

تو ديلو: معرفة ذاتنا*

مقدمة: تعزيز التعرف على نقاط القوة الفردية لمراعاتها في التحديات اليومية.

أنشطة الرفاهية والمرونة

الوقت

15 دقيقة

الصعوبة

سهل

الموارد

كرة

تم إنشاء هذا النشاط*
كاستمرار للتعلم المرتبط
بمشروع Tu Dilo Limitless
Project.

الخطوة 1

• ضرورة أن يبدأ الشخص القائم على النشاط بمقدمة قصيرة، مثل: «مرحبًا بالجميع! في هذا النشاط سنفكر في نقاط قوتنا. العناصر التي تجعلنا فريدين وتميزنا عن غيرنا. أَدْعُوكُمْ إلى إغلاق أعينكم، والتواصل عن طريق التنفس، وفكروا تدريجيًا في الأمور التي تعتقدون أنها تجعلكم أقوى. أحيانًا يمكن أن يكون التفكير في نقطة أو نقاط قوة عديدة، لكن من المهم أن تتذكروها لبلوغ قدراتنا. عندما تحددونها افتحوا أعينكم، وأريد منكم أن تتذكروا نقاط القوة هذه خلال النشاط».

الخطوة 2

• بمجرد أن يحددونها، يشكل القائد 2 مجموعة من صفين.

الخطوة 3

• سيجري مشاركون من كل فريق في كل مرة ويصل إلى كرة تقع على مسافة منهم.
• أول من يحصل على الكرة سيتعين عليه توضيح كيفية تطبيق نقاط القوة التي حددها لتحقيق المشهد الذي صورته قائد النشاط.

الخطوة 4

• إذا ردوا ردًا ملائمًا بتطبيق نقاط قوتهم سيحصلون على نقطة، وسيفوز بالفريق صاحب أكبر عدد من النقاط.



تو ديلو: معرفة ذاتنا*

الملحق - مواقف يومية

- أنت في اجتماع مع زملائك في المدرسة وعليهم اقتراح مشروع يساعد في حل مشكلة تحدث في مجتمع معين. كيف يمكنك مساعدة المجموعة والتوصل إلى حل استنادًا إلى نقاط القوة المحددة؟
- تمر بوقت عصيب في حياتك. • ما نقاط القوة التي ستعتمد عليها لمحاولة المضي قدمًا؟
- اذكر نقطة قوة اكتشفتها في نفسك نتيجة تفشي الوباء
- هل تعلم نقاط قوة مجتمعك؟ اذكر كيف سيساعدوك عندما تقوم بنشاط في مجتمعك
- ترى أحد زملائك يشعر ببعض الحزن وغير متحمس. ما نقاط القوة التي ستعتمد عليها لتقترب منه وتحاول مساعدته؟
- أنت مضغوط في العمل وتعلم أن عليك إتمام المهام، لكنك تشعر بأنك لا تملك وقتًا كافيًا لإنهائها. ما نقاط القوة التي ستعتمد عليها لتجد حلًا؟
- تقوم بنشاط مهم وتساءل فهم أحد زملائك. كيف يمكنك تسوية الوضع استنادًا إلى نقاط قوتك؟
- أنت منزعج من والديك لأنك تشعر بأنهم يتحكمون في كثير من أمورك وتشعر بأنك لا تملك قدرًا من الحرية. كيف ستحدث إلى والديك لتخبرهم بشعورك وتتوصل إلى حل وسط استنادًا إلى نقاط قوتك؟

