



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم



وزارة التعليم  
Ministry of Education

# مهارات فَظِن

**المهارات الشخصية والاجتماعية ليسري المهارات في الميدان**

العام الدراسي  
١٤٣٦ / ١٤٣٧ هـ

# قَطْرِن

البرنامج الوقائي الوطني للطلاب والطالبات

من أنت





# مفهوم الوعي الذاتي



النجاح والصدقة

## معرفتك بما تستطيع تحقيقه من خلال:

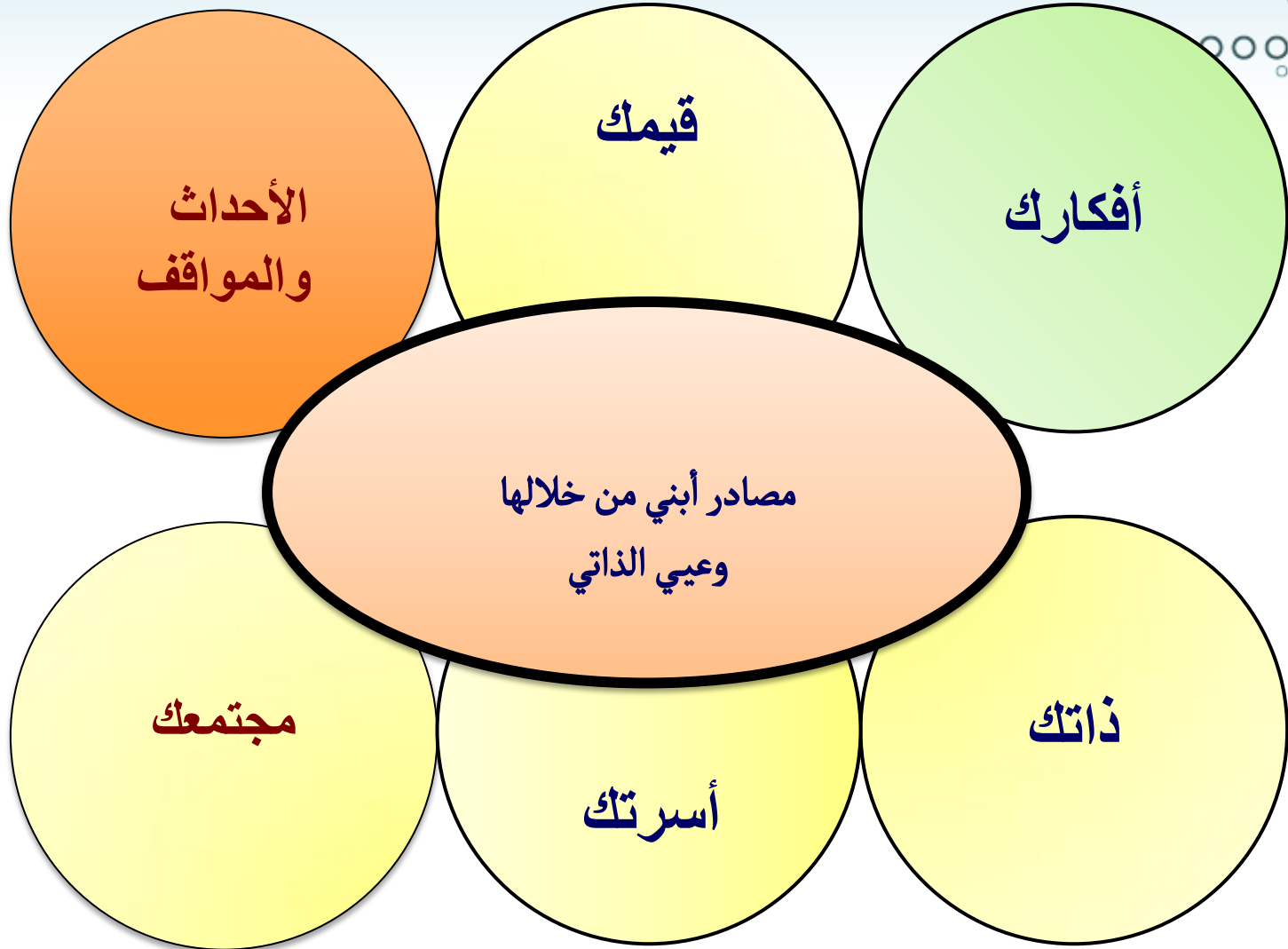
إيمانك  
بقدراتك  
وقدرتك على  
اكتشافها  
وتطويرها

