

مرحباً بكم!

جولة تعارف

قواعد المجموعة

١- عاملوا بعضكم البعض باحترام (على سبيل المثال، دعهم ينتهون من الكلام).

٢- عليك أن تقرر بنفسك ما تريد قوله.

٣- إذا كنت بحاجة إلى استراحة أو تريد مغادرة المجموعة، فاترك الغرفة بهدوء من دون إزعاج الآخرين في المجموعة.

التدريب ما وراء المعرفي



التدريب ما وراء المعرفي Meta cognition training



Meta: من اليونانية وتعني "فوق"

Cognition: من اللاتينية وتعني "التفكير"

Meta cognition: التفكير في التفكير

لماذا التفكير ما وراء المعرفي؟

- إن التعرض لأزمات نفسية شديدة يمكن أن يعزز أنماط التفكير غير الموازية.
- يمكن تغيير العديد من أنماط التفكير هذه من خلال التدريب.

الدورة التدريبية اليوم:

احترام الذات

تدريب

الهدف من التمرين:

التعرف على نقاط القوة الخاصة بك

ما الذي يعجبك في نفسك؟

ماذا تجيد، ما هي قواك؟

فكر في قوة واحدة لكل منها!

الخطافية

تقدير الذات: ما هو؟

تقدير الذات: ما هو؟

- القيمة التي نضعها على أنفسنا

تقدير الذات: ما هو؟

- القيمة التي نضعها على أنفسنا

- الحجم الشخصي

تقدير الذات: ما هو؟

- القيمة التي نضعها على أنفسنا

- الحجم الشخصي

- نعتقد في كثير من الأحيان أن القيمة الذاتية تعتمد على تقييمات الآخرين لنا.
هذا ليس صحيحًا!

انخفاض تقدير الذات يؤثر على الصحة النفسية

- غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بأمراض عقلية من تدني احترام الذات.

انخفاض تقدير الذات يؤثر على الصحة النفسية

- غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بأمراض عقلية من تدني احترام الذات.

- على سبيل المثال، في حالة الذهان، يشعر العديد من المصابين (ولكن ليس جميعهم) بالاضطهاد أو المضايقة. هذا يمكن أن يقلل من احترام الذات.

انخفاض تقدير الذات يؤثر على الصحة النفسية

- غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بأمراض عقلية من تدني احترام الذات.
- على سبيل المثال، في حالة الذهان، يشعر العديد من المصابين (ولكن ليس جميعهم) بالاضطهاد أو المضايقة. هذا يمكن أن يقلل من احترام الذات.
- ولكن: كل الناس لديهم نقاط قوة يمكنهم أن يفخروا بها!
في بعض الأحيان عليك فقط اكتشاف نقاط القوة هذه!

مصادر تقدير الذات

مصادر تقدير الذات

- تقدير الذات له مصادر مختلفة

مصادر تقدير الذات

- تقدير الذات له مصادر مختلفة

- يمكن أن تكون ذات نقاط قوة مختلفة في مجالات مختلفة من الحياة

مصادر تقدير الذات

- تقدير الذات له مصادر مختلفة
- يمكن أن تكون ذات نقاط قوة مختلفة في مجالات مختلفة من الحياة.
- وتشمل المجالات المختلفة: الوظيفة، والمظهر، ووقت الفراغ، والعلاقات

مصادر تقدير الذات

- تقدير الذات له مصادر مختلفة.
- يمكن أن تكون ذات نقاط قوة مختلفة في مجالات مختلفة من الحياة.
- وتشمل المجالات المختلفة: الوظيفة، والمظهر، ووقت الفراغ، والعلاقات
- هام: لدينا جميعا نقاط قوة!
- يجب أن نواصل البحث عنهم في مناطق مختلفة.

مصادر تقدير الذات

حتى لو لم تكن الأمور تسير على ما يرام في مجال واحد: "Ὁ ἄριστος ἐστὶν ἄριστος ἐν ἑκάστῳ" (مهنة)، يمكن أن تسير الأمور على ما يرام في مكان آخر: "Ὁ ἀριστὸς ἀριστὸς ἐν ἑκάστῳ" (وقت الفراغ).

