

ⵜⴰⴷⵓⴷⴰ ⵜⴰⴳⵓⴷⴰⵜ
ⵜⴰⴳⵓⴷⴰⵜ ⵜⴰⴳⵓⴷⴰⵜ
ⵜⴰⴳⵓⴷⴰⵜ



المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية غير النظامية

مصوغات الإدماج الاجتماعي للأطفال المستفيدين من برامج التربية غير النظامية

حبيبة البوعزاوي

غشت 2013

أنجز هذا العمل في إطار

مشروع الدعم التقني المقدم من الاتحاد الأوروبي لمجال التربية غير النظامية

SOFRECO / Union Européenne

المحتويات

3	تقديم عام
4	الإطار العام لبناء المصوغات
5	- السياق العام
6	- ما المقصود بالإدماج الاجتماعي؟
7	- أهمية الإدماج الاجتماعي في برامج التربية غير النظامية
8	- لماذا مصوغات خاصة بالإدماج الاجتماعي في برامج التربية غير النظامية؟
9	- مداخل الإدماج الاجتماعي وأبعاده الأساسية
10	- الأهداف الأساسية، الفئة المستهدفة
11	- المنهجية المعتمدة في بناء المصوغة
12	- توجهات عامة حول استعمال المصوغة
13	هيكل المصوغات
14	- هيكل مصوغة التأهيل النفسي
15	- هيكل مصوغة التأهيل التربوي
16	- هيكل مصوغة التأهيل الاجتماعي
17	- هيكل مصوغة التأهيل المهني
18	المصوغة الأولى: التأهيل النفسي (الشخصي)
19	■ القسم الأول: المكونات الأساسية للمصوغة
20	- لماذا التأهيل النفسي لأطفال التربية غير النظامية؟
21	- ما المقصود بالتأهيل النفسي (الشخصي)؟
22	- المقومات الأساسية للتأهيل النفسي (الشخصي)
23	1. مفهوم الذات: مكوناته ومحدداته
27	2. تقدير الذات
31	3. الثقة بالنفس
33	■ القسم الثاني: عمليات التدخل من أجل التأهيل النفسي
34	- تقديم
35	1. الإنصات الفعال
38	2. المصالحة مع الذات ومع الآخر
40	3. تنمية المهارات الذاتية
42	■ القسم الثالث: نماذج بطاقات تطبيقية
43	- البطاقة رقم 1: كيف تكون منصتا جيدا؟
44	- البطاقة رقم 2: المحافظة على سرية البيانات في الإنصات
46	- البطاقة رقم 3: تدريب الأطفال على الاستماع
48	- البطاقة رقم 4: تقدير الذات
51	- البطاقة رقم 5: كيف أشتغل ذهنيا بشكل مراقب؟
54	ملاحق
55	- مقياس الثقة بالنفس

يندرج هذا العمل في إطار مشروع الدعم التقني الذي يقدمه الاتحاد الأوروبي للتربية غير النظامية للارتقاء بهذه الأخيرة وتطوير برامجها. وهو ينضوي تحديدا ضمن المهمة الثانية المتعلقة بتطوير مناهج التربية غير النظامية المعدة لفائدة مختلف فئات الأطفال واليافعين غير المدرسين أو المنقطعين عن الدراسة المستفيدين من التربية غير النظامية.

فمن المعروف أن الهدف الأساسي للتربية غير النظامية هو مساعدة هؤلاء الأطفال واليافعين على إدماجهم في أسلاك التعليم النظامي أو توجيههم إلى التكوين المهني أو تأهيلهم للانخراط المباشر في الحياة العملية. وقد اعتمدت مديرية التربية غير النظامية نظام اشتغال خاص يقوم أساسا على الشراكة مع جمعيات المجتمع المدني، وتصور وإعداد مناهج متنوعة ومكيفة تستجيب للحاجيات التربوية الأساسية للفئات المستهدفة وتكسبهم في الوقت نفسه الكفايات الأساس المساعدة على تحقيق هدف الإدماج.

إن الخصوصيات النفسية والاجتماعية للأطفال الملتحقين بأقسام التربية غير النظامية تفرض على المتدخلين الاشتغال مع كل طفل أو يافع مستفيد على بناء مشروع شخصي يضيفي الدلالة والمعنى على تواجده بمركز التعلم ويحفزه على مواصلة الاستفادة من أنشطة التعلم. وهذا البناء يستلزم عند أول اتصال مع الأطفال بمراكز التعلم التركيز على إعدادهم لاستقبال البرامج التربوية المقررة من جميع الزوايا، نفسيا وبيداغوجيا واجتماعيا ومهنيا.

وعلى هذا الأساس تُطرح الحاجة إلى تعزيز مناهج التربية غير النظامية بمصوغات تربوية تكميلية تهئ الأطفال المستفيدين للتعلمات الأساس وتؤهلهم للإدماج الاجتماعي عبر تنمية المهارات الشخصية والتدريب على التفاعل الاجتماعي والانفتاح على العالم المهني.

الإطار العام لبناء المصوغات

- السياق العام
- ما المقصود بالإدماج الاجتماعي؟
- أهمية الإدماج الاجتماعي في برامج التربية غير النظامية
- لماذا مصوغات خاصة بالإدماج الاجتماعي؟
- مداخل الإدماج الاجتماعي وأبعاده الأساسية
- الأهداف العامة للمصوغات والفئات المستهدفة
- المنهجية المعتمدة في بناء المصوغات
- توجيهات عامة لمستعملي المصوغات

تسعى التربية غير النظامية إلى توفير فرصة ثانية لمتدريس الأطفال واليا فعين الذين لم تتح لهم إمكانية الالتحاق بالمدرسة أو التحقوا بها ثم غادروها قبل إكمال فترة التعليم الإلجباري. ومراعاة لخصوصيات هؤلاء الأطفال ووضعهم السوسيوثقافي تعتمد هذه التربية مقارنة خاصة تزوم تزويد الفئات المستهدفة بالكفايات التربوية الأساس، وذلك بالتركيز على التعلّمات الأساسيّة التي توفر حدا أدنى من الإكتساب يساعد على إدماج المستفيدين في التعليم النظامي أو في التكوين المهني أو التوجه مباشرة إلى الحياة العملية.

وتحقيقا لهذا المسعى، عملت مديرية التربية غير النظامية منذ إحداثها سنة 1998 على وضع مناهج تربوية خاصة لفئات الأطفال المستفيدين من الفرصة الثانية تم فيها بناء أنشطة تربوية ملائمة تستهدف إكساب تعلّمات أساسية من خلال ثلاثة أقطاب متكاملة تخص اللغات (العربية والفرنسية)، والرياضيات (الحساب والهندسة)، والتفتح (العلمي والجغرافي وأنشطة المواطنة وتنشئة الفرد).

ولقد تبين عبر تتبع مسار تطبيق هذه المناهج، أنها على أهميتها ودورها الوظيفي في استقطاب الأطفال وخلق دافعيتهم للتعلّم، ورسم حدود التدخل البيداغوجي المنظم من لدن المنشطين المكلفين بتأطير الأطفال داخل مراكز التعلّم المفتوحة، فهي لا تتجاوز "التعلّمات المدرسية" التي لا تخرج على العموم عن نطاق القراءة والكتابة والحساب وبعض قيم المواطنة.

ولئن كانت هذه "التعلّمات المدرسية" في غاية الأهمية بالنسبة للأطفال غير المدرسين والمنقطعين عن الدراسة، فهي بالنظر إلى وضعيتهم الهشة وتجارب الإحباط التي عاشوها وأساليب الاستغلال التي تعرضوا لها، لا تكفي لوحدها، وذلك اعتبارا لحاجتهم الماسة إلى عمل أولي يستهدف تأهيلهم للإدماج الاجتماعي قبل الشروع في / أو بموازاة مع التعلّم المدرسي غير النظامي.

في هذا السياق يندرج إعداد مصوغات للإدماج الاجتماعي لفائدة الأطفال واليا فعين المستفيدين من التربية غير النظامية، بغاية تمكينهم، موازاة مع إكسابهم الكفايات التربوية الأساس، من إدماج حقيقي يساعدهم على التواصل الإيجابي مع الآخرين والانخراط السلس في نسيج الحياة المجتمعية.

بعيدا عن الجدل الذي يثيره البعض بين الإدماج والدمج والاندماج كمفاهيم تؤخذ أحيانا على أساس أنها مترادفات تعني نفس الشيء، وأحيانا أخرى على أساس وجود تمايز محدد بينها وأن أحدها يمهد للآخر ويؤسس له، بعيدا عن ذلك يعني الإدماج الاجتماعي المستهدف في هذا المشروع تأهيل الأطفال المستفيدين من برامج التربية غير النظامية وتزويدهم بالمهارات الذاتية والاجتماعية التي تيسر لهم ولوجا سلسا وناجحا للحياة العملية.

وبهذا المعنى يعتبر الإدماج الاجتماعي هو تلك العملية التي يتم بموجبها تأهيل الطفل أو اليافع الذي يعاني من العزلة والتهميش ونقله نحو وضعية تتميز بعلاقات صحية مع الوسط والمحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه. وهذا النقل يتم عبر مسلكين أساسيين هما:

- تنمية قدرات الطفل / الشاب وتعزيز مؤهلاته وتحسين اتجاهاته
- توفير الفرص وتطوير البيئة التي تساعد على توظيف طاقاته

أهمية الإدماج الاجتماعي في برامج التربية غير النظامية؟

كثيرة هي الاعتبارات التي يمكن اعتمادها لتأكيد حاجة الأطفال المستفيدين من التربية غير النظامية إلى الإدماج الاجتماعي. فالظروف الصعبة التي يتواجد فيها هؤلاء الأطفال والتي تجعلهم يتعرضون لشتى أشكال الاستغلال، تنشئ لديهم إحساسا بالتهميش ينعكس سلبا على اتجاهاتهم نحو ذواتهم ونحو المجتمع.

وهذه الوضعية هي التي حذت بالمسؤولين عن التربية غير النظامية بوزارة التربية الوطنية إلى إيلاء البعد الاجتماعي في بناء المناهج التربوية المعدة لفائدة الأطفال المستفيدين أهمية خاصة. وقد أخذت هذه الأهمية صيغا مختلفة بحسب طبيعة فئة الأطفال المعنيين بالمنهاج التربوي، منها أساسا:

- تضمين بعض الأنشطة التربوية المقترحة في الكتب الدراسية بمفاهيم وقضايا مرتبطة بالتنشئة الاجتماعية والمواطنة.
- التركيز على بعض مفاهيم وقيم التربية على حقوق الطفل عبر إعداد دليل منهجي يساعد العاملين بأقسام التربية غير النظامية على تخطيط وتدبير أنشطة عملية، تساهم في تنمية وعي الأطفال واليا فعين بحقوقهم الأساسية من جهة، وترسخ من جهة أخرى مبادئ العمل وفق ثنائية الحق والمسؤولية، والتنشع بقم المشاركة الإيجابية والمواطنة النشيطة.
- تخصيص منهاج من المناهج التربوية المعتمدة للإدماج الاجتماعي، يستفيد منه الأطفال الموجودون في وضعية صعبة، كأطفال الشوارع والأطفال نزلاء مراكز حماية الطفولة والأطفال المشغلون... وذلك من خلال ربط التعلّمات الأساس المستهدفة في المنهاج بقضايا تنمية الذات وتصحيح العلاقة المتوترة مع الآخر وتطوير مهارات الاندماج السريع في المجتمع.
- إعداد دليل عملي لبلورة وقيادة مشروع شخصي لكل طفل مستفيد من برامج التربية غير النظامية، ينمي لديه من المواقف، ويوفر لديه من المعلومات والإجراءات ما يجعله قادرا على بلورة اختيار في حياته يضي الدلالة والمعنى على تواجده في مركز التعلّم غير النظامي من جهة، ويؤكد جدوى استفادته من الحصص الدراسية المبرمجة من جهة ثانية.

لماذا مصوغات خاصة بالإدماج الاجتماعي في برامج التربية غير النظامية؟

بالإضافة إلى مبرر حاجة فئات الأطفال المستفيدين من برامج التربية غير النظامية إلى أنشطة مركزة، تنجز إلى جانب الأنشطة التربوية المدرسية، أو ربما قبلها، لتنمي لديهم مهارات ذاتية واجتماعية يستلزمها تدبير مشروعهم الشخصي، فإن تتبع اشتغال الفاعلين المتدخلين في هذا المجال يكشف بدوره عن وضعية تدعو هي الأخرى إلى حاجة هؤلاء المتدخلين إلى نوع من الدعم والمساندة على مستوى طرق وتقنيات التعامل مع الأطفال لإدماجهم اجتماعيا.

