

سلسلة

كيف نبني

حصانة نفسية

الفهرس

رقم المرحلة	اسم المرحلة	رقم الصفحة	المدة الزمنية
المرحلة الاولى	تعرف على نفسك	4	30 د.
المرحلة الثانية	التفكير الإيجابي	5	20 د.
المرحلة الثالثة	العناية بالجسم	5	40 د.
المرحلة الرابعة	تطوير مهارات التحكم في الضغط	6	30 د.
المرحلة الخامسة	تعزيز العلاقات الاجتماعية ودوائر الانتماء	7	30 د.
المرحلة السادسة	تعلم تقدير الذات	7	30 د.
المرحلة السابعة	تحديد الأهداف والتطلعات	8	30 د.
المرحلة الثامنة	التعلم من الصعاب	9	30 د.
المرحلة التاسعة	استشارة اخصائي نفسي	10	20 د.

سلسلة كيف نبني حصانة نفسية



الأهداف:

ان نساعد الأفراد الأجياليون على بناء حصانة نفسية عن طريق التعرف على نفسه و التفكير الإيجابي والعناية بالجسم وتطوير مهارات التحكم في الضغط وتعزيز العلاقات الاجتماعية وتعلم تقدير الذات وتحديد الأهداف والتطلعات والتعلم من الصعاب.



الفئة المستهدفة:

18-12



المدة الزمنية:

4 ساعات و 20 دقائق

المواد اللازمة:

بطاقات اقلام , جهاز عرض ,
حاسوب , هواتف ذكية مع
الأفراد , طباعة ملحق 1 و 2
حسب عدد افراد المجموعة
, لوح وقلم لوح , وعاء او
قبة.



ملاحظات للمركز: بناء الحصانة النفسية هو عملية طويلة الأمد تتطلب التفرغ والتمرين المنتظم, لكن يمكن تلخيصها ب 9 نقاط رئيسية , لذلك ستكون هذه الكراسة من **9 مراحل** بحيث كل مرحلة تركز على احدى تلك النقاط:

1. تعرف على نفسك
2. التفكير الإيجابي
3. العناية بالجسم
4. تطوير مهارات التحكم في الضغط
5. تعزيز العلاقات الاجتماعية
6. تعلم تقدير الذات
7. تحديد الأهداف والتطلعات
8. التعلم من الصعاب
9. استشارة اخصائي نفسي

المرحلة الاولى التعرف على النفس : 30 دقيقة

في بعض الأحيان عندما يُطلب منا التحدث عما هو جيد فينا، تكون مفرداتنا محدودة. ونجد صعوبة في تحديد ما هو جيد فينا. ربما لا توجد لدينا الخبرة الكافية في كتابة الأشياء الجيدة عن أنفسنا. ومن اجل التعمق باستكشاف انفسنا سنحاول القيام بذلك بطريقة المرأى.

نقسم افراد المجموعة لمجموعات. (لا يزيد عن 4 أشخاص في المجموعة) اشرح لهم : ليس من السهل علينا أن نجد قدراتنا وتفضيلاتنا. أحياناً يتعرف الآخرون فينا على أشياء لا نراها. سنحاول مساعدة الآخرين، الذين سيكونون بمثابة "مرآة" بالنسبة لنا. يمكنهم مساعدتنا في رؤية الأشياء بأنفسنا، والتي من الصعب رؤيتها بمفردنا..

