السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

هذا هو برنامج وقاية النشء ضد التدخين والمخدرات الذى تم التدريب عليه ، حاولت اجمعه على قدر استطاعتى من البرنامج الاساسى للمجلس القومى للطفولة والامومة المنفذ بنفس الاسم .
البرنامج به عدد من الجلسات تصلح لهذا الغرض كما انها تصلح لعدة موضوعات وبرامج أخرى .
أما الفيديوهات الخاصة بالبرنامج فهى فيديوهات اجتهدت فى جمعها من النت وليست هى الفيديوهات الاصلية للمجلس القومى للطفولة والامومة وقد تم رفعها على الجروب للاستعانة بها والاستفادة منها .
اتمنى انها تفيد الجميع .

تقبلوا تحياتى
أ. فاطمة الصغير
موجه نفسى بالتوجيه العام بمديرية القاهرة
ماجستير علم نفس وعلاج الادمان
باحثة دكتوراة

اليوم الأول
الجلسة التدريبيه الأولى : (التعارف)
المدة : ساعة وربع

الأهداف:

1- أن يتعرف المتدربين على بعضهم أكثر بشكل أكثر حميمية.
2- إذابة الجليد بين المدربين والمتدربين.
3- عرض أهداف التدريب وقواعد العمل فى الجلسات التدريبية.

الأدوات المستخدمة:

1- تجهيز عدد من الصور (يكون عدد الصور هو نصف عدد المتدربين) ويقوم المدرب بتقسيم الصورة الواحدة إلى نصفين. بهذا يكون المدرب جاهز بأنصاف من الصور بعدد المتدربين.
2- ورقة قلابة مكتوب عليها أهداف التدريب.
3- ورقة قلابة مكتوب عليها قواعد التدريب.

النشاط : "الصور الناقصة" (40 دقيقة)

- يبدأ المدرب الجلسة بتعريف نفسه وتعريف المتدربين أننا بصدد لعب لعبة حتى نتعرف على بعض أكثر.
- يقوم المدرب بتوزيع أنصاف الصور على المتدربين ويطلب منهم أن يبحث كل منهم على نصف الصورة الآخر بين زملاءه.
- كل اثنين متدربين معهم صورة يجلسوا جنباً إلى جنب ويطلب منهم الآتى :

❖ أن يتعرف كل منهم على الآخر بحيث يتم الرد على الأسئلة الآتية:

1- الإسم.
2- السن.
3- السنة الدراسية.
4- الهوايات.
5- أفضل أكلة.

❖ يعطى المدرب 3 دقائق للتعارف.

❖ ثم يقوم كل متدرب بعرض المعلومات التى عرفها عن زميله وتعريفه على المجموعة.
(مثال: زميلى اسمه كذا وعنده كام سنة فى سنه كام وهواياته كذا)
وبدوره يقوم زميله بعرض نفس المعلومات عن الزميل الذى تعرف عليه.

❖ يجب أن يشارك المدربون فى النشاط ويبحثوا عن نصف الصورة بين المتدربين ويقوموا بالتعارف مع المتدرب الذى سيكون معه نصف الصورة الآخر.

- بعد التعارف يبدأ المدرب بعرض أهداف التدريب من على الورقة القلابة. قراءتها بوضوح وشرحها.
- ثم يبدأ بعرض قواعد الجلسات التدريبية من الورق القلاب:

1- إتاحة الفرصة للجميع للتحدث.
2- الحرية فى إبداء الرأى.
3- الاستماع الجيد للزملاء.
4- المشاركة الفعالة فى مجموعات العمل.

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

1- التعرف على أهداف وقواعد التدريب.
2- التعرف على المدربين.
3- التعرف على بقية زملاءه.

الجلسه الثانية : مهارات العمل الجماعى

المدة : ساعة ونصف

الأهداف:

1- توضيح أهمية العمل الجماعى.
2- توضيح أهمية القيادة وفعاليتها.
3- التعرف على القيادات الطبيعية فى المجموعة.

الأدوات المستخدمة:

1- نموذج (1) و (2) يتم تصويره بعدد المشاركين.
2- آلة تصوير فيديو.
3- أوراق قلابة أو أقلام ماركرز.
4- ساعة بها ثوانى أو Stop watch.

الأنشطة:

النشاط الأول: "حركة المجاميع فى المسرح" (20 دقيقة)

1- يبدأ المدرب الجلسة بتوضيح أننا اليوم بصدد التدريب على العمل الجماعى ومن أجل هذا الهدف سنبدأ بلعبة تحتاج 6 متطوعين.
2- يطلب المدرب من المتطوعين أن يقفوا كما سوف يرسم لهم على الورق القلاب عند صفارة البداية وأنه سيتم حساب الوقت الذى سيأخذونه حتى يقفوا كما فى الرسم.
3- ثم يرسم المدرب على الورق القلاب رسمة الوقفة الأولى التى فى نموذج (1) ويعطى لهم إشارة البدء.
4- يقوم المدرب بحساب الوقت الذى اتخذه المتدربون للوقوف كما فى الرسم. ويقوم بكتابته على الورق القلاب.

5- يطلب المدرب 6 متطوعين آخرين ويطلب منهم أن يقفوا كما هو موضح فى الرسم وسيتم حساب الوقت .
6- يكتب المدرب الوقت الذى اتخذه المتدربون على الورق القلاب .
7- يطلب المدرب من نفس الـ 6 متطوعين السابقين أن يقفوا "الوقفة الثانية" التى فى النموذج (1) ويقوم برسمها على الورق القلاب ، ويطلب منهم أن يأخذوا نصف دقيقة للتشاور معاً قبل البدء .
8- يعطى المدرب لهم نصف دقيقة للتشاور بعد ان رأوا الرسمة ثم يعطى إشارة البدء.
9- يدون المدرب الوقت الذى اتخذه المتدربون على الورق القلاب.
10- يطلب المدرب من الـ 6 متطوعين أن يختاروا قائداً لمجموعتهم لينظم وقوفهم ثم يعطى اشارة البدء ثانية .
11- يدون المدرب الوقت الذى اتخذه المتدربون على الورق القلاب.
12- يشكر المدرب المتطوعين ثم يعرض على المتدربين المدد الزمنية التى استغرقوها لعمل الوضع المرسوم.
13- يساعدهم على استنتاج أن مجموعة المتطوعين أخذت زمن أطول لأنهم لم يكن لديهم الخبرة باللعبة ولم يكونوا بالتنظيم اللازم.
ولكن فى التجربة الثانية أخذت وقت أقل لأن عامل الخبرة جعلهم يتحركون أسرع، وأنهم عند المشورة وعندما اتفقوا على أماكن كل فرد منهم اتخذوا وقتاً أقل مع أن "الوقفة الثانية" لم يروها من قبل واختلفت عن الأولى. وأنهم عندما اختاروا لهم قائداً ونظم تحركهم ووقفتهم أخذوا المدة الزمنية الأقل.
14- يسأل المدرب المتدربين بعض الأسئلة حتى تساعدهم على استنتاج ما قبل.
   1- ماذا تلاحظون على هذه المدد الزمنية ؟
   2- لماذا تقل المدد الزمنية ؟
   3- ما هى أهمية التشاور وتبادل الآراء ؟
   4- كيف عند اختيار القائد تم الحصول على أقل مدة زمنية ؟
- يتم توضيح أهمية المشورة بين المجموعة والقائد فى العمل الجماعى.

النشاط الثانى : "المجموعة المفقودة" (ساعة و5 دقائق)

- يقوم المدرب بتوزيع المشاركين إلى 3 مجموعات.
- يقوم المدرب بتوزيع نموذج (2) على كل مشارك.
- يعطى المدرب (30 دقيقة) لعمل المجموعات.
- يطلب المدرب من كل مجموعة تحديد :
   1- قائد للمجموعة.
   2- ميسر للمجموعة.
- يقوم المدرب بقراءة النشاط جيداً معهم.

- يطلب المدرب منهم حل نشاط المجموعة المفقودة من خلال محاولة العمل كجماعة.
- يتم عرض عمل المجموعات، المجموعة تلو الأخرى (القائد والميسر يقومان بالعرض عن المجموعة).
- يقوم المدرب بسؤالهم الأسئلة التالية :
  1- كيف كان العمل داخل المجموعات ؟
  2- كيف كان القائد ؟
  3- كيف كان الميسر ؟
  4- هل تم التشاور فى اتخاذ القرار ؟
  5- ماذا كانت النتائج من وجهة نظرهم ؟
  6- كيف يكون القائد من وجهة نظرهم ؟
  7- ما هى القواعد اللازمة للعمل داخل جماعة ؟
- يتلقى المدرب الإجابات ويزيد معلومات المتدربين من الخلفية العلمية.
- يقوم المدرب بعرض الحل الصحيح للنشاط.

تصوير الفيديو :

يقوم قائد الجلسة خلال الجلسة بتصوير لقطات للمتدربين يتضح فيها :

- هل كان هناك أى سلوك فوضوى غير منظم داخل المجموعات.
- عمل المجموعات سواء الجيد أو الغير منظم.
- التعبير الغير اللفظى لبعض المشاركين (لغة الجسد).

بنهاية الجلسة يستطيع المتدرب أن :

- يتعرف على أهمية العمل الجماعى.
- العوامل التى تساعد على إنجاح العمل الجماعى.

اليوم الثانى
الجلسة الأولى : "مراحل نمو الجماعة"

المدة: ساعة وربع.

الأهداف:

1- التعرف على ديناميات الجماعة.
2- التعرف على مراحل نمو الجماعة.
3- التعرف على كيفية التعامل مع الآراء المختلفة داخل الجماعة.

الأدوات المستخدمة:

1- تصوير نموذج (3) بعدد المشاركين.
2- تصوير نموذج (4) بعدد المشاركين وتقسيمه (5 صور).
3- أوراق قلابة وأقلام ملونة.
4- كاميرا فيديو.

النشاط الأول: "الخزينة" (45 دقيقة)

1- يقوم المدرب بتوزيع: نموذج (3) "الخزينة" على المشاركين ويعطى لهم 10 دقائق لحلها.
2- يقوم بتقسيم المشاركين إلى 3 – 4 مجموعات (حسب عدد المشاركين) ويطلب منهم أن يعيدوا حل النشاط من خلال عمل المجموعات بحيث أن كل مجموعة عليها أن تتفق على حل واحد لهذا النشاط بجانب حل كل فرد ، وذلك فى ورقة منفصلة تعبر عن رأى الجماعة .
3- يعطى المدرب 15 دقيقة لعمل المجموعات.
4- يقوم المدرب بإعطاء المتدربين الحل الصحيح للنشاط ويبدأ بسؤال الأسئلة التالية :
   1- ماهى ملاحظاتكم على هذا النشاط ؟
   2- ما الفرق بين الحل الفردى والحل الذى توصلت إليه مع المجموعة ؟
5- يقوم المدرب بكتابة الحلول الفردية على الورق القلاب وحلول الجماعة ومقارنتها معاً، واستنتاج المجموعات التى يعلو فيها الحل الجماعى عن متوسط الحلول الفردية لأعضائها.
6- يقوم المدرب بإبراز الديناميات التى حدثت بين المتدربين فى كل مجموعة حتى توصلت للحل النهائى وكيف أثرت هذه الديناميات على الحل النهائى للمجموعة.
7- يوضح المدرب أن الاستماع الجيد وعدم فرض الرأى فى العمل الجماعى يساعد على الإعلاء من كفاءة الجماعة.
8- يوضح أيضاً أهمية أن أقول "لاأعرف" عندما أكون لا أعرف فعلاً.
9- يوضح المدرب مراحل نمو الجماعة :-
   - التفاعل المهذب (الهادئ).
   - التفاعل العاصف.
   - التفاعل التعاونى.

النشاط الثانى: "الجماعة خير من الفرد" (25 دقيقة)

- يقوم المدرب بتوزيع نموذج (4) على المشاركين ويطلب منهم أن يرتبوا الصور الترتيب المنطقى.
- يعطى لهم 4 دقائق لهذا النشاط.
- ثم يقوم بتقسيم المشاركين إلى 4 مجموعات ويطلب منهم ترتيب الصور الترتيب المنطقى من خلال العمل فى المجموعة فى 4 دقائق.
- يقوم المدرب بعرض الترتيب الصحيح للصور ومقارنة العمل الفردى بالعمل الجماعى.
- يقوم المدرب بإبراز أهمية التفكير الجماعى وليس التفكير المنفرد فى أى عمل.

