



الجمعية الوطنية لحقوق الإنسان
National Society for Human Rights



المحور الأول مفهوم الذات

استبانة التقييم الذاتي القبليّة

المحور الأول [مفهوم الذات]

اجب عن جميع الأسئلة الواردة بوضع إشارة (✓) في العمود المناسب :-

ت	العبارات	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١.	استطيع أن أحدد بعض من صفاتي الشخصية الايجابية والسلبية			
٢.	يمكنني عرض نقاط قوتي أمام زملائي			
٣.	استطيع الإقرار بنقاط ضعفي أمام زملائي			
٤.	استطيع أن أصف مشاعري في المواقف المختلفة			
٥.	أعتز بقدراتي ومهاراتي الشخصية			
٦.	لدي قدرة على تعريف شخصيتي من جوانب مختلفة			
٧.	أقبل شكلي الخارجي			
٨.	استطيع أن أقيم ذاتي من مختلف الجوانب			
٩.	أستطيع أن أحدد بعض السلوكيات التي أدم بها نقاط قوتي			
١٠.	أستطيع أن أحدد بعض السلوكيات للتخلص أو التقليل من نقاط ضعفي.			
١١.	أتمكن من ذكر الأسباب التي تجعلني أحب وأقبل نفسي			
١٢.	أعرف كيف يكون الإنسان صفات إيجابية			
١٣.	أعرف صفاتي الإيجابية التي يلمسها في الآخرون			
١٤.	يمكن أن أحدد رمزاً يمثل شخصيتي الإيجابية.			
١٥.	يمكنني أن أصف نفسي بواقعية			

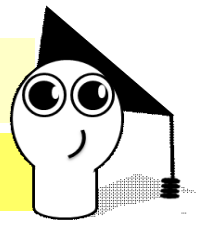
الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤هـ

العنصر الأول الوعي الذاتي

أنشطة الوعي الذاتي [التعريف. التطبيق. التغذية]

العنصر	المرحلة	رقم النشاط	اسم النشاط
الوعي الذاتي	التعريف	١ - ١٠١	من أنا
	التطبيق	١ - ١٠٢	نقاط قوتي وضعفي
		١ - ١٠٣	كيف أشعر
	التغذية	١ - ١٠٤	ما أحب عمله





نقاط قوتي وضعفي

الهدف : تحديد نقاط قوتي

البرنامج

الإرشادي للموهبين

المستوى الأول

١ - ١٠٢

الزمن : ٣٠ دقيقة

يتميز كل فرد بنقاط قوة قد يعرفها أو يغفل عنها أحياناً .

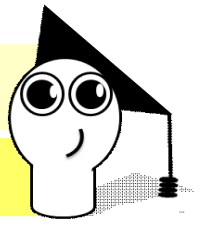
أولاً : في الملعب ، اختر الكرات التي تمثل نقاط القوة التي تجدها فيك ولونها باللون المفضل لديك ، تخيل أنك تسدد بها أهدافاً في المرمى



ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر جميع صفاتك.

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤هـ





تابع / نقاط قوتي وضعفي

الهدف : تحديد نقاط قوتي

البرنامج

الإرشادي للموهبين

المستوى الأول

١ - ١٠٢

الزمن : ٣٠ دقيقة

لا يخلو أي فرد من نقاط ضعف فالكمال لله وحده .

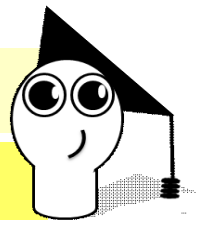
أولاً : في الملعب ، اختر الكرات التي تمثل نقاط الضعف التي تجدها فيك ولونها باللون غير المفضل لديك ، تخيل أنك تركلها خارج الملعب .



ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر جميع صفاتك .

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤ هـ





كيف أشعر

الهدف : تحديد مشاعري

١ - ١٠٣

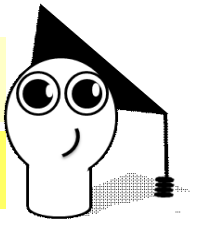
الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول

التعبير عن مشاعرنا في المواقف المختلفة قد يساعدنا في معرفة ذواتنا بشكل أفضل.

