



وزارة التربية والتعليم
مديرية التربية والتعليم للواء الطيبة والوسطية

دليل أنشطة لمهارات الدعم النفس اجتماعي

إعداد قسم الإرشاد

الدعم النفسي الاجتماعي

إنّ للدعم النفسي الاجتماعي دوراً أساسياً و محورياً في العملية التعليمية التعلمية، وذلك لعدة مسوّغات، لعلّ أهمّها: إنّ المدرسة التقليدية تستهدف بالدرجة الأولى التنمية الذهنية للمتعلّمين، وتركز في توفير المعرفة والكفاءات اللازمة. ويهمل هذا النهج التعليمي التقليدي تنمية المهارات الاجتماعية والاتّصالات وتدريبها، وهو ما يمكن من خلاله تحقيق نظام تجريبيّ يشمل: الاعتراف بالعواطف والتعامل معها، والتواصل والتعاطف، والتنمية الاجتماعية والعاطفية للأطفال كأهداف تعليمية موازية تساوي الجدارة مع تقدّمهم الأكاديمي.

كما أنّ للمدرسة تأثيراً هاماً في حياة الطفل وتكوين شخصيته، لا يكاد يقلّ أهميّة عن تأثير التنشئة في الأسرة. إنّ المفهوم الحديث للمدرسة لا يربط دورها وأهميّتها بمجرد كونها مؤسسة نظاميّة تزوّد الفرد بالمعرفة فقط، بل هي مجال لتعزيز نموّ الفرد على أكثر من صعيد، والعمل على تبلور شخصيته وتنمية قدراته ومهاراته الاجتماعية والنفسية وفاعليته في المجتمع، وهي بذلك ذات رسالة تربويّة تهدف إلى ما هو أشمل من مجرد التّعليم وتحصيل المعرفة، ومن أهمّ أهداف هذه الرسالة: تكوين الشخصية المتكاملة للمتعلّم، وإعداده ليكون مواطناً صالحاً، ورعاية نموّه الجسديّ والذهنيّ والوجدانيّ والاجتماعيّ في آنٍ واحد معاً.

وانطلاقاً من ذلك كان هدف الدليل تعزيز التعلّم الاجتماعي – العاطفيّ، والدعم النفسي الاجتماعي لدى مختلف الأطراف المعنية بالعملية التعليمية التعلمية من معلّمين ومتعلّمين وأهل ومجتمع.

فالدعم النفسي الاجتماعي هو الترابط بين العمليات النفسية والاجتماعية، وحقيقة أنّ كلّاً منهما يتفاعل مع الآخر ويؤثر فيه باستمرار. يستخدم المصطلح المركّب للصّحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لوصف أيّ نوع من أنواع الدّعم المحليّ أو الخارجيّ الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الرّفاه النفسيّ والاجتماعيّ مما يعزّز الرّفاه النفسيّ – الاجتماعيّ الذي عرّفته عالمة النفس كارول ريف من خلال ستّة مكوّنات أساسيّة وهي : العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التّمكن الشخصي، الاستقلاليّة، الشّعور بالهدف والمعنى في الحياة، والنموّ والتّطور الشّخصيّ. يصل المرء إلى حالة الرّفاه النفسيّ إذا وصل إلى حالة اتّزان تتأثّر بأحداث الحياة.

حيث جاء هذا الدليل لتحقيق الاهداف الآتية:

- تعزيز المهارات الاجتماعية عند الطلبة.
- تحسين مستوى التكيف النفسي عند الطلبة.
- تعزيز انسجام الطلبة مع البيئة التعليمية بعد فترات الانقطاع.
- مساعدة الطلبة على التخلص من العادات السلوكية التي تركتها جائحة كورونا.
- تنمي العادات الصحية والوقائية في التعامل مع فايروس كورونا.
- دعم نمو الطلبة في جميع جوانبه، النفسية والاكاديمية والحركية

وذلك كم خلال مجموعة من الأنشطة التفاعلية التي تساعد المعلم على توفير بيئة مدرسية آمنة وداعمة للطلبة، تنمي لديهم القدرات الاجتماعية والاكاديمية بما يعود بالفائدة على جميع اطراف العملية التعليمية.

