



## مقدمة

خلق الله الإنسان ووهبه الكثير من المعطيات والمقومات الرئيسية. وجعل اختلاف الناس في أصنافهم وأشكالهم وألوانهم وأخلاقهم من دلائل قدرته وآية من آيات عظمتة فهو الحكيم العليم الذي يفعل ما يشاء ويحكم ما يريد.

ومن سنة الله \_ جل جلاله \_ أن قدر الاختلاف بين البشر في السمع والبصر والعقل والانتباه والحركة والإدراك ... مما جعل الناس متفاوتين في طرق التواصل والتعبير ولكن تبقى الفطرة التي خلق الله الإنسان عليها هي الجوهر الأصيل الذي يسعى الإنسان لتحقيقه والحفاظ عليه متسقاً بذلك مع ذاته ومع المجتمع من حوله. وهذا لا يتحقق إلا عندما يعي الفرد مهاراته الشخصية، والاجتماعية وعياً دقيقاً يمكنه من التعايش والانسجام.

لذا كان السعي لإدراك المهارات الشخصية والاجتماعية، وتحويلها من معارف تكتسب 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 فقد تقرر إشراك طلاب التربية الخاصة في البرنامج التدريبي التالي بهدف تحقيق العديد من المهارات الشخصية والاجتماعية لهم والتي تعينهم - 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	المهارات الشخصية والاجتماعية لطلاب وطالبات التربية الخاصة
الفئة المستهدفة بالبرنامج	طلاب وطالبات التربية الخاصة (متوسط، ثانوي)
مدة تنفيذ البرنامج	يومان دراسيان بواقع (حصتان 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 التربية الخاصة مما يحقق لهم التوافق والانسجام الذاتي والاجتماعي.
الأهداف التفصيلية	<p>يتوقع من المتدربين في نهاية البرنامج أن يكونوا قادرين على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد أبرز ما لديهم من مهارات شخصية.</li> <li>• معرفة مفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد.</li> <li>• حصر أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الأفراد.</li> <li>• الوقوف على أبرز الوسائل المعينة على تقدير الذات</li> <li>• اكتساب أهم مهارات الوعي الذاتي لدى الأفراد.</li> <li>• تقديم تصور ذهني منظم عن مستوى الوعي الذاتي لديهم بعد التدريب.</li> <li>• إدارة مؤثرات الوعي الذاتي في حياتهم.</li> <li>• تحديد مستوى المهارات الاجتماعية لدى المتدربين.</li> <li>• معرفة مفهوم النمو الاجتماعي لدى الأفراد.</li> <li>• الوقوف على مراحل بناء النمو القيمي لدى الفرد.</li> <li>• حصر أهم المهارات الاجتماعية الضرورية في مصفوفة توضيحية منظمة.</li> <li>• اكتساب أهم المهارات الاجتماعية لإدارة حياتهم.</li> <li>• تفعيل المهارات الاجتماعية في علاقاتهم اليومية.</li> <li>• نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة من خلال توجيهها.</li> <li>• حل مشكلاتهم اليومية والحياتية.</li> </ul>



## البرنامج الزمني:

اليوم الأول	الوحدات	الجلسة التدريبية الأولى (٩٠)	استراحة	الجلسة التدريبية الثانية (٩٠)	الزمن المحدد
الأول	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوحدة الأولى وتتكون من جلستين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مفهوم الوعي الذاتي.</li> <li>• المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي.</li> </ul>	٣٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أبرز الوسائل المعينة على تحقيق تقدير الذات.</li> <li>• أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات.</li> </ul>	١٨٠ دقيقة
الثاني	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوحدة الثانية وتتكون من جلستين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع منظومة لمهارات الوعي الذاتي.</li> <li>• تطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية.</li> </ul>	٣٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مفهوم الوعي الاجتماعي.</li> <li>• مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد.</li> <li>• أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد.</li> </ul>	١٨٠ دقيقة
الثالث	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوحدة الثالثة وتتكون من جلستين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.</li> </ul>	٣٠ دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مصادر المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية.</li> <li>• أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة.</li> </ul>	١٨٠ 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.
- الحرص على استخدام الوسائل البصرية مع المبصرين من جميع الإعاقات.
- يستخدم مع الطلاب ذوي الإعاقة البصرية لغة واضحة مسموعة مع تقديم شرح وصفي لفظي دقيق للطلاب.
- يستخدم مع الطلاب ذوي العوق السمعي طرق التواصل المختلفة (قراءة الشفاه، لغة الإشارة، الكتابة) تواصل كلي.
- تقدم جميع الأنشطة المكتوبة لطلاب / طالبات العوق البصري بطريقة برايل.
- إيجاد علاقات إنسانية جيدة مع المتدربين.
- الحرص على تطبيق المعارف والمهارات في مواقف حياتية افتراضية مماثلة في جو التدريب.



## إرشادات للمتدربين:

### ابني الطالب / ابنتي 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.
- احترام ما يطرح من أفكار في الجلسات التدريبية.
- المشاركة في النقد والتعليق مع التحلي بأداب النقاش والحوار.
- المشاركة الفاعلة في مجموعتك، وتقبل ما يسند لك من أدوار.
- المشاركة الفاعلة في الأنشطة المطروحة.
- 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

### ابني الطالب / ابنتي الطالبة:

أمامك مقياس قبلي يهدف إلى تحديد مستوى المهارات الشخصية، والاجتماعية لديك قبل تلقيك التدريب على هذه الحقيقية. نأمل منك قراءة مفردات هذا المقياس بدقة مع وضع علامة (√) أمام الاختيار الذي ترى بأنه يعبر عن شخصيتك.

م	البعد الأول: المهارات الشخصية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
١	أقدر عواطفى وانفعالاتى بشكل دقيق.			
٢	أعي ما أقوم به من أعمال يومية.			
٣	أقدر ذاتى عندما أتغلب على عاداتى السيئة.			
٤	أملك القدرة على تحديد أخطائى.			
٥	أنفذ أى عمل أقوم به بأسلوبى الخاص.			
٦	لدى قدرة على التعامل مع المواقف الغير متوقعة.			
٧	أمتلك الشجاعة فى نقد سلوكى.			
٨	أستطيع تحديد نقاط قوتى وضعفى.			
٩	أفكارى محددة عند تعاملى مع أى مشكلة.			
١٠	لدى قدرة على توقع ما يفكر به الآخرون.			
١١	أمتلك روح المبادرة للقيام بأى نشاط جماعى.			
١٢	أهدافى الحياتية محددة.			
١٣	أمتلك القدرة على حل مشكلاتى الحياتية الخاصة			
١٤	أعتنى بمظهري الخارجى دائماً .			
١٥	دائماً ما أتحدث مع ذاتى وأقوم بتوجيهها.			
١٦	لدى ثقة عالية بنفسى.			
١٧	تظهر ثقتى فى نفسى أمام الجنس الآخر.			
١٨	أرفض الخطأ فى حقى وأعبر عن رفضى.			
١٩	أحب الاشتراك فى الأنشطة الجماعية.			



م	البعد الأول: المهارات الشخصية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٢٠	أستطيع قول لا عندما لا أرغب القيام بالعمل.			
٢١	أطلب ما أريد بدون خجل أو تردد.			
٢٢	أعبر عن رفضي لأي تعامل غير لائق، أو خدمة سيئة تقدم لي بوضوح وصراحة.			
٢٣	أعبر عن مشاعري نحو الآخرين بدقة ووضوح.			
٢٤	أرفض المنافسة مع الغير وأعتبرها تحد ومجابهة معي.			

