



مكتب مديروام تنمية التربية الاجتماعية

دعم قدرات الاخصائى الاجتماعى فى تنمية المهارات الحياتية لدى الطلاب بالمدارس

دليل المتدرب

٢٠١٩

المشاركون في اعداد الدليل التدريبي

الوظيفة	الاسم	م
مدير عام تنمية التربية الإجتماعية	د.إيمان محمد حسني	١
موجه بمكتب مدير عام تنمية التربية الإجتماعية	أ.سحر محمد سوقى	٢
موجه بمكتب مدير عام تنمية التربية الإجتماعية	أ.منى مصطفى على	٣
موجه بمكتب مدير عام تنمية التربية الإجتماعية	أ.جيهان فاروق سيد	٤

مقدمة

عزيزي المدرب / عزيزتي المدربة

إنَّ الإنسان كائن اجتماعي لا يقوى على العيش بمعزل عن الآخرين ، فإنه يحتاج إلى مجموعة من المهارات الحياتية التي تمكِّنه من التواصل مع الآخرين ، والتفاعل معهم ، وتُعينه على تحقيق أهدافه بنجاح ، وتكفل له حياة اجتماعية سعيدة . و بقدر ما يتقن المتعلم المهارات الحياتية يكون التميز في حياته أعظم . لذلك ؛ فإن المدرسة العصرية ذات الإمكانيات العالية تعمل على تسليح المتعلم بحزمة من المهارات التي تتكامل بمنهجية علمية لتساعد المتعلم على التعامل مع مواقف الحياة المختلفة ، وعلى احتمال الضغوط ، ومواجهة التحديات اليومية .

فالمهارات الحياتية بمثابة مجموعة الأداءات والسلوكيات والتصرفات والأعمال التي يقوم بها الإنسان والمرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها، وتمكنه من التكيف الايجابي مع محيطه والتأثير فيه، وتجعله قادرا على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة اليومية، وتحقيق الرضا النفسي، وبناء المشاعر الطيبة عن الذات.

وتعتبر المهارات الحياتية من أهم العناصر الرئيسية لبناء شخصية الطالب نفسياً و اجتماعياً و ثقافياً، ولذلك يجب ان ينميها الاخصائى الاجتماعى لدى الطلاب ليساعدهم على التكيف مع المجتمع الذي يعيشون فيه وتركز على التفكير الابداعى و الناقد ، إدارة الذات ، حل المشكلات ، التواصل مع الاخرين ، العمل الجماعى .

هذا الدليل التدريبي :

يهدف الى زيادة الوعي الفنى لدى الاخصائيين الاجتماعيين و تنمية المهارات الاساسية التى تؤهلهم لممارسة التربية الاجتماعية بكفاءة و فعالية .
ودعم الاخصائيين الاجتماعيين بالمهارات التى تؤهلهم على تنمية الاتجاهات الصحيحة السليمة لدى الطلاب بما يُعزز بناء الشخصية السوية نفسياً و اجتماعياً و علمياً .

أهداف البرنامج التدريبي ونواتج التعلم

الهدف العام للبرنامج التدريبي:

التمتية المهنية المستدامة للاخصائي الاجتماعي لدعم قدراته بما يعود علي الطلاب بتمتية مهاراتهم الحياتية وجعلهم قادرين علي مواجهه التحديات والنهوض بالمجتمع .

نواتج التعلم:

يتوقع بعد انتهاء الورشة أن يصبح المشاركون قادرًا على:

١. يتعرف علي مفهوم المهارات الحياتية
٢. يستخلص اهداف تعلم المهارات الحياتية
٣. يدعم اهمية اكتساب المهارات الحياتية
٤. يكتسب خصائص المهارات الحياتية
٥. يستنتج مقومات المهارات الحياتية
٦. يتعرف علي انواع المهارات الحياتية
٧. يتعرف على مفهوم مهارة التفكير الابداعي والناقد
٨. يعي متطلبات التفكير الابداعي والناقد
٩. يتعرف علي مفهوم ادارة الانفعالات ومواجهة الضغوط
١٠. يستنتج متطلبات ادارة الانفعالات ومواجهة الضغوط
١١. يتعرف علي مفهوم ادارة النزاع
١٢. يستخلص انواع النزاع
١٣. يعي مراحل حل النزاع
١٤. يطبق مهارة حل النزاع
١٥. يتعرف علي مفهوم كل من ادارة المشاعر والذات

١٦. يستخلص متطلبات ادارة المشاعر والذات
١٧. يتعرف علي مفهوم كلا من ادارة الحوار والمناقشة ومهارة الاقناع
١٨. يكتسب متطلبات كلا من ادارة الحوار والمناقشة ومهارة الاقناع
١٩. يتعرف على مهارة حل المشكلات
٢٠. يعي الاساليب والاسس التربوية لمهارة حل المشكلات
٢١. يستنتج صفات القائم لحل المشكلة
٢٢. يستخلص دوره فى تنميه مهارة حل المشكلة
٢٣. يصمم نموذج لحل المشكلات
٢٤. يتعرف علي مفهوم واهداف وانواع التواصل مع الاخرين
٢٥. يتعرف علي مراحل التواصل مع الاخرين
٢٦. يستخلص دورة في تنمية مهارة التواصل مع الاخرين
٢٧. يصمم نموذج لتطبيق مهارة التواصل مع الاخرين
٢٨. يتعرف علي مفهوم واهداف واهمية التعاون والعمل الجماعي
٢٩. يعي عوامل نجاح العمل الجماعي
٣٠. يستخلص دوره فى تنميه مهارة التعاون والعمل الجماعي
٣١. يصمم نموذج لممارسة مهارة العمل الجماعي

الوحدات

➤ الوحدة الأولى:

المهارات الحياتية (التعريف - الاهداف - الاهمية - الخصائص - المقومات)

➤ الوحدة الثانية:

تصنيف المهارات الحياتية

(التفكير الابداعي والناقد - ادارة الانفعالات ومواجهه الضغوط- ادارة النزاع - ادارة

المشاعر و الذات - المناقشة والحوار والاقناع)

➤ الوحدة الثالثة:

استكمال تصنيف المهارات

(حل المشكلات - التواصل مع الاخرين - التعاون والعمل الجماعي) ودور الاختصاصي

الاجتماعي في تنميتها

+

تعريف المهارات الحياتية

المهارة هي:

القدرة على أداء عمل معين او تحقيق هدف معين بأسلوب فني خاص وتكون علي اشكال مختلفة (لفظية - عقلية - حسية- اجتماعية) وهذه المهارة تحتاج الي وقت وجهد وتدريب.

المهارت الحياتية:

- عرّفت منظمة الأمم المتحدة للطفولة المهارات الحياتية بأنها مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ بعنايةٍ، والتواصل بفعاليةٍ مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح.
- وتعرف بأنها: " السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية اللازمة للأفراد للتعامل بثقة واقتدار مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع ، وذلك باتخاذ القرارات المناسبة والصحيحة وتحمل المسؤوليات الشخصية والاجتماعية ، وفهم النفس والغير وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وتقادي حدوث الأزمات والقدرة على التفكير الابتكاري .
- هي القدرة على الأداء أو التطبيق للمعارف النظرية بشكل فعال ومؤثر ومن ثم فانه كلما زادت مهارات الاخصائي فيما يتصل بعمله كلما كان أقدر على القيام بمسئوليته المهنية نحو الطلاب ويمكن للأخصائي الناجح أن يكسب الطلاب الكثير من المهارات الحياتية التي تتمثل في المعارف والسلوكيات والاتجاهات والتي تساعد في بناء قدرات جيل ناجح وبناء

أهداف تعلم المهارات الحياتية

يعتبر تعليم المهارات الحياتية وسيلةً لتحقيق الغايات الأبعد للمتعلمين

محاور اهداف تعليم المهارات الحياتية وهي اربعة رئيسية

- زيادة قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي والتواصل الإيجابي مع من حوله.
- تنمية قدرة الفرد على التفكير بأساليب علمية دقيقة.
- تمكن الفرد من ايجاد حلول جيدة للمشكلات التي تواجهه.
- مساعدة الفرد على التعامل مع متغيرات الحياة المختلفة .

أهداف تناولها العديد من التربويين والباحثين، منها:

- تحسين الحياة النفسية والاجتماعية بالنسبة للطلاب ، وتنمية الخصائص الشخصية لهم عن طريق الاتصال والتعاون مع الآخرين، وممارسة العمل الجماعي ضمن الفريق الواحد.
- تزويد الطلاب بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية، وتوجيهه للإطلاع على التقنيات الحديثة، وكيفية الاستخدام الأمثل لها.
- القدرة على استخدام المراجع العلمية في البحث عن المعلومات، واستخدام الوسائل الحديثة في البحث العلمي مثل (بنك المعرفة) والاستفادة منها وتفعيلها.
- التجريب المستمر لتنمية مهارات التعلم الذاتي.
- إكساب اتجاهات ومهارات عملية إيجابية عن طريق إقامة علاقات اجتماعية طيبة مع الآخرين .
- تنمية الملاحظة الواعية وتوجيهها كمنطلق لتكوين التفكير العلمي بأنواعه المختلفة حسب الحاجة التي يحددها الموقف، من مهارات للتفكير الإبداعي، إلى مهارات النقد، والوقوف على مهارات وطرق حل المشكلات.

