

# البرنامج العملي لتطبيق العلاج السلوكي المعرفي مع الأطفال و المراهقين



مترجم من

**A CBT Workbook for Children and Adolescents by Gary O' Reilly  
University College Dublin.**

إعداد

د/حامد ناجي



اهلا و سهلا ...

اسمي فريد المخيف و انا  
هكون دليك . مهمتي اعرفك  
علي اللي في الكتاب و هو  
عباره عن ال 11 جزء اللي  
جاينين دوول :-

- 3 الجزء الأول انا شايف نفسي ازاي صفحه رقم
- 10 الجزء الثاني عائلتي صفحه رقم
- 21 الجزء الثالث قصة حياتي .. الماضي، الحاضر و المستقبل صفحه رقم
- 35 الجزء الرابع ازاي اعبر عن اللي انا حاسس بيه صفحه رقم
- 52 الجزء الخامس الحاجات اللي انا بعملها صفحه رقم
- 62 الجزء السادس التفكير الصح صفحه رقم
- 80 الجزء السابع مهارات الإتصال صفحه رقم
- 91 الجزء الثامن الأوقات الحلوه صفحه رقم
- 98 الجزء التاسع اتعلم ازاي ابقي مرتاح صفحه رقم
- 105 الجزء العاشر اتعلم ازاي افكر كذا مره اقبل ما اغضب صفحه رقم
- 123 الجزء الحادي عشر ازاي اعرف احل المشاكل صفحه رقم

الأجزاء الثلاثة الأولى من الكتاب تطلب منك أنك تكلمنا عن نفسك و عيلتك و قصة حياتك. من اول الجزء الرابع، الكتاب هيتكلم عن تعلم مهارات الحياة المختلفه زي التعبير عن مشاعرك، التخطيط لأوقات حلوه، و التحكم في الغضب.

بعد ما تخلص الكتاب، نتمنى أن :

١. تكون استمتعت
٢. تتعلم أكثر عن نفسك
٣. تفكر أكثر في حياتك و الخبرات الحلوه و الوحشه اللي حصلتك
٤. تبقي عارف ايه نقطة قوتك
٥. تتعرف اكثر عن الناس اللي حواليك و بيسعدوك
٦. تتعلم مهارات مفيده تخليك تقدر تتقدم في حياتك
٧. تبدأ تفكر في الحاجات اللي ممكن تغيرها للاحسن في حياتك

لو حبيت الحاجات دي، يبقي تبدأ معانا و تكتب اسمك و تاريخ النهارده في الكتاب

اسمك : ..... التاريخ : .....



