

مقدمة

خلق الله الناس ووهبهم _بفضله_ الكثير من المعطيات والمقومات الرئيسة التي تجعل منهم أسوياء قادرين على تحقيق الانسجام مع ذواتهم، ومع المجتمع من حولهم. ومع تزاخم الحياة وتعدد مشاغلها قد يخرج المرء بإرادته، أو بدونها عن نسقه الفطري الذي يحقق له الشعور بالرضا والأمان. مما يتطلب أن يسعى الإنسان جاهداً لتحقيق ذاته، والانسجام مع مجتمعه من خلال وعيه بمهاراته الشخصية، والاجتماعية.

لذا كان السعي لإدراك المهارات الشخصية والاجتماعية، وتحويلها من معارف إلى سلوك يمارس من أهم ما يسعى البرنامج الوقائي الوطني (فطن) إلى تحقيقه من خلال إيصال المفاهيم كاملة للمتدربين مع الحرص على توفير فرص واقعية لتطبيق هذه المفاهيم.

ومن هذا المنطلق جاء البرنامج التدريبي التالي ليحقق العديد من المهارات التي تعين الطلاب - بإذن الله - على الوعي بما لديهم من إمكانيات، ومهارات، إضافة إلى تمكينهم من الانسجام مع الآخرين، وتربيتهم على مواجهة مشكلاتهم، والقيام بحلها وفق الأساليب العلمية الواعية. مع ضرورة تربيتهم على توكيد الذات، وتمثيل السلوك المناسب لتحقيقها في المواقف والأحداث، واستثمار ما لديهم من مهارات شخصية واجتماعية لتحقيق التوافق والانسجام مع ذواتهم ومجتمعاتهم على حد سواء.

وصف البرنامج التدريبي:

اسم البرنامج التدريبي	مهارات فِطْن الشخصية والاجتماعية لطلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم كبار (مسائي)
الفئة المستهدفة بالبرنامج	طلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم كبار (مسائي)
مدة تنفيذ البرنامج	يومان دراسيان بواقع (حصة في اليوم = ٩٠ دقيقة تدريبية في اليوم)
المنفذون	مدربون معتمدون
وسائل التدريب	جهاز عرض Data Show، عرض تقديمي، حاسب آلي، أقلام، ورق قلاب.
الهدف الرئيس من البرنامج	تعزيز المهارات الشخصية والاجتماعية لدى طلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم كبار (مسائي)
الأهداف التفصيلية	يتوقع من المتدربين في نهاية البرنامج أن يكونوا قادرين على: ١- تحديد أبرز ما لديهم من مهارات شخصية. ٢- معرفة مفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد. ٣- حصر أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الأفراد. ٤- الوقوف على أبرز الوسائل المعينة على تقدير الذات . ٥- اكتساب أهم مهارات الوعي الذاتي لدى الأفراد. ٦- تقديم تصور ذهني منظم عن مستوى الوعي الذاتي لديهم بعد التدريب. ٧- إدارة مؤثرات الوعي الذاتي في حياتهم. ٨- تحديد أبرز مالم لدى المتدربين من مهارات اجتماعية . ٩- معرفة مفهوم النمو الاجتماعي لدى الأفراد. ١٠- الوقوف على مراحل بناء النمو القيمي لدى الفرد. ١١- حصر أهم المهارات الاجتماعية الضرورية في مصفوفة توضيحية منظمة. ١٢- اكتساب أهم المهارات الاجتماعية لإدارة حياتهم. ١٣- تفعيل المهارات الاجتماعية في علاقاتهم اليومية. ١٤- نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة من خلال توجيهها. ١٥- حل مشكلاتهم اليومية والحياتية .

البرنامج الزمني:

اليوم	الوحدات	الجلسة التدريبية الأولى (٤٠)	استراحة	الجلسة التدريبية الثانية (٤٠)	الزمن المحدد
الأول	• الوحدة الأولى وتتكون من جلستين	• مفهوم الوعي الذاتي • المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي • أبرز الوسائل المعينة على تحقيق تقدير الذات.	١٠ دقائق	• أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات • وضع منظومة لمهارات الوعي الذاتي • تطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية	٩٠ دقيقة
الثاني	• الوحدة التدريبية الثانية وتتكون من جلستين	• مفهوم الوعي الاجتماعي • مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد • أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد	١٠ دقائق	• طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة • مصادر المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية • أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة	٩٠ دقيقة

إرشادات للمدربين:

أخي المدرب / أختي المدربة :

يتوقف نجاح العملية التدريبية على تفاعل عناصر التدريب الرئيسة بطريقة منسجمة، وهي المدرب الكفاء، والمتدرب المقبل على التدريب، والمادة العلمية الجيدة. وحتى يتم هذا التفاعل بطريقة إثرائية مشوقة على يد مدرب واعٍ فطنٍ فلا بد من:

- قراءة المادة العلمية، والاطلاع على الحقيبة التدريبية.
- الاهتمام بتوافر المناخ التدريبي الجيد من خلال تهيئة غرف وقاعات التدريب.
- توزيع المتدربين وفق مجموعات منسجمة مع الحرص على التنوع في كل جلسة تدريبية.
- تكليف كل مجموعة بتحديد مقرر لها يتولى مهمة كتابة الإجابات مع الحرص على التغيير في كل جلسة تدريبية.
- تحديد متحدث عن كل مجموعة مع ضرورة التغيير في كل جلسة تدريبية.
- الالتزام بتنفيذ الخطة التدريبية وفق البرنامج الزمني المحدد.
- الاهتمام بالتفاعل الإيجابي مع المتدربين.
- تغليب لغة الحوار، وعدم رد أي فكرة تطرح ما لم تمس ثوابت أساسية دينية، سياسية، قيمية.
- إيجاد علاقات إنسانية جيدة مع المتدربين.
- الحرص على تطبيق المعارف والمهارات في مواقف حياتية افتراضية مماثلة في جو التدريب.

إرشادات للمتدربين:

أخي الطالب / اختي الطالبة

يرتبط نجاح البرنامج التدريبي بمدى تفاعلك وإيجابيتك في التعامل مع المعارف والمهارات، وقدرتك على تطبيقها. وحتى يتحقق هذا الهدف فلا بد من:

- الوعي التام بأهداف البرنامج التدريبي المقدم لك.
- استثمار وقت التدريب بطريقة إيجابية تعود عليك وعلى المتدربين بالنفع والفائدة.
- الاهتمام بتكوين علاقات إيجابية جيدة مع المدربين والزملاء المتدربين في جو يسوده التقدير والاحترام والمحبة .
- احترام ما يطرح من أفكار في الجلسات التدريبية.
- المشاركة في النقد والتعليق مع التحلي بآداب النقاش والحوار.
- المشاركة الفاعلة في مجموعتك، وتقبل ما يسند لك من أدوار.
- المشاركة الفاعلة في الأنشطة المطروحة من جميع الطلاب والطالبات .
- نشر روح المشاركة، وتحفيز أفراد مجموعتك على العطاء المتميز.
- تكوين علاقات متميزة مع المدرب، وزملائك المتدربين في جو التدريب.
- تطبيق ما تعلمته من مهارات شخصية واجتماعية من خلال المواقف الحياتية اليومية.

مقياس قبلي

أخي المدرب / أختي المدربة:

أمامكم مقياس قبلي يهدف إلى تحديد مستوى المهارات الشخصية، والاجتماعية لدى طلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم كبار قبل تلقيهما التدريب على هذه الحقبة. نأمل منكما ما يلي :

- قراءة مفردات هذا المقياس للمتدربين بدقة ووضوح .
- شرح مفردات هذا المقياس للمتدربين .
- مناقشة المتدربين في مفردات المقياس وكيفية التعامل معها .
- توجيه المتدربين لقراءة المقياس قراءة صامته .
- توجيه المتدربين لتطبيق المقياس مع وضع علامة (√) أمام الاختيار الذي يعبر عن شخصياتهم .

م	البعد الأول : المهارات الشخصية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
١	أقدر عواطفی وانفعالاتي بشكل دقيق			
٢	أعي ما أقوم به من أعمال يومية			
٣	أقدر ذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة			
٤	أمتلك القدرة على نقد سلوكي			
٥	أنفذ أي عمل أقوم به بأسلوبي الخاص			
٦	أستطيع التعامل مع المواقف المفاجئة			
٧	أستطيع تحديد نقاط قوتي وضعفي			
٨	أفكر في محددة عند تعاملي مع أي مشكلة			
٩	لدي قدرة على توقع ما يفكر به الآخرون (الحدس)			
١٠	أمتلك روح المبادرة للقيام بأي نشاط جماعي			
١١	أهدافي الحياتية محددة			
١٢	أمتلك القدرة على حل مشكلاتي الحياتية الخاصة			

١٣	أعتني بمظهري الخارجي دائماً			
١٤	لدي ثقة عالية بنفسي			
١٥	تظهر ثقتي في نفسي أمام الجنس الآخر (أب ، أخ ، زوج ، ابن ..			
١٦	أرفض الخطأ في حقي وأعبر عن رفضي لأي تعامل غير لائق أو خدمة سيئة			
١٧	أحب الاشتراك في الأنشطة الجماعية			
١٨	أستطيع قول لا عندما لا أرغب القيام بالعمل			
١٩	أطلب ما أريد بدون خجل أو تردد			
٢٠	أتخلص من الأفكار والمعتقدات الزائفة			
٢١	أعبر عن مشاعري نحو الآخرين بدقة ووضوح			
٢٢	أعتبر المنافسة مع الغير تحد ومجابهة معي			
م	البعد الثاني : المهارات الاجتماعية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٢٣	أبادر بالحوار مع الآخرين			
٢٤	أعترف بالجميل للآخرين			
٢٥	أشارك الأصدقاء في الأنشطة والألعاب الجماعية			
٢٦	أمتلك القدرة على تكوين أكبر عدد ممكن من الصداقات			
٢٧	من أهم مقومات شخصيتي الهدوء عند حل المشكلات			
٢٨	أحرص على التريث عند اتخاذ القرار			
٢٩	أبحث عن حلول متعددة عند حل مشكلاتي			
٣٠	أثق في قدرتي على حل المشكلات			
٣١	أكون واقعية عند حل المشكلات			
٣٢	أستطيع اختيار الحل المناسب للمشكلات التي تعرض لي			
٣٣	أنظم أفكاري عند معالجتي لأي مشكلة			
٣٤	أتعامل بحكمة واتزان عندما اختلف مع الآخرين			

٣٥	أسعى دائماً لجمع المعلومات حول أي مشكلة تواجهني		
٣٦	أشارك بفاعلية في فرق العمل		
٣٧	أغلب لهجة الحوار العقلاني بعيداً عن العاطفة عند النقاش مع الآخر		
٣٨	أقبل جميع الآراء حتى وإن لم تعجبني		
٣٩	أحرص على الاهتمام بعلاقاتي الاجتماعية الممتدة		
٤٠	أتحلى بروح المرح في تواصلتي مع الغير		
٤١	أكون متسامحاً في تعاملتي مع الآخرين		
٤٢	أنصت لمن يتحدث معي بهدوء		
٤٣	أنتقد السلوك الغير محمود بطريقة لبقة		
٤٤	أفرق بين انتقادي للشخص وانتقادي لسلوكه		
٤٥	أعتقد بأن كل سلوك قابل للتعديل		
٤٦	أتجنب المبالغة في الاعتماد بشخصيتي وما لدي من أفكار		

اليوم التدريبي الأول

الوحدة الأولى: ٩٠ دقيقة

الجلسة الأولى (٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة: يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدربون قادرين على:

- تحديد مفهوم الوعي الذاتي.
- حصر المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي.
- معرفة أبرز الوسائل المعينة على تحقيق تقدير الذات.

موضوعات الجلسة:

- تعارف.
- عرض لأهداف البرنامج التدريبي.
- مفهوم المهارات الشخصية.
- مفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد.
- أبرز المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الفرد.
- أهم الوسائل المعينة على تحقيق تقدير الذات.

خطة تنفيذ الجلسة:

م	الأساليب والأنشطة التدريبية	الزمن المحدد
١	التعارف	خمس دقائق
٢	عرض أهداف البرنامج التدريبي	ثلاث دقائق
٣	نشاط رقم (١) نشاط فردي لتحديد أبرز ما لدى المتدربين من مهارات شخصية	خمس دقائق
٤	عرض لمفهوم المهارات الشخصية لدى الأفراد	ثلاث دقائق
٥	نشاط رقم (٢) نشاط جماعي لمناقشة مفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد	خمس دقائق
٦	عرض لمفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد	ثلاث دقائق
٧	نشاط رقم (٣) نشاط جماعي لمناقشة أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الفرد	خمس دقائق
٨	تحديد أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الفرد	ثلاث دقائق
٩	نشاط رقم (٤) نشاط جماعي لمناقشة أهم الوسائل المعينة على تحقيق الوعي الذاتي	خمس دقائق
١٠	حصر أهم الوسائل المعينة على تحقيق الذات	ثلاث دقائق

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
١/١/١	فردى	خمس دقائق	تحديد أولى لما لى المتدربىن من مهارات شخصية

اخى الطالب / اختى الطالبة :

أمامك ورقة ومجموعة ألوان. ارسم من خلالها صورة معبرة عن ذاتك، ثم حدد من خلال صورتك المرسومة أهم ما يميز شخصيتك عن سواك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مفهوم المهارات الشخصية Personal Skills لدى الفرد:

المهارات الشخصية Personal Skills هي مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه، وتجعله قادراً على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها.

