



مؤسسة دبي  
لرعاية النساء والأطفال  
DUBAI FOUNDATION FOR WOMEN & CHILDREN



# برنامج مواجهة سلوك التمر دليل الطالب



الراعي الرسمي



التصميم والإخراج الفني

Tel: +971 4 334 2500

Fax: +971 4 334 9300



مؤسسة دبي  
لرعاية النساء والأطفال  
DUBAI FOUNDATION FOR WOMEN & CHILDREN

برنامج مواجهة  
سلوك التمر  
دليل الطالب

## محتويات الدليل



## مقدمة

06 ما المقصود بالتنمر؟

07 ما هي أشكال التنمر ومظاهره؟

08 أين يحدث التنمر؟

09 ما هي صفات الأشخاص المتنمرين؟

10 ما هي صفات الأشخاص ضحايا التنمر؟

10 ما هي الأضرار المترتبة على سلوك التنمر؟

## مهارات مواجهة سلوك التنمر

12 أولًا: التنظيم الذاتي (الوعي بالذات، إدارة الغضب)

27 ثانيًا: الوعي الاجتماعي

31 ثالثًا: مهارات بناء العلاقات

39 رابعًا: تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات

46 خامسًا: حل المشكلات



مؤسسة دبي  
لرعاية النساء والأطفال  
DUBAI FOUNDATION FOR WOMEN & CHILDREN



## مقدمة



## ما المقصود بالتنمر؟

التنمر هو الاعتداء المتكرر والمقصود سواء كان جسدياً أم اجتماعياً أم لفظياً لأولئك الذين يكونون في مركز قوة على أولئك الذين هم في مركز ضعف أو بلا قوة ولا يستطيعون المقاومة، وذلك بهدف الحصول على المكتسبات أو لفت الأنظار، بحيث يؤدي ذلك إلى إيذاء الآخرين والتسبب بمشاعر الألم لديهم.

خصائص سلوك التنمر:

- 1 سلوك مؤذي مقصود.
- 2 سلوك متكرر.
- 3 عدم توازن القوى بين المتنمر والضحية.
- 4 أن لا يصدر عن الضحية أي رد فعل أو دفاع عن النفس.

ويختلف العنف أو العدوان عن التنمر بأن مفهوم العنف أعم وأشمل من التنمر، فهو قد يكون موجهاً للآخرين أو للذات، ويشمل الإيذاء الجسدي والنفسي واللفظي، كما أن التنمر سلوك متكرر، ويحدث بانتظام ولفترة من الوقت، مع تضمنه لعدم التوازن في القوى بين المتنمر والضحية.

## ما هي أشكال التنمر ومظاهره؟

### التنمر الجسدي



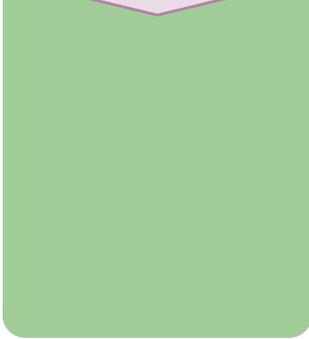
- الضرب.
- الركل.
- العض.
- اللكم.
- الصفع.
- سرقة الممتلكات (النقود، الطعام، الأدوات).

### التنمر الانفعالي



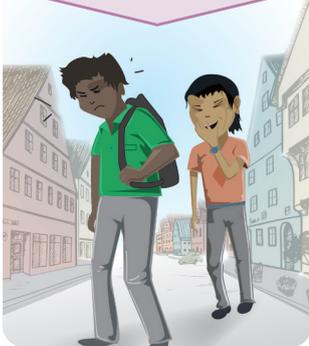
- التهديد بإلحاق الأذى.
- إطلاق الشتائم.
- السخرية والاستهزاء.
- الوصف بألقاب معينة.
- الملاحظات على المظهر.
- الملاحظات على العيوب الخلقية.
- تحريض الأصدقاء ضد الضحية.
- إطلاق الشائعات الكاذبة حول الضحية.
- الاستفزاز.

### التنمر الجنسي



- عرض مواد وصور لا أخلاقية.
- التهديد بممارسة سلوكيات (عيب) مثيرة وغير مقبولة.
- التحرش باللمس أو القول.
- الإجبار على ممارسة سلوكيات مشبوّهة وغير لائقة.
- التعرض للمناطق الخاصة من الجسد.

### التنمر العنصري



- التلميحات المتعلقة بالدين.
- التلميحات المتعلقة بلون البشرة.
- التلميحات المتعلقة بالأصول العرقية.
- قذف الضحية في نسبه.

## أين يحدث التنمر؟

في المدرسة



على مواقع الانترنت



في البيت



في الشارع



في الأماكن العامة



## ما هي صفات الأشخاص المتنمرين؟



قدرة منخفضة على التسامح والتعاطف مع الآخرين



سرعة الغضب



السلوك العدواني والميل نحو العنف



الميل إلى كسر القواعد والقوانين



حب السيطرة على الآخرين



الشعور بعدم الكفاءة وانخفاض في تقدير الذات



التمتع بالقوة الجسدية

## ما هي صفات الأشخاص ضحايا التنمر؟

1	الضعف الجسدي.
2	انخفاض في تقدير الذات.
3	الإنطواء والانعزال.
4	لديهم عدد قليل من الأصدقاء.
5	لديهم قدر كبير من القلق والانسحاب.
6	سريعو البكاء.

## ما هي الأضرار المترتبة على سلوك التنمر؟

الأضرار التي تلحق بالطالب ضحية التنمر	
1	يصبح متقلب المزاج.
2	يهمل أداء واجباته.
3	يصبح أقل ثقة بنفسه.
4	يشعر بعدم الارتياح.
5	انخفاض أدائه المهني.
6	يصبح أكثر سلبية في المشاركة بالأنشطة.
7	يواجه مشكلات في التحصيل الدراسي.
8	يصبح أكثر كرهًا للمدرسة والواجبات الدراسية.
9	يشعر بعدم الأمان داخل المدرسة.
10	يصبح أكثر عرضة للاكتئاب والانعزال.

الأضرار التي تلحق بالطالب المتنمر	
1	يصبح أكثر عرضة لارتكاب الأخطاء في حياته.
2	يصبح أكثر عرضة للمشكلات.
3	قل ما يكون محبوبًا ومحل ثقة لدى الآخرين.
4	يصبح أقل تعاطفًا مع الآخرين.
5	يصبح أقل قدرة على الاندماج مع الآخرين وتكوين علاقات طبيعية معهم.
6	يواجه مشكلات في التحصيل المدرسي.
7	يقل عدد الأشخاص الذين يتمنون له الخير ممن هم حوله.

## مهارات مواجهة سلوك التنمر



### الوعي بالذات

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادراً على أن:

- 1 توضح مفهوم الوعي بالذات.
- 2 تستنتج أهداف الوعي بالذات.
- 3 تعرف ما يعجبك وما لا يعجبك، وتتقبل الاختلاف.
- 4 تتعرف إلى مواطن قوتك ومواطن ضعفك.
- 5 تحدد مصادر بناء الوعي بالذات.
- 6 تحدد العلاقة بين الوعي بالذات وتقدير الذات.
- 7 تذكر صفات الشخصية العشر.
- 8 تدرك أن الوعي بذاتك يمكنك من فهم الآخرين.

### ما معنى الوعي بالذات؟

الوعي بالذات هو: قدرة الفرد على تكوين معايير من المعتقد الذي يؤمن بها ومن مجموع قيم المجتمع الذي تنتمي إليه وتوجيه السلوكيات، التي يقوم بها وتحسينها.

الوعي بالذات هو أن يحدد الفرد رؤية واضحة حول شخصيته.

