

## روابط MindUP المنزلية: رسالة ترحيبية

أعزّاءنا الآباء والأمهات ومقدّمو الرعاية،

بدأنا مؤخرًا في تقديم برنامج مشوّق قائم على الأدلة، لتعلّم الاجتماعي والعاطفي (SEL)، والذي من شأنه مساعدة طلابنا على المشاركة بشكل أفضل في عملية التعلّم، وعلى تعلّم الضبط الذاتي لسلوكهم وتحسين مهارات الانتباه لديهم وتحسين سلامتهم النفسية. برنامج MindUP™ هو برنامج يُدرّس في الغرفة الصقيّة لتعليم الأطفال استراتيجيات مُستوحاة من مجال علم الأعصاب، والتدريب على اليقظة الذهنية، والتعلّم الاجتماعي والعاطفي، إضافة إلى علم النفس الإيجابي لدعم نجاحهم في الغرفة الصقيّة وأيضًا في الحياة.

تمّ إنشاء برنامج MindUP™ بالتعاون مع علماء جامعيّين وتربويّين في المدارس. يساعد البرنامج الأطفال على فهم طرق عمل الدماغ وفهم تأثير أفكارهم ومشاعرهم على سلوكهم. وللبرنامج خمسة أهداف، هي:

- 1) تعزيز مناخ صفيّ متماسك قائم على الرعاية
- 2) تعزيز التركيز واليقظة الذهنية
- 3) العمل على محو الأميّة العاطفية
- 4) زيادة الصفات الإيجابية، مثل: تبنّي وجهات النظر والتعاطف والامتنان واللفظ
- 5) زيادة التفاؤل والسلامة النفسية والمرونة

يعدّ نشاط "الاستراحة الذهنية" من الممارسات الأساسية للبرنامج. والاستراحة الذهنية هي نشاط بسيط للتنفّس والاستماع الواعي، ويمارسه المشاركون في البرنامج ثلاث مرات يوميًا. ويساعد هذا النشاط على تعزيز الانتباه وال ضبط الذاتي. كجزء من برنامج MindUP™، ستتاح للآباء والأمهات ومقدّمي الرعاية فرصة الاطلاع على ما يمارسه الأطفال في غرفتهم الصقيّة من خلال دورة قصيرة عبر الإنترنت، مصممة خصيصًا للعائلات لإيصال استراتيجيات MindUP إلى المنزل. صمّمت الدورة لتكون مكّلة للبرنامج المدرسي ولتتماشى مع عملية تعلّم الطفل في الغرفة الصقيّة. يمكنكم الوصول إلى هذه الدورة مجانًا على [home.mindup.org](http://home.mindup.org).

إن كنتم تريدون معرفة المزيد عن الأبحاث في مجال التعلّم الاجتماعي والعاطفي، يُرجى زيارة [www.casel.org](http://www.casel.org). ولمزيد من المعلومات حول MindUP™، يُرجى زيارة [www.MindUP.org](http://www.MindUP.org). وإن كان لديكم المزيد من الأسئلة عن البرنامج أو كنتم بحاجة إلى مزيد من المعلومات، لا تترددوا في التواصل معي.

نحن متحمّسون بشأن إمكانات هذا البرنامج لمساعدة صفوفنا الدراسية على التحوّل إلى مجتمعات طلائية من المتعلّمين الأكثر تفاعلًا وتركيزًا وتفاؤلًا!

## روابط MindUp المنزلية: الدرس التأسيسي للأطفال من عمر 8 إلى 10 سنوات

عائلاتنا العزيزة،

يسعدنا تطبيق برنامج MindUp™، البرنامج الذي يُدرّس في الغرفة الصّقيّة لتعليم الأطفال استراتيجيات مُستوحاة من مجال علم الأعصاب، والتدريب على اليقظة الذهنية، والتعلّم الاجتماعي والعاطفي، إضافة إلى علم النفس الإيجابي لدعم نجاحهم في الصف الدراسي وأيضًا في الحياة. وقد بدأنا برنامج MindUp هذا الأسبوع.

### في درسنا التأسيسي: بناء مجتمع MindUp التعليمي:

- تناقشنا في أهميّة **العلاقات**، ليس فقط من أجل سعادتنا، ولكن من أجل قدرتنا على التعلّم والنمو **بطرق إيجابية**.
- تعلّم الطلاب أنّ بإمكانهم المساهمة في غرفتهم الصّقيّة ومجتمعهم المدرسي، وذلك بأن يكونوا **آمنين، ولطفاء، وشديدي التركيز**.
- لقد قمنا بالعصف الذهني وأعددنا **اتفاقية مجتمع التعلّم**، فصلنا فيها كيف يبدو المجتمع الآمن، اللطيف، شديد التركيز، وكيف نشعر فيه. اسألوا طالبكم عن "اتفاقية مجتمع التعلّم" من MindUp التي أعددناها أثناء درسنا!