نشاط رقم (1)

أسم النشاط	الطبيب فيروز	مدة النشاط	8دقائق
الفئة المستهدفة	الصفوف المبكرة		
هدف النشاط	تعزيز الممارسات الصحية عند الطلبة في التعامل مع فايروس كورونا		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	مسرح دمي عرائس		
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بتحضير مسرح الدمى والشخصيات التي ستشارك في النص المسرحي. • يقوم المعلم بتجهيز النص المسرحي والذي يتحدث عن طبيب يقدم معلومات للطلبة عن فايروس كورونا وطرق الوقاية الصحية • يقوم المعلم بتجسيد شخصية الطبيب فيروز من خلال مسرح الدمى. • بعد الانتهاء من العرض يقوم المعلم بعقد جلسة مع الطلبة للإجابة على أسئلتهم والتأكيد على أهمية المعلومات التي قدمها الطبيب فيروز.		

نشاط رقم (2)

أسم النشاط	أمنية في الهواء	مدة النشاط	5 دقائق
الفئة المستهدفة	الصف الرابع - العاشر		
هدف النشاط	إثارة دافعية الطلبة نحو التعلم.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	بالونات قصاصات اوراق أقلام		
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بسؤال الطلبة " كيف كانت مشاعركم بعد التحول من التعلم الوجيه إلى التعلم عن بعد؟ • يستمع المعلم إلى إجابات الطلبة ويخبرهم بأننا سنقوم بنشاط نحدد به نشاطنا لاستقبال الفصل الدراسي. • يوزع المعلم على كل طالب بالون وقصاصة ورق. • يطلب المدرب من كل طالب كتابة أمنية يسعى الى تحقيقها خلال الفصل الدراسي. • يطلب المعلم من الطلبة لف الورقة بشكل اسطواني وادخالها في البالون. • يطلب المعلم من الطلبة نفخ البالون وإطلاقه في الهواء. • يطلب المدرب من الطلبة التقاط البالونات بشكل عشوائي بحيث كل طالب يلتقط بالون واحد. • يطلب المدرب من الطلبة الوقوف في دائرة. • يطلب المعلم من كل طالب بالتناوب فجر البالون وكتابة الأمنية التي تحملها الورقة • بعد الانتهاء من قراءة الأمنيات يخبر المعلم الطلبة أن كل أمنية يمكن أن تتحقق ولكن لا بد من أن نؤمن بها ونعمل على تحقيقها من خلال العمل الجاد.		

نشاط رقم (3)

أسم النشاط	صفي الأجل	مدة النشاط	15 دقيقة
الفئة المستهدفة	جميع الصفوف		
هدف النشاط	ايجاد بيئة مدرسية آمنة وداعمة لعملية تعلم الطلبة.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	جدول تقييم أعمال الطلبة اقلام، ورق زينه، مواد أولية من البيئة		
إجراءات النشاط	- يقوم المعلم من خلال الإذاعة المدرسية بالإعلان عن مسابقة ستقيمها المدرسة على مستوى الصفوف بعنوان "صفي الأجل". - يقوم كل مربى صف بالاجتماع مع طلابه ويوضح لهم شروط المسابقة ومدتها واجراءات التقييم. - يحفز المعلمين الطلبة على تجميل صفوفهم وترتيبها والاعتناء بنظافتها. - يشكل مدير المدرسة لجنة تقييم من المعلمين والطلبة لتقييم الصفوف. - تقوم اللجنة بتحديد الصفوف الثلاث الفائزة. - تكرم المدرسة الصفوف الفائزة من خلال الإذاعة المدرسية.		
معايير تقييم الصف الاجمل	- مستوى النظافة. - مستوى الابداع. - القدرة على تدوير المواد المضررة بالبيئة. - التعاون وروح العمل الجماعي.		

