

# بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى  
هانى ابو النصر

٢٨

جلسة ارشادية متنوعة

متفوقين-موهوبين-متأخرين-عامة

## المحتويات

- ٣ ..... ١- مفهوم التفوق الدراسي واهم اسبابه
- ٥ ..... ٢- المتفوقون : مشاكل وحلول
- ٧ ..... ٣- مهارات التواصل الجيد
- ٩ ..... ٤- التدريب على طريقة حل المشكلات بطرق إبداعية (١)
- ١١ ..... ٥- التدريب على طريقة حل المشكلات بطرق إبداعية (٢)
- ١٣ ..... ٦- حل المشكلات بأسلوب عظم السمكة
- ١٥ ..... ٢- جلسات المتأخرين دراسياً
- ١٦ ..... ١- التعارف
- ٢٣ ..... ٢- مفهوم التأخر الدراسي واهم أسبابه وطرق المواجهة
- ٢٥ ..... ٣- الثقة بالنفس
- ٢٧ ..... ٤- التفكير الإيجابي نحو المدرسة والتعلم
- ٢٩ ..... ٥- كيف تنمي دافع الإنجاز الدراسي لديك؟
- ٣١ ..... ٦- إدارة الوقت
- ٣٣ ..... ٣- جلسات الموهوبين
- ٣٣ ..... ١- جلسة التعارف
- ٣٥ ..... ٢- مفهوم الموهبة
- ٣٧ ..... ٣- كيفية استكشاف مواهبك
- ٣٩ ..... ٤- الموهبة وحدها لا تكفي (١)
- ٤١ ..... ٥- الموهبة وحدها لا تكفي (٢)
- ٤٣ ..... ٦- تقبل ذاتك
- ٤٥ ..... رابعاً-الجلسات الارشادية العامة
- ٤٦ ..... ١- من هو الأخصائي النفسي
- ٤٧ ..... ٢- الانتماء والمواطنة
- ٤٩ ..... ٣- الاستذكار الجيد
- ٥١ ..... ٤- قلق الاختبار
- ٥٣ ..... ٥- قبول الآخر
- ٥٥ ..... ٦- اختلافنا سر تميزنا
- ٥٧ ..... ٧- الصدق
- ٥٨ ..... ٨- التعاون
- ٥٩ ..... 9-كن إيجابياً
- ٦٠ ..... ١٠- التسامح

# ١- مفهوم التفوق الدراسي واهم اسبابه

اليوم / الثلاثاء  
التاريخ /  
المكان / المكتبة  
التوقيت /  
**عنوان الجلسة:**

مفهوم التفوق الدراسي واهم أسبابه.

## الهدف العام:

تعريف التلاميذ بمفهوم التفوق الدراسي وأهم أسبابه.

## الأهداف الإجرائية:

- ١ - ان يتعرف التلاميذ على مفهوم التفوق الدراسي.
- ٢ - ان يتعرف التلاميذ على اهم أسباب التفوق الدراسي.
- ٣ - ان يستشعر التلاميذ أهمية التفوق الدراسي.

## الإجراءات:

### ما هو التفوق الدراسي؟

عادة ما يقوم تعريف المتفوقين عقلياً على أساس أن تحصيل المتفوق في الاختبارات يكون عالياً. ويعرف المتفوق تحصيلياً بأنه الطالب الذي يرتفع في إنجازه أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأكثرية أو المتوسطين من أقرانه أي إذا زادت نسبة تحصيله الأكاديمي عن ٩٠ %.

### أسباب التفوق الدراسي:

- ١ / مواظبة الطالب على الدراسة بصفة مستمرة
- ٢ / احترام الطالب لمدرسية وزملائه
- ٣ / الاهتمام بحل الواجبات المنزلية
- ٤ / وضع جدول للمذاكرة أولاً بأول من أول يوم للدراسة
- ٥ / رغبة الطالب في التحصيل العلمي والتفوق
- ٦ / تشجيع الأسرة للطالب
- ٧ / حرص الطالب على المناقشة العلمية في النقاط الغامضة عليه
- ٨ / مذاكرة الموضوع قبل شرحه والتركيز اثناء الشرح
- ٩ / تكريم التلاميذ المتفوقين بالمدارس ومتابعتهم
- ١٠ / اختيار رفقاء صالحين داخل المدرسة وخارجها والابتعاد عن رفقاء السوء

### لماذا تريد التفوق في دراستك أصلاً ؟

- ١ . إرضاء لله عز وجل الرسول الكريم يقول : (إذا عمل أحدكم عملاً فليتقنه) والنصوص التي تحث على العلم وطالب العلم عديدة.
- ٢ . إرضاء لوالديك فإن فرحة الأم بنجاح أبنها تكون مضاعفة عشرات المرات وهذا من بر الوالدين.
- ٣ . إرضاء لنفسك فإن الشخص الطموح لا يرضى أن يكون مع دون القوم ( ومن يتهيب صعود الجبال يعيش أبد الدهر بين الحفر).
- وتخيل معي هذا الموقف الذي توقف فيه الزمن وتضطرب فيه المشاعر ليلة ظهور النتائج، الكل يترقب، الهاتف لا يهدأ، إشاعات من كل ناحية، سماع زغاريد، إطلاق الزمامير، ألعاب نارية، وأنت تغلي لم تعرف لأن نتيجتك والكل ينظر فيك نظرة الريبة والشك ثم تخرج النتيجة ويقال لك راسب، ستضيق الدنيا عليك، تتزاحم الأفكار، نفسك، شعور بالذهول، دموع أمك، نظرات الإشفاق، لا الاخصائي النفسي /هاني ابو النصر

بوابة التربية النفسية

مكان للهرب إلا داخل أعماقك تنطوي على نفسك، وتخيل معي أن كانت النتيجة ناجحاً وبتفوق : الزغاريد من كل صوب، تقفز تمرح وتغني، ترفع رأسك ليراك الناس، تذهب لتخبر الكل، تتمنى أن تحمل مذياعاً تسمع العالم كله والتهاني والتبريكات والسعادة والثقة. شتان ما بين الموقفين أنت أختار، هذه هي الصورة التي يجب أن تتخيلها كلما فقدت حماسك تذكرها وسترجع إلى قوتك وإرادتك. ومن لم يذق مرّ التعلّم ساعة ••• تجرع ذل الجهل طول حياته

### التقييم:

تم طرح مجموعة من الأسئلة الشفهية على التلاميذ وذلك للتحقق من مدى استيعابهم وفهمهم لموضوع الجلسة وكانت الإجابات وافية مما يدل على استفادتهم من الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....



هانى ابو النصر

## ٢- المتفوقون : مشاكل وحلول

اليوم / التاريخ / المكان / المكتبة / التوقيت /  
**الهدف العام:**

تعريف التلاميذ بأهم المشاكل التي يمكن ان يواجهوها كمتفوقين دراسيا

### الأهداف الإجرائية:

- ان يتعرف التلاميذ على اهم المشكلات التي يمكن ان يتعرضوا لها
- ان يتعرف التلاميذ على أسباب هذه المشكلات
- ان يستشعر التلاميذ أهمية المواجهة للمشكلات بدلا من الهروب منها

### الأدوات والوسائل

السبورة- اقلام- اوراق-

### الفيئات

العصف الذهني- الحوار والمناقشة-النمذجة

### الاجراءات:

اهم المشكلات التي يمكن ان تعترض التلاميذ المتفوقين دراسيا  
 أولا :مشكلات راجعة إلى سمات وخصائص شخصية الموهوب والمتفوق :

- النزعة الكمالية :
- الإحباطات والضغط النفسى الناجمة عن التباين الشديد فى مظاهر النمو :
- عدم تفهم المحيطين بالموهوبين والمتفوقين لدوافعهم واحتياجاتهم :
- الشعور بالسأم والملل من المهام الروتينية:
- مشاعر الهم والتشاؤم والإكتئاب :
- مشاعر الحيرة والتردد والصراع فى مواقف الإختيار الدراسى والمهنى :

ثانياً : مشكلات مصدرها البيئة الأسرية:

- اللامبالاة من جانب الوالدين :
- استخدام أساليب والديه لا سوية فى التنشئة:
- المبالغة فى تقدير الوالدين لتفوق الطفل :
- إهمال إشباع الحاجات الأساسية للمتفوق :

ثالثاً : مشكلات مصدرها البيئة المدرسية :

- الشعور بالملل والضجر :
- تشييط حماسة الموهوبين والمتفوقين :
- افتقار المدرسة إلى التجهيزات المناسبة :
- استخدام أساليب تقييم غير مناسبة :

ما هي الأسباب للمشكلات السابقة:

- ١- المتفوق يكون له طريقة تفكير مختلفة عن المحيطين مما يجعل الآخرين يكونوا أفكار خاطئة عنه
- ٢- قلة الإمكانيات المدرسية والمناهج التي تحقق لهم مزيد من الابتكار والتفوق
- ٣- أساليب التقويم التي تعتمد على الحفظ والتلقين
- ٤- الانفصال بين الاسرة والمدرسة وعدم التنسيق بينهم
- ٥- المناهج تركز على الطالب المتوسط وتهمل الضعيف والمتفوق
- ٦- عدم وجود برامج حقيقية مهتمة بالمتفوقين دراسيا وتطبيقها على ارض الواقع

أهمية مواجهة المشكلات:

لا بد من مواجهة هذه المشكلات بدلا من الهروب منها وهذا هو الحل الأمثل لمواصلة التفوق الدراسى وذلك كما

- ان يحدد الطالب اهم المشكلات التي يتعرض لها
- يحدد اهم أسباب المشكلات
- يقترح اهم الحلول لها

### التقييم:

تم طرح مجموعة من الأسئلة الشفهية على التلاميذ وذلك للتحقق من مدى استيعابهم وفهمهم لموضوع الجلسة وكانت الإجابات وافية مما يدل على استفادتهم من الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....



هانى ابو النصر

## ٣- مهارات التواصل الجيد

التوقيت/

المكان/ المكتبة

التاريخ/

اليوم /

### الهدف العام:

تعريف التلاميذ بأهم مهارات التواصل الجيد

### الأهداف الإجرائية:

- ان يتعرف التلاميذ على مفهوم التواصل.
- ان يشعر التلاميذ بأهمية التواصل الجيد.
- ان يكتسب التلاميذ مجموعة من مهارات التواصل الجيد.
- ان يستشعر التلاميذ أهمية لغة الجسد.

### الادوات والوسائل:

السبورة- أقلام- اوراق

### الفيئات:

العصف الذهني – الحوار والمناقشة

### الاجراءات:

إنّ تطوير تواصل جيد مع الآخرين أمر مهم في العلاقات الاجتماعية، وفي التعليم والعمل أيضًا. سنتعرّف هنا على بعض الخطوات والنصائح لمساعدتك على تطوير مهارات تواصل جيدة.

اولاً: فهم أساسيات مهارات التواصل

ثانياً: التفاعل مع الجمهور

ثالثاً: استخدام الكلمات

أولاً: فهم أساسيات مهارات التواصل

- افهم حقيقة التواصل:
- امتلك الشجاعة لقول ما تفكر به.
- تدرب

ثانياً التفاعل مع الجمهور

- تواصل من خلال النظر.
- استخدم الإيماءات.
- لا ترسل رسائل مختلطة.
- انتبه لما يقوله جسمك.
- أظهر سلوكاً بناءً.
- طوّر مهارات استماع جيدة:

ثالثاً: استخدام الكلمات

- أظهر كلماتك.
- الفظ كلماتك بشكل صحيح.
- استخدم الكلمات الصحيحة.
- أبطئ من حديثك.
- حسن صوتك.
- اجعل صوتك حيويًا.
- استخدم صوتًا مناسبًا

### أفكار مفيدة

بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

- حاول أن تتحدث بطلاقة وأن تتأكد من تمكن الناس من الاستماع إليك عند تحدثك.
- المتحدث الجيد مصغ جيد أيضًا.
- لا تقاطع الشخص عند حديثه، فهذا يؤدي إلى قطع سير الحوار. التوقيت مهم للغاية.
- استخدم درجة صوت مناسبة عند الحديث.
- استطلع ردة فعل المتلقي لتتأكد من أنه فهمك جيدًا عند تحدثك.
- امتلك الثقة عند التحدث، فلا يهجم طريقة تفكير الآخرين بك.
- احرص على استخدام لغة سليمة.
- لا تفرط بالإطراء على نفسك أمام جمهورك.
- تجنب الاعتقاد بأن كل ما تقوله صحيح دائمًا.
- تواصل بالنظر عند التحدث أو الاستماع.
- إن كنت ترغب بتطوير مهارات تواصل جيدة، كن واثقًا من نفسك ولا تتلعثم أمام الآخرين. حاول زيادة اختلاطك بالآخرين. سيمنحك ذلك فرصة لمعرفة طريقة التحدث مع مختلف أنواع البشر.
- يؤدي التدرّب إلى تحسين تواصلك وتطويره.
- لتطوير لغة جسدك، تدرّب على ما ستقوله أمام المرأة.
- تدرّب على التحدث في الأماكن العامة.

### التقييم:

تم طرح مجموعة من الأسئلة الشفهية على التلاميذ وذلك للتحقق من مدى استيعابهم وفهمهم لموضوع الجلسة وكانت الإجابات وافية مما يدل على استفادتهم من الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

هانى ابو النصر

## ٤- التدريب على طريقة حل المشكلات بطرق إبداعية (١)

اليوم / التاريخ / المكان / المكتبة / التوقيت

### عنوان الجلسة:

حل المشكلات بطريقة إبداعية.

### الهدف العام:

التدريب على طريقة حل المشكلات بطرق إبداعية

### الأهداف الإجرائية:

- ان يتعرف التلاميذ على الطرق المختلفة لحل المشكلات
- ان يميز بين الطرق الإبداعية والطرق التقليدية في حل المشكلات
- ان يدرك التلاميذ المراحل المختلفة لحل المشكلة
- ان يكون لدى التلاميذ القدرة على توليد اكبر قدر من الحلول الممكنة للمشكلة
- ان يكتسب التلاميذ مهارات حل المشكلات بطرق إبداعية

### الأدوات والوسائل

السيبورة-عرض باور بوينت-

### الفيئات

العصف الذهني-الايضاح-التساؤل- الحوار والمناقشة

### الإجراءات:

- إن تنمية قدرتك على حل المشاكل عملية مفيدة من عدة نواحٍ ، إذ أنك ستصبح قادراً على أن :
- تتنبأ بمشاكل محددة ، و تتخذ إجراء وقائياً .
- تحل المشاكل بسرعة وبجهد أقل .
- تقلل من التوتر .
- تنمي أداءك في العمل وعلاقتك مع الزملاء.
- تصنع فرصاً وتستغلها .
- تحل المشاكل الأكثر إلحاحاً .
- تمارس السيطرة أكثر على النواحي الرئيسية أو الحيوية في حياتك.
- تحقق مزيداً من الرضا الشخصي .

### مراحل حل المشكلة

عملية حل المشكلة تتم على خمس عمليات رئيسة ، و هي :

#### أولاً : تمييز المشكلة وتحليلها

يمكن أن تمر المشاكل دون أن نلاحظها مالم نستخدم أساليباً مناسبة لاكتشافها ، وعندما يتم اكتشافها فإننا نحتاج إلى إعطائها اسماً أو تعريفاً مؤقتاً لمساعدتنا في تركيز بحثنا عن مزيد من المعلومات المتصلة بها ، ومن خلال هذه المعلومات يمكننا أن نعد وصفاً أو تعريفاً صحيحاً لها .

#### ثانياً : تحليل المشكلة

نحتاج إلى فهم المشكلة قبل أن نبحث عن حلول لها ، ومالم يتم ذلك فإن الجهود اللاحقة التي سنبدلها لحلها يمكن أن تقودنا في الاتجاه الخاطئ ، وتتضمن عملية تحليل المشكلة جمع كل المعلومات ذات الصلة بها ، وتمثيلها بطريقة ذات معنى لكي يتسنى لنا رؤية العلاقات بين المعلومات المختلفة .

#### ثالثاً : وضع حلول ممكنة

يتضمن وضع الحلول الممكنة تحليل المشكلة للتأكد من فهمها تماماً ، ومن ثم وضع خطط عمل لمعالجة أية معوقات تعترض تحقيق الهدف ، ويتم تطوير الحلول العملية من خلال عملية دمج وتعديل الأفكار ، وهناك العديد من الأساليب المتوفرة للمساعدة في إنجاز هذه العملية ، ويجب أن نتذكر أنه كلما كان لديك عدد أكبر من الأفكار لتعمل عليها كانت فرصتك لإيجاد حل فاعل أفضل .

#### رابعاً : تقييم الحلول

إذا كانت هناك مجموعة من الحلول المحتملة للمشكلة ؛ فعليك أن تقيّم كلاً منها على حدة مقارناً بين نتائجها المحتملة ، ولهذا فإنك تحتاج إلى أن :

بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

- تحدد صفات النتيجة المطلوبة بما في ذلك القيود التي يجب أن تراعيها .
- تطرح الحلول التي لاتراعي القيود المفروضة .
- تقبّم الحلول المتبقية بالنسبة للنتيجة المطلوبة .
- تقبّم المخاطر المرتبطة بالحل الأفضل .
- تقرر الحل الذي ستنفذه .

#### خامساً : تنفيذ الحل الذي اخترته

يتطلب تنفيذ الحل خطة تحتوي أموراً مهمة منها :

- ١- الإجراءات المطلوبة لتحقيق الهدف .
  - ٢- المقاييس الزمنية .
  - ٣- المصادر اللازمة .
  - ٤- تتضمن الخطة أيضاً طرقاً للتقليل من المخاطر إلى أدنى حد ممكن وللمنع الأخطاء .
  - ٥- تتضمن أيضاً إجراءات علاجية في حالة عدم سير أية مرحلة على النحو المخطط لها .
- وأثناء التقدم في عملية التنفيذ تفقد باستمرار الإجراءات المتخذة ، وقارنها بالنتيجة المتوقعة ، وأي انحراف عن المعيار المتوقع يجب أن يعالج بصورة سريعة .
- وعندما يستكمل التنفيذ تتم مراجعة مدى النجاح الكلي للحل ، وقد تكون هناك حاجة لمزيد من الإجراءات إذا لم يتم تحقيق الهدف

#### التقييم:

تم طرح مجموعة من الأسئلة الشفهية على التلاميذ وذلك للتحقق من مدى استيعابهم وفهمهم لموضوع الجلسة وكانت الإجابات وافية مما يدل على استفادتهم من الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

هانى ابو النصر

## ٥- التدريب على طريقة حل المشكلات بطرق إبداعية (٢)

### عنوان الجلسة:

كيف تحل المشكلات بطريقة إبداعية؟ (٢)

### الهدف العام:

التدريب على طريقة حل المشكلات بطرق إبداعية

### الأهداف الإجرائية:

- ان يدرك التلاميذ معوقات حل المشكلات بفاعلية
- ان يتعرف التلاميذ على المعوقات النفسية لحل المشكلات
- ان يكتسب التلاميذ مهارات حل المشكلات بطرق إبداعية

### الأدوات والوسائل

السيبورة-عرض باور بوينت-

### الغيات

العصف الذهني-الايضاح-التساؤل- الحوار والمناقشة

### الإجراءات:

#### معوقات حل المشكلة

تشمل الأسباب التي تجعل الأفراد سيفشلون في إيجاد حلول فاعلة ما يلي:

- عدم اتباع المنهجية.
- عدم الالتزام بحل المشكلة.
- إساءة تفسير المشكلة.
- الافتقار إلى معرفة بأساليب (تقنيات) وعمليات حل المشكلة.
- عدم استخدام الأسلوب المناسب لمشكلة معينة.
- عدم كفاية المعلومات، أو عدم صحتها.
- عدم القدرة على دمج التفكير التحليل بالتفكير الإبداعي.
- عدم القدرة على ضمان التنفيذ الفاعل.

