

مديرية التربية والتعليم بكفر الشيخ  
مكتب الخدمة الاجتماعية المدرسية

جلسة من جلسات برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدي  
طلاب الثانوية العامة

الجلسة الثالثة  
( جلسة الثقة بالنفس )

الهدف العام

\*تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس.

الأهداف الخاصة

\*تعريف المشاركين بمفهوم الثقة بالنفس والفرق بينها وبين العجب.

\*يتعرف المشاركون على سمات كل من الواثق بنفسه والمعجب بنفسه.

\*يتعرف المشاركون على أسباب تدني مستوى الثقة بالنفس.

الغنيات المستخدمة: نشاط حركي، ورشة عمل، مناقشة وحوار، تخيل  
ورسم.

إجراءات الجلسة

\*النشاط الأول: ورشة عمل.

الوقت المستغرق: ٢٠ دقيقة.

الهدف من النشاط: التعرف على ما لدى المشاركين من معلومات حول  
الثقة بالنفس.

آلية تنفيذ النشاط: يتم فيها تقسيم المجموعة إلى أربع مجموعات،  
الأولى لتعريف الثقة بالنفس

وأهميتها، والثانية للتعرف على أسباب ضعف الثقة بالنفس، والآثار  
المرتتبة على ذلك، أما

المجموعة الثالثة فهي للتعرف على ملامح الواثق بنفسه ونماذج  
لشخصيات واثقة بنفسها،

والرابعة للتعرف على الفرق بين الثقة بالنفس والعجب.

\*مناقشة ما توصلت إليه المجموعات للقضايا السابقة

\* عرض power point

و تبادل المناقشة و الآراء ما بين الأخصائى والمجموعة.

**النشاط الثالث: جلسة تخيل تأملية.**

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: بث روح التحدي والأمل في نفس المشارك لاستعادة ثقته بنفسه.

آلية تنفيذ النشاط: يقول الأخصائى بصوت هادئ: " أغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً هادئاً

يملاً صدرك، أنت الآن تسير في مكان فيه ما فيه من العثرات والأحجار التي تعيق حركتك

وتجعل سيرك بطيئاً، ولكن مع ذلك أنت تسير بخطى واثقة ملؤها الشجاعة، تتعثر مرة فتنهض من جديد، وتحاول الثانية والثالثة، أنت لم تيأس، بل تحاول السير وتثابر، تقع فتقوم من جديد، تمسح التراب عن ملابسك وتفكر في الخطوة القادمة لتسير فيها، وفي طريقك هذه المليء بالعثرات، ومع إصرارك هذا...، سمعت من بعيد صوتاً ندياً شجياً...، كلما اقتربت اتضح لك الصوت أكثر فأكثر...، اقتربت فإذا هو صوت شخص يتلو آيات من القرآن، أنصت له جيداً، واحفظ ما يقرأ...، هي آيات عطرة تبث في نفسك السكينة والطمأنينة...، تبعث فيك روح الأمل واليقين، تشعرك أن الله معك ولن يضيعك،

وتحمسك على استعادة قواك والوقوف على قدميك من جديد بعد كل عثرة تتعثرها، وبعد كل أزمة تلم بك...، هذه الآيات هي ما يبث فيك الثقة بنفسك وقدراتك...، فأنت إنسان طموح مثابر وصابر...، تخدم الناس بعلمك وعملك، أو ربما بقولك، فكم من مشكلة كنت ساعداً في حلها، الآن اقتربت من القارئ، حاول أن تعرف من هو وماذا كان يقرأ، تقدم منه واشكره، ثم حاول الرجوع إلى حيث أنت، تاركاً على وجهك ابتسامة الأمل

وفي عينيك بريق التفاؤل واليقين، ولسان حالك يقول: سأستطيع أن أكون ما أريد، وسأحقق ما أصبو إليه.

\*النشاط الرابع: رسم التخيل.

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق

الهدف من النشاط: التعرف على مضمون ما تخيله كل مشارك من خلال الرسم، وفيه نوع من التفريغ الانفعالي.  
آلية تنفيذ النشاط: قيام كل مشارك برسم ما قد تخيله مستخدم ألوانه الشمعية وورقة A4  
\*دراسة حالة، وتتم من خلال عرض كل مشارك لما رسمه ثم مناقشة التأمل مع المشاركين  
واستيضاح إحساسهم وما جال بخواطرهم ومعرفة الآيات القرآنية التي سمعنها في التخيل، ومن كان القارئ؟  
ملاحظة/ تم تنفيذ جلسة التخيل في حجرة هادئة ، فقد كانت في يوم الخميس وفي وقت متأخر، وكانت بفضل الله رائعة، ومن بعض الآيات التي سمعنها المشاركات في التخيل سورة الانشراح وبداية سورة الرحمن وآية الكرسي وآية ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ أما عن بعض ما تخيلته المجموعة فأحداهم تخيل هذه الطريق الممتلئة بالعثرات هي الطريق إلى الجنة، وثاني تخيلها على أنها طريق المطار ؛ حيث أن والده في الخارج وهم على موعد للسفر عنده في الاجازة، وثالث تخيلت تلك الطريق على أنها بحر الدنيا الممتلئ بالهموم والعثرات

\*توزيع بطاقة التقييم الخاصة بالجلسة على النحو التالي  
توقعات المشاركين والثقة بالنفس والحديث عن النفس"  
كيف كانت الجلسة؟

ما الأشياء التي كنت ترغب التطرق إليها ولم يحدث ذلك؟

موضوع أو نشاط لم يكن له أهمية في هذه الجلسة

أكثر نشاط كان ممتعاً أو مفيداً بالنسبة لك

بعد هذه الجلسة هل تفكر الاستمرار معنا؟