م	البعد الثاني: المهارات الاجتماعية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٢٥	أبادر بالحوار مع الآخرين.			
٢٦	اعترف بالجميل للآخرين.			
٢٧	أشارك الأصدقاء في الأنشطة والألعاب الجماعية.			
٢٨	أمتلك القدرة على تكوين أكبر عدد ممكن من الصداقات.			
٢٩	من أهم مقومات شخصيتي الهدوء عند حل المشكلات.			
٣٠	أحرص على التريث عند اتخاذ القرار.			
٣١	أبحث عن حلول متعددة عند حل مشكلاتي.			
٣٢	أثق في قدرتي على حل المشكلات.			
٣٣	أكون واقعية عند حل المشكلات.			
٣٤	أستطيع اختيار الحل المناسب للمشكلات التي تعرض لي.			
٣٥	أنظم أفكاري عند معالجتني لأي مشكلة.			
٣٦	أتعامل بحكمة واتزان عندما اختلف مع الآخرين.			
٣٧	أسعى دائماً لجمع المعلومات حول أي مشكلة تواجهني.			
٣٨	لدي قدرة على الدخول في فرق العمل بفاعلية			



م	البعد الثاني: المهارات الاجتماعية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٣٩	أغلب لهجة الحوار العقلاني بعيداً عن العاطفة عند النقاش مع الآخر.			
٤٠	أقدر الآراء جميعها حتى وإن لم تعجبني.			
٤١	أحرص على الاهتمام بعلاقاتي الاجتماعية الممتدة			
٤٢	أتحلى بروح المرح في تواصلني مع الغير.			
٤٣	أكون متسامحاً في تعاملني مع الآخرين.			
٤٤	أسعى لأكون ركناً رئيساً في المجموعة.			
٤٥	أقدر مقترحات وأفكار الطرف الآخر عند الحوار.			
٤٦	أنصت لمن يتحدث معي بهدوء.			
٤٧	أنتقد السلوك الغير محمود بطريقة لبقة.			
٤٨	أفرق بين انتقادي للشخص وانتقادي لسلوكه.			
٤٩	أعتقد بأن كل سلوك قابل للتعديل.			
٥٠	أتجنب المبالغة في الاعتداد بشخصيتي وما لدي من أفكار.			

\* يقوم المدرب/المدربة بشرح توضيحي لعبارات المقياس مع ضرورة التأكد من فهم الطالب/الطالبة للمعلومة حسب نوع العوق.

\* بعض فئات الطلاب (العوق الفكري، متعددي العوق، بعض حالات التوحد...) يصعب تطبيق المقياس عليها ولذلك تستثنى من تطبيقه.





# اليوم التدريبي الأول



## الوحدة الأولى: ١٨٠ دقيقة

### الجلسة الأولى (٩٠ دقيقة)

#### أهداف الجلسة:

- تحديد مفهوم الوعي الذاتي.
- حصر المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي.

### الجلسة الثانية (٩٠ دقيقة)

#### أهداف الجلسة:

- أبرز الوسائل المعينة على تحقيق تقدير الذات.
- أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات.



## خطة تنفيذ الجلسة التدريبية الأولى:

م	الأساليب والأنشطة التدريبية	الزمن المحدد
١	التعارف.	١٥ دقائق
٢	عرض أهداف البرنامج التدريبي.	١٥ دقائق
٣	نشاط رقم (١) نشاط فردي لتحديد أبرز ما لدى المتدربين من مهارات شخصية.	٥ دقائق
٤	عرض لمفهوم المهارات الشخصية لدى الأفراد.	١٥ دقائق
٥	نشاط رقم (٢) نشاط جماعي لمناقشة مفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد.	٥ دقائق
٦	عرض لمفهوم الوعي الذاتي لدى الفرد.	١٥ دقائق
٧	تحديد أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الفرد.	٥ دقائق
٨	عرض لأهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الفرد.	١٥ دقائق



الهدف من النشاط	الزمن المقرر	نوع النشاط	النشاط
تحديد أولي لما لدى المتدربين من مهارات شخصية.	٥ دقائق	فردى	١/١/١

## ابنى الطالب / ابنتى الطالبة:

أمامك ورقة ومجموعة ألوان.

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

\*في حالة الطلاب المكفوفين يطلب أن يعبر الطالب لفظياً عن نفسه، وفي حال طلاب التوحد والرسم، والعوق الفكرى، ومتعددي العوق يقدم التدريب على شكل صور معبرة عن الحالات المزاجية للضرد.



.....

.....

.....

.....



## 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 الرئيسة للتعليم المبني على المهارات الشخصية حيث يجمعونها 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.



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

**المحور الأول:** تثقيف 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 مع الآخر.

**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.

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...



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

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

من خلال الفلم المعروض أمامك ناقش مفهوم الوعي الذاتي.

(يتم توصيف أحداث الفلم للطلاب والطالبات ذوي الإعاقات البصرية).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 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.

والوعي الذاتي: هو الذي يمكّننا 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. ولعلنا نطرح تساؤلاً في غاية الأهمية، وهو:

### لماذا ينبغي علينا أن نعي ذاتنا؟

ولكي نجيب على هذا التساؤل بواقعية لا بد 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.	





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 مخصصاً يومياً للتفكير الذاتي، والذي يمثل الطريق المباشر نحو أعلى درجات الوعي؛ 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  
( تسترخي ، تستغفر ، تجلس إن كنت واقفاً ، تغادر المكان ... )

تسجيل مدى قوة الشعور لديك حسب المواقف ومحاولة التأمل في المواقف  
لمعرفة أي المواقف التي تستفز مشاعرك بشكل كبير.

التعبير عن مشاعرك، ومشاركة أقرب الناس إليك لتكون قادراً على إعادة  
صياغتها والتحكم بها .

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 يد صل 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 خجل، أو خوف.

### وحتى تصل إلى تقوية ثقتك بنفسك فلا بد من:

١. اليقين بأن الله خلقك مميّزاً عن غيرك ففكر بإيجابية نحو ذاتك، واستثمر ما تملكه من مميزات.
٢. تحمل المسؤولية، وكن مبادراً؛ لتتغلب على الصعاب.
٣. تقبل النقد والتوجيه بصدر رحب.
٤. كن مشاركاً جيداً في الحوار دون مبالغة، أو عدم مبالاة.
٥. اعتن بمظهرك وهندامك، وكن أنيقاً في ملبسك بدون مبالغة.
٦. كن على يقين بأن كل فشل في حياتك يقدمك خطوة للنجاح.
٧. إياك والاستسلام لرأي المحبطين.



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.

**\* (يقدم المدرب شرحاً وافياً للمتدربين مع ضرب الأمثلة لهم)**



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

(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 قم بتمثيل مشهداً يعبر عن أهم المصادر الرئيسية التي تعتقد بأن لها أثراً فاعلاً في تكوين الوعي الذاتي لديك.

.....

.....

.....

.....

.....



## أهم المصادر المؤثرة في بناء الوعي الذاتي لدى الأفراد:

### يقدم للطلاب فلم قصير تبرز من خلاله مجموعة من القيم والأفكار والسلوكيات الإيجابية والسلبية)

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 عفوية في المواقف والأحداث.

### وعادة ما تكون التغيرات 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.

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

أولاً: مصادر 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 ينتزع 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 والحي والمجتمع بأكمله.

**مصادر إعلامية:**

ويقصد بها ما تطرحه وسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة.



## الجلسة الثانية



## خطة تنفيذ الجلسة التدريبية الثانية:

الزمن المحدد	الأساليب والأنشطة التدريبية	م
٥ دقائق	نشاط رقم (١) معرفة أهم الوسائل المعينة على تحقيق الذات.	١
٤٠ دقيقة	أهم الوسائل المعينة على تحقيق الذات	٢
٥ دقائق	نشاط رقم (٢) أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات.	٣
٤٠ دقيقة	أنماط التفكير المعينة على تحقيق الوعي الذاتي وحل المشكلات.	٤





الهدف من النشاط	الزمن المقرر	نوع النشاط	النشاط
معرفة أهم الوسائل المعينة على تحقيق الذات	خمس دقائق	جماعي	١/٢/١

ابني الطالب: ابنتي الطالبة:

فلم يتضمن الوسائل المعينة على تحقيق الوعي الذاتي من خلال طرح نماذج لمعاين ناجحين

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

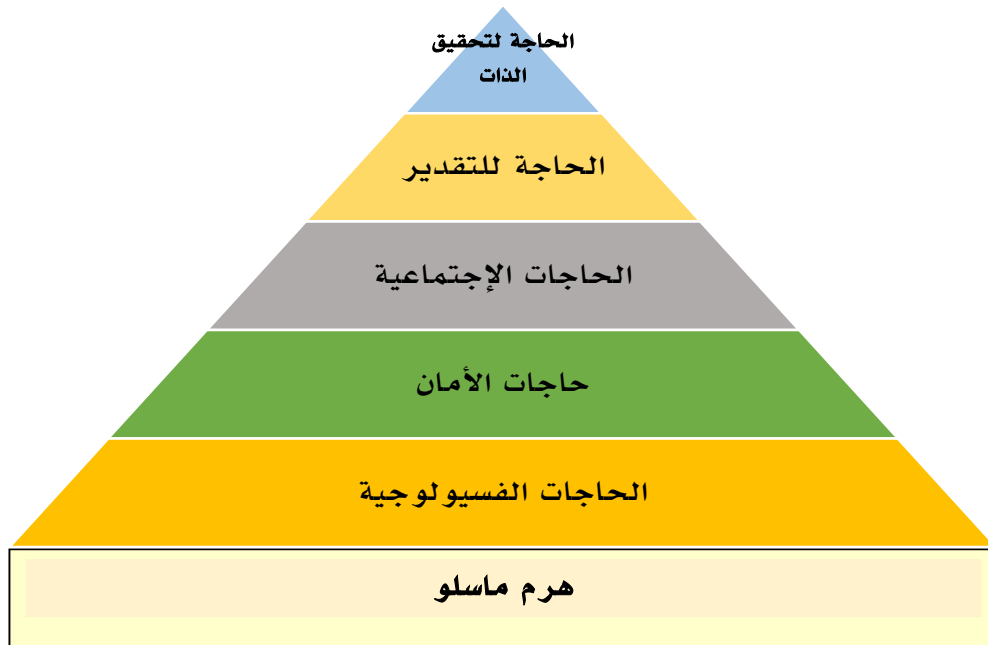


## أهم الوسائل المعينة على تحقيق الوعي الذاتي:

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 فيما ترغبه، وتأمل حصوله على الله وحده دون سواه. قال تعالى:  
﴿ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴾ سورة إبراهيم:
- **إشباع الحاجات الفطرية الأولية الفسيولوجية**، والنفسية، والاجتماعية لدى الإنسان بطرق سليمة وفق أطر شرعية منضبطة، مما يؤثر في سلوك الفرد وتصرفاته في حياته الخاصة والعامية.





## تكيف الشخص مع ذاته ومع مجتمعه.

فيكون الفرد را ضياً 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. (يقوم المدرب بتمثيل وشرح مفهوم القدوة).
- **التردية 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 بفضول 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.
- مقطع فيديو يبين السلوك الإيجابي والسلبي وفنون الحوار في التعامل.



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



سارة طالبة فى الصف الأول الثانوى تستهوىها علوم الفضاء، وعادة ما تتعامل سارة مع هاتفها الذكى بطريقة جيدة، فمن خلاله تقوم بالبحث عما تحتاجه من معلومات، ومن خلاله تستطيع التواصل مع المواقع العلمية الغنية بالمعلومات التى تعينها فى عمل البحوث العلمية حول الفضاء... غير أن سارة فى كثير من الأوقات تعاني من مشكلة تقديم أكبر قدر من المعلومات بلغة غير اللغة العربية مما يضطرها إلى استهلاك الوقت الكثير فى الترجمة.

ابنى الطالب / ابنتى الطالبة:

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

.....

.....

.....

.....

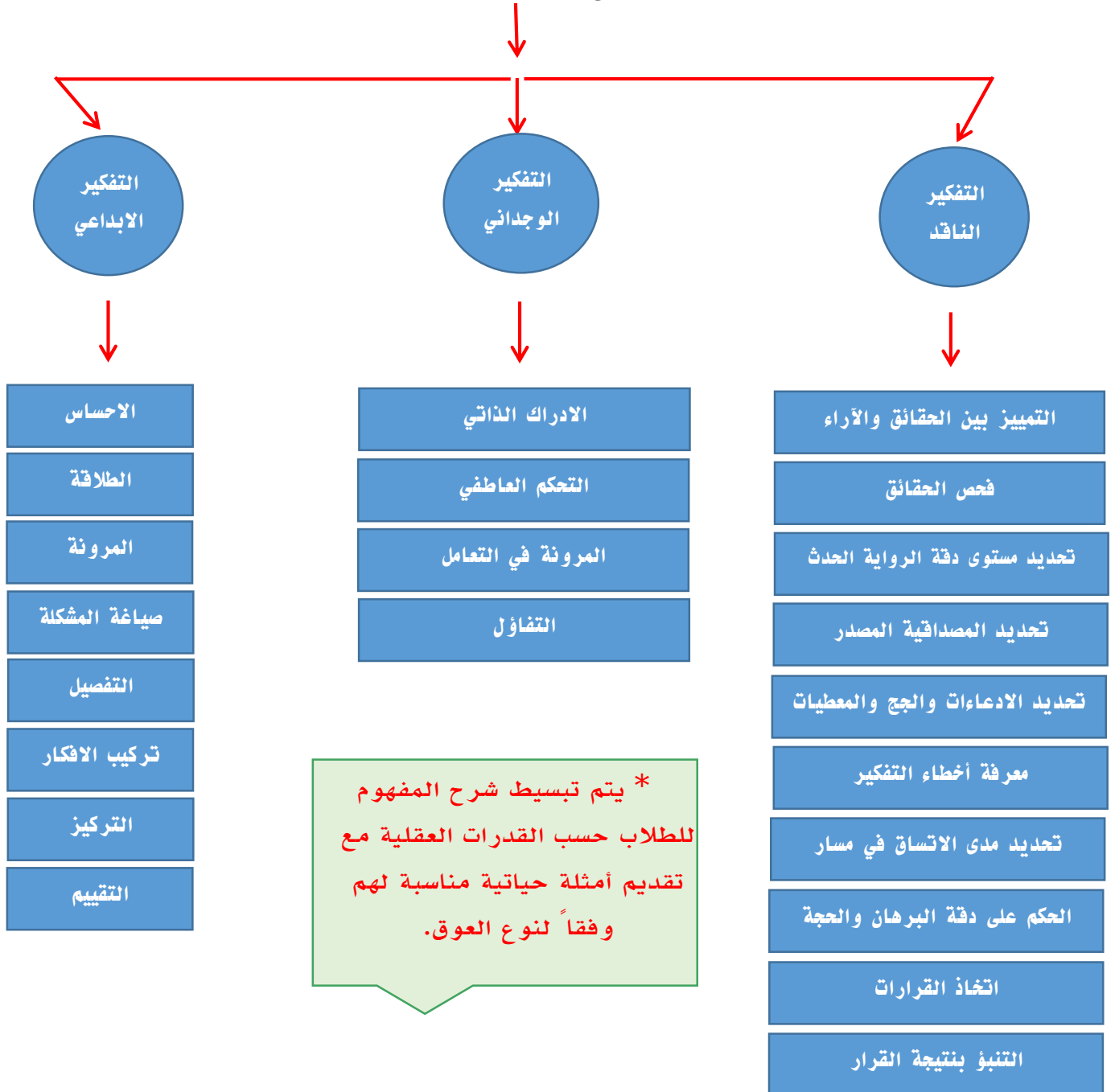
.....



