

نسخة مجانية



# متمدى بوابة السماء للإرشاد

## دليل المرشد التربوي في الإرشاد الجمعي "مجموعات الإرشاد الجمعي العلاجي"



الأردن ٢٠١٤

إعداد المرشد التربوي : محمد أحمد الخطيب .

الاصدار الاول

للمزيد من المواضيع الأخرى الدخول على هذا الموقع

[www.skygatesc.com](http://www.skygatesc.com)

## المقدمة :

مع تطور وزيادة أهمية الإرشاد التربوي داخل المدارس ودورة الكبير في توجيه ورعاية الطلبة بجميع الجوانب السلوكية والنفسية والمعرفية والانفعالية ، فقررت أن أسهل على زملائي المرشدين تطبيق برامج الإرشاد الجمعي وذلك من خلال تجميع عدد من البرامج العلاجية المختلفة وكيفية العمل بها والية التوثيق في الجلسات وإدارة البرنامج بنجاح ، وهذا ما دعاني أن أقوم بعمل دليل باسم دليل المرشد التربوي في الإرشاد الجمعي ٢٠١٤ ، وكما نعرف أن الإرشاد الجمعي وقائي حيث أنه يسمح للفرد بحل الصعوبات التي تسبب له القلق قبل أن تزداد ، وأيضا من الممكن القول أنه علاجي حيث يكون للذين تطورت لديهم مشاكل وبذلك يكون الإرشاد الجمعي عملية تدخل لتغيير السلوك .

ومن هنا نقول أن الخدمات الإرشادية يجب أن تتوفر لكل طالب لتحقيق سعادته ونجاحه في حياته ومستقبله ، بالنهاية لا أعرف ما سوف يكون عليه مصيركم ، لكن الشيء الوحيد الذي أعرفه هو أن الوحيدين الذين سوف يكونوا سعداء منكم هم من يبحثون كيف يساعدون أنفسهم وتغيرهم

المرشد التربوي :

محمد أحمد الخطيب

٢٠١٤ الأردن

للمراسلة والسؤال :

 moh\_alkhateeb@yahoo.com

 www.facebook.com/moh.alkhateeb.2

جميع الحقوق محفوظة

## تعريف الإرشاد الجمعي:

ويعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين تتم من خلال جلسات جماعية في مكان واحد يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها ويعبرون عنها كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره من واقع رؤيته لها وكيفية معالجته لها.

## مميزات الإرشاد الجمعي العلاجي

١. أن المجموعة تتكون من أعضاء متقاربين في العمر وبذلك فإن:
  ١. التغذية الراجعة من الأنداد تكون أكثر أهمية وفاعلية بالنسبة للمسترشد من التغذية الراجعة التي يتلقاها من المرشد في الإرشاد الفردي.
  ٢. التغذية الراجعة الجماعية تقدم إجماعاً فيما يتعلق بمفاهيم السلوك الفردي، وهذا الإجماع سيكون أكثر قوة من رؤية الشخص لذاته أو من التغذية الراجعة التي يحصل عليها من المرشد
  ٣. كذلك يمكن أن تمارس المجموعة قوتها أيضاً ضد المرشد في محاولة لحماية الفرد، مما يؤدي إلى شعور المسترشد بالأمان ضمن مجموعة أكثر مما يمكن أن يشعر به عند لقاء المرشد في علاقة فردية .
  ٤. يوفر الإرشاد الجمعي مهارة بناء علاقات جديدة .
  ٥. كشف الذات في الإرشاد الجمعي أكثر من الإرشاد الفردي .
  ٦. توفير الوقت .



## بناء الجماعة:

١. يقوم المرشد بتشكيل مجموعة الإرشاد الجمعي من خلال المقابلات الفردية التي يجريها مع الطلبة، الاختبارات والمقاييس التي يوزعها أو انه قد يعلن عن نية تشكيل المجموعة من خلال الإعلان بنشرات الحائط أو الإذاعة المدرسية .
٢. يختار المرشد الأعضاء من خلال إجراء المقابلات الفردية ، فيختار الأعضاء الذين يكون لديهم حاجات وأهداف تتفق مع أهداف المجموعة فيجب أن تكون أهداف المجموعة موحدة ، وبذلك فإن نوعية المجموعة تحدد نوعية الأعضاء المقبولين.
٣. خلال المقابلة الفردية (الجلسة التمهيدية) يحدد ويوضح المرشد للمسترشد الدافع لوجود المجموعة، ويوضح الأهداف التي يمكن أن تحقق مناقشة فلسفة ومبادئ المجموعة، مناقشة التوقعات والاتفاق على مدة الجلسة الواحدة ومكان انعقاد الجلسات عندما يختار .
٤. المرشد يضع بفكره الأسئلة التالية: من هو الشخص الذي سيكون مناسباً أكثر؟ من المسترشد الذي سيستفيد؟ ومن لن يستفيد؟ كم هي رغبة الشخص في التغيير؟ هل لديه الصفات الشخصية المناسبة للاشتراك في المجموعة ؟
٥. يختار أفراد المجموعة بحيث يكون عدد أفرادها (حجمها) مناسب، علماً أن حجم المجموعة على عمر المسترشدين ، خبرة المرشد، نوع المشكلة ، وقد يكون من المناسب أن يكون حجم المجموعة (٣-٤) أعضاء إذا كانوا صغاراً و (٦-٨) أشخاص إذا كانوا مراهقين و (٨) أشخاص بالغين. حيث أن المجموعة بهذا الحجم كبيرة بشكل كاف لإعطاء فرصة للتفاعل وصغيرة بشكل كاف بحيث توفر لكل فرد الفرصة لكي ينتمي ويشعر بالأمان وبروح الجماعة.

## معايير الجماعة

- يقصد بمعايير الجماعة هي تلك القواعد السلوكية التي تصفها وتتفق عليها الجماعة كمحاولة لضبط العملية التفاعلية التي تجري داخل المجموعة .
- إن الجماعة الفعالة هي الجماعة التي يعرف أفرادها ماذا يتوقع منهم وتتصف بالإنجابية ويكون فيها الأعضاء أقل اعتمادية على القائد ويشعر معظم الأعضاء بالانضمام للمجموعة ولا يترددون في كشف ذاتهم ويسعى أعضائها إلى أن ينقلوا ما تعلموه داخل المجموعة إلى خارج المجموعة. .

## الجلسات الإرشادية:

يصيغ المرشد الأهداف التي سيحققها من خلال الجلسات ويقوم بتوزيع هذه الأهداف على الجلسات الإرشادية ومن ثم يعتمد إلى تحديد الإجراءات التي سيتبعها لتحقيق هذه الأهداف، وقد تتضمن الإجراءات إدارة نقاش حول موضوع معين أو عمل لعب دور أو استخدام القصة أو التعرف على خبرات كل عضو حول موضوع معين، كما يقوم بتحديد الواجبات البيتية التي سيكلف بها الأعضاء في نهاية كل جلسة.

### الجلسة الأولى تتناول الجلسة الأولى لمعظم المجموعات الإرشادية نفس الأهداف

## يسعى المرشد خلال الجلسة الأولى إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. أن يتعرف الأعضاء على بعضهم البعض؛ وقد يحصل التعارف من خلال أن يقوم كل عضو بالتعريف عن ذاته بالطريقة التي يراها مناسبة أو أن يعتمد المرشد إلى عمل نشاط من شأنه أن يحدث التعارف بين الأعضاء ويكسر الجمود فيما بينهم.
٢. استكشاف توقعات الأعضاء من المجموعة بحيث يسأل المرشد الأعضاء عن توقعاتهم والأهداف التي سيحققونها وتصحيح التوقعات الخاطئة.
٣. التعريف بالإرشاد الجمعي وتوضيح الهدف العام للمجموعات الإرشادية والأهداف الخاصة بهذه المجموعة، كما يوضح المرشد دوره خلال الجلسات.
٤. وضع معايير للمجموعة .
٥. تحديد مكان وزمان الجلسات الإرشادية.
٦. قد يعتمد أفراد المجموعة على وضع شعار للمجموعة يتفق عليها الأعضاء ويطلق عليها اسم معين .



## الجلسات ( بعد الجلسة الافتتاحية )

تختلف الجلسات باختلاف هدف المجموعة، حيث يقوم المرشد بالتحضير المسبق لأجزاء ومفاهيم المشكلة التي سيعالجها أو المفهوم الذي سيبنيه لدى الأعضاء أو المهارة التي سيكسبهم إياها. إلا أن الشكل العام لها يتناول النقاط التالية:

١. تذكير بما تم في الجلسة الماضية.

٢. التذكير بالمعايير.

٣. عرض الهدف المنوي تحقيقه في هذه الجلسة.

٤. تنفيذ الإجراءات الموضوعية لتحقيق الهدف.

٥. تلخيص ما تم في الجلسة.

٦. إعطاء واجب للجلسة التالية.

## وتشتمل جلسات الإرشاد الجماعي على الجوانب التالية :-

- كالقلق البسيط والعزلة والانطواء والخجل والسرمان والتدخين أو السلوك الإدماني ..

- كالتأخر الدراسي ، وتكرار الرسوب والإعادة والغياب والتسرب واضطراب العادات الدراسية وصعوبات

وبطء التعلم وسوء التكيف الدراسي .

- مثل مفهوم الذات ، المهارات الاجتماعية ، حل المشكلات ، اتخاذ القرار ، ... الخ



## مواقف تتطلب تدخل المرشد الطلابي أثناء جلسات الإرشاد الجمعي

قد يحدث خلال الإرشاد الجماعي ما يتطلب تدخل المرشد وعلى سبيل المثال :-

- ١ . عندما يحدث بطريق مباشر أو غير مباشر أن يكون أحد المسترشدين هو كبش الفداء الذي تفرغ عليه الجماعة مشاعرها وتزيح تهديداتها .
- ٢ . عندما تتلاحق أسئلة ومناقشة الجماعة .
- ٣ . الخروج من المشكلة وسرد قصص ومواقف جانبية لا علاقة لها بالموضوع .
- ٤ . عندما تغتاب الجماعة عضواً غير موجود .
- ٥ . عندما يهاجم أحد المسترشدين أفكار الجماعة والعمل الإرشادي .
- ٦ . عندما يرفض المرشد الجماعة لأن مشكلته على درجة من الخصوصية .

## أهمية وضرة الإرشاد الجمعي

- ١ . الترشييد والاقتصاد في النفقات والوقت والجهد وعدد المرشدين .
- ٢ . تعد أفضل طرق الإرشاد بالنسبة للحالات التي تقاوم العلاج الفردي وتتحفظ ولا تسعى أو تتعاون في حل المشكلة .

٣ . يتعلم الفرد من الجماعة جوانب كثيرة فهي تكسبه مزيداً من الثقة بالذات وتضفي عليه روح

التعاون والتفاعل والانسجام مع الآخرين .

٤ . صورة حية واقعية لنقل المشكلات الاجتماعية إلى مواقف حياتية فتكسب المسترشدين مرونة

السلوك الاجتماعي قبل تطبيقه عملياً .



٥. المناقشة الجماعية لموضوع مشترك تقلل من الخوف وتشعر بالأمن ففتيح فرص التنفيس والتفريغ الانفعالي .
٦. اشتراك المسترشد في المناقشة والاستماع يقلل من تمركزه حول نفسه ويشعره بالأخذ والعطاء واختيار الأنماط السلوكية البديلة وتعميمها إلى مواقف الحياة اليومية .
٧. ازدواجية دور المسترشد إذ يقوم بتعديل سلوكه بناء على نقده وملاحظاته لسلوك الآخرين وعلى نقد وملاحظات سلوك الآخرين له وعليه فإنه يقوم بعملية تقويم ذاتي .
٨. الشعور بالانتماء للجماعة واحترام الرأي الآخر حتى ولو اختلف مع وجهة نظره خلال التفاعل والتعاون مع الأقران ، وأن إرشاد مجموعة الأقران يعد مشخفاً لمشكلاتهم ومعالجاً لها .
٩. تطوير إمكانيات الشخصية وتدريب حساسيتها عند التفاعل مع الضغوط الاجتماعية .

### السجلات المستخدمة في أثناء تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي العلاجي :

- ١ - سجل برنامج الإرشاد الجمعي : وفي هذا السجل يتم تسجيل تفاصيل الجلسات الجمعية التي يطبقها المرشد وتعبئة الخانات الموجودة بعد كل جلسة إرشاد جمعي . **سجل رقم (١) .**
- ٢ - **السجل التفصيلي للإرشاد الجمعي العلاجي** : وفي هذا السجل يتم تعبئته بشكل تفصيلي في كل جلسة ويتضمن : أسماء الطلاب ( أسماء حضور الطلاب ) ، تاريخ بدء المجموعة ، رقم الجلسة التي تريد تطبيقها . أهداف الجلسة المراد تطبيقها التي تكون موجودة بالبرنامج المعد مسبقاً لتطبيقه على الطلبة ، الإجراءات وهي عبارة عن الخطوات التي اتبعت بالجلسة وبشكل مختصر ، ومن ثم الواجب البيئي للطلاب في ما يتعلق بالجلسة ، وفي النهاية تقييم الجلسة والنهاية . **سجل رقم (٢) .**

**ملاحظة :** هذه السجلات معتمدة من قبل وزارة التربية والتعليم الأردنية حسب نظام الايزو في مدارس

المملكة لسجلات المرشد التربوي .



## الإرشاد الجمعي العلاجي

سجل رقم (٢)

الموضوع :-

الصف والشعبة

أسماء الطلبة :-

- |   |    |
|---|----|
| - | -١ |
| - | -٢ |
| - | -٣ |
| - | -٤ |
| - | -٥ |
| - | -٦ |
| - | -٧ |
| - | -٨ |

تاريخ بدء المجموعة :-

رقم الجلسة :-



أهداف الجلسة :-

- 
- 
- 
- 

الإجراءات :-

الواجب ألبيتي :-

الجلسة النهائية والتقييم :-



وألان إليكم مجموعة من البرامج الجمعية العلاجية قمت بتجميعها لتسهل عليكم الرجوع للبرامج العلاجية وسهولة التطبيق ودليل جاهز لذلك ، وهذه جهود فردية متواضعة مني اهديها لكل مرشد ومرشدة تربوي ، وأتمنى أن ينال إعجابكم .

# برامج الإرشاد الجمعي العلاجي

## المحتوى

- التعريف بالإرشاد الجمعي .....
- سجلات الإرشاد الجمعي .....
- ١ - التدريب على المهارات الدراسية .
- ٢ - المهارات الحياتية في تنمية مفهوم الذات .
- ٣ - علاج الغياب المدرسي للطلاب .
- ٤ - امتلاك الطلاب مهارات الاسترخاء للتخلص من الضغوطات اليومية .
- ٥ - التقليل من مشكلة العنف المدرسي لدى الطلبة
- ٦ - تحسين مفهوم الذات لدى الطلاب .
- ٧ - مهارة حل المشكلات .
- ٨ - التأخر الدراسي للطلاب .
- ٩ - التخلص من قلق الامتحان لدى الطلاب .



# برنامج الإرشاد الجمعي للتدريب على المهارات الدراسية



## برنامج الإرشاد الجمعي للتدريب على المهارات الدراسية

### الجلسة الأولى

#### الأهداف :

- استقبال الأعضاء وإتاحة الفرصة للتعارف فيما بينهم.
- الحديث عن برنامج الإرشاد الجمعي وأهدافه.
- مناقشة عوامل نجاح البرنامج من سرية ، مواظبة ، حضور ، ثقة...
- يتحدث المرشد عن أهمية وجود شعار موحد لأفراد المجموعة.
- مناقشة توقعات الطلبة من البرنامج.
- يكتب الأعضاء ردود فعلهم عن الجلسة الأولى.

#### الأساليب والأنشطة :

- الحوار والمناقشة.
- نشاط التعارف ( الاسم ، السكن ، الهوايات) ...
- نشاط كتابة العادات الدراسية وأسباب تدني التحصيل / واجب بيتي.
- كتابة ردود الأفعال عن الجلسة الأولى / واجب بيتي.

#### محتوى وإجراءات الجلسة :

##### الإجراء الأول :

- التعارف بين الطلبة المشتركين والمرشد.

أقوم باستقبال الطلبة المشاركين والترحيب بهم والتعرف عليهم وأشكرهم على حضورهم وأعرفهم على نفسي وطبيعة عملي ثم أعطي المجال لأتعارف عليهم ويقوم كل واحد بالحديث عن ( اسمه ، ومكان سكنه ، ميوله ، هواياته ) ، وذلك بغرض كسر الحواجز بين أعضاء المجموعة وخلق جو مناسب يساعد على نجاح البرنامج والاستفادة منه.

##### الإجراء الثاني:

- إعطاء مقدمة بسيطة عن برنامج الإرشاد الجمعي والأهداف التي نسعى لتحقيقها.

أقول أن هذا البرنامج أحد البرامج الفعالة التي تستخدم في الإرشاد ، ونقوم فيه باستضافة عدد من الأفراد الذين تتشابه مشكلاتهم ، وذلك من خلال حديث كل واحد عن مشكلته ومناقشتها مع الآخرين داخل المجموعة حتى يتم التوصل للحلول المناسبة.

- توضيح أهداف البرنامج. يتم الحديث عن الهدف من البرنامج وهو التدريب على المهارات الدراسية التي تهم الطالب والتي تؤثر بالتالي على أداءه وتحصيله الدراسي .

الإجراء الثالث :

- مناقشة عوامل نجاح البرنامج وهي : السرية ، الثقة ، الحضور، المواظبة ، الصراحة ، الصدق ، والتقبل للآخرين حتى تكون العلاقة أقوى ليس فقط داخل المجموعة وإنما في الخارج أيضا. كما يتم التأكيد على ضرورة الالتزام بالحضور في المواعيد المحددة وضرورة تنفيذ ما يتم الاتفاق عليه من وظائف وتدريبات بيئية تساعد على نجاح البرنامج.

الإجراء الرابع :

- يطرح المرشد فكرة عمل شعار موحد لأفراد المجموعة ليبقى ذكرى جميلة لهم مستقبلاً.

الإجراء الخامس:

- يتحدث الطلاب عن توقعاتهم خلال البرنامج. يقوم المرشد بمناقشة الأعضاء بما يتوقعونه خلال الجلسات كل على حدة ، والتعرف على التوقعات الخاطئة وتصحيحها والتأكيد على التوقعات الصحيحة.



#### الإجراء السادس:

- يكتب الأعضاء ردود أفعالهم عن الجلسة الأولى مع التأكيد على ضرورة كتابتها في نفس اليوم حتى لا تصبح كموضوع التعبير.

#### الواجب البيتي :

- في نهاية الجلسة أطلب من الأعضاء أن يكتبوا ملاحظات يومية عن العادات الدراسية التي يتبعونها ، وعن أسباب تدني التحصيل لديهم وإحضارها مكتوبة في الجلسة القادمة لمناقشتها.

#### الإنهاء :

أنا اليوم كنت سعيدا بلقائكم والتعرف أكثر عليكم . وأتمنى في المرات القادمة أن تصبح علاقتنا أقوى وأكثر دفئا وحباً وان نتعاون حتى ننجح في تحقيق الأهداف التي نريد تحقيقها في النهاية .

#### التقييم :



## الجلسة الثانية :

### الأهداف :

- قراءة ردود الأفعال على الجلسة الأولى.
- أن يذكر الطلاب العادات الدراسية التي يتبعونها في الدراسة.
- أن يتحدث الطلاب عن أسباب تدني التحصيل عندهم.
- أن يتدرب الأفراد على بعض المهارات الدراسية.

### الأساليب والأنشطة :

- المناقشة والحوار.
- نشاط قراءة ردود الأفعال.
- نشاط كتابة العادات الدراسية المتبعة وأسباب تدني التحصيل.
- تطبيق نشاط قراءة جزء من كتاب مع استخراج الأفكار الرئيسية.

### محتوى وإجراءات الجلسة:

الإجراء الأول :

- قراءة ردود أفعال الأعضاء المشاركين.

يقوم المرشد بقراءة ردود أفعال الأعضاء والتعليق عليها وأخذ أي ملاحظة من الأعضاء إضافة إلى اختيار

أحد الطلبة ليتطوع ويتحدث عن شعوره للوهلة الأولى التي رأى فيها المرشد وأعضاء الجماعة

الإرشادية ، مراجعة الواجب البيتي .



### الإجراء الثاني :

- يذكر كل واحد من الأعضاء العادات الدراسية التي يتبعها في دراسته والأسباب التي تقوده للعلامات المتدنية. يقوم المرشد وبعد الاستماع إلى أفراد المجموعة بمناقشة المهارات الدراسية وإظهار جوانب القوة والضعف فيها فيقوم بتعزيز المناسب منها ومحو غير المناسب من خلال النقد وإبراز نقاط الضعف في هذا الأسلوب. كذلك نتناقش في الأسباب التي يرى الأعضاء أنها تؤدي إلى تدني التحصيل ومعرفة الأمور المشتركة بين كل الأعضاء ويكون التعليق عليها من قبل الأعضاء والمرشد.

### الإجراء الثالث :

- تدريب الأعضاء على بعض المهارات الدراسية.

1 . التهيؤ المادي : يقوم الطالب بتجهيز المواد التي تلزمه للدراسة بشكل منظم لتسهيل الوصول إليها بدون إضاعة الوقت.

2 . التهيؤ النفسي : تكون بتفكير الطالب بأهمية الدراسة وذلك لرفع مستوى الدافعية.

3. كيف تقرأ ( تدرس ) قراءة فاحصة :

• قراءة الموضوع لاستخراج الفكرة الرئيسية مع ملاحظة النقاط الأساسية في الدرس.

• قراءة الموضوع مرة ثانية بتركيز وتفصيل لفهم المحتويات جيدا قبل الانتقال لموضوع آخر.

• تذكر النقاط الرئيسية الأساسية في الموضوع.

• تلخيص ما قرأت بلغتك الخاصة.

• الإجابة عن الأسئلة الموجودة في نهاية الدرس.

حدد ما يلي :

- الفكرة الرئيسية من الدرس.

- الأفكار التي يجب تذكرها وفهمها من الدرس.

- حدد مكان وجود المعلومات في الكتاب أو الدفتر ليسهل الرجوع إليها.



#### الإجراء الرابع :

- أقوم بتدريب الطلبة على القراءة الفاحصة وتكون كما يلي:

- أقوم بتوزيع مجموعة فقرات من كتاب معين على الطلب ويقوموا هم باستخراج وتحديد الأفكار

الرئيسية.

- أستمع إلى الأفكار التي كتبها الطلاب وأبين نقاط القوة والضعف .

#### الواجب البيتي :

تطبيق المهارات الدراسية التي تم التدريب عليها ، وكتابة ردود أفعالهم اتجاه ذلك .

#### الإنهاء:

تلخيص الأفكار الرئيسية في الجلسة.

اليوم تحدثنا عن عدة مواضيع ومهارات جديدة منها التعرف على الأساليب التي تتبعونها في الدراسة ،

وتدربنا على بعض المهارات الدراسية والقراءة الفاحصة . أرجو أن تتبعوا هذه الإجراءات ليكون أداؤكم

أفضل.

#### التقييم :



## الجلسة الثالثة:

### الأهداف :

- أن يتدرب الأعضاء على طريقة (sq3r) للقراءة.
- أن يتمرن الأعضاء على القراءة السريعة.
- أن يطبق الأعضاء تمرين الاسترخاء العضلي .

### الأساليب والأنشطة :

- الحوار والمناقشة وتبادل الآراء مع الطلاب.
- تطبيق تمرين الاسترخاء العضلي أمام أعضاء المجموعة.

### محتوى وإجراءات الجلسة:

#### الإجراء الأول :

أبدأ بالترحيب بالطلبة المشاركين والسؤال عن أحوالهم لنضفي جوا من الارتياح وتبادل الآراء.  
□ يبدأ المرشد بتعريفه لطريقة (sq3r) وهي وسيلة لدراسة فعالة طورها ( فرانسيس روبنسون ) وهي مبنية على خمس مبادئ : المسح (التصفح) ، التساؤل ، القراءة ، التسميع ، المراجعة.  
وهي مهارة تعمل على تطوير قدرة الفرد على المذاكرة وتعرفه على أفضل الطرق لتحقيق المذاكرة الفعالة والوصول إلى أفضل النتائج في نهاية الفصل الدراسي - ويتم التدريب على مهارة القراءة الفعالة

#### (sq3r) كالتالي:

١ - تصفح الدرس بصورة شاملة وسريعة للإلمام بمحتوياته.

٢ - اسأل نفسك بعض الأسئلة أثناء تصفح الفصل فهذا سيساعد في تذكر المعلومات ، ويكون ذلك من

خلال تحويل اسم الدرس وعناوينه إلى أسئلة ، واسأل نفسك أسئلة أخرى مثل:

• ماذا أعرف عن هذا الموضوع.

• لماذا أقرأ هذا الموضوع.

٣ - عند البدء بالقراءة :

• ابدأ بالبحث عن أجوبة للأسئلة.

- توقف وأعد قراءة الأشياء التي لم تفهمها.
- اقرأ مقطعاً معيناً وأعد تسميحه قبل الانتقال لغيره.
- دراسة الوسائل التوضيحية.
- ٤ - تسميع كل مقطع بعد قراءته مباشرة ( شفها أو تلخيساً ) مع تمييز النقاط الرئيسية ووضع خطوط تحتها.

٥ - مراجعة الفصل باستمرار ولو لمدة قصيرة.

يطبق المرشد هذه الطريقة أمام الطلاب ليطبّقوها في البيت .

الإجراء الثاني:

- يعمل المرشد على تدريب الأعضاء على طريقة القراءة السريعة.

• حدد لنفسك نصف ساعة للتدريب (قراءة صامتة )

• احسب سرعتك في القراءة وحاول تقليلها في المرة القادمة ( نفس الكمية من المادة. )

• لاحظ أنك تفهم ما تقرأ.

• عندما تقرأ قراءة صامتة ليس ضرورياً أن تقرأ كل كلمة ، بل تعرف على المعنى العام.

الإجراء الثالث :

□ يطبق المرشد تمرين الاسترخاء العضلي أمام الطلاب ليطبّقوه مرة واحدة على الأقل ولمدة ( ١٠ - ٢٠ )

دقيقة قبل البدء بالدراسة . ويكون ذلك من خلال عمل توتر في عضلات الجسم ثم إرخاءها ، ونبدأ

بعضلة عضلة وذلك لكامل العضلات في الجسم .

الإنهاء:

أطلب من كل واحد منكم حل الواجب البيتي وأخيراً تمرين الاسترخاء العضلي.

ويمكنكم استخدام تمرين الاسترخاء العضلي بشكل مستمر وتعليمه لأهاليكم في البيت .

الواجب البيتي :

أطلب من كل واحد منكم تطبيق التمارين التي تعلمناها اليوم وهي تمرين القراءة (sq3r) ، وتمرين

القراءة السريعة

## الجلسة الرابعة

### الأهداف :

- أن يضع الطالب / الطالبة برنامجا دراسيا لنفسه.
- أن يطبق الطالب / الطالبة طريقة تساعد على الاستذكار.
- أن يعدد الطالب / الطالبة بعض الخطوات التي تساعد على التركيز أثناء الدراسة.

### الأساليب والأنشطة :

- الحوار والمناقشة ومشاركة الطلاب وأن يبدي كل طالب رأيه الخاص.
- نشاط يقوم فيه كل طالب بتصميم برنامجه الدراسي الخاص به.

### محتوى وإجراءات الجلسة:

#### الإجراء الأول :

- يبدأ المرشد بمرجعة التمرينات التي أعطيت في الجلسة السابقة حيث يسأل كل طالب عن تطبيقه للتدريبات مع التركيز على جوانب القوة وتقويم جوانب الضعف.
- ثم أقوم بتدريب أعضاء المجموعة على مهارة الاستذكار وتتم كما يلي :
- ١ - التسميع وهو إعادة ما تقرأ بدون النظر إلى الكتاب.
- ٢ - تحديد الأفكار الرئيسية بدلا من وضع خطوط تحت الفقرات الطويلة ووضع هذه الأفكار على جانب الفقرة ليسهل عليك الرجوع إليها.
- ٣ - سمع بالطريقة التي تراها مناسبة إما شفويا أو بالتلخيص.

#### الإجراء الثاني:

- كيف تضع برنامجا دراسيا.
- تحديد أوقات الدراسة وأوقات الراحة والنوم.
- ضع خطة للمراجعة الأسبوعية للمواد التي تراكمت عليك.
- باعد بين فترة الدراسة على المواد المتشابهة.
- لا تجعل جلسة الدراسة الواحدة تزيد على ساعتين لدراسة أي موضوع.



### الإجراء الثالث :

#### - كيفية التركيز أثناء الدراسة.

التركيز هو العمل على زيادة وتكثيف الانتباه على الأهداف التي تضعها لنفسك.

- فكر في أهمية الموضوع في تعليمك عند البدء بدراسة درس معين.
- لا تفكر بشيء غير المادة الدراسية ( اعمل على تصفية ذهنك وعدم التفكير بشيء غير الدراسة).
- لا توهم نفسك بأن موضوع الدرس ممل أو صعب.
- ادرس بنظام واسأل عن أي شيء لا تفهمه.
- اقرأ بتمعن وضع أسئلة خلال عملية القراءة وأجب عن الأسئلة.
- حدد الكلمات أو الفقرات الهامة التي يجب أن تتذكرها وضع خطا تحتها.
- اكتب خلاصة عما قرأت فهذا يساعد على حفظ وفهم ما قرأت.
- يطلب المرشد من الطلاب أن يكتب كل واحد القصائد ، الآيات ، المصطلحات ، التي تحتاج لحفظ على ورقة بخط واضح وتعليقها على خزانة الطالب في البيت ليقوم بقراءتها بشكل دوري ومستمر يوميا.
- أذكر الطلاب أنه بقي لنا جلستان فقط حتى نهاية برنامجنا .

### الإنهاء:

في نهاية هذه الجلسة نلخص الأمور الرئيسية التي قمنا بها وهي؛ كيفية الاستنكار، كيف نركز أثناء الدراسة، وكيف نضع برنامجا دراسيا.

### الواجب البيتي :

أرجو من كل واحد أن يصمم برنامجا لنفسه في البيت بنفس الطريقة التي تحدثنا عنها اليوم وأن يحضره لنراه في المرة القادمة .

### التقييم:



## الجلسة الخامسة

الأهداف: يتوقع من الطالب / الطالبة بعد الجلسة الخامسة:

- أن يراجع المواد الدراسية بطريقة جيدة.
- أن يحضر للامتحان بصورة مناسبة.

