

شرح درس الانتصار على الخجل



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الخامس ← لغة عربية ← الفصل الثالث ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-04-20 18:34:44

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
لغة عربية:

إعداد: زبيدة علي

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة المناهج
الإماراتية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة لغة عربية في الفصل الثالث

عرض بوربوينت حل درس أحوال خبر إن وأخواتها

1

عرض بوربوينت حل درس همزة المد

2

الخطة الفصلية لتوزيع المقرر الفصل الثالث

3

نماذج نصوص إقناعية متنوعة

4

إنَّ وأخواتها (الحروف الناسخة)

5

الفصل الثالث

الانتصار على الخجل

درس بعنوان:

الانتصار على الخجل

الصف الخامس

المعلمة: زبيدة علي



يُعَدُّ الْخَجَلُ أَمْرًا غَيْرَ عَادِيٍّ إِذَا كَانَ مِنْ مُعِيقَاتِ التَّعَلُّمِ، كَالْخَجَلِ مِنَ النَّاسِ؛ لِأَنَّهُ مِنْ الْأُمُورِ الَّتِي تُسَبِّبُ الْإِزْعَاجَ لِبَعْضِ الْأَشْخَاصِ وَخَاصَّةً إِذَا زَادَ عَنْ حَدِّهِ الطَّبِيعِيِّ. فَالْخَجَلُ مِنَ الْأُمُورِ الْمَطْلُوبَةِ أحيانًا، لَكِنَّهُ عِنْدَمَا يُصْبِحُ مُشْكِلَةً أَوْ حَالَةً مَرَضِيَّةً فَإِنَّهُ يَحْتَاجُ إِلَى عِلَاجٍ.

مُعِيقَاتِ: مَوَانِعُ، مُثَبِّطَاتِ

متى يكون الخجل مقبولًا، ومتى يكون غير مقبول؟

متى يحتاج الخجل إلى علاج؟

المعلمة: زبيدة علي

وَيُعَدُّ الْخَجَلُ مِنَ الْمَشَاكِلِ الْبَسِيطَةِ الَّتِي يُمَكِّنُ عِلَاجُهَا بَعْدَ طَرَائِقَ مُتَنَوِّعَةٍ، وَغَيْرِ دَوَائِيَّةٍ، وَإِنَّمَا تَحْتَاجُ فَقَطْ إِلَى عِلَاجِ نَفْسِيٍّ؛ فَالْخَجَلُ يَرْتَبِكُ فِي حَدِيثِهِ عِنْدَمَا يُرِيدُ التَّحَدُّثُ؛ لِذَلِكَ يَبْدُو قَلِيلَ الْحَدِيثِ أَمَامَ النَّاسِ، وَقَدْ يَحْصُلُ هَذَا لِبَعْضِ الْمُتَعَلِّمِينَ أَمَامَ زُمَلَائِهِمْ فِي الْفَصْلِ.

لِمَاذَا يَشْعُرُ بَعْضُ النَّاسِ بِالْخَجَلِ؟

الشُّعُورُ بِالْخَجَلِ قَدْ يَعُودُ لِأُمُورٍ عِدَّةٍ، مِنْهَا:

المتعلمين: جمع المتعلم

طرائق: جمع طريقة

زملاء: جمع زميل

المشاكل: جمع مشكلة

أسباب الخجل

- **عَدَمُ الثِّقَةِ بِالنَّفْسِ**؛ فَهِيَ مِنْ أَكْثَرِ الْأُمُورِ الَّتِي تُسَبِّبُ الْخَجَلَ فِي أَثْنَاءِ التَّحَدُّثِ،
فَفِي هَذِهِ الْحَالَةِ لَا يَجْرُؤُ الْخَجُولُ عَلَى الْحَدِيثِ؛ لِأَنَّهُ يَتَوَقَّعُ أَنَّ مَا يَقُولُهُ خَطَأٌ، وَأَنَّ
مَنْ حَوْلَهُ قَدْ يَسْتَهْزِؤُونَ بِهِ.
- **الْمُرُورُ بِتَجْرِبَةٍ قَاسِيَةٍ** عَزَّزَتْ لَدَيْهِ شُعُورَ الْخَوْفِ مِنَ الْإِقْبَالِ عَلَى الْحَدِيثِ أَمَامَ
النَّاسِ، كَأَن يَكُونَ قَدْ تَعَرَّضَ لِلإِخْرَاجِ فِي إِحْدَى الْمَرَّاتِ أَمَامَ جَمْعٍ مِنَ النَّاسِ.

