

## الدّرس 3

# مُسَاعَدَةٌ بَعْضِنَا بَعْضًا لِيَعْمَّ الْخَيْرُ عَلَى الْجَمِيعِ

## نَوَاتِحُ التَّعَلُّمِ

- معرفة طرائق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية.
- إدراك أنهم سيواجهون تغييرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
- فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.

49

## هدف الدرس

يهدف الدرس إلى تعرف الطلبة إلى أهمية بناء علاقات إيجابية مع زملائهم وأهلهم لما في ذلك من انعكاس إيجابي على نموهم ورفاهيتهم وسعادتهم

## المواد المطلوبة

بطاقات  
أقلام

## نواتج التعلّم:

1. معرفة الطرائق النمو بشكل صحي وإيجابي، والتعاون للعيش برفاهية.
2. إدراك أنهم سيواجهون تغييرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
3. فهم معنى العيش برفاهية حقيقية، ومعرفة الأدوات المتوافرة لتعزيز الرفاهية الجسدية والنفسية والمحافظة عليها، بدلًا من السعي إلى تحقيق سعادة ظاهرية قد يروّج لها المجتمع.

الشعور بالفرح والرضى والطمأنينة.

السعادة

تطوير تواصل فعال وواضح مع الآخرين والتفاهم معهم بشكل جيد.

العلاقة الإيجابية

### النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

يستهل المعلم الحصة بتذكير الطلبة بما تعلموه في الحصص السابقة حول طرائق النمو والعيش برفاهية (الحفاظ على الصحة الجسدية وتوافر متطلبات النمو الأساسية كالتعلم والعيش في بيئة آمنة...)، ويقدم الدرس على أنه يركّز على العلاقات التي تجمع بينهم وبين زملائهم وأهاليهم وأهمية الدعم النفسي الذي يقدمه الواحد منا إلى الآخر كجزء أساسي أيضاً للنمو والعيش برفاهية.

يطلب المعلم من الطلبة أن يكتبوا على بطاقات ماذا تعني لهم عبارة "علاقات إيجابية"، فيكتب الطلبة عبارات قصيرة أو كلمات مثل: الصداقة، احترام الآخر، دعم الآخرين عندما يمرّون بظروف صعبة... ثم يطلب المعلم من الطلبة التجوّل في الصف ومقارنة ما كتبه كلّ منهم بما كتبه الآخرون من أجل تحديد التشابه فيما بينهم والتعرّف إلى نظرة زملائهم إلى العلاقات الإيجابية كما يرونها.

يدعو المعلم الطلبة إلى التفكير، كلّ بينه وبين نفسه، في مسؤوليته عن بناء علاقات إيجابية مع زملائه.

### المفردات

السعادة

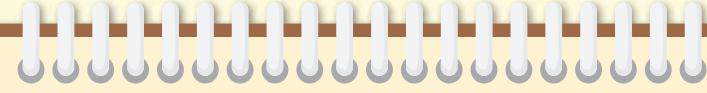
العلاقة الإيجابية

1 أكتب على بطاقة كلمة أو عبارة توضح ما تعنيه لك "العلاقات الإيجابية"، ثمّ قارن بين ما كتبت وما كتبه زملاؤك. ماذا تعني "العلاقات الإيجابية" لزملائك؟ هل لك دور في بناء علاقات كهذه؟ وكيف تُؤثّر في نمط حياتك؟



**النشاط 2: (20 دقيقة)**

2 بعد أن عرفت معنى العلاقات الإيجابية، اقرأ مع زملائك في المجموعة المُقتطفات التالية من يوميات بعض الطلبة ثم أجب عما يلي.



صادفتُ مُحَمَّدًا على باب المدرسة، وكانَ القَلْبُ بادياً على وجهه، فبادرتُ قائلاً: "هل أنت جاهزٌ لامتحان الرياضياتِ بعد غدٍ؟" فقلتُ: "بالطبع، فهذا الإمتحانُ مهمٌ جدًّا لعلامةِ الفضل. وأنت، هل درستَ جيّدًا؟" فأجابني والدَّمْعُ في عينيهِ: "وجدتُ صعوبةً في فهم التمارين وتطبيقها بمفردِي".



جيسبكا، صديقتي في الصف، تُعاني من البدانة، وقد أخبرتني اليوم أنها قصدت مع والدتها أخصائي تغذية ليساعدها في اتباع نظام غذائي صحي. وبالفعل اضطخت معها اليوم إلى المدرسة قليلاً من الخبز واللوز بدل الشوكولاتة التي كانت تكثر من تناولها في أثناء الفسحة. بدأ عليها التفاوض.

