



طريق

مشروع للتمكين الذاتي

كِرّاسة فعاليّات للمسارات الذاتيّة



أزهار دراوشة
متخصّصة بمرافقة شباب/ات
في ضائقة , موجّهة مجموعات
مدعّمة عاطفيًا وسلوكيًا عن
طريق الفنون

الجزء الأوّل



طريق

مشروع للتمكين الذاتي

كِرَاسَة الفعاليّات للمسارات الذاتية أهلاً بك..

شكراً لك لإقتنائك كِرَاسَة الفعاليّات, الكِرَاسَة كالحقبيه النفسية التي
نحملها لتزوّدنا بشحنة من التعزيز الذاتي عن طريق تواصلنا مع
أنفسنا.

تحتوي الكِرَاسَة على 50 فعالية والتي تتطرق الى الجوانب: العاطفية,
التربوية والاجتماعية.

تمرر الكِرَاسَة بشكل فرديّ أو جماعيّ
معدّة وملائمة للإستعمال الى: المعلمين\مستشارين\ أهل
ومعالجين

الكِرَاسَة ملائمة من جيل 8-22 سنة
ملاحظة: الصّور التعبيرية هي طريقة لتزويدك بأفكار لتطبّقها خلال
اللقاءات

المضامين هي:

- التّواصل مع الذات
- التّواصل مع الأفكار
- التّواصل مع المشاعر
- تقدير الذات
- تحديد أهداف
- أخذ قرارات
- إدارة الغضب
- إدارة الوقت
- تقدير ذاتي
- تصالح مع الذات
- والعديد....

حقوق الطبع محفوظة

لنبدأ بنفيس عميق!



كيف أستغلّ التَّنَفُّس العميق؟
ولماذا يعتبر التَّنَفُّس أداة قويّة للتَّفْرِغ والتَّحَرُّر جسديًا وعقليًا
وعاطفيًا؟

فوائد التنفس!

- ★ تقليل من التوتر
- ★ التَّخْفِيف من الألم
- ★ خفض ضغط الدم
- ★ زيادة مستوى الطَّاقة
- ★ تحسين الدَّورة الدمويَّة

طريقة التَّنَفُّس العميق!

أغمض عينيك

استنشق الهواء من أنفك ، كما لو كنت
تشم زهرة

زفر من خلال فمك ، كما لو كنت
تطفئ شمعة

كرّر العملية حتى تبدأ في الشعور
بالهدوء والسَّكينة



متى تتنفس بعمق!

- ★ عند ممارسة الرسم
- ★ عند ممارسة الرياضة
- ★ عندما أتواجد مع حيواني المفضّل
- ★ عندما أقرأ كتابي
- ★ عندما استمع للموسيقى
- ★ عندما أجلس لوحدي
- ★ عندما أتواجد مع أصدقائي

متى نلجأ للتنفس؟

- ★ عند التَّوتُّر النَّفْسِي
- ★ الغضب
- ★ الإجهاد
- ★ اتِّخاذ قرارات
- ★ القلق

قد لا تفكر كثيرًا في طريقة
تنفسك. ولكن بمجرد تنفيذ
تمارين التَّنَفُّس، يمكنك ملاحظة
تغيير إيجابي



ما هي الأمور التي
تجعلك تشعر براحةٍ
وهدوء؟



1

2

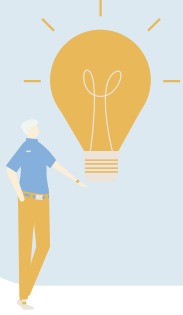
4

3

5

تواصل ذاتي

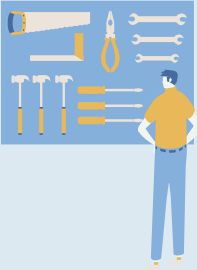
ما هي أفكارى الحالية؟



ما هي مشاعري الحالية؟



ماذا أفعل حاليًا؟



كيف أتفّس بالوقت الحالي؟



صفات إيجابية أملكها
وبيدي أكتبها
ليتّم تذويتها بعقلي



أغَيِّر نمط كلماتي وأفكاري ◀ أنتقل إلى الصّوت الإيجابي
بدلاً من القول:
أحاول بكلمات أخرى..

سأحاول
بكلّ جهد

أنا غير قادر

أنا لا أعرف

أنا أشعر
بالخوف
من التّحدّيات

أنا لستُ ذكيّاً



كيف حالك؟

ما هي مشاعري الحالية؟ وكيف أُعبّر عنها!



متحمّس



حزين



غاضب



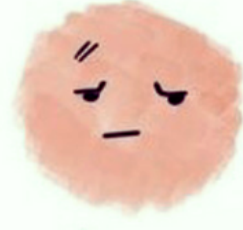
سعيد



قلق



بالحبّ



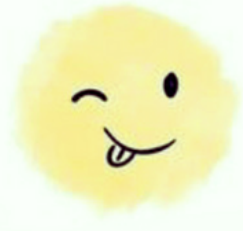
منزعج



مخرج



خجل



مازح



فخور



تعب



خائف



محبط



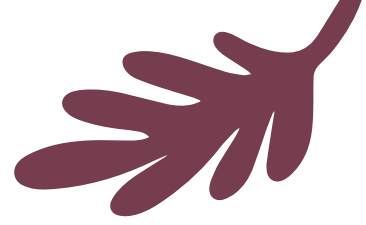
مرتبك



ملل



مشروع التمكن الذاتي



فحص ذاتي؟

ما هي مشاعري الآن؟

كيف أتُنفس الآن!

على ماذا أنا مُمتنّ في هذا الوقت؟

ماذا أُريد في هذا الوقت الحالي؟

دوائر الدّعم

هي الدوائر التي تحتوي على أصدقاء أو أقرباء، تُقدّم الدّعم المعنويّ وقت الحاجة، بالإضافة الى ذلك، أنّك تستند إليهم في الحالات الطّارئة

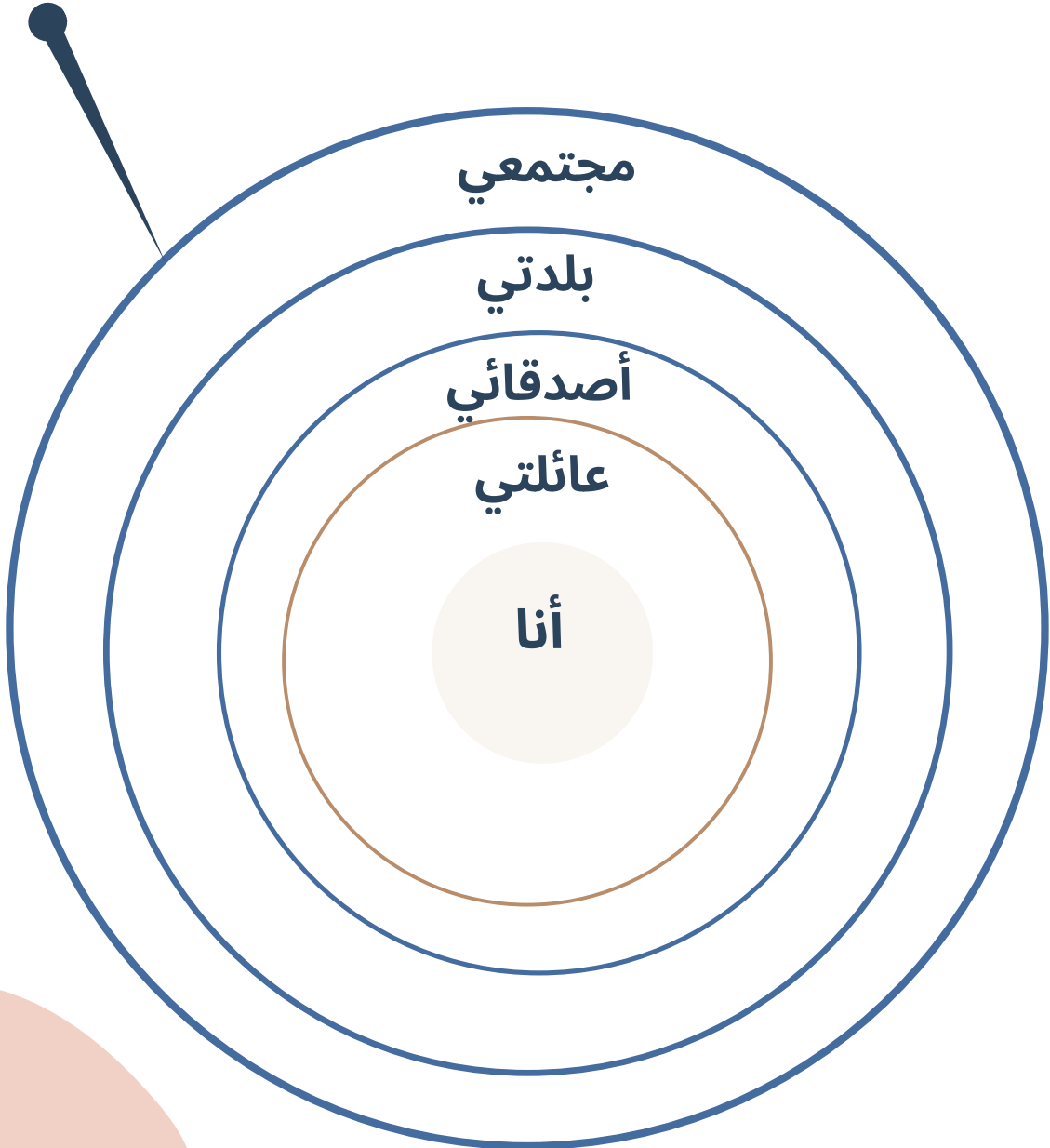
أكتب أسماء الاشخاص الداعمين لك

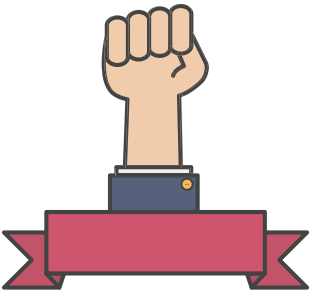


دوائر الدّعم

قم بتحديد أيّ من الدوائر التي تتلقّى من خلالها
الدّعم؟ بالمقابل أيّ من الدوائر التي تدعمك بشكل
أقلّ؟

ملاحظة: يمكنك استعمال القشّة لتخديش/ثقب الورقة للدوائر الأقلّ دعم



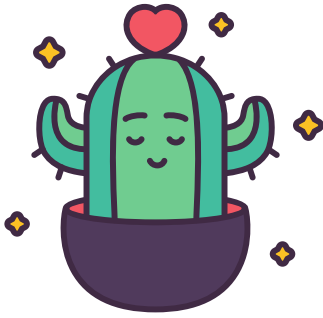


ما هو أفضل ما لديّ؟

أكتب على كلّ حجر صفات إيجابيّة تراها بنفسك؟
ونقاط قوّة تكمن بداخلك!



