

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة المجمعة

كلية التربية بالزلفي



تقرير وحدة الإرشاد والمهنة الطلابية للفصل الدراسي
الأول للعام الجامعي ١٤٢٦-١٤٢٧ هـ

جامعة المجمعة

Majmaah University

الرؤيا : الريادة والتميز في تقديم الخدمات الارشادية

الرسالة : تقديم خدمات مبنية على اسس اسلامية تساعد الطالبات في التوافق النفسي

والاجتماعي والاكاديمي والمهني

الأهداف

- ١- توجيه الطالبات وإرشادهم إسلامياً في جميع النواحي النفسية والأخلاقية والاجتماعية والتربوية والمهنية لكي يصبحوا عضوات صالحات في بناء المجتمع.
- ٢- تقديم خدمات التوجيه الإنمائية الضرورية لبناء شخصية الطالبة ومساعدتها على فهم ذاتها في ضوء قدراتها واستعداداتها وميولها وتحديد حاجاتها ومشكلاتها .
- ٣- أحداث التغيير الإيجابي في سلوك الطالبات.
- ٤- المحافظة على الصحة النفسية للطالبات.
- ٥- مساعدة الطالبة لتحقيق التوافق على المستوى الشخصي والتربوي والأسري.
- ٦- تحسين وتطوير سير العملية التربوية، من خلال تحفيز السلوك الفعال للطالبات حتى يتمكنوا من تحقيق التوافق مع أنفسهم ومع بيئتهم الجامعية في مجالات عديدة يأتي في مقدمتها التوافق الأكاديمي.
- ٧- توجيه النصح وتقديم المشورة التربوية والنفسية المتخصصة من خلال جلسات التوجيه والإرشاد الفردي والجمعي.
- ٨- الإسهام في توفير المناخ الاجتماعي لطلاب الجامعة بما يناسب طبيعة وخصائص فئاتهم العمرية.
- ٩- تقديم النصح والإرشاد والمشورة للطالبات في الموضوعات التي يتقدمون بها.
- ١٠- دراسة المشكلات السلوكية والظواهر السلبية التي قد تظهر لدى بعض الطالبات والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها
- الاهتمام بالطالبات ذوات التحصيل الدراسي المتدني والتعرف على أسباب تعثرهم ومساعدتهم في حلها ومتابعتهم حتى يرتفع تحصيلهم الدراسي.
- ١٢- الإسهام في عملية التوافق مع الحياة الجامعية للطالبات الجدد.
- ١٣- التنمية والاهتمام بقدرات الطالبات على كافة المستويات.
- ١٤- مساعدة الطالبات لتحقيق الذات لديهن.
- ١٥- تذليل العقبات التي تعترض مسيرة حياة الطالبات الجامعية وذلك بحل المشاكل التي تواجههم.

١٦-المساهمة في إكساب الطالبات مجموعة من المهارات لمساعدتهم على مواجهة الضغوط التي القديعانون منها.

١٧-الإسهام في دعم العلاقة بين أعضاء هيئة التدريس والطالبات بالكلية.

برامج الوحدة

مستقبلك المهني بين يديك

مستقبلك المهني بين يديك

الهيكل الإداري للوحدة

وحدة الارشاد والحقوق الطلابية

مشرفة الوحدة / د. ساره احمد مبارك

سكرتيرة الوحدة/ عمشاء سعود الجروان

مديرة الوحدة أ/ ريم سالم المطيري

منسقة الشؤون المكتبية

أ/ العنود ناصر الدريويش و أ/ آلاء المنصور

منسقة الاستشارات

أ/ هند عبد الرحمن الفهيد

الاستشارات

م	الاسم	التخصص والتربية العلمية	الصفة	التحويلة الداخلية	الإيميل
	د/ ساره مبارك	أخصائية نفسية	مشرفه	٣٨٦٩	s-ahmed@mu.edu.sa
2.	د/ اسماء السحيمي	اخصائي اجتماعي	عضو	٣٩٧١	a.elsehimy@mu.edu.sa
3.	د/ رجوات عبد اللطيف	اخصائي نفسيه	عضو	٣٩١٠	r.abdelatef@mu.edu.sa
4.	د/ امينه عثمان	تربيه خاصة	عضو	٣٨٩١	Am.abdelrahman@mu.edu.sa
5.	د/ فوزيه البدر	استشارة دينية	عضو		f.albader2@gmail.com
6.	د/ جيهان فريد	تربيه خاصة (اعاقة عقلية)	عضو	٣٨٩١	AYmanfarg596@yahoo.com
7.	د/ أميره شاني	أخصائية نفسيه	عضو	٣٨٩١	Amiraabdalla7@outlook.com