فقد كشفت نتائج بعض اللقاءات المنظمة مع عينة من الجمعيات المتدخلة في مجال الإدماج الاجتماعي لأطفال التربية غير النظامية عن أن العمل بهذا الخصوص عمل غير سهل ويمكن تلخيصه بالتالي:

على مستوى الوضعية الحالية

جل المتدخلين المستجوبين أكدوا أنهم يعتمدون في تدخلاتهم في مجال الإدماج الاجتماعي مجموعة من الإجراءات والتدابير المهمة على رأسها:

- اعتماد الإنصات والمصاحبة
- إنجاز أنشطة إبراز المواهب الذاتية وتنمية الثقة بالذات
- تمتين العلاقات الوجدانية مع الأطفال
- القيام بأنشطة رياضية
- تنظيم خرجات دراسية وترفيهية
- تنظيم ورشات الممارسات الحياتية

على مستوى الحاجيات والاقتراحات

بالرغم من أن الجمعيات المتدخلة في مجال الإدماج الاجتماعي تعتمد إجراءات وتدابير ذات صلة كبيرة بمشروع التأهيل للإدماج الاجتماعي، إلا أنها تشكو من خصائص كبير في الخبرة المختصة إلى جانب بعض وسائل العمل. وهكذا يمكن تلخيص أهم الاقتراحات المقدمة في هذا الشأن في العناصر التالية:

- تكوين معمم في تقنيات الإنصات والمصاحبة
- توفير موارد بشرية مختصة
- إعداد حقيبة تربوية للمتدخلين
- اعتماد فكرة مدرسة / ورشة (السيرك، الفروسية، الخزف، الحدادة، النجارة...)
- إحداث مراكز مختصة
- دعم التواصل الأسري
- تشجيع التنسيق بين جميع الأطراف المتدخلين

بالنظر إلى وضعية أطفال التربية غير النظامية عند الاستقبال، واعتبارا للطبيعة المركبة لكل عمل يروم الإدماج الاجتماعي، فإن المشروع الحالي يعتمد أربعة مداخل متكاملة تيسر مجتمعة هدف الإدماج الاجتماعي:

■ مدخل التأهيل النفسي

يستهدف هذا المدخل تدريب الأطفال على تحسين مفهوم الذات من خلال المصالحة مع الذات وتصحيح التمثيلات السلبية المترسبة عبر التاريخ الشخصي لكل طفل، إلى جانب العمل على تنمية المهارات الذاتية التي تشعر بالكفاءة والقدرة على الإنجاز، وبالتالي الشعور بالرضى عن الذات وتقبلها بشكل إيجابي.

■ مدخل التأهيل التربوي

ويستهدف هذا المدخل تزويد الطفل بأدوات الاشتغال الذهني وذلك من خلال توظيف العمليات العقلية الأساسية، وتعلم منهجة التفكير المنطقي والتعامل الموضوعي مع الوقائع والأحداث فهما وتحليلا وتركيبا وتقييما...

■ مدخل التأهيل الاجتماعي

ويستهدف هذا المدخل تعلم التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين واكتساب قواعد العيش المشترك والانخراط في منظومة القيم الاجتماعية والأخلاقية السائدة.

■ مدخل التأهيل المهني

ويستهدف هذا المدخل التدريب على اكتشاف الميول والاتجاهات الذاتية المهنية والانفتاح على العالم المهني وتعلم قواعد إعداد مشروع مهني ملائم للميول والاتجاهات المتبلورة.

أهداف المصوغات:

تتوخى المصوغات تحقيق الأهداف التالية:

- أهداف عامة:**
- توفير أداة منهجية للمتدخلين للتأهيل النفسي لفائدة الأطفال المستفيدين من التربية غير النظامية.
 - المساهمة في تأهيل أطفال التربية غير النظامية من الناحية النفسية والبيداغوجية والاجتماعية قبل شروعهم في الاستفادة من الأنشطة التربوية المقررة في إطار المناهج الدراسية.

أهداف خاصة: تمكين الأطفال المستفيدين من:

- تعزيز تقدير الذات والثقة بالنفس
- المصالحة مع الذات ومع الآخرين
- تنمية بعض المهارات الذاتية المساعدة على التوظيف الإيجابي للإمكانيات والقدرات المتوفرة

الفئة المستهدفة:

بالرغم من أن الأطفال المستفيدين من برامج التربية غير النظامية يختلفون فيما بينهم من حيث الخصوصيات والتجارب المعيشة والانتظارات، مما يجعلهم فئات متنوعة تقتضي كل فئة تدخلا ملائما وبرامج دراسية مكيفة، إلا أنهم يشتركون جميعا في كونهم يعيشون وضعية متشابهة تنصف بالهشاشة تعرضهم لشتى أشكال الإقصاء والاستغلال وتراكم التجارب المحبطة، الأمر الذي يؤثر سلبا في علاقتهم مع ذواتهم ومع الآخرين. ومن شأن هذا التأثير أن يعرقل كل محاولة لتجاوز الوضعية الهشة، والانخراط التلقائي في كل مشروع سوسيو تربوي يتوخى التأهيل والتصحيح.

وتأسيسا على ما سبق، فإن مصوغات الإدماج الاجتماعي تستهدف جميع الأطفال المستفيدين من برامج التربية غير النظامية.

تعتمد المنهجية المتبناة في تصور وبناء المصوغات المكونات الأساسية التالية:

عناصر توضيحية

المكونات المنهجية

- يتعلق الأمر في هذا المكون أساسا:
- بتقديم المفهوم المركزي المعتمد في التناول من حيث التعريف والأبعاد والأهمية التي يكتسبها في علاقته بأهداف المصوغات.
 - بتأطير المفهوم ببعض الإضاءات النظرية والمنهجية المساعدة على الفهم السليم والإحاطة ببعض العناصر المساعدة على تكوين صورة دقيقة عن الموضوع المدروس إلى جانب وضع إجراءات تدخلية هادفة لفائدة الفئات المستفيدة.

- تقديم مفاهيم ومعطيات نظرية ومنهجية مرتبطة بها

- يتجه هذا الحصر مباشرة إلى:
- ضبط المجالات التي يمكن الانطلاق منها في الاشتغال
 - تحديد العمليات التي يمكن إنجازها من أجل الاشتغال على المفهوم المستهدف
- فمفهوم الذات مثلا، وبعد الإحاطة بمكوناته وأبعاده وأهميته في التوافق النفسي والاجتماعي، يتطلب تحسينه أو تغييره الاعتماد على إجراءات عملية خاصة يرتبط بعضها بعملية الإنصات، وبعضها الآخر بعملية المصالحة مع الذات ومع الآخر، وبعضها الثالث بإجراءات تنمية المهارات الذاتية.

- حصر مجال التدخل المتعلق بكل مفهوم

- ينصب هذا العرض على تقديم نماذج من بطاقات عملية تساعد المتدخل (مستعمل المصوغات) على العمل مع الأطفال المستفيدين، أو توحى له بأفكار جديدة لبلورة بطاقات أخرى أكثر ملاءمة واستهدافا.
- وهذه البطاقات نوعان:
- بطاقات عملية مصممة لفائدة المتدخل على شكل توجيهات منهجية ينبغي اعتمادها لضبط العمل وتحسين جودته.
 - بطاقات عملية للاشتغال بها مع الأطفال بشكل فردي أو جماعي أو بواسطة مجموعات عمل.

- عرض نماذج بطاقات عملية للاشتغال

توجيهات عامة حول استعمال المصوغات

صممت المصوغات في الأصل لإمداد المتدخلين في مجال التأهيل النفسي لأطفال التربية غير النظامية بأداة منهجية وعملية تيسر العمل مع هؤلاء الأطفال. وبغاية استثمار أمثل للمصوغات، يرجى العمل بالتوجيهات العامة التالية:

■ قبل الشروع في العمل بالمصوغة:

قبل الشروع في العمل، هناك مجموعة من الضوابط ينبغي أن ينتبه إليها المتدخل وأن يسائل نفسه حول مدى جاهزيته للعمل في هذا المجال، منها أساسا:

- أن يتأكد من استعداده للعمل مع الأطفال في مجال التأهيل النفسي ومن رغبته في رفع بعض التحديات التي تعترض الاشتغال مع أي فرد يعيش في وضعية صعبة.
- أن يكون مقتنعا بقابلية الفرد، أي فرد، للتعديل والتغيير في الاتجاه الإيجابي إذا ما توفرت الشروط الدنيا لذلك.
- أن يعتبر التدخل من أجل التأهيل النفسي للأطفال مشروعا منظما ينجز على فترات متدرجة وبأدوات منهجية وعملية هادفة.

■ عند الاشتغال بالمصوغة:

- المفاهيم المقترحة في الدليل لا تغطي كل المفاهيم التي يستلزمها العمل في مجال التأهيل النفسي للأشخاص الموجودين في وضعية صعبة، لذلك يمكن الانفتاح على مفاهيم أخرى ذات صلة بالمجال.
- العمل على استيعاب المفاهيم الأساس الواردة في المصوغة بإضاءاتها النظرية والمنهجية، مع البحث في مراجع متخصصة عن معاني تكملية توسع آفاق المتدخل وتعزز الآليات المنهجية التي سيكتسبها من خلال تطبيق الأنشطة العملية مع الأطفال.
- البطاقات المقدمة في الجزء الأخير من المصوغة لا تغطي كل العمليات المفروض القيام بها لفائدة الأطفال، وهذا يقتضي من المتدخل (منشطة) الأطفال التفكير في صياغة أنشطة أخرى مكيفة حسب طبيعة الحالات التي استكشفتها من خلال اتصالاته الأولية مع كل طفل.
- النماذج المقدمة معروضة كأمثلة لا غير، بحيث يمكن تطبيقها جزئيا أو كليا أو استبدالها بالكامل باقتراحات أخرى.

هيكلة المصوغات

هيكله المصوغة الأولى: التأهيل النفسي (الشخصي)

مدخل

الأهداف الأساسية للمصوغة
توجيهات عامة حول استعمال المصوغة

القسم الأول: التأهيل النفسي للأطفال في وضعية صعبة

لماذا التأهيل النفسي؟

ما المقصود بالتأهيل النفسي؟

مقومات التأهيل النفسي

مفهوم الذات

تقدير الذات

الثقة بالنفس

القسم الثاني: عمليات للتدخل من أجل التأهيل النفسي (الشخصي)

تقديم

الإنصات

المصالحة

تنمية المهارات الذاتية

القسم الثالث: نماذج بطاقات تقنية

بطاقات الإنصات

بطاقات المصالحة

بطاقات تنمية المهارات الذاتية

معجم

مراجع

ملاحق

هيكلة المصوغة الثانية: التأهيل التربوي (التعليمي)

مدخل

الأهداف الأساسية للمصوغة
توجيهات عامة حول استعمال المصوغة

القسم الأول: التأهيل التربوي (التعليمي)

أهمية البعد التربوي ومقوماته الأساسية

اكتساب المعارف

اكتساب المعارف المرتبطة بالأداء

اكتساب المعارف المرتبطة بالعيش

القسم الثاني: عمليات للتدخل من أجل التأهيل التربوي

تقديم

التنشيط التربوي المنتج

التدريب على تعلم التعلم

إكساب الوعي (الضبط) الإنجازي (تعلم التخطيط، تعلم التحليل، تعلم الاستخلاص...)