قدرتك في  
التعامل مع  
الضغوطات

مشاعرك تجاه  
حياتك ومدى  
رضاك عن  
دورك فيها

قبولك لذاتك

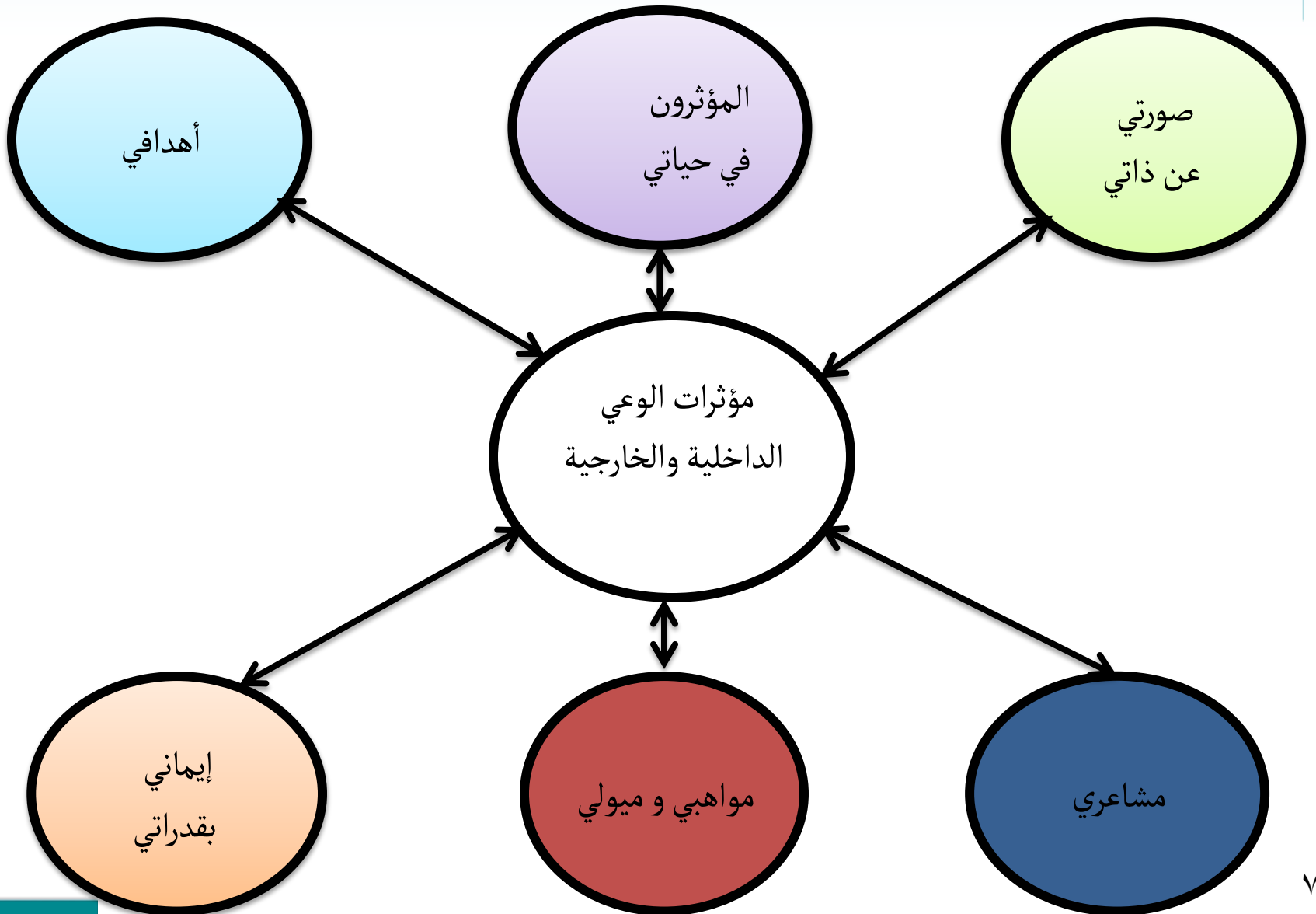
تقديرك لذاتك



وجميعها تؤثر في بناء الوعي لديك إيجابا أو سلبا..

## 1- توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين





□ لا يقاس الوعي الذاتي بكم المعلومات أو الخبرات التي لدى الفرد، إنما يقاس بمدى القدرة على الاستفادة من تلك الخبرات والمعلومات عند الإقدام على فعل معين .



# معايير الوعي الذاتي



	المعيار الديني والأخلاقي
الثقة بالنفس - تقدير الذات - العادات	المعيار النفسي
الأسرة - التقاليد والأعراف - الأنظمة والقوانين - الأصدقاء	المعيار الاجتماعي
الأمن - الانتماء - الاعتزاز بالهوية	المعيار الوطني
الاهتمام بالصحة - الرياضة - تناول الغذاء المفيد	المعيار الصحي
تقدير المال - الإدخار -	المعيار الاقتصادي

# بناء القيم

البعد الزمني

تحديد القيم

التوعية بالقيم

فهم القيم

تقبل القيم

ممارسة القيم

الدفاع عن القيم وبناء  
النمذجة

مراحل بناء القيم في الشخصية الإنسانية

# الطرق السلبية في التفكير



## من الطرق السلبية في التفكير

الغلو والتطرف

التهوين

جلد الذات  
« عقد المقارنات المصحفة »

التحيز

٣- التفكير اللاعقلاني

١- إصدار الأحكام « التعميم السليبي »

