

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



# ارشادات عامة للمعلم عند التخطيط وتنفيذ النشاط

- بعض النقاط يجب أخذها باهتمام عند التخطيط لتطبيق النشاطات المختلفة:
١. إعطاء فرصة لجميع الطلبة، دون إعطاء اهتمام أكبر للطفل الأكثر نشاطاً أو الأكثر الحاحاً.
  ٢. يحتاج الطفل تبسيط المطلوب منه، بلغة بسيطة ومفهومة ومختصرة ووضع أمثلة توضيحية كثيرة.
  ٣. إعطاء أمثلة مرئية ومن عالمه الحسي وليست مجردة.
  ٤. تحضير النشاط بما يتلاءم مع سن مجموعة الهدف.
  ٥. تكرار ما نقوله بعدة أساليب مختلفة.
  ٦. توفير بدائل لكل نشاط- المرونة في التنفيذ.
  ٧. التخطيط المسبق ووضع بدائل للنشاط في حال لم يتم تمريره بالشكل المناسب.
  ٨. تقسيم الوقت بشكل مجدي وعدم غمر الطفل بنشاطات كثيرة.
  ٩. إدخال أنشطة متنوعة وعديدة فيها متعة ولا تعتمد فقط على الخسارة والربح.
  ١٠. عدم الحكم على شعور الطفل والابتعاد عن توجيه النصائح.
  ١١. تجنب الدخول في نقاشات مع الطفل حول مشاعره.
  ١٢. تجنب استخدام أمثلة مخيفة أو أمثلة سلبية عن أطفال.
  ١٣. تجنب أسئلة متبعها حب استطلاعنا الشخصي.
  ١٤. عدم تكذيب رواية طفل، نقضه او الإستهتار بما يقول.
  ١٥. عدم الضغط على طفل بأن يشارك فيما لو رفض ذلك.
  ١٦. يفضل قبل البدء بالنشاط الرئيسي عمل نشاط تحمية أو تهيئة.
  ١٧. وبعد الإنتهاء من النشاط سؤال الأطفال عن مشاعرهم إتجاه النشاط.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



# تطبيق المهارات

لقد تم اختيار معظم الأنشطة بحيث يلائم تطبيقها البيئة الصفية، نظراً لعدم توفر المساحات وللإستفادة من الحصة أو جزء من الحصة لتعزيز الثقة والأمان في البيئة الصفية، والتقرب من الطلاب وتعليمهم المهارات الحياتية اللازمة عبر النموذج.

## المهارة الأولى: مهارة الوعي الذاتي

وهي القابلية للتعرف على المشاعر والأفكار والقيم وكيف تؤثر على السلوك، والقابلية للتعرف على القوة الذاتية للشخص والجوانب الشخصية التي بحاجة الى تطوير، مع تنمية الثقة بالنفس والتفؤل.

ويشمل:

- التعرف على المشاعر
  - إدراك صورة الذات
  - التعرف على مصادر القوة
  - الثقة بالنفس
  - كفاءة الذات
  - التعرف على المشاعر والتعبير عنها
- الأطفال الذين لديهم هذه المهارة يتصفون بأنهم:
- يتحملون الإحباط أكثر، أقل مشاجرات، أقل مشاكل سلوكية، إجتماعيون وأقل عزلة.
  - أقل اندفاعية، أكثر تركيز، أكثر تحصيل.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣

## مواصفات الصف الذي يستخدم المشاعر

قصص عن المشاعر متوفرة، مثل قصة تتحدث عن مشاعر طفل يتعرض للاستهزاء وكيف يؤثر على شعوره.

صور وجوه المشاعر معلقة في الصف.

المعلم نموذج في التعبير عن المشاعر، من المهم أن يشارك المعلم مشاعره مع الطلاب في الصف مثل أنا اليوم شاعر بالغضب شاعر بالفرح.

المعلم يلاحظ شعور الطلاب في الصف من خلال لغة الجسد والتواصل العيني.

نشاطات تشجع وتعزز التعبير عن المشاعر.

يتم تشجيع الطلاب على استخدام لغة المشاعر واستخدام صيغة أنا أشعر.

الجهود اليومية والاستمرار والممارسة في تطبيق المهارة.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤

## الأنشطة الخاصة بمهارة التعبير عن المشاعر:

ملاحظات عامة:

قبل البدء بأي نشاط داخل الصف يفضل أن يقوم المعلم بعمل مسح سريع لمشاعر الطلاب اليوم، كيف تشعررون اليوم؟ ويستطيع الطلاب الحديث عن شعورهم اليوم. هدف السؤال أن يشعر الطلاب بأن المعلم مهتم بهم و فحص اذا كان هنالك مشكلة مع طالب معين. ويصبح هذا السؤال هو تقليد لدى المعلم يقوم به قبل بداية الحصة ويستطيع الحديث عن مشاعره الخاصة كيف يشعر اليوم بكلمات مختصرة. مهارات التعبير عن المشاعر تساعد الطلاب في اكتشاف مشاعرهم والحديث عنها بسهولة أكثر.

في كل فعاليات المشاعر يمنع الحكم على الشعور أو إبداء النصيحة أو الخوض في تفاصيل عن مشاعره بدافع حب الإستطلاع أو مساعدة الطفل. ولكن يؤخذ ما قاله كملاحظة للمعلم لفهم الطالب وشعوره ويستطيع مشاركة أخصائي المدرسة بملاحظاته.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



## نشاط (١): تمثيل المشاعر:

الهدف من النشاط: الوعي للمشاعر المختلفة

شرح النشاط: يتم كتابة المشاعر المتنوعة على أوراق (خوف، غضب، اشمئزاز، قلق، حزن، فرح، اندهاش) ويستطيع المعلم أيضاً استخدام الوجوه بدل الكلمات للطلاب الأصغر عمراً، وكل طالب يقوم بسحب ورقة وتمثيل الشعور الذي على الورقة، وعلى بقية الطلاب معرفة هذا الشعور. ويمكن تقسيم الصف الى مجموعات وعمل مسابقة بين المجموعات من يعرف الشعور، حيث يختار المعلم/ة طالب/ة من كل مجموعة لتمثل الشعور لمجموعتها وان لم تحزر خلال وقت محدد ينتقل الجواب للمجموعة الثانية وهكذا.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

ر

## نشاط (٢): ورقة عمل المشاعر/مرفقة بالبروتوكول

الهدف من النشاط: فهم أنواع المشاعر الأساسية (فرح، غضب، خوف، قلق، حزن)

شرح النشاط: تستخدم ورقة العمل لمعرفة مدى فهم الطلاب لأنواع المشاعر المختلفة ومساعدتهم في التعبير عنها من خلال الرسم، يسبق ورقة العمل شرح عن المشاعر وأهميتها وتمثيل هذه المشاعر ثم يتم تطبيق ورقة العمل للتأكد من فهمهم لها.