لجنة التوعية وضبط المخالفات

٢ - ١٢	١٢ - ١٠	١٠ - ٨	التوقيت اليوم الاحد
أ/ لولو العتيق	أ/ لولو العتيق	د/ فوزية البدر أ/ ابتهاج الدوسري	الاثنين
أ/ أشواق الشايح أ/ ابتهاج الدوسري	أ/ حصه الحميدي أ/ أشواق الشايح أ/ بشرى الملحم	أ/ لولو العتيق أ/ ابتهاج الدوسري	الثلاثاء
د/ ساره مبارك أ/ حصه الحميدي	أ/ ابتهاج الدوسري د/ أسماء السحيمي أ/ بشرى الملحم	د/ أسماء السحيمي أ/ لولو العتيق أ/ ابتهاج الدوسري	الاربعاء
د/ ساره مبارك أ/ لولو العتيق	أ/ حصه الحميدي أ/ لولو العتيق أ/ ابتهاج الدوسري	د/ أسماء السحيمي أ/ لولو العتيق أ/ ابتهاج الدوسري	الخميس
د/ ساره مبارك	د/ أسماء السحيمي أ/ لولو العتيق أ/ ابتهاج الدوسري	أ/ أشواق الشايح أ/ لولو العتيق أ/ ابتهاج الدوسري	

المشاركة بحفل استقبال الطالبات الجدد بالكلية

في يوم الأحد الموافق ١٤٣٦/١١/٨ هـ وفي قاعة النشاط بكلية التربية بالزلفي أقسام الطالبات شاركت وحدة الإرشاد والحقوق الطلابية الاحتفال بطالبات المستوى الأول (الطالبات الجدد) ، وذلك من خلال عروض تم تقديمها للطالبات بدأت العروض بتهنئة للطالبات على النجاح والقبول بالجامعة .

ثم تم تقديم بعض الارشادات والتوجيهات التي تساعد الطالبات على التوافق في البيئة الجامعية . وايضا التأكيد على الطالبات بالتواصل مع وحدة الارشاد والحقوق الطلابية لأنها وحدة أنشئت من أجل تقديم الخدمات للطالبات .

كما تم عرض تعريفي لمركز التوجيه والإرشاد قدمته د.سارة مبارك احمد بدأ العرض بتقديم نبذة تعريفية عن المركز تشمل الرؤيا- والرسالة والتي تتضمن تقديم الخدمات التربوية والنفسية والاجتماعية بأرقى صورها وأشكالها لطلاب وطالبات الجامعة .

ومن أهم الأهداف للمركز

- دراسة أسباب التعثر الدراسي، وإرشاد الطلاب المتعثرين لسبل التغلب على أوجه التعثر في الدراسة، وحمايتهم من الفشل الدراسي، وبالتالي التسرب من الجامعة.
 - الاهتمام بالطلاب المتفوقين، والموهوبين، وتقديم ما يعزز قدراتهم وإمكاناتهم.
 - تقديم الاستشارات النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية للطلاب بجامعة المجمع.
 - تقديم الاستشارات العلمية، والدعم الإحصائي للمشاريع البحثية للطلاب سواء في مرحلة البكالوريوس أو الدراسات العليا.
- بالإضافة إلى أهم المهام التي تقدم بالمركز.
أيضا تم عرض أهم الوحدات التي يتكون منها المركز

واخير تم عرض مواقع التواصل الخاصة بمركز التوجيه والإرشاد الطلابي (النساء) وتمثلت في الآتي :-

جوال: ٠٥٣١٨٧٩٤٣١

الأحد - الاثنين (٨ص - ١٠ص)

الثلاثاء - الأربعاء (٨ص - ٦م)

إيميل: gcc@mu.edu.sa

أو تعبئة نموذج الاستشارة على الرابط :

<http://eforms.mu.edu.sa/form/144>

كما تم تقديم مجموعة من المطويات والتوزيعات من بعض عضوات الوحدة أ/ ريم المطيري و أ/ عمشاء الجروان ، حيث كانت بمثابة الموجه والمرشد للطلبة للتأقلم مع الحياة الجامعية .