قراءة الأفكار والتكهن

التفكير المتصلب

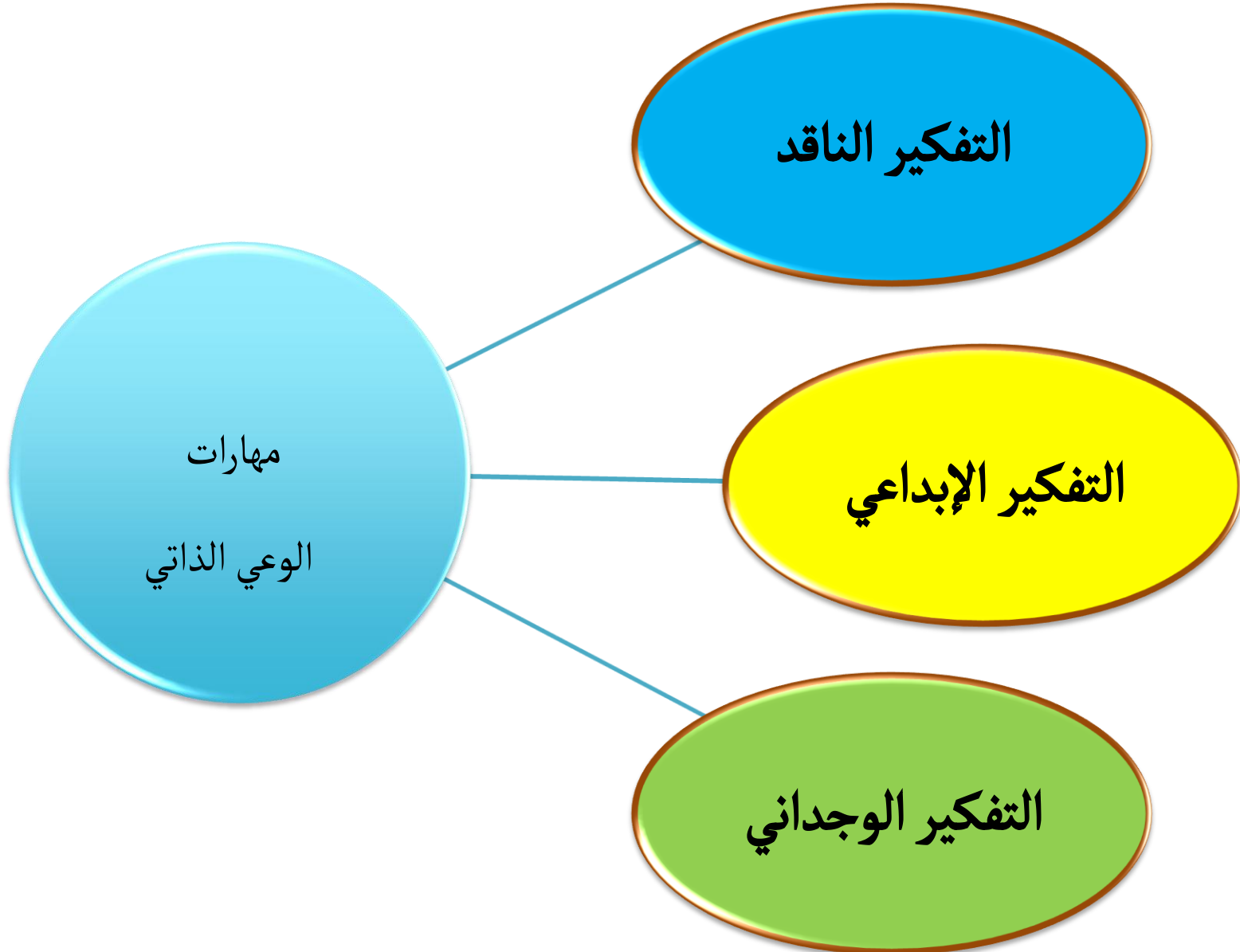
الوسم

التصوير الكارثي للأمر

الأحكام العاطفية



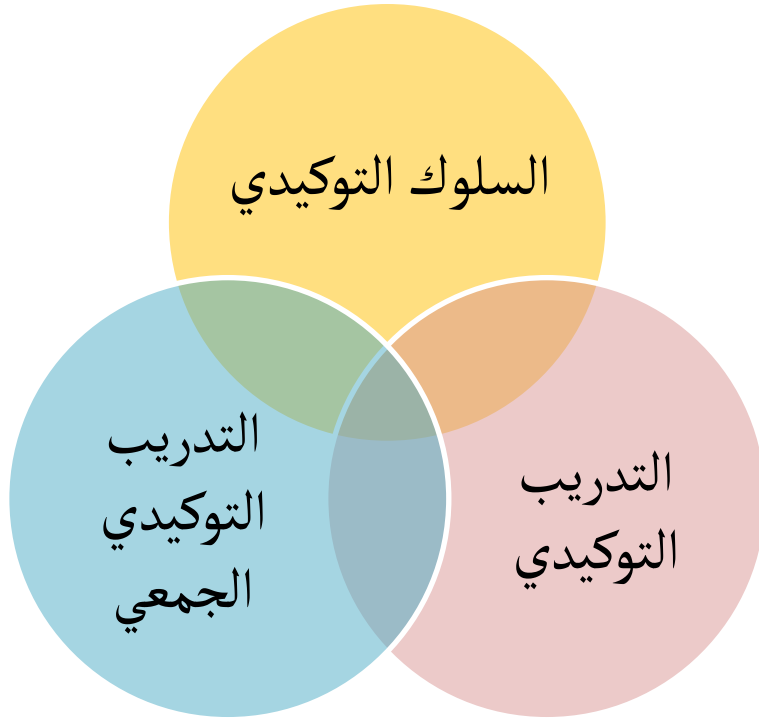
- لا بد أن أكون محبوباً ومرضياً عني من كل أفراد مدرستي.
- إحساسي بقيمتي يرتكز على أن أكون ذا كفاءة في جميع المجالات في صفّي .
- أحرص على لوم ومعاينة الأشخاص السيئين والوقحين والمزعجين في مدرستي .
- يجب أن تسير الأمور حسب رغبتني .
- الشقاء والبؤس وعدم السعادة في المدرسة نتائج للأحداث والأشخاص الآخرين ، وكل ذلك خارج عن إرادتي وليس لي قدرة في التحكم بها .
- توجد إجابات صحيحة وحلول مثلى لكل مسألة أو مشكلة تواجهني في حياتي .
- تتحقق السعادة بعدم القيام بالأعمال المدرسية المرهقة ، وتوفير أكبر قدر من الوقت للراحة.
- زملائي الطلاب معرضون للتحطم ولا ينبغي إيذاء مشاعرهم لأي سبب .
- تقوم العلاقات الطيبة مع زملائي الطلاب على أساس التضحية المتبادلة والتركيز على العطاء.
- إذا لم أقطع أشواطاً طويلة في إسعاد زملائي في المدرسة ، فسوف يتخلون عني أو يستبعدونني من حياتهم .
