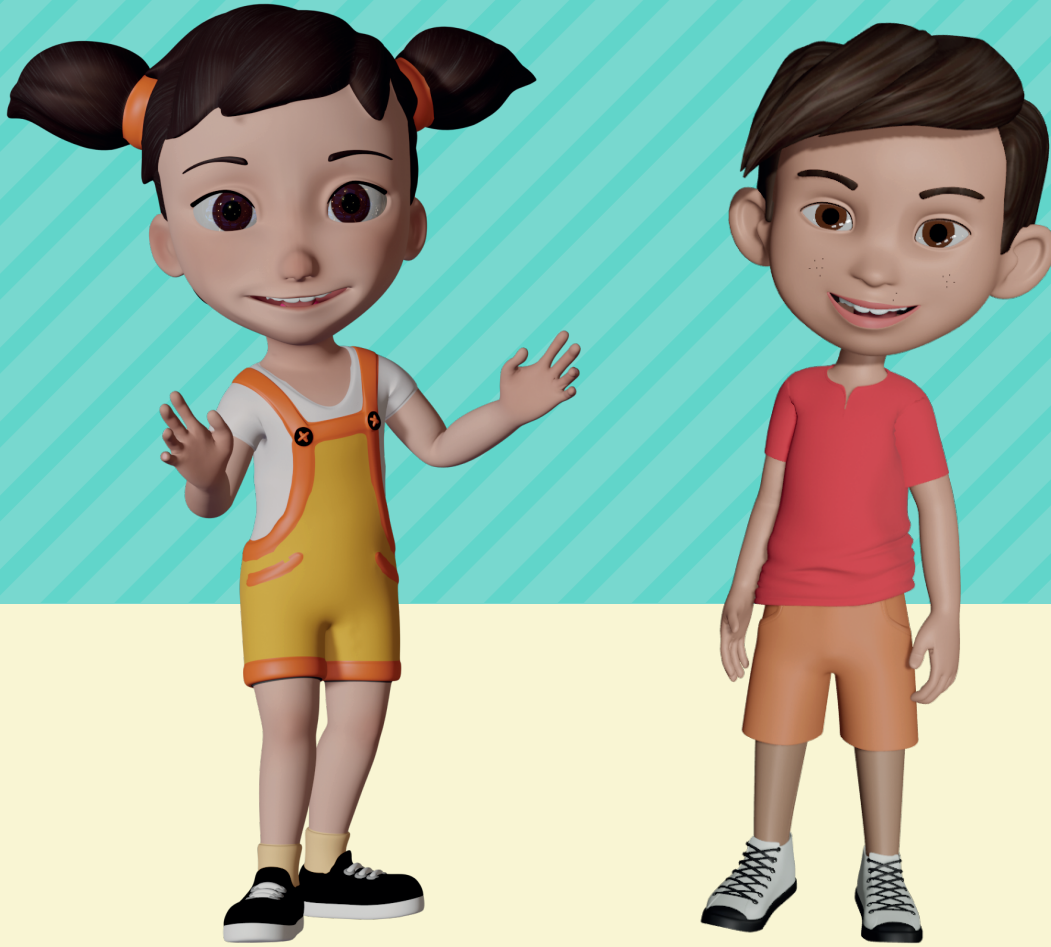


دليل أنشطة الرفاه النفسي - الاجتماعي

المعززة لكفايات التعلّم الاجتماعي الانفعالي لمرحلة الروضات



الفهرس

٢..... أستمع وأتبع التعليمات	١
٦..... الإصغاء الجيد	٢
١٠..... أتعرف إلى المشاعر	٣
١٣..... أسمي المشاعر المختلفة	٤
١٦..... أستخدم طرق التهدة في مختلف المواقف	٥
٢٠..... أرحب بأصدقائي	٦
٢٢..... صديق جيد!	٧
٢٥..... القدرة على إظهار الاهتمام ومساعدة الآخرين	٨
٢٧..... مستندات الأنشطة:	٩

المادة: دعم نفسي - اجتماعي

المدة: ٢٠ دقيقة

الفئة المستهدفة: مرحلة الروضات

عنوان النشاط: أستمع وأتبع التعليمات

● المجال: المعرفي

● المهارة: التركيز والانتباه

● الأهداف التربوية والتعليمية:

من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلمُ قادرًا على أن:

- يتعرّف إلى مهارات الاستماع بانتباه؛

- يتّبع التعليمات المطلوبة منه؛

- يطبّق آداب التواصل؛

● المواد والأدوات والوسائل:

أوراق وأقلام، صمغ وبطاقات جاهزة الصنع (مستند رقم ١) - ٣ طابوات ملونة (أحمر - أخضر - أزرق)

● التنشيط:

على المعلم أن يقوم بالنشاط التالي قبل البدء بالجلسة:

- يلقي التحيّة على المتعلمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛

- يذكرهم بشروط العمل سويًا: أخذ الإذن قبل التحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.

- يبدأ بايقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقسًا للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

- يشرح بأننا سنقوم بنشاط يساعدنا على الانتباه والتركيز.

- يطلب المعلم من المتعلمين أن يقفوا كي يقلّدوا الحركات التي يقوم بها:

أحرّك يديّ إلى أعلى واحد إثنان

أحرّك يديّ إلى أسفل واحد إثنان

أحرّك قدمي اليمنى إلى أعلى واحد إثنان

أحرّك قدمي اليسرى إلى أعلى واحد إثنان

أقفز في الهواء واحد إثنان

صقّ صقّ واحد إثنان - واحد إثنان.

مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم:

الآن سنقوم بنشاط يساعدنا على التركيز:

أنا أحمل بيدي الآن ٣ طابوات - واحدة زرقاء وأخرى حمراء والثالثة خضراء.

