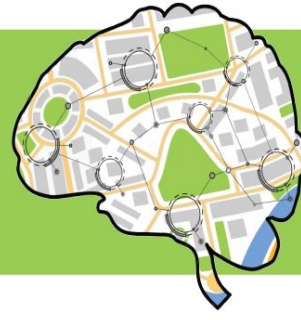


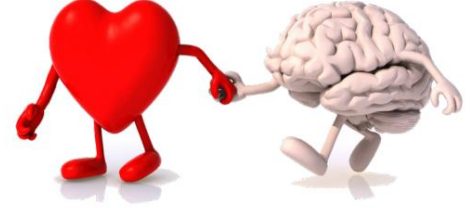
مهاراتي في التحدث مع نفسي

دليل الأنشطة للصفوف من K-2

Know Your
Neuro

أسئلة اختبار الفيديو

1. اما هو الحديث مع النفس؟ الإجابة: هو الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك. نحن نتحدث مع أنفسنا طوال الوقت!
2. هل يمكن أن يكون التحدث مع النفس مفيداً أم غير مفيداً؟ الإجابة: قد يكون مفيداً وغير مفيد. اعتماداً على ما تقوله لنفسك.
3. ما اسم الصوت الذي يُخاطبك، ومن أين يأتي؟ الإجابة: صوتك الداخلي. يأتي من داخل عقلك.
4. هل يستطيع الجميع سماع صوتك الداخلي؟ الإجابة: لا أحد يسمع صوتك الداخلي إلا أنت. إلا إذا قلت أفكارك الداخلية بصوت عالٍ.
5. ما أهمية صوتك الداخلي؟ الإجابة: صوتك الداخلي وكيفية حديثك مع الآخرين. نفسك تؤثر على شعورك وما تفعله.
6. ما هو الحديث السلبي مع النفس؟ الإجابة: يحدث الحديث السلبي مع النفس عندما يركز صوتك الداخلي على السلبيات ويقول أشياء سلبية. أشياء مثل، "أنا لست جيداً في هذا"، "لا أستطيع القيام بذلك"، أو "أنا سيء في هذا!"
7. كيف يؤثر عليك الحديث السلبي مع نفسك؟ الإجابة: قد يُشعرك الحديث السلبي مع نفسك بالحزن والخوف من تجربة أي شيء.
8. ما هو الحديث الإيجابي مع النفس؟ الإجابة: يحدث الحديث الإيجابي مع النفس عندما يُركز صوتك الداخلي على الخير ويقول أشياءً مثل: "يمكنك القيام بذلك"، "استمر في المحاولة"، أو "سوف تحصل عليه!"
9. كيف يُشعرك الحديث الإيجابي مع نفسك؟ الإجابة: السعادة، والثقة، والرغبة في تجربة كل شيء، حتى لو كان صعباً.



انقلب على فكرة

اكتب واعرض عبارة عن حديث ذاتي سلبي على السبورة ليقراها الطلاب. شجعهم على التفكير في فكرة إيجابية للتخلص من السلبية! اطلب من الطلاب التطوع ومشاركة عبارات الحديث الذاتي السلبية التي قالوها لأنفسهم. استخدمها للتدرب على تحويلها إلى إيجابية.

سلسلة ورقية عن الحديث الذاتي الإيجابي

اطلب من كل طالب كتابة جملة إيجابية عن نفسه على شريط من الورق المقوى، ثم صنع سلسلة ورقية لعرضها في الفصل. تحدى الطلاب لمعرفة طول السلسلة الورقية التي يمكنهم صنعها!

درع التحدث مع الذات

باستخدام مخطط درع، اطلب من الطلاب كتابة عبارات إيجابية على درعهم. اشرح لهم أن الحديث الإيجابي يحمي عقولهم ويحميهم. اعرضوا دروعهم في الفصل أو الصقوها على مقدمة طاولاتهم. شجعوا الطلاب على استخدام عبارات إيجابية خاصة بهم عند القيام بمهمة صعبة.

الأنشطة الصفية

سيناريوهات الحديث الذاتي

اقرأ كل سيناريو بصوت عالٍ، واطلب من الطلاب مشاركة عبارة أو فكرة إيجابية للحديث الذاتي يمكنهم استخدامها للبقاء إيجابيين عند مواجهة مشاعر أو أحداث صعبة.

1. عندما يقول لي شخص ما شيئاً سيئاً، أستطيع أن أقول لنفسي

2. عندما أشعر بالإحباط وأرغب في الاستسلام، سأقول لنفسي

3. عندما أشعر أنني لست جيداً بما فيه الكفاية، أستطيع أن أقول لنفسي

4. عندما أشعر بالحرج وأريد الركض والاختباء، سأقول

5. عندما أشعر بالإحباط والغضب وأرغب في التصرف، سأقول

ثلاث خطوات لممارسة الحديث الذاتي

عندما تسمع صوت الطلاب الداخلي يقول شيئاً سلبياً بصوت عالٍ، اطلب منهم استخدام الخطوات الثلاث لممارسة مهارات الحديث الإيجابي مع أنفسهم.

(1) الإمساك به (2) إيقافه (3) استبداله