خطة التفريغ النفسي الخاصة مدرسة مسقط الثانوية المختلطة

الفصل الدراسي الثاني

الاهداف العامة للخطة :

* تقليل خطر سوء التكيف
* المساعدة في العودة للوضع الطبيعي إلي الحياة اليومية الاعتيادية بقدر المستطاع
* إكساب الطالب مهارات التمكين والسيطرة
* تطوير وتعزيز بيئة تعليمية طبيعية
* إكساب وتعزيز وتطوير المهارات الحياتية والقيم الاجتماعية
* التعرف علي الطلاب المعرضين لمخاطر تطوير مشاكل وصعوبات ما بعد الصدمة

الفئة المستهدفة :

جميع الطلاب ، المعلمين

عدد اللقاءات :

26 لقاء ( لكل صف لقاء )

الانشطة المقترحة :

1- الكراسي : يكون عدد المشاركين اكثر من عدد الكراسي ويكون مشارك ف وسط الدائره بذكر شي معين بحيث يقوم المشاركين بتغيير اماكنهم وهو بحاول الجلوس مكان اخد المشاركين وهكذا

2- بوم : دائرة من المشاركين تعتمد على مضاعفات عدد يتم اختياره وعند الوصول الى مضاعفات العدد المتفق عليه نذكر كلمه ( بوم ) واذا اخطا المشارك يخرج من الدائرة

3- عود الكبريت: على كل مشارك اشعال عود الكبريت ومشاركة المجموعه بمعلومات عن نفسه الى ان ينطفىء عود الكبريت

4- خط الحياة: تعليمات تعطى للمشاركين بحيث يقومون بترتيب انفسهم دون الحديث مع بعضهم البعض حسب المعطيات ( تاريخ الميلاد ، عدد الاولاد، تاريخ التخرج من الجامعه ، العمر ، نمرة رجل كل شخص وهكذا )

5- سلطة الفواكه : يتحرك المشاركين في القاعة ويكون لكل مجموعه اسم من الفواكه وعندما نقول وقفت الحرب على النوع المذكورمن الفاكهه يتوقف المشاركين المعنيين بهذا النوع من الفاكهه المتعلقه بهم

6- من القائد: اخراج احد المشاركين من القاعة واتفاق المجموعه على قائد يقوم بحركات معينه وعلى الشخص الذي كان خارج القاعه ان يتعرف على قائد المجموعة

7- خقيقتان وكذبه: كل مشارك يقدم للمجموعه حقيقتان وكذبه وعلى المجموعه كشف الكذبه

8- المصيدة : تقسيم الفريق الى مجموعتين تكون المجموعه الاولى على شكل جسر وبشكل ثنائي كل اثنين متقابلين وعلى باقي المشاركين اجتياز هذا الجسر بسرعه ولكن عند سماع الصفارة تقوم المجموعات الثنائية باصطياد اي مشارك ما زال في منطقتهم

9- معلومة لا تعرفها المجموعه عني: جلوس المشاركين بشكل دائري وعلى كل مشارك ان يقدم للمجموعه معلومه جديده لا يعرفها زملائه عنه

10-المطار: وجود قائد وشخص اخر مغمض العينين وهناك مطار فيه الكثير من الحواجز والمعيقات فعلى الشخص الاعمى ان يتبع تعليمات القائد للوصول الى الجهة الاخرى بامان

11- الباص تقسيم الفريق الى مجموعتين كل مجموعه تجلس على كراسي على شكل الباص يكون مع الشخص الاول كاسة ماء عليه ان يسلمها للشخص الذي يجلس خلفه دون النظر اليه وينسحب من مكانه ويجلس مكانه الشخص الذي يحمل كاسة الماء وهو يعود الى اخر مقعد وتستمر اللعبه هكذاحتى عودة الشخص الاول بكاسة الماء مكانه والفريق الاسرع والذي حافظ على كمية اكبر من الماء هو الفائز

12- التيار الكهربائي يمسك المشاركين ايدي بعضهم البعض على شكل دائره ويصدر احد المشاركين لمسة معينه ينقلها كل مشارك للشخص الذي يمسك بيده ختى تعود للمشارك الذي بدات منه

13- شمالي فاضي : المشاركين على شكل دائره يطلب احد المشاركين من احد الاشخاص الحضور الى شماله لانه فارغ وهكذا

14- لعبة الجزيرة : الانتقال من منطقة الخطر الى منطقة الامان ضمن حلقه واحدة وحماية بعضهم البعض

15- الطفل المحمي: المحافظة على الشخص داخل الدائره وحمايته من المهاجمين خارج الدائرة الذين يحاولون الحصول عليه

16 مهارة التذكر: يقوم كل مشارك في المجموعة بذكر أسمه الأول ويقوم الشخص الثاني بذكر اسمه واسم المشارك الاول وبعدها يذكر المشارك الاول اسمه واسم الاول والثاني تستمر الفعالية حتى ينتهي ذكر جميع اسماء افراد المجموعة