

دليل مصص الإرتقاء والتوجيه الجمعي

الدكتور

عبد الحليم البليسي



دليل حصص الإرشاد
والتوجيه الجمعي

تأليف
عبد الحليم البليسي

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة

المكتبة الوطنية

(2010/3/889)

371.2

البليسي ، عبد الحلیم محمد

دليل حصص الإرشاد والتوجيه الجمعي / عبد الحميد محمد البليسي عمان : دار جليس الزمان، 2009 .

ر.أ.: (2010/3/889)

الواصفات: الارشاد التربوي // الادارة التربوية

• أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية

ردمك 4-092 - 81-9957-978-ISBN

*يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

جميع حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة للناشر

لا يجوز بيع أو نشر أو اقتباس أو التطبيق العملي أو النظري لأي جزء أو فكرة من هذا الكتاب ، أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي وجه ، أو بأي طريقة ، سواء أكانت إلكترونية ، أو ميكانيكية ، أو بالتصوير ، أو بالتسجيل ، أو بخلاف ذلك ، دون الحصول على إذن الناشر الخطي وبخلاف ذلك يتعرض الفاعل للملاحقة القانونية والقضائية

الطبعة الأولى

2010

الناشر

دار جليس الزمان للنشر والتوزيع

شارع الملكة رانيا- مقابل كلية الزراعة- عمارة العساف- الطابق الأرضي، هاتف:

009626 5343052 -- فاكس 0096265356219

الإهداء

إلى طلاب العلم في كل مكان أهدي هذا العمل ...

مقدمة

منذ بداية العام الدراسي وهناك رغبة أكيدة ومحاولة صادقة في القيام بعمل متميز يترك أثراً طيباً في النفوس وفائدة علمية كبيرة في العقول والأذهان. لهذا كان التوجه لإصدار:

(دليل حصص الإرشاد و التوجيه الجمعي)

تجسد هذه الرغبة وتكون متنوعة في مواضيعها سامية في أهدافها. و تعتبر الدروس الإرشادية أحد المهارات الإرشادية التي تسهم في تعديل السلوك من خلال تعليم وتدريب المهارات الدراسية والاجتماعية لطالب. نأمل أن يجد الزملاء المرشدين في هذا الدليل ما يساعدهم في تقديم كل ما هو مفيد لأبنائنا الطلبة حتى يتمكنوا من التغلب على الصعوبات التي تواجههم في مختلف مراحلهم العمرية ويساهموا في بناء الأردن الحبيب في ظل حضرة صاحب أجلاله الملك عبد الله الثاني حفظه الله .

عبد الحليم البليسي

الدروس الإرشادية كاستراتيجية

لتعديل السلوك الجمعية

تمهيد:

تعتبر الدروس الإرشادية أحد المهارات الإرشادية التي تسهم في تعديل السلوك من خلال تعليم وتدريب المهارات الدراسية والاجتماعية، حيث أنها نموذج تنموي نفس تربوي (يهدف إلى تنمية مهارات التطبيق العملي للأسس النظرية، بل ويقوم على نظرية الفعل مستمداً بناءه النظري من علم النفس الثقافي والنظرية المعرفية مع الأخذ بعين الاعتبار جوانب ومتطلبات النمو لكل مرحلة وأهداف المراحل الدراسية.

ولندرة المختصين في مجال الإرشاد في المدارس فإن الدروس الإرشادية تكون بطريقة مكثفة وقصيرة الأمد يقوم بها المرشد غير المختص ويشاركه المعلم أو لجنة التوجيه والإرشاد وهي طريقة لسد تلك الحاجة أو ما يسمى بالإرشاد المصغر (ويطلق عليه أحيانا التدريب المصغر حيث يعتبر جسر العبور بين التدريس والإرشاد أو العلاج النفسي وتعتبر الجماعات أحد ركائز تلك الدروس.

ما هي الاستراتيجية؟

الاستراتيجية هي عدد من الأسئلة الافتراضية عن السبب والأثر) والتي تعبر بتسلسل على شكل جملة ماذا ... لو.

ومن هذا المنطلق (التعريف الذي تبنيه) نجد أن السبب والأثر ماثلاً في الميدان فمنذ أن وجدت خدمات الإرشاد وحتى هذا اليوم نتساءل ما هو الأثر؟ المتمثل بتعديل السلوك.

إن الأثر من المنظور الإجرائي ليس بمستوى المأمول منه والسبب كما نراه هو اعتماد دراسة الحالة كاستراتيجية لتعديل السلوك ظناً منا أنا المرشد يمتلك مهارة دراسة الحالة.

أما الدروس الإرشادية فإنها مناسبة للتطبيق في المدارس للمبررات التالية:

1. اعتماد الدرس على استراتيجية هنا والآن.
2. إن الطلاب هم أفراد أسوياء وقد تكون سبب المشكلات التي يعانون منها إما نقص معلومات أو عدم وجود مهارة .
3. مناسبة الدرس الإرشادي للمرشدين حيث إن الغالبية تعتمد على الأهداف العامة والأهداف السلوكية أو الإجرائية.
4. استخدام الأساليب السلوكية والمعرفية وهي من تكتيكات نظريات التعلم التي يفترض أن كل من هو منتمٍ إلى ميدان التربية والتعليم ملم بها ويجيد التعامل بها.
5. اختصار الجهد والوقت.
6. يعتمد البناء النظري المعرفي (على الإجرائية من خلال تأمل المرشد وربط النظريات العلمية بالواقع المدرسي وتعاونه مع المعلمين والمدير في تعديل السلوكيات حسب ظروف وخصوصية كل مدرسة معتمداً على ثقافة الحي الذي تخدمه المدرسة.

- 7- لا يحتاج في تطبيقه إلى مرشدين متخصصين في الإرشاد النفسي- وإنما يحتاج إلى مرشدين تربويين.
- 8- يسد الحاجات الآنية لكل من المدرسة والطالب من خلال دراسة الظواهر السلوكية التي تعاني منها المدرسة. والدروس تعديل لتلك السلوكيات.
- 9- يعتبر رافد من روافد المنهج المدرسي من خلال تزويد الطلاب بالمهارات والقدرات التي لا تستطيع المناهج الحالية أن تقوم بها مثل مهارات بناء الصداقات واكتشاف القدرات وحل المشكلات.. الخ.
- 10- يعتمد الدرس الإرشادي على أساليب المدرسة السلوكية المشتقة من نظريات التعلم المعروفة لكل من يعمل في مجال التربية والتعليم.

خطوات إعداد الدرس الإرشادي

الخطوة الأولى:

• حصر الحاجات الإرشادية:

يتم من خلال الآتي:

- 1- عمل استقصاءات تشمل أنواع الحاجات الإرشادية التي يرى الطلاب أنهم بحاجة إليها (كما يدركها الطلاب).
- 2- عمل استقصاءات تشمل أنواع الحاجات الإرشادية التي يرى الطلاب أنهم بحاجة إليها (كما يدركها المعلمون).
- 3- عمل استقصاءات تشمل أنواع الحاجات الإرشادية التي يرى الطلاب أنهم بحاجة إليها (كما يدركها الآباء).

الخطوة الثانية:

- إعداد قائمة شاملة باحتياجات الطلاب والمعلمين للدروس الإرشادية من خلال تحليل الاستقصاءات الموزعة عليهم.

الخطوة الثالثة:

- إعداد الخطة للدرس الإرشادي:

ويشمل الآتي:

- 1- عنوان الدرس - تحديد الموضوع, مثال: (التدريب على المهارات الاجتماعية) وإعطائها رقماً للتنظيم (الدرس رقم2) - تحديد المهارات التي يحتاجونها من خلال:
 - تحليل الاستقصاء.

- تحليل سجل المواقف السلوكية الطارئة, مثل: كم نسبة العدوان خلال هذا الشهر؟
كم نسبة التأخر الصباحي؟ كم نسبة عدم حل الواجبات؟..الخ.
- 2- التعاون مع المدير والمعلمين في التأمل الإجرائي للدرس المراد تطبيقه.
- 3- صياغة الأهداف وذلك بالرجوع إلى الأدب التربوي المتعلق بموضوع الدرس فمثلا إذا كانت المهارة تتعلق بتأكيد الذات فيمكن الرجوع إلى ما كتب حول هذا الموضوع.
- كتابة الهدف العام
- كتابة الأهداف السلوكية (القابلة للتطبيق والقياس) والمحققة للهدف العام.
- 4- موضوعات الدرس الإرشادي وزمن كل موضوع مثال ذلك المقدمة (3دقائق)
التعارف (5دقائق) وهكذا..
- 5- الأساليب والنشاطات المتضمنة للدرس الإرشادي.
- التكنيكات والأساليب المتبعة أثناء الدرس:
- لعب الأدوار. Role Playing.
- النمذجة Modeling .
- إعطاء التعليمات Instruction .
- استنباط الأفكار. Brain Storming الخ
- التكنيكات والأساليب المتبعة بعد الدرس:
- الواجبات المنزلية. Home Work
- الملاحظات الذاتية. Self Observations

الخطوة الرابعة:

إعداد المادة العملية للدرس الإرشادي.

وتحتوي هذه الخطوة على العناصر التالية:

1- مادة علمية مبسطة ومختصرة على شكل تعريفات للمصطلحات المرتبطة بموضوع الدرس.

2- تحديد المراحل والخطوات التي يتطلب تنفيذ التطبيقات الإلمام بها.

3- التطبيقات التدريبية والأدوات الضرورية لتنفيذها. استخدام عارض بيانات تغيير اتجاهات من خلال المناقشات أو عرض بعض الصور أو الأفلام استخدام الحاسب الآلي. الخ.

الخطوة الخامسة:

• التقويم وتشتمل على الآتي :

1- تصميم أدوات قياس الأثر عن طريق تقييم الأثر السلوكي (الأهداف السلوكية لكل درس إرشادي).

2- مراعاة الوزن النسبي لوحدات الدرس الإرشادي بحيث يكون مجموع التقييمات لجميع الوحدات يساوي الدرجة الكلية للدرس الإرشادي والتي تعادل (1..) درجة.

3- يمكن للمرشد التربوي عمل بروفايل يعتمد على الخط القاعدي للسلوك ويكلف الطالب بالقيام بذلك ليرى بنفسه مدى التغيير الذي حدث له وهذا من أفضل أنواع التقويم) .

الخطوة السادسة:

• المراجع, وتحتوى على الآتي:

1- المراجع التي اشتمل عليها الدرس.

2- مراجع للقراءة الخارجية عند الطلب.

التنفيذ: وتشتمل على الخطوات التالية:

أ: تهيئة الطلاب والمعلمين.

ب: عمل جدول زمني لإعطاء الدروس مراعيًا فيه الأوقات والمواسم مثال ذلك (درس قلق الامتحانات) يكون في وقت الامتحانات (درس مهارات بناء الصداقة) يكون في بداية العام الدراسي (درس مهارات التخطيط) في بداية العام الدراسي, (درس التعامل مع ضبط النفس) مع أسبوع المخدرات والتدخين وهكذا ..

ج: التسويق:

1- عمل ملصق إعلاني (يعلن مكتب الإرشاد عن إقامة دورة تدريبية في مهارة التعامل مع الفشل والعدد محدود).

2- إعطاء المتدربين شهادات حضور برنامج تدريبي من المدرسة.

3- تسجيل تلك الدروس بالفيديو والاستفادة منها مستقبلاً أو تقييمها.

الخاتمة :

الدروس الإرشادية ليست مقصورة على الطلاب فقط بل عمل المرشد التربوي يتعدى ذلك ليشمل المعلمين من خلال إعطاء الدروس الإرشادية في مهارات التعامل مع فئات الطلاب حسب المرحلة التي يعمل بها ومهارات ضبط الصف ومهارات التعامل مع ضغوط المهنة. كما أنه يتعدى المدرسة ليشمل أولياء الأمور في إعطائهم دروس في التعامل مع الأبناء ومراحل النمو وطريقة الضبط التربوي....الخ.

الإبداع

الأهداف العامة:

1. أن تساعد فئة المبدعين من الطلبة على إبراز مواهبهم ورعايتها.
2. أن تعمل على تهيئة الفرص التعليمية المناسبة لفئة المبدعين من الطلبة من خلال أنشطة تطويرية اختيارية تركز على تنمية التفوق والإبداع.
3. أن تعمل على تحسين الواقع التعليمي في المدارس.
4. أن توفر للطالب المبدع فرصة الاحتكاك مع أقرانه المبدعين والاستفادة من خبراتهم.

الأهداف الخاصة:

1. أن تساعد الطالب المبدع بأن يكون قادراً على تقبل الآخرين وبناء علاقات اجتماعية سليمة.
2. أن تساعد الطالب المبدع على فهم ذاته بشكل أفضل وفهم العالم من حوله.

الوسائل والأساليب:

1. الحوار والمناقشة.
2. استخدام السبورة.
3. نشرات إرشادية، التعريف بالمبدع ودوره في المدرسة.

تعتبر تربية الأذكاء والموهوبين والتميزين مسألة حديثة شغلت الكثيرين من الباحثين في الأمور التربوية والتعليمية في عقد الثمانينات.

وقد اهتمت حركة تربية المتميزين منذ البداية ببناء الفرد المتميز من منطلق أن الأذكاء كنز من كنوز الأمة فكانت هناك البرامج العديدة، والطرق والأساليب المختلفة ومعايير اختيار الطلبة، وكانت جميعها تلتقي عند التعليم الخاص لمختلف أنواع الطلبة المتميزين بهدف تنمية قدراتهم العقلية ومواهبهم لإعدادهم للمساهمة في بناء الأمة وتقدمها.

مفاهيم شائعة في تربية المتميزين:

مفهوم التميز: اتفق اللغويون على أن الموهبة تعتبر قدرة أو استعداداً فطرياً لدى الفرد.

أما تربويًا نجد صعوبة في تحديد وتعريف بعض المصطلحات المتعلقة بمفهوم الموهبة وذلك يعود إلى تعدد مكونات الموهبة ومع ذلك يمكن تعريف المصطلحات التالية:

1- الإبداع

ظهرت تعريفات كثيرة ركز بعضها على الشخص المبدع وآخر على العملية الإبداعية. ولعل أشمل تعريف هو أن الإبداع (إنتاج الجديد النادر المختلف المفيد فكرياً وعملاً) وهو بذلك يعتمد على الإنجاز الملموس.

2- الموهبة

هي سمات معقدة تؤهل الفرد للإنجاز المرتفع في بعض المهارات؛ وبذلك فالموهوب هو ذلك (الفرد الذي يملك استعداداً فطرياً وتصقله البيئة

الملائمة) لذلك فالموهبة تبدو في الغالب في مجال محدد مثل الموسيقى أو الشعر.

3- التفوق التحصيلي

يشير إلى التحصيل العالي والإنجاز المدرسي المرتفع، فالتحصيل الجيد قد يعتبر مؤشراً على الذكاء. ويعرف المتفوقون تحصيلياً (بأنه الطالب الذي يرتفع في إنجازه أو تحصيله الدراسي بمقدار ملحوظ فوق الأثرية أو المتوسطين من أقرانه أي إذا زادت نسبة تحصيله الأكاديمي عن 9 %) وبذلك فهم أعلى فئة من الطلبة في التحصيل الأكاديمي وهنا يمكن تمييز نوعين من التفوق التحصيلي:التفوق التحصيلي العام، والتفوق التحصيلي الخاص. ومن الملاحظ أن الولايات المتحدة كانت من أكثر الدول استخداماً لمحك التحصيل الدراسي في الكشف عن المتميزين واستخدام السجلات المدرسية.

4- الذكاء

هناك اختلاف في تعريف الذكاء منهم من عرفه من حيث بنائه وتكوينه ومنها من عرفه تعريفاً إجرائياً. وكسلر يقول (إن الذكاء هو القدرة الكلية العامة على القيام بفعل مقصود والتفكير بشكل عقلائي والتفاعل مع البيئة بكفاية).

والذكاء بشكل عام يعني قدرات الفرد في عدة مجالات مثل القدرات العالية في الأرقام والمفاهيم وحل المشكلات والقدرة على الاستفادة من الخبرات وتعلم المعلومات الجديدة والتكيف في الحالات الجديدة أو تميز الفرد بقدرة أكبر من عده قدرات.

5-العبقرية

يذكر هلهان وكوفمان إن مصطلح العبقرية على الأغلب قد استخدم للإشارة للقوى العقلية الغاية في الندرة كدرجة الذكاء المرتفعة جداً أو الإبداع العالي جداً أو الموهبة العالية جداً أو التحصيل العالي جداً. (فالعبقري هو مبدع وموهوب وذو تحصيل عالٍ في المجال الذي تظهر فيه عبقريته) وقد عرفت العبقرية أيضاً (بأنها أعلى ما تقيسه اختبارات الذكاء).

وعرفت أيضاً (بأنها قوة فكرية من نمط رفيع مثل تعزى إلى من يعتبرون أعظم المشتغلين في أي فرع من فروع الفن، طاقة فطرية غير عادية ذات علاقة بالإبداع التخيلي أو التفكير الأصيل أو الابتكار وهي تختلف عن الموهبة.

6- التميز

الأطفال الموهوبون أو المتميزون هم الذين يتم الكشف عنهم من قبل أشخاص مهتمين ومتخصصين والذين تكون لديهم قدرات واضحة ومقدرة على الإنجاز المرتفع. لذلك فإن استخدام مفهوم التميز يغني عن استخدام المفاهيم السابقة الذكر منفصلة أو مجتمعة ويعفي من الوقوع في عملية الخلط بين المفاهيم.

الخصائص السلوكية للطلبة المتميزين

يشترك الأطفال فيما بينهم بخصائص نمائية عامة تساعد المهتمين في تحديد الظواهر النمائية غير العادية فالاختلاف ليس بالشكل والحجم واللون

بل في القدرات المعرفية واللغوية والاهتمامات وأنماط التعليم ومفهوم الذات ومستوى الدافعية.

هناك العديد من الباحثين الذين قاموا بدراسات لوصف خصائص الطلبة المتميزين من أمثال تيرمان حيث لخص خصائص المتميزين بما يلي:

1- الطلبة المتميزون يتمتعون بوضع جسمي ولياقة بدنية أفضل من أقرانهم.

2- المتميزون يظهرون قدرات عالية في القراءة واستخدام اللغة والحساب والعلوم.

3- المتميزون معلوماتهم واقعية في التاريخ والشعوب.

4- المتميزون لديهم اهتمامات ذاتية.

5- المتميزون يتعلمون القراءة والكتابة بسهولة أكثر من أبناء جيلهم.

6- المتميزون يمارسون هوايات عديدة.

7- المتميزون واثقون بأنفسهم ويحصلون على درجات مرتفعه في اختبارات ثبات الشخصية.

المكتب الأمريكي للتربية وكما جاء في تقرير ميرلاند عن الطلبة المتميزين فقد حدد ست خصائص أساسية للطلبة المتميزين ويندرج تحت كل خاصية مجموعة من الخصائص:

1- القدرة الإبداعية.

- التفكير المستقل.

- الأصالة في التفكير والتعبير اللفظي والكتابي.
- إدراك وإعطاء حلول متعددة للمشكلة.
- سرعة البديهة.
- الاختراع والابتكار.
- الارتجال.
- عدم الاكتراث بالاختلاف عن المجموعة.

2- قدرات عقلية عامة:

- استنباط الأشياء المجردة.
- معالجة المعلومات بطريقة معقدة.
- الملاحظة الدقيقة.
- استثارة الأفكار الجديدة.
- الاستمتاع بالفرضيات.
- المبادرة.
- الاهتمام والبحث.

3- القدرة القيادية.

- تولي القيام بالمسئوليات.
- توقعات عالية من قبل الذات والآخرين.
- الطلاقة.

- اتخاذ القرارات بحكمة.
- التقبل والمحبة من قبل الرفاق.
- الثقة بالنفس.
- التنظيم.

4- القدرة الفنية:

- حس واضح للعلاقات المكانية
- قدرة غير عادية في التعبير عن النفس والمشاعر والمزاج.
- تأزر حركي جيد.
- الرغبة في الإنتاج.

5- القدرة الحركية:

- التحدي من خلال أنشطة حركية صعبة.
- الاستمتاع بالمشاركة في الفرص الرياضية.
- الدقة البالغة في الحركة.
- التناسق الجيد.
- براعة في المهارات اليدوية.
- مستوى عالٍ من الدقة.

6- قدرات أكاديمية خاصة:

- القدرة على التذكر بشكل كبير.

- استيعاب متقدم.
- سرعة اكتساب مهارات أساسية في المعرفة.
- القراءة بتوسع في مجال الاهتمام.
- النجاح بتفوق في مجال الاهتمام.
- السعي بحماس ونشاط للاهتمامات الخاصة.

أنواع البرامج الخاصة بالطلبة المتميزين

- 1- المدارس الخاصة: - وهذا النوع من البرامج المفضلة في حال تقديم خدمات تعليمية خاصة للطلبة المتميزين.
- 2- صفوف خاصة داخل المدرسة العادية، او ما يعرف بالصفوف المتقدمة حيث المناهج أكثر تقدماً وتطوراً.
- 3- صفوف خاصة خارج المدرسة العادية: مثل عمل دراسات من خلال العمل أو الزيارات لأماكن تناسب اهتماماتهم وميولهم أو المشاركة في برامج المجتمع المحلي.
- 4- غرف المصادر (برامج الإثراء المدرسي الشامل) وهي أكثر البرامج شيوعاً في العالم لقللة تكلفه وذات فعالية عالية.
- 5- مسابقات على مستوى ألدوله. مثل الانشطة أسابقه أضافه للدراسات الفردية والبرامج الارشادية الخاصة وبرامج تعليم المهن.
- 6- برامج الإسراع: وتتضمن الانتقال من صف اصف أعلى دون الامتثال لنظام الالتحاق بالصف الذي يليه ولترتيب العادي.

من برامج الطلبة المتميزين في الأردن

جائزة الحسن للشباب:

حيث إتاحة الفرصة للشباب الأردني في المشاركة الذاتية في برامج شبابية تربوية لمنهجيته هادفة. وهي الخدمات والمهارات والرحلات والنشاط الرياضي.

وتعمل الجائزة على تشجيع المشاركة بدل المنافسه وتعزز الجوانب التالية:

- الاعتماد على النفس والانضباط الشخصي.
- التصميم والمثابرة.
- المبادرة والابتكار.
- المسؤولية الجماعية والالتزام الجماعي.
- حب المغامرة.

مدرسة اليوبيل:

مدرسه ثانوية مستقلة مدة الدراسة فيها أربع سنوات.

- تقدم المناهج المقرره من قبل وزارة التربيه والتعليم بطرق وأساليب جديدة.
- تقدم مساقات إضافية في مواضيع متعددة.
- تنظم برنامج شامل للانشطه التربوية.
- تطوير استخدام الحاسوب كوسيلة تعليمية.

وهناك ثلاث برامج أساسيه تقدمها المدرسه.

- الإرشاد والتوجيه.

- التربية القيادية.

- خدمة المجتمع.

مركز السلط الريادي:

ومن أهدافه:

1- تعميق وعي الطلبة بالمعارف الأساسية.

2- إبراز مواهب الطلبة ورعايتها.

3- تهيئة قيادات وأعيه في شتى المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والعلمية والفنية.

مشروع برامج المتميزين في المدارس الرياديه - التابع لوزارة التربية والتعليم.

مشروع البرنامج الخاص ولطلبه المتميزين في مدارس المنهل

طرق الكشف عن المتميزين

- 1- اختبارات الذكاء.
- 2- اختبارات الإبداع.
- 3- الاختبارات التحصيلية.
- 4- المواهب الخاصة، التميز بإحدى المهارات.
- 5- ترشيح المعلمين.
- 6- ترشيح الوالدين, من خلال:
 - 1- اهتمامات الطفل وهواياته الخاصة.
 - 2- مجال القراءة والكتب التي يستمتع بها.
 - 3- النشاطات الفردية المحببة.
 - 4- العلاقات مع الآخرين.
- 7- ترشيح الزملاء.
- 8- الترشيح الذاتي.
- 9- الانتاجيه وهي المحك والمعيار الحقيقي في تحقيق التميز.
 - 1- المقالة وتعتمد على كفاءة المصححين وخبراتهم.
 - 11- المقابلة.

بعض الإرشادات لتنمية القدرات الابداعيه

- 1- لا تخشى من الوقوع في حب شيء ما والتزم به بقوه.
- 2- اعرف وافهم واختبر ونمي واستمتع بأعظم مواطن القوه لديك.
- 3- تعلم تحرير نفسك من توقعات الآخرين.
- 4- ابحث عن معلم أو مرشد يساعدك.
- 5- اعمل ما تحبه وما تستطيع عمله بشكل جيد.
- 6- تعلم مهارة الاستقلال الداخلي.

أسباب ظهور المشكلات عند المتميزين

- 1- الحرمان الاقتصادي والعزلة الجغرافية.
- 2- الحياة الشخصية وعدم توفر الوقت.
- 3- غياب الدعم الأسري والتوجيه المهني.
- 4- ظهور المواهب والإنجازات في المجتمعات المدمره.
- 5- الأسرة التي تقوم بالرفض والتوبيخ لأبنائها المتميزين.
- 6- تعريف المجتمع لمفهوم التميز.
- 7- الظروف الاسريه والاجتماعية والاقتصادية المحيطة بالطفل.
- 8- المكان والزمان الذي يحدث فيه التميز.

مشكلات المتميزين

- 1- ضغط الأهل والعوامل الاجتماعية.
- 2- صعوبات اجتماعيه وانفعاليه مرتبطة بموهبة الفرد مثل المثالية ونقد الذات.
- 3- الحساسية العالية.
- 4- التوقعات السلبية للمستقبل.
- 5- وجود رابط قوي بين القدرات العقلية والانتحار.
- 6- صعوبة العثور على الأقران ممن يشاطرونهم نفس الاهتمامات والقيم.

مشكلات تتعلق بالبيئة المدرسيه

- 1- تركيز المعلمين على الأداء المرتفع يزيد التوتر لديهم.
- 2- وجود مناهج مدرسيه لتحدى قدراتهم.
- 3- قيام المعلمين بتكليف الطالب المتميز مهمة تدريس الطلاب الضعاف.
- 4- إغراق الطالب المتميز بالواجبات المدرسية.
- 5- إساءة العلاقة مع الأصحاب بسبب الانهماك في الدراسة
- 6- السيطرة على مجموعته يؤدي للتوتر بينه وبين أصحابه نتيجة الميل لتغيير الانظمه والأشياء.
- 7- صعوبة فهم لغة المراهق المتميز ومفاهيمه

المشكلات المتعلقة بالأهل

- 1- ضغط الاخوه والحساسية من عجزهم مقابل ما يمكن إن ينجزه الطفل الموهوب والشعور بالتمييز الأسري.
- 2- التوقعات غير الواقعية من قبل الاهل.
- 3- الاستقلال والتمرد الذي ينشده المتميز.
- 4- أئنافسه مع الاخوه وطموحات الأهل المطلوب تحقيقها من قبل المتميز.
- 5- التميز يعتمد على عوامل وراثية وخصائص شخصيه وعوامل أسريه وبيئه وظروف اقتصاديه، وأي خلل في هذه العوامل قد يؤدي إلى حدوث مشكلات عند المتميزين.

بعض الإرشادات والحلول

- 1- الرعاية المبكرة للأطفال المتميزين لما لها من أثار وقائية.
- 2- الاهتمام بأساليب وأمط التعلم عند المتميزين.
- 3- إرشاد الأهل كي يكونوا أكثر فهما ومعرفة بقدرات واحتياجات أبنائهم.
- 4- توفر صفات الوعي بفهم أئذات ومهارات التواصل وتقليل الصراع ومهارات التفاعل والإبداع والمناقشة لدى معلم المتميزين.
- 5- فعالية دور برنامج التدريب على الإبداع ومساعدته في تحسين مفهوم أئذات لدى المتميزين.

- 6- البرامج الارشادية الموجهة للمتميزين تساعد في السيطرة على بيئتهم المحيطة.
- 7- أهميه البرامج الاثرائيه في مساعدة المتميزين ورفع العلاقات الاجتماعيه.
- 8- وجود المعلم الجيد والودود والمتحمس للمعرفة تكون علاقته مع الطفل المتميز علاقة تبادل ثنائي.
- 9- بناء علاقة بين المتميزين والأفراد الكبار يؤدي إلى الاستفادة من خبراتهم.
- 10- تبصير الطالب بقدراته وما يتوقع منه.
- 11- بناء علاقة جيده مع الاخوه.

إمكانية تقديم ألساعده للطالب المتميز داخل الصف العادي

بإمكانك كمعلم أن تقدم ألساعده للطالب المتميز عن طريق مراعاة بعض الأمور:

- 1-عدم إجبار الطالب المتميز القيام بكل ما يقوم به الآخرون.
- 2-عدم مطالبته بالتدريب على أشياء ومهارات يجيدها بشكل تام.
- 3- إسناد الأعمال الصعبة دوما له إذا كان لديه الرغبة.
- 4- إسناد الأدوار القيادية له إذا رغب في ذلك.
- 5- عدم الحد من تقدمه في المنهاج إذا حاول ذلك.
- 6- عدم تعميم العقاب على الطلاب لتجنب إيذاء الطالب المتميز.

- 7- توفير الأجواء المناسبة لأنشطة الطالب المتميز وتوجيه التوجيه السليم
- 8- معاملة الطالب المتميز بمودة واحترام.
- 9- مساعدته على تقبل مضايقات أبناء صفه إذا ما حصلت.
- 10- أعطه الفرصة لتقديم المساعدة لطلاب الضعفاء.
- 11- ساعده على تقبل الامتحانات في نفسه سليمة.

العدوانية

الهدف العام:

أن يتعرف على مفهوم العدوان والآثار المترتبة على مثل هذا السلوك.

الهدف الخاص:

1. أن يتعرف الطلبة على أشكال العدوان التي قد يمارسها البعض.
2. أن يتعرف الطلبة على دوافع العدوان.
3. أن يتعرف الطلبة على طرق الوقاية من السلوك العدواني.
4. أن يتعرف الطلبة على كيفية التصرف مع من يعتدي عليهم.

الأساليب:

1. استخدام السبورة لتوضيح أشكال العدوان.
 2. يتمثل بعض سلوكيات العدوان من قبل الطلبة وبيان السلبيات المترتبة على مثل هذا السلوك.
- يعتبر العدوان استجابة طبيعة لدى الأطفال فهو في معناه البسيط يظهر عندما يحتاج الفرد إلى حماية آمنة أو سعادة أو فرديته.

تعريف العدوان:

يعرف العدوان (على أنه السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى الشخصي- بالغير، وقد يكون الأذى نفسيا أو جسميا).

ويميل الطفل العدواني على نحو شديد لأن يكون قهريا ومنهجيا وغير ناضج وضعيف التعبير عن المشاعر ولدية توجه عملي.

والطفل العدواني أيضا متمركز حول الذات ويجد صعوبة في تقبل النقد أو الإحباط،

وتشير الدراسات إلى أن العدوانية متساوية بين الأولاد والبنات.

الأسباب:

هناك نظريات عديدة حول أسباب العدوان عند الأطفال من هذه الأسباب:

1- غريزة عامة للمقاتلة لدى الإنسان بشكل عام.

2- ملاحظة النموذج من سلوك الآباء.

3- مكافأة السلوك العدواني لدى بعض الأطفال مما يشجع الطفل على تعلمه.

4- الإحباطات اليومية تستثير الدافع إلى العدوان، أي التصرف بعدوانية عندما يمنعك عائق من تلبية حاجاتك.

5- من العوامل الأخرى اتجاهات المجتمع نحو العدوان، فتزوين العنف في الروايات ووسائل الإعلام تظهر عدم قدرة الأفراد على ضبط عدوانيتهم.

6- القدرة على التمثيل حيث تبدو قدرة الطفل على التخيل عاملا مؤثرا في العدوان حيث يقل احتمال التصرف بعدوانية.

7- زيادة استخدام العقاقير فالكحول تستثير سلوكيات عدوانية عشوائية لدى المراهقين.

8- غياب الأب لفترة طويلة عن البيت فيظهر تمرد من قبل أطفاله على الأمهات اللواتي تحملن أعباء إضافية بان يصبحوا شديدي العدوانية على اعتبار أنه دليل رجولة. ولوجود نظريات لأسباب العدوان متعددة فإن من غير المدهش أن نجد أن هناك حلولاً متعددة قد اقترحت لحل هذه المشكلة:

الوقاية:

1- تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال:

تشير الدراسات إلى أن الآباء المتسيبين في النظام العدواني يمكن أن ينتج لديهم أطفالاً عدوانيين جداً وكذلك الأب العدواني لا يتقبل الطفل ويميل إلى استخدام العنف ضده وهذا يؤدي إلى التمرد وعدم تحمل المسؤولية لدى الطفل.

2- العمل على تنمية الشعور بالسعادة:

إن الأشخاص الذين يعيشون خبرات عاطفية إيجابية يميلون لأن يكونوا لطيفين مع أنفسهم وغيرهم بطرق مختلفة.

3- العمل على خفض الخلافات الزوجية في حدها الأدنى:

الطفل العادي يتعلم الكثير من سلوكه الاجتماعي عن طريق ملاحظة أبوية لذلك ينبغي عدم تعريض الطفل إلى الجدل والصراع بينهما.

4- تقليل تعريض الأطفال للعنف المتلفز.

حيث أن التلفاز يعتبر من أقوى أدوات التعليم للعدوان كما تشير الدراسات أن هناك ارتباط بين البرامج العدوانية وزيادة العدوان لدى الأطفال.

5- إعطاء الطفل مجالاً للنشاط الجسمي وغيره من البدائل.

من أجل أن يتم التخلص وصرف التوتر والطاقة الزائدة لدى الأطفال بان يتم لهم بالتدريب والحركة واللعب.

6- تغير البيئة:

العمل على توفير حيز مكاني للطفل داخل البيت يسمح بالحركة من موقع لآخر فان ذلك يعمل على تقليل احتمال حدوث السلوك العدواني.

7- العمل على زيادة المراقبة والأشراف من قبل الراشدين، و زيادة المراقبة تحول دون حدوث الاستجابات العدوانية أو يقللوا منها وفي ذلك إظهار للاهتمام بالأطفال وهذا يمكن أن يقلل من المشكلات.

التأخر الدراسي

الأهداف العامة:

1. أن نتعرف على أسباب التأخر الدراسي, جسمية, عقلية, اجتماعية, انفعالية.
2. أن نعمل بروح الفريق على وضع الوسائل والأساليب المستخدمة لحل مثل هذه المشاكل.

الأهداف الخاصة:

1. أن نقف على السبب الرئيسي للتأخر الدراسي ووضوح خطة علاجية له.

الوسائل والأساليب:

1. مناقشة الأسباب والحوار مع الطلبة.
 2. نشرة إرشادية حول أسباب التأخر الدراسي.
 3. عمل استبانة عن أسباب التأخر.
- التأخر الدراسي مشكلة تربويّة واجتماعيّة ونفسية، وهو إحدى مشكلات المراهقة. ومن مؤشرات التأخر الدراسي انخفاض نسبة التحصيل دون المستوى العادي. وللتأخر الدراسي نوعان:

- 1- تأخر دراسي عام، ويرتبط بالذكاء ما بين 7%-8%.
- 2- تأخر دراسي خاص في مادة دراسية معينة، مثل الرياضيات، الجغرافيا... الخ. ويرتبط هذا النوع بالقدرات.

أسباب التأخر الدراسي:

مجموعة متداخلة من الأسباب، سواء كانت انفعالية أو عقلية أو اجتماعية أو اقتصادية أو جسمية، والتي تؤثر على الطالب بدرجات متفاوتة، ونادراً ما يكون السبب واحداً.

- الأسباب الجسمية:

- 1- تأخر النمو.
- 2- ضعف بالحواس، مثل السمع والبصر.
- 3- تأثير الحالة الصحية بسوء التغذية أو إصابة الأم الحامل بأمراض.

- الأسباب العقلية:

- 1- الضعف العقلي ونقص في القدرات العقلية.
- 2- ضعف في الانتباه.
- 3- ضعف الذاكرة والنسيان.

- الأسباب الاجتماعية والاقتصادية:

- 1- انخفاض مستوى المعيشة.
- 2- انخفاض المستوى التعليمي.
- 3- كبر حجم الأسرة.
- 4- الظروف الشللية السيئة.
- 5- العلاقات الأسرية المضطربة وأسلوب التربية الخاطئ.

- 6- ارتفاع الطموح بما لا يتناسب مع القدرات أو العكس اللامبالاة وعدم الاهتمام.

- الأسباب الانفعالية:

- 1- اضطرابات الجو الأسري و انفعالات الوالدين.
2- عدم تنظيم مواعيد النوم.
3- الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.
4- القلق والعصبية.
5- كراهية المواد الدراسية.

- عوامل مدرسية:

- 1- الغياب عن الدوام المدرسي.
2- ضعف الدافعية و نقص المثابرة على طلب العلم والدراسة.
3- ضعف التدريس سواء أسلوب المدرس أو المنهاج.
4- سوء التوافق داخل المدرسة مع الزملاء أو المعلمين.
5- كثرة الغياب والهرب من الدوام المدرسي.
6- عدم بذل الجهد الكافي في التحصيل والاعتماد على الغير.

أعراض التأخر الدراسي:

- 1- نقص في الذكاء.
- 2- الأعراض العقلية، وتشمل:
 - 1- تشتيت الانتباه.
 - 2- عدم القدرة على التركيز.
 - 3- ضعف الذاكرة.
 - 4- ضعف التفكير الاستنتاجي.
- 3- أعراض عضوية، وتشمل:
 - أ) الإجهاد.
 - ب) التوتر والكسل.
 - ج) العصبية.
- 4- أعراض انفعالية، وتشمل:
 1. العواطف المضطربة.
 2. القلق والخمول و والاكتئاب.
 3. الشعور بالنقص والفشل والعجز.
 4. الخجل وشروذ الذهن.
 5. كره مادة دراسية معينة.

طرق الوقاية من التأخر الدراسي:

- 1- المواظبة في الدوام المدرسي.
- 2- التكيف مع الجو الأسري في البيت.

- 3- زيادة الدافعية والرغبة في التعليم.
- 4- تنمية قدراته ومواهبه من خلال الإطلاع والعمل والمثابرة
- 5- زرع الثقة بالنفس وعدم الشعور بالدونية.
- 6- الاتزان الانفعالي والابتعاد عن الاضطرابات.
- 7- العمل على المشاركة الصفية وترك الخجل جانباً.
- 8- الاستفادة من البرامج الإرشادية المساعدة.
- 9- عمل برنامج لتنظيم الوقت.
- 10- إتباع أسلوب دراسي سليم.

تشخيص التأخر الدراسي:

أهم خطوات تشخيص التأخر الدراسي:

- 1- يقوم به المرشد التربوي بمعاونة الوالدين للإمام بالموقف الكلي للطلاب المتأخرين دراسياً.
- 2- دراسة المشكلة وتاريخها التربوي والعلاقات الشخصية والتاريخ النفسي للطالب.
- 3- دراسة الذكاء والقدرات العقلية المختلفة باستخدام الاختبارات المقننة.
- 4- دراسة المستوى التحصيلي والاستعدادات والميول باستخدام الاختبارات.

- 5- دراسة اتجاهات الطالب نحو المدرسين والمواد الدراسية.
- 6- دراسة شخصية الطالب والعوامل المؤثرة مثل ضعف الثقة في النفس وكراهية المواد الدراسية.
- 7- دراسة الصحة العامة للتلميذ وحواسه مثل السمع والبصر والأمراض الأخرى.
- 8- دراسة العوامل البيئية مثل تنقل التلميذ من مدرسة إلى أخرى، وكثرة الغياب والهروب، وتنقلات المدرسين، وملائمة المواد الدراسية، وطرق التدريس والجو المدرسي العام.

علاج التأخر الدراسي:

أهم عناصر علاج التأخر الدراسي:

- 1- يقوم المرشد التربوي والطبيب والوالدان بالعلاج، ويتم تدريس الوالدين، خاصة الأم لمساعدة طفلها المتأخر.
- 2- هدفه المحافظة على المستوى التحصيلي وتحسينه والحماية من زيادة التأخر ومحو الأعراض وتحليل وتعديل وعلاج الأسباب.
- 3- يمر بمراحل وهي التعرف بالمشكلة بطريقة موضوعية وإقامة علاقة علاجية بين التلاميذ والأخصائي.

-4 من وسائله العلاج الجسمي العام والعلاج النفسي- العام والإرشاد
العلاجي والتربوي والمهني والتعليم العلاجي حيث العناية الفردية
للطالب المتأخر دراسياً.

الاختيار المهني

الأهداف العامة

1. أن يتعرف الطلبة على المهن المطلوبة في سوق العمل, جمع المعلومات.
2. أن يحدد الطالب الصعوبات والعقبات قبل اختيار المهنة او الدراسة.
3. أن تنمو لدى الطلبة الحس بأهمية العمل وقديسته.
4. أن يتعرف الطالب على سلبيات وإيجابيات المهنة او الدراسة المطلوبة.

الهدف الخاص:

1. أن يتعرف الطالب على قدراته وميوله قبل الإقدام على اتخاذ القرار نحو المهنة أو الدراسة المطلوبة.

الوسائل والأساليب:

1. الشرح وتعريف الطلبة على المهن بشكل مفصل/مناقشة وحوار.
2. نشرات إرشادية حول المهن, والمدارس المهنية.
3. زيارات ميدانية لمدارس مهنية.

إن نجاح العملية الإرشادية تتوقف على الجهود المخلصة التي يبذلها العاملون في الميدان التربوي من أجل إرشاد الطلبة وتوجيههم أكاديمياً ومهنياً مراعين الفروق الفردية بينهم وميولهم وحاجاتهم.

وعلي ضوء الهدف الإستراتيجي لتطوير التعليم في الدول (رؤية للتعليم 2.2) الذي ينص على توفير برامج الرعاية الطلابية المتكاملة، والتي تشمل الرعاية الاجتماعية والبدنية والنفسية والإرشادية والثقافية عن طريق تعميم خدمات الإرشاد النفسي- والتربوي والاجتماعي والرياضي والمهني على جميع المدارس والمراحل لمساعدة الطلاب على اتخاذ القرار التعليمي والخيار المهني معاً.

من هنا نبعت فكرة هذا الدليل الذي بين أيدينا بحيث يعطي الطالب فكرة مبسطة وموجزة عن الاختيارات التي أمامه سواء كانت تعليمية أو مهنية، والتي على ضوئها يتم تحديد مستقبله العلمي والعملية، وما الدليل إلا بداية لخطوة هامة لعملية الإرشاد التربوي لأبنائنا الطلبة.

ولا يفوننا في هذا المجال إلا أن نتقدم بالشكر والتقدير لكافة المؤسسات التعليمية والمهنية لتعاونهم معنا لإخراج هذا الدليل بالصورة اللائقة.

ونود أن ننوه أبنائنا الطلبة إلى ضرورة مراجعة الجهات المختصة في الدولة للتأكد من المؤسسات التعليمية ما إذا كانت معترف بها وبرامجها الأكاديمية معتمدة وذلك لدى وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

كيف نختار التخصص الأكاديمي

الاختيار الصحيح للتخصص الأكاديمي انعكاسات طويلة المدى يضع القرن الحادي والعشرون تحديات جديدة أمام أبناءنا الطلبة. أحد أهم هذه التحديات هو موضوع اختيار التخصص الأكاديمي المناسب والمهنة المستقبلية. حيث أن عدد الطلبة الذين يرغبون باستكمال تعليمهم العالي أخذ بالازدياد. وذلك بسبب توسع إمكانيات الاختيار المتوفرة أمام الطالب وزيادة حرية الاختيار من جهة، وزيادة تعقيدات وصعوبات الاختيار من الجهة الأخرى.

عديد من الطلبة محتارون "ماذا يتعلمون"، و"أين يفضل التعلم". إن اختيار المهنة هو قرار مهم جداً ويجب تخصيص وقت وتفكير جدي له. حيث أن تغيير أو تعديل التخصص الأكاديمي يعتبر هدر اقتصادي وإرهاق نفسي. من الناحية الاقتصادية فإن مفهوم تغيير أو تعديل مجال التعليم (التخصص) معناه إطالة مدة التعليم سنة إضافية، بما يرافقها من خسائر مادية. ومن الناحية النفسية، فإن التغيير أو التعديل بعد بذل الجهد والوقت في التفكير والاختيار، من الممكن أن يرافقه إحباط، وانخفاض الرغبة في التعليم، وأحياناً إحساس بالفشل وانخفاض التقدير الذاتي.

إن الاختيار الصحيح لمسار التعليم والمهنة من الممكن أن يساهم في تقليص ظواهر التسرب من التعليم، وتغيير أو تعديل التخصص، ومن ناحية أخرى يعمل الاختيار الصحيح على زيادة شعور الطالب بالرضا من التخصص الذي تم اختياره.

لماذا يصعب الاختيار

صعوبة اختيار مهنة أو مجال لاستكمال التعليم (تخصص مناسب) لدى الطالب يمكن أن تتبع من ثلاثة مصادر:

1 - عدم جاهز يته لاتخاذ القرار، مثلاً، عندما لا يكون للطالب دافع قوي وهو قليل التجربة في اتخاذ القرارات، أو عندما تكون لدى الطالب أفكار مسبقة ومعتقدات سلبية حول نفسه، أو حول مسار الاختيار، فهو لا يزال غير جاهز لتخصيص وقت، أو بذل جهد للوصول للقرار السليم.

2 - نقص المعلومات حول المجالات العديدة المتعلقة بالاختيار: قلة المعلومات حول كيفية اتخاذ القرارات، نقص في معلومات الطالب حول نفسه (قدراته الخاصة، ماذا يريد؟ ماذا يستطيع؟)، نقص في معلومات الطالب حول مجالات التعليم أو المهنة، ونقص المعلومات حول الجهات التي يمكنه تلقي المساعدة والمعلومات الإضافية منها.

3 - صعوبة استعمال المعلومات التي قد تتبع من مصادر غير دقيقة، أو من صراعات مع أشخاص مقربين ومهمين بالنسبة للطالب (مثلاً: الأهل، أقرباء وآخرين) حول الاختيار.

في إحدى البحوث التي أجريت على طلبة الصف الثاني الثانوي أتضح أن أكثر صعوبة يواجهها الطلبة عند توجيههم لاختيار موضوع التعليم أو المهنة هي المعتقدات والتوقعات الخاطئة التي من الممكن أن تؤثر على اتخاذ القرار

السليم (مثلاً: الاعتقاد أن المهنة يمكنها حل جميع المشاكل الشخصية، أو أن اختيار المهنة هو قرار أبدي).

صعوبة أخرى كامنة في قلة المعلومات لدى الطلاب حول البدائل التعليمية الموجودة أمامهم.

وبالتالي فالإرشاد التربوي الذي نقدمه لأبنائنا الطلبة من خلال برامج الإرشاد الأكاديمي لشعبة القبول والتسجيل التابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي بالإضافة للدليل الذي بين أيديكم وما يقدمه الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين من برامج التوجيه والإرشاد بالمدارس ما هو إلا عملية لتبصير ومساعدة الطالب على اختيار المجال العلمي والعملية الذي يتناسب مع طاقاته واستعداداته وقدراته وموازنتها بطموحاته ورغباته لتحقيق أهداف سليمة وواقعية.

ويهدف الإرشاد هنا إلى تحقيق التكيف التربوي للطالب وتبصيره بالفرص التعليمية والمهنية المتاحة واحتياج المجتمع في ضوء خطط التنمية التي تضعها الدولة وتكوين اتجاهات إيجابية نحو بعض المهن والأعمال وإثارة اهتماماتهم بالمجالات العلمية والتقنية والفنية ومساعدتهم على تحقيق أعلى درجات التوافق النفسي- والتربوي مع بيئاتهم ومجالاتهم التعليمية والعملية التي يلتحقون بها.

مسؤولية الاختيار

هل تعلم أن اتخاذ قرار مثل الالتحاق بنوع معين من التعليم أو فرع التخصص في التعليم الجامعي يعتبر قراراً هاماً لتأثيره على حياتك المستقبلية، ولذا يجب عليك أن تضع في الاعتبار النقاط التالية:

- 1 - حدد هدفك بدقة وموضوعية، واسأل نفسك ماذا تريد ولماذا وكيف تحقق ما تريد.
- 2 - حدد آمالك وطموحاتك بما يتلاءم مع مستوى قدراتك وإمكانياتك العملية والعقلية.
- 3 - كن يقظاً وواعياً لكل معلومة إرشادية وتعريفية عن التخصصات العلمية المتاحة والاحتياجات الفعلية لسوق العمل.
- 4 - لا تتردد في التواصل مع المرشد التربوي بمدرستك ليساعدك على التعرف على ذاتك وقدراتك وميولك واستعداداتك وهي أمور هامة تساعدك على تحديد نوع الدراسة والعمل المناسب لك.
- 5 - كن مدركاً أن اختيارك لنوع الدراسة الجامعية سيحدد وبصورة مباشرة وضعك المهني لسنوات طويلة قادمة بإذن الله.
- 6 - احذر من العوامل السلبية التي تؤثر على الاختيار مثل مجاراة الأصدقاء في اختياراتهم دون النظر لقدراتك الذاتية، أو اختيار دراسة معينة لبريقها الاجتماعي دون أن تتوافر لديك القدرات التي تؤهلك لها، أو الاختيار لإرضاء الآخرين فقط دون قناعة كاملة من جانبك.
- 7 - ثق بقدراتك الذاتية وطاقتك على الدراسة والعمل بكفاءة وفعالية وذلك إذا أحسنت الاختيار وأتقنت الوصول إلى أهدافك.

الجنود المجهولون وراء النجاح

إنهم الآباء والأمهات، فتحيّة حارة من الأعماق نقدمها لكم، فقد بدلتم من أرواحكم وقدمتم جهودكم وأبدأً ما بخلتم، كافحتم حتى أوصلتم أبناءكم وبناتكم إلى هذه المرحلة، وإلى الدرجة الأخيرة من درجات سلم التعليم العام، ويا لها من رحلة طويلة وشاقة ولكنها في النهاية رحلة عظيمة تستحقون عليها كل التقدير والاحترام..

أبناؤكم الآن على وشك بداية الرحلة الرائعة نحو المستقبل وذلك باختيارهم للتعليم الجامعي الذي يتناسب مع قدراتهم وميولهم وطموحاتهم.