تعد معرفة الإنسان بأهم ما يملكه من مهارات شخصية من أهم الوسائل الضرورية لتحقيق الذات وتوكيدها. ولا يقف الكشف عن المهارات الذاتية عند حدود المعرفة فحسب، بل لابد أن يتعدى الأمر إلى مرحلة التطبيق لهذه المهارات في المواقف الحياتية اليومية. ونظراً لما للمهارات الشخصية من أهمية فقد جعلها التربويون مدخلاً نظرياً يستفاد منه عند صياغة أهداف التعليم، وبناء مقرراته، ووضع مناهجه.

وقد حظيت المهارات الشخصية والذاتية بالكثير من العناية والاهتمام؛ نظراً لما لها من دور رئيس في توجيه التعليم، وتحسين الحالة النفسية للمتعلمين، وتمكينهم من التعلم بوعي وإدراك.

ويحدد التربويون أهم الأهداف الرئيسية للتعليم المبني على المهارات الشخصية حيث يجلونها فيما يلي:

- تحسين الحياة النفسية، والاجتماعية للمتعلمين.
- تنمية الخصائص الشخصية للمتعلمين مثل مهارات الاتصال، والتعاون مع الآخرين، والعمل ضمن الفريق، وإدارة المواقف الحياتية، والاطلاع على التقنيات الحديثة، وتوجيههم للاستخدام الأمثل لها.
- اكتساب اتجاهات ومهارات عملية إيجابية عن طريق إقامة علاقات اجتماعية جيدة.
- تنمية القدرة على الملاحظة الواعية.
- تكوين مهارات التفكير العملي بأنواعه المختلفة خاصة التفكير الناقد، والإبداعي.

- الوقوف على طرق ومهارات حل المشكلات.
- تجويد مخرجات برامج محو الأمية وتعليم الكبار من خلال تأهيل المدربين والمدربات ، ومن يتولى مهمة التدريس في برامج محو الأمية وتعليم الكبار با يتسق مع الخصائص الشخصية والاجتماعية لهم .

وتتلخص محاور تعليم المهارات الذاتية في أربعة محاور أساسية، وهي:

المحور الأول: تنقيف الفرد بقدراته ومهاراته الشخصية التي تسوغ له التعامل مع متغيرات الحياة.

المحور الثاني: تنمية قدرة الفرد على حل مشكلاته الحياتية بقوة واقتدار.

المحور الثالث: تنمية قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي والتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين .

المحور الرابع: تنمية قدرة الفرد على الاستدلال المنطقي والتفكير العلمي الناضج.

تصنيف المهارات الشخصية:

لا يوجد تصنيف قاطع للمهارات الشخصية، غير أنه يتم تحديد هذه المهارات من خلال معرفة احتياجات الفرد، وتطلعاته، وكذلك بحسب المشكلات التي تعرض للأفراد. إضافة إلى اختلاف هذه التصنيفات بحسب المجتمعات التي يوجد بها الأفراد، والتي تختلف في طبيعتها وخصائصها (العادات والتقاليد) .

وقد قامت وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية بتصنيف المهارات الشخصية إلى:

- مهارات مرتبطة بالخصائص الشخصية: مثل الاتصال، والتعاون مع الآخرين، وترشيد الاستهلاك. ..

- مهارات علمية: مثل إدارة الوقت، والقدرة على البحث، ومهارات الابتكار، ومهارات التفكير الناقد. ..
- مهارات عملية: مثل مهارات التواصل، مهارات الحوار، مهارات تحقيق الأمن والسلامة...

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٢/١/١	جماعي	خمس دقائق	مناقشة مفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد

(يعد مفهوم الوعي الذاتي من أبرز المفاهيم تداولاً في الوسط التربوي عامة والتعليمي خاصة لاسيما في عصرنا الحاضر)

على ضوء هذه العبارة، ومن خلال خبراتك المعرفية السابقة. اكتب تعريفاً إجرائياً محدداً لمفهوم الوعي الذاتي متعاوناً في ذلك مع أفراد مجموعتك.

.....

.....

.....

.....

.....

مفهوم الوعي الذاتي Self-Conscious لدى الفرد:

مفهوم الوعي الذاتي: ويراد به أن يكون لدى الفرد تصوراً واضحاً عن نفسه بما في ذلك معرفة نقاط القوة، والضعف، والمعتقدات، والدوافع، والمشاعر.

ويعرّف الوعي الذاتي بأنه: قدرة الفرد على تكوين معايير لضبط سلوكه من خلال ما يؤمن به من معتقدات، ومبادئ أخلاقية، وقيم مجتمعية ينتمي إليها؛ وذلك لتحكيم الاتجاهات التي ينتهجها، وتوجيه السلوكيات التي يقوم بها.

كما يعرف الوعي الذاتي بأنه: ما يحصل في دماغ الفرد أثناء يقضته، أو أثناء أحلامه، ويتم الشعور والإحساس به، ويطلق على المنطقة التي يحدث فيها الوعي ساحة الشعور، أو سبورة الوعي، أو الذاكرة العاملة.

والوعي الذاتي: هو الذي يمكننا من فهم الآخرين، والتعرف على الكيفية التي ينظرون بها إلينا، وردود أفعالنا، ومواقفنا نحوهم. إذاً لا بد من اكتشافنا لأنفسنا، فهو أهم من اكتشاف العالم بالنسبة لنا.

وعلى الرغم من أن البعض منا عادة ما يعلن بأنه مدرك لنفسه، وواع لمقوماتها إلا أننا دائماً ما نكون بحاجة ماسة لوجود مقاييس تحدد مستوى الوعي الذاتي لدينا فنعرف نقاط القوة التي نتمتع بها لنستفيد منها، ونعرف نقاط ضعفنا حتى نتلافها ونحاول التخلص منها. بالإضافة إلى الوقوف على ما نملكه من خبرات سابقة وكيف يمكن لنا الاستفادة منها.

*** تربط بمادة المهارات الحياتية المقدمة للطلاب والطالبات**

ولعلنا نطرح تساؤلاً في غاية الأهمية، وهو:

لماذا ينبغي علينا أن نعي ذاتنا؟

ولكي نجيب على هذا التساؤل بواقعية لابد أن نحدد أبرز ما يقدمه لنا الوعي عامة، والوعي بذواتنا خاصة من فوائد ومكتسبات يمكن تلخيصها من خلال المخطط التالي:

فوائد ومكتسبات الوعي الذاتي

١- القدرة على إجراء التغييرات المطلوبة في ذاتك، وفي طريقة تفكيرك، وسلوكك، وتفسيرك للأمور.	بالنسبة للفرد
٢- التحكم في مشاعرك والسيطرة على انفعالاتك .	
٣- تحقيق مستوى من الذكاء العاطفي، والذي يمكنك من النجاح والتميز.	
١- التمكن من إدارة علاقاتك الإنسانية بنجاح.	بالنسبة للجماعة
٢- القدرة على فهم رؤية الطرف الآخر بوضوح .	
٣- التعامل مع المتغيرات الاجتماعية من حولنا بأريحية.	

* ربط المحتوى لطلاب وطالبات محو الأمية بواقعهم ، مع ضرب الأمثلة للمتدربين .

وعادة ما يقاس مستوى الوعي الذاتي من خلال اتباع قاعدة التناسب الطردي بين القدرة على التفكير العقلي، وبين مستوى الوعي الذاتي.

فكلما	زادت القدرة على التفكير وأطال الفرد التأمل في ذاته.
تحقق له	مستوى عالٍ من الوعي الحقيقي بذاته .

وهذا ما يظهر لنا عند تأملنا لحياة كبار المفكرين، فنجد أنهم يحددون وقتاً محدداً يومياً للتفكير الذاتي، والذي يمثل الطريق المباشرة نحو أعلى درجات الوعي؛ ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة فقد كان يتفكر في غار حراء متأملاً في الكون من حوله .

لذا فمن كان يرغب في معرفة ذاته فعليه أن يفكر في نفسه جيداً.

ويعتمد الوعي الذاتي لدى الفرد على ثلاث مراحل رئيسية، وهي:

أولاً: مرحلة الوعي العاطفي: ويراد به فهم مشاعرنا نحو أنفسنا ووعينا بها، مما يجعلنا قادرين على إدارة المواقف مع أنفسنا، ومع الآخرين.

والوعي العاطفي يساعد الفرد على فهم ذاته واحترامها؛ ولكي يتحقق فلا بد من:

- ضبط المشاعر عن طريق وضع عادات إيجابية تدرب نفسك عليها عند ازدحام المشاعر كأن تسترخي وتستغفر، أو تجلس إن كنت واقفاً، أو تغادر المكان... وغير ذلك من السلوكيات الإيجابية * **ضرورة ضرب الأمثلة للمتدربين .**
- حدد مستوى ردة الفعل ومدى مناسبتها للفعل و للمواقف التي تمر بك * **ضرورة ضرب الأمثلة للمتدربين .**
- عبر عن مشاعرك، وشارك فيها أقرب الناس إليك؛ لأن ذلك مما سيعين على صياغة المشاعر، وتحقيق القرب من الأصدقاء * **ضرورة ضرب الأمثلة للمتدربين .**
- تجنب النظرة الدونية للذات واجعل شعارك : غيري ليس بأفضل مني ، وأنا لست بأقل من أي أحد . * **ضرورة ضرب الأمثلة للمتدربين .**

ثانياً: مرحلة تقدير الذات: ويقصد بتقدير الذات الصورة التي ينظر فيها الإنسان إلى نفسه، هل هي عالية أم منخفضة؟ وتقدير الذات لا يعد شأنًا فطرياً، بل هو أمر مكتسب يحصل عليه الفرد من خلال تربيته الأولى، وتجاربه الحياتية. ويجب علينا عدم الخلط بين تقدير الذات، والثقة بالنفس، والتي تعد نتيجة لتقدير الذات.

ثالثاً: مرحلة الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي إحساس الفرد بعلو قيمته بين الآخرين مما يدفعه إلى أن يتصرف بثقة دون تردد، أو وجل، أو خوف.

***يربط المدرب بين تطوير ذات المتدرب بناءً على الخبرات المهارية والمعرفية التي تلقاها في المدرسة .**

وحتى تصل إلى تقوية ثقتك بنفسك فلا بد من:

١. اليقين بأن الله خلقك مميزاً عن غيرك ففكر بإيجابية نحو ذاتك، واستثمر ما تملكه من مميزات.
٢. تحمل المسؤولية، وكن مبادراً؛ لتتغلب على الصعاب.
٣. اعتن بمظهرك وهندامك، وكن أنيقاً في ملبسك بدون مبالغة.
٤. تقبل النقد والتوجيه بصدر رحب.
٥. كن مشاركاً جيداً في الحوار دون مبالغة، أو عدم مبالاة.
٦. كن على يقين بأن كل فشل في حياتك يقدمك خطوة للنجاح.
٧. إياك والاستسلام لرأي المحيطين.
٨. راجع قراراتك قبل أن تصدرها حتى لا تندم وتراجع عنها.
٩. كن أنت بشخصك، وإياك وتقليد الآخرين؛ فإن ما يصلح لهم قد لا يصلح لك.
١٠. تحل بالصبر عند كل تغيير في حياتك. فبالصبر تحمد العاقبة.

*** ضرورة ضرب الأمثلة للمتدربين حول كل نقطة من النقاط السابقة**

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٣/١/١	جماعي	خمس دقائق	تحديد أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الفرد.

أخي الطالب / أختي الطالبة .

(يعتمد الوعي الذاتي على مصادر متعددة يستقي منها الأفراد مفاهيمهم المدركة حول شخصياتهم، التي عادة ما تشكل لهم مخزوناً فكرياً هائلاً. (...).

من خلال العبارة السابقة وبالتعاون مع أفراد مجموعتك حدد في خريطة ذهنية معبرة أهم المصادر الرئيسة التي تعتقد بأن لها أثراً فاعلاً في تكوين الوعي الذاتي لديك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الأفراد:

يعتمد الوعي الذاتي لدى الأفراد على تكوين مجموعة من المعايير والمعتقدات الذاتية التي يؤمن بها الفرد، التي غالباً ما تكون ممثلة لقيمه، وتشكل له مخزوناً فكرياً هائلاً يتصرف من خلاله بطريقة لا شعورية في المواقف والأحداث.

وعادة ما يعمل الوعي الذاتي على إحداث التغيير في أفكار الفرد في بنائه الفكري، فقد يحرف بوصلة أفكاره من مسار إلى آخر.

وعادة ما تكون التغييرات الحاصلة أحد نوعين:

تغير إيجابي: وهو التغير الذي لا يمس بالثوابت لدى الفرد، وهو تغير له ما يفسره وما يبرره سواء تبريراً عقائدياً، أم علمياً، أم ناتجاً بعد قناعة تامة، أو بعد تجربة وخبرة إنسانية.

تغير سلبي: وهو التغير الذي يتسبب في ذوبان شخصية الفرد، فيفقد بسببه الكثير من أفكاره ومعتقداته التي كان يدافع عنها ويتبناها . *

يقوم المدرب / المدربة بضرب أمثلة توضيحية .