سأضع يديّ خلف ظهري ومن ثمّ أحمل طابوة واحدة وأرفعها عاليًا، عليكم أن تنظروا إلى لون الطابوة التي في يدي، وتبحثوا عن شيئين

موجودين في الصّف يحملان نفس اللون/ أو أن تلمسوا الأغراض التي تحمل نفس اللون وتصدروا صوت بوووم.

هل أنتم مستعدّون؟ هيّا لنبدأ!
(يعطي المعلم مدّة دقيقة واحدة لكلّ طابطة مع تشجيع المتعلّمين على البحث والاكتشاف).
أحسنتم!

المرحلة الثانية:

يقول المعلم:
والآن سأستخدم الطّابّات أيضًا وأرفع واحدة منها عاليًا،
عندما أرفع الطّابّة الخضراء تقفزون
عندما أرفع الطّابّة الزّرقاء تصفّقون
عندما أرفع الطّابّة الحمراء تدورون حول أنفسكم.

هل أنتم مستعدّون؟
هيّا إذّا لنبدأ!
(يرفع المعلم/ة طابطةً تلو الأخرى مع إعطاء وقت كافي لينفّذ المتعلّمون النّشاط ولا داعي أبدًا للاستعجال)

المرحلة الثالثة

يقول المعلم:
والآن دعونا نشكّل دائرة كبيرة، سأغني أغنية جميلة وستقلّدون الحركات التي أقوم بها.
هيّا بنا مع الأغنية:
ألمس شعري
ألمس أنفي
أغمض عيني
--تصفيق مرّة واحدة --
ألمس قلبي
ألمس بطني
أصقّ بيدي
--تصفيق مرّة واحدة --
أضع يديّ على الأرض
أرفعهما إلى فوق
ثمّ أصقّ مرّتين.

أحسنتم!

هل أعجبتكم الأغنية؟

بما أنّكم مستمعون جيّدون وتتبعون التّعليمات بنجاح هيّا لنعيد هذه الأغنية مرّة أخرى .



ملاحظة للمعلم:

بإمكانك استكمال النشاط خلال الأسبوع عبر الاستعانة بالنشاطات الموجودة أدناه
يقول المعلم:

١ المرحلة الأولى:

سنتعلم اليوم كيفية اتباع التعليمات التي تملينا علينا المعلمة.

هناك ٣ خطوات علينا تنفيذها:

أولاً، عليّ أن أنظر إلى المعلمة، وأصغي إلى ما تقوله.

ثانياً، أكرّر التعليمات بصوت مسموع حتى أتأكد أنني فهمت المطلوب.

ثالثاً أنفذ التعليمات.

هيا لتدرب.

٢ المرحلة الثانية:

يقول المعلم:

سأوزع عليكم بعض البطاقات، عليكم أن تنظروا إليها بتركيز ومن ثمّ تنفذوا ما سأطلبه منكم، هل أنتم مستعدون؟

إذاً هيا لنبدأ،

أريد منكم أن تحضروا صورة الخبز

قصوا صورة اللبنة

وألصقوها على الخبزة

ثمّ قصوا صورة الخسّ وضعوها فوقها، وأخيراً قصوا البندورة وألصقوها فوق الخسّ.

يُعطي المعلم مدّة ١٠ دقائق للانتهاء من هذا النشاط.

يقول المعلم: أحسنتم! تبدو سندويش اللبنة بالخضروات التي حضّرتوها شهيةً للغاية! شكراً لكم!

كم أنت مستمعون جيّدون وتتبعون التعليمات جيّداً!

٣ المرحلة الثالثة:

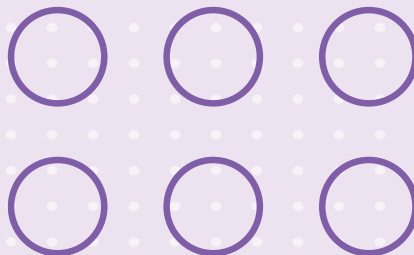
يقول المعلم: بما أنكم مستمعون جيّدون وتتبعون التعليمات جيّداً سأطلب إليكم أن تساعدوا رامي في الوصول إلى

سندويش اللبنة بالخضروات خاصته.

استمعوا بتركيز واتبعوا التعليمات التالية:

لُونوا الدوائر التي في الأعلى باللون الأحمر والدوائر التي في الأسفل باللون الأخضر.

أحسنتم!



تقييم النشاط

نعم، أعجبنى كثيراً



نعم، أعجبنى بعض الشيء



كلا، لم يعجبني أبداً



هل أعجبك نشاط اليوم؟

ماذا شعرت بعد هذا النشاط؟

النشاط الثاني

المادّة: دعم نفسي - اجتماعي

المدّة: ٢٥ دقيقة

الفئة المُستهدفة: مرحلة الروضات

عنوان النشاط: الإصغاء الجيد

● المجال: المعرفي

● المهارة: التركيز والانتباه

● الأهداف التربوية والتعليمية:

من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلّم قادرًا على أن:

- يسمّي ويتّبع قوانين الإصغاء الجيد؛

- يصغي إصغاءً ناشطاً لأقرانه.

● الموادّ والأدوات والوسائل:

أوراق وأقلام، مقصّ وصمغ وبطاقات جاهزة الصنع - مستند رقم ٢ - ٣ و ٤

● التنشيط:

على المعلم أن يقوم بالنشاط التالي قبل البدء بالجلسة:

- يلقي التحيّة على المتعلّمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛

- يذكرهم بشروط العمل سويّاً: أخذ الإذن قبل التحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.

- يبدأ بإيقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلّب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقساً للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

- يشرح بأننا سنقوم بنشاط يساعدنا على اتّباع قوانين الإصغاء الجيد.

