**السيناريو 1 الخوف من تقديم العروض**



**تقديم عرض تقديمي هو الوضع الذي يخشاه المراهقون في المدرسة. إن دعم الأصدقاء القلقين من أخذ زمام المبادرة وممارسة أنشطة مواقف المواجهة التي نريد حقًا أن نقوم بها بنجاح ولكننا خائفون منها بلا داعٍ تعتبرأمر مهم لرفاهية الفرد وصحته وتعلمه ولتطبيق الديمقراطية بأوسع معانيها. كل الأصوات مهمة في عالم بحاجة إلى حلول مجتمعية جيدة ،. المجتمع بحاجة إلى الشباب الشجعان!**

**ملخص القصة**

نورا حريصة على تقديم عرض مدرسي. إنها تفكر في عدم الذهاب إلى المدرسة لتجنب المهمة ، وتتحدث إلى آدم عما يجعلها خائفة للغاية. يمكن للاعب مساعدتها في القيام بالعرض التقديمي ووضع خطة لتصبح أقل خوفًا من تقديم العروض التقديمية. إنها تعتقد أن والدتها ومعلمتها يمكن أن تكونا مساعدتين جيدتين في وضع خطة جيدة للحد من القلق.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

ما هي الأعراض الجسدية التي يمكن الشعور بها عند الخوف من التقديم؟ الجواب: آلام في المعدة ، غثيان ، صعوبات في التركيز ، رجفة

كيف تتحدث مع شخص قلق بشأن شيء ما؟ الإجابة: الدعم والتساؤل وتقديم النصائح واستخدام الأسئلة المفتوحة

ما هي الأفكار الحمراء؟ الجواب: أفكار تجعلنا أكثر خوفًا أو حرجًا أو غير آمنين أو حزينين مما نحتاج إليه. أفكار تعزز المشاعر الصعبة وتجعل الموقف أكثر صعوبة في التعامل معها.

ما هي الأفكار الخضراء؟ الجواب: أفكار مفيدة. أفكار تجعلك تشعر بالأمان والسعادة والثقة والاهتمام. أفكار تساعدك على فعل ما تريد والحصول على ما تريد. الأفكار التي تساعدك على المدى الطويل.

**أفكار حمراء شائعة عندما تخاف من تقديم العروض**

• سأجعل من نفسي غبيا

• سوف يعتقد الجميع في الصف أنني غبي

• سوف أحصل على درجة سيئة

• سوف يضحك الناس علي

• يلاحظ الجميع كم أنا متعرق وأحمر

• يلاحظ الجميع كيف أتلعثم وانطق الكلمات بشكل خاطئ

**أفكار خضراء مفيدة عندما يخشى المرء تقديم العروض**

• ليس خطيراً إذا ارتكبت أخطاء

• سيكون ذلك ممتعا!

• سوف يكون ذلك ناجحا!

• كل من يجيد تقديم العروض قد ارتكب الكثير من الأخطاء

• إذا لم تسر الأمور على ما يرام ، يمكنني تحمل ذلك أيضًا

• أنا شجاع عندما أفعل شيئًا أخاف منه

• سيكون من الأسهل تقديم العروض التقديمية عندما أقوم بذلك عدة مرات

• كل من يستمتع بتقديم العروض قد قام بذلك مرات عديدة

• من الحكمة أن أتدرب عالى التأقلم مع العروض التقديمية - الجهد الإضافي لمعرفة كيفية التعامل مع التوتر في يسمح لي بالتعامل مع المواقف المماثلة بشكل أفضل وأسهل

• على الرغم من أنني أشعر بالضغط ، إلا أنه ليس مرئيًا لأولئك الذين يحضرون

• أولئك الذين يستمعون إلي هم أناس طيبون وسيهتمون بما أقول

**للمناقشة**

- كيف تلاحظ أنك خائف؟ ماذا تشعر في جسدك عندما تكون خائفا؟

- في أي حالات أخرى غير المدرسة ، من الجيد أن تكون قادرًا على التعامل مع تقديم العروض أو الخطب؟

- ما هي المزايا التي لديك إذا كنت تستطيع التعامل مع تقديم العروض؟

- تكلم عن شيء أنت أو شخص تعرفه كان يعاني من القلق تجاهه ، وكيف تم تقليل القلق.

**أنشطة**

أكمل يد المساعدة. فكر في موقف كنت تخاف منه ، لكن هذا الموقف لم يكن خطيرًا جدا. أكمل يد العون للحصول على نظرة عامة عن شعورك وتفكيرك وما فعلته في الواقع - حتى لو كنت خائفا!

ضع خطة تدريب لتقليل القلق بشأن تقديم العروض.

استخدم هذه النصائح عند إعداد خطتك:

- ابحث تدريجياً عما تخاف منه - بدلاً من تجنبه

- تدرب في كثيرا، ويفضل كل يوم

- تدرب على تحمل الأخطاء! كل شخص جيد في شيء ما ارتكب العديد من الأخطاء

**الأفكار المشاركة من قبل الأخصائي النفسي**

يحتاج المراهقون القلقون إلى دعم مستمر للعزيز لمواجهة مخاوفهم ، لأن تقليل القلق بالنسبة لهؤلاء المراهقين أمر مهم للتنمية والتعلم والصحة والرفاهية. الحصول على الدعم الذي يحتاجونه لقبول التحديات والخبرة التي يمكنهم إكتسابها ، أمر بالغ الأهمية للشباب. في كثير من الأحيان ليس نحتاج لفعل الكثير لإحداث تغيير. قد يكون الدعم الثابت والتوقعات الإيجابية والمعرفة حول كيفية التدرب لتقليل القلق كافية للعديد من المراهقين القلقين. في الوقت نفسه ، يعيش بعض المراهقين القلقين مع عبء التجارب المؤلمة للغاية ، ويعيش البعض الآخر في مواقف حياتية مستمرة صعبة للغاية. بالطبع ، عندما يكون الشباب في حالات خطرة ، تحتمل التعرض للصدمة النفسية و التي يمكن تغييرها ، يكون العمل على تغيير الوضع الخطر أكثر أهمية من تغيير كيفية ارتباط المراهق به. ولكن إذا كان الوضع لا يمكن تغييره ، فمن المهم جدًا تقديم الدعم للشباب لخلق علاقة مع الوضع الذي هم فيه. وهذا يعني غالبًا مساعدة الشباب على مواجهة مخاوفهم. التجرؤ على فعل شيء يخافه المرء ، ولكن ليس شيء خطيرا للغاية و قبول التحدي ،والقيام بالتدريج بمزيد من هذه الأشياء التي يخبرك القلق بأن تتجنبها.

يرتبط القلق في مرحلة المراهقة بالنتائج المدرسية السيئة (Esch 2014) ، وزيادة خطر التسرب من المدرسة و العمل (Veldman et al. 2015 ؛ Cornaglia et al. 2015) ، بالإضافة إلى القلق والاكتئاب والانتحار وتعاطي المخدرات في مرحلة البلوغ (Essau وآخرون 2014). ومع ذلك ، تظهر الأبحاث أنه يمكن تقليل القلق من خلال البرامج النفسية والاجتماعية (James et al. ، 2015). عندما يتم تقليل القلق لدى المراهقين ، يتم منع صعوبات البلوغ المرتبطة بها (كيندال ، 2012).

**المربع 1**

خطة تدريب نورا

كل يوم وللمرة القادمة

أجب عن سؤال واحد على الأقل في كل جلسة مدرسية / قل شيئًا مرة واحدة على الأقل كل يوم وأنا في المدرسة

مرة واحدة حتى نلتقي في غضون أسبوع

قدم عرضًا تقديميًا بدون نص لآدم

تقديم عرض تقديمي لفصلي. تحدث بصوت عال وواضح بحرية قدر المستطاع

تذكير

أثبت أفكاري الخضراء على ملصق فوق سريري وعلى هاتفي الخلوي بحيث تكون موجودة كل صباح

**المربع 2**

يستخدم مصطلح القلق للدلالة على الخوف المبالغ فيه فيما بالنسبة لدرجة الخطر في الحالة التي ينشأ فيها.

يستخدم مصطلح المراهقين القلقون للمراهقين الذين يتعاملون مع القلق والذين كثيرا ما يشعرون بالقلق. عادة ما تكون ردود فعل الخوف لدى المراهقين القلقين هي تجنب المواقف التي يتم تفسيرها على أنها خطيرة. إن مواجهة المواقف المخيفة ، والغير ضارة في الحقيقة ، أمر مهم لتعلم المراهق ورفاهه ونموه.

**السيناريو 2: التعامل مع النقد**



ستزيد الجلسة من أفكار الطلاب حول تقبل النقط و إعطاءه. يمكن أن تؤثر طريقة التعامل مع النقد على العلاقات والتعلم والرفاهية. التعلم من النقد ، وتقديم النقد الودود البناء هو شيء يمكن ممارسته ، وهي قدرة ليست مفيدة فقط في العلاقات الوثيقة ، ولكن أيضًا في العلاقات التي تتطلب التعاون كما في المدرسة والعمل.

**ملخص القصة**

نورا تتعرض للنقد بشدة من قبل والدها ، وتكون ردة فعلها متمثلة بالشعور بالغضب والأذى. من خلال التفكير "بالنوايا وراء" كلمات والدها ، تمكنت من رؤية أنه ينتقدها لأنه يحبها. في الحديث التالي بين نورا ووالدها ، أخبرته بردود أفعالها تجاه النقد. تحسنت العلاقة بينهما نورا ووالدها عندما علم عن مشاعر نورا وفهم كيف يمكنه مساعدتها.