أولاً : اختر الصورة التي تعبر عن مشاعرك في كل حالة واكتب وصفها أمام العبارة في الجدول

 ٦ مندفع	 ٥ قرفان	 ٤ متفائل	 ٣ مندهش	 ٢ مرتاح	 ١ مذنب
 ١٢ مصمم	 ١١ متألم	 ١٠ حسود	 ٩ أشد حزناً	 ٨ غير موافق	 ٧ معتد بنفسه
 ١٨ مفكر	 ١٧ واثق	 ١٦ مقتنع	 ١٥ مهمل	 ١٤ بائس	 ١٣ نادم
 ٢٤ يشعر بالملل	 ٢٣ وحيد	 ٢٢ مرتعب	 ٢١ قلق	 ٢٠ مصدوم	 ١٩ معذب
 ٣٠ خائب الأمل	 ٢٩ عدواني	 ٢٨ سعيد	 ٢٧ حزين	 ٢٦ محرج	 ٢٥ محبط



تابع / كيف أشعر

الهدف : تحديد مشاعري

١ - ١٠٣

الزمن : ٦٠ دقيقة

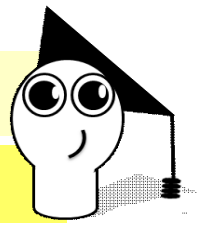
البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول

الموقف	الوصف
١- أنهض من النوم في الصباح .	
٢- أكون داخل الصف .	
٣- يكون لدينا رياضيات .	
٤- يطلب منا أن نكتب قصة .	
٥- يطلب مني المعلم أن أجيب على سؤال غامض .	
٦- يكون لدينا تربية رياضية - تربية فنية .	
٧- أتحدث مع المدير .	
٨- أذهب إلى البيت .	
٩- يتحدث زملائي عن موهبتي .	
١٠- يسخر زملائي من سلوكي .	

ثانياً : صف مشاعرك في كل موقف مستخدماً عبارة : عندما أكون

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤هـ





ما أحب عمله

الهدف : تحديد ما أحب عمله

١ - ١٠٤

الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهوبين
المستوى الأول

يتمتع كل منا بهوايات و مهارات يحب ممارستها وقضاء وقت في أدائها .

أولاً : ضع بعض الألوان المائية على سطح قاس ، اضغط براحة يدك على الألوان ، ثم اضغط براحة يدك على الفراغ في الأسفل أو (ارسم يدك) . اكتب الأشياء التي تحب عملها حول الرسم

Large empty rounded rectangle for drawing and writing.

ثانياً : أعرض لوحتك أمام زملائك ، وتحدث عنها.

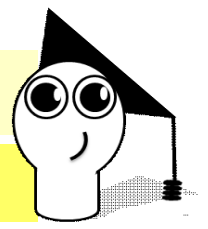
الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤ هـ



العنصر الثاني القبول الذاتي

أنشطة القبول الذاتي [التعريف. التطبيق. التغذية]

العنصر	المرحلة	رقم النشاط	اسم النشاط
القبول الذاتي	التعريف	١ - ١٠٦	النظر إلى نفسي
	التطبيق	١ - ١٠٧	شعوري نحو ذاتي
		١ - ١٠٨	تقييم صفاتي
	التغذية	١ - ١٠٩	محبتني لنفسي



النظر إلى نفسي

الهدف : تقبل مظهري الخارجي

١ - ١٠٦

الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول

خلقنا الله تعالى في أحسن تقويم ظاهراً وباطناً .

أولاً : انظر إلى صورتك في المرآة جيداً. ابتسم ثم أجيب على الأسئلة التالية :

١- صف شعورك عندما تنظر إلى نفسك في المرآة ؟



٢- ما هو أكثر شيء يعجبك في صورتك في المرآة ؟

٣- ما هو الجزء في صورتك الذي تتمنى لو كان مختلفاً ؟

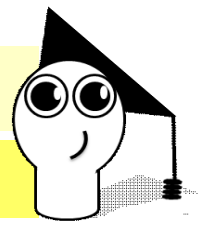
٤- في رأيك ، ما الذي سيفكر فيه الناس عندما ينظرون إليك ؟

٥- هل تعتقد بأن الابتسام في وجه الآخرين يجعلهم يشعرون بشكل مختلف نحوك ؟ اشرح إجابتك

ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر جميع إجابتك.

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤ هـ





شعوري نحو ذاتي

الهدف : التعرف على تقبلي لذاتي

البرنامج

الإرشادي للموهبين

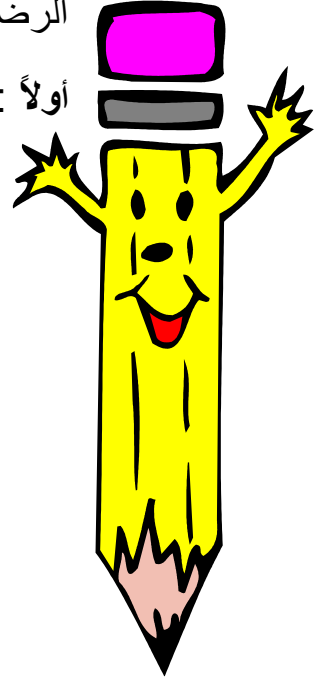
المستوى الأول

١ - ١٠٧

الزمن : ٦٠ دقيقة

الرضا عن أنفسنا و تقبلها بكل ما فيها ركيزة لتحقيق النجاح في الحياة.

