

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثامن اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/8>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثامن في مادة تربية أخلاقية وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/8>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثامن في مادة تربية أخلاقية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/8>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثامن اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade8>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

الوحدة 5 التعامل مع الصراع

الدرس 2

نواتج التعلم

- التعبير عن فهم لاستراتيجيات التعامل مع الصراعات الداخلية والخارجية.
- تقديم النصح حول طرق إدارة الفرد لصراعاته الداخلية ومواجهة القوى الخارجية التي تتخطى حدود سيطرته.

إدارة الصراع الداخلي

المفردات

التعاطف	لغة الجسد
الهوية	ضغط الأقران

1 أكمل الفراغات أدناه.

إن إدراك الصراع الداخلي لدى الآخرين أشد صعوبةً من إدراك صراعاتنا. فنحن لا نعرف أبدًا ما يمرُّ به الناس. إنَّ قراءة لغة الجسد ليست أمرًا سهلًا، لكن يمكننا المحاولة!

لغة الجسد هي:.....

التعاطف هو:.....

انظر إلى الصورتين التاليتين وتخيل ما يمرُّ به الشخص في كل صورة.



إعلم

عندما نضع أنفسنا مكان الآخرين يتيح لنا ذلك اكتساب الذكاء العاطفي، الذي يعزز مهارتنا الاجتماعية.

41

هدف الدرس

معرفة علامات الصراع الداخلي.

تحديد طرق التعامل مع الصراع الداخلي في داخلك أو مع الآخرين.

المواد المطلوبة

- سبورة بيضاء وأقلام تحديد
- مساحة صغيرة لأداء لعبة الأدوار

نواتج التعلم

- التعبير عن فهم لاستراتيجيات التعامل مع الصراعات الداخلية والخارجية.
- تقديم النصح حول طرق إدارة الفرد لصراعاته الداخلية ومواجهة القوى الخارجية التي تتخطى حدود سيطرته.

النشاط 1 (5 دقائق)

ذكّر الطلبة بتمثال رودان في الدرس السابق، وشرح لهم أننا نعرف أن المفكر يعاني صراعًا داخليًا من خلال لغة جسده.

اسأل الطلبة ما إذا كانوا يتذكرون ما المقصود بلغة الجسد، واطلب منهم كتابة تعريف لها في كتبهم. استمع الى بعض الاقتراحات، ثم اشرح أن لغة الجسد هي الطريقة التي نحرك بها أجسادنا وفقًا لمشاعرنا وعواطفنا من دون أن نكون واعين لذلك.

اشرح للطلبة أننا إذا تمكنا من قراءة لغة جسد شخص ما، فيمكننا التعاطف معه، ثم اطلب منهم كتابة تعريف 'التعاطف' في كتاب الطالب، ومشاركة التعريفات مع زملائهم.

اشرح أن التعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين وعواطفهم.

أكد على أنه من المهم أن نكون قادرين على قراءة لغة الجسد حتى تتمكن من التعاطف مع الآخرين.

والآن اطلب من الطلبة النظر إلى الصورتين وتخيل ما يمرُّ به كل شخص.

استمع إلى كل الاقتراحات وناقشها.

إجابات مقترحة

الصورة 1:

قد تعاني السيّدة من صداع في الرأس، أو أنّها تسمع أصوات عالية.

الصورة 2:

هذه السيّدة غاضبة، قد تكون غاضبة بسبب خلاف معيّن أو بسبب سائق لامبال.

لغة الجسد	الطرق التي نحرك بها أجسادنا وفقاً لمشاعرنا وعواطفنا من دون أن نعي ذلك (لاشعورياً).
التعاطف	القدرة على فهم مشاعر الآخرين وعواطفهم.
ضغط الأقران	تأثير قوي من أصدقائك وزملائك أو زملاء الدراسة في محاولة إجبارك على اتخاذ موقف أو تصرف معين.
الهوية	إحساسك بكيونتك وماهيتك! ما يجعلك شخصاً متميزاً عن الآخرين.