#### المعوقات النفسية للحل الفاعل للمشكلة

#### أولاً : الإدراك

هناك معوقات قد تظهر عندما لا ندرك المشكلة ، أو المعلومات اللازمة لحلها بشكل صحيح ، وتشمل هذه الصعوبات مايلي :

- ١ . رؤية ما نتوقع أن نراه فقط ، بحيث نغفل عن احتمالية رؤية الغير للحل الصحيح للمشكلة ، والذي غاب عن نظرنا .
- ٢ . عدم إدراك المشكلة بشكل فاعل ، حيث نميل إلى التسرع في حل المشكلة بناء على ما نلاحظه من أشياء واضحة فحسب دون بذل الجهد إلى ما هو أكثر من ذلك ، مما يؤدي إلى نقص في المعلومات ، الأمر الذي يؤدي بنا عدم الفهم الصحيح للعلاقة بين الأجزاء المختلفة للمشكلة .
- ٣ . تنميط ( قولية ) المشاكل بمعنى استخدام مسميات غير مناسبة ، فعلى سبيل المثال ربما يكون هناك أكثر من سبب لعدم استلام شيك من عميل يتأخر غالباً في السداد ، فلربما يكون السبب عدم إصدار فاتورة له ، أو أن الفاتورة لم تصل ، أو ربما يكون شيك العميل فقد في البريد ... ، وعليه من الخطأ أن نساوي تلقائياً عدم الاستلام بعدم الدفع .
- ٤ . عدم رؤية المشكلة طبقاً لأبعادها الحقيقية ، فنقوم بالاعتماد على المعلومات الجزئية ، ونهمل المعلومات الكلية التي تجلّي لنا حجم المشكلة وأبعادها .

وسوف تساعدك الخطوات البسيطة التالية من رؤيتك للصورة كاملة، وهذه الخطوات هي :

أ- ضع أنظمة وإجراءات تنبهك إلى المشاكل والفرص المحتملة.

ب- لا تعتمد على مقاييس غير واضحة وفردية.

- ج- حدّد المشاكل وحلها بدقة متأكدً من جمع كل المعلومات ذات الصلة .  
 د- تأكد إن كنت استخدمت معلومات غير صحيحة ، أو وضعت افتراضات بشأن ماله صلة بالمشكلة وما ليس له صلة بها .  
 هـ- اطلب وجهات نظر الأشخاص الآخرين .  
 ز- راجع بانتظام الوضع الحالي .

### ثانياً: التعبير

- يمكن أن تشمل الصعوبات المتعلقة بالتعبير ما يلي :
- عدم القدرة على التعبير عن الأفكار بشكل مناسب.
  - استخدام اللغة الخاطئة في العمل على حل المشكلة.
  - عدم المعرفة بتطبيقات اللغة .
- ونستطيع أن نتخذ بعض الخطوات لتحسين قدراتنا التعبيرية فمثلاً يمكنك أن:
١. تحدد أي اللغات التي ستساعدك على الأرجح في حل مشكلة معينة.
  ٢. اطلب مساعدة خبراء في المشاكل التي تنطوي بالضرورة على لغة لست طليقاً فيها .
  ٣. حاول استخدام لغات أخرى عدا اللغات المعيارية كأن تستخدم مثلاً لغة بصرية بدل لغة الكلمات، أو أن تستخدم لغة الجداول بدل بيانات الخام .
  ٤. تتأكد من تكيفك مع مستوى فهم الجمهور ، وأن تستخدم معه لغة مناسبة عند شرحك لأفكار معينة .

### ثالثاً : الانفعال ( العاطفة )

- يمكن أن يسبب لنا تكويننا الانفعالي صعوبات عندما يتعارض مع احتياجات حل المشكلة ، ونضرب بعض الأمثلة على ذلك :
- الخوف من ارتكاب أخطاء أو الظهور بمظهر الغبي أمام الناس وخاصة لو كانوا من الزملاء ، ونتيجة لذلك فإننا نميل إلى وضع أهداف سهلة متجنبين خطر الفشل .
  - عدم الصبر ، حيث أن رغبتنا في التقليل من القلق من خلال إضفاء نظام على الموقف ، أو رغبتنا في كسب تقدير من خلال إحرار النجاح يمكن أن يجعل صبرنا ينفد أثناء حل المشكلة ، والعاقبتان الرئيسيتان المترتبتان على ذلك هما : الميل إلى التشبث بأي حل معروض دون إجراء تحليل كاف للمشكلة ، والميل إلى رفض الحلول أو الأفكار غير المألوفة بشكل غريزي تقريباً .
  - تجنب القلق أو التوتر ، فمثلاً يكره بعض الأشخاص التغيير بشدة ؛ لأنه ينطوي على عدم اطمئنان يمكن أن يهددهم .
  - الخوف من المجازفة .
- وهناك الكثير من الخطوات العملية التي يمكنك أن تتخذها من أجل الحد من آثار الانفعال منها:
١. افحص بشكل تحليلي الأفكار والأساليب الموجودة.
  ٢. تقبل الحقيقة ، وهي بأنك متى ما كنت تسعى إلى طرق جديدة وأداء أفضل لشئ ما ؛ فإنه لا بد من حصول أخطاء .
  ٣. تذكر بأن العديد من الأشخاص يلاقوا السخرية والاستهزاء على جهودهم وحلولهم، ثم عرفوا بعد ذلك باختراعات عظيمة .
  ٥. إذا كنت تكره التغيير تخيل تطبيق أمنياتك على الواقع لترى الفوائد التي ستجنيها منه.
  ٦. اتبع منحاً منهجياً صارماً للسيطرة على التبعثر أو على نفاذ الصبر.
  ٧. قلل من التوتر من خلال معالجة المشاكل بخطوات يمكنك من أن تديرها بشكل أفضل ، وإن لزم الأمر اطرح المشكلة جانباً لفترة مؤقتة ، ثم عد إليها فيما بعد.
  ٨. إذا لم ترغب بالمجازفة حدد النتائج غير المحمودة المحتملة، ثم ابحث عن طرق للحد ما أمكن من خطر حدوثها .
  ٩. إذا ظهر بأن مشكلة ما غير مثيرة للتحدي تخيل أقصى ما يمكنك أن تجنيه من فائدة إذا ما استخدمت معها حلاً جيداً.

### رابعاً : التفكير

- إن لدينا قدرات للتفكير ، ولكن المصدر الرئيسي للمعوقات التي تعترض حل مشاكلنا هو الكيفية التي نستخدم فيها القدرات ، وتشمل هذه المعوقات مايلي :
- الافتقار إلى المعرفة أو المهارة في عملية حل المشكلة.
  - عدم كفاية التفكير الإبداعي.
  - الافتقار إلى المرونة في التفكير.
  - الافتقار إلى المنهجية في عملية التفكير.
- إن التدريب يزيد من سهولة استخدامنا للتفكير المرن أثناء حل المشكلة غير أن الاستراتيجيات التالية يمكن أن تفيدنا أيضاً :
- ١- كن منهجياً واعمل بشكل منظم .
  - ٢- انظر في الطريقة الأفضل لكل مشكلة .
  - ٣- تدرب على استخدام الوسائل المساعدة المتنوعة لحل المشاكل .

### التقييم :

تم طرح مجموعة من الأسئلة الشفهية على التلاميذ وذلك للتحقق من مدى استيعابهم وفهمهم لموضوع الجلسة وكانت الإجابات وافية مما يدل على استفادتهم من الجلسة

مدير المدرسة

الاخصائى النفسى

## ٦- حل المشكلات بأسلوب عظم السمكة

### الهدف العام:

التدريب على طريقة حل المشكلات بطرق إبداعية

### الأهداف الإجرائية:

- ان يتعرف التلاميذ على أسلوب عظم الشبكة
- ان يتعرف التلاميذ خطوات بناء المخطط
- ان يكتسب التلاميذ مهارات حل المشكلات من خلال أسلوب عظم السمكة

### الأدوات والوسائل

السيبورة- عرض باور بوينت-

### الفيئات

العصف الذهني- الايضاح-التساؤل- الحوار والمناقشة

### الإجراءات

#### تعريف وشرح عن الأسلوب العام:

تخطيط "مخطط هيكل السمكة" (Fishbone analysis)، والذي يسمى أيضا "مخطط المسبب والأثر" و "مخطط إيشيكاوا"، هو أداة لتحليل مشكلة ما عن طريق تحديد الأسباب المحتملة بغرض إيجاد مجموعة من الحلول التكاملية للمشكلة. وهو عبارة عن تقنية تخطيطية من خبير مراقبة الجودة الإحصائي الياباني كارو إيشيكاوا بجامعة طوكيو والتي يمكن أن تستخدم في تمييز وترتيب أسباب حدوث واقعة أو مشكلة أو نتيجة.

كما ويصور العلاقة المرتبة بشكل تخطيطي بين الأسباب طبقا لمستواها من الأهمية أو التفصيل وكنتيجة معطاة. وسبب تسميته بمخطط هيكل السمكة هو أن الشكل النهائي لهذا المخطط شبيه للهيكل العظمي للسمكة بعد أن تزيل عنها اللحم، حيث أن رأس السمكة يمثل المشكلة الأساسية وكل عظمة فرعية من العمود الفقري يمثل العناصر الرئيسة لهذه المشكلة. تعد أداة عظمة السمكة أداة رائعة لتحليل المشكلات بمشاركة المسؤولين عن هذه المشكلة أو المسؤولين عن العناصر الرئيسة التي قد تكون سببا في هذه المشكلة، سواء كانت هذه المشكلة شخصية أو على مستوى مشكلات الشركات والمنظمات، صغيرة كانت أم كبيرة، فهذا التخطيط يساعد على تحليل وإيجاد جميع العوامل والأسباب مهما كانت كبيرة، صغيرة أو تافهة والتي قد تكون هي السبب الرئيس المؤثر والمؤدي للمشكلة الكبيرة.

#### خطوات بناء المخطط :

- نرسم مخطط هيكل السمكة، بواسطة رسم خط أفقي (العمود الفقري المركزي للسمكة) بالقرب من مركز الصفحة ونرسم رأس السمكة بشكل مثلث أو دائرة.  
- نسجل المشكلة الرئيسة/القضية أو هدف ما في رأس السمكة.  
- نقوم بجمع المعلومات من المشاركين عن الجوانب الرئيسة للعمود الفقري للسمكة، ونرسم خطوطا قبالة العمود الفقري المركزي.

- نسجل العناصر الرئيسة التي تؤثر في هذه المشكلة في مكانها بحسب التخطيط. يتم إستخراج كل المشاكل التي قد تكون سببا في كل عنصر كما يمكن إخراج عناصر فرعية من كل عنصر رئيس.  
وهكذا نحدد الأسباب الفرعية للأسباب الرئيسة للمشكلة على فروع العمود الفقري للسمكة .  
- بعد ذلك نقوم بحذف الأسباب/العناصر الفرعية والرئيسة التي نقرر بأنها ليست سببا حقيقيا في هذه المشكلة.  
- وبعد أن نقوم بشطب كل الأسباب غير المرتبطة حقيقة أو غير المسببة للمشكلة/أو للوصول إلى الهدف، عندها سيتضح لنا حقيقة بقية المسببات للمشكلة الرئيسة. نقوم بوضع خطة لمعالجة وحل المشكلة/القضية (أو لتحقيق الهدف) من خلال تعرفنا على الأسباب الحقيقية وبتدرج تأثيرها الحقيقي على المشكلة/القضية.

#### ملاحظة:

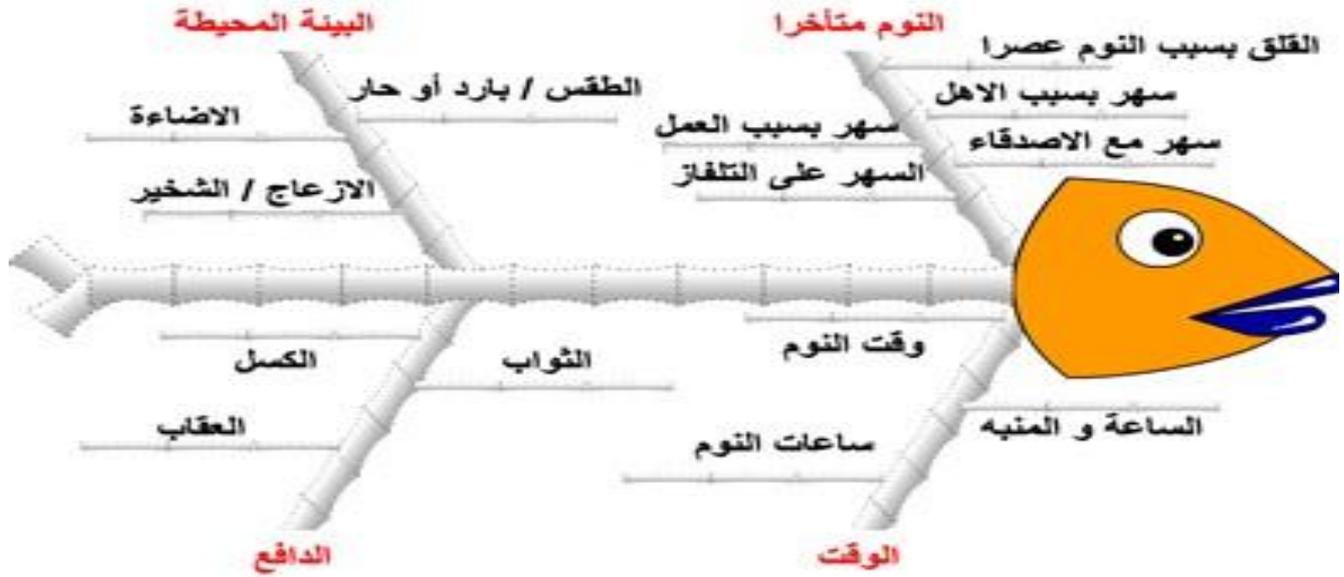
كلما تدريبنا على استخدام هذا الأسلوب سنجده أسهل وعملي بحيث يساعدنا على الوصول إلى الأسباب الحقيقية في وقت قصير. كذلك فإنه يفيد في تنظيم التفكير حيث أن كل الأسباب مدونة وما يتم استبعاده (بعد شطبه من المخطط) لا يتم الرجوع إليه مثلما يحدث في المناقشات الشفهية.

#### نماذج عملية:

فيما يلي بعض النماذج العملية (المنقولة) التي قد تساهم وتسير عملية استخدام هذا الأسلوب:

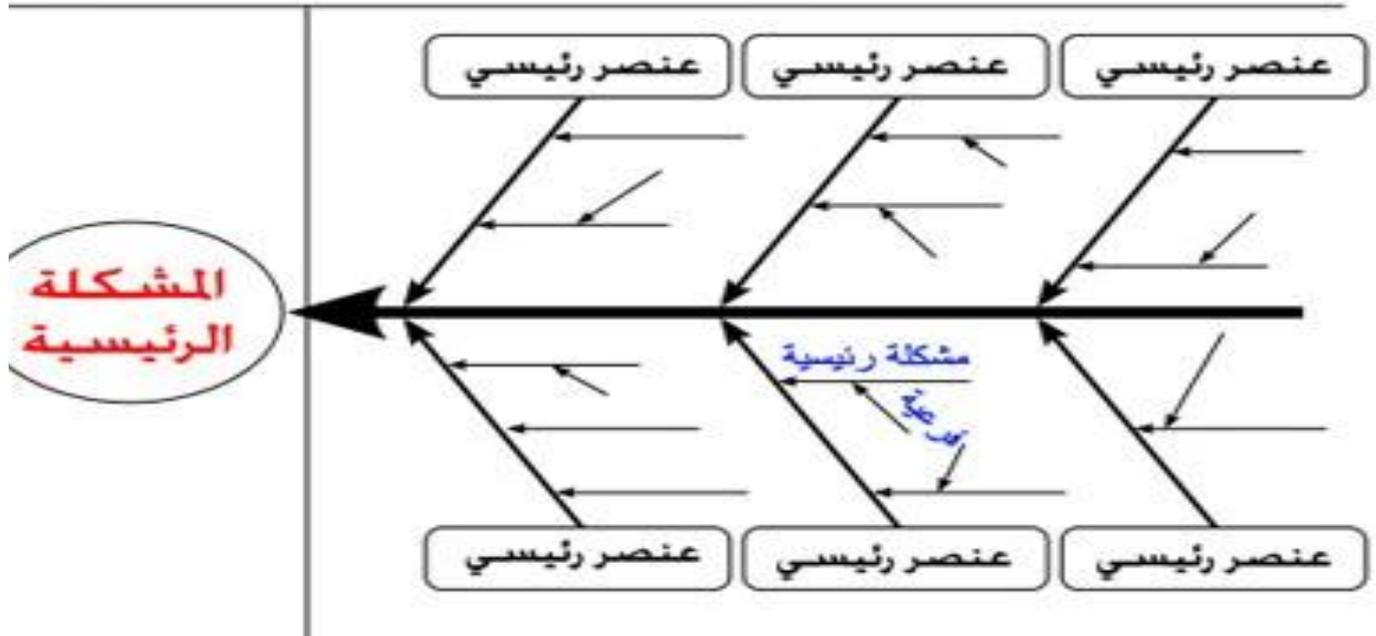
١. تحليل مشكلة الاستيقاظ مبكرا
٢. تحليل مشكلة ضعف مستوى التعليم
٣. دراسة أسباب التأخر الدراسي لطالب ما من خلال مخطط هيكل السمكة: الخطوة الأولى: نبدأ بكتابة المشكلة الأساسية.

