

الموضوع | تعزيز ثقة اليافع بقدرته على التغيير .

العنوان:
خطوة إلى الأمام .

قسم البرنامج:
الفكري

الهدف السلوكي المعرفي:
أن يناقش اليافع المواقف المطروحة .

الهدف السلوكي الحسي والحركي:
أن يتقدم اليافع خطوة عند كل إجابة يجيب عليها ب (نعم) .

الهدف السلوكي الوجداني
أن يؤمن اليافع بقدرته على التغيير .

القيم المكتسبة من البرنامج للطفل:
مساعدة الآخرين،التعاون .

الخبرات المكتسبة للطفل (المادة العلمية):
هرمونات السعادة هي:(السيروتونين ،الاندرولين، الدوبامين، الاكستوسين) حيث يلعب السيروتونين دوراً في عديد من وظائف الجسم ، الحالة المزاجية:ينظم السيروتونين مزاجك فعندما يكون في مستوياته الطبيعية تشعر بمزيد من التركيز والاستقرار العاطفي والسعادة والهدوء في حين ترتبط مستوياته المنخفضة بالاكتئاب.

المهارات المعززة:
مهارة التفكير ،حل المشكلات،اتخاذ القرار

الأسلوب والاسراتيجية المتبعة:
حوار ومناقشة ،استراتيجية(تقدم خطوة)

الأدوات المستخدمة:
أوراق - أقلام

هدف القسم:
أن يؤمن اليافع بقدرته على التغيير .

طريقة التنفيذ :

أولاً: تبدأ المربية بقراءة العبارة الاتية"إن أطول الرحلات تبدأ بخطوة واحدة" نسأل اليافعين : ماذا تعني هذه العبارة لكل واحد واحد منهم ، ونستمع للإجابات ، ونعطي من خمس الى ١٠ دقائق لهذه المناقشة .
ثانياً : نطلب من المشاركين أن يقفوا في دائرة وأن يتقدموا خطوة داخل الدائرة وكل من تنطبق عليه العبارة التي سنقرأها من لائحة العبارات.

*لائحة العبارات للفتيان: أتقدم خطوة داخل الدائرة إذا: شكرت أخي أو فتى آخر من أقربائي أو جبراني لمساعدتي في الأعمال المنزلية التي أقوم بها عادة - طلبت من أخي / أختي أو أحد أفراد العائلة مساعدتي في الأعمال المنزلية كي أحظى بوقت للدرس والراحة - تكلمت مع أخي أو مع فتى آخر (قريبى ، زميل في المدرسة ، جاري) عما يزعجني في تصرفاته تجاهي وعما أربغ به في طريقة معاملتنا لبعض - شكرت اخي أو فتياناً آخرين لأنهم منعوا بعض الفتيان من التمر على أحد أصدقائي.

*بعض المواقف للفتيات : تقدمي خطوة داخل الدائرة إذا: قمت بمساعدة أختي أو فتاة أخرى من أقربائي وجبراني في عمل ما كنت أقوم به في المنزل - دعمت أختي بالتكلم مع أهلي بما هو مناسب لمستقبلها - دعمت فتياناً آخرين عندما قرروا

مساعدة أخواتهم لتحسين حياتهن - تكلمت مع فتيات أخريات بشأن التنمر على الفتيات وأبلغتهم أن هذا التصرف غير مقبول.

ثالثاً: نطلب من الذين حَطُّوا خطوة ألى الأمام عند كل عبارة أن يجيبوا على الأسئلة التالية:

- ١) كيف شعرت عندما أخذت هذه الخطوة الشجاعة؟
- ٢) كيف كانت ردة فعل الآخرين تجاه الخطوة التي قمت بها؟
- ٣) هل واجهت أي مقاومة من أي أحد عندما قمت بذلك؟ ثم نطلب منهم العودة إلى أماكنهم في الدائرة ونطرح عبارة جديدة وهكذا حتى انتهاء العبارات.

رابعاً: بعد الانتهاء من العبارات نطلب من المشاركين الجلوس ونسألهم_ إن كان لديكم الخيار ماذا تختارون؟ أن تغيروا الظروف غير المرضية في حياتكم وحياة الذين تهتمون بأمرهم أو أن تستمروا بالقيام بالأمر كما كانت من قبل بشكل تقليدي" نطلب من هم أكبر منا "حسب ما هو معروف في مجتمعنا؟_ إذا أردتم تغيير ما يزعجكم في الواقع ماذا ستكون الخطوة الأولى لكل واحد منكم؟ نستمع إلى إجابات الجميع وندونها على شكل رؤوس أقلام على الورقة كي تكون بمثابة تعهد تشهد عليه المجموعة يمكننا أن نسأل في اللقاء المقبل ماذا تغير لدى كل فرد وإذا استطاع أن يقوم بالخطوة الأولى. توزع المربية لكل متشارك ورقة وتطلب منه قراءتها "كل خطوة في أي رحلة تغيير هي خطوة مهمة جداً بدءاً من الخطوة الأولى بإمكاننا نحن كيافيعين ويافاعات أن نعمل من أجل أن نضمن بأن الفتيان والفتيات يحصلون على فرص متساوية في الحياة كما يمكننا أن نجعل اليافيعين واليافاعات الآخرين يلمسون فوائد المساواة" ، ويساعد التغيير الشخص على تقييم حياته من جديد فقد يقوده التغيير إلى تجربة جديدة ويجعله يفكر ويلاحظ أنه في الحقيقة لم يكن يعيش حياته كما يريد بل أن التجربة الجديدة والتغيير هو ما يجعله سعيداً هرمونات السعادة هي: (السيروتونين، والاندروفين، والدوبامين، والاكتوستيسين) حيث يلعب السيروتونين دوراً في عديد من وظائف الجسم مثل الحالة المزاجية وينظم السيروتونين مزاجك فعندما يكون في المستويات الطبيعية تشعر بالمزيد من التركيز والاستقرار العاطفي والسعادة والهدوء في حين ترتبط مستوياته المنخفضة بالاكتئاب.

التقويم المرحلي:

كيف شعرت عندما أخذت هذه الخطوة الشجاعة؟
كيف كانت ردة فعل الآخرين تجاه الخطوة التي قمت بها؟

أسئلة البحث العلمي والإنسان:

مم يتألف هرمون السعادة؟
ما الدور الذي يلعبه السيروتونين في وظائف الجسم؟

التقويم النهائي:

ناقش المواقف المطروحة ، هل آمنت بقدرتك على التغيير