نشاط رقم (4)

أسم النشاط	دائرة المشاعر	مدة النشاط	10 دقائق
الفئة المستهدفة	جميع الصفوف		
هدف النشاط	مساعدة الطلبة في التعبير عن ذاتهم وتفريغ مشاعرهم		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط			
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بالطلب من الطلبة الوقوف على شكل دائرة • يطلب المدرب من احد الطلبة الوقوف في وسط الدائرة. • يطلب المعلم من الطالب في الوسط القيام بمجموعة من الحركات والاصوات. • يطلب المدرب من بقية الطلبة تقليد الحركات التي يقوم بها الطالب. • بعد انتهاء الطالب في الوسط يقوم بالوقوف أمام احد زملائه. • يدخل الطالب الجديد إلى وسط الدائرة ويقوم بعمل حركات واصوات. • يقلد بقية الطلبة الحركات التي يقوم بها الطالب. • بعد الانتهاء يقف الطالب أمام احد زملائه ليقوم بالادخول الى وسط الدائرة. • تستمر اللعبة حتى يقوم جميع الطلبة بتنفيذ النشاط.		

نشاط رقم (5)

أسم النشاط	حوض السمك	مدة النشاط	5 دقائق
الفئة المستهدفة	من الصف الأول – الصف السادس		
هدف النشاط	تعزيز الثقافة الايجابية والاحترام المتبادل بين الطلبة		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	سنارة صندوق صور		
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بتحضير صندوق يحتوي على صور حيوانات وطيور. • يقوم المدرب بوضع دبوس في مقدمة كل صورة. • يقوم المدرب بإحضار عصاه ويربط بنهايتها خيط يحتوي على مغطيس. • يقسم الطلبة إلى مجموعتين. • تقوم المجموعة الأولى برمي السنارة في الصندوق والتقاط أحد الصور. • تقوم المجموعة بتقليد الصورة التي تم التقاطها من الصندوق وتقديم معلومات عنها. • تحسب علامة للمجموعة اذا قاما بتنفيذ النشاط بشكل جيد. • في حال امتنعت المجموعة عن تقليد الصور او تقديم معلومات صحيحة تحسب لها علامة صفر. • تقوم المجموعات بالتناوب على اصطياد الصور حتى الانتهاء من الصور في الصندوق. • يعلن المعلم المجموعة الفائزة ويشجعها.		

نشاط رقم (6)

أسم النشاط	ضع بصمتك	مدة النشاط	5 دقائق
الفئة المستهدفة	من الصف الرابع – الحادي عشر		
هدف النشاط	تعزيز الممارسات السلوكية الايجابية عند الطلبة		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	اطباق كرتون الوان قفازات اقلام ماركر		
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بتحضير مجموعة من اطباق الكرتون ويعلقها على جدار الغرفة الصفية. • يخبر المعلم الطلبة بأن سنقوم بعمل جدارية تتضمن أهم السلوكيات الايجابية التي سوف نلتزم بها. • يقوم المعلم بعقد جلسة نقاش حول السلوكيات التي يتوقع من الطلبة الالتزام بها. • يقوم المعلم بالطلب من الطلبة توثيق السلوكيات التي تم الاتفاق عليها في وسط الجدارية. • يقوم العلم بوضع صحون تحتوي على الوان سائلة. • يطلب المعلم من الطلبة لبس القفازات وضع يده في الالوان والتوقيع بكفة على الجدارية كنوع من التوقيع. • بعد الانتهاء يطلب المعلم بالاحتفاظ بالجدارية والعمل على الالتزام بالسلوكيات التي تم توثيقها والاتفاق عليها. • ملاحظة: يمكن تطبيق الجدارية على مستوى المدرسة في الساحة.		