الخطوة الثانية: هي كتابة جميع الأسباب الرئيسية.  
 الخطوة الثالثة: هي كتابة كل الأسباب الفرعية بنفس الأسلوب.  
 الخطوة الأخيرة: هي تقييم الأسباب وشطب ما ليس مسببا للمشكلة من المخطط وذلك لانتهاء بمجموعة من الأسباب التي تحتاج للدراسة أو التطوير. فيما يلي قسيمة تساعد على الدراسة بهذا الأسلوب:



النتيجة

الاسباب



## ٢- جلسات المتأخرين دراسياً



هانى ابو النصر

# ١-التعارف

اليوم : التاريخ : المكان : التوقيت :

## الهدف العام للجلسة:

تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية(المتأخرين دراسياً) للمشاركة في الجلسات والتعارف بين الجميع

## الأهداف الإجرائية

التعارف بين التلاميذ بعضهم البعض وبينهم بين الأخصائي النفسي  
ازالة مشاعر الرهبة والخجل والخوف من التلاميذ  
تطبيق مقياس عادات الاستذكار  
تطبيق مقياس الاتجاه نحو الدراسة

## الادوات والوسائل:

السيبورة- مقياس اتجاهات التلاميذ نحو المدرسة- مقياس عادات الاستذكار

## الغنيات المستخدمة:

اذابة الجليد- العصف الذهني- الحوار والمناقشة

## الاجراءات:

- الترحيب بالتلاميذ وبدء التعارف بينهم
- اخبارهم الهدف من الجلسات
- تطبيق المقاييس بعد توزيعها عليهم والقاء التعليمات
- التأكيد على التلاميذ أنهم بحاجة لهذه الجلسات لأنه ستكسبهم المهارات اللازمة لتحسين عاداتهم في الاستذكار وبالتالي رفع تحصيلهم.
- ثم يسأل التلاميذ عن جدبتهم وحاجتهم في المشاركة،
- الاتفاق على وقت ومكان إقامة الجلسات الإرشادية
- يشكر الأخصائي التلاميذ ويؤكد لهم الالتزام في الحضور

مدير المدرسة

.....

الاخصائي النفسي

.....

## المقاييس المستخدمة

### اتجاهات طلبة

### المرحلة الأساسية العليا نحو المدرسة

أعزائي الطلاب والطالبات....

بين يديك قائمة من العبارات تصف مشاعر وأفكار ومواقف الطالب نحو المدرسة. يرجى قراءة كل عبارة بعناية تامة والتعبير عن موقفك بصراحة تجاهها وذلك بوضع إشارة (x) في المربع المناسب وفق الدرجات التالية:

« موافق بشدة»، « موافق»، « غير متأكد»، « غير موافق»، « غير موافق بشدة».

مثال:

إذا كنت تشعر بالملل خلال الحصص الدراسية في عمود « موافق بشدة»، وإذا كنت تشعر بالملل بدرجة أقل تضع الإشارة في عمود « موافق» وإذا لم تستطع تحديد موقفك تضع الإشارة في عمود «غير متأكد» إذا كنت لا تشعر بالملل تضع الإشارة في عمود «غير موافق» وإذا كنت لا تشعر بالملل بدرجة كبيرة تضع الإشارة في عمود «غير موافق بشدة» ولنفرض أنك تشعر بالملل كثيراً، في هذه الحالة يجب وضع الإشارة (x) في عمود « موافق بشدة» كالتالي:

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر بالملل خلال الحصص الدراسية					

نرجو أن نعلمكم بأن المعلومات المعطاة سوف تستخدم لإغراض البحث العلمي والجانب (الإرشادي) فقط وستبقى في سرية تامة وكمؤشر على ذلك لم يطلب منكم كتابة الاسم بل طلب منكم معلومات عامة تساعد في تصنيف البيانات وتحليها. وإذا نشكر لكم إعطائنا جزءاً من وقتكم في الإجابة عن فقرات المقياس

لنرجو منكم الجدية في التعبير عن مشاعركم وأرائكم.

معلومات عامة:

اسم المدرسة:

الصف: .

الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ).

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر بالملل خلال الحصص الدراسية.					
٢	أقف لجانب المعلم عندما يتعرض للاهانة من قبل الطلبة في المدرسة.					
٣	أرى أن مدرستي جميلة.					
٤	أشعر أن بعض المعلمين في مدرستي يسببون لي كراهية المدرسة.					
٥	أحب معلمي مدرستي.					
٦	أجد متعة في إعاقة سير الحصص الصفية.					
٧	أشعر بالسعادة عند ذهابي إلى المدرسة.					
٨	أشعر بالملل إذا بقيت في المدرسة لنهاية الدوام.					
٩	أفضل الخروج من الحصص لممارسة الألعاب الرياضية.					
١٠	أكره الغياب عن المدرسة لو كنت مريضا.					

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
١١	أشارك فيما يدور في الحصة من نقاش وحوار.					
١٢	أنزعج من الذهاب إلى المكتبة في حصة الفراغ.					
١٣	أشعر بالملل عند قراءتي للكتب المدرسية.					
١٤	أشعر بالارتياح عندما يغيب بعض المعلمين عن المدرسة.					
١٥	أشعر أن نجاح زملائي في المدرسة هو نجاح لي.					
١٦	أحب معظم المواد التي أدرسها.					
١٧	يعجبني إثارة المشاكل في المباريات التي تجري في المدرسة.					
١٨	أنزعج عندما أقوم بتنظيف غرفة صفي.					
١٩	أشعر أن النشاطات المدرسية مضيعة للوقت.					
٢٠	أحترم المعلمين حتى لو صدر عنهم ما يضايقني.					
٢١	أفضل الحصول على المعلومات جاهزة من المعلم وليس من خلال دراسة الكتب.					
٢٢	أجد صعوبة في الالتزام بالنظام المدرسي.					
٢٣	أشعر بالحسرة عند انتهاء العطلة الصيفية.					
٢٤	أستمتع بمعظم الدروس اليومية.					
٢٥	أشعر أن حبي للتعلم يزداد يوم بعد يوم.					

الرقم	الفقرة	موافق بشده	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق بشدة
٢٦	أشارك في نشاطات خدمة المجتمع وحماية البيئة التي تقوم بها مدرستي.					
٢٧	أرى أن التبرعات المدرسية تؤخذ من الطلبة بالإكراه.					
٢٨	أرى بان معلمي مدرستي مخلصون في عملهم.					
٢٩	أرى أن القوانين في المدرسة صعبة جدا.					
٣٠	أحب أن يتعرف معلمي مدرستي على ولي أمري.					

هاني ابو النصر

## طريقة التصحيح وتفسير النتائج

- يتكون هذا المقياس من ثلاث أبعاد هي:

١- العلاقات الاجتماعية.

٢- التفاعل بين الطالب والتعليم.

٣- هيئة المدرسة.

- جدول توزيع الفقرات الموجبة والسالبة على أبعاد المقياس:

اسم البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة	العدد الكلي
العلاقات الاجتماعية	٥، ١٥، ٢٠، ٢٢، ٣٠، ٢٨	١٤، ٤	٨
التفاعل بين الطالب والتعليم	٢٥، ٢٤، ١٦، ١١	١٢، ٩، ٦، ١، ٢١، ١٨، ١٣	١١
هيئة المدرسة	٢٦، ١٠، ٧، ٣	٢٢، ١٩، ١٧، ٨، ٢٩، ٢٧، ٢٣	١١
المجموع	١٤	١٦	٣٠

## تصحيح المقياس

إن العلامة الكلية على المقياس بصورته النهائية تعتبر المؤشر على نوع الاتجاه (إيجابي أو سلبي) وقوته ولحساب العلامة الكلية على المقياس تتبع أسلوب تدرج الدرجات وفقا لدرجة ايجابية الفقرة وتقديرها، أي إذا كان الفقرة موجبة فإن التقديرات «موافق بشدة»، «موافق»، «غير متأكد»، «غير موافق»، «غير موافق بشدة»، تعطى العلامات (٥، ٤، ٣، ٢، ١، ٠) على التوالي وإذا كانت الفقرة سالبة فإنه يتم عكس الترتيب السابق حيث تعطى التقديرات (٥، ٤، ٣، ٢، ١، ٠).

- أعلى علامة يمكن الحصول عليها هي (١٥٠) وأقل علامة (٣٠).

- العلامة (٩٠) هي علامة القطع بين الاتجاه السلبي والإيجابي فإذا كانت العلامة أكثر من الحد كان اتجاه الطالب إيجابيا والعكس صحيح.

- يتراوح زمن التطبيق للمقياس (١٥|١٠) دقيقة.

## قائمة مهارات الاستذكار

الرقم	المهارة	تنطبق	لا تنطبق
1-	إدارة الأعمال الدراسية المؤجلة والتعامل معها.	1	0
2-	تنشيط الدافعية الذاتية، والقدرة على تحمل مسئولية المهام الصعبة.	1	0
3-	امتلاك الثقة في التعبير عما تمتلك من أفكار.	1	0
4-	استخراج المعلومات من مختلف المصادر.	1	0
5-	قراءة النصوص أو الأشكال والجداول؛ لاستخراج المعنى والدلالة منها.	1	0
6-	القدرة على الانتقاء، واستخراج المناسب للموضوع، وإهمال غير المناسب.	1	0
7-	مقارنة مختلف الآراء، وتقرير أيها الأفضل.	1	0
8-	كتابة التقارير والموضوعات بأسلوب خاص.	1	0
9-	القدرة على الحوار والمناقشة وإبداء الرأي في موضوع ما.	1	0
10-	القدرة على التلخيص والإيجاز بأقل الكلمات وأكثر المعلومات.	1	0

هذه القائمة اقترحها كوتريل (1999,26) Cottrell يمكن استخدامها لفحص وتقييم ما لدى الفرد من المهارات المبدئية اللازمة للاستذكار والإنجاز الأكاديمي لمعرفة مستواه من مهارات الاستذكار، ومدى توافرها لديه، ومن ثم معرفة وعيه بذاته وتقويم مهارات الاستذكار لديه.

### طريقة التصحيح والتفسيح:

عدد فقرات المقياس (10) وتتراوح العلامة بين (0-10) في حالة زادت العلامة عن (5) دل ذلك على امتلاك مهارات مناسبة للاستذكار.

## ٢- مفهوم التأخر الدراسي وأهم أسبابه وطرق المواجهة

اليوم : التاريخ : المكان : التوقيت :

### الهدف العام:

التعرف على مفهوم التأخر الدراسي وأهم أسبابه وطرق الحد منه.

### الأهداف الإجرائية:

- التعرف على مفهوم التأخر الدراسي
- توضيح الأسباب المختلفة للتأخر الدراسي.
- التعرف على أهم طرق مواجهة التأخر الدراسي

### الادوات والوسائل :

السيبورة- عرض باوربوينت

### الغنيات المستخدمة:

العصف الذهني- الحوار والمناقشة-

### الإجراءات:

#### ماهو التأخر الدراسي؟

هو حالة تأخر أو نقص في التحصيل لأسباب عقلية أو جسمية أو اجتماعية أو انفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي.

وهو انخفاض الدرجات التي يحصل عليها الطالب فيالاختبارات الموضوعية للمواد الدراسية عن ٥٠% من الدرجة الكاملة سواء في الاختبارات الفصلية أو الاختبارات والأعمال الشهرية .

#### أسباب التأخر الدراسي

##### الأسباب العقلية:

مثل الضعف العقلي وتدني نسبة الذكاء وضعف القدرة على التركيز والانتباه وضعف الذاكرة.

##### الاسباب النفسية والانفعالية:

اصابة بعض التلاميذ بالخمول والانعكاف والإحباط وفقدان الثقة وسوء التكيف وكرهية مادة دراسية معينة أو أكثر ومشاكل النوم والتبول اللارادي والكذب والعدوانية.

##### الأسباب الصحية والجسمية:

مثل تأخر النمو وضعف البنية الجسمية والتلف المخي، وضعف الحواس مثل السمع والبصر، والوضع الصحي العام مثل سوء التغذية والأنيميا واضطراب الكلام، الأسباب الاجتماعية والاقتصادية:

##### الأسباب الاجتماعية

- الاضطراب الأسري والعلاقات الأسرية السلبية، وكذلك كثرة المشاكل الاسرية وعدم التكيف بين أفراد الاسرة.
- الطموح الزائد للآباء ورغبتهم في التحصيل العالي لأطفالهم قد يؤدي الى إصابتهم بالتأخر الدراسي.
- أساليب التنشئة الأسرية الخاطئة وغير السليمة، والتمييز بين الأبناء، وكذلك مستوى تعليم الوالدين.
- الوضع الاقتصادي الاسري السيئ والظروف المعيشية والسكنية السيئة وكبر حجم العائلة.

##### الأسباب المدرسية:

- اضطراب العلاقات بين التلاميذ والعلاقة بين المدرسين أنفسهم، أو بين المدرسين والإدارة.
- بعد المواد الدراسية عن الواقع وعدم مناسبة المناهج وطرق التدريس وعدم مناسبة الجو المدرسي العام، وعدم مناسبة نظام وكذلك عدم المواظبة وكثرة الغياب والهروب الامتحانات
- النقص في الوسائل، نقص التجهيزات المدرسية ، وصعوبة المواد ، والعقاب البدني وكثرة الواجبات، وقلة الاهتمام وتدني الدافعية للدراسة.

#### كيف تتخلص من التأخر الدراسي:

- الاعتراف والشعور بالمشكلة
- تعلم كيف تحل مشكلاتك
- رتب اولوياتك

- الثقة بالنفس بداية النجاح
- الوقت هو الحياة فحافظ عليه
- تعلم كيف تتعلم
- اتقن فن المذاكرة
- الطموح كنز بداخلك فابحث عنه واستخدمه
- لا تستسلم للظروف

### التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....



هانى ابو النصر

## ٣-الثقة بالنفس

اليوم : التاريخ : المكان : التوقيت :

### الهدف العام:

تعزيز الثقة بالنفس في نفوس التلاميذ

### الأهداف

١. أن يتعرف التلاميذ على معنى الثقة بالنفس وفوائدها.
٢. أن تذكر التلاميذ عوائق الثقة بالنفس.
٣. أن تتعرف التلاميذ على مصادر الثقة بالنفس.

### الإدوات والوسائل :

السيبورة- عرض باوربوينت فيلم تسجيلي (كرتون)

### الغنيات المستخدمة:

أذابة الجليد- العصف الذهني- الحوار والمناقشة

### الإجراءات:

#### تعريف الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس هي:

أعرف مميزاتي (ونميها) + أعرف عيوبك (وحاول تعدل فيها) + أعرف قدراتي (وقويها)

+ أعرف أمكانياتي (وأشتغل عليها) + تقبل نفسك كما أنت = الثقة بالنفس

طيب تعالى بقى نحلل ونفهم كل خطوة من المفهوم دة:

الأول تعرف مميزاتي أنت مميز فأيه أيه صفاتي الحميدة واللى بتعطيكي ثقة وراحة لذاتك أو مع الآخرين

وتحاول تنميها الأحسن وتوصل لأقصى تميز فيها

يعنى مثلاً لو كان من مميزاتي أنك عندك لباقة بالحديث فتحاول تقرأ أكثر عشان تتكون عندك مفردات لغوية تزود قدرتك على

الكلام المنمق والأنيق.

لو كانت مميزاتي مثلاً أنك بتفكر بطريقة عملية وعقلاني يبقى تقرأ وتسمع مشاكل كثيرة و تتعرف على مواقف صعبه وخبرات

عشان تثقل القدرة على التحليل والتفكير

ثانياً: أعرف عيوبك : أعرف أنت عندك نقاط ضعف فأيه وحاول تعديها وتغير ما يمكن تغييره أو تعالج بعضها بس المهم

تبقى عارف أن العيب دة يمكن تقنينه وكم أن لو زاد عن الحد ممكن يعوق تقدم حياتك

مثلاً : لو أنت عارف أنك عصبى فتحاول فالمواقف تدور على طريقة تخفف بها حدة العصبية اللى ممكن تتعرض لها أو مثلاً

لو أنت عارف أنك متردد فتحاول تاخذ قرارات بسيطة ويومية لغاية ما تتعود على سرعة اتخاذ القرار وهكذا.

ثالثاً: أعرف قدراتي : يوماً ما حتقدر تحدد قدراتي، حتقدر تتخذ قرارات صحيحة وتشيل من حياتك كتير من الأعباء اللى أنت

مش قدها وتحط لنفسك أطار مريح من العمل والتعاملات وفقاً للقدرات اللى أنت حددتها

ودة حيخفف عنك التورط فى أعمال وعود أكبر من قدرتك واللى قد تعوق حياتك أكثر من إفادتها لك.

رابعاً: أعرف أمكانياتي: مع معرفة أمكانياتي فالوقت الحاضر حتقدر تحدد أنت محتاج أيه ومش محتاج أيه

وحتقدر تحدد مدى زمنى لخطتك ومدى محدد لأهدافك لتفعيل وتحسين هذه الإمكانيات للاستفادة القصوى منها

مثلاً لو أنت عندك كمبيوتر واحد وأنت محترف فالكثافة عليه وعازب تعمل كتابة رسائل علمية فحتقدر تحدد انت محتاج تكتب كام ورقة فاليوم حسب سعه الجهاز وتستقبل كام رسالة فالشهر حسب قدرة الجهاز على العمل ومحتاج تتوسع فنشاطك دة بعد قد أيه....

وأخيراً: تقبل نفسك كما هي : الرضا وتقبل الذات هو من أهم سمات الثقة بالنفس بمعنى أن تتقبل شكلك ووزنك وظروفك وشخصيتك وقدراتك العقلية والنفسية والبدنية كما هي، أن ترضى بخلق الله لك فالدنيا وتتصالح مع الكون المحيط ومع نفسك أولاً دون تدمير أو سخط أو محاولة لتبرير أو إدانة للظروف أو أشخاص أو ألقاء اللوم من أى نوع.  
لو حققت الخمس نقاط السابقة فأنت تسير بثقة نحو ثقتك بنفسك.

ما هو الفرق بين الثقة بالنفس والغرور؟

سؤال شديد الأهمية ولذلك يقع الكثير من الناس فالخوف من خوض إحساس الثقة بالنفس طيب تعالى نعرف الغرور : هو التعالي واحتقار الآخرين مع عدم الانصياع إلى آرائهم وعدم تقبل النصيحة أو النقد البناء والتفرد بالرأى والإحساس بأن الشخص يكتفى بعلمه وذاته ولا ينقصه شيء فهو الذى يفهم ويعرف الكثير وعلى الآخرين الاستماع والإعجاب فقط ولذلك فهو يحب المدح إلى حد النفاق....