تصوير الفيديو:

يقوم قائد الجلسة خلال الجلسة بتصوير لقطات للمتدربين يتضح فيها:

- هل كان هناك سلوك فوضوى غير منظم داخل المجموعات.
- عمل المجموعات سواء الجيد أو الغير منظم.
- التعبير غير اللفظى لبعض المشاركين (لغة الجسد) .

بنهاية الجلسة يستطيع المتدرب أن :

- يتعرف على مراحل نمو الجماعة.
- الديناميات التى تساعد على إنجاح العمل الجماعى.

الجلسة الثانية : "مهارات التواصل"

المدة: ساعة وربع

الأهداف:

1- أهمية التواصل الجيد بين الأفراد.
2- مهارات التواصل.
3- أهمية الرسالة وتوضيحها.

الأدوات المتسخدمة:

- نموذج (5) ، (6).

النشاط الأول: "التليفون المكسور" (35 دقيقة)

- يطلب من المتدربين 4 متطوعين ويقوم بإخراجهم خارج القاعة.
- يشرح للحاضرين أنه سيقوم بدعوة واحد من المتطوعين وسيطلب من أول متطوع أن يسمع جيداً لجملة التليفون المكسور (نموذج 5) ويسأل اى أسئلة يريدها لأنه سيطالب بنقلها إلى المتطوع الثانى.
- يدعو المدرب المتطوع الأول ويقول له الجملة ويطلب منه أن ينقلها للمتطوع الثانى بعد استدعائه من خارج القاعة.
- يدعو المدرب المتطوع الثانى ويقول له المتطوع الأول ما سمعه ثم يقوم المتطوع الثانى بترديدها للثالث وهكذا.
- يقف المتطوعين الأربعة أمام الحاضرين ويطلب المدرب من الرابع أن يقول للحاضرين ما سمعه ليقول الجملة الأصلية.
- يبدأ المدرب بطرح بعض الأسئلة على المتدربين :
  1- ما حدث فى هذا النشاط ؟
  2- كيف اختلفت الجملة أو القصة من متطوع إلى آخر ؟
  3- ما هى الأسباب التى أدت إلى عدم وضوح الرسالة ؟
- يتلقى المدرب إجابات بالمتدربين ويدون على الورق القلاب أسباب عدم وضوح الرسالة التى توصلوا إليها وتقسيمها إلى أسباب فى الراسل وأسباب فى المستقبل.
- يزيد المدرب بقية الأسباب فى خلفية العملية.

النشاط الثانى: "الرسم" (35 دقيقة)

- يقوم المدرب برسم نموذج (6) على ورقة قلابة لا يراها المشاركون.
- يطلب أحد المتطوعين ويسأله أن يشاهد الرسمة ويصفها للمشاركين بحيث يستطيع المشاركون رسمها دون أن يروها معتمدين فقط على ما يسمعونه من إرشادات المتطوع لهم على ان يكون لهم مطلق الحرية فى سؤال المتطوع حتى يصلوا للرسم الصحيح .
- لا يجب على المتطوع أن يتحرك بل فقط يعطى إرشادات لفظية للمشاركين.
- يقوم المدرب بعرض الرسمة الأصلية على المشاركين ومقارنتها برسوماتهم.
- ويطرح الأسئلة التالية :
  1- لماذا هناك اختلافات بين الرسم الأصلى ورسوماتهم ؟
  2- كيف كان المرسل ؟

3- هل الرسالة كانت واضحة ؟
4- لماذا نجح البعض ولم ينجح البعض الآخر فى رسم نفس الرسم المطلوب؟
5- كيف يجب أن يكون المستقبل ؟
6- ما أهمية التواصل الناجح ؟

ويبدأ بتوضيح خطوات الرسالة وأهمية التواصل الناجح.

بنهاية الجلسة يستطيع المتدرب أن :

- يتعرف على أهمية التواصل الجيد.
- يتعرف على مهارات التواصل.

اليوم الثالث

الجلسة الأولى : "مهارات التواصل"

المدة: ساعة ونصف.

الأهداف:

- التعرف على مهارات التواصل اللفظى والغير لفظى.
- التعرف على "لغة الجسد" التواصل الغير لفظى.

الأدوات المستخدمة:

- كاميرا الفيديو.
- تليفزيون للعرض.
- أوراق قلابة وأقلام ملونه.

النشاط الأول: " Role play لعب الأدوار"

- يقوم المدرب باختيار 2 متطوعين ويطلب منهم أن يقوما بأداء مشهد تمثيلى. [أخ وأخت] والأخت تحاول إقناع أخوها أن يقلع عن التدخين.
- يقوم المدرب بتصوير الآداء التمثيلى.
- ثم يطلب المدرب 2 متطوعين آخرين لأداء مشهد تمثيلى آخر وعن محتوى مختلف يتناسب مع الموضوع والبيئه المحيطه بين (الأب والإبن) – (الأم والإبن) – (الإبن والصاحب) ويتم تصوير المشاهد.
- يبدأ المدرب بسؤال المشاركين عن

❖ ما رأيهم فى لغة التواصل بين المتطوعين فى كل مشهد ؟

❖ ما رأيكم فى وضع الممثلين ورسائل جسدهم ؟

- يبدأ المدرب بتوضيح أهمية لغة الجسد (عيون – تعبيرات الوجه – أيدى – أرجل – وضع الوقوف ... إلخ) فى توصيل رسائل غير لفظية للمستقبل.

- ثم يقوم المدرب بعرض ما تم تصويره أثناء هذه الجلسة والتعليق عليه وتبادل الآراء مع المشاركين ثم يقوم بعرض ما تم تصويره فى الأيام السابقة والتعليق على الرسائل الغير لفظية للمشاركين.

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التعرف على التواصل الغير لفظى والتدريب عليه.

الجلسة الثانية

"مهارات إتخاذ القرارات وحل المشكلات"

المدة: ساعة وربع.

الأهداف:

1- أن يتعرف المشاركون على مهارات حل المشكلات.
2- التعرف على الخطوات العلمية لاتخاذ القرار.

الأدوات المستخدمة:

- نموذج (7) .
- نموذج (8) "الخطوات العلمية لحل المشكلات" يتم تصويرها بعدد المشاركين وقص الورقة إلى 6 أجزاء كل جزء يحتوى على مرحلة من مراحل حل المشكلات.
- أوراق قلابة وأقلام ماركرز.
- نموذج (9) يتم تصويره بعدد المشاركين.

النشاط الأول: "أنا عندى مشكلة" مجموعات عمل (ساعة)

- يتم تقسيم المشاركين إلى 3 _ 4 مجموعات يعطى لكل مجموعة دراسة حالة لحل المشكلة بها ويطلب من كل مجموعة تقديم حلول للمشكلة التى فى دراسة الحالة الخاصة بها (نموذج 7) .
- تعرض كل مجموعة الحلول المقترحة على بقية المجموعات.
- ثم يوزع المدرب على المشاركين "خطوات حل المشكلات" المقصوصة والغير مرتبة ويطلب من المجموعات ترتيبها الترتيب المنطقى من وجهة نظرهم.
- يقوم المدرب بتلقى إجاباتهم ثم عرض الحل الصحيح لترتيب مراحل حل المشكلات.
- يطلب المدرب من المشاركين الرجوع إلى عمل المجموعات لحل نفس المشاكل فى دراسات الحالة ولكن باستخدام الخطوات العلمية لحل المشكلات.
- يعطى المدرب لعمل المجموعات (15 دقيقة).
- تعرض كل مجموعة الحلول المقترحة لدراسات الحالة.
- يبدأ المدرب بسؤال المشاركين:

1- ما الفرق بين الحلول المقدمة مسبقاً منكم للحالات والحلول المقدمة بعد معرفتكم للخطوات العلمية لحل المشكلات ؟
2- كيف يؤثر على التفكير العلمى لحل المشكلات على حياتنا ؟

- يتلقى المدرب الإجابات ويثبت الإجابات الصحيحة على الورق القلاب.

النشاط الثانى: "مراحل تطور الأزمة" (15 دقيقة)

- يقوم المدرب بتوزيع نموذج (9) على المشاركين وإيضاح مراحل تطور الأزمة وأهمية التفكير العلمى لحل المشكلات فى التغلب على الأزمات.
- يتلقى المدرب آراء المشاركين فى النموذجين.

بنهاية الجلسة سيتمكن المتدربون من :

- التعرف على الأسلوب العلمى لحل المشكلات.
- مراحل تطور الأزمة.

اليوم الرابع

الجلسة الأولى: "مداخل الإدمان"

المدة: ساعة وربع.

الأهداف:

- أن يتعرف المشاركون على تعريف التجربة والتعاطى والأدمان.
- أن يتعرف المشاركون على المداخل النفسية للوقوع فى دائرة تجربة المخدرات والتعود عليها .
- أن يتعرف المشاركون على الأخطار الصحية والنفسية للإدمان.

الأدوات المستخدمة:

1- أوراق قلابة وأقلام ماركرز.
2- شريط الفيديو للتوعية بمخاطر التدخين والإدمان.
3- تليفزيون.
4- نموذج (10) يصور بعدد المشاركين .

النشاط الأول: مجموعات عمل (35 دقيقة)

- يقوم المدرب بتقسيم المشاركين إلى 4 مجموعات ويطلب منهم أن يتناقشوا ويجيبوا على السؤال التالى: ما هى المداخل النفسية للإدمان ؟
- يعطى المدرب 15 دقيقة لعمل المجموعات ويساعدهم أثناء العمل بالتوجيه والتركيز على السمات الشخصية والعوامل النفسية التى تجعل الفرد عرضه للوقوع فى دائرة الإدمان.

- تقوم المجموعات بعرض إجاباتهم وتقوم بقية المجموعات بالتعليق على الإجابات.
- يضيف المدرب إلى معلومات المشاركين من الدليل العلمى .

النشاط الثانى: شريط الفيديو (40 دقيقة)

- يقوم المدرب بعرض فيلم فيديو عن التدخين والأدمان ، ويوزع عليهم نموذج (10)
- يبدأ المدرب بفتح النقاش عن الفيلم :

1- ما الذى لفت نظركم فى الفيلم؟
2- هل أثار الفيلم خوفاً فى قلبك أو قلقاً من التجربة ؟
3- هل التجربة ليست خطراً حقيقياً فى الوقوع فى دائرة الإدمان ؟
4- ما هى الآثار الصحية والنفسية للتدخين ؟

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التعرف على مداخل الإدمان.
- خطورة التجربة.
- الأضرار الصحية للتدخين.

الجلسة الثانية

"الشائعات والمخدرات"

المدة: ساعة ونصف .

الأهداف:

- أن يتعرف المشاركون على الشائعات المختلفة التى تنتشر حول المخدرات وتأثيرها.
- التعرف على رأى الدين والقانون فى الإدمان.

الأدوات المستخدمة:

- تحضير نموذج (11) وقراءته جيداً .
- نماذج : 12 ، 13 ، 14 ، 15 وتصويرها بعدد المشاركين.
- أوراق قلابة وأقلام ملونة .

النشاط الأول: "مسابقة معلومات" (ساعة وربع)

- يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين وعمل مسابقة بينهما فى المعلومات.
- يقوم المدرب بسؤال كل مجموعة سؤال وإعطاء نقاط للفريق الغالب (الذى لديه معلومات أصح عن الإدمان).
- يبدأ بسؤال لكل مجموعة من الأسئلة الموجودة فى نموذج (11) وعند إجابة أى مجموعة إجابة خطأ يقوم بتقديم الحل الصحيح .

النشاط الثانى: قصة سر السعادة (15 دقيقة)

- يقوم المدرب بتوزيع نموذج (12) على المتدربين ويعطى لهم (5) دقائق لقراءتها .
- ثم يطرح عليهم الأسئلة التالية :
- هل أعجبتك القصة ؟
- ما الذى أعجبك فى القصة ؟
- ما هى الرسالة التى وصلتك بعد انتهائك من قراءتها ؟
- يستنتج المدرب مع المتدربين الغرض من القصة .
- فى نهاية الجلسة يقوم المدرب بتوزيع النماذج الآتية :

❖ رأى الدين فى التدخين والمخدرات (نموذج 13) .

