



G.R.O.W. Together  
دفتر يومية التعلّم

## **USCRI Staff and Contributors**

S. Rachel Alvarado	Program Officer, READY4Life - USCRI
Emmanuel A. Montesa, MSW	Program Manager of Children's Services - USCRI
Maria I. Pagan, MPA	Associate Director of Children's Services - USCRI
Matt Haygood, LICSW	Senior Director of Children's Services - USCRI
Kelci Sleeper	Associate Director of Communications - USCRI
AnnaMarie Bena, Esq.	Senior Vice President - USCRI
Eskinder Negash	President and CEO - USCRI
Gwen Soffer, MSW	Director of Wellness - Nationalities Service Center

# جدول المحتويات

1	مقدمة إلى التعلّم الاجتماعي والعاطفي
2	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 1
3	عجلة العواطف
4	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 2
5-6	مقدمة إلى الرعاية الذاتية
7	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 3
8	وضع الأهداف وتحقيقها
9	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 4
10	لعبة READY4Life - الجزء 1
11	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 5
12	لعبة READY4Life - الجزء 2
13	شجرة نقاط القوة
14	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 6
15	لعبة READY4Life - الجزء 3
16	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 7
17	زهرة العلاقة
18	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 8
19	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 9
20	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 10
21	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 11
22	شجرة READY4Life
23	سؤال توجيهي من دفتر اليومية # 12
24-28	قسم الملاحظات



# لمحة عامة حول دفتر يومية التعلّم



{1} يُوفّر دفتر يومية التعلّم G.R.O.W مساحَةً للتفكير في ما تتعلمه خلال ورشة العمل حتى تتمكن من تحديد أفضل طريقة لتطبيق هذه المهارات في حياتك، وسيزوّدك بالأسئلة التوجيهية والأنشطة والموارد لمساعدتك على تنمية مهاراتك الاجتماعية والعاطفية.

سُتتاح لك الفرصة للإجابة عن سؤال توجيهي من دفتر اليومية في نهاية كل ساعة. وسيسمح لك السؤال التوجيهي بالتفكير في موضوع الساعة من وجهة نظرك. بالإضافة إلى ذلك، هناك صفحات في نهاية دفتر يومية التعلّم تسمح لك بتدوين ملاحظات حول المواضيع ذات الأهمية والدروس المستفادة الرئيسية.

لن يطلّع أحد سواك على دفتر يومية التعلّم الخاص بك. وهذه فرصة لك للإجابة بصدق عن كل سؤال توجيهي، لذا يمكنك تخصيصه وتزيينه بالطريقة التي تُعجبك!



# التعلم الاجتماعي والعاطفي

## ما هو التعلم الاجتماعي والعاطفي؟

يُعدّ التعلم الاجتماعي والعاطفي عمليةً للتعلم واستخدام المعرفة والمهارات والمواقف لتطوير هويات صحية، وتدبير العواطف وتحقيق الأهداف الشخصية والجماعية، والشعور بالتعاطف مع الآخرين والتعبير عنه، وبناء علاقات داعمة والحفاظ عليها، واتخاذ قرارات مسؤولة ومراعية.

## كفاءات التعلم الاجتماعي والعاطفي الخمسة

**الوعي الذاتي**  
القدرة على فهم عواطفك وأفكارك وقيمك وكيفية تأثيرها على السلوك في سياقات مختلفة.



**التدبير الذاتي**  
القدرة على تدبير عواطفك وأفكارك وسلوكك بشكل فعال في المواقف المختلفة وتحقيق الأهداف والتطلعات.



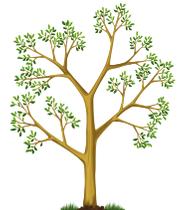
**اتخاذ القرارات المسؤولة**  
القدرة على اتخاذ خيارات مراعية وبناءة حول السلوك الشخصي والتفاعلات الاجتماعية في مواقف متنوعة.