**نقاط التلخيص في نهاية القصة**

- من الطبيعي أن تنزعج وتغضب عند انتقادك

- تعلم من النقد وحاول أن ترى النية وراءه

- استخدم كلمات لطيفة عند النقد

**أسئلة لتكرار المحتوى**

ما العوامل التي يمكن أن تؤثر على ما إذا كنت متقبلا النقد أم لا؟ الجواب: في حال كان مصدره شخص تحبه ، وكيف يتم نقل النقد ، أو سواء شعر المرء أنه عادل أم لا.

كيف يمكن للمرء أن يكون أفضل في التعامل مع النقد؟ الجواب: تذكر أن هناك عادة فكرة وراء الانتقاد ، حاول أن تفهم الشخص الذي ينتقدك ، واجه الشخص إذا شعرت بأذى>

**ردود الفعل**. إذا تم اختيار الخيار "خطأ" في هذا السيناريو ، تظهر الملاحظات التالية:

- في طبيعة الحال ليس من الذكاء أن تقول أشياء قبيحة عن والديّ أصدقائك

- عند انزعاج صديق: قدم الدعم حتى تتمكن من تعرف أنه أصبح أكثر هدوءًا. لا تنتقد بينما يكون شخص ما مستاء للغاية.

**نصائح أخرى للنقد البناء**

- استخدم الاستماع النشط للنقد

- اطلب توضيحات عن طريق السؤال: ماذا تقصد بذلك؟

- اختر الوقت والمكان المناسبين عندما تعرض النقد. اختر مكانًا لديك وقت للتحدث فيه دون إزعاج

- وجه النقد بينما لا يزال على صلة. لا تنتظر شهورًا لتقدم للأشخاص الذين تهتم بهم فرصة التعلم!

**أفكار حمراء نمطيّة للانتقاد**

- أنا غبي

- إنها/ أنه لا يفهم أي شيء

- انها/ انه لا يحبني

- سيصبح سيئًا معي

- أنا لست قادراً على فعل أي شيء ، أنا أحمق

- هذا خطأي

**أفكار خضراء مفيدة للاستفادة من النقد**

- هناك دائمًا شيء يمكن تعلمه من النقد

- يخطئ الجميع ، بمن فيهم أولئك الذين يعرضون النقد

- النقد علامة على أن أحدهم يهتم

- ما هي النوايا الحسنة التي يمكن إخفاءها عند الانتقاد؟

- حقيقة أن النقد لم يوجه بطريقة جيدة لا يعني أنني لا أستطيع أن أتعلم منه أي شيء

- لست مضطرًا إلى أخذ جميع التعليقات النقدية على محمل الجد

**أسئلة للمناقشة**

هل النقد ضروري؟

كيف يمكن تقديم الملاحظات مع مخاطر منخفضة لإيذاء أي شخص؟

هل هناك أي نوع من الانتقاد يجب تجاهله؟

هل هناك شيء لا ينبغي انتقاده من قبل الناس؟

**أنشطة**

**لعب الأدوار:** اطلب من الطلاب العمل في مجموعات لإنشاء مسرحية صغيرة حيث يتم توجيه النقد بطرق مختلفة: أولاً ، يقدم الناقد النقد كما لو كان غير مهتم ، ثم بغضب ، ثم ساخرًا ، ثم كما لو كان ضحية. ثانيًا: توجيه النقد بطرق إيجابية مختلفة!

المشي والتحدث: شجع الطلاب على كتابة ملاحظة أفكار حمراء أو أخضراء يمكن أن تحدث عند تلقي النقد ، مع الإجابة الواقعية (سواء كانت فكرة حمراء أو خضراء) على ظهر الملاحظة. اطلب من الطلاب التجول في الفصل وإخبار أفكارهم لبعضهم البعض ، ثم تخمين ما إذا كانت الأفكار التي يسمعونها حمراء أو خضراء. إذا أجاب الطالب بشكل غير صحيح ، فيجب على الطالب الذي كتب الفكرة أن يشرح الإجابة.

تحدث أو اكتب.

**تحدث أو اكتب:**

1) فكر في وقت في حياتك انتقدك شخص ما ، وتريد أن تتحدث معه حول الطريقة التي تم بها توجيه النقد وما هو الغرض منه. كيف ستبدأ المحادثة؟ ما هي النقاط التي ستجلبها إلى الطاولة؟

2) فكر في موقف كنت تنتقد فيه شخصًا ما. ماذا كان الغرض من الانتقاد؟ هل يمكن أن تكون قد عبرت عن نفسك بطريقة أفضل ، أو اخترت مكانًا أفضل للمحادثة ، أو وقتًا أفضل؟

**أكمل يد المساعدة**. فكر في موقف تم انتقادك فيه أو عرض عليك نقدًا لاستعراض كل المشاعر والأفكار.

اعمل كتيب معلومات رقميًا حول النقد. يمكن للطلاب العمل بشكل فردي أو في مجموعات.

اكتب قصة قصيرة أو قصيدة عن النقد.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

يتم تلقي التعليقات وإبدائها بشكل مستمر في الحياة اليومية - بشكل أو بآخر بوعي - عندما يكون الناس معًا. يتم تقديم الردود من خلال لغة الجسد والكلمات. من الصعب جدًا أن تقوم بالتجاهل التام وعدم تلقي التعليقات. التعليقات ضرورية لتطوير الأفكار والمواقف ولكي نصبح أكثر واعيًا لمشاعرنا و مشاعر الآخرين.

الأشخاص الذين لا يحصلون على ردود فعل إيجابية كافية ، قد يدفعهم ذلك إلى السلوك المدمر لمجرد الحصول على أي نوع من الاستجابة. يمكن أن يؤدي تلقي النقد إلى إثارة الشعور بالذنب والعار والدونية ، خاصة بالنسبة للشباب ذوي تقديرالذات المنخفض. وبالتالي ، فإن ممارسة كيفية تلقي النقد بطريقة بناءة يمكن أن يكون متطلبًا ومهمًا للغاية للشباب ذوي تقديرالذات المنخفض.

**السيناريو 3 التعامل مع الرفض**



من نجرؤ على الاتصال به ، ومن نحاول تكوين صداقات معه وكيف نمضي قدمًا في ذلك ، لا يؤثر فقط على مشاعرنا ، ولكن أيضًا على التعلم وما هي إمكانيات تجارب البراعة التي نفتحها. أن يتم تجاهلك وعدم تلقي الدعوات هو أمر سيواجهه الجميع ، وقد تكون هذه التجارب مؤلمة ومحزنة. إن المبادرة في الاتصال والتعامل مع الرفض هي مهارات تتأثر بالخبرات التي لدينا وكيف نفكر في ما شهدناه وما نمارسه وكيف نريد أن نكون.

**ملخص القصة**

يخشى آدم أن لا أحد يحبه ، ويحل مشكلة خوفه بالانسحاب من الحياة الاجتماعية. عندما لا ترحب به نورا في ساحة المدرسة ، يصبح محرجًا وحزينًا. يساعده اللاعب على التحدث بشكل أكثر ودية مع نفسه ويشجعه على اتخاذ المزيد من المبادرة الاجتماعية.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

ما هو الشعور الطبيعي عند الرفض؟ الجواب: خجول ، خائف ، مرتبك ، حزين

لماذا تشعر برفض مؤلم للغاية؟ الجواب: البشر كائنات اجتماعية ، يمكن أن يكون الرفض الاجتماعي مؤلمًا مثل الألم الجسدي.

كيف تؤثر الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك على كيفية ردك على الرفض؟ الإجابة: كيف يتم شرح الموقف يؤثر على مشاعرنا وما نريد القيام به لتغييره. تجعل الأفكار الحمراء المواقف التي يتم رفضنا فيها أكثر صعوبة في التعامل معها ، والأفكار الخضراء تجعل من السهل التعامل مع الرفض بطرق بناءة ، وبطرق أفضل من منظور أبعد.

**نقاط التلخيص في نهاية القصة**

- تذكر أنك ذو قيمة

- تدرب على التحدث بطريقة ودية وداعمة لنفسك

- حاول أن تعيش بشكل جيد مع تقبل عدم حب الجميع لك في كل وقت. لا أحد يحب الجميع!

أفكار حمراء نمطية عند الشعور بالرفض

- لا أحد يحبني

- لا قيمة لي

- انا ليس لدى اصدقاء

- أنا غير محبوب

**الأفكار الخضراء التي يمكن أن تكون مريحة عند الرفص و تشجغ على التواصل**

- أن لا أنضم ، قد لا يكون له علاقة كبيرة بي؟

- أنا صديق جيد

- لا أحد يستطيع الانضمام إلى كل شيء

- سوف أجد شخصًا آخر أكثر متعة أن أكون معه

- العالم مليء بالأشخاص الذين يحتاجون إلى الناس

- ليس لدي ما أخسره بالتحدث إلى شخص ما

- دائمًا ما يكون الأمر صعبًا في البداية عندما لا تعرفا بعضكما البعض ، لكن الأمر يستحق المحاولة!

- لا أحد يحب الجميع

- تكوين صداقات جديدة هو متعة!

