



الأهداف^{1,2}

- أن نرفع وعي الطلاب حول الحديث الذي يُجرونه مع أنفسهم أثناء حالات التعلّم المعقّدة.
- أن يتدرّب الطلاب على إجراء حديث ذاتي إيجابي خلال حالات التعلّم المعقّدة.

فعالية تمهيدية (5 دقائق)

- ما هي الجُمَل التي يقولها الطلاب لأنفسهم عندما يواجهون صعوبة معيّنة أثناء التعلّم، أي عندما لا تسير الأمور كما يريدون، أو عندما يشعرون بالملل، أو لا يفهمون، أو لا يعترضون على الإجابة، أو لا يوقّفون في مجارة وتيرة تعلّم الآخرين؟

يكتب المعلم الجُمَل على اللوح، ويشجّع الطلاب على التعبير عن أنفسهم بصدق. يتأمّل الطلاب الجُمَل.

يقوم المعلم بإبراز الجُمَل السلبية، نحو: "أنا طالب سيئ"، "هل أنا الوحيد الذي لا يستوعب؟"، "أنا فاشل"...

- مَنْ قال لنفسه جُمَلًا كهذه مرّة واحدة على الأقل خلال هذه السنة؟
- ما هو الشعور الداخلي الذي تُسببه هذه الجُمَل؟

يوجد وَقَعٌ للحديث الذاتي، فهو ينبع مِنَّا ويؤثر علينا ويخلق أجواء معيّنة. يختار المعلم جُمَلًا سلبيةً ويسأل: "هل كنتم تقولون هذه الجُمَل لصديقكم؟ هل كنتم تقولونها لمن يطلب منكم أن تساعدوه أو أن تنصحوه؟" عادةً، تكون الإجابة "لا".
إدًا، لماذا نقول هذه الجُمَل لأنفسنا؟ لماذا نستخدم تجاه أنفسنا لغةً ناقدة بل شديدة في بعض الأحيان؟ اليوم سنتدرّب على استخدام الحديث الذاتي الذي يتّسم بالرأفة والتقبّل الذاتي. سنقوم اليوم بصياغة جُمَل إيجابية يمكن أن نقولها لأنفسنا أثناء الأوقات الصعبة، أي عندما يعترضنا شعورٌ بالضغط أو الفشل أو العجز وغيرها..

"أنا تحدّث مع نفسي بشكل إيجابي" – العمل في المجموعة الكاملة (15 دقيقة)

يمكن الإشارة إلى ثمانية أنواع من الحديث الذاتي الأمثل الذي يمكن أن نُجربه مع أنفسنا:

- الرأفة الذاتية- عندما أغضب من نفسي أثناء الدراسة.
- التهذنة الذاتية- عندما أشعر بالضغط وأخاف أثناء الدراسة.

¹ كتبت الدرس: دافنه كلاين وأوريت برغ، الخدمات النفسية الاستشارية.

² كتبت الجمل بصيغة المذكر لكنها موجّهة للإناث والذكور على حدّ سواء.

- التشجيع الذاتي- عندما تنزعز ع ثقتي بقدرتي على مواجهة المهمات الدراسية.
- التحفيز الذاتي- عندما أشعر بالتعب أو الملل أو عندما أتهرب من الدراسة.
- المصالحة الذاتية- عندما أكتشف أنني أخفقت، أو لم أنجح، أو أنني أخطأت أثناء الدراسة.
- الحث الذاتي- عندما أشعر وحيداً أمام المهمات.
- الإدارة الذاتية- عندما أشعر بأنني "أغرق" جراء المهمات الكثيرة.
- الإعجاب الذاتي- مني أنا الطالب، نحو نفسي، في جميع الأوقات ☺.

يطلب المعلم من الطلاب أن يقترحوا جُملاً تمثّل أنواع الحديث الذاتي الأمثل (نحو أربع جُمَل من كلّ نوع). يكتب المعلم الجُمَل على اللوح.

العمل في مجموعات (10 دقائق)

يمكن أن تتكوّن المجموعة من طالبين أو ثلاثة. تختار كلّ مجموعة موضوعاً، حيث سيكتب أعضاء المجموعة أغنية أو قصيدة حوله (تنتهي الجُمَل بنفس القافية). يمكنهم الاستعانة بالجُمَل التي دونها المعلم على اللوح، كما يمكنهم أن يضيفوا جُملاً من تأليفهم.

تلخيص في المجموعة الكاملة (15 دقيقة)

تعرض كلّ مجموعة أغنيته/قصيدته في الصف. تُرسل كلّ مجموعة كلمات الأغنية/القصيدة لسائر المجموعات.

تطبيق

على الطالب أن يحاول استخدام أغنيته/قصيدته أو أغنية/قصيدة اقترحتها مجموعة أخرى على أرض الواقع، أي أثناء تنفيذ المهمات التعليمية.