

السلوك التوكيد



دليل المشارك

.....	الاسم :
-------	---------------

العام الدراسي
١٤٣٦/١٤٣٥



مقدمة

تعتبر تنمية مهارة السلوك التوكيدية من المهارات المهمة في وقاية الطالب وتبصيره من الواقع في المشكلات التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي والضعف في التعامل الاجتماعي ويتسم الطالب المؤكّد لذاته بقدر مرتفع من الفاعلية في علاقاته الاجتماعية ، ورضا اكبر في الحياة ، وقدرة على إنجاز الأهداف والشعور بالراحة والطمأنينة .

يُعد هذا البرنامج من البرامج الوقائية لتنمية مهارة السلوك التوكيدية ودليلًا عملياً لمن لديه الرغبة في الاستفادة منه سواء من المختصين من المرشدين والتربويين والعاملين في مجال التعليم والتوجيه والإرشاد وغير المختصين باعتبار إن بعض ما يحتويه من إجراءات يمكن للبعض من غير المختصين تطبيقها وهو ما قد يفيد في أسلوب تعامل الوالد مع ابنه والأخ مع أخيه والمعلم مع طلابه وكل من يهمه مصلحة فرد يرى فيه ضعف جوانب التوكيد .

وصف البرنامج



السلوك التوكيدى	اسم البرنامج
ترويد المشارك بمعارف ومهارات تسهم في تنمية سلوكه التوكيدى بإيجابية في المواقف المختلفة التي يواجهها في حياته.	الهدف العام:
يتوقع من المتدرب في نهاية البرنامج أن يكون قادرًا على :	
١. تقليل القلق المرتفع لدى الفرد في مواقف التفاعل الاجتماعي	
٢. تعريف الطالب بمفهوم التوكيد وتمييزه عن العدوان والخضوع ، وتبصيره بحقوقه التوكيدية .	
٣. تعديل البنية المعرفية للطالب بالتعرف على معوقات التوكيد والأفكار غير المنطقية المسؤولة عن انخفاضه .	
٤. التدريب على التلقائية في السلوك والأفكار والمشاعر .	الأهداف التفصيلية:
٥. إكسابه مهارة المبادأة في علاقاته ، واتصالاته وتفاعلاته المختلفة مع الآخرين .	
٦. تدريبه على الشجاعة الأدبية ، بمواجهته الآخرين وتقبل النقد والاعتذار عن الخطأ .	
٧. إكسابه الصلابة النفسية ، بمقاومة الضغوط والتخلص من المواقف المحرجة .	
٨. تشجيع الطالب على الإفصاح عن هويته واعلان مواقفه بغض النظر عن اختلافها مع الآخرين .	
طلاب التعليم العام	الفترة المستهدفة:
ثلاثة أيام (٣ ساعات تدريبية باليوم)	مدة البرنامج :
المدربون المعتمدون	المنفذون
جهاز عرض فوق الرأس - شفافيات - حاسب آلي - بروجكتر - أقلام - ورق - وغيرها على حسب طبيعة التدريب .	وسائل التدريب

منهاج البرنامج



الزمن	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	اليوم التدريبي
٩٠ دقيقة	<p><u>السلوك التوكيدية</u></p> <p><u>الإيجابي :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • السلوك التوكيدية والسلوك العدوانية • السلوك التوكيدية والسلوك المذعن 	راحة د ٣٠	<p><u>ماذا يعني بالتوكيدية :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم السلوك التوكيدية 	الأول
٩٠ دقيقة	<p><u>الجسارة الاجتماعية :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الجسارة الاجتماعية • تطبيق الجسارة الاجتماعية 	راحة د ٣٠	<p><u>اطلب ولا تتردد :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلب ولا تتردد" ضوابط وشروط تطبيق المهارة • تطبيقات عملية 	الثاني
٩٠ دقيقة	<p><u>الدفاع عن الحقوق</u></p> <p><u>الشخصية :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • مهارة الإفصاح عن المشاعر • مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية 	راحة د ٣٠	<p><u>اتخاذ قرارات رشيدة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • لاتقل : نعم .. وأنت تريد ان تقول : لا • التعبير عن الآراء 	الثالث
٢٧٠ دقيقة				المجموع (٣ أيام)

ارشادات للمشارك



أخي المشارك الكريم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :
هذا البرنامج التدريبي سيساعدك بتوفيق الله على تنمية مهارات الوعي الذاتي لديك. وقد صمم على
شكل نشاطات علمية ، تبادرها بنفسك وبالتعاون مع زملائك حيث يحترم خبراتك وينطلق منها ،
ويفسح المجال للحوار والمناقشة وإبداء الرأي والإنصات لرأي الآخرين وصولا إلى تكامل الخبرات عند
المشاركين وتحقيق الأهداف المأمولة من البرنامج .