## الأساليب والأنشطة:

- الحوار والمناقشة مع الطلاب.
- أسلوب النمذجة.

## محتوى وإجراءات الجلسة:

الإجراء الأول :

- أبدأ بمناقشة الواجبات التي أعطيت في الجلسة السابقة، وأطلع على البرنامج الدراسي ، والواجبات الأخرى التي قام بها الطلبة وأوضح إيجابيات وسلبيات الطريقة التي اتبعوها.
- يتحدث المرشد عن كيفية المراجعة الجيدة ويمكن تخصيص يوم أو يومين في الأسبوع لمراجعة المواد التي تحتاج لمراجعة وتتم المراجعة كالاتي :

١ - تكون المراجعة بعد مرور فترة من الوقت على دراسة جزء من المادة.

٢ - مراجعة النقاط الرئيسية في الموضوع مع محاولة عدم النظر إلى الكتاب والقراءة منه.

٣ - المقارنة بين ما تذكرته وبين المعلومة في الكتاب.

٤ - يجب أن تكون المراجعة شاملة لكل شيء ولا تقتصر على ما تعتقد أنه مهم أو متوقع فقط.

٥ - لا تحاول مراجعة جميع الدروس بل راجع ما سبق حفظه.

٦ - عند بدء المراجعة ابدأ بتصفح العناوين الكبيرة ثم العناوين الصغيرة وركز على النقاط الرئيسية

المهمة في الدرس .



### - الطرق المناسبة للمراجعة:

- ١ - المراجعة بعد قراءة الموضوع مباشرة مع مراجعة الملاحظات والإشارات.
- ٢ - راجع لربط أجزاء الفصل مع بعضها البعض.
- ٣ - راجع بطريقة مستمرة بعد مرور أسبوع على الأقل من الدراسة الفعلية.
- ٤ - ضع خطة للمراجعة وحدد الوقت المناسب . ويمكنك هنا كتابة ما تفكر به على ورقة حتى تعمل على تحقيقه بدون أن تنسى ذلك .

الإجراء الثاني :

### - التحضير للامتحان.

- على الطالب أن يتعرف على بعض الأمور الأساسية قبل وأثناء تقديمه للامتحان منها :
- ١ - الوقت..... التعرف على مدة الامتحان مما يساعد على توزيع الوقت بين الأسئلة عند الإجابة.
  - ٢ - شكل الإجابة..... التعرف على نمط الإجابة هل هو صح وخطأ ، ضع دائرة .... إلخ.
  - ٣ - توزيع العلامات..... يساعد على إعطاء اهتمام ووقت للأسئلة التي لها نصيب أكبر من العلامات.
  - ٤ - مساعدات الامتحان..... أوراق مسودة ، آلة حاسبة .. عدم إحضارها يؤدي لضياع الوقت .
  - ٥ - تدوين المعلومات..... الاسم ، الصف ، الشعبة...

### - في الامتحان المقالي:

- ١ - قراءة جميع الأسئلة قبل البدء بالإجابة ( يساعد على كيفية توزيع الوقت ).
- ٢ - تحديد الأشياء الرئيسية في السؤال مثل : الأسماء ، الحقائق ( المطلوب الأساسي من السؤال ).
- ٣ - العمل على ترتيب الإجابة بشكل منطقي متسلسل.
- ٤ - أجب بشكل مباشر وابتعد عن الحشو في الكلام.
- ٥ - أجل الإجابة عن الأسئلة الصعبة وابدأ بالأسئلة التي تعرفها والتي لها نصيب أكبر من العلامات.

### - الامتحان الموضوعي:

- ١ - اقرأ التعليمات جيدا.
- ٢ - ألق نظرة سريعة وعامة على جميع الأسئلة.
- ٣ - أجب عن السؤال الذي تعتبر أنه سهل أو متأكد من إجابته.



- ٤ - ضع إشارة على جانب السؤال الذي لم تجب عنه لتعود إليه فيما بعد.
- ٥ - بعد الانتهاء من الإجابة على الأسئلة التي تعرفها أجب على الأسئلة التي وضعت عندها إشارة وإذا لم تعرف الجأ للتخمين.
- ٦ - راجع إجاباتك قبل التسليم وتأكد من اسمك وشعبتك وأنتك أجبت على جميع الأسئلة.
- في نهاية الجلسة يذكر المرشد أعضاء المجموعة أنه بقي لهم جلسة واحدة فقط كي يكونوا مهيين لإنهاء الجلسات .

### الإنهاء:

هذه بعض الطرق المهمة والتي يمكن أن تفيدكم للمراجعة والتحضير للامتحانات ليحاول كل واحد اتباعها للحصول على نتائج أفضل في الامتحانات القادمة .

### الواجب البيتي :

كتابة تلخيص بسيط على المهارات التي تم تعلمها في هذه الجلسة .

### التقييم:



## الجلسة السادسة ( الختامية )

الأهداف: يتوقع من الطالب / الطالبة بعد الجلسة السادسة:

- أن يناقشوا مدى استفادتهم من البرنامج.
- أن يتحدثوا عن إيجابيات وسلبيات البرنامج.
- أن يعطي كل واحد رد فعله عن الجلسات.
- إنهاء برنامج الإرشاد الجمعي.
- 

## الأساليب والأنشطة:

- المناقشة وطرح الأفكار من قبل الأعضاء وقائد المجموعة.
- نشاط ختامي يعبر فيه كل عضو عن مشاعره وأحاسيسه حيال المجموعة الإرشادية.

## محتوى وإجراءات الجلسة:

الإجراء الأول:

- أبدأ بمناقشة الطلاب بمدى استفادتهم من برنامج التدريب على المهارات الدراسية من خلال النتائج التي حققها كل واحد ومن خلال التزام كل واحد بالتدريبات والواجبات التي كنا نعطيها.
- أناقش مع الأعضاء بعض الأمور منها:

- مدى الشعور بالتحسن ومدى الاستفادة من برنامج التدريب على المهارات الدراسية.
- العلامات التحصيلية التي حصل عليها الطلاب خلال الفصل الدراسي.
- الشعور بارتفاع مستوى الدافعية لديهم للدراسة والانجاز.
- إعطاء المجال لأي تعليق أو استفسار عن أي فكرة تم طرحها خلال البرنامج.



### الإجراء الثاني:

يتحدث الأعضاء عن الإيجابيات والسلبيات للبرنامج ويتم تعزيز الإيجابيات وأخذ السلبيات بعين الاعتبار في مجموعات أخرى .

### الإنهاء:

إفساح المجال أمام الطلبة المشاركين للتعبير عن المشاعر الخاصة تجاه المجموعة الإرشادية أو أي إحساس أو شيء يود أحدهم التعبير عنه ولا زال يكرهه في داخله .

### التقييم:

### المراجع:

- ١- الخولي ، محمد علي .(١٩٩٧) .المهارات الدراسية . ط٤ .صويلح \_\_ الأردن : دار الفلاح.
- ٢- الزعبي، أسعد . دوسية الضغط النفسي .عمان \_\_ الأردن : المكتبة العامرية.
- ٣- غنيم ، خولة عبد الرحيم .(٢٠٠٥) .أثر استخدام برنامج إرشادي جمعي للتدريب على المهارات الدراسية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي والدافعية . عمان \_\_ الأردن :الجامعة الأردنية . ص١٤٠-١٧٠ .
- ٤- معالي ، إبراهيم باجس .(١٩٨٦) . برنامج الإرشاد الجمعي للتدريب على المهارات الدراسية . عمان \_\_ الأردن : الجامعة الأردنية . ص٥٨-٦٩ .
- ٥- النابلسي ، جهاد .(٢٠٠٦) . محاضرات في الإرشاد الجمعي . عمان \_\_ الأردن : الجامعة الأردنية .

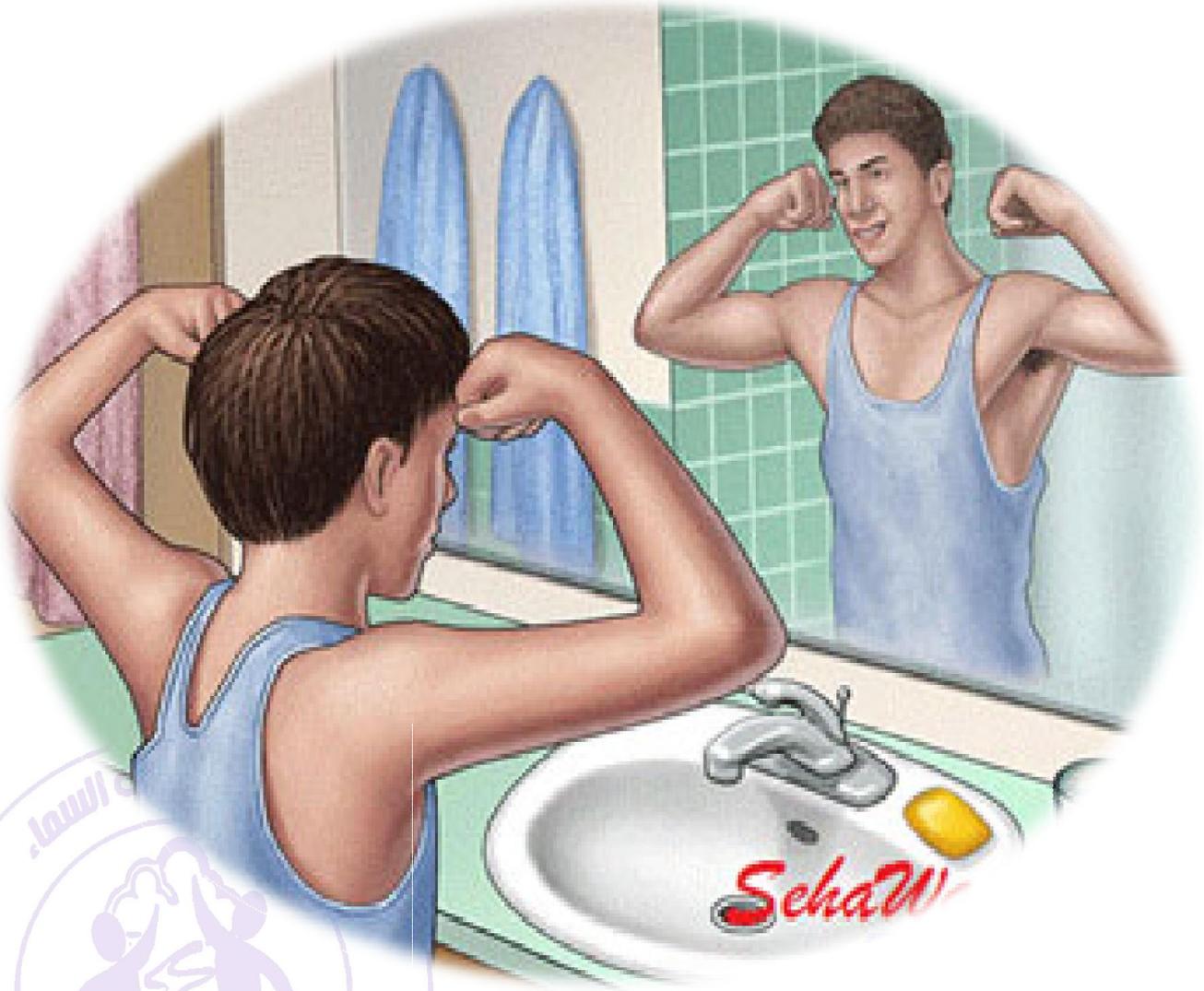
هذا البرنامج من إعداد المرشد التربوي احمد جواودة - عمان



# برنامج إرشادي جمعي

## قائم على المهارات الحياتية في

### تنمية مفهوم الذات



## الجلسة الأولى

### تمهيد وتعارف :

#### أهداف الجلسة:

- فتح باب التعارف بين المرشد والأعضاء (٤٠ دقيقة).
- التعريف بالبرنامج من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاده وزمن الانعقاد لكل جلسة (٢٠ دقيقة).
- معرفة توقعات الأعضاء من المرشد (٢٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة:

- **الهدف الأول :** فتح باب التعارف بين المرشد والأعضاء (٤٠ دقيقة).
- يقوم المرشد بالترحيب بالأعضاء وتقديم نفسه وشكر الأعضاء على الحضور ثم تنفيذ نشاط بعنوان (كرة الأسماء).
- الأدوات اللازمة: كرة صغيرة.

#### خطوات النشاط :

- يطلب المرشد من الأعضاء الوقوف على شكل دائرة.
- يطلب المرشد من كل عضو ذكر اسمه.
- يطلب من أحد المشاركين ذكر اسم أحد زملائه ثم يقوم بإلقاء الكرة على ذلك العضو.
- يطلب المرشد من الأعضاء الاستمرار بهذه الطريقة حتى يتبادل جميع الأعضاء إلقاء الكرة على بعضهم البعض مع ذكر اسم احدهم.
- يطلب المرشد من الأعضاء القيام بتشكيل زوجين فيما بينهم، مع تفضيل عدم وجود معرفة سابقة بين كل زوجين.

- يطلب المرشد من كل زوجين طرح الأسئلة التالية على بعضهما:

١. الاسم؟

٢. شيء يعينني على تذكرك من خلاله؟

٣. ما الذي يميزك؟

٤. من هو الشخص الذي نتمنى تناول طعام الغداء معه؟

يقوم كل زوج بتقديم شريكه لباقي المجموعة من خلال معرفته بإجاباته على الأسئلة السابقة.

- **الهدف الثاني:** التعريف بالبرنامج من حيث عدد جلساته ومدته ومكان انعقاده، وزمن الانعقاد

لكل جلسة (٢٠ دقيقة).

- إعطاء فكرة عن البرنامج بأنه يتكون من أربع عشرة جلسة إرشادية مدة كل جلسة

(٩٠ دقيقة) وأن هذه الجلسات تتضمن أهدافاً ونشاطات وأن الهدف من هذا البرنامج هو "تنمية

مهارات الحياة الأساسية لدى كل عضو من الأعضاء المشاركين".

- تعريف الأعضاء بأن البرنامج يقوم على مجموعة من مهارات الحياة الأساسية وإعطاء فكرة

بسيطة عن هذه المهارات وكيفية تنفيذ الجلسات الإرشادية.

- فتح المجال أمام الأعضاء لمناقشة مفهوم مهارات الحياة الأساسية.

**الهدف الثالث:** التعرف على توقعات الأعضاء من المرشد (٢٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أقلام فلماستر، كرتون، لوح قلاب.

- يقوم المرشد بتقسيم الأعضاء المشاركين إلى أربع مجموعات عمل بحيث تجلس كل مجموعة

لوحدها وتقوم بتدوين توقعاتها من البرنامج الإرشادي، ثم يتم عرض عمل المجموعات بواسطة

اللوح القلاب عن طريق أحد أعضاء المجموعة.

- يفتح المرشد باب الحوار والمناقشة حول التوقعات وعرضها وكتابتها على اللوح.

**الهدف الرابع:** إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).

يقوم المرشد بتلخيص أهم نقاط الجلسة، وتحديد موعد اللقاء القادم.

## الجلسة الثانية

### التعبير والتواصل

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية (٥ دقائق).
- التعرف على مفهوم الاتصال وأهميته في حياتنا اليومية (٢٠ دقيقة).
- التعرف على عناصر عملية الاتصال (٢٠ دقيقة).
- التعرف على أنواع الاتصال (٣٥ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة:

**الهدف الأول:** - تهيئة الأعضاء للجلسة وإعادة التعارف (٥ دقائق).

- يقوم المرشد بالترحيب بالأعضاء وإعادة التعارف بينهم وذكر اسم المهارة التي سيتم التعرف

عليها .



**الهدف الثاني:** التعرف على مفهوم الاتصال وأهميته في حياتنا اليومية ( ٢٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أقلام، اللوح القلاب، أطباق كرتون.

خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بكتابة العبارة التالية على اللوح القلاب: " نحن نتواصل مع الآخرين حين نعبر عن أنفسنا، أفكارنا، ومشاعرنا".

- يطلب المرشد من الأعضاء التفكير في هذه العبارة ومناقشتها، ثم يطرح عليهم الأسئلة التالية:

١. ما هو التواصل، وهل هو مهم؟

٢. كم من الوقت نبذل في التواصل مع الآخرين، من وقت ما نصحى في الصباح وحتى ننام؟

٣. ما هي الوسائل التي نستخدمها للتعبير عن أنفسنا؟

- يتم تشجيع الأعضاء على إعطاء أمثلة على عمليات تواصل نقوم بها يومياً، سواء أكان بالحديث أم دون استخدام اللغة.

- فتح المجال لأسئلة واستفسارات الأعضاء والإجابة عليها.

**الهدف الثالث:** التعرف على عناصر عملية الاتصال ( ٢٠ دقيقة).

نشاط لعبة الكرات:

الأدوات اللازمة: ( ٥ كرات).

خطوات النشاط:

- يقف الأعضاء في صفين متقابلين.



- يوضح المرشد للأعضاء طريقة اللعبة وذلك أن يقوم العضو برمي الكرة لأي شخص في الصف المقابل، وعلى العضو الذي تلقاها أن يقوم برميها لعضو آخر في الصف المقابل.
- على كل عضو في هذه اللعبة أن يتلقى ويرمي الكرة.
- عندما تنتهي الدورة الأولى للكرة بين الأعضاء، يقوم المرشد بإعادة رمي الكرة الأولى ثم يدخل كرة ثانية وكرة ثالثة وهكذا حتى يصبح هناك عدد كبير من الكرات يتلاقفها الأعضاء في نفس الوقت.
- بعد الانتهاء من الوقت، يحاور المرشد الأعضاء عن انطباعاتهم عن هذه اللعبة من خلال الأسئلة

التالية ويقوم بتدوين إجابات كل سؤال على اللوح القلاب:

١. ما هي علاقة هذه اللعبة بمفهوم الاتصال؟

٢. هل واجهتكم صعوبات في تلقي الكرات (الكرة الأولى، دخول الكرات الأخرى)؟

٣. ما هي الأسباب التي أدت إلى هذه الصعوبات؟

فعناصر عملية الاتصال الأساسية هي:

- الشخص المرسل الذي يقوم بإرسال الرسالة (رمي الكرة).

- الشخص المستقبل الذي يستقبل الرسالة (استقبال الكرة).

- الرسالة (الكرة الأولى، الكرة الثانية .....



### الهدف الرابع: التعرف على أنواع الاتصال (٣٥ دقيقة).

اسم النشاط: (جسدك يتحدث أيضاً).

الأدوات اللازمة: (نقاط لاصقة مختلفة الألوان).

خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بتوضيح شروط اللعبة وهي كالآتي:
- يقوم المرشد بإصاق نقاط ملونة مختلفة على ظهر كل عضو من الأعضاء والمطلوب هو أن يقسم الأعضاء إلى مجموعات وفقاً للألوان المختلفة، مثلاً مجموعة اللون الأحمر معاً، ومجموعة اللون الأزرق معاً، وهكذا.

- يجب القيام بذلك دون استخدام أي من الأشياء التالية:

- الكلام، الإشارة إلى اللون، أو الكتابة، ويجب القيام بذلك في فترة لا تتجاوز الخمس دقائق.

- بعد انتهاء الأعضاء من النشاط يطرح المرشد الأسئلة التالية:

١. ما هي الطرق التي استخدمت لتوصيل المعلومات فيما بينكم؟

٢. هل نستخدم هذه الطرق في حياتنا اليومية؟

٣. يطلب المرشد من الأعضاء إعطاء أمثلة تم فيها استقبال رسالة غير لفظية.

٤. مع من نستخدم التواصل غير اللفظي عادة؟

٥. متى نستخدم التواصل غير اللفظي؟



### الهدف الخامس: إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).

- يطلب المرشد من الأعضاء تلخيص ما جرى خلال الجلسة وذكر أهم الأشياء التي تعلموها.

### الواجب البيتي:

- يطلب المرشد من الأعضاء كتابة موقف تم فيه ممارسة مهارة التعبير والتواصل.

## الجلسة الثالثة

### التعبير والتواصل

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (15 دقيقة).
- التعرف على معيقات عملية الاتصال (30 دقيقة).
- تدريب الأعضاء على التحدث بحزم في المواقف التي تتطلب ذلك (40 دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (5 دقائق).

#### إجراءات الجلسة:

### الهدف الأول: تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (١٥ دقائق).

- يقوم المرشد بتهيئة الأعضاء للجلسة عن طريق السؤال عن أمور دراستهم ويطلب منهم ذكر أهم

المعلومات التي اكتسبوها خلال الجلسة السابقة.

### الهدف الثاني: التعرف على معيقات عملية الاتصال (٣٠ دقيقة).



- تنفيذ نشاط (الإشاعة) مع ملاحظة عدم ذكر عنوان هذا النشاط في بداية تنفيذه.

### خطوات النشاط:

- يطلب المرشد من خمسة أعضاء التطوع للقيام بالمهمة التالية، وعلى المجموعة المتبقية مراقبة ما

سيحدث وتسجيل انطباعاتهم.

- مهمة الأعضاء الخمسة:

- يخرج أربعة منهم من القاعة، فيما يبقى الخامس داخلها.

- يقوم المرشد بسرد القصة التالية على هذا العضو ليقوم بدوره بسردها لأحد الأعضاء الأربعة.

- القصة: يريد أحمد معرفة مكان سكن خالد، لذلك يسأل صديقه ليقوم بوصف مكان السكن.

- الصديق: يسكن خالد في منطقة مجدولين مقابل بقالة الأزهار، فعندما تصل إلى المنطقة ستجد

على الشارع الرئيسي مكتبة الأمل، على يسار الشارع، أكمل في الشارع الرئيسي تاركاً المكتبة ورائك

وبنفس اتجاه الشارع اترك الدخلة الأولى والثانية ورائك، ثم ادخل في الدخلة الثالثة على الشمال،

ستجد مقابلك بقالة الأزهار، يقع بيت خالد في البناية الملاصقة للبقالة، الطابق الثاني، الشقة

التي على يديك اليمنى.

- يقوم المرشد بمناداة أحد الأربعة إلى داخل القاعة.

- يقوم المرشد بإبلاغ هذا العضو بأنه سيسمع قصة من صديقه وعليه نقلها لأحد الأعضاء الواقفين

خارج القاعة.

- تنتهي مهمة الأعضاء الخمسة بعد أن يسرد كل منهم القصة السابقة للآخر.



- بعد الانتهاء من اللعبة يطلب المرشد من الأعضاء الذين لم يشاركوا بها، الحديث عن انطباعاتهم من

خلال الأسئلة التالية:

- ما علاقة هذا النشاط بحياتنا اليومية؟

- ماذا نطلق على ما حدث في هذا النشاط في حياتنا اليومية؟

- ما هي المعوقات التي أثرت على نقل الرسالة؟

**الهدف الثالث:** تدريب الأعضاء على التحدث بحزم في الواقف التي تتطلب ذلك ( ٤٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب، لاصق ورقي.

خطوات النشاط:

- يعرض المرشد المواقف التالية على الشباب:

"تقف في الدور بانتظار الباص، وحين يصل تفتح أبوابه، فيندفع أحدهم أمامك ليركب

قبلك دون انتظار دوره، ماذا تفعل؟"

- يتناقش الأعضاء حول الطريقة التي سيتعاملون بها في هذا الموقف.

"تتوجه أنت وصديقك إلى مطعم، وهناك يكرر ما يفعله دائماً، يخبرك عندما يأتي مضيف

المطعم لطلب الحساب أنه نسي نقوده في البيت، وهذه هي المرة الثالثة التي يدفعك فيها لدفع الحساب

بدلاً من المشاركة به، وكل مرة بحجة شكل، ماذا تفعل؟"

- يتناقش الشباب بالحلول المختلفة وبالطرق التي سيقولون بها ما يريدون للشخص المقابل.

- يعزز المرشد النقاش من خلال الأسئلة التالية:



- من يعطينا موقفاً آخر في المدرسة مع الأستاذ أو الأصدقاء، اضطررنا فيه إلى قول شيء ما بطريقة حازمة.

- ماذا نعني حين نقول: " أن أكون حازماً فيما أقول"؟.

- ما هي الأشياء التي نعملها كي نشعر من نتحدث إليه أنا جريئون فيما نقول؟ ويسجل المرشد هذه النقاط على اللوح القلاب.

- يتم توزيع الأعضاء على مجموعات عمل تتناول كل منها أحد المواقف التي طرحت من قبل الأعضاء أثناء النقاش السابق، ويقومون بتمثيلها أمام الجميع ويجري النقاش حولها.

- يشير المرشد إلى أننا نحتاج إلى الحزم في مواقف كثيرة في حياتنا اليومية والحزم الذي يمكن أن نمارسه من خلال الكلمات، يمكن أن نكتسبه تماماً بالتمرين لأنه إحدى مهارات الاتصال، وكل مهارة يمكن اكتسابها من خلال التدريب عليها.

**الهدف الرابع:** إنهاء الجلسة الإرشادية ( ٥ دقائق).

- يقوم المرشد بتلخيص كل ما دار خلال الجلسة الإرشادية والإجابة عن اسئلة واستفسارات الأعضاء.

### الواجب البيتي:

- يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير عن موقف تطلب منه أن يتحدث بحزم.



## الجلسة الرابعة

### الإصغاء وحسن الاستماع

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (٢٠ دقيقة).
- تنمية قدرات الأعضاء على الإصغاء وحسن الاستماع (٦٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقيقة).

#### إجراءات الجلسة:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (١٥ دقيقة).

- يقوم المرشد بمساعدة الأعضاء بمناقشة الواجب البيتي، وفتح المجال للأعضاء بتقديم المواقف التي حدثت معهم وقاموا بالتحدث بحزم، ومن ثم يقوم المرشد بذكر اسم المهارة التي سيقوم الأعضاء بالتدرب عليها لهذا اليوم مشيراً إلى أنها إحدى المهارات الفرعية المهمة في مهارة التعبير والتواصل.

**الهدف الثاني:** تنمية قدرات الأعضاء على الإصغاء وحسن الإستماع (٦٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أوراق ، أقلام ، اللوح القلاب.

خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بتقسيم الأعضاء إلى مجموعات عمل يتراوح عدد المجموعه الواحده ما بين ٤-٥ أعضاء بحيث تختار كل مجموعه من بينها مقرر للجلسة لإدارة الحوار .

- يوضح المرشد مفهوم الإصغاء والفرق بينه وبين الإستماع وأهداف الإصغاء الفعال.

- يطلب المرشد من الأعضاء ضمن المجموعات التفكير في قصة مثيرة لإهتمامهم ويعطي كل عضو متحدث 3-5 دقائق ليخبره زميله المستمع عنها ، ويقوم المرشد بالتأكيد على المرسل أن يرسل رسالته بشكل واضح وسليم وعلى المستقبل أن يستمع إلى الرسالة ويحاول أن يلم بالرسالة وأن يتفهم مشاعر المرسل ومحتوى الرسالة.

- يتم تبادل الأدوار ما بين الأعضاء أنفسهم ضمن المجموعه الواحده وبإشراف مقرر الجلسة والمرشد فالمرسل يتحول إلى مستقبل والعكس بالعكس وكذلك المقرر.

- يطلب المرشد من الأعضاء محاولة الإستفاده من التمرين في حياتهم اليوميه سواء في البيت أو ضمن علاقاتهم الإنسانيه .

**الهدف الثالث:** إنهاء الجلسة الإرشاديه ( ١٠ دقائق ) .

- يقوم المرشد بتلخيص ما دار خلال الجلسة الإرشاديه والإجابة على اسئلة واستفسارات الأعضاء.

### الواجب البيتي:

يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير عن قيامهم بالتدرب على مهارة الإصغاء وحسن الاستماع لنشرة الأخبار.



## الجلسة الخامسة

### معرفة الذات

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (١٥ دقيقة).
- أن يعبر الأعضاء عن أنفسهم (٦٥ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (١٥ دقيقة).

- يسأل المرشد الأعضاء عن سير الجلسات الماضية ويخبرهم عن موضوع جلستهم لهذا اليوم ومدى أهميته.

- يطلب المرشد من الأعضاء تقديم ومناقشة الواجب البيتي بحيث يتم شكر الأعضاء والثناء عليهم.

**الهدف الثاني:** أن يعبر الأعضاء عن أنفسهم (٦٥ دقيقة).

- تنفيذ نشاط بعنوان (أنت مشهور).

الأدوات اللازمة: كرسي.

خطوات النشاط:

- يوضع كرسي في مكان يراه الجميع ثم يطلب المرشد متطوع.



- يقوم المرشد بشرح اللعبة، فالمتطوع شخص يريد المشاهدون أن يعرفوا عنه أكبر قدر من المعلومات الشخصية، ونحن الآن في استديو التلفزيون، وسنجري معه مقابلة تلفزيونية، أما ما تبقى من الأعضاء فهم ضيوف موجودون في غرفة التسجيل، يشاهدون المقابلة، لكن لا يحق لهم إصدار أي صوت أو التدخل في سير المقابلة أو إجابات الشخصية إلا حين يطلب منهم طرح أسئلة على الشخصية، والمتطوع في المقابلة هو الشخص ذاته، لكن بعد أن حدثت معه بعض التجارب التي أدت إلى أن يصبح شخصية مشهورة، وله الحق في عدم الإجابة عن أي سؤال إن رغب ذلك.
- بالاستعانة بالورقة المساندة رقم (١) (المقابلة) يطرح على الضيف أكبر قدر من الأسئلة دون ترتيب معين، لكن ضمن وقت محدد ويُدعى الأعضاء إلى طرح أسئلة أخرى.
- بعد ذلك يجلس متطوعون آخرون بعد انتهاء النشاط.
- يتناول الأعضاء الأسئلة والأفكار التالية:
- ما هو الشعور الذي أحس به المتطوعون أثناء المقابلة؟
- هل من المهم أن نعرف عن أنفسنا كل ذلك؟
- معرفة الشخص لنفسه تسهل على الآخرين معرفة صفاته وطباعه، مما يجعل التعامل بين الطرفين أسهل وأوضح، كيف ترى ذلك؟



### الهدف الثالث: إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).

- يقوم المرشد بالاستفسار عن المعوقات التي واجهت الأعضاء أثناء تنفيذ النشاط ومحاولة الإجابة عن أسئلتهم.

### الواجب البيتي:

- يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير عن أنفسهم حول الأمور الإيجابية والسلبية التي سيمارسونها لغاية موعد الجلسة القادمة.