- عندما يعلن مجموعة من طلاب مدرستي عدم تقديرهم لي ، فهذا يعني دون شك أنني على خطأ أو أنني شخص سيئ .
- لا تحدث السعادة والمتعة ، والرضا التام إلا في وجود زملائي وأصدقائي .



# مفهوم السلوك التوكيدي



## السلوك التوكيدي



مهارة اجتماعية تمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية والتعبير عن آرائه ومشاعره الايجابية (الموافقة - المدح ) والسلبية ( المخالفة - العقاب ) بصدق وتلقائية ورفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية والتي لا تحقق مصلحة ايجابية خاصة أو عامة .

# مهارات السلوك التوكيدي



الثقة بالنفس

1

الدفاع عن الحقوق الشخصية التي لا تنافي الدين ولا تتعارض مع العرف

2

التعبير عن الآراء

3

رفض مطالب الآخرين غير المنطقية

4

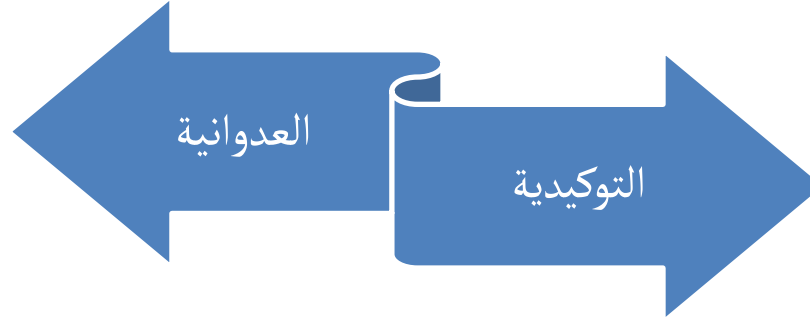
عدم التردد في الطلب

5

المبادأة والاستمرار بصورة ايجابية

6

# الفرق بين التوكيدية والعدوانية



هي أن تحاول فرض  
مشاعرك وآرائك  
واحتياجاتك ورغباتك  
على الآخرين.

