

المقدمة:

يواجه الشباب اليوم تحديات عديدة تؤثر على صحتهم النفسية والاجتماعية، مما يجعلهم بحاجة إلى مهارات قوية للتحكم في أفكارهم ومشاعرهم، وتعزيز قدراتهم على التفاعل الاجتماعي الإيجابي. من هذا المنطلق أنت فعالية "من أنا؟" بهدف تمكين الطلبة من فهم أعمق للذات، وبناء مهارات أساسية تساعد في التعامل مع أفكارهم ومشاعرهم بفعالية.

تضمنت هذه الفعالية محاور هامة تدور حول كيفية التحكم في الأفكار والمشاعر، وأسباب ضعف المهارات الاجتماعية وطرق تحسينها، بالإضافة إلى التعرف على اعتلال المشاعر وأعراضه، كما أتاحت الفعالية الفرصة للطلبة لمناقشة تجاربهم وتبادلها، مما ساهمت في بناء بيئة تفاعلية وداعمة.

وبجانب المحاضرة الحوارية، إتاحة الفرصة للطلبة لزيارة "بوثات" من جهات صحية متخصصة شاملة ذات القطاعين الخاص والحكومي، قدمت لهم معلومات وخدمات تهتم بالجوانب الصحية والنفسية، إضافة إلى ورشتي عمل اعتمدت إحداهن على العصف الذهني والخرائط الذهنية لحل المشكلات الشائعة عند الشباب، ولتعزيز التفكير الإبداعي وتنمية المهارات العقلية والشخصية التي تعزز الفهم والاستيعاب والإنتاجية. وورشة عمل أخرى وضحت الكلمات الإيجابية والسلبية التي تلقاها الشباب في حياتهم الاجتماعية وأثرها على مستقبلهم وطريقة تفكيرهم وتقديرهم لذاتهم.

الأهداف:

- تطوير مهارات التحكم في الأفكار والمشاعر.
- تعزيز الوعي بأهمية المهارات الاجتماعية وأسباب ضعفها.
- التعرف على اعتلال المشاعر وأعراضها.
- مناقشة تجارب واقعية وتشجيع الطلاب على المشاركة والاستفادة منها.

المحاور:

- المهارات الأساسية للتحكم في الأفكار والمشاعر.
- التركيز على مهارات التفكير الإيجابي وإدارة العواطف بشكل يساعد في تحسين التفاعل الاجتماعي والشخصي.
- أسباب ضعف المهارات الاجتماعية.
- مناقشة الأسباب المتنوعة التي تؤدي إلى ضعف التواصل والتفاعل الاجتماعي، وعرض بعض الحلول العملية لتقويتها.
- اعتلال المشاعر وأعراضها.
- التعرف على الاعتلالات المزاجية المختلفة وتأثيرها على الحياة اليومية، وكيفية التعرف على الأعراض المبكرة للتعامل معها بفعالية.
- مناقشة التجارب الشخصية.
- توفير بيئة داعمة لتبادل التجارب الشخصية بين الطلبة والاستفادة من قصص واقعية.

الأنشطة:

- محاضرة حوارية
- نقاش تفاعلي حول المحاور الأساسية للفعالية، يشجع على تبادل الأفكار والأسئلة
- معرض البوثات الصحية
- مشاركة بوثات لشركات ومؤسسات تهتم بالصحة النفسية والاجتماعية، لتعريف الطلبة بالخدمات والموارد المتاحة
- ورشتي عمل لشعبتين من الطلاب
- ورشة لشعبة من الطلاب استخدم فيها استراتيجية العصف الذهني والخرائط الذهنية لحل المشكلات، وتشجع الطلاب على التفكير الإبداعي وتطبيقه في حياتهم اليومية
- ورشة لشعبة أخرى من الطلاب استخدم فيها تدوين الكلمات الإيجابية والسلبية التي تلقاها في حياته من المجتمع بشكل عام ومصدرها

برنامج الفعالية:

- ورشتي عمل لشعبتين من الطلاب
- الساعة 8:15 - 9:15 صباحاً
- افتتاح المعرض واستكشاف البوثات الصحية
- الساعة 9:30 - 10:15 صباحاً
- افتتاح المحاضرة الحوارية
- الساعة 10:30 - 11:30 صباحاً
- ختام الفعالية بالتكريم
- من كلية التربية الأساسية com تكريم ممثلي المعهد الإنشائي وفريق معا
- تكريم الشركات المشاركة في البوثات من القطاعين الخاص والحكومي

حازت الفعالية على إعجاب الحضور والطلبة بشكل كبير وحققت أهدافها على أكمل وجه وستكون هناك مشاركات مستقبلية مع معهد التدريب الإنشائي لتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية لدى الطلبة مما ينعكس إيجاباً على com من قبل فريق معا حياتهم الأكاديمية والشخصية

مشاركة بوثات من جهات مختلفة للقطاعين الخاص والحكومي







