

نهى غسل

مدرب تربية ايجابيه*

مديره رياض اطفال*

محرر صحفي في جريده انباء اليوم المصريه*

نائب رئيس لجنه الاعلام والعلاقات العامه بمبادره *

100 مليون صحه نفسيه

باحث ماجستير كليه تربية طفوله مبكره جامعه *

القاهره

ينظم المركز العربي للتدريب والتنمية البشرية

مؤتمر دور التنمية البشرية في بناء الإنسان العربي



20-18
مايو



2023

القاهرة



فندق توليب

رئاسة المؤتمر



د/عمرو حلاوة
منسق المؤتمر



د/إسراء عز الدين شبيكه
مقرر المؤتمر



د/هيفاء محمد حسن
أمين عام المؤتمر



د/عبد المنعم عباس
رئيس المؤتمر

الدقي / 22 شارع السبكي

www.arabcenterhd.com

01002274857-01001635669-01023876960-01016128286

Arabcenterhd1@gmail.com – info@arabcenterhd.com

(ورقه عمل عنوان.) الثقة بالنفس للأطفال

المحاور الرئيسيه

مفهوم الثقة بالنفس (١)

مزايا الثقة بالنفس (٢)

معوقات الثقة بالنفس (٣)

اسباب ضعف الثقة بالنفس (٤)

كيفية تنمية الثقة بالنفس (٥)

كيف اربي طفل وثق بنفسه (٦)

صفات المربي القادر على تربيته طفل واثق من (٧)

نفس.

ينظم المركز العربي للتدريب والتنمية البشرية

مؤتمر دور التنمية البشرية في بناء الإنسان العربي



20-18
مايو



2023
القاهرة

فندق تولىب



الأستاذة

نهى عسل

مدرب تربية إيجابية

الدقي / 22 شارع السبكي

www.arabcenterhd.com

01002274857-01001635669-01023876960-01016128286

Arabcenterhd1@gmail.com – info@arabcenterhd.com

خلق الانسان ليعمر الارض ويكون خليفه الله على الارض لذلك لكل انسان مهاراته وقدراته التي تؤهله للخلافه على الارض

لكن احيانا نرى اشخاص واثقين من انفسهم متفائلين محط احترام الجميع واشخاص اخرين منعدمين الثقة بالنفس يستغلهم من حولهم فالثقه بالنفس تظهر في المواقف الحياتيه وحل المشكلات وعدم الاستسلام فالثقه تؤدي الى الانجاز

ما هي الثقة بالنفس

تعريف الثقة بالنفس

الثقه بالنفس تعني تقدير الشخص لذاته وحبها لها قبول ايدائها
الثقه بالنفس قدره على القيام بعمل ما او تحقيق انجاز رغم الخوف و
والشكوك

الثقه بالنفس اعتماد الفرد على ذاته والايمان بقدراته وامكانياته
الثقه بالنفس الارتكاز على نقاط القوه دون افراط (كبر او غرور) او
(تفريط) ذل او خضوع

الثقه بالنفس صفة مكتسبه يكتسبها الفرد من التجارب والخبرات
والايمان بالقدرات وتقبل العيوب وعدم التاثر بتقييم الاخرين

مظاهر الثقة بالنفس

التفكير الايجابي 1)

التفاؤل 2)

السيطره على جوانب الحياه المختلفه (3)

الاطمئنان وعدم القلق (4)

رفض فكره الفشل (5)

سرعة اتخاذ القرار (6)

العزيمه والاصرار والانتاجيه (٧)

النجاح والسعاده (٨)

خطوات بناء الثقه بالنفس

التغلب على التحديات (١)

التقرب الى الله (٢)

معرفه نقاط القوه والارتكاز عليها وتقويتها (٣)

التخلص من التفكير السلبي (٤)

اسرار الثقه بالنفس

سلامه المظهر (١)

مقاومه المخاوف وممارسه الخبرات والمواهب المختلفه (٢)

التواجد والمشاركه والتواصل مع الاخرين وحضور المناسبات (٣)

التفاؤل في كثير من امور الحياه (٤)

المبادره في المواقف الماديه والمعنويه وتقديم النصح والارشاد (٥)

التوقف عن المقارنه مع الاخرين ٦)

الفخر بالانجازات السابقه ٧)

فالشخص الواصل بنفسه يكون

متحمل المسئوليه 1)

يحترم المواهب والقدرات العقلية والبدنيه 2)

قادر على حل المشكلات 3)

يصبح قدوه 4)

قادر على تحقيق اهدافه ٥)

قادر على تقييم الاشخاص والعلاقات بصوره صحيحه ٦)

مظاهر الثقه بالنفس

التفكير ايجابي ١)

التفاؤل ٢)

السيطره على جوانب الحياه المختلفه ٣)

الاطمئنان وعدم القلق ٤)

رفض فكره الفشل ٥)

سرعه لتخاذ القرار ٦)

الاصرار والعزيمه والانتاجيه ٧)

النجاح والسعاده ٨)

القدره على الاداء المتقن للاعمال ٩)

معوقات الثقة بالنفس

الاضطرابات النفسيه 1)

تحتيم الذات 2)

الشعور بالذنب 3)

مقارنه النفس بالآخرين 4)

اسباب ضعف الثقة بالنفس

التربيه فالتربيه اذا كانت صارمه تعتمد على الاوامر ولا تتيح 1)
للطفل ان يعبر عن رايه فتعدم الثقة في نفسه فالثقه بالنفس منذ الصغر
نتيجه للبيئه المحيطه للانسان

العنف سواء جسدي او نفسي فاذا تعرض الشخص العنف سواء 2)
بالضرب او الالهانه او الاستهزاء فتعدم الثقة لديه فالرسائل السلبيه
تقلل من الثقة بالنفس

مقارنه المقارنه الدائمه بين الافراد او مقارنه الشخص نفسه 3)
بالآخرين تؤدي الى عدم تقبل الذات

المثاليه فالشخص الذي يبحث عن المثاليه يكون مهزوز الثقة بنفسه 4)

مخاطر ضعف الثقة بالنفس

رضا عن النفس والنظر نظره سلبيه *

النظر الى العيوب *

التقليل من الشأن *

حساسيه الزائده لاي نقد او ملاحظه فنشعر انها اهانته شخصيه *

التردد في اتخاذ القرار *

الخوف والقلق من المستقبل *

لا يعبر عن رايي الخاص حتى يرضي الاخرين *

لا يدافع عن نفسه فهو يعتقد ان الاخرين لا يروا شيء مميز *

كيفية تنمية الثقة بالنفس

قبول الذات (1)

كيف يرى الشخص نفسه ما الصورة الذهنيه فالصوره الايجابيه عن النفس من الثقة بالنفس وكذلك الصوره السلبيه تقلل من الثقة بالنفس تقبل ذاتك فاذا اردت ان تنجح لابد ان تستند على نفسك من ذاتك وليس من الاخرين فاحيانا يرانا الاخرين نظره سلبيه ويصفوننا بصفات سلبيه وتكون بسبب الدور الاجتماعي وليس الذات فانت خليفه فلا يصح لخليفه ان يتاثر الاخرين بل عليه ان يتقبل قدراته ولا يقارن نفسه باحد

فالفرد يتاثر بمقارنه نفسه بالآخرين في مجتمع ناجح فيشعر انه فاشل اذا كان المجتمع اقل منه انه الافضل اذا كان يقارن نفسه بالآخرين

كذلك تتأثر الصورة الذهنية بكثره نقد الآخرين فراي الآخرين لا
يمثلني بل يمثل قيمه وتفكير الآخر

كما تتأثر الصورة الذهنية برود فعل الآخرين اذا كنت محاط بناس
معجبون بك يستمعون اليك باهتمام تكتسب نظره ايجابيه عن نفسك
اما عندما تتجاهلك الاشخاص المحيطين ستكون صورته ذهنيه سلبيه
عن نفسك

كذلك شكل الجسم خصوصا في فتره المراهقه فالفتاه تشعر بالخلج
من التغيرات الفسيولوجيه التي تظهر على جسمها كذلك الشباب مكان
حجمه اصغر من اقرانه

هناك عوامل داخلية تؤدي الى تحسين الصورة الذهنية عن الذات

نظافه الشخصيه *

ملابس والمظهر الخارجي *

الغذاء الصحي *

ممارسه الرياضه *

البعد عن التوتر والضغط *

تحقق الاهداف *

جوانب الحياه المتزنه (2)

الانسان خلق من ثلاث عناصر الروح والجسد والعقل لكي يعيش
الانسان حياه متزنه لابد ان يراعي الجوانب الاتيه

الجانب روحي الجانب الذي يعتمد على حب الله والطاعات وحب *
الناس وصفات الروحانيه مثل التسامح والغفران لا محدود الذي يؤدي
الى طمانيه القلب

الجانب المادي هل لديك ما تحتاجه ماديا هل تستثمر بعض مالك *
للحصول على حياه افضل او لتحقيق اهداف

الجانب الاسري ويتمثل في العلاقه مع الاسره سواق مع الابهاء *
والابناء او افراد العائله

الجانب الصحي يركز على الطعام الصحي المفيد وممارسه *
الرياضه والنوم الجيد

الجانب الاجتماعي ويتمثل في التواصل مع الاخرين كيفيه تبادل *
المشاعر وكيفيه تقبل الآخر

الجانب المهني يركز على الاداء المهني وكيفيه تحسين العمل وما *
الدراسات التي تدعم عملك وكذلك علاقاتك مع الرؤساء وزملاء
العمل والعملاء

جانب الشخصي ويرتكز على التخطيط للمستقبل وكيفيه وضع *
الاهداف المحدده الوقت وما المهارات التي تساعد للوصول للهدف

تقدير الذات (٣)

كيف ترى نفسك واحساسك ورضاك عن نفسك وحبك لذاتك فالثقه
بالنفس تاتي من فاذا كنت ترى نفسك ايجابي يحدث التغيير الخارجي
في عدم تقبلك لذاتك فتتحدث عن ذاتك طريقه سلبيه يؤدي الى
سلوكيات سلبيه

الانجازات الذاتية (٤)

ضع هدف وعند وضع الهدف لابد ان تجيب على الاسئلة الاتيه
ماذا اريد؟ تحديد الهدف
لماذا اريد؟ الاسباب التي تدفعك لتحقيق الهدف
متى اريد؟ زمن الحصول على الهدف
كيف تحصل عليه؟ الامكانيات والوسائل التي الوصول للهدف وعند
الاجابه على هذه الاسئلة يتحقق الهدف وتقوى الثقه بالنفس
واخيرا لتنميه الثقه بالنفس لابد من

- 1) قبول الذات
- 2) التحدث عن النفس بايجابيه
- 3) تذكر الانجازات
- 4) عدم المقارنه مع الاخرين
- 5) تحديد الاهداف
- 6) تقبل الفشل
- 7) اعرف مميزاتك
- 8) قدم الدعم للآخرين
- 9) تجاهل الكلام الاخرين في الانجذاب الى الكلمات السلبيه يؤثر على
الثقه بالنفس

- عبر عن رأيك حتى وان لم يتفق مع اراء الآخرين (10)
- كن انت ولا تقلد احد خلقت اصلي فلا ترضى ان تكون نسخه من (11)
احد
- احلم تخيل نفسك في المواقف التي تريد ان تكون عليها (12)
- كن حاسم في اتخاذ القرارات (13)
- ابقى مع الايجابيين (14)
- غذي عقلك طريق الكتب وحضور التدريبات (15)
- الاهتمام بالمظهر الخارجي (16)
- المشاركه في الانشطه الاجتماعيه فالعلاقات الاجتماعيه عزز (17)
الثقه بالنفس
- ممارسه الرياضه لتفريغ الطاقه السلبيه وتصفيه الذهن (18)

كيف اربي طفل واثق بنفسه

ليكون الشخص واثق من نفسه لابد ان يربي على الثقه وذلك باتباع
الاتي

- الاختيار (1)
- لابد للطفل ان يختار حسب (2)
- شخصيته وميوله لابد ان اضع
اختيارين مناسبين لي كمربي
وتركه يختار احدهما

تشجيع 3)

4) على المربي ان يشجع الطفل دائما انجازاته ويفخر بقراراته

طلب من الطفل المساعدة فلا بد من اشراك الطفل في مهام وفقا ٣)
لسنه

تحمل الطفل المسؤولية 5)

6) فعندما يختار الطفل واتخذ قرار عليه ان يتحمل مسؤوليه هذا القرار

تحفيز

الطفل اذا كان قراره صحيح واستطاع تحمل مسؤوليه هذا القرار

مربي واثق من نفسه

ولتربيته طفل واثق من نفسه لابد ان اكون انا كمربي واثق من نفسي وثقه بالنفس كمربي تاتي من

ايمان بقدراتي وامكانياتي والاعتراف بنقاط قوتي ١)

القياده من حيث توزيع المهام وفقا لنقاط قوه الطفل والاستماع الى ٢)
الطفل وجعله مدرك وواعي بذاته

المربي مستعد دائما لتساؤلات ومواقف الطفل الجديده وردود ٣)
افعال الطفل المختلفه ويكون مستعد لامتناس غضبه وعنفه وحرنه

المربي حازم في قراراته اي عندما يتخذ قرار لابد ان يقف وراء (٤)
تنفيذه

اخيرا الطفل الذي يعيش في امان يتعلم بالنفس فالثقه بالنفس طريق
النجاح

واذا كانت اساس الثقه بالنفس الصوره الذهنيه عن النفس فالتربيه هي
اساس تحسين الصوره الذهنيه عن النفس