- تحديد أفضل الحلول الممكنة؛ ليتمَّ الاختيارُ الأمثل بينها.
- تنمية مهارات التفكير الناقد و تحليل وجهات النظر المختلفة .
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الاهتمام بالبيئة و الحفاظ عليها، كترشيد الاستهلاك لمنابع الطّاقة المختلفة.
- يمكن تعليم الطالب منذ الصغر المهارات الحياتيّة، ويكون ذلك عن طريق لعب أو تمثيليّة أو موقف أو مشكلة تطلب منه المعلم إيجاد حلّ لها، أو حكاية قصة لها موقف، وعلى الطالب أن يكمل القصة باستخدام المهارات الحياتيّة .
- إرتباط التعلم بالعمل والنظريات الحديثة بالتطبيق الفعلي في الحياة اليومية.
- تعزيز الثقافة والتقاليد.
- تزويد الطالب بالمهارات الأساسية العلمية والمهنية ليتمكن من تنمية الشعور والإحترام الذاتي والثقة بالنفس.
- تنميه الإدراك واليقظة واتخاذ اللازم بما يختص بالصحة الفردية وصحة المواطنين .

أهمية اكتساب المهارات الحياتية

هناك مهارات حياتية من الأهمية ان يكتسبها الجيل الجديد و اساليب تربوية فى مستهل تنشئته الاجتماعية تكفل لهم التعامل مع المواقف و الاحداث العديدة و المتنوعة و المتغيرة التى يموج بها المجتمع مما يهيئ للجيل الجديد ان يتمرس على التعامل مع الاخرين و يعيش حياته بشكل افضل عندما يحسن تعامله مع المواقف و تتمثل الأهمية فى الاتى:

- وسيلة لتدريب الطلاب على المهارات الحياتية اللازمة لنجاحهم فى أعمالهم .
- تساعد الطلاب على حل مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية والتعامل معها بوعي
- تكسب الطالب الثقة بالنفس .
- تهب الطالب حب الآخرين ، واحترامهم له ، وتقديرهم لعمله .
- تساعد الطالب على تطبيق ما يتعلمه عملياً .
- تزيد من دافعية الطالب للتعلم
- توضح المهارات والقدرات التي يتميز بها الاخصائي الاجتماعي .
- تؤكد المهارات اهمية المبادئ والاسس المهنية التي يستخدمها الاخصائي .
- تؤكد المهارات الجوانب الاجرائية لتعامل الاخصائي الاجتماعي مع المشكلة.
- تساهم في ارتفاع مستوي ومكانه المهنة

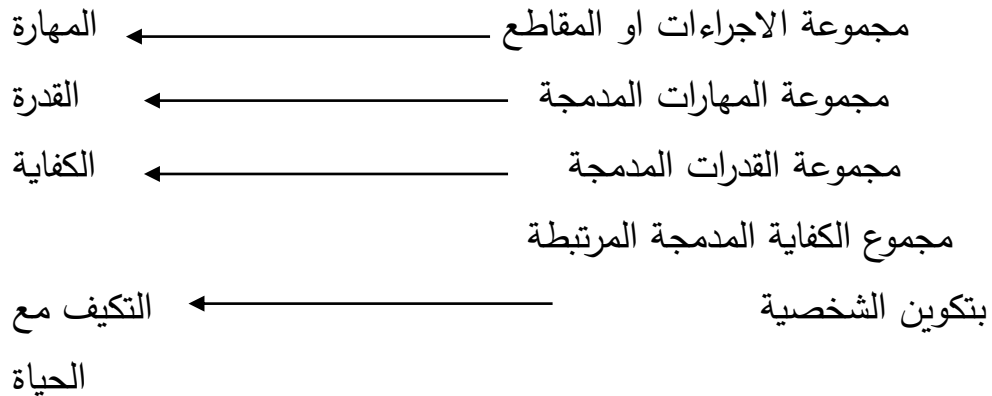
خصائص المهارات

- متنوعة وتشمل جميع الجوانب كالمهارات الادائية مثل مهارات التفاعل فى مواقف الحياة.
- اختلافها من مجتمع لآخر تبعا لاختلاف المجتمعات و الاحتياجات .
- تعتمد على طبيعة العلاقة التبادلية بين الفرد و المجتمع و درجة تاثير كلا منهما على الاخر .
- تفاعل الفرد الناضج مع الحياة وتطوير اساليب معايشة الحياة.
- تجمع بين المعرفة و الفعل بقدر الكفاءة.
- تحتاج الى التدريب و المران المتكرر حتى تكون اقرب الى العادة .
- اكتسابها فى سن مبكرة افضل لان ذلك يساعد على تمكن الطالب من المهارة.
- تختلف باختلاف سن الطالب فتعلم المهارة فى سن الابتدائية ليس نفس الاساليب التى يدرّب عليها طلاب الجامعة.
- لا يرتبط اكتسابها بشهادة معينة او مستوى تعليمى محدد.
- التعلم مدى الحياة:تحصيل وتحسين وتطوير المهارات الحياتية عملية تستغرق وقتا وقد تستمر مدى الحياة ، والتعلم مدى الحياة هو أسلوب أساسي يركز على تطبيق المهارات بطريقة متضامنة في عدد من المواقف التعليمية والاجتماعية وأماكن العمل.
- التفكير على مستوى عال:تطوير المهارات الحياتية يحتاج من الطالب أن يمزج ويطبّق المعلومات والمهارات بإدراك ومعرفة في مواضع ومواقف عديدة..
- المهارات الحياتية هي مهارات في الإمكان تعلمها وتعليمها :المهارات الحياتية تتداخل وتتطور من خلال التربية التعليمية والتمرين والمناهج الدراسية.
- المهارات الحياتية تحصل في سياق موضوع أو مهارة محددة أو حقل معين.

- المهارات الحياتية هي طرق ووسائل تحتاج من الاخصائي:-
 - أ- أن يحدد الهدف
 - ب- تطوير خطة العمل
 - ج- تطبيق خطة العمل
 - د- تقييم النتائج وأساليب العمل.
- المهارات الحياتية تتطلب أن يتواجد للطلاب فرص التقييم والتفكير في تعلمهم وتحصيلهم ومدى تحسن أدائهم ونوعيته.

مقومات المهارات

- **تكوين مهارة من المهارات:** يمكن اللجوء إلى تفتيتها إلى مجموعة من الاجراءات أو المقاطع.
- **تكوين القدرة:** وفق هذا المفهوم هي عملية الدمج بين مجموعة من المهارات التي تمّ تكوينها عند المتعلم، فالقدرة على الخياطة مثلاً تتطلب مجموعة من المهارات فيها: استعمال الإبرة، تفصيل الثوب..... وهاتان المهارتان الرئيسيتان تتكوّن كلّ واحدة منها من مجموعة من الإجراءات المحدّدة في شكل إنجازات دقيقة ومضبوطة مثل: الإمساك بالإبرة، إدخال الخيط في الإبرة، إدخال الإبرة في الثوب.... كما أنّ هاتين المهارتين المرتبطتين باستعمال الإبرة وقصّ الثوب قد ساهمتا في علاقتهما المدمجة في تكوين القدرة على الخياطة.
- **بناء الكفاية:** يتطلب تفتيت تلك الكفاية إلى أهمّ القدرات المكوّنة لها، إذ أنّ عملية الدمج بين تلك القدرات، تؤدّي إلى تكوين الكفاية المنشودة. من خلال الصياغة الإجرائية السابقة يمكننا أن نوضح ذلك من خلال الشكل الآتي:



أنواع المهارات الحياتية

ودور الاختصاصي الاجتماعي في تنميتها

مهارة التفكير الإبداعي والتفكير الناقد

مفهوم التفكير: يُعرّف التفكير بأنه معالجة الفرد العقلية لمدخلاته الحسية؛ بهدف تشكيل الأفكار لإدراك الأمور والإحاطة بها، ثم الحكم عليها بصورة منطقية، وإصدار القرار فيها.

ومن الجدير بالذكر أنّ كلاً من من (هولفس وسميث وباليت) يُعرّف التفكير بأنه ليس وصفاً لشيءٍ ما، وإنما هو استخدام المعلومات الموجودة حول شيءٍ معين للتوصل منها إلى شيءٍ آخر، وهذا يُدعى بالابتكار.

مهارة التفكير الإبداعي:

المفهوم: هي الطريقة التي تجعل الفرد مُدركاً للثغرات في العناصر المفقودة، والبحث عن مؤشرات ودلائل لسدّ هذه الثغرات وإجراء التعديلات اللازمة، ومن سمات التفكير الإبداعي أنّه يستند إلى الخيال، وهذا الأمر يتطلب قدرات تخيل كبيرة بعيدة عن الواقع المحيط، وبعيدة عن التفكير المنطقي؛ حيث لا تحكمه قواعد المنطق.

متطلبات التفكير الإبداعي:

- توفير بدائل عديدة لحل المشكلة .
- تجنب عملية المفاضلة والاختيار .
- البعد عن النمط التقليدي الفكري .
- تعديل الانتباه إلى مسار فكري جديد .
- تجنب التتابعية المنطقية .
- التفكير بطريقة مختلفة / العصف الذهني ، القبعات الست

أما التفكير الناقد:

المفهوم : فهو القدرة على التمييز بين الحقيقة والرأي، والقدرة على استنباط المعلومات، وكذلك معرفة التناقضات المنطقية ومقدرة الفرد على التنبؤ

متطلبات التفكير الناقد:

- تحليل تأثير الأقران ووسائل الإعلام.
- تحليل التوجهات ، والقيم ، والأعراف والمعتقدات الاجتماعية و العوامل التي تؤثر فيها.
- تحديد المعلومات ذات الصلة ومصادر المعلومات .

