

## بما في ذلك نفسك

يساعد هذا الدرس الطلاب على إدراك قيمة ليس فقط أن يكونوا شاملين للآخرين ولكن أيضًا أن يكونوا شاملين لأنفسهم. من الصعب تضمين الآخرين إذا شعرنا أننا مستبعدون. تم تصميم هذا الدرس لمنح الطلاب استراتيجيات لطلب تضمينهم ، وتجربة أشياء جديدة ، وتحمل بعض المخاطر والنجاح.

### مفهوم (مفاهيم) الشمولية العطف

الإطار الزمني للدرس  
دقيقة 45

### المواد المطلوبة

- ☐ أهفي أو دلو لعقد شرائط لعب الأدوار
- ☐ سيناريوهات لعب الأدوار مقسمة إلى شرائح (انظر أدناه)

### خريطة المعايير

ومعايير التنقيف CASEL يتوافق هذا الدرس مع كفاءات الصحي الوطنية ومعايير الدولة الأساسية المشتركة. يرجى الرجوع إلى الخريطة المعايير للمزيد من المعلومات.



من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به  
للتعلم الاجتماعي والعاطفي.  
انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التفاصيل

### هدف الدرس

الطلاب سوف:

- التعرف على قيمة تضمين أنفسنا في الأنشطة كوسيلة نحو تضمين الآخرين
- ممارسة التعبيرات عن الشمول الذاتي

### اتصال المعلم / الرعاية الذاتية

حتى كشخص بالغ ، قد يكون من الصعب أن تكون "الطفل الجديد في الحي". كل وظيفة جديدة ، كل خطوة ، في كل مرة ينتقل أطفالك إلى مدرسة جديدة ؛ كل هذه النتائج في مجموعة جديدة من الناس للقاء! أحد أكثر الجوانب تحديًا في هذه البدايات الجديدة هو إيجاد نقاط دخول إلى دوائر اجتماعية تم تشكيلها بالفعل. أثناء تقديم هذا الدرس القيم لطلابك ، خذ وقتًا للتفكير في ما تشعر به عندما يكون هذا مطلوبًا منك. إذا كنت أكثر انطوائية ، فقد تشعر بالاستحالة لأن تضع نفسك في مكان ما في اليوم الأول. ابدأ ببطء وحدد شخصًا واحدًا كل أسبوع تقترب منه. من الأسهل بالتأكيد البحث عن مجموعات صغيرة من 2-3 أشخاص بدلاً من الاقتراب من مجموعة أكبر. على الطرف الآخر ، يمكن أن يكون المنفتحون متعطشين للغاية ، أو ثرثارين ، أو حتى بصوت عالٍ. حاول الانخراط بطرق مثمرة من خلال اللجان أو الاجتماعات أو الأنشطة الأخرى التي تركز طاقتك العصبية. سواء كنت انطوائيًا أو منفتحًا أو في مكان ما بينهما ، فإن طلب الإذن في المواقف الاجتماعية الجديدة قد يكون أمرًا إزعاجًا ، لكن الممارسة تجعله مثاليًا ، لذا انطلق

### نصائح للمتعلمين المتنوعين

- إذا لم تكن مرتاحًا للسماح للطلاب بالاقتران بمفردهم (كما تريد أن يقترنوا بشخص لا يعرفونه جيدًا أو يعملون معه بانتظام) ، فقم بإقران الطلاب في وقت مبكر حتى تتم موازنة لعب الأدوار مع الطلاب الذين هم حريصون على لعب الأدوار وأولئك الأكثر ترددًا. هذه طريقة رائعة للطلاب للنمذجة وتعليم بعضهم البعض وبناء الثقة ، ناهيك عن العلاقات الجديدة.



## يشارك

دقائق 3-5

دعونا نراجع ما ناقشناه في درسنا الأخير عن الشمولية. تحدثنا في هذا الدرس عن معنى أن تكون في فريق ثم لعبنا لعبة قائمة على الفريق. هل يمكن لشخص ما مشاركة ما يعنيه أن تكون في فريق؟

قم بدعوة رد الطالب

جيد! هل يمكن لأحد أن يخبرنا كيف تستخدم الفرق الشمولية لتحقيق النجاح؟

قم بدعوة رد الطالب

نعم! وتذكر قصتنا من الدرس الأخير. هل تتذكر كيف شكل الأصدقاء من الصين قريباً وقاموا بأشياء مدهشة على الرغم من عدم قدرة المرء على الرؤية وعدم امتلاك أحد الأسلحة؟ هل توقعت أن يتمكن هؤلاء الرجال من فعل كل ما فعلوه؟ لم أكن! قد نعتقد أحياناً أنه لا يمكننا فعل شيء ما لأننا لم نفعله أبداً أو نعتقد أننا مقيدون بطريقة ما. هذا يقودنا إلى استبعاد أنفسنا. في بعض الأحيان لا يستبعدنا الآخرون ، لكننا نستبعد أنفسنا



## يلهم

دقائق 7-10

دعنا نتحدث قليلاً عن سبب اختيارنا عدم تجربة شيء ما أو طلب تضميننا. تذكر ، لا يستطيع الآخرون قراءة أفكارك. إذا كنت تريد أن يتم تضمينك في شيء ما ، فأنت بحاجة أحياناً إلى طلب تضمين نفسك. قد يكون هذا غير مريح.