❖ صورة التأثير الجسمانى للعقاقير المختلفة (نموذج 14) .

❖ مواقع على الانترنت web sites عن الإدمان (نموذج 15) .

- يناقش المدرب هذه النماذج مع المشاركين والاجابة عن استفساراتهم .

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التعرف على الشائعات المنتشرة عن المخدرات والمعلومات الصحيحة عنها.
- التعرف على رأى الدين والقانون وأرقام الخط الساخن ومواقع الإنترنت للاطلاع على قضية الإدمان.

اليوم الخامس
الجلسة الأولى "أوجه الذات"

المدة: ساعة ونصف.

الأهداف:

- التعرف على أوجه الذات المختلفة . Ego States
- كيفية التعامل مع الآخر المختلف.

الأدوات المستخدمة:

- نموذج (16) يتم تصويره بعدد المشاركين.
- كاميرا فيديو.
- أوراق قلابة وأقلام ملونه.

النشاط : "الوالد والراشد والطفل" استبيان Eric Berne (ساعة ونصف)

- يقوم المشاركون بحل نموذج (16) وهو استبيان عن ذاتهم وأوجهها المختلفة. يعطى لهذا النشاط 35 دقيقة.
- يسأل المدرب إذا كان أحد المتدربين يحب أن يعرض نتائجه ويبدأ المدرب بتوضيح معنى الأرقام والفرق فى أوجه الشخصية بين:
  - ❖ الوالد (الناقد) (الحنون).
  - ❖ والناضج (البالغ).
  - ❖ والطفل (المبدع).
  - ❖ والطفل (الغرائزى) (المتكيف).
- ثم يبدأ بسؤال المشاركين كيف تؤثر أوجه شخصياتنا فى تفاعلاتنا مع الآخرين ؟

- يتلقى المدرب آراء المشاركين ويوضح أهمية هذه العلاقة فى التواصل بين الأفراد وداخل الجماعات.

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التعرف على مختلف أوجه الشخصية وتبادلها.
- التعرف على تأثير تبادل أوجه الذات فى التفاعل مع الآخر المختلف.

الجلسة الثانية "العلاقات الأسرية"

المدة: ساعة ونصف.

الهدف:

- التعرف على مختلف أنماط العلاقات الأسرية.

النشاط : عمل مجموعات + لعب أدوار Role plays (ساعة ونصف)

- يتم تقسيم المشاركين إلى 3 مجموعات ويقم بإعطاء كل مجموعة نموذج 17 ، 18 ، 19.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تتخيل نموذج لأب ونموذج لأم ونموذج لابن أو أبنة ويوضحوا الرتوش الرئيسية لهذه الشخصيات.
- يوجه المدرب المجموعات للإستعانة بالنماذج الموزعة عليهم كأمثلة للشخصيات المطلوب منهم تخيلهم .
- تختار كل مجموعة مشكلة من المشاكل التى فى نموذج 19 وتقوم المجموعة بأداء مشهد تمثيلى للشخصيات المختارة والمشكلة المختارة .
- يتشارك المدرب والمشاركين فى استنتاج التفاعلات الخاطئة التى تؤدى إلى حدوث مشكلات فى التواصل بين المشاركين وبعضهم وداخل أسرهم .

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التعرف على أنماط العلاقات المختلفة .

<u>اليوم السادس</u>
<u>الجلسة الأولى</u>
"العلاقات بالأقران"

المدة: ساعة وربع

الأهداف:

- التعرف على كيفية التغلب على ضغط الأقران.
- التعرف على النتائج المترتبة على الضغط السلبى للأقران.

- التعرف على أهمية المواجدة "Empathy".

الأدوات المستخدمة:

- نموذج (20) يتم تصويره 5 نسخ.
- أوراق قلابة وأقلام ملونه

<u>النشاط الأول:</u> لعب الأدوار (45 Role plays دقيقة)

- يطلب المدرب من المتدربين تأليف 3 مشاهد لعب أدوار تعبر عن ضغط الأقران والمخدرات ويطلب منهم تمثيلها (لا يزيد عدد المشاركين فى كل مشهد عن 2 أو 3 مشاركين).
- يتم التعليق على لعب الأدوار وتلقى آراء المشاركين على زملائهم، وكيف يتصرفون فى هذا الموقف إذا ما حدث فعلاً ؟
- يتم توضيح أهمية الحسم وأساليب التواصل اللفظى وغير اللفظى التى تساعد الفرد فى التغلب على هذه المواقف والخروج منها بدون أذى أو ضرر.
- يؤكد المدرب على خطورة التجربة أو أن أستحى من زملائى عند عرضهم على المواد المخدرة أو السجائر أو أن يصيبنى الخوف من الشعور بالوحدة أو أنى مازلت طفلاً.
- ربط هذه الجلسة بأحداث جلسة أوجه الذات والتعامل مع الآخرين .

<u>النشاط الثانى:</u> Role Reversal : Psychodrama

- يبدأ المدرب بشرح أهمية الـ Empathy فى حياتنا وتفاعلاتنا مع الآخرين.
- يطلب 2 متطوعين لآداء مشهد تمثيلى من المشاهد المقترحة فى نموذج (20) .
- يختار المتطوعون المشهد ويقومون بآدائه ثم يطلب المدرب منهم عكس الأدوار وإعادة المشهد.
- يختار المدرب 2 متطوعين آخرين لبقية المشاهد على حسب وقت الجلسة ويطلب منهم أدوار وعكسها.
- يوضح للمتدربين أهمية أن أشعر بمشاعر الآخرين وأن أجرب أن أفكر فى ظروفهم حتى لو كانت هذه الظروف غريبة عنى لم أواجهها من قبل.
- يوضح أيضاً أن هذا يساعد الفرد على أن يقبل الآخرين وسلوكهم الذى يمكن أن يكون مختلف عن سلوكى ومشاعرى.

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التعرف على كيفية التغلب على الضغط السلبى للأقران.
- التعرف على مفهوم المواجدة "Empathy".

الجلسة الثانية: "التعرف على الذات"

المدة: ساعة وربع

الأهداف:

- التعرف على السمات الشخصية للمشاركين.
- التعرف على كيف يرانى الآخرين.

الأدوات المستخدمة:

- نموذج (21) يتم تصويره بعدد المشاركين.
- كاميرا فيديو.
- أوراق قلابة وأقلام ملونه.
- تليفزيون.

النشاط الأول: استقصاء "من أنت ؟" (ساعة)

- يتم توزيع نموذج (21) "من أنت" على المشاركين ويطلب منهم حله فى 15 دقيقة.
- يدعو المدرب المشاركين إلى عرض إجاباتهم ثم يطرح الأسئلة التالية:

1- ما الذى اكتشفته عن نفسك عند حلك لهذا النشاط ؟
2- ما الذى ساهم فى تكوين ذاتك ؟ وكيف ساهم فى ذلك ؟
3- من الذى ساهم فى تكوين ذاتك ؟ وكيف ساهم فى ذلك ؟
4- من وجهة نظرك كيف يراك الآخرون ؟

- ثم يطلب المدرب من المشاركين أن يحتفظوا بإجابة السؤال الرابع معهم وأن يأتوا فى اليوم التالى موجهين هذا السؤال إلى أسرهم فى المنزل:

❖ كيف يرانى أبى ؟

❖ كيف ترانى أمى ؟

❖ كيف يرانى أُخوتى ؟

وأن يأتوا بهذه الإجابات من أسرهم فى اليوم التالى.

النشاط الثانى: عرض الفيديو (15 دقيقة)

- يتم عرض تصوير الفيديو لعمل المجموعات فى الأيام السابقة الذى كان يحتوى على سلوك غير منظم – غوغائى Mob behavior ، فوضوى Chaos behavior والتعليق عليه.

سؤال المشاركين التالى :

1- لماذا يصدر منا هذا السلوك ؟
2- هل كنا نعرف هذا عن أنفسنا ؟
3- كيف نحاول التغيير من هذا السلوك ؟

- يتلقى المدرب الإجابات والآراء ويثبت الصحيح منها على الورق القلاب.

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التعرف على مفهوم الذات والعوامل المؤثرة فى تكوين الذات.
- التعرف على صورتى فى أعين الناس .
- التعرف على كيفية التغلب على السلوك الفوضوى.

اليوم السابع
الجلسة الأولى
"معرفة الذات والتعبير عن المشاعر"

المدة: ساعة وربع

الأهداف:

- التعرف على الفرق بين المتعة العاجلة والمتعة الآجلة.
- التعرف على أهمية وأفضلية المتعة الآجلة.
- التعرف على مختلف المشاعر وتداخلها والتعبير عنها.

الأدوات المستخدمة:

- نموذج (22) يتم كتابة كل عرض على كارت مقوى.
- نموذج (23) يتم تصويره بعدد المشاركين.

النشاط الأول: عصف الكروت 35) Card storming دقيقة)

- يرسم المدرب على الأرض 3 مربعات ويكتب داخلها :

كافى لايكفى أكثر من كافى

- يطلب من المشاركين الواحد تلو الآخر أن يسحب كارت من الـ 10 كروت فى نموذج (22) على أن يقرأ الكارت بصوت عالٍ ويقف على المربع الذى يعبر عن رأيه فيما هو مكتوب بالكارت.
- يطلب المدرب من المشاركين التعليق على كل مندوب يأتى عليه الدور ويسحب كارت وأن يعلقوا على اختياره.
- ثم بعد انتهاء كل الكروت يقترح المدرب النقاش حول مدى تفصيل المشاركين لمبدأ المتعة الآجلة ومدى تأثيره على حياتهم.

النشاط الثانى: استقصاء المشاعر (40 دقيقة)

- يتم توزيع نموذج (23) لاستقصاء المشاعر ويطلب المدرب من المشاركين أن يختاروا من كل هذه المشاعر ما يشعرون به اليوم (يمكن أن يكون أكثر من شعور).
- يبدأ المتدربون فى عرض مشاعرهم الواحد تلو الآخر برفع الورقة إلى أعلى وقراءة إسم المشاعر التى اختارها.

- يطرح المدرب الأسئلة التالية:

1- هل تتحدث عن مشاعرك باستمرار ؟
2- إذا كان نعم فمع من ؟
3- ماذا يحدث إذا لم نعبر عن مشاعرنا ؟
4- هل يمكن أن تشعر بأكثر من شعور معاً ؟
5- كيف تؤثر مشاعرك على سلوكك ؟

بنهاية الجلسة: يتمكن المتدرب من :

- التعرف على ذاته أكثر.
- التعرف على قدراته فى تأجيل رغباته.
- التعرف على مختلف المشاعر وقدرته على التعبير عنها.

الجلسة الثانية: "التكيف مع الضغوط"

المدة: ساعة وربع

الأهداف:

- التعرف على الفرق بين ما أظن أنه رؤية الآخرين لى وبين رؤيتهم الفعلية.
- التعرف على كيفية التغلب على الضغوط.

الأدوات المستخدمة:

- نموذج (24، 25، 26) .
- أوراق قلابة وأقلام ملونه .
- نموذج 27 يتم تصويره بعدد المشاركين .

النشاط الأول: عصف الذهن 30) Brain storming دقيقة)

- يبدأ المدرب الجلسة بأن يسأل المشاركين عما فعلوه فى سؤال اليوم التدريبى السابق "كيف يراك أبوك ، أمك ، أخوتك".
- يطرح الأسئلة التالية :

1- كيف كانت إجاباتهم ؟
2- هل كان هناك اختلاف بين رؤيتهم لك وما ظننت أنها رؤيتهم لك ؟
3- كيف كان شعورك عند معرفتك لرأيهم فيك ؟
4- كيف سأوظف رؤيتى لنفسى ورؤية الآخرين لى فى نضجى ونموى نفسى ؟

- يتلقى المدرب الإجابات والآراء ويوضح أهمية تعميق رؤية الإنسان لنفسه ، وأهمية الوعى للفرق بين ما أظنه فى نفسى وكيف يرانى الآخرين .