مهارة إدارة الانفعالات ومواجهة الضغوط

- تُعرّف إدارة الانفعالات بأنها القدرة على كظم الغيظ، والقدرة على التحكم وضبط الانفعالات والمشاعر تجاه الآخرين والتفكير بإيجابية تجاه الموقف.
- وتُعرّف الضغوط النفسية بأنها مجموعة من العوامل الخارجية التي تضغط على الفرد بشكلٍ كاملٍ أو بشكلٍ جزئيٍّ، وتُشعره بالتوتر، أو قد تؤثر على سلامة شخصيته لذا يراعي استخدام تقنيات الاسترخاء.

متطلبات ادارة الانفعالات ومواجهة الضغوط:

- المقدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه وتفهمها و التعبير عن هذا التفهم .
- إدارة امتصاص الغضب.
- التعامل مع الحزن والقلق.
- مهارات التعامل مع الخسارة، والإساءة، والصدمات المؤلمة
- تنمية القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية.
- القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر، وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات، وفهم كيف يتفاعل الآخرون بانفعالات مختلفة
- تنمية القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والتمييز بين الأفكار الذاتية والأحداث الخارجية.
- التأثير الإيجابي القوي في الآخرين، عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم، ومعرفة متى تقود الآخرين ومتى تتبعهم وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة

- الإسترخاء الجسمي ما يساعد على التواء مع التوتر.
- ممارسة التمارين الرياضيه : والتي اثبتت فاعليتها فى خفض الضغوط بدرجة جوده



مهارة ادارة النزاع

تعريف النزاع:-

- هو عجز شخص أو أكثر عن الاتفاق على أمر معين.
- هو أيضا انعدام الاتفاق أو الإجماع على الأهداف.

انواع النزاع:-

١. النزاع الإيجابي: النزاع يمكن أن يكون إيجابيا إذا كان يساعد على فتح باب النقاش في قضية مهمة، و تنتج عنه حلول للمشكلات. و ينتج عنه أيضا تحسين الاتصال بين الأفراد و يساعدهم على تحسين قدراتهم.
٢. النزاع السلبي: النزاع يمكن أن يكون سلبيا إذا كان يصرف الناس عن المسائل الجوهرية و يؤدي بالأفراد الى العزلة و عدم التعاون و يولد الشعور بعدم الرضا.

مراحل حل النزاع:

تقوم على نموذج شبيهه بنموذج حل المشاكل، و تمر عملية حل النزاع و تسويته بـاربعة مراحل هي:

١. خلق المناخ الإيجابي باختيار الوقت المناسب و الاتفاق على مكان محايد لبدء التفاوض.
٢. تحليل موضوعي لسبب المشكلة و جمع مختلف الآراء حول موضوع النزاع.
٣. التفكير و البحث في جميع الحلول الممكنة.
٤. تقييم جميع الحلول لايجاد حل يرضي جميع الأطراف.

متطلبات مهارة اداره النزاع:

- تشجيع حرية التعبير عن الراي
- تشجيع النقد البناء
- الابتعاد عن استخدام الترهيب والتهديد.
- أن يكون المسئول عن فض النزاع قدوة وسديد الراي.
- أن يقدم الثناء والمديح لمن يستحق
- أن يدافع عن رأيه بصدق ودون تصلب وتشدد
- أن يحافظ على العلاقات الجيدة بينه وبين الاخرين
- أن يضع الاولوية لاهداف المجموعة
- أن يفهم نفسه جيدا ويفهم الاخرين
- أن يتقن مهارات الاتصال الجيد والفعال
- تحديد مصادر جمع المعلومات والبيانات من مصادر مرجعية موثوقة
- القدرة على الإستنتاج ،و أختيار الحلول الصحيحة.
- ضرب الامثلة في الحب والتسامح من التراث الشعبي .

مهارة ادارة المشاعر وإدارة الذات

المفهوم:

- هي قدرة الفرد على التحكم في مشاعره وقتي الفرح ،و الغضب ،و القدرة على تحمل الصدمات ،و الطرق الإيجابية للتعامل معها.
- القدرة على الفهم والسيطرة على مشاعرنا السلبية والايجابية ، وتحويلها لتحقيق الحد الاقصى من الفائدة المرجوة للفرد والجماعة .
- ثقة الفرد بنفسه ،و ثقل مهاراته ،و التطور الذاتي ،و معرفة ما له من حقوق ،و ماعليه من واجبات و مراقبة تصرفاته ،و الحكم عليها
- قدرة الفرد على الوعي بالانفعالات التي تُصيبه، وبانفعالات الآخرين المحيطين به تجاهه، ومعرفة ما يشعر به، واستخدام هذه المعرفة في إصدار قرارات ناجحة وسليمة.

وتتضمن ما يلي:

- ادارة امتصاص الغضب
- التعامل مع الحزن و القلق
- التعامل مع الخسارة و الصدمة و الاساءة .

متطلبات المهارة :

- ادارة المشاعر بايجابية لتحديد الكم والكيف والزمان والمكان والشخص الذي نوجه له المشاعر.
- المشاعر تحتاج الى سيطرة وتحكم حتى لا تتحكم هي بنا ، و نحن مسئولون عن مشاعرنا تجاه الآخرين ، والآخرين مسئولون عن افعالهم ومشاعرهم تجاهنا.

- إظهار مشاعر الحب والعطف وغيرها من المشاعر الايجابية واخفاء المشاعر السلبية من كراهية ، بغض وغيرها.
- استثمار المشاعر الايجابية للحد الامثل حسب " الوقت ، المكان ، الشخص المتلقى " بدون افراط ولا تفريط .
- تحويل المشاعر السلبية الى ايجابية مع مراعاة توجيه المشاعر السلبية للسلوك والأفعال والأقوال وليس للأشخاص .
- تقصد الكلمة و معناها .
- توجيه المشاعر لكل شخص حسب موقعه منا ، وحسب الوقت الذي يتوافق مع المشاعر (المناسبات) وحسب المكان الذي تقال فيه هذه المشاعر .
- يجب العلم ان ما تراه ايجابا قد يراه الاخرون سلبا في الافعال و الاقوال والمشاعر
- تقدير الذات وبناء الثقة.
- تحديد الأهداف .
- الوعي الذاتي بما في ذلك معرفة القدرات والامكانيات ، ومواطن القوة ومواطن الضعف.

مهارة إدارة الحوار و قيادة المناقشات والاقناع



مفهوم ادارة الحوار و المناقشة : هي لون من الحوار الشفوي بين الأخصائي والطلاب والطلاب وبعضهم ويؤدي في النهاية الى التواصل الى جانب التعلم المعرفي من فهم وتطبيق وتحليل للمعلومات التي أثرت في نطاق المناقشة .

* متطلبات مهارة ادارة المناقشة والحوار الجيد :

- ١ . قرر أنت موضوع المناقشة بطريقة غير مباشرة وبالطبع اختر الموضوع الذي لديك فيه معرفة أكثر .
- ٢ . جهز أسئلة رئيسية وأسئلة فرعية في موضوع المناقشة .
- ٣ . في معظم الأوقات أسأل أسئلة مفتوحة النهاية .
- ٤ . أمدح وأنقد الإجابات والآراء .
- ٥ . قم بطرح رأيك ووجهة نظرك بعد سماعك للآخرين .
- ٦ . أطلب منهم تعليقا على فكرتك إذا لم يبادرو بالتعليق و أستمع لتعليقاتهم .
- ٧ . لخص فكرتك أو وجهة نظرك مرة أخرى وأعرضها باختصار مع الرد على تعليقاتهم أو اعتراضاتهم عليها .
- ٨ . بادر أنت بختم المناقشة عندما تشعر بأنه الوقت المناسب .

مفهوم مهارة الإقناع :

هو استخدام أسلوب قوي وطريقة فعالة لعرض فكرة ما قد تكون أقل قيمة من فكرة اخري ولكن طريقة عرضها تجد من يستمع اليها وتحظى بكثير من الأهتمام .

متطلبات مهارة الاقناع :

١ . الوقت المناسب .

فإذا كنت ستبادر بالحديث وتبدأ بالكلام فأختار أفضل وقت تبدأ فيه وان يكون الشخص مستعد لسماع حديثك والتحدث معك .

٢ . أبتسم وأمزح معه أو أمدحه .

التمهيد والتدرج في الحديث حتى يحدث ارتياح نفسي ويتم تقبل باقي الحديث بسهولة وبسلاسة .

فهي عملية ضرورية جداً قبل البدء في الحديث الجاد لأنها تقلل من حدة مقاومة الشخص لما يطرح عليه من وجهات نظر جديدة مخالفة لما كان يعتقد .

٣ . أبدأ بمسلمات وحقائق بديهية أو بأمثلة وعبارات سهلة ومقبولة تمهيداً لما سوف تطرحه .

وتعتبر هذه الخطوة مزيجاً بين التمهيد النفسي والتمهيد لفكرتك وفائدتها أيضاً مثل الخطوة السابقة ولكن بأسلوب أكثر جدية .
وتأكد من استعانتك بالمسلمات والبديهيات التي تمثل القاعدة والأساس لوجهة نظرك التي تريد إقناعه بها .

٤ . أعرض فكرتك ووجهة نظرك بكل قوة وبوضوح تام .

أجعل أسلوبك قوياً في طرح الفكرة وتحدث بكل ثقة ولا تخجل مما تقوله ما دمت على حق

فمهما كنت تعرف أن فكرتك تصادم بشدة قناعات من تحدته فلا تجعل أسلوبك ضعيف أبداً في هذه المرحلة لأنه إذا استشعر أنك غير جاد أو متوتر أو غير مقتنع تماماً بما تقوله فإن ذلك أخطر ما يجعله يعترض على ما تقوله .