وحتى يتحقق الوعي الذاتي لدى الفرد فلا بد من تحديد أهم المصادر الرئيسية التي يبني عليها وعي الأفراد بذواتهم، ويمكن إجمالها فيما يلي:

أولاً: مصادره دينية: وتشمل القيم والمبادئ والمعتقدات التي يؤمن بها الأفراد.

ثانياً: مصادر ذاتية: ويراد بها مدى معرفة المرء لذاته، ومكامن القوة والضعف فيها.

ثالثاً: مصادر أسرية: ويقصد بها تنشئة الفرد وتربيته في جو الأسرة.

رابعاً: مصادر اجتماعية: وتعني العلاقات الاجتماعية، وآراء الآخرين، والنقد الهادف والبناء.

خامساً: مصادر ثقافية: وهي الموروث الثقافي الذي يُنتزع من معتقدات المجتمع الفكرية والثقافية.

سادساً: مصادر إعلامية: ويراد بها ما يقدمه الإعلام المرئي، والمسموع، والمقروء مما يؤثر على ذهن المتلقين.

سابعاً: مصادر حياتية: ويقصد بها الأحداث والمواقف التي تمر بالفرد وتترك أثراً واضحاً في شخصيته وسلوكه.

ويصنفها البعض إلى أربعة مصادر رئيسة وهي:

مصادر دينية	ويراد بها مصدري التشريع في الدين الإسلامي الحنيف القرآن الكريم، والسنة النبوية.
مصادر فردية	ويراد بها الفطرة السليمة، والعقل المتفكر لدى الفرد.
مصادر اجتماعية	وتمثل ما يقدم في الأسرة والمدرسة والمسجد والحي والمجتمع بأكمله.
مصادر إعلامية	ويقصد بها ما تطرحه وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة.

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٤/١/١	جماعي	خمس دقائق	معرفة أهم الوسائل المعينة على تحقيق الوعي الذاتي .

أخي الطالب: أختي الطالبة:

بعد وقوفك على مفهوم الوعي الذاتي، وأهم مصادره، وما يقدمه الوعي الذاتي من مكتسبات إيجابية على مستوى الفرد والجماعة بالتعاون مع مجموعتك ناقش أهم الوسائل المعينة على تحقيق الوعي الذاتي من وجهة نظرك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهم الوسائل المعينة على تحقيق الوعي الذاتي:

يتحقق نمو الوعي الذاتي نتيجة للتفاعل الاجتماعي المنظم مع الآخرين، والذي عادة ما يسعى الفرد من خلاله إلى تأكيد ذاته، وتعزيزها عن طريق الخبرات التي تتفق وتتطابق مع مفهوم ذاته وفق معايير المجتمع. ويسعى الجميع إلى تحقيق ذواتهم بما فيهم الجانحون، وتختلف الوسائل المؤدية إلى ذلك حسب شخصية الفرد، وبيئته الاجتماعية، وقيمه، ومعتقداته. وحتى يحقق الفرد ذاته فإنه يستعين - بعد توفيق الله - بمجموعة من الوسائل الداعمة والتي تمكنه من تحقيق ذاته، ومنها:

❖ التوكل على الله وحده في جميع الأمور، وجعل الاعتماد فيه ما ترغبه، وتأمل حصوله على الله وحده دون سواه. قال تعالى:

﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ سورة إبراهيم: ١١.

❖ إشباع الحاجات الفطرية الأولية الفسيولوجية، والنفسية، والاجتماعية لدى الإنسان بطرق سليمة وفق أطر شرعية منضبطة، مما يؤثر في سلوك الفرد وتصرفاته في حياته الخاصة والعامة.

❖ تكيف الشخص مع ذاته ومع مجتمعه. فيكون الفرد راضياً عن نفسه متجنباً كل أشكال التوتر والصراع النفسي، والتي قد تحدث بسبب تصرفاته التي قد تخالف القيم الإسلامية، أو المعايير الاجتماعية. حيث إن الشخص المتكيف مع المجتمع قادر على البعد عن المواقف المثيرة للانفعال.

❖ القدوة الصالحة والتي تعين الفرد على تحقيق ذاته من خلال اكتساب السلوكيات الإيجابية المحمودة بطريقة تلقائية مما يجعله مقدراً مقبولاً أمام نفسه ومجتمعه.

❖ التربية بالانفتاح على العالم وحب الآخرين، وتحقيق العفو والتسامح، والتعامل بود واحترام مع الغير.

وحتى يحقق الفرد ذاته، وينعم بالأمن الداخلي، والأمن المجتمعي فلا بد له من التكيف مع المواقف الحياتية اليومية، والسيطرة على انفعالاته السلبية عن طريق:

- التدريب على طرق التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة الإيجابية والسلبية على حدٍ سواء.
- التزود بفنون الحوار.
- الاستفادة من المواقف والأحداث السابقة وجعلها في رصيد الخبرات المثمرة.
- التحلي بالصبر في مواجهة المواقف والأحداث.
- الثقة بالله أولاً، ثم في النفس وما تملكه من خصائص وقدرات ومواهب.

* يتم توضيح المجالات التي يجب أن يحقق الفرد كفاءة من خلالها ليعيش بنجاح في المجتمع الحديث . مع ضرب الأمثلة من حياة المتدربين .

الوحدة الأولى: ٩٠ دقيقة

الجلسة الثانية (٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة: يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدربون قادرين على:

- تحديد أهم مهارات الوعي الذاتي لدى الأفراد.
- وضع منظومة لمهارات الوعي الذاتي.
- تطبيق لمهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية.

موضوعات الجلسة:

- أهم مهارات الوعي الذاتي لدى الأفراد.
- منظومة مهارات الوعي الذاتي.
- تطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية.

خطة تنفيذ الجلسة:

م	الأساليب والأنشطة التدريبية	الزمن المحدد
١	نشاط رقم (١) نشاط فردي. لتحديد أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي .	خمس دقائق
٢	عرض لأهم أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات .	خمس دقائق
٣	نشاط رقم (٢) نشاط جماعي. لوضع منظومة لمهارات الوعي الذاتي .	خمس دقائق
٤	عرض منظومة الوعي الذاتي للمجموعات .	عشر دقائق
٥	نشاط رقم (٣) نشاط جماعي. لتطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية .	خمس دقائق
٦	تطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية (عن طريق القصة غير المكتملة) .	عشر دقائق

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
١/٢/١	فردى	خمس دقائق	تحديد أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتى

سارة طالبة فى الصف الأول لبرامج محو الأمية وتعليم الكبار . يستهوىها التعامل مع الهاتف الذكى ، وىروفها التعامل مع تطبيقاته ؛ غير أنها لا تجيد القراءة ولا الكتابة . مما يسبب لها الكثير من الإحراج ويشعرها بالعجز والخجل عند رغبتها فى التواصل مع الآخرين ...

أخى الطالب/ أختى الطالبة:

من خلال ما سبق قدم / قدمى لسارة فكرة إبداعية تتمكن من خلالها أن تحل مشكلتها بأقصر وقت، وأقل جهد ممكن.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات:

لكي يتحقق الوعي الذاتي لدى الفرد فلا بد أن يمتلك أنماطاً محددة من التفكير تعينه على الاستبصار بذاته، ومعرفة مواطن القوة والضعف فيها. وعادة ما تتكامل هذه الأنماط بما تحمله من مهارات معينة على الوعي بالذات لتحقيق لصاحبها بصمة مميزة لا يشاركه فيها أي أحد، كما أنها مما يعينه على التحكم في مجريات حياته وحل مشكلاته.

ومن أبرز أنماط التفكير اللازمة لتحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات:

التفكير الناقد Critical Thinking ويتضمن المهارات التالية:

❖ التمييز بين الحقائق والآراء: من خلال هذه المهارة يكون الإنسان قادراً على التمييز بين المعلومات بحيث يتمكن من الحكم على الحقيقة والشائعة.

❖ فحص الحقائق: وفي هذا النوع من المهارة يميز الفرد بين الحقائق من الدرجة الأولى وهي: المسلمات، والحقائق من الدرجة الثانية وهي: الآراء.

❖ تحديد مستوى دقة رواية الحدث: وفي هذه المهارة يتضح لدى المرء مدى صدق ما يستمع إليه من كلام.

❖ تحديد مصداقية مصدر المعلومات: وفي هذه المهارة يتبين للفرد صدق مصدر الرواية.

❖ تحديد الادعاءات والحجج والمعطيات الغامضة: وفي هذا النوع من المهارات يتم الالتفات للأمور والحجج والمعطيات غير المألوفة والتي عادة ما تساعد الفرد للخروج بحلول ابتكارية جديدة (التفكير خارج الصندوق).

❖ معرفة أخطاء التفكير: وفي هذا النوع من المهارات يتم فحص الأفكار، ومعرفة مستوى الخطأ في طريقة التفكير ذاتها.

❖ **تحديد مدى الاتساق في مسار الفكرة:** وفي هذه المهارة يلاحظ الفرد مدى الترتيب المنطقي لسير الفكرة لديه، وهل الأفكار تسير بشكل متناغم بعيداً عن التناقض؟

❖ **الحكم على دقة البرهان والحجة:** وفي هذه المهارة يحقق الفرد مستوى من الدقة في اختيار ما يقدمه من حجج وبراهين لإثبات صحة كلامه.

❖ **اتخاذ القرارات:** وفي هذه المهارة يصل الفرد إلى مرحلة القبول، أو الرفض معلناً بعد ذلك قراره الذي توصل إليه.

❖ **التنبؤ بنتيجة القرار:** وفي هذه المهارة يحقق الفرد تميزاً ذاتياً في قراءة ما يتوقع حدوثه مستقبلاً نتيجة لاتخاذ القرار.

*** ضرورة ضرب الأمثلة من واقع حياة المتدربين**

التفكير الوجداني Emotional Thinking ويتضمن المهارات التالية:

❖ **الإدراك الذاتي:** من خلال هذه المهارة يعي الفرد ما لديه من م شاعر تحفزه، أو تمنعه من القيام بالعمل.

❖ **التحكم العاطفي:** وفي هذه المهارة يتم التحكم بالجانب العاطفي المشاعري لدى الفرد، وإدارته بشكل منظم بدون إفراط أو تفريط.

❖ **المرونة في التعامل:** وفي هذه المهارة يتحقق للفرد القدرة على التكيف مع الظروف المحيطة به، كما أنه يصبح قادراً على حل المشكلات، وإيجاد البدائل والحلول الممكنة. (* ضرورة ضرب أمثلة من الواقع)

❖ **التفاؤل:** ومن خلال هذه المهارة يكون الفرد قادراً على تحقيق النظرة الإيجابية لمستقبله مما يجعله قادراً على التخطيط المستقبلي المنظم.

التفكير الابداعي Creative Thinking ويتضمن المهارات التالية:

- ❖ الإحساس بوجود شعور نحو فكرة ما لدى الشخص.
- ❖ الطلاقة في توليد الأفكار، والخروج عن النسق التقليدي بأفكار جديدة غير متداولة.
- ❖ المرونة في النظر إلى الأفكار من زوايا متعددة.
- ❖ صياغة المشكلة وترتيب أفكارها بشكل جديد، وإعادة تنظيمها.
- ❖ التفصيل وإثراء الأفكار بالتوضيحات اللازمة.
- ❖ تركيز الأفكار بطريقة جديدة، ووضع التعقيب والملاحظات المناسبة حولها.
- ❖ التركيز والانتباه، وبذل الجهد في فهم ودراسة الأفكار.
- ❖ التقييم للأفكار وإعطائها قيمة تعين الفرد على تحديد مستوى المنجز لديه.

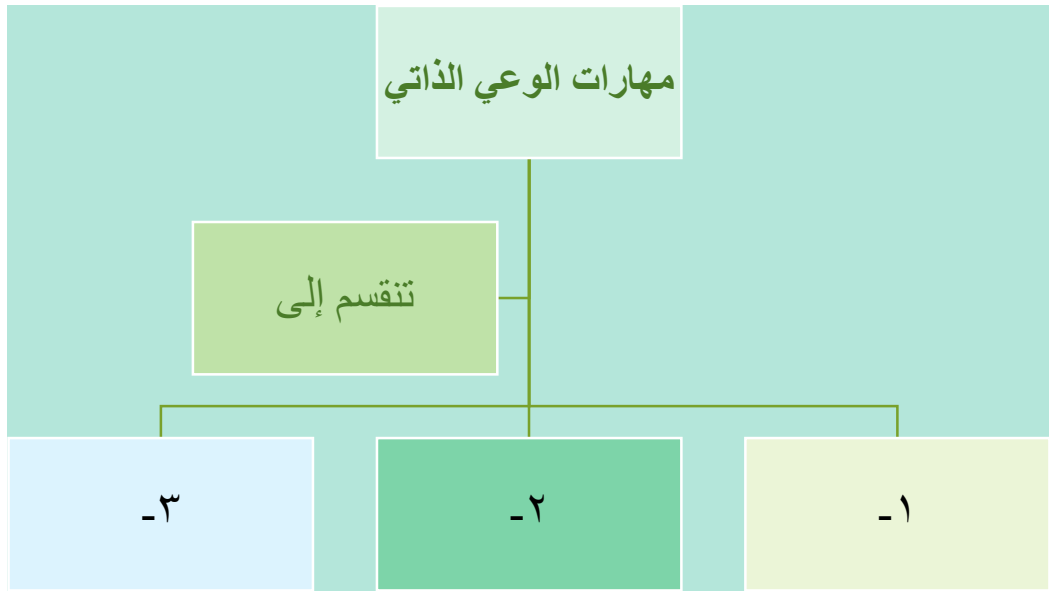
وحتى يكون الفرد واعياً بذاته فلا بد له من التعامل مع هذه المهارات بشكل متوازن؛ لكي يتحقق له الفهم الدقيق لذاته فيعرف:

- أين هو؟
- ماذا يريد؟
- كيف يصل لما يريد؟

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
١ / ٢ / ٢	جماعي	خمس دقائق	وضع منظومة لمهارات الوعي الذاتي

أخي الطالب/ أختي الطالبة.

