

السيد العميد المحترم

السيدة مساعد رئيس الجامعة العلمي المحترمة

م/ الخطة السنوية للإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

تحية طيبة

نرفق لكم طيّ هذا الخطة السنوية لشعبة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كليتنا،  
مُترجمة إلى اللغتين العربية والإنجليزية. يُرجى العلم بأن معظم بنودها قد أُنجزت خلال  
الفصل الدراسي الأول، وسيتم إنجاز ما تبقى خلال الفصل الثاني.

لكم منا فائق الشكر والتقدير.

ا.د.علي طارق عبد الحسن العبودي

## خطة السنوية لوحدة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

**الرؤية:** أن تكون الوحدة بيئة داعمة ومحفزة لتعزيز الصحة النفسية والتربوية، وتساهم في بناء شخصية متوازنة ومنتجة.

**الرسالة:** تقديم خدمات إرشادية ونفسية وتربوية وتوعوية متخصصة ومتنوعة، بهدف تنمية القدرات الشخصية والأكاديمية، ومواجهة التحديات النفسية والاجتماعية.

## المحور الأول: البرامج التوعوية والوقائية (الندوات والدورات)

يهدف هذا المحور إلى رفع مستوى الوعي لدى الطلاب والهيئة التدريسية حول القضايا النفسية والتربوية الشائعة.

### جدول الندوات الشهرية:

الشهر	موضوع الندوة	الفئة المستهدفة
أكتوبر	التنمر في البيئة الأكاديمية: الأسباب، الآثار، وطرق المواجهة	جميع الطلاب
نوفمبر	الإدمان والمخدرات: الوقاية والمواجهة (بالتعاون مع مختصين في مكافحة المخدرات)	جميع الطلاب
ديسمبر	إدارة الوقت كعلامة على إدارة الذات	الطلاب المتعثرين دراسياً
يناير	التسويق والمثالية السامة عند الطلبة	طلاب السنوات المتقدمة
فبراير	التشوهات المعرفية وأثرها على الصحة النفسية	جميع الطلاب

الشهر	موضوع الندوة	الفئة المستهدفة
مارس	الاحترق النفسي والسلوك غير المهني (موجهة للهيئة التدريسية أيضاً)	الطلاب والهيئة التدريسية
أبريل	إدارة الضغوط النفسية (خاصة في فترة الامتحانات)	جميع الطلاب
مايو	المرونة النفسية وجودة الحياة	جميع الطلاب
يونيو	الوعي القرآني ودوره في تشكيل الشخصية الناجحة	جميع الطلاب

## المحور الثاني: الجلسات والدورات النفسية المتخصصة

يهدف هذا المحور إلى تقديم تدخلات أعمق وأكثر تخصصاً، سواء كانت علاجية أو تنموية.

جدول الدورات المتخصصة (يتم الإعلان عنها وتكون بالتسجيل المسبق):

اسم الدورة	المدة	المحاور الرئيسية
دورة العلاج المعرفي السلوكي (CBT)	3 أيام	- الربط بين الأفكار، المشاعر، والسلوكيات. - التعرف على التشوهات المعرفية وتحديدها. - بناء أنماط تفكير أكثر توازناً.
دورة إدارة المشاعر (الذكاء الانفعالي)	3 أيام	- التعرف على المشاعر وتسميتها. - تقنيات تنظيم الانفعالات. - تطوير مهارات التعاطف مع الذات والآخرين.

اسم الدورة	المدة	المحاور الرئيسية
دورة العلاج المستند إلى الرحمة (CFT)	يومان	- مفهوم التعاطف مع الذات. - تطوير صوت داخلي داعم بدلاً من الناقد. - تمارين عملية لتعزيز الرحمة بالذات.
دورة العلاج بالتقبل والالتزام (ACT)	3 أيام	- تقنيات القبول الذهني. - تحديد القيم الشخصية. - اتخاذ خطوات ملتزمة تجاه حياة ذات معنى.
دورة العلاج النفسي الإيجابي	3 أيام	- تعزيز نقاط القوة الشخصية. - تنمية المشاعر الإيجابية (الامتنان، الفرح، الأمل). - بناء العلاقات الإيجابية ومعنى الحياة.

**الجلسات النفسية الفردية والجماعية:**

- تقدم الوحدة جلسات إرشادية فردية سرية مع أخصائيين نفسيين معتمدين لمعالجة القضايا الشخصية العميقة.
- تنظم جلسات جماعية لأصحاب الاهتمامات المتشابهة (مثل: مجموعة دعم للطلاب ذوي القلق الاجتماعي، مجموعة لإدارة الغضب).