يهدف هذا النشاط إلى تعريف الطلبة بأهمية دعم بعضهم بعضاً على مختلف الأصعدة والتفكير في فوائد ذلك، إضافةً إلى توعيتهم على دور المدرسة أيضاً في تقديم هذا الدعم. يوزع المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات مع تحديد ممثل عن كل مجموعة. يطلب المعلم من كل مجموعة قراءة نص من يوميات طلبة يخبرون فيها عن أحد زملائهم وكيف احتاج منهم إلى المساعدة والدعم. يقرأ الطلبة النصوص ويفكرون في ما تمثله الحالة. (3 دقائق) بعد الانتهاء، يعرض ممثل كل مجموعة الحالة التي درستها المجموعة ويدور النقاش حولها على ضوء أهمية بناء العلاقات الإيجابية والداعمة للنمو والعيش برفاهية (5 دقائق)، ثم يجب الطلبة عن الأسئلة.

### الإجابات المتوقعة: (5 دقائق)

أ- بالنسبة إلى محمد الذي كان بحاجة إلى مساعدة في امتحان الرياضيات: دعمه من خلال مساعدته في مراجعة التمارين وشرحها له في أثناء الاستراحة - الالتقاء بعد الدوام في منزل أحدهما للدراسة سوياً - طمأنته عبر إبداء الاستعداد لمساعدته في الدرس.

• بالنسبة إلى جيسكا التي تتبع نظامًا غذائيًا كي تخفف من وزنها: يمكن دعمها عبر تجبّب دعوتها إلى تناول الأطعمة الدسمة كالسكريات والبطاطا المقلية - دعمها بالتشجيع المعنوي لمحاولتها المهمة لاسترجاع رشاققتها - إبداء الإعجاب بمثابرتها وبالنتائج التي تحقّقها.

• بالنسبة إلى كولينز الذي يمرّ بمشكلة عائلية تشعره بالحزن:

إبداء التعاطف معه والإعراب عن رغبتنا في المساعدة - إشعاره باهتمامنا لأمره وباستعدادنا لمساعدته والتخفيف عنه - السعي لرسم بسمة على وجهه ومحاولة إشراكه في اللعب باستمرار.

• بالنسبة إلى مريم التي ستشارك في مسابقة وطنية في السباحة: تشجيعها من بين المشتركين - مساعدتها في الدروس التي تعيبت عنها وشرحها لها - تخفيف التوتر عنها عبر تجبّب التصرفات التي تزعجها.

ب- (دقيقتان)

يفكّر الطلبة في الجهات التابعة للمدرسة التي يمكن اللجوء إليها في أيّ ظرف (أكان إيجابيًا أم سلبيًا) يحتاجون فيه إلى المساعدة والدعم، كالمعلمين أو الإدارة، لطلب النصح والمشورة، أو التوعية ولفت الانتباه، وكذلك الأخصائي النفسي المدرسي الذي يلعب دور المرشد النفسي ويعمل على الاستماع إلى مشكلات الطلبة ومعالجتها.

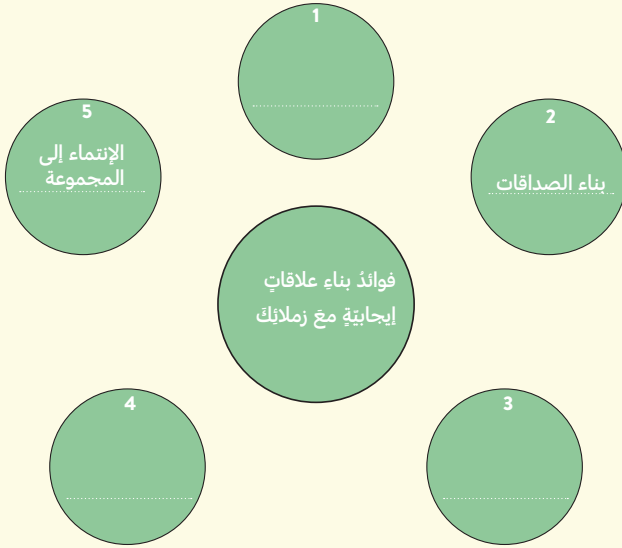
منذ أيام وأنا أشعر أنّ صديقي كولينز متضايق، فهو لا يلعب معنا كعادته في أثناء الفسحة ويخلس ويجدنا زافضًا التحدّث إلى أيّ كان، ويندو شاردًا طوال الوقت في الصف، وقد لاحظ المعلمون عدم تركيزه في أثناء الشرح وخصوصًا في عمل المجموعات، فهو يزفّف المشاركة، ووجهها إليه ملاحظات عدّة مزاب. أضرتّ على كولينز اليوم أنّ يحدّثني عن مشكلته، إلا أنّي أدركت أنّه يعاني من مشكلة عائلية.