أولاً : لمعرفة مشاعرك تجاه نفسك ضع دائرة حول الرقم الذي يحدد مشاعرك تجاه كل صفة من الصفات في الجدول التالي:



عظيم	جيد جداً	جيد	مقبول	ضعيف	
٥	٤	٣	٢	١	المظهر الخارجي
٥	٤	٣	٢	١	الذكاء
٥	٤	٣	٢	١	المرح
٥	٤	٣	٢	١	الصحة
٥	٤	٣	٢	١	الموهبة
					المجموع
					المجموع النهائي

أصغر علامة هي في جانب

أكبر علامة هي في جانب

مجموع علاماتي هو

ب - ضع علامة صح أمام العبارة التي تمثلك ؟

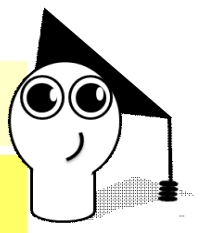
١ - أنا بشكل عام إيجابي

٢ - أنا بشكل عام سلبي.

ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر جميع إجاباتك.

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤ هـ





تقييم صفاتي

الهدف : تقييم الصفات و تعديل السلبيات

الزمن : ٦٠ دقيقة

١٠٨ - ١

البرنامج
الإرشادي للموهوبين
المستوى الأول

حزين	○	○	○	○	○	سعيد
متردد	○	○	○	○	○	واثق
غير مبدع	○	○	○	○	○	مبدع
لا أفي بالوعد	○	○	○	○	○	أفي بالوعد
متكلف	○	○	○	○	○	عفوي
عصبي	○	○	○	○	○	هادئ
معاقب لنفسك	○	○	○	○	○	متسامح مع نفسك
متشائم	○	○	○	○	○	متفائل
غير مبالي	○	○	○	○	○	حساس
غير جدير بالثقة	○	○	○	○	○	يمكن الاعتماد عليك
غامض	○	○	○	○	○	صريح
منعزل	○	○	○	○	○	اجتماعي

١- اكتب من القائمة أبرز صفة إيجابية وأبرز صفة سلبية لديك :

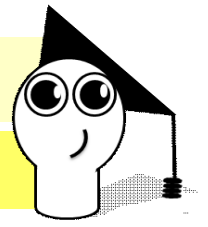
صفة إيجابية : ----- صفة سلبية : -----

٢- فكر كيف يمكنك التخلص من الصفة السلبية أو تقليلها ، اكتب اقتراحاتك :

ثانيا : قف أمام زملائك ، واذكر جميع إجاباتك.

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤ هـ





محبتي لنفسي

الهدف : محبة نفسي وتقبلها

البرنامج

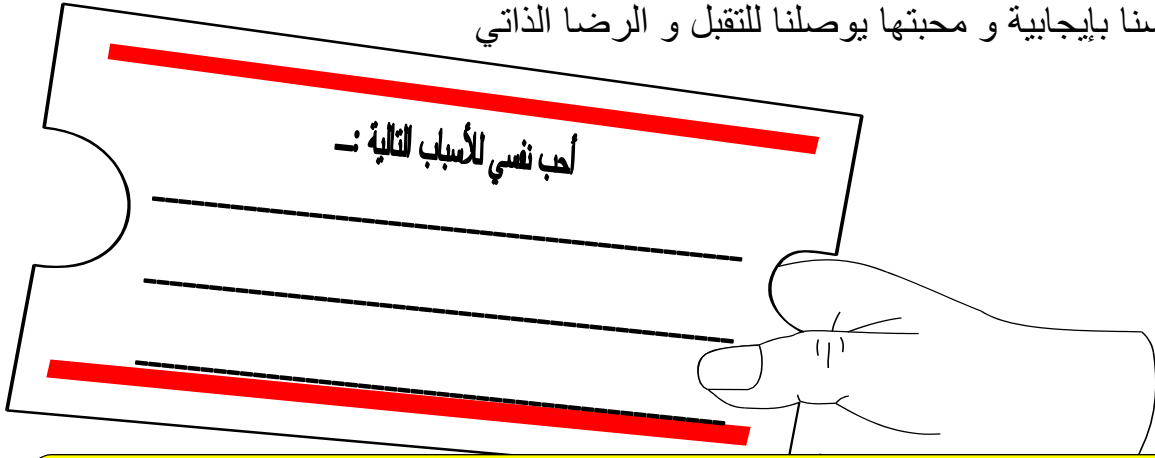
الإرشادي للموهبين

المستوى الأول

١ - ١٠٩

الزمن : ٦٠ دقيقة

التفكير في أنفسنا بإيجابية و محبتها يوصلنا للتقبل و الرضا الذاتي



أكتب العبارات الإيجابية التي يذكرها الآخرون عنك ، وتجعلك تحب نفسك أكثر وتقدرها

الشخص	العبارات الإيجابية
-----	-----
-----	-----
-----	-----

ضع إشارة (✓) أو (x) أمام العبارات التالية بما يناسبك ، مع ذكر الأسباب:

- إذا فشلت في القيام بشيء ما ، فأنا شخص بدون قيمة.
- يجب أن أشعر بتأنيب الضمير إذا ارتكبت خطأ .
- يمكن أن أتحدث عن نقاط ضعفي .
- إذا لم أستطع أن أكون كاملاً ، فليس عليّ التغيير .
- يجب أن أكون قاسياً مع نفسي بدلاً من أن أكون متفهماً لها .

ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر جميع إجاباتك.

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤ هـ

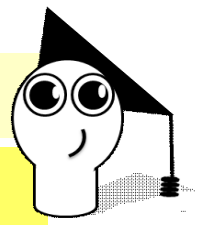


العنصر الثالث الصورة الذاتية

أنشطة الصورة الذاتية [التعريف. التطبيق. التغذية]

العنصر	المرحلة	رقم النشاط	اسم النشاط
الصورة الذاتية	التعريف	١ - ١١١	صفاتك الإيجابية
	التطبيق	١ - ١١٢	أنا في عيون أصدقائي
		١ - ١١٣	العلم الرمزي
	التغذية	١ - ١١٤	وصفتي





صفاتى الإيجابية

الهدف : تأكيد صفاتى الإيجابية

١ - ١١١
الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول

أحياناً لا ندرك ما لدينا من صفات جيدة ، في هذا النشاط سنلقي الضوء على بعضها .

أولاً : فكر في صفاتك الجيدة لتكمل بها الجمل التالية:-

١- أنا ابن جيد لأنني

٢- أنا طالب جيد لأنني

٣- أنا صديق جيد لأنني

٤- أنا عضو فريق جيد لأنني

٥- أعتقد أنني سأكون مواطناً جيداً في مجتمعي لأنني

٦- لدي صفة يحبها الآخرون

٧- ما زلت أفخر بأنني قمت بـ

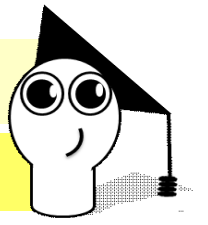
٨- سأعمل على تحسين

٩- أحد الأشياء التي قد أجيدها على الرغم من أنني لم أجربها أبداً

ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر جميع إجاباتك.

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤ هـ





أنا في عيون أصدقائي

الهدف : استطلاع صفاتي الإيجابية

١ - ١١٢

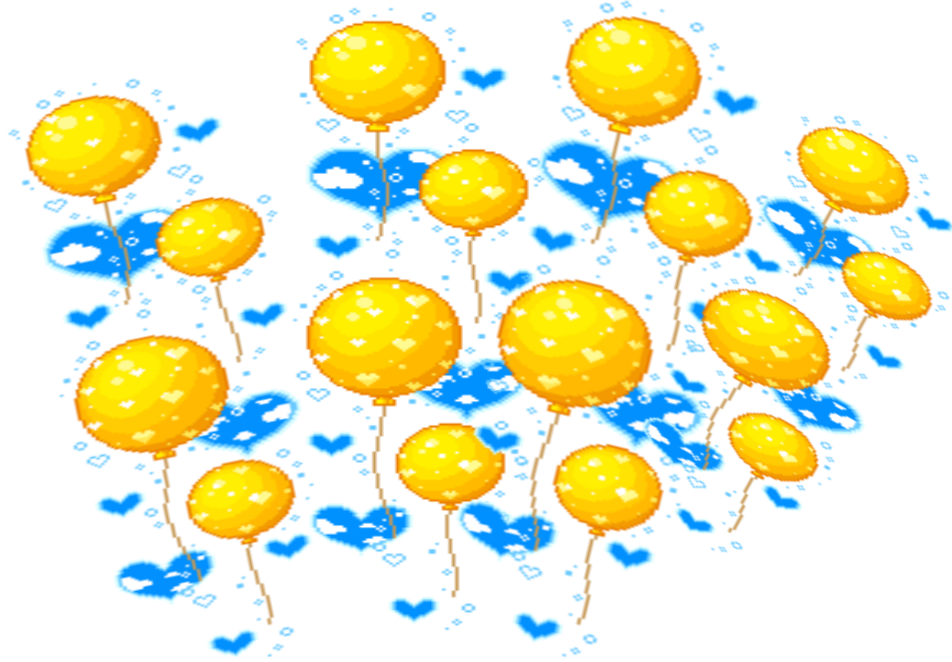
الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول

قد يدهشنا أحيانا ما يحبه الآخرون فينا من صفات إيجابية . وهذا النشاط يساعدك على تعزيز و اكتشاف صفاتك الإيجابية .