- يطلب المعلم من المتعلّمين أن يقفوا كيّ يقلّدوا الحركات التي يقوم بها

- يقول المعلم:

عندما أصفّق مرّتين عليكم أن تصفّقوا أنتم أيضاً مرّتين

وعندما أقفز ستقفزون

هل أنتم مستعدّون؟ هيّا لنبدأ

- أصفّق أصفّق....

- أقفز... يوهو

- أصفّق أصفّق...

- أقفز... يوهو

- أصفّق أصفّق...

- أقفز... يوهو!!

أحسنتم!



مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم:

سأطلب منكم أن تقفوا في صفين متقابلين،
(كلّ متعلّم يقف مقابل المتعلّم الآخر، يمكن للمعلّم أن يضع شريطين لاصقين على الأرض لتقسيم المجموعتين بطريقة أسرع)
عليكم الآن أن تقتربوا من بعضكم أكثر للتحدّثوا مع بعضكم
على كلّ واحدٍ منكم أن يسأل الشّخص المقابل له عن عمره.
سأعطيكُم ٣٠ ثانية ومن ثمّ سأصقّق فتديرون ظهوركم لبعض
وعلى كلّ واحدٍ منكم أن يسأل الشّخص الذي وراءه عن لون حقيبتة
هل أنتم مستعدّون هيّا.

هيّا لنبدأ

أحسنتم!

بعد أن نفّذتم هذا النّشاط في أيّ وضعيّة استطعتم أن تسمعوا إجابات زملائكم بطريقة أفضل؟
نعم صحيح عندما كنتم تنظرون مباشرةً إلى الشّخص الذي يتحدّث وهذا أوّل شرط من شروط الإصغاء الجيّد.
هيّا لنكمل!

المرحلة الثانية:

يقول المعلم:

في هذا النّشاط سأطلب منكم أن تستمعوا إلى ما أقوله حتّى تفهموا ما سأطلبه منكم.
المتعلّمون الذين يلبسون حذاءً رياضياً أبيض اقفزوا في الهواء؛
المتعلّمون الذين لديهم قلم أحمر يصفقون مرّتين؛
المتعلّمون الذين لديهم شعرٌ أسود يلمسون شعرهم؛
المتعلّمون الذين يحملون مناديلاً في محفظتهم يضحكون ها ها ها.
أحسنتم! لقد استمعتم إلى ما أقوله لذلك فاهتمت ما عليكم فعله، وهذا هو الشّروط الثاني من شروط الإصغاء الجيّد!

المرحلة الثالثة

يُكمل المعلم النّشاط ويقول:

والآن بما أنّكم صرتم تعرفون شروط الإصغاء الجيّد

هيّا إنّنا ننفّذ هذا النّشاط معاً

هل أنتم مستعدّون؟

قفوا إنّنا وقوموا بتقليد الحركات التي أقوم بها

لا تنسوا أن تنظروا جيّدًا إليّ وتستمعوا بتركيز إلى ما سأطلبه إليكم!

أحرّك يدي اليمنى عاليًا

أحرّك يدي اليسرى إلى أسفل

أهزّ يداي في الهواء مرّتين

أخطب بقدمي على الأرض

ثمّ أقول طب طب طب.

أحسنتم!



ملاحظة للمعلّم:

بإمكانك استكمال النشاط خلال الأسبوع عبر الاستعانة بالنشاطات الموجودة أدناه

١ المرحلة الأولى:

يقول المعلّم:

اليوم سنتعرّف إلى مهارة الإصغاء الجيّد،

الإصغاء الجيّد يتمّ عندما أركّز تفكيري في ما يقوله الآخرون، وأنتبه إلى التفاصيل التي يتحدّثون عنها.

يساعدني الإصغاء الجيّد في فهم ما يقوله الآخرون والمشاركة في الحديث.

-الإصغاء الجيّد له بعض الشّروط التي علينا اتّباعها

- أوّلاً، أنظر إلى الشّخص الذي يتحدّث

سأطلب إليكم أن تنظروا جيّداً إلى الصّور الثلاثة التي سأعرضها عليكم، ثمّ عليكم أن تضعوا دائرة حول الصّورة التي

تجدون فيها بأنّ الأشخاص ينظرون إلى المتكلّم (الشّخص الذي يتحدّث) . (أنظر مستند رقم ٢)

أحسنتم! إنّها الصّورة رقم ٢. هيّا لنكمل!

٢ المرحلة الثانية:

يتابع المعلّم النشاط ويقول:

- ثانيّاً: أن نستمع بتركيز إلى ما يقوله الشّخص الذي يتكلّم حتّى نفهم.

سأعرض عليكم صورة أخرى فيها بعض الحيوانات، سأطلب منكم أن تضعوا دائرة حول العصفور. (أنظر مستند رقم ٣)

أحسنتم!

٣ المرحلة الثالثة:

يُكمل المعلّم النشاط ويقول:

في هذا النشاط سأطلب إليكم أن تنظروا إلى الصّورة التي أمامكم . (مستند رقم ٤)

وأن تقصّوا الصّور التي في المربّع (بإمكان المعلّم التّجهيز مسبقاً لهذا النشاط وقصّ ما يلزم)

ثمّ تُصغوا جيّداً إلى ما سأطلبه منكم،

هل أنتم مستعدّون لتبرهنوا بأنّكم تصغون جيّداً؟

هيّا بنا إبدأ لنبدأ!

ضعوا :

- السّلة تحت الشّجرة على الأرض

- التّفاحة على الشّجرة

- النّبنة تحت الشّجرة بجانب السّلة

- الهرة على الأرض بجانب النّبنة

- الغيمة فوق الشّجرة

- العصفور على الشّجرة بجانب التّفاحة

أحسنتم! عمل جيّد!