ممكن عمل إضافة على النشاط بأن يطلب المعلم /ة من الطالب أن يضع دائرة على الشعور الذي يشعر به الآن، ولماذا؟

إنارة للمعلم: من المهم التأكيد على بعض القوانين المهمة للطلاب خاصة عند الحديث عن المشاعر (الثقة، الاحترام، التقبل، عدم النقد والسخرية، السرية) حتى يشعر الطالب بالأمان والراحة وعدم الخجل في التعبير عن شعوره.يفضل الاستماع للطالب وتجنب طرح الأسئلة التحقيقية بهدف حب الاستطلاع مثل لماذا؟ كيف؟.إحترام خصوصية الطالب وعدم نقاش مشاعره أو الحكم عليها.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

V

## نشاط رقم (٣): عيدان البوظة

الهدف من النشاط: التعبير عن المشاعر بواسطة الوجوه.

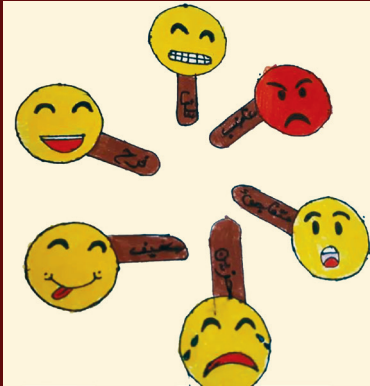
ملخص النشاط: يقوم الطلاب بعمل النشاط باستخدام عيدان البوظة ولصق دوائر من الكرتون يرسم عليها الطالب وجوه لمشاعر مختلفة. يمكن استخدام هذه الفعالية لعدة أهداف مختلفة والإجابة على سؤال واحد فقط في كل مرة.

أي شعور تشعر به أكثر الان ولماذا؟

أي شعور يلازمك معظم الوقت؟

ما هو الشعور الذي ترغب في أن تشعر به الآن؟ وما الذي يساعدك لكي تشعر به مثلاً: من شعور بالغضب الى شعور فرحان.

ملاحظة: يمكن إبقاء العيدان مع الطلاب، وإستخدامها لمواقف مختلفة مثال: ماذا تشعر المعلمة الآن؟ وأن يختاروا الشعور المناسب، أو عند سرد قصة وبعدها يتم سؤالهم عن شعورهم تجاه إحدى الشخصيات



في القصة، فيظهروا الشعور الأنسب، ويمكن استخدامها لعمل تمثيلية بين المشاعر المختلفة وعمل حوار بين هذه المشاعر وإظهار أهميتها في حياتنا.

إنارة للمعلم: من المهم التوضيح للطلاب فكرة أن كل المشاعر هي شرعية وطبيعية ولا يجوز الحكم عليها.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



## نشاط (٤): لعبة المشاعر بحلويات M&M

الهدف من النشاط: أن يربط الطالب/ة بين الشعور والأسباب المؤدية لهذا الشعور.

شرح النشاط: يقوم المعلم بشرح النشاط ومن ثم البدء باختيار الطلاب الذين يرغبون بالمشاركة، ولا يختار الطالب انما يأخذ من الكيس بدون أن ينظر في الكيس ثم يجيب على السؤال المرتبط في اللون في ورقة العمل.

انارة للمعلم: قد تأخذ الفعالية بعض الوقت، ممكن للمعلم أن يختار مجموعة من الطلاب للإجابة، وللحصة الأخرى يتحدث الاخرين على أن يأخذ جميع الطلاب الحلويات حتى لو لم يجيبوا.

مرفق الفعالية من البروتوكول



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

9

## نشاط (٥): قلب المشاعر

الهدف من النشاط: مساعدة الطلاب لأن يعوا للمشاعر الآتية التي يشعرون بها ورفع القدرة على التعبير عنها.

### شرح النشاط:

يفضل إستخدام هذه الفعالية بعد أن يتم شرح المشاعر المختلفة وأهميتها في حياتنا وتمثيلها والتعبير عنها.

يقوم المعلم بتفسير كل لون وما يمثله من مشاعر أو يترك الخيار للطلاب ليختار لون لكل شعور. يفضل وضع وجوه المشاعر أمام الطلاب حتى يختاروا الشعور الذي يناسبهم.

كل طالب يختار المشاعر التي يشعر بها ويختار الألوان التي تمثل المشاعر ويقوم برسمها.

الفعالية بحاجة الى الهدوء وممكن وضع موسيقى هادئة خلال الرسم.

إنارة للمعلم: هذه الفعالية هي فقط مؤشر للمعلم حول المشاعر التي يحملها الطلاب، ويمنع الخوض في تفاصيل ومعلومات وتحليلات، والرغبة في المشاركة إختيارية بين الطلاب.

ومن المهم توصيل ملاحظات المعلم حول بعض الطلاب الى مرشد المدرسة

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



## نشاط: مهارة التعبير عن المشاعر

يرجى وضع مربعات بجانب القلب وكل مربع يمثل لون وبجانبه شعور أحمر - شعور الغضب، أصفر- شعور الحزن، أزرق- شعور قلق، أخضر شعور السعادة.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



# تطوير الثقة بالنفس

نشاط (١): (شجرة الثقة)

الهدف من هذه الفعالية أن تساعد الطلاب على التمييز بين الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية.

