

المراية

لما بنسمع كلمة مراية ببيجي ايه في بالنا. طب لو بقينا نتصرف مع نفسنا زي ما بنتصرف مع أصحابنا. كأنا باصين في المراية وشايفين تصرفاتنا الحلوة مع أصحابنا وبنحاول نتصرفها مع نفسنا كمان. تعالوا نشوف أكثر يعني ايه الكلام دا...

خطوات النشاط:

- هنطبع الورقتين دول.
- هنجاب على الأسئلة في ورقة 1، وبعد ما نخلص هنسيبها على جنب.
- هنجاب على الأسئلة في ورقة 2.
- هنحط الورقتين قدام بعض بالشكل دا -->
- هنبص على إجاباتنا في الورقتين، وهنفكر في الأسئلة اللي في ورقة 2.



الواجب كان سهل
على الفصل كله
ماعدا أنت.

عملتي حاجة غلط قدام
ناس كثير.

برواز غالي في البيت
اتكسر وأنت كنت السبب.

اتمرنتي كتير قبل
البطولة لكن ما
حققتيش مركز.

هتقول ايه

لنفسك لو...؟

هتقولي ايه لصاحبتك لو...؟

برواز غالي في البيت
اتكسر وهي كانت السبب.

اتمدرن كتير قبل
البطولة لكن ما
حققش مركز.

الواجب كان
سهل على الفصل
كله ماعدا هي.

عمل حاجة غلط قدام ناس
كتير.

بعد التأمل والتفكير في إجاباتي

تفتكر ليه فيه فرق بين إجاباتك في
الورقتين؟

ايه الفرق بين إجاباتي في ورقة 1 وورقة 2؟

من أصعب الحاجات اللي مش
قادرة أكون طيبة مع نفسي فيها؟

تفتكروا ممكن يكون ايه الأسباب اللي
بتخلينا مش بنعامل نفسنا في المواقف
الصعبة بطيبة زي ما بنعامل أصحابنا؟

من المهم يا أصحابي أن احنا نتعامل مع نفسنا بطيبة وتشجيع وود زي بالضبط ما بنتعامل مع الناس اللي بنحبهم. دا بيخلينا نكون حاسسين أحسن وبيساعدنا يكون عندنا ثقة وشجاعة أكثر. مش دايماً بيكون سهل إننا نشجع نفسنا، خاصة لما نعمل حاجة مش صح أو نكون متضايقين. لكن نشاط ولعبة زي دي بتخلينا نلاحظ احنا بنتكلم مع نفسنا ازاي، ولما نلاحظ دا بيساعدنا ما نسيبش الأفكار والكلام الوحش هو اللي يتحكم فينا. بالعكس هيكون عندنا ثقة في نفسنا أكبر وشجاعة أكثر ونكبر ونتطور بطريقة أفضل.

خلينا فاكرين دايماً اننا مهمين ونستحق نكون كويسين وطيبين مع نفسنا، ولو حد حسنا بغير كدا...

افتكر كويس أهميتك
وإنك مش اللي الناس
بتقوله عليك.

أقفي لحظة مع نفسك،
اتنفس كويس أكثر من
مرة.

خليكي فاكدة إنك دايماً
تقدري تطلبي
المساعدة والإطمئنان
من حد كبير مصدر ثقة
ودعم ليكي.