كم أنتم مستمعون بارعون، وتعرفون شروط الإصغاء الجيّد!

تقييم النشاط

نعم، أعجبنى كثيراً



نعم، أعجبنى بعض الشيء



كلا، لم يعجبني أبداً



هل أعجبك نشاط اليوم؟

ماذا شعرت بعد هذا النشاط؟

المادة: دعم نفسي - اجتماعي

المدة: ٢٥ دقيقة

الفئة المستهدفة: مرحلة الروضات

عنوان النشاط: أتعرّف إلى المشاعر

● المجال: الانفعالي

● المهارة: التّعرف على الانفعالات

● الأهداف التربوية والتّعليمية:

من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلّم قادرًا على أن:

- يُسمّي انفعالاته؛

- يميّز بين الانفعالات المختلفة؛

- يربط ما بين الشعور الذي يخالجه والتّعبير المصاحبة له.

● الموادّ والأدوات والوسائل:

دولاب المشاعر (سعيد، حزين، متحمّس وغاضب)، بطاقات المشاعر الأربعة، أوراق بيضاء وأقلام تلوين

● التّنشيط:

على المتعلّم أن يقوم بالنشاط التّالي قبل البدء بالجلسة:

- يلقي التّحيّة على المتعلّمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛

- يذكرهم بشروط العمل سويًا: أخذ الإذن قبل التّحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.

- يبدأ بإيقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلّب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقسًا للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

- يشرح بأننا سنقوم بنشاط يساعدنا على التّعرف على المشاعر.

- يقول المتعلّم:

سأطلب منكم أن تقفوا بثبات، وأن تستمعوا بانتباه إلى الأغنية التي سأؤدّيها وأن تقلّدوا الحركات الذي سأقوم بها:

هل أنتم مستعدّون؟ هيّا لنبدأ

- إذا كنت سعيدًا صفّق بيديك

- إذا كنت سعيدًا صفّق بيديك،

- إذا كنت سعيدًا وتعرف ذلك صفّق بيديك.

- إذا كنت سعيدًا إضرب برجليك

- إذا كنت سعيدًا إضرب برجليك،

- إذا كنت سعيدًا وتعلم ذلك إضرب برجليك

- إذا كنت سعيدًا دُر حول نفسك،

- إذا كنت سعيدًا دُر حول نفسك،

- إذا كنت سعيدًا وتعلم ذلك دُر حول نفسك.

أحسنتم!



مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم:

اليوم سأعرفكم بأربع من المشاعر.

هيا نجلس على السجادة سوياً لنقوم بنشاطٍ ممتعٍ اسمه دولاب المشاعر

هذا النشاط سيساعدنا في التعرف إلى المشاعر المختلفة التي قد نحسها.

حتى نلعب بشكل جيد علينا أن ننظر إلى المشاعر المختلفة ونختار شعوراً منها ونصفه هيا سأبدأ أنا

سعيد

عندما أكون سعيدة: تظهر ابتسامة كبيرة على وجهي.

أشعر بأنني نشيطة وأريد أن أففز من الفرح.

هيا لنقلد هذا الشعور سوياً.

أحسنتم!

أنا أشعر بالسعادة مثلاً عندما أرتدي فستاناً جميلاً، من منكم يخبرني متى يشعر بالسعادة؟

(ينتظر المعلم/ة بعض الوقت ليُتيح المجال أمام المتعلمين ليشاركوا).

هيا الآن لنجرب مع شعورٍ آخر،

حزين

عندما أكون حزينا:

تختفي الابتسامة عن وجهي.

أشعر بالرغبة في البكاء.

هيا لنقلد هذا الشعور سوياً.

أحسنتم!

أنا أشعر بالحزن مثلاً عندما لا أجد محفظتي التي أحبها، من منكم يخبرني متى يشعر بالحزن؟

(ينتظر المعلم/ة بعض الوقت ليُتيح المجال أمام المتعلمين ليشاركوا).

هيا لنجرب مع شعورٍ آخر،

متحمس

عندما أكون متحمسة:

أشعر بنشاط كبير

وأرغب في القفز في الهواء أو التصفيق.

هيا لنقلد هذا الشعور سوياً.

أنا في العادة أكون متحمسة عندما أذهب لزيارة جدتي، من منكم يخبرني متى يشعر بالحماسة؟

(ينتظر المعلم/ة بعض الوقت ليُتيح المجال أمام المتعلمين ليشاركوا).

هيا لنجرب مع شعورٍ آخر،

غاضب

عندما أكون غاضباً:

أشعر بالانزعاج يحمر وجهي أحياناً

هيا لنقلد هذا الشعور سوياً.

أنا أشعر بالغضب في بعض الأوقات عندما تحصل فوضى في الصف، من منكم يخبرني متى يشعر بالغضب؟

(ينتظر المعلم/ة بعض الوقت ليُتيح المجال أمام المتعلمين ليشاركوا).

أحسنتم! لقد استمتعنا كثيراً بهذا النشاط!

المرحلة الثانية:

يقول المعلم:

هيا لنتذكر سوياً المشاعر المختلفة التي ذكرناها.
سأعرض عليكم بعض الصور وستحزرون الشّعور المناسب لكل صورة،
هل أنتم مستعدون؟ هيا بنا لنبدأ!



غاضب



متحمّس



حزين



سعيد

المرحلة الثالثة:

والآن بعد أن تعرّفنا إلى كلّ تلك المشاعر

يقول المعلم:

أحضروا ورقة وأقلاماً

وارسموا شعوركم وزينوا رسمتكم ولونوها

وعندما تنتهون رسمتكم دعونا نعلّقها على الحائط المخصّص للمشاعر المختلفة.