## 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.

### حل المشكلات





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 تمييزاً ذاتياً في قراءة ما يتوقع حدوثه مستقبلاً نتيجة لاتخاذ القرار.



## التفكير الوجداني Emotional Thinking ويتضمن المهارات التالية:

- الإدراك الذاتي: من خلال هذه المهارة يعي الفرد ما لديه من مشاعر تحضره، 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.
- 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.
  - تركيب 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؟



# اليوم التدريبي الثاني





## الوحدة الثانية: ١٨٠ دقيقة

### الجلسة الأولى (٩٠ دقيقة)

#### أهداف الجلسة:

- تصنف المهارات الشخصية في البرنامج الوطني الوقائي (فطن) من حيث مناسبتها للمراحل العمرية والدراسية للضرد إلى ثلاثة أنواع.

### الجلسة الثانية (٩٠ دقيقة)

#### أهداف الجلسة:

- مفهوم الوعي الاجتماعي.
- مراحل نمو البناء القيمي لدى الأفراد.



## خطة تنفيذ الجلسة التدريبية الأولى:

الزمن المحدد	الأساليب والأنشطة التدريبية	م
٥ دقائق	نشاط رقم (١) وضع منظومة لمهارات الوعي الذاتي	١
٤٠ دقيقة	مهارات الوعي الذاتي	٢
٥ دقائق	نشاط رقم (٢) تطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية .	٣
٤٠ دقيقة	مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية	٤



الهدف من النشاط	الزمن المقرر	نوع النشاط	النشاط
وضع منظومة لمهارات الوعي الذاتي	خمسة عشر دقيقة	جماعي	١/١/٢

فيديو يوضح خلاصة وعي الفرد بذاته وتحقيقه التوازن من خلال فهمه لأنماط التفكير (التفكير الناقد، التفكير الوجداني، والتفكير الإبداعي) وقدرته على حل مشكلاته

ابني الطالب/ ابنتي الطالبة.

(بعد الاطلاع على أهم مهارات أنماط التفكير اللازمة لتحقيق الوعي الذاتي، وما تقدمه للفرد من مستوى عال من الثقة لما ينتقي من قرارات وأفكار)

بعد مشاهدة الفيديو قدم متعاوناً مع مجموعتك منظومة محددة لأهم مهارات الوعي الذاتي.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تصنف المهارات الشخصية في البرنامج الوطني الوقائي (فطن) من حيث مناسبتها للمراحل العمرية والدراسية للفرد إلى ثلاثة أنواع:

### مهارات شخصية تخص الطفل من الصف الأول ابتدائي إلى الرابع

- مهارة التعبير عن السعادة والفرح: وتظهر هذه المهارة بروح عفوية غير متكلفة لدى الأطفال، وعادة ما يسعى الكبار لتوجيههم إلى طريقة التعبير المناسبة عن هذه المشاعر.
- مهارة التعامل الإيجابي مع الخوف: وهي مهارة يحتاجها الأطفال في هذه المرحلة العمرية؛ ليكونوا قادرين على مواجهة الحياة، والتعلم بدون خوف، أو رهبة.



- مهارة التعامل الإيجابي مع الخجل: وهي مهارة من أهم المهارات التي لا بد أن يتعلمها الأطفال حتى يتحول الخجل لديهم إلى سلوك منظم؛ ليكونوا قادرين على إدارة حياتهم، والحصول على ما يناسبهم من فرص.

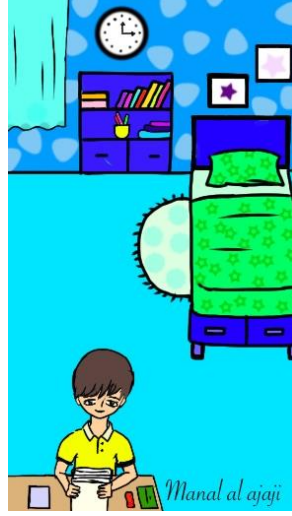


- مهارة الترويح عن النفس: وهي من المهارات التي تنمي لدى الأطفال الشعور بالسعادة مما يحقق لهم الرضا والراحة النفسية.





- مهارة التخطيط والتنظيم: وهي من المهارات التي تعين الأطفال على الانضباط والمحافظة على مقتنياتهم الشخصية، واستثمار أوقاتهم وفق برامج زمنية محددة.



- مهارة الادخار: وتنطلق هذه المهارة في هذه المرحلة العمرية فيكون لدى الطفل حصالة خاصة به يدخر فيها المال، ويتم توجيهه من قبل المربين لطرق ادخار المال، ووسائله، وكيفية إنفاق ما تم ادخاره.



- مهارة الملاحظة: وفي هذه المرحلة الدراسية يكون الأطفال شديدي الملاحظة، وعادة ما يلفت اهتمامهم الأمور الدقيقة.





- **مهارة التصنيف:** وهي من أبسط مهارات التفكير الناقد غير أنها تعد من المهارات الرئيسة والتي لا بد من الاهتمام بها؛ لكونها مهارة أصيلة تقوم عليها العديد من المهارات كالمقارنة، والتفسير، والتركيب.



- **مهارة المقارنة:** ويكون الطفل من خلال هذه المهارة قادراً على أن يعرف نقاط الاتفاق والاختلاف بين الأشياء.



- **مهارة الترتيب:** وهي المهارة التي من خلالها يكون الطفل قادراً على التصنيف، فيرتب الأفكار والموضوعات وفق نسق معين (حسب الحجم، حسب اللون، حسب التتابع الزمني، سبب ونتيجة..).





- مهارة التفسير: وفي هذه المهارة يتعلم الطفل كيف يبرر، ويحلل، ويناقش، ويحاور معتمداً في ذلك على السببية المنطقية.



- مهارة التركيب: ويعد التركيب من أعلى المهارات وأكثرها أهمية. فعندما يصل الأطفال إلى هذه المهارة فإنهم بذلك يكونون قد امتلكوا زمام التفكير.



- وتصنف هذه المهارات بين الذكاء العاطفي، وإدارة الوقت، وإدارة المال، ومهارات التفكير.

**\*تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.**

### مهارات شخصية تمتد من الصف الخامس الابتدائي إلى الصف الأول الثانوي

- مهارة معرفة الذات: ومن خلال هذه المهارة يكون الطفل قادراً على تكوين تصور عن نفسه، وعما يحب، وما يكره، مما يعينه على رفض أي سلوك مخالف لما لديه من معتقدات قيمة.
- مهارة توكير الذات: ويحصل الطفل من خلال تعلم هذه المهارة على كم من الاعتزاز بالانا، والذي يتمثل في حديثه عن نفسه، وقدرته على التعبير عما بداخله بطلاقة ووضوح.
- مهارة تحقيق الذات: وهي المهارة التي تعين الطفل على الوصول إلى مستوى من التميز بحيث تجعله قادراً على الإنجاز وتحقيق طموحاته.



