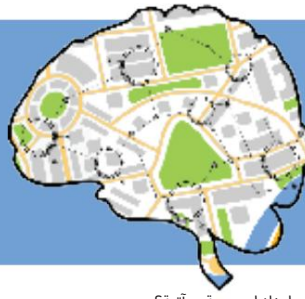


مهارات التعاطف

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12

Know Your
Neuro

أسئلة الاختبار

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

- أ. التصرف والشعور
ب. العاطفي والمعرفي
ج. السلوكي والفكري
د. التمثيل والفعل

2) يحدث التعاطف العاطفي 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 المعرفي 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؟

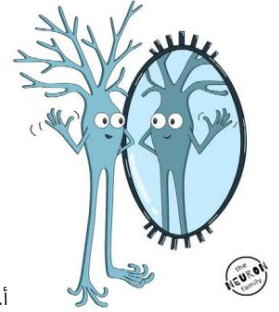
- أ. انخفاض الاكتئاب وانخفاض عدد الأصدقاء
ب. انخفاض الاكتئاب وزيادة الأصدقاء
ج. ضعف الروابط الاجتماعية د. زيادة الشعور بالوحدة وضعف التواصل

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

- أ. ضع نفسك مكان الآخرين ثم احكم عليهم
ب. ضع نفسك مكان الآخرين، واستمع إليهم، وتعرف على مشاعرهم، و يعبرون 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. ابق في المنزل واعزل نفسك أو كن بمفردك
ب. قابل أشخاصاً جديداً، 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

- أ. ابق في المنزل واعزل نفسك أو كن بمفردك
ب. قابل أشخاصاً جديداً، 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

العلم طويل الأمد

نشاطات الخواطل للصفوف رقم 2

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

1) ماذا حدث للطلاب؟

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؟

اقرأ كتاباً أو مقطعاً منه 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 مخططاً للمشاعر إذا احتاج الطلاب إلى مساعدة في تحديدها. اطلب منهم تخيل كيف سيبترون عن تعاطفهم مع كل شخصية في مشاهد مختلفة.

أني على الطلاب لما يلي:

- قدرتهم على وضع أنفسهم مكان الشخصيات وتخيل ما يشعرون به أو يفكرون فيه. • ممارسة التواصل بتعاطف.

كيف ستفعل... النشاط رقم 1

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

الإجابات:

• ما هو شعورك عندما يحاول أحدهم التنمر عليك؟ • ما هي مشاعرك عندما يحاول أحدهم معانقتك؟

• ما هو شعورك عندما تخسر؟

• شيء أو شخص تحبه؟

• ما هو شعورك عندما تجلس؟

هل كنت وحدك وقت الغداء؟

• ما هو شعورك عندما يسخر منك أحدهم بسبب مظهرك؟

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