في ضوء المفهوم السابق ناقش مع زملائك الأسئلة الآتية:

- 1 ما الفرق بين القيم والأخلاقيات؟
- 2 ما المقصود بالقيم؟
- 3 ما هو دور القيم في حياتنا؟
- 4 ما هي الأمور التي تؤثر في بناء القيم في حياتنا؟

### ما هي أهداف الوعي بالذات؟

- ناقش مع الأخصائي وزملائك أهداف الوعي بالذات.

### كيف تحدد نقاط القوة ونقاط الضعف لديك؟

- تأمل ورقة العمل المرفقة وقيّم نقاط القوة ونقاط الضعف لديك من خلال الإجابة على الأسئلة الموجودة فيها.

### ورقة العمل المتعلقة بجلسة الوعي بالذات:

#### مواطن القوة ومواطن الضعف

أحدد مواطن القوة لدي:

المهارات أو القدرات التي أتقنها

الصفة أو الصفات الشخصية التي أعتمد عليها لتحقيق النجاح في حياتي

أنا أعرف الكثير عن الأمور التالية:

النشاطات التي أحبها

الإنجازات التي افتخر بها

يلجأ الآخرون لطلب مساعدتي في الأمور التالية:

أحدد مواطن الضعف لدي:

المهارات أو القدرات التي لا أتقنها وأجدها صعبة

الصفة أو الصفات الشخصية التي تعيق تقدمي

أنا لا أعرف الكثير عن الأمور التالية

ألجأ إلى الآخرين لطلب المساعدة في الأمور التالية

المواقف التي تصيبني بالإحباط هي تلك التي

أتردد كثيراً عندما

أصاب بالقلق حيال

## ما هي القيم الشخصية التي تؤثر في الذات والعوامل المؤثرة في هذه القيم؟

ناقش :

1 برأيك، هل تؤثر الأسرة في بناء القيم الذاتية لديك؟ كيف؟

2 هل تؤثر المدرسة في بناء القيم الذاتية لديك؟ كيف؟

3 هل تؤثر البيئة المحيطة في بناء القيم الذاتية لديك؟ كيف؟

4 هل يؤثر الأقران في القيم الذاتية لديك؟ كيف؟

5 هل تؤثر خبراتك الشخصية (الفشل والنجاح) التي مررت بها في بناء القيم الذاتية لديك؟ كيف؟

6 هل تؤثر صفاتك الجسدية في بناء القيم الذاتية لديك؟ كيف؟

- تأمل قائمة المؤثرات المحتملة في بناء القيم الذاتية المرفقة، ورتبها من الأقل تأثيراً إلى الأكثر تأثيراً عليك بأن تضع الرقم خمسة للأكثر تأثيراً وتدرج ليصل للرقم واحد الأقل تأثيراً وهكذا.

قائمة المؤثرات المحتملة في بناء القيم الذاتية:

المؤثرات المحتملة						القيمة
الصفات الجسدية	تجارب النجاح وال فشل الشخصية	الأقران	البيئة المحيطة	المدرسة	الأسرة	
						الأمانة
						الدين
						المظهر الخارجي
						الإخلاص
						الحب
						حب المعرفة
						العدالة
						الصدق
						الصحة
						احترام الآخرين
						التنوع
						المرونة
						اللاعنف
						التفاؤل
						التعاطف
						الشجاعة
						الاستقلالية

## ما هي الصفات الشخصية؟

اختر إحدى الصور الآتية واعمل مع زميلك بشكل ثنائي بحيث يشرح أحدكما لزميله طبيعة الشخصية في الصورة التي اختارها ويذكر له الصفات التي يتصف بها كما هو مذكور في أسفل الصورة، ويتوجب على الطالب الآخر معرفة اسم الصفة التي يتصف فيها هذا الشخص من بين مجموعة من الصفات التي يسجلها المعلم على السبورة.



يصرّ على أن تتم الأمور على النحو الذي تعود أن يتمها عليه دائماً، لا يكيّف عاداته وطرقه وتفكيره مع غيره من الناس، يرتبك إذا تغير أسلوبه المعتاد في الحياة.



مرن، يتقبل تغيير الخطة بسهولة، يرضى بالحلول الوسطى، لا يضطرب أو يفاجأ أو يستثار إذا سارت الأمور على نحو مخالف لما يتوقعه.



متزن، يبدي القليل من العلامات التي تكشف عن الاستثارة الانفعالية من أي نوع، يحتفظ بهدوئه ويستجيب بصورة أوفى من المطلوب في المنافسة أو مواقف السخط أو الضغوط الاجتماعية.



سريع القابلية للاستثارة، يصرخ كثيراً، يضحك كثيراً، يبدي الحب والغضب وكل الانفعالات بشكل زائد.



مجرد إلى حد ما من المبادئ الأخلاقية، لا يراعي كثيراً من مبادئ الصواب والخطأ، عندما تتدخل الرغبات الشخصية يقول الكذب، يخدع الآخرين، ولا يحترم ملكية الغير.



يعرف الواجب ويفعله عادة حتى ولو لم يلاحظه إنسان آخر، لا يقول الكذب ولا يحاول خداع الآخرين، يحترم ملكية الغير.



غريب الأطوار، يسلك بشكل مختلف عن الآخرين، له اهتمامات واتجاهات وطرق للسلوك غريبة إلى حد ما، ويتبع أسلوبه الغريب الخاص إلى حد ما.



يتمسك بالقواعد المقبولة وطرق السلوك والتفكير والملبس وغيرها، يعمل الشيء المألوف، يبدو حزيناً إذا وجد أنه يختلف عن الآخرين.



يحب الغير حتى من هم أحسن منه، لا يضييق عندما يلقي الغير اهتماماً بل ويشارك في الشئ.



يحسد الآخرين على إنجازاتهم، يغير إذا تلقى الغير اهتماماً ويطلب مزيداً منه، سريع الامتعاض إذا وجد أن الاهتمام موجه لغيره.



متغرس، متحدي، وقح مع الكبار إذا كان صغيراً، لا يراعي مشاعر الآخرين، يعطي انطباعاً بأنه يخرج عن صوابه فيصبح فظاً.



يراعي حاجات الغير ويحترم مشاعرهم، يسمح لهم بالتقدم عليه في الصف ويمنحهم نصيباً أوفى.



يسير نحو هدفه رغم الصعوبات أو الإغراءات، قوي الإرادة، مجد، مثابر، يتمسك بأهدافه حتى يحققها.



يتوقف قبل أن ينتهي تماماً من العمل، مهمل، يعمل على نحو متقطع وغير منتظم، سهل التشتيت، يتعد عن أهدافه الأساسية بسبب دوافع شاردة أو صعوبات خارجية.



يسيره الواقع والضرورة أكثر مما تسيره المشاعر، غير ودود، لا يهتم أن يكدر الآخرين إذا كان هذا هو ما يجب أن يفعله.



تسييره المشاعر، حدسي، وردني، عطوف، حساس لمشاعر الآخرين، لا يعمل شيئاً شأنه أن يكدر عليه مشاعره.



يؤنب الآخرين كلما حدث صراع أو سارت الأمور على نحو خاطئ، كثير التباهي، يسرع إلى الحصول على التقدير عندما تسير الأمور في مجراها الحسن، عنده فكرة طيبة جداً عن نفسه.



يؤنب نفسه، لا يؤنب أحدًا إذا سارت الأمور على نحو خاطئ، يكره أن يمتدح على إنجازاته، لا يبدو وأنه يفكر في نفسه كشخص جيد أو جدير بالاهتمام.



سريع، قوي، فعال، حاسم، مليء بالحيوية والنشاط والشجاعة.



يشعر بالإجهاد، يفتقر إلى النشاط، غامض وبطيء في الكلام، متوانٍ وبطيء في القيام بالعمل.

