

تعزيز الثقة بالنفس

الهدف العام:

تعزيز الثقة بالنفس في نفوس التلاميذ

الأهداف:

١. أن يتعرف التلاميذ على معنى الثقة بالنفس وفوائدها.

٢. أن يذكر التلاميذ عوائق الثقة بالنفس.

٣. أن يتعرف التلاميذ على مصادر الثقة بالنفس.

الادوات والوسائل :

السبورة- عرض باوربوينت فيلم تسجيلي (كرتون)

الفنيات المستخدمة:

اذابة الجليد- العصف الذهني- الحوار والمناقشة

الاجراءات:

تعريف الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس هي: أعرف مميزاتي (ونميها) + أعرف عيوبك (وحاول تعُدل فيها) + أعرف قدراتي (وقويها) + أعرف أُمكانياتي (وأشتغل عليها) + تقبل نفسك كما أنت = الثقة بالنفس

هيا بنا نحلل ونفهم كل خطوة من هذا المفهوم :

الاول: تعرف مميزاتي:

أنت مميز فما هي صفاتك الحميدة والتي بتعطيك ثقة وراحة لذاتك أو مع الآخرين وتحاول تنميها للاحسن وتوصل لاقصى تميز فيها

مثلا لو كان من مميزاتي أنك عندك لباقة في الحديث فتحاول تقرأ أكثر عشان تتكون عندك مفردات لغوية تزود قدرتك على الكلام المنمق والانيق.

لو كانت مميزاتي مثلا أنك بتفكر بطريقة عمليه وعقلانية يجب تقرأ وتسمع مشاكل كثيرة و تتعرف على مواقف صعبه وخبرات عشان تتقن القدرة على التحليل والتفكير

ثانياً: أعرف عيوبك :

أعرف أنت عندك نقاط ضعف في جانب معين فحاول تعديلها وتغيير ما يمكن تغييره أو تعالج بعضها فالمهم تبقى عارف أن هذا العيب يمكن تقنيه وكمان أنه لو زاد عن الحد ممكن يعوق تقدم حياتك

مثلا :لو أنت عارف أنك متردد فحاول تاخذ قرارات بسيطة ويومية لغاية ما تتعود على سرعة اتخاذ القرار وهكذا.

ثالثاً :أعرف قدراتك :

يوماً ما سوف تقدر تحديد قدراتك، ستقدر تتخذ قرارات صحيحة وتنفي من حياتك كثير من الاعباء التي أنت لست قدها وتضع لنفسك أطار مريح من العمل والتعاملات وفقاً للقدرات اللى أنت حددتها وهذا سيخفف عنك التورط فى أعمال ووعود أكبر من قدرتك والتي قد تعوق حياتك أكثر من إفادتها لك.

رابعا: أعرف إمكانياتك:

مع معرفة إمكانياتك في الوقت الحاضر ستقدر تحدد أنت الامور التي تحتاج لها والامور التي لا تحتاج لها وستقدر تحدد مدى زمنى لخطتك ومدى محددا لهدافك لتفعيل وتحسين هذه الامكانيات للاستفادة القصوى منها

مثالا لو أنت عندك كمبيوتر واحد وأنت محترف في الكتابة عليه وعايز تعمل كتابة رسائل علميه فحتقر تحدد انت محتاج تكتب كام ورقة فاليوم حسب سعه الجهاز وتستقبل كام رسالة في الشهر حسب قدرة الجهاز على العمل ومحتاج تتوسع في نشاطك كم يلومك من الوقت لذلك وأخيراً: تقبل نفسك كما هي :

الرضا وتقبل الذات هو من أهم سمات الثقة بالنفس بمعنى أن تتقبل شكلك ووزنك وظروفك وشخصيتك وقدراتك العقلية والنفسية والبدنيه كما هي، أن ترضى بها في الدنيا وتتصالح مع الكون المحيط ومع نفسك اولا دون تدمير أو سخط أو محاولة لتبرير أو إدانة للظروف أو أشخاص أو ألقاء اللوم من أى نوع.لو حققت الخمس نقاط السابقة فأنت تسير بثقة نحو ثقتك بنفسك.

ما هو الفرق بين الثقة بالنفس والغرور؟

سؤال شديد الاهميه ولذلك يقع الكثير من الناس في الخوف من خوض إحساس الثقة بالنفس

دعنا نعرف الغرور : هو التعالي واحتقار للآخرين مع عدم الانصياع إلى آرائهم وعدم تقبل النصيحة أو النقد البناء والتفرد بالرأى والاحساس بأن الشخص يكتفى بعلمه وذاته ولا ينقصه شيء فهو الذى يفهم ويعرف الكثير وعلى الآخرين الاستماع والاعجاب فقط ولذلك فهو يحب المدح إلى حد النفاق....

فوائد الثقة بالنفس

—تتيح الفرصة لاتخاذ القرارات دون تردد

—لا يعينيك كثيراً المدح أو الذم فأنت تعرف قدراتك ومميزاتك وتتكيف مع عيوبك وتستوعبها

—من الصعب خداع الواثق فنفسه من الآخرين لعدم وجود أزمة عدم التصالح مع النفس أو عدم الرضى عن الواقع أو التردد وعدم القدرة على إتخاذ القرار أو الحاجة لدعم ثقته من الآخرين

—يزيد من المبادرة والفاعلية والاقدام على كثير من المواقف في الحياة
عيوب زيادة او نقص الثقة بالنفس:

—الزيادة قد تفقدها التوازن وتتجه للغرور لذلك إحذر الافراط في الثقة

—عدم التقدير الجيد للمميزات والعيوب قد يعوق التغير أو تنمية المميزات

—عدم وجودها أو هبوط مستوى الثقة يؤدي إلى إحباط شديد وتخطي في الحياه فيجب التقييم والدعم من فترة إلى أخرى من خلال حديث النفس الايجابى والتركيز على المميزات.

برأيك الثقة بالنفس يجب ان تكون نابعه من ذاتنا ولا محتاجة لدعم خارجى من الآخرين؟

الثقة بالنفس إحساس داخلى بحث قائم على تقديرك لكل جوانب نفسك والتأقلم مع ذاتك هذا يعني أننا لا نحتاج للآخرين ؟

لا طبعاً الآخرين هم مقياس مميزاتك هم المختبر الذ بتختبر فيه تجاربك وتعرف نتائجها وكماني هم مقياس عيوبك ومدى تحسن نفسك فالقدرة على السيطرة على عيوبك

والآخرين هم دنيا الواقع ودعم النجاح لحياتك فقدرتك على التعامل الافضل وتحديد قدراتك بشكل جيد يشكل نجاحك مع الآخرين وهذا دعم بشكل جزئى يزيد من حماسك وثقتك بنفسك

التقييم

يتم طرح مجموعة من الاسئلة الشفهية اخر الجلسة على التلاميذ ، وتقيم اجاباتهم وهذا يدل على استيعابهم موضوع الجلسة