



# Know Your Neuro

## مهاراتي في الرفض دليل الأنشطة للصفوف من K-2



**أبسيطة الاختيار**  
أما هي مهارات الرفض؟ الإجابة: قدرتك على قول "لا". خاصةً للأشياء التي تجعلك تشعر بعدم الارتياح أو تؤدي إلى سلوك محفوف بالمخاطر.

٢. ما هي الحدود؟ الإجابة: هي أشبه بحلقة هولا هوب خيالية تحيط بك. الجسد. هو معك دائماً. يفصل ما تفكر فيه وتشعر به عما يفكر فيه الآخرون ويشعرون به.

٣. عندما تمارس مهارات الرفض، ما الذي تحدده؟ الإجابة: حدودك!

٤. كيف تساعدك مهارات الرفض والحدود؟ الإجابة: إنها تحميك. تمنعك من فعل ما لا ينبغي عليك فعله.

٥. كيف تُثقي مهاراتك في الرفض؟ الإجابة: تدرّب! تدرّب على ما ستقوله مُسبقاً. ثم استخدم مهاراتك في الرفض للحفاظ على سلامتك.

استخدم مهارات الرفض لديك لقول "لا" إذا طلب منك أحدهم القيام بشيء لا تشعر بالراحة تجاهه. استخدم مهارات الرفض لديك لقول "لا" لنفسك عندما تُفرك مخالفة قاعدة.

### الأنشطة الصفية

#### سيناريوهات قول لا

بالنسبة لكل من السيناريوهات التالية، اسأل الطلاب عن مهارة الرفض التي سيستخدمونها ولماذا.

أحضر صديقك لعبة إلى المدرسة. وضعها المعلم على مكتبه حتى نهاية اليوم الدراسي، لأن الألعاب ممنوعة في الصف. عندما غاب المعلم عن الأنظار، طلب منك صديقك أن تذهب وتأخذ اللعبة من على المكتب، ثم تعيدها إليه.

2. أنت تلعب لعبة ممتعة مع أصدقائك أثناء

في فترة الاستراحة، يأتي طالب ويخبرك أنه عليك التوقف عن اللعب مع أصدقائك واللعب معهم بلعبة أخرى. أنت سعيد باللعب معهم وترغب بالاستمرار.



3. في الحمام، ترى بعض طلاب يُغطون المراوح بالورق. يطلبون منك الانضمام إليهم.

4. أثناء اختبار الإملاء، يطلب منك صديقك أن تظهر له ورقتك حتى يتمكن من نسخ إجاباتك.

5. اطلب من الطلاب أن يفكروا في سيناريو شعروا فيه

أجبروا على القيام بشيء لا يريدون القيام به.

#### رالي مهارات الرفض

قسم الفصل إلى مجموعات من 3-5 طلاب. اطلب من كل مجموعة التنافس مع المجموعات الأخرى بالتفكير في أكبر عدد ممكن من الطرق الممتعة والمبتكرة لقول "لا". امنحهم حوالي 10-15 دقائق لإكمال قوائمهم. اطلب من أحد أعضاء كل مجموعة قراءة إجابات مجموعته بصوت عالٍ. دَوّن إجابات كل مجموعة على السبورة. احسب عدد الإجابات. امدح جميع المجموعات على ابتكارها مهارات الرفض الأكثر إبداعاً وطرافة.

#### لحظات صادقة

اطلب من الطلاب ذكر ثلاثة أشياء يجدون صعوبة في قول "لا" لها مع الآخرين. اطلب منهم أن يكونوا صادقين وأن يعترفوا إذا واجهوا صعوبة في قول "لا" لأنفسهم عندما يريدون فعل أشياء يعلمون أنه لا ينبغي لهم فعلها. امدح صدقهم!

#### أغنية مهارات الرفض

تعليم الطلاب أغنية مهارات الرفض:

مرر، لا شكراً، لا الآن، أنا بخير

يجعل عقلك ينمو كما ينبغي

استخدم فراملك. اختر ما تريد قوله.

ثم قم بتدريب عقلك على الابتعاد!