في كل مجموعة - سيحكي كل فرد قصة أو حدثاً حصل معه ومنحه شعوراً جيداً أو رضى. سيستمع جميع أعضاء المجموعة إلى قصة كل فرد، ويحددون خلال سماع القصة القدرات او التفضيلات او الميول في القصة لكل فرد من افراد المجموعة ، ويكتبونها على بطاقة مع اسم الفرد. في نهاية الفعالية، سيحصل كل فرد على بطاقات من جميع افراد المجموعة (على البطاقة القدرات او التفضيلات او الميول)

نقاش في المجموعة بعد الحصول على البطاقات:

- كيف تشعر؟ وما هو رأيك؟
- هل كانت هناك شيء فاجئك؟ شيء لم تفكر به من قبل؟
- هل كنت تعرف عن كل القدرات والتفضيلات والميول التي كتبها زملائك؟
- هل تتفق مع الامور المكتوبة بالبطاقات ام لديك رأي اخر؟

كبشر، يوجد بداخلنا العديد من الأفكار والمشاعر والذكريات، فهذه الأشياء ليست بالضرورة جيدة وليست بالضرورة سيئة الطريقة التي نعيش بها يمكن أن تكون لها نتائج جيدة أو غير جيدة بالنسبة لنا ولبيئتنا لذلك قد تكون هناك أشياء نريد تحسينها أيضاً.

نسأل افراد المجموعة :

- هل هناك أشياء تريد تحسينها في نفسك؟

اكتب على بطاقة وقم بطيها ثم ضعها على الأرض ثم اخلط البطاقات واطلب من الافراد اختيار بطاقة بشكل عشوائي وقرائتها.

نسأل افراد المجموعة :

- إذا قمنا بإحضار مدراء / أناس يعملون بالهايتك / مهندسين / علماء وطلبنا منهم خوض في نفس النشاط، هل تعتقد أن اوراقهم ستكون فارغة؟.

- هل يحس أي شخص منكم بالتشابه مع الأشياء المكتوبة في الاوراق؟
- هل تعتقد أنه يمكنك تسخير قدراتك وميولك وتفضيلاتك من اجل تحسين هذه الصفات؟
- هل هناك من يريد المشاركة؟

المرحلة الثانية- تفكير ايجابي: 20 دقيقة

اشرح لافراد المجموعة في هذه المرحلة سنتعلم عن التفكير الايجابي وسيعمل الافراد على ورقة عمل (ملحق 1) التي فيها استراتيجيات لزيادة التفكير الإيجابي وإدارة الأفكار السلبية. إن إتقان هذه المهارة سيساعد افراد المجموعة على التعامل مع المواقف المحبطة أو الصعبة بشكل أكثر استقلالية.

اطلب من افراد المجموعة اختيار زوج لهم لهذه الفعالية ووزع على كل فرد ملحق 1 مع قلم واطلب منهم تعبئة العامود الثاني، يمكنهم استشارة بعضهم البعض.

المرحلة الثالثة -العادات الصحية والعناية بالجسد والروح: 40 دقيقة

ارسم شمس الافكار على اللوح واكتب بالوسط العادات الصحية لتعزيز الصحة النفسية (او اقسام المجموعة لمجموعتين واعطي كل واحدة بريستول واطلب من مجموعة عن العادات الصحية واخرى عن الغير صحية).

اطلب من الافراد اعطائك اجوبة واكتبها
اقتراحات لاجوبة اخرى:

o النوم 8 او 9 ساعات يومياً

o استخدام واقي الشمس عند الخروج من البيت

o المشي لتقوية القلب

o حماية العينين (النظارات الشمسية الجيدة)

o اكل المزيد من الخضراوات والفواكه

o تقليل السكر

o الاكل في اطباق صغيرة

o فحوصات دورية

o لقاحات بشكل دوري

o التأمل او الصلاة يومياً.

ثم ارسم شمس الافكار على اللوح واكتب بالوسط العادات الغير صحية

اطلب من الافراد اعطائك اجوبة واكتبها

اقتراحات لاجوبة اخرى:

o المشروبات الغازية

o كثرة او قلة النوم

o الجلوس كثيراً

- o الاكثار من السكريات والحلويات
- o تناول الكثير من الملح
- o استعمال الهواتف او مشاهدة التلفزيون قبل النوم
- o تجنب وجبة الفطور

اسال افراد المجموعة:

من لديه عادة غير صحية من التي ذكرناهن ؟ ترى كيف يمكننا تغيير هذه العادات ؟
اشرح لهم ان هناك عدة خطوات يمكن اتباعها، واعط مثالا على نفسك (مثلا انا كنت بالسابق لا اتناول وجبة الفطور من اجل تصحيح ذلك اتبعت هذه الخطوات : وضعت خطه ثم كنت واثقاً)

1. ضع خطة
2. كن واثقاً أنك تستطيع تحقيق ذلك
3. ابحث عن مجموعة دعم
4. كن صبوراً مع نفسك
5. كافئ نفسك
6. لا تستسلم
7. اختر بديلاً عن عاداتك السيئة
8. تخيل نفسك بعد تحقيق الهدف المطلوب
9. كن مستعداً للنكسات
10. غير عادة واحدة في كل مرة

بعد انتهائك من الشرح اعط فردين او ثلاث يتحدثون عن كيفية تخطيطهم للتخلص من احد العادات الغير صحية عن طريق هذه الخطوات.

المرحلة الرابعة تطوير مهارات التحكم في الضغط : 30 دقيقة

لهذه المرحلة يوجد اقتراحين لتميرها:

اول اقتراح لمجموعة صغيرة هو تمرير عارضة سنتغلب معاً على التوتر [للفتحة اضغط هنا](#).
العارضة مناسبة فقط لمجموعة قادة تتكون كحد اقصى من 5 افراد , متكاثفين ومعتادين على بعضهم البعض.

الاقتراح الثاني لمجموعة كبيرة:

اسال افراد المجموعة كيف تتعاملون مع ضغوط الحياة ؟
وزع لكل فرد بطاقة صغيرة وقلم , اطلب منهم كتابة طريقه للتعامل مع ضغوط الحياه
بعد انتهائهم اطلب منهم طي البطاقة عدة مرات واجمعهم في وعاء او قبة , ثم اسحب بكل مره بطاقة واقرأ لهم.
● بعد انتهائك من القراءة اسألهم هل جذبت انتباهكم طريقه لم تقوموا بها من قبل ؟ هل تريدون تجريب
احدى الطرق في المرة القادمة التي تشعرون بها بضغط ؟

المرحلة الخامسة تعزيز العلاقات الاجتماعية ودوائر الانتماء: 30 دقيقة

اشرح لافراد المجموعة : تعزيز العلاقات الاجتماعية هو جزء مهم من بناء الحصانة النفسية، وذلك لأن العلاقات الإيجابية والداعمة يمكن أن تلعب دورًا كبيرًا في صحة العقل والعاطفة البشرية.

العلاقات الاجتماعية توفر لك نظام دعم قوي عندما تواجه صعوبات أو ضغوطاً نفسية. يمكن للأصدقاء والعائلة أن يكونوا جزءًا من هذا النظام، ويمكنهم تقديم المشورة والاستماع وتقديم الدعم العاطفي في الأوقات الصعبة. لتعزيز العلاقات الاجتماعية، يمكنك القيام بأمور مثل التفاعل مع الأصدقاء والعائلة بانتظام، والمشاركة في أنشطة اجتماعية، والمساهمة في المجتمع، والبحث عن فرص للتواصل وبناء علاقات جديدة. تذكر أن العلاقات الجيدة تعتبر أحد عوامل النجاح الرئيسية في بناء حصانة نفسية قوية.

اسأل أفراد المجموعة لأية دوائر انتماء أنا منتمي؟

اخبرهم ان بعض الاشخاص يحسون بالانتماء اكثر للمجموعات الكبيرة (نطاق الدولة او نطاق العالم) وبعض الاشخاص يحسون اكثر بالانتماء الى العائلة والاصدقاء وانه لا بأس بذلك.

وزع عليهم الاوراق والاقلام والالوان واطلب منهم رسم دوائر الانتماء او رسم شجرة الانتماء التي يشعرون بالانتماء اليها وليس كلها. (يمكن للدوائر ان تكون منفصلة او متداخلة ويمكن رسم الشجرة بالطريقة التي يفضلونها).

