



الدليل التدريبي

التعلم الاجتماعي العاطفي

جدول المحتويات

فريق الإعداد والمراجعة

إخلاء مسؤولية

الجدول الزمني للورشة

مقدمة الدليل التدريبي

أهداف الدليل

ما هو التعلم الاجتماعي العاطفي SEL - Social-emotional learning؟

المهارات الخمس الأساسية لـ SEL (حسب إطار CASEL)

لماذا SEL مهم لك كشابة؟

الجانب التطبيقي (الأنشطة)

المحور الأول: الوعي الذاتي

- مقدمة
- النشاط 1: التحفيز يبدأ من هنا
- النشاط 2: ما هو الذكاء العاطفي؟
- النشاط 3: الشخصيات والمشاعر
- النشاط 4: خُفني... ماذا أشعر؟
- النشاط 5: معرفة المشاعر وتسميتها

المحور الثاني: الإدارة الذاتية

- مقدمة
- النشاط 1: بطايتي العاطفية
- النشاط 2: أنا أتحكم لا أنفجر
- النشاط 3: منافسة الأبراج
- النشاط 4: وقتي مسؤوليتي

المحور الثالث: الوعي الاجتماعي

- مقدمة
- النشاط 1: التعاطف .. القوة الخارقة!
- النشاط 2: عدسة التعاطف
- النشاط 3: لعبة مصائد التفكير

المحور الرابع: مهارات العلاقات

- مقدمة
- النشاط 1: مهارات الاستماع لدي
- النشاط 2: أضيء لنفسي ولغيري

المحور الخامس: اتخاذ القرار المسؤول

- مقدمة
- النشاط 1: أستطيع أن أتخذ إجراءً
- النشاط 2: الآن وبعد حين

النشاط الختامي

الربط النظري بعد الأنشطة

المرفقات

المصادر

قائمة بالأدوات المطلوبة

فريق الإعداد والمراجعة

تم إعداد هذا الدليل من قبل أماني جوزع، أخصائية التعلم النفسي- الاجتماعي ومستشارة في مجال التعليم.

- كما تمّت مراجعته وتدقيقه من قبل فريق مساحة ليوان للتنمية الشبابية، والمكوّن من:
- المدير التقني: رنا الطاهر.
 - منسقة المشروع: نوال العوبلي.

إخلاء مسؤولية

تم إعداد هذا الدليل التدريبي بدعم من الوكالة الفرنسية للتنمية (AFD). إن الآراء والأفكار الواردة فيه تعبر عن رأي المؤلفين فقط، ولا تعكس بالضرورة وجهة نظر الوكالة الفرنسية للتنمية.

كما أن هذا المنتج هو جزء من مشروع IGNITE، المنفذ من قبل مساحة ليوان الشبابية، بدعم من مؤسسة رينه معوض (RMF) واللجنة الدولية للإغاثة (IRC)، وبتنفيذ من الوكالة الفرنسية للتنمية (AFD).

الجدول الزمني للورشة

اليوم الأول: الوعي الذاتي وإدارة الذات

الوقت	الجلسة
10:00 - 10:30	تقييم قبلي + نشاط كسر جمود
10:30 - 11:30	الجلسة الأولى: الوعي الذاتي + أنشطة تطبيقية
11:30 - 11:45	استراحة
11:45 - 12:45	الجلسة الثانية: استكمال الوعي الذاتي + أنشطة
12:45 - 2:00	الجلسة الثالثة: إدارة الذات + أنشطة

اليوم الثاني: استكمال إدارة الذات + الوعي بالعلاقات

الوقت	الجلسة
10:00 - 11:30	الجلسة الرابعة: إدارة الذات - الجزء الثاني + تطبيقات
11:30 - 11:45	استراحة
11:45 - 2:00	الجلسة الخامسة: الوعي بالعلاقات + أنشطة

اليوم الثالث: العلاقات + اتخاذ القرار + العرض والتقييم

الوقت	الجلسة
10:00 - 11:30	الجلسة السادسة: أنشطة تطبيقية على الوعي بالعلاقات
11:30 - 11:45	استراحة
11:45 - 1:15	الجلسة السابعة: مهارة اتخاذ القرار + تطبيقات
1:15 - 2:00	تقييم بعدي + عرض المشاريع حول المحاور الخمسة

مقدمة الدليل التدريبي

في هذا العالم المتغير، نحن بحاجة إلى مساحات آمنة نُنصت لنا، نحترم مشاعرنا، وتدعونا لاكتشاف ذواتنا بثقة ووعي. من هنا، جاء هذا الدليل ليكون رفيقًا لكل فتاة تبحث عن فهم أعمق لنفسها، وعلاقاتها، ومكانها في هذا العالم. التعلم الاجتماعي العاطفي (SEL) هو أكثر من مجموعة مهارات، هو رحلة نبدأها معًا لفهم كيف نشعر، كيف نتفاعل، كيف نقرر، وكيف نبني حياة تُشبهنا. هذا الدليل كُتب لك...

ليساعدك على:

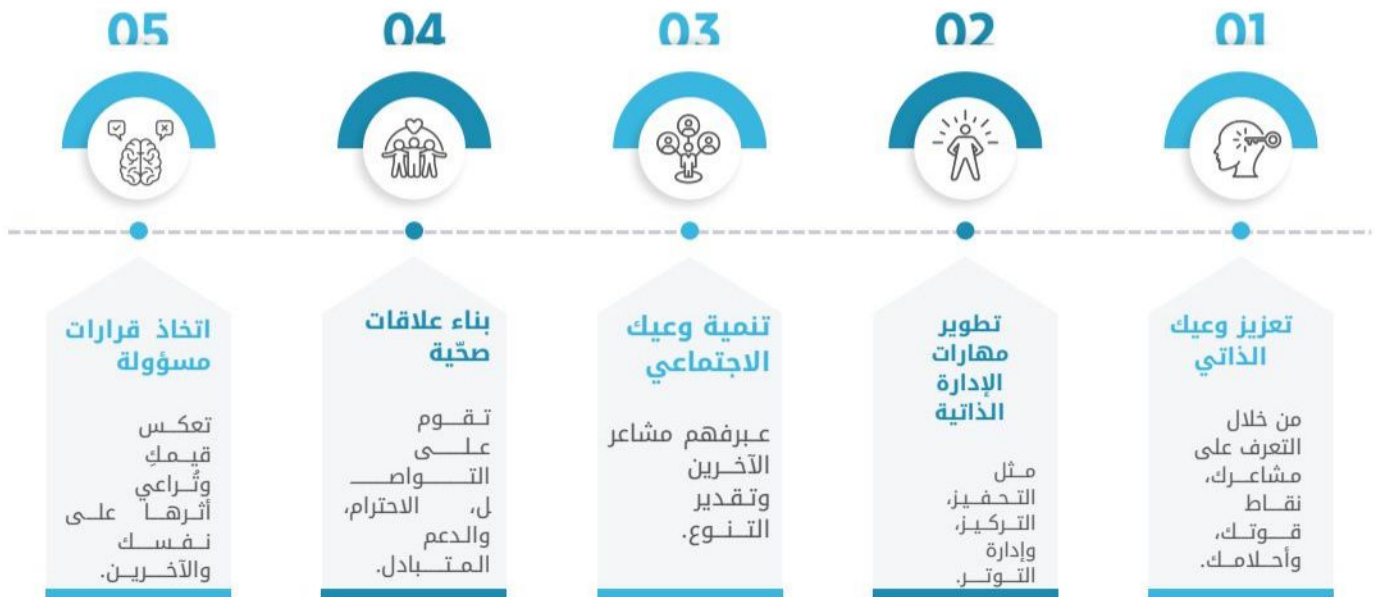
- ✓ أن تعبّري عن نفسك بوضوح وشجاعة.
- ✓ أن تفهمي مشاعرك وتتعاظفي مع من حولك.
- ✓ أن تبني علاقات قائمة على الاحترام والثقة.
- ✓ أن تتخذي قرارات نابعة من وعيك وقيمك.
- ✓ أن تكتشفي قوتك الداخلية، وتصبحي أكثر مرونة في مواجهة التحديات.

لا تحتاجين لأن تكوني مثالية .. يكفي أن تكوني مستعدة لتكوني صادقة مع نفسك .. ومنفتحة على التعلم والنمو



أهداف الدليل

من خلال هذا الدليل التدريبي، ستتمكنين من:



ما هو التعلم الاجتماعي العاطفي (Social Emotional Learning)؟

التعلّم الاجتماعي العاطفي هو رحلة تساعدك على أن تعرفي نفسك أكثر، تفهمي مشاعرك، تعبّري عنها بطريقة آمنة، وتبني علاقات صحيّة مع الآخرين. هو ليس فقط عن كيف تتعاملين مع الآخرين، بل عن كيف تتعاملين مع نفسك أولاً. لأنك عندما تفهمين ما بداخلك، تصبحين أقدر على فهم العالم من حولك.

المهارات الخمس الأساسية لـ SEL (حسب إطار CASEL):

1 الوعي الذاتي

أن تعرفي من أنت، كيف تشعرين الآن؟ ما الذي يحفّزك؟ ما هي نقاط قوتك؟ وما الذي ترغبين في تحسينه؟ وهذه المهارة تساعدك على أن تكوني صادقة مع نفسك وتفتخري بها.

2 الإدارة الذاتية

أن تتعلمي كيف تهدّئين نفسك عندما تشعرين بالتوتر، وكيف تحفزين نفسك عندما تشعرين بالإحباط. كما انها القدرة على التركيز، التنظيم، والتصرّف بحكمة حتى في أصعب المواقف.

3 الوعي الاجتماعي

أن تنظري للعالم من حولك بعين الاحترام والتفهم. أن تتعاطفي مع من يختلف عنك، وتفهمي مشاعر الآخرين حتى لو لم يعبّروا عنها.

4 مهارات العلاقات

أن تبني علاقات قائمة على الاحترام، وتعبّري عن أفكارك ومشاعرك بطريقة واضحة. أن تعرفي كيف تستمعين، وتظهرين الدعم، وتحلّين الخلافات بطريقة إيجابية.

5 اتخاذ القرار المسؤول

أن تفكرّي قبل أن تتصرّفي. أن تختاري ما يناسبك ويعكس قيمك. أن تعرفي أن قراراتك لها أثر عليك وعلى من حولك.

لماذا SEL مهم لك كشابة؟

لأنك تمرّين بمرحلة من التغيير والنمو...

قد تتغير مشاعرك بسرعة، وتواجهين مواقف جديدة كل يوم. SEL يساعدك على:

- فهم نفسك بشكل أعمق.
- التعامل مع الضغط والتوتر بطريقة صحيحة.
- التواصل بثقة مع صديقاتك وعائلتك.
- اتخاذ قرارات تعبّر عنك، لا عن ضغط الآخرين.
- أن تكوني أكثر مرونة وسلامًا مع نفسك.



الجانب التطبيقي (الأنشطة)

كل نشاط في هذا الدليل ليس مجرد خطوات تُنفَّذ، بل هو مساحة لفهم أعمق لذاتك، ولبناء علاقة صادقة مع نفسك ومع من حولك، ووسيلة لتغذية قلبك وعقلك معًا. هذه الأنشطة صُمّمت لك، لتمنحك الفرصة للتأمل، للتعبير، وللتغيير.

ليست هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، المهم أن تكوني حاضرة بقلبك وعقلك.

قبل البدء بأي نشاط، توقفي واسألي نفسك:

- ❓ ما القيمة التي أبحث عنها من خلال هذا النشاط؟
- ❓ كيف يمكنني أن أعدّل هذا النشاط ليعكس شخصيتي؟
- ❓ أين أضع لمستتي الخاصة فيه؟

حين تقومين بالنشاط بحضور داخلي وصدق، يتحوّل إلى تجربة حيّة، تشبهك وتمنحك القوة.

