

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 المواثية.
- يمكن تغيير العديد من أنماط التفكير هذه من خلال التدريب.

الدورة التدريبية لليوم

المزاج الكئيب

تدريب

الهدف من التمرين:
جمع جوانب الاكتئاب

كيف يكون الاكتئاب؟

كيف يكون الاكتئاب؟

- الحزن والاكتئاب
- ضعف الدوافع
- قلة احترام الذات، والخوف من الرفض
- مخاوف
- اضطرابات النوم، والألم
- فقدان الأداء (مشاكل في التركيز وضعف الذاكرة)

الخطافية

ما هو هذا؟

- يُظهر العديد من الأشخاص المصابين بأمراض عقلية أنماط تفكير سلبية.

- هذه الأنماط يمكن أن تعزز الاكتئاب وضعف احترام الذات.

ولكن: يمكن تغييرها من خلال التدريب.

أهداف الدورة التدريبية

أهداف الدورة التدريبية

- تعلم كيفية التعرف على أنماط التفكير النموذجية التي يمكن أن تساهم في الإصابة بالاكْتئاب
- تطوير المزيد من الأفكار المفيدة
- كن على دراية بنقاط قوتك
- جمع النصائح لتحسين حالتك المزاجية

تدريب

الهدف من التمرين:

التعرف على أنماط التفكير غير المناسبة

العثور على المزيد من الأفكار المفيدة

ما الذي يميز تفكير الأشخاص المصابين بالاكئاب
وتدني احترام الذات؟

١. الإفراط في التعميم

الحدث/الإدراك: لقد استخدمت كلمة أجنبية بشكل غير صحيح.

المبالغة في التعميم: "أنا غبي!"

تصنيف أفضل ممكن؟

١. الإفراط في التعميم

الحدث/الإدراك: لقد استخدمت كلمة أجنبية بشكل غير صحيح.

المبالغة في التعميم: "أنا غبي!"

تصنيف أفضل ممكن: "الآخرون يرتكبون أخطاء مماثلة أيضًا."

١. الإفراط في التعميم

الحدث/الإدراك: لقد فشلت في الاختبار.

المبالغة في التعميم: "أنا فاشل!"

تصنيف أفضل ممكن؟

١. الإفراط في التعميم

الحدث/الإدراك: لقد فشلت في الاختبار.

المبالغة في التعميم: "أنا فاشل!"

تصنيف أفضل ممكن: "في المرة القادمة سأستعد بشكل أفضل للاختبار."

١. الإفراط في التعميم

الحدث/الإدراك: لقد فشلت في الاختبار.

المبالغة في التعميم: "أنا فاشل!"

تصنيف أفضل ممكن: "في المرة القادمة سأستعد بشكل أفضل للاختبار."

< السماح للأخطاء! الجميع يخطئون. على سبيل المثال، إذا ارتكبت خطأً، فهذا لا يعني أنك مهمل.

بدلاً من ذلك:
لا تفترض أن كل شيء من عيب واحد!

كل شخص له تركيبة معقدة. لدى جميعنا جوانب جيدة وسيئة!

٢. ضعف الإدراك (شعرة في الحساء)

الحدث: يقف الناس معًا ويضحكون. لقد نظروا لي.

تقييم ضعيف: "إنهم يضحكون علي!"

تقييم آخر ممكن؟

٢. ضعف الإدراك (شعرة في الحساء)

الحدث: يقف الناس معًا ويضحكون. لقد نظروا لي.

تقييم ضعيف: "إنهم يضحكون علي!"

تقييم آخر ممكن: "الناس ينظرون لي بشكل عشوائي أو يظنون أنني شخص آخر."

٢. ضعف الإدراك (شعرة في الحساء)

الحدث: يقف الناس معًا ويضحكون. لقد نظروا لي.

تقييم ضعيف: "إنهم يضحكون علي!"

تقييم آخر ممكن: "الناس ينظرون لي بشكل عشوائي أو يظنون أنني شخص آخر."

< لا تفسر وتبحث كثيرًا في سلوك الآخرين!

< يمكن أن يكون هناك العديد من التفسيرات المحتملة لأي حدث!

٣. الاستدلال من الذات إلى الآخرين

هناك فرق بين كيف أرى نفسي وكيف يراني الآخرون!

هناك أيضًا طرق مختلفة جدًا للنظر إلى الخصائص البشرية، على سبيل المثال:

ما هي الجاذبية؟ الجمال الداخلي أم الخارجي؟
ما هو النجاح؟ المهنة، الكثير من الأصدقاء، الرضا عن نفسك وحياتك؟

عادة ما تكون هناك آراء/وجهات نظر/أذواق مختلفة!

الخطافية

تصور نقاط القوة

لا ينبغي لنا أن ننتبه إلى نقاط ضعفنا فحسب، بل يجب علينا أيضاً أن ندرك ما هي نقاط قوتنا الخاصة.

كل شخص لديه قدرات لا يمتلكها الجميع ويمكن أن يفتخر بها... وليس من الضروري أن تكون أرقاماً قياسية عالمية أو اختراعات مشهورة!

ماذا تفعل جيداً؟ ما الذي تلقيت عليه الثناء في كثير من الأحيان؟ على سبيل المثال: لدي موهبة في الصناعة اليدوية...

نصائح لتعزيز المزاج واحترام الذات

نصائح لتعزيز المزاج واحترام الذات

- افعل الأشياء المفيدة لك والتي تستمتع بها - إن أمكن مع الآخرين (على سبيل المثال الرسم، القيام بالحرف اليدوية، شرب الشاي معًا، وما إلى ذلك).

نصائح لتعزيز المزاج واحترام الذات

- افعل الأشياء المفيدة لك والتي تستمتع بها - إن أمكن مع الآخرين (على سبيل المثال الرسم، القيام بالحرف اليدوية، شرب الشاي معًا، وما إلى ذلك).
- الاستماع إلى الأغاني المفضلة لديك.

نصائح لتعزيز المزاج واحترام الذات

- افعل الأشياء المفيدة لك والتي تستمتع بها - إن أمكن مع الآخرين (على سبيل المثال الرسم، القيام بالحرف اليدوية، شرب الشاي معًا، وما إلى ذلك).
- الاستماع إلى الأغاني المفضلة لديك.
- كن نشيطًا بدنيًا - ولكن ليس مجهدًا - على سبيل المثال، المشي السريع أو الركض.

أهداف التعلم

أهداف التعلم

- الاكتئاب قابل للتغيير.

أهداف التعلم

- الاكتئاب قابل للتغيير.
- انتبه إلى أنماط التفكير الاكتئابي التي ناقشناها للتو.

أهداف التعلم

- الاكثئاب قابل للتغيير.
- انتبه إلى أنماط التفكير الاكثئابي التي ناقشناها للتو.
- تدرّب على البحث عن تقييمات أخرى.
- فكر بوعي في نقاط القوة التي لديك.

أهداف التعلم

- الاكثاب قابل للتغيير.
- انتبه إلى أنماط التفكير الاكثابي التي ناقشناها للتو.
- تدرب على البحث عن تقييمات أخرى.
- فكر بوعي في نقاط القوة التي لديك.
- تطبيق النصائح التي تمت مناقشتها لتحسين مزاجك.

الجولة النهائية

ما الذي استفدت منه من اجتماع اليوم؟

شكراً على مشاركتكم!