القسم الثالث: نماذج بطاقات تقنية

بطاقات التنشيط التربوي المنتج

بطاقات التدريب على تعلم التعلم

بطاقات تعلم التخطيط والتنظيم والاستخلاص

معجم

مراجع

ملاحق

هيكلة المصوغة الثالثة: التأهيل الاجتماعي (التفاعلي)

مدخل

الأهداف الأساسية للمصوغة
توجيهات عامة حول استعمال المصوغة

القسم الأول: التأهيل الاجتماعي (التفاعلي)

أهمية البعد الاجتماعي/التفاعلي ومقوماته الأساسية

العلاقة مع الآخر

التفاعل مع المحيط

الانخراط في منظومة القيم

القسم الثاني: عمليات للتدخل من أجل التأهيل الاجتماعي

تقديم

تعلم قواعد الحوار والمناقشة

التدريب على العمل الجماعي

أنشطة المواطنة والتربية على القيم

القسم الثالث: نماذج بطاقات تقنية

بطاقات تعلم قواعد الحوار والمناقشة

بطاقات التدريب على العمل الجماعي

بطاقات أنشطة المواطنة والتربية على القيم

معجم

مراجع

ملاحق

مدخل

الأهداف الأساسية للمصوغة
توجيهات عامة حول استعمال المصوغة

القسم الأول: التأهيل المهني

أهمية البعد المهني في الإدماج الاجتماعي
معرفة الذات واكتشاف عالم المهن
مونوغرافيا المهن المحلية
تنمية المشروع الشخصي للإدماج

القسم الثاني: عمليات للتدخل من أجل التأهيل المهني

تقديم

استكشاف العالم المهني

تحديد الاختيارات

التخطيط لمشروع مسار مهني وإجراءات التنفيذ

القسم الثالث: نماذج بطاقات تقنية

بطاقات استكشاف العالم المهني

بطاقات التدريب على تحديد الاختيارات

بطاقات أنشطة بناء مشروع مسار مهني (تخطيط وتدبير)

معجم

مراجع

ملاحق

المصوغة الأولى
التأهيل النفسي (الشخصي)
لأطفال التربية غير النظامية

القسم الأول المكونات الأساسية للمصوغة

مفهوم الذات

تقدير الذات

الثقة بالنفس

لماذا التأهيل النفسي (الشخصي) لأطفال التربية غير النظامية؟

عدة اعتبارات تستلزم اعتماد البعد النفسي في تأهيل الأفراد كمدخل أساسي لا يمكن الاستغناء عنه في أي برنامج عمل يستهدف الإدماج الاجتماعي العام

أولاً :

تعني الحياة النفسية مجموع المقومات المعرفية (الإدراكية) والوجدانية التي توجه الشخصية، وخاصة:

- مفهوم الذات
- تقدير الذات
- الثقة بالنفس

كل ما يمكن القيام به من خدمات تربوية واجتماعية لفائدة الأطفال الموجودين في وضعية صعبة تكون نتائجه منعدمة أو ضعيفة إذا نحن لم نهتم منذ البداية، وقبل تطبيق أي برنامج تربوي، بالحياة النفسية لهؤلاء الأطفال.

ثانياً :

الانتباه للحياة النفسية والاشتغال عليها يعد بؤرة التدخل الفعال الذي يمهد الطريق لاشتغالات أخرى مع الأطفال تحيط بذواتهم وتستهدف تكوينهم وإعدادهم.



ثالثاً :

الطفل المؤهل نفسياً يكون قادراً على أن يثق في نفسه وفي الآخرين المحيطين به، ومن ثم يستطيع الخروج من قوقعته والميل إلى العمل التكاملي والمشاركة الإيجابية.

الاشتغال على الجوانب النفسية يساعد على خلق أرضية تمكن الأطفال المستهدفين من تقبل التدخل لفائدتهم والانخراط التدريجي في مشروع التكوين والتأهيل.

ما المقصود بالتأهيل النفسي (الشخصي)؟

■ تعريف التأهيل

هو تلك العملية المنظمة والمستمرة التي تهدف إلى إيصال الفرد (الذي يعاني من احتياجات ما أو يعيش في وضعية خاصة) إلى درجة ممكنة من النواحي الطبية والاجتماعية والنفسية والتربوية والاقتصادية التي تمكنه من الاندماج الإيجابي في الحياة.

■ تعريف التأهيل النفسي

هو ذلك الجانب من عملية التأهيل الشاملة والتي ترمي إلى تقديم الخدمات النفسية التي تهتم بتكيف الشخص مع نفسه من جهة ومع العالم المحيط به من جهة أخرى، ليتواصل بشكل سليم وفعال، ويتخذ القرارات التي تمكنه من النجاح، كما يهدف التأهيل النفسي إلى الوصول بالفرد لأقصى درجة ممكنة من درجات النمو والتكامل في شخصيته وتحقيق ذاته وتقبلها والرضى عنها.

■ التأهيل النفسي للأطفال في وضعية صعبة

يعني التأهيل النفسي للأطفال الموجودين في وضعية صعبة جعل هؤلاء الأطفال قادرين على تغيير الصورة السلبية عن ذواتهم وعن المجتمع عبر عملية تصحيح ترمي إلى بناء أفكار واتجاهات إيجابية عن إمكانياتهم وقدراتهم، بما يجعلهم على أتم الاستعداد للانخراط في برامج تعليمية وتوجيهية للتأهيل العام.

■ يعني التأهيل النفسي في هذا المجال أيضا:

المساعدة على:

- تكوين مفهوم إيجابي عن الذات
- تقدير الذات
- الثقة بالنفس

باعتقاد:

- تقنيات الإنصات الفعال
- أساليب المصالحة مع الذات والآخر
- تداريب تنمية المهارات الذاتية

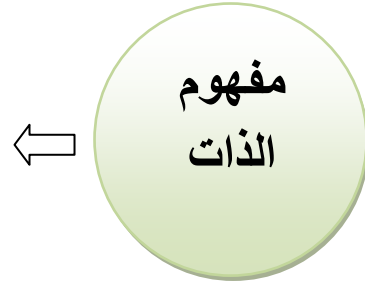
المقومات الأساسية للتأهيل النفسي (الشخصي)

ثلاثة مقومات أساسية يمكن الاشتغال عليها في التأهيل النفسي للأطفال المستفيدين من التربية غير النظامية لتمكين هؤلاء من التهيؤ للاستفادة من برامج تأهيل أخرى:

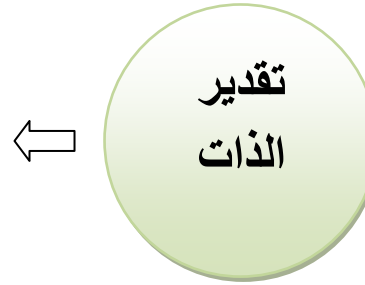
تحديدات عامة

المقومات الأساسية

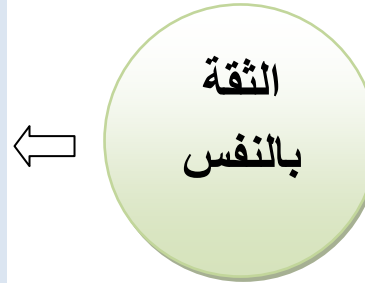
يعتبر مفهوم الذات أحد الأبعاد المكونة للشخصية الإنسانية. وهو مفهوم افتراضي يتضمن الآراء والمشاعر والأفكار والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، إنه المنظار الذي يرى من خلاله الفرد نفسه والكيفية التي يدركها بها. وإلى جانب ذلك يعبر مفهوم الذات عن خصائص جسمية وعقلية ووجدانية واجتماعية يتواصل من خلالها الشخص مع نفسه ومع محيطه.



يعني تقدير الذات بصورة عامة تقييم الشخص لذاته، إما بطريقة إيجابية (نظرة إيجابية منصفة ومتفائلة للذات) أو بطريقة سلبية (نظرة حادة من قيمة الذات يعززها القصور في التقدير والاعتبار). إنه يشير إلى إيمان المرء بنفسه وبقدراته. وباختصار إن تقدير الذات يعكس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمته وبقدرته على التعامل مع مختلف الأمور المحيطة به.



هي سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة متوقعة كانت أو طارئة، مستخدماً ما يتيح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المنشودة. إنها مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي في الاتجاه السوي، والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي.



1. مفهوم الذات : مكوناته ومحدداته

1.1. مكونات مفهوم الذات

مكونات مفهوم الذات

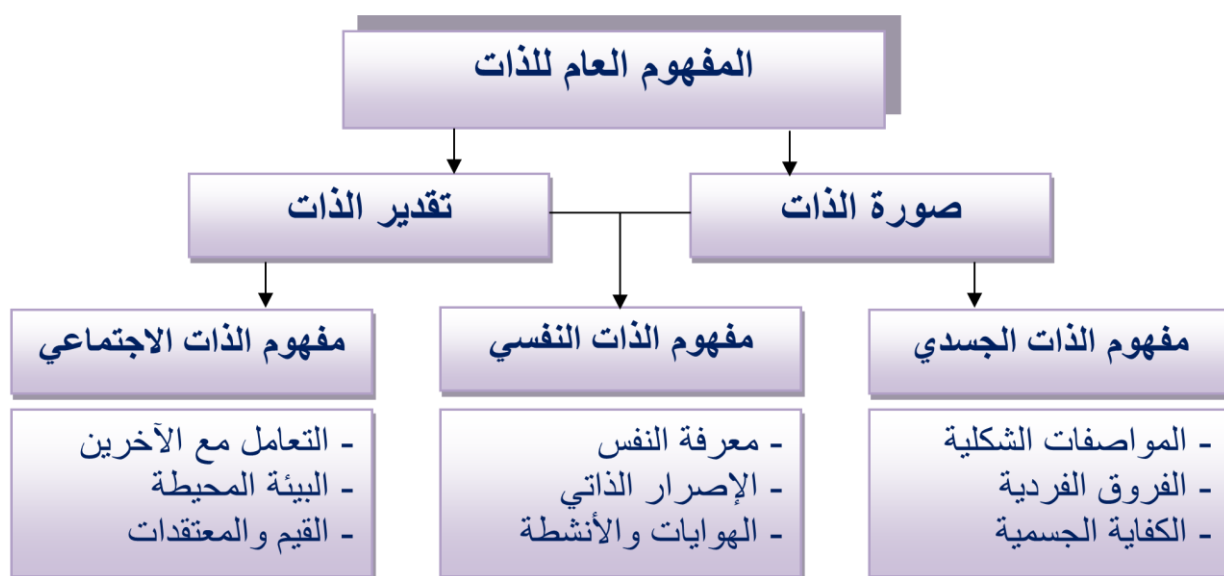
المكونات الرئيسية:

- صورة الذات
- تقدير الذات

العناصر الفرعية:

- مفهوم الذات الجسدي
- مفهوم الذات النفسي
- مفهوم الذات الاجتماعي

التسلسل الهرمي لمفهوم الذات



1.2. محددات مفهوم الذات

يعتبر مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في دراسة الشخصية والتوافق بشقيه النفسي والاجتماعي. وهو عبارة عن تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات. فهو ذلك الكل التصوري المنظم والمتناسب المكون من إدراكات الفرد لخصائص ذاته وعلاقته مع الآخرين والمظاهر المختلفة للحياة مع القيم المرتبطة بهذه الإدراكات.

كما أن مفهوم الذات كموضوع مركزي في بنية الفرد الإدراكية يعد نسقا مركبا يرتبط بإدراك الفرد لذاته كما يراها هو، لا كما يراها الآخرون.

محددات مفهوم الذات :

ينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل المستمر مع البيئة لا سيما البيئة الاجتماعية، وتدرك الذات من خلال علاقة الفرد الديناميكية بالعالم الخارجي. فإدراك الفرد بما يتوقعه الآخرون منه أمر هام في تحديد مفهومه عن ذاته.

1. المحددات الأسرية والاجتماعية

إذا كان مفهوم الإنسان عن ذاته مستمدا من سلوك الأشخاص الهامين في حياته، فلا بديل أفضل من أن يبدي الوالدان تقبلا ثابتا وواضحا. فالأطفال الذين يشعرون بالحب والتقبل يحملون شعورا إيجابيا نحو الذات، ويستمر شعورهم بالجداراة حتى ولو تعرضوا لضغوط خارج البيت. أما الأطفال الذين لا يشعرون بتقبل أبويهم لهم فيكونون أكثر عرضة للتأثر بوسائل الآخرين السلبية أو التي تثير القلق.

وللعلاقة مع الإخوة أثرها البالغ في تكوين مفهوم الذات عند الطفل والمراهق، فقد يتعلم من خلال تفاعله مع أخوته أنماطا مختلفة من السلوك كالمساعدة والتعاون والعدوان والصراع والغيرة...

وتظهر تأثيرات المحددات الأسرية أكثر وضوحا في مرحلة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى المراهقة المبكرة، إذ غالبا ما يعمد اليافع في هذه المرحلة إلى تأكيد ذاته بطرق مختلفة. وكما كان الوالدان على إمام بالثقافة النفسية والإرشاد النفسي السليمين، كلما ساعدهما ذلك على تدبير هذا الانتقال بشكل سلس، حيث يكونان أكثر قدرة على فهم تصرفات الطفل والتعامل معها على أنها امتداد لحاجته إلى الحب والقبول والحصول على المكانة التي يبحث عنها.