أما بالنسبة للوضوح فلا تجعل كلامك يحتوي على أكثر من معنى أو أن تستعين بمفردات أقل حدة وتفهم بشكل غير الذي تقصده حتى لا تدع فرصة له أن يأخذ شق من الحديث ويركز عليه ويترك الشق الآخر بل أخبره بوجهة نظرك بالشكل الذي لا يدع مجالاً للإستفسار عن ما قلته .

هـ . أستمع إلى رأيه في فكرتك وسجل في اعتبارك استفساراته وانتقاداته وأجب عليها .

ركز جيداً فيما يقوله وحلل كل عبارة تصدر منه فكلما كانت استفساراته منطقية ومتعلقة بالموضوع فأعلم أن ذلك مؤشر جيد جداً وسوف تصل معه إلى نتيجة جيدة إن شاء الله .
أما إذا كانت استفساراته وانتقاداته غير منطقية أو بعيدة عن الموضوع فذلك مؤشر يدل على أن لديه مقاومة شديدة للإقتناع بوجهة نظرك فحاول أن توضح له أكثر وتخبره أن له مطلق الحرية في الأخذ بكلامك أو عدم الأخذ به ولا تضغط عليه بشدة في تلك الحالة .

مهارة حل المشكلات

مفهوم مهارة حل المشكلات

- يقصد به مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها ، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد والوصول إلى حل له .
- هو نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات معرفية ذهنية مرتبة ومنظمة في ذهن الفرد.

خطوات حل المشكلة

- ١- الشعور بالمشكلة :وهذه الخطوة تتمثل في إدراك معوق أو عقبة تحول دون الوصول إلى هدف محدد .
- ٢-تحديد المشكلة : هو ما يعني وصفها بدقة مما يتيح لنا رسم حدودها وما يميزها عن سواها
- ٣-تحليل المشكلة : التي تتمثل في تعرف الفرد / التلميذ على العناصر الأساسية في مشكلة ما ، واستبعاد العناصر التي لا تتضمنها المشكلة .
- ٤-جمع البيانات المرتبطة بالمشكلة : وتتمثل في مدى تحديد الفرد / التلميذ لأفضل المصادر المتاحة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالمشكلة
- ٥-اقتراح الحلول : وتتمثل في قدرة التلميذ على التحديد لعدد من الفروض المقترحة لحل مشكلة ما .
- ٦-دراسة الحلول المقترحة وهنا يكون الحل واضحاً ، ومألوفاً فيتم اعتماده ، وقد يكون هناك احتمال لعدة بدائل ممكنة ، فيتم المفاضلة بينها بناءً على معايير نحددها
- ٧-الحلول الإبداعية :قد لا تتوافر الحلول المألوفة أو ربما تكون غير ملائمة لحل المشكلة ، ولذا يتعين التفكير في حل جديد يخرج عن المألوف .

أساليب حل المشكلات

هناك أكثر من أسلوب قد يتبع :-

- _أسلوب سلبي : من خلال الهروب من الموقف كله .
- _أسلوب التجربة والخطأ : باستدعاء بعض الخبرات السابقة .
- _أسلوب التجزيء : أي إيجاد احتمالات تدخل في أجزاء متتالية بحيث يؤدي الانتهاء من جزء أو مرحلة منها إلى الانتقال للجزء أو المرحلة التالية حتى اتخاذ القرارات .



الأسس التربوية التي تستند إليها استراتيجية حل المشكلات :

- ١- تقضي أن يوجد لدى المتعلم هدف يسعى إلى تحقيقه .
- ٢- أن يترك الفرصة للطلاب لاقتراح الحلول .
- ٣- ضرورة التأكد من وضوح الخطوات الأساسية لحل المشكلات قبل الشروع في تعلمها .
- ٤- تنظيم الوقت.

- ٥-الاتجاهات الإيجابية نحو المواقف الصعبة أو المشكلات ، والثقة الكبيرة بإمكانية التغلب عليها
- ٦-الحرص على الدقة ، والعمل على فهم الحقائق والعلاقات التي تنطوي عليها المشكلة .
- ٧-تجزئة المشكلة والعمل على تحليل المشكلات والأفكار المعقدة إلى مكونات أكثر بساطة .
- ٨-التأمل في حل المشكلة ، وتجنب التخمين والتسرع في إعطاء الاستنتاجات قبل استكمال الخطوات اللازمة للوصول إلى إجابات دقيقة .

اهمية تعلم مهارة حل المشكلة :

- إن المعرفة متنوعة لذلك لا بد من تدريب الطلبة على أساليب مختلفة لمعالجة وأنواع المشكلات المختلفة .
- إن مهارة التدريب على التفكير إحدى المهارات اللازمة التي ينبغي أن يتسلح بها الطلاب لمعالجة مشكلاتهم وتحسين ظروف حياتهم .
- إن مهارة حل المشكلات مهارة تساعد المتعلم على تحصيل المعرفة بنفسه ، وتزويده باليات الاعتماد على النفس .
- إن مهارة حل المشكلة تساعد المتعلم على اتخاذ قرارات هامة في حياته وتجعله يسيطر على الظروف والمواقف التي تواجهه .
- يمكن اعتبار الموقف الافتراضي أو الواقعي فرصة قيمة للمتعم أو التكيف أو إبداع حل جديد لم يكن معروفاً من قبل .
- عند مواجهه المتعلم موقفاً يثير الحيرة والقلق والتوتر يهدف التخلص منه .

صفات يجب توافرها في القائم على حل المشكلة :

الاتجاه الإيجابي:

هناك فرق جوهري بين الأشخاص المتميزين في حل المشكلات والأشخاص الضعفاء، يتعلق باتجاهاتهم المبدئية نحو المواقف الصعبة أو المشكلات،

فالأشخاص المتميزون عادة ما تكون قناعاتهم وثقتهم قويّة بأن المشكلات الأكاديمية يمكن التغلب عليها بالثابرة والتدرج الواعي في التحليل، أما الأشخاص الضعفاء، فسرعان ما يستسلمون بعد أول محاولة فاشلة.

الحرص على الدقة:

يتمتع الأشخاص المتميزون في حل المشكلات بدرجة عالية من الحرص على فهم الحقائق والعلاقات التي تنطوي عليها المشكلة، وكثيراً ما يقرؤون المشكلة أكثر من مرة ليتأكدوا من فهمها بصورة صحيحة وتامة.

تجزئة المشكلة:

يعمل الأشخاص المتميزون في حل المشكلات على تحليل المشكلات والأفكار المعقدة إلى مكونات أو مشكلات أصغر، ثم يبدؤون الحل من النقطة الأكثر وضوحاً.

التأمل وتجنب التخمين:

يظهر الأشخاص الضعفاء في حل المشكلات ميلاً لتخمين الحلول، والتسرع في إعطاء القرارات قبل استكمال جميع المعلومات، بينما الأشخاص المتميزون يميلون إلى السير في معالجة المشكلة خطوة خطوة، وبكل حرص من البداية حتى النهاية.

الحيوية والنشاط:

يُظهر الأشخاص المتميزون في حل المشكلات نشاطاً وفاعلية بأشكال عدة، تراهم مثلاً يسألون ويجيبون أنفسهم بصوت عالٍ، أو يفكّرون بصوت عالٍ.

أهمية الخبرة والمعرفة السابقة:

ان يتوفر لدى القائم بحل المشكلة قاعدة معرفية قوية في مجال تخصصه وان يجيد استخدام إستراتيجية حل المشكلات .

دور الاختصاصي في تدريب الطلاب على مهارة حل المشكلات :

أولاً : تحديد المشكلة واستيعاب طبيعتها ومكوناتها :

يقوم الاختصاصي بعرض المشكلة التي يريد توظيفها على الطلاب بصورة واضحة ،

كالتالي :

- صياغة المشكلة صياغة دقيقة ، ومحددة ، تتضمن متغيرات الموقف أو القضية .
- استخدام كلمات سهلة ، مستعملة لدى الطلبة ..
- تكون العلاقة بين العناصر بسيطة وقابلة للفهم من قبل الطلبة .
- اطلب من الطلاب أن يرووا فهمهم للمشكلة للتأكد من وضوحها .

ثانياً : الربط بين عناصر ومكونات المشكلة ، وخبرات المتعلم السابقة :

- القدرة على الربط بين عناصر المشكلة باستخدام صور كنماذج توضيحية.
- يحدد الطالب المكونات وما ترتبط به من معرفة وخبرات سابقة لديه .
- أن يسعى المتعلم بنفسه أو المجموعة للحصول على المعرفة اللازمة من مصادرها .

ثالثاً : تعدد البدائل والحلول الممكنة :

- يقصد بالبدائل والحلول صور الحل الافتراضية ، وهي عادة تستند إلى بعض الأدلة المنطقية الظاهرة أو المتضمنة في المشكلة ، وترتبط قيمة الحلول التي يتوصل إليها الطلبة بقيمة المعرفة والخبرات لديهم .
- وترتبط أيضاً بوضوح المخزون المعرفي الذي يسهل استدعاؤه واستخدامه ، وتوظيفه للوصول إلى الحل .
- تدريب الطلبة في مواقف مختلفة لصياغة البدائل وحلول لمشكلات تدريبية .
- مناقشة الأبدال بهدف تعديلها وتحسينها لديهم .

- تدريب الطلبة على استيعاب معايير البديل الفاعل وصياغته .