**بناء العلاقات الصحية**  
القدرة على بناء علاقات صحية وداعمة والحفاظ عليها والتعامل بفعالية مع المواقف المختلفة مع أفراد ومجموعات متنوعة.



**الوعي الاجتماعي**  
القدرة على فهم وجهات نظر الآخرين والتعاطف معهم، بما في ذلك أولئك الذين ينتمون إلى خلفيات وثقافات وسياقات مختلفة.



# اذكر ثلاث صفات تُحبها في نفسك.



الوعي الذاتي





# صِف مرةً أثرت فيه عواطفك على أفعالك.



الوعي الذاتي



# مقدمة إلى الرعاية الذاتية

## مقدمة إلى الرعاية الذاتية

تُساعدنا الرعاية الذاتية على ضبط مشاعرنا وردود أفعالنا تجاه المواقف والأحداث والظروف العصيبة. ويمكن أن يؤدي استخدامها الفعال إلى تحسين الرفاه العقلي والعاطفي لدينا جميعًا.



## أنواع الرعاية الذاتية

### (1) الرعاية الذاتية النشطة

هي إدراك ما يحدث وفعل شيء لتقليل آثار الحدث المجهد عليك ونوع الرعاية الذاتية هذا هو الأكثر صحة.



#### أمثلة

- تمارين أو تقنيات التنفس للحفاظ على توازنك على الأرض (التأريض النفسي)
- العدّ من 10 إلى 0 بوتيرة بطيئة
- النشاط البدني

### (2) الرعاية الذاتية بطريقة المناورة

هي تركيز انتباهك على نشاط آخر بقصد تأجيل الموقف أو المشكلة أو تجاهلها أو تجنبها. وقد تكون هذه المهارات مفيدة للمساعدة الذاتية <2> على المدى القصير، ولكن لا ينصح باستخدامها على المدى الطويل.



#### أمثلة

- الابتعاد عن المشكلة الاستماع إلى موسيقاك المفضلة
- أنشطة التفكير مثل الألغاز أو الكلمات المتقاطعة أو الأنشطة المماثلة

### (3) الرعاية الذاتية السلبية (غير الكافية)

التفاعل مع الحدث المجهد بطريقة ضارة بصحتك أو بصحة الآخرين. لا يُنصح بألية الرعاية الذاتية هذه ويمكن أن تؤدي إلى نتائج عكسية.



#### أمثلة

- الأكل غير الصحي
- العزلة الاجتماعية
- السلوك العدواني

# مقدمة إلى الرعاية الذاتية

## جرب مهارات المساعدة الذاتية التالية

نختلف جميعنا عن بعضنا البعض وقد تنجح بعض التقنيات معك في حين أن غيرها قد لا ينجح. نوصي بتجربة عدة تقنيات واختيار ما يناسبك منها.



