

البرامج الإرشادية

تعد المؤسسات التربوية باختلاف مستوياتها في العصر الحديث المحك الذي يقاس به تقدم المجتمعات، حيث ينظر إليها على أساس التخطيط الدقيق والمنظم، ولا يمكن تنفيذ التخطيط إلا في ضوء برامج معدة على أسس وأهداف ووسائل متقنة تراعي مجموعة من الإمكانيات والمهارات التي يتمتع بها المكون والمتكون وكل عناصر العملية التربوية. لذلك تعمل المؤسسات التربوية على الاهتمام بنمو المتعلمين من جميع النواحي هادفة بذلك الى تحقيق مرتبة مشرفة تعكس مستوى المردود التربوي، ويعد التوجيه والإرشاد النفسي التربوي من أهم الخطط التي تساعد في بلوغ أهداف التربية والتعليم، وإذا كان التوجيه يهتم بمراعاة القدرات والاستعدادات والميول في تربية اختيارات التخصص الذي يلائم المستوى العقلي للمتعلم، فإن الإرشاد النفسي التربوي يعمل على مساعدته في تحقيق متطلبات النمو السليم في جوانبه المختلفة، وهو بذلك يعمل على وقايته، ويعمل أيضا على مساعدته في حالة الوقوع في مختلف المشكلات التي تعرقل ذلك النمو.

لقد أصبح اليوم أكثر من أي وقت مضى، التوسع في تقديم الخدمات التوجيهية والإرشادية النفسية التربوية في مجتمعاتنا العربية خاصة وفي المجتمعات الغربية عامة، وتبدو الحاجة جوهرية في توفير الأساليب الحديثة للممارسة الإرشادية، ولا يتعلق الأمر بطرف واحد من عناصر العملية التربوية دون بقية الأطراف فالكل معني يشارك في برامج التوجيه والإرشاد. لذلك أصبح لزاما على الممارسين، لمهنة التوجيه والإرشاد النفسي التربوي، القيام بتنمية مهاراتهم في توثيق المعلومات وفي وضع الخطط الإرشادية اللازمة، ولقد احتلت هذه البرامج مكانة متميزة في هذا العصر لما تقدمه من فائدة عظيمة في تنظيم العمل الإرشادي وتقديمه بصورة مفيدة وصحيحة.

ويعدُّ الإرشاد والتوجيه من المصطلحات الواسعة الانتشار في حياتنا اليومية، إذ يستخدم لدى الكثير من العاملين في تقديم الخدمات المختلفة للأفراد، مثل: الأطباء والمحامين والقضاة والدبلوماسيين والأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين، والآباء والمعلمين...إلخ. وهذا المصطلح عدّه كثير من علماء النفس فرعاً تطبيقياً من فروع علم النفس، قائماً بذاته منذ منتصف القرن الماضي، له أسسه النظرية، وأهدافه وأدواته، وفنياته وأساليبه التطبيقية التي يستند إليها، إضافة إلى ذلك فهو يتضمن مجموعة العناصر البشرية من المتخصصين أكاديمياً وتطبيقياً

يقومون بهذه المهمة لمساعدة الأفراد المحتاجين إليها بطريقة علمية ومدروسة، وبعيدة كل البعد عن الإرشاد "الرعوي" الذي يقدم المساعدة والمساندة النفسية والتربوية والمهنية والأسرية لمن يحتاجون إليها بناءً على خبرتهم الذاتية فقط .

ونتيجة للممارسة العملية في ميادين الحياة المختلفة في هذا المجال أصبح للإرشاد النفسي أشكال وفروع عديدة، مثل: الإرشاد الأسري ، إرشاد الكبار، إرشاد الصغار، إرشاد ذوي الحاجات الخاصة، إرشاد الأفراد الذين يعانون من سوء التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي، والإرشاد الزوجي... الخ .

وبصورة عامة، يسعى الإرشاد النفسي . باعتباره علماً وفناً . إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواءً كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو أكاديمية، بهدف التغلب عليها والحدّ من آثارها ونتائجها السلبية، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية، ومساعدته على النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي، وعلى اتخاذ القرارات المناسبة لإمكاناته وقدراته وظروفه، للوصول به إلى تحقيق التوافق السليم نفسياً واجتماعياً، والشعور بالرضا عن نفسه وعن الآخرين .

وهذه الخدمة ينبغي أن تقدم من قبل شخص متخصص في مجال الإرشاد أو العلاج النفسي، يملك الكفاءة العلمية والخبرة الإكلينيكية، وهو في واقع الحال لا يقدم نصائح، ولا يسعى لحل المشكلة الحالية التي يعاني منها الفرد (المسترشد) بل مساعدته في التخلص من متاعبه ومشكلاته، وتكوين اتجاهات عقلية سليمة يمكن استثمارها بطريقة إيجابية، للحد من الاضطرابات الانفعالية التي تعوق تفكيره وسلوكه غير السوي، وصولاً به إلى تحقيق التوافق الشخصي الداخلي والخارجي .

لقد أصبح الآن . أكثر من أي وقت مضى . التوسع في تقديم الخدمة النفسية الإرشادية والعلاجية في مجتمعاتنا العربية، لكنه لم يصحبه أي نشاط مماثل في الإصدارات العلمية والمهنية التي تساند هذه الممارسة وتدعمها، وترسي أركانها. وبدت الحاجة ضرورية وجوهرية لتوفير مصادر موثوقة تفتح آفاقاً جديدة أمام الدارسين والمتدربين لتعريفهم بالأساليب الحديثة في الممارسة الإرشادية، وتقديم البرامج الإرشادية بتفصيل واضح من خلال نماذج واقعية تتعرض

لبعض المشكلات التي تظهر في الموقف الإرشادي، وتقدم حلولاً لمثل تلك المشكلات . أما عن كيفية قيام المرشد النفسي بتقديم المساعدة النفسية للأفراد المحتاجين إليها، فإن المنطلق في ذلك يتم عن طريق تشخيص مشكلة المسترشد والتعرف إليها من جوانبها المختلفة بغية تحديدها وإطلاق تسمية لها . إذا كان المرشد من الذين يتبنون التشخيص التصنيفي في الإرشاد. وعادة يبدأ التشخيص بجمع المعلومات عن الشخص الذي يعاني من الاضطراب من كافة النواحي :الشخصية، والاجتماعية، والعقلية والانفعالية، والخبرات المؤلمة التي مرّ بها في الماضي وآثارها الباقية حتى هذه اللحظة، ويتم الحصول على ذلك من خلال أدوات جمع المعلومات المعروفة في مجال الإرشاد النفسي، مثل: المقابلة، والملاحظة، ودراسة الحالة دراسة معمقة للكشف عن الأسباب الحقيقية لهذا الاضطراب، وبداية ظهوره، ومساره، والمواقف التي يظهر فيها .

كما أن المرشد النفسي يلجأ إلى وسائل أخرى في سبيل الكشف عن أبعاد المشكلة مستخدماً الاختبارات النفسية والعقلية، كمقياس القلق، والخوف، الاكتئاب، الوسواس المتسلطة واختبارات القدرات العقلية كاختبار بينيه ووكسلر . ويستخدم في حالات أخرى أيضاً اختبارات إسقاطية، مثل: اختبار تفهم الموضوع واختباراً "الرورشاخ"، بهدف دعم افتراضه حول نوع الاضطراب الذي يعاني منه الفرد. وبعد أن تتضح الصورة التشخيصية للاضطراب لدى الفرد. يبدأ المرشد بوضع برنامج إرشادي لذلك الفرد بهدف الحد أو التخفيف من آثار الاضطراب أو الأعراض المرضية التي يعانيها، والعودة به إلى درجة مقبولة من التوافق النفسي مع الذات ومع الآخرين بشكل يجعله يشعر بالرضا والسعادة والصحة النفسية في حياته .

تعريف البرنامج الإرشادي :-

يعرف معجم مصطلحات التربية والتعليم (1980) البرنامج بأنه ملخص الإجراءات والمقررات الدراسية والموضوعات التي تنظمها المدرسة خلال مدة معينة كفترة ٦ اشهر أو سنة كما يعرفه أيضا بأنه خطة للتدريس تمهد فيها الحدود التقليدية القائمة بين الموضوعات المختلفة وذلك بإعداد وحدات دراسية شاملة للتعلم تؤخذ في مختلف الحقول.

كما يعرفه ريبير (Reber-1985) بأنه خطة مصممة لبحث أى موضوع يختص بالفرد أو المجتمع بشرط أن تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة بدقة.

ويبري (طلعت منصور ، ١٩٨٧) بأنه مجموعة من الوحدات المخططة لتحقيق أهداف معينة بحيث تمهد كل وحدة للوحدة التي تليها وبحيث يتضح الترابط فيما بينها.

تعرفه (عزيزة سمارة وآخرون ، ١٩٩٠) بأنه جميع الخبرات التربوية التي تنتجها المدرسة لتلاميذها داخل حدودها أو خارجها بغية مساعدتهم على إنماء شخصيتهم في جميع جوانبها المتعددة نموا يتسق مع الأهداف التربوية.

كما تعرفه (سهام على ، ١٩٩٢) بأنه مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها الأفراد في تكامل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وإمكانياتهم فيما يتعلق مع ميولهم وحاجاتهم وقدراتهم واستعدادهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة.

وتعرفه (فائقة على أحمد ، ١٩٩٥) بأنه مجموعة من الخبرات التربوية والمفاهيم والمهارات يتم تنظيمها في إطار من الوحدات المتكاملة والشاملة لجميع الأنشطة.

وأورد (محمد البغدادي ، ١٩٩٨) (تعريفا للبرنامج بأنه نوع من الخبرة التعليمية التي تأخذ فيها مكان المدرس - برنامج - يقود التلميذ من خلال مجموعة معينة من أنماط السلوك المخطط والمتتابع بحيث يجعل من الأكثر احتمالا أن يسلك هذا التلميذ طريقا معينة مرغوبا فيه ، بمعنى أن يتعلم التلميذ ما قصد أن يعلمه البرنامج عندما وضع.

ولقد تعددت تعريفات البرنامج الإرشادي وفيما يلي عرض لتلك التعريفات:-

تعرفه (سعدية بهادر، ١٩٨٧) بأنه تكنيك خاص تتبعه المشرفة في تهيئة وإعداد الموقف التربوي بمتابعة الفصل لمدة زمنية محددة وفقا لتخطيط وتقييم هدف محدد يظهر فيه التكامل المنشود ويعود على الفرد بالنمو المرغوب فيه.

ويعرفه عبد المنعم عبد الصمد (1988) بأنه مجموعة من المهارات المنظمة بطريقة متدرجة من خلال مادة لغوية في صورة وحدات ودروس محددة لها أهداف وأنشطة والخطة الزمنية اللازمة للتنفيذ وإجراءات التدريس والتقييم.

كما يمكن تعريفه بأنه الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها واتخاذ القرارات اللازمة بشأنها

(عزة زكي، 1989).

فالبرنامج الإرشادي هو "البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين، أو هو بيان عن الموقف والأهداف، والمشكلات والحلول الإرشادية المقترحة لمواجهة هذه المشكلات"، هذا وبشكل البرنامج أساس كل خطة إرشادية سوف تتبع بعد ذلك (الطنوبي، ١٩٩٧: ٢٥)

وأقر (محمد النحاس ، ٢٠٠٠) بأن البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس عملية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي داخل الجماعة وخارجها، أما (رشا علوان ، ٢٠٠١) فأكدت على أنه خطة تتضمن مجموعة من الخبرات التربوية والمفاهيم يتم تنظيمها في إطار من الوحدات الشاملة.

واتفقت كلا من (شعيب، 2003:78) و (حسين، 2004:161) على أن البرنامج الإرشادي عبارة عن "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لإمداد المسترشدين بمعلومات وخبرات وبيانات معينة وتقديم الخدمات الإرشادية من خلال جلسات تهدف إلى إحداث تغيير في الاتجاهات".

وقد ذكرت (زايد، 2004:١٦١) بأن البرنامج الإرشادي "إطار يتضمن مجموعة من الخبرات والتعليمات المصممة بطريقة متكاملة ومتابعة تخضع لمدة زمنية محددة وفقاً لتصميم وتخطيط هدف محدد يعمل على تنمية الوعي وإكساب مهارات لتأدية الأدوار بفاعلية".

فالبرنامج الإرشادي هو "الخطوات المتتابعة التي يتم من خلالها تقديم خدمات الإرشاد المرشد إلى المسترشد"، والعملية الإرشادية هي الجانب التطبيقي للإرشاد وبدونها يصبح الإرشاد مجرد آراء أو نصائح أو توجيهات (سعفان، 2005:١٩).

وبرنامج الإرشاد هو ذلك البرنامج المخطط والمحدد والمنظم ضمن أسس علمية لتقديم خدمات توجيهية وإرشادية لفئة محددة أو عامة من الطلبة (سمارة & نمر، 1992:١٥٥)، وتعرفه شريف (1992:١٢) بأنه مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم وقدراتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم والمرشد.

و يتضح مما سبق أن البرامج الإرشادية ليست من السهولة بمكان، حيث أن البرامج التعليمية والتدريبية تتم بطريقة رسمية فهي عملية منظمة مسبقاً ويوجد طرق تقييم مقننة لتقييمها بينما البرنامج الإرشادي يتم بطريقة غير رسمية وبذلك فهو يعتمد على قدرة المرشد على الإعداد والتنفيذ والتقويم.

ولو تأملنا التعريفات السابقة لوجدناها تتضمن ما يلي :-

1- التركيز على أن يفهم الشخص المستفيد من عملية الإرشاد والذي يطلق عليه المسترشد ما عنده من إمكانيات وقدرات، ويعمل على تنميتها إلى أقصى حد ممكن.

2- المساعدة من قبل شخص مؤهل ومدرب وصاحب خبرة لشخص آخر يحتاج للمساعدة لفهم موضوع معين أو ليحل مشكلة يواجهها.

3- يجب تحقيق التوافق البيئي والاجتماعي والصحي والنفسي.. إلخ في شتى مجالات الحياة المعيشية.

الخصائص العامة للبرامج الإرشادية

أهم الخصائص والسمات التي يتمتع بها البرنامج الإرشادي:

• التنظيم والتخطيط: يجب أن يكون للبرنامج الإرشادي والتدريبي إستراتيجية منظمة ومخطط لها من قبل الخبراء الذين يملكون خبرات علمية وتطبيقية في مجال تصميم البرامج الإرشادية. فالتخطيط والتنظيم يتضمن تغطية عناصر البرنامج الإرشادي من حيث التمهيدي له، ووضع الأهداف، واختيار الأفراد المستهدفين، وخطوات سيره، بحيث لا تسبق مرحلة الأخرى.

• المرونة: ويقصد بها أن البرنامج ليس ثابتاً ثباتاً قطعياً من حيث الجلسات والفنيات المستخدمة فيه، وإنما هو مرن وقابل للتعديل في ظل المستجدات والظروف التي تطرأ على العملية الإرشادية والبيئة المحيطة بها، و المتغيرات الطارئة التي تحدث للمسترشد المرض أو التحسن المفاجئ.

• الشمول: أي أن الشمولية في البرنامج لا تعني وقوف البرنامج عند جزئية من المشكلة ، بل يجب أن يكون شاملاً لجميع أبعادها الاجتماعية والنفسية والانفعالية، أما يتضمن الشمول أدوات القياس المناسبة والفنيات وغيرها من العناصر الأساسية في البرنامج.

التكامل :بمعنى أن تتكامل عناصر البرنامج مع المعطيات التي تم جمعها ينبغي أن تنتظم وتتكامل ضمن الشخصية برمتها في وحدتها التاريخية والدينامية والحالية .

الموضوعية :يحب أن يكون البرنامج موضوعياً من حيث النظرية التي يستند إليها، نظرة المرشد إلى المشكلة، الأدوات والمقاييس الخاصة بالفحص والتشخيص والتقويم والتقييم ، الفنيات الإرشادية المستخدمة، أحكام المرشد والآخرين على عملية الإرشاد النفسي برمتها، والإطار المرجعي الثقافي الذي يطبق فيه البرنامج ، بحيث تكون النتائج التي يحصل عليها، البرنامج مناسبة للبيئة الاجتماعية بما فيها من قيم وعادات اجتماعية أصيلة

الدقة وسهولة التطبيق :بمعنى أن يكون البرنامج دقيقاً في تحديد أهدافه وسيره وتفسير نتائجه، وأن تكون إجراءاته سهلة التطبيق من قبل المرشد النفسي والمعاق عقلياً القادر على فهمها وتمثلها دون أدنى صعوبة.

