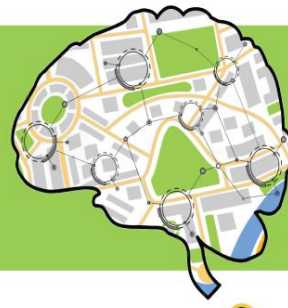


مهاراتي في ضبط النفس

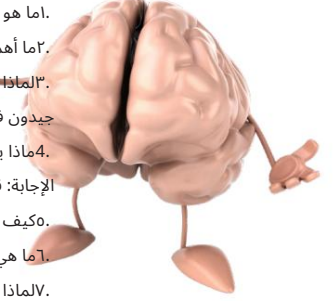
دليل الأنشطة للصفوف من K-2



Know Your Neuro

أسئلة الاختبار

1. ما هو ضبط النفس؟ الإجابة: قدرتك على التفكير قبل التصرف للتحكم في أفعالك.
2. ما أهمية ضبط النفس؟ الإجابة: يساعدك ضبط النفس على اتخاذ خيارات أفضل.
3. لماذا يُعدّ ضبط النفس مهارةً خارقة؟ الإجابة: يتطلب الأمر الكثير من الممارسة للوصول إلى... جيدون في ضبط النفس، لأننا نفعل الأشياء دون تفكير طوال الوقت.
4. لماذا يمكن أن يحدث إذا لم يكن لديك ضبط النفس الجيد وتصرفت دون تفكير؟ الإجابة: قد يحدث أمرٌ سلبي. قد تقع في مشكلة أو تشعر بالسوء.
5. كيف تمارس ضبط النفس؟ الإجابة: استخدم الخطوات الثلاث لضبط النفس.
6. ما هي الخطوة الأولى لضبط النفس؟ الإجابة: الخطوة الأولى لضبط النفس هي "التوقف".
7. لماذا يُعدّ التوقف قبل التصرف أمرًا بالغ الأهمية؟ الإجابة: يمنحك التوقف وقتًا للتمهل وتطبيق الخطوة الثانية.
8. ما هي الخطوة الثانية لضبط النفس؟ الإجابة: الخطوة الثانية لضبط النفس هي "التفكير".
9. لماذا يُعدّ التفكير قبل التصرف أمرًا بالغ الأهمية؟ الإجابة: يمنحنا التفكير وقتًا للتفكير في أفضل أو صواب الخطوة التالية.
10. ما هي الخطوة الثالثة لضبط النفس؟ الإجابة: الخطوة الثالثة لضبط النفس هي "الاختيار".
11. ماذا تختار في الخطوة الثالثة لضبط النفس؟ الإجابة: تختار الأفضل أو الصواب التالي.



الأنشطة الصفية

اكتشفها، لقد حصلت عليها!

اقرأ كل سيناريو بصوت عالي، واطلب من الطلاب تحديد ما إذا كان السلوك يُظهر ضبطًا للنفس أم لا. إذا لم يكن كذلك، فاسألهم كيف سيستخدمون خطوات ضبط النفس الثلاث لاتخاذ قرار أفضل.

1. عندما يقول لك شخص ما شيئًا سيئًا يجعلك تشعر بالغضب وتصرخ عليهم.

2. عندما تشعر بالإحباط وترغب في الاستسلام، تبدأ في فعل ذلك التنفس العميق لتهدئة الأعصاب.

3. عندما تشعر بالإثارة وتقول الإجابة.

4. عندما تريد أن تقول شيئًا مضحكًا وتصرخ به أثناء الفصل.

5. عندما تشعر بالأذى من شخص ما، فتصره.

6. عندما تشعر بعدم الصبر ولكن تنتظر دورك للتحدث.

7. عندما تشعر بالجوع، تناول الحلوى أولاً.

ثلاث خطوات لممارسة ضبط النفس

عندما ترى الطلاب يتصرفون بشكل متهور، اطلب منهم:

(1) توقف (2) فكر (3) اختر

تذبذب، تذبذب، تذبذب

اطلب من الطلاب قول عبارة "تمايل، تمايل، تمايل" أثناء تمايلهم في مقاعدكم. بعد حوالي 30 ثانية من التمايل، اطلب منهم أخذ نفس عميق وقول عبارة "اهدأ، اهدأ، اهدأ". كرر ذلك حتى يهدأ جميع التمايلات.

تعرف على العلامات

اطلب من كل طالب أن يشارك الأوقات التي يكون فيها الأمر أكثر صعوبة

التحكم في أنفسهم. اطلب منهم تحديد هذه العلامات بسؤالهم كيف يعرفون متى يشعرون بفقدان السيطرة. دوّن إجاباتهم على السبورة. من الأمثلة: الضرب، الشعور بنفاد الصبر، المشي جيئةً وذهابًا، خفقان القلب بسرعة، الصراخ، الحماس، الغضب، إلخ.

عرض فيديو لأسفل

شاهد مقطعي فيديو حول ضبط النفس واطلب من الطلاب تقييم أيهما

اطلب من الطلاب مقارنة خطوات الفيديو رقم 1 بخطوات ضبط النفس للدكتور كولير.

الاختيار رقم 1: https://www.youtube.com/watch?v=a0k3wOwJZ_4

الاختيار رقم 2: https://www.youtube.com/watch?v=pd7_GpERNOM