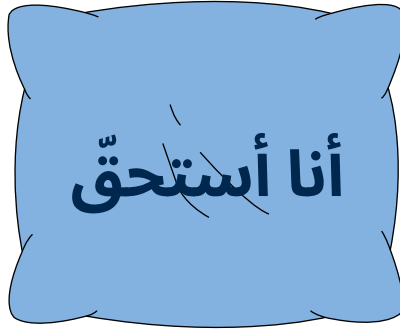
الحديث الذاتي الإيجابي



ثمرة النّجاح
تأتي من الصّبر
الطويل



كلّ يوم هو بداية جديدة



أنا ذو قيمة



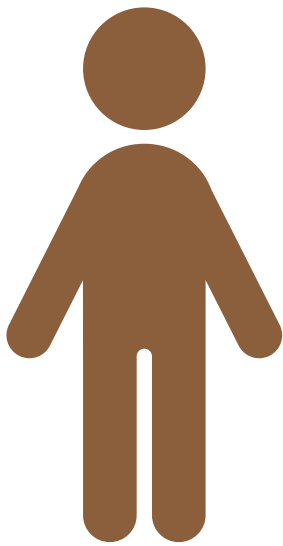
لست مجبرًا بأن
أكون مثاليًا

ماذا تريد أن تذكّر نفسك؟

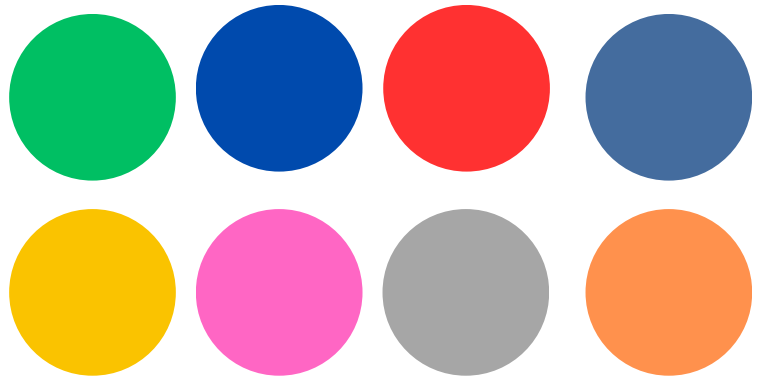


توقف لحظة وأسأل نفسك

أين يتواجد
هذا اللون في جسدك؟



أي لون يعبر عن شعورك الحالي؟



ما هو حجم شعورك؟

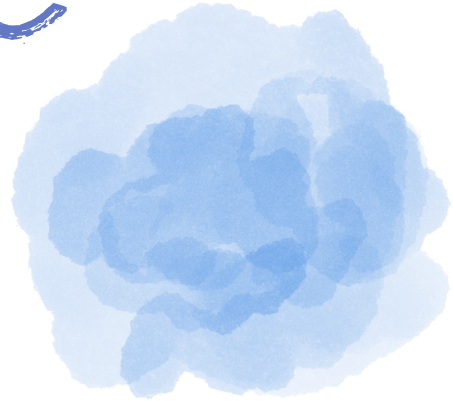
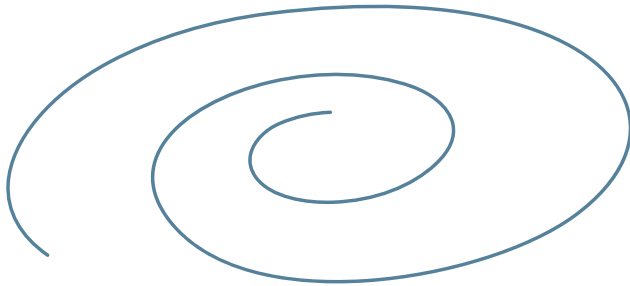
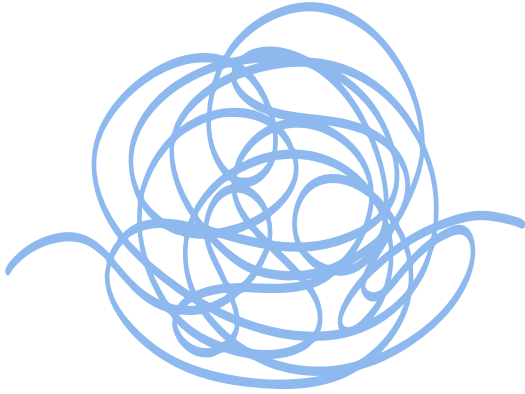
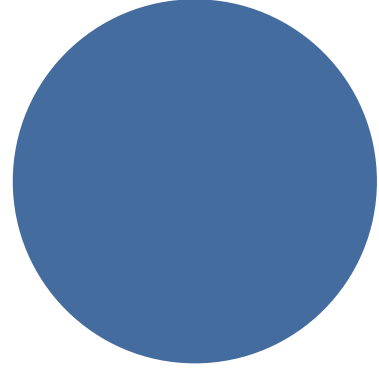
أم أنك تشعره بالحجم
المتوسط مثل حجم الكرسي



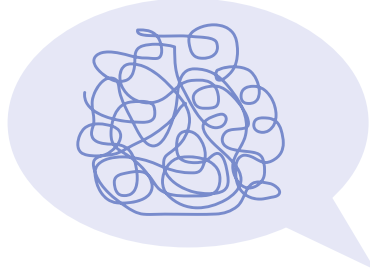
هل
يبدو
كبيراً
مثل
الجبل
؟



إذا كنت قادر على لمس مشاعرك, فكيف ستشعر؟



أكتب ما يجول بخاطرك



جرّة القلق

جرّة القلق هي طريقة مفيدة لتقليل أفكارك واهتمامك المقلقة. ووضع أفكارك في هذه الجرّة، سيساعدك على إبعادها عن ذهنك، على الأقلّ لفترة قصيرة

ما هي بعض الأشياء التي تؤدّ التوقّف عن القلق بشأنها في الوقت الحاليّ؟ أكتبها في الجرّة أدناه