إمكانية التعميم :أي إمكانية تطبيقه إذا توافرت الشروط اللازمة له على أفراد يعانون من المشكلة نفسها التي يتصدى لها البرنامج.

أهمية وضع البرنامج الإرشادي

1. يمنع الارتجال و يساعد على دراسة ما سيتخذ من إجراءات إرشادية لتنفيذها.

2. إتاحة الفرصة لوجود بيان يحدد الهدف والوسيلة لبلوغه.

3. تعيين الحدود التي تعمل في إطارها التوعية الإرشادية.

4. وجود الإطار الذي يمكن على أساسه الحكم على الاتجاهات الجديدة وقياس النجاح أو

الفشل.

5. ضمان عدم انتكاس البرامج عند تغيير القائمين بالإرشاد.

6. وجود الدليل الذي يفسر طلب اعتمادات مالية لتنفيذ البرامج الإرشادية.

7. تجنب ضياع الموارد المتاحة.

8. اكتشاف وتنمية القيادات المحلية.

الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

أ- العمر الزمني للأفراد المشاركين في البرنامج والخصائص النمائية التي يمرون بها.

ب- مراعاة مطالب النمو تبعاً لمراحل النمو التي يمر بها الأفراد المشاركين.

ج- مراعاة الفروق بين الجنسين

د- نوع وطبيعة المشكلة التي يعاني منها المشاركين في البرنامج.

هـ- أن يكون البرنامج واقعياً في حدود الإمكانيات المتاحة.

أهداف البرنامج الإرشادي

تهدف البرامج الإرشادية عموماً إلى

١. تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق الذات.
٢. تحقيق النمو النفسي السليم للمسترشد .
٣. المساعدة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات إجتماعية ناجحة.
٤. تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الأفراد.
٥. مساعدة الأفراد على الإستبصار بمشكلاتهم وحلها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
٦. التدريب على ضبط الإنفعالات وتعديل أساليب التفكير والإتجاهات السلبية
٧. تنمية المواهب والقدرات لدى الأفراد خاصة الطلاب.

هذا وتختلف أهداف البرنامج الإرشادي باختلاف الشرائح التي تشارك في هذا البرنامج (أولياء، تلاميذ، مراهقين، معاقين.....الخ)

منطلقات وركائز نجاح البرنامج الإرشادي

إذا أراد أي مرشد أن يضمن إنطلاقة صحيحة لبرنامج الإرشادي فلا بد له من الإجابة على التساؤلات التالية:

١. لمن؟ أي لمن سيوجه هذا البرنامج (التحديد الدقيق للفئة المستهدفة)

٢. لماذا؟ أي ما يمكن تقديمه للمشاركين في البرنامج (التحديد الدقيق لأهداف البرنامج العامة والسلوكية).
٣. ماذا؟ أي ما يمكن تقديمه للمشاركين في البرنامج (تحديد الممارسات والأنشطة والمواقف)
٤. كيف؟ أي طريقة تقديم البرنامج (تحديد الإستراتيجيات والأساليب المتبعة في التنفيذ)
٥. متى؟ أي المجال الزمني لتنفيذ البرنامج (تحديد تاريخ بدء البرنامج والإنهاء منه)
٦. في أي إطار؟ أي تحديد الإطار النظري للبرنامج (الإعتماد على نظرية واحدة أو عدة نظريات لأن ذلك من شأنه تحديد الإستراتيجيات والأساليب)

تخطيط البرامج الإرشادية

يمكن إجمال فوائد التي يجنيها المتخصص في مجال تصميم البرامج الإرشادية في الآتي:

١. إن تخطيط البرامج الإرشادية والتدريبية يُعدّ الدليل الموجه لكل من المرشد والحالة وينبغي على الطرفين أو أطراف أخرى أن يتفقا على الخطة الإرشادية قبل تنفيذها، لأن هناك العديد من المشكلات التي تظهر لدى كل من المرشد أو الحالة عند تنفيذ الخطة.

٢. تعدُّ الخطة الإرشادية مهمة في التعرف إلى مدى ما تحقق من الأهداف المرحلية (لأهداف المتعلقة بالعملية الإرشادية المتفق عليها ، و الأهداف النهائية للخطة، الأهداف المتعلقة بالنتيجة .
٣. تعدُّ الخطة مفيدة للمرشد والحالة، وذلك لتبيان جدواها بعد الانتهاء من تطبيقها ،ومعرفة الأثر الذي أحدثته في الحالة عقلياً و سلوكياً وانفعالياً ونفسياً.
٤. تساعد الخطة الحالة على تحليل التدخلات الإرشادية ونقدها حتى تتناسب مع تحقيق أهدافه المرحلية على أفضل صورة.
٥. تسهل الخطة الإرشادية المعدة بإتقان التي توضح مشكلات الحالة وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية أو التدريبية .
٦. مناقشة الحالة مع فريق العمل الإرشادي الذي يضم في الغالب الطبيب النفسي و المرشد النفسي والأخصائي الاجتماعي والأهل، هذا الأمر يساعد على معرفة التغيرات التي حدثت لدى الحالة نتيجة للخطة الإرشادية المتبعة وشخصية المرشد المسئول عن تطبيق الخطة.
٧. إضافة إلى ما سبق فإن فوائد التخطيط للبرامج الإرشادية تكمن في أهمية حل المشكلات أولاً بأول حتى لا تتفاقم وتزداد حدتها وتتطور عندما لا تجد الحلول المناسبة في الوقت المناسب. لذلك فالبرامج الإرشادية تبنت في مناهجها طرائق عدة لمواجهة مثل تلك المشكلات الطارئة النمائية والوقائية والعلاجية.

بناء البرنامج الإرشادي

بناء البرنامج هو ذلك النشاط المستمر المشترك بين أجهزة الإرشاد ومستقبلية حيث تعرف من خلاله المشكلات وتحدد فيه الأهداف كما تتخذ فيه الإجراءات لبلوغ تلك الأهداف. ويعني ذلك أن البناء هو الإجراء التطبيقي للتخطيط. ويهدف بناء البرنامج الإرشادي إلى تنمية مهارات مجموعة من الأفراد أو إكسابهم مهارات جديدة (الطنوبي،١٩٩٨)

يري (رياض العاسمي، ٢٠٠٨) أن الأسس العامة التي تقوم عليها البرامج الإرشادية :- مجموعة من الأسس النفسية والاجتماعية والطبية التي لا يمكن الاستغناء عنها عند عملية تصميم البرامج، لأنها تعدُّ في نظر المرشد المحددات الأساسية لعملية التدخل الإرشادي . وأهم هذه الأسس:

١. الأسس العامة

وتعني ثبات السلوك الإنساني نسبياً وإمكانية التنبؤ به، وقابليته للتعديل والتوجيه والتعلم، أما أن هذا السلوك فردي واجتماعي، ومن حق المعاق عقلياً أو المعاق عقلياً أن يقرر حقه في الإرشاد والعلاج.

٢. الأسس النفسية والتربوية

يجب على المرشد أن يأخذ باعتباره أثناء وضع البرنامج الإرشادي الفروق الفردية بين المعاقين عقلياً في النمو العقلي والجسمي والاجتماعي، واستعدادهم ورغبتهم في التدخل الإرشادي، و الفروق بين الأطفال الصغار والمراهقين والكبار، مع مراعاة الفروق بين الجنسين.

٣. الأسس الاجتماعية

ومن هذه الأسس الاهتمام بالفرد باعتباره عضواً في جماعة. إنَّ هذا المبدأ مكمل للمبدأ الذي سبق أن أشرنا إليه سابقاً ألا وهو: أنَّ السلوك الإنساني فردي - اجتماعي، أي أن الإنسان كائن اجتماعي، ويعيش في واقع اجتماعي وله معايير وقيمه، ويعيش مع جماعة في كيان اجتماعي يؤثر في الفرد... فلا يمكن أن ننظر للإنسان بحد ذاته دون أن يأخذ بالحسبان الجماعة التي ينتمي إليها، والمجتمع الذي يعيش فيه.

ومن الأسس الاجتماعية أيضاً الاستفادة من المجتمع في الإرشاد النفسي، إنَّ وسائل الإعلام والتوجيه والتنقيف في المجتمع تسهم في صوغ شخصية الفرد، أما أن هناك مؤسسات اجتماعية متخصصة لتقديم التوجيه والإرشاد ودور العبادة، ومكاتب الخدمة الاجتماعية، أو التأهيل المهني، أو رعاية المعاقين، هذا بالإضافة إلى أن المدرسة لها دور كبير ومهم يمكن أن تسهم فيه من خلال تقديم عمليات الإرشاد النفسي الفردي والجماعي لعدد كبير من أطفال المجتمع وشبابه، سواء عن طريق المرشدين أو عن طريق المدرسين المرشدين.

٤. - الأسس الفيزيولوجية

حيث انه على المرشد أن يدرك تمام الإدراك هذه العلاقة الوثيقة بين النفس والجسد ويأخذها بالحسبان حينما يتعامل مع المعاق ، وأن يدرك العلاقة القوية بين الانفعالات المزمنة التي يتعرض لها، وبين مختلف أشكال الاضطرابات السلوكية.

٥. - الأسس الفلسفية

فالبرنامج الإرشادي يجب أن يراعي طبيعة النسق الفلسفي الخاص بالمرحلة التي يمر بها الأفراد الذين يعانون من المشكلة، والإطار العام الذي يتناول أسلوبها في تحقيق تلك الأهداف، بحيث يحرص على عدم حدوث أي تناقض بين أهداف البرنامج وبين خصائص الأفراد الخاضعين للبرنامج وأهدافهم، التي تتمثل في رغبتهم أو رغبة المحيطين بهم في التغلب على مشكلاتهم، وهو ما يهدف إليه الإطار العام للبرنامج، وذلك للوصول إلى أفضل الوسائل التي تناسب قدراتهم وإمكانياتهم. بينما استطرد العلماء أسس بناء البرامج الإرشادية فيما يلي:

الأسس النفسية

الأسس الاجتماعية

الأسس الأكاديمية

الأسس النفسية

تتميز كل مرحلة من مراحل حياة الفرد بخصائص جسمية ونفسية معينة تميزه في مراحل نمو مختلفة وهذا بالضرورة يجب أن يؤثر على حاجات واهتمامات الفرد (فائقة أحمد - ١٩٩٥) وهي تتعلق بالمتعلم من حيث معرفة خصائصه وميوله ومطالب نموه وأنسب طرق التعليم والتعلم التي تتناسب مع تلك الخصائص، فهو الأساس الذي ينطلق منه البرنامج، فالمتعلم محور العملية التعليمية وجوهرها، وله خصائص ومطالب نمو يجب معرفتها ويجب مراعاتها عند تخطيط البرامج التعليمية

وقد اتفق المربون على أهمية دراسة خصائص النمو وحاجاته وأنسب طرق التعليم وضرورة مراعاة البرنامج لها والعمل على إشباعها عند تخطيط المواقف التعليمية للبرنامج لذلك روعي دراسة الخصائص الجسمية والنفسية للأفراد عند بناء البرنامج وتخطيط المواقف التعليمية والاستفادة منها في ضوء المحتوى التعليمي للبرنامج المعد، وكذلك الوسائل التعليمية بما يتناسب مع هدف تلك الخصائص.

الأسس الاجتماعية

تعنى الأسس الاجتماعية الاهتمام بالفرد كعضو في جماعة يؤثر فيها ويتأثر بها، وهي تتعلق بدراسة طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه المتعلم، ومعرفة أهداف هذا المجتمع وموارده وما يسوده من قيم وعادات وتقاليد وذلك حتى يبنى البرنامج بما يتناسب مع هذا المجتمع ، فالإنسان لا يعيش

في فراغ بل يمارس نشاطه في مجتمع معين ، وهذا المجتمع له خصائصه ومؤثراته التي تؤثر في النشاط البشري فيه . ولذا فمن المهم أن تراعى قوة الصلة بين ما يقدم للدارسين وبين جوانب حياتهم واحتياجاتهم وذلك لأن كل منهج يقوم على دعائم فلسفية تربوية معينة وهذه الفلسفة ترتبط بفلسفة المجتمع وتتصل اتصالاً وثيقاً به

الأسس الأكاديمية

تتعلق الأسس الأكاديمية بالمادة أو المواد المتعلمة التي يتضمنها البرنامج المقترح وذلك من حيث فلسفة هذه المادة، ومكوناتها، وطبيعة تعليمها، وتتابع موضوعاتها، واختيار أفضل تنظيم لمحتوى البرنامج بما يتفق مع طبيعة المتعلم

الأسس التي يجب مراعاتها عند التخطيط للبرامج الإرشادية:

- 1- يوضع البرنامج الإرشادي على أساس فهم وإلمام كامل بالموضوع والظروف المحلية.
- 2- اختيار المشكلات الحقيقية المعبرة عن حاجات الأفراد.
- 3- يتضمن أهداف جوهرية ومحددة.
- 4- يناسب مستوى الأفراد الاجتماعي والاقتصادي.
- 5- يكون له صيغة موجهة تجاه تحسين قدرة الأفراد على حل مشكلاتهم بطريقة فردية أو جماعية.
- 6- يكون للبرنامج خطة محددة للعمل بحيث تكون أهدافه واضحة ومحددة على كافة مستوياته.
- 7- يتصف بالثبات والمرونة الكافية لمقابلة المواقف المتغيرة على المدى الطويل والتغيرات الحادثة في المدى القصير والمواقف الطارئة.

8- يتم تنفيذه عن طريق أفراد ذوي فاعلية وكفاءة ومدربين تدريباً جيداً مع مراعاة الاستفادة من القيادات المحلية التطوعية في مرحلتي تخطيط وتنفيذ البرنامج.

9- يمهّد البرنامج إلى الطريقة التي تقيم نتائجه.

مبادئ بناء البرنامج الإرشادي

1. مبدأ الحاجات المحسوسة: التي يبني على أساسها البرنامج الفعال.
2. مبدأ المشاركة الجماعية: بين المسؤولين عن تطوير البرامج والمسترشدين.
3. مبدأ العملية: أي تكون عملية التخطيط غير معقدة ويتم التعامل مع المشكلات والمواقف بطريقة عملية أكثر.
4. مبدأ الشمولية: تراعي كافة الشرائح الاجتماعية والاقتصادية للمسترشدين.
5. مبدأ المرونة: أي القابلية والقدرة على تعديل الخطة وفقاً لما يطرأ من تغيرات.
6. مبدأ البساطة: من خلال بساطة البرنامج وفهم الجمهور واستيعابهم الكامل له.
7. مبدأ التنسيق: بين كافة العاملين في الجهاز الإرشادي.
8. مبدأ الاقتناع أو الرضا: لدى المسترشدين والقائمين بعملية التخطيط للبرنامج.
9. مبدأ التقدمية: أي إجراء عمليات التخطيط من حيث انتهت الخطة القديمة.
10. مبدأ الموازنة: أي الموازنة بين الموارد المتاحة والحاجات الفعلية.
11. مبدأ التكامل بين الخطط في مستوياتها المختلفة.
12. مبدأ مراعاة الظروف الداخلية والخارجية.

خطوات بناء البرامج الإرشادية

يمر بناء أي برنامج بعدة مراحل وتشمل الآتي:-

أ- مرحلة تحديد الأهداف

ب-مرحلة اختيار المحتوى وتنظيمه

ج- مرحلة اختيار وتخطيط الأنشطة والوسائل التعليمية

د- مرحلة التقويم

أ- **مرحلة تحديد الأهداف:**

الهدف غاية محددة المعالم يسعى الفرد أو الجماعة للوصول إليها وبلوغها (ايزيس نوار،

تسبي رشاد ، ١٩٩٩).

تعتبر الأهداف أولى الخطوات التي يجب مراعاتها عند التخطيط لأي برنامج مقترح فهي

المعيار الذي تختار في ضوءه محتويات البرنامج وتحدد أساليب تدريسه وطرق تقويمه كما أنها

توجه المعلم وتساعد في اختيار الخبرات التربوية المناسبة، فمن أبرز معالم أي برنامج مقترح

وضوح الأهداف وتسلسلها وتحديدها ويعتبر التحديد الدقيق والواضح للأهداف التربوية من أهم

خطوات تصميم البرنامج (وفاء سلامة، ١٩٨٨) كما أن خطوة تحديد الأهداف تسهل عملية

اختيار الأنشطة التربوية المناسبة المتضمنة في البرنامج وتوجيهها لتسهيل تحقيق الأهداف

المنشودة والمرجوة بسهولة. ويقدر وضوح الأهداف وسلامة صياغتها وتحديدها يتحدد مدى إمكانية

تحقيقها بنجاح (فائقة أحمد، ١٩٩٥).