(يخصّص المعلم ركنًا خاصًا على مستوى نظر المتعلّم حتّى يعلّق رسمته باستقلاليّة، من الممكن استغلال المساحة

التي تحت اللوح مباشرةً كما يمكن تعليق حبل وبعض الملاقط).



تقييم
النشاط

نعم، أعجبنى كثيراً



نعم، أعجبنى بعض الشيء



كلا، لم يعجبنى أبداً



هل أعجبك نشاط اليوم؟

ماذا شعرت بعد هذا النشاط؟

المادّة: دعم نفسي - اجتماعي

المدة: ٢٥ دقيقة

الفئة المُستهدفة: مرحلة الروضات

عنوان النشاط: : أسْمِي المشاعر المختلفة

● المجال: الانفعاليّ

● المهارة: تفريغ المشاعر

● الأهداف التربويّة والتّعليميّة:

من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلّم قادرًا على أن:

- يتعرّف إلى أسماء المشاعر المختلفة؛

- يُسمّي المشاعر المختلفة؛

- يميّز بين الانفعالات المختلفة.

● الموادّ والأدوات والوسائل:

بطاقات المشاعر الأربعة، أوراق بيضاء وأقلام تلوين

● التّنشيط:

على المعلّم أن يقوم بالنشاط التالي قبل البدء بالجلسة:

- يلقي التّحيّة على المتعلّمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛

- يذكرهم بشروط العمل سويًّا: أخذ الإذن قبل التّحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.

- يبدأ بايقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلّب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقسًا للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

- يشرح بأننا سنقوم بنشاط يساعدنا على تسمية الانفعالات التي قد نشعر بها.

- يقول المعلّم:

سأطلب منكم أن تقفوا بثبات، وأن تستمعوا بانتباه إلى الأغنية التي سأؤدّيها وأن تقلّدوا الحركات الذي سأقوم بها:

هل أنتم مستعدّون؟ هيّا لنبدأ

- فرحٌ حماسة - أصقّق أصقّق

- غضبٌ حزنٌ - أخبط قدمائيّ على الأرض

- مشاعر كثيرة قد تفرحني - ها ها ها

- مشاعر كثيرة قد تحزنني - هم هم هم

- فرحٌ حماسة - أصقّق أصقّق

- غضبٌ حزنٌ - أخبط قدمائيّ على الأرض

تصفيق تصفيق تصفيق.

أحسنتم!



مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم:

هل تعرفون ماذا نسمي ما نحسّ به؟
(ينتظر المعلم/ة وقتاً كافياً ليستمع إلى إجابات المتعلّمين)
ثمّ يتابع: نعم، نسميها المشاعر.
إذاً لتعرّف سوياً إلى بعض هذه المشاعر.

هيا بنا!

سأعرض عليكم بعض الصور وسنتناقش سوياً
هل أنتم مستعدّون؟ هيا لنبدأ!
أحسنتم!



يا تُرى كيف تشعر هذه الفتاة؟
هذه الفتاة خائفة
إنّها خائفة!



يا تُرى كيف يشعر هذا الصّبي؟
هذا الصّبيّ غاضب
إنّه غاضب!



يا تُرى كيف تشعر هذه الفتاة؟
هذه الفتاة حزينة
إنّها حزينة!



يا تُرى كيف يشعر هذا الصّبي؟
هذا الصّبيّ سعيد
إنّه سعيد!

المرحلة الثانية:

بما أنّنا تعلمنا أسماء المشاعر المختلفة،

إذاً هيا لنلعب لعبة المشاعر.

هل أنتم مستعدّون؟ هيا بنا!

هيا نختار الإجابة الصحيحة (يمكن للمعلّم الاستعانة بالصور نفسها)

١- ماذا أفعل عندما أكون سعيداً؟

تنتظر المعلّمة بعض الوقت لتفسح المجال أمام المتعلّمين ليتشجّعوا ويُجيبوا عن السّؤال

ثمّ تقول المعلّمة:

هيا لنقلّد هذا الشّعور.

أحسنتم، هيا لنُكمل!

٢- ماذا أفعل عندما أكون حزينًا؟

تنتظر المعلمة بعض الوقت لتفسح المجال أمام المتعلمين ليتشجعوا ويُجيبوا عن السؤال
هيا لنقلد هذا الشعور!
أحسنتم،
هيا لنكمل!

٣- ماذا أفعل عندما أكون غاضبًا؟

تنتظر المعلمة بعض الوقت لتفسح المجال أمام المتعلمين ليتشجعوا ويُجيبوا عن السؤال
تعالوا نقلد هذا الشعور!
أحسنتم!
هيا لنكمل!

٤ - ماذا أفعل عندما أكون خائفة؟

تنتظر المعلمة بعض الوقت لتفسح المجال أمام المتعلمين ليتشجعوا ويُجيبوا عن السؤال
هيا إذاً لنقلد هذا الشعور!
أحسنتم!
لقد تمكنت من تسمية المشاعر المختلفة بنجاح!

بإمكان المعلمة الاستعانة بالفيديو الموجود في الرابط في الأسفل:

<https://drive.google.com/file/d/1fCO3ufSR9ajqnExIxCIK4gkf4SnrDwox/view?usp=sharing>



تقييم
النشاط

نعم، أعجبنى كثيرًا



نعم، أعجبنى بعض الشيء



كلا، لم يعجبني أبدًا



هل أعجبك نشاط اليوم؟

ماذا شعرت بعد هذا النشاط؟

النشاط الخامس

المادّة: دعم نفسي - اجتماعي

المدّة: ٢٥ دقيقة

الفئة المُستهدفة: مرحلة الروضات

عنوان النشاط: أستخدم طرق التهذئة
في مختلف المواقف

● المجال: الانفعالي

● المهارة: إدارة الانفعالات

● الأهداف التربوية والتّعليمية:

- من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلّم قادرًا على أن:
- يتحكّم في طريقة التعبير عن مشاعره وانفعالاته؛
- يستخدم طرق محدّدة تساعد على الهدوء.