النشاط الثانى: " الصور الكثيرة الأبعاد" 45) Cognitive approach دقيقة)

- يوزع المدرب نموذج (24) الصورة على المشاركين ويطلب منهم وصف ما يرونه.
- يتلقى المدرب إجابات المشاركين ثم يضيف إليهم أبعاد الصور التى لا يرونها.
- ثم يكرر هذا فى الصورة الثانية ثم الثالثة (نموذج 25 ، 26) .
- يوضح المدرب أن هذا هو ما يحدث فى رؤيتنا لأحداث الحياة أن لكل مشكلة وحدث أبعاد كثيرة ولكن طريقة تفكيرنا ترجح بعد عن الآخر وينتج عن هذا مشاعر وسلوكيات مختلفة.
- يعطى المدرب مثال بالشعور بالحزن والشعور بالغضب والشعور بالفرح الذى يمكن أن تشعر بهم من موقف واحد ولكن رؤيتنا، وأسلوب تفكيرنا ومبادئنا المسبقة هى التى تحدد لنا كيف نتصرف وكيف نشعر.
- ثم يقسم المدرب المشاركين إلى 3 مجموعات عمل ويوزع عليهم نموذج (27) وبه أمثلة لمواقف وأزمات ويطلب من المجموعات أن يطبقوا نفس المبدأ الذى طبقوه فى الصور على 3 من هذه الأمثلة بأسلوب (نعم ... ولكن .....).
- يتم عرض عمل المجموعات وإبراز أهمية قبول التناقضات ورؤية المواقف من زوايا كثيرة وليست زاوية واحدة.

بنهاية الجلسة يتمكن المتدرب من :

- التفكير فى المشكلة من زوايا متعددة وليست زاوية واحدة .
- التعرف على كيفية التكيف مع الضغوط.

اليوم الثامن
الجلسة الأولى
"وجود الله فى حياتى"

المدة : ساعة وربع.

الأهداف:

- استحضار وجود الله فى حياة المشاركين.
- محاولة فهم روح العقيدة (جوهرها).
- أهمية الاحتماء واللجوء إلى القوة الأعظم فى كل نواحى الحياة.
- أساس العلاقة بالله حبنا له وليس الخوف منه .

الأدوات المستخدمة:

- نموذج (28) يتم تصويره بعدد المشاركين.
- أوراق قلابة وأقلام ملونه .

النشاط الأول: "عرض قصة عم ابراهيم " (45 دقيقة)

- يوزع المدرب نموذج (28) على المشاركين قصه عم ابراهيم ويطلب منهم قراءتها جيداً والإجابة على الأسئلة التالية :

1- ما رأيكم فى القصة ؟
2- ما رأيكم فى أدوار ابطالها ؟
3- هل فى أى موقف من مواقف حياتك كنت فيها تشبه أحد فى هذه القصة ؟
4- اشرح ما وصلك من القصة مما يثبت ما يلى : ان العمل عبادة _ والصبر عبادة _ وتجنب الضرر عبادة .

- يتلقى المدرب الآراء والإجابات ويساعد المشاركين على استنتاج الغرض من القصة وهو ضرورة وجود الله وعدم نسيان اللجوء إليه فى أى وقت ، وان يكون وجود الله فى فكرى ووعى فى كل تفاصيل اليوم ، وأن الله لا يحاسبنا على أخطائنا بحرماننا من ثواب ما فعلناه من خير.

النشاط الثانى: عصف ذهنى Brain Storming

- يطلب المدرب من المشاركين أن يجيبوا كل على حدة على الأسئلة التالية:

1- أحلى 5 حاجات ربنا عملها لك ؟
2- أحلى 3 حاجات أنت عملتها علشان تشكره ؟
3- كيف ترى قدرة الله فى حياتك ؟

- يساعد المدرب المشاركين فى الإجابات ويساعدهم فى الاستنتاج أن تكون "صلاتى ونسكى ومحياى ومماتى لله رب العالمين" ، وان الانسان رقيب على نفسه حتى لو توافرت لديه أسباب ومبررات يخفى ورائها أخطائه وتقصيره ، أن الله يحبنا وهو الأكبر والأقدر على كل ما يحدث فى حياتنا.

بنهاية الجلسة يتمكن المدرب من :

- التعرف على وجود الله وجوهر العقيدة فى حياته.
- التعرف على أهمية الاحتماء واللجوء لله فى كل تفاصيل الحياة.

الجلسة الثانية
ابتكار نشاط مستمر

الهدف:

- أن يتعرف المتدربون على أفكار مبتكرة وأنشطة يمكن تنفيذها بعد انتهاء التدريب .

الأدوات المستخدمة:

- أوراق قلابة وأقلام ملونه

النشاط الأول: عصف الذهن Brain storming

- يطرح المدرب السؤال التالى على المتدربين :

1- ماذا بعد التدريب الذى تلقيناه معاً ؟

2- ما هى اقتراحاتكم لخلق نشاط مناهض للتدخين والادمان يستمر بعد انتهاء التدريب ؟

3- ما هى اقتراحاتكم للاستمرار والتواصل والاتصال بين المدربين والمتدربين فى المرحلة القادمة ؟

4- ما هى امكانياتنا التى نمتلكها لتنفيذ افكارنا ؟

- يتلقى المدرب اجابات المتدربين ويبدأ مع المتدربين بحصر امكانياتهم المتاحة .
- ثم يستعرض معهم أفكار لأنشطة يمكن تنفيذها مع لفت انظار المتدربين إلى ضرورة معرفة امكانياتنا أولاً قبل التفكير فى الانشطة .
- يقترح عليهم المدرب تسمية المجموعة باسم متميز وتعيين قائد ومساعد قائد للمجموعة يكونا على اتصال بالمدربين حتى يتمكنوا من مساعدتهم على تحقيق النشاط ومتابعته .
- **<u>من أمثلة الانشطة :</u>**
- تكوين مجموعات عمل تنتشر بين الأقران والاصدقاء لتوصيل الرسالة اليهم .
- تكبير النماذج الخاصة بجلسات الادمان التى تم توزيعها عليهم فى التدريب وتعليقها فى اماكن التجمعات (نماذج 11 ، 12 ، 13 ، 14 ، 15) .
- يمكن اعادة عرض شريط الفيديو الخاص بالحالات الادمانية ثانية على مجموعات اخرى .
- يمكن تأليف عمل فنى كقصة مسرحية وتنفيذها بالمدرسة أو النادى أو مركز الشباب .
- يمكن تنظيم لقاءات منتظمة بين المتدربين والمختصين فى مجال الادمان لتوسيع نشاط التوعية بأماكن التجمعات .
- تنفيذ يوم رياضى داخل المدرسة أو النادى ومركز الشباب يشارك فيه الطلبة وأولياء الامور والمدرسين .

- **<u>بنهاية الجلسة التدريبية :</u>**

- يتم تحديد نوع الانشطة التى تم الاتفاق على تنفيذها وكيفية الاتصال بين المتدربين وقائد المجموعة ومساعده .

نمـــــوذج (1)

الوقفة الأولى : الوراء

X X

X

X X

X

الأمام

الوقفة الثانية : الوراء

X

X

X X

X

X الأمام

نمـــــوذج (2)

المجموعة المفقودة

حضر عدد من أفراد الكشافة برنامجاً تدريبياً فى بورسعيد، وبانتهاء الدورة ركبت مجموعة الوادى الجديد الأتوبيس الخاص بهم للسفر إلى مدينة الخارجة وفى طريق العودة من القاهرة سلك السائق طرقاً تحت الإنشاء وذلك لاختصار المسافة ليصل قبل الظهر إلى أسيوط، إلا أنه فوجىء بأن الطريق مغلق بعد مسافة 100 كم من آخر نقطة مرور فى أسيوط . فأخذ السائق إحدى الطرق غير الممهدة ليصل مباشرة إلى الوادى الجديد، وبعد ساعة سير فى الطريق، اكتشف السائق أنه فقد اتجاهه مما جعل الركاب يهيجون ويموجون فاندفع فى عصبية زائدة إلى أحد الوديان الرملية إلا أنه اصطدم بصخرة كبيرة مما أدى إلى انقلاب السيارة وانفجارها وقد توفى سائق السيارة فى الحادثة.

الساعة الآن العاشرة والنصف من صباح يوم فى منتصف شهر أغسطس، ولقد نجا كل ركاب الأتوبيس ولم يصيب أى منهم بجراح إلا أن الحريق أتى على بقية الأتوبيس.

ولقد كان سائق الأتوبيس قد أبلغ الركاب بأنه على بعد حوالى مائة كيلو متراً شمال منجم الواحات البحرية الذى يعتبر أقرب منطقة مأهولة.

ودرجة الحرارة حوالى 45 درجة .

المشكلة:-
تمكنت المجموعة قبل أن تأتى النار على معظم الأتوبيس من إنقاذ بعض الأشياء المذكورة فى القائمة المرفقة.
والمطلوب:-

- ❖ أن تقوم المجموعة باتخاذ قرار لانقاذ حياتهم وترتيب هذه الأشياء حسب أهميتها فى إنقاذ المجموعة.
- ❖ أهم هذه الأشياء يعطى رقم واحد.
- ❖ وأقلها أهمية يعطى رقم 16.
- ❖ يمكن افتراض أن المجموعة المتدربة تمثل العدد الحقيقى وأنها تعتمد على العمل الجماعى لإنقاذ حياتهم جميعاً.

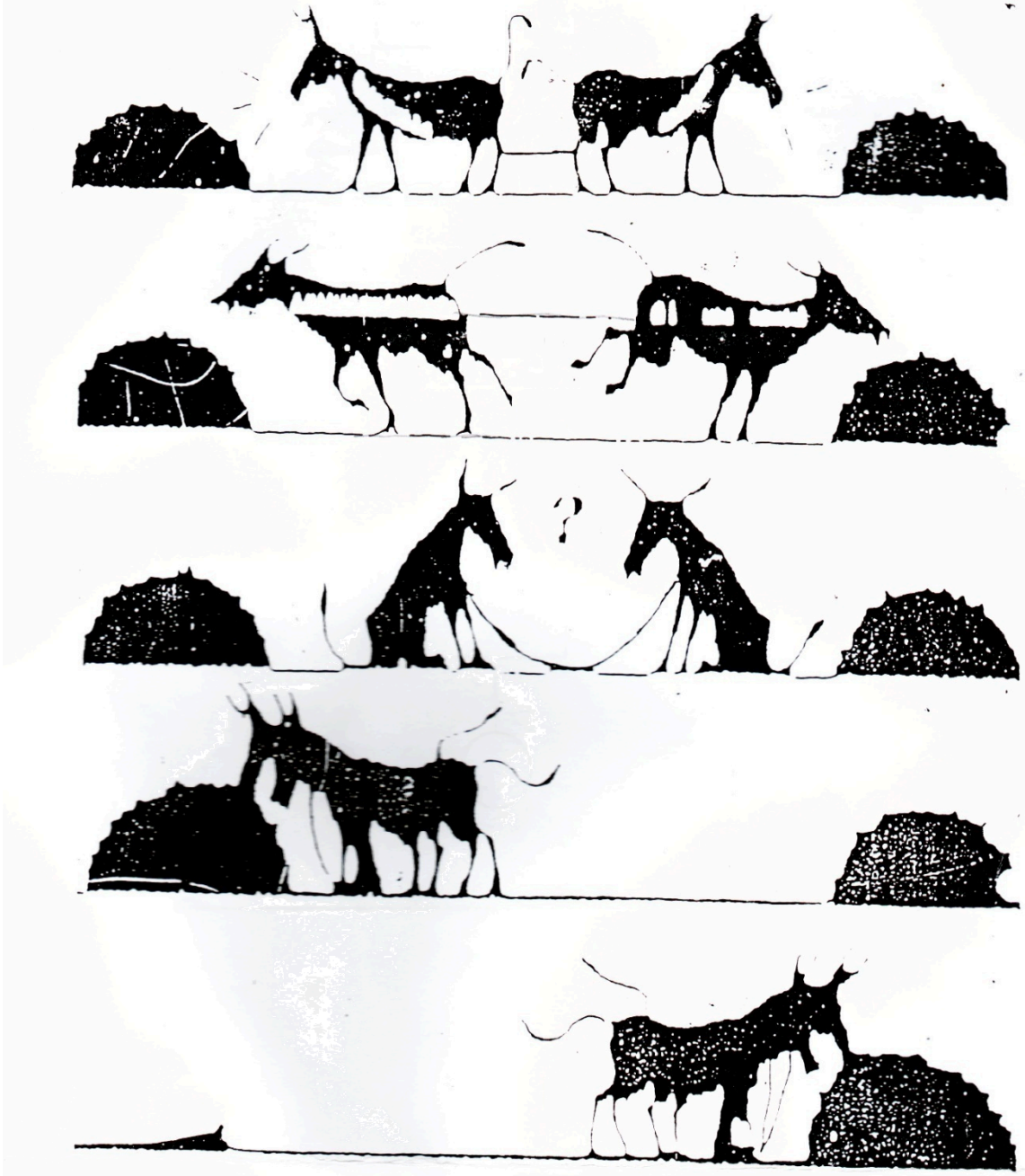
مسلسل	الأشياء غير مرتبة	مسلسل	الترتيب الذى اتفقت عليه الجماعة
1-	بطارية		
2-	جلباب خفيف		
3-	زمزميه مياه		
4-	غطاء قماش للسيارة		
5-	بوصلة		
6-	صندوق إسعاف		
7-	كتاب الحيوانات		
8-	أقراص ملح		
9-	مسدس		
10-	كوريك لرفع السيارة		
11-	مرآة السيارة الخارجية		
12-	زيت موتور		
13-	إطار خارجى		
14-	خريطة		
15-	مطواة		
16-	صارى العلم		

نمـــــوذج (3)
<u>الخزينة</u>

حين كان رجل الأعمال يطفئ الأنوار في المتجر ، ظهر رجل و طلب نقودا . فتح صاحب المتجر الخزينة . كل محتويات الخزينة انتشلت . و أسرع الرجل بالجري . تم أخطار رجل الشرطة .