عندما نعمل على إنشاء مجتمع تعليمي **آمن ولطيف وشديد التركيز**، يمكننا أن نبدأ في فهم أهمية شعور الجميع بالانتماء إلى مجتمع يهتم بهم ويرعاهم. **يبنى لنا** الدرس الأول أساسًا قويًا لنكون متعلّمين أكثر تفاعلًا وتركيزًا وتفاؤلاً!

### ما يمكنكم فعله في المنزل:

راجعوا منشورات "برنامج MindUp في المنزل" للعثور على طرق بسيطة وممتعة لممارسة البرنامج مع طفلكم في المنزل. إن كنتم مهتمين بمعرفة المزيد، ابدأوا بمجموعة "برنامج MindUp في المنزل: للأطفال من عمر 5 إلى 10 سنوات"، وهي سلسلة من الوحدات التعليمية التي صُمّمت لاستكشاف مفاهيم برنامج MindUp وإبراز المهارات المفيدة لطفلكم ولكم كأباء أو أمهات أو مقدّمي رعاية. للوصول إلى هذه المصادر يرجى زيارة [middle.home.mindup.org](http://middle.home.mindup.org)

نشكركم على دعمكم ومشاركتكم!

## روابط MindUp المنزلية: الوحدة رقم 1 للأطفال من عمر 8 إلى 10 سنوات

عائلاتنا العزيزة،

إننا نتعمق بكلّ حماس في بقية الوحدة رقم 1: "عقلي الواعي". فبرنامج MindUp™، هو برنامج يُدرّس في الغرفة الصفية لتعليم الأطفال استراتيجيات مُستوحاة من مجال علم الأعصاب، والتدريب على اليقظة الذهنية، والتعلم الاجتماعي والعاطفي، إضافة إلى علم النفس الإيجابي؛ لدعم نجاحهم في الصف الدراسي وأيضًا في الحياة، وهو البرنامج الذي ندرّسه على قدم وساق في صفنا الدراسي. وقد بدأنا هذا الأسبوع في الوحدة رقم 1: "عقلي الواعي".

### في الوحدة رقم 1: "عقلي الواعي":

- **فهم الدماغ:** تعرّف الطلاب على أدمغتهم وكيفية استخدامها لتركيز انتباههم وتهدئة أنفسهم. كما تعرّفوا على الأجزاء الرئيسية الثلاثة في الدماغ (أسألوهم ما هي!).
- **لنتعلم أن نكون أكثر وعيًا:** تعرّف الطلاب على مفهوم أن نكون واعين أو غافلين، وقاموا بربط ذلك بحياتهم الشخصية.
- **الاستراحة الذهنية:** نأمل أن يصبح هذا النشاط أساسيًا في منزلكم! لقد قدّمنا لهم نشاط الاستراحة الذهنية، الذي يشمل الاستماع الواعي والتنفس الواعي، وهو النشاط الأساسي في برنامج MindUp. إن الاستراحة الذهنية تعزز مهارات ضبط النفس.

**الوحدة رقم 1: "عقلي الواعي"** تشمل الدروس التأسيسية، وهي: "بناء مجتمع MindUp التعليمي"، و"عقلي الرائع"، و"لنتعلم أن نكون أكثر وعيًا"، و"الاستراحة الذهنية". تعمل هذه الدروس كمقدمة لطيفة وفي نفس الوقت عميقة لبرنامج MindUp. وقد وجدنا من طلابنا قدرًا كبيرًا من المشاركة والحماس والاهتمام بما نعلّمه، ونتمنى أن تتمكنوا من رؤية أثر البرنامج السحري في منازلكم أيضًا!

### ما يمكنكم فعله في المنزل:

راجعوا منشورات "برنامج MindUp في المنزل" للعثور على طرق بسيطة وممتعة لممارسة البرنامج مع طفلكم في المنزل. إن كنتم مهتمين بمعرفة المزيد، ابدأوا بمجموعة "برنامج MindUp في المنزل: للأطفال من عمر 5 إلى 10 سنوات"، وهي سلسلة من الوحدات التعليمية التي صُمّمت لاستكشاف مفاهيم برنامج MindUp وإبراز المهارات المفيدة لطفلكم ولكم كأباء أو أمهات أو مقدّمي رعاية. للوصول إلى هذه المصادر يرجى زيارة [middle.home.mindup.org](http://middle.home.mindup.org)

نشكركم على دعمكم ومشاركتكم!