فوائد الثقة بالنفس

—تتيح الفرصة لاتخاذ القرارات دون تردد

—لا يعينك كثيراً المدح أو الذم فأنت تعرف قدراتك ومميزاتك وتتكيف مع عيوبك وتستوعبها

—من الصعب خداع الواثق فنفسه من الآخرين لعدم وجود أزمة عدم التصالح مع النفس أو عدم الرضى عن الواقع أو

التردد وعدم القدرة على إتخاذ القرار أو الحاجة لدعم ثقته من الآخرين

—يزيد من المبادرة والفاعلية والإقدام على كثير من المواقف فالحياة

عيوب زيادة او نقص الثقة بالنفس

—الزيادة قد تفقدها التوازن وتتجه للغرور لذلك يحذر الإفراط فالثقة

—عدم التقدير الجيد للمميزات والعيوب قد يعوق التغيير أو تنمية المميزات

—عدم وجودها أو هبوط مستوى الثقة يؤدي إلى إحباط شديد وتخبط فالحياة فيجب التقييم والدعم من فترة إلى أخرى

من خلال حديث النفس الإيجابى والتركيز على المميزات.

طيب تعالى أفلك الأهم هي الثقة بالنفس كدة تبقى نابعه من جوانا ولا محتاجة دعم خارجى من الآخرين؟

الثقة بالنفس إحساس داخلى بحت قائم على تقديرك لكل جوانب نفسك والتأقلم مع ذاتك

معنى كدة أن أحنا مش محتاجين الآخرين؟ لاء طبعا الآخرين هم مقياس مميزاتك هم المختبر اللى بتختبر فيه تجاربك وتعرف

نتائجها وكمان هم مقياس عيوبك ومدى تحسن نفسك فالقدرة على السيطرة على عيوبك

والآخرين هم دنيا الواقع ودعم النجاح لحياتك فقدراتك على التعامل الأفضل وتحديد قدراتك بشكل جيد يشكل نجاحك مع

الآخرين (ودة دعم بشكل جزئى يزيد من حماسك وثقتك بنفسك)

## التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة  
الاخصائى النفسى  
مدير المدرسة

.....

.....

## ٤-التفكير الإيجابي نحو المدرسة والتعلم

اليوم : التاريخ : المكان : التوقيت :

### الهدف العام:

تنمية الاتجاه الايجابي نحو المدرسة

### الأهداف الإجرائية:

- ان يتعرف التلاميذ على مفهوم الاتجاهات
- ان يتضح للطلاب أهمية الاتجاه الايجابي نحو المدرسة
- ان يعلل التلاميذ أسباب عدم قبولهم للمدرسة والتعلم
- تغيير اتجاهات التلاميذ نحو المدرسة للاحسن والافضل

### الادوات والوسائل :

السيبورة- عرض باور بوينت- كرتون- اوراق

### الفنيات المستخدمة:

اذابة الجليد- العصف الذهني- الحوار والمناقشة

### الاجراءات:

عزيزي الطالب، هل راودك إحساس في يوم من الأيام أنك لا تحب المدرسة وأنك لا تريد الذهاب إليها بعد اليوم؟ هل أصبح الذهاب إلى المدرسة عبئاً ثقيلاً تحس به كل صباح؟ هذا أمر طبيعي يحدث للكثيرين عزيزي، فأنت تدرك أن التعليم هو طريقك الوحيد لبناء مستقبلك، ومع ذلك فأنت لا تحب المدرسة ولا تحب الذهاب إليها فماذا تفعل؟ دعنا نتحدث في هذا الموضوع معاً لنعلمنا نجد حلاً يرضيك، ويساعدك على السير في الطريق الصحيح في الوقت ذاته.

#### أولاً: كيف أعرف أنني أعاني من التوتر نتيجة ذهابي للمدرسة؟

عزيزي الطالب كثير هم التلاميذ الذين يعانون من التوتر نتيجة ذهابهم إلى المدرسة لكنهم لا يدركون ذلك، ومن أهم علامات التوتر نتيجة الذهاب إلى المدرسة الشعور بالصداع المتكرر والرغبة في التقيؤ والام في المعدة..، كما قد تعاني عزيزي من صعوبات في النوم مما يزيد الأمر سوءاً، لأن هذا الأمر يجعلك تشعر بالتعب الشديد خلال اليوم.

#### ثانياً: لماذا لا يحبني الأطفال في المدرسة؟

عزيزي الطالب ، قد لا تحب المدرسة لأن أحد التلاميذ يضايقك أو لأنك تشعر أن الأطفال لا يريدون أن يلعبوا معك أو لأنك لا تحب المدرس..، وقد يكون السبب عزيزي أنك لا تحب الدراسة، وقد تكون الدروس سهلة ولكنك تشعر بالملل منها أو أنك قد تشعر أن الأطفال الآخرين أكثر ذكاءً منك، وقد تكون القراءة صعبة عليك مما يجعلك تشعر بالخجل لأن بقية الأطفال يستطيعون القراءة وأنت تجد صعوبة بالغة في ذلك.

المهم أن تعرف السبب الذي يجعلك لا تحب المدرسة ومن ثم سوف نستطيع نحن وإياك أن نجد الحل لذلك.

#### ثالثاً: ماذا أفعل؟

لا بد عزيزي أن تجد من يساعدك على حل هذه المشكلة، ولذا عليك التحدث إلى شخص تثق به في هذا الأمر، فمن الممكن أن تتحدث إلى أمك أو أبيك أو معلمك أو الاخصائى الاجتماعى في مدرستك.

المهم عزيزي أن تخبر أحد الكبار بما يجري معك، خاصة إذا ما كان أحد الأطفال يضايقك أو يضربك. كما يمكنك عزيزي أن تكتب ما يجري معك، وما يضايقك على ورقة أو على دفتر مذكراتك، فذلك سوف يساعدك على تخفيف إحساسك بالتوتر.

أما إذا كنت تعاني من مشاكل في الدروس فيمكنك أن تطلب المساعدة من معلمك فيما استعصى عليك من أمور، فالمعلمون لطفاء وهم يحبون مساعدة التلاميذ.

#### رابعاً : ولكنى ما زلت أشعر أنني لا أحب المدرسة؟

عزيزي هذا أمر طبيعي وفي المرة القادمة عندما تشعر بالضيق من المدرسة عليك بالقيام بما يلي:

١ احضر ورقة وكتب عليها كل الأشياء التي لا تحبها في المدرسة .

٢ ثم اكتب الأشياء التي تحبها في المدرسة على الورقة نفسها، فلا بد أن تكون هنالك بعض الأشياء .

التي تحبها في المدرسة مثل الاستراحة ووقت الطعام.

٣والآن فكر في الأشياء التي يمكنك تغييرها في قائمة الأشياء التي لا تحبها في المدرسة؛ فعلى سبيل . المثال:

هل قيامك بوجباتك المنزلية يساعدك على الشعور بتحسّن ويكسبك ثقة بنفسك؟ هل تستطيع أن تجد طريقة لإظهار مواهبك والأمر التي تميزك في المدرسة؟ وإذا ما استطعت الحصول على صديق جديد فهل يجعلك هذا مسروراً؟ وإذا رأيت شخصاً وحيداً وساعده فهل يجعلك ذلك تشعر بالتحسّن؟ بالطبع .. لا تستطيع أن تغيّر كافة الأمور التي لا تحبها في المدرسة، ولكن مجرد المحاولة سوف يجعلك أكثر قدرة على مواجهة الأمر ويوماً بعد يوم سوق تشعر أن الذهاب إلى المدرسة أصبح أمراً سهلاً أو حتى مسلياً.

### التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....



هانى ابو النصر

## ٥- كيف تنمي دافع الإنجاز الدراسي لديك؟

اليوم : التاريخ : المكان : التوقيت :

### الهدف العام

إثارة الدافعية نحو الاستذكار لدى التلاميذ

### الأهداف الإجرائية:

تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالدافعية.  
تمية الدافع للاستذكار لدى التلاميذ.

### الادوات والوسائل :

السيورة-

### الغنيات المستخدمة:

العصف الذهني- الحوار والمناقشة

### الإجراءات:

- الترحيب بأفراد المجموعة الإرشادية وإثارة دافعتهم للاستماع والاستفادة من الجلسة.  
- الدافعية هي " القوى الداخلية التي تدفع الفرد لأن يسلك بشكل معين في اتجاه معين، وتحافظ على استمرارية السلوك .)  
حتى يتحقق الهدف"  
"من المعروف أن الإنسان يتعلم إذا كانت لديه رغبة في التعلم ، وكانت لديه القدرة على التعلم ، وأتيحت له الفرصة للتعلم ، وقدم إليه الإرشاد فيما يتعلم ،  
غير أن القدرة والفرصة والإرشاد لا تجدي جميعا إن لم يكن لدى المتعلم دافع للعلم والتعلم ... ولذا وقياسا على ذلك نقول :  
لا استذكار بدون دافع حقيقي .  
فالدافع شرط ضروري لكل تعلم واستذكار وكلما كان الدافع قويا زادت فاعلية المذاكرة أي مثابرة الطالب واهتمامه بها ..  
على أن تتذكر أن الدافع إن زادت شدته على حد معلوم عطل وعاق عملية المذاكرة ، فالخوف الشديد من الفشل في الامتحان قد يعطل الطالب عن التحصيل السليم .  
إن الدافع القوي للاستذكار يزيد من اليقظة وتركيز الانتباه ، ويؤخر ظهور التعب ، ويحول دون ظهور الملل ، ويجعل الطالب أكثر تقبلاً وهضماً لموضوعات المادة التي هو بصدد تعلمها مما يزيد من مثابرتها وقدرتها على مقاومة ضروب الإغراء التي تصرفها عن المذاكرة."  
- ثم مناقشة النقاط الآتية للمحافظة على الدافعية:

- مسايرة التعب وتجاوزه.
- مسايرة صعوبة المادة.
- لا تخف من أخطائك.
- تغلب على الخجل.
- تغلب على القلق.

### تعريف وشرح لمعنى الإنجاز

إن الإنجاز كلمة تعني أنك استطعت أن تنتصر على كل المعوقات والتحديات التي تواجهك وحولت كل هذا إلى نتائج ملموسة أضفتها إلى حصيلتك في الحياة وإلى سجلك وإلى تاريخك الشخصي وأصبح رابطاً قوياً للنجاح والتفوق وكل هذه الروابط تذكرك بذلك الإنجاز الذي تشعر بقوته وتشعر بحرارة طاقته تسرى بداخلك بل وتجعلك تريد الحصول على المزيد من النجاحات والإنجازات لتقوى هذا

الشعور وتشعل تلك الرغبة بداخلك وإرادتك في الاستمرار في تحقيق كل ما تحلم به

### ١-٣ مفهوم دافع الانجاز الدراسي

تقوم الدوافع بدور كبير في عملية التعلم والتعليم، بل تعد شرطاً من شروط التعلم الذي يسهله ويبسر تحقيقه، وهناك علاقة كبيرة بين الدافع والتعلم، ولا يوجد في الواقع تعلم من دون أن يكون متضمناً بدافع ما( ).

إن مفتاح دافعية الطالب تكمن في مدى ما يحققه من إشباع الحاجات من خلال ممارسته لأنماط سلوكية معينة تؤدي إلى التعلم أي إن هناك حاجات لدى التلاميذ ينبغي أن تشبع وعلى المعلم أن يتحقق ما إذا كان المتعلم يجد إشباعاً لهذه الحاجات من خلال ممارسته للنشاطات المدرسية( ). وتبرز أهمية الدافعية في كونها هدفاً تربوياً في حد ذاته لأن استثارة دافعية التلاميذ وتوجيهها تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية خارج نطاق المدرسة وفي حياتهم المستقبلية، وتعد الدافعية وسيلة يمكن استخدامها في سبيل إنجاز أهداف تعليمية معينة لأن الدافعية أحد العوامل المحددة لقدرة الطالب على التحصيل والانجاز، ومن

بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

الدوافع التي نالت اهتمام علماء النفس والباحثين في السنين الأخيرة دافع الانجاز الدراسي، حيث يرى المعنيون بدراسة هذا الدافع من علماء النفس انه دافع أساسي يحرك الأفراد نحو العمل والانجاز، وليس من الصعب معرفة دواعي هذا الاهتمام به، فهو أساسي لفهم سلوك العمل في مجالات الحياة المختلفة).

- ثم يقول الاخصائي " وهناك أمثلة كثيرة من الحياة لناس نجحوا في حياتهم بسبب دوافعهم الداخلية والخارجية فكم من شاب قد أصبح غنيا بدافع الزواج وآخر طبيباً لمرض أحد أقربائه والآن أطلب منكم ذكر أمثلة واقعية لشبان نجحوا ولديهم دوافعهم..).

- بعد ذلك يحث الاخصائي التلاميذ على إثارة دوافعهم للاستذكار ويجعلوا أمامهم أهداف يسعون لتحقيقها.  
- وفي النهاية يوزع الاخصائي عليهم استمارة تقييم الجلسة العاشرة ويشكرهم على الحضور.

### التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

الاخصائي النفسي

.....

مدير المدرسة

.....



هاني ابو النصر

## ٦- إدارة الوقت

اليوم : التاريخ : المكان : التوقيت :

### الهدف العام:

تمكن التلاميذ من ادارة وقتهم لتحقيق النجاح الدراسي

### الاهداف

- ان يتعرف التلاميذ على الوقت وخصائصه
- ان يتعرف التلاميذ على معوقات تنظيم الوقت
- ان يكتسب التلاميذ مهارة إدارة الوقت
- ان يحكم الطالب على مدى حسن ادارته للوقت
- ان يطبق الطالب ما اكتسبه من مهارات داخل الجلسة في حياته الواقعية

### الفنيات:

العصف الذهنى-الحوار والمناقشة-الايضاح-الاقناع-التفسير

### الادوات والوسائل :

الاسبورة- عرض باور بوينت

### الاجراءات:

تعريف الوقت وخصائصه

الوقت هي تلك اللحظات التي يعيشها الانسان

### خصائص الوقت :

- ١ - سرعة إنقضائه - يمر كلمح البصر ..
- ٢ - إن ما مضى منه لا يرجع أبدا ولا يعوض مدى الدهر .
- ٣ - إنه أنفس وأثمن ما يملك الإنسان ..
- ٤ - سبب للفلاح والخسران في نفس الوقت .

### معوقات تنظيم الوقت.

المعوقات لتنظيم الوقت كثيرة، فلذلك عليك تجنبها ما استطعت ومن أهم هذه المعوقات ما يلي:

- عدم وجود أهداف أو خطط .
- التكاسل والتأجيل، وهذا أشد معوقات تنظيم الوقت، فتجنبه .
- النسيان، وهذا يحدث لأن الشخص لا يدون ما يريد إنجازه، فيضيع بذلك الكثير من الواجبات .
- مقاطعات الآخرين، وأشغالهم، والتي قد لا تكون مهمة أو ملحة، اعتذر منهم بكل لباقة، لذى عليك أن تتعلم قول لا لبعض الامور.

• عدم إكمال الأعمال، أو عدم الاستمرار في التنظيم نتيجة الكسل أو التفكير السلبي تجاه التنظيم.

• سوء الفهم للغير مما قد يؤدي إلى مشاكل تلتهم وقتك.

### خطوات تنظيم الوقت.

بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

- فكر في أهدافك، وانظر في رسالتك في هذه الحياة.
  - نظم، وهنا التنظيم هو أن تضع جدولاً أسبوعياً وتضع الأهداف الضرورية أولاً فيه، كأهداف تطوير النفس من خلال دورات أو القراءة، أو أهداف عائلية، كالخروج في رحلة أو الجلوس في جلسة عائلية للنقاش والتحدث، أو أهداف العمل كاعمل خطط للتسويق مثلاً، أو أهدافاً لعلاقاتك مع الأصدقاء.
  - نفذ، وهنا حاول أن تلتزم بما وضعت من أهداف في أسبوعك، وكن مرناً أثناء التنفيذ، فقد تجد فرص لم تخطر ببالك أثناء التخطيط، فاستغلها ولا تخشى من أن جدولك لم ينفذ بشكل كامل.
  - في نهاية الأسبوع قيم نفسك، وانظر إلى جوانب التقصير فتداركها.
- ملاحظة: التنظيم الأسبوعي أفضل من اليومي لأنه يتيح لك مواجهة الطوارئ والتعامل معها بدون أن تفقد الوقت لتنفيذ أهدافك وأعمالك.

### التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة  
الاخصائى النفسى

مدير المدرسة

.....

.....

هانى ابو النصر

## ٣- جلسات الموهوبين

### ١ - جلسة التعارف

#### الهدف العام:

كسر الحواجز بين التلاميذ والتعارف فيما بينهم

#### الأهداف الإجرائية:

- ان يتعارف التلاميذ بينهم البعض وبينهم وبين الاخصائى النفسى
- ان يتعرف التلاميذ على دور الاخصائى النفسى بالنسبة لهم
- ان يتناقش التلاميذ في اهم احتياجاتهم ومشاكلهم
- إقامة علاقة مبنية على الاحترام المتبادل
- غرس حب العمل الجماعي فيما بينهم والتعاون

#### الادوات والوسائل

ساعة لضبط الوقت- اوراق عمل -سبورة

#### الفنيات المستخدمة

اذابة الجليد-العصف الذهنى- توكيد الذات

#### الاجراءات

أولاً: استراتيجيات اذابة الجليد للتعارف والالفة

١- واحد لواحد

مدة النشاط : ١٥ دقيقة

الإجراءات :

١- يتم تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من مشاركين.

٢- يقوم كل مشاركين بالجلوس في مقاعد متقابلة.

٣- يقوم كل مشارك بالتعريف عن نفسه، هواياته، ماذا يحب و ماذا يكره...

٤- يتحدث كل مشارك عن نفسه لمدة ٢ دقيقة دون أن يقاطعه شريكه.

٥- تنضم المجموعة المكونة من المشاركون إلى بقيت المجموعات التي أنهت مقابلتها.

٦- يقوم المشارك بالحديث عن زميله و الإدلاء بالمعلومات التي قام شريكه بإبلاغه بها.

٢- مهارة التذكر

النشاط الثانى

يعتبر هذا النشاط من النشاطات التي تستخدم للتعارف و كسر الحواجز بين المجموعة ويهدف إلى:

- أن يتعرف المشاركون على أسماء بعضهم البعض.

- التسلية والمرح بين أفراد المجموعة.

- إزالة الخجل من بين المشاركون.

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

بوابة التربية النفسية

## الإجراءات :

١. يقوم كل مشارك في المجموعة بذكر اسمه الأول.
٢. يقوم الشخص الثاني بذكر اسمه و أسم المشارك الأول.
٣. بعدها يذكر المشارك الثالث اسمه و أسم الأول و الثاني.
٤. تستمر الفعالية حتى ينتهي ذكر جميع أسماء الأفراد في المجموعة.