نشاط رقم (7)

أسم النشاط	خشبة المسرح	مدة النشاط	15 دقيقة
الفئة المستهدفة	من الخامس – الحادي عشر		
هدف النشاط	تشجيع الطلبة في التعبير عن مشاعرهم والتأمل في خبراتهم.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	اقلام اوراق		
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بتقسيم الطلبة إلى ثلاث مجموعات. • يزود المعلم كل مجموعة بأوراق واقلام. • يطلب المعلم من الطلبة تأمل تجربتهم أثناء الانقطاع عن المدرسة وكتابة نص مسرحي يجسد تلك الفترة. • يطلب المعلم من كل مجموعة تجسيد القصة من خلال موقف مسرحي. • يخبر المعلم الطلبة أنه سيتم التصويت لأفضل عمل مسرحي وسيتم تكريم المجموعة الفائزة من خلال الاذاعة المدرسية. • يتجول المعلم بين المجموعات ويحاول توجيههم في عملية كتابة النص واخراجه. • بعد العرض يطلب المدرب من المشاركين التصويت للمجموعة صاحبت افضل قصة وعرض. • يطلب المعلم من المجموعات الاخرى التسقيف للمجموعة التي حصلت على اعلى النقاط •		

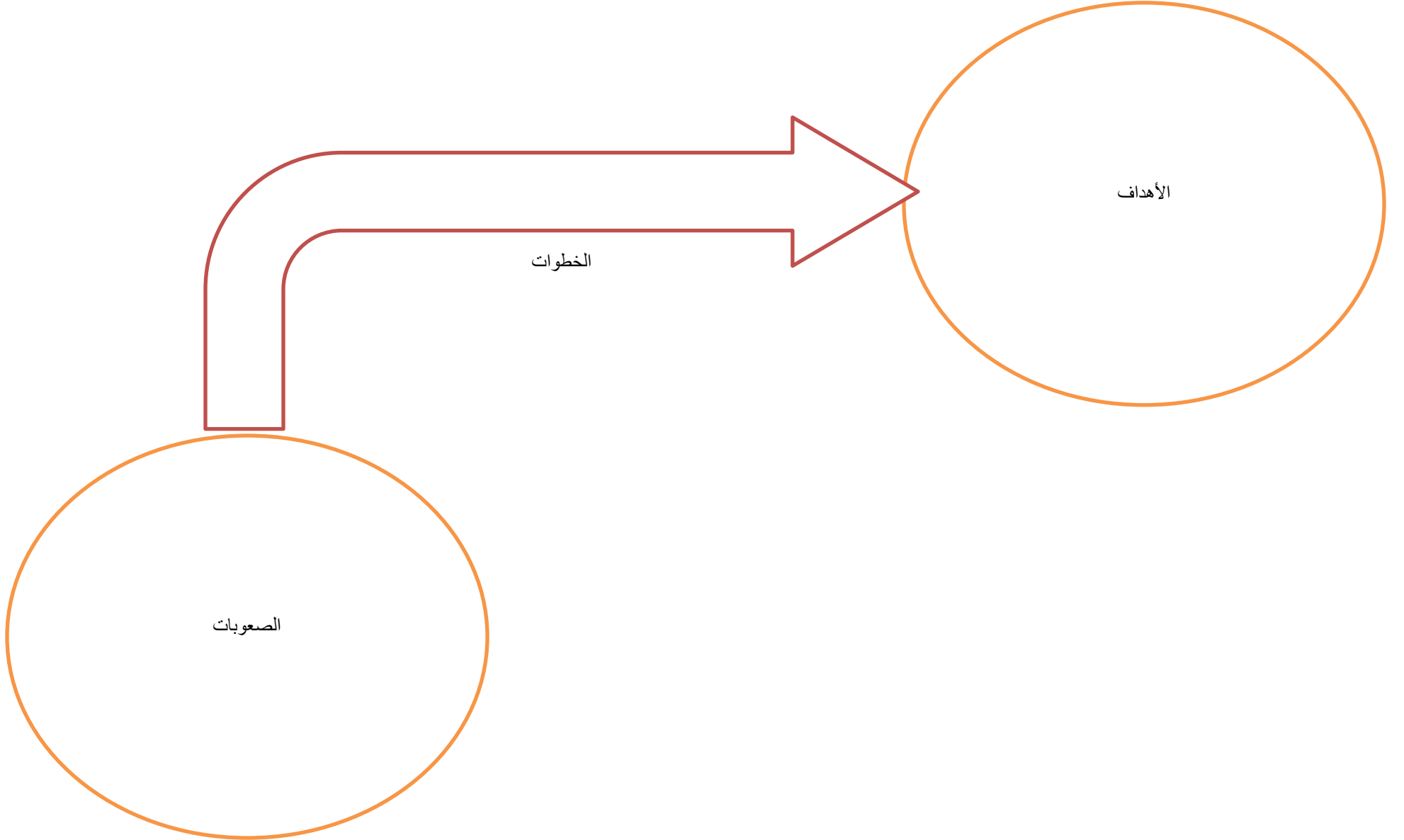
نشاط رقم (8)