**عبارات ومقترحات للمناقشة**

ما الذي قد يكون سبب شعور شخص ما بالحاجة إلى أن يرفض الآخرين؟

الرفض هو التنمر / هل يمكن أن يكون الرفض تنمر؟

لا بأس أحيانًا برفض الآخرين / هل يجوز رفض الآخرين؟

يجب عليك إخطار البالغين إذا كنت أنت أو الآخرين يتعرضون للتنمر / متى يجب أن تتعرض للتنمر؟

من المقبول أن يتم رفضك إذا كنت قد رفضت نفسك / هل من المقبول أن يتم رفضك إذا كنت قد رفضت نفسك؟

**أنشطة**

فكر في وقت رفضت فيه شخصًا آخر. ماذا كان السبب؟

فكر في وقت تم رفضك فيه. أكمل يد المساعدة للحصول على نظرة عامة عن الموقف.

اكتب خمسة أشياء تعجبك في نفسك أو يمكنك أن تخبر نفسك بها إذا رفضك شخص آخر.

اجعل الطلاب يعملون في مجموعات من 3-5. أنشئ مقطع فيديو يوضح ثلاث حالات مختلفة عن تعرض الشخص للرفض، متبوعة بإرشادات حول كيفية التعامل مع الرفض لكل موقف.

ارسم خطًا في منتصف الفصل الدراسي. أحد الجانبين يرمز إلى "أوافق" بينما يشير الآخر إلى "لا أوافق". اقرأ عبارات من الموضوع (على سبيل المثال ، مستمدة من ادعاءات الرفض والتسلط في القسم أعلاه) واسمح للطلاب بالجلوس على يمين أو يسار السطر. كلما وضعت نفسك في مكان أبعد ، كلما كنت غير موافق بدرجة أكبر ، وكلما اقترب مكانك من المنتصف أصبحت غير متأكد. اطلب من الطلاب شرح سبب اختيارهم وجهة النظر هذه قبل قراءة العبارة التالية.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

"خطأ الإسناد الأساسي" هو مصطلح يستخدم لشرح السبب (= االصلة) لشخص ما بدلاً من الموقف ؛ وأن الناس وليس الظروف يعطون الكثير من الوزن. يمكن إجراء التفسيرات السببية بناءً على الشخص أو الموقف ، ويمكن تصنيفها على أنها مستقرة بمرور الوقت ، أو عشوائية. عندما يشعر الناس بالرفض وعندما يكون الناس في صراعات ، فإن التفسيرات السببية حول كيف "يكون الشخص دائمًا" تجعل النزاع أسوأ وتزيد من المشاعر الصعبة. من الصعب العثور على حلول أفضل وأشياء أكثر ذكاءً للقيام بها إذا كنت تعتقد "أنا شخص لا أحد يحبه" مما إذا كنت تعتقد "حقًا ، انك فعلت شيئًا لم يعجبهم"

**السيناريو 4 أمي مكتئبة**



يؤثر مرض الوالدين على الأسرة. إذا كان الآباء مريضين في فترة زمنية أطول ، فعادة ما يضطر المراهقون في العائلة إلى أداء مهام أخرى في الأسرة ، وغالبًا ما يكون لديهم مخاوف أخرى غير أقرانهم. كيف يمكننا دعم بعضنا البعض وأنفسنا عندما تكون هناك صعوبات في المنزل؟ وما هي طرق التفكير التي يمكن التدرب عليها لمنع الاكتئاب؟

**ملخص القصة**

والدة آدام مكتئبة. عندما يعود إلى المنزل من المدرسة ، تكون لا تزال على الأريكة. يقوم اللاعب بمساعدة آدم على توصيف ما يحدث بناءً على وضع الأم واستخدام قدرته على الرعاية ليس فقط لأمه ، ولكن أيضًا لرعاية نفسه.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

هل لديك أي نصائح لإنتاج أفكار خضراء عندما تكون الحياة صعبة؟ الجواب: فكر فيما قلته لصديق في نفس الموقف ، أو ما قد يفكر فيه شخص يحتذى به في مثل هذا الموقف.

كيف يمكن أن يؤثر على الشخص أن يكون له والد مريض عقليًا؟ الجواب: يشعر بعض المراهقين بالخجل إذا كان والدهم (والديهم) مريضين. ساخطين، حزينين وقلقين ، ومشاكل النوم المصاحبة وصعوبات التركيز أمر طبيعي أيضًا.

هل يجب أن تخبر معلمك في المدرسة إذا كانت هناك صعوبات مستمرة في المنزل؟ الإجابة: إذا تأثر أداء مدرستك ، على سبيل المثال ، بسبب وضعك في المنزل ، فقد يكون من المفيد لك أن تخبر معلمك عن وضع عائلتك. أخبر شخصًا بالغًا في المدرسة ، شخص تثق به ، عن وضعك في المنزل وكيف تتفاعل مع ذلك.

لماذا يكون من الصعب إخبار الأصدقاء عن الآباء المصابين بأمراض عقلية؟ الإجابة: الخوف من أن الأصدقاء لن يفهموا الموقف ، والخشية من أن يقولوا أشياء سيئة عن والديك مثل "إنه مجنون!" ، والخوف من أن الأصدقاء لن يقدموا الدعم والتعاطف يمكن أن يجعل من الصعب التحدث عن المرض العقلي في الأسرة.

ما هي الأسباب التي تجعل من المفيد المشاركة بصراحة مع العائلة والأصدقاء حول المرض النفسي لأحد الوالدين؟ الإجابة: يمكن أن تزيد من فهم أصدقائك وعائلاتك لوضعك وتعاطفهم معك. وإذا كان لديك شخص تلجأ إليه إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ، فأنت لا تتحمل العبء المتعلق بالمشاكل بمفردك.

**نقاط التلخيص في نهاية القصة**

- فعل ما بوسعك للمساعدة أمر جيد بما فيه الكفاية

- حاول أن تكون منفتحًا مع العائلة والأصدقاء حول الصعوبات

- كثير من المراهقين الذين يعاني آباؤهم من الاكتئاب يلومون أنفسهم بالمشاكل عائلية. ذكر نفسك أن المرض النفسي لوالديك ليس خطأك

**أفكار حمراء نمطية عندما يكون أحد الوالدين مريضًا**

• غلطتي أن مرضت الأم / الأب

• هناك شيء خاطئ فيّ

• إنها / أنه أفضل حالا بدوني

• لن يتحسن أبدًا

• لم يحدث الأسوأ بعد ، لكنه قادم ...

• لا يمكن الوثوق بأحد

• لا أحد يفهم ما أشعر به

• أنا غريب

• يمكنني أن أصبح مثل أبي / أمي

• لا أحد يؤمن بي

• سوف يضايقني الآخرون أو يضحكون مني إذا كانوا يعرفون / يرون وضع الأم / الأب الآن

• أمي / أبي أغبياء وسيئون مصابون بمرض عقلي

• أمي / أبي لا يهتمون بي

**أفكار خضراء يمكن أن تساعد وتريح عندما يكون أحد الوالدين مريضًا**

ليس خطئي أنه مريض

أنت مصدر سعادة كبير لأمك / والدك

يتحسن معظم الناس من المرض العقلي

علاج المرض العقلي فعال

أصدقائي يحبونني مهما كان وضع عائلتي

حتى لو لم تكن الحياة بسيطة ، ستصبح أفضل

يمكنني أن أفعل ما بوسعي لأشعر بتحسن

انظر إلى صورة تجمعني مع أمي / أبي عندما كنا نفعل شيئًا ممتعًا / مسلباً معًا

أفكر في شيء جميل يمكننا القيام به معًا الآن أو لاحقًا

حقيقة أن أمي / أبي لم يستطيعا الوقوف بجانبي ، أمر متعلق بالمرض ليس بي ، ولا بهم ، ولا بعلاقتنا

ليس خطأ الطفل أو مسؤوليته أبداً أن أحد الوالدين مريض عقلياً

**اقتراح للمناقشة**

هل من الممكن اختيار أي من الأفكار سواء الأفكار المتفائلة أو المتشائمة بالسيطرة على نمط تفكيرك ؟

ما الذي قد يجعل رعايتك لصحتك أكثر صعوبة إذا كان والداك مريضان؟ كيف يمكن للأصدقاء مساعدتك في مثل هذه الحالة؟

كيف يتم صنع العادات – ما الذي نقرره بأنفسنا فعلا؟

ما الذي يجعل الانفتاح على المرض داخل الأسرة أسهل؟ ما الذي يجعل الانفتاح أكثر صعوبة؟

**أنشطة**

أكمل ما لا يقل عن خمسة أيدٍ مساعدة بناءً على المواقف التي مررت بها في اليومين الماضيين. انظر إلى أفكارك. هل تفكر بشكل سلبي أو إيجابي في الغالب؟

اطلب من الطلاب / المجموعات كتابة ملاحظات بشكل مجهول عما إذا كانوا قد تأثروا بتعاسة شخص آخر خلال حياتهم. ناقش في الفصل / المجموعة ما يمكن القيام به إذا كان أحد الوالدين مريضين عقليًا.

اكتب ثلاث أفكار خضراء وثلاث أفكار حمراء يمكن أن تحدث إذا كان أحد الوالدين مريضًا.

ادعُ الطلاب إلى إنشاء مشروع فني فردي يفسرون فيه موضوع الاكتئاب. يمكن أن يكون العمل النهائي هو لرسم أو التصوير الفوتوغرافي أو النحت.

ادعُ الطلاب لاختيار لوحة تحكي عن الاكتئاب (على سبيل المثال ، "صرخة" مونش ، أو "الغرفة الزرقاء" لبيكاسو ، أو "رجل الحزن القديم (عند بوابة الخلود)" لفان جوخ). اطلب من الطلاب كتابة تفسيرهم للرسم.

الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار

يمكن التدرب على التفكير المتفائل. يرتبط التفاؤل بتحسن التعلم والرفاهية والصحة. التفكير المتفائل يمكن أن يمنع الاكتئاب أيضًا. يتم تعلم الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك في مرحلة الطفولة ، وتتأثر بالمعلمين في المدرسة والأسرة. المراهقة هي وقت مهم حيث يمكن تطوير العادات الجيدة للتفكير. من خلال ممارسة التشكيك في الأفكار المتشائمة واغتنام الفرصة للعمل على ما تريد أن يحدث ، فإنك تتدرب على التفاؤل. قام الدكتور سيليجمان منذ عقود بإجراء بحث حول العجز المكتسب والتفاؤل المكتسب.

السيناريو 5 محطم القلب



سيواجه الجميع بعض الخسائر في حياتهم. الحب يربط الناس ، وفقدان شخصًا تحبه ، أو أن تكون محطم القلب ، مؤلم جدًا ويمكن أن يشل الناس بمرور الوقت. يمكن أن تؤدي الخسائر أيضًا إلى الاكتئاب. إنّ دعم الأصدقاء الحزينون ، ودعم نفسك إذا كنت حزينًا ، أمر صعب ولكنه مهم. لذلك ، دعونا نتحدث عن ما يمكن أن تكون استراتيجيات جيدة في التعامل مع تحطم القلب ، والخسائر المؤلمة الأخرى. ودعونا نتحدث عن كيفية التعامل مع العواطف مثل الحزن وعدم الأهمية واليأس والوحدة والعجز.

**ملخص القصة**

تختبر نورا أن جوناس ، التي وقعت في حبه ، لن تصبح صديقها الحميم. إنها تستجيب للرفض بكونها منزعجة للغاية ، وتبقى على السرير معظم الأيام. إن التخلي عن الحلم بالصبي الذي تحبه هو أمر مؤلم ، وهي تعاني

**أسئلة لتكرار المحتوى**

كيف تتفاعل عندما تفقد شخص تحبه؟ الجواب: الألم والحزن والشعور بالفراغ والتعب وفقدان الشهية

ما الذي يمكن أن يساعد في الحزن بسبب الحب؟ الجواب: أن تدرك وتتذكر أن جميع الناس يعانون من بعض الخسائر يمكنه أن يساعد بالفعل. للتخفيف من الحزن ، قد يكون من المفيد مواكبة الروتين اليومي ، أو الذهاب إلى المدرسة ، أو مقابلة الأصدقاء ، أو ممارسة الرياضة أو على الأقل التحرك قليلاً ، والتحدث مع الأصدقاء وملأ الوقت في الهوايات.

وما الذي يمكن أن يجعل الموقف أسوأ؟ الجواب: عزل نفسك ، تجنب العمل المدرسي ، وتجنب القيام بالأشياء التي تقوم بها عادة

مع من يمكنك التحدث إذا كانت لديك مسألة عاطفية ؟ الجواب: الأصدقاء والعائلة وربما خط المساعدة 1564 ؛ embracelebanon.org

**نقاط ملخص القصة:**

- الحب مهم - لهذا السبب يكون فقدان الناس والعلاقات مؤلمًا جدًا

- لا تحمل عبء أفكار الألم وحدك

- إذا كنت محطم القلب ، فمن المهم جدًا أن تكون نشطًا وتحاول القيام بشيء لطيف كل يوم.

**أفكار حمراء نمطية في حالة تحطم القلب**

لن أتخطى هذه الخسارة

لا يمكنني تحمل هذا

لن اكون سعيدا ابدا مرة اخرى

كل شيء لا معنى له

لا يمكنني أن أكون مع الناس

لا يمكنني تحمل أي شيء

**الأفكار الخضراء التي يمكن أن تساعد والراحة**

في النهاية سوف أتحسن

سوف يتلاشى الشعور بالوحدة

كثير من الناس الطيبين يحصل معهم أن يكونوا محطمين

لدي القدرة على الحب. سأعتني جيدًا بهذه السمة حتى أتمكن من استخدامها مرة أخرى

شيء جيد سسنتج من هذا الألم

سيساعدني هذا على مقابلة الأصدقاء والحفاظ على روتين جيد

**اقتراح للمناقشة**

- ما هو الجيد في القدرة على الشعور بالحزن؟

- هل من الأفضل للفتيات إظهار المشاعر أكثر من الفتيان؟

- هل هناك أي نصيحة تتمنى أن تحصل عليها إذا تعرضت لتحطم القلب؟

- لماذا يمكن أن يكون من الصعب التحدث عن كونك محطم القلب؟

**أنشطة**

استمع إلى أغنية عن تحطم القلب

أنشئ قائمة تشغيل تضم الأغاني التي تتحدث عن التعرض لكسر القلب - وقائمة تشغيل للتغلب على الشعور بالحزن أو الأحزان الأخرى.

قدم الأفكار الحمراء والخضراء التي قد تأتي خلال فترات تحطم القلب من كلمات الأغاني.

عمل منافسة جماعية حيث ستخرج مجموعة بأفكار حمراء للبقاء تحت اللحاف في الصباح ، وسيخرج المرء بأفكار خضراء لمساعدة المرء على كسب المعركة ضد اللحاف في الصباح – عند الشعوربالتعب والحزن.

ضع قائمة بالأنشطة التي تستمتع بالقيام بها - وتحدث عن أي من هذه الأنشطة التي تعتقد أنها يمكن أن تثير فرحك عندما تكون متعبًا أو حزينًا.

أكمل يد المساعدة استنادًا إلى الوقت الذي كنت فيه أنت أو صديقك محطم القلب.

لعب أدوار لممارسة كيفية توفير الراحة والدعم. تحقق من النصائح التالية أثناء لعب الأدوار:

1) عن طريق كسرها ، 2) باتباعها.

- عندما يشعر شخص ما بالحزن الشديد ، يلزم الراحة أولاً. تقديم الدعم والتفاهم!

- إذا كنت تريد أن يخبرك صديقك ما يشعر به ويفكر فيه ، فأظهار القبول والاهتمام بداية جيدة.

- التركيز السلبي والتأمل المشترك يمكن أن يزيد الأمور سوءًا.

- اسأل عما إذا كانت النصائح أو الاقتراحات مطلوبة قبل طرح أفكارك على الطاولة.

دع الفصل / المجموعة يلعب الأدوار في أزواج. يدعي أحدهما أنه محطم القلب ، والآخر يلعب دور المريح.

أجد لعبة الآخر. قم بإعداد قطع صغيرة من الورق بأفكار حمراء وخضراء يمكن أن تنبثق عند تحطم قلبك. مرر بطاقة ملاحظة لكل طالب. دع الطلاب يتجولون في الصف ويقولون ما كتب في بطاقتهم. إذا كان كلاهما يعتقد أن لديهم أفكارًا من نفس اللون ، فإنهم يشكلون مجموعة. دع هذه اللعبة تستمر حتى تتشكل مجموعتان. واحدة من الفكر الحمراء والأخرى من الأفكار الخضراء. تقدم المجموعات ما هو مكتوب على بطاقات الملاحظات وتشرح لماذا هذه الطريقة في التفكير تعتبر مواتبة (خضراء) أو غير مواتية (حمراء)

أنشئ برنامجًا تدريبيًا مدته 8 أسابيع موجهًا إلى المراهق محطم القلب ، مع التركيز على الأنشطة البسيطة والممتعة ، مع التصعيد التدريجي للأنشطة. يمكن أن يساعد النشاط البدني في التغلب على الحزن.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

أن تكون محطم القلب هو نوع من الحزن الذي قد يعاني منه العديد من الشباب. الحزن النفسي هو فقدان شخص تحبه ، أو فقدان علاقة جيدة مع شخص كان مهمًا بالنسبة لك. إن فقدان شخص عزيز ، مثل الحبيب/ الحبيبة ، أو صديق جيد ، أو ما نفعله عندما ننتقل: العديد من الأصدقاء والكثير من هذه الأشياء ، الأماكن والعلاقات المعروفة والعزيزة علينا ، يمكن أن تثير الحزن. تعتبر خسائر الأشخاص المقربين منك أمرًا نادرًا نسبيًا أثناء الطفولة ، لكن الخسائر ستؤثر عاجلاً أم آجلاً على جميع الأشخاص تقريبًا. الحزن ليس مرضًا ، سيشعر معظم الناس بتحسن بدون مساعدة مختصة، وبعضهم ينمون بالفعل كأشخاص بسبب الخسارة. والأهم من ذلك ، أن بعض الناس يستجيبون للخسائر من خلال الألم الشديد والحزن المطول. يمكن أن تكون ردود فعل الحزن معقدة ، وترتبط بالاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة والانتحار وعدد من الأمراض الجسدية. الاكتئاب هو مشكلة صحية عامة رئيسية ، ويكلف العديد من الشباب. لا يمكن حل الحزن والاكتئاب في المقام الأول عن طريق العلاج - ولكن عن طريق الوقاية. يحتاج الشباب إلى دعم بعضهم البعض ، ودعم أنفسهم والحصول على الدعم من المجتمع المحيط بهم للقيام بأنشطة ذات مغزى تدعم احترامهم لذاتهم وتقديرهم لذاتهم ، وتوفر تجربة الانتماء.