ما هي بعض الأسباب التي قد تجعلك لا تطلب أن يتم تضمينك في شيء ما؟

قم بدعوة رد الطالب

في بعض الأحيان نشعر أننا لا ننتمي أو أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية أو أن المجموعة أو الشخص لن يرغب في ضمنا. هذا هو مركز العاطفة في دماغنا الذي يخبرنا بشيء نخافه ، لكن ليس شيئاً حقيقياً في الواقع. هل ترى ما أعنيه هنا؟ لنفترض أننا نود الانضمام إلى لعبة جارية بالفعل في فترة الراحة. هل نعلم أن المجموعة التي تلعب ستقول "لا"؟ هل نعلم أننا لن نقوم بعمل جيد؟ بالطبع لا! ليس لدينا أي فكرة لأن أيًا من هذه الأشياء لم يحدث بعد! نحن ببساطة نخشى أنهم سيقولون لا أو أننا سنخبط بطريقة ما. يخبرنا دماغنا العاطفي بالكذب حول الموقف.

إذن ، هذا ما يتعين علينا القيام به. نحتاج إلى جزء المنطق أو التفكير من دماغنا (وهو جزء منفصل عن دماغنا العاطفي) للتحدث والقول ، "جربه! فقط اطلب اللعب! قد تقوم بعمل رائع! أو قد لا تسير الأمور على ما يرام. في كلتا الحالتين ، من المحتمل أن يكون ممتازاً. لن تعرف حتى تحاول! سيقولون على الأرجح أنه يمكنك الانضمام ويحبون الانضمام إليك. أنت لا تعرف حتى تسأل!" يذكرك هذا الجزء من دماغك أنك لا تعرف أي شيء حتى تجربته ، لذا جربه! هل تفهم ما أعني؟

كم مرة قفرت إلى استنتاج أو اتخذت قراراً بشأن شيء ما قبل أن تجربته؟ هل قررت يوماً أنك لا تحب الطعام قبل تذوقه؟ ما هي القرارات الأخرى التي نتخذها غالباً دون أن نحاول فعلاً؟ دعوة الطلاب للحصول على ردود.



## التمكين

دقائق 15-20

لذا ، ما نحتاج إلى تذكره بشمولية هو أن الأمر يتعلق بضم الآخرين بقدر ما يتعلق بإدراج أنفسنا. لا ينبغي أن نفهم أنفسنا بهذه السرعة أو أن نخاف من الانضمام أو التحدث أو تكوين صداقات أو مشاركة وقتنا أو أفكارنا. سيكون من الصعب ضم الآخرين إذا لم نفكر حتى في تضمين أنفسنا

لذلك ، سوف نتدرب على تضمين أنفسنا في بعض مواقف لعب الأدوار

اسمح للطلاب بالانضمام إلى أزواج وتحديهم في الاقتراح بشخص لا يعملون معه عادةً (قد يرغب المعلمون في (الترتيب المسبق لذلك إذا لم يشعروا أن الطلاب سيكونون قادرين على القيام بذلك بشكل فعال

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

أحضر قبعة أو دلوًا مع لعب الأدوار المقطعة إلى شرائح ؛ إعادة استخدام لعب الأدوار بحيث يكون هناك ما يكفي للعب عدة جولات. اسمح للطلاب باختيار كل من القبعة / الدلو. إذا حصلوا على نفس الموقف ، اطلب من الأخير أن يعيد السحب. عندما يقوم كل طالب بدوره / دورها ، فإنهم يغيرون السيناريوهات مع شريكهم. ويتمكن الشخص الآخر من لعب هذا الموقف.

(المواقف) أضف إليها أو اطرحها حسب الرغبة أو الضرورة

1. أنت جديد في المدرسة. عندما تصل إلى الكافتيريا مع غداك ، ترى جميع الطاولات ممتلئة باستثناء واحدة. تدرب على طلب الجلوس في تلك القبعة.
2. لم تلعب كرة القدم مطلقًا ولكنك تريد تجربتها هذا العام. عندما تبدأ في التمرين الأول ، ستدرك أنه ليس لديك المعدات المناسبة (مثل واقية الساق والمرابط) ، ومن الواضح أن الجميع لديهم خبرة. ماذا تقول لنفسك حتى تبقى وتبذل قصارى جهدك؟ تدرب على ذلك الآن.
3. تريد حقًا تجربة اللعب المدرسي ولكنك تخشى أن تنسى خطوطك. ماذا تفعل أو تقول لنفسك لمنع نفسك من عدم المحاولة؟ تدرب على ذلك الآن.
4. هناك مجموعة من الأطفال في فترة الاستراحة يلعبون بأربعة مربعات. أنت تحب لعبة الأربعة مربعات وترغب في اللعب ، لكنهم لم يطلبوا منك الانضمام. ماذا تفعل لتضمين؟ تدرب على ما ستفعله أو تقوله.
5. يبدو أن الأطفال في فصلك يقضون دائمًا مواعيد لعب بعد المدرسة أو يجتمعون في الحديقة للتسكع. لا تشعر أنك مشمول وهذا يجعلك تشعر بالحزن. ما الذي يمكنك فعله لتكون مشمولًا وشاملاً ، وتشعر أيضًا بتحسن ومن المحتمل تكوين صداقات أكثر؟ تدرب مع شريكك.



