**ملف الإرشاد الجماعي**

**نموذج متابعة جلسات الإرشاد الجماعي**

للعام الدراسي: 2020/2021 الفصل الدراسي: الثاني عدد المجموعة: 14

هدف تشكيل ال مجموعة: تحسين مستوى التكيف وادارة الضغوط النفسية

(14) لقاء , تاريخ البدء: 22/4 .الانتهاء: ......

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| رقم الجلسة | عنوان الجلسة | اهداف الجلسة | الفنيات المستخدمة | سير الجلسة |
|  | انواع الضغوط النفسية ومصادرها | مساعدة الاعضاء على التعرف على مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها | نقاش جماعي وبطاقات  واجب بيتي | بعد الترحيب بالطلبة وملء الاختبار القبلي والاتفاق على قواعد المجموعة تم طرح مفهوم الضغوط النفسية عبر نقاش جماعي والتعرف على مصادرها عبر بطاقات ، وتم تكليف الاعضاء بواجب بيتي عن ملاحظة وحصر مسببات الضغوط النفسية في حياتهم اليومية |
|  | نتائج الضغوط واعراضها | مساعدة الاعضاء على التعرف على النتائج المترتبة على الشعور بالضغط (نفسيا، اجتماعيا ،صحيا) | الرسم  واجب بيتي | بدات الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي ، والتعرف على نتائج الضغوط وانعكاسها على الفرد من نواحي عديدة ، وذكر بعض الاعراض الصحية والاجتماعية والاسرية  تم تنفيذ رسم لشكل الانسان الذي يتعرض لضغط والاسرة المضغوطة ، واجب بيتي : ملاحظة الروتين اليومي في حالة التعرض لضغط .. كيف يتاثر. |
|  | الضغوط الاسرية | مساعدة الاعضاء على التعرف على الضغوط داخل الاسرة من ناحية الاسباب و النتائج | الجولات  خريطة الحياة  واجب بيتي | بدات الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي، ونقاش حول دور الاسرة بالضغوط النفسية كسبب وعلاج ، تم تنفيذ فنية خريطة الحياة والجولات ، وتم تكليف الاعضاء بواجب بيتي : ملاحظة الافعال التي ينتج عنها الشعور بالضغط لاعضاء الاسرة وما يترتب عليها من نتائج سلوكية ونفسية. |
|  | الضغوط الاسرية | مساعدة الاعضاء على الوقاية من تلك الضغوط و طرق التعامل معها | واجب بيتي  المراقبة الذاتية | بدات الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي ، واستعراض ما تم سابقا باللقاء السابق ونقاش حول الالية التخلص او الوقاية من الضغوط الاسرية ، تم طرح عدد من الحلول كالاتصال الايجابي ووجود مصدر دعم وغيرها ، تم تكليف الطلبة بمراقبة سلوكهم ومشاعرهم داخل الاسرة ومتى وكيف تتغير. |
|  | الضغوط داخل المدرسة | مساعدة الاعضاء على التعرف على الضغوط داخل المدرسة من ناحية الاسباب و النتائج | لعب ادوار  الكرسي الساخن  الواجب بيتي | بدات الجلسة بمناقشة الواجب المنزلي ، والتعرف على الضغوط داخل المدرسة واشكالها واسبابها وما يترتب عليها من نتائج  اكاديمية نفسية اجتماعية ، تم تنفيذ فنية الكرسي الساخن ولعب الادوار ، وحصر النتائج والاسباب وتكليف الاعضاء بواجب بيتي : ملاحظة البيئة الصفية والمدرسية وما يمكن ان يكون مصدر ضغط |
|  | الضغوط داخل المدرسة | مساعدة الاعضاء على الوقاية من تلك الضغوط و طرق التعامل معها | واجب بيتي  رسم الحل | تم مناقشة الواجب البيتي ، وانطلاقا منه تم مناقشة الحلول المقترحة عند كل من الاعضاء ، تم تقديم تغذية راجعة حول ما تم عرضه داخل المجموعة ، وتلخيص الحلول وسبل الوقاية من مصادر الضغط المدرسية او التكيف مع بعضها ، تم تكيف الاعضاء بواجب بيتي : تنفيذ بعض الحلول المقترحة والتي تم الاتفاق عليها اثناء اللقاء |
|  | الاحداث داخل المجتمع الفلسطيني | اتاحة الفرصة للاعضاء للتعبير عن مشاعرهم تجاه الاحداث الاخيرة | هنا والان  واجب بيتي |  |
|  | توكيد الذات | مساعدة الطلبة على اكتساب مهارة توكيد الذات | لعب ادوار  واجب بيتي |  |
|  | الضغوط الاجتماعية | مساعدة الاعضاء على التعرف على الضغوط داخل المدرسة من ناحية الاسباب و النتائج والحلول المقترحة | واجب بيتي  حوار ونقاش |  |
|  | الاسترخاء | مساعدة الطلبة على التعرف على مهارة الاسترخاء وتطبيقها | الاسترخاء  واجب بيتي |  |
|  | مهارة حل المشكلات | مساعدة الطلبة على التعرف على مهارة حل المشكلات وتطبيقها | واجب بيتي  فنية القصة |  |
|  | تنظيم الوقت | مساعدة الطلبة على التعرف على مهارة تنظيم وادارة الوقت وتطبيقها | واجب بيتي |  |
|  | اتخاذ القرار | مساعدة الطلبة على التعرف على مهارة اتخاذ القرار وتطبيقها | واجب بيتي |  |
|  | الجلسة الختامية | الاختبار البعدي + انهاء |  |  |

الجلسة الاولى

الهدف الخاص : توزيع الاختبار القبلي / مساعدة الاعضاء على التعرف على مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها

الفنية المستخدمة : نقاش جماعي وبطاقات / واجب بيتي

سير الجلسة :

الجلسة الثانية

الهدف الخاص : التعرف على نتائج الضغوط واعراضها و النتائج المترتبة على الشعور بالضغط (نفسيا، اجتماعيا ،صحيا)

الفنية المستخدمة : الرسم /واجب بيتي

سير الجلسة :

الجلسة الثالثة

الهدف الخاص : مساعدة الاعضاء على التعرف على الضغوط داخل الاسرة من ناحية الاسباب و النتائج

الفنية المستخدمة : واجب بيتي /خريطة الحياة/ الجولات

سير الجلسة :

الجلسة الرابعة

الضغوط الاسرية

الهدف الخاص : مساعدة الاعضاء على الوقاية من تلك الضغوط و طرق التعامل معها

الفنية المستخدمة : المراقبة الذاتية واجب بيتي

سير الجلسة :

الجلسة

الهدف الخاص :

الفنية المستخدمة :

سير الجلسة :

الجلسة

الهدف الخاص :

الفنية المستخدمة :

سير الجلسة :

الجلسة

الهدف الخاص :

الفنية المستخدمة :

سير الجلسة :

الجلسة

الهدف الخاص :

الفنية المستخدمة :

سير الجلسة :

الجلسة

الهدف الخاص :

الفنية المستخدمة :

سير الجلسة :

الجلسة

الهدف الخاص :

الفنية المستخدمة :

سير الجلسة :

الهدف الخاص :

الفنية المستخدمة :

سير الجلسة :