هذا القسم من الدليل لا يقدّم وصفات جاهزة، بل يفتح لك أبوابًا للتجريب، والابتكار، والاكتشاف، من خلال أنشطة صُمّمت بعناية لتكون قريبة من واقعك، وتناسب اهتماماتك وتطلعاتك.

هدفنا ليس فقط أن تطبّقي النشاط...

بل أن تعيشيه بوعي، وتجعله نقطة انطلاق لنموك وتطورك.

فأنت صانعة الأثر الحقيقي.

والنشاط ليس فقط ما تفعلينه .. بل كيف تفعلينه، وبأي نية، وبأي حضور.



المحور الأول: الوعي الذاتي



الوعي الذاتي

الوعي الذاتي هو حجر الأساس في الذكاء العاطفي، ويُقصد به القدرة على التعرف بوضوح على مشاعرنا، أفكارنا، ودوافعنا وفهم تأثيرها على سلوكنا وعلاقاتنا. إنه أن نكون على دراية بما نشعر به في اللحظة الحاضرة، وما نحتاج إليه، ولماذا نتصرف بطريقة معينة. الشخص الذي يتمتع بوعي ذاتي مرتفع يستطيع التمييز بين ما هو شعور عابر وما هو نمط متكرر، كما يمكنه اتخاذ قرارات أكثر اتزانًا وتوافقًا مع قيمه الحقيقية.

تكمُن أهمية الوعي الذاتي في أنه يمكّننا من بناء علاقة صحية مع أنفسنا أولًا، ما ينعكس إيجابًا على علاقاتنا مع الآخرين. فهو يساعدنا على فهم نقاط قوتنا وتقديرها، والتعرف على نقاط الضعف دون إنكار أو جلد للذات، ما يدفعنا للنمو المستمر. كما أن الوعي الذاتي يعزز الشعور بالثقة والوضوح في الأهداف، ويقلل من ردود الفعل الاندفاعية، خصوصًا في المواقف الصعبة أو الضاغطة.

أما عن تطبيقات الوعي الذاتي في الحياة اليومية، فهي تتجلى في مواقف مثل اتخاذ قرار مهم، إدارة حوار حساس، الاستجابة لتوتر مفاجئ، أو حتى في طريقة تعاملنا مع أنفسنا حين نرتكب خطأ. الوعي الذاتي يسمح لنا بالتوقف، والملاحظة، والتفكير قبل الفعل، فيصبح سلوكنا انعكاسًا لوعي لا لاندفاعنا.

لعيش الوعي الذاتي، علينا أن نسمح لأنفسنا بالإنصات إلى الداخل؛ أن نأخذ وقتًا يوميًا لمراجعة مشاعرنا وأفكارنا، ونفهم من أين تنبع وكيف تؤثر علينا. كما أن ممارسة التأمل، والكتابة التعبيرية، ومراقبة اللغة التي نستخدمها مع الذات، كلها وسائل تغذي هذا الوعي.

تطوير الوعي الذاتي هو رحلة مستمرة تبدأ من الرغبة في معرفة الذات بصدق. يمكن تنمية هذه المهارة عبر الملاحظة اليومية للنفس، طلب التغذية الراجعة من الآخرين، استخدام أدوات مثل خرائط المشاعر أو اليوميات الانفعالية، والانخراط في تجارب جديدة تخرجنا من منطقة الراحة وتضعنا أمام ذواتنا الحقيقية.

النشاط 1: التحفيز يبدأ من هنا

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 10 دقائق

المهارات:

- الوعي الذاتي
- إدارة الذات

الهدف:

في هذا النشاط، ستتأملين في ذاتك، وفي الأشياء التي تُشعرك بالسعادة والدافع من الداخل، من خلال مجموعة أسئلة بسيطة، ستكتشفين أجزاء جميلة من هويتك، وستدركين كم أنت فريدة وقادرة على التغيير.

المواد المطلوبة:

- أقلام تلوين أو تحديد أو شمع
- أوراق فارغة أو دفتر ملاحظات شخصي (اختياري)

الخطوات:

- تأملي في هذه الأسئلة، وأجبي عنها كتابة أو من خلال الرسم:
 - ما هي خمس كلمات تصفك؟
 - ما الذي يجلب لك السعادة؟
 - ما هي أجمل ذكرى تحتفظين بها؟
 - لو أتيح لك السفر عبر الزمن، من هو الشخص الذي تحبين مقابلته؟ ولماذا؟
 - كيف ترغبين في ترك أثر في هذا العالم؟
- لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة... فقط كوني صادقة مع نفسك.
- احتفظي بإجاباتك... عودي إليها كلما شعرت بحاجة إلى تذكير بما يجعلك قوية ومتحفزة من الداخل.

النشاط 2: ما هو الذكاء العاطفي؟

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 15 دقيقة

المهارات:

- الوعي الذاتي
- الوعي الاجتماعي

الهدف:

ستتعرفين في هذا النشاط على مفهوم الذكاء العاطفي، ولماذا يُعتبر من أهم المهارات التي تساعدك على فهم نفسك، وبناء علاقات أقوى، واتخاذ قرارات أذكى.

المواد المطلوبة:

- ملصقات أو بطاقات مصورة تعبّر عن مشاعر ومواقف
- سبورة أو ورق فليب تشارت
- أقلام تحديد

الخطوات:

- تعرّفي على فكرة "الذكاء العاطفي" كمجموعة من المهارات تساعدك على فهم نفسك ومشاعر الآخرين.
- شاهدي مجموعة من الصور أو البطاقات التي تمثّل مواقف أو مشاعر (دون ذكر أسماء المهارات).
- حاولي أن تُخفّني ما تمثله كل صورة أو موقف. هل هو عن التعاطف؟ الوعي بالذات؟ إدارة المشاعر؟
- ناقشي مع زميلاتك كيف تظهر هذه المهارات في حياتنا اليومية، ولماذا هي مهمة لبناء شخصية قوية ومتزنة.

النشاط 3: الشخصيات والمشاعر

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة



المدة: 15 دقيقة



المهارات:



- الوعي الذاتي
- الوعي الاجتماعي
- إدارة الذات
- اتخاذ القرار المسؤول

الهدف:



ستقرئين قصة قصيرة وتستكشفين مشاعر الشخصيات الموجودة فيها، ثم تربطين هذه المشاعر بتجاربك الخاصة، هذا النشاط يساعدك على فهم المشاعر من حولك والتفاعل معها بوعي.

المواد المطلوبة:



- قصة قصيرة أو مقطع مصوّر يحتوي على مشاعر ومواقف إنسانية
- أعواد ملوّنة (كل لون يرمز إلى شعور مختلف)
- مخطط مشاعر (Mood Meter)
- ورقة عمل لتحليل الشخصيات

الخطوات:



- استمعي إلى القصة أو اقرئيها بتركيز، مع الانتباه لتصرفات الشخصيات.
- اختاري عصا ملوّنة تعبّر عن المشاعر التي لاحظتها في القصة (مثلاً: الأحمر = الغضب، الأزرق = الحزن...).
- على ورقة العمل، اكتبي:
 - ما المشاعر التي ظهرت؟
 - لماذا شعرت الشخصية بذلك؟
 - هل مررت بموقف مشابه؟ كيف تصرفت؟
- شاركي تجربتك إن أحببت، وتأملي كيف يمكن للمشاعر أن توحدنا رغم اختلاف المواقف.

النشاط 4: خفني... ماذا أشعر؟

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 10 دقائق

المهارات:

- الوعي الذاتي
- الوعي الاجتماعي

الهدف:

من خلال هذا النشاط، ستتوسّعين في مفرداتك العاطفية، وتدرّبين على ربط المواقف اليومية بالمشاعر المختلفة. ستتعلمين كيف تلاحظين ما يشعر به الآخرون، وتبينين قدرة أقوى على التعاطف معهم.

المواد المطلوبة:

- سيناريوهات قصيرة تعبّر عن مواقف من الحياة اليومية
- قائمة مطبوعة بكلمات المشاعر المتنوعة

الخطوات:

- ستستمعين إلى مجموعة من السيناريوهات التي تصف مواقف حقيقية أو قريبة من واقعك.
- بعد كل سيناريو، فكّري وتأملي:
 - ما هو الشعور الذي قد تشعر به الفتاة في هذه الحالة؟
 - اختاري من القائمة الشعور الذي ترينه الأقرب.
- بعد أن تتشاركن في التخمين، ستُكشف الإجابة المتوقعة، ويبدأ نقاش:
 - لماذا شعرت الشخصية بهذا الشكل؟
 - هل مررت بشيء مشابه؟
 - كيف يمكننا أن نُظهر تعاطفًا في موقف كهذا؟

سيناريوهات "خفني ماذا أشعر؟"



• السيناريو 1:

رنا وصلت إلى الصف مبكرًا لتشارك في نشاط تحبّه، لكنها اكتشفت أن النشاط ألغى. جلست بصمت دون أن تتحدث.

السؤال: ما هو شعورها؟



الجواب المتوقع: خيبة أمل / الحزن



• السيناريو 2:

فرح تمشي في السوق، وفجأة رأت صديقتها المقربة التي سافرت منذ عام. اتسعت عيناها وابتسمت تلقائيًا.

السؤال: ما هو شعورها؟



الجواب المتوقع: المفاجأة / الفرح / الحماس



• السيناريو 3:

هدى كتبت قصة قصيرة ونشرتها على صفحة المدرسة، وتلقت تعليقات إيجابية من زميلاتهن.

السؤال: ما هو شعورها؟



الجواب المتوقع: الفخر / الامتنان / السعادة



• السيناريو 4:

لمى أرادت الانضمام إلى مجموعة من الفتيات في الاستراحة، لكنهن تجاهلنها.

السؤال: ما هو شعورها؟



الجواب المتوقع: الحزن / الشعور بالرفض / الوحدة



• السيناريو 5:

سندس قدمت عرضًا شجاعًا في الإذاعة المدرسية رغم خوفها من التحدث أمام الجميع. بعد انتهائها، صفق لها الجميع.

السؤال: ما هو شعورها؟



الجواب المتوقع: الإنجاز / الاعتزاز / الارتياح



النشاط 5: معرفة المشاعر وتسميتها

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة



المدة: 10 دقائق



المهارات:



- الوعي الذاتي
- التعبير العاطفي

الهدف:



مساعدة المشاركات على التعرف على مشاعرهن وتسميتها بوضوح، مما يساهم في تعزيز الوعي الذاتي والتعبير العاطفي.