## روابط MindUp المنزلية: الوحدة رقم 2 للأطفال من عمر 8 إلى 10 سنوات

عائلاتنا العزيزة،

الوحدة رقم 2: "حواسي الواعية" تركز على القوة الكامنة بداخلنا لتركيز وعينا باستخدام حواسنا الخمس للمساعدة في تقوية انتباهنا وتركيزنا، فحين نركز سنتمكن من إدارة مشاعرنا والعثور على السكينة.

### في الوحدة رقم 2: "حواسي الواعية":

- **الاستماع الواعي:** يتعلم الطلاب تدريب انتباههم من خلال أنشطة الوعي والاستماع الانعكاسي. يحتاج الأمر إلى التدريب!
- **الرؤية الواعية:** يتدرب الطلاب على الوعي من خلال استخدام حاسة البصر لتركيز انتباههم على شيء خارجي. قد يكون الأمر صعبًا ولكن ذلك طبيعي؛ فنحن ندرب عقولنا على التركيز.
- **الشم الواعي:** يتدرب الطلاب على الوعي من خلال استخدام حاسة الشم لتركيز انتباههم على عناصر خارجية. فاستخدام حاسة الشم لنكون أكثر وعيًا بمحيطنا من شأنه مساعدتنا على ملاحظة عالمنا وتقوية ذاكرتنا.
- **التذوق الواعي:** يتدرب الطلاب على الوعي من خلال استخدام كل من حاسة البصر والشم والتذوق لتركيز انتباههم على عناصر خارجية. التذوق الواعي هو عملية التمهّل أثناء تذوق الطعام للاستمتاع به وإدراك قيمته بينما نلاحظ مذاقه وقوامه وحرارته.
- **اللمس الواعي:** يتدرب الطلاب على الوعي باستخدام حاسة اللمس لتركيز انتباههم على عناصر خارجية. فعندما نركز على حاسة اللمس لدينا، نقوم بتنشيط مسارات الانتباه والتركيز في الدماغ.
- **الحركة الواعية:** يتدرب الطلاب على الوعي من خلال تركيز انتباههم على الأحاسيس الجسدية الداخلية. يمكن للتحرك الواعي أن يساعد طلابنا في التدرب على تركيز انتباههم والوعي أكثر بما يشعرون به.

الوحدة رقم 2: يتعلم طلابنا من دروس "حواسي الواعية" كيف نستخدم حواسنا في ملاحظة ما يدور حولنا وداخل أجسامنا أيضًا. لقد تعلمنا مهارات لتدريب أنفسنا على التأني ومعالجة المعلومات، مما يساعدنا على تركيز انتباهنا واستشعار الأشياء بشكل كامل. الممارسة خير وسيلة للإتقان، فبمرور الوقت سنتمكن من الاستجابة للمدخلات الحسية الجديدة بهدوء، مما يتيح لنا اتخاذ قرارات بشكل أوضح.

### ما يمكنكم فعله في المنزل:

راجعوا منشورات "برنامج MindUp في المنزل" للعثور على طرق بسيطة وممتعة لممارسة البرنامج مع طفلكم في المنزل. إن كنتم مهتمين بمعرفة المزيد، ابدأوا بمجموعة "برنامج MindUp في المنزل: للأطفال من عمر 5 إلى 10 سنوات"، وهي سلسلة من الوحدات التعليمية التي صُممت لاستكشاف مفاهيم برنامج MindUp وإبراز المهارات المفيدة لطفلكم ولكم كأباء أو أمهات أو مقدمي رعاية. للوصول إلى هذه المصادر يرجى زيارة [middle.home.mindup.org](http://middle.home.mindup.org).

نشكركم على دعمكم ومشاركتكم!

## روابط MindUp المنزلية: الوحدة رقم 3 للأطفال من عمر 8 إلى 10 سنوات

عائلاتنا العزيزة،

الوحدة رقم 3: "بناء السلامة النفسية بعقلية واعية" تُعلِّم طلابنا المهارات اللازمة التي تساعدنا على أن نكون أكثر بهجة في حياتنا.

### في الوحدة رقم 3: بناء السلامة النفسية بعقلية واعية:

- **هناك الكثير من المشاعر!** يبني الطلاب على مهارات محو الأمية العاطفية لديهم عندما يتعلَّمون لِمَ تساعدكم تسمية مشاعرهم على إدارتها. تعريفنا للتجزئة العاطفية هو القدرة على تحويل المشاعر إلى كلمات دقيقة. جرِّبوا ذلك في المنزل!
- **تبني وجهات النظر والتعاطف:** يمارس الطلاب تبني وجهات النظر عن طريق تحديد وجهات نظر الشخصيات وربط مواقف القصة بحياتهم الشخصية. كما تعلمنا أن تبني وجهات نظر الآخرين قد يساعدنا على فهمهم.
- **ممارسة التفاؤل:** يتدرَّب الطلاب على تبني وجهات النظر من خلال التعرّف على الفرق بين المنظور التفاؤلي للمشكلة والمنظور التشاؤمي لها، كما يفكرون كيف يختارون رؤية أمور حياتهم بنظرة أكثر تفاؤلاً. ما هي الاستراتيجيات التي يمكنكم تطويرها في المنزل للتعامل مع الحياة بمزيد من التفاؤل؟
- **الاستمتاع بالتجارب السعيدة:** يتدرَّب الطلاب على الاستمتاع بالتجارب السعيدة لتعزيز سعادتهم. اسألوا طفلكم عن النشاطات التي يستمتع بها والتي تساعد على الشعور بالتحسن.