2 اقرأ هذين المثالين مع زميلك ثم أجب عن الأسئلة.

عندما نستمع إلى الناس ونقرأ لغة أجسادهم، يمكننا معرفة ما إذا كانوا يعانون صراعاً داخلياً، إليك شخصين يكافحان لمعالجة صراعهما الداخلي. حاول قراءة أفكارهما وضع نفسك مكانهما.



1. "يا إلهي، لقد شارف العام الدراسي على نهايته وأنا قلق جداً لأن درجاتي لن تكون جيدة بما فيه الكفاية. في الماضي كانت الأمور على ما يرام وكنت تلميذاً مجتهداً في سنوات المرحلة الابتدائية العليا، أما الآن فيبدو أن كل شيء يزداد صعوبة. أنا بحاجة حقاً للحصول على درجات جيدة في اختبارات القدرات. الأرجح أن والدتي سيصابان بخيبة أمل، فهما يريدانني أن ألتحق بالجامعة لكنني لست متأكدًا من أنني سأتمكن من تحقيق ذلك. من وجهة نظرهما الأمر يسير جداً فأختي الكبرى قد التحقت بسهولة بكلية مرموقة وهما بالطبع فخوران بيها كثيرًا، فهي ذكية جدًا وتقريبًا لم تحتاج إلى أن تدرس على الإطلاق. أما أنا فأدرس كثيرًا ولكن ربما بشكل غير كافٍ. ربما يتوجب علي أن أتخلي عن تدريبات كرة القدم ودروس الجيتار. أنا حقًا لا أعرف ما يجب فعله".



2. "عندما جئت إلى هنا لأول مرة، أحببت المكان حقًا. لقد أمضيت أربع سنوات رائعة في الجامعة، كان لي فيها أصدقاء من جميع أنحاء هذا البلد، بالإضافة إلى أصدقاء من دول أخرى كثيرة. أفنعتني أصدقائي بالبقاء في هذه المدينة لأنني كنت سعيدًا فيها، واستطعت الحصول على وظيفة معلم في المدرسة الثانوية المحلية. أما الآن وقد أمضيت فترة من الوقت هنا، فإن الأمر لم يعد يبدو صائبًا بالنسبة إليّ. فأنا أتمنى لو أنني حققت رغبتني القديمة بأن أكمل دراستي العليا في المملكة المتحدة. لقد غادر معظم أصدقاء الجامعة هذه المدينة، كما أنّ العديد منهم قد غادر إلى المملكة المتحدة. أتمنى لو أنني فعلت ذلك أيضًا. أنا حقًا لا أشعر بالانتماء إلى هذا المكان. لم أعد أعرف إلى أين أتمنى".

الصراع الداخلي الخفي هو:

أ. ما الصراع الداخلي الذي واجهته الشخصية الأولى؟ كيف يمكنك مساعدته على إدارة هذا الصراع باستخدام بوصلتك الأخلاقية؟

ب. ما الصراعات الداخلية الأساسية التي تواجهها الشخصية الثانية؟ كيف يمكنك مساعدته على إدارة هذا الصراع باستخدام بوصلتك الأخلاقية؟

ج. ما الصراعات الأساسية التي يواجهها المراهقون؟

د. "النضوج صعب جدًا بالنسبة إلى بعض الناس". هل توافق على هذه العبارة؟ لماذا؟

النشاط 2 (15 دقيقة)

قسّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية واطلب منهم قراءة كل مثال بعناية وتخيّل أنفسهم مكان الشخص. احرص على أن يتذكر الطلبة أننا عندما نواجه صراعاً داخلياً فإننا نجد وجهتنا الصائبة بواسطة بوصلتنا الأخلاقية والقيم المبيّنة فيها. ذكّر الطلبة بأهمية التعاطف، ثم ادعهم لقضاء خمس دقائق في قراءة كل حالة ومناقشتها قبل الإجابة عن الأسئلة. بعد أن يجيب الطلبة عن الأسئلة، ادعهم إلى مشاركة إجاباتهم مع زملائهم.

