

خطوات عملية للطلبة لاستقبال العام الدراسي

إعداد:



أحمد محمد الغامدي
مشرف التوجيه والإرشاد بتعليم الرياض



تزويد الطلبة بخطوات عملية تساعدهم في بدء عام دراسي مميز.

- ✓ التعرف على الإجراءات الاحترازية للوقاية من الإصابة بفيروس كورونا.
- ✓ التعرف على معوقات تواجه الطلبة بداية كل عام دراسي.
- ✓ التعرف على مجموعة خطوات تساعد الطلبة على الاستذكار الجيد.
- ✓ التعرف على تقنيات تساعد الطلبة على القضاء على الملل من الدراسة.
- ✓ التعرف على استراتيجيات عملية في خفض القلق والتوتر النفسي وسوء التكيف المدرسي.
- ✓ بيان أهمية التهيئة النفسية من خلال تجاب عالمية .



الطلبة الأعزاء

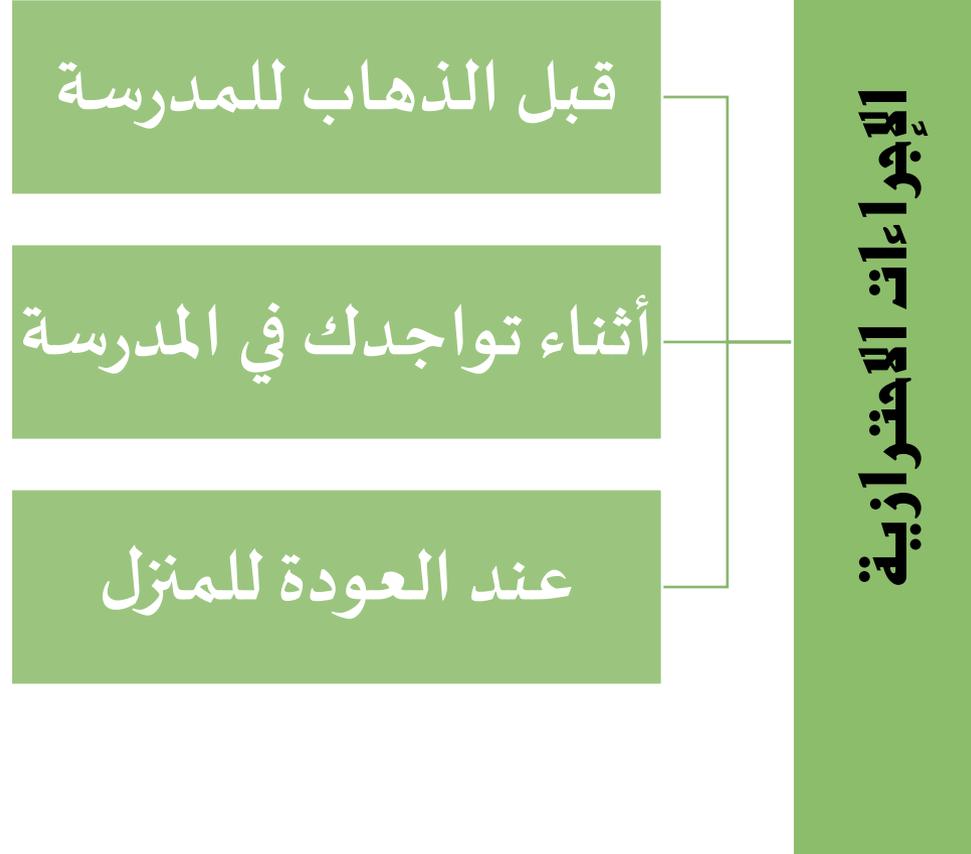
نعلم أن بداخلكم الكثير من الاحاسيس والمشاعر المختلفة فبعضها يفيض حماسةً للعودة للمدرسة، فيما يدفعك بعضها الآخر للشعور بالتوتر والقلق وهذا طبيعي فالكثيرون يشاطرونك الشعور نفسه.

فلنبداً معاً عاماً جديداً بأساليب جديدة تتجدد معها الحياة.