متى سأقرأ تلك
الكلمات؟

من هو الشخص الذي
سيكون بجانبني حينها؟

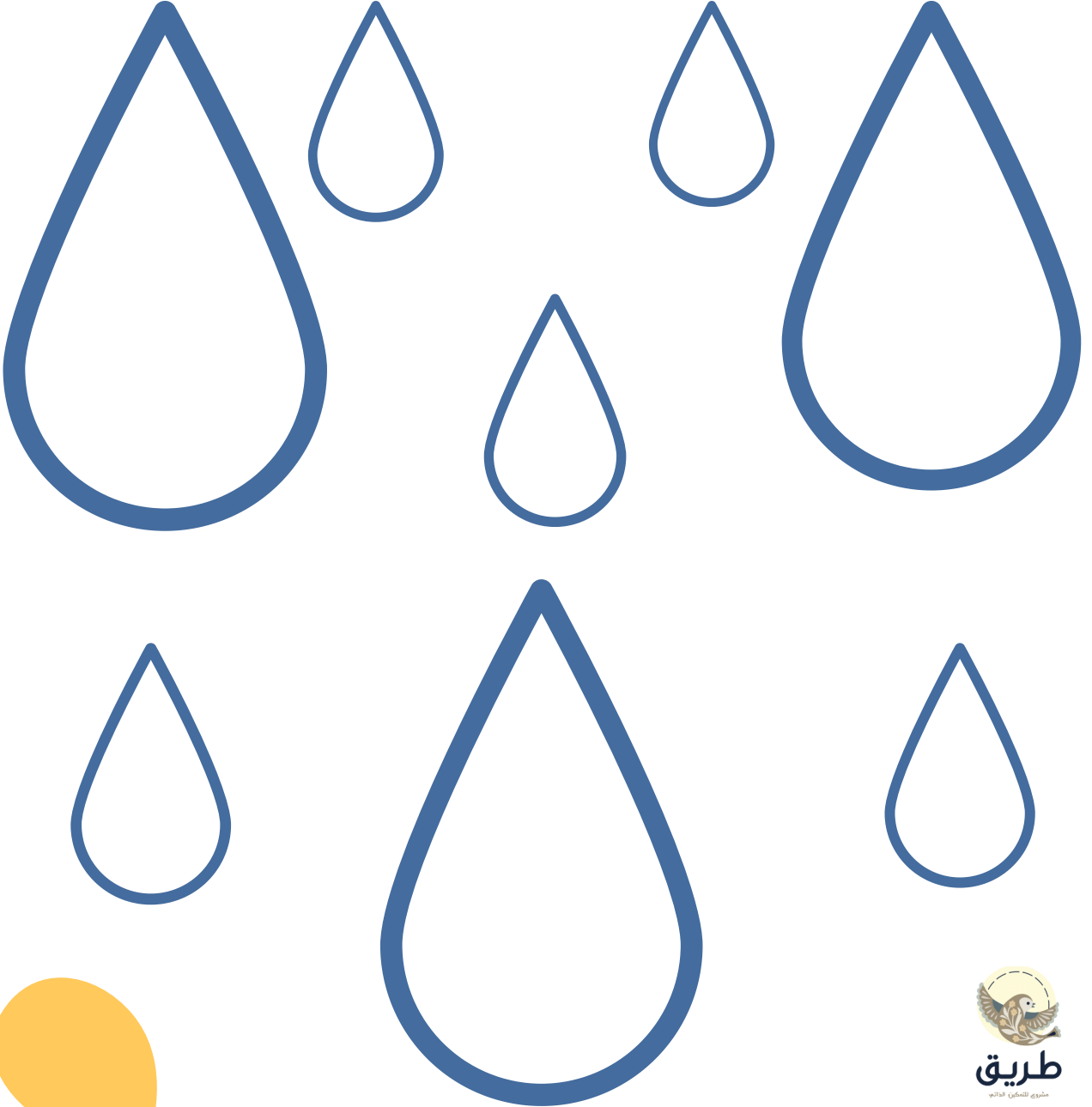




تحرّر من القلق

يؤثر القلق على ما كلّ تفعله ويغيّر شعورك وتفكيرك، ويعيق كلّ ما يدفعك إلى التّجّاح، مثل عدم القدرة على تكوين صداقات جديدة لأنك قلق اجتماعيًا، أو عدم الرّغبة بتعلّم أيّ شيء جديد، أو تشعر أنّك بلا طموح لأنك تتجنّب كلّ ما هو غير آمن تمامًا، هذه ليست طريقة جيّدة لتعيش حياتك.

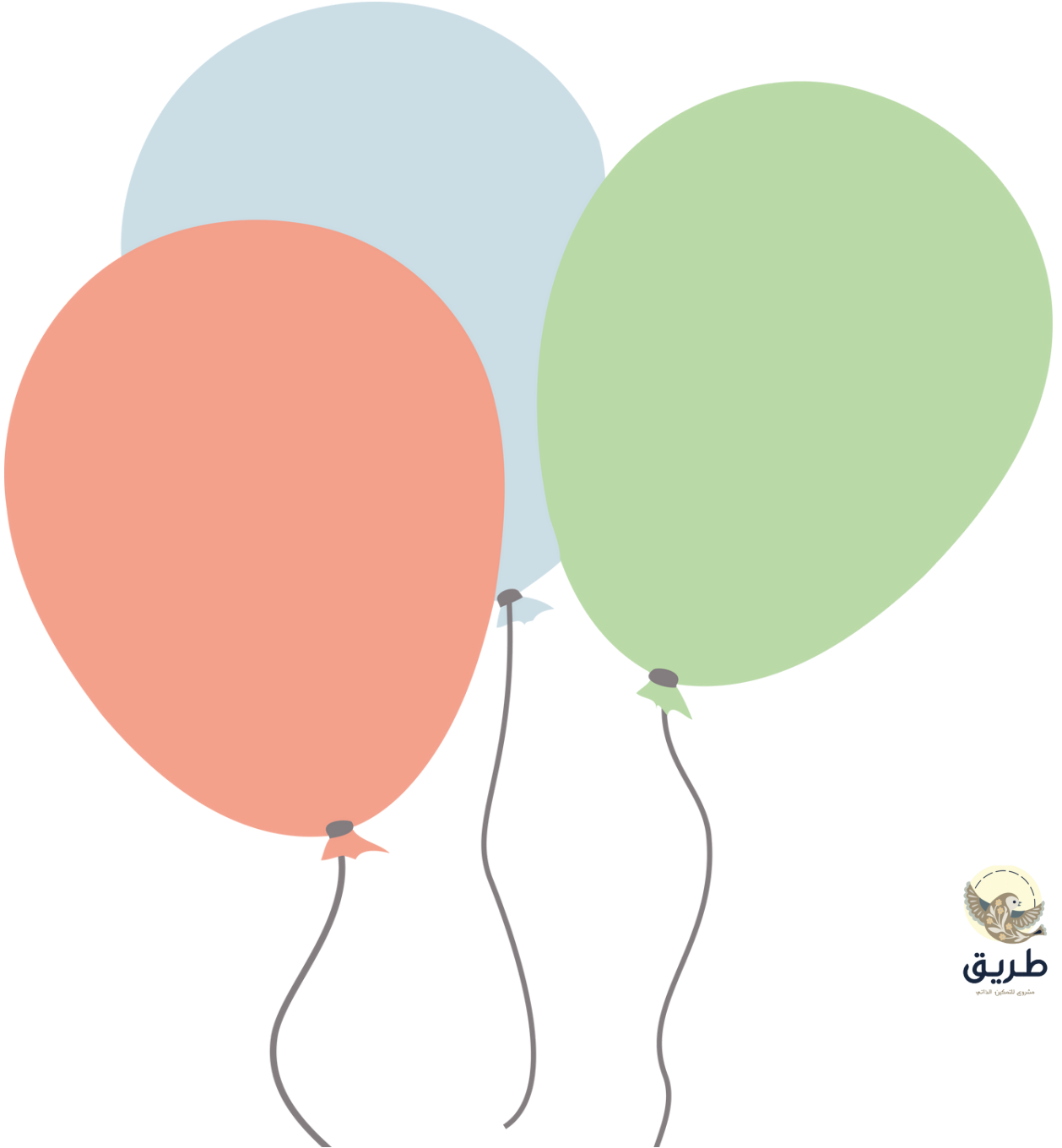
قم بكتابة كلّ ما يقلقك خلال هذه الفترة!



دَعها تذهب..

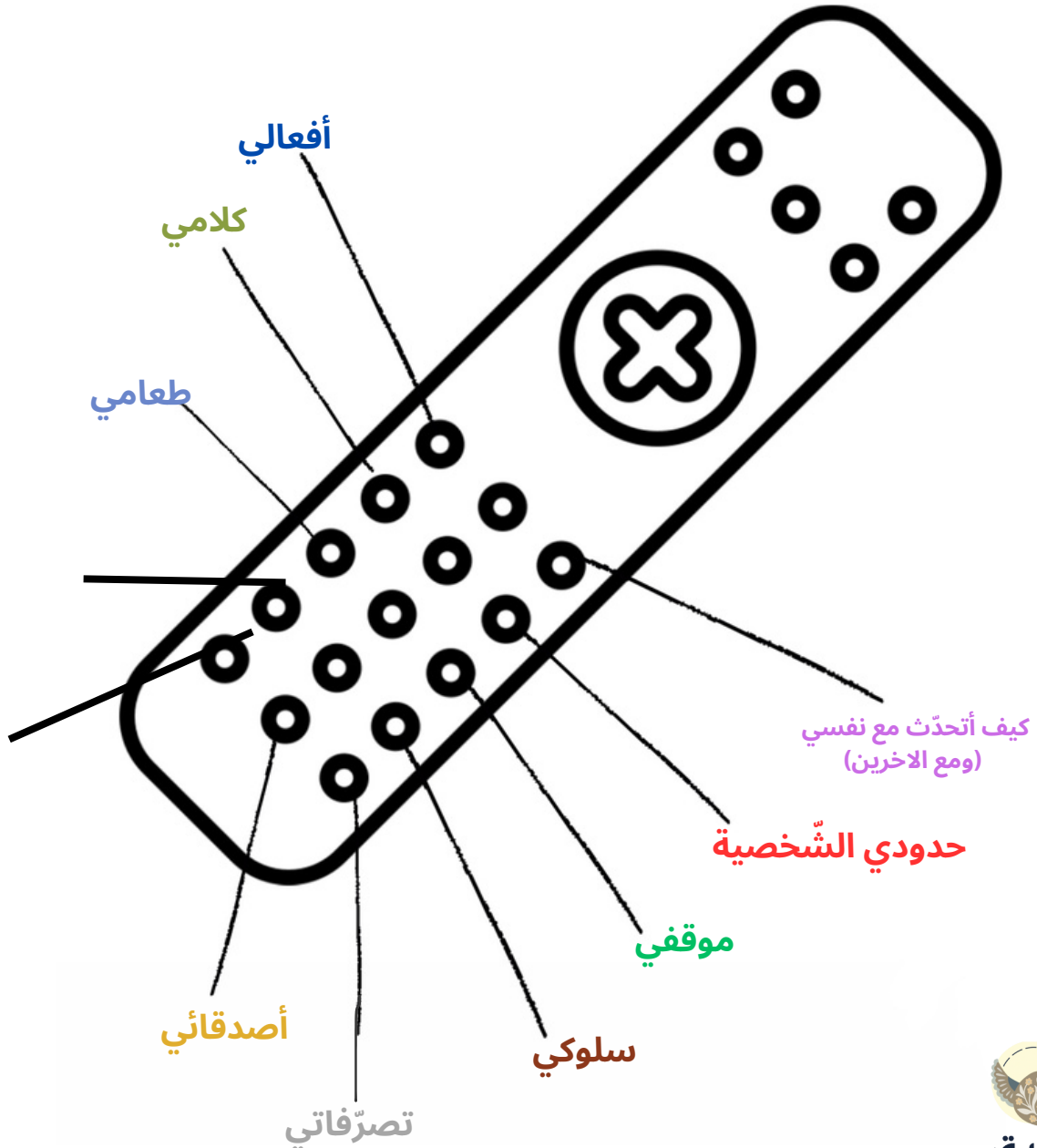
في بعض الأحيان, ننزعج من أشياء لا يمكننا تغييرها أو السيطرة عليها, لكن ببساطة يمكننا مساعدة أنفسنا إذا قلنا لذواتنا: "تخلي عن هذه الأشياء!"