شرح الفعالية: ورقة العمل تكون جاهزة ويتم توزيعها على الطلاب بعد شرح الفعالية. التفاحات التي على الشجرة تمثل الأفكار الإيجابية والتي على الأرض تمثل الأفكار السلبية.

إنارة للمعلم: مساعدة الطلاب قبل البدء في الفعالية بعمل عصف ذهني حول الأفكار السلبية والإيجابية التي قد تراود الطلاب وكتابتها على اللوح. وممكن طرح أمثلة مختلفة مثل طالب (س) لا يقرأ جيداً، بماذا يفكر؟ وكيف نستطيع مساعدته بفكرة إيجابية؟

يفضل تحضير نموذج كبير للشجرة وتعليقها أمام الطلاب والتعاون مع الصف بتعبئتها.

نقاش بعد الفعالية حول الحديث الذاتي الإيجابي وتأثيره على الشعور والسلوك. مع طرح أمثلة عملية.

إذا وجد المعلم أية ملاحظات على بعض الطلاب يجب الانتباه لها، ممكن مشاركة المرشد بها.

اعطاء امثلة للأفكار المختلفة

مثال على الأفكار السلبية: لا أقدر، لا أستطيع، كل الناس لا يحبونني، الجميع يظلمني (حاطين ضدي)

مثال على الأفكار الإيجابية:

أنا واثق من نفسي، سأحاول مرة أخرى، من لا يخطئ لا يتعلم.

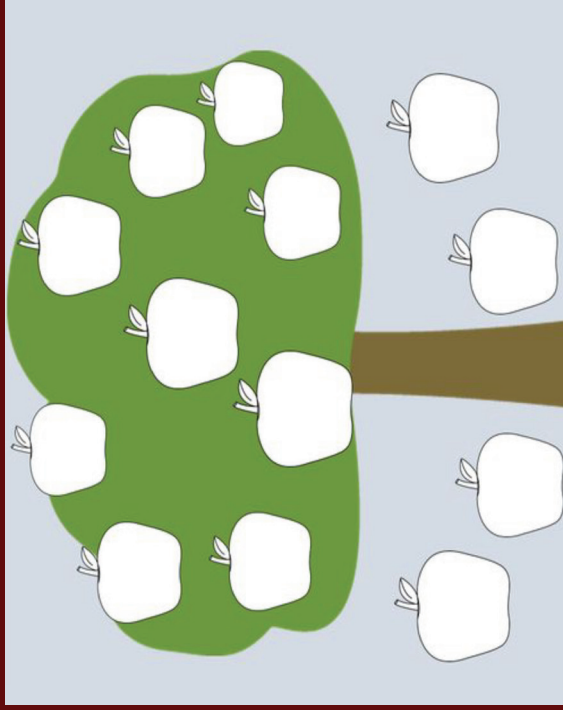
# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

١٢

## ورقة عمل (شجرة الكلام الإيجابي)





# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

١٣

## نشاط (٢): (رسمة المانديلا)

الهدف من النشاط: تعزيز ثقة الطالب بنفسه وبقدراته.

شرح النشاط: رسومات مانديلا مكتوب عليها عبارات توكيدية إيجابية يتم توزيعها على الطلاب.

مثال للعبارات الإيجابية: أنا أستطيع، أنا أفضل ما لدي، أنا هادئ، أنا شخص رائع، اليوم سيكون يوم رائع، أنا أثق بنفسي.

وممكن أن يحفظها الطالب ويستخدمها عند الحاجة.

يمكن إستخدامها كعبارات للاطمئنان والراحة وقت الامتحانات.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

١٤

## نشاط (٣): شجرة القوة الهدف من النشاط: التركيز على مصادر القوة وتعزيز الثقة بالذات

### شرح النشاط:

يكتب الطالب على أوراق الشجرة الأمور التي يرى أنها تمثل مصدر دعم وقوة في حياته. ممكن هواية معينة، أصدقاء، عائلة، علاقاته، أخلاقه، اهتماماته، إنجازات يفخر بها، قدرات. انارة للمعلم:

ممكن أن يلاحظ المعلم أن بعض الطلاب قد يجدوا صعوبة في إيجاد الأشياء الداعمة في محيطهم، على المعلم أن يطرح بعض الأمثلة أو الأسئلة التي تحثه على التفكير بذاته أكثر مثل فكر بهواية، أو شخص قدم لك المساعدة.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

١٥

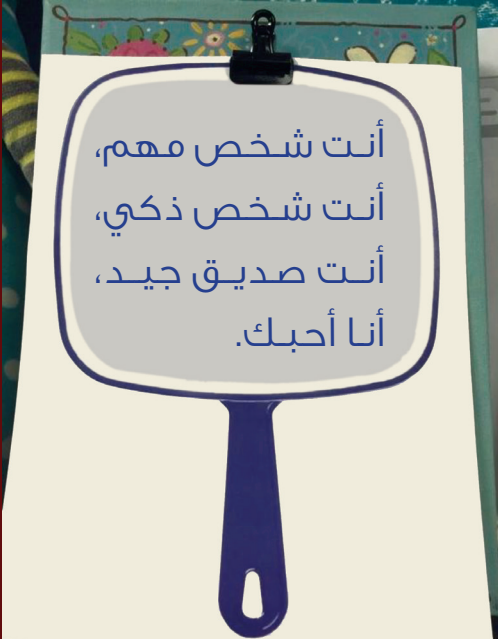
## نشاط (٤): (مرآتي)

أكتب/ي ٥ أشياء إيجابية عن نفسك:

هدف ورقة العمل: تعزيز ثقة الطلاب بأنفسهم من خلال الحديث الإيجابي مع الذات.

مثال للمعلم: تعليم الطلاب الكتابة بصيغة أنا مثلاً: أنا شخص رائع، ذكي، ....  
أنت شخص مهم، أنت شخص ذكي، أنت صديق جيد، أنا أحبك.