**سيناريو 6 جميل؟**



تعتبر الصورة الذاتية الجيدة مهمة للرفاهية والعلاقات والصحة ، وهي مرتبطة إلى حد ما بالمظهر الفعلي. يمكن لصناعة الأزياء والجمال ، بالإضافة إلى وسائل التواصل الاجتماعي ، أن تقدم صورًا خاطئة ومتحيزة لما يتطلبه الأمر لتكون جميلا. يمكن التشكيك بنشاط في ضغط الجسم. الحوار الودي مع النفس يجعل من السهل على قبول نفسك كما أنت ، والتركيز على نقاط قوتك.

**ملخص القصة**

ستذهب منى لحفل زفاف ، وتبحث عن فستان جديد للحفلة. إنها غير راضية عن شكلها. نحن سنساعدها على الانفتاح على ما هي سعيدة به - سواء في شكلها أو صفاتها الشخصية.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

هل من الطبيعي أن يكون الشباب راضون عن أجسادهم؟ الجواب: معظم الشباب ليسوا سعداء تماما بأجسادهم.

كيف تنمي من صورتك الذاتية؟ الإجابة: قم بتقييم نفسك وفقًا لنفس المعايير والعوامل التي تقيم بها الأصدقاء: حدد ما تحبه أو تفتخر به ، وادرك أن المظهر ليس كل شيء.

هل الأشخاص الذين يعانون من ضعف في صورة الذات ويتأثرون بضغط الجسم ضعفاء؟ الجواب: لا ، هناك قوى شديدة في المجتمع الحديث تحدد الشكل المثالي والمظهر المثالي ، لذلك يمكن أن يؤثر على أي شخص.

ما الفرق بين ضغط الجسم وضعف الصورة الذاتية؟ الجواب: ضغط الجسم هو توقعات المجتمع لما سيبدو عليه. الصورة الذاتية السلبية هي تصور عدم كونها جيدة بما فيه الكفاية. يمكن أن يؤدي ضغط الجسم إلى ضعف الصورة الذاتية ، ويمكن أن تجعلك الصورة الذاتية السيئة أكثر عرضة لضغط الجسم.

**نقاط ملخص نهاية القصة**

- حدد شيئًا يعجبك حقًا في نفسك

- قيم نفسك بنفس المعايير والعوامل التي تقيم بها الأصدقاء

- المظهر لا يعني كل شيء

**أفكار حمراء نمطيةعند التوتر نتيجة الصورة الذاتية السلبية**

أنا قبيح

لا أحد يحبني

أنا سمين وثخين

أنا لا أستحق شيئا

بجسدي ، لن أحصل على حبيب/ حبيبة أبدًا

لا أستطيع أن أخرج و أكون في الخارج بشكلي هذا

أن أختبئ بنفسي قدر الإمكان هو السبيل الوحيد

الأفكار الخضراء التي يمكن أن تساهم في الصورة الذاتية الإيجابية

أقبل نفسي كما أنا

لا أحد يركز على ما أبدو عليه أكما أقوم بنفسي

يجب أن أتوقف عن البحث عن الأخطاء في نفسي - أفضل أن أبحث عما يجعلني سعيدًا وواثقًا وشجاعًا

أنا قيِّم مثل أي شخص آخر

الحب الحقيقي ليس لع علاقة بما يبدو عليه الشخص

يمكنني القدوم كما أنا - بالطبع!

أنا جميلة بما يكفي!

لدي أصدقاء جيدين!

الطريقة التي أبدو بها لاتوقفني

أنا رائع ، لدي مظهري الخاص!

الشاطئ والشمس لا يهتمو بما أبدو عليه!

أبدو مثل.... (حدد شخصًا يمكننك التعرف عليه تعتقد أنه لطيف أو جميل

لدي عيون جميلة ، تعكس روحي

انا طيب وجيد

**اقتراح للمناقشة**

ما مدى أهمية أن تكون جميلاُ؟

من يساهم في ضعف صورة الذات وضغط الجسم للشباب اليوم؟

هل لديك نفس المعايير لأصدقائك كمعايرهم لأنفسهم عندما يتعلق الأمر بكونهم جيدين بما فيه الكفاية وجميلون بما فيه الكفاية؟

**أنشطة**

اجعل الطلاب يشاهدون فيديو الرقص "أحب نفسك – الأرواح المتحركة" للمخرج فيكا كوزاكوفا

https://m.youtube.com/watch؟v=L6iweb6lUxc - أو فيديو رقص آخر يرغب الطلاب في الرقص عليه.

العمل العمل في مجموعات من 3 - 5 طلاب:

أ) أنشئ رقصة تفسر ضغط الجسم وضعف صورة الذات للأغنية نفسها ، أو لأغنية ماري لامبرت "أعرف الفتيات (حب الجسد)" أو أغنية من اختيارهن

أو ب) ترجمة كلمات الأغنية من الإنجليزية إلى العربية.

ما الذي تحبه أكثر في نفسك؟

- اكتب ثلاثة أشياء على الأقل وتحدث عن النقاط مع بعضها البعض اثنتين اثنتين

- اكتب خمسة أشياء تفتخر بها بنفسك.

طة

اجعل الطلاب يشاهدون فيديو الرقص "أحب نفسك - نقل النفوس" للمخرج فيكا كوزاكوفا

https://m.youtube.com/watch؟v=L6iweb6lUxc - أو فيديو رقص آخر يرغب الطلاب في الرقص عليه. العمل الجماعي ل 3 - 5 طلاب:

أ) قم بإنشاء رقصة تفسر ضغط الجسم وضعف صورة الذات للأغنية نفسها ، أو أغنية "أعرف الفتيات (ماري لوفبرت)" أو "أغنية من اختيارهن"

أو ب) ترجمة كلمات الأغنية من الإنجليزية إلى العربية.

ما الذي تحبه أكثر في نفسك؟

- اكتب ثلاثة أشياء على الأقل وتحدث عن النقاط مع بعضها البعض واثنين

- اكتب خمسة أشياء تفتخر بها بنفسك.

دراسة استقصائية مجهولة: اجعل الفصل يجيب بشكل مجهول عما إذا كانوا راضين عن أجسادهم أم لا. ثم ، دعهم يحسبون النسبة المئوية لعدد الأشخاص في الفصل الذين يشعرون بالرضا عن أجسادهم. ثم اطلب من الطلاب أن يجدوا دراسة حول الصورة الذاتية على مجموعة الإنترنت الحكيمة (ممارسة نقد المظهر) ومقارنة صفهم مع الدراسات الموجودة.

إدارة النقاش! اعثر على متطوعين سيمثلون صناعة الإعلان من جهة ، والناشطين ضد ضغط الجسم من جهة أخرى ، على سبيل المثال ثلاثة لكل فريق. علمهم قواعد المناقشة (إصبع واحد للمشاركات ، واثنان للتعليق) ، ودع بقية الفصل يشاهدون ويطرحون الأسئلة. بعد ذلك ، يمكن للفصل مناقشة تقنيات النقاش معًا ومن الذي يراه الصف فاز بالنقاش.

لعب الأدوار في أزواج لاختبار التعليقات التالية المستخدمة أيضًا في اللعبة في هذا السيناريو:

- عندما يتحدث شخص ما عن نفسه ، فمن الأفضل أن تظهر أنك لا توافق على ذلك

- الصديق جيد يقول شيئًا لطيفًا عند الحاجة

- التعليق على شيء يعجبك أكثر من التركيز على ما لا يعجبك

- عادة ما يكون مدح الشخص أفصل أكثر من مدح الثوب

- يمكن للانتقادات القاسية أن تجعل صورة الذات السيئة أسوأ

- عادة ما يُنظر إلى الأسئلة المفتوحة والتركيز الإيجابي على أنها أكثر ودية

- أن يكون الإطراء للشخص يعتبر أكثر دعمًا من الاطراء على ملابسه

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

في المجتمع الحديث وعلى وسائل التواصل الاجتماعي ، تضيع في ما هو مهم وغير مهم أمر سهل. من أجل البقاء سعيدًا وصحيًا ، فإن تأسيس عادات جيدة وصحية ، وأنشطة تحبها ، وأصدقاء علاقات جيدة وحياة عائلية جيدة ومستقرة يمكن أن تلهمك لتنمية مواقف جيدة عن نفسك والآخرين وعن الحياة نفسها.

**السيناريو 7 التنمر والعنصرية**



**التنمر والعنصرية استراتيجيات مدمرة لأخذ السلطة. عندما يتعرض شخص للتنمر أو يتعرض للعنصرية أو يتعرض للمضايقة بسبب الانتماء الديني ، فهذه مشكلة الجميع. لإنشاء مجتمعات جيدة ، يجب على الجميع المشاركة في منع تقنيات القوة هذه من الازدهار. وعلينا مساعدة بعضنا البعض على اكتشاف المفاهيم الخاطئة المنتظمة .في المجتمعات الصحية إنها آمنة للجميع.**

**ملخص القصة**

تتعرض منى للتنمر من قبل مجموعة من الفتيان في مدرستها. نحن ندعمها لفهم ما يحدث ، وأخذ مشاعرها وتجاربها على محمل الجد ، والتحدث عن تجاربها مع معلمتها. المعلمة مشغولة في البداية ، ولكن عندما توضح منى بوضوح أنها بحاجة للمساعدة ،تأخذها المعلمة على محمل الجد وتتحمل المسؤولية.