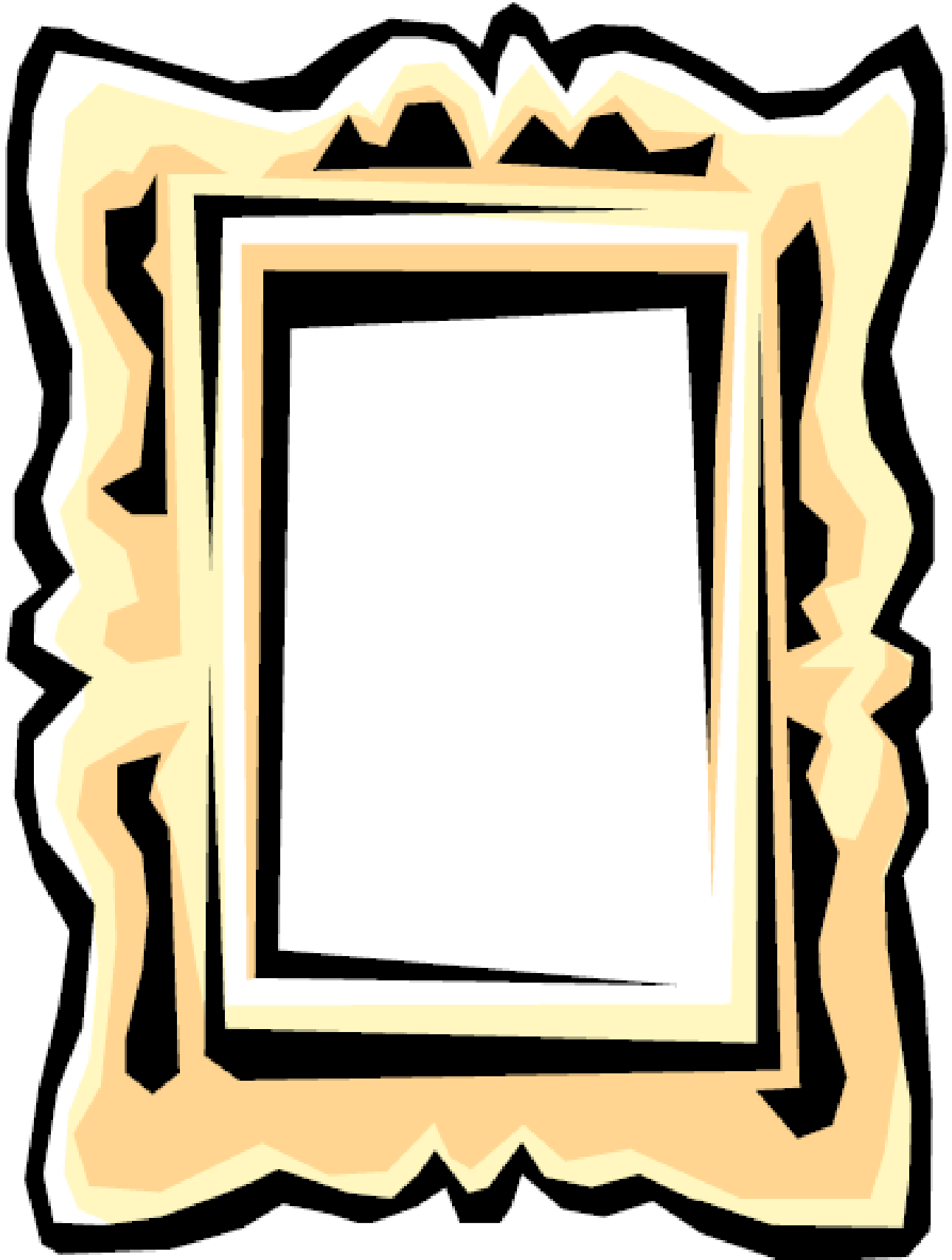
يلا عشان نبدا الجزء الأول . هيبقي  
مطلوب منك انك توصف نفسك. لما  
تخلص، هيطلب منك انك تفكر تاني  
في اللي انت قولته و و تختار اللي  
انت شايفه احسن صفات فيك.  
حظ سعيد ..... استمتع

الجزء الأول

انا شايف نفسي ازاي



إرسم صورہ لنفسك



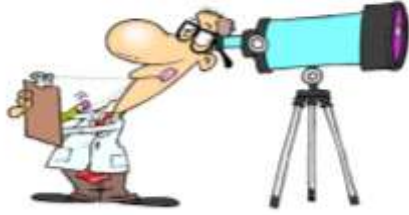


## انا شايف نفسي ازاي



اوصف نفسك و كأنك شخصية مهمه في كتاب أو فيلم. و انت بتوصف نفسك اعتبر ان اللي هيقول الكلام ده واحد صاحبك عارفك و فاهمك كويس اوي اكثر من اي حد تاني. ممكن تكتب الكلام ده هنا، او تقوله لحد و تخليه يكتبهولك هنا لو حبيت ...

## الناس شايفاني ازاي



ساعات الناس بيشوفونا بطريقة تانيه مختلفه عن اللي احنا بنشوف نفسنا بيها. في الجزء اللي جاي من الكتاب عايزينك تفكر و تقولنا يا تري الناس شايفاك ازاي??

بابا و ماما شايفينك ازاي ؟

لو عندك اخوات، يا تري شايفينك ازاي ؟

اصحابك شايڤينك ازاي؟

لو كنت بتروح المدرسه، اصحابك هناك شايڤينك ازاي؟

لو كنت بتروح المدرسه، المدرسين اللي هناك شايڤينك ازاي؟





تفتكر ايه هي اكثر الحاجات اللي الناس بتحبها فيك ؟



## انا شايف نفسي ازاي

بعد ما خلصت الجزء ده من الكتاب ، أعتقد ان احسن خمس صفات فيا هي :

.١

.٢

.٣

.٤

.٥

دايما افكر انك تفتح الصفحه دي  
في الاوقات اللي انت حاسس فيها  
انك مش واثق في نفسك !!