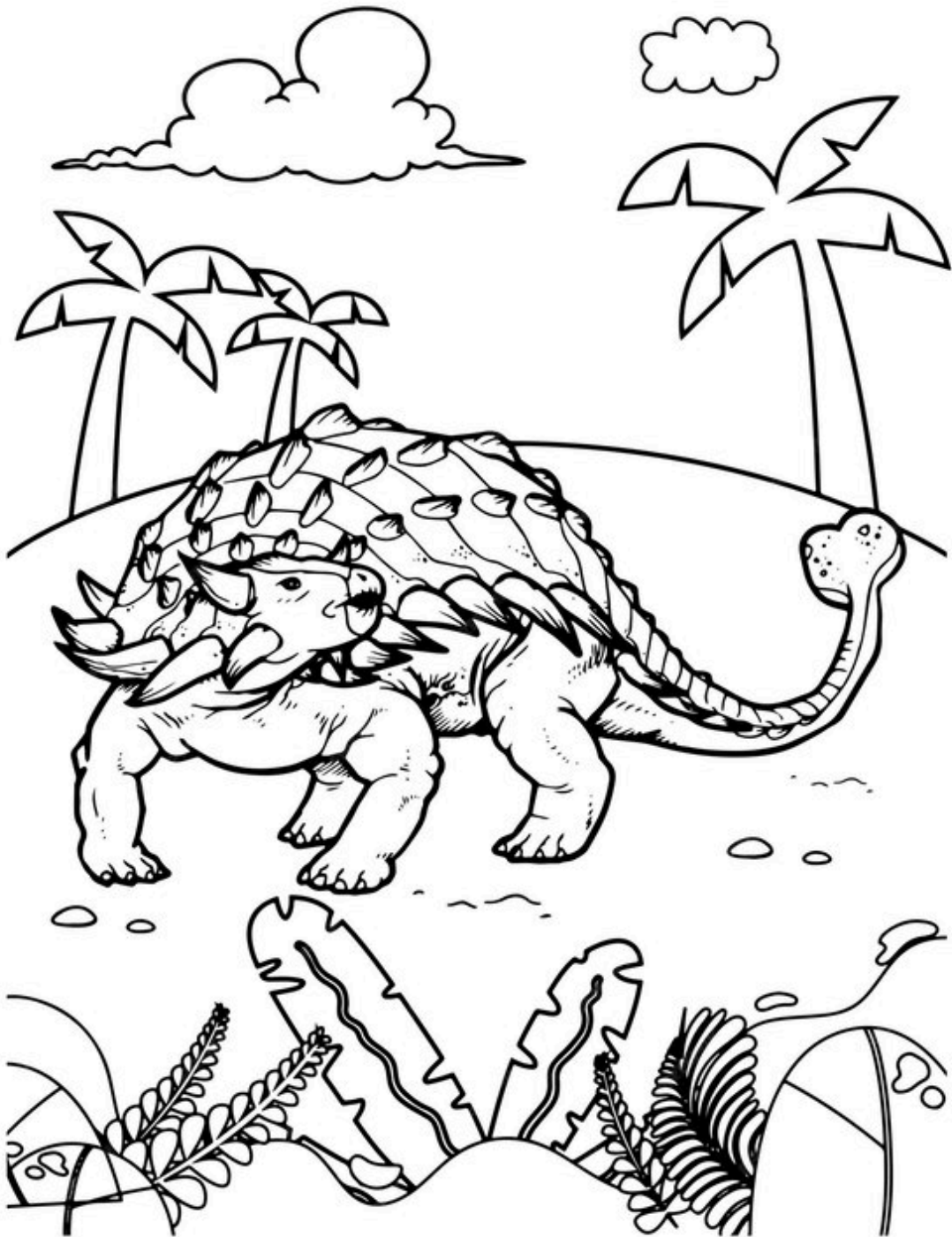
اسألهم بشجاعة: أنت
تقصد الكلام اللي
بتقوله، لو ممكن تكرر
اللي قلته تاني.

ملحوظات:

- يمكن طلب مساعدة في النشاط من مقدمة الرعاية أو الميسرة إذا أمكن
- هذا الملف منشور تحت رخصة المشاع الإبداعي (نسب المصنف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 4.0 دولي).
- تم استخدام صيغ المذكر والمؤنث في هذا الملف بشكل تبادلي لضمان اللغة الشمولية والتنوع.
- بعض الأفكار في هذا النشاط مستوحاة/مستلهمة من <https://biglifejournal.com>



I AM Brave





I AM Brave





I AM Brave