## نشاط ختامي

اكتب رسالة إلى نفسك في البطاقة المرفقة، موضحًا فيها كل السمات التي تتصف بها.

رسالة إلى ذاتي : \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

## تقويم جلسة الوعي بالذات :

أجب عن الأسئلة الآتية وناقشها مع معلمك وزملائك:

وضح المقصود بمفهوم الوعي بالذات؟

عدد أهداف الوعي بالذات؟

حدّد مصادر بناء الوعي بالذات.

ما المقصود بالقيم؟

اذكر القيم التي تؤثر في الذات.

اذكر العوامل التي تؤثر في القيم الذاتية.

استنتج العلاقة بين الوعي بالذات وتقدير الذات.

اذكر الصفات الشخصية العشر التي تعلمتها.

## إدارة الغضب

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرًا على أن:

- 1 توضح مفهوم الغضب.
- 2 تحدد أعراض الغضب.
- 3 تستنتج أسباب الغضب.
- 4 تذكر استراتيجيات إدارة الغضب.
- 5 توظف استراتيجيات إدارة الغضب في مواجهة المواقف المثيرة للغضب في الحياة اليومية.
- 6 تحدد هل أنت شخصية غاضبة أم لا.

## ما المقصود بمفهوم الغضب؟

اقرأ الموقف الآتي ثم أجب عن الأسئلة التي تليه.

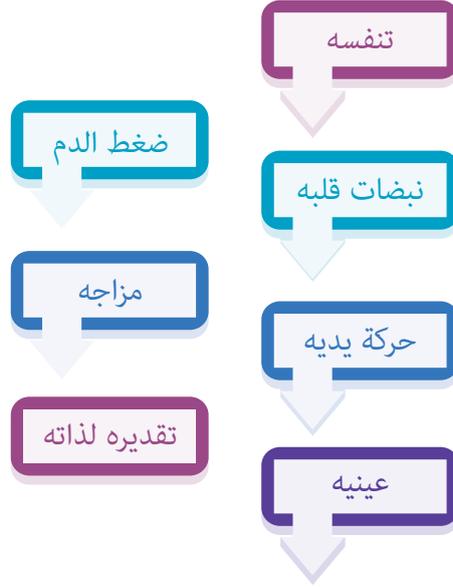
أراد حسام أن يمزح مع صديقه محمد فكتب على ورقة بيضاء عبارة ساخرة وألصقها على ظهره دون أن ينتبه، وعندما قام محمد من مقعده رأى زملاؤه الورقة المعلقة على ظهره وبدؤوا يضحكون منه. بعد وقت يسير أدرك محمد ما يجري حوله فغضب بشدة وتوعد صديقه بأنه سيضربه.

- 1 ما نوع الانفعال الذي مر به محمد نتيجة للموقف الذي تعرض له؟
- 2 لو تعرض شخص آخر لما تعرض له محمد فهل كان سيكون له رد الفعل ذاته بالضرورة؟
- 3 هل للغضب درجات متفاوتة تختلف من موقف لآخر ومن شخص لآخر؟
- 4 حاول أن تستنتج مفهوم الغضب من الأسئلة السابقة واكتبه في المكان المخصص.

الغضب هو:

## ما هي أعراض الغضب؟

- تخيل صورة لشخص غاضب وحدد التغييرات التي تحدث على كل من:



- ناقش مع زملائك أعراض الغضب التي توصلت إليها.

## ما هي أسباب الغضب؟

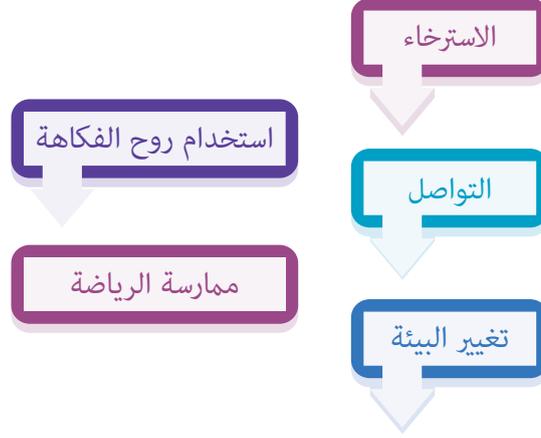
- فكر بجميع الأشياء التي قد تثير غضبك واكتبها في قائمة، ثم اعرض ما كتبته على بقية زملائك واستمع إلى ما كتبه وأضف إلى قائمتك الأسباب الأخرى التي ذكرها ولم تذكرها أنت.

### أسباب الغضب

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

## ما هي استراتيجيات إدارة الغضب؟

نتيجة للاهتمام بأساليب التحكم بالغضب ظهرت مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن للفرد استخدامها في حياته اليومية وهذه الاستراتيجيات تتمثل في:



- ناقش مع معلمك وزملائك كل واحدة من الاستراتيجيات السابقة.
- الآن عزيزي الطالب تأمل المواقف المثيرة للغضب فيما يلي وفكر بالاستراتيجية المناسبة التي يمكن اتباعها لإدارة الغضب والسيطرة عليه:

الموقف	الاستراتيجية المناسبة
وعدك والدك أن تسافر معه في العطلة الصيفية لهذا العام، ولكنه حين جاءت العطلة أخبرك بأنه سيؤجل تنفيذ هذا الوعد إلى العام المقبل بسبب ظروف طارئة رفض أن يخبرك بها.	
تأخرت في العودة إلى المنزل فأخذت أمك توبخك وتؤذنبك مع أنك أخبرتها منذ الصباح بأن لديك نشاط إضافي بعد نهاية الدروس.	
استيقظت في أحد الأيام فوجدت أن أخاك الذي ذهب إلى السوق قد ارتدى القميص الذي جهزته بالأمس لترتيديه اليوم في زيارة مهمة بالنسبة لك.	
وقع خلاف بينك وبين صديقك في ساحة المدرسة وثار غضبك لأنه هو من كان أخطأ بحقك.	
أصابك زكام بسبب تغير الجو واستمر لعدة أيام مما جعلك تشعر بالغضب بصورة شبه مستمرة أثناء تعاملك مع من حولك.	
تشعر بحالة من الغضب الدائمة لأن والدك يميز في تعامله بينك وبين أخوك.	

- اكتب عن موقف سبب لك الغضب مع وصف ما كنت تشعر به وتفكر به في ذلك الموقف، ثم أعد كتابة الموقف مرة أخرى كيف كان سيكون فيما لو أنك سيطرت على غضبك.

## إعادة صياغة الموقف لو أنك سيطرت على غضبك

---



---



---



---



---



---

## موقف أغضبني

---



---



---



---



---



---

اقرأ الموقف على زملائك واستمع إلى المواقف التي كتبوها بدورهم.

## هل أنت شخصية غاضبة؟

اقرأ الاسئلة التالية، إذا كانت إجابتك : « أبدًا » ضع الرقم (1) « أحيانًا » ضع الرقم (2) « دائمًا » ضع الرقم (3)

الرقم	الفقرات	التدريج		
		أبدًا	أحيانًا	دائمًا
1	أشعر بالغضب عندما لا تتوفر لي الفرصة للحديث او الكلام.			
2	تذكر المواقف السيئة يولد لدى الشعور بالغضب.			
3	ضعفي أمام الآخرين يولد لدي الشعور بالغضب.			
4	أشعر بالقلق عندما اغضب.			
5	أشعر بالحاجة إلى ضرب الآخرين عندما اغضب.			
6	أشعر انني أريد تكسير الأشياء عندما أغضب.			
7	أجد صعوبة في التنفس كلما غضبت.			
8	أشعر أن صدري يؤلمني عندما أغضب.			
9	يزيد خفقان قلبي عندما أغضب.			
10	أشعر بالغضب عندما لا أحقق أي مطلب أريده.			
11	أقوم بإيذاء نفسي عندما أغضب.			
12	عندما أغضب أصب غضبي على الآخرين.			

