

4. ماسة التعلم

عنوان النشاط	الماس التعلم الخاص بي
أبعاد L2L	<p>الوعي الذاتي</p> <ul style="list-style-type: none">- ما الذي يمكنني فعله؟- ما الذي أحتاجه لأتحسن؟ <p>المبادرة والملكية</p> <ul style="list-style-type: none">- فهم قيود التعلم والإمكانيات- تحمل مسؤولية التعلم الخاص بي- البحث عن أسئلة القيادة والقياسات <p>الانخراط والإدارة</p> <ul style="list-style-type: none">- فهم استراتيجيات التعلم الخاصة بي وكيف تؤثر على تعليمي- حدد وابحث عن الموارد المتاحة لي <p>المراقبة والتكيف</p> <ul style="list-style-type: none">- كيف غيرت مقاربتني ما فعلته؟- تكيف ما فعله للتعلم في المستقبل
ملخص النشاط	<p>افهم الرابط بين الأفكار والسلوك ، لكي تفهم متى تقودك أفكارك بعيداً عن التعلم. يساعدك هذا النشاط على تحديد وتوضيح التفاعل بين أفكارك وأفعالك ، بالإضافة إلى تحليل المشاعر والعواطف التي تؤثر على سلوكك.</p>

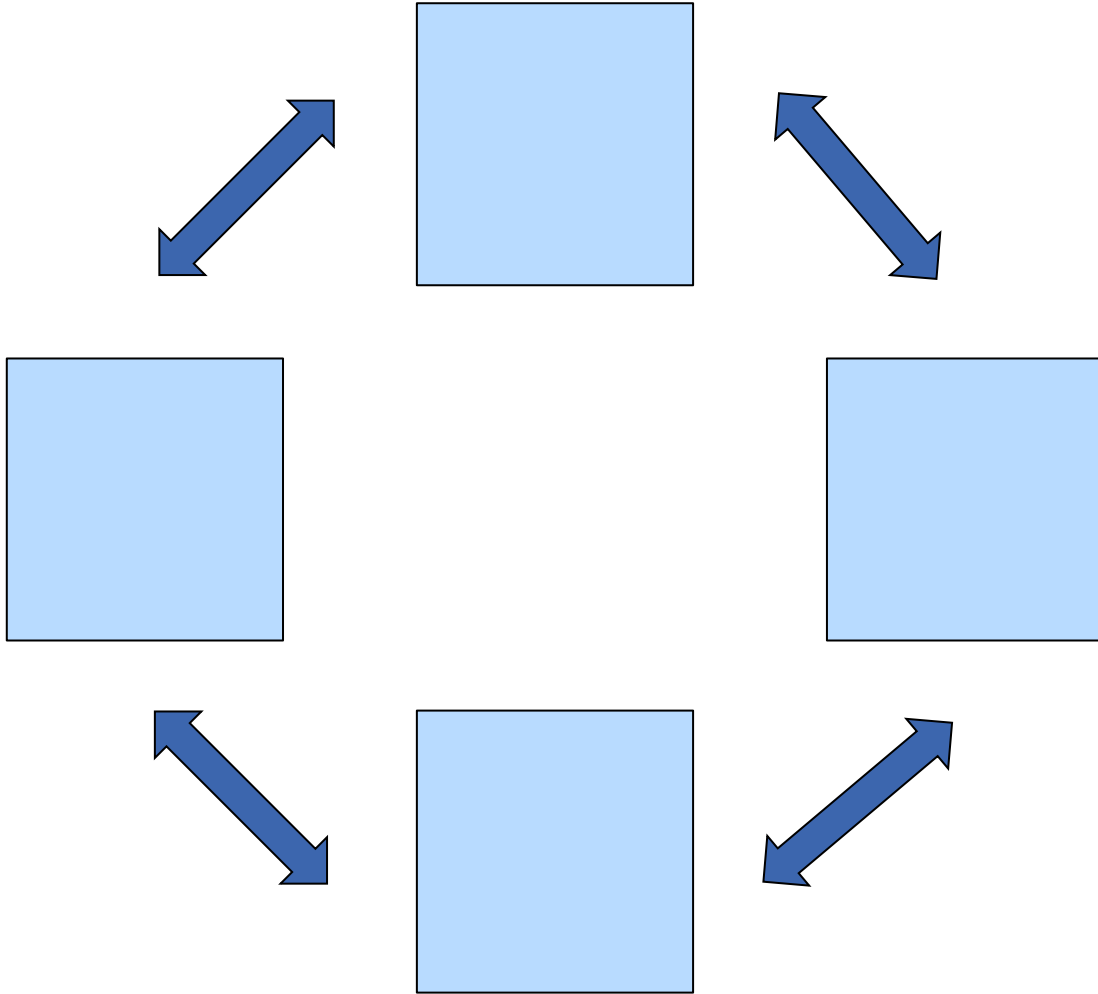
أداة النشاط





تعلم كيف تحول التجارب السلبية إلى إيجابية ، وكيف تنمو من الإيجابية! افهم الرابط بين الأفكار والسلوك ، لكي تفهم متى تفورك أفكارك بعيداً عن التعلم. يساعدك هذا النشاط على تحديد وتوضيح التفاعل بين أفكارك وأفعالك ، بالإضافة إلى تحليل المشاعر والعواطف التي تؤثر على سلوك التعلم الخاص بك. يمكنك إما طباعة ورقة النشاط أو رسم مخطط مماثل على قطعة من الورق / دفتر الملاحظات.

