

## الملاحق

١. استمارة مقياس التوافق المهني.
٢. البرنامج الإرشادي.

obeikandi.com

## استمارة مقياس للتوافق لمهني لمشرفي المؤسسات الإيوائية

م	العبارة	كثيرا	أحيانا	نادراً
البعد الأول: طبيعة وظروف العمل				
١	أعتقد أن واجبات العمل المطلوبة مني محدودة.			
٢	احب الالتزام بمواعيد العمل الرسمية.			
٣	أشعر بالأمن والاطمئنان في العمل.			
٤	انا راض عن عدد ساعات عملي			
٥	أعتز بمهنتي كمشرف بمؤسسة إيوائية.			
البعد الثاني: العائد المادي والترقيه.				
٦	يتناسب الأجر مع أهمية العمل الذي أقوم به.			
٧	أشعر بعدم الرضا لعدم وجود حوافز مالية.			
٨	أعاني من عدم كفاية الأجر لاحتياجاتي الضرورية.			
٩	أفكر في ترك عملي والبحث عن وظيفة أخرى.			
١٠	أعتقد أن الكفاءة وإتقان العمل ضروري للترفيه.			
البعد الثالث: أ- العلاقات الاجتماعية في العمل ب- العلاقة مع المسؤولين والإدارة.				

م	العبارة	كثيرا	أحيانا	نادراً
١١	أشعر بأن المسؤولين يحترموني.			
١٢	يقدر المسؤولون أدائي لعملي.			
١٣	يحترم المسؤولون آرائي واقتراحاتي المهنية.			
١٤	يساهم المسؤولون في حل المشكلات التي أواجهها.			
١٥	يتصرف المسؤولون معي بشكل لائق.			
١٦	أعتقد أن المسؤولين يقدرون ظروف مشرفي في المؤسسات الإيوائية.			
١٧	يتقبل المسؤولون النقد البناء.			
١٨	أشارك المسؤولون في اتخاذ القرارات بالمؤسسة.			
١٩	أشعر بالضيق من كثرة الخلافات الإدارية مع المسؤولين.			
٢٠	أشعر بأن طريقة متابعة العمل إيجابية.			
٢١	أشعر بأن العقوبات التي تطبق على المخالفين مناسبة.			
ب- العلاقة مع زملاء العمل				
٢٢	أشعر بتقدير زملائي لي في العمل.			
٢٣	التعاون والتنسيق بين الزملاء يساهم في إنجاز العمل.			
ج- العلاقة مع الأطفال بالمؤسسة.				
٢٤	أشعر بالضيق من ضياع الوقت في ضبط			

م	العبارة	كثيرا	أحيانا	نادراً
	الأطفال.			
٢٥	أشعر بالضيق عندما أجد جهدي غير مثمر مع الأطفال.			
٢٦	أهتم بمشاركة الأطفال في الأنشطة الحرة			
٢٧	. أساعد الأطفال على حل مشكلاتهم.			
البعد الرابع: الخصائص الشخصية للمشرف				
٢٨	أبذل قصارى جهدي لإنجاز العمل المكلف به من قبل الإدارة.			
٢٩	أشعر بالضيق إذا تأخرت عن العمل.			
٣٠	أقوم بحل أي مشكلة تواجهني دون استعانة بالزملاء.			
٣١	أعمل على تحقيق أهدافي بغض النظر عن الوسيلة.			
٣٢	أحافظ على الهدوء في مكان عملي.			
٣٣	أخصص بعض الوقت للقراءة والتثقيف الذاتي.			
٣٥	أحرص على مساعدة زملائي إذا تطلب ذلك.			
٣٦	أحرص على المحافظة على نظافة المؤسسة.			
٣٧	ألتزم بقوانين وضوابط المؤسسة.			

م	العبرة	كثيرا	أحيانا	نادراً
٣٨	أحرص على المحافظة على ممتلكات المؤسسة.			
٣٩	أستمتع بالتعامل مع المواقف الجديدة.			
٤٠	أنتبه للمثيرات من حولي.			
٤١	أحرص على تكوين علاقات اجتماعية مع زملائي.			
٤٢	أساهم في الأعمال التطوعية.			
٤٣	أبادر بتقديم المساعدة للأطفال في كل وقت.			
٤٤	أشارك زملائي في المناسبات الاجتماعية.			
٤٥	أهتم بالبرامج والندوات الاجتماعية.			
٤٦	أشارك زملائي في حل مشكلاتهم.			
٤٧	أساهم في جمع التبرعات لمساعدة المحتاجين.			
٤٨	أحافظ على قيم المجتمع.			
٤٩	أحافظ على ممتلكات المؤسسة.			
٥٠	أرى أن التعاون أمر ضروري لنجاح أي عمل.			
٥١	أقوم بدور مميز في تغيير نظرة المجتمع لأطفال المؤسسات الإيوائية.			
٥٢	لا أتمتع بالصلاحيات الكافية للقيام بالمسؤوليات الملقاة على عاتقي.			

م	العبارة	كثيرا	أحيانا	نادراً
٢- الخصائص النفسية للمشرف				
أ- الاستبصار				
٥٣	اجيد التصرف في المواقف الجديدة.			
٥٤	أفكر جيداً قبل أن أقدم على أي عمل.			
٥٥	أتغلب على عصبيتي مع الآخرين بسرعة معقولة.			
٥٦	أتعلم من أخطاء الماضي وأستفيد من ذلك لتحسين المستقبل.			
ب- التوازن				
٥٧	أثق بقدراتي الخاصة بصورة دائمة.			
٥٨	أسعى جاهداً لكي أظهر بمظهر لائق أمام الآخرين.			
٥٩	أعتقد أن الآخرين يحترمون آرائي وأفكاري.			
٦٠	من الصعب استعادة التوازن النفسي بعد أي مشكلة تواجهني.			
ج- الإبداع:				
٦١	أعتقد أنني أستطيع إثبات وجودي في المكان الذي أعمل فيه.			
٦٢	أثق في قدراتي لتحقيق أهدافي رغم الصعوبات.			
٦٣	أعتقد بأنني مبدع في عملي.			

م	العبارة	كثيرا	أحيانا	نادراً
٦٤	حياتي اليومية مليئة بالأشياء التي تجعلني مهتماً بها.			

## جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى:-

عنوان الجلسة: الترحيب والتعارف

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

الهدف العام للجلسة :-

تحقيق قدر مناسب من التعارف بين المرشدة (الباحثة) و المشرفات (المشاركات).

الأهداف الخاصة للجلسة :-

١. إشاعة أجواء من المرح والمتعة.
٢. إفساح المجال أمام المشاركات للتعارف وكسر الجمود بينهن.
٣. اثارة حماس المشرفات وجذبهن للبرنامج .
٤. التعريف بالبرنامج، والاتفاق على المواعيد والأوقات المناسبة.
٥. وضع مجموعة من البنود التي ستحدد سير العمل خلال البرنامج.

الأدوات المستخدمة:-

ورق بوستر عدد4 ، أقلام فلوماستر، ورق مكتب ، LCDجهاز حاسوب، جهاز عرض صغير، أقلام جاف، استبانة التوافق المهني على عدد المشاركات.

الفنيات المستخدمة:-

الحوار والنقاش، الأنشطة الحركية، التأمل، عرض بوربوينت.

محتوى الجلسة:-

أولاً : نشاط الاتصال بالعين:

الوقت المستغرق : ١٥ دقيقة

هدف النشاط :

التعارف بين أفراد المجموعة

إشاعة جو من المرح.

وصف النشاط :

امش عشوائياً داخل القاعة، واجر اتصالاً بصرياً مع إحدى مشاركات المجموعة، ألقى لها التحية وقدمي نفسك وصافحيها، ثم تحركي من جديد، وهكذا حتى تتعريفي على أكبر قدر من المشاركات.

## ثانياً : نشاط سوق الأسماء

الوقت المستغرق : ١٥ دقيقة

هدف النشاط:

كسر حاجز الجمود والخجل بين أفراد المجموعة.

خلق جو من المرح والتقبل.

وصف النشاط:

توزع المرشدة على كل مشاركة من المشاركات ( ٤ ) ورقات من ورق المكتب الصغير، تطلب من المشاركات كتابة أسماءهن على الأربع

ورقات ثم طيها، وبعد ذلك تطلب من المشاركين رمي الورق في منتصف القاعة بشكل عشوائي، وبعدها تأخذ كل مشاركة أربع ورقات، وتبدأ بالبحث عن الورقات الأربعة المكتوب عليها اسمها، يتم تبديل الأوراق (مع وقفة قصيرة للتعارف) مع من يصادف أن يكون اسمها لديها حيث يتخلل التعارف بعض المعلومات عن: اسمها، عمرها، ماذا تحب، ماذا تكره، أي معلومات أخرى تحب المشاركة أن تتحدث بها عن نفسها.

### ثالثاً: التعريف بالبرنامج الإرشادي:

الوقت المستغرق : ٢٠ دقيقة

هدف النشاط :

التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه والمدة المستغرقة.

وصف النشاط :

تقوم المرشدة بتقديم بسيط عن البرنامج الإرشادي من حيث الهدف العام المتمثل بزيادة التوافق المهني لدى المشاركين، كذلك التعريف بعدد الجلسات المتضمن (٢٤) جلسة

مدة الجلسات :- ٩٠ دقيقة

سنتناول خلالها بعض الموضوعات المتعلقة بالتوافق المهني، مستخدمين العديد من الأنشطة الجماعية التي تحتاج إلى تفاعل من الجميع.الاتفاق على مجموعة من القواعد التي تكون بمثابة وثيقة الشرف التي تحكم المجموعة خلال جلسات البرنامج والتي تتضمن :

الاحترام المتبادل بين أعضاء المجموعة واحترام الآراء.

الالتزام بمواعيد الجلسات.

الاستماع والإصغاء الجيد ( صوت واحد مسموع ).

قاعدة تجاوزني الآن وليس دائماً.

المحافظة على السرية.

المشاركة الفعالة والتعاون مع المجموعة.

المحافظة على المكان والأدوات المستخدمة.

#### **رابعاً : تطبيق الاستبانة القبلية للتوافق المهني .**

الوقت المستغرق : ١٥ دقيقة

#### **خامساً : توزيع المشاركات لثلاث مهام**

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق

مجموعة الإدارة العامة : وهي التي ستكون مسؤولة عن الجلسة من حيث ترتيب المكان، ملاحظة التزام المشاركات بميثاق الشرف، مخالفة من يخالف القواعد التي تم الاتفاق عليها.

مجموعة التوثيق : وهي التي ستكون مسؤولة عن توثيق الأنشطة التي يتم تنفيذها في كل لقاء على أن يتم ذكرها في الجلسة القادمة.

مجموعة المرايا : والتي ستقوم بعرض بعض المواقف التي تمت خلال الجلسة في الجلسة التي تليها على هيئة أسكتش مسرحي (أو شعر).

ملاحظة :تم الاتفاق على تبديل أدوار المجموعات كل ( 6 )  
جلسات بحيث تعكس المجموعات :مجموعة المرايا تصبح مجموعة  
التوثيق ومجموعة التوثيق تصبح مجموعة الإدارة وهكذا.

### سادساً :تأمل اختتامياً :

الوقت المستغرق 5 :دقائق

إجراءات النشاط:

الإنهاء مع المشاركات بنوع من الراحة وتصفية الذهن.

• تطلب المرشدة من المشاركات أن يجلسن بشكل مريح .

تطلب من المشاركات بأخذ نفس عميق من الأنف وكتمه لثوان  
ثم إخراجة منه بالفم ببطء شديد كأنك تطفئ شمعة، مع تكرار العملية  
من 3 - 5 مرات.تطلب من المشاركات أن يجعلن أجسادهن مسترخية  
وأن يغمضن أعينهن أي أفكار تأتي ندعها تذهب ونركز فقط على  
نفسنا وجسمنا بعد ذلك تمنح الباحثة للمشرفات وقت للتأمل.والآن عندما  
تجدين نفسك مستعدة للعودة حركي الأطراف وافتحي العيون بابتسامة  
خفيفة على شفتيك.

التقييم والإنهاء:

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق

هدف النشاط:

عمل تغذية راجعة لما تم خلال الجلسة.

التعرف على مشاعر المشاركين وانطباعاتهم الأولى.

وصف النشاط:

يتم سؤال المشرفات شفهيًا عن انطباعاتهن عن الجلسة والأنشطة المنفذة.

## الجلسة الثانية

عنوان الجلسة : التوقعات

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

الهدف العام للجلسة:-

تحديد الأهداف التي يتوقع تحقيقها من البرنامج.

الأهداف الخاصة للجلسة:-

التعرف على الأهداف التي تأمل المشاركون تحقيقها من خلال البرنامج.

تتمية روح العمل الجماعي والعمل بروح الفريق عند المشاركين.

الأدوات المستخدمة:

LCD. ورق بوستر، أقلام فلماستر، لاصق، جهاز حاسوب،

جهاز عرض

الفنيات المستخدمة:

ورشة عمل الحوار والنقاش، عرض بوربوينت.

محتوى الجلسة:

تبدأ المرشدة بالترحيب بالمجموعة وشكرها على الالتزام والحضور.