حصص الطالبات المتأخرات

تم حصص الطالبات المتأخرات دراسيا من جميع الاقسام وقد بلغ عدد الطالبات التالي :-

الدراسات الاسلامية (١٤) طالبة

الحاسب الآلي (٥) طالبات

الرياضيات (١٠) طالبات

الكيمياء (٦) طالبات

الفيزياء (١٠) طالبات

شعب التربية الخاصة ورياض الاطفال (١٠) طالبات

لا يوجد بهذا الفصل طالبات متعسرات ماليا

كما تم حصص الطالبات ذوات الاحتياجات الخاصة (مرفق قائمة بأسماء الطالبات مع التقرير)

دورة خطوات نحو التغيير

في يوم الخميس الموافق ٢٥/١٢/١٤٣٦ هـ وبالمسرح الداخلي للكلية تم اقامة دورة بعنوان (خطوات نحو التغيير) قدمتها المدرية أ/ لطيفة العوجان وبحضور عدد كبير من الطالبات ومجموعة من منسوبات الكلية تم التنسيق من الوحدة بواسطة أ/ ريم المطيري بدأت المدرية الدورة بذكر التغييرات الحاصلة بالكون من تغير بالفصول وغيره ، وذكرت أن الانسان يتغير تغير غير واعى واستدلت على التغيير في الإنسان بدليل من القرآن الكريم، كما استدلت بقصص كثيرة تثبت أن الانسان استطاع لتغير نفسه والوصول بها الى أفضل الأحوال ومن ضمن ما ذكرت قصة مالكوم اكس وقصة ديبي فيلدر كما تحدثت المدرية عن التغيير ، من أين أبدأ ؟ وماذا أغير ؟ ثم تطرقت لذكر خطوات التغيير لخصتها في بعض النقاط منها :-

✚ النية

✚ الاستعانة بالله

✚ اكتب ما تريد

✚ كيف يمكن تنفيذه

✚ نفذ ولو قليل

✚ قيم

✚ استمتع

وبالنهاية اختتمت الدورة بشرح عبارة (أنت بحاجة لإرادة التغيير وإدارة التغيير).

خطوات نحو التغيير

مدخل إلى إرادة وإدارة التغيير

المدرية لطيفة عبدالرحمن العوجان

الكون يتغير

نحن نتغير تغير غير واعي



قصة



قصة

مالكوم اكس
Malcom X

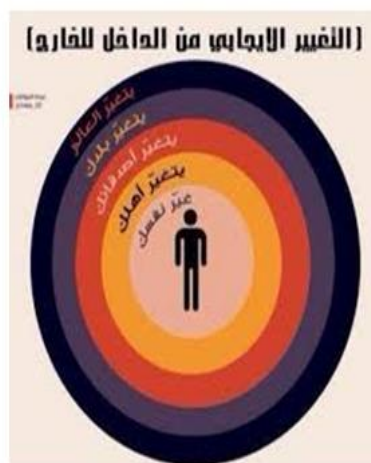
ديبي فيلدز
Debbi Fields



ماذا أغير؟



من أين أبدأ؟



قبل التغيير

• اعترف

• تحمل

• تحرر

خطوات التغيير



استضافة الجمعيات (جمعية البر الخيرية - الأسر المنتجة - جمعية إنسان لرعاية

الأيتام - جمعية التحفيظ القران الكريم)

في يوم الثلاثاء الموافق ١٤٣٧/١/١٨ هـ وبمسرح الساحة الداخلية للكلية وضمن خطة وحدة الارشاد والحقوق الطلابية تحت اشراف أ / ريم المطيري و أ / عمشاء الجروان تم استضافة جمعيات نشطة بمحافظة الزلفي وكان الهدف من الاستضافة :

✚ التعرف بالجهات التي تخدم الطالبة بعد التخرج

✚ توضيح الخدمات التي يقدمونها للطالبات والمجتمع .

✚ عرض الفرص الوظيفية المتاحة للطالبات بعد التخرج والتخصصات المطلوبة .

وكانت المشاركات كالاتي:-

جمعية البر الخيرية تقدمت مديرة الجمعية بتعريف عن الجمعية والهدف منها وما يمكن أن تقدمه للطالبات بصورة عامة وما يمكن الاستفادة منه للخريجات. وتم ايضا تنظيم ركن خاص بالجمعية وكذلك تم عمل ركن للأسر المنتجة لعرض منتجاتهم وبيعها.

جمعية إنسان لرعاية الأيتام قدمت مشرفة جمعية إنسان لرعاية الأيتام تعريف عن الجمعية والطرق التي يمكن للطالبات تقديم المساعدة للمحتاجين، وأيضا وضحت المجالات التي تخدم الطالبات ذوات الدخل المنخفض .مثل (كفالة اليتيم - كسوة الشتاء - سلة الغذاء - الإجار) وغيرها من الطرق كذلك تم توزيع النشرات التي توضح طرق المساعدة للمحتاجين .