ما الذي يمكنك التخلي عنه؟ اكتبها داخل البالونات, واتركها تطير



يمكنني السيطرة على...

ضع دائرة حول الأمور التي بإمكانك السيطرة عليها! وقم باضافة
أمرين



خطة اليوم

التاريخ:



ماذا تشعر حاليًا؟

تذكر أنه من الجيد أن تكون بخير!

وقت الاستيقاظ:

الطور:

الغداء:

العشاء:

المسليات:

5 أمور فعلتها عند اسيقاظي:

1

2

3

4

5

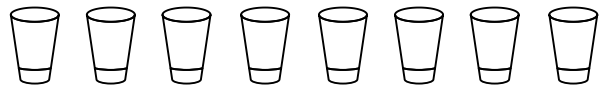
عدد ساعات استعمالي للهاتف:

هل مارست الرياضة:

وقت النوم:

قائمة مهماتي:

كم شربت من الماء؟



الخطة الاسبوعيّة



الإثنين

الأحد

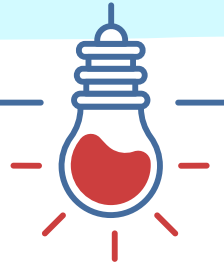
الأربعاء

الثلاثاء

الجمعة

الخميس

السبت



يمكنك تحقيق
ذلك

قائمة المهّمات

Blank bar with a dark blue leaf icon on the right side.

Blank bar with an orange leaf icon on the right side.

Blank bar with a dark blue leaf icon on the right side.

Blank bar with an orange leaf icon on the right side.

Blank bar with a dark blue leaf icon on the right side.

Blank bar with an orange leaf icon on the right side.





عملية تحقيق الأهداف

لديكم هدف تريدون تحقيقه, فرصتك لبناء هدف واضح من خلال
المراحل التالية:

تعريف واضح لهدفي:	الهدف
كم من الوقت أحتاج لتنفيذه:	الوقت
طريقة العمل:	التخطيط
ماذا أنجزت:	التنفيذ

تنسيق الهدف



الهدف:

ما هو السبب
الرئيسي لتحقيق
هذا الهدف:



خطوات لتحقيق
الهدف



ملاحظات





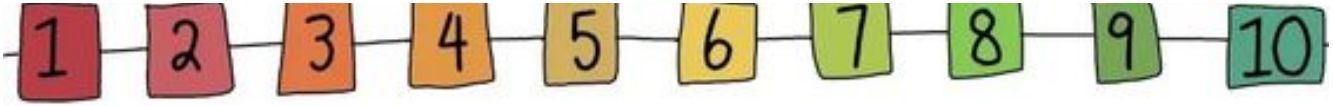
استشارة ذاتية حول أهدافي

على مقياس من 1 الى 10 كيف حالك؟

احتاج للمساعدة

أنا بخير

عظيم وممتاز



تحسين

ما هي الخطوات
التي تمكّنتي من النجاح؟

تحديات وصعوبات

ما هي الصعوبات التي واجهتها؟
ولم أنجح بها!

نقاط قوّة

ما هي نقاط القوة التي أملكها
أيّ من المجالات نجحت بها!

آمالي وأحلامي

"يوماً ما ستحقّق الحلم"