	صح	خطأ	لا أعلم
1 – ظهر الرجل بعد أن أطفأ صاحب المتجر الأنوار .	ص	خ	؟
2 – اللص كان رجلا .	ص	خ	؟
3 – لم يطلب رجل نقودا .	ص	خ	؟
4 – صاحب المتجر انتشل محتويات الخزينة و أسرع بالجري.	ص	خ	؟
5 – شخص ما فتح الخزينة .	ص	خ	؟
6 – بعد أن انتشل الرجل الذي طلب النقود محتويات الخزينة اسرع بالجرى.	ص	خ	؟
7 – بينما كانت الخزينة تحتوى على نقود لم يذكر في القصة كم المبلغ .	ص	خ	؟
8 – طلب اللص النقود من صاحب المتجر .	ص	خ	؟
9 – ذكر في القصة ثلاثة أشخاص : صاحب المتجر ، الرجل الذي طلب النقود ، و رجل الشرطة .	ص	خ	؟
10 – الأحداث التالية صحيحة : شخص طلب النقود ،فتحت الخزينة ، انتشلت محتويات الخزينة ، و رجل أسرع بالجري خارج المتجر .	ص	خ	؟

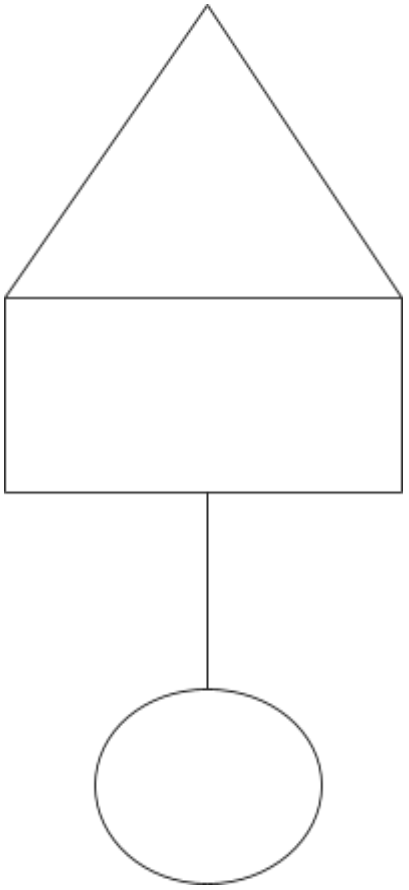
نموذج (٤)



نمـــــوذج (5)

يوم الثلاثاء الساعة 10 صباحاً قابلت أحمد وكنا رايحين المجلس القومى للطفولة والامومة ، واحنا ماشين عربية حمراء خبطت عربية سوداء ، العربية السوداء كانت ركباها واحدة ست شعرها أصفر ، والعربية الحمراء كان راكبها رجل عجوز والاثنين اتخانقوا واحنا مشينا .

نمـــــوذج (6)



أو أى رسم آخر يقترحه المدرب

نموذج (7)

دراسة حالة 1

طلبت من والدتك تليفونها المحمول عند ذهابك إلى النادى فوافقت بعد إلحاح . ذهبت إلى النادى وانشغلت باللعب مع اصدقائك وفى نهاية اليوم اكتشفت ضياع التليفون . من المؤكد أنها ستغضب وربما تعاقبك .....

ماذا تفعل ؟

دراسة حالة 2

أحد الأصدقاء لديه مشاكل مع أسرته وبدأت مجموعة من طلبة المدرسة فى التقرب منه والتودد إليه ..... وأنت تعلم أنهم سيىء السلوك .... صديقك متيسر مادياً وتعتقد أن هذا هو السبب فى تقربهم منه .... ولكنهم لا محالة سوف يضرونه وهو لا يدرك ذلك .... صديقك عزيز عليك .

ماذا تفعل ؟

دراسة حالة 3

أخذت مفاتيح سيارة والدك أثناء نومه بعد الظهر وتهورت وقدت السيارة فى نزهة قصيرة لمدة نصف ساعة .. فى طريق العودة اصطدمت بسيارة أخرى .... ليس معك نقود ولا رخصة قيادة .... وجاء البوليس وأنت وحدك .

ماذا تفعل ؟

دراسة حالة 4

أحد الأصدقاء الأعزاء جرب التدخين ... وتكررت التجربة ... وفجأة علمت أنه بدأ فى تعاطى البانجو دون وعى بأخطاره وهو لا يستمع لنصحك العابر ..... إنه يشتهر بالعند .....

ماذا تفعل لإنقاذه قبل فوات الأوان ؟

دراسة حالة 5

عليك أن تختار بين القسم الأدبى والعلمى ..... فى الأدبى فرصتك أكبر والمنهج أسهل وفى العلمى المنهج أصعب والكليات المتاحة أكثر تعدداً .

أنت تستمتع ببعض العلوم وبعض المناهج الأدبية والدك طبيب ووالدتك مدرسة لغة انجليزية وجدك يحتاج من يساعده فى استصلاح أرضه .....

ماذا تفعل ؟

نمـــــوذج (8)

المدخل الحديث لتحليل المشكلات

المرحلة الأولى : التعرف على المشكلة وتحديد ابعادها .

المرحلة الثانية : التعرف على المسببات الحقيقية للمشكلة .

المرحلة الثالثة : التعرف على البدائل المختلفة للعلاج .

المرحلة الرابعة : تحليل كل بديل والتعرف على الجوانب الإيجابية والسلبية فيه .

المرحلة الخامسة : إتخاذ القرار بالبديل المناسب .

المرحلة السادسة |: تقييم القرار .

نموذج (9)

أبنائى وبناتي الأعزاء أعضاء فريق قادة النشء الذين شاركونا في برنامج إعداد قادة النشء والوقاية من التدخين والمخدرات.

نرجو أن نكون قد قدمنا ما عندنا لكم في إطار شيق ونرجو أن تكون رسالتنا مجدية لكم كأفراد ولمجتمعاتكم من النشء والكبار فأنت مستقبل هذا البلد المشرق بإذن الله فلا تنسوا واجبكم تجاه أنفسكم وأصدقائكم وأفراد عائلاتكم ومجتمعكم ودينكم ووطنكم ولا تهابوا المشكلات فلكل مشكلة حل إن عاجلاً أو آجلاً وما عليك عزيزي قائد النشء إلا أن تتذكر الخطوات التي تعلمتها معنا وتحاول تطبيقها قدر المستطاع وتوكل بعد ذلك على الله، وسوف نذكرك بها الآن داعين الله لك بالتوفيق:

1- تحديد المشكلة.
2- تحديد الهدف.
3- البحث عن بدائل.
4- ترتيب البدائل والمقترحات من الأفضل للأقل.
5- ضع قيمك ومبادئك في الاعتبار.
6- اهتم بمشاعرك وضعها في الاعتبار.
7- أطلب المساعدة.
8- اجمع معلومات أكثر.
9- بعد ذلك اتخذ القرار.
10- ابدأ التنفيذ.
11- اعد تقييم القرار في ضوء النتائج مع فرصة للتعديل لو احتاج الأمر.

نموذج (10)

املأ هذه البيانات في ضوء ما وصلك بعد متابعة هذه الحالة

العمل : ..... السن : .....

- كيف بدأ التعاطي؟ .....
- هل كان هناك دور لرفيق السوء؟ .....

.....

- هل هناك ما يشير إلى أنه قاوم التجريب أو حاول أن يقول لا لمن عرضوا عليه مادة الإدمان في بدايات تعاطيه؟

.....

.....

- هل هناك ما يشير إلى أنه طلب العون من أهله أو أحد المتخصصين في بدايات التعاطي ليساعده أو يدركه؟

.....

- ما رأيك في أثر التعاطي على حياة هذا الرجل العائلية والسلوكية والنفسية والاجتماعية والعملية؟ وهل وصلك معنى يدل على أن التعاطي قد جعله سعيداً؟

.....

- كم مرة حاول العلاج بعد أن أدمن. وترى هل سينجح العلاج هذه المرة؟ ما رأيك؟

.....

- ما هي احتمالات الانتكاسة؟ 1- منعدمة ( ) 2- قليلة ( )

3- عالية ( ) 4- عالية جداً( ) ما رأيك .....

- في حالة الشفاء التام، هل تعتقد أن إدمانه في مرحلة من عمره سوف يترك أثراً سلبياً على حياته؟

1- نعم ( ) 2- لا ( )

نموذج (11)

- **هل هذه الجمل صحيحة أم خطأ**

1. بداية التدخين عادة تبدأ قبل سن 18 عام، فى مرحلة المراهقة والقليل بعد سن 18.
2. نصف المدخنين الذين بدأوا قبل سن 18 واستمروا فى التدخين طيلة عمرهم سيموتون بسبب التدخين.
3. التدخين ليس له أضرار صحية على الجهاز المناعى فقط بل له أضرار على الرئة والقلب والجهاز الهضمى أيضاً.
4. التدخين من أهم أسباب سرطان الرئة والشرايين.
5. تدخين السجائر ضار جداً. ولكن تدخين الشيشة ليس فيه ضرر.
6. التدخين ليس إدماناً.
7. ليس هناك خطورة على المتزوجين والمتزوجات من المدخنين والمدخنات.
8. التدخين السلبى على الحامل يحدث تشوهات للجنين.
9. التواجد فى جلسات تعاطى المخدرات يجنب الشعور بالوحدة.
10. للمخدرات تأثير إيجابى على زيادة القدرة الجنسية.
11. المخدرات تجنب الشعور بالحزن والانقباض.
12. عقاقير الامفيتامينات تساعد على التركيز وليس لها أضرار صحية.
13. لا مانع من أن أجرب المخدرات إذا امتلكت الإرادة فى عدم إدمانها.
14. البيرة بتغسل المعدة والكلى.
15. الخمور والمخدرات هى السبب الرئيسى فى ازدياد نسبة الجريمة والعنف بين الشباب.
16. ليس هناك خطورة على المتزوجين والمتزوجات من المدخنين والمدخنات.
17. الاستيرويدات (الكورتيزون) والأحماض الأمينية ليست إدماناً.
18. البانجو والحشيش ليسا من مواد الإدمان ويمكن تبطيل أى منهما فى أى وقت لأنه ليس لأى منهما أعراض انسحابية.
19. البرشام (المهدئات) تسبب حالات من الهلوسة وعدم الوعى بالزمان والمكان.
20. ليس هناك علاقة بين المخدرات ومرض الإيدز أو التهاب الكبد الوبائى.
21. الكميات الكبيرة فقط من الأفيونات هى التى تؤدى إلى الإدمان ولكن إذا استمريت على جرعات صغيرة حتى لو استمرت فإنها آمنة (أو فإنها لا تمثل خطراً على متعاطيها). فأنا فى أمان.
22. اذا بدأ صديقك فى تجربة نوع من أنواع المخدرات فليس من الضرورى أن تبتعد عنه .

