

كلمات وأفعال ترفع معنوياتي .

التعرف على عوامل تعزيز تقدير الذات

الأهداف :

- تتعرف الطالبة على الأفعال والكلمات التي ترفع تقديرها لذاتها.
- تدرك الطالبة الدور الذي تلعبه تلك الأفعال والكلمات في تشكيل تقديرها لذاتها.

الزمن :

٣٠ دقيقة تقريباً.

الأدوات :

نسخة واحدة من نموذج ورق العمل " كلمات وأفعال ترفع معنوياتي " ، لكل طالبة.

التعليمات :

- ناقشي معنى مصطلح تقدير الذات (مشاعرك تجاه نفسك) . اطلبي من الطالبات تحديد الأشياء التي تسهم في رفع الروح المعنوية وتقدير الذات. اکتبي أفكارهن على السبورة . أخبريهن بأنه ينبغي عليهن أن يدركن أن سلوكياتهن الشخصية هي أهم عامل في الأمر. فمثلاً، إذا قالت طالبة : " الحصول على درجة جيدة" ، قولي لها : "إذن إكمال مهمة معينة للحصول على درجة جيدة يؤدي إلى الشعور بمشاعر طيبة " . قومي بالعودة دائماً بالمناقشة إلى الكيفية التي تستطيع بها الطالبات تحمل المسؤولية عن معنوياتهن وتقديرهن لذاتهن.
- وزعي ورق العمل واستعرض التعليمات. تذكير الطالبات بأن الأشياء التي يقولونها للآخرين ولأنفسهن أيضاً يمكن أن ترفع معنوياتهن. فمثلاً، الثناء على صديقة معينة ورؤية هذا الصديقة وهي تبتسم يمكن أن تجعلك تشعرين بالسرور والرضا عن نفسك. اجعلي الطالبات يكلمن ورق العمل .
- إذا أمكن، اجلسي مع الطالبات في دائرة كبيرة ولتأخذ كل منهن دورها في عرض ما كتبتة. ابدئي بنفسك لتكوني قدوة لهن. بعد ذلك قومي بتنظيم مناقشة ختامية.

أسئلة المناقشة :

- ١/ لماذا يعد تقدير الذات مهماً ؟
- ٢/ ما أنواع الأشياء التي تفعليها أو تقوليها وتقلل من معنوياتك وتقديرك لذاتك ؟
- ٣/ ما الأفكار التي توصلت إليها من أجل رفع معنوياتك عندما تشعرين بالإحباط ؟