			أصاب بحالة من فقدان السيطرة التامة على نفسي أثناء الغضب.	14
			أستمر في حالة من الغضب الشديد أكثر من اللازم.	15
			أشعر بالغضب عندما أفقد أدواتي المدرسية.	16
			من الأشياء المثيرة لغضبي عدم المساواة بيني وبين زملائي من قبل المدرسين.	17
			يثير غضبي حديث الآخرين معي بصوت عالي.	18
			يغضبني أن أشعر أنني أقل من مستوى زملائي.	19
			أشعر بالغضب لعدم قدرتي على إنجاز الأمور في الوقت المحدد.	20
			شدة غضبي لا تتناسب مع الموقف الذي أثارها.	21
			أرغب في إيذاء نفسي عند الغضب.	22
			أشعر بالإعياء الشديد عندما أغضب.	23
			ترتعش أطرافي أثناء الغضب.	24
			أشد شعري أثناء غضبي.	25
			عندما أغضب أصرخ في من أثار غضبي.	26
			عندما أغضب أذفع زملائي بعنف.	27
			عندما أغضب أحطم الأشياء من حولي.	28
			أنا شخص غاضب دائماً بسبب أو بدون سبب.	29
			أشعر بالغضب عندما يسخر مني أحد زملائي.	30
			يثور غضبي حينما اكتشف ان صديقي غير أهل للثقة التي وضعتها فيه.	31
			ينتابني صداع حاد في حالة الغضب.	32

33	أشعر بالغضب دائماً أكثر مما يحدث للآخرين.
34	يغضبني عدم عدل والدي بيني وبين اخوتي.
35	عندما أغضب أشعر بألم في معدتي.
36	في حالة غضبي أضغط على نفسي حتى لا أجعلهم يدركون حقيقة مشاعري.
37	عندما أغضب أخذش وجهي محدثاً جروح.
38	عادة أغضب عندما لا أحصل على مصروف كاف.
39	عندما أغضب أفقد الشهية للطعام.
40	عندما أغضب أقضم أظفاري.
41	كل من يحيط بي يدرك أن نوبات غضبي أعنف مقارنة بالآخرين.

#### مفتاح الاجابات لمقياس الغضب

- أقل عن (69) : مستوى غضب منخفض. تتمتع بالقدرة على إدارة انفعالاتك والتعامل معها بشكل مناسب ومقبول اجتماعيا، وتبدو عليك مظاهر الاتزان الانفعالي.
- الدرجة تتراوح ما بين (70 - 97): مستوى غضب متوسط. تغضب في فترات زمنية متباعدة أو اتجاه أو مواقف عارضة، حيث تميل الى الهدوء والاتزان في معظم الأحيان.
- أكثر عن (98): مستوى غضب مرتفع. شديد الغضب الى درجة تصل الى حد التكسير والاعتداء على الآخرين خلال نوبات الغضب، الى جانب صفة سرعة الاستثارة والانفعال، وضعف السيطرة على الانفعالات وإداراتها.

## تقويم جلسة إدارة الغضب

أجب عن الأسئلة الآتية وناقشها مع معلمك وزملائك:

- 1 وضح مفهوم الغضب.
- 2 حدد أعراض الغضب.
- 3 استنتج أسباب الغضب.
- 4 اذكر استراتيجيات إدارة الغضب.
- 5 وضح كيف توظف استراتيجيات إدارة الغضب في مواجهة المواقف المثيرة للغضب في الحياة اليومية.
- 6 هل أنت شخصية غاضبة أم لا؟

## ثانيًا: الوعي الاجتماعي

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرًا على أن:

- 1 توضح مفهوم الوعي الاجتماعي.
- 2 تستنتج أهداف الوعي الاجتماعي.
- 3 تذكر خصائص ومميزات الوعي الاجتماعي.
- 4 تستنتج أهمية الوعي الاجتماعي في حياة الأفراد.
- 5 تذكر المهارات الاجتماعية التي تمتلكها.
- 6 تحدد المهارات الاجتماعية التي تحتاج إلى تطويرها.

## ما هو الوعي الاجتماعي؟

ناقش:

هل يمكنك أن تعرف بنفسك كأحد أفراد الأسرة التي تنتمي إليها؟

هل يمكنك أن تعرف بنفسك كأحد أفراد مجموعة الأقران التي تنتمي إليها؟

هل يمكنك أن تعرف بنفسك كأحد أفراد مجتمعك الذي تعيش فيه؟

هل لديك القدرة على أن تتصرف بحكمة في المواقف المختلفة؟

- استنتج مفهوم الوعي الاجتماعي واكتبه ثم ناقشه مع معلمك وزملائك.

الوعي الاجتماعي هو: \_\_\_\_\_

## ما أهمية الوعي الاجتماعي؟

- اقرأ القصة الآتية ثم ناقشها مع زملائك في المجموعة واستنتج منها أهمية الوعي الاجتماعي في الحياة اليومية.

علي طالب في الصف الثامن، انتقل مع أسرته ليعيش في مدينة جديدة، وبدأ والده يبحث له عن مدرسة جيدة قريبة من المنزل ليتابع تعليمه فيها، وبالفعل وجد له والده المدرسة المناسبة فالتحق فوراً بها. كان المعلمون في المدرسة جيّدون وكذلك الطلبة، وبدأ علي دوامه في المدرسة الجديدة متحمساً وفرحاً. ولكن بعد مدة قصيرة، أصبح علي على خلاف دائم مع زملائه، وتطورت مع الوقت لتصبح مشكلات شبه يومية، وانزعج زملاؤه في الصف من طريقة تعامله معهم، حتى شكوا أمره إلى مدير المدرسة، فاضطر المدير إلى الاتصال بوالده وطلب منه نقل ابنه إلى مدرسة أخرى، وبذلك خسر علي فرصة التعلم في مدرسة جيدة كان يعتقد أنها مناسبة له.



برأيك، هل كان علي سيفقد فرصة التعلم في تلك المدرسة لو أنه كان يمتلك المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الآخرين؟ لماذا؟

- ناقش مع معلمك وزملائك القصة السابقة للتوصل إلى السبب الرئيسي لمشكلة علي، ثم قدم اقتراحاتك حول المشكلة، واستنتج أهمية الوعي الاجتماعي في حياتنا اليومية.

## ما هي خصائص ومميزات الشخص الذي يتمتع بالوعي والذكاء الاجتماعي؟

- فيما يلي قائمة لأهم خصائص ومميزات الأشخاص الذين يتمتعون بالوعي والذكاء الاجتماعي، تأمل هذه الصفات وضع إشارة أمام مستوى امتلاكك لها في التدرج المقابل، بحيث يمثل الرقم (5) درجة عالية في امتلاكك للصفة وتنخفض الدرجة كما اتجهنا إلى الرقم (1).

التدرج					الصفة	الرقم
5	4	3	2	1		
					اتصرف على طبيعتي من غير تكلف.	1
					أبدو جذاباً ومشهوراً، ولي شعبية.	2
					أختار الوقت المناسب للتكلم وللإصغاء.	3
					لدي صداقة حميمة مع اثنين أو أكثر.	4
					احترم الآخرين وأهتم بهم، وأنعطف معهم.	5
					أؤثر على الآخرين، وأحفزهم ليقوموا بأفضل ما لديهم.	6
					أتلقي الانتقادات بصدر رحب.	7
					أستطيع قراءة لغة الجسد، وأستخدمها.	8
					لدي توجه إيجابي مع الآخرين.	9
					استمتع بصحبة الناس أكثر من الإنفراد.	10
					استمتع بتعليم الآخرين بشكل كبير.	11
					أحب الانتماء للنوادي والتجمعات.	12
					أفضل الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية.	13
					أحب المناقشات الجماعية والاطلاع على وجهات نظر الآخرين وأفكارهم.	14

					يمكنني التعرف على مشاعر الآخرين، والانتباه لتغير الحالة المزاجية لديهم.	15
					يبحث الآخرون عن تعاطفي وصحبتني، ويسعون لمشورتي وطلب نصحي.	16
					ألتزم بالقوانين والأنظمة.	17

### ما هي المهارات التي تحتاجها لزيادة الوعي الاجتماعي لديك؟

- فكر في المهارات الاجتماعية التي تمتلكها والمهارات الاجتماعية التي ترغب بامتلاكها، واكتبها بقائمتين منفصلتين ثم تحدث عنها لزملائك واستمع إلى ما كتبه.

