

جلسة تنمية لضعاف المستوى في مهارتي القراءة والكتابة (٣)

اليوم / الثلاثاء التاريخ : ٢٠١٤/١١/١١

اليوم / الأربعاء التاريخ : ٢٠١٤/١١/١٢

اليوم / السبت التاريخ : ٢٠١٤/١١/١٥

المكان / مكتب الأخصائي النفسي زمن الجلسة / ٤٥ ق

الهدف العام من الجلسة :-

تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب موضوع الجلسة

الأهداف الإجرائية:-

- ١- أن يعرف التلاميذ معنى الثقة بالنفس .
- ٢- أن يذكر التلاميذ أسباب ضعف الثقة بالنفس .
- ٣- تعزيز بناء الثقة لدى التلاميذ.
- ٤- إكساب التلاميذ مهارات إبداء الرأي واحترام الرأي الآخر .

الفنيات المستخدمة في الجلسة

- ١-العصف الذهني .
- ٢ -المناقشة والحوار .

الإجراءات المتبعة لتنفيذ الجلسة

- ١ طرح سؤال تحفيزي (ما المقصود بالثقة بالنفس ؟)
- ٢ -توضيح معنى الثقة بالنفس .
- ٣ - مناقشة مظاهر تدني الثقة بالنفس لديهم والأسباب .
- ٤ طرح قصة ومناقشتها .
- ٥ - كيفية تنمية الثقة بالنفس .

موضوع الجلسة

١. تم طرح سؤال ما المقصود بالثقة في النفس ؟

وتم تلقى الإجابات من التلاميذ وتم تدوينها والإجابة التي تقترب من الإجابة الصحيحة تم مكافأة صاحبها بكتابة اسمه على السبورة وإعطائه نجمة (وسيلة تعزيز)

٢. تم شرح مفهوم الثقة بالنفس كالتالي

الثقة بالنفس هي حسن اعتماد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود). وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور. الثقة هي إيمان الإنسان بقدراته وإمكاناته وأهدافه وقراراته، أي الإيمان بذاته. وهي الثقة بوجود الإمكانيات والأسباب التي أعطاه الله للإنسان ، وقدرة الإنسان على شق طريقه في الحياة وإحراز النجاح فيما تمتد إليه يده من أعمال^١

٣. تم مناقشة مظاهر تدني الثقة بالنفس أسباب^٢

والتي تتمثل في :

- عدم محاولتهم الاشتراك في الأنشطة المدرسية .
- عدم اهتمام مدرسو المواد المختلفة بهم .
- اهتمام المدرسون دائما ما يكون منصبا على المتفوقين .
- بعدهم عن مصادقة الزملاء المتفوقين لإحساسهم بأنهم أقل منهم .
- بعد التلاميذ المتفوقون عن مصادقتهم والتعالي عليهم .
- عدم إبدائهم الآراء في أي موضوع لإحساسهم بأنهم ضعاف (بلداء) .
- عدم محاولة الإجابة عن أي سؤال حتى وان كانوا يعرفون الإجابة .

ملحوظة

الطالب الذي تكون إجابته اقرب للصحيحة أعطى نجمة (وسيلة تعزيز)

٤. تم مناقشة أسباب عدم الثقة بالنفس :

✓ قد يكون هذا الإحساس بسبب فشل في الدراسة أو العمل وتلقي بعض الانتقادات الحادة من الوالدين

^١ تم شرح هذا المعنى بما يتناسب مع المستوى العقلي والتحصيلي للتلاميذ وكذلك مراعاة البيئة التي يعيشون فيها (تم الشرح بالعامية الدارجة)
^٢ هذه المظاهر من وجهة نظر التلاميذ من خلال استخدام إستراتيجية العصف الذهني .

- ✓ تكبير الأمور وإعطائها حجم يفوق حجمها بحيث إن أكثر ما يشغل تفكير الشخص هو مراقبة الناس لكل تصرفاته وأنهم لا يرون فيه إلا إنسان ضعيف الشخصية
- ✓ صغر الذات فهو يرى نفسه شخصية ضعيفة لا حول ولا قوة لها تتخبط مع الظروف دون حيلة ويرى أنه لا يمتلك أي شيء جيد أو مميز يستطيع من خلاله إثبات ذاته ويسيطر عليه هذا الشعور حتى يصبح حقيقة.
- ✓ الخوف والقلق من أن يصدر منك تصرف مخالف للعادة حتى لا يواجهك الآخرون باللوم أو الاحتقار.