المواد المطلوبة:



- أوراق بيضاء للرسم
- أقلام تلوين/ألوان شمعية أو أقلام تحديد (Markers)
- لوحة أو سبورة للتوضيح (اختياري)

الخطوات:



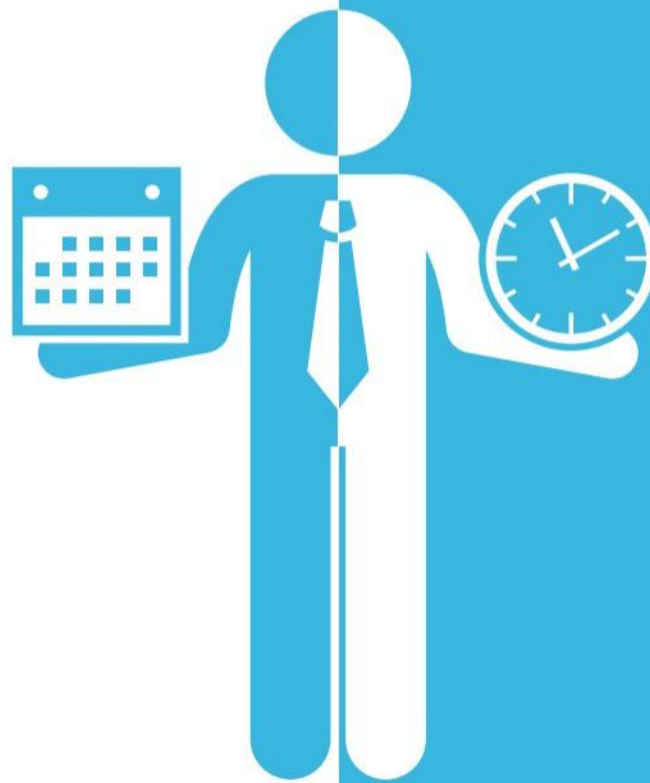
- يُطلب من المشاركات رسم وجه تعبري يعكس مشاعرهن، باستخدام الألوان فقط (دون رموز أو كلمات)، على ورقة خارجية.
- تختار كل فتاة شعورًا واحدًا من المشاعر الستة الأساسية (سعيدة، حزينة، مشمئزة، غاضبة، خائفة، متشوّقة)، وتعبّر عنه من خلال الرسم والتلوين.
- بعد الانتهاء، تعرض المشاركات رسوماتهن إذا احببن.
- يُفتح نقاش جماعي حول الفروق في التعبير، مع التأكيد أن لكل فتاة بصمة شعورية فريدة، وأن مشاعرنا، رغم تشابهها، قد تُعبّر بطرق مختلفة.
- يُختتم النشاط بالربط بين المشاعر والسلوك، والتأكيد على أهمية تعلّم استراتيجيات لإدارة هذه المشاعر - لأن ما نشعر به يؤثر على ما نقوم به، وعلينا كفتيات وكنساء المستقبل أن نتحكم بما نشعر به لنصنع أثرًا إيجابيًا في أنفسنا ومن حولنا.

رسالة ختامية:

الوعي بمستوى طاقتك النفسية هو أول خطوة للعناية بذاتك.
ليس من الضروري أن تكوني قوية دائماً .. لكن من الضروري أن
تكوني صادقة مع نفسك، وتمنحها ما تحتاجه بلطف.



المحور الثاني: الإدارة الذاتية



إدارة الذات: قيادة النفس نحو التوازن والنجاح

إدارة الذات هي القدرة على تنظيم الأفكار والانفعالات والسلوكيات بشكل واعٍ ومقصود، بما يتماشى مع أهدافنا وقيمنا. وهي لا تعني كبت المشاعر أو إهمال الرغبات، بل تعني فهمها، توجيهها، واستخدامها بشكل يخدم نمونا الشخصي والمهني. إنها مهارة جوهرية تجعلنا أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط، واتخاذ قرارات مدروسة، والاستمرار بثبات حتى في أوقات الفوضى أو التحدي.

في قلب إدارة الذات تكمن إدارة الغضب والمشاعر. فالغضب بحد ذاته ليس شعورًا سلبيًا، لكنه إن لم يُفهم ويُدار، قد يتحول إلى أذى للذات أو للآخرين. الشخص الذي يدير غضبه بوعي، يتوقف قبل الانفجار، يحل سبب انفعاله، ويختار الاستجابة الأنسب. هذا ينطبق أيضًا على باقي المشاعر: الحزن، الإحباط، القلق... إدراكها وفهمها والتعامل معها بلطف هو ما يجعلنا متزنين عاطفيًا.

جانب آخر أساسي في إدارة الذات هو إدارة الوقت. تنظيم الوقت لا يعني أن نملأ ساعاتنا بالمهام، بل أن نختار ما هو مهم، ونحترم أولوياتنا، ونوازن بين العمل والراحة. الأشخاص الذين يُحسنون إدارة وقتهم يشعرون بتحكم أكبر في حياتهم، وتقل لديهم مشاعر التوتر والضغط المستمر.

أما المرونة، فهي قدرة العقل والقلب على التكيف مع التغيير، وتجاوز التحديات دون الانهيار. الشخص المرن لا يعني أنه لا يتألم، بل يعني أنه يعرف كيف ينهض بعد كل تجربة صعبة، ويعيد ترتيب أفكاره، ويتعلم مما حدث. المرونة تمنحنا القوة للاستمرار رغم الخسارات، والقدرة على تحويل الإخفاقات إلى فرص للتطور.

إدارة الذات لا تُكتسب في يوم وليلة، بل تُبنى من خلال الممارسة الواعية: مثل التوقف المؤقت قبل اتخاذ القرار، أو تقييم ردود أفعالنا بعد المواقف، أو تخصيص وقت للتخطيط ومراجعة الأداء. كما أن طلب الدعم عند الحاجة، والانخراط في تجارب مختلفة، والتأمل في سلوكنا، كلها خطوات تغذي قدرتنا على إدارة أنفسنا بفعالية.

في عالم مليء بالمشتتات والتحديات، تصبح إدارة الذات مهارة حيوية نحتاجها لنعيش بانسجام مع أنفسنا، ونبني علاقات صحية، ونحقق أهدافنا بثقة ومرونة.

النشاط 1: بطايرتي العاطفية

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 10 دقائق

المهارات:

- الوعي الذاتي
- إدارة الذات

الهدف:

في هذا النشاط، ستأملين في حالتكِ العاطفية الحالية، وتتعلمين كيف تراقبين طاقتكِ النفسية مثلما نراقب بطارية الهاتف. ستحددن ما الذي يُفرغكِ عاطفيًا، وما الذي يشحنكِ بالطاقة والراحة من جديد.

المواد المطلوبة:

- ورقة عمل أو دفتر ملاحظات لتسجيل مستوى "بطايرتي العاطفية"
- أقلام تلوين أو تحديد
- رسم مبسّط لشكل بطارية (مقسّم إلى منخفض - متوسط - ممتلئ)

الخطوات:

- تأمّل تمهيدي:
 - تخيّلِي أن حالتكِ العاطفية مثل بطارية... هل هي ممتلئة بالطاقة؟ نصف ممتلئة؟ أم منخفضة جدًا؟
 - كيف تشعرين اليوم؟ وبماذا تحتاجين لتملئي بطايرتكِ من جديد؟
- الرسم والتقييم:
 - على ورقتكِ، ارسمي شكل بطارية وحدّدي موقعكِ الحالي عليها (لوّني مستوى الطاقة كما ترينه).
 - لا بأس إن كانت منخفضة... الأهم أن تكوني واعية لها.
- خطوات الشحن:
 - اكتبِي بجانب البطارية اقتراحات لأشياء تُشحنكِ وتمنحك طاقة في كل مستوى:
 - عندما تكون البطارية منخفضة: ماذا يُمكنكِ فعله لتستريحِي أو تتنفسِي؟
 - عندما تكون متوسطة: كيف تحافظين على هذا التوازن؟
 - عندما تكون ممتلئة: كيف تستثمرين هذه الطاقة بشكل إيجابي؟

النشاط 2: أنا أتحكّم لا أنفجر

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 20 دقيقة

المهارات:

- الإدارة الذاتية
- إدارة الغضب
- المرونة الدماغية
- الذكاء العاطفي

الهدف:

فهم مفهوم الإدارة الذاتية وكيفية تنظيم العواطف والسلوكيات، وربط ذلك بالمرونة الدماغية والذكاء العاطفي.

المواد المطلوبة:

- جهاز أو شاشة عرض
- روابط الافلام (فيلم "إدارة الغضب" + فيلم "المرونة الدماغية")
- ورق كبير لتسجيل النقاط أثناء النقاش
- أوراق ملاحظات صغيرة (اختياري للتأملات الفردية)
- صورة أو رسم توضيحي مبسّط لأجزاء الدماغ (اللوزة الدماغية - القشرة الجبهية)
- أدوات شرح مبسطة (مثل شرائح أو رسم توضيحي رقمي) لشرح عمل الدماغ عند

الخطوات:

- الجزء الأول: فيلم "إدارة الغضب"
- رابط الفيلم:
- <https://www.passiton.com/inspirational-stories-tv-spots/107-wet-cement>
- نقاش بعد العرض:
- كيف تصرّف البطل؟
- ما الذي كان يمكن أن يفعله بدلاً من الغضب؟
- ما هي استراتيجيات إدارة الغضب التي نعرفها؟
- التنفس العميق
- الاسترخاء
- الرياضة
- التفكير الإيجابي

الخطوات:



- الجزء الثاني: فيلم "المرونة الدماغية"
- رابط الفيديو :
<https://www.youtube.com/watch?v=Rx6kjzGPQ0c>
- شرح مباشر من الميسرة:
 - يتم شرح كيف يعمل الدماغ في لحظة الانفعال، ودور اللوزة الدماغية والقشرة الجبهية.
 - يُوضّح كيف تؤثر تقنيات مثل التنفس العميق على تهدئة الدماغ وتحسين الاستجابة.

النقاش التفاعلي:



- كيف يرتبط الفيديو الأول بالغضب والانفجار؟
- كيف تساعدنا المرونة الدماغية في اتخاذ قرارات أفضل؟
- لو كنت مكان الشخص في الفيلم، كيف كنت ستصرفين؟
- هل يمكن تدريب العقل على التحكم؟ كيف؟

رسالة ختامية:

كل فتاة قادرة أن تتحكم بنفسها .. أن تتنفس قبل أن تنفجر، أن تختار رد الفعل الذي يليق بقيمها .. لأن "القوة ليست في الصراخ، بل في الهدوء الذي يغيّر المعادلة"



النشاط 3: منافسة الأبراج

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 20 - 30 دقيقة

المهارات:

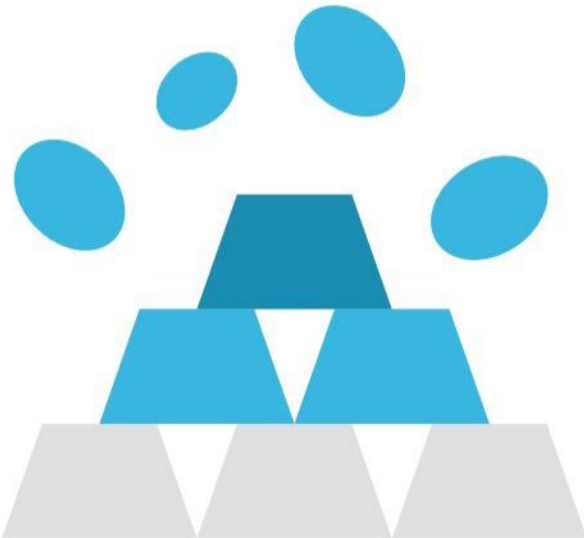
- التنظيم الذاتي وإدارة الغضب
- التركيز والانتباه تحت الضغط
- التعاون والعمل الجماعي
- التفكير الاستراتيجي واتخاذ القرار

الهدف:

مساعدة الفتيات على تصريف مشاعر الغضب بشكل آمن وممتع من خلال نشاط بدني تفاعلي، يعزز التركيز، التعاون، وتنظيم الطاقة، مما يساهم في تعزيز مهارات الإدارة الذاتية وضبط الانفعالات.