2. المحددات المدرسية :

هناك تمييز أثبتته الدراسات النفسية بين مفهوم الذات بمعناه العام ومفهوم الذات المدرسي. وهذا الأخير يتصف بالشعور

النفسي فيما يتعلق بمتطلبات العمل المدرسي والقدرة على إنجاز الواجبات المدرسية. وهناك عوامل محددة تلعب تأثيرا كبيرا في تشكيل مفهوم الذات المدرسي وترسيخه، أهمها:

■ المدرسون:

إن طبيعة العلاقة المنسوجة بين المدرس والمتعلم وأسلوب المعاملة المتبع داخل القسم أثناء التدريس والتواصل وما ينطوي عليه من مدح وتقدير أو ذم وانتقاص، يلعب دورا حاسما في تشكيل مفهوم الذات لدى المتعلم. كما أن لتوقعات المدرس من المتعلم الأثر الواضح في بناء صورة الذات. وقد تبين أن هناك علاقة دالة بين مفهوم الذات والتقييمات المحددة من لدن المدرسين. إذ غالبا ما ينقل المدرسون انطباعاتهم إلى المتعلمين من خلال الدرجات التحصيلية. فالمتعلم الذي ينال درجات متدنية لا يحسن الظن بقدراته. كما أن حصول المتعلم بشكل متتال على نقط ضعيفة في مادة معينة يمكن أن يعمق الشعور في نفسه على أنه عاجز عن فهم هذه المادة.

■ الأقران:

يحتاج الطفل بشكل عام، والمراهق بشكل خاص، إلى إيجاد صداقات تشعره بأهميته وتساعد على اكتشاف ذاته من خلال اكتساب أدوار جديدة وتجريب مغامرات متميزة. إن التفاعل مع الأقران يمنح كلا من اليافع والشاب الفرص المناسبة للهروب من مطالب الكبار وإلزاماتهم وضغوطهم المقننة للسلوك والتصرف اليومي.

مثلا تؤثر المحددات الأسرية في تشكيل مفهوم الذات لدى الطفل عبر أنماط الرعاية وأساليب المعاملة المتبعة من لدن الوالدين في تربية أبنائهم، تلعب العوامل البيئية المحيطة دورها الكبير في بلورة مفهوم الذات وتوجيهه وتطويره. فالنماذج التفاعلية التي يقيمها الطفل خارج البيت مع الجيران وأفراد العائلة الكبرى وكل من يصادفهم بصفة منتظمة أو عابرة تترك بصماتها في تكوين مفهوم الذات، فتثبت ما كان الطفل قد شرع في بنائه وتعززه، أو تدفع نحو تغييره بشكل تدريجي.

- سرعة الاندماج والانتماء
- الشعور بالقيمة الذاتية
- الرضى عن النفس
- السيطرة على النفس والتحكم في السلوك

3. محددات مرتبطة بالبيئة المحيطة :

مواصفات المفهوم الإيجابي للذات

- القدرة على مواجهة التحدي
- الاتصاف بالواقعية
- الميل إلى التكامل الاجتماعي
- اتخاذ المبادرة
- النظرة الإيجابية للحياة

مواصفات المفهوم السلبى للذات

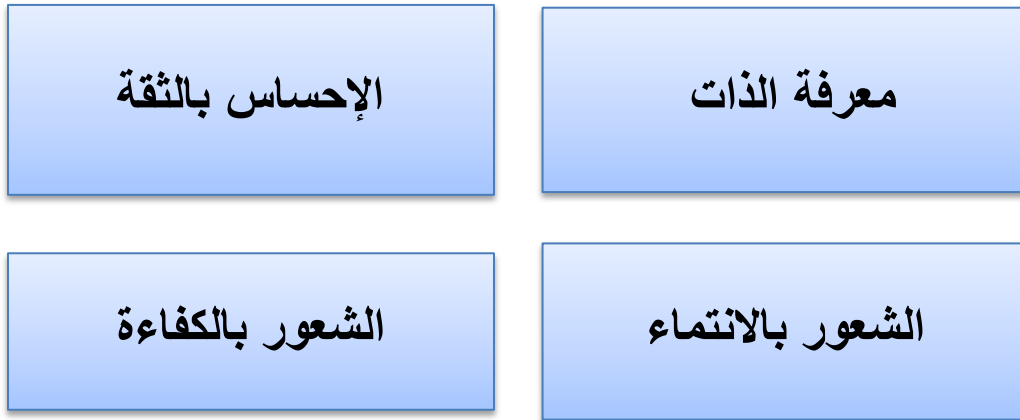
- الشعور بالنقص تجاه النفس
- الشعور بالغضب والميل إلى الثأر
- احتقار الذات (أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء)
- الشعور الدائم بالذنب (حتى في حالة عدم وجود علاقة بالخطأ)
- الاعتذار المستمر عن كل شيء
- عدم الشعور بالكفاءة
- الاعتقاد بعدم استحقاق مكانة مرموقة
- الانسحابية وتحاشي أي تواجد في بيئة تفاعلية
- النظرة السلبية (النشاؤمية) للحياة

يؤدي المفهوم السلبى للذات مع مرور الوقت إلى تنمية مظاهر سلوكية يتشبع بها الفرد، ويصير تبعاً لذلك عاجزاً عن التوافق النفسى والاجتماعى والمهنى، وذلك نتيجة سيادة أعراض مرضية تسيطر عليه وتوجهه باستمرار، أبرزها:

- القلق والتوتر
- الشعور بالوحدة
- الاحتمال المتزايد للاكتئاب
- تدهور السلوك العلائقى مع مختلف النماذج البشرية المتفاعل معها
- تدنى الرغبة في التعلم الأكاديمى
- تعلم عادات سيئة كالتدخين والإدمان على المخدرات

2.1. مفهوم تقدير الذات ومصادر معرفة الذات

تقدير الذات عبارة عن مفهوم يختزل الحكم الذي يحمله الفرد عن ذاته خلال تقييمه لها بشكل شعوري أو لا شعوري. وهذا التقدير، إيجابيا كان أو سلبيا، صحيحا أو خاطئا، واقعيا أو مبالغا فيه، يستمد أسسه من:



تتفاعل هذه العناصر الأربعة فيما بينها بشكل قوي لتعطي في النهاية موقفا من الذات يقود الفرد إلى تمثله واختزانه ليصبح بذلك موجها يحدد رأيه عن نفسه. ويكون هذا الرأي إيجابيا حينما يبدأ الفرد في الشعور، وهو بصدد معرفة لذاته، بالثقة والانتماء والكفاءة.

مصادر معرفة الذات وتقديرها



2.2. مكونات تقدير الذات

لتقدير الذات مكونان رئيسيان:

تعني الكفاءة الذاتية مستوى القدرة على الإنجاز والتعاطي مع الحياة لدى الفرد كما يتصوره أو يعتقد. وهي في الحالة الإيجابية تتصف بتمتع الشخص بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التوافق والتعامل مع تحديات الحياة. أما في الحالة السلبية فتتصف بالإحساس بالعجز والنقص في الطموح إلى جانب التهرب من كل وضعية تتطلب التفكير والإنجاز.

الكفاءة
الذاتية

تعني قيمة الذات الدرجة أو المستوى الذي يضع فيه الفرد نفسه استنادا إلى الأحكام التي يحملها عن مهاراته وقدراته. وتتميز القيمة الإيجابية للذات بقبول الشخص لنفسه من غير شروط أو قيود، مع الشعور بأنه على قدر من الأهمية. أما القيمة السلبية فيطغى عليها الشعور بالنقص إلى حد الاستصغار والاحتقار لدى البعض.

قيمة
الذات

2.3. العوامل المؤثرة في تقدير الذات

يتشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل عوامل داخلية وخارجية يمكن سرد أهمها كالتالي:

الأفكار الذاتية أو الصورة التي يرسمها الفرد حول ذاته خصوصا أثناء مرحلة البلوغ، هي التي تحدد تقدير الذات. فهذه الأفكار هي أفكار يستبطنها الفرد ويقبلها ويسلم بأنها حقيقية. ولذلك فهي تشكل أساس صورة الذاتية.

الأفكار الذاتية

التطلعات الشخصية

التطلعات الشخصية تؤثر بالفعل على الشعور بتقدير الذات. فما يمثل نجاحا لشخص معين، يمكن أن يكون مصدر فشل لآخر. ومستوى تقدير الذات لدى المرء يرتفع إذا لبي إنجازا أو فاق التطلعات الشخصية في جانب معين من جوانب السلوك.

المظهر العام

أشارت بعض الأبحاث إلى أن مظهر المرء عنصر مهم في تحديد مستوى تقدير الذات. وهذا يرجع أساسا إلى حقيقة مفادها أن تقييمات وآراء الآخرين غالبا ما تكون مبنية على المظهر العام. فالأشخاص "الجادبون" يكونون أكثر قابلية لأن يحبوا مقارنة بالأشخاص غير الجذابين أو الذين يبدوون كذلك.

البيئة الأسرية

من المعروف أن تقدير الذات ينمو منذ الميلاد. ومن المتفق عليه أن التجربة المبكرة أثناء مرحلة الطفولة أو المراهقة يكون لها تأثير كبير في نمو تقدير الذات. والأسرة ممثلة في الوالدين هي العامل الأساسي في التنشئة الاجتماعية. فهي تزود الطفل بالمؤثرات الأولية بخصوص ما إذا كان مقبولا أو غير مقبول، محبوبا أو غير محبوب، جديرا بالثقة أو غير جدير بها.

آراء الآخرين

يتأثر مستوى تقدير الذات في جزء كبير منه بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون. فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام واهتمام من قبل أشخاص مهمين في حياتهم كمدرسيهم في المدرسة، أو زملائهم في العمل، غالبا ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات.

الإنجاز الأكاديمي (التحصيلي)

إن الدرجات الأكاديمية (التحصيلية) الجيدة المحصل عليها تعزز من شعور المرء بالقيمة والكفاءة. وتقدير الذات والإنجاز الأكاديمي يرتبطان بشكل كبير خلال المرحلة العمرية الممتدة ما بين العام السابع والعام الخامس عشر (أي خلال فترة التمدرس الإجباري).

البراعة في إنجاز المهام

يتأثر تقدير الذات ببراعة المرء في أداء المهام والإنجازات السابقة. فبدون الشعور بالإنجاز وبدون الشعور أنه بمقدورنا أن نكون فعالين في ممارساتنا وأفعالنا، تصبح الثقة الحقيقية بالنفس وتقدير الذات من الأمور بعيدة المنال.

الأقنعة التي

بوجه عام يعبر الشخص الذي يتمتع بقدر عال من تقدير الذات عن

ذاته الحقيقية. وعلى النقيض من ذلك، يرتدى الشخص الذى لديه تقدير متدن لذاته قناعا يخفي وراءه مشاعره الحقيقية عن الآخرين، ولذلك يجعل قناع الذات تعزيز المرء من تقديره لذاته أمرا شاقا من الصعب تحقيقه.

3.1. تعريف الثقة بالنفس وأهميتها

تعريف الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله، فيتصرف بشكل طبيعي دون قلق أو توتر، مع الشعور بأنه هو دون غيره الذي يتحكم في تصرفاته وأفعاله. والثقة بالنفس لا تولد مع الانسان بل هي تكتسب من البيئة المحيطة به عبر أنماط التربية المتبعة في التنشئة والتجارب المختلفة التي يعيشها الفرد.

أهمية الثقة بالنفس

تمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا على مدى حياة الفرد، وتساهم بشكل مباشر في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي. وهي تعد من أهم عوامل النجاح في جميع مناحي الحياة، وخاصة في الحياة العملية التي تستلزم توافرا مستمرا مع الغير، حيث تساهم الثقة بالنفس في تحديد صورة الفرد عن نفسه وتقديره لها، كما تؤثر بشكل قوي في تحديد علاقاته بالآخرين ونسج أنماط تواصلاته مع محيطه المباشر.