## المحور الثالث: الحملات التوعوية

تهدف إلى نشر الوعي بطريقة مكثفة وجذابة حول قضايا محددة.

- الحملة الأولى (أكتوبر): "أسبوع الصحة النفسية الجامعية" - تشمل ملصقات، منشورات، وفعاليات تفاعلية عن أهمية الصحة النفسية.

- الحملة الثانية (يناير): "معًا ضد التنمر" - حملة رقمية وميدانية لتشجيع ثقافة الاحترام والرفق.
- الحملة الثالثة (مارس): "أنت أقوى من المخدرات" - توعية بمخاطر الإدمان وعرض لبدائل صحية.
- الحملة الرابعة (مايو): "مررتك سر قوتك" - التركيز على مفهوم المرونة النفسية وكيفية بنائها.

## المحور الرابع: الزيارات الميدانية والتواصل المجتمعي

تهدف إلى غرس قيم التطوع والتعاطف الاجتماعي وربط الطلاب بمجتمعهم.

- زيارة دار أطفال السرطان (نوفمبر): تنظيم زيارة ترفيهية وتقديم هدايا رمزية لرفع معنوياتهم.
- زيارة دار المسنين (فبراير): إجراء حوارات، وقراءة القرآن، وتقديم الهدايا لتذكيرهم بأنهم ليسوا منسيين.
- زيارة دار الأيتام (أبريل): تنظيم يوم رياضي أو فني مع الأطفال، وتقديم الدعم المعنوي.

## المحور الخامس: الإرشاد الديني والروحي

يهدف إلى تعزيز الجانب الروحي وربطه بالصحة النفسية من خلال سيرة النموذج الأكمل.

- شهر ربيع الأول: ندوة "الشخصية المتوازنة في سيرة الرسول (ص)" بمناسبة المولد النبوي الشريف.
- شهر صفر: محاضرة "مواجهة الشدائد بأخلاق أهل البيت (ع)" في أيام استشهادهم.
- شهر رمضان المبارك: سلسلة ب Osts يومية أو أسبوعية عن "العبادة والصحة النفسية".
- شهر ذي الحجة: محاضرة عن "التضحية والقيم العليا في شخصية سيدنا إبراهيم (ع)".

## آلية التنفيذ والمتابعة:

١. **التنسيق:** التنسيق مع عمادة الكلية/الجامعة وإدارة العلاقات العامة لتسهيل تنفيذ الفعاليات.
٢. **التسويق:** استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، واللوحات الإعلانية، والبريد الإلكتروني للإعلان عن جميع الفعاليات.
٣. **التقييم:** توزيع استبيانات تقييم بعد كل ندوة أو دورة لقياس مدى الاستفادة وتحسين الخدمات المستقبلية.
٤. **الشراكات:** التعاون مع جهات خارجية متخصصة (مراكز علاج نفسي، جمعيات مكافحة المخدرات) لإثراء المحتوى.
٥. **التقارير:** إعداد تقرير ربع سنوي وسنوي يعرض إنجازات الوحدة وأبرز التحديات والتوصيات.

**ختاماً:** هذه الخطة مرنة وقابلة للتعديل وفقاً للاحتياجات الطارئة وملاحظات المستفيدين. نطمح من خلالها إلى جعل وحدة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ركيزة أساسية في دعم مسيرة طلابنا الأكاديمية والنفسية، وبناء جيل واعٍ، مرن، ومتوازن.

## Annual Plan for the Psychological Counseling and Educational Guidance department

**Vision:** To be a supportive and stimulating unit that enhances psychological and educational health, and contributes to building a balanced and productive personality.

**Mission:** To provide specialized and diverse counseling, psychological, educational, and awareness services, aiming to develop personal and academic capabilities and address psychological and social challenges.

### Part One: Awareness and Preventive Programs (Seminars and Courses)

This Part aims to raise awareness among students and faculty about common psychological and educational issues.

#### Monthly Seminars Schedule:

Month	Seminar Topic	Target Audience
<b>October</b>	Bullying in the Academic Environment: Causes, Effects, and Coping Methods	All Students
<b>November</b>	Addiction and Drugs: Prevention and Confrontation (In cooperation with drug control specialists)	All Students
<b>December</b>	Time Management as a Sign of Self-Management	Academically Stressed Students
<b>January</b>	Procrastination and Toxic Perfectionism Among Students	Senior Students
<b>February</b>	Cognitive Distortions and Their Impact on Mental Health	All Students
<b>March</b>	Psychological Burnout and Unprofessional Behavior (Also directed at faculty)	Students and Faculty
<b>April</b>	Managing Psychological Stress (Especially during exam periods)	All Students
<b>May</b>	Psychological Resilience and Quality of Life	All Students
<b>June</b>	Quranic Awareness and Its Role in Shaping a Successful Personality	All Students

## Part Two: Specialized Psychological Sessions and Courses]

This Part aims to provide deeper and more specialized interventions, whether therapeutic or developmental.