للأهداف مستويات مختلفة هي :-

1- الأهداف التربوية العامة: هي أهداف واسعة النطاق وعامة، وتحقق عن طريق عملية تربوية كاملة كأهداف مرحلة تعليمية مثلا.

2-الأهداف التعليمية: والأهداف هنا خاصة نظرا لارتباطها بمقرر دراسي معين أو وحدة تدريسية وهذه الأهداف تحقق بدقة.

1-الأهداف التدريسية: والأهداف هنا تصاغ أكثر تفصيلا وأكثر دقة وتحديدا وتعتبر وصفا لسلوك المتعلم (كوثر كوجك ، ١٩٩٩).

ويجب أن تنتوع الأهداف التدريسية بحيث تشمل جوانب النمو المختلفة وهي:

1-أهداف معرفية: وهي الأهداف التي تركز على الجانب العقلي والمعلومات والحقائق.

2-أهداف نفسحركية: وهي الأهداف التي تركز على تنمية المهارات الجسمية والحركية.

3-أهداف وجدانية: وهي الأهداف التي تركز على تكوين وتنمية الاتجاهات والميول والقيم وترتب هذه الأهداف ترتيبا هرميا من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد.

ويجب أن تصاغ أهداف التدريس وفقا للشروط التالية:

• أن يصف الهدف سلوك المتعلم.

• أن يكون السلوك الموصوف سلوكا ظاهرا واضحا.

• أن يكون هدف التدريس محددًا بدقة

وعموما فإن تحديد الأهداف يترتب عليه بناء المناهج وتحديد الأنشطة واختيار المحتوى والتخطيط

لطرق التدريس التي تحقق تلك الأهداف وكذلك كيفية تقويم العملية التربوية

ب- مرحلة اختيار المحتوى وتنظيمه:-

اختيار محتوى البرنامج:

يشير المحتوى إلى المعرفة والمعلومات المفيدة والهامة والمعطاة في الوقت المناسب، والتي تثير اهتمام الدارسين لتكون نتيجة لإقبالهم على البرنامج التعليمي، ويندرج المحتوى ضمن مجمل المفاهيم التي تدرس كالحقائق، والنظريات، والأفكار، والمبادئ، أهداف البرنامج الإرشادي: تهدف البرامج الإرشادية عموماً إلى:

1- تحقيق الصحة النفسية للمسترشد وتحقيق الذات.

2- تحقيق النمو النفسي السليم للمسترشد

3- المساعدة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات إجتماعية ناجحة.

4- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الأفراد.

5- مساعدة الأفراد على الإستبصار بمشكلاتهم وحلها وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

6- التدريب على ضبط الإنفعالات وتعديل أساليب التفكير والإتجاهات السلبية

7- تنمية المواهب والقدرات لدى الأفراد خاصة الطلاب.

هذا وتختلف أهداف البرنامج الإرشادي باختلاف الشرائح التي تشارك في هذا البرنامج (أولياء، تلاميذ، مراهقين، معاقين.....الخ)

-منطلقات وركائز نجاح البرنامج الإرشادي: إذا أراد أي مرشد أن يضمن إنطلاقة صحيحة لبرنامج الإرشادي فلا بد له من الإجابة على التساؤلات التالية:

1- لمن؟ أي لمن سيوجه هذا البرنامج (التحديد الدقيق للفئة المستهدفة)

2- لماذا؟ أي ما يمكن تقديمه للمشاركين في البرنامج (التحديد الدقيق لأهداف البرنامج العامة والسلوكية

3- ماذا؟ أي ما يمكن تقديمه للمشاركين في البرنامج (تحديد الممارسات والأنشطة والمواقف)

4- كيف؟ أي طريقة تقديم البرنامج (تحديد الإستراتيجيات والأساليب المتبعة في التنفيذ)

5- متى؟ أي المجال الزمني لتنفيذ البرنامج (تحديد تاريخ بدء البرنامج والإنتهاء منه

6- في أي إطار؟ أي تحديد الإطار النظري للبرنامج (الإعتماد على نظرية واحدة أو عدة نظريات لأن ذلك من شأنه تحديد الإستراتيجيات والأساليب

مشكلات قد تعوق تنفيذ البرنامج الإرشادي

-نقص التمويل المالي اللازم مما يؤدي الى نقص التجهيزات المطلوبة .

-نقص الوعي الإرشادي العام ووجود اتجاه لدى بعض الافراد برفض برامج الارشاد لخطهم بينها وبين العلاج النفسي .

-نقص اهتمام الادارة بالإرشاد النفسي وخدماته وجعلها خدمات صورية فقط

-عدم تعاون الاسرة وغيرهم ممن يستطيعون تدعيم البرنامج الإرشادي .

-صعوبة عملية تقييم البرنامج حيث قد تستغرق وقت طويل وبعض عناصر البرنامج قد تخضع للتقييم الذاتي العام ، وقد تكون بعض عناصر التقييم صعبة التحديد .

نماذج بناء البرنامج الإرشادي

لقد وضعت نماذج متعددة لبناء البرنامج الإرشادي ، تلك النماذج وإن اختلفت في عدد مراحلها،

إلا أنها تتشابه في مضمونها، ومن تلك النماذج:

نموذج عبد المقصود

يتكون نموذج (عبد المقصود، ١٩٨٨) من أربع خطوات هي: تحليل الموقف أو الحالة، وتحديد الأهداف، وتصميم البرنامج، وتنفيذ البرنامج، ويلاحظ على هذا النموذج إغفاله لتقييم البرنامج كأحد الخطوات الهامة في إعداد وبناء البرنامج الإرشادي، على الرغم من أن عبد المقصود أشار إلى أهمية التقييم للبرامج الإرشادية في دراسته

نموذج الطنوبي

يتكون نموذج الطنوبي من ثلاث مراحل هي: مرحلة التخطيط، ومرحلة التنفيذ، ومرحلة التقييم ، وتكون المراحل الثلاثة في مجملها تسع خطوات أساسية متتالية كما هو موضح بالشكل (الطنوبي & عمران، ١٩٩٧).

ويلاحظ على هذا النموذج أنه لم يوضح بداية ونهاية كل مرحلة من المراحل الثلاث الأساسية وما هي الخطوات التي تتفرع من كلاً منها وعددها، الأمر الذي قد يسبب لبس لدى الباحث أثناء التطبيق. كما أن النموذج عندما اقترح أن تكون تهيئة الجماهير نفسياً أحد خطوات البرنامج قام بوضع هذه الخطوة قبل خطوة وضع خطط البرنامج الإرشادي، ونرى أنه من الأفضل أن تكون خطوة تهيئة الجماهير نفسياً بعد خطوة وضع خطط البرنامج وقبل خطوة تنفيذ البرنامج.

الجلسات الإرشادية في البرنامج الإرشادي

يتم تطبيق البرنامج الإرشادي من خلال عدة جلسات إرشادية، وكل جلسة لها موضوع وأهداف وإستراتيجيات مختلفة عن الأخرى. ويختلف العدد الكلي للجلسات من برنامج لآخر كما

يختلف محتوى كل جلسة داخل البرنامج الواحد عن باقي الجلسات، ويبقى التشابه فقط في الجلسة الأولى التي تتضمن التعارف وتعريف الأفراد ببعضهم وتعريفهم بفكرة البرنامج وأهدافه ومواقفه.

وفيما يأتي نموذج لجلسة إرشادية في برنامج إرشادي جمعي :-

أسلوب إعادة البناء المعرفي

الجلسة :- الأولى

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة

عنوان الجلسة :- الإفتتاحية

<ul style="list-style-type: none"> - التهيؤ للبرنامج الإرشادي . - التعارف بين أفراد المجموعة من جهة والباحثة وأفراد المجموعة من جهة أخرى . - بناء علاقة إيجابية مبنية على الإحترام والمودة والتقبل بين الباحثة وأفراد المجموعة . - التعرف على زمان ومكان عقد الجلسات الإرشادية . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - مد جسور الثقة فيما بينهن من جهة وبينهن وبين الباحثة من جهة أخرى ، و تحديد زمان ومكان الجلسات الإرشادية ، والشعور بالتقبل والاحترام والمودة . 	<p>هدف الجلسة</p>
<p>المناقشة ، التعزيز ، التغذية الراجعة .</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتعريف نفسها لأفراد المجموعة الإرشادية موضحة مجال تخصصها ، ثم تعطي فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي . - تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الإرشادية أن يقمن بتعريف أنفسهن للباحثة ولباقي أعضاء المجموعة . - يتخلل الجلسة توزيع قطع الكيك والعصير لكسر الرتابة وإضفاء روح الحيوية والمرح على أعضاء المجموعة . - توضح الباحثة أهمية البرنامج الإرشادي والفائدة منه . - تؤكد الباحثة على حق المسترشدات في التحدث بحرية خلال الجلسات . - تحدد الباحثة زمان ومكان الجلسات الإرشادية بالاتفاق مع المسترشدات . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تحاول الباحثة معرفة انطباعات المسترشدات حول الجلسة الإرشادية والاستماع الى آرائهن . - تتوجه الباحثة بالسؤال الى المسترشدات (هل هناك من لا ترغب في الانضمام الى المجموعة الإرشادية ؟) 	<p>التقويم البنائي</p>

إدارة الجلسة :-

- تقوم الباحثة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية ، وتتمنى لهن التوفيق ، وتقوم بتعريف نفسها الى أفراد المجموعة الإرشادية ، ثم تعطي فكرة عن الإرشاد والبرامج الإرشادية من حيث كونها برامج منظمة تضم عددا من الأنشطة والفعاليات لغرض مساعدة الأفراد على التخلص من مشكلاتهم

النفسية والاجتماعية والتربوية ، وتتكون من مجموعة من الجلسات في أوقات محددة ، تتناول كل جلسة منها مشكلة ما تسببت في الشعور بالفشل في إدارة الغضب أو التعامل معه بفاعلية ، كما تتعرف الباحثة على توقعات المسترشدات من البرنامج الإرشادي والكشف عن التوقعات الخاطئة وتصحيحها وثبيت التوقعات الصحيحة وتعزيزها .

- تبدأ المسترشدات بتعريف أنفسهن للباحثة ولباقي أعضاء المجموعة الإرشادية الواحدة تلو الأخرى .
- تبدأ الباحثة بتوزيع قطع الكيك والعصير لإضفاء جو من المرح والسعادة وكسر الرتابة .
- توضح الباحثة الهدف من الجلسات الإرشادية والأسس النظرية التي تبنى على أساسها ، إذ أن سبب ما يعانينه من مشكلات هو سيطرة الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية التي يحملنها عن أنفسهن وعن الآخرين وعن البيئة والأحداث المحيطة بهن ، ما يجعلهن في غضب مستمر ، ويوقعهن في مشكلات متكررة مصدرها سوء إدارة الغضب ، وتوضح الباحثة أن سبب الغضب هنا هو سبب داخلي يمكن السيطرة عليه من خلال تغيير الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية لديهن من خلال التدريب على بعض الفنيات الخاصة المستخدمة في أساليب الإرشاد في البرنامج الحالي
- تؤكد الباحثة على حق المسترشدات في التحدث بحرية عن آرائهن ومشاعرهن ، وأنهن سيحصلن على الوقت الكافي للحديث مع الإتفاق على سرية المعلومات التي تطرح خلال الجلسات الإرشادية
- الإتفاق مع المسترشدات على أن قاعة المكتبة ستكون المكان الذي ستعقد فيه الجلسات الإرشادية ، وسيتم عقد الجلسات يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع ، إلا في حالة حدوث طارئ فإن الجلسة ستنقل الى اليوم الذي يلي الموعد المتفق عليه ، وأخذ رأيهن وموافقتهم في ذلك ، مع التأكيد على ضرورة الإلتزام بالحضور في الموعد المحدد لكل جلسة .
- تطرح الباحثة السؤال التالي على المسترشدات (هل توجد بينكن من لا ترغب في الانضمام الى المجموعة الإرشادية والمشاركة في جلسات البرنامج ؟)

خدمات البرنامج الإرشادي

يمكن اعداد البرنامج الإرشادي ليخدم عدة مجالات مهمة نذكر منها .:

١. الخدمات الإرشادية :- وتتضمن خدمات مختلفة تهتم العملية التربوية والدراسية وما يتصل بها ، وتشمل خدمات نفسية لمعالجة بعض المشكلات الفردية الخاصة بالافراد أو مشكلات عامة ، وبالتالي يمكن ممارسة مشكلات فردية او جماعية .
٢. الخدمات التربوية : وتتضمن معرفة بالجوانب التربوية وبكل مايتصل بالعملية التربوية وما يخدمها .
٣. الخدمات الاجتماعية .
٤. الخدمات الصحية .
٥. خدمات المتابعة والإحالة من قبل بعض المعلمات .

تقويم البرنامج الإرشادي

- وهنا يمكن التأكد من نجاح البرنامج الإرشادي من خلال التأكد من مدى تحقق الأهداف التربوية الموضوعة من أجل البرنامج الإرشادي ومدى استفادة الافراد الموضوع من أجلهم البرنامج من خدمات البرنامج الإرشادي .
- ويمكن الاعتماد على عدة مصادر في عملية التقييم منها رأي المرشدة وأعضاء الهيئة الإشرافية والتدريسية وأراء الطالبات وكذلك النتائج المختلفة للبرنامج والفروقات بين الوضع التحصيلي والتربوي قبل تنفيذ البرنامج وبعده .
- وربما يعتمد عدة معايير للتقييم فيما يلي .:
١. الانسجام العام في المدرسة .
 ٢. انخفاض المشكلات الإرشادية والشخصية .
 ٣. تحسن ملحوظ في مستوى التحصيل .
 ٤. انخفاض حالات الغياب من المدرسة .
 ٥. الشعور بالارتياح من قبل كل من الهيئة التعليمية والأسرة .

٦. زيادة الاقبال على الاستفادة من الخدمات الإرشادية .

نموذج لبرنامج ارشادي

فيما يأتي نموذج لبرنامج ارشادي من أعداد الباحثة لتحسين ادارة الغضب لدى طالبات المرحلة المتوسطة بأسلوب التنظيم الذاتي :-

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الأولى

عنوان الجلسة :- الإفتتاحية

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة

<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج الإرشادي . - التعرف بين أفراد المجموعة من جهة والباحثة وأفراد المجموعة من جهة أخرى . - بناء علاقة إيجابية مبنية على الإحترام والمودة والتقبل بين الباحثة وأفراد المجموعة . - التعرف على زمان ومكان عقد الجلسات الإرشادية . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> أن تتمكن المسترشدات من :- - مد جسور الثقة فيما بينهن من جهة وبينهن وبين الباحثة من جهة أخرى . - تحديد زمان ومكان الجلسات الإرشادية . - الشعور بالتقبل والاحترام والمودة . 	<p>هدف الجلسة</p>
<p>المناقشة ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي .</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتعريف نفسها لأفراد المجموعة الإرشادية موضحة مجال تخصصها ، ثم تعطي فكرة واضحة عن الإرشاد النفسي . - تطلب الباحثة من أعضاء المجموعة الإرشادية أن يقمن بتعريف أنفسهن للباحثة ولباقي أعضاء المجموعة . - يتخلل الجلسة توزيع قطع الكيك والعصير لكسر الرتابة وإضفاء روح الحيوية والمرح على أعضاء المجموعة . - توضح الباحثة الهدف من البرنامج الإرشادي والأسس النظرية التي يعتمد عليها . - تؤكد الباحثة على حق المسترشدات في التحدث بحرية خلال الجلسات . - تحدد الباحثة زمان ومكان الجلسات الإرشادية . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تحاول الباحثة معرفة انطباعات المسترشدات حول الجلسة الإرشادية والاستماع الى آرائهن . - تتوجه الباحثة بالسؤال الى المسترشدات (هل هناك من لا ترغب في الانضمام الى المجموعة الإرشادية ؟) 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تطلب الباحثة من المسترشدات كتابة ملخص بسيط عما دار في الجلسة الإرشادية . 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- تقوم الباحثة بتعريف نفسها الى أفراد المجموعة الإرشادية ، ثم تعطي فكرة عن الإرشاد والبرامج الإرشادية من حيث كونها برامج منظمة تضم عددا من الأنشطة والفعاليات لغرض مساعدة الأفراد على التخلص من مشكلاتهم النفسية والاجتماعية والتربوية ، وتتكون من مجموعة من الجلسات في أوقات محددة ، تتناول كل جلسة منها مشكلة ما تسببت في الشعور بالفشل في إدارة الغضب أو

- التعامل معه بفاعلية ، كما تتعرف الباحثة على توقعات المسترشدات من البرنامج الإرشادي والكشف عن التوقعات الخاطئة وتصحيحها وتثبيت التوقعات الصحيحة وتعزيزها .
- تبدأ المسترشدات بتعريف أنفسهن للباحثة ولباقي أعضاء المجموعة الإرشادية الواحدة تلو الأخرى .
 - تبدأ الباحثة بتوزيع قطع الكيك والعصير لإضفاء جو من المرح والسعادة وكسر الرتابة .
 - توضح الباحثة الهدف من الجلسات الإرشادية والأسس النظرية التي تبنى على أساسها ، إذ أن سبب ما يعانينه من مشكلات هو سيطرة الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية التي يحملنها عن أنفسهن وعن الآخرين وعن البيئة والأحداث المحيطة بهن ، ما يجعلهن في غضب مستمر ، ويوقعهن في مشكلات متكررة مصدرها سوء إدارة الغضب ، وتوضح الباحثة أن سبب الغضب هنا هو سبب داخلي يمكن السيطرة عليه من خلال تغيير الأفكار اللاعقلانية والتشوهات المعرفية لديهن من خلال التدريب على بعض الفنيات الخاصة المستخدمة في أساليب الإرشاد في البرنامج الحالي
 - أكدت الباحثة للمسترشدات أن لهن الحق في التحدث بحرية عن آرائهن ومشاعرهن ، وأنهن سيحصلن على الوقت الكافي للحديث ، مع الإتفاق على سرية المعلومات التي تطرح خلال الجلسات الإرشادية .
 - الإتفاق مع المسترشدات على أن قاعة المكتبة ستكون المكان الذي ستعقد فيه الجلسات الإرشادية ، وسيتم عقد الجلسات يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع ، إلا في حالة حدوث طارئ فإن الجلسة ستنقل الى اليوم الذي يلي الموعد المتفق عليه ، وأخذ رأيهن وموافقتهم في ذلك ، مع التأكيد على ضرورة الإلتزام بالحضور في الموعد المحدد لكل جلسة .
 - تطرح الباحثة السؤال التالي على المسترشدات (هل توجد بينكن من لا ترغب في الانضمام الى المجموعة الإرشادية والمشاركة في جلسات البرنامج ؟)

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الثانية .

عنوان الجلسة :- إدارة الذات .

مدة الجلسة :- (٤٥) دقيقة .

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى إدارة الذات . - معرفة أهمية إدارة الذات . - معرفة أساليب إدارة الذات . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<p>- معرفة خطورة الفشل في إدارة الذات وأهمية تنظيم العبارات والكلمات المناسبة وتفهم الموقف عند الغضب. ومعرفة أساليب إدارة الذات .</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>جعل المسترشذات قادرات على أن :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرفن معنى إدارة الذات . - يعرفن أهمية إدارة الذات . - يعرفن أساليب إدارة الذات . 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، ملاحظة الذات ، الحديث الذاتي ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي .</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتوضيح معنى إدارة الذات . - توضح الباحثة الأسباب التي تؤدي الى الفشل في إدارة الذات . - تناقش الباحثة مع أفراد المجموعة أهمية إدارة الذات في تحقيق إدارة الغضب . - تستخدم الباحثة فنية ملاحظة الذات ، حيث تطلب من المسترشذات ملاحظة ذواتهن والانتباه الواعي للسلوك الذاتي وملاحظة السلوك الخاص للمواقف التي تظهر فيها عدم قدرتهن على إدارة الغضب ، مع التركيز على ملاحظة نتائج سلوكهن . - تستخدم الباحثة فنية الحديث الذاتي ، حيث تقدم موقفاً مثيراً للغضب ، ثم تطلب من مسترشذتين إبداء ردود أفعالهن تجاهه ، ثم تطلب من المسترشذات التحدث الى الذات ثم المقارنة بين سلوك زميلتيهما إن كان صحيحاً وإعطاء التبرير لذلك . وإن كان خاطئاً فما هو البديل المناسب ؟ وتتم مناقشة أفكارهن وتصحيح الخاطئ منها وتعزيز الإيجابي . - تقوم الباحثة بتوضيح أساليب إدارة الذات . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<p>تلخيص ما جاء في الجلسة الإرشادية وبيان الفائدة من الموضوع توجه الباحثة الأسئلة التالية للمسترشذات :- - ما معنى إدارة الذات ؟ - ما هي أساليب إدارة الذات ؟</p>	<p>التقويم</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشذات أن يذكرن موقفاً حياتياً مررن به يوضح إدارتهن للذات عند الغضب</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- تقوم الباحثة بمناقشة المسترشذات حول التدريب البيئي وتشكر المسترشذات اللاتي أنجزنه بشكل جيد .

- تقوم الباحثة بتعريف معنى إدارة الذات :- وهو أسلوب ضروري يتعلم الفرد عن طريقه كيفية التصرف مع الآخرين في مختلف المواقف وكذلك ملاحظة حركاته وطريقة كلامه أو تعامله مع المشكلات التي تواجهه ، ويعني إصدار حكم الفرد على تصرفاته وسلوكياته وأفكاره وأفعاله
- تقوم الباحثة بشرح وتوضيح هذه التعريفات ومناقشتها مع أفراد المجموعة .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية ملاحظة الذات من خلال لعب دور تقوم فيه بملاحظة تصرفاتها وحركاتها وطريقة كلامها أمام المسترشدات ، وتطلب منهن تسجيل ملاحظاتهم حول هذا الموقف .
- تناقش الباحثة المسترشدات حول موضوع مهم هو (وأنت تخرجين من البيت كيف تلاحظين نفسك في المرأة ؟ هل يشعرك ذلك بالغضب)
- تناقش الباحثة مسترشداتها حول ذلك ، ثم تطلب الباحثة من بعض المسترشدات أداء دور فيما بينهن حيث تقوم المسترشدة الأولى بالتحدث مع المسترشدة الثانية بصورة تلقائية ، ثم تطلب الباحثة من المسترشدة الثانية أن تعبر عن ملاحظاتها وتقييمها للموقف .
- تؤكد الباحثة لأفراد المجموعة الإرشادية إن بإمكانهن التعبير عن ذواتهن ومراقبة تصرفاتهن عن طريق الحديث أمام المرأة عن طريق التدريب البيئي .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية الحديث الذاتي في الجلسة من خلال حديثها مع نفسها بصوت مسموع (لغرض التدريب) بالتساؤل الآتي:-
- ما هي المعاني التي تشتمل عليها هذه الفكرة ؟ تمعن جيداً ثم ركزن في معانيها... دققن في المعاني جيداً... حاولن أن تكن مناسبات في استعراض معانيها.
- تطلب الباحثة من المسترشدات ترديد هذه التساؤلات مع أنفسهن بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت).
- بعد التركيز والتفكير بما تشتمل عليه هذه الفكرة من معانٍ نجد أنها تتعلق ب(ضعف في إدارة الذات) عندها يتساءل المرشد.
- لماذا أكرس أواني الطعام عندما اختلف مع احد أفراد أسرتي؟
 - هل إن كسر أواني الطعام يحل الخلاف؟
 - ولماذا اختلف مع أفراد أسرتي وهم اقرب الناس لي؟

- وهل أن هذا الخلاف مفيد أم ضار بالنسبة لي؟
- تطلب الباحثة من المسترشدات ترديد بعض من هذه التساؤلات مع أنفسهن بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت).
 - تعطي الباحثة بعضاً من الوقت للمسترشدات للتفكير في الإجابة وكتابتها ومن ثم تناقش إجابات المسترشدات ، وتحدد الاستجابة الصحيحة وتعززها ، والاستجابة الخاطئة وتوضح سبب عدم ملاءمتها.
 - توضح الباحثة أن كسر أواني الطعام لا يحل الخلاف الأسري، كما أن فيه أذى على الإنسان بالإضافة إلى ذلك يجب أن نبتعد عن الخلاف مع أي فرد من أفراد الأسرة ، لأن أفراد الأسرة المتمثلين بالأب والأم والأخ والأخت.... الخ هم أقرب الناس إليك ويتطلعون إلى مستقبلك، وأن الخلاف معهم وكسر الأواني كلها أفكار خاطئة وغير عقلانية، لذلك فإن الخلافات الأسرية تُعالج وتُحل بالتفاهم والتفكير الصحيح.
 - والآن بعد أن عرفت خطأ هذه الفكرة فهل تحتفظن بها أم تحاولن تصحيحها واستبدالها بفكرة صحيحة وعقلانية.
 - توضح الباحثة للمسترشدات أنه عندما نمر في هكذا مواقف وتراودنا مثل هذه الأفكار علينا أن نقول لأنفسنا:
 - (لا داعي لهذا الخلاف) (لن أختلف مع أي فرد من أفراد أسرتي مهما كان).
 - تردد الباحثة هذه العبارات مع نفسها بصوت مسموع (لغرض التدريب) ثم تطلب من المسترشدات بأدائها بصوت مسموع ثم بصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت).
 - تقوم الباحثة بمتابعة سير الحديث الذاتي مع المسترشدات وتقدم التوضيحات والتصحيحات اللازمة عن طريق التغذية الراجعة.
 - إعطاء التدريب البيئي وإنهاء الجلسة الإرشادية .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الثالثة

عنوان الجلسة :- ضبط الذات

مدة الجلسة : (٤٥) دقيقة

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى ضبط الذات . - معرفة إيجابيات ضبط الذات . - معرفة أساليب ضبط الذات . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<p>التعرف على أهمية ومعنى ضبط الذات وأساليب الضبط وإيجابياته.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدين قادرين على أن:- - يعرف معنى ضبط الذات. - يعرف أهمية ضبط الذات وإيجابياته. - يعرف أساليب ضبط الذات . 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، لعب الدور ، التنفيس ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي .</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تسأل الباحثة عن التدريب البيئي وتنتهي على المسترشدين اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد. - تعرض الباحثة موضوع ضبط الذات وتوضحه وتقوم بتعديل معرفة المسترشدين لهذا المفهوم . - تستخدم الباحثة فنية لعب الدور في كيفية ضبط الذات . - تستخدم الباحثة فنية التنفيس مع المسترشدين ، من خلال الطلب من المسترشدين التنفيس عن أفكارهم ومشاعرهم بكل صراحة لأنها تساعد على الراحة النفسية . - تتبادل الباحثة خلال الجلسة الحوار والنقاش مع المسترشدين حول مفهوم ضبط الذات . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<p>تقوم الباحثة بتوجيه الأسئلة التالية للمسترشدين:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ما معنى ضبط الذات؟ ▪ ما هي قواعد السيطرة على الذات عند الغضب؟ - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الإيجابيات والسلبيات. 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشدين ذكر موقف يتسم بعدم ضبط الذات ويستخدم فنية الحوار الداخلي لحث الذات على الاستقرار والالتزان انفعالياً.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- =====
- تسأل الباحثة عن التدريب البيئي وتنثني على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد ، وتحث المسترشدات اللواتي لم ينجزن التدريب على انجازه.
 - تبدأ الباحثة بعرض موضوع ضبط الذات للمسترشدات حيث تبدأ بالقول " إن الفرد المتمتع بشخصية سوية يشعر بأهمية ضبط الذات ليكون قادراً على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه وممارسة دوره في الحياة بفاعلية ونجاح".
 - تبدأ الباحثة بمناقشة المسترشدات حول الموضوع ومعرفة أفكارهن وتصويب الأفكار الخاطئة من خلال فنية التغذية الراجعة ، ومعرفة أفكارهن حول هذا المفهوم ، وما يشعرن به من انفعالات وأفكار تجعلهن يفقدن السيطرة على ذواتهن .
 - تستخدم الباحثة فنية لعب الدور، حيث تجسد دور الطالبة التي تحصل على درجة قليلة في الامتحان رغم اقتناعها بصحة إجاباتها ، وتحاول ضبط ذاتها أمام مدرستها ، من خلال التركيز .
 - تطلب الباحثة من المسترشدة (ع) أداء دور الطالبة ، ومن المسترشدة (س) أداء دور المدرسة ، ومحاولة الطالبة التركيز والسيطرة على انفعالاتها وإدارة ذاتها في الموقف أعلاه ، ثم تطلب من المسترشدة (ع) توضيح مشاعرها لبقية المسترشدات وكيف أمكنها إدارة ذاتها لغرض الاستفادة من تجربتها .
 - تطلب الباحثة من المسترشدات الأخريات أداء نفس الأدوار تباعاً لغرض معرفة كيفية ضبط ذواتهن في نفس الموقف .
 - تقوم الباحثة باستخدام فنية التنفيس في الجلسة من خلال الطلب من المسترشدات التحدث الى بعضهن البعض لغرض التنفيس عما بداخلهن من أفكار ومشاعر بكل صراحة لأنها تساعد على الراحة النفسية ، حيث يشعر الحديث الى الآخرين بالسعادة والسرور .
 - تستخدم الباحثة فنيتي التعزيز والتغذية الراجعة مع المسترشدات بعد أن تطلب منهن ذكر عدد من الصفات الواجب توفرها في الفرد عند تعرضه للموقف الغاضب .
 - تقوم الباحثة بمناقشة المسترشدات حول سلبيات وإيجابيات الجلسة الإرشادية بعد تلخيصها ، ثم تقوم بتكليفهن بالتدريب البيئي .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الرابعة

عنوان الجلسة :- الانتباه والتركيز.

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى الانتباه والتركيز. - معرفة أهمية الانتباه والتركيز. - معرفة أساليب الانتباه والتركيز. 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تدريب المسترشدات على تفعيل عمليتي الانتباه والتركيز. 	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدات قادرات على أن :- - يعرفن معنى الانتباه والتركيز. - يعرفن أهمية الانتباه والتركيز. - يعرفن أساليب الانتباه والتركيز. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p style="text-align: center;">المناقشة ، التنفيس ، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، التدريب البيئي.</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - متابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للمسترشدات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد. - تقوم الباحثة بطرح موضوع الجلسة وهو (الانتباه). - تقوم الباحثة بعرض مفهوم الانتباه والتركيز على المسترشدات وتوضيح مدى أهميته . - تستخدم الباحثة فنية التنفيس مع المسترشدات ، من خلال الطلب من المسترشدات التنفيس عن أفكارهن ومشاعرهن بكل صراحة لأنها تساعد على الراحة النفسية ، إذ تطلب الباحثة من المسترشدات أن يذكرن نماذج كنّ فيها في منتهى السيطرة ، وواعيات لكل ما يدور حولهن حتى في الأجواء التي تشوبها الفوضى بفعل انتباههم وتركيزهم . - استخدام التغذية الراجعة بطرح بعض الأسئلة على المسترشدات وتصويب الأجوبة. 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد السلبيات والايجابيات. - تقوم الباحثة بتوجيه السؤال التالي للمسترشدات :- - كيف تتمكنين من تفعيل تركيزك وانتباهك في المواقف الغاضبة ؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تطلب الباحثة من المسترشدات ان يذكرن موقفاً غاضباً فقدن فيه السيطرة والتركيز . 	<p>التدريب البيئي</p>

أدارة الجلسة :-

- تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب البيئي بشكل جيد وتوزيع بعض الجوائز والمكافآت.
- تقوم الباحثة بعرض مفهوم الانتباه والتركيز وتوضح أهميته في الحياة ، ومناقشة هذا المفهوم مع المسترشدات حيث تبدأ بتوضيح أهميته في خوض الحياة الاجتماعية في الأجواء العامة ، حين تسود أحياناً أجواء من الغضب قد يفقد المرء سيطرته إزائها ، أو ينتابه بعض التشويش فيصعب عليه فهم ما يدور حوله أو يتشتت انتباهه، فتشير الباحثة الى المسترشدات بضرورة التدريب على نوع من المرونة والاسترخاء إزاء تلك الأجواء.
- تضيف الباحثة الى أن العلاج الدوائي بأنواعه المتعددة يزيد من التركيز ، حيث كشف الباحثون بجامعة "ساوث كارولينا" الأمريكية أن صور الأشعة بالرنين المغناطيسي أشارت الى انه كلما تراجعت مستويات الحديد في الدم تراجعت نسبة الانتباه بين الأطفال .
(مصطاف، ٢٠١٤، ص ٢١٥)
- تستخدم الباحثة فنية التنفيس مع المسترشدات ، حيث تطلب منهن التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن بكل صراحة لأنها تساعد على الراحة النفسية ، إذ تطلب الباحثة من المسترشدات أن يذكرن مواقف حياتية كنّ فيها في منتهى السيطرة على النفس ، وواعيات لكل ما يدور حولهن حتى في الأجواء التي تشوبها الفوضى بفعل انتباههم وتركيزهم .
- تطلب الباحثة من المسترشدات التحاور فيما بينهن حول هذه المواقف لبضعة دقائق ، ثم تتوجه الى إليهن بالسؤال التالي :- هل تلاحظين أي اختلاف في الشعور أو التركيز؟
- تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة والوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة .
- تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقف غاضب تعرضن له وسبب لهن التشتت وفقدان السيطرة .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الخامسة .