أنا متحمّس جدًا لأنّ زميلتي مريم تتخصّص للمشاركة في مسابقة وطنية في السباحة الأسبوع المقبل. إنّها سباحة ماهرة تتمرّن بشكلٍ دوريّ ولا تهمل توصيات مدريّتها الثمينة بل تعمل دائمًا على تطوّر مهاراتها في السباحة. لم تأت مريم معنا اليوم إلى الحديقة. أظن أنني أعلم لماذا!

أ. حدّد نوع الدعم الذي يمكنك تقديمه للطلبة المذكورين أعلاه.

ب. في المقطعات السابقة، هناك من يحتاج إلى المساعدة، فما الجهة التي يمكن اللجوء إليها لطلب المساعدة؟

ج. أكمل ما يلي من الفوائد التي تنتج عن بناء علاقات إيجابية مع زملائك.



3 الآن وقد أطلعت على أمثلة على العلاقات الإيجابية مع زملائك، اقرأ النصّ الآتي عن أهميّة الإجماع الأسريّ ثمّ أحبّ عمّا يلي.

يقول خبراء علم النفس إن الأسرة التي تحافظ على الإجماع الأسريّ تكون أفرادها أكثر تماسكًا. فالإجماع الأسريّ يُعلّم الأبناء مهارة الإضغاء ويُعطي أفراد الأسرة شعورًا بالانتماء والتماسك. كما أنّ هذه الإجماعات تكون جوفًا غايليًا إيجابيًا يُساعد أفراد الأسرة، ويُساعدهم على التخلّص من همومهم اليوميّة، ويزنّد من التقارب بينهم. وقد أظهرت دراسة طبّيّة أنّ العلاقات الأسريّة القويّة تُساعد على زيادة الثقة بالنفس لدى الأطفال وتقلّل من مشاعر القلق والتوتّر لديهم.

ج- (5 دقائق)

يتشارك الطلبة إيجابيات وفوائد بناء علاقات إيجابية وكيف تُسهم في تحقيق الرفاهية. (يمكن للطلبة تحضير لوحة لتذكيرهم بأهمية مساعدة بعضهم بعضًا لخلق جوّ إيجابي، وتزيينها وتعليقها في الصف)

**إيجابيات بناء علاقات إيجابية وفوائدها:**

1. الإسهام في إسعاد الآخرين خصوصًا عندما يكونون في أشدّ الحاجة إلى ذلك.
2. بناء الصداقات.
3. زيادة الثقة بالنفس.
4. عدم الخوف وامتلاك قدرة أكبر على مواجهة الصعوبات.
5. الشعور بالانتماء إلى المجموعة.

**التعليم المتميز:**

**للمبتدئين:** يساعد المعلم الطلبة في فهم النص والأسئلة ويشجّعهم على المشاركة في تقديم إجابة واحدة على الأقلّ عن كل سؤال.

**للمتقدمين:** يبتكر الطلبة مشاهد تمثيلية تحاكي الأحداث التي تصفها النصوص مقترحين الطرائق المناسبة لإبداء الدعم ومظهرين بالتعبير اللفظي والجسدي كيفية تأثير ذلك في العلاقات بين زملاء.

### النشاط 3: (10 دقائق)

يهدف النشاط إلى تعريف الطلبة بأهمية العلاقات الأسرية الإيجابية للنمو والعيش برفاهية.

يقرأ الطلبة النص الذي يستعرض أهمية الاجتماع الأسري لتماسك الأسرة وللشعور بالانتماء، وذلك تمهيداً لمعالجة الأسئلة. (3 دقائق)

يوزع المعلم الطلبة على أربع مجموعات.

أ- (5 دقائق)

يطلب منهم تأمل إحدى الصور لدراسة الميزة الأسرية المميّنة وكيف تُسهم في بناء علاقات أسرية إيجابية.

**الإجابات المتوقعة:** (يمكن أن يعبر الطلبة بالأمثلة).

1. التواصل: إصغاء أفراد الأسرة بعضهم إلى بعض عبر الانفتاح والمصارحة.

2. العاطفة: الحب والدعم والاهتمام.

3. الاحترام: قبول الاختلاف وفهم أفراد الأسرة وتقديرهم.

4. التشارك في النشاطات: تضيء الوقت معاً بالمرح والتسلية ومشاركة الاهتمامات.

أ. تناقش مع زملائك في المجموعة حول السلوكيات الظاهرة في الصور الآتية، وبيّن كيف تُقوّي العلاقات داخل الأسرة.