لون أو ارسم شيئاً يعجبك

العب لعبة تحبها

ابدأ بتعلم شيء جديد

قم بتمارين التأمل

تحدث إلى شخص تثق به  
لتناول طعاماً تحبه



تمرن أو جرب رياضة جديدة

استخدم تقنية مسح الجسم

اذهب في نزهة على الأقدام

اقرأ شيئاً تحبه

اكتب عن مشاعرك

قم بتمارين التنفس



Talk to someone you trust

استخدم تقنية الاسترخاء التدريجي للعضلات

قم بتمارين التأريض النفسي



# كيف تعتني بنفسك عندما تشعر بالخوف أو التوتر؟



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

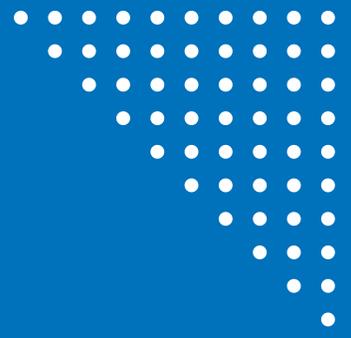
---

---

التدبير الذاتي



# وضع الأهداف وتحقيقها



هدفى

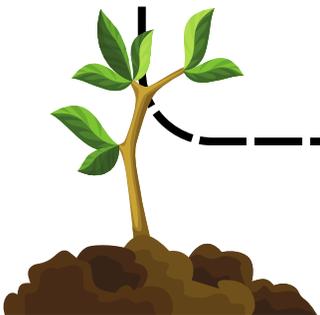
القيمة

الأولوية

ما الذي يجب علي فعله؟

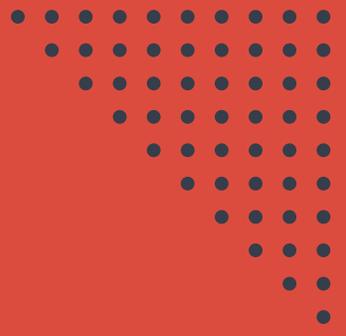
نقاط القوة

الدعم

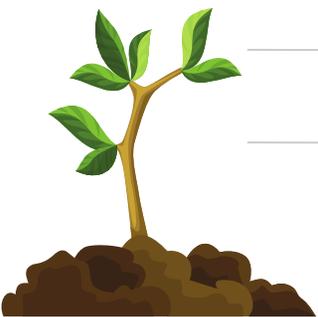


اتخاذ القرارات المسؤولة

# صِف حدثًا قمت فيه بشيء كنت خائفًا من تجربته.

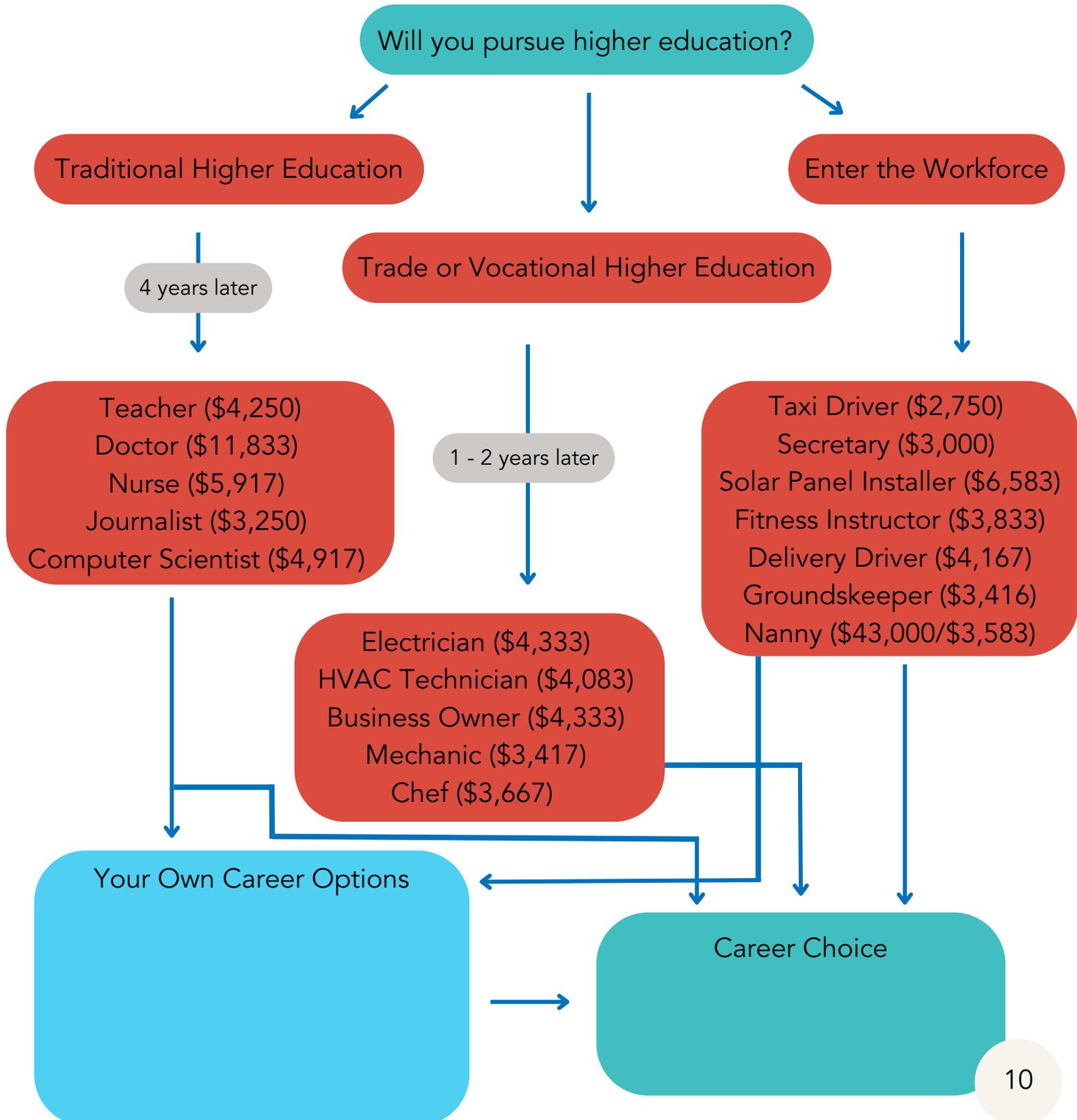
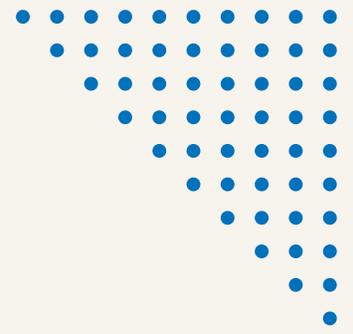