ثانيا: التعرف على دور الاخصائى النفسى بالنسبة للموهوبين

عادة ما يشعر الموهوبون والمتفوقون بالملل والضجر والإحباط من المناهج الدراسية المصممة غالباً للطلاب المتوسطين، ومن ثم لا تستثير اهتماماتهم المتنوعة كموهوبين، ولا تشبع احتياجاتهم للمعرفة الواسعة والعميقة، كما ينفرون من المهام الروتينية التي لا تتحدى استعداداتهم العالية، مما قد يؤدي بهم إلى التراخي والتكاسل، وعدم التحمس للدراسة، وربما الاستغراق في أحلام اليقظة والأفكار الخيالية بدلا من تكريس طاقاتهم في أعمال حقيقية منتجة، وقد يهربون من المدرسة ويكونون عرضة لارتكاب أشكال السلوك الجانح والمضاد للمجتمع، وارتكاب أعمال خطيرة غير مقبولة اجتماعيا يرون فيها تحقيقا لذواتهم.

ونظرا لأنهم متفردون، ومؤكدون لذواتهم، يبحثون عن الجديد باستمرار، وي طرحون أفكار واستجابات أصيلة، وحلولا غير مألوفة للمشكلات غالبا ما تبدو غريبة وغير منطقية، أو سخيفة أو مزعجة بالنسبة للآخرين المحيطين بهم، فإن ما يلاقونه بسبب ذلك من رفض اجتماعي بل وسخرية وتهكم أحيانا يعرضهم للمعاناة النفسية، ويؤدي إلى اضطراب مفهومهم عن ذواتهم، ويجعلهم نهبا لمشاعر الحيرة والتردد، والتوتر والقلق والإحباط، والتشكك في مقدراتهم والخوف من الفشل.

ونتيجة للاختلاف الملحوظ في أفكار الموهوبين والمتفوقين وقيمهم ومعاييرهم الخاصة، واهتماماتهم، عن أقرانهم العاديين والمحيطين بهم، وما يمارسه عليهم الآباء والمعلمين من ضغوط لفرض الطاعة والامتثال للضوابط والمعايير، فإنهم يواجهون صعوبات بالغة في توافقهم مع الآخرين؛ كالشعور بالوحدة والانطواء، وفي تنمية مفهوم موجب عن ذواتهم. كما يكونون عرضة للصراع النفسي بين أن يعبروا عن أفكارهم الإبداعية الفريدة، ويمارسوا اهتماماتهم المتنوعة بحرية وانطلاق، أو يكتبوا هذه الأفكار ويضحون باستعداداتهم ومواهبهم من أجل مساندة الآخرين والحصول على رضاهم، وهو ما يبذل طاقاتهم النفسية ويؤدي إلى الانسحاب والاعتزاب، والاكتئاب والتفكير الانتحاري.

وقد تبين أن الموهوبين والمتفوقين قد يعانون من مشكلات مختلفة في البيئة الأسرية من بينها الأساليب الوالدية غير السوية فالتنشئة؛ كالتسلط والتشدد والإهمال، ومن الاتجاهات الأسرية المتحيزة نحو بعض مظاهر الموهبة والتفوق دون غيرها، ومن ضغوط الأهل في اختيار مجال الدراسة والتخصص، علاوة على إغفال الأسرة للاحتياجات النفسية للطفل، وافتقار البيئة المنزلية للأدوات والموارد والوسائل اللازمة لتنمية استعدادات الطفل ومواهبه.

أما في البيئة المدرسية فهم يعلنون من عدم ملاءمة المناهج المدرسية والأساليب التعليمية، ومن قصور فهم المعلمين لاحتياجاتهم، ومن استخدام منبئات وأحكام غير كافية للكشف عن موهبتهم وتفوقهم.

## التقييم

تم طرح سؤال ما هو دور الاخصائى النفسى مع الموهوبين مع اطار الاجابة فى الجلسة القادمة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

## ٢- مفهوم الموهبة

### الهدف العام:

تعريف التلاميذ بمفهوم الموهبة وانواعها

### الأهداف الإجرائية:

- ان يتعرف التلاميذ على مفهوم الموهبة
- ان يفرق التلاميذ بين مفاهيم الموهبة- الابداع- الذكاء- التفوق
- ان يتعرف التلاميذ على انواع المواهب في ضوء نظرية الذكاءات المتعددة

### الادوات والوسائل

السيورة- اوراق عمل- انفوجرافيك عن انواع الذكاء

### الفنيات المستخدمة

العصف الذهني - الحوار والمناقشة- لعب الادوار-

### الاجراءات

#### تعريف الموهبة

كلمة موهبة مأخوذة من الفعل ( وهب ) أي أعطى شيئاً مجاناً فالموهبة إذاً هي العطية للشيء بلا مقابل.

ومعنى كلمة موهوب في اللغة الإنسان الذي يعطي أو يمنح شيئاً بلا عوض ويطلق لفظ الموهوب على القسم العالي جداً من مجموعة المتفوقين الذين وهبوا الذكاء الممتاز ، كما أنهم يبدون سمات معينة غالباً ، إذ تجعلنا نعتقد عليهم الأمل في الإسهام بنصيب وافر في تقدم أمتهم وقيل في تعريف الموهوب أنه الطفل الذي يبدي بشكل ظاهر قدرة واضحة في جانب ما من جوانب النشاط الإنساني.

وهي ايضاً

- ( قدرات خاصة ذات أصل تكويني لا ترتبط بذكاء الفرد ، بل إن بعضها قد يوجد بين المتخلفين عقلياً )

#### أما الموهوب:

يعرف لايكوك الموهوب بأنه هو( ذلك الفرد الذي يكون أدائه عالياً بدرجة ملحوظة بصفة دائمة في مجالات الموسيقى أو الفنون أو القيادة الاجتماعية أو الأشكال الأخرى من التعبير )

انواع المواهب وفقاً للذكاءات المتعددة( انفوجرافيك)

### التقييم

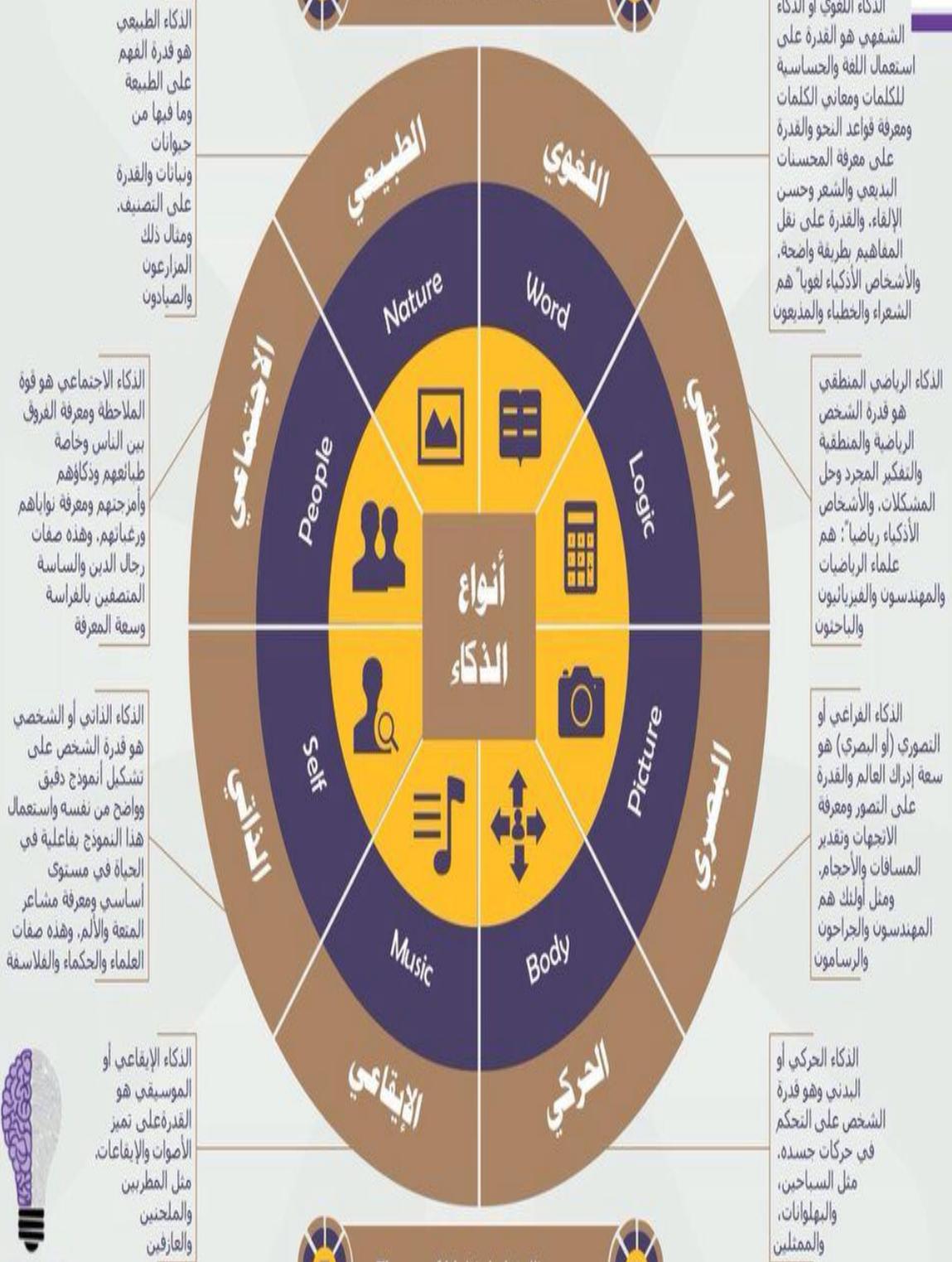
تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة  
الاخصائى النفسى

مدير المدرسة

.....

.....

## نظرية الذكاءات المتعددة



تطوير الذات

SELF DEVELOPMENT



## نظرية الذكاءات المتعددة



## ٣- كيفية استكشاف مواهبك

### الهدف العام:

توعية التلاميذ بكيفية استكشاف مواهبهم

### الأهداف الإجرائية:

- ١- ان يعي التلاميذ الطرق التي تمكنهم من اكتشاف مواهبهم
- ٢- ان يفكر التلاميذ بشكل ابداعي للبحث عن مواهبهم
- ٣- ان يتدرب التلاميذ على خطوات اكتشاف المواهب لديهم
- ٤-

### الادوات والوسائل

السبورة- اقلام- اوراق للكتابة عليها

### الفيئات المستخدمة

العصف الذهني- الحوار والمناقشة- التساؤل

### الاجراءات

لقد حان الوقت لإعادة التفكير في مواهبك، فقد تكون شخص إنطواني ولكن موهوب أو شخص متفتح وموهوب، وليس بالضرورة أن تكون موهبتك هادفة للربح أو مفيدة بشكل ما أو تقليدية ولكن الموهبة تختلف في تعريفها من شخص لآخر وقد تكون بكل بساطة جزء من شخصيتك. تتنوع المواهب ما بين مواهب فنية وتقنية وعقلية وبدنية وشخصية واجتماعية، وعلى هذا الأساس يجب عليك أن تعمل على استكشاف مواهبك بشكل صحيح والعمل على بناء وتطوير هذه المواهب والقدرات والتفكير بها بشكل ابداعي يساعذك على التواصل مع مواهبك وقدراتك الطبيعية.

#### طريقة ١ البحث عن مواهبك

١ توقف عن انتظار ظهور مواهبك من تلقاء نفسها.

يستحيل أن تكتشف قدرتك على عزف الجيتار إذا ما لم تجرب القيام بذلك، ولهذا يجب عليك اختيار إحدى الهوايات التي تبدو مثيرة بالنسبة لك كالحياكة أو تنس الريشة أو العزف على البوق أو الغناء، وأن تبدأ في تجربتها وتعلم ما يلزمك، تعرف على شروط ممارسة هذه الهواية ونقاط القوى التي تميزك حتى تتمكن من التجربة واكتشاف بعض من مواهبك الخفية. تذكر أن التجربة هي الحل الأمثل لاستكشاف المواهب والقدرات والمهارات المدفونة بداخلك، ولهذا احرص على التحلي بروح التحدي والبحث عن مواهبك.

#### ٢ جرب الأمور السهلة.

ابحث عن مواهبك واهتماماتك؛ اسأل نفسك ما الذي تحبه؟ وما الذي تمارسه بشكل طبيعي؟ وما الذي تفعله دون تفكير؟ فإذا كنت تحب قضاء وقتك في الرسم أو القراءة أو الرقص، فلا داع لتضييع وقتك في محاولة تعلم الخبيز، وإنما عليك أن تقوم بالتركيز على الأمور التي

#### ٣ جرب الأمور الصعبة

هل تشعر بالخوف من الحديث أمام الجميع؟ هل تخشى الوقوف على خشبة المسرح؟ هل تتردد في كتابة وإنهاء قصتك القصيرة؟ عليك إذن أن تجرب ما تشعر تجاهه بالخوف، وقم بإعداد قائمة بالهوايات التي ترغب في تجربتها وتلك الأخرى التي تمارسها بشكل سهل دون صعوبة، وحاول إذن أن تواجه التحديات المختلفة.

#### ٤ اتبع شغفك.

احرص على اتباع الأمور التي تشعر تجاهها بالشفغف. اسأل نفسك: ما هي الأمور التي تتحدث عنها باستمرار؟ وما هي الهوايات التي ترغب دائماً في ممارستها؟ اتبع شغفك واستكشف قدراتك ومواهبك الخفية.

٥ احرص على تسجيل نجاحاتك الصغيرة.

ينبع الشعور بعدم الموهبة من الشعور بأنك شخص غير ناجح، وهو ما يحدث بسبب عدم تركيزك على النجاحات في حياتك، سواء البسيطة أو الكبيرة، ولهذا يجب عليك إعادة النظر في هذه النجاحات وكيفية ربطها بما قد تكون تملكه من مواهب وقدرات.

### ثانياً- التفكير بشكل إبداعي

١ اختبر شخصيتك بالإجابة عن اختبارات الشخصية.

٢ تحدث مع أصدقائك وعائلتك.

٣ استكشف نقاط قوتك ونقاط ضعفك كجزء من عملية استكشاف مواهبك المحتملة.

٤ حدد تعريف خاص بك للموهبة.

طريقة ٣ تنمية الموهبة

١ التزم تجاه بناء موهبتك.

٢ ابحث عن أشخاص موهوبين آخرين.

٣ احترم موهبتك والمجهود الذي تتطلبه.

٤ تدرّب.

### أفكار مفيدة

لا تستسلم في حالة الفشل!

احرص على استغلال "الفرص" لصناعة "القرارات" من أجل إحداث "تغيير" بحياتك.

كُن صبوراً. قد يتطلب الأمر بعض الوقت وبعض البدايات غير الموفقة.

كُن متفتحاً بخصوص مواهبك المحتملة فقد تتفاجئ من بعض المواهب غير المتوقعة.

جرّب تجربة والقراءة عن الأمور المختلفة وانتقل من مادة لأخرى في حال لم تشعر بالتواصل معها أو تعمق بالموضوع بشكل أكبر إذا ما شعرت بالتواصل.

تذكر أن جميع المواهب مميزة وأنت يجب أن تشعر بالرضا تجاه المواهب التي تمتلكها، وأنه ليس بالضرورة أن تكون الموهبة هي موهبة الغناء أو الرقص أو أية موهبة يتحلى بها الأصدقاء، فمن الممكن ببساطة أن تكون موهبتك هي قدرتك على موااساة الآخرين.

ارجع خطوة للوراء في حال فشلك وقم بتقييم سريع لنفسك ولخطواتك، ومن ثم اعمل على تطوير وإعادة ما قمت به مسبقاً ولكن هذه المرة بشكل أفضل.

### التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

الاخصائى النفسى

## ٤-الموهبة وحدها لا تكفى ( ١ )

### الهدف العام:

ارشاد الموهوبين بالعوامل المساعدة فى تنمية الموهبة

### الأهداف الإجرائية:

- ١- ان يتعرف التلاميذ على العوامل التى تسهم فى تطوير الموهبة
- ٢- ان يستنتج التلاميذ اهم اسباب تدمير الموهبة
- ٣- ان ينمى التلاميذ ما يمتلكونه من مواهب

### الادوات والوسائل

السطورة- عرض باور بوينت- اوراق- اقلام

### الفنيات المستخدمة

العصف الذهنى- الحوار والمناقشة-

### الاجراءات

#### العناصر

- ١-الثقة:
- ٢-الشغف:
- ٣-المبادرة:
- ٤-التركيز يوجه موهبتك:
- ٥-الاستعداد يضع موهبتك بالمكان الملائم:
- ٦-التدريب يشحذ موهبتك:

#### مقدمة:

- "حقق النجاح وسيكون هناك دائما حمقى يقولون أنك موهوب" الكاتب الفرنسى إدوارد بايليرون، هناك موهوبون لكنهم ليسوا ناجحون.

- أصعب ما بالنجاح المحافظة عليه، و عليك أن تداوم على تنمية الموهبة والاستفادة منها  
- الموهبة تمنحك افضلية فى البداية فقط وتعد هبة إلهية مهمة وعدم بناء الموهبة وتنميتها سيمكن الاخرين من اللحاق بك وسبقك

- كل إنسان لديه موهبة تميزه عن غيره، نمي الموهبة التي لديك لا التي تريدها، مشكلة البعض تركيزه على تقوية ضعفه بدلا من بناء قوته

### كيفية تطوير الموهبة

#### ١-الثقة:

- ثق بقدراتك غاندي يقول: الفرق بين ما نفعله وبين ما يمكن أن نفعله يكفى لحل مشاكل العالم ويمكن تطبيق ذلك على الحياة الشخصية

نسر ام دجاجة قصة

- فتى تسلق جبلاً وأخذ بيضة من عش نسر وعاد ووضعها بين بيض الدجاج، اعتقد النسر أنه دجاجة وتعلم سلوكيات الدجاج من أمه

- كانت تأتيه مشاعر غريبة أحيانا ولكنه كان يطردا فيما أنه تربي على أنه دجاجة فلا بد أن يفعل مثل الدجاج  
- فى يوم شاهد نسراً يحلق بعيداً فأحب أن يكون مثله، فرد جناحيه فوجد أنها أكبر من الدجاج المحيط به فاكتشف قدرته الحقيقية وعلق عالياً.

- عندما يضع الانسان حداً لما سوف يفعله فإنه بذلك يضع حداً لما يمكنه فعله - آمن بقدراتك وتحد نفسك.

بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

**٢- الشغف:**

- "ابحث عن شيء تحبه لدرجة أنك مستعد تفعله بدون مقابل، إن اتقنته، فسيدفع الناس لك مقابل عملك " عندها لا متعة تضاهي متعة العمل.

**٣- المبادرة:**

- المميزون لا ينتظرون تلاشي العقبات وتهينة الاوضاع ليبادروا وإنما ينطلقون وبمجرد أن يخطوا الخطوة الأولى تصبح الأمور أسهل.

- من يفكر ملياً قبل التقدم للأمام خطوة واحدة سيبقى دائماً واقفاً على ساق واحدة.
- ما تنتهي إليه الحياة لا يحدده الموضوع الذي تبدأ منه بقدرما يحدده إن كنت ستبدأ أو لا
- لدى كل الناس أفكاراً ونوايا طيبة ولكن كثيرين منهم لا يترجمون أفكارهم لأفعال والقيام بذلك يتطلب المبادرة.