المواد المطلوبة:

- 20 مكعب (أو كاسات بلاستيكية أو أدوات مشابهة لبناء أبراج صغيرة)
- 6 كرات خفيفة وآمنة للرمي (مثل كرات إسفنجية أو مطاطية)
- ملعب مفتوح أو مساحة فارغة (لا تقل عن 20×10 متر)
- شريط لاصق أو علامات لتحديد حدود الملعب وخط المنتصف
- ساعة توقيت أو مؤقت لتنظيم الوقت



الخطوات:



- التحضير المسبق:
 - حددي مساحة اللعب وارسم حدود المنطقة وخط المنتصف.
 - رتبي (الأبراج) على شكل مثلث أمام كل فريق بمسافة 6 أمتار من خط المنتصف.
- تكوين الفرق:
 - قسّمي المشاركات إلى فرق مكونة من 6-8 لاعبات لكل فريق.
- آلية اللعب:
 - كل فريق لديه 3 أبراج (من الكاسات أو المكعبات) يجب حمايتها.
 - في كل جولة، تقوم اللاعبات بمحاولة إسقاط أبراج الفريق الخصم باستخدام الكرات، وفي نفس الوقت تحمي أبراج فريقها.
 - مسموح باستخدام جميع أجزاء الجسم لصد الكرات، ولكن غير مسموح بالرمي إلا من تحت الكتف.
 - الفريق الذي يُسقط جميع أبراج خصمه أولاً هو الفائز.
- تجديد اللعبة:
 - يمكن إعادة بناء الأبراج من قبل الفريق مرة واحدة فقط خلال اللعبة.
- النقاش الختامي:
 - بعد انتهاء اللعب، يُطرح سؤال: كيف شعرتِ أثناء اللعب؟ هل ساعدك النشاط في تفريغ مشاعر الغضب؟ ماذا تعلمتِ عن طريقة تعبيرك عن الغضب؟

رسالة ختامية:

الغضب طاقة... قد تدقّر أو تُنقذ!
الأمر كله بيدك: أفرغي غضبك بحكمة، لا بانفجار.



النشاط 4: وقي مسؤوليقي

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة



المدة: 20 - 30 دقيقة



المهارات:



- التخطيط والتنظيم
- تحديد الأولويات
- اتخاذ القرار
- إدارة الوقت
- إدارة الذات

الهدف:

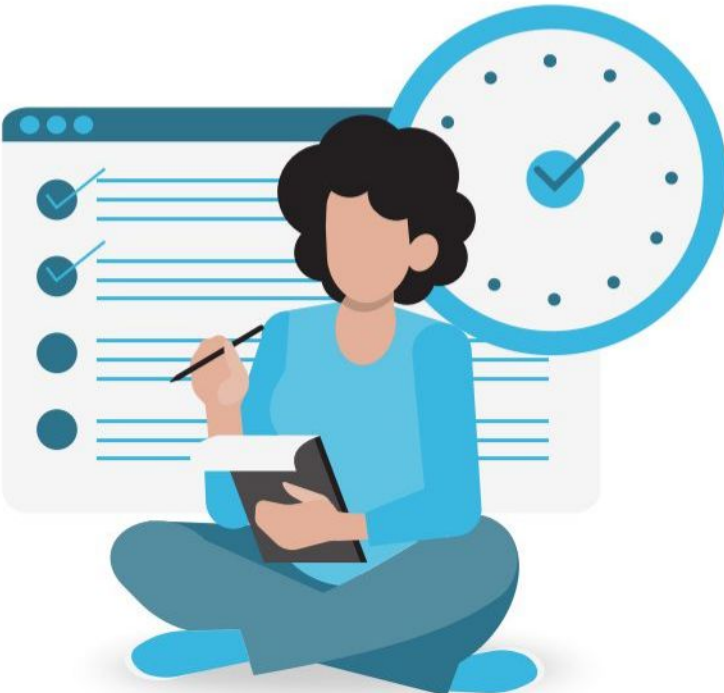


مساعدة الفتيات على إدراك أهمية الوقت، وتحليل كيفية قضاء يومهن، والتعرف على عادات تسرق الوقت، بهدف تعزيز مهارة التخطيط وتنظيم الوقت بشكل فعال.

المواد المطلوبة:



- ورق وأقلام
- جدول زمني فارغ ليوم كامل (من 6 صباحًا حتى 10 مساءً)
- بطاقات مكتوب عليها أنشطة يومية (مهمة - غير مهمة - مشتتة)
- سبورة أو شاشة عرض
- مؤقت (Timer) لضبط وقت كل مرحل



الخطوات:



- التمهيد والنقاش :
 - تسأل الميسرة:
 - "هل شعرت يومًا أن يومك انتهى قبل أن تبدأي؟ أين يذهب وقتك؟"
 - ثم تعرض مقولة:
 - "الناجحون لا يملكون وقتًا أكثر، بل يديرونه بذكاء أكثر."
- توزيع الجدول الزمني :
 - تُعطى كل مشاركة جدولًا ليوم كامل.
 - تُطلب منهن تعبئة الجدول كما تقضينه عادة: الدراسة، الأكل، النوم، الموبايل، الراحة، المواصلات... إلخ.
 - بعدها، يُطلب منهن تلوين أو تمييز الأوقات المهدورة أو غير المفيدة.
- لعبة "خطف الوقت" :
 - توزع بطاقات بأنشطة متنوعة (مفيدة - مشتتة - ضرورية - غير ضرورية).
 - تطلب الميسرة من كل فتاة ترتيب هذه البطاقات حسب الأولوية (عالي - متوسط - منخفض).
 - ثم تناقش المجموعة:
 - ما الأنشطة التي تسرق وقتك دون أن تنتبهي؟
 - هل يمكنك تقليلها؟ كيف؟
- كتابة خطة صغيرة :
 - تكتب كل فتاة تعهدًا صغيرًا لنفسها:
 - "سوف أقلل من الوقت الذي أضيعه على ..."
 - وسأخصص وقتًا أكثر لـ ...
 - هدفي هذا الأسبوع أن ..."

رسالة ختامية:

الوقت ليس المشكلة، بل كيف نستخدمه.
لا تنتظري أن يأتي الوقت المناسب... اصنعيه!



المحور الثالث: الوعي الاجتماعي



الوعي الاجتماعي: أن ترى العالم بعيون الآخرين

الوعي الاجتماعي هو القدرة على فهم مشاعر واحتياجات وظروف الآخرين، والتفاعل معهم بتعاطف واحترام. إنه أحد ركائز الذكاء العاطفي، ويُعد أداة جوهرية لبناء علاقات صحية، وتعزيز بيئة من التعاون والتفاهم. من خلاله، نتعلم أن نرى ما هو أبعد من سلوك الشخص، ونحاول فهم خلفياته وتجربته ومشاعره.

في جوهر الوعي الاجتماعي يكمن التعاطف، وهو القدرة على وضع أنفسنا مكان الآخر، لا لنحكم عليه، بل لفهمه. التعاطف لا يعني الاتفاق مع كل من حولنا، بل يعني أن نعتزف بمشاعرهم، ونمنحهم المساحة لِيُسمَعُوا وَيُفْهَمُوا. حين نكون متعاطفين، تقل ردود أفعالنا الاندفاعية، ونصبح أكثر قدرة على تقديم الدعم، أو حتى الاختلاف بلطف واحترام.

جزء أساسي من تطوير الوعي الاجتماعي هو الانتباه إلى أنماط تفكيرنا تجاه الآخرين. في كثير من الأحيان، نميل إلى إطلاق أحكام سريعة، أو تبني أفكار سلبية عن أشخاص أو مواقف دون وعي. هذا النوع من التفكير قد يخلق حواجز داخلية، ويفرض علينا تصورات غير دقيقة. بالمقابل، التفكير الإيجابي لا يعني المثالية، بل أن نمنح أنفسنا والآخرين فرصة لفهم أوسع، وأن نُحسن الظن حين لا تكون الصورة كاملة. أن نسأل أنفسنا: "هل ما أفكر به حقيقة أم تفسير؟ هل أملك كل المعطيات؟"

إن تطوير فهمنا للآخر لا يعني فقط جمع معلومات عنه، بل يتطلب الانفتاح والنية الصادقة في الفهم. عندما نتعامل مع الناس من منطلق إنساني، ونستبدل النقد بالفضول، والتسرّع بالتأمل، نكتشف أن كل إنسان يحمل قصة، وكل موقف يحمل أبعادًا غير مرئية.

الوعي الاجتماعي يُمارَس في التفاصيل: في نبرة صوتك عندما تختلف، في نظرتك عندما تُصغي، وفي قدرتك على رؤية ما لا يُقال. إنه المهارة التي تُحوّل العلاقات من مجرد تواصل سطحي إلى روابط مبنية على احترام وفهم عميق.

في عالم متنوع ومعقد، لا يكفي أن نفهم أنفسنا فقط، بل علينا أن نُتقن فن فهم الآخرين أيضًا، لأنه بذلك فقط نصنع مجتمعات أكثر تعاطفًا وعدلاً، وإنسانية.

النشاط 1: التعاطف .. القوة الخارقة!

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة



المدة: 20-30 دقيقة



المهارات:



- الوعي الاجتماعي
- مهارات العلاقات
- اتخاذ القرار المسؤول

الهدف:



في هذا النشاط، ستكتشفين أن "التعاطف" ليس مجرد شعور، بل قوة داخلية حقيقية تجعلك ترين العالم من عيون الآخرين. من خلال تمثيل مواقف واقعية وتحليل مشاعر الناس، ستدربين على فهم أعمق للآخرين، واتخاذ قرارات فيها إنسانية ووعي.

المواد المطلوبة:



- لعبة لوحية أو بطاقات مواقف تحاكي مواقف من الحياة اليومية
- أوراق أو بطاقات بأسئلة تعاطفية مثل: "ما شعور هذا الشخص؟" "ما الذي يحتاجه؟"
- أقلام حبر أو تلوين لتسجيل الأفكار أو تمثيل الأدوار

الخطوات:



- في مجموعات صغيرة أو بشكل فردي، اختاري بطاقة من اللعبة، تحتوي على موقف واقعي.
- بعد قراءة الموقف، فكري في الأسئلة التالية:
 - كيف تشعر الشخصية؟
 - لماذا تشعر هكذا؟
 - ماذا كنت ستفعلن لو كنت مكانها؟
- بعض البطاقات ستطلب منكم تمثيل المشهد - لا تخجلي! هذا يساعدك على الشعور الحقيقي بما يشعر به الآخر.
- بعد كل موقف، ناقشن معًا:
 - هل سبق أن مررت بموقف مشابه؟
 - ما أصعب جزء في أن تتعاطفي مع شخص يمرّ بشيء لا تفهمينه تمامًا؟
 - كيف يمكننا أن نكون أكثر دعمًا لبعضنا البعض؟

أمثلة من بطاقات التعاطف

• الموقف 1

- فتاة تجلس وحدها في الساحة، بينما مجموعة من البنات يضحكن ويتحدثن معًا.
- ما شعورها؟ كيف يمكننا أن نُظهر تعاطفًا؟

• الموقف 2

- خلال عرض تقديمي، أخطأت زميلتك في كلمة، فضحك البعض. بدت محزنة.
- كيف شعرت؟ ماذا كانت تحتاج؟

• الموقف 3

- دخلت فتاة الصف متأخرة، وبدت حزينة وتخفي دموعها.
- كيف نُظهر التعاطف بلطف دون تطفّل؟

• الموقف 4

- تم تجاهل رأي إحدى الطالبات في نشاط جماعي رغم محاولتها المشاركة.
- ماذا تشعر؟ كيف يمكن للمجموعة أن تتصرّف بوعي؟

• الموقف 5

- زميلتك تم اختيارها للإذاعة المدرسية وتشعر بتوتر كبير.
- كيف يمكننا دعمها؟ ماذا يعني التعاطف في هذا الموقف؟

• الموقف 6

- تلقت طالبة رسالة جارحة على مجموعة الصف، ما جعلها تختفي عن التواصل.
- كيف تؤثر الكلمات؟ وكيف نصلح العلاقة بعد ذلك؟

النشاط 2: عدسة التعاطف

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة



المدة: 10 دقائق



المهارات:



- الوعي الاجتماعي
- الوعي الذاتي

الهدف:



في هذا النشاط، ستتعلمين كيف تنظرين إلى العالم من حولك بعدسة جديدة - عدسة التعاطف. ستصممين عدستك الخاصة كرمز، وتدرّبين على استخدامها في حياتك اليومية لفهم مشاعر الآخرين بطريقة أعمق.

