ورقة عمل · Student Wyckoff · يومي

عشرة أيام من الممارسة وتمرين أصلي

تاريخ النشر: 2026-10-25

هذه تجربة وليست وعدا بتغيير الشخصية في عشرة أيام. اليومان 1-2: اختر فعلا وسببا شخصيا وإشارة. الأيام 3-5: نفّذ أصغر نسخة وسجل الواقعة. الأيام 6-8: حدد عائقا متكررا وعدّل الظروف. اليومان 9-10: قارن الخطة بالواقع واختر الخطوة الصغيرة التالية. التمرين: «سببي - الفعل المحدد - الوقت - الدليل - التعديل عند التعطل». مثال: «للاستعداد للتقييم سأحل مسألة بعد العشاء وأحفظ خطوات الحل؛ وإذا عدت متأخرا سأقرأ السؤال وأحدد وقت المتابعة».

الاسم / المشروع: _____

املأ الصفوف الفارغة بأمثلة من تجربتك.

معنى ضبط النفس وقوة الإرادة والتحفيز الذاتي

ضبط النفس هو ملاحظة الاندفاع واختيار فعل يناسب قاعدة أو هدفا: تريد المقاطعة لكنك تستمع أولا. ويشمل التنظيم الذاتي في علم النفس مراقبة السلوك ومقارنته بالنية ثم تعديله. وقوة الإرادة تعبير يومي عن الجهد حين تنافس الرغبة العاجلة مهمة اخترتها. أما الانضباط الذاتي فيحول النية إلى ممارسة متكررة. تربويا ينقل البالغ إلى الطفل مسؤولية يستطيع تحملها بالتدريج. ومن أمثلة الحياة الاجتماعية انتظار الدور دون تذكير.

التحفيز الذاتي هو إيجاد سبب شخصي للعمل والبدء دون دفع خارجي مستمر. مثال لمستوى الصفين التاسع والعاشر: «أريد فهم الفيزياء؛ سأحل اليوم مسألة بنفسي». ينسجم ذلك مع اتجاه مواد CBSE عن العمل المستقل؛ أما تعريف الامتحان فيراجع في المنهج الخاص بالطالب.

مثال للطفل: «أريد بناء بيت، لذلك سأبحث بنفسي عن القطعة الأولى». يساعد البالغ على فهم الهدف دون دفع كل خطوة باستمرار.

مساعدة الطفل على ممارسة الانضباط الذاتي

اتفقا على فعل ممكن، مثل إعادة خمس قطع بناء بعد اللعب. اعرض الفعل، وقدّم خيارين مقبولين لوقته واترك تذكيرا واضحا. افعلاه معا أولا، ثم دع الطفل يسجل محاولته. صف السلوك تحديدا: «أعدت القطع إلى مكانها». بعد نسيان المحاولة ابحثا عن العائق وصغّرا الخطوة. ولطفل صغير قد تعني قوة الإرادة إكمال جملتين قبل اللعبة التالية. النوم والطعام والأمان والاحترام احتياجات أساسية لا تحجب للعقاب. الصراخ والإهانة لا يعلّمان هذه المهارة.

عشرة أيام من الممارسة وتمرين أصلي

هذه تجربة وليست وعدا بتغيير الشخصية في عشرة أيام. اليومان 1-2: اختر فعلا وسببا شخصيا وإشارة. الأيام 3-5: نفّذ أصغر نسخة وسجل الواقعة. الأيام 6-8: حدد عائقا متكررا وعدّل الظروف. اليومان 9-10: قارن الخطة بالواقع واختر الخطوة الصغيرة التالية. التمرين: «سببي - الفعل المحدد - الوقت - الدليل - التعديل عند التعطل». مثال: «للاستعداد للتقييم سأحل مسألة بعد العشاء وأحفظ خطوات الحل؛ وإذا عدت متأخرا سأقرأ السؤال وأحدد وقت المتابعة».

ملاحظة ذاتية وعبارات قصيرة أصلية

هذه ملاحظة ذاتية من إعدادنا وليست تشخيصا أو اختبارا نفسيا مقننا. خلال سبعة أيام احص المواقف التي لاحظت فيها رغبة في تبديل المهمة، أو توقفت قبل الرد، أو عدت بعد تعثر، أو طلبت المساعدة قبل نزاع. وللتواصل أضف مثالا للاستماع حتى النهاية وآخر للمقاطعة. لا تحول المجموع إلى تقييم للشخصية؛ اختر سلوكا واحدا للأسبوع التالي.

العبارات التالية كتبها محررونا ولا تنسب إلى مشاهير: «خطوتي التالية أهم من مزاج مثالي». للطلاب: «إنجاز تمرين واحد تقدم». للأطفال: «يمكنني المحاولة مجددا بخطوة أصغر». للتمرين الرياضي: «موعد مكتوب يساعدني على الحضور». للنساء اللواتي يجمعن أدوارا عدة: «في يومي مكان لمشروعي أيضا». تعليق قصير: «اليوم خطوة مقصودة». هذه عبارات نصية للتذكير وليست صورا أو خلفيات قابلة للتنزيل.

عبارتان أصليتان إضافيتان: «يمكنني التوقف قبل الرد»؛ «التحفيز يمنحني سببا والانضباط يمنح الخطوة التالية موعدا».

الحقل	إجابتي
سببي	
فعل واحد يمكن ملاحظته	
متى وبعد ماذا	
دليل التنفيذ	

الحقل	إجابتي
التعديل عند التعطل	

المصادر

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/effective-time-management
- APA Dictionary: self-regulation
  https://dictionary.apa.org/self-regulation
- AAP: discipline and guidance
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx
- CBSE Employability Skills IX
  https://www.cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum20/publication/secondary/Employability_Skills_IX.pdf
- CBSE Employability Skills X
  https://cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum21/publication/secondary/Employability_Skills10.pdf