3.2. مؤشرات الثقة بالنفس

مؤشرات الثقة بالنفس (العلامات المشيرة إلى وجود ثقة بالنفس)

هناك مؤشرات كثيرة يمكن من خلالها التأكد من مدى وجود مظاهر حضور الثقة بالنفس عند الفرد، أهمها:

- تقبل الذات واحترامها
- التعامل الجيد مع القريب والبعيد
- التحكم في المزاج
- التحلي بالهدوء
- تجنب التسويف
- الثبات في القول مع عدم التردد
- تحمل نتائج الأعمال مهما كان الثمن
- حب الحق والحقيقة
- الدفاع عن الحق بكل الوسائل

- التوازن العاطفي
- البحث عن الحلول بشكل مستمر
- التحقق والتبيين عند كل غموض
- تقديم العقلانية والموضوعية على الذاتية والسطحية
- العزة من غير تكبر والتواضع من غير ذلّة

من المظاهر البارزة التي تؤشر على عدم وجود الثقة بالنفس لدى الفرد يمكن الإشارة إلى المظاهر التالية:

**مظاهر عدم الثقة
بالنفس**

- التردد
- ضعف الروح الاستقلالية
- انعقاد اللسان أثناء التواجد مع الآخرين
- التلعثم واضطراب الكلام
- الخجل
- عدم القدرة على التفكير المستقل
- توقع الشر وكل ما هو سلبي
- الخوف من العمل
- الخوف من نقد الآخرين
- أحلام اليقظة
- المبالغة في التظاهر بطيب الخلق

3.3. أساليب تنمية الثقة بالنفس

- وضع برامج عملية هادفة تتيح للشخص إبراز ما يمتلكه من قدرات ومهارات.
- توفير المجال الملائم لتحرير الطاقات المحتبسة ومساعدة الشخص على تقديم ما لديه أو ما يريد قوله.
- التدريب المستمر على التدخل والمبادرة مع أخذ الاحتياطات من عدم الوقوع في الفشل منذ البدء تفاديا للانسحاب أو حدوث خيبة الأمل.
- التحفيز والتشجيع وإيجاد دوافع إيجابية للقيام بالمهمة أو أداء الواجب.
- المتابعة المتوازنة لإنجازات الشخص والمساعدة على التغلب التدريجي على الإحساس بالضعف أو الخوف من الفشل.

**أساليب تنمية الثقة
بالنفس**

القسم الثاني

عمليات التدخل من أجل التأهيل النفسي (الشخصي)

الإنصات الفعال

المصالحة

تنمية المهارات الذاتية

ثلاث عمليات أساسية يمكن الاشتغال عليها في التأهيل النفسي للأطفال المستفيدين من برامج التربية غير النظامية لتمكين هؤلاء من التهيؤ للاستفادة من برامج تأهيل أخرى:

العمليات الأساسية

تحديدات عامة

الإنصات الفعال هو الاستماع إلى المتحدث معه (المنصت له) بغرض تحديد وفهم ما يقوله، ويتضمن هذا الاستماع القدرة على فهم واستيعاب لغة المتكلم (لهجته) وما ينطوي خلفها من دلالات ومعاني. إن الإنصات بمعناه الفعال لا يقتصر على مجرد الاستماع إلى العبارات المتلفظ بها، بل يتجاوز ذلك إلى الانتباه إلى المتحدث وتتبع الإيماءات الحسية والحركية وقسمات الوجه وتعابيرها.



تعني المصالحة مع الذات ومع الآخرين إعادة النظر في الصورة المشككة عن الذات وعن الآخرين، وهذه إعادة تكون بمثابة تحول يبدأ الفرد معه في إدراك ذاته بشكل إيجابي يدفعه إلى تقبلها والمحافظة عليها والارتقاء بها. وهذا التحول نحو النظرة الإيجابية هو ما يساهم في تغيير علاقة الفرد مع نفسه فيشرع في الانتباه إلى قدراته، فيعود يراها جديرة بالتقدير. وهذه النظرة الإيجابية تنعكس مباشرة على علاقته بالآخرين.



هي عبارة عن تداريب عملية ومنهجية تعلم الفرد كيف يكتشف قدراته الكامنة وكيف يعمل على تطويرها. وينطلق مفهوم تطوير المهارات الذاتية أو التطوير الذاتي من الإيمان بأن التغيير الحقيقي نحو التحسن يبدأ من داخل الذات، وأن الأنشطة المزاوله بهذا الخصوص ليست سوى أدوات تساعد الشخص على إعادة تأمل ذاته واستخراج ما تزرخ به من طاقات هائلة والشروع في تشغيلها وتقويتها بما يجعله أكثر قدرة وأكثر تحرراً.



1. الإنصات الفعال



الإنصات الفعال أعلى درجة من الاستماع، ذلك أن الإنصات يعني الاستماع بصمت، أي تفريغ كل الحواس للاستماع للمتحدث مع تركيز الانتباه وإظهار الاهتمام ومحاولة استيعاب مضمون الحديث وتحليله.

1.1. لماذا الإنصات الفعال؟

حوار بين أب ومرشد نفسي

الأب: علاقتي بابني ليست على ما يرام، فهو لا يريد الاستماع إلي.

المرشد: دعني أرتب ما قلته للتو: أنت لا تفهم ابنك لأنه لا يريد الاستماع إليك.

الأب: هذا بالضبط ما هو حاصل.

المرشد: دعني أؤكد مرة أخرى: أنت لا تفهم ابنك لأنه - هو - لا يريد الاستماع إليك - أنت -

الأب (بصبر نافذ): هذا ما قلته لك من قبل، أظن أنني واضح فيما أقول.

المرشد: أعتقد أنك كي تفهم شخصا آخر فأنت بحاجة لأن تسمع له، أليس كذلك؟

الأب: أوه (تعبيرا عن صدمته)، الآن فهمت...

من أهم وظائف الإنصات الفاعل:

- الاكتشاف والفهم
- توطيد العلاقة
- المساعدة على التعبير
- إعادة الاعتبار
- التطهير والإراحة
- إعادة الثقة بالنفس
- اتخاذ قرار

1.2. فن إلقاء الأسئلة في الإنصات الفعال؟

خمس خطوات أساسية ينبغي اتباعها عند طرح الأسئلة على المنصت له:

- | الخطوات | إجراءات عملية |
|---|---|
| الخطوة 1:
إعداد السؤال (أو الأسئلة) | <ul style="list-style-type: none">- استطلاع أولي عن المستهدف من الإنصات (من هو؟ ما طبيعة المشكل الذي يمكن أن يكون موضوعا محوريا للإنصات؟ معلومات أخرى مفيدة...)- تحديد الهدف (أو الأهداف) من الإنصات (لأي غرض سيتم إنجاز الإنصات؟)- صياغة السؤال (أو الأسئلة)، خاصة الأسئلة المحورية في ارتباطها بموضوع الإنصات- تقمص مؤقت لشخصية المنصت له (وضعيته، أهدافه، انتظاراته...) |
| الخطوة 2:
طرح السؤال | <ul style="list-style-type: none">- تخطيط مسبق لكيفية فتح الطريق أمام الكلام (الإجابة)- وضع السؤال مع عدم التعجل في تقديم الجواب- تفادي وضع السؤال بطريقة جافة مستفزة (كمن يلقي حجرا جارحا) |
| الخطوة 3:
الاستماع للإجابة | <ul style="list-style-type: none">- الاستماع بحرص شديد إلى الحديث مع القراءة بين السطور- اتخاذ موقف إيجابي وإخفاء مشاعر عدم الرضى- عدم النقد إلى جانب الاحتياط من تسرب التذمر إلى نبرات الصوت |
| الخطوة 4:
تجميع العناصر وتقييم عام | <ul style="list-style-type: none">- تجميع المعطيات- إضافة أسئلة تكميلية لإضاءة بعض العناصر أو إغنائها- وضع خلاصات (على مستوى الذهن) |
| الخطوة 5:
اتخاذ القرار | <ul style="list-style-type: none">- التفكير في الإجراءات العملية التي يمكن اتخاذها للمساعدة- التعاقد المعنوي مع المنصت له حول إمكانية المصاحبة من أجل تحسين الوضع |

1.3. قواعد أساسية لممارسة الإنصات الفعال؟

- النظر في عين الشخص المتحدث معه وتجنب النظر في جوانب أخرى من جسمه (كالشعر والحذاء...)
- إظهار الاهتمام بما يقوله
- جعله يشعر بالارتياح طيلة مدة الإنصات
- جعله يشعر بأنك تريد الإنصات إليه فعلا
- الميل باتجاه المنصت له إذا كان الطرفان متقابلان
- عدم المقاطعة إلا عند الضرورة مع مرونة كبيرة في التدخل
- عدم التوقف الطويل عند النقط المثيرة للجدل أو الانتقاد

قواعد أساسية

ليس بمقدور أي شخص القيام بعملية الإنصات الناجح. فهذا الأخير يتطلب مراسا كبيرا إلى جانب التوفر على مجموعة من المواصفات على رأسها، أن يكون المنصت:

- صبورا	- واثقا من نفسه
- متواضعا	- متمكنا من مهاراته
- مبادرا	- صادقا
- عادلا	- موضوعيا
- دقيق الملاحظة	- هادئا
- مرنا	- لبقا
- مخلصا	- متزنا
- يقظا	- متفهما
- مرحا	- محبا للغير
- منفتحا	- حاضر البديهة

مواصفات المنصت الناجح

2. المصالحة مع الذات ومع الآخر

2.1. المصالحة : تعريف عام

- أن يكون الفرد متصالحا مع نفسه فهذا يعني:
أنه على وفاق تام مع نفسه وانسجام وتناغم يجعله يعيش هدوء وراحة البال بدون ضغوط أو قلق أو شعور بالتذمر.

- حياة تسودها الطمأنينة ويعمها الهدوء
- حياة مليئة بالعمل والفرح والعلاقات الإيجابية البناءة مع الآخرين
- حياة تسير وفق تخطيط واقعي مبني على ما يطيقه الفرد ويقدر على تحقيقه
- حياة يستشرف فيها الفرد المستقبل بنظرة إيجابية متفائلة مبنية على النجاحات المحققة والانتظارات المتوقعة

التصالح مع الذات
يعني أساسا:

2.2. لماذا ضرورة المصالحة مع الذات؟

يقول ستيف كوفي (أحد المهتمين بالتنمية الذاتية) في كتابه "العادات السبع للناس الأكثر فاعلية":

"كلنا يحمل في داخله قاضي صغير، ولكنه ظالم في كثير من الأحيان، ومتسرع في إطلاق أحكامه... قاضٍ لم تنصّبهُ المحكمة، بل إنه حتى لم يدرس القانون، فهو نتاج لصراع الإنسان مع ذاته، وعراكه المستمر مع نفسه... ولذلك، يرفض هذا القاضي أي صلح بين المرء وبين نفسه".

لذلك، ولكي نتصالح مع الآخرين، علينا أولاً أن نتصالح مع ذاتنا، وأن نتقبلها بكل عيوبها، بضعفها وبزلاتها دون أن نحكم عليها، ودون أن نصنّفها أيضاً. علينا ألا نقهر أنفسنا، ولا نهينها ولا نحقرها، فكما ندينها تديننا. أن نتصالح مع ذاتنا يعني أن نقبل الآخر بكل اختلافاته وتناقضاته، ليس لأننا نحبه، ولكن لأننا، ببساطة، لا نكرهه.

2.3. مقومات المصالحة مع الذات؟

ثلاثة مقومات أساسية تؤكد حدوث المصالحة مع الذات:

تحديدات عامة

مقومات المصالحة

إن إبراز ما يتوفر عليه الفرد من إمكانيات وقدرات يدفع إلى تصحيح الافتراضات القاسية أو المزيفة المشكّلة حول الذات بمختلف مكوناتها الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية. وهذا التصحيح يخلق لدى الفرد نوعاً من التصالح مع الذات يقوده إلى تقبل ذاته. يتميز هذا التقبل عادة بالرضى عن الذات والقناعة بما تملكه من قدرات ومهارات والميل إلى تطويرها.

تقبل
الذات

تعني النظرة الإيجابية للحياة انطلاقة جديدة للعيش بتوافق نفسي واجتماعي متميز، وبمقومات تصبح مع الوقت عادات منهجية في التفكير والممارسة:

- الواقعية (النظر إلى الأشياء بمنطق موضوعي ينطلق من الظروف الواقعية)
- الإنجازية (الإيمان بقيمة العمل والنشاط)
- التفاؤل (الانفتاح والتواصل والانخراط الإيجابي...)
- الطموح (بناء مشاريع والارتقاء نحو المستقبل)

النظرة
الإيجابية
للحياة

يعني التخطيط تعويد الفرد على العمل المنظم القائم على برمجة عملية تتضمن:

- وضع أهداف واضحة توجه الفرد في حياته
- تحديد استراتيجيات التنفيذ من طرائق ونماذج للتدخل والممارسة
- وضع نظام للمتابعة وتقييم النتائج...