جمعية تحفيظ القران الكريم قدمت مشرفة الجمعية تعريف عن الجمعية وقدمت بعض النصائح والارشادات التي تفيد الطالبات وحثتهم للالتحاق بالدراسة لحفظ القران الكريم.





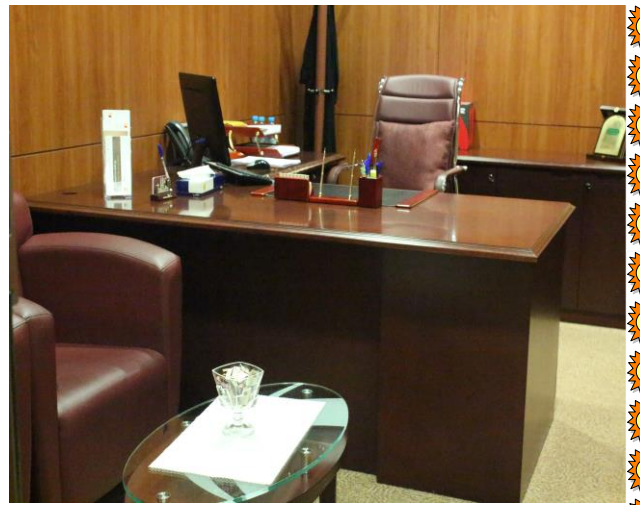
تقرير زيارة بنك البلاد يوم الثلاثاء ١٤٣٧/١/٢٨ هـ

قام عدد من طالبات الكلية وبرفقة عضوات وحدة الارشاد والحقوق الطلابية وهم أ/ ريم سالم المطيري و أ/ عمشاء سعود الجروان و أ/ العنود ناصر الدريويش بزيارة الى بنك البلاد بمحافظة الزلفي في يوم الثلاثاء الموافق ١٤٣٧/١/٢٨ هـ.

الهدف من الزيارة

- + تعريف الطالبات بأقسام البنك ومهام كل موظفة .
- + ربط مجتمع الكلية بالقطاع الخاص والعام .
- + تعريف الطالبات بحجم الجهود المبذولة التي يقدمها البنك

تخلل الزيارة جولة على مرفقات البنك لتعريف الطالبات بأقسام البنك وكما تم التعرف على مهام الموظفين وايضا تم شرح عملي لبعض العمليات المصرفية، وتمت الاجابة على استفسارات الطالبات .



تقرير استضافة بنك الإنماء وبنك البلاد

في يوم الثلاثاء ١٩/٢/١٤٣٧ هـ تمت استضافة بنك الإنماء وبنك البلاد بمسرح الكلية تحت اشراف أ/ ريم المطيري و أ/ عمشاء الجروان ومن خلال الاستضافة تم عمل ركن لكل بنك من خلاله تم التعريف بالخدمات المقدمة من كل بنك و عرض للوظائف المتاحة للخريجات كما تم فتح العديد من الحسابات للطالبات و منسوبات الكلية بالإضافة إلى توزيع العديد من النشرات والكتيبات الخاصة بالبنوك كما تمت الإجابة على جميع الاستفسارات من الحضور، وقد لقيت الأركان والخدمات المقدمة استحسان من الجميع .



تقرير دورة (طريقك إلى شخصية قوية)

في يوم الأحد الموافق ٢٤/٢/٢٠٢٤ هـ تم تقديم دورة بعنوان (طريقك الى شخصية قوية) قدمتها د. ايمان حمدي وكانت الفئة المستهدفة لهذه الدورة هم الطالبات بدأت الدورة بسؤال بتعريف التمييز وهو الفعل والأداء والذي يعتمد على الجوهر الذي تعمل فيه الدائرة وليس بالضرورة أن يكونا متشابهين وذكرت حقيقة للطالبات بأنه ما من إمكانية موجودة في إنسان ما غير موجودة فينا جميعاً فالقوة كامنة لدى كل شخص وبحاجة إلى تحفيز فالصفر إذا كان علي اليسار أصبح هامشياً وإن تحول لليمين تغيرت الموازين .
وركزت على استخدام القدرات بطريقة عظيمة وذلك من خلال عدة نقاط نذكر منها :