اتخاذ القرارات  
المسؤولة



# GAME OF READY4LIFE

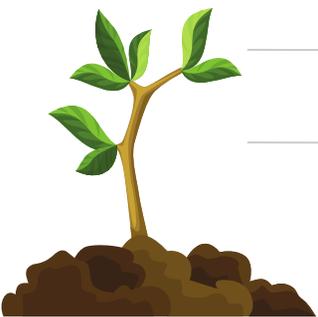
## PART ONE: EDUCATION AND CAREER



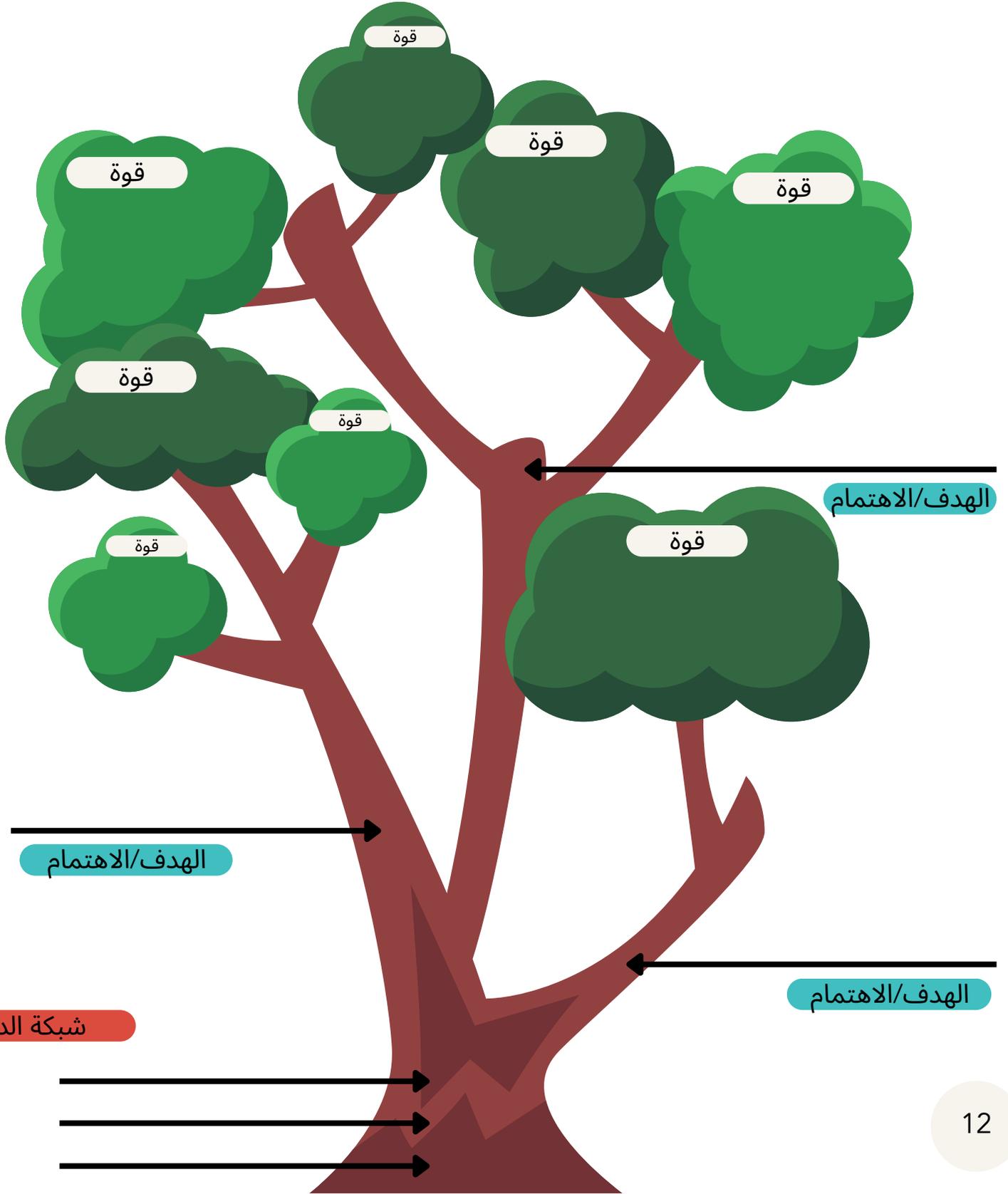
# ما هو شيء تعلّمته مؤخرًا وغيّر الطريقة التي ترى بها العالم؟



اتخاذ القرارات  
المسؤولة

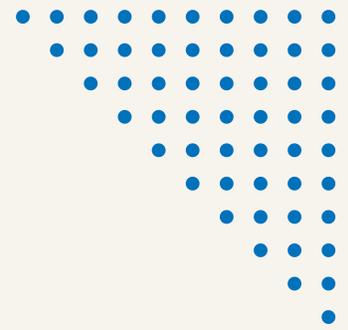


# شجرة نقاط القوة



# GAME OF READY4LIFE

## PART TWO: FAMILY AND HOUSING



Single

### Family Structure



Single with One Child



Single with Two Child



Married/Partnered



Married/Partnered with One Child



Married/Partnered with Two Child

### Family Structure Selection

### Housing Selection

#### Housing

House (\$3000)

Townhouse (\$2500)

Apartment (\$1700)

Shared Home (\$900)

Living with Family (\$200)

Your Own Option



Family of One (\$300)



### Food

Family of Two (\$600)



Family of Three (\$900)



Family of Four (\$1200)



