مقدمة**:**

يعد الخجل مشكلة اجتماعية يعاني منها الفرد، وإذا لم تجد هذه المشكلة أي اهتمام من جانب الأسرة أو الأشخاص المحيطين بالطفل فإنها سوف تتفاقم وتتضخم وتصبح عائقا اجتماعيا بالنسبة للفرد، ويصبح غير قادر على التعامل الطبيعي مع من حوله وليس بمقدوره التفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه ( سليم، ا ا ٢٠) .

وينطوي الخجل على عدم المشاركة في النشاطات الجماعية، والميل إلى تجنب التفاعل الإجتماعي، فنجد أن الأطفال الخجولين يتجنبون الآخرين وهم دائما خائفين غير واثقين بأنفسهم ومترددين ولا يعرضون أنفسهم للمواقف، وعدم امتلاك القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر، وفي المواقف الإجتماعية لا يقومون بالمبادرة أو التطوع بل يبقون على الأغلب صامتين أو يتحدثون بصوت خافت، وكثيرا ما يكون الأطفال الخجولين لا يشاركون في المدرسة او المجتمع المحلي، لذا فإنهم لا يحصلون إلا على القليل من الثناء الاجتماعي كما وتعتبر الجماعات أو الحفلات مواقف صعبة بالنسبة لهؤلاء الأطفال الخجولين ( أبو سريع، 2008).

|  |  |
| --- | --- |
| حيث أن الأطفال الذين تغمرهم الحماية الزائدة من الوالدين يصبحون غير نشيطين ولا يعتمدون على أنفسهم وذلك بسبب الفرص المحدودة لديهم للمغامرة كون ثقتهم بأنفسهم محدودة، ولا يتعاملون مع بيئتهم لذلك يتولد الخجل. | الحماية الزائدة  Over Protection |
| أن الأطفال الذين يشعرون بقلة الأمن لا يستطيعون تعريض أنفسهم للآخرين وتنقصهم الثقة والإعتماد على الذات . | الشعور بعدم الأمان  Felling of Insecurity |
| أن عدم اهتمام الوالدين بالأطفال يؤدي إلى شعورهم بالدونية والنقص ، ويؤدي إلى وجود شخصية خائفة وخجولة. | عدم الإهتمام / الإهمال  Disinterest |
| أن انتقاد الآباء أطفالهم يساعد على تولد الخوف في نفوسهم، فيصبحوا غير متأكدين وخجولين، وبعض الآباء يعتقد أن النقد هو الأسلوب الأمثل لتربية الأبناء، لكن النتيجة للنقد المتزايد هي طفل خجول | النقد والسخرية  cirticism |
| قد يكون التأخر الدراسي سبباً في الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس مما يؤدي لأن يصبح الطفل خجولا، وكذلك والإعاقة الجسدية تشعر الفرد بالنقص وبالتالي يولد الخجل. | التأخر الدراسي والإعاقة الجسدية |



وصف المشكلة:

أيه طالبة في الصف الخامس يظهر لديها حالة من التجنب وعدم الارتياح عند الاختلاط بالطالبات في صفها الدراسي، أو حضور المناسبات الاجتماعية وهذا يسبب لها الصعوبات عند تعاملها مع زميلاتها والمعلمات في المدرسة، أو أي مواقف أخرى فيها اختلاط بالآخرين، تتردد في طرح الأسئلة على المعلمة، كما أن الخجل من الاختلاط بالآخرين تفوت عليها فرص كثيرة لإبراز ذاتها، وحتى في حال أنها تريد أن تطرح سؤالا على المعلمة لعدم فهمها الموضوع ما أن تبدأ في الحديث يظهر لديها احمرار الوجه وارتجاف اليدين، وتصيبها حالة من تشتت الأفكار، ونسيان الكلام وعدم القدرة على إيصال فكرتها، وبالتالي ضياع حقها فى الحصول على المعرفة الكاملة.