مازال دوركم وسيظل مستمرا بإذن الله، وأبناؤكم الآن يحتاجون منكم الحوار والمشورة، فخذوا بأيديهم لكي يتخذوا قرارهم الصائب الخاص بمستقبلهم الدراسي والمهني والذي نتمناه مشرقاً ورائعاً لكل أبائنا الطلبة، لأنهم وبحق يستحقون هذا..

كونوا معهم في اتخاذ القرار ولا تبخلوا عليهم بحكمة السنين فأنتم أبدأً ما بخلتم، وستظلون دائماً رمزاً للعطاء بغير حدود...

وبالإضافة إلى الدعم النفسي والدفء العاطفي اللامحدود الذي تقدمونه كأسرة إلى أبنائكم فإنه يمكنكم مساعدتهم في اختيار التعليم الجامعي المناسب لهم من خلال:

1 - تشجيعهم على تحديد أهداف كبيرة وطموحات عالية لمستقبلهم الدراسي والمهني.

2 - تشجيع الأبناء وحثهم على التفوق في الدراسة بالمرحلة الثانوية

ومكافأتهم على هذا التفوق سواء مادياً أو معنوياً.

- 3 - تهيئة الأجواء المناسبة لهم لتنظيم أوقاتهم والاستذكار بصورة مثمرة.
- 4 - عدم فرض طموحاتكم الشخصية عليهم وإعطائهم الفرصة للتعبير عن طموحاتهم النابعة من قدراتهم الفعلية.
- 5 - تمنياتكم الصادقة لهم ودعواتكم الخالصة هي النبراس الذي يضيء لهم الطريق فلنقدمها لهم بسخاء ونفس راضية.

كيف تختار مهنتك؟

تعتبر برامج الإرشاد المهني من البرامج الهامة التي تهتم بها الدول المتقدمة حيث مبدأ وضع الشخص المناسب في المكان المناسب من المبادئ التي تكفل الاستقرار المهني للفرد ومن ثم تسهم في تقدم المجتمع وتنميته.

وكثيراً ما يتساءل الأفراد عن نوع المهنة المناسبة لهم، ويكثر هذا التساؤل لدى الطلبة بالمرحلة الثانوية، عندما يشعر الطالب بأنه في مفترق طرق وعليه أن يختار أي الطرق يسلك ليضمن لنفسه مستقبلاً عملياً ومهنياً لامعاً.

ولكي يستطيع الطالب أن يساعد نفسه في تحديد الخطوط العريضة لما يمكن أن يمارسه من مهن أو يختاره من تخصصات دراسية، يمكن له أن يقيم ذاته في الجوانب التالية:

1 - تحديد الرغبة:

فعلى الطالب أن يحدد بوضوح ما يرغب أن يصل إليه في المستقبل، إذا كان مركزاً اجتماعياً مرموقاً أو الحصول على قدر كبير من المال، أو محاولة مساعدة الآخرين في التغلب على مشكلاتهم وغيرها من الرغبات التي يضعها الفرد نصب عينيه ليتعرف عليها.

2 - معرفة نواحي القوة والضعف:

فالتالي يتعرف مبدئياً على نواحي القوة والضعف لديه من خلال نجاحه وفشله في مجالات الحياة المختلفة، وتساعدته المعلومات التي يدركها عن نفسه على تحديد المهنة التي تناسبه، وهنا يجب ألا يبالغ في تقييم نفسه وقدراته

حتى لا يختار مهنة تفوق قدراته فيفضل فيها، كما يجب أيضاً ألا ينظر لقدراته نظرة متدنية فيختار أيضاً مهنة لا تناسبه.

3 - تحديد الميول:

ميل الفرد لمهنة معينة يتعرف عليه من خلال استجاباته سواء بالرضا أو النفور من هذه المهنة، وترتبط الميول بمدى نضج الشخصية وبالخبرات التي يمر بها الفرد في حياته، وتظهر ميول الفرد واضحة ومستقرة نسبياً بعد سن الثالثة عشرة، إلا أنها تكون قابلة للتغيير والتعديل مع نمو الإنسان، ويمكن للطالب أن يستعين بالمرشد التربوي في مدرسته ليساعده من خلال المقاييس النفسية على التحديد الدقيق لميوله.

4 - التعرف على القدرة العقلية العامة:

وهي نسبة ذكاء الفرد أو مستوى ذكائه، حيث من المعروف أن هناك علاقة بين القدرة العقلية والمهنة المختلفة، نظراً لاختلاف الأفراد في مستوياتهم العقلية، والمرشد التربوي بالمدرسة يستطيع مساعدة الطالب على التقدير الدقيق لمستوى ذكائه من خلال مقاييس الذكاء المتنوعة.

5 - تحديد القدرات الخاصة:

وذلك مثل القدرة الميكانيكية أو العددية أو اللفظية أو الاستدلال وغيرها من القدرات الخاصة والتي ترتبط أيضاً بأنواع معينة من المهنة.

6 - التعرف على القيم:

تعتبر القيم التي يتبناها الإنسان دوافع ثابتة لسلوكه، فهي بالتالي ذات تأثير على اختياره لنوع الدراسة والعمل بصورة خاصة، فبعض الأفراد يغلب عليهم صفة القيم الاجتماعية وآخرين تغلب عليهم القيم العملية وهكذا..

7 - التعرف على سمات الشخصية:

حيث تعتبر سمات الشخصية وخصائصها أحد العوامل المؤثرة على التوافق الدراسي والمهني، فمظاهر الشخصية مثل المثابرة والمبادأة والقدرة على البذل والعطاء والتعاون والميل الاجتماعي من الخصائص ذات الارتباط الوثيق بتفضيل الفرد لمهنة دون أخرى، ويساعد المرشد التربوي بالمدرسة الطالب على معرفة سماته الشخصية من خلال التقييم النفسي الموضوعي لشخصية الطالب.

8 - الدافعية:

فالفرد يختار المهنة التي تشبع دوافعه وإمكانياته العقلية والاجتماعية والاقتصادية ومن ثم يختار المهنة التي تشبع هذه الدوافع وتتوافق مع تلك الإمكانيات.

الغش أثناء الامتحانات

الأهداف العامة:

1. أن يتعرف الطلاب على ما هو الغش.
2. أن يتعرف الطلاب على آثار الغش.
3. أن يتعرف الطلاب على أسباب الغش.
4. أن يتعرف الطلاب على كيفية الوقاية من الغش.
5. أن يتعرف الطالب كيف سيؤدي الامتحان دون أن يفكر في الغش.

الوسائل:

1. استخدام اللوح بشكل أساسي ومباشر/إشراك معلم التربية المهنية في الحصة.
 2. المناقشة والحوار.
 3. نشرة إرشادية.
- يعتبر الغش ظاهرة وسلوك شائع جداً مثل غيره من السلوكيات الأخرى مثل الكذب، إلا أن الدراسات تشير إلى أن كل شخص يلجأ للغش وذلك حسب الظروف والمواقف، حيث تشير إحدى الدراسات إلى أن 3.3% من طلبة الكليات قد غشوا في امتحاناتهم.

إن ممارسة الطالب لسلوك الغش في الاختبارات لا يعد من مظاهر عدم الشعور بالمسؤولية وحسب، بل فساداً لعملية القياس وفشل لنتائج الاختبارات وبالتالي عدم تحقيق أهداف التقويم في مجال التحصيل الدراسي.

ومضمون أهداف الاختبارات يفيد أن الطالب ينبغي أن يعتمد على نفسه وقدراته الشخصية في أدائه للاختبارات ويتعد عن سلوك الغش، فإذا اعتاد الطالب سلوك الغش في الامتحانات فإنه يلجأ في كل عمل أو مهمة يقوم به لهذا يهدد مصالح المجتمع الذي يعيش فيه.

ويعتبر الغش في الاختبارات شكلاً من أشكال الخيانة فالغش مخالفه للقواعد والقوانين والأخلاق.

وتُظهر الدراسات أن الطلاب الذين يمارسون الغش كثيراً ما يعانون من صعوبات التعلم. وعندما يواجهون بشأن الغش فإنهم يغضبون بشده ويتهمون غيرهم به.

وللخصائص الشخصية علاقة بالغش المزمن، ويتميز عادةً الغشاشون بأنهم بارعون في اللعب أو التلاعب وقياديون فرديون ويرفضون الغش إذا كان لمصلحة الآخرين، إلا أنهم يقومون هم بالغش إذا كان ذلك مفيداً لهم وغالباً ما ينكرون أنهم يغشون إذا ما تم ضبطهم.

إن دراسة ظاهرة الغش تبدو على جانب كبير من الأهمية ذلك لمعالجة هذه الظاهرة والحد من أثارها، فقد جرى العديد من الدراسات معظمها على طلبة كليات الجامعات وكانت تشير هذه الدراسات إلى ثلاثة أنماط رئيسة للبحث في هذه المشكلة:

- 1- الخصائص الشخصية للطالب الذي يميل إلى سلوك الغش.
- 2- ظروف المدرسة التي تساعد على سلوك الغش.
- 3- أسباب الغش كما يتصورها الطلبة والمعلمون.

فقد أشارت الدراسات إلى أن:

- 1- الطلاب ذوي التحصيل الدراسي المنخفض يمارسون الغش أكثر من الطلاب ذوي التحصيل المرتفع.
 - 2- أن سلوك الغش له علاقة انحنائية مع توقع النجاح، إذ أن الطلاب الذين توقعوا نجاحاً متوسطاً كانوا أكثر الطلبة محاولة للغش، أما الطلاب الذين توقعوا نجاحاً مرتفعاً كانت محاولة الغش قليلة.
- أما الطلاب الذين يتوقعون نجاحاً منخفضاً تزيد لديهم محاولات الغش وأشارت الدراسات إلى العلاقة بين خصائص الشخصية للمعلم وطريقة التعليم إلى ما يلي:

- 1- المدرسين ذوي الشخصية الضعيفة الذين يتصفون باللين يشجعون الطلاب على ممارسة الغش.
- 2- المعلم الذي يتصف بالقسوة ومعرفة بنتائجهم وأنه سوف يصحح بالموضوعية والدقة وأن علاماتهم في الامتحان تعكس ذكائهم وقدراتهم يدفع الطلاب لممارسة الغش أكثر من غيره من المعلمين
- 3- أما المعلم الذي يتصف بالديمقراطية مع طلابه أظهرت الدراسة أن الغش يقل بشكل ملحوظ.

4- عدم رضا الطلبة عن سلوك المعلم داخل الصف يزيد من سلوك الغش.

الأسباب التي تدفع الطلبة لممارسة الغش في الامتحانات

- 1- ضغط العلامة: أي الرغبة في الحصول على علامة للقبول في الجامعة وتقبل الكبار لهم مما يزيد من ممارسة الغش في الامتحانات.
- 2- ممارسة الغش له علاقة بقلق الطالب وتحصيله الدراسي.
- 3- بالنسبة للأطفال والرغبة في أن يكونوا محور الاهتمام والتمركز حول أذات.
- 4- الإدراك الخاطئ لسلوك الغش في الامتحانات والرغبة في الحصول على المعدل المرتفع.
- 5- بعض الطلبة لا يدركون أن الغش سلوك غير مقبول أو غير مرغوب فيه.
- 6- عدم معرفة الطالب بالعقوبات التي توقع عليه في حالة الغش.
- 7- عدم الكفاءة وسوء الاستعداد ويتوقعون الفشل يزيد احتمال قيامهم بالغش.
- 8- الاعتقاد أن الطلبة الآخرين يغشون أيضا.
- 9- عدم فهم المادة الدراسية، وكره المادة الدراسية.
- 10- تهاون المراقب في قاعة الامتحان.

في إحدى الدراسات الميدانية حول ظاهرة الغش في الامتحانات المدرسية تم التوصل إلى أن تحسين نوعية الاختبارات المدرسية وإعطاء الطلبة فرصة الاستعداد الكافية للامتحان يؤدي إلى تقليل تفشي ظاهرة الغش بين الطلبة.

بعض الأساليب التي يستخدمها الطلبة في ممارسة الغش من أهمها:

1- استعمال قصاصات ورقية صغيرة.

2- النظر إلى الجار والنقل منه.

3- الكتابة على المقعد.

4- النقل من الكتاب.

5- التكلم مع الجار.

وهناك طرق عديدة وكثيرة يذكرها الطلبة يمارسونها في الغش أثناء الامتحانات.

إجراءات وقائية

1- الإشراف المباشر وخاصة أثناء تقديم الامتحانات, فالخوف من الضبط أقوى رادع للغش.

2- إصدار تعليمات تعالج ظاهرة الغش بشكل دقيق ومفصل.

3- قيام الإدارة المدرسية من بداية العام بتوعية الطلبة حول تعليمات الغش في الامتحان.

4- التعرف على الدوافع والأسباب الكامنة وراء ظاهرة الغش.

- 5- جمع المعلومات الخاصة بالغش في الامتحانات وتسهيل عملية الحصول عليها من قبل الباحثين.
- 6- تأكيد خطورة ظاهرة الغش ومعارضتها للقيم ولأخلاق الأهداف التربوية وخطورته في كافة المجالات والمهام والأعمال التي يوكل للقيام بها.
- 7- تفعيل دور المرشد التربوي حول مساعدة الطلبة في كيفية الاستعداد للامتحانات.
- 8- الاستفادة من وسائل الإعلام في معالجة ظاهرة الغش.
- 9- الابتعاد عن الامتحانات المفاجئة لأنها تساعد على ظاهرة الغش بين الطلبة.

إجراءات علاجية

- 1- أن تنص التعليمات على حرمان الطالب من الامتحان إذا ما حاول الغش أو أخل في نظام الامتحان وكذلك إشعار الغشاش بعدم القبول وعدم الرضا لما قام به.
- 2- إلغاء الامتحان إذا ما تكررت محاولة الغش وهذا يعتبر رادع للطالب الذي يمارس الغش.
- 3- أن تنص التعليمات على عقوبة بحق المراقب الذي يتهاون مع عملية الغش.
- 4- تعليم الطفل بأن سلوك الغش يؤدي إلى فقدان ثقة الآخرين.

- 5- التجاهل من قبل الوالدين بالنسبة للطفل لذلك السلوك وعدم إثارة الموضوع معه حتى يصبح الطفل اقل تمركزا حول الذات.
- 6- تعليم الطفل حديث الذات إذا ما شعر بالرغبة في الغش (الفوز جميل ولكن إذا لم انجح فليست هناك مشكلة). مع التكرار.
- 7- إشعار الطالب أن الحب له ليس بالعلامات المرتفعة فقط.
- 8- مساعدة الطالب على بناء الثقة في نفسه حتى يتمكن من تقبل قدراته وجوانب النقص لديه.
- 9- تقديم التعزيز للطالب كلما حصل على علامة بدون غش.

حل المشكلات واتخاذ القرار

الأهداف:

1. أن يبين للطلبة كيف يجمعوا معلومات عن مشاكلهم من حيث شعورهم، سلوكهم، أفكارهم، الأشخاص الموجودين في محيطهم أثناء المشكلة.
2. أن يتدرب الطالب على وضع البدائل التي يمكن أن يستخدمها في حل المشكلة.
3. أن يتبين للطلبة أهمية اتخاذ القرار في حياتهم.

الأهداف الخاصة:

1. أن يذكر الطالب على الأقل (5) عوامل تؤثر في اتخاذ القرار.
2. أن يناقش الطالب مشكلة وقعت معه وكيف يحلها بأسلوب علمي.

الأساليب والوسائل:

1. استخدام السبورة.
2. طرح مشكلة إحدى الطلبة ومناقشتها وإيجاد الحلول.
3. نشرة إرشادية توزع على الطلبة لقراءتها ومناقشتها.

إن عملية اتخاذ القرار عملية يومية يقوم بها الفرد طوال حياته، وإن هذه القرارات تتخذ لتلبية حاجة أو لتحقيق أذات.

فمهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات ليست فناً فردياً بل هي مجموعة من القواعد والإجراءات والخطوات التي لو تعلمها الفرد لأمكنه أن يحسن من عملية اتخاذ القرارات لديه وأن يطور مهاراته ويصقلها.

إن النتائج المترتبة على اتخاذ القرار ذات أهمية كبيرة على الفرد وعلى المجتمع، وإيماناً بهذه الأهمية لابد من تدريب الطلبة على مهارة اتخاذ القرار.

ماذا نقصد بحل المشكلات واتخاذ القرار:

نجد أن الدراسات تشير إلى حل المشكلات وبعضها الآخر يتحدث عن اتخاذ القرار، ونجد أن البعض يجمع بين الطرفين تحت عنوان حل المشكلات واتخاذ القرارات، ويرجح البعض الجمع بينهما بسبب الترابط الوثيق بينهما لهذا تعرف حل المشكلات واتخاذ القرار بأنها عبارة عن عملية اختيار حل معين من بين حلين أو أكثر من الحلول المتاحة في بيئة العمل، أي أنها تنتهي إلى تفضيل بديل من بين عدد من البدائل أو الحلول المتاحة لحل المشكلة، وعادة ما يتم ذلك بعد أن يتم تحديد المشكلة وتحديد الحلول أو البدائل لحلها من قبل الشخص الذي يريد اتخاذ القرار.

الخطوات العلمية في حل المشكلات واتخاذ القرار:

ويعرف هذا الأسلوب الذي يركز على موضوعية التمحيص والتفكير وقد يستخدم المرشد مع الطلبة أسلوب مقياس حل المشكلات ليصل بالطالب

إلى الخطوات العلمية التي يجب أن تصل إلى اتخاذ القرار ويمكن تلخيصها بالخطوات التالية:

1- الإحساس بالمشكلة أو الهدف وتشخيصها:

قد تواجه الطالب مشكلات غير واضحة المعالم ولا يسهل عليه إدراكها وقد يدرك البعض منها ولكنه يتجاهلها على أمل أن تنتهي دون تدخله، فإذا ما أدرك الطالب المشكلة من خلال معرفة خطورة المشكلة، والآثار المترتبة على عدم حل المشكلة، ما هي حدة المشكلة وماذا يمكن أن يحدث لو لم تحل المشكلة. وقد يتم أحياناً الإحساس بالمشكلة من قبل أشخاص آخرين أو من خلال رؤية الحقائق ودراسة المؤشرات.

2- تحليل المشكلة:

عندما يقوم الشخص بالتعرف على المشكلة وتحديد لها لابد له أن يتعرف على أبعاد المشكلة وأسباب ظهورها وأعراضها وأثارها من خلال معرفة ماذا تعني المشكلة له، ماذا سيفعل بخصوص هذه المشكلة، ويمكن إتباع الخطوات التالية في تصنيف المشكلة:

أ- تصنيف المشكلة وتحديد الحجم والنوع ودرجة التعقيد.

ب- تحديد البيانات المطلوبة لمعرفة أسباب المشكلة وتحديد البدائل الممكنة لها.

ج- تحليل البيانات والمعلومات لدراسة المسببات والتعرف على العلاقة بين العوامل والمؤثرات التي أدت لحدوثها وتحليلها.

3- إيجاد البدائل ودراسة النتائج المتوقعة:

لابد لصاحب القرار هنا من التفكير والإبداع لإيجاد الحلول والبدائل المختلفة وأن يأخذ بالحسبان الأحداث غير المتوقعة التي قد تواجهه أثناء التنفيذ.

ومن مميزات البديل أن يساهم في الحل وفي تحقيق النتائج التي يسعى لها صاحب القرار و إمكانية توفر الحل عند اختياره دون غيره من البدائل الأخرى وأن يسأل صاحب القرار نفسه ماذا ستحقق هذه البدائل؟ ما هي كفاءتها؟ وما هي نوعية إنجازاتها المتوقعة؟ هل يتطلب التنفيذ طرق وموارد جديدة؟ ما هي الصعوبات في التنفيذ؟ وما هو الوقت الملائم لتطبيق البدائل المقترحة؟.

4- تقويم البدائل وتقليصها لحل المشكلة:

تتم عملية التقويم للمشكلة قيد البحث والمفاضلة في ضوء معايير مختلفة

منها:

أ- الموازنة بين البدائل المؤيدة والمعارضة.

ب- تحقيق المردود الاقتصادي من قبل البدائل.

ج- تحقيق الأهداف.

د- واقعية البديل.

هـ- مقارنة البديل في ضوء الصعوبات المتوقعة أثناء التطبيق.

و- أثر البديل على العاملين.

ز- دراسة إمكانية التطبيق والتكاليف ومقدار الجهد اللازم.

ح- مراعاة الآثار الإيجابية عند التطبيق.

5- اتخاذ القرار:

عادة يتم اتخاذ القرار بعد أن يقوم صاحب القرار بالمقارنة بين البدائل من حيث الحسنة والسيئات عند التطبيق في الواقع، وهناك مجموعة من المعايير يمكن أن يسترشد بها صاحب القرار عند اختياره للبدائل الأفضل من بين البدائل المطروحة ومن هذه المعايير:

أ- درجة المخاطرة المتوقعة عند اختيار البديل.

ب- الوقت الذي يستغرقه تنفيذ البديل.

ج- الاقتصاد في الجهد والنفقات.

د- الإمكانيات والموارد المتاحة.

هـ- الآثار الإيجابية والسلبية التي يحققها البديل أو المتوقع أن يثيره تنفيذه.

و- مناقشة البديل مع الآخرين لمعرفة مدى التوافق أو التعارض معه.

ز- تجربة البديل بصورة مبدئية للتعرف على آثاره والتحقق من نتائجه.

6- مرحلة التقييم والمتابعة:

خلال مرحلة تطبيق البديل واختياره، ينبغي التعرف على مدى تأثير هذا القرار ومدى تحقيق الأهداف المرجوة منه، وكذلك للتعرف على

الصعوبات التي نجمت عن التطبيق وذلك من أجل المراجعة والتقييم لبلوغ الأهداف بشكل أفضل، وذلك من خلال:

أ- صياغة واضحة تساعد على فهم الموضوع.

ب- تعميم القرار لكل من له علاقة مع مراعاة الوقت المناسب والأسلوب.

ج- تحديد خطوات تنفيذ القرار- الوقت، المراحل، المسؤول عن التنفيذ، أساليب التنفيذ - مع خلق الجو المناسب لتقبل القرار ودعمه.

د- التحقق من تنفيذ القرار ومتابعته وفق الأسس والخطط التي تم اعتمادها.

المشاركة في اتخاذ القرارات:

من مزايا مشاركة الجماعات والأفراد في اتخاذ القرارات أنها تساعد في ترشيد العملية وإحداث نقلة نوعية في القرار وفي فاعلية القرار، وهناك مزايا أخرى مثل:

- 1- توفير معلومات وأفكار أكثر حول الموضوع والاستفادة من مهارة الآخرين.
- 2- التداول الجماعي يؤدي إلى دراسة المشكلة بشكل متكامل، ويتصف فيها القرار بالدقة والموضوعية المبنية على فهم أفضل للمشكلة.
- 3- يساعد مشاركة الجماعات بالشعور بالرضا وتحقيق الذات والانتماء والشعور بالمسؤولية وبأنهم أعضاء فاعلون.
- 4- تعزز الثقة المتبادلة بينهم وتوسع قنوات التواصل.

- 5- إيجاد حماس والتزام أكثر لدى الأفراد في تطبيق القرار.
- 6- إيجاد مناخ إيجابي يساعد إلى التغيير وتقبله.

أنواع القرارات

- لقد اختلف الباحثون في تحديد أنواع القرارات، إلا أنه يمكن تقسيم القرارات إلى:
- 1- قرارات استراتيجية وقرارات روتينية.
 - 2- قرارات متكررة أو مبرمجة، وقرارات غير متكررة أو غير مبرمجة.
 - 3- قرارات تنظيمية أو قرارات شخصية.
 - 4- قرارات رشيدة اعتمدت على الأسلوب العلمي لحل المشكلة، أو قرارات غير رشيدة بناءً على المزاج والعشوائية والارتجال.

استراتيجيات اتخاذ القرار

- 1- استراتيجية الرغبة، حيث يختار الفرد ما يرغب فيه أكثر بغض النظر عن التكلفة والمخاطرة الاحتمالية.
- 2- الاستراتيجية الآمنة، يختار فيها الفرد الأكثر احتمالية للنجاح، وهي أصعب من السابقة كونها تتطلب أكثر تحديداً ودقة.
- 3- الاستراتيجية الهدوية، حيث يختار فيها الفرد تجنب الأسوأ، وهي تتطلب معرفة القليل من المعلومات عن النتائج وما الذي يعتقد أنه الأسوأ نتيجة.

- 4- استراتيجية الدمج، يختار فيها الفرد الأكثر احتمالية والأكثر رغبة، ومع أنها تبدو أكثر منطقية، إلا أنها أصعب في التطبيق كونها تتطلب:
- أ- معرفة قيم الفرد وأهدافه بوضوح.
- ب- معرفة البدائل والقدرة إلى التنبؤ بالنتائج الممكنة.
- ج- القدرة على تخمين احتمالات حدوث الشيء.
- د- القدرة على ترتيب الرغبات أو تعيين القيمة النسبية للشيء.

خصائص القرارات الفعالة:

- 1- مراعاة خطوات المنهج العلمي في اختيار القرار، باختيار البديل الملائم الذي يحقق الهدف بأقل تكلفة.
- 2- مراعاة القيم والاتجاهات السائدة والعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.
- 3- مشاركة الجميع تجعل من القرار أكثر عقلانية وواقعية التزام في التنفيذ.
- 4- شرعية القرار؛ أن يكون ضمن الإطار العام للتشريعات المعمول بها.
- 5- اختيار الوقت المناسب لاتخاذ القرار والتنفيذ.
- 6- الثقة في اتخاذ القرار والجرأة وعدم الإحجام خاصة إذا تم إلى أسس علمية.

العوامل التي تؤثر في اتخاذ القرار

- 1- عوامل المجتمع، ومنها: الخبرات التربوية، ووسائل الإعلام.
- 2- عوامل الأسرة، منها: خبرات الطفولة المبكرة، ونموذج دور الأم والأب.
- 3- عوامل اقتصادية واجتماعية، منها: محاباة الجنس والعرق، والعرض والطلب في الوظائف.
- 4- عوامل الموقف، منها: الحظ والصدفة، والخيار السهل.
- 5- العوامل النفسية والاجتماعية، مثل الخوف من الفشل أو النجاح، وضعف الثقة.
- 6- العوامل الفردية، وتشمل التوقعات بالنسبة للفرد، والميول والاتجاهات.

صعوبات التعلم في الرياضيات

الأهداف:

1. أن نقف على أسباب ضعف الطالب في مادة الرياضيات.
2. أن نساعد الطالب على القدرة على استخدام العمليات الحسابية الأربعة.

الأهداف الخاصة:

1. أن نساعد الطلبة على حب مادة الرياضيات ومعلم المادة.
2. أن نوضح للطلبة فائدة مادة الرياضيات بالنسبة للطلبة في المجتمع.

الوسائل والأساليب:

1. استخدام السبورة بشكل مباشر.
2. إشراك الطلبة في التعبير عن مشاكلهم حول هذه المادة.

أسباب ضعف الطلاب في الرياضيات.

1. ضعف المعالجة التعليمية: ويسهم في إيجاد الصعوبة الإدراك السمعي ووعي المكان، والتتابع البصري، وقدرة الذاكرة على الترتيب والسلسلة.
2. نقص التهيؤ للتعلم: فكثيرا ما يواجه بعض الطلاب مفاهيم تتجاوز مستوى وظيفتهم المعرفية فمثلا القدرة على تمييز مختلف الإحجام والأشكال تتصل اتصالا أكيدا بالتمييز الذي يتلو ذلك.

3. التعلم غير الفعال:التعليم غير المناسب عامل آخر ينبغي أخذه بعين الاعتبار كسبب محتمل للصعوبة في الرياضيات،وليس غريبا أن نجد متعلمين لا يعرفون أهمية تعليم مهارات السلسلة أو الترتيب.

4. مشكلات القراءة:الكثير من المهارات القرائية تتصل بالمعالجة الكمية.فنواصي الضعف التي تسبب للطفل أن يعكس أو يجانب أو يقلب الحروف من المحتمل أيضا أن تؤثر على الأعداد،كذلك القدرة على قراءة وتحليل مشكلات المسألة الرياضية ستتأثر باضطرابات القراءة المتعددة.

5. الرغبة الدافعية:يشعر الكثير من الطلاب بالإحباط عندما يقدم لهم أي شيء يشاكل الرياضيات بسبب تكرار فشلهم السابق في الرياضيات.

أهـاط المشكالات الرلأاضللة اللل اللعائل منها الللابل:

1- اللللل الأءام: المهارات الكمللة المعقدة اللل في الأساس على القدرة على اللللل الأءام المءلفة،وللعب القدرة على اللللل مءللف الأءام دورا هاما في الفهم اللللق اللل الللرلبل عليها وهو أن الأءاء أيضا ذات أءام مءلفة،والطفل اللل اللعء عن معرفة الاللة الأصغر قد الللله مءللبلا صعبا في معرفة الاللة الأكبر من بلن الاللل.

2. اللللل الإءكال: لللر القدرة على اللللل مربع من الاللة مهارة أساسللة مءبلقة لللللق مءللبلا في كءلر من المءالءات الرلأاضللة،ولللاحظ الاللة الاللل على إءراك الفروق بلن الأشكال المءلفة.

3. الءلاقة بلن وائل- وائل: كءلرا ما الللله الاللل الرلأاض والصفوف الأولى ذوو مشكالات اللللم بعض الصعوبات من اسللللاب

العلاقة بين واحد-واحد، هذه القدرة المبدئية الحاسمة من تطوير معنى العدد، فمثل هؤلاء لا يفهمون مثلا أن أربعة سيارات تملأ مرآبا لا يتسع إلا لأربع سيارات، وكثيرا ما يجدون أنفسهم في مواقف حرجة حيال الفعاليات اليومية كتمرير الأقلام والكتب أو الأوراق إلى كل طفل من كل مجموعة من المقاعد الدراسية.

4. **العد:** العد مهارة كمية جوهرية يستطيع بها الطلاب أن يحددوا عدد العناصر من إحدى المجموعات، والعدد غالبا ما يكون الخطوة الأولى في تدريبات الحساب، ومن الملاحظ أن بعض الطلاب عندما يعدون بصوت عال يقفزون عن بعض الأعداد (1.2.3.65.8) بينما يستطيع آخرون العد ولكنهم لا يفهمون المعنى الذي يشير إليه العدد.

5. **المهارات الحسابية:** يعاني بعض الطلاب مشكلات محددة في العمليات الحسابية الجوهرية للجمع والطرح والضرب والقسمة.

6. **القيم النقدية:** يواجه بعض الطلاب ذوي الصعوبات الرياضية مشكلة كبيرة في تعلم قطع النقود وفتات العملة المختلفة فنجد أن اسم القطعة النقدية يشكل مجال لاضطراب بعضهم، فضلا عن بعض آخر منهم يخلطون باستمرار بين القطع النقدية. فليس غريبا أ، يوجد بينهم من يعتقد أن 5 فلسا تساوي قرشا وتشكل مسألة صرف العملة أو استبدال بعض القطع الصغيرة بقطع أو قطع أكبر منها معضلة يسعون لاجتنابها بسبب القلق والإحباط الذي يواكبها.

7. **القياس:** يعتبر فهم القياس مهارة هامة أساسية لتعلم سلسلة من المهارات الكمية، ومن الواضح أن كثيرا مما سبق إليه القول يتضمن مفاهيم

وأفكار عن مبادئ القياس، إن الأفكار التي تشير إلى أن بعض الأشياء أكبر أو أصغر من أشياء غيرها مثلا تبدو مربكة لبعض الطلاب، ولا يقل استخدام المسطرة وما فيها من مبادئ القياس إرباكا عما سبق.

8.اللغة الكمية: يواجه بعض ذوي الطلاب مشكلات في المصطلحات وفهم اشارات العمليات الرياضية ثم إن مشكلة الإدراك البصري في مثل هذه الأدوار تضاعف من مشكلة الصعوبات الرياضية أمامهم.

9.المسألة الرياضية: كثيرا ما تكون المسائل الرياضية المصاغة لغويا أو التي تحتاج للقراءة مجالا لصعوبة رئيسية للطلبة.

10.الزمان: إن تعلم مفهوم الزمان أكبر من مشكلات المهارات الكمية.

إن التفريق بين عقرب الساعات وعقرب الدقائق يمكن أن يحد من نمو الوعي على معرفة الوقت.

11.الربط السمعي - البصري: قد يواجه الطلاب ذوي الصعوبات الكمية صعوبة في الربط بين الكلمة المكتوبة وبين الرمز المكتوب بل ربما من فهم معنى كلمة "سته" ويواجه مثل هؤلاء الطلاب صعوبة في الربط بين ما يرونه بأعينهم وبين ما يعرفونه من خلال حواسهم السمعية، ويغلب على هؤلاء الطلاب عدم المقدرة على التسمية اللفظية للأعداد المكتوبة أو أن يكتبوا الأعداد من مجرد سماعها.

12.قيمة المنزلة: قيمة منزلة العدد مكانة هامة في نظامنا العددي، ويعتبر مثل هذا المفهوم عنصرا أساسيا في كثير من الوظائف الرياضية، ويعاني

كثير من الطلاب في فهم أن القيمة المبينة على أساس المنزلة العشرية (1). تعين لكل منزلة في رقم.
وهناك صعوبة أعمق تواجهه عندما يتعلم الطلاب أن قيمة المنزلة تزداد من اليمين إلى اليسار.

التعامل مع المعاق

الفئة المستهدفة:

طلاب الثامن وحتى الثاني الثانوي.

عدد الحصص: حصة واحده.

الأهداف العامة:

1- ان يتعرف الطلاب على فئات ألتربيه الخاصة.

2- ان يتعرف الطلاب على حقوق هذه الفئة.

الأهداف الخاصة: ان يتعرف الطلاب على كيفية تقديم ألساعده والدعم لهذه الفئة.

الوسائل والأساليب:

1- اسلوب الحوار والمناقشة.

2- عرض شريط فيديو عن الموضوع.

الاسئلة القبليه:

1- ماذا نقصد بذوي الاحتياجات الخاصة؟

2- هل ذوي الاحتياجات الخاصة هم المعاقين فقط؟

أولاً: الإعاقة السمعية

وهي انحراف في السمع يحد من التواصل السمعي -اللفظي وهناك فرق بين الصم والضعف السمعي فالصم يعني أن حاسة السمع غير وظيفه لأغرض الحياة اليومية الأمر الذي يحول دون القدرة على استخدام حاسة السمع لم تفقد وظائفها بالكلام فعلى الرغم أنها ضعيفة إلا أنها وظيفه بمعنى أنها قناة يعتمد عليها لتطوير لغة.

التعامل مع الطلاب:

- 1- يجب أن تفوز بانتباه الطالب عندما تحدث إليه.
- 2- تحدث بصوت مسموع (وليس بصوت مرتفع) ولتكن سرعتك بالكلام متوسطة.
- 3- اعد صياغة الفكرة أو السؤال ليصبح أكثر للطفل الأصم.
- 4- استخدم المعينات البصرية إلى الحد الأقصى- الممكن بما في ذلك الأوراق والسبورة.
- 5- احصل على التغذية الراجعة من الطالب للتأكد من انه يفهم كما تقول.
- 6- دع الطالب يجلس في المكان الذي يسمح له بالإفادة من المعلومات البصرية ومن الطلاب الآخرين والمعلم.

ثانياً: الإعاقة البصرية

هي ضعف في حاسة البصر يحد من قدرة الشخص على استخدامها بفاعلية مما يؤثر سلباً في أدائه ونموه وبشكل عام يصنف المعوقون بصرياً إلى فئتين (المكفوفون -المبصرون جزئياً).

ومن الناحية التربوية فالإنسان المكفوف هو الذي فقد بصره كلياً أو الذي يستطيع إدراك الضوء فقط وعليه الاعتماد على الحواس الأخرى للتعلم ويتعلم بطريقة بريـل.

ومن الناحية الأخرى فالضعف البصري هو عدم القدرة على تأدية الوظائف المختلفة بدون اللجوء إلى أجهزة بصرية مساعدة تعمل على تكبير المادة المكتوبة.

وعند التعامل معه يجب ما يلي:

1- الابتعاد عن الاتجاهات السلبية نحو المكفوفين والابتعاد عن الاعتقادات الخاطئة ضدهم مثل الاعتقاد أنهم متسولون أو أنهم موسيقيون، أنهم ذوو قدرات خارقة، أنهم عديمو الحيلة، أنهم مفسروا أحلام، متميزون.

2- المساعدة على تنمية الحركات الكبيرة والدقيقة وتشجيع الطفل على التحرك بحرية.

3- يجب تزويد هؤلاء الأشخاص ببرامج منظمة وهادفة لتوفير الفرص الكافية لتعلم مهارات التعرف (القدرة على إدراك الأشياء المحيطة وعلاقتها بالفراغ) والتنقل (القدرة على التحرك من مكان إلى آخر).

- 4- تزويد هم بأكبر قدر ممكن من المعلومات عن حقائق العالم الذي يعيشون فيه ومساعدتهم على تطوير الثقة بأنفسهم وبقدرتهم على التعامل مع تلك الحقائق.
- 5- التركيز على الملموس وذلك من خلال القيام بالنشاطات المختلفة.
- 6- التركيز على التعلم بالعمل.
- 7- مساعدة الأسرة والمعلمين على تقبل أبنائهم المكفوفين.

ثالثا: الاضطرابات اللغوية والكلامية

- تُعرف اضطرابات التواصل: بأنها اضطراب ملحوظ في النطق أو الصوت أو الطلاقة الكلامية أو التأخر اللغوي.
- وعند التعامل مع اضطرابات التواصل لابد مما يلي:
- 1- إزالة أعراض التأتأة الثانوية والحد من تأثيرها ومساعدة الفرد على التخلص منها.
 - 2- معالجة الخوف والقلق والمظاهر الانفعالية الأخرى التي ترتبط بالتأتأة.
 - 3- تكييف الأساليب التربوية والوسائل التعليمية لتلبية الحاجات الخاصة للأطفال الذين يعانون منها.
 - 4- تشجيع الطفل وتعزيزه على اكتساب المهارات اللغوية والكلامية.
 - 5- مساعدتهم على المشاركة بشكل نشط في تعلم المهمة المطلوبة باستخدام التعلم المتعدد الحواس.

6- قد يعرفون المعاني المألوفة للمتكلم لكنهم يجهلون المعاني الأقل شيوعاً وهنا نستخدم التعليم من خلال الخبرة.

7- قد يواجهون صعوبات في متابعة واستيعاب المحادثة السريعة والانتقال من موضع إلى آخر.

رابعاً: التخلف العقلي

هو انخفاض ملحوظ في مستوى الأداء العقلي العام يرافقه عجز في السلوك التكيفي ويظهر قبل سن 18 سنة حتى يعتبر تخلف عقلي وهناك تخلف عقلي متوسط وبسيط وشديد و شديداً ويؤثر على السلوك التكيفي أي على مستوى فاعلية الفرد في تحقيق معايير الاستقلالية الشخصية والمسؤولية الاجتماعية المتوقعة منهم في عمره ومن مجموعته الثقافية ويمتاز بضعف الانتباه والذاكرة والتأخر في النمو الجسمي واللغوي وضعف في التحقيق الأكاديمي والنمو الاجتماعي والانفعالي.

عند التعامل معه يجب إتباع ما يلي:

- 1- الفوز بانتباه الطفل وتشجيعه على التركيز على الميزات المهمة.
- 2- الانتقال التدريجي من المهارات البسيطة إلى المهارات المعقدة لتنمية قدراته.
- 3- السماح للطالب بتقليد الآخرين وتعليمه ما نريد بالتقليد.
- 4- التأكيد على المحاولات الناجحة وعدم التركيز على القدرات الفاشلة.
- 5- مساعدة الطالب على العناية بالذات وتنمية المهارات الشخصية.

الأطفال والمشروبات الغازية

الأهداف:

1. أن يعي الطلبة مضار المشروبات الغازية على الصحة.
2. أن يتعرف الطلبة على أهمية الغذاء في حياتنا، وفي مرحلة النمو.

الأساليب:

1. الشرح والمناقشة والحوار.
2. بوستر يوضح مضار المشروبات الغازية.

كثرت المشروبات الغازية في الآونة الأخيرة وتنوعت ألوانها وطعمها وأضحت واسعة الانتشار ويزداد استهلاكها بشكل كبير يومياً فهل لها من أضرار خاصة على أطفالنا؟

دخلت المشروبات الغازية كل البلدان الفقيرة والغنية على حد سواء وأخذت تحتل مكاناً يصل أحياناً بدلاً من ماء الشرب في كثير من المطاعم والبيوت وحتى في الرحلات تقدم للركاب، وأصبح هناك ماكينات آلية تجدها أمامك في كل الأماكن حتى في الدوائر الرسمية، حتى أن البيوت أخذت تجلبها بكميات كبيرة مثلها مثل بقية الأطعمة وأضحى الأطفال يتناولونها طيلة أوقات النهار وأحياناً دون وجبة الطعام، وأصبح عسيراً على أولياء الأمور صرف نظر أطفالهم وإبعادهم عنها حتى استعاض العديد من الأطفال بهذه المشروبات عن وجبات طعامهم.

وقد ازداد إنتاج هذه المشروبات مما يعني ازدياداً أكبر في استهلاكها، ولعل السبب في ذلك يعود إلى الدعاية الضخمة التي تقوم بها الشركات المصنعة؛ حيث يتم التركيز في الدعاية على فئة الشباب، واستخدام تعابير خاصة مثل المتعة والإنعاش وإطفاء العطش.

كوكابين وكافيين

يعود إنتاج المشروبات الغازية إلى القرن السابع عشر، حيث تم إضافة الصودا والكربونات للماء وسميت بماء الصودا، وتطورت صناعة المشروبات الغازية بعد ذلك بإضافة المواد المحللة ثم المواد ذات النكهة.

وتتركب المشروبات الغازية من الماء الذي يتعرض للشوائب، ثم يعامل هذا الماء بطريقة خاصة لإدخال ثاني أكسيد الكربون الذي يعطي هذه المشروبات خاصية الفوران وظهور الفقائيع والطعم النافذ المميز ويمنع عطب المشروبات وتضاف لها المواد التي تعطىها النكهة وتحليها.

وهذه المواد هي مزيج من السكر والأحماض مع مواد منكهة ومواد ملونة، ومن الأحماض المستخدمة في تركيب المشروبات الغازية حمض الستريك وحمض الفسفوريك و أحماض أخرى تعطي الطعم اللاذع، أما المواد المنكهة فهي إما عصير فواكه أو زيوت من الفواكه أو زيوت من جذور أوراق بعض النباتات.

وتستخدم نكهة من جوز الكولا الذي يحتوي على مادة الكافيين وتضاف المواد الملونة الغذائية لإعطاء المشروبات لوناً خاصاً.

وقد أجريت دراسة في إحدى الجامعات الأمريكية لمعرفة كمية الكافيين في المشروبات الغازية المتوفرة في الأسواق الأمريكية؛ ووجد أن هذه المشروبات تحتوي على الكافيين، وتتراوح كميتها في العلبة الواحدة ما بين 3-5.3 ملغم تقريباً في عبوة 33. ملغم من الكولا، بينما كان محتوى الكافيين في الكولا التي تباع في المطاعم أكثر من ذلك وهذه الكمية تعادل كمية الكافيين الموجودة في فنجان القهوة.

وقد كثر اهتمام الباحثين بأثر هذه المشروبات في صحة الإنسان خاصة بعد أن ازداد استهلاك الفرد في اليوم. وأظهرت بعض المؤشرات الصحية أن كثرة تعاطيها قد يسبب أثراً مرضية على المدى البعيد، ولذا كان واجباً ومن المهم التعرف على هذه الدراسات.

من أين يأتي الأرق؟

إذا عدنا إلى محتوى المشروبات من الكافيين نجد أنها ليست كمية يمكن إهمالها، لهذا ينبغي معرفة كمية الكافيين في المشروبات، خاصة مرضى القلب والقرحة والتهاب المريء وحموضة المعدة.

فليس غريباً أن نلاحظ أن الأطفال يصابون بالأرق بعدما يشربون هذه المواد الغازية في المساء وما ذلك إلا لوجود الكافيين المنبهة للأعصاب. وغير ذلك فإن مادة الكافيين تسبب الصداع واضطرابات هضمية.

وفي دراسة لإحدى الجامعات الأمريكية تبين أن هناك زيادة في شكوى الناس من زيادة حموضة المعدة بعد تناول المشروبات الغازية.

وللخاصية الحمضية لهذه المشروبات آثار أخرى خاصة على تسوس الأسنان، وأن هناك علاقة واضحة بين التسوس وزيادة تناول المشروبات الغازية التي تحتوي على حامض الستريك أو الفسفوريك، لذلك أوصى الباحثون على ضرورة الإقلال من هذه المشروبات خاصة للأطفال.

من هنا تتضح أهمية إسداء النصيحة للآباء الذين يودون المحافظة على أسنان أطفالهم بمراقبة المشروبات التي يتعاطاها الصغار والإقلال من المشروبات الغازية خاصة أن هذه المشروبات تحتوي على السكريات وهذه من شأنها أن تكون عاملاً آخر يساعد في زيادة تخر الأسنان.

وكثيراً ما نسمع أن هذه المشروبات الغازية تساعد عملية الهضم خاصة عندما يشكو أحدنا من تلبك في البطن أو تخمة، فنجد من يصف لك إحدى المشروبات الغازية مقنعاً إياك بأنها تخفف أو تزيل ذلك التلبك والتخمة فماذا يقول العلم في هذا.

إن غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في هذه المواد الغازية المسؤول عن إحداث الفقاع فيها يتجمع في المعدة ويعطي نوعاً من الشعور بالانتفاخ وإذا ما أجريت صورة إشعاعية للبطن نجد أن هذه الغازات تتجمع في أعلى المعدة وكثيراً ما يسبب هذا ألماً في أعلى البطن قد يشبه ألم الذبحة الصدرية وخاصة إذا نام المريض على ظهره وتعذر إخراج هذه الغازات عن طريق التجشؤ وكثيراً من الأحيان تمر هذه الغازات إلى الأمعاء وتحدث انتفاخاً في كل البطن وقد تمر إلى أعلى الجزء الأيسر- من القولون ويعطي ذلك شعوراً بالانتفاخ في تلك المنطقة ولا يرتاح المريض إلا إذا أخرج هذه الغازات.

وقد أجريت دراسة في الجامعات الأمريكية على أثر المشروبات الغازية في إفراغ الطعام من المعدة على ثمانية متطوعين أصحاء عن طريق إعطائهم مشروبات غازية ووجبة طعام فيها مادة مشعة لمتابعة وجبة الطعام في المعدة وحساب زمن إفراغ المعدة، وكانت نتيجة الدراسات أن المشروبات الغازية لا تزيد من حركة المعدة ولا تزيد من إفراغ المعدة من الطعام بل تغير توزيع الطعام داخل المعدة حيث أن غاز ثاني أكسيد الكربون يرتفع إلى أعلى المعدة مما يدفع بالطعام والسوائل إلى أسفل المعدة في وضعية الجلوس وبالتالي فإن هذه المشروبات لا تريح التلبك الهضمي.

تكسير العظام

قامت مجموعة من الأطباء ببحث موضوع علاقة كثرة تعاطي المشروبات الغازية التي يتناولها الأطفال في سن المدرسة مع نسبة حدوث الكسور، ووجد أن هناك رابطاً قوياً بين زيادة الاستهلاك من المشروبات مع زيادة نسبة حصول كسور العظام عند البنات بعد الرضوض. ولم يثبت أن هناك ارتباطاً بين استهلاك المشروبات الأخرى غير الكولا ونسبة الكسور. وقد تبين من هذه الدراسات أن تناول كمية كافية من الكالسيوم تقي زيادة نسبة حصول الكسور، واستنتج الباحثون من هذه الدراسات أن زيادة تناول الحليب عند طلبة المدارس له أهمية كبيرة عند الفتيات خاصة أنهن يتعرضن لمرض هشاشة العظام عند التقدم بالسن.

وقد ربط الأطباء هذه الظاهرة بوجود حمض الفسفوريك في المشروبات الغازية وقلّة تناول الكالسيوم الموجود في مشتقات الحليب ووجد أن زيادة استهلاك الفسفور دون تعويض الكالسيوم يؤدي إلى نقص في تكلس العظام وبالتالي إلى هشاشة في العظام، فإذا تناول الطفل كمية 1,5 لتر في الأسبوع

من المشروبات التي تحتوي على الفسفوريك يؤدي إلى نقص الكالسيوم في الدم. وأن زيادة الفسفور في المواد الغذائية يؤدي إلى نقص الكالسيوم في الدم، ووجد أن نسبة الكالسيوم قد انخفضت بنسبة أكبر كلما زاد استهلاك المشروبات الغازية المحتوية على حمض الفسفوريك.

وقد تم متابعة مجموعة من الأطفال بعد أن طلب من أولياء أمورهم أن يمنعوا الأطفال من تناول المشروبات الغازية لمدة شهر فوجد أن نسبة الكالسيوم في الدم المنخفضة قد ارتفعت أما الفسفوريك المرتفع فقد عاد إلى الحدود الطبيعية. من هنا نجد الأثر السلبي لهذه المشروبات الغازية في الطعام والأسنان عند الأطفال وهذا أمر يجب أن لا يفعله أولياء الأمور.

حدود الإدمان

قد يتساءل البعض حول حدود الكمية التي يمكن أن نسمح بها لأطفالنا ولأنفسنا بتناولها دون أن يكون لها أثر ضار.

من الصعوبة وضع حدود فاصلة للكمية التي يمكن تناولها يومياً دون أثر سلبي وذلك لاحتواء المشروبات على الكافيين الذي يمكن أن يكون له أثر سلبي على مرضى القلب حتى لو تناول عبوة واحدة يومياً.

ولعل الشيء الذي يخشاه العديد أن يستعيض الأطفال بهذه المشروبات عن تناول المواد الغذائية الضرورية مثل الحليب وقلّة الطعام أو الاستغناء كاملاً عن الوجبة وذلك بسبب ما تحدثه المشروبات من الشعور بالامتلاء والانتفاخ في البطن. وأخيراً نقول أنه لا يطفئ العطش شراب مثل الماء.

المراهقة

عدد الحصص التي يحتاجها المرشد لطرح الموضوع: حصة واحدة.

الفئة المعنية: طلاب المرحلة الثانوية، والمرحلة الأساسية العليا.