مصادر تقدير الذات

- يمكن أن تكون هناك أشياء إيجابية وسلبية في منطقة ما.
على سبيل المثال:

"أنا لا أحب شعري، ولكن أعتقد أن عيني جميلة حقاً." (المظهر)

مصادر تقدير الذات

في أي مجال لم تبحث عن نقاط القوة منذ فترة طويلة؟

ما الذي تجيده في أحد المجالات؟

بماذا أنت فخور؟

مصادر تقدير الذات

في أي مجال لم تبحث عن نقاط القوة منذ فترة طويلة؟

ما الذي تجيده في أحد المجالات؟

بماذا أنت فخور؟

أمثلة:

"كثيرًا ما أستمع إلى صديقي عندما يكون لديه مخاوف." (علاقة)

"لقد انتهيت أخيرًا من قراءة كتاب كنت أرغب في قراءته لفترة طويلة." (ترفيه)

أهداف الدورة التدريبية

أهداف الدورة التدريبية

- فهم ما تعنيه قيمة الذات وأهميتها للصحة العقلية.

- كن على دراية بنقاط قوتك.

- تعلم كيفية زيادة تقدير الذات.

تدريب

الهدف من التمرين:

أدراك أن وضعية الجسم أيضاً مرتبطة باحترام الذات

تدريب

- قف واسترخي.
- انظر إلى الأسفل قليلاً، واترك كتفيك وذراعيك يتدليان، وظهرك مقوس قليلاً.

تدريب

- قف واسترخي.
- انظر إلى الأسفل قليلاً، واترك كتفيك وذراعيك يتدليان، وظهرك مقوس قليلاً.
- تجول في الغرفة بهذا الموقف!

تدريب

- قف واسترخي.
- انظر إلى الأسفل قليلاً، واترك كتفيك وذراعيك يتدليان، وظهرك مقوس قليلاً.
- تجول في الغرفة بهذا الموقف!

ما هو شعورك من ذلك؟

تدريب

- الآن من فضلك دع الجزء العلوي من جسمك بالكامل يتدلى بشكل مريح تمامًا. ثم قف مرة أخرى ببطء شديد، فقرة بعد فقرة. تخيل أن شخصًا ما يسحبك من أطراف شعرك.

تدريب

- الآن من فضلك دع الجزء العلوي من جسمك بالكامل يتدلى بشكل مريح تمامًا. ثم قف مرة أخرى ببطء شديد، فقرة بعد فقرة. تخيل أن شخصًا ما يسحبك من أطراف شعرك.
- تجول في الغرفة بهذا الموقف!

تدريب

- الآن من فضلك دع الجزء العلوي من جسمك بالكامل يتدلى بشكل مريح تمامًا. ثم قف مرة أخرى ببطء شديد، فقرة بعد فقرة. تخيل أن شخصًا ما يسحبك من أطراف شعرك.
- تجول في الغرفة بهذا الموقف!

ما هو شعورك من ذلك؟

تدريب

- ربما كنت تقف بشكل أكثر استقامة وأمانًا.

- لغة الجسد التي تنضح بالثقة (الوضعية المستقيمة، التواصل البصري، الصوت المسموع) تقوي أيضًا الثقة الحقيقية بالنفس.

الخطافية

تصور نقاط القوة

لماذا نجد أحياناً صعوبة في تحديد نقاط قوتنا؟

تصور نقاط القوة

لماذا نجد أحياناً صعوبة في تحديد نقاط قوتنا؟

- الافتراض المعيق: "الثناء على الذات ليس مريح"

- في المراحل الحادة من المرض، تكون هناك فرص أقل لإظهار نقاط القوة لدى الفرد والتعرف عليها.

تصور نقاط القوة

البحث عن الكنوز "المفقودة".

تصور نقاط القوة

البحث عن الكنوز "المفقودة".

- اسأل أصدقائك أو عائلتك عن نقاط القوة التي تتمتع بها وعن الأشياء التي يقدرونها بك.

تصور نقاط القوة

البحث عن الكنوز "المفقودة".

- فكر في مواقف محددة نجحت فيها في شيء ما. ربما حصلت على الثناء عليه أيضا. يمكن أن تكون هذه أيضا أشياء صغيرة.

تصور نقاط القوة

البحث عن الكنوز "المفقودة".

- فكر في مواقف محددة نجحت فيها في شيء ما. ربما حصلت على الثناء عليه أيضًا. يمكن أن تكون هذه أيضًا أشياء صغيرة.
- ... واكتب هذه التجارب في "دفتر مذكرات الفرح". في مذكرات الفرح، تتم الإشارة فقط إلى الأحداث الإيجابية لهذا اليوم.
- يمكنك الرجوع إليه في الأوقات السيئة.

نصائح لزيادة تقدير الذات

- التعبير عن رغباتك الخاصة لأشخاص آخرين

نصائح لزيادة تقدير الذات

- التعبير عن رغباتك الخاصة لأشخاص آخرين
- حاول التحدث بصوت أعلى وأكثر وضوحًا

نصائح لزيادة تقدير الذات

- التعبير عن رغباتك الخاصة لأشخاص آخرين
- حاول التحدث بصوت أعلى وأكثر وضوحًا
- تواصل بالعين (من الأفضل أن تبدأ بالأشخاص المألوفين، ثم تطبق ذلك على الأشخاص الآخرين أيضًا)

مثال يومي

مثال يومي

نصائح لتقدير المزيد من الأشياء الجميلة التي تواجهها كل يوم:

عندما تبدأ يومك، خذ حفنة من الخرز الصغير (مثل الفاصوليا أو كرات اللعب الزجاجية) في جيب سترتك الأيمن.

في كل مرة يحدث لك شيء جميل، ضع خرزة من جيبك الأيمن في جيبك الأيسر (على سبيل المثال، محادثة لطيفة، غداء لذيذ).

وفي المساء، أخرج الخرزات من جيبك الأيسر وتذكر الأشياء الجميلة التي مررت بها في ذلك اليوم.

بهذه الطريقة يمكنك التقاط اللحظات الجميلة والاستمتاع باللحظة. ولسوء الحظ، فإننا نترك بسهولة الأشياء الممتعة في الحياة تمر دون أن يلاحظها أحد.

هل تعرف أي طرق أخرى للحصول على الأشياء الجميلة؟
هل يمكن الاستمتاع وتذكر الأشياء خلال اليوم؟

أهداف التعلم

أهداف التعلم

- القيمة الذاتية هي القيمة التي ننسبها لأنفسنا.

أهداف التعلم

- القيمة الذاتية هي القيمة التي ننسبها لأنفسنا.
- حاول أن تدرك نقاط قوتك في مختلف مجالات الحياة و

أهداف التعلم

- القيمة الذاتية هي القيمة التي ننسبها لأنفسنا.
- حاول أن تدرك نقاط قوتك في مختلف مجالات الحياة و
- عزز احترامك لذاتك من خلال الاستراتيجيات التي تمت مناقشتها للتو.

أهداف التعلم

- القيمة الذاتية هي القيمة التي ننسبها لأنفسنا.
- حاول أن تدرك نقاط قوتك في مختلف مجالات الحياة و
- عزز احترامك لذاتك من خلال الاستراتيجيات التي تمت مناقشتها للتو.
- اذهب للبحث عن نقاط القوة الخفية. على سبيل المثال، من خلال سؤال أصدقائك أو الاحتفاظ بـ "مذكرات الفرح".

أهداف التعلم

- القيمة الذاتية هي القيمة التي ننسبها لأنفسنا.
- حاول أن تدرك نقاط قوتك في مختلف مجالات الحياة و
- عزز احترامك لذاتك من خلال الاستراتيجيات التي تمت مناقشتها للتو.
- اذهب للبحث عن نقاط القوة الخفية. على سبيل المثال، من خلال سؤال أصدقائك أو الاحتفاظ بـ "مذكرات الفرحة".
- فكر في الأشياء الجميلة في اليوم.

الجولة النهائية

ما الذي استفدت منه من اجتماع اليوم؟

شكراً على مشاركتكم!