- مهارة إدارة الغضب: وهي من المهارات اللازمة لاسيما في مجتمع الأقران والرفاق. والتي من خلالها يكون الفرد قادراً على رفض الخطأ من نفسه بطريقة إيجابية دون غضب، أو انفعال.
- مهارة تحمل المسؤولية: تعد هذه المهارة من أبرز المهارات التي تعين الطفل على إثبات ذاته وسط مجتمعه؛ لذا لا بد من العناية بها وتعزيزها لدى الأطفال؛ ليكونوا قادرين على الانسجام مع مجتمعاتهم بشكل إيجابي.
- مهارة التخطيط: وفي هذه المرحلة يأخذ التخطيط بعداً أعمق وأدق لدى الأطفال، فيكونوا قادرين على التخطيط للمسابقات والمباريات والرحلات. .. وغير ذلك.
- مهارة التنظيم: وهي المهارة التي عادة ما تكون مهارة ملازمة لمهارة التخطيط بحيث يتم تقسيم الأعمال وترتيبها وتنظيمها بين أفراد المجموعة.
- مهارة التنفيذ: وهي مهارة تعين الطفل على إنجاز ما تم التخطيط له، وما قد سعى لتنظيمه وترتيبه مما يجعله قادراً على تحقيق العديد من المنجزات.
- مهارة التقويم: تعد هذه المهارة من أكثر المهارات أثراً في حياة الأفراد عامة، وحياة الأطفال على وجه الخصوص حيث إنها تمنحهم فرصة لتأمل أعمالهم والاستبصار في منجزاتهم.
- مهارة الإنفاق: ويتعلم الطفل من خلال هذه المهارة البذل والعطاء مما يغذي في داخله قيمة الكرم. كما أن تعزيز هذه المهارة يخلق فرصة عملية لتدريب الأطفال على البذل منذ الصغر.
- مهارة التخطيط للمال: والتي من خلالها يرسم الطفل خطط الادخار، ويحدد بنود الصرف والإنفاق ويضع لذاته العديد من المشاريع التي يعمل على ترتيب شؤونها المالية مسبقاً.
- مهارة حل المشكلات: وعادة ما يتجه الأطفال في هذه المرحلة إلى حل مشكلاتهم ذاتياً مما قد يوقعهم في العديد من المشكلات لذا كان التدريب على مهارات حل المشكلات وتبسيطها لهم في هذه المرحلة أمراً ضرورياً.
- مهارات دراسية: يقصد بها قدرة الطفل في هذه المرحلة على معرفة ميوله وما يحب من مواد دراسية وما يكره مما يجعله قادراً على التعبير عن ميوله، أو عدم ميوله للمقررات الدراسية.





وتصنف هذه المهارات بين الذكاء العاطفي، وإدارة الوقت، وإدارة المال، ومهارات التفكير.

\*تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.

### مهارات شخصية تخص الشباب في الصف الثاني والثالث من المرحلة الثانوية

○ مهارة إدارة الضغوط: الشاب في هذه المرحلة يحتاج إلى ضبط عملية التفاعل بين الدوافع الذاتية، والمتطلبات الموجودة في البيئة الخارجية، وبين استجابته الفردية، مع التأكيد على أن مستوى الشعور بالضغوط وانعكاساتها، يتفاوت من شخص إلى آخر، وذلك بحسب كفاءته وطبيعته وموقعه.



○ مهارة التعامل مع المؤسسات المالية: تعد هذه المهارة الشخصية من أهم المهارات التي يحتاج إليها الشباب في هذه الفترة؛ لكونها مما يعينهم على الادخار وإدارة المال، وتوفير احتياجاتهم بطريقة واعية منظمة.





- مهارات التفكير الإبداعي: ويعرّف الإبداع بوصفه العام بأنه عملية ذهنية مصحوبة بتوتر وانفعال صادق ينظّم بها العقل خبرات الإنسان ومعلوماته بطريقة خلاقة تمكنه من الوصول إلى كل جديد ومفيد.



ويتضمن التفكير الإبداعي مجموعة من المهارات منها: (الإحساس بالشعور، الطلاقة في توليد الأفكار، المرونة، الأصالة، إعادة صياغة المشكلة، الإثراء والتفصيل، التركيب والتعقيب، التركيز والانتباه، التقييم).

وتصنف هذه المهارات بين الذكاء العاطفي، وإدارة المال، ومهارات التفكير.

\*تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.



الهدف من النشاط	الزمن المقرر	نوع النشاط	النشاط
تطبيق مهارات الوعي الذاتي من خلال مواقف حياتية افتراضية (حل المشكلات)	خمسة وعشرون دقيقة	جماعي	٢/١/٢

سالم طالب من ذوي الاحتياجات الخاصة متميز موهوب في الرسم والتصوير، يجتهد دائماً في تقديم أجود ما لديه من أفكار إيجابية لخدمة موهبته. والحرص على معرفة كل جديد ومفيد عن هذه الموهبة.

وفي العام المنصرم تقدم سالم للالتحاق بدورة التصوير الفوتوغرافي في أحد المعاهد؛ غير أنه وبعد الاضطرار للدورة ودفع الرسوم فوجئ بتدني مستوى المعارف والمهارات المقدمة له من خلال الدورة مما دعاه إلى أن

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

بعد القراءة ضع مع أفراد مجموعتك نهاية منطقية للموقف تعين من خلالها سالم على حل مشكلته.



## الجلسة الثانية



## خطة تنفيذ الجلسة التدريبية الثانية:

الزمن المحدد	الأساليب والأنشطة التدريبية	م
٥ دقائق	نشاط رقم (١) تحديد مفهوم الوعي الاجتماعي.	١
٢٥ دقيقة	مفهوم الوعي الاجتماعي	٢
٥ دقائق	نشاط رقم (٢) مناقشة مراحل نمو البناء القيمي لدى الفرد.	٣
٢٥ دقيقة	مراحل بناء النمو القيمي لدى الأفراد	٤
٥ دقائق	نشاط رقم (٣) تحديد أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد.	٥
٢٥ دقيقة	أهم المهارات الاجتماعية الضرورية لحياة الفرد.	٦



النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
١/٢/٢	جماعي	خمسة عشرة دقيقة	تحديد مفهوم الوعي الاجتماعي

**فلم يركز على طرق تحقيق التواصل الاجتماعي الأمثل والأفضل مع الأهل والجيران في المجالس**

ابني الطالب/ ابنتي الطالبة.

من خلال مشاهدتك للفلم السابق اجب عما يلي:

١- ما رأيك في مقاطعة الناس عند الحديث في المجالس؟

.....

٢- هل من الأدب أن نناقش الآخرين بحدة وغلظة عند الحوار؟

.....

٣- يعتقد البعض بأن نشره لكل ما يسمعه قبل التحقق والتأكد من صحته وتحذير

الناس منه مسلكاً حميداً ... فما رأيك؟

.....

٤- ما الطرق التي يجب علينا أن نتخذها عند انتشار الشائعات؟

.....



## الوعي الاجتماعي Social consciousness:

يعد مفهوم الوعي الاجتماعي من المفاهيم الرئيسية التي لا بد 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 مجتمعهم، 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 ذلك 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 العريضي 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: وعى الإنسان بوظائفه الجسمية 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.	التفكير في مشكلة محددة وجمع البيانات حولها بقصد حلها.
الوعي التجريبي	هو وعي عمدي مرتبط بتجربة محددة في زمن محدد.	عرض البدائل والحلول للمشكلات وتجريب أيها أنسب ليكون حلاً منطقياً.
الوعي التحكمي	هو الوعي الذي يتسبب في تحقيق السيطرة على السلوك	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.