ويعني الاستشراف رسم حدود معينة للأفاق المستقبلية في ارتباطها بالإنجازات الحاضرة

التخطيط
والاستشراف

3.1. ما المقصود بتنمية المهارات الذاتية؟

- تحسين إدراك الفرد لذاته (زيادة الوعي الذاتي)
- زيادة المعرفة الذاتية
- بناء او إعادة بناء الهوية الذاتية
- معرفة القيم الذاتية
- دمج الهوية الذاتية مع الهوية المجتمعية
- تطوير القدرات والمواهب
- استكشاف القدرات غير المشغلة وتوظيفها
- تحسين نمط الحياة أو نوعية وجودة الحياة
- تحقيق الطموحات
- تحديد وتنفيذ خطط للتطور الذاتي المستقبلي

التنمية الذاتية هي تلك العملية التي ينتهجها الشخص بهدف تطوير ذاته. وعلى المستوى الفردي تهدف عملية التنمية الذاتية إلى اتخاذ إجراءات واكتساب مهارات ووضع خطط لتطوير الفرد من النواحي التالية:



3.2. خطوات تنمية المهارات الذاتية

باعتبارها عملية منهجية مستمرة، تعتمد عملية تنمية المهارات الذاتية على خطوات متتابعة تشمل:

- تقييم الذات ومعرفة نقاط القوة والضعف إلى جانب القدرات الكامنة
- تحديد توجهات الفرد وأهدافه العامة والخاصة
- التقدم باتجاه تحقيق الأهداف مع التقييم المستمر لمدى التقدم
- التعلم والاكتساب بكيفية مستمرة

3.3. مجالات تنمية المهارات الذاتية

تهتم عملية تنمية المهارات الذاتية بالاشتغال على القدرات والمهارات التالية:



القسم الثالث نماذج بطاقات تطبيقية

بطاقات الإنصات الفعال 

بطاقات المصالحة 

بطاقات تنمية المهارات الذاتية 

البطاقة رقم 1:

كيف تكون منصتا جيدا؟

1. ضع نفسك مكان الشخص المتحدث إليك
 - حاول أن تشعر مع المتحدث وتخيل نفسك مكانه
 - حاول التعاطف والوصول الى حل للمشكلة
 - ليس من الجيد أن تعتقد بأنك أذكى من الذي تحدثه وأنت لو كنت مكانه لكنت حلت المشكلة بسهولة
 - تذكر دائما أن لنا أذنين وفم واحد لنستمع أكثر مما نتحدث
2. كن جاهزا بدنيا وفكريا
 - أبعده عنك كل ما يشتت ذهنك
 - اعط كامل انتباهك
 - أغلق الهاتف المحمول مثلا واكتف بالاستماع فقط
3. توقف عن الحديث وحاول أن تكون هادئا وصامتا
 - تذكر دائما أن من المستحيل أن تصغي لأحد وأنت تتكلم
 - عبر عن هدوئك وأنت تنصت
 - أبرز رضاك عن كونك تقوم بعملية الإنصات
4. دعم المتحدث بلغة الجسد وأشعره بأنك متابع له باهتمام
 - هزك لرأسك سوف يشعر المتحدث بأنك معه وسيحفزه على الاسترسال في الحديث
 - حاول أن تكون جلستك مناسبة له وإن استطعت اجعلها مشابهة لجلسته، فهذا سيعطيه راحة أكبر بالحديث معك
5. لا تقاطع الكلام لتبدي مشاعرك أو أفكارك حول الموضوع المطروح للنقاش
 - أن تبدي مشاعرك أمر مهم، ولكن لا ينبغي أن يكون على حساب كلام الآخرين فليس هناك داع للمقاطعة
 - انتظر إلى أن يسألك أحد عن رأيك .. وقد تبديه أنت ولكن تذكر أن عليك إبداءه في الوقت المناسب
6. اطرح أسئلة هادفة وذات معنى
 - اجعل المتحدث يشعر بأنك تفهمه
 - اجعله يشعر أيضا بأنك مهتم بموضوعه
7. استعمل الكلمات المشجعة
 - اجعل المتحدث يشعر بأن ما يقوله ذو قيمة
 - اشعره بأنك منصت له بشكل حقيقي وجدي

البطاقة رقم 2 المحافظة على سرية البيانات في الإنصات

معنى السرية في مجال الإنصات

يقصد بالسرية في مجال الإنصات الحفاظ على مختلف المعلومات والوقائع التي يمكن للمنصت أن يستقيها، إما من خلال تواصله وتحاوره مع المنصت إليه، أو من مصادر أخرى محيطه به. وحينما نقول مختلف المعلومات والوقائع، فإن هذا يعني أن السرية مبدأ ينبغي أن يشمل كل ما يعلمه المنصت عن المنصت إليه من أخبار وأحداث، مهما بدت هذه الأخبار والأحداث أحيانا بسيطة أو تافهة. فما يبدو بسيطا من المعلومات والوقائع في ذهن المنصت، قد يكون ذا أهمية كبيرة في نظر المنصت إليه، وربما يبني عليه هذا الأخير معظم مواقفه وسلوكاته.

أهمية الحفاظ على سرية البيانات

يكتسي الحفاظ على سرية البيانات أهمية خاصة، سواء تعلق الأمر بالمنصت إليه، أو بالمنصت نفسه. فبالنسبة للمنصت إليه، تتمثل أهمية هذا الحفاظ في العناصر التالية:

- منحه الثقة الكاملة في المنصت، مما يسهل عملية التواصل والتحاور في اتجاه إيجابي تتوطد فيه العلاقة بينهما على أسس التقدير والاحترام.
 - تشجيعه على البوح بمعلومات أو ببعض الجزئيات التكميلية المفيدة التي يحتفظ بها لنفسه ولا يقوى على عرضها على الآخرين.
 - تعزيز ثقته في الآخر بوجه عام.
- أما بالنسبة للمنصت، فإن هذه الأهمية يمكنها أن تتمثل في:
- ضمان مصداقية العمل مع المنصت إليه وكسب ثقته.
 - التمكن من سبر بعض الجوانب الخفية من شخصية المنصت إليه.
 - الوصول إلى النتائج المتوخاة من عملية الإنصات.

المترببات الناجمة عن إفشاء سرية البيانات

إذا كان الحفاظ على سرية البيانات التي يعلمها المنصت عن المنصت إليه مبدأ يتأسس عليه مشروع الإنصات برمته، فإن إفشاء سرية هذه البيانات من شأنه أن يهدم مشروع الإنصات من أساسه. ومن الانعكاسات السلبية التي يمكنها أن تترتب عن ذلك ما يلي:

- تفاقم حالة المنصت إليه جراء فقدان الثقة في المنصت، وبالتالي في الآخر بصفة عامة.
- ظهور أعراض سلوكية نتيجة هذه الهزة من قبيل السلوك العدواني، والتمرد الحاد، والانسحاب من الواقع، والتفوق على الذات...
- إرباك عملية الإنصات في أوساط الفضاء الذي تنجز فيه، وسحب المصادقية عنها، وجعلها في نظر الكثير من المعنيين مرادفا لعملية بحث عن معلومات قصد الإدلاء بها لدى جهات معينة.

تقنيات الحفاظ على سرية البيانات

أكد أن ضمان مبدأ الحفاظ على سرية البيانات يتطلب من المنصت أن يأخذ ما يلزم من الاحتياطات. فعلاوة على اختياره الفضاء الملائم لإجراء عملية الإنصات، وتأكده من عدم وجود أي شخص آخر يمكنه أن يطلع على يجري بينه وبين المنصت إليه من حوار، هناك إجراءات أخرى ينبغي أن ينتبه إليها المنصت بهذا الخصوص، في طليعتها:

- ترميز المعلومات التي يدونها على سجل الإنصات أو (البطاقات المخصصة لذلك)، خاصة تلك التي يتوقع أن تكون ذات حساسية شديدة لدى المنصت إليه، وذلك ضمانا لعدم الاطلاع عليها من لدن الآخرين في حالة ضياعها لسبب من الأسباب.
- حفظه للسجلات والمستندات في أماكن آمنة لا تسمح بأن يطلع عليها أي أحد.¹

¹ هذه البطاقة مقتبسة من دليل الإنصات (البقطة التربوية)، مديرية التربية غير النظامية، 2008.

البطاقة رقم 3

نشاط عملي حول تدريب الأطفال على الاستماع

- **موضوع النشاط**
 - التدريب على الاستماع
- **الأهداف**
 - تدريب الأطفال على مهارة الاستماع
 - تعويدهم تركيز الاستماع من أجل استخلاص الإجابة المطلوبة
- **المدة الزمنية**
 - 60 دقيقة
- **الدعامة الموظفة**
 - نص يختاره المنشط(ة) (يفضل أن يكون النص المختار مشوقا يشد اهتمام الأطفال)
- **طريقة الاشتغال**
 - عمل جماعي يشارك فيه جميع الأطفال بتوجيه من المنشط(ة)
- **مراحل إنجاز النشاط**
 - **تمهيد (15 دقيقة)**
 - تهيئة أذهان الأطفال لنشاط الاستماع، وذلك بإيضاح أهمية النشاط، وطبيعة المضمون الذي سيقدم إليهم، ثم تعيين المهارة التي يراد التدريب عليها، كاستخراج الأفكار الأساسية، والتمييز بينها وبين الأفكار الثانوية، أو استخراج الأحداث، أو وصف الشخص...
 - **عرض النص (15 دقيقة)**
 - تقديم النص بالطريقة التي تساعد الأطفال على التتبع والإنصات، كالإبطاء أو الإسراع في القراءة، أو التوقف قليلا عند نهاية الفقرة، وما إلى ذلك.
 - توفير كل ما يمكن أن يساعد على فهم المضمون، كتوضيح معاني الكلمات الجديدة، أو المصطلحات غير المألوفة، والابتعاد عن مواطن التشنت الذهني.
- **المنافشة (20 دقيقة)**

- مناقشة الأطفال فيما استمعوا إليه، بواسطة طرح المنشط(ة) الأسئلة التي توصل إلى تحقيق الأهداف، أو بحوار فيما بين الأطفال أنفسهم (يمكن تكليف بعض الأطفال بإعادة ذكر بعض ما ورد في النص المقدم حسب التعليمات التي قدمت لهم قبل العرض).

■ التقويم (أو الاستخلاص العام) 10 دقائق

- تقويم التحصيل بطرح أسئلة أكثر عمقا، لها ارتباط في صياغتها بالأهداف، التي سبق تحديدها عند إعداد النشاط. ويشترط في هذه الأسئلة أن تكون شاملة لجميع الأهداف، وقادرة على قياس ما وضعت له فقط.

■ توجيهات عامة في مجال تدريب الأطفال على الاستماع :

- ينبغي أن يكون المنشط(ة) دائما قدوة لأطفاله، وفي نشاط الاستماع ينبغي على الأطفال أن يقتدوا بمنشطهم في حسن الانتباه، والإنصات، وعدم مقاطعة المتحدث، أو القارئ قبل أن ينتهي إلا لتبنيه إلى خطأ لا يجوز السكوت عنه.
- التخطيط الجيد للنشاط، ووضوح الأهداف المطلوب تحقيقها بدقة متناهية.
- انتقاء النصوص الشيقة الملائمة لمستوى الأطفال، واختيار المواقف اللغوية المعينة على تحقيق الأهداف المنشودة.
- تهيئة الإمكانيات المساعدة على تحقيق الأهداف، كالبعد عن الضوضاء، والإلقاء الجيد، واستخدام الوسائل التعليمية الملائمة.

البطاقة رقم 4 نشاط عملي حول تقدير الذات

- موضوع النشاط
- تقدير الذات، كيف أقدر ذاتي؟

- الأهداف
- تعرف الأطفال مفهوم تقدير الذات
- تحديدهم لأهم الصفات التي يقدرونها في ذواتهم
- تحديدهم لأهم المجالات التي يرغبون في تطويرها في ذواتهم

- المدة الزمنية
- 75 دقيقة

- الدعامات الموظفة
- أوراق عرض أو سبورة
- أقلام أو طباشير
- أوراق وأقلام رصاص

- طريقة الاشتغال

الخطوة الأولى: ما هو تقدير الذات؟ من أين يتكون تقدير الذات؟ (30 دقيقة)

- يشغل المنشط(ة) مع كل أعضاء المجموعة، ويستعمل تقنية العصف الذهني لتحديد معنى تقدير الذات.
- يقوم بتسجيل الإجابات المقترحة على أوراق العرض أو السبورة.

من الإجابات المحتملة:

- تقدير الذات هو كيف ترى نفسك
- تقدير الذات هو كيف تقيم أنت نفسك وتحكم عليها إيجابا أم سلبا
- تقدير الذات هو كيف تنظر لقدراتك وإمكانياتك
- تقدير الذات هو كيف ولماذا تحب نفسك

■ ملاحظة:

- جميع الناس من جميع الأعمار لديهم تقدير للذات، ولا يوجد أحد ليس لديه تقدير للذات.
- يقوم المنشط(ة) بعد هذا التوضيح بطرح السؤال التالي: كيف يتكون تقدير الذات؟ من أين يأتي؟
- يناقش المنشط(ة) مع جميع الأطفال المصادر المحتملة في تكوين تقدير الذات، ثم يقوم بتسجيلها على السبورة للعرض.

