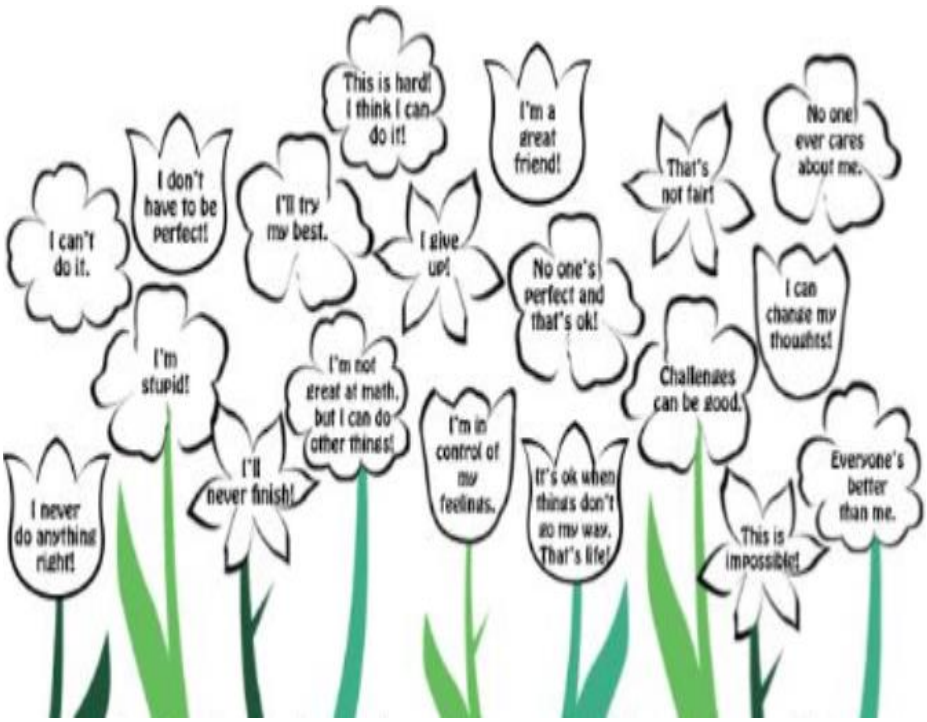


خمس أدوات لتعزيز الثقة بالنفس عند الطلاب في الصف

أ.أيمن جبارة

ها هم يجلسون أمامنا في الصف، بصورة عامة في المقاعد المتأخرة أو بإحدى زوايا الصف. انهم لا يشاركون عندما نقوم بطرح الأسئلة ولا ينظرون الينا مباشرةً او الى الطلاب الآخرين ويسارعون بمغادرة الصف عند انتهاء الحصة، وعندما نتوجه اليهم بسؤال أو طلب فانهم يقفون محرجين لا حول لهم ولا قوة.

في الواقع هؤلاء ليسوا طلاباً سيئون، فهم يقومون بأداء وظائفهم ولا يزعجون بالحصص، وإذا ضغطنا عليهم فانهم يجيبون باجابات مفيدة وناجعة. ولكن بصورة عامة، هنالك شيء يمنعهم من المشاركة الفعالة في الصف. قد يعود الأمر الى الخوف من الفشل أو الخوف من ردود فعل زملائهم في الصف، عدم الثقة أو النظرة السلبية نحو الذات. كل واحد من هذه الأسباب أو أسباب أخرى تجعلهم في هامش الصف وأحياناً تجعلهم بدون انجازات تذكر.

بامكان هؤلاء الطلاب أن يحققوا الكثير في حالة تحسن ثقتهم بأنفسهم بالإضافة لتعزيز نظرتهم نحو الذات. ولكن اذا نظرنا بصورة واسعة اكثر في الصف، فإننا نجد أن هؤلاء الطلاب ليسوا وحدهم من يعاني. فجميع الطلاب بإمكانهم الاستفادة من عملية تحسين ثقتهم بأنفسهم وعملية تعزيز نظرتهم الذاتية.

كيف نقوم بذلك؟

نقوم بذلك بواسطة تطبيق واحدة او أكثر من الأدوات التي سنقوم بتفصيلها. والتي تهدف الى تطوير وتعزيز الثقة بالنفس والنظرة الذاتية للطلاب في الصف.

أولا: القوة والتعزيز:

هناك بعض المعلمين الذين ما زالوا يذكرون الفعالية التي كانوا يقومون بها بهدف التعزيز والتي من خلالها يقوم المعلم باعطاء الطالب حبة حلوى مقابل الإجابة عن سؤال أو المشاركة بالصف.

الهدف من هذه الأداة هو أن يقوم الطلاب بتعزيز بعضهم البعض. حيث يقوم كل طالب باختيار طالب آخر بدون معرفته. في كل يوم على مدار الأسبوع يقوم الطالب بكتابة جملة أو كلمة تصور شيئاً جميلاً لدى الطالب الذي تم اختياره، يمكنه كتابة صفة جميلة، عمل مفيد، موهبة يمتاز بها وما شابه ذلك. يقوم الطالب المعزز بوضع رسالة أو قصاصة ورق في حقيبة الطالب الذي يرغب في تعزيزه يومياً على مدار الأسبوع. بعد انتهاء الأسبوع يكشف الطالب المعزز عن هويته وعن هوية الطالب المطلوب تعزيزه ويذكر الجمل والكلمات التي كتبها. الآن كل طالب يعرف الطالب الذي كتب له وعندما يقوم هذا الطالب بكتابة رسالة شكر ويهتم ان يذكر حسب رأيه ماذا يميز الطالب الذي عززه لمدة أسبوع. هذه الوسيلة لها الأثر العميق. الطلاب يرغبون بمعرفة هوية الطالب الذي يكتب لهم، كما أنهم فرحون جداً بالقراءة عن أنفسهم الكلمات المطرية ويتحول الأسبوع الى مظهر من مظاهر الفرحة والاحتفال. بالامكان تطوير هذه الأداة لفعالية ترافق الطلاب بصورة جلية وخلال كل السنة، نقوم بتحضير مغلف لكل طالب، يقوم الطلاب بادخال رسائل شكر أو تعزيز واطراءات. هذه الأوراق تتضمن تعابير شكر وامتنان حول كل عمل قام به الطالب أو أي مقولة قالها والتي يعتبرها الطلاب جديرة بالذكر والتقدير.

عندما تقوم بفعالية القوة والتعزيز، من المهم أن نوضح للطلاب الأمور التي تعتبر تعزيزاً. بعد التوضيح، من المهم أن تتأكد أن الطلاب يكتبون أموراً ايجابية ولا يكتبون أموراً جارحة تؤدي الى نتائج عكسية.

أمثلة على بطاقات قوة وتعزيز :

أنت لا تخافين توجيه الأسئلة الصعبة لكي تجدي الإجابة

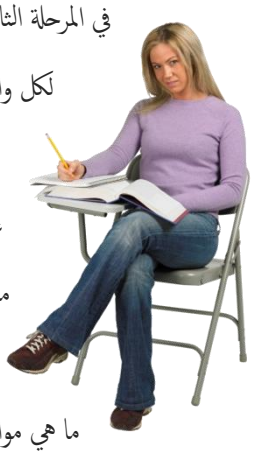
لديك أفكار رائعة

أعرف أنك ستصلين للقمة

أداة ممتازة تمنح كل طالبة تجربة بحيث تظهر الجوانب الايجابية والطيبة في شخصيته.

في المرحلة الأولى من تطبيق الأداة، نطلب من كل الطلاب بالصف اخراج ورقة وكتابة العنوان التالي عليه " هل أعرفه؟"

بعد كتابة العنوان، يقوم كل طالب بالكتابة لنفسه على الورقة كل الصفات القوية لديه (مواهب، خصال، هوايات، قدرات، امكانيات وما شابه).



