

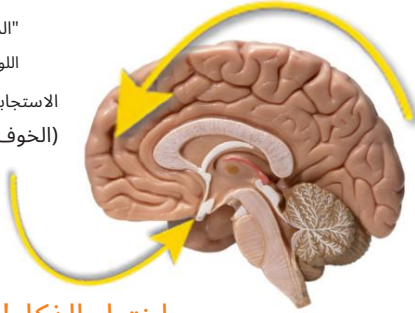
# مهارات التواصل

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12



# Know Your Neuro

"المفاعل"  
اللوزة الدماغية:  
الاستجابات العاطفية  
(الخوف، القلق، الغضب)



"المفكر"  
الفص الجبهي:  
التحكم في الاندفاع و  
التفكير العقلاني

## اختبار الذكاء!

(1) عادةً ما يستخدم البالغون  
لغة الجسد وتعبيرات الوجه للآخرين، بينما يستخدم المراهقون  
\_\_\_\_\_.

أ. جذع الدماغ، الفص الجبهي  
ب. اللوزة الدماغية، الغدة النخامية  
ج. اللوزة الدماغية، جذع الدماغ  
د. الحب الأمامي، اللوزة الدماغية  
(

(3) يُطلق على أسلوب التواصل الذي يستخدم التلاعب أو الشعور بالذنب أو الأذى، و/أو  
\_\_\_\_\_ الترهيب أو السيطرة اسم

(3) يتضمن الاستماع الفعال كل ما يلي باستثناء:  
أ. الحفاظ على عقلية منفتحة.  
ب. إظهار تواصل بصري جيد  
ج. التركيز فقط على الأشياء التي نرغب في سماعها  
د. مطابقة تواصلنا غير اللفظي واللفظي

تواصل. \_\_\_\_\_  
(4) السخرية مثال على  
أ. العدوانية السلبية العدوانية  
ب. العدوانية السلبية - السلبية  
ج. التواصل الحازم  
د. التواصل السلبي

(5) يتضمن التواصل الحازم كل ما يلي  
يستثني:

أ. التعبير بوضوح عن الاحتياجات  
ب. الدفاع عن الحقوق  
ج. استخدام السخرية  
د. البحث عن حلول مربحة للجميع  
هـ. إقامة علاقات جيدة ومحترمة مع الآخرين

## النشاط رقم 1

قسّم الطلاب إلى أزواج. اطلب من كل طالب أن يتناوب على سرد قصة  
قصيرة (5 دقائق). بعد انتهاء القصة، اطلب من الراوي أن يُقدّم للمستمع  
ملاحظات حول مدى استماعه الفعّال وفقاً للمعايير التالية:

- (1) الانتباه
- (2) الحفاظ على التواصل البصري الجيد
- (3) مطابقة لغة الجسد مع الراوي
- (4) مواجهة راوي القصة
- (5) طرح الأسئلة
- (6) إخبار الراوي بأنك تستمع إليه، وأنت مهتم، وأنت قد فهمت  
القصة

أكثرهم مؤهلاً ليكون مُعلِّمًا. تبادلوا الأفكار حول المواقف التي يمكنكم فيها استخدام أسلوب التواصل الواضح، كمجموعة، اختاروا سيناريو وابتكروا مشهداً  
تحتاج إلى جلسة تخطيط هائل مع أحد أفراد عائلتك أو صديق أو معلم.  
استخدم التوجيهات أدناه لكتابة جلستك. يتطلب التواصل الحازم مهارة  
وشجاعة. تدرب على استخدام نموذج التواصل أمام المرأة، ثم تحلّ بالشجاعة  
للتواصل بوضوح وتستخدم مخرجاتها للتعبير عن المشاعر والاحتياجات والرغبات. استخدم التوجيهات أدناه في تمثيلك.  
النموذج.

أشعرم. للقصة التي أختلقها هي...  
أود منك أن...  
• الانسحاب أو اتباع أسلوب "التجاهل التام".  
• النسيمة أو التحدث من وراء ظهر شخص ما  
خلف.  
• العناد أو إلقاء اللوم على الآخرين.  
• التظاهر بالتعاون ولكن مع تقويض العمل بشكل غير واعي.

التعبير بالقصة التي

أولاً صغها. أن...