

# أنت ونفسك المستقبلية | بيئة التعلم KIDS4ALLL

[learn.kids4alll.eu/ar/tg1/know-what-you-and-your-future-self](https://learn.kids4alll.eu/ar/tg1/know-what-you-and-your-future-self)

5. September 2024

## أنت ونفسك المستقبلية

هل تعلم أن بعض الأشخاص يكتبون شيئاً ما في مذكراتهم كل يوم؟ يبدأ الآخرون أو ينهون يومهم بقول ما يشعرون بالامتنان له. بعض الناس يمنحون أنفسهم تعزيزات ليشعروا بالتحسن. لماذا تفعل هذا ولماذا يمكن أن يكون مفيداً لك أيضاً؟

قبل أن تغوص في كتابة اليوميات، اختبر معلوماتك مع صديقك من خلال إجراء الاختبار!



## لنبدأ بشيء يحب المزيد والمزيد من الناس القيام به: كتابة اليوميات.

ماذا تظن؟ هل هي نفسها مثل اليوميات؟  
تبادل الأفكار مع صديقك ثم شاهد هذا العرض

تحميل الملف

## دعونا نجرب هذا لنحصل على فكرة

افتح المجلة التي تجدها هنا وقم بطباعتها أو حفظها أو كتابة الأسئلة على قطعة من الورق.

يجب أن يكون لكل واحد منكم نسخته الخاصة.

الرجاء إدخال إجاباتك.

إذا أردت، يمكنك تغيير التخطيط! كيف؟

انقر على إحدى الصفحتين الأسودتين، ثم انقر على زر "حذف". وهكذا تبقى الكلمات، لكن الخلفية تختفي.

يمكنك أيضاً تغيير لون وخط المشاركات!

أو يمكنك أن تفعل ذلك بنفسك على الورق، كل ما تريد!

انتهيت؟

ناقشوا مع بعضكم البعض كيف سارت الأمور وكيف كانت الإجابة على الأسئلة!



مدى سهولة أو صعوبة الحياة لكل واحد منا يعتمد على عوامل مختلفة. التمييز هو أحد هذه الأسباب: فهو يزيد من صعوبة الاستمتاع بالحياة وتحقيق أهدافك. ولكن حتى في هذه الحالة، فإن الموقف الإيجابي مهم حتى لا تستسلم أبدًا وتعزز احترامك لذاتك.

## بالإضافة إلى تدوين اليوميات، هناك استراتيجيات أخرى يمكن أن تساعدك على البقاء إيجابياً وتنمية الثقة بالنفس والنمو.

تلقي نظرة هنا.

هذه العبارات هي تأكيدات (أو تعزيزات)، أي جمل قصيرة تقولها بصوت عالٍ أو تكتبها (على سبيل المثال في يومياتك). أي من هذه الجمل مفيدة لك بشكل خاص؟ تبادل الأفكار مع صديقك واكتشف ما إذا كان بإمكانك التفكير في تأكيدات أخرى تعجبكما.



## التأكيدات مفيدة أيضاً لجعل الأهداف أكثر واقعية.

على سبيل المثال: "سوف أتنافس في بطولة التزلج الوطنية". وهذا يحفزك على التركيز على هدفك. يمكنك الجمع بين هذه التأكيدات والتصورات. قال الملاكم الشهير محمد علي ذات مرة: "إذا كان عقلي يتخيل ذلك ويصدق قلبي - فأنا قادر على تحقيقه".

في الواقع، يتدرب العديد من الرياضيين أيضاً من خلال تخيل أنفسهم وهم يلعبون. لذلك فإن التصورات مفيدة لـ

- تحفيز نفسك لتحقيق الهدف
- تدريب مهارات معينة
- تغيير سلوكك الخاص

## فكر الآن فيما تريد تصويره وشارك فكرتك مع صديقك.

بعد أن تتخيله في رأسك، ضعه على الورق. على سبيل المثال، يمكنك الرسم. ثم أنشئ مجموعة مجمعة من أعمالك وأعطها عنواناً يناسب كلا تصوراتك!

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



### ماذا تفعل عادة عندما تكون غاضبا أو قلقا؟

- في المدرسة؟
- في البيت؟
- أو في أماكن أخرى (على سبيل المثال في مركز الشباب)؟

ما مدى فائدة هذه الاستراتيجيات؟ ما هي الاستراتيجيات الأخرى التي تستخدمها/يمكنك استخدامها لتشعر بالتحسن؟ تخيلهم ثم تبادل الأفكار مع صديقك.

### اخترع رسمًا تخطيطيًا (كوميدي، لعب الأدوار، عرض الدمى...) يوضح ما يحدث

عندما تتفاعل بقوة مع موقف مزعج

أو

إذا كنت تستخدم استراتيجية تهدئة بدلا من ذلك.

قم بتحميل نتائجك إلى منطقة العمل work.it.



ما هي الأشياء المهمة التي تعلمتها؟  
ما هي الأفكار التي ستجربها في حياتك اليومية؟

**أنشئ بطاقة بريدية معا!**

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



مشاركة البطاقات البريدية

الحد الأقصى لحجم الملف **MB 2**  
أنواع الملفات المسموح بها: **.gif jpg jpeg png**