أولاً : قم بالخطوات التالية:

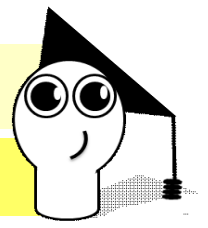
- ١- انفخ بالوناً و اكتب اسمك عليه بقلم عريض .
- ٢- تحرك إلى مقدمة الصف عندما ينادي المعلم اسمك .
- ٣- يقوم رفاقك في الصف بذكر صفاتك الإيجابية سواءً الداخلية أو الخارجية .
(مثال الداخلية: صادق - أمين ،، مثال الخارجية : طويل - شعره بني) .
- ٤- اكتب على بالونك أحب صفة إيجابية لديك ذكرها رفاقك عنك في الصف .
- ٥- بعد أن يقوم جميع رفاقك في الصف بنفس الخطوات ، علقوا جميع البالونات في الصف .



ثانياً :قف أمام زملائك ، و اعرض بالونك و صفتك المحببة إليك

الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤٥٥ هـ





العلم الرمزي

الهدف : التعبير الرمزي عن صورتى الذاتية

١ - ١١٣

الإرشادي للموهبين

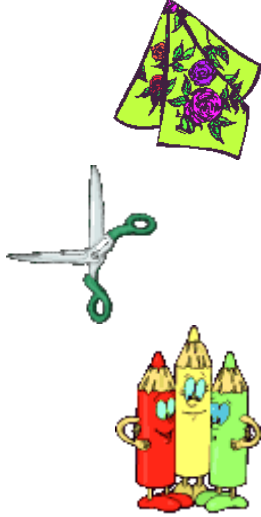
المستوى الأول

الزمن : ٦٠ دقيقة

لكل منا في خياله صورة عن ذاته تساعد على بلوغ أهدافه، و يمكن أن يرمز لها بطريقته الخاصة.

أولاً : لتصميم رمزك الشخصي عليك بـ

١- حضر المواد المطلوبة.



✓ قطعة مستطيلة من القماش أو ورق بحجم A3

✓ عود خشبي من ٥٠ إلى ٦٠ سم

✓ أوراق ملونة أو صور

✓ أقلام ملونة عريضة

✓ مقص

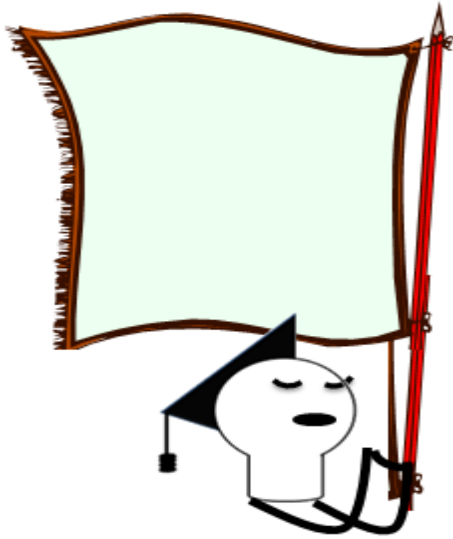
✓ صمغ

٢ - فكر برمز يعبر عن شخصيتك،

ارسم وقص هذا الرمز والصقه على قطعة القماش المستطيلة.

اكتب اسمك على علمك.

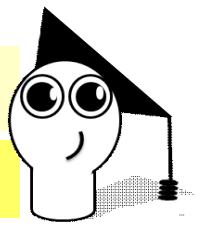
٣ - علق علمك في غرفة الصف .



ثانياً: قف أمام زملائك ، و اعرض علمك وتحدث عنه .

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤٤٥ هـ





وصفتي

الهدف : الحديث عن عيوبي ومميزاتي

١ - ١١٤

الإرشادي للموهبين

المستوى الأول

الزمن : ٦٠ دقيقة

شخصية الفرد تتكون من اجتماع صفات إيجابية وصفات سلبية .

أولاً : اكتب وصفة لنفسك . قرر كميات الصفات الموجودة فيك مستعيناً بالمثال المطروح.