يستطيع الطلاب قراءتها والتدرب عليها، ثم قراءتها أمام مرآة حقيقة وتكرارها.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

١٦

# مهارة الوعي الذاتي إكتشاف الذات

## نشاط (١): قوس قزح (من أنا؟)

يعبئ الطالب ورقة العمل ويلونها ويشارك الطلاب بإجاباتهم

أنا جيد في عمل..... أكون سعيد عندما..... أحب نفسي عندما.....  
أنا مميز لأنني أنا صديق جيد لأنني..... أنا شخص رائع

إنارة للمعلم:

المشاركة

إختيارية

للطلاب

مع تشجيع

المعلم لبعض

الطلاب الذين

هم بحاجة

الى تشجيع.





# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

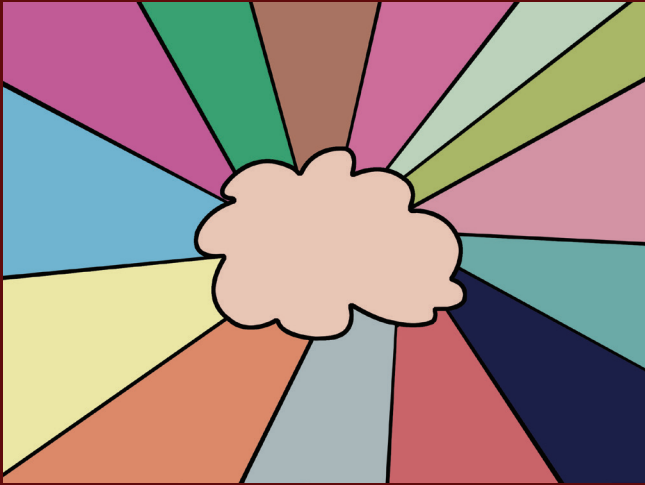
IV

## مهارة الوعي الذاتي نشاط (٢): ورقة عمل (لا أستطيع تخيل حياتي بدون.....)

أرسم أو أكتب ما هي الأمور التي لا تستطيع تخيل حياتك من دونها؟

للمعلم: يرسم الطالب أو يكتب الأمور التي لا يستطيع تخيل حياته بدونها، مثل أصدقائه، النوم، الموسيقى، هواية معينة....

وهي طريقة تساعد المعلم معرفة إهتمامات الطلاب وحاجاتهم.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

١٨

## المهارة الثانية (المسؤولية وأخذ القرار)

وهي القابلية لعمل قرارات بناءة حول سلوك الشخص، والتفاعل الاجتماعي بناء على قواعد أخلاقية وأمنة وبناءً على القواعد الاجتماعية والقدرة على بناء تقييم حقيقي لتبعيات السلوك والأخذ بعين الاعتبار سلامة الشخص والآخر.

### المسؤولية وأخذ القرار في حل المشاكل:

نشاط ١: مشكلة وحل يقوم المعلم بتحضير المواقف والقضايا التي من وجهة نظره بحاجة الى نقاش ويتم طرح الحلول من قبل الطلاب. موقف مقترح: ماذا ستفعل اذا رأيت صديقك يدعو الجميع إلا انت!

إنارة للمعلم: إلتزام الحياد وعدم فرض الحلول الخاصة بالمعلم، الإستماع لجميع الطلاب وفحص الإيجابيات والسلبيات لكل حل وإختيار أفضل الحلول. يستطيع المعلم تطوير مهارة حل الصراع من خلال:

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

١٩

# التكلم مع الطلاب عن مهارة حل المشكلات

خطوات حل المشكلة:

تحديد المشكلة

وضع الحلول الممكنة والنتائج المترتبة على كل حل

تقييم الحلول وإختيار الحل الأفضل

هل الحل آمن؟

هل الحل عادل؟

كيف يشعر كل شخص؟

تطبيق الحلول وماذا لو لم يأتي الحل بنتيجة ما البديل؟

بالإضافة الى توضيح أنماط حل الصراع:

رابح-رابح

خاسر -رابح

خاسر - خاسر

والتأكيد على نمط رابح -رابح



# بطاقات مرفقة

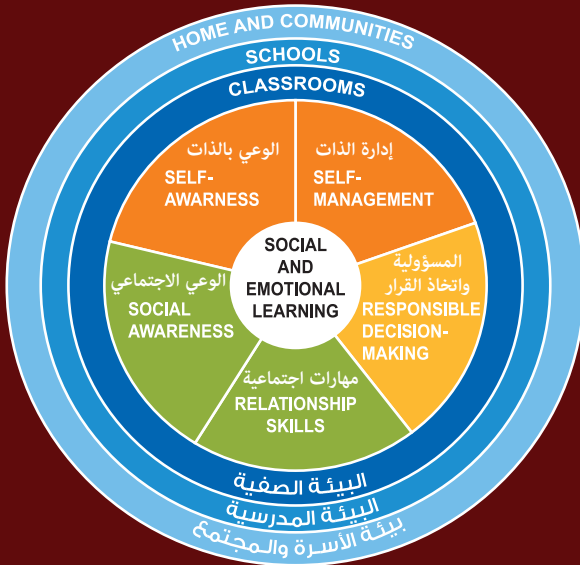
مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



## نشاط (٢): دائرة حل الصراع الهدف من النشاط:

مساعدة الطالب على أن يجدوا حلولاً عملية لمشكلاتهم. شرح النشاط: مساعدة الطلاب على التكلم عن المشاكل التي يعانون منها، ثم كتابة الحلول المقترحة منهم ومناقشة كل حل، ثم يوضع كل حل على جزء من الدائرة الكبيرة ويفضل توضيح الحلول برسومات، وفيما بعد يستطيع المعلم وضعها كلوحة كبيرة في الصف أمام مرأى الطلاب ويدّكر بها المعلم الطلاب عندما تواجههم مشكلة.