**أسئلة وبيانات لتكرار المحتوى**

ما الذي يمكن أن يؤدي إليه التنمر؟ الجواب: التنمر يمكن أن يجعل الشخص الذي يتعرض له يشعر بالوحدة وانخفاض قيمة الذات. يمكن أن يجعلك تشعر بالحزن أو الخوف أو الغضب. علاوة على ذلك ، يمكن أن يؤدي التنمر إلى انعدام الثقة في العلاقات بشكل عام. عدم الثقة في الناس يمكن أن يجعلك تصبح ضعيفاً عند وضع الحدود ولا تجرؤ على قول ما تعنيه. يمكن أن يخلق التنمر أيضًا صعوبات في التركيز وصعوبات في التعلم ويزيد من خطر عدد من المشاكل الصحية.

هل يمكن أن يحدث التنمر رقمياً؟ الجواب: نعم.

هل يجب أن يتمكن الجميع من الذهاب إلى المدرسة دون التعرض للتنمر؟. الجواب: صحيح.

أفضل شيء تفعله هو تجاهل المتنمرين. الجواب: خطأ!

**نقاط ملخص نهاية القصة**

- أخبر البالغين اللذين تثق بهم عن التنمر المستمر

- التنمر يمكن أن يجعلك تشعر بقيمة أقل ، ويمكن أن يجعل وضع الحدود أكثر صعوبة

- لا تتنمر على نفسك أو على الآخرين!

**الأفكار الحمراء المعتادة عند التنمر / ملاحظة أن اشخص تهتم به يتعرض للتنمر**

لا يوجد شيء يمكنني القيام به لوقف التنمر

سيتوقف التنمر إذا حاولت إخفاءه

أنا لست بأمان في أي مكان

العالم غير آمن على أي حال

لا أحد يحبني

سيزداد التنمر سوءًا إذا دافعت عن شخص يتعرض للتنمر

الناس سيئون ويفعلون أشياء سيئة ، لا يمكن وقفها

أنا لا قيمة لي

**الأفكار الخضراء التي يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر و / أو في ملاحظة التنمر**

بالتعاون ، يمكن للناس الطيبين والصالحين تحقيق أشياء جيدة

يمكنني ويجب أن أطلب المساعدة عند الحاجة

هناك أناس طيبون لديهم الكثير من القوة يمكنهم المساعدة

أنا ذكي ويمكنني المساعدة في وضع خطة جيدة لإنهاء التنمر عندما أتعاون بشكل استراتيجي

سوف أنمو على ما لا يدمرني

لا يجب التنمر على أحد - لدينا قوانين ضده!

على الرغم من أن بعض الناس يفعلون أشياء رهيبة ، فإن معظم الناس جيدون وجديرون بالثقة

يجب أن أفعل شيئًا لإنهاء التنمر - ليس من جانبي فقط ، ولكن من أجل البيئة بأكملها ، لعائلتي ، للمستقبل!

إذا كنت قد تعرضت للتنمر و / أو لاحظت التنمر ، فيجب أن أتأكد من أن البالغين الذين يهتمون يعرفون بذلك.

ربما أحتاج إلى مساعدة لمعالجة المشاعر والأفكار التي أعاني منها ، حتى لو لم أراها بنفسي.

هناك قوة في طلب المساعدة

من الذكي الانضمام إلى أشخاص طيبين

**أنشطة**

أ: أكمل يد العون بناءً على ملاحظة شخص ما تهتم بشأن تعرضه للتنمر أو للعنصرية. الغرض من المهمة هو تحضير نفسك لما يمكنك القيام به إذا شاهدت التنمر و / أو العنصرية أو إذا واجهتها بنفسك مباشرة.

ب: عمل مجموعات. أعرضوا اليد المساعدة المكتملة لبعضكم البعض.

ج: كل الصف

- ضع قائمة بالأفكار التحفيزية الخضراء لفعل شيء جيد وذكي ومهم عندما يتعرض شخص للتنمر و / أو يتعرض للعنصرية

- ضع قائمة بما هو جيد وذكي ومهم للقيام به عندما يتعرض شخص ما للتنمر و / أو يتعرض للعنصرية

مهمة البحث / الكتابة على الإنترنت: حدد معنى "السلوك الاجتماعي" ، وتحدث عن الأوقات التي واجهت فيها شخصًا يقوم بسلوك اجتماعي إيجابي لك.

مهمة البحث على الإنترنت/ الكتابة : تحديد ماهية العنصرية وماذا يعني "التحيز"!

مهمة إبداعية: عمل فيلم قصير ، أو كتابة قصة قصيرة ، أو قصيدة عن "حياة ذوي البشرة السوداء مهمة" ، أو التنمر ضد العرب أو مجموعات أخرى.

اكتب عن "التحيز" والعنصرية.

مهمة البحث / الكتابة على الإنترنت: تحديد معنى التمييز الديني والعثور على أمثلة عليه.

التحدث / الكتابة. عرّف الكلمات التالية "البلطجة" و "االمضايقة" و " التعرض للإساءة"

مهمة عن طريق عمل مجموعات من زوجين. تحدث عن قيامك بشيء لطيف وشجاع تجاه شخص تحبه أو تهتم به.

اكتب قصة قصيرة أو قصيدة أو نص أغنية حيث تتغير الشخصية الرئيسية من الشعور بالوحدة أو اليأس أو القلق أو المقادة بالأفكار الحمراء إلى التواصل مع شخص ما والشعور بمزيد من الأمل والسعادة والفخر.

لعب أدوار. قم بإنشاء لعب أدوار ، في أزواج ، حيث يعالج المرء مشكلة (مشكلة حقيقية أو خيالية ، اختر شيئًا تشعر بالراحة في الحديث عنه هنا والآن) ، ويتابعك زميلك في الصف بـ:

أ. أسئلة مغلقة

ب. أسئلة مفتوحة

**للمناقشة**

أعط أمثلة على التفكير المتحيز!

تحدث مع الصف حول أساس "التحييز الضمني" على هذه الصور: https://www.adl.org/sites/default/files/documents/microaggressions-in-our-lives.pdf

بأي طريقة يختلف التحيز الضمني عن العنصرية الواضحة والتمييز بين الجنسين؟

كيف يمكن تحديد الخط الفاصل بين المضايقة والإساءة والتنمر؟

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

تم تصميم الدرس لزيادة احتمال أن يتواصل الطلاب الذين يشهدون التنمر / العنصرية أو يتعرضون بشكل مباشر لمثل هذه التجارب لمحاربتها ، وللتغييرات الذكية والاستراتيجية للحالات السيئة لكل من الأفراد والمجتمع ككل.

**السيناريو 8 أفكار انتحارية**



**خلال الأوقات العصيبة في الحياة ، يمكن أن تظهر الأفكار حول أن يتخلص المرء من حياته. في جميع أنحاء العالم ، يموت شخص واحد كل 40 ثانية بسبب الانتحار ، وبين الشباب ، زادت معدلات الانتحار في السنوات الأخيرة. إذا كان أحد الأشخاص الذين نحبهم يخبرنا عن الأفكار الانتحارية ، فيمكننا أن نشعر بعدم اليقين بشأن كيفية ربط الأمر ، وماذا نقول ، وماذا نفعل. يمكن للحديث عن الأفكار الانتحارية أن يقلل من العار ، ويسمح للشخص اليائس بالعثور على خيارات أخرى وزيادة الأمل. لذلك على الرغم من أن هذا الموضوع هو من المحظورات ويصعب معالجته ، إلا أنه أمر حيوي!**

**ملخص القصة**

توقفت منى عن الاعتقاد بأن الحياة يمكن أن تكون جيدة ، ولم تتلق الكثير من الدعم في المنزل ، وكانت تعاني من الأفكار الانتحارية. ساعدها صديق جيد لها في الاتصال بخط المساعدة. هي الآن ، عندما تشعر بالراحة وتنظر للخلف وتخبرنا بما ساعدها في العثور على معنى في الحياة مرة أخرى ، تقول إن أهم شيء تعلمته من صعوباتها هو التحدث بحرية عن الأشياء التي كانت تخجلها من قبل.

**أسئلة وأجوبة لتكرار المحتوى**

لماذا مشاركة ما تشعر به يمكن أن يساعد؟ الجواب: سيتم تقليل الشعور بالخجل عندما تشارك الأفكار المظلمة. علاوة على ذلك ، بالحديث عن الصعوبات ، يمكنك الحصول على مساعدة في حل المشكلات وتقوية العلاقات المهمة.

إذا أخبرك أحدهم عن الأفكار الانتحارية ، كيف ترد؟ الجواب: تعامل مع الأمر بجدية! تأكد من أن الشخص الذي تتحدث معه آمن ، وتحدث معه / اسألها عن مدى جدية هذه الأفكار ، وساعده على الاتصال بخط المساعدة 1564.

ما الذي يمكن أن يساعد عند تقليل تأثير الأفكار الانتحارية؟ الإجابة: معرفة أن المساعدة موجودة ، ومعرفة خط المساعدة ، وتغيير طريقة التفكير ، والتحدث مع شخص ما ، والحصول على مساعدة محتص.

هل يجب أن يؤخذ الحديث عن الانتحار على محمل الجد؟ الجواب: نعم! من الأفضل دائمًا أن تكون في الجانب الآمن عندما يتعلق الأمر بالأفكار الانتحارية.

هل بعض الأشياء مظلمة للغاية للحديث عنها؟ الجواب: لا! يمكن مشاركة جميع أنواع الأفكار.

