

السلوك التوكيدي



دليل المشارك

الاسم :

العام الدراسي
١٤٣٥/١٤٣٦هـ

مقدمة

تعتبر تنمية مهارة السلوك التوكيدي من المهارات المهمة في وقاية الطالب وتبصيره من الوقوع في المشكلات التي تؤدي إلى الاضطراب النفسي والضعف في التفاعل الاجتماعي ويتسم الطالب المؤكد لذاته بقدر مرتفع من الضاعلية في علاقاته الاجتماعية ، ورضا اكبر في الحياة ، وقدرة على إنجاز الأهداف والشعور بالراحة والطمأنينة .

يُعد هذا البرنامج من البرامج الوقائية لتنمية مهارة السلوك التوكيدي ودليلاً 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 يضيف في أسلوب تعامل الوالد مع ابنه والأخ مع أخيه والمعلم مع طلابه وكل من يهمله مصلحته فرد يرى فيه ضعف جوانب التوكيد .



اسم البرنامج	السلوك التوكيدي
الهدف العام:	تزويد المشارك بمعارف ومهارات تسهم في تنمية سلوكه التوكيدي بإيجابية في المواقف المختلفة التي يواجهها في حياته.
الأهداف التفصيلية:	<p>يتوقع من المتدرب في نهاية البرنامج أن يكون قادراً على :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تقليل القلق المرتفع لدى الفرد في مواقف التفاعل الاجتماعي 2. تعريف الطالب بمفهوم التوكيد وتمييزه عن العدوان والخضوع ، وتبصيره بحقوقه التوكيدية . 3. تعديل البنية المعرفية للطالب بالتعرف على معوقات التوكيد والأفكار غير المنطقية المسؤولة عن انخفاضه . 4. التدريب على التلقائية في السلوك والأفكار والمشاعر . 5. إكسابه مهارة المبادأة في علاقاته ، واتصالاته وتفاعلاته المختلفة مع الآخرين . 6. تدريبه على الشجاعة الأدبية ، بمواجهة الآخرين وتقبل النقد والاعتذار عن الخطأ . 7. إكسابه الصلابة النفسية ، بمقاومة الضغوط والتخلص من المواقف المحرجة . 8. تشجيع الطالب على الإفصاح عن هويته وإعلان مواقفه بغض النظر عن اختلافها مع الآخرين .
الفترة المستهدفة:	طلاب التعليم العام
مدة البرنامج :	ثلاثة أيام (٣ ساعات تدريبية باليوم)
المنفذون	المدرسون المعتمدون
وسائل التدريب	جهاز عرض فوق الرأس - شفافيات - حاسب آلي - بروجكتر - أقلام - ورق - وغيرها على حسب طبيعة التدريب .



الزمن	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	اليوم التدريبي
٩٠ دقيقة	<p><u>السلوك التوكيدي</u> <u>الايجابي :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • السلوك التوكيدي • والسلوك العدواني • السلوك التوكيدي • والسلوك المذعن 	راحة ٣٠ د	<p><u>ماذا نعني بالتوكيديّة :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم السلوك التوكيدي 	الأول
٩٠ دقيقة	<p><u>الجلسة الاجتماعية :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الجلسة الاجتماعية • تطبيق الجلسة الاجتماعية 	راحة ٣٠ د	<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 الشخصية :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • مهارة الإفصاح عن المشاعر • مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية 	راحة ٣٠ د	<p><u>اتخاذ قرارات رشيدة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • لا تقل : نعم .. وأنت تريد • ان تقول : لا • التعبير عن الآراء 	الثالث
٢٧٠ دقيقة	المجموع (٣ أيام)			



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 ، تباشرها بنفسك وبالتعاون مع زملائك حيث يحترم خبراتك وينطلق منها ، ويفسح المجال للحوار والمناقشة وإبداء الرأي والإنصات لرأي الآخرين وصولاً 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 ويرأيك في النقاش ، تبدي رأيك وتحترم الأفكار الأخرى ، ولتعلم أن التدريب يقوم على جهد المتدرب وإرادته ، ولا يمكن لأي برنامج تدريبي مهما كان محكما ومجودا 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 مشاركا في جميع الأنشطة .
- احترم أفكار المدرب والزملاء .
- أنقد أفكار المدرب والزملاء بأدب إن كانت هناك حاجة .
- احرص على استثمار الوقت .
- تقبل الدور الذي يسند إليك في المجموعة .
- حفز أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات .
- احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب والزملاء أثناء البرنامج التدريبي .
- احرص على ما تعلمته في البرنامج وطبقه في الميدان .



أهداف الوحدة :

- ١- أن يتعرف المتدرب على مفهوم التوكيديّة بدقّة.
- ٢- أن يحدد المتدرب الفرق بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني.
- ٣- أن يحدد المتدرب الفرق بين السلوك التوكيدي والسلوك المذعن.

البرنامج الزمني للوحدة :

الزمن	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	الوحدة
٩٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ■ الفرق بين السلوك التوكيدي والسلوك العدواني. ■ الفرق بين السلوك التوكيدي والسلوك المذعن 	راحة ٣٠ د	<ul style="list-style-type: none"> ■ مفهوم التوكيديّة : -تدريب وعروض -مناقشة مفهوم السلوك التوكيدي. 	الأولى

النشاط	افتتاحي	نوعه	فردى
الهدف : جذب انتباه واثارة المتدرب للتعلم والتدريب			

عزيزى المشارك : ماذا تعنى لك الصورة ؟



" هذا النشاط يساعد المدرب فى معرفة مبدئية لخصائص المشاركين وسماتهم الشخصية، واستبصار مستويات المعرفة والمهارية"



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 قدم خدمة ما.



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

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

السلوك
لمدعن



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

السلوك
التوكيدي





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)	راحة	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	الزمن
الأولى	<ul style="list-style-type: none"> • اطلب ولاتتردد" ضوابط • وشروط تطبيق المهارة . • تطبيقات عملية . 	راحة ٣٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم الجسارة الاجتماعية. • تطبيق مهارة الجسارة • الاجتماعية في المواقف 	٩٠ دقيقة



النشاط	(١/١/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يستنتج المتدرب أهمية مهارة اطلب ولا تتردد			

عزيزي المشارك :

وزع المعلم الواجبات على الطلاب في صفك ضمن مجموعات، فوق اسمك مع مجموعة كثيرة الاستهزاء والسخرية وتصيد الأخطاء ولا يقومون بتأدية ما يطلب منهم من الأعمال غالبا، أنت لا ترغب بأن تعمل مع هذه المجموعة إلا أنك تخشى أن يقوموا بإيذائك لفظيا وعمليا.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوحدة الثالثة (٩٠ دقيقة)



أهداف الوحدة :

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

البرنامج الزمني للوحدة :

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

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

عزيزي المشارك :

بسبب خطأ ارتكبه طالب أو مجموعة من الطلاب قرر المعلم أو إدارة المدرسة إيقاع عقوبة جماعية لكل طلاب الفصل وأنت واحد منهم رغم أنك لست ممن بدر منه الخطأ. كيف تتعامل مع هذا الموقف؟

من خلال إجابتك قدم تعريفا لمهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية.

بالتعاون مع فريق العمل الذي تنتمي إليه حدد أكبر عدد من المواقف التي ضاع فيها الحق بسبب ضعف

دفاع اصحابها عن حقهم فيها؟

ماذا توجه زملاءك في هذا الأمر؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