● الموادّ والأدوات والوسائل:

رسومات جاهزة للتلوين مستند رقم ٥، أفلام تلوين

● التّنشيط:

- على المعلّم أن يقوم بالنشاط التالي قبل البدء بالجلسة:
- يلقي التّحية على المتعلّمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛
- يذكرهم بشروط العمل سويًا: أخذ الإذن قبل التّحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.
- يبدأ بإيقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلّب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقسًا للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

يقول المعلّم:

- سأطلب منكم أن تقفوا بثبات، وأن تستمعوا بانتباه إلى الأغنية التي سأؤدّيها وأن تقلّدوا الحركات الذي سأقوم بها:
- هل أنتم مستعدّون؟ هيّا لنبدأ
- أحرك يداي إلى الأمام --- لا لا لا
- أحرك يداي إلى الخلف - تا تا تا
- أحرك يداي إلى الأسفل - دوم دوم دوم
- أحرك يداي إلى الأعلى - يا هو يا هو
- هيّا لنكررها مرّة أخرى.

أحسنتم!



مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم

سنتعلم اليوم كيف نستطيع أن نسيطر على مشاعرنا وانفعالاتنا القوية ونعبّر عنها بطريقة هادئة.
أولاً: من منكم يعطيني مثلاً عن شعور قوي؟ (الغضب، الحماس الزائد، التوتر....)
ثانياً: سأقرأ لكم حديث جرى بين رامي وصديقه سارة لترى ماذا يفعل رامي ليهدئ نفسه. (مع عرض صور)

سارة:

ماذا تفعل يا رامي؟

رامي:

أحاول تهدئة مشاعري

سارة:

لم أفهم

رامي:

هههه، علّمتني والدتي العديد من الطُّرُق التي يمكنني استخدامها لأهدأ.

رامي:

أحياناً أغضب فأقفز، وأرفع صوتي، وأمشي في كل مكان ولا أستطيع أن أتوقف.

سارة:

حقاً

سارة:

وماذا تفعل حينها؟

رامي:

أقوم بثلاث خطوات

رامي:

أولاً: أتوقف

ثانياً: آخذ نفساً عميقاً

ثالثاً: أختار

المرحلة الثانية

هنا يتوقف المعلم عند هذه النقطة من الحوار لينفذ نشاط تطبيقي يقول المعلم: سنحاول أن نطبق ما علمه رامي لصديقه سارة حول التنفس بعمق، ثم يطلب من المتعلمين أن يقفوا بشكل دائرة حوله ويقوموا بالتنفس بعمق لعدة مرات متتالية، وعندما يتأكد المعلم من ان جميع المتعلمين طبقوا النشاط يعود المتعلمين الى أماكنهم بعد ان يشكرهم المعلم على مشاركتهم.

المرحلة الثالثة

يقول المعلم:

بما اننا تعلمنا طريقة التنفس لنكمل باقي الحديث بين رامي وسارة ونرى ماذا يفعل رامي أيضا ليهدأ. (وبعد ان يذكر المعلم الى أين وصل الحوار يكمل المعلم الحوار مع صور)

سارة:

تختار؟ ماذا تختار؟

رامي:

أختار إحدى طُرُق التَّهدئة والعودة إلى الهدوء،

على سبيل المثال:

أرسم

أستمع إلى الموسيقى

أختار مكانًا هادئًا وأذهب إليه.

رامي:

وحينها أسترجع الهدوء والشَّعور بالرَّاحة

سارة:

آه، جيّد!

رامي:

يمكنك تجربة هذه الخطوات في كلِّ مرة تُريدن فيها استرجاع الهدوء.

سارة:

بالطَّبْع، شكرًا لك يا رامي!

في نهاية الحوار يقوم المعلم بتوزيع رسوم مستند رقم ٥ على المتعلمين ليقوموا بتلوينها.



تقييم النشاط

- هل أعجبك نشاط اليوم؟
- نعم، أعجبني كثيراً 
- نعم، أعجبني بعض الشيء 
- كلا، لم يعجبني أبداً 

ما هي الطريقة التي تحب أن تجربها بين الطرق الثلاث لتهدئ انفعالاتك؟

المادّة: دعم نفسي - اجتماعي

المدة: ٢٠ دقيقة

الفئة المُستهدفة: مرحلة الرّوضات

عنوان النشاط: أرخب بأصدقائي

● المجال: الاجتماعي

● المهارة: التواصل

● الأهداف التربويّة والتّعليميّة:

من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلّم قادرًا على أن:

- يتعلم كيفية الترحيب بالآخرين؛

- يطبق آداب التواصل.

● الموادّ والأدوات والوسائل:

صور (مستند رقم ٦ و٧)، مقصات مناسبة للمتعلّمين (إذا كانت متوفرة)، أقلام ملوّنة، تنزيل الأغنية

● التّنشيط:

على المعلّم أن يقوم بالنشاط التالي قبل البدء بالجلسة:

- يلقي التّحيّة على المتعلّمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛

- يذكرهم بشروط العمل سويًّا: أخذ الإذن قبل التّحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.