### Specialized Courses Schedule (Announced and require prior registration):

Course Name	Duration	Main Themes
<b>Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Course</b>	3 Days	<ul style="list-style-type: none"><li>- Linking thoughts, feelings, and behavior.</li><li>- Identifying and challenging cognitive distortions.</li><li>- Building more balanced thinking patterns.</li></ul>
<b>Emotion Management Course (Emotional Intelligence)</b>	3 Days	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identifying and labeling emotions.</li><li>- Emotion regulation techniques.</li><li>- Developing self and other empathy skills.</li></ul>
<b>Compassion-Focused Therapy (CFT) Course</b>	2 Days	<ul style="list-style-type: none"><li>- The concept of self-compassion.</li><li>- Developing an internal supportive voice instead of a critical one.</li><li>- Practical exercises to enhance self-compassion.</li></ul>
<b>Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Course</b>	3 Days	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mindfulness acceptance techniques.</li><li>- Identifying personal values.</li><li>- Taking committed steps towards a meaningful life.</li></ul>
<b>Positive Psychology Therapy Course</b>	3 Days	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enhancing personal strengths.</li><li>- Cultivating positive emotions (gratitude, hope).</li><li>- Building positive relationships and meaningful life.</li></ul>

### Individual and Group Psychological Sessions:

- The unit provides confidential individual counseling sessions with accredited psychologists to address deep personal issues.
- Organizes group sessions for those with similar interests (e.g., support group for students with social anxiety, anger management group).

### Part Three: Health promotion Campaigns

Aims to intensively and attractively spread awareness about specific issues.

- **First Campaign (October):** "University Mental Health Week" -- Includes posters, publications, and interactive events about the importance of mental health.
- **Second Campaign (January):** "Together Against Bullying" -- A digital and field campaign to encourage a culture of respect and kindness.
- **Third Campaign (March):** "You Are Stronger Than Drugs" -- Awareness about the dangers of addiction and presentation of healthy alternatives.
- **Fourth Campaign (May):** "Your Resilience is Your Strength" -- Focusing on the concept of psychological resilience and how to build it.

### Part Four: Field Visits and Community Communication

Aims to instill values of volunteering and social empathy and connect students with their community.

- **Visit to a Children's Cancer Hospital (November):** Organizing a recreational visit and presenting symbolic gifts to boost their morale.
- **Visit to an Elderly Care Home (February):** Conducting conversations, Quran recitation, and presenting gifts to remind them they are not forgotten.
- **Visit to an Orphanage (April):** Organizing a sports or arts day with the children, and providing moral support.

## Part Five: Religious and Spiritual Guidance

Aims to enhance the spiritual aspect and link it to mental health through the biography of the perfect model.

- **Month of Rabi' al-Awwal:** Seminar "The Balanced Personality in the Biography of the Prophet (PBUH)" on the occasion of the Prophet's Birthday.
- **Month of Safar:** Lecture "Facing Adversity with the Morals of Ahl al-Bayt (AS)" during the days of their martyrdom.
- **Holy Month of Ramadan:** A daily or weekly series of posts about "Worship and Mental Health".
- **Month of Dhu al-Hijjah:** A lecture about "Sacrifice and Supreme Values in the Character of Prophet Ibrahim (AS)".

### Implementation and Follow-up Mechanism:

1. **Coordination:** Coordination with the College/University Deanship and Public Relations Department to facilitate the implementation of events.
2. **Marketing:** Using social media, bulletin boards, and email to advertise all events.
3. **Evaluation:** Distributing evaluation questionnaires after each seminar or course to measure benefit and improve future services.
4. **Partnerships:** Cooperating with specialized external entities (psychological treatment centers, drug control associations) to enrich content.
5. **Reports:** Preparing quarterly and annual reports presenting the unit's achievements, key challenges, and recommendations.

### In conclusion:

This plan is flexible and subject to modification according to emerging needs and beneficiary feedback. Through it, we aspire to make the Psychological Counseling and Educational Guidance Unit a fundamental pillar in supporting our students' academic and psychological journey, and building a generation that is aware, resilient, and balanced.

Republic of Iraq  
Ministry of Higher Education and  
Scientific Research  
University of Al-Ameed  
College of Medicine



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العميد  
كلية الطب

مجازة من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بموجب كتابها ذي العدد (6519) بتاريخ 2017/9/19

شعبة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي / العدد: التاريخ: / / ٢٠٢٢ م