تطلب المرشدة من المجموعة بتنفيذ نشاط تأملي شئى محبب إليك لمدة خمس دقائق منوهة أن هذا النشاط بمثابة افتتاح للجلسات القادمة.

### **أولاً نشاط تأمل افتتاحي:-**

الوقت المستغرق: ٥ دقائق

هدف النشاط :

تهيئة المشاركات.

خفض التوتر عند المشاركات وتصفية الذهن.

إجراءات النشاط :-

تطلب المرشدة من المشاركات أن يجلسن بشكل مريح .

تطلب من المشاركات بأخذ نفس عميق من الأنف وكتمه لثوان ثم إخراج منه الفم مع تكرار العملية من ٣- ٥ مرات.تطلب من المشاركات أن يجعلن أجسادهن مسترخية وأن يغمضن أعينهن .أي أفكار تأتي ندعها تذهب ونركز فقط على نفسنا وجسمنا بعد ذلك تمنح المرشدة للمشاركات وقت للتأمل والآن عندما تجدين نفسك مستعدة للعودة حركي الأطراف وافتحي العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.

## ثانياً : نشاط توقعات المشاركات :-

الوقت المستغرق : ٤٠ دقيقة

إجراءات النشاط :- هـ

تأخذ المجموعة فرصة 3 دقائق لتفكر وتتخيل كل مشاركة ماذا ستحقق من خلال المشاركة في البرنامج. تقسم المرشدة المجموعة إلى ثلاث مجموعات وتطلب من المجموعة مناقشة الأهداف الفردية والاتفاق على مجموعة من الأهداف وكتابتها على لوحة لمناقشتها باختيار ناطقة باسم المجموعة. بعد عرض المجموعات كل الأهداف التي اتفقت عليها تناقش المرشدة الأهداف الواقعية التي يمكن تحقيقها وتحذف الأهداف غير الواقعية التي لا يمكن تحقيقها. تسجل المرشدة الأهداف والقواعد التي تم الاتفاق عليها.

## ثالثاً : عرض المحاور الأساسية للبرنامج الإرشادي:

الوقت المستغرق : ٣٠ دقيقة

تقوم بعرض الموضوعات التي سيتم تناولها خلال جلسات البرنامج

الإرشادي

المتمثلة في التالي :-

- مفهوم الذات.
- تطوير مفهوم الذات.
- تكوين العلاقات الاجتماعية.
- الترويج عن النفس.

- المرونة في التعامل مع الأحداث الضاغطة.
- المرونة في التعامل مع المشاعر السلبية.
- المرونة في التعامل مع الأطفال ذوي السلوك المشكل .
- التخطيط الجيد ومعرفة أسباب المشكلات السلوكية.
- مهارات حل المشكلات، وتعديل السلوك المشكل للأطفال.

ملاحظة : ( يتم عرض الموضوعات على شرائح) بور بوينت (معدة مسبقاً، ومناقشتها مع المشاركات).

### رابعاً: تأمل اختتامى:

الوقت المستغرق : ٥ دقائق

هدف النشاط:

الإنهاء مع المشاركات بشكل مريح.

خفض التوتر عند المشاركات وتصفية الذهن.

إجراءات النشاط :-

- تطلب المرشدة من المشاركات أن يجلسن بشكل مريح تطلب من المشاركات بأخذ نفس عميق من الأنف وكتمه لثوان ثم إخراجه منه الفم مع تكرار العملية من ٣ - ٥ مرات.تطلب من المشاركات أن يجعلن أجسادهن مسترخية وأن يغمضن أعينهن .
- أي أفكار تأتي ندعها تذهب ونركز فقط على نفسنا وجسمنا .
- بعد ذلك تمنح المرشدة للمشاركات وقت للتأمل والآن عندما تجدين

نفسك مستعدة للعودة حركي الأطراف وافتحي العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.

### **خامساً: التقييم والإنهاء :-**

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق

في نهاية الجلسة يتم عمل تقييم جماعي للجلسة.

الجلسة الثالثة :

عنوان الجلسة : مفهوم التوافق المهني

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

الهدف العام للجلسة :-

التعرف على المفاهيم الأساسية للتوافق المهني

الأهداف الخاصة للجلسة :

- تعريف المشاركات بمفهوم التوافق المهني.
- تعريف المشاركات بالمفاهيم الأساسية التي يتضمنها التوافق المهني

الأدوات المستخدمة:-

LCD. جهاز حاسوب، جهاز عرض

الفنيات المستخدمة:-

التأمل، حوار ونقاش، عرض بوربوينت

محتوى الجلسة:-

أولاً : نشاط التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق : ٥ دقائق.

ثانياً : مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض

مجموعة التوثيق ومجموعة المرايا

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق .

ثالثاً : نقاش وحوار حول مفهوم التوافق المهني .

الوقت المستغرق : ٣٠ دقيقة

تسأل المرشدة ماذا نعني بالتوافق المهني ؟

تعلق على إجابات المشاركات وتناقشن في مفهوم التوافق

تستعرض العوامل الأساسية لمفهوم التوافق المهني .

رابعاً :- مناقشة ضرورة تمتع الفرد بالتوافق النفسي الذي يؤدي

الي الرضا عن العمل ومن ثم الي التوافق الفرد المهني .

الوقت المستغرق : ٢٠ دقيقة

تناقش ضرورة تمتع الفرد بالتوافق النفسي و الاجتماعي لانه يؤدي

الي تكيفه مع بيئته الاجتماعية وبيئية العمل ورضا عن عمله .

رابعاً : التأمل الاختتامى

الوقت المستغرق : ٥ دقائق

خامساً : التقويم والإنهاء

الوقت المستغرق :١٠ دقائق

تقيم المرشدة الجلسة من قبل المشاركات ، بتوزيع بطاقات تقييم  
الجلسة .

النشاط المنزلي :-

النظر إلى داخلك وارسمي صورة لنفسك كدائرة مستخدمة ألواناً  
شخصية مختلفة لتمثيل شعورك، ابدئي بذاتك الخارجية. فكرة الآخرون  
عنك ، ثم اختاري اللون الذي يمثل ذاتك كما يراها أصدقاؤك، وبعد  
ذلك اختاري اللون لتمثيل نظرة أسرتك لك، وأخيرا اختاري لونا يبين  
شعورك إزاء ذاتك الداخلية. ثم اكتبي وصفاً تشرحي فيه ما تعنيه بهذه  
الألوان وكيف اخترتها لتمثل الأجزاء المختلفة لذاتك.

### **الجلسة الرابعة :**

عنوان الجلسة : تطوير مفهوم الذات

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

الهدف العام للجلسة :-

مساعدة المشاركة على تطوير مفهوم الذات لديهن.

التعرف على تطوير الذات مفهومه، وأسسها،  
وأركانها.

الأهداف الخاصة للجلسة :-

تتدرب المشاركات على أساليب المحافظة على الصورة الكلية  
للأفراد.

تقيم كل مشاركة ذاتها.

تنمية الإحساس بالمسئولية لدى المشاركات.

التعرف على أساليب تطوير الذات.

مساعدة المشاركات في تحسين مفهوم الذات.

التعرف على أبرز أركان تطوير الذات.

الأدوات المستخدمة:

لاصق ، ، LCD أقلام جاف، حاسوب، جهاز عرض ، بطاقة

نقاط القوة والضعف، ورق A4

الفنيات المستخدمة:

التأمل، حوار ونقاش.

أولاً: مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض مجموعة

التوثيق ومجموعة المرايا

الوقت المستغرق ١٥ دقيقة .

ثانياً : مناقشة نشاط الواجب المنزلي مع المشاركات مع التركيز

على نقطة التقييم الذاتي.

الوقت المستغرق : ٢٠ دقيقة

ثالثاً: نشاط قيم ذاتك

الوقت المستغرق : ٣٠ دقيقة .

تقديم بسيط :-

أول خطوة للارتقاء بالذات هو التقييم الذاتي، تبدأ هذه العملية بتقييم صادق للنقاط الإيجابية والسلبية وكيفية تعديل السلبيات ، ورغبة جادة في التغيير للأفضل.

ابدئي بجدية في مراجعة نقاط قوتك وضعفك، وحددي ما تحببته في نفسك، وما لا تحببته، لا يوجد إنسان كامل على وجه الأرض، هنئي نفسك على الأشياء التي تحببها، وخذي عهداً على نفسك أن تغيري أو تتجاهلي الأشياء التي لا تحببها، وذلك بحسب الأهمية التي تشكلها هذه الأشياء بالنسبة لك.

مناقشة النشاط مع المشاركات والآن لو نظرت كل واحدة منا لهذه النقاط سواء الايجابية أو السلبية ستجد أن الكثير منها ينطلق من مبادئ وقيم تتبناها ومنها تنطلق ... لهذا سنطبق معاً هذا النشاط لتتعرف كل واحدة على مجموعة القيم والمبادئ التي تسيروها.

رابعاً :نشاط راجع قيمك ومبادئك :-

الوقت المستغرق : ٢٥ دقيقة .

هل لديك قيم ومبادئ واضحة ومحددة تعيشين وفقاً لها دائماً؟  
إذا لم يكن لديك، فإنه من السهل جداً أن تسيطر عليك آراء الآخرين،  
الذين يستغلونك لتحقيق أهدافهم الخاصة، تأكدي من وقوفك على  
أرض صلبة. لمساعدة المشاركات في تحديد القيم والمبادئ الخاصة سيتم  
عرض الشرائح) بور بوينت (تتضمن بعض المبادئ التي قد يتبناها الكثير  
من الناس) مثال:

• العب وحدك ترجع راضي .

• ما يحك جلدك إلا ظفرك .

ولحصر الفكرة لدى المشاركات تحدد ذلك وفق التالي:

تحدد سلوكك مع الأهل والآخرين.

المشكلات التي تواجهك.

مواقف سرورك مع ذاتك.

مناقشة النشاط مع المشاركات.

وبما أن كل إنسان لديه بعض الأفكار السلبية، لا بد له من أن

يسعى للتغيير نحو الأفضل،

ملاحظة: توضح فكرة أن المرونة النفسية تمنحنا روحاً تشاق

لكل جديد، وتسعى إليه وإلى التعامل معه والاستفادة القصوى منه .

فالإنسان الذي يتمتع بالمرونة يتقبل ما هو جديد ويطوعه للاستفادة منه.

النشاط المنزلي :-

حددي أهم ثلاث نقاط قوة، وأوضح ثلاث نقاط ضعف لديك.

قومي بإعداد خطة واضحة تبيني من خلالها كيف يمكنك أن تستفيدي من نقاط قوتك وتتغلبى على نقاط ضعفك.

## **الجلسة الخامسة:-**

عنوان الجلسة :تابع تطوير الذات

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

الأدوات المستخدمة:

عرض القصة، بطاقة نشاط عين على الحاضر وعين على

المستقبل .، LCDجهاز عرض

الفنيات المستخدمة

المحاضرة، النقاش والحوار.

أولاً :التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق : ٥ دقائق

ثانياً :مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض

مجموعة التوثيق ومجموعة المرايا

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق.

ثالثاً :مناقشة النشاط المنزلي .

الوقت المستغرق : ١٥ دقيقة

تقديم :والآن بعد أن أصبحت كل واحدة منا قادرة على النظر إلى داخلها ، واستطاعت أن تحدد نقاط القوة والضعف لديها يمكننا أن نتعرف معاً على الأسس والأركان التي ستساعدنا في تطوير ذواتنا

رابعاً :سيتم شرح أسس وأركان تطوير الذات باستخدام عرض البوربوينت وسيتم التركيز على الأركان والمهارات

الوقت المستغرق : ٢٠ دقيقة

أبرز أركان تطوير الذات:

- معرفة رسالتك ورؤيتك وأهدافك في الحياة.
- معرفة كيف تتواصل مع نفسك ومع الآخرين.
- معرفة كيف تتعلم ثم تعمل.
- معرفة قدراتك وإتقان استغلالها.
- الهمة العالية وترك التمني.
- عليك البحث عن مكانك الذي ستفيد وتستفيد فيه.
- عطاؤنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا.
- المثابرة والتصميم الجاد لنيل المطلب وتحقيق الهدف.

ولكي نسير في الاتجاه السليم لتطوير الذات فإن هذه الأركان تحتاج إلى المبادرة والمبادأة والتي هي أولى مطالب النجاح، سأعرض هذه القصص عن الثقة بالنفس وعلو الذات لتساعدك على تحديد رسالتك ورؤيتك وأهدافك في الحياة:

رابعاً :نشاط عين على الحاضر وعين على المستقبل  
الوقت المستغرق : ٣٠ دقيقة

هدف النشاط:

تحدد المشاركة إن كانت على وعي بظروفها الحالية أم لا.

خامساً: إجراءات النشاط:

سيتم توزيع بطاقات ملونة على المشاركين كل بطاقة تحمل سؤال وعليها أن تجيب على الأسئلة التالية:  
اختبري نفسك عبر قراءة الجمل التالية ، وحددي مدى مطابقتها لحالك:

١. أعرفُ جيداً الظروف والمتغيرات التي قد تحدث لي في مجال عملي وبقية شؤون حياتي.
٢. لذي القدرة على المواجهة مثل هذه التغيرات في المستقبل.
٣. في مجال تخصصي، أعرف كل الخيارات المتوفرة لي حالياً؟ بعد سنة؟ بعد خمس سنوات؟ بعد عشر سنوات؟

سادساً: الإنهاء والتقييم

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق .

الجلسة السادسة:

عنوان الجلسة : المرونة في التعامل مع الأحداث الضاغطة الناتجة  
عن طبيعة وظروف العمل .  
مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة .

الهدف العام:

التعرف على الضغوط النفسية وأنواعها، وأسبابها وتأثيرها  
الجسدي والنفسي.  
الأهداف الخاصة:

التخفيف من حدة الضغوط لدى المشاركين.

تعبير المشاركين عن مشاعرهن بحرية.

تحديد المشاركات أهمية التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن لحل  
المشكلات التي تواجههن.  
الأدوات المستخدمة : -

ورقة مرسوم عليها خريطة فارغة لمصادر الضغوط النفسية،  
استبانة ، LCDجهاز عرض  
الفنيات المستخدمة:

التفريغ الانفعالي

أولا : التأمل افتتاحي

الوقت المستغرق : ٥ دقائق

أن كثير من الظروف والمتغيرات التي تحدث لنا تكون بمثابة عوائق وضغوط تقف حائلاً دون تحقيق أهدافنا، هذا ما يميز الشخص بقدرته على إدارة هذه الضغوط، وقدرته على التعامل معها بمرونة، لذا سنتعرف معاً على مفهوم الضغوط النفسية.

ثانياً:مراجعة ما تم في الجلسة السابقة عن طريق عرض مجموعة التوثيق ومجموعة المرايا.

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق

ثالثاً: عرض ومناقشة مفهوم الضغوط.

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق

والآن بعد أن أصبح مفهوم الضغوط واضحاً تستطيع كل واحدة منا أن تحدد مصادر

الضغوط الخاصة بها عبر هذا النشاط:

رابعاً: نشاط مصادر الضغوط

الوقت المستغرق : ٣٠ دقيقة

الهدف من النشاط:

- تحدد كل مشاركة مصادر الضغط لديها.
- تتعرف على أسباب الضغط النفسي.

## إجراءات النشاط:

تقوم المرشده بعرض ورقة مصادر الضغوط وتوضيح مضمونها،  
والمطلوب من المشاركين القيام به.

يتم توزيع الورق على المشاركين ويطلب من كل مشاركة  
تحديد مصادر الضغط الخاصة بها على هذه الورقة.

مناقشة النشاط مع المشاركين وإفساح المجال لهم للحديث عن  
خريطة الضغوط الخاصة بكل مشاركة. ومن ثم مناقشة النشاط مع  
المشاركات، حيث يتم تحديد أسباب الضغوط النفسية من خلال  
المناقشة.

خامساً: نشاط ساعدني:

الوقت المستغرق: ١٠ دقيقة

الهدف من النشاط:

- تعزيز مفهوم مساعدة الآخرين لدى المشاركين .
- التفريغ الانفعالي.
- إكساب المشاركين مهارات تقوية العلاقات الاجتماعية.

إجراءات النشاط:

تطلب المرشدة من المشاركين الوقوف بشكل دائري ثم تبدأ  
بالعد واحد اثنان .

تطلب المرشدة من المشاركات اللاتي أخذن رقم ( واحد ) بالجلوس في وسط القاعة على شكل دائري بحيث تكون ظهورهم إلى داخل الدائرة.

تطلب المرشدة من المشاركات اللاتي أخذن رقم (اثنان ) بالوقوف مقابل المشاركات اللاتي أخذن الرقم ( واحد) تطلب المرشدة من المجموعة الحاصلة على الرقم (واحد )بتخييل أصعب موقف مر بهن وكانت بحاجة إلى المساعدة. وباستخدام التواصل بالعيون ولغة الجسد تطلب المرشدة من كل مشاركة أخذت الرقم (واحد) المساعدة من المرشدة التي أخذت رقم (اثنان) وتقول لها ساعدني، أو أنا بحاجة للمساعدة. عندما تشعر المشاركة التي أخذت رقم (اثنان) بأن الكلمات وحركات الجسد لها معنى تهتم مساعدة شريكها. تقوم المشاركات بتبديل الأدوار بحيث تقوم المشاركات رقم (واحد ) بالوقوف، وتقوم المشاركات رقم اثنان بالجلوس وسط القاعة وعليهن طلب المساعدة.

سادساً :التفريغ بالبالونات:

الوقت المستغرق : ٥دقائق

تقوم المرشدة بتوزيع بالونات على المشاركات، وتطلب منهن تذكر المواقف الضاغطة بالنسبة لهن، بإخراج النفس بتتهيدات ثم بعد الانتهاء من ذلك، ترمي المشاركات بالبالونات في وسط القاعة وتتخييل أن ما يضايقها داخل البالون ويقمن بتفجير البالونات بشكل جماعي.

الإنهاء والتقييم.

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق

النشاط المنزلي :-

تكتب كل مشاركة أكثر مشكلة تمثل لها الضغط النفسي في الوقت الحالي، لمناقشتها مع المشاركات في الجلسة القادمة.

### **الجلسة السابعة:-**

آليات التعامل مع الأحداث الضاغطة

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة .

الهدف العام للجلسة:

التعرف على آليات التعامل مع الضغوط النفسية.

الأهداف الخاصة للجلسة:

أن تمارس المشاركات بعض أنشطة التفريغ الانفعالي.

الأدوات المستخدمة:

LCD.جهاز حاسوب، جهاز عرض

الفنيات المستخدمة:

الاسترخاء، الحوار والنقاش.

محتوى الجلسة:

أولاً :التأمل افتتاحي

الوقت المستغرق : ٥ دقائق.

ثانياً :مناقشة النشاط المنزلي

الوقت المستغرق : ١٥ دقيقة

تقديم :بعد أن حددت كل منا مصادر الضغوط لديها ، حان الوقت لان نتعرف على آليات وفتيات للتعامل مع هذه الضغوط لنكون قادرين على مواجهتها والتكيف معها بكل مرونة.

مناقشة آليات التعامل مع الضغوط.

ثالثاً :عرض ومناقشة آليات التعامل مع الضغط النفسي باستخدام عرض عبر البور بوينت.ولنكون أكثر عملياً سنطبق معاً إحدى آليات التعامل مع الضغوط.

الوقت المستغرق : ٣٠ دقيقة

رابعاً :نشاط استرخاء:

الوقت المستغرق : ٣٠ دقيقة.

أهداف النشاط:

اكتساب المجموعة القدرة على ضبط النفس عند التعرض للمواقف الضاغطة.

تواجه المجموعة المواقف بعقلانية وروية.

تمارس المجموعة مهارة الاسترخاء العضلي.

إجراءات النشاط:

يطلب المرشدة من المشاركات الاستعداد لتنفيذ تمرين الاسترخاء والالتزام بتطبيق كافة التعليمات الخاصة بالتمرين.

أغمضي عينيك... خذي نفس عميق من الأنف احبسه داخل صدرك لمدة خمس ثوانٍ.. أخرجي النفس بهدوء وببطء من الفم مصحوباً بأهات هادئة تخرج معها الضيق والألم... وكل المشاعر السلبية كرري هذا النفس مرة أخرى مع التزامك بالهدوء والشعور بالراحة... أنت الآن هادئة... ركزي في نفسك، احرص أن يكون باعثاً للهدوء والطمأنينة... اجعل جسمك يشعر بالراحة معه... اطرد أي أفكار تراودك اتركها تأتي وتذهب دونما تفكير فيها... ركزي في أصابع قدمك اليمنى، ركزي بها جيداً ستدخل فيها طاقة هادئة دافئة تملأ قدمك اليمنى وتجعلها مسترخية مرتاحة، هذه الطاقة ستجعل قدمك تشعر بالراحة التامة والهدوء والسكينة فيها ثم تأخذ بالصعود حتى تصل الركبة... سيكون مفعول هذه الطاقة في رجلك حتى الركبة هو الشعور بالراحة، قدمك مرتاحة، هادئة، مسترخية، خالية من أي توتر أو تشنج أو أي ضيق، هذه الطاقة ستستمر هادئة مهدئة لتغمر الجهة اليمنى من جسمك... الجهة اليمنى من جسمك مسترخية ومرتاحة وخالية من أي ضيق أو تشنجات سلبية، قدمك اليمنى، ظهرك، يدك اليمنى، رأسك... جهتك اليمنى كلها مسترخية ومرتاحة... هذه الطاقة بدأت بالمرور من جهة رأسك الأيمن إلى الجهة اليسرى منه ومن ثم بدأت بالنزول تدريجياً، لتصل الرقبة ثم الكتف ولا تغادرهما إلا وهي في راحة تامة وهدوء وسكينة تتقل لتعم الساق اليسرى بكاملها، نصفك الأعلى كله مرتاح، يشعر بالسكينة، مسترخي، خالي من التوتر والشحنات السالبة، الآن هذه الطاقة تسري بهدوء في ساقك اليسرى... تستمر في

السريان حتى تصل أصابع قدمك اليسرى... جسمك الآن كله مسترخي، هادئ، مرتاح... عندما تشعر أن الطاقة عمت جسمك كله، حاولي أن تحرك أصابع يديك وقدميك بهدوء وتفتحي عينيك عندما تستطيع ذلك لتعودي بفكرك وجسمك إلى مكان وجودك تاركاً على وجهك ابتسامة خفيفة.

تقوم المرشدة بمناقشة كل مشاركة في شعورها وإحساسها قبل الاسترخاء وخلالها وبعده.

-توصي المرشدة المشاركات بممارسة تمرين الاسترخاء عند الشعور بأي ضيق أو تعب أو توتر وحبذا لو اعتادت على ممارسته قبل النوم مباشرة.

الإنهاء والتقييم. الوقت المستغرق : ١٠ دقائق.

## الجلسة الثامنة

عنوان الجلسة :تكوين العلاقات

مدة الجلسة : ٩٠دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تتمية مهارات تكوين العلاقات الاجتماعية لدى المشاركات.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تحدد المشاركات دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بهن.
- تشجيع روح العمل التعاوني.

- تفعيل دور المشاركات في مجتمع عملهم .

الأدوات المستخدمة:

أقلام رصاص، ألوان شمع .، أوراق A4

الفنيات المستخدمة:

عرض المحاضرة، نقاش وحوار، الأنشطة الحركية.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق : ٥ دقائق

تقديم:

في الجلستين السابقتين رأينا كيف يكون الشخص مرناً في التعامل مع الضغوط ويتكيف معها، وكثيراً ما نجد أن هذه الضغوط تكون نابعة من التعامل مع الناس، واليوم نصل لنرى أين تكمن ملامح المرونة، في علاقاتنا الاجتماعية من خلال المحاور التالية:

كيف يحدد الفرد علاقاته؟

كيف يكون هذه العلاقات؟

وما هي مهارات كسب الأصدقاء؟

والمفتاح الأول الذي سيجعلنا نمضي في الحديث عن علاقاتنا الاجتماعية هو تحديد دائرة العلاقات الخاصة بنا، لذلك سنبدأ بنشاط دائرة العلاقات الاجتماعية.

ثانياً : نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية:

الوقت المستغرق : ٢٥ دقيقة

الهدف من النشاط:

- تحدد المشاركات دائرة العلاقات الاجتماعية الخاصة بهن.
  - تتعرف المشاركات على المنظور الشامل للعلاقات الاجتماعية.
  - تكتسب المشاركات مهارات الاتصال و التواصل مع الآخرين.
- إجراءات النشاط:

- تقوم المرشدة بتوزيع أوراق الرسم والأقلام والألوان على المشاركات.
- تطلب المرشدة من المشاركات أن يعبرن عن علاقاتهن الاجتماعية عن طريق رسم دائرة العلاقات الاجتماعية.
- تقوم المرشدة بإعطاء المشاركات رموز لمساعدتهن في الرسم. علاقة حميمة باللون الأحمر علاقة ضعيفة باللون الأزرق علاقة منقطعة باللون الأصفر.

والآن بعد ما نظرت إلى دائرة علاقاتك الاجتماعية وحددت الأشخاص الذين ينضمون لهذه الدائرة سنناقش معاً، لنصل إلى فكرة لماذا يوجد في حياتنا بعض الأشخاص الذين لا نود التعامل معهم؟

ثالثاً: مناقشة نشاط دائرة العلاقات الاجتماعية:

الوقت المستغرق: ٢٥ دقيقة

والآن نركز معاً على هذا العرض لتتعرف على فنون التعامل مع الناس.

رابعاً: عرض فيديو(فن التعامل مع الناس) يتناول النقاط التالية:

الوقت المستغرق : ٢٥ دقيقة

١- العلاقات الجيدة تعني تفاهم، تعاون، تجاوب، تسامح، انسجام.

٢- كي تفهم الناس افهم نفسك أولاً.

\*ماذا تريد؟

\*بماذا تهتم \* ما الذي يرضيك؟ \* ما الذي يغضبك؟ \* متى تقول نعم

ومتى تقول لا.

١- المداخل السهلة إلى القلوب والعقول.

٢- مهارات التحدث والإقناع.

٣- فن الانتقاد.

٤- تبني شعار أنت أنا.