■ من الإجابات المحتملة:

- تقدير الذات يتكون من الطريقة التي تربي بها الأسرة أبناءها
- تقدير الذات هبة من عند الله
- تقدير الذات يتكون من نظرة الآخرين للفرد
- تقدير الذات يتكون من العادات والتقاليد السائدة
- تقدير الذات يتكون من تفكيرنا الشخصي ومن رأينا الخاص حول نفسنا
- تقدير الذات نتاج للتجارب المعيشة وتاريخنا الشخصي

الخطوة الثانية: من أنا؟ (30 دقيقة)

- يقوم المنشط(ة) بتوزيع الأوراق والأقلام على الأطفال، ثم يطلب منهم تسجيل عشر صفات عن أنفسهم وكيف يرون ذواتهم، وذلك عبر جمل مختصرة تبدأ مثلا بأنا شاب (أنا شاب متعاون) – أنا فتاة (أنا فتاة طموحة)، مع إخبار الأطفال بأنه لن يتم جمع الأوراق وأن الإجابات المكتوبة سيحتفظ بها كل مشارك(ة) لنفسه(ها).
- يطلب منهم بعد ذلك أن يضعوا علامة (+) أمام الصفات التي يحبونها في أنفسهم وعلامة (-) أمام الصفات التي يرغبون في تغييرها أو تعديلها.
- يفتح المنشط(ة) نقاشا جماعيا ليتحدث فيه كل طفل عن نفسه بالاعتماد على قائمة الصفات التي وضعها، مع حثه على التعبير عن نفسه بالقول هل يعتقد أن لديه تقديرا جيدا لذاته أم أن هذا التقدير بحاجة إلى تحسين وتطوير.

الخطوة الثالثة (15 دقيقة): التلخيص

- يقوم المنشط(ة)، بناء على المناقشات الجماعية التي دارت خلال النشاط، بتلخيص حصيلة العمل (مع إشراك الأطفال في عملية التلخيص) للوصول إلى أفكار مركزية حول تقدير الذات منها على سبيل الاستئناس:

- تقدير الذات هو القيمة التي يحكم بها الشخص على نفسه، وقد تكون هذه القيمة إيجابية كما قد تكون سلبية.
- جميع الناس، كيفما كانت أعمارهم ومستوياتهم الثقافية والاجتماعية لديهم تقدير لذواتهم.
- مصادر تقدير الذات مختلفة وليست واحدة، وهي تتراوح بين مصادر ذاتية مرتبطة بتصورات الفرد عن نفسه، ومصادر خارجية مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها الفرد.
- من الممكن تعديل تقدير الذات وتحسينه.
- كلما عرفنا من نحن، كلما أفادتنا هذه المعرفة في تقديرنا لذواتنا.
- قد يختلف تقديرنا لذاتنا من فترة لفترة، أو من مرحلة عمرية لمرحلة عمرية أخرى، وهذا يعني أن تقدير الذات يتغير مع الوقت.
- نحن نسعى دائما إلى يكون تقديرنا لذاتنا تقديرا إيجابيا.

البطاقة رقم 5

كيف أشتغل ذهنيًا بشكل مراقب؟

■ موضوع النشاط:

- تنظيم نقط (تجميع نقط مبعثرة على حيز ورقي للحصول على أشكال هندسية معطاة في بداية التمرين)

■ الأهداف:

- تركيز الحاجة إلى تعديل السلوك من أجل النجاح في مهمة معينة
- التدريب على قبول الاختلاف في خطط التفكير وطرق المعالجة والإنجاز
- تعزيز المرونة الذهنية

■ المدة الزمنية:

- 60 دقيقة

■ الدعامة الموظفة:

- الصفحة 10 من الأداة المسماة "تنظيم النقط"، مأخوذة من برنامج إثراء الذهن المعروف عالمياً بـ (PEI) لـواضعه Rouven Feuershtein (أنظر الصفحة 42 من هذه المصوغة)

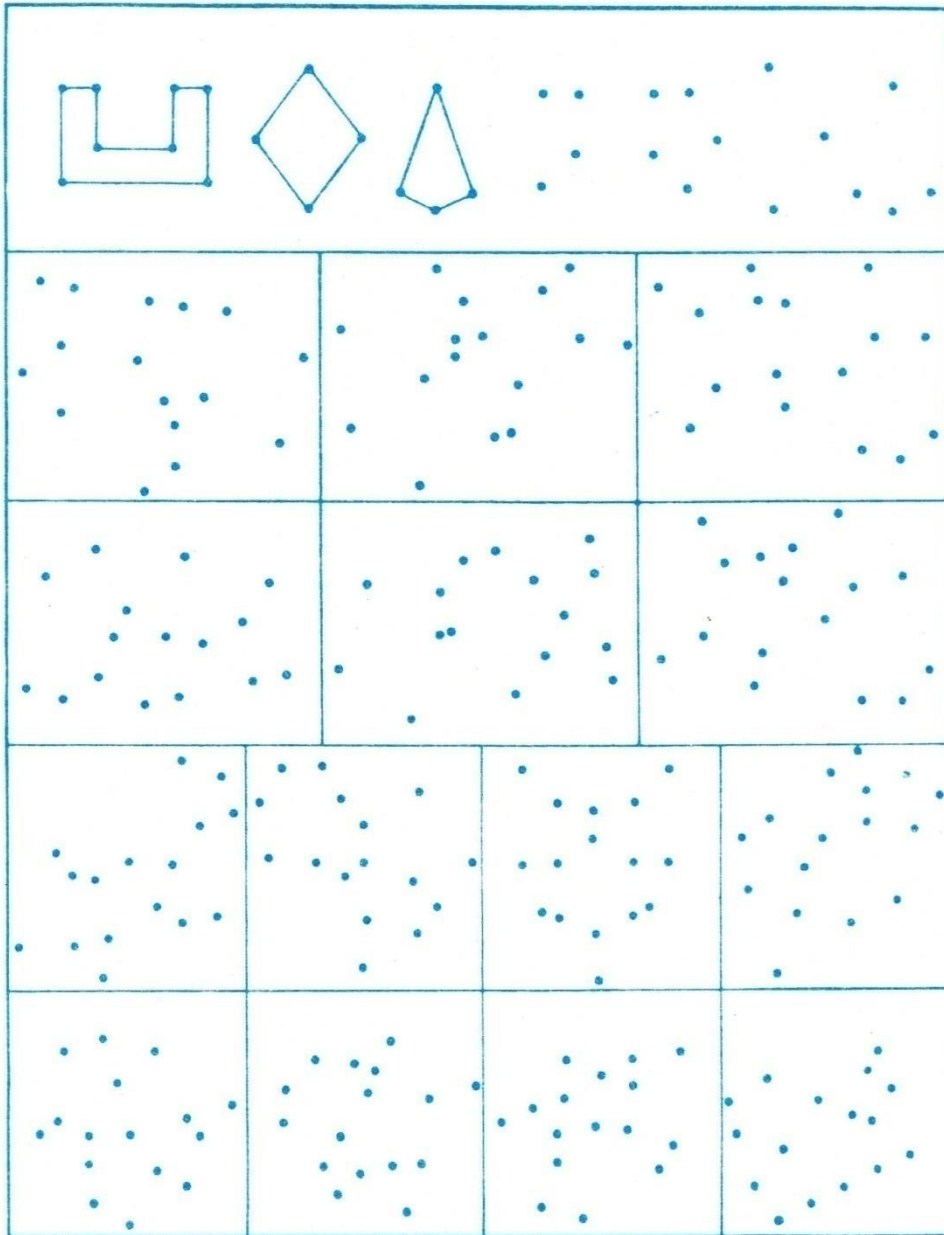
■ خطوات الإنجاز:


- يقسم النشاط إلى ثلاثة أقسام:
- **القسم أ – تقديم التمرين وتحديد المطلوب إنجازه (10 دقائق)**
- يقوم المنشط(ة) بتوزيع التمرين على الأطفال (نسخة لكل طفل) ثم يوضح لهم بدقة المطلوب إنجازه: وصل نقط كل خانة على حدة بشكل يؤدي إلى الحصول على أشكال الانطلاق.
- ومن قواعد الإنجاز التي يمكن طرحها في هذا المضمار:
- تشغيل كل نقط الخانة، لأن عددها هو نفس عدد النقط الموظفة في أشكال الانطلاق (النماذج).
- الاحتفاظ بنفس مقاييس الأضلاع في كل شكل.
- يُسمح بتغيير توجهات الأشكال في الفضاء، كما يُسمح بتداخل بعضها، لكن مع الحرص دائماً على تشغيل النقطة مرة واحدة فقط.
- **القسم ب – إنجاز التمرين وفق التعليمات المحددة (20 دقيقة)**

- يقوم الأطفال بإنجاز التمرين وفق التعليمات المقدمة بشكل فردي. ويمكن للمنشط أن يجيب عن التساؤلات التي يطرحها بعض الأطفال كلما اصطدموا بعائق ما في الإنجاز، مع تذكيرهم في كل مرة بقواعد الإنجاز المعلن عنها في المرحلة السابقة.
- بعد انتهاء المدة الزمنية المحددة لهذه المرحلة، يعلن المنشط ضرورة التوقف عن الإنجاز حتى ولو لم يمه البعض المهمة على الوجه الأكمل.

- القسم ج - العمل المشترك (30 دقيقة)

- تعتبر هذه المرحلة أهم عمل في هذا النشاط. ففيها يتم الاشتغال على المبادئ والسلوكيات بعدما يتم العمل على تجاوز الدعامة موضوع الإنجاز إلى التجربة الشخصية في تفاعلها مع الحياة الواقعية المعيشة.
- يفتح المنشط(ة) في هذه المرحلة نقاشا جماعيا منظما يتم فيه التركيز أساسا على: إبراز الاستراتيجيات الذهنية المشغلة في الإنجاز، أي تلك العمليات الذهنية التي اتبعتها كل مشارك للوصول إلى الحل المطلوب.
- مناقشة تلك الاستراتيجيات للاستقرار على أنجعها (بعد الاقتناع طبعا) وذلك اعتمادا على عدد من المعايير يُتفق عليها من لدن الجميع، كالأكثر دقة ووضوحا، والأكثر ضمانا لإيجاد الحل، والأكثر اقتصادا في الجهد والوقت... وفي هذا تدريب كبير على المرونة الذهنية وتركيز عملية التفكير بدقة ووعي ملحوظين.
- استثمار الإنجاز والاستراتيجية الذهنية المتبعة فيه لاستخراج تعلمات تصاغ على شكل مبادئ عامة ينبغي أن توجه السلوك كلما تواجد الفرد في موقف مماثل للموقف الذي عاشه في إنجاز هذا التمرين. من هذه المبادئ مثلا: لإنجاز مهمة ما بنجاح، يجب تجزئتها إلى مهام صغيرة أولا، ثم تناولها مهمة مهمة بعد ذلك... إلخ. وكلما كان عدد المبادئ العامة المستخلصة كبيرا، كلما كان ذلك أغنى وأثرى للذهن وأكثر دافعية للفرد لأن يوسع من تفكيره لينفتح على آفاق أرحب وأعمق.
- انتقاء مواقف من الحياة العملية (من البيت والمؤسسة التربوية والشارع) تجسد بالفعل المبادئ المستخرجة وتعطيها دلالتها الحقيقية، ثم مناقشتها موقفا موقفا وتبادل الرأي والخبرة بخصوصها. وفي هذه المرحلة يأخذ السلوك المتعلم من خلال النشاط دلالاته الحقيقية، مما يضمن تركيزه بشكل أعمق في الشخصية.



 Copyright © 1978 by Professor
Reuven I. Feuerstein, Hadassah -
Wizo - Canada Research Institute

OP
10

OPD 24
3 5/8" x 4 1/2" (91mm x 114mm)
Imprimé PAROUST
10/100 BRUX.

ملاحق

مقياس الثقة بالنفس 

مقياس الثقة بالنفس

إعداد : سيدني شروجر (1990) Sidney Shrauger

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس مشاعر واتجاهات وأنماط سلوكية عامة، نرجو منك أن تقرأ كلا منها بحرص وأن تفكر فيما إذا كانت تنطبق عليك أم لا.

حاول من فضلك أن تكون دقيقاً في إجابتك، وأن تحدد مدى انطباق كل عبارة عليك، وذلك بوضع علامة (√) أمام العبارة في الخانة التي ترى أنها هي الأكثر انطباقاً عليك. كما نرجو ألا تضع أكثر من علامة واحدة أمام كل عبارة.