المهارات الاجتماعية التي ترغب بامتلاكها	المهارات الاجتماعية التي أمتلكها
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

- فكر في الخطوات التي يمكنك اتباعها للتمكن من المهارات الاجتماعية التي تحتاج لامتلاكها وناقشها مع زملائك.

### تقويم جلسة الوعي الاجتماعي

أجب عن الأسئلة الآتية وناقشها مع معلمك وزملائك:

1 وضح المقصود بالوعي الاجتماعي.

2 وضح أهداف الوعي الاجتماعي.

3 اذكر خصائص ومميزات الوعي الاجتماعي.

4 استنتج أهمية الوعي الاجتماعي في حياة الأفراد.

5 اذكر المهارات الاجتماعية التي تمتلكها.

6 حدد المهارات الاجتماعية التي تحتاج لامتلakها.

### ثالثاً: مهارات بناء العلاقات

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرًا على أن:

1 تذكر بعض المهارات التي تساعد على كسب محبة الآخرين وبناء علاقات جيدة معهم.

2 توضح كيف يساعد الإهتمام بالآخرين على بناء علاقات جيدة معهم.

3 توضح دور الابتسامه في بناء علاقات جيدة مع الآخرين.

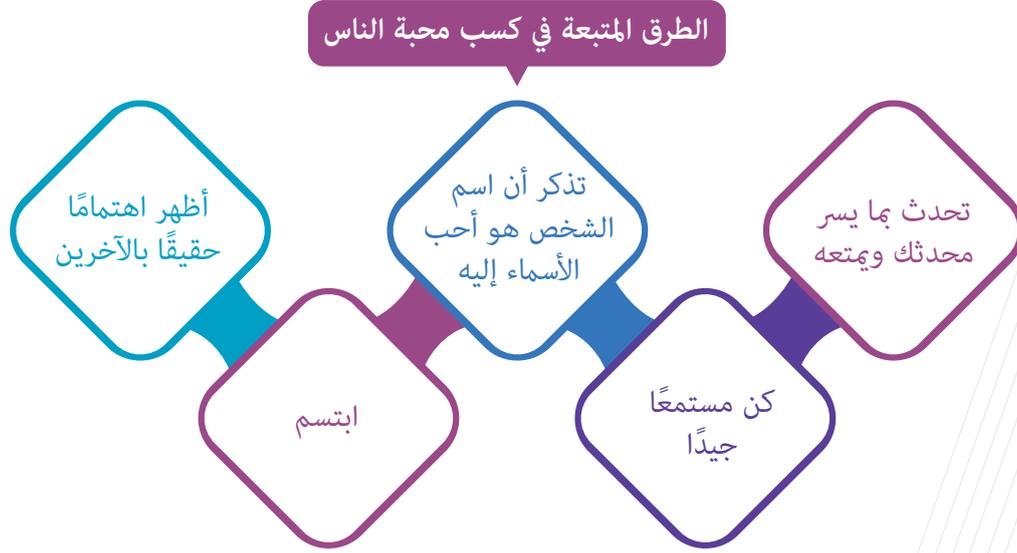
4 توضح كيف يساعد تذكر أسماء الآخرين على كسب مودة الناس.

5 توضح دور الاستماع الجيد في بناء علاقات جيدة مع الآخرين.

6 توضح كيف أن التحدث بالموضوعات التي يحبها الطرف الآخر يساعد على بناء علاقة جيدة معه.

## كيف تكسب محبة الناس وتبني معهم علاقات جيدة؟

إذا أردت أن تبني علاقات جيدة مع الآخرين فلا بد من أن يحبك الناس، ولتحوز هذا الحب والقبول من الآخرين عليك أن تتبع مجموعة من الأساليب تتمثل في:



## كيف يساعد إظهار اهتمامك بالآخرين على بناء علاقات جيدة معهم؟

- اقرأ النص الآتي ثم دون ملاحظاتك وأفكارك وأسئلتك في المكان المخصص ثم شارك زملائك في الحلقة الحوارية.

اضطرت سماح لأن تمضي العطلة الصيفية في بيت جدتها التي تسكن في إحدى القرى، وذلك لأنها كانت تعاني من مرض طارئ وتحتاج للمساعدة، ولكنها مع مرور الأيام أصبحت تشعر بالملل لأن جدتها كانت تمضي أكثر وقتها بالنوم، ففكرت بطريقة تمضي بها وقتها، فخطر ببالها أن تقوم بجولة على سكان القرية - جيران جدتها - لتتعرف إليهم وتستمع إلى حكاياتها وتمضي جزءاً من وقتها معهم. وبالفعل، بدأت بالزيارات وتنقلت من بيت إلى بيت تستمع إلى حاجاتهم وهمومهم وتساعد من يحتاج منهم إلى المساعدة، ومرار الأيام أصبحت سماح صديقة لجميع سكان القرية، واندمجت معهم ونسيت مشاعر الملل والضجر التي كانت تسيطر عليها، وقررت أن تقيم مع جدتها في العطل الصيفية القادمة.

1 اكتب أسئلة حول النص ترغب بمناقشتها مع زملائك.

1

2 ضع خطأً تحت الأشياء التي تعتقد أنها مهمة.

2

3 اكتب ملاحظاتك وأفكارك حول النص.

3

4 اكتب رأيك الخاص حول ما توافق عليه وما لا توافق عليه في النص.

4

### الخلاصة

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### أسئلة وأفكار وملاحظات

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## كيف تساعد الابتسام على بناء علاقات جيدة مع الآخرين؟

• اقرأ النصين التاليين ولاحظ الفرق بينهما ثم أجب عن الأسئلة التي تليهما.

اعتاد سعيد أن يقابل الناس بوجه بشوش حتى وإن لم تكن تربطه بهم علاقة شخصية، كان يمر بحارس البناية فيلقي عليه تحية الصباح، ويصعد إلى الحافلة فيبتسم للسائق ويسلم عليه، عند دخوله إلى غرفة الصف يبتسم لزملائه ويسألهم عن أحوالهم، وعلى الرغم من أنه لم يكن يستطيع المشاركة بجميع الأنشطة المدرسية إلا أنه كان يتحدث مع من يشارك بها من زملائه بمرح واهتمام واضح.

فرح طالبة في الصف السابع، تهتم بكسب أكبر عدد ممكن من الأصدقاء، ولأجل هذا كانت تحرص على أن تبدو بمظهر مرتب وجميل في جميع الأوقات، وتلتزم بحضور جميع الأنشطة المدرسية سواءً المنهجية أو غير المنهجية، وتبادر إلى تحمل مسؤوليات العمل التطوعي في المدرسة، لكنها لم تنتبه إلى أنها كانت دائماً العبوس ولا تبتسم إلا نادراً جداً.