- ✚ املاك الحكمة الكافية" للتمييز بين الأشياء الصحيحة "
- ✚ املاك الإرادة الجيدة" لتحقيق الرغبة في أداء الأشياء الصحيحة فقط "
- ✚ املاك القوة الكافية " لتنفيذ الأشياء الصحيحة "

وختمت دورتها بإعطاء الطالبات مفاتيح للتمييز وهي:-

- ✚ احرص أن تكون الأول في مجالك
- ✚ أقم علاقات صادقة مع الجميع
- ✚ وحافظ على ثقة واحترام الآخرين
- ✚ لا تتردد في تفويض العمل ما أمكنك ذلك.
- ✚ ابحث عن مزيد من المسؤوليات وابعث الحياة في الأعمال الصغيرة
- ✚ كن متحمساً لعملك وتكيف مع ما تريد عمله أعمل وأنت تبتسم وتتلذذ بممارسة العمل
- ✚ لا تخش المخاطر المعقولة دع العجلة والعادات المقيدة
- ✚ لا تضخم الأمور أبداً
- ✚ اترك أثراً مجسدة واضحة للعيان
- ✚ إياك والاتكالية




ما هو التميز

التميز التفرقة بين أمرين متشابهين

التميز هو : التميز في الفعل والأداء والذي يعتمد على الجوهر الذي تعمل فيه الدائرة وليس بالضرورة أن يكونا متشابهين



حقيقة

ما من إمكانية موجودة في إنسان ما غير موجودة فينا جميعاً فالقوة كاملة لدى كل شخص وبحاجة إلى تحفيز فالصفر إذا كان على اليسار أصبح هامشياً وإن تحول لليمين تغيرت الموازين

والآن يمكن تحقيق ما تشاء فقط اختر.

نقطة التحول الحقيقي

1

يقاظ مبدأ القوة لديك



أقم علاقات صادقة مع الجميع وحافظ على ثقة واحترام الآخرين

إضاءة

هناك أناس صالحون خرجوا عن الصراط ويحتاجون إلى من يعيدهم إلى الطريق القويم مجدداً أكثر من حاجتهم للعقاب والمحاسبة



حقائق

إذا كنت لا تدري أين تريد فإن أي طريق سوف يوصلك

إذا كنت تسير على خطا الأمس فإنك في الخد سوف تصل إلى اليوم



لا تخش المخاطر المعقولة دع العجلة والعادات المقيدة

العجلة دليل على الخوف إذا كنت مضطرباً اجلس وفكر لأن التوازن والقوة مترابطان لا ينفصلان وتذكر بأن الخوف يحول القوة ضعفاً

بقدر ما تنظر لنفسك تكون



ابحث عن مزيد من المسؤوليات وابعث الحياة في الأعمال الصغيرة

وثقنة تأمل

لا تهتم إن قال الناس بأنك مجنون بشرط أن تكون صادقاً مع نفسك أولاً . وخطواتك على الدرب الصحيح .

تقرير دورة (فن التعامل مع الآخرين)

تقديم : د . عفاف عبد الرحمن محمد تكة

المكان: كلية التربية بالزلفى معمل (٦٣)

الزمان: يوم الاثنين ٢٥/٢/١٤٣٧ هـ

الفئة المستهدفة: الطالبات

المحاور:

• العلاقات الجيدة تعني:

- تفاهم
- انسجام
- تعاون
- تسامح
- تجاوب

• افهم نفسك:

- ماذا تريد من الآخرين
- بماذا تهتم؟

• اخرج من حدود ذاتك ومصالحك ورغباتك

• المداخل السهلة إلى العقول والقلوب

- الاحترام والتقدير
- التسامح والبحث عن الاعذار
- افهم وجهة نظر الشخص الآخر
- ابحث عن العوامل المشتركة
- الإعجاب والثناء الصادق
- خاطب الدوافع النبيلة

○ حافظ على الابتسامه

● **مهارات التحدث والإقناع:**

○ الكلام وسيلة الاتصال الأولى

○ تحدث أقل واستمع أكثر واصغ باهتمام

○ تجنب النقاش والجدل

○ لا تدّعي امتلاك الحقيقة المطلقة

○ استخدم العبارات الرقيقة

○ اعترف بأخطائك ولا تحاول التبرير

○ استدرج الطرف الآخر لكلمة ” نعم ”