**النشاط 4: (15 دقيقة)**

يهدف هذا النشاط إلى التركيز على أهمية تفهم حاجات الآخرين عبر تطوير النظرة الإيجابية تجاههم وجعل التواصل أسهل.

يجلس الطلبة في دائرة لضمان تواصل غير لفظي (جسدي) أفضل خلال النشاط.

يبدأ المعلم الجلسة بطرح أسئلة الحوار الآتية: ما أهمية الاستماع إلى الآخرين؟ ما فائدة معرفة هموم الآخرين ومشكلاتهم واهتماماتهم؟ لم علي أن أتعامل بلطف مع الآخر؟ (3 دقائق)

بعد ذلك يطلب المعلم من الطلبة قراءة خطوات اللعبة والتورّع في ثنائيات لتنفيذها. يخبر كل طالب زميله بمشكلة سمع عنها، ثم يمثّلان أدوار الأشخاص أصحاب المشكلة طارحين القضية أمام الصف بهدف إيجاد حل لها. (6 دقائق) يتناقش الطلبة حول مشكلاتهم ويلاحظون نقاط التشابه بينها. (6 دقائق)

4

بعد أن تعلّمت عن أهمية العلاقات الإيجابية وفوائدها، اختَر واحدًا من زملائك في الصف ليكون شريكك في هذا النشاط.  
تفكّر مع زميلك بمشكلةٍ سمعتم عنها ثمّ مثلاً دور الأشخاص الذين واجهوا تلك المشكلة طارحين القضية أمام الصف وتناقشوا حول سبل الحلّ.  
تكون بذلك قد أحسست بمشكلات الآخرين وتعرّفت إلى اهتماماتهم، وأسهمت في تطوير علاقةٍ إيجابيةٍ مع زملائك في الصفّ.

5

5 إقرأ النصّ الآتي عن حاجات الطلبة في المدرسة، ثمّ أجب عمّا يلي.

يحتاج الطلبة إلى الشعور بالراحة والأمان على الضعيفين والجسديّ والثقبيّ، وخلال السنوات الدراسية تزداد حاجتهم إلى الشعور بالأمان داخل مدرستهم، ولذلك يجب إتاحة الفرصة أمامهم لتطوير علاقات إيجابية مبنية على الثقة بينهم وبين معلمهم وزملائهم. تسهم الفرق المدرسية والأنشطة وكذلك المشاريع الحكومية الطلابية في تعزيز هذا الشعور الفهم بالإنتماء. فالمدرسة قد تفقد طليتها في حال لم يتوافق معلّم أو مرشد واحد على الأقل يثق به الطلبة. فمن دون هذه العلاقات الإيجابية نضج المدرسة مزبعا للمتعلمين بدلا من أن تكون مكانا للتعلّم والتطوّر.

55

**النشاط 5: (5 دقائق)**

يعطي المعلم الحرية للطلبة ليتوزّعوا إلى مجموعات. يقرأ الطلبة الفقرة ثم يتناقشون فيها ويكتبون أفكارهم.

المشاعر المصاحبة	ما الذي يجعلك تشعر بالانزعاج وقلة الثقة في المدرسة؟	المشاعر المصاحبة	ما الذي يجعلك تشعر بالرضا والسعادة في المدرسة؟
الغضب واليأس	أن يبنذني زملائي	السعادة والشعور بالانتماء	صداقة زملائي
الوحدة والتهميش	أن ألعب وحدي	الفخر	علاماتي الجيدة
الخلج والحزن	أن يوبّخني المعلم	السعادة والراحة النفسية	أن يحبني المعلم
الانزعاج وقلة الثقة بالنفس	الرسوب في مواد معينة	الارتياح والثقة في النفس	ممارسة هواياتي في مدرستي

الإجابات المحتملة:

كما يسأل المعلم: "ماذا يمكننا أن نفعل لمساعدة بعضنا بعضًا في النمو والتطور بشكل إيجابي في المدرسة؟" ويدعو الطلبة إلى النقاش مع التركيز على الأفكار التالية: مساعدة ودعم بعضنا بعضًا، وتقبّل اختلافاتنا، والعمل الجماعي، والاستماع إلى آراء الآخرين واحترامها.

في مجموعتك، قم بتعبئة الجدول التالي:

المشاعر الفضائية	ما الذي يجعلك تشعر بالإنزعاج وقلة الثقة في المدرسة؟	المشاعر الفضائية	ما الذي يجعلك تشعر بالرضا والسعادة في المدرسة؟

أ- ماذا يمكننا أن نفعل ليساعد بعضنا بعضًا في النمو والتطور إيجابيًا في المدرسة؟

.....

.....

.....