أفكار ومعتقدات
ذاتيّة تشعرني أنني
ما زلت عالق في
القاع

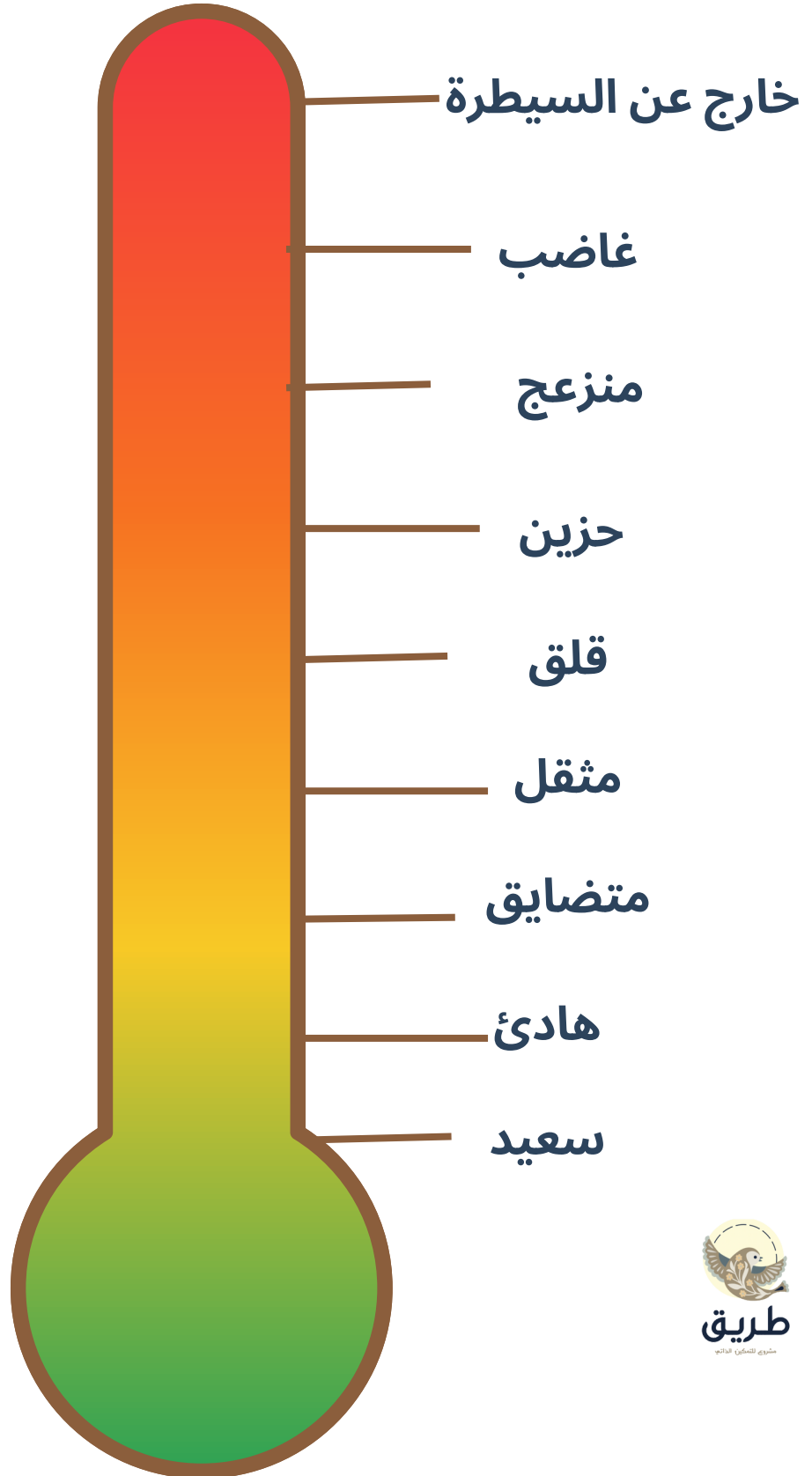


أفكار ومعتقدات
ذاتيّة تساعدني
لصعود السلم



مقاس المزاج الأسبوعي

كيف أشعر اليوم؟

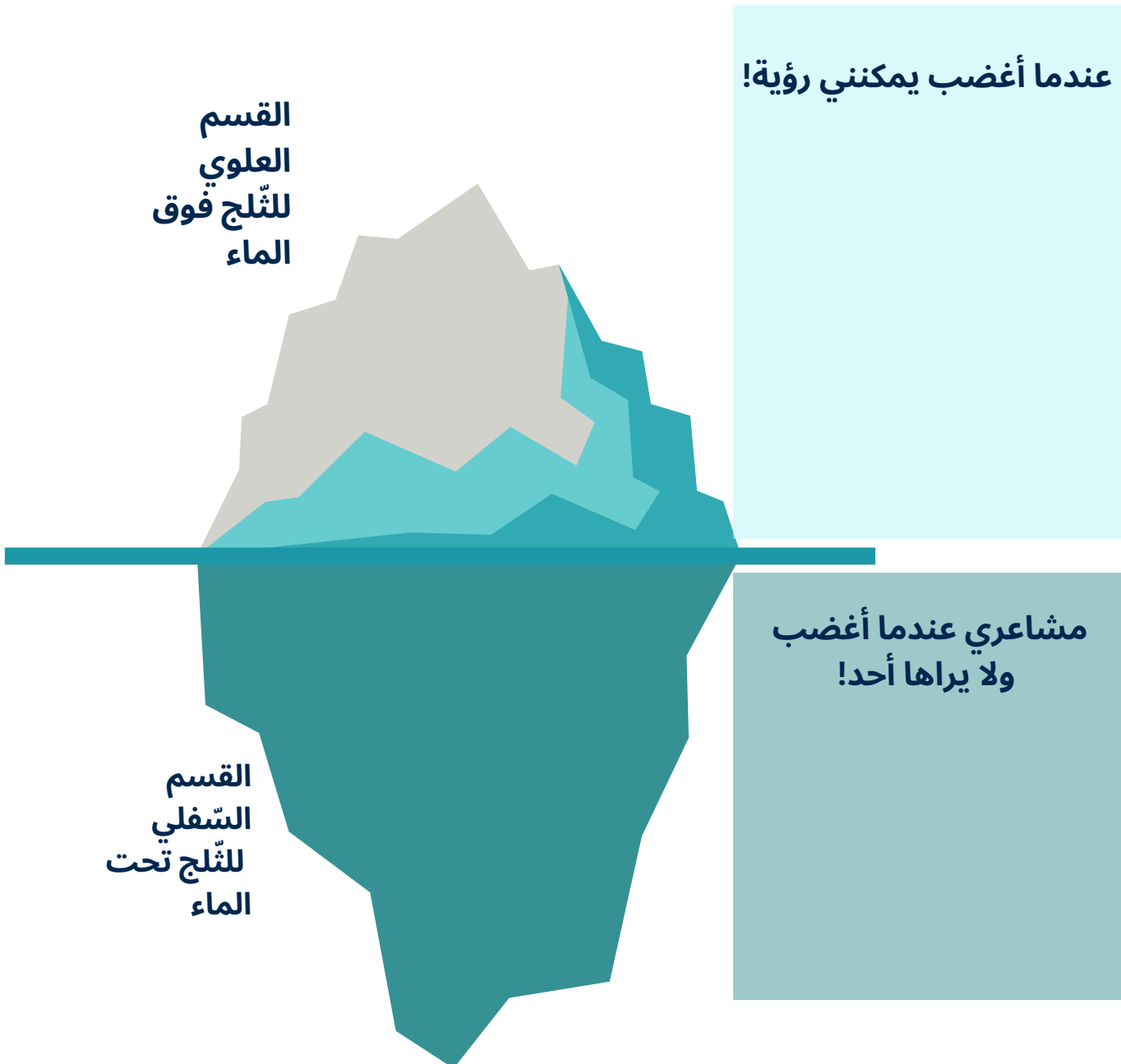




الغضب

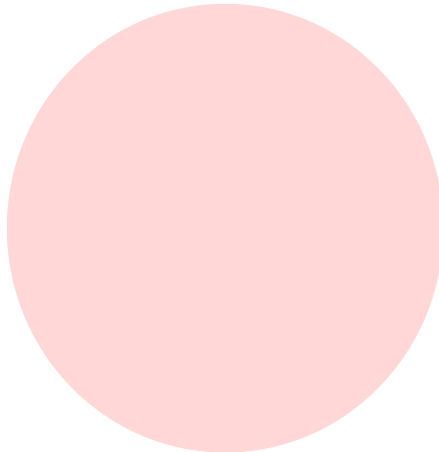
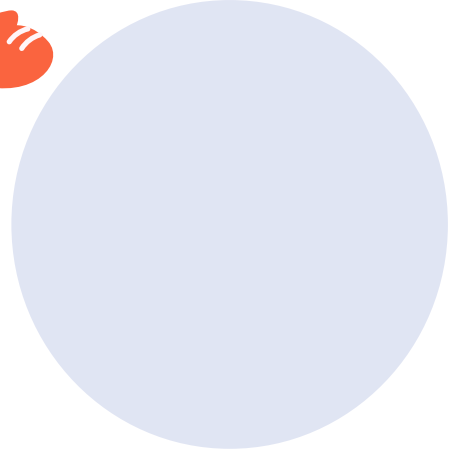
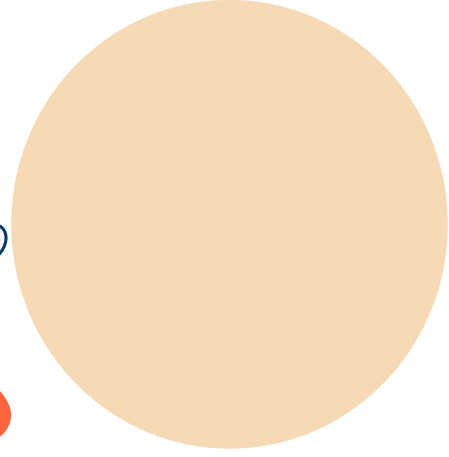
الغضب هو شعور طبيعيّ، كلُّنا نغضب وقد نغضب لأسباب مختلفة وعلى مستويات مختلفة، ويختلف الغضب في شدّته وطريقة تعبيره عند كلّ شخص

هذه فرصة لكتابة وصف تعبّر به عن غضبك وماذا تشعر بنيك وبين نفسك عند الغضب!





هل تتذكّر المرّة الأخيرة عند شعوك بالغضب؟
أكتب داخل كلّ دائرة ماذا حصل وماذا شعرت!

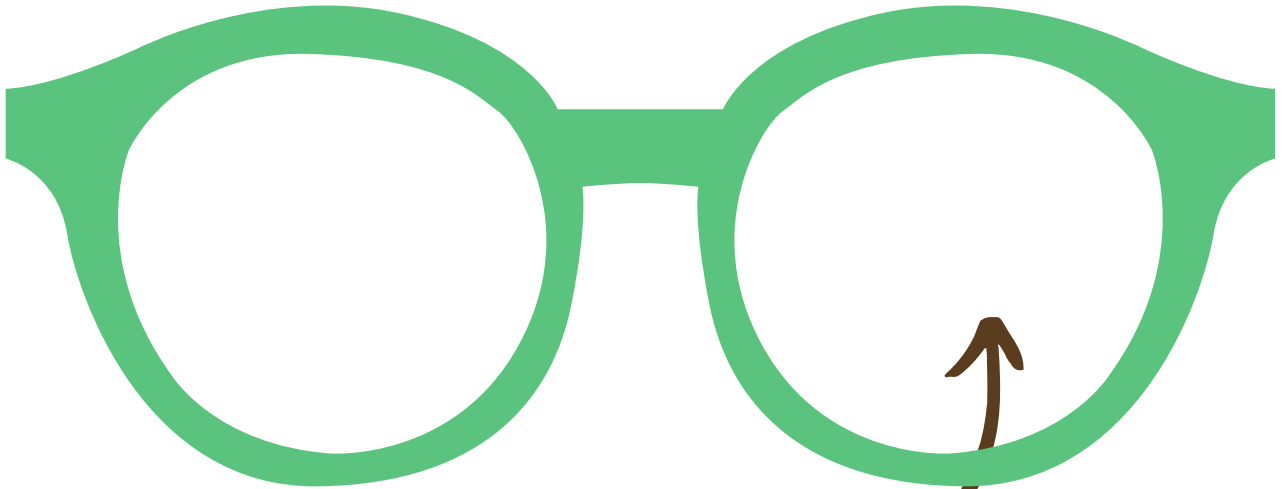


في الدّاخل والخارج

ما هي بعض الأمور التي تشكّل ضغط عليك! حدّد هل هم داخل أو خارج سيطرتك!

يمكنني السيطرة!

ما هي الأمور التي بإمكانك أن تفعلها لتقلّل من التوتر؟



ما هي الأمور التي خارجة من سيطرتك ترفع لك مستوى التوتر!

خارج سيطرتي

عندما تشعر بالغضب..

