



القلق ودماعي

ورقة عمل أنشطة صفية للصفوف من 6 إلى 12

أسئلة الاختبار

(1) ما هو القلق؟

- أ. شعور
ب. الطاقة الموجودة في جسمك والتي تمنحك المعلومات
ج. دلالة على أنك تهتم بشيء ما كثيراً
د. جميع ما سبق

(الإجابة: د)

(2) قد تشمل أعراض اضطراب القلق ما يلي:

- أ. القلق المستمر، والتعب الشديد، وصعوبة النوم
ب. مشاعر مستمرة من الفرح والرضا، والتعرق
ج. القلق المستمر، والشعور بالنشاط الدائم. د. الشعور بالهدوء والقوة البدنية والصحة الجيدة.

(الإجابة: أ)

(3) ما هي مهارة التأقلم؟

- أ. أداة للتجلي والانسحاب
ب. أسلوب للتعامل مع المشاعر السلبية
ج. طريقة للتخلص من جميع مشاكلك
د. سلوك يساعدك على جلد ذاتك

(الإجابة: ب)

(4) تتضمن استجابة الإجهاد ما يلي:

- أ. بدء عمل الفص الجبهي
ب. توقف الجهاز الحوفي
ج. تنشيط الجهاز الحوفي وتوقف عمل الفص الجبهي. د. سلوكيات القتال أو الهروب أو التجمد أو التآلف.

(الإجابة: ج و د)

(5) ماذا يتحول الحديث السلبي مع الذات؟

- أ. شبكات خلايا الدماغ
ب. الأفكار السلبية التلقائية
ج. المعتقدات السلبية عن الذات
د. جميع ما سبق

(الإجابة: د)

(6) ما الفرق بين مهارات التأقلم الإيجابية والسلبية؟

- أ. تساعدك مهارات التأقلم الإيجابية على تجنب المشاعر
ب. تساعدك مهارات التأقلم السلبية على تفريغ طاقتك
ج- يؤدي التكيف الإيجابي إلى الهروب من المشاكل
د. يؤدي التكيف السلبي إلى التجنب

(الإجابة: د)

أنشطة

النشاط T2

قسم الطلاب إلى مجموعات من 3 إلى 5 طلاب. اطلب من كل مجموعة التفكير في أكبر عدد ممكن من سلوكيات التأقلم الإيجابية خلال فترة زمنية محددة. اطلب من كل طالب على حدة كتابة قائمة بأفضل 10 سلوكيات تأقلم لديه من القائمة المقسمة إلى:

(1) هل تحافظ على سرية معلوماتهم، أم تتحدث إلى والديهم أو شخص بالغ آخر موثوق به؟
مهارات التأقلم الإيجابية والسلبية. اطلب من الطلاب مشاركة 1-2 من قائمتهم.

واشرح لهم سبب اختيارهم لها. واسألهم إن كان أي شيء في قائمتهم لا يُناسبهم، واسألهم عن أساليب التأقلم الجديدة التي يرغبون في تجربتها.

النشاط رقم 1

للمناقشة: إذا أفصح لك صديقك المقرب عن أنه يجرح نفسه يومياً منذ شهر، وأصرّ على أن الأمر ليس مشكلة، بل يساعده على التأقلم، وطلب منك ألا تخبري أحداً.

(2) ما هي النتيجة المحتملة لكل منهما؟

خيار؟

(3) لماذا يلجأ الناس أحياناً إلى أساليب التأقلم السلبية؟

النشاط 3

الحديث الإيجابي مع الذات هو مهارة للتأقلم تساعد على إدارة المشاعر السلبية.

(1) اطلب من كل طالب كتابة قائمة بأفكاره السلبية عن نفسه.

(2) ثم اطلب من الطلاب تحويل هذه العبارات إلى عبارات إيجابية للحديث مع الذات.

(3) اطلب من الطلاب تحويل هذه العبارات الإيجابية إلى أعمال فنية.

شجع الطلاب على عرض الأعمال الفنية في مكان يمكنهم فيه