خامساً :نشاط الأصدقاء:

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق.

أهداف النشاط:

• ضرورة السعي لكسب الأصدقاء.

• توضيح أهمية الأصدقاء.

إجراءات النشاط:

نقوم بتوزيع الكراسي في القاعة بشكل عشوائي على هيئة

أزواج ( كل كرسيين بجوار بعضهما). تجلس المشاركات على الكراسي

بحيث تكون إحدى المشاركات جالسة على كرسي والكرسي المجاور لها فارغ (بدون شريكة) تقوم المرشدة بتشغيل المسجل وعلى المشاركة التي بدون شريكة إحضار شريكة من الجالسات على باقي الكراسي فتبقى إحدى المشاركات بدون صديقة وعليها السعي لتأتي بشريكة جديدة وهكذا. عندما توقف المرشدة المسجل من تكن بدون شريكة، تحسب عليها نقطة تناقش المرشدة الفائدة من النشاط مع المشاركات.

التقييم والإنهاء.

الوقت المستغرق: ١٠ دقائق.

النشاط المنزلي :-

الاتصال بصديق قديم قد انقطعت علاقتك به منذ زمن.

## الجلسة التاسعة

عنوان الجلسة: تكوين العلاقات

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة

الهدف العام للجلسة:

تنمية مهارات تكوين العلاقات الاجتماعية لدى المشاركات.

الأهداف الخاصة للجلسة:

- تعزيز مفهوم الانتماء للجماعة من خلال ممارسة العمل الجماعي.

- تشجيع المشاركات على استخدام الإشارات غير اللفظية في التعبير عن تقدير وحب الآخرين.
- تنمية الإحساس بالآخرين.
- تطوير مهارات الإنصات والتركيز والاستماع الفعال.

الفنيات المستخدمة:

عرض المحاضرة، حوار ونقاش، لعب الأدوار، الأنشطة الحركية.

محتوى الجلسة:

أولاً: التأمل الافتتاحي

الوقت المستغرق : ٥ دقائق

تقديم: من خلال ما تم في الجلسة السابقة، فإننا تعرفنا على كيفية تحديد علاقاتنا الاجتماعية، وعلى فنون التعامل مع الناس، ورأينا أن علاقتنا تختلف بطبيعتها فعلاقة الأخ تختلف عن علاقة الصديق تختلف عن علاقة الأب لذا سنقوم بتطبيق هذا النشاط الذي من شأنه أن يوضح القدرة على تبديل الأدوار الاجتماعية الخاصة بعلاقاتنا.

ثانياً: مناقشة النشاط المنزلي :-

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق

ثالثاً: نشاط العائلات:

الوقت المستغرق: ٢٠ دقيقة

## هدف النشاط:

تتبيه المشاركات على ضرورة القدرة على تبديل الأدوار.

بث جو من المرح بين المشاركات.

## إجراءات النشاط:

- ١ - يتم تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة مكونة من ثلاث أفراد، الأول الأم، والثاني الأب والثالث الابن، وكل مجموعة تأخذ موقعها في الساحة أو الصالة، وتقف المرشدة في وسط المجموعات الصغيرة.
- ٢ - في المجموعة الصغيرة يقف الأب والأم متقابلين ويمسك كل منها بيد الآخر، ويقف الطفل في وسطهم بحيث يشكلوا العائلة.
- ٣ - عندما تقول المرشدة آباء فعلي كل الآباء والتحرك وتغيير أماكن وقوفهم والبحث عن عائلة أخرى لا يوجد لها أب، حينها على المرشدة أن تنتهز فرصة التغيير ويأخذ مكان أحدهم، وفي حال تمكن من ذلك، على من بقي بدون عائلة أن يأخذ دور المرشدة وكما يمكنه أن يقول أمهات حينها على الأمهات تغيير أماكنهن، وإذا قال أبناء حينها على الأبناء تغيير أماكنهم.
- ٤ - وإذا قال عائلات فعلي كل أفراد المجموعات الصغيرة التحرك وتشكيل مجموعات جديدة من أب وأم وطفل، حينها على المرشدة أن ينتهز فرصة التغيير ويأخذ مكان أحدهم، وفي حال تمكن من ذلك، على من بقي بدون عائلة أن يأخذ دور المرشدة.

٥- وهكذا تستمر اللعبة في حال أخطأ الشخص ثلاث مرات يتم الحكم عليه من قبل المجموعة بأحكام ترفيهية أو معرفية.

ملاحظة:

الشخص الذي يطلب تغيير الأوضاع عندما يقول هو على الآباء التغيير حتى لو كان هو مع الأمهات فيصبح أب وهكذا. مثلاً /الذي وقع في المنتصف ولم يجد عائلة وهو كان مع الأبناء إذا طلب تغيير الآباء فهو يسرع ويأخذ مكان الأب ويصبح أب.

يتم توضيح فكرة: القدرة على تبديل الأدوار. يؤدي كل واحد منا في هذه الحياة أدواراً متعددة، فأنا في أثناء العمل (طبيب) وعندما أدخل إلى بيتي أصبح زوجاً (وعندما ألتقي مع أطفالي فأنا) أب (وعندما أخرج إلى المجتمع فأنا مواطن)، وعندما أزور والدي فأنا ابن (وهكذا .. هل ترى كيف تتبدل أدوارنا مرات كثيرة خلال اليوم الواحد. إنها كالأقنعة التي نرتديها الواحد تلو الآخر، من الملاحظ أن هذا الانتقال بين الأدوار والقيام بمتطلبات كل دور على الوجه الأكمل ليس أمراً سهلاً لدى الكثير من الناس. ويفسح المجال للنقاش والحوار عن ذلك. أما في هذا النشاط سنتعرف إن كان بإمكاننا إقامة علاقة جديدة.

رابعاً: نشاط مهارات كسب الأصدقاء:

الوقت المستغرق: ٦٠ دقيقة

سيتم عرض المهارات ومناقشتها مع أفراد المجموعة:

الاتصال بالعين .

• قوة الابدتامة .

البدء بالتفاعل مع الآخرين

• تذكر الأسماء .

• فن المحادثة .

• التحكم في الغضب .

• فن الانتقاد .

• إسداء المجاملات وتلقيها .

وفي النهاية أعتقد أن علاقاتنا داخل المجموعة أصبحت علاقة جيدة تمكننا من التنسيق فيما بيننا للذهاب في رحلة ترفيهية، نعد لها برنامجاً جميلاً يتخلله وجبات من المرح والفرح والفكاهة.

• التقييم والإنهاء .

الوقت المستغرق : ١٠ دقائق.

## **الجلسة العاشرة**

عنوان الجلسات من العاشرة حتى العشرون :

كيفية مواجهة المشاركات لسلوك المشكل للاطفال داخل

المؤسسة :-

أهداف الجلسة:

أن تتعرف المشاركات على مشكلات الاطفال .

أن تتعرف المشاركات على السلوك التوافقي و السلوك المشكل  
لدى الاطفال.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية.

محتوى الجلسة:

تعرض المرشدة اسباب اضطراب السلوك عند الاطفال و تناقش  
المشاركات فيه و تحاول إرشادهن كمشرفات للأطفال إلى أساليب حل  
مشكلات الأطفال، لأن كل مشكلة لها مجموعة من الأسباب التي  
تفاعلت وتداخلت مع بعضها وأدت بالتالي إلى ظهورها لدى الطفل. ومن  
الصعب الفصل بين هذه الأسباب وتحديد أي منها كمسبب للمشكلة.  
ومتى نعتبر سلوك الطفل مشكلة تحتاج لإرشاد؟؟ ثم توضح الباحثة  
المؤشرات التي تدل على الطفل الأكثر توافقاً والمؤشرات التي تدل على  
الطفل المشكل.

يعد سلوك الطفل مشكلة تستدعي إرشاداً عندما نلاحظ التالي:

- تكرار المشكلة: لا بد أن يتكرر هذا السلوك الذي تعتقد المشرفة أنه  
غير طبيعي أكثر من مرة، لأنه من المحتمل أن يكون سلوكاً عارضاً  
يختفي تلقائياً أو بجهد من الطفل أو مشرفيه.
- عندما تسبب هذه المشكلة في إعاقة الطفل وقدرته على الإنجاز  
واكتساب الخبرات وتؤدي إلى تأخره الدراسي.

- عندما تؤثر هذه المشكلة على نموه الجسمي والنفسي والاجتماعي، وتؤدي إلى اختلاف سلوكه عن سلوك من في نفس سنه.
- عندما تعوقه هذه المشكلة عن التواصل الاجتماعي وتكوين علاقات جيدة مع أصدقائه ومشرفيه ومدرسيه.
- أهمية علاج مشكلات الطفولة، لأنها الأساس في نشأة الاضطرابات النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية في مراحل المراهقة والرشد.

النشاط المنزلي :-

تطلب المرشدة من المشاركات ملاحظة السلوك المشكل لدى الأطفال بالمؤسسة.

### **الجلسة الحادية عشر**

هدف الجلسة: التعرف على السلوك السوي والسلوك المضطرب عند الأطفال.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية - الأنشطة المنزلية.

محتوى الجلسة:

تقوم المرشدة بتوضيح المقصود بالسلوك السوي والسلوك المضطرب عند الأطفال، على النحو التالي:

عندما نريد الحكم على السلوك السوي أو المضطرب في حياتنا اليومية نستخدم معايير مختلفة، منها ما هو معيار شخصي نابع عن قياس

تصرفات الآخرين وفق ما نراه نحن لأنفسنا بأنه سوي أو غير سوي، ومنها ما هو معيار اجتماعي، نستمد من تربيتنا وعاداتنا وقيمتنا، أما الحكم على السلوك السوي أو المضطرب للطفل يزداد تعقيداً بسبب الطبيعة الخاصة لسلوك الأطفال المتعلقة بمراحل النمو. حيث تبدو بعض السلوكيات في مرحلة طبيعية وتصبح في مرحلة أخرى غير ذلك، وللتشابه الكبير بين أنماط السلوك غير السوية وبين أنماط السلوك التي تعد نتيجة للمرحلة العمرية (كسلوك اللعب العنيف عند الأطفال الذكور) كما أن الوظيفة التي يؤديها السلوك عند الأطفال تختلف عن الوظيفة التي يؤديها السلوك عند الكبار. فالأطفال من خلال سلوكهم الملفت للنظر يسعون إلى تحقيق وظيفة من وراء هذا السلوك ألا وهي لفت انتباه الكبار، أي أنهم يبحثون عن لفت انتباه الكبار لهم: فعادة لا يهتم الكبار بالأطفال إذا كان سلوكهم عادياً ويحتاج المربون في تعاملهم اليومي مع الأطفال إلى معايير تساعد في الحكم على سلوك الأطفال، من أجل تحديد فيما إذا كان هذا السلوك طبيعياً أم لا. وبشكل عام يمكننا أن نعتمد على المعايير التالية المرتبطة مع بعضها بشكل وثيق في الحكم على السلوك معتمدين في ذلك على الملاحظة والمقارنة.

السن:

قد يبدو سلوك طفل ما في مرحلة من مراحل السن غير سوي ولكن إذا ما ظهر في مرحلة أخرى فقد يبدو سويًا، فحين يبكي طفل في عمر الثالثة بسبب عدم حصوله على قطعة حلوى فإننا نعتبر ذلك طبيعياً، أما حين يصدر السلوك نفسه عن طفل في الخامسة عشرة فإننا نعتبر ذلك غير سوي.

الموقف الذي يظهر فيه السلوك:

يعتبر الموقف الذي يظهر فيه السلوك محددًا هاماً من محددات السلوك السوي أو غير السوي. فالسلوك الذي قد يبدو لنا غريباً أو شاذاً قد لا يصبح كذلك إذا ما حللنا الموقف الذي ظهر فيه هذا السلوك ونبعته ردة فعل عادية على الموقف الذي وجد الشخص فيه. فعندما يرفض طفل في العاشرة من عمره مثلاً إعطاء قطعة حلوى لطفل آخر فقد يبدو هذا السلوك أنانياً. ولكن إذا ما حللنا الموقف وأدركنا لماذا يرفض الطفل ذلك فقد يصبح سلوكه عادياً بالنسبة لنا، فقد يكون رفض الطفل نابعاً من كون زميله يملك قطعة أخرى، أو أن الطفل جائع أو أن الطفل الآخر قد رفض مرة إعطاء الطفل شيئاً ما مثلاً. وقد يكون عدوان طفل على طفل آخر نتيجة أو ردة فعل على إثارة الثاني للأول بشكل مباشر أو غير مباشر. إذاً فما يبدو في لحظة معينة سلوكاً مضطرباً قد يبدو في لحظة أخرى سلوكاً سوياً.

التك- رار:

مدى تكرار السلوك هو المعيار الثالث والمهم الذي يمكننا من خلاله الحكم على سلوك ما بأنه سوي أو مضطرب. فالسلوك الذي يظهر مرة واحدة فقط أو لمرات قليلة متباعدة لا يمكن اعتباره غير سوي. فالطفل الذي يكذب مرة لينقذ نفسه من حرج معين مثلاً مرة واحدة لا يجيز لنا إطلاق صفة الطفل الكاذب عليه بعد. وتعد مسألة تكرار السلوك مسألة مهمة في الحكم على السلوك بالإضافة إلى معيار الموقف والسن.