(بعد الاطلاع على أهم مهارات أذمات التفكير اللازمة لتحقيق الوعي الذاتي، وما تقدمه للفرد من مستوى عال من الثقة لما ينتقي من قرارات وأفكار) متعاوناً مع مجموعتك وباستخدام الخرائط المفهومية. صنف مهارات الوعي الذاتي وفق منظومة محددة مع التركيز على نقاط الالتقاء بين المهارات.



النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٣/٢ /١	جماعي	خمس دقائق	تطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية (حل المشكلات)

في يوم من الأيام التقى رجلان على جسر . وكان هذا الجسر لا يتسع إلا لشخص واحد فلم يتراجع أحدهما ويفسح الطريق للآخر فبدأ بالتصارع قال أحدهما للآخر : عد إلى حيث أتيت لكي تسنح لي بالعبور فأنا أقرب منك إلى النهاية .

فقال له الآخر : إن كنت أقرب مني إلى النهاية فأنا أكبر منك سناً وسلاحي أقوى من سلاحك .

فقال له الأول : أنا أقدر منك على الصراع فعد لكي تبقي على حياتنا . ثم يتنازل الرجلان وتصارعا وكان تحتها واد عميق .

.....
.....
.....
.....
.....
.....

١- بعد قراءة ما سبق اكمل / اكملني مع أفراد مجموعتك القصة بنهاية مناسبة .

٢- ضع / ضعي عنواناً مناسباً للقصة .

تصنف مهارات فَطْنِ لطلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم الكبار (مسائي) في البرنامج الوطني الوقائي (فَطْن) إلى نوعين وهما :

١- مهارات شخصية .

٢- مهارات اجتماعية .

مهارات شخصية لطلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم الكبار (مسائي) في البرنامج الوطني الوقائي فَطْن :

○ **مهارة التخطيط والتنظيم:** وهي من المهارات التي تعين الكبير على تحديد أهدافه ، وتنظيم أعمال و أنشطته الحياتية المطلوب منه أدائها بشكل يومي / أسبوعي / شهري / سنوي ؛ مما يحقق له القدرة على الإنجاز واستثمار الوقت وتقليل الجهد .

○ **مهارة إدارة الوقت :** للوقت قيمة كبيرة في حياة الكبار وفي هذه المهارة يتمكن الإنسان من معرفة وتحديد وقت قيامه بأعماله . ويحدد مواعيده بدقة مما يسهل عليه إنجاز ما يريد من أعمال دون تسويف ، أو تأخير .

○ **مهارة الترويح عن النفس:** وهي من المهارات التي يحتاجها الكبير ليشعر بالسعادة وتحقق له الرضا والراحة النفسية مما يقيه من الأمراض المزمنة كالضغط ، السكر ... ومضاعفاتها مما يحقق لهم الرضا والراحة النفسية.

○ **مهارة التعبير عن السعادة والفرح:** ويحتاج الكبير إلى هذه المهارة كما يحتاجها الصغير . وتظهر هذه المهارة بروح عفوية غير متكلفة لدى البعض مما يستوجب ضرورة التعرف على أهم طرق التعبير المناسبة عن هذه المشاعر من حيث .

○ **مهارة التعامل الإيجابي مع الخجل (الحياء):** وهي مهارة من أهم المهارات التي تحتاج إلى تقنين منظم ليكون الأفراد قادرين على إدارة حياتهم بنجاح ، واستثمار الفرص المقدمة لهم . فاعرف :

متى أخجل ؟

ولماذا أخجل ؟

ممن أخجل ؟

○ **مهارة إدارة الموارد الأسرية :** وتتضمن هذه المهارة العديد من المهارات الرئيسية ومنها مهارة إدخار المال ، وترشييد الاستهلاك ، وإدارة المصروفات .

***تربط المدربة بين هذه المهارة وبين ما جاء في كتاب المهارات الحياتية للصف الثالث .**

○ **مهارة معرفة الذات:** ومن خلال هذه المهارة يكون الفرد قادراً على تكوين تصور عن نفسه، وعما يحب، وما يكره، مما يعينه على رفض أي سلوك مخالف لما لديه من معتقدات قيمية.

○ **مهارة تقدير الذات:** ويحصل الفرد من خلال تعلم هذه المهارة على كم من الاعتزاز بالأنف، والذي يتمثل في الحديث عن النفس وعن الطموح بوضوح مع التعبير عن الرغبات (مثال : لماذا اتعلم ؟ وماذا سأتعلم ؟ وماذا سأصنع بما تعلمت ؟) كما أن هذه المهارة علاجاً أمثل للتخلص من الشعور بالخجل أو الدونية لدى البعض .

○ **مهارة إدارة الغضب:** وهي من المهارات اللازمة لاسيما في مجتمع الكبار فمن خلالها يكون الفرد قادراً على رفض الخطأ من نفسه بطريقة إيجابية دون غضب، أو انفعال مما يجنبه التوتر والحدة والانفعال .

○ **مهارة تحمل المسؤولية:** تعد هذه المهارة من أبرز المهارات التي تعين الكبير على إثبات ذاته وسط مجتمعه؛ لذا لابد من العناية بها وتعزيزها لديهم؛ ليكونوا قادرين على الانسجام مع مجتمعاتهم بشكل إيجابي.

وتنقسم هذه المهارة إلى نوعين :

- تحمل الفرد مسؤوليته الفردية نحو ذاته .
- تحمل الفرد مسؤوليته الجماعية نحو أسرته ، ومجتمعه ، ودينه ، ووطنه ...والتي من خلالها يتحول الكبار في مجتمعنا إلى بيوت خبرات .

○ **مهارات تقنية وإعلامية :** ومن خلالها يتعلم الكبير كيف يتعامل مع التقنية ، وكيف ينتقي منها ما يناسبه ، وطرق ووسائل التمييز بين الحقائق والشائعات التي تبث من خلال وسائل الإعلام المقروء والمسوع .

○ **مهارات الاتصال الفعال :** وهي من أهم المهارات التي يحتاجها الأفراد عامة والكبار على وجه الخصوص وذلك لما لها من أثر كبير في تعزيز روج التواصل لديهم مع من حولهم ، وتنمية قدراتهم على حل مشكلاتهم الاجتماعية في محيط الأسرة والعائلة والمجتمع بأكمله . وأهم هذه المهارات :

- مهارة الحوار .
- مهارة الاستماع .
- مهارة الانصات .
- مهارة التحدث

○ **مهارات أسرية :** عندما يكتسب الكبار العديد من المهارات الأسرية يكونوا _ بإذن الله _ قادرين على تحقيق الكثير من الأمن الأسري لهم ولكافة أفراد الأسرة . ومن أهم هذه المهارات الأسرية :

- مهارات التعامل مع الزوج .
- مهارات التعامل مع الأبناء .
- مهارات التعامل مع أفراد الأسرة الممتدة (الجد ، الجدة ، العم ، العمة ، الخال ، الخالة ...)
- مهارات التعامل مع الخدم في المنزل .
- مهارة التعامل مع موارد الأسرة .

○ **مهارات صحية :** وتعد هذه المهارات الصحية أو ما يسمى بالثقيف الصحي للكبار من أهم ما يلزمهم من مهارات فمن خلال معرفتهم بهذه المهارات ستكون لديهم القدرة على :

- - وقاية أنفسهم وأسرهم من الأمراض .
- - تقديم الرعاية الصحية الجيدة لأنفسهم في حال مرضهم ، وللمرضى من أفراد الأسرة .
- - التوعية الصحية لأنفسهم وأسرهم .
- - تجنب الأكاذيب والإشاعات والدعايات المتعلقة بالصحة (مثال : الدعايات المروجة لأدوية أو أعشاب أو وصفات غير متداولة طبياً)

○ **مهارات التفكير الإبداعي:** وتعد مهارات التفكير الإبداعي من أهم المهارات المعينة للكبار على : وصف مشاعرهم بحرية ، وتوليد أفكار جديدة ، وتحقيق مبدأ المرونة في قبول الأفكار أو رفضها ، وتحليل المشكلات ، وإعادة صياغة المشكلات ، وإيجاد حلول جديدة للمشكلات .

* **يربط المدرب / المدربة جميع المهارات بواقع و حياة تعليم الكبار من خلال الأمثلة ، بالإضافة إلى ضرورة ربطها بكتاب المهارات الحياتية**

اليوم التدريبي الثاني

الوحدة الثانية: ٩٠ دقيقة

الجلسة الأولى (٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة: يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدربون قادرين على:

- تحديد مفهوم الوعي الاجتماعي
- الوقوف على مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد.
- تحديد أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الأفراد.

موضوعات الجلسة:

- مفهوم الوعي الاجتماعي.
- مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد.
- أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد.

خطة تنفيذ الجلسة:

م	الأساليب والأنشطة التدريبية	الزمن المحدد
١	نشاط رقم (١) نشاط فردي لتحديد مفهوم الوعي الاجتماعي	خمس دقائق
٢	عرض مفهوم الوعي الاجتماعي	خمس دقائق
٣	نشاط رقم (٢) نشاط جماعي للوقوف على مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد	خمس دقائق
٤	عرض مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد	عشر دقائق
٥	نشاط رقم (٣) نشاط جماعي لتحديد أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد	خمس دقائق
٦	عرض أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد	عشر دقائق

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
١/١/٢	فردى	عشر دقائق	تحديد مفهوم الوعى الاجتماعى

أخى الطالب/ أختى الطالبة.

تتعامل الصحف اليومية مع مصطلح الوعى الاجتماعى لدى الأفراد. مما يجعلنا نتوجه لمعرفة مفهوم الوعى الاجتماعى.

من خلال العبارة السابقة صغ / صيغى تعريفاً لمفهوم الوعى الاجتماعى.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الوعي الاجتماعي Social consciousness:

يعد مفهوم الوعي الاجتماعي من المفاهيم الرئيسية التي لابد للفرد أن يعيها؛ لتحقيق مفهوم التوافق مع الذات أولاً، ومع الآخرين ثانياً. فالوعي الاجتماعي يتحقق نتيجة للتفاعل بين أنفسنا وعالمنا المادي من حولنا. وله دور رئيس في تحقيق التطور والنمو المجتمعي، فما يحمله الأفراد من أفكار في داخلهم هي - بفضل الله - ما يعينهم على تطوير مجتمعاتهم، والعكس صحيح.

ويعمل الوعي الاجتماعي على تحقيق إدراك الإنسان لذاته، ولما يحيط به إدراكاً مباشراً؛ لذا فهو أساس لكل معرفة. كما يحقق الوعي الفهم السليم من قبل المرء لذاته، وللبيئة المحيطة به عند تفاعله معها لإشباع حاجاته الفسيولوجية.

ويعرفه جيلت وماكميلان Gillet & McMillan بأنه: "حالة من الاستعداد تتكون من العديد من الأفعال العقلية المشتركة التي من خلالها نعي هذا الموضوع أو ذاك في البيئة.

ويعرفه ماركس بأنه مجموع الأفكار والنظريات والآراء والمشاعر الاجتماعية والعادات والتقاليد التي توجد لدى الناس، والتي تعكس واقعهم الموضوعي.

ويذكر الدكتور محمد سعود العريفي في كتابه العلاقة بين الوعي الاجتماعي والحد من انتشار العقاقير المخدرة أن "الوعي الاجتماعي اتجاه عقلي منعكس، يعين الإنسان على أن يكون واعياً بنفسه وبيئته بدرجات متفاوتة من الوضوح والتعقيد، ويتضمن هذا الاتجاه: وعي الإنسان بوظائفه الاجتماعية والعقلية، والوعي بأهداف العالم المحيط به، وإدراك الإنسان لنفسه كإنسان في المجتمع الذي يعيش فيه، وإدراك الإنسان لنفسه كعضو في جماعة، وإدراك الإنسان للعلاقات التي تربط بين الظواهر الاجتماعية والمواقف التي يمر بها، والقيم والمعايير التي تحدد استجاباته المختلفة في هذه المواقف".

ويصنف الوعي الاجتماعي إلى ثلاثة أقسام وهي:

أقسام الوعي الاجتماعي	سماته المميزة	مثال
الوعي المعرفي	هو وعي عمدي مقصود من قبل الفرد. (جمع المعلومات والبيانات)	التفكير في مشكلة محددة وجمع البيانات حولها بقصد حلها.
الوعي التجريبي	هو وعي عمدي مرتبط بتجربة محددة في زمن محدد. (تحليل المعلومات واختبار صحة الفروض)	عرض البدائل والحلول للمشكلات وتجريب أيها أنسب ليكون حلاً منطقياً.
الوعي التحكيمي	هو الوعي الذي يتسبب في تحقيق السيطرة على السلوك (إيجاد تفسير للظواهر)	تحكمنا في حركة أجسامنا عند تعرضنا لما قد يسبب لنا الانزلاق أو السقوط.