✓ نظرة الأصدقاء أو الأهل السلبية لذاتك وعدم الاعتماد عليك في الأمور الهامة أو عدم إعطائك الفرصة لإثبات ذاتك

٥. تم طرح القصة التالية .

يحكى انه كان في الجزيرة مسابقة تجمع بين عدة من الضفادع وكانت المنافسة صعبة جدا. وكانت هذه المسابقة في بركة ماء. فالفائز من يستطيع الخروج من البركة أولا لكن العقبة أن البركة كانت محاطة من جمهور ومشاهدين كثيرين فكلما وصلت إحدى الضفادع لسلم النهاية وللغوز قابلها صوت الجماهير باستهجان.. ولم تستطع الخروج وتبقى مع الضفادع الأخرى. لكن ضفدع استطاعت أن تخرج.. رغم أصوات الاستهجان من الجماهير وحصلت على المركز الأول.. وفازت بالمسابقة. ذهبوا لمقابلة الضفدع ومعرفة كيف فازت. وجدوا أن الضفدع صماء لا تسمع.. فلم تهتم بصوت الجمهور العالي. فهكذا أنت حاول أن لا تسمع من الناس من تحطيم لاشيء مستحيل.. حاول.. لا تيأس..

ثم سؤال التلاميذ ماذا فهتمتم من هذه القصة . وتمت مناقشتهم

٦. بعد مناقشة القصة السابقة تم مخاطبة التلاميذ في النقاط التالية :

- ✗ اجلس مع نفسك وصارحها وثق بأنك قادر على التحسن يوماً بعد يوم
- ✗ عليك أن توقف كل تفكير يقلل من شأنك ويجب عليك أن تعلم بأنك إنسان منتج لم تخلق عبثاً فالله عندما خلقنا لم يخلقنا عبثاً أنت لك هدف وغاية يجب أن تؤديها في هذه الحياة ما دمت حياً على وجه الأرض الله سبحانه وتعالى عندما خاطب المؤمنين في القرآن الكريم لم يخص مؤمن دون الآخر ولم يخص مسلم دون الآخر ذلك لأن كل البشر سواسية ولا فضل لأحد على أحد إلا بالتقوى فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم : (لَا فَضْلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَى أَعْجَمِيٍّ ، وَلَا لِعَجَمِيٍّ عَلَى عَرَبِيٍّ ، وَلَا لِأَحْمَرَ عَلَى أَسْوَدَ ، وَلَا أَسْوَدَ عَلَى أَحْمَرَ إِلَّا بِالتَّقْوَى).

- ✗ اقتناعك واعتقادك الكامل أنك حقاً إنسان ذا ثقة عالية لأنها عندما تترسخ في عقلك فإنها تتولد وتتجاوب مع أفعالك فإن ربيت أفكار سلبية في عقلك أصبحت إنسان

سلبى وإن ربيت أفكار ايجابية فستصبح حتماً إنسان ايجابي له كيانه المستقل القادر على تكوين شخصية مميزة يفتخر بها بين الآخرين

✖ عندما تكون لك آراؤك الخاصة بك حاول أن تبرزها وتعبّر عنها بطريقة ملائمة أمام الآخرين، ولا تخفيها أو تحتفظ بها لنفسك، ولا تتظاهر بالموافقة على آراء الآخرين فقط لأنك تخشى أن يسخروا من آرائك كخطوة إلى الأمام، حاول في حياتك اليومية أن تجبر نفسك على الإدلاء بدورك عندما يدور نقاش عام في حضورك، حتى وإن كان رأيك لا يتفق مع رأي الأغلبية، حتى وإن كنت تعتقد أن رأيك ليس ذا أهمية. في البداية، حاول فعل ذلك في محيط محدود، كأن تعبّر عن رأيك وسط أشخاص مقربين إليك، داخل الأسرة مثلاً، بحيث لن تخجل من إظهار رأيك ولا من ردّ فعلهم. وبعد أن تكتسب بعض الشجاعة وتتعود على النقاشات، حاول أن تفعل الأمر ذاته وسط الأصدقاء، ثم، وفي المرحلة الأخيرة، افعل الأمر نفسه وأبرز آراءك ومواقفك في المكتب أمام زملائك في الاجتماعات مثلاً.