**٤- التركيز يوجه موهبتك:**

- الموهبة بلا تركيز تشبه الأخطبوط الذي يرتدي حذاءً بعجلات، حركته كثيرة وبكل اتجاه، والمحصلة صفر.
- ذهب احدهم ليصطاد حماماً، طار فوقه الحمام بالآلاف فاطلق الرصاص بكل اتجاه متاكداً بأنه سيصيب إحداها وبالنهاية لم يصطد شيئاً.
- نصحه صياد: لا تركز على صيد الحمام كله، ولا تقلق على الحمام الذي طار فهناك أخرى قادمة، ركز على إصابة حمامة واحدة كل مرة.

**٥- الاستعداد يضع موهبتك بالمكان الملائم:**

- الاستعداد الجيد يخفف الضغوط ويشمل التقييم الصحيح للأمور وضبط وضع الجسم واعادة التفكير: هل تصوري صحيح للأمور؟ هل خطتي جيدة؟
- ليست هناك فائدة من محاولة مساعدة من لا يساعدون أنفسهم، فأنت لا تستطيع دفع أحد لأعلى السلم إلا إن كان راغباً في صعوده

**٦- التدريب يشحن موهبتك:**

- لم يحقق أحد نجاحاً باهراً من خلال فعل المطلوب، فما يبذل من جهد فوق المطلوب يحدد العظمة، رسولنا قال بأن الله يحب أن نتقن أعمالنا
- لن نصل للصورة التي نتمناها من خلال البقاء على حالنا، ولكي تنمو الموهبة لابد أن نعمل لتغيير الذات ولا نكتفي بالتفكير به فقط.

**التقييم**

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة  
الاخصائى النفسى

مدير المدرسة

.....

.....

## ٥-الموهبة وحدها لا تكفى ( ٢ )

### الهدف العام:

ارشاد الموهوبين بالعوامل المساعدة فى تنمية الموهبة

### الأهداف الإجرائية:

- ١- ان يتعرف التلاميذ على العوامل التى تسهم فى تطوير الموهبة
- ٢- ان يستنتج التلاميذ اهم اسباب تدمير الموهبة
- ٣- ان ينمى التلاميذ ما يمتلكونه من مواهب

### الادوات والوسائل

السطرة- عرض باور بوينت- اوراق- اقلام

### الفيئات المستخدمة

العصف الذهنى- الحوار والمناقشة- الاجراءات

### الاجراءات

#### العناصر

- ٧-المثابرة تحافظ على موهبتك:
- ٨-الشجاعة تمتحن موهبتك
- ٩-قابلية التعلم تزيد من موهبتك
- ١٠-الشخصية تصون موهبتك:
- ١١-العلاقات تؤثر على موهبتك:
- ١٢-المسؤولية تقوي موهبتك:
- ١٣-العمل الجماعي يقوي موهبتك

#### الشرح

#### ٧-المثابرة تحافظ على موهبتك:

- الفرق بين الناجح وغيره ليس الافتقار للقوة والمعرفة وإنما الافتقار للتصميم- لا تنتظر النجاح وإنما تأبر وصمم بعملك لتحقيقه

- المثابرة ترى أن الحياة ليست سباقاً طويلاً ولكنها عدد من السباقات القصيرة المتتابعه فالنجاح هو سلسلة من الانتصارات اليومية الصغيرة

#### ٨-الشجاعة تمتحن موهبتك

- يخسر العالم الكثير من المواهب لافتقاره للقليل من الشجاعة، والشجاعة ليست فضيلة من الفضائل بل هي جوهر كل فضيلة عند اختبارها.

- ستمتحن شجاعتك عندما يكون التغيير مطلباً ولكن الخمول مريح أكثر فمواقفنا لا تصنعنا وإنما نحن من يصنعها ونصنع ظروفنا من خلال فعلنا.

بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

- الذين يعبرون عن مبادئهم يواجهون صراعاً من المعارضين فأياً ما كان تفعله يحتاج لشجاعة مواجهة المختلفين والثبات على مبدأ.

### ٩- قابلية التعلم تزيد من موهبتك

- التعلم يضمن استمرار الموهبة والإنسان يعيق تطوره اليومي عند قبوله لواقعه اليومي وقد يتقدم مهنياً مؤقتاً لأنه توقف عن التعلم

- الناجح يرى أنه ما زال الكثير ليتعلمه حتى لو كان خبيراً بمجاله، والفاشل يرغب أن يُعتبر خبيراً قبل تعلمه ما يكفي لمعرفة ضالة فكره

- الأشياء التي جعلت منك ناجحاً بالبداية نادراً ما تكون تلك التي تبقيك ناجحاً فافتح على الأفكار الجديدة وتعلم فوق كل ذي علم عليم.

### ١٠- الشخصية تصون موهبتك:

- الشخصية القوية تدعم الحفاظ على الموهبة وتدفع للمزيد من التميز ولها ٤ عناصر: الانضباط الذاتي، القيم الأساسية، الهوية، الاستقامة

### ١١- العلاقات تؤثر على موهبتك:

- العلاقات تؤثر على الموهبة فيمكن إرجاع احزاننا لعلاقتنا بأشخاص غير مناسبين ويمكن أرجاع نجاحاتنا لعلاقتنا بأشخاص مناسبين

- أعد تقييم علاقاتك، هل تضيف لك شيئاً أو تأخذ منك؟ هل يشعرك الطرف الآخر بقيمتك وبذاتك؟ كم الطاقة التي تتطلبها تلك العلاقة؟

### ١٢- المسؤولية تقوى موهبتك:

- النجاح يتطلب منك تحمل المسؤولية فالصفة الرئيسية للناجحين هي قدرة تحمل المسؤولية فإن كنت ترغب بالنجاح تحمل المسؤولية

- إذا أردت أن يثق بك الآخرون ويمنحوك فرصاً ومصادر أكبر لتنمية وتقوية موهبتك إذن تحمل المسؤولية وبإخلاص بكل جوانب حياتك.

### ١٣- العمل الجماعي يقوى موهبتك

- الموهبة لن تنجح بمفردها فأنت تحتاج للاعتماد على الآخرين وهم كذلك، فلا بد أن يقدر الفريق على أن يعتمد على بعضه البعض

- العمل الجماعي يضاعف موهبتك فمهما كانت درجة موهبتك فأنت لا تخلو من العيوب والنواقص فشارك غيرك ممن له قوة بجوانب ضعفك

- الواحد رقم أصغر من أن يحقق العظمة فالأفراد يلعبون المباريات لكن الفرق تفوز بالبطولات

### **التقييم**

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

## ٦- تقبل ذاتك

### الهدف العام:

تدريب الموهوبين على تقبل ذواتهم

### الأهداف الإجرائية:

- ١- ان يتعرف التلاميذ الموهوبين على مفهوم الذات
- ٢- ان يعي التلاميذ مفهوم تقبل الذات
- ٣- ان يدرك التلميذ كيف ينظر لنفسه

### الادوات والوسائل

سبورة – عرض باو بوينت- اوراق عمل-

### الفيئات المستخدمة

العصف الذهني-الحوار والمناقشة- التساؤل- الايضاح-لعب الادوار

### الاجراءات

تقبل الذات هو القدرة على تقدير كل صفات النفس بلا شروط. يعني هذا تقدير الصفات الجيدة وكذلك الصفات التي ترى أنها تحتاج للتحسن. تبدأ عملية تقبل الذات بإدراك الانتقادات ضدك والتخفيف من وطأتها حتي يتم تقييم كل جزء من ذاتك. بالإضافة إلى ذلك من المهم أن تتوقف عن إطلاق الأحكام واللوم وتتحه إلى الاعتدال والتعاطف.

اولا : إدراك كيف تنظر لنفسك

اعرف مواطن قوتك ومساهماتك في الحياة

١- اعرف قوتك التي تقدرها.

كي تساعد على إعطاء التوازن للعمل على تقبل الصفات الأقل قيمة في نفسك. معرفة نقاط قوتك يساعدك على تغيير نظرتك عن نفسك ابدأ بكتابة قائمة بنقاط قوتك أو اكتب نقطة قوة يوميا إذا كان الأمر صعباً عليك.

٢- كتب قائمة بإنجازاتك

. عرّف نقاط قوتك بكتابة قائمة الإنجازات. قد يتضمن ذلك الأشخاص الذين ساعدتهم وإنجازاتك الشخصية والأوقات الصعبة التي تغلبت عليها تساعدك هذه الأمثلة على وضع تركيزك على الأحداث والصفات.

٣- تعرف كيف تحكم على نفسك.

التعرف على حكمك الشخصي على نفسك مهم لمساعدتك على التعرف على المناطق التي تنتقد فيها نفسك بشكل مبالغ فيه. [٦] يخلق الانتقاد المبالغ فيه مناطق ويجد مساحات في نفسك التي تشعر تجاهها أنها غير فعالة. يتضمن ذلك الخجل والإحباط وهذه المشاعر تسحق تقبل الذات. ابدأ بكتابة قائمة بالخواطر السلبية التي تمتلكها عن نفسك.

٤- اعرف كيف يؤثر فيك تعليقات الآخرين.

عندما يعلق الآخرون على سلوكنا نتأثر بتعليقاتهم وندعها تكون رأينا عن ذاتنا. إذا فكرت في أصل حكمك الذاتي على نفسك ستبدأ في التفكير كيف تتقبل ذاتك.

ثانيا : تغلب على النقد الداخلي

١- تعرف على لحظات التفكير السلبي في الذات.

بمجرد معرفة مساحات النفس التي تنتقدها، حان الوقت أن تتخلى عن النقد الداخلي. يخبرك النقد الداخلي أشياء مثل " أنا لا أمتلك جسداً مثالياً" أو "لا أستطيع عمل أي شيء سليم". يقلل التخلي عن النقد الذاتي من حجم تأثير الأفكار السلبية عن نفسك ويساعدك على خلق مساحة من التعاطف والتسامح والتقبل لذاتك. لتهدئة النقد الداخلي، مارس صيد الأفكار السلبية عندما تأتيك.

بوابة التربية النفسية

الاخصائى النفسى /هانى ابو النصر

## ٢- تغلب على النقد الداخلي.

عندما تجد نفسك تفكر بشكل سلبي في نفسك، تحدّ هذا النقد. كن حاضرًا بالأفكار الإيجابية التي يمكنك تذكير نفسك بها وكذلك نقاط قوتك التي عرفتتها لنفسك في الخطوات السابقة.

### ٣- ركز على تقبل الذات قبل تحسينها.

تقبل الذات هو تقبل نفسك بكل ما فيها في اللحظة الحالية أما تحسين الذات يركز على التغيير المطلوب لتقبل النفس في المستقبل. تعرف على مساحات مع النية لتقديرها كما هي الآن. ثم قرر إذا كنت تريد تحسينها في المستقبل.

### ٤- غير توقعاتك عن نفسك.

عندما تضع توقعات غير واقعية عن نفسك، أنت تعد نفسك لإحباط جديد. سيؤدي ذلك إلى صعوبة أكبر في تقبل نفسك. غير من توقعاتك الشخصية عن نفسك. [١٢]

### ثالثاً: خلق التعاطف لنفسك

#### ١- اعلم أنك تستحق التعاطف.

ربما بدا ذلك غريباً أو غير مريح قول أنك متعاطف مع ذاتك لأنه قد يُفسر على أنك لا تهتم إلا بنفسك، ولكن الحقيقة أن التعاطف مع النفس أمر في غاية الأهمية في عملية تقبل الذات. لأن التعاطف هو وعي بضغظ الآخرين عليك مع الرغبة في تغيير هذا الضغظ

#### ٢- مارس التأكيد اليومي.

التأكيد هو عبارة إيجابية لتشجيعك ورفع معنوياتك. استخدام هذه الطريقة مع نفسك وسيلة قوية لمساعدة نفسك لبناء التعاطف مع الذات

#### ٣- مارس التسامح.

يساعد ممارسة التسامح مع النفس على تقليل من الإحساس بالذنب من الماضي الذي يمنحك من تقبل الحاضر بشكل كامل. قد تحكم على ماضيك بناءً على توقعات غير واقعية. التسامح مع النفس يرفع من الخجل ويعطيك مساحة لبناء وجهة نظر جديدة أكثر تعاطفاً وقبولاً للماضي. في بعض الأحيان يمنعنا النقد الداخلي من التسامح مع أنفسنا في الماضي.

#### ٤- حول الذنب إلى عبارات امتنان

. تذكر أنك تتعلم من أخطاء الماضي ويمكن مساعدتك بذلك في التفكير في ماضيك بطريقة منتجة. كن شاكراً لما تعلمته وتقبل أن ارتكاب الأخطاء جزء من الحياة. لذلك ماضيك المذنب لا يمنحك من تقبل نفسك في الحاضر. اكتب كل عبارات الذنب التي تمتلكها وحولها لعبارات امتنان.

#### ٥- حاوِط نفسك بأحبائك.

إذا قضيت وقتاً طويلاً مع الأشخاص الذين يقللون من قيمتك، قد تجد من الصعب تقبل نفسك. عندما يكون من حولك دائم الانتقاد سيكون من الصعب إقناع نفسك أنك تمتلك نقاط قوة. امضِ وقتاً مع الناس الداعمة لك وتحبك. سيعطيك هؤلاء الدفعة التي تحتاجها لتقبل ذاتك كيفما تكون

#### ٦- اصنع حدوداً في التعامل مع الآخرين.

عندما تحتاج للتفاعل مع الأشخاص المنتقدين أو الغير داعمين لك قد تحتاج لوضع حدود في التعامل معهم. تكلم معهم حتى يفهموا أن تعليقاتهم غير بناءة ومؤلمة.

## التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

## رابعاً-الجلسات الارشادية العامة



هانى ابو النصر

## ١- من هو الأخصائي النفسي

اليوم				
التاريخ				
المكان				

### الهدف العام:

التعريف بدور الأخصائي النفسي بالمدرسة

### الأهداف الإجرائية:

ان يتعرف الطالب على التربية النفسية بالمدرسة وأهميتها وأهدافها  
ان يتعرف الطالب على أدوار الأخصائي النفسي بالمدرسة وأهم ما يقدمه من خدمات  
ان يميز الطالب بين الأخصائي الاجتماعي والأخصائي النفسي والطبيب النفسي  
ان يقيم الأخصائي النفسي علاقة مهنية بينه وبين التلاميذ مبنية على الثقة والمودة  
ان يناقش الطالب اهم المشكلات التي يمكن ان يعالجها الأخصائي النفسي  
ان يكون الطالب اتجاه ايجابي نحو التربية النفسية والأخصائي النفسي  
ان يقوم التلاميذ بمشاركة الأخصائي النفسي في عمل مطوية توضح دور الأخصائي النفسي

### الأدوات والوسائل:

أوراق عمل – السبورة- الأقلام- جهاز عرض – شرائج باوربوينت

### الفنيات المستخدمة:

اذابة الجليد – التعارف-العصف الذهني- الحوار والمناقشة-

### محتوى الجلسة:

تم الترحيب بالتلاميذ وتهنئتهم بالعام الدراسي الجديد  
تم التعارف بين الأخصائي النفسي والتلاميذ عن طريق الأسماء  
تم سؤال التلاميذ عما يعرفونه عن الأخصائي النفسي  
كان هناك تداخل بين معرفتهم للأخصائي الاجتماعي والأخصائي النفسي والطبيب النفسي  
ولكن تم شرح ان الأخصائي النفسي هو المسؤول عن التربية النفسية بالمدرسة وتعريف التربية النفسية وأهدافها في المدرسة.  
تم تعريف التلاميذ باهم الأدوار عن الأخصائي النفسي بالنسبة لفئات التلاميذ (المتفوقين- الموهوبين- المتأخرين)

تم دعوة التلاميذ لاستنتاج اهم المشكلات التي يمكن ان يعالجها الأخصائي النفسي  
تنوعت إجابات التلاميذ وكانت هناك إجابية في المناقشة

### التقييم

تم كليف التلاميذ بالمشاركة في عمل مطوية تلخص ما تم مناقشته وتوزيعها على باقي الزملاء  
تم تفاعل التلاميذ في النشاط مما يدل على تحقق اهداف الجلسة

مدير المدرسة

.....

الأخصائي النفسي

.....

## ٢- الانتماء والمواطنة

اليوم				
التاريخ				
المكان				

### الهدف العام

تعريف التلاميذ بمفهوم الانتماء ومظاهرة وترسيخه في نفوسهم.

### الأهداف الإجرائية

- ان يتعرف التلاميذ على معنى الانتماء وانوعه.
- ان يستشعر التلاميذ قيمة الانتماء ومظاهره.
- ان يغرس في نفوس التلاميذ الانتماء لأوطانهم رغم الظروف.
- ان يعبر التلاميذ عن انتمائهم للوطن باعمال فنية

### الوسائل والأدوات المستخدمة:

أقلام سبورة عرض باوربوينت أوراق عمل لافتات مطوية

### الفنيات المستخدمة

العصف الذهني الحوار والمناقشة النمذجة

### محتوى الجلسة:

تم سؤال التلاميذ عن مفهومهم للانتماء؟  
وتفاعل التلاميذ واجابوا اجابات متعددة منه حب الوطن والدفاع عنه وعدم خيانة الوطن وغيرها من الاجابات  
وكان دورى الاستماع اليهم بدون مقاطعة او الحكم على اجاباتهم وتشجيع الجميع على المشاركة  
بعد الانتهاء تم تحية كل من شارك وشرح ما تم من مشاركات .

### تعريف الانتماء

ذلك الشعور الداخلي الذي يبعث على العمل بإخلاص وحماس وولاء من أجل الارتقاء والنهضة بما انتمى له  
الفرد والدفاع عنه مع استشعار الفضل عليه في السابق واللاحق.  
تم تقسيم التلاميذ الى مجموعتين وتم طرح سؤال على المجموعتين بحيث يجيبوا عليه من خلال تعاون التلاميذ  
مع بعضهم البعض

وهو ما هي انواع الانتماء وهل الانتماء فطري ام مكتسب؟

تم منح خمس دقائق للمجموعتين للاجابة عن السؤال واختيار متحدث لكل مجموعة  
أنواع الانتماء:

الأول: الانتماء الفطري، ومثال عليه الانتماء للإنسانية.

الثاني: الانتماء المكتسب، ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أقسام:

أ- انتماء يتغذى بالتربية، ومثال عليه الانتماء للعائلة والدين والوطن.

ب- انتماء يتشكل على مجموعة من المبادئ والقيم والأفكار، ومثال عليه الانتماء لتوجه فكري أو تيار  
سياسي.

ج- انتماء يتم تكوينه أو إيجاده، ومثال عليه الانتماء لفريق عمل.