إجابات مقترحة

أ. يعاني الولد في القصة الأولى من أزمة ثقة بالنفس. وغالبًا ما يحدث ذلك مع المراهقين في المدرسة المتوسطة، حيث يبدأون بالشعور بضغط أكبر في الدراسة، وإذا كانوا يتعرّضون لضغوط في المنزل أيضًا من أجل تحسين أداءهم الدراسي فقد يؤدي ذلك إلى فقدانهم الثقة بقدرتهم على مواكبة الأمر. يمكنه إدارة الصراع هذا الصراع من خلال إدارة وقته وتخصيص وقت أكبر للدرس. عليه أن يتحلّى بالثقة بالنفس وأن يعزز ثقته نفسه. تشير بوصلتنا الأخلاقية إلى أنّ هذا الشخص عليه أم يتبنّى قيم التنظيم، الثقة بالنفس، التحفيز والمسؤولية.

ب. يعاني هذا الشاب من أزمة هويّة، فهو يشعر بأنّه لا ينتمي إلى المكان الذي يعيش فيه، وهو يشعر أيضًا بأنّه يجب عليه أن يقوم بشيء مختلف في حياته. كان ضغط الأقران جزءًا من السبب الذي أوصله إلى هذه الحالة. يجب عليه أن يستفيد من الأيام التي يمضيها في هذا المكان وأن يقرّر المضي قدمًا. يجب عليه عدم الوقوف عند تعاسته وأن يتخذ القرار بمتابعة دراسته، فالأوان لم يفت أبدًا لتحقيق أحلامه. تشير بوصلتنا الأخلاقية إلى أنّ هذا الشخص عليه أن يتبنّى قيم الإيجابية، المثابرة، المرونة والتقدم.

ج. الشعور بعدم الكفاءة، وعدم القدرة على مواكبة الأعمال المدرسية. الخوف من الفشل، الخوف من ألا يكون ظريفًا أو محبوبًا بين زملاءه. الشعور بوعي الذات.

د. أن تكبر أمر صعب فالمسؤوليات تزداد، فنحن لم نعد أطفالًا. عندما تكبر، يتغيّر كلّ شيء، وتصبح الأمور في معظم الأحيان مخيفة لأننا لا نعلم دومًا ما الذي ينتظرنا. استنتج مع الطلبة مفهوم الصراع الداخلي الخفي. اطلب منهم كتابة التعريف في كتاب الطالب ومشاركته مع زملائهم في الصفّ. اشرح لهم أنّ الأشخاص الذين يمرون بصراع داخلي خفي يعانون في داخلهم، غير أنّ هذا الصراع لا يظهر للآخرين.

النشاط 3 (10 دقائق)

اقرأ مقدمة النشاط على الطلبة، ثم اسألهم عن المشاعر التي تتألبهم عندما لا يجري الأمر على نحو جيد كما توقعوا، ثم دوّن الاقتراحات على السبورة. قد تتضمن الاقتراحات خيبة الأمل والغضب والحزن والخوف.

اطلب من أحد الطلبة قراءة الاقتراحات المكتوبة على السبورة على زملائه، ثم اسأل الطلبة مرة أخرى إن كانت لديهم اقتراحات أخرى.

بعد ذلك اطلب من الطلبة قضاء خمس دقائق في قراءة الفقرة بعناية والتفكير في الأسئلة.

إجابات مقترحة

أ. مواقف شعر فيها الطالب بصراع داخلي: لم يقع الاختيار على أحد الطلبة للانضمام إلى فريق المدرسة. (الشعور: الاحباط). ألغيت خطط القيام بنزهة في الخارج في اللحظة الأخيرة. (الشعور: خيبة الأمل). لم يؤدّ الطالب امتحاناته بصورة جيدة كما كان يأمل. (فقدان الثقة بالنفس).

ب. لا تزال تشعر بالوحدة في كثير من الأوقات. تشعر بخيبة أمل لأن حياتها ليست أفضل بكثير بعد الانتقال. تغار من الناس الذين تتابعهم على وسائل التواصل الاجتماعي. تشعر بالإحراج عندما تطلب من الآخرين الانضمام إليهم.