**\* تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.**





النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
٢/٢/٢	جماعي	خمسة 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 أَحْفَظُ اللَّهُ يَحْفَظُكَ أَحْفَظُ اللَّهُ تَجِدُهُ تُجَاهَكَ إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ 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]

ابني الطالب/ ابنتي 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، و ما المراحل التي مر بها صلى الله عليه وسلم لتصبح هذه القيم قيماً راسخة أصيلة لدى المتلقي.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## مراحل نمو البناء القيمي لدى الفرد:

يمر البناء القيمي لدى الفرد بمراحل رئيسة يجمُلها 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.

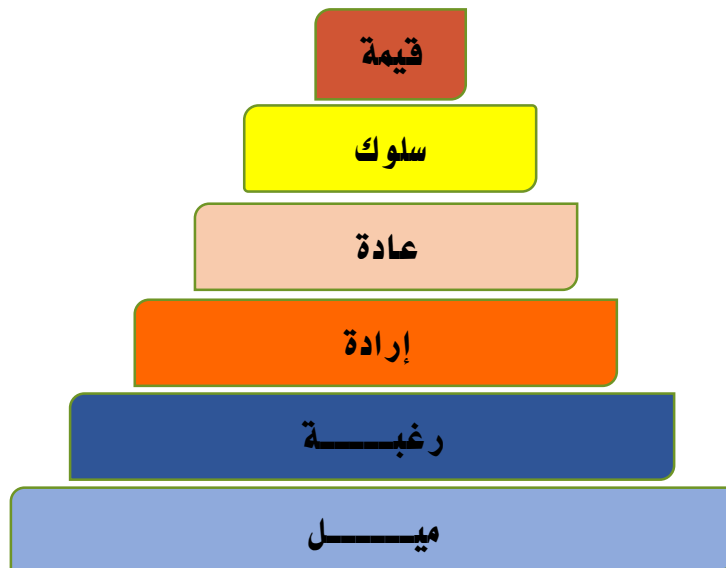
**المرحلة الثانية: مرحلة الرغبة.** وفي هذه المرحلة يبذل الفرد جهده في الاهتمام بهذه الرغبة، والتركيز عليها لتتحول بعد ذلك إلى إرادة.

**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 وخالق.

**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 بعوي 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) 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 قيمي 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 جمعي 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.

**\* تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.**



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

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. ويبدؤوا بتنفيذ الخطة

وظهر الرجلان متلثمان وسرقا الخروف الأول، وما ان أدارا ظهرهما اذ الفلاحون قد ام سکوا بهما، فكان العقاب ان يحموا سيخين على النار، الاول مكتوب عليه (س) والثاني مكتوب عليه (خ) ليطلع 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 أحد 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.



ابني الطالب: ابنتي 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 والتصريح 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 التعاكسية (فكك، حلل، 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.



م	المهارة	التوصيف	مثال
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.

**\*تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.**





وتصنّف المهارات الاجتماعية في البرنامج الوطني الوقائي (فَطْن) من حيث مناسبتها للمراحل العمرية والدراسية إلى ثلاثة أنواع:

### مهارات اجتماعية تخص الطفل من الصف الأول ابتدائي إلى الرابع

وفي هذه المرحلة يحقق الطفل جملة من المهارات الاجتماعية التي تعينه على التكيف مع العالم المحيط به:

- مهارة تناول الطعام مع الآخرين ومراعاة الآداب الخاصة بالأكل.
- مهارة التعاون مع الغير، ويظهر ذل من خلال اللعب الجماعي والحماس للصحبة في داخل المجموعات.
- مهارة توقير الكبير واحترام الوالدين وعادة ما يشعر الطفل في هذه المرحلة بأن هذا الأمر مرتبط بالثناء والمدح والثواب والعقاب.
- مهارة الميل للغير والتعامل الإيجابي مع الأصدقاء والجيران.
- مهارة النظام في ترتيب الأغراض الشخصية، والجلوس في الصفوف بشكل مرتب.
- مهارة تذوق الجمال والثناء عليه وفي هذه المرحلة يعبر الأطفال بصوت مرتفع عما يعجبهم وما لا يعجبهم.
- مهارة الاستماع للآخرين والتي تكسب الطفل القدرة على وعي ما يطلب منه فعله، وما يجب عليه تركه من أفعال، والتي تتطور بعد ذلك لتصبح قدرة على الانصات.
- مهارة التحدث وهي محاولة ضم الأحرف إلى بعضها والخروج بمضردات أولية مناسبة للمرحلة التي يمر بها الطفل.
- مهارة طرح الأسئلة وهي المهارة التي تفتح للطفل آفاق المعرفة وتمكنه من التواصل مع المجتمع من حوله.



وتصنف هذه المهارات بين مهارات اجتماعية، ومهارات تواصل.

### مهارات اجتماعية تخص الطفل من الصف الخامس ابتدائي إلى الصف الأول ثانوي

وفي هذه المرحلة يميل الطفل إلى تحقيق مستوى أعلى من التوافق الاجتماعي بحيث تميل المهارات لتكون أكثر تعقيداً، كما أذها تنتقل من المهارات الحركية إلى مستوى المهارات الوجدانية.

- مهارة العرض وفي هذه المهارة يصبح الفرد قادراً على توضيح وجهة نظره، وإبراز ما لديه من أفكار بشكل سليم وموجز ومحدد.
  - مهارة التحدث وفي هذه المرحلة تتكون الطلاقة اللفظية لدى الفرد، وتكون أكثر من قبل، مما يسوغ للطفل أن يقدم ما لديه من وجهة نظر وأفكار بوضوح.
  - مهارة الحوار وتتكون هذه المهارة في هذه المرحلة بشكل واضح مما يعين الأولاد على تحقيق التوازن مع أنفسهم، ومع الآخرين عن طريق تقديم آرائهم، وتبادل الأفكار مع الآخرين، ومعرفة حدودهم في طرح وجهة نظرهم و حدود الطرف الآخر.
  - مهارة التسامح وفيها يكتسب الطفل القدرة على التعامل مع أخطاء الغير بالصفح والعضو.
  - مهارة الرحمة وفي هذه المهارة يتعامل الطفل مع الكائنات من حوله؛ لذلك يميل الأطفال في هذه المرحلة إلى العناية بالنباتات والحيوانات.
  - مهارة حل الخلافات ذاتياً والتي من خلالها يكتسب الأبناء قدراً عالياً من تقدير الذات، وتتحقق هذه المهارة عندما يدرس الطفل مشكلاته، ويحاول تفنيد أسبابها، ويضع لها الحلول المقبولة من وجهة نظره.
  - مهارة حل خلافات الآخرين والتي من خلالها يتحول الابن إلى مستشار يمكن أن يسهم بطريقة إيجابية في تقديم الحلول للغير حتى وإن كان هذا الغير أكبر منه سناً وخبرة.
- وتصنف هذه المهارات بين مهارات اجتماعية، ومهارات تواصل، ومهارات حل الخلافات.



## مهارات اجتماعية تخص الشباب في الصف الثاني والثالث من المرحلة الثانوية

وفي هذين العامين يركز الشباب على تحقيق مهارات العمل ضمن فريق؛ لذلك تبرز لديهم مهارتان، وهما:

- مهارة الإحساس بالمسؤولية الفردية نحو الذات والتي من خلالها يواجه الفرد سلوكه لمعرفة ما يجب عليه القيام به من أعمال؛ لتحقيق الرقي الذاتي، وتطوير مستوى عطائه، وحل مشكلاته.
- مهارة الإحساس بالمسؤولية الجماعية والتي تشبع لديهم الإحساس بالانتماء للوطن، للأسرة، للفريق، للمجموعة.
- مهارة توكيد الذات، وهي المهارة الاجتماعية التي تمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية، والتعبير عن آرائه ومشاغره الإيجابية (المدح، القبول، الموافقة... الخ) والسلبية (الانتقاد، الرفض، المخالفة... الخ) بصدق وتلقائية.
- وتصنف هذه المهارات بين مهارات تواصل، ومهارات حل الخلافات.

