

دورة
(نمي ذاتك)

دليل المدرب

اكتشفي
ذاتك

مقدمة

❖ تحاول الفتاة في هذه الفترة التعرف على (نفسها) والبحث حولها، جاهدة في التعرف عما يميزها عن غيرها.

❖ إلا أنها أيضاً تهتم كثيراً في هذه الفترة بنظرة الآخرين لها وكيف يرونها.

❖ ومن ثم فهذه محاولة لإرشاد الفتيات إلى أهمية التعرف على الذات، ومخاطبتها بشكل جيد.

❖ لذا نحن لا يهمنا عرض قضية التعرف على الذات بشكلها الأكاديمي أو بصورتها البحثية، إن ما يهمنا أن نساعد الفتاة في هذه المرحلة العمرية على التعرف على ذاتها، وإرشادها لضرورة مخاطبتها بشكل صحيح.

❖ كما أنه يجب العناية بأن هذا الموضوع يعتبر مقدمة لموضوعات أخرى لا يمكن أن تبدأ وتسير في اتجاهها الصحيح إلا به.

❖ **وعلى هذا فتتلخص فكرة هذا الموضوع في التعرف على الذات واكتشاف مكنونها وأسرارها، حتى يمكنك النجاح والفلاح في هذه الدنيا.**

أهداف البرنامج

من خلال هذا البرنامج سوف تتعرف الفتاة على:

١. أهمية أن تتعرف الفتاة على نفسها بشكل صحيح.
٢. كيف تتعرف الفتاة على ذاتها.
٣. كيف ينظر الآخرون لها.
٤. أنها المسؤولة عن قرارها.
٥. بعض من قدراتها.
٦. كيفية إجابة التحدث لذاتها.
٧. كيف تبدأ رحلة التغيير.
٨. مدى استيعابها لأهمية اكتشاف ذاتها.
٩. كيف تنظر لذاتها.

طرق التدريب

مناقشة وحوار - عصف ذهني - حالات عملية - عرض

فيديو - ورش عمل

استقصاء - تقديم وعرض.

الوسائل المستخدمة

أوراق موزعة - لوحات - أقلام - سبورة

أجهزة كمبيوتر متصلة بالإنترنت - أوراق - Data show.

من أجل استخدام فعال للحقيبة

صُمِّمَ هذا البرنامج ليُقدِّم خلال عشر ساعات تدريبية
مقسمة على عدة أيام تدريبية من يومين إلى ثلاثة أيام .

البرنامج عبارة عن أربع خطوات:

- **الخطوة الأولى :** تهدف إلى التعرف على أفكار الفتاة واتجاهتها.
- **الخطوة الثانية :** تهدف إلى تغيير قناعات وأفكار الفتاة في الاتجاه الصحيح.
- **الخطوة الثالثة :** تهدف إلى إكساب الفتاة السلوكيات الجيدة بشكل عملي.
- **الخطوة الرابعة:** تهدف إلى التأكد من أن الفتاة قد استوعبت المهارات بشكل جيد وفعال.
- حاولي خلال الخطوة الأولى أن تجعلي الفتاة تتحدث عن أفكارها وأرائها لتحقيق الهدف المرجو من تلك الخطوة وسجّلي ملاحظاتك، واعلمي أنه ليس هناك إجابات مثالية.
- ركّزي في الخطوة الثانية على الجانب الوجداني وغيري في قناعات الفتاة.
- الخطوة الثالثة تعمل على الجانب المهاري , لذا اهتمي بها بشكل خاص , وحاوِلي أن تجعليها جماعية أو خارج قاعات التدريب.

الخطوة الأولى

هذه الخطوة تعتبر (قياس قبلي) تمكّنك من التعرف على كيف تنظر الفتاة لنفسها.

- لذا سنحاول توضيح تلك الصورة التي تنظر بها حول ذاتها، وهذه الخطوة ستساعدك على ذلك.

- وهذه المرحلة تهدف إلى:

- **معرفة مدى إدراك الفتاة لأهمية أن تتعرف على نفسها بشكل صحيح.**

التمرين الأول

■ اسم التمرين: رؤية الذات.

■ الهدف منه: أن تتعرف الفتاة على أهمية رؤية الذات.

الوسائل المستخدمة: بطاقات □ مناقشة جماعية موجهة.

إرشادات:

- وضحي لهن أن كثيراً من الناس لا يعرف نفسه جيداً، إلا أن ذاته كثيراً ما تفصح عن نفسها في مواقف متعددة، خاصة عند مواجهة المشكلات.
- ناقشيهن في ذلك واعرضي (ورقة عمل رقم ١).
- المفاجأة أن كلنا بلا استثناء نحاول توجيه ونصح بعضنا، ولكن هل يمكن لمن لا يعرف شيئاً عن نفسه أن يوجه الآخرين؟
- ناقشيهن في ذلك واعرضي (ورقة عمل رقم ٢).