### ورقة مساندة (١)

#### (مقابلة)

١. ما هي أهم القيم في حياتك؟
٢. هل تكره نفسك، لماذا؟
٣. هل تشعر أنك إنسان محبوب؟
٤. من هم الذين تحبهم؟
٥. ما هو أهم قرار اتخذته في حياتك؟
٦. ما هي هواياتك؟
٧. ما هي أحلامك؟
٨. ما هي السعادة برأيك؟
٩. ما هي توقعاتك للمستقبل؟
١٠. ما أهم قضية تشغل بالك الآن؟
١١. من هو قدوتك في الحياة؟
١٢. ما هو الشيء الذي تتمنى تغييره في ماضيك؟



## الجلسة السادسة

### معرفة الذات

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (٢٠ دقيقة).
- مساعدة الأعضاء على تحديد الخصائص المميزة لفئتهم العمرية (٣٠ دقيقة).
- مساعدة الأعضاء على الإيمان بقدراتهم ودفعهم إلى المحاولة (٣٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة (٢٠ دقيقة).

- يقوم المرشد بسؤال الأعضاء عن أمورهم وأخبارهم ويطلب من الأعضاء تقديم ومناقشة الواجب

البيتي وتشجيع الأعضاء الذين قاموا بتنفيذ الواجب البيتي وتوجيه الشكر والثناء عليهم.

**الهدف الثاني:** مساعدة الأعضاء على تحديد الخصائص المميزة لفئتهم العمرية (٣٠ دقيقة).

اسم النشاط (من نحن):

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب، لاصق ورقي.

خطوات النشاط:

- يوضح المرشد للأعضاء أننا نمر خلال فترات نمونا بمراحل عمرية مختلفة لكل منها خصائص

تميزها، لذا سنتعرف على هذه الخصائص والمميزات من خلال النشاط التالي:



- يقوم المرشد بتقسيم الأعضاء إلى مجموعات عمل صغيرة، ويطلب من كل مجموعة القيام برسم

شكل إنسان يمثل الأعضاء على الأوراق القلابة وكتابتها كما يلي:

- الاهتمامات الفكرية، طبيعة العلاقات الاجتماعية مع الآباء، العائلة الكبيرة، الأصدقاء، الممارسات

الشائعة التي نقوم بها، ما الذي نحب أن نأكله ونشربه، طبيعة المشاعر مثل (الغضب السريع،

الهدوء، ....الخ).

- بعد انتهاء مجموعات العمل الصغيرة من العمل، تقوم كل مجموعة بعرض ما قامت به المجموعات

الأخرى.

- بعد الانتهاء من العرض يقوم المرشد بطرح الأسئلة التالية:

- لماذا اخترتم هذه الصفات دون غيرها؟

- هل هذه الصفات هي فعلاً التي تميز الفئة العمرية لكم، أم هل هذا هو ما يقوله الناس عنكم؟

- ما هي النقاط الايجابية لهذه الصفات؟

**الهدف الثالث:** مساعدة الأعضاء على الإيمان بقدراتهم ودفعهم إلى المحاولة (٣٠ دقيقة).

اسم النشاط (الكاتبان)

خطوات النشاط:

يقرأ المرشد النص التالي: "قبل وقت ليس بالبعيد ولد طفلان في مكانين من هذه الدنيا...

ورغم أنهما لم يلتقيا أبداً فقد عاشا الظروف السيئة نفسها في طفولتهما، كانا فقيرين معدومين،

لكن المفارقة العجيبة تكمن في أن كليهما اكتشفا في نفسيهما موهبة رائعة، وهي الكتابة كان أحدهما

إذ جلس ليكتب انسابت الكلمات على الورق كالمطر يهطل من السماء، واستمر في الكتابة عندما كبر،

ورغم الظروف الصعبة حاول وحاول حتى صار أحد أهم كتاب الرواية العرب، هذا الكاتب اسمه "حنا مينه"، أما الطفل الآخر فلا أحد يعرف من هو....".

- يناقش المرشد مع الأعضاء الأسئلة التالية:
- ما علاقة هذه القصة بموضوع الوعي بالذات واكتشاف القدرات؟
- الإيمان بالقدرة على فعل المستحيل هو ما يحول الناس العاديين إلى أساطير، ما هو رأيكم في هذه

#### المقولة؟

- هل نؤمن أنت بقدرتك على فعل أي شيء؟
- اذكروا تجارب مررتم بها وأثبتت قدرات شخصية لديكم؟
- يقوم المرشد بمناقشة هذه التجارب مع الأعضاء والاستفادة منها.

#### الهدف الرابع: إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).

- في نهاية الجلسة الإرشادية يطلب المرشد من أحد الأعضاء التبرع للقيام بتلخيص ما دار خلال الجلسة.

#### الواجب البيتي:

- يطلب المرشد من الاعضاء كتابة تقرير يعبر فيه العضو عن نفسه في موقف سار.



## الجلسة السابعة

### فن التفكير – التفكير الناقد

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (١٥ دقيقة).
- تعريف الأعضاء بمفهوم فن التفكير (٢٥ دقيقة).
- تعريف الأعضاء على مهارات الفكر الناقد (٤٥ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (٥ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية ومناقشة الواجب البيتي (١٥ دقيقة).

- يقوم المرشد بالاستفسار عن سير جلسات البرنامج ومعرفة رأي الأعضاء، ويطلب من الأعضاء عرض وتقديم الواجب البيتي ويقوم المرشد أيضاً بشكر الأعضاء الذين قاموا بعمل الواجب .

**الهدف الثاني:** تعريف الأعضاء بمفهوم فن التفكير (٢٥ دقيقة).

- يقوم المرشد باستخدام مهارة العصف الذهني لتوضيح مفهوم فن التفكير وما هو المقصود به؟

- يقوم المرشد بطرح الأسئلة التالية على الأعضاء.

- كم مرة تفكر في اليوم؟

- ما هي الأشياء التي تفكر بها؟



- هل تحصل على نتائج ايجابية عندما تفكر؟
- من يذاكر موقف استخدم مهارة التفكير فيه؟
- يقوم المرشد بتعريف التفكير بأنه عملية معقدة تتم في الدماغ وهناك أنواع متعددة من التفكير الفعال، المنتج، الشامل، العملي الرياضي، المتباعد، المتقارب، الناقد والإبداعي، وسنهتم خلال هذه الجلسة والجلسة القادمة بنوعين من التفكير وهما التفكير الناقد والإبداعي لارتباطهما بالحياة العملية فضلاً عن أهميتها الخاصة في مرحلة الشباب.

**الهدف الثالث:** تعريف الأعضاء على مهارات المفكر الناقد (٥٥ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أقلام، اللوح القلاب، أطباق كرتون.

خطوات النشاط:

- يقوم أحد الأعضاء بقراءة هذه القصة على المشاركين.
- "فردوس فتاة في الثامنة عشرة، نجحت مؤخراً في امتحانات الثانوية العامة بتقدير ممتاز .... معلمة فردوس في المدرسة تحثها كثيراً، لذا نصحتها بمراسلة إحدى الجامعات في الخارج لعلها تحصل على منحة دراسية لإكمال دراستها هناك ومع أنها فعلت ذلك من باب التجربة ليس أكثر، كانت مفاجأة فردوس عظيمة عندما جاءها الرد بالموافقة، منحة دراسية كاملة تشمل المصاريف اللازمة للطلاب المغترب".

لكن هناك مشكلة كبيرة، عائلة فردوس سوف تعارض هذا الموضوع بشدة وهو بالنسبة إليها

فرصة قد تكون بالأكبر في حياتنا، فما العمل؟

- يناقش المشاركون الأسئلة التالية:

- ما هي المشكلة الأساسية؟
- لو كنت أحد أفراد أسرة فردوس أو ربما فردوس نفسها، ماذا سيكون موقفك؟
- بمساعدة الجميع، سنحاول مساعدة فردوس وعائلتها على اتخاذ القرار السليم.
- يقوم المرشد بكتابة صفات المفكر الناقد على اللوح القلاب ومناقشتها وهي:
- يعرف المشكلة بوضوح.
- لا يجادل في أمر لا يعرفه، ويعرف متى يحتاج إلى مزيد من المعلومات.
- يتساءل عن غير المعقول وغير المفهوم.
- يميز بين الحقائق والآراء.
- عنده حس للمنطق والتسلسل المنطقي.
- يستعين بخبراته وتجاربه الخاصة.
- يبحث دائماً عن بدائل.
- عقله منفتح على الأفكار الجديدة ووجهات النظر المتعددة.
- يلقي التعميمات بحذر شديد.
- يتخلى عن موقفه أو يتخذ موقفاً جديداً عند توفير السبب والدليل المناسب.

#### الهدف الرابع: إنهاء الجلسة الإرشادية ( ٥ دقائق).

يقوم المرشد بإنهاء الجلسة الإرشادية عن طريق تلخيص أهم النقاط التي طرحت في هذا اللقاء والإجابة عن أسئلة واستفسارات الأعضاء.



## الجلسة الثامنة

### التفكير الناقد

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة (٥ دقائق).
- تدريب الأعضاء على مهارة التساؤل (٤٥ دقيقة).
- تدريب الأعضاء على مهارة التفكير الناقد (٣٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة (٥ دقائق).

- يقوم المرشد بالترحيب بالأعضاء ويخبرهم بأننا سنقوم هذا اليوم بإجراء بعض التدريبات على مهارة التفكير الناقد.

**الهدف الثاني:** تدريب الأعضاء على مهارة التساؤل (٤٥ دقيقة).

اسم النشاط: الأفكار من حولي

خطوات النشاط:

- يناقش الأعضاء الأفكار التالية ويحاولون إيجاد الأخطاء الموجودة فيها بناءً على صفات المفكر الناقد المذكورة في الجلسة الماضية.
- الفكرة الأولى: "من المعروف أن لدى الكبار معلومات أكثر من الصغار".
- الضعف في هذه الفكرة هو: أنها ليست مستندة إلى أساس علمي فضلاً عن كونها رأياً لا حقيقة، وفيها تعميم خاطئ.
- الأفكار المطروحة للنقاش:

- الكل يقول أن اللون الأزرق أجمل الألوان.
- الكل يغش، لذا غششت مثلهم.
- لا يمكن أن يسافر الإنسان عبر الزمن.
- الفتيات عاطفيات، هذا معروف.
- لا أحد يحب هذه الأكلة.
- كل البنات في النهاية يعودون إلى البيت والمطبخ مهما درسوا، لذلك يجب أن يعطوا الفرصة للذكور.
- لا شك أن هذا الرجل حرامي، لأن كل الناس في حارتنا يقولون عنه ذلك.
- يقوم المرشد بفتح المجال أمام الأعضاء لمناقشة هذه العبارات وعدم ذكر وجهة النظر التي يؤمن بها أو محاولة إقناعهم بوجهة نظره.

**الهدف الثالث:** تدريب الأعضاء على مهارة التفكير الناقد ( ٣٠ دقيقة).

اسم النشاط: أسئلة ... أسئلة

الأدوات اللازمة: أطباق كرتون، أقلام، لاصق ورقي، اللوح القلاب.

خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بكتابة المعايير الموجودة في الورقة المساندة (أسئلة ... أسئلة) على بطاقات ثم يتوزع الأعضاء إلى مجموعات وتعطى كل مجموعة بطاقة.
- يطلب المرشد من المجموعات أن تخرج بأكبر عدد من الأسئلة التي تضمن تحقيق الهدف المدون على البطاقة.

- بعد انتهاء الجميع، تناقش المجموعات ما وصلت إليه.

**الهدف الرابع:** إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).

يقوم المرشد بمناقشة الأعضاء حول الايجابيات المستفادة من التدريبات التي تم تنفيذها وكذلك الإجابة عن أسئلة واستفسارات الأعضاء.



## الواجب البيتي:

يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير عن موقف تم فيه استخدام التفكير الناقد.

الورقة المساندة: (أسئلة ..... أسئلة)

- ماذا اسأل للتأكد من أنني افهم الفكرة أو المشكلة المطروحة على أكمل وجه؟
- ماذا اسأل للتأكد من أنني املك جميع المعلومات الضرورية حول الموضوع، بحيث لا اضطر للتوقع أو الافتراض؟
- ماذا نسأل للتأكد من أن الفكرة المطروحة حقيقة وليست رأياً؟
- ماذا نسأل للتأكد من أن الأفكار المطروحة تؤدي فعلاً إلى النتائج التي قيلت؟

## الجلسة التاسعة

### فن التفكير – التفكير الإبداعي

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (١٥ دقيقة).
- التعريف بمفهوم التفكير الإبداعي (٣٥ دقيقة).
- تعريف الأعضاء بمهارات التفكير الإبداعي (٣٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية (١٥ دقيقة).

- يقوم المرشد مع الأعضاء بمناقشة الواجب البيتي وتوجيه الشكر لهم.
- يقوم المرشد بالإشارة إلى أننا سنتناول في هذه الجلسة نوع جديد من أنواع التفكير وهو التفكير الإبداعي الذي نحتاج إليه في حياتنا بشكل دائم.



**الهدف الثاني:** تعريف الأعضاء بمفهوم التفكير الإبداعي (٣٥ دقيقة).

اسم النشاط (الحيلان)

الأدوات اللازمة: حبلان، مفك، مطرقة، كوب.

خطوات النشاط:

- يعرض المرشد القصة التالية:
- دخل أحد الشباب إلى غرفة ألعاب فيها حبلان معلقان في السقف، وهناك مفك ومطرقة وكوب، المطلوب من الشاب أن يربط الحبلين ببعضهما، لكن المشكلة أنه عندما يمسك أحد الحبلين لا يستطيع الوصول إلى الآخر، ماذا بإمكانه أن يفعل؟
- يقوم المرشد بوضع نموذج حي للحبلان داخل القاعة.
- يفكر كل شاب منفرداً ليخرج بحل خلال دقيقتين أو ثلاثة، ثم يناقش الجميع الحلول التي خرجوا بها.
- يعرض المرشد الحل، وهو أن العضو سوف يربط أحد الحبلين بأي شيء من الأشياء الموجودة ثم يورجه بينما يمسك بالآخر ويربطهما.
- يناقش الأعضاء النقاط التالية:
- حل المشكلة بسيط، هل كان من الصعب الخروج به؟
- ماذا نسمي التفكير الذي مارسه العضو؟
- ما الذي يمكن استفادته من هذا التمرين.

**الهدف الثالث:** تعريف الأعضاء بمهارات التفكير الإبداعي (٣٠ دقيقة).

خطوات النشاط:

- يقوم الأعضاء بالتطوع واحداً تلو الآخر ويقوم المرشد بطرح الأسئلة التالية:
- اذكر الحيوانات التي تبدأ بحرف الجيم خلال ٣٠ ثانية؟
- ما هي الاستخدامات التي تستطيع التفكير بها لزجاجة الماء خلال دقيقة؟
- عدد كل ما تستطيع ذكر من فواكه خلال ٣٠ ثانية.



- كون الأشكال التي تستطيع التفكير بها من مثلث وخطين مستقيمين خلال دقيقة؟
- يطلب المرشد من الأعضاء إنتاج أفكار جديدة ومنفردة وتوليد عدد من البدائل أو الأفكار، ثم عرض هذه الأفكار ومناقشتها بشكل جماعي.
- الهدف الرابع:** إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).
- يقوم المرشد بتلخيص أهم نقاط الجلسة والإجابة عن أسئلة واستفسارات الأعضاء وإعلامهم عن موضوع الجلسة القادمة.

## الجلسة العاشرة

### التفكير الإبداعي

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية (٥ دقائق).
- تدريب الأعضاء على مهارة التفكير الإبداعي (٧٥ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية (٥ دقائق).

- يقوم المرشد بالترحيب بالأعضاء وتذكيرهم بأننا سنتابع في هذا اليوم التدريب على مهارة التفكير الإبداعي .

**الهدف الثاني:** تدريب الأعضاء على مهارة الطلاقة الفكرية (٧٥ دقيقة).

اسم النشاط: (عوامل أخرى)

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب، لاصق ورقي.

### خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بتقسيم الأعضاء إلى مجموعات، وتأخذ كل منها أحد الأحداث التالية:
- عالم لم تنقرض فيه الديناصورات.
- عالم لم تحدث فيه أي حروب.
- عالم يسيطر فيه الصغار على الكبار.
- عالم لم يتم فيه اختراع التلفزيون.
- عالم لجميع من فيه تحديات جسدية والقليلون منهم فقط (لا) يستعلمون الكرسي المتحرك.
- يطلب المرشد من الجميع التفكير بشكل جماعي بجميع النتائج المترتبة على عالمنا فيما لو أن الحدث الذي معهم صار فعلاً، ثم يفكروا بالطريقة المناسبة التي يريدونها للعرض.
- تعرض المجموعات قصصها بالطريقة التي اختاروها.
- يقوم المرشد بإجراء مناقشة جماعية للاستفادة من هذه المهارة في حياتنا اليومية.

اسم النشاط: (البيضة)

الوقت اللازم: ( ٣٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: (بيض، لمبة، جرائد، ورق لاصق، كرتون).

### خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بتقسيم الأعضاء إلى مجموعات وتأخذ كل منها بيضة أو لمبة، بعض الجرائد والورق اللاصق.
- يطلب المرشد من المجموعات أن تقوم بتعليق البيضة أو اللمبة بخيط من السقف بحيث تبعد عن الأرض مسافة متر ونصف تقريباً.
- على كل مجموعة أن تصمم جهازاً من الجرائد والورق، بحيث لا تتكسر البيضة في حال انقطاع الخيط أو قصه.
- تعرض المجموعات عملها أمام المجموعة الكلية.

- يقوم المرشد بتشجيع المجموعات التي نجحت في العمل ويطلب من المجموعات التي لم تصل إلى حل ناجح أن تقوم بتقليد النموذج الناجح.
- يقوم المرشد بإجراء حوار ومناقشة مدى الاستفادة من هذا النشاط.

**الهدف الثالث:** إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).

- يقوم المرشد بتلخيص أهم نقاط الجلسة والإجابة على أسئلة واستفسارات الأعضاء.

**الواجب البيتي:** يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير حول موقف تم فيه استخدام التفكير الإبداعي.

## الجلسة الحادية عشره

**تطبيق مهارتي التفكير الإبداعي والناقد لحل مشاكل عمليه.**

### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (٢٠دقيقه).
- تدريب الأعضاء على مهارتي التفكير والناقد (٦٠دقيقه).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠دقائق).

### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية ومناقشة الواجب البيتي (٢٠دقيقه).

- يطلب المرشد من الأعضاء عرض ومناقشة الواجب البيتي ، وذكر الإيجابيات والتأكيد عليهم لتلافي السلبيات ، ويوضح لهم بأنه سيتم في هذه الجلسة تطبيق مهارتي التفكير الإبداعي والناقد لحل مشاكل عمليه.

**الهدف الثاني:** تدريب الأعضاء على مهارتي التفكير الإبداعي والناقد (٦٠دقيقه).

الأدوات الازمه: أقلام ، أطباق كرتون ، اللوح القلاب.

خطوات النشاط:

- يناقش المرشد مع الأعضاء بطريقة العصف الذهني السؤال التالي :
- ما هي المشاكل اليومية التي تواجهنا وتؤثر علينا مباشرة؟
- يشير المرشد على بعض المشاكل الهامه مثل ازمة المواصلات ، المياه ... .
- يقوم المرشد بتقسيم الاعضاء إلى مجموعات ، وتأخذ كل منها مشكله واحده، ثم يحاولون العثور على الحلول الإبداعيه الممكنه لهذه المشكله، ثم إخضاعها للبحث والنقاش باستخدام مهارات التفكير الناقد.
- يقوم المرشد بحث الأعضاء وتشجيعهم على إطلاق خيالهم كما يحلو لهم .
- يطلب المرشد من المجموعات أن تعرض أعمالها أمام الجميع ، وتناقش المجموعات الأعمال بطريقه ناقده .

**الهدف الثالث:** إنهاء جلسه الإرشاديه.

- يطلب المرشد من أحد الأعضاء القيام بتلخيص اهم نقاط الجلسه.

**الواجب البيتي:**

يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير حول مشكله داخل بيتت العضو أو في المدرسه واستخدام التفكير الإبداعي والناقد لحل هذه المشكله.



## الجلسة الثانية عشره

### التدريب على مهارتي التفكير الإبداعي والناقد .

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الاعضاء للجلسه الإرشاديه ومناقشة الواجب البيتي (٢٠دقيقه).
- تدريب الاعضاء على مهارتي التفكير الإبداعي والناقد (٦٠دقيقه).
- غناء الجلسة الإرشاديه ( ١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشاديه:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسه الإرشاديه ومناقشة الواجب البيتي (٢٠دقيقه).

- يشير المرشد على أن هذه الجلسة سيتم فيها متابعة تطبيقات خاصه بمهارتي التفكير الإبداعي والناقد.
- يطلب المرشد من الأعضاء تقديم ومناقشة الواجب البيتي ويشكر الأعضاء على تنفيذهم للواجب.

**الهدف الثاني:** تدريب الاعضاء على مهارتي التفكير الإبداعي والناقد (٦٠دقيقه).

النشاط الأول: (حكم الإعدام).

الوقت اللازم: (٢٥دقيقه).



## خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بقراءة القصة التالية على الأعضاء.  
" يقال أن المجرم الذي كان يحكم عليه بالإعدام في احد المجتمعات كان يختار ورقه من إثنين  
توضعان في علبه كتب على واحده كلمة موت ، وعلى الأخرى كلمة حياة، وبالتالي فإن حياته  
تكون رهناً للكلمه التي سيتناولها.  
ولكن كان لأحد السجناء الذين حكم عليهم بالإعدام أعداء يتمنون له الموت ، حيث استطاعوا  
تبديل الورقه التي عليها كلمة حياة بكلمة موت ، وهكذا اصبحت العلبة تحتوي كلمتين  
متشابهتين هما: موت، موت. فقام أحد أصدقائه بإخباره بما حدث وأرادوا أن يبلغوا الحاكم ، ولكن  
السجين منعهم وبعد الإختيار صدر الحكم بنجاة السجين من الموت.

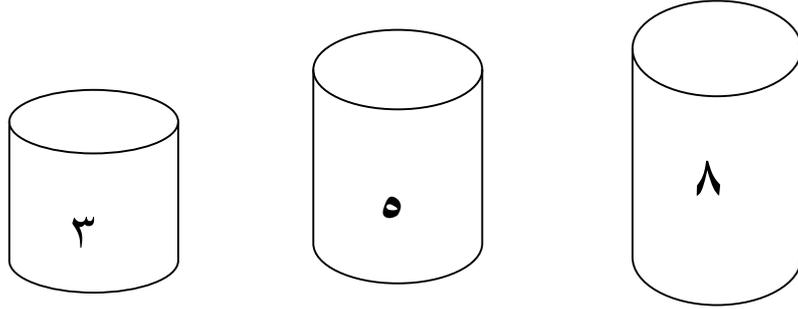
- يطرح المرشد على الأعضاء السؤال التالي؛
- ماذا فعل السجين حتى أنقذ نفسه من الموت؟
- يطلب المرشد من الأعضاء استخدام مهارة التفكير الإبداعي لحل هذا اللغز.
- يقوم المرشد بتشجيع الأعضاء على إيجاد الحل ، وعندما يقوم الاعضاء بحل هذا اللغز يوجه  
لهم الشكر والثناء.

النشاط الثاني: (الحليب).

الوقت اللازم : (٣٥دقيقه).

## خطوات النشاط:

- يقرأ المرشد المسألة التالية على الأعضاء.  
" يملك مزارع إناءً من الحليب يتسع ل (٨) ليترات حليب ، يرغب في قسمتها على قسمين  
متساويين بينه وبين صديقه ، علماً انه لا يملك سوى إناءين سعة كل منهما ٣,٥ ليترات على  
الترتيب كما في الشكل.



- يطلب المرشد من الأعضاء أن يستخدموا مهارتي التفكير الإبداعي والناقد لحل هذه المسألة.
- يقوم المرشد بالإجابة عن أسئلة واستفسارات الأعضاء وتقديم التغذية الراجعة.
- يطلب المرشد من العضو الذي وصل على حل ناجح القيام بعرض ذلك امام المجموعه الكليه ،  
موضحاً الطريقة التي إتبعها في ذلك.
- يطلب المرشد من الأعضاء أن يصفقوا لهذا العضو ويقوم هو بدوره بشكر الأعضاء على حسن الإصغاء والاستماع أثناء عرض الحل.

**الهدف الثالث:** إنهاء الجلسه الإرشاديه ( ١٠ دقائق).

يقوم المرشد بإجراء عصف ذهني حول أهمية التدريبات التي تم تنفيذها وكيف نستطيع أن نستخدم مهارتي التفكير الإبداعي والناقد في حياتنا بشكل إيجابي.

## الجلسة الثالثة عشره

### حل المشكلات

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة (٥ دقائق).
- تعريفالأعضاء بمفهوم المشكلة (٣٥ دقيقة).
- تعريف الأعضاء بخطوات حل المشكلة (٤٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).



## إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية ( ٥ دقائق).

- يوضح المرشد بأن هذه الجلسة ستتناول إحدى مهارات الحياة الأساسية التي تساعد الإنسان على القيام بدور فاعل، وسيركز هذا اللقاء على مهارة (حل المشكلات).
- الهدف الثاني:** تعريف الأعضاء بمفهوم المشكلة ( ٣٥ دقيقة).

اسم النشاط: (مشاكل نعاني منها).

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب.

### خطوات النشاط

- يقوم المرشد بتقسيم الأعضاء إلى مجموعات عمل صغيرة وي طرح عليهم السؤال التالي:
- ما هي المشاكل التي تواجهكم مع الأهل، مع الزملاء، في المدرسة، مع الرفاق في الحي؟
- يقوم المرشد بتوزيع الشباب على مجموعات عمل صغيرة، بحيث تتناول كل منها إحدى الفئات السابقة، أما الأهل، أو الزملاء في المدرسة، أو الرفاق في الحي.
- يطلب المرشد من المجموعات ذكر مفهوم المشكلة من وجهة نظرهم.
- تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلت إليه من مشاكل ومفاهيم.
- يقوم المرشد بالتعاون مع الأعضاء بمناقشة عمل المجموعات ومحاولة الخروج بمفهوم عن المشكلة.
- الهدف الثالث:** تعريف الأعضاء بخطوات حل المشكلة ( ٤٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب.

- بالرجوع إلى النشاط السابق يقوم المرشد بالتعاون مع الأعضاء اختيار أهم أربع مشكلات، بحيث تقوم كل مجموعة بتناول إحدى هذه المشاكل وتحديد ما هي المشكلة الحقيقية، كيف عرفنا أنها مشكلة، كيف نتعامل معها؟

- تقوم كل مجموعة بعرض نتائج عملها ومناقشتها من قبل جميع الأعضاء.
- يقوم المرشد بتوضيح أن هناك خطوات أساسية لحل المشكلة وهي.
- تحديد المشكلة.
- تحليل المشكلة ومعرفة أسبابها.
- اقتراح الحلول والبدائل ودراستها.
- اختيار الحل المناسب.

**الهدف الرابع:** إنهاء الجلسة الإرشادية ( ١٠ دقائق).

- يطلب المرشد من أحد الأعضاء القيام بتلخيص أهم نقاط الجلسة أمام باقي الأعضاء ومحاولة الإجابة على أسئلة واستفسارات الأعضاء.

### الواجب البيتي:

يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير عن أهم المشاكل الموجودة على مستوى البيت والمدرسه.

## الجلسة الرابعة عشرة

### تدريب الأعضاء على حل المشكلات

### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية ومناقشة الواجب البيتي (٢٠دقيقه).
- تدريب الأعضاء على مهارة تحليل المشكلات (٦٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠دقائق).

### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية ومناقشة الواجب البيتي (٢٠دقيقه).



- يقوم المرشد بسؤال الأعضاء عن سير جلسات البرنامج التدريبي والإشارة إلى أنه سيتم متابعة الجلسة السابقة وهي حل المشكلات والتدرب عليها.
  - يطلب المرشد من الأعضاء تقديم ومناقشة الواجب البيتي شاكرًا الأعضاء على حسن التنفيذ.
- الهدف الثاني:** تدريب الأعضاء على مهارة تحليل المشكلات (٦٠ دقيقة).

اسم النشاط: (أريد حلاً).

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب.

خطوات النشاط:

- يقوم الأعضاء بقراءة الحالة الدراسية – أريد حلاً.
  - يقوم المرشد بتقسيم الأعضاء إلى مجموعات عمل ويطلب منهم تحديد ما هي المشكلة، أسبابها، البدائل المتوفرة أمام صاحبة المشكلة، ايجابيات وسلبيات كل البديل، الحل المناسب لصاحبة المشكلة للخروج من مشكلتها.
  - يتم عرض نتائج عمل المجموعات ومناقشتها.
- الحالة الدراسية:

نوال وسعيد توأم لوالدين لهما سبعة أطفال، يعمل الوالد بأجر قليل، بينما تبقى الأم في البيت لرعاية الصغار، وتساعدها في ذلك نوال ذات السبعة عشر عاماً التي تعد نفسها لامتحانات الثانوية العامة لهذا العام هي وأخوها سعيد، حيث تربط نوال وسعيد علاقة إخوة وصدقة، كثيراً ما يجتمعان لمناقشة أمور تتعلق بأسرتهم وطريقة حياتهم وأسرارهم.

أبدت نوال – منذ دخولها المدرسة – تفوقها، حيث لم تكن درجتها في المدرسة تقل عن الأولى، وبمعدل مرتفع، وتتوقع لها معلماتها أن تكون من الطلبة الأوائل في الثانوية العامة، إلا أن نوال محبطة، حتى إن رسبت، لن يكون ذلك مشكلة بالنسبة لها.

فهي وكما قالت للمرشدة التربوية التي تتابعها باهتمام، قالت: " ما أنا إلا رقم في عائلتي، لم احظ يوماً واحداً على عشرة من الاهتمام، فمطلوب مني أن أقوم بمساعدة والدتي بجميع الأعمال المنزلية بعد عودتي من المدرسة، وإن كان ذلك على حساب دراستي، إلا أن سعيد يساعدني في بعض الأعمال المنزلية

رغم اعتراض والدي اللذين يعتبران أمر تفوقني ليس مهماً، فالأهم هو تهيأتي لأصبح ست بيت، فما هي إلا سنة واحدة ويأتي ابن الحلال ليأخذني من عندهم.

أفكر كثيراً، واحزن على نفسي وتفوقني، إلا أنني واثقة من قول أبي لي "لو جيتي ١٠٠ من ١٠٠ لا تحلمي بالجامعة، ولماذا تدرسين حتى اصرف عليك دم قلبي ثم يأتي ابن الحلال ويأخذك جاهدة مجهزة عالبارد المستريح، ما لك عندي دراسة، والدراسة الأولى فيها أخوك سعيد، على الأقل ممكن ينفعنا لما نكبر ويستتر علينا، أنت شايضة محمود رايح جاي علينا يدور لى عروس، وأنا بأجل فيه لا تفكري عشان دراستك، بس عشان أهله يخلصوا هالدار اللي عم ببنوها".