رابعاً : اتخاذ القرار بعدد البدائل المناسبة :

- عملية انتقاء وتصفية البدائل طبقاً لدقة القرار الذي يبينه الطلبة في تلك العملية .
- وتتضمن هذه العملية بناء مخطط لإيجاد الحل ، وتكرس هذه المرحلة لغريبة الأبدال ، ويتم ذلك بأن يبذل الطالب جهداً ذهنياً متقدماً لاتخاذ قرار بشأن البديل ، أو الأبدال التي ستضمن العمل والتجريب
- تحديد المواد والخبرات المتعلقة بالبديل والضرورية له .
- تحديد المهارات اللازمة للنجاح في معالجة البديل .
- تحديد النواتج بصورة نظرية استناداً إلى البيانات المتوفرة .
- توظيف آلية اختبار والتحقق للبديل وفق خطوات أو مراحل .
- صياغة النواتج بصورة قابلة للملاحظة وفق معايير .
- اتخاذ قرار بما توافر من المعرفة والخبرات والمهارات اللازمة لإعداد الأبدال للحل .

خامساً : نقل الخبرة والتعلم إلى مواقف جديدة :

- مساعدة الطلبة على إدراك التشابه أو الاختلاف بين المهارة التي تم استيعابها أدائياً والمهارة الجديدة بهدف الإعداد والتجهيز لها .
- تنظيم مواقف حياتية جديدة مستقاة من حياة الطلبة يمكن للطلبة فيها ممارسة أدائهم ومهاراتهم التي استوعبوها .

(نموذج لمشكلة)

النجاح وال فشل

تناقش القصة في مجموعات صغيرة ثم تلخص في العام مع الاخصائي:

اقرأوا القصة التالية:

بعد أن حصلت أمل على شهادة آخر السنة عندما كانت في الصف الثالث، قررت الآن وهي في الصف الرابع أن تحسن من علاماتها في المواضيع التي لم تعجبها العلامة فيها. كتجربة أولى، راجعت كل مادة العلوم قبل الامتحان، الشيء الذي لم تفعله في السابق. عندما أعادت المعلمة الامتحان أصيبت بخيبة أمل كبيرة من العلامة. فقررت أنه لا فائدة من الدراسة ومن بذل الجهد.

ماذا تقول لأمل.....

.....

.....

.....

ما هو النجاح في نظرك

.....

ما هو شعورك عندما تحصل على علامة عالية

.....

.....

.....

ما هو الفشل؟ ولماذا يفشل الطلاب

.....

.....

من المسئول عن الفشل

.....

.....

كيف نواجه الفشل

.....

استمارة لتعزيز خطوات حل المشكلة لدى الطلبة:

الاسم :..... التاريخ.....

الصف :..... رقم الصفحة.....

1- كنت أشعر:

•

2- كانت مشكلتي:

•

3- كان هدفي:

•

4- حاولت أن أتوقف وأفكر في أكبر عدد من الحلول أستطيعه وفكرت في نتائجها:
حلول فكرت في أن أجربها إذا جربت هذه الحلول فسوف تحدث نتائج لها

•

5- خطتي لحل المشكلة أن أعمل:

•

6- بعد أن جربت الحل وراجعت النتائج أتضح لي أن أعمل عمله بدرجة:

أ- جيدا جدا ب- مقبول

ج- ليس جيدا د- سيء للغاية

7- في المرة القادمة إذا حدث شيء مثل هذا فقد أعمل:

•

مهارة التواصل مع الآخرين

المفهوم:

- مهارة تمكن الإنسان من التفاعل والتواصل مع الآخرين، ومن خلالها تظهر الأعراف والعلاقات الاجتماعية بعدة صور لفظية وغير لفظية. والغرض من الاتصال هو توصيل رسالتك للآخرين بوضوح وخالية من أى غموض.
- كما انها مهارة يستخدمها أي شخص ويوظفها ليتفاعل ويتواصل مع الآخرين، وتشمل هذه المهارة مهارة الإقناع، والاستماع الفعال، والقدرة على حل المشكلات والتفكير الفعال.
- او ما يسميها البعض بمهارات التفاعل، أو المهارات الاجتماعية، أو مهارات التعامل مع الآخرين، أو الكفاءة الاجتماعية؛ حيث تمتاز هذه المهارة بإمكانية تعلّمها من قبل جميع الناس مهما تباينت مستوياتهم التعليمية، أو اختلفت شخصياتهم وتباينت، فمهارة التواصل مع الآخرين تحتاج إلى تدريب مستمر كباقي المهارات الأخرى.

أهداف التواصل:

- **إحداث تغيير في المعلومات:** الأخصائي الإجتماعي يمد الطالب او ولي الامر بالمعلومات الصحيحة التي تساعد في حل مشكلة ما. وتوضيح المفاهيم الخاطئة لديهم.
- **إحداث تغيير في المواقف.** يتضمن رسائل التشجيع التي ينتج عن عملها إستجابات مرغوبة وتدعيمات إيجابية ، وفائدة التشجيع بوصفة تكنيك يساعد على التغيير في المسار الصحيح.
- **إحداث تغيير في السلوك:** تستخدم النصيحة في الإتصالات التي تهدف إلى التأثير على سلوكيات واتجاهات الطلاب.

انواع التواصل:

- تواصل غير لفظي

يصف التواصل غير اللفظي عملية توصيل المعنى في شكل رسائل غير منطوقة.

وتشمل بعض أشكال التواصل غير اللفظي (اللمس ، الإيماءة، أو لغة الجسد ،
وتعبيرات الوجه والتواصل البصري ، الملابس ، نظرة العين ، إشارات الأصابع ،
تسريحات الشعر ، والهندسة المعمارية، والرموز، والرسوم البيانية، ونبرة الصوت
والإصغاء الجيد)

- تواصل لفظي

التواصل اللفظي أو المنطوق الفعال وهو المنطوق بالكلام واللغة. التواصل اللفظي
المنطوق يشمل (الخطب، والعروض، والمناقشات، وجوانب التواصل بين
الأشخاص والتعبير عن المشاعر، وإبداء الملاحظات والتعليقات) ويجب ان
يندمج مع غيره من المهارات الهامة الشخصية مثل التواصل الغير اللفظي،
ومهارات الاستماع والتوضيح

مراحل التواصل:

وكي يتحقق هدف التواصل الفعال والناجح فهناك أربعة مراحل يمر بها
التواصل هي:

- المرحلة الأولى: الانتباه

وهي شديدة الارتباط بالاستماع للآخر والانتباه لكل ما يقول بشكل مباشر
ومن خلال لغة الحركة والجسد بشكل غير مباشر،
ولهذا يجب الالتفات إلى العوائق المبدئية التي تتسبب في تشتيت الانتباه:

- عدم الاستماع: وهذا خطأ ، فحين أترك لمن أمامي فرصة الحديث فهذا

يعنى خطوة أولى من أجل التأثير فيه

- التشويش الداخلي:** بمعنى أن تفكر في مشكلاتك الشخصية وظروف حياتك أثناء الحديث مع الآخرين، وكى تتجح في تحقيق الانتباه الكامل في كل شئون حياتك ضع القاعدة التالية أمامك: لا تفكر سوى فيمن أمامك الآن وفى هذا المكان فقط كي لا يحدث أي تشويش على الحديث.
- **التشويش الخارجي:** مثل ضوضاء مزعجة أو إضاءة غير مناسبة أو جو غير ملائم مما يؤثر سلباً على الاستماع أولاً ثم الفهم ثانياً، فحاول ترتيب ظروف اتصال مواتية تساعد على إتمام العملية الاتصالية بنجاح.
- **عدم وجود هدف من الاتصال من البداية:** كأن تبدأ الحوار مع شخص وأنت لم تحدد الهدف من الحوار مما يثير حيرة لدى من تحدثه فلا تبدأ أي حديث بدون هدف واضح.

المرحلة الثانية: الفهم

- وهى تحتاج منك إلى تركيز شديد،
- وأول ما يعوق هذه المرحلة هو
- تضع خلفيات أو أحكاماً مسبقة تشوش على ما تستقبله وقت الاتصال.
- عدم الانصات الجيد

المرحلة الثالثة: الرد

- اسمح بفترة من الصمت
 - استرجع أهم ما قيل لك
 - تراجع أهم الملاحظات التي لقطها عقلك
- في هذه المرحلة يتم التأكيد النهائي على الفهم أثناء الحديث. ولكن عليك في هذه المرحلة أن تتقضى التشكيك بكل أشكاله لان هذا يضر

بمصلحة التفاعل والتواصل بينكما ويشعر الآخر بالضيق وقد يعوق استقباله
أي رسالة أو أي حوار موجه منك له.

المرحلة الرابعة: التحدث

وهي مرحلة التفاعل مع كل ما قيل لك وما سمعته
وهناك صفات مميزة للمتحدث الرائع المؤثر في الآخرين نوضحها كالتالي:
- تكون على درجة عالية من الحماس والصدق أثناء حديثك
- القدرة على فهم وإدراك وملاحظة مشاعر الآخرين وحالاتهم المزاجية،
واحتياجاتهم، وتتعكس هذه القدرة في مهارات تعامل الفرد مع الآخرين
وتحفيزهم

-قادر علي ملاحظة التغير في الحالات المزاجية للآخرين.

-شجع الآخرين وحفزهم ليقوموا بأفضل ما لديهم.

-القدرة علي التحكم في نبرة الصوت اثناء الحديث (السرعة والعلو والنبرة
والجودة)

كيفية شد انتباه الآخرين وإقناعهم بوجهة نظرك ويمكنك أن تتبع التالي:

*تحدث عن الأهداف المشتركة

*استخدم صيغة الجمع

*الاستماع والنقد الذاتي

وبصفة عامة التأثير في الآخرين والاتصال الفعال معهم هو قدرة قابلة للتعلم
وقابلة للنمو والتطور .