## القيم والمعايير:

الكبار هم الذين يطلقون على سلوك الأطفال أنه سلوك سوي أو مضطرب، ومن هنا يوجد تفاوت كبير في أحكام الكبار نتيجة اختلاف رؤيتهم للسلوك واختلاف معايير قيمهم الخاص بهم. فقد ينظر شخص ما لسلوك طفله العدوانية تجاه شخص آخر على أنه شاذ وغريب، في حين ينظر شخص إلى السلوك نفسه على أنه سوي وطبيعي فنلاحظ مثلاً أن كثير من الأهل يضحكون ويفرحون لأن ابنتهم تصرخ وتعض وتسيطر على الأطفال الآخرين في حين أن بعضهم الآخر ينزعج من هذا السلوك. فموقف الكبار من هذا السلوك يعد إلى جانب المعايير السابقة محدداً هاماً من محددات الحكم على السلوك سوي أو مضطرب.

## الاستغراب:

المقصود بالاستغراب هنا أن يكون السلوك ملفتاً للنظر. وأي سلوك ملفت للنظر يمكن اعتباره مضطرباً، وهنا لا يوجد فرق إذا كان السلوك "مزعجاً" أو "لطيفاً" إذ يمكن لطفل هادي "سهل العناية" أن يكون مضطرباً سلوكياً تماماً مثل الطفل الصاخب فخلف الهدوء الشديد قد يكمن حزن عميق أو حتى اكتئاب.

## النشاط المنزلي:-

يعد المشاركات نماذج من السلوك السوي وأخرى من السلوك الغير سوي.

## الجلسة الثانية عشر

هدف الجلسة: التعرف على أسباب اضطراب السلوك عند الأطفال وكيفية مواجهته.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية والأنشطة المنزلية.

محتوى الجلسة:

تقوم المرشدة بتوضيح أسباب اضطراب السلوك عند الأطفال وذلك مع المشاركات على النحو التالي:

- فقدان الإحساس بالأمن بسبب إيداع الطفل بالمؤسسة.
- نقص الاهتمام بالطفل وعدم الاعتراف بإنجازاته.
- الحث الزائد عن اللزوم للطفل من أجل الإنجاز.

دور المشرفات في مواجهة السلوك المضطرب عند الأطفال.

توضح المرشدة أن السلوك الذي يتم تجاهله وعدم تقويته أو تعزيزه ينطفيء، بينما السلوك الذي يحظى بالتشجيع والدعم يميل للاستمرار.

ولذلك ليس من الضروري أن يعزز السلوك بالثواب حتى يستمر، بل أن العقاب أيضاً يقود إلى تعزيز السلوك السلبي. فإذا صرخ الطفل وانخرط في البكاء من أجل تحقيق غاية معينة كالحصول على قطعة حلوى مثلاً يكفي أن نتجاهل هذا التصرف. وكأننا لم نسمعه أو نلاحظه، ولا نلتفت للطفل أبداً. وهنا يدرك الطفل أن ما قام به من سلوك لا يحظى باهتمام

الكبار، ولا بالاهتمام الإيجابي، أي بالرضوخ لمطالبه، ولا بالاهتمام السلبي، أي بضرب الطفل أو تأنيبه أو ما شابه. وبذلك لا يعود الطفل إلى مثل هذا السلوك لأن سلوكه هذا لم يحقق له النتيجة التي يرغبها.

النشاط المنزلي:

يعد المشاركات نموذجاً لسلوك غير سوي وكيفية مواجهته.

## الجلسة الثالثة عشر

هدف الجلسة: تحديد السلوك الغير سوي المستهدف تعديله.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفيئات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية والأنشطة المنزلية.

محتوى الجلسة:-

تقوم المرشدة بمناقشة المشاركات في كيفية تحديد وملاحظة السلوك الغير سوي والمستهدف تعديله على النحو التالي:

السلوك هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد من خلال علاقاته بمن حوله سواء بالفعل أو القول، وخلف كل سلوك دافع، والسلوك يخدم وظيفة ويعد السلوك إشباع لحاجة لدينا حيث أنه إذا لم يحقق وظائفه فإنه سوف يختفي تدريجياً. والسلوك الإنساني هو نتاج تفاعل الفرد مع بيئته، ولأن البيئة تتغير فالسلوك أيضاً يتغير والعلاقة بين السلوك الإنساني وبيئته علاقة تبادلية فهو يتأثر بها ويؤثر فيها.

وحتى نستطيع الحكم على السلوك لابد من توافر مجموعة من المحكات والتي يتمكن من خلالها تمييز السلوكيات الشاذة أو السلوكيات غير المرغوبة.

ملاحظة السلوك:

مثل عمل أي برنامج لعلاج السلوك غير الملائم يجب جمع كل المعلومات المتوفرة عنه، التي تتعلق بأين ومتى وكيف ولماذا يحدث السلوك. لذلك يجب الاهتمام بملاحظة الطفل لعدة أيام.

تكرار السلوك:

تكرار السلوك يعني عد المرات التي يحدث فيها السلوك، في فترة زمنية محددة، فمعظم الأطفال يتشاجرون من حين إلى آخر، لكن البعض يتشاجر بشكل متكرر.

- مدة حدوث السلوك: بعض السلوكيات تعد غير عادية، فهي قد تستمر مدة أطول بكثير أو أقل بكثير مما هو عادي.
- شكل السلوك: يعني ذلك الشكل الذي يأخذه الفرد أثناء قيامه بالسلوك، مثل شكل الجسم، الحركات والانفعالات المصاحبة للسلوك.
- شدة السلوك: يعتبر السلوك شاذاً إذا كانت شدته غير عادية، فالسلوك غير العادي قد يكون سلوكاً قوياً جداً أو ضعيفاً جداً.
- تعديل السلوك: أن عملية تعديل السلوك من أهم الفنيات التي تستخدم لعلاج المشكلات السلوكية لدى الأطفال بوجه عام وذلك من أجل

توفير فرص جيدة للتكيف مع مجتمعهم بصورة طبيعية وبحيث لا يكون هناك غرابة في تصرفاتهم أمام الآخرين.

السلوك المستهدف (Target behavior):

ويسمى السلوك المراد تغييره في برامج تعديل السلوك بالسلوك المستهدف (target behavior) وقد يكون سلوكاً اجتماعياً. وفي برامج تعديل السلوك يتم التركيز على الاستجابة (Responses) ومن الوحدات السلوكية القابلة للقياس المباشر. استكشاف النتائج:

يجب أن نتوقع ما يمكن أن يحدثه سلوكاً مشكلاً لم يتم تعديله، وقد يحدث عندما يتعامل الأخصائي مع سلوك غير مرغوب فيه أن يكون أساليب تفاعله معه محبطة للذات أحياناً. دراسة البدائل:

أن السلوك الغير ملائم لا ينجم دائماً بشكل مباشر عن الطفل، ولهذا بعض البدائل التي تؤدي إلى تغيير سلوك الطفل، ولذلك يجب دراسة بعض البدائل التي تؤدي إلى تغيير سلوك الطفل من أجل إنماء المشكلة. النشاط المنزلي:-

تدريب المشاركات على تحديد السلوك المشكل من خلال ملاحظة سلوك الطفل داخل المؤسسة.

## الجلسة الرابعة عشر

هدف الجلسة: التعرف على الأساليب الإرشادية في تعديل السلوك المشكل لدى الطفل بالمؤسسة.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفنيات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية.

محتوى الجلسة:

تناقش المرشدة مع المشاركات الأساليب الإرشادية اللازمة لتخفيف

السلوك المشكل لدى الطفل بالمؤسسة كما يلي:

التوبيخ Reprimanding:

هو أكثر الأساليب المستخدمة في الحياة اليومية لخفض السلوك غير المقبول، وهو يشمل التعبير عن عدم الرضا عن السلوك بطريقة لفظية أو بطريقة إيمائية. والتوبيخ إجراء بسيط قابل للتطبيق بسهولة وهو ذو فاعلية كبيرة إذا تم استخدامه بشكل صحيح، ومن حسناته أنه لا يتضمن العقاب البدني، لأن هذا الأسلوب عفا عليه الزمن ولم يعد صالحاً لتعديل سلوك الأطفال في ظل الأساليب الحديثة التي تراعي مشاعر الأطفال وتحترم شخصياتهم مع تحقيق الأهداف التي يريدها المربي، وأن أسلوب التربية بالحب وسعة صدر المربي والحكمة في التعامل مع مشكلات الأطفال هي أفضل الأساليب التربوية.

العقاب Punishment:

العقاب أقل وأضعف تأثيراً من التعزيز والعقاب عملية تحدث بعد وقوع السلوك وتؤدي إلى التخفيف من حدوثه فيما بعد مما يؤدي إلى خفض احتمالات تكرار السلوك في المستقبل. ومثالاً على ذلك: "إذا شخبط الطفل على جدار المنزل بالطباشير الملون يكون عقابه القيام بتنظيف جميع

جدران المنزل فإن تنظيف الجدران أصبح عقاباً لما يربطه مع السلوك الحادث". إن العقوبة الجدية تؤدي إلى نشوء السلوك الهجومي العدائي وكثيراً ما يقوم الأطفال بتقليد الكبار في سلوكهم وخاصة سلوك أهليهم عند استعمال الصفع أو الضرب للعقاب. فيظن الطفل أن مثل ذلك النوع من التصرف هو تصرف مقبول اجتماعياً، وكثيراً ما يستعمل العقاب للحد من الاضطرابات السلوكية الحقيقية دون استعمال أي من الحوافز، وهناك مضاعفات جدية لأي عملية عقاب، لذلك يجب إيجاد أسلوب آخر يمكن من تخفيض حدوث السلوك السيئ بدلاً من العقاب.

أنواع العقاب:

- الحرمان: حرمان الطفل من المشاركة في الألعاب التي يحبها.
- الإبعاد: إبعاده من ممارسة الأنشطة التي يحبها.
- الإهمال: وذلك بعدم إعطائه أي اهتمام.
- التصحيح الزائد: هو عقاب من الدرجة الأولى ويتضمن إرغام الطفل على إزالة الضرر الذي ينتج عن سلوكه أو ممارسة سلوك نقيض للسلوك غير المرغوب فيه. والمقصود بالتصحيح الزائد أن المشرف يلزم الطفل بإصلاح ما أخذه أو خربه.
- مثال: فعندما يسيء أحد الأطفال لغيره فيطلب منه المعلم الاعتذار للطفل المعتدى عليه، وإذا طلب المعلم من المعتدي الاعتذار لجميع الأطفال فيكون التصحيح حينئذ زائداً.

تكلفة الاستجابة (الغرامة) Response cost:

إجراء عقابي (من الدرجة الثانية) ويتضمن حرمان الفرد من جزء محدد من المعززات المتوافرة له عند قيامه بالسلوك المراد خفضه. فإذا ضرب الطفل أخته فيؤخذ جزء من مصروفه اليومي، ومن فوائد هذا الإجراء أنه سهل وبسيط التطبيق يمكن أن يمارسه المعلم في الفصل والأب والأم في الأسرة والأخصائي النفسي في المؤسسات الإيوائية، وهذا الأسلوب ليس عقابياً يجرح شعور الطفل ويسبب له خللاً في شخصيته.

النشاط المنزلي:

تطلب المرشدة من المشاركات تحديد سلوك مشكلة معينة وتوضح كيفية استخدام فنية التوبيخ والعقاب والتصحيح الزائد وتكلفة الاستجابة في تخفيف حدة هذا السلوك.

### **الجلسة الخامسة عشر**

هدف الجلسة: التعرف على الأساليب الإرشادية في تعديل السلوك المشكل لدى طفل المؤسسة.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفيئات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية والأنشطة المنزلية.

محتوى الجلسة:

تقوم المرشدة بتدريب المشاركات على استخدام بعض الأساليب الإرشادية لتعديل السلوك مع الأطفال على النحو التالي:  
الأساليب الخاصة بتعديل السلوك:

وهي عملية تغيير السلوك نتيجة ملاحظة سلوك الآخرين (أي مشاهدة لنموذج معين) وهذه العملية أساسية في معظم مراحل التعلم الإنساني لأننا نتعلم معظم الاستجابة من ملاحظة الآخرين وتقليدهم، وكثيراً ما تكون عملية التعلم بالتقليد ومن الأمثلة على ذلك تعلم الطفل أن يستأذن أثناء الدخول إلى الفصل، تعلم الطفل غسيل اليدين بعد الخروج من الحمام، ورمي المهملات في السلة.

### التلقين Prompting:

يقصد بالتلقين تقديم مساعدة أو تلميحات إضافية للشخص ليقوم بتأدية السلوك، فالتلقين هو استخدام مثيرات تمييزية إضافية بمعنى أنها تضاف إلى المثيرات التمييزية الطبيعية المتوافرة بهدف حث الشخص على القيام بالسلوك، وهكذا، فالغاية من التلقين هي زيادة احتمالات حدوث السلوك المستهدف.