وتنظر نوال للمرشدة مرة أخرى، وتسألها هل بإمكانك فعل شيء من اجلي؟ لا أظن يا مس إنك قادرة على فعل شيء لمساعدتي، فوضعي أصعب مما تتصورين، أهلي هذا حالهم، لن يتغيروا.

ولا اعتقد أنني استطيع أكثر من ذلك، أرجوك لا تظلي تقولي ادرسي يا نوال قدامك مستقبلك، يا مس شكله مستقبلي عند بيت خالتي، أم محمود، وأحياناً أسأل نفسي يا ترى ممكن تحصل معجزة ويتغير مستقبلي؟!

**الهدف الثالث:** إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

يقوم المرشد بتلخيص أهم نقاط الجلسة والإجابة عن أسئلة واستفسارات الأعضاء، ويخبرهم بأنه تم الانتهاء من تقديم مهارة (حل المشكلات).

### الواجب البيتي:

يطلب المرشد من الاعضاء إختيار احدى المشكلات التي تم تحديدها في الواجب السابق وإتباع خطوات حل المشكله في إيجاد الحل المناسب.



## الجلسة الخامسة عشرة

### اتخاذ القرارات

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (٢٠ دقيقة).
- تعريف الأعضاء بمفهوم اتخاذ القرار (٢٥ دقيقة).
- تعريف الأعضاء بخطوات اتخاذ القرار (٣٥ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية ومناقشة الواجب البيتي (٢٠ دقيقة).

- يقوم المرشد بالترحيب بالأعضاء والاستفسار عن أحوالهم وعن رأيهم في سير البرنامج.
- يطلب المرشد من الأعضاء تقديم ومناقشة الواجب البيتي مبدئياً لهم التقدير والإحترام.

**الهدف الثاني:** تعريف الأعضاء بمفهوم اتخاذ القرار (٢٥ دقيقة).

اسم النشاط: (دعونا نقرر).

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب، لاصق ورقي.

خطوات النشاط:

- يقوم المرشد بتوزيع الأعضاء على مجموعات عمل صغيرة، بحيث تجيب كل منها على السؤال التالي:

- ما هي القرارات التي تقومون باتخاذها يومياً؟

- ما هو مفهوم القرار بالنسبة لكم؟

- يطلب المرشد من كل مجموعة بعرض نتائج عملها ومناقشتها.



- يقوم المرشد بالتحدث عن مفهوم القرار وعملية اتخاذ القرار، ويوضح للأعضاء بأن قدراتنا كأفراد تختلف وإن تشابهت المواقف التي نواجهها، وذلك لاختلاف الظروف والإمكانات والفرص المتاحة بين فرد وآخر.

**الهدف الثالث:** تعريف الأعضاء بخطوات اتخاذ القرار (٣٥ دقيقة).

اسم النشاط: (رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة).

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب.

خطوات النشاط:

- يقوم المرشد والأعضاء باختيار أحد القرارات التي يتفق الأعضاء على أنهم يتخذونها في حياتهم.
  - باستخدام أسلوب العصف الذهني يقوم الأعضاء بالإجابة عن السؤال التالي: ما هي الخطوات الأساسية التي تمر بها عندما تريدون اتخاذ قرار في موقف ما يواجهكم؟
  - يقوم المرشد بتسجيل جميع الأفكار التي ذكرها الأعضاء.
  - يقوم المرشد بتوضيح خطوات اتخاذ القرار.
- الهدف الرابع:** إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

- يقوم المرشد بتلخيص أهم نقاط الجلسة وذكر ايجابيات عملية اتخاذ القرار بطريقة علمية مدروسة.

**الواجب البيتي:**

يطلب المرشد من الأعضاء كتابة تقرير حول أهم القرارات التي يتم إتخاذها في حياتهم على مستوى البيت ، المدرسه ، الحي ....



## الجلسة السادسة عشرة

### تدريب الأعضاء على عملية اتخاذ القرار.

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء للجلسة الإرشادية ومناقشة الواجب البيتي (٢٠ دقائق).
- تدريب الأعضاء على عملية اتخاذ القرار (٦٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء للجلسة ومناقشة الواجب البيتي (٢٠ دقيقة).

- يوضح المرشد بأن هذه الجلسة سيتم فيها التدريب على عملية اتخاذ القرارات.  
الواجب البيتي:

- يطلب المرشد من الأعضاء تقديم ومناقشة الواجب البيتي، ويشكر الأعضاء الذين قاموا بتنفيذ الواجب البيتي.

**الهدف الثاني:** تدريب الأعضاء على عملية اتخاذ القرار (٦٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أقلام، أطباق كرتون، اللوح القلاب.

خطوات النشاط :

- يقوم المرشد بتعليق إعلان عن إقامة مخيم كسفي والطلب من الأعضاء:

- تنظيم أنفسهم في مجموعات، ومحاولة التوصل فيما بينهم إلى ترتيب أولوياتهم للالتزام بشروط المشاركة في هذا المخيم.

- تقوم كل مجموعة باختيار ما يناسبها من المواد الواردة في الجدول لتحضرها معها إلى المخيم.

- تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من اتفاق مبينة الأسباب التي دعته إلى هذا الاختيار.

## الإعلان :

- ينوي المركز إقامة مخيم كشفي، وعلى الراغبين بالمشاركة الالتزام بالأمر التالية:
- الانضمام إلى مجموعة تتألف من خمسة أعضاء، وإحضار حقيبة تحتوي على أدوات للتخييم واحتياجاتك من مأكّل ومشرب وغيرها من احتياجات خاصة، على ألا يزيد وزن حقيبة المجموعة على ٣٠ كيلوغرام.
- راجعوا قائمة المواد التالية واختاروا من بينها ما يناسبكم، على ألا تتجاوز الوزن المحدد.

### قائمة المواد

الوزن الأقصى المسموح به	المواد اللازمة لمجموعة من خمسة أشخاص
٣ ك	خيمة
٧.٥ ك	فرشة عدد ٥
٤ ك	غطاء عدد ٥
٣ ك	مخدة عدد ٥
٢ ك	ملابس للنوم
٢.٥ ك	ملابس إضافية للنهار (كاملة)
٢٥٠ غم	صابون عدد ٥
٢٥٠ غم	معجون أسنان
١ ك	مناشف عدد ٥
٥٠٠ غم	فرشاة شعر عدد ٥
٧ ك	مطرة ماء للشرب لخمس أشخاص
١٥ ك	مواد غذائية لثلاثة أيام
٢ ك	شيء خاص تحب أن تأخذه معك

### الهدف الثالث: إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

- يقوم المرشد بسؤال الأعضاء عن فوائد التمرين وكيف نستطيع أن نطبق ذلك من خلال حياتنا اليومية، وإعلام الأعضاء بأن الجلسة القادمة سيتم تخصيصها لإنهاء البرنامج التدريبي.



## الجلسة السابعة عشرة

### انتهاء البرنامج التدريبي

#### أهداف الجلسة:

- تهيئة الأعضاء لانتهاج من البرنامج (٣٠ دقيقة).
- طرح ملاحظات عن البرنامج ومناقشتها (٥٠ دقيقة).
- إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

#### إجراءات الجلسة الإرشادية:

**الهدف الأول:** تهيئة الأعضاء لانتهاج من برنامج (٣٠ دقيقة).

الأدوات اللازمة: أقلام، اللوح القلاب، مجموعة أوراق.

- يقوم المرشد مع الأعضاء بمناقشة ما حصل من أمور في الجلسات السابقة وكتابة ملخص وتكليف الأعضاء بقراءة الملخص بشكل مسموع للزملاء.

**الهدف الثاني:** طرح ملاحظات عن البرنامج ومناقشتها (٥٠ دقيقة).

- استعراض أمثلة حول المهارات التي تم التدرب عليها خلال البرنامج مع ذكر أمثلة على ذلك.

**الهدف الثالث:** إنهاء الجلسة الإرشادية (١٠ دقائق).

- يقوم المرشد بالاتفاق مع الأعضاء بتحديد موعد لإجراء الاختبار البعدي وكذلك يطلب منهم تطبيق ما تعلموه وتدربوا عليه خلال حياتهم اليومية ويتمنى لهم النجاح في حياتهم.

**المراجع :**

أثر برنامج إرشادي جمعي قائم على المهارات الحياتية في تنمية مفهوم الذات ومركز الضبط لدى أعضاء المراكز الشبابية ، وجيه محمد قاسم الغدران ، إشراف: الأستاذ الدكتور أحمد عبد المجيد الصمادي حقل التخصص: إرشاد نفسي ٢٠٠٧/ ٢٠٠٨م - جامعة اليرموك .

تنسيق وإعداد المرشد التربوي محمد الخطيب

# برنامج إرشاد جمعي لعلاج الغياب المدرسي للطلاب



## الجلسة الأولى:-

### أهداف الجلسة :

- التعرف بين الطلاب
- خلق جو من الألفة بين الطلاب .
- تعريف الطلاب بالبرنامج .

### الفنية :

- ١ - لعب الأدوار
- ٢ - المحاضرة المبسطة .
- ٣ - المناقشة .

### الأدوات :

### أوراق وأقلام :

الزمن : ٤٥ دقيقة .

### سير الجلسة :-

الهدف من الجلسة :

التعارف بيني وبين الطلبة وكذلك التعرف بين الطلاب وبعضهم البعض، وكذلك الاتفاق على أسس وقواعد العمل الجماعي بين الطلاب ، وبعدها أوضح بعض قواعد العمل الجماعي والاتفاق مع الطلاب عليها من بداية الجلسات نحو ( احترام الآراء - المشاركة - السرية - التعاون - احترام المشاعر - عدم



المقاطعة..... وغير ذلك )، ويفضل أن يكون ذلك مكتوبا على لوح بوستر يتم التوقيع عليه من قبل كل المشاركين بعد الانتهاء منه.

والاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية مع الطلاب وذلك بتحديد جلستين بالأسبوع تقريبا حسب الظروف وسوف يتم إخباركم قبل الجلسة .

بعدها ابدأ الجلسة بحضور جميع الطلاب المشاركين في البرنامج الإرشادي، حيث يجلس الجميع في شكل دائري بحيث يرى كل واحد منهم الآخر ، ثم ابدأ الجلسة بالتعريف عن نفسه وطبيعة عملي والدور الذي سنقوم به خلال الجلسات الإرشادية.

ثم نترك المجال للطلاب حيث يبدأ كل طالب بالتعريف عن نفسه وعمره وصفه وأي معلومات أخرى يريد إضافتها كالهوايات أو مكان السكن وغير ذلك ، وذلك من اجل كسر الجمود وخلق بيئة من الألفة الأولية بين الطلاب .

وبنهاية اللقاء أوضح ماهية البرنامج الإرشاد والأهداف المرجوة منه، وكذلك عدد جلساته " خمس جلسات" ومكانها "المدرسة غرفة المرشد " تنفيذها والموعد المحدد لها والإجراءات التي يقوم الجميع بالمشاركة في تنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.

تنتهي الجلسة الأولى بالاتفاق المحدد للجلسة المقبلة وموضوعها، وترك مجال آخر لأي تعليق أو إضافة من قبل الطلاب على نقطة تم مناقشتها خلال فترة الجلسة الأولى.

الواجب البيتي : الطلب من الطلاب كتابة انطباعهم عن الجلسة الأولى وتوقعاتهم من البرنامج الإرشادي .

تقييم الجلسة :- تم التعارف بين الطلاب وبيان أدوارهم وطبيعة البرنامج وكان هناك قليل من التوتر بين الطلاب بسبب بداية الجلسة الأولى .

## الجلسة الثانية

### أهداف الجلسة :-

أسباب مشكلة الغياب المدرسي.

### الفنية :

١ - المناقشة والحوار .

٢ - السؤال .

٣ - كشف الذات

### الأدوات :

وأوراق وأقلام

الزمن : ٤٥ دقيقة .

### سير الجلسة :-

ببداية الجلسة الثانية نقوم بمناقشة الواجب البيتي الذي تم إعطائه للطلاب وعمل تغذية راجعه لذلك وبعدها نقوم بمراجعة ما تم الاتفاق عليه بالجلسة السابقة مع الطلاب والتذكير بقواعد العمل الجماعي أيضا . ، وتبصير الطلاب بماهية الغياب المدرسي وأنواعه ومن ثم مشاركتهم في الوقوف على الأسباب الرئيسية لهذا السلوك "الغياب" .

وبعدها أقوم بترك المجال أمام الطلاب ليتحدثوا كل واحد منهم حول أسباب الغياب المدرسي الخاصة بهم أو التي يروها من وجهة نظرهم بشكل صريح ويتم تسجيلها على ورقة لكل طالب بالجلسة. وبعد الانتهاء من ذلك أقوم بمناقشة الطلاب في الأسباب التي يطرحونها خلال الحوار الذي دار ونحاول الوصول الى الأسباب الرئيسية ونقوم بتلخيصها مع بعض البعض .

وبعدها أتحدث عن الأسباب الأساسية للسلوك الغياب :

١ - الأسباب المرتبطة بالمعلمين هي كالتالي:

- أ- عدم تشجيع جميع الطلاب بالحوافز داخل الصف
- ب - إرهاق الطالب بالواجبات.

٢ - الأسباب المرتبطة بالمنهج الدراسية هي كالتالي:

- أ- عدم أحساس الطالب بفائدة المواد الدراسية في الحياة اليومية
- ب- طول المواد الدراسية.

٣ - الأسباب المرتبطة بالبيئة المدرسية هي كالتالي:

- أ- الخوف من قسوة المعلمين .
- ب- سوء العلاقة بين الطلاب .

٤ - الأسباب المرتبطة بميول الطالب نحو المدرسة والتي تساهم في غيابه.

أ- عدم حبهم للمدرسة وعدم رغبتهم في الدراسة.

ب-عدم قناعتهم بالأنشطة المدرسية وأساليب التدريس المتبعة وسرورهم عند غياب أحد المعلمين.

٥ - الأسباب النفسية المرتبطة بغياب الطالب عن المدرسة.

أ- سوء توافق التلاميذ مع أنفسهم أو مع زملائهم أو معلميههم وينعكس صورة القلق خوفهم الشديد من



## الامتحانات والذهاب للمدرسة .

٦ -الأسباب الصحية المرتبطة بغياب الطالب عن المدرسة.

أ- سوء الحالة الصحية والشعور بالصداع نتيجة طول فترات التركيز في الصف .

٧ - الأسباب المتعلقة بالأسرة:

أ- عدم حضور أولياء الأمور مجالس الإباء والأمهات والمعلمين الأمر الذي يوثق الثقة والعلاقة بين البيت والمدرسة.

ب - عدم متابعة الوالدين لأبنائهم في المنزل.(نتيجة انشغال الوالدين بإعمالهم وكذلك عدم الوعي عند الكثيرين بأهمية زيارة المدرسة ومتابعة الأبناء)

التدوين انهي الجلسة بعمل تلخيص شامل لما دار خلالها، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.

الواجب البيتي : كتابة أهم الأسباب الكامنة وراء الغياب المدرسي المتعلق بهم .

التقييم :- تعرف الطلاب على الأسباب الكامنة وراء غيابهم عن المدرسة ، وكان هناك تفاعل بين

جيد بين الطلاب وقل نسبة التوتر بينهم وذلك لاحظته من خلال تفاعلهم مع بعضهم البعض .



## الجلسة الثالثة:-

### أهداف الجلسة :-

النتائج المترتبة على مشكلة الغياب المدرسي

### الفنية :

١ - المحاضرة المبسطة .

٢ - المناقشة والحوار .

٣ - استثارة الوعي للطالبات .

### الأدوات :

وأوراق وأقلام

الزمن : ٤٥ دقيقة .

### سير الجلسة :-

بداية الجلسة الثالثة نقوم بمناقشة الواجب البيتي الذي تم إعطائه للطلاب وعمل تغذية راجعه لذلك وبعدها نقوم بمراجعة ما تم الاتفاق عليه بالجلسة السابقة مع الطلاب وتذكير الطلاب بقواعد العمل الجماعي أيضا مره أخرى . ومن ثم تذكير الطلاب بالأسباب الأساسية للسلوك الغياب المدرسي مناقشتهم فيها . وبعدها في هذه الجلسة سوف نسلط الضوء على النتائج المترتبة على الغياب المدرسي وبعدها اترك المجال أمام الطلاب ليتحدثوا كل واحد منهم حول النتائج المترتبة على الغياب المدرسي ، وذلك لمدة جيدة وتلخيص هذه النتائج من وجهة نظر الطلاب وبعدها أقوم بمناقشة الطلاب في النقاط التي تم التوصل إليها خلال الجلسة .

وبعدها أقوم بالتحدث عن النتائج المترتبة على الغياب المدرسي سواء أكانت هذه النتائج ( نفسية - اجتماعية - أسرية - جسدية - أخرى... ).

انهي الجلسة بعمل تلخيص شامل لما دار خلالها، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.

**الواجب البيتي :** تكليف الطلاب بكتابة اثر هذه النتائج عليهم في الفترة الحالية والمستقبلية ،

من اجل ترسيخ هذه النتائج في أذهانهم واستثارة مشاعر الخوف نتيجة الغياب .

**التقييم:-** تحققت الأهداف التي تم وضعها في بداية الجلسة بالإضافة إلى ذلك شعر الطلاب بالفرح

والسرور وذلك لانهم استطاعوا الوصول إلى حالة من الانسجام والتناغم التام وبالتالي زوال التوتر الذي

كان في الجلسات السابقة وقد لاحظت أن المجموعة بدأت تتماسك اكثر واكثر وتتقدم.

## **الجلسة الرابعة :**

### **أهداف الجلسة :**

طرق الوقاية والعلاج لمشكلة الغياب المدرسي

### **الضنية :**

١ - المحاضرة المبسطة .

٢ - المناقشة والحوار .

### **الأدوات :**

وأوراق وأقلام

**الزمن :** ٤٥ دقيقة .



## سير الجلسة :

ببداية الجلسة تم مراجعة الواجب المنزلي المطلوب من الطلاب وبعدها قمت بالتذكير السريع للنتائج المترتبة على الغياب و بالقول لكل طالب إن نتحدث أمام زميلاتها للنتائج المترتبة على الغياب . واهم شي في هذه الجلسة هو تبصير الطلاب بأهم طرق الوقاية والعلاج لمشكلة الغياب المدرسي .

وبعدها اترك المجال أمام الطلاب لتتحدث كل واحد منهم حول بعض الحلول والمقترحات التي يرونها مناسبة بوجهة نظرهم لعلاج هذه مشكلة الغياب المدرسي . بعدها ناقش الطلاب في النقاط التي يتم طرحها منهم خلال الجلسة .

التدوين اتحدث هنا عن أهم طرق الوقاية والعلاج التي ينبغي على الطلاب الاهتمام بها وتنفيذها من أجل علاج هذه المشكلة ومنها :

- العمل على تكوين اتجاهات ايجابية نحو المدرسة.

- توضيح للطلاب النظام المدرسي والعقوبة المدرسية المترتبة على الغياب المتواصل التي من الممكن ان تجعل الطالب إن يبقى بنفس الصف ويدرس مع طلاب اصغر منه بسنه .

- بيان للطلاب أن المدرسة تعمل على توفير المشوقات التي تجعل التلميذ يقدم على العمل المدرسي ويحب المدرسة مثل اللعب والأنشطة المختلفة والترفيهية والأدوات المختلفة التي تناسبهم لإشباع حب المغامرة وحاجاته المختلفة.

- محاولة تغيير عاداتهم التي تسهم في غيابهم عن المدرسة على أن تشمل الإرشادات على خطوات عملية تساعد على الانتظام في الحضور .

- العمل على كسب تعاون جميع المعنيين من مدير ومدرسين وتلاميذ وأولياء أمور في تخفيض نسب الغياب وإيجاد مجالات للعمل المشترك بين المدرسة والمجتمع خاصة أولياء الأمور .

- وأيضا والاتفاق على إشراك المدرسة والأسرة في متابعة بعض الحلول والمقترحات التي ينبغي عليهم القيام بها، ومن ثم تحديد المسؤوليات التي تقع على الجميع، والبدء بتنفيذ الحلول بعد الاتفاق عليها. أقوم بإنهاء الجلسة بعمل تلخيص شامل لما دار خلالها، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة التي ستكون بمثابة تقييم لجميع جلسات البرنامج. وإخبار الطلاب بأن الجلسة القادمة سوف تكون الجلسة الاخيره في البرنامج .

### الواجب البيتي :

وفي نهاية الجلسة طلبت من الطلاب كتابة التقرير عن هذه الجلسة . بعد ذلك تم تلخيص ما دار في الجلسة.

### التقييم :

تم تحقيق الأهداف المتوقع تحقيقها في هذه الجلسة كما أن الجلسة سارت على خير ما يرام، كما أن الأعضاء كانوا مرتاحين وفرحين في الجلسة ، وكان هناك استجابة جيدة من الطلاب .

### الجلسة الخامسة : ( الختامية )

#### التقييم والإنهاء

#### الضنية :

١ - المحاضرة المبسطة .

٢ - المناقشة والحوار .



## الأدوات :

وأوراق وأقلام

الزمن : ٤٠ دقيقة .

سير الجلسة : -

نبدأ في هذه الجلسة بمراجعة ما تم الاتفاق عليه خلال الجلسة السابقة وتذكير المشاركين بالنقاط الأساسية التي تم طرحها خلال البرنامج الإرشادي.

اترك المجال أمام الطالبات ليتحدث كل واحد منهم عن رأيه وتقييمه للجلسات الإرشادية لإضافة أو تعديل بعض النقاط التي يراها مناسبة

وبعدها ناقش الطلاب في النقاط التي يتم طرحها خلال الجلسة، وأنحدث عن أهمية الالتزام بما تم الاتفاق عليه خلال الجلسات وتنفيذ الخطة العلاجية التي تم التوصل إليها، وأقوم بأعلام الطلاب بأنه سوف أقوم بمتابعة تنفيذ بعض إجراءات الحلول مع المدرسة من جانب والأسرة من جانب آخر، بالإضافة لمتابعته الطلاب من وقت لآخر بهدف متابعة مدى تقدم وتحسن سلوكهم نحو الأفضل.

## التقييم :

في الجلسة الأخيرة لاحظت مدى تحقيق الأهداف التي عملت عليها وكان هناك شيء من الحزن عند بعض الطلاب لانتهاء البرنامج ، وذلك بسبب تفاعلهم وانسجامهم الجيد بالمجموعة .

إعداد المرشد التربوي : محمد الخطيب



# برنامج إرشاد جمعي امتلاك الطلاب مهارات الاسترخاء للتخلص من الضغوطات اليومية



## ١ - الأساس النظري للبرنامج :

-يشير مصطلح التوتر كما ورد في القاموس إلى القوة التي تؤثر على الجسم فتغير من حالته الطبيعية. وتعتبر مهارة التدريب على الاسترخاء العضلي من المهارات المهمة التي يمكن استخدامها لخفض التوتر النفسي سواء كان ذلك بشكل فردي أو جمعي. ويستخدم كثير من المعالجين أسلوب الاسترخاء العضلي التدريجي في معالجة أنواع مختلفة من الاضطرابات كالقلق والخوف والأرق والصداع والام الظهر والرقبة والام الحوض والاكنتاب.

ويعتمد الاسترخاء على مسلمة فسيولوجية معروفة فالقلق والخوف والانفعالات الشديدة عادة ما تكون تعبيراً على وجود توترات عضوية وعضلية ولذا فان الفرد يستجيب في حالات الخوف والانفعال بزيادة في الأنشطة العضلية، فتتوتر العضلات الخارجية لتكون حركات لإرادية مثل اللزمات القهرية في الفم والعينين والابتسامات غير الملائمة ، وتتوتر أيضاً أعضاؤه الداخلية فتزداد دقات القلب ويتعطل نشاط بعض الغدد اللعابية فيجف الحلق ويسوء الهضم بسبب التقلصات التي يحدثها الخوف في المعدة. وقد تطور أسلوب الاسترخاء ضمن مرحلتين أساسيتين :- الأولى من خلال أبحاث جاكبسون حيث درب مسترشديه على إرخاء مجموعة من العضلات من خلال مساعدتهم على تركيز انتباههم وعلى التمييز بين مشاعر التوتر ومشاعر الاسترخاء. المرحلة الثانية طورها ولبي حيث أدرك أن الاسترخاء العضلي يمكن أن يستخدم في كف القلق الذي يستجر من قبل المثيرات المسببة للخوف.

وهناك العديد من الدراسات التي درست اثر الاسترخاء في خفض التوتر النفسي وذلك من خلال برنامج إرشاد جمعي ونتائج هذه الدراسات أثبتت أن الاسترخاء فعال في علاج التوتر النفسي.



## ٢ - الأهداف :

أ - خفض التوتر والضغط النفسي لدى عينة من الطلبة المستهدفين بالبرنامج

ب - امتلاك الطلاب مهارات الاسترخاء للتخلص من الضغوطات اليومية .

## ٣ - الأدوات :

نماذج وأوراق وتمارين مكتوبة وأقلام ودفاتر ملاحظات .

## ٤ - الحدود الزمانية والمكانية للبرنامج :

خمس جلسات إرشادية لمدة أسبوعين ، في المدرسة .

## ٥ - إجراءات تطبيق البرنامج :

تتضمن الإجراءات على النحو الآتي :



## الجلسة الأولى:-

### أهداف الجلسة :

- أن يتعرف الطلاب على بعضهم البعض وعلى المرشد .
- التعرف على توقعات الطلاب من البرنامج .
- أن يتم بناء الثقة بين الطلاب .
- الخروج بقواعد يتم الالتزام بها .

### الضنية :

- ١ - المحاضرة المبسطة .
- ٢ - المناقشة والحوار .
- ٣ - ألعاب كسر الجمود ( ألعاب التعارف ) .

### الأدوات :

لوح قلاب وأوراق وأقلام

الزمن : ٥٠ دقيقة .

### سير الجلسة :-

بعد دخول الطلاب إلى غرفة الإرشاد والتي تحتوي كراسي للأعضاء والمرشدة وطاولة وخزانة ، وتتميز الغرفة بالهدوء النسبي والإضاءة الجيدة والتهوية المناسبة. بعد دخول الطلاب قمت بالترحيب بهم لوجودهم في غرفة الإرشاد . ثم قلت لهم أن وجودنا هنا هو من أجل هدف مشترك وهو مساعدة بعضنا

البعض لمحاولة حل مشكلة التوتر. ولكن قبل البدء بذلك يجب أن نقوم بالتمرين التالي :- أن يختار كل واحد منا شخص آخر في المجموعة ويقوم بالتعرف عليه ويجب على كل شخص أن يعرف على نفسه لمدة دقيقتين للشخص الآخر ومن ثم يحدث العكس . وبعد أن اختار كل عضو في المجموعة شخص يرغب بالتعرف عليه قام كل فرد بالتعريف على نفسه للشخص الآخر لمدة دقيقتين. وبعد أن أنهى الطلبة هذه الخطوة طلبت من كل طالبة أن تقوم بتعريف الشخص الآخر للمجموعة كلها .

وبعد أن أنهى الطلبة هذا طلبت من كل عضو أن يذكر أسماء المجموعة كلها. ففعل الطلبة ذلك وشعرت أن الطلبة كانوا سعيدين ومرتاحين بعد أن كانوا في حالة توتر وقلق في بداية الجلسة وبعد ذلك قمت بتعريف الطلبة على نفسي .وبعد انتهاء هذه الخطوة قمت بالتركيز على ضرورة أن يحترم أفراد المجموعة المعلومات التي أدلى بها الطلاب وأنه يجب أن يكون الطلاب موضع الثقة التي يضعها الأفراد بهم حيث أن الأفراد عندما يدلون بمعلومات عن أنفسهم فانهم يتوقعون أن الآخرين لن يبوحوا بهذه المعلومات للآخرين لذلك يجب أن لا يخيبوا آمال بعضهم البعض ويتحملوا المسؤولية التي وضعها الآخرون عليه وان يثبت لهم أنه شخص أمين وصادق. وفي أثناء الجلسة لاحظت أن بعض الطلاب قلقين فقلت لهم أنني اشعر بالقلق كما تشعرون انتم وهذا شيء طبيعي.ثم تحدثت عن مجموعة كانت تعاني من مشكلة أحلام اليقظة وعم طريق الإرشاد الجمعي استطاع الطلاب التخلص من هذه المشكلة واصبحوا يعيشون حياة سعيدة ومرتاحين وكونوا صداقات مع بعضهم البعض استمرت إلى ما بعد المجموعة بفترة طويلة جدا ، ومازالوا لغاية الآن يسألون عن بعضهم البعض ويتبادلون الزيارات وكان من بين هؤلاء الطلبة الأول في المدرسة في لعب كرة القدم .

هذه المجموعة لم تكن في هذه المدرسة.بعد ذلك طلبت من المجموعة أن يضعوا المعايير التي يريدونها للجماعة فبدأ الطلاب بذكر المعايير مثل أنهم يريدون من الآخرين أن لا يبوحوا بالكلام الذي يقولونه عن أنفسهم، المواظبة على الحضور وان يلتزم الجميع بالمشاركة، والالتزام بموعد الجلسة.

بعد ذلك قمت بالتأكيد على ما ذكره الطلاب ثم قمت بالتأكيد أن المجموعة هي مكان آمن يستطيع الفرد أن يتحدث عن أي شيء وسنكون جميعاً مصغين له ومهتمين به ونحترمه ونحترم المعلومات التي يذكرها. ثم تم سؤال الطلاب عن توقعاتهم من البرنامج فكانت التوقعات التي ذكرها الطلاب هي :- أن يقل عندي القلق وعدم النوم والأرق في الليل، أن أتخلص من مشكلاتي مع أهلي، أن أستطيع السيطرة على نفسي، أن أتخلص من مشاكلي مع البنات ..... الخ. بعد ذلك تم مناقشة هذه التوقعات مع الطلاب وقد شارك الطلبة في تصحيح توقعات بعضهم البعض وفي النهاية توصلنا إلى توقعات ملائمة . ثم تحدثت عن توقعاتي حيث قلت أنني أتوقع من كل عضو أن يشارك في المجموعة بشكل فعال ويقوم بتطبيق ما يتعلمه في المجموعة في حياته اليومية وان يحترم الطلاب الآخرين ويتعاون معهم . وفي نهاية الجلسة قمت بالتأكيد على موعد الجلسة وهو يوم الأربعاء الحصة الثالثة في غرفة الإرشاد وعدد الجلسات سيكون ٥ جلسات.