**\*تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.**



# اليوم التدريبي الثالث



## الوحدة الثالثة: ١٨٠ دقيقة

### الجلسة الأولى (٩٠ دقيقة)

#### أهداف الجلسة:

- طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.

### الجلسة الثانية (٩٠ دقيقة)

#### أهداف الجلسة:

- مصادر المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية.
- أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة.



## خطة تنفيذ الجلسة التدريبية الأولى:

م	الأساليب والأنشطة التدريبية	الزمن المحدد
١	نشاط رقم (١) طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.	٢٠ دقائق
٢	طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.	٧٠ دقيقة



النشاط	نوع النشاط	الزمن المقرر	الهدف من النشاط
١/١/٣	جماعي	خمس عشرة دقيقة	تحديد طرق اكتساب المهارات الاجتماعية لإدارة الحياة.

## الثعلب يأكل القمر

في ليلة مقمرة، كان الثعلب الجائع يطوف خلسة 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.

وتهياً الثعلب للآنق ضاض على الهرة. فنا شدته قائلة: كلا، أرجوك. لا تأكلني. وإن كنت جائعاً، فأنا أعلم جيداً أين يخبئ الفلاح قطع الجبن. فتعال معي، وسترى بنفسك.

صدق الثعلب ما قالت الهرة الصغيرة. وسال لعابه 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.

قضت 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 قضت 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 بذكائها.



## ابني الطالب/ ابنتي 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.

.....

.....

.....

.....

**\*تقدم جميع المفاهيم والمهارات للطلاب / الطالبات بطرق مبسطة مع طرح الأمثلة حسب**

**نوع العوق لدى المتدربين، وقدراتهم العقلية.**





## طرق اكتساب المهارات الاجتماعية Social skills لإدارة الحياة:

يقصد بالمهارات الاجتماعية ما نتخذه من وسائل وأفعال للتعامل مع الآخرين، في محيط بيتنا، 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 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 إِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا ﴾ الكهف: ١١٠.

وعلى ذلك لا بد 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 و سط 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 رصيдаً هائلاً من الخبرة تعين صاحبها على التفاعل مع المواقف والأحداث. على أن تكون هذه العلاقات الاجتماعية مقننة باعتدال دون إسراف، أو إحجام.



**رابعاً: 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 لإنجاح 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.**

**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 موثقة مع التأكيد على أن ليس كل مصدر موثوق به. وهذا مما يعين الإنسان على تحصيل العديد من الخبرات الثقافية المنتقاة والتي تشكل له رصيذاً جيداً يستطيع الاتكاء عليه عند حديثه وحواره مع الآخر.**

**ثامناً: المشاركة 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 قيمة جيدة كتحقيق قيمة الاحترام، والانضباط، والتعاون، والتسامح. ....**

**تاسعاً: تعزيز روح المشاركة الجماعية عن طريق ممارسة الرياضة والألعاب الترويحية مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة التنس، والسباحة. .... والمشاركة في المسرح المدرسي، والبازارات، والمعارض مما يعين الفرد في التغلب على الفشل، وتجاوز العقبات، وحل المشكلات، وإنهاء الصراعات بطرق عقلانية سليمة.**

**عاشراً: تدريب النفس على القيام بأدوار إيجابية نموذجية بحيث ينظم الفرد لذاته سيناريو محدد لمواجهة بعض المواقف الحياتية الافتراضية يتدرب عليه ويكرره حتى يتقن منه 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 والمجتمعية، 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 والاتزان الذاتي للفرد، ويترتب على ذلك الشعور بمكانه ومكانته في مجتمعه.
- نمو الوعي بحقوق الآخرين، ومعرفة حدود حرياتنا، وحدود حرية الآخر.
- اكتساب العديد من المهارات الشخصية كالطلاقة، والفصاحة، 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.



الهدف من النشاط	الزمن المقرر	نوع النشاط	النشاط
معرفة مصادر تحقق المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية	عشر دقائق	جماعي	٢/١/٣

قرر (معن) وهو من ذوي الإعاقة السمعية أن يتوجه بعد تخرجه من المرحلة الثانوية بتقدير ممتاز لدراسة المحاسبة وإدارة الأعمال خارج الوطن.

غير أن معن فتى خجول يمتلك شخصية هادئة جداً فهو يعيش مع كتبه فقط منعزلاً عن أسرته، وليس له أصدقاء، لا يحب المنا سبات الاجتماعية، ولم يخرج طوال حياته لرحلة برية سوى مرة واحدة مع زملائه في المرحلة الابتدائية، كما أن معن يعاني من مشكلة عدم قدرته على إدارة ماله بشكل سليم فهو يصرف كل ما يخصصه له والده من مصروف شهري في حدود عشرة أيام فقط. ويبقى إلى نهاية الشهر بدون مال.

ابني الطالب/ ابنتي الطالبة.

بالتعاون مع مجموعتك نفذ ما يلي:

- حلل شخصية (معن) مميزاً ما لديه من سمات إيجابية، وسلبية.

السمات السلبية لشخصية معن	السمات الإيجابية لشخصية معن

عزز شخصية (معن) قبل سفره عن طريق اقتراح و سائل تعينه على اكتساب مهارات اجتماعية تمكنه من التفاعل مع مجتمعه الجديد.

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....

اقترح أسماء لكتب مساعدة لـ(معن) يمكنه الاستفادة منها.

.....



## الجلسة الثانية



## خطة تنفيذ الجلسة التدريبية الثانية:

م	الأساليب والأنشطة التدريبية	الزمن المحدد
١	مصادر المهارات الاجتماعية في حياتنا اليومية.	٣٠ دقيقة
٢	الوقوف على أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة	١٥ دقيقة
٣	أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة.	٣٠ دقيقة
٤	تطبيق المقياس البعدي.	١٥ دقيقة



## مصادر المهارات الاجتماعية Social skills في حياتنا اليومية:

تعتمد تربية الذات على المهارات الاجتماعية على عدد من الوسائل المعينة، والتي بدورها توفر للفرء 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 وشرأً. 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.

والفرء يكتسب العديد من المهارات الاجتماعية الجيدة والجديدة إذا ما وفّق بقدوة حسنة تقدم له بسلوكها وتوجهها هذه المهارات ممارسة وعملاً دون شرح أو تفصيل.

فعلى سبيل المثال لا الحصر: توقير الكبار قيمة تتضمن العديد من المهارات السلوكية المعبرة كالسلام على الرأس، وتقديمه عند المشي، والسلام، والعطاء، وإفراح صدر المكان له. .... وعادة ما يكتسبها الصغار من خلال ما يفعله قداوتهم أمامهم. مما يجعل التربية بالقدوة من أهم وسائل التربية على المهارات الاجتماعية.

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

✓ البيئة المحفزة تشكل جانب أمان للفرء عند التعلم، فهي تعززه في الصواب، وتقبل منه الخطأ شريطة أن يتم تصحيح هذا الخطأ وتلافيه.

مهارات فطن الشخصية والاجتماعية لطلاب وطالبات التربية الخاصة



✓ 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 تمكن 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، أو بيئة العمل من أهم الوسائل التي تجعل الفرد قادراً على تحصيل أعلى قدر ممكن من المهارات الاجتماعية.