ويمكن تحديد خمسة مستويات من الوعي الاجتماعي، وهي:

المستوى الأول: يقوم على الوعي التلقائي بالعوامل الاجتماعية والثقافية بدون تخطيط، وعادة ما يتسم بالعضوية، وهذا ما نسميه الوعي ما قبل الاجتماعي.

المستوى الثاني: وبه يكتسب الأفراد الوعي بطرق تكوين خبراتهم من خلال المجتمع، ونسميه انعكاسية الذات.

المستوى الثالث: وفي هذا المستوى ينطلق الأفراد للمساهمة في تحقيق التفاعل مع المجتمع بأساليب إيجابية، ويسمى بالوعي الارتباطي.

المستوى الرابع: وفي هذا المستوى يشعر الفرد بأنه جزء رئيس من المجتمع، وينطلق للعمل بقناعات أكبر وبروح جماعية فائقة، وهو ما يسمى بالوعي التعاوني.

المستوى الخامس: وفي هذا المستوى يحصل الارتباط بالآخرين وتحمل أعبائهم، وحمل همومهم، وهو ما يسمى بالتجاوب.

* ضرورة ضرب الأمثلة التوضيحية ، والاستشهاد من واقع حياة المتدربين

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٢/١/٢	جماعي	خمس عشرة دقيقة	مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد

عن أبي العباس عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أنه قال: كنت خلف النبي صلى الله عليه وسلم يوماً، فقال

(يَا غُلَامُ إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ احْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ احْفَظْ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ)).
[رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح]

أخي الطالب/ أختي الطالبة.

من خلال قراءة الحديث النبوي السابق تبين لنا بأن رسول الهدى صلى الله عليه وسلم قد تعامل مع شخصية عبد الله بن عباس رضي الله عنه وفق تدرج مرحلي لتثبيت قيم أصيلة في نفسه.

متعاوناً مع أفراد مجموعتك حدد القيم التي جاء الحديث النبوي لتثبيتها، وما المراحل التي مر بها صلى الله عليه وسلم لتصبح هذه القيم قيماً راسخة أصيلة لدى المتلقي.

يقوم المدرب / المدربة بشرح الحديث وتوضيح معناه وطرح أسئلة توضيحية لمساعدة المتدربين على حل النشاط .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مراحل نمو البناء القيمي لدى الفرد:

يمر البناء القيمي لدى الفرد بمراحل رئيسة يَجْمَعُها التربويون في ست مراحل أساسية وهي:

المرحلة الأولى: مرحلة الميل. وفي هذه المرحلة يتوجه الفرد لفكرة محددة من أفكاره فيتصورها ويعيها ويدركها إدراكاً واعياً، فإذا تغلب هذا الميل لهذه الفكرة على بقية ميوله تحول إلى رغبة.

المرحلة الثانية: مرحلة الرغبة. وفي هذه المرحلة يبذل الفرد جهده في الاهتمام بهذه الرغبة، والتركيز عليها لتتحول بعد ذلك إلى إرادة.

المرحلة الثالثة: مرحلة الإرادة: وفي هذه المرحلة يزداد مستوى الوعي فيتم انتقاء رغبة من الرغبات، ويتوجه الميل إليها لتكون بعد ذلك عادة.

المرحلة الرابعة: مرحلة العادة: وفي هذه المرحلة تتحول الإرادة الصادرة عن وعي تام إلى سلوك متكرر بطريقة تلقائية في مواقف حياتية متكررة حتى تثبت لتتحول إلى سلوك وُخْدُق.

المرحلة الخامسة: مرحلة السلوك: وفي هذه المرحلة يكون عمل الإنسان صادراً عن إرادة حرة متجهة نحو غاية معينة.

المرحلة السادسة: وهي مرحلة القيمة: وفي هذه المرحلة يصل السلوك إلى مستوى من الثبات بصورة مستمرة ليتحول بعد ذلك إلى اعتقاد راسخ يسمى قيمة.



وعند الحديث عن مراحل بناء القيم لابد من التذكير بمستويات بناء القيم حيث تأتي وفق ثلاثة مستويات.

المستوى الأول: ما قبل التقليد:

وهي مرحلة ما قبل دخول المدرسة حتى نهاية المرحلة الابتدائية، ويعد هذا المستوى أقل المستويات نضجاً، ويتشكل التفكير القيمي في هذه المرحلة وفق تبعات ما يقوم به الطفل من أفعال، فالسلوكيات التي تؤدي إلى مكافآت وحوافز وسعادة هي الصواب، والسلوكيات التي تؤدي إلى عقاب وحزن هي الخطأ بالنسبة له.

وفي هذا المستوى يكون التوجيه القيمي المطلق بيد الوالدين لاسيما في بداية الحياة، ثم يدرك الطفل بعد ذلك مفهوم السلوك التبادلي الذي يتبادل فيه السلوك الحسن مع من يقدم له السلوك الحسن، والسلوك السيء مع من يقدم له سلوكاً سيئاً.

المستوى الثاني: التقليد:

وهذا المستوى عادة ما يظهر في المرحلتين المتوسطة والثانوية، وفيه يبدأ الفرد بوعي ما يصفه المجتمع بالصواب أو الخطأ. وفي هذا المستوى يعتبر الفرد ما تفق عليه المجتمع هو الصواب، ومن ثم يبدأ في طاعة القواعد واتباع الأعراف الاجتماعية، حتى لو لم تكن هناك مكافأة للطاعة أو عقاب على المخالفة.

وفي هذا المستوى يبدأ الفرد بالتركيز على الأشخاص المؤثرين في حياته؛ (الآباء، الأمهات، المدرسون والمدرسات، زملاؤه المعروفون، المشاهير) لاستقاء الصواب والخطأ، ويحاول إرضاء هؤلاء الأشخاص المؤثرين في حياته، كما يحاول أن يكسب تقبلهم له، ويحب دائماً أن يوصف بأوصاف إيجابية تتضمن معاني المديح والثناء.

والأفراد في هذا المستوى عادة ما يحتفظون بعلاقاتهم الشخصية عن طريق مشاركة الآخرين، وتبادل الثقة معهم، وحفظ العهود، ومعاملة الأشخاص بمثل ما يعاملونهم.

كما أنهم في هذه المرحلة ينظرون للمجتمع بنظرة أوسع وأكبر وأدق فهماً، ولا يقتصرون على مجتمعهم المحلي المحيط بهم فحسب.

المستوى الثالث: ما بعد الاعتيادي:

وهذا المستوى عادة ما يصل إليه الأفراد في مرحلة الجامعة، وهو مستوى يشير إلى رقي الوعي لدى الفرد، وتكون المبادئ الشخصية لديه وقدرته على صياغة قالب قيمى خاص به.

والأفراد في هذا المستوى يجعلون من معتقدات المجتمع قواعد رئيسة؛ غير أنهم لا يأخذون منها إلا ما يوافق ما لديهم من قيم ذاتية.

ويعد الأفراد في هذا المستوى القيم الاجتماعية اتفاقيات وعقود بين أفراد المجتمع؛ لذا فهم يؤمنون بها لأنها اتفاق جمعى حتى وإن لم يقتنعوا بها أو ينفذونها.

ومن هذا المنطلق تظهر أهمية وجود مرجعية عليا للقيم التي تبث في مجتمعنا، والتي تتمثل في كتاب الله، وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم حتى يتلقاها الناس بالقبول بعد ذلك، ويتعاملون من خلالها، ويعتبرونها عقداً لا يصح الخروج عليه.

*** ضرورة ضرب أمثلة من واقع حياة المتدربين لكل مستوى من المستويات .**

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٣/١/٢	جماعي	خمس عشرة دقيقة	تحديد أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد.

قصة سارقي الخراف. ..

في قرية بعيدة كان هناك رجلان لا يجدان عملاً. ...

وكانت قريتهما مشهورة بالفلاحين الذين يملكون الخراف، ففي يوم من الايام قرر هذان الرجلان أن يسرقا الخراف ليلا دون أن يراهما أحد. بدأ اصحاب الخراف بالتساؤل لأن عدد الخراف بدأ ينقص يوماً عن يوم.

فعقد الفلاحون اجتماعاً قرروا فيه ان يبقوا مستيقظين في ليلة معينة ليراقبوا الوضع. وبدؤوا بتنفيذ الخطة

وظهر الرجلان متلثمان وسرقا الخروف الاول.

وما ان أدارا ظهرهما اذ الفلاحون قد امسكوا بهما. ..

فكان العقاب ان يحموا سيخين على النار

الاول مكتوب عليه (س)

والثاني مكتوب عليه (خ)

ليطبع على جبينهما.

اما حرف س فهو سارق وحرف خ خروف. .

فكان هذان الرجلان اينما ذهبوا يعرفهم الناس بسارقي الخراف الاول لم يحتمل الوضع والاهانة في قريته فقرر الذهاب لقرية اخرى لا يعرفه احد فيها. ..

اما الثاني فقرر البقاء في قريته ونوى في نفسه تغيير حاله للأفضل.

فأصبح يساعد الكبير ويعطف على الصغير ويقوم بأعمال خيرية لا تعد ولا تحصى حتى احبه الجميع

وبقي على هذا الحال الى ان كبر وشاخ.

وفي يوم من الايام كان هذا العجوز المطبوع على جبينه
(س خ)

جالس في قهوة القرية والكل يسلم عليه ويثني عليه

كان هناك رجل غريب نزل القرية فأثار حال الرجل العجوز فضوله فقام وذهب
لصاحب المقهى وسأله: ما بال هذا العجوز الكل يسلم عليه ويثني عليه ؟

وما هذا المطبوع على جبينه ؟؟

ماذا برأيكم اجاب صاحب المقهى ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

قال: هذه قصة قديمة.... ولكن أظن ان هذين

الحرفين (س خ)

{ساعي خير} !!

اراد التغير للأفضل فكان.

أخي الطالب: أختي الطالبة.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك استظهر من قصة سارقي الخراف أهم المهارات
الاجتماعية الضرورية لتحقيق التوازن والسعادة في حياة الفرد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أهم المهارات الاجتماعية Social skills

يحتاج الإنسان في رحلته الحياتية إلى مجموعة من المهارات الاجتماعية؛ وذلك ليرضي طبيعته الأصيلة التي جبله الله - سبحانه وتعالى - عليها، فهو كائن اجتماعي يحتاج إلى التواصل والتفاعل مع مجتمعه، ولا يتحقق له ذلك إلا من خلال امتلاكه لمخزون من المهارات الاجتماعية التي تعينه على التناغم مع المجتمع من حوله بيئة وأفراداً.

ويصنف بعض التربويين المهارات الاجتماعية إلى عدة أنواع يعبر عنها

الجدول التالي:

م	المهارة	التوصيف	مثال
١	الجدية	هي المهارة التي تمكن الفرد من التعبير عن حقوقه الشخصية دون التعدي على حقوق الآخرين، وتجعله قادراً على اتخاذ قراراته بذاته دون الانصياع لرأي الغير	الاحتفاظ بالمقتنيات الخاصة والتصریح بكلمة : هذا لي ولا اسمح به لأحد.
٢	التعاطف	هي المهارة التي تمكن الفرد من الشعور بالغير فيتفاعل معه ويتجاوب. وعادة ما يضع الإنسان نفسه مكان الآخر.	الحرص على مشاعر الآخرين والتجاوب معهم ومنحهم الفرصة للتعبير عما لديهم
٣	الاستماع	هي المهارة الرائدة في عالم التواصل الاجتماعي مع الآخر. فمن خلالها يكون الفرد قادراً على فهم ماذا يريد الطرف الآخر من خلال عملية الاتصال.	الاهتمام بمهارة الإصغاء للآخرين والانصات لهم. والتي تسمى (السحر الأبيض)
٤	تحديد المشكلة	في هذه المهارة يتم تحليل الوضع بموضوعية تامة ثم التقييم والوصول للحل. إضافة إلى تحليل الآثار طويلة الاجل وقصيرة الاجل المترتبة على كل حل من الحلول	تحليل المشكلة وفق استراتيجية الهندسة التفاضلية (فكّك، حلّ، افهم، قيم، ركب).
٥	التفاوض	في هذه المهارة يتم الاتصال لايجاد الحلول البديلة والمقبولة من كلا الطرفين مع أخذ المشاعر والدوافع والمصالح بعين الاعتبار	العناية بجميع الأفكار والآراء المقدمة دون استثناء.

٦	التعبير عن الغضب	في هذه المهارة يتم التصريح عن المشاعر نحو العمل المرفوض مع الحفاظ على احترام الآخر وعدم اهانتهم.	تغليب سياسة أرفض الخطأ ولكني لا أرفض المخطيء لذاته.
٧	الاعتراف بالخطأ	هي من المهارات الاجتماعية الشجاعة التي تدل على حسن الثقة بالذات فيم الاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.	أعتذر عند الوقوع في الخطأ. وأقبل العذر إذا قدم إلي.