ما الذي أغضبني؟

ما هي الأفكار التي راودتني
. عن شعوري بالغضب؟

كيف تصرفت؟

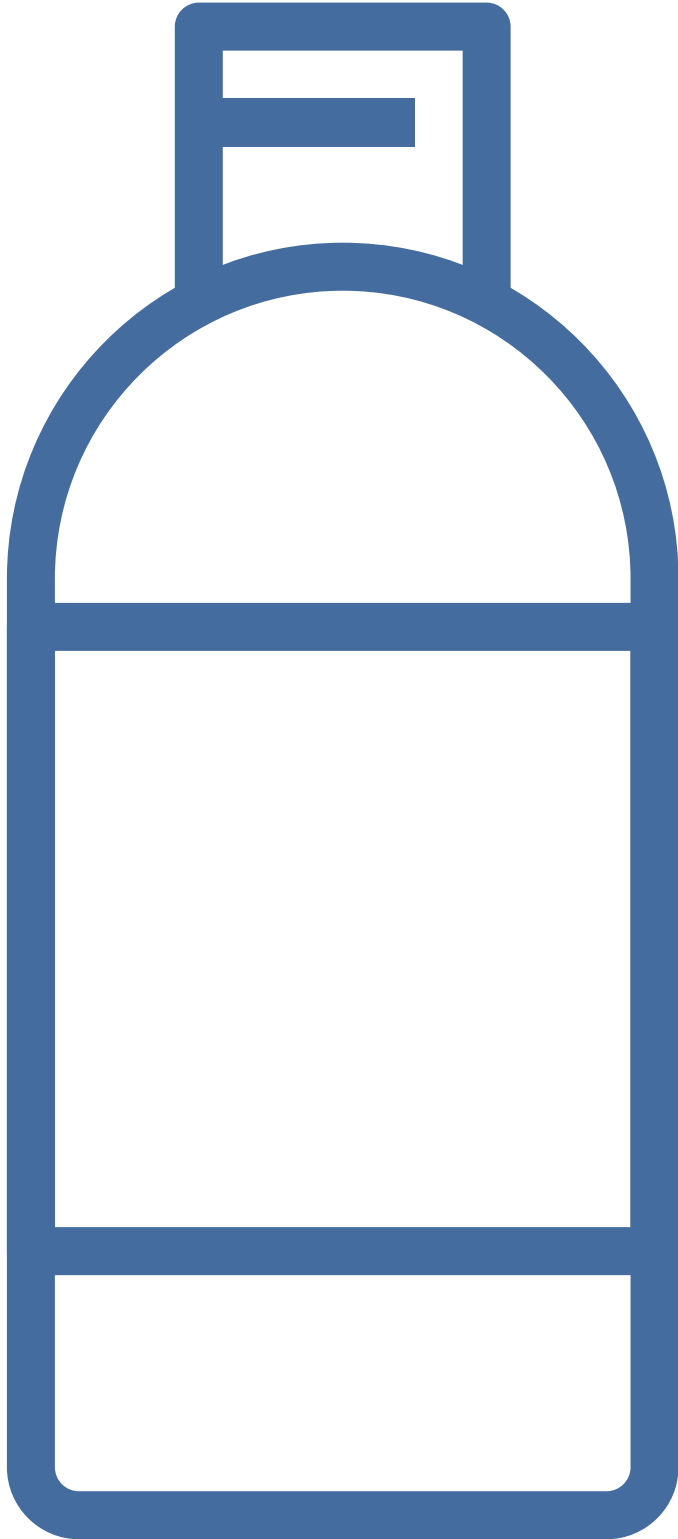
ما الذي كنت سأغيره لو غضبت مرة اخرى؟



السّيطرة على الغضب



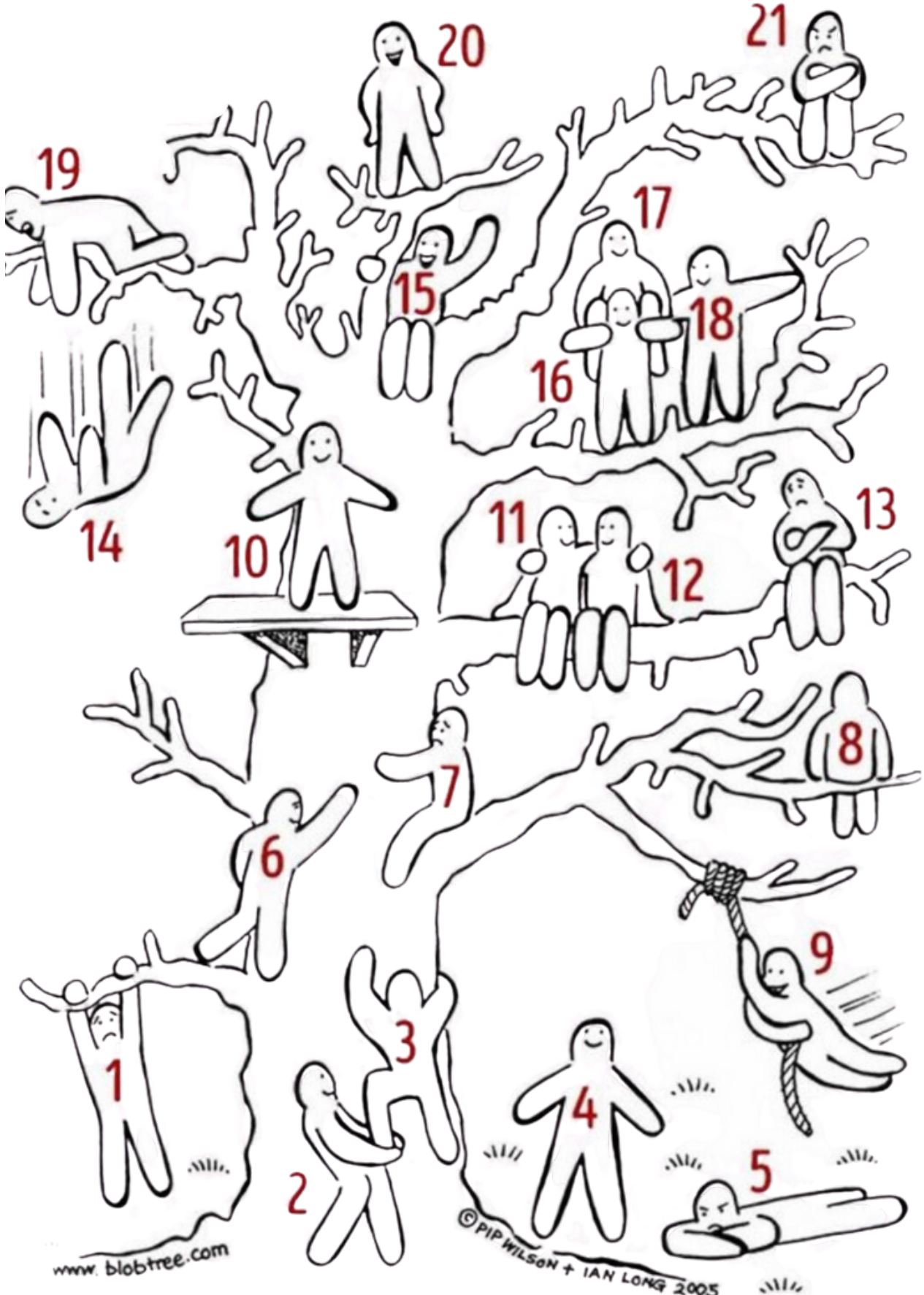
أكتب داخل القنينة ما هي تلك الأمور التي تمنحك الهدوء!



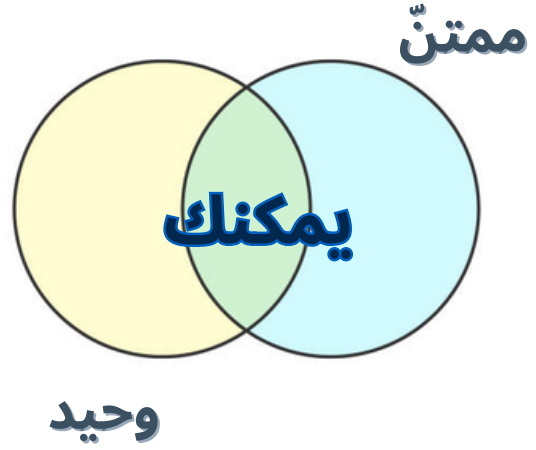
صفاتى وشخصيتى



لكلّ منّا شخصيّة وصفات، ولكن كيف ترى نفسك؟ وأيّ رقم يمثلك في الوقت الحاليّ؟



تقبّل صفاتنا من الجانبين



الهدف الأساسي من الفعاليّة هو رؤيتنا لأنفسنا من كلا الاتجاهين كوننا نمتلك بشخصيتنا نقاط قوّة ونقاط أقلّ قوّة، وهذا شيء طبيعيّ. فكلّما كنّا صريحين اتجاه معرفتنا لصفاتنا ازدادت شخصيتنا قوّة لتقبّل ذاتنا.



دلو التَّقدير الذاتيِّ

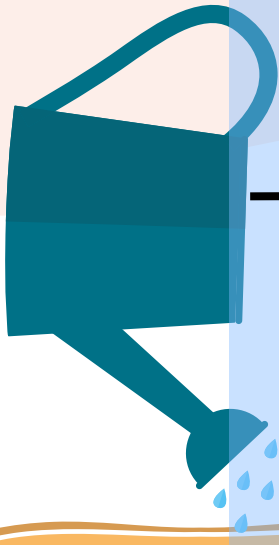


ما الذي يزيد من ثقتك بفسك؟

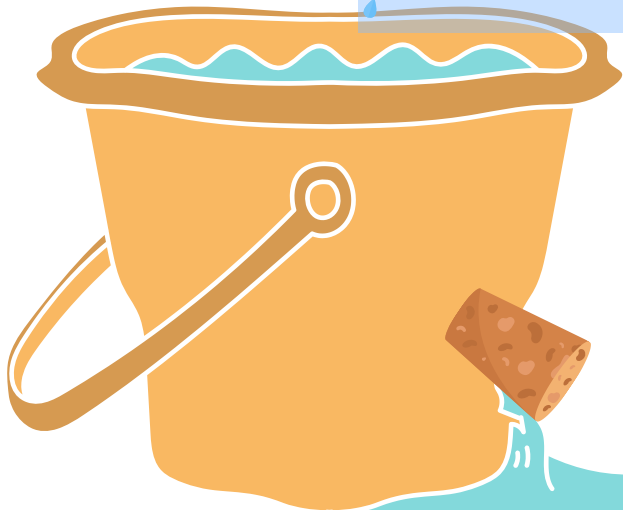
ما الذي يجعلك تشعر
بالرضى ويملئ ثقتك؟



ما الذي يسبب الثُّقوب في الدلو؟



ماهي المهارات التي تملكها ل
تساعدك على التأقلم مع التَّحدِّيات؟



ما هو الذي
يسبب الثُّقوب .
في الدلو؟

ماهي المهارات التي تملكها ل
تساعدك على التأقلم مع التَّحدِّيات؟

نافذة جوهاري



"هي تقنية تُستخدم
لمساعدة الأشخاص على فهم علاقتهم
بأنفسهم وبالآخرين بصورة أفضل،
وتساعدنا هذه التقنية في الكشف عن
أنفسنا وأين نحن وكيف نرى أنفسنا وكيف
يرانا الآخرون"

