

مهارات التعاطف

دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



Know Your Neuro

أسئلة الاختبار

(1) ما هما نوعا التعاطف اللذان تمت مناقشتهما في الفيديو؟

- أ. التصرف والشعور
- ب. التفكير والشعور
- ج. الفعل والتفكير
- د. التمثيل والفعل

(2) الشعور بالتعاطف يحدث عندما:

- أ. يستطيع أن يشعر بما يشعر به شخص آخر.
- ب. يستطيع أن يتخيل ما يفكر فيه شخص آخر.
- ج- لا يستطيع فهم ما يفكر فيه الآخرون وما يشعرون به.
- د. الحكم على الآخرين بناءً على ما يفكرون فيه ويشعرون به.

(3) يحدث التعاطف عندما:

- أ. يستطيع أن يشعر بما يشعر به شخص آخر.
- ب. يستطيع أن يتخيل ما يفكر فيه شخص آخر.
- ج- لا يستطيع فهم ما يفكر فيه الآخرون وما يشعرون به.
- د. الحكم على الآخرين بناءً على ما يفكرون فيه ويشعرون به.

(4) ما اسم خلايا الدماغ التي تضيء في دماغنا عندما

هل يشعر الآخرون بشيء ما أو يفعلون شيئاً ما؟

- أ. الخلايا العصبية المبتسمة
- ب. الخلايا العصبية الحزينة
- ج. الخلايا العصبية الزجاجية
- د. الخلايا العصبية المرآتية

(5) لماذا لدينا خلايا عصبية مرآتية؟

- أ. لمعرفة سبب قيام الناس بالأشياء
- ب. لتعلم كيف يقوم الناس بالأشياء
- ج. لمعرفة كيف يشعر الناس
- د. جميع ما سبق

(6) ما هي بعض فوائد بناء مهارات التعاطف؟

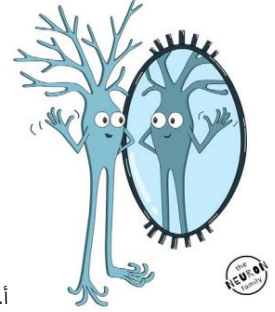
- أ. انخفاض الاكتئاب وانخفاض عدد الأصدقاء
- ب. انخفاض الاكتئاب وزيادة الأصدقاء
- ج. ضعف الروابط الاجتماعية د. زيادة الشعور بالوحدة وضعف التواصل

(7) ما هي الخطوات الأربع التي وضعتها برينيه براون لبناء التعاطف؟

- أ. ضع نفسك مكان الآخرين ثم احكم عليهم
- ب. ضع نفسك مكان الآخرين، واستمع إليهم، وتعرف على مشاعرهم، و يعتبرون عن مشاعرهم
- ج. تجاهل مشاعرهم وقاطعهم
- د. عبر عن رأيك بشأنهم

(8) من أجل بناء مهارات التعاطف، تنص نظرية الاتصال على أنه ينبغي علينا:

- أ. ابقي في المنزل واعزل نفسك أو كن بمفردك
- ب. قابل أشخاصاً جددًا، وافعل المزيد من الأشياء، وقلل من العلاقات.
- ج. التعرف على أشخاص جدد، والقيام بالمزيد من الأنشطة، وبناء المزيد من العلاقات.
- د. التواصل مع الناس فقط من خلال التكنولوجيا



Mirror Neuron

أنشطة

كيف ستفعل... النشاط رقم 1

اطلب من الطلاب، في أزواج، أن يطرحوا على بعضهم البعض الأسئلة التالية ويقارنوا إجاباتهم.

الإجابات:

- ما هو شعورك عندما يقوم شخص ما
- هل يحاول التمرن عليك؟
- ما هي المشاعر التي تتناكب عندما يحاول شخص ما معانقتك؟
- ما هو شعورك عندما تخسر؟
- شيء أو شخص تحبه؟

• ما هو شعورك عندما تجلس بمفردك في الصف؟ • كيف تشعر عندما يأتي إليك شخص ما

- قدرتهم على وضع أنفسهم مكان الشخصيات وتخيّل ما يشعرون به أو يفكرون فيه. • ممارسة التواصل بتعاطف.
- هل يسخر منك بسبب مظهرك؟

• ما هي المشاعر التي تتناكب عندما يخبرك أحدهم أنه يحبك؟

نشاط أخذ المنظور رقم 2

اقرأ كتابًا بصوت عالي واطلب من الطلاب تخيل مشاعر الشخصيات في مشاهد مختلفة. ثم اطلب منهم تخيل ما قد تفكر فيه كل شخصية في تلك المشاهد. استخدم مخططًا للمشاعر إذا احتاج الطلاب إلى مساعدة في تحديدها. اطلب منهم تخيل كيف سيبترون عن تعاطفهم مع كل شخصية في مشاهد مختلفة.

نشاط التواصل رقم 3

في مجموعات أو ثنائيات، اطلب من الطلاب سرد قصة عن موقف مروا به. اضبط مؤقتًا لمدة 10-5 دقائق لسرد القصة. ثم اطلب من المستمع الأسئلة التالية:

- (1) ماذا حدث للطالب؟
- (2) ما هو شعورهم عندما حدث ذلك لهم؟
- (3) ما الذي فكروا فيه عندما حدث ذلك لهم؟
- (4) ما الذي كانوا يشعرون به عندما كانوا يروون قصتهم؟
- (5) كيف يمكنك أن تُظهر لهم تعاطفك مع ما حدث لهم؟