ثم سألت كل عضو عن شعوره الآن في هذه اللحظة فكانت إجابات الطلبة تتراوح بين خائف ، قلق ، متوتر ، سعيد، مرتاح ، مسترخ. بعد ذلك تم الطلب من الطلاب أن يخلصوا ما دار في الجلسة، وبعد أن لخص الطلاب ما دار في الجلسة قمت بالتأكيد على مبدأ السرية وضرورة أن يلتزم بها جميع الطلاب .

**الواجب البيتي :** ثم طلبت من الطلاب أن يكتب كل واحد منهم تقرير عن الجلسة يتضمن كيف كان شعوره أثناء الجلسة وهل شعر بالضيق من أحد الطلاب ، وماذا يجب أن نعمل في الجلسات القادمة .

**تقييم الجلسة :-** تم تحقيق أهداف الجلسة التي وضعت في البداية. كما أن الجلسة كانت تسير

بشكل جيد وكما هو مخطط لها . كما أن الأفراد كانوا يشعرون بالقلق والتوتر في بداية الجلسة ومن ثم شعر البعض منهم بالاسترخاء والراحة والسعادة، وظهر فرح الطلبة ودافعيتهم العالية للتخلص من المشكلة من خلال مشاركتهم في النقاش الذي دار . وبمعنى آخر كانت الجلسة ناجحة.

## الجلسة الثانية

### أهداف الجلسة :-

- ١- أن يتم تحديد أهداف البرنامج.
- ٢- أن يتم التوصل إلى أسلوب لحل المشكلة.
- ٣- أن يتم زيادة تقبل الطلاب لبعضهم البعض وثقتهم بالمجموعة.

### الضنية :

- ١ - المحاضرة المبسطة .
- ٢ - المناقشة والحوار .
- ٣ - السؤال .

### الأدوات :

وأوراق وأقلام

الزمن : ٤٥ دقيقة .



سير الجلسة :-

في بداية الجلسة تم الطلب من الطلاب أن يقوموا بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة. فقام بعض الطلاب بذكر بعض ما دار في الجلسة ، ثم قمت بعد ذلك بإضافة ما نسيه الطلبة ولم يذكره ، بعد ذلك تم جمع الواجب المعطى لهم من الجلسة السابقة . تم سؤال الطلاب فيما إذا كان أحد الطلاب يحب أن يقول شيء عن الجلسة السابقة . فقال أحد الطلاب انه سمع عضو يتحدث عما دار في الجلسة أمام طالبة وذكرت اسم الطالبة . فسالت الطالبة عن مدى صدق هذا الكلام ، فأجابت انه تحدثت أمام صديقة له وإنها تعتذر عن مثل هذا السلوك . فطلبت من الطلاب أن يقرروا ماذا سيفعلون ؟ فأجاب الطلاب أنهم سيسامحونها هذه المرة على أن تعدهم أن لا يكرر هذا الأمر مرة أخرى. فوعدهم بذلك . بعد ذلك قمت بالتركيز على ضرورة أن يلتزم الجميع بالسرية حيث أن كل شخص منا سوف يعبر عن مشكلة أو يعطي معلومات لا يجب أن يعرفها جميع الأشخاص . وبالتالي فإن أي عضو سييبح بما يدور في الجلسة لأي شخص سوف يفصل من المجموعة .

بعد ذلك طلبت من الأعضاء أن يضعوا أهداف البرنامج فقال أحد الطلبة :- أن يساعدنا المرشد على حل مشكلة التوتر النفسي ، وقال آخر أن أتخلص من مشكلة الأرق ليلا ، وقال ثالث :- أن أتخلص من مشاكلي مع أهلي وغيرهم . وتم الثناء على الطلاب واتخاذ هذه أهداف البرنامج وزيادة عليها أن يتعامل الطالب مع مواقف الحياة بصورة هادئة ومنتكيفة .

بعد ذلك قمت بسؤال الطلبة عن الطريقة التي يمكن أن تساعدكم على التقليل من التوتر فاجاب طالب أن يكون مسترخ وغير متوتر هو الحل لمشكلته . وبعد الحوار مع الأعضاء عن كيف يكون الفرد مسترخ وغير مشدود قلت لهم :- أننا سنستخدم في هذا البرنامج هو الاسترخاء وذلك ليكون مضاد للتوتر .ثم سألتهم عن الاسترخاء ، ماذا يعني؟ فلم يجب أي عضو بشيء . فقمت بتوضيح هذا

الأسلوب حيث قلت :- أن الاسترخاء يعتمد على شد وارتخاء العضلات حتى يشعر الفرد في النهاية انه مسترخ ومستريح ودافئ.

وسنقوم في الجلسة القادمة بتطبيق هذا الأسلوب جميعا ونتدرب عليه حيث انه سيكون الاستراتيجية المتبعة في بقية جلسات البرنامج .وقد طلب أحد أعضاء المجموعة الانسحاب من البرنامج . فوافقت على ذلك.وفي نهاية الجلسة قمت بإعطاء بعض الملاحظات حول ما دار في الجلسة حيث أن مشاركة بعض الأعضاء كانت جيدة ونأمل من بقية الأعضاء أن يكونوا اكثر مشاركة في الجلسات القادمة. ثم طلبت من الأعضاء أن يلخصوا ما دار في الجلسة .

وبعد ذلك قمت بتذكير الأعضاء بضرورة التزامهم بمبدأ السرية. وان نلتقي الجلسة القادمة في المسرح.

الواجب البيئي : طلبت منهم واجب وهو أن يكتب كل عضو ماذا كان شعوره في الجلسة ، وهل

يرغب بحدوث شيء في الجلسة القادمة.

التقييم :- في هذه الجلسة تم تحقيق الأهداف التي كنت أتوقع تحقيقها حيث أنني قد ناقشت

الأهداف الموضوعية مع الأعضاء. شارك في هذه الجلسة معظم الطلاب مشاركة فاعلة وكذلك لاحظت أن

الألفة والتعاون بين الطلاب قد زادت حيث ظهر هذا من خلال الاتصال البصري الموجود بين المجموعة .



## الجلسة الثالثة:-

### أهداف الجلسة :-

- ١- أن يتدرب أعضاء المجموعة على الاسترخاء العضلي.
- ٢- أن يتعلم ويتقن الأعضاء الاسترخاء العضلي.

### الفنية :

- ١ - المحاضرة المبسطة .
- ٢ - المناقشة والحوار .
- ٣ - تطبيق تمارين الاسترخاء .

### الأدوات :

وأوراق وأقلام

الزمن : ٥٠ دقيقة .

### سير الجلسة :-

في بداية الجلسة طلبت من الأعضاء أن يذكروا ما دار في الجلسة السابقة ، فذكر الطلاب ما دار في الجلسة السابقة فقامت أنا أيضا بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة ومن ثم قمت بالتعليق على بعض النقاط التي وردت في الواجب البيتي الذي استلمته في الحصة السابقة حيث ذكر بعض الطلبة أن

بعض الأعضاء كانت مشاركتهم قليلة جدا ، وتم الحديث مع الأعضاء عن هذا الموضوع . عضو آخر قال أن عضو لم يأخذ الموضوع بصورة جدية وتم مناقشة هذا العضو بالموضوع فنفى ذلك وقال إنما كان يضحك وذلك بسبب نكته قالها له أحد الطلبة خارج الجلسة .

بعد ذلك قمت باستلام الواجب البيتي الذي كان مع الطلبة. بعد ذلك بدأت بعرض خطوات الاسترخاء العضلي وقمت بتطبيق الاسترخاء على نفسي أولا ، وكان الطلاب يراقبون ما افعله وقاموا بتسجيله حتى يقوموا بعمل نفس الخطوات . وقد قمت بذكر كل خطوة كنت أقوم فيها أثناء الاسترخاء ، وقد كانت خطوات الاسترخاء كما يلي :- بعد أن الجلوس على الكرسي بشكل مريح ، مع عدم التفكير بشيء إلا الاسترخاء .

مع عدم وجود شيء ضاغط على الجسم .

ولابد من التمييز بين إحساس الشد والتوتر مقابل الإحساس بالاسترخاء والراحة .

بعد ذلك تأتي خطوات التطبيق وهي :-

1. إغماض العينين والتنفس بعمق ثلاث مرات ثم الاسترخاء ١٠ ثواني

2. إغلاق راحة اليد اليسرى بقوة وملاحظة التوتر فيها ثم ملاحظة الاسترخاء فيها بعد إرخائها.

3. إعادة الخطوة السابقة.

4. إغلاق راحة اليد اليمنى بقوة وملاحظة التوتر فيها ثم ملاحظة الاسترخاء فيها بعد إرخائها.

5. إعادة الخطوة السابقة.

6. إغلاق راحة اليد اليسرى ثم ثني الذراع بقوة حتى تتوتر ثم إرخاء اليد ونلاحظ الدفيء.

7. إغلاق راحة اليد اليمنى ثم ثني الذراع بقوة حتى تتوتر ثم إرخاء اليد ونلاحظ الدفيء.

8. إغلاق راحة اليد اليمنى واليسرى وثنيهما وملاحظة التوتر ثم الاسترخاء والشعور بالدفيء.

9. إغماض العينين بقوة وملاحظة توتر مقدمة الرأس ثم الاسترخاء.

10. إطباق الفكين بقوة ورفع الذقن بقوة إلى الأعلى حتى تتوتر عضلات الرقبة ثم الضغط للأسفل ثم

الاسترخاء وإغلاق الشفتين.

11. إعادة الخطوة السابقة.

12. دفع الكتفين للأمام بقوة حتى تتوتر عضلات الظهر ثم الاسترخاء.

13. إعادة الخطوة السابقة.

14. إعادة الخطوات السابقة.

15. إجراء مسح للعضلات السابقة ثم الاسترخاء.

16. الضغط على الكعب الأيسر إلى الأسفل بقوة ورفع الأصابع للأعلى حتى تتوتر ثم الاسترخاء.

17. إعادة الخطوة السابقة.

18. الضغط على الكعب الأيسر إلى الأسفل بقوة ورفع الأصابع للأعلى حتى تتوتر ثم الاسترخاء.

19. إعادة الخطوة السابقة.

20. إجراء مسح لكل العضلات السابقة.

بعد ذلك قمت بتطبيق الاسترخاء على أحد أعضاء المجموعة كنموذج أمام بقية الأعضاء وقد

استخدمت الخطوات السابقة . وبعد أن انتهيت من تطبيق هذا التمرين على هذا الطالب طلبت منه أن

يصف للأعضاء الآخرين ما هو شعوره فقال انه يشعر أن جسمه ثقيل وانه يطير في الهواء وانه

مسترخي ومرتاح ويشعر بالدفء وانه لا يشعر بأي توتر مهما كان .بعد ذلك قمت بتطبيق الاسترخاء

على الأعضاء جميعا وذلك باتباع الخطوات نفسها حيث أن كل عضو من الأعضاء كان يشد يده وينفس

الوقت كان الأعضاء الآخرون يقومون بذلك.

بعد الانتهاء من تطبيق الاسترخاء قمت بسؤال كل عضو عن شعوره فكانت الإجابات :- مسترخي،

مرتاح، اشعر أن جسمي اصبح اثقل على الكرسي ولا اشعر بأي توتر ، سعيد واشعر بالدفء. بعد ذلك قمت بمناقشة الطلاب ببعض المواقف التي تسبب التوتر مثل مكان معين (قاعة الامتحان )، الباص، حدث معين، الصوت العالي أو رؤية شخص معين. وقد ذكر الطلبة بعض المواقف التي تسبب لهم التوتر وتناقشوا فيها معا .

**الواجب البيتي :** وفي نهاية الجلسة تم إعطاء الطلبة واجب بيتي وهو تطبيق هذا التمرين (الاسترخاء العضلي) على الأقل مرة يوميا وبعد تطبيق الاسترخاء عليه أن يجيب على الأسئلة التالية:

ما الذي أعجبك؟

ما الذي لم يعجبك في ممارسة الاسترخاء العضلي؟

كيف شعرت أثناء ممارسة الاسترخاء العضلي؟

هل تشعر بتوتر أو باسترخاء الآن؟

هل تعتقد بان ممارسة الاسترخاء العضلي التدريجي مره أخرى يمكن أن يساعدك على خفض التوتر عندك؟ ثم تم الطلب من الأعضاء أن يحضروا الواجب المعروف وهو ماذا كان شعوره أثناء الجلسة،

وهل أزعجه شيء في الجلسة.....

**التقييم:-** تحققت الأهداف التي تم وضعها في بداية الجلسة بالإضافة إلى ذلك شعر الطلبة بالفرح

والسرور وذلك لانهم استطاعوا الوصول إلى حالة الاسترخاء التام وبالتالي زوال التوتر.

وقد لاحظت أن المجموعة بدأت تتماسك أكثر وأكثر وتتقدم.



## الجلسة الرابعة :

### أهداف الجلسة :

- أن يطبق الطلبة تمرين الاسترخاء.
- أن يسترخي الطالب في مواقف التوتر.

### الفنية :

- ١ - المحاضرة المبسطة .
- ٢ - المناقشة والحوار .
- ٣ - تطبيق تمارين الاسترخاء .

### الأدوات :

وأوراق وأقلام

الزمن : ٤٥ دقيقة .

### سير الجلسة :

في بداية الجلسة قمت بتلخيص ما دار في الجلسة السابقة وبعد ذلك قمت بالحديث عن بعض النقاط التي وردت في الواجب البيتي السابق وكان فيها أن بعض الأعضاء كانوا يشعرون بالارتياح نتيجة لهذه اللقاءات وهم الأغلبية في حين أن أحد الأعضاء كان يشعر بتوتر وقلق نتيجة لأنه كان



يعتقد أن أحد الأعضاء كان يبدو عليه السخرية وتم مناقشة هذا العضو بالموضوع فقال انه لم يكن كذلك أبدا.بعد ذلك استلمت أوراق الواجب الذي أعطي في الجلسة السابقة.

قمت بسؤال الأعضاء عما حدث معهم خلال الأسبوع فأجاب الطلبة أنهم قاموا بتطبيق هذا الأسلوب يوميا وشعروا أنهم أصبحوا أفضل حيث أن بعضهم شعر أن التوتر قد انخفض عندهم .

وكان يظهر على الأعضاء السعادة والسرور. وقد لاحظت أن الأعضاء أصبحوا أكثر تعاونا وتقبلا لبعضهم البعض ويحترمون بعضهم البعض بصورة أفضل ويتعاطفون مع بعضهم البعض .

سالت الأعضاء فيما إذا كانوا يرغبون بتطبيق التمرين مرة أخرى فكانت إجاباتهم بالموافقة. فقامت بتطبيق التمرين مع الطلبة ، وبتبادل الحديث مع الأعضاء اتفقنا على انه أثناء تطبيق التمرين عندما يشعر الفرد بتسارع التنفس وان دقات القلب بدأت أيضا بالتسارع عليه أن يكثر من قول كلمة استرخي...استرخي...(لنفسه) وهذا ما كنت أقوم به عند تطبيق الأسلوب على الأعضاء.

## الواجب البيتي :

وفي نهاية الجلسة طلبت من الأعضاء أن يستمروا في التدرب على هذا التمرين خلال الأسبوع القادم حيث يقوموا بالاسترخاء يوميا، وكتابة التقرير عن الجلسة.بعد ذلك تم تلخيص ما دار في الجلسة.

## التقييم :

تم تحقيق الأهداف المتوقع تحقيقها في هذه الجلسة كما أن الجلسة سارت على خير ما يرام، كما أن الأعضاء كانوا مرتاحين وفرحين في الجلسة.



## الجلسة الخامسة : ( الختامية )

### أهداف الجلسة :

- التأكيد على الأعضاء باستخدام الاسترخاء باستمرار.
- التعرف على مدى تقدم الأعضاء.
- تطبيق مقياس التوتر النفسي.

### الفنية :

- ١ - المحاضرة المبسطة .
- ٢ - المناقشة والحوار .

### الأدوات :

وأوراق وأقلام

الزمن : ٤٠ دقيقة .

### سير الجلسة : -

سير الجلسة :- في البداية تم الحديث عما دار في الجلسة السابقة ثم تحدثت عن الواجب المعطى

للطلاب . ثم تم السؤال عن الوقت الذي يأخذه كل عضو في استخدام التمرين . فكانت إجاباتهم أنهم

يستغرقون وقت قليل جدا .

وقد قاموا بتطبيق الاسترخاء وقد استغرق وقت قليل جدا بين ١.٣ - ٣ دقائق . فقامت بتعزيز الأعضاء

على هذا التقدم ، بعد ذلك ذكر بعض الأعضاء مواقف تعاملوا معها بدون توتر بعد أن كانت تسبب لهم

التوتر . ثم طلبت من الأعضاء أن يذكروا مدى استفادتهم من البرنامج ، فكان الأعضاء جميعا يشعرون

أنهم تقدموا وأصبح عندهم إستراتيجية يستطيعون استخدامها في أي وقت ويستطيعون تعليمها للآخرين مثل إخوانهم وأقاربهم. ثم قمت بشكر الطلاب على التزامهم بالبرنامج وان هذا الالتزام يدل على الدافعية العالية للتخلص من التوتر.

طلبت من الأعضاء أن يذكر كل واحد شعوره في هذه اللحظة فكان شعورهم يتراوح بين السعادة والفرح وبين الحزن نتيجة لانتهاج البرنامج. وتم مناقشة الأعضاء بالأهداف التي تحققت من هذا البرنامج، وقد اجمع الأعضاء أن أهداف البرنامج قد تحققت وان التوتر قد انخفض عندهم وقد دلت نتائج مقياس التوتر النفسي البعدي أن التوتر قد انخفض. وبذلك يكون البرنامج قد انتهى.

### التقييم :

من خلال مقارنة نتائج الطلبة على مقياس التوتر النفسي قبل البدء بالبرنامج مع نتائجهم بعد الانتهاء من البرنامج يتبين أن البرنامج قد حقق الهدف الذي كنا نسعى إلى تحقيقه وهو خفض التوتر النفسي. كما أن الأعضاء أنفسهم قالوا أن التوتر قد انخفض عندهم بدرجة ملحوظة ولاحظه الأهل والأصدقاء.

### المراجع :-

- 1- Patterson,cecil,1986.Theories of counseling and psychotherapy. Harper and Row. N. y.
- 2 Rimm.D.and Master,J.1979.Behavior Therapy. Academic Press.Jbc.N.Y.
- 3 - فاعلية كل من برنامج إرشاد جمعي وبرنامج للنشاط الرياضي في خفض مستوى التوتر النفسي. رسالة ماجستير . غير منشور. نضال الشبح. الجامعة الأردنية. ١٩٩٤م.

أخذت هذه الجلسات من "برنامج إرشاد جمعي لخفض التوتر النفسي عن طريق

الاسترخاء العضلي" ، إعداد الدكتور موفق طالب الابراهيم - الأردن



# أرشاد جمعي عن : تحسين مفهوم الذات لدى الطلاب



## الجلسة الأولى

عنوان الجلسة : جلسة بنائية

### الأهداف :

- 1- التعريف بالإرشاد الجمعي وبدور المرشد ومسؤولياته المهنية .
- 2- العمل على بث الثقة في نفوس الطلبة والتعارف فيما بينهم .
- 3- يستخلص الطالب تصورا عن مفهوم لذاته بكافة أشكاله .

### الوسائل والأساليب :

الحوار والمناقشة

### الإجراءات :

في بداية الجلسة رحبت بالطالبات المشاركات وعرف عن نفسي بعد ذلك عرفت الإرشاد الجمعي وعلى أنه عملية إرشاد عدد من الأفراد الذين تتشابه مشكلاتهم في جماعات صغيرة ويهدف إلى المساعدة في التعبير عن انفعالاتهم وحل مشكلاتهم ويساعدهم في فهم ذاتهم وتقبل ذات الآخرين .

وأن الإرشاد الجمعي يقوم على مبدأ الاحترام المتبادل ويركز على المهارات التي تسهم في بناء علاقة إيجابية يسودها جو من الألفة والتفاعل بين أعضاء المجموعة الإرشادية بعد ذلك وضحت متى تكون اللقاءات وأنه كل ثلاثاء وخميس من كل أسبوع وضرورة الالتزام بهذه المواعيد وأيضا ضرورة الالتزام بالواجبات البيتية وأيضا عن السرية وأنه ما يدور في هذه الجلسات لن يعرفه أحد سوانا وأن على أعضاء المجموعة الالتزام بالسرية أيضا ثم تحدثت عن أهداف البرنامج وما يمكن تحقيقه .

بعد ذلك قمنا بالنشاط التالي حيث طلبت من كل طالبة أن تحضر ورقة وتثنيها عشر ثنيات وتكتب في كل ثنية صفة تحبها عن نفسه وأكدت أنه لن يعرف أحد بهذه الصفة لذلك يجب أن تكون صادقة مع نفسها بعد أن انتهت الطالبات طرح السؤال التالي هل تحبين هذه الصفات وتحبين الاحتفاظ بها بعد ذلك طلبت من كل طالبة أن تتخلى عن واحدة من هذه الصفات ثم طلبت أن تتخلى عن ثلاث صفات

ثم سألت من أنتي الآن بعد ذلك طلبت من كل طالبة استعادة هذه الصفات ولاحظت السعادة التي يشعرون بها عندما قلت لهن أن يستدعن هذه الصفات مرة أخرى . هذا النشاط جعلت الطالبات يدركن أهمية الصفات التي يملكنها وأهمية الحفاظ عليها .

بعد هذا النقاش تحاورت وتناقشت أنا والطالبات حول مفهوم الذات وعلى أن مفهوم الذات هو التصورات أو الأفكار التي ينظر بها الفرد إلى نفسه وقد تكون هذه الأفكار والتصورات مختلفة عن فكرة الآخرين عنه ثم وضحت لهن ما هي الذات المدركة وهي الذات التي يتمناها الفرد الذات المثالية .

بعد ذلك لخصنا أهم ما دار في الجلسة وعددت لكن موعد الجلسة القادمة وأيضا أعطيتهن الواجب البيتي للمرة القادمة .

## الواجب المنزلي للجلسة (١)

- كتابة فقرة قصيرة تتحدثين فيها عن مفهوم الذات المدرك والمثالي .

## الجلسة الثانية

عنوان الجلسة : مفهوم ذات الإيجابي

مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

### الأهداف :

- ١- العمل على تنمية الجوانب الإيجابية لدى الطالب
- ٢- تكوين مفهوم ذات إيجابي لدى الطالب

### الوسائل والأساليب :

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- مجموعة من الأنشطة



## الأجراءات :

- في بداية الجلسة رحبت بالطالبات وشكرتهن على ألتزامهم بالموعد ثم راجعت معهن ما دار في الجلسة السابقة وأيضا مناقشة الواجب البيتي بعد مناقشته أستخلصنا الفرق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي .
- بعد ذلك اخترنا طالبة من الطالبات وطلبت من الطالبات الأخريات أن يذكرن كل الأشياء الإيجابية التي يرونها في صديقتهم وقيمت بتشجيع الطالبات على المجاملات وطلبت منهم عدم قول الإهانات وكل تعليق يجب ان يكون إيجابيا .
- بعد ذلك أحضرت محبرة وورقة كبيرة وطلبت من كل طالبة أن تضع إبهامها في المحبرة وتعمل بصمة على الورقة و طلبت من كل طالبة أن تقارن بصمتها ببصمة الطالبات وناقشت معهن أن كل بصمة إبهام خاصة لأنها فريدة بشكل كامل
- القيام بالنشاط التالي حيث أشرت أن هناك مسابقة إعلان تلفزيونية مدتها ٢ - ٣ دقائق للدعاية عن الصفات الخاصة والمميز لكل طالبة . ثم طلبت مهم الإشارة إلى ما تعلموه عن أنفسهم وأن يصف كل منهم نفسه وصفا إيجابيا بثلاث صفات .
- لخصنا أنا والطالبات ما تم أخذه في الجلسة و استخلص الأفكار التي تعمل على تعزيز مفهوم الذات .
- حددت لهن الواجب البيتي وموعد الجلسة القادمة .

## الواجب المنزلي للجلسة (٢)

- كتابة بعض الصفات التي لا يحبها عن بنفسه والطرق التي يستطيع بواسطتها تحويل ما لا يحبه إلى شيء يحبه .



## الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة : تنمية الثقة بالنفس

مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

### الأهداف :

- ١- تزويد الطالب بخبرات بناءة
- ٢- تنمية الثقة بالنفس لدى الطالب
- ٣- مساعدة الطالب على مواجهة ذاته

### الوسائل والأساليب :

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- قائمة أحبه أو لا أحبه

### الإجراءات :

- في بداية الجلسة رحبت بالطالبات وشكرتهن على التزامهم بالموعد ثم راجعت معهن ما دار في الجلسة السابقة وأيضا مناقشة الواجب البيتي.

- بعد ذلك قمت بتوزيع قائمة أحبه أو لا أحبه ودعوت الطلبة التوسع بالحديث والتعبير الحر

١ - ما الذي تحبه في نفسك

٢ - فكر في نفسك رتب ٥ كلمات تصفك

٣ - رتب ٣ أشياء تحب أن تقوم بها

- بعد ذلك طلبت من الطالبات حل النشاط التالي :

لديك مجموعة من الخصائص تحدث عن كل منها بشكل موجز ثم أعط لكل منها رقما يعبر عن

مستوى وجودها لديك حسب ميزان التقدير التالي ( ١-٢-٣-٤-٥ )

٥ أن الخاصية عالية جدا لديك وهكذا إلى ١ الذي يعني أنها ضعيفة جدا لديك .



الخصائص هي :

الصدقة : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

الفهم : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

التأثير بالآخرين : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

روح الدعابة : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

الصحة : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

القوة والقدرة على الاحتمال : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

الذكاء : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

الاستقرار العاطفي : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

الارتياح مع الكبار : ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥

- توضيح لهم الفرق بين الأفكار العقلانية والأفكار غير عقلانية والعمل على استبدالها بأفكار عقلانية ومنطقية ثم وأيضا وضحت لهم ذلك ببعض الأمثلة . ثم لخصنا ما دار في الجلسة وحددت لهم الواجب البيتي وموعد الجلسة القادمة .

### الواجب المنزلي للجلسة (٣)

- أن يحدد موقف واجه فيه بعض الصعوبات مقترحا أهم الأفكار السليمة التي تساعد على تلاشي الصعوبات .



## الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة : السلوكيات الاجتماعية .

مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

### الأهداف :

- ١- أن تكتب الطالبات السلوكيات المقبولة اجتماعيا
- ٢- يكون الطالب صداقات على أسس سليمة
- ٣- تنمية التفاعل الإيجابي مع الآخرين

### الوسائل والأساليب :

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- مجموعة من الأنشطة ( كرسي الاعتراف )

### الإجراءات :

- في بداية الجلسة رحبت بالطالبات وشكرتهن على التزامهم بالموعد ثم راجعت معهن ما دار في الجلسة السابقة وأيضا مناقشة الواجب البيتي.
- التوضيح لأفراد المجموعة أن يروا الشيء الحسن عن بعضهم البعض ويتم تشجيعهم باستمرار لعمل ذلك.

- طلبت من كل طالبة أن تكشف خططها وأمالها وأحلامها وظروفها الحاضرة ومن خلال حديث الطالبات ركزت على الإيجابيات وتعززها وطلبت منهن أثناء الحديث أن يستبدلن الأفكار الغير عقلانية بأفكار عقلانية .

- ممارسة نشاط كرسي الاعتراف وذلك كتالي :

- قامت إحدى الطالبات بالجلوس على كرسي مقابل كل الطالبات وتعصب عيناها حتى لا تثير نظرات زميلاتهن الارتباك لديها وبعد ذلك وجهت لها مجموعة من الأسئلة :

- ١- ما هو الشيء الذي يعجبك في نفسك ؟
- ٢- ما هو الشيء الذي لا يعجبك في نفسك ؟
- ٣- هل أنت سلمي مع زملائك هنا لماذا ؟
- ٤- هل أنت سعيد بين أفراد المجموعة لماذا ؟
- ٥- ما رأيك في المجموعة التي تنتمي إليها ؟
- ٦- ما هي الأشياء الحسنة في أفراد المجموعة ؟
- ٧- ما هي الأشياء السلبية في أفراد المجموعة ؟
- ٨- أيهما أقرب أفراد المجموعة إليك ؟
- ٩- ما هي الأشياء الغير معروفة عنك وتحب تعريفهم بها ؟

- مناقشة والحديث عن المواقف الاجتماعية التي يفضلها أفراد المجموعة مثل مدح شخص معين أو طلب شيء ما من شخص أو الابتسامه وطرح التحية على الآخرين .
- وقبل أن تشارف الجلسة على الانتهاء لخصنا أهم نقاطها وحددت لهن الواجب البيتي وتذكيرهن بموعد الجلسة القادمة .

### الواجب المنزلي للجلسة (٤)

- تعيين ثلاث ممارسات اجتماعية يسهل تطبيقها دون الإحساس بالحرص .



## الجلسة الخامسة

عنوان الجلسة : التفكير المنطقي و الوعي بالذات

مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

### الأهداف :

١- مساعدة الطالبات على التفكير والمنطقية وفهم ذاته

٢- الصدق في الحديث والتعبير عن الذات

٣- مساعدة الطالبات على الاستبصار الذاتي

### الوسائل والأساليب :

١- الحوار والمناقشة

٢- مجموعة من الأنشطة والأمثلة

### الإجراءات :

- في بداية الجلسة رحبت بالطالبات وشكرتهن على التزامهم بالموعد ثم راجعت معهن ما دار في

الجلسة السابقة وأيضا مناقشة الواجب البيتي.

- في هذه الجلسة استخدمت أسلوب لعب الدور وهو عبارة عن مجموعة من التمارين والأدوار التي

تشجع على استكشاف الذات وتطوير القدرة على التواصل بين الآخرين والتركيز على خبرة الآن (

وهنا ) وتنمية الوعي الذاتي .

- لعبة الأعمى والبصير :

قامت باختيار إحدى طالبات المجموعة لتمثل دور الأعمى وتقوم طالبة أخرى بتمثيل دور البصير

وطلب منها قيادته وتعريفه على البيئة المحيطة وبعد أن انتهينا طلبت من كل واحدة أن تعبر عن

مشاعرها وأفكارها خلال ممارسة اللعبة وبع ذلك طبقنا هذه اللعبة على بعض أفراد المجموعة .