عنوان الجلسة :- الثقة بالنفس .

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة .

<ul style="list-style-type: none"> - تنمية الثقة بالنفس. - معرفة العوامل التي تزيد من الثقة بالنفس . - تنمية القدرة على اتخاذ القرار. 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<p>- أن تعرف المسترشدا معنى الثقة بالنفس ، وتنمية ثقتهم بأنفسهم ، وبقدرتهم على اتخاذ القرار المناسب</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدا قادرين على أن :- - يعرفن معنى الثقة بالنفس - يثقن بأنفسهن . - يتخذن القرار المناسب عند الحاجة. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، لعب الدور ، ملاحظة الذات ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي.</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - متابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للمسترشدا اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد. - تقوم الباحثة بعرض موضوع الثقة بالنفس وبيان أهميته . - تستخدم الباحثة فنية ملاحظة الذات ، حيث تطلب من المسترشدا ملاحظة ذواتهن والانتباه الواعي للسلوك الذاتي وملاحظة السلوك الخاص للمواقف التي تظهر فيها عدم قدرتهن على إدارة الغضب ، مع التركيز على ملاحظة نتائج سلوكهن . - تستخدم الباحثة فنية لعب الدور من خلال إعطاء دورين لمسترشديتين تظهر إحداهما الثقة بالنفس والأخرى مترددة ومرتبكة . - يتخلل الجلسة النقاش والحوار مع المسترشدا ، وتقديم الثناء والشكر للمسترشدا. 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة بعد تلخيصها. - تقوم الباحثة بتوجيه الأسئلة التالية :- - ما معنى الثقة بالنفس ؟ - ما هي العوامل التي تزيد من ثقة الفرد بنفسه ؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>- تطلب الباحثة من المسترشدا أن يكتبن فكرتين خاطئتين كن يحملنها عن الثقة بالنفس وكيف يمكن التخلص منها.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة:-

- تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب البيئي بشكل جيد وتوزيع بعض الجوائز والمكافآت.
- تقوم الباحثة بعرض موضوع الجلسة (الثقة بالنفس) وتعرفها بأنها " أيمان الفرد بنفسه وبإمكانياته وقدراته والاعتماد عليها وصولاً الى شخصية متناسقة نفسياً واجتماعياً تساعده في مواجهة الحياة واتخاذ القرارات المناسبة لها " .
- تطلب الباحثة من المسترشدات قراءة التعريف ثم تقوم بمناقشة المسترشدات حول التعريف.
- تبدأ الباحثة بمناقشة المسترشدات حول اختلاف الأفراد في الطباع وكذلك في الكيفية التي يستجيبون فيها للأحداث والمواقف المثيرة للغضب التي تصادفهم.
- تطلب الباحثة من المسترشدات طرح أفكارهن حول موضوع الثقة بالنفس ثم تبدأ مناقشة المسترشدات ، وتسجيل أفكارهن حول الموضوع ، ثم تقوم بتعزيز الأفكار الايجابية وتدعيمها ، وتصحيح الأفكار السلبية وتقويمها وبيان أسباب عدم ملاءمتها .
- تستخدم الباحثة فنية لعب الدور في الجلسة من خلال الطلب من المسترشدة (ف) أداء دور الأبنة ، ومن المسترشدة (ص) أداء دور الأم ، حيث يقمن بتأدية موقف يتمثل في طلب الأم من ابنتها عدم عمل أكلة معينة بسبب اعتقادها بعدم قدرتها على القيام بذلك ، فيما تقوم الأبنة بالإصرار على عمل الأكلة بسبب ثقتها بنفسها وبقدرتها على النجاح في هذا العمل ، وتنجح في عملها ،
- تطلب الباحثة من المسترشدات تباعاً أداء نفس الموقف ، وتسجيل أفكارهن ومشاعرهن التي دفعتهن للعمل والنجاح . وتؤكد لهن إن الإصرار والثقة بالنفس عاملين مهمين في النجاح .
- تستخدم الباحثة فنية ملاحظة الذات في الجلسة من خلال الطلب من المسترشدات مراقبة تصرفاتهن وسلوكهن وتسجيل الأفكار التي يحملنها عن المواقف الحياتية والأشخاص الآخرين المتسببين بالغضب ، ثم الوقوف على أسوأ فكرة ترد على ذهن المسترشدة ، وهنا تطلب الباحثة من المسترشدات توقع النتيجة الأسوأ وما تتطلبه منهن . حيث تطلب من المسترشدات

- ملاحظة ذواتهن والانتباه الواعي للسلوك الذاتي وملاحظة السلوك الخاص للمواقف التي تظهر فيها عدم قدرتهن على إدارة الغضب ، مع التركيز على ملاحظة نتائج سلوكهن .
- توضح الباحثة للمسترشدات إن من الأهمية بمكان أن تعرفي نفسك ، فإن معرفة النفس تساعدك على بناء حياتك ومواجهة المواقف على أساس آمن والعمل بشكل إيجابي على تنمية ما تتمتعين به من استعدادات وطاقات وتحسين استثمارها بما يحقق النفع لك ولمجتمعك.
 - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية ، والوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة.
 - تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر مواقف غاضبة تعرضن لها وكنّ في غاية الثقة بالنفس .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- السادسة .

عنوان الجلسة :- الصبر .

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة .

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى الصبر. - معرفة أهمية التحلي بالصبر. - معرفة أهم العوامل والأساليب التي تساعد على الصبر. 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة المسترشدات لمعنى وأهمية الصبر ، وأن يكن أكثر قدرة على تحمل المواقف التي تثير الغضب لديهن . 	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدات قادرات على أن :- - يعرفن معنى الصبر. - يعرفن أهمية الصبر في المواقف الحياتية. - ينمين روح تقبل الآخرين. - يعرفن أساليب الصبر. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة، التنفيس ، الحديث الذاتي، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي.</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة في بداية الجلسة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدات اللواتي أنجزنه بشكل جيد . - تقوم الباحثة بعرض موضوع الجلسة (الصبر) وتعريف معنى الصبر ومناقشة المسترشدات بموضوع الجلسة ، وكتابة الخطوات الواقعية التي يستند عليها في الصبر والتأني عند التعامل مع الآخرين واتخاذ القرار المناسب بحقهم. - تقوم الباحثة باستخدام فنية التنفيس لأنها تساعد على الراحة النفسية. - تقوم الباحثة باستخدام فنية الحديث الذاتي من خلال الطلب من المسترشدات إغماض أعينهن وتخيل أنفسهن في موقف غير متزنات فيه انفعالياً. وكيف تكون مشاعرهن في ذلك الموقف؟ - تطلب الباحثة من المسترشدات استبدال الحديث السلبي بحديث إيجابي مع الذات. - تقوم الباحثة بترديد مطالب المهمة بصوت مسموع ، ثم تطلب من المسترشدات بأدائها بصوت مسموع ثم بصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت). - تقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء للمسترشدات المشاركات بالنقاش مع تقديم التشجيع المستمر والمدح لهن. 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة ، وتحديد السلبيات واليجابيات فيها . 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر ثلاثة مواقف قمن فيها بتقديم المساعدة أو تقبل مساعدة الآخرين لها مع ذكر أهم الصعوبات التي واجهتهن خلال تقديم أو تقبل المساعدة وكيف تم معالجتها من قبلهن.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- ترحب الباحثة بالمسترشديات ثم تقوم بمناقشة التدريب البيئي معهن وتثني على المسترشديات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد.
- تستهل الباحثة الجلسة بقولها " أن الإنسان لديه القدرة على تحمل عواقب ونتائج الأعمال التي يقوم بها في مسار حياته اليومية فضلا عن تحمله لنتائج الأعمال التي يقوم بتقديمها للآخرين كمساعدة من قبله لكن دون أن تكون تلك المساعدة تسبب في شجار معهم وعليه فأن موضوع جلستنا لهذا اليوم هو (الصبر والتأني) والذي يقصد به (انه على الإنسان أن لا يتحمل أخطاء الآخرين فهو ليس به حاجة إلى أن يدخل في شجار معهم بسبب ذلك).
- تقوم الباحثة بتوضيح الخطوات الواقعية التي يستند عليها الشخص في التحمل لمساعدة الآخرين، واتخاذ القرار المناسب بحقهم ، وهي
- تحديد حاجة الآخرين.
- تقديم المساعدة للآخرين في ضوء الإمكانيات المتاحة.
- التعاون مع الجماعة لمواجهة المشكلات دون الدخول في شجار معهم.
- المشاركة الفعالة في النشاطات الجماعية والألعاب.
- تجنب أخطاء الآخرين ، والتأكيد على ضرورة التسامح بين الآخرين.
- تقوم الباحثة بمناقشة المسترشديات فيما تم توضيحه لمفهوم الصبر وخطواته الواقعية وقد أثنت الباحثة على المسترشديات المشاركات بالمناقشة بالشكر والمدح لهن.
- تقوم الباحثة باستخدام فنية التنفيس في الجلسة الإرشادية من خلال الطلب من المسترشديات القيام بتنظيم حفلة بسيطة أثناء الجلسة الإرشادية يتم فيه الضحك والغناء لغرض الترويح عن أنفسهن ، وتطلب من المسترشدة (ر) إلقاء قصيدة شعرية .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية الحديث الذاتي من خلال مناقشة المسترشديات في الفكرة الخاطئة التالية :- (أعاقب نفسي عندما لا أصبر على عدوان الآخرين عليّ) وتستعمل فنية الحديث الذاتي في تصحيحها واستبدالها بفكرة ايجابية صحيحة وعقلانية ، وكما يأتي :-
- تقوم الباحثة بالحديث مع نفسها بصوت مسموع (لغرض التدريب) بالتساؤل الآتي :-
ما هي المعاني التي تشتمل عليها هذه الأفكار؟ تمعن جيداً ثم ركز في معانيها... دققن في المعاني جيداً... حاولن أن تكن مناسبات في استعراض معانيها.

- =====
- تطلب الباحثة من المسترشدات ترديد هذه التساؤلات مع أنفسهن بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت).
 - بعد التركيز والتفكير بما تشتمل عليه هذه الأفكار من معانٍ نجد أنها تتعلق بـ (عدم الصبر) عندها تتساءل الباحثة:-
 - هل إن عقاب الذات يمكنك من الرد على عدوان الآخرين؟
 - هل إن عقابك لنفسك ينطوي على أضرار أم منافع؟
 - تطلب الباحثة من المسترشدات ترديد بعض من هذه التساؤلات مع أنفسهن بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت).
 - تعطي الباحثة بعض الوقت للمسترشدات للتفكير في الإجابة وكتابتها ثم تناقش إجابات المسترشدات وتحدد الاستجابة الصحيحة وتعززها والاستجابة الخاطئة وتوضح سبب عدم ملاءمتها.
 - توضح الباحثة أن عقاب الذات ليس فيه أي منافع بل ينطوي على أضرار جسيمة على الإنسان، كما أنه لا يمكنك من الرد على عدوان الآخرين بل يضعفك أمام الآخرين. فضلاً عن أنه يجعلك تشعر بالتوتر وعدم الارتياح ، كما إنه لا يحل المشكلات وإنما يعقدها ويزيد الخطأ أخطاءً أخرى ، الآن بعد أن عرفت أن خطأ هذه الأفكار ولا عقلانيتها فهل تحتفظن بها أم تحاولن تصحيحها واستبدالها بفكرة صحيحة وعقلانية؟
 - توضح الباحثة للمسترشدات أنه عندما نمر في هكذا مواقف وتراودنا مثل هذه الأفكار الخاطئة علينا أن نقول لأنفسنا: - (إن عقابي لنفسي سوف يجعل الموقف أكثر تعقيداً) (أنا أستطيع الرد على عدوان الآخرين) . وتردد الباحثة هذه العبارات مع نفسها بصوت مسموع (لغرض التدريب) ثم تقوم المسترشدات بأدائها بصوت مسموع ثم بصوت مهموس (بلا صوت).
 - تقوم الباحثة بمتابعة سير الحديث الذاتي مع المسترشدات من خلال تقديم التوضيحات والتصحيحات اللازمة عن طريق التغذية الراجعة.
 - تقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء للمسترشدات المشاركات بالنقاش مع تقديم التشجيع المستمر والمدح لهن.
 - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة ، وتحديد السلبيات والايجابيات فيها.
 - تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر ثلاثة مواقف قمن فيها بتقديم النصح للآخرين أو تقبل نصائحهم ، مع ذكر أهم الصعوبات التي واجهتها خلال تقديم المساعدة، أو تقبلها.

الجلسة :- السابعة

عنوان الجلسة :- الابتعاد عن العدوان

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة

	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى الابتعاد عن العدوان . - معرفة خطورة العدوان . - معرفة أساليب خفض سلوك العدوان. - تصحيح المفاهيم الخاطئة التي تؤدي للعدوان. 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
	<p>تدريب المسترشدين على ضبط السلوك العدواني في حالة الغضب .</p>	<p>هدف الجلسة</p>
	<p>جعل المسترشدين قادرين على أن :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرف معنى العدوان . - يعرف خطورة العدوان. - يتعلم أهمية ضبط الذات وعدم الانفعال في المواقف التي تؤدي للعدوان . - يتصرف بعقلانية وهدوء في أغلب المواقف الحياتية عند الغضب. - يصحح أفكاره حول العدوان. 	<p>الأهداف السلوكية</p>
	<p>المناقشة ، لعب الدور ، الحديث الذاتي ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي.</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة في بداية الجلسة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدين اللواتي أنجزه بشكل جيد . - تقوم الباحثة بعرض موضوع الجلسة (الابتعاد عن العدوان) وتعريف معنى العدوان ومناقشته مع المسترشدين . - تقوم الباحثة باستخدام فنية لعب الدور من خلال تجسيدها لدور المدرسة التي توجه اللوم إلى إحدى الطالبات التي تعتدي على زميلاتها بالكلام ، فتتعامل معها بحكمة وتبعدها عن السلوك العدواني . - تقوم الباحثة باستخدام فنية الحديث الذاتي من خلال طرح السؤال التالي على المسترشدين ومعرفة إجاباتهم بعد أن يتحدثون إلى أنفسهم ويفكرون جيداً في الإجابة :- - ماذا تفعلين إذا تعرضت لاعتداء من قبل شخص آخر ؟ - تفكرين قبل الرد بعاقبة الأمور ؟ - ترددين سريعاً دون معرفة سبب الاعتداء ؟ - تتسحبين من الموقف نهائياً ؟ - تقوم الباحثة بالثناء على المسترشدين اللواتي شاركوا في الجلسة بفاعلية ، وتقدم لهم الشكر والمدح ، وتطلب من المسترشدين الباقيات الاقتداء بهن . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الإيجابيات والسلبيات . - تطرح الباحثة السؤال التالي :- - ما هو تعريف العدوان ؟ - ما أهمية ضبط الذات عند الغضب ؟ - كيف نتصرف في المواقف الحياتية المثيرة للغضب ؟ 	<p>التقويم</p>
	<p>- تطلب الباحثة ذكر مواقف مرت بهن سابقاً تبين فائدة السيطرة على الذات في تلك الموقف.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- تقوم الباحثة بالترحيب بالمسترشدات ، وملاحظة الواجب المنزلي وتدقيقه والوقوف على أهم العقبات التي واجهت المسترشدات أثناء تنفيذه .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية لعب الدور في الجلسة من خلال أدائها لموقف أمام المسترشدات يتمثل في تعرضها للمضايقة من قبل إحدى الطالبات ، حيث تقوم بدفعها في الممر أمام الطالبات دون سبب ، وهنا تتمالك الباحثة نفسها ولا ترد على الإساءة بالاعتداء على الطالبة ، وتقوم بالاعتذار من الطالبة قائلة :- (أنا آسفة فقد وقفت في طريقك دون قصد) ، وهذا ما يدفع الطالبة الى الاعتذار من الباحثة لعلمها أنها تقصدت الإساءة الى الباحثة .
- تقوم الباحثة بتوضيح بعض المعلومات عن العدوان للمسترشدات ، حيث تقول :- ينذر أن يحيا الإنسان دون أن يواجه بخبرات من الفشل والإحباط والمضايقات والشعور بالغضب والتوتر والقلق والصراع وخاصة في ظل الحياة الحديثة. أن للعدوان شكلين أحدهما مرفوض نهائيا لأن نتائجه مؤذية ومدمرة وهو العدوان العدائي الذي يبدأ به الشخص دون سبب معقول أو مقبول . أما الشكل الثاني فهو العدوان المقبول ومشجع لأن نتائجه مفيدة وبناءة ، إذا كان من اجل تحقيق العدالة أو الدفاع عن الأوطان أو الأموال أو الأعراض . فعندما يكون العدوان سلاحا بيد الإنسان للدفاع عن نفسه ضد عدوان الشخص الآخر ، أو ضد عدوان الطبيعة أو ضد افتراس الحيوانات فهو عدوان مقبول هدفه حفظ الذات والبقاء. أما إذا كان العدوان بقصد تدمير الآخرين والاعتداء عليهم أو إلحاق الضرر بممتلكاتهم فانه غير مقبول . ومن بين الوسائل التي تخفف من حدة التوتر عندما يقع العدوان على فرد ما، أن يعرف أن الشخص الذي مارس العدوان لم يكن أمامه بد من ذلك ، أو أن عدوانه كان مبرراً . كذلك من الأمور التي تخفف من حدة التوتر الناشئ عن وقوع العدوان أن يعتذر الشخص الذي مارسه ويؤكد إنه لن يعود إليه ثانية. وكذلك الاعتذار عن كافة أنواع الإحباط التي قد تسبب بها للغير شريطة أن يكون الاعتذار مخلصاً. (Aronson,1999,p.488) .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية الحديث الذاتي في تصحيح فكرة خاطئة وغير عقلانية هي (أصرخ بأعلى صوتي في وجه من أعجز عن مقابله) واستبدالها بفكرة صحيحة ايجابية. وكما يأتي:-
- يقوم المرشد بالحديث مع نفسه بصوت مسموع (لغرض التدريب) بالتساؤل الآتي:-
- ما هي المعاني التي تشتمل عليها هذه الفكرة ؟ تمنع جيداً ثم ركز في معانيها. دققن في المعاني جيداً... حاولن أن تكن مناسبات في استعراض معانيها.