ج. أخبرها أنك تشعر أحيانًا بالوحدة أيضًا. اشرح أنه عند نشر صور مفرحة على وسائل التواصل الاجتماعي، فإن ذلك لا يروي القصة الكاملة لحياتك. إن كنت تشعر بالوحدة، حاول التواصل مع أي شخص لأنه قد يكون وحيدًا أيضًا إلا أنه يخجل جدًا من قول ذلك.

بعد ذلك اطلب من الطلبة مشاركة أفكارهم مع زملائهم في الصف. وضح لهم أن على الطلبة المشاركة فقط إذا كانوا يرغبون في القيام بذلك.

3 اقرأ النص أدناه ثم أجب عن الأسئلة التي تليه.

"اعتقدت أن مجيئي إلى هنا سيحدث تغييرًا كبيرًا في حياتي وأنتي سأصبح الشخص الذي أريد، وكنت أعتقد أن هناك دائمًا خطة أو حدثًا ما، سيضمن أنني لن أشعر بالوحدة أبدًا، وأنتي سأكون في وضع أقل ما يُقال فيه إنه "رائع"، لكن ما حصل في الواقع هو أنّ التأقلم وتكوين صداقات تطلب مني وقتًا طويلًا. الجميع موجودون في المكان قبل بوقت طويل، لذا فهم يعرفون بعضهم بعضًا، وكل واحد منهم لديه صديق مقرب، ما عداي. أجدني أراقب أنشطتهم على وسائل التواصل الاجتماعي وأتابع ما يخططون للقيام به في عطلة نهاية الأسبوع، ولكنهم لم يطلبوا مني، ولو مرة، الانضمام إليهم، وأنا بالمقابل أشعر بحرج شديد في أن أطلب ذلك".



- فكّر في وقت شعرت فيه بصراع داخلي لأن الأمور لم تدر كما هو مخطط لها. كيف كان شعورك؟
 - في رأيك، ما المشاعر التي تعيشها المرأة في القصة؟ لماذا؟
 - كيف يُمكنك مساعدة هذه المرأة على إدارة الصراع؟
- شارك أفكارك مع زملائك إن كنت ترغب في ذلك.

النشاط 4 (10 دقائق)**4 اقرأ القصة وأجب عن الأسئلة التالية.**

يواجه المراهقون أنواعًا كثيرة من الصراعات الداخلية التي تأتي من جهات شتى. وغالبًا ما يؤدي ضغط الأقران في المدرسة وحتى بين الأصدقاء الآخرين خارج المدرسة إلى التوتر.

منى وسارة صديقتان وهما تريدان الانضمام إلى مجموعة فتيات يعتقد الجميع أنهن الأروع في المدرسة. هما فعلاً تريدان أن تقيما صداقات لأنهن على ما يبدو يتسلبن كثيرًا. فهن يجتمعن مباشرة قبل بدء الصفوف صباحًا وبعد انتهاء الدوام المدرسي ويروين الطرف ويتضحكن. كل يوم يفعلن شيئًا جديدًا: تارة يشاهدن مقاطع فيديو مضحكة جدًا على هواتفهن، وتارة أخرى تروي أحدهن الطرفة الأحدث! كل يوم ثمّة شيء جديد لديهن. الكل يعرفهن وهن يعرفن الكل. حتى الأطفال من الصفوف الأخرى في المدرسة. قررت منى وسارة يوم أن تقترب منى، وهي الأقل خجلًا بينهما، من الفتيات خلال الفسحة وتطلب الانضمام مع سارة لقضاء الوقت معهن، فأجابت الفتيات: "بالطبع، كلما ازداد العدد ازداد المرح! في الواقع، نحن ننوي التغيب عن الحصة التالية لتناول الآيس كريم في أحد متاجر المول الجديدة، تعالينا معنا. سيكون ذلك رائعًا! تحمّست منى وأرادت مرافقتها، فهي ترى في هذه الدعوة فرصة عظيمة للانضمام للفورج إلى المجموعة. إنها تحاول إقناع سارة بالذهاب معهن، لكنّ هذه الأخيرة لم تكن على يقين من أن التغيب عن الحصة فكرة جيدة".

