

### المحاضرة 3.

#### فعالية إفراغ التعبير:

فعالية إفراغ التعبير هي عملية تعبير عن المشاعر والأفكار والتجارب الشخصية، أو هو تصوير لمشهد واقعي أو خيالي لشخص ما أو حيوان ما، أو شيء ما وتشمل فعاليات إفراغ التعبير، الكتابة الإبداعية، الرسم، الموسيقى، وحتى التمارين البدنية كالرقص واليوغا وغيره...

#### الهدف من فعالية إفراغ التعبير:

- التخلص من الضغوط النفسية والعاطفة والتوترات، وتعزيز الصحة العقلية والعاطفية.
  - تعزيز الوعي الذاتي: يمكن للتعبير الصريح عن المشاعر والأفكار أن يُساعد في فهم أفضل للذات والعواطف والتجارب الشخصية.
  - تحسين العلاقات الاجتماعية: من خلال مشاركة المشاعر والتجارب مع الآخرين، كما يمكن تعزيز الفهم المتبادل وتحسين العلاقات الاجتماعية.
  - تحفيز الإبداع: يمكن للتعبير الحرّ عن الأفكار والمشاعر أن يُحفّز ويعزز الإبداع.
- خطوات وتقنيات إفراغ التعبير:

- قبل البدء في عملية إفراغ التعبير، يجب على الكاتب أو المتحدث أن يدرك الهدف من النص والجمهور المستهدف....
- قراءة النص بسلاسة ووضوح والحفاظ على الفكرة الأساسية، بالتأكد من أن النص يركز بشكل واضح على الأفكار الرئيسية والمعلومات الأساسية التي يجب على القارئ أو المستمع أن يفهمها.
- اختبار الفعالية من خلال إجراء اختبار بسيط عن طريق قراءة النص بصوت عالٍ أو مشاركته مع شخص آخر للحصول على رأيهم وملاحظاتهم... لإجراء تعديلات إن لزم الأمر.