- =====
- تطلب الباحثة من المسترشدات ترديد هذه التساؤلات مع أنفسهن بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت). بعد التركيز والتفكير بما تشتمل عليه هذه الفكرة من معانٍ نجد أنها تتعلق بـ (الرغبة في الاعتداء على الآخرين) عندها يتساءل المرشد.
- هل أن ذلك يستحق مني الانفعال؟
 - وهل الصراخ يجعلك تواجه المقابل؟
 - ولماذا هذا الصراخ؟
- تطلب الباحثة من المسترشدات ترديد بعض من هذه التساؤلات مع أنفسهن بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت). ثم تعطي بعض الوقت للمسترشدات للتفكير في الإجابة ثم تناقش أجوبتهن وتحدد الاستجابة الخاطئة وتوضح سبب عدم ملاءمتها. ثم تقوم بتوضيح أن الصراخ لا يجعلك تواجه المقابل، كما أن الصراخ لا يخفف من انفعالك، وأن الانفعال لا يزيد المواقف إلا تعقيداً بل ويزيد الخطأ أخطاءً أخرى . وأننا عندما نكون في موقف مثير للانفعال ويتطلب منا أن نكون مترنين انفعالياً علينا أن نقول لأنفسنا: (ابتعد عن العدوان) (كن منطقياً في معالجة مشكلاتك) (حاول أن لا تعقد الأمور) (تخلص من الأفكار الخاطئة التي تسبب لك الانفعال).
- تقدم الباحثة سؤالاً إلى المسترشدات: لماذا نعتدي على الآخرين؟.
- تجيب إحدى المسترشدات :-
- لأنني أشعر بغياب العدالة ، فلا أحد يستطيع إرجاع حقي فالجأ إلى العدوان على الآخرين.
 - مسترشدة أخرى : بسبب غياب الحرية .
 - مسترشدة أخرى : أشعر بالإحباط والتهديد فالجأ إلى الاعتداء على الآخرين.
 - مسترشدة أخرى : لأنني أفقد الشعور بالأمن فالجأ إلى الاعتداء على الآخرين .
- تسأل الباحثة :- ما مغانم هذه الأفكار؟ وما ذا نستفيد منها ؟
- تجيب إحدى المسترشدات : إذا تراكمت هذه المشاعر فماذا يفعل الإنسان حتى يحصل على حقوقه غير العدوان؟.
- الباحثة :- لنفكر في طرائق أخرى غير العدوان؟. لنفكر مثلاً أن العدوان يزيد الأمر تعقيداً ، لنفكر بكمية الخسائر في حال العدوان . هل هي أقل إذا استطعنا السيطرة على أنفسنا ؟ أم أكثر ؟
- تجيب احد المسترشدات : هي أكثر في حال العدوان . لكنني لا أفكر في النتائج . المهم أن لا أحد يحاول النيل مني ، مهما كانت النتائج.

- =====
- الباحثة :- هل هذه فكرة صحيحة ؟ لماذا لا نضع حلولاً أو احتمالات أخرى؟ مثلاً، نسيطر على انفعالاتنا أو ننسحب من الموقف نهائياً .
 - تجيب إحدى المسترشدات : يعد هذا ضعفاً ، وسيقوم الآخرون بنعتي بالجبن .
 - الباحثة : - وهل تشعر حقاً أنك جبان أو ضعيف ؟.
 - المسترشدة : لا ، مشاعري غير ذلك حتماً.
 - الباحثة : - إذاً لا تهتم بأقوال الآخرون مادمت مقتنعاً بأنك عكس ذلك . إذا اعتدنا على الآخرون وخسرنا كثيراً، ألا تعتقدون بأن الناس سيسخرون من هذا التصرف أيضاً؟.
 - المسترشدات : طبعاً وحتماً سيسخرون من ذلك.
 - الباحثة : - إذاً من الخاسر في هذا ؟
 - المسترشدات : المعتدي هو الخاسر الأكبر.
 - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة ، وتحديد السلبيات والايجابيات فيها.
 - تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر مواقف مرت بهن سابقاً تبين فائدة السيطرة على الذات في تلك الموقف.
 - تودع الباحثة مسترشدات المجموعة مع التأكيد على ضرورة الحضور في الجلسة القادمة.

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الثامنة .

عنوان الجلسة :- خفض التوتر .

مدة الجلسة :- (٤٥) دقيقة .

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى خفض التوتر . - معرفة الأساليب الصحيحة التي تستخدم في التعامل مع الآخرين. - معرفة أهمية السيطرة على الذات عند الغضب . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف المسترشدات على معنى التوتر ، وأهمية السيطرة على الذات ، وكيفية التعامل مع الآخرين عند الشعور بالتوتر . 	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدات قادرات على أن :- - يتعرفن على المواقف المناسبة للتعامل مع الآخرين. - يتعرفن على الأساليب الصحيحة في التعامل مع الآخرين وخفض التوتر. - يتمكن من تحسين قدرتهن في التعامل مع الآخرين . 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، ملاحظة الذات ، التدريب على الاسترخاء ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي .</p>	<p>الاستراتيجيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد وحث المسترشدات اللواتي لم ينجزن التدريب على انجازه. - تعرض الباحثة أهمية التعامل مع الآخرين وتأثيره على سلوك الأفراد. - تستخدم الباحثة فنية ملاحظة الذات من خلال سؤال المسترشدات :- هل تحاولين التحكم في نفسك عندما يستثار غضبك ؟ هل فكرتي في ذلك ؟ وما الفائدة التي تحصلين عليها من ذلك ؟ هل تكسبين شيئاً من التحكم بالغضب ؟ - تطلب الباحثة من المسترشدات أن يقمن بالملاحظة الذاتية لسلوكهن أثناء التوتر والغضب . - تقوم الباحثة باستخدام فنية التعليمات الذاتية لخفض التوتر لدى المسترشدات ، حيث تقدم شرحاً مبسطاً عن كيفية استجابة الأفراد للاضطرابات الانفعالية كالقلق والغضب والخوف عن طريق زيادة التوتر ، لذا فإن التعليمات الذاتية تسهم في خفض التوتر ، وتعيد قدرة الإنسان على التغلب على القلق والغضب والخوف ، حيث تتيح للمسترشدة التفكير جيداً قبل الإقدام على أي عمل ، وتمنحها الفرصة لمراجعة أفكارها قبل أن تتحول الى سلوك ضار . - تقوم الباحثة بالثناء على المسترشدات اللواتي شاركن في الجلسة بفاعلية ، وتقدم لهن الشكر والمدح ، وتطلب من المسترشدات الباقيات الاقتداء بهن . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية ، والوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة . - تطرح الباحثة السؤال التالي :- ما معنى التوتر ؟ وما أهمية خفضه عند التعامل مع الآخرين؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تطلب الباحثة من المسترشدات أن يذكرن موقفين تعاملن بهما مع الآخرين ، الموقف الأول صحيح والموقف الآخر خاطئ. 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة:-

- تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب البيئي بشكل جيد وحث المسترشدات اللواتي لم ينجزن الواجب البيئي على انجازه.
- تعرض الباحثة خطورة التوتر عند التعامل مع الآخرين وتأثيره على سلوك الأفراد حيث تبدأ بالقول " إن الفرد يجد الراحة والأمان عند انضمامه للآخرين".
- تستخدم الباحثة فنية ملاحظة الذات في الجلسة من خلال الطلب من المسترشدات مراقبة تصرفاتهن وسلوكهن وتسجيل الأفكار التي يحملنها عن المواقف الحياتية والأشخاص الآخرين المتسببين بالغضب ، ثم الوقوف على أسوأ فكرة ترد على ذهن المسترشدة ، وهنا تطلب الباحثة من المسترشدات توقع النتيجة الأسوأ وما تتطلبه منهن. حيث تطلب من المسترشدات ملاحظة ذواتهن والانتباه الواعي للسلوك الذاتي وملاحظة السلوك الخاص للمواقف التي تظهر فيها عدم قدرتهن على إدارة الغضب ، مع التركيز على ملاحظة نتائج سلوكهن .
- تقوم الباحثة بتوضيح الكيفية التي يجب ان تستخدمها المسترشدات في تحويل الأفكار الخاطئة الى أفكار ايجابية عند التعامل مع الآخرين ، حيث توضح للمسترشدات " إن الانتماء للآخرين يتحقق من خلال ثقتنا بهم وثقتهم بنا ونتعامل معهم بنية حسنة ننم عن حيننا للخير والسعي لمنفعة الجميع وهذا يجعل الآخرين يقابلونه بمثل ما يشعر به تجاههم ويتعامل به معهم ، فشعور الفرد بالأهمية والفعالية ما هو إلا نتاج لعملية التفاعل الاجتماعي " .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية الاسترخاء لخفض التوتر لدى المسترشدات ، حيث تقدم شرحا مبسطا عن كيفية استجابة الأفراد للاضطرابات الانفعالية مثل الغضب عن طريق زيادة التوتر في عضلات الجسم ، مما يؤدي الى إضعاف قدرة الإنسان على التوافق والنشاط مما يشعره بالإرهاق ، لذا فإن تمارين التدريب على الاسترخاء تسهم في خفض التوتر ، وتعيد قدرة الإنسان على التغلب على القلق والغضب والخوف .
- تبدأ الباحثة بعد ذلك بممارسة تمارين الاسترخاء ، حيث تطلب من كل مسترشدة أن تجلس على كرسي مريح لبضع دقائق حتى تشعر بالراحة وتبدو عليها علامات الهدوء ، بعد ذلك تبدأ الباحثة بتدريب المسترشدات على الاسترخاء من خلال الطلب من كل مسترشدة أن تأخذ نفساً

عميقا ، ثم تقول :- الآن خذي نفسا عميقا (شهيقا) واحبسها لمدة خمس ثواني ، هذا الشهيق يؤدي الى الشعور بالتوتر ، ثم تطلب الباحثة من المسترشدات إطلاق النفس ، تنفسي تدريجيا (الزفير) ، هذا الزفير يؤدي الى الشعور بالاسترخاء وإزالة التوتر ، ثم تقول للمسترشدات :- حاولي ان تتمعي بحالة الاسترخاء التي تكوني عليها بعد التنفس ، كرري هذه العملية مرة ثانية ، لاحظي الفرق بين حبس النفس وإطلاقه ، لا بد أن تكوني مركزة ومنتبهة معي أثناء العملية .

الآن سوف نبدأ بتمرين آخر :-

- أسترخي الى أقصى درجة ممكنة ثم أغمضي عينيك (تسكت الباحثة لحظة)
- وجهي كل انتباهك على ذراعك الأيمن بشكل خاص ، اقبضي يدك اليمنى بشدة مع شد ذراعك الى أقصى درجة ممكنة (تسكت الباحثة) .
- لاحظي أن عضلات يدك اليمنى وعضلات مقدمة الذراع اليمنى تتقبض وتتوتر ، ركزي على هذا التوتر الشديد الناتج عن هذا النشاط ، حافظي على هذا الوضع لمدة عشر ثواني ، افثحي يدك اليمنى وأرخيها تدريجيا حتى تصلي الى حالة الاسترخاء التام .
- لاحظي الفرق بين حالتني الشد والاسترخاء ، الآن استمتعي بحالة الاسترخاء التي تعيشينها حاليا ، كرري هذا التمرين مرة ثانية حتى تتمكني من ضبط العضلات بشكل جيد .
- الآن نتجه الى اليد اليسرى ، لنقوم بنفس التمرين السابق للوصول الى حالة الاسترخاء ذاتها.
- تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية ، والوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة الإرشادية .
- تطلب الباحثة من المسترشدات أن يذكرن موقفين تعاملن بهما مع الآخرين ، الموقف الأول صحيح والموقف الآخر خاطئ .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- التاسعة

عنوان الجلسة :- الاهتمام بالآخرين .

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة أهمية الاهتمام بالآخرين . - معرفة أساليب الاهتمام بالآخرين . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف المسترشدات معنى الاهتمام بالآخرين وكيفية إظهار الاهتمام بهم . 	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدات قادرات على أن :- - يعرفن معنى الاهتمام بالآخرين. - يتعرفن على أساليب الاهتمام بالآخرين. - يظهرن الاهتمام بالآخرين . 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - المناقشة ، التخيل ، التدريب على الاسترخاء، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي . 	<p>الاستراتيجيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد وحث المسترشدات اللواتي لم ينجزن التدريب على انجازه. - تعرض الباحثة أهمية التعامل مع الآخرين وتأثيرها على سلوك الأفراد. - تستخدم الباحثة فنية التخيل من خلال الطلب من المسترشدات أن يتخيلن أنفسهن في موقف مثير للغضب ، كأن ينتظرن لساعات طويلة في طابور للحصول على حاجة ما . - تطلب الباحثة من المسترشدات الحديث عن ردود أفعالهن تجاه هذا الموقف ، ثم تقوم بتصحيح ردود الأفعال الخاطئة ، والتعزيز والثناء على ردود الأفعال الإيجابية . - تستخدم الباحثة فنية التدريب على الاسترخاء (العضلي) مع المسترشدات لغرض تدريبهن على كيفية التحكم بردود الأفعال السلبية وتحويلها الى ردود أفعال ايجابية عند التعامل مع الآخرين. - تقوم الباحثة بالثناء على المسترشدات اللواتي شاركن في الجلسة بفاعلية ، وتقدم لهن الشكر والمدح ، وتطلب من المسترشدات الباقيات الاقتداء بهن . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة بعد تلخيصها. 	<p>التقويم البنائي</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تطلب الباحثة من المسترشدات أن يذكرن موقفين تعاملن بهما مع الآخرين ، الموقف الأول صحيح والموقف الآخر خاطئ. 	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة:-