لا تعرفه أنت
ويعرفه الآخرون

تعرفه أنت
ويعرفه الآخرون

لا تعرفها أنت
ولا يعرفها الآخرون

تعرفه أنت
ولا يعرفه الآخرون

الفصول الأربعة

اكتب أو أرسم ما الذي يعنيه لك كلّ من الفصول التّاليه



فصل الصيف

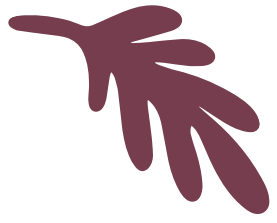
فصل الربيع



فصل الشّتاء

فصل الخريف

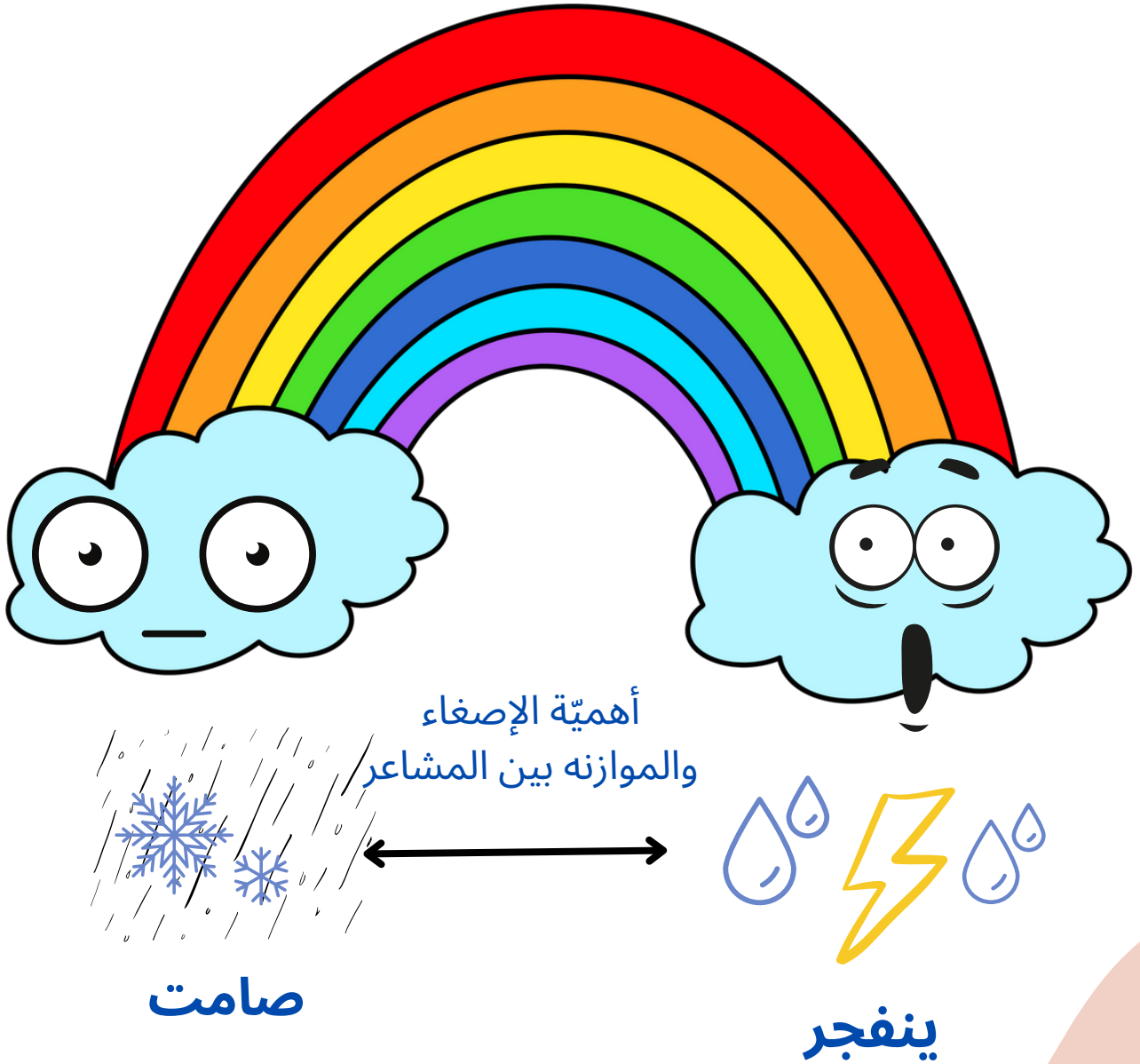




التّصالح مع الذات



التّصالح مع الذات تعني تقبّل النّفس كما هي
بسلبيّاتها وإيجابيّتها،
وأنّ الإهتمام بنفسك دليل على الإحترام لذاتك وهو
بهدف تكوين علاقات صحّية وسعيدة مع نفسك أولاً ثمّ
مع الآخرين.





حُبُّ الذَّاتِ



شيءٌ أحبه في هذا العالم

صفة أحبّها بنفسي

شخصية تحبّني

صفة أحبّها بشخصٍ آخر

مشاعري الآن ...



في هذا الوقت الحاليّ أنا أشعر...



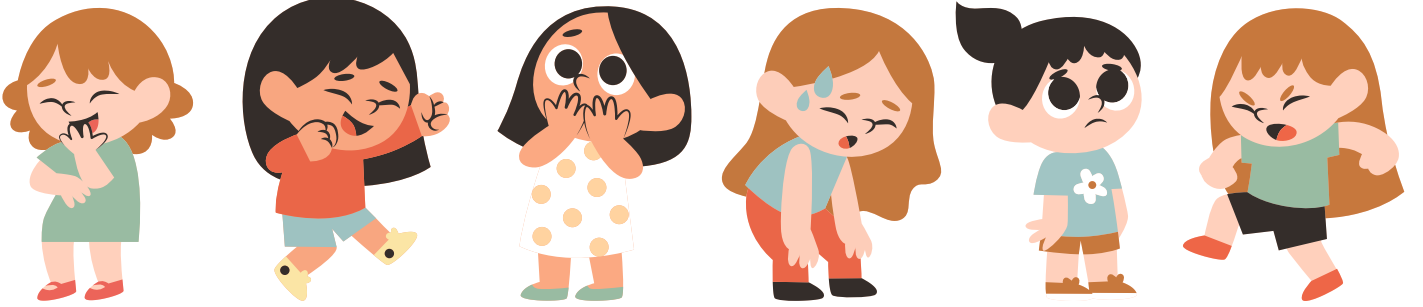
أشعر هكذا لأنّه:

هنالك أمر ما بإمكانه مساعدتي:

مشاعري الآن ...



في هذا الوقت الحاليّ أنا اشعر...



أشعر هكذا لأنّه:

هنالك أمر ما بإمكانه مساعدتي:



كيف حالك؟

أنظر الى تعابير وجوه الطيور وأكتب ما تشعر به داخل الأشكال
يمكنك اختيار أكثر من شعورا!

.....
.....
.....

.....
.....
.....



.....
.....
.....

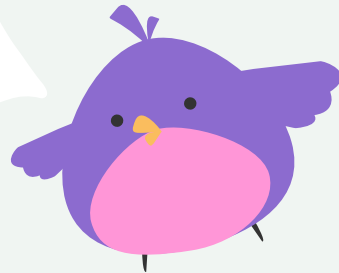
.....
.....

.....
.....



.....
.....
.....

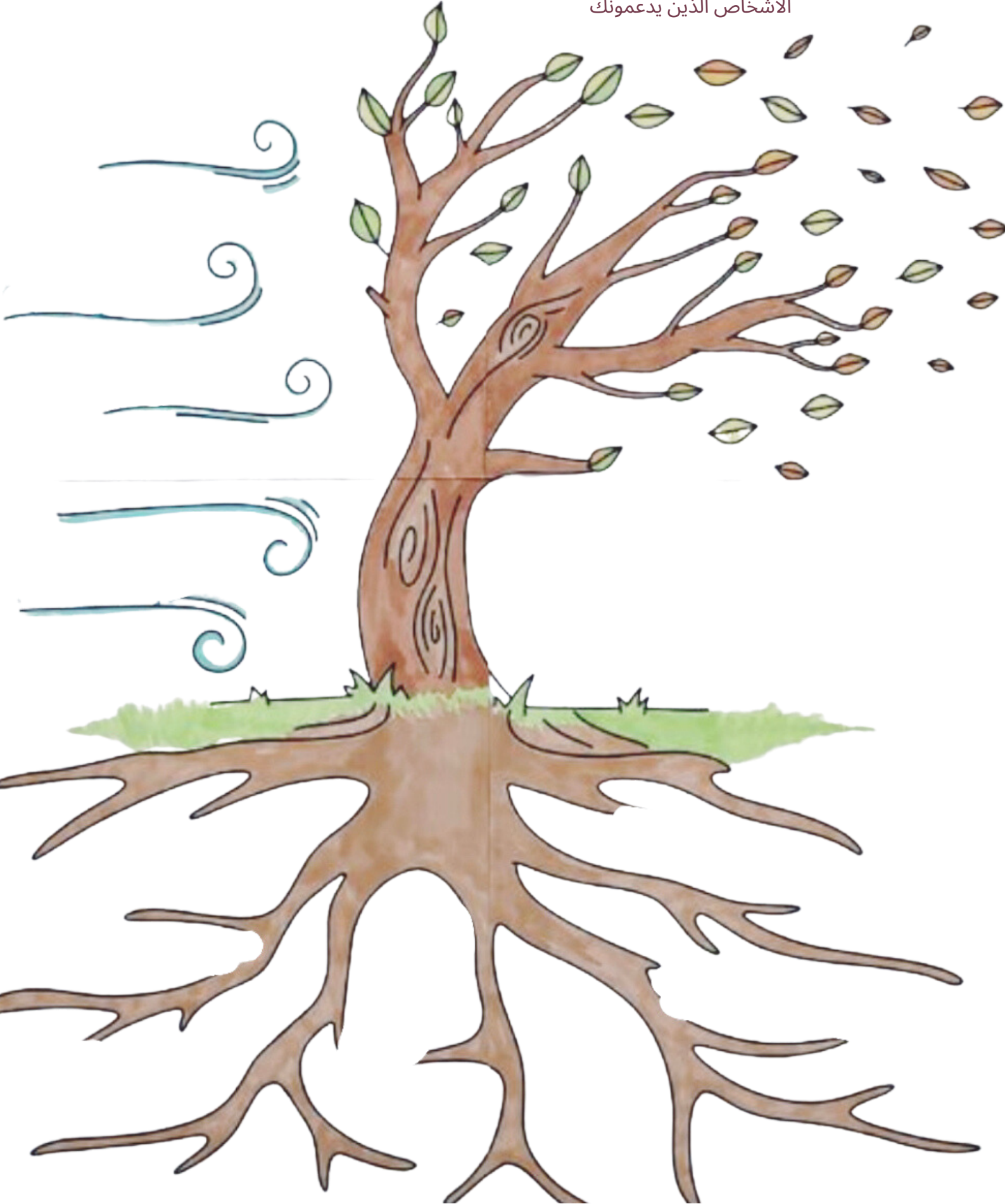
.....
.....
.....