التمرين الثاني

■ اسم التمرين: من أنتِ؟!!

■ الهدف منه: أن تحاول الفتاة التعرف على ذاتها.

■ الوسائل المستخدمة: بطاقات.

- هذا التمرين يحاول أن يتعرف على مدى إدراك الفتاة لصورتها حول نفسها، وكيف تنظر لذاتها؟
- اعرضي (ورقة عمل رقم ٣).
- في الغالب هذه الورقة ستعجز البنات عن الإجابة عليها، لذا ساعديهن بالتعرف على مدى إدراكهن لذاتهن من خلال (ورقة عمل ٤).

الخطوة الثانية

✚ الخطوة الثانية تهدف إلى محاولة توضيح بعض المفاهيم.

✚ تهدف هذه المرحلة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- كيف تعرّف الفتاة نفسها؟
- هل تشبه نفسها؟
- هل تعرف أنها المسؤولة عن قرارها؟

النمرين الثالث

■ اسم التمرين: كيف عرّفت نفسك؟

■ الهدف منه: أن تتعرف الفتاة على كيفية تكوين صورتها الذاتية.

■ الوسائل المستخدمة: مناقشة جماعية □ عرض فيديو - أوراق موزعة.

■ إرشادات:

- اسألين كيف يكون المرء صورته عن نفسه.
- استمعي لهن وقدمي لهن أوراق موزعة (٥).
- اتركي لهن الوقت المناسب لقراءة الحالة العملية، وتعرفي على أفكارهن.
- شجعيهن على طرح أفكارهن.
- اعرضي لأوراق (٦)، واطركي لهن الفرصة للإجابة عليها وساعديهن.
- وضحي لهن أن الفرد يكتسب معلوماته عن نفسه من رؤية الآخرين له، وكذلك من تجاربه الذاتية وكلاهما يؤثر عليه وعلى تصرفاته.
- ساعديهن في معرفة كيف يؤثر ذلك عليهن من خلال أوراق عمل (٧).
- اتركي لهن الوقت المناسب للإجابة عن الأسئلة وساعديهن في ترشيد الأفكار الخاصة بهن.
- اعرضي عليهن الفيديو (اعرف قدراتك .. ولا تبع نفسك برخيص - إبراهيم الفقي)
- استمعي معهن إليه، وناقشين في تلك الأفكار.

التمرين الرابع

اسم التمرين: هل تشبهين نفسك؟

▪ الهدف منه: أن تعرف الفتاة ..كيف صورتها أمام الآخرين؟

الوسائل المستخدمة: أوراق موزعة □ مناقشة جماعية ▪

- وضحي لمن أن الكثير من الفتيات تحاول أن تعرف كيف ينظر الناس إليها، وهذا التمرين سيساعد على ذلك.
- استخدمي (ورقة رقم ٨) لتساعديها في التعرف على رؤية الآخرين لها.
- ناقشيهن في أن نظر الآخرين لها ربما يفاجأها بأشياء قد لا تعلمها عن نفسها.
- وزعي (ورقة عمل ٩). وناقشيهن فيها.
- وزعي (ورقة عمل ١٠) وركزي مع الفتاة على الأشياء التي ربما يعلمها الناس عنها، وهي لا تعلمها عن نفسها.

التمرين الخامس

■ اسم التمرين: القرار قرارك.

■ الهدف منه: أن تعرف أنها المسؤولة عن صورتها أمام ذاتها.

■ الوسائل المستخدمة: بطاقات □ مناقشة.

- بيني لمن أن نظرات الآخرين وإن كانت تؤثر عليهن، وهذا واقع يجب أن نلاحظه، يجب ألا يؤثر علينا، لأنه في النهاية قرارتنا هي التي تحكم مصيرنا وليس نظرات الآخرين.
- وزعي (ورقة عمل ١١) وناقشيهن فيها.
- حددي معهن القرارات التي لا يمكن لأحد من كان أن يتدخل فيها.
- وزعي (ورقة عمل ١٢) وناقشيهن فيها.

ملاحظات:

ملاحظات	النتيجة	التمرين
		الأول
		الثاني
		الثالث

ملاحظات يجب وضعها في الحسبان:

- •
- •
- •
- •
- •
- •
- •

الخطوة الثالثة

- الآن ونحن في رحلة البحث عن الذات، أظنك أن فتاتك قد تعرفت على أشياء جديدة لم تعرفها من قبل، الآن نحاول البحث عن الذات وتوضيح الصورة الحقيقية أمام نفسها.

تهدف هذه المرحلة إلى أن:

١. تعرف الفتاة بعضاً من قدراتها.
٢. جيد التحدث لذاتها.
٣. تبدأ رحلة التغيير.

التمرين السادس

١. اسم التمرين: هكذا أنا.

٢. الهدف منه: أن تعرف الفتاة بعضاً من قدراتها.

٣. الوسائل المستخدمة: أوراق موزعة استبانة عرض فيديو بطاقات.