مثال :

وصفة أخي هي :

- طبق من اللطف

- ملعقتان كبيرتان من الصدق

- ٣ أكواب من النشاط

- ممزوجة ببعض التفاهم

- رشة من الغرور



الخجل

التعاون

النشاط

الحساسية

الثقة

الإبداع

الخوف

الملل

الوحدة

النكاء

اللباقة

القيادة

الغرور

التمرد

الغموض

أخرى

وصفتي

- أنا طبق من

ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر وصفتك.

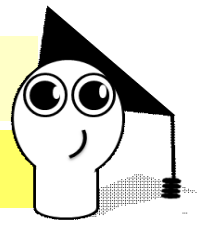
الاسم : الصف : التاريخ : / / ١٤٥١



مرحلة التعزيز لمفهوم الذات

أنشطة مرحلة التعزيز للمحور الأول [مفهوم الذات]

اسم النشاط	رقم النشاط	المرحلة	المحور
تعريفي لذاتي	١٠٥ - ١	التعزيز	مفهوم الذات
الوصول إلى القبول	١١٠ - ١		
أحجية الصورة الذاتية	١١٥ - ١		



تعرفني لذاتي

الهدف : التعريف بجوانب شخصيتي

١ - ١٠٥

الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول

تقديرنا لذاتنا يبدأ من معرفتنا بها ووعينا بجوانبها المختلفة .

أولاً : أجب على كل الأسئلة المطروحة في المستطيلات التالية ، ثم ضع بصمتك في المكان المخصص لها .

أكمل بالإجابة المناسبة لك:-

ما أحبه في مذهري الخارجي هو

.....

اختر الإجابة المناسبة لك:-

بشكل عام أشعر أنني ...

أتمتع بالصحة

أعاني صحياً

أكمل بالإجابة المناسبة لك:-

أشعر بالفخر عندما

.....

أكمل بالإجابة المناسبة لك:-

الطعام الصحي الذي أتناوله غالباً هو

.....

أكمل بالإجابة المناسبة لك:-

أنا أقدر نفسي

غالباً

أحياناً

أبداً

أكمل بالإجابة المناسبة لك:-

ثلاث كلمات تصفني

.....

.....

.....

ضع بصمتك



أكمل بالإجابة المناسبة لك:-

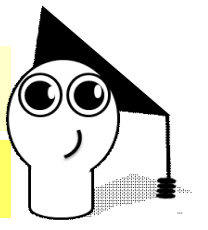
أكثر ما أحبه في شخصيتي هو

.....

ثانياً: قف أمام زملائك ، واذكر وصفتك.

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤٤٥ هـ





الوصول إلى القبول

الهدف : التعرف على عوامل الوصول إلى القبول

١ - ١١٠

الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول

للوصول إلى الرضا الذاتي عوامل عديدة تعرف عليها في هذه اللعبة.
أولاً : ألعب هذه اللعبة مع صديقك للوصول إلى مدينة ملاهي القبول.

الأدوات المستخدمة :

- مكعب مرقم
- أزرار ملونة
- لوحة اللعبة

طريقة اللعب :

- ١- ارم المكعب المرقم وتحرك على حسب العدد الظاهر على سطح المكعب
- ٢- نفذ التعليمات الموجودة في الخانة التي وقفت عندها.
- ٣- أعط الدور لزميلك .

الفائز من يصل إلى مدينة ملاهي الرضا أولاً .