- يبدأ بإيقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلّب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقسًا للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

يقول المعلّم:

سأطلب منكم أن تجلسوا على السّجادة بهدوء،

والآن سنلعب جميعنا لعبة الأسامي، علينا أن نصقّ جميعًا مرّتين ومن ثمّ أشير إلى أحدٍ منكم ويقول إسمه ثمّ نصقّ مرّتين

من جديد وأشير إلى متعلّم آخر، حتّى يشارك جميع من في الصّف:

هل أنتم مستعدّون؟ هيّا لنبدأ

(يبدأ المعلّم بنفسه أولًا)

- (مثال تصفيق تصفيق - الآنسة سارة - تُشير إلى متعلّم فيقول إسمه - ثمّ تصفيق تصفيق - وهكذا...)

-أحسنتم!

مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم مرحبًا

سنتعلّم اليوم عن التّرحيب بالآخرين.

ثم يطرح مجموعة من الاسئلة:

- ماذا أفعل عندما ألتقي بشخص أعرفه؟

- ماذا أقول عندما تدخل معلمتي الى الصف؟

- ماذا أقول عندما ألتقي برفيقي أو رفيقتي صباحا عندما أصل الى المدرسة؟

يعطي المعلم الفرصة ليجيب المتعلمون على الاسئلة حتى يكتشفوا انه هناك طرق متعددة ومتنوعة للترحيب بالآخرين.

المرحلة الثانية:

يعرض المعلم على المتعلمين مجموعة من الصور لطرق مختلفة من الترحيب (مستند رقم ٦)، يوزعها على المتعلمين ويطلب منهم ان يقوموا بقص الصور (اذا كان هناك مجال) وإلا يقوم المعلم بقصها بنفسه ويطلب من كل متعلم أن يختار الطريقة التي يحبها للترحيب بالآخرين.

ثم يسأل المعلم: لماذا نرحب بالآخرين؟ بعد أخذ اجابات المتعلمين يوضح المعلم أهمية الترحيب بالآخرين للتعبير عن الاحترام والمحبة.

يختم المعلم هذه المرحلة ويقول: أحسنتم جميعا لأنكم كلكم تعرفون كيف ترحبون بأصدقائكم. والآن دعونا نستمع إلى الأغنية سوياً:
رابط الأغنية:

<https://drive.google.com/file/d/1hMUQx0AyzZDMtYTtSly7gvtCbuLIXQp1/view?usp=sharing>



المرحلة الثالثة

يقول المعلم:

والآن، وبعد أن صرت تعرف عن الترحيب، سنسمع معاً أغنية عن الترحيب بأصدقائنا، هل أنتم مستعدون، هيا بنا إذا لنهدأ ونستمع سوياً إلى الأغنية. وبعد إنتهاء الأغنية يسأل المعلم:
سأطلب إليك أن تضع شكل القلب على كل صورة تدلّ على الترحيب بين الأصدقاء. (مستند رقم ٧) يقوم المعلم بتوزيع الصورة على المتعلمين ويعطيهم الوقت الكافي لتطبيق النشاط.



تقييم النشاط

نعم، أعجبنى كثيراً



نعم، أعجبنى بعض الشيء



كلا، لم يعجبني أبداً



هل أعجبك نشاط اليوم؟

ماذا تعلمنا اليوم من هذا النشاط؟

النشاط السابع

المادّة: دعم نفسي - اجتماعي

المدّة: ٢٥ دقيقة

الفئة المُستهدفة: مرحلة الروضات

عنوان النشاط: صديقٌ جيّد!

● المجال: الاجتماعي (العلائقي)

● المهارة: التعاون والتواصل

● الأهداف التربويّة والتّعليميّة:

من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلّم قادرًا على أن:

- يميّز بين التصرفات الحسنة والتصرفات السيئة بين الاصدقاء؛

- يتعلم كيفية التعاون والتواصل مع رفاقه داخل المدرسة بشكل خاص وخارج المدرسة بشكل عام.

● الموادّ والأدوات والوسائل:

أوراق مصوّرة مستند رقم ٨ - ٩ - ١٠، أقلام رصاص، بطاقات ملوّنة

● التّنشيط:

على المعلّم أن يقوم بالنشاط التّالي قبل البدء بالجلسة:

- يلقي التّحيّة على المتعلّمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛

- يذكرهم بشروط العمل سويًّا: أخذ الإذن قبل التّحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.

- يبدأ بإيقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلّب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقسًا للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

يقول المعلّم:

سأطلب منكم أن تقفوا بثبات، وأن تستمعوا بانتباه إلى الأغنية التي سأؤدّيها وأن تقلّدوا الحركات الذي سأقوم بها:

هل أنتم مستعدّون؟ هيّا لنبدأ

- أحرّك رأسي - يمين شمال

- أحرّك كتفائي - فوق تحت

- ألمس ركبتي - واحد اثنان

- ألمس قدمي - واحد اثنان

- ألمس أذني

- ألمس وجهي

- أصقّق أصقّق مرّتين.

- أحسنتم!



مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم

سنتعلم اليوم عما يفعله الأصدقاء الجيّدون.

يبدأ المعلم بسؤال:

هل لديكم صديقٌ تحبّونه ويحبّكم؟

من يريد ان يصف صديقه لنا؟ (يساعد المعلم المتعلم في وصف صديقه عبر سؤاله عن شكله وهواياته)

يختار المعلم بالدور المتعلم الذي يرفع يده للإجابة ويشجع من هو خجول دون إجباره،

من المهمّ جدا الانتباه للأطفال الذين يجيبون بأنه ليس لديهم أصدقاء وطمأنتهم بأنهم حتما سيجدون صديقا عندما يتعلمون كيف نبني الاصدقاء.

والآن، دعونا نفكّر،

ما الذي يفعله الأصدقاء الجيّدون يا تُرى؟ يجمع المعلم الاجابات من المتعلمين ويعرض في نهاية الحوار صورة (مستند

رقم ٨)

ويشدّد على ما يقوم به الصديق الجيّد.