- تبدأ الباحثة بالشكر والثناء على الطالبات اللواتي أنجزن الواجب البيتي.
- تبدأ الباحثة المناقشة بأن تطرح السؤال الآتي:-
كيف يمكن الاهتمام بالآخرين ؟ ولماذا ؟
- تقوم الباحثة بمناقشة أجوبة الطالبات ثم تحاول من خلال المناقشة بالتعرف على الأفكار التي تحملها الطالبات عن الاهتمام بالآخرين بشكل مخطوء ، ثم تبدأ بتعزيز الجوانب الايجابية الموجودة في هذه الأفكار وعزل وإطفاء الجوانب السلبية فيها.
- تقوم الباحثة باستخدام فنية التخيل في الجلسة ، حيث تطلب من المسترشدات ذكر موقف حياتي مر بهن وتسبب لهن بالغضب تجاه الآخرين ، وتطلب منهن تسجيل أفكارهن ومشاعرهن حول هذا الموقف .
- تطلب الباحثة من المسترشدات الجلوس بهدوء وإغماض العينين وتخيل أنفسهن في نفس الموقف المثير للغضب ، وتطلب منهن أن يتعاملن مع هذا الموقف بطريقة مغايرة للطريقة التي تعاملن بها في الموقف الحياتي الحقيقي ، حيث تطلب منهن التعامل مع الموقف بعقلانية وعدم التهور في رد الفعل تجاه الآخرين . وتسجيل أفكارهن ومشاعرهن حول الموقف.
- تقوم الباحثة بملاحظة أفكار المسترشدات في الموقفين الحقيقي والمتخيل ، ثم تطلب منهن التعبير عن مشاعرهن وعن ملاحظاتهم عن أنفسهن في الموقفين ، وهل أن تصرفاتهن في الموقف الحقيقي أفضل منها في الموقف المتخيل ؟ ولماذا ؟
- توضح الباحثة للمسترشدات إن الفرد بطبيعته اجتماعي لا يستطيع الاستغناء عن الآخرين فهو بحاجة الى التألق والمحبة والانتماء إليهم ، فالعلاقات القائمة على الاحترام المتبادل والتعاطف والتسامح والتقبل من شأنها أن تؤدي الى تحقيق السعادة لك وللآخرين ، أما العلاقات التي تقوم على العداة والمقت والكراهية فأنها تخل بميزان الصحة النفسية ، الأمر الذي يفسد المجتمع ويهدد كيانه، ثم تضرب الأمثلة لنوعين من العلاقات (علاقات قائمة على الحب والاحترام - علاقات قائمة على المقت والكراهية) ، وتطلب الباحثة من الطالبات أن يتمسكن بالمعايير الاجتماعية ومراعاة حقوق الآخرين في تعاملهن مع الآخرين بعد وصولهن الى دقة الاستنتاج في صحة أفكارهن.
- تقوم الباحثة باستخدام فنية الاسترخاء في الجلسة ، حيث تقدم شرحا مبسطا عن كيفية استجابة الأفراد للاضطرابات الانفعالية مثل الغضب عن طريق زيادة التوتر في عضلات الجسم ، مما يؤدي الى

إضعاف قدرة الإنسان على التوافق والنشاط مما يشعره بالإرهاق ، لذا فإن تمارين التدريب على الاسترخاء تسهم في خفض التوتر ، وتعيد قدرة الإنسان على التغلب على الغضب ، وتجعله أكثر قدرة على التعامل بإيجابية مع الآخرين.

- تبدأ الباحثة بعد ذلك بممارسة تمارين الاسترخاء ، حيث تطلب من كل مسترشدة أن تجلس على كرسي مريح لوضع دقائق حتى تشعر بالراحة وتبدو عليها علامات الهدوء ، بعد ذلك تبدأ الباحثة بتدرب المسترشدات على الاسترخاء من خلال الطلب من كل مسترشدة أن تأخذ نفساً عميقاً ، ثم تقول :- الآن خذي نفساً عميقاً (شهيقاً) واحبسيه لمدة خمس ثواني ، هذا الشهيق يؤدي الى الشعور بالتوتر ، ثم تطلب الباحثة من المسترشدات إطلاق النفس ، تنفسي تدريجياً (الزفير) ، هذا الزفير يؤدي الى الشعور بالاسترخاء وإزالة التوتر ، ثم تقول للمسترشدات :- حاولي ان تتمتعى بحالة الاسترخاء التي تكوني عليها بعد التنفس ، كرري هذه العملية مرة ثانية ، لاحظي الفرق بين حبس النفس وإطلاقه ، لا بد أن تكوني مركزة ومنتبهة معي أثناء العملية .

الآن سوف نبدأ بتمرين آخر :-

- أسترخي الى أقصى درجة ممكنة ثم أغمضي عينيك (تسكت الباحثة لحظة)

- وجهي كل انتباهك على ذراعك الأيمن بشكل خاص ، اقبضي يدك اليمنى بشدة مع شد ذراعك الى أقصى درجة ممكنة (تسكت الباحثة) .

- لاحظي أن عضلات يدك اليمنى وعضلات مقدمة الذراع اليمنى تنقبض وتتوتر ، ركزي على هذا التوتر الشديد الناتج عن هذا النشاط ، حافظي على هذا الوضع لمدة عشر ثواني ، افتحي يدك اليمنى وأرخيها تدريجياً حتى تصلي الى حالة الاسترخاء التام .

- لاحظي الفرق بين حالتني الشد والاسترخاء ، الآن استمتعي بحالة الاسترخاء التي تعيشينها حالياً ، كرري هذا التمرين مرة ثانية حتى تتمكني من ضبط العضلات بشكل جيد .

- الآن نتجه الى اليد اليسرى ، لنقوم بنفس التمرين السابق للوصول الى حالة الاسترخاء ذاتها.

- تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية ، والوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة الإرشادية .

- تطلب الباحثة من المسترشدات أن يذكرن موقفين تعاملن بهما مع الآخرين ، الموقف الأول صحيح والموقف الآخر خاطئ .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- العاشرة .

عنوان الجلسة :- التفاعل الاجتماعي .

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة .

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى التفاعل الاجتماعي . - معرفة أهمية التفاعل الاجتماعي . - التعرف على الأساليب الصحيحة للتفاعل الاجتماعي . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على معنى التفاعل الاجتماعي وكيفية ممارسته مع الآخرين بروح إيجابية وأساليب صحيحة . 	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدين قادرين على أن :- - يتعرفن على معنى التفاعل الاجتماعي . - يتعرفن على الأساليب التي تمكنهن من التفاعل الإيجابي مع الآخرين. - يكونن أفكار صحيحة حول الآخرين . 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، التخيل ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي.</p>	<p>الاستراتيجيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدين اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد. - تقوم الباحثة بتعريف معنى التفاعل الاجتماعي . - تعرض الباحثة أهمية التفاعل مع الآخرين وتأثيره على سلوك الأفراد . - تستخدم الباحثة فنية التخيل حيث تطلب الباحثة من الطالبة تخيل موقف تخوض فيه تجربة اجتماعية ناجحة ، وعند حصولها على استجابة مشابهة للاستجابة الحقيقية،تستخدم الباحثة فنية التعزيز. - تقوم الباحثة بالثناء على المسترشدين اللواتي شاركوا في الجلسة بفاعلية ، وتقدم لهم الشكر والمدح ، وتطلب من المسترشدين الباقيات الاقتداء بهن . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية ، والوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة. - توجه الباحثة السؤال التالي :- ما أهمية التفاعل الاجتماعي في التعامل مع الآخرين ؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشدين أن يذكروا موقفين تعاملن بهما مع الآخرين ، موقف صحيح وموقف خاطئ</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة:-

- تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي والثناء على المسترشدات اللواتي أنجزن التدريب بشكل جيد وحث المسترشدات اللواتي لم ينجزن التدريب على انجازه وبيان أهمية التدريب البيئي للمسترشدات.
- تقوم الباحثة بتوضيح معنى وأهمية التفاعل الاجتماعي في الحياة ، وكيف أن الإنسان مخلوق اجتماعي لا يستطيع العيش بدون الآخرين ، لذا فإن التفاعل الايجابي معهم سيجعله أكثر توافقاً مع نفسه ومع الآخرين .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية التخيل في الجلسة وكما يلي :-
- تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقف حياتي مر بهن وتسبب لهن بالغضب تجاه الآخرين ، وتطلب منهن تسجيل أفكارهن ومشاعرهن حول هذا الموقف .
- تطلب الباحثة من المسترشدات الجلوس بهدوء وإغماض العينين وتخيل أنفسهن في نفس الموقف المثير للغضب ، وتطلب منهن أن يتعاملن مع هذا الموقف بطريقة مغايرة للطريقة التي تعاملن بها في الموقف الحياتي الحقيقي ، حيث تطلب منهن التعامل مع الموقف بعقلانية وعدم التهور في رد الفعل تجاه الآخرين . وتسجيل أفكارهن ومشاعرهن حول الموقف.
- تقوم الباحثة بملاحظة أفكار المسترشدات في الموقفين الحقيقي والمتخيل ، ثم تطلب منهن التعبير عن مشاعرهن وعن ملاحظاتهم عن أنفسهن في الموقفين ، وهل أن تصرفاتهن في الموقف الحقيقي أفضل منها في الموقف المتخيل ؟ ولماذا ؟
- توضح الباحثة للمسترشدات إن الفرد بطبيعته اجتماعي لا يستطيع الاستغناء عن الآخرين فهو بحاجة الى التألق والمحبة والانتماء إليهم ، فالعلاقات القائمة على الاحترام المتبادل والتعاطف والتسامح والتقبل من شأنها أن تؤدي الى تحقيق السعادة لكِ وللآخرين ، أما العلاقات التي تقوم على العداة والمقت والكراهية فأنها تخل بميزان الصحة النفسية ، الأمر الذي يفسد المجتمع ويهدد كيانه)، ثم تضرب الأمثلة لنوعين من العلاقات (علاقات قائمة على الحب والاحترام - علاقات قائمة على المقت والكراهية) ، وتطلب الباحثة من الطالبات أن يتمسكن بالمعايير

الاجتماعية ومراعاة حقوق الآخرين في تعاملهم مع الآخرين بعد وصولهم الى دقة الاستنتاج في صحة أفكارهم.

- تقوم الباحثة بمناقشة المسترشديات في وجهات نظرهن حول التفاعل الاجتماعي ، وتشخص الباحثة من خلال النقاش الأسباب المنطقية لظهور مثل هذه الأفكار ، موضحة إن ذلك ناجم عن سيطرة الأفكار الخاطئة واللاعقلانية على المسترشديات ، نتيجة الربط غير الموضوعي بين المواقف والأحداث في الفكر والواقع ، ويترتب على هذا الربط التأملي استنتاج غير واقعي يؤدي بالضرورة الى خلق الصورة القاتمة.

- تقوم الباحثة بعرض أفكار للمسترشديات تباعاً وتسأل عن أسباب تبنيها والعمل على تعديلها وذلك من خلال الوصول الى الدلائل الواقعية لخطأ هذه الأفكار.

- تحاول الباحثة تهيئة المسترشديات لتقبل أفكار أكثر ايجابية بعد إشعارهن بأهميتهن كشخصيات يمتلكن إرادة صلبة وعقلية راجحة وعاطفة صادقة تستطيع أن تتجاوز المحن والصعاب وتعيد الثقة لنفسها بعد التوكل على الله سبحانه وتعالى.

- تقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء للمسترشديات المشاركات في المناقشة ، وتحث باقي المسترشديات على المشاركة الفاعلة فيها .

- الوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة بعد تلخيصها والطلب من المسترشديات أبداء آرائهن حول موضوع الجلسة.

- تطلب الباحثة من المسترشديات أن يذكرن فكرة واحدة عن التفاعل الاجتماعي يشعرن انها خطأ وكيف تم تصحيحها.

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الحادية عشرة .

عنوان الجلسة :- رد الفعل المندفع .

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة .

<p>- معرفة معنى رد الفعل المندفع . - معرفة أساليب التخلص من رد الفعل المندفع .</p>	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<p>- التعرف على خطورة رد الفعل المندفع ، وعلى الأساليب والأفكار التي تجعلهن متوافقات مع ذواتهن ومع الآخرين ، ومعرفة أساليب التخلص من رد الفعل المندفع .</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>جعل المسترشدات قدرات على أن :- - يعرفن معنى رد الفعل المندفع . - يعرفن أساليب التخلص من رد الفعل المندفع .</p>	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، التدريب على الاسترخاء ، التنفيس ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي.</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<p>- تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي وتثني على المسترشدات اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تقوم الباحثة بعرض مفهوم رد الفعل المندفع في حياة الفرد ومناقشته مع المسترشدات. - تستخدم الباحثة فنية التدريب على الاسترخاء (العضلي) لتحقيق قدر كبير من التوافق الذاتي ، وجعل المسترشدات يشعرون بالراحة والوصول الى قدر عالي من الاسترخاء الذي يجعلهن قادرات على السيطرة على ردود الأفعال المندفعة في المواقف الحياتية المختلفة . - تستخدم الباحثة فنية التخيل من خلال الطلب من المسترشدات تخيل موقف تجري فيه المسترشدة حواراً ذاتياً مفتوحاً تحقق فيه قدراً من التوافق الذاتي . - تقوم الباحثة بتعزيز استجابة المسترشدات للموقف المتخيل وكأنه استجابة حقيقية. - تقوم الباحثة بالثناء على المسترشدات اللواتي شاركن في الجلسة بفاعلية ، وتقديم لهن الشكر والمدح ، وتطلب من المسترشدات الباقيات الاقتداء بهن .</p>	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<p>- تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة و تحديد الايجابيات والسلبيات. - تقوم الباحثة بتوجيه السؤال الآتي لأفراد المجموعة: ▪ ما هي الخطوات التي تنمي ثقة الفرد بالآخرين؟</p>	<p>التقويم</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشدات كتابة موقفين يبين فيهما أهمية التحكم برد الفعل المندفع . أحدهما كانت فيه المسترشدة متحكمة برد فعلها ، والآخر غير متحكمة فيه .</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للواتي أنجزنه بشكل جيد.
- تقوم الباحثة بتعريف وشرح موضوع الجلسة على وهو (رد الفعل المندفع).
- تقوم الباحثة بتوضيح الخطوات التي تساعد الفرد في السيطرة على ردود أفعاله الغاضبة وهي :-
 ١. لا تنتس ذكر الله
 ٢. نَقِّس عن انفعالاتك بأعمال مفيدة (ممارسة الرياضة- قراءات متنوعة).
 ٣. حول انتباهك لأشياء أخرى.
 ٤. تجنب المواقف التي تثير انفعالك.
 ٥. تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة متفائلة.
- تقوم الباحثة باستخدام فنية الاسترخاء في الجلسة ، حيث تقدم شرحا مبسطا عن كيفية استجابة الأفراد للاضطرابات الانفعالية مثل الغضب عن طريق زيادة التوتر في عضلات الجسم ، مما يؤدي الى إضعاف قدرة الإنسان على التوافق والنشاط مما يشعره بالإرهاق ، لذا فإن تمارين التدريب على الاسترخاء تسهم في خفض التوتر ، وتعيد قدرة الإنسان على التغلب على الغضب ، وتجعله أكثر قدرة على التعامل بإيجابية مع الآخرين.
- تبدأ الباحثة بعد ذلك بممارسة تمارين الاسترخاء ، حيث تطلب من كل مسترشدة أن تجلس على كرسي مريح لوضع دقائق حتى تشعر بالراحة وتبدو عليها علامات الهدوء ، بعد ذلك تبدأ الباحثة بتدرب المسترشدات على الاسترخاء من خلال الطلب من كل مسترشدة أن تأخذ نفساً عميقاً ، ثم تقول :- الآن خذي نفساً عميقاً (شهيقاً) واحبسيه لمدة خمس ثواني ، هذا الشهيق يؤدي الى الشعور بالتوتر ، ثم تطلب الباحثة من المسترشدات إطلاق النفس ، تنفسي تدريجياً (الزفير) ، هذا الزفير يؤدي الى الشعور بالاسترخاء وإزالة التوتر ، ثم تقول للمسترشدات :- حاولي ان تتمتعى بحالة الاسترخاء التي تكوني عليها بعد التنفس ، كرري هذه العملية مرة ثانية ، لاحظي الفرق بين حبس النفس وإطلاقه ، لابد أن تكوني مركزة ومنتبهة معي أثناء العملية .
- الآن سوف نبدأ بتمرين آخر :-
 - أسترخي الى أقصى درجة ممكنة ثم أغمضي عينيك (تسكت الباحثة لحظة)
 - وجهي كل انتباهك على ذراعك الأيمن بشكل خاص ، اقبضي يدك اليمنى بشدة مع شد ذراعك الى أقصى درجة ممكنة (تسكت الباحثة) .

