



Université Saint-Joseph de Beyrouth
جامعة القديس يوسف في بيروت

المهارات الحياتية ودمجها في العملية التعليمية

البرفسور ايفيت الغريب
2023

الأهداف المنشودة

١

التعرف على المهارات
الحياتية لمواجهة تحديات
العصر، كالا اعتماد على
النفس وقبول آراء
الآخرين...

٢

نقد ذاتي حول كيفية تطوير
الممارسات الصفية

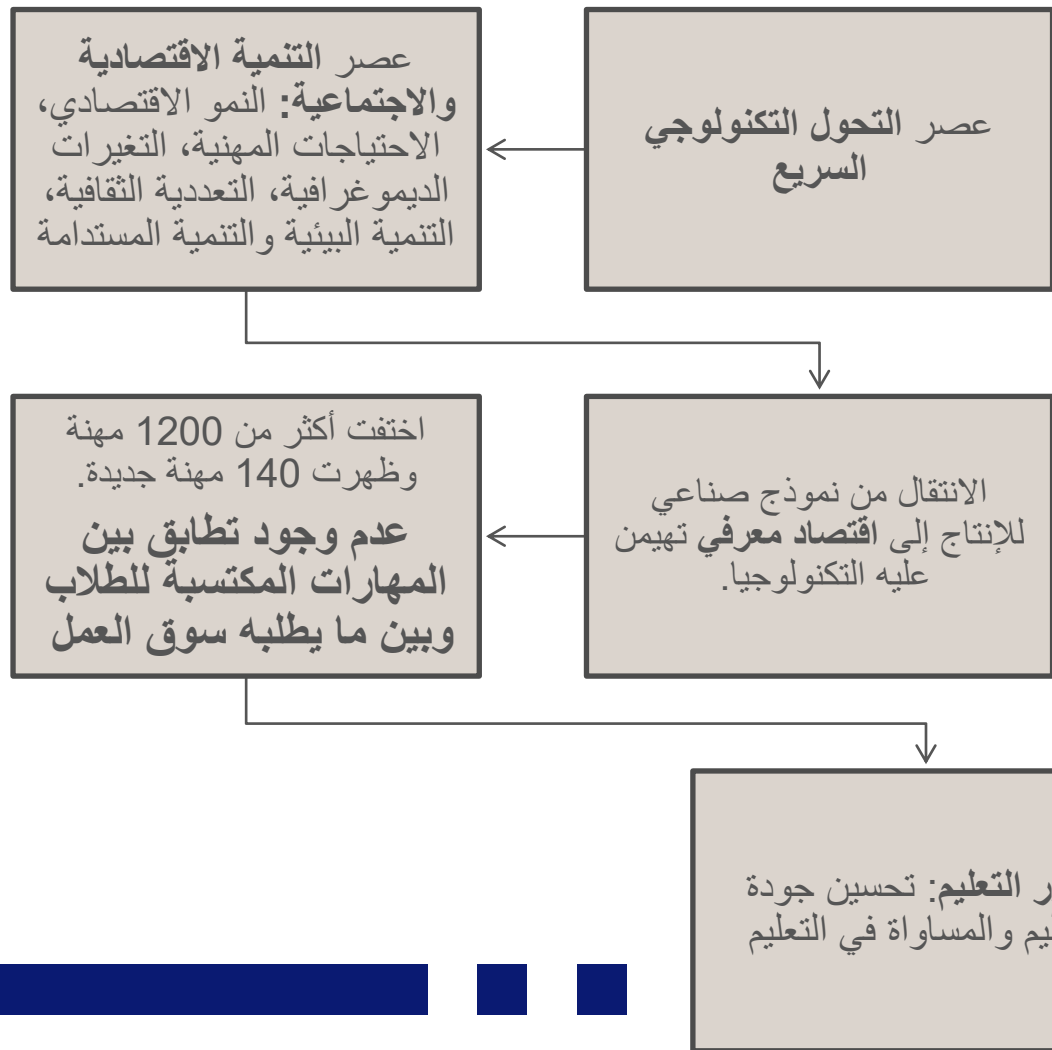
٣

اعداد حصة تربوية يدمج
فيها احدى المهارات
الحياتية



لماذا المهارات الحياتية؟





مهارات جديدة تخدم كيفية العيش في هذا
العصر

=

مهارات حياتية



تعدد المصطلحات

مهارات القرن الحادي والعشرين

كفايات القرن الحادي والعشرين

الكفاءات الأساسية

القدرات العامة

الكفايات الرئيسية

المهارات العامة

كفايات
القرن
الواحد
والعشرين

المهارات
الأدبية

الثقافة المعلوماتية

الثقافة الرقمية

الثقافة الإعلامية

مهارات التعلم
والإبداع

مهارات
الحياتية

التشارك

التواصل

الابتكار

المرونة والتكيف

الوعي الذاتي

التعاطف

إدارة الانفعالات

ومواجهة الضغوط

التفكير الناقد وحل
المشكلات

تعريف المهارات الحياتية

المهارات الحياتية هي قدرة الفرد على **التعامل بإيجابية** مع المشكلات الحياتية الشخصية

وعلى **التعامل بفعالية** مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها .

هي **المهارات المستمرة باستمرار الحياة** والتي تساهم بشكل فاعل في إكساب المتعلم كيفية

التعامل مع صعوبات البيئة المحيطة.

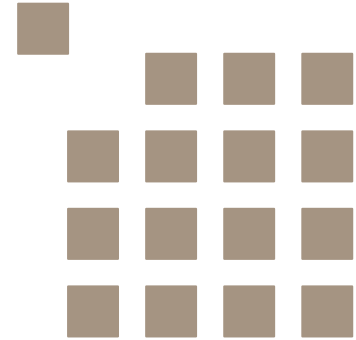
تتكون المهارات الحياتية من القدرات، والمواقف والقيم، والسلوك، وهي متداخلة مع بعضها

البعض.

هل بإمكاننا تطوير هذه المهارات عند الطلبة؟

هل بإمكاننا دمج هذه المهارات في الممارسات الصفية؟

إذا كان ذلك ممكنًا، فما هي الأنشطة المناسبة؟





المهارات الحياتية تعتبر الحلقة المفقودة في مجال التعليم، وهي تؤثر على نجاح المتعلمين وتحقيق النجاح في المدرسة و**الحياة** بوجه عام.

تساعد على تصغير الفجوة بين المتعلم الناجح والمتعلم غير الناجح، وذلك من خلال تزويد جميع المتعلمين بالمهارات اللازمة للنجاح في المدرسة و الحياة، وبما يسهم إيجابياً على تحصيلهم الأكاديمي.

(Zins & Elias 2006, 3)، (Durlak et al 2011, 406)

اختبار الوعي الذاتي

أهمية معرفة الذات





Self awareness

١-مهارة الوعي الذاتي

"التمركز حول الشخص"

Person-Centered



1-مهارة الوعي الذاتي

مهارة الوعي الذاتي تساهم في زيادة قدرة الفرد على الوعي بالانفعالات التي يتعرض لها، وكذلك بانفعالات المحيطين به، ومن ثم يتمكن من استخدام هذه المعرفة في إصدار قرارات ناجحة.

يعتبر الوعي بالذات بعداً من الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي.

يوجد علاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى الطلاب

أولى الخطوات المطلوبة في سبيل رفع القدرة على التمييز الصحيح والدقيق

للعواطف، ومكون أساسي في عملية التعلم

خصائص الوعي الذاتي

الثقة

الحكمة

كيف نتعرف على الفرد الذي يمتلك
درجة لا بأس من الوعي الذاتي؟

التواضع

الصدق

"أنا اليوم شاعر بالغضب/شاعر بالفرح..."

قبل أي حصة يعمل المعلم على مسح سريع لمشاعر التلامذة، كيف تشعرون اليوم؟ ويستطيع التلامذة وصف شعورهم اليوم.

- هدف السؤال أن يشعر التلامذة بأن المعلم مهتم بهم ويكتشف اذا كان هنالك مشكلة مع تلميذ معين

يكتب المعلم مشاعر متنوعة على أوراق مثل: خوف، غضب، اشمئزاز، قلق، حزن، فرح،
اندهاش وكل تلميذ يقوم بسحب ورقة وتمثيل الشعور الذي على الورقة، وعلى بقية التلامذة
معرفة هذا الشعور مع التشديد على الثقة، الاحترام، التقبل، عدم النقد والسخرية، السرية،
خاصة عند الحديث عن المشاعر.

لا يحكم على الشعور أو يعطى نصيحة ولا يجوز الخوض في تفاصيل عن
مشاعر التلميذ بدافع حب الاستطلاع أو مساعدته

يجري مسابقة بين المجموعات: "من يعرف الشعور"، حيث يختار المعلم تلميذاً من كل مجموعة لتمثل الشعور امام مجموعتها. يقترح لون لكل شعور معين و يشرحه.

يرسم المعلم شجرة تفاح مع بعض التفاح على الأرض (افكار إيجابية وأفكار سلبية).

يطلب من التلميذ ان يرسم أو يكتب ما هي الأمور التي لا يستطيع تخيل حياته من دونها.