الأهداف العامة:

أن يتعرف الطالب على ماهية المراهقة ومراحل فترة المراهقة وميزاتها وأهداف هذه المراحل.

الأهداف الخاصة:

أن يستفيد الطالب من هذه المعلومات في حياته أ لشخصيه ويعرف ما يحدث معه في هذه المرحلة.

الوسائل والأساليب العامة:

أسلوب الحصة ومناقشة أمور عديدة تتعلق بفترة المراهقة وأسلوب النقاش مع الطلاب عن هذه المرحلة وما يتعرض له الطالب فيها.

وسائل التقييم القبلي:

ما مدى معرفة الطالب بفترة المراهقة مراحلها وميزاتها.

ما مدى شعور الطالب بأنه الآن في فترة المراهقة والاستفادة من ذلك في حياته اليومية.

تعريف المراهقة:

تعرف على أنها مرحلة انتقال جسمي وعقلي وانفعالي واجتماعي بين الطفولة والشباب، ولهذه المرحلة أهميتها في حياة الإنسان وتكون شخصيته لما فيها من تغيرات عظيمة.

بدء المراهقة: تبدأ المراهقة عادة بالبلوغ الجنسي- لدى الذكر والأنثى، والعمر يختلف من منطقة إلى أخرى وذلك حسب الحالة الجوية الحارة والباردة، وعادة تبدأ من سن 14-16.

أهمية دراسة المراهقة:

1- تعتبر المراهقة ولادة جديدة للفرد في الحياة الاجتماعية، وأصبح المراهق يتحمل نصيباً من عبئ الحياة.

2- تعتبر المراهقة نقطة بارزة في تكوين الشخصية وتحديد مقوماتها لذلك تساعد دراستها على تشجيع السلوك السوي لدى المراهق.

الخصائص الجسمية للمراهق:

1- النمو السريع والمفاجئ في الهيكل العظمي، والطول، واتساع الكتفين والصدر.

2- ظهور خصائص جنسية جسدية مثل الغدد الجنسية لدى الفتيان وظهور الشعر واختلاف في الصوت.

3- تغيرات هامة في الأجهزة الداخلية مثل اتساع القلب والشرايين.

الخصائص الانفعالية للمراهق:

- 1- الحساسية الشديدة والتأثر السريع لأبسط المثيرات الانفعالية وعدم ألقدره على التكيف السريع.
- 2- التمرد والعصيان، حيث يعتقد المراهق أن الناس لا يفهمونه وخاصة الوالدين لفرضهم السلطة عليه، فالمساعدة يعتبرها تدخل، والنصيحة بأنها تسلط واهانه، وقد يلجأ للفرار من البيت والانسحاب من الحياة الاجتماعية. ويتم التعامل مع ذلك من خلال حياة يتمتع فيها المراهق بتحقيق شخصيته واثبات ذاته وأن يتم بناء الثقة المتبادلة معه.
- 3- أحلام اليقظة: وهي سرحان الذهن بعيداً عما حوله ليعيش في نعيمها ولا يوجد في ذلك خطورة إذا كانت بشكل معتدل.
- 4- الصراع النفسي: والسبب أن المراهق نفسه يمر بمرحلة انتقال وتغير في الجسم والأعصاب والعقل.
- ب- إن الناس الذين يعيشون من حوله لا يغيرون نظرتهم إليه ويكون في حالة عدم استقرار وتناقض وهذا نتيجة طبيعية لما يعانيه.
- 5- القلق وعدم الاستقرار: فالعادة الشهرية لدى الفتاة وما يصاحبها من الألم ونزيف الدم. والسائل المنوي لدى الشباب كل ذلك يخلق القلق لدى المراهق خوفاً من الألم والأمراض.

الخصائص الاجتماعية:

1- الاستقلال الذاتي والثقة بالنفس لذلك يحرص المراهق على التحرر من السلطة ويريد الاستقلال.

2- الصداقات التي لها ميول مشتركة وهذه لا غنى عنها لذلك يستفيد منها في اتساع محيطه الاجتماعي وتعدد علاقاته الاجتماعية وروح التعاون.

3- الاتصاف لبعض منهم بالانطواء والوحدة وذلك بسبب فشل بعض الصداقات والصفات المزاجية مثل الخجل وعدم الثقة في النفس، ووضع مُثل عليها يسير عليها والاستهانة بالحياة الواقعية.

بعض مشكلات التكوين النفسي للمراهق:

1- الانحراف: وقد تبدأ بانحرافات بسيطة وتنتهي بانحرافات كبيرة لذلك ينبغي الإسراع بالمعالجة الحكيمة وبتعاون المدرسة والبيت والمجتمع. وقد يكون مثل السرقة لإرضاء شلته ولأخذ مكانه بينهم.

2- الانحراف الجنسي: فالمجتمع والدين يضعان حدوداً للإشباع الجنسي- حفاظاً على صحة الفرد والمجتمع، وقد ينحرف البعض ويشبع حاجاته بشكل عاجل دون مراعاة لذلك، لهذا ينبغي تقديم المعلومات السليمة جنسياً مع مراقبة الصور والأفلام.

3- الإغراق في عالم أحلام اليقظة: وهي وسيلة مفيدة للتنفيس عن صعاب الحياة وقد يكون أحياناً تعبيراً عن الرغبة في تحسين بيئة الفرد.

وقد تصبح مشكله نفسيه واجتماعيه إذا غدت ملجأً يعيش فيه المراهق وبديلاً عن الواقع والعمل الجدي.

4- الانقطاع عن الدوام المدرسي: يلاحظ ظاهرة الانقطاع عن الدراسة لدى بعض المراهقين أو انخفاض دافعيتهم في التحصيل الدراسي لدى البعض الآخر منهم، فالطفل القوي دراسياً ثم نجده في المراهقة ينخفض تحصيله وفي معظم الأحيان يكون هذا الأثر مؤقتاً وسرعان ما يستعيد المراهق تقدمه الدراسي إلا أن البعض لا يصل لمستواه الدراسي القديم ويعجزون عن تركيز انتباههم ويبحثون عن تحقيق رغباتهم خارج المدرسة بعيداً عن المنهاج، وينهمكون في نشاط رياضي أو اجتماعي وهذا على حساب أمدسه مما يسبب لهم الرسوب.

ونجد ان هذا الفشل يواجهه الإباء والمدرسون بالعقاب مما يزيد المراهق استهتاراً بدراسته مما يؤدي إلى الانقطاع الجزئي أو الكلي عن المدرسة باللجوء إلى الأعمال إذا كان أهله من ذوي الدخل المحدود أو إلى التسكع هنا وهناك.

وينبغي أن ندرك أن ظاهرة (الفتور الدراسي) أمر طبيعي في فترة المراهقة لأنها تعكس ما يعانيه المراهق في نفسه من تطور جسمي وتوتر إنفعالي، لذلك تشجيع المراهق على تجاوز هذه المرحله بسلام وبتابع سيره الدراسي دون تعثر أو رسوب.

واجبات الإباء والمدرسين حيال المراهق:

- 1- أن يكون موقفهم ايجابيا يقوم على أساس الفهم العميق لمشكلاته والعطف والتوجيه السليم.
 - 2- الصراحة مع المراهق ومساعدته بالتعرف على الحقائق الجسمية بجانب توجيه ديني وخلقى ورياضي لفتح ميادين نستنفذ فيها فائض الطاقة لديه.
 - 3- حفظ أسراره وتوجيهه بلطف واحترام رأيه رغم مخالفته ورغبته بالاستقلال وتعلمه من تجاربه أ لشخصيه.
 - 4- التعرف على أصحابه لمعرفة ميوله الطبيعية في الحياة الاجتماعية وأثرها عليه.
 - 5- إقامة المؤسسات التي يستطيع المراهق الوصول إليها لقضاء أوقات فراغه.
 - 6- العمل على تأسيس عيادات لإرشاد المراهقين.
 - 7- مراعاة تغير الظروف بالنسبة لحياتهم وأن لا نتوقع أن يكون المراهق مثلهم.
 - 8- الحزم مع المراهق بأن لا يأخذ من المراهقة ذريعة للشذوذ والانحراف والتمرد والعصيان.
- فبالرغم من كل الذي ذكر عن رغبة المراهق بالاستقلال إلا انه لا يزال يرغب في وجود الآخرين ماديا في التعليم ومعنوياً في الرعاية والحب ومن هنا يبرز دور الوالدين في توفير الشعور بالأمن والانتماء للمراهق من خلال

العلاقة الديمقراطية التي تساعد على تطوير السلوك الجيد وتترك أثراً على شخصيته.

وتشير الدراسات أن للوالدين دور كبير في أمور المراهق الشخصية حيث يرجع المراهق للوالدين فيها وليس للمرشد أو الرفاق أحياناً.

لذلك على الإباء إن يعاملوهم كإفراد في طريقهم إلى النمو نحو الرشد وحمائتهم من الخبرات أمله.

ويعتبر دور الوالدين بأنه مصدر قبول يسعى المراهق لذلك بطريقه أو بأخرى لأن يقضى بهذا القبول، وبهذا يمكن إن يكون الوالدين كرفاق للمراهق، ومع هذا فان دور الوالدين يتأثر بالظروف الاجتماعية والاقتصادية.

الحوار

الأهداف:

1. أن يتعرف الطالب على مفهوم الحوار.
2. أن يوضح الطالب مزايا وخصائص الحوار.
3. أن يناقش الطالب سلبيات وإيجابيات الحوار.

الأساليب:

1. المناقشة والحوار
2. استخدام السبورة.

يعتبر الحوار من وسائل الاتصال الفعّالة، وتزداد أهميته في الجانب التربوي في البيت والمدرسة. ولأنّ الخلاف صبغة بشرية فإن الحوار من شأنه تقريب النفوس وترويضها، وكبح جماحها بإخضاعها لأهداف الجماعة ومعاييرها، ويتطلب الحوار مهارات معينة، قواعد له إجرائية وآداب تحكم سيره، وترسم له الأطر التربوية التي من شأنها تحقيق الأهداف المرجوة، إنّ في ثنايا الحوار فوائد جمّة نفسية وتربوية ودينية واجتماعية وتحصيلية تعود على المحاور بالنفع كونها تسعى إلى نمو شامل وتنهج نهجا دينيا حضاريا ينشده كثير من الناس .

والقرآن الكريم أولى الحوار أهمية بالغة في مواقف الدعوة والتربية، وجعله الإطار الفني لتوجيه الناس وإرشادهم إذ فيه جذب لعقول الناس، وراحة لنفوسهم. إن الأسلوب الحوارى في القرآن الكريم يبتعد عن الفلسفات

المعقدة، ويمتاز بالسهولة، فالقصة الحوارية تطفح بألوان من الأساليب حسب عقول ومقتضيات أحوال المخاطبين الفطرية والاجتماعية، وغلّف تلك الأساليب بلين الجانب وإحالة الجدل إلى حوار إيجابي يسعى إلى تحقيق الهدف بأحسن الألفاظ، وألطف الطرق، قال تعالى: (اذهبوا إلى فرعون إنه طغى ، فقولوا له قولاً ليناً لعله يتذكر أو يخشى) طه 43،44. وقوله تعالى في موقف نوح عليه السلام مع ابنة: (وهي تجري بهم في موج كالجبال ونادى نوحُ ابنهُ وكان في معزِلٍ بيني اركب مَعنا ولا تَكُنْ مَعَ الكافرين، قال ساوي إلى جبلٍ يعصمني من الماء قال لا عاصم اليوم من أمر الله إلا من رحم وحال بينهما الموج فكان من المغرقين) هود 42،43. هذا وقد ورد ذكر الحوار في أكثر من موضع في القرآن الكريم في مواقف للدعوة والتربية

والسطور الآتية تدور حول الحوار؛ ماهيته وهدفه وأهميته ومقوماته وكيفيته، وفوائده التربوية، لزيادة الرصيد المعرفي في التربية للمرشدين والمعلمين والآباء والأمهات. راجين أن تعم الفائدة الجميع...

هدف الحوار:

لكل حوار هدف وهو الوصول إلى نتيجة مرضية للطرفين، وتحديد الهدف يخضع لطبيعة المتحاورين إذ أن حوار الأطفال غير حوار المراهقين أو الراشدين، وبذلك فقد يكون الحوار لتصحيح بعض المفاهيم وتثبيت العقيدة في نفوس الناشئين، وقد يكون لتهديب سلوك معين أو رفع مؤشر التحصيل الدراسي، أو بناء الأسرة، وقد يكون الحوار من قبل الأب مثلاً من أجل تمثّل القدرة في تطبيق الحوار فيكون محاوراً جيداً ليقتدي به أبنائه ويتشربوا سلوكه. وقد يستخدم المرشد التربوي، في المدرسة، أو والد الطفل الحوار من أجل

التفريغ الانفعالي ليشعر المحاور الصغير بالراحة في ثنايا الحوار. إذن فالأهداف متعددة للعلاج والبناء.

أهمية الحوار:

يعد الحوار من أحسن الوسائل الموصلة إلى الإقناع وتغيير الاتجاه الذي قد يدفع إلى تعديل السلوك إلى الحسن، لأن الحوار ترويض للنفوس على قبول النقد، واحترام آراء الآخرين، وتتجلى أهميته في دعم النمو النفسي والتخفيف من مشاعر الكبت وتحرير النفس من الصراعات والمشاعر العدائية والمخاوف والقلق؛ فأهميته تكمن في أنه وسيلة بنائية علاجية تساعد في حل كثير من المشكلات.

كيف يمكن أن يكون الحوار مفيد

تحديد الهدف من الحوار وفهم موضوعه، والمحافظة عليه أثناء الحوار إذ أنّ من شأن ذلك حفظ الوقت والجهد وتعزيز احترام الطرف الآخر.

التهيؤ النفسي- والعقلي والاستعداد لحسن العرض وضبط النفس، والاستماع والإصغاء والتواضع، وتقبّل الآخر، وعدم إفحامه أو تحقيره، والتهيؤ لخدمة الهدف المنشود بانتهاج الحوار الإيجابي البعيد عن الجدل وتحري العدل والصدق والأمانة والموضوعية في الطرح مع إظهار اللباقة والهدوء، وحضور البديهة، ودماثة الأخلاق، والمبادرة إلى قبول الحق عند قيام الدليل من المحاور الآخر.

عدم إصدار أحكام على المتحاور أثناء الحوار حتى وإن كان مخطئاً لكي لا يتحول الموقف إلى جدال عقيم لا فائدة منه.

محاورة شخص واحد في كل مرة ما أمكن ذلك دون الانشغال بغيره أثناء الحوار حتى يلمس الاهتمام به فيغدو الحوار مثمراً ومحققاً لأهدافه.

اختيار الظرف الزماني والمكاني ومراعاة الحال: على المحاور أن يختار الوقت والمكان المناسبين له ولمحاوره على حدٍ سواء وبرضى تام. وعلى المحاور أن يراعي حالة محاوره أيضاً؛ فيراعي الإرهاق والجوع ودرجة الحرارة، وضيق المكان والإضاءة والتهوية بحيث لا يكون الحوار سابقاً لطعام والمحاور جائع، أو أن يكون الحوار سابقاً لموعد الراحة والمحاور يفضل النوم، أو يكون الحوار في وقت ضيق كدقائق ما قبل السفر، أو وقت عملٍ آخر، أو أثناء انشغال الطالب المحاور بشيءٍ يحبه أو في وقت راحته أو في زمن مرهقٍ له كزمن انصراف الطلاب إلى منازلهم نهاية اليوم الدراسي أو أثناء تمتّعهم بوقت فسحتهم المدرسية. إن الحوار يجب أن يراعي مقتضى حال المحاورين من جميع الجوانب النفسية والاقتصادية والصحية العمرية والعلمية ومراعاة الفروق الفردية والفئة العمرية مع الإيمان بأن الاختلاف في الطبيعة الإنسانية أمر وارد.

قواعد جوهرية في كيفية الحوار:

الاستماع الإيجابي: وهي طريقة فعّالة في التشجيع على استمرارية الحوار بالإيجابية وهي تنمي العلاقة بين المتحاورين، والاستماع الإيجابي أثناء محاورة الطفل أمر هام حيث يعني أن يكون المحاور بكل عواطفه نحو ما يقوله ذلك الطفل (قبول المشاعر مهما كانت) بل والتجاوب مع حركاته وتعبيراته

غير اللفظية، وهذا من شأنه الوصول إلى حلول مُرضية لمشكلات الطفل، وسيصبح الاستماع الإيجابي سلوكاً مكتسباً بالقدوة. ويحتاج الاستماع الإيجابي إلى رغبة حقيقية في الاستماع تخدم الحوار، وفي ذلك تعلّم الصبر وضبط النفس، وعلاج الاندفاعية و تنقية القلب من الأنانية الفردية، وفي ذلك تربية للأولاد على الجرأة وغرس الثقة في نفوسهم بإعطائهم الفرص للتعبير عن مشاعرهم، وتنمية قدراتهم وتحقيق ذواتهم، والاستماع الإيجابي يؤدّي إلى فهم وجهة نظر الآخرين وتقديرها ويعني مساحة أكبر في فهم المشاعر.

حُسن البيان: يحتاج المحاور إلى فصاحة غير معقّدة الألفاظ، وإلى بيان دون إطالة أو تكرار فتكون العبارات واضحة، ومدعومة بما يؤكّدها من الكلام الطيب والشواهد والأدلة والأرقام وضرب الأمثلة. ومن البيان تبسيط الفكرة (إن كان المحاور طفلاً) وإيراد الحكايات الداعمة لاستثارة الاهتمام واستنطاق المشاعر مع تقديرها، ومواصلة الحوار حتّى يتحقق الهدف. ومن البيان أيضاً عدم السرعة في عرض الأفكار لأن ذلك يُعجز الطفل فلا يستطيع الملاحقة، وكذا عدم البطء كي لا يمل. ومن البيان ترتيب الأفكار بحيث لا ترحم الأفكار في ذهن المحاور، خاصة الصغير، فيضطرب إدراكه. وعلى المحاور ألا ينشغل بالفكرة اللاحقة حتّى ينهي الفكرة الأولى، وعليه ألا يظن أن أفكاره واضحة في ذهن محاوره كما هي واضحة في عقله هو. وعلى المحاور أن يعرف متى يتكلم ومتى ينصت ومتى يجيب بالإشارة، وعليه استخدام نبرة صوتٍ مرحة وهادئة، وعليه أن يتحكم في انفعالاته حتى لا تسقط على الصوت أثناء الحوار، وعليه أن يخفض من صوته وأن يتذكر، دائماً أن الحجة الواهية لا يدعمها أيُّ صوتٍ مهماً علا؛ فالحجة القوية غنية بذاتها عن

كل صوت. ولا بأس بشيءٍ من الطرفة والدعابة الكلامية والرواية النادرة التي تجذب المحاور، مع وزن الكلمة قبل النطق، وكذا الحذر من الاستطراد. ومن البيان ألا يتعجل المحاور الردّ قبل الفهم لما يقول محاوره تماماً.

يحتاج المحاور إلى الجاذبية، وتقديم التحية في بدء الحوار، وأن يبدأ بنقاط الاتفاق كالمسلمات والبديهيات، وليجعل البداية هادئةً حنونة، تقدر المشاعر عند الأطفال، وليبدأ مع المحاور الطفل بمواضيع شائعةٍ يحبّها، أمّا مع الراشدين فلتكن البداية منطقية عقلانية، وإذا لم يُجدِ المنطق والبرهان فليعمدْ إلى التودد والإحسان مع المراهقين والراشدين. وعلى المحاور أن يمازح الشخص الذي يحاوره مهما كان فضا، وأن يظهر احترامه وأن يضع نفسه مكانه وأن يعامله على هذا الأساس. إنّ من شأن البدء بنقاط الاتفاق والبدء بالثناء على المحاور الآخر امتلاك قلبه وتقليص الفجوة وكسب الثقة بين الطرفين، وتبني جسراً من التفاهم يجعل الحوار إيجابياً متّصلاً. أمّا البدء بنقاط الخلاف فستنسف الحوار نسفاً مبكراً.

يحتاج المحاور إلى جعل فقرة الافتتاح مسترعية انتباه محاوره، وعليه أن يحاول أن يكون الحديث طبيعياً مبنياً على الفهم، وأن يعي الهدف المراد الوصول إليه من حوارهما.

على المحاور ألا يستخدم كلمة " لا " خاصة في بداية الحوار، ولا يستعمل ضمير المتكلم أنا، ولا عبارة " يجب عليك القيام بكذا... " ولا عبارة " أنت مخطئ، وسأثبت ذلك.

على المحاور أن يستخدم الوسائل المعينة والأساليب الحسية والمعنوية التي تساعده على توصيل ما يريد كالشعر وضرب الأمثال والأرقام والأدلة والبراهين وخاصة للراشدين مع تلخيص الأفكار والتركيز على الأكثر أهمية.

ضبط الانفعالات (" لا تغضب "، توجيه نبوي) فعلى المحاور أن يكون حكيما يراقب نفسه بنفس الدرجة من اليقظة والانتباه التي يراقب فيها محاوره، وعليه إعادة صياغة أفكار محاوره وتصوراتهِ وقسمات وجهه ورسائل عينيه، وعليه ألا يغضب إذا لم يوافقهِ محاوره الرأي.

عدم إعلان الخصومة على المحاور كي لا يحال الحوار إلى جدل وعداء.

مخاطبة المحاور باسمه أو لقبه أو كنيته التي يحبها، مع عدم المبالغة في ذلك.

الإجابة بـ " لا أدري " أو " لا أعلم " إذا سئل المحاور عن مسألة لا يعرفها، وفي ذلك قدوة صالحة للأولاد. وفيه شجاعة نفسية بعدم التستر على الجهل الشخصي.

الاعتراف بالخطأ وشكر المحاور الآخر على تنبيهه للمحاور الأول حتى وإن كان المحاور صغيرا، وقد يبدو ذلك صعبا في نظر البعض أمام الأولاد ولكن التعلم بالقدوة من أكبر الفوائد التربوية.

على المحاور التذكر في كل لحظة أنه يحاور وليس يجادل خصما، وأن يتذكر عند محاورة الأولاد أن ذلك الحوار أشد من موج البحر في يوم عاصف، فإن لم يكن ربّانا ماهرا للحوار يمنع الاستطراد ويتجنب تداخل الأفكار؛ غرقت سفينة الحوار في بحر النقاش والجدل العقيم.

على المحاور ألا يضحّم جانبا واحدا من الحوار على حساب جوانب أخرى.
على المحاور ألا يتعالى بكلمة أو بإشارة أو بنظرة.
على المرشدين أن يفرقوا بين الحوار وبين الجلسة الإرشادية وفنياتها، مع توظيف الحوار لخدمة الأهداف الإرشادية.
على المحاور أن يتذكر دائما أن الحوار المحمود هو الذي يحق الحق، ويبطل الباطل.

الحوار التربوي: في البيت والمدرسة:

لعل ما يدعو إلى الحوار مع الأولاد (بنين وبنات) داخل المدرسة والبيت هو الإيمان بهدف نبيل وهو تحقيق التقبل عن طريق التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الأولاد، وهذا يتحقق عن طريق الحوار الإيجابي الذي يتيح فرصة لنمو الأولاد وبناء شخصياتهم بعيدا عن اللوم والحكم المتسرع والتوجيه الجاف وغرس الكبت والعداء في نفوس الأولاد. إن الاختلاف بين البشر- أمر وارد والحوار المحمود من شأنه تقريب وجهات النظر والتوصل إلى حل وسط يرضى به المحاورون.

فوائد الحوار التربوي:

يعزّز استراتيجيات بناء العلاقات الإيجابية بين الوالدين والأولاد من جهة وبين الأولاد ومنسوبي المدرسة من جهة أخرى حيث يؤكّد الاحترام المتبادل والتقبل ونبذ الصراع.

- 1- يبني ويعزز ثقة الأولاد بأنفسهم ويؤكد ذواتهم وينمّي استقلاليتهم، ويشجعهم على اتخاذ قراراتهم بأنفسهم وهذا من أهم أهداف التوجيه والإرشاد الطلابي.
- 2- يدرّب الأولاد على تقبل الاختلاف مع الآخرين وأن ذلك لا يُعدّ تهديدا لهم.
- 3- يدرّب الأولاد على تحقيق وتقرير مبدأ القيم المقبولة فهو مناخ ممتاز لتعديل السلوك.
- 4- ينمّي المبادرة والمنافسة، وحب الاكتشاف فهو تنمية للروح الاجتماعية حيث يساعد في التغلب على الخوف الاجتماعي والخجل، ويعطي مناعة ضد ذلك مستقبلا.
- 5- يظهر الحوار، للآباء والمعلمين والمرشدين بشكل صريح أو بشكل إسقاطي، ما يعانيه الأولاد من مشاعر عدائية أو قلق أو خوف أو صراعات نفسية وإحباطات وكبت، وهذه فرصة يجب أن تنتهز لعلاج تلك المشكلات ودعم النمو الانفعالي واستنطاق المشاعر والتنفيس ومن ثمّ العلاج. وهذا من صلب العملية الإرشادية.
- 6- يساعد الأولاد على تصحيح أخطائهم بأنفسهم بالاعتناع نتيجة التعلم.

- 7- يساعد على رفع مؤثر التحصيل الدراسي حيث يفرغ كثيرا من المكبوتات كما أن ما يسقطه من فلتات اللسان قد يوظف إرشاديا مما يدعم التحصيل الدراسي إيجابيا.
- 8- يساعد الطالب على اكتساب أصدقاء جدد قد يهدونه إلى ما فيه الخير.
- 9- الحوار يدعم فعالية التوجيه والإرشاد إذ أن المقابلات الإرشادية تستهل بالحوار كما أن المقابلة تستخدم فنيات (مهارات) أساسية كالإصغاء والاستماع والنظر والصوت والأسئلة... الخ وهذا يتم في الحوار الإيجابي أيضاً.
- 10- تعليم المحاورين الشجاعة النفسية في القبول عند ظهور الدليل من المحاور الآخر.

توظيف الحوار تربويا:

- على المرين من الآباء والأمهات والمرشدين والمعلمين أن يراعوا النقاط الآتية:
- أن يكونوا قدوة صالحة يحتذى بها في الحوار وتطبيق أصوله.
 - اتخاذ الوسائل المعينة في تعديل السلوك، وعدم التركيز على جوانب القصور لدى الأولاد وعدم نقدهم وتحقيرهم.
 - إعطاء الفرصة بشكل أكبر للأولاد للمحاوره والتشجيع على ذلك لأن كثرة كلام الأب تقلل فرص استماع الولد إلى الكلام.

- على المربين تحري الصدق في طرحهم أثناء الحوار وفي سلوكهم دائماً وعدم التناقض الانفعالي.

- على المربين انتهاج النهج العلمي التربوي السليم في التعامل مع الأولاد.

- على المربين أن يجعلوا الجو المحيط بالأولاد جوا وديا دافئا بعيدا عن التسلط أو التسيب؛ جوا يسوده فهم المشاعر وتقديرها وتمييزها، وتوظيف التفاعلات المنطقية المقبولة، ومن شأن ذلك تحقيق النمو الشامل والتركيز على التواصل الإيجابي المبني على التقبل بصفته أهم قاعدة لإنشاء علاقة إيجابية في ضوء التواصل اللفظي وغير اللفظي البناء.

- على الوالدين التخلص من الشعور بالدونية عندما يتحاوران مع أولادهما.

- المحاولة الجادة من قبل المربين للتعرف عن طريق الحوار على الدوافع الداخلية لسلوك الأولاد في البيت والمدرسة، ومن ثم إشباع حاجاتهم وعلاج مشكلاتهم.

- على المربين تقديم الثواب الفوري، والاستمرار في التعزيز عندما يمارس الأولاد الحوار.

- على المربين التنبه لطبيعة الحوار إذ أن حوار الصغار يتطلب الدخول في علاقة تفاعلية تشاركهم نفس المشاعر وفق الإصغاء والتقبل والتشجيع على التعبير عن المشاعر ليستمر المحاور الصغير في قول المزيد دون توجيه أو

دون اللجوء إلى المنطق العقلي. أمّا حوار المراهقين فهو مزيج ممّا ذُكر، وتوظيف المنطق العقلي معاً، مع التذكّر أنّ الهدف بنائي.

- على المرّبين أن يوجّهوا الأولاد إلى انتهاج الأسلوب القرآني في الحوار.

- على المرّبين أن يتذكّروا أنّ الحوار وسيلة تربوية فعّالة في الإقناع، وبالتالي تغيير الاتجاه نحو الأمور ومن ثمّ تعديل السلوك وفقّ النسق المراد.

- تعليم الأولاد بالقدوة أن يقول أحدهم (لا أدري) عندما لا يعرف الإجابة. وذلك في ثنايا الحوار معهم.

لإنهاء الحوار بطريقه تربوية مثمرة يجب ألا يُنظر على انه هناك خاسر وربحان أو فرض سلطه وأوامر فقط.

امتحانات بلا قلق

الأهداف:

1. أن يتم تعريف الطلبة على مظاهر هذا السلوك وأسبابه قبل الامتحانات المدرسية.
2. أن يفهم الطالب ويعي أن الامتحانات أمر طبيعي وليست مشكلة.

الأهداف الخاصة:

1. أن يتم تدريب الطلبة على حالة الاسترخاء أثناء مدة الامتحانات.
2. أن تساعد الطلبة على تنظيم الوقت في مدة الامتحانات.
3. أن يعي الطالب أهمية الغذاء أثناء مدة الامتحانات.

الأساليب:

1. المناقشة والحوار / استخدام السبورة.
 2. نشرة إرشادية حول القلق، وطرق دراسته الصحيحة.
- يصاحب فترة الامتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلاب فحسب، وإنما لدى أسرهم أيضاً، ويُعرّف القلق لغة بأنه الحركة والاضطراب. وقلق الامتحان حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعترى بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سلبية تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلباً على المهام العقلية في موقف الامتحان.

ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم (الامتحان) على أنه موقف تهديد للشخصية. أما القلق الذي يعتري غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحانات فهو أمر طبيعي، و سلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر. أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل وفقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني، وتسلب بعض الأفكار الو سواسية، وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق الامتحان التي نحن بصدد الحديث عنها والتأكيد على سبل الوقاية منها وعلاجها، مع توظيف وتوجيه القلق الدافع (الإيجابي) توظيفا إرشاديا يؤدي إلى مزيد من الإنتاجية لجميع الطلاب في بيئة آمنة. وذلك انطلاقا من القانون السيكولوجي المسمى قانون بركس - دادسون والذي ينص على أنه: كلما زاد القلق (القلق الطبيعي) زاد مستوى التركيز والأداء وكلما وصل القلق إلى مستوى المرضي كلما أدى ذلك إلى تناقص التركيز.

وسنحاول في السطور الآتية إيجاد أفضل الطرق الإرشادية للتعامل مع حالات قلق الامتحان التي تعتري بعض الطلاب، مع تعزيز الجانب الوقائي ضد القلق لجميع الطلاب في مدارسنا بشكل عام.

أولاً: أعراض الحالة:

* التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلب بعض الأفكار الو سواسية المملحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان.

* الشعور بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.

* تسارع خفقان القلب قبل وأثناء الامتحان مع جفاف الحلق والشفوتين وسرعة التنفس وتصبب العرق وارتعاش اليدين وعدم التركيز، وبرودة الأطراف، وألم البطن، والغثيان، وكثرة التبول.

* كثرة التفكير في الامتحان، والانشغال قبل وأثناء الامتحان في النتائج المرتقبة (الانشغال العقلي في الامتحان، ونتائجه المتوقعة).

وهذه الأعراض والسلوكيات الفسيولوجية والانفعالية والعقلية تربك الطالب وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان لكونها مرتبطة بوسيلة التقييم (الامتحان) ومقرونة بالرهبة والخوف، وقد تكون معززة من قبل الأسرة والمدرسة باعتبار أن نتيجة الامتحان ستؤدى إلى مواقف مصيرية في مستقبل الطالب.

ثانيا: العوامل المساعدة على ظهور أعراض الحالة:

* الشخصية القلقة: هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المرجح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموقف أكثر من غيرها.
* عدم استعداد الطالب للامتحان (بعدم الاستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي، وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية.. الخ).

* الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان وما يترتب عليها من نتائج.

* طريقة الامتحانات وإجراءاتها ونظمها، وربطها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف.

- * تعزيز الخوف من الامتحانات من قبل الأسرة وفق أساليب التنشئة التقليدية والتي تستخدم العقاب مما يؤدي إلى خوف الطالب من النتائج السيئة.
- * أهمية التفوق الدراسي للطلاب، وخاصة لذوي الحساسية منهم. بالإضافة إلى ضغط الأسرة الزائد على الطالب لتحقيق ذلك.
- * ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس الطلاب من الامتحانات، واستخدامها كوسيلة للعقاب في بعض الأحيان.
- * مواقف التقويم ذاتها. إذ أن الإنسان إذا شعر أنه موضع تقويم واختبار فإن مستوى القلق سيرتفع لديه.
- * التعلّم الاجتماعي من الآخرين: حيث أن الطالب قد يكتسب سلوك قلق الامتحان، تقليداً ومحاكاة لنموذج القلقين من الطلاب وخاصة المؤثرين منهم.

ثالثاً: الأساليب الإرشادية بشكل عام

- يمكن للمرشد التربوي اكتشاف حالات قلق الامتحانات من ملاحظاته وسجلاته ومقابلاته للطلاب، ومن إفادة المعلمين والآباء، ومن تطبيق بعض المقاييس المقننة على البيئة الأردنية (بعد إجازة تطبيقها من الجهة التربوية المسؤولة المختصة) ويسعى إلى اكتشاف الطلاب ذوي الشخصيات القلقة (التي تحمل سمة القلق) ويركز إرشاده عليها بشكل خاص منذ وقت مبكر.
- وفي سبيل العلاج والوقاية من قلق الامتحان يمكن للمرشد التربوي استخدام الأساليب الإرشادية الآتية:

* توجيه وتعويد الطلاب إلى ترديد الأدعية والأذكار المناسبة وتلاوة القرآن الكريم وأداء الصلاة في أوقاتها لما في ذلك من طمأنينة للنفس في كل الأوقات.

* تدعيم ثقة الطلاب بأنفسهم، والوقوف منذ وقت مبكر على ميولهم وقدراتهم، وتوجيه طموحهم ليتوافق مع قدراتهم في اختيار التخصصات الدراسية المناسبة لكل منهم.

* توجيه وإرشاد الطلاب إلى طرق الاستذكار الجيد منذ بداية العام الدراسي والتذكير بأن عملية التحصيل عملية تراكمية تتطلب استذكارا مستمرا دون تأجيل، مع التأكيد على أسر الطلاب بمساعدتهم على تطبيق ذلك منزليا. ونظرا لأن للاستذكار الجيد دورا في تخفيف توتر وقلق الطلاب فيمكن توضيح طريقة (تتاسر) في الاستذكار والتي تعني (تصفح، تسأل، اقرأ، سمع، راجع). وذلك على النحو التالي:

- تصفح: أي تصفح فصل الكتاب بقراءة عنوانه الرئيس والعناوين الفرعية وإلقاء نظرة على الرسومات التوضيحية والخرائط..الخ

- تسأل: اسأل نفسك، ماذا تعرف عن هذه المادة؟ ثم حول اسم وعناوين الفصل إلى تساؤلات.

- اقرأ: ابدأ القراءة وابحث عن إجابات لتساؤلاتك وكذا أسئلة نهاية كل فصل من الكتاب مع التركيز على المقاطع الهامة، ثم عاود قراءة العناوين واستعراض الصور ثم أعد قراءة الأجزاء التي لم تفهمها مع مراجعة كل جزء قبل الانتقال إلى جزء آخر.

- اسْمَع: انطق بصوت مسموع عند قراءة ما سبق أن لخصته من النقاط الهامة بأسلوبك لترسيخ تلك المعلومات في الذاكرة، وكلما وظفت الرؤية والاستماع معا كلما حصلت على تعلم أفضل.

- راجع: أي راجع بشكل مستمر كل فصل بعد قراءته وراجع إجابات أسئلة النقاط المهمة، ثم حاول الإجابة عن تلك الأسئلة بعد إغلاق الكتاب والدفتر الخاص بالمادة مع التزديد الشفهي لتلك الأسئلة وإجاباتها، ثم أعد قراءة ما صعب عليك إجابته، ثم اختبر نفسك شفهيًا أو تحريريًا واربط بين مواضيع المادة في شكل خريطة دراسية تضمن لك تجميع المعلومات مما يساعدك على تخفيف ضغط الاستذكار عليك قبل الامتحان

* اتّخاذ الإجراءات الإرشادية المناسبة للمشكلات المرتبطة بحالات قلق الامتحان، وبتدني مستوى التحصيل الدراسي منذ وقت مبكر من العام الدراسي.

* التحصين المنظم (التخلص التدريجي) من الحساسية، ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل متدرج يبدأ بالمواقف الأقل إثارة للقلق وصولاً إلى المثير الحقيقي للحالة الشديدة للقلق (مدرج القلق) وهذا يتم بالطبع بعد جمع البيانات الدقيقة ضمن دراسة الحالة عن مخاوف الطالب التي تثير لديه القلق، وفي قلق الامتحان يتم تعريض الطالب للقلق بمواقف متعددة من الامتحان بصورة تدريجية تحت إشراف المرشد حتى تخف درجة القلق الناتجة عن الامتحان (والتقويم المستمر المتضمن بعض الامتحانات العرضية يساعد على ذلك). ويمكن للمرشد أن يدرّب

ويشجع الطالب على التحصين التصوري ضد القلق بأن يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجيا في خياله.

* توظيف النموذج (القدوة الحسنة) وذلك بعرض أفلام أو مواقف حية يشاهد الطالب خلالها كيف يتصرف الطلاب الآخرون في موقف الامتحان بشكل طبيعي.

* تدريب جميع الطلاب على كيفية أداء الامتحانات، وتشجيع المعلمين على تأكيد ذلك، وتوجيه الملاحظين منهم إلى اتخاذ أساليب الملاحظة المناسبة داخل قاعات الامتحانات وعدم إثارة الخوف بين الطلاب، وتعزيز عدم القلق من الامتحانات (التعزيز الموجب). وأن الامتحان ما هو إلا وسيلة لقياس المستوى التحصيلي وليس غاية في حد ذاته.

* تدريب الطلاب على تركيز انتباههم على موقف الامتحان.

* تدريب جميع طلاب المدرسة على الطريقة السليمة للتنفس لتطبيقها بشكل أكبر قبيل الامتحان حيث أنها تساعد على تخفيف التوتر.

* تدريب الطلاب (الذين يعانون حالات قلق الامتحان بشكل خاص وظهرت عليهم أعراض الحالة) على الاسترخاء العميق منذ وقت مبكر من دراسة الحالة. والاسترخاء يعني عكس حالة التوتر والغضب والضغط النفسي، بمعنى التحول من هذه الحالة إلى حالة الهدوء ولسكينة أي أنه وسيلة طبيعية لتهدئة النفس المضطربة. وبما أن التوتر وعدم الاستقرار أبرز أعراض القلق وهما سلوك متعلم (مكتسب في الغالب)

فإن الاسترخاء يؤدي إلى استجابة معاكسة مما يعني أهميته في تخفيف ذلك السلوك. والاسترخاء العميق ذو شقين (عقلي نفسي)، وعضلي:

العقلي النفسي:

يعتمد على التخيل الإيحائي، حيث يتدرب المسترشد بمساعدة المرشد على تخيل صور عقلية جميلة مريحة ومتحركة (يكون لها ارتباط بالامتحان) تحول دون سيطرة الأفكار المثيرة للقلق وتمنع استجابته.

العضلي :

عبارة عن تمارين تشبه التدريبات الرياضية البدنية حيث يلمي المرشد على المسترشد تعليمات الاسترخاء بصوت هادئ، مبتدئاً بطلب الاستلقاء على الظهر وإغماض العينين في مكان مريح ثم يبدأ بالتنفس عميق، ثم إرخاء مجموعة صغيرة من العضلات من الجسم (تبدأ من أصابع اليد) ويكون أثناء ذلك مركزاً انتباهه على فكرة معينة ذات دلالة مساندة للغرض العلاجي حتى يتم ارتخاء ذلك الجزء وهكذا بقية أجزاء الجسم حتى يتم الاسترخاء الكامل لكل الجسم. إن الاسترخاء العميق بشقيه العقلي النفسي والعضلي يخفف القلق ويبعث النشاط والحيوية وتعلم السيطرة على عملية التنفس للاحتفاظ بالطاقة اللازمة والضرورية لأجسام وعقول طلابنا. إلا أن هذه العملية تتطلب تدريباً ومهارات خاصة يجب أن يتدرب عليها المرشدون بشكل جيد.

* توظيف الإرشاد العقلائي الانفعالي: بتحديد ودحض الأفكار غير العقلانية لدى الطلاب والمتعلقة بالامتحان، وما يرتبط بذلك من معتقدات

خاطئة نتجت عن خبرات سلبية سابقة عممت على موقف الامتحان الحالي.
* توظيف التوجيه والإرشاد الجمعي الذي يقوم على محاورة الطلاب في
المشكلات المرتبطة بقلق الامتحان، حسب أسس الإرشاد الجمعي.

* توجيه الطلاب إلى التقليل من المشروبات المنبّهة كالقهوة والشاي خلال فترة
الامتحانات، والتوجيه بأهمية النوم المبكر والكافي.

دور المدرسة في مرحلة ما قبل الامتحان:

يقوم المرشد التربوي وأعضاء لجنة التوجيه والإرشاد برسم خطة توجيهية
إرشادية وقائية للطلاب، ويساعده المعلمون في تنفيذها، بعد التأكد من كفاية الوقت
المخصص لكل مادة ومن وضوح أسئلة الامتحانات وسلامتها من الأخطاء اللغوية
والطباعية، وكذلك وضوح الرسومات العلمية.

وتقوم هذه الخطة بالتركيز على ما يلي:

* تدريب وتشجيع الطلاب على كتابة أسئلة في موضوعات كل مادة وتناقش
بشكل جماعي داخل الفصل في فترة المراجعة مع توضيح الطريقة الصحيحة لحل
الأسئلة.

* التحفيز بالطرق الإيجابية للجاهزية اللازمة بدراسة واستذكار المواد بشكل
كامل منزليا بعيدا عن التهديد، بل التأكيد على ضرورة التركيز على

- الأثر الطيب الذي يتركه تحصيل الدرجات العالية على الطالب وذويه.
وتوضيح أن الامتحان وسيلة تقييم فقط وليس غاية في حد ذاته.
- * التوجيه بأخذ القسط الكافي من النوم طيلة ليالي الامتحانات.
- * تزويد كل طالب بنسخة من نشرة تقسيم الوقت بين الاستذكار والراحة والترفيه والنوم، والتأكيد على الأسر بأهمية ذلك، وأهمية أن يجد الطالب وقتاً كافياً للذهاب إلى الامتحان صباح يوم الامتحان دون عجلةٍ تدعو للقلق.
- * توجيه الطلاب إلى عدم مراجعة كل شيء من المادة في اللحظات الأخيرة قبيل دخول قاعة الامتحان.
- * توجيه الطلاب إلى عدم الذهاب إلى الامتحان على معدة خالية أو معدة متخمّة.
- * توجيه الطلاب إلى تبديد القلق قبيل أي امتحان بمحاولة عدم التفكير فيه أو الحديث عنه، بتدريبيهم على الاسترخاء بطريقة التخيل الإيجابي لتطبيقه مع التنفس العميق.
- * توجيه وتعويد الطلاب على مواجهة الامتحانات بثقة تامة واعتبار فترة الامتحانات فرصة لعرض ما بذكراتهم من معلومات بل والاستمتاع بعرضها بثقة.
- * توجيه الطلاب إلى استثمار وإدارة الوقت بامتحان كل مادة بدقّة عند خوض التجربة.

* التركيز على الطلاب المتوقع ارتفاع مؤشر القلق لديهم بناءً على حصر- وملاحظات ودراسة المرشد التربوي لتلك الحالات من ذوي الشخصيات القلقة.

* تنبيه إدارة المدرسة والمعلمين من قِبَل المرشد التربوي في الاجتماع التحضيري للامتحانات، بأنه ربما تكون هناك حالات قلق شديدة لدى بعض الطلاب وعلى المعلمين (الملاحظين) تبليغ المرشد بذلك.

وعلى المرشدين والمعلمين التأكيد على طرق الاستذكار الجيد وتوضيحها، وتذكير كل طالب عبر النشرات والتوجيهات بالعبارات الآتية :

- تحمّل مسؤولية نفسك.
- حدّد لنفسك مبادئ معيّنة، ولا تجعل أصدقاءك ومعارفك يحدّدون ما هو مهم بالنسبة لك.
- اعتبر نفسك في حالة نجاح مستمر، مع بذل ما يدعم ذلك من الاجتهاد.
- حدّد أولياتك التي وضعتها لنفسك، ولا تسمح للآخرين بتحديدتها.
- قبل أن تطالب الآخرين بأن يفهموك حاول أن تفهمهم أولاً، وافتح الحوار مع معلّمك وضع نفسك مكانه لتأخذ الأمر بقناعة.
- ابحث عن أفضل الحلول لأي مشكلة. وهذا يتطلب أن تضع أكثر من حل ثم تفاضل بينها.
- حاول أن تتحدّى نفسك باستمرار بالتغلّب على وساوسها.

- طبق طريقة (تتاسر) للاستذكار.. بمعنى: تصفح، تساءل، اقرأ، سمع، راجع.

دور الأسرة في مرحلة ما قبل الامتحان:

لا يقل دور أسرة الطالب عن الدور الذي تقوم به المدرسة في هذه المرحلة ويتبلور في النقاط الآتية:

* إيضاح الجانب الإيجابي من اجتياز الامتحان بحيث لا يربط الامتحان بالرسوب والضياع، وفي ذلك حافز إلى التخفيف من رهبة الامتحان.

* الابتعاد عن مقارنة الابن بأخيه أو بأخته أو بالآخرين (تحقيقاً لمبدأ الفروق الفردية) مع عدم تحقيره.

* تجنّب حرمان الابن من الترفيه شريطة ألا يؤثر ذلك على الوقت المناسب والمخصص للاستذكار.

* تقسيم الوقت بحيث يكون هناك استراحة لمدة عشر- دقائق في كل ساعة استذكار. مع محاولة معرفة أنسب الأوقات للاستذكار وأفضلها بالنسبة للابن، كالفترة الصباحية الباكرة أو بعد الغداء بساعتين أو نحو ذلك، مع ضرورة تطبيق طرق الاستذكار الجيد.

* التركيز على الجوانب الإيجابية عند الابن، والثناء على جهده الدراسي وتقوية عزمته وثقته بنفسه والوعد بالجوائز والهدايا، مع ضرورة الالتزام بذلك وتنفيذه في حينه.

* المرور على الابن أثناء الاستذكار للتشجيع وإظهار الاهتمام دون أن تأخذ العملية شكل التجسس.

* الاعتناء بالتغذية السليمة وتوفير الاحتياجات المادية اللازمة، ومراعاة عدد ساعات النوم الكافية مع التقليل من المشروبات المنبهة.

* تشجيع الابن على استخدام طريقة تلخيص الدروس المبني على الفهم. مع تطبيق طريقة (تتاسر) عند عملية الاستذكار.

* تشجيع الابن على مراجعة أوراق الامتحانات السابقة للمادة والتعرف على أخطائه فيها ثم إعداد أسئلة امتحان تجريبي ذاتي وتنفيذه تحت إشراف الأسرة، في ظروف شبيهة بظروف الامتحان في المكان والوقت، ومن ثم تصحيحه من قبل الابن مع الاستعانة بالمقرر الدراسي ثم كتابة الإجابة الصحيحة أمام كل سؤال للإطلاع والاستذكار.

* يُفضّل أن يذاكر الابن مع زميل له في نفس الصف الدراسي بعد أن يكون قد استذكر هو بمفرده.

* تعويد الابن أن يبدأ باستذكار المواد التي يراها صعبة بالنسبة له.

* تعويد الابن على مكافأة نفسه عندما ينجز أمراً إيجابياً يتعلق به. مع توفير الفرص لتحقيق ذلك.

دور المدرسة أثناء الامتحان:

يركز المرشد التربوي على مساندة الطلاب الذين تظهر عليهم أعراض القلق أكثر من غيرهم ويسانده في ذلك أعضاء لجنة التوجيه والإرشاد، ويذكّر المعلمين بضرورة إخطاره عندما تظهر على أحد الطلاب

أثناء تأدية الامتحان أعراض غير معتادة. وفي هذه الحالة يقوم المرشد بالتدخل اللازم، وإذا دعت الضرورة اصطحاب الطالب إلى مكتبه (في الحالات الشديدة فقط)، وبعد التهدئة اللازمة يواصل الطالب الامتحان داخل مكتب المرشد تحت إشرافه، مع أهمية إشعار مدير المدرسة والمعلم المراقب ومعلم المادة بذلك. ويستخدم المرشد الطرق الإرشادية المناسبة للحالة بشكل مكثف، وإذا اطمأن على حالة الطالب شجعه وسانده ليواصل الامتحانات المتبقية داخل قاعة الامتحان لكي لا يعتاد أن يمتحن داخل مكتب المرشد بصفة مستمرة.

ويقوم المرشد بتوجيه الطلاب جميعاً (في الوقت المناسب) بالأساليب الإرشادية المقنعة إلى ما يلي:

* الجلوس بشكل مريح، والتنفس بعمق، ثم قراءة الأسئلة والتعليمات بدقة ثم التفكير قبل البدء في الإجابة، وقراءة وفهم المطلوب في رأس كل السؤال.
* البدء بالسؤال الأسهل للطالب.

* اختيار أحد الأسئلة ذات الأهمية، وليبدأ بالإجابة عنه فذلك قد يعيد إلى الذاكرة ما نسيت، وليخصص 1% من الوقت لمراجعة الإجابة. مع التأي عند الإجابة عن الأسئلة ذات الخيارات المتعددة بعدم تبديل الإجابة في حالة عدم التأكد من صحة الإجابة البديلة. والتأكيد على أهمية التفكير قبل البدء بالإجابة عن الأسئلة المقالية، إذ أن من الضروري أن تشمل تلك الإجابة على النقاط الرئيسة في موضوع السؤال.

* التذكير باستثمار كل الوقت المخصص للامتحان وأن ليس هناك جائزة لمن يسلم ورقة الإجابة أولاً (خاصة في المرحلة الابتدائية)، لأن الاستعجال بتسليم الورقة فيه إثارة للقلق عند بعض الطلاب.