### - لعبة القارب :

طلب من طالبات المجموعة أن يتخيلوا أنفسهم في البحر داخل قارب ، الطقس جميل والشمس ساطعة والمجموعة مستلقية على القارب ثم تأتي فجأة عاصفة تغطي الشمس ويبرد الجو وتبدأ الأمطار بالتساقط ويميل القارب يسارا ويمينا وتنكسر الصواري ويتعرض القارب للخطر وهناك ثلاثة أشخاص على المجموعة أن تتخلص منهم والقائهم من القارب لكي ينجوا الباقون وكل واحد في المجموعة عليه أن يقدم أسبابا يراها وجيهة لنجاته وعدم إلقاءه في الماء .

دار نقاش بين الطالبات وكل طالبة كانت تقدم سبب لبقاءها ونجاتها وكان هناك تفاعل بين الطالبات .

### - لعبة المحكمة :

تتألف هذه اللعبة من جاني ، ومظلوم ، ومحامي دفاع ، ومدعي عام ولجنة المحكمة وهي المجموعة ككل وأنا أدير هذه الجلسة . وجرت اللعبة كالتالي :

يقف الجاني المتهم بقيام سلوك خاطئ وغير مرغوب به ويبرر للمجموعة الذي حدث طبعا كان هناك طالبة من أفراد المجموعة تساعدها في الدفاع .

والطالبة التي تمثل دور المظلوم تسرد على المجموعة الموقف والفعل الذي حدث وختارت طالبة من المجموعة تساعدها على الحصول على حقها .

وبدأ الحوار والنقاش حول مبررات وأسباب السلوك وكانت باقي الطالبات يشاركن في التحليل وإبداء الرأي ثم حول الحكم إلى اللجنة وهذه اللجنة صوتت على الموقف وأصدرت حكما بذلك وحلا للموقف .

- أخبرت الطالبات أن الهدف منها شحذ الفكر والذاكرة وأخذ العبرة وتجنب الوقوع في الخطأ .

- ثم وضحت للطالبات أن التضحية بالآخرين في سبيل المصالح الشخصية هي من الأمور المحرمة في الدنيا والآخرة ففي الدنيا يلاحقه القانون وفي الآخرة يقف أمام الله ليحاسب على ما قام به .

- وفي نهاية الجلسة طلبت من إحدى الطالبات تلخيص الجلسة ثم حددت لهن الواجب البيتي والتذكير بموعد الجلسة القادمة .

### الواجب المنزلي للجلسة (٥)

- خاطرة يعبر فيها الطالبات عن مشاعرهن وانفعالاتهن وأفكارهن تجاه أنفسهن في موقف إنساني صادفهن في حياتهن .

## الجلسة السادسة

عنوان الجلسة : الحديث الداخلي

مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

### الأهداف :

- ١- مساعدة الطالبات على تقبل ذواتهن
- ٢- مساعدة الطالبات على تقدير ذواتهن والثقة بذواتهن .
- ٣- العمل على تعزيز فكرة تغيير مشاعر الفرد تجاه نفسه إذا تغيرت أفكاره
- ٤- مساعدة الطلبة على تقوية مصادر الضبط الداخلي لديهم .

### الوسائل والأساليب :

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- صندوق ومرآة
- ٣- ثلاث بطاقات

### الإجراءات :

- في بداية الجلسة رحبت بالطالبات وشكرتهن على التزامهن بموعد الجلسة ثم بعد ذلك قمنا بمناقشة سريعة للواجب البيتي ومراجعة لأهم ما تم أخذه في الجلسات السابقة .
- بعد ذلك طلبت من كل طالبة أن تتخيل إمكانياتها لنهاية هذا الفصل من أجل تحسين دراستها وكيف ستكون النتيجة في نهاية الفصل و وضحت لهن أن هذه التخيلات هي أهدافهم وعمل كل طالبة التفكير ببعض الطرق والخطوات لتحقيق الأهداف .
- قمت بإحضار صندوق مغلق ثم وضعته أمام أحدا الطالبات وقمت بتوجيه الأسئلة التالية :
- ١- ماذا يوجد داخل الصندوق ؟
- ٢- من هو الشخص المهم في حياتك ؟

٣- من هو أحب الناس إليك ؟

ثم أخبرت الطالبة إنه يوجد في الصندوق صورة أهم شخص في حياتها ثم طلبت منها أن تفتح الصندوق لتخرج الصورة وعندما فتحت الصندوق وجدت فيه مرآة و من خلال نظرها في المرآة عرفت من هو أهم شخص ثم سألتها هذه الأسئلة هل أنت سعيدة بما رأيت ؟ هل تحبين الشخص الذي رأيتته ؟ ثم أخبرت الطالبات أن الصندوق مهم لأنه يخبر كل واحد بأهميته ويبرز صورته .

- أحضرت ثلاث بطاقات البطاقة الأولى مكتوب عليها مشاعر والثانية أفكار والثالثة سلوك ووضعت البطاقات الثلاث أمام الطالبات ثم أخبرتتهن أن كل أنسان يتكون من مشاعر وأفكار وسلوكيات .  
- توجيه السؤال التالي على الطالبات : من يَأثر على من هل المشاعر على السلوك والأفكار أم الأفكار تسيطر على المشاعر والسلوك ثم دار نقاش بين الطالبات على من يَأثر على من .  
- بعد أن أنتهت الطالبات من المناقشة أخبرت الطالبات أن الأفكار تَأثر على المشاعر والسلوك وأن الأفكار تكون على شكل كلام داخلي يقوله الفرد لنفسه وأن هناك عبارات إيجابية وعبارات سلبية وأن العبارات السلبية تؤثر على مشاعر وسلوك الفرد بطريقة سلبية بعكس العبارات الإيجابية وأهمية أن يعزز الفرد نفسه ويبتعد عن الأفكار والعبارات السلبية .

- طلبت من كل طالبة أن تع جدولاً وتقسمه إلى ثلاث أعمدة العمود الأول ( الخبرات التي مرة بها )

العمود الثاني

( الأفكار ) والعمود الثالث ( المشاعر نحو الخبرة )

وبعد ذلك تمت مناقشة حل كل طالبة والخبرة التي مرت بها ثم أخبرت الطالبات أن الخبرة في العمود الأول لا تسبب المشاعر بل الأفكار تجاه الموقف هي التي تسبب المشاعر .

- وقبل نهاية الجلسة حددت للطالبات الواجب البيتي والتذكير بموعد الجلسة القادمة .

### الواجب المنزلي للجلسة (٦)

- طلب من كل طالبة تسجيل العبارات السلبية التي كانت توجهها لنفسها قبل الألتحاق بالجلسات

وعكسها إلى كلمات إيجابية وتدوين النتائج

## الجلسة السابعة

عنوان الجلسة : تعزيز النفس وتعزيز الآخرين

اليوم والتاريخ مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

### الأهداف :

- ١- العمل على توضيح أثر التعزيز والثناء على مفهوم الذات .
- ٢- العمل على توضيح أهمية التعزيز للآخرين .
- ٣- العمل على توفير الدعم النفسي للطالبات

### الوسائل والأساليب :

- ١- الحوار والمناقشة
- ٢- مجموعة من الاوراق الصغيرة وصندوق

### الإجراءات :

- في بداية الجلسة رحبت بالطالبات وشكرتهن على التزامهن بموعد الجلسة ثم بعد ذلك قمنا بمناقشة سريعة للواجب البيتي .
- توضيح أهمية تعزيز النفس أي الذات والثناء على النفس وأن يكون التعزيز أما لفظي مثل " أنا بطل أستطيع فعل ذلك " " أنا ذكي " أو تعزيز معنوي مثل ممارسة سلوك تحبه مثل مشاهدة التلفاز وقت أكثر أو الخروج في نزهة أو ممارسة هواية تحبها .
- القيام بالنشاط التالي طلبت من كل طالبة أن تعزز نفسها بكلمات إيجابية وترديد هذه الكلمات دائما وملاحظة أثرها على الفرد .
- مناقشة أيضا أهمية تعزيز الآخرين حيث أن تعزيز الآخرين يجلب الثناء وأن كل أنسان يجب أن يعززه الآخرون وأيضا أهمية ملاحظة الجوانب الإيجابية لدى الآخرين وتقديم الثناء والتعزيز لهم .

- القيام بالنشاط التالي وزعت الأوراق الصغيرة على الطالبات وطلبت من كل طالبة أن تكتب أسمها على الورقة ووضعها في الصندوق المخصص لذلك وطلبت من إحدى الطالبات سحب ورقة وأسم الطالبة التي يسحب تقوم الطالبات الأخريات بتعزيزها .
- القيام بالنشاط التالي وهو أعداد لقاء مفتوح مع طالبات المجموعة لبحث المشكلات التي تواجههم في المدرسة والتي لها أثر سلبي مع التركيز أثناء مناقشتي للطالبات على العقاب البدني – العقاب النفسي – التهديد والتوعيد – النجاح والرسوب وغيرها من القضايا التي يطرحها الطالبات .
- ومن خلال المناقشة قمت أسلوب الربط بين الجلسات السابقة وذلك لتخفيف المشكلة والتخفيف من حدتها عن طريق الطالب نفسه والعمل على استبدال الأفكار الغير منطقية بالأفكار المنطقية .
- وقبل أن تشارف الجلسة على الانتهاء قمنا بتلخيص سريع للجلسة وتحديد الواجب البيتي والتذكير بموعد الجلسة القادمة وأنها سوف تكون الجلسة الختامية .

### الواجب المنزلي للجلسة (٧)

- طلب من كل طالبة أن تكتب العبارات الإيجابية التي توجهها لنفسها في المواقف المختلفة .

### الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة : تحسين تقدير الذات على البعد الجسمي / جلسة ختامية

اليوم والتاريخ :

مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

### الأهداف :

- ١- مساعدة الطلبة على تحسين تقدير الذات في البعدين العاطفي والجسمي .
  - ٢- إتقان المهارات التي تم التدريب عليها في البرنامج الإرشادي وتطبيقها في الحياة الواقعية .
- الوسائل والأساليب :
- الحوار والمناقشة



## الإجراءات :

- في بداية الجلسة رحبت بالطالبات وشكرتهن على التزامهن بموعد الجلسة ثم بعد ذلك قمنا بمناقشة سريعة للواجب البيتي .

- قمت بطرح السؤال التالي : من تذكر لي بعض المشاهير التي لم تمنعهم الإعاقة من تحقيق انجازات عظيمة ؟ ناقشنا إجابة السؤال مع الطالبات وذكر أمثلة مثل طه حسين وهيلين كلر وكيف كانت انجازاتهم التي مازالت رغم الإعاقات التي يعانون منها وبالرغم من ذلك لم تقف هذه الإعاقة حاجزا أمام طموحاتهم وأهدافهم .

### - قراءة القصة التالية على الطالبات :

" عصام تلميذ في الصف السادس الأساسي مصاب بشلل أطفال في ساقه منذ ولادته يريد أن يلعب مثل أي طفل ولكن إعاقته تمنعه من ذلك ويشعر بالحزن عندما يرى الأولاد يلعبون ويجرون وكلما حاول أن يقف على قدميه لا يستطيع فيشعر بالخجل والنقص والدونية ودار الحديث الأتي بينه وبين نفسه وهو جالس :

يخاطب نفسه : ماذا اعمل أنا ؟ أريد أن أعب مثل زملائي لكني لا أقدر .

ويردد على نفسه : هذا قدر الله ويجب علينا أن نتقبل أمره .

يدخل والده عليه .

الأب : بماذا تفكر يا عصام .

عصام : أريد أن أعب مثل أصحابي يا بابا وأنا كل ما أحرك رجلي لا أستطيع أنا أشعر بأني أقل من الأطفال .

الأب : يا عصام لا يوجد حد له دخل في أي شيء يحدث له لأنه كل شيء بيد ربنا سبحانه وتعالى ولازم تصبر .

عصام : أنظر يا بابا آخر لوحة رسمتها الأستاذ قال لي أنت ممكن تكون فنان كبير .

الأب : الله سبحانه وتعالى يأخذ شيء من أنسان لازم يعوض له شيء آخر أنت لم تسمع عن الدكتور طه حسين الكفيف الفقير كيف كافح حتى أصبح عميد الأدب العربي وفاق كل المبصرين .

عصام : هل تعتقد يا بابا أنني سأكون فنانا كبيرا في المستقبل ؟

الأب : أنت لست أقل من أي أحد ناجح يا عصام بالعزم والإرادة تصنع الكثير يا بني .

عصام : أشعر بالطمأنينة لأن يا أبي وأن شاء الله سأكون فنانا كبيرا .

- مناقشة القصة مع الطالبات ومناقشة حول ما يمكن عمله وتغييره في البعد الجسدي وما لا يمكن

عمله أو تغييره في هذا البعد وإنما محاولة التعايش معه وتقبله .

- مناقشة ومراجعة عامة حول الجلسات السابقة والمهارات التي استطاعت كل طالبة إتقانها وتوظيفها

في الحياة العملية .

- ثم شكرت الطالبات على التعاون الذي أبدينه خلال الجلسات والتأكيد أنه ستتم متابعتهم خلال

الأسابيع القادمة من قبلي من خلال المعلمات في الصفوف وأخبرتهن أنني مستعدة لتقديم أي مساعدة

متى احتجن لذلك .

**المراجع :** رسالة ماجستير ( فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تحسين مفهوم الذات لدى طلاب الصف

السابع ) أعداد : محمد علي بني هاني المشرف : الأستاذ الدكتور محمد العزاوي

إعداد المرشدة التربوية : نور دراغمة



# برنامج إرشاد جمعي لتقليل من مشكلة العنف المدرسي لدى الطلبة



## الجلسة الأولى:

### عنوان الجلسة:

التعارف بين المشاركين.

### الهدف من الجلسة:

التعارف بين المشاركين والمرشد وكذلك التعرف بين المشاركين وبعضهم البعض، وكذلك الاتفاق على أسس وقواعد العمل الجماعي، والاتفاق على مواعيد الجلسات الإرشادية.

### سير الجلسة:

تبدأ الجلسة بحضور المرشد وجميع الطلاب المشاركين في البرنامج الإرشادي، حيث يجلس الجميع في شكل دائري بحيث يرى كل واحد منهم الآخر.

ثم يبدأ المرشد الجلسة بالتعريف عن نفسية وطبيعة عملة والدور الذي سيقوم به خلال الجلسات الإرشادية.

ثم يترك المجال للمشاركين حيث يبدأ كل طالب بالتعريف عن نفسه وعمره وصفه وأي معلومات أخرى يريد إضافتها كالهوايات أو مكان السكن وغير ذلك.

يبدأ المرشد بتوضيح بعض قواعد العمل الجماعي والاتفاق مع المشاركين على من بداية الجلسات نحو ( احترام الآراء - المشاركة - السرية - التعاون - احترام المشاعر - عدم المقاطعة..... وغير ذلك )، ويفضل أن يكون ذلك مكتوباً على لوح بoster يتم التوقيع عليه من قبل كل المشاركين بعد الانتهاء منه.

على المرشد الآن توضيح ماهية البرنامج الإرشاد والأهداف المرجوة منه، وكذلك عدد جلساته ومكان تنفيذها والموعد المحدد لها والإجراءات التي يقوم الجميع بالمشاركة في تنفيذها خلال الجلسات الإرشادية.

تنتهي الجلسة الأولى بالاتفاق المحدد للجلسة المقبلة وموضوعها، وترك مجال آخر لأي تعليق أو إضافة من قبل المشاركين على نقطة تم مناقشتها خلال فترة الجلسة الأولى.

## الجلسة الثانية:

### عنوان الجلسة:

أسباب مشكلة العنف المدرسي.

### الهدف من الجلسة:

مراجعة ما تم الاتفاق عليه بالجلسة السابقة، وتبصير المشاركين بماهية العنف المدرسي وأنواعه ومن ثم مشاركتهم في الوقوف على الأسباب الرئيسية لهذا السلوك.

### سير الجلسة:

يبدأ المرشد الجلسة بمراجعة ما تم الاتفاق عليه خلال الجلسة السابقة وتذكير المشاركين بقواعد العمل الجماعي.

يبدأ النقاش بين المشاركين وبإدارة المرشد حول ماهية العنف المدرسي وتعريفه، وأنواعه الشائعة بين الطلاب.



يترك المرشد المجال أمام المشاركين ليتحدث كل واحد منهم حول أسباب العنف المدرسي الخاصة به أو التي يراها من وجهة نظره.

يناقش المرشد المشاركين في الأسباب التي يطرحونها خلال الحوار.

يتحدث المرشد عن الأسباب الأساسية للسلوك العدوانى ( نفسية - اجتماعية أسرية - جسدية - أخرى... ).

ينهي المرشد الجلسة بعمل تلخيص شامل لما دار خلالها، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.

### الواجب البيتي :

كتابة الأسباب الكامنة وراء السلوك العدوانى الذي يصدر منه بمفهومه الخاص ، وذلك من خلال كتابة أو رسمه أو حوار أو قصة ...

### الجلسة الثالثة:

#### عنوان الجلسة:

النتائج المترتبة على مشكلة العنف المدرسي.

#### الهدف من الجلسة:

مراجعة ما تم الاتفاق عليه بالجلسة السابقة ، ومراجعة الواجب البيتي ومن ثم تبصير المشاركين بالنتائج المترتبة على مشكلة العنف المدرسي.



## سير الجلسة:

- يبد المرشد الجلسة بمراجعة ما تم الاتفاق عليه خلال الجلسة السابقة وتذكير المشاركين بالأسباب الأساسية للسلوك العدواني.

- يترك المرشد المجال أمام المشاركين ليتحدث كل واحد منهم حول النتائج المترتبة على قيامه بالعنف المدرسي.

- يناقش المرشد المشاركين في النقاط التي يتم طرحها خلال الجلسة.

- يتحدث المرشد عن النتائج المترتبة على القيام بالعنف المدرسي سواء أكانت هذه النتائج ( نفسية – اجتماعية - أسرية – جسدية – أخرى... ).

- ينهي المرشد الجلسة بعمل تلخيص شامل لما دار خلالها، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة وموضوعها.

## الواجب البيتي :

كتابة النتائج المترتبة على العنف في حال وقوعها على الأشخاص المعنفين .



## الجلسة الرابعة:

### عنوان الجلسة:

طرق الوقاية والعلاج لمشكلة العنف المدرسي.

### الهدف من الجلسة:

مراجعة ما تم الاتفاق عليه بالجلسة السابقة، ومناقشة الواجب البيتي ومن ثم تبصير المشاركين بأهم

طرق الوقاية والعلاج لمشكلة العنف المدرسي.

### سير الجلسة:

يبدأ المرشد الجلسة بمراجعة ما تم الاتفاق عليه خلال الجلسة السابقة وتذكير المشاركين بالنتائج

المتربة على القيام بالعنف المدرسي.

- يترك المرشد المجال أمام المشاركين ليتحدث كل واحد منهم حول بعض الحلول والمقترحات التي

يرونها مناسبة لعلاج هذه المشكلة.

- يناقش المرشد المشاركين في النقاط التي يتم طرحها خلال الجلسة.

- يتحدث المرشد عن أهم طرق الوقاية والعلاج التي ينبغي على المشاركين الاهتمام بها وتنفيذها من

أجل علاج هذه المشكلة والاتفاق على إشراك المدرسة والأسرة في متابعة بعض الحلول والمقترحات التي

ينبغي عليهم القيام بها، ومن ثم تحديد المسؤوليات التي تقع على الجميع، والبدء بتنفيذ الحلول بعد

الاتفاق عليها.

- ينهي المرشد الجلسة بعمل تلخيص شامل لما دار خلالها، ومن ثم الاتفاق على موعد الجلسة القادمة

التي ستكون بمثابة تقييم لجميع جلسات البرنامج.

### الواجب البيتي :

تكليف الطلاب بكتابة الطرق الوقائية والعلاجية للعنف باشكاله داخل المدرسة وخارجها .



## الجلسة الخامسة:

### عنوان الجلسة:

التقييم والإنهاء.

### الهدف من الجلسة:

مراجعة ما تم الاتفاق عليه بجميع الجلسات السابقة ، ومراجعة الواجب البيتي ومن ثم تقييم العمل خلال هذه الجلسات وإنهاء البرنامج الإرشادي.

### سير الجلسة:

- يبدا المرشد الجلسة بمراجعة ما تم الاتفاق عليه خلال الجلسة السابقة وتذكير المشاركين بالنقاط الأساسية التي تم طرحها خلال البرنامج الإرشادي.
- يترك المرشد المجال أمام المشاركين ليتحدث كل واحد منهم عن رأيه وتقييمه للجلسات الإرشادية لإضافة أو تعديل بعض النقاط التي يراها مناسبة
- يناقش المرشد المشاركين في النقاط التي يتم طرحها خلال الجلسة.
- يتحدث المرشد عن أهمية الالتزام بما تم الاتفاق عليه خلال الجلسات وتنفيذ الخطة العلاجية التي تم التوصل إليها، وإعلام المشاركين بأنه سوف يقوم بمتابعة تنفيذ بعض إجراءات الحلول مع المدرسة من جانب الأسرة من جانب آخر، بالإضافة لمتابعته للمشاركين من وقت لآخر بهدف متابعة مدي تقدم وتحسن سلوكهم نحو الأفضل .

### المراجع : برنامج حل المشكلات ، د.إبراهيم باجس- كتاب الإرشاد الجماعي

(مراجع مقترحة من الممكن الرجوع إليها في هذا البرنامج )

- احمد محمد عبد الخالق ( ١٩٩٣ ) . أصول الصحة النفسية ، الإسكندرية ، دار المعارف
- زكريا الشر بيبي ( ١٩٩٤ ) . المشكلات النفسية عند الأطفال ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- نبيل راغب ( ٢٠٠٣ ) ، أخطر مشكلات الشباب ، القلق العنف الإدمان ، القاهرة ، دار الغريب للطباعة والنشر .
- صالح محسن ( ٢٠٠٦ ) ، العقاب أسباب وآثار وحلول إجرائية ، قسم التوجيه والإرشاد ، وكالة الغوث الدولية

# برنامج الإرشاد الجمعي عن التأخر الدراسي للطلاب .



## الجلسة الأولى :

### الأهداف :

- ١ - أن تتعرف الطالبات على بعضهن البعض وعلى المرشدة
- ٢ - التعرف على توقعات الطالبات من البرنامج.
- ٣ - أن يتم بناء الثقة بين الطالبات.
- ٤ - الخروج بقواعد يتم الالتزام بها.

### الأساليب والأنشطة :

#### الحوار والمناقشة

نشاط التعارف الاسم ، السكن ، الهوايات

كتابة ردود الأفعال عن الجلسة الأولى / واجب بيتي

### محتوى وإجراءات الجلسة

بعد دخول الطالبات إلى غرفة الإرشاد والتي تحتوي كراسي للأعضاء والمرشد وطاولة وخزانة ، وتتميز الغرفة بالهدوء النسبي والإضاءة الجيدة والتهوية المناسبة. بعد دخول الطالبات قمت بالترحيب بهم لوجودهم في غرفة الإرشاد . ثم قلت لهم أن وجودنا هنا هو من اجل هدف مشترك وهو مساعدة بعضنا البعض لمحاولة حل مشكلة التأخر الدراسي.

ولكن قبل البدء بذلك يجب أن نقوم بالتمارين التالي :-أن يختار كل واحد منا شخص آخر في المجموعة ويقوم بالتعرف عليه ويجب على كل شخص أن يعرف على نفسه لمدة دقيقتين للشخص الآخر ومن ثم يحدث العكس ، وبعد أن اختار كل عضو في المجموعة شخص يرغب بالتعرف عليه قام

كل فرد بالتعريف على نفسه للشخص الآخر لمدة دقيقتين. وبعد أن أنهى الطلبة هذه الخطوة طلبت من كل طالبة أن يقوم بتعريف الشخص الآخر للمجموعة كلها .

وبعد أن أنهت الطالبات هذا طلبت من كل طالبة أن تذكر أسماء المجموعة كلها. ففعل الطلبة ذلك وشعرت أن الطلبة كانوا سعيدين ومرتاحين بعد أن كانوا في حالة توتر وقلق في بداية الجلسة وبعد ذلك قمت بتعريف الطلبة على نفسي .وبعد انتهاء هذه الخطوة قمت بالتركيز على ضرورة أن يحترم أفراد المجموعة المعلومات التي يدلي بها الطلاب وانه يجب أن يكون الطلاب موضع الثقة التي يضعها الأفراد بهم حيث أن الأفراد عندما يدلون بمعلومات عن أنفسهم فأنهم يتوقعون أن الآخرين لن يبوحوا بهذه المعلومات للآخرين لذلك يجب أن لا يخيبوا آمال بعضهم البعض ويتحملوا المسؤولية التي وضعها الآخرون عليه وان يثبت لهم انه شخص أمين وصادق. وفي أثناء الجلسة لاحظت أن بعض الطالبات قلقين فقلت لهم أنني اشعر بالقلق كما تشعرون انتم وهذا شيء طبيعي . بعد ذلك طلبت من المجموعة أن يضعوا المعايير التي يريدونها للجماعة فبدأ الطلاب بذكر المعايير مثل أنهم يريدون من الآخرين أن لا يبوحوا بالكلام الذي يقولونه عن أنفسهم، المواظبة على الحضور وان يلتزم الجميع بالمشاركة، والالتزام بموعد الجلسة.

بعد ذلك قمت بالتأكيد على ما ذكره الطلاب ثم قمت بالتأكد أن المجموعة هي مكان آمن يستطيع الفرد أن يتحدث عن أي شيء وسنكون جميعا مصغيين له ومهتمين به ونحترمه ونحترم المعلومات التي يذكرها.

ثم تم سؤال الطالبات عن توقعاتهم من البرنامج فكانت التوقعات التي ذكرها الطلاب هي :-

أن يقل عندي الضعف الدراسي والتأخر عن زميلاتي ، أن أتخلص من مشكلاتي مع أهلي، أن أستطيع السيطرة على نفسي في الدراسة ، أن اكتسب مهارة جديدة بالدراسة....الخ.

بعد ذلك تم مناقشة هذه التوقعات مع الطلاب وقد شارك الطلبة في تصحيح توقعات بعضهم البعض وفي النهاية توصلنا إلى توقعات ملائمة . ثم تحدثت عن توقعاتي حيث قلت أنني أتوقع من كل طالبه أن يشارك في المجموعة بشكل فعال ويقوم بتطبيق ما يتعلمه في المجموعة في حياته اليومية وان يحترم الطلاب الآخرين ويتعاون معهم .وفي نهاية الجلسة قمت بالتأكيد على موعد الجلسة ، وعدد الجلسات سيكون ٤ جلسات.

ثم سألت كل طالبة عن شعوره الآن في هذه اللحظة فكانت إجابات الطلبة تتراوح بين خائف، قلق، متوتر، سعيد، مرتاح، مسترخ. بعد ذلك تم الطلب من الطلاب أن يلخصوا ما دار في الجلسة، وبعد أن لخص الطلاب ما دار في الجلسة قمت بالتأكيد على مبدأ السرية وضرورة أن يلتزم بها جميع الطلاب .

ثم طلبت من الطلاب أن يكتب كل واحد منهم تقرير عن الجلسة يتضمن كيف كان شعوره أثناء الجلسة وهل شعر بالضيق من أحد الطلاب ، وماذا يحب أن نعمل في الجلسات القادمة .

**تقييم الجلسة :-** تم تحقيق أهداف الجلسة التي وضعت في البداية ، كما أن الجلسة كانت تسير

بشكل جيد وكما هو مخطط لها . كما أن الطالبات كانوا يشعرون بالقلق والتوتر في بداية الجلسة ومن

ثم شعر البعض منهم بالاسترخاء والراحة والسعادة، وظهر فرح الطالبات ودافعتهنم العالية للتخلص

من المشكلة من خلال مشاركتهم في النقاش الذي دار، وبمعنى آخر كانت الجلسة ناجحة.

**الواجب المنزلي :** الطلب من الطالبات كتاب انطباعاتهم عن الجلسة وإحضارها بالجلسة القادمة

## الجلسة الثانية

### الأهداف :-

١ - قراءة ردود الأفعال على الجلسة الأولى

٢- أن نتحدث عن أسباب التأخر الدراسي

٣- أن يتدرب الأفراد على بعض المهارات الدراسية

### الأساليب والأنشطة :

المناقشة والحوار-

نشاط قراءة ردود الأفعال -

تطبيق نشاط قراءة جزء من كتاب مع استخراج الأفكار الرئيسية-

### محتوى وإجراءات الجلسة :

أبدأ بمناقشة الواجبات التي أعطيت في الجلسة السابقة ومن ثم قراءة ردود أفعال الأعضاء المشاركين

يقوم المرشد بقراءة ردود أفعال الأعضاء والتعليق عليها وأخذ أي ملاحظة من الأعضاء إضافة إلى اختيار

أحد الطلبة ليتطوع ويتحدث عن شعوره في الجلسة السابقة التي رأى فيها المرشد وأعضاء الجماعة

الإرشادية

كذلك نتناقش في الأسباب التي تؤدي إلى التأخر الدراسي ومعرفة الأمور المشتركة بين كل الأعضاء

ويكون التعليق عليها من قبل الأعضاء والمرشد .



يلاحظ التأخر الدراسي مع ظهور نتائج الاختبارات الفصلية حيث تتضح المواد التي رسب فيها بعض الطلاب ، وقد تكون رسوب الطالبات متكرراً في مقررات معينة أو يحدث في مقررات متنوعة ، كما قد يكون رسوب من سنة لأخرى بمعنى تكرار هذا الرسوب في سنوات مختلفة ، وقد يكون حادثاً لأول مرة .

العوامل المساعدة على وجود المشكلة :

أولاً : أسباب داخلية : -

- الأمراض والإعاقات والعيوب الحسية

- وكذلك القدرات الذهنية

- قلق الاختبارات

- مشكلات انفعالية

- نقص الانتباه .

ثانياً : أسباب خارجية وهي عديدة ومنها :

- ظروف طارئة مثل مرض الطالبة أو أحداث في أسرته .

- عادات الاستذكار الخاطئة .

- موقف داخل المدرسة مثل مجموعة الأصدقاء .

- طرق التدريس .

- صعوبة الامتحانات . - انشغال الطالبات الزائد بأنشطة أخرى مثل الانترنت والتلفاز .

- ظروف أسرية مثل أسلوب معاملة الوالدين .