فالمؤمل منك أن تكون جادا في مشاركتك ، تسأل عن الغامض من الأفكار ، وتسهم بخبراتك في النشاط
وبرايك في النقاش ، تبدي رأيك وتحترم الأفكار الأخرى ، ولتعلم أن التدريب يقوم على جهد المتدرب
وارادته ، ولا يمكن لأي برنامج تدريبي مهما كان محكما ومحظيا أن يحقق أهدافه في غياب إرادة المتدربين
وعدم بذلهم الجهد المطلوب للتدريب . وأخيرا فإن الخبرات التي تكتسبها قوة تضاف إلى قوتك وسلاح
يضاف إلى أسلحتك ، فاحرص على اكتسابها وتعلمها .

ولتحقيق ذلك لا بد من مراعاة ما يلي :

- كن مشاركاً في جميع الأنشطة .
- احترم أفكار المدرب والزملاء .
- أنقذ أفكار المدرب والزملاء بأدب إن كانت هناك حاجة .
- احرص على استثمار الوقت .
- تقبل الدور الذي يسند إليك في المجموعة .
- حفظ أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات .
- احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب والزملاء أثناء البرنامج التدريبي .
- احرص على ما تعلنته في البرنامج وطبقه في الميدان .



الوحدة الأولى (٩٠ دقيقة)

أهداف الوحدة :

- ١- أن يتعرف المتدرب على مفهوم التوكيدية بدقة.
- ٢- أن يحدد المتدرب الفرق بين السلوك التوكيدية والسلوك العدوانى.
- ٣- أن يحدد المتدرب الفرق بين السلوك التوكيدية والسلوك المذعن.

البرنامج الزمني للوحدة :

الوحدة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	الزمن
الأولى	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مفهوم التوكيدية : - تدريب وعرض - مناقشة مفهوم السلوك التوكيدى. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ راحة د ٣٠ 	<p>٩٠ دقيقة</p>



النشاط	افتتاحي	نوعه	فردي
الهدف : جذب انتباه وإثارة المتدرب للتعلم والتدريب			

عزيزي المشارك : ماذا تعني لك الصورة ؟



"**هذا النشاط يساعد المدرب في معرفة مبدئية لخصائص المشاركين وسماتهم الشخصية، واستبصار مستويات المعرفية والمهارية**"



النشاط	(٢/١/١)	نوعه	فردي
الهدف : التعرف على مفهوم السلوك التوكيدي بدقة			

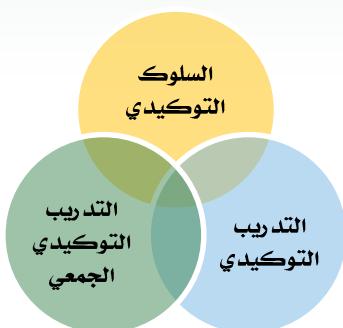
عزيزي المشارك :

يرتكز برنامجنا التدريبي على مهارة السلوك التوكيدية ومن المهم لتحقيق أهداف هذا البرنامج أن نحدد جميعاً التعريف الصحيح لمفهوم السلوك التوكيدية.

من خلال خبرتك وما لديك من معرفة وتجربة وفي (١٠) دقائق حدد مفهومك للسلوك التوكيدى ..



مفهوم السلوك التوكيدي



السلوك التوكيدي

مهارة اجتماعية تمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية والتعبير عن آرائه ومشاعره الايجابية (الموافقة – المدح) والسلبية (المخالفة – العقاب) بصدق وتلقائية ورفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية.



النشاط	(٣/١١)	نوعه	جماعي
الهدف : تحديد ثلاثة مواقف اجتماعية تتطلب استخدام مهارة السلوك التوكيدي لكل مجموعة من المجموعات التدريبية.			

عزيزي المشارك :

بالتعاون مع أفراد مجتمعك حدد ثلاثة مواقف اجتماعية على الأقل تتطلب استخدام السلوك التوكيدي.



التأكيد السلبي

التأكيد الايجابي

الذي يتضمن التعبير عن المشاعر العدوانية أو السلبية، والوقوف ضد حقوق الآخرين، ورفض كافة المتطلبات والاحتياجات غير المعقولة.