2-مهارة إدارة الانفعالات ومواجهة الضغوط

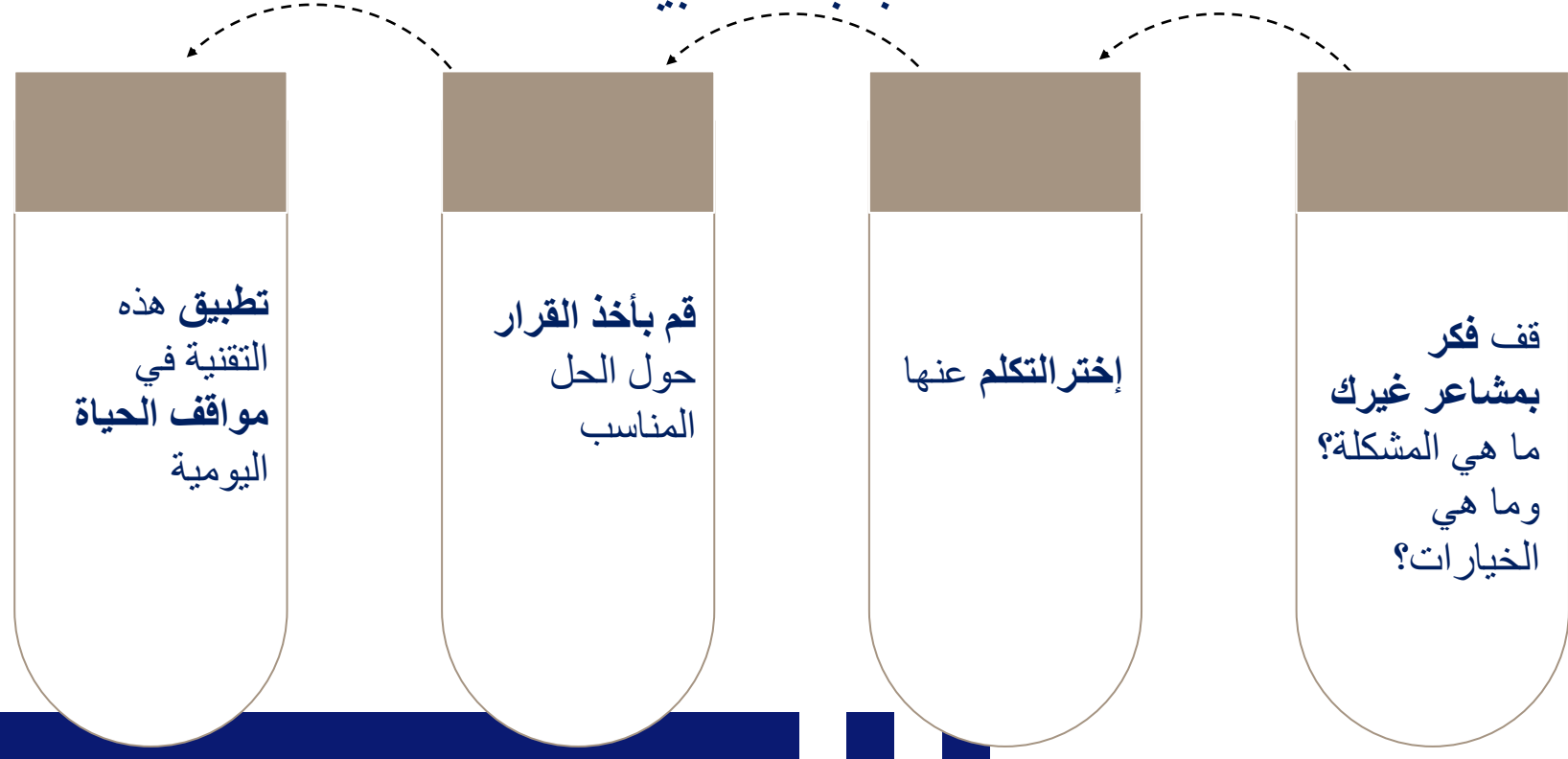
مهارة إدارة الانفعالات ومواجهة الضغوط

من أهم أنواع المهارات الحياتية؛ حيث أنها تساعد على إدارة المشاعر والتحكم بها وكظم الغيظ، وضبط الانفعالات والمشاعر تجاه الآخرين، وبالتالي مواجهة التحديات والضغوط مهما كانت قوية؛ حيث يكون الإحساس الداخلي للفرد مفعماً بالإيجابية.

وتشمل: ضبط الذات وإدارة الضغوطات ، تهذيب الذات ، مهارات التنظيم والتحكم بالغضب من المهم أن نعلم التلامذة أن مشاعر الغضب ليست مشاعر سيئة وعدم الشعور بالذنب للتعبير عنها

يجب أن يتعرفوا على مشاعر الغضب لديهم ويتعلموا كيف يعبروا عنها بطريقة آمنة.