### التشكل (التقريب - التتابعي) Shaping:

وهو يشتمل على تعزيز الاستجابة التي تقترب شيئاً فشيئاً من السلوك النهائي الذي لا يستطيع الشخص تأديته حالياً، وأول خطوة يتم تنفيذ عندها استخدام التشكيل هي تحديد السلوك النهائي المنشود، ثم يتم تحديد سلوك يستطيع الشخص القيام به.

### التسلسل السلوكي Behavioral chaining:

يتضمن هذا الأسلوب وصف السلوك الذي سيتم تعليمه من أجل تحقيق الهدف السلوكي بشكل تفصيلي ومرتب ويتم تجزئة السلوك المراد تعلمه إلى أجزاء صغيرة تكون بشكل متسلسل إلى أن يتم تحقيق الهدف النهائي بالتسلسل.

## التعزيز Reinforcement :

وهو عملية تدعيم السلوك المناسب، أو زيادة احتمالات تكراره في المستقبل بإضافة مثيرات إيجابية، أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه، ولا يقتصر وظيفة التعزيز على زيادة احتمالات تكرار السلوك في المستقبل فقط، فهو ذو أثر إيجابي من الناحية النفسية أيضاً.

قانون "بريماك":

قانون "بريماك" أو قانون الجدة من أسهل الأساليب الإرشادية التي يمكن تطبيقها ببساطة مع الأطفال، وفكرة هذا القانون تعتمد على أن تجبر الأم الطفل أن يفعل الأهم أولاً، ومن ثم تتركه يفعل ما يريد.

مثال: إذا أراد الطفل اللعب بالكرة فتقول له والدته، أولاً: أَدِّ واجبك المدرسي ثم انصرف والعب الكرة، ومن الخطأ أن تترك الأم طفلها يلعب الكرة أو يشاهد التلفاز وهو لم يؤد واجبه وبعد مشاهدته التلفاز أو لعبه الكرة تأمره بأداء واجباته المدرسية، لأنه لا يوجد ما يدفعه إلى ذلك. ومثال آخر لقانون "بريماك" كأن تقول الأم للطفل إذا أراد الخروج في جو بارد فتطلب منه والدته أن يلبس معطفه قبل أن يخرج، لأن الجو بارد وهكذا.

النشاط المنزلي:-

تطلب المرشدة من المشاركات تحديد السلوك المشكل الذي يواجهه الطفل و اقتراح الاساليب التربوية الحديثة في تعديل السلوك .

## الجلسة السادسة عشر

هدف الجلسة : التعرف علي الفنيات التي تساعد المشرفة علي تعديل السلوك و تخفيفه .

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة.

الفنيات المستخدمة :-

المحاضرة و المناقشة الجماعية و الانشطة المنزلية

محتوي الجلسة :

تقوم المرشدة بتعريف المشاركات بالفنيات التي تستخدم مع الاطفال لتخفيف السلوك المشكل لديهم و منها :-

لعب الأدوار Role Playing :

وهو قيام الطفل بتمثيل أدوار معينة أمام المرشد كأن يمثل دور الأب أو دور المعلم أو تمثيل أدوار أمام جماعة من المشاهدين حيث يكشف المسترشد من خلال التمثيل مشاعره فيسقطها على شخصيات الدور التمثيلي وينفس عن انفعالاته ويستبصر بذاته ويعبر عن اتجاهاته وصراعاته ودوافعه.

كما أن لعب الأدوار يسهل عملية تقبل المشاكل، لأننا نفهم المشاكل بطريقة أفضل إذا عرضت علينا، وأننا نتعلم في الحياة من المثل والنماذج التي نشاهدها.

ويوفر لعب الدور للفرد فرصة للتعلم والتدريب على الحلول الممكنة في موقف معين وهذا الأسلوب مفيد في علاج المشكلات الاجتماعية ومشكلتي الخوف والخجل.

النمذجة:

أشارت نظرية التعلم الاجتماعي "لباندورا Bandura" إلى أن الأطفال يتعلمون كما هائلاً من السلوكيات بواسطة ملاحظة أو مشاهدة الآخرين. وكذلك الحال للطفل المضطرب الذي يتعلم من خلال ملاحظة طريقة الآخرين في التعامل مع المثيرات، فهذه النظرية تفترض أن الطفل الذي يعاني من بعض الاضطرابات قد تأثر بواسطة البيئة، ومن هنا فإن سلوكه هذا سلوك متعلم عن طريق ملاحظة آخرين، ويمكن التخلص منه عن طريق جعل الطفل يلاحظ نماذج تمارس بنجاح التعامل مع المثيرات التي يخافها الطفل. وتكون هذه الطريقة أكثر فاعلية عندما يطلب من الطفل المضطرب المشاركة، وعندما يتشابه النموذج مع الطفل المضطرب. فالنمذجة لها أهمية في تعديل السلوك، فمن خلالها يتم التركيز على فكرة أن السلوك يمكن أن يكتسب ويتخلص منه بسهولة من خلال ملاحظة النموذج. وهناك أنواع مختلفة من النماذج تستخدم بواسطة المعالج المعرفي- السلوكي، وهي النموذج الرمزي، والنموذج الحسي، ثم النموذج المشارك.

التغذية الراجعة:

تقديم معلومات بطريقة إيجابية للفرد عن السلوك الذي قام به مما يؤدي إلى توجيه السلوك المستقبلي ويستثير الدافعية.

النشاط المنزلي:-

تطلب المرشدة من المشاركات تحديد سلوك المشكل الذي يواجهه الطفل، وكيفية استخدام فنية لعب الأدوار والتعزيز والنمذجة في تخفيف حدة هذا السلوك.

## الجلسة السابعة عشر

هدف الجلسة: التعرف على الدور الإرشادي للمشرفات لتخفيف حدة السلوك المشكل لدى الأطفال (الغيرة- العناد- الغضب).

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفيئات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية.

محتوى الجلسة: مشكلة الغيرة.

مشكلة الغيرة:

الغيرة هي حالة انفعالية مركبة من حب التملك وشعور الغضب بسبب وجود عائق مصحوبة بتغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل عادة عند فقدان الامتيازات التي كان يحصل عليها أو عند ظهور مولود جديد في الأسرة أو عند نجاح طفل آخر في الروضة في حين كان حظه الفشل والإخفاق، هذه المشاعر المركبة يرفض الطفل الإفصاح عنها أو الاعتراف بها ويحاول الإخفاء لأن الإظهار أو الإفصاح عنها تزيد من شعوره بالمهانة والتقصير.

ولتخفيف حدة مشكلة الغيرة عند الطفل يجب مراعاة ما يلي:

- أن نزرع في الطفل ثقته بنفسه وأن نشجعه على النجاح وأنه عندما يفشل في عمل ما سينجح في عمل آخر.

• أن نتجنب عقابه أو مقارنته بأصدقائه أو أخوته وإظهار نواحي ضعفه وعجزه فالمقارنة تصنع الغيرة بين الأخوة والأصدقاء وإبعادهن مواقف المنافسات غير العادلة.

• أن نعلمه أن هناك فروقاً فردية بين الناس ونضرب له الأمثلة على ذلك.

• أن نزرع فيه حب المنافسة الشريفة وأن الفشل ليس هو نهاية المطاف بل إن الفشل قد يقود إلى النجاح.

• تشجيعه لأن يعبر عن انفعالاته بشكل متزن.

• إشعار الطفل بأنه مقبول بما فيه لدى الأسرة وأن تفوق الآخرين لا يعني أن ذلك سيقبل من حب الأسرة له أو تزلزل مكانته.

مشكلة العناد والتمرد على الأوامر وعدم الطاعة:

العناد هو عصيان الطفل للأوامر وعدم استجابته لمطالب الكبار في الوقت الذي ينبغي أن يعمل فيه، والعناد من اضطرابات السلوك الشائعة، وقد يحدث لفترة وجيزة أو مرحلة عابرة أو يكون نمطاً متواصلاً أو صفة ثابتة في سلوك وشخصية الطفل.

ولتخفيف حدة مشكلة العناد والتمرد على الأوامر وعدم الطاعة

عند الطفل يجب مراعاة ما يلي:

تجنب الإكثار من الأوامر على الطفل وإرغامه على إطاعتك وكن مرناً في إلقائك الأوامر، فالعناد البسيط يمكن أن نغض الطرف عنه ما دام أنه لا يسبب ضرراً للطفل وخاطب الطفل بدفء وحنان فمثلاً: استخدم عبارات يا حبيبي أو يا طفلي العزيز.

احرص على جذب انتباهه قبل إعطائه الأوامر.

تجنب ضربه لأنك ستزيد بذلك من عناده، وعليك بالصبر،  
فالتعامل مع الطفل العنادي ليس بالأمر السهل إذ يتطلب استخدام الحكمة  
في التعامل معه.

ناقشه وخاطبه كإنسان كبير ووضح له النتائج السلبية التي نتجت  
من أفعاله تلك.

إذا اشتد عناده الجأ إلى العاطفة احرمه من شيء محبب إليه  
كالحلوى أو الهدايا، وهذا الحرمان يجب أن يكون فوراً أي بعد سلوك  
الطفل للعناد، ولا تؤجله، وضح له من خلال تعابير وجهك ومن خلال  
معاملتك أنك لن تكلمه حتى يرجع.  
مشكلة الغضب:

الطفل الغاضب هو ذلك الطفل الذي يكون كثير الصراخ  
والبكاء، يضرب ويرفس الأرض بقدميه، ويصاحب ذلك الصوت المرتفع،  
ويعمد إلى تصليب جسمه عند حمله لغسل يديه أو قدميه وتكسير الأشياء  
ورميها على الأرض، وتكون هذه التعبيرات عن الغضب بين الثالثة  
والخامسة تقريباً وبعد الخامسة يكون تعبير الغضب في صورة لفظية أكثر  
من كونها فعلية.

ولتخفيف حدة مشكلة الغضب عند الطفل يجب مراعاة ما يلي:  
الابتعاد عن حرمان الطفل من ممتلكاته الشخصية واستخدامه  
كعقاب للطفل.

تجنب مناقشة مشاكله مع غيره على مسمع منه.

أن يكون الوالدين قدوة للطفل وأن لا يغيضان بمراى الطفل لأن  
الطفل ربما يقلد الوالدين أو كليهما.

العمل على إشباع حاجاته النفسية وعدم إهماله أو تفضيل أحد  
إخوته عليه  
البعد عن إثارة الطفل بهدف الضحك عليه أو احتقاره والحث من  
قيمته.

أن لا تكثر عليه الأوامر والتعليمات وليكن له استقلاليتته.  
ألا نكلفه بأعمال تفوق طاقته.

### **الجلسة الثامنة عشر:-**

هدف الجلسة: التعرف على الدور الإرشادي للمشرفات لمواجهة  
تشاجر الأطفال.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفيئات المستخدمة:

المحاضرة والمناقشة الجماعية والأنشطة المنزلية.

محتوى الجلسة:

تقوم المرشدة بإرشاد المشاركات بكيفية التعامل مع تشاجر  
الأطفال، وذلك على النحو التالي:

الشجار الذي ينشب بين الأطفال ليس شراً كله إذ من خلاله يتعلم  
الأبناء الدفاع عن أنفسهم، والتعبير عن مشاعرهم، لكن إذا تطور الأمر  
إلى الإيذاء والاعتداء البدني هنا يلزم التدخل من المشرفات.

## ماذا نفعل عندما يتشاجر الأطفال؟

إذا كان أحد الأولاد عرضة للإصابة بأذى جسدي فعليك أن تتدخل فوراً حتى تمنعي الخطر المحدق، بأن تنادي عليهم أن يتوقفوا عن الشجار فوراً، وهذا ما يحدث في شجار الأولاد عادة، أم البنات فتميل إلى جولات الصراخ بدلاً من استخدام العضلات.

بعد تحقق الهدوء، حاولي أن تقضي وقتاً قصيراً في الاستماع إلى كيف بدأت المعركة، رغم أن من المستحيل غالباً أن تصلي إلى القصة الصحيحة، ولكن المهم هو أن تشعرهم أنك محايدة وعادلة، وأنت تسمعي لما يجول في صدورهم.

إذا لم يكن هناك ضرب أو استعمال العضلات في النزاع، فلا حاجة إلى المسارعة للتدخل وحل النزاع، فالأولاد يحتاجون لمثل تلك النزاعات والخلافات، فهم يتعلمون منها أموراً كثيرة، ولو حاولت منع الشجار تماماً فإنهم سيبحثون عن بديل لتفريغ تلك الطاقة. وإذا كنت دائم السيطرة على المواقف فهذا يعني أن العلاقة بينهم غير طبيعية، ومضبوطة بسلطتك أنتي عليهم، وأنهم سيهجمن على بعضهم عندما تديرى ظهرك عنهم، أو أن تدوم روح العداء بينهم، والتي لم ينفس عنها طوال طفولتهم، وستكون العلاقة بينهم ضعيفة حيث يفضلون الانفصال عن بعضهم في أول فرصة.

أما الأولاد الذين يسمح لهم ببعض الجدل في صغرهم فيصبحون عادة اشد قريباً من بعضهم في كبرهم.

في حالة الرضا بينهم عليك أن تعززي ذلك التصرف وتمدحيه فيهم حتى تقوي روابط المحبة والأخوة بينهم.