- عوامل أخرى مثل كون الطالبة في مدرسة جديدة أو تغيير مدرس المادة أو نقص التعزيز



تدريب الطالبات على بعض المهارات الدراسية

- التهيؤ المادي : تقوم الطالبة بتجهيز المواد التي تلزمه للدراسة بشكل منظم لتسهيل الوصول إليها

بدون إضاعة الوقت

- التهيؤ النفسي : تكون بتفكير الطالبة بأهمية الدراسة وذلك لرفع مستوى الدافعية

كيف تقرأ ( تدرس ) قراءة فاحصة-

قراءة الموضوع لاستخراج الفكرة الرئيسية مع تذكر النقاط الرئيسية الأساسية في الموضوع -

تلخيص ما قرأت بلفتك الخاصة -

الإجابة عن الأسئلة الموجودة في نهاية الدرس -

## الإنهاء :

تلخيص الأفكار الرئيسية في الجلسة

اليوم تحدثنا عن عدة مواضيع ومهارات جديدة منها التعرف على أسباب التأخر الدراسي وتدريبنا على

بعض المهارات الدراسية والقراءة الفاحصة . أرجو أن تتبعوا هذه الإجراءات ليكون أداؤكم أفضل

الواجب المنزلي : كتابة أسباب تأخرهم الدراسي التي كانت لديهم بناء على هذه الجلسة .



## الجلسة الثالثة :

### الأهداف :

- ١ - أن تطبق الطالبات طريقة تساعد على الاستذكار
- ٢ - أن تعدد الطالبة بعض الخطوات التي تساعد على التركيز أثناء الدراسة
- ٣ - أن تتعرف الطالبات على بعض الحلول لمشكلة التأخر الدراسي

### الأساليب والأنشطة :

الحوار والمناقشة ومشاركة الطالبات وأن يبدي كل طالب رأيه الخاص  
نشاط يقوم فيه كل طالبة بتصميم برنامجها الدراسي الخاص به

### محتوى وإجراءات الجلسة :

أبدأ بمناقشة الواجبات التي أعطيت في الجلسة السابقة ومن ثم أقوم بمرجعة التمرينات التي أعطيت في الجلسة السابقة حيث أسأل كل طالبة عن تطبيقها للتدريبات مع التركيز على جوانب القوة وتقويم جوانب الضعف  
ثم أقوم بتدريب الطالبات على مهارة الاستذكار وتتم كما يلي :

١ - التسميع وهو إعادة ما تقرأ بدون النظر إلى الكتاب

٢ - تحديد الأفكار الرئيسية بدلا من وضع خطوط تحت الفقرات الطويلة ووضع هذه الأفكار على

جانب الفقرة ليسهل عليك الرجوع إليها

٣ - سمع بالطريقة التي تراها مناسبة إما شفويا أو بالتلخيص

الخطوات التي تساعد على التركيز أثناء الدراسة



- ادرس بنظام واسأل عن أي شيء لا تفهمه
  - اقرأ بتمعن وضع أسئلة خلال عملية القراءة وأجب عن الأسئلة
  - حدد الكلمات أو الفقرات الهامة التي يجب أن تتذكرها وضع خطا تحتها
  - اكتب خلاصة عما قرأت فهذا يساعد على حفظ وفهم ما قرأت
  - أذكر الطالبات أنه بقي لنا جلسه فقط حتى نهاية برنامجنا
- ثم تتعرف الطالبات على بعض الحلول لمشكلة التأخر الدراسي

#### الحلول المقترحة

- إتباع الطرق السليمة و الصحيحة في طريقة الدراسة .
- النمذجة .. التعرف على طريقة دراسة الطالبة المتفوقة ..
- التحدث بشكل ايجابي مع الذات .
- وضع هدف والإصرار على تحقيقه مع استحضار النية .
- الشعور بالمسؤولية اتجاه النفس ، واستشراف المستقبل ..
- التحضير المسبق للمادة .
- طلب المساعدة في حالة عدم التمكن من المادة أو القصور في أي جانب منها .
- مراجعة المرشدة التربوية في حالة وجود مشاكل نفسية أو شخصية ... الخ وعدم التردد في ذلك .
- مناقشة معلمة المادة في أي أمر يصعب استيعابه .



## الإنهاء

في نهاية هذه الجلسة نلخص الأمور الرئيسية التي قمنا بها وهي؛ كيفية الاستذكار، كيف نركز أثناء الدراسة، والحلول المقترحة لمعالجة التأخر الدراسي .

الواجب المنزلي : الطلب من الطالبات كتابة بعض الحلول التي تساعدنهم على التركيز .

## الجلسة الرابعة :

الأهداف : يتوقع من الطالبات بعد الجلسة الرابعة

- 1- أن تراجع الطالبات المواد الدراسية بطريقة جيدة .
- 2- أن تحضر الطالبات للامتحان بصورة مناسبة .

## الأساليب والأنشطة

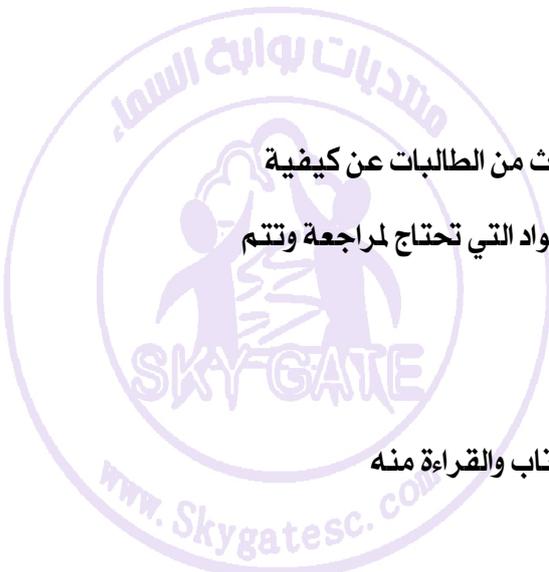
- الحوار والمناقشة مع الطلاب
- أسلوب النمذجة

## محتوى وإجراءات الجلسة

أبدأ بمناقشة الواجبات التي أعطيت في الجلسة السابقة ومن ثم اتحدث من الطالبات عن كيفية المراجعة الجيدة ويمكن تخصيص يوم أو يومين في الأسبوع لمراجعة المواد التي تحتاج لمراجعة وتتم المراجعة كالاتي

- تكون المراجعة بعد مرور فترة من الوقت على دراسة جزء من المادة

- مراجعة النقاط الرئيسية في الموضوع مع محاولة عدم النظر إلى الكتاب والقراءة منه



- المقارنة بين ما تذكرته وبين المعلومة في الكتاب

- يجب أن تكون المراجعة شاملة لكل شيء ولا تقتصر على ما تعتقد أنه مهم أو متوقع فقط

لا تحاول مراجعة جميع الدروس بل راجع ما سبق حفظه

### الطرق المناسبة للمراجعة

- المراجعة بعد قراءة الموضوع مباشرة مع مراجعة الملاحظات والإشارات

- راجع لربط أجزاء الفصل مع بعضها البعض

- راجع بطريقة مستمرة بعد مرور أسبوع على الأقل من الدراسة الفعلية

- ضع خطة للمراجعة وحدد الوقت المناسب . ويمكنك هنا كتابة ما تفكر به على ورقة حتى تعمل

على تحقيقه بدون أن تنسى ذلك .

### التحضير للامتحان

على الطالب أن تتعرف على بعض الأمور الأساسية قبل وأثناء تقديمه للامتحان منها :

- الوقت..... التعرف على مدة الامتحان مما يساعد على توزيع الوقت بين الأسئلة عند الإجابة

- شكل الإجابة..... التعرف على نمط الإجابة هل هو صح وخطأ ، ضع دائرة .... إلخ

- توزيع العلامات..... يساعد على إعطاء اهتمام ووقت للأسئلة التي لها نصيب أكبر من العلامات

- مساعدات الامتحان..... أوراق مسودة ، آلة حاسبة .. عدم إحضارها يؤدي لضياع الوقت

- تدوين المعلومات..... الاسم ، الصف ، الشعبة

- راجع إجاباتك قبل التسليم وتأكد من اسمك وشعبتك وأنت أجبت على جميع الأسئلة

في نهاية الجلسة اذكر الطالبات أنه بقي لهم جلسة واحدة فقط كي يكونوا مهيين لإنهاء الجلسات

### الإنهاء :

هذه بعض الطرق المهمة والتي يمكن أن تفيدكم للمراجعة والتحضير للامتحانات ليحاول كل واحد

إتباعها للحصول على نتائج أفضل في الامتحانات القادمة .

الواجب المنزلي : التدريب على مهارات المراجعة .



## الجلسة الخامسة ( الختامية ) :

### الأهداف :

- ١ - أن يناقشوا مدى استفادتهم من البرنامج
- ٢ - أن يتحدثوا عن إيجابيات وسلبيات البرنامج
- ٣ - أن تعطي كل واحد رد فعلها عن الجلسات

### الأساليب والأنشطة :

المناقشة وطرح الأفكار من قبل الطالبات

نشاط ختامي يعبر فيه كل عضو عن مشاعره وأحاسيسه حيال المجموعة الإرشادية

### محتوى وإجراءات الجلسة :

أبدأ بمناقشة الطالبات بمدى استفادتهم من برنامج التأخر الدراسي من خلال النتائج التي حققها كل واحد ومن خلال التزام كل واحد بالتدريبات والواجبات التي كنا نعطيها  
أناقش مع الطالبات بعض الأمور منها :

مدى الشعور بالتحسن ومدى الاستفادة من برنامج التأخر الدراسي

العلامات التي حصل عليها الطلاب ومدى التحسن

الشعور بارتفاع مستوى الدافعية لديهم للدراسة والانجاز

إعطاء المجال لأي تعليق أو استفسار عن أي فكرة تم طرحها خلال البرنامج

يتحدث الأعضاء عن الإيجابيات والسلبيات للبرنامج ويتم تعزيز الإيجابيات وأخذ السلبيات بعين

الاعتبار في مجموعات أخرى



## الإنهاء :

إفساح المجال أمام الطلبة المشاركين للتعبير عن المشاعر الخاصة تجاه المجموعة الإرشادية أو أي إحساس أو شيء يود أحدهم التعبير عنه ولا زال يكتفه في داخله

## المراجع :

- معالي ، إبراهيم باجس .(١٩٨٦). برنامج الإرشاد الجمعي للتدريب على المهارات الدراسية . عمان \_\_ الأردن : الجامعة الأردنية. ص٥٨ - ٦٩
- النابلسي ، جهاد .(٢٠٠٦) . محاضرات في الإرشاد الجمعي. عمان \_\_ الأردن: الجامعة الأردنية .

إعداد المرشد التربوي : محمد الخطيب

-----



# ملخص برنامج الإرشاد الجمعي

## لتدريب على مهارة حل المشكلات



## الجلسة الأولى / التعارف

هي جلسة تعارف ما بين الطلاب والمرشد وتهدف إلى بناء علاقة إيجابية بين أفراد المجموعة ويتم في هذه الجلسة التعريف بالإرشاد الجمعي وتصحيح التوقعات الخاطئة وتثبيت مبادئ الالتزام والاحترام المتبادل كما يتم مناقشة أهداف البرنامج.

### الأهداف:-

١. بناء علاقة إيجابية يسودها جو من الألفة بين أفراد المجموعة.
٢. تعريف الطلاب بالإرشاد الجمعي وتصحيح التوقعات الخاطئة.
٣. تحديد واجبات وحقوق كل فرد من أفراد المجموعة.

### محتوى وإجراءات الجلسة :

#### ١ - التعرف على أهداف البرنامج:

- مساعدة الطلاب على اكتساب مهارة حل المشكلات.
- تطوير مهارات معرفية حول الطرق التي يفكر فيها الفرد بالمشكلة.
- ٢ - الاتفاق على مكان وزمان الاجتماعات وتأكيد ضرورة الالتزام.
- بعد ذلك يقوم المرشد بمناقشة أهداف البرنامج حيث يبين لطلاب أن الهدف هو تطوير مهارات الطلاب في حل المشكلات.

الواجب البيئي: تعبئة نموذج مواقف الضغوط النفسية. ( الرجوع لكتاب الإرشاد الجمعي للدكتور

إبراهيم باجس ) -



## الجلسة الثانية:

### الأهداف:-

- التعريف بإستراتيجية حل المشكلات وأهميتها.

### محتوى وإجراءات الجلسة :

يناقش المرشد المجموعة الإرشادية بالواجب المعطى. هذه الإستراتيجية تتكون من عدة خطوات وهي تحديد المشكلة، تحديد الهدف، توليد البدائل، موازنة البدائل، إتخاذ القرار، وهذه الخطوات سيتم تعلمها في هذا البرنامج

في بعض الأحيان تكون عدم قدرتنا على حل المشكلة نابعة من عدم إتباع الأسلوب لحلها

الواجب البيئي: يطلب من الأفراد المشاركين أن يسجلوا ملاحظاتهم على نموذج تسجيل

المثيرات المسببة للمواقف الضاغطة.



## الجلسة الثالثة:

### الأهداف:-

- تحديد المشكلة لدى الطالب .
- التعرف على العوامل المساعدة بتحديد المشكلة .

### محتوى وإجراءات الجلسة :

يناقش المرشد المجموعة الإرشادية بالواجب المعطى- أن تحديد المشكلة هو أول خطوة لحلها لأنه يساعد على التعرف على الجوانب المختلفة للمشكلة. هناك عدد من العوامل التي تساعد على تحديد المشكلة.

مثال " يعاني أحد الطلاب من عدم تنظيم وقته الدراسي على حساب عمله مما أثر على أداءه الدراسي" .

يطلب من الأعضاء بالاستعانة بالعوامل المساعدة لتحديد المشكلة:

١- العوامل المتعلقة بالفرد.

٢- العوامل المتعلقة بالبيئة.

٣- العوامل المتعلقة بالمشكلة.

بعد ذلك يتم تحديد المشاعر المرافقة للمشكلة، يجب أن يكون لدى الفرد الرغبة لتغيير حتى يحل مشكلته.

في نهاية الجلسة يقوم الأعضاء بتلخيص ما تم خلال هذه الجلسة ويطلب من الأعضاء

الواجب البيئي: تعبئة نموذج تحديد المشكلة.



## الجلسة الرابعة :

### الأهداف:-

- اختيار الهدف .

### محتوى وإجراءات الجلسة :

تحديد الهدف هو من الخطوات المهمة هنا ولا بد من أن تكون أهدافنا محددة قابلة للقياس وعلنا أن

نفرق بين الأهداف الإيجابية والأهداف السلبية فهذا يساعد الفرد.

توضيح أهمية اختيار الهدف.

### اختيار الهدف :

- تحديد ماذا يريد الفرد أن يلغي من سلبياته المرتبطة بالمشكلة.

- ما هي الأشياء التي يرغب في زيادتها أو تبديلها.

- ما هي التغييرات التي لها أولوية في التغيير.

- ما هي السرعة المطلوبة للتغيير.

تدريب المشاركين على كيفية اختيار الأهداف من خلال الأمثلة الحية.

### الواجب البيتي:

كتابة مجموعة من الأمثلة لخطوات تحديد الأهداف .



## الجلسة الخامسة :

### الأهداف:-

- توليد وخلق البدائل -

### محتوى وإجراءات الجلسة :

توضيح معنى توليد البدائل وهي عملية توظيف المعلومات لإيجاد أكبر عدد ممكن من الحلول للمشكلة.

هناك بعض القواعد التي يجب مراعاتها هنا:

- توليد الأفكار دون تقييدها.
- حرية التفكير في كل البدائل.
- توليد أكبر قدر من البدائل.

تدريب المشاركين على توليد البدائل

يطلب من المشاركين تحديد مشكلة من واقعهم ويطبق عليها ما تم تعلمه في هذه الجلسة.

### الواجب البيتي:

كتابة مثال لمشكلة تعرض لها الطالب وما هي البدائل التي ولدها بديل لذلك .



## الجلسة السادسة :

### الأهداف:-

- موازنة البدائل، اختيار الأفضل

### محتوى وإجراءات الجلسة :

موازنة البدائل؛ عملية تساعد على اختيار أفضل بديل لحل المشكلة وتعتمد على:

- دراسة البدائل بشكل جيد.

- احتمالية كل بديل.

- مدى ملائمة كل بديل للفرد.

- أيجابية وسلبيات كل بديل.

- رغبة الفرد وتفصيلاته الشخصية.

- احتمالية نجاح البديل.

وبعد هذا يبقى عندنا اختيار البديل.

التدرب على تطبيق ما تم تعلمه في هذه الجلسة على حياة الفرد الواقعية.

### الواجب البيتي:

كتابة مثال لما دار اليوم من واقع الطالب .



## الجلسة السابعة:

### الأهداف:-

- اتخاذ القرار

### محتوى وإجراءات الجلسة :

اتخاذ القرار هي أهم خطوة لحل المشكلة واتخاذ القرار ليس عشوائياً أو مفاجئ بل يكون بعد

التدريب على مهارة حل المشكلات .

معوقات اتخاذ القرار:

- عدم القدرة على تقييم حقيقة المشاعر.

- تضخيم الفكرة.

- عدم القدرة على اتخاذ القرار.

### الواجب البيتي:

كتابة مثال للمراحل التي تم التطرق اليها من بداية البرنامج وعرضه أمام الطلاب



## الجلسة الثامنة: ( ختامية )

### الأهداف:-

- ١ - أن يناقشوا مدى استفادتهم من البرنامج
- ٢ - أن يتحدثوا عن إيجابيات وسلبيات البرنامج
- ٣ - أن يعطي كل واحد رد فعله عن الجلسات

### محتوى وإجراءات الجلسة :

مراجعة لما تم خلال الجلسات السابقة مع إجابة حول كل استفسار من الأعضاء.

يطلب من كل عضو أن يبين للباقيين مدى الفائدة التي حصل عليها من خلال:

- ١- مدى شعوره بالتحسن والاستفادة من البرنامج
- ٢- التحسن الفعلي عن طريق تطبيق هذه المهارة في الحياة الواقعية .

مناقشة لإيجابيات وسلبيات البرنامج.

- يكلف المشاركين بأن يطبقوا ما تعلموه أثناء الجلسات الإرشادية ومتابعة المرشد لنتائجهم
- شكر الأعضاء.

### المرجع:

برنامج حل المشكلات ، د.إبراهيم باجس. كتاب الإرشاد الجماعي



# برنامج إرشاد جمعي بعنوان قلق الامتحان .



## الجلسة الأولى :-

### عنوان الجلسة (تعارف + بناء العلاقة الإرشادية )

الهدف / تقريب المسافة بين المرشدة وبين الطالبات في المرحلة الثانوية (المسترشدات ) ، بحيث

تحقق الأهداف التالية :-

- ١) تقديم الباحثة نفسها للمسترشدات .
- ٢) أن تتعرف الطالبات على طبيعة العملية الإرشادية وأنشطتها المختلفة .
- ٣) الاتفاق على قوانين الجلسات كالمشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات ، واحترام آراء الآخرين.
- ٤) تأكيد سرية محتوى الجلسة.

### طريقة التنفيذ:- الحوار والمناقشة .

### الخطوات الإجرائية المتبعة في الجلسة :

- في البداية قامت المرشدة بالترحيب بالمشاركات وقامت بالتعريف عن نفسها ، ثم تركت المجال للمشاركات للتعارف والتعريف بأنفسهن .
- ثم قامت بعد ذلك بتوضيح عمل المرشدة والمهنة والمهمة التي من أجلها تم اختيارهم والتي هدفها التعاون بين أفراد المجموعة الإرشادية وإعطاء فكرة عن البرامج الإرشادية وما يحتويه من جلسات وآليات العمل فيية.
- التوكيد للمسترشدات على الالتزام بالسرية وأن المعلومات لن تستخدم إلا لإغراض البحث فقط.
- تحدثت الباحثة عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص .
- ثم قامت المرشدة بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوى القلق عن الطالبات .
- توضيح الأنشطة التي سوف يتضمنها البرنامج والتي منها (الدينية ، والثقافية، والاجتماعية .).
- وكذلك قامت المرشدة بالاتفاق مع الطالبات المسترشدات على أنسب الأوقات التي لا تتعارض مع أوقات دروسهن وقوانين العمل الجماعي وعدد الجلسات.
- السماح للمسترشدات الطالبات بطرح التساؤلات .

- ثم قامت المرشدة بالإجابة على جميع التساؤلات بصراحة وصدق .
- تقويم الجلسة من خلال بطاقات التقويم المرحلي للجلسات.
- الواجب البيتي: كتابة انطباعات الطلاب عن الجلسة الأولى لهم.

## الجلسة الثانية :

المجال / نشاط اجتماعي

الهدف / تعريف أعضاء الجماعة الإرشادية بمفهوم القلق وقلق الامتحان ، وأصنافه ، وأسبابه ، وأعراضه التي تصاحبه.

طريقة التنفيذ / الحوار والمناقشة ، نشرات ومطبوعات ، مادة نظرية تتحدث عن قلق الامتحان

## الخطوات الإجرائية المتبعة في الجلسة :

- قامت المرشدة بمراجعة الواجب البيتي و المشاركات ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات .
- التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع الطالبات المشاركات على الخطط الرئيسية للجلسة وتذكير الطالبات بقوانين وقواعد العمل .
- ثم طرحت المرشدة عدة أسئلة للتعرف على مفهوم القلق بصورة عامة وقلق الامتحان بصورة خاصة ، وأعراضه ، وأسبابه ، وذلك من خلال استثارة أفكار الطالبات ثم قامت الباحثة بتعديل بعض هذه المفاهيم والأسئلة .
- ما مفهوم القلق لدى كل واحدة من المشاركات ؟
- ما هي الأعراض التي تشعر بها الطالبة عند حدوث القلق عامة وقلق الامتحان خاصة؟
- ما هي أسباب هذا القلق وأصنافه؟
- قامت بعد ذلك المشاركات بالإجابة على التساؤلات السابقة ثم قامت الباحثة بالتحدث عن تلك النقاط والمحاور كما يلي:-

تعريف القلق العام/ هو حالة توتر شاملة ومستمرة نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض ، وأعراض جسمية ونفسية .

قلق الامتحان/ هو شعور الطالب قبل وأثناء الاختبارات بالضيق والتوتر وخفقان القلب وكثرة التفكير مما يعيقه عن الأداء الجيد في الاختبار.

#### أنصاف القلق:-

(١) القلق الموضوعي العادي/ حيث يكون مصدرة خارجيا وموجوداً فعلاً ويطلق عليه أحياناً أسم القلق الواقعي أو الصحيح أو السوي ، ويحدث هذا في مواقف التوقع أو الخوف من فقدان شيء مثل القلق المتعلق بالنجاح في عمل جيد أو امتحان أو الإقدام على الزواج أو انتظار نباء هام أو الانتقال من القديم إلى الجديد ومن المعلوم إلى المجهول .

(٢) القلق العصابي/ هو قلق داخلي المصدر أسبابه لاشعوري مكبوتة غير معروفة ولا مبرر لها ولا يتفق مع الظروف والسلوك العادي.

#### أسباب القلق/

(١) الاستعداد الوراثي في بعض الحالات .

(٢) الاستعداد النفسي ((الضعف النفسي العام )) والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي التي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكان الفرد وأهدافه .

(٣) مواقف الحياة الضاغطة والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة.

(٤) قد يكون القلق استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف معينة.

#### أعراض القلق/ أ) الأعراض الجسمية والتي منها :-

- الضعف العام .

- توتر العضلات.

- نقص الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة والتعب.

- النشاط الحركي الزائد .

- الأزمات العصبية الحركية .

- الصداع المستمر .



- تصبب العرق .
- شحوب واصفرار الوجه .
- سرعة النبض والخفقان.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ب) الأعراض النفسية ومنها الأتي:-
- القلق العام.
- العصبية والتوتر العام.
- القلق على الصحة والعمل والمستقبل.
- عدم الاستقرار .
- الشعور بعدم الراحة .
- الحساسية النفسية .
- الاكتئاب العابر.
- التشاؤم .
- توهم المرض.
- الإحساس بقرب النهاية .
- ضعف التركيز وشروذ الذهن .
- ضعف القدرة على العمل .
- سوء التوافق.

تقويم الجلسة / يتم من خلال مناقشة ما دار في الجلسة وورد فيها ومدى ألا استفاد منها بالإضافة

إلى تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

الواجب البيتي: كتابة الطلاب الإعراض التي مرت عليهم من خلال الإعراض التي تم طرحها ، وما

هو أكثر موقف بحياتهم من الممكن أن يسبب هذه الإعراض المذكورة .



## الجلسة الثالثة :

المجال / نشاط ديني .

الهدف / غرس بعض القيم الدينية والخلقية .

طريقة التنفيذ/ القصص

### الخطوات الإجرائية المتبعة في الجلسة /

- قامت المرشدة بمراجعة الواجب البيتي والمشاركات ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات .

- قامت بعد ذلك المرشدة بالتحدث عن قصة آدم وحواء .

- ثم قامت المرشدة باستنتاج بعض المواقف من هذه القصة وربطها بموضوع البرنامج الأساسي وهو القلق كما يلي:-

قصة آدم وحواء/ عندما أكلتا من الشجرة التي نهاهما الله عنهما قال تعالى (( يا آدم اسكن أنت وزوجك الجنة وكلا من حيث شئتما ولا تقربا هذه الشجرة فتكونا من الظالمين . فوسوس لهما الشيطان ليبدي لهما ما درى عنهما من سوءتهما وقال ما نهاكما ربكما عن هذه الشجرة إلا أن تكونا ملكين وتكونا من الخالدين ..... إني لكما من الناصحين فدلها ..... فلما ذاقا الشجرة بدت لهما سوءتهما وطفقا يخصفاً عليهما من ورق الجنة ونادهما ربهما ألم أنهكما عن تلكما الشجرة وأقل لكما أن الشيطان لكما عدو مبين وقالا ربنا ظلمنا أنفسنا إن لم تغفر لنا وترحمنا لنكونن من الخاسرين.))

نستنتج من مواقف عصيان آدم وحواء الذي وصفه القرآن الكريم عدد من الحقائق المهمة التي تتعلق ببعض الظواهر النفسية التي عرضت لها كثير من النظريات النفسية والتربوية في هذا العصر

والحقائق هي :-

( ١ ) الشعور بالذنب وتأنيب الضمير ما عبر عنه فرويد في نظريته حديثاً بقلق الضمير.

( ٢ ) الخبرة وهي كل شيء أو موقف يعيشه الفرد في زمان ومكان معين أو يتفاعل معه ويؤثر فيه ويتأثر به .

كيفية توتر ذاتي آدم/ نتيجة لهذه المواقف صحبهما القلق وسؤ التوافق النفسي المنصب على الذات ولم يتفق السلوك الحادث مع مفهومة الذاتي لأنه شعر بالذنب وتأنيب الضمير نتيجة عصيانه لربة الذي كرمة وقدرة ونعمة فأصابه الخوف المفرط(القلق) مع فقدان حب الله ومن المجهول الذي ينتظره فهو لا يعلم ما سيفعل به الله فالخبرة التي أكتسبها آدم هي خبرة الجنة ثم خبرة الأرض حيث سيواجه الصراع بين قيمة الخير والشر فمرة ينتظره الخير ويحقق الأمن والسلام ومرة ينتظره الشر عليه فيكون مصيره الهلاك .

### ولهذا يتوجب علينا

- ١) تقوى الله في كل الأمور في كل منحي حياتنا .
- ٢) التوكل على الله والثوق به لا بسواه والصبر.
- ٣) التوجه نحو الخير والعمل على ردع الشر وتجنبه.
- ٤) عدم التسرع في اتخاذ القرارات.

### تقويم الجلسة / مناقشة قضية آدم وحواء من خلال تفسير الآية الكريمة وكذلك من خلال

بطاقات التقويم المرحلي .

الواجب البيتي : كتابة أمثلة من واقع الطلاب بما يشابه هذه الجلسة .



## الجلسة الرابعة :

المجال / نشاط ثقافي

الهدف / الكشف عن أساليب حل المشكلات

الأهداف الإجرائية لهذه الجلسة /

- ١) التخفيف من القلق النفسي وحدة التوتر الناتج عن الامتحانات .
- ٢) تناول الموضوع من قالب مسرحي فاكهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص من حالة القلق الموجود لديهم .
- ٣) اكتشاف أساليب لحل مشكلة القلق من خلال التمثيل المسرحي .
- ٤) تنمية العمل الجماعي بين المشاركات وبت روح التعاون والمحبة بين المشاركات .

الفضيات المستخدمة في الجلسة / (أ) الحوار والمناقشة - (ب) لعب الدور أو التمثيل ( من خلال

عرض مسرحي هادف يوضح كيفية حل المشكلات أثناء المواقف المقلقة ) .

الخطوات الإجرائية للجلسة /

- بدأت المرشدة بالترحيب بالطالبات وشكرهن على حسن التزامهن ، وبعدها مراجعة الواجب البيتي .
- ثم قامت بالاتفاق مع الطالبات على المشاركة في عمل مسرحي ثم يتم الإنفاق على مسرحية معينة الهدف منها تبصير الطالبات على كيفية إيجاد الحلول للمشكلات وخاصة مشكلة القلق .

- قامت بعد ذلك بعض الطالبات بلعب الدور من خلال التمثيل المسرحي لمشكلة قلق الطالبات قبل

الامتحان

- بعد الانتهاء من العمل المسرحي قامت المرشدة بمناقشة طالبات المجموعة الإرشادية في العمل المسرحي وإعطاء فرصة لكل طالبة بالتحدث عن رأيها حول وضع الحلول المناسبة لهذه المشكلة ز
- ثم قامت المرشدة بتوظيف الإرشاد الديني (الصلاة ، والاستغفار ، والدعاء ) .في زيادة الطمأنينة والأمن وخفض القلق عند الطالبات .

تقويم الجلسة / الواجب البيتي : من خلال التقويم المرحلي للجلسات .

## الجلسة الخامسة :

المجال / جلسة نفسية

الهدف / التدريب على أسلوب الاسترخاء

طريقة التنفيذ/ تطبق عملي على أسلوب الاسترخاء.

### الأهداف الإجرائية لهذه الجلسة /

- ١) إعداد الطالبات نفسياً ، وانفعاليا ، وجسيمياً ، لكي تخوض الامتحان بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.
- ٢) إتقان الطالبات لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي في المستقبل.
- ٣) بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس الطالبات المشاركات وخصوصاً في المواقف العصابية .
- ٤) إبعاد الطالبات عن جو التوتر والقلق خصوصاً في المواقف الاختبارية .

### الفضيات المستخدمة في هذه الجلسة الإرشادية / النمذجة (تطبيق عملي لعملية

الاسترخاء على أحد المشاركات) مهارات عملية .

### الخطوات الإجرائية للجلسة /

- قامت المرشدة بالحديث مع الطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي بشكل يبعث على الثقة والإطمأنان وتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة .
- ثم قامت بعد ذلك ببحث الطالبات على التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويبعد عن مشاكل الحياة .

- ثم قامت المرشدة بتوجيه الطالبات إلى تركيز النظر على الأشياء التي تبعث على الراحة والإطمأنان والسكينة في النفس .

- بعد ذلك قامت المرشدة بمناقشة أسلوب الاسترخاء مع الطالبات وتعريفهن على معناه وأهميته كما يلي :- الاسترخاء / هو ((عملية إزالة التوتر من العضلات )) وأن جميع الناس يستجيبون للاضطرابات الانفعالية بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية وتتركز هذه التغيرات في الرقبة

والمفاصل في الذراعين والركبتين والعضلات الداخلية للمعدة والقفص الصدري .وأن الاسترخاء يعمل على توقيف الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

أهمية الاسترخاء/ تكمن أهمية الاسترخاء في الآتي:-

(١) التعامل مع التأثيرات العامة للضغوط النفسية بفعالية أكثر.

(٢) التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي قبل ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي.

(٣) خفض حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر .

(٤) التخلص من التعب والإرهاق الناتج عن النشاط العقلي والجسدي المستمر .

- ثم قامت المرشدة بشرح الخطوات الأساسية لعملية الاسترخاء والتي كانت كالتالي:-

-أختر حجرة هادئة ، أو مكاناً مريحاً يمكن أن تمدد جسمك عليه ، ويمكن أن تمارس الاسترخاء وأنتي

جالسة أيضاً ، أغمضي عينيك وأنتي مستلقية في ذلك الوضع المريح، وجسمك في حالة ارتخاء.

- ابدئي بالتركيز على عضو واحد ، وليكن ذراعيك الأيسر ، ثم أغلقي راحة يدك اليسرى بمنتهى

القوة، ووردي في نفسك بصوت غير مسموع ، وبذهن صاف غير مشتت العبارات الآتية :- إنني أقبض

راحة يدي اليسرى الآن بقوة ، وكل انتباهي وتفكيري وتركيزي في عضلات قبضة يدي وهي تتوتر

وتشتد بقوة .

-لاحظي أن عضلات اليد وعضلات مقدمة الذراع الأيسر تتوتر وتنقبض بشدة ، يجب أن تلاحظين

هذا التوتر وأن تشعرين به وتحسيه جيداً جيداً وأن يستغرق ذلك ما بين (٥-١٠) ثوان تقريباً . ثم

توقفي عن هذا وأرخي يدك اليسرى تماماً ، ثم ضعها على مكان مريح أو على وسادة قريبة أو مدديها

بجوار جسمك ، وأشعري بالفرق بين حالة التوتر وحالة الاسترخاء في عضلات الذراع مرددتها لنفسك

بصوت داخلي : "أنا أشعر الآن بالاسترخاء الشديد في عضلات يدي اليسرى ، وأستمتع بهذا " . استمري

في هذا مدة (١٠) ثواني تقريباً ، ثم كرري الخطواتين (٢،٣) بنفس الطريقة تماماً.

- الآن ستنتقلين إلى اليد اليمنى ، كرري ما قمتي به بخصوص اليد اليسرى في اليد اليمنى تماماً.

- لاحظي الآن الاسترخاء التام والشعور بالتنميل في كلا الذراعين .

-اثنى راحتي اليدين إلى الخلف واستشعري التوتر في المعصم وظهر اليد، ثم عودي بمعصميك مرة

أخرى للوضع الطبيعي في استرخاء تام ، ولاحظي الفرق بين الشد والاسترخاء ، وكرري لنفسك القول

بأنكي تشعرين بانقباض العضلات ثم الاسترخاء كما حدث في (٣,٢) وذلك لمدة (١٠) ثوان تقريباً ثم كرري ذلك مرة أخرى .

- أغلقي كفيك بإحكام مرة أخرى وأُنْيهما في عكس الاتجاه السابق حتى تشعرين بتوتر عضلات الجزء العلوي من الذراعين حتى مفصل الكوع ،ركزي انتباهك ولاحظي التوتر ثم الاسترخاء كما فعلتي من قبل ،(١٠-٥) ثوان تقريباً.

- اثني مفصلي الكوعين وكفك مغلقتان بشدة محاولاً لمس كل كتف بقبضة اليد المغلقة ، ثم عودي إلى الاسترخاء مع وضع ذراعيك إلى جانبك كما فعلتي من قبل ، ثم كرري التمرين كما تفعلين في كل خطوة .

- الآن نصل إلى عضلات الكتفين ، ارفعي كتفيك بقوة حتى تلامسي أذنيك تقريباً ، ولاحظي التوتر والانقباض ثم لاحظي الاسترخاء ، وكرري كما سبق.

- والآن نصل إلى عضلات الوجه وسوف نتبع نفس الأسلوب ، انقباض وتوتر العضلات بشدة، ثم إرخاؤها تماماً ، مع تركيز الانتباه على ملاحظة الفرق بين حالتي التوتر والاسترخاء .

- وستبدئين بأن تجعدي وجبهتك ، وترفعي حاجبيك إلى أقصى ما يمكن ،ثم الإرخاء ، ثم إغلاق العينين وزرهما بشدة ، ثم الإرخاء ، يلي ذلك إطباق الفكين والأسنان بقوة ، ثم الإرخاء ، بعد ذلك زم شفتيك وأغلقي فمك بشدة ثم افتحيهما – كما لو كنتي تبتسمين- إلى أقصى ما يمكن ، ثم الإرخاء . ويتكرر التمرين كما سبق .

- ونصل الآن إلى عضلات الرقبة الأمامية ، انقباض ثم إرخاء مع التكرار ، ثم عضلات خلف الرقبة ، ثم ثني الرقبة للأمام ، الخلف ، ويتكرر.

- اقبضي عضلات البطن بشدة ، ثم الاسترخاء ، التكرار.

- اثن العمود الفقري بأن تقوس ظهرك ، مرة للأمام ، ومرة أخرى للخلف ، ثم الاسترخاء ، مع التكرار.

- مدد ساقيك واقبضي عضلات الفخذين بشدة ، ثم الاسترخاء ، مع التكرار.

- قربي الركبتين والفخذين بشدة ، ثم أرخيها ، وكرري ذلك.

- اثن الركبتين إلى أقصى ما تستطيعين ، وبمنتهى القوة ، ثم استرخي .



- شدي عضلات بطن الساق واجعلها مشدودة الأصابع ، وحركيها للأمام وللخلف، لاحظي الفرق بين التوتر والاسترخاء ، وكرري التمرين كما سبق ذكره.

وعند الانتهاء من التمرين ستشعرين بالاسترخاء في جسمك بأكمله ، مع الشعور بالهدوء الشديد والسكينة . وفي النهاية يمكنك أن تفتحي عينيك الآن وأن تنهضي لتمارسين حياتك بصورة طبيعية بعد أن تكوني قد تخلصتي من توترك وقلقك بدرجة كبيرة .

كما يمكنك بعد إجازة التدريب ، أن تؤدي جزءاً واحداً من التمرين أو أكثر ، فيمكنك مثلاً إرخاء عضلات مؤخرة الرقبة والجبهة إذا كنت من أولئك الذين يعانون من الصداع النصفي ، وإرخاء عضلات الرقبة والصدر فقط إذا كنتي تعاني من الشعور بضيق التنفس . وهكذا. وتستطيعين أن تقومين بإرخاء عضلات من جسمك وأنت منبهة ومنتيقظة تماماً .

- وتطلب الباحثة أو المرشدة من الطالبات المشاركات تسجيل ما حدث أثناء عملية الاسترخاء ، وشعورهن بعد ممارسته ومناقشة ملاحظات الطالبات قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب .

تقويم الجلسة / يتم ذلك من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات .

الواجب البيتي : تطبيق تمارين الاسترخاء بالمنزل وكتابة انطباعاتهم عن ذلك .



## الجلسة السادسة :

المجال / نشاط ديني

الهدف لهذه الجلسة / تعريف الطالبات بالأساليب الدينية التي يذهب عن طريقها القلق.

طريق التنفيذ/ الحوار والمناقشة والشرح والقصص.

### الخطوات الإجرائية للجلسة الإرشادية /

- قامت المرشدة بشرح الأساليب بعض التي الدينية لتخفيف القلق .
- ثم قامت المرشدة بالتحدث عن قصة دارت على لسان أحد الشيوخ .
- ثم قامت المرشدة بشرح بعض الآيات وتبين مدى ارتباطها بإزالة القلق لدى الطالبات المشاركات وتعريف الطالبات بأن قراءة القرآن يزيل الهموم وتطمئن به النفوس ويزيل القلق وجميع الأمراض النفسية وكل هذا مبين في التفاصيل الآتية :-

أول الأساليب لتخفيف من القلق / ( ١ ) الصلاة : الصلاة بصدق وخشوع لله تبعد الغم والحزن ، فلقد كان الرسول(ص) يقول لبلال أرض يا بلال أي أزل القلق منا بالصلاة وكان إذا أقلقة أمر فرغ إلى الصلاة ويقول الله في كتابة الحكيم (( واستعينوا بالصبر والصلاة )) وكذلك يقول جل جلاله (( إن الصلاة تنهي عن الفحشاء والمنكر )) . ومن هذا يتبين لنا أن الصلاة علاج للقلق والأمراض النفسية .

- قصة وردت على لسان أحد الشيوخ يقول فيها : دخل رجل المسجد ومعه أبنه إلى فضيلة الشيخ يحكي له ما أصاب أبنه من بضع شهور حيث يقول : إن ابني في الثامن عشر من عمرة في المرحلة الثانوية العامة وأنة في أزمة وأن أبنه كان من المتفوقين في الدراسة والمذاكرة دائما فجئته بداء ابني يبكي ويغلق الباب على نفسه وقد عرضناه على الأطباء ولكن دون فائدة . فقال له الشيخ: عندي العلاج لهذا الشاب ولا بد أن يتبعه لمدة شهر ثم ترجع لعندي مرة أخرى لأره فوافق الشاب على ذلك فسأله الشيخ هل تصلي في المسجد فقال له الشاب لا فقال الشيخ هل تقرأ القرآن قال لا فقال له الشيخ إذا أنا أريدك أن تكون أول المصلين في الصف الأول وان تداوم على قراءة جزء من القرآن كل يوم على الأقل وتحافظ على الصلوات في كل وقت . فذهب الأب وأبنه وعادا بعد شهر وعندما دخلا على الشيخ لم

يعرف الشيخ الشاب إلا بأبوية لأنه قد تغير شكله حيث أصبح ممتلئ الجسم بعكس ما كان عليه وكان ضاحكاً يبتسم باستمرار وسأله الشيخ عن النتيجة فقال أنه لم يشعر بضيق وقلق أثناء أو طيلة صلاته وقراءته للقرآن وقال له الشيخ بأن الصلاة تزيل كل الهموم والمتاعب والقلق وهذا اعصم دليل على أن الصلاة تشفي النفوس . فالطالبات والطلاب بحاجة إلى من يعرفهم بأن إذا أصابهم الشعور بالقلق والتوتر تجاه أي موضوع أو قبل الامتحانات فإنهم يقومون ويتوضئون ويصلوا ويقروا القرآن ليبعد الله عنهم القلق والهم والغم .

الأسلوب الثاني لتخفيف من القلق هو / ٢ ) كثرة ذكر الله : إن كثرة الذكر تحيط بالقلب من جميع الجهات فيقول عز وجل في كتابة الكريم (( أذكروني أذكركم )) .ويقول الحديث القدسي (( أنا مع عبدي ما ذكرني وما تحركت شفاته ويكون الله مع العبد ما دام العبد ذكر الله )) ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم (( ألا أدلكم على أفضل الأعمال عند ربكم وأزكاها عند مليكم وخيركم من أنفق الذهب والفضة وخيركم من أن تلقوا عدوكم وتفر بوارف بهم قلنا بلى يا رسول الله ، قال: ذكر الله عز وجل )) .

- بعد ذلك قامت المرشدة بتعريف الطالبات بأن بذكر الله تطمئن القلوب وشرحت لهن الآيات والأحاديث النبوية التي بها يذهب القلق .

الأسلوب الثالث من أساليب تخفيف القلق / ٣ ) القرآن الكريم : لقد جاء في القرآن الكريم دلالات على أنه شفاء لما في الصدور قال تعالى (( يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين )) وقال كذلك الرحمن الرحيم (( ونزلنا من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إفساراً ))

- ثم قامت بعد ذلك المرشدة بشرح تلك الآيات للطالبات المشاركات .

الواجب البيتي / الاستماع والتدبر في آيات الله مناقشة ذلك في الجلسة القادمة .



## الجلسة السابعة :

الهدف من هذه الجلسة / التدريب على التعلم الذاتي

### الأهداف الإجرائية لهذه الجلسة /

- (١) تعريف الطالبات المشاركات بأسلوب التعليم الذاتي .
- (٢) تعرف الطالبات على خطوات التعليم الذاتي .
- (٣) أن تطبق المسترشدات الطالبات المشاركات خطوات التعليم الذاتي .

الطريقة المستخدمة في هذه الجلسة / الحوار والمناقشة وكذلك التدريب العملي .

### الخطوات الإجرائية لهذه الجلسة /

- قامت المرشدة بمناقشة الطالبات المشاركات بما دار في الجلسة السابقة ومراجعة الواجب البيتي .
- بعد ذلك قامت بالتحدث عن الجلسة الجديدة وشرح أسلوب التعليم الذاتي وتوضيح للطالبات مدى الاستفادة من هذا الأسلوب في التخلص من قلق الامتحان . كما يلي :-
- إن هذا الأسلوب يكون بالتخلص من مشكلة التحدث إلى الذات بطريق انهزامية سلبية واستبدال ذلك بالتحدث إلى الذات بطريقة إيجابية والتعود على الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق وعدم الراحة وفي الحقيقة إن الاستعداد والتهيؤ للتعامل مع المواقف الصعبة في عملية التعليم الذاتي تسمى بعملية (الاستعداد للتعيش مع الظروف الصعبة بعملية تبعث على القلق في جلسات إرشادية بهدف تعميم ردود الفعل المكتسبة أثناء المواقف التي يتوقع أن تواجهها الطالبات بعد عملية الإرشاد).
- ويتمثل ذلك بتدريب الطالبات على التحدث إلى أنفسهن قائلات ((إن شعوري بالقلق والخوف قبل بداية الامتحان لا يعني أنني سوف أفشل أو أنني أبو ضعيفة بل ما يعنيه ذلك فقط هو ضرورة الانتباه والتهيؤ لأعمل واجبي بشكل جيد لأنال النجاح وأحصل على أحسن تقدير )) ويسمى هذا الأسلوب الأسلوب الإيجابي وأن القناعة والإيمان يحدثان تغييراً في السلوك لذا لا بد من تعليم الطالبات أن يقلن لأنفسهن يوم بعد يوم (إنني أتحسن أكثر فأكثر)

تقويم الجلسة / سرد جميع الأحداث التي حدثت في الجلسة ومناقشتها.

الواجب البيئي / : كتابة رسالة ذاتية ، استخدام أسلوب الحديث الذاتي عن القلق .

## الجلسة الثامنة :

المجال / الكف بالنقيض

الهدف / تعريف الطالبات على أسلوب الكف بالنقيض.

الأهداف الإجرائية /

(١) أن تتعرف الطالبات على مفهوم أسلوب الكف بالنقيض.

(٢) أن تتعرف الطالبات على طريقة الكف بالنقيض .

(٣) أن تكتب كل طالبة قائمة بأنواع القلق من الأقل إلى الأكثر .

الفضيات المستخدمة / الحوار والمناقشة ، تقليل الحساسية التدريجي ، الكف بالنقيض .

## الخطوات الإجرائية للجلسة /

- قامت المرشدة بتعريف الطالبات بأسلوب الكف بالنقيض وكيفية الاستفادة منه وكيفية التدريب

علية

- قامت بعد ذلك المرشدة بإعداد هرم للقلق استنادا على الخطوة الأولى من خطوات عملية تقليل

الحساسية التدريجي .

- قامت المرشدة بتطبيق هذه الفنية من خلال بعض الخطوات .

## محتوى الجلسة :-

تقوم المرشدة بتعريف أعضاء المجموعة بهذا الأسلوب وكيفية الاستفادة منه وكذلك التدريب على هذا

الأسلوب حتى يتم إتباعه بدقة مما يؤدي إلى النتائج المطلوبة وذلك من خلال تدريب المرشحات

على أن يجعلن أعينهن مغلا قات تماما بسبب تأثير تقديم بعض الإرشادات - المثيرات - التي أدت إلى

قلق المجموعة وتقوم هذه الفنية على مبدأ نقض أنة من الممكن أن يجعل استجابة مناقضة للقلق

تحدث في صورة مثيرات باعثة للقلق بحيث تكون الاستجابة مصحوبة بقمع كلي أو جزئي

لاستجابات القلق وبالتالي فإن الوصل بين هذه المثيرات واستجابات القلق يسببها الضعف وذلك يعني أن استجابة مناقضة للاستجابة الأصلية التشريطيه التي تمت في مواقف سابقة يتم تعميمها بعد ذلك على مثيرات أخرى .

### - إعداد هرم للقلق /

تمثل الخطوة الأولى في عملية تقليل الحساسية التدريجية في إعداد هرم القلق وهي مجموعة من المواقف أو المشاهد التي تبعث على القلق لدى الطالبات اللاتي سيقمن بتخيلهن وهن في حالة من الاسترخاء التام وأن مسؤولية إعداد هرم القلق تضع على عاتق المسترشدات فهن اللاتي يعانين من القلق ولكن المرشدة تساعد في تحديدها وبعد ذلك يتم ترتيب المواقف بالتسلسل بدءاً بأقلها إثارة وانتهاءً بأشدّها إثارة ولإيضاح هذه الخطوة سنقدم هرم للقلق الذي وضعت ( ولبي) الذي تم إعداده لمعالجة الطلبة في المدارس للذين يعانون من القلق الشديد من الامتحانات وهو على النحو التالي :-

(١) أربعة أيام قبل الامتحان .

(٢) ثلاثة أيام قبل الامتحان .

(٣) يومان قبل الامتحان .

(٤) يوم واحد قبل الامتحان .

(٥) ليلة الامتحان .

(٦) الطلاب في طريقهم إلى المدرسة يوم الامتحان .

(٧) الطلاب يقفون أمام الصف أو قاعة الامتحان.

(٨) الطلاب بانتظار توزيع أوراق الامتحان.

(٩) ورقة الامتحان بين يدي الطلاب .

(١٠) أثناء الإجابة على الامتحان.

وعليه فهذه المدرجات تتيح إطاراً ملائماً للتحسين المنهجي عن طريق الاسترخاء وذلك بكميات متزايدة من المثيرات الباعثة للقلق ويلاحظ أن هذه الفنية تقوم على المزوجة بين فنية الاسترخاء العضلي وفنية مدرج القلق والتي تتضمن مشاهد و موضوعات . التي يكون قد حدث بالنيابة لها استجابة القلق الغير ملائمة عن طريق تعلم الفرد كيفية الاسترخاء ثم يقوم بتخيل مشاهد القلق

التي تكون أقل إثارة للقلق ثم ينتقل بصورة متدرجة إلى القلق الأكثر فأكثر وذلك لأكثر من مرة بالتبادل مع الاسترخاء الكامل حتى يصبح تخيل المشاهد أو الموضوعات غير مثيرة للقلق. ويتم تنفيذ هذه الفنية خلال خطوات من البرنامج الإرشادي :-

#### الخطوة الأولى :-

(١) تقوم المرشدة بتدريب المسترشدات على الاسترخاء وبالطريقة التي ذكرتها في فنية الاسترخاء ثم يطلب من المسترشدات أن يتخيلن عدداً من المشاهد والموضوعات التي تثير لديهن القلق بمعنى أنهن يشعرن في اللحظة التي يستمعن فيها للكلمات الخاصة في موقف ما تثير لديهن الرعب والقلق وإذا شعرت أحدهن بالانزعاج من الموقف فإنها تقوم برفع يدها للإشارة إلى الانزعاج ويتم قطع العمل ثم إعادته من جديد هذه العملية تستمر من ثمانية إلى بضع ثوان .

(٢) تطالب المرشدة من المسترشدات الاسترخاء بشكل تام ثم تقدم لهن بعض المشاهد من الموضوعات المتدرجة الواحد تلو الآخر ولمدة تتراوح بين ثمانية إلى ثلاث ثوان وإذا رفعت إحدى المشاركات يدها للإشارة إلى الانزعاج من الموقف يتم إيقاف أو قطع المشهد.

(٣) بعد أن تعطي الطالبات عدداً كافياً من المشاهد يطلب منهن أن يتذكرن كيف كان وضع المشاهد وما ان كان أي مشهد قد أثار لديهن الانزعاج .

#### الخطوة الثانية :-

(١) يتم ابتعاد المشاهد التي لم ينشئ عنها أي انزعاج ويتم تقديم المشهد الذي يليه صعوداً في المدرج أما المشاهد التي تكون مزعجة بدرجة يتم تقديمه من جديد دون تغيير.

(٢) إذا كان أضعف المشاهد من المدرج قد أحدث انزعاج كبير فإن ذلك يتطلب من المرشدة تقديم مثير أكثر ضعف بدلاً عنة ويتم تناوله بشكل ملائم وبعد ذلك نجد بعض المواقف التي كانت تثير القلق بشكل كبير لم تعد بشكل كبير لكل قلق كبيراً لديهن وأنهن يتخلصن من مشاعر القلق التي يتشابهن في المذاكرة أو قبل المذاكرة .

- ويتم إنهاء الجلسة بمعرفة ما هي التطورات التي حدثت للمسترشدات خلال هذه الجلسة وتقوم كل طالبة بوصف مشاعرها بعد إتمام الجلسة ومدى الاستفادة منها ومن هاتان الخطوتان في تحقيق مشاعر القلق لديهن ملاحظة / كذلك يمكن الاستعانة بالتنويم لمعالجة مشكلة قلق الامتحانات علماً

بأن الإعداد للامتحان فهو أمر ضروري لان واحد من الأهداف البارزة للدراسة هو الأداء الجيد في الامتحان ويتم الإيحاء للطالبات أثناء التنويم بأن يقرئن أسئلة الامتحان بعناية وأن يجبن عليها إجابات تامة وأن يركزن في البداية على النجاح في الامتحان وليس الحصول على علامات عالية لأن ذلك يساعد في تكوين اتجاه نحو الامتحان يساعد على الاسترخاء كما يتم الإيحاء بقراءة الأسئلة و البدء في الإجابة وأن المعلومات سوف تأتي تبعاً وبالتالي ستشع الطالبات بالمرض والارتياح وكذلك بعض الإيحاء بأن من غير الضروري محاولة إجبار الذاكرة على استدعاء المعلومات بل العمل على التركيز والاسترخاء وترك التذكر يحدث بطريقة عادية وبعد الانتهاء من الجلسة يتم مناقشة ما ذكر فيها .

**التقويم للجلسة / الواجب البيتي :** وهو تطبق هذه الفنية والأسلوب وكتابة التفاصيل

عنها وسيتم مناقشتها في الجلسة القادمة .



## الجلسة التاسعة :

الهدف / أن تعرف الطالبات كيفية الاستعداد للامتحان

### الأهداف الإجرائية /

- ١) تدريب الطالبات على بعض مهارات تطبيق الامتحان مثل مهارة أداء الامتحان على الأسئلة.
  - ٢) زيادة وعي الطالبات في كيفية أداء الامتحانات وكيفية الإجابة على أسئلة الامتحان.
- الفتيات المستخدمة في الجلسة / الحوار والمناقشة والإلقاء-النمذجة – مجموعات عمل صغيرة .

### الخطوات الإجرائية للجلسة /

- جعل الطالبات يعرفن ممارستنهن في ما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة .
- قامت المرشدة بالحديث عن ماهية مهارة أداء الامتحان – مهارة الإجابة على أسئلة الامتحان وتوضيح أهمية .
- مناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارة ومثال على ذلك الإجابة على أسئلة الامتحان .
- تقسيم المشاركات إلى مجموعات عمل صغيرة لمناقشة كل مهارة ومعرفة السلبيات والإيجابيات.
- قامت المرشدة بمناقشة الطالبات في إجراءات الاستعداد للامتحان متمثل بالنقاط التالية :
  - خصصي وقتاً معيناً للدراسة كل يوم وداومي على الدراسة في هذا الوقت .
  - تدرجي في زيادة عدد الساعات اليومية .
  - اختبري نفسك بوضع أسئلة متوقعة وقومي بإجابته عليها.
  - ابدئي بدراسة المواد الصعبة ثم السهلة .
  - ضعي برنامجاً لمراجعة مواد الامتحان .
  - عمل خطة للمراجعة .
  - مراجعة الملخصات .
  - مراجعة الملاحظات .



- الالتزام بجدول المراجعة .
- المراجعة النهائية
- لا تؤجلين عمل اليوم إلى الغد.
- جهزي أدوات الامتحان جميعها .
- كوني هادئة ومسترخية قبل الامتحان بشكل جيد.
- فكري بأشياء جميلة ومريحة قبل الامتحان .
- تخيلي بأنكي تؤدي الامتحان بشكل جيد .
- تعرفي على مدة الامتحان الزمنية .
- اذهبي إلى الامتحان مبكرة وغير عجلة .
- لا تذهبي إلى الامتحان ومعدتك خاوية .
- واجهي الامتحان بثقة تامة
- خذي قسطاً كافياً من النوم قبل يوم الامتحان .

التقويم / واجب البيتي : تلخيص وكتابة ما تم تطبيقه من المهارات .



## الجلسة العاشرة :

الهدف / أن تطبق الطالبات جميع الأساليب السابقة أثناء الامتحانات.

الغنيات المستخدمة في هذه الجلسة / الحوار والمناقشة .

### الخطوات الإجرائية للجلسة /

- قامت المرشدة بجعل الطالبات يعرضن ما قمن به خلال الأسبوع الماضي فيما يتعلق بالاستعداد
- بعد ذلك قامت المرشدة بمناقشة الطالبات بإجراءات التعامل مع ورقة الامتحان والتي تشمل بعض النقاط والتي منها اللاتي :-

- الحفاظ على هدوء الأعصاب أثناء الامتحان .
- إذا شعرتي بالتوتر عليك أن تسترخي .
- القي نظرة سريعة على جميع الأسئلة قبل البدء بالإجابة .
- ابدئي الإجابة على الأسئلة السهلة ثم الصعبة .
- اقرئي السؤال جيداً وأكثر من مرة وحاولي فهمة قبل البدء بالإجابة .
- اسألي المعلم إذا لم تفهمي سؤالاً ما .
- تأكدي من أنك لم تنسي أي سؤال .
- راجعي الإجابات بعد أن تكتبين .
- سلمى الورقة بهدوء .
- اجلسي بشكل مريح وحافظي على استقامة ظهرك على الكرسي .
- لا تقلقين عندما ترين الطالبات الأخريات يسلمن أوراقهن .
- ضعي في الاعتبار أن كل امتحان تجتازينه يساعدك على الاستعداد للامتحان القادم .
- تأكدي من صحة إجابتك في الرياضيات وفحصي ترتيب الأرقام .
- خصصي ( ١٠ ) دقائق من وقتك لقراءة الامتحان بدقة ( سعادت، ٢٠٠٧، ص٣٨٥ ) .

التقويم / تطبيق التعليمات السابقة أثناء تأدية الامتحان



## الجلسة الحادية عشر :

الهدف / إنهاء البرنامج وتقويمه

### الأهداف الإجرائية :-

- ١) تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف على نقاط القوة والضعف في البرنامج .
- ٢) معرفة النتائج التي توصلت إليها المشاركات من خلال التدريبات التي استخدمت خلال الجلسات .
- ٣) معرفة مدى التحسن الذي شعر به المشاركات بعد الانتهاء من الجلسات .
- ٤) إرشاد المشاركات إلى ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم الجامعية .

الضيات المستخدمة / الحوار والمناقشة .

### الخطوات الإجرائية للجلسة :-

- قامت المرشدة بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة في عرض ملخص وسريع لجميع ما تم في البرنامج الإرشادي .
- ثم قامت المرشدة بمراجعة البرنامج والأنشطة والموضوعات التي تمت مناقشتها في الجماعة وتشجيع أعضائها على الاستمرار والاستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهن اليومية .
- ثم بعد ذلك قامت المرشدة بمناقشة المشاركات في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهن أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها .
- في النهاية قامت المرشدة بشكر المشاركات في البرنامج على الجهود التي بذلناها معها من أجل إنجاح هذا العمل ، وتعبر لهن عن سعادتها بالفترة التي قضتها معهن أثناء تنفيذ البرنامج .
- وتتم الجلسة الختامية من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق :-
- مقارنة أفراد المجموعة في مستوى القلق في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج ، وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين .
- تقييم الطالبات أنفسهن للبرنامج والنتائج التي لاحظنها خلال تنفيذ الجلسات .
- المتابعة والملاحظة للطالبات في الفترة القادمة وخصوصاً فترة الامتحانات.

## المراجع المقترحة للبرنامج :

-أحمد، توفيق زكريا: دراسة تأثير القلق في لتحصيل لدى الطلاب ذوي قدرات عقلية مختلفة، مجلة علم لنفس، ع، ١٠، ١٩٨٩، ص٨٨-٩٣.

-جبريل، ثريا عبد الرؤف:دراسة تجريبية لاختبار فاعلية العلاج المتمركز حول العميل للتخفيف من قلق امتحان الثانوية العامة، مجلة الإرشاد النفسي، ع٢، ١٩٩٤، ص ١٥٩-١٨٤.

-زهرا، محمد حامد: الإرشاد النفسي المصغر للتعامل مع المشكلات المدرسية، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٠.

-السمادوني، السيد إبراهيم: القلق المدرسي لدى عينة من طلاب المدارس المتوسطة بمدينة الرياض، التربية المعاصرة، ع٣١٤، ١٩٩٤، ص ١٩٩-٢٤٨.

- محمود، حمدي شاكراً: التوجيه والإرشاد الطلابي، دار الأندلس، حائل، ١٩٩٨.

- Neville J. Angelique M. Thomas H. Leesa T : Journal of Clinical Child Psychology. Vol: 24. Issue: 1. , 1995. P.49.
- Ju H. : Test Anxiety and Working Memory, Journal of Experimental Education, Vol: 67. Issue: 3. 1999. P. 218.
- Seligman M. Helplessness on depression, development, and death, W. H. Freeman and company, San Francisco, 1975.
- Spielberger C. D. Test anxiety inventory, Preliminary Professional manual, Consulting Psychologist Press, 1980.
- Timothy R. Host, Donna L. Mealey :Coping with Test Anxiety, Journal College Teaching. Vol 40. Issue: 4, 1992. P. 147.