أسم النشاط	ارسم لوحة	مدة النشاط	10 دقائق
الفئة المستهدفة	الصف الأول - الثامن		
هدف النشاط	مساعدة الطلبة في التعبير عن افكاره ومشاعرهم من خلال الرسم.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	اقلام الوان اوراق		
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بأخبار الطلبة بأن سنقوم بعمل معرض فني من رسوماتكم. • يزود المدرب كل طالب بأوراق والوان. • يطلب المدرب من الطلبة التفكير بموقف حصل معه والتعبير عنه من خلال الرسم • يخبر المعلم الطلبة أنه سيتم التصويت لأفضل رسمة من خلال التصويت. • بعد الانتهاء من الرسم يطلب المعلم من الطلبة تعليق الرسومات على جدار الغرفة الصفية • يطلب المعلم من الطلبة التجول في الغرفة الصفية ومشاهدة الرسومات واعطاء كل رسمة علامة من خمسة بشرط عدم التكرار. • يجمع المعلم العلامات التي حصلت عليها كل رسمة ويعلن الرسمة الفائزة. • يطلب المعلم من المجموعات الاخرى التسقيف للرسمة التي حصلت على اعلى النقاط • يلتقط المعلم صورته تذكارية مع الطلبة ويقوم بنشرها على موقع المدرسة.		

نشاط رقم (9)

أسم النشاط	خطوة نحو الأمام	مدة النشاط	10 دقائق
الفئة المستهدفة	الصف الثامن – الحادي عشر		
هدف النشاط	مساعدة الطلبة في التخطيط لمستقبلهم.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	اقلام اوراق		
إجراءات النشاط	• يقوم المعلم بأخبار الطلبة بأن سنقوم برسم خطة للمستقبل. • يطلب المعلم من الطلبة العمل بشكل فردي. • يزود المعلم كل طالب ورقة العمل رقم (1). • يطلب المعلم من الطالب في الدائرة الأولى تحديد الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. • يطلب المعلم من الطلبة في الدائرة الثانية تحديد الصعوبات والتحديات التي تواجهه للوصول إلى هدفه. • يطلب المعلم من الطلبة على الطريق الواصل بين الدائرتين كتابة الخطوات التي يجب أن يعملها للوصول إلى هدفه. • بعد انتهاء الطلبة من العمل يدير المعلم نقاش حول أهمية اللعبة في توضيح سبل التطور والانجاز في حيات الطالب.		