- طَرِيقَةُ التَّرْبِيَةِ غَيْرُ الصَّحِيحَةِ؛ ففِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَحْيَانِ يَقُومُ الْآبَاءُ بِتَغْنِيفِ
أَطْفَالِهِمْ أَمَامَ النَّاسِ، وَعَدَمِ السَّمَّاحِ لَهُمْ بِالتَّغْيِيرِ عَمَّا يَجُولُ فِي رَأْسِهِمْ؛ مِمَّا
يَجْعَلُهُمْ يَتَرَدَّدُونَ فِي الْحَدِيثِ أَمَامَ النَّاسِ.
- التَّحَدُّثُ بِطَرِيقَةٍ سَلْبِيَّةٍ مَعَ النَّفْسِ؛ إِذْ إِنَّ هَذَا يَشْحُنُهَا بِعَدَمِ الثِّقَّةِ، وَيَزِيدُ
الْإِبْتِعَادَ وَالْعُزْلَةَ عَنِ النَّاسِ.

الآباء: جمع الأب

سُبُلُ التَّخْلُصِ مِنَ الْخَجَلِ:

هُنَاكَ سُبُلٌ مُتَعَدِّدَةٌ لِلتَّخْلُصِ مِنَ الْخَجَلِ، أَهَمُّهَا:

1. تَحْدِيدُ سَبَبِ الْمُسْكَلَةِ؛ إِذْ يُعَدُّ هَذَا التَّحْدِيدُ الْخُطْوَةَ الْأُولَى وَالْأَسَاسِيَّةَ فِي عِلاجِ مُسْكَلَةِ الْخَجَلِ، وَذَلِكَ مِنْ أَجْلِ الْانْطِلَاقِ مُبَاشَرَةً إِلَى الْحَلِّ بِدَلٍّ مِنْ تَجَرِبَةٍ جَمِيعِ الْحُلُولِ.

2025

2024

٢. تَوْعِيَةُ الذَّاتِ وَتَرْوِيدُهَا بِالْمَعْلُومَاتِ؛ فَعِنْدَمَا تَكُونُ لَدَيْكَ مَعْلُومَاتٌ تَزْدَادُ ثِقَتُكَ

بِنَفْسِكَ مِمَّا يَجْعَلُكَ لا تَتَوَانِي وَلَا تَتَرَدَّدُ فِي الدُّخُولِ بِأَيِّ حِوَارٍ أَوْ نِقَاشٍ.

٣. الْحَدِيثُ مَعَ النَّفْسِ حَدِيثًا إيجابيًا؛ فَالْقُوَّةُ تَتَّبِعُ مِنْ عَقْلِكَ الْبَاطِنِ وَمِنْ دَاخِلِكَ،

وَعِنْدَمَا تُقْنَعُ نَفْسُكَ؛ أَنَّ مُشْكَلَةَ الْخَجَلِ قَدْ اخْتَفَتْ، وَبِأَنَّكَ قَادِرٌ عَلَى التَّحَدُّثِ بِطَرِيقَةٍ

سَهْلَةٍ وَسَلِسَةٍ سَتَنْطَلِقُ فِي الْحَدِيثِ.

لا تَتَوَانِي : لَا تُقَصِّرْ، تَتَأَخَّرْ

سَلِسَةٌ: سَهْلَةٌ

٤. مُحَاوَلَةٌ تَوَقُّعِ أَسْوَأِ مَا قَدْ يَحْدُثُ لَكَ فِي حَالِ تَحَدَّثَتْ بِمَا يَجُولُ فِي خَاطِرِكَ، وَأَنْ

تَتَقَبَّلَهُ وَتَتَعَوَّدَ عَلَيْهِ، عِنْدَهَا سَتَجِدُ أَنَّ الْوَضْعَ أَصْبَحَ أَسْهَلَ كَثِيرًا.

٥. تَجْرِبَةُ التَّحَدُّثِ فِي الْبِدَايَةِ أَمَامَ مَجْمُوعَةٍ صَغِيرَةٍ مِنَ النَّاسِ، وَيُفَضَّلُ أَنْ يَكُونُوا

مِمَّنْ تَعْرِفُهُمْ، ثُمَّ وَسَّعِ الدَّائِرَةَ بِالتَّدْرِيجِ.

يَجُولُ فِي خَاطِرِكَ : يَطْرَأُ عَلَى بَالِكَ.