نموذج SEL



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

را

# المهارة الثالثة: المهارات الاجتماعية

وهي القابلية لتأسيس والمحافظة على علاقات صحية مع الأفراد والمجموعات والتواصل بشكل واضح، الإستماع، الإصغاء، التعاون مع الاخرين، الضغط الاجتماعي، التفاوض، حل الصراعات والتوجه لطلب الدعم عند الحاجة وتشمل:

- الإتصال والتواصل
- بناء العلاقات
- تكوين الصداقات
- تكوين الصداقات:

## نشاط ١: كيف نصبح أصدقاء؟

شرح النشاط: يطلب المعلم من الطلاب أن يفكروا بطلاب يحبون بعضهم، كيف يكون سلوكهم؟ وما الذي يسهل عليهم بناء صداقات؟  
يمكن استخدام القصة أو التمثيل والدراما كوسيلة لتمرير النشاط

## إنارة للمعلم:

سنجد أن هؤلاء الطلاب يستخدمون المهارات التالية:

- تنظيم اللعب وإعطاء اقتراحات.
- مشاركة الآخرين بألعاب ومواد.
- إعطاء دور واحترام الدور.
- إعطاء تقدير ومدح.
- اعتذار.
- إبداء تعاطف.

من المهم أن نوصل للطلاب بطرق بسيطة أن هذه المهارات تساعده في تكوين الصداقات. يمكن عرضها من خلال لوحة، صور للسلوك الافضل، وتكرار الحديث عنها يوميا، وتعزيز كل طالب يقوم بتطبيقها أمام الصف.  
من المهم أن نعطي وقت لممارسة السلوك ليصبح عادة لديه.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



## نشاط (أ): لوحة (تحدي الصداقة)

الهدف: عمل نموذج مرئي للطفل يعزز صورة الصداقة الإيجابية لديه

شرح النشاط:رسمه كفة اليد (يقوم كل طالب برسم يده ووضع الصفات الشخصية التي تميزه كصديق، ويتم قصها وتلصيقها على لوحة كبيرة بشكل واضح).

إنارة للمعلم: هذه اللوحة مهمة للطالب الذي لا يشعر بانتماء والمنعزل ليشعر أن له قيمة ومرحب به وله مكان في الصف.

وللطالب الذي لديه سلوك عنيف لتصل له قيمة التسامح والتعاون والتواصل الإيجابي..

تكرار الرجوع الى اللوحة في كل مرة يحصل فيها خرق لقيمة الصداقة لتثبيت المفهوم عند الطلاب.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٢٣

# أفكار إضافية للمعلم ليقوم بها في الصف

عمل ورود ويكتب كل طالب على وردته  
ما هي الأمور التي برأيه تساعد في نمو  
الاحترام في الصف (تشبيه الاحترام بشئ  
ينمو ويتطور في الصف)



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٢٤

## لوحة الانتماء

يتم صنع اللوحة بمساعدة الطلاب حيث يتم تجميع صور الطلاب وقصها ولصقها وهذه اللوحة تعزز الانتماء للمدرسة كبيئة آمنة ت





# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٢٥

## نشاط (٢): شجرة الحب

الهدف: التعبير عن عما يرغب به الطالب/ة من أمور تساعد على الشعور بالراحة في البيئة الصفية.

ملخص النشاط: كل طالب يصنع قلب ويكتب فيه كل ما يرغب فيه من مشاعر يحتاجها من قبل زملائه مثل (الحب، التقبل، الأمان) وتعلق القلوب على شجرة كبيرة في مكان مرئي.

إنارة للمعلم: في حال كان لدى الطلاب صعوبات في الكتابة ممكن أن يتم مساعدتهم من قبل المعلم.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL



## نشاط (٣): وردة الصداقة

هدف النشاط: تعزيز العلاقات بين الطلاب في الصف.  
ملخص النشاط: أن يكتب كل طالب ٥ صفات إيجابية للطلاب الذي بجانبه ويهدئها له.

إنارة للمعلم: قد يواجه المعلم صعوبة مع بعض الطلاب الذين ينتقدون زملائهم، دور المعلم هنا مساعدة الطالب في البحث عن صفات إيجابية لدى الطالب.

ملاحظة: يمكن إستخدام ورق اللباد في صنع الوردة



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٢٧

# العمل الجماعي وبناء الفريق:

## ملاحظات عامة

من أهم الأهداف التي ممكن أن يعمل عليها المعلم خلال العام هي أن يبني روح الفريق والتعاون بين الطلاب.

الهدف من فعاليات العمل الجماعي وروح الفريق: أن يشعر كل طالب في الفريق أو المجموعة أن له دور وأهمية حتى لو كان الدور بسيط وأننا معاً نستطيع النجاح.

خلال الفعالية يظهر القائد، ويظهر الطفل المنسحب، والطفل الإنفعالي والغير صبور والذي يريد الانهاء للفوز فقط، والطفل الغاضب الذي لا يتحمل الإحباط، دور المعلم هو أن يعطي شرعية لكل المشاعر التي ظهرت ولا يستخف بها ويجمع ملاحظاته على ردود الأطفال، ومناقشتهم فيها بعد النشاط.

من المهم توضيح القوانين قبل البدء، مع طرح أمثلة بسيطة وليس بشكل مجرد أمثلة على القوانين: إحترام الآخر، إعطاء دور، المشاركة وأخذ رأي الأغلبية، عدم إستخدام العنف.

من المهم أيضاً أن يتم إعطاء وقت زمني قبل البدء في التخطيط للنشاط وتوزيع الأدوار ويفضل أن يمر المعلم بين المجموعات ويعطي دعم وارشادات بسيطة عند الحاجة، لأنه يفضل أن يمارس الطلاب مهاراتهم وأن يتعلموا من الأخطاء،

وإمكانية إعادة الفعالية مرة أخرى لتطبيق ما تعلموه، كما أن المعلم يستطيع تغيير المجموعات في المرة الثانية عند الضرورة.

مناقشة النتائج بعد إنتهاء النشاط وما الذي ساعد ولم يساعد على نجاح الفريق ومن المهم التركيز على الإيجابيات في الفريق الذي خسر أيضاً.