* تذكير المعلمين المراقبين بأهمية تلطيف بيئة الامتحان داخل القاعات والبداية بابتسامة مع تشجيع الطلاب بأنهم قادرون على اجتياز الامتحان. مع أهمية توضيح التعليمات المتعلقة بالامتحان وقبول أي استفسار حوله ولا يخل به.

دور الأسرة أثناء مرحلة الامتحان:

* تعويد الابن اللجوء إلى الله سبحانه وتعالى في كل الأوقات، وتعويده الدعاء.

* تطمين الابن ومنحه الثقة بنفسه بأنه قادر على اجتياز الامتحانات وأن مضامين هذه الامتحانات لا تخرج عن الموضوعات التي درسها.

* الاستمرارية في تنظيم الوقت مع الاستراحة الكافية بين استذكار كل مادة وأخرى، وتأمين بعض الترفيه، والتركيز على أهمية النوم الكافي في الليل، والاستيقاظ مبكراً من النهار وليس العكس.

* ضرورة الاهتمام بالتغذية الصحيحة وتشجيع الابن على تناول الإفطار دون إفراط، مع أهمية تناول السكريات للتزود بالطاقة. والابتعاد عن المنبهات أو المهدئات.

* تعويد الابن أن يستذكر بطمأنينة وأن يستعين بالملخصات التي قد أعدت من قبل.

* مساعدة الابن على عدم الانشغال بالتفكير في نتيجة امتحان المادة التي تمّ الامتحان فيها في اليوم السابق، والتركيز على مواد اليوم التالي دون تهويل لصعوبتها. مع الابتعاد عن الأجواء الصاخبة والخلافات الأسرية.

وعلى الأسرة أن تساهم مع الابن في عملية الاستذكار نفسها بمراعاة ما يلي:

- اختيار الوقت المناسب للاستذكار وفقّ تنظيم مناسب يؤدي إلى الاستثمار الكفاء للوقت والطاقة.

- تأمين الأدوات والأوراق اللازمة للاستذكار، ومساعدة الطالب وتعويده وترتيبها واستخدامها.

- تفريغ الابن تماما لعملية الاستذكار وعدم أشغال ذهنه بواجبات منزلية أو عائلية أخرى.

- تعويد الابن على الاستذكار في المكان المناسب بعيدا عن أماكن الاسترخاء والنوم.

- تهيئة المكان بحيث يكون هادئا بعيدا عن الضوضاء (قدر الإمكان).

- اختيار المكان الصحي الذي يتوقّر فيه الضوء الكافي (من الجهة المناسبة)، والتهوية الكافية.

- تعويد الابن عدم الانشغال بالأكل أو الشرب أثناء الاستذكار مع التقليل من شرب القهوة والشاي، ومن الأنسب أن يكون ذلك قبل الاستذكار بوقت كافٍ.

وعلى الأسرة أن تجعل فترة الامتحانات فرصة لتعويد الطلاب على احترام الوقت، وتعويدهم على أهمية الأشياء في بيئة مليئة بالود وتقدير الجهد وتعزيز المفهوم الإيجابي لفترة الامتحانات بحيث تكون نزهة فكرية ترفيهية تُقَطَّف فيها ثمار الجهد والتحصيل ويشعر فيها الطالب وخاصة في المرحلة الابتدائية بحب المدرسة لما حققه من اتجاه إيجابي نحوها.

مشكلات الشباب

الهدف العام:

1. أن يعي الطالب بأن الفرد معرض للمشاكل الخاصة, ومحاولة حلها.

الأهداف الخاصة:

1. أن تساعد الطلبة في فهم مشاكلهم الخاصة, ومحاولة حلها.
2. أن توضح للطلبة, بأن الفشل طريق النجاح.
3. لا يأس مع الحياة شعار يجب مناقشته مع الطلبة.

الأساليب:

1. المناقشة والحوار.
 2. طرح المشاكل الخاصة والعملية من قبل الطلبة ومناقشتها.
 3. نشرة حول مشاكل الشباب التي يتعرضون لها.
- يتعرض الشباب في الحياة اليومية إلى العديد من المشكلات تتفاوت في حدتها وخطورتها، فبعضها سهل الحل وبعضها عسير الحل وبعضها يتعلق بمستقبل حياة الفرد. ولذا فهي تحتاج منا إلى بذل كل الجهد لحلها حتى يتحقق لشبابنا أفضل مستوى من النمو النفسي والصحة النفسية، والتوافق النفسي. ومن هذه المشكلات:

أولاً: مشكلات الصحة والنمو:

- 1- الشعور بالتعب الزائد بسرعة.
- 2- الكسل، وعدم القدرة على الاسترخاء.
- 3- سوء التغذية والشكل الغير المناسب، ونقص الشهية.
- 4- زيادة الوزن أو نقصه عن العادي.
- 5- اضطراب النوم.

ثانياً: المشكلات الانفعالية:

- 1- الشعور بتأنيب الضمير.
- 2- القلق والتوتر وتقلب الحالة الانفعالية.
- 3- نقص الثقة بالنفس.
- 4- نقص القدرة على تحمل المسؤولية.
- 5- الاستغراق في أحلام اليقظة.

ثالثاً: مشكلات المدرسة:

- 1- صعوبة التركيز والانتباه.
- 2- السرجان والنسيان، وضعف الذاكرة.
- 3- الطريقة الخاطئة في الاستذكار.
- 4- نقص القدرة على التخطيط وتنظيم الوقت.

- 5- التأخر الدراسي في مادة أو أكثر.
- 6- عدم معرفة كيفية الاستعداد للامتحانات.
- 7- الخوف من الفشل والرسوب.

رابعاً: مشكلات الأسرة:

- 1- الخلافات ووجود المشاحنات والانفصال بين الوالدين .
- 2- الشعور بالبعد عن ميول الوالدين.
- 3- الشعور بأن الوالدين يتوقعان منه أكبر من طاقته.
- 4- تدخل الوالدين في اختيار الأصدقاء .
- 5- زيادة الرقابة في الأسرة.

خامساً: المشكلات الاجتماعية:

- 1- نقص القدرة على تكوين علاقات اجتماعية.
- 2- الارتباك في المواقف الاجتماعية.
- 3- قلة الأصدقاء.
- 4- عدم فهم الآخرين.
- 5- قلة اشتراكه في الشؤون الاجتماعية.

سادساً: مشكلات المهنة:

- 1- نقص الإرشاد المهني.
- 2- ضعف معرفته بقدراته العقلية والشخصية.
- 3- جهل المراهق بعالم المهن ومتطلباته.

الأسباب:

- 1- الإحباطات المختلفة ومطالب البيئة أو نقص امكانياتها.
- 2- صعوبة إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية.
- 3- عدم النضج الانفعالي، ونقص التوازن الانفعالي.
- 4- سوء التوافق الشخصي والاجتماعي.
- 5- قلة الرعاية في المدرسة والأسرة.
- 6- لجوء المراهق للحيل الدفاعية مثل التبرير والكذب، والعدوان والإسقاط.

العلاج:

- 1- اكتشاف المشكلات العامة التي يعاني منها المراهق، وتسليط الضوء على معرفة أسبابها والعمل على إزالة تلك الأسباب أو التخفيف من حدتها.
 - 2- مساعدة المراهقين على أن يتعلموا الكثير عن مشكلات النمو الجسمي والنفسي وكيفية علاجها.
- مساعدتهم على تنمية المهارات لديهم وإزالة الاضطرابات الانفعالية والعصبية التي يعانون منها

كيف أذاكر... السؤال الأول لدى الطلاب؟

الأهداف العامة:

1. أن يتعرف الطالب على معنى المذاكرة.
2. أن يتعرف الطالب على الهدف من المذاكرة، وأهميتها.

الأساليب:

1. نشرة إرشادية حول المذاكرة.
2. المناقشة والحوار، استخدام السبورة.
3. إشراك طالب مجتهد للتحدث عن تجربته الشخصية للمذاكرة الجيدة.

نرى العديد من الطلاب يومياً.. وبمختلف مستويات الذكاء والتفوق.. ولكن مما يسترعي الانتباه هو وجود عدة طلاب بمستويات متقاربة من الذكاء والاهتمام بالدراسة.. ولكنك تجد أن أحدهم متفوق والآخر يحاول دون أن يصل للمستوى الذي يريده. .

فما السر؟؟

السر بكل بساطة أن المتفوقين منهم قد اهتموا إلى طريقة مكنتهم من استغلال قدراتهم ووقتهم في الدراسة.. أما ذلك أولئك الذين يحاولون دون الوصول إلى ما يصبون إليه، فتجدهم يتخبطون باحثين عن طريقة للوصول إلى الطريقة المثلى. .

إذاً ما الحل؟؟

لابد للطالب من إيجاد خطوات يتبعها الطالب في الدراسة بحيث توفر له عدة أمور مهمة.. مثل:

- 1- الدراسة بأقصر وقت ممكن.. بمعنى توفير الوقت واستغلاله
 - 2- بذل أقل الجهود الممكنة.. بمعنى استغلال الطاقة بالطرق الصحيحة
 - 3- الاحتفاظ بالمعلومات أطول مدة ممكنة.
- وبشكل عام هناك ثلاث طرق متبعة للدراسة.. ولو أدركها الطالب لتمكن من إيجاد الطريقة المناسبة له ولموضوعه ومن ثم تحقق له ما يريد. .
هذه الطرق هي:

- 1- الطريقة الكلية: وهي أن يقرأ الطالب الموضوع بشكل عام لتتضح له الفكرة العامة ثم يعيد قراءة الموضوع لاستيعاب بقية الأفكار. .
وهذه الطريقة تفيد في المواضيع القصيرة المترابطة الأفكار.
 - 2- الطريقة الفقرية: أي تقسيم الموضوع إلى فقرات حسب ترابط الأفكار وتقبل المتعلم لهذا الترابط.. فالمتعلم هنا هو الذي يتحكم بطريقة التقسيم حسب ما يوافقه.. ثم ربط هذه الأفكار جميعاً معاً. .
وهذه الطريقة تفيد في المواضيع الطويلة والتي تتميز بعدم تسلسل الأفكار فيها .
- الطريقة المختلطة:** وهي الجمع بين الطريقتين السابقتين.. بحيث يأخذ المتعلم الفكرة العامة ثم يقسم الموضوع إلى فقرات. .
ذلك ليس كل شيء.. فما زال هناك موضوع مهم في هذا المجال.. ألا وهو . توفير بيئة دراسية سليمة.. بمعنى آخر توفير الجو الدراسي المناسب .
توفير بيئة دراسية مناسبة في المنزل:
- هناك مجموعة من القواعد والتي لابد من مراعاتها أثناء المذاكرة، وللطالب

تطويعها حسب ظروفه واحتياجاته.. منها :

- 1- تقسيم الوقت بين المواد بوضع جدول دراسي يتقيد به المتعلم قدر المستطاع، ويتناسب مع الجدول الدراسي اليومي .
- 2- عند الشعور بالتعب أخذ قسط من الراحة .
- 3- اختيار المكان المناسب للدراسة وذلك من حيث :
 - أ - الإضاءة المناسبة والابتعاد عن الخافتة
 - ب - التهوية الجيدة للغرفة وترتيبها.. فالترتيب يعث على الراحة
 - ج - الابتعاد عن المذاكرة في غرفة النوم.. وإن صعب ذلك فأقله الابتعاد عن السرير أثناء المذاكرة .
- 4- دراسة المواد العلمية مثل الرياضيات والكيمياء والفيزياء وحتى الأحياء لا تنفع بصورة شفوية، وإنما لابد أن يصاحبها استخدام الورقة والقلم.. فذلك أثبت للمعلومات فيها .
- الابتعاد عن مصادر الإزعاج بكل أنواعها.. فالراحة النفسية تدفع المتعلم للدراسة
- 6- الاهتمام بالغذاء
- 7- أخذ القسط الكافي من النوم دون زيادة أو نقصان.. فكلاهما ضار
- 8- الصلاة.. سواء الفرائض أو الصلاة بعد الانتهاء من أجزاء معينة أو مواد معينة والدعاء لرب العالمين بتثبيت المعلوم

الشباب والمخدرات

الهدف العام:

1. أن يتعرف الطالب على مضار المخدرات من الناحية الاجتماعية. والجسدية، والمادية، وأثرها على المجتمع.

الهدف الخاص:

1. أن نعمل على توعية الطلبة في كيفية التعامل مع هذه المادة وعدم الاقتراب منها لمجرد تجريبيها، وبيان مضارها على الجسم، وعلى العقل.

الأساليب:

1. الشرح.
2. فيلم يوضح مضار المخدرات والنتائج المترتبة على متعاطيه.
3. نشرة عن أخطار المخدرات.

وقاية الشباب من أخطار المخدرات

- تواجه المجتمعات البشرية مشكلة اجتماعية خطيرة نجد أضرارها تتزايد يوماً بعد يوم ونتيجة الانفتاح على دول العالم واتساع معرفة الإنسان بطرق تصنيع المخدرات وتوزيعها، حتى غدت آفة من آفات العصر وخطراً محدقاً في كثير من بقاع العالم.

- ولأنها تنتشر بين الشباب، إذ أن حوالي 9% من المدمنين قد بدأوا التعاطي وهم في سن المراهقة. والمراهقون هم أكثر عرضة من غيرهم لإذعانهم لجماعة الرفاق. كما أن الإدمان على العقاقير يمكن أن يكون المنطلق لكافة أشكال الجرائم والسلوك غير الاجتماعي.

برنامج الإرشاد يقوم على ثلاثة أبعاد رئيسية:

- **البعد الأول: البعد النمائي**
- ويتمثل هذا البعد في إثراء معرفة الشباب بأنفسهم والعالم المحيط بهم وإكسابهم مهارات السلوك الاجتماعي وتطوير اتجاهات ايجابية نحو ذاتهم والآخرين.
- **البعد الثاني: البعد الوقائي**
- ويشتمل على تنمية إمكانيات الشباب بهدف اجتناب الوقوع في المشكلات وتطوير قدراتهم على التعامل مع المواقف المختلفة وذلك من خلال التوعية بأسباب المشكلات وأنواعها وكيفية مواجهتها والتعامل معها.
- **البعد الثالث: البعد العلاجي**
- حيث يتضمن المساعدة الفنية للشباب لحل مشكلاتهم ومساعدتهم على التكيف.

تعريف المخدرات

- أخذت كلمة مخدرات من اليونانية وتعني (ينـام) بسبب تأثيرها على الجهاز العصبي المركزي والذي يسبب الخبل وفقدان الشعور.
- إذ يمكن أن نعرف المخدرات على أنها (مادة كيميائية اوبتائية مصنعة خطيرة جدا ويحدث تعاطيها آثار جسمية مدمرة على وظائف الجسم الحيوية تصل إلى الإدمان والغيوبة وأحيانا تؤدي إلى الوفاة)

أشكال وأنواع المخدرات الشائعة الاستعمال

- 1- الأفيون
- 2- الحشيش
- 3- المورفين
- 4- الهيروين
- 5- الكوكايين
- 6- القات
- 7- العقاقير المنومة
- 8- استنشاق المواد الطيارة

العوامل التي ساعدت على انتشار ظاهرة المخدرات

- 1- الموقع الجغرافي: حيث المكان المتوسط من العالم ولهذا يوجد تماس عالي مع المجتمع الدولي برا وبحرا وجوا.

- 2- القرب من مناطق زراعة المخدرات وإنتاجها وأيضاً من الدول المستهلكة لها.
- 3- استقدام أعداد كبيرة من العمالة الوافدة.
- 4- وجود فائض مادي في أيدي الشباب مما يغريهم بتعاطي المخدرات مع غياب الضوابط الأخلاقية.
- 5- أوقات الفراغ وعدم وجود برامج كافية لشغله.
- 6- ضمور الوازع الديني الذي كان دوماً ويظل من العوامل الرئيسية التي تضبط.
- 7- سفر الشباب لتعلم أو العمل إلى دول تنتعش في مجتمعاتها ظاهرة تعاطي المخدرات ومن ثم نقل ذلك إلى بلدهم ومجتمعهم
- 8- ظاهرة الإدمان على بعض المنبهات لدى الشباب والاستمرار في تناولها يدفعهم إلى الإدمان عليها.
- 9- الاعتقاد أن المخدر غير ضار أو خطر.
- 10- تجنب مواجهة المشكلات وذلك هرباً من مشكلات أسرية أو اجتماعية أو اقتصادية.
- 11- التفكك الأسري من العوامل الدافعة إلى تعاطي المخدرات.
- 12- وجود شاب متعاطي يدفع الفضوليين إلى التقليد في ظل غياب وجود رقابة حازمة.

- 13- بيئة الأصدقاء فهو يؤثر بالصحة ويتأثر بها.
- 14- فترة ظهور النتائج وخاصة الثانوية من أكثر الفترات التي تزدهر فيها المخدرات انتشارا.
- 15- الحملات السيئة التنظيم تؤدي إلى أثر عكسي وهو إثارة الفضول.

الآثار الناجمة عن تعاطي المخدرات

- يتوقف تأثير التعاطي على عوامل مثل:
- 1- العمر: فالأطفال أكثر حساسية للعقاقير وكذلك من هم فوق الستين.
 - 2- المرض: أمراض الكلى والكبد تزيد الحساسية.
 - 3- العوامل البيئية: كتناول الطعام ونوعية النشاط الجسمي والجو الاجتماعي الذي يتم فيه التعاطي.
 - 4- طريقة التعاطي: الحقن يؤدي إلى تركيز سريع في الدم.
 - 5- هلاوس سمعية وبصرية وحسية.
 - 6- ضعف الانتباه والتركيز والذاكرة مما يؤدي إلى الفشل الدراسي.
 - 7- عدم الانتظام في الدراسة وضياع المستقبل.
 - 8- ضعف اللياقة البدنية والحركية.
 - 9- هبوط في وظائف الدماغ.

- 10- ضعف قوة الإبصار.
- 11- هبوط في الدورة الدموية والقلب.
- 12- فقر الدم الشديد.
- 13- ضياع الشباب ودمارهم وتحطيم المجتمع.
- 14- هدر للوقت والمال.
- 15- يبعد عن الدراسة وطلب العلم.
- 16- هدر لطاقات الشباب في المشاركة في الخطط التنموية للدولة.
- 17- تعاطي المخدرات وسيلة للوقوع في شبك المجرمين.
- 18- تعاطي المخدرات تبيحك ملاحقا من قبل رجال القانون باستمرار.

تحريم المخدرات

المخدرات نوع من أنواع السموم والإدمان يتهدد ضحاياه بأخطار فادحة وتنشأ عنه أضرار اجتماعية واقتصادية وجسمية، مع اعتبار أن الإدمان احد الأسباب لارتكاب الجرائم، فقد حرم الإسلام الخمر وبنفس الدرجة حرم المخدرات حيث أن تناول المخدر يحد كما يحد تناول الخمر سواء بسواء.

فوجد ابن تيمية يقول (أن الحشيشة حرام يحد تناولها كما يحد شارب الخمر وهي أخبث من الخمر من جهة تفسد العقل والمزاج قال

صلى الله عليه وسلم (كل مسكر خمر وكل خمر حرام) (لا يدخل الجنة عاق
ولا مدمن خمر)

وقال تعالى: وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا النساء: ٢٩ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ
لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ المائدة: ٩٠ بعد ان عرفت التناقض بين الحياة والانزلاق في هذا
الضياع فما هو دورك

- 1- إن كنت متورطا فعلا فعليك الابتعاد فورا ولا تتوانى في التوجه إلى
ذوي الاختصاص.
- 2- الابتعاد عن جلساء السوء.
- 3- أن تشارك في توعية زملائك حول سلبيات وأخطار المخدرات وما
تتركه من آثار مدمرة للأسرة والمجتمع.
- 4- أملئ وقت فراغك في التردد على المكتبات العامة بالتزود بالمعرفة
والثقافة.
- 5- التردد على الأندية والمؤسسات الرياضية والاجتماعية الهادفة.
- 6- المشاركة في الأعمال التطوعية وخدمة المجتمع.

دعوة

وأخيرا نقول بعد أن تم توضيح هذه الأخطار لشبابنا ليكون لديهم الوعي التام من أخطار هذه الآفات ليتجنبوها أولاً ثم ليحملوا هذه الرسالة إلى كافة الشباب للتوعية من هذا الخطر لتحقيق السلامة للشباب وخير المجتمع.

وكما هي أيضا دعوة موجهه إلى جميع الجهات ذات العلاقة الى تجميع صفوفها وإعلاء صوتها لتصدي لهذا الموضوع الذي يهدد أمن المجتمع ومستقبله من خلال توعية أهم شرائح المجتمع ألا وهي شريحة الشباب.

الخوف من الامتحانات

الأهداف:

ان يتعرف الطالب على ماهية الخوف من الامتحان
ان يتعرف الطالب على عوارض الخوف من الامتحان
ان يتعرف على مصادر هذا الخوف
ان يتعرف على الطرق الوقائية والعلاجية

الوسائل:

الحوار والنقاش استعراض نماذج حالات

تشكيل المجموعات

يبدل الطالب جهداً خلال فصله الدراسي في تحضير المواد التعليمية وحل
الوظائف المدرسية حتى يصل للحظة الحسم والتي يتم فيها تقييم مستواه التعليمي.
ولا يزال الامتحان يشكل الأداة الأساسية لتقييم مستوى الطالب في مراحل
الدراسية المختلفة، وعليه فإن للامتحانات وزناً ثقيلاً وحيزاً كبيراً يستولي على اهتمام
الطلاب وذويهم.

ولما كان للامتحان هذا التأثير المباشر حيث تترجم قدراته التعليمية الى لغة الأرقام
فإن الطالب يستشعر أهمية المرحلة بل ويعتبرها ملحمة وبطولة.

فيوم الامتحان يكرم المرء أو يهان !!

ويرافق الكثير من الطلاب في هذه المرحلة شعور سلبي يؤثر على الطلاب في حل الامتحان، أو ما يطلق عليه « ظاهرة الخوف من الامتحانات » فما هي أسباب هذه الظاهرة؟ وكيف يمكننا أن نجعل الطالب يتغلب على هذا الشعور؟

وحول تعريف الخوف من الامتحانات يقول الأستاذ يونس جبارين عضو جمعية إدارة المستشارين التربويين، أن الخوف هو إحساس يشعر به الإنسان عندما يرى أو يسمع شيئاً غير مألوف إليه وهو حالة تولد ارتعاشاً في الجسم بموجبها لا يستطيع الإنسان أن يتماشى معها والخوف هو أمر طبيعي وضروري لمواجهة الخطر عند سماع أمر غريب وهذا الخوف بإمكانه أن يولد نقطة ضعف عند الإنسان وهي معززة عند بعض الأشخاص، أما الأستاذ سمير شقير أخصائي الإرشاد والصحة النفسية جامعة القدس فيقول: أن الخوف هو انفعال قوي ينتج عن الإحساس بوجود خطر يتوقع حدوثه ويترتب على ذلك أن الطالب يمتلكه مشاعر وأفكار قوية مؤلمة لأنه يتوقع معرفة أو يشعر أن ذلك الامتحان المدرسي أو الجامعي سيقوده الى خطر قادم أثناء وبعد الامتحان.

ولعل أهم ما يتوقعه هو الفشل والعجز من الإنجاز أو التحصيل الأكاديمي المتدني - أو أنه ينتظر اللوم والتأنيب أو العقاب من الوالدين، إذ ليس بالضرورة هنا الرسوب بالامتحان فقد تكون النتيجة المتوخاة من الوالدين أقل من التحصيل، فعلى سبيل المثال قد يتوقع الأهل علامة 8.8%، ولكن قدرات الطالب على التحصيل هي 7.7% وهكذا نجد أن الرسوب ليس

وحده هو مصدر لهذا الخوف بل قد يكون المستوى المرسوم للطالب لا يتلاءم مع قدراته في تلك المادة.

أعراض الحالة

يبين لنا المستشار التربوي يونس جبارين أعراض فسيولوجية وعقلية تربك الطالب وتعيقه عن القيام بالمهام الضرورية للأداء الجيد في الامتحان. التوتر والأرق وفقدان الشهية و تسلط بعض الأفكار الو سواسية الملحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان.

الشعور بالضيق النفسي الشديد قبيل وأثناء تأدية الامتحان. اضطراب في ضربات القلب والتنفس، جفاف في الحلق. الانشغال العقلي في الامتحان ونتائجه المتوقعة بالإضافة إلى إحساسه بأنه نسي ما درس وإحساسه بالعجز عن الإجابة عن أسئلة الامتحان.

مصادر الخوف من الامتحانات

يتحدث عن هذا الأمر الأستاذ سمير شقير فيقول مصادر الخوف متعددة وتعتمد على حالة كل طالب بشكل خاص، ولكن بصورة عامة يمكن ذكر أهم مصادرها وهي:

1. التوقع المرتفع من الوالدين خاصة عندما تكون أعلى من إمكانيات الطالب.
2. الكمال الزائد وما يرتبط به من عقاب مثلاً نطلب مستوى معيناً من التحصيل وهو عادة مرتفع جداً فنحن نطلب من الطالب الإيقاف والحصول على علامة أكثر من 90% وألا نقيمه فاشلاً ولا نعزز أو نقدر ألا الإتقان الكامل بالامتحان أو هو في نظرنا سيء، بعبارة أخرى (أبيض أو أسود) .

3. عدم الاستعداد المناسب للامتحان ومظاهره عدم إعطاء المادة الدراسية

الوقت الكافي من التحضير، أو نقص المعلومات في طريقة الدراسة الصحيحة فليست العبرة في إعطاء وقت طويل مع إهمال طريقة الدراسة الصحيحة مثل توزيع وقت الدراسة وإتقان جزء من المادة ثم ننتقل الى الجزء الآخر، كذلك عدم التنويع في الدراسة أي تدرس مادة واحدة لفترة طويلة فمن المحبذ دراسة فصل من مادة التاريخ على سبيل المثال ثم مادة العربي وهكذا. ..

4. الصراعات الأسرية التي تقود الى عدم شعور الطالب بالأمن فهناك العديد من الاطفال والمراهقين الذين لا يشعرون بالأمن داخل الأسرة يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوفهم اليومية ومنها الخوف من الامتحان.

5. تقليد الخوف من الامتحان: فإن ملاحظة الخوف لدى الكبار أو الأخوة أو الرفاق هو عامل مهم في تطوير المخاوف إذ أن الطلبة يتعلمون الخوف عن طريق التقليد ومن المعتاد أن نرى لدى الطلبة شديدي الخوف من الامتحان واحداً من الوالدين أو الأسرة أو البيئة المحيطة بهم يخافون من الامتحان.

عند الامتحان يكرم المرء أو يهان ويؤكد الأستاذ يونس جبارين أن الخوف من الامتحانات هي حالة يرافقها ردود فعل فزيولوجية نفسية تقليدية سلوكية.

فهناك أناس ورثوا الخوف وقد يتمثل بتشويش التفكير وعدم الاستعداد الجيد، وقد يؤدي الخوف الى تحصيل منخفض أو التسرب من المدارس شل القدرة على تحقيق إنجازات وأهداف وضعناها أمام أعيننا.

وتشير بعض الأبحاث أن الخوف الكبير قد يمس مستوى التنفيذ فهناك فئة من الناس يتعاملون مع الخوف من أجل تنفيذ المهام المطلوبة منهم بصورة مركزة أكثر ومعززة وقد يكون دافعاً لهم، وهناك فئة أخرى يتغلب الخوف عليهم ويجهدهم ويعود بنتيجة سلبية على تنفيذ مهامهم وتحصيلهم.

فمن الممكن أن يجتاح الخوف تشويش الذاكرة فكثيراً ما نسمع طلاباً يرددون « عندما رأيت الامتحان نسيت المادة »، « لم أستطع النوم ليلة الامتحان »، فهذه الحواجز قد تؤدي الى الفشل.

ويشير الأستاذ يونس الى معطيات أخرى لبعض الأبحاث التي أجراها (سراسونج) عام 1973 و) واين (1971 فقد ذكرا أن الإنسان في وقت الامتحان يردد جملاً ولوماً وعتاباً لنفسه مثل « إنني لن أنجح ويكون كارثة لدي لو فشلت » وبعضهم يردد « أنه ماذا سيحدث لو علم أهلي بفشلي في الامتحان».

كيف نتغلب على هذه المخاوف؟

حقيقة لا توجد وصفة جاهزة يمكن تعميمها على كل فرد ولكن يمكن ذكر إرشادات وقائية وعلاجية نذكر منها:

- 1- تهيئة الطلبة للامتحان وإضفاء جو مريح بالمؤسسة التربوية (مدرسة، جامعة، معهد.... الخ) أي عدم خلق جو متوتر وكأن الامتحان حدث مزعج وحدث خطير.
- 2- عقد لقاءات وجلسات مع مجموعات من الطلبة وإفساح المجال لهم للتعبير عن مخاوفهم والاستماع الى نماذج كانت تعاني من قلق الامتحان وكيف هي الطريقة أو الاستراتيجية للتغلب عليها من خلال تجارب الآخرين.
- 3- بالنسبة للوالدين مهم جداً أيضاً مساهمتهم في توفير جو دراسي مريح ما أمكن في هذه الظروف لأنه لا يمكننا فصل خوف وقلق الطالب من الامتحان عن القلق العام، وعن الظروف والأحداث اليومية التي يشاهدها أو يعايشها الطلبة المتعلقة بالأحداث اليومية في البلاد.

4- تعليم الطلبة كيفية التحضير الجيد والدراسة الجيدة لمادة الامتحان لأن

أحد أسباب قلق الطالب ومخاوفه عدم استعداده الجيد للامتحان.

5- كما أن مساعدة الطالب لمعرفة نواحي الضعف والقوة وكيفية التغلب عليها عنصران هامان للتخفيف من مستوى الخوف من الامتحان.

6- إن تدريب الطالب على الاسترخاء العقلي والمعرفي وهذا يحتاج الى الاستعانة بأخصائي نفسي بالمدرسة أو الكلية وهذا يساهم في تخفيف حدة الظاهرة. وأود التنويه بأن قلق معين أي بعض القلق هو طبيعي بل ومهم لنجاح واستعداد الطالب.

إليك أيها الطالب... قبل وأثناء الامتحان
تفاؤل بالخير تجده.

عليك أن تلغي جميع انطباعاتك السلبية عن صعوبة الامتحان ولا تبني فشلك على ما تسمعه من أصدقائك.

عليك أن تهين نفسك وتكرر جملاً ايجابية مثل يسرني أن أنجح.
خذ قسطاً من النوم ليلة الامتحان.

تناول وجبة صحية قبل دخولك غرفة الامتحان.

حاول أن تصل إلى غرفة الامتحان مبكراً حتى لا تؤدي بك العجلة إلى الخوف والارتباك.
أعطي دعماً ايجابياً لنفسك واقنع نفسك أنك ستنجح إن شاء الله.

حاول أن تبرمج زمن الامتحان وفقاً لعدد الأسئلة المعطاة.
اجب على الأسئلة التي تعرفها أولاً.

لا تقلق عندما ينهي زملاؤك مبكراً أو قبلك فليس كل من ينهي الامتحان مبكراً قد أجاب على الإجابة الصحيحة.

الدافعية

الأهداف العامة:

1. أن يعرف الطالب أهمية الدافعية في حياة الفرد/سواء الدافعية الذاتية أو الدافعية للإنجاز.

الأساليب:

1. الشرح واستخدام السبورة.

2. إجراء الحوار داخل الحصة ومناقشة الطلبة, حول أهداف الدراسة في المدرسة الحالية والمستقبلية.

الدافع هو شيء يجعل الإنسان يعمل

انه حالة داخلية توجه السلوك وتكون سبب فيه

ويستمر النشاط بسبب الدافع. ونعلم أن الحافز هو مكافأة على القيام بما هو مطلوب منه

وان شعور الفرد بان جهوده سوف تجلب له نتائج ايجابية وجيده عندها سوف يشعر بالمسؤولية

وهذا الشعور يسمى (الدافعية الذاتية)

(الدافعية للإنجاز) فهي الرغبة في القيام بالأشياء بشكل

وأصحاب الإنجازات العالية يحتاجون الى الاعتقاد بان النجاح يرجع للعمل الجاد.
وان الفشل ناتج عن النقص في العمل فلذلك أصحاب الدافعية العالية يضعون
أهداف عالية جدا ويكون فيها تحد لقدراتهم.

ان سوء التحصيل الدراسي يبدأ بشكل مبكر ويزداد سوء اذا لم يتوفر له العلاج
ف نجد طلاب الثانوية ذوي التحصيل المتدني هم غير مسئولين فهم يخلون بالمواعيد
ويتغيبون ويشعرون بالإحباط وهذا يقود لا لحل المشاكل بل الى قلة الدافعية في حلها.

بعض المفاهيم والمصطلحات:

الدافعية:

هي حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمرار السلوك وتوجيهه
نحو تحقيق هدف معين، وهكذا.

فا الدافعية للتعلم تشير إلى حالة داخلية في المتعلم وتدفعه الى الانتباه الى الموقف
التعليمي والقيام بنشاط موجه والاستمرار في النشاط حتى يتحقق التعلم كهدف.

التعزيز الايجابي:

هو تقديم الاثابة والمكافأة الفورية بعد قيام الفرد بالسلوك لاجباي المقبول
اجتماعياً لتقوية ذلك السلوك لدى الفرد او زيادته

التقريب المتتابع:

قد يتطلب السلوك النهائي المتوقع تعلمه القيام بمهام معقدة فيتم تجزئة المهمة الى سلسلة من المهارات الصغيرة الفرعية في الوقت الواحد. وفي كل مره يقوم بها الفرد من إنجاز المهمة الفرعية يحصل على اثابة فورية حتى يصبح في النهاية كفوًا في اداء المهمة بمهارة.

نظريات الدافعية

نظرية الإنجاز والدافع:

الإنجاز او الدافع مفهوم يعبر عن القوة الدافعة للقيام بالعمل الجيد بالإشارة الى معيار محدد للجودة.

والإتقان اذا حقق مهمة معينه وعُزز هذا الإنجاز زادت الدافعية لدى الفرد.

نظرية القدرة - الدافع:

هي الحافز لزيادة قدرة الفرد المرتبطة بالتكيف كي ينمو ويزدهر في البيئة التي يعيش فيها، أنها الحافز الذي يسعى فيه الفرد لزيادة قدرته بما يؤمن له البقاء.

نظرية تحقيق الذات:

طرح هذه النظرية (ماز لو) للحاجات الإنسانية ويعتقد فيها ان الإنسان يولد ولديه ميل لتحقيق ذاته (وهي قوة دافعية ايجابية تعتبر مسئولة عن نجاح الأفراد في الوصول إلى أقصى ما تبيحه لهم قدراتهم.

محور الضبط في الشخصية:

- نوعان من محاور ضبط الشخصية
- المحور الأول المحور الداخلي للضبط: وهو الاعتقاد بان الأحداث التي تحصل يمكن ضبطها الى درجة كبيرة، وان ما يقوم به من عمل الان سوف يكون له متربته على الأمور مستقبلاً.
- المحور الثاني المحور الخارجي: وهو الاعتقاد بان قوى لا يمكن التحكم فيها هي التي تقرر ما سيكون عليه في المستقبل.

نظرية هيرزبيرغ في الدافعية:

- لقد حدد هيرزبيرغ حاجتين للناس
- الحوافز: عندما تتوافر الحوافز يشع الفرد بالقناعة والسرور وتحقيق الأهداف ويكون لهذه الحوافز تأثيرات دافعة فهي تخلق لدى الفرد شعورا بالارتياح والقناعة مما يزيد بالإنتاجية.
- العوامل الصحية عندما تكون في مستوى متدني يشعر الطالب بعدم السعادة.
- فلهذه العوامل تأثير محبط ومحدد للأداء.

نظرية العزو - الدافع:

- تعتبر إحدى أكثر النظريات الإدراكية تأثيراً بالدافعية ويعتقد واضعها (واينر) إن الناس يحاولون معرفة الأسباب التي جعلت الأمور تحدث على الشكل الذي حدثت فيه أي أن

يقوموا يعزو الأمور إلى أسباب معينة كأن يعزو الطلبة الفشل لأسباب داخلية او خارجه عنهم مثل صعوبة الأسئلة.

أسباب عدم الدافعية

عادات الدراسة الخاطئة: ان الدراسة هي التطبيق العملي للقدرات العقلية، فالمادة تؤخذ بعين الاعتبار وتفحص وتحلل والتفاصيل تراجع بشكل تفهم وتقرأ المادة بقصد التعلم والتذكير فعندما تنجز العملية بشكل غير فعال نقول ان الطفل لدية عادة دراسية ضعيفة، والمطلوب ان يقوم الطفل بواجبة بشكل مستقل والعادات الدراسية السليمة يجب ان تعلم من خلال سنوات الدراسة الأساسية، فحتى يدرس الطالب بشكل فعال يجب ان تكون لدية مهارات دراسية وان يغير من سرعته وفقا لنوع المادة وان يستوعب وتكون لدية القدرة على الاستدلال وان يستعمل ما يقرأ ويتعلمه لحل مشكلة.

مشاكل نفسية: كثير من المشاكل النفسية تعود إلى صعوبات في الدراسة والتوتر الذي تسببه الأسرة او الرفاق يؤديان الى صعوبة في التركيز وكأن الحزن والقلق لهما اثر هما في عملية التعلم وأحلام اليقظة والإعياء والتعب والخوف من الفشل والاعتمادية والشعور بعدم اللياقة والتشاؤم هي مشاكل لا تساعد في جعل الطالب يُحفز للدراسة.

البيئة المدرسية الفقيرة:

ان الجو المدرسي يمكن ان يقود الاطفال الذين هم بحاجة الى الدافعية الى التحسن عندما تكون أخلاقيات الهيئة التدريسية جيدة ويكون ذلك من خلال الشعور نحو المدرسة بالتفاؤل للدراسة وللعلاقات مع الآخرين فيطورون

اهتماما ايجابيا عن الأنظمة التربوية والمجالس المدرسية. وتستجيب الإدارة للآباء الذين يقدمون المساعدة وقيام الأبناء بزيارة مواقعهم في العمل، لذلك يعتقد الكثير من الإباء ان المعلمين مسئولين عن إثارة الدافعية عند الطلاب والتعلم إلى اقصى حد ممكن.

الحماية الزائدة:

-يقدم بعض الاباء الحماية الزائدة لأبنائهم لأسباب منها سلامة النسل او الشعور بالمسؤولية عن شقائهم لذلك يقدمون الحماية الزائدة لذلك يبقى هؤلاء الاطفال بدون دافعية في المدرسة.

المشاكل المتطورة:

الاطفال الذين ينمون ببطء هم اقل دافعية نحو الدراسة وأن ذوي صعوبات التعلم غالبا ما يكون عندهم نقصا في الدافعية وهم يفتقرون الى التعلم ويحبطون بسهولة أكثر من زملائهم ومثابرتهم اقل.

تدني مفهوم الذات:

يعتبر احد أسباب تدني التحصيل الدافعية للدراسة ان الشعور بالدونية عامل رئيسي في نقص الدافعية، فهم يشعرون أنهم عاجزين عن التحصيل وغير قابلين للتعلم فهم غير مؤكدين وعدوانيين ويشعرون دائما بالخوف من الفشل.

توقع الإنجاز العالي او الكمال:

عندما يتوقع الإباء الكثير فان الأبناء يخافون من الفشل ومن قلة الدافعية للدراسة وسيينظر الأبناء للإباء على أنهم شكل من أشكال العقوبة لذلك يشعر هؤلاء الاطفال بأنهم فاشلين.

التوقعات المتدنية:

قد يسئ الآباء تقدير أبنائهم لذلك يتوقعون منهم مستوى متدني من الطموحات وبالمقابل يتوقع أن يفعلوا القليل. ويتوقعون منهم عدم النجاح والتبعية.

عدم الاهتمام:

ينشغل بعض الآباء بأمورهم ومشاكلهم لذلك لا يهتمون لابنائهم في المدرسة كما لو ان التعليم ليس له أهمية عندهم والبعض يهتم بالإنجاز ولا يهتم بالعملية التي تقود للإنجاز.

التساهل:

الاباء المتساهلين لا يضعون حدودا والأطفال متروكون وشانهم والنظام لا يشكل جزءا من حياتهم،، اعتقادا ان التساهل يعلمهم الدافعية والاستقلالية والعكس صحيح حيث يؤدي اطفال غير امين والى دافعية قليلة.

الصراعات الأسرية:

تستحوذ مشاكل الأسرة على الاطفال وتتركهم عرضه لقللة الرغبة في النجاح والى طفل مكنتب والهرب من الواقع والجنوح دون ان يحرك اهتماما بالعمل المدرسي.

الرفض والنقد المستمر:

يشعر الاطفال المرفوضين بالعجز وعدم اللياقة ويشعرون بالشراسة والتحصيل السيئ ويسبب لهم رد فعل مشابه بالرفض.

الأساليب التربوية الوقائية والعلاجية

1- كن مستقبلا ومشجعا

ينبغي ان يشجع الطلاب على المحاولة وان يبذلوا أقصى- جهد وان يتحملوا الإحباط. وان يتقبل الاباء بالاستماع للأبناء وتشجع وتدعم محاولات الأبناء على الفهم وكما ينبغي تجنب النقد والتهكم وعدم ربط قيمة الذات بالإنجاز. بل يجب تقبل الطالب بالرغم من فشله في المدرسة ومن الوالدين أيضا.

ويكمن الحل في مساعدة الطالب في وضع أهداف حقيقية وتشجيعهم في التغلب على العوائق التي تعترض هذه الأهداف وبذلك ينظر للإباء كمصدر من مصادر الدعم والتشجيع أكثر من كونهم مجرد ناقدين.

2- علم ومثل أسلوب حل المشكلات الايجابي

- تستطيع ان تشارك الطلاب في اكتشاف كيف ولماذا تعمل الأشياء. وهذا الأسلوب الايجابي للتعلم حيث تسأل وبيحث

الطالب عن الجواب وتجمع الحقائق وتنظم وتصنف وتلخص المناقشة. فمنذ سن مبكر يعلم الاطفال كيف يجهزوا أنفسهم للبيئة يتعلمون كيف يركزوا انتباههم وكيف ينجزوا الشيء الذي بدأوا فيه، فأهمية التعلم يجب ان تتعلم عندها يطور الاطفال الرغبة في التعلم وتفسر- لهم عملية التعلم وإنهم يتعلمون بالدراسة والتجربة وتطبيق المهارة.

3- استعمل نظام الحوافز القوية

الطلاب الذي ن يفتقرون الدافعية ينبغي ان تكون الحوافز لها اثار فورية على الانجاز في غرفة الصف، فمثلا انتباه الاب والمعلم يمكن ان يكون دافعاً قويا نحو التعلم اذا ما تم استغلاله بشكل جيد. المكافآت متنوعة منها ما هو امتداح لفظي او استعمال التلفاز او الحاسوب او رحلة او ركوب سيارة وهناك الكثير . تعطى للأطفال على عمل أخلاقي او إنجاز الوظائف او الحماس في المشاركة في الصف. هذا النظام فعال عندما يتعاون البيت والمدرسة معاً مع العلم ان نظام الحوافز الجيد يمكن ان يكون فعال مع المراهقين حتى تتولد لديهم الدافعية فإحضار المراهق علامة يومية او تقرير ناجح عن أعمال مدرسية فسيقود ذلك الى جوائز ايجابية اختارها الطالب سلفاً. فالمقاييس اليومية والتغذية الراجعة تزيد من التعلم ومن الدافعية.

4- كافئ الاهتمام في التعلم والإنجاز الأكاديمي الحقيقي

الاباء يكافئوا السلوك بشكل علني وكذلك الاستمرار في تعزيز قدرات الفرد والإنجاز بشكل ايجابي. حيث ان معظم الدراسات أظهرت ان كل من النجاح في المهمات التعليمية وصفات الشخصية الايجابية لها علاقة مباشرة بالاهتمام

والمكافأة للإنجاز وان مفهوم الذات الإيجابي يأتي خلال الإنجاز الماهر والناجح. وهذا ينتج من مكافئة الوالدين للإنجازات التحصيلية في المدرسة. وعلينا من ان نكتشف ما هي انواع الجوائز التي قد تكون مؤثرة بشكل ايجابي بالنسبة للطالب فالبعض يستجيب للمديح والبعض بحاجة الى جوائز مادية.

5- علم السياسات المحفزة النافعة

والحل هنا هو مساعدة الاطفال على الوصول الى أهدافهم. اما اذا اصبح لديهم قلق على قدراتهم الدراسية وعلى التعلم فيمكن للإباء مساعدتهم على الاسترخاء او الهدوء وذلك بواسطة التفكير في الخيالات الجميلة، اما اذا كانوا يعانون من مشاكل تركيز الانتباه فيمكن تعلم الحوافز النفسية فمقعد الدراسة يستعمل من اجل الدراسة وليس من اجل شيء اخر وأحلام اليقظة يجب ان تتم في مكان غير مقعد الدراسة وكما يمكن استخدام عبارات تساعد على التركيز مثل (استمر) (سوف تحصل على ما تريد) (لا تيأس) أما اذا شعر بالنعاس فعليهم استخدام مصباح أكثر إضاءة مع اخذ وقت للاستراحة.

هناك طرق مباشرة من اجل تشجيع الدافعية نحو الإنجاز:

جوائز تغذية راجعة على كل خطوة نحو الإنجاز وتحقيق الهدف.

اكتشاف وإيجاد نماذج من الناس المنجزين لإعمالهم (نماذج ناجحة)

تغيير مفهوم الطالب عن نفسه ليكون ناجحا ومسئولا.

التوقف عن التفكير السلبي، وان يكون لدى الطالب خيالاً مشجعاً ايجابياً عن

انجازاته.

6- إعادة التقييم وتغير التوقعات الممكنة

إذا ما وجد ان الأهداف الموضوعية غير واقعية فيجب تغير هذه الأهداف مما يؤدي الى خفض غضب الطالب في خيبة أمله في عدم تحقيق أهدافه وبالمقابل يكون لديه مشاعر ايجابية متزايدة وقد يمارس الطلاب الكبار دور المعلم في مساعدة الطلاب الاصغر في خلق الدافعية لديهم وعلى الاباء تجنب النقد، وإغداق الاحترام لمساعدتهم في إيجاد الدافعية.

7- قدم أفضل الظروف المحببة للدراسة

ان الدراسة والواجبات المدرسية البيئية هي مسئولية الاطفال وعلى الكبار توفير أفضل الظروف المحببة للدراسة مثل المكان الهادئ والإضاءة الجيدة وعدم المقاطعة التي تشتت الذهن والتخطيط لأوقات الدراسة وتوفر المراجع والمصادر وسهولة الوصول اليها.

ويمكن تحديد أوقات الدراسة وتغيرها وفقا للموقف او لظروف اخرى، وطريقة الدراسة يمكن ان تكون بصوت عال وقد يكون التعليم بالمشاركة لتغلب على العوائق الدراسية.

وأخيرا أهمية إعطاء الطلاب فرصا للترويح عن انفسهم من خلال ممارسة النشاطات المفضلة لديهم.

8- اكد على السيادة والإنجاز والاستقلالية

الشعور بالسيادة والسيطرة يجب تشجيعية عند الاطفال من خلال اعطاء الطفل الفرص للوصول للأهداف من خلال الألعاب الاصطناعية، ويعتبر التشجيع والمدح من الكبار هي إحدى الوسائل التي تساعد الطفل في

الاستمرار بالمحاولة حتى يتحقق النجاح علما ان التأكيد على الانجاز الناجح في سن مبكرة طريقة راقية وممتازة نحو الإنجاز.

ان موقف الالباء بالافتخار بإنجازاتهم والاهتمام بإنجازات أطفالهم موقف مفضل وكما ينبغي تجنب التعليقات والانتقادات السالبة على الطالب مثل(متى ستدخل المادة في رأسك) يجب تجنب إيذاء مشاعر الطالب.

9- اشرح الاتجاه الايجابي نحو القراءة والدراسة

ينبغي عدم تقديم المزيد من المساعدة لأن ذلك يؤدي الى نقص الاستقلالية ويشهرهم بالعجز فعندما يطلب الطالب المساعدة تقدم له على شكل توجيه وكيفية التغلب على المشاكل وكما ينبغي توفير الأدوات للمجال الذي يظهر فيه الطالب الاهتمام مع التحفيز وإثارة حب الاستطلاع وتعريضهم الى أفكار وخبرات جديدة.

10- قدم ووفر ظروف وطرق دراسة مفضلة

اذا لم يحفز الاطفال لأن يعملوا بشكل أفضل ساعدهم على ضبط أنفسهم ذاتيا، بان يراقبوا أعمالهم بتسجيل كمية الوقت الذي يصرف فعلا في الدراسة، فمراقبة النفس تحفز الفرد وتساعده بأن يكون أكثر وعيا بسلوكه وطريقة التسجيل أيضا تساعد على استغلال الوقت بشكل أفضل، وتجزئة الواجب الى أجزاء.

ويمكن الاستفادة من الأوامر الذاتية في عملية حل المشكلة والبحث عن حلول لها، فملاحظة الطفل كيف يدرس أفضل من مساعدته في الموضوع فهناك طريقة تسمى (SQ3R) وهي استرجاع ومراجعة القراءة والأسئلة

فهذا المنهج يقدم مراجعة زائدة حيث تلخص العناوين والمعلومات وتحول الموضوعات الى أسئلة وتقرأ المادة للإجابة عن الأسئلة وتراجع بصوت عال. ان استخدام طلاب الثانوية لهذا النظام يجعلهم واعين بشكل اكثر بعادات الدراسة الصحيحة ويتعلمون الأسباب والنتائج وماذا يتوقعون عندما تتحسن دراستهم وكما يمكن استخدام هذا النظام للاستماع للمحاضرات و الاعداد للامتحانات واخذ الملاحظات المتعلقة بمفاتيح الاجابة للمادة الدراسية وكما يجب مراجعة الملاحظات وإعادة تنظيمها والتدرب عليها ومراجعة المفاهيم العامة وحفظها.

11- قدم ووفر ظروف وطرق دراسة مفضلة

إذا لم يحفز الاطفال لأن يعملوا بشكل أفضل ساعدهم على ضبط أنفسهم ذاتيا، بان يراقبوا أعمالهم بتسجيل كمية الوقت الذي يصرف فعلا في الدراسة، فمراقبة النفس تحفز الفرد وتساعدته بأن يكون اكثر وعيا بسلوكه وطريقة التسجيل أيضا تساعد على استغلال الوقت بشكل أفضل، وتجزئة الواجب الى أجزاء.

