

المجموعة: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في زيادة الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي .

الجلسة: الاولى	الصفوف/الشعبة: السابع أ وب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم : الثلاثاء	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
التاريخ: 2025\11\11	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات
الوقت: 11:30 إلى 12:15	المكان: مكتب الإرشاد
الرقم	اهداف الجلسة
.1	بناء علاقة إرشادية وتعارف
.2	اتخ تقويم الطلبات بتوقيع التعهد
.3	التعرف على قوانين البرنامج
.4	وأن تتعرف الطلبات على برنامج الجمعي

الإجراءات والأنشطة: (تعارف وبناء علاقة إرشادية)

أولاً: الاستقبال والتهيئة (5 دقائق)

قمت باستقبال الطالبات بابتسامة وترحيب، وحرصت على الجلوس معهن بشكل دائري لخلق جو آمن ومريج.

بدأت الجلسة بتعریف نفسي باسمی ودوری كمرشدة تربوية، ثم أتيحت الفرصة لكل طالبة أن تعرف نفسها بشكل بسيط (الاسم، شيء تحبه).

استخدمت مهارة الإصغاء الجيد من خلال التواصل البصري، وهز الرأس، وتشجيع الطالبات على الحديث دون مقاطعة.

ثانياً: التعريف بالبرنامج والجلسات (10 دقائق)

شرح للطالبات مفهوم البرنامج الإرشادي بأنه مجموعة جلسات نلتقي فيها لنتحدث عن أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا، بهدف مساعدتنا على الشعور براحة أكبر والثقة بأنفسنا.

ثم وضحت مفهوم الجلسات الإرشادية وأنها:

مكان آمن للتعبير

كل طالبة محترمة ومسموعة

بعد ذلك عرفت الطالبات بشكل مبسط على نظرية العلاج المعرفي السلوكي، وشرحت أن:

(أفكارنا تؤثر على مشاعرنا، ومشاعرنا تؤثر على تصرفاتنا، وإذا غيرنا أفكارنا نقدر نغير شعورنا وسلوكنا)

ثالثاً: عرض محاور البرنامج (5 دقائق)

قمت بعرض محاور الجلسات القادمة بشكل مبسط، وتشمل:

التعرف على الذات

الأفكار السلبية والإيجابية

العلاقة بين الفكر والشعور والسلوك

تعزيز الثقة بالنفس

السلوك التوكيدية

اكتشاف نقاط القوة

وأوضح أن جميع الجلسات مرتبطة بحياتها المدرسية واليومية.

رابعاً: وضع القواعد وتعهد الالتزام (5 دقائق)

ناقشت مع الطالبات مجموعة من القواعد التي تضمن نجاح البرنامج مثل:

احترام الحديث

السرية

عدم السخرية

الالتزام بالحضور

ثم وزّعت تعهد الالتزام وشرحته محتواه، وطلبت من كل طالبة الموافقة عليه، مما عزّز الشعور بالمسؤولية والانتماء للمجموعة.

خامسًا: ترتيب الجلسة وبناء الأمان النفسي (5 دقائق)

قمت بترتيب مكان الجلوس بشكل دائري، وتأكدت من راحة الطالبات. خلال الحديث، استخدمت عكس المشاعر (شعرت أنك حابة جداً فكرة البرنامج مزبوج يا رغد؟)

كما استخدمت عكس المحتوى لإظهار الفهم، مثل:

(هبة أنت حابة تكوني واثقة بنفسك أكثر داخل الصف)

سادساً: الواجب المنزلي (5 دقائق)

في نهاية الجلسة، طلبت من كل طالبة واجباً بسيطاً، وهو:

(اكتبِ صفة واحدة تحبها بنفسك وتشعرك إنك مميزة)

ووضحت أن هذا الواجب ليس امتحاناً، بل خطوة للتعرف على الذات.

سابعاً: إنتهاء الجلسة (5 دقائق)

أنهيت الجلسة بشكر الطالبات على مشاركتهن وتعاونهن، وشجعنهن على الحضور للجلسة القادمة، مع التأكيد على أن كل جلسة ستكون ممتعة ومفيدة.

الواجب البيتي:

ان تكتب كل طالبة على ورقة صفة تحبها بنفسها .

حنونة

قوية

إيجابية

طيبة

المراجع

دليل الإرشاد في وزارة التربية والتعليم.

التقييم والملاحظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة بشكل مناسب.

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟

الأعضاء(الطلاب) منسجمين في هذه الجلسة ، وسلوكيات الأعضاء مناسبة للجلسة .

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر،

عكس المحتوى، الاستيضاح، التأخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط، المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجريب، التقييم، الإنتهاء).

قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : عكس المشاعر وعكس المحتوى والتفسير والدعم.

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها؟

لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .

المجموعة: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في زيادة الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي .

الجلسة: الثانية	الصفوف/الشعبة: السابع أ و ب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم: الخميس	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
التاريخ: 2025\11\13	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات
الوقت: 10:30 إلى 11:15	المكان: مكتب الإرشاد
الرقم	اهداف الجلسة
.1	ان يتم تعريف مفهوم الذات والثقة بالنفس
.2	ان تشارك الطالبات في النشاط اثناء الجلسة
.3	وان تشعر كل من الطالبات بالارتياح في الجلسة

الإجراءات والأنشطة: (تعريف مفهوم الذات والثقة بالنفس)

أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلت الطالبات بابتسامة وترحيب، وسألتُ عن أحوالهنّ بشكل ودي، مما ساهم في خلق جو مريح وإيجابي.

لاحظتُ ارتياح الطالبات مقارنة بالجلسة الأولى، وظهرت عليهنّ الرغبة بالمشاركة.

ثانياً: مراجعة سريعة للجلسة السابقة

قمت بمراجعة مختصرة لما تم في الجلسة الأولى، وناقشت فكرة التعرف على الذات، ثم سألتُ الطالبات عن الواجب المنزلي، حيث شاركت كل طالبة بالصفة التي تحبها في نفسها، مع تشجيع وتعزيز لفظي لكل مشاركة.

استخدمت مهارة عكس المحتوى لإظهار الفهم، ومهارة عكس المشاعر لتعزيز الشعور الإيجابي لدى الطالبات.

ثالثاً: التعرف على مفهوم الذات والثقة بالنفس

قمت بتعريف الطالبات بمفهوم الثقة بالنفس بأسلوب مبسط يتناسب مع أعمارهنّ، وتحدثنا عن كيفية تكوين الصورة عن الذات، وكيف تؤثر نظرتنا لأنفسنا على مشاعرنا وتصراتنا اليومية داخل المدرسة وخارجها.

سألتهم عن فكرتهم عن مصطلح الثقة بالنفس وبالذات، اخذت الآراء. الثقة بالنفس هي شعور الطالبة بقيمتها وإيمانها بقدراتها واحترامها لذاتها، مع تقبّل الأخطاء باعتبارها جزءاً من التعلم دون التقليل من النفس.

ت تكون الصورة الإيجابية عن الذات عندما تحدث الطالبة مع نفسها بطريقة إيجابية، وتركز على نقاط قوتها، وتقبل نفسها كما هي، وتسعى للتطوير والتحسين بدل التركيز على السلبيات فقط.

تم فتح باب الحوار مع الطالبات، حيث عبرن عن آرائهم وتجاربهم، وتم الإصغاء لهنّ باهتمام واحترام.

رابعاً: النشاط التطبيقي (نشاط المرأة)

نفذت نشاط المرأة، حيث طلبت من كل طالبة أن تنظر إلى نفسها وتذكر شيئاً إيجابياً عنها. ساهم النشاط في تعزيز الوعي بالذات وخلق مشاعر إيجابية لدى الطالبات.

**خلال النشاط، استخدمت مهارات:
الإصغاء الجيد
عكس المشاعر (مثل: شعور الفخر، التردد، الخجل)
التعزيز الإيجابي**

خامسًا: الحوار والمناقشة

ناقشت الطالبات حول شعورهن أثناء النشاط، وكيف كان الحديث الإيجابي مع النفس، وأكددت على أهمية احترام الذات وعدم التقليل من القدرات الشخصية.

ظهر تفاعل واضح من الطالبات، وكانت المشاركات عفوية وإيجابية.

سادسًا: إنتهاء الجلسة

أنهيت الجلسة بشكر الطالبات على تفاعلهن ومشاركتهن الفعالة، وأكددت لهن أن الجلسة كانت رائعة ومتمرة، وشجعتهن على تطبيق ما تعلمنه في حياتهن اليومية.

الواجب البيتي:

عندما تكونين أمام المرأة في البيت:
انظري إلى نفسك بهدوء.
قولي بصوت منخفض أو داخل نفسك جملة واحدة إيجابية عنك (مثال: أنا قوية، أنا أستطيع، أنا أتعلم).
اكتبي الجملة في دفترك، واكتبي كيف شعرت بعدها (شعور واحد فقط)

المراجع

منصة جوجل
دليل الإرشاد
منصة موضوع
وفيديو يوتوب

التقييم والملحوظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة بشكل مناسب وميسر ومتواقة مع أهداف الجماعة (الطلابات) .

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟ الأعضاء(الطلابات) منسجمين في هذه الجلسة ، وسلوكيات الأعضاء مناسبة للجلسة .

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر، عكس المحتوى، الاستيضاخ، التلخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط، المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجريب، التقييم، الإنتهاء).

قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : عكس مشاعر وعكس محتوى ودعم

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها؟

لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .

المجموعة: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكيّة في زيادة الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي.

الجلسة: الثالثة	الصفوف/الشعبة: السابع أ و ب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم: الثلاثاء	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
التاريخ: 2025\11\18	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات
الوقت: 11:00 إلى 11:45	المكان: مكتب الإرشاد
الرقم	اهداف الجلسة
.1	أن تميز الطالبة بين الأفكار الإيجابية والسلبية وتتأثر كل منها على حياتها اليومية.
.2	أن تدرك الطالبة أهمية الأفكار الإيجابية في تعزيز الثقة بالنفس وتقليل القلق
.3	أن تطبق الطالبة فهمنا للأفكار من خلال أمثلة واقعية من حياتها اليومية.
.4	تعرف الطالبة على معنى الأفكار ودورها في تحديد مشاعرها وسلوكها.

الإجراءات والأنشطة: (الأفكار الإيجابية)

أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلت الطالبات بالترحيب والسؤال عن أحوالهن، وحرصت على توفير جو مريح وداعم.

ظهر على الطالبات ارتياح واضح واستعداد للمشاركة، مما ساهم في تهيئة نفسية إيجابية لبدء الجلسة.

ثانياً: مراجعة الجلسة السابقة

تمت مراجعة ما تم تناوله في الجلسة الثانية حول مفهوم الذات والثقة بالنفس، وناقشت الطالبات بشكل مختصر أثر الصورة الإيجابية عن الذات على المشاعر والسلوك.

شاركت بعض الطالبات بانطباعاتهن، وتم الإصغاء لهنّ باهتمام، مع استخدام عكس المحتوى وعكس المشاعر لتعزيز الفهم والدعم.

ثالثاً: التعرف على مفهوم الأفكار

قمت بتعريف الطالبات بمفهوم الأفكار على أنها حديث داخلي يدور في عقل الإنسان ويوثر على شعوره وتصرفاته. تم التأكيد على أن الأفكار قد تكون إيجابية أو سلبية، وأنها ليست حقيقة مطلقة بل تفسيرات لما يحدث حولنا.

رابعاً: الأفكار الإيجابية وأهميتها

تم توضيح مفهوم الأفكار الإيجابية، وأهميتها في:

تعزيز الثقة بالنفس

تحفيض القلق والتوتر

تحسين السلوك والتعامل مع المواقف اليومية

زيادة الشعور بالرضا والقدرة على المحاولة

تم ربط ذلك بحياة الطالبات اليومية داخل المدرسة وخارجها.

خامسًا: أمثلة من حياة الطالبات

تم طرح أمثلة قريبة من واقع الطالبات، مثل:

التفكير قبل المشاركة الصحفية

التعامل مع الامتحانات

العلاقات مع الزميلات ناقشت الطالبات كيف يمكن لفكرة إيجابية أن تغير الشعور والسلوك في الموقف نفسه.

استخدمت أسلوب الحوار المفتوح، والإصغاء الجيد، وعكس المشاعر عند تعبير الطالبات عن الخوف أو القلق، مما عزّز المشاركة والتفاعل.

سادساً: نشاط تطبيقي (تمييز الأفكار)

قمت بتنفيذ نشاط بسيط، حيث عرضت مواقف حياتية قصيرة، وطلب من الطالبات تحديد الفكرة التي تخطر في بالهنّ، ثم مناقشة إن كانت إيجابية أم سلبية، وأثرها على الشعور والتصرف. ساهم النشاط في زيادةوعي الطالبات بدور الأفكار في حياتهنّ اليومية.

سابعاً: الحوار والمناقشة

تم فتح نقاش حول أهمية الانتباه للأفكار التي نفكّر بها، وكيف يمكن استبدال الفكرة السلبية بأخرى إيجابية أو واقعية.

تم تشجيع الطالبات على التعبير بحرية، مع تعزيز كل مشاركة دون نقد أو تصحيح.

ثامناً: إنتهاء الجلسة

أنهيت الجلسة بتلخيص الأفكار الرئيسية، والتأكيد على أن تغيير الفكرة قد يغير الشعور والسلوك. تم شكر الطالبات على تفاعلهن الإيجابي، وتشجيعهن على ملاحظة أفكارهنّ اليومية حتى الجلسة القادمة.

الواجب البيتي:

اكتبي ثالث أفكار إيجابية عن نفسك تشعرين بأنها تساعدك في حياتك اليومية.

اكتبي موقف واحد واجهته فيه صعوبة أو توتر، ثم فكري كيف يمكن تغيير الفكرة السلبية إلى إيجابية.

اكتبي شعورك بعد التفكير بالفكرة الإيجابية.

المراجع

منصة جوجل

التقييم والملاحظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة .

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟

سلوكيات الأعضاء مناسبة للجلسة .

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر، عكس المحتوى، الاستيضاح، التلخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط، المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجريب، التقييم، الإنتهاء).
قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : التلخيص التعاطف الاستيضاح

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها؟

لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .

المجموعة: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكيّة في زيادة الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي.

الجلسة: الرابعة	الصفوف/الشعبة: السابع أ و ب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم : الخميس	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
التاريخ: 2025\11\20	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات
الوقت: 11:00 إلى 11:45	المكان: مكتب الإرشاد
الرقم	اهداف الجلسة
.1	أن تميز الطالبة أثر الفكرة الواحدة على الشعور والسلوك في مواقف صافية مختلفة.
.2	أن تطبق الطالبة نموذج الفكر-الشعور-السلوك على مواقف واقعية من حياتها المدرسية.
.3	أن تشارك الطالبة في تمثيل أدوار بسيط يوضح كيفية تغيير الفكرة السلبية وتأثير ذلك على الشعور والسلوك.
.4	أن تبدي الطالبة استعداداً لمراقبة أفكارها اليومية ومحاولة تعديل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية أو واقعية.

الإجراءات والأنشطة: (العلاقة بين الفكرة والشعور والسلوك)

أولاً: الاستقبال والتهيئة

بدأت الجلسة بالترحيب بالطلاب وسؤالهن عن شعورهن منذ الجلسة السابقة وعن تطبيق الواجب المنزلي حول الأفكار الإيجابية.

حاولت خلق جو من الأمان والدعم، حيث بدأت الطالبات تشاركن أفكارهن بحرية دون خوف أو تردد.

ثانياً: مراجعة سريعة للجلسة السابقة

استعرضت مع الطالبات أهم ما تعلمنه حول الأفكار الإيجابية وأثرها على المشاعر والسلوك. طلبت من كل طالبة مشاركة موقفاً صغيراً من حياتها اليومية حاولت فيه التفكير بإيجابية، مما ساعد على توطيد الفهم وربط النظرية بالواقع.

ثالثاً: شرح العلاقة بين الفكر – الشعور – السلوك

قدمت للطالبات مثلث CBT بطريقة مبسطة:

الفكر: كل ما يدور في ذهنا من أفكار أو أحکام حول أنفسنا أو الآخرين أو المواقف.

الشعور: الانفعالات والمشاعر الناتجة عن هذه الأفكار، مثل القلق، الحزن، الفرح، الغضب.

السلوك: التصرفات أو الأفعال الناتجة عن الأفكار والمشاعر، مثل المشاركة، التجنب، الصراخ أو الابتسام.

أوضحت أن كل عنصر يؤثر على الآخر، وأن تغيير الفكرة السلبية يمكن أن يغير الشعور ويؤدي لسلوك إيجابي.

رابعاً: تطبيقات واقعية من الصدف

قدمت أمثلة مأخوذة من حياة الطالبات في المدرسة:

موقف المشاركة الصفيّة:

فكرة: "سأخطئ أمام الجميع"

شعور: قلق وخوف

سلوك: تجنب المشاركة

تعديل الفكرة: "حتى لو أخطأت سأتعلم وسأحاول" → شعور بالاطمئنان → سلوك المشاركة

موقف امتحان أو اختبار:

فكرة: "لن أقدر على الحل"

شعور: توتر وارتباك

سلوك: محاولة الهروب أو الاستسلام

تعديل الفكرة: "سأركز وأبدل جهدي، وهذا يكفي" → شعور بالثقة → سلوك المحاولة

ناقشت مع الطالبات كيف يمكن للأفكار أن تكون السبب الأساسي في شعورهن وتصرفاتهن.

خامسًا: نشاط تطبيقي وتمثيل أدوار

نقدت نشاط تمثيل المثلث بطريقة تفاعلية:

قسمت الطالبات إلى مجموعتين صغيرتين.

أعطيت كل مجموعة موقفًا من المدرسة أو الحياة اليومية.

طلبت من كل طالبة تحديد الفكرة، الشعور، والسلوك الناتج عن الموقف.

ثم ناقشت الطالبات كيفية تغيير الفكرة السلبية إلى إيجابية وتأثير ذلك على المشاعر والسلوك.

مثال للنشاط:

طالبة تمثل موقف التوتر أمام المعلمة.

زميلة أخرى تمثل كيف يمكن تغيير الفكرة لتصبح إيجابية.

ساعد النشاط على تعزيز فهم الطالبات بطريقة عملية، وزاد من تفاعلهن وحماستهن.

سادساً: الحوار والمناقشة

بعد النشاط، فتحنا حواراً حول:

صعوبة التعرف على الأفكار السلبية أحياناً

كيف يمكن التدرب على استبدال الفكرة السلبية بإيجابية

مشاركة الطالبات بتجارب واقعية وطرق التفكير الجديدة

استخدمت مهارات الإصغاء الجيد، عكس المشاعر والمحتوى، والتعزيز الإيجابي خلال النقاش، مما عزّز شعور الطالبات بالأمان والدعم.

الواجب البيتي:

اختراني موقفاً واحداً حدث معك في المدرسة أو البيت.

اكتبي:

الفكرة التي خطرت في بالك في هذا الموقف.

الشعور الذي شعرت به نتيجة هذه الفكرة.

السلوك الذي قمت به بعد ذلك.

المراجع

دليل الإرشاد في التربية والتعليم

التقييم والملاحظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة بشكل مناسب وميسر

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟

الأعضاء(الطلاب) منسجمين في هذه الجلسة ،

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر، عكس المحتوى، الاستيضاح، التأخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط، المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجريب، التقييم، الإنتهاء).

قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : الدعم عكس المشاعر وعكس المحتوى

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها؟

لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .

المجموعة: فاعلية برنامج
إرشاد جمعي قائم على
النظيرية المعرفية السلوكية

في زيادة الثقة بالنفس
وخفض القلق الاجتماعي.

الجلسة: الخامسة	الصفوف/الشعبة: السابع أ و ب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم: الأحد	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
التاريخ: 2025\11\23	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات
الوقت: 8:30 إلى 9:15	المكان: مكتب الإرشاد
الرقم	اهداف الجلسة
.1	أن تعبر الطالبة عن مشاعرها وانفعالاتها المرتبطة بموافق يومية بطريقة آمنة ومنظمة.
.2	أن تتعرف الطالبة على العلاقة بين المشاعر والأفكار التي تسبّقها أو ترافقها.
.3	أن تحدد الطالبة فكرة سلبية واحدة مرتبطة بشعور مزعج مررت به.
.4	أن تُبدي الطالبة استعداداً لاستخدام الحديث الإيجابي مع النفس في المواقف الصعبة.
.5	أن تتدرب الطالبة على استبدال الفكرة السلبية بفكرة إيجابية أو واقعية.

الإجراءات والأنشطة: (**التدريب على الأفكار الإيجابي)**

أولاً: الاستقبال وبناء الأمان النفسي
استقبلت الطالبات بالترحيب والسؤال عن أحوالهن، وحرصت على الجلوس بشكل دائري لتعزيز الشعور بالمساواة والأمان. تم التأكيد منذ بداية الجلسة على أن هذه الجلسة مخصصة للحديث بحرية عن المشاعر والأفكار دون خوف أو حكم، وأن كل ما يُقال داخل الجلسة يبقى ضمن إطار الاحترام والسرية.

ثانياً: تمهيد نفسي للجلسة (تفريح أولي)
بدأت الجلسة بسؤال مفتوح: كيف كان أسبوعكم؟ وهل في موقف خلائم تحسوا بمشاعر قوية؟ أتحث المجال للطالبات للتعبير عما يشعرون به، سواء كان توتراً، حزناً، خوفاً أو ازعاجاً. خلال حديثهن، استخدمت مهارات الإصغاء الجيد، وعكس المشاعر لتنطيط الانفعالات، مثل: يبدو أنك شعرت بالضغط وهذا شعور طبيعي. تم التركيز على تقبّل المشاعر دون إنكارها أو التقليل منها.

ثالثاً: التنفس الانفعالي المنظم
خصص جزء من الجلسة للتنفس الانفعالي، حيث طلب من الطالبات:
التعبير عن موقف أزعجهن مؤخراً
وصف الشعور المرتبط بالموقف
عدم مقاطعتهن أو الحكم على حديثهن
تم توجيه الطالبات إلى أن التنفس يساعد على تخفيف التوتر، وأن المشاعر عندما تُقال تصبح أخف، مما يهيئ العقل للتفكير بطريقة أفضل.

رابعاً: الرابط بين المشاعر والأفكار
بعد التنفس، تم الانتقال بسلسة إلى الرابط بين ما شعرت به الطالبات وبين الأفكار التي كانت في أذهانهن أثناء تلك المواقف. ناقشنا أن المشاعر القوية غالباً تكون نتيجة أفكار داخلية، وأن تغيير الفكرة يساعد على تهدئة الشعور.
تم استخدام أمثلة من كلام الطالبات أنفسهن لإظهار العلاقة بين الفكرة والشعور.

خامساً: تعريف التدريب على الأفكار الإيجابية
تم توضيح مفهوم التدريب على الأفكار الإيجابية على أنه: القدرة على ملاحظة الفكرة السلبية، ثم تدريب النفس على استبدالها بفكرة إيجابية أو واقعية تساعد على الشعور بالراحة والتصرف بثقة.
تم التأكيد على أن التفكير الإيجابي لا يعني تجاهل المشاعر أو المشاكل، بل التعامل معها بطريقة داعمة.

سادساً: نشاط تطبيقي (من الشعور إلى الفكرة الإيجابية)

نقد نشاط تفاعلي، حيث:

اختارت كل طالبة شعوراً مزعجاً عبرت عنه سابقاً

تم تحديد الفكرة المرتبطة بهذا الشعور

تم العمل جماعياً على تحويل الفكرة السلبية إلى فكرة إيجابية أو واقعية

مثال: شعور: خوف

فكرة سلبية: سأفشل

فكرة إيجابية: سأحاول وأتعلم حتى لو أخطأت

سابعاً: تمثيل أدوار داعم

قامت بعض الطالبات بتمثيل مواقف قصيرة:

موقف يسبب مشاعر سلبية

ثم إعادة تمثيل الموقف بعد تغيير الفكرة إلى إيجابية

ساعد تمثيل الأدوار للطالبات على رؤية الفرق الواضح بين الشعور والسلوك قبل وبعد تغيير الفكرة.

ثامناً: تعزيز الحديث الإيجابي مع النفس

ناقشتنا أهمية الحديث الإيجابي مع النفس، وكيف يمكن للجملة الإيجابية أن تخفف التوتر وتزيد الشعور

بالأمان والثقة. تم تشجيع الطالبات على استخدام جمل قصيرة داعمة لأنفسهن في المواقف الصعبة.

الواجب البيتي:

طلب من الطالبات اختيار موقف واحد خلال الأسبوع:

التعبير عن الشعور المرتبط به

كتابة الفكرة السلبية

استبدالها بفكرة إيجابية

المراجع

دليل الإرشاد
جوجل

التقييم والملحوظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة بشكل مناسب وميسر ومتغيرة مع أهداف الجماعة (الطلاب).

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟

الأعضاء(الطلاب) منسجمين في هذه الجلسة ، وسلوكيات الأعضاء مناسبة للجلسة .

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر،

عكس المحتوى، الاستيضاح، التأخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط، المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجريب، التقييم، الإنتهاء).

قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : التنفيذ الانفعالي عكس المشاعر والدعم

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها؟

لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .

المجموعة: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في زيادة الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي.

الجلسة: السادسة	الصفوف/الشعبة: السابع أو ب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم: الخميس	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
التاريخ: 2025\11\27	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الgearat
الوقت: 8:30 إلى 9:15	المكان: مكتب الإرشاد
اهداف الجلسة	الرقم
ان تتعرف كل طالبة عن مفهوم السلوك التوكيدى	.1
ان تعرف كل طالبة اثر التدريب على السلوك التوكيدى	.2
التدريب على السلوك التوكيدى	.3

الإجراءات والأنشطة: (تعريف السلوك التوكيدي والتدريب عليه)

أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلت الطالبات بالترحيب والسؤال عن أحوالهن، وبدأت الجلسة بجو مريح وآمن. لاحظت تفاعلاً أكبر مقارنة بالجلسات السابقة، مما يدل على تطور العلاقة الإرشادية وشعور الطالبات بالثقة داخل المجموعة.

ثانياً: تمهيد للجلسة

قمت بتمهيد بسيط حول سلوكياتنا في التعامل مع الآخرين، وكيف نعبر عن أنفسنا أحياناً بخجل أو تردد، وأحياناً بغضب، وتحدثنا عن أهمية أن يكون التعبير عن النفس بطريقة محترمة وواضحة.

تم فتح باب النقاش، وشاركت الطالبات بموافقات من حياتهن اليومية داخل الصف أو مع الصديقات.

ثالثاً: التعرف على السلوك التوكيدي

ناقشت الطالبات مفهوم السلوك التوكيدي من خلال الحوار، وركزت على أنه أسلوب يساعد الطالبة على التعبير عن رأيها ومشاعرها بثقة واحترام دون إذاء الآخرين أو التنازل عن حقها.

تم ربط السلوك التوكيدي بالمواقف المدرسية التي تعيشها الطالبات بشكل يومي.

رابعاً: النشاط العملي (لعبة الدور)

نقدت نشاط لعب الدور بطريقة تفاعلية، حيث:
قمت أنا بتمثيل دور شخص آخر في موقف معين (مثل: مقاطعة، ضغط، أو طلب غير مريح).
راقبت ردود فعل الطالبات وطريقة استجابتهن للموقف.

ناقشتنا بعد ذلك شعور كل طالبة أثناء الموقف وطريقة تصرفها.
ساعد هذا النشاط على كشف السلوكيات التلقائية لدى الطالبات بطريقة آمنة.

خامساً: التدريب على السلوك التوكيدى

بعد النشاط، قمنا بالتدريب العملي على السلوك التوكيدى، حيث:
أعادت الطالبات تمثيل الموقف نفسه ولكن بأسلوب توكيدى.

تم التركيز على نبرة الصوت، لغة الجسد، و اختيار الكلمات.

قدمت تغذية راجعة داعمة لكل محاولة دون نقد.

ظهر تحسن واضح في أداء الطالبات و ثقتهن أثناء التدريب.

سادساً: الحوار والمناقشة

ناقشنا الفرق بين الشعور قبل وبعد استخدام السلوك التوكيدي، وكيف يمكن لتغيير السلوك أن يؤثر على الشعور والفكرة.

استخدمت الإصغاء الجيد، وعكس المشاعر، وعكس المحتوى لدعم الطالبات وتشجيعهن على التعبير.

سابعاً: إنهاء الجلسة

أنهيت الجلسة بتلخيص أهم ما تم التدرب عليه، وشجّعت الطالبات على محاولة استخدام السلوك التوكيدي في مواقف بسيطة خلال الأسبوع، مع التأكيد على أن التغيير يحتاج تدريباً ومحاولاً.

الواجب البيتي:

موقفين إجتماعيين (في المدرسة) وكيف تصرفت فيهم كل طالبة

المراجع

دليل الإرشاد (صياغة الجلسة)

التقييم والملحوظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة بشكل مناسب وميسر ومتغيرة مع أهداف الجماعة (الطلاب).

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟

الأعضاء(الطلاب) منسجمين في هذه الجلسة ، وسلوكيات الأعضاء مناسبة للجلسة .

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر، عكس المحتوى، الاستيضاح، التأخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط، المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجربة، التقييم، الإنتهاء).

قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : عكس المحتوى والتفسير (تدريب السلوك التوكيدية)

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها؟

لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .

المجموعة: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكية في زيادة الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي.

الجلسة: السابعة	الصفوف/الشعبة: السابع أ و ب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم : الثلاثاء	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
الوقت: 12:30 إلى 1:15	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الgearat
التاريخ: 2025\12\2	المكان: مكتب الإرشاد
الرقم	اهداف الجلسة
.1	إنهاء محاور الجلسات الأساسية
.2	نشاط يساعد الطالبة ت Shawf نفسها بشكل إيجابي
.3	التحضير النفسي التدريجي لجلسة إنهاء

الإجراءات والأنشطة: (تعزيز الثقة بالنفس من خلال نقاط القوة والإنجازات)

أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلتُ الطالبات بالترحيب والسؤال عن أحوالهن، وتمت تهيئة جو آمن ومريج. لوحظ انخفاض مستوى التوتر مقارنة ببداية البرنامج، مما ساعد على تفاعل أفضل داخل الجلسة.

ثانياً: مراجعة عامة لما سبق

تمت مراجعة سريعة لأهم المهارات التي تم تعلمها في الجلسات السابقة، مع التركيز على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وكيف يساهم تغيير الفكرة والسلوك في خفض القلق وزيادة الثقة بالنفس.

ثالثاً: التمهيد لمفهوم خفض القلق

تم فتح نقاش مع الطالبات حول القلق، متى يظهر، وكيف يؤثر على الثقة بالنفس. ناقشنا أن القلق شعور طبيعي، ويمكن التعامل معه من خلال التركيز على نقاط القوة واستخدام التفكير الإيجابي.

رابعاً: النشاط الرئيسي (نقطة القوة وخفض القلق)

نقذت نشاطاً يربط بين نقاط القوة وخفض القلق، حيث: حددت كل طالبة نقطة قوة تساعدها عند شعورها بالقلق.

ناقشتني كيف يمكن استخدام هذه القوة في المواقف المقلقة داخل المدرسة.

شجّعت الطالبات على مشاركة تجارب بسيطة.

ساهمنا النشاط في تعزيز الشعور بالقدرة والسيطرة على القلق.

خامساً: تعزيز الإنجازات المرتبطة بخفض القلق

تم التركيز على إنجازات الطالبات في التعامل مع القلق خلال الفترة الماضية، مثل الجرأة في المشاركة، أو استخدام أسلوب هادئ بدل الانسحاب أو الخوف. تم التأكيد على أن هذه التغيرات دليل على نمو الثقة بالنفس.

سادساً: الحوار والمناقشة

دار نقاش حول الفرق في مستوى القلق قبل وبعد استخدام المهارات التي تعلمناها. استخدمنا الإصغاء الجيد، وعكس المشاعر، وعكس المحتوى لدعم الطالبات وتثبيت الخبرة الإيجابية.

سابعاً: التهيئة للإنتهاء

تم تمهيد الطالبات لجلسة الإنتهاء مع التأكيد على أن الاستمرار في استخدام نقاط القوة والتفكير الإيجابي يساعد على الحفاظ على انخفاض القلق مستقبلاً

ثامناً: إنتهاء الجلسة

اختتمت الجلسة بتلخيص ما تم تعلمه، مع تعزيز شعور الطمأنينة والثقة، وشكر الطالبات على التزامهن ومشاركتهن.

الواجب البيتي:

كتابة اهم ١٣ هدف تحققت بالنسبة لهم بعد الجلسات

المراجع

منصة جوجل

التقييم والملاحظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة بشكل مناسب وميسر ومتغيرة مع أهداف الجماعة (الطلاب).

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟

الأعضاء(الطلاب) منسجمين في هذه الجلسة ، وسلوكيات الأعضاء مناسبة للجلسة .

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر،

عكس المحتوى، الاستيضاح، التأخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط،

المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجريب، التقييم، الإنتهاء).

قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : الانهاء والدعم وعكس المحتوى وعكس المشاعر

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها؟

لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .

المجموعة: فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على النظرية المعرفية السلوكيّة في زيادة الثقة بالنفس وخفض القلق الاجتماعي.

الجلسات: الثامنة	الصفوف/الشعبات: السابع والثامن وأ ب
عدد الاعضاء: 4	المدرسة: الإحتراف الدولية
اليوم: الخميس	المرشد المقيم: ميساء عبد ربه
التاريخ: 2025\4\12	المرشد المتدرب: آلاء حسام سالم الجعارات
الوقت: 10:00 إلى 10:45	المكان: مكتب الإرشاد
الرقم	اهداف الجلسة
.1	انهاء البرنامج
.2	تلخيص الجلسات السابقة
.3	الإصغاء للطلبات عن تحقيق اهدافهم

الإجراءات والأنشطة: (إنهاء وتلخيص)

أولاً: الاستقبال والتهيئة

استقبلتُ الطالبات بالترحيب، وبيّنت لهنّ أن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة ضمن البرنامج الإرشادي. تم تهيئة جو داعم وإيجابي، مع التأكيد على أن الإنتهاء لا يعني الانفصال عن المهارات التي تعلمنها، بل بداية تطبيقها في الحياة اليومية.

ثانياً: مراجعة شاملة للبرنامج

قمت بمراجعة جميع محاور البرنامج بشكل متسلسل وبسيط، حيث تمت الإشارة إلى:

جلسة التعارف وبناء العلاقة الإرشادية

التعرف على مفهوم الذات والثقة بالنفس

الأفكار الإيجابية وأثرها

العلاقة بين الفكر، الشعور، والسلوك

تطبيق مهارات التفكير الإيجابي

التدريب على السلوك التوكيدي

تعزيز نقاط القوة وخفض القلق

تم ربط هذه المحاور ببعضها، وبيان كيف شكّلت مساراً متكاملاً للتغيير.

ثالثاً: التعبير عن الخبرة الإرشادية

تم فتح المجال للطالبات للتعبير عن رأيهنّ في البرنامج، وما أكثر جلسة أثّرت فيهنّ، وما المهارة التي استفادن منها أكثر.

ساعد هذا الحوار الطالبات على إدراك تطورهنّ الشخصي وتعزيز الشعور بالإنجاز.

رابعاً الإنتهاء .

الواجب البيتي:

لا يوجد لأنها الجلسة الأخيرة

المراجع

دليل الإرشاد
منصة جوجل

التقييم والملاحظات

• كيف كان تحقيقك للأهداف؟

تم تحقيق جميع الأهداف ولم يكن هناك أي عوائق .

• كيف كان تنفيذك للإجراءات والأنشطة؟ وهل هي متوافقة مع أهداف الجماعة؟

تم تنفيذ الإجراءات والأنشطة بشكل مناسب وميسر ومتغيرة مع أهداف الجماعة (الطلاب).

• كيف كان انسجام الأعضاء؟ ملاحظاتك على سلوكيات الأعضاء؟ الأعضاء(الطلاب) منسجمين في هذه الجلسة ، وسلوكيات الأعضاء مناسبة للجلسة .

• كيف كان أداؤك كقائد للمجموعة؟ ما مدى إتقانك للمهارات المطلوبة (عكس المشاعر، عكس المحتوى، الاستيضاح، التأخيص، التسهيل، التعاطف، التفسير، السؤال، الربط، المواجهة، الدعم، الإيقاف أو المنع، التشخيص، التجريب، التقييم، الإنتهاء). قائدة ممتازة ومتمنكة، إتقان ممتاز لهذه المهارات : الإنماء والتقييم والدعم

• ما أهم العوائق والتحديات التي واجهتك أثناء الجلسة؟ ما خططك لمعالجتها? لم تواجهني أي عوائق أو تحديات في هذه الجلسة .

• آية ملاحظات أخرى؟

لا توجد أي ملاحظات .