## يعكس

دقائق 3-5

كما تعلمنا في هذه الوحدة ، من المهم إشراك الآخرين ، والعمل كفريق ، ومعاملة بعضنا البعض باحترام ولطف. يجب أن نتذكر أيضًا درسنا الأول في وحدتنا الأولى ، على الرغم من: احترام الذات. علينا أن ندرك أنه بقدر ما يجب أن نشمل الآخرين ، يجب علينا أيضًا تضمين أنفسنا. لا تحسب نفسك! لا تدع مركز المشاعر في عقلك يخبرك أنه لا يمكنك اللعب أو الانضمام أو المشاركة أو عدم النجاح. أنت تستطيع! أنت بحاجة إلى منح نفسك الفرصة ، رغم ذلك. قد لا تأتي لك الفرصة دائمًا

ابحث عن طرق محددة هذا الأسبوع لتضمين الآخرين ولكن أيضًا لخلق فرصة للتضمين لنفسك. إذا لم يُطلب منك لعب لعبة في العطلة ، فأنت تقوم بالسؤال! أو ابدأ لعبة جديدة بنفسك وادع الآخرين. إذا كنت تخشى تجربة فريق ، فتذكر الأصدقاء من الصين! إذا تمكنوا من زراعة 10000 شجرة بدون عيون أو أيدي ، فيمكنك أن تغامر أيضًا! لن تعرف مدى روعة شيء ما إذا لم تجربه



## أفكار التمديد

- يمكن تحويل هذا إلى درس علمي حيث ننظر إلى مخطط أو نموذج للدماغ ؛ يمكنك مناقشة الجهاز الحوفي والقشرة الدماغية للدماغ وكيفية عمل مركز العاطفة ومركز المنطق وتأثيرهما على الأفكار والأفعال.
- يمكن أن يشمل تمديد المنزل توعية أولياء الأمور بمحاولات الطلاب لتجربة أشياء جديدة والتغلب على الخوف من الفشل أو الشعور بالعزلة. قدم نصائح للآباء للمساعدة في تشجيعهم طلاب للالتقاء بالأصدقاء ، جرب الأحداث المجتمعية ، التطوع ، إلخ



من تصميم كاسيل  
كبرنامج موصى به للتعليم الاجتماعي  
والعاطفي

المستندة إلى الأدلة منذ عام 2003. SEL التعاونية من أجل التعلم الأكاديمي والاجتماعي والعاطفي (كاسيل) يراجع برامج لبرامج التعلم الاجتماعي CASL ويتم تضمينه في دليل CASL التابع لـ SElect يلتقي ببرنامج Classroom® اللطف في والعاطفي الفعالة

Classroom® عالية الجودة. اللطف في SEL لبرمجة CASL أو تجاوز جميع معايير Classroom® استوفى اللطف في عالية الجودة SEL لبرمجة CASL حصل على أعلى تصنيف من

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

## قسائم لعب الأدوار

أنت جديد في المدرسة. عندما تصل إلى الكافتيريا مع غذائك ، ترى جميع الطاولات ممتلئة باستثناء واحدة. تدرّب على طلب الجلوس في تلك البقعة.

لم تلعب كرة القدم مطلقاً ولكنك تريد تجربتها هذا العام. عندما تبدأ في التمرين الأول ، ستدرك أنه ليس لديك المعدات المناسبة (مثل واقيات الساق والمرابط) ، ومن الواضح أن الجميع لديهم خبرة. ماذا تقول لنفسك حتى تبقى. وتبذل قصارى جهدك؟ تدرّب على ذلك الآن.

تريد حقاً تجربة اللعب المدرسي ولكنك تخشى أن تنسى خطوطك. ماذا تفعل أو تقول لنفسك لمنع نفسك من عدم المحاولة؟ تدرّب على ذلك الآن.

هناك مجموعة من الأطفال في فترة الاستراحة يلعبون بأربعة مربعات. أنت تحب لعبة الأربعة مربعات وترغب في اللعب ، لكنهم لم يطلبوا منك الانضمام. ماذا تفعل لتضمين؟ تدرّب على ما ستفعله أو تقوله.

يبدو أن الأطفال في فصلك يقضون دائماً مواعيد لعب بعد المدرسة أو يجتمعون في الحديقة للتسكع. لا تشعر أنك مشمول وهذا يجعلك تشعر بالحزن. ما الذي يمكنك فعله لتكون مشمولاً وشاملاً ، وتشعر أيضاً بتحسن ومن المحتمل تكوين صداقات أكثر؟ تدرّب مع شريكك.