● **كيف تقنع الآخرين أن يفعلوا ما تريد :**

○ اجعل الشخص الآخر يرغب في العمل

○ تجنب الأوامر المباشرة

○ اجعل الأمر موضع تحدي

○ لا تعاقب على الخطأ وكافئ المجتهد

● **المبادئ الأساسية في مهارة التعامل مع الآخرين**

○ تجنب الإحساس بضرورة الابتعاد عن الآخرين

○ النظر إلى مهارة التعامل مع الآخرين على أنها مهارة مجزية

○ لا تحط من قدر الآخرين

○ لا تتسرع في الحكم على الآخرين

○ تمالك غضبك إذا أغضبك الناس

○ لا تتمسك برأيك إلى حد العناد

○ كن متواضعاً مع الآخرين

○ احرص على مظهرك



جامعة القصبة
كلية التربية بالزلفي
وحدة الإرشاد والتوجيه

فن التعامل مع الآخرين

تقديم: د. حفاف عبد الرحمن محمد تكة
قسم الحاسب الآلي

يوم الاثنين
١٤٣٧/٩/٢٥

لكي تفهم الناس أفهم نفسك

بماذا تهتم؟

مآثر تريد؟

ما الذي يرضيك؟

ما الذي يرضيك؟

متى تقول نعم ومتى تقول لا؟

أنت واحد من الناس وما يؤثر فيك يؤثر فيهم

العلاقات الجيدة تعني



إذا أرتت أن تكسب الناس يجب أن تفهمهم

تذكر أن الإحسان كان عظمي أكثر منه منطقي

ابحث عن العوامل المشتركة

دائما يوجد نقاط يتفق عليها الجميع، انطلق منها ولا تركز على نقاط الاختلاف

لا تتحدث عن مصلحتك وتحدث عن المصلحة المشتركة

التسامح والبحث عن الاعذار

كيف تلوم الناس على لخطأ يمكن أن تقع أنت فيها

نحن نرى لخطأنا صغيرة ونجد لها أذار أما لخطأ الآخرين فهي كبيرة ولا نتفكر

لجهل تصحيح الخطأ يبدو سهلاً وجد الثقة بالمخطئ

الكلام وسيلة الاتصال الأولى

عندما تتقن فن الكلام تبني أفضل العلاقات وتحصل على ما تريد

حافظ على الإبتسامه

□ الإبتسامه علامه صامته بلهم منها الآخرون أنك تعبهم وتعترمهم

□ الإبتسامه جميله حين تلفذ لكها أجمل حين تعطي

اعترف بأخطائك ولا تحاول التبرير

□ أفضل تبرير للخطأ الاعتراف به

□ اعترافك بالخطأ دليل قوة والناس يتسامحون مع الأخطاء

تحدث أقل واستمع أكثر واصغ باهتمام

عندما تستمع بإصغاء يفهم المتحدث أنك مهتم به

ومنسجم معه وسوف يجتهد في إرضائك ويوافق

تماماً على الكلام القليل الذي قلته

لا تعاقب على الخطأ وكافى المجهتد

□ الخطأ أثناء المحاولة يستحق التكرم

□ أسوأ نظام في العمل نظام العقوبات

□ اجعل تصحيح الخطأ يبدو سهلاً

دورة (حول بناء الشخصية القوية)

قدمت د/ ماريا يوم الخميس الموافق ٢٨/٢/١٤٣٧ هـ دورة بعنوان (حول بناء الشخصية القوية)

زمن الدورة : الساعة ١١:٣٠ — ١٢:٣٠ المكان : معمل ٧٦

أهم محاور الدورة :

١. مفهوم الشخصية القوية

يتحدث هذا المحور تعريف للشخصية القوية ومقارنتها بالشخصية الضعيفة....

٢. العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية

تطرق هذا المحور عن العوامل التي تؤثر في شخصية الانسان سواء عوامل موروثية أو عوامل مكتسبة .

٣. كيفية بناء شخصية قوية:

يتطرق هذا المحور لاهم النقاط أو الاسس التي تساعد علي بناء الشخصية القوية ، من حيث تحديد الأهداف ،تنظيم الأفكار و الأعمال ،اتخاذ القرارات وغيرها .

٤. سمات الشخصية القوية:

وهنا تطرقت لتعريف الشخصية المتكاملة وشروطها وعلاماتها وعلامات غير متكامل الشخصية .

٥- ما الذي يفقد الإنسان ثقته بنفسه؟

يتطرق هذا المحور لاهم الاسباب التي تفقد الانسان ثقته بنفسه منها الطفولة البائسة ،الشعور بالنقص ،التركيز على الآخرين وغيرها .

٦. صفات الشخصية القوية :

ويتطرق هذا المحور لاهم صفات التي يجب توفرها في الشخصية القوية منها المصافحة ، الثقة والتفاؤل وغيرها.