دور الإخصائي الاجتماعي في تنمية مهارة التواصل لدى الطلاب :

هناك نقاط هامة و اساسية يجب توافرها في اجراء اتصال فعال مع الآخرين :

- عليك ان تكون واضحا :

كلماتك لأي شخص سواء وجها لوجه او حتى عبر الرسائل الالكترونية او الخطابات ، يجب ان تكون واضحة وبسيطة

غير مبهمه ولا تحمل اكثر من معنى واحد.

- اختصر :

لا تسهب في الكلام للطرف الآخر وحاول ان تختصر حتى لا تبعث في نفس الطرف الآخر الشعور بالملل أو الضجر من

الحوار معك. وحاول الا تشتت انتباهه في العديد من المواضيع بل كن دائما ان يكون حوارك معه يدور حول نقطة واحدة

تخدم هدفك الاساسي من التواصل .

- كن واقعا :

في حوارك مع اي شخص حاول ان تدعم اقاويلك بالدلائل والبراهين التي تثبت صحة كلامك فهذا بدوره يبعث ثقة كبيرة

في نفس من يتحاور معك ليكمل الحديث.

- كن صحيحا :

استخدم الالفاظ الصحيحة اثناء تواصلك مع الآخرين ، سواء كتابة او وجها لوجه. ففي اثناء الكتابة قد يقع العديد منا في

اخطاء املائية و اخطاء قواعد ، كما يكثر البعض من استخدام الكلمات العامية والمصطلحات الغير مفهومة.

- كن متماسكا :

اعلم ان كلماتك التي تستخدمها تكشف جزءا كبيرا من شخصيتك امام الآخرين. فاحرص دائما على الثبات اثناء الحديث مع الآخرين .

- كن ودود :

عند تواصلك مع الآخرين عليك ان ترسم ابتسامة لطيفة على وجهك تبعث من أول وهلة في نفس من يتواصل معك الطمأنينة والراحة والسكون. واحرص ان تجعل هذه الابتسامة طبيعية وعزها دوما بلطف ومعاملة ودودة.

طرق تنمية مهارات الإتصال :

- المعرفة : فعندما تتحدث عن موضوع ما يجب أن تكون على دراية بالموضوع حتى تعرف كيف تتواصل ، و تذكر دائما أن الشخص ذو المعرفة الأفضل يصنع إتصالا أكثر فاعلية .
- الثقة بالنفس و التخلص من الخجل : يجب أن تكون واثقا من نفسك . فالتواصل هو التعبير عن أفكارك للناس ، وإذا كنت خجول لن يوجد لديك على الإطلاق أي وسيلة للتواصل مهما كنت ترغب في التواصل . فلا بد أن تتخلص من خجلك. و تعلم من الناس الذين يتواصلون بشكل جيد أنهم لا يخجلون و يتعاملون بحرية مع الآخرين .
- إستخدام لغة جسديك و مشاعرك جيدا : فتعلم أن تعدل صوتك من وقت لآخر فلا تتكلم بنبرة واحدة ، و كذلك مع تعبيرات الوجه و الجسد فتبتسم في بعض الأحيان ، تتنفس الصعداء ، تضيق عينيك ، فلغة الجسد هو جزء مهم أثناء التواصل ، كما أنه يضيف أكثر بكثير على ما كنت تحاول أن تنقله .
- تعلم كيف تبني علاقات جيدة : تكون الإتصالات في أفضل حالاتها عندما تكون عملية ذات إتجاهين . ففي علاقاتك مع أصدقائك أو زملائك تعلم كيف تبني

علاقات جيدة معهم تقدر أعمالهم و تمتدح أفعالهم ، ليشعروا بقيمة التواصل معك

- كن مستمع جيد: الإستماع هو جزء مهم جدا من عملية الاتصال ، و أفضل طريقة لتصبح محاورا جيدا هو تعزيز مهارات الإستماع لديك ، مما يجعل لك جهاز إستقبال جيد يؤهلك للرد في أي عملية إتصال ،أفضل الإتصالات هي دائما من أفضل المستمعين ، فكن مستمعا جيدا فالإستماع بعناية يساعدك و يعطيك أفكار لإكمال التواصل بشكل فعال .

ويُضيف إبراهيم الفقي في كتابه سحر الكلمة بعضاً من الأمور التي تُنمّي مهارة

التواصل مع الآخرين،وهي:-

- ابدأ يومك بالتفاؤل، فأنت تختار أن تكونَ سعيداً أم تعيساً، فهذا اختيارٌ شخصيٌّ.
- إقناع النفس بأنّ اليوم سيكون أفضل من الأمس، فالأمس مضى وانتهى، والغد لم يأتِ بعد، فيجب أن يُشغل تفكيره في يومه الذي يعيشه، وينقل هذه الفكرة إلى الأشخاص المحيطين به.
- تعويد النفس على التلّفظ بكلماتٍ مبهجةٍ؛ فهي التي تزيد العلاقات الطيبة والتعامل بلطف مهما كان مزاج الشخص سيئاً.
- تقبّل الآخرين وصفاتهم التي هم عليها، والبعد عن النقد الدائم والتذمّر عمّا يصدر عنهم.

نماذج استرشادية لنشاط التواصل ١- انقطاع في الاتصال ام خط متواصل

الاهداف:

- الاصغاء الجيد بين الطلبة
- تواصل الطلاب من خلال تكوين جمل

اجراءات النشاط:

- يجلس التلاميذ في مجموعات مكونه من ٥-٨ تلاميذ .
 - التلميذ الاول يقول (بصوت منخفض) كلمه للتلميذ الذي بجانبه .
 - التلميذ الثاني يضيف كلمه من عنده الى الكلمه الاولى ويقولها للذي يليه .
 - كل تلميذ او تلميذه يضيف الى الجمله كلمه جديده ويقولها للذي يليه .
 - التلميذ الاخير في المجموعه يقول الجمله الكامله التي وصلت اليه بصوت مرتفع ويضيف كلمه من عنده .
 - اذا كانت جملته مشوشه ولا ترابط بين كلماتها فهذا يدل على وجود ((تماس)) انقطاع في تسلسل الاتصال.
 - يتحدث كل تلميذ على الطريقه التي تم ربط اجزاء الجمله وبواسطتها ، الى أي مدى ألزم افراد المجموعه بالاصغاء الواحد منهم لزميله .
- بنهاية النشاط يتعرف التلاميذ علي اهمية الاصغاء الجيد الذي يؤدي الي التواصل فيما بينهم. حيث انه شرط اساسي للاتصال بين الافراد

٢ - ننصت ونصغي

الاهداف :

- التعرف علي اهمية الانصات الجيد من خلال تمييز الاصوات

الاجراءات:

- يطلب من التلاميذ اغماض اعينهم ووضع رؤوسهم على الطاولة والاصغاء للاصوات المنبعثه من المنطقه المحيطة .
-
- بعد فتره بين دقيقه وثلاث دقائق من الاصغاء المكثف ، يتحدث التلاميذ عن الاصوات والضجه التي سمعوها ، مثل زقزقه العصافير ، اصوات اولاد وكبار ، صوت خطوات ، صوت طائره .
-
- يتحدث التلاميذ حول ما الذي ساعدهم على الاصغاء ؟ ما هي الصعوبه (هنا من الجدير بالذكر ان دقيقه من الاصغاء الصامت تبدو احيانا كانها مده زمنيه اطول بكثير .)
-
- بنهاية النشاط: يتعرف التلاميذ علي ان التركيز في حاسه واحده ونمنع باقي الحواس من التدخل فان الاستيعاب يصبح بهذه الحاسه حادًا اكثر .
- الاصغاء والانصات المركز هما الشرط لخلق علاقات بين الافراد

مهارة التعاون و العمل الجماعي:



مفهوم العمل الجماعي

- اتحاد مجموعة من الأفراد والاشترك فيما بينهم سواء كان بشكل كلي أم جزئي، لإنجاز عمل معين أو القيام على تحقيق أهداف معينة تصب في مصلحة الجميع.
- أو هو ارتباط مجموعة من الأشخاص على مبدأ المساواة في الحقوق والالتزامات، لمواجهة المشاكل والتحديات المختلفة والتغلب عليها أو لتحقيق أهداف مشتركة .