مظاهر صدق الانتماء:

- ١- صفاء القلوب وتوحد التوجهات.
- ٢- إنجاز التكليف بشكل أكثر إخلاصاً وإبداعاً.
- ٣- تنافس في البذل والعطاء.
- ٤- زيادة الثقة المتبادلة.

مظاهر ضعف الانتماء:

لو فرضنا أن الأسرة أو الجماعة أو حتى المجتمع مؤسسة قد تختلف في تكوينها ولكنها وحدة اجتماعية  
تتشارك في خواصها الأساسية؛ فإن من أبرز مظاهر ضعف الانتماء التي يجب الانتباه إليها والإسراع في معالجتها  
ومعالجة مسبباتها؛ هي:

- ٤- التقليل من شأن المؤسسة وعدم الاعتراف بمنجزاتها.
- ٥- الترويج للآراء الشاذة.
- ٦- التنشيط من خلال مقارنات غير واقعية بمؤسسات أخرى.

- ١- عدم الاهتمام بأنشطة ومواعيد تلك المؤسسة.
- ٢- التهرب عن تنفيذ المهام.
- ٣- التركيز على السلبيات وكثرة النقد.

أسباب ضعف الانتماء:

- ١- ضعف القناعة بالوطن.
- ٢- ضعف البرامج التي تنمي روح الانتماء في الوطن
- ٣- طبيعة الفرد ونزعه للظهور والأناية.
- الأنشطة المصاحبة للجلسة:
- تم القيام بمناظرة بين التلاميذ لتوضيح مفهوم الانتماء للوطن وانواعه ومظاهر بين مؤيد ومعارض.

### تقييم الجلسة

- تم طرح مجموعة من الأسئلة الشفهية كما يلي
- ما هو مفهوم الانتماء؟
- ما هي أنواع الانتماء؟
- ما هي علامات ضعف الانتماء؟
- تم تفاعل التلاميذ واجابة الأسئلة مما يدل على تحقق اهداف الجلسة ككل.

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

هانى ابو النصر

## ٣- الاستذكار الجيد

					اليوم
					التاريخ
					المكان

### الهدف العام:

تدريب التلاميذ على افضل طرق الاستذكار وتنظيمه

### الاهداف

- ان يتعرف التلاميذ على أهمية الاستذكار
- ان يعدد كل طالب طريقة مذكرته للمواد
- ان يكتسب التلاميذ مهارة الاستذكار الجيد
- ان يحدد الطالب العلاقة بين تنظيم الوقت والمذاكرة
- ان يقيم الطالب طريقة مذكرته وفقا لمهارة الاستذكار الجيد
- ان يختار الطالب احدة طرق تنظيم المذاكرة
- ان يصمم الطالب لنفسه جدول للمذاكرة معتمدا على مبادئ تنظيم الجدول
- ان يشعر الطالب بأهمية المذاكرة الصحيحة

الأدوات والوسائل: أقلام سبورة .....

الغيات: العصف الذهني-الحوار والمناقشة-الايضاح-الاقناع-التفسير

### محتوى الجلسة

- معوقات الاستذكار الجيد.
- في البداية هناك بعض الصعوبات التي يمكن أن تعوقك عن المذاكرة والتي يجب عليك أن تكتشفها وتحاول التغلب عليها، حتى تستطيع أن تدخل في المذاكرة الفعالة، وأهم هذه الصعاب ما يلي:
- ١- عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة، فتفقد وقتك في التنقل من درس إلى آخر ومن مادة إلى أخرى دون أن تذاكر شيئا. وذلك بسبب عدم وجود خطة للمذاكرة.
  - ٢- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم وقتك لانتهاء منها.
  - ٣- كراهية بعض المواد الدراسية، وتصديق الفاشلين الذين يخوفونك منها ويصورونها لك على أنها (بعبع) لا يمكن التغلب عليه.
  - ٤- أصدقاء السوء الذين يضيعون وقتك في اللهو دون تقدير لأي مسؤولية.
  - ٥- القلق والتوتر الناتجان عن المشكلات الأسرية أو العاطفية والتي تشتت الذهن وتضعف من قدرتك على الاستذكار الجيد.

ثانياً: أساليب الاستذكار الجيد:

- ١- الاستعداد للمذاكرة منها:
  - تحديد جدولاً للمذاكرة اليومية.
  - التأكد من أن كتبك ودفاترك مكتملة ومكتبك مرتب.
  - ابتعد عما يشغلك عن المذاكرة.
  - اطرده عنك كل ما يطاردهك من خيال وهواجس وتستطيع التغلب عليها بذكر الله وقراءة القرآن الكريم.
- ٢- وقت المذاكرة ومنها:
  - نظم وقتك في المذاكرة والراحة والنوم.
  - اعلم أن أفضل أوقات المذاكرة هي ما بعد صلاتي الفجر والعصر حيث يكون الجسم قد نال قسطاً من الراحة.
  - لا تحاول إطالة السهر فكلما طال السهر قل الاستيعاب.
  - عود نفسك والآخرين على احترام مواعيد مذكرتك
  - خذ قسطاً من الراحة عند انتقال مذكرتك من مادة إلى أخرى ومن فصل إلى آخر في نفس المادة.

- ٣- اختيار المكان المناسب للمذاكرة ومنها:  
 - اختر مكانا هادئا في البيت للمذاكرة يتوفر فيه الضوء الجيد والتهوية المناسبة والهدوء.  
 - ابتعد عن مكان نومك عند المذاكرة ولا تذاكر وأنت مستلق على الفراش.  
 - ابتعد عن غرفة الأكل، فإنها توحي بطلب الأكل وخاصة إذا كانت الثلاجة أو المطبخ مجاورين لهذه الغرفة حيث الروائح الشهية، وقد يؤدي ذلك إلى الإفراط في الأكل ومن ثم ضعف التركيز.  
 - ينبغي أن تختار المكان المعد للاستذكار وبجوارك كافة أدواتك وكتبك حتى لا تضطر للقيام بإحضارها من وقت لآخر فيضيع بذلك وقتك ذهابا وإياباً.  
 - يجب أن تكون الجدران خالية من الرسوم والصور.  
 ٤- اثناء المذاكرة:

- امنح وقتا اكبر للمواد التي ترى أنها صعبة بالنسبة لك.  
 - لا تشتت ذهنك في أكثر من موضوع وتذكر دائما أن ساعة واحدة من المذاكرة الجادة أفضل من ساعات يكون الذهن فيها مشتتا.  
 - تذكر دائما أن استذكارك انما هو سبيلك لتحقيق أهدافك القريبة والبعيدة.  
 - ولتحقيق المذاكرة الفعالة التي تقودك بإذن الله إلى النجاح والتفوق يجب أن تمر بالمراحل التالية:  
 أ- القراءة الإجمالية للدرس.

- ١- يجب أن تبدأ مذاكرتك بقراءة درس قراءة عامة بصورة إجمالية وسريعة للإلمام بمحتوياته.  
 ٢- تقسيم الدرس إلى عناوين كبيرة رئيسية، وتقسيم كل عنوان رئيسي إلى عناوين فرعية أصغر منه، وحفظها لتكوين صورة إجمالية عامة عن الدرس في ذهنك وتحقيق الترابط بين أجزائه.  
 ٣- الاهتمام بدراسة الرسوم التوضيحية والمخططات والجداول التلخيصية، ومحاولة الإجابة عن بعض التدريبات العامة والأسئلة المباشرة حول الدرس.  
 ب- الحفظ والمذاكرة.

القاعدة الذهبية لتحقيق أعلى الدرجات وأفضل النتائج في أي مادة هي: (أحفظ ثم أحفظ ثم أحفظ)، فرغم أهمية الفهم في عملية المذاكرة إلا أنه مهما كانت قدرتك على الفهم فلا بد أن تحفظ المعلومات التي سوف تضعها في الامتحان.  
 ج- التسميع.

- يعتقد كثير من التلاميذ أن قراءة الدرس وفهمه ومحاولة حفظه تكفي، لكنه عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة في الامتحانات فإنه يقف حائراً ويقول: (إني أعرفها وأفهمها) لكنه لا يستطيع الإجابة ... ويرجع ذلك إلى إهماله لعملية التسميع وعدم إدراكه لأهميتها القصوى، وتتمثل أهمية التسميع فيما يلي:  
 ١- التسميع يكشف لك مواضع ضعفك والأخطاء التي تقع فيها، فهو مرآة لذاكرتك.  
 ٢- هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على تذكرها لفترة أطول.  
 ٣- إنه علاج ناجح للسرحان ... فالطالب الذي يذاكر بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية تساوى ما ينساه الطالب الذي يقوم بالتسميع بعد ٣٦ يوماً.

التسميع الشفوي وهو أسهل وأسرع الطرق، ويجب ملاحظة ما يلي لتحقيق أفضل النتائج:

- ١- إذا كنت تسمع لنفسك يجب الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء التي لا تتأكد منها.  
 ٢- التسميع مع أحد الزملاء أفضل من التسميع لنفسك.  
 ٣- التسميع في صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس يعطى نتيجة أفضل.  
 د- المراجعة.

للمراجعة فوائد كثيرة جداً أهمها تثبيت المعلومات، وسهولة استرجاعها مرة أخرى عندما تسأل فيها

## التقييم

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

## ٤- قلق الاختبار

اليوم				
التاريخ				
المكان				

### الهدف العام:

أن يذكر التلاميذ النتائج التي يسببها القلق ليتم التخلص منه.

### الأهداف الفرعية:

١. أن يذكر الطالب /التلاميذ مفهوم القلق.
٢. أن يعدد الطالب/ التلاميذ أعراض القلق .
٣. أن يتعرف التلاميذ على استراتيجيات الاستعداد المباشر للاختبار .
- ٤- ان يمارس التلاميذ مهارة الاسترخاء

### الفيئات:

العصف الذهني- الاسترخاء- الحوار والمناقشة

### الأدوات :

١. اللوح .٢. الطباشيرة ٣. أوراق فارغة

أسئلة الاجراءات:

١. ما معنى القلق؟
٢. هل القلق مفيد؟ اشرح ذلك .
٣. كيف تتخلص من القلق؟

الأسئلة الشخصية:

١. هل شعرت يوماً أنك شديد القلق؟ ما الذي قمت به للتخلص من هذه الحالة ؟

### الاجراءات

١. الاسترخاء والتنفس بعمق:

يطلب الاخصائي من التلاميذ أن يمدوا أرجلهم للأمام ، ويغلقوا أعينهم ، ثم يتنفسوا بعمق لمدة ٥ دقائق

• راقب جسمك من حيث التوتر.

• ضع إحدى يديك على بطنك والأخرى على صدرك.

• استنشق الهواء ببطء وعمق من خلال أنفك إلى بطنك لدفع يدك بالقدر الذي تشعر معه بالراحة حيث يجب

أن يتحرك صدرك قليلاً فقط ومع حركة بطنك .

القلق مفيد أحياناً بل هو مطلوب ليعطينا حافزاً لكي نكون مستعدين . ولكنه ضار إذا تحول إلى قلق خانق

يضر بصاحبه و يسبب له مشكلة كبيرة وذلك لعدة أسباب منها:

٢ أنه يؤثر أعصاب الطالب فلا يدرى ماذا يدرس و كيف يدرس بل و يمكنه إيقاف الطالب عن الدراسة بفعل

شدة القلق .

٢ القلق الزائد سرعان ما يتحول إلى خوف و رهبة تشل قدرة الطالب على الفهم و الحفظ والتذكر .

٢ يعمل القلق على إضعاف الشهية و سوء التغذية و يقلل من نشاط الجسم وقد تتطور المشكلة النفسية وتولد

مشكلة صحية تزيد القلق و الضعف معاً .

٢ قد يصاحب القلق الزائد حيل لا شعورية دفاعية مثل ادعاء المرض أو الشعور بالصداع .

لذلك ينصح الطالب بما يلي للوقاية من مشكلة القلق :

٢ الاستعداد المستمر للاختبارات : وذلك لأن الطالب الذي يستعد و يحضر بشكل مستمر و منظم لا يخشى و

لا يرتعب من الاختبار و لن يرى القلق الزائد والقلق الذي يحس به في تلك اللحظات إنما هو قلق عادي يصيب

أي إنسان في مثل موقفه .

١. الاعتماد دائماً على الله والاعتماد على الله لا يعني عدم الاستعداد للاختبار لذلك علينا أن ندرس جيداً ونتوجه بالدعاء إلى الله .

٢. الثقة بالنفس : إذا قام الطالب بتطبيق النقاط السابقة فلا بد أن تتولد لديه الثقة بنفسه فلا يوجد ثقة بغير استعداد و إيمان .

٣. يطلب الاخصائى من كل طالب أن يذكر حادثة مر بها وكيف سببت له القلق وما هي الأعراض التي ظهرت عليه ، ثم يفرغها على الورق ويتم قراءتها .

٤. يقدم الاخصائى عرضاً بسيطاً حول أهمية الاختبار كأداة تقييم للطلبة ، ومدى تأثير هذه الأداة على الطالب/التلاميذ .

٥. يشرح الاخصائى استراتيجيات الاستعداد المباشر للاختبار كما وردت في كتاب المهارات الدراسية والبحثية بنود الاستراتيجية :

(١) معرفة الهدف من المادة :

(فهم ، حفظ) .

(٢) التركيز على ما لا تعرف :

إذا كنت تعرف انتقل فوراً إلى ما لا تعرف خوفاً من أن يأتي الملل والتعب ويدركك الوقت .

(٣) مراجعة أسئلة سنوات سابقة :

• كثير منها ما يعاد .

• أسئلة على نفس النمط .

(٤) التركيز على الأفكار الرئيسية :

(٥) مراجعة أهم الملاحظات التي وردت أثناء الحصص الدراسية .

ليلة الاختبار:

١. لا تفرط في الدراسة ليلة الاختبار.

٢. لا بد من النوم مبكراً ليلة الاختبار.

٣. لا بد من تجنب المنبهات والمثبطات ليلة الاختبار.

٤. واطب على التغذية السليمة.

٥. القليل من القلق مطلوب والكثير منه مرفوض، فالكثير منه تصاحبه حيل دفاعية مثل ادعاء المرض أو الصداع .

لحظة الاختبار:

(١) تأكد من موعد الاختبار.

(٢) تأكد من مكان الاختبار.

(٣) تأكد من وجود ساعة يدوية سليمة معك.

(٤) تأكد من ورقة الأسئلة أنها كاملة .

(٥) تأكد من كتابة بياناتك كاملة على الورقة .

(٦) اقرأ السؤال جيداً .

(٧) افهم السؤال ولا تتسرع في الإجابة .

(٨) وزع وقت الامتحان على عدد الأسئلة .

(٩) ابدأ بالسؤال الذي تعرفه .

(١٠) انظر إلى ساعتك بعد الإجابة على كل سؤال .

(١١) راجع إجابتك قبل تسليم الورقة ولا تغير أي إجابة إلا إذا كنت متأكداً من الإجابة .

(١٢) عند خروجك من باب المدرسة لا تراجع الأسئلة مع زملائك . وتوجه إلى البيت .

**التقييم:**

م طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

## ٥- قبول الآخر

					اليوم
					التاريخ
					المكان

### الهدف العام:

التوعية بأهمية قبول الآخر

### الأهداف الإجرائية:

ان يتعرف التلاميذ على مفهوم الآخر  
ان يعدد التلاميذ اشكال التعامل مع الآخر  
ان يستنتج التلاميذ أسباب رفض الآخر  
ان يكتسب التلاميذ مهارة قبول الآخر  
ان يتم غرس مجموعة من القيم الأخلاقية في التعامل مع الآخر

### الأدوات والوسائل:

أقلام سبورة .....

### الغيات:

العصف الذهني-الحوار والمناقشة-الايضاح-الافئاع-التفسير

### محتوى الجلسة

أولا : من هو الآخر  
الآخر هو غيري ويمكن تقسيم الآخرين الى  
أ- الاسرة (الوالدين – الاخوة- الأقارب)  
ب- الأصدقاء  
ج- المعلمين  
د- الجيران  
هـ- الغرباء

اذن فالآخر هو كل من اتعامل معهم سواء عن قرب او بعد

ثانيا: اشكال العلاقة مع الآخر

١- القبول والاحترام

ب- الرفض والعصيان

ثالثا: أسباب رفض الآخر

١. أسباب تتعلق بالطالب غير المقبول نفسه وبعائلته –

يحمل الطالب معه اختلافاً (على سبيل المثال: في المظهر الخارجي، في الطباع، في اللغة وفي وضع العائلة)، أو صعوبة اجتماعية تعيق اندماجه أو قصوراً ما. على التناوب، يأتي الطالب من عائلة تنعزل عن العائلات الأخرى أو حتى تشجع على الانزواء بشكل واع.

٢. أسباب تتعلق بالصف، المجموعة، المنظومة المدرسية أو بالثقافة التي جاء منها الطالب المرفوض – هناك مجموعات تسمح بوجود هذه الظاهرة: بحكم كونها غير متسامحة وتنافسية تفتقر إلى المعايير والحدود والآداب، وهي تمكن من رفض الآخرين بشكل لاذع ووقح. من المهم أن نعلم أن رفض الطالب اجتماعيا ليس متعلقا بالطالب نفسه دائما، بل بالمجموعة والثقافة التي يعيش فيهما أيضاً.

٣. أسباب تتعلق بالطبيعة الإنسانية التي ترفض المختلف والشاذ – الميل الطبيعي لبني البشر هو الانجذاب إلى من يشبهونهم والانضمام إليهم. هذا هو الوضع لدى الأولاد أيضاً. أحيانا نرفض اجتماعيا أفرادا يذكروننا بأجزاء لا نحبها في أنفسنا – فضل أن نبعد عنا هؤلاء الذين يذكروننا بتلك الأجزاء وعدم مواجهة تلك الأجزاء التي عند أنفسنا.

رابعا: فن تقبل الآخرين:

التقبل يعني التراضي ، ويعد من الركائز المهمة للعمل والعيش مع الجماعة ،

فلا يمكن أن نتصور قيام علاقة ناجحة ، بين طرفين أو أكثر دون تقبل هذه الأطراف لبعضها ، كذلك يعتمد التقبل على الفكر والافتناع والممارسة .

يختلف البشر باختلاف مجتمعاتهم وطبيعة نشأتهم ، فما هو مقبول لدى إنسان قد يكون مرفوض عند الآخر ولا يعني هذا إن الاختلاف في اللغة أو العادات أو التقاليد بين الشعوب مبرراً لعدم تقبل الآخرين ، قال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ} ( الحجرات: ١٣ )

إرشادات لتنمية مهارة التقبل :

\* تعرّف على الأشياء أو المواقف التي تزعجك ،

إسأل نفسك : " ما هي الأشياء التي تجرح مشاعري أكثر من غيرها ؟

ولماذا؟ واعمل على تفادي ما يزعجك .