نموذج (12)

سر السعادة

- يحكى أن واحداً من التجار أرسل ابنه لكي يتعلم سر السعادة لدى أحكم رجل على سطح الأرض. ومشى الفتى أربعين يوماً في الصحراء قبل أن يصل في النهاية إلى قصر جميل يقع في قمة جبل وفيه يسكن الحكيم الذي كان يسعى إليه. ولكن بطل حكايتنا بدلاً من أن يجد قديساً وجد نفسه في بهو يدور فيه نشاط كبير: كان هناك تجار يدخلون ويخرجون، وأشخاص يتبادلون الحديث في أحد الأركان، وفرقة موسيقية صغيرة تعزف أنغاماً عذبة، وكانت هناك مائدة عامرة بأطايب الطعام المعروف في ذلك الجزء من العالم، وكان الحكيم يتحدث إلى هذا وذاك وتحتم على الشاب أن ينتظر ساعتين قبل أن يحين دوره.

- أنصت الحكيم بانتباه إلى الشاب وهو يشرح الغرض من زيارته، ولكنه قال له إن الوقت لا يتسع له الآن لأن يشرح سر السعادة، وعرض عليه أن يقوم بجولة داخل القصر وأن يرجع لمقابلته بعد ساعتين، ثم أضاف الحكيم وهو يقدم للفتى ملعقة صغيرة صب فيها نقطتين من الزيت: "ولكني أريد أن أطلب منك خدمة: أمسك بهذه الملعقة في يدك، طوال قيامك بجولتك، وحاذر أن ينسكب منها الزيت".

- أخذ الفتى يصعد سلالم القصر ويهبط مثبتاً عينيه طول الوقت على الملعقة وعندما انقضت الساعتان رجع لمقابلة الرجل الحكيم الذي سأله:

"إذن فهل رأيت السجاد الفارسي الذي يوجد في غرفة الطعام؟ وهل رأيت الحديقة التي أنفق البستاني العظيم عشر سنوات ليبدعها؟ وهل استوقفتك المجلدات الجميلة في مكتبتي؟"

- ارتبك الفتى وكان عليه أن يعترف أنه لم ير شيئاً من هذا كله، فقد كان همه الأول هو ألا يسكب نقطتي الزيت اللتين عهد بهما إليه، فقال له الحكيم:

"إذن فارجع وتعرف على روائع عالمي الصغير، لا يمكنك أن تعتمد على شخص لا تعرف البيت الذي يسكنه".

- عاد إلى الفتى هدوءه، فأخذ الملعقة ورجع يتجول في القصر منتبهاً في هذه المرة إلى كل الروائع الفنية المعلقة على الجدران والمتدلية من السقف. وشاهد الحديقة والجبال المحيطة بها،

والزهور الرقيقة، والرهافة التي تم بها تنسيق الأعمال الفنية في الأماكن التي تلائمها، وعندما رجع على الحكيم قص عليه بالتفصيل كل ما رأى، فسأله الحكيم:

"ولكن أين قطرتا الزيت اللتان عهدت بهما إليك؟"

- عندئذ نظر الفتى إلى الملعقة فلاحظ أنهما قد انسكبتا، فقال له حكيم الحكماء:

"وإذن فتلك هي النصيحة الوحيدة التي أستطيع أن أسديها إليك إن سر السعادة هو أن ترى روائع الدنيا ولكن دون أن تسكب أبداً قطرتي الزيت من الملعقة".

نموذج (13)

رأى الدين في التدخين

صدرت نشرة عن المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية عام 1988 عن الحكم الشرعي في التدخين وقد جاء فيها:

- **قول شيخ الأزهر السابق جاد الحق على جاد الحق:** "أصبح واضحاً أن شرب الدخان وإن اختلفت أنواعه وطرق استعماله يلحق بالإنسان ضرراً بالغاً إن عاجلا أو آجلا في نفسه وماله ويصيبه بأمراض كثيرة ومتنوعة وبالتالي يكون تعاطيه ممنوعا بمقتضى نصوص القرآن والسنة ومن ثم فلا يجوز للمسلم استعماله بأي وجه من الوجوه أياً كان نوعه حفاظا على الأنفس والأموال وحرصا على اجتناب الأضرار التي أوضح الطب حدوثها".

- **قول الشيخ عبد الله المشد عضو مجمع البحوث الإسلامية ورئيس لجنة الفتوى بالأزهر:** "وحيث ثبت أن شرب الدخان وتعاطى السموم المخدرة بإجماع العقلاء والمختصين من الأطباء ضار بالنفس والعقل والمال ويؤدى إلى إتلافها أو الاعتداء عليها بتعطيلها وضعف إنتاجها كما وجب الحكم بتحريم تناولها وتحديد عقوبة رادعة للجالبين لها والمتجرين فيها والمتعاطين لها كثر ما تعاطوه أو قل".

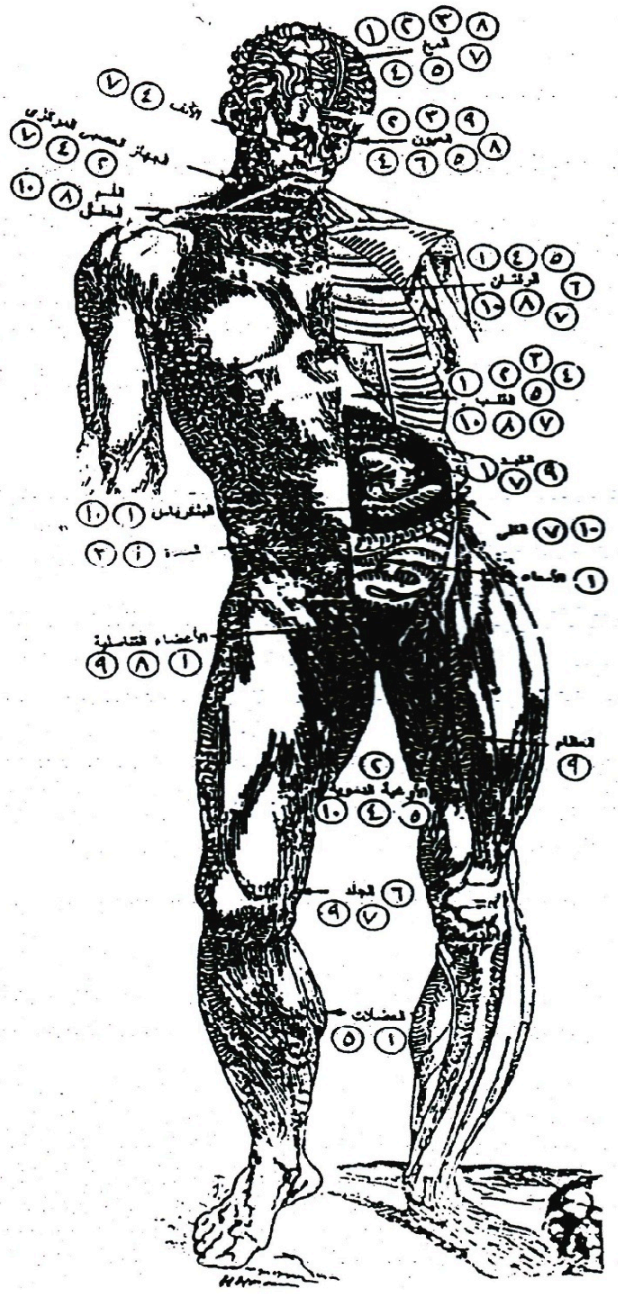
- **وفى الدين المسيحي: توجه الآيات التي قالها بولس الرسول** "كل الأشياء تحل لى ولكن ليس كل الأشياء تبنى".

نموذج (14)

جسم الإنسان

نموذج ١٤

تشير الأرقام إلى أنواع المخدرات
التى تؤثر فى جسم الإنسان



مفتاح الأرقام

١. الكحوليات

٢. الأمفيتامينات

٣. الباربيتيورات

٤. الكوكايين

٥. المواد المهلوسة

٦. الهيروين

٧. المواد المستنشقة

٨. الماريجوانا

٩. الإستيرويدات

١٠. التبغ والتدخين

نموذج (15)

مواقع على الإنترنت عن الإدمان والمخدرات

- www.samhsa.gov
- www.drugstrategies.org
- www.rakhawy.com
- www.nida.com

نموذج (16)
حـــالات الـــذات (بـــالعـــاميـــة)
إستقصاء الوالد والراشد والطفل

ضع علامة (√) أو (x) امام جمل الإستقصاء التالى : صح خطأ

1	أنا باتضايق واتنرفز لما أتعامل مع الناس المترددين اللى مش عارفين يأخذوا قرار	O	O
2	أنا أفضل التعامل مع الأشخاص الراسيين اللى عندهم منطق سليم مش العاطفيين اللى بيتنطوا	O	O
3	صعب على قوى إنى أبطل حاجات أنا عارف أنها بتضرنى زى التدخين مثلاً	O	O
4	مهما كانت اخطاء الوطن كثيرة ، أنا مش حاسيبه الوطن ده فى لحمى ودمى	O	O
5	أنا ميال أنى أحل أمورى- وعموماً – بحلول جديدة ، لكن مش الحلول اللى ناس اتعودت عليها	O	O
6	مش صعب على أنى أعتذر ، لو أنا غلطت بصحيح	O	O
7	عشان تنجح فى شغلك لازم تكون جد وشديد	O	O
8	أن ميال أقرأ حاجات علميه ، مش فلسفيه	O	O
9	بصراحه أنا معتز بنفسى أوى	O	O
10	لما الواحد يسامح بجد ، ده شىء جميل وطيب	O	O
11	أنا مابغضبش بسهوله ، وبحاول أمسك نفسى غالباً	O	O
12	أنا مابستحملش الغربة	O	O
13	بصراحة الجماعة الضعاف دول مش جدعان لدرجة أنى باتنرفز منهم	O	O
14	أحسن طريقة تحل بيها أى مشكلة إنك تبقى منطقى ، يعنى تستعمل المنطق السليم	O	O
15	أنا سهل على أقبل النقد عشان أن باتعلم من اللى ينقدنى بجد ، أمال حاتعلم أزاى	O	O
16	لما باساعد الناس بابقى مبسوط وسعيد	O	O
17	أنا نظرتى فى الدنيا راسية وهادية وحقانية وعشان كده نادر اشعر بخوف أو قلق جامد	O	O
18	أنا باشتغل وبانجز أكثر من غيرى غالباً	O	O
19	أنا مابحبش أفرقع واخرج عن التقاليد مهما كان السبب	O	O
20	أنا أقدر أمسك نفسى وأبقى هادى لما حد يهاجمنى ، أو حتى يهجم على	O	O
21	أنا أشعر بخوف جامد لما أقابل مواقف أنا مش متوقعها ، وتكون شديدة حبتين	O	O
22	أنا ممكن أتحمل غلط غيرى لو كان ده يسعدهم	O	O
23	من صغرى وأنا أتعلمت أشغل عقلى وأتحكم فى عواطفى	O	O
24	أنا هادى عادة	O	O