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



# الفرق بين التوكيدية والاذعان



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

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

السلوك لهذعن



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

السلوك التوكيدي



# اطلب ولا تتردد



اطلب ولا تتردد مهارة سامية نحتاجها لإثبات ذواتنا وللمحافظة على ثرواتنا المادية والمعنوية وحتى تحقق أهدافها في بناء وتنمية شخصياتنا علينا أن نراعي ما يلي عندما نطلب طلبا من أحد:

- أن يكون طلبك لا يتعارض من الأحكام الشرعية والأنظمة ولا عادات والتقاليد.
- أن تحقيقه وإجابته لا يلحق الضرر بالآخرين.
- أن يكون مفيدا نافعا لنا.
- أن يكون أسلوبك في الطلب مراعيًا لخصائص عناصر الموقف.
- التزام الشفافية المبطنة بحسن تعامل بعيدا عن أساليب التهجم والتجريح والوقاحة.
- مراعاة التوقيت المناسب للطلب.
- تحين الفرص الأنسب للطالب واختيار الوقت المناسب.
- الحرص على القيام بالواجبات فهي جزء من رسالتنا وعدم ربطها بضرورة تلبية الطلبات للقيام بها.
- الإصرار والعزيمة في تكرار الطلب بأساليب مختلفة لا تدفع الآخرين للضجر والملل.





## الجسرة الاجتماعية :

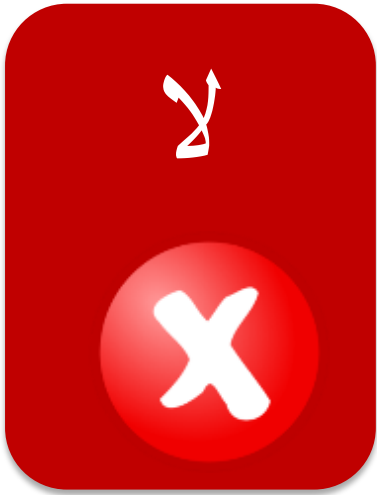
أن من أهم صفات الشخص الإيجابي الفاعل .. أن يكون واثقاً  
من نفسه ، ويتصرف ويسلك في المواقف المختلفة كما يريد أن  
يتصرف .. دون تردد أو قلق وتوتر زائد أو شعور كبير بالحرج أو  
خوف غير مبرر لعواقب السلوك أو حرص زائد على إرضاء الآخرين



# مهارة لا تقل نعم وأنت تريد أن تقول لا



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



# مهارة التعبير عن الرأي

## مهارة التعبير عن الرأي :

التعبير الحر عن وجهة نظر الشخص الحقيقية في إطار من الحكمة والالتزام بالمبادئ العامة ، والاستقلالية في الرأي دون تبعية ومسايرة للآخرين على حساب النفس والمصالح .



# مهارة الإفصاح عن المشاعر



## مهارة الإفصاح عن المشاعر :

التعبير المتعمد التلقائي عن المشاعر والانفعالات بكلمات صريحة منطوقة ، أي أن أقوم بتحويل المشاعر الداخلية إلى كلام منطوق مع مراعاة الحال والمقام .



# مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية

## مهارة الدفاع عن الحقوق الشخصية :

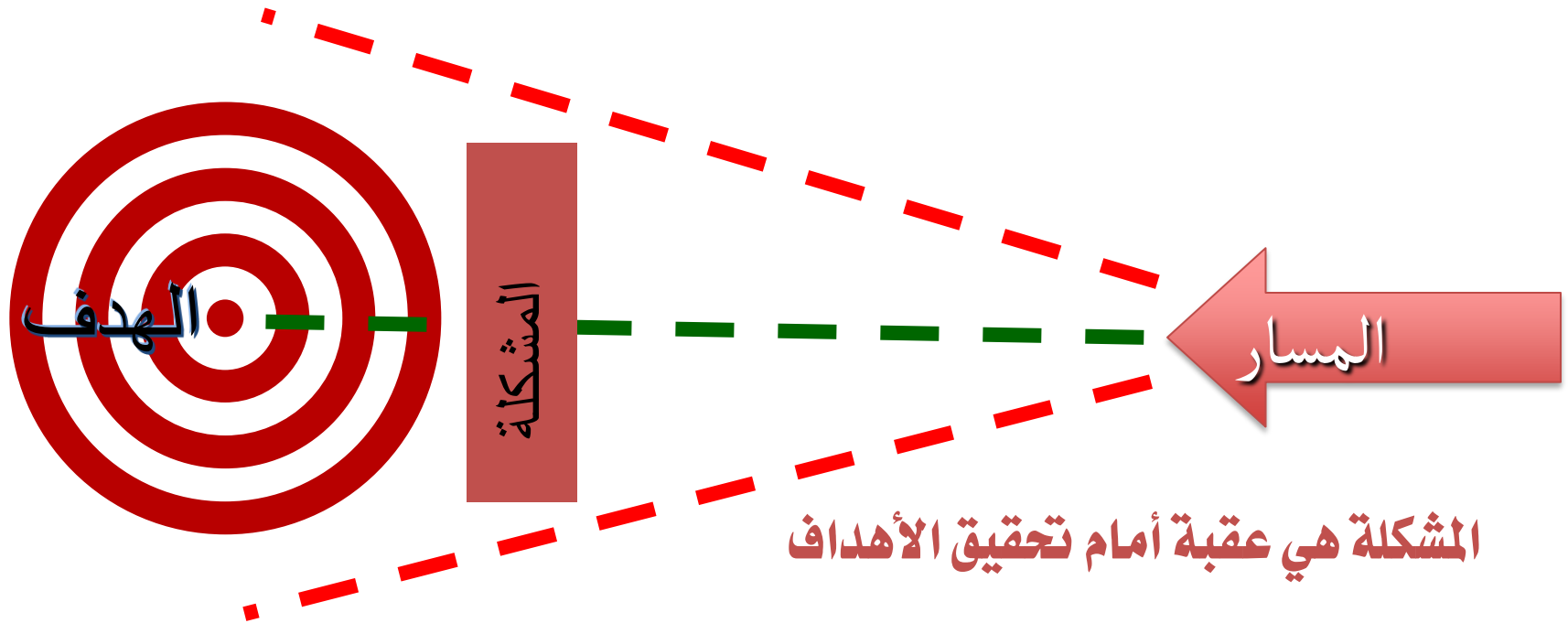
أن لك حقوق وخصوصيات .. أنت الوحيد المعنيّ  
بالمحافظة عليها والدفاع عنها ، وأول خطوة في طريق الدفاع  
عن الحقوق .. معرفة هذه الحقوق وسبل المحافظة عليها