كما أن لديها خوف من التواصل مع الآخرين، حتى أنه لا يوجد لديها صديقات، وتتجنب إقامة أي علاقات مع زميلاتها في المدرسة، وتعتقد بانها ليست جذابة، وليست محبوبة، حتى في أسرتها غالبا ما يكون لديها رأي أو تعليق في المواضيع المطروحة، وذلك لخوفها من توجيه الانتقاد واللوم لها، وتعتقد أن الآخرون يراقبونها وسوف ينتقدونها ويسخرون منها

الجلسة الأولى  
بناء العلاقة الإرشادية  
اليوم: الإثنين  
التاريخ:13/3/2017



الفنيات والمواد المستخدمة: الحوار والمناقشة، بطاقات وأوراق العمل، الواجبات البيتية،

التغذية الراجعة.

الأنشطة :

* الترحيب المسترشدة وإظهار الحب والدفء والتقبل، ثم التعريف بنفسي من حيث طبيعة عملي كمرشدة وطبيعة مهنة الإرشاد وما تتطلبه من الحفاظ على خصوصية المسترشد مبدأ السرية التامة مقابل الثقة المطلقة.
* إفساح المجال أمام المسترشدة للحديث عن نفسها بما تراه مناسب ميولها واهتماماتها رغباتها واحتياجاتها.
* إعطاء المسترشدة تغذية راجعة عن حديثها ومناقشة الاهتمامات والميول التي لديها، ومن خلال حديثها تبين أن لديها موهبة كتابة الشعر ولكنها لا تقوم بإبراز هذه الموهبة وذلك بسبب الخجل من التحدث أمام الجمهور.
* وعند الاستيضاح من المسترشدة عن الموضوع أكثر تحدثت بشكل مفصل وفيما يلي بعضا من سير الجلسة الإرشادية:
* المرشدة: عندما قمنا بعمل جلسة تقييم، قلت أنك تقوم بتجنب المواقف الاجتماعية، وعدم قدرتك على تكوين علاقات مع زميلاتك في المدرسة، بسبب خوفك من توجيه النقد أو السخرية من تصرفاتك هل لخصت ذلك جيدا؟
* المسترشدة: نعم، ذلك صحيح .
* المسترشدة: هل هناك تغيير جوهري في موقفك منذ ذلك الحين؟
* المسترشدة: حسناً وجدت من الصعب الاقتراب من الآخرين والتعامل معهم، أو تكوين العلاقات بسهولة
* المرشدة: ما الذي تجدينه يمثل مشكلتك الرئيسية في الوقت الحاضر؟
* المسترشدة: ذلك الشعور بالضيق والخوف وعدم الارتياح عند وجودي في المناسبات العائلية، أو الاختلاط بالآخرين لذلك اتجنب تلك المواقف.
* المرشدة: يبدو كل ذلك صعباً جداً، ولو تمكنا من تقسيم وتفتيت ذلك إلى أجزاء يمكن التعامل معها بصورة أفضل، وتبدو بعض التصورات عن مشكلتك في هذه اللحظة: أولا المواقف الاجتماعية مواقف ضاغطة بالنسبة لك، الثاني أنك تشعرين بالخجل تجاه هذه المواقف، والثالث القيام بتجنب هذه المواقف الاجتماعية.
* المسترشدة: نعم بالفعل هذا ما اريد قوله
* المرشدة: والآن سوف أوضح أكثر هذه الفكرة بما يلي: ورقة عمل بعنوان النموذج الخماسي لتوضيح الفكرة:
* هو نموذج يوضح العلاقة بين الموقف، الأفكار، المشاعر، الأعراض الجسمية، السلوك وهذا النموذج يساعدك في فهم مشكلتك بشكل أفضل عن طريق تقسيمها إلى أجزاء صغيرة، وهذا يسهل عليك رؤية مشكلتك من جميع أبعادها، وتستطيع إدراك تأثيرها عليك