25	بصراحة أنا جيلى حاجة تانية ، أنا من جيل هادى وراسى ويتحمل غير جيل اليومين دول	O	O
26	أنا بافكر جامد فى المشكلات اللى بتقابلنى ، وباحسبها كويس قبل ما أنفذ أى خطوة فى أتجاه حلها	O	O
27	أنا باهتم دايماً إن رؤسائى يقدروا مجهودى ويشوفوا شغلى وأد أيه أنا تمام	O	O
28	أحنا محتاجين حب أكثر مش شيلان هم على طول	O	O
29	أنا ممكن بسهولة أقتنع برأى غيرى ما دام رأية فيه أدلة ومعلومات حقيقية	O	O
30	كتير أهرب من المشاكل ، خصوصاً لما ما يكونش لها حل	O	O
31	أنا ما أطقيش الناس اللى يقعدوا يفننوا حاجات جديدة ، وحلول جديدة ، بعيد عن اللى واخدين عليها	O	O
32	لما أتغرب ماحسش قوى بالحنين للبلد	O	O
33	أنا باسمع كلام الاكبر منى ورؤسائى وما احبش اخالف اللى يقولوه لى	O	O
34	لما أخفف آلام وهموم حد أبقى مبسوط قوى	O	O
35	أنا رأيى أن حكاية الكذب الأبيض دى كلام مش تمام ، أصل أنا لازم أبقى صادق وصريح على طول الخط	O	O
36	أنا أصحابى بيحتاجولى فى حاجات كتير وباساعدهم فى حلها	O	O
37	جيل اليومين دول أى كلام ، بصراحة هما يستاهلوا اللى هما فيه	O	O
38	أنا رأيى أن لازم القرارات تبقى جد ومحسوبة بإستمرار ، ومن غير عواطف	O	O
39	العواطف الصادقة يمكن تعمل معجزات	O	O
40	أنا كتير أنسى نفسى عشان خاطر اصحابى	O	O
41	أنا باخد أى حاجة جديدة ، فكرة أو إقتراح ، باخدها جد ، وأفحصها ، بصراحة أصل أنا ماحبش المجاملة ولا اللى بيجاملوا	O	O
42	أن باحس بسعاده لما رؤسائى يرضوا عنى	O	O
43	بصراحة الأيام دى ما فيش حد أقدر أثق فيه	O	O
44	أنا أقدر أناقش أى حاجة أو مشكلة ، مهما كانت حساسة ، وأقدر أحلها من غير غلط	O	O
45	الناس بتثق فى رأيى	O	O
46	أنا صعب على أنى أشوف واحد ، أى واحد واقع فى مشكلة	O	O
47	أنا راسى ، فعلاً وهادى مهما حصل فى المجتمع اللى إحنا بنعيش فيه ده	O	O
48	أنا بسوق عربيتى بسرعة ، وبتكلم بسرعة فى العادة	O	O
49	ساعات لازم تفرض على الناس أنهم يعملوا اللى مش عايزينه ، وده بيكون لمصلحتهم	O	O
50	أنا مابقبلش أى رأى من غير ما أناقشه ، وأقتنع بيه ، وحتى أجربه بنفسى	O	O
51	مهما غلطوا الكبار ، الكبير كبير ، أنا ماعملش رأسى برأسه	O	O
52	أنا بأجتهد أحل مشاكل اللى حوالى ، علشان أنا باحب أشوفهم سعدا	O	O
53	أنا مابنبسطشى من أنى أمشى مع اللى بيهرجوا ، ولا حتى مع مهرج واحد	O	O
54	أنا محل ثقة رؤسائى ، عشان كده هما بيكلفونى بالحاجات الصعبة	O	O

55	أنا اللى معايا فى الشغل أو جماعتنا ، من النادر ألاقى عندهم الشجاعة أنهم يدافعوا عن أراءهم ويبينوا اللى هما شايفينه صح	O	O
56	أنا ماباتهزش أو أنفعل بسهولة	O	O
57	كتير بيقولوا على دمى خفيف وأبن نكته	O	O
58	كتير بيقولوا إنى عاطفى وحنين وبأنفعل بسرعة	O	O
59	أنا أحب ألم معلومات وحقائق كافية ، لما تواجهنى أى مشكلة وأعوز أحلها	O	O
60	أنا منظم وبارتب كل حاجة سواء فى مكتبى أوشغلى أو فى بيتى	O	O

استمارة نتائج

استقصاء الوالد و الراشد و الطفل ....بداخلك

المرجو منك متابعة الخطوات التالية مستخدما النتائج التي سجلتها في الاستقصاء

انقل العلامة (√) او (×) في الجدول التالى وفقا للترتيب التسلسلى الاتى :-

الوالد/ الناقد	الوالد/ الحنون	البالغ (الراشد)	الطفل/الفطرى	الطفل/المتكيف	الطفل/الباشا
(1)	.....(4)	.....(2)	.....(3)	.....(6)	.....(9)
.....(7)	.....(10)	.....(5)	.....(12)	.....(15)	.....(18)
.....(13)	.....(16)	.....(8)	.....(21)	.....(24)	.....(27)
.....(19)	.....(22)	.....(11)	.....(30)	.....(33)	.....(36)
.....(25)	.....(28)	.....(14)	.....(39)	.....(42)	.....(45)
.....(31)	.....(34)	.....(17)	.....(48)	.....(51)	.....(54)
.....(37)	.....(40)	.....(20)	.....(57)	.....(60)	
.....(43)	.....(46)	.....(23)			
.....(49)	.....(52)	.....(26)			
.....(55)	.....(58)	.....(29)			
		.....(32)			
		.....(35)			
		.....(38)			
		.....(41)			
		.....(44)			
		.....(47)			
		.....(50)			
		.....(53)			
		.....(56)			
		.....(59)			
الاجمالى	**الاجمالى .....**	**الاجمالى .....**	**الاجمالى .....**	**الاجمالى .....**	**الاجمالى .....**

نموذج (17)

أب أو آم

1- شخص طيب بصورة مبالغ فيها لدرجة أنه يترك كل فرد في الأسرة يفعل ما يريد.
2- شخص شديد وفضولي ويتدخل في كل شيء يريد أن يعرف كل صغيرة وكبيرة ويعتمد عليه تماماً (لكن يسبب ضيق أثناء تواجده).
3- عصبي جداً لكنه يعود إلى هدوءه بسرعة.
4- يرى أن كل واحد من حقه أن يتخذ قراراته ولكن عقابه شديد وحازم.
5- أم طيبة وحنونة وتقوم بالاهتمام بالمنزل ولكنها لا تأخذ قرارات.
6- أم تحب النظام والترتيب وتنظم البيت مثل الساعة وهى تتحمل المسئولية كاملة ولا تسمح لأي فرد بأن يفعل ما يريد.
7- أم حساسة وحنونة تتأثر بمشاكل أولادها تحمل همومهم ولكنها عصبية وتختلف معهم على أتفه الأشياء.

نمـوذج (18)

ابـــن

1- ابن مطيع جداً باستمرار يقول حاضر لأهله ولمدرسته حتى إذا كان غير مقتنع أو غير راغب في الشيء الذي يقوم بعمله.

2- ابن مشاكس يحدث مشاكل في البيت وفي المدرسة لكنه طيب جداً مع أهله ومع أصحابه.

3- ابن لا يهتم بمستقبله ولا يراعي رأي الآخرين في سلوكياته ولا يخطط لمستقبله.

4- ابن يحب للمذاكرة بشدة لا أصحاب ومنعزل اجتماعياً وأهم شيء في حياته هو دراسته.

5- ابن خفيف الظل لا يحمل للدنيا هموم وله أصحاب كثيرون ويحب أخوته جداً لكن مستواه التعليمي ضعيف.

6- ابن ذكي جداً مستغل للظروف المحيطة به حتى يصل إلى ما يريد وإن كان على حساب غيره ولا يغضب أحداً منه.

نموذج (19)

المشكلات

1- الأم معروض عليها عمل جيد لكن سوف تكون مضطرة إنها ترجع الساعة السادسة مساءً وهذا معناه أن الأولاد عليهم المذاكرة بأنفسهم والقيام ببعض الواجبات المنزلية. كيف يستقبل الأولاد هذا؟

2- الابن لم يذاكر كما هو معتاد اليوم والأب يريد حرمانه من الخروج لأنه لم يذاكر والابن يوعد بالمذاكرة في الغد حتى يسمح له بالخروج والأب لا يوافق.

3- الأب والأم غير لا يتهفما ظروف الأبناء.

نموذج (20)

1- أنت مجتهد ومن الأوائل على الفصل ولكن هذا الشهر كانت النتائج سيئة والمدرس عاقبك اكثر من كل الطلاب الذين حصلوا على درجات سيئة وقال لك كلام عنيف بالنيابة عنهم جميعا.

2- دائما تلعب مع اخوك الصغير بعنف وتضربه وانت تقصد اللعب معه ولكن أخوك صغير لا يتحمل الضرب ووالدك إتخذ موقف قاسي ضدك.

3- صاحبك مُفلس وظروفه المادية سيئة وأهله فقراء – المدرسة سوف تقوم برحلة وأنت سوف تذهب للرحلة واقترحت عليه ان يذهب معك ولكنه رفض، وجلست معه للنقاش ولكن إختلفتم بشدة.

4- صديقك يدخن سجائر وانت لا تدخن وترى انك لن تتأثر به، لكن أخوك الأكبر يرى أنه قد يفسدك ويعامله بشكل سيئ ويطلب منك أن تبتعد عنه.

5- أصحابك يدخنوا ووالدتك تشم رائحة السجائر في ملابسك عند عودتك للمنزل وتتعارك معك وتتهمك أنك تدخن سجائر تقسم لها انك لا تدخن مما يؤدي لسكوتها ولكنها لا تصدقك.

نموذج (21)

تمرين من أنت

تبدأ في الاجابة على الاسئلة التالية أكتب ما يخطر على بالك والرأي الوحيد المهم هو ولا تهتم بأسلوب الكتابة المهم ان تكتب عن شعورك الحقيقي نحو نفسك.

1- أوصف نفسك.

- عقليا
- بدنيا
- عاطفيا

2- اكتب عن صفاتك الجيدة .

3- ما هى نقاط الضعف لديك؟

4- ما هى نقاط القوة التى يعتبر من حولك انك تمتلكها؟

5- ما هى نقاط الضعف التى يعتبر من حولك انك تمتلكها؟

6- ماذا يجعلك سعيدا؟

7- ماذا يجعلك حزينا؟

8- ما هى أهم المبادئ التي تعيش عليها؟

9- من هو أهم شخص فى حياتك؟

10- ما هو أهم شئ فى حياتك؟

11- ما هو أهم عمل قمت به فى حياتك؟

نموذج (22)

1- تمتنع عن أخذ الدروس الخصوصية في كل المواد وتعتمد على نفسك فى حالة الحصول على أكثر من 90% آخر السنة سوف تأخذ فلوس الدروس وتشترى ما تريد.

2- تأخذ درس خصوصي عند مدرس طبعه شديد ولا يحب التهريج.

3- تساعد والدتك فى فرش السفرة وغسيل الأطباق والمقابل خروج يوم الجمعة لزيارة مدينة الملاهى.

4- توصل أخوك الصغير الى الحضانة كل يوم الصبح قبل مدرستك طول السنة والمكافأة هي طقم جديد رياضى اخر السنة.

5- تذاكر فى كل يوم اربع ساعات من أول يوم دراسة فى مقابل أن تذهب الى رحلة مع المدرسة وأسوان فى اجازة نصف السنة.

6- لا تذهب المدرسة بالمواصلات وتستيقظ مبكرا وتمشى الى المدرسة وتوفر فلوس المواصلات وفى اخر السنة بابا يكملك عليهم ويشترى لك تليفون محمول.

7- تشاهد التلفزيون ساعة واحدة كل يوم طول السنة الدراسية فى مقابل الاشتراك فى فريق اللعبة التى تحبها فى النادى.

8- لا تذهب مع اهلك لفرح واحد قريبك وفيه مطربين كثير وسوف تقابل فيه اهلك وأصحابك حتى تذاكر لأن الامتحان بعد يومين لكن لو حصلت فى الامتحان على اكثر من 85% سوف تذهب الى حفلة كبيرة فى الاستاد بعد أسبوعين.

9- لا تلعب كرة بحذاء المدرسة ولو بقى سليم سوف يشترى لك والدك حذاء كرة.

10- تساوى سريرك وتوضب أوضتك كل يوم الصبح – يعنى تصحى بدري نصف ساعة كل يوم لكن لو عملت كده بانتظام مدة الترم الاول بابا حيزودلك مصروفك فى الترم الثانى.