الذي يتضمن التعبير عن المشاعر الإيجابية، كالمشاركة والاستحسان والعواطف والاتفاق. ومثال ذلك تقديم الامتنان والشكر لصديق قدر خدمته.



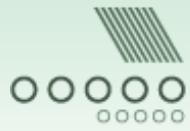
النشاط	(١/٢/١) نوعه	جماعي
الهدف : استنتاج السلوكيات التي تتم تنميتها بتنمية مهارة السلوك التوكيدية		

عزيزي المشارك :

في الجلسة الأولى تم تحديد مفهوم التوكيدية والسلوك التوكيدية، وشاهدتم وطبق بعضكم عملياً مهارة السلوك التوكيدية وقدمت لكم أنموذجات مميزة في تطبيق هذه المهارة.

بالتعاون مع أعضاء الجموعة التي تنتهي إليها تكرماً حدد السلوكيات التي يمكن تعميمها لديك ولدى زملائك بتنمية مهارة السلوك التوكيدية ومارستها في المواقف المختلفة التي تواجهك في حياتك.

سلوكيات مهارة السلوك التوكيدى



الثقة بالنفس

1

الدفاع عن الحقوق الشخصية

2

التعبير عن الآراء

3

رفض مطالب الآخرين غير المنطقية

4

عدم التردد في الطلب

5

المبادأة والاستمرار بصودة ايجابية

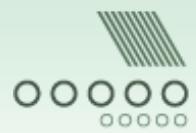
6



النّشاط	(٢/٢/١)	نوعه
جماعي		الهدف : تحديد الفرق بين السلوك التوكيدى والسلوك العدوانى

عزيزي المشارك :

من خلال خبراتك التعاملية وبالتعاون مع زملائك في المجموعة حاول تحديد أكبر عدد من الفروق بين السلوك التوكيدية والسلوك العدوانى.



الفرق بين التوكيدية والعدوانية

هي أن تحاول فرض
مشاعرك وآرائك
واحتياجاتك ورغباتك
على الآخرين.



أن تخبر عن مشاعرك
وآرائك واحتياجاتك
ورغباتك بطريقة تحقق
أهدافك ولا تؤذي ولا
تعتدى على الآخرين.



النّشاط	(٣/٢/١) نوعه	جماعي
الهدف : تحديد الفرق بين السلوك التوكيدى والسلوك المذعن		

عزيزي المشارك :

حدد مع أعضاء مجموعتك مفهوم السلوك المذعن وما الذي يفرقه عن السلوك التوكيدي؟

الفرق بين التوكيدية والاذعان



اعتقاد الطالب أن المعلم يتضايق من سؤاله ويعتبر من يسأل عن أمر ما دليلاً على قلة فهمه وغبائه ..
فيحجم الطالب عن سؤال معلمه .

• لا تظهر أي سلوك لفظي
أو غير لفظي يدل على
تضاييقك وعدم رضاك

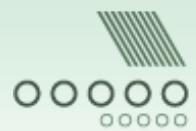
السلوك
لمذعن



• عدم رضاك وتضاييقك
من تصرفه ورغبتك منه
عدم تكرار مثل هذا
السلوك.

السلوك
التوكيدي





الوحدة الثانية (٩٠ دقيقة)

أهداف الوحدة :

١. ممارسة مهارة الطلب الإيجابي دون تردد.
٢. التطبيق الإيجابي لمهارة الجسارة الاجتماعية في المواقف التي تواجهه في حياته.

البرنامج الزمني للوحدة :

الوحدة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	الزمن
الأولى	<ul style="list-style-type: none"> • اطلب ولا تتردد" ضوابط وشروط تطبيق المهارة. • تطبيقات عملية. 	<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الجسارة الاجتماعية. • تطبيق مهارة الجسارة الاجتماعية في المواقف 	<p>٩٠ دقيقة</p> <p>٤٥ دقيقة</p>



النشاط	(١/١٢)	نوعه
الهدف : أن يستنتج المتدرب أهمية مهارة اطلب ولا تتردد		جماعي

عزيزي المشارك :

وزع المعلم الواجبات على الطلاب في صفة ضمن مجموعات، فوق اسمك مع مجموعة كثيرة الاستهزاء والسخرية وتصيد الأخطاء ولا يقومون بتأديتها ما يطلب منهم من الأعمال غالباً، أنت لا ترغب بأن تعمل مع هذه المجموعة إلا أنك تخشى أن يقوموا بآيذائك لفظياً وعملياً.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك حدد نتائج موافقتك على الانضمام لهذه المجموعة في العمل، والنتائج إذا رفضت العمل معهم.