في الفعاليات التي تعتمد على الخسارة والربح مهم قبل البدء نقاش مفهوم الخسارة والربح وأهمية العمل الجماعي والتعاون والتحلي بروح الفريق.

للطلاب الأصغر سنا يفضل أن نركز على الفعاليات التي فيها تعاون جماعي والإبتعاد عن النشاطات التي فيها عامل الفوز والخسارة، للطلاب الأكبر سنا قد تكون المنافسة وروح التحدي فيه متعة أكبر ومناسب لمراحلهم العمرية وحاجاتها.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٢٨

## نشاط (أ):

### العمل الثنائي:

الهدف: مساعدة الطلاب على العمل بشكل ثنائي وتقبل الاختلاف واطمام المهمة.

المواد المطلوبة: ورقة خيطان عريضان  
نفس الطول وقلم

يتم ربط القلم بالخيطين من منتصف كل خيط وترك الجوانب لمسك الخيط من الجهتين والبدء برسم الخط بشكل مشترك للوصول في المتاهة إلى الهدف



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٢٩

## أسئلة للنقاش:

كيف شعرتم خلال الفعالية؟ ما هي الصعوبات التي واجهتكم؟ وكيف تجاوزتموها؟ إنازة للمعلم: في كل مرة يختار المعلم الطلاب الذين سيقومون بالمهمة معًا، ويمكن تغيير الطلاب ليقوموا بالمهمة مع طلاب آخرين. ممكن إعطاء فرصة للطلاب للتدرب على الفكرة والتخطيط لها، وبعد ذلك عمل مسابقة بين الطلاب؟



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٠

## نشاط (٢): فعالية برج الكاسات:

الهدف من الفعالية: أن يستلم الطلاب فكرة العمل الجماعي، التعاون وروح الفريق. المواد المطلوبة: كاسات، مغيطات، خيطان عريضة مقسمة نفس الطول، ممكن أن يتم تحضير الخيطان وربطها بالمغيطة حسب عدد الطلاب في كل مجموعة وذلك اختصاراً للوقت ولتنظيم سير الفعالية.

سير النشاط: يتم التقسم الى مجموعات، ثم تعطى كل مجموعة الأدوات للبدء في النشاط كما هو موضح في الصورة، ممكن زيادة التحدي بزيادة طبقات البرج.

المجموعة الرابعة هي من تنهي المهمة وتقوم بعمل البرج أولاً.

بعد الإنهاء يتم مناقشة النشاط وما هي الأمور التي ساعدت المجموعات في إنهاء المهمة؟ ومن ثم يتم إعادة النشاط لتطبيق ما تعلمه الطلاب من المرة الأولى، مثل التعاون، الهدوء، التخطيط.

إنارة للمعلم: في النشاطات الجماعية يفضل عند التخطيط للنشاط

أن يتم توزيع الطلاب بشكل متساو بين المجموعات، بحيث يراعى مثلاً وجود طلاب متعاونين في كل مجموعة، أو مراعاة عدم دمج طالب خجول مع مجموعة طلاب متميزين، وهذا يعتمد على معرفة المعلم بطلابه وشخصياتهم.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣١

## نشاط (٣): الحلقة الدائرية

الهدف: أن يتعاون الطلاب مع بعضهم البعض في تمرير الحلقة من خلال أجساد الطلاب من غير أن يفلتوا أيديهم. ويستطيع المعلم إعادتها لأكثر من مرة.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٢

## نشاط (٤):

نشاط تعاوني: (حفرة الأرنب)

الفكرة من النشاط أن يقفزوا معا الى خارج الدائرة ثم الى داخلها بدون أن تقع الحلقة





# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٣

## نشاط (٥): برج البلايين

الهدف من النشاط: تعزيز قيمة التعاون بين الطلاب  
شرح النشاط: يقوم كل فريق بتشكيل برج من البلايين باستخدام اللاصق وكل من يقوم ببناء أطول وأمكن برج في الفترة الزمنية التي يضعها المعلم يكون الفائز، من يستطيع إنهاء المهمة بالوقت المناسب وضمن المعايير وهي ثبات البرج وطوله.

يفضل شراء نوعية جيدة من البلايين

إنارة للمعلم: يجب إعطاء شرح جيد للطلبة لأهمية التخطيط الجيد مع بعضهم البعض، ومن ثم توزيع المهام فيما بينهم والتعاون في عمل النشاط.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٤

## نشاط (٦): الجزيرة

هدف الفعالية: إثارة المتعة والخيال لدى الطالب.

التعرف على إهتمامات الطلاب وقيمهم والعمل الجماعي

سير الفعالية: يتم تقسيم الطلاب الى مجموعات ويتم سرد قصة بحيث يتخيل الطلاب أنهم كانوا داخل سفينة وهبت عاصفة وبدأت السفينة بالغرق ونزلوا بقوارب النجاة ووصلوا لجزيرة، وتخيّل أنهم سيقون في الجزيرة لمدة عام كامل، بدون أن تصلهم مساعدة، ويوجد لديهم صندوق فيه ١٠ أشياء سيأخذونها منه لتساعدهم على البقاء.

تعطى كل مجموعة كرتونة وتبدأ برسم الجزيرة ومعالها

إنارة للمعلم: توضيح قوانين النشاط من قبل المعلم مثل تقسيم الأدوار، التعاون، التخطيط، ومن المهم أن يتنقل المعلم بين المجموعات في حال إحتاج الطلاب المساعدة والتأكد من سير النشاط بشكل سليم.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٥