### Food Selection

### Expenses Made

Housing: \_\_\_\_\_

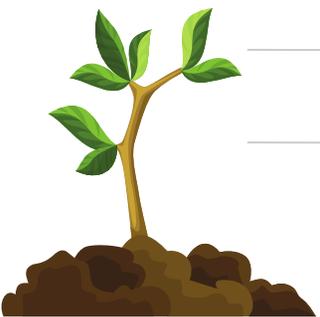
Food: \_\_\_\_\_

Remaining: \_\_\_\_\_

# ما هي أهم نقاط قوتك؟ ما الذي ترغب في تحسينه في نفسك؟

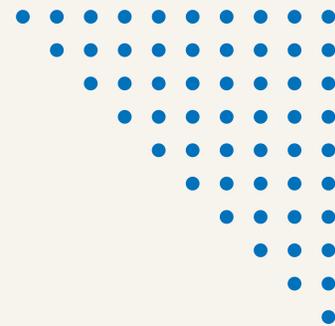


اتخاذ القرارات  
المسؤولة



# GAME OF READY4LIFE

## PART THREE: NEEDS AND WANTS



### Needs

- Childcare (\$800)
- Debt Repayment (\$150)
- New clothes/shoes (\$100)
- Student Loan Repayment (\$200)
- Housing Utilities (\$430)
- Car + Insurance (\$700)
- Bike + Repairs (\$40)
- Public Transportation (\$60)

### Wants

- Gift (\$60)
- Going to the movies (\$20)
- Emergency Fund (\$50)
- New Phone (\$400)
- Vacation (\$2000)
- Donations (\$50)
- TV streaming subscription (\$10)
- Premium Phone Plan (\$90)
- Signature Phone Plan (\$75)
- Essentials Phone Plan (\$60)
- Family Contribution (\$150)