مثال: انا , العائلة , الحي , الاصدقاء , المدرسة , حركة الشبيبة , مجموعات في مواقع التواصل الاجتماعي , مجموعات في العاب الكترونيه , البلد , الدولة , العالم.

ثم اطلب من كل فرد ان يعرض دوائره ويشرح لنا ما الذي تعنيه له كل دائرة.

المرحلة السادسة تقدير الذات: 30 دقيقة

ارسم على اللوح شمس الافكار واكتب فيها : تقدير الذات

اسأل أفراد المجموعة ماذا يخطر ببالكم عندما تسمعون تقدير الذات

اعرض الفيديو لافراد المجموعة :

https://www.youtube.com/watch?v=litXW91UauE&ab_channel=DoveUS

واسألهم ما رأيكم بتقدير النساء لوجوههن؟ لماذا يحدث هذا برأيك؟

ارسل لهم صورة ادناه عبر الواتس اب .

بعدها وزع اوراق واقلام واطلب منهم تقسيم انفسهم الى ازواج حسب اختيارهم والنظر الى الصورة بالواتس اب ومحاولة تحليل الخطوات وكيف يمكنكم زيادة نجاعة هذه الخطوات لتقدير الذات.

الصورة للارسال عبر الواتس اب:

خطوات تقدير ذاتك



المرحلة السابعة تحديد الأهداف والتطلعات: 30 دقيقة

اطلب من افراد المجموعة اختيار زوج لهم لهذه الفعالية ووزع على كل فرد ملحق 2 مع قلم واطلب منهم تعبئة الاهداف للفترة القادمة، يمكنهم التحدث لبعضهم البعض.
ممكن اضافة لهذه المرحلة (اختياري) ان يشارك بعض الافراد اهدافهم ومن ثم محاولة فهم ما هي الصعوبات التي يواجهونها لكي يصلوا الى هدفهم ومحاولة حل هذه الصعاب.

المرحلة الثامنة التعلم من الصعاب: 30 دقيقة

اشرح لافراد المجموعة التعلم من الصعوبات يعني أن تنظر إلى التحديات والصعوبات في حياتك على أنها فرص للاستفادة منها من خلال الخبرة والتعلم. الجمل التي سوف تجدونها في هذه الفعالية تعزز الفلسفة الإيجابية حيال التحديات وتعتبرها فرصاً للنمو وتطوير القدرات.

اكتب هذه الجمل على بطاقات (او اطبع ملحق 3 مرة واحدة):

- الفشل ليس نهاية العالم
- عندما يظهر التحدي أمامك، لا تستسلم، بل انظر في عمقه وابحث عن الأسباب والظروف التي تحيط به
- تحدى نفسك لتكون أفضل نسخة منك، وسترى كيف ينعكس ذلك إيجابياً على مستوى ثقتك بنفسك
- عندما تعمل بتميز، تصبح مصدر إلهام للآخرين
- تحقيق أهدافك يتطلب تطوير ذاتك، فكن جاهزاً لاستكشاف مجهولك وتحسين نقاط ضعفك
- الاصرار هو وقود النجاح، فلا تتراجع أبداً أمام التحديات، بل اصعد بقوة وتحدى نفسك لتحقيق الرغبات الكبيرة

لتمرير هذه الفعالية يوجد احتمالين :

الاحتمال الاول : اقسام المجموعة لمجموعتين وكل مره اطلب متطوع ليخرج خارج الغرفة وخي البطاقة , عند دخول المتطوع العبو معه حامي بارد حتى يجد البطاقه ويقرأها ويحاول ان يشرح كيف يتصل هذا مع التعلم من الصعاب (اختياري : ممكن ان تعطي المجموعة الرابعة حُكم للمجموعة الخاسرة).