تحدد مهارات فَطْنِ الاجتماعية لطلاب و طالبات برامج محو الأمية وتعليم كبار (مسائي) في البرنامج الوطني الوقائي (فَطْن) بعدد من المهارات الرئيسة التي من خلالها يتحقق للمتعلمين الكثير من التكيف في مجتمعاتهم مما يجعلهم أكثر قدرة على التفاعل والانسجام . ويوضح العرض التالي أهم هذه المهارات والتي لا بد من العمل على تنميتها وتعزيزها لدى الكبار .

مهارات اجتماعية لطلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم كبار (مسائي) في البرنامج الوطني الوقائي فَطْن :

يحقق طلاب برامج محو الأمية وتعليم الكبار الكثير من المهارات الاجتماعية الرئيسة والتي تعينهم على التكيف مع العالم المحيط بهم . وتحقق لهم قدراً وافياً من السعادة والانسجام .

وتتركز هذه المهارات في الجوانب المعززة للتفاعل الإيجابي مع من هم داخل حدود الأسرة وخارجها . ومن أبرز هذه المهارات :

- **مهارة التعاون مع الغير:** ويظهر ذلك من خلال المشاركات الجماعية في المناسبات والمواسم والاحتفالات العامة مما يعزز الحماس للصحة داخل المجموعات.
- **مهارة التوقير :** وفي هذه المهارة يحقق الكبار مفهوم التبادل في الأدوار فيوقرون من هم أكبر منهم ، ويعملون على تربية من هم أصغر منهم سناً على توقيرهم واحترامهم .

- **مهارة الميل للغير :** وتتحقق هذه المهارة لدى الكبار من خلال التعامل الإيجابي مع الأهل ، والقارب ، والأصدقاء ، والجيران.
- **مهارة النظام في ترتيب الأغراض الشخصية، والجلوس في الصفوف بشكل مرتب.**
- **مهارات التواصل مع الغير :** وتتضمن هذه المهارة العديد من المهارات الجزئية الرئيسة التي تتكامل لدى الكبار وهي :
 - مهارة الاستماع للآخرين والتي تكسبهم القدرة على وعي ما يطلب منه فعله ، وما يجب عليه تركه . وإذا ما حرص الفرد على تحقيق مهارة الاستماع فإنه سيكون قادراً بعد ذلك على تحقيق مهارة الانصات وهي مهارة أعلى وأدق من مهارة الاستماع .
 - مهارة التحدث ويراد بها القدرة على النقاش والحوار وتبادل الأرى مع الآخرين بدون تعصب أو تحيز .
 - مهارة طرح الأسئلة وهي المهارة التي تفتح لهم أفقاً معرفية ومهارية جديدة ، وتمكنه من التواصل مع المجتمع
 - مهارة الحوار وتتكون هذه المهارة لدى الكبير عندما يمتلك مهارتي التحدث والانصات فيكون قادراً على طرح ما لديه ومناقشة الغير وتقديم آرائه بدقة وسلاسة دون صدام أو تحيز أو تهكم بآراء الآخرين ...
- **مهارة التسامح :** وفيها يكتسب الكبار القدرة على التعامل مع أخطاء الغير بالصفح والعفو ، ويتقنون فن التغافل عن هفوت الآخرين .
- **مهارة حل الخلافات :** وهي المهارة التي يتقن فيها الكبير القدرة على حل مشكلاته ذاتياً ، وحل مشكلات الآخرين (إصلاح ذات البين) فيكون الكبار بذلك بيوتاً للخبرات يستفاد منها حال الحاجة وعند المواقف . فيتحول الكبير إلى مستشار يمكن أن يسهم بطريقة إيجابية في تقديم الحلول للغير حتى وإن كان هذا الغير أكبر منه سناً وخبرة.

○ **مهارة تأكيد الذات :** وهي المهارة الاجتماعية التي تمكن الكبير من الدفاع عن حقوقه الشخصية ، والتعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية (المديح ، القبول ، الموافقة ...) والسلبية (الانتقاد ، الرفض ، المخالفة ...) بصدق وتلقائية دون تكلف أو مبالغة .

○ **مهارة إعطاء الحقوق للآخرين :** وتحقق هذه المهارة للبكار القدرة على إعطاء الآخرين حقوقهم المادية والمعنوية

*** ضرورة ضرب أمثلة حياتية من واقع المتدربين والمتدربات مع ربط المحتوى التدريبي بمادة المهارات الحياتية .**

الوحدة الثانية: ٩٠ دقيقة

الجلسة الثانية (٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة: يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدربون قادرين على:

- تحديد طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.
- تفعيل المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية.
- ممارسة أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة.

موضوعات الجلسة:

- طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.
- تفعيل المهارات الاجتماعية في الحياة اليومية.
- أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة.

خطة تنفيذ الجلسة:

م	الأساليب والأنشطة التدريبية	الزمن المحدد
١	نشاط رقم (١) نشاط جماعي لتحديد أبرز طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة	خمس دقائق
٢	عرض طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.	عشر دقائق
٣	نشاط رقم (٢) نشاط جماعي لمعرفة مصادر المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية	خمس دقائق
٤	عرض مصادر المهارات الاجتماعية في الحياة اليومية	خمس دقائق
٥	نشاط رقم (٣) نشاط جماعي للوقوف على أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة	خمس دقائق
٦	عرض أهم أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة	عشر دقائق

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
١/٢/٢	جماعي	خمس عشرة دقيقة	تحديد طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.

الثعلب يأكل القمر

في ليلة مقمرة، كان الثعلب الجائع يطوف خلصة حول بيت في مزرعة بحثاً عن فريسة.. وأخيراً.. وبعد طول معاناة، قابلته هرة صغيرة..

فقال لها: لست وجبة مشبعة لمخلوق جائع مثلي.. لكن في مثل هذا الوقت الصعب، فإن بعض الشيء يكون أفضل من لا شيء.

وتهيأ الثعلب للانقضاض على الهرة.. فناشدته قائلة: كلا، أرجوك.. لا تأكلني.. وإن كنت جائعاً، فأنا أعلم جيداً أين يخبئ الفلاح قطع الجبن.. فتعال معي، وسترى بنفسك.

صدق الثعلب ما قالت له الهرة الصغيرة.. وسال لعبه حينما تخيل قطع الجبن وهو يلتهمها.

فقادته الهرة إلى فناء المزرعة حيث يوجد هناك بئر عميقة ذات دلوين..

ثم قالت له: والآن، انظر هنا، وسترى في الأسفل قطع الجبن.

حدّق الثعلب الجائع داخل البئر، ورأى صورة القمر منعكسة على الماء، فظن أنها قطعة من الجبن.. فرح كثيراً وازداد شوقاً لأكلها..

قفزت الهرة إلى الدلو الذي في الأعلى، وجلست فيه، وقالت للثعلب: هذا هو الطريق إلى الأسفل.. إلى قطعة الجبن.. ودورة الهرة بكرة الحبل، ونزلت بالدلو نحو الأسفل إلى الماء..

وهبطت إلى الأسفل قبل الثعلب، وهي سعيدة.. وتعلم ما تفعل.. ثم قفزت إلى خارج الدلو وتعلقت بالحبل..

ناداها الثعلب قائلاً: ألا تستطيعين حمل قطعة الجبن إلى الأعلى؟

أجابت الهرة: كلا، فإنها ثقيلة جداً.. ولا يمكنني حملها إلى الأعلى.. لذا عليك أن تأتي إلى هنا في الأسفل.

ولأن الثعلب أثقل وزناً من رفيقته، فإن الدلو الذي جلس فيه الثعلب هبط إلى الأسفل وغمره الماء، في الوقت الذي صعدت فيه الهرة الصغيرة إلى الأعلى، وأفلتت من فكي الثعلب بذلكها..

أخي الطالب/ أختي الطالبة.

بعد قراءة القصة السابقة ومن خلال التأمل في مغزاها. متعاوناً مع مجموعتك نفذ التالي:

- تمثيل المشهد أمام زملائكم الطلاب مستخدمين في ذلك لغة عربية فصيحة.
- تحديد الهدف الرئيس من القصة حسب رؤية المجموعة.
- ما الوسائل التي استخدمتها الهرة للتخلص من هذا الموقف.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

طرق اكتساب المهارات الاجتماعية Social skills لإدارة الحياة :

يقصد بالمهارات الاجتماعية ما نتخذه من وسائل وأفعال للتعامل مع الآخرين، في محيط بيئتنا، أو بيئة جديدة أو غريبة بالنسبة لنا، لتحقيق التكيف والانسجام، وفي حدود ما هو مألوف بين البشر.

وتعد طرق اكتساب المهارات الاجتماعية من أهم ما يحتاج إليه الفرد؛ لكي يكون قادراً على إدارة حياته بوعي وفطنة، ومن أبرز هذه الوسائل وأهمها ما يلي:

أولاً: السعي لتحقيق الانتماء إلى قدوة صالحة واقعية يجد فيها الإنسان ما يأمل من ذكاء، وحنكة، وقوة، وجرأة، ومهارة، ووعي مما يجعله منجذباً إليها ساعياً نحو تقليدها، والتعلم منها، ومحاكاة سلوكها.

ويشترط في هذا النموذج أن يكون نموذجاً واقعياً ممكناً؛ ليكون الأفراد قادرين على تمثيل سلوكه والأخذ بمنهجه. ومن أجل ذلك ما جعل الله الرسل ملائكة، وإنما جعلهم بشر أمثالنا. قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُمُ إِلَهٌ وَاحِدٌ ۚ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ الكهف : ١١٠.

وعلى ذلك لابد أن يكون الفرد دقيقاً في اختيار قدوته، فيعتمد إلى التعرف على ما تملكه من قيم أصيلة، وما لديها من مهارات، وموقعها الرئيس من دينها ومجتمعها قبل أن يتخذ منها قدوة له.

ثانياً: الانخراط في المجتمع والاختلاط بالناس، وهما مما يعين الإنسان على تكوين وسط اجتماعي يتكون من أهل، وأقارب، وأصحاب، وزملاء. ... لكي يكون قادراً بعد ذلك على اختيار من يلزم، ويصحب فصحة الخير تعين الإنسان على خوض غمار الحياة والدخول في معتركها فترشده وتوجهه، فيجد في صحبته الرأي السديد، والعون، والنصح، وغير ذلك؛ لذا فالإنسان ليس له غنى عن الاختلاط بالناس والتعايش معهم. قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ﴾ الفرقان : ٢٠.

ثالثاً: خوض غمار المواقف الاجتماعية، والمواجهة الاجتماعية، وحضور اللقاءات والاجتماعات والتي بدورها تربي الفرد على الشجاعة، وتولد لدى الفرد القدرة على النقاش والحديث والحوار، وحسن الانصات، إضافة إلى اكتساب كم هائل من الموروث الثقافي والقيمي والعادات والتقاليد، والوقوف على القصص والمواعظ والعبر التي تشكل رصيداً هائلاً من الخبرة تعين صاحبها على التفاعل مع المواقف والأحداث. على أن تكون هذه العلاقات الاجتماعية مقننة باعتدال دون إسراف، أو إحجام.

رابعاً: الحرص على التعامل مع الآخرين في إطار من الاحترام والتوقير والتقدير؛ لأن ذلك مما يزيد من المودة ويغذي روح الألفة لدى الأفراد، ويوفر للمرء مناخاً إيجابياً للنقاش والحوار، وعرض الرأي، وتحقيق الذات

خامساً: أن نجعل من أخطاء اليوم فرصاً لانجاح مستقبلنا، فندرس ما وقعنا فيه من أخطاء ونتأملها بدقة، ونستخلص منها ما يعيننا على بناء مستقبل مشرق، جاعلين من تجاربنا السابقة دروساً معينة لنا لتلافي الخطأ وتوقي أسبابه (الفضل أول سلم النجاح)

سادساً: قراءة الكتب والاطلاع على ما يستجد في وسائل التواصل المرئية والمسموعة من مهارات اجتماعية، والاستفادة من التقنية الحديثة، والهواتف الذكية في تحصيل هذه الثقافة، والحصول على قدر من المهارات الاجتماعية الجيدة والجديدة.

سابعاً: السعي لتثقيف الذات من خلال المصادر المتعددة المحلية والعالمية، والاطلاع على العادات والقيم المجتمعية للشعوب مما يعين على عقد مقارنات وموازنات مثرية. شريطة أن يتم تحصيل هذه الثقافات من خلال مصادر علمية موثوقة. ونبذ الشائعات. وهذا مما يعين الإنسان على تحصيل العديد من الخبرات الثقافية التي تشكل رصيداً جيداً لديه يستطيع الاتكاء عليه عند حديثه وحواره مع الآخر.

ثامناً: المه مشاركة المجتمعية في العديد من المناشط النظامية التي من خلالها تنمو قدرات الفرد الذاتية والاجتماعية فيكون قادراً على الحوار والمناقشة، والتخطيط، والتنظيم. إضافة إلى اكتسابه لحصيلة قيمية جيدة كتحقيق قيمة الاحترام، والانضباط، والتعاون، والتسامح....

