

الصحة النفسية ودماعي

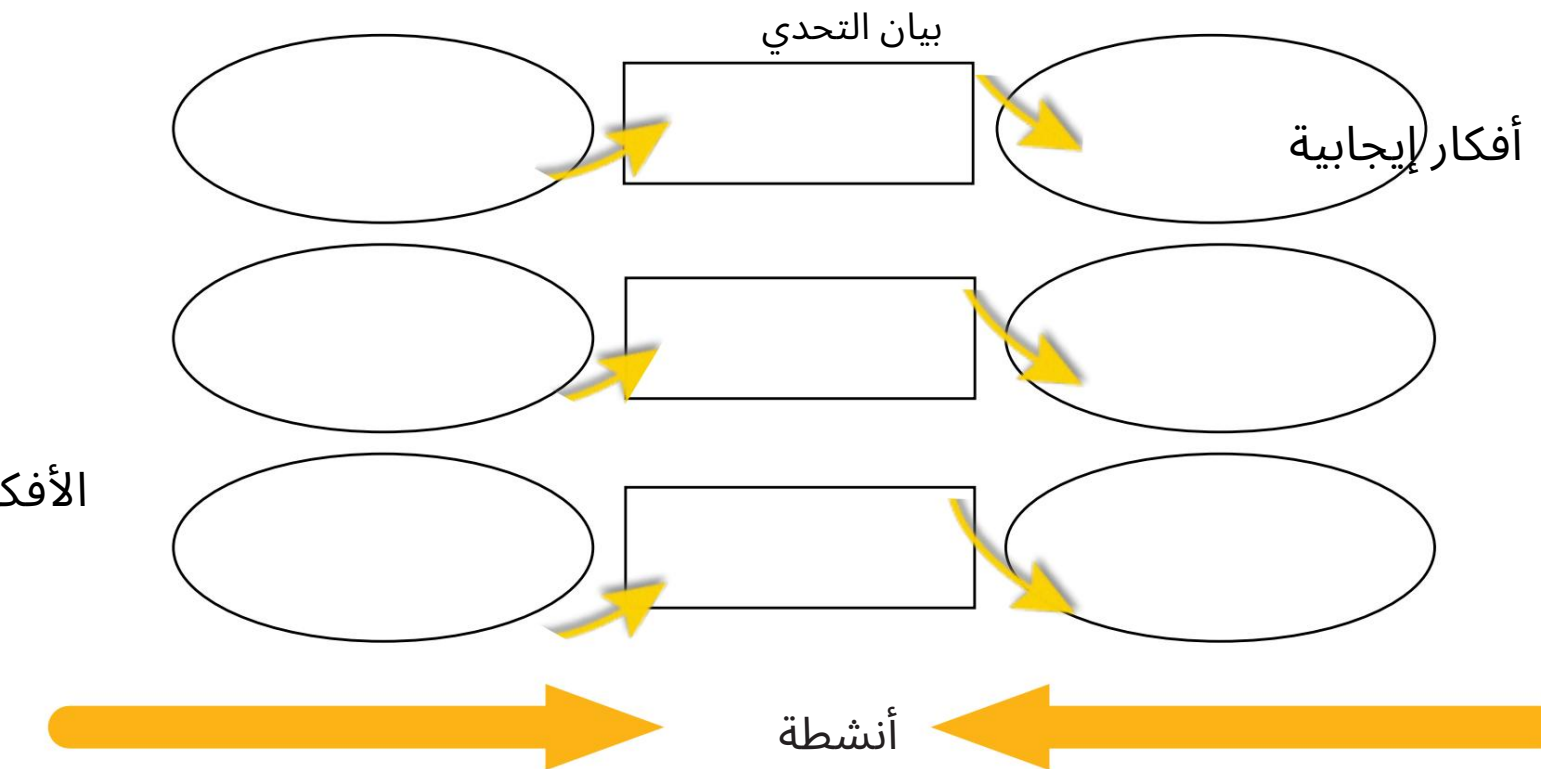
دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



Know Your Neuro

النمل: الأفكار السلبية التلقائية

الأفكار السلبية التلقائية هي أفكار سلبية عن الذات أو الآخرين، تتكرر باستمرار حتى أنها تتبادر إلى الذهن فورًا أو تلقائيًا. هذه الأفكار غير مفيدة، وغالبًا ما تزيد من سوء شعور الشخص تجاه الموقف. أفضل طريقة للتخلص من هذه الأفكار السلبية هي تحديها واستحضار أفكار إيجابية جديدة. في الأسفل، دوّن أفكارك السلبية على اليسار، ثم اكتب عبارة لتحديها، ثم فكرة إيجابية بديلة لتطبيقها.



النشاط رقم 1

طلب من الطلاب وصف شعورهم عندما يشعرون بالقلق، وما الذي يجعلهم يشعرون بالقلق أكثر من غيره. اطلب منهم المشاركة في هذا النشاط الذي يساعد على الاسترخاء.

ثم اسألهم عما إذا كان بإمكانهم استخدام هذه التقنية لتقليل القلق.

1) هل تحافظ على سرية معلوماتهم، أم تتحدث إلى والديهم أو شخص بالغ آخر موثوق به؟

2) ما هي النتيجة المحتملة لكل خيار؟

3) كيف يمكنك مساعدتهم على التغيير؟

تحويل حديثهم السليبي مع أنفسهم إلى حديث إيجابي؟

النشاط T2

طلب من الطلاب وصف شعورهم عندما يشعرون بالقلق، وما الذي يجعلهم يشعرون بالقلق أكثر من غيره. اطلب منهم المشاركة في هذا النشاط الذي يساعد على الاسترخاء.

ثم اسألهم عما إذا كان بإمكانهم استخدام هذه التقنية لتقليل القلق.

اطلب من الطلاب مشاركة مهارة أو مهارتين من مهارات التأقلم المفضلة لديهم من قائمتهم، مع شرح سبب اختيارهم لها. اسألهم إن كانت أي مهارة في قائمتهم غير فعالة أو لها عواقب سلبية. اسألهم عن سلوكيات التأقلم الجديدة التي يمكنهم تجربتها بدلاً منها.

النشاط 3

اطلب من الطلاب وصف شعورهم عندما يشعرون بالقلق، وما الذي يجعلهم يشعرون بالقلق أكثر من غيره. اطلب منهم المشاركة في هذا النشاط الذي يساعد على الاسترخاء.

ثم اسألهم عما إذا كان بإمكانهم استخدام هذه التقنية لتقليل القلق.

خذ نفسًا عميقًا قبل كل خطوة

1) اذكر 5 أشياء يمكنك رؤيتها

2) اذكر أربعة أشياء يمكنك سماعها

3) اذكر ثلاثة أشياء يمكنك الشعور بها أو لمسها

4) اذكر شيئًا يمكنك شمها

5) اذكر شيئًا واحدًا يمكنك تذوقه