وضع موسيقى هادئة والطلب من التلامذة التخيل مثلا أنهم في مكان محبب كالطبيعة





من بإمكانه تحديد ماذا يشعر عندما يكون غاضباً؟
وكيف تتأثر بالغضب؟
كيف تتأثر بالفرح؟



3-مهارة المرونة والتكيف

مهارة المرونة والتكيف

• المرونة النفسية صفة ملازمة للحياة، وهي إحدى المكونات الرئيسية للصحة النفسية.

" تتمثل في القدرة على التكيف والتأقلم مع تحديات ومصاعب الحياة والمشكلات كما انها تعتمد علي تجاوز المعاناة والازمات فالمرونة عملية فردية يسعى خلالها الفرد لمعرفة ذاته وقدراته والتكيف وتجاوز الازمات وتجعل الفرد متفائل وقادر على التعامل مع الظروف بإيجابية" (عامر عبد كريم الذبحاوي، ٢٠٢٠، ٤٦٩).



وهي فعالة في شفاء المشاعر السلبية التي تسبب القلق
والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والغضب خاصة لدى
ذوي صعوبات التعلم.

(Mealer, Hodapp, Conrad, Dimidjian, Rothbaum, Moss, 2017)



مهارة المرونة والتكيف

وهذه المهارة تتقاطع مع المهارات التالية:

- . العمل الجماعي.
- . التفكير النقدي.
- . المهارات البحثية.
- . الإنتباه للتفاصيل.
- . قوّة الملاحظة.
- . الذاكرة القوية

يهتمون دومًا بتعلّم
شيء جديد، ويسعون
دوماً إلى تطوير
شخصيتهم، وإلى
اكتسابهم خبرة جديدة.

الأشخاص الذين يمتلكون
مهارة التكيف نادرًا ما
يشعرون بالإحباط بعد
فشلهم. بالنسبة لهم، الفشل
ليس سوى جزء من عملية
التعلّم.

صفات الافراد المرنين نفسيا

٦-روح الدعابة : حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس.

٧-تكوين العلاقات

٨-القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء

٩-القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها

١٠-القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه

١-الصبر

٢ -التسامح

٣ -الاستبصار: قدرة الشخص علي قراءة وترجمة المواقف والاشخاص.

٤ -الاستقلال

٥ -الابداع: القدرة علي اتخاذ القرارات وحل المشكلات.

يوجه المعلم التلميذ الى

- ان يتقبل الشعور بالعواطف ، حتى تلك التي تكون مؤلمة أو أقل نبلاً

- ان يتذكر أن العواطف عابرة وإن محاولة إبعادها باستمرار تبطؤها فقط وتعارض مع عملية تنظيمها.

- ان يميز بين المشاعر والسلوك. (على سبيل المثال ، من الطبيعي أن تشعر بالغيرة عند رؤية صديق سعيد في علاقة ما ، خاصة بعد الانفصال عنه هذا لا يعني وجود سلوك مشوب بهذه الغيرة.)

- ان تتقبل مشاعرك دون حكم. يجب ألا تصدق نفسك على أنك شخص أناني أو سيئ إذا شعرت بمشاعر معينة، من الأفضل الترحيب بها ، دون إصدار حكم.

مبادئ لوضع استراتيجيات تدريس لتطوير المهارات الحياتية ودمجها في المضامين التدريسية

- ربط التعليم بحياة الطلاب، باستخدام الأحداث الجارية والمصادر الأولية والمراجع الثقافية، تجعل المواد أكثر صلة وتشجع الطلاب على التفكير في المواد من حيث صلتها بهم.
- مساعدة الطلاب على تحديد أهداف واقعية لمستوى مهاراتهم مما يزيد الثقة بالنفس.

مبادئ لوضع استراتيجيات تدريس لتطوير المهارات الحياتية ودمجها في المضامين التدريسية

- زيادة ما وراء المعرفة أي القدرة على التفكير: استخدام دفتر يوميات التعلم حيث يُطلب من التلامذة طرح أسئلة حول كيفية تعلمهم لدرس ما، أو ما الذي كان من الأسهل بالنسبة له أن يتعلمه هذا الأسبوع؟ ولماذا؟ أو ما هو التحدي الأكبر؟
- بعد نهاية كل حصة يطلب من التلامذة التفكير في كيفية تغير أفكارهم من بداية الدرس إلى نهايته، أي حثهم على التفكير في ما تعلموه.



شكرا

البرفسور ايفيت الغريب
2023

