

## تعزيز التعاطف

### شخصيتي الحقيقية (شجرة)

#### الوقت المطلوب



15 دقيقة

#### المواد المطلوبة



ورقة وقلم

#### نتائج التعلم



الوعي بالذات

#### ١. ما هي؟

ممارسة إبداعية تُشجّع المشاركين والمشاركات على التفكير في من هم؟ ومن أين يأتون؟ وإلى أين يذهبون؟

#### ٢. لماذا؟

يساعد تشجيع التأمل الذاتي المشاركين والمشاركات على استكشاف أصولهم، واكتشاف أن واقعهم يتغير من لحظة إلى أخرى.

#### ٣. كيف؟

اطلب إلى المشاركين والمشاركات استخدام ورقة بيضاء ورسم شجرة ذات جذور، وجذع، وفروع، وأوراق. (يمكن استخدام الرسم التوضيحي للشجرة). ابدأ عن طريق التركيز على جذور الشجرة. اطلب إلى المشاركين إضافة كلمات وعبارات تصف (جذورهم) على أفضل نحو باستخدام العبارات الآتية :

+ لقد ولدت

+ عائلتي تشمل

+ كنت سعيدًا عندما

+ أتذكر

+ كان لي صعوبات مع

+ صديقي المفضل

بالانتقال إلى (الجذوع) يُركّز المشاركون على الحاضر و المكان الذي يرون فيه أنفسهم حاليًا، والتعبير باستخدام العبارات الآتية:

+ ما يعطيني القوة هو  
+ أشعر بالتحدي عندما  
+ أشعر بالامتنان عندما  
+ أشعر بالتعاطف عندما

وأخيرًا، ركّز على (الأوراق)، واترك كل مشارك ومشاركة يتصوّر أين يريد أن يكون في المستقبل، والتعبير باستخدام العبارات الآتية :

+ أحلم  
+ سأساعد الآخرين عن طريق  
+ ما يهمّ هو أنني  
+ آمل أن  
+ أنا أوّمن  
+ عندما أكبر

عند انتهاء النشاط؛ يشارك المشاركون تجربتهم باستخدام بداية المحادثة المقترحة، بوصفها نقطة انطلاق :

#### ٤. بداية المحادثة

+ ماذا اكتشفت عن نفسك؟

## هل تعلم؟

مساعدة المتعلّمين الصغار على تعزيز شعور قوي بالذات؛  
يسمح لهم بالعيش بشكل أكثر شفافية وحقيقية تجاه أنفسهم والآخرين

# تعزير التعاطف

شخصيتي الحقيقية (شجرة)



## الأوراق

أحلم

أمل أن

سأساعد الآخرين عن طريق

أنا أوّمن

ما يهّم هو أنّني

عندما أكبر

## الجدوع

ما يعطيني القوة هو

أشعر بالامتنان عندما

أشعر بالتحديّ عندما

أشعر بالتعاطف عندما

## الجدور

لقد ولدت

عائلتي تشمل

أتذكّر

كنت سعيدًا عندما

كان لي صعوبات مع