقاطع من حوله | 5 |
| | | | | | يعاني من السرحان وشروء الذهن | 6 |

| تقدير المعلم | | | | | ثانياً: البعد السلوكي للصحة النفسية | |
|--------------|--------|---------|--------|-------|--|----|
| دائماً | كثيراً | أحياناً | نادراً | أبداً | البنود | |
| | | | | | يشكو من آلام بشكل متكرر (صداع، آلام بالمعدة، وغيرها) | 7 |
| | | | | | تظهر على وجهه ملامح الإرهاق | 8 |
| | | | | | يهمل منظره ونظافته وملابسه | 9 |
| | | | | | ينفذ ما يطلب منه ببطء | 10 |
| | | | | | سريع الملل | 11 |
| | | | | | يرتجف بسهولة لأي سبب | 12 |
| | | | | | يتكلم بصورة سيئة عن نفسه | 13 |
| | | | | | كثير الحركة ولا يستطيع الجلوس لفترات طويلة | 14 |
| | | | | | يفقد أدواته وكتبه المدرسية بشكل متكرر | 15 |
| | | | | | يتكلم مع نفسه | 16 |
| | | | | | يقوم بإيذاء نفسه | 17 |
| | | | | | يقوم بعبادات سلبية (قضم الأظافر، نتف الشعر وغيره) | 18 |
| | | | | | يقوم بتخريب ممتلكات الغير وممتلكات المدرسة | 19 |

| تقدير المعلم | | | | | ثالثا: البعد الوجداني للصحة النفسية | |
|--------------|-------|--------|-------|------|---|----|
| دائما | كثيرا | أحيانا | نادرا | أبدا | البنود | |
| | | | | | سريع الاستثارة والانفعال | 20 |
| | | | | | لديه مخاوف شديدة (الامتحان، الانفصال، المواقف الاجتماعية، توجيه سؤال له بين زملائه) | 21 |
| | | | | | يبكي لأسباب بسيطة لا تستدعي البكاء | 22 |
| | | | | | لديه صعوبة بالتحكم بالغضب | 23 |
| | | | | | يشكو بأن معلميه لا يحبونه | 24 |
| | | | | | يعبر عن كرهه للمدرسة | 25 |
| | | | | | لديه صعوبة في السيطرة على نفسه في حال انفعاله | 26 |
| | | | | | لديه تقلبات في المزاج | 27 |
| | | | | | الامتحانات تسبب له التوتر | 28 |
| | | | | | يتصف بالعناد | 29 |
| | | | | | يتصف بالخجل | 30 |

| تقدير المعلم | | | | | رابعا: البعد الاجتماعي للصحة النفسية | |
|--------------|-------|--------|-------|------|--|----|
| دائما | كثيرا | أحيانا | نادرا | أبدا | البنود | |
| | | | | | يستمتع بالاستهزاء بالآخرين | 31 |
| | | | | | يعبر عن ابتعاد الآخرين عنه بسبب مشكلته التعليمية | 32 |
| | | | | | لا يوجد لديه أصدقاء | 33 |
| | | | | | يعتقد أن الآخرون هم سبب مشكلته | 34 |
| | | | | | يشعر بأنه ممل وغير محبوب | 35 |
| | | | | | يفضل الانطواء والابتعاد عن الآخرين | 36 |
| | | | | | يقوم بإيذاء الآخرين لفظيا كالمسبات | 37 |
| | | | | | يقوم بإيذاء الآخرين جسديا كالضرب | 38 |
| | | | | | يعبر عن عدم وجود من يهتم به في المنزل | 39 |
| | | | | | يعاني من صعوبة بالتواصل مع الآخرين | 40 |
| | | | | | يشتهي من تنمر الآخرين عليه | 41 |
| | | | | | يجد صعوبة بالعمل مع الفريق | 42 |

| تقدير المعلم | | | | | خامساً: البعد التكيفي للصحة النفسية | |
|--------------|--------|---------|--------|-------|--|----|
| دائماً | كثيراً | أحياناً | نادراً | أبداً | البنود | |
| | | | | | تظهر عليه علامات قلة النوم (التعب، التثاؤب المستمر، اسوداد تحت العينين، النوم على الطاولة) | 43 |
| | | | | | يفتقد الأمل بتحسين مستواه التعليمي (يتكلم عن أنه فاشل، أو أنه لا يستطيع النجاح) | 44 |
| | | | | | يبدو أقل/أكثر في الوزن (لديه فقدان للشهية/يأكل بكثرة) | 45 |
| | | | | | غير مبالي بالعقاب أو الجزاء الذي يتخذ بحقه | 46 |
| | | | | | يشكو من صعوبة المهام الدراسية | 47 |
| | | | | | يجد صعوبة بتنفيذ التعليمات المطلوبة منه | 48 |
| | | | | | يجد صعوبة بطلب المساعدة | 49 |
| | | | | | يجد صعوبة بإتمام المهام والواجبات المطلوبة منه بمفرده | 50 |
| | | | | | لا يبادر بالمناقشات الدائرة في الصف ويتردد في طرح أفكاره وإجاباته | 51 |