- قارن بين الشخصين في النصين السابقين من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1	برأيك أيهما أكثر سعادة فرح أم سعيد؟
2	برأيك أيهما استطاع أن يكون إنطباعًا جيدًا لدى المحيطين به؟
3	برأيك أيهما يفضل الناس الإلتقاء به أكثر من الآخر ولماذا؟
4	برأيك أيهما سيصبح لديه أصدقاء أكثر من الآخر ولماذا؟

- جميع الأفكار التي توصلت إليها في المقارنة بين الشخص المبتسم والشخص غير المبتسم في المكان المخصص للمقارنة فيما يلي:

الشخص غير المبتسم	الشخص المبتسم
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- انتقل من مكانك إلى جميع أرجاء الغرفة واختار زميل من زملائك بحيث تعطيه واحدة من الأفكار التي توصلت إليها وتأخذ منه واحدة بالمقابل، وانتقل بين زملائك وكرر نفس العملية.
- إذا وجدت أن زميلك لديه نفس الأفكار التي لديك تشارك معه للتوصل إلى فكرة جديدة عن الفرق بين حياة الشخص المبتسم والشخص العبوس.

### كيف يساعد تذكر الأسماء على بناء علاقة جيدة مع الآخرين؟

- اقرأ النص الآتي ثم نفذ التدريب الذي يليه.



دخل أحد العملاء الى البنك ليفتح حساب بمبلغ كبير وعندما أعطاه الموظف المختص استمارة بها مجموعة من البيانات الشخصية ولكن العميل رفض أن يكتب كل البيانات واعتبرها نوع من التطفل على حياته، وتشاجر مع الموظف وكاد أن يترك البنك ولكن مدير خدمة العملاء اهتم بمشكلة هذا الرجل، وبعد استضافته في مكتبه وتقديم القهوة له استمع لمشكلته وهي أنه لا يحب تقديم البيانات الشخصية، وبعد أن سمع المدير شكوته قال له: هل تحب أن تذهب ثروتك لمن لا يستحق في حالة حدوث مكروه لك؟ فقال له العميل: لا. فقال المدير: إنَّ عملية كتابة البيانات الشخصية هي عملية آمنة تماماً وتمثل مصلحة شخصية لك حتى تذهب ثروتك لمن يستحق من أسرتك فافتتح العميل وفتح الحساب وكسب البنك عميلاً مهماً.

1 كيف تعامل مدير خدمة العملاء مع العميل؟

2 كيف ساعد الاستماع الجيد مدير خدمة العملاء على إقناع العميل بالاستجابة لطلب الموظف؟

3 برأيك لماذا تغير موقف العمل بعد الحوار الذي أجراه مع مدير خدمة العملاء؟

4 تخيل لو أن مدير خدمة العملاء لم يتدخل بالموقف، هل كان العميل سيتابع إجراءات فتح حساب جديد في هذا البنك؟ لماذا؟

5 صف بلغتك أهمية الاستماع الجيد في تحقيق التواصل الجيد وبناء العلاقات مع الآخرين.

- اقرأ إجاباتك التي كتبتها بصوت مسموع على بقية أفراد مجموعتك.
- استمع إلى الإجابات التي كتبها زملاؤك وأضف إلى إجابتك جميع الإضافات التي استفدتها من إجابات الآخرين.

### كيف يساعد التحدث إلى الناس بما يهمهم على بناء العلاقات معهم؟

- اقرأ النص الآتي ثم أجب عن السؤال الذي يحدده لك رئيس المجموعة من بين الأسئلة التي تليه.

عرف عن ثيودور روزفلت أنه واسع الأفق وفير الاطلاع، حيث أنه كان يحدث زائره -مهما كان عمله أو اهتماماته- في مجال تخصصه أو عمله. والحقيقة أن روزفلت كان إذا ما توقع زيارة شخص ما قضى جزءاً من وقته يقرأ شيئاً عن الموضوع الذي يعرف أن ضيفه يهتم به، لأنه كان يعلم أن الطريق إلى قلب الإنسان هي أن تكلمه عن الأشياء التي يلم بها أكثر من غيرها.

1 ما الذي جعل هذا الرجل مهتمًا بأن يحدث الناس بالأمر التي يحبون التحدث عنها لهذه الدرجة؟

1

2 هل تعتقد أن الأمر الذي يفعله هذا الرجل كان يترك أثرًا طيبًا لدى الآخرين؟ لماذا؟

2

3 أيهما تفضل: أن تجلس مع شخص يتحدث طوال الوقت بأمر تهتمك أم أن تجلس مع شخص يتحدث بأمر تهمة هو؟ لماذا؟

3

4 برأيك هل يساعد التحدث مع الآخرين بالأمر التي تهتمهم على بناء علاقات جيدة معهم؟ لماذا؟

4

## نشاط ختامي

فكر في بعض المواقف اليومية التي طبقت فيها المهارات السابقة أو المواقف التي لم تطبق بها تلك المهارات بينما كان يجب عليك ذلك، ثم شارك زملائك بتلك المواقف.

موقف لم أمارس فيه تلك المهارات بينما كان يتوجب علي ذلك

موقف مارست فيه إحدى المهارات السابقة

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## تقويم جلسة بناء العلاقات

أجب عن الأسئلة الآتية وناقشها مع معلمك وزملائك:

1 اذكر بعض المهارات التي تساعدك على كسب محبة الآخرين وبناء علاقات جيدة معهم.

2 وضح كيف يساعد الاهتمام بالآخرين على بناء علاقات جيدة معهم.

3 وضح دور الابتسامة في بناء علاقات جيدة مع الآخرين.

4 وضح كيف يساعد تذكر أسماء الآخرين على كسب مودة الناس.

5 وضح دور الاستماع الجيد في بناء علاقات جيدة مع الآخرين.

6 وضح كيف أن التحدث بالموضوعات التي يحبها الطرف الآخر يساعد على بناء علاقة جيدة معه.

## رابعًا: تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرًا على أن:

- 1 تستنتج مفهوم اتخاذ القرار.
- 2 تعدد خطوات اتخاذ القرار.
- 3 تذكر بعض المواقف اليومية التي تتطلب تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات.
- 4 توضح أهمية تحمل الفرد مسؤولية سلوكياته وقراراته التي يتخذها.
- 5 تذكر أهمية التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.
- 6 تحدد إذا ما كنت قادرًا على تحمل المسؤولية أم لا.

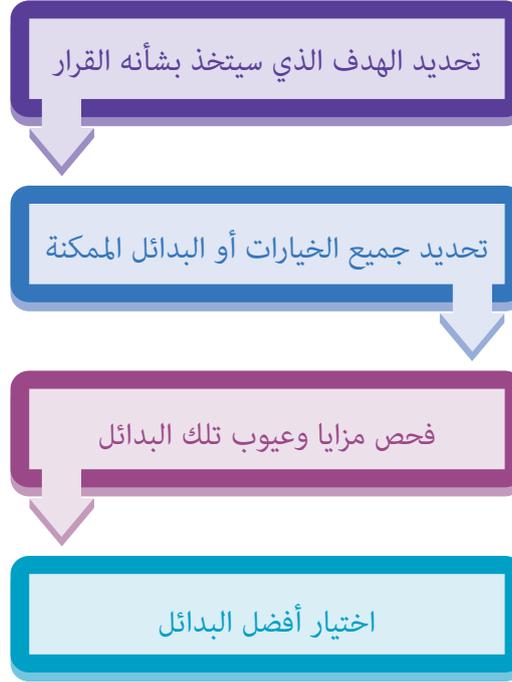
### ما المقصود باتخاذ القرار وما هي الخطوات المتبعة فيه؟

تأمل الموقف الآتي وأجب عن الأسئلة التي تليه، ثم استنتج مفهوم اتخاذ القرار.