ما دمنا معاً سنكون بعون الله بخير وعافية



كيف تحمي نفسك والآخرين من الإصابة بفيروس كورونا؟



معوقات تواجه الطلبة بداية كل عام دراسي

معوقات دراسية

النسيان ، ضعف التركيز ، الفاقد التعليمي ، الملل

معوقات نفسية

القلق والتوتر النفسي ، الإحباط ، الأفكار السلبية التشاؤمية

معوقات اجتماعية

صعوبة في التكيف ، إقامة علاقات جديدة ، فقد الانتماء

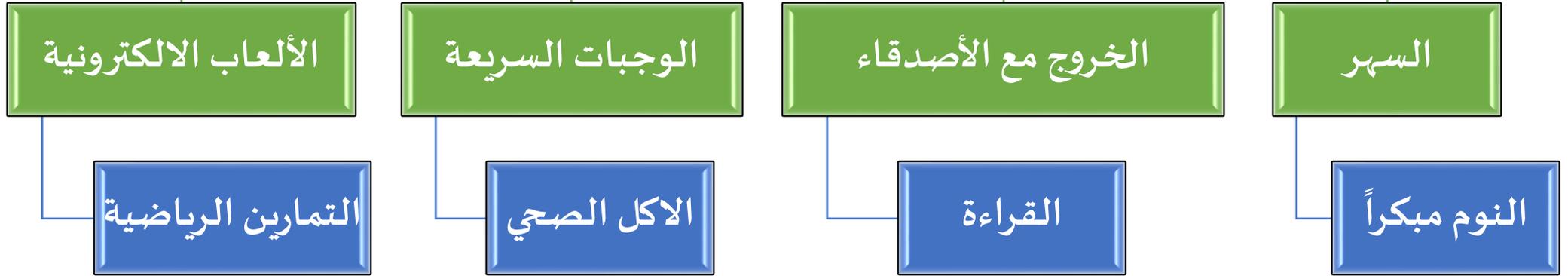




كيف تستقبل عامك الدراسي الجديد بكل نشاط وتركيز؟



عادات يحب التخلي عنها



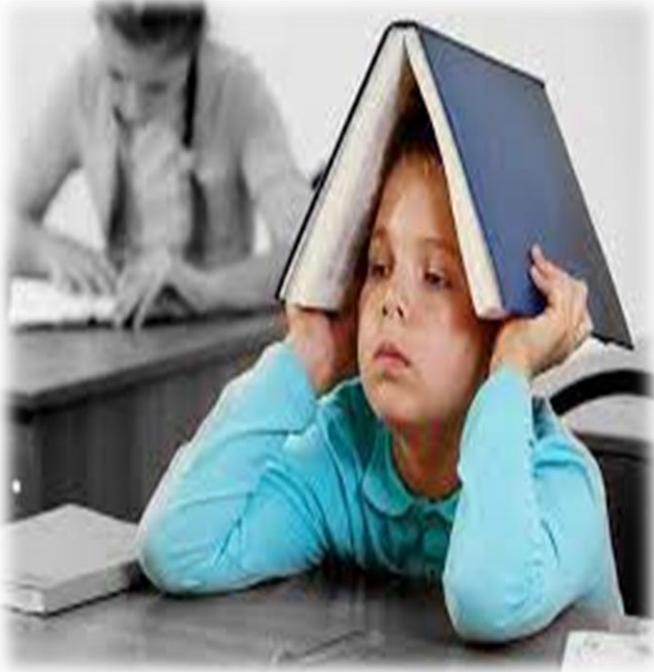


كيف تستذكر دروسك وتحقق النجاح والتفوق؟





كيف تقضي على الملل اثناء المذاكرة ؟



- 1- لا تجهد نفسك بالدراسة لساعات طويلة بشكل متواصل.
- 2- الدراسة بشكل فردي تساعد على التركيز ولكنها مملة بعض الشيء.
- 3- مهم جداً تغيير مكان الدراسة عند الشعور بملل.
- 4- استخدام طرائق حديثة للمذاكرة.
- 5- نوع بين أدوات الدراسة المستخدمة للمذاكرة.
- 6- اعطي نفسك راحة فترات متقطعة للراحة.
- 7- استثمر الاجازة الأسبوعية ومارس خلالها الأنشطة والهوايات.

استراتيجيات عملية تساعدك في خفض القلق والتوتر النفسي



- 1- استراتيجيات حل المشكلات.
- 2- استراتيجيات طلب المساعدة والدعم.
- 3- استراتيجيات ضبط النفس.
- 4- استراتيجيات الاسترخاء والتأمل البسيط.
- 5- استراتيجيات الانخراط في النشاطات الجماعية.
- 6- استراتيجيات الحديث الايجابي الذاتي للنفس.
- 7- استراتيجيات التمارين الرياضية.

إجراءات عملية تساعدك في الحد من سوء التكيف المدرسي

- بناء علاقات جيدة مع زملائك ومعلميك.
- المحافظة على الانضباط وعدم الغياب.
- المشاركة في الأنشطة المدرسية الصفية واللاصفية.
- المبادرة في مساعدة من الآخرين.
- التفاؤل والبعد عن السلبية.



استراتيجية حل المشكلات واتخاذ القرارات

- 1- تحديد وصياغة المشكلة.
- 2- التفكير بسرعة في كل الاختيارات الممكنة. والتي يمكن أن تقدم حلاً للمشكلة.
- 3- تدوين كل الاختيارات في قائمة، سواء ما هو واقعي وغير واقعي.
- 4- النظر إلى كل حل بحرص. وحساب ما يترتب عليه من نتائج.
- 5- فرز الحلول غير الواقعية واستبعادها.
- 6- تقييم الحلول الواقعية.
- 7- واتخاذ قرار بشأن أي الاختيارات ملائمة لحل المشكلة.



تجارب عالمية للتهيئة الارشادية والنفسية



شیرا