



#### أهداف اللقاء:

- أن يلاحظ الطلاب الطاقات والقدرات الكامنة في داخلهم التي تساعدهم على أداء دورهم في برنامج التداخل الاجتماعي.
- أن يطور الطلاب موقفًا يَنسَم بالقدرة الذاتية بما يتعلّق بأداء دورهم في برنامج التداخل الاجتماعي. (سنطلب من الطلاب الجلوس بجانب الطاولة لأنهم سيكتبون خلال هذا الدرس)

**تمهيد-** (5 دقائق) يطلب المعلم<sup>1</sup> من الطلاب (2-3 طلاب كحدّ أقصى) إطلاع المجموعة على أفكارهم ومشاعرهم في أعقاب اللقاء السابق، ويلخّص أقوالهم بتقبّل واحترام، ثمّ يشير: اليوم سنعاين طاقاتنا ومفهومنا حول أنفسنا كـ "مُتطوّعين ومُتداخلين" في المجتمع.

**نقاش-** (10 دقائق) اختاروا عددًا بين **1** و **10** بصف مدى شعورك بوجود ما يمكن أن تمنحوه لمجتمعكم.

ما الذي أثر على إجابتم حسب رأيكم؟ (التواضع، الثقة بالنفس، الخوف، الواقع، الخبرة..)

حاولوا أن تتذكّروا مهمّات نفّذتموها في مجالات مختلفة خارج المدرسة- مع الأصدقاء، في مجال الرياضة، الهوايات.. وافحصوا: ما مدى تأثير تقييمكم لقدرتكم على مدى تنفيذ هذه المهمّات؟ (نطلب الإجابة من 2-3 طلاب)

لكلّ منّا صورة عن نفسه. أحد الأمور التي تؤثر على الطريقة التي نتعامل فيها مع المهمّة هو مفهومنا لقدرتنا الذاتية- أي إيماننا بأنفسنا، وطاقاتنا وبقدرتنا على النجاح. يؤثر مفهومنا لقدرتنا الذاتية على طريقة تعاملنا مع المهمّة، ودافعيتنا، والخيارات التي ننتقيها، والأمور التي تتنازل عنها. تحسّن القدرة الذاتية المرتفعة من الأداء والإنجازات. ما هي القدرة الذاتية المرتفعة؟ عندما نتعامل مع المهمّة ونحن مؤمنون بأننا سننجح في إنجازها.

حاولوا أن تتذكّروا حدّثًا تعليميًا أثر فيه مفهومكم لقدرتكم الذاتية على أدائكم للمهمّة، بشكل إيجابي أو سلبي. (نطلب الإجابة من 2-3 طلاب)

<sup>1</sup> كُتِبَت الجُمْل بصيغة المذكر لكتّنها موجّهة للإناث والذكور على حدّ سواء.

ما الذي يؤثر على مفهومنا لقدرتنا الذاتية حسب رأيكم؟ (نجاحاتنا أو إخفاقاتنا، تعليقات إيجابية أو سلبية حصلنا عليها من الوالدين أو الأصدقاء، قذوات نقتدي بها، مشاعرنا وأحاسيسنا)

ما هي الجمل القصص التي تعرفونها حول "القدرة الذاتية"؟

ستقومون اليوم ببناء "بروفيل" شخصي لكل منكم كسيرورة تحضيرية قبيل الانخراط في مشروع التطوع والتداخل الاجتماعي. أنتم مدعون فيما بعد لبناء "بروفيل" لأنفسكم في كل مجال، حيث سيساعدكم هذا "البروفيل" على الإيمان بأنفسكم وسيذكركم باستمرار بأنكم قادرين وبأنكم تستطيعون.

**فعالية- (15 دقيقة – عمل ذاتي)** (مرفقة ورقة عمل ومجموعة من الصفات والقدرات)

أمامك قائمة تحوي 30 صفة وقائمة تحوي 30 قدرة. عليك أن تختار من القائمتين:

**10** صفات أو قدرات تميزك وتظهر فيك بشكل واضح ("أنا تمامًا")

**10** صفات أو قدرات تملكها بشكل جزئي ("أنا بشكل جزئي")

**10** صفات أو قدرات لا تملكها، أو أنها مناقضة لك ("ليست أنا مطلقاً")

الآن دونوا كل القوائم في البروفيل الخاص بكم (اكتبوا الصفات التي أدرجتموها تحت عنوان "ليست أنا مطلقاً" على أنها "لست...")

بعد ذلك، اكتبوا في داخل البروفيل جملًا أو أقوالاً أنتم تعتقدونها عن أنفسكم أو قالها أحد لكم وأثرت بشكل إيجابي على مفهومكم لقدرتكم الذاتية. اكتبوا ذلك بالصيغة الآتية: أنا... (نعم، نعم.. حتى وإن كان هذا لا يشير إلى التواضع)

## نقاش-

ماذا شعرتكم وفكرتكم عندما قُمتُم بالمهمة؟ هل كانت هناك صفات وقدرات أردتم أن تتبناها ولم تكن موجودة فيكم؟ كيف يمكنني أن "أوسع" نفسي؟ هل المشاركة في النشاطات من أجل المجتمع يمكن أن تكون فرصة لإثراء نفسي؟