لأنك ملتزم
ومتحمس
تقدم ثلاث خطوات

يسبب شعورك
بالأسف على
نفسك
تراجع خطوة
للوراء



لأنك لا تقبل نقطة
ضعفك ، أراجع
خطوة إلى الوراء

لأنك تحب نفسك
تقدم خطوة واحدة

تفاعل ..
الغرب من بيت
الرضا عن الآات



لأنك أعطيت نفسك
وقتاً لممارسة
هو ايضاً
تقدم خطوة واحدة

شكراً
لاهتمامك بنفسك

لأنك أعطت وقتاً
للاسترخاء

تبني شيئاً لأنك
تبهتم بمظهرك

أملأ بك .. أنت
على طريق الرضا
عن الآات



لأنك لا ترضى
عن نفسك
ارجع خطوتين

أكثر صفة إيجابية
عن نفسك وتقدم
خطوة واحدة

شكراً لطبيقت
الإيجابي عن نفسك

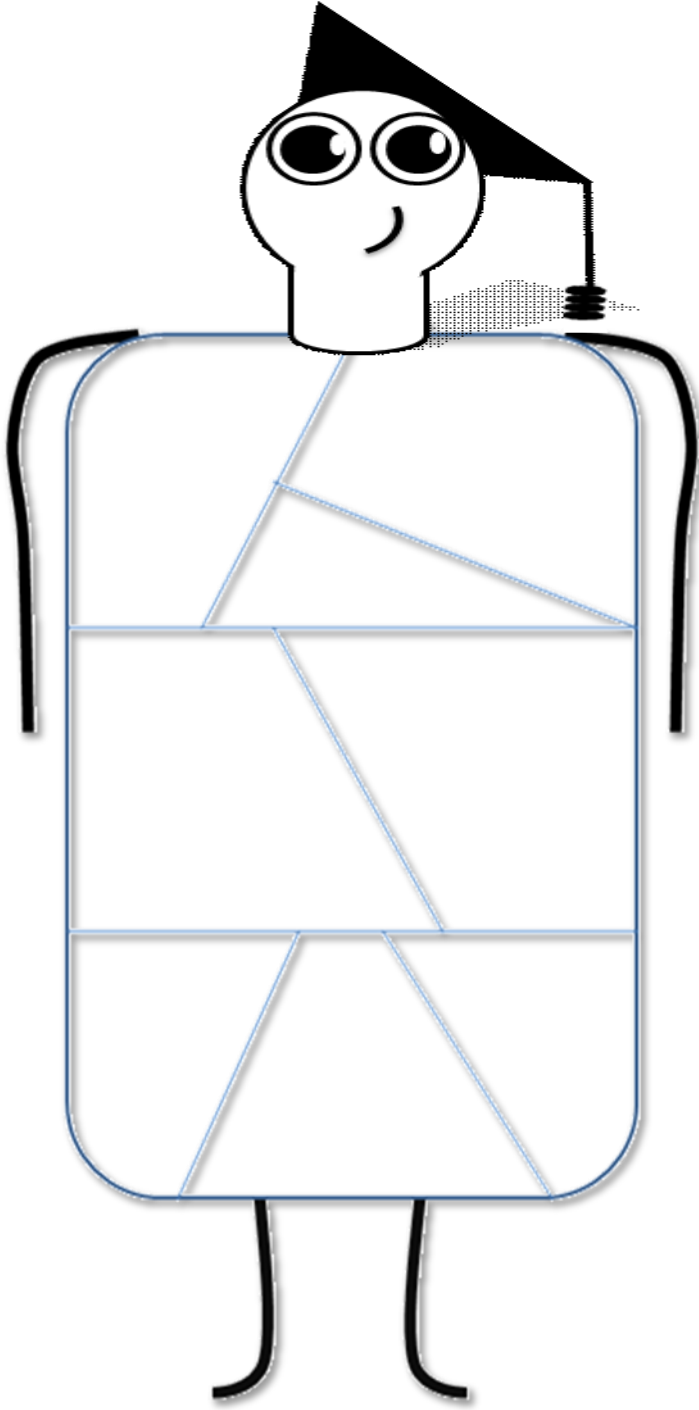
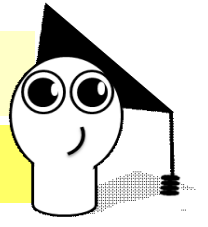


أراجع ثلاث خطوات
بسبب الحظ من
قرر نفسك



أحجية الصورة الذاتية

الهدف : التعرف على الصور الذاتية لأصدقائي



إظهار صورنا الذاتية للآخرين يعرفهم

بحقيقتنا ويعزز من تقديرنا لأنفسنا.

أولاً : طبق الخطوات التالية :

١- اكتب على الأحجية أوصافك

الإيجابية والسلبية .

٢- قصها وضعها في ظرف.

٣- سيقوم المعلم بخلط الظروف

ثم توزيعها على المجموعات

٤- حاول أن تعرف شخصية

زميلك صاحب الظرف

الذي وصل إليك ضمن مجموعتك.

٥- اكتب اسم زميلك في المكان

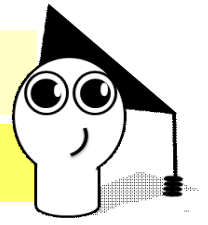
المخصص

ثانياً : قف أمام زملائك ، واذكر

اسم الشخصية التي تعرفت عليها.