في المرحلة الثانية، تقوم بتوزيع ورقة لكل واحد من الطلاب بالصف بها أسماء جميع الطلاب. على هذه الورقة نطلب من الطلاب أن يكتبوا بجانب اسم كل طالب ما هي مواطن القوة لديه، بينما يكتب كل طلاب الصف عن الطالب حسب ما يرونه.

ثانياً:

قوي، موهوب ومتفاجئ

في المرحلة الثالثة، تقوم بجمع الأوراق التي كتبها الطلاب وتركها لكل طالب وطالب (ما كتبه الطلاب عنه). على الأغلب فإن الطلاب يتفاجأون من الأمور التي كتبها الطلاب عنهم وبصورة عامة يكتشفون أموراً جديدة عن أنفسهم مما كتبه الطلاب عنهم.

يوصى باستعمال هذه الأداة كهدية لكل طالب في الصف في يوم عيد ميلاده. في هذه الحالة لا يقوم كل الطلاب بالكتابة عن أنفسهم إنما يكتبون عن طالب واحد فقط- الذي يصادف عيد ميلاده (من المهم التأكد أن الطلاب يكتبون أموراً ايجابية).

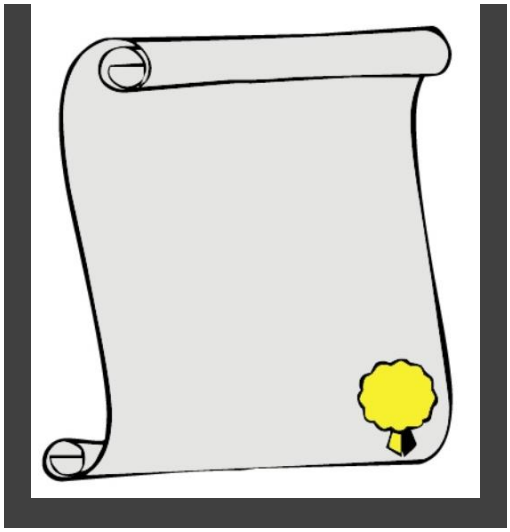
ثالثاً: صندوق الجمل السلبية

هذه الأداة هدفها مساعدة الطلاب على تبني توجه أكثر ايجابية عن أنفسهم وعن بيئتهم من خلال تقليص الجمل السلبية التي يقومون باستعمالها.

تقوم بتوزيع ورقة لكل طالب من طلاب الصف ونطلب منه أن يسجل على الورقة جملة سلبية يعتاد أن يقولها أو يفكر بها عن نفسه بعد أن قام جميع الطلاب بكتابة الجمل عن أنفسهم تقوم بوضع هذه الأوراق بصندوق قمنا بتحضيره مسبقاً " صندوق الجمل السلبية". بعد أن قام الطلاب بوضع الجمل بالصندوق، يمنعوا منعاً باتاً من استعمال هذه الجمل. عندما ننتبه للجمل السلبية ونبذل جهداً لمحاولة عدم تكرارها في حياتنا اليومية، فإننا نخلق شبكة صفية من التشجيع والتعزيز المتبادل.

في الحالات المتطرفة، التي يستصعب الطالب فيها عن الامتناع عن استعمال جملة معينة بالامكان السماح له باستعادة الجملة من صندوق الجمل السلبية وعندها يمكنه العودة لاستعمال هذه الجملة.

رابعاً: الشهادة الفارغة



هذه الأداة بامكانها أن تفاجأكم. في إطار هذه الأداة، تقوم بإعطاء كل الطلاب اسبوع قبل توزيع الشهادات، صورة ـو نسخة من شهادة فارغة ونطلب منهم تعبئة هذه الشهادة الفارغة حسب ما يرون أنهم يستحقون.