النموذج ٢٠٢

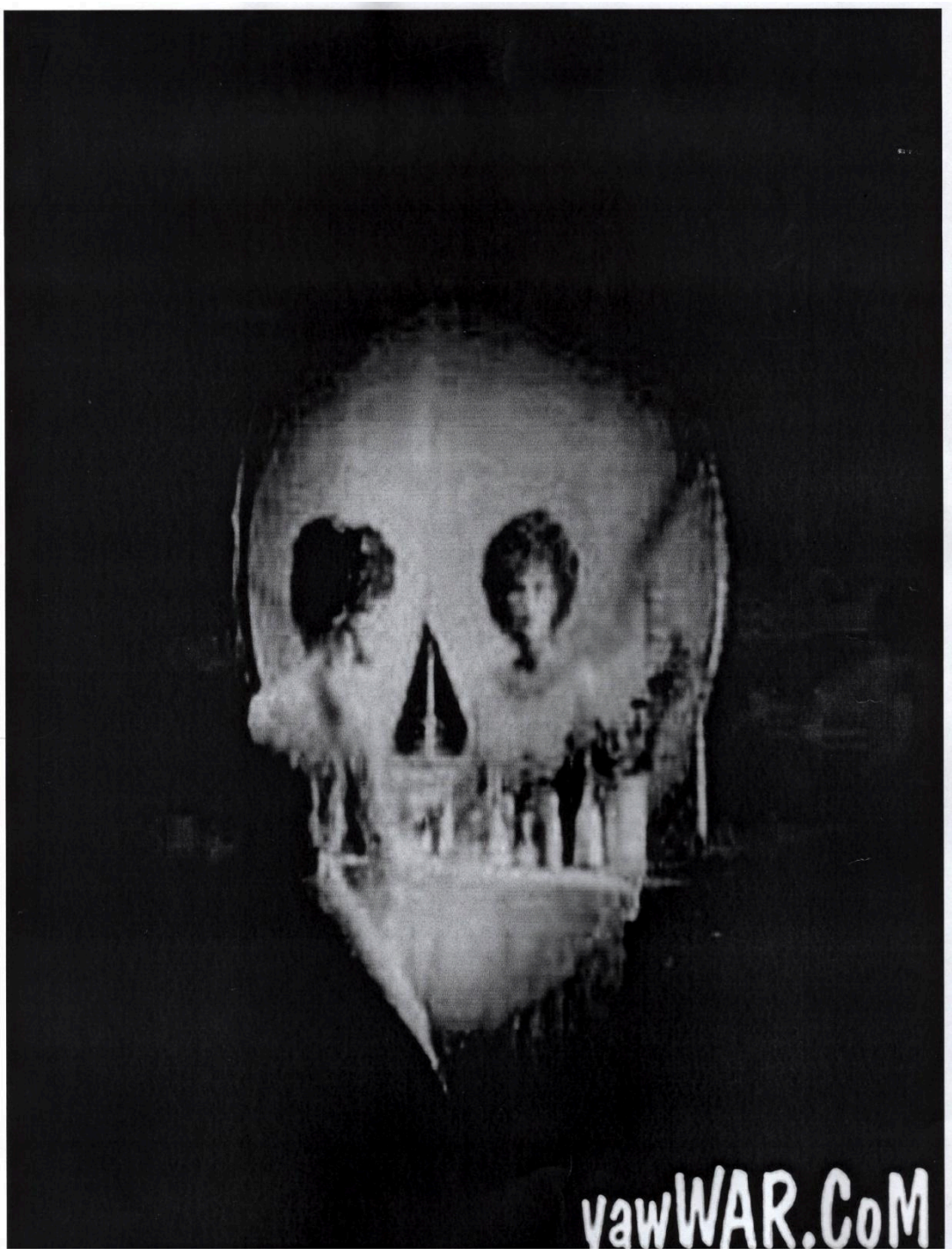
ماهو شعورك (مشاعرك) اليوم ؟؟؟



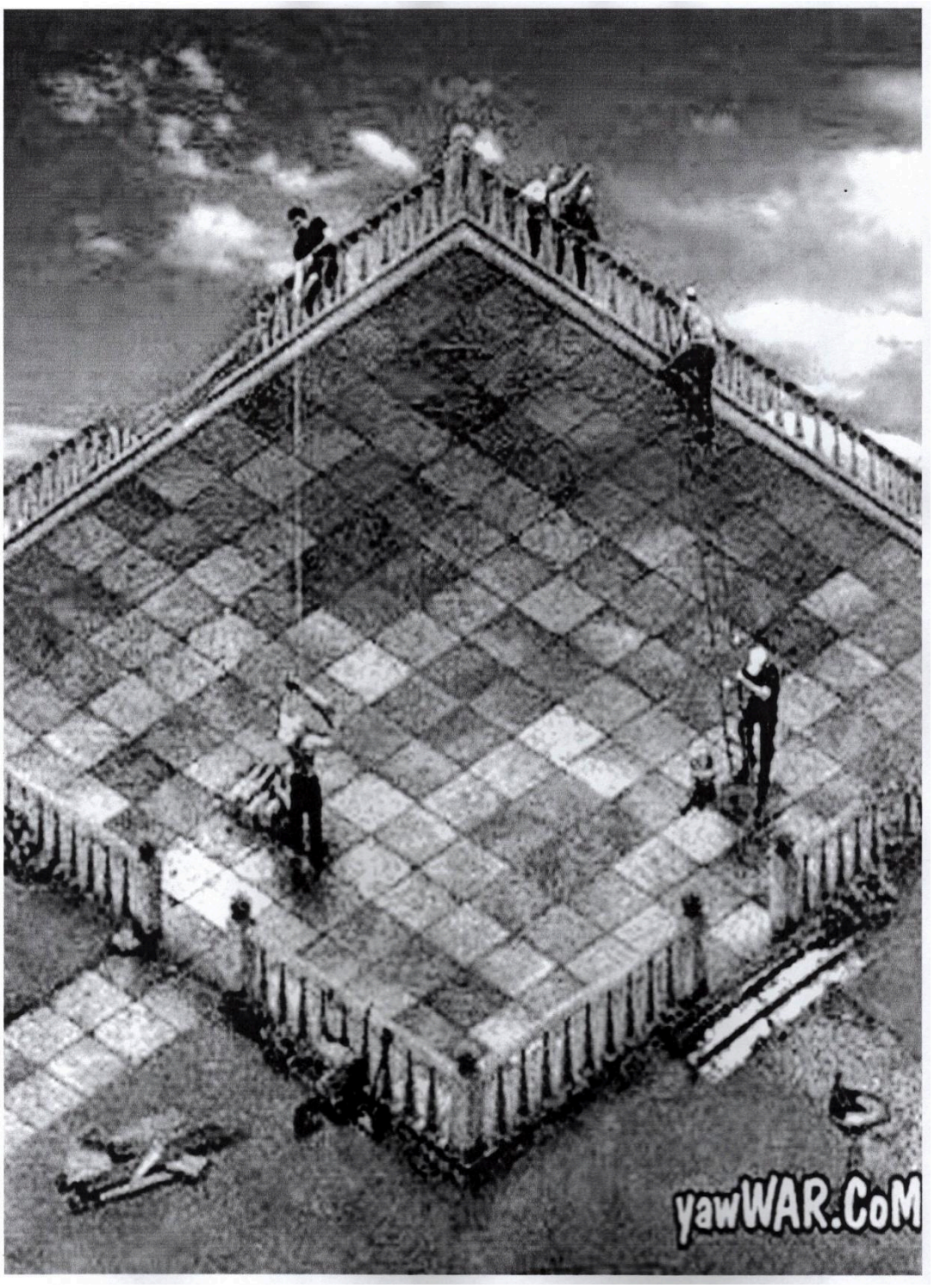
نموذج ٢٤



نموذج 25



نموذج 26



نموذج (27)

- بالرغم من حبك لممارسة لعبة كرة السلة وانضمامك لفريق (النادي أو المدرسة) إلا أن تم استبعادك.
- لم تحصل على مجموع في الصف الثاني الثانوي وتخشى أن يؤثر هذا المجموع على فكرة التحاقك بكلية الهندسة.
- توجد مشاكل عائلية كثيرة عندكم في المنزل قد تؤدي إلى الطلاق.
- حصلت مشكلة بينك وبين أصحابك وفجأة وجدت نفسك بمفردك.
- أصدقائك أغلبهم يتعاطون بانجو ورأيهم أنه غير مضر وأنت لا تريد التجربة وفي نفس الوقت تخشى أن تقول لهم رأيك حتى لا يتركوك بمفردك.
- رسبت في امتحان الشهر.
- والدتك مريضة جداً وتخشى أن يجرى لها حاجة.
- أشعر إني فاشل لأني حصلت على مجموع صغير في الثانوية العامة وأني غير ناجح في حياتي.
- ليس لي أصحاب كثيرين ربما لأني غير اجتماعي أو ودود.
- مظهري الخارجي غير متناسق ولا يعجب الآخرين.

نموذج (28)
قصة عم ابراهيم وعائلته

عم ابراهيم فلاح شاطر عمره 65 سنة يزرع تسعة أفدنة فى مركز البدرشين ، أهتم عم ابراهيم مؤخراً بزراعة نخل جديد بدلاً من النخل الذى شاخ وقل ثمره ، وهو فى نفس الوقت يزرع الخضروات والبرسيم وسط النخل .

طلب منه كمال ابنه (مهندس زراعى) أن يؤجر أربعة أفدنة وحظيرة دواجن كانت قد توقفت نتيجة لارتفاع أسعار العلف ، وافق عم ابراهيم بعد أن استشار ابنه عادل الطيار وابنته منى مدرسة الاعدادى المخطوبة للدكتور فهمى المتخرج حديثاً .

اقترض كمال قرضاً كبيراً من بنك القرية بمساعدة ومجاملة زملائه وانشغل عم ابراهيم على تسرع ابنه وفرط طموحه ونوع اتصالاته .

اشترى كمال اعلافاً أرخص (نصف الثمن) ومبيدات أرخص جداً (ثلث الثمن) سأله عم ابراهيم كيف ذلك ؟ فأجاب إنها الشطارة . حذر عم ابراهيم ابنه أن تكون الاعلاف أو المبيدات مغشوشة أو ضارة ، فطمأنه كمال أنها مصرح بها .

نجح المشروع بشكل كبير ، وفرح الجميع بما فيهم والده إلا أه عم ابراهيم راجع نفسه : لماذا هذه الاعلاف والمبيدات رخيصة هكذا ؟

استغرق الدكتور فهمى خطيب منى بنت عم ابراهيم فى عمله فى حملة التطعيم لسرطان الاطفال ، وانهمكا فى ذلك حتى تأخر زواجهما .

نشرت الصحف عن أعلاف سيئة السمعة ومبيدات خطيرة وتحقيقات تجرى حول هذا وذاك ، عاد عم ابراهيم يتأكد من أن ما اشتراه كمال ليس له علاقة بذلك فأقسم له أنه " فى السليم ".

زاد المشروع نجاحاً ، دون التأكد من اثاره الضارة بعد ، فراح كمال يتباهى بأفكاره ويغرى جيرانه بإتباع اسلوبه ، لكنهم استشاروا عم ابراهيم فنصحهم بالتروى لأنه غير مرتاح للجارى .

ذات صباح وصلهم نبأ سقوط الطائرة التى كان عادل الطيار ضمن طاقمها ، وهلك الطاقم والركاب جميعاً .

جزعت الأم جزعاً شديداً ، ولم يخفف عنها أن الكارثة عامة ، خاف كمال _ بعد فترة من الحزن _ أن تلحق بمشروعه مصيبة قدرية مماثلة لكنه تمادى فيما هو فيه .

فى حين زاد د/ فهمى وخطيبته منى من اجتهادهما فى حملة التطعيم ضد شلل الاطفال ، ومستشفى السرطان ، مهما تأخر زواجهما .

أما عم ابراهيم فزاد صمته ، وبدا صبوراً عابداً حامداً رغم شدة حزنه ، كما أنه رفض أن يجدد تأجير الأفدنة لأبنه وقال له أنه لا يريد أن يشارك فى شىء قد لا يرضى الله عنه حتى لو كان مصرح به ، وأن عليه ان يبحث عن أرض أخرى يستأجرها إن كان مصمماً على استمرار مشروعه .

سأل ابراهيم الصغير (ابن كمال) جده : لماذا يزرع نخلاً جديداً لن يرى ثمره فى حياته ؟ فأجابه عم ابراهيم : لأن الله أمرنا أن نعمر الأرض ، وانه يفعل مثلما فعل أجداده الذين زرعوا النخل الحالى دون أن يراهم أو يرونه ، فهو يفعل مثلما فعل أجداداه ابتغاء مرضاة الله .