## فعالية الجزيرة (مهارة الوعي الذاتي ومهارات إجتماعية)



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٦

# ورقة عمل (اليد الإيجابية)

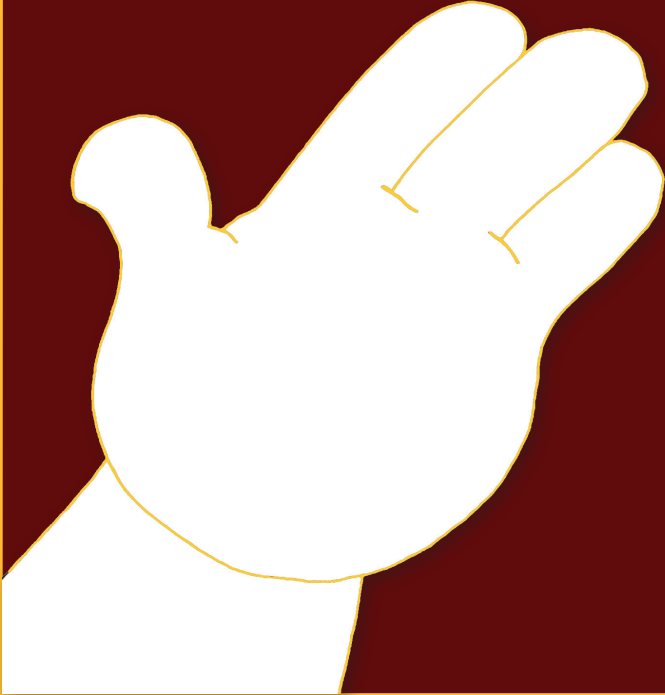
تخيل أنك تستطيع القيام بالعديد من

السلوكيات الإيجابية بيديك؟

يا ترى ماذا ستكون؟

يتم توزيع ورقة العمل على الطلاب وتعبئتها بمساعدة المعلم

ومناقشة الإجابات





# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٧

# المهارة الرابعة: مهارة إدارة الذات

وهي القابلية لإدارة المشاعر والأفكار والسلوكيات في أوضاع مختلفة بنجاح و بطريقة فعالة، وإدارة المشاعر والتحكم بها، والسيطرة على الإندفاع وإثارة الدافعية، والقابلية للعمل على تحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية.

وتشمل:

ضبط الذات وإدارة الضغوطات

تهذيب الذات

الدافعية

الأهداف

مهارات التنظيم

التحكم بالغضب

مهم أن نعلم الأطفال أن مشاعر الغضب ليست مشاعر سيئة وعدم الشعور بالذنب

للتعبير عنها

الأطفال يجب أن يتعرفوا على مشاعر الغضب لديهم ويتعلموا كيف يعبروا عنه بطريقة آمنة.

الطفل الغاضب لديه مشكلة في قبول الأقران ولديه فهم خاطئ لقصد وسلوك الآخر.



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٨

## أسم النشاط: تقنية السلحفاة

هدف النشاط يجب أن يتعلم الطفل الفرق بين التوتر والاسترخاء وتعلم طرق لخفض التوتر ووصف الكلمات، الأفكار، السلوك والشعور.

شرح الفعالية:

خطوات التقنية بالتتالي:

تعرف أن لديك شعور بالغضب

توقف وفكر

أذهب الى بيتك وخذ ٣ أنفاس

فكر بأفكار مريحة مثل مال الحل؟ أنا هادئ الآن

أخرج من القوقعة وفكر بالحلول

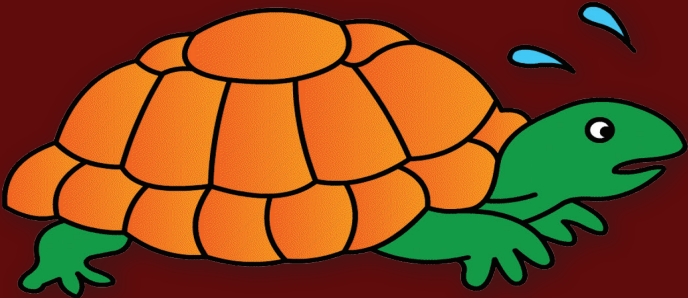
أفكار للتطبيق:

مواقف يتكلم عنها الأطفال وإيجاد حلول لها.

تمثيل السلحفاة.

قراءة قصة.

تمثيل دمي



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٣٩

## فعاليات للتهدئة واستعادة التركيز:

١. أن ينظر الطلاب حولهم ويعدوا ٥ أمور يستطيعون رؤيتها، ٤ أشياء يستطيعون لمسها، و٣ أشياء يستطيعون سماعها، وشيئان يستطيعون شمه، وشيء يستطيعون تذوقه. (هذه الفعالية رائعة للطلاب الذين يواجهون مشكلة الغضب والقلق).

فعاليات للاسترخاء، ضبط النفس والسيطرة على المشاعر  
هذه الفعاليات تساعد في التخفيف من مشاعر التوتر، وتزيد المشاعر الإيجابية والهدوء. نستطيع استخدام هذه الفعاليات قبل الامتحانات لتخفيف التوتر على الطلاب.

### طريقة أخذ النفس:

- الجلوس جلسة مريحة.
- رخي العضلات
- أخذ النفس كأننا نشم وردة ونمسكه لثانيتين ونخرج النفس كأننا نطفئ شمعة.
- يفضل اغماض العينين.

وضع موسيقى هادئة.

نستطيع أيضاً أن نرافق التنفس بالتخيل مثلاً أن يتخيل الطفل نفسه في مكان محبب له كالطبيعة، تخيل نفسه بذرة صغيرة وتنمو لتصبح شجرة وتخيل نوع الشجرة.

وممكن أقران النفس بالرسم، رسم وردة وتخيل شمها أو رسم حرف ٨ باللغة الإنجليزية والاعادة عليه بدون ترك القلم مع كل نفس وإخراج النفس.

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٠

# مهارة إدارة الذات

٥ مهارات أساسية في إدارة المشاعر

أذكر نفسي أنه غير مسموح إيذاء الآخرين.