من المفضل أيضاً أن نطلب منهم أيضاً كتابة جملة توضيحية حول العلامة التي يتوقعونها. بعد أن قام الطلاب بتعبئة العلامات نطلب منهم إعادة الشهادة لنا.

بعد تلقي الشهادات التي قام الطلاب بتعبئتها لأنفسهم، نرى في كثير من الأحيان أن الطلاب يقومون بتقدير أنفسهم بصورة متدنية.

بعد توزيع الشهادات الحقيقية نعقد لقاء مع كل طالب وطالب من الصف. في هذا اللقاء، تقوم بعمل مقارنة بين التقدير الذاتي للطالب وبين شهادته الحقيقية وتتم مناقشة الفجوات في الشهادتين.

الطلاب الذين تظهر الفجوة جلية عندهم بين الشهادتين، من المحبذ متابعة تقدمهم بشكل خاص على مدار السنة بالإضافة الى عقد محادثات شخصية في موضوع التقدير الذاتي والثقة بالنفس عندهم. من خلال هذا الأمر نهدف ونسعى لأن يدرك هؤلاء الطلاب مع الوقت العلاقة بين سلوكهم وتحصيلهم في الشهادة.

هدف هذه الأداة هو التعارف، انشاء الحوار الايجابي وتكاتل الطلاب في الصف. هذه وسيلة مرحة تساعد على تعزيز الثقة بالنفس ورفع معنويات الطالب.

خامساً: لعبة الجوائز

نقوم بتوزيع الطلاب لأزواج، ونمنحهم وقتاً للتحدث بينهم. خلال هذه المحادثة، على كل واحد من الطلاب أن يتحدث عن نفسه مع زميله.

عند الانتهاء من المحادثة، يقرر كل طالب ما هي الجائزة التي يستحقها الطالب الذي تحدث معه. الجائزة قد تكون أي شيء حقيقي يرغب به الطالب، أو جائزة معنوية مثل جائزة نوبل أو جائزة " العقل المدبر" أو "بطل الأبطال".... الخ. الفكرة هي أن كل طالب يختار جائزة حسب ما سمعه في المحادثة من الطالب الآخر.

بعد أن اختار الطالب الجائزة التي يستحقها صاحبه، عليه أن يقوم بكتابة خطاب منح الجائزة، الخطاب الذي يقرأه في مراسيم منح الجائزة عندما يقومون بدعوة الفائز ويتحدثون عنه وعن سبب منحه هذه الجائزة.

بعد انتهاء الطلاب من كتابة خطاباتهم، يقوم المعلم بتصميم الصف على أنها قاعة لمراسم الاحتفال(مثل وضع منصة صغيرة بجانب اللوح) ويقوم كل من الطلاب بالصعود الى المنصة ويقرأ خطابه المكتوب لمنح الجائزة لزميله. على المعلم أن يهتم بأن يقوم الطالب بقراءة الخطاب من الورقة وليس شفهياً، لأن القراءة من الورقة مسلية أكثر وتقلص الاحراج وتفرض الكتابة ذات الجودة مسبقاً بالنسبة للطالب,

الخطابات تبرز الجوانب الايجابية عند كل طالب وطالب، وتساهم بتعزيز الثقة بالنفس والنظرة الذاتية.

في الملخص، للمعلمين تأثير كبير على الجو العام في الصف وعلى الثقة والنظرة الذاتية لكل الطلاب. بمساعدة الأدوات التي تم طرحها، بالإمكان التأثير بصورة سريعة على ثقة الطالب بنفسه ومن هنا الطريق قصيرة الى رفع معنوياتهم وتحسين دراستهم.

في الحالات التي تكون فيها الفجوة بين الثقة بالنفس والتصور الذاتي كبيرة، فإن ذلك يضر بالطلاب من الناحية التحصيلية والاجتماعية. في هذه الحالة، علينا التوجه للجهات المختصة مثل تالمستشار التربوي أو العاملة الاجتماعية في المدرسة وحتى الأهل لمعالجة هذه المشاكل.