ورقة عمل (1)



نشاط رقم (10)

أسم النشاط	حامي بارد	مدة النشاط	10 دقائق
الفئة المستهدفة	الصف الاول – الخامس		
هدف النشاط	تعزيز العلاقات الايجابية بين الطلبة.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	مجموعة من الطابات		
إجراءات النشاط	• يخبر المعلم الطلبة بأنهم سوف يقوموا في لعب لعبة حامي بارد. • يسأل المعلم الطلبة من منكم لعب هذه اللعبة من قبل، هل احببتموها؟ • يكمل المعلم قائلًا: سنقوم الآن بلعب هذه اللعبة. • يقسم المعلم الصف إلى مجموعتين. • يطلب المدرب من كل مجموعة اختيار احد اعضائها للخروج خارج الغرفة الصفية. • يقوم المعلم بإخفاء الكرات في احد جوانب الغرفة. • يطلب المعلم من الطلبة الدخول إلى الغرفة الصفية. • يطلب المدرب من كل مجموعة توجيه مندوبها إلى مكان الطابات. • المجموعة التي تنجح في جمع أكبر عدد من الطابات هي المجموعة الفائزة. • يخبر المعلم الطلبة اي محاولة للغش سيتم خصم طابة من المجموعة. • يعلن المدرب المجموعة الفائزة ويطلب من المجموعة الاخرة التسقيف لها.		

أشطه كسر جمود متنوعة

أسم النشاط	من القائد	مدة النشاط	5 دقائق
الفئة المستهدفة	جميع الصفوف		
هدف النشاط	تعزيز العلاقات الايجابية بين الطلبة.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط			
إجراءات النشاط	تجلس مجموعة في حلقة، ويغادر ادهم قاعة الصف، تختار المجموعة زعيما يقتضي دورة اداء حركات صغيرة ينقلها عنه الآخرين: على سبيل المثال ضرب الأرض بالرجلين، لمس الأذن. يعود الشخص الذي خرج من الغرفة الصفية ويطلب منه مراقبة المجموعة واكتشاف القائد.		

أسم النشاط	من انت	مدة النشاط	5 دقائق
الفئة المستهدفة	جميع الصفوف		
هدف النشاط	تعزيز العلاقات الايجابية بين الطلبة.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط			
إجراءات النشاط	• يطلب المعلم من أحد الطلبة مغادرة الغرفة الصفية. • يطلب المعلم من بقية الطلبة اختيار مهنة: مثل مهنة سائق طيار دكتور معلم. • يطلب المعلم من الطلبة تقليد المهنة التي تم الاتفاق عليها. • يطلب المعلم من الطالب الدخول الى الغرفة الصفية. • يطلب المعلم من الطلبة تقليد المهنة التي تم الاتفاق عليها. • يطلب المعلم من الطالب اكتشاف المهنة، يمكن تكرار النشاط.		

أسم النشاط	انا احب	مدة النشاط	5 دقائق
الفئة المستهدفة	جميع الصفوف		
هدف النشاط	تعزيز العلاقات الايجابية بين الطلبة.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	كرة		
إجراءات النشاط	• يخبر المعلم الطلبة بان سنقوم بنشاط بعنوان أن احب. • يرمي المعلم الكرة على احد الطلبة ويطلب منه ذكر شيء يحبه. • يقوم الطالب برمي الكره على احد زملائه ويطلب منه ذكر شيء يحبه. • يكرر الطلبة تقاذف الكرة حتى انتهاء النشاط.		

أسم النشاط	التمثال	مدة النشاط	5 دقائق
الفئة المستهدفة	جميع الصفوف		
هدف النشاط	تعزيز العلاقات الايجابية بين الطلبة.		
المواد اللازمة لتنفيذ النشاط	-----		
إجراءات النشاط	• يخبر المعلم الطلبة بان سنقوم بنشاط بعنوان التمثال. • يطلب المعلم من الطلبة الوقوف في دائرة. • يطلب المعلم من الطلبة عمل حركات عشوائية بأجسامهم. • عند اطلاق الصافرة يتوقف الطلبة عن الحركة. • يبقى الطلبة متخذين شكل الحركة التي اتخذوها عند سماع الصافرة. • يكرر المعلم النشاط اكثر من مره.		