

جامعة العلوم الاسلامية العالمية
كلية العلوم التربوية / قسم الارشاد والصحة النفسية

حصة التوجيه الجمعي

موضوع الحصة: إنفعالي /نفسي	عنوان الحصة: الوعي بالمشاعر
الصف والشعبة: الثامن أ	عدد الطلاب: جميع الطالبات عدا الغياب 19
اليوم والتاريخ: 22/9/2025	المرشد المتدرب: آلاء جعارات
الحصة الدراسية: السادسة	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه

الأهداف:

- أن تتعرف الطالبات على مفهوم الوعي بالمشاعر .
- أن تدرك الطالبات أهمية الوعي بالمشاعر .
- أن تزيد الطالبات من ثقتهم بأنفسهم عندما تعبر عن شخصياتهم امام زميلاتهم .
- أن تعبر الطالبات عن جزء من شخصياتهم بالتعبير عن مشاعرهم.

الأدوات :

1)اقلام (2)اوراق (3)اوراق ملونة (4)كرة

والوسائل:

1)عرض بوربوينت

2)عرض فيديو من منصة اليوتيوب

3)برشور

الإجراءات والأنشطة الإرشادية:

التمهيد للحصة:

أول 10 دقائق الدخول الى الصف وملاحظة جو الصف والنظافة , ضبط الصف والترحيب بالطالبات والردشة معهم عن احوالهم وكيف تسيير الاختبارات وان الحصة القادمة ستكون حصة لهم للتفريغ الانفعالي بسبب الاختبارات , لمدة 25 دقيقة كانت الحصة , بدأت بطرح موضوع حصتنا لليوم وهي (الوعي بالمشاعر) والتعبير عنها , طلبت

من الطالبات مشاركتي عن مفهوم الوعي بالمشاعر بعد ذلك طرح الفكرة على اللوح وعرض بوربوينت اولا تعريف الوعي بالمشاعر الوعي بمشاعرك يعني زيادة معرفتك وفهمك لمشاعرك والقدرة على تصنيفها بدقة. ما الذي أشعر به الآن؟ لماذا أشعر به؟ ما هي الأحداث التي حدثت أو الأفكار التي فُكرتُ فيها التي جعلتني أشعر بهذا الشعور؟ الوعي بالمشاعر هو أهمُّ مرحلة في بناء الذكاء العاطفي: أن تحدّدي مشاعرك وكيفية تأثيرها على سلوكك. يبدأ الوعي بإدراكك أنَّ المشاعر هي إشارات موجودة لتنبئنا إلى حاجة معيّنة وتحفيزنا لعمل شيء ما. ومشاركة الطالبات بذلك

, بعد ذلك طرح أهمية الوعي بالمشاعر وفائدتها للتعبير عن الذات الشعور بمزيد من التحكم تؤثر عواطف المرء على سلوكه ومزاجه بشكل كبير؛ فالشعور بالغضب أو الحزن أو السعادة يؤثر على علاقة المرء بأسرته، وسلوكه مع أصدقائه، وزملائه في العمل، ويؤثر امتلاك المرء المهارات اللازمة لإدارة المشاعر على التحكم في تصرفاته بشكل سليم عند التعامل مع المواقف التي يمر بها في حياته اتخاذ القرارات السليمة يتخذ الأشخاص نتيجة انفعالاتهم الشديدة واتباعهم للعواطف قرارات خاطئة وتؤدي المشاعر السلبية إلى تكوين أفكار سلبية تؤثر على تصرفات المرء، وهنا تبرز أهمية إدارة المشاعر في المساهمة على تغيير الأفكار والمعتقدات؛ فعند شعور المرء بالحزن وسيطرة هذا الشعور عليه، يؤدي ذلك إلى تكوين أفكار غير سعيدة تؤثر على طريقة تفكيره وتعامله مع المواقف الصعبة زيادة الوعي الذاتي تساهم إدارة المشاعر والعواطف في تعريف المرء على نفسه تفاعل الطالبات على موضوع الوعي بالمشاعر استمرينا حصتنا بتفاعل ونقاش مستمر ذكر امثلة عن مواقف وكيف إستجاب اصحاب الموقف للموقف بسبب وعيهم لمشاعرهم مثال (منى اخبرت زميلتها جنى بأن شعرها جميل قالت جنى اشكرك جدا لقد قمت بإسعادي جدا انني ادرك اليوم شعري جميل واخبرت نفسي بالمرأة انني جميلة) واخبرتهم هذا المثال كان دلالة على ان جنى لديها وعي بمشاعرها بعد ذلك قمت بعرض فيديو من اليوتيوب عن الوعي بالمشاعر

, وعرض طرق ووسائل لجعل الطالبات لديهم وعي بمشاعرهم (الحديث الإيجابي مع الذات , دراسة نفسي من الداخل) , التاكيد على مبدأ التعبير عن شخصياتهم من خلال التعبير عن مشاعرهم , اخبرتهم انني اعددت بروشور عن التعبير عن المشاعر وانه موجود على المجلة الارشادية وعرض نموذج منه بالحصة , قمت بعمل نشاط من خلال الكرة ان اقوم برمي الكرة بشكل عشوائي لاول مرة ومن تمسكها تبدأ برمي الكرة الى احد زميلاتها وتخبرها عن صفة تحبها بها مثلا : رمت إيفا الكرة الى زميلتها هنادي واخبرتها انها تحب ضحكتها وقامت الطالبات التعزيز والتصفيق لهم واستمر النشاط الى انتهاء الحصة الحصة كاملة كانت لمدة 45 دقيقة.

الإنهاء للحصة:

تفاعل الطالبات عن النشاط والانتهاه منه وتشكرهم على تعاونهم وتوديعهم والتاكيد على ان الحصة القادمة لهم للتفريغ.

أسئلة مناقشة المحتوى:

- 1) ما معنى الوعي بالمشاعر ؟
- 2) ما معنى التعبير عن المشاعر؟
- 3) ما هي طرق ل اصبغ اكثر وعيا بمشاعري؟
- 4) ما اهمية الوعي بالمشاعر ؟

أسئلة المناقشة الشخصية:

- 1) هل لديك وعيا بمشاعرك؟
- 2) من كانت اخر صديقة لك من الصف اخبرتيها عن مشاعرك اتجاها؟
- 3) اذكر اهمية تعبير الاخرين عن مشاعرهم اتجاهك؟

التقييم والملاحظات:

حصة رائعة سارت بشكل جيد مليئة بالانشطة وتفاعل الطالبات بإشراف المرشدة المقيمة وتقييم من المرشدة بجيد . جدا

المراجع:

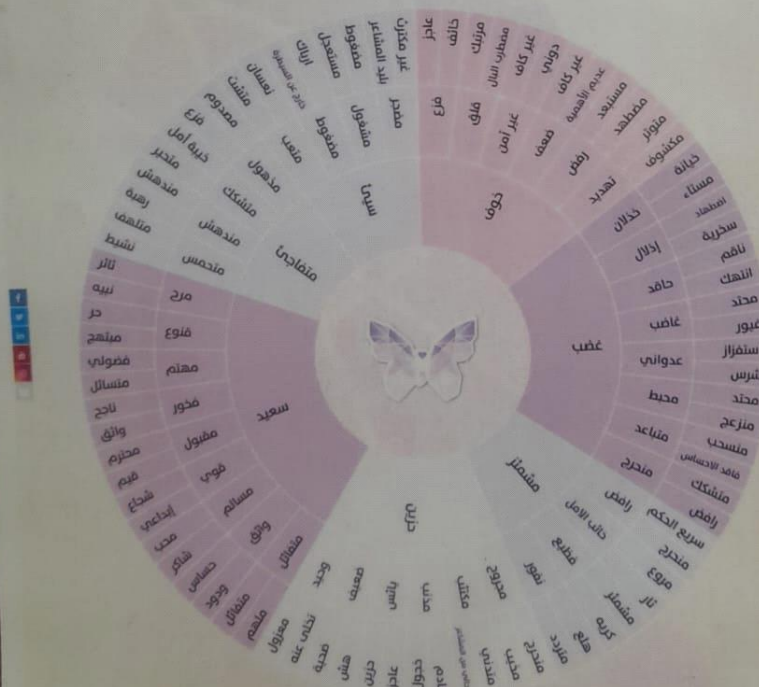
- 1) من شبكة الانترنت منصة(موضوع)
- 2) منصة اليوتيوب (بودكاست ذات) كيف افهم مشاعري؟
- 3) منصة المرأة العربية اليوم

المحتوى:



تم تصميم عجلة المشاعر لمساعدتنا على وضع الكلمات المناسبة للمشاعر التي نواجهها.

انظر إلى العجلة ، واصل طريقك من الداخل إلى الخارج. ابحث عن أفضل ما يطابق ما تنتشر به.



عجلة المشاعر

إرجع إلى العجلة
لمساعدتك في تسمية
الشعور الذي يشعر به
طفلك

تشمل الصحة النفسية رعايتها
العاطفي والنفسي والاجتماعي،
إنه يؤثر على طريقة تفكيرنا
وتصرفنا

