



كتيب تدريب المعلمين الموضوع 5 - مشاعري ونفسي

الوحدة 1

التعامل مع العواطف المختلفة



الأهداف

يتعلم الطلاب

- التواصل حول المشاعر في مواقف معينة مع الآخرين.
- الاستماع إلى مشاعر شخص آخر وفهمها في مواقف معينة.
- تحديد ووصف استراتيجيات مختلفة للتعامل مع المشاعر المختلفة.
- تحليل والكتابة عن موقف عاطفي من وجهات نظر مختلفة.
- الفهم في أن نفس الموقف يمكن أن يثير مشاعر مختلفة لدى أشخاص مختلفين.

خطوة	الإعداد	النشاط	تحديد دور المعلم
الخطوة 1 40 دقيقة	وحده	يقرأ الطلاب قائمة بمشاعر مختلفة. يفكرون في هذه المشاعر، وتلك التي اختبروها.	يشرح المعلم المهمة.
	وحده	ينقر الطلاب على منصة CORE edX. وبناء على الشعور الناتج، يتخيّلون المواقف التي شعروا فيها ويكتبون مشاعرهم في الأسفل أو يوضّحون هذا الوضع في رسم.	يعطي المعلم التعليمات. يتجول بين الطلاب ويساعدهم إذا كانوا في حاجة.
	أزواج	يتجول الطلاب ويبحثون عن شريك. كل واحد منهم يدور العجلة. يقولون بعضهم البعض حول موقف عانوا من هذا الشعور. يكررون هذه المهمة مع اثنين آخرين على الأقل من زملائهم.	يتجول المعلم ويساعد في الفهم وشرح العواطف إذا لزم الأمر. هو / هي قد يشير إلى أنه ليس كذلك دائماً من السهل التحدث عنها.
الخطوة 2 30 دقيقة	وحده	يقرأ الطلاب قائمة المشاعر المختلفة مرة أخرى. يفكرون في كيفية تصرفهم وتفاعلهم عندما يختبرون هذه المشاعر.	المعلم يدرّب الطلاب ويساعدهم على توضيح كيفية مكافحة الطلاب من أجل وصف ردود أفعالهم.
	وحده	يقرأ الطلاب استراتيجيات التعامل الصعب مع العواطف. يعينون نقاط لكل استراتيجية كلما حصلت احداها على نقاط أكثر، كانت أفضل للطلاب.	يعطي المعلم التعليمات ويساعد الطلاب بحال واجهوا الصعوبات في تقنية تعيين النقاط.
الخطوة 3 45 دقيقة	وحده	يفكر الطلاب في موقف عانوا منه وكانت عاطفتهم قوية. يصف الطلاب عواطفهم على ورقة.	يشرح المعلم المهام وقد يوفر مثال. هو / هي قد يدرّبهم على الكتابة عن عاطفتهم.

يساعد المعلم الطالب في هذا التبادل ويخفف النقاش.	يجلس الطلاب في مجموعة ويخلطون زلات الأوراق. كل شخص يرسم زلة. بعد ذلك، يقدّم تصرفاته بحسب العاطفة دون التحدث. يحاول الزملاء معرفة المشاعر التي يتم تصويرها. يناقشون كيف قد يشعر الناس بشكل مختلف في وضع مشابه جداً.	الجلسة العامة أو مجموعة	
يشرح المعلم المهام ويديّر الطلاب بشكل فردي في الكتابة في أسفل الورقة ويقدم مساهمته.	يعود الطلاب إلى الوضع الموصوف سابقاً كما والعاطفة الموصوفة. يكملونها، إذا لزم الأمر. ثم يغيرون المنظور ويصفون نفس الموقف وكيفية تصرف شخص آخر اختبرته.	وحده	
يمكن للمعلم التدريب والمساعدة في تحديد أداء الطلاب.	يملاً الطلاب التقييم الذاتي.	وحده	التقييم الذاتي

الوحدة 2

ما يجعلني سعيداً، ما يجعلك حزينا



الأهداف

يتعلم الطلاب

- رسم و / أو وصف من خلال كتابة ما يجعلهم سعداء وما يجعلهم حزينين.
- مساعدة بعضهم البعض في التعامل مع مشاعرهم الحزينة.
- العثور على أغنية أو صورة تعبر في نظرهم عن شعور حزين أو سعيد.
- مناقشة معنى المثل.
- تخيل موقفًا وخلق مسرحية عنه.
- تصوير شخص حزين أو سعيد.

