

برنامج إرشاد عن القلق

الصف /

اسم الطالب /

الأهداف العامة للبرنامج :

- 1- تحديد المشكلات الشخصية والاجتماعية والضغطات النفسية التي يتعرض لها الأعضاء المشاركون في البرنامج ، كالقلق والاكتئاب والتوتر ، وتوعيتهم بأنها تسبب لهم.
- 2- تحديد أهم المهارات الاجتماعية التي يفتقر إليها الأعضاء المشاركون في البرنامج، كعدم القدرة على تأكيد الذات ، وعدم القدرة على التواصل البناء مع الآخرين، وعدم القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- 3- العمل على تعديل سلوك الطالب من خلال تدريب الأعضاء على مهارات التحصين ضد التوتر ، ومهارات التكيف المعرفية، ومهارات إعادة البناء المعرفي، ومهارة حل المشكلات ، والاسترخاء الجسمي والمعرفي.
- 1- العمل على بناء أسس إرشادية ونفسية تجاه المشكلة، تترجم بصورة مواقف مهارية ومعرفية وسلوكية بشكل نظري وعملي يتم ممارستها في الحياة اليومية.

الجلسة التمهيديّة

العنوان (جلسة جمع البيانات)

التاريخ / ٢٠-٢١ / ٦/٢٠٠٦ الزمن / ٣٠ دقيقة المكان /

الهدف ١- جمع البيانات والمعلومات عن أفراد العينة

الإجراءات: تضمنت التعرف على الطالب، والسؤال عن أوضاعه الدراسية، والنفسية والاجتماعية والأسرية، توزيع استمارة البيانات الشخصية، تحديد احتياجاته لمعرفة طرق التعزيز التي ستتم لاحقاً، التعرف على المشكلات السلوكية والمواد التي يعاني منها..وكيف يقضي وقت فراغه، إنهاء الجلسة التمهيديّة، وتحديد موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الأولى :

العنوان / تمهيد وتعريف

التاريخ / ٢٣/٦/٢٠٠٦ الزمن: ٩٠ دقيقة. المكان /

الهدف ١- استقبال الطالب، والترحيب به، وإيجاد جو من الألفة.

الإجراءات: استقبال المرشد الطالب المشارك في البرنامج، في المكان والزمان المحددان للجلسة، وساعده على الجلوس بشكل زاوية، لتحقيق مهارة التواصل بينهما.

- رحب المرشد به وقال : أرحب بك في هذا اللقاء ، وهو اللقاء الثاني بيننا ، في هذا البرنامج الإرشادي الذي أعد لتدريبك على المهارات والأساليب التي تحتاجها في واقعك، وحياتك اليومية.

الهدف ٢- التعرف على المرشد، والتعرف على بعضهما البعض، وتوقعات الطالب من البرنامج وما يحققه له.

الإجراءات: عرف المرشد على نفسه ، ودوره في هذا البرنامج، وقال : أنا المرشد ..وأعمل.. ودوري هنا يتلخص في مساعدتك على تنمية بعض من المهارات والأساليب الهامة التي تساعدك في الحياة والواقع لمواجهة المواقف الصعبة والمزعجة لك وقال أنا: أنظم الأفكار، وأدير الحوار، وأعلم، وأدرب على بعض المهارات، وأعطي التغذية الراجعة، وأوجه، وأعزز، وأقوم بنمذجة المهارة أو الدور أمامك. ثم قال: له أنت مسئول عن نفسك في هذه الجلسات ، وان لك الحق والحرية في التعبير عما تريد إيجابا كان أم سلبا، عن مشاعرك أو أفكارك، وما يدور من حوار ومناقشة هو سري تماما بيننا .

- قدم المرشد الشكر له قائلا: أشكرك على اهتمامك واستعدادك للتعاون في البرنامج، وشرح له طبيعة البرنامج، وأنه يستخدم أسلوب الإرشاد الفردي، الذي ثبت نجاحه، خاصة في حالات (القلق ، والاكتئاب، وتنمية المهارات الاجتماعية ، وتوكيد الذات ، والتواصل، والمشكلات الشخصية..) ، وفكرته الأساسية: وجود مرشد ومسترشد معا، يساعد المرشد المسترشد على الاستبصار أكثر بمشاكله الفردية ، وينمي لديه مهارات التفاعل ، والاستماع ، والحوار، ويخفف من حدة التوتر، ويساعده على إعادة وتغيير وتعديل الطريقة التي كان يفكر بها سابقا، مما يشعره بالراحة.

- سأله: أريد منك أن تبين مدى رغبتك وجديتك في مساعدة نفسك ومواصلة الجلسات للتخلص من هذا السلوك؟ وقال له: إن

ذلك يتطلب منك واجبات عليك الالتزام بتنفيذها ، وانه بدون رغبتك بالمساعدة لا يمكن للبرنامج أن ينجح، وقال أيضا: من

أجل تشجيعك على مواصلة المساعدة، سيتم في الجلسات القادمة زيادة درجة الوعي لديك من خلال التنقيف بأخطار

المشكلات السلوكية الفردية، وبيان أنها مشكلة خطيرة وحقيقية وهي بحاجة إلى جهودك أولا ثم جهود الآخرين ، لتحقيق النتائج

المرجوة من البرنامج. وقال له: إن صعوبة البرنامج ليست في المتابعة ذاتها وإنما في مدى توافر هذه الرغبة لديك في المساعدة والتخلص من السلوك العدواني .

- سأله: ماذا تتوقع من البرنامج؟ وما الذي يمكن أن يتحقق لك من خلال المشاركة فيه؟ وطلب منه كتابة ذلك، لمعرفة التوقعات الواقعية، ثم مناقشتها، وتزويده بالتغذية الراجعة.

- طلب منه: أريد منك أن تتحدث عن أشياء سارة أو ايجابية في حياتك وأخرى سلبية، حتى تتعرف أكثر على نفسك ، وتخف حدة التوتر لديك. وتم توزيع ورقة العمل رقم (١) ، ملحق رقم (١١).

الهدف ٣- التعريف بالبرنامج الإرشادي ، وأهدافه، وواجباته، وتدريباته، وأسباب وعوامل نجاحه

الإجراءات: لخص المرشد أهداف البرنامج بما يلي : مساعدتك على تنمية المهارات التي تتقنها ، والتدريب عليها لتمتكن من استخدامها في الواقع، والمهارات الاجتماعية التي سيعنى بها البرنامج هي " مهارة توكيد الذات، ومهارة التواصل، ومهارة حل المشكلات" . ومساعدتك على تعلم الأساليب الكفيلة بتخفيف القلق والتوتر والاكنتاب لديك. تطوير مهارات معرفية (كالتأمل، والاسترخاء، والتفكير البناء لديك للتعامل مع المواقف المؤلمة. وتطوير مهارات سلوكية تستخدمها في مواجهة المواقف المؤلمة والمؤلمة (كالتواصل البناء مع الآخرين ، وأساليب التعبير المؤكدة للذات، وإتقان مهارة حل المشكلات ..).

- هذا البرنامج هام، ويساعد في حل العديد من المشكلات كالقلق والاكنتاب والعدوان وغيرها من الاضطرابات، و يهدف إلى إقناع الفرد بان معتقداته وعباراته الذاتية "التي يحدث بها نفسه" هي التي تسبب له الاضطراب وسوء التكيف، ولا بد من تعديل هذه الإدراكات وان يحل محلها طرقا أكثر ملاءمة للتفكير .

- قال له أن البرنامج (١٠) جلسات، مدة كل جلسة ٣٠ دقيقة، سنتعلم في كل جلسة مهارة معينة وهي أسلوب جديد في حياتك ، وأنها تساعدك على تجاوز الصعاب ، فلا بد من النظر إليها بإيجابية، لأنها تطور لديك القدرة على الوعي بالمشكلات ، وتشجعك على مواجهتها، بدل الفشل والهروب منها الى ما لا تحمد عقباه، وسيتم تطبيقها ونمذجتها أمامك، ثم تعيد نمذجتها "تقليديها"، ثم تقوم أنت بتطبيقها، بتوجيه من المرشد. ويتم إعطاؤك واجبا للتدريب على المهارة فيما بين الجلستين، وعليك الاحتفاظ بسجل خاص تسجل عليه ملاحظاتك عن هذه المهارة ، سواء إيجابياتها أم سلبياتها ، أو أية ملاحظات ضرورية أخرى.

- وضح له عوامل نجاح البرنامج من خلال : السرية حيث أن ما يدور في الجلسة يجب أن يبقى فيها فقط ، وان لا يخرج من مكانها ، ويعمل على تشجيع خصوصياتك ، وعليك الالتزام بذلك. ويركز على أهمية الحضور والمواظبة وعدم التغيب ، لأن كل جلسة مرتبطة بسابقتها ، وعدم الحضور يؤثر على فاعليتها.

الهدف ٤- شكر الطالب على حضوره وجهوده، تلخيص ما تم في الجلسة، تحديد موعد الجلسة القادمة، اعطاء الواجب، وإنهاء الجلسة.

الواجب: ما هي الأسباب التي دفعتك لممارسة هذا السلوك العدواني، وما الأضرار الناجمة عنه ؟

الجلسة الثانية

العنوان / التعرف على دوافع ممارسة السلوك العدواني وأنواعه والأضرار الناجمة عنه.

التاريخ / ٢٨/٦/٢٠٠٦ الزمن ٣٠ دقيقة. المكان /

الهدف ١- أن يتعرف الطالب على الأسباب والدوافع المختلفة لممارسة السلوك العدواني

الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي. سأله بقوله: ما هي الأسباب والدوافع التي دفعتك لممارسة هذا السلوك؟ وكتابتها، وطلب منه تسجيل هذه الدوافع ، وعند الانتهاء منها قرأها بصوت مسموع ، ثم بدأت مناقشة كل دافع لوحده من حيث انه عقلائي أم غير عقلائي ، سلبياته ، طرق الحل البديلة له بدلا من اللجوء للعنف.

- طلب منه ترديد عبارات في نفسه ان العدوان والغضب يضران بصحتي وسمعتي في المدرسة (٥)مرات.

الهدف ٢- تنمية الوعي بأنواع وأخطار العدوان على الإنسان، وزيادة مشاعر الخوف من النهاية التي تنتظر الشخص .