✖ لا تتوقف عن ترديد جمل إيجابية في قرارة نفسك، أو حتى بصوت مسموع عندما تكون وحدك في مكان ما، كأن تقول لنفسك: "يمكنني فعل ذلك"، أو "نعم، لديّ الكفاءة اللازمة لهذه الوظيفة"، أو "أنا الأفضل". ستساعدك هذه الحيلة على أن تصبح إيجابي أكثر في طريقة تفكيرك، وعلى أن تتغلب على أي إحساس بالإحباط أو بعدم الثقة بالنفس، وستجعلك تطرد من رأسك كلّ الأفكار السلبية. لكن هذه الطريقة لن تنجح أبداً وتثمر النتائج المرجوة منها إلا إن كنت مؤمناً بقدراتك:

✖ **واجه:** يواجه كلّ واحد من الناس مواقف مزعجة أو محرجة يشعر فيها بعدم الارتياح. أنت أيضاً لابدّ أن تمر بمثل هذه المواقف السيئة. لكن، إذا كنت واثق بنفسك، فإنك ستواجهها وتعالجها بدلاً من أن تهرب منها. لا تلقي ببصرك إلى الأرض وتطأطئ رأسك بمجرد أن ينظر إليك أحدهم نظرة لم تعتادها، بل عليك أن تصمد وتواجهه، وتجيب عن أيّ اهتمام يُوجّه إليك، وحتى إن كان مجرد نقاش عادي مع أشخاص ليسوا مقربين إليك، واجهه وكون إيجابي في النقاش، ولا تنس أنك قد لا تنجح في رفع الإحساس بالضيق من أول مواجهة، لكنك مع تكرار الأمر ستكتسب خبرة خاصة بك تجعلك قادر على تفادي مثل هذه المواقف، أو على الأقل مجابهتها بكل ثقة.

✖ أعطي نفسك فرصة أخرى للحياة بشكل أفضل

✕ اقبل بالتحدي وقلها صريحة لزميلك أو صديقك . " سأنافسك وأتفوق عليك بإذن الله تعالى " مهما مررت بفشل تجنب قول أنا لست كفاء بل توكل على الله عز وجل واقتحم وحاول بكل ثقة حينها أضمن لك بأنك ستعزز ثقتك بنفسك.

✕ القرآن فيه شفاء فألزمه ولا تحيد عنه واتبعه وتوكل على الله في كل أمر مرطباً لسانه بذكر الله (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)
جدول تنفيذ الجلسة

الفصل	اليوم	التاريخ	الحصة	الغياب	الحضور
٣/١	الثلاثاء	٢٠١٤/١١/١١	٢ ، ١	٠	١٠
٢/١	الأربعاء	٢٠١٤/١٠/١٢	٤ ، ٣	٠	٢٠
١/١	السبت	٢٠١٤/١١/١٥	٢ ، ١	٠	١٠

٧. الواجب :

عليك بإبداء رأيك في أي موضوع مطروح للمناقشة بالمنزل أو المدرسة أو محاولة المشاركة داخل الفصل مع مدرسي المواد ومحاولة اتخاذ أصحاب جدد مستواهم الدراسي أعلى من مستواك .

٨. تقييم الجلسة :

- ١ لوحظ أن هناك طالبة كانت تتحدث بصوت خفيض لا يسمع ومن منتصف الجلسة أصبح صوتها عالي وأكثر مشاركة هذه الطالبة حصلت على ثلاث نجومات .
- ٢ طالب كان يتفقد في البحث عن أجوبة لأسئلة العصف الذهني بعد التعزيز الأول وقد حصل على نجمتين
- ٣ طالبة أخرى سألتني قبل انتهاء الجلسة عن موعد الجلسة المقبلة وتم تعزيزها أثناء الجلسة بنجمة.
- ٤ أن جميع التلاميذ شاركوا بإيجابية وبعد منتصف الجلسة بالتحديد الغالبية كانوا متفاعلين بجدية .

مدير المدرسة

الأخصائي النفسي

عبد العزيز إسماعيل حسن

احمد ثابت حمزة