المواد المطلوبة:



- إطار ورقي أو كرتوني لعدسة يمكن تزيينها - نظارات بلاستيكية
- أقلام تلوين، ملصقات، شرائط، وأي أدوات فنية
- لوحة جماعية بعنوان "تعهدنا بالتعاطف" (اختياري)

الخطوات:



- ناقشي مع المجموعة:
 - ما معنى "أن ننظر بعدسة التعاطف"؟
 - كيف يساعدنا هذا على التصرف بلطف في مواقف الحياة؟
- صممي عدستك الخاصة: زينيها، أضيفي كلمات تعبر عنك أو عبارات تذكرك بأن تكوني أكثر تعاطفًا.
- املئي ورقة صغيرة بجملة تعهد:
 - "سأحاول أن أرى مشاعر غيري... حتى لو لم أفهم قصتهم كاملة."
- يمكن عرض العدسات في الصف كرمز جماعي للتعاطف والتفاهم، أو الاحتفاظ بها كتذكار شخصي.

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 30 دقيقة

المهارات:

- الوعي الاجتماعي
- الوعي الذاتي
- التنظيم الذاتي
- التفكير النقدي
- مهارات التواصل

الهدف:

- مساعدة الفتيات على التعرّف إلى أنماط التفكير السلبية (مصائد التفكير) التي قد يمررن بها يوميًا.
- تعزيز قدرة الفتيات على إعادة تأطير المواقف بطريقة صحية وإيجابية.
- تنمية مهارة الفهم الذاتي وفهم تأثير الفكر على الشعور والسلوك.

المواد المطلوبة:

- بطاقات تعريفية بأنواع مصائد التفكير (تُوزع مطبوعة أو تُعرض على اللوح/شاشة).
- عرض تقديمي أو بطاقات سيناريوهات مكتوبة/مرسومة (ورقيًا أو إلكترونيًا).
- أوراق أو بطاقات تصويت (كل فتاة تختار المصيدة المناسبة لكل موقف).
- لوحة فليب شارت أو سبورة لتجميع الإجابات والنقاش.
- جدول مصغر (ورقي أو معلق) يربط كل مصيدة بالمهارة الاجتماعية العاطفية المناسبة واستراتيجية الدعم.

الخطوات:

- الخطوة الأولى - التمهيد :
 - ابدئي بجملة تحفيزية:
 - "مرات من فكر أفكار بسرعة... ومنصدقها كأنها حقيقة! لكن شو لو كانت هاي الأفكار مجرد مصائد عم توقعنا بمشاعر أو تصرفات مش دقيقة؟ خلونا نكتشف مع بعض شو هي مصائد التفكير، ونشوف كيف ممكن نتحرر منها."
 - اشرحي بإيجاز أن "مصائد التفكير" هي أنماط ذهنية تلقائية قد تجعلنا نبالغ أو نعتقد أمور غير صحيحة، مما يؤثر على علاقاتنا ومشاعرنا.



- الخطوة الثانية - الاستكشاف الفردي :
 - وُزّعي بطاقات صغيرة فيها أسماء أنواع المصائد التسع (مثل: التعميم - التسمية - القفز للاستنتاج...).
 - اطلبي من كل فتاة قراءة البطاقة الخاصة بها ومحاولة إعطاء مثال بسيط من حياتها.
 - مثلاً: فتاة قرأت بطاقة "الشخصنة"، تقول: "أنا مرات بفكر إذا حدا ما رد على مسجي، أكيد زعلانة مني!"
- الخطوة الثالثة - تطبيق سيناريوهات واقعية :
 - اعرضي أو وُزّعي بطاقات مواقف واقعية (مثال: اخت نسيت ترجع اغراض اختها الي استعارتهم منها - صديقتها ما سلمت عليها - تأخرت في الإجابة...)
 - كل مجموعة تقرأ السيناريو وتحاول تحديد نوع مصيدة التفكير الموجودة فيه.
 - بعد كل سيناريو، أسألي:
 - "شو ممكن أفكر بطريقة مختلفة؟"
 - "لو كنت مكانها، شو ممكن عملي؟"
 - "هل في طريقة ألطف أحكي فيها مع نفسي؟"

أمثلة على سيناريوهات (ممكن قراءتها أو تمثيلها بطريقة درامية)



السيناريو	نوع المصيدة
"ولا مرة جاوبت صح بالصف... أكيد دايمًا رح أغلط!"	التعميم
"إذا ما كنتي الأولى... معناها فشلتني!"	التفكير بالأبيض والأسود
"صديقتي ما ابتسمت لي... أكيد زعلانة!"	القفز للاستنتاج
"لازم أكون دايمًا الأفضل!"	الضغط الذاتي
"نسيت واجبي... المعلمة رح تكرهني!"	التضخيم
"أنا غبية... ما بفهم بسرعة!"	التسمية
"المعلمة ما اختارتني... أكيد مش حاببتني!"	الشخصنة

الخطوات:



- الخطوة الرابعة - المناقشة النهائية :
 - اعرضي الجدول المرجعي التالي، وناقشي مع الطالبات كيف يمكن أن نواجه كل مصيدة بطريقة صحية:

استراتيجية الدعم	مهارة SEL	أثرها	مصيدة التفكير
اسألي نفسك: "هل دائمًا؟ ولا أحيانًا؟"	الوعي الذاتي	الإحباط وفقدان الأمل	التعميم
جربي استخدام: "أحيانًا... ممكن... ليس دائمًا"	التفكير المرن	التطرف في التقييم	التفكير بالابيض والاسود
اسألي بدل أن تفترض	التعاطف	خلق سوء تفاهم	القفز للاستنتاج
استبدلي "لازم" بـ "أفضل أن"	التنظيم الذاتي	الإرهاق والتوتر	الضغط الذاتي
تقييم الموقف: "هل هو أمر كبير أم صغير؟"	تهدئة الانفعالات	القلق المستمر	التضخيم
ركزي على السلوك وليس على شخصيتك	الوعي الذاتي	تقليل تقدير الذات	التسمية
اسألي نفسك: "هل الأمر متعلق بي فعلاً؟"	التعاطف الذاتي	جلد الذات	الشخصنة

- الخطوة الخامسة - الختام:
 - اطلبي من كل فتاة كتابة جملة إيجابية لإعادة تأطير أحد المواقف، وشاركي بعضها أمام الصف.
 - مثال:
 - "بدل ما أقول: أنا فاشلة... رح أقول: أخطأت اليوم، بس بقدر أتعلم وأتحسن."

رسالة ختامية:

الوعي الاجتماعي يعني أن ترى الآخرين بقلبك، لا بعينك فقط.
هو أن تفهم قبل أن تحكم، وتساند بدل أن تهفّش.



المحور الرابع: مهارات العلاقات



مهارات العلاقات: الجسور التي نبني بها إنسانيتنا

بناء العلاقات الاجتماعية ليس مجرد تواصل عابر أو مجاملة سطحية، بل هو عملية مستمرة من الثقة، الاحترام، والاهتمام الحقيقي. هي مهارة عاطفية تُمارس بوعي، وتُبنى على تفاعل حقيقي بين البشر، يعترف بقيمة كل فرد، ويقدر مشاعره وظروفه. نحن لا نستطيع أن نحيا أو نلعب في عزلة، فالعلاقات هي المصدر الأول للدعم، والتعلم، والانتماء.

في قلب هذه المهارة يكمن الاستماع الفعّال، وهو أكثر من مجرد سماع الكلمات. إنه أن تُنصت بذكاء — بعينيك، بجسدك، وبقلبك — وأن تعطي الشخص الآخر إحساساً بأنه مرئي ومفهوم. المستمع الجيد لا يقاطع، ولا يقفز للحلول، بل يُنصت كي يفهم، لا كي يرد. هذا النوع من الاستماع يبني جسور الثقة، ويفتح مساحة آمنة تُشجّع الآخرين على الانفتاح والصدق.

جانب آخر محوري في بناء العلاقات هو مساعدة الآخرين. ليس فقط عندما يطلبون، بل حين نلاحظ أنهم بحاجة دون أن يطلبوا. أن نمد يد العون من غير مقابل، وأن نحمل همّ الآخر كما نحمل همّ أنفسنا، هو ما يحوّل العلاقات من مجرد معرفة إلى روابط إنسانية عميقة. المساعدة قد تكون في كلمة طيبة، أو وقت يُقدّم، أو دعم عاطفي في لحظة ضعف.

بناء العلاقات الصحية يتطلب أيضاً الوضوح، والمرونة، والقدرة على حل الخلافات بلطف. وهو لا يُبنى في يوم، بل في كل مرة نختار أن نكون صادقين، حاضرين، ومهتمين.

في نهاية المطاف، العلاقات ليست رفاهية اجتماعية، بل حاجة إنسانية جوهرية. إنها المساحات التي نكون فيها على حقيقتنا، ونشعر أننا مقبولون ومحبوبون. وكلما أتعقنا فن بناء هذه العلاقات، كلما أصبحنا أقوى، وأكثر اتزاناً، وأكثر قدرة على مواجهة الحياة بقلوب مطمئنة ومرتبطة بالآخرين بصدق.

النشاط 1: مهارات الاستماع لدي

المدة: 10-15 دقيقة 

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة 

المهارات:

- مهارات العلاقات
- الوعي الاجتماعي
- إدارة الذات

الهدف:

في هذا النشاط، ستتعلمين أن الاستماع الفعّال هو المفتاح الأول لبناء علاقات حقيقية وصادقة. ستدربين على مهارات بسيطة لكن قوية، تساعدك على فهم الآخرين والتواصل معهم بلطف واحترام.

المواد المطلوبة:

- أوراق فارغة أو لوحات كرتونية لصناعة ملصق "مستمعتي الخارقة"
- أقلام تلوين أو تحديد
- مواقف حياتية واقعية (مثل حوار بين صديقتين، نقاش عائلي، نقاش جماعي)



الخطوات:

- محادثة افتتاحية:
 - ما الفرق بين "أن أسمع" و"أن أستمع"؟
 - هل شعرت يومًا أن أحدًا لم يستمع إليك فعلًا؟ كيف كان شعورك؟
- تعريف مهارات الاستماع الفعّال الأربع:
 - الجلوس بانتباه (لا تشتيت، لا هاتف)
 - التواصل البصري (أن أنظر للمتحدث بعيني)
 - فتح الأذن والقلب معًا (أن أستمع بالنية والفهم)
 - إظهار الاهتمام (بايماءة، ابتسامة، كلمة بسيطة: "أنا معك")
- نقاش مفتوح:
 - ما الفرق بين مستمع جيد ومستمع سيئ؟
 - متى نشعر فعلًا أننا "مفهومات"؟
- تمثيل الأدوار:
 - في أزواج، تتحدث إحداهن لمدة دقيقة عن موضوع من اختيارها (موقف مرّ بها، شيء تحبه، شيء يزعجها).
 - تستمع الأخرى باستخدام المهارات الأربع.
 - ثم يتم التبديل بين الأدوار.
- تأمل ختامي:
 - كيف شعرت عندما استمعت إليك زميلتك بكل وعي؟
 - كيف كان شعورك كمستمع؟
- النشاط الإبداعي:
 - صممي ملصقًا بعنوان:
 - "أنا مستمعة رائعة عندما..."
 - واكتبي أو ارسمي فيه المهارات التي ترغبين بتطويرها في نفسك لتكوني مستمعة أكثر وعيًا وتعاطفًا.