موقف التعلم: (إيجابي أو سلبي)



الإيجابي:

فكر في موقف كانت لديك فيه تجربة تعليمية ناجحة. اكتب اسم موقف التعلم هذا كعنوان على الورقة الخاصة بك.

الآن اتبع هذه الخطوات:





1. املأ الماسة (المواقف الإيجابية / السلبية)
 - ما هو الوضع التعليمي؟ (أي درس الأفعال الشاذة)
 - ما الذي دار في ذهنك؟ (أفكار)
 - كيف لم تجعلك تشعر؟ (المشاعر / العواطف)
 - ماذا كان رد فعلك الجسدي؟ (إحساس)
 - كيف جعلتك تتصرف؟ (سلوك)

كرر هذا النشاط عدة مرات قدر الإمكان. حاول الحصول على 3 أو 4 أمثلة على الأقل للعمل معها. بمجرد القيام بذلك ، قم بدراسة الرسوم البيانية ، وبحث عن الكلمات التي تصف كل أفكارك الإيجابية عنك وعن تعلمك. اكتبها على قطعة من الورق.

أي. لقد استمتعت حقًا بالتعلم عند التحدث مع أشخاص آخرين. أحب أن أطرح الأسئلة وأن أكون فضوليًا. أحب الاستماع إلى الأشخاص الآخرين عندما يتحدثون ، وأكررهم أو نسخهم والحصول على تعليقات مباشرة على طريقة النطق الخاصة بي.

استخدم الآن هذه الأفكار الإيجابية لوصف معتقداتك الأساسية. كيف ترى نفسك كمتعلم؟

أي. أنا جيد في النطق. أنا جيد في إقامة اتصالات مع أشخاص جدد. أنا قادر على تحقيق أي شيء إذا خطت مسبقًا وعزمتي على ذلك. يمكنني أن أطلب المساعدة من الناس عندما أحتاجها. لا بأس أن لا تكون خبيرًا منذ البداية ، فعملية التعلم ممتعة وصعبة.

السلبى:

- الآن قم بملء الماس باستخدام أمثلة لحالة التعلم السلبية. فكر في موقف مررت فيه بتجربة الفشل أو لم تحقق ما تريده.
- ما هو الوضع؟ (أي عرضي أمام الفصل وتم تصحيحي من قبل المعلم)
 - ما الذي دار في ذهنك؟ (أفكار)
 - كيف لم تجعلك تشعر؟ (المشاعر / العواطف)
 - ماذا كان رد فعلك الجسدي؟ (إحساس)
 - كيف جعلتك تتصرف؟ (سلوك)

عندما تملأ The Diamond عدة مرات ببعض مواقف التعلم السلبية المختلفة ، اكتب كل أفكارك السلبية عنك وعن تعلمك:

أي. أنا حقًا أكره حفظ القواعد النحوية. لا أحب الشعور بالغباء. القواعد مملّة. من المستحيل التركيز عندما أجد أيضًا وقتًا لرعاية أطفالي / الانتقال من الحضانة وما إلى ذلك. أنا متعب حقًا بعد العمل ، وآخر شيء أريده هو الدراسة.

استخدم الآن هذه الأفكار السلبية لوصف معتقداتك الأساسية عن نفسك.

أي. أنا سيئ في حفظ القواعد. أنا سيء في تنظيم الكلمات ورؤية الهياكل. إذا لم أتمكن من التخلص من لهجتي ، فلن أستطيع التحدث بطلاقة. أنا أكبر من أن أتعلم لغة جديدة.





الطريقة التي ندرك بها موقفًا معينًا تحدد الطريقة التي نشعر بها. إذا غيرنا طريقة تفكيرنا ، ستتغير المشاعر أيضًا. الطريقة التي نفكر بها تحدد سلوكنا. إذا غيرت طريقة تفكيرك ، فيمكنك تغيير سلوكك. أحيانًا نبالغ في أهمية الموقف الذي يؤدي إلى عواقب سلبية ويمنعنا من التصرف حيالها.

1. تحدي أفكار السلبية
 - هل هناك دليل مخالف لأفكاري؟ أعط أمثلة
 - إذا سألت صديقًا أو شخصًا آخرين يعرفونني ، فهل سيوافقون على أفكار ومعتقداتي؟
 - ما النصيحة التي سأقدمها للآخرين في نفس الموقف؟
 - هل هذا مهم بعد عام من الآن؟
 - ما رأيك الآن بعد الإجابة على واحد أو أكثر من هذه الأسئلة؟
 - كيف تشعر وأنت تفكر بهذه الطريقة المختلفة وكيف ينشطك ذلك؟
2. بناءً على ماسة مواقف التعلم الإيجابي ، انظر إلى العواقب بناءً على السيناريو الذي قدمته في الماس.

قم بملء الجدول أدناه بناءً على أحد الأحداث الإيجابية التي وصفتها ، ما هي العواقب بالنسبة لك أو لمحيطك وما هي الأفكار التي يمكن أن تكون مستمدة من ذلك؟

	حالة التعلم الإيجابية
	عواقب؛ ماذا حدث لك أو لمن حولك؟
	الاعتقاد الأساسي؛ ماذا أقول لنفسي أن أحافظ على عقلية إيجابية ، وأن أحفز نفسي عندما أواجه صعوبة وأجدها صعبة؟