أهداف العمل الجماعي

- زيادة القدرة لدى الأفراد على التفكير بطريقة واقعية ومنطقية.
- يتيح للأفراد الذين يعملون ضمن مجموعة إمكانية الجمع ما بين المهارات والمعارف المختلفة، مما يؤدي إلى القدرة على معرفة قدرات الأفراد المختلفة وبهذه الطريقة تحدث عملية تكاملية فيما بينهم.
- تنمية روح الاحترام والتقدير للعمل الجماعي.
- يساعد على تبادل الآراء ما بين جميع الأفراد المشاركين في العمل الجماعي.
- بناء العلاقات ما بين جميع أفراد المجموعة، وتعزيز الثقة والولاء فيما بينهم وعلى المدى الطويل، ويكون ذلك من خلال إيجاد القواسم المشتركة فيما بينهم، والتوافق في الآراء والأفكار.
- البعد عن التمسك بالآراء الفردية والتخلص من الأنانية وحبّ الذات.
- تقسيم الأعمال وتوزيعها على جميع أفراد المجموعة، حتى لا تكون المهام والأعمال ملقاة على عاتق أفراد معينين دون غيرهم فيتم إعطاء كل شخص

المهام والمسؤوليات التي تتناسب مع مهاراته وقدراته، وهذه الطريقة تساعد في

إنجاز العمل وإتقانه بشكل أسرع وزيادة القدرة الإنتاجية

أهمية العمل الجماعي

- العمل الجماعي قوة للفرد والمجتمع؛ فالمجتمع الذي يرى أفراداه مجتمعين متوحدين هو أكثر المجتمعات القادرة على العطاء والبذل، والعمل علي تجاوز نقاط الضعف وسدّها،

وكما قال الشاعر: (تآبى العصي إذا اجتمعن تكسراً وإذا افترقن تكسرت أحاداً
العمل)

- العمل الجماعي يحقق الأهداف ويختصر المسافات ويوفر الوقت .
- العمل الجماعي وسيلة لتبادل الخبرات والمعارف؛ فحين يجتمع عددٌ من الأفراد ليعملوا عملاً جماعياً ترى كلّ واحدٍ منهم يستفيد من خبرات الآخرين.
- تنمية المهارات الاجتماعية واكتساب المعارف المختلفة .
- تنمية روح العمل التعاوني ضمن الفريق الواحد.
- يساعد في تناقل الأفكار والإبداعات بين الافراد بعضهم البعض.
- العمل الجماعي يزرع روح المنافسة بين الافراد، لتحقيق الهدف في إطار العمل التنافسي .
- يساعد في إنهاء كافة أنواع المشاكل المختلفة

العوامل التي تساعد على نجاح العمل الجماعي :

- الوضوح في الأعمال التي يقوم بها الأفراد.
- مشاركة جميع الأفراد ضمن العمل الجماعي.
- العمل على توثيق جميع القرارات التي يتم اتخاذها .
- القيام بالتقييم الإيجابي .
- وجود وسائل فعالة للتواصل الجيد
- تقسيم المهام بين الأشخاص، بحيث يقوم كل شخص بالقيام بالمهمة التي تتناسب وقدراته.

دور الاختصاصي الاجتماعي في تنمية العمل الجماعي

- - اكتشاف و تنمية القيادات في الجماعة بتوزيع المسؤوليات على الاعضاء.
- . اكتشاف و تنمية القدرات و المواهب و استغلالها لصالح الجماعة.
- . تدعيم جوانب شخصيات الاعضاء مع التركيز على غير المتكفين،الاعضاء المشكلين، المشاغبين، العدوانيين.....الخ
- . العمل على دعم روح الفريق لدى الطلاب.
- . المساهمة في التربية الاخلاقية و الدينية للطلاب وعلى الاختصاصي ان يلاحظ طلابه بعناية.
- . العمل على ان يكون جو العلاقات و المناخ داخل الفريق مشجعاً.
- . اعطاء الاعضاء المسؤولية المناسبة.
- - تنوع و تعدد مجالات النشاط بما يقابل مختلف ميول و هوايات الطلاب.
- . مراعاة المراحل السنية عند اختيار اوجه النشاط المختلفة.

- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب ، سواء فى قدراتهم او استعدادهم و امكاناتهم .
- مراعاة طاقات الطلاب واعطائهم الحرية اثناء ممارسة النشاط ليتبقى لهم من وقت للراحة او اللعب .
- اتباع الاسلوب الديموقراطى فى ممارسة اوجه النشاط المختلفة باتاحة الفرص المتكافئة و العادلة امام الطلاب و مساهمتهم الفعلية فى تخطيط البرامج و تنظيمها وتنفيذها و تقويمها . وتشجيعهم على الابتكار و التجريب و احترام قراراتهم ووضعها موضع التنفيذ

نموذج استرشادى للممارسة مهارة العمل الجماعى

اسم النشاط : حديقة مدرستى جميلة و نظيفة

أهداف النشاط :فى نهاية هذا النشاط يكون الطالب قادرا على :

- ١- أن يشارك زملاؤه فى تنظيف حديقة المدرسة
 - ٢- أن يذكر أربع فوائد العمل الجماعى .
 - ٣- أن يشارك فى زراعة بعض النباتات أو الأشجار لتجميل البيئة المحيطة به .
 - ٤- أن يهتم بالمحافظة على نظافة وجمال مدرسته .
- مكان النشاط : حديقة المدرسة / الفناء .

- ادوات نظافة -سلة لجمع القمامة- جاروف - قفازات

خطوات تنفيذ النشاط :

- ● اصطحب التلاميذ لحديقة المدرسة ليشاهدوا ما بها من مخلفات مثل :أوراق شجر متساقطة - أكوام قمامة من فضلات السندويثشات والحلوى .
- ● ناقش التلاميذ فى ذلك ليعبروا عن رأيهم فى مصادر هذه الملوثات .

● ثم يقوم الاخصائى بسرد شعر او قصة عن اهمية التعاون و العمل الجماعى
مثل الشعر التالى :

- اني رأيت نملة في حيرة بين الجبال
 - لم تستطع حمل الطعام وحدها فوق الرمال
 - نادت على أخت لها تعينها فالحمل مال
 - لم يستطيعا حملها تذكرًا قولاً يُقال
 - تعاونوا جميعكم فالخير يأتي بالوصال
 - نادت على إخوانها جاءوا جميعًا بالحبال
 - جروا معا طعامهم لم يعرفوا شيئًا محال
- قسم التلاميذ إلى مجموعات للتنفيذ كالتالى : .

- مجموعة تقوم بتنظيف المكان .
- مجموعة تسقى الزرع .
- مجموعة تقوم بتقليم النباتات . .

● ناقش التلاميذ فى أهمية الأشجار كمصدر لتنقية الجو - والترويج عن النفس
وجمال البيئة ، كذلك الاستفادة من الأشجار فى صناعة الأخشاب والأوراق - ومواد
الطاقة .

- كذلك وضح أهمية العمل الجماعى وفوائده فى أى أداء مثل الزراعة - التعليم
.. أى مهمة تكلفه بها .

- فى نهاية النشاط وجه الطلاب لإحضار نبات لزراعته فى الفصل وأسس
زراعته بالتعاون مع معلم العلوم او يمكن عمل تبادل زيارات بين مدرسة مجاورة
تشتهر بجمال الحديقة (الجودة) أو عمل رحلة لحديقة الأزهر أو الأورمان ..

الملاحق

ورقه عمل رقم (٣)

من خلال المناقشة وتبادل الآراء داخل المجموعات اجب عن مايلي :

- ما هي خصائص المهارات الحياتية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نموذج لمقومات المهارات الحياتية ومفهومها قبل التصحيح

- قم بقص كل مقوم ولصقه بما يناسبه من المفاهيم

مفهوم كل مقوم	مقومات المهارات الحياتية
عملية الدمج بين مجموعة من المهارات	تكوين مهارة من المهارات
مجموعة من الاجراءات أو المقاطع	تكوين القدرة:
مجموع الكفاية المدمجة المرتبطة بتكوين الشخصية	بناء الكفاية
عملية الدمج بين القدرات	التكيف مع الحياة

ورقه عمل رقم (٦)

من خلال تبادل الخبرات داخل مجموعة العمل ناقش الافكار التالية؟

- ما هو مفهوم مهارة ادارة النزاع ؟

.....

.....

.....

.....

— ما هي انواع النزاع ؟

النزاع الايجابي

.....

.....

.....

النزاع السلبي

.....

.....

.....

ورقه عمل رقم (٧)

من خلال تبادل الخبرات داخل مجموعة العمل ناقش الافكار التالية؟

- ما هي مراحل حل النزاع؟

- الوقت المناسب

.....
.....
.....

- تحليل موضوعي

.....
.....
.....

- التفكير في جميع الحلول

.....
.....
.....

- تقييم جميع الحلول

.....
.....

ورقه عمل رقم (٩)

من خلال تبادل الخبرات داخل مجموعة العمل ناقش الافكار التالية؟

— ما هو مفهوم كل من ادارة المشاعر و متطلباتها ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقه عمل رقم (١٠)

من خلال تبادل الخبرات داخل مجموعة العمل ناقش الافكار التالية؟

— ما هو مفهوم ادارة الذات و متطلباته ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقه عمل رقم (١١)

من خلال تبادل الخبرات داخل مجموعة العمل ناقش الافكار التالية؟

ما هو مفهوم ادارة الحوار و المناقشة و متطلباتهم ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة عمل رقم (١٤)

أ- اطلب من المشاركين وضع تصور عن مفهوم كل اسلوب من اساليب مهارة حل المشكلات

اساليب مهارة حل المشكلات	مفهوم كل اسلوب
أسلوب سلبي	
أسلوب التجربة والخطأ	
أسلوب التجزئه.	

ب- اطلب من المشاركين وضع تصور عن صفات القائم بحل المشكلات

صفات القائم بحل المشكلات

ورقة العمل رقم (١٦) :

نموذج لمشكلة (

النجاح وال فشل

تناقش القصة في مجموعات صغيرة ثم تلخص في العام مع الاخصائي:

اقرأوا القصة التالية:

بعد أن حصلت أمل على شهادة آخر السنة عندما كانت في الصف الثالث، قررت الآن وهي في الصف الرابع أن تحسن من علاماتها في المواضيع التي لم تعجبها العلامة فيها. كتجربة أولى، راجعت كل مادة العلوم قبل الامتحان، الشيء الذي لم تفعله في السابق. عندما أعادت المعلمة الامتحان أصيبت بخيبة أمل كبيرة من العلامة. فقررت أنه لا فائدة من الدراسة ومن بذل الجهد.

ماذا تقول لأمل.....

.....
.....
.....

ما هو النجاح في نظرك

.....
ما هو شعورك عندما تحصل على علامة عالية

.....
.....
.....