النشاط 2: أضيء لنفسي ولغيري

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 10 دقائق

المهارات:

- الوعي الذاتي
- مهارات العلاقات
- إدارة الذات

الهدف:

في هذا النشاط، ستأملين في الأشياء التي تُشعرك بالامتنان والسعادة، وستفكرين بكيفية مشاركة هذا الضوء الداخلي مع من حولك، لأن السعادة تكبر حين تُشاركها.

المواد المطلوبة:

- رسم كبير لشكل شمس (دائرة في المنتصف مع أشعة ممتدة للخارج)
- أقلام تلوين أو تحديد
- ورقة منفصلة أو دفتر ملاحظات

الخطوات:

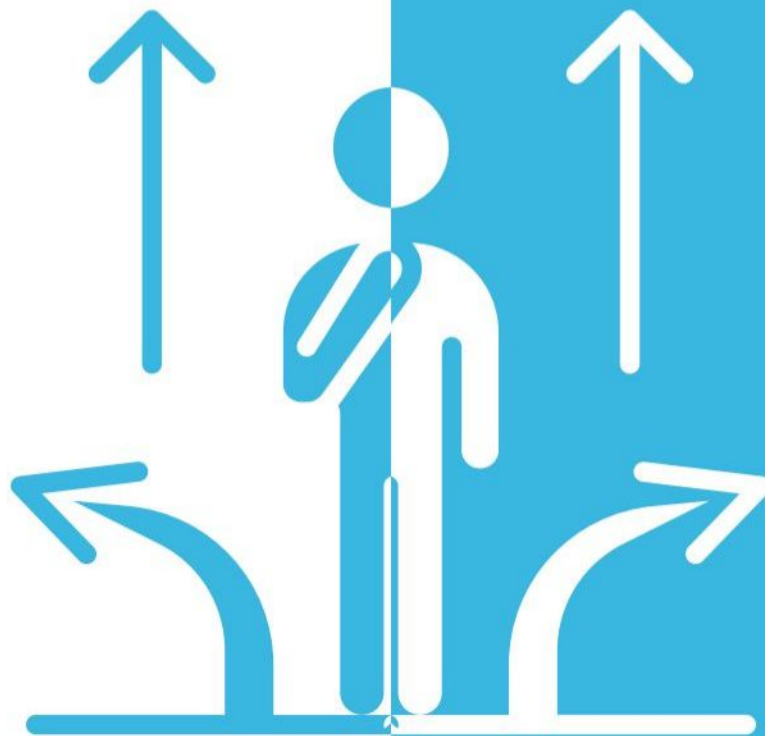
- تمهيد وتأمل:
 - ما هو الامتنان؟ متى آخر مرة شعرت بشكر عميق لشيء أو شخص؟
 - كيف يؤثر هذا الشعور فيك؟ كيف يمكن أن يُشعل دافعك لتحقيق أهدافك أو دعم من حولك؟
- نشاط الرسم:
 - ارسمي شمسًا كبيرة على ورقتك.
 - في كل شعاع، اكتبي شيئًا تشعرين بالامتنان له في حياتك (شخص، فرصة، موقف، شيء بسيط يسعدك).
- مشاركة الفرحة:
 - بجانب كل شعاع، اكتبي كيف يمكنك نقل هذا الضوء إلى غيرك (مثال: "ممتنة لصديقتي التي تستمع لي → سأكون أنا أيضًا أذنًا صادقة لغيري").
- تأمل ختامي:
 - كيف شعرت وأنت تتذكرين الأشياء الجميلة في حياتك؟
 - ما الفارق بين الشعور بالامتنان والاحتفاظ به داخلك، وبين أن تجعله دافعًا للعطاء؟

رسالة ختامية:

أنتِ لستِ فقط مصدر ضوء لنفسكِ، بل قادرة أن تُضيئي مساحات الآخرين أيضاً، بكلمة، بابتسامة، أو بتصرف صغير نابع من قلبكِ.



المحور الخامس: اتخاذ القرار المسؤول



اتخاذ القرار الفعّال: أن تختار طريقك بوعي وتصميم

اتخاذ القرار الفعّال ليس مجرد لحظة نختار فيها بين خيارين، بل هو عملية داخلية عميقة تبدأ من وضوح الهدف وتنتهي بالتحرك نحوه بإصرار. إنها المهارة التي تربط بين ما نؤمن به وما نفعله، وتمنحنا الشعور بالتحكم في حياتنا والقدرة على رسم مسارنا الخاص، بدل أن نُترك للظروف لتقرر عنا.

في جوهر هذه المهارة تكمن صناعة الأهداف، فكل قرار فعّال ينطلق من رؤية واضحة لما نريد أن نصل إليه. وعندما تتحوّل هذه الرؤية إلى هدف محدد، واقعي، ومقسّم — وفق نموذج SMART — يصبح الطريق إليه أقصر وأوضح. الأهداف الذكية لا تُرسم في السماء، بل تُكتب على الورق وتُخطط بخطوات ملموسة.

لكن القوة الحقيقية لا تكمن في الأهداف الكبيرة وحدها، بل في الخطوات الصغيرة التي نقوم بها كل يوم لنقترب منها. خطوة واحدة في الاتجاه الصحيح قد تكون بداية تغيير كامل. فبدل أن ننتظر لحظة مثالية قد لا تأتي، نتعلّم أن نبدأ من حيث نحن، بما نملك، ونصنع من الخطوة الأولى نقطة انطلاق.

المبادرة هي القلب النابض لاتخاذ القرار. هي أن لا ننتظر الضوء الأخضر من العالم، بل أن نُضيء الطريق بأنفسنا. أن نؤمن أن مشروعًا صغيرًا اليوم، أو فكرة تُنفذها بموارد محدودة، قد تكون بذرة لحلم أكبر مما نتوقع. المبادرات الشخصية لا تقيس قيمتها بالحجم، بل بالأثر والإيمان الذي نضعه فيها.

أن تتخذ قرارًا فعّالًا يعني أن تكون مستعدًا: عقليًا، وعاطفيًا، وعمليًا. أن تُهيئ نفسك للتحديات، وتبني داخلك مرونة تسمح لك بإعادة التوجيه حين لا تسير الأمور كما خُطت لها. الحلم لا يتحقق فقط بالإيمان، بل بالنية التي تتحوّل إلى فعل، وبالقرارات اليومية التي نصنع بها مستقبلنا.

القرارات التي نصنعها اليوم ليست مجرد اختيارات مؤقتة، بل هي اللبنة التي نبني بها غدنا. وعندما نتعلم كيف نُقرر بوعي، ونبدأ بخطوة صغيرة، ونتحرك بمبادرة، نكتشف أننا لا ننتظر الحياة لتمنحنا الفرص، بل نحن من نصنعها.

النشاط 1: أستطيع أن أتخذ إجراء

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة

المدة: 10 دقائق

المهارات:

- الوعي الذاتي
- إدارة الذات
- اتخاذ القرار المسؤول

الهدف:

في هذا النشاط، ستتعلمين كيف تلاحظين مشاعركِ وتختارين رد فعل صحي يساعدكِ على إدارة هذه المشاعر بدلاً من أن تُسيطر عليكِ. لأنكِ دائماً قادرة على اتخاذ خطوة إيجابية... حتى في أصعب اللحظات.

المواد المطلوبة:

- ورقة بعنوان: "أشعر بـ...، وسأقوم بـ..."
- بطاقات أو قائمة أفكار لاستراتيجيات التكيف (مثل: التنفس بعمق، الكتابة، الرسم، المشي، التحدث مع صديقة، تمارين الاسترخاء)
- أقلام أو ألوان

الخطوات:

- تأمل صادق:
 - فكّري في شعور مرّ بك مؤخراً... كيف تعاملتِ معه؟ وهل كان بإمكانكِ التصرف بطريقة أخرى؟
- كتابة جمل التغيير:
 - اكتبي على ورقتكِ: "أشعر بـ...، وسأقوم بـ..."
 - مثال: "أشعر بالتوتر، وسأقوم بالمشي قليلاً في الحديقة."
- اختيار من البطاقات:
 - اختاري بطاقة من مجموعة "طرق التكيف"، أو أضيفي أسلوبكِ الخاص للتعامل مع المشاعر الصعبة.
- مشاركة اختيارية:
 - من ترغب، يمكنها مشاركة جملتها مع المجموعة، لتلهم الأخريات.

أنتِ لستِ مسؤولة عن الشعور الذي يظهر فجأة،
لكن يمكنكِ أن تختاري كيف تستجيبين له... وهذه هي القوة



النشاط 2: من أنا وماذا سأكون

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة



المدة: 10-15 دقيقة



المهارات:



- الوعي الذاتي
- إدارة الذات
- اتخاذ القرار المسؤول

الهدف:



سيساعدك هذا النشاط على رؤية الفرق بين مكانك الآن وبين ما تطمحين إليه، و ستتعلمين كيف تُجزئين أهدافك الكبيرة إلى خطوات صغيرة... تمسينها بثقة.

المواد المطلوبة:

- ورقة بعنوان: "أنا الآن" و"أنا في المستقبل"
- أقلام أو دفاتر
- قصة قصيرة (تُقرأ أو تُعرض) عن فتاة واجهت تحديات وحققت نجاحاً
- ورقة عمل لتقسيم الأهداف
- مساحة جماعية للعصف الذهني (لوح - أوراق - ملصقات)



الخطوات:



- قصة ملهمة:
 - استمعي إلى قصة فتاة واجهت ظروفًا صعبة، لكنها لم تتوقف، وحققت حلمها خطوة بخطوة.
- ورقة التفكير الشخصي:
 - في قسم "أنا الآن": اكتبي كيف تشعرين، وما تعرفينه عن نفسك حاليًا.
 - في قسم "أنا في المستقبل": اكتبي ما تطمحين له، وما تحلمين بأن تصبحي عليه بعد سنة، أو خمس سنوات.
- جسر الأهداف:
 - اُرسمي 3 خطوات صغيرة تستطيعين البدء بها من اليوم لتقتربي من هذا المستقبل.
 - كوني واقعية... وتذكري أن كل خطوة، مهما كانت بسيطة، تصنع فرقاً.
- مخطط التقدم:
 - احتفظي بهذه الورقة في مكان قريب، وضعي إشارة عند كل خطوة تنجزينها.
 - لن تصدقي كم سيتغير شعورك مع كل تقدم.

رسالة ختامية:

اتخاذ القرار لا يعني معرفة كل الإجابات .. بل هو الاستعداد لبدء الخطوة الأولى.
وأنتِ قادرة، مستعدة، وجديرة بتحقيق ما تحلمين به.



النشاط الختامي: مشروع، أثري، قصتي

الفئة العمرية: من 14 إلى 19 سنة



المدة: مرن



المهارات:



- اتخاذ القرار المسؤول
- مهارات العلاقات
- الوعي الاجتماعي

الهدف:



ستختار المشاركات قضية تهقهن بصدق، ويعملن ضمن فرق على تصميم وتنفيذ مشروع يخدم المجتمع بشكل ملموس.
الهدف ليس فقط المساعدة... بل الشعور بأننا نستطيع أن نُحدث فرقًا حقيقيًا.