\* ضع عدد من القواعد والقوانين المحددة لمستوى السلوكيات المقبولة لديك ،

\* تذكر دائماً أن لردة فعلك تأثير على الآخرين ،

فلا بد من ضبط انفعالك عند تعرضك إلى موقف غير مقبول بالنسبة لك .

\* احرص على التواصل الإيجابي بينك وبين الآخرين عن طريق

(المشاركة والإصغاء الجيد والتعبير اللبق عن المشاعر) والبعد عن التمرکز حول الذات .

\* لا تصدر أحكاماً على الآخرين عند لقائهم لأول مرة

\* تعلم كيفية حل الخلافات مع الآخرين ،

ثمرات قبول الآخر:

– الساعي إليه يحاط برحمة الله سبحانه وتعالى.

– ينال الأمن والسرور ويعد في صفوف السبعة الذين يظلمهم الله برضوانه يوم القيامة.

– من بشائر الأعمال الصالحة الموصلة إلى قبول الله والدالة على الهداية والنجاح.

– إصلاح القلوب بالبعد عن الأمراض التي تشعل نار الفرقة والخلاف كالحقد والحسد والضغينة.

– الترغيب في حفظ الحقوق أو عدم التعدي على حق الغير.

– يضمن للبشرية السلام والسعادة.

دلالات سمة قبول الآخر:

يعذر الآخر.

يتفق مع الآخر فيما يتم الاتفاق عليه.

طالباً ليس هناك مخالفة شرعية فهو يتوافق مع

الآخر.

يعذر الآخر فيما هو مختلف فيه.

يقبل الفكر المختلف عما يحمله.

يحب السلام.

لا يحب الصدام.

يتعايش مع من حوله.

يعتز بانتمائه الموروث والمكتسب.

يحافظ على مشاعر الآخرين.

**التقييم:**

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

الاخصائى النفسى

.....

.....

## ٦- اختلافنا سر تميزنا

اليوم				
التاريخ				
المكان				

### الأهداف:

ان يتعرف التلاميذ على مفهوم الاختلاف  
ان يفرق التلاميذ بين الخلاف والاختلاف  
ان يعدد التلاميذ سبب الاختلاف  
ان يستشعر التلاميذ بأهمية الاختلاف  
ان يمارس التلاميذ آداب الاختلاف  
الأدوات والوسائل:

### أقلام سبورة .....

### الغنيات:

العصف الذهني-الحوار والمناقشة-الايضاح-الاقناع-التفسير  
الاجراءات:

أولاً: مفهوم الاختلاف

الاختلاف هو سنة الله في الكون وفي الخلق اجعين وهو شيء حتمي نجبر عليه فليس هناك اتفاق مطلق وأيضا ليس هناك اختلاف مطلق.

مفهوم الاختلاف : هو التباين في الرأي بين طرفين أو أكثر، بسبب اختلاف الطريقة في التفكير  
ثانياً: الفرق بين الخلاف والاختلاف

الخلاف : هو افتراق طرفين في الوسائل والغايات مما يؤدي الى النزاع والتصارع والشحناء.  
والاختلاف : هو افتراق الطرفين في الوسائل والغاية واحدة.

بمعنى ان هدفنا وغايتنا واحدة ولكن تختلف الطريقة لتحقيق الهدف  
ثالثاً: أسباب الاختلاف

أ- النزعة الفردية : شعور الإنسان بذات معنوية مستقلة يتولد عنها رغبة في التميز والتفرد، مما يدفعه إلى تكوين قناعات خاصة تختلف عن الآخرين.

ب- تفاوت أفهام الناس ومداركهم : وينشأ هذا بسبب اختلاف مواهب الناس ، وتباين مهاراتهم ، وتنوع معارفهم ، وتفاوت قدراتهم.

ج- تفاوت المقاصد : ويكون نتيجة تدافع مصالح الناس وتباين مواقفهم ومعتقداتهم.

لماذا يشعر المراهقون بالاختلاف؟

أولاً، بسبب التفكير المتمحور على الذات

ثانياً، بسبب الفقرة النوعية في تطوره الذهني (أصبح قادراً على التحليل المنطقي وفهم الأمور المجردة):

ثالثاً، بسبب التغيرات الجسدية حيث يشعر المراهق بأنه مختلف عما كان عليه في السنوات السابقة:

رابعاً، بسبب نمو المهارات المرافقة للنمو الجسدي والفكري، مثل:

خامساً، بسبب العوامل الاقتصادية والاجتماعية والدينية والثقافية التي تميز الشباب عن بعضهم البعض :

١- العامل الاقتصادي الاجتماعي

٢- العامل الديني والطائفي

٣- العامل الثقافي

٤- الاختلاف بسبب ظروف استثنائية

• الاختلاف بسبب المرض أو الإعاقة :

• الاختلاف بسبب الذكاء المتفوق:

• الاختلاف بسبب تأخر أو تقدم عمر البلوغ:

• الاختلاف بسبب الهجرة أو الظروف الاستثنائية:

• الرغبة في الاختلاف عند المراهق

رابعا أهمية الاختلاف:

والسؤال الذي يطرح نفسه بقوة هو : ما قيمة أن نختلف؟

١- للوصول إلى أفكار جديدة تلقح الأفكار القديمة.

٢- للوصول إلى الإبداع في طرح و تناول الموضوع .

٣- حل المشكلات الراهنة.

٤- معرفة كيف يفكر الطرف الآخر .

٥- إنها فرصة لإيجاد حلول بديلة للمشكلة محل البحث.

٦- إحساب الأفراد الثقة بالنفس و القدرة علي المواجهة وإيجاد الحلول.

٧- الاختلاف في الرأي رحمة لأنة من المستحيل حمل الناس علي رأي واحد.

٨- إنها فرصة لأن يأخذ كل طرف ما يناسبه من حلول .

٩- الاختلاف في الرأي من شأنه أن يسع قدرات الناس جميعاً .

خامسا: اداب الاختلاف

داب الاختلاف	معناها	هدفها
التسامح		- الارتقاء بسلوك المختلفين من التعصب إلى التراضي. - إعانتهم على التطاوع بدل التنازع. - الوصول إلى التكامل والحوار البناء.
قبول الآخر	- الاعتراف المتبادل من خلال: * حرية التعبير والاختلاف. * تجنب الانتقاص والتعالي والاستهزاء	- تعميق الفهم بين المتحاورين. - تقوية روح التضامن بينهما.
الحياء	- عدم الاغترار بالرأي. - الوقاية من الشعور بالتفوق. - تجنب الشعور بالعظمة.	- حفظ دور الاختلاف في إغناء التنوع الفكري.
الإنصاف	- القدرة على الاعتراف بالخطأ - تصويب الغير إذا تبين صدق حججه.	- الجهر بالحق. - إقامة العدل. - اعتبار الاختلاف عامل رقي ونماء.

**التقييم:**

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الإخصائي النفسي

.....

## ٧-الصدق

اليوم				
التاريخ				
المكان				

### الهدف العام:

غرس الصدق في نفوس الطلاب

### اهداف الجلسة

- ان يتعرف التلاميذ على مفهوم الصدق
- ان يشعر التلاميذ بأهمية الصدق في حياتهم
- ان يفرق التلاميذ بين أنواع الصدق
- ان يطبق التلاميذ ما تعلموه في حياتهم

### الأدوات والوسائل:

أقلام سبورة .....

### الفنيات:

العصف الذهني-الحوار والمناقشة-الايضاح-الافتناع-التفسير

### محتوى الجلسة:

أولاً: مفهوم الصدق

الصدق اصطلاحاً فهو وصف، أو إخبار، أو إبلاغ عن شيء ما، أو حدث ما بما هو واقع، وهو نقيض الكذب، وهو أيضاً مطابقة القول مع الضمير، أو مطابقة قول المُخبر عنه، وإذا أُخِلَّ بأحد الشروط لم يعد صدقاً، والصدق من أفضل السمات الإنسانية والفضائل الأخلاقية التي يجب التحلي بها. [١]

ثانياً: أهمية الصدق

الصدق منجاة، وهو أول دروب الخير، وصفة المؤمنين، والأنبياء والصالحين، وقد امتدح الله سبحانه وتعالى الصدق، وذكره في أوصاف أهل الجنة، وأمر الناس به، كما وردت العديد من الأحاديث الشريفة التي تحث على الصدق، وتعظمه لأن فيه من الخير الكثير، وقال عنه الرسول عليه الصلاة والسلام بأنه طريق للبر، ومن المعروف أن الرسول محمد عليه الصلاة والسلام كان يُلقب بالصادق الأمين، عليه الصلاة والسلام. بالإضافة لفضل الصدق في تماسك وبناء المجتمعات، فهو أيضاً جالب للحسنات، لأن الكذب وهو خلاف الصدق يعتبر من المحرمات، التي تدخل في صفات الذنوب أو كبائرهما، حسب خطورة الكذبة وموقفها، كأن يخالف الشخص قول الصدق، ويحلف يمين الزور، فكذبة مثل هذه، عقابها عسير، كما أن حبل الكذب قصير جداً، عكس الصدق الذي يبقى سر النجاة، حتى لو خسر الشخص أشياءً ظاهرياً بقول الصدق، يبقى الصدق هو الخير، وهو الأفضل، وطوق النجاة الذي ينقذنا من براثن الكذب، الذي يؤدي إلى الفجور، عكس الصدق الذي لا يؤدي سالكه إلا إلى درب الخير، والبر والحق. ومن مميزات الصدق، أنه أساس للكثير من الأخلاق التي تقوم عليه، فلا يمكن أن يكون الشخص سويماً إن لم يكن صادقاً، ولا يمكن أن يكون وفيماً بالعهد والمواثيق إن لم يكن صاحب لسان صادق، لا يقول غير الحق، ولا ينطق إلا بالصدق، لأن الشخص الكاذب ينفر منه الجميع، ولا يستأمنونه على أنفسهم، ولا على أموالهم، ولا يمكن أن يكون موضع ثقتهم أبداً، خصوصاً أن الصدق صفة لله تعالى، أطلقها على نفسه، وارتضاه لعباده، والكذب مخالفة لفطرة الإنسان السليمة، التي فطره الله سبحانه وتعالى عليها.

ثالثاً: أنواع الصدق

- أن تكون صادقاً مع الله : حيث تكون مخلصاً في طاعتك وأعمالك لله.
- أن تكون صادقاً مع نفسك : حيث تعترف بأخطائك ولا تخدع نفسك.
- أن تكون صادقاً مع الناس : حيث تكون صادقاً معهم في لسانك وفي مشاعر قلبك أيضاً.

### التقييم:

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

الاخصائى النفسى

## ٨-التعاون

					اليوم
					التاريخ
					المكان

### الهدف العام

غرس التعاون في نفوس الطلاب

### الأهداف:

- ان يتعرف التلاميذ على مفهوم التعاون
- ان يستشعر التلاميذ أهمية التعاون
- ان يتعرف التلاميذ على اشكال وصور التعاون
- ان يمارس التلاميذ صفة التعاون في جوانب حياتهم المختلفة

### الأدوات والوسائل:

أقلام سبورة .....

### الفنيات:

العصف الذهني-الحوار والمناقشة-الايضاح-الافتتاح-التفسير

أولاً: مفهوم التعاون

التعاون هو شكلٌ من أشكال المساعدة التي يقدمها الناس لبعضهم من أجل الوصول لهدف معين، وهو بذلك بعد عن الأنانية، لأن المصلحة من خلاله تكون للمجموعة لا للفرد نفسه، ويختلف التعاون عن غيره من أنواع المساعدة بأنه فعلٌ تفاعلي يقوم الطرفان من خلاله بالعطاء، كما أنه فعلٌ دون انتظار مقابل، وقد قال سبحانه وتعالى في محكم تنزيله: "وتعاونوا على البر والتقوى".

ثانياً: أهمية التعاون

يعتبر التعاون ضرورياً من أجل قضاء حاجات الإنسان الكثيرة، فالإنسان وحيداً لا يستطيع أن يلبي احتياجاته دون مساعدة أحد، ويضيف كلٌ إلى المجموعة خبراته، حيث إن لكل إنسان دوراً، ويتمتع بموهبةٍ وميزةٍ ما، وعند دمج هذه المواهب معاً فإن الناتج يكون مميزاً، مما يؤدي إلى تكامل المجتمع.

ثالثاً:

اشكال التعاون

تعاون الأسرة، فالكبير يعطف ويساعد الصغير، والصغير يقضي حوائج الكبير، ومن يمر بضائقة مالية على سبيل المثال يساعده آخرون في عائلته، ومن يحتاج إلى مساعدة في الدراسة يدرسه إخوانه الأكثر علماً ومعرفةً منه.

تعاون التلاميذ في مجال الدراسة.

مساعدة الجيران وقضاء حوائجهم.

مساعدة المسنين في قطع الشارع

### التقييم:

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

## -وكن إيجابيا

					اليوم
					التاريخ
					المكان

### الهدف العام:

تدريب الطلاب على التفكير الايجابي

### الأهداف:

ان يتعرف التلاميذ على مفهوم الإيجابية

ان يشعر التلاميذ بأهمية ان يكونوا ايجابيين

ان يفهم التلاميذ كيف يكونوا ايجابيين

ان يستنتج التلاميذ معوقات الإيجابية

### الأدوات والوسائل:

أقلام سبورة .....

### الفيئات:

العصف الذهني-الحوار والمناقشة-الايضاح-الاقناع-التفسير

### الاجراءات

#### تعريف الإيجابية

الإيجابية بأنها : سمة من سمات الشخصية وتعنى الخروج من التمرکز حول الذات إلى الانفتاح على العالم الخارجى ، والرغبة الحقيقية فى إصلاح الذات وإصلاح المجتمع ، ووجود إرادة التغيير للأفضل ، والقدرة على التفاعل الجيد مع الآخرين ، والتفكير الإيجابى والتفاؤل وتوكيد الذات والوضوح والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرار السليم والتخطيط للمستقبل مما ينعكس على الشخص الإيجابى بحالة من الطمأنينة الروحية . معوقات الإيجابية .

يجب أن نغسل الكوب قبل أن نملأه .. التخلية قبل التحلية .. يجب فك القيود قبل الانطلاق .. يجب أن نتعرف على معوقات الإيجابية كى نتخلص منها وننطلق نحو الإيجابية .  
رابعا :معوقات الإيجابية :

- 1- عدم الثقة بالنفس : نقص الثقة بالنفس تعد الفيروس الذى يعطل الإيجابية .
- 2- التردد : اليد المرتعشة لا تتخذ قراراً .
- 3- الخوف : سواء الخوف من الآخرين ، أو الخوف من الفشل .
- 4- التفكير السلبي : وهو القاتل الصامت . والإيحاء الذاتى بعدم القدرة ، أو القابلية للإيحاء من الآخرين .
- 5- الكسل : وهو داء عضال كان النبو يستعيز بالله منه مراراً .
- 6- الخجل : وهو من آفات العلم والعمل .
- 7- الشعور بالإحباط : ربما بعد القيام ببعض الأعمال والفشل فيها ، وربما لاستعجال النتائج وطلب الأجر من الناس
- 8- اليأس وفقدان الأمل : اليأس من التغيير وفقدان الأمل فيه .
- 9- الاعتمادية : وهى الاعتماد على شخص أو شئ وهى الاعتماد النفسى أو العضوى .
- 10- مصاحبة السلبيين : أعداء النجاح وقتلة الأحلام

### التقييم:

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

.....

الاخصائى النفسى

.....

## ١٠-التسامح

اليوم				
التاريخ				
المكان				

### الهدف العام:

غرس التسامح في نفوس التلاميذ

### الأهداف:

ان يتعرف التلاميذ على معنى التسامح  
ان يشعر التلاميذ بأهمية التسامح  
ان يغرس في نفوس التلاميذ التسامح مع الاخرين

### الأدوات والوسائل:

أقلام سبورة .....

### الفيئات:

العصف الذهني-الحوار والمناقشة-الايضاح-الاقناع-التفسير

### الاجراءات:

أولاً: معنى التسامح

التسامح هو الشعور بالرحمة، والتعاطف، والحنان، وكل هذا موجود في قلوبنا، ومهمٌ لنا ولهذا العالم من حولنا. والتسامح أيضاً أن تفتح قلبك، وأن لا يكون هناك شعور بالغضب ولا لوجود المشاعر السلبية لأي شخص أمامك. وبالتسامح تستطيع أن تعلم بأن جميع البشر يخطئون، ولا بأس بأن يخطئ الإنسان. والتسامح في اللغة معناه أيضاً التساهل؛ فبالتسامح تكون لك نصف السعادة، وبالتسامح تطلب من الخالق أن يسامحك ويغفر لك. ثانياً: أهمية التسامح:

التسامح يقلل كثيراً من المشاكل التي تحدث بين الأقران والأحبة لسوء الظن وعدم إلتماس الأعداء. فقد يكون صديقك وأخ لك ولكن لتصرف صدر منه خطأ قامت الدنيا ولم تقعد، وبدأ الشيطان يوسوس لا بد أنه فعل كذا لأنه يريد كذا، أو قال كذا يقصد كذا، وهو قد يكون ماقال تلك الكلمة لشيء ولا لسبب، إنما خرجت منه دون قصد، لذلك نقول أنه علينا أن نزن كلماتنا قبل أن تخرج لأن الكلمة رصاصة إذا خرجت فلا تعود. وحتى تكون نفوسنا عظيمة كتلك النفوس، صافية شفافة لا تعرف الأحقاد، كالزجاجة تشف عما بداخلها، لأنها لا تحوي سوى الحب والإخلاص، تلك النفوس حقا هي التي تستحق أن تقدر وتحترم، فهي تأسر القلوب بسرعة ولأول وهلة، لأنها صدقت مع الله ثم مع نفسها فصدقت بالتالي مع خلقه...

ثالثاً: درجات التسامح

أشارت التعاليم الإسلامية إلى ثلاث درجات أساسية من التسامح وهذا ما وضحه لنا الله عز وجل في الآية القرآنية {وَإِنْ تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ}؛ تلك الدرجات الثلاثة هي العفو والصفح والغفران. من الضروري أن يتمتع الإنسان بتلك الصفات التي تتمثل في مسامحة الآخرين عند ارتكاب الأخطاء في حقه والعفو عن الحقوق الشخصية عن رضا وقناعة؛ عندما يستطيع المسلم أن يتمتع بتلك الدرجات من الصفات ينعم بحياة خالية من المشاكل والصراعات المزعجة.

نسعي جميعاً إلى نيل رضوان الله وغفرانه عن الذنوب التي ارتكبناها في حقه سبحانه وتعالى وفي حق أنفسنا؛ لذا على المؤمن أن يعلو إلى تلك السماحة تخلقاً بأخلاق الله الغفور الرحيم بعباده.

### التقييم:

تم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ واجابوا اجابات وافية مما يدل على استيعابهم موضوع الجلسة

مدير المدرسة

الاخصائى النفسى

.....

.....