الإجراءات: -عرض لصور متنوعة عن المخدرات وأنواعها وتصنيفاتها من خلال جهاز العرض ، ومناقشة الأعضاء بذلك

- سرد قصة شاب عدواني والنهاية التي وصل إليها على الصعيد الشخصي والأسري والأخلاقي والمهني والصحي. . وذلك لزيادة مشاعر الخوف والاستثارة لديه وهو في لحظات الوعي والرغبة في المساعدة.

- لقاء مع طلبه تخلصوا من هذا السلوك السلبي، ليكونوا عوناً ودعماً ونموذجاً حياً وواقعياً ومشجعاً له على التخلص منه (لمدة ١٥ دقيقة).

- مناقشة الأضرار الناجمة عن العدوان على الذات والآخرين (الصحية، والأسرية، والاجتماعية ، والنفسية ، والاقتصادية).

- توزيع ورقة عمل تبين أنواع العدوان. وتأثيره على الجسم، والأسرة والمدرسة والمجتمع

ملحق رقم (١٢) . ورقة عمل : بين تأثير العدوان على الجسم، الأسرة، المدرسة، المجتمع؟ حسب النموذج التالي:

الجسم	الأسرة	المدرسة	المجتمع

الهدف ٤- إنهاء الجلسة، تلخيص ما تم في الجلسة، إعطاء الواجب، تحديد موعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة

العنوان/ مواقف حية لآثار العدوان على الشخص

التاريخ ٢٠٠٦/٧/٣ :: الزمن ٣٠ دقيقة. المكان /

الهدف ١- تنمية الوعي والتكيف بأخطار العدوان.

الإجراءات: مناقشة الواجب البيئي (أو ورقة العمل).

-عرض فلم عن العدوان وآثاره

الهدف ٢- زيادة مشاعر الخوف من النهاية التي يصل إليها الشخص العدوانى.

الإجراءات: مناقشة الواجب - الاستماع الى بعض الآراء في الشريط من نماذج واقعية تبدي رأيها بالعدوان، ومراحله ، ثم يعلق

المرشد على أن معظم حالات الايذاء تنفذ في مثل هذه الحالات وهي تحت تأثير اللاوعي ويشكل لإرادي ،بسبب فقدان

السيطرة على النفس، لأنها تشل إرادة الإنسان وعقله .

الهدف ٣- بيان الأوضاع المختلفة للأشخاص وهم في موقف عدوانى.

الإجراءات : عرض حالات واقعية مواقف حية وفي أوضاع مختلفة تستثير مشاعر الخوف والقلق من النتائج التي

يصل اليها.

- مناقشة الطالب حول ما تم مشاهدته من أحداث وأهم ما لفت انتباهه من خلال هذا العرض ، وحقيقة مشاعره بعد مشاهدته

وما هي الأفكار التي تدور في ذهنه الآن بعد المشاهدة مباشرة ، وطلب منه المرشد تسجيلها على المذكرة ، ثم أعاد طرحها

فكرة فكرة أمامه بصوت مسموع ، ومناقشتها، وتزويده بالتغذية الراجعة الضرورية.

ورقة عمل : سجل أفكارك وملاحظاتك ومشاعرك الحالية (الآن) وأنت تشاهد الشريط؟

ما هي ردة فعلك (موقفك) بعد كل الذي شاهدته؟

الهدف ٤- إنهاء الجلسة، وتلخيص ما تم فيها، وتزويده بالتغذية الراجعة، وتحديد موعد الجلسة القادمة، وإعطاء الواجب.

الواجب: ما هي النصائح التي يمكنك تقديمها لنفسك ولزملائك الآخرين، تشجعهم فيها على ضبط النفس في لحظة الغضب؟

الجلسة الرابعة:

العنوان /استخدام أسلوب الاسترخاء العام (الاسترخاء الجسمي، وأسلوب التنفس).

الهدف ١- التعريف بتمرين الاسترخاء وعلاقته بالتوتر والتكيف.

الإجراءات: مناقشة الواجب. مساعدة الطالب على تخفيف التوتر العضلي.

وضح المرشد أهمية الاسترخاء الجسمي للطالب ، ومدى علاقة الانفعالات بالنواحي العضوية والعضلية ، وكيف ان الاسترخاء يؤدي الى خفض مستوى القلق والتوتر والاكنتاب، وانه استجابة مضادة لذلك، وان أي نشاط جسمي يزيد من استرخاء الجسم فانه يؤدي وبشكل آلي الى خفض القلق والاكنتاب والتوتر. ويعلمك هذا الأسلوب كيف تجعل عضلات جسمك مسترخية، . ووضح للطالب أن التدريب على الاسترخاء سيتضمن :أولا : تدريبات الاسترخاء العضلي، ثانيا : - تدريبات التنفس.

الهدف ٢- ممارسة وإتقان مهارة الاسترخاء.

الإجراءات تدريب الطالب على الاسترخاء ، وتشتمل على إحداث توتر واسترخاء في مجموعة عضلية معينة على نحو متعاقب ومساعدة الفرد على التمييز بين حالة الاسترخاء وحالة التوتر على افتراض أن ذلك يساعده في الوصول الى أقصى درجة ممكنة من الاسترخاء، إن النقطة الهامة هنا هي أن الاسترخاء في هذا النموذج يعامل بوصفه مهارة بحاجة الى التدريب المكثف والمنظم. وضرورة أن يتم التدريب على الاسترخاء في مكان هادئ لا مشتتات فيه. وقبل البدء بإعطاء التعليمات للفرد يطلب منه الاستلقاء على مقعد مريح . وفيما يلي وصف لعملية الاسترخاء العضلي. ملحق رقم (١٥).

- إقران المثيرات التي تبعث على القلق والاكنتاب لدى الفرد بالاستجابة البديلة للقلق لهما (الاسترخاء). طلب المرشد من الطالب أن يتخيل تلك المواقف أو المثيرات تدريجيا بدءا بأقلها إثارة وانتهاء بأكثرها إثارة وهو في حالة الاسترخاء . حيث أن تخيل المواقف المثيرة للخوف والقلق والاكنتاب لا يقل فاعلية عن مواجهتها بشكل مباشر . لذلك من الضروري جدا التدرب على تمرين الاسترخاء الجسمي للتخفيف من آثار الضغوطات الموترة والتي تسبب القلق والاكنتاب للفرد، واللجوء الى العنف والعدوان.

الهدف ٣- التعريف بتدريبات التنفس وممارسة وإتقان مهارة التنفس.

الإجراءات : قال له: إن أسلوب التنفس مهم جدا لمساعدتك على تعلم الاسترخاء الجسمي، وان تعاملك بهدوء مع الموقف الضاغط والمسبب للتوتر ، يكون من خلال التنفس العميق لأنه يمنحك الوقت لإعادة توازنك قبل أن تتصرف بشكل منفعل.

- قبل البدء بإعطاء تمارين التنفس الصحي السليم قام المرشد بإحضار بلونتين ونفخ الأولى وتركها بسرعة، وسأل الطالب : ماذا شاهدت ؟ ولماذا ؟ ثم نفخ الأخرى وفرغها من الهواء ببطء خطوة خطوة حتى أنهى، وسأله : لماذا لم يحدث لها ما حدث للأولى؟ ثم زوده بالتغذية الراجعة اللازمة حول هذا الموقف . ثم بدأ بتدريبات التنفس. ملحق رقم (١٦).

- قال له: أن أفضل طريقة يمكن تطبيقها أثناء النوم الحقيقي هي النوم على الجانب الأيمن، واضعا يدك اليمنى تحت رأسك مما يساعدك على التنفس المريح والسهل ، ويمنع عنك الكوابيس والإزعاج، ويولد لديك شعورا بالراحة. والطريقة الأخرى أن

يتمدد على ظهره وذراعيه الى جنبيه، والساقان ممتدين على طولهما باستسلام وإرخاء العضلات تدريجيا، وإغماض الجفنين مما يحسن عمل القلب والجهازين العصبي والعضلي.

- طلب المرشد من الطالب التدرّب خارج الجلسة على تدريبات التنفس والاسترخاء العضلي بمعدل (١٠-٥) مرات بإتقان مع تسجيل الملاحظات في السجل. وقال له: إن مهارة الاسترخاء لا يمكن أن تؤتي ثمارها إلا بالممارسة المتكررة، والإتقان الجيد، لا من خلال مرة واحدة فقط.

الهدف ٤- إنهاء الجلسة: تلخيص ما تم فيها، وتحديد موعد الجلسة القادمة، وإعطاء الواجب.

الواجب: طلب المرشد من الأعضاء التدرّب على مهارة الاسترخاء العضلي وتديبات التنفس، وتعبئة النموذج التالي:

الاسترخاء الجسمي		الأسلوب	اليوم
		مواقف الضغط والتوتر	
تدريبات التنفس	الاسترخاء العضلي		

الجلسة الخامسة:

العنوان/ الاسترخاء المعرفي ،

التاريخ ٢٠٠٦/٧/١١ الزمن ٣٠ دقيقة المكان /

الهدف ١- تعريف الأعضاء بإستراتيجية الاسترخاء المعرفي وعلاقته بالتوترات والتعامل معها.

الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي (أو ورقة العمل).

- إعادة تدريبات الاسترخاء الجسمي، وتديبات التنفس.

- وضح المرشد معنى الاسترخاء المعرفي أو الذهني وقال انه: (أسلوب قائم على تحويل الانتباه الى أشياء وأمور أخرى ، وعلى تخيل مواقف غير تلك التي تسبب القلق والاكتئاب والتوتر..) ، فالفرد الذي يشعر بالتوتر يمكن أن يضبط ذلك أو يواجهه من خلال التركيز على أشياء أخرى، وإن يحول انتباهه عن الشخص أو الشيء الذي سبب له التوتر الى أشياء أخرى.

- ثم وضع له المرشد أن الوسيلة الأخرى للاسترخاء العقلي هي التخيل ، حيث يقوم الفرد بتخيل مواقف سارة ممتعة بدلا من التركيز على التوتر . ، ثم قام المرشد بمناقشة الأعضاء وطلب إعطاء أمثلة وقام بنمذجة هاتين المهارتين (تحويل الانتباه، والتخيل) أمامهم .

الهدف ٢- تدريب الطالب على مهارة الاسترخاء المعرفي وإتقانها. ومساعدة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والتوتر .
الإجراءات: قال له أن تحويل الانتباه يكون كالتالي (إذا واجهتك مشكلة في البيت او المدرسة مع أحد الأفراد ، فما عليك إلا أن تحول انتباهك من صميم المشكلة الى التفكير في أثاث المنزل وألوانه والستائر، او مقاعد الصف واللوحات.. ، وعد بلاط الغرفة، أو النظر من النافذة والتأمل في الورود والأشجار المزروعة في الحديقة، أو أن تفكر في اللون المفضل لديك وما يرتبط به من أشياء كاللون الأزرق والسماء الزرقاء ومياه البحر المزرق، أو المشي وعد الخطوات والتركيز على حركة وإيقاع القدمين...، وهذه هي الوسيلة الأولى للاسترخاء المعرفي.

- أما التخيل مثل (تخيل رحلة حج أو عمرة الى الديار المقدسة، أو القيام برحلة ترفيهية ، أو ممارسة هواية ورياضة ممتعة، أو تناول وجبة لذيذة تفضلها...).

ورقة عمل (الجلسة الخامسة) التدريب على مهارة الاسترخاء المعرفي والذهني والتدريب على:

١ - تخيل المواقف المؤلمة الناتجة عن التعاطي أو الحرمان منه لسبب ما.

٢- تحويل الانتباه الى موضوع آخر سار، ليتحقق التوازن الكامل للفرد في حالة نجاحه في ممارسة ذلك عند مواجهة أي

موقف ضاغط. ثم طلب منه إعطاء أمثلة من واقعه وتطبيق تحويل الانتباه والتخيل عليها .

الهدف ٣- إنهاء الجلسة، وتلخيص ما تم فيها، تحديد موعد الجلسة القادمة، وإعطاء الواجب

الواجب: طلب المرشد منه التدريب على مهارة الاسترخاء المعرفي، ثم تعبئة النموذج التالي :

الاسترخاء المعرفي		الأسلوب	اليوم
		مواقف الضغط والتوتر	
التخيل	تحويل الانتباه		

الهدف ١- تدريب الطالب على تعديل أنماط التحدث الذاتي على افتراض أن ذلك سيؤدي إلى تعديل السلوك.

الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي وتزويده بالتغذية الراجعة.

- وضح المرشد للطالب قائلاً: إن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة انهزامية وسلبية، واستبداله بالتحدث الايجابي، والتعود على الاسترخاء في المواقف التي تبعث على القلق وعدم الراحة في نفس الإنسان، فهي طريقة لتعليم الناس كيف يتعاملون بشكل فعال مع مواقف سبق وان شكلت لديهم صعوبات ومشاكل مختلفة.

الهدف ٢- توضيح أهمية الحديث الذاتي ومدى ارتباطه بالتفكير والشعور والسلوك المرتبط بالمواقف الضاغطة.

الإجراءات - درب الطالب أن يقول لنفسه " يوماً بعد يوم، إنني أتحسن أكثر فأكثر" بالإرادة القوية وقليلًا من الصبر والهدوء أستطيع التخلص من مشكلاتي" .

- دربه المرشد على أن يتحدث إلى نفسه قائلاً : إن شعوري بالقلق والتوتر عند المواقف الضاغطة يعني أنني سأفشل أو أن أبدو ضعيفاً، وسوف أُلجأ إلى مشكلة أكبر ، لذا لا بد لي من ضرورة الانتباه والتهيؤ لأستعد وأواجه الموقف بشكل هادئ وبدون انفعال. ولن أجعل الغضب يسيطر علي.. فأنا قوي وقادر على مواجهة ذلك.

الهدف ٣- تدريبه على كيفية تغيير الحديث الذاتي السلبي، واستبداله بحديث إيجابي.

الإجراءات- وضح له أن الذي يؤثر في سلوكه هو ما يقوله أو يحدث به نفسه حول المواقف التي تواجهه، ولا بد من تعديل الحديث الذاتي الداخلي له من خلال إدراك محتوى هذا الحديث الذاتي، وأنه سلبي وهازم للذات، والقيام بتغيير وتعديل هذا الحديث بشكل إيجابي، وممارسته بشكل يومي.

- وضح المرشد أن الحديث الذاتي يتم على النحو التالي :

١- أسئلة تتعلق بالسلوك المستهدف، مثلاً: ما الذي أريده من هذا البرنامج العلاجي؟

٢- إجابات عن تلك الأسئلة يقدمها الفرد نفسه: أريد أن أتعلم أساليب ومهارات تمكنني من مواجهة الضغوط واتخاذ القرار لاستبدال العنف بالحوار.

٣- تحدث ذاتي يهدف إلى توجيه الفرد لتأدية المهمة: حسناً، في البداية علي أن أفعل كذا وكذا

٤- تعزيز ذاتي: لقد فعلت المطلوب مني والصورة جيدة حقا

الهدف ٤- مساعدة الطالب على التخلص من مشكلاته من خلال التخلص من الحديث الذاتي السلبي أو الانهزامي.

الإجراءات- دربه المرشد على كيفية إقناع نفسه من خلال الحديث الذاتي على عدم الانفعال لمدة ٢٤ ساعة ثم يبدأ زيادة ذلك تدريجياً وقال له: (كل ما عليك هو أن تقرر بينك وبين نفسك أنك لن تتفعل هذا اليوم فقط لمدة أربع وعشرين ساعة القادمة، لا تفكر في الماضي ولا في المستقبل بل ركز أفكارك على هذا اليوم فقط، وإذا شعرت بالضعف بإمكانك إنقاص المدة ، وإذا نجحت في تجاوزها فما عليك إلا أن تزيد من المدة تدريجياً حتى تصل الى تركه نهائياً).

- دربه على أن يحدث نفسه ويعترف بان هناك صعوبات في الحياة وآلام لا يمكن الهروب منها ، وهناك ضرورة لمواجهةها ، وان الإنسان غير كامل ، ومن طبيعته أن يخطئ، وعليه أن يصحح هذا الخطأ ، وان يتحمل مسؤولية ذلك. حدث نفسك دائماً بان سلوكك له علاج ، وانك أقدر الناس على معالجة نفسك ، وان إرادتك هي أساس العلاج ، فلا تيأس على الإطلاق ، وليكن شعارك : الصبر ، والمثابرة الجادة ، وانك ستستمر في مواجهة الضغوطات.

- علمه المرشد بان لا يحدث نفسه بالخوف وقال : (قد يسيطر عليك بين الحين والآخر مخاوف من عدم القدرة على الاستمرار ، وهذه مخاوف طبيعية، ولكن المبالغة فيها تساعد في تحطيم معنوياتك وقدراتك الدفاعية ورغبتك في الاستمرار ، فإذا داهمتك مثل هذه المواقف، انبذها فوراً من تفكيرك ولا تستسلم لها، وأوقفها وفندها من خلال انك قادر وتستطيع ليس فقط الهدوء والحوار بل والاستمرار فيه ، لأنه هذا هو هدفك الأسمى: ضبط الغضب.

الهدف ٥- إنهاء الجلسة، وتلخيص ما تم فيها، تحديد موعد الجلسة القادمة، اعطاء الواجب.

الواجب: طلب المرشد منه إعادة وترديد متكرر لعبارة معدلة للأفكار الخاطئة بمعدل ١٠ مرات داخل أنفسهم مثل (فكر قبل ان تتصرف ، عد للعشرة قبل السلوك، صحتي أهم من كل شيء ، نعمتان مغبون بهما الإنسان : الصحة والفرغ، إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء ، كمثل بائع العطر ، ونافخ الكير...). وتوضيح مدى انعكاس ذلك على مشاعرك وأفكارك؟

الجلستين السابعة والثامنة

العنوان/ التدريب على الضبط الذاتي

التاريخ ٢٠٠٦/٧/٢١-٢٠ : الزمن ٣٠ دقيقة لكل جلسة المكان /

الهدف ١- تعليم الطالب أسلوب الضبط الذاتي للتحكم بالسلوكيات.

الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي، -عرف المرشد له الضبط الذاتي وقال أنه : عبارة عن أسلوب لتغيير السلوك، يبدأ الفرد عادة بنفسه، بغرض التأثير على سلوكه الشخصي. وأنه أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على هذا السلوك، ويقع على المسترشد هنا مسؤولية كبيرة، تزيد من قدرته على ضبط البيئة والتأثير فيها مما يزيد دافعيته.

- بين المرشد له أن الضبط الذاتي يتكون من الاستراتيجيات التالية : (مراقبة الذات، وضع الأهداف، ضبط المثيرات، مكافأة او عقاب الذات).

الهدف ٢- تعريفه بمهارة المراقبة الذاتية، ووضع الأهداف الإجرائية

الإجراءات: مراقبة الذات : وتتضمن ملاحظة الذات وتسجيل بيانات تتعلق بالمشاعر والأفكار والتصرفات ذات العلاقة بالسلوك موضوع التغيير. وقيام الفرد بمراقبة ذاته من حيث السوابق التي تسبق السلوك (المثيرات القبلية مثلا: يقوم بالعدوان مباشرة مع أي طالب دون حوار ، أو خلال الفترة بين الحصص مع الأصدقاء، او نظرات معينة من زميل .. وهنا نفترض أن الفرد إذا ما تمكن من ضبط وتحييد هذه المثيرات التي تسبق وتعزز السلوك ، فإنه سيكون قادرا على ضبط سلوكه العدواني). أو اللواحق التي تعقب السلوك(المثيرات البعدية)، والأحداث التي تحدث خلال العدوان. وان عملية مراقبة الذات توفر لنا معلومات هامة مثل (أين يتم السلوك ، مع من ، والوقت والظروف ، وما شعره بعده، ويمكن للفرد أن يسجل كم مرة يمارس هذا السلوك وأثره عليه..

- وضع أهداف إجرائية : أستطيع قياسها وتقديرها، وليست عامة أو مبهمه، قابلة للتطبيق مثال : أن يقل عدد مرات العدوان أسبوعيا من ٣ مرات الى مرة واحدة ، أو أن يقل عدد مرات خروجي من الصف ٤ مرات الى مرة في الأسبوع، أو أن يقل معدل المشاجرات الأسرية اليومية الى مرة في الشهر . وذلك من اجل السيطرة على سلوكه والتحكم به وضبطه.

الهدف ٣- تعليمه أسلوب ضبط المثيرات.

الإجراءات- ضبط المثيرات : يقوم المرشد بتوجيه الفرد الى مجموعة من العادات وأنماط السلوك التي تقود الى ضبط الغضب او التقليل منه مبدئيا مثل: عدم التعامل مع الأشخاص الذين يسببوا لي الازعاج ، ورفض المشاركة في اللقاءات التي يوجد بها أشخاص مزعجون، الذهاب الى صديق هادئ ومؤثر وإيجابي في لحظات التوتر والمواقف الضاغطة بدلا من الذهاب الى أصدقاء السوء.

- أكد المرشد على دور الفرد وانه هو المسؤول عن التغيير في سلوكه ، وقال: أن هذا التركيز على مسئوليتك يزيد من دافعيتك لإحداث التغيير. وبين له أن هناك ثلاث فئات من العوامل التي تؤثر على الضبط الذاتي هي:(العوامل البيئية، والعوامل الذاتية وما يرتبط بها من تعزيز ذاتي أو عقاب ذاتي، والعوامل البيولوجية وما يرتبط بها من حاجة أو إشباع)

الهدف ٤- تعريفه كيفية تعزيز الذات

الإجراءات: - مكافأة وعقاب الذات : تقديم التعزيز الإيجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، ويعتمد هذا على مدى النجاح الذي يحققه الفرد في تحقيق الهدف المتفق عليه، فإذا كان الهدف مثلا تقليل المشاجرات مع الزملاء من ٤ مرات أسبوعيا الى مرة وتم تحقيق ذلك بالفعل يتم تعزيز الفرد (برحلة ترفيهية، ممارسة هواية ، شراء أدوات يحتاجها.. أو حسب ما

يريده هو)، أما إذا فشل في تحقيق الهدف فيقوم بمعاقبة ذاته (كأن يمنع نفسه من الخروج من البيت لمدة أسبوع، الحرمان من المشاركة في رحلة مدرسية، الحرمان من حضور حفلة...).

وقال له: إنكم تستطيع تنظيم سلوكياتك من خلال المراحل التالية: (مراقبة الذات ، وتقييم الذات وخفض السلوك غير المرغوب فيه ، وتعزيز أو معاقبة الذات) ، فالفرد يلاحظ سلوكه أولاً ثم يحكم عليه تبعاً لمعيار داخلي ثم يعزز أو يعاقب نفسه إما على نحو ضمني داخلي عبر الحديث الذاتي أو على نحو خارجي بمكافآت أو عقوبات مادية. ويوضح المرشد له أساليب الضبط الذاتي، ملحق (١٠).

ورقة عمل : طلب المرشد من الطالب أن يسجل على جدول ملاحظة الذات اولمثيرات والسلوكيات التي يقوم بها، من حيث نوع الخبرة (شخصية ، أسرية، مدرسية، اجتماعية، جسدية ، انفعالية..) حسب النموذج التالي:

نوع الخبرة	سوابق السلوك/المثيرات القبليّة	السلوك	النواتج (المثيرات البعدية)

الهدف ٥- إنهاء الجلسة، وتلخيص ما تم فيها، تحديد موعد الجلسة القادمة، اعطاء الواجب.

الواجب: يقوم الطالب بتطبيق النموذج التالي وذلك لمراقبة الذات يومياً حتى موعد الجلسة القادمة بتدوين المثيرات القبليّة التي تسبق السلوك وتسجيل الإجراءات المتخذة وإعطاء نسبة نجاح من ١٠:

اليوم	المثير القبلي	السلوك	إجراءات ضبط المثير	نسبة النجاح من ١٠
الأول				
الثاني				
الثالث				
الرابع				

الجلسة التاسعة

العنوان /التحصين ضد التوتر

التاريخ ٢٠٠٧/٧/٢٦ الزمن ٣٠ دقيقة المكان /

الهدف ١- تثقيف الفرد حول طبيعة ردود الفعل الناتجة عن التوتر ، وكيفية التصدي لها ومواجهتها.

الإجراءات: مناقشة الواجب البيئي - قال له: إن أسلوب التحصين ضد التوتر يتضمن ثلاثة مراحل هي: (مرحلة الإدراك والفهم ، ومرحلة اكتساب المعلومات، ومرحلة تطبيق المهارات ومتابعتها).

- وضح له أن التحصين ضد التوتر تقنية ناجحة وفاعلة للأفراد والجماعات ، وأثبتت الدراسات فاعليته ونجاحه في الكثير من الأبحاث المتعلقة بالتوتر والقلق والاكتئاب والغضب.

- علمه أن هدف هذا الأسلوب ليس إزالة ومنع حدوث التوتر ، بل تعلم الاستجابة التكيفية عند ظهور المواقف الموتره ، وإن يكون الفرد مرنا عند مواجهتها أو مواجهة الفشل في السيطرة عليها من خلال الاستبصار من جديد بالعوامل المعرفية المسببة لهذا الفشل.

الهدف ٢- توضيح المراحل الثلاثة لهذا الأسلوب

الإجراءات: قال له ان مرحلة الإدراك والفهم وإعطاء المعلومات: (يعطي معلومات حول مواقف الضغط والتوتر التي تسبق الغضب والعدوان، وتحليل المثيرات القبلية (الأفكار والمعتقدات وتوضيحها من خلال ما تتطوي عليه من شدة وإزعاج وأنها هي التي ولدت الضغط وعملت على استمراريته، والتركيز على الانتباه للعبارات الذاتية حول المواقف الضاغطة ومراقبة السلوكيات الناتجة عنها وتسجيلها).

أما في مرحلة اكتساب المهارات: (توضيح وتنمية المهارات التكيفية للتعامل مع المواقف المقلقة والموتره التي تواجهه بأساليب متنوعة، خاصة للأحداث التي تسبق اللجوء للعنف، من خلال التدريب عليها في الجلسات، ويقترح عليه بعض التمارين مثل " يجب علي القيام بقراءة القرآن الكريم والصلاة، والقيام بالتمارين الرياضية ، والاسترخاء ، أفكر بنزهة قصيرة..) والعمل على تقديم التعزيز لذاته عندما ينجح ويتقدم في التغلب على التوتر بالعبارات الذاتية الإيجابية.

ثم تأتي المرحلة الأخيرة وهي مرحلة التطبيق والمتابعة: (وهنا يتم تدريبه على كيفية تطبيق هذه المهارات التي تدرب عليها و مواجهة المواقف الضاغطة في الواقع، وتدريبه على القيام فعلا بالصلاة أو قراءة القرآن الكريم، أو القيام بنزهة قصيرة....).

الهدف ٣- توضيح المراحل التي تمر بها ردة الفعل لمواجهة الموقف المسبب للغضب:

الإجراءات: قال له ان هناك أربع مراحل تمر بها ردود الأفعال التي تصدر عن الفرد عند مواجهة المواقف الضاغطة والمسببة للتوتر وهي (مرحلة الاستعداد للموقف المسبب للتوتر "المرحلة التي تسبق الموقف المسبب للتوتر". ومرحلة مواجهة الموقف

المسبب للتوتر . ومرحلة التعامل مع الموقف الموتر "ذروة الموقف". ومرحلة تعزيز الذات "المرحلة النهائية".

الهدف ٤- التدريب على مهارات التكيف الجسدية والمعرفية ، لمواجهة المواقف الضاغطة والتي تسبب التوتر .

الإجراءات: - قام المرشد بمساعدة الطالب على إكسابه المهارات السلوكية والمعرفية اللازمة لمواجهة السلوك العدواني وذلك لتعزيز المشاعر والفاعلية الذاتية لديهم من خلال هذا الأسلوب، حيث تعلم الفرد التصرف والتعامل بنجاح مع العوامل التي تسبب العدوان، مثل (مشاجرات مع الأصدقاء، أو الذهاب الى الأماكن التي تسبب الازعاج ،.....وغيرها) .

الهدف ٥- مساعدته على تطبيق هذه المهارات عند التعرض للموقف الضاغظ أو التوتر .

الإجراءات: - قال له: من الضروري تجنب الجوع والغضب والوحدة والتعب وأوقات التوتر والضغط والشدة ، فغالبا ما تكون المشكلات في هذه الحالات وقال له المرشد:(خذ قسطا من الراحة ، تناول الغذاء والحلويات والسوائل المفيدة، حافظ على أنظافتك ونظافتك الشخصية باستمرار، مارس الهوايات المتنوعة خاصة الرياضة).

الهدف ٦- إنهاء الجلسة، وتلخيص ما تم فيها، تحديد موعد الجلسة القادمة، اعطاء الواجب.

الواجب: طلب المرشد من الطالب تحديد المواقف المسببة للقلق والتوتر وكيفية تطبيق المراحل الأربعة للتعامل معها، وذلك لتعليمه كيفية استخدام أسلوب التحصين ضد التوتر على مواجهة المواقف الضاغطة. حسب النموذج التالي:

اليوم	الموقف المسبب للتوتر	الاستعداد ما قبل الموقف	المواجهة	التعامل مع الموقف	تعزيز الذات

الجلسة العاشرة والحادية عشرة:

العنوان / إعادة البناء المعرفي

التاريخ ٢٠٠٦/٨/٢-١ الزمن / ٣٠ دقيقة لكل جلسة المكان /

الهدف ١- تدريب الطالب على مهارات التكيف المعرفية لإحداث تغيير في البناء المعرفي وتطبيقها
الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي (أو ورقة العمل).

- وضح المرشد له ان إعادة البناء المعرفي تتضمن :

١- التبرير المنطقي ٢- تحديد الأفكار ٣- تحويل العبارات السلبية الى عبارات ايجابية ٤- تعزيز الذات

الهدف ٢- تحديد الأنماط الخاصة بالتفكير السلبي غير المنطقي أو غير التكيفي ومساعدة الفرد على تفهم الأثر السلبي لأنماط التفكير هذه .

الإجراءات: - قال له: (انه من الضروري فهم أفكارنا وانفعالاتنا والظروف المحيطة بالموقف السبب للقلق والتوتر لدينا ، لكي نتمكن من مواجهتها وتحديدها، وان أفكارنا مرتبطة بهذا التوتر والقلق بشكل كبير وأنها سبب مباشر له، لذلك من الضروري أن نفهم ونعي هذه الأفكار ونحدد ما إذا كانت ايجابية أم سلبية (أي نافعة أم ضارة) خاصة قبل أن نواجه الموقف وأثناؤه وبعد مواجهته.وإذا ما حددنا أنها سلبية فمن الضروري تعديلها واستبدالها بأفكار بناءة وإيجابية، وهنا سأل المرشد الأعضاء عن بعض المواقف المسببة للتوتر والتعرف على المعتقدات الخاطئة التي يحملها المسترشد بالنسبة للتأثيرات التي يتوقعها وكيف يفكرون إزاءها، وتسجيل هذه الأفكار ومناقشتها.

- ناقش الطالب بأن اللجوء الى العنف كوسيلة تكيفية للتخلص من الموقف المزعج ، لا يحل المشكلات بل يضاعفها ويزيد من أخطارها وتنوعها وتعقيدها. وان المشكلة سرعان ما تعود وتكرر مرة أخرى، وسأله المرشد هنا (هل الحل العنف والعدوان والايذاء مرة ثانية للتخلص من الموقف المزعج الذي تكرر؟ وكلما تكرر يكون الحل هو العدوان ؟ ، ووضح له أن لذلك اثر خطير ليس على الفرد وحده وإنما على الأسرة ، والمدرسة ، والمجتمع بأكمله.. .

الهدف ٣- استبدال أنماط التفكير والعبارات السلبية غير التكيفية بأنماط تكيفية وعبارات ايجابية وفعالة.

الإجراءات: - دربه على أسلوب رصد المعتقدات الخاطئة السلبية الهازمة للذات ودحضها واستبدالها بأفكار بديلة ايجابية وتكيفية صحيحة مبدلة للسلوك العدوانى، وان ذلك يتطلب منك أن :

(تتخيل موقف أو مشكلة ما مثل " إصابة الفرد بتدهور وضعه الصحي نتيجة مشكلة ما فنقول: ان صحتي مهددة ومعرضة للخطر، وقد أكون معرضا للإصابة بجلطة نتيجة الغضب "يا للهول " يا للمصيبة"

ثم تحديد الأفكار السلبية مثل " إنني يائس من الحياة، إنني لست كالأخرين، أنا لا استحق العيش.. " ؛

ثم إيقاف هذه الأفكار السلبية" وذلك بأن تقول: علي أن اهدأ ، وان آخذ نفسا عميقا ، توقف عن هذه الأفكار الآن، لا بد لي من إيقاف هذه الأفكار، توقف.

وأخيرا استبدالها بأفكار ايجابية" إنني لست فاشلا وسأبحث عن العلاج، ان هناك الكثير ممن يرغب بمساعدتي سأضع يدي

بأيديهم، هناك أمل كبير بتعديل سلوكي سأتمسك بهذا الأمل ، سأتخلص من انفعالاتي هذه بإذن الله وما وأنا قادر على ذلك.."

ثم يقوم الفرد بتعزيز ذاته أو أن يقوم المرشد بتعزيزه مثل " أحسنت ، لقد عملت وحققتم تقدما واضحا وهذا جيد، إنني تعاملت مع

الموقف بنجاح، حسنا لقد انتهى الأمر، إنني أشعر بأنني أفضل الآن ..).

- ان رصد المعتقدات الخاطئة السلبية الهازمة للذات التي تدور في ذهن الفرد ومن ثم تعلم دحضها واستبدالها بمعتقدات ايجابية

صائبة وصحيحة ، يمكنه من إعادة بناء الأفكار والمعتقدات المولدة للانفعال بطريقة واعية وصحيحة ، وان تكرار المعتقدات

الصحيحة كتدريب يومي والتعامل معها هو الأساس المعرفي للتفكير العدوانى .

- تعليمه وتوجيهه الى تعلم وتطبيق مهارات التكيف التالية: التفكير في العواقب السلبية والمدمرة للغضب في الظروف المتخيلة
وقال له: (أريد منك أن تغمض عينيك لمدة ١٠ دقائق وان تتخيل أخطار الغضب على صحتك ثم قال له: (تذكر اللحظات
والأوقات السيئة والعصبية، كلما راودتك نفسك للعوان حاولوا أن تتذكرالمواقف المؤلمة التي حصلت لك بسببه سابقا، ثم مناقشته
بذلك . أيضا التفكير في العواقب الإيجابية للبقاء بصحة جيدة في الظروف المتخيلة، او البقاء في المدرسة وممارسة دوره
الاجيبي .كذلك استخدام طريقة الإبدال السلوكي أي القيام بتخيل نشاط آخر فعال كبديل (رحلة ممتعة، القيام بعمل خيري،
ممارسة الأنشطة الرياضية، حضور فلم أو مسرحية هادفة، الدخول الى مكتبة، واستخدام جمل توكيدية ومسئولة مثل (أنا طالب
احافظ على النظام، أنا قادر على تجاوز الموقف دون مشكلات ..)

- وضع المرشد له أن الكثير من الطلبة يلجأون للمشكلات كاستجابة لخبرات الفشل كالطرد من الصف والفشل في
الامتحانات... الخ ، وعلمه أن بإمكانه النجاح في بعض الأمور وأنه سيواجه الفشل في أمور أخرى وإذا فكر بشكل إيجابي وبناء
فإنه سوف ينجح في بعض القضايا التي فشل فيها. تم مناقشة مثل هذه المهارات معه وتسجيل أكثرها قابلية للتطبيق .

- قام المرشد بنمذجة مثال ربط من خلاله بين المواقف الضاغطة والأفكار والانفعالات "قبل الموقف، وأثناء الموقف، وبعد
الموقف" من حيث التفكير السلبي والتفكير الإيجابي البديل، مثل " طالب طرده المعلم من الحصة ": **التفكير السلبي**: قبل
الموقف " أنا قلق ومرتبك، وأخشى أن لا يتفهم المرشد وضعي وظروفي، إنني خائف من المواجهة..؛ خلال الموقف " ما الذي
أفعله، أريد أن انسحب من الموقف، أكيد أن المرشد لا يرغب بالاستمرار معي..؛ بعد الموقف "لا أريد أن أكرر ذلك، أكيد أنني
تسرتت بهذه المقابلة، لن أكررها ثانية..". **أما التفكير الإيجابي**: قبل الموقف "أريد أن أقابل المرشد، وسأحاول أن أكون طبيعي
وأن اطلب المساعدة، أكيد أنني سأحقق مكاسب أكثر من الخسارة في هذه المقابلة..". خلال الموقف: "سأحاول أن أتماسك،
وأكون هادئ، وأقبل ما يقوله المرشد لي، سأحاول الاستفادة من كل لحظة في هذه المقابلة، لن أدع الفرصة تضيق مني..". بعد
الموقف: "لقد أنهيت المقابلة وأنا راض عنها، لقد استعدت من مقابلته ولم أضيع وقتي، كم أنا مرتاح الآن لأنني اتفقت معه على
خطة علاج.."، ملحق رقم (١٣).

ورقة عمل ١ : اعطاء بطاقة عمل للطلاب يطلب منه أن يضع أمثلة من الأفكار السلبية التي لديه عن مواقف الغضب أو
موقف ضاغط معين، حيث يقول له: (تخيل نفسك في موقف غير مريح ثم حدد ماذا تقول لنفسك أو ما هي الأفكار
والتخيلات التي تراودك في هذا الموقف، وصفها بكلمات أو جمل على البطاقة..

- بعد ذلك قام المرشد بتشجيعه على تطوير قائمة مضادة من العبارات الإيجابية ويطلب منه كتابتها على الوجه الآخر للبطاقة
، ثم عمل مقارنات بين الأفكار السلبية وبدائلها الإيجابية وتعزيز وتشجيع الطالب على ممارستها في المواقف المشابهة.

الموقف الموتر	العبارات السلبية الهازمة للذات	العبارات الإيجابية المعززة للذات

ورقة عمل ٢ :سجل في الشكل التالي معتقداتك الخاصة حول مواقف التوتر والبدائل الصائبة لتلك المعتقدات من وجهة نظرك الشخصية.(نموذج تسجيل طريقة تفكير الفرد):

الموقف الموتر	التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
قبل الموقف		
خلال الموقف		
بعد الموقف		

الهدف ٥- إنهاء الجلستين، تلخيص ما تم فيهما، تحديد موعد الجلسة القادمة، اعطاء الواجب.

الواجب: طلب المرشد من الطالب التدرب على خطوات تحويل الأفكار السلبية الى أفكار ايجابية حسب الجدول أدناه:

اليوم	المواقف الضاغطة	التخيل	الأفكار السلبية	إيقاف الأفكار السلبية	استبدال الأفكار السلبية	تعزيز الذات

الجلسة الثانية عشرة، والثالثة عشرة

العنوان / التعرف والتدريب على مهارة توكيد الذات (أن تقول: لا)

التاريخ ٥-٦/٨/٢٠٠٦ : الزمن ٣٠ دقيقة لكل جلسة. المكان/

الهدف ١- تعليم حالات السلوك التوكيدي المناسب ، القدرة على رفض الطلب وقول " لا " بطريقة بناءة وإيجابية.

الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي (أو ورقة العمل).

- قام المرشد بتعريف الطالب على استخدام الأساليب التوكيدية، ومساعدة الفرد على اكتساب مهارات سلوكية تحقق للفرد تأكيد ذاته، كرفض الطلب، وقول لا وتقديم شكوى، والمجاملة.

- دربه على التمييز بين السلوك التوكيدي، والسلوك غير التوكيدي " الإذعان"، والعدوان.

الإجراءات: قام المرشد بتوجيه الطالب نحو معرفة حقوقه الشخصية ، وحقوق الآخرين ، وكذلك الفرق بين توكيد الذات (التعبير عن المشاعر والأفكار بشكل يحترم فيه حقوقه الشخصية وحقوق الآخرين) والعدوان (ان يقوم الفرد بالهجوم والتعدي على حقوق الآخرين) ، وبين عدم توكيد الذات والإذعان (عندما يترك الفرد المجال للآخرين ليتخطوا حدوده ويعتدون على حقوقه).

- استعراض بعض الأمثلة وإعطاء نماذج من الاستجابات على كل منها :

توكيد الذات : (إذا اختلفنا مع بعضنا ، نستطيع أن نناقش اختلافنا ووجهات نظرنا.؛ لن أسمح لك باستغلالتي، ولن أهاجمك لذاتك.؛ أنا انتقد آراءك ولا أهاجم شخصك.؛ قد أخسر بعض الأصدقاء لكنني سأكسب أكثر...).

العدوان : (سوف انقض عليك قبل ان تفترسني .؛ أنا وحدي الفائز ، وانتم الخاسرون.؛ سأنتقم منكم جميعا.؛ هذا ما أريده وما يحدث لكم لا يهمني...).

الإذعان او عدم توكيد الذات : (المهم رضاك أما أنا فذلك ليس مهم.؛ أنا ضحية.؛ لا تخاطر بالاهتمام بي وبحاجاتي.؛ أنا لا أحب المواجهة.؛ أريد من الآخرين المزيد من الاهتمام بي.؛ أنا أريد الاستسلام مع الآخرين ولا أريد النزاعات...). والتساؤل عن ردة أفعالهم حول ذلك، ومناقشة العوامل التي تضعف تأكيد الذات مثل (الإحساس بالذنب ، والتفكير السلبي ، والانفعال المفرط...)، وانه يجب ان يكون له دور ويعبر عن رأيه بالقبول أو الرفض الصريحين للتححرر من الإحساس بالسلبية.وان يوضح لهم المرشد أننا جميعا خليط من الأنماط الثلاثة، ولكننا نواجه الصعوبات عندما نلتصق ونتمسك بنمط معين منها.

- وضح له ان أسباب السلوك غير المؤكد هي (أسباب تتعلق بالتنشئة الأسرية كالحماية الزائدة، وتوقعات الأهل العالية من أبنائهم، والتسلط، والنقد...؛ تقليد الأب أو الأم ..؛ المعتقدات الخاطئة وغير المنطقية التي يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين.

مشهد تمثيلي: بين طالبين حصل بينهما مشادة كلامية، ويعرض عليه، نوع جديد لتجريبه.تم تحديد ردة فعل هذا الشخص بشكل يتضمن (الإذعان، العدوان، التوكيد الايجابي).ومناقشة ذلك، وتزويده بالتغذية الراجعة اللازمة.

- تعليمه ما يلي: انظر الى الشخص، وتحدث معه بطريقة هادئة. قل للشخص بأنك لا تستطيع القيام بما يأمرك به، عندما لا تريد ذلك فعلا، وقل له " أنا آسف، لكنني لا أستطيع عمل...". أعط بعض الأسباب ان كان ذلك ضروريا.

- درب المرشد الأعضاء على كيفية قول (لا للتعنف والعدوان، لا لأصدقاء السوء ، لا...)، (قول لا: إنها علامة القوة) ان عدم قدرتك على قول لا لمطالب الآخرين غير المعقولة ، والمدمرة سيقودك حتما الى الشعور بالإحباط ، ان قولك نعم لهم عندما تفضل ان تقول لهم لا، يسبب لك القلق والتوتر والاكتئاب ، مما يؤدي الى شعورك بآلام جسدية كالصداع. قول لا يساعدك في تقوية احترامك لذاتك، وحتى تتمكن من قول لا، عليك ان تنبذ الأفكار الهازمة ، الهدامة والسلبية مثل : (ان قول لا يعني الوقاحة والأنانية ، إنهم أهم مني ولا أستطيع رفض طلباتهم، إذا قلت لا سوف يتألمون ، إذا قلت لا يغضبون وسوف لن يحبونني، إذا قلت لا سأفقد أصحابي..) هذه الاعتقادات كلها خاطئة وأنت بحاجة ماسة لدحضها وتحديها وتعديلها.

- دربه على كيفية قول (لا) وقصدها وذلك من خلال: (الاختصار وجعل الإجابة قصيرة ، وحول موضوع الحديث ، وتجنب الاعتذارات ؛ ان تكون مؤدبا : مثل قولك(لا أنا آسف ، لا أستطيع الذهاب معكم الى فلان الذي سبق وان جربت علاقتي فيه، أشكركم فعندي التزامات عائلية) .؛ حافظ على هدوءك وضبط ذاتك ، واجعل قول لا مباشرة وبشكل لطيف وبطيء وهادئ ؛ كن صادقا بإيجاد عبارات بسيطة مثل أن تقول : (أنا أجد هذا صعبا أو أنا استصعب هذا الأمر ..) فتعبيرك عن مشاعر الصعوبة بصدق وانفتاح أمر يساعدك كثيرا ؛ مارس قول لا أمام المرآة لوحدهك وتدريب عليها، ثم مارسها أمام فرد أو فردين من أسرته، ثم لا تتردد في ممارستها في الواقع.

- تم توزيع نشرة إرشادية تتضمن بعض المعتقدات السلبية، ومقابلها البديل (المعتقدات الايجابية) ثم المناقشة حول ذلك والتدريب عليها . ملحق رقم (١٤).

- وبين له أن هناك استثناءات قد يكون رفض الطلب يؤدي الى ضرر مثل، رفض مراجعة الطبيب، أو رفض تناول الدواء، أو رفض تعليمات الادارة والمعلمين..

- ورقة عمل ١: صديق طلب منك إعارته سترتك، ولكنك لا تستطيع بسبب حاجتك لها، ماذا تفعل؟

- صديق طلب منك الهروب من المدرسة، وأنت لا ترغب بذلك. أحد أفراد أسرته طلب منك مساعدته في ترتيب الغرفة، وأنت تريد متابعة التلفاز. ثم المناقشة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة الضرورية، وتعزيزهم.

الهدف ٢- تدريبه على مهارات الطلب.

الإجراءات: توضيح أن هناك بعض المواقف تقتضي من الفرد أن يطلب من آخر، شيئا، أو تغيير سلوك ما.

تعليمه ما يلي: أنظر الى الشخص، وقل له ماذا تريد منه بالضبط، واستخدم عبارات مثل " لو سمحت..، أنا أحب أن تعمل..، سوف أكون ممتنا لك لو عملت..، أني مقدر لك عدم فعلك ل..".

ورقة عمل ٢: أطلب من أحد أفراد أسرتك أن يستمع لمشكلتك التي تعاني منها . أطلب من صديق مساعدتك في إنجاز عمل لم تنتهه بعد.أطلب من صديق الذهاب معك لزيارة مريض في المستشفى.ثم مناقشة ذلك وتزويدهم بالتغذية الراجعة، وتعزيزهم.

الهدف ٣- التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية:

الإجراءات: تدريبه على كيفية التعبير عن مشاعرهم السلبية: انظر الى الشخص وتحدث معه بهدوء، قل له ماذا فعل وجعلك تشعر بالسلبية تجاهه، قل له حقيقة مشاعرك، اقترح عليه كيف يمكنه تجنب ذلك مستقبلا.

- تدريبه على كيفية التعبير عن المشاعر الايجابية: انظر الى الشخص وتحدث معه بثقة وبوضوح، أخبره عن سرورك للحديث معه، أستخدم جمل مثل "أنا تواق للحديث معك، أنا أفرح إذا ما تحدثت إليك.."

- ورقة عمل ٣: عبر عن مشاعرك في المواقف التالية: دخول شخص الى غرفة الصف وعبثه بحقيبتك. إلغاء الأهل رحلة كانت مقررة منذ أيام، تأخر صديقك عن موعد حددتماه معا. التعبير لوالدك عن مدى محبتك له. التعبير لوالدتك عن مدى سرورك للجلوس معها. المناقشة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة، وتعزيزهم.

- التعبير عن نفسك بأسلوب يعكس حساسيتك لمشاعر وحقوق الآخرين. وتشجيع الفرد لكي يعبر عن انفعالاته المقلقة بحرية، ودون خوف أو انسحاب ودون اعتداء على الآخرين.

- دربه على تحويل المشاعر الداخلية المكبوتة أو المقموعة الى كلمات صريحة ومنطقية وواعية، من خلال (المحادثات الجماعية ، وتوجيه الأسئلة المفتوحة ، ومناقشة بعض القضايا المتعلقة بكبت المشاعر ، وجعله يتحدث لمدة ٣ دقائق عن موضوع ما مرتبط به وبمشكلاته وكيف يمكنه ممارسة ما تعلمه للتخلص منها).ويتم مناقشة ذلك من الكل ، وتزويدهم بالتغذية الراجعة الضرورية.

- دربه على تقديم النقد البناء (من حيث التحدث بهدوء ودفء، نقد السلوك لا الأشخاص، وضع التعليقات السلبية بين جملتين ايجابيتين مثل (إنكم أشخاص رائعون ومهذبون، ولو أنكم تتخلصون من هذه الآفة الخطيرة، وتستثمرون طاقاتكم في قراءة القرآن الكريم والصلاة، وفي عمل الخير ، الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، حضور الندوات ، ممارسة الرياضة..) وتقبل النقد والتعامل معه وقال لهم : ان النقد أحيانا يكون مؤلما ، ولكنه ضروري لتحسين الذات ، ان من أهم مساوئ ان يكون الفرد غير مؤكدا لذاته هو انه لا يستفيد ولا يتعلم من النقد الموجه له ، وردة الفعل تكون الموافقة على النقد(وافق فقط على الانتقادات الصادقة والهادفة البناءة مثل أنت يائس، فتقول: نعم ، أنت محق ، أنا يائس ..) وعلمهم كيفية التمييز بين نقد الشخص نفسه وبين نقد السلوك ، فإذا ما قال لك شخص ما (أنت غبي لماذا فعلت ذلك) فهذا يعني شيء سلبي خاص بك وانك مرفوض ، أما إذا قال لك (انه شيء غبي ان تفعله) فهذا تعليق على السلوك الذي قمت به وانك قادر على تغييره.

- دربه على عدم الموافقة على النقد غير البناء وان يقول: لا للانتقادات السيئة والتي تمسه ، وأن يسأل عن السبب وراءها ،

ويطلب توضيحات لها فيقول : لماذا تعتقد أنني غبي ؟ لماذا تصفني ب...؟ لماذا أنت أطلقت علي كذا..؟

الهدف ٤- تدريبه على كيفية التقدم بشكوى.

الإجراءات: هناك ظروف معينة، محزنة، أو سيئة يمر بها الفرد تقتضي منه تقديم شكوى، للتخلص من هذه الظروف. تدريبه على ذلك كالاتي: أنظر الى الشخص، وتحدث معه بهدوء. اعرض شكواك، وحددها بشكل واضح. عبر له عن رؤيتك في حل المشكلة. فكر أن هناك حلول كثيرة وأن الشكوى هي آخرها، وقد لا يتم الأخذ بها.

ورقة عمل ٤- عبر عن موقفك من: شخص يقاطعك دائما أثناء الحديث. شخص يدخل في غرفة المرضى. تأخر إحضار وجبة الطعام لك في المطعم. ثم المناقشة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة الضرورية، وتعزيزهم.

الهدف ٥- تدريبه على كيفية تقديم اعتذار

الإجراءات: قد يحدث أحيانا صدور بعض المضايقات من الفرد تجاه الآخرين، وحتى نتلاشى الجدل لا بد من تقديم الاعتذار عن مثل هذه السلوكيات. وتقديم الاعتذار يكون كالتالي: أنظر الى الشخص باهتمام. قرر وقل " أنا أسف، أنا أعتذر عما صدر مني تجاهك، حقيقي أنا بعنذر،.."

ورقة عمل ٥: عبر كيف تعتذر من شخص صرخت عليه وأنت في مزاج سيء. قاطعك زميلك وأنت تتحدث مع زميل آخر. تأخرت عن موعد زيارة حددته أنت وأفراد أسرتك مع صديق لكم. ثم المناقشة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة ، وتعزيزهم.

- لعب الدور حيث طلب منه تمثيل دور ينصح فيه زميلمنفعل وعدواني ثم تسجيل ملاحظاته خطيا عل ذلك ثم مناقشة الجوانب الايجابية والسلبية ، وتم اعطاء التغذية الراجعة عن هذا العمل .

- النمذجة أو التقليد أو المحاكاة : مع توفير المعززات المعنوية وتم ذلك من خلال (قراءة ومناقشة نصوص حول سيرة النبي صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام. ثم عرض قصص لمدمنين سابقين أنعم الله عليهم بالتوبة.

الهدف ٦- إنهاء الجلستين، وتلخيص ما تم فيهما، تحديد موعد الجلسة القادمة، وإعطاء الواجب.

الواجب: بين ردود فعلك وكيف تتصرف في الحالات والمواقف التالية:

دعوتك بشكل صريح الى المشاجرة مع بعض الأفراد

تأخرت عن دخول الحصة وطرد المعلم لك

القاء أحد طلاب المدرسة نظرات غريبة لك.....

الجلسة الرابعة عشر

مهارات التواصل

المكان /

التاريخ ٢٠٠٦/٨/١١ : الزمن /

الهدف ١- تدريبه على كيفية الإصغاء للآخرين

الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي .

ثم يقول له من الضروري أثناء المحادثة، أن نشعر الآخر أننا نستمع إليه، ونهتم بما يقول. وذلك من خلال:

الاهتمام بالاتصال البصري، الانحناء باهتمام باتجاه الشخص، الموافقة بهزة الرأس، قل حسناً، هذا جيد. كرر ما يقوله الشخص.

- تم تعليمه أهمية التواصل البصري المباشر، والانتباه، والتقبل، والتفاعل والرد على استجابة الآخرين وكيف يتعامل مع انفعالات الآخرين وتجريدها من قوتها من خلال تجاهل الحديث الذي يأتيه من شخص ثائر او منفعل او غاضب، وان يحول تفكيره من موضوع الحديث ومحتواه الى ان هذا الشخص فعلاً غضبان ما لم يهدأ الآن، وان تكون هادئاً ومتوازناً فأنا غير مستعد للخوض معه بنقاش وجدل عقيم .

ورقة عمل ١- لعب الدور من خلال المواقف التالية: الاستماع الى المدير وهو يقدم لك نصائح تعنى بوضعك الدراسي. الحوار مع والدك وهو يطرح أموراً تهتم جميع أفراد الأسرة. ثم المناقشة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة.

الهدف ٢- تدريبه كيفية البدء بالمحادثة.

الإجراءات: الكثير من الناس يجب أن يبدأ الحديث مع شخص ما، قد يكون يعرفه، أو يحب التعرف عليه، ولكنه قد يخجل في بدء المحادثة. وحتى يتغلب الفرد على ذلك لا بد من: اختيار الوقت والمكان المناسبين. عرف بنفسك، ورد التحية على من ترغب بالحديث معه. تناول موضوعات قصيرة كداية حديث، مثلاً حالة الطقس.. ثم قدر إذا ما كان الشخص مهتماً بالاستماع إليك أم لا.

ومما يساعد على بدء المحادثة، الإفصاح عن الأفكار الذاتية، وما يحدث به المدمن ذاته حول إيمانه، والقدرة على الاعتراف بالخطأ، والاعتذار، والإحساس بالذنب، وحسن الاستماع، وتقبل النصيحة، والمحافظة على وضع بدني يتسم بالثقة.

- تم تدريبه على تطوير مهارات الجلوس السوي والتواصل البصري ثم الاستماع والمحادثة مع المحافظة على التبادل، وتعلم المهارات والطرق الفاعلة لحل الخلافات والنزاعات والصراعات، والبدء بالمحادثة وإعطاء اقتراحات، القدرة على تقديم نفسه مما يزيد الميل والانتطباع ورد فعل ايجابي من الآخرين.

- تدريبه على كيفية تقديم نفسه بطريقة مناسبة تزيد ميل الانطباعات وردات الفعل الايجابية من الآخرين، والبدء بالمحادثة وإعطاء الاقتراحات ، وتبادل الحديث بطريقة تحفظ حقوق الفرد دونما تعدي على حقوق الآخرين، وان يكون لديه القدرة على تأسيس علاقات ايجابية بناءة مع الآخرين، وتقليل مشاعر العزلة واليأس الناتجة عن كونه الوحيد الذي يعاني من المشكلات، وتنمية قدرته على تقليد ونمذجة سلوكيات الآخرين من خلال ملاحظتهم كيف يتصرفون في المواقف المختلفة، وإزالة الخلافات ، والقدرة على الاعتراض على كل ما من شأنه إيذاء الفرد او الآخرين .

ورقة عمل ٢- وضح موقفك في الحالات التالية: مقابلة معلم جديد لأول مرة. وجودك في اجتماع مع الأسرة. ثم مناقشة ذلك، وتزويدهم بالتغذية الراجعة.

الهدف ٣- استمرارية المحادثة:

الإجراءات: الترحيب بالشخص، وطرح الأسئلة العامة، والخاصة ان كان بالامكان ذلك، احترام الشخص على مواصلته معك بالحديث. اعطاء معلومات حقيقية، حتى يفهمونك، الإنصات الجيد لهم، التعبير بجمل قصيرة عن مشاعرك، عدم مقاطعته أثناء الحديث.

- تم تدريبه على كيفية طرح السؤال وان لا يبقى شيء غامض وأن لا يتصرف بجهل إزاءه، كيف ولماذا والى أين انت ذاهب...، وقال له المرشد: كن مرنا ولا تكن عنيدا منفردا برأيك، دون أن تقلل من قيمته.

ورقة عمل ٣- كيف تستخدم هذه المهارة في المواقف التالية: التحدث مع شخص يجلس بجانبك في السيارة أثناء تنقلك بين مدينتين بعيدتين عن بعضهما. التحدث مع زميل شاركك حضور مباراة رياضية. التحدث مع أفراد أسرته عن أهم خطتك لهذا الشهر. التحدث مع معلمك عن خيبة أملك من نتائجك لهذا الشهر، ثم المناقشة، وتزويدهم بالتغذية الراجعة.

الهدف ٤-إنهاء المحادثة

الإجراءات: انتظر حتى ينهي الشخص حديثه، استخدم التعابير غير اللفظية والإيماءات التي تشعره بأنك مشغول، وتريد الانصراف، مثل النظر في الساعة، أو الهاتف...، ثم عبر له بأريحية، على نهاية المحادثة " حسنا، سعدت بلقائك، لكن علي أن أذهب الآن...".

ورقة عمل ٤- وضح كيف تنهي المحادثة في المواقف التالية: انتهاء وقت الاستراحة بين حصتين، دخول المعلم.

الهدف ٥- تدريبه على تطبيق مهارات التواصل

الإجراءات: نمذجة بعض المواقف الاجتماعية من خلال محادثة مع شخص واحد (كأن يكون شخص غريب ويدعو هذا الفرد الى الخروج معه في نزهة ،

- طلب المرشد منه إعطاء مثال حقيقي من واقعه حدث معه بالفعل حيث هرب من الحصّة ، وبيان كيف كانت ردة فعله (قبوله الهروب، ووقوعه في مشاكل اخرى..)، وتم بيان الجوانب السلبية في هذا القبول بطريقة ودية وغير عقابية من المرشد.

وتم من خلال هذا المثال استخدام أسلوب النمذجة ولعب الدور (حيث قام المرشد بتأدية ونمذجة السلوك المرغوب مثل) الاعتذار الصريح عن الهروب، أو يقول أنا آسف لدي التزامات مع المعلم ولا أستطيع مشاركتك، أو أنني ملتزم مع أصدقاء آخرين حيث نقوم بحفظ لأجزاء من القرآن الكريم ، أو أنني سأذهب في مخيم شبابي رياضي اذا التزمت بالدوام ، أو أن يصرح لهم بأسلوب مهذب وتوكيدي حيث يقول : أنا آسف ، فأنا لا أهرب من المدرسة ،...، ثم يطلب إعادة الموقف من قبل الشخص نفسه ، وقام المرشد بتشجيعه وتعزيزه على هذه السلوكيات (أحسنت هذا هو التصرف الحقيقي الذي يثبت أنك رائع ، أو هذا جيد وتصرف حسن منك ، حقا إنك مبدع..)، وزوده بالتغذية الراجعة الإيجابية الضرورية ، ثم إعادة المشهد مرة أخرى حسب التصرف المطلوب (التصرف الصحيح) والذي اتفق عليه مع المرشد وشجعه على تكرار مثل هذه السلوكيات في المواقف المشابهة.

- تدريبه على رفض السلوكيات السلبية بأسلوب توكيدي ، واستقبال النقد (والطلب من الآخرين إعطائك المزيد من النقد، وقم بتلخيصها واشكرهم عليها ، وانك ستكون سعيد اكثر إذا ما صارحك بأخطائك وهفواتك..مما يعزز لديك الرغبة في التواصل البناء مع الآخرين والقدرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية دون أن تتحول للقلق أو الانسحاب أو العدوان..

- تم تدريبه على كيفية تجاهل الآخرين الذين يقصدون مقاطعتهم واعتراض ما يقولون وقال لهم المرشد في مثل هذه الحالات: (انتظروا حتى ينتهي الشخص الذي يقاطعك بالحديث، وعندئذ تجاهل ذلك تماما واستأنف حديثك وفكرتك الأصلية وقل : نعم ..ولكن الموضوع الذي أريد مناقشته....، او هذا صحيح ، ولكن الفكرة الأساسية هي...) فهذا يبعدك عن الانفعال ويبقيك بإحساس هادئ.

- وضح له المرشد أن أسباب عدم قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين تتلخص في (عدم توفر الفرصة لتعلم وتطبيق هذه المهارات.؛ تقليد أحد الوالدين في الأسرة يفتقر لهذه المهارات.؛ القلق الاجتماعي والخوف من التحدث أمام الآخرين ويظهر ذلك جليا في عدم القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل منفتح أو استخدام تعبيرات غامضة، والافتقار للحوار، عدم القدرة على بدء أو مواصلة الحديث.؛ ومن الأسباب أيضا وجود بعض المشاكل العضوية المتعلقة بالنطق أو عيوب في الجسم تجعله يتجنب التواصل.؛ كذلك الحساسية الزائدة للنقد من الآخرين، فيفضل أن يقلل تفاعلاته أو يختصرها لكي لا يتعرض للنقد؛ كذلك الاعتقادات والأفكار السلبية كأن يعتقد أن الآخرين أفضل منه في الحديث ، أو شعوره أن الآخرين يسخرون منه.؛ أيضا طريقة الفرد بالحديث مثل استخدامه للتهديد أو السخرية من الآخرين ، فالأفراد لا يحبون من يهددهم ويتجنبون التعامل معه، كذلك السلوكيات غير اللفظية التي تبدو على الوجه أو حركات الجسم تلعب دورا في استمرار التواصل .

معوقات الاتصال: والابتعاد عن العصبية والابتسامات غير الملائمة، والابتعاد عن السلوكيات التي تعيق التواصل (مثل عدم النظر في عيني من يحدثه، أو أن يبقي رأسه للأسفل وهو يحدث الآخرين ، أو ان يجلس فترة طويلة دون تحدث..) كل ذلك سيؤدي به الى ان يستغله الآخرون.

ورقة عمل ٥: - التعبير عن موقف سعيد أمام الآخرين. التعبير عن موقف رفض، أو ردة فعلك تجاه انتقادات الآخرين لك
التدرب على طرح أسئلة أين، وماذا، ولماذا، وكيف، ومع من، وهل يمكن أن توضح لي سبب الدعوة..، هل تقول أن هذا
الفعل...؟؟.

الواجب: التدرب على مهارات التواصل من خلال المواقف التالية:

- ١- الإصغاء لأحد أفراد أسرتك وهو يحدثك عن برنامج تلفزيوني تناول علاج المدمنين.
- ٢- لقاءك مع زوجتك بعد زوال خلاف بينكما. ٣-التحدث مع صديق عن هواياتك
- ٤-الحديث مع صديق في الهاتف، وتريد إنهاء المكالمة، لأنك دخلت بيتك، وتريد أن تهتم بهم فقط.

الجلسة الخامسة عشر

العنوان /مهارة حل المشكلات

التاريخ ٢٠٠٦/٨/١٦ : الزمن ٩٠ دقيقة المكان /

الهدف ١- تعليمه وتدريبه على كيفية حل المشكلات التي تعترض حياتهم..

الإجراءات: مناقشة الواجب والتعرف على الصعوبات التي واجهته في ذلك وتم تزويدهم بالتغذية الراجعة المطلوبة.

- تشجيع الفرد على الاعتراف بالمشكلة وتحديدها ، وعلى أن يدرك أن بمقدوره حلها والتعامل معها بالتخطيط والتنظيم لا
بالتسرع والتهور .

الهدف ٢- التعرف على خطوات حل المشكلات

الإجراءات: - قدم المرشد توضيح لمهارة حل المشكلات وأنها تمر بالخطوات الأساسية المنظمة التالية:

- تحديد عناصر المشكلة بدقة ووضوح ، وتحديد ما يجب تحقيقه . (مشكلتي الأساسية هي...و أن أسبابها هي...).

- الطلب من الشخص إيجاد أكبر عدد ممكن من البدائل والحلول الممكنة . (حل مشكلتي يكون عن طريق أولاً وثانياً...
وثالثاً...و...).

- تقييم نتائج تلك الحلول واختيار احدها . (الحل الأمثل والذي يناسبني ويخلصني من المشكلة هو...).

- وأخيراً يقوم الشخص بتنفيذ الخطة وتقييم النتائج

الهدف ٣- تدريبه على تطبيق خطوات مهارة حل المشكلات، وكيفية إيجاد البدائل والموازنة بينها.

الإجراءات: قام المرشد بمساعدته على تطبيق هذه الخطوات لإعادة تنظيم علاقاتهم الاجتماعية، والابتعاد عن رفاق السوء ،
وعمل صداقات جديدة ذات أهداف بناءة ، وتطبيقها في مواجهة الضغوطات ، ومساعدتهم على صياغة أهداف جديدة في
حياتهم واتخاذ القرار الذي يخلصهم من المشكلات.

- تشجيع الأعضاء على التحدث مع الآخرين من أجل الحصول على المعلومات الملائمة (كالآباء ، والأصدقاء الموثوق بهم، والمرشدين ..) ومراجعة كيف كان الفرد يتعامل مع الموترات السابقة ، وتشجيعه على إدراك المهارات المفيدة التي يمتلكها ، والتي يمكن استخدامها في معالجة المواقف الصاغطة.

- تعليمهم أن محاولات الفشل والإحباط هي عملية تغذية راجعة للفرد للبدء بحل المشكلة مرة أخرى.

- تدريبه على تخيل نوع النصيحة الممكن تقديمها لفرد آخر يتعرض لنفس الخبرة المؤلمة حيث يقول المرشد له : (ما هي النصيحة التي يمكنك تقديمها الى صديق أو شخص ما يتعرض لنفس السلوك التي تتعرض له أنت؟ أو ما هي النصيحة التي تقدمها لنفسك في هكذا موقف؟ ثم يناقشه بإجاباته الإيجابية والسلبية ويعطي التغذية الراجعة.و تشجيعه على أن لديه قدرات ذاتية رائعة وأنه قادر على حل مشكلاته ، وان الأفكار السلبية هي التي تعيق ظهور هذه القدرات.

- قام المرشد بعرض مشكلة قريبة لمشاكلهم ونمذجة خطوات حل المشكلة أمامهم لزيادة الوعي و الاستبصار لديهم بكيفية حل المشكلات ووضع البدائل المختلفة والموازنة بينها، ثم طلب منه تطبيق هذه الخطوات على أمثلة مشابهة أخرى ومناقشتها.

ورقة عمل : ما هي البدائل عن السلوك العدوانى التي تفضلها في المواقف التالية:

الموقف البديل	الموقف	يام الأسبوع
	عدم الرغبة في حضور حصة ما .	
	الشعور بعدم الراحة مع فريقك الرياضي .	
	الشعور بغضب او خيبة أمل نتيجة لجدل مع صديق حميم .	
	الشعور بالقلق بشأن علاماتك .	
	الشعور بالإحباط نتيجة لمشكلات طردك من الصف لك .	

الهدف ٤- إنهاء الجلسة، وتلخيص ما تم فيها، تحديد موعد الجلسة القادمة، اعطاء الواجب.

الواجب: طلب المرشد منه تطبيق نموذج موازنة البدائل على المشكلة التي تواجههم ، وإيجابيات وسلبيات كل بديل حسب

النموذج التالي:

اليوم	رقم البديل	تقييم البديل	تقييم النجاح	الرأي الشخصي
		اجابيات كل بديل	سلبيات كل بديل	

		بعيدة المدى	قريبة المدى	بعيدة المدى	قريبة المدى			

الجلسة السادسة عشر

العنوان / جلسة ختامية وإنهاء البرنامج.

المكان/

الزمن ٣٠ دقيقة

التاريخ ٢٠٠٦/٨/٢٠

الهدف ١- مناقشة الطالب بايجابيات و سلبيات البرنامج.

الإجراءات: مناقشة الواجب البيتي

طلب المرشد منه تسجيل الايجابيات والسلبيات، والملاحظات التي يريدها بخصوص البرنامج، والجلسات، وطريقة التدريب، ومدى الفائدة التي حققها منه، والمقترحات لتعديل، ما يراه مناسباً، حسب وجهة نظره.

لقد تم تشجيع الطالب على تبادل الأفكار مع الأصدقاء ، وبين المرشد له، المكاسب التي حققها من خلال اشتراكه بالبرنامج حيث قال له: "أعتقد الآن أنك اكتسبت الكثير من المهارات التي تستطيع استخدامها في مواجهة المواقف الضاغطة والمسبة للتوتر في واقعك وحياتك اليومية ، وأنتك إذا ما استثمرت هذه المهارات بالطريقة التي تعلمتها فإنك قادر على توكيد ذاتك بطريقة ايجابية، وقادر على قهر الصعاب والتغلب على المشكلات دونما فقدان للسيطرة على الذات، ولديك الكثير من الإيجابيات التي كنت غافلاً عنها وأصبحت الآن على وعي ودراية بها يمكنك من إعادة التفكير بأيامك الماضية ، ورفض ونبذ كل الأفكار والمعتقدات السلبية الهدامة ، وترسم لديك مشاعل النور والأمل والتفاؤل بغد أفضل ، وحياء مفعمة بالحيوية والنشاط".

- حثه على ممارسة و تطبيق المهارات التي تعلمها، في حياته الواقعية، وأن يحتفظ بسجل خاص له يسجل عليه بعض المهارات والمواقف التي يحتاجها في حياته الواقعية.

الهدف ٢- تحديد موعد لقاء متابعة أسبوعي

الإجراءات: تقديم الشكر لله على التزامه ومواظبته.

- رتب المرشد معه حول متابعته (جلسة متابعة مرة في الاسبوع) وتنظيم لقاء كل نهاية شهر بالتنسيق مع المدير.

- الإعلان عن انتهاء البرنامج.

