

# العلاقات الصحية

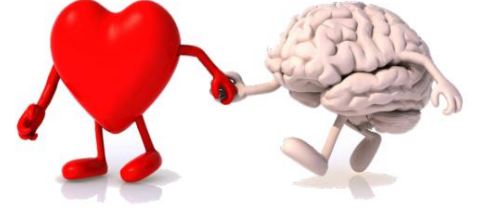
دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



# Know Your Neuro

## أسئلة اختبار الفيديو

1. وفقاً للفيديو، ما هي الخطوة الأولى لبناء علاقات صحية؟ الإجابة: أن يكون لديك نظرة إيجابية عن نفسك، عندما تفكر بأفكار جيدة عن نفسك، فمن المرجح أن تكون لطيفاً مع الآخرين وتطلب منهم أن يعاملوك بالمثل.
2. ما هو الحديث الإيجابي مع الذات؟ الإجابة: قول أشياء لطيفة ومحبة لنفسك، مثل "أنا لطيف، أنا ذكي، أنا شخص جيد".
3. وفقاً للفيديو، ما هي الخطوة الثانية لبناء علاقات صحية؟ الإجابة: وضع حدود من خلال إخبار الآخرين بما تحبه وما لا تحبه، وما تريده، وما تحتاجه.
4. ما معنى احترام حدود الآخرين؟ الإجابة: معاملة الآخرين باحترام



- بالطريقة التي يرغبون أن يُعاملوا بها.
5. ما هو التعاطف؟ الإجابة: مهارة في الفص الجبهي للدماغ تُمكنك من تخيل ما يفكر فيه الآخرون ويشعرون به. هذه المهارة تُساعدك على علاقات صحية.
6. ماذا قد يحدث عندما ننشئ علاقات جديدة بينما لم يكتمل نمو الفص الجبهي لدينا؟ الإجابة: قد نقول أشياء جارحة، ونفعل الأمور التي تتجاوز حدود الآخرين، أو الموافقة على فعل شيء يجعلنا نشعر بعدم الارتياح.
7. كيف يمكنك بناء علاقات صحية وإيجابية مع الآخرين بينما لا يزال دماغك في طور النمو؟ الإجابة: مارس مهارات بناء العلاقات الصحية.

## أنشطة صافية

### ماذا ستفعل؟

- في مجموعات صغيرة، شاركوا أزواجكم، أو مع الفصل بأكمله، اقرأوا السيناريوهات وناقشوا ما ستفعلونه في هذه المواقف.
1. إذا طلب منك شخص أكبر منك سناً من المدرسة الثانوية الخروج في موعد غرامي، فماذا ستفعل؟ وماذا ستصح صديقاً لك إذا حدث له ذلك؟
2. إذا طلب منك شخص ما صورة عارية لنفسك ووعده بـ
- إذا احتفظت بالأمر سراً، فماذا ستفعل؟ هل ستخبر أحد والديك أو معلمك؟ ولماذا؟
3. إذا بدأ صديق جديد بالسيطرة عليك وتقييدك مع من يمكنك التحدث ومع من لا يمكنك التحدث، ماذا ستفعل؟
4. كيف ستصرف إذا حاول أحدهم
- هل لمسك في مكان جعلك تشعر بعدم الارتياح؟ ماذا ستقول؟



5. إذا وضعت حدوداً مع صديق وأخبرته أنك لا تحب أن
- إنهم يترثرون، لكنهم يستمرون في الحديث عن الآخرين من وراء ظهورهم، ماذا ستفعل أو تقول؟
6. إذا قام أحد زملائك في الصف بالتنمر على شخص ما أمامك، فماذا ستقول؟ هل ستخبر معلمك؟ ولماذا؟
7. إذا غضب منك صديق وقال أشياء جارحة جرحت مشاعرك، فماذا ستفعل؟

### مرآة، مرآة

- اطلب من الطلاب رسم مخطط لمرآة على ورقة بيضاء فارغة.
- اطلب منهم أن يكتبوا داخل المرآة عبارات إيجابية للحديث مع أنفسهم يمكنهم التدرّب على قولها كل يوم.

### استبيان الصديق الجديد

- اطلب من الطلاب إعداد استبيان يمكنهم استخدامه للتعرف على صديق جديد. اسألهم عن الأسئلة التي يمكنهم طرحها على شخص جديد للتعرف عليه بشكل أفضل.

### قائمة مهارات العلاقات الصحية

- اكتب قائمتك الخاصة التي تتضمن كيف ترغب وما لا ترغب أن تُعامل، وما هي حدودك في العلاقة.
- استخدم بعض أو أجزاء من المثال أدناه، ولكن اجعلها خاصة بك.

1. مارس الحديث الإيجابي مع النفس.
2. تقبل الآخرين كما هم، لا تحاول تغييرهم.
3. حدد حدودك. احترم حدود الآخرين.
4. كن صادقاً مع نفسك، لا تغير من أنت لمجرد أن تتألم مع الآخرين.
5. كن غير أناني ولطيفاً.

6. انظر إلى وجهات نظر الآخرين، خاصة عند وجود نزاع.
7. لا تفعل أي شيء يجعلك تشعر بعدم الارتياح لمجرد

يطلب منك أحدهم ذلك.