ويمكن الاستفادة من الاوامر الذاتية في عملية حل المشكلة والبحث عن حلول لها، فملاحظة الطفل كيف يدرس أفضل من مساعدته في الموضوع فهناك طريقة تسمى (SQ3R) وهي استرجاع ومراجعة القراءة والأسئلة فهذا المنهج يقدم مراجعة زائدة حيث تلخص العناوين والمعلومات وتحول الموضوعات الى أسئلة وتقرأ المادة للإجابة عن الأسئلة وتراجع بصوت عال. ان استخدام طلاب الثانوية لهذا النظام يجعلهم واعين بشكل أكثر بعادات الدراسة الصحيحة ويتعلمون الأسباب والنتائج وماذا يتوقعون عندما تتحسن

دراستهم وكما يمكن استخدام هذا النظام للاستماع للمحاضرات والاعداد
للامتحانات واخذ الملاحظات المتعلقة بمفاتيح الإجابة للمادة الدراسية وكما يجب
مراجعة الملاحظات وإعادة تنظيمها والتدرب عليها ومراجعة المفاهيم العامة وحفظها.

أساليب التوجيه والإرشاد

الأهداف:

1. أن يتعرف الطالب على مفهوم الإرشاد التربوي.
2. أن يتعرف الطالب على الأساليب المستخدمة في العملية الإرشادية.
3. أن يعبر الطالب عن مفهومه للدور الإرشادي.
4. أن يتعرف الطالب على قطاعات العمل الإرشادي كافة.
5. أن يتعرف الطالب على كيفية بناء العلاقة الإرشادية.

الأساليب:

1. الشرح والتوضيح.
 2. استخدام السبورة.
 3. نشرة إرشادية حول أساليب التوجيه الإرشادي.
- تتميز أساليب التوجيه والإرشاد وطرقه بأنها متعددة، فمثلما تتعدد النظريات الإرشادية تتعدد الأساليب والطرق المستخدمة في التوجيه والإرشاد؛ فهي تقوم على منهج واضح وتختلف وفقاً للاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء في الشخصية أو الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة.
- فمثلاً ترتبط طريقة الإرشاد باللعب بنظريات اللعب. وتتعدد الطرق كذلك. فنجد منها ما يوفق بين طريقتين مثل الإرشاد الفردي و الإرشاد

الجماعي وكذلك الإرشاد الموجه وغير الموجه أو أن تجتمع بين عدد من الطرق وعدد من النظريات.

أهمية دراسة طرق الإرشاد المتعددة:

يتحمس بعض المرشدين لطريقة دون أخرى ويعتبرونها الأهم وأن ماسواها يعتبر لاشيء ؛ وفي الواقع (لاتوجد طريقة عامة شاملة) أو جامعة مانعة ؛ ومن ثم فعلى الدارس والممارس أن يعرف كل الطرق.

ومن الأساليب الإرشادية:

1. الإرشاد المباشر.
2. الإرشاد غير المباشر.
3. الإرشاد الفردي.
4. الإرشاد الجماعي.
5. الإرشاد عن طريق اللعب للأطفال.
6. الإرشاد السلوكي.

1- الإرشاد المباشر:

هو الطريقة التي تنصب بوجه خاص على المرشد التربوي وما يقوم به من خدمات، وهو إعطاء التوجيه والإرشاد والمشورة للطالب بشكل مباشر في حل مشكلته التي يعاني منها وفيه يتحمل المرشد مسؤولية أكبر.

ويهدف: الإرشاد المباشر إلى حل مشكلات الطالب التي جاء بها.

ويستخدم: الإرشاد المباشر عادة مع المسترشدين المتعجلين الذين تنقصهم المعلومات ؛ ويستخدم كذلك مع المسترشدين ذوي المشكلات الواضحة المحدودة، وهو بصفة عامة أكثر استخداماً في مجال الإرشاد العلاجي.

رائد طريقة الإرشاد المباشر: Williamson

شروطه:

1- لابد من معرفة المشكلة التي يعاني منها الطالب لمساعدته في حلها وعلاجها.
2- تحليل العوامل وجمع المعلومات للوصول إلى تحديد واضح لجميع ما يتعلق بالمشكلة.

3- عرض وإعطاء الحلول المناسبة لطالب المساعدة.

4- الإشراف والمتابعة على مدى نجاح عملية الإرشاد.

5- الطالب ليس لديه معلومات بل هو متلقي للمعلومات.

أهم مزايا الإرشاد المباشر:

- هو التركيز الجاد على حل مشكلة العميل.

عيوبه:

- انه ليس من المفروض أن يقدم المرشد حلولاً جاهزة للعميل.

- فيه شيئاً من السلطة والتسلطية من جانب المرشد.

2- الإرشاد غير المباشر:

هو ترك حرية التعبير للطالب عن المشكلة بنفسه وإيجاد الحل المناسب لها، ويمكن أن يتركز حل المشكلة على الطالب بدرجة كبيرة عكس الإرشاد المباشر، ويجب أن يترك الحرية للطالب في اختيار الحل المناسب لمشكلته.

ويهدف: الى إقامة علاقة إرشادية وتهيئة مناخ نفسي يمكن العميل من أن يحقق أفضل نمو نفسي.

ويستخدم: الإرشاد غير المباشر بنجاح مع أنواع معينة من العملاء، وخاصة أولئك الذين يكون ذكاؤهم متوسطاً أو أكثر ويكون لديهم طلاقة لفظية.

رائد طريقة الإرشاد غير المباشر: Rogers

شروطه:

- 1- التمرکز حول العميل الذي ليس هناك من هو أعرف بنفسه منه.
- 2- العلاقة بين المرشد والعميل تكون في مناخ حيادي خال من التهديد والرقابة.
- 3- دور المرشد هو تقبل العميل كما هو ومشجعاً إياه ويفهم وجهات نظره.

أهم مزايا الإرشاد غير المباشر:

- وضوح النظرية التي يستند إليها وهي نظرية الذات.

عيوبه:

- يراعي الإنسان على حساب العلم
- قد يغالي المرشد في ترك العميل وشأنه.
- يهمل عملية الإرشاد.

جدول يبين أوجه الاختلاف بين الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر.

الإرشاد غير المباشر	الإرشاد المباشر
- ممر كز حول العميل.	- ممر كز حول المرشد.
- يهدف إلى إحداث تغيير عن طريق التعلم والنمو.	- يهدف إلى إحداث تغيير عن طريق التعليم والتنمية.
- تقدم خدماتها لمن يطلبها ويسعى إليها فقط.	- تقدم خدماته لمن يطلبها ولمن يحتاجها حتى إذا لم يطلبها.
- يستغرق وقتاً أطول نسبياً.	- يستغرق وقتاً أقل نسبياً.
- يساعد المرشد العميل في أن يحل الأخير مشكلته بنفسه.	- يقدم المرشد مساعدات مباشرة ويساعد في حل المشكلات.
- يقدم المرشد معلومات للعميل حين يطلبها العميل فقط.	- يقدم المرشد ما يراه لازماً من المعلومات للعميل
- يتعلم العميل كيف يعمل مستقلاً ويعتمد على نفسه في حل مشكلته ورسم الخطط اللازمة لحلها.	- يعتمد العميل أكثر على المرشد في تحديد وحل مشكلته.
- يوجه العميل جلسات الإرشاد حسب ما يراه مناسباً لحل مشكلته.	- يقود المرشد عملية الإرشاد بما له من مركز وما لديه من خبرة.
- يركز أكثر على الجوانب الانفعالية من الشخصية.	- يركز أكثر على الجوانب العقلية من الشخصية.
- يحترم المرشد التقرير الذاتي للعميل الذي يحدد هو مشكلته بنفسه.	- يهتم المرشد بإجراء الاختبارات والمقاييس.

3- الإرشاد الفردي:

هو مساعدة الفرد خلال عملية الإرشاد في مجال المدرسة أو المؤسسة أو بمعنى أرساد عميل واحد وجهاً لوجه في كل مرة، وتعتمد فعاليتها أساساً على العلاقة الإرشادية المهنية بين المرشد والعميل، أي أنه علاقة مخططة بين الطرفين تتم في إطار الواقع وفي ضوء الأعراض وفي حدود الشخصية ومظاهر النمو، والإرشاد الفردي هو أوج عملية الإرشاد.

أهم مزايا الإرشاد الفردي :

1- يجب أن تكون مبنية على علاقة مهنية جيدة وقوية بين المرشد التربوي والطالب.

2- لابد من التخطيط لها من قبل وليست صدفة.

3- يجب أن ينبع حل المشكلة من صاحب المشكلة أي الطالب نفسه وليس المرشد هو الذي يعرضها عليه.

4- لابد من جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالطالب ولإعداد من قبل المرشد التربوي للمقابلة الفردية

5- إثارة الدافعية لدى العميل وتفسير المشكلات ووضع خطط العمل المناسبة.

حالات استخدام الإرشاد الفردي:

- الحالات ذات المشكلات التي يغلب عليها الطابع الفردي والخاصة جداً.

- الحالات التي لا يمكن تناولها بفاعلية عن طريق الإرشاد الجماعي.

إجراءات الإرشاد الفردي:

- الإرشاد الفردي هو تطبيق عملي لكل إجراءات العملية الإرشادية، والتي يجب أن تكون مفهومة لدى العميل، ابتداء من المقابلة الأولى حتى إنهاء عملية الإرشاد ومتابعتها.

4- الإرشاد الجماعي:

ويعني تنفيذ الخدمة الإرشادية من خلال مجموعة من الأفراد أي أنها علاقة إرشادية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين تتم من خلال جلسات جماعية في مكان واحد يتشابهون في نوع المشكلة التي يعانون منها ويعبرون عنها كل حسب وجهة نظره وطريقة تفكيره من واقع رؤيته لها وكيفية معالجته لها.

دور المرشد في الإرشاد الجماعي:

إن الدور الذي يقوم به المرشد من خلال هذا الأسلوب يقوم على التخطيط للجلسات الإرشادية المزمع القيام بها وكذا تحديد الوقت الملائم لتنفيذها، ويفضل المرشد أن يعطي لأفراد الجماعة المشاركين في الجلسة فرصة الحوار وتبادل الآراء بينهم وأن لا يحتكر المناقشة وأن يختار أفراد الجماعة قائداً من بينهم ليقوم بالتنسيق وتنظيم الحوار ويتراوح عدد الأفراد المشاركين من (7 - 1) أفراد ويصل إلى أكثر من ذلك.

وكما أنه يستحسن أحياناً أن تكون الجماعة متجانسة عقلياً واجتماعياً حتى يتمكن المرشد من التعامل مع جميع أعضائها في مستوى يناسب الجميع، ومدة الجلسة الجماعية تتراوح ما بين نصف ساعة إلى ساعة تقريباً.

ويتم تنفيذ الجلسات وفقاً للإجراءات التالية:

الجلسة الأولى: التعارف بين الأعضاء المشاركين وطرح أولويات المشكلة والتعرف على الأسباب والدوافع المؤدية إلى وجود المشكلة.

الجلسة الثانية: استكمال الجلسة الأولى وعرض النتائج المترتبة على التماهي في المشكلة وإعطاء المشاركين واجباً منزلياً متعلقاً بالمشكلة يمكنهم من الإجابة عليه في المنزل.

الجلسة الثالثة: مناقشة الواجب المنزلي الذي أعطى للمشاركين قبل نهاية الجلسة الثانية ويقترح استضافة أحد المعنيين بموضوع الجلسة ومناقشته من قبل المسترشدين، ويمكن عرض بعض جوانب المشكلة من خلال مشهد تمثيلي يقوم به المشاركون وبإمكانهم تبادل الأدوار التمثيلية فيه ويطلق على هذا النوع بالتمثيل النفسي المسرحي أو تمثيل المشكلات النفسية أو الاجتماعية ويعتبر من أشهر أساليب التوجيه والإرشاد الجماعي ويتيح للمشاركين فيه فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي والاستبصار الذاتي بمشكلاتهم للكشف عن اتجاهاتهم وصراعاتهم وإحباطهم مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الاجتماعية.

الجلسة الرابعة أو الختامية: وتناقش فيه العوامل المؤدية للتخلص من المشكلة من قبل المشاركين في الجلسة وتصاغ فيه التوصيات التي يتفق عليها المشاركون لكي يقوم المرشد بمتابعتها.

ويستخدم المرشد التربوي بعض الوسائل المناسبة لهذه الجلسات كتسجيلها على شرائط كاسيت أو شرائط فيديو - إن تيسر ذلك - حيث يمكن إعادة التسجيل أو العرض المرئي للمشاركين للاستفادة منه والتعلم أو اكتساب عادات جديدة في ضوءه، ويقوم المرشد التربوي بتدوين هذه الجلسات وما يدور فيها من مناقشات وملاحظات في سجل خاص للقيام بدور المتابعة والتقويم لهذه الجلسات.

وتشتمل جلسات الإرشاد الجماعي على الجوانب التالية:

مشكلات دراسية:

كالقلق البسيط والعزلة والانطواء والخجل والسرّحان والتدخين أو السلوك الإدماي. - كالتأخر الدراسي، وتكرار الرسوب والإعادة والغياب والتسرب واضطراب العادات الدراسية وصعوبات وبطء التعلم وسوء التكيف الدراسي

مشكلات أسرية واجتماعية وصحية:

مثل التفكك الأسري الناجم عن انفصال الزوجين أو طلاقيهما وحالات الشجار بينهما، وسوء التوافق المهني أو الإصابة ببعض الأمراض العصرية أو المزمنة ... الخ

مواقف تتطلب تدخل المرشد التربوي أثناء جلسات الإرشاد الجماعي:

قد يحدث خلال الإرشاد الجماعي ما يتطلب تدخل المرشد وعلى سبيل المثال:

- 1- عندما يحدث بطريق مباشر أو غير مباشر أن يكون أحد المسترشدين هو كبش الفداء الذي تفرغ عليه الجماعة مشاعرها وتزيح تهديداتها -
 - 2- عندما تتلاحق أسئلة ومناقشة الجماعة.
 - 3- الخروج من المشكلة وسرد قصص ومواقف جانبية لا علاقة لها بالموضوع.
 - 4- عندما تغتاب الجماعة عضواً غير موجود.
 - 5- عندما يهاجم أحد المسترشدين أفكار الجماعة والعمل الإرشادي.
- متى نفضل استخدام الإرشاد الفردي على الإرشاد الجماعي:
- 1- إذا تطلبت حالة المسترشد ومشكلة انتباهاً وتركيزاً شديداً لا يتوافر أو يتاح من خلال الإرشاد الجماعي -
 - 2- عندما يكون موضوع الإرشاد أو العلاج انحرافاً جنسياً أو إدماناً للمخدرات.
 - 3- إذا كان المسترشد في حالة تتطلب التدخل السريع كما هو في الحالات الهستيرية والإكتئابية.
 - 4- عندما لا يكون لدى المسترشد القدرة على تكوين علاقات اجتماعية وتنقصه مهارة التفاعل مع الآخرين كما هو في حالات الفوبيا الاجتماعية.
 - 5- عندما يرفض المسترشد الجماعة لأن مشكلته على درجة من الخصوصية.

مميزات الإرشاد الجماعي:

- 1- الترشيد والاقتصاد في النفقات والوقت والجهد وعدد المرشدين.
- 2- تعد أفضل طرق الإرشاد بالنسبة للحالات التي تقاوم العلاج الفردي وتحفظ ولا تسعى أو تتعاون في حل المشكلة.
- 3- يتعلم الفرد من الجماعة جوانب كثيرة فهي تكسبه مزيداً من الثقة بالذات وتضفي عليه روح التعاون والتفاعل والانسجام مع الآخرين.
- 4- صورة حية واقعية لنقل المشكلات الاجتماعية إلى مواقف حياتية فتكسب المرشدين مرونة السلوك الاجتماعي قبل تطبيقه عملياً.
- 5- المناقشة الاجتماعية لموضوع مشترك تقلل من الخوف وتشعر بالأمن فتتيح فرص التنفيس والتفريغ الانفعالي.
- 6- اشتراك المرشدين في المناقشة والاستماع يقلل من تمركزه حول نفسه ويشعره بالأخذ والعطاء واختيار الأماط السلوكية البديلة وتعميمها إلى مواقف الحياة اليومية.
- 7- ازدواجية دور المرشدين إذ يقوم بتعديل سلوكه بناء على نقده وملاحظاته لسلوك الآخرين وعلى نقد وملاحظات سلوك الآخرين له وعليه فإنه يقوم بعملية تقويم ذاتي.
- 8- الشعور بالانتماء للجماعة واحترام الرأي الآخر حتى ولو اختلف مع وجهة نظره خلال التفاعل والتعاون مع الأقران، وأن إرشاد مجموعة الأقران يعد شخصاً لمشكلاتهم ومعالجاً لها.

9- تطوير إمكانيات الشخصية وتدريب حساسيتها عند التفاعل مع الضغوط الاجتماعية.

عيوب الإرشاد الجماعي:

1- عدم وجود فرصة لعرض المشكلات الخاصة التي يرى المسترشد عدم عرضها أمام الآخرين مما يضعف إمكانية إحداث تغيرات في بناء شخصية المسترشد.

2- عدم استفادة الحالات القصوى من المرضى والمنحرفين من الجلسات الإرشادية الجماعية

3- قد تضيع المشكلات الخاصة خلف أولوية مناقشة المشكلات العامة وقد تتضاعف المشكلات فقد يتعلم ذوي المشكلات الخاصة أمطاً سلوكية جديدة غير مرغوب فيها.

4- اعتبار المسترشد عضو في جماعة يجعله يلتزم باقتراحاتها ومرئياتها مما يعوق حاجته الشخصية.

5- قد ينتاب بعض المسترشدين شعور بالخوف أو القلق أو الخجل في كشف مشكلاتهم للآخرين وقد ينتابهم شعور بالقنوط والندم والتوتر إذا ما كشفوا فعلاً، وبذلك يرون أن الإرشاد الجماعي مهدد لمكانتهم وواقعهم الاجتماعي.

تمهيد لجلسات الإرشاد الجماعي:

1- تحديد المشكلة وجمع المعلومات عنها.

2- تحديد الطلاب عن طريق بعض المصادر مثل (إدارة المدرسة / المعلمون / ملاحظات المرشد التربوي الميدانية / استمارة الحاجات الإرشادية / مذكرة الواجبات / ... الخ)

عقد لقاءات فردية مع الطلاب المعنيين لمعرفة مدى رغبتهم في علاج المشكلة فردياً أو جماعياً والاتفاق معهم على موعد الجلسة الأولى.

جدول يبين أوجه الاختلاف بين الإرشاد الفردي والإرشاد الجماعي

الإرشاد الجماعي	الإرشاد الفردي
<ul style="list-style-type: none"> - الجلسة الإرشادية عادة أطول (ساعة ونصف تقريباً) - يتركز الاهتمام على كل أعضاء الجماعة. - أكثر فعالية في حالة المشكلات العامة والمشاركة. - يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي مع الآخرين ويستغل القوى الإرشادية في الجماعة وتأثيرها على الفرد. - يتيح وجود الجماعة تجريب الأفراد للسلوك الاجتماعي المتعلم من خلال عملية الإرشاد " كبروفة " - دور المرشد أصعب وأكثر تعقيداً. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجلسة الإرشادية عادة أقصر- (45 دقيقة تقريباً) - يتركز الاهتمام على الفرد. - يتركز الاهتمام على المشكلات الخاصة. - أكثر فعالية في حالة المشكلات الخاصة. - يتيح فرصة الخصوصية والعلاقة الإرشادية الأقوى بين المرشد والعميل. - ينقصه وجود المناخ الاجتماعي. - دور المرشد أسهل وأقل تعقيداً.

5- الإرشاد عن طريق اللعب للأطفال:

الإرشاد باللعب طريقة شائعة الاستخدام في مجال إرشاد الأطفال على أساس أنه يستند إلى أسس نفسية وله أساليب تتفق مع مرحلة النمو التي يمر بها الطفل وتناسبها وأنه يفيد في تعليم الطفل وفي تشخيص مشكلاته وفي علاج اضطرابه السلوكي.

أسس الإرشاد باللعب:

يقوم الإرشاد باللعب على أسس نفسية لها أصولها في ميادين علم النفس العام وعلم نفس النمو وعلم النفس العلاجي.

فاللعب بصفة عامة هو أي سلوك يقوم به الفرد دون غاية علمية مسبقة.

استخدام اللعب في التشخيص:

يمكن دراسة سلوك الطفل عن طريق ملاحظته أثناء اللعب بهدف تشخيص مشكلاته، وإثناء اللعب الجماعي يمكن معرفة الكثير عن المشكلات وأسبابها.

استخدام اللعب في الإرشاد:

يلجأ المرشد إلى اللعب كطريقة هامة لضبط وتوجيه وتصحيح سلوك الطفل، ويستخدم اللعب لدعم النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي المتكامل المتوازن للطفل، فهو يقويه جسمياً ويراوده بمعلومات عامة ومعايير اجتماعية ويضبط انفعالاته.

أساليب الإرشاد باللعب:

- 1- اللعب الحر: وهو غير محدد تترك الحرية للطفل لاختيار اللعب وإعداد مسرح اللعب وتركه يلعب بما يشاء وبالطريقة التي يريدونها دون تهديد أو لوم أو استنكار أو رقابة أو عقاب.
- 2- اللعب المحدد: وهو لعب موجه مخطط وفيه يحدد المرشد مسرح اللعب ويختار اللعب والأدوات بما يتناسب مع عمر الطفل وخبرته وبحيث تكون مألوفة له حتى تستثير نشاطاً واقعياً أو أقرب إلى الواقع.
- 3- اللعب بطريقة الإرشاد السلوكي: ويكون في حالات مثل حالات الخوف من حيوانات معينة يمكن تحصين الطفل تدريجياً بتعويده على اللعب بدمى هذه الحيوانات في مواقف آمنة سارة متدرجة ومتكررة حتى تتكون ألفة تذهب بالحساسية والخوف مبدئياً.

فوائد الإرشاد باللعب:

- 1- هو انسب الطرق لإرشاد الطفل.
- 2- يستفاد منه تعليمياً وتشخيصياً وعلاجياً في نفس الوقت.
- 3- يتيح خبرات نمو بالنسبة للطفل في مواقع مناسبة لمرحلة نموه.
- 4- يساعد الطفل على والاستبصار بطريقة تناسب عمره.
- 5- يعتبر مجالاً سمحاً يتيح فرصة التنفيس الانفعالي ويخفف عن الطفل التوتر الانفعالي.
- 6- يمثل فرصة لإشراك الوالدين والتعامل معهم في عملية الإرشاد.

6. الإرشاد السلوكي:

يعتبر الإرشاد السلوكي تطبيقاً عملياً لقواعد ومبادئ وقوانين التعلم والنظرية السلوكية وعلم النفس التجريبي بصفة عامة في ميدان الإرشاد النفسي وبصفة خاصة في محاولة حل المشكلات السلوكية بأسرع ما يمكن وذلك بضبط وتعديل السلوك المضطرب المتمثل في الأعراض.

أسس الإرشاد السلوكي:

يقوم الإرشاد السلوكي على أسس نظريات التعلم بصفة عامة ولا تعلم الشرطي بصفة خاصة، ويطلق على الإرشاد السلوكي أحياناً " إرشاد التعلم " أو " علاج التعلم " .

خصائص الإرشاد السلوكي:

- 1- معظم سلوك الإنسان متعلم ومكتسب.
- 2- السلوك المضطرب المتعلم لا يختلف من حيث المبادئ عن السلوك العادي المتعلم.
- 3- السلوك المضطرب يتعلمه الفرد نتيجة لتعرض المتكرر للخبرات التي تؤدي إليه.
- 4- جملة الأعراض النفسية تعتبر تجمعاً لعادات سلوكية خاطئة متعلمة.
- 5- السلوك المتعلم يمكن تعديله.

إجراءات الإرشاد السلوكي:

- تحديد السلوك المضطرب المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه.
- تحديد الظروف والخبرات والمواقف التي يحدث فيها السلوك المضطرب.
- تحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب.
- اختيار الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها أو ضبطها.
- إعداد جدول التعديل أو التغيير أو الضبط.
- تنفيذ خطة التعديل أو التغيير أو الضبط.

أساليب الإرشاد السلوكي:

- 1- التخلص من الحساسية أو التحصين التدريجي.
- 2- الإفاضة وهو عكس التحصين التدريجي.
- 3- الكف المتبادل ويقصد به كف كل من نمطين سلوكيين غير متوافقين ولكنهما مترابطان وإحلال سلوك متوافق محليهما.
- 4- الإشراف التجني ويعني تعديل سلوك العميل من الإقدام إلى الإحجام والتجنب.
- 5- التعزيز الموجب " الثواب ".
- 6- التعزيز السالب ويعني العمل على ظهور السلوك المطلوب.
- 7- العقاب " الخبرة المنفرة ".
- 8- الثواب والعقاب.
- 9- تدريب الإغفال " الإطفاء "
- 10- الإطفاء والتعزيز.

أهم مزايا الإرشاد السلوكي:

- 1- يقوم على أساس دراسات وبحوث تجريبية معملية قائمة على نظريات التعلم.
- 2- متعدد الأساليب لتناسب تعدد المشكلات الاضطرابات.
- 3- يركز على المشكلة أو العرض وهذا يوفر وجود محك لتقييم نتائجه.
- 4- عملي أكثر منه كلامي ويستعين بالأجهزة العلمية.
- 5- نسبة الشفاء عالية قد تصل إلى 90% من الحالات.
- 6- أهدافه واضحة.
- 7- يوفر الوقت والجهد والمال.
- 8- يمكن أن يعاون فيه كل من الوالدين بعد التدريب اللازم.

أهم عيوب الإرشاد السلوكي:

- يحول ميكنة الإنسان.
- لا يركز على مصدر المشكله العميق.
- أحياناً يكون الشفاء وقتياً وعابراً.
- الاضطرابات السلوكية يصعب تفسيرها جميعاً في شكل نموذج سلوكي مبني على أساس الإشراف.
- يهتم بالسلوك المضطرب فقط ويركز على التخلص من الأعراض الظاهرة دون المصدر الحقيقي.

كيف تحافظ على أسنانك

الهدف العام:

1. أن يتعرف الطلبة على أهمية العناية بشكل عام.

الأهداف الخاصة:

1. التعرف على كيفية ظهور الأسنان.
2. التعرف على الأسباب التي تؤثر على جودة الأسنان.
3. التعرف على أسباب تلف الأسنان.
4. التعرف على كيفية العناية بالأسنان.
5. التعرف على النتائج المترتبة عن إهمال الأسنان.

الأساليب:

1. الشرح/ استخدام السبورة.
2. عرض بوستر.
3. عرض فيلم عن الأسنان إن توفر في المدرسة.

المحافظة على صحة الأسنان أمر هام وواجب، فالأسنان السليمة تمضغ الطعام جيداً وتساعد على الكلام وحسن المظهر، كما أن أمراض الأسنان تؤدي أحياناً إلى أمراض خطيرة في أجزاء أخرى من الجسم.

ونظراً لأن الفم يوفر مكاناً ملائماً لتكاثر الجراثيم، لذا من المهم اتخاذ الإجراءات المناسبة منذ الصغر للحفاظ على نظافة الفم والحد من أكل السكريات وذلك لضمان بقاء الأسنان واللثة سليمة وصحيحة.

وأهم أسباب أمراض الأسنان تكون مادة لبنية من الجراثيم تلتصق على سطح الأسنان ويكون لونها أبيض أو أصفر، وتتكاثر هذه الجراثيم وتسبب تراكم هذه المادة ما لم يتم إزالتها، وتنمو وتواصل نموها حتى لو لم يأكل الإنسان، وتسمى هذه المادة اللويحة (البلاك) عند التقاء اللثة بعنق السن وبين الأسنان ويسبب التهاب اللثة - فيصبح لونها أحمر قاتم وتصبح متورمة ولامعة وتنزف بسهولة.

وعادة يبدأ الالتهاب في الصغر ويزداد مع تقدم العمر بسبب عدم المحافظة على صحة الفم، ولكن إذا أزيلت هذه المادة -البلاك- فإن اللثة تستعيد صحتها. واللثة السليمة يكون لونها قرنفلياً باهتاً، وفي حالة ترك البلاك على الأسنان فإنها تهاجم الجزء العميق من اللثة والألياف المثبتة للأسنان، فتتكون جيوب وتذوب عظام الفك تدريجياً وتزداد الجيوب عمقاً مما يؤدي إلى خلخلة الأسنان وسقوطها وترك البلاك على الأسنان مما يسمح للكالسيوم الموجود في اللعاب بالاندماج فيها فتتحول إلى مادة كلسية صلبة تسمى القلح لا يمكن إزالتها بسهولة ويجب إزالتها بمعرفة الطبيب لوقاية اللثة من أضرارها.

أما تسوس الأسنان فهو يحدث بسبب وجود البلاك، لأن الجراثيم تهضم السكر الموجود في الفم وتحوله إلى حامض يذيب الأسنان، ويحدث هذا خاصة عند الأفراد الذين يكثر من تناول السكر والحلوى وتتكون فجوات في أسنانهم تدريجياً.

ويبدأ التسوس فيكون بقع سوداء أو بنية أو بيضاء لبنية على السن تزداد عمقاً بالتدرج في طبقات السن وتؤدي إلى تكون فجوة حقيقية بها قد تسبب الألم ويمكن علاجها بالحشو من قبل الطبيب، وإذا لم تعالج تفسد السن بأكمله وبالتالي تصل إلى مرحلة الحالة فيها لا بد من خلع الأسنان.

أمراض اللثة:

الأنسجة المحيطة بالسن: تعرف هذه الأنسجة على أنها مجموعة الأنسجة التي تحيط وتدعم السن، وتتكون من اللثة والأربطة المثبتة للسن و الميلاط على جذور الأسنان وعظم الفك السنخي.

أولاً اللثة: هي ذلك الجزء من الأنسجة اللبنية التي تغلف عظم الفك من الجهتين الدهليزية واللسانية وتغطي عنق الأسنان الموجودة، وتتكون من اللثة الحرة واللسانية واللثة الملتصقة.

-اللثة الحرة: وهي الجزء الأعلى من اللثة غير الملتصق والذي يحيط بالسن ليكون الأخدود اللثوي.

-اللثة ألسينية: وهي عبارة عن امتداد حافة اللثة باتجاه الفراغ الموجود بين الأسنان، ويعتمد شكل ألسينية على نقطة التقاء السنين المتجاورين،

وتبرز أهمية فصل ألسينية عن اللثة لأنها تعتبر المؤشر الأول لإصابة اللثة والأنسجة المحيطة بالسن.

-اللثة الملتصقة: وهي جزء من اللثة الذي يبدأ عند أسفل الأخدود اللثوي ويمتد إلى الحد الفاصل من اللثة والأنسجة المخاطية الأخرى في الفم.

كيف تكون اللثة في الوضع الطبيعي؟

تكون اللثة في الوضع الطبيعي كما يلي:

1- اللون: يكون لون اللثة في الحالة الطبيعية وردي شاحب أو مرجاني مقارنة بالأنسجة الموجودة في الفم والتي يكون لونها أغمق، ويختلف لونها من شخص لأخر لعدة عوامل منها:

أ- تركيز الكرياتين في النسيج أطلائي.

ب- زيادة أو نقصان الأوعية الدموية في اللثة.

ج- زيادة أو نقصان مادة التلوين فيها.

د- كثافة النسيج أطلائي المغلف للثة.

2- الشكل العام: تكون ألسينية في اللثة الطبيعية على شكل مثلث، وتملاً الفراغ الناتج عند التقاء السنين المتجاورين، ويعتبر تحدب اللثة عند الأشخاص الأكبر سناً تعبيراً طبيعياً وليس مرضاً وحافة اللثة تكون رقيقة.

3- صلابة اللثة: في الوضع الطبيعي تكون اللثة صلبة ومرنة عند الضغط عليها كما يجب أن تكون ملتصقة بالأسنان وعظم الفك.

4- عمق الأخدود اللثوي: يتراوح عمق الأخدود اللثوي في الحالة الطبيعية بين صفر-2 ملم.

5- الإفرازات اللثوية الإنتانية: في الحالة الطبيعية لا تفرز من اللثة أية

إفرازات إنتانية ولكنها تفرز ساءلاً يسمى السائل اللثوي.

ثانياً)-عظام الفك السنخي: هو جزء من عظام الفك العلوي والفك السفلي ويقسم إلى قسمين العظم السنخي والعظم الدائم.

أ- العظم السنخي: يتكون من رقائق العظم المحيط بجدار الأسنان وترتبط بها الأربطة التي تثبت الأسنان.

ب-العظم الدائم: وهو عظم قاس صلب يحيط بالعظم السنخي ويدعمه.

ثالثاً)-الأربطة: وهي عبارة عن أنسجة مثبته تحيط بجذور الأسنان، وترتبط بعظام الفك السنخي، وتتكون من ألياف غير قابلة للاستطالة.

رابعاً)-الميلاط: وهو عبارة عن أنسجة خاصة متكلسة وصلة تغطي جذور الأسنان ويبدأ عند عنق السن وينتهي بجذوره.

أمراض اللثة:

أمراض اللثة عبارة عن التهاب يصيب اللثة وتقسم إلى:

- 1- مرض اللثة الحفافي، ويشمل حافة اللثة.
- 2- التهاب ألسينية، ويشمل ألسينية.
- 3- التهاب اللثة المنتشر، ويشمل اللثة الملتصقة إضافة لباقي أجزاء اللثة.

اللثة في الحالة المرضية:

- 1- اللون: يتغير اللون في الحالة المرضية إلى اللون الأحمر بدلاً من الوردي.
- 2- الشكل العام: الحافة تكون على شكل مستدير ناتج من تجمع السوائل في اللثة بسبب الالتهاب.
- 3- صلابة اللثة: تكون لينة ومنتفخة مقارنة بالوضع الطبيعي.
- 4- وضع مكان اللثة: ترتفع حافة اللثة باتجاه تاج السن بسبب الالتهاب.
- 5- نزف اللثة: يعتبر من الإرشادات الأولية لالتهاب اللثة لتقرح الغشاء الطلائي للجيب اللثوي.
- 6- الألم: عادةً لا يكون هناك ألم عند التهاب اللثة باستثناء ما يعرف بالتهاب اللثة الحاد.

أسباب التهاب اللثة:

تعتبر اللوائح الجرثومية هي السبب الرئيسي والأكثر أهمية لمرض اللثة والأنسجة، أما الأسباب الأخرى فتعتبر عوامل مساعدة ومن هذه الأسباب:-

أولاً-أسباب موضوعية:

1- شكل من أشكال التحريش الموضوعي:

أ- اللوائح الجرثومية.

ب- المؤثرات الكيميائية.

ج- المؤثرات الميكانيكية، مثل تفريش الأسنان بشكل غير صحيح وبقاء الطعام.

د- الحشوات والإستعاضات السنية غير الصحيحة.

2- عدم العناية الجيدة بالفم والأسنان.

3- التنفس من الفم.

4- التدخين.

ثانياً-أسباب عضوية:

أ- المراهقة. ب- الحمل. ج- مرض السكري. د- نقص فيتامينc.

العلاج:

يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التهاب اللثة يمكن علاجه بشكل تام بإزالة الأسباب الموضوعية المؤثرة بالعناية المنزلية من خلال نظافة الفم والأسنان بشكل جيد. أما الطبيب الذي يقوم بإزالة الترسبات الكلسية الموجودة فوق

اللثة مع مراقبة مرض السكري ونقص فيتامين c. نخر الأسنان: يعرف نخر الأسنان على أنه مرض الأنسجة المتكلسة في السن، ويوصف بأنه ذوبان الأجزاء غير العضوية وتهدم الأجزاء العضوية في السن. يعتبر تنخر الأسنان أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً وإصابة في الجنس البشري المعاصر، كما يعتبر فريداً من نوعه بين الأمراض لأنه غير قابل للشفاء، فبمجرد أن يصاب السن بالنخر لا يعود إلى وضعه الطبيعي ويلزم المصاب مادام السن في الفم. ويصيب نخر الأسنان الذكور والإناث والأطفال والشيوخ.

إن أسباب النخر وكيفية تأثير هذه الأسباب على الأسنان توضح بشكل تام، كما أن جميع محاولات الوقاية منه لم تحقق سوى نجاحاً جزئياً فقط

أسباب نخر الأسنان:

إن السبب الرئيسي لنخر الأسنان هو اللوائح الجرثومية، إلا أن طريقة عمل هذه اللوائح والكيفية التي ينتج عنها نخر الأسنان لازالت غير معروفة، وهناك نظريتان لكيفية وأسباب نخر الأسنان، وهما النظرية الحمضية ونظرية تحليل البروتين.

-النظرية الحمضية: تنص على أنه يوجد في اللعاب مواد تستطيع تحويل الكربوهيدرات إلى أحماض وإن هذه المواد هي عوامل ميكروبية.

إن إنتاج الأحماض بواسطة الميكروبات على المواد الكربوهيدراتية تذيب ميناء السن وتزيل المواد الكلسية من العاج.

إن اللوائح الجرثومية التي تتكون على الأسنان والتي هي عبارة عن فضلات الطعام والموتسرين والخلايا الطلائية والبكتيريا تبقى الأحماض على المنطقة المعرضة لفترة أطول نسبياً، وتتكون هذه اللوائح على الأسنان.

-النظرية الثانية: تقول أن نخر الأسنان عبارة عن تحلل للمواد البروتينية، حيث تقوم البكتيريا المساعدة على تحليل البروتين الموجودة في الفم بإنتاج خمائر الكريتاز و الكولاجيناز وهذه تذيب الأنسجة الرابطة في ميناء السن البروتينية.

الصفات العامة للنخر:

- 1- تغير لون المكان المنخور.
- 2- حدوث فتحة في ميناء السن وتلين العاج.
- 3- حدوث فجوات في السن.

عوامل تساعد على نخر الأسنان:

- 1- تركيب الأسنان: الأسنان السليمة تحتوي على كمية أكبر من الفلور.
- 2- الشكل العام: الشقوق الموجودة والثقوب العميقة في سطح السن عوامل مساعدة حيث تتجمع الفضلات من الطعام.
- 3- اصطفااف الأسنان: سوء الاصطفااف يساعد على النخر.

عوامل لها علاقة باللعب:

- 1- كمية اللعب: زيادة كمية اللعب تساعد على غسل السن وتقلل النخر.
- 2- لزوجة اللعب: اللعب اللزج من العوامل المساعدة على نخر الأسنان.

الطعام:

- 1- طبيعة الطعام: الطعام الذي تتوفر فيه ألياف تساعد على تنظيف الأسنان ولا تلتصق بها.
- 2- احتواء الطعام على المواد النشوية: ازدياد كمية النشويات سبب مهم وكبير في زيادة النخر السني.
- 3- الفيتامينات: إن فيتامينا (أ) و(د) لهما أهمية في تطور السن ونموه.
- 4- الفلور: وجود الكمية اللازمة والفضلى من الفلور في مياه الشرب تساعد على حماية السن من النخر.

العوامل الجهازية:

- 1- الوراثة: للعوامل الوراثية عامل هام جداً في نخر الأسنان.
- 2- الحمل والرضاعة: انشغال الأم بطفلها عن تنظيف أسنانها وليس لأسباب أخرى علاقة.

الوقاية من تنخر الأسنان:

- 1- بواسطة المواد الكيماوية: يعتبر الفلور أهم عنصر.

2- الغذاء: الإقلال من تناول المواد السكرية والنشوية.

3- إجراءات ميكانيكية:

أ- العناية من خلال مراجعة الطبيب لإزالة المواد المترسبة وإصلاح المنخورة بحشوات.

ب- استخدام الفرشاة بالشكل السليم.

ج- المضمضة بواسطة الماء إذا لم يكن ممكناً استخدام الفرشاة.

د- إزالة فضلات الطعام بواسطة الخيط أو النكاشة.

هـ- تناول الخضار والفواكه لخاصية الألياف لتنظيف الأسنان.

و- اللبان ولو أن هذا الاعتقاد غير مؤكد.

أصناف النخور:

1- النخور حسب الموقع: أ- نخور الثقوب والشقوق. ب- نخور السطوح الملساء.

2- النخور لسرعة الانتشار: أ- نخور سريعة (حادّة). ب- نخور بطيئة (مزمن).

الاتصال

الفئة المستهدفة:

طلاب الصف السابع وحتى الثاني ثانوي.

الأهداف العامة:

1- أن يتعرف الطلبة على مهارات الاتصال وماهية الاتصال.

الأهداف الخاصة:

1- إتقان مهارات الاتصال الفعال.

2- التعرف على وسائل الاتصال وأهميته في المدرسة.

3- التعرف على معوقات الاتصال.

الاتصال وسيلة يمكن بواسطتها تحسين التفاعل بين الأفراد والجماعات لتحقيق نتائج

طيبة وعلاقات حسنة, وهو :

- 1- عملية يتم عن طريقها إيصال معلومات أو توجيهات من عضو في البناء التنظيمي إلى عضو آخر بقصد إحداث أو تعديل في الطريقة أو السلوك أو الأداء
- 2- وسيله لنقل أو تبادل المعلومات والتعليمات أو التوجيهات أو الأفكار بأسلوب كتابي أو شفهي بين فرد وآخر داخل البناء التنظيمي بغرض تحقيق أهداف مشتركة وفي ضوء فلسفة معينه, سواء على المستوى القيادي او الإشرافي أو على المستوى الإجرائي التنفيذي.

المهارات المهنية للمرشد التربوي

- 1- مهارة الاتصال والتأثير في الآخرين داخل المجتمع المدرسي والمحلي.
- 2- المهارة الاجتماعية: وهي تعني مهارة الاتصال بالآخرين, في إطار مهني محدد وهي أكثر ارتباطا بالمرشد التربوي المعاصر الذي تفرض مهنته عليه مسئولية تغيير الإنسان فردا أو كان عضوا في جماعه أو يحتويه مجتمع محلي, وهذه المهارة تتطلب استعدادات عقلية كالطلاقة اللفظية ومحادثة الجماعات والتجمعات والعمل مع الضغوط وعند الأزمات, أو القضايا الاجتماعية الحرجة مثل التلوث البيئي والإدمان والإرهاب وغيره.

مهارات الاتصال:

يتضمن الاتصال الفعال مجموعه من المهارات التي ينبغي على المرشد أن يكون ملم بها وهي خمس مهارات وهي كالتالي:

مهارات الاتصال الفعال:

1/الإصغاء /2 الشرح. /3 السؤال / 4 التقييم /5 الاستجابة

طرق الاتصال:

يتوقف اختيار إحدى طرق الاتصال على طبيعة المرسل, أو المستقبل أو الموقف الذي يفرض نفسه على عملية الاتصال.

ومن بين هذه الطرق ما يلي:

- 1 الاتصالات غير اللفظية
- 2 الاتصالات الشفهية أو اللفظية.
- 3 الاتصالات الكتابية.

أدوات الاتصال المستخدمة في المدرسة:

- 1- الاتصالات المباشرة: عن طريق الندوات أو المحاضرات والاجتماعات والمقابلات و الاذاعة المدرسية.
- 2- النشرات
- 3- المجلات والصحف المدرسية بما تحتوي من توجيهات وتعليمات.
- 4- الدراسات العلمية والتقارير حول مشكلة مدرسيه معينه.
- 5- الزيارات ألسفيه داخل الصفوف المدرسية.

يتوقف اختيار أداة الاتصال المناسبة على عدة أمور أهمها:

- السرعة المطلوبة في الاتصال.
- السرية الواجب توفرها في الاتصال.
- عدد الأفراد المطلوب الاتصال بهم.
- طبيعة الرسالة الاتصالية ودرجة أهميتها.

عناصر الاتصال:

- 1/ مصدر الرسالة / 2 الرسالة / 3 وسيلة الاتصال / 4 المستقبل / 5 تغذية راجعه او عكسية.

معوقات عملية الاتصال

- 1/ عدم وجود تخطيط كاف لعملية الاتصال.
- 2/ وجود آراء وفرضيات غير واضحة.
- 3/ التلاعب بالمعاني والألفاظ.
- 4/ القصور في الإصغاء.

- 5/عدم القدرة على فهم ظروف الطرف الآخر أثناء الاتصال.
6/عدم اختيار وسيلة اتصال ملائمة.
7/عدم الثقة او الخوف و التهديد بين الرؤساء والمرؤوسين يزيد من درجة الصعوبة في عملية الاتصال.
8/عدم تجانس الأفراد العاملين.

زيادة فعالية الاتصال

- 1/اختيار أسلوب الاتصال المناسب للموقف.
2/تحسين عملية الاتصال عن طريق بث الرسالة بلغه واضحة وبسيطة.
3/تقديم المعلومات في شكل يتفق ورغبات الفرد.
4/تمكين مستقبل الرسالة من التعبير عن وجهة نظره في المعلومات المرسله اليه.
5/التكرار غير الممل لعملية الاتصال حتى يتم التأكد من فهم تلك العملية.

أهمية الاتصال بالمدرسة

- تعود أهمية الاتصال في المدرسة باعتبار أداة مهمة في تكامل الوظائف الإدارية وتنسيقها لتحقيق الأتي:
- 1 /تناول المشكلات التي تنشأ في المدرسة ودراستها واقتراح الحلول المناسبة لها.
 - 2/تنظيم وإدارة العناصر البشرية والمادية بطريقة فعالة.
 - 3/اتخاذ القرارات المدرسية الرشيدة.
 - 4 /تحديد أهداف المدرسة ووضع الخطط اللازمة لتحقيقها.
 - 5/تطوير العلاقة بين المدرسة والمجتمع المحلي.
 - 6/قيادة وتوجيه الأفراد داخل المدرسة وتحفيزه

أساليب تنمية مهارة القراءة

الهدف العام:

1- أن يتعرف الطالب على مهارات القراءة.

الأهداف الخاصة:

- 1- أن يمارس الطلبة مهارات القراءة السليمة.
- 2- أن يتم تنمية الميل للقراءة.

الوسائل والأساليب:

- 1- الشرح
- 2- النشرات
- 3- عرض نماذج من أساليب الطلبة المستخدمة لديهم.

هناك أساليب كثيرة لتنمية مهارات القراءة والمطالعة ومن أهم هذه الأساليب:

- 1- تدريب الطلاب على القراءة المعبرة والممثلة للمعنى حيث حركات اليد وتعبيرات الوجه والعينين، وهنا تبرز أهمية القراءة النموذجية من قبل المعلم في جميع المراحل ليحاكيها الطلاب.

2- الاهتمام بالقراءة الصامتة فالطالب لا يجيد الأداء الحسن إلا إذا فهم النص حق الفهم لذلك وجب أن يبدأ الطالب بفهم المعنى الإجمالي للنص عن طريق القراءة الصامتة ومناقشة المعلم للطلاب قبل القراءة الجهرية.

3- تدريب الطلاب على القراءة السليمة من حيث مراعاة الشكل الصحيح للكلمات ولاسيما أو آخرها.

4- معالجة الكلمات الجديدة بأكثر من طريقة مثل: استخدامها في جملة مفيدة ذكر المرادف والمضاد طريقة التمثيل وطريقة الرسم كل ذلك يقوم به الطالب وليس المعلم.

5- تدريب الطلاب على الشجاعة في مواقف القراءة ومزاوتها أمام الآخرين بصوت واضح دون تلجلج أو تلعثم أو خجل، وأيضا تدريب الطالب على الوقفة الصحيحة ومسك الكتاب بشكل صحيح وعدم السماح للطلاب لأن يقرأ قراءة جهرية وهو جالس.

6- تدريب الطالب على القراءة بسرعة مناسبة وبصوت مناسب.

7- تدريب الطلاب على الفهم وتنظيم الأفكار في أثناء القراءة.

8- تدريب الطلاب على القراءة جملة جملة لا كلمة كلمة وعلى أماكن الوقوف.

9- تدريب الطلاب على التذوق الجمالي للنص والإحساس الفني والانفعال

الوجداني.

10- تمكين الطالب على التركيز وجودة التلخيص للموضوع الذي يقرؤه.

- 11- تشجيع الطلاب المتميزين في القراءة بمختلف الأساليب مثل القراءة في الإذاعة المدرسية .
- 12- غرس حب القراءة في نفوس الطلاب وتنمية الميل للقراءة لدى الطلاب من خلال وضع المسابقات والحوافز لتنمية هذا الميل.
- 13- تدريب الطلاب على استخدام المعاجم والكشف ويفضل أن يكون في المكتبة.
- 14- تدريب الطلاب على ترجمة علامات التقييم إلى ما ترمز من مشاعر وأحاسيس ليس في الصوت بل في التعبيرات.
- 15- ينبغي ألا ينتهي الدرس حتى يجعل منه المعلم امتداد للقراءة المنزلية او المكتبة.
- 16- علاج الطلاب الضعاف ويكون بالتركيز مع المعلم في اثناء القراءة النموذجية والصبر عليهم وتشجيعهم ويتم إصلاح أخطائهم بالطرق التالية:
- تمضي القراءة الجهرية الأولى دون إصلاح الأخطاء إلا ما يترتب عليه فساد المعنى .
- إعادة الجملة التي وقع فيها الخطأ مع التنبيه على الخطأ حتى يتداركه.
- يمكن الاستعانة ببعض الطلاب لإصلاح الخطأ .
- قد يخطأ الطالب نحويا او صرفيا في نطق كلمة على المعلم الإشارة إلى القاعدة عن طريق النقاش.
- يرى البعض انه إذا كان الخطأ صغيرا لا قيمة له خصوصا اذا كان من طالب جيد فلا بأس من تجاهل الخطأ وعدم المقاطعة.

العناد

الهدف العام:

- 1- أن يتعرف الطلبة على العناد وأنواعه.

الأهداف الخاصة:

- 1- أن يتعرف الطلبة على أسباب العناد.
- 2- أن يتعرف الطلبة على كيفية التغلب على العناد.

الوسائل:

- 1- الشرح.
- 2- الحوار والنقاش.
- 3- عرض أشرطة فيديو.