النشاط المنزلي :-

تطلب المرشدة من المشاركات ملاحظة سلوك الشجار بين الأطفال داخل المؤسسة مع تحديد كيفية التعامل مع هذا السلوك والفتيات المناسبة لتخفيف حدة هذا السلوك.

### **الجلسة التاسعة عشر:-**

هدف الجلسة: التعرف على الدور الإرشادي للمشرفات لتعديل السلوك المشكل (السرقه- الشقاوة- الكذب- الخجل) لدى طفل المؤسسة.

مدة الجلسة: ٩٠ دقيقة.

الفتيات المستخدمة:

المحاضرة والحوار والمناقشة الجماعية.

محتوى الجلسة:

تقوم المرشدة بمناقشة بعض مظاهر السلوك المشكل لدى طفل المؤسسة كالسرقة والعصيان وعدم الطاعة والكذب والخجل كما يلي:  
مشكلة السرقة:

السرقة استحواذ الطفل على ما ليس له فيه حق، بإرادة منه، وأحياناً باستغلال مالك الشيء، وهو من السلوكيات التي يكتسبها الطفل من بيئته يكتسبه عن طريق التعلم و تبدأ السرقة كاضطراب سلوكي واضح في الفترة العمرية ٤ - ٨ سنوات، وقد يتطور ليصبح جنوحاً في عمر ١٠ - ١٥ سنة، وقد يستمر الحال حتى المراهقة المتأخرة.

## أسباب السرقة:

إن الطفل الذي يجمع الأشياء الخاصة بالآخرين ويخبئها في أحد الأدراج لديه مشاكل عاطفية، وهو هنا وبطريقة رمزية يحاول أن يعوض شيئاً يشعر داخلياً أنه محروم منه، حب أو عطف أو انتماء فبدلاً من أن تغضبي منه، وتجعليه يشعر بالحزن حاولي أن توفري له ما يحتاجه ويفتقده وإذا لم تستطعي مساعدته، وإذا استمر هو في السرقة فكوني متفهمه، واطلبي مساعدة أحد الأخصائيين النفسيين ليساعدك على رؤية المشكلة بهدوء، وحلها بشكل سليم.

## ولتخفيف مشكلة السرقة بين الأطفال ينصح بما يلي:

١. إخبار الطفل بأن السرقة سلوك خاطئ.
٢. مساعدة الصغير على دفع المسروقات أو ردها.
٣. توجيه الطفل أخلاقياً ودينياً وأن نوضح له عقاب من يفعل ذلك عند الله، فقد يكون الطفل يجهل معنى السرقة أو يقلد صديقاً له.
٤. استخدام التعزيز، فعندما لا يسرق في يوم ما يتم مكافأته باصطحابه لرحلة مميزة، أو إعطائه بعض النقود.
٥. لا توبخيه أو تشهري به على سلوك السرقة أمام الغير حتى لا يلجأ إلى التكرار.
٦. توضيح أن هذا السلوك غير مقبول بالمرّة داخل أعراف وتقاليد الأسرة والمجتمع والدين.

٧. شجع الطفل على الحوار وإظهار ما يكبته في الباطن.

والأطفال الذين يعتادون السرقة يكون لديهم صعوبة في الثقة بالآخرين، وعمل علاقات وثيقة معهم. وبدلاً من إظهار الندم على هذا السلوك المنحرف فإنهم يلقون باللوم في سلوكهم هذا على الآخرين.  
الشق - اوة:

تختلف عن العناد، فالطفل الشقي يكون غير ناضج، وغير قادر على عملية الضبط الذاتي، وذلك الطفل الذي يتكرر منه "الخطأ" ويعرف أنه خطأ دون أن يكون في استطاعته أن يتحكم في نفسه.

هو طفل تكونت لديه عادة قوية للقيام بأعمال الشقاوة بحيث يجد نفسه مستغرقاً فيها إلى الحد الذي لا تجدي معه التعليمات بعكس الطفل المعاند، فهو يعلم ومتعمد، والطريقة التي نعالج بها كل حالة مختلفة، فالطفل الشقي كثيراً ما ينسى اعتراضاتك، فهو يكرر خطأه بعد ساعة.

إن عليك أن تتحدثي إلى مثل هؤلاء الأطفال باستمرار، وبقدر أكبر من التعاطف والاهتمام، وسوف يقدمون الاعتذار، وعليكن تقبل الاعتذار بالترحيب والتفهم. وعليكي أن تستخدمى بعض أساليب الضبط، وألا يكون العقاب البدني بأي حال من الأحوال، بل عليكى أن تسحبي من الطفل بعض المزايا، على أن تعود إليه بعد أن يتحقق الهدف المقصود.

تقبلي منه أي بادرة للاستجابة، وشجعيه، واعطيه الثقة، واجعلي المكافأة دائماً هي أن تعيدي إليه ما سلب منه.

ابحثي عن مصدر الشقاوة فيه، فيمكن أن يكون هناك من أساليب الضغط الشديدة التي تمارس أحياناً عليه.

حاولي أن تتعاطفي معه، ولا تقسي عليه فالشقاوة هي حالة انفجار أكثر منها رغبة في المضايقة.

مشكلة الكذب:

هناك نوع من الكذب أساسه سعة الخيال، وهو يسود مرحلة الطفولة المبكرة، وهذا النوع ليس له خطورة على الطفل، ويزول بمجرد توجيه الطفل، وتوضيح الأمور له، خاصة أن العوامل الكامنة وراء ذلك مرتبطة بمستوى معين من النمو العقلي والإدراكي، وتنتهي بوصول الطفل إلى مستوى أعلى من النمو.

أما النوع الثاني من الكذب فهو الذي توجد وراءه دوافع نفسية مختلفة، حيث يوجد الطفل في بيئة تخلق لديه بعض الدوافع السلبية التي تدفعه على الكذب.

ولتخفيف حدة مشكلة الكذب بين الأطفال يجب مراعاة ما يلي:

كن قدوة حسنة للطفل.

توفير جو من المحبة والشعور بالأمن للأطفال حتى لا تتولد لديهم الكراهية التي تدفعهم إلى الكذب الانتقامي.

عدم عقاب الطفل العقاب الشديد، لأن الخوف من العقاب من أهم الدوافع التي تلجئ الطفل للكذب.

تعويد الطفل على المصارحة وأن لا يخاف مهما أخطأ، لأن الطفل يندفع إلى الكذب في بعض الأحيان خوفاً من الضرب والعقاب.

يجب أن نزرع في الطفل المفاهيم الأخلاقية والدينية وأن نوضحها له.

ألا يسمح للطفل أن يفلت بكذبه، بل يجب أن نعلمه أننا نعرف سلوكه، وأن نعطيه الفرصة لتجنب الكذب.

التسامح مع الطفل في بعض المواقف، مع شرح أخطائهم وإعطائهم فرصة لتصحيح ما يقومون فيه من أخطاء أو سلوك غير مرغوب. قد يكون الطفل لا يكذب بل يتخيل وتتوقع أنت أنه يكذب فوضح له الفرق بين الاثنين.

الخجل:

الطفل الخجول عادة ما يتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الاجتماعية ويتعد عنها، يكون خائفاً ضعيف الثقة بنفسه وبالأخرين، متردداً ويكون صوته منخفضاً وعندما يتحدث إليه شخص غريب يحمّر وجهه، وقد يلزم الصمت ولا يجيب ويخفي نفسه عند مواجهة الغرباء، ويبدأ الخجل عند الأطفال في الفئة العمرية ٢- ٣ سنوات، ويستمر عند بعض الأطفال حتى سن المدرسة، وقد يختفي أو يستمر.

ولتخفيف حدة مشكلة الخجل بين الأطفال يجب مراعاة ما يلي:

- التعرف على الأسباب وعلاجها فمثلاً أن كان سبب خجل الطفل هو اضطراب باللغة على الوالدين أن يسارعا في علاج هذه المشكلة لدى الطفل.
- تشجيع الطفل على الثقة بنفسه، وتعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره.
- عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم أفضل منه.
- توفير قدر كاف من الرعاية والعطف والمحبة.

- الابتعاد عن نقد الطفل باستمرار وخاصة عند أقرانه أو أخوته.
- يجب أن لا تدفع الطفل إلى القيام بأعمال تفوق قدراته ومهاراته.
- العمل على تدريبه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الاجتماعية.
- الثناء على إنجازاته ولو كانت قليلة.

النشاط المنزلي :-

تطلب المرشدة من المشاركات ملاحظة السلوكيات غير المرغوبة التي تصدر من الطفل وتحديد الفنيات المستخدمة لتخفيف حدة هذه السلوكيات.

### **الجلسة العشرون:-**

الهدف من الجلسة: تعريف المشرفات بمشكلة العدوان لدي الاطفال اسببها و كيفية علاجها و مشكلة تمارض الابناء عند الذهاب الي الروضة .

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

الفنيات المستخدمة :

المحاضرة و المناقشة و الحوار .

محتوي الجلسة : تقوم المرشدة بمناقشة السلوك العدواني لدي الاطفال ودور كل من المشرفة و المدرسة في تخفيف تلك المشكلة .  
مشكلة العدوان:

العدوان نوع من السلوك الاجتماعي، ويهدف إلى تحقيق رغبة صاحبه في السيطرة وإيذاء الغير أو الذات تعويضاً عن الحرمان أو بسبب التشييط، ويعد استجابة طبيعية للإحباط وهو متعلم أو مكتسب عبر التعلم والمحاكاة نتيجة التعلم الاجتماعي، فالطفل يستجيب للمواقف المختلفة بطرق متعددة قد تكون بالعدوان أو التقبل، ويتخذ العدوان أشكالاً عدة فقد يكون لفظياً أو تعبيرياً أو مباشراً أو غير مباشر أو يكون جمعي أو فردي أو يكون موجهاً للذات، وقد يكون مقصوداً أو عشوائياً.

دور المدرسة في التعامل مع السلوك العدواني للأطفال:

تلعب المدرسة بما تضمهم من المعلمين والأخصائيين الاجتماعيين دوراً مهماً في تخفيف حدة السلوك العدواني والتحكم فيه، ويتبلور ذلك في الخطوات التي يقوم بها كل منهم فيما يلي:

أن يقوم المعلمون بتقدير الصفات الشخصية الطيبة لدى الأطفال والإشادة بها.

إتاحة الفرص للأطفال الذين يتميزون بالسلوك العدواني للتعبير عن مشاعرهم من خلال الأنشطة التربوية الاجتماعية والرياضية، ويتعاون في القيام بهذا الدور كل من المعلمين والأخصائيين الاجتماعيين بغرض التنفيس عن المشاعر العدوانية لهؤلاء الأطفال، والتقليل من حدتها ومن آثارها.

ابتعاد المعلمين عن المواقف التي تثير السلوك العدواني لدى الأطفال في الفصل.

اتصال الأخصائيين الاجتماعيين بأولياء أمور الأطفال ذوي السلوك العدواني، للإسهام في وضع خطة مشتركة لمساعدة هؤلاء الأطفال

للتخلص من مظاهر السلوك العدواني الذي يتسمون به في البيت أو في الروضة.

ولتخفيف حدة مشكلة العدوان بين الأطفال يجب مراعاة ما يلي:

تجنب أسلوب التدليل الزائد أو القسوة الزائدة حيث إن الطفل المدلل اعتاد تلبية رغباته جميعها والطفل الذي حرم الحنان وعومل بقسوة كليهما يلجآن للتمرد على الأوامر.

لا تحرم الطفل من شيء محبب إليه فالشعور بالألم قد يدفعه إلى ممارسة العدوان.

قد يلجأ الطفل لجذب انتباهك فإذا تأكدت من ذلك تجاهل هذا السلوك فقط في هذه الحالة.

قد يقلد الطفل شخصاً ما في المنزل يمارس هذا العدوان أو يقلد شخصية تلفزيونية أو كرتونية شاهدها عبر التلفاز فحاول إبعاد الطفل عن هذه المشاهد العدوانية.

عزز السلوك اللاعدواني مادياً أو معنوياً.

ابدأ بالاهتمام بالشخص الذي وقع عليه العدوان أمام الطفل العدواني حتى لا يستمر في عدوانيته. وشرح له بلطف سلبية هذا السلوك وما النتائج المترتبة على ذلك.

حاول تجنب أساليب العقاب المؤلمة مع الطفل العدواني كالضرب والقرص ويفضل استخدام أسلوب الحرمان المؤقت بمنعه مثلاً من ممارسة نشاط محبب للطفل إذا ما أقدم أثناءه على العدوان.

تمارض الأبناء عند الذهاب إلى الروضة:

مع بدء العام الدراسي تواجه بعض الأسر مشكلة لدى أحد أبنائها بالامتناع عن الذهاب إلى الروضة والتمارض بأي مرض مثل وجع الرأس، والبطن، من حيل تشفع له عند والديه عدم الذهاب إلى الروضة ولا شك أن لكل مشكلة أسباباً تكمن وراء نشوئها، وقد يكون الطفل صادقاً فيما يقول، وقد يكون خاطئاً ويستعمل التمارض كحيلة هروبية من الروضة فبعد أن تتأكد الأم في البداية ما إذا كان الطفل مريضاً فعلاً أو أنه يحتال بإعطائه المسكنات والأدوية والذهاب به إلى الطبيب لتتأكد من سلامته.

