

## مهارات التأقلم

دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



## Know Your Neuro

## اختبار مهارات التأقلم

من المهم معرفة أساليب التأقلم الأنسب لك، خاصةً خلال فترة نمو وتطور دماغك. أجب عن الأسئلة أدناه لتحديد أساليب التأقلم الأنسب لك. ثم مارس هذه الأساليب لتنمية شبكات عصبية قوية في دماغك، مما يعزز سلوكيات التأقلم الإيجابية.

## التمركز

- هل تحب الجلوس والتفكير في لا شيء؟
- 
- 
- 
- 
- 

## التوجيه الروحي

- 
- هل تحب استخدام التنفس العميق لتهدئة أعصابك؟
- 
- هل تستخدم خيالك لتصور نفسك وأنت تقوم بالأشياء؟
- 
- هل تحب الاستماع إلى الموسيقى الهادئة عندما تكون منزعجاً؟
- هل تفضل تشتيت انتباهك عندما تشعر بالملل؟
- هل تشغف باللعنات لتتواضع في طاعة الله في غيبته أو قلماً؟
- 

## تأمل

- هل تحتاج إلى إلهام للتفكير في شيء جديد؟ هل تحتاج إلى إلهام للتفكير في شيء جديد؟
- هل تحتاج إلى إلهام للتفكير في شيء جديد؟ هل تحتاج إلى إلهام للتفكير في شيء جديد؟
- هل تصعب عليك الخوض في التأمل أو الصلاة؟ هل تصعب عليك الخوض في التأمل أو الصلاة؟
- هل تكتب في مذكراتك أو يومياتك لتصفية ذهنك؟
- هل تقوم بكتابة قوائم من التأكيدات الإيجابية لاستبدال الحديث السلبي مع الذات؟

## بناء

- هل تحب الالتزام بجدول زمني؟
- هل تستخدم القوائم لمساعدتك على البقاء على المسار الصحيح؟
- هل تحب أن تتدرب أو تتمرن على ما ستقوله للآخرين؟
- هل تحب الحصول على جلسات تدليك، أو تجميل أظفارك، أو الاسترخاء في حوض الاستحمام؟
- هل تتناول طعاماً صحياً بانتظام وتحصل على قسط كافٍ من النوم؟

## توقف

## نشاط المشاركة الزوجية رقم 1

في مجموعات ثنائية، اطرح على شريكك الأسئلة التالية:

- ما هي المشاعر السلبية التي يصعب التعامل معها؟ أين تشعر في جسمك بأحاسيس هذه المشاعر؟
- هل هناك أي شيء في قائمتك لا يعمل؟ هل هناك أي شيء في قائمتك له عواقب سلبية؟
- ما هي أساليب التأقلم التي يمكنك تجربتها بدلاً من ذلك؟ ولماذا؟
- ما هي مهارات التأقلم النشطة مقابل المهارات الأخرى؟ هل تعني مهارات التجنب أنها تساعدك إما على حل المشكلات أو الهروب منها؟ (ليست كل مهارات التجنب سيئة).
- ما هي هذه المعلومات؟ هل تحاول المشاعر التواصل؟ ما هي احتياجات أو رغبات طفلك؟ ماذا يحدث للجسم والعقل عندما تشعر بهذه المشاعر والأحاسيس؟ ما هي أساليبك المفضلة للتأقلم؟

## النشاط الجماعي رقم 2

اطلب من الطلاب مشاركة 1-2 من مهارات التأقلم المفضلة لديهم من قائمتهم، وشرح سبب اختيارهم لها. اسأل:

## نشاط التأريض. 3

قم بتوجيه الطلاب خلال نشاط مهدي مصمم لتركيز الحواس الخمس. خذ نفساً عميقاً قبل كل خطوة. اسألهم عن شعورهم بعد النشاط.

- 1) اذكر في شرك 5 أشياء يمكنك رؤيتها
- أغمض عينيك إذا كنت مرتاحاً.
- 2) اذكر في شرك أربعة أشياء يمكنك سماعها
- 3) اذكر في شرك ثلاثة أشياء يمكنك الشعور بها أو لمسها
- 4) اذكر في شرك شيئين يمكنك شمهما
- 5) اذكر في شرك شيئاً واحداً يمكنك تذوقه

مهارات؟