٦. التَّخَلُّصُ مِنْ وَهْمِ إِرْضَاءِ النَّاسِ جَمِيعِهِمْ؛ فَهَذَا الْأَمْرُ صَعْبٌ، وَيَجْعَلُكَ تَتَرَاجِعُ،
كَمَا يَجِبُ أَنْ تُقَدِّمَ عَلَى الْحَدِيثِ دُونَ تَخَوُّفٍ مِنْ رَأْيِ الْآخَرِينَ؛ فَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ
تَعَوَّدَ عَلَى مُمَارَسَةِ النَّقْدِ الْهَدَّامِ، فَهَذَا لَا سَبِيلَ إِلَى إِرْضَائِهِ، وَمِنْ الْخَطَا أَنْ تَجْعَلَهُ
سَبَبًا فِي مَنَعِكَ مِنَ الْكَلَامِ، وَمُشَارَكَةِ الْآخَرِينَ فِي حِوَارَاتِهِمْ وَنِقَاشِهِمْ.

النَّقْدِ الْهَدَّامِ : إظهار عيب الآخرين للنيل منهم.

ما الفرق بين النِّقْدِ الْهَدَّامِ، والنقد البناء؟

٧. تَزِيدُ فِكْرَةَ أَنَّ هَذَا الْخَجَلَ يَجْعَلُكَ انْطَوَائِيًّا وَبِلاَ عَلاَقَاتٍ وَوَحِيدًا، وَبِالتَّخَلُّصِ مِنْهُ سَتُصْبِحُ شَخْصًا اجْتِمَاعِيًّا، وَطَالِبًا مُتَمَيِّزًا فِي فَصْلِكَ، وَقَدْ يُؤَدِّي بِكَ الْإِنْتِصَارُ عَلَى الْخَجَلِ إِلَى إِخْرَازِ الْمَصَافِ الْأُولَى فِي حَيَاتِكَ الدِّرَاسِيَّةِ، وَالْعِلْمِيَّةِ الْعَمَلِيَّةِ. مِمَّا تَقَدَّمَ يَتَّضِحُ لَكَ أَنَّ الْخَجَلَ يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ أَمْرًا طَبِيعِيًّا، فَيَكُونُ مَقْبُولًا مَا لَمْ

انْطَوَائِيًّا: يَعِزِلُ نَفْسَهُ عَنِ الْآخَرِينَ، ضِدْهَا: اجْتِمَاعِيًّا.

يَصِلُ إِلَى دَرَجَةٍ يَصِيرُ فِيهَا مُشْكِلًا،

وَوَبَالًا عَلَى صَاحِبِهِ، وَعَلَيْهِ، فَمَتَى

عَرَفْتَ أَسْبَابَهُ، وَتَتَبَعْتَ خُطُواتِ

التَّخْلُصِ مِنْهُ، فَإِنَّكَ سَتَتَغَلَّبُ عَلَيْهِ،

وَسَتَنْتَصِرُ، وَسَتُحْدِثُ طَفْرَةً نَوْعِيَّةً فِي

حَيَاتِكَ.

طَفْرَةٌ : تَطَوُّرًا

الْوَبَالُ : الْفَسَادُ، وَالشَّدَّةُ وَالضِّيقُ.



يحدد المتعلم كيفية الانتصار على الخجل بعد
قراءته للدرس قراءة منطلقة ومُعبرة.

■ عدم الثقة بالنفس.

■ المرور بتجربة قاسية.

■ طريقة التربية الغير صحيحة وذلك بسبب تعنيف الآباء

للأبناء أمام الناس وعدم السماح لهم بالتعبير عن رأيهم.

■ التحدث بطريقة سلبية مع النفس.

وهناك وسائل عديدة للتخلص من الخجل أهمها :

- ❖ تحديد سبب المشكلة، للوصول إلى الحل المناسب.
- ❖ توعية الذات وتزويدها بالمعلومات.
- ❖ الحديث مع النفس حديثاً إيجابياً.
- ❖ محاولة توقع أسوأ ما قد يحدث لك وأن تتقبله وتتعود عليه.
- ❖ تجربة التحدث في البداية أمام مجموعة صغيرة من الناس ومن ثم تتوسع الدائرة بالتدرج.
- ❖ التخلص من هم إرضاء الناس جميعهم وعدم الخوف من رأي الآخرين.
- ❖ ترديد فكرة أن الخجل يجعلك انطوائياً ويجب التخلص منه لتصبح شخصاً اجتماعياً وطالباً متميزاً في الفصل.