ثالثاً: التعاون والمشاركة المجتمعية: تعد المشاركة المجتمعية من أزم 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...
- ✓ 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. وتحقق هذه المشاركة المجتمعية من خلال تدريب فرق التطوع التي توفر البيئة الإيجابية الجيدة لتنمية العديد من المهارات المجتمعية.

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.
- ✓ تقييم 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، والترتيب، والموازنة، والعرض، والمقابلة، والاقتراح، والانتقاء. .... وغير ذلك

خامساً: مهارات الاتصال الفعال: الاتصال هو العملية التي بموجبها يقوم شخص بنقل أفكار، أو معاني، 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 لا بد 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 تواصلًا 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: ويقصد به تحديد الفرد لطموحاته وتطلعاته المستقبلية؛ لتحديد ما ينقصه من مهارات اجتماعية رئيسية 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 لتنفيذها 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 والعامّة.
- ✓ التعاطف مع الآخر.
- ✓ المشاركة الوجدانية.
- ✓ الإرسال.
- ✓ الاستقبال.

ويعبر الرسم التالي عن أهم مكونات المهارات الاجتماعية:





الهدف من النشاط	الزمن المقرر	نوع النشاط	النشاط
الوقوف على أساليب نقد السلوكيات الاجتماعية الخاطئة	خمس عشرة دقيقة	جماعي	١/٢/٣

هند فتاة 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 بالجاترات تحرص على أن تجلس في صدر المجلس . حتى وأن سبقت إلى ذلك أمها والنساء الكبيرات.

خالد طالب في الصف الرابع الابتدائي 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 لنحصيل 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 .

## ابني الطالب/ ابنتي الطالبة.

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

أولاً: تحديد السلوك الاجتماعي الخاطئ في كل موقف.

ثانياً: نقد السلوك الاجتماعي الخاطئ وتوجيهه 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 محددًا في رفض السلوك السالب لذاته دون أن ننبذ 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 لِعَمَلِكُمْ مِّنَ الْفَٰئِلِينَ ﴾ 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 يفى 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 نمدح 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 سيترتب عليه من مفاسد 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 النصح والإرشاد له بروح من المودة والصداقة 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.
- الحديث عن السلوك المرفوض من شخص ما مع أحد أقاربه أو أصدقائه المقربين له؛ لكي يصل التوجيه له من خلالهم مما يبعده عن الحرج من الآخرين.
- 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 فعلياً أن نكتب له رسالة مقروءة، 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

### ابني الطالب / ابنتي الطالبة:

أمامك مقياس قبلي يهدف إلى تحديد مستوى المهارات الشخصية، والاجتماعية لديك قبل تلقيك التدريب على هذه الحقبة. نأمل منك قراءة مضردات هذا المقياس بدقة مع وضع علامة (√) أمام الاختيار الذي ترى بأنه يعبر عن شخصيتك.

م	البعد الأول: المهارات الشخصية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
١	أقدر عواطفِي وانفعالاتِي بشكل دقيق.			
٢	أعي ما أقوم به من أعمال يومية.			
٣	أقدر ذاتِي عندما أتغلب على عاداتِي السيئة.			
٤	أملك القدرة على تحديد أخطائي.			
٥	أنفذ أي عمل أقوم به بأسلوبي الخاص.			
٦	لدي قدرة على التعامل مع المواقف الغير متوقعة.			
٧	أمتلك الشجاعة في نقد سلوكي.			
٨	أستطيع تحديد نقاط قوتي وضعفي.			
٩	أفكاري محددة عند تعاملي مع أي مشكلة.			
١٠	لدي قدرة على توقع ما يفكر به الآخرون.			
١١	أمتلك روح المبادرة للقيام بأي نشاط جماعي.			
١٢	أهدافي الحياتية محددة.			
١٣	أمتلك القدرة على حل مشكلاتي الحياتية الخاصة			
١٤	أعتني بمظهري الخارجي دائماً.			
١٥	دائماً ما أتحدث مع ذاتي وأقوم بتوجيهها.			
١٦	لدي ثقة عالية بنفسي.			
١٧	تظهر ثقتي في نفسي أمام الجنس الآخر.			
١٨	أرفض الخطأ في حقي وأعبر عن رفضي.			
١٩	أحب الاشتراك في الأنشطة الجماعية.			



م	البعد الأول: المهارات الشخصية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٢٠	أستطيع قول لا عندما لا أرغب القيام بالعمل.			
٢١	أطلب ما أريد بدون خجل أو تردد.			
٢٢	أعبر عن رفضي لأي تعامل غير لائق، أو خدمة سيئة تقدم لي بوضوح وصراحة.			
٢٣	أعبر عن مشاعري نحو الآخرين بدقة ووضوح.			
٢٤	أرفض المنافسة مع الغير وأعتبرها تحد ومجابهة معي.			

م	البعد الثاني: المهارات الاجتماعية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٢٥	أبادر بالحوار مع الآخرين.			
٢٦	اعترف بالجميل للآخرين.			
٢٧	أشارك الأصدقاء في الأنشطة والألعاب الجماعية.			
٢٨	أمتلك القدرة على تكوين أكبر عدد ممكن من الصداقات.			
٢٩	من أهم مقومات شخصيتي الهدوء عند حل المشكلات.			
٣٠	أحرص على التريث عند اتخاذ القرار.			
٣١	أبحث عن حلول متعددة عند حل مشكلاتي.			
٣٢	أثق في قدرتي على حل المشكلات.			
٣٣	أكون واقعية عند حل المشكلات.			
٣٤	أستطيع اختيار الحل المناسب للمشكلات التي تعرض لي.			
٣٥	أنظم أفكاري عند معالجتني لأي مشكلة.			
٣٦	أتعامل بحكمة واتزان عندما اختلف مع الآخرين.			
٣٧	أسعى دائماً لجمع المعلومات حول أي مشكلة تواجهني.			
٣٨	لدي قدرة على الدخول في فرق العمل بفاعلية			



م	البعد الثاني: المهارات الاجتماعية	توجد لدي المهارة بمستوى عال	توجد لدي المهارة بمستوى جيد	لا توجد المهارة لدي
٣٩	أغلب لهجة الحوار العقلاني بعيداً عن العاطفة عند النقاش مع الآخر.			
٤٠	أقدر الآراء جميعها حتى وإن لم تعجبني.			
٤١	أحرص على الاهتمام بعلاقاتي الاجتماعية الممتدة			
٤٢	أتحلى بروح المرح في تواصلني مع الغير.			
٤٣	أكون متسامحاً في تعاملني مع الآخرين.			
٤٤	أسعى لأكون ركناً رئيساً في المجموعة.			
٤٥	أقدر مقترحات وأفكار الطرف الآخر عند الحوار.			
٤٦	أنصت لمن يتحدث معي بهدوء.			
٤٧	أنتقد السلوك الغير محمود بطريقة لبقة.			
٤٨	أفرق بين انتقادي للشخص وانتقادي لسلوكه.			
٤٩	أعتقد بأن كل سلوك قابل للتعديل.			
٥٠	أتجنب المبالغة في الاعتداد بشخصيتي وما لدي من أفكار.			

\* يقوم المدرب/المدربة بشرح تو ضيحي لعبارات المقياس مع ضرورة التأكد من فهم الطالب/الطالبة للمعلومة حسب نوع العوق.

\* بعض فئات الطلاب (العوق الفكري، متعددي العوق، بعض حالات التوحد ...) يصعب تطبيق المقياس عليها ولذلك تستثنى من تطبيقه.





## 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.