نقاط ملخص نهاية القصة

- خذ الأفكار الانتحارية على محمل الجد

- الانتحار ليس حلاً بسيطًا

- اطلب المساعدة عند الحاجة

**الأفكار الحمراء الشائعة عندما تكون الأفكار الانتحارية مؤثرة**

من الأفضل أن أموت

لا أحد يهتم حقا

لن تصبح الحياة جيدة مرة أخرى

انا خاسر

لقد آذيت شخصًا أحبه

لا أحد يحتاجني ، أنا عبء

كل شيء ميئوس منه

لا أستطيع أن أتحمل النظر في أعينهم بعد ذلك

ليس هناك جدوى من طلب المساعدة

**أفكار خضراء يمكن أن تكون مفيدة**

سوف أصبح أفضل

الناس الذين أحبهم بحاجة لي

يمكنني أن أنتصر خلال هذه الساعة ، هذا اليوم.

الانتحار ليس عاجلاً

على الرغم من أنها مظلمة في الوقت الحالي ، هناك ضوء في الطرف الآخر

جميع الأرواح ذات قيمة

يمكنني الحصول على المساعدة

الفشل من طبيعة البشر

**اقتراح للمناقشة**

لماذا من المهم دعم بعضنا البعض عندما تكون الحياة صعبة؟

هل الانتحار من المحظورات؟

لماذا يريد الناس الانتحار؟

ما هي العيوب إذا تحدثت مع العديد من الأصدقاء حول الانتحار؟

**أنشطة**

أكمل يد المساعدة. تخيل صديقًا يخبرك عن أفكاره الانتحارية. استخدم يد المساعدة للحصول على نظرة عامة على كيفية ردك بنجاح.

تخيل صديق يدعوك للكشف عن أفكار انتحارية. حدد واكتب النقاط التي كنت ستدرجها في ما تخبر صديقك بمساعدته.

صف الذكريات والتجارب الإيجابية التي مررت بها. أكد على وصف تفاصيل ما أعجبك. اكتب "نمزذج الأنا" ، والحاضر ، وابدأ بـ: "أنا أحب ..."

اكتب / ارسم بطاقات بأفكار خضراء تمثل الأمل والفرح والتي يمكن أن تكون لطيفة لتقديمها إلى صديق يمر بوقت عصيب.

لعب أدوار. اصنع كرسيًا يمثل شخصًا لديه أفكار انتحارية ، واطلب من الطلاب التحدث إلى الكرسي بناءً على النصائح المقدمة

1. تحدث عن إذا كنت قلقًا من أن شخصًا تحبه سينهي حياته.

أ. كن نفسك في المحادثة ، استمع.

ب. كن متعاطفًا وغير مطلق للأحكام

ج. قدم الأمل!

د. تعامل مع الشخص بجدية

2. الاستجابة السريعة في الأزمات.

أ. إذا كان صديق أو شخص في العائلة يكشف عن أفكار انتحارية ، فيجب إشراك البالغين ذوي الكفاءة في مجال الصحة العقلية بسرعة لإجراء تقييم لمخاطر الانتحار. اتصل بالبالغين الذين تثق بهم ، أو خط المساعدة ، 1564.

3. تقديم المساعدة والدعم.

تأكد من أنك لست الداعم الوحيد ، ولا تحاول تحمل عبء أثقل مما تستطيع. يتطلب دعم الشخص الانتحاري الشجاعة والإرهاق. اعتني بنفسك أيضًا - ابحث عن شخص يمكنه دعمك!

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

الأفكار الانتحارية شائعة نسبيًا ، لكن لحسن الحظ الانتحار نادر. يمكن أن يكون التعبير عن الأفكار الانتحارية تعبيرًا عن العثور على الحياة التي يصعب التعامل معها ، أو عن تجربة انعدام المعنى ، أو الرغبة في أن يفهم شخص ما مشاعره ، أو عن الرغبة في المساعدة في التعامل مع موقف صعب.

يمكن أن يثير موضوع الانتحار الخوف والذكريات السيئة لدى بعض الطلاب. أظهر الفهم واجعل من الممكن للطلاب الذين يعبرون عن أنهم لا يريدون المشاركة في المحادثة القيام بشيء آخر أثناء عمل الصف على هذا الموضوع.

يمكن أن تكون الأفكار الانتحارية جزءًا من الاكتئاب. التفكير السلبي في نفسك والآخرين والعالم هو أحد أعراض الاكتئاب الأساسية. غالبًا ما تكون هذه الأفكار غير واعية ، وبالتالي ، لا يستطيع المرء تحديد الأفكار السلبية أو التفكير فيها. أثبتت ممارسة الحديث عن الذكريات الإيجابية المفصلة ، بصيغة المضارع ، أنها مفيدة في الحد من أعراض الاكتئاب. يمكن أن يكون النشاط أيضًا طريقة رائعة لإنهاء الجلسة بمزيد من المشاعر الخفيفة والأمل.

**السيناريو 9 تجرأ على إخبار رأيك**



**عندما نقول رأينا ونتصرف وفقًا لما نعتقد أنه من الصحيح القيام به ، تزداد ثقتنا بأنفسنا. قد يكون من الصعب إخبار رأيك عندما تعرف أنه مخالف ، ولكن يمكن التدرب على ذلك. لماذا من المهم دعم بعضنا البعض لنقول رأينا الحقيقي؟ كيف يمكننا دعم بعضنا البعض و أن نعتقد أنه لا بأس من التحدث عن ما بأذهاننا؟**

**ملخص القصة**

نلتقي أولاً بالرامي ، وهو صبي سوري وبعض أصدقائه اللبنانيين ، وهم يتحدثون بشكل سيئ عن أمير وشعبه وطريقة عيشهم. يتظاهر رامي بأنه ليس لاجئًا سوريًا ، وينضم إلى الحديث السيئ عن مجموعته من الأشخاص. اللاعب يدعم رامي للدفاع عن صديقه وعن نفسه وعن مجموعته.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

لماذا تتدخل في الأشياء التي لا تؤثر عليك شخصيًا؟ الجواب: عندما يحدث الظلم وسوء استخدام السلطة ، فإنه يمثل مشكلة للمجتمع

ما الذي يمكن أن يجعل من الصعب التحدث عن رأيك؟ الإجابة: إذا كان عليك أن تخالف أصدقائك ، أو أن يكونوا ينتقدون شيئًا ينطبق أيضًا على عليك ، فقد يصبح الأمر أكثر عاطفية

ما الذي يجعل التعبير عن رأي المرء أسهل؟ الجواب: التدرب! في كل مرة تتحدث فيها عن نفسك وعن الآخرين ، هناك فرصة لأن تحصل على تجربة إيجابية وتنمي الثقة وتقلل من القلق

ماذا تفعل إذا تحدث الأصدقاء بشكل سيئ عن الآخرين؟ الإجابة: تحدث مع أصدقائك و / أو ناقش الموقف مع البالغين الذين تثق بهم أو مع الأصدقاء الآخرين

**نقاط ملخص القصة:**

- تدرب على أن تعبر عن رأيك

- ناقش المواقف المعقدة مع الأصدقاء والبالغين الذين تثق بهم

- لا تتسامح مع الظلم

**أفكار حمراء حول التعبير عن الرأي**

الدفاع عن نفسك يعتبر أنانية

القول أو التفكير في شيء جيد عن شخص هو تفاخر

أنا لا قيمة لي

أنا غبي ، سيء ، غريب

لن يستمع لي أحد على أي حال

الناس الآخرون أكثر أهمية مني

أن تكون حازمًا ليس جيدًا

ما أفكر فيه ربما يكون خطأ أو سيئًا

لا ينبغي لي أن أشارك إذا لم يكن ما أطرحه مثاليًا

**أفكار خضراء حول التعبير عن الرأي**

لدي الكثير للمساهمة به

كل الناس لديهم نفس القيمة

أنا من يعرف أكثر ما يمكنني المساهمة به

يجب أن أعتني بنفسي جيدًا حتى أتمكن أيضًا من مساعدة الآخرين

ضع قناعك الخاص قبل مساعدة الآخرين

لا أحد مثلي

عندما أتدرب ، سوف أدير الموضوع

جميع الأصوات مهمة ، وكذلك صوتي

إن الشعور بعدم الأمان لا يعني أنني مخطئ

**اقتراح للمناقشة**

لماذا من المهم أن تكون قادرًا على التعبير عن رأيك؟

لماذا من المهم تحدي نفسك وأصدقائك لتشارك؟

في هذه القصة ، نظرة أصدقاء رامي إلى اللاجئين. ما هي المجموعات الأخرى التي يمكن النظر إليها باحتقار؟

ماذا ستفعل لو قال أصدقاؤك شيء سلبيًا بشأن ... (المجموعات التي ذكرها الفصل للتو ، على سبيل المثال ، الفتيات ، والمهاجرين ، والمثليين ، وذوي الدخل المنخفض ، والمرضى العقليين ، والأشخاص ذوي الإعاقة ، والأشخاص من الريف ، والأشخاص ذوي شعر أحمر ، إلخ.)

هل اختبر أي شخص منكم أن أحد الأشخاص من حولك يتحدثون بشكل سلبي عن الآخرين؟ هل تدخلت ، وإذا كان الأمر كذلك ، فلماذا؟ لتسهيل مشاركة رواية القصص ، من الممكن مشاركة القصص بشكل مجهول عن طريق الكتابة.