* وهذا ما يرتكز عليه عملنا الإرشادي حيث يتم من خلال النموذج تعديل السلوك، وذلك من خلال التعديل في عمليات التفكير، حيث أن الإنسان لا يختل توازنه بسبب الأحداث إنما نتيجة تفكيره في الأحداث، بمعنى أن الناس تتفاعل بالأحداث وفقا لمعانيها لديهم. وهناك ما يعرف بالأفكار التلقائية السلبية التي تظهر بشكل غير إرادي ويتم استثارتها نتيجة الأحداث التي يمر بها الفرد آلياً وتبدو من جهة الفرد بأنها معقولة جداً.
* تهدف الجلسات الإرشادية إلى إكساب الفرد مهارة التعامل مع التفكير اللامنطقي الخاطئ و التشويهات المعرفية، ومساعدة الفرد على التخلص من التشويهات المعرفية حول الذات والعالم والمستقبل، مساعدة الفرد على استبدال الأفكار اللاعقلانية.
* إتاحة الفرصة للمسترشدة بالحديث عما سبق، والحديث عن أهدافها التي تسعى إليها
* الاتفاق مع المسترشدة على مواعيد اللقاء المناسبة للطرفين حيث سيتم تخصيص كل يوم اثنين في الحصة الرابعة موعداً للقاء.
* إتاحة الفرصة للمسترشدة للحديث عن توقعاتها من العملية الإرشادية، وأهدافها التي تأمل في تحقيقها.
* وقد ذكرت المسترشدة بإنها تتأمل التخلص من مشكلة الخجل التي لديها، وأن تصبح لديها القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والتفاعل معهم.

الانتهاء :

تلخيص ما دار في الجلسة والتأكيد على موعد اللقاء القادم كالتالي: لقد تم التعارف فيما بيننا و امضينا وقتا ممتعاً، تم فيه بناء تصور مفاهيمي عن المشكلة، كما تم الحديث عن الطريقة العلاجية، والتعرف على الأهداف الأساسية لهذه الجلسات حسب رؤية المسترشدة؟

الواجب البيتي:

**عبر عن رأيك…**

* من خلال ما دار في الجلسة الإرشادية أكتبي رأيك في النموذج الخماسي من حيث مفهومه والطريقة العلاجية التي يقوم عليها.

**بطاقة التوقعات**

* أن تقوم المسترشدة بكتابة أهدافها وتوقعاتها من العملية الإرشادية

الجلسة الثانية

تطبيق مقياس الخجل الإجتماعي

اليوم: الإثنين

التاريخ: 30/3/2017 الزمن: 30 دقيقة

الأهداف:

* **تعريف المسترشدة بمفهوم مقياس الخجل**
* **قراءة الفقرات وتوضيح كيفية الإجابة عليها**
* **توضيح الفقرات الغامضة لدى المسترشدة**

الأنشطة:

* فى بداية الجلسة تم الترحيب بالمسترشدة والاستفسار عن أحوالها، ومن ثم مناقشة الواجب البيتي وتقديم تغذية راجعة للواجب البيتي واستخدام عبارات التشجيع مثل (ممتازة، أحسنت.....) وتقديم الشكر على التزامها بحل الواجب والحضور بالوقت المحدد.
* تعريف المسترشدة بطبيعة المقياس حيث أنه يتكون من (36) فقرة، تم الطلب من المسترشدة الإجابة على مقياس الخجل بما تراه مناسباً ويمثل مشكلتها الحقيقية.
* التوضيح للمسترشدة بأنه لايوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة على المقياس، إنما الإجابة التي تنطبق عليها، إفساح المجال للمسترشدة بالاستفسار عن ما تريد.
* قراءة وتوضيح الفقرات الغامضة بشكل مناسب مع الحفاظ على جوهر فكرة الفقرة.
* إعطاء الوقت الكافي للمسترشدة بالاجابة على مقياس الخجل، التوضيح للمسترشدة بأن المقياس سوف يتم تصحيحة ومعرفة النتائج، وهذا بدوره سيعطي معلومات دقيقة ويمكن الاستفادة منها بشكل جيد.

