

افينا مدحت: رحلة من الخجل إلى الثقة بالنفس تعاني من الخجل الدائم وعدم القدرة على التعبير عن نفسها أمام زملائها في الفصل، أدى ذلك إلى شعورها بالعزلة وانعدام الثقة بالنفس، في مستوى انا قائد تعلمت حبث لو حظ في الجلسة الثالثة تحديد في جلسة اتخاذ القرار مدي ذكاء هذه الفتاه حيث كانت اول مره يسمع صوتها كانت اجبتها في غاية الذكاء والتفاعل وعند بدء الجزء الخاص بمهارات التواصل وتركيز عليها وإعطاء لها مساحة للمشاركة الفاعله داخل الفصل حتي لو أخطاءت ادي ذلك أي ثقه نفس وعدم الخوف وكيفية التعبير عن أفكارها بوضوح وثقة. تحولت خجلها تدريجياً إلى شجاعة، ساعدها ذلك على تكوين وتكوين صداقات جديدة وتحسين علاقاتها مع زملائها، كما زاد من شعورها بالإنجاز والرضا عن النفس. لم تتوقف رحلة لافينا عند "أنا قائدة"، بل واصلت تقدمها نحو النضج في مستوى "أنا صحي". تعلّمت قيمة النظام والاعتناء بالنفس، اهتمت لافينا بنظامها الغذائي، ساعدها ذلك على الشعور بالنشاط والحيوية، وزاد من قدرتها على التركيز والتعلم. كما حرصت على الحصول على قسط كافٍ من النوم، مما انعكس بشكل إيجابي على صحتها الجسدية و وذلك كانت تشاركنا بم وصلت اليه من تتغير مع كل جلسة ومدي احساسها لانها حققت انجاز انها أصبحت تقلل الاكل الغير صحي وتعتمد علي الاكل الصحي . تعلّمت عن التحرش الجنسي وكيفية حماية نفسها من خلال فهم معنى اللمسات والنظرات. اكتسبت لافينا شجاعة لم تكن تمتلكها من قبل، ساعدها ذلك على الشعور بالأمان واكتساب احترامها لذاتها. تحولت لافينا مدحت من فتاة خجولة ومنعزلة إلى شابة واثقة من نفسها وقادرة على التأثير في من حولها. أصبحت لافينا قدوة لزميلاتهن في المدرسة ومثالاً يحتذى به في المجتمع.