فكّر في المعضلة التي تواجه ساره ومنى. شارك رأيك في هذا الموقف مع زميلك.

أ. ما الخيارات المتاحة لمنى وسارة؟

ب. ما النصيحة التي يمكن أن تقدّمها سارة لمساعدة منى في اتخاذ القرار المناسب؟

5 في مجموعتك، مثّل دورًا في مشهد حول الصراعات الداخلية ثمّ جد حلولًا لتخطيها.

استخدم بوصلتك الأخلاقية!

يمكن أن يحدث الصراع الداخلي لأسباب مختلفة. إذا رأيت شخصًا يعاني صراعًا داخليًا، ولاحظت ذلك من لغة جسده أو سلوكه، فمن المهم إظهار التعاطف ومحاولة مساعدته في إيجاد حل للتغلب على ذلك. استخدم بوصلتك الأخلاقية لتوجيهك نحو القرار الصائب.

في مجموعتك، آلف حوار يواجه فيه شخص أو اثنان صراعًا. ويجب على الآخرين أن يحاولوا تقديم المساعدة والتوصل إلى حلول. حاول إيجاد طرق لتقديم النصيحة أو الأفكار للأنشطة التي يمكن أن تساعد على الشعور بحال أفضل.



45

إجابات مقترحة

كن صادقًا.

تحمل المسؤولية.

تحلّى بالكرامة.

تعاطف مع الآخرين.

كن مرئيًا.

عبّر عن موقفك.

لا تكتم مشاعرك.

اطلب المساعدة من المعلمين والأصدقاء والأسرة.

حاول الانخراط في أنشطة تشغلك عن المشكلة مثل الرياضة والأنشطة الإبداعية مثل الفن والموسيقى، ومشاهدة فيلم...

ضغط الأقران من أكبر عوامل التوتر التي تواجه المراهقين. ناقش صورًا مختلفة من ضغط الأقران - الحصول على أحدث حاسوب محمول أو هاتف لمواكبة الموضة، والمشاركة في الأنشطة التي تعرف أنها خاطئة، لأنها رائعة فقط. قسّم الطلبة إلى مجموعات ثنائية ثم اقرأ النصّ وناقش الأسئلة.

ادعُ كل ثنائي إلى مشاركة أفكارهما واستنتاجاتهما.

إجابات مقترحة

أ. يمكن أن تقترب سارة ومنى على المجموعة الذهاب إلى متجر الآيس كريم في المول بعد الحصة، ويمكنهما محاولة إقناع المجموعة بأن التغيب عن الصف ستكون له عواقب سلبية.

ب. تستطيع سارة أن تُدكّر منى بأن التعليم أهم شيء.

أما الآيس كريم فيمكنه الانتظار.

ويمكن للمجموعة الرائعة أن تنتظر.

أما التغيب عن الصف فليس رائعًا.

كما يمكن أن تقترب منى الذهاب إلى متجر الآيس كريم بعد المدرسة.

النشاط 5 (15 دقيقة)

ذكّر الطلبة أنهم، عندما يرون أن شخصًا يعاني صراعًا داخليًا، فعليهم مساندته ودعمه من خلال إظهار التعاطف أو إيجاد طرق لمساعدته في التحكم في هذا الصراع. ذكّرهم بأن الاعتماد على بوصلتهم الأخلاقية لتوجيههم نحو الخيار الصحيح، هي الطريقة الفضلى لحلّ صراع داخلي. وأخبرهم أن القوى الخارجية خارجة عن إرادة أي شخص ويصعب على الجميع قبولها، بما في ذلك الكبار.

قسّم الطلبة إلى مجموعات، وادعُ كل مجموعة لتأليف مشهد يواجه فيه شخص أو اثنان صراعًا داخليًا. تؤدي إحدى المجموعات دور من يعانون من صراع داخلي، ومجموعة أخرى تُظهر التعاطف وتتوصل إلى طرق يمكن بها المساعدة في حل الصراع أو تخفيفه. يعتمد الطلبة على بوصلتهم الأخلاقية لإيجاد الطريق الصحيح، فالقيم والمبادئ الأخلاقية التي تنطوي عليها هذه البوصلة هي الحلّ الأفضل لهذه الصراعات.

امنح الطلبة 10 دقائق لإكمال هذا الجزء من النشاط. ثم اختر مجموعتين عشوائيًا، واطلب منهما أن تشرح كل مجموعة أداء دورها أمام طلبة الصف.

اطلب تغذية راجعة من طلبة الصف عن الدورين. وعلى وجه الخصوص، استنبط كيف تم تقديم الصراع الداخلي والتعاطف وإستراتيجيات التغلب على المشكلات بشكل مختلف في الدورين.

المهارات الأساسية (في كل من المجال المعرفي

والوجداني والعملي)

- الذكاء التعاطفي
- مهارات التفكير
- المعرفة
- لغة الجسد
- القراءة
- تحليل الصور والألوان
- المهارات الاجتماعية
- التعاطف
- المواسة
- الكتابة

6 اقرأ النص وأجب عن السؤال التالي.

قد تنشأ الصراعات الداخلية أحياناً نتيجة لصراع خارجي.

الصداقة بين رافي ومروان قديمة، لأنّ والديهما صديقان، لذلك نشأ متقاربين وارتادا المدرسة نفسها منذ صفوف الحضانة. رافي ومروان ماهران جداً في كرة القدم ويلعبان ضمن فريق المدرسة. شكّل والد رافي مجموعة من أصدقاء ابنه (أنا من بينهم) وأمنّ لهم مكاناً مناسباً للتدرّب على كرة القدم، فصرنا نقصده كل سبت ونمضي فيه وقتاً رائئاً. لكنني الآن منزوع جداً بسبب الشجار الكبير الذي وقع بين رافي ومروان، فهما لم يعودا صديقين ولا يتبادلان الكلام. وجد مروان مكاناً آخر وشكّل مجموعة جديدة للتدرّب على كرة القدم كل سبت في التوقيت نفسه الذي تتدرّب فيه مجموعة رافي. لقد طلب مني ترك مجموعة رافي والانضمام إلى مجموعته. المشكلة أنني أحبهما كليهما. فإذا ذهبت مع رافي، سيكرهني مروان، وإذا بقيت مع مروان سيكرهني رافي. أحب أن أعب كرة القدم لكنني لا أعرف ما العمل. أشعر أنني فقدت اثنين من أصدقاؤني دفعة واحدة.



أين العيب؟

أ. كيف يمكنك مساعدة شخص يواجه صراعاً داخلياً ناجماً عن صراع خارجي؟

النشاط 6 (5 دقائق)

اطلب من الطلبة قراءة النص. أجر نقاشاً في الصفّ حول القصة وفكرة أنّ الصراع بين الأصدقاء قد قد يكون لديه غالباً انعكاسات على أصدقاء آخرين.

التعليم المتميز

للمبتدئين

اطلب من الطلبة تحديد الصراع الداخلي الذي يمرّ به الكاتب. (فهو لا يعرف ما يفعل، هل يبقى مع رافي أم يذهب مع مروان؟)

للمتقدمين

اسأل الطلبة عن سبب هذا الصراع. (إنّ الصراع الخارجي بين الصديقين هو الذي سبّب صراعاً داخلياً لدى الكاتب)

إجابات مقترحة

ليكون الكاتب صديقاً جيّداً، عليه أن يوظّف علاقته الجيدة مع صديقيه لمصالحتهما. بعد أن يحاول مصالحتهما أكثر من مرّة وتبوء محاولاته بالفشل، عليه ألا يذهب مع أيّ منهما. قد تكون الإجابة الأخرى بأنّه يتعيّن على الكاتب أن يذهب مع الصديق الأقرب إلى نفسه.