النّشاط	(٢/١/٢)	نوعه
الهدف : أن يحدد المتدرب ضوابط تطبيق مهارة اطلب ولا تتردد.		جماعي

عزيزي المشارك :

من خلال النشاط السابق ومن خلال معرفتك بمهارة اطلب ولا تتردد حدد ضوابط وشروط تطبيق مهارة الطلب بلا تردد من الآخرين وذلك بالتعاون مع أعضاء مجموعتك المميزة.



نراعي ما يلي عند ما نطلب ظلبا من أحد:

- أن يكون طلبك لا يتعارض من الأحكام الشرعية والأنظمة ولا عادات والتقاليد.
 - أن تحقيقه واجبته لا يلحق الضرر بالآخرين.
 - أن يكون مفيداً نافعاً لنا.
 - أن يكون أسلوبك في الطلب مراعياً لخصائص عناصر الموقف.





النشاط	(٣/١/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يحدد المتدرب مواقف تستخدم فيها مهارة اطلب ولا تتردد			

عزيزي المشارك :

بالتعاون مع أعضاء فريقك حدد أكبر عدد من المواقف مرت بك وكان بالإمكان استخدام مهارة اطلب ولا تتردد.. ثم وزع العمل مع بعض الأعضاء لتمثيل الموقف وكيفية التعامل معه.



النشاط	(١٢/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يتعرف المتدرب مفهوم الجسارة الاجتماعية			

عزيزي المشارك :

أثناء الدرس يطلب منك المعلم أن تقف في الفصل وتقرأ موضوع الدرس بصوت واضح مسموع ماذا يكون موقفك ؟
من خلال هذا الموقف قدم تعريفاً لمفهوم الجسارة الاجتماعية..



الجسارة الاجتماعية



الجسارة الاجتماعية تعني :

أن من أهم صفات الشخص الإيجابي الفاعل .. أن يكون واثقاً من نفسه ، ويتصرف ويسلك في المواقف المختلفة كما يريد أن يتصرف .. دون تردد أو قلق وتوتر زائد أو شعور كبير بالحرج أو خوف غير مبرر لعواقب السلوك أو حرص زائد على إرضاء الآخرين .



النشاط	(٢/٢/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يعدد المتدرب ثلاثة مواقف مارس فيها الجسارة الاجتماعية			

عزيزي المشارك :

بعد إن تعرفت على الجسارة الاجتماعية وبالتعاون مع فريقك المجتهد حدد مجموعة من المواقف المشرفة التي استخدمت فيها مهارة الجسارة الاجتماعية بنجاح



يركز المدرب في هذا النشاط على عرض الأنماذج المتميزة لاستخدام مهارة الجسارة الاجتماعية في الموقف المعروضة من قبل المتدربين، والتركيز على تمثيلها من قبلهم أمام زملائهم، واستنتاج آليات والحدود المقبولة لاستخدام الجسارة الاجتماعية في الموقف المختلفة.



الوحدة الثالثة (٩٠ دقيقة)

أهداف الوحدة :

١. ممارسة مهارة الرد بنعم أو لا حسب متطلبات المتدرب لا غيره.
٢. التطبيق الإيجابي لمهارة التعبير عن الآراء.
٣. استخدام مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية باجادة.

البرنامج الزمني للوحدة :

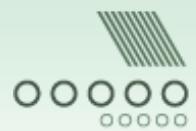
الزمن	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	الوحدة
٩٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة الإفصاح عن المشاعر • مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية 	راحة د ٣٠	<ul style="list-style-type: none"> • مهارة لاتقل : نعم .. وأنت تريد أن تقول : لا . • مهارة التعبير من الآراء 	الأولى



النحو	المعنى	الشكل	الوظيفة
الهدف : أن يحدد المتدرب بدقة تعريف مهارة : لا تقل نعم وأنت تريد أن تقول لا		(١/١/٢)	النشاط

عزيزي المشارك :

عندما يلح عليك أحد زملائك الطلاب لتدخل معه وتسانده في خلافه مع أحد الطلاب وأنت لا ترغب في ذلك أو أنه قد يتسبب لك بضرر معين ، وتريد أن ترفض طلبه. كيف تتصرف ؟؟
من خلال هذا الموقف حاول بالتعاون مع أفراد مجموعتك كتابة تعريف لمهارة : لا تقل نعم وأنت تريد أن تقول لا ...
قدم مع زملائك مجموعة من المواقف التي مرت بك وقرارك أن قلت لا وأنت تعنيها.