معلومات أخرى عن الطالب:

تعليمات المقياس:

- ❖ المقياس مخصص للتربويين العاملين مع الطالب ولأولياء الأمور لطفل من عمر ست سنوات إلى اثنتي عشر سنة، يطبق في حال تم ملاحظة الطفل لفترة أسبوعين على الأقل.
- ❖ الأسئلة تدلّ على مؤشرات تقيس مدى تأثر صحة الطفل النفسية بالأبعاد الخاصة بالصحة النفسية وهي (المعرفي، الوجداني، الانفعالي، الاجتماعي، التكيفي، السلوكي).
- ❖ تقيس الإجابات شدة وجود العرض كالتالي:
- ❖ أبداً = (0) لا تحدث على الإطلاق.
- ❖ نادراً = (1) حدثت مرة واحدة على الأقل في الأسبوعين الماضيين.
- ❖ أحياناً = (2) حدثت أكثر من مرة واحدة خلال الأسبوعين الماضيين.
- ❖ كثيراً = (3) حدثت أكثر من مرة في نفس اليوم.
- ❖ دائماً = (4) سمة للطالب تتكرر باستمرار.

ملحق (2)

مقياس كيف حالك

اسم الطالب:

المدرسة:

الصف:

العمر:

تاريخ الميلاد (إذا كنت تعرفه).....

مع من تسكن؟ (عدد أفراد أسرتك).....

تاريخ اليوم:

❖ العبارات التالية تعبر عن سلوكك ومشاعرك، قم باختيار درجة ممارستك لها أو شعورك بها من خلال الاختيارات التالية:

❖ 0 = أبداً (أي أن العبارة لا تعبر عن سلوكك أو مشاعرك اليومية أو أنها حدثت مرة واحدة على الأقل في الفترة القريبة).

❖ 1 = أحيانا (أي أنها حدثت أكثر من مرة واحدة في الفترة القريبة – آخر 15 يوم).

❖ 2 = دائما (أي أنها تصف سلوكك ومشاعرك اليومية).

راجع معلمك إذا لم تتفهم إجراءات تقييمك لذاتك أو إذا كانت العبارات غير واضحة بالنسبة لك. المقياس يقيس "كيف حالك" ولا علاقة

له بالدرجات.

❖ أجب عما يلي حسب ما تراه مناسباً.

| م | البند | أبدا 0 | أحيانا 1 | دائما 2 |
|----|--|-----------|-------------|------------|
| 1 | أفكر أحيانا بأفكار أخاف أن تصبح حقيقية | | | |
| 2 | أعاني من النسيان (أنسى بعض ما تعلمته، أنسى أغراضي، أنسى المواعيد) | | | |
| 3 | أفقد انتباهي بسهولة إذا كان هناك صوت أو حركة | | | |
| 4 | أجد صعوبة بأن أنتبه أو أركز في شيء أقوم به | | | |
| 5 | أحب أن أتكلم كثيرا | | | |
| 6 | أسمع ممن حولي بأنني سرحان | | | |
| 7 | أعاني من آلام بشكل متكرر (في الرأس، البطن...) | | | |
| 8 | أشعر بالإرهاق والتعب | | | |
| 9 | مظهري ونظافتي وملابسي لا تهمني | | | |
| 10 | أجد صعوبة بتنفيذ ما يطلب مني | | | |
| 11 | أشعر بالملل بشكل مستمر | | | |
| 12 | يرتجف جسدي بدون سبب في بعض المواقف التي تزعجني | | | |
| 13 | أعتقد بأن الآخرين أفضل مني | | | |
| 14 | أجد صعوبة في الجلوس لفترات طويلة | | | |
| 16 | أحب التكلم مع نفسي | | | |
| 17 | لدي رغبة بإيذاء نفسي (جرح يدي، نتف شعري..) | | | |
| 18 | لدي بعض العادات التي ينتقدي عليها الآخرون (مثل قضم الأظافر أو نتف الشعر) | | | |
| 19 | أعتقد أن ممتلكات الغير يمكنني التصرف بها كيفما شئت | | | |
| 20 | تزعجني أبسط الأمور | | | |