خطوة	الإعداد	النشاط	تحديد دور المعلم
الخطوة 1 45 دقيقة	وحده	يفكر الطلاب في ما يجعلهم سعداء وما يجعلهم حزينين. يكتبون أو يرسمون شيئاً مما يجعلهم سعداء في صفحة واحدة وشيء يجعلهم حزينين على صفحة أخرى.	يعطي المعلم التعليمات ويوزع الورق إذا لزم الأمر. يمشي حول ويساعد الطلاب بشكل فردي.
	عمل الزوج	يتحدث الطلاب مع شريك عن سعادتهم وتجارب حزينة. يناقشون ما ساعدتهم للتعامل مع المشاعر الحزينة في الماضي. قطعوا نجمة الورق. يكتبون استراتيجية حول هذا النجم كيفية التعامل مع المشاعر الحزينة.	يشرح المعلم المهام ويوفر الورق والمقص. يمشي حول الطلاب ويقدم المساعدة إذا لزم الأمر.
	وحده / الجلسة العامة	يتم عرض النجوم على الحائط / الأرضية. يقرأها الطلاب ويفكرون في اختلاف وطرق مماثلة للتعامل مع المشاعر الحزينة. ثم يناقش الطلاب استراتيجيات للتعامل مع الحزن.	يقوم المعلم بجمع النجوم ويضعها للعرض. هو / هي يحافظ على المناقشة معتدلة ويشجع الطلاب للنظر في الاستراتيجيات المختلفة.

المعلم يساعد الطلاب في تقاسم الأفكار وتحميل النجوم مع الاستراتيجيات.	يشارك الطلاب استراتيجياتهم وأفكارهم حول ما يساعدهم على التعامل مع الحزن. يمكنهم أيضا تحميل صور النجوم.	وحده / عمل جماعي	
يعطي المعلم التعليمات. يساعد الطلاب في بحثهم عن الصورة أو الأغنية (إذا لزم الأمر). ثم هو / هي يتجول ويستمع إلى المساهمات التي قدمها الطلاب.	يستمتع الطلاب لأغنية "سعيد". ثم يفكرون في الأغاني أو الصور التي تجعلهم سعداء وغيرها التي تجعلهم حزينين. يبحثون عن مثل هذا الأغاني أو الصور (هـ. ز. على الإنترنت). ثم يشكّلون مجموعات من أربعة. في المقابل، يقدمون أغانيهم أو الصور ويشرحون لماذا الأغاني أو الصور تجعلهم سعداء أو حزينين.	وحده / عمل جماعي	الخطوة 2 45 دقيقة
يشرح المعلم المهام ويساعد الطلاب لمشاركة مجموعتهم.	يصنع الطلاب مجموعة من الصور والأغاني التي يحبونها. إذا أرادوا، يمكنهم مشاركة صورهم وأغانيهم ومناقشتها جماعياً عبر الإنترنت لـ CORE دورة edX.	وحده / عمل جماعي	
يشرح المعلم المهمة. ثم يمضي حول ويستمع إلى نقاش. يساعد وقد تعطي أمثلة، إذا شرح بخصوص المثل المطلوب.	أولاً، يفكر الطلاب بشكل فردي في معنى المثل المُعطى. يفكرون أيضا في المواقف التي شاركوا الفرح والحزن. ثم في مجموعات صغيرة يناقشون معنى المثل وتبادل التجارب وتقاسم السعادة أو الحزن.	العمل الجماعي	الخطوة 3 60 دقيقة
يقدم المعلم التعليمات. هو / هي يدعم لهم في تطوير لعب الأدوار إذا لزم الأمر المساعدة.	يشكل الطلاب مجموعات من أربعة. يفكرون في حالة يتشارك فيها الشخص الفرح أو الحزن. إنهم يخلقون دوراً قصيراً بناءً على هذا الموقف وتدوين الملاحظات على النص. عندما انتهاء جميع المجموعات، يؤدون لعبهم.	المجموعة / الجلسة العامة	
يمكن للمعلم التدريس والمساعدة في تحديد أداء الطلاب.	يملاً الطلاب التقييم الذاتي.	وحده	التقييم الذاتي

الوحدة 3

التعبير عن قلقي وحس مخاوفي



الأهداف

يتعلم الطلاب

- التعبير عن مخاوفهم في الرسم.
- وصف المواقف التي كانوا خائفين فيها.
- تبادل استراتيجياتهم للتعامل مع المخاوف ومناقشتها مع الآخرين.
- وصف ما يحدث في قصة سمعوها أو قرأوها.
- وصف الأشخاص الذين يجدونهم شجعاناً ويعكسون ما يمنحهم الشجاعة عند قلقهم.