انتقل رجل مع أسرته إلى منزل اشتراه فأراد أن ينقل أولاده إلى مدرسة قريبة من المنزل الجديد، وبعد شهرين من تاريخ انتقالهم اكتشف أن أحد أبنائه يتعرض لتنمر حقيقي من قبل زملائه في المدرسة، وكان يفكر في البدائل التالية: إما أن يذهب إلى المدرسة ويكتفي بتقديم شكوى لإدارتها مع أنه متأكد أن هذا لن يجدي نفعًا، وإما أن ينقل ابنه إلى مدرسة أبعد من مدرسته الحالية، وإما أن تنتقل الأسرة إلى المنزل القديم وأن يؤجر المنزل الذي اشتراه إلى حين تخرج الأولاد من مدارسهم.

- إذا لم يكن الأب قادرًا على العودة إلى المنزل القديم لأنه قد تم تأجيله ولا تسجيل ابنه في مدرسة أخرى لأن موعد التسجيل في المدارس قد انتهى، فهل يعد اختيار البديل المتبقي قرارًا؟ فسر إجابتك.
- بناءً على النقاش المتعلق بالموقف السابق، استنتج مفهوم اتخاذ القرار.

- ناقش مع زملائك ومدرّبك خطوات اتخاذ القرار كما هي موضحة في المخطط الآتي.



### ما هي المواقف التي تستدعي تحمل المسؤولية؟

تأمل المواقف الآتية واذكر كيف تستجيب لها إذا ما حدثت معك في حياتك اليومية:

الموقف	الاستجابة
وعدت صديقك بزيارته لمساعدته في بعض الأعمال، وفي طريقك لبيته وقعت على الأرض وتلوثت ملابسك بالطين.	
بينما كنت تسير على الرصيف وجدت هاتفًا خلوي ملقًا على جانب الطريق.	
رأيت شخصًا ما يضرب طفلًا صغيرًا في الشارع.	
سمعت صوت سيارة الإسعاف قريبًا من منزل الجيران.	
طلب منك أخوك الصغير أن تساعد في دراسة الامتحان لأنه يجد صعوبة في الدراسة وحده.	

- شارك زملائك في استجاباتك التي كتبتها واستمع إلى استجاباتهم التي كتبوها للمواقف السابقة.
- فكّر في بعض المسؤوليات والأعمال التي تشارك بها في المنزل أو المدرسة أو الحي الذي تسكن فيه واكتبها في قائمة.

الأعمال التي أشرك بها في الحي الذي أسكن فيه	الأعمال التي أشرك بها في مدرستي	الأعمال التي أشرك بها في منزلي
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●	_____ ●

- تبادل القوائم مع زملائك ولاحظ الأعمال المشتركة التي تقومون بها.

### ماهي أهمية تحمل الفرد مسؤولية سلوكياته وقراراته التي يتخذها؟

- اقرأ القصة الآتية ثم ناقش مع زملائك الأسئلة التي تليها واستنتج أهمية أن يكون الفرد مسؤولاً عن تصرفاته وقراراته التي يتخذها في حياته اليومية.

لاحظ حسام أن مجموعة من زملائه في الصف يتعرضون لأحد الطلبة في الصفوف الدنيا بصورة دائماً، يشتمونه ويسخرون منه ويأخذون منه ماله بالقوة ويضايقونه بأشكال متعددة، قرر حسام أن يتخذ موقفاً تجاه هذه التصرفات التي يقومون بها فتوجه إلى معلمه وأخبره بالقصة، فاستدعاهم المعلم ووبخهم على تصرفاتهم السيئة.

في اليوم التالي قرر الأولاد المتنمرين أن حسام سيكون هو هدفهم التالي فبدؤوا يتعرضون له كل يوم، أخبر حسام والده بما يتعرض له من مضايقات، لكن والده طلب منه أن يتولى الأمر بنفسه وأن يجد حلاً لهذه المشكلة، فما كان من حسام إلا أن قرر مواجهة الأمر بنفسه والتحدث إليهم وتحذيرهم من أن استمرارهم في مضايقته سيجعله يخبر مدير المدرسة بسلوكهم السيء معه.

1 ما المشكلة التي واجهت حسام؟

2 لماذا تدخل حسام بتصرفات الأولاد السيئة مع أنها لم تكن موجهة إليه؟

3 هل تحمل حسام مسؤولية قراره بالتدخل وعدم السكوت على تصرفات الأولاد المتنمرين؟ كيف ذلك؟

4 برأيك هل تعامل حسام مع المشكلة التي واجهته بشكل صحيح؟

5 تخيل بأنك تعرضت لنفس الموقف الذي تعرض له حسام، كيف كنت ستتصرف؟

6 استنتج أهمية تحمل الفرد لمسؤولية القرارات التي يتخذها في مواقف حياته المختلفة.

### ما هي أهمية التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة؟

- اقرأ القصة الآتية وناقش مع زملائك الأسئلة التي تليها ثم استنتج أهمية التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.

آدم طالب في السنة الأولى في الجامعة، كان والده يتكفل بجميع نفقات دراسته إلا أنه مع نهاية سنته الدراسية الأولى توفي والده ليتركه هو ووالدته وإخوته الصغار دون معيل يتولى مهمة الإنفاق عليهم، بدأت الكآبة تسيطر على آدم فهو حزين جدًا على فقدان والده ولا يدري ماذا يمكنه أن يفعل الآن وحده، وفي لحظات يأس كثيرة كان يفكر بترك الجامعة، لكنه عاد واستجمع قواه وأعاد ترتيب وقته وتنظيم أموره وظل يبحث عن عمل يتناسب مع دوامه حتى تمكن من الحصول على وظيفة في مطعم قريب من الجامعة وبراتب جيد، ومع الاقتصاد في مصروفه اليومي تمكن آدم من متابعة دراسته ومساعدة والدته في الإنفاق على الأسرة.

1 ما هي المشكلة التي واجهت آدم بسبب وفاة والده؟

2 هل استطاع آدم التكيف مع التغيير الذي طرأ على حياته؟ كيف ذلك؟

3 ماذا كان سيحدث لو أن آدم استسلم لحزنه ويأسه؟

4 استنتج أهمية التكيف مع المواقف والظروف المختلفة التي مر بها في حياتنا.

• تأمل المواقف الآتية وفكر باستجابة تكيفية مناسبة لكل واحد منها:

الموقف	الاستجابة
استقبلت عائلتك زواراً من أقاربك وصار بيتكم يعج بالأطفال خلال فترة امتحاناتك النهائية.	
خلال الاستراحة المدرسية تشعر بالجوع ولكنك اكتشفت أنك نسيت أن تأخذ مصروفك اليومي.	
تأخرت الحافلة التي تنقلك كل يوم إلى المدرسة عن موعدها المحدد وأنت تعرف أن لديك امتحان مهم في الحصة الأولى.	
أصيبت قدم صديقك بالتواء شديد أثناء ذهابه معك إلى المدرسة.	
انتقل صديقك المفضل والذي كنت تمضي معه جميع أوقاتك إلى مدرسة جديدة.	

• شارك معلمك وزملاءك في حلقة نقاش المواقف الصعبة، وحاول أن تربط بين الأحداث والمشاعر والأفكار في تلك المواقف كما في المخطط الآتي:



## ما هي أهمية التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة؟

- تأمل المواقف الآتية وناقش مع زملائك ردود فعل المشاهدين لسلوك التنمر في كل واحد منها.

### الموقف الأول

في الوقت الذي يكون فيه طارق عائد من مدرسته اعتاد أن يرى صديقه مصطفى وهو يضايق ولدًا ضعيفًا في صف آخر، لكنه كان دائماً يدير وجهه ويتجاهل المشهد ويتابع السير إلى منزله، فهو لا يرغب بالتورط بأي مشكلات لا علاقة له بها.

### الموقف الثاني

شاهدت سلوى مجموعة من صديقاتها مجتمعات في ساحة المدرسة، وعندما اقتربت منهن رأتهن قد اجتمعن على إحدى الطالبات وأخذن يسخرن منها بسبب زيها غير المرتب، وعندما رأتهن شاركتهن الضحك والسخرية، فهي حقًا تبدو مثيرة للضحك.

