**تعزيز الثقة بالنفس**

الهدف العام:

تعزيز الثقة بالنفس في نفوس التالميذ

الأهداف:

1 .أن يتعرف التلاميذ على معنى الثقة بالنفس وفوائدها.

2.أن يذكر التلاميذ عوائق الثقة بالنفس.

3.أن يتعرف التلاميذ على مصادر الثقة بالنفس.

الادوات والوسائل :

السبورة- عرض باوربوينت فيلم تسجيلى )كرتون(

الفنيات المستخدمة:

اذابة الجليد- العصف الذهنى- الحوار والمناقشة

الاجراءات:

تعريف الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس هى: أعرف مميزاتك )ونميها(+ أعرف عيوبك )وحاول تعّدل فيها(+ أعرف قدراتك)وقويها( +أعرف أمكانياتك)وأشتغل عليها(+ تقبل نفسك كما أنت =الثقة بالنفس

هيا بنا نحلل ونفهم كل خطوة من هذا المفهوم :

الاول: تعرف مميزاتك:

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

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

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

ثانياً: أعرف عيوبك :

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

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

ثالثاً :أعرف قدراتك :

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

رابعا: أعرف أمكانياتك:

مع معرفة أمكانياتك في الوقت الحاضر ستقدر تحدد أنت الامور التي تحتاج لها والامور التي لاتحتاج لها وستقدر تحدد مدى زمنى لخطتك ومدى محددلاهدافك لتفعيل وتحسين هذة الامكانيات للاستفادة القصوى منها

مثالا لو أنت عندك كمبيوتر واحد وأنت محترف في الكتابة عليه وعايز تعمل كتابة رسايل علميه فحتقدر 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 هى :

الرضا وتقبل الذات هو من أهم سمات الثقة بالنفس بمعنى أن تتقبل شكلك ووزنك وظروفك وشخصيتك وقدراتك العقلية والنفسيه والبدنيه كما هى، أن ترضى بها في الدنيا وتتصالح مع الكون المحيط ومع نفسك اولا دون تذمر 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 للاخرين 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 الاخرين االاستماع والاعجاب فقط ولذلك فهو يحب المدح إلى حد النفاق....

فوائد الثقة بالنفس

–تتيح الفرصة لاتخاذ القرارات دون تردد

–لا يعنيك كثيراً المدح أو الذم فأنت تعرف قدراتك ومميزاتك وتتكيف مع عيوبك وتستوعبها

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

–يزيد من المبادرة والفاعليه 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 الثقه يؤدى إلى إحباط شديد وتخبط 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 الاخرين؟

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

لا طبعا الاخرين هم مقياس مميزاتك هم المختبر الذ بتختبر فيه تجاربك وتعرف نتائجها وكمان هم مقياس عيوبك ومدى تحسن نفسك فالقدرة على السيطرة على عيوبك

والاخرين هم دنيا الواقع ودعم النجاح لحياتك فقدرتك على التعامل الافضل وتحديد قدراتك بشكل جيد يشكل نجاحك مع الاخرين وهذادعم 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