### Your Personal Needs

### Your Personal Wants

Extra Expense: \_\_\_\_\_

Accidental Expense: \_\_\_\_\_

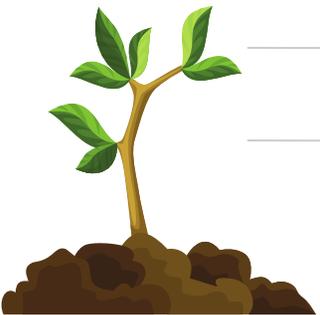
### Expenses Made

Financed: \_\_\_\_\_

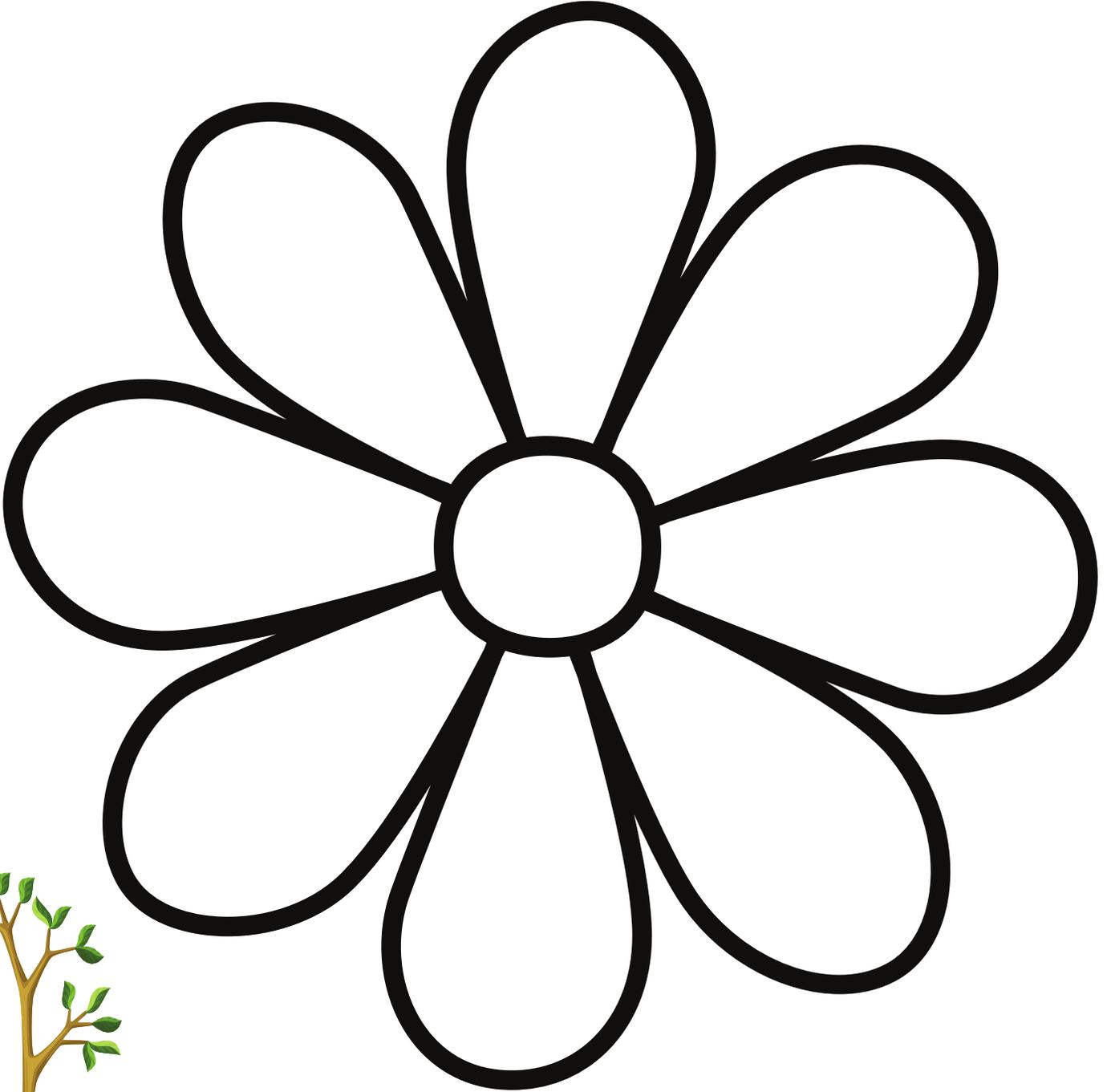
Remaining: \_\_\_\_\_

# كيف تنفق مبلغ 1,000 دولار إذا توفر لديك؟

اتخاذ القرارات  
المسؤولة



# زهرة العلاقات



بناء العلاقات

# ما هي بعض الصفات التي تريدها في الصديق أو الحبيب؟

بناء العلاقات



# صِف نِزَاعًا وَاِجْهَتَهُ مَعَ شَخْصٍ مَا. كَيْفَ تَعَامَلْتَ مَعَ الْأَمْرِ وَهَلْ تَتَمَنَّى لَوْ تَصَرَّفْتَ بِطَرِيقَةٍ مُخْتَلَفَةٍ؟