**أنشطة**

أربع زوايا. علق ورقة في كل ركن من أركان الفصول الأربعة. أحد الزوايا مكتوب عليه "نعم" ، وواحد بـ "لا" ، وواحد بـ "ربما" ، والآخر بـ "لا أعرف". يقرأ المعلم العبارات حول الموضوع. على سبيل المثال ، يمكن للمرء معالجة أسئلة / مهام المناقشة الموضحة في القصة عن رامي ، أو استخدام مواقف أخرى فعلية لهذه المجموعة. يجب أن يشرح طالب واحد على الأقل في كل زاوية سبب وجودهم هناك. يسمح بتغيير المقاعد أثناء التمرين.

تحليل كلمات الأغاني. ابحث عن كلمات أغنية عن تأكيد الذات - واكتب شرح قصيدة

قم بإنشاء قائمة بالأسباب الجيدة للتدخل وأسباب عدم التدخل عندما يتم التحدث عن الناس بشكل سيئ.

مهمة التفكير: ما هي المواقف في حياتك الخاصة التي يمكنك استخدامها للتعلم من المهارات التي تعلمتها في هذه الجلسة؟

هل يتحدث الناس بشكل غير عادل؟

اكتب عن ثلاث حالات حددت فيها الأشخاص يتحدثون بشكل سلبي ، وما الذي كان يمكن أن تفعله في هذه المواقف

جمل كاملة

"بما أنني حازم على ذاتي اليوم ، فسوف ..."

"إذا كنت حازمًا على أصدقائي اليوم ، فسأفعل ..."

"بما أنني حازم في الصف اليوم ، سأفعل ..."

"إذا كنت حازما في المنزل اليوم ، سأفعل ..."

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

التوكيد على الذات يتضمن تأكيد رأيك وحقوقك بشكل إيجابي وواضح ، وبدء التغيير ، وتقديم الذات ، ومقاومة ضغط الأقران السلبي. قد يكون لدى الناس احترام عالي للذات في بعض المناطق ، في حين أن احترام الذات منخفض في مناطق أخرى. يمكن لأي شخص أن يفكر "أنا بلا قيمة" بدلاعن كونه جيدًا ومثابرًا ولطيفًا. يمكن للاستراتيجيات المستخدمة لتغطية تدني احترام الذات أن تصبح "مكلفة" من الناحية النفسية على المدى الطويل. ممارسة التوكيد على الذات أمر شاق. ولكن في كل مرة يجرؤ فيها المراهق الذي يعاني من عدم احترام الذات على أخذ الكلمة وتجارب الاستماع إليه واحترامه لمساهماته ، هناك فرص للنمو الإيجابي.

**سيناريو 10 ذكريات سيئة**



**سيختبر معظم الناس شيئًا يمكن أن يعطي ذكريات مزعجة للغاية. يمكن أن تؤثر طريقة التعامل مع الذكريات السيئة على مقدار المشاكل والألم الذي تسببه. إنّ استخدام التجارب السلبية للتعلم والنمو من شأنه أن يسهل العيش بسلام مع التجارب المؤلمة ، ولكن الفكرة أسهل من الفعل.**

**ملخص القصة**

رامي يتناول العشاء مع صديقه يوسف. تثير رائحة الطعام التي يتم تقديمها ذكريات سيئة عن كيفية فقدان والده بشكل مؤلم ، ويهرب رامي من الطاولة. يوسف يساعده على العودة إليها . يتحدث رامي عما يساعده على أن يصبح تدريجياً أقل تأثراً بالذكريات المؤلمة.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

ما الذي يمكن أن يؤدي إلى ذكريات مؤلمة؟ الإجابة: المواقف والروائح والأصوات والانطباعات المرئية والكلمات أو الجوانب الأخرى المشابهة للتجربة المؤلمة.

كيف تتصرف عندما يخبرك أحدهم بذكرياته السيئة؟ الجواب: امنحهم بعض الوقت للتحدث ، لا تكن مسرفًا ، كن متفهمًا ومتعاطفًا.

هل من الأفضل ترك الأشخاص الذين يعانون من ذكريات الماضي وحدهم ؟ الإجابة: حاول استكشاف ما إذا كان بإمكانك فعل شيء للمساعدة. إذا كنت تعرف أي تقنيات لإعادة الأشخاص الذين يعانون من ذكريات الماضي إلى الحاضر ، فقد يكون ذلك مفيدًا.

ما الذي يمكن أن يساعد الشخص الذي لديه ذكريات الماضي؟ الجواب: اتصال بالعين ، الكلام ، وصف المناطق المحيطة ؛ الشعور بالأرض حيث يجلس ، وصف ما هو مختلف ، كل شيء يمكن أن يعيدهم إلى الوضع الحالي الآمن.

**أفكار حمراء نموذجية عندما ابتليت بذكريات سيئة**

إنها تحدث مرة أخرى الآن!

أنا ضعيف

من الخطر أن تكون وحيدا

لا أستطيع التوقف عن التفكير في ما مررت به

لا استطيع النوم

لن أكون نفسي مرة أخرى بعد ذلك

إذا فكرت في الأمر ، سأجن

إذا تحدثت عن ذلك ، سأجن

من الأفضل تجنب كل شيء يذكرني بالحادث

**أفكار خضراء يمكن أن تجعل الذكريات السيئة أسهل في التعايش معها**

إن الأمور مختلفة الآن عما كانت عليه في ذلك الوقت.

يمكنني تحمل ما هو قادم

سوف أنمو من خلال التجارب التي لم تكسرني

يمكنني أن أضع الذكريات جانبا الآن ، وأكتب عنها بعد ظهر اليوم

يمكنني أن أستريح أولاً ، وأنام لاحقًا

الزهور تحتاج إلى أوساخ لتنمو

الذكريات ليست سوى ذكريات

في كل مرة أتحدث فيها وأكتب عن الأذى الذي حدث ، أعالجه ، وذلك سوف يساعدني.

أستطيع أن أقول وأكتب وارسم ما أعرفه الآن ، الجوانب التي لم أكن أعرفها أثناء وقوع الحادث ، الجوانب التي يمكن أن تساعدني على أن أصبح أقل خوفًا.

**للمناقشة**

ما هي الأفكار والمشاعر التي تجعل من الصعب السؤال عن التجارب المؤلمة للأصدقاء؟

كيف يمكنك إظهار رغبتك في التحدث ودعم صديقًا ، دون أن تضغط عليه؟

يُستخدم مصطلح "تحذير الزناد" أحيانًا كتحذير للمواد التي يمكن أن تؤدي إلى ذكريات سيئة. ما هي المواضيع التي تعتقد أنها تستحق "تحذير الزناد"؟

**أنشطة**

أكمل يد العون عن الذكرى السيئة التي ابتليت بها في الماضي ، وهي الذكرى التي تتعامل معها بشكل جيد الآن. إظهار وتبادل الأيدي في أزواج.

المنافسة بين فريقين. يمثل أحد الفريقين الأحمر بينما يمثل الآخر الأفكار الخضراء. دع شخصًا (على سبيل المثال المعلم) لديه ذكرى سيئة حول موقف صعب - على سبيل المثال من التعرض للهجوم من قبل الشرطة. يحصل الفريق الأخضر على نقاط لتحديد وقول الأفكار التي تسهل العيش مع الذكريات (الأفكار الخضراء) ، يحصل الفريق الأحمر على نقاط لتحديد وقول الأفكار التي تجعل من الصعب التعامل مع الذكريات. يمكن جمع النقاط على السبورة ، أو يمكن استخدامها لتحريك المعلم بالقرب من الخط الأخضر أو ​​الخط الأحمر.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

غالبًا ما ترتبط الذكريات السيئة بمشاعر قوية مثل القلق والذنب والعار. عندما تكافح الذكريات السيئة ، قد تحتاج إلى المساعدة لإسناد الأحداث المؤلمة التي تنبع منها ذكرياتك بطريقة تقلل من اللوم. علاوة على ذلك ، غالبًا ما تكون هناك حاجة إلى المساعدة لمعرفة حقيقة أن المواقف التي تذكر بالصدمة ليست خطيرة.

عندما يحين الوقت المناسب ، من المفيد أيضًا الحصول على مساعدة لمعرفة الروابط بين التجارب المؤلمة وما يمكن تعلمه من تلك التجارب. يمكن استخدام الأزمات الأصغر والأكبر كمصدر للنمو. المحادثات التي يعبر فيها الشباب عن مشاعرهم ويتحدثون بحرية عن أفكارهم ، وهي مهمة في المجالات التي تنطوي على ذكريات سيئة. عند التحدث والاستماع أو تجربة أن يتم سماعك لا تبتعد حتى لو كشفت عن تجارب صعبة ، يمكن تقليل العار. يمكن أن تعزز مشاركة القصص الصعبة التعاطف مع المستمع - وقبول الذات لأولئك الذين يشاركونهم قصتهم ويتم فهمهم. التعاطف قوة بناءة! الشباب الذين يستخدمون تعاطفهم للمساعدة ، عادة ما يجربونها على أنها ذات مغزى. إن الشعور بالمعنى مهم بشكل أساسي ، ومرتبط بالشعور بالجدارة. في المراحل الصعبة من الحياة ، من المهم للغاية أن تشعر أنه يمكنك أن تعني فرقًا لشخص ما.

**مربع الكتابة**

"الفلاش باك" هو مفهوم يستخدم لوصف لمحات موجزة من التجارب ، وعادة ما يكون لشيء كان شديد التهديد أو التخويف. يمكن ربط التجارب بجميع الحواس ، مثل الذوق والرائحة والرؤية والأحاسيس الجسدية. ترتبط إعادة التجارب بأعراض جسدية مثل سرعة ضربات القلب وعدم الارتياح والدافع القوي لتجنب جميع المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى الذكريات.