الاحتمال الثاني : قسم المجموعة ل 6 اقسام واعطي كل مجموعة جملة وعليهم انتاج منتج عنها مثل قصة او اغنية او فن

وبعدما اشرح حسب الشرح ادناه لكل جملة:

1. الفشل ليس نهاية العالم: عند مواجهة صعوبة أو فشل، لا تعتبره نهاية العالم. بدلاً من ذلك، حاول أن تنظر إلى الفشل على أنه فرصة لتحسين ذاتك والتعلم من الأخطاء.
2. عندما يظهر التحدي أمامك، لا تستسلم، بل انظر في عمقه وابحث عن الأسباب والظروف التي تحيط به - تطوير التحليل والتقييم: بدلاً من الاستسلام للصعوبة، قم بتحليل السبب والظروف المحيطة بالتحدي. هل يمكن أن تجد طريقة للتحسين في المستقبل؟
3. تحدى نفسك لتكون أفضل نسخة منك، وسترى كيف ينعكس ذلك إيجابياً على مستوى ثقتك بنفسك - نمو الثقة بالنفس: كلما تغلبت على تحديات أكثر، ستزيد من ثقتك بنفسك. ستعلم أنك تستطيع التعامل مع مواقف صعبة وأنت تمتلك المهارات والقدرة على التغلب عليها.
4. عندما تعمل بتميز، تصبح مصدر إلهام للآخرين - تعزيز التميز: التحديات تساعدك على تطوير مهارات جديدة وتوسيع آفاقك. يمكن أن تكون هذه الخبرات قاعدة لتحقيق التميز في مجالات مختلفة.
- 5 تحقيق أهدافك يتطلب تطوير ذاتك، فكن جاهزاً لاستكشاف مجهولك وتحسين نقاط ضعفك - النمو الشخصي: عندما تواجه صعوبة وتتغلب عليها، ستتمو كشخص. ستزيد من إدراكك وفهمك للذات وللعالم من حولك.

٠.6. الاصرار هو وقود النجاح، فلا تتراجع أبداً أمام التحديات، بل اصعد بقوة وتحدى نفسك لتحقيق الرغبات الكبيرة -الإصرار والتحفيز: التحديات تعزز من إصرارك وتعزز من تحفيزك لتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

للتلخيص اشرح: الفكرة الرئيسية هنا هي أن التحديات والصعوبات ليست شيئاً سلبياً بحد ذاتها، بل يمكن أن تكون مصدرًا للتعلم والنمو. بدلاً من محاولة تجنب التحديات، حاول استغلالها لتحسين نفسك والوصول إلى أهدافك. هذا النهج سيساعدك في بناء حصانة نفسية أقوى وزيادة إيجابيتك في التعامل مع الصعوبات.

📌 المرحلة التاسعة استشارة اخصائي نفسي: 20 دقائق

كنتلخيص لكل السلسلة اخبر افراد المجموعة بكلماتك وبشكل بسيط انه لا يجب الخجل من العلاج , وان العلاج لا يعني انك مريض نفسي وحتى وان هذا صحيح بقدر يساء فهم الامراض النفسية بسبب انخفاض مستويات الوعي بالمرض النفسي في كثير من الاحيان. وهذا يخلق وصمة العار التي تجعل الاشخاص يرفضون التوجه للعلاج النفسي. يجب ان نعرف ان معظم الامراض النفسية قابلة للشفاء مثل القلق والاكتئاب وغيرها وان الادوية النفسية تؤخذ لفترة محددة وهي الفترة اللازمة للعلاج ثم يتم وقفها خاصة اذا لجأ المريض الى الطبيب في المرحلة الاولى من المرض. الكثير من المرضى يلجؤون الى العيادة النفسية بعد معاناة طويلة جدا وفي مرحلة متأخرة لأن العلاج في هذه الحالة يأخذ وقتا أطول ويكون أصعب .