خطوة	الإعداد	النشاط	تحديد دور المعلم
الخطوة 1 45 دقيقة	وحده	يصف الطلاب أولاً كيف صورة "الرحلة" تجعلهم يشعرون. ثم يحللون عواطف الناس الممثلة على الصورة.	يعطي المعلم التعليمات وقد يصنع مثال على كيفية تحليل الصورة.
	وحده	يفكر الطلاب في موقف كانوا خائفين منه، ويعكسون مما كانوا خائفين. يرسمون صورة من هذا الوضع. ثم يفكرون في موقف كانوا خائفين لكنهم لم يعرفوا بالضبط مما كانوا خائفين. يتصورون كيف يمكن لهذا الخوف أن يبدو ويرسمون صورة له.	يشرح المعلم المهمة وقد يعطي أمثلاً عامة أو شخصية على الأنواع المختلفة للخوف. يمشي حول ويساعد الطالب إذا كانت المساعدة مطلوبة.
	العمل الجماعي	يشكل الطلاب مجموعات من أربعة. يظهرون لهم صوراً، يخمن كل طالب ما تظهره صورة الخوف المعروف والمجهول. ثم يناقشون في أي نوع من المواقف كانوا خائفين. يقارنون المواقف التي يعرفون شعور الخائف من تلك المواقف التي لا يعرفون لماذا كانوا خائفين.	يشرح المعلم المهام ويشجع الطلاب للحديث عن المواقف حيث كانوا خائفين. ثم يمشي حول، يستمع إلى النقاش ويوفر المساعدة إذا لزم الأمر.
الخطوة 2 60 دقيقة	وحده	يفكر الطلاب في مخاوفهم ويكتبونها على ورقة أو في الحقل في أداة CORE edX. ثم يفكرون في استراتيجياتهم التي تساعدهم على التعامل مع مخاوفهم وقلقهم. كما يكتبونها في الأسفل.	يعطي المعلم التعليمات ويقدم تفسيرات أو أمثلة على الهموم والمخاوف. هو / هي يدرّب الطلاب بشكل فردي في الكتابة عنه همومهم ومخاوفهم.
	عمل الزوج	يتحدث الطلاب مع شريك حول الهموم والمخاوف التي لاحظوها. ثم يتبادلون استراتيجياتهم حول كيفية تعاملهم مع همومهم ومخاوفهم.	يتجول المعلم ويدعم الطلاب. يشجعهم على مشاركة همومهم ويقدم استراتيجيات لمواجهتها.
	وحده / المجموعة	يتشارك الطلاب استراتيجياتهم. يقرؤون استراتيجيات زملائهم ويعلقون عليها إذا أرادوا.	المعلم يساعدهم على نشر الاستراتيجيات. هو / هي قد يدعم أيضاً المشاركات بالتعليق عليها معهم.

الخطوة 3

90 دقيقة

يقدم المعلم التعليمات الأولية.	يقرأ الطلاب أو يستمعون إلى قصة "كهف الخوف".	وحده	
المعلم يتجول يستمع إلى المناقشات ويتأكد من الطلاب فهم القصة. يقدم الدعم للمناقشة، إذا لزم الأمر.	يناقش الطلاب مع شريك أولاً مؤامرة القصة. ثم يفكرون في دافع الشاب في القصة لدخول الكهف. هم أيضا يتحدثون عما إذا كانوا سيأخذون نفس القرار.	عمل الزوج	
يقدم المعلم التفسيرات وقد تتجسد الشجاعة بشكل عام بأمثلة أو خبرات شخصية.	يفكر الطلاب في معنى الشجاعة بالنسبة إليهم وحيث قاموا من أعمال شجاعة. يفكرون أيضاً في ما يمنحهم الشجاعة متى لديهم هموم أو مخاوف.	وحده	
المعلم يتجول ويستمع إلى المناقشات. يشجع الطلاب لإعطاء الآراء الصادقة وقد يطرح أسئلة حاسمة إذا مآل النقاش نحو جانب واحد.	يناقش الطلاب ما يمنحهم الشجاعة في المجموعة أو المناقشة عبر الإنترنت. يفكرون أيضا في الأشخاص الشجعان في نظرهم. علاوة على ذلك، يتحدثون عما إذا كانت الشجاعة دائماً جيّدة، وفي أيّة حالات يكون الخوف مبرراً.	العمل الجماعي	
يمكن للمعلم التدريس والمساعدة في تحديد أداء الطلاب.	يملأ الطلاب التقييم الذاتي.	وحده	التقييم الذاتي