أما إذا كانت المسألة نفسية للاحتيال على الأسرة بالامتناع عن الذهاب إلى الروضة هنا لا بد أن نضع هذه المشكلة تحت المجهر، ونقف على أهم تلك الأسباب أولاً وأن نحلل تلك المشكلة بجميع أبعادها لنرى ما هو السبب الخفي الذي يجعل الطفل يتمارض ويتعلل بالمرض لكي لا يذهب إلى الروضة فعلى الأم أن تبحث جاهدة عن السبب وتتلافاه.

أما عن الطرق الفعالة والناجحة لحل هذه المشكلة فتمثل في التالي:

أن نبحث عن سبب هذه المشكلة إن كانت في المنزل أو في الروضة ببحثها مع معلم الابن أو الأخصائي الاجتماعي بالروضة، ومعرفة الأسباب إن كانت من الروضة أم مع جماعة الأقران.

التعزيز والمكافأة للابن في حالة ذهابه والعكس الحرمان من رحلة أو من مصروف في حالة تحايله.

تجاهل مرض الابن إذا كان فعلاً يمارض وعدم السماح له بالتغيب عن الروضة وعليه الذهاب إلى الروضة وبعدها أخبره أنك ستتناقش معه في الموضوع لأنك عندما تسمح له بالتغيب تصبح لديه عادة.

النشاط المنزلي :-

تطلب المرشدة من المشاركات ملاحظة السلوك العدواني للاطفال بالمؤسسة مع تحديد بعض الفنيات المستخدمة لتخفيف حدة هذا السلوك .

### **الجلسات من الحادية والعشرون حتى الرابعة والعشرون**

عنوان الجلسات :التقييم والمتابعة

مدة الجلسة : ٩٠ دقيقة

الهدف العام للجلسات:

تقييم البرنامج الإرشادي من حيث ( الموضوعات، الأنشطة، العلاقات الاجتماعية).

الأهداف الخاصة للجلسات:

-تعبير المشاركات عن آرائهن ومدى استفادتهن من البرنامج.

-تقييم المشاركات أكثر ما أعجبهن في البرنامج.

-إغلاق البرنامج وإنهاؤه.

أستمارة التوافق المهني علي عدد المشاركات

الفنيات المستخدمة:

التأمل، لعب الأدوار، الأنشطة الجماعية، التعبير الحر.

محتوى الجلسات:

أولاً : نشاط حصاد الأخبار:

هدف النشاط:

-مراجعة وتلخيص ما تم خلال البرنامج الإرشادي.

-ترسيخ المعلومات والأنشطة التي تم تنفيذها خلال البرنامج الإرشادي.

إجراءات النشاط:

تقوم المرشدة بالتنسيق مسبقاً مع مجموعة من المشاركات على إعداد نشرة تلفزيونية تتضمن جميع ما تم تناوله في الجلسات السابقة من موضوعات وأنشطة.

يتم عرض هذه المادة الإخبارية على شكل نشرة الأخبار بحيث يكون هناك مذيعة وضيوف الحلقة وباقي المجموعة تكون عبارة عن المشاهدين.

يمكن للمشاهدات المشاركة على البرنامج من خلال الاتصال الهاتفي.

\*يتم إفساح المجال للمشاركات للحديث عما أعجبهن خلال الجلسات وعن مدى الاستفادة من هذه الجلسات، والأمور التي هن بحاجة إلى المزيد من التدريب عليها.

ثالثاً :نشاط تذكر.:

التأكيد على بعض المبادئ التي تم الحديث عنها خلال  
الجلسات السابقة.

مراجعة ما تم من موضوعات طرحت وأنشطة نفذت.

التأكيد على الاستمرار بالقيام بالأنشطة والفعاليات التي تم  
تنفيذها خلال البرنامج.

إجراءات النشاط:

هذه العبارات المكتوبة على ورق المكتب الموضوع داخل السلة  
والتي هي بمثابة ملخص وتذكير لبعض النقاط الأساسية التي تم تناولها  
أثناء الجلسات السابقة، ستقوم كل مشاركة بسحب ورقة مناسلة  
وتقوم بقراءتها أمام المجموعة وتسمح للتعقيب عليها من باقي المشاركات

\* لا تقصر بأمور دينك فالتقرب من الله يقربك من قلوب الناس..

\* لا تكتفي بمرحلة معينه للدراسة..

\* لا تنتظر لمن هو أتعس منك بل انظر للأسعد وحاول أن تصبح اسعد

منه..

\* لا تترك لنفسك وقت فراغ حاول دوما ملؤه..

\* لا تدفن هواياتك فربما كانت هي مستقبلك يوما ما..

\* لا تستسلم للفشل فهو من دوافع الحياة وكما يضرك مره فانه

يفيدك ألف مره ولكن إياك أن تكرر الخطأ مره ثانيه تعلم من

أخطائك واعلم دوما) ليس الغباء هو أن تخطيء ولكن الغباء هو أن

تكرر الخطأ .

\*أحبب نفسك وتذكر وأنت تحبها أن تحب من حولك .. حينها ستشعر حتما بالسعادة والتميز لأنك تحب نفسك وتسعى لإسعاد من حولك

رابعاً : تطبيق المقياس التوافقي المهني تطبيق بعدي :

يتم توزيع استبانة التوافق المهني وتطبيقها، وإخبار المشاركات أنه سيتم تطبيقها بعد شهر للتأكد من استمرار أثر فاعلية البرنامج. \* وأخيراً حفلة الطعام.

\*توزيع هدية رمزية لكل مشاركة تعبيراً عن شكرها، لحضورها الجلسات.

\*في الختام يتم شكر المشاركات وإخبارهم أن انتهاء الجلسات لا يعني انتهاء العلاقة بل يمكن التواصل من خلال التليفون في حال الحاجة إلى ذلك.

بطاقة تقييم ذاتي

١- ما أهم ما تعلمت في الفترة السابقة؟

.....

.....

صفي شعورك نحو هذه الجلسة؟

.....

.....

هل تنوي التدريب والتطبيق لما تعلمت؟

.....  
.....

ما التقدم الذي شعرت أنه تحقق؟

.....  
.....

هل لاحظ الآخرون هذا التغيير؟

.....  
.....

## بطاقة التقييم النهائي

التغير الذي حدث في أدائك نتيجة للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

.....

.....

.....

.....

أذكر الأشياء التي أصبحت قادرةً على القيام بها بشكل أفضل مما كنت عليه قبل مشاركتك في البرنامج الإرشادي؟

.....

.....

.....

.....

ما هي الموضوعات التي تحتاجين إلى مزيد من التدريب فيها لنفس مجال البرنامج

.....

.....

.....

.....

لو عقد برنامج تطويري استكمالاً للبرنامج الإرشادي الذي شاركت به هل ستلتحقين به؟ إذا كانت الإجابة بنعم ما هدفك من هذه المشاركة؟ وإذا كانت بلا فلماذا؟

.....

.....

.....

.....

مع خالص شكري وتقديري

## نشاط عين على الداخل

أول خطوة للارتقاء بالذات هو التقييم الذاتي، تبدأ هذه العملية بتقييم صادق لنقاط ضعفك وقوتك، ورغبة جادة في التغيير للأفضل.

ابدئي بجدية في مراجعة نقاط قوتك وضعفك، وحددي ما تحببته في نفسك، وما لا تحببته، لا يوجد إنسان كامل على وجه الأرض، هنئي نفسك على الأشياء التي تحببها، وخذي عهداً على نفسك أن تغيري أو تتجاهلي الأشياء التي لا تحببها، وذلك بحسب الأهمية التي تشكلها هذه الأشياء بالنسبة للصورة الكلية.

قائمة نقاط القوة والضعف

السمة من نقاط القوة من نقاط الضعف

التعامل الجيد مع الناس

التركيز على التفاصيل

القدرة على مواصلة العمل

الصدق

المظهر الجيد

الشخصية الايجابية

التفكير السليم

الحسم

الثقة بالنفس

الدقة

مؤهلات العمل المميزة

عمق المعرفة

تحمل المسؤولية

الحفز الذاتي

الموقف الفكري

السيطرة على الانفعالات

التركيز على الأهداف

التركيز على النشاط

التفاؤل والنظر إلى الأمام

النزاهة

قدرة التعامل مع السلطة

سمات أخرى

## نشاط عين على الحاضر وعين على المستقبل

اكتب في نفسك عبر قراءة الجمل التالية، وحددي مدى مطابقتها لحالك:

١- أعرفُ تماماً الظروف والمتغيرات التي قد تحدث لي في مجال عملي وبقية شؤون حياتي.

.....  
.....

٢- لدي خطة جاهزة لمواجهة مثل هذه التغيرات في المستقبل.

.....  
.....

٣- أعرف أفضل وأسوأ شيء قد يحدث لي خلال الأيام القادمة؟

.....  
.....

٤- في مجال تخصصي، أعرف كل الخيارات المتوفرة لي حالياً؟ بعد سنة؟ بعد خمس سنوات؟ بعد عشر سنوات؟

.....  
.....

## نشاط سهولة التعرض للضغوط

فيما يلي مجموعة من العبارات، اقراي كل عبارة جيدا ثم اعطاها 3 درجات، إذا كانت العبارة توافقك تماما .فمثلا" إنني أمشي يوميا بعض الوقت "إذا كنت موافقة تماما على ذلك أعطاها ٣ درجات، أما إذا كنت تمشي أحيانا فأعطيها درجتين فقط، أما إذا لم تمارس رياضة المشي مطلقا فأعطاها درجة واحدة.

م	العبارة	الدرجة
١	إنني أتناول الكميات الصحيحة من الطعام	
٢	إنني أمارس الرياضة البدنية ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً.	
٣	لدي عدد كبير من الأصدقاء والمعارف	
٤	لدي هواية أمارسها بانتظام	
٥	لا أعمل مطلقا يوم الجمعة.	
٦	أمارس فريضة الصلاة بانتظام	
٧	أتناول 5 أكواب من القهوة والشاي يوميا.	
٨	أبذل طاقة جسمانية متوسطة في حياتي اليومية	
٩	أحب غيري وأعتبر نفسي محبوباً .	
١٠	أخصص وقتا للاسترخاء يوميا.	

الدرجة	العبارة	م
	لا أسمح لنفسي بالعمل الزائد	١١
	أجد حلولاً لمشاكلي	١٢
	أحافظ على وزني لئيتناسب مع طولي.	١٣
	أفضل طلوع السلالم على طلوع المصعد	١٤
	أفرغ ما في صدري من هموم ولا أجعلها تتراكم.	١٥
	أنام ما بين سبع إلى ثمان ساعات أربع أيام على الأقل أسبوعياً.	١٦
	لاسمح بأن تطفئ آموري المهنية على حياتي الخاصة	١٧
	أعتقد وأؤمن بنفسي	١٨
	أتجنب وضع الملح أكثر من اللازم في طعامي.	١٩
	أمارس برنامجاً منتظماً للألعاب الرياضية.	٢٠
	أجد أصدقاء لي يمكن مناقشة مشكلاتي الخاصة معهم	٢١
	أروح عن نفسي مرة على الأقل أسبوعياً	٢٢
	أتجنب الحديث عن الحياة المهنية في حياتي الاجتماعية	٢٣
	أشعر أنني أتمتع بالهدوء.	٢٤

الدرجة	العبارة	م
	أتناول الطعام في مواعيد منتظمة يومياً.	٢٥
	أشترك في ألعاب رياضية أسبوعياً.	٢٦
	لي زميلات في العمل تربطني بهم صداقات	٢٧
	أتمتع بوجود صداقات ثابتة ومستقرة.	٢٨
	أنا قادرة على أن أمنع نفسي (التحكم في النفس) .	٢٩
	لا أعمل مطلقاً ليلاً.	٣٠
	نا منتمية إلى جماعة..نادي، جمعية...إلخ.	٣١
	أتناول المياه بانتظام.	٣٢
	أقضي جزء من وقتي في السير يومياً.	٣٣
	أحصل على النصائح من الأصدقاء عند حاجتي لذلك.	٣٤
	أستطيع أن أقضي جزء من وقتي دون عمل.	٣٥
	المنزل وحياتي المهنية لهم نفس القدر من الأهمية لي.	٣٦
	أستطيع أن أرتفع فوق المواقف التي تسبب ضغوطاً .	٣٧

صحيفة ما الذي يجعلني أغضب

حددي أكثر الأمور والمواقف التي من شأنها أن تشعرِك بالغضب

صحيفة التعامل مع الغضب

فكري بطرق ايجابية لإدارة المواقف التي تسبب الغضب وقدميها

على هيئة

وصفة للتحكم في الانفعال.

### جدول المحاسبة اليومية

أختي ما رأيك بأن تجعلي أيامك مفعمة بذكر الله وبالأمر  
بالمعروف والنهي عن المنكر إذن مارأيك بأن تشاركينا هذا الجدول  
للمحاسبة اليومية.

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
						الصلاة
						قراءة القرآن
						التسبيح
						صلاة الضحى
						حفظ اللسان
						تصفية القلوب
						ساعة تفكير

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
						الدعاء
						احترام الآخرين
						تخصيص وقت دراسي
						التقليل من مشاهدة التلفاز