### الموقف الثالث

علي طالب في الصف السادس، عرف أن أحد زملائه في الصف يستضعف طالبًا آخر فيأخذ منه مصروفه اليومي وأدواته المدرسية بينما يعجز الطالب المسكين عن الدفاع عن نفسه أو تقديم شكوى لأي طرف يمكنه مساعدته، فقرر علي مساعدته بأن توجه بالحديث للطالب المنتمر وطلب منه أن يتوقف عن مضايقة زميلهم وحذره بأنه إن لم يتوقف فسوف يخبر معلمه بتصرفاته.

- استنتج من المواقف السابقة ردود الفعل المحتملة لكل من يشاهد موقف من مواقف التنمر..
- أعد صياغة المواقف السابقة وفقًا للطرق المثلى للتعامل مع ضحايا التنمر.

## هل أنت قادر على تحمل المسؤولية؟

اختبر قدرتك على تحمل المسؤولية بالإجابة عن فقرات الاختبار الآتي:

الرقم	الفقرة	الدرجة		
		أبدًا	أحيانًا	دائمًا
1	أحرص على الالتزام بمواعيدي ولا أتأخر عنها.			
2	يمكنك الاعتماد علي بصورة كاملة.			
3	لا أتخذ موقفًا من القضايا المختلفة إلى أن تحين اللحظة الأخيرة.			

			أترك الأمور تسير دون تخطيط مسبق.	4
			أجد صعوبة في أداء الأعمال التي تتطلب تركيزًا عاليًا.	5
			أستغرق وقتًا طويلًا قبل البدء بعمل أي شيء.	6
			أنسى فعل الأشياء التي توكل إلي.	7
			يمكنني أن أصف نفسي بأني شخص خالي البال.	8
			أخبر صديقي المقرب بالأسرار التي يستأمنني عليها الآخرين.	9
			أنهي الأعمال التي توكل إلي بسرعة وبغض النظر عن مدى اتقاني لها.	10
			أشعر بالقلق بشأن مستقبلي.	11
			ألتزم بكلمتي التي أقولها.	12
			أختلق الأعذار من وقت لآخر لتجنب أداء الأعمال الموكلة إلي.	13
			أفضل تحمل المسؤولية على الاستمتاع بوقتي.	14
			أشارك في الأعمال التطوعية التي يتم تنفيذها في مجتمعي.	15
			إذا رأيت شخصًا يتعرض لاعتداء في الشارع فإنني أساعده.	16
			عادة ما أخطط ليومي او لغدي.	17
			أستيقظ من نومي في وقت محدد عند التزامي بموعدها.	18

## تقويم جلسة تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات

أجب عن الأسئلة الآتية وناقشها مع معلمك وزملائك:

- 1 ذكر بعض المواقف اليومية التي تتطلب تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات.
- 2 وضح أهمية تحمل الفرد مسؤولية سلوكاته وقراراتها التي يتخذها.
- 3 ذكر أهمية التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة.
- 4 عدد خطوات حل المشكلات.
- 5 كيف توظف الاستراتيجية التي تعلمتها في التعامل مع المشكلات التي تواجهها في حياتك اليومية.
- 6 هل أنت قادر على تحمل المسؤولية أم لا؟

### خامسًا: حل المشكلات

عزيزي الطالب، يتوقع منك بعد الانتهاء من هذه الجلسة أن تكون قادرًا على أن:

- 1 تعدد خطوات حل المشكلات.
- 2 تستطيع التعامل مع المشكلات التي تواجهها في حياتك اليومية.
- 3 توظف مهارة حل المشكلات في مواجهة سلوك التنمر.

- تأمل المشكلة الآتية وناقشها مع مدربك وزملائك من خلال الأسئلة التي تليه:



بعد نهاية السنة الدراسية التحق سعيد بنادٍ صيفي، ولأنه يحب القراءة ويمسك كتاباً بيده دائماً ويتجنب مشاركة الآخرين اللعب العنيف، ظن أحد الأولاد الملتحقين بالنادي أنه من الأولاد الضعفاء الذين يسهل التلاعب بهم فبدأ بمضايقته بتعليقات سخيفة يلقيها على مسامعه كل يوم. في بداية الأمر كان سعيد يتجاهل ما يفعله ذلك الولد ويتجنب الدخول بعراك معه، لكنه عندما تمادى في الأمر ودفعه على الأرض قام سعيد بالاشتباك معه في عراك كبير ليوقفه عند حده ويثبت له أنه ليس بالولد الضعيف كما يعتقد.

1 حدد المشكلة التي واجهت سعيد في النادي الصيفي.

2 اكتب جميع الأفكار والمعلومات المتعلقة بالمشكلة.

3 اقترح بدائل وحلول للمشكلة التي يواجهها سعيد.

4 قوّم البدائل التي اقترحتها من حيث مدى منطقية الحل، وإمكانية التنفيذ، وجدواه في منع تكرار السلوك، وعدم التسبب بإلحاق الضرر بسعيد.

5 اختر الحل الأكثر فاعلية من بين البدائل التي اقترحتها.

6 برأيك، هل كان الحل الذي اختاره سعيد هو الأنسب من بين البدائل الممكنة؟ لماذا؟

- استنتج خطوات حل المشكلات بناءً على ما سبق.
- تشارك مع زملائك في المجموعة في مناقشة مشكلة التنمر التي يتعرض لها الطلبة الجدد في المدرسة وكتب الحلول المقترحة لهذه المشكلة وقيّم تلك الحلول.

### تقييم الحلول

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### الحلول المقترحة

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## كيف نتعامل مع المشكلات التي نواجهها ونتخذ القرار المناسب لحلها؟

يطلب الأخصائي من الطلبة تأمل المراحل الآتية لحل المشكلات وبناقشها معهم.



- يطلب الأخصائي من الطلبة قراءة النص الآتي و الإجابة عن الأسئلة التي تليه :

ليلى طالبة في الصف الثامن، انتقلت إلى المدرسة الجديدة منذ وقت قريب، كانت في الشهور الأولى مثلاً للتلميذة النشيطة والمجتهدة والمرحة، لكن مع مرور الوقت لاحظت إحدى المعلمات أنها أصبحت تبدو حزينة ومنطوية طوال الوقت، وترفض بشدة اللعب مع بقية زميلاتها في وقت الاستراحة أو مشاركتهم الأنشطة التعليمية في الغرفة الصفية وبعد تقصي الوضع تبين أن ليلى كانت تتعرض للسخرية بصورة دائمة من قبل بعض الطالبات في الصف.

1 حدد المشكلة التي يتناولها النص السابق.

1

2 صغ المشكلة بعبارة واضحة ومحددة.

2

3 اقترح حلولاً للمشكلة.

3

4 قوّم الحلول التي اقترحتها من حيث مقدار المنفعة من تحققها ومنطقية الحل والمدة الزمنية التي يحتاجها.

4

5 اختر الحل الأكثر فاعلية وفقاً للمعايير التي وضعتها.

5

- شارك زملاءك بالأفكار التي توصلت إليها وناقشها معهم.
- ناقش مع مدربك وزملائك أسئلة التقويم لهذه الجلسة.

### تقويم الجلسة الخامسة

1 عدد خطوات حل المشكلات.

1

2 كيف تساعدك مهارة حل المشكلات على مواجهة المشكلات التي تواجهها في حياتك اليومية.

2

3 كيف يمكننا توظيف مهارة حل المشكلات في مواجهة سلوك التنمر.

3





مؤسسة دبي  
لرعاية النساء والأطفال  
DUBAI FOUNDATION FOR WOMEN & CHILDREN