وضع صعب يكتنفه شيء من الغموض والتعقيد ، وليس له حل واضح

انحراف في الأداء عن معيار محدد مسبقا





# الخبرة في حل المشكلات



## التميز في حل المشكلات

الاتجاهات الايجابية

الدقة

تجزئة المشكلة

التأمل في الحل

النشاط والفاعلية

## الطرق التقليدية

المحاولة والخطأ

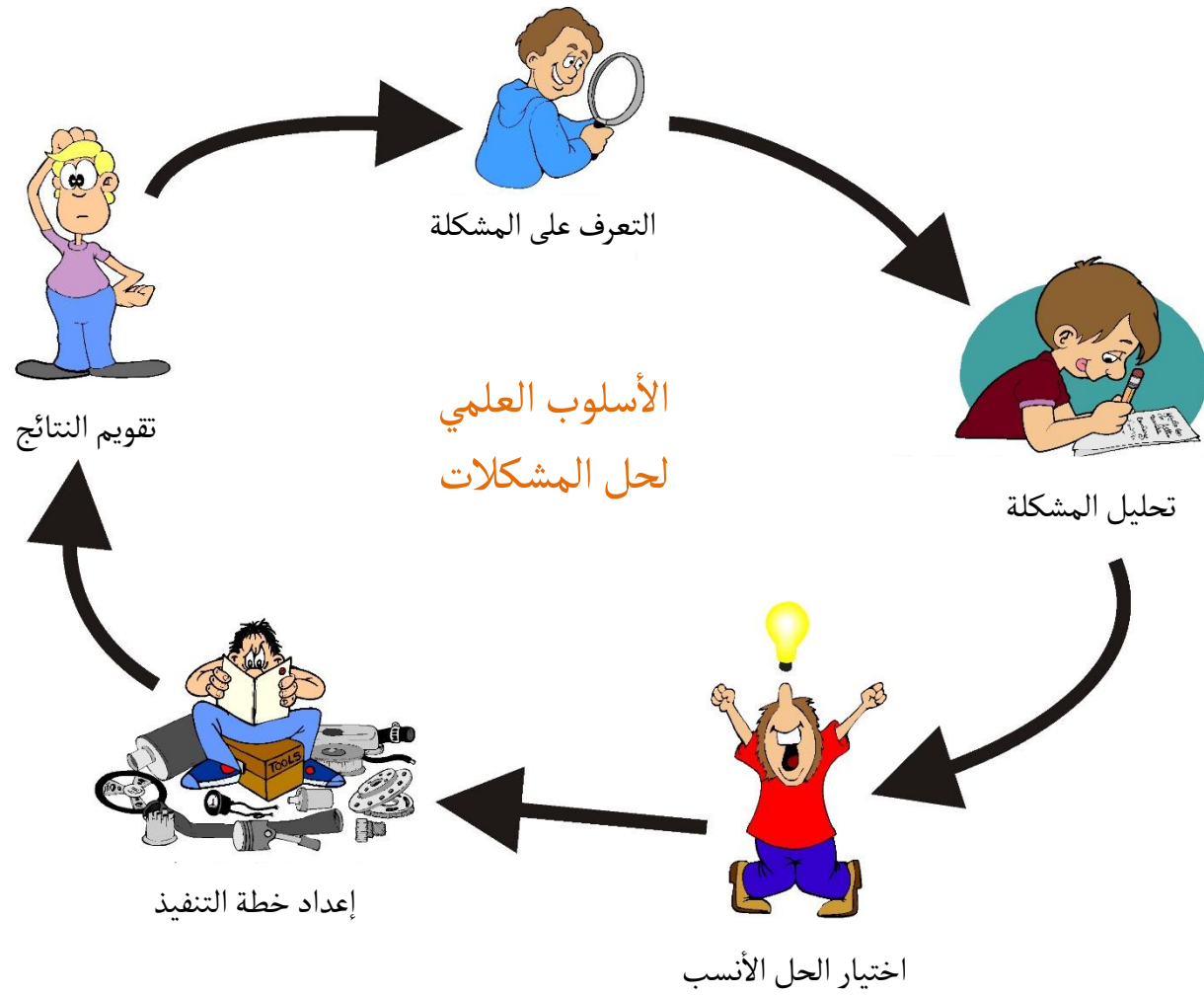
التجربة السابقة

المشاهدة والتلقين

التخمين والظن



# طرق حل المشكلات



# التعرف على المشكلة



استخدام أدوات الاستفهام الخمسة

ماذا سيحدث لو لم تحل	ما هي المشكلة	ماذا ؟
أين لا تحدث	أين تحدث	أين ؟
متى لا تحدث	بدأت ومتى تحدث	متى ؟
كيف لا تحدث	كيف تحدث	كيف ؟
مع من لا تحدث	مع من تحدث	من ؟

**إن التفريق بين الحقائق و الانطباعات لا بد أن يكون سليماً .**



## تحليل أسباب المشكلة



## تحديد البديل الأنسب لحل المشكلة

السلبات	الإيجابيات	البديل
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	الأول
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	الثاني
..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....	الثالث

# شكراً لكم



## التدريب العملي