أخذ نفسا عميقا أو أعد لل١٠

أستخدم كلمات تصف كيف أشعر وماذا أتمنى أن يحصل

أطلب المساعدة لحل المشكلة

أخذ وقتا لأهدأ

ممکن تعليقها داخل الصف أمام مرأى الطلاب ويذكر المعلم بها الطلاب

ويشجعهم على استخدامها

## ٥ مهارات أساسية في إدارة المشاعر

٣

أستخدم كلمات تصف كيف أشعر  
وماذا أتمنى أن يحصل

٤

أطلب المساعدة لحل  
المشكلة

٢

أخذ نفسا عميقا أو  
أعد لل١٠

١

أذكر نفسي أنه غير  
مسموح إيذاء الآخرين

٥

أخذ وقتا  
لأهدأ





# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤١

## فعالية تساعد في ضبط

توقف /فكر بمشاعر غيرك /إهدأ وبتنفس بعمق  
فكر/ما هي نتائج الخيارات /ما هي المشكلة وما هي الخيارات؟  
إختر/تكلم لشخص تثق به حول المشكلة /قم بأخذ القرار حول  
الحل المناسب



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٢

## نشاط (٣): رسمة مشاعر الغضب

الأهداف من النشاط:

التعرف على الغضب وكيف يؤثر على المشكلة.

كيف نميز الغضب لدينا ولدى الآخر وتأثيره على جسمنا.

كيف نهدي أنفسنا.

تعلم طرق مختلفة للتعبير عن الغضب.

شرح النشاط:

يطلب المعلم من الطالب أن يحدد أعضاء الجسم وكيف تتأثر بالغضب مع ذكر بعض الأمثلة التوضيحية للطلاب مثال: اليدين تشعر بأنها مشدودة، معدتي بحرقه، فمي أشد على أسناني.



ثم يطلب الأستاذ من الطلاب تحديد نقاط القوة في هذه الأعضاء التي تساعدني.

مثال نقطة الضعف يدي أستخدمها عند الضرب.

نقطة القوة عقلي أفكار بالتناج، أنفي (التنفس)، الأذنين (الاصغاء).

للتصميم: وضع مربعات بجانب كل خط حتى يضع الطالب ملاحظاته (عند العينين، الفم، القلب، اليدين، الرجلين

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٣

# مهارة ضبط الذات

تعليم الطلاب مهارات التكيف الإيجابية

نشاط (البوظة)

## مهارات التكيف الإيجابية



كتابة ورسم الأمور التي تشعر الطالب بالهدوء

مثال: الشكل في الصورة

التفكير بمكان هادئ، الكلام الإيجابي، سماع أغاني جميلة، عمل هوايات.

يستطيع المعلم مساعدة الطلاب في البحث عن الأمور التي تشعرهم بالراحة.

يستطيع الطالب استخدام البوظة في كل مرة يشعر فيها بالتوتر ليذكر نفسه بالمهارات الخاصة فيه

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٤

## المهارة الخامسة: مهارة الوعي الاجتماعي

---

هو فهم مشاعر الآخر والمقدرة على وصف هذه المشاعر ووضع أنفسنا مكان الآخر.

من المهم نقاش الأطفال بأهمية تقدير وفهم مشاعر الآخر، تعليم الإختلاف كيف نتشابه ونختلف

وتشمل:

- التعاطف
- التقدير
- إحترام الآخرين



# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٥

## التعاطف

هنالك العديد من الطرق لتعليم الطلاب طرق التعاطف مع الآخرين وإظهار اللطف في التعامل، وأن يضع الطالب نفسه مكان الآخر، ويشعر بشعوره ومعاملة الآخرين كما يحب أن يعاملوه، فيشعر بشعور جيد والآخر كذلك.

من الأنشطة التي تساعد المعلم في توصيل المهارة:

نشاط جرة الشكر والتقدير:

شرح النشاط: يضع المعلم أوراق مربعة صغيرة ويستطيع كل طالب كتابة شكر لشيء إيجابي قام به طالب آخر له، أو كتابة عبارة تشجيع لطلاب آخر مثل انت رائع، لقد تحسنت.

أفكار إضافية:

إستخدام الدمى في تمثيل المشاعر والتعاطف معها.

### نشاط جرة الشكر والتقدير



تحضير بطاقات لمواقف لطلاب بأسماء وهمية مثل (جاك، جون، ليزا) يشعرون بمشاعر مختلفة مثل مشاعر الحزن لعدم وجود أصدقاء لديهم أو صعوبات في فهم مادة معينة.

والمناقشة مع الطلاب بسبب الشعور وكيف نستطيع مساعدة الطالب؟

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٦

## طرق تعزيز السلوك الإيجابي للتصميم:

عمل الأمثلة باللغة العربية على يمين التصميم  
ووضعها ببطاقات شبيهة كما في الصورة  
بطاقات يعدها المعلم يستطيع استخدامها  
بناء على السلوك المرغوب تعزيه لدى  
الطلاب أمثلة:

لاحظت أنك لم تستسلم عندما شعرت  
بالإحباط، أستمري  
لاحظت أنك حاولت كل جهدك لحل المشكلة،  
أنت رائع /ة

أنا فخور بك لأنك حاولت اليوم.

حببت طريقتك كيف رجعت تركيز على إنهاء  
المهمة، أكثر من رائع

أعجبت بطريقتك في الإستمرار في المحاولة  
وعدم اليأس، جميل جداً

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٧

## طرق إضافية للتعزيز

قائمة تعزيز تعتمد الفكرة على وضع تدرج للسلوك بحيث يتم تعزيز السلوك الإيجابي لدى الطالب، أسماء الطلاب تكتب على الملاقط الجانبية (ملاقط خشبية) ويتدرج الأستاذ في نقل الملقط حسب سلوك الطالب في الصف.



مميز

عمل رائع

عمل جيد

جاهز للتعلم

أهدأ

فكر بالأمر

اتصال بالأهل

/تحويل

للإدارة (أخذ

تنبيه)

# بطاقات مرفقة

مهارات التعلم العاطفي الإجتماعي

SEL

٤٨

# فكرة تعزيز لوحة الثقة يتم تعليقها في الصف أمام مرأى الطلاب

عزيزي الطالب:



— أنا أثق بك

— أنا أوّمن بقدراتك

— أنت تستحق الرعاية

— أنت تستحق التقدير

— أنت مهم

— ستنجح أن شاء الله

— محبتي (أسم  
المعلمة)