٧- خطوات بناء الشخصية القوية :

وهنا نظرت لاهم الخطوات التي تساعد الشخص لبناء شخصية قوية

تقرير عن دورة استراتيجيات الانتباه الفعّال أثناء المحاضرة والاستذكار

❖ الفئة المستهدفة : الطالبات

❖ الزمن: الخميس: 28 / 2 / 1437 هـ

❖ تقديم: أ. هاجر المجاهد إبراهيم

❖ قسم: حاسب آلي

❖ محاور الدورة:

✚ تعريف الانتباه

✚ خصائص الانتباه -وظائفه -مراحل -محددات مراحل والعوامل المؤثرة في الانتباه

✚ الإرشادات لتحسين الانتباه وزيادة فاعليته أثناء المحاضرات

✚ كيف يمكنك إستذكار دروسك بطريقة جيدة

❖ في بداية الدورة تم تعريف الانتباه و تقديم خصائصه و وظائفه بالإضافة لشرح مراحل

الانتباه و محدّدات هذه المراحل مع التطرق إلى العوامل المؤثرة فيه .

أيضا تم تقديم بعض الإرشادات لتحسين الانتباه وزيادة فاعليته أثناء المحاضرات و تقديم

بعض الطرق التي تساعد في الاستذكار الطالبات لدروسهم بطريقة جيدة .

تعريف الإنتباه

- هو عملية معرفية تطوي على تركيز الإدراك على مثير معين من بين عدة مثيرات من حولنا.
- أكد ستيرتبرغ الذي يعد أحد أشهر علماء علم النفس المعرفي أن الإنتباه هو القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة.
- يشيرون علماء النفس إلى أنه عندما تركز طاقاتنا العقلية خلال أداء مهمة ما، فإن سلوكنا الذي يتبع ذلك يصبح تحت ضيقنا ووعينا الكامل؛ لأننا نقرر شعورياً أي المثيرات نركز عليها، وأي المثيرات نهملها.

مراحل الإنتباه

1. مرحلة الكشف
2. ومرحلة التعرف
3. ومرحلة الاستجابة للمثير الحسي



خصائص الإنتباه

- الإنتباه الإراديّ الإلتقائي بشكلٍ خاصٍ يحتاج إلى طاقةٍ وجهديّ عقليّ وجسديّ عند أداء مهمّاتٍ على درجةٍ من الصعوبةٍ أو على نفس القناة الحسية.
- إنّ لكل حاسةٍ قناةً حسيةً خاصةً بها، وبذلك يمارس الطالب الإنتباه خلال قنواتٍ حسيةٍ مختلفةٍ في الوقت نفسه.
- إنّ الطالب لا يستطيع أن ينقل أكثر من معلومةٍ واحدةٍ على القناة الحسية الواحدة؛ ممّا يؤكّد صعوبة الإنتباه لأكثر من مثيرٍ على القناة الحسية الواحدة، مع ذلك يمكن للطالب أن يتابع أكثر من مهمةٍ في نفس الوقت من خلال الإنتباه الموزّع ألا أنّ هذا الإنتباه يكلف الكثير من الجهد والطاقة، وقد يؤثر على فاعلية معالجة المعلومات.

الإرشادات لتحسين الإنتباه وزيادة فاعليته أثناء المحاضرات

- يجب على الطالب عدم التفكير بأي شيءٍ ليس له علاقةً بالمحاضرة، وأن يجعل عينيه مُتصلتين مع المحاضر.
- لا يشتت الطالب تركيزه ولا يجعل ذهنه يشرد.
- لا يستسلم الطالب إذا كان المحاضر سريعاً في الشرح ويواصل الإنتباه والتركيز.
- يكتب ويدون قدر الإمكان، وأن يتذكّر أن القليل أفضل من لا شيء.
- يبدأ بتدوين المحاضرات على الفور من المحاضرة الأولى، المحاضرة السابقة قبل المحاضرة الحالية وذلك للمحافظة على



محدّدات مراحل الإنتباه

- المحدّات الحسية العصبية، وبذلك أنّ أي خللٍ يصيب الحواس الخمس أو الجهاز العصبي بشكلٍ عام، والنمّاع بشكلٍ خاصٍ يمكن أن يؤثر على قدرة الطالب في التركيز على المثير.
- المحدّات المتطفة بالأفعية، وهي أنّه كلما زادت دافعية الطالب لنوعٍ معينٍ من المثيرات، سهّلت عملية الإنتباه لهذه المثيرات، وأصبح هذا الإنتباه أقرب للإنتباه التلقائي.
- المحدّات الانفعالية والشخصية وهي أنّ الطلاب الذين يعانون من إفراط الحساسية للنقد والإطواء والكتئاب والقلق الزائد يواجهون صعوباتٍ أكثر في تركيز الإنتباه بسبب انشغالهم الانفعالي وتشتت طاقاتهم العقلية نتيجة هذه الاضطرابات.

