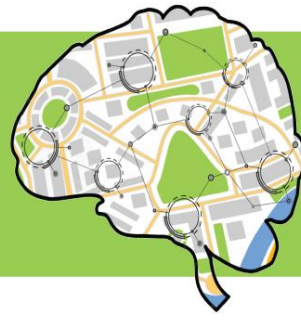


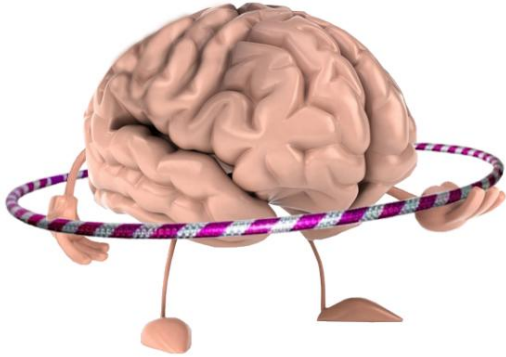
حدودي

دليل الأنشطة للصفوف من K-2



Know Your Neuro

أسئلة الاختبار



1. اما وظيفة الدماغ؟ أسأل الطلاب عما يتذكرونه من الفيديو. حدودي فيما يتعلق بوظائف الدماغ، الإجابة: التفكير واتخاذ القرارات.
2. ما هي الحدود؟ الإجابة: هي أشبه بحلقة هولا هوب خيالية تحيط بك. الجسد. هو معك دائماً.
3. هل ترى حدودك؟ الإجابة: لا، لكنها موجودة دائماً.
4. من لديه حدود؟ الإجابة: لكل شخص حدود.
5. ما فائدة الحدود؟ الإجابة: تحميك وتحافظ على سلامتك.
6. من الذي يحدد ما يدخل داخل حدودك وما يبقى خارجها؟ الجواب: نعم!
7. كيف يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما أو شيء ما يتجاوز حدودك بطريقة غير مقبولة لديك؟ الإجابة: قد تشعر بالغرابة، أو السوء، أو عدم الارتياح، أو...
8. يجب عليك التحرك بعيداً للحصول على مساحة أكبر.
9. كيف يمكنك أن تصبح بارعاً في وضع حدودك؟ الإجابة: تدرّب على الاختيار. ما تشعر بالارتياح تجاهه وإخبار الآخرين به.

التعلم طويل الأمد

إبهام لأعلى، إبهام لأسفل

اقرأ السيناريوهات التالية واطلب من الطلاب إظهار إبهامهم لأعلى إذا كانوا يشعرون بالراحة مع الإجراء داخل طوق الهولا هوب الخاص بهم أو إبهامهم لأسفل إذا كانوا يريدون أن يحدث الإجراء خارج طوق الهولا هوب الخاص بهم أو لا يحدث على الإطلاق:



1. سأألك صديق إذا كان بإمكانه أن يعانقك.
2. يحاول شخص غريب أن يعانقك دون أن يطلب ذلك.
3. يستمر صديقك في دغدغتك بعد أن طلبت منه التوقف عن ذلك.
4. يطلب منك أحد زملائك في الفصل صورة لنفسك بدون ملابس.
5. يعطيك المعلم خمس خواتم لمحاولتك جاهداً في اجتياز الاختبار.
6. يريد أحد الجيران منك أن تلعب معه في غرفة نومهم.
7. والدك يعانقك عندما تصل إلى المنزل.

التواصل بشأن حدودي

- اطلب من الطلاب التدرّب على قول الحدود التالية التواصل بصوت عالٍ حتى يشعروا بالراحة.
1. لا، لا أريد عناقاً. دعنا نَصَاح بعضنا البعض.
 2. هل يمكنني أن أعطيك عناقاً أم تريد مصافحتك بدلاً من ذلك؟
 3. أشعر بعدم الارتياح حيال ذلك. لنفعل شيئاً آخر.
 4. سأحترم حدودك، من فضلك احترم حدودي.

توقف حلقة الهولا

شكّل ثنائياً من الطلاب مقابل بعضهم البعض. اطلب منهم أن يتخيّلوا حدودهم كطوق هولا يحيط بجسمهم. يتناوب كل طالب على السير ببطء نحو الآخر.

- (أ) اطلب من الطلاب أن يقولوا "توقف" عندما يأتي الشخص الآخر أيضاً قريب. اطلب منهم أن يصفوا شعورهم عندما يغضب شخص ما.
- قريب جداً داخل طوق الهولا الخاص بهم، وكيف يشعرون عندما يقولون لهم توقفوا.
- (ب) اطلب من الطلاب التدرّب على مطالبة الآخر بالتراجع من خلال قول أشياء مثل "هل يمكنك التراجع من فضلك؟" أو "أنا غير مرتاح، هل يمكنك أن تمنحني بعض المساحة؟"
- (ج) امدح الطلاب لاستخدامهم لغة حازمة للتواصل بشأن حدودهم.

أغنية الحدود

شاهد أغنية The Boundaries Song على الرابط أدناه وقم بالغناء معها:
<https://www.youtube.com/watch?v=aSFVjbsQdA4>

- من فضلك توقف، لا يعجبني ذلك.
 أشعر بعدم الارتياح، أحتاج إلى مساحة أكبر.
 ليس حولي، لا تأخذ الأمر على محمل شخصي.
 هذه مجرد حدود، حدود.