الوحدة رقم 3: "بناء السلامة النفسية بعقلية واعية" هي وحدة مبهجة للممارسة في منازلكم. لقد تعلمنا كيف نحدِّد مشاعرنا، وكيف أن رؤية الأمور من وجهات نظر مختلفة تساعدنا على فهم أقراننا وأنفسنا، كما أدركنا قوَّة التفاؤل، وكيفية تحسين مزاجنا!

### ما يمكنكم فعله في المنزل:

راجعوا منشورات "برنامج MindUp في المنزل" للعثور على طرق بسيطة وممتعة لممارسة البرنامج مع طفلكم في المنزل. إن كنتم مهتمين بمعرفة المزيد، ابدأوا بمجموعة "برنامج MindUp في المنزل: للأطفال من عمر 5 إلى 10 سنوات"، وهي سلسلة من الوحدات التعليمية التي صُمِّمت لاستكشاف مفاهيم برنامج MindUp وإبراز المهارات المفيدة لطفلكم ولكم كأباء أو أمهات أو مقدمي رعاية. للوصول إلى هذه المصادر يرجى زيارة [middle.home.mindup.org](http://middle.home.mindup.org)

نشكركم على دعمكم ومشاركتكم!

## روابط MindUp المنزلية: الوحدة رقم 4 للأطفال من عمر 8 إلى 10 سنوات

عائلاتنا العزيزة،

الوحدة رقم 4: "الوعي بأنفسنا في هذا العالم" تُعلّم طلابنا المهارات التي تساعد على الشعور بهجة أكبر في الحياة.

### في الوحدة رقم 4: "أن نكون على وعي بأنفسنا في هذا العالم":

- **التدرّب على الامتنان:** يتدرّب الطلاب على الامتنان لتعزيز سعادتهم ورضاهم في الحياة. نتعلّم كيف أنّ التدرّب على الامتنان يساعدنا على التركيز على كل ما هو إيجابي في الحياة. ما الشيء الذي تشعر عائلتكم بالامتنان من أجله؟ شاركوا بعضكم بعضًا هذا الامتنان!
- **الأفعال الطيبة:** تعلّمنا أنّنا عندما نكون واعين بأنفسنا ونتعامل معها برفق ولين، فإنّ ذلك يزيد من سعادتنا. وعندما تزداد سعادتنا، تزداد معها قدرتنا على الاعتناء بالآخرين أيضًا!
- **أفعال واعية في مجتمعنا:** ركّزنا على كيفية تأثير اختياراتنا وأفعالنا على الآخرين. فنحن نعلم أنّ مساعدة الآخرين هي إحدى وسائل تعزيز بهجتنا وسعادتنا، وأنّ التجارب المشتركة تساعد المجموعات على التوافق الإيجابي.

في الوحدة رقم 4: "أن نكون على وعي بأنفسنا في هذا العالم" تعلّمنا أنّ اتصاليًا مع عالمنا بشكل إيجابي، من خلال الاختيارات والأفعال الواعية، هو أمر مهم؛ فهو يساعدنا ويساعد العالم على حد سواء! وتعلّمنا أنّ ممارسة الامتنان يوميًا وفهم تأثير اختياراتنا وأفعالنا على الآخرين لا يعزز بهجتنا وسعادتنا الشخصية فقط، بل والآخرين من حولنا! ما أقوى عقولنا!

### ما يمكنكم فعله في المنزل:

راجعوا منشورات "برنامج MindUp في المنزل" للعثور على طرق بسيطة وممتعة لممارسة البرنامج مع طفلكم في المنزل. إن كنتم مهتمين بمعرفة المزيد، ابدأوا بمجموعة "برنامج MindUp في المنزل: للأطفال من عمر 5 إلى 10 سنوات"، وهي سلسلة من الوحدات التعليمية التي صُمّمت لاستكشاف مفاهيم برنامج MindUp وإبراز المهارات المفيدة لطفلكم ولكم كأباء أو أمهات أو مقدّمي رعاية. للوصول إلى هذه المصادر يرجى زيارة [middle.home.mindup.org](http://middle.home.mindup.org)

نشكركم على دعمكم ومشاركتكم!