هناك امراضا نفسية اذا لم تعالج يصل المريض في نهاية المطاف الى التفكير الجدي بالانتحار وهي الامراض مثل الاكتئاب والقلق.اخيراً اذا كنت تعتقد انك بحاجة لعلاج للحصانة النفسيه فلا تتردد بالتوجه لطبيب العائلة كي يوجهك.

علق على الحائطين متقابلين بريستول عليها جملة وافق وجملة لا وافق.

ثم اطلب من الافراد الوقوف بالوسط واقرأ لهم الجمل التالية.

بعد قراءة كل جملة اطلب منهم التحرك والوقوف الى جانب جملة وافق او لا وافق حسب رأيهم وبكل مره اسال بضعة افراد لماذا هذا رأيهم , الجمل :

- المعاناة من الكوابيس تعتبر اضطراب نفسي (جملة خاطئه)
- اي شخص يزور طبيب نفسي يعتبر مجنون (جملة خاطئه)
- نوبات القلق مرض خطير يجب علاجه عن طريق الادوية (جملة خاطئه)
- الاكتئاب مرض غير معدي (جملة صحيحة)
- سماع اصوات غير موجودة حولنا يعتبر أمر طبيعي (جملة خاطئه)
- اي شخص يمشي بالشارع ويتكلم مع نفسه بالضرورة يعني انفصام شخصية (جملة خاطئه)
- الارق او النوم الكثير لمدة نصف سنه يعتبر سبب للتوجه لطبيب نفسي (جملة صحيحة)

ملاحظة: داخل الاقواس هي ملاحظة للمركز لكي يعرف ما اذا كانت الجملة صحيحة ام لا



ملحق 1- قائمة مهمات للحفاظ على التفكير الايجابي



الخطوات	تفاصيل\ كيف سأفعل هذا ؟	عدد الساعات بالاسبوع أو أي ساعة سأفعل ذلك ؟
اكتب كل يوم ثلاثة امور تشعر بالشكر تجاهها		
اعتني بصحتك وجسدك كل يوم.		
ابدأ كل صباح بقوة.		
خذ فترات راحة حقيقية.		
هل لديك شيء تفعلة بعد المدرسة؟		
ممارسة الصلاة او التأمل او الاسترخاء.		
ركز على المدى الطويل بدلاً من المدى القصير.		
استمع إلى الموسيقى التي تناسب حالتك المزاجية.		

ملحق 1- (للبيت) قائمة مهمات للحفاظ على التفكير الايجابي

الخطوات	تفاصيل\ كيف سأفعل هذا ؟	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
اكتب كل يوم ثلاثة امور تشعر بالشكر تجاهها								
اعتني بصحتك وجسدك كل يوم.								
ابدأ كل صباح بقوة.								
خذ فترات راحة حقيقية.								
هل لديك شيء تفعلة بعد المدرسة؟								
ممارسة الصلاة او التأمل او الاسترخاء.								
ركز على المدى الطويل بدلاً من المدى القصير.								
استمع إلى الموسيقى التي تناسب حالتك المزاجية.								



 بيت التربية الالمنهجية		
اهداف عائلية	اهداف اجتماعية	اهداف روحانية
اهداف ثقافية وعلمية	اهداف صحية	اهداف الدراسية





ملحق 3 -التعلم من الصعاب



- الفشل ليس نهاية العالم
- عندما يظهر التحدي أمامك، لا تستسلم، بل انظر في عمقه وبحث عن الأسباب والظروف التي تحيط به
- تحدى نفسك لتكون أفضل نسخة منك، وسترى كيف ينعكس ذلك إيجابيًا على مستوى ثقتك بنفسك
- عندما تعمل بتميز، تصبح مصدر إلهام للآخرين
- تحقيق أهدافك يتطلب تطوير ذاتك، فكن جاهزًا لاستكشاف مجهولك وتحسين نقاط ضعفك
- الاصرار هو وقود النجاح، فلا تتراجع أبدًا أمام التحديات، بل اصعد بقوة وتحدى نفسك لتحقيق الرغبات الكبيرة