قد تثير هذه الفعالية غضبًا وسخرية لدى قسم من الطلاب، لأنهم يريدون تجنب التمعّن في أنفسهم والتصريح عن قدراتهم. من المهم أن نتيج لهم ذلك، وأن نتفهم موقفهم، ويمكن أن نسأل الصف: لماذا نواجه صعوبة عندما نحاول ذكر قدراتنا ومواهبنا؟ هل سيكون الأمر مختلفًا لو طُلب منكم ذكر الإخفاقات والنواقص؟ لماذا؟ لماذا نواجه صعوبة في ملاحظة الطاقات الكامنة فينا وفي ذكرها؟

قد يستصعب قسم من الطلاب لأنهم لا يعرفون أنفسهم وستجعلهم هذه المهمة يواجهون نقاط ضعفهم. من المهم أن نلاحظ موقفهم هذا وأن نرافقهم برفق إلى أن يصرحوا بتصريح أو تصريحين صادقين يذكّرناهم بأنهم قادرين.

من المرجح أن يكون هناك من يقول أن من الممتع أن نفكر في الأمور الإيجابية الكامنة فينا. من الأجدى أن نتدخل هنا أيضًا وأن نفكر معًا حول **الثناء والإطراء الذاتي** وإسهامه في الثقة بالنفس.

من المهم أن نذكر الطلاب في نهاية النقاش بالتسلسل الموجود داخل كُلاً منّا، بدءًا بالتواضع والتردد وانتهاء بالثقة والإيمان بالذات. من المهم أن نلاحظ هذا ونتيحه، وأن ندرّب بالتزامن مع ذلك على تشخيص طاقاتنا وقدراتنا.

من منكم أدرك أمرًا ما حول نفسه وبإمكانه اطلعنا على ما استخلصه؟

الآن تمعنوا جيدًا في "البروفيل" الخاص بكم ولتعد إلى السؤال الذي طرحناه في بداية الدرس: اختاروا عددًا بين **1** و **10** يصف مدى شعوركم بوجود ما يمكن أن تمنحوه لمجتمعكم؟ هل طرأ تغيير على إجاباتكم؟ ممّ تأثرت إجاباتكم؟

في أيّ مجالات أخرى في حياتكم ستوّدون استخدام عملية بناء "البروفيل" التي قُمتُم بها هنا؟

### التلخيص-

يكتب كل طالب على بطاقة لاصقة كلمة واحدة تُصِف موهبة أو قدرة أو طاقة موجودة في "البروفيل" الخاص به سيود أن يعرضها ويقترحها على المجتمع. يجمع المعلم البطاقات اللاصقة ويقرأها ويعلقها على اللوح.

**أقوال للتلخيص-** طلابي الأعزاء، البروفيل الذي كوّنتموه اليوم هو هديتكم لأنفسكم. أنشئوا علاقة صداقة معه وعاودوا زيارته في أوقات متقاربة، حينها سيذكركم بأمر إيجابية تكمن فيكم. حافظوا عليه ودعوه يحافظ عليكم...

مُلحَق – أوراق عمل: 1. ورقة الصفات والقدرات 2. ورقة "البروفيل"

دولة إسرائيل  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة التربوية  
القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية

أمامك قائمة تحوي 30 صفة وقائمة تحوي 30 قدرة. عليك أن تختار من كل قائمة:

- 10 صفات أو قدرات تميّزك وتظهر فيك بشكل واضح ("أنا تمامًا")  
10 صفات أو قدرات تملكها بشكل جزئي ("أنا بشكل جزئي")  
10 صفات أو قدرات لا تملكها بل هي نقيضك تمامًا ("ليست أنا مطلقاً")

الصفات			القدرات، المواهب والمهارات		
كريمة	عنيدة	خلاق	قدرة تنظيمية	حاسوب	رياضية
حساسية	متنازلة	مناورة	قدرة قيادية	الإنترنت	لياقة جيدة
طيبة القلب	مشاكسة	شجاعة	إنشاء علاقات	محرّكات	ذاكرة جيدة
قدرة تواصل مع الآخرين	عادلة	قوية	أندبر أموري مع الأولاد الصغار	التفكير والتركيب	أندبر أموري مع الكبار
منفتحة	حكيم	هادئة	الترتيب والتنظيم	التصميم	الموسيقى
سهلة المراس	لا أفزع	لا يعتريني شعور بالضغط	الرسم	التصميم	أبعث الشعور بالفرح
حسن فكاهاة			العناية بالحيوانات	الغناء	رباطة الجأش وحلّ المشاكل
محترمة			الإرشاد	الرياضة	اتعلّم سريعاً
يسعدني تقديم المساعدة			التدرّب	الرقص	
مسؤول			التعليم		

"أنا تمامًا"	"أنا بشكل جزئي"	"ليست أنا مطلقاً"

دولة إسرائيل  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة التربوية  
القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية


إيكم تخطيط لـ "بروفيل" يستطيع الطلاب أن يكتبوا فيه صفاتهم وقدراتهم، كي يكونوا "بروفيل القوي" الخاص بهم. يمكن أن توزعوا نسخة منه لكل طالب، ولكن من المفضل أن تدعوا الطلاب يرسمون بروفيلهم الخاص بأنفسهم.

دولة إسرائيل  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة التربوية  
القسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية

