

البحث عن صوتك مهارات العلاقات

الوقت المطلوب

10 دقائق
لكل محادثة



المواد المطلوبة

لا شيء



نتائج التعلم

الوعي بالذات



١. ماذا؟

نشاط يبنّي عادات تواصل فاعلة، ويُسلط الضوء على أهمية مهارات التعامل مع الآخرين؛ في تطوير علاقات هادفة.

٢. لماذا؟

يتطلب الانتقال بنجاح إلى حياة البالغين؛ القدرة على إقامة علاقات صحية ومجزية مع أفراد ومجموعات متنوعة، والحفاظ عليها. يقوم تبني العلاقات الصحية على أساس التواصل الماهر، والاستماع النشط، والاستعداد لتقدير وجهات النظر المتعددة، وحل النزاعات بطريقة غير عنيفة، والاستعداد لطلب المساعدة عند الحاجة.

٣. كيف؟

+ قد (5) أنفاس متيقظة؛ لجذب انتباه المشارك (المشاركين) في اللحظة الحالية.

+ اختر سؤالاً من القائمة المقترحة في الصفحة الآتية لمبتدئي المحادثة؛ لتحفيز المناقشة.

+ تُعدّ كل بداية محادثة نشاطاً واحداً مدته (10) دقائق.

هل كنت تعلم؟

للتميّز في الحياة، يجب أن يكون لدى الشباب فهم قوي لكيفية تأثير عواطفهم وأفعالهم في الأشخاص من حولهم. الشباب الأكثر قدرة في ما يتعلّق بالتأثير في الآخرين؛ سيكون أكثر نجاحاً.

البحث عن صوتك مهارات العلاقات

٤. بداية المحادثة

تتبع الأسئلة التي غطيتها؛ عن طريق وضع علامة اختيار في المربع إلى يمين كل سؤال:

- شارك وقتاً لم تهتمّ فيه بشخص ما اهتماماً كاملاً. ماذا جعله هذا يشعر؟
- فُكر في شخص في حياتك يمكنك أن تكون معه على طبيعتك. ما الصفات التي يُجسدها هذا الشخص التي تسمح لك بالشعور بهذه الطريقة؟
- شارك وقتاً عندما أظهر التعاون مع الآخرين جانباً أفضل من نفسك.
- شارك وقتاً كان فيه من الصعب عليك التعاون. كيف يمكنك تعزيز مهارات تعاون أفضل في المستقبل؟
- شارك قصة عن وقت تسببت فيه لغة جسد شخص آخر في التواصل بشكل مختلف.
- ما الصداقة الأكثر ديمومة التي شهدتها أو كنت جزءاً منها؟
- سمّ الصفات التي تجعل هذه العلاقة ناجحة.
- شارك قصة عن وقت قابلت فيه شخصاً من ثقافة أو دين آخر.
- ماذا تعلمت عن نفسك وعنه؟
- ما الدور الذي يلعبه الاستماع والصبر في علاقاتك؟
- شارك بقصة عن وقت تشاجرت فيه مع صديق ثمّ تصالحت. كيف أصلحت الخرق في علاقتك؟
- شارك قصة كنت فيها عطوفاً. ماذا لاحظت؟
- صف الوقت الذي تحديت فيه شخصاً بسبب تصرفه غير العادل. كيف أثر ذلك في علاقتك به؟
- كيف يؤثّر قبول عيوبك في قدرتك على التواصل مع الآخرين؟