المواد المطلوبة:



- أوراق عصف ذهني أو لوح كبير
- أقلام، ملاحظات لاصقة
- ورق جرائد
- مقصات
- ألوان
- إمكانية استخدام الإنترنت للبحث والتخطيط
- كاميرا أو هاتف ذكي لتوثيق العمل
- أوراق تأمل شخصية بعد المشروع



الخطوات:

- من القلب تبدأ القصة - تأمل واختيار القضية
 - ما هي القضية التي "تحرك شيئاً بداخلك"؟
 - ناقشي مع المجموعة: ما الذي يهملك فعلاً؟ ولماذا؟
 - أمثلة للقضايا:
 - تمكين الفتيات
 - حماية البيئة
 - دعم الصحة النفسية
 - مناهضة التنمر
 - نشر الوعي حول النظافة أو التغذية
- فريق التأثير - التشكيل والعصف الذهني
 - شكلي فريقاً مع فتيات لديهن اهتمام مشترك.
 - فكرن معاً في مشروع واقعي ممكن تنفيذه خلال فترة قصيرة.
 - حدّدن:
 - وصف الفكرة
 - هدف المشروع
 - المهام المطلوبة
 - جدول زمني
 - الأدوار داخل الفريق
 - كيف ستقسن النجاح؟
 - استخدمن الملصقات أو الأدوات الرقمية لتوثيق كل ذلك.
- نحو التنفيذ - نبدأ العمل!
 - اجمعن المواد المطلوبة.
 - نقّذن المشروع خطوة بخطوة.
 - لا تنسين توثيق اللحظات: صورة، فيديو، يوميات.
- لحظة فخر وتأمل - ما الذي تغيّر؟
 - بعد انتهاء المشروع، فكري وأجيبني على الأسئلة التالية:
 - ما الذي تعلمته عن نفسك؟
 - ما الذي شعرت به حين ساعدت الآخرين؟
 - ما التحديات التي واجهتك؟ كيف تغلبت عليها؟
 - ما الأثر الذي أحدثه مشروعك في الآخرين؟ وفيك أنت؟
 - اكتبني هذه التأمّلات في ورقة شخصية، أو شاركي جزءاً منها مع المجموعة.

رسالة ختامية:

مشروعك ليس مجرد نشاط...
بل قصة عنك أنتِ، عن قوتك، عن شجاعتك في اتخاذ موقف، عن
قلب آمن بأنه قادر أن يزرع أثرًا ويبني عالمًا أفضل.



الربط النظري بعد الأنشطة

"هل لاحظتَن جميعًا كيف أن كل نشاط قمنا به اليوم لم يكن مجرد ترفيه أو مشاعر لحظية؟ كل تمرين شاركنا فيه مبني على دراسات وأبحاث علمية معقّقة حول الدماغ، والمشاعر، والتعلّم.

اسمح لي أن أشارككَن قليلًا مما يجري خلف الكواليس... ما هي الخلفية العلمية لهذه الأنشطة، ولماذا هي مهمة لكَن ولنا أيضًا؟"

أولًا: العلاقة بين الفكر - الشعور - السلوك



وفقًا لنظرية العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، التي أسسها Aaron Beck، فإن أفكارنا تؤثر على مشاعرنا، ومشاعرنا تؤثر على سلوكنا. يعني:

لما أعتقد "أنا مش قادرة"، رح أحس بالإحباط → وبالتالي أستسلم أو ما أجرب. لهيك، لما اشتغلنا على مصائد التفكير، كنا نشغل على تغيير طريقة التفكير حتى تتغير مشاعرنا وسلوكنا، وهون بيحي دور مهارة "إعادة التّأطير المعرفي" — مهارة مدروسة علميًا بتساعد على تحسين الصحة النفسية وتقوية المرونة الذهنية.

ثانيًا: الدماغ قابل للتغيير - المرونة الدماغية (Neuroplasticity)



الدراسات الحديثة في علوم الأعصاب، مثل أبحاث الدكتورة كارولين ليف والدكتور دان سيغل (Daniel Siegel)، بتأكد إنو الدماغ عنده قدرة يتغير ويتعلم ويعيد بناء اتصالاته حسب التجربة. يعني كل مرة مندربَ حالنا نوقف - نفكر - نتصرف، عم نعلّم دماغنا يستجيب بطريقة جديدة. وهذا اللي شفناه بفيلم "المرونة الدماغية"، وكيف التنفس العميق بيساعدنا نهدي منطقة اللوزة الدماغية (Amygdala) المسؤولة عن المشاعر القوية، ويفتح المجال للقشرة الجبهية الأمامية (Prefrontal Cortex) تاخذ قرارات أذكى.

ثالثاً: التعاطف والاستماع مهارات تُدرّس

وفقاً لإطار CASEL العالمي، التعاطف، والوعي الاجتماعي، والتواصل، مش مواهب، بل مهارات قابلة للتعليم والممارسة. يعني مثل ما نتعلم رياضيات، ممكن نتعلم كيف نسمع صح، وكيف نحس بمشاعر غيرنا، وكيف ندير ردات فعلنا. لما اشتغلنا على "عدسة التعاطف" أو "مهارات الاستماع"، كنا ندرب عقلنا على الانتباه والتواصل الفعّال — مهارات أساسية لبناء صداقات ناجحة، علاقات صحية، وقيادة مؤثرة.

رابعاً: بناء الذات يبدأ من الوعي

كل أنشطة التعبير عن المشاعر، مثل "وجهي يعبر عن مشاعري"، أو "بطاريتي العاطفية"، كانت تخدم هدف مهم: لما أفهم شو بحس، بقدر أختار كيف أتصرف. هذا مرتبط بمفهوم الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) اللي طوره Daniel Goleman، واللي بيأكد إنو: الأشخاص الناجحين مش بس أذكاء فكرياً، بل أذكاء عاطفياً - بيعرفوا مشاعرهم، ويبفهموا مشاعر غيرهم، وبيتصرفوا بوعي.

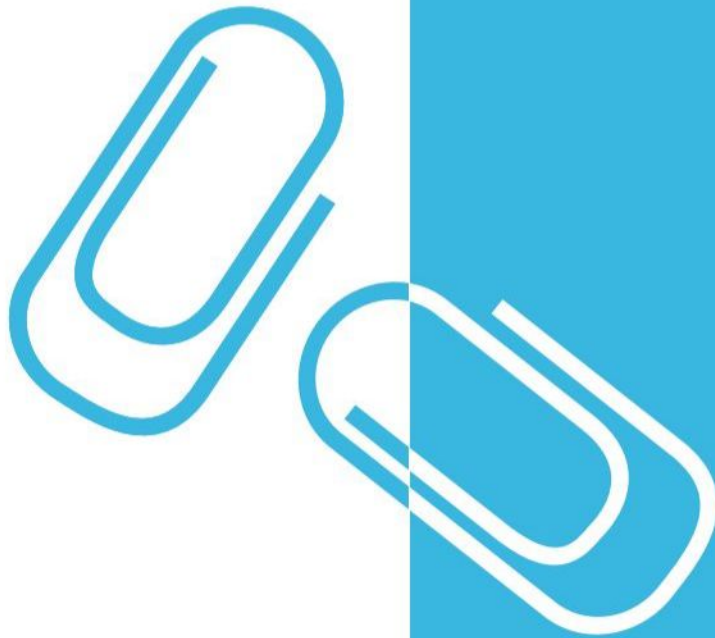
أخيراً: التدريب اليوم هو بناء عضلات نفسية

مثل ما الجيم يقوّي الجسم، هالنشاطات عم تقوّي العقل والنفوس:

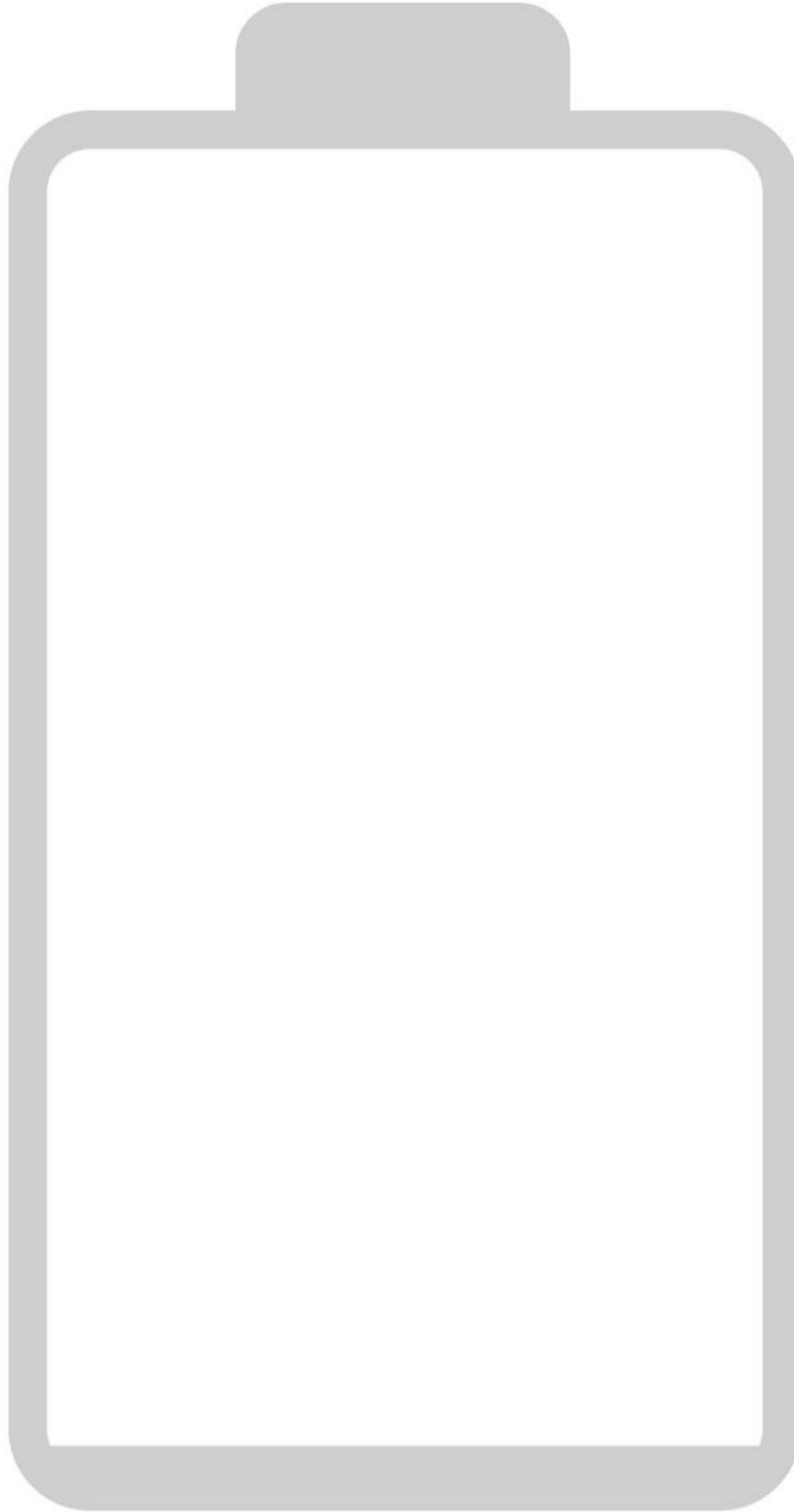
- عضلة التركيز
- عضلة التفكير المرن
- عضلة التعاطف
- عضلة الصبر
- عضلة اتخاذ القرار الواعي

وكل ما تدريبنا أكثر، بنصير أقوى في مواجهة التحديات، علاقاتنا بتتحسن، وثقتنا بنفسنا بتكبر.