.....
.....
.....

أنا قويّ مثل الشجرة

كم من صعوباتٍ أواجهها خلال طريقي ولكنني قويّ بمساعدة...
قم بالكتابة على جذوع الشجرة: نقاط القوّة التي تملكها بالإضافة إلى أسماء
الأشخاص الذين يدعمونك



كيف أرى نفسي وكيف يراني الآخرون؟

قم بالكتابة على الجهة الأمامية للقناع,
كيف يرى الآخرون صفاتي وشخصيتي؟



وعلى الجهة الخلفية أكتب كيف ترى
نفسك, وما الذي يميّزك!



مسامحة النفس

كلنا بشر، ومسموح لنا أن نخطئ،
تأمل خطأك لتستفيد!

ما هو الخطأ الذي ارتكبته؟

ما هي المشاعر التي شعرت بها بعد أن ارتكبت الخطأ؟

ما الذي يجب أن يحدث لي لأعرف كيف أسامح نفسي؟

ماذا تعلمت من الخطأ الذي ارتكبته؟

ما الذي سأفعله بشكل مختلف في المرة القادمة عند
مواجهة نفس الموقف؟

ارتكبت خطأ

- يحدث...

ضع علامة من القائمة على ما يمكنك فعله عندما ترتكب خطأ



الإعتراف بخطئي

أعتذر بصدق للشخص الذي تعرّض بسببي للخطأ

أغفر لنفسي على الخطأ

أفكر بطرق للقيام بذلك بشكل أفضل في المرّة القادمة

أذكر نفسي أنّ الجميع يرتكبون أخطاء

تنفّس واسترخي وحاول مرّة اخرى

تعلم من الخطأ

ذكر نفسك بالخطأ

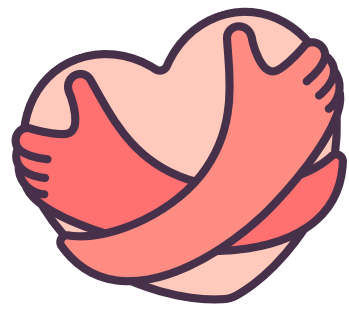
أتحمل عواقب الخطأ

أطلب المساعدة

أستشير شخصًا أثق به كثيرًا

أقدّم النصيحة لأشخاص على وشك ارتكاب ذلك الخطأ

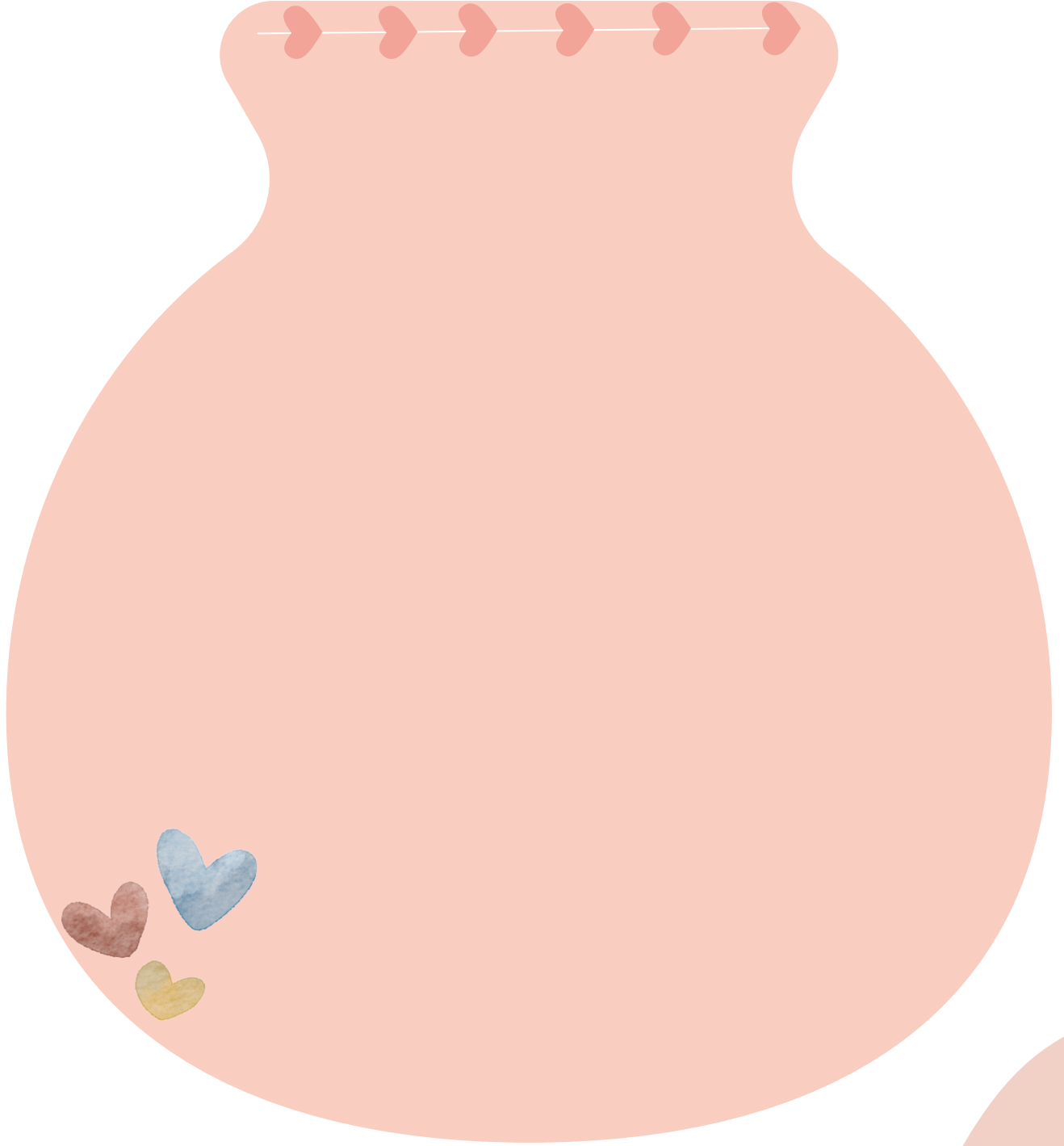




عمل خيريّ



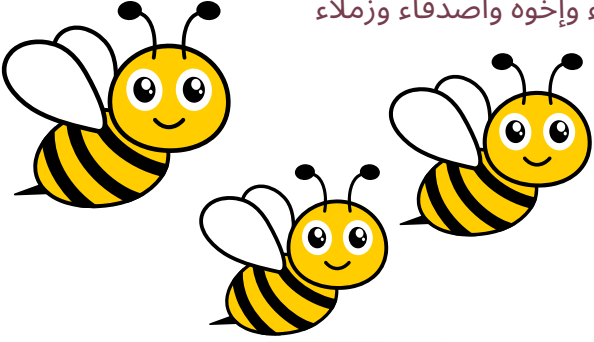
اكتب أو أرسم بداخل العلبة , موقف خيريّ بادرت به



علاقات سليمة



العلاقة السليمة هي: علاقاتك بمن حولك من آباء وإخوة وأصدقاء وزملاء



من هم أصدقائي؟

من هو الصديق
الحقيقي؟

هل أنا صديق
لنفسي؟

ماذا يعني
صديق جيد؟

كيف أختار
أصدقائي؟

كم أنا محظوظ لأنني أملك صديق



كلمة | رسمه | أهديتها
لصديقي | صديقتي

صديق/ة جيدة

الإسم:

العمر:

كيف التقينا؟



الفعاليات التي
أحب القيام بها سوياً:

صفات أحبها ب.
صديقي | صديقتي:

1.

2.

3.



صوت وصدى



الكلمات لها معنى وهي مثل الصدى.. تذكرنا بقيمة
أنفسنا ..
أكتب داخل اللؤلؤه كلمة تهديها لنفسك لتترك كل أثر
جميل

فحص ذاتي



أكثر شيء أزعجني خلال الأسبوع:

أكثر شيء أسعدني خلال الأسبوع:



"لا يوجد إنسان ضعيف
بل يوجد إنسان يجهل موطن
قوّته"

أكتب ما هي نقطة القوّة التي تدفعك للاستمرار..



أنواع التعاطف



التعاطف الجسديّ

هو رد فعلٍ جسدي استجابةً
لما يختبره الشخص الآخر
كنوعٍ من أنواع التعاطف
معه

التعاطف العاطفيّ

أن تدرك مشاعر الآخرين
ويمكن التعاطف معهم

التعاطف المعرفي

التعاطف الذي تضع فيه نفسك
مكان شخص آخر.
القدرة على فهم ما يشعر به
من خلال التجارب المشتركة.

أكتب هنا أنواع التعاطف التي شعرت بها هذا الأسبوع
وفي أي موقف؟

Blank area for writing responses.



طريق

مشروع للتمكين الذاتي

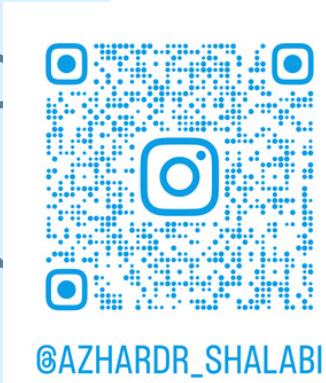
استمتع بالكراسة

شاركنا بكل حب

أكتب رأيك حول الكراسة



لكل سؤال واستفسار :



@AZHARDR_SHALABI



Azhar drawshy
shalabi



zozo40dr@gmail.com