| م | البنود | أبداً | أحياناً | دائماً |
|----|--|-------|---------|--------|
| | | 0 | 1 | 2 |
| 21 | أشعر بالخوف (الامتحانات، الانفصال عن حولي، المواقف الاجتماعية، توجيه سؤال لي وأنا مع زملائي) | | | |
| 22 | لدي رغبة بالبكاء على أبسط الأمور | | | |
| 23 | أغضب على أي أمر بسيط | | | |
| 24 | أعتقد أن بعض معلمي لا يحبوني | | | |
| 25 | أكره المدرسة وكل ما يربطني بها | | | |
| 26 | إذا تأثرت أفقد السيطرة على نفسي | | | |
| 27 | يتغير مزاجي بسهولة | | | |
| 28 | الامتحانات تسبب لي القلق | | | |
| 29 | أعتقد أن رأيي دائماً صواب لذلك لا أستمع لرأيي غيري | | | |
| 30 | يمكن أن أصف نفسي بأني خجول | | | |
| 31 | أحب أن أمزح مع غيري ولو كان مزاحي سخرية | | | |
| 32 | يبتعد عني كل من في المدرسة لأنني كسول | | | |
| 33 | لا يوجد لدي أصدقاء | | | |
| 34 | مشكلتي التعليمية بسبب كل من حولي | | | |
| 35 | أشعر بأنني ممل وغير محبوب | | | |
| 36 | أحب أن أكون وحدي بعيداً عن الناس | | | |
| 37 | أعاقب من يؤذيني بالسب والشتم | | | |
| 38 | أضرب من يؤذيني | | | |
| 39 | أسرتي سبب تعاسي | | | |

| م | البنود | أبداً | أحياناً | دائماً |
|----|--|-------|---------|--------|
| | | 0 | 1 | 2 |
| 40 | أجد صعوبة بالتحدث مع من حولي | | | |
| 41 | يضايقتني الآخرون بالاستهزاء بي أو بإبذائي | | | |
| 42 | أحب أن أعمل بمفردي ولا أحب العمل مع الآخرين | | | |
| 43 | أجد صعوبة في النوم | | | |
| 44 | مستواي الدراسي مستحيل أن يتحسن مهما بذلت من جهد | | | |
| 45 | لدي مشاكل في الأكل (لا أشتهي الطعام\ أو لا أستطيع التوقف عن الأكل) | | | |
| 46 | لا يهمني العقاب مهما كان | | | |
| 47 | الدراسة متعبة وصعبة | | | |
| 48 | أتضايق إذا أعطاني المعلمين تعليمات وأوامر | | | |
| 49 | لا أحب طلب المساعدة من أحد | | | |
| 50 | عندي مشكلة بإنهاء ما أقوم به | | | |
| 51 | لا أحب المشاركة بالنقاشات الدائرة في الصف و أفضل ألا أشارك أفكاري وواجباتي مع غيري | | | |

ملحق (3) : نموذج برامج الدعم النفسي الاجتماعي لطلاب صعوبات التعلم.

الدعم النفسي والاجتماعي لـ..... لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم التعليمية

| | | البعد: | |
|---|---------------|------------------------|--------|
| | | المجال: | |
| | | المشكلة: | |
| | | مؤشرات القياس والتقييم | |
| الهدف طويل المدى: | الهدف العام: | | |
| الهدف قصير المدى: | | | |
| يتوقع من الطالب من ذوي صعوبات التعلم بعد انتهاء تنفيذ جميع الأنشطة: | | الأهداف الخاصة: | |
| | | تعريف المشكلة: | |
| | | تنبيهات ومحاذير | |
| | | تعليمات لميسر الحصة: | |
| | | إرشادات أولياء أمور: | |
| أنشطة الدعم النفسي وخطوات التطبيق | | الهدف | المؤشر |
| نشاط 1 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | |
| | | مدة التطبيق: | |
| | | المواد والأدوات: | |
| | | خطوات التطبيق: | |
| نشاط 2 | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | نوع التدخل: | |
| | | مدة التطبيق: | |

| | | | | |
|--------------|---------------|------------------|--|---|
| | | المواد والأدوات: | | |
| | | خطوات التطبيق: | | |
| نشاط 3 | | | | |
| 12 سنة فأكثر | أقل من 12 سنة | | | |
| | | نوع التدخل: | | |
| | | مدة التطبيق: | | |
| | | المواد والأدوات: | | |
| | | خطوات التطبيق: | | |
| تقييم الهدف | | | | الآتي يعد مؤشرات للحالة الحالية للطالب، والتي تشير لمدى التقدم والتأثير الإيجابي بعد تقديم الأنشطة: |

| | |
|---|------------------------------------|
| | التقييم النهائي |
| | إجراءات التقييم النهائي |
| | مؤشرات قياس فاعلية البرنامج: |
| على ميسر الجلسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج أن يقوم بإحالة أي طالب يظهر عليه عرض أو أكثر من الأعراض الآتية للمعالج النفسي/ المرشد النفسي/ الأخصائي الاجتماعي: | العوامل التي تستدعي الإحالة لمختص: |
| يتم ذلك من خلال استخدام المقاييس والأدوات النفسية من قبل المختصين. | تقدير القياس البعدي |

قائمة المراجع

الملاحق