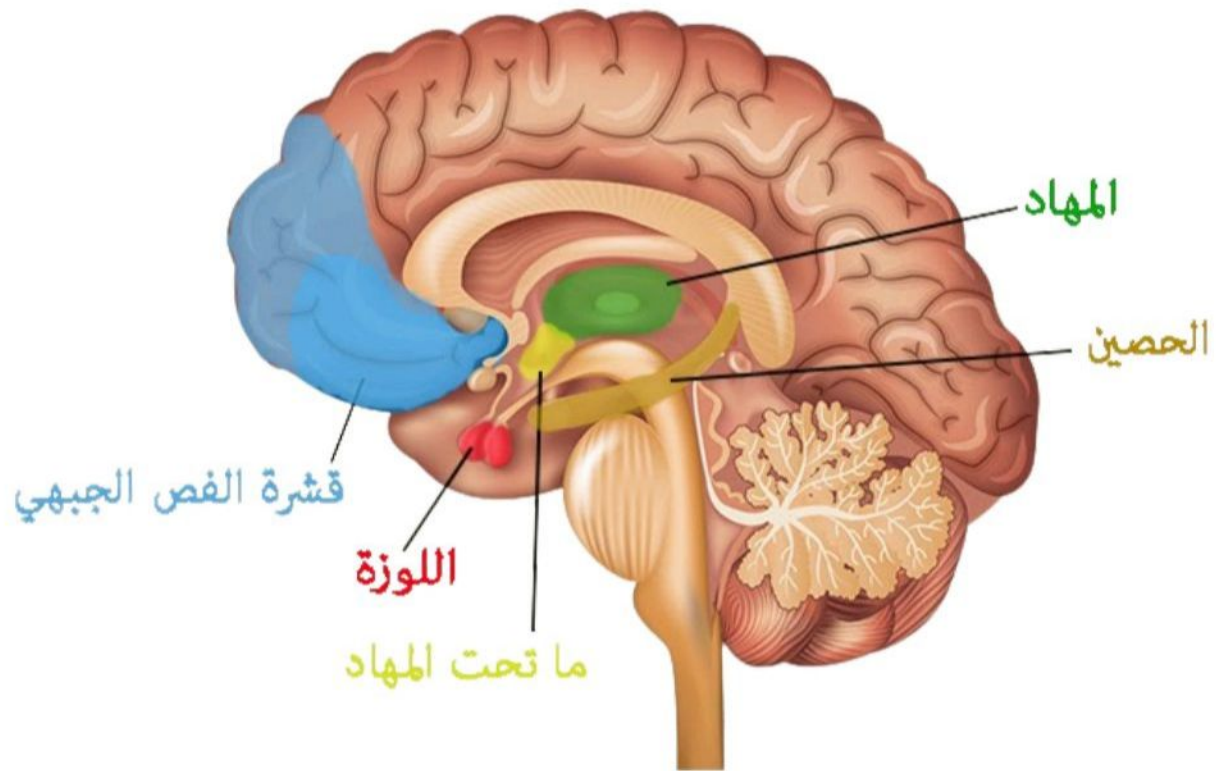
المرفقات

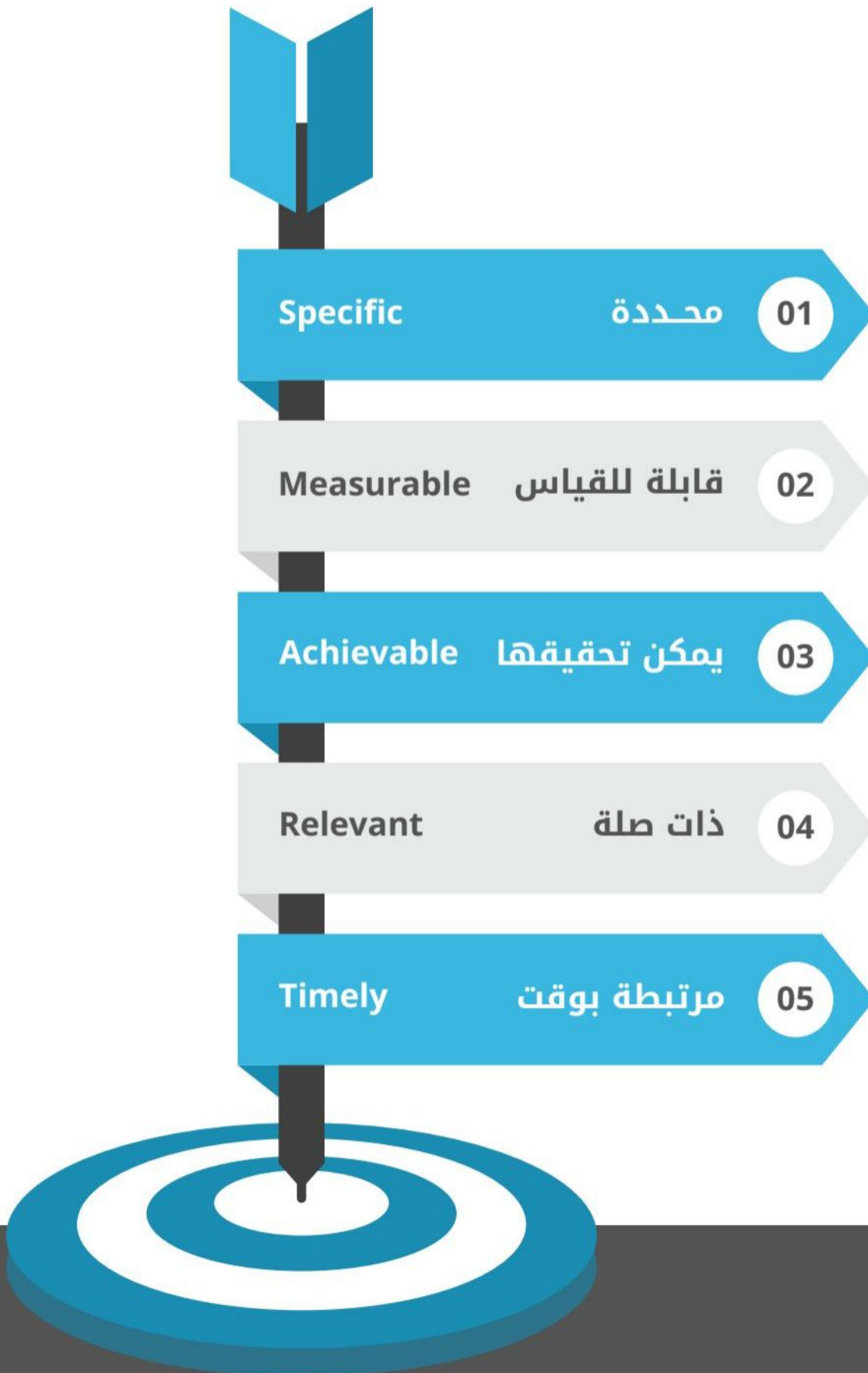


رسم مبسط لشكل البطارية

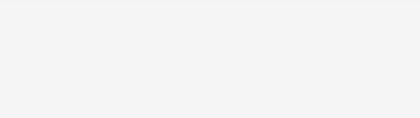


رسم توضيحي مبسط لأجزاء الدماغ (اللوزة - القشرة الجبهية)





SU MO TU WE TH FR SA

[illegible]

ملاحظات 

تقنية بومودورو (الطماطم)



(2)

ضعي مؤقت لمدة
25 دقيقة



(1)

حددي مهماتك
التي ستجزينها



(4)

اشطبي كل المهمات
التي انتهت



(3)

قومي بالمهمة
حتى يرن الجرس



(6)

كرري 4 جولات ثم
خذي فترة راحة
طويلة



(5)

خذي فترة راحة
لمدة 5 دقائق فقط

تقنية يومودور (الطماطم)



الخطوة الثالثة
العمل للمدة المحددة.



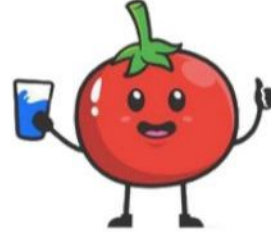
الخطوة الثانية
وضع المؤقت على
25 دقيقة.



الخطوة الأولى
حدد المهام المراد إنجازها



الخطوة الرابعة
عند انتهاء المؤقت قم
بتسجيل التقدم.



الخطوة الخامسة
خذ قسط من الراحة لمدة
5 دقائق لتجديد نشاطك.



الخطوة السابعة
وعند الانتهاء خذ قسط طويل من
اي كل ساعتين بريك طويل.
وكرر التقنية حسب الحاجة



الخطوة السادسة
عد إلى العمل وكرر
العملية

- CASEL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning ○
- Daniel Goleman: Emotional Intelligence ○
- Dr. Dan Siegel: The Whole-Brain Child, Mindsight ○
- Dr. Caroline Leaf: Switch On Your Brain ○
- Aaron Beck: مؤسس CBT - العلاج المعرفي السلوكي ○
- Harvard University - Center on the Developing Child ○
- فيديوهات TEDx عن الذكاء العاطفي والمرونة النفسية ○

قائمة الأدوات المطلوبة

- ملصقات أو بطاقات مصورة تعبر عن مشاعر ومواقف (آمانى ستوفرها)
- مخطط مشاعر (Mood Meter) (اماني ستوفرها)
- ورقة عمل لتحليل الشخصيات (مرفقات)
- سيناريوهات قصيرة مطبوعة (مرفقات) عدد ١٠
- قائمة مطبوعة بكلمات المشاعر (اماني ستوفرها)
- ورقة عمل لرسم البطارية العاطفية (مرفقات)
- رسم توضيحي مبسط لأجزاء الدماغ (اللوزة - القشرة الجبهية) (مرفقات)
- أوراق ملاحظات صغيرة للتأمل (ستيكي نوت ملونة)
- جدول زمني فارغ ليوم كامل (مرفقات)
- بطاقات أسئلة تعاطفية (مرفقات)
- نظارات بلاستيك عدد المتدربات
- لوحة جماعية: "تعهدنا بالتعاطف" ورق فليب شارتر
- بطاقات تعريفية بمصائد التفكير (مرفقات)
- جدول مصغر يربط المصيدة بالمهارة (ورق ابيض كبير)
- كرات بلاستيكية ملونة ضعف عدد المتدربات "مستمعتي الخارقة"
- ورقة عمل لتقسيم الأهداف (مرفقات)
- ورق جرائد
- كرة صوف عدد ٤ ملونة
- طباشير بكتين
- ريش والوان اكريلك
- رول ورق ابيض كبير
- أقلام تلوين (شمع/خشب/تحديد)
- أقلام حبر
- أقلام ماركر
- ملاحظات لاصقة
- أوراق بيضاء للرسم
- دفتر ملاحظات
- ملصقات
- شرائط
- مقصات عدد ١٠
- ورق كرتون
- ورق جرائد

- أَعواد خشبية ملوّنة
- شاشة عرض أو جهاز
- سبورة أو لوح فليّيب تشارت
- كاسات بلاستيكية ٤٠
- 6 كرات إسفنجية
- شريط لاصق عدد 0
- مؤقت أو ساعة توقيت
- ملعب/مساحة مفتوحة
- نظارات بلاستيكية (عدسة بديلة للإطار الكرتوني)
- كاميرا أو هاتف ذكي أو ايباد
- إمكانية استخدام الإنترنت

للتواصل مع مساحة ليوان للتنمية الشبابية :

07 8224 2111



info@liwanspace.com



Liwanspace



Liwanspace



Liwanspace





شكراً لكم