

## إدارة حالات عدم اليقين | بيئة التعلم KIDS4ALLL

[learn.kids4alll.eu/ar/tg1/know-what/managing-uncertainty](https://learn.kids4alll.eu/ar/tg1/know-what/managing-uncertainty)

16. Mai 2023

### Primary tabs

#### إدارة حالات عدم اليقين

أراهن أنك تعرف الشعور بعدم اليقين. عندما تشعر بالتوتر والضياع وليس لديك أي فكرة عما سيحدث في المستقبل. لا تقلق! أنت لست وحدك. في هذه الوحدة، ستفهم مشاعرك بشكل أفضل وستكتسب المهارات التي ستساعدك على إدارة حالات عدم اليقين.

#### قبل أن تتعلم كيفية إدارة حالات عدم اليقين، دعنا نرى ما تعرفه أنت وزميلك عن أنفسكم في هذه المواقف:

1. فكر في موقف شعرت فيه بالضياع ولم تكن تعرف ماذا سيحدث لك أو لشخص مهم بالنسبة لك. حاول أن تتذكر هذا الموقف. لماذا كنت تشعر بالقلق؟ مع من يمكنك التحدث؟ كيف تم حل الوضع (إذا تم ذلك على أية حال)؟
2. ارجع إلى زميلك وشاركوا ذكرياتكم مع بعضكم البعض. استمع إلى زميلك بعناية.
3. هل تدرکوا أوجه التشابه في ذكرياتكم وعواطفكم؟ تبادلوا ملاحظاتهم.
4. والآن، هل يمكنك التفكير في طريقة أخرى على الأقل للتعامل مع الموقف الذي عاشه زميلك؟ كن مبدعاً وفكر في البدائل. شاركوا افكاركم مع بعضهم البعض.



#### قد تؤثر الجائحة أو غيرها من الظروف المضطربة علينا عقلياً. دعونا نحصل على بعض النصائح للتعامل مع مثل هذه الظروف.

قبل الجائحة، كان التواجد في المدرسة أو رؤية الأصدقاء والعائلة مجرد بعض من الأشياء التي بإمكانك التأكد من حدوثهم. لسوء الحظ، أصبحت هذه الأشياء غير مؤكدة. أغلقت المدارس أبوابها، ولم تتمكن من رؤية أصدقائك في الحياة الواقعية، وربما لم ترى بعض من أفراد عائلتك لفترة طويلة. بسبب حالة عدم اليقين هذه، ربما شعرت بالضيق، الانزعاج، الخوف، القلق أو

حتى لا شيء. من المهم أن تتذكر أن الاحساس بهذه المشاعر أو أي منها، يعتبر أمر طبيعي جداً وأراهن بأن البالغين في العمر الذي يعيشون حولك قد شعروا بنفس هذا الشعور أيضاً. ربما شعرت بذلك ليس فقط خلال الجائحة ولكن في ظروف مرهقة أخرى مثل المرض، الحرب أو الانتقال إلى مكان آخر.

دعونا نرى بعض النصائح التي قد تساعدكم في مثل أوقات عدم اليقين هذه:  
تحميل الملف

حان الوقت الآن لمناقشة وكتابة إجابات الأسئلة التالية مع زميلك.

1. كيف أثرت الجائحة على المدارس والصدقات؟
  2. اكتب قائمة بأربع نصائح للتعامل مع حالات عدم اليقين.
  3. هل لديك طريقتك الخاصة للتعامل مع حالات عدم اليقين؟
  4. ما هي الحواس الخمس؟
- (ارجع إلى النص وتحقق مما إذا كنت قد حزرتم بشكل صحيح.)



**جنباً إلى جنب مع زميلك، بادروا على ربط الأشياء التالية بالحواس الخمس.**

(قد تتطابق إحداهم مع أكثر من حاسة)

نحل، آيس كريم، شمس، طبل، بسكويت محترق، زهور، مواء، فراولة، جوارب متسخة، طاولة، زقزقة، دمية دب، بيتزا، قطار، آلة طباعة، ماء مغلي، أمواج، طبل، نار



**الخطوة 1:**

جنباً إلى جنب مع زميلك، اكتب المشاعر الرئيسية: الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، القلق، الإثارة. إذا كنت ترغب في إضافة المزيد، فلا تتردد في القيام بذلك!

## الخطوة 2:

الآن فكر وحدك بصمت: فكر في مواقف احسست فيها بهذه المشاعر. اربط المشاعر بالمواقف. فكر الآن في ردود أفعالك عندما كنت في موقف معين واحسست بشعور معين (على سبيل المثال: شعرت بالقلق قبل امتحان - < كان من الصعب عليك التركيز وكنت تشعر بالألم في المعدة ولم ترغب في التحدث مع أي شخص). من المهم جداً أن نفهم كيف تتفاعل في مواقف معينة ولماذا. اكتبهم.

## الخطوة 3:

ارجع إلى زميلك وابكر رسمة على قطعة كبيرة من الورق. ارسم الرموز التعبيرية التي تمثل المشاعر المذكورة أعلاه. دون ذكر الأسماء، اكتب بعض ردود أفعالك تحت الرموز التعبيرية. هل لديك ردود فعل مشتركة مع زميلك؟

إذا كنت تريد أن يكون المحتوى الخاص بك في معرض الصور KIDS4ALLL ، من فضلك اطلب من معلمك تحميله في منطقة work.it



كونوا مدربين السعادة لبعضكم البعض!

1. ليكتب كل واحد منكم على شرائط منفصلة من الورق ما لا يقل عن 15 شيء يجعلكم تشعرون بالرضا وهي تعتبر جيدة بالنسبة لكم (يمكن أن تكون أشياء، أشخاص، أفعال أو أماكن...). كونوا دقيقين وواقعيين.
2. عندما ينتهي كل منكم، اقرأوها لبعضكم البعض بصوت عالٍ\* وأثناء القيام بذلك، ضعوا جميع هذه الشرائط أمامكم وبادروا بترتيبهم حسب الأهمية.
3. أي من هذه الأشياء غير موجودة (بما فيه الكفاية) في حياتكم اليومية وكيف يمكنكم تغيير ذلك؟ ساعدوا بعضكم البعض على وضع استراتيجيات يمكن أن تزيد من احساسكم بالسعادة.
4. حاولوا في المستقبل، تبادل المعلومات بانتظام عن سعادة بعضكم البعض: هل استراتيجياتكم ناجحة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، بادروا بإلهام بعضهم البعض لتجربة استراتيجية أخرى جديدة!

اختتم الوحدة ببطاقة بريدية: ما الذي يجعل كلاكما سعيدان؟

\* في حالة وجود أشياء لا تريد مشاركتها مع زميلك، ضعها على جنب ولا تقرأها بصوت عالٍ.

هل ترغب في إنشاء بطاقات بريدية خاصة بك لمشاركتها على المنصة؟ قم بتنزيل تطبيق KIDS4ALLL المجاني وستحقق أمنيتك!



مشاركة البطاقات البريدية

.Files must be less than **2 MB**  
.Allowed file types: **gif jpg jpeg png**