كيف يمكنك إستذكار دروسك بطريقة جيدة

- النشاط الإيجابي يؤدي إلى الإستذكار الجيد و يتحقق بالطرق الآتية:
 - ✓ المراجعة : و فيه يمكن التوقف بين الحين و الآخر لاسترجاع بعض العناصر
 - ✓ تدوين المذكرات : يتلخص ما يقوم يدراسه و تدوين الاسئلة و الملاحظات
 - القراءة مع الفهم توفر للمتعلّم الكثير ويمكن ان يستخدم فيها :
 - ✓ استعراض المادة استعراضاً عاماً قبل الدراسة التفصيلية
 - ✓ الربط بين المعلومات الجديدة و المعلومات التي سبق دراستها
 - ✓ البحث عن المبادئ العامة التي تنظم التفاصيل و الجزئيات
 - ✓ استخدام العادات الجيدة للقراءة يضبط ايحاء العين على الكلمات

ما يختص بالإرشاد الجمعي

تم حصر الطالبات المتأخرات دراسيا بالكلية وبلغ عددهن (٣٠ طالبة) من جميع الأقسام وتم تطبيق برنامج لبعضهن لزيادة الدافعية وتعليمهم مهارات الاستذكار .

تم عمل جلسات إرشادية جماعية وفردية لعدد كبير من الطالبات بواسطة مجموعة من منسوبات المركز تحت مسمى لجنة التوعية وضبط السلوك .

تم عمل اجتماعات مع طالبات مخالقات بقص الشعر وعددهن (٥) وبعض المخالقات لأنظمة الكلية وعددها (٤٢١) حالة وتتمثل في الزى الأصوات العالية ونقوش على بعض الأماكن بالجسم ،ولبس بلوزة كم قصير .

بالنسبة للإرشاد الفردي تم تنفيذ عدد من الاستشارات بالنسبة للطالبات ومنسوبات الكلية تجاوز العشرة حالات من مختلف المشاكل منها الأسرية - التربوية - النفسية .

تقرير البرنامج التثقيفي لمكافحة المخدرات المقام يوم الخميس ١٤٣٧/٢/٢٨ هـ

برعاية وكالة شؤون الطالبات ممثلة بوحدة الارشاد والحقوق الطلابية أقيم البرنامج التثقيفي الذي تنظمه اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات ومجمع الأمل بالرياض والمعرض المصاحب له يوم الخميس الموافق ١٤٣٧/٢/٢٨ هـ العاشرة صباحاً في مدرج الكلية .

ابتدأ البرنامج بعرض مرئي عن المشروع الوطني للوقاية من المخدرات (نبراس) ومن ثم تحدثت الأستاذة / رؤى الشويعر عن كيفية تأثير المخدرات على العمليات العقلية يليها تحدثت مديرة القسم النسائي بمكافحة المخدرات بمنطقة الرياض الأستاذة / منى الشرييني عن أهمية الوقاية الأسرية في حياة صغار الشباب بعد ذلك تحدثت الأستاذة / هيا العتيبي عن كيفية التعامل مع المراهق واختتمت البرنامج مديرة القسم النسائي بإدارة مكافحة المخدرات بمجمع الأمل بالرياض الأستاذة / ابتسام القرني بالحديث عن كيفية تغيير السلوك وحل المشكلات وتخلل البرنامج توزيع عدد من النشرات والكتيبات التوعوية للبرنامج وخصص جزء من الوقت في نهاية البرنامج للإجابة على أسئلة الحضور ..

وكان المعرض المصاحب مفتوحاً أمام الجميع طوال اليوم حيث تولت الأستاذة / أسماء اليوسف شرح أهم محتويات المعرض للزوار ..

وفي الختام شكرت وكالة شؤون الطالبات الأستاذة / منى الفوزان وفد اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات على جهودهم المبذولة في خدمة الفرد والمجتمع .

البرنامج من تنسيق واشراف الأستاذة / ريم سالم المطيري

شارك في الاشراف على المعرض الأستاذة / عمشاء سعود الجروان

عدد الحضور (١١٦)