الجنس :

الاسم :

المستوى الدراسي :

السن :

مقياس الثقة بالنفس

م	العبارة	تطبيق تماما	تطبيق بدرجة كبيرة	تطبيق إلى حد ما	لا تطبيق كثيرا	لا تطبيق إطلاقا
1	أحب الاختلاط بالناس.					
2	شعرت بالضيق من نفسي كثيرا في المرة الماضية.					
3	يؤرقني أنني لست جميل المنظر.					
4	تعتبر إقامة علاقة وجدانية مشبعة مع شخص آخر أمرا ممتعا بالنسبة لي.					
5	أنا أكثر سعادة الآن قياسا بما كنت عليه منذ عدة أسابيع.					
6	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسرور منه.					
7	أشعر بالخجل كثيرا عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
8	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإنني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي.					
9	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالا أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأنال التقدير على ما حققته من إنجاز.					
10	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.					
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم.					
12	كثيرا ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل.					
13	تقل ثقتي في قدرتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح.					
14	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير.					
15	حينما يكون لزاما علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أن بإمكانني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح.					
16	أنا محظوظ في أن أكون وسيما بالشكل الذي أنا عليه.					

تابع : مقياس الثقة بالنفس

م	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
17	أفقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.					
18	أعترف أنني لست ممتازا مثل العديد من زملاء الذين أتنافس معهم.					
19	مقابلة أناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوما إليها.					
20	كنت أكثر نقدا لنفسي في الأيام القليلة الماضية قياسا بما أكون عليه عادة.					
21	أشعر دائما بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.					
22	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.					
23	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة وجدانية مشبعة مع شخص آخر.					
24	يزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى.					
25	يؤرقني أنني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري للآخرين.					
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقا من أنني سأتناولها بنجاح.					
27	أنا أكثر من الآخرين قلقا وانشغالا بقدراتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.					
28	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.					
29	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة كلما تواجدت أمام الجنس الآخر.					
30	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب.					
31	عندما أدرس مقورا جديدا أكون متأكدا من أنني سوف أجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن أفضل التلاميذ فيه.					
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة.					

تابع : مقياس الثقة بالنفس

م	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق كثيرا	لا تنطبق إطلاقا
33	حينما أذهب إلى أي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلا فإنني كثيرا ما أشعر بالارتباك والتعب.					
34	أتجنب أحيانا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.					
35	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.					
36	عند مقابلة أناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة.					
37	أشعر الآن بأنني أكثر حزما وحسما للأمر قياسا بأي وقت آخر.					
38	أقوم أحيانا بتجنب شخص ما يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة صداقة لأنني أظن مشدودا وأشعر بالترقب والتوتر.					
39	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.					
40	يقل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياسا بكثيرين غيري.					
41	أشعر الآن بأنني أكثر تفاؤلا وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر.					
42	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر مشكلة بالنسبة لي.					
43	لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسني حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكانت حياتي أفضل مما هي عليه.					
44	أبحث دوما عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي لأنني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري.					
45	بإمكاني الحصول على العديد من المواعد مع الآخرين دون أي صعوبة أو مشكلة.					
46	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيرا قياسا بما يشعر به باقي الأعضاء.					
47	تزداد ثقتي في نفسي على التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه في العادة.					
48	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذبا لأفراد الجنس الآخر.					

الصورة العربية للمقياس :

أعد هذا المقياس في الأصل سيدني شروجر (1990) Sidney Shrauger وذلك لقياس ثقة الفرد بنفسه وتقييمه لها. وعرف الثقة بالنفس على أنها إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة. وقد هدف عند تصميمه لهذا المقياس أن يستخدم على نطاق عالمي مثل مقياس روزنبرج Rosenberg لتقدير الذات.

ويتألف المقياس من 48 عبارة، نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي.

يوجد أمام كل عبارة خمسة اختيارات هي (تنطبق تماما – تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق إلى حد ما – لا تنطبق كثيرا – لا تنطبق إطلاقا)

تحصل الدرجات الإيجابية منها على الدرجات (4 -3 -2 -1 - صفر) على التوالي:

والعبارات الإيجابية تحمل الأرقام التالية :

(1- 4 -5 -6 -9 -10 -15 -16 -19 -21 -22 -26 -28 -31 -32 -35 -36 -37 -40 -41 -42 -44 -45 -47).

أما العبارات السلبية فتحمل الأرقام:

(2- 3 -7 -8 -11 -12 -13 -14 -17 -18 -20 -23 -24 -25 -27 -29 -30 -33 -34 -38 -39 -43 -46 -48)

فتتبع هذا التدرج وهو (تنطبق تماما - تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق إلى حد ما – لا تنطبق كثيرا – لا تنطبق إطلاقا) تحصل الدرجات السلبية منها على الدرجات (صفر – 1 -2 -3 -4) على التوالي.

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (صفر و192) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة على معدل مرتفع من الثقة بالنفس، والعكس صحيح.

ملحوظة: لا يوجد وقت محدد للإجابة عن المقياس.

توزيع الدرجات على - مقياس الثقة بالنفس- للعبارة الإيجابية والسلبية

م	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق إلى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق إطلاقا
1	أحب الاختلاط بالناس.	4	3	2	1	صفر
2	شعرت بالضيق من نفسي كثيرا في المرة الماضية.	صفر	1	2	3	4
3	يؤرقني أنني لست جميل المنظر.	صفر	1	2	3	4
4	تعتبر إقامة علاقة وجدانية مشبعة مع شخص آخر أمرا ممتعا بالنسبة لي.	4	3	2	1	صفر
5	أنا أكثر سعادة الآن قياسا بما كنت عليه منذ عدة أسابيع.	4	3	2	1	صفر
6	أنا راض عن مظهري الجسمي ومسور منه.	4	3	2	1	صفر
7	أشعر بالخجل كثيرا عند التحدث أمام مجموعة من الناس.	صفر	1	2	3	4
8	على الرغم من أنني أرغب في معرفة المزيد من الناس فإنني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم حيث يؤدي ذلك إلى ضياع وقتي.	صفر	1	2	3	4
9	يمثل الأداء الأكاديمي (الدراسة) مجالا أستطيع من خلاله أن أظهر كفاءتي وقدراتي وأنال التقدير على ما حققته من إنجاز.	4	3	2	1	صفر
10	أبدو أفضل في مظهري من أي شخص عادي.	4	3	2	1	صفر
11	يفزعني أن أفكر في الوقوف أمام جمع من الناس وأتحدث إليهم.	صفر	1	2	3	4
12	كثيرا ما أشعر بالتردد حتى في مثل تلك المواقف التي أكون قد تناولتها بنجاح من قبل.	صفر	1	2	3	4
13	تقل ثقتي في قدرتي العقلية على تحقيق أهدافي الأكاديمية والمهنية وإنجازها بنجاح.	صفر	1	2	3	4
14	أشعر معظم الوقت أنني لست في كفاءة ومقدرة غالبية الناس المحيطين بي على التعامل مع الغير.	صفر	1	2	3	4
15	حينما يكون لزاما علي أن أتحدث أمام مجموعة من الناس فإنني عادة ما أشعر أن بإمكانني أن أعبر عن نفسي بفاعلية ووضوح.	4	3	2	1	صفر
16	أنا محظوظ في أن أكون وسيما بالشكل الذي أنا عليه.	4	3	2	1	صفر

تابع : مقياس الثقة بالنفس

م	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق إلى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق إطلاقا
17	أفتقر إلى بعض القدرات الهامة اللازمة لتحقيق النجاح والتفوق في الدراسة.	صفر	1	2	3	4
18	أعترف أنني لست ممتازا مثل العديد من زملاء الذين أتنافس معهم.	صفر	1	2	3	4
19	مقابلة أناس جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة ممتعة أتطلع دوما إليها.	4	3	2	1	صفر
20	كنت أكثر نقدا ل نفسي في الأيام القليلة الماضية قياسا بما أكون عليه عادة.	صفر	1	2	3	4
21	أشعر دائما بالراحة والسعادة في الحفلات أو أي تجمعات اجتماعية.	4	3	2	1	صفر
22	شكوكي حول قدراتي الأكاديمية تقل عن شكوك معظم زملائي حول قدراتهم.	4	3	2	1	صفر
23	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة أي علاقة وجدانية مشبعة مع شخص آخر.	صفر	1	2	3	4
24	يزداد عدم ثقتي في قدراتي على التحدث بوضوح أمام جمع من الناس في الوقت الحالي أكثر من أي وقت مضى.	صفر	1	2	3	4
25	يؤرقني أنني لست في نفس المستوى العقلي أو الفكري للآخرين.	صفر	1	2	3	4
26	حينما تسوء الأمور أكون عادة واثقا من أنني سأتناولها بنجاح.	4	3	2	1	صفر
27	أنا أكثر من الآخرين قلقا وانشغالا بقدراتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير.	صفر	1	2	3	4
28	تزداد ثقتي في نفسي عن كثيرين أعرفهم.	4	3	2	1	صفر
29	أشعر بالخوف والترقب وعدم الثقة كلما تواجدت أمام الجنس الآخر.	صفر	1	2	3	4
30	يرى الكثيرون أن مظهري الجسمي غير جذاب.	صفر	1	2	3	4
31	عندما أدرس مقررا جديدا أكون متأكدا من أنني سوف أجتازه بتفوق حيث سأكون ضمن أفضل التلاميذ فيه.	4	3	2	1	صفر
32	لا أقل عن غالبية الناس في قدرتي على التحدث أمام مجموعة.	4	3	2	1	صفر

تابع : مقياس الثقة بالنفس

م	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق إلى حد ما	لا تتطبق كثيرا	لا تتطبق إطلاقا
33	حينما أذهب إلى أي تجمعات اجتماعية كالحفلات مثلا فإنني كثيرا ما أشعر بالارتباك والتعب.	صفر	1	2	3	4
34	أتجنب أحيانا القيام ببعض الأشياء لأنها تتطلب تواجدي في وسط مجموعة.	صفر	1	2	3	4
35	حينما تعقد الاختبارات الدراسية أو أكلف بعمل أي واجبات مدرسية أكون على يقين من أنني سوف أؤديها بنجاح.	4	3	2	1	صفر
36	عند مقابلة أناس جدد أتحدث إليهم بشكل أفضل من كثيرين غيري وذلك بدرجة كبيرة.	4	3	2	1	صفر
37	أشعر الآن بأني أكثر حزما وحسما للأمور قياسا بأي وقت آخر.	4	3	2	1	صفر
38	أقوم أحيانا بتجنب شخص ما يكون من الممكن أن أقيم معه علاقة صداقة لأنني أظن مشدودا وأشعر بالترقب والتوتر.	صفر	1	2	3	4
39	أتمنى لو استطعت أن أغير في مظهري الجسمي.	صفر	1	2	3	4
40	يقبل قلقي وانشغالي حول التحدث أمام حشد من الناس بدرجة كبيرة وذلك قياسا بكثيرين غيري.	4	3	2	1	صفر
41	أشعر الآن بأني أكثر تفاؤلا وإيجابية مقارنة بأي وقت آخر.	4	3	2	1	صفر
42	لا تعد مسألة اجتذاب شخص مناسب من الجنس الآخر مشكلة بالنسبة لي.	4	3	2	1	صفر
43	لو أنني كنت أكثر ثقة بنفسني حينما أتحدث إلى غيري أو أناقشهم الأمور المختلفة لكنت حياتي أفضل مما هي عليه.	صفر	1	2	3	4
44	أبحث دوما عن أنشطة أكاديمية متنوعة تتطلب إمعان التفكير والتحدي العقلي لأنني أكون على ثقة من أنني أستطيع إنجازها بشكل أفضل من كثيرين غيري.	4	3	2	1	صفر
45	بإمكاني الحصول على العديد من المواعد مع الآخرين دون أي صعوبة أو مشكلة.	4	3	2	1	صفر
46	حينما أكون وسط جماعة يقل شعوري بالراحة كثيرا قياسا بما يشعر به باقي الأعضاء.	صفر	1	2	3	4
47	تزداد ثقفتي في نفسي على التعامل مع الجنس الآخر في الوقت الراهن أكثر مما أنا عليه عادة.	4	3	2	1	صفر
48	لو أن مظهري الجسمي كان أفضل مما هو عليه لكنت أصبحت أكثر جذبا لأفراد الجنس الآخر.	صفر	1	2	3	4