مهارة لا تقل نعم وأنت تريد أن تقول لا

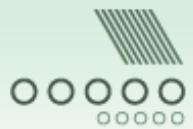
لا



نعم



- تبرر كلمة (لا) عندما يكون الموقف الذي يتطلب الاستجابة ، أمر لا يرغبه الشخص أو فيه ضرر عليه أو استغلال خاطئ له ، لا يقدر عليه ، فيعتذر عن الموافقة بكل بساطة وأريحية فالمطلوب إذن .. أن تقول ما تريده قوله فعلًا وليس غير ذلك .



النشاط	(٢/١/٣)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يحدد المتدرب تعريف مهارة التعبير عن الآراء بدقة			

عزيزي المشارك :

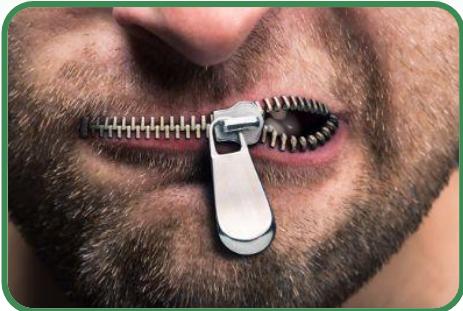
عندما يطلب منك الأستاذ رائد الفصل إبداء رأيك وترشيحك لأحد الطلاب ليكون عريفاً للفصل.. حدد موقفك وما يمكنك أن تفعله في تلك اللحظة .

من خلال الجهد المبذول في الإجابة عن السؤال السابق حدد تعريف مهارة التعبير عن الآراء.

من المتميزين الأفذاذ يقدم لنا مواقف استطاع فيها التعبير عن آرائه رغم صعوبة تلك المواقف وظروفها.



مهارة التعبير عن الرأي



مهارة التعبير عن الآراء تعني:

التعبير الحر عن الرأي المعبر عن وجهة نظر الشخص الحقيقية في إطار من الحكمة والالتزام بالمبادئ العامة ، وأن تكون استقلالياً في رأيك دون تعبيبة ومسايرة الآخرين على حساب نفسك ومصالحك.



النشاط	(١٢/٣)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يمارس المتدرب مهارة الإفصاح عن المشاعر بيايجابية			

عزيزي المشارك :

أنت في موقف تشعر فيه بحالة من التذمر والتناسق لأن أستاذك وجه لك توبیخاً لاتهامك بارتكاب خطأ تعلم تماماً أنك بريء منه؟؟ ما القرار الذي تتخذه؟ وكيف تتعامل مع الموقف؟ من خلال هذا الموقف حاول بالتعاون مع أفراد مجتمعتك كتابة تعريف لمهارة : الإفصاح عن المشاعر.

قدم مع زملائك مجموعة من المواقف التي مرت بك فأفصحت عن مشاعرك يايجابية.



مهارة الإفصاح عن المشاعر



مهارة الإفصاح عن المشاعر تعني :
التعبير المعتمد التلقائي عن المشاعر والانفعالات
بكيفية صريحة منطقية ، أي أن أقوم بتحويل
المشاعر الداخلية إلى كلام منطوق .



النشاط	(٣/٢/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يحدد المتدرب تعريف مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية			

عزيزي المشارك :

لكل طلاب الفصل وأنت واحد منهم رغم أنك لست ممن بدر منه الخطأ. كيف تعامل مع هذا الموقف؟

من خلال إجابتك قدم تعريفاً لمهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية.

بالتعاون مع فريق العمل الذي تنتهي إليه حدد أكبر عدد من المواقف التي ضاع فيها الحق بسبب ضعف دفاع أصحابها عن حقهم فيها؟

ماذا توجه زملاءك في هذا الأمر؟

ماذا توجه زملاءك في هذا الأمر؟



مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية

مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية تعني:
أن لك حقوق وخصوصيات .. أنت الوحيدة المعنية
بالمحافظة عليها والدفاع عنها ، وأول خطوة في
طريق الدفاع عن الحقوق .. معرفة هذه الحقوق
وسبل المحافظة عليها