تاسعاً: تدريب النفس على القيام بأدوار إيجابية نموذجية بحيث ينظم الفرد لذاته سيناريو محدد لمواجهة بعض المواقف الحياتية الافتراضية يتدرب عليه ويكرره حتى يتقنمه ويكون صبغة له. وهذا مما يكسب المرء سرعة البديهة، والطلاقة، والقدرة على التعامل مع المواقف المفاجئة.

ومن خلال اكتساب المهارات الاجتماعية وممارستها يحقق الفرد العديد من المكاسب الذاتية والاجتماعية، والتي يمكن حصرها بما يلي :

- تعزيز القدرة على تبادل المشاعر الإيجابية مع الآخر، واستخدام أساليب فعالة للتوافق مع المواقف والصراعات الحياتية.
- اكتساب مهارات التواصل (اللفظي، البصري، السمعي، الكتابي...) بين الأفراد مما يعين على الانفتاح على العالم من حولنا، والانسجام في الأوساط الاجتماعية المتعددة.
- تحقيق السعادة والالتزان الذاتي للفرد، و يترتب على ذلك الشعور بمكانه ومكانته في مجتمعه.
- نمو الوعي بحقوق الآخرين، ومعرفة حدود حرياتنا، وحدود حرية الآخر.
- اكتساب العديد من المهارات الشخصية كالطلاقة، والفساحة، والقدرة على تقديم الذات بطريقة جيدة.
- سيادة العلاقات الإنسانية الجيدة بين أفراد المجموعة، وتغليب روح الود والمحبة.
- تحسين مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الأفراد.

- نمو الثقة بالذات، والارتباط القوي بالمجتمع مما يعزز الولاء والانتماء للدين، للأسرة، للعائلة، للمجتمع، للوطن. .. بمفهومه الصحيح.
- تحقيق مبدأ احترام الذات، واحترام الآخرين ومعرفة حدود الحرية الذاتية.
- تمكن الفرد من اختيار الصحبة المناسبة له وفق أسس وقواعد واضحة في ذهنه.
- تطور مفهوم الاستقلال لدى الفرد مما يجعله قادراً على اتخاذ قراراته الحياتية داخل مجتمعه، ويحقق له التكيف مع البيئة من حوله.
- التدريب على الاستقلال بالرأي والمال والفكر. ...، وتكوين الاستقلال الذاتي، وتجنب التبعية العمياء للآخرين.
- توكيد الذات في وسط المجتمع، والدفاع عن الحقوق الشخصية، والتعبير عن وجهات النظر بأسلوب واعٍ فطن.
- التكيف مع طبيعة العصر التقني الحالي ، والذي يتصف بالتسارع المعرفي والمعلوماتي مما يعين الفرد على تحقيق الانسجام والتكيف مع هذه المستجدات.

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٢/٢/٢	جماعي	عشر دقائق	معرفة مصادر تحقق المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية

نورة سيدة نشيطة تحب التعرف على كل جديد في عالم تربية الأبناء وإدارة الأسرة . ولتحقيق هذه الغاية التحقت نورة بمدارس تعليم الكبار رغبة منها في تعلم القراءة والكتابة ؛ لتكون قادرة على متابعة ما تريد بنفسها . غير أن نورة تمتلك شخصية خجولة جداً فهي قليلة الاختلاط بالناس ، وليس لها صديقات ، ولا تحب المناسبات الاجتماعية كما أنها تدير مالها بطريقة ينقصها التدبير فهي تصرف ما يخصصه لها زوجها من مصروف شهري في حدود عشرة أيام فقط . وتبقى إلى نهاية الشهر بدون مال . .

أختي الطالب / أختي الطالبة .

بالتعاون مع مجموعتك نفذ يلي :

- حل / حللي شخصية (نورة) مع تحديد ما لديها من سمات إيجابية، وسلبية.
- عزز / عززي شخصية (نورة) قبل دخولها إلى مدارس تعليم الكبار مع اقتراح وسائل معينة لها على اكتساب مهارات اجتماعية تمكنها من التفاعل مع مجتمعه الجديد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مصادر المهارات الاجتماعية Social skills في حياتنا اليومية:

تعتمد تربية الذات على المهارات الاجتماعية على عدد من الوسائل المعينة، والتي بدورها توفر للفرد الراحة النفسية، والتوافق الاجتماعي، والاستقرار، ومن أبرز هذه الوسائل وأهمها ما يلي :

أولاً: القدوة الممثلة للمهارات الاجتماعية : يراد بمفهوم القدوة وجود شخص في حياة المرء يسير على خطاه، ويحتذي به ويقتدي به أي يسير خلفه. وذلك بعد أن يعجب به ويميل إلى طبعه وفكره وتوجهه، مما يجعله مقلداً له في كل شيء خيراً وشرّاً.

وتكمن أهمية القدوة فيما يلي.

✓ إن القدوة الحسنة تعين المقتدي على فعل الخير، والقيام بأعمال جيدة من باب التقليد والمحاكاة.

✓ إن القدوة الحسنة تجعل المقتدي يرى أن القيام بالعمل الجيد أمراً ممكناً فهو يشاهد نموذجاً واقعياً أمامه مما يصرف عنه الرهبة والخوف من القيام بالعمل.

✓ تجسد القدوة للمقتدي عملاً مشاهداً يعين على توصيل الفهم، وتحقيق المقصد بأقل وقت وأقصر جهد.

✓ تتمثل خطورة القدوة في أن الآخرين يجعلونه تحت المجهر مما يجعل عمله متابعاً مراقباً مما يستوجب منه ضرورة الحرص والدقة.

ويكتسب الفرد العديد من المهارات الاجتماعية الجيدة والجديدة إذا ما وُفِّقَ بقدوة حسنة تقدم له بسلوكها وتوجهها هذه المهارات ممارسة وعملاً دون شرح أو تفصيل.

فعلى سبيل المثال لا الحصر: توقيير الكبار قيمة تتضمن العديد من المهارات السلوكية المعبرة كالسلام على الرأس، وتقديمه عند المشي، والسلام، والعطاء، وإفساح صدر المكان له ... وعادة ما يكتسبها الصغار من خلال ما يفعله قدواتهم

أمامهم وخصوصاً الآباء والأمهات . مما يجعل التربية بالقُدوة من أهم وسائل التربية على المهارات الاجتماعية.

ثانياً: توفر البيئة الإيجابية العززة: ويراد بالبيئة الإيجابية المعززة في هذا السياق تلك البيئة الحاضنة والمحفزة على تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأفراد. وتتلخص أهمية البيئة المحفزة ودورها كأهم الوسائل المعينة على تنمية المهارات الاجتماعية فيما يلي :

- ✓ البيئة المحفزة تشكّل جانب أمان للفرد عند التعلم، فهي تعززه في الصواب، وتقبل منه الخطأ شريطة أن يتم تصحيح هذا الخطأ وتلافيه.
- ✓ البيئة المحفزة تعين الفرد على تقديم الأفضل، وتجعله يسعى لتحقيق مستوى أعلى من الإنجاز.
- ✓ البيئة المحفزة عادة ما تكون بيئة معرفية تشاورية تنتقي للفرد ما يعززه علمياً، ويثريه فكرياً دون إجبار.

فإذا وجد الفرد بيئة داعمة معينة له تمكّن من تحقيق النمو الاجتماعي فإنه سيشعر بعد ذلك بالراحة الذاتية، والتوافق المجتمعي. فمن خلال المديح والثناء والتكريم، والتوقير، والتقدير يحقق الأفراد الكثير من المهارات الاجتماعية الإيجابية. وهذا مما يغذي حب العمل الجماعي، وينمي في داخلهم الرغبة في التعاون مع الآخرين، كما أنه يجعلهم قادرين على الاكتساب والاكساب في آن واحد؛ لذا فإن تقدم وإيجابية البيئة الأسرية، أو المدرسية من أهم الوسائل التي تجعل الفرد قادراً على تحصيل أعلى قدر ممكن من المهارات الاجتماعية.

ثالثاً: التعاون والمشاركة المجتمعية: تعد المشاركة المجتمعية من ألزم الوسائل المساعدة على اكتساب المهارات الاجتماعية؛ فمن خلال المشاركة الاجتماعية يتم تعلم الحوار، والنقاش، واحترام الرأي الآخر، والمشاركة، وتبادل الأفكار... وتلعب المشاركة المجتمعية دوراً مهماً في اكتساب المهارات الاجتماعية للفرد بشرط أن تكون:

✓ مشاركات اجتماعية واضحة ومنظمة.

✓ أن تكون تحت رعاية مؤسسية واضحة وزارة، جامعة، مدرسة، مركز، شركة محددة ومعروفة ...

✓ أن يحدد فيها دور الفرد ومستوى مشاركته بشكل واضح.

✓ أن تكون المشاركة معلنة وفق ضوابط محددة.

وهذا النوع المقنن من المشاركات المجتمعية عادة ما يكسب الفرد الكثير من المهارات الفردية والاجتماعية التي تعينه على تحقيق التواصل الإيجابي الفعال مع الآخر.

رابعاً: حل المشكلات ومواجهة المواقف: ويراد بها عمليات التفكير التي يستخدم الفرد فيها ما لديه من معارف مكتسبة سابقة ومهارات؛ من أجل الاستجابة لمتطلبات موقف ما. وتسير عملية حل المشكلات وفق التالي:

✓ دراسة وفهم عناصر المشكلة وتحليلها بشكل دقيق لمعرفة عناصرها ومسبباتها، وما نتج عنها.

✓ جمع المعلومات، وتوليد الأفكار وتفكيكها، ثم ترتيبها حسب الأولوية للقيام بحلها.

✓ تحليل الأفكار والمعلومات، ووضع الحلول المقترحة.

✓ وضع خطة حل المشكلة ترتب من خلالها الحلول المطروحة ليتم بعد ذلك اختيار الأنسب حسب الحالة أو المشكلة.

✓ تنفيذ الخطة، والعمل على حل المشكلة من خلال أحد الحلول المقترحة.

✓ تقويم النتائج التي تم التوصل إليها من خلال معرفة مدى التمكن من حل المشكلة.

ويستثمر الأفراد عادة ما يمر بهم، أو ما يمر بغيرهم من مواقف وأحداث ومشكلات استثماراً إيجابياً جيداً؛ بحيث يكتسبون منها العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية. ومن أبرز هذه المهارات: الثقة بالذات،

القدرة على التحليل، والنقاش، والتفصيل، والتخيل، وتوكيد الذات، وإيجاد البدائل، والمطابقة، والتركيب، والموازنة، والعرض، والمقابلة، والاقتراح، والانتقاء. ... وغير ذلك

خامساً: مهارات الاتصال الفعال: الاتصال هو العملية التي بموجبها يقوم شخص بنقل أفكار، أو معانٍ، أو معلومات على شكل رسائل كتابية أو شفوية مصاحبة بتعبيرات الوجه ولغة الجسم وعبر وسيلة اتصال، وتنقل هذه الأفكار إلى شخص آخر وبدوره يقوم بالرد على هذه الرسالة حسب فهمه لها.

ولكي يحقق الاتصال نتائجه المرجوة فيكون وسيلة من أنجح وسائل الحصول على المهارات الاجتماعية الجيدة لابد من تحقق مهارات الاتصال بشكل عملي، وهي :

✓ الوضوح في الطرح والعرض، وتحديد الهدف الذي من أجله تم التواصل.

✓ الاختصار في طرح ما تريد طرحه من معلومات عند الحوار مع تجنب الأسهاب الممل، أو الاختصار المخل.

✓ توخي الصدق، والصحة فيما تقدمه من معلومات ومعارف ومهارات وأفكار.

✓ الثبات وعدم التقلب أو التناقض في الفكر والمزاج مما يجعل الآخرين يثقون بك.

✓ الحرص على أن تكون معلوماتك وأفكارك (رسالتك) التي تريد توصيلها كاملة.

✓ اللطف مع المتلقين بحيث يكون تواصلك تواصلاً مقبولاً محبباً، وعند امتلاك هذه المهارات، وبدقة يكون الفرد قادراً على الاستفادة من تواصله مع الآخرين، وتحقيق تقدم ملموس في مهاراته الشخصية والاجتماعية.

سادساً: رسم تصورات مستقبلية لموقعك من المجتمع: وبقصد به تحديد الفرد لطموحاته وتطلعاته المستقبلية؛ لتحديد ما ينقصه من مهارات اجتماعية رئيسة تعينه على إدارة حياته المستقبلية بوعي واقتدار. ومن خلال هذا التصور المستقبلي، والذي عادة ما يشكل أحد الوسائل المهمة في تحصيل المهارات الاجتماعية يبدأ الفرد في ترتيب منظومته الخاصة من المهارات الاجتماعية. فيعرف ما يلزمه من مهارات، وما ذا يحتاج؟ ثم يسعى جاهداً لتفنيدها وترتيبها حسب الأولوية والأهمية.

ومن أهم هذه المهارات :

✓ مهارات التحكم في ردة الفعل.

✓ اختيار الوقت المناسب لإصدار ردة الفعل.

✓ تعديل السلوك وتغيير النمط السلوكي حسب المواقف.

✓ التعبير عن المشاعر بوضوح.

✓ التعبير عن الآراء.

✓ الدفاع عن الحقوق الخاصة والعامة.