الشخصية التي في الصورة هي





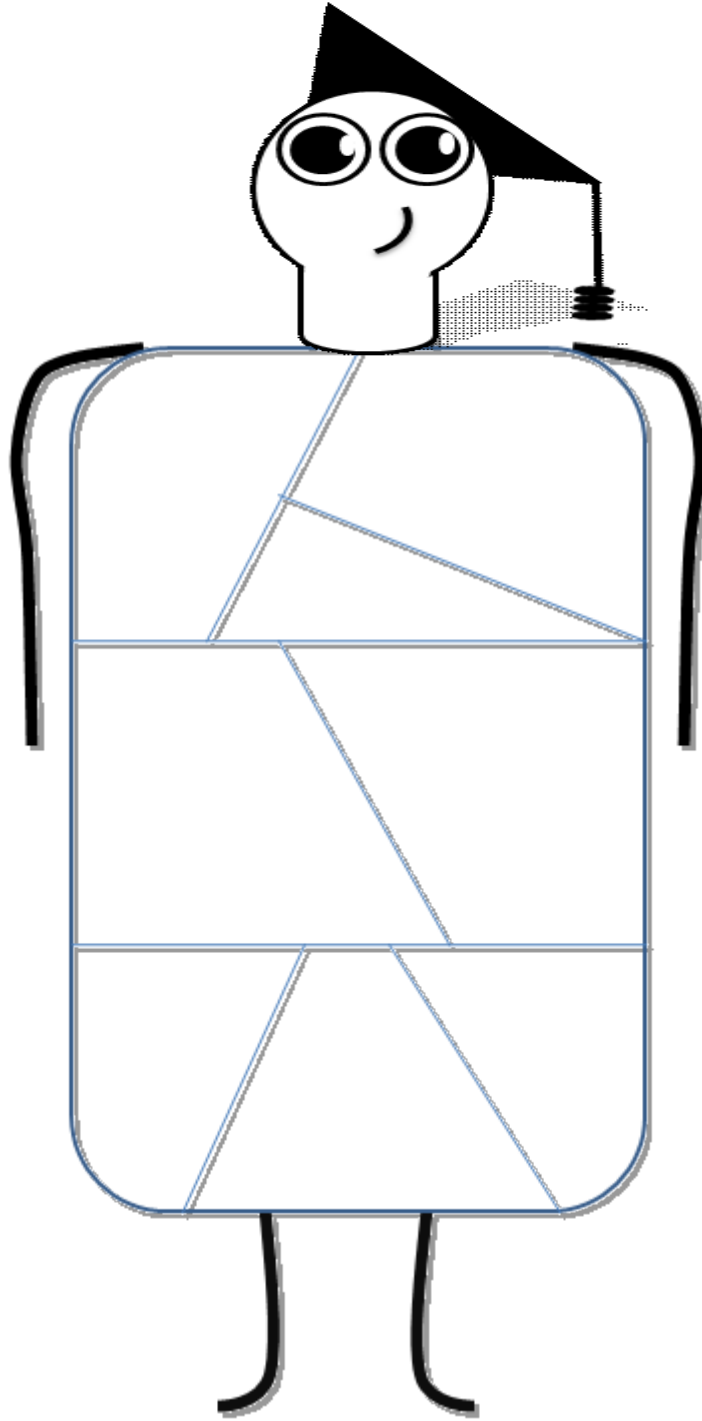
تابع / أحجية الصورة الذاتية

الهدف : التعرف على الصور الذاتية لأصدقائي

١ - ١١٥

الزمن : ٦٠ دقيقة

البرنامج
الإرشادي للموهبين
المستوى الأول



مرحلة التقييم

استبانة التقييم الذاتي البعدية



استبانة التقييم الذاتي البعدية

المحور الأول [مفاهيم الذات]

اجب عن جميع الأسئلة الواردة بوضع إشارة (✓) في العمود المناسب :-

ت	العبارات	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة ضعيفة
١.	استطيع أن أحدد بعض من صفاتي الشخصية الايجابية والسلبية			
٢.	يمكنني عرض نقاط قوتي أمام زملائي			
٣.	استطيع الإقرار بنقاط ضعفي أمام زملائي			
٤.	استطيع أن أصف مشاعري في المواقف المختلفة			
٥.	أعتز بقدراتي ومهاراتي الشخصية			
٦.	لدي قدرة على تعريف شخصيتي من جوانب مختلفة			
٧.	أقبل شكلي الخارجي			
٨.	استطيع أن أقيم ذاتي من مختلف الجوانب			
٩.	أستطيع أن أحدد بعض السلوكيات التي أدم بها نقاط قوتي			
١٠.	أستطيع أن أحدد بعض السلوكيات للتخلص أو التقليل من نقاط ضعفي.			
١١.	أتمكن من ذكر الأسباب التي تجعلني أحب وأقبل نفسي			
١٢.	أعرف كيف يكون الإنسان صفات إيجابية			
١٣.	أعرف صفاتي الإيجابية التي يلمسها في الآخرون			
١٤.	يمكن أن أحدد رمزاً يمثل شخصيتي الإيجابية.			
١٥.	يمكنني أن أصف نفسي بواقعية			

الاسم : الصف : التاريخ: / / ١٤هـ



نرعاك لتضيء بموهبتك