- ساعدي الفتاة في التعرف قليلاً على ذاتها.
- وزعي (ورقة رقم ١٣) وناقشي تلك القولة واستوضحي آرائهن.
- وزعي (ورقة رقم ١٤) ووضحي لهن أن لكل منهن ميزة تميزها عن غيرها، يجب أن تعرفها جيداً.
- كثير من الفتيات تفاجئ البعض بهن، فهذه فتاة يراها الناس انطوائية وغير متميزة أو متفوقة، تمر السنوات ويحسدها الناس على ثرائها، فقد اكتسبت هذه الأموال من بيع اللوحات، فهي عندها ما يميزها وعرفته ولم تؤثر فيها نظرات الآخرين.
- وزعي (ورقة رقم ١٥) استمعي معهن إلى الفيديو المرفق (كيف تكتشف موهبتك) واطلبي منهن الدروس المستفادة حوله.
- وزعي (ورقة رقم ١٦) واطلبي منهن أن يتعرفن على كيف ينظر الآخرين لهن.
- ناقشيهن في الأفكار المعروضة في ورقة عمل (١٧).

التمرين السابع

- اسم التمرين: كلمات إيجابية.
 - الهدف منه: أن تعرف الفتاة كيف تحدث نفسها بإيجابية.
 - الوسائل المستخدمة: استمارة □ بطاقات □ مناقشة جماعية.
- إرشادات

- ناقشي معهن ضرورة التحدث الإيجابي إلى الذات.
- وزعي (ورقة عمل ١٨) ووضحي لهن البطاقات التي تحتوي على عبارات سلبية ويجب حذفها من قاموسهن.
- وزعي (ورقة عمل ١٩) واطلبي منهن تسجيل الكلمات التي تمنحن القوة، والأخرى التي تسلبهن إياها.
- وضحي لهن أهمية التحدث الإيجابي مع الذات لتحفيزها.
- وزعي (ورقة عمل ٢٠) ، واطلبي لهن الوقت للإجابة عليها ، وناقشين فيها.

النمرين الثامن

▪ اسم التمرين: رحلة التغيير.

▪ الهدف منه: أن تحاول الفتاة من جديد ، وتغيير نفسها للأفضل.

الوسائل المستخدمة: استمارة □ أوراق موزعة □ صور.

- المهم بعد هذه الرحلة أن تبدأ الفتاة رحلة التغيير وكذلك المهم أن تتعرف إلى ما يجب تغييره.
- وزعي عليهن (ورقة عمل ٢١) والقصة المصورة.
- اتركي لهن الوقت المناسب لمناقشة الصور ووزعي (أوراق عمل ٢٢).
- حاولي معهن التعرف على الصفات التي يجب تغييرها من خلال (أوراق عمل ٢٣).

الخطوة الرابعة

والآن أظن أن فتاتك قد استطاعت التعرف على موضوع (التعرّف على الذات) وأهميته، وكذلك كيف تنظر لذاتها..

ولكن من أجل ذلك عليك - كمدرّبة - أن تتعرف على:

▪ مدى استيعابها لأهمية اكتشاف ذاتها.

▪ كيف تنظر لذاتها؟

التمرين التاسع

■ اسم التمرين: استقصاء الذات.

■ الهدف منه: أن تقدرى مدى استيعاب المشاركات لأهمية التعرف على الذات.

الوسائل المستخدمة: استقصاء.

- وضحي لهن أهمية الصدق ليتحقق الهدف من الاستقصاء.
- بيني لهن عباراته ووضحيها لهن.
- وزعي في البداية (ورقة عمل ٢٤).
- اتركي لهن الوقت المناسب، ثم اطلبي منهن حساب الدرجات.
- وزعي عليهن (ورقة عمل ٢٥)، واطلي من كل منهن أن تتعرف على تقييمها.

النمرين العاشر

■ اسم التمرين: أنا.. في النهاية.

■ الهدف منه: أن تعرف الفتاة كيف تعبر عن نفسها.

■ الوسائل المستخدمة: مناقشة جماعية.

- حاولي أن تقسمي طلابك إلى ثنائيات.
- راعي في التقسيم أن درجة القرب والصداقة.
- اسمحي لهن في وقت مناسب أن تناقش كل منهن الأخرى في صورتها عن نفسها.
- استفيدي من (أوراق عمل ٢٦).
- ساعديهن في أن تتعلم كل منهن التعبير عن آرائهن.
- وزعي عليهن (أوراق عمل ٢٧) ، واختتمي به البرنامج.

تقويم البرنامج

م	البند	٠	١	٢	٣
1	محتوى البرنامج				
2	التمارين والأنشطة				
3	واقعية الحالات العملية				
4	درجة استفادتك				

ملاحظاتك تهمنا

ملاحظات حول أداء الفتاة:

-
-
-
-

أهم ما ستلتزم به بعد البرنامج:

-
-
-
-
-