- =====
- لاحظي أن عضلات يدك اليمنى وعضلات مقدمة الذراع اليمنى تنقبض وتتوتر ، ركزي على هذا التوتر الشديد الناتج عن هذا النشاط ، حافظي على هذا الوضع لمدة عشر ثواني ، افتحي يدك اليمنى وأرخيها تدريجياً حتى تصلي الى حالة الاسترخاء التام .
 - لاحظي الفرق بين حالتني الشد والاسترخاء ، الآن استمتعي بحالة الاسترخاء التي تعيشينها حالياً ، كرري هذا التمرين مرة ثانية حتى تتمكني من ضبط العضلات بشكل جيد .
 - الآن نتجه الى اليد اليسرى ، لنقوم بنفس التمرين السابق للوصول الى حالة الاسترخاء ذاتها.
 - تستخدم الباحثة فنية التخيل في الجلسة وكما يلي :-
 - تطلب الباحثة من المسترشدات الجلوس بشكل مريح على الكرسي ثم يتخيلن بأنهن ليس لديهن قدرة على ضبط رد الفعل المندفع في موقف مثير للغضب ، فماذا ستكون مشاعرهن عندها؟
 - تعطي الباحثة للمسترشدات بعضاً من الوقت للتخيل، وبعد ذلك تسأل كل مسترشدة عما تخيلته ومن ثم مناقشة ذلك.
 - تبين الباحثة للمسترشدات أن الإنسان تواجهه أثناء حياته العديد من الظروف التي إن لم يتم التعامل معها بإيجابية وعقلانية فوراً وبوقتها فإنها قد تتطور وتصبح لها العديد من الانعكاسات السلبية والاضطرابات النفسية.
 - توضح الباحثة بعض خطوات السيطرة على رد الفعل المندفع وهي :-
 - ❖ ضرورة أن يخاطب الإنسان نفسه ويعترف أمامها بأنه قد تسرع وأخطأ بهذا الانفعال.
 - ❖ أن يحاول توجيه رسائل لنفسه تقول: (يجب علي أن أتوقف عن ردود الفعل هذه لأنها خاطئة وتؤدي إلى نتائج غير مرغوبة وتسبب لي كثيراً من الأمراض).
 - ❖ إجراء داخلي وهو مقاومة ردود الفعل هذه بتكرار رسالة مفادها (يجب علي أن أقاوم أي انفعال أتعرض له مهما كان صغيراً).
 - تناقش الباحثة بعض الأفكار الخاطئة التي طرحتها المسترشدات والتي تدل على عدم القدرة على السيطرة على رد الفعل المندفع مثل (أفقد اتزاني عندما أتعرض إلى مشكلة أو محنة) (أشعر أنني سريعة الانفعال) وتقوم بتصحيح هذه الأفكار واستبدالها بأفكار ايجابية .
 - الوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة بعد تلخيصها والطلب من المسترشدات أبداء آرائهن حول موضوع الجلسة.

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الثانية عشرة .

عنوان الجلسة :- التعبير عن الغضب .

مدة الجلسة : - (٤٥) دقيقة .

<ul style="list-style-type: none"> - التأني في إصدار الأحكام وفهم وجهات نظر الآخرين. - معرفة أهمية ضبط النفس عند الغضب . - السيطرة على الغضب في جميع المواقف . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - الابتعاد عن التسرع في إصدار الأحكام والتعرف على الأساليب والأفكار التي يعبرن بها عن الغضب . 	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - جعل المسترشدات قادرات على أن :- - يترثن في إصدار الأحكام على المواقف . - يتعرفن على أهمية ضبط النفس عند الغضب . - يعبرن عن غضبهن بشكل منضبط . 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، التخيل ، الحديث الذاتي ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي.</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بالسؤال عن التدريب البيئي وتثني على المسترشدات اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تقوم الباحثة بعرض مفهوم التعبير عن الغضب في حياة الفرد ومناقشته مع المسترشدات. - تستخدم الباحثة فنية التخيل مع المسترشدات . - تقوم الباحثة باستخدام فنية الحديث الذاتي من خلال الطلب من المسترشدات إغماض أعينهن وتخيل أنفسهن في موقف غير متزنات فيه انفعالياً. وكيف تكون مشاعرهن في ذلك الموقف؟ - تطلب الباحثة من المسترشدات استبدال الحديث السلبي بحديث ايجابي مع الذات. - تقوم الباحثة بالثناء على المسترشدات اللواتي شاركن في الجلسة بفاعلية ، وتقديم لهن الشكر والمديح ، وتطلب من المسترشدات الباقيات الاقتداء بهن . 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة و تحديد الإيجابيات والسلبيات. - تقوم الباحثة بتوجيه السؤال الآتي لأفراد المجموعة: = ما هي أهمية التعبير الإيجابي عن الغضب ؟ 	<p>التقويم</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشدات كتابة موقفين يبين فيهما أهمية التحكم برد الفعل المنذفع . أحدهما كانت فيه المسترشدة متحكمة برد فعلها ، والآخر غير متحكمة فيه .</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة الإرشادية شاكرة لهن حضورهن المميز والمنتظم لجلسات البرنامج الإرشادي .
- تطلع الباحثة على التدريب البيئي ، وتستفسر عن الصعوبات التي واجهت المسترشدات في أدائه ، وتثني على اللاتي أنجزنه بشكل جيد.
- توجه الباحثة السؤال الآتي : ما الفائدة المرجوة من الغضب؟
- تقوم الباحثة بجمع إجابات المسترشدات وتسجيلها وشكرهن عليها.
- توضح الباحثة للمسترشدات أننا نستطيع أن نستنتج من خلال إجاباتكن أن الإنسان يغضب عندما يشعر بأن أحدهم يعيق أو يعترض تحقيق أهدافه ، أو عندما يشعر أن هناك من يهدد له قيمة معينة. وأحب أن أضيف أن الغضب شعور يعرفه كل إنسان ، وقد تظل هذه الحالة داخلية يعيشها الإنسان ، أو تتحول إلى سلوك وعندئذ تتحول إلى العدوان ، وهنا تكمن الخطورة
- تستخدم الباحثة فنية التخيل في الجلسة وذلك بأن تطلب الباحثة من المسترشدات تسجيل ردود أفعالهن حول الموقف الآتي مع محاولة أن تكون ردود أفعال مختلفة :-
- تخيلي نفسك تشاهدين فيلما يعجبك مشاهدته، وان مجرياته في تطور مستمر وأنت تنتظرين بشغف معرفة نهاية قصته، في هذه الأثناء غير أحد أخوتك القناة التي تشاهدينها، أو أحدث إزعاجا مستمرا منعك من المتابعة ، ماذا ستفعلين حينها ؟
- تقوم الباحثة بتسجيل ردود أفعال المسترشدات حول هذا الموقف ومناقشتها معهن وتعزيز الايجابي منها وتقويم وتصحيح ما هو سلبي .
- تستخدم الباحثة فنية الحديث الذاتي في الجلسة من خلال الطلب من المسترشدات إغماض أعينهن وتخيل أنفسهن في الموقف التالي :- ((ماذا تفعلين لو كنت واقفة في طابور لشراء شيء ما، فدفعت أحدهم بعد أن كدت تصلين إلى الشباك الرئيسي ؟))
- تطلب الباحثة من المسترشدات التحدث مع أنفسهن حول الموقف وبيان كيف ستكون مشاعرهن في ذلك الموقف؟ وتدوين عدد من ردود الأفعال تجاه هذا الموقف، على أن تكون ردود الأفعال متباينة.

- =====
- تطلب الباحثة من المسترشدات استبدال الحديث السلبي بحديث ايجابي مع الذات ، وتدوين عدد من ردود الأفعال تجاه هذا الموقف بعد الحديث الايجابي مع الذات.
 - توضح الباحثة للمسترشدات أنه عندما تواجهنا مواقف تثير الغضب علينا أن نفكر قبل أن نتصرف وعلينا أن نسيطر على أعصابنا لأننا قد نتصرف تصرفاً لا يليق بنا ولا يحل الموقف بل يزيد الخطأ أخطاءً أخرى ويعقد الأمور فلا داعي للغضب.
 - توضح الباحثة للمسترشدات أنه عندما تكون في موقف يتطلب منا أن نسيطر على أنفسنا ولا نغضب علينا أن نقول لأنفسنا:- (تماسك) (اهدأ) (استرخ) (لا داعي للغضب)
 - الوقوف على سلبيات وإيجابيات الجلسة بعد تلخيصها .
 - تطلب الباحثة من المسترشدات كتابة موقفين يبينّ فيهما أهمية التحكم برد الفعل المندفع . أحدهما كانت فيه المسترشدة متحكمة برد فعلها ، والآخر غير متحكمة فيه .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الثالثة عشرة .

عنوان الجلسة :- الإتزان الانفعالي .

مدة الجلسة ٤٥ دقيقة .

<ul style="list-style-type: none"> - معرفة معنى الإتزان الانفعالي. - معرفة أهمية الاتزان الانفعالي . - معرفة أساليب الاتزان الانفعالي . 	<p>الحاجات الإرشادية</p>
<p>- أن تتعرف المسترشدات على معنى وأهمية الإتزان الإنفعالي وكيفية التعامل مع الآخرين وإبداء مظاهر الارتياح .</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - أن تتعرف المسترشدات على:- - معنى الاتزان الانفعالي. - قواعد السيطرة على الانفعال. - كيفية التخلص من الأفكار التي تثير الانفعال. - كيفية الشعور بالارتياح والأمن النفسي. - التعرف على أساليب الاتزان الانفعالي . 	<p>الأهداف السلوكية</p>
<p>المناقشة ، التخيل ، الحديث الذاتي ، التعزيز ، التغذية الراجعة ، التدريب البيئي .</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بمتابعة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء على اللواتي أنجزنه بشكل جيد. - تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة و كتابته على السبورة وهو (الاتزان الانفعالي). - تقوم الباحثة بتعريف الاتزان الانفعالي وكتابته على السبورة ومناقشته مع المسترشدات . وتطلب منهن إعادة التعريف ، وتقديم التعزيز المناسب لمن تقوم بإعادته. - تقوم الباحثة بتوضيح بعض خطوات تخفيف الانفعال. - تطلب الباحثة من كل مسترشدة أن تتخيل نفسها في موقف غير متزن انفعالياً . وكيف تكون مشاعرها في ذلك الموقف؟ - تطلب الباحثة من المسترشدات استبدال الحديث السلبي بحديث ايجابي مع الذات. - تقوم الباحثة بتقديم التغذية الراجعة أثناء قيام المسترشدات بأداء المواقف . - تقوم الباحثة بتقديم التعزيز المناسب لضمان استمرار المشاركة. 	<p>الأنشطة المقدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الإيجابيات والسلبيات. - تقوم الباحثة بتوجيه الأسئلة الآتية للمسترشدات :- س/ ما معنى الإتزان الانفعالي؟ س/ ما هي قواعد السيطرة على الانفعال ؟ 	<p>التقويم البنائي</p>
<p>تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقف يتسم بعدم الاتزان الانفعالي .</p>	<p>التدريب البيئي</p>

إدارة الجلسة :-

- ترحب الباحثة بأعضاء المجموعة الإرشادية شاكرة لهم حضورهم المميز والمنتظم لجلسات البرنامج الإرشادي .
- تطلع الباحثة على التدريب البيئي ، وتستفسر عن الصعوبات التي واجهت المسترشدات في أدائه ، وتثني على اللاتي أنجزنه بشكل جيد.
- توجه الباحثة سؤالاً للمسترشدات : - ماذا نعني بالإنعزال الانفعالي؟
- تستمع الباحثة إلى إجابات المسترشدات وتسجلها وتشكرهن عليها.
- توضح الباحثة معنى الإنعزال الانفعالي وهو القدرة على التخلص من تباينات الانفعالات الشائعة في المزاج الوقتي واكتساب الإنعزال الانفعالي الجيد ، مما يساعد الفرد في عدم الإفراط في الاستجابة للمواقف الانفعالية أو المثيرة للانفعال والقدرة على مقاومة التذبذبات الشديدة في المزاج ، وأن الشخص المتزن انفعاليا :- هو الشخص القادر على تقديم الاستجابة الملائمة للمثير الانفعالي ، ويتمتع بالقدرة على استحداث تحكيمات داخلية جيدة ، وذلك على عكس الشخص غير المتزن انفعاليا ،الذي يسارع في تقديم استجابة غير ملائمة ، ويتسم بالعجز عن الوصول إلى التحكم الانفعالي.
- تقوم الباحثة باستخدام فنية التخيل في الجلسة ، إذ تطلب من المسترشدات تخيل أنفسهن في الموقف التالي :- ((وأنت جالسة في حفلة عيد ميلاد صديقتك وأثناء تقديم العصير إليك سكبت إحداهن العصير على ملابسك. فماذا تفعلين؟ ولماذا؟
- تعطي الباحثة بعض الوقت للمسترشدات للتفكير في الإجابة وكتابتها ثم تناقش إجابتهن وتحدد الاستجابة الخاطئة ويوضح سبب عدم ملاءمتها.
- تقوم الباحثة بمناقشة إجابات المسترشدات مع تزويدهن بالتغذية الراجعة التعزيزية والتصحيحية المباشرة .
- تقوم الباحثة باستخدام فنية الحديث الذاتي في الجلسة من خلال الطلب من المسترشدات التحدث الى أنفسهن حول الموقف المتخيل ، وتحديد الأفكار اللاعقلانية التي تحد من قدرتهن على تحقيق الاتزان الانفعالي .

- =====
- تطلب الباحثة من المسترشدات استبدال الحديث السلبي الذي تسبب في عدم اتزانهن في ذلك الموقف بحديث ايجابي مع النفس ، وتطلب منهن تسجيل أفكارهن ومشاعرهن حول نفس الموقف بعد الحديث الايجابي .
 - توضح الباحثة للمسترشدات أن صميم الإتزان الانفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا، بدرجة يمكن أن تصل إلى خلق وابتكار استجابات جديدة ، وهو حالة وسط بين التردد والاندفاعية ، ويظهر عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضا للمرونة سواء كان هذا الجمود عبارة عن اندفاعية إقدام أم ترددية إحجام.
 - تقوم الباحثة بتلخيص ما دار في الجلسة الإرشادية ، والوقوف على سلبياتها وايجابياتها.
 - تقوم الباحثة بتوجيه الأسئلة الآتية للمسترشدات :-
س/ ما معنى الإتزان الانفعالي؟ س/ ما هي قواعد السيطرة على الانفعال ؟
 - تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقفين يبين فيهما أهمية الإتزان الانفعالي . أحدهما كانت فيه المسترشدة متزنة انفعاليا ، والآخر غير متزنة فيه .

أسلوب التنظيم الذاتي

الجلسة :- الرابعة عشرة .

عنوان الجلسة :- الختامية .

مدة الجلسة ٤٥ دقيقة .

تبلغ المسترشدات بإنهاء البرنامج الإرشادي .	الحاجات الإرشادية
اختتام البرنامج الإرشادي ومعرفة الآراء النهائية للمسترشدات حول البرنامج والاتفاق حول تاريخ ومكان التقويم النهائي .	هدف الجلسة
أن تتمكن المسترشدات من:- - تقويم فاعلية البرنامج الإرشادي - تقديم التغذية الراجعة للباحثة. - تعيين مكان وزمان القياس البعدي للمجموعة. - معرفة إن البرنامج الإرشادي قد انتهى.	الأهداف السلوكية
- تناقش الباحثة استجابات المسترشدات في التدريب البيئي. - تطلب الباحثة من المسترشدات إعطاء رأيهن وبصراحة تامة عن موضوعات الجلسات الإرشادية وطريقة عرضها والفنيات المستخدمة فيها والفائدة التي حصلن عليها المسترشدات. - تقدم الباحثة بعض الجوائز والمكافئات للمسترشدات ويتم إبلاغهن بإنهاء البرنامج.	الأنشطة المقدمة

إدارة الجلسة:-

- متابعة الباحثة للتدريب البيئي وشكر المسترشدات اللاتي قمن بأدائه بشكل جيد .
- تستعرض الباحثة مع المسترشدات ما تم تعلمه أثناء الجلسات .
- تقوم الباحثة بمناقشة المسترشدات بطريقة وأساليب البرنامج ومدى نجاحه ، وتطلب منهن الأخذ بكل ما جاء في الجلسات كدليل عمل لهن في حياتهن اليومية.
- تطلب الباحثة من المسترشدات توضيح مدى افادتهن من الجلسات .
- تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر المواقف السلبية التي لاحظتها في الجلسات الإرشادية ومعرفة وجهة نظرهن فيها.
- تقوم الباحثة بشكر المسترشدات على مشاركتهن ومواصلة حضورهن الى الجلسات بانتظام، متمنية لهن النجاح في الامتحانات النهائية.
- تقوم الباحثة بتقديم الحلوى والهدايا للمسترشدات وإدارة المدرسة والمدرسات وأمينة المكتبة لمساعدتهن في انجاز البرنامج.
- تقوم الباحثة بتحديد يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٤/١٢/٣٠ لأجراء الاختبار البعدي.