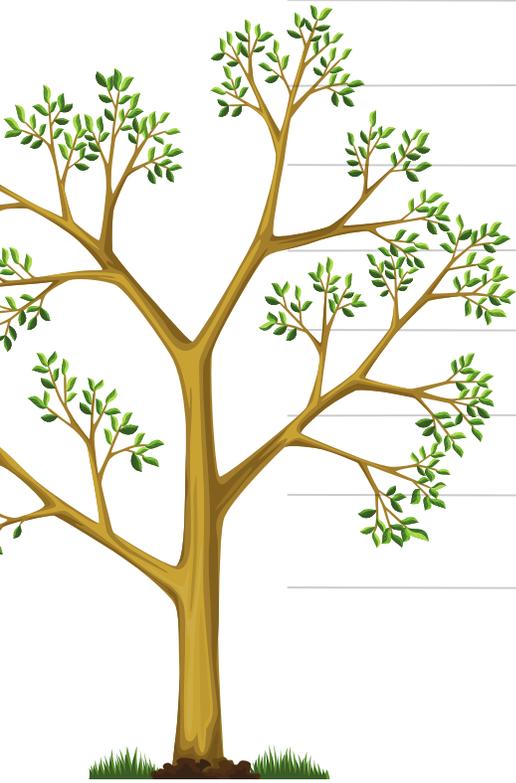
بِنَاءُ الْعِلَاقَاتِ



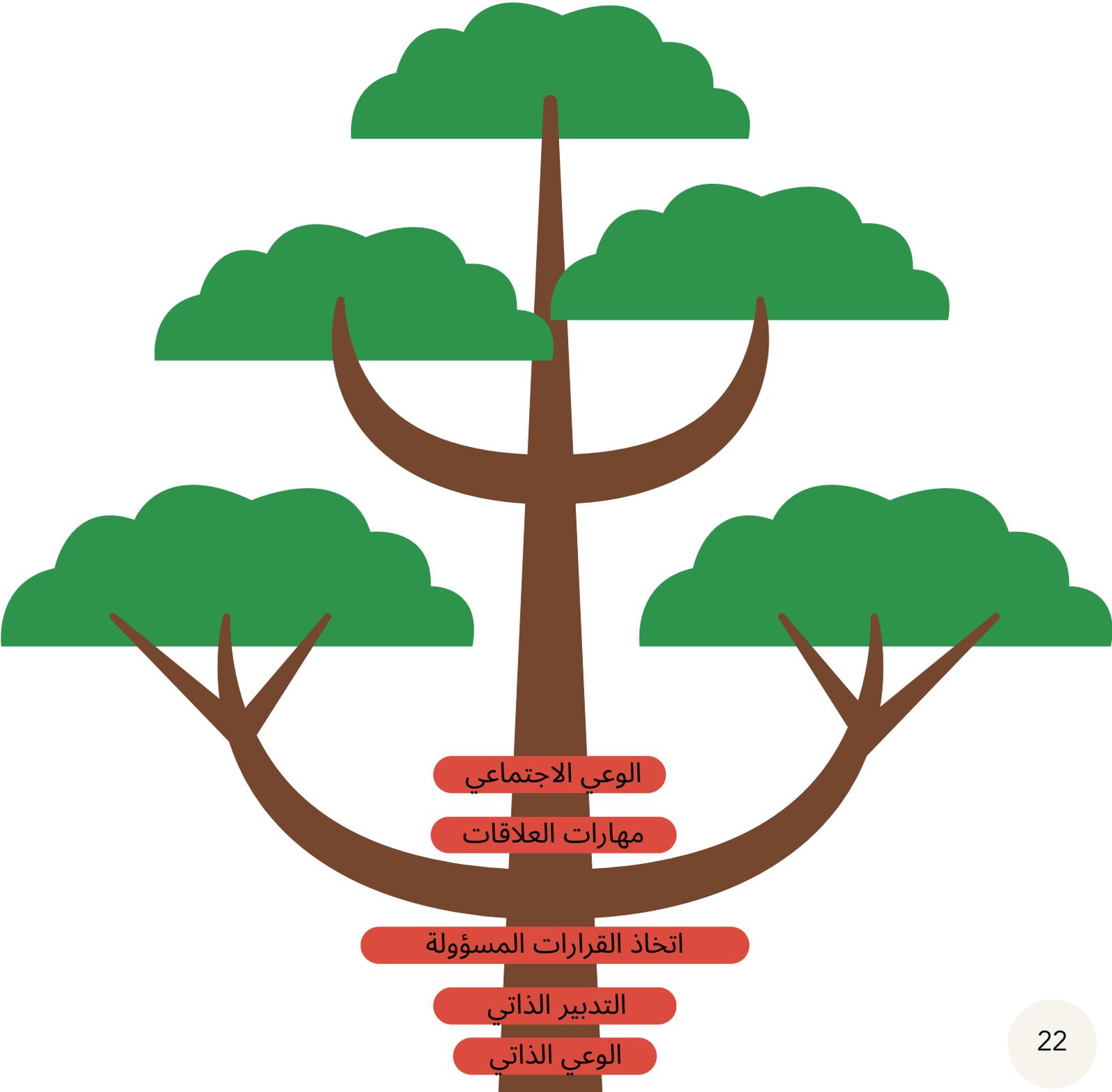


# صف موقفًا أسأت فيه الحكم على شخص مختلف عنك. ما الذي تعلمته من التجربة؟

الوعي الاجتماعي



# READY4LIFE شجرة



# كيف ستستمر في تنمية مهاراتك الاجتماعية والعاطفية؟



الوعي الذاتي