ما هو الفشل؟ ولماذا يفشل الطلاب

.....
.....
.....

من المسئول عن الفشل

.....
.....
.....

كيف نواجه الفشل

.....

ورقة العمل رقم (١٧) :

استمارة لتعزيز خطوات حل المشكلة لدى الطلبة:

الاسم :..... التاريخ.....

الصف :..... رقم الصفحة.....

1- كنت أشعر:

•

2- كانت مشكلتي:

•

3- كان هدفي:

•

4- حاولت أن أتوقف وأفكر في أكبر عدد من الحلول أستطيعه وفكرت في نتائجها:

• حلول فكرت في أن أجربها إذا جربت هذه الحلول فسوف تحدث نتائج لها

•

5- خطتي لحل المشكلة أن أعمل:

•

6- بعد أن جربت الحل وراجعت النتائج أتضح لي أن أعمل عمله بدرجة:

أ- جيدا جدا ب- مقبول

ج- ليس جيدا د- سيء للغاية

7- في المرة القادمة إذا حدث شيء مثل هذا فقد أعمل:

•

ورقة العمل رقم (١٩) :

من خلال العصف الذهني داخل المجموعات الإجابة عن ما يلي:

ما هي أنواع التواصل مع الآخرين ؟

.....
.....

.....
.....

ما هي مراحل التواصل مع الآخرين ؟

المرحلة الأولى: الانتباه

.....
.....
.....

المرحلة الثانية: الفهم

.....
.....
.....

المرحلة الثالثة: الرد

.....
.....
.....

المرحلة الرابعة: التحدث

.....
.....
.....

ورقة العمل رقم (٢١) :

نموذج استرشادي لنشاط التواصل
انقطاع في الاتصال ام خط متواصل

الاهداف:

- الاصغاء الجيد بين الطلبة
- تواصل الطلاب من خلال تكوين جمل

اجراءات النشاط:

- يجلس التلاميذ في مجموعات مكونه من ٥-٨ تلاميذ .
 - التلميذ الاول يقول (بصوت منخفض) كلمه للتلميذ الذي بجانبه .
 - التلميذ الثاني يضيف كلمه من عنده الى الكلمه الاولى ويقولها للذي يليه .
 - كل تلميذ او تلميذه يضيف الى الجمله كلمه جديده ويقولها للذي يليه .
 - التلميذ الاخير في المجموعه يقول الجمله الكامله التي وصلت اليه بصوت مرتفع ويضيف كلمه من عنده .
 - اذا كانت جملته مشوشه ولا ترابط بين كلماتها فهذا يدل على وجود ((تماس)) انقطاع في تسلسل الاتصال.
 - يتحدث كل تلميذ على الطريقه التي تم ربط اجزاء الجمله وبواسطتها ، الى أي مدى ألزم افراد المجموعه بالاصغاء الواحد منهم لزميله .
- بنهاية النشاط يتعرف التلاميذ علي اهمية الاصغاء الجيد الذي يؤدي الي التواصل فيما بينهم. حيث انه شرط اساسي للاتصال بين الافراد

ورقة العمل رقم (٢٢) :

من خلال العصف الذهني داخل المجموعات الإجابة عن ما يلي:

➤ ما هو مفهوم العمل الجماعي؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي أهمية العمل الجماعي ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ورقة العمل رقم (٢٣) :

من خلال العصف الذهني داخل المجموعات الإجابة عن ما يلي:

➤ ما هو اهداف العمل الجماعى؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ما هي العوامل التي تساعد على نجاح العمل الجماعى ؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ورقة العمل رقم (٢٥) :

نموذج استرشادي للممارسة لمهارة العمل الجماعي

اسم النشاط : حديقة مدرستي جميلة و نظيفة

أهداف النشاط :في نهاية هذا النشاط يكون الطالب قادرا على :

- ١- أن يشارك زملائه في تنظيف حديقة المدرسة ..
- ٢- أن يذكر أربع فوائد العمل الجماعي .
- ٣- أن يشارك في زراعة بعض النباتات أو الأشجار لتجميل البيئة المحيطة به .
- ٤- أن يهتم بالمحافظة على نظافة وجمال مدرسته .

مكان النشاط : حديقة المدرسة / الفناء .

أدوات ووسائل النشاط :

- أدوات نظافة -سلة لجمع القمامة- جاروف - قفازات

خطوات تنفيذ النشاط :

- اصطحب التلاميذ لحديقة المدرسة ليشاهدوا ما بها من مخلفات مثل :أوراق شجر متساقطة - أكوام قمامة من فضلات السندويشات والحلوى .
- ناقش التلاميذ في ذلك ليعبروا عن رأيهم في مصادر هذه الملوثات .
- ثم يقوم الاخصائي بسرد شعر او قصة عن اهمية التعاون و العمل الجماعي مثل الشعر التالي :
 - إني رأيت نملة في حيرة بين الجبال
 - لم تستطع حمل الطعام وحدها فوق الرمال
 - نادت على أخت لها تعينها فالحمل مال
 - لم يستطعا حملها تذكرنا قولاً يقال
 - تعاونوا جميعكم فالخير يأتي بالوصول
 - نادت على إخوانها جاءوا جميعاً بالحبال
 - جروا معا طعامهم لم يعرفوا شيئاً محال
- قسم التلاميذ إلى مجموعات للتنفيذ كالتالي :
 - مجموعة تقوم بتنظيف المكان .
 - مجموعة تسقى الزرع .
 - مجموعة تقوم بتقليم النباتات . .
- ناقش التلاميذ في أهمية الأشجار كمصدر لتنقية الجو - والترويج عن النفس وجمال البيئة ، كذلك الاستفادة من الأشجار في صناعة الأخشاب والأوراق - و مواد الطاقة .
 - كذلك وضح أهمية العمل الجماعي وفوائده في أي أداء مثل الزراعة - التعليم .. أي مهمة تكلفه بها .
 - في نهاية النشاط وجه الطلاب لإحضار نبات لزراعته في الفصل وأسس زراعته بالتعاون مع معلم العلوم او يمكن عمل تبادل زيارات بين مدرسة مجاورة تشتهر بجمال الحديقة (الجودة) أو عمل رحلة لحديقة الأزهر أو الأورمان ..

المراجع :

- ١-د. محمد عبد العليم (٢٠٠٧)، مبادئ إدارة الأعمال، مصر: جامعة بنها، صفحة ٣، ٤.
- ٢-محمد شعيب، إدارة المستشفيات: منظور تطبيقي: إدارة الخدمات الإدارية الطبية: الجزء الخامس، صفحة ٢٣٠، جزء ٥..
- ٣-أسماء الملا (٢٠١١)، المهارات الإدارية لدى مديرات مدارس التعليم العام بمحافظة الأحساء: الواقع وأساليب التطوير، المملكة العربية السعودية: جامعة الملك فيصل بالأحساء، صفحة ٩..
- ٤-عبد العزيز الحلو (٢٠١٠)، أثر تفويض الصلاحيات على تنمية المهارات الإدارية للعاملين (دراسة)، فلسطين: الجامعة الإسلامية - غزة، صفحة ٢٧، ٢٨..
- ٥-فهد الذويبي (٢٠٠٥)، المهارات الإدارية والشخصية وعلاقتها بالتعامل مع الجمهور، المملكة العربية السعودية: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، صفحة ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠.
- ٦-لطيفة ماجد محمود النعيمي وضمياء إبراهيم محمد الخزرجي (٢٠١٤م)، المهارات الحياتية لدى طلبة الجامعة (الطبعة الأولى)، جامعة ديالي: مجلة ديالي، صفحة ٤٦٧ - ٤٦٨، جزء ١.
- ٧-المنظمة الدولية للشباب، تعزيز المهارات الحياتية لدى الشباب، صفحة ٣.
- ٨-إبراهيم الفقي (٢٠٠٨م)، فن وأسرار اتخاذ القرار (الطبعة الأولى)، القاهرة: بداية، صفحة ٣٧، ٤٠، ٥٨، ٦٦، جزء ١.
- ٩-زهور حسين القرافي (٢٠١٤م)، تعلم كيف تبدع في مهارات التفكير (الطبعة الأولى)، صفحة ٧، ١١، جزء ١.
- ١٠-إبراهيم الفقي (٢٠١١م)، سحر الكلمة (الطبعة الأولى)، صفحة: ٧٨-٨٠، جزء ١.

11-Advocacy for Social Justice: A Global Action and Reflection
Guide Authors: David Cohen, Rosa de la Vega, Gabrielle Watson
Publisher: Kumarian Press (September 2001)

قائمة المحتويات

م	الموضوعات	الصفحة
١	مقدمة	٣
٢	الهدف العام من البرنامج التدريبي	٤
٣	نواتج التعلم	٤
٤	الوحدات	٦
٥	تعريف المهارات الحياتية	٧
٦	أهداف تعليم المهارات الحياتية	٨
٧	أهمية اكتساب المهارات الحياتية	١٠
٨	خصائص المهارات	١١
٩	مقومات المهارات	١٣
١٠	تصنيف المهارات الحياتية التفكير الابداعي والناقد	١٤
١١	ادارة الانفعالات ومواجهه الضغوط	١٦
١٢	ادارة النزاع	١٨
١٣	ادارة المشاعر و ادارة الذات	٢٠
١٤	المناقشة والحوار والاقناع	٢٢
١٥	حل المشكلات	٢٥
١٦	التواصل مع الاخرين	٣٣
١٧	التعاون والعمل الجماعي	٤٢
١٨	الملاحق	٤٨
١٩	المراجع	٧٤