الإنهاء: تقديم تلخيص عن ما دار في الجلسة الإرشادية من حيث أهمية المقياس وعن طبيعة المواقف التي تقيسها الفقرات، وتم إعطاء الفرصة للمسترشدة بطرح الأسئلة التي لديها حول المقياس وتم الإجابة عليها، وتم التذكير بموعد اللقاء القادم وشكر المسترشدة على إجابتها على المقياس بكل جدية وتم تحديد الواجب البيتي للجلسة القادمة

**ما رأيك ؟**

أكتب رأيك بفقرات المقياس من حيث قياسها للمواقف التي تواجهك.

الجلسة الثالثة

تعريف مفهوم الخجل وأسبابه

اليوم: الإثنين

التاريخ: 30/3/2017 الزمن: 35 دقيقة

الأهداف:

* **تعريف المسترشدة على طبيعة مفهوم الخجل الإجتماعي**
* **تعريف المسترشدة بمكونات وأسباب الخجل الإجتماعي**
* **تعريف المسترشدة بالأثار النفسية والجسدية المصاحبة للخجل الإجتماعي**

الفنيات المستخدمة: الحوار والمناقشة، التعزيز، أوراق العمل، بطاقات، الواجبات البيتية.

الأنشطة:

* فى بداية الجلسة تم الترحيب بالمسترشدة والاستفسار عن أحوالها، ومن ثم مناقشة الواجب البيتي وتقديم تغذية راجعة للواجب البيتي واستخدام عبارات التشجيع مثل (ممتازة، أحسنت.....) وتقديم الشكر على التزامها بحل الواجب والحضور بالوقت المحدد.
* التوضيح للمسترشدة مفهوم الخجل بإسلوب مبسط بحيث يسهل فهمه على أنه "الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع المشاركة في المواقف الاجتماعية بصورة غير مناسبة، يمكن القول أن الخجل هو حالة انفعالية تتسم بالشعور بالخوف والقلق وعدم الارتياح. والارتباك في المواقف الاجتماعية, حيث يؤثر على شخصية الفرد وقدراته وإنتاجه ودراسته.
* الطلب من المسترشدة إعادة صياغة المفهوم بلغتها الخاصة وذلك للتأكد من إيصال المعلومة بشكل جيد
* تقديم تغذية راجعة حول المفهوم، وتقديم شرح تفصيلي لمكونات الخجل بهدف زيادة
* الوعي والاستبصار على شكل ورقة عمل كالتالي:



* إتاحة الفرصة للمسترشدة للنقاش وللحديث عن مكونات الخجل الاجتماعي ومدى وجود تلك المكونات لديها، وتم التركيز على المكون السلوكي المتمثل بما يلي: قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء، النظر دائماً لأي شيء عدا من يتحدث معه، تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين، ومشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولا عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.
* مناقشة المسترشدة في أسباب الخجل وتوضيحها من خلال ورقة عمل إرفقها في أخر الجلسات الإرشادية، وتم تقديم تغذية راجعة حول كل سبب من أسباب الخجل.

**الانهاء** : تلخيص ما دار في الجلسة والتأكيد على موعد اللقاء القادم كالتالي: لقد تم التعارف فيما بيننا وأمضينا وقتاً ممتعاً، تم فيه بناء تصور مفاهيمي عن المشكلة، كما تم الحديث عن مكونات الخجل التي توضح المفهوم بصورة تفصيلية وبجميع أبعادها، وبالتالي تشكيل صورة أساسية حول الخجل الاجتماعي وطبيعته وخصائصه وآثاره الجسدية والنفسية، وسوف يكون الواجب البيتي كالتالي:

* **أطلب منك كتابة مفهوم الخجل الإجتماعي حسب فهمك الخاص.**