

مهارات التأقلم

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12

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

التوجيه الروحي

تأمل

بناء

هل تحب الجلوس والتفكير في لا شيء؟

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 تشغولك بالاعتناء بالإنجازين بطولتك في التفكير في الأهل أو الأصدقاء أو قلقاً؟
السلبية؟

هل تحتاج إلى الوارث للتعلم في شيء جديد أو تعلم شيئاً فروعاً؟
تهدأ؟

هل تحتاج إلى بعض الوقت للتعلم عندما تكون منزعجاً؟

هل تجد التحدي في العمل أو التعلم عندما تكون منزعجاً؟
إلى التفكير؟

هل تكتب في مذكراتك أو يومياتك تصفية ذهنك؟

هل تقوم بكتابة قوائم من التأكيدات الإيجابية
لاستبدال الحديث السلبي مع الذات؟

هل تحب الالتزام بجدول زمني؟

هل تستخدم القوائم لمساعدتك
على البقاء على المسار الصحيح؟

هل تحب أن تتدرب أو تتمرّن 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؟

أنشطة

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؟

• 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).

• هل هناك أي شيء في قائمتك له عواقب سلبية مثل تعاطي المخدرات أو
الإفراط في استخدام التكنولوجيا؟

• ما هي أساليب التأقلم التي يمكنك تجربتها بدلاً من ذلك؟ ولماذا؟

• ما هي أساليبك المفضلة للتأقلم؟

مهارات؟

نشاط التأقلم رقم 2

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 15 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