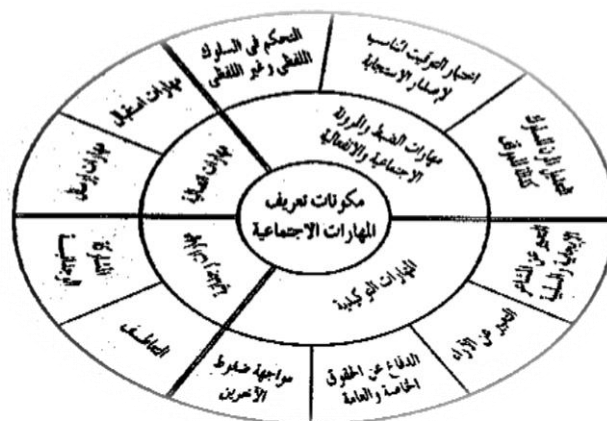
✓ التعاطف مع الآخر.

✓ المشاركة الوجدانية.

✓ الإرسال.

✓ الاستقبال.

ويعبر الرسم التالي عن أهم مكونات تعريف المهارات الاجتماعية:



*** ضرورة تقديم أمثلة مبسطة للمتدربين من واقع حياتهم .**

النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٣/٢/٢	جماعي	خمس عشرة دقيقة	الوقوف على أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة

هند طالبة متفوقة في دراستها وتسعى دائماً لتحقيق درجات متميزة في تحصيلها مما دفعها إلى عدم التعاون مع صديقاتها والاحتفاظ بالمعلومات لنفسها وعدم مساندتهن أو مشاركتهن في النشاطات الجماعية

ليلى فتاة في الخامسة عشر من عمرها . تحب التواصل مع جاراتها . غير أنها في الاجتماعات الخاصة بالجات تحرص على أن تجلس في صدر المجلس . حتى وأن سبقت إلى ذلك أمها والنساء الكبيرات

خالد طالب في السنة الأولى في مدارس تعليم الكبار . عندما يحتاج إلى مساعدة زملائه يصرخ في وجوههم ويطلب منهم مساعدته اجباراً ، وعندما يقومون بمساعدته لا يشكرهم وينصرف عنهم دون سلام أو تحية .

فهد رجل راشد يصفه الكل بالعقل والحكمة . يعيش الاستماع للاخبار ويتنقل بين القنوات لتحصيل أكبر قدر منها . وعند الحوار لا يتقبل فهد أي رأي يعارضه ويعتبر صاحبه جاهلاً لا يملك شيئاً من العلم أو المعرفة

سعد طالب مرح يحب الجميع ، ويتفاعل مع كل المواقف . وفي كثير من المواقف يغلبه الحماس فيقاطع من يتحدث منهم ، ويظهر نفسه أمام زملائه أكثر معرفة وعلماً مما هو عليه في الحقيقة .

أخي الطالب/ أختي الطالبة.

من خلال الحقول السابقة وبالتعاون مع أفراد المجموعة نفذ ما يلي :

أولاً : تحديد السلوك الاجتماعي الخاطئ في كل موقف.

ثانياً : نقد السلوك الاجتماعي الخاطئ مع تعديله بطريقة تربوية .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة:

الإنسان ابن بيئته، وهو مخرجة طبيعية لهذه البيئة بما فيها من أفكار وقيم وآراء ومعطيات .، فهو بقدر ما يأخذ من هذه البيئة يضيف لها لتكون العلاقة بينهما بعد ذلك علاقة تفاعل وتناغم وانسجام.

والمرء السوي عادة ما تكون عينه فاحصة، وأذنه محللة للمواقف والأحداث التي تدور من حوله، فهو يقبل بعض السلوكيات، ويعلن رفضه صراحة وضمناً لبعضها الآخر ؛ لذا فإنه لا بد أن يمتلك الفرد مهارات استقبال السلوكيات الخاطئة، ويتدرب على كيفية نقدها وتصويبها، ونقل ما يعاكسها ويضادها من سلوكيات إيجابيات حسنة للطرف الآخر.

أساليب نقد وتوجيه السلوكيات الاجتماعية الخاطئة ما يلي:

- ❖ التركيز على نقد السلوك لا على نقد صاحبه بحيث يكون تفكيرنا محدداً في رفض السلوك السالب لذاته دون أن ننبد صاحبه أو نرفضه. وقدوتنا في ذلك أنبياء الله عليهم السلام . ومثال على ذلك ما جاء في القرآن الكريم على لسان نبي الله لوط . قال تعالى : ﴿ قَالَ إِنِّي لَمَعْلُومٌ مِّنَ الْقَالِينَ ﴾ سورة الشعراء : ١٦٨ فكره العمل ورفضه ؛ بينما لم يرفض أصحابه .
- ❖ استخدام أسلوب التلميح الذي يغني عن التصريح. ففي التلميح برفض السلوك الخاطئ، وإظهار عيوبه أمام صاحبه ما يفي بالغرض ويحقق المقصد. فقد كان رسول الهدى صلى الله عليه وسلم يقول: ما بال أقوم يفعلون كذا وكذا.
- ❖ تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الفرد وإظهارها في شخصه، ومحاولة التأكيد على أن شخصيته لا تحتوي على السلوكيات السلبية التي توجد به أصلاً كأن نمتدح البخيل فنقول له: أنت كريم، ثم نطلب منه موقفاً يثبت من خلاله كرمه. مما سيدفعه إلى التحلي بهذه الخصلة لإثباتها في ذاته.

❖ التعليق على ما قد يقوم به البعض من سلوك اجتماعي مرفوض، وتحديد ما سيعترب عليه من مفاصد اجتماعية لو استمر فيه صاحبه على أن يكون هذا النقاش على انفراد ودون إحراج، أو تجريح لصاحب السلوك السيئ.

❖ تجنب الجدل أو الحوار العنيف مع صاحب السلوك الخاطئ مما يجعلنا نكسب مودته، ونقيم معه علاقة إيجابية تمكننا من تقديم النصيح والإرشاد له بروح من المودة والصدقة والألفة.

❖ تمثيل الدور أمامه بحيث تنقل له صورة ما يقوم به من أفعال بطريقة غير مباشرة، ويطلب منه بعد ذلك نقد السلوك وتعديله؛ لكي ينتقص ما يفعله بذاته.

❖ تزويد صاحب السلوك المرفوض بمجموعة من الكتب والمطبوعات التي تتحدث عن السلوك الذي نرغب في إزالته منه.

❖ الجلوس مع الشخص المحتاج إلى تعديل سلوكي في جلسة صفاء هادئة بعيداً عن الضغوط ومناقشته بأسلوب لبق في السلوك غير المرغوب الذي يصدر منه. على أن تكون لغة الحوار متسمة بالهدوء والحب والمودة.

❖ إذا كان الشخص صاحب السلوك المنتقد شديد التحسس من المواجهة فعلينا أن نكتب له رسالة مقرأ، أو نرسل له رسالة صوتية تتضمن ما نشعر به نحو سلوكه المرفوض شريطة أن تكون بلغة راقية بعيدة عن اللوم والعتب والتجريح.

❖ من أراد أن ينتقد سلوكاً ما أو يقوم بتصحيحه فعليه أولاً أن يتأكد من مدى خلوه هو قبلاً من هذا السلوك. فلا ننتقد أنانية شخص مثلاً ونحن بطبعنا روح الأنانية.

❖ لا بد عندما نتوجه لنقد سلوك ما أن يكون هناك يقين قوي بداخلنا أن هذا السلوك سوف يتغير لامحالة؛ لكي نتعامل معه بروح الجد والمثابرة والحرص.

❖ لا بد لنا عند نقد أي سلوك أو توجيهه أن نحرص على اختيار الألفاظ اللبقة اللائقة التي تعبر عن مستوى تربيتنا وأخلاقنا.

❖ عند نقد أي سلوك خاطئ أو توجيهه لا بد لنا أن نصغي لصاحب هذا السلوك، ونترك له مساحة ليتحدث عن نفسه ويسعى لتحسين صورتها. على أن نحرص دائماً على مدحه وتعزيزه وتشجيعه بطريقة غير مباشرة على تغيير سلوكه.

❖ لا بد لنا ونحن نقوم بتعديل أي سلوك أو نقده أو توجيهه أن نتذكر بأننا كلنا بشر، وكلنا معرض للخطأ والصواب. فما يعجبك مني قد لا يعجب غيرك والعكس صحيح.

مقياس بعدي

أخي المدرب / أختي المدربة:

أمامكم مقياس قبلي يهدف إلى تحديد مستوى المهارات الشخصية، والاجتماعية لدى طلاب وطالبات برامج محو الأمية وتعليم كبار قبل تلقيهما التدريب على هذه الحقبة. نأمل منكما ما يأتي :

- قراءة مفردات هذا المقياس للمتدربين بدقة ووضوح .
- شرح مفردات هذا المقياس للمتدربين .
- مناقشة المتدربين في مفردات المقياس وكيفية التعامل معها .
- توجيه المتدربين لقراءة المقياس قراءة صامته .
- توجيه المتدربين لتطبيق المقياس مع وضع علامة (√) أمام الاختيار الذي يعبر عن شخصياتهم .

٤	البعد الأول : المهارات الشخصية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
١	أقدر عواطفني وانفعالاتي بشكل دقيق			
٢	أعي ما أقوم به من أعمال يومية			
٣	أقدر ذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة			
٤	أمتلك القدرة على نقد سلوكي			
٥	أنفذ أي عمل أقوم به بأسلوبي الخاص			
٦	أستطيع التعامل مع المواقف المفاجئة			
٧	أستطيع تحديد نقاط قوتي وضعفي			
٨	أفكر في محددة عند تعاملتي مع أي مشكلة			
٩	لدي قدرة على توقع ما يفكر به الآخرون (الحس)			
١٠	أمتلك روح المبادرة للقيام بأي نشاط جماعي			
١١	أهدافي الحياتية محددة			
١٢	أمتلك القدرة على حل مشكلاتي الحياتية الخاصة			
١٣	أعني بمظهري الخارجي دائماً			

١٤	لدي ثقة عالية بنفسي			
١٥	تظهر ثقتي في نفسي أمام الجنس الآخر (أب ، أخ ، زوج ، ابن .			
١٦	أرفض الخطأ في حقّي وأعبر عن رفضي لأي تعامل غير لائق أو خدمة سيئة			
١٧	أحب الاشتراك في الأنشطة الجماعية			
١٨	أستطيع قول لا عندما لا أرغب القيام بالعمل			
١٩	أطلب ما أريد بدون خجل أو تردد			
٢٠	أتخلص من الأفكار والمعتقدات الزائفة			
٢١	أعبر عن مشاعري نحو الآخرين بدقة ووضوح			
٢٢	أعتبر المنافسة مع الغير تحد ومجابهة معي			
م	البعد الثاني : المهارات الاجتماعية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٢٣	أبادر بالحوار مع الآخرين			
٢٤	أعترف بالجميل للآخرين			
٢٥	أشارك الأصدقاء في الأنشطة والألعاب الجماعية			
٢٦	أمتلك القدرة على تكوين أكبر عدد ممكن من الصداقات			
٢٧	من أهم مقومات شخصيتي الهدوء عند حل المشكلات			
٢٨	أحرص على التريث عند اتخاذ القرار			
٢٩	أبحث عن حلول متعددة عند حل مشكلاتي			
٣٠	أثق في قدرتي على حل المشكلات			
٣١	أكون واقعية عند حل المشكلات			
٣٢	أستطيع اختيار الحل المناسب للمشكلات التي تعرض لي			
٣٣	أنظم أفكاري عند معالجتني لأي مشكلة			
٣٤	أعامل بحكمة واتزان عندما اختلف مع الآخرين			

٣٥	أسعى دائماً لجمع المعلومات حول أي مشكلة تواجهني		
٣٦	أشارك بفاعلية في فرق العمل		
٣٧	أغلب لهجة الحوار العقلاني بعيداً عن العاطفة عند النقاش مع الآخر		
٣٨	أقبل جميع الآراء حتى وإن لم تعجبني		
٣٩	أحرص على الاهتمام بعلاقاتي الاجتماعية الممتدة		
٤٠	أتحلى بروح المرح في تواصلتي مع الغير		
٤١	أكون متسامحاً في تعاملتي مع الآخرين		
٤٢	أنصت لمن يتحدث معي بهدوء		
٤٣	أنتقد السلوك الغير محمود بطريقة لبقة		
٤٤	أفرق بين انتقادي للشخص وانتقادي لسلوكه		
٤٥	أعتقد بأن كل سلوك قابل للتعديل		
٤٦	أتجنب المبالغة في الاعتداد بشخصيتي وما لدي من أفكار		

المراجع:

- القرآن الكريم.
- الدليل العلمي لبرنامج فطن.
- تقدير الذات. ماثيو ماك وباتريك فانينج. ط ٣. مكتبة جرير. ٢٠١٢.
- تقييم الذات في حياة الإنسان . الياقوت ، جاسم . جريدة اليوم الالكترونية ، السبت ، ٢٢ مارس ٢٠١٢.
- الإرشاد النفسي والتربوي. النوايسة، فاطمة عبد الرحيم. دارحامد ٢٠١٣.
- فن إدارة الوقت: الوقت وأهميته. زايد، فهد خليل. دار يافا العلمية للنشر والتوزيع. ٢٠١٣.
- مهارات الحياة. القداح، محمد إبراهيم. دار وائل للنشر والتوزيع. ٢٠١٥.