المرحلة الثانية:

يقول المعلم: الآن سأوزع عليكم ورقة (مستند رقم ٩) المطلوب منكم أن تساعدوا كريم للوصول إلى أصدقائه الذين ينتظرونه يلعبوا معه بالطابة.

بعد ان ينتهي المتعلمون من النشاط يسألهم المعلم عن لعبتهم المفضلة التي يلعبونها مع الاصدقاء، وهنا يكون الوقت ملائما للمعلم لتحذير المتعلمين من بعض الألعاب الخطرة على سلامتهم إذا ذكر المتعلمون ألعاب عنيفة.

المرحلة الثالثة:

يقول المعلم: بما أنكم صرتم تعرفون ما الذي يفعله الأصدقاء الجيّدون، سنلعب لعبة جميلة نختار فيها متى يكون التصرف الذي يقوم به الصديق الجيد صحيحًا ومتى يكون خاطئًا.

يقسم المعلم اللوح الى قسمين، على القسم الأول يعلق بطاقة مكتوب عليها التصرف الصحيح أو الجيّد مع وجه مبتسم أما على القسم الثاني فيعلق عبارة التصرف الخاطئ أو غير الصحيح مع وجه عابس. ويقوم المعلم بتوزيع بطاقات ملوّنة

محضّرة سلفا عليها صور لسلوكيات جيدة وسلوكيات خاطئة. (يمكن للمعلّم الاستعانة بمستند رقم ١٠)

ويطلب من كل متعلم بالدور أن يضع البطاقة التي معه في القسم المناسب على اللوح. وعندما ينتهي المتعلمون من تنفيذ ما طلب منهم يقوم المعلم من التأكد من البطاقات ومن فهم المتعلمين وقدرتهم على التمييز بين السلوك الجيّد

والسلوك الخاطئ بين الاصدقاء.



تقييم النشاط

نعم، أعجبنى كثيراً



نعم، أعجبنى بعض الشيء



كلا، لم يعجبني أبداً



هل أعجبك نشاط اليوم؟

أي تصرف من بين التصرفات الجيدة تفضل أن تقوم به أنت وصديقك؟

المادّة: دعم نفسي - اجتماعي

المدة: ٢٠ دقيقة

الفئة المُستهدفة: مرحلة الروضات

عنوان النشاط: القدرة على إظهار الاهتمام ومساعدة الآخرين

● المجال: الاجتماعي

● المهارة: التعاطف

● الأهداف التربويّة والتّعليميّة:

من خلال هذا النشاط يُصبح المتعلّم قادرًا على أن:

- يفهم معنى الاهتمام؛

- يحدّد من هم الذين يحتاجون للمساعدة.

● الموادّ والأدوات والوسائل:

أوراق وأقلام، صمغ وبطاقات جاهزة الصّنع (مستند رقم ١١)

● التّنشيط:

على المتعلّم أن يقوم بالنّشاط التّالي قبل البدء بالجلسة:

- يلقي التّحيّة على المتعلّمين ويسألهم عن نهارهم وكيف يشعرون اليوم؛

- يذكرهم بشروط العمل سويًّا: أخذ الإذن قبل التّحدّث، انتظار دورنا، احترام بعضنا البعض.

- يبدأ بإيقاع معيّن أو أغنية صغيرة تتطلّب حركات جسديّة (من الممكن أن تصبح طقسًا للبدء بكلّ حصّة بشكلٍ دائم)

مراحل سير العمل:

المرحلة الأولى:

يقول المعلم:

اليوم سنتعلّم عن الاهتمام بالآخرين ومساعدتهم عند الحاجة

هل أنتم مستعدّون؟

ويبدأ المعلم بطرح سؤال: ماذا يعني أن نهتم بأحد ما؟

يسمع المعلم إجابات المتعلّمين وبعد أخذ إجابات المتعلّمين يقوم المتعلّم بتعليق مجموعة من الصور (شخص مسن، طفل حزين،

حيوان أليف جائع، حيوان أليف مجروح، ...) يعرض الصورة ويسأل: كيف يمكنني أن أساعد؟

يستمتع الى إجابات المتعلّمين ويُعني أفكارهم عن أساليب يمكن أن أساعد من خلالها.

ويقول: أحسنتم.

المرحلة الثانية:

يسأل المعلم: بما أننا الآن صرنا نعرف معنى الاهتمام، من منكم قام بالاهتمام بأحد كان يحتاج للمساعدة؟
ويطلب من المتعلم الذي يرفع يده ان يخبر رفاقه عما قام به ومن ساعد وكيف؟
يقوم المعلم خلال هذا النشاط بتشجيع المتعلمين على الحديث عن تجربتهم والثناء عليهم.

المرحلة الثالثة

يقول المعلم: سنقوم الآن بتطبيق نشاط جميل حول ما تعلمناه عن الاهتمام بالآخرين.
يوزع المعلم على كل متعلم ورقة عليها رسومات وصور تبيّن مواقف فيها اهتمام وأخرى ليس فيها اهتمام (مستند رقم ١١)،
ويطلب من المتعلمين وضع دائرة حول الصورة التي تعبر عن حالة الاهتمام (أو وصلها بوجه مبتسم) وعندما ينتهون من
عملهم ويتأكد من فهمهم لمعنى الاهتمام والمساعدة يقول لهم "أحسنتم".



تقييم النشاط

نعم، أعجبني كثيراً



نعم، أعجبني بعض الشيء



كلا، لم يعجبني أبداً



هل أعجبك نشاط اليوم؟

بمن تحب أن تهتم؟