العناد ظاهرة مشهورة في سلوك بعض الاطفال ويظهر هذا السلوك من خلال ملاحظة رفض الطفل تنفيذ ما يطلب منه او إصراره على تصرف ما وحتى وان كان هذا التصرف خاطئ او غير مرغوب فيه وهذا التصرف من قبل الطفل يتخذ كتعبير عن رفضه لأراء الآخرين مثل الوالدين او المعلمين.

ويتميز العناد بالإصرار وعدم التراجع حتى و لو أدى إلى عقاب الطفل، ويعتبر العناد من اضطرابات السلوك الشائعة وقد يحدث لفترة عابرة او يكون نمط سلوكي متواصل وصفة ثابتة في سلوك شخصية الطفل، وقد يظهر في

المنزل ويختفي في المدرسة والطفل في موقف العناد غالبا ما يكون واعيا بموقفه ورغبته.

يلجأ الاطفال إلى العناد كوسيلة لتحقيق أهداف ورغبات لديهم وغالبا ما يتخلون عن العناد عندما يحققون ما يريدون.

أنواع العناد:

1- عناد التصميم والإرادة:

ويظهر هذا الشكل حينما ترى بعض الاطفال يصرون على محاولة إصلاح لعبه فالطفل إذا فشل في إصلاح لعبته يصمم على تكرار المحاولة وحتى لو حاول شخص منعه من ذلك لسبب ما فانه يصرخ ويستخدم عدة وسائل للوصول إلى هذه اللعبة إذا أبعدت عنه وهذا النوع من العناد يفضل تشجيعه ودعمه.

2- العناد المفتقد للوعي:

في هذا النوع من العناد نرى الطفل يصر على استكمال مشاهدة فلم تلفزيوني على الرغم من محاولات والديه إقناعه بالذهاب للنوم لأن عليه الذهاب مبكرا للمدرسة ومع هذا يصر على السهر وهذا التصميم يفتقد للوعي والإدراك.

3- العناد مع النفس:

هذا النوع من العناد، قد يعاند الطفل نفسه فقد يطلب منه تناول الطعام فيرفض وهو جائع ورغم محاولات الأهل إقناعه بتناول الطعام يزداد إصراره

على رأيه وهو يتضور جوعاً ومع ذلك يكابر، وفي اغلب الأحيان يتنازل الطفل عن عناده بعد فترة خاصة إذا وجد محاولات من أمه لمصالحته .

4- العناد الفسيولوجي:

إن بعض الإصابات العضوية بالدماغ مثل بعض أنواع التخلف العقلي يمكن أن يظهر الطفل معها مظهر المعاند.

أسباب العناد

1- التشبه بالكبار:

حيث يلجأ الطفل إلى التصميم على رأيه متشبهاً بابيه أو أمه عند تصميميهما على فعل شيء دون إقناعه فيسلك مثل هذا السلوك كنوع من التقليد.

2- البعد عن المرونة في معاملة الطفل:

من الطبيعي أن يرفض الطفل اللهجة الجافة ويتقبل الرجاء ويلجأ إلى العناد عند أي محاولة من الكبار لتقييد حركته ومنعة من عمل ما يرغب دون إقناع وينطلق التقييد من الأبوين للطفل من الحرص الشديد والخوف عليه مما يدفع الطفل للبحث عن حيل تبعده عن هذا التدخل .

3- تعزيز سلوك العناد:

إن تلبية مطالب الطفل ورغباته نتيجة ممارسة العناد وتعزيز سلوك العناد لديه وتدعمه ويصبح هذا الأسلوب نمط حياة لتمكينه من تلبية حاجاته وتحقيق رغباته.

التغلب على مشكلة العناد

في حال وجود طفل عنيد في الأسرة يجب أن يضع الأبوين النقاط التالية بعين الاعتبار.

1- هل الطفل من النوع المجادل غالباً.

2- هل الطفل يتحدى أوامر الآخرين ويرفض في اغلب الأحيان.

3- هل يعتمد الطفل عمل تصرفات تضايق الآخرين.

ويمكن مساعدة هؤلاء الاطفال من خلال معرفة الدوافع التي تؤدي إلى تلك السلوكيات واستشارة مختصين في هذا المجال، وكذلك إكساب الوالدين مهارات وطرق التعامل اللازمة مع هؤلاء الاطفال، كما يمكن أن يقدم للوالدين بعض الإرشادات للاستفادة منها في معاملة الطفل العنيد منها:

1- العقاب أثناء وقوع العناد مباشرة بشرط معرفة نوع العقاب الذي يجدي مع الطفل كون العقاب يختلف تأثيره من طفل لآخر لكن المهم عدم تأجيل العقاب في حال وقوع العناد.

2- عدم اللجوء إلى القول أن الطفل عنيد أمامه لأن ذلك يعزز مفهوم العناد لديه.

3- إن معاملة العنيد ليس بالأمر السهل ولكن بحاجة إلى الصبر والحكمة وعدم اليأس والاستسلام للأمر الواقع.

4- اللجوء إلى الدفء في معاملة الطفل وعدم استخدام لهجة جافة تزيد من عناد الطفل.

5- الاستمرار في الحوار الدافئ وغير المؤجل عند ظهور موقف العناد مع الأخذ بعين الاعتبار القول (إن العناد من الطفل لا يقاوم بعناد من الكبار بل بحوار دافئ وعاجل).

الشواب والعقاب

تحتل العلاقة بين المعلم والطلاب مكانة هامة في المؤسسة التعليمية وتمثل هذه العلاقة الإطار الذي تتفاعل من خلال عناصر العملية التعليمية للوصول إلى أهدافها المنشودة فإذا بنيت هذه العلاقة بشكل سليم فإن النتيجة تكون جيدة.

فكما هو معلوم للمعلم دور في تنمية شخصية الطالب من خلال تحديد جوانب الخلل في عادات واتجاهات الطالب وقيمه الأخلاقية ومعالجتها بصورة تؤدي إلى قبولها اجتماعيا ومتفقة مع النظام الثقافي في المجتمع.

لذلك على المعلم أن يقترب من الطالب والتعرف على مشكلاته وتقديم المساعدة له واحترام رأيه و مشاعره وتقبله كإنسان.

لذا فإن وجود العلاقة الجيدة بين المعلم والطالب، تمكن المعلم من إدخال التعديلات التي يراها مناسبة في شخصية الطالب وسلوكه وعاداته وقيمه واتجاهاته.

إلا أننا نرى في بعض الأحيان أن بعض الزملاء من المعلمين يستخدمون العقاب، وعند الحديث عن العقاب أول ما يتبادر إلى الذهن الإيذاء الجسدي كالضرب أو الإيذاء النفسي ، وذلك بالطبع يعود إلى حقيقة أن هذا هو نوع العقاب السائد في حياتنا اليومية، ولكن في الحقيقة العقاب أنواع عديدة .

تعريفه:

فقد يعرف العقاب على انه أي إجراء يؤدي إلى تقليل حدوث السلوك غير المرغوب فيه في المستقبل في المواقف ألمماثلة .

فقد يجد المعلم نفسه مرغما على التعامل مع الكثير من السلوكيات غير المقبولة لدى الطلبة الأمر الذي يحد من قدرتهم على التعلم والتكيف الاجتماعي.

فبعض الطلبة يبدون سلوكيات غير مقبولة مثل العدوان وعدم الانتباه والفوضى وعلى المعلم عمل كل ما من شأنه تسهيل عملية التعلم والتكيف لدى الطلبة فإذا وجد أن الإجراءات الإيجابية ليست الخيار الأنسب أصبح لزاما عليه البحث عن الإجراء الذي سيعالج به المشكلات بفعالية و أحيانا يكون العقاب هو الإجراء المناسب .

ورغم أن العقاب من أكثر في ضبط السلوك في حياتنا اليومية الوسائل استخداما إلا انه هناك تعليمات تدعو إلى الامتناع عن استخدامه مستنديين في ذلك إلى أن مسؤولية المعلم هي تشجيع الطلبة وتعليمهم لا معاقبتهم وتأديبهم.

والعقاب ليس إنسانيا وله سيئات كثيرة منها:

- 1- العقاب يسبب الإيذاء الجسدي.
- 2- العقاب لا يعلم سلوك جديد بل يوقف مؤقتا السلوك غير المرغوب فيه.
- 3- العقاب يؤدي إلى الكره والعدوان تجاه المعلم.
- 4- يصبح الطالب غير مبال بالعقاب خاصة إذا تكرر نفس الأسلوب على نفس السلوك.

- 5- يقلل العقاب من احترام الطالب لمعلمه وكذلك احترام الفرد لذاته.
 - 6- العقاب يؤدي إلى الإحباط ويقلل من دافعية الطالب للدراسة.
 - 7- قيام الطالب بالنمذجة السلبية لأسلوب المعلم (تقليد المعلم).
- وحتى يكون العقاب فعال فإنه يعتمد على عوامل عديدة منها طبيعة السلوك، وخصائص الفرد، والظروف البيئية التي يعيش فيها. فالذي يعتبر عقاباً عند شخص م قد لا يكون فعالاً مع شخص آخر وحتى يتم استخدام العقاب بنجاح يتطلب التعرف على العوامل المؤثرة في فعاليته ومنها:
- 1- تحديد السلوك المستهدف و المراد تقليله.
 - 2- شدة العقاب.
 - 3- فورية العقاب من خلال معاقبة السلوك المستهدف غير المرغوب فيه بعد حدوثه مباشرة.
 - 4- استخدام العقاب بهدوء وتجنب استخدامه و أنت في حالة انفعالية شديدة.
 - 5- استخدام العقاب عند الضرورة تفادياً لتعود الشخص عليه الأمر الذي يحد فعاليته.
 - 6- العدالة في إيقاع العقاب بين الطلاب في الصف دون تمييز إذا دعت الحاجة لذلك.

7- استخدام اسلوب التعزيز بإعطاء الطالب تعريزا ايجابيا بعد توقفه مباشرة عن السلوك غير المرغوب فيه سواء كان هذا التعزيز ماديا أو معنويا أو رمزيا أو اجتماعيا.

وإذا كان لابد من استخدام العقاب لمعالجة سلوك معين فان هناك إشكالا من فنيات تعديل السلوك يمكن استخدامها، والتي قد لا تؤدي إلى مساوئ.

أشكال وفنيات تعديل السلوك يمكن استخدامها:

- 1- العزل: كأن تعزل الطالب في مكان ما لوحدة لفترة قصيرة من الوقت مع عدم التحدث معه أو توفير معززات في مكان العزل.
- 2- الحرمان: كأن تحرم الطالب من المشاركة في نشاط يحبه (تسمى تكلفة الاستجابة) .
- 3- الإمحاء: (تجاهل السلوك غير المرغوب فيه) كأن لا تنتبه إلى الطالب المشاغب والذي يرغب في لفت انتباهك من اجل طرده من الصف.
- 4- التصحيح الزائد: أي الطلب من الطالب الذي يقوم من مكانه بالوقوف والجلوس عدة مرات بطريقة صحيحة كل مرة (الممارسة الايجابية) أو إزالة الضرر الناتج عن السلوك.

5- التوبيخ: للسلوك الذي قام به الطالب ، وهو التعبير عن عدم الموافقة على السلوك. وقد يكون التوبيخ معزز لأنه يشكل الوحيد للفرد.

العوامل المؤثرة في فعالية التعزيز:

- 1- فورية التعزيز: أي تقديم التعزيز مباشرة بعد حدوث السلوك المرغوب فيه.
- 2- انتظام التعزيز: يجب أن لا يتصف بالعشوائية بل قبل البدء يكون منظم وفقا لقوانين معينة.
- 3- كمية التعزيز: تحديد كمية التعزيز، فكلما كانت كمية التعزيز أكبر كانت فعالية التعزيز أكثر.
- 4- مستوى الحرمان - الإشباع: كلما كان الحرمان أكبر كان التعزيز أكثر فعالية.
- 5- درجة صعوبة السلوك: فكلما زادت درجة تعقيد السلوك أصبحت الحاجة إلى كمية كبيرة من التعزيز أكثر.
- 6- التنوع: استخدام أشكال مختلفة من المعزز نفسه أكثر فعالية من استخدام شكل واحد منه فقط.
- 7- التحليل الوظيفي: تحليل الظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد.
- 8- الجدة : الأشياء الجديدة تكسب خاصية التعزيز أحيانا.

الخوف

الأهداف العامة:

1- أن يتعرف الطلاب على مفهوم الخوف.

الأهداف الخاصة:

1- أن يتفهم الطلاب الفرق بين الخوف الطبيعي والمرضي.

2- أن يتعرف الطلاب على أساليب العلاج من الخوف

عرض الموضوع:

تعريف الخوف: هو انفعال قوي سار ينتج عن الإحساس بخطر او توقع حدوث خطر ما وهو امر طبيعي يشعر به الإنسان في مواقف معينة وهناك مخاوف غريزية (خطيرة مثل الخوف من الصوت العالي فقدان التوازن، الحركة المفاجئة ويظهر الخوف بعدة أشكال مثل:

الهلوع: حيث يكون الخوف مسيطر سيطرة تامة وشديدة على الفرد

الرهبنة: تظهر في الة كراهية او الامتناع عن المواجهة.

وللخوف جوانب ايجابية منها مساعدة الفرد على الدفاع عن النفس والمحافظة على البقاء بمعرفة الخطر أما بالموجهة او الهرب إلا ان هذا الخوف قد يتطور وقد ينحرف متجها بصاحبه الى اضطراب في السلوك يعطل عليه عدد

من فرص التكيف المناسب والمستمر في عدد من الطرف التي يجز إليها في حياته وهنا تصادف الحالة العصبية التي يطلق عليها الخوف المرضي وهكذا يمكن القول ان الخوف المرضي هو خوف متسلط ومتكرر الظهور من شيء معين من غير ان يكون ذلك الشيء او الموقف المعين خطر موضوعيا على الشخص.

انه خوف لا تبرر الأسباب الشعورية في مظاهر الهلع عند الفرد ورغبته الشعورية في ان يهرب من شيء او الموقف الذي يفزعه و ان يتجنبه وهكذا فانه تمييز المخاوف المرضية عن الخوف العادي بشدتها وديمومتها ولا معقوليتها وما يترتب عليها من اعقاقة الفرد المصاب بسبب ما ينتج عنها من ميل لتجنب الموقف والظروف المثيرة لها

أسباب الخوف

1) الصدمات: عندما يتعرض الإنسان لتوتر او حرج جسمي يؤدي لخوف لا ينتهي في لحظته يكون خبره مؤلم يشعر الفرد بعدم القدرة على التعامل مع هذا الحادث ويمكن ان تظهر هذه المخاوف عندما يتعرض الفرد لمواقف متشابهة يصبح لدى الفرد تصميم.

2) إسقاط الغضب: لشعور بالغضب نتيجة لسؤ المعاملة ولكن لعدم القدرة على عدم التعبير عن هذا الغضب يتم اسقاط الغضب بشكل عكسي اي ان هذا الخوف من العقاب يتم الاسقاط على اشخاص يستشيرون الغضب اي ان الخوف من ان يقول اني اكرهك يسقط كراهية الشخص الاخر له خوف ان يقول اني اكرهك يقول انك تكرهني.

3) التأثير على الآخرين: يكون الخوف في بعض الحالات لفت انتباه ويؤدي الخوف من هذه المهمة اي يكون الخوف مريع ومؤلم في نفس الوقت مثل الخوف من الكهرباء يؤدي لعدم القيام بأعمال تتطلب استعمال أدوات كهربائية.

4) الحساسية في الاستجابة ذات منشأ وراثي: اي يكون الخوف نتيجة عوامل وراثية وظروف العمل والولادة وان الاجهزة العصبية المركزية تكون اكثر حساسية من غيرهم ويحتاجون وقت أطول ليستعيدوا توازنهم

5) الضعف النفسي- والجسمي: ان الأشخاص ذوي اعتبار الذات المنخفض او الضعيفون جسميا يشعرون بعدم القدرة على التعامل مع الاخطار الواقعية او المتخيلة مثل الأشخاص الذين يعانون من حالات سوء التغذية او نقص السكر في الدم يؤدي الى الشعور بالعجز وضعف المقاومة.

6) الاستجابة للجو العائلي:

أ) النقد والتوبيخ

ب) الضبط والمتطلبات الزائدة: ان التوقعات المبالغ بها هي سبب قوي للخوف من الفشل

ج) تقليد الخوف

د) التوترات الأسرية: ان جو المنزل المتوتر والخلافات المستمرة تؤدي لشعور الفرد بعدم الامان والخوف

الوقاية من الإصابة بالخوف بإتباع ما يلي:

(1) التهيئة للتعامل مع التوتر:

بنيغي ان تكون هنالك فترة تهيئة مستمرة للتعامل مع مختلف المشكلات وان تتضمن التوضيح التطمين التحذير المسبق من المشكلات المحتملة مثل النضج الجنسي- وظهور الشعر على الجسم والعادة الشهرية وينبغي الحرص على تجنب الحماية الزائدة وتشجيع التعامل الفعال مع الخوف وذلك عن طريق إتقان العمل مع الحرص والحذر ولبس الخوف

(2) العطف والدعم:

وذلك عن طريق تقبل مشاعر الخوف والاضطراب وتنمية الشعور بالأمن بدل التهديد والنقد المستمر عن طريق الحب والاحترام وعدم استخدام الخوف للعقاب او التسلية والتجاهل والسخرية.

(3) التعرض التدريجي للمواقف المخيفة:

مثل خوف الطفل من الطبيب يمكن ان تصعب الطفل الى العيادة مشاهدة الآخرين غير متألمين وتعرف على أدوات الطبيب كيف يستعمل الدواء والابرة من اجل تخفيف الألم ويساعد الأشخاص في التخلص من المرض.

(4) عبر عن المشاعر وشارك الآخرين بها:

اي التحدث أمام الآخرين عن المخاوف الواقعية الموجودة لدينا جميعا والتعبير عن مشاعر ومواقف الخوف حتى يشعر الطفل ان الخوف امر طبيعي

يشعر به اي انسان ولكن يزول هذا الخوف بعد فترة مما يساعد الأطفال على فهم
مخاوفهم

(5) تقديم نماذج للهدوء والتفاؤل والاستجابة بشكل مناسب:

ان كثير من الكبار يناقشون مفاهيم دينية مع أطفالهم لمساعدة الأطفال على فهم
الموت وغيره من الحوادث وينبغي الا نناقش المخاوف باستمرار او تؤكد اكثر من اللازم
مع ان الاقرار بوجود المخاوف واتخاذ موقف شجاع حيالها يقدمان مثالين جيدين
العلاج

(1) تقليل الحساسية التدريجي (الاشتراط المضاد):

اي اقران موضوع الخوف بأمر سار وفرح وكذلك عدم تعريض الفرد للمواقف المخيفة
مثلا شخص يخاف من الكلب في النهاية تقديم الطعام له

(2) ملاحظة النماذج:

مشاهدة أفراد غير خائفين وكيف يتعاملوا مع المواقف المخيفة ويفضل ان يكون
النموذج شخص يستمتع بصفات خاصة تجعله اكثر شجاعة من غيره

(3) اي التدريب على الشعور بالارتياح أثناء إعادة بعض الحوادث المثيرة للخوف بشكل
بسيط والاسلوب الطبيعي للتمرين هو اللعب للتعبير عن شكل من اشكال الخوف

- 4) التخيل الايجابي استخدام المخيلة السارة للتغلب على المخاوف وذلك عن طريق سرد قصة سارة وثناء الاستماع يتم تخيل موقف ينطوي على خوف بسيط .
- 5) التحدث مع الذات التحد بشكل مباشر حديثا صامتا ايجابي مع النفس يحسن من مشاعر الفرح على نحو ان اواجه ذلك او كل شيء بسكوت على ما يرام.
- 6) مكافئات الشجاعة: يمكن تحديد سبب المخاوف وزمانها ومكانها وتحديد دقيق واقفا على الفرد اذا استطاع تحمل مقدار صغير جدا من تلك المواقف .
- 7) الاسترخاء: ان الاسترخاء العضلي يعارض مشاعر الخوف وكذلك عن طريق تقليل الحساسية اي وصف مشاهد تزداد مخاوف شيئا فشيئا ترتيب المخاوف بشكل هرمي والتعرض لها موقف بعد الاخر حسب شدتها
- 8) التأمل: اي استخدام التنفس بتناغم يؤدي ذلك لخفض الخوف ويزيد الانتباه والقدرة على مقاومة التشنت والمهم ان يكون التنفس بشكل طبيعي ومنظم دون توقف مع ملاحظة حركات البطن المتمدد الى اعلى والى اسفل .

الوسائل والأنشطة

- 1) المناقش و الحوار
- 2) التمثيل
- 3) التدريب على التمرين

الأسئلة القبليّة

- (1) ما هو تعريفك للخوف
- (2) ما هي اسباب الخوف
- (3) كيف تكون الوقاية من الخوف

الأسئلة البعدية:

- (1) ما هو الفرق بين الخوف الطبيعي والمرضي
 - (2) ما هي طرق معالجة الخوف
 - (3) أعطي بعض التدريبات على الاسترخاء والتحدث الإيجابي، التأمّل التفهّم.
- (1) الانضباط داخل الصف
 - (2) استخدام التعزيز
 - (3) توزيع الاسلة
 - (4) استغلال الوقت

الطرق المثلى للاستذكار

الفئة المستهدفة: من الصف السابع حتى الثاني الثانوي.

عدد الحصص: حصة واحدة.

الأهداف الرئيسية:

أن يتحسن مستوى الطلبة ألتحصيلي.

أن تزيد دافعية الطلبة للدراسة.

أن تزيد ثقة الطلبة بأنفسهم.

أن ننمي عادة الدراسة عند الطلبة.

الأساليب والأنشطة المرافقة:

1. عرض الأفلام.
2. أسئلة حيوية من الطلبة أنفسهم مثل / كيف يدرس كل من الطلبة (أ، ب، ج) ثم مقارنة الطرق المختلفة للطلبة للتوصل إلى الطريقة السليمة في الدراسة.
3. توزيع النشرة على الطلبة حول الدراسة السليمة - النشرات المرفقة.
4. إعداد برنامج دراسي يومي مع مراعاة الظروف المنزلية والصحية والنفسية والاجتماعية.

5. مشاركة أحد المعلمين أو المدير أو أحد المختصين في النقاش.
6. استخدام الشفافية بالعرض ومناقشتها.

الأسئلة القبليّة:

- س1: ما هو أسلوب الدراسة الصحيح؟
- س2: ما هو الاستذكار؟

أولاً: "طريقة الاستذكار الموزع"

وفيها يستريح الطالب خمس دقائق بعد كل ساعة من المذاكرة المتصلة تقرباً وذلك لتحديد النشاط الذهني والجسمي. وقد ثبت أن طريقة الاستذكار الموزع على فترات أفضل من طريقة الاستذكار المتواصل لساعات طويلة .

ثانياً: "الطريقة الكلية والطريقة الجزئية"

تقوم الطريقة الكلية على أساس قراءة المادة من أولها إلى آخرها مرة واحدة بفقراتها المتعددة، ثم قراءتها مرة ثانية للوصول إلى الفكرة الكلية. أما الطريقة الجزئية فتقوم على أساس تجزئة المادة إلى وحدات منفصلة تدرس كل منها على حدة رغم ترابطها. أي الطريقتين أنسب؟

الرأي الأفضل هو أن تكون لنفسك طريقة مرنة تجمع بين محاسن الطريقتين كأن تبدأ بدراسة الكل واستيعاب معناه الإجمالي ثم تركز باهتمامك بعد ذلك على الأجزاء الصعبة تحصلها جزء جزءاً وتدمج كل جزء من الإطار الكلي

وتسمى هذه الطريقة ((الطريقة الجزئية التراجعية))

ثالثاً: "طريقة التسميع الذاتي"

التسميع هو التأمين على المعلومات ضد النسيان وهو استرجاع ما تم حفظه أو فهمه من المادة بإحدى الأساليب التالية:
تكرار كلمات من جمل.
تكرار جمل بأكملها.
إعادة بعض الجمل بأسلوبك الخاص.
تلخيص الجمل واختصارها.
كم من الوقت تقضيه في التسميع؟
إذا كانت المادة متفرعة ومعناها غير واضح في ذهنك فإن 9-95% من وقت مذاكرتك تحتاجه في التسميع أي معظم الوقت.
أما مواد الاقتصاد وعلم النفس والفلسفة والمنطق فإن تسميعها يحتاج إلى 5% من وقت المذاكرة أي نصف الوقت.
المواد المتسلسلة كأحداث القصة مثل التاريخ، السيرة النبوية فإن التسميع فيها يحتاج من 3-2% من وقت المذاكرة أي ربع الوقت.
وللتسميع أنواع ثلاثة: شفوي - تحريري - عملي.

رابعاً: "طريقة المراحل الثلاثة"

أولاً: مرحلة ما قبل الدرس أي مرحلة الإعداد والتحضير.
ثانياً: مرحلة أثناء الدرس أي مرحلة المشاركة الفعالة والتي تعني ركز+أسأل+أجب+دوّن.

ثالثاً: مرحلة عمل الواجبات وفهم نقاط الموضوع الهامة.

خامساً: "طريقة القراءة الجيدة"

اقرأ الفصل بأكمله.

اسأل نفسك أسئلة تتعلق بما قرأت.

حاول أن تجيب على تلك الأسئلة عندما تقرأ للمرة الثانية.

لا تخطط أسفل السطور منذ القراءة الأولى للنص بل ضع علامة (صح) أو علامة (خطأ

(عند الهامش مشيراً إلى ما يبدو هاماً من السطور.

لا تبدأ التخطيط إلا بعد أن تقرأ فقرة أو فقرتين أولاً ثم ابدأ من جديد وقرر السطور أو

النقاط التي ستخطط أسفلها بالقلم.

لا تخطط أسفل الجمل بأكملها باستخدام قلم الحبر أو الأقلام الملونة بل اختر ما تراه

هاماً من كلمات ومقاطع داخل تلك الجمل. فأفضل التخطيط أسفل السطور بخطوط

خفيفة باستخدام قلم الرصاص حتى لا تصبح القراءة صعبة ويتلف الكتاب.

عزيزي الطالب /..... لا تنس وأنت تقرأ درسك أن تنتبه إلى:

-القوانين.

-القواعد.

-المعادلات.

-النظريات.

-الرسوم التوضيحية وأجزاؤها.

الخجل

الأهداف العامة:

ان يتعرف الطلاب على مفهوم الخجل

الأهداف الخاصة:

- 1- ان تتفهم الطلاب أسباب الخجل.
- 2- أن يتعرف الطلاب على طرق الوقاية.
- 3- أن يتعرف الطلاب على أساليب العلاج

عرض الموضوع:

يتصف الفرد الخجول عادة انه شخص يخاف بسهولة وغير واثق بنفسه ومتردد في الزام نفسه بأي عمل وهو كذلك يتجنب الالفة والاتصال بالآخرين ولا يقوم المبادرة او التطوع في المواقف الاجتماعية بل سيبقى صامتا او سيتحدث بصوت منخفض والأفراد الخجولين نادرا ما يكون مشاغبين او مثيرين للمتاعب فهم يعانون من مشكلتهم دون ان تتم ملاحظتهم (خاصة في المدرسة) .

والخجولين عادة يعانون من اعراض القلق وغير مستقرين ويرغبون في الابتعاد عن المواقف الاجتماعية ويشعرون بالنقص وبأن الاتصال الاجتماعي سوف ينتهي بخبرة سلبية جدا وهذا الخوف من التقييم السلبي يكون مصحوب بالسلوك الاجتماعي الغير مناسب ويتضمن الارتباك وعدم

البلاغة ومحدودية اللغة وكثيرا من الخجولين لا يشاركون في المدرسة او المجتمع لكنهم يتصرف عن نمو افضل ومختلف في البيت ويكون الوضع اكثر صعوبة اذا كانوا خجولين في البيت وعادة يحوزهم الخجولين المهارات الاجتماعية لذا يحصلون على قليل من الثناء الاجتماعي ولا يسعى اليهم من قبل المعلمين والرفاق.

الأسباب المؤدية للخجل:

- (1) مشاعر عدم الامن: ان الأفراد غير الامنين لا يشعرون بالطمأنينة الكافية لكن يغامرون بتعريض أنفسهم للآخرين وتعودهم الثقة باذات والاعتماد عليها.
- (2) الحماية الزائدة: ان الحماية الزائدة وقلة الفرص المتاحة للمغامرة يصحبون الاشخاص الى الأكثر خجل وسلبية.
- (3) عدم الميل: قد يقلل بعض الاباء نقص في الاهتمام والعناية بأطفالهم بسبب القناعة بأن عدم الاهتمام الى الاستقلالية فهو يؤدي الى شخصية خائفة خجولة .
- (4) النقد: ان الإباء او الراشدين يعتقدون بأن النقد هو اسلوب جيد وضروري يتعلم الاطفال عن طريقه كيف يسلكون الا ان نتيجة النقد الزائد غالبا ما تكون شخصا خائفا وخجولا.
- (5) الإغاطة: ان الأشخاص الذين ينخرطون للسخرية والإغاطة يصبحون خجولين فهم يتجنبون الاتصال الاجتماعي تجنباً للسخرية وذلك بسبب حساسيتهم وخوفهم من ان يكونوا موضعاً للحكم او النبذ والإحراج.

(6) **عدم الثبات:** يؤدي اتجاه التثنية القائم على عدم الثبات الى الخجل فقد يكون الراشدين او الإباء حازمين حبا ثم متساهلين جدا او عطوفين ثم غير مهتمين والنتيجة يصبح الأطفال غير أميين ولا يعرفون ماذا يتوقعون .

(7) **التهديد:** قد يستجيب الأطفال للتهديد المستمر بالخوف والجبن فهم ينسحبون محاولين تجنب احتمال تنفيذ هذه التهديدات ويتخذون موقفا دفاعيا في علاقاتهم مع الاخرين مع نقص في تأكيد الذات .

(8) **طفل المعلم المدلل:** ان طفل المعلم المدلل يصبح موضعا لسخرية الآخرين وأغاباتهم وغالبا ما يعزز المعلمون هذا النمط عن طريق حبهم وعطفهم على الأطفال الخجولين اللطيفين الذين غالبا ما يصبحون اكثر اعتمادا على الراشدين وكثر خجل من رفاقهم.

(2) تسمية الذات كخجول:

يظهر نمط تسمية الذات عندما يتقبل الأشخاص أنفسهم كخجولين وذلك عندما يدركون المواقف من خلال شعورهم بالخوف ونقدهم للذات فهم يتصرفون عما لو ان عليهم ان يثبتوا بأنهم خجولين وغير مؤكدين لذاتهم ويعتقدون اي مديح يوجه أليهم يكون غير صحيح.

(3) المزاج والإعاقة الجسمية:

هناك ادلة تدعم فكرة وجود خجل تكويني او وراثي فبعض الأطفال أميل للوضاء والانطلاق وبعضهم الآخر أميل للهدوء والانفراد وقد يستمر هذا النمط طول حياتهم فيما بعد.

وغالبا ما تؤدي الإعاقة الجسمية الى الخجل فالإعاقة الظاهرة تجعل الأطفال يختلفون عن غيرهم وقد يؤدي بهم لان يصبحوا حساسين جدا.

أما الإعاقة الخفيفة تعدم لقدرة على التعلم او مشكلات التعبير اللغوي فقد تؤدي الى الانسحاب الاجتماعي

(4) نموذج الوالدين: ان الابوين الخجولين الهادئين غالبا ما ينجبان أطفالا خجولين اذ يؤدي ذلك الى مزيج تحمل استعدادا للخجل والعبث مع نماذج من الراشدين الخجولين.

الوقاية

1- تشجيع النشاطات الاجتماعية ومكافئتها:

العمل على ان يحصل الفرد على الخبرات السعيدة و المبهجة في علاقاته مع الرفاق ومكافأة نشاط الاجتماعي لها فعالية عالية وتكون هذه المكافئة مادية او معنوية

2- تشجيع الثقة بالذات والتعرف الطبيعي:

يجب ان تشجع وتمتدح الأشخاص لاعتمادهم على ذاتهم والتعرف على النمو الطبيعي وينبغي تعليم الأفراد او كيف يتعاملون مع المزاج والإغظة دون ان يستجيبوا على نمو مبالغ فيه. كما ينبغي مواجهة الصراعات والتوترات والتعامل معها وليس الهرب منها ومن المهم أن لا يتم تعزيز الخجل بشكل غير مقصود وعن طريق الانتباه الزائد او التحدث عن سلوك الخجل كسلوك لطفٍ.

3) تشجيع وتطوير المهارات والتمكن منها:

ينبغي مساعدة الصغار للشعور بالكفاءة والمقدرة والأهمية وينبغي ان يعطي الصغار مهمات فيها تحد بسيط بحيث يتكرر شعورهم بإنجاح وتشجيعهم على المحاولة وعلى ان يكونوا فعالين في الوصول الى ما يرغبون حيث يمكن ان يتعلموا المهارات أفضل وان يتفاعلوا بشكل طبيعي مع الآخرين اثناء قيامهم بالنشاط.

4) تزويد الشخص بجو من التقبل وهدف:

ان الحب والانتباه لا يسند الأطفال وكل زيادة في التقبل تعتبر أفضل وان يسمح للطفل بأن يقول في المواقف التي يستطيعون ممارسة الاختيار فيها هذا يشعرهم بأن استقلالهم موضع احترام وينبغي ان يشعر الطفل بأنه ينتمي الى الاسرة ويلجأ اليها للحصول على الدعم كلما كان ذلك ضروري دونما حرج.

العلاج

1) علم وكافئ المهارات الاجتماعية: ان اي محاولة لاقامة علاقة مع الاخرين يجب ان تمدح وتكافئ.

ان التدريب على المهارات الاجتماعية يمكن ان يتم حسب الخطوات التالي:

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| أ) إعطاء تعليمات | ج) تكرار السلوك |
| ب) تقديم معلومات عن الاداء | د) تمثيل الدور |

ويتضمن إعطاء المعلومات وتوضيح الطرق المحدودة للاتصال بالناس على ان يعطى بعض الوقت للتمهيد والمبادرة بالتحية

وتتضمن المهارات الاجتماعية وعبارات المديح والتقبل وتعليمهم أن المشاركة بالأفكار والمعلومات امر ضروري. وتستمر المحادثة عندما تكون بين شخصين يشاركان فيها بالاهتمام. ويعتبر الإصغاء الفعال عنصراً هاماً، وان تعليقاتهم هامة وقيمة، تزيد من تعاملهم مع الآخرين.

(2) تقليل الحساسية من الخجل.

ينبغي ان يتم تعريف الشخص الخجول بشكل تدريجي الى أشكال اعنف من اللعب والى مجموعات اكبر تمشياً مع مبدأ تقليل الحساسية. فان الأشخاص الذين يجدون صعوبة في الاتصال يمكن ان يشجعوا لكي يتصلوا على نحو غير مباشر عن طريق الرسم.

غالباً ما يكون مقبول لهم ان يناقشوا رسوماً تهم ويمكن استخدام تدريبات متنوعة مثل ان ينظر الشخص الى المرأة ويصف ذاته وان يتدرب على مهارات المحادثة عن طريق التحدث في موضوع معين عندما يكون وحده وإشعاره بالاحترام والاعتبار

واستخدام الاسترخاء حيث يعلموا الأشخاص ارخاء كل عضلاتهم ليشعروا بالاسترخاء.

والاسترخاء هو مضاة مباشر للقلق.

3) تشجيع الجراءة: تشجيع الأشخاص على ان يطلبوا ما يريدون بصراحة، ويجب ان يتعلموا التغلب على الجبن والخوف والحرص من التعبير عن الذات.

وهذه العملية التي يعبر بها الشخص عن مشاعره تسهم في اعداده ليصبح قادرا على تحمل الاستجابات السلبية التي يمكن ان تأتي من الآخرين وان تأكيد الذات يجب ان يناقش باعتباره حقا سياسيا

4) الاشتراك في مجموعات اللعب الموجهة أو التدريب على المهارات:

ان بعض الأطفال يستجيبون على نحو جيد للعب الموجه مع أطفال اصغر سنا واقل خجلا وهذه الخطوة الاولى للقدرة على الاتصال مع الرفاق، ويتم جذب الأطفال الخجولين الى اللعب بشكل طبيعي.

وان يشترك الأطفال في الألعاب الجماعية التفاعلية التي تتطلب اتصال الأفراد ببعضهم البعض

5) الحديث الايجابي مع أذات:

ان اكثر العناصر التي توجد في الخجل هو قناعة الفرد بأنه (ذو شخصية خجولة) يجب ان يعرض تحدث الايجابي مع الذات بطريقة طبيعية.
(عندما أكون مع أناس مهمين فاني أفكر بإنجازاتي بدل ان أفكر كيف ان كل واحد منهم أفضل مني).

اذا ضحك بعض الناس من أقوالي فإن هذا لن يكون نهاية العالم.
(سوف اقول ما اعتقده حتى لو لم يعجب بعض الناس)
اي يجب التركيز على الحديث الايجابي والتوقف عن الحديث السلبي
مثل: لا فائدة اني خجول جدا ولا أستطيع التحدث مع احد (اني عصبي).

الأنشطة والأساليب

- (1) المناقشة
- (2) التمثيل
- (3) إعطاء أمثلة
- (4) سرد قصة

الأسئلة البعديه:

- (1) ما هي الآثار المترتبة على الخجل؟
- (2) ما هي أسباب الخجل؟
- (3) كيف نعمل على الوقاية من الخجل
- (4) ما هي طرق العلاج من الخجل

التقييم

- (1) المشاركة الفعالة

(2) استغلال الوقت

(3) توزيع الاسئلة

(4) توزيع التعزيز

الأسئلة القبليية

(1) ماذا تعرف عن الخجل

(2) ما هي الصفات التي يحملها الشخص الخجول

التعاون

الفئة المستهدفة: المرحلة الأساسية الدنيا من الخامس _ السادس الأساسي.

عدد الحصص: 8

الأهداف العامة:

1- أن نغرس لدى الطلاب سلوكيات سليمة للتعاون.

2 - أن يتعرف الطلاب على أشكال التعاون.

الأهداف الخاصة:

1- أن يتعرف الطلاب على أهمية التعاون كخلق من الأخلاق الإسلامية.

2 - أن يتعرف الطلاب على أهمية التعاون في نجاح ما يتم إنجازه من الأعمال.

الأسئلة التمهيدية:

1 - ما مفهوم التعاون لديك؟

2 - ما أهمية التعاون في حياة الفرد والجماعة؟

3- اذكر مشكلة أو موقف تعرضت له وكان للتعاون أثر إيجابي

في مساعدتك على حل هذه المشكلة؟

الوسائل والأساليب:

من خلال القراءة وحصّة على شكل حوار

عرض الموضوع:

التعاون: هو أن يساعد الآخرين في كل شيء كأن يعاون الضعيف القوي والغني الفقير والعالم الجاهل. والتعاون من الأخلاق الإسلامية ودليل هذا قوله تعالى (وتعاونوا على البرّ والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان) صدق الله العظيم.

التعاون له فوائد منها:

1. يوجد المحبة والمودة بين الناس.
2. أن التعاون يوفر الوقت والجهد
3. أن التعاون يحقق العادة للناس

هناك أمثلة على التعاون:

فقد يكون في الأسرة الواحدة فيتعاون الزوج والزوجة والأولاد. وقد يكون في المدرسة فيتعاون المدير والمعلمون والطلاب. وقد يكون التعاون في المستشفى فيتعاون الأطباء والممرضين والمرضى. وقد يكون التعاون بين أهل الحي الواحد في إطفاء حريق أو إقامة بناء.

وقد يكون التعاون في القرى والأرياف حيث يتعاونون في الزراعة والحصاد. وهناك التعاون الدولي حيث تتعاون دول متجاورة في محاربة الأمراض ومكافحة الجرائم وإلقاء القبض على المجرمين.

الأسئلة التقييمية

- 1- عرف التعاون؟
- 2- عدد فوائد التعاون؟
- 3- أعطي أمثلة من الواقع لأعمال ناجحة بسبب التعاون؟

الصدق

الفئة المستهدفة: المرحلة الأساسية الدنيا والأساسية العليا.

الأهداف العامة:

1. أن يتعرف الطلاب على أن الصدق هو خلق من أخلاق الإسلام.
2. أن يتعرف الطلاب على أهمية الصدق في حياة الإنسان، وفي تعامله مع الآخرين.

الأهداف الخاصة

1. أن يتعرف الطلاب على أهمية تنشئة الطفل على الصدق.

الأسئلة التمهيدية:

1. ما أهمية أن يتصف الإنسان بصفة الصدق؟
2. هل تفضل التعامل مع شخص صادق أم كاذب ولماذا؟
3. هل الشخص الذي يتصف بصفة الصدق ينجح في حياته وأعماله أم يفشل ولماذا؟

الوسائل والأساليب.

من خلال قراءة قصة على شكل حوار.

عرض الموضوع

أن الله خلق الإنسان ويعلم ما في قلبه من شر أو خير و الله يعلم الغيب والإنسان يستطيع أن يكذب على الناس ولكنه لا يستطيع أن يكذب على الله الذي خلقه، فالكذب خلق قبيح إذ اعتاده الإنسان في صغره فإنه يكبر معه. والذي يكذب هو الجبان والضعيف.

وقد كان مجتمع الصحابة مجتمعاً صادقاً فعاشوا في حب وامن واطمئنان لان الرسول صلى الله عليه وسلم علمهم الصدق وبين لهم فضله في الدنيا و في الآخرة وبين لهم أن الجنة لا تكون إلا للصادقين. والدين الإسلامي لا يسمح بالكذب حتى على الأطفال. أن الصدق يعتمد على التربية الأولى للأطفال في بيوتهم فإذا وجد الطفل في بيت صادق فإنه يتربى على الصدق ولقد قال رسول الله صلى الله عليه و سلم ولا تصادقوا إلا الطيبين الصادقين المؤمنين.

الأسئلة التقييمية:

1. اذكر قصة أو حادثة حول كيف أن الصدق ينجي الإنسان؟
2. عرف الشخص الصادق؟
3. اذكر أهمية الصدق في التعامل بين الناس؟
4. اذكر أهمية أن يتربى الأطفال في بيت صادق؟

احترام الآخرين

الأهداف

- ~ أن يتعرف الطالب على معنى الاحترام.
- ~ أن يتعرف الطالب على الصفات التي تتصف بالاحترام.
- ~ أن يتعرف الطالب على الصفات التي تتصف بعدم الاحترام.
- ~ أن يتوصل الطالب إلى القاعدة الذهبية من خلال المناقشة وهي "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك".

خطوات الدرس (الأنشطة والوسائل والأساليب المستخدمة).

قبل بداية الدرس أضع على اللوح العبارات التالية مكتوبة على كرتون

ملون:

كيف أتصرف يعكس من أكون... و من أكون يحدد كيف أتصرف

- ~ نطلب من الطلاب الجلوس ضمن مجموعات لمناقشة هذه العبارة والتفكير بمعناها. (5 د)
- ~ نسمع الطلاب ما ناقشوه ونقول لهم أن هاتين العبارتين تؤثران على بعضهما البعض فكلاهما مكملان لبعضهما البعض.
- ~ ثم نقرأ قصة الكنز ونضع أسئلة (1. د)
- ~ هل كانوا الأبناء كرماء بمعاملة أبيهم؟
- ~ ماذا كتب على الصندوق " أكرم أباك وأمك "
- ~ ماذا عنى الأب بكلمة الإكرام؟ الإكرام كلمة أخرى للاحترام.

س ما معنى الاحترام؟ (5 د)

نقول يعني إظهار انك تضع قيمة عالية للآخرين بطريقة كلامك معهم و معاملتك. الكنز للأولاد في هذه القصة يعني الذهب أما بالنسبة لوالدهم كان الكنز الحقيقي هو الاحترام. والاحترام ليس فقط شيء نقدمه لأهلنا لكنه صفة يجب أن تميز كل علاقاتنا.

نكمل قولنا: دعونا نفكر لدقيقة بعدم الاحترام ماذا يعني؟ الرجاء كتابة الإجابات على ورقة خارجية بمشاركة

كل طالبين مع بعض. قد تكون الكتابات هي: استعمال أغراض الشخصية بدون إذن مني.

إتلاف أشياء استعارها احدهم

السخرية مني و بآرائي.

انتقاد أصدقائي.

لمسي أو ضربي بطريقة مزاجية حين لا أريد ذلك.

الضغط عليّ من اجل تغيير مبادئ وقيمي.

إذن الأشخاص الذين يبدون الاحترام لن يتصرفوا بمثل هذه التصرفات.

إن ما لمسنه حتى الآن هو أننا كلنا نريد من الناس أن يكونوا مسؤولين

وان يعاملونا باحترام، ونحن نميل للثقة بالأشخاص الذين

يتصرفون بطريقة مسؤولة، ونشعر براحة لوجودنا مع الأشخاص الذين يعاملونا باحترام.

أليس من المنطق أن يشعر الأشخاص الآخريين بنفس الشعور بأن نعاملهم بمسؤولية واحترام؟ ألا تعتقدون انه إذا تصرفنا بطريقة مسؤولة وواعية أن الناس سوف يثقون بنا. ألا تعتقدون انه إذا احترمنا الآخريين فإنهم سوف يبقيون على علاقة معنا؟

إذن نتوصل إلى القاعدة الذهبية "عامل الناس كما تحب أن يعاملوك" بهذه القاعدة تكون تصرفاتنا مسؤولة وتعاملنا مع الآخريين باحترام فإنهم يبدؤون يثقون بنا ويحترمونا بالشكل الذي نريده. (5 د)
دعونا نلعب هذه اللعبة (1. د)

فكرة رئيسية: تعريف الاحترام بالمجالات الرئيسة الأربعة.
نطلب من الطلاب أن يحفظوا رقمها من 1- عدد طلاب الصف، ثم نقسم الطلاب إلى مجموعات و نطرح هذا السؤال.
كيف تظهر احترامك في كل من المجالات التالية: أنفسنا، الآخريين، التعليم و المجتمع.

قد تكون إجابات الطلاب ب...أنفسنا - الاهتمام بالمظهر

- الإصرار على المبدأ والرأي الصحيح

- الآخريين - تقبل اختلاف وجهات النظر مع أصدقائي.

- عدم لمس الأشخاص بطريقة مؤذية
- التعليم - إنهاء الوظائف المدرسية في الوقت المحدد
- الانتباه لما يقوله المعلم و الطلاب
- المجتمع - التطوع للمشاركة في مشاريع تفيد المجتمع
- عدم إلقاء النفايات في الشوارع و الكتابة على الجدران

ندع الطلاب يناقشوا هذه الجوانب الأربعة بالطريقة التالية: نطلب من الطلاب الوقوف جميعا و نذكر رقم عشوائي و التالي سيكون رقم طالب، عندها نطلب منه ذكر ما تم مناقشته مع الطلاب وبعدها ننتهائه نطلب من جميع الطلاب الذين يوافقونه بالجلوس، ونعيد تكرار ذكر رقم آخر والطلب بذكر مجال آخر قد تناقشوا فيه الطلاب وأيضا يسمح للطلاب الموافقين بالجلوس وبعدها تكرار ذكر الأرقام تكون الطلاب استوعبوا المجالات الأربعة وجميع الطلاب يجلسوا.

خاتمة الدرس والتقويم الختامي (5 د)

نذكر للطلاب القاعدة الذهبية ونطلب من كل طالب كتابة موقفين شعر من خلاله احترام الآخرين له و موقفين شعر عدم احترام الآخرين له و طرح بعضا منها أمام الطلاب.

بهذا يكون ختام الدرس.

تحليل المهنة

أهداف الحصة:

- أن يتعرف الطلبة على المعلومات المهنية الأساسية التي يمكن جمعها من أجل دراسة المهن المختلفة.
 - أن يتدرب الطلبة على تطبيق أسلوب دراسة وتحليل المهنة في جمعهم للمعلومات المهنية.
 - أن يكون الطلبة اتجاهات ايجابية نحو جمع المعلومات المهنية كجزء من متطلبات اختيار المهنة واتخاذ القرار.
- المواد والوسائل المستعان بها:

- اللوح والطباشير.
- نشرة تحليل المهنة.

المحتوى:

- إذا عرفت أنت مجال المهن والحرف ودرست ميدانها الواسع، ثم استطعت أن تضيق من ميادين اهتمامك وتقتصرها على عدد محدود من هذا المجال الواسع، كان عليك بعد ذلك أن تتعرف على المزيد من المعلومات عن هذه المهنة أو المهن المختلفة، وهناك بالطبع موضوعات معينة ترى نفسك في حاجة إلى مراجعتها والتأكد منها، ودراسة هذه الموضوعات تساعدك في تكوين صورة واضحة عن كل مهنة من المهن

المختلفة بصفة عامة، وفي ما يلي قائمة تحتوي على معلومات أساسية عن الوظائف والمهن:

1. طبيعة العمل:

- ما هي أنواع النشاطات والواجبات، والمسؤوليات التي ينبغي أن يهتم بها من يريد ممارسة هذا العمل؟
- مع من يكون التعامل في هذا المجال { الناس، الأشياء، الأفكار والآراء، جميع ما سبق }؟

2. القدرات العقلية:

- ما هي القدرات العقلية الخاصة التي يتطلبها هذا النوع من العمل؟
- { المعاني اللفظية، الأبعاد وتقديرها، التحليل المنطقي، العدّ والحساب، التعبير اللغوي }.

3. ما يتطلبه العمل من تحصيل دراسي وتدريب:

- ما نوع المعرفة المطلوبة لهذا العمل؟ { معلومات خاصة بالحرف نفسها، معلومات فنية، معلومات عامة }
- ما هو المستوى التعليمي المطلوب؟ { تعليم جامعي، تعليم ثانوي، مرحلة دراسية محددة }.
- ما هي فترة التدريب اللازمة بالمدرسة أو أثناء ممارسة العمل نفسه؟

- ما هي التكاليف المالية المنتظرة لمثل هذا التدريب؟
 - ما هي المدة اللازمة للتلمذة المهنية؟
 - ما نوع التدريب الذي يجب أن يمارسه الموظف أو العامل أثناء خدمته وعمله وهل يتطلب هذا التدريب تكاليف خاصة؟
4. دخول المهنة وبدء الحياة العملية فيها:

- ما هي الشهادة الدراسية المطلوبة وما نوع الترخيص الذي ينبغي توافره للبدء في ممارسة المهنة؟ هل يتطلب الأمر امتحاناً؟ ما هي الهيئة التي تشرف على الامتحان؟ كيف يتم التقدم له؟ هل له تكاليف معينة؟
- هل هناك طرق خاصة يمكن أن تتبع للحصول على هذا النوع من العمل؟ هيئات توظيفية مثلاً.

5. قيود يحتمل أن تقف عقبة في سبيل التوظيف: {السن، الجنس، الجنسية، الطول، الوزن، عيوب الجسم}

6. ظروف العمل وطبيعته الخاصة:

- الظروف الجسمية: عدد ساعات العمل متقطعة أم متواصلة؟، هل هناك أجر إضافي؟، هل لهذا العمل موسم معين؟، هل العمل داخل مباني أم في العراء؟، هل يتطلب جلوس على المكتب معظم الوقت؟ ما نوع العدد والآلات التي تستخدم في هذا العمل؟ ما هي طبيعة درجات الحرارة خلال هذا العمل؟ ما طبيعة الهدوء في الجو

المحيط بالعمل؟ ما هي الأخطار الجسمية التي يحتمل أن يتعرض لديها العامل؟

- ظروف أخرى يجب أن تراعى: هل يتطلب العمل اندفاعاً مستمراً؟ هل يتطلب العمل قدراً معيناً من الإنتاج في كل وحدة زمنية محددة؟ هل العمل روتيني؟ هل تتغير ظروفه وإجراءاته دائماً؟ هل يتطلب العمل التجديد والابتكار؟ هل يتطلب العمل الوحدة أم الانشغال مع عدد من الزملاء؟ هل يتطلب العمل إشرافاً من قبل الغير؟ هل يتطلب العمل منك استخدام يديك أم رأسك أم عقلك؟

7. العرض والطلب فيما يختص بالعمال:

- هل يتطلب العمل في الوقت الحاضر عمالاً جدد؟ ما هي احتمالات حاجة العمل للعمال في المستقبل؟ هل يتغير الطلب وفقاً لظروف موسمية معينة؟
- هل هناك تقلبات ضخمة تتيح ميادين جديدة في هذا العمل أم لا؟
- هل يزيد الطلب على العمال الجدد في مناطق خاصة من البلاد أكثر من زيادته في مناطق أخرى؟

8. الدخل والترقية والاطمئنان في العمل:

- ما هو الدخل السنوي عند البدء ومع التقدم في العمل؟
- ما هي احتمالات الترقية في ميدان العمل؟

- أي عمل يرتبط بعملك هذا، يحتمل أن تنتقل إليه، سواء كان هذا النقل ترقية أم تغييراً إلى عمل آخر؟
- إلى أي حد ينتظر منك أن تطمئن في عملك؟
- في أي سن يحال العامل إلى التقاعد؟ وإذا كانت الوظيفة تعطيك تقاعداً (راتباً) فما هو الراتب الذي تكفله لك؟

9. تقييم الوظيفة:

- كيف يمكننا بصورة عامة أن نقيم العمل الذي سنتخذه مهنة العمر؟
- أ. هل تتيح لنا هذه المهنة فرصة جديدة لخدمة المجتمع؟
- ب. هل لهذه المهنة نصيب في رفع المستوى الاجتماعي؟ وما هو؟
- ت. إلى أي حد يحمل هذا اللون أن يؤثر من العمل في حياتك الخاصة بصفة عامة؟
- هناك مصادر يمكن للفرد أن يجمع المعلومات السابقة من خلالها ومن هذه المصادر:
- أ. إعلانات الوظائف والمهن التي تنشرها المجلات واسعة الانتشار.
- ب. إعلانات الصحف والجرائد.
- ت. المقابلات الشخصية مع المختصين في العمل الذي تدرسه.

ث. الزيارات الشخصية الخاصة للمكاتب والمصانع والنشرات المهنية التي تصدر عنها.

ج. المقابلات الشخصية مع أصحاب الرأي في التوجيه المهني مع مديري المدارس والمعلمين.

الأنشطة والتدريبات الصفية:

● بدأت الحصة بشرح محتواها من خلال طرح ما تحتوي من أسئلة ومن خلال التفاعل والمشاركة والإجابة عنها، ثم قمت بتقسيم الطلبة إلى ستة مجموعات، ووزعت عليهم ورقة تحليل مهنة وكنت قبل ذلك قد طرحت عليهم أسئلة المناقشة، وبد ذلك تمت مناقشة المعلومات التي وضعتها كل مجموعة على الورقة الخاصة بمهنة معينة اختارتها كل مجموعة، وبالتالي يستفيد الجميع حول المهن التي تم تحليلها بالإضافة إلى كيفية تحليل المهنة.

أسئلة مناقشة المحتوى:

- ما الذي يطلبه العمل من تحصيل دراسي وتدريب؟
- ما هي ظروف العمل؟
- ما هي المصادر الأخرى المختلفة التي يمكن جمع معلومات منها حول المهن؟

((بالإضافة إلى كون الحصة مكتوبة على شكل أسئلة في محتواها))

أسئلة المناقشة الشخصية:

- بين كيف تعمل على جمع المعلومات حول مهنة المستقبل؟
- وضح كيف يتم تحليل المهنة؟

التقييم:

- لقد بدأت الحصة بمقدمة عن المهن ومتطلبات اختيارها ثم طرحت المحتوى واعتمدت على أسلوب المناقشة في ذلك، ثم قسمت الطلبة لمجموعات كل مجموعة تعمل على اختيار المهنة والعمل على تحليلها ثم ناقشت ورقة كل مجموعة، وطرحت أسئلة مناقشة المحتوى والمناقشة الشخصية وكان الطلبة متفاعلون وتبين أنهم تعلموا كيف يختارون مهنتهم بدقة وكيف يحللوها، وقد كان أدائي ممتازاً، واستطعت أن أحقق الأهداف وكانت حصة ممتعة ومفيدة.

مهارات التعامل مع الآخرين

الموضوع : مهارات التعامل مع الآخرين.

الفئة المستهدفة: طلابالصف السابع و حتى الثاني الثانوي.

عدد الحصص: حصة واحدة

الأهداف العامة:

1. أن يتعرف الطلاب على مهارات التعامل مع الآخرين.

الأهداف الخاصة:

1. أن يعي الطلاب الأساليب التي تساعدهم على التكيف مع أي مجتمع يكون فيه.

2. أن يتعرف الطلاب على بعض السلوكيات التي تساعد على تكوين شخصية محبوبة في مجتمعها.

الوسائل و الأساليب:

1. طرح الأسئلة

2. استخدام أسلوب النمذجة و لعب الدور

الأسئلة القبليّة:

1. كيف يمكنك أن تكون شخصية محبوبة في مجتمعك؟

2. إذا أردت أن تتحدث مع معلمك في موضوع ما فما هي الكلمات التي يمكنك البدء فيها؟

الموضوع:

إننا لا نستطيع أن نعيش بمفردنا في هذا المجتمع، فالمجتمع يتكون من مجموعة من الأفراد بينها تفاعل و اتصال، فيقول الله تعالى: (و جعلناكم شعوباً و قبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله اتقاكم) و لكن عزيزي الطالب كيف يمكنك أن تكون شخصية محبوبة و مؤثرة بين زملائك و مع معلميك وأفراد أسرتك، فعليك إتباع الإرشادات التالية:

1. كن ذا وجه بشوش فيقول النبي عليه الصلاة و السلام: (تبسمك في وجه أخيك صدقة)
2. إفشاء السلام فيقول عليه الصلاة و السلام أفلا أدلكم على عمل إذا فعلتموه تحاببتم (أفشوا السلام بينكم).
3. الاستئذان، فقبل إن تبدأ بالحديث في أي موضوع كان مع أي شخصية كانت احرص أولاً على أخذ الإذن لطلب الاستماع إليك ولا تُشعر من هو أمامك بأنك تأمره أمراً. فيقول الله تعالى: (و إذا قيل لكم ارجعوا فارجعوا) فعليك أن تتقبل بكل سعة صدر رفض الساخرين لك الاستماع البك إن كان لديهم أعمال هامة أو مشغولين.
4. تحدث مع الآخرين بصوت منخفض فيقول الله تعالى: (واغضض من صوتك إن أنكر الأصوات لصوت الحمير)

5. إذا أردت التحدث مع معلمك فاحرص على اختيار الوقت المناسب و
ابدأ بسؤاله و اشكره على عطائه و من ثم ابدأ بطلب ما تريد.

6. احرص على القيام بالأعمال التي توكل اليك من قبل معلميك أو أفراد
أسرتك حتى لا تكون معقد في أداء الواجبات.

7. إذا تحدث إليك أحد جيداً ولا تبخسه حقه، فالتواضع خلق أمرنا به
الله عز وجل فيقول عليه الصلاة و السلام: (من تواضع لله رفعه الله).

وفي الختام فإن أجمل ما قيل في مهارات التعامل مع الآخرين و التي لا يمتلكها
إلا الشخصية المتميزة فأقرأ قوله تعالى في سورة لقمان ما اوصى به سيدنا لقمان ابنه: (يا بني إنها إن تك مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة أو في السماوات أو في الأرض
يأت بها الله إن الله لطيف خبير، يا بني أقم الصلاة و أمر بالمعروف و انه عن المنكر
و اصبر على ما أصابك إن ذلك من عزم الأمور، ولا تصعر خدك للناس ولا تمش في الأرض
مرحاً إن الله لبا يحب كل محتال فخور، و اقصد في مشيك و اغضض من صوتك إن
أنكر الأصوات لصوت الحمير)).

الأسئلة البعدية:

1. ما هي السلوكيات و الصفات التي يجب أن تتمتع بها حتى تكون شخصية
مؤثرة و محبوبة بين زملائك؟

الاسترخاء

الاسترخاء كوسيلة لخفض التوتر

الفئة المستهدفة: جميع المراحل العمرية

الأهداف العامة:

- (1) أن يتعرّف الطلاب على معنى التوتر
- (2) أن يحدّد الطلاب مصادر التوتر
- (3) أن ينظر الطلاب بشكل سلبي إلى التوتر ومصادره كمسبب لإحداث مشاعر غير مريحة

الأهداف الخاصة:

- (1) أن يتبيّن الطلاب معنى أسلوب الاسترخاء كمهارة تستخدم لمواجهة التوتر
- (2) أن يتعرف الطلاب أنواع الاسترخاء
- (3) أن يذكر الطلاب تأثيرات الاسترخاء في الأعراض الجسمية والنفسية
- (4) أن يستخلص الطلاب أهمية استخدام أسلوب الاسترخاء في مواجهة المواقف الضاغطة
- (5) أن يتدرب الطلاب على ممارسة مهارة الاسترخاء في مواجهة المواقف الضاغطة.

الوسائل والأساليب العامة:

- ✓ الحوار والنقاش
- ✓ التمثيل
- ✓ النمذجة
- ✓ السبورة و الطباشير

الأسئلة القبليّة:

1. ما المقصود بالتوتر (الضغط النفسي)؟
2. أذكر بعض مصادر التوتر.
3. من يحدثنا عن بعض المواقف التي سببت له التوتر؟
4. كيف واجهت هذه المواقف؟
5. هل كنت ناجحاً في التخلص من التوتر؟

المقدمة:

التوتر/الضغط النفسي:

هو حالة من الانزعاج ناتجة عن المواقف التي يتعرض لها الفرد والتي تفوق قدراته المتوفرة للتكيف مع هذه المواقف.

وهو شعور غير مريح وغير سار، يحاول الفرد التخلص منه باستمرار، عن طريق عدد من الاستجابات السلوكية والمعرفية والانفعالية والسيولوجية.

مصادر التوتر:

1. فقدان بعض العلاقات الشخصية الحميمة
2. الشعور بالمرض
3. فقدان شيء يخص الفرد نفسه
4. سوء المعاملة النفسية والجسمية
5. أمور تتعلق بالمدرسة والجو الصفي والانفعالات والمخاوف
6. الأمور المالية والعلاقة مع الوالدين والزملاء والمدرسين
7. الصعوبات في الدراسة مثل تدني العلامات المدرسية

الاسترخاء:

هو أسلوب يهتم في الأصل في التقليل من حدّة القلق والضغط والتوتر الذي يشعر به الفرد من خلال إكسابه عدداً من المهارات التكيفية.

ويعمل الاسترخاء على زيادة قدرة الفرد على تمييز عناصر الضغط والانزعاج ومقاومة الآثار السلبية الناتجة عنهما.

تأثيرات الاسترخاء في الأعراض الجسمية والنفسية:

يؤدي الاستخدام المنظم والتدريجي لأسلوب الاسترخاء إلى تحقيق نتائج ممتازة في معالجة ما يلي:

الشدة العضلي، حالات القلق والخوف، اضطرابات النوم، الإكتئاب
الإرهاق، الاضطرابات المعوية، التقلصات العضلية، الآم الرقبة والظهر
ضغط الدم المرتفع، اضطرابات النطق.

أنواع الاسترخاء:

(1) الاسترخاء العقلي:

ويعتمد أساساً على الجلوس في مكان هادئ ومريح والبدء في تخيل مواقف ومناظر جميلة وممتعة تبعث على الراحة وتبعد القلق والتوتر.

(2) الاسترخاء بالتنفس:

ويعتمد على الجلوس في وضع مريح (ويفضل الاستلقاء على الأرض)
ووضع اليد اليمنى على الصدر واليسرى على البطن، ثم البدء بأخذ كميات كافية من الأكسجين ببطء وعمق من خلال الأنف، وملاحظة حركة البطن والصدر مع كل شهيق وزفير.

(3) الاسترخاء العضلي:

- 1- الجلوس في وضع مريح، ولبس ملابس فضفاضة وإغلاق العينين
- 2- التنفس بعمق والاحتفاظ بالشهيق لفترة حوالي عشر ثوانٍ، ثم إطلاقه على شكل زفير (يمكن تكرار العملية ثلاث مرّات)
- 3- أغلق راحة اليد اليسرى بإحكام وشدها بقوة لتلاحظ التوتر الذي تشعر به (5 ثوان) بعدها استرخ وافتح يدك اليسرى (5 ثوان)
- 4- إجراء الحركة نفسها في قبضة اليد اليمنى
- 5- إغلاق راحة اليد اليسرى بقوة وثني الذراع بشدّة حتى تتوفر العضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع (5 ثوان) بعدها إرخاء الذراع كاملةً.
- 6- إجراء العملية ذاتها في الذراع الأيمن
- 7- إجراء العملية نفسها في الذراعين (الأيمن والأيسر) معاً.
- 8- شد عضلات جبينك، أغلق عينيك بقوة، لاحظ التوتر في مقدمة رأسك، وفي عينيك (5 ثوان)، الآن استرخِ ولاحظ ما تشعر به من استرخاء (5 ثوان).
- 9- أطبق فكّيك بقوة، ارفع ذقنك بقوة إلى الأعلى كي تتوتر عضلات رقبتك، ابق كما أنت، الآن اضغط إلى الأسفل بقوة.
- 10- شد شفّتك بقوة (5 ثوان) ثم استرخ.

- 11- أغمض عينيك بقوة، وأطبق فكيك وادفع ذقنك إلى الأعلى بقوة وأغلق شفطيك، ابق كما أنت، لاحظ التوتر في جنبك وعينيك وفكيك وشفطيك ورقبتك، استرخ.. استرخ كاملاً.
- 12- ادفع كتفيك بقوة إلى الأمام إلى أن تشعر بتوتر شديد في عضلات الجزء العلوي من ظهرك، اضغط بقوة، ابق كما أنت.. الآن استرخ.
- 13- ادفع كتفيك إلى الأمام بقوة مرة أخرى وفي نفس الوقت ركز على عضلات بطنك، شدها إلى الداخل إلى أقصى درجة ممكنة، لاحظ التوتر في منطقة المعدة، ابق كما أنت (5 ثوان) والآن استرخ.
- 14- مرة أخرى ارفع وشد عضلات كتفيك للأمام بقوة قدر الإمكان وشد عضلات المعدة (بطنك) للخارج، أشعر بالتوتر في الجزء العلوي من جسمك.. الآن استرخ.
- 15- الآن سوف نعمل مسح للعضلات السابقة، أولاً.. تنفس بعمق ثلاث مرات، أغلق راحة يدك اليسرى وراحة يدك اليمنى واثن ذراعيك وأغلق شفطيك بقوة، لاحظ أن التوتر في كل جزء من جسمك، استرخ الآن، تنفس بعمق، استمتع بزوال التوتر، فكّر بالاسترخاء العام في كل عضلاتك، في ذراعيك، رأسك، كتفيك وبطنك، كل ما عليك عمله الآن الاسترخاء.

- 16- الآن دعنا ننتقل إلى رجلك، اضغط جيداً على كعب قدمك اليسرى إلى الأسفل وارفع أصابع رجلك حتى تشعر بتوتر شديد في رجلك، استرخ.
- 17- كرر العملية السابقة واضغط على كعب قدمك اليسرى إلى الأسفل وارفع أصابع رجلك حتى تشعر بتوتر شديد في رجلك، استرخ.
- 18- الآن اضغط على كعب قدمك اليمنى بشدة إلى أسفل وارفع أصابع رجلك حتى تشعر بتوتر شديد في رجلك، استرخ.
- 19- التمرين السابق للقدمين معاً.
- 20- شد الركبتين إلى بعضهما..ثم استرخ.
- 21- شد عضلات الأرداف والأفخاذ حتى تشعر بالتوتر، الآن استرخ.
- 22- احن ظهرك بشدة إلى الأمام حتى تشعر بالتوتر، الآن استرخ.
- 23- إعادة التمرين نفسه مرة أخرى..التنفس..شد العضلات..الاسترخاء.
- 24- استكشاف مدى وجود الاسترخاء في كل جزء من الجسم، وإعادة الحركات في حالة وجود توتر في أي جزء.

الأسئلة البعدية:

1. ما هو الاسترخاء؟
2. عددي أنواع الاسترخاء.
3. متى يستخدم أسلوب الاسترخاء؟
4. (بعد التدريب على أسلوب الاسترخاء) هل باعتقادك أن هذا الأسلوب فعال في مواجهة التوتر والمشاكل؟
5. هل تفكرين في ممارسة أسلوب الاسترخاء في مواقف ضاغطة قادمة؟

التقييم:

- 1) متابعة الطلاب أثناء تطبيق أسلوب الاسترخاء.
- 2) السؤال عن الفرق بين قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب.
- 3) حديث الطلاب عن الراحة النفسية التي حصلن عليها من بعد ممارسة الاسترخاء.

أحلام اليقظة

الفئة المستهدفة: الطلاب في مرحلة المراهقة (من سن (11-22) سنة)

الأهداف العامة:

- 1) أن يعرف الطلاب المقصود بأحلام اليقظة
- 2) أن يحدد الطلاب المواقف التي تكثر فيها أحلام اليقظة
- 3) أن يتحدث الطلاب عن خبراتهم الشخصية في مجال أحلام اليقظة
- 4) أن يتعرّف الطلاب على موضوعات أحلام اليقظة

الأهداف الخاصة:

- 1) أن يدرك الطلاب أسباب أحلام اليقظة
- 2) أن يميز الطلاب بين أشكال أحلام اليقظة
- 3) أن يوازن الطلاب بين إيجابيات وسلبيات أحلام اليقظة
- 4) أن يستخلص الطلاب أساليب الوقاية والعلاج من ظاهرة أحلام اليقظة

الوسائل و الأساليب العامة:

- ✓ الحوار والنقاش
- ✓ السبورة و الطباشير
- ✓ النشرات
- ✓ اللوحات

الأسئلة القبليّة:

1. من منكم يشكو من أحلام اليقظة (السرحان)، وما هي المواضيع التي تحلم بها؟
2. كم من الوقت تستغرق في الحلم؟
3. هل لأحلام اليقظة سلبيات على أدائك وقيامك بالمهام؟
4. ما الأمور التي تستفيد ها من قضاء وقت في أحلام اليقظة؟

المقدمة:

إن أحلام اليقظة ظاهرة عقلية طبيعية للإنسان في مراحل عمره المختلفة ولكنها تكون واضحة وبصورة كبيرة في مرحلة المراهقة، ثم تأخذ بالتناقص شيئاً فشيئاً.

وتعتبر أحلام اليقظة عند الأطفال ضرباً من اللهو يمارسونه في ساعات الفراغ أو لحظات السأم؛ أما في مرحلة المراهقة فتعتبر أحلام اليقظة ضرباً من الهروب من واقع الحياة اليومية ومطالبها.

وتعد أحلام اليقظة وسيلة من وسائل التنفيس عن النفس والتعبير عن آمال الفرد ومشروعاته المستقبلية.

مفهوم أحلام اليقظة:

هي نوع من التفكير المتمني الذي يحقق به الفرد بعض رغباته التي يعجز عن تحقيقها في الواقع، حيث ينغمس الفرد في التأمل الحالم لإشباع بعض الرغبات المكبوتة أو اللاوعية غير المحققة في تجربة الحالم اليومية، وهي تتميز عن الأحلام العادية بأنها تحدث ونحن مستيقظون.

حقيقة أحلام اليقظة:

لا تعد أحلام اليقظة في هذه المرحلة ظاهرة مرضية، إنما ينظر إليها على أنها ظاهرة طبيعية أو خاصة من خصائص النمو العقلي.

متى تصبح أحلام اليقظة مشكلة؟:

- 1- إذا انغمس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب على نحو يتضمن عدم القدرة على التركيز.
- 2- تزايد طول الفترة التي يقضيها الفرد بالأحلام يوماً بعد يوم.

أنواع أحلام اليقظة:

أحلام البطولة:

حيث يبدو فيها الشخص بطلاً أو شخصية عظيمة وينسب إلى نفسه فيها بعض الصفات المستحسنة ويحظى بهذه الشخصية بإعجاب الناس واحترامهم.

أحلام العدوان:

وفيها يتخيل الفرد حدوث الأذى والضرر أو الموت لبعض الشخصيات التي تقف في سبيل تحقيق رغباته.

أحلام الاستشهاد:

حيث يتخيل الفرد حلول الأذى أو المصائب أو المرض أو الموت بشخصه هو ذاته وينتج ذلك عن شعوره بالذنب وعن رغبته في التكفير عن بعض الأخطاء السابقة.

أحلام اليقظة سلاح ذو حدين:

إن أحلام اليقظة مثلما يمكن أن تكون إيجابية بحيث تثير همّة الفرد وتدفعه إلى العمل لتحقيق ما كان يفكر به في عالم الخيال فإنها قد تكون سلبية بحيث تصبح مضيعة للوقت وإهمال لأداء الأنشطة.

إيجابيات أحلام اليقظة:

- 1- تمكن الفرد من الحصول على ما لم يستطع بلوغه في الواقع من خلال تجاوز الزمان والمكان.
- 2- ترسم أحلام اليقظة سلسلة طويلة من التوقعات والآمال والمطامح التي يحتضنها المراهق لمستقبله وحياته.
- 3- وسيلة لتوجيه الناحية الابتكارية وتنميتها.
- 4- تجاوز مخاوف الحياة اليومية وتحقيق المطامح فيستضيء بنور الأمل ويعيش بحرية بعيداً عن ظلم الناس وجبروتهم.
- 5- تساعد في تكيف المراهق لظروف حياته وشروطها القاسية وفي رسم صورة مشرقة للغد تحول بين الفرد والسقوط في درك اليأس والكآبة.

سلبات أحلام اليقظة:

- 1- يشبع المراهق حاجاته في الخيال وبالتالي لا يبذل إلا جهداً بسيطاً لتحقيق نجاح واقعي في حياته العادية.
- 2- يركز المراهق لأحلام اليقظة لإشباع ميوله ورغباته حيث تكون أكثر تشويقاً من الواقع.

موضوعات أحلام اليقظة:

إن أكثر المواضيع التي تركز عليها أحلام اليقظة عند المراهقين هي:

- ✓ النجاح المهني
- ✓ التفوق الذهني
- ✓ الفعالية الجنسية
- ✓ أمور مجهولة

أسباب أحلام اليقظة:

◆ إدراك المراهق لأحلام اليقظة بأنها أكثر إشباعاً له من حياته الواقعية، عندما يشعر إنها صعبة جداً.

◆ التعويض عن إعاقة حقيقية (جسدية مثلاً)

◆ أحلام اليقظة عند الخجولين بحيث يمدهم الخيال بمتعة كبيرة خالية من الأحاسيس السالبة وأقل قلقاً مما في المواقف الاجتماعية.

الوقاية والعلاج:

◆ تأكيد الشعور بالرضا في الحياة اليومية من خلال:

النمذجة والمناقشة والتعزيز.

◆ إشراك المعاقين بنشاطات تبعد عنهم الإحساس بالمقصود

والدونية والوحدة والملل.

◆ تنمية الإحساس بالكفاءة لدى الأبناء من خلال تعريفهم تدريجياً لصعوبات حياتية حقيقية.

◆ التخطيط للنشاطات: بحيث تصبح الحياة الواقعية أكثر متعة وإثارة وتحدي من الحياة الخيالية.

◆ مناقشة مضمون أحلام اليقظة لتوضيح سبب سيطرتها على التفكير كأن يحلم أحدهم ببيت يسوده النظام والهدوء، فهذا مؤشر على أنه يعيش ببيت فوضوي ومزعج.

وأخيراً نقول:

إن أحلام اليقظة حمام رائع للفكر الإنساني يغتسل فيه من حمام متاعب الحياة ولكن لا ترضى لنفسك أن تسرح في حمام اليقظة طويلاً أو أثناء أدائك لنشاط جاد هادف.

الأسئلة البعدية:

1. متى ننظر إلى أحلام اليقظة على أنها ظاهرة مرضية (مشكلة)؟
2. ما هي إيجابيات/سلبات أحلام اليقظة؟
3. لماذا نستغرق في أحلام اليقظة؟
4. كيف يمكن التخلص من أحلام اليقظة؟

التقييم:

- (1) مدى تفاعل الطلاب في الحصة.
- (2) عدد الأسئلة التي أثّرت في الحصة.
- (3) مدى تجاوب الطلاب مع الموضوع من خلال الحديث عن خبراتهم الشخصية.

النضج المهني وعلاقته بالاختيار المهني

الفئة المستهدفة: الطلاب في جميع المراحل الدراسية بشكل عام - طلاب الصف العاشر والثاني الثانوي بشكل خاص.

الأهداف العامة:

- (1) أن يتعرف الطالب على مفهوم النضج المهني وعلاقته بالاختيار المهني.
- (2) أن يتبين الطالب مبادئ الاختيار السليم للمهنة.
- (3) أن يتعرف الطالب على أبعاد النضج المهني ومراحله.

الأهداف الخاصة:

- (1) أن يكون الطالب اتجاهًا إيجابيًا نحو التفكير السليم بالمهن وجمع المعلومات عنها.
- (2) أن يتدرب الطالب على اتخاذ قرارات مهنية سليمة.
- (3) أن يتعلم الطالب على أن تجمع معلومات ذات علاقة بالمهن.

الوسائل و الأساليب العامة:

- ✓ مقياس النضج المهني
- ✓ نشرات مهنية
- ✓ المناقشة الصفية

✓ السبورة و الطباشير

الأسئلة القبليّة:

1. بماذا تفكر في أن تصبح في المستقبل؟
2. كيف اتخذت قرارك هذا؟
3. ما المبادئ الأساسية لاختيار مهنة خياراً سليماً؟

المقدمة:

النضج المهني:

هو مستوى تكوّن التوجه نحو الاختيار المهني لدى الفرد.

عناصر النضج المهني:

- (1) الانهماك في عملية الاختيار: ويعتمد على فعالية الشخص وحيويته في الاختيار.
- (2) الاستقلالية في اتخاذ القرار: وتتحدد بدرجة اعتماد الفرد على الآخرين في اتخاذ القرار المهني الخاص به.
- (3) التوجه نحو العمل: ويعتمد على توجه الشخص للعمل.
- (4) التفضيل لعوامل الاختيار: ويعتمد على أسس الاختيار، مثل القدرات والميول، والقيم، والسمات الشخصية.
- (5) مفهوم عملية الاختيار: ويتحدد بدقة اختيار الشخص.

التوجيه المهني:

هو مساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تتناسب وقدراته واستعداداته وميوله ودوافعه وخطته بالنسبة للمستقبل.

مبادئ الاختيار المهني السليم:

- (1) المرونة:الفرد يصلح لعدد من المهن وليس لمهنة واحدة فقط.
- (2) يجب أن تكون عملية الاختيار المهني عملية مستمرة ومتصلة،بمعنى أن تتاح للفرد حرية الاختيار والتقرير في مصيره في كل مرحلة من مراحل عمره،ذلك أن الفرد يتغير وكذلك المجتمع والأعمال نفسها.
- (3) يجب ألا يختار الفرد مهنة لمجرد أنه رأى أن المهنة ناجحة أو أنه رأى أشخاصاً ناجحين فيها.
- (4) يجب أن يحلل الفرد نفسه،بمعنى أن تحدد له قدراته واستعداداته وميوله وسمات شخصيته قبل أن يتخذ قراره بشأن مهنته.
- (5) يجب أن تقاس قدرات الفرد قياساً موضوعياً دقيقاً،وليس تقديراً ذاتياً.

أبعاد النضج المهني:

1. الاختيار المهني:

فالمرهق الذي يحاول أن يختار المهنة مثلاً أنضج من المرهق الذي لم يحاول أن يحدد المهنة التي سوف يلتحق بها أو الملائمة له.

2. **المعلومات المهنية التي وصل إليها الفرد والتخطيط الذي وضعه بالنسبة لمستقبله المهني:**

فمدى معرفة الفرد بالمهن التي يمكنه أن يلتحق بها، وخاصة فيما يتعلق بمطالبها ومستوياتها والإعداد لها، كل هذا يدخل في باب المعلومات المهنية. كما يتحدد النضج المهني أيضاً بالخطة التي يضعها الفرد لكي يحدد مستقبله المهني ومدى ما في هذه الخطة من تفاصيل ملائمة له، ويتأثر هذا العامل بسن الفرد، فالخطة التي تتعلق بما يفعله المراهق بعد مغادرته المدرسة الثانوية تتلاءم مع المراهقين.

3. **التطابق في الاختيار المهني:**

ويظهر هذا في عدم تغير المهنة التي يختارها الفرد لفترة معينة أو في عدم تغيير المجال المهني الذي يختار منه المهنة، أو عدم تغيير مستواها أو المجموعة التي تنتمي إليها المهنة.

4. **تباعد الميول والقيم والاتجاهات المهنية والاستقلال المهني عن الآخرين:**

وتظهر أهمية هذا البعد في أن السمات الشخصية تعتبر أساساً في الاختيار المهني وفي السلوك المتعلق بالعمل.

5. **العلاقات الملائمة بين المهن المفضلة والقدرات وأوجه النشاط والميول وكذلك العلاقة بين الميول والتخيل، ومستوى الميول المهنية وإمكانية تحقيق المهن المفضلة لدى الفرد.**

قياس النضج المهني:

من الطرق المستخدمة في قياس النضج المهني منهج التحليل الذاتي فالمختص يسأل الطالب أن يوضح ميوله المهنية، فيقدم له قائمة بأسماء المهن ويطلب منه أن يوضح موقفه من كل مهنة من حيث حبها أو كرهها أو الوقوف منها موقفاً حيادياً، كذلك يسأل الفرد نفسه بعض الأسئلة مثل:

- (1) هل أنت عدواني؟
- (2) هل أنت مجتهد؟
- (3) هل لك شخصية سارة أو سعيدة؟ أو تسعد الآخرين؟
- (4) هل تنظر إلى الأمام دائماً؟
- (5) هل أنت مغرور أو معجب بذاتك أو متكبر؟

مراحل النضج المهني:

(1) معرفة الذات:

وتتضمن من الفرد توضيح قيمة المرتبطة بالعمل الذي يفضله.

(2) معرفة المهن:

أي محاولة جمع المعلومات حول المهنة التي يرغب الطالب الاختصاص بها ومن الأمثلة على المعلومات المطلوبة هنا:

1. اسم المهنة
2. متطلباتها التربوية أو الدراسية

3. المكافآت المادية أو المعنوية فيها
4. رأي العاملين في المهنة من واقع خبرتهم
5. فرص العمل في المهنة: حالياً ومستقبلاً
6. ظروف العمل في المهنة
7. عدد ساعات العمل اليومية
8. هل أوقات الدوام في المهنة منتظمة أم لا؟
9. ما مدى المخاطرة في العمل إن وجدت؟
10. علاقة المهنة بغيرها وإمكانية التحول عنها
11. المشتغلون في المهنة يتعاملون بشكل أساسي مع:

- الناس

- الأشياء

- الأفكار

(3) اتخاذ القرار المهني:

أي قيام الفرد بالاختيار عندما يتوفر لديه أكثر من بديل

العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار

(1) عوامل الأسرة ومنها.

(2) خبرات الطفولة المبكرة العوامل الاقتصادية والاجتماعية:

- ❖ الطبقة الاجتماعية
- ❖ محابة الجنس والعرق
- ❖ العرض والطلب في الوظائف

نموذج دور الأب

(3) عوامل الموقف:

- ❖ الحظ والصدفة
- ❖ الخيار السهل

نموذج دور الأم

(4) العوامل النفسية والاجتماعية:

- ❖ الخوف من الفشل
- ❖ الخوف من النجاح
- ❖ ضعف الثقة
- ❖ قلة الدعم
- ❖ تعارض الأدوار

(5) العوامل الفردية:

- ❖ توقعات الفرد
- ❖ القدرات

❖ الميول

❖ الاتجاهات

❖ الحاجة للإنجاز

العلاقة بين النضج المهني والتوجيه المهني:

تتضح العلاقة ما بين النضج المهني والتوجيه المهني من خلال الأهداف التي يسعى التوجيه المهني لتحقيقها وهي:

- (1) تعريف الفرد بالقدرات والمهارات والمؤهلات التي تتطلبها المهنة وشروط السن، والجنس..
- (2) تعريف الفرد بظروف مجموعة من المهن و واجباتها ومزاياها وهي المجموعة التي يحتمل أن يختار الفرد مهنته من بينها
- (3) مساعدة الفرد في الكشف عن قدراته واستعداداته وميوله والعمل على تنميتها وتطويرها.
- (4) مساعدة الفرد على اتخاذ قرار بشأن اختيار المهنة على أساس من تحقيق الرضا الشخصي من المهنة ومقدار الخدمات التي يمكنه أن يؤديها إلى مجتمعه، وعلى أساس إشباع حاجاته، وتنمية قدراته عن طريق العمل بهذه المهنة.
- (5) إحاطة الفرد علماً بالمعاهد والمؤسسات المختلفة التي تقوم بتقديم التعليم والتدريب الفني لراغبي الالتحاق بالوظائف المختلفة وكذلك شروط الالتحاق بهذه المعاهد ومدة الدراسة بها.

وسائل التوجيه التربوي والمهني والتي تسهم في النضج المهني لدى الفرد:

- (1) أن تقوم وزارات العمال والعمل بإصدار إحصاءات حديثة عن مجالات العمل المتاحة والتخصصات اللازمة لخطط التنمية.
- (2) صدور كتيبات أو نشرات توزع على راغبي العمل تتضمن تعريفاً بخصائص كل عمل وظروفه والقدرات والخبرات والمهارات والمعارف اللازمة للنجاح فيه.
- (3) إسهام أجهزة الإعلام والثقافة في توضيح خصائص المهن والأعمال.
- (4) إتاحة الفرصة أمام الشباب لزيارة المجالات المختلفة للعمل بأنفسهم والإطلاع الفعلي على ظروف العمل بالمصانع والشركات والمؤسسات لأخذ فكرة واقعية.
- (5) عمل حملات توعية بالعمالة وترغيب الناس في الأعمال التي يحتاجها المجتمع وبخاصة الأعمال اليدوية التي يعزف عنها الشباب.

الأسئلة البعدية:

1. ما معنى النضج المهني؟
2. ما العلاقة بين النضج المهني والاختيار المهني؟

3. أذكر أبعاد النضج المهني ومراحله.
4. ما أهمية جمع المعلومات حول مهنة ما؟
5. ما الخطوات التي ستتبعونها لاختيار مهنة المستقبل؟

التقييم:

- (1) تفرغ الاستبيان ومتابعة إجابات الطلاب على فقراته.
- (2) مدى مشاركة الطلاب وتفاعلهم داخل الحصة.
- (3) مدى نجاح الطلاب في تطبيق ما تعلمته باختيار المهنة اختياراً سليماً

الأرق

الفئة المستهدفة: الطلاب في مرحلة المراهقة.

الأهداف العامة:

- (1) أن يتعرف الطلاب على ما هو النوم.
- (2) أن توضح للطلاب فوائد النوم.
- (3) أن يتدرب الطلاب على القيام بنشاطات هادئة تبعث على الاسترخاء قبل النوم.

الأهداف الخاصة:

- (1) أن يميز الطالب أشكال الأرق.
- (2) أن يحدد الطالب أنواع الأرق.
- (3) أن يناقش الطالب أسباب الأرق.
- (4) أن يتعرف الطالب على أساليب التخلص من مشكلة الأرق.
- (5) أن يعدّل الطالب من بيئة النوم بحيث تصبح مكاناً هادئاً ومريحاً تبعث على النوم.

الوسائل و الأساليب العامة:

- ✓ الحوار والمناقشة
- ✓ السبورة والطباشير
- ✓ النشرات

الأسئلة القبليّة:

1. ما هو النوم؟ عدد بعض فوائده.
2. من منكم يعاني من مشكلة الأرق؟
3. بماذا كنت تفكر قبل ذهابك للنوم؟
4. صف لنا المكان الذي تنام فيه.
5. ما الأعمال التي قمت بها قبل ذهابك إلى الفراش؟
6. حدد الأفكار التي تذهب بها إلى الفراش
7. هل لديك الرغبة في التخلص من المشكلة؟
8. بماذا تفكر للتخلص من هذه المشكلة؟

المقدمة:

ما هو النوم:

النوم هو حالة طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبياً مما يحيط بها من أحداث.

كما أنها حالة من غياب الوعي، إلا أنها تختلف عن الغيبوبة ذلك أن النوم يمكن قطعه بواسطة منبهات سطحية وبسيطة مثل اللمس والصوت..عكس الغيبوبة.

فوائد النوم:

- (1) إراحة الجسم والأعصاب من التعب والكسل البدني.
- (2) التعويض عن الجهد الذي بذله الفرد في حالة الصحو والإجهاد.
- (3) يعمل على بناء وتركيب المواد الغذائية في المخ.
- (4) حل المشكلات المعضلة (العروس، تسمية الأبناء، العلاقات).
- (5) يساهم في زيادة عمل الفرد و إنجازته وتحسين نوعيته ودقته.
- (6) يمثل فترة راحة للدماغ وتصحيح تمكنه من القيام بوظيفته على أكمل وجه أثناء فترة اليقظة.

المدة الكافية للنوم:

تختلف المدة اللازمة للنوم من إنسان لآخر، ويعتمد ذلك على عمر الإنسان وعلى طبيعة عمله، إلا أن مدة النوم عند معظم البالغين هي من (8-9) ساعات يومياً. ويقول أحد الباحثين في هذا: " إن الذين ينامون ما بين (7-9) ساعات يومياً ربما يطول بهم العمر أكثر من أولئك الذين ينامون لفترة قصيرة أو طويلة جداً أثناء الليل.

تعريف الأرق:

هو عدم القدرة على الحصول على النوم الكافي.

أشكال الأرق:

1. صعوبة البدء في النوم.
2. صعوبة الاستمرار في النوم (نوم متقطع).
3. الاستيقاظ المبكر جداً في الصباح.

أنواع الأرق:

1. أرق عابر قصير الأمد:

يأتي على شكل دوري يحدث من وقت لآخر ويدوم من ليلة واحدة إلى بضعة أسابيع.

2. أرق مزمن:

يستمر لفترة شهر أو أكثر.

مظاهر الأرق:

- (1) الانفعال والغضب السريع.
- (2) نقص الطاقة والحيوية.
- (3) الشعور بالتعب.
- (4) صعوبة التركيز في الأداء.
- (5) الشعور بالنعاس أثناء النهار.

انتشار الأرق:

ومشكلة الأرق هي مشكلة شائعة بين مختلف الفئات العمرية ولا تقتصر- على مرحلة معينة، إلا أنها تزداد نسبتها في مرحلتي المراهقة والرشد بصفة خاصة (12% - 37%) ويعود ذلك بشكل خاص إلى القلق والتوتر الناتجين عن عدم القدرة على التكيف مع المشكلات الشخصية أو الأسرية أو المدرسية.

أسباب الأرق:

1. أرق بدائي ليس له سبب معروف:

وهذا النوع لا يشكل أكثر من (1.%) من حالات الأرق ولا يحتاج لأي علاج.

2. الأرق الثانوي:

و ينجم عن أسباب معروفة وهو شائع الحدوث، ومن أهم أسبابه:

أ- القلق والضغط النفسي:

وهو من أكثر أسباب الأرق شيوعاً، ونسبته حوالي (5.%) من حالات الأرق تنجم عنه وهو في معظمه من مشاكل الحياة اليومية، ومن أمثلة هذا القلق:

- قلق ناجم عن أخبار سيئة سمعها الإنسان.

- قلق ناجم عن عمل شاق سوف يؤديه الفرد.

- قلق الطالب الذي سيواجه إمتحان الغد.

ب- اضطرابات عضوية وآلام جسدية:

ومنهما الأمراض المرافقة للحرارة، الأمراض المسببة للآلام مثل آلام الظهر، أو المفاصل، أو البطن، أو الصداع.

ج- تناول القهوة أو الشاي قبل فترة قصيرة من الخلود إلى النوم.

د- تناول وجبة دسمة وثقيلة قبل النوم.

هـ- الضجيج:

ويشمل ضجيج الشارع والسيارات والجيران، والتلفاز...

و- التدخين:

حيث يعتبر النيكوتين مادة مثيرة للدماغ ويمكن أن تسبب الأرق.

ز- الكحول والمخدرات والأدوية:

حيث تؤدي هذه إلى الاختلال في آلية النوم.

ح- عدم القيام بمجهود عضلي:

فالأشخاص الذين لا يبذلون جهداً جسدياً كبيراً، غالباً يعانون من الأرق.

ط- الفراش والجو في الغرفة:

كأن يكون الفراش غير مريح، أو أن الإضاءة ساطعة، أو يكون الجو حاراً جداً أو بارداً جداً.

الوقاية والعلاج:

1- القراءة في السرير:

حيث يتم تحويل الأفكار وتركيزها على شيء آخر غير المشاكل وتشمل هذه القراءة " قراءة قصة، كتاب،....".

2- الغذاء:

يمكن للغذاء أن يلعب دوراً في التخلص من الأرق بإتباع النصايا التالية:

أ- الابتعاد عن شرب القهوة والشاي والكولا والكافا والشيكولاتة بعد الساعة الخامسة مساءً.

ب- اجتناب تناول عشاء ثقيل قبل النوم.

ج- تناول بعض الخضار والفاكهة خاصة العنب حيث يقال أن فيه مواد مهدئة ومسكنة.

د- شرب كوب من الحليب الساخن قبل النوم.

هـ- تناول شيء من العسل قبل النوم.

3- حمامات الماء قبل النوم:

و يُنصح بها لتنشيط الدورة الدموية وجعل النوم الصعب نوماً هادئاً.

4- لا تجهد نفسك بالتمارين الرياضية قبل النوم:

عكس التمارين الخفيفة (كالمشي والصلاة) فهي مفيدة جداً في التخلص من الأرق.

5- اجعل سريرك مريحاً:

من حيث مساحة السرير، والفرش المريح.

6- اجعل غرفة النوم مكاناً طيباً:

أ- اختيار الغرفة الأكثر تعرضاً لنور الشمس.

ب- تجنب وضع الصور واللوحات، والألوان الزاهية والكتيبة في طلاء الغرفة ويفضل الطلاء الأخضر والأزرق حيث يساعدان على الاسترخاء.

ج- خفض الإضاءة قبل النوم في الغرفة.

د- حافظ على درجة معتدلة من الحرارة في غرفة النوم.

7- اجعل الملابس الليلية فضفاضة وخفيفة.

8- اتبع نظاماً معيناً للنوم حتى يستمر بشكل روتيني، وحاول النهوض مبكراً في الصباح.

9- الاستلقاء للنوم فقط عندما يشعر بالنعاس، وإلا فعليه النهوض من السرير.

10- الاسترخاء العقلي:

تخيل مناظر مبهجة حتى لا يشعر بالقلق أو التوتر.

11- الاسترخاء العضلي:

ويعتمد على إطلاق التوتر من العضلات وذلك عن طريق شد مجموعات عضلية محددة وإرخائها بشكل منتظم.

12- مهارات حل المشكلات:

- تعلم كيف يمكن التعامل مع المشكلات الشخصية بشكل أفضل.
- 13- لا تستعمل السرير للقراءة أو مشاهدة التلفاز، وإنما للنوم فقط.
- 14- النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً، حيث قال عليه الصلاة والسلام:
"إياك والسمر بعد هدأة الرجل، فإنكم لا تدرون ما يأتي الله في خلقه"
وقوله أيضاً: " بورك لأمتي في بكورها".

الأسئلة البعدية:

1. ما هو الأرق؟
2. أذكر أشكال الأرق.
3. عدد مظاهر الأرق.
4. ما هي أنواع الأرق؟
5. تحدث عن بعض مسببات الأرق.
6. كيف يمكن التخلص من مشكلة الأرق؟

التقييم:

- (1) مدى مشاركة الطلاب وتفاعلهم مع الموضوع.
- (2) عدد ونوعية الأسئلة التي أثرت داخل الحصة من قبل الطلاب

الأسلوب العلمي في حل المشكلات

الفئة المستهدفة: الطلاب في المرحلة الأساسية العليا والمرحلة الثانوية.

الأهداف العامة:

- (1) أن يتعرف الطلاب على بعض المشكلات التي تواجهنا في حياتنا اليومية.
- (2) أن يكون الطلاب اتجاهات إيجابية نحو الطرق المنظمة في التفكير واستخلاص الحلول الواقعية.
- (3) أن يتعلم الطلاب خطوات تطبيق الأسلوب العلمي في حل المشكلات.

الأهداف الخاصة:

- (1) أن يدرك الطالب ما هو المقصود بالأسلوب العلمي في حل المشكلات.
- (2) أن يميز الطالب بين التفكير الضمني والتفكير الصريح وتعطي أمثلة على كل واحد منهما.
- (3) أن يفهم الطالب خطوات الأسلوب العلمي لحل المشكلات.
- (4) أن يتدرب الطالب على تطبيق هذا الأسلوب على بعض المشاكل التي تعترض حياتها.

الوسائل و الأساليب العامة:

✓ الحوار والمناقشة

✓ السبورة والطباشير

✓ اللوحات والأشكال التوضيحية

الأسئلة القبليّة:

1. من يذكر لنا إحدى المشاكل التي صادفته في حياته؟
2. كيف حاولت التخلص من هذه المشكلة؟
3. ما هو تقييمك للحل الذي توصلت إليه، هل كان ناجحاً أم لا؟

المقدمة:

يقابل كل إنسان في كل يوم عدداً من المشكلات، فهناك مشكلات صغيرة كأن لا يجد الإنسان وسيلة المواصلة العادية فيفكر في وسيلة أخرى، أو لا يجد في جيبه نقوداً كافية لشراء هدية ثمينة لصديق فيعتمد إلى الاستدانة أو إلى شراء هدية أرخص... وهناك مشكلات كبيرة كمشكلة البحث عن عمل، أو اختيار زوجة، أو الوقوع في إفلاس، أو احتراق البيت... فهناك مشكلات صغيرة، وأخرى كبيرة، وبين هاتين تقع جميع ألوان وأنواع وأشكال ودرجات المشاكل.

ونجد الناس يقابلون مشكلاتهم بصور مختلفة، فكل شخص له طابعه في مواجهة مشكلاته ومحاولة حلها، فهناك أناس يقابلون مشكلاتهم عموماً بالبكاء، وهناك أناس يواجهون مشكلاتهم بمحاولة التخلص من المآزق، وآخرون يواجهون مشكلاتهم بالبحث عن أسباب وقوعها.. وهكذا يختلف الناس أنماطاً في مواجهة مشكلاتهم.

وأياً كانت المشكلة، فالإسراف في تقليبها وتحليلها دون جدوى، أو القلق بشأنها دون نهاية، أو الانغماس دفعة واحدة في أول ما يطرأ على الذهن من مسالك الحل، كل ذلك لا يحتمل أن يؤدي بنا إلى الحل المرضي.

الأسلوب العلمي في حل المشكلات:

هو مجموعة من العمليات الضمنية أو الصريحة التي تؤدي بالفرد إلى التفكير بالاحتمالات المتعددة التي تصلح كحلول لموقف بشكل محدد، ثم اختيار أكثر هذه الأبدال فاعلية، والعمل على وضع الحل الذي يتوصل إليه موضع التنفيذ.

وتكون هذه العملية ضمنية عندما يفكر الفرد فيها بشكل آلي سريع وصرحة عندما يفكر فيها بشكل واضح منظم.

مثلاً: إن من يعبر الشارع من جانب إلى آخر يراقب السيارات القادمة من الاتجاهين، ويحسب المسافة التقريبية بينه وبين السيارات الأقرب إليه كما يحسب السرعة التقريبية لكل واحدة من هذه السيارات، ثم يقسم المسافة على السرعة، ليستخرج الزمن الذي تحتاجه كل سيارة، لتصل إلى النقطة التي يتوقع

أن يكون فيها إذا عبر الشارع، وفي ضوء هذه البيانات يتخذ قراراً حول عبور الشارع أو الانتظار.

أما عندما يحل الطالب مسألة حسابية عن الزمن الذي تحتاج إليه سيارة لتقطع مسافة بين نقطتين إذا سارت بسرعة معينة، ففي هذه الحالة يستخدم التفكير الصريح فيستخدم الورقة والقلم، ويقسم المسافة على السرعة لكي يستخرج الزمن بشكل دقيق.

وتمر عملية حل المشكلات بمراحل متسلسلة، وهذه المراحل في الواقع هي متداخلة فيما بينها، ونحن نستخدم خطوات عملية حل المشكلات على نحو ضمني، ونتابع العملية حتى نصل إلى الحل المناسب، ومع أن استخدامنا للطريقة الضمنية في حل المشكلات هو أمر طبيعي ومقبول في مواجهتنا للغالبية العظمى من مشكلات الحياة اليومية، إلا أننا نحتاج في بعض الحالات إلى استخدام الطريقة الصريحة لحل مشكلة معينة، وعندما نستخدم الطريقة الصريحة، فمن المناسب أن نتعامل مع المشكلة كما نتعامل مع مسألة حسابية، فنستعمل الورقة والقلم ونسير بالحل خطوة خطوة...

مراحل عملية حل المشكلات:

(1) الوعي بوجود المشكلة:

وهو إحساس الفرد بأن لديه مشكلة بحاجة إلى حل، وقد تكون هذه المشكلة غامضة لا يسهل تمييزها، حيث تتضح للمرء فقط على شكل حالة مصحوبة بشعور بعدم الرضا أو التوتر والقلق... والحقيقة أن هذه الانفعالات ليست إلا عوارض للمشكلات، لا المشكلات في ذاتها.

ويعتبر التعرف على سبب وجود المشكلة جانباً ضرورياً من جوانب التعرف عليها فقد يكون الإكتئاب مثلاً ناشئاً من عمل يقوم به الفرد ويحتاج منه إلى جهود تتجاوز حدود قدراته وإمكانياته...

فالإحساس بوجود المشكلة والوعي بها هو شرط أساسي لانطلاق عملية حل المشكلات، فحين لا يملك الطالب دافعاً للدراسة ولديه ضعف في التحصيل لن يبدأ باتخاذ إجراءات لحل مشكلته، لأنه لا يمتلك وعياً بوجودها.

أما الطالب الذي يعاني من ضعف في التحصيل، ويشعر بأنه يواجه مشكلة فهو قد بدأ الخطوة الأولى في عملية حل المشكلات.

ويتضمن الوعي بالمشكلة الاعتراف بأن المواقف المشكلة قابلة للحل من خلال الجهد الذي يبذله الفرد والاستعداد للامتناع عن التصرف بطريقة قهرية وبدون تفكير.

(2) تحديد المشكلة، وتعريفها، وجمع البيانات والمعلومات:

تبدو المشكلة في بعض الحالات واضحة ومحددة كمشكلة ضعف التحصيل بالرياضيات، بينما تبدو غامضة في حالات أخرى كمشكلة الإحساس بالقلق العام، أو هبوط المزاج...

وينبغي في تحديد المشكلة استخدام كلمات ذات معنى ملموس بدلاً من الكلمات ذات المعنى المجرد.

وعندما تحدد المشكلة، يعمل الفرد على جمع البيانات والمعلومات حولها ففي حالة مشكلة ضعف التحصيل في الرياضيات، هناك حاجة إلى معلومات مثل: ما نوع الضعف؟ في أي مجالات يظهر؟ متى بدأ ما مستوى الأداء

الحالي؟ ما مستوى الأداء المطلوب؟ ما الموارد المتاحة؛ والتي يمكن الإفادة منها في هذا المجال؟!

3 توليد الأبدال المحتملة كحلول للمشكلة:

حيث يبدأ الفرد التفكير بمختلف الاحتمالات التي قد تصح حلولاً للمشكلة وينصح الباحثون في هذا المجال بعدم إصدار أحكام على الأبدال في مرحلة توليدها، فقد تؤدي مثل هذه الأحكام إلى استبعاد أبدال جيدة لمجرد أنها غير مألوفة، كما ينصح بتوليد أكبر عدد ممكن من الأبدال المعقولة، إذ كلما زاد عددها زاد احتمال أن يكون الحل المناسب ضمنها.

مثال: ففي حالة مشكلة ضعف التحصيل في الرياضيات سابقة الذكر، يمكن أن تكون الأبدال من النوع التالي:

❖ زيادة عدد الساعات المخصصة لدراسة الرياضيات.

❖ اللجوء إلى الدروس الإضافية.

❖ مراجعة جوانب الضعف التي ظهرت في صفوف سابقة.

❖ اللجوء إلى الغش في إمتحان الرياضيات.

4 موازنة الأبدال، واختيار المناسب منها للحل:

يتناول الفرد كل بديل من الأبدال، ويفكر في النواتج السلبية القريبة المدى والبعيدة، وكذلك النواتج الإيجابية القريبة والبعيدة التي يمكن أن تترتب عليه كما يضع تقديراً على سلم من (1). نقاط يبين مدى ميله للبديل، وكذلك تقديراً على سلم من (1). نقاط يبين مدى احتمال نجاح تطبيق البديل.

مثال: تطبيق نموذج موازنة الأبدال واتخاذ القرار على البديل الأول لمشكلة ضعف التحصيل في الرياضيات.

البديل: زيادة عدد الساعات المخصصة لدراسة الرياضيات:

النواتج السلبية القريبة:

1. التضحية بالوقت المخصص للعب.
2. التضحية بالوقت المخصص لمشاهدة التلفاز أو دراسة مواد أخرى..

النواتج السلبية البعيدة:

1. ظهور ضعف تحصيلي في مواد أخرى إذا كانت دراسة الرياضيات تتم على حساب دراسة هذه المواد.
2. ضعف العلاقة مع الأصدقاء إذا كانت الدراسة تتم على حساب وقت الأصدقاء.

النواتج الإيجابية القريبة:

1. تحسُّن التحصيل.
2. التخلص من بعض العادات الخاطئة التي كانت تستهلك الوقت والجهد.

النواتج الإيجابية البعيدة:

1. الحصول على فرص أفضل في الدراسة والعمل.
2. تحسُّن العلاقات مع الوالدين والمعلمين.

الميل الشخصي للبديل: يعتمد على الشخص نفسه ويمتد من (1-1).
فرص نجاح البديل: ترتفع عندما تكون ضمن إمكانيات الفرد، واستعداده لتنظيم وقته وترتيب الأولويات، وهنا على الأغلب أنه سيكون أقرب إلى (1).
ثم تجري العملية نفسها لباقي الأبدال ثم اختيار البديل أو مجموعة الأبدال ذات النواتج الإيجابية الأعلى، وفرص النجاح المرتفعة مع أخذ الميل الشخصي بعين الاعتبار.
وتبدو هذه العملية للوهلة الأولى معقدة بحاجة لوقت وجهد كبيرين إلا أنها تصبح كذلك عندما يبدأ الفرد باستخدامها في نطاق التفكير الصريح، وبعد أن يعتاد الفرد استخدامها تصبح عملية تلقائية تحدث على نحو أقرب إلى التفكير الضمني.

5) اتخاذ قرار كيفية تنفيذ البديل أو الأبدال التي تم اختيارها:

بعد موازنة الإبدال، يتم التوصل إلى بديل أو مجموعة من الأبدال التي تمثل الحل الأنسب للمشكلة، وهنا نبدأ بتحديد كيف ننفذ الحل الذي تم التوصل إليه.
مثال: بعد موازنة الإبدال في المثال السابق وجد أن أفضل بديلين هما:
1. زيادة عدد الساعات المخصصة لدراسة الرياضيات.
2. مراجعة جوانب الضعف التي ظهرت في صفوف سابقة.

ولوضع البديل الأول موضع التنفيذ، يمكن أن يقوم الشخص بمراجعة جدولته اليومي، وإحداث تعديلات على هذا الجدول من أجل زيادة عدد

الساعات المخصصة لدراسة الرياضيات، ووضع الجدول الجديد موضع التنفيذ. ويحتاج البديل الثاني إلى معرفة جوانب الضعف في الأسس في مادة الرياضيات لدى الطالب، هل هي في العمليات الحسابية، أم في موازنة المعادلات... ثم يعود الطالب بعد ذلك إلى كُتب ومراجع أساسية أو يطلب المساعدة من زملاء أو الوالدين أو المعلمين.. لمعالجة جوانب الضعف في المادة.

(6) اتخاذ الإجراءات التنفيذية:

تتضمن هذه الخطوة انتقالاً من مستوى التفكير والتخطيط إلى مستوى التنفيذ الواقعي، وقد تظهر فجوة لدى الكثيرين من الناس بين الخطوتين (5 و 6) فهم يفكرون ويخططون ثم يتوقفون عند ذلك دون الانتقال إلى مرحلة التنفيذ، وتأتي صعوبة التنفيذ من ارتياح الفرد للوضع الراهن حتى وإن كان يشكل مشكلة بالنسبة إليه، فمن يعاني من ضعف في الرياضيات يحتاج إلى التضحية ببعض الوقت الذي كان يقتضيه في الترفيه والتسلية، لكي يتمكن من زيادة عدد الساعات المخصصة لدراسة الرياضيات.

وكلما كانت دافعية الفرد للتخلص من المشكلة كلما زاد احتمال اتخاذ الإجراءات التنفيذية، كما يزيد احتمال التنفيذ عندما يجد الفرد دعماً اجتماعياً كأن يجد الطالب الذي تحدثنا عن مشكلته دعماً وتعزيزاً من المدرسين والأقارب، ويقل احتمال التنفيذ عندما يواجه الفرد ضغطاً اجتماعياً مضاداً للتنفيذ، كأن يسخر زملاء الطالب من محاولاته لزيادة عدد ساعات الدراسة

ويقدمون له الإجراءات لقضاء الوقت معهم، ويساعد الضبط الذاتي في الانتقال إلى التنفيذ.

7) تقييم فاعلية الحل، وتطبيق عملية حل المشكلات من جديد على أي مشكلات متبقية:

يحتاج الفرد إلى تقييم فاعلية الحل على نحو مستمر لمعرفة مدى التغيير باتجاه التخلص من المشكلة، ويساعد التحديد الواضح والمحدد للمشكلة في التوصل إلى تقييم دقيق، فإذا حدونا مشكلة ضعف التحصيل بالرياضيات بشكل دقيق على أساس المستوى الحالي للأداء والمستوى المتوقع، فيمكن التوصل إلى التقييم من خلال ملاحظة مدى التغيير بين المستوى الحالي والمستوى المتوقع.

أهمية تنمية القدرة على حل المشكلات:

1. تحل المشاكل بسرعة وبجهد أقل.
2. تقلل من التوتر.
3. تمارس السيطرة أكثر على النواحي الرئيسية أو الحيوية في حياتك.
4. تتنبأ بمشاكل محددة، وتتخذ إجراءً وقائياً.
5. تحقق مزيداً من الرضا الشخصي.

الأسئلة البعدية:

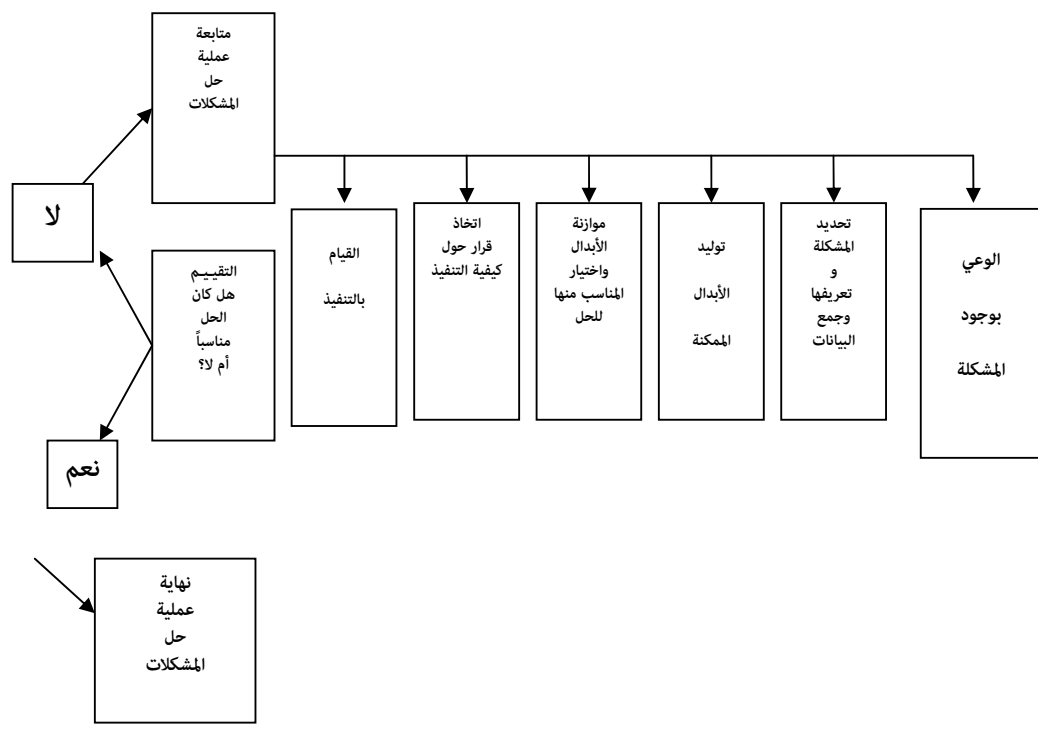
1. ما الفرق بين التفكير الضمني والتفكير الصريح؟
2. كيف يمكن أن تجمع معلومات عن مشكلة معينة؟
3. ما أهمية تحديد المشكلة في حلها؟
4. ما أثر كثرة البدائل على حل المشكلة؟
5. هل يجب أن تكون جميع البدائل متوقعة وممكنة؟
6. إذا لم ينجح الطلاب في حل المشكلة ماذا تعمل؟
7. وضح أهمية الأسلوب العلمي في حل المشكلات.

التقييم:

- 1) مدى تفاعل الطلاب مع الموضوع.
- 2) كشف الذات بالنسبة للطلاب من خلال الحديث عن مشاكل واجهتهم في حياتهم.
- 3) عدد الأسئلة التي أثرت داخل الحصة بما يتعلق بالموضوع.
- 4) مدى قدرة الطلاب على تطبيق الأسلوب العلمي في حل المشكلات على مشاكلهم الحياتية الخاصة.

لوحة الأشكال التوضيحية

الرقم	البديل	النواتج السلبية		النواتج الإيجابية		الميل الشخصي تقدير من (1 -1)	فرص النجاح تقدير من (1 -1)
		القريبة	البعيدة	القريبة	البعيدة		
.1							
.2							
.3							
.4							
.5							
:							
:							
:							



التغذية أثناء المراهقة

الفئة المستهدفة: طلاب الصف الثامن و حتى الثاني الثانوي

عدد الحصص: حصة واحدة

الأهداف العامة:

1. أن يتعرف الطالب على التغذية اثناء سن المراهقة

الأهداف الخاصة:

1. أن يتعرف الطالب على أهمية الغذاء ووظائفه

2. أن يتعرف الطالب على مضار سوء التغذية

الوسائل و الأساليب:

1. اسلوب المناقشة و الحوار

2. الشفافية، النشرات، محاضرات

1. ما أهمية نوع الغذاء في النمو الجسماني للمراهق؟

2. هل هناك أمور معينة يجب مراعاتها عند اختيار الغذاء اللازم؟

الموضوع:

الغذاء: هو اصل المادة التي تعمل على تكوين الجسم و نموه و المصدر الأساسي للطاقة و السلوك جسمياً و عقلياً و بغيره لتستمر الحياة فترة طويلة من الزمن.

وكل انسان يحتاج للغذاء حتى ينمو جسمه و يستمر في الحياة و لكن في فترة المراهقة تزداد حاجة جسم المراهق للغذاء لان جسمه ينمو بشكل اسرع من باقي مراحل النمو و بحاجة الى غذاء من اجل تكوين خلايا جديدة في جسمه و تجديد الخلايا الى غذاء من اجل تكوين خلايا جديدة في جسمه و تجديد الخلايا التالفة و من أجل تعويض الطاقة التي يفقدها و يعتمد نمو الفرد على نوع كمية الغذاء.

وللغذاء وظائف حيوية هامة:

1. توليد الطاقة اللازمة لتحريك العضلات و تشغيل الفكر منها الكربوهيدرات و الموارد الدهنية.
2. بناء أنسجة الجسم عند النمو و منها البروتينات.
3. إمداد الجسم بالعناصر و المركبات الأساسية اللازمة لحفظ الصحة و مساعدة النمو و منها الاملاح المعدنية و الفيتامينات و الماء. و من هنا يجب التركيز على نوعية الغذاء في هذه المرحلة و التركيز على أكل كل ما هو مفيد و كافي لنمو بشكل طبيعي و يقوم بتأدية وظائف كالمعتاد. و يؤدي الغذاء غير الكامل الى إخفاق الفرد تحقيق إمكانيات نموه و الى امراض مثل الإسقربوط

- ولين العظام و هذا منتشر و يؤدي سوء التغذية الى ضعف الفرد في مقاومة الأمراض أيضا يؤدي الى تأخير النمو والهزال.
- ويؤدي عدم التوازن الغذائي و عدم تناسق المواد الغذائية الى اضطراب النمو و لسوء التغذية آثاره الضارة على التحصيل حيث يجعل التعليم مجهد وغير مثمر بينما الكفاية في التغذية تؤدي الى تحسين مستوى الاداء.
- الامر المهم أيضاً ان الانفعالات تؤدي الى تعطيل انتقال الغذاء في الجسم وتؤثر في مدى تمثيله و تؤدي الى اضطراب الشهية.
 - والجدير بالذكر أن الافراط في تناول الطعام يؤدي الى نتائج لا تقل عن تلك التي تؤديها سوء التغذية.

ومن أسباب اضطرابات الغذاء:

1. رفض الام الإرضاع الطفل الثدي و الفطام الخاطئ او الارغام على اكل أنواع معينة من الطعام.
2. إعداد الطعام بطريقة خاطئة
3. اضطراب مواقف التغذية مثل الشجار بين الكبار و بين الصغار عند الاكل مما يشرط الاكل بخبرات مؤلمة او غش الاكل بوضع الدواء في الطعام و الشراب.
4. الاضطراب الانفعالي و قلة وقت انواع و قلة الرياضة و العمل المستمر القليل التنوع .
5. أمراض الفم و الأسنان و الجهاز الهضمي

وعلاج هذا الامر يكون بما يلي:

1. اكتشاف الأسباب و علاجها مثل الاضطرابات الانفعالية تحقيق الامن و الهدوء
2. العلاج الطبي للأمراض العضوية مثل الفم و الأسنان
3. توجيه و ارشاد الوالدين بخصوص مواقف التغذية و عدم اللجوء الى العقاب او الاجبار على الاكل و جعل الطعام شهياً جذاباً و تقديمه بطرق تثير الشهية و تنظيم مواعيد الطعام أو التشجيع على الاكل الجماعي.

واحياناً تقوم الفتاة في هذا السن بالامتناع عن الاكل بهدف النحافة و هذا الامر خاطئ و المفروض أن يكون عمل الريجيم بمساعدة أخصائي تغذية او طبيب بحيث يحتوي الريجيم على تناول كافة المواد الغذائية الضرورية للجسم بتسب صحيحة و ثابتة.

الاسئلة البعدية:

1. هل هناك تأثير نفسي لنقص نوع معين من الغذاء؟
2. ما أهم الامور الغذائية الواجب على المراهق مراعاتها حتى يتجاوز هذه المرحلة العمرية بسلام؟

التوعية المرورية

الفئة المستهدفة: طلاب المرحلة الأساسية.

الأهداف:

- 1- أن يتعرف الطالب على قواعد المرور والسلامة العامة على الطرق ويلتزم بها.
- 2- أن يتعرف على أهمية أنظمة المرور وادابها في تجنب حوادث الطرق والمشكلات الناجمة عنها.

الأساليب:

مناقشة المواضيع التالية:

- 1- أخطار الطريق
 - 2- آداب المشي على الطريق وعبور الشارع وآداب الركوب الآمن
 - 3- حوادث المرور وأسبابها
 - 4- عرض مشاهد مصورة (فيديو).
- تدريب عملي لقطع الشارع.
- عرض صور لسلوكيات خاطئة وسلوكيات صحيحة في التعامل مع السيارة.

تنفيذ الحصة:

- التحدث عن الأخطار التي نسمع عن حدوثها في الشارع.
 - التحدث عن أهمية الالتزام بالسير على الرصيف والعبور من الأماكن المخصصة والأمنة.
 - التحدث عن أهمية المحافظة على نظافة الرصيف.
- تدريب الطالب عملياً لعبور الشارع في ساحة المدرسة تراعي في الأمور التالية:
- أ- التأكد من خلو الشارع من السيارات بالنظر شمالاً ثم يميناً ثم شمالاً قبل قطع الطريق.
 - ب- عدم عبور الشارع من أمام سيارة كبيرة متوقفة إلى جانب الشارع بل يكون العبور من خلفها في الطريق ذات الاتجاه الواحد.
 - ج- أن يكون عبور الشارع من مكان مكشوف للسائقين القادمين فلا يجوز عبور الشارع من منعطف مثلاً.
 - د- التأكد من خلو الشارع من السيارات ثم عبوره بسرعه ودون تلكؤ.

أسئلة لمناقشة موضوع الحصة:

- 1- ماذا تفعل قبل أن تهم في قطع الشارع؟
- 2- لماذا يكون الرصيف أعلى من مستوى الشارع؟
- 3- لمن الشارع ومتى يكون عبور الشارع؟

4- كيف نحافظ على نظافة الرصيف؟

5- كيف تحدد أماكن عبور المشاة؟

6- اذا سرت مع والدتك على الرصيف فلماذا تمسك بيدها البعيدة عن جهة

السيارات؟

7- لماذا يعد عبور الشارع ليلاً اخطر من عبوره نهاراً؟

8- اذا رأيت زميلك يلقي بقاذورات على رصيف الشارع بماذا تنصحه؟

ركوب السيارة والنزول منها:

الفئة المستهدفة: طلاب المرحلة الأساسية الدنيا.

الأهداف:

- 1- أن يراعى النظام في ركوب السيارة العمومية.
- 2- أن يفضل الجلوس في المقاعد الخلفية.
- 3- يحافظ على السيارة ويرعى نظافتها.
- 4- أن يستخدم حزام الأمان.
- 5- أن يدخل السيارة ويخرج منها من الباب الأيمن.

أسئلة لمناقشة موضوع الدرس:

- 1- لماذا ندخل السيارة من الباب الأيمن؟
- 2- لماذا ندخل الباص من الباب الأمامي؟
- 3- متى تربط حزام الأمان؟ ومتى نزيله؟
- 4- لماذا يجلس الأطفال في السيارات الصغيرة في المقعد الخلفي؟
- 5- لماذا يغضب السائق عندما يخرج الأولاد رؤوسهم وأيديهم من نافذة السيارة؟
- 6- لماذا يفضل عدم التكلم مع السائق أثناء قيادته للسيارة؟

ظاهرة التسرب الدراسي

الفئة المستهدفة: مرحلة التعليم الأساسية.

يعتبر التعليم المحور الرئيسي لتقدم الدول ومعياراً للمفاضلة بينها، فما نراه اليوم من تقدم ملحوظ في مختلف المجالات الإنسانية إنما هو ثمرة ونتيجة لذلك.

ولذلك أهتم الإسلام بهذا الشأن منذ اللحظة الأولى له وجعله ركيزة حضارته وأساس بنيانه، فأول ما نزل على نبينا محمد صلى الله عليه وآله وسلم قوله تعالى **أَفْرَأَ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) أَفْرَأَ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ** العلق: ١ - ٥ فكانت هذه الآية بذرة حضارة بأكملها، وقد جاءت في هذا السياق العديد من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية المبيّنة أهمية العلم والتعلم وشرفهما ومنزلتهما العظيمة

فلأجل ذلك تسابق وتنافس آباؤنا الأولون على طلب العلم وتحصيله وصنعوا العجب العجاب وبلغوا القمة والريادة في شتى المجالات المختلفة، فعلت أسماء الكثيرين منهم وبقيت مذكورة ومحفورة في سطور التاريخ والتي لن تنسى أو تمحى وإن طال الزمن.

لكن وبمرور الزمن قلّت الهمم وضعفت العزائم فرجعت أمتنا العربية والإسلامية إلى الوراء بعد التقدم، وذلك لكثير من الأسباب ونتج عن هذه الانتكاسات العديد من المشاكل وظهرت العديد من الظواهر والتي بدورها أضعفت المستوى العلمي الذي كان موجوداً ومن أبرز هذه الظواهر السلبية

ظاهرة التسرب من المدارس ومن مواصلة الدراسة سواء من المرحلة الابتدائية أو الثانوية وحتى الجامعية.

وتعتبر هذه المشكلة والظاهرة من الظواهر التي تستحق الدراسة والمتابعة لمالها من أضرار بليغة وجسيمة يجنيها المجتمع بأكمله... وفي هذا السياق سأحاول تبين وتوضيح ما هي أسباب التسرب وما هي أضراره وما الحل للوقوف لهذه الظاهرة واستئصالها وخصوصاً وأن بلادنا تعاني منها ووصل التسرب فيها إلى درجة عالية

تعتبر هذه الظاهرة والمشكلة (ظاهرة التسرب من المدارس) من الظواهر المخيفة كما مر سابقاً وكما سيأتي لاحقاً لمالها من أضرار يذوق مرارتها الجميع فليست نتائجها مقتصرة على صاحبها فقط وإنما على المجتمع وعلى الاقتصاد وعلى الأسرة... الخ وقد ساهم الكثير ممن لهم ارتباط بهذا المجال بمساهمات كثيرة راجين أن يوفقوا فيما قدموه، كل ذلك للحد من هذه الظاهرة.

وقد برزت لهم خلال دراستهم تلك العديد من الأسباب لهذه الظاهرة والتي استفاد منها الكثير.

الأسباب العامة للتسرب:

يمكن أن نقول أن هناك ثلاثة أسباب رئيسية لظاهرة التسرب وتنطوي تحت هذه الأسباب الثلاثة العديد من الأسباب الأخرى وهي كالتالي:

أسباب اجتماعية.
أسباب تربوية ومدرسية.
أسباب نفسية.

وفي ما يلي سأتكلم عن كل واحد من هذه الأسباب بالتفصيل.

الأسباب الاجتماعية:

بعض الأسر قد تجبر أبناءها على ترك المدارس سعياً وراء الرزق وزيادة موارد الأسرة.

قد يكون الطالب هو العائل الوحيد لأسرته وليست له أي موارد مالية أخرى تغطي نفقاته الأسرية مما تجعله يخرج مجبوراً على ذلك من المدرسة للانخراط في عمل من الأعمال والذي يغطي به على مصاريفه الأسرية.

جهل الأبوين أو أفراد الأسرة بأهمية التعليم وعدم تشجيعهم لأبنائهم على مواصلة دراستهم وذلك نظراً لعدم إدراكهم لقيمة العلم والتعليم في مستقبل ابنهم مما يجعله لا يشعر بقيمة الدراسة وبالتالي خروجه من المدرسة وعدم مواصلة دراسته.

بعض المجتمعات قد تعطي نشاطاً أهمية كبيرة على حساب نشاط آخر وتعطي أولوية لبعض الأعمال على حساب التعليم مما يقلل من قيمة التعليم في نظر الناشئة وهذا يؤدي في النهاية إلى التسرب.

الأصدقاء والطلاب المحيطون بالطالب لهم أهمية كبيرة في تشجيعهم لمواصلة الدراسة وكذا التسرب من المدرسة.

للقضايا الأسرية كالنزاعات أو الانفصال بين الأزواج دوراً مهماً في تسرب التلاميذ من المدارس وكذلك يؤدي إلى نقص أو خلل في عملية التربية .

تدني طموحات الوالدين والبيئة المحيطة بالطالب.

عدم استقرار الأسرة.

الإحباط من الأسباب الرئيسية للتسرب من المدارس وغالباً ما يختص بالكبار ولكنه ينتقل إلى الصغار عن طريق ما يعرف بالتنشئة الاجتماعية الكامنة، فهم يرون نماذج حية أمامهم من خلال الشباب الذين قطعوا شوطاً كبيراً في التعليم وحصلوا على شهادات ولكنهم عاطلون عن العمل فيبدو التسرب حلاً سريعاً لمشكلات الصغار.

النماذج الناجحة التي يشاهدونها أمامهم من المتسربين وذلك خلال التقاءهم بزلاء لهم تركوا التعليم ولكنهم حققوا نجاحاً في حياتهم من خلال بيعهم للسلع فيقتنع ذلك الطفل بذلك ويترك التعليم سعياً للوصول إلى درجة صديقه الذي ترك الدراسة ونجح في حياته.

إهمال الأسرة لأبنائها في المدارس.

أصبح الطالب يشاهد نماذج ناجحة من المتسربين شقت طريقها بنجاح في البيع

والشراء.

وعدم مراقبتهم في ما يقرأ على سلوكهم من تغيرات منحرفة مثل التغيب عن

المدرسة والانخراط مع رفقاء السوء فضلاً عن ذلك قد تغرس الأسرة في نفس الطالب

فكرة أن التعليم بالنسبة له مجرد عادة أو مجرد إيواء

يمنعه من اللعب في الطرقات وليس مكاناً لبناء مستقبله العلمي وبمجرد أن تترسخ هذه الفكرة في ذهنه يترك المدرسة وينخرط في دروب الضياع.

العادات والتقاليد حيث تعتبر بعض الأسر وخصوصاً الريفية بأن التعليم شيء غريب عن قيمهم وتقاليدهم.. وخصوصاً تعليم المرأة وهم يجذبون زواجها المبكر وتركها للمدرسة قبل المرحلة الابتدائية والثانوية.

العوامل الأسرية: تؤدي بعض الظروف والمشكلات الأسرية التي تتعرض لها بعض الأسر إلى ارتفاع نسب التسرب وفي مقدمة هذه الظروف وجود الانقسام العائلي والطلاق في الأسر وازدياد عدد الأولاد وقلة إشراف الآباء على أبنائهم وعدم توفير المناخ اللازم للتلميذ للدراسة داخل منزله وأيضاً وفاة أحد الوالدين وخاصة الأم حيث تضطر الأسرة إلى إخراج البنت من المدرسة لتعوض عن الأم في القيام ببعض الأعمال المنزلية.

أسباب تربوية ومدرسية:

عدم وجود الأشياء المشوقة في المدرسة والتي تجذب الطالب إليها وتخريه في الاستمرار بها.

بُعد الإدارات المدرسية وكذا المدرسين وحتى الزملاء من الطالب وبالتالي يشعر بالغربة بدلاً من الألفة والتحابب والتي تشجع على الاستمرار في المدرسة.

عدم وجود الحوافز والتي تساهم في الاستمرار في الدراسة ومواصلة التعليم فتكاد معدومة إلا للمتفوقين بعض الأحيان.

للمناهج الدراسية دور كبير في تسرب الطلاب من المدارس فهي إما غير مقبولة للطلاب لصعوبتها وعدم وجود المشوق فيها، أو لصعوبة تطبيقها في الواقع.

المنهج الدراسي والغالبية عليه سيطرة الصيغة النظرية عليه وخلوه

الإحباط من الأسباب الرئيسية للتسرب من المدارس . .

تقريباً من الجانب العلمي وضعف ارتباطه بالبيئة وعدم تلبية احتياجات التلاميذ وميولهم وإرغام التلاميذ على حفظه آلياً مما تعجز عنه قدرات الكثير من التلاميذ فيضطرون إلى ترك المدرسة.

من أهم العوامل المؤدية إلى التسرب هو الرسوب وخاصة المتكرر، وهذا يؤدي حتماً إلى التأخر الدراسي فكلما تأخر التلاميذ في صفوفهم ورسبوا أرتفع الاحتمال بتركهم المدرسة فالفشل المتواصل من شأنه أن يقود التلاميذ إلى ترك المدرسة للتخلص من العذاب النفسي الذي يعانون منه.

أيضاً لطرق التدريس دور في التسرب حيث أن كثيراً من المدارس لازالت تستخدم أساليب غير مشوقة وتؤكد على الحفظ والتلقين وكثرة الواجبات المنزلية، أضف إلى ذلك عدم مراعاة الفروق الفردية وعدم اهتمام البعض من المدرسين بالتلاميذ الضعاف وفقدان البرامج الخاصة لرعايتهم مما يؤدي إلى تسربهم.

التلميذ له دور كبير في ظاهرة التسرب فكثيراً ما يتعرض التلميذ إلى بعض العوامل التي تؤدي به إلى ترك المدرسة مثل:

أ) ضعف قابلية التلميذ على التعلم وعدم تفرغه للدراسة ودخوله المدرسة قبل بلوغه السن القانوني أو قصور عمره العقلي عن عمره الزمني أو عدم معرفته بلغة التعليم والفرق الشاسع بين عمر التلميذ وزملائه في الصف الواحد فقد يكون التلميذ مثلاً أكبر من أقرانه بحيث يخجل لوجوده بينهم فيبدأ بالتغيب ثم يترك المدرسة.

ب) العاهات الجسمية والعقلية والنفسية تؤثر على التلاميذ بحيث تؤدي إلى تخلفهم وبالتالي تركهم الدراسة.

ج) اختلاف مستويات التلاميذ من النواحي الاقتصادية والاجتماعية تؤثر على قدرة التلاميذ على التكيف مع أقرانهم ومن ثم وجودهم في المدرسة.

المدرس والمعلم من أهم الأسباب للتسرب فهو له دور كبير في رفض وقبول التلميذ للمدرسة فهو إما أن يكون محباً لتلاميذه مراعيّاً خصائصهم النفسية والعقلية والاجتماعية، فكلما كان المدرس محبوباً وقريباً من تلاميذه كانت المادة سهلة وسلسلة بالنسبة لتقبلها للتلاميذ وبذلك يحب التلميذ المدرس والمدرسة ويحرص على الذهاب للمدرسة بنفسه دون تدخل أي طرف آخر، وعكس ذلك صحيح فعندما يكون المدرس متسلطاً ويأخذ مبدأ الأمر والنهي في أسلوبه وطريقة تعامله قاسية مع التلميذ فسيكون الأمر مختلفاً تماماً عن المدرس والطالب الأول حيث يكره التلميذ المدرس والمدرسة فنراه يسلك أساليب مختلفة في التعامل مع هذا المدرس ومع تطور الأحداث نراه يهرب أو يتقاعس عن الذهاب إلى المدرسة بحجة المرض والذي قد يكون كذباً، أو الخروج من المنزل بحجة الذهاب إلى المدرسة لكنه يغير مساره إلى مكان آخر

إلى أن ينتهي وقت الدوام المدرسي فيعود إلى منزله باعتبار أنه عاد من المدرسة..
وفي النهاية يضطر الطالب إلى ترك المدرسة والابتعاد عنها نهائياً نتيجة سوء معاملة
المدرس فيها.

أسباب نفسية:

عدم قدرة الطالب على التكيف داخل المدرسة وشعوره بالخوف والقلق أثناء
وجوده داخل المدرسة.

وجود اتجاهات أخرى لدى الطالب يفضّلها على الدراسة ويتكيف معها ويرى
أنها معارضة للدراسة مثل الميل للمهن اليدوية أو للرياضة وغيرها.

ضعف المستوى الدراسي عند الطالب مقارنة بأداء زملائه مما يسبب له إحراجاً
ويولد عنده بعض المفاهيم النفسية السلبية ومن ثم نفوره من المدرسة ومن الدراسة.

وجود ميول للانحراف لدى الطالب والذي يشعر بأن المدرسة لا تحقق له رغباته
المنحرفة فيتسرب الطالب من المدرسة بحثاً عن مكان يشبع فيه هذه الرغبات.

أيضاً العوامل الشخصية لدى الطالب مثل الوضع الصحي له دور في ذلك فقد
يخرج الطالب مقصوداً من الدراسة باحثاً لعلاج ما به من الأمراض .

وكذلك مستوى الذكاء لدى الطالب له دور في ذلك.

أضرار التسرب:

تعتبر هذه الظاهرة مشكلة خطيرة تهدد الجميع سواء أفراداً أو جماعات أو
شعوب، ويمثل التسرب مهما كانت نسبته في المجتمع أمراً خطيراً، حيث أن

المتسربين يتحولون إلى فئة قد لا تجد وضعها في المكان الصحيح داخل المجتمع، كما أن المجتمع قد يعاني من هذه الفئة في كافة المجالات الأمنية والصحية والإنتاجية.. وفي النهاية فإن هذه الفئة إنما هي عالة على المجتمع.

وما نجنيه من هذه الظاهرة شيء ليس بالبسيط ولا بالقليل فمن هذه الأضرار ما يعود على المتسرب نفسه ومنها ما يعود على المجتمع بأكمله بكافة أشكاله.

فمن الأضرار التي قد يعاني منها المتسرب تربوياً وعلمياً:

أن المتسرب يتحول إلى مواطن أمة غير قادر على مواكبة ما يدور حوله من متطلبات الحياة وخصوصاً الأشياء العصرية والتقنية.

ومن الأضرار التي قد يعاني منها اقتصادياً :

أن التعليم في أي بلد يعتبر استثماراً قومياً والانقطاع عنه يعتبر عائقاً لعملية الاستثمار هذه.

ومن الأضرار التي قد يعاني منها المتسرب اجتماعياً:

المتسرب تنقصه الكثير من الخبرات وأيضاً الإعداد الصحيح لمواجهة أمور الحياة ومتطلباتها، ولهذا يمكن القول بأن المتسرب عن الدراسة يكون أقل قدرة على المشاركة في بناء المجتمع الذي حوله.

ومن الأضرار التي تنشأ عن هذه الظاهرة وتعتبر من أخطر الأضرار أن المتسرب والمنقطع عن مواصلة تعليمه بعد أن يصيبه الإحباط ويصبح غير قادر على تحصيل مقومات حياته الضرورية يلجأ إلى طريقة أخرى لينال بها ما

يمول بها حياته ويمارس السرقة ويكون بعد ذلك وحشاً يهدد مجتمعه، فالمجتمع الملئ بالمتسربين ضرورياً أن يكون مليئاً بالسرقة.

ومن الأضرار التي تسببها ظاهرة التسرب ظهور العنف والقوة في ذلك المجتمع لاسيما في أوساط المتسربين أنفسهم ومن في سنهم، وكذلك تساهم هذه الظاهرة في خلق جيل منحرف تنتشر في أوساطه المخدرات وما شابهها لأن هؤلاء يرون أوقاتهم فارغة بسبب عدم ذهابهم إلى المدارس ولا بد لها ما يملئها فيضطروا أن ينخرطوا في هذه المصائب والمضرة بصحتهم والمحرمة شرعياً فيعرضوا أنفسهم للعقاب وتدمر حياتهم بأكملها بعد ذلك.

هذا شيء يسير مما ينتج عن هذه الظاهرة والتي لا يهتم بها الكثير ويرى أنها شيئاً بسيطاً لا يلقى لها بالاً لكن يظهر غير ذلك وتنتج مصائب كبيرة يذهب ضحيتها الكثير ويصعب حلها ومعالجتها بعد ذلك، فعلى الجهات المختصة في هذا المجال أن تبذل كل طاقتها في الوقوف لهذه الظاهرة واستئصالها من مجتمعنا ليكون مجتمعاً سعيداً لا تعيقه أية عائقة فيشق طريقه إلى الأمام وهذا ما يتمناه الجميع. .

ومن الأضرار التي قد يعاني منها المتسرب نفسياً:

أن غالب من يتسربون من المدارس ذو أمراض نفسية أو مصابون بالقلق والاضطراب وعندما ينقطع هؤلاء عن المدارس فإن علاقتهم بأبناء عمرهم ومن في سنهم تقل كثيراً وهذا يؤدي إلى تضاعف هذه الأمراض النفسية.

الحلول والمعالجة لهذه الظاهرة:

كما أشرت سالفاً بأن كثيراً ممن لهم ارتباط بهذا المجال درسوا وبحثوا طويلاً هذه الظاهرة ووضعو لها الكثير من الحلول والتي ساهمت في توعية الكثير وكان لها دوراً كبيراً في الحد من هذه الظاهرة،

ومن هذه الحلول:

تشجيع أولياء الأمور على إرسال أبنائهم إلى المدارس عندما يصلون إلى سن التعلم وضرورة معاتبتهم إذا لم يعملوا على مقاومة تسرب أبنائهم من المدرسة وخصوصاً قبل إتمام المرحلة الدراسية الأولى.

مساعدة الأسر الفقيرة بضمان الزي المدرسي لأبنائهم وأيضاً توفير الكتب الخارجية التي يطلبها المدرسون.

إقناع الطفل بأهمية التعليم في حياته واعتباره قيمة دينية قبل أن يكون قيمة اجتماعية.

على المعلمين أن يعاملوا الطلاب معاملة حسنة يسودها الحب والتفاهم، وتشجيعهم على الدراسة والمدرسة والابتعاد عن القسوة والضرب.

المدرس قد يتسبب في هذه الظاهرة إن لم يقيم بدوره على النحو المطلوب

دراسة المناهج الدراسية دراسةً صحيحة، ومعرفة هل المناهج عائقاً وسبباً لتسرب التلاميذ من المدارس لصعوبتها وعدم انطباقها على الواقع؟ وإذا كان كذلك فعلى الجهات المختصة إعادة صياغتها بطريقة تلائم وترغب الجميع في الدراسة.

إقامة الندوات التثقيفية وإيضاح أضرار هذه الظاهرة ونتائج ما ينتج عن المتسربين من أضرار كثيرة.

إصدار النشرات والمطويات والتي ترغب في العلم ومواصلته، وتحذر من الانقطاع عنه وعدم مواصلته.

مكافأة الطلاب الموهوبين والمبدعين في دراستهم ليكون ذلك حافزاً لهم لمواصلة تعليمهم.

توظيف أكبر قدر ممكن ممن أكملوا دراستهم الجامعية ليرى الجميع أن ذلك سيكون مستقبلهم إن واصلوا دراستهم مثل من سبقهم.

وكثير من الحلول والتي ذكرها كثير من الباحثين وعلماء الاجتماع في كتبهم، ويطول هنا ذكرها.

الإساءة للأطفال وأشكالها

وحقوق الطفل

إن تعريف العنف ضد الأطفال وان اختلفت في بعض جوانبها ، فإنها تتفق في جوهرها ويميل البعض إلى استخدام مصطلح سوء معاملة الأطفال بدلا من العنف او الإساءة إلا انه ومن الجدير بالذكر إن الإساءة غير محددة بعمر معين وان كان الأطفال الأصغر عمرا والأقل قدرة على الدفاع عن أنفسهم أكثر عرضة لها. ويشكل فإن جميع العاملين في هذا المجال يتفقون على توضيح هذا المفهوم كما تعرفه منظمة الصحة العالمية على أن الإساءة للأطفال:

تشمل كل أشكال سوء المعاملة الجسدية او العاطفية والإساءة الجنسية والإهمال او التقصير في المعاملة او الاستغلال الاقتصادي او أي شكل من أشكال الاستغلال والذي يؤدي بشكل فعلي او محتمل إلى إيقاع الأذى على صحة الطفل وبقائه ونموه وكرامته في ظل علاقة مبنية على المسؤولية والثقة والقوة.

كما يعرف بعض الاختصاصين الإساءة على أنها: كل أشكال السلوك اللفظي وغير اللفظي التي تؤذي الطفل وتسبب له نوعا من الألم الجسمي او النفسي وإهماله وعدم تلبية احتياجاته.

وفي تعريف أجراءي للإساءة قامت إحدى الباحثات بتعريف الإساءة على الشكل

التالي:

يقصد بهذا المفهوم الأذى الجسدي او الفكري او الاستغلال الجنسي او الإهمال او الاستغلال الاقتصادي او أي شكل من أشكال سوء المعاملة لطفل تحت سن الثامنة عشرة من قبل شخص مسؤول عن تأمين خير هذا الولد وفي ظروف تدل على أن صحته او خيره قد تعرض للأذى بسبب ذلك.

وبغض النظر عن اختلاف التعريف وتحديد المصطلحات المختلفة فللعنف شكلان أحدهما ينتج عن فعل مثل الإساءة الجسدية والعاطفية والجنسية وآخر ينتج عن غياب للفعل أي الإهمال.

فيما يلي توضيح لكل نوع من أنواع الإساءة.

الإساءة الجسدية:

فعل ينتج عنه إيذاء جسدي او خطورة لتحقق هكذا إيذاء ومن الجدير بالذكر إن كثيرا ما يخلط المراقبون والأخصائيون بين العقاب الذي يستخدمه الوالدان وبين الإيذاء الجسدي حيث تعتبر آليات العقاب المستخدمة في بعض الثقافات إيذاء في ثقافات أخرى إلا انه من الضروري التأكيد على أن مفهوم العرف الاجتماعي للعقاب أيضا قابل للتطور والتعديل مع اكتشاف أممات تعزيز السلوك الإيجابي دون اللجوء إلى الإيذاء سواء ببعده الجسدي او النفسي- ومن الأمثلة على الإساءة الجسدية الضرب والركل وشد الشعر وغيرها.

الإساءة الجنسية:

تشير إلى كافة الأفعال الجنسية سواء كانت إباحية او غيرها واتي تنتج من دوافع جنسية تتضمن الاستغلال الجنسي للأطفال مثل تعريض الطفل إلى

مشاهد إباحية او ممارسة الأفعال الجنسية أمامهم او اللمس في الأماكن الخاصة من أجسام الاطفال او الطلب أليهم بأداء تصرفات ذات إيحاءات جنسية.

الإساءة العاطفية /النفسية:

سلوك منظم من قبل الراعي ينقل إلى الاطفال رسائل تعني بأنهم لا قيمة لهم وأنهم غير محبوبين غير مرغوب فيهم رغم أن هذه الإساءة قائمة بذاتها إلا انه غالبا ما ترافق الإساءة الجسدية وتتضمن الصراخ والتهديد والإهانة والشتيم.

الإهمال:

عدم القيام برعاية الاطفال مما يعرض حياتهم للخطر ويتضمن:

- الإهمال في غذاء الطفل وتعرضه للتجويع.
- الإهمال في ملبس الطفل ترضه المخاطر الأحوال الجوية.
- الإهمال في تأمين المسكن حيث لا يهتم بمكان تواجده والغياب عن المنزل.
- الإهمال في صحة الطفل حيث تهمل احتياجاته الصحية والحصول على المطاعيم.
- الإهمال في تعليم الطفل كان يحرم من التعليم او تكرار الغياب عن المدرسة.

- ضعف الأشراف كان يترك الطفل لفترات طويلة دون إشراف او رعاية.

- غياب العاطفة والحنان..

ومن الجدير ذكره أن أنواع وأشكال الإساءة المذكورة قد تمارس على الطفل من أفراد العائلة او الاطفال فيما بينهم لهذا ظهر الاهتمام والانتباه إلى ظاهرة العنف في المدارس وأثرها على الاطفال.

حقوق الطفل

الأهداف:

- ❖ إن يتعرف المشاركون على التشريعات والقوانين الدولية والمحلية التي تؤمن حماية الطفل.
- ❖ إن يناقش المشاركون اثر وكيفية تسخير القوانين والتشريعات الدولية والمحلية لحماية الطفل بفاعلية اكبر

حقوق الطفل كما هو متعارف عليها دولياً

الحق في الحماية:

- الحق في الحماية من المخاطر والرعاية.
- الحق في الحماية من العنف والإساءة.
- الحق في الحماية الرعاية من الإخطار.
- حق الاطفال ذوي الحاجات الخاصة بالرعاية وتقديم الخدمات.
- حق الاطفال في توفير الرعاية اللازمة في حال استحالة توفيرها من قبل الوالدين.

الحق في المشاركة:

- الحق في تشكيل الجمعيات.
- الحق في التعبير عن الرأي.

الحق في احترام الرأي.
الحق في حماية الأقليات.

الحق في البقاء:

- ✓ الحق في الرعاية الصحية.
- ✓ الحق في العيش في ظروف ملائمة.
- ✓ الحق في العيش مع الوالدين.
- ✓ الحق في العلاج.
- ✓ الحق في الاسم والتسجيل (الجنسية والمواطنة).

الحق في النمو

- ❖ الحق في التعليم.
- ❖ الحق في الحصول على المعلومات.
- ❖ الحق في وقت للراحة.
- ❖ الحق في المعرفة.
- ❖ الحق في الأنشطة الترفيهية.

ضعف الانتباه الصفي

يعتبر الانتباه الصفي شرطاً أساسياً للتعلم والنجاح المدرسي، والطالب الذي يعاني من ضعف الانتباه الصفي يمكن أن تصدر عنه سلوكيات غير مناسبة في الصف تؤدي إلى تشتت انتباه المعلم والطلبه.

الانتباه مهاره قابله للتعلم، ويمكن للمرشد في المدرسة أن يساهم في تحسين مستوى مهارة الانتباه لدى الطلبة والتخطيط لبرامج وقائية تقلل من احتمال حدوث حالات ضعف الانتباه ورسم برامج علاجيه لمساعدة الطلبة الذين تظهر لديهم هذه المشكلة.

يشير مفهوم الانتباه الصفي الى الوضع الذي يتجه فيه الانتباه الى موضوع لا يتلاءم مع النشاطات الصفية.

ضعف الانتباه الصفي هو الحالة التي يكون فيها الطالب منشغلاً معظم الوقت بموضوعات خارجة عن نطاق الموضوع الدراسي مثل النظر الى النافذة أو الرسم....الخ.

العوامل الخارجية والداخلية المؤثرة في الانتباه:

أولاً: يتأثر الانتباه بعوامل خارجية هي:

1. شدة المثير: كالصوت القوي والضوء الساطع.

2. جدة المثير: المثيرات الجديدة بالنسبة للفرد تلفت انتباهه.

3. تغير المثير: مثل اختلاف نغمة الصوت لدى المعلم عندما يتحدث عن موضوع

معين.

ثانياً: أسباب ضعف الانتباه الصفي:

1. الاهتمام: الموضوعات التي يهتم بها الطالب تجذب انتباهه أكثر من التي لا

تهمه

2. الحرمان الجسمي والاجتماعي: الموضوعات التي تتصل بحاجات غير مشبعة

لدى الفرد تجذب انتباهه.

3. التعب: الطالب المرهق جسماً أو عقلياً يكون عرضه لتشتت الانتباه.

4. مستوى الاثارة: وجود مستوى من القلق لدى الطالب يؤدي الى حاله من

الاثارة تزيد من دافعية الطالب للتعلم.

1. المناخ الصفي: يكون الصف غير مناسب يؤدي الى تشتت انتباه الطالب.

2. جو القلق والتوتر في غرفة الصف يؤدي الى ضعف الانتباه.

3. عوامل مرتبطة بالطالب.

أسباب ضعف الانتباه الصفي ذات العلاقة بالطالب

1. عوامل عضوية: تتعلق بالنضج العصبي أو صعوبات في الادراك.

2. عوامل نفسيه: مثل القلق وعدم الشعور بالأمن.

3. التوجيه الخارجي: يزيد من الانتباه ويظهر التوجه الخارجي في الحالات التي

يقوم فيها الطالب بجزء من العمل ثم يتوقف حتى يحصل على توجيهات.

4. أحلام اليقظه: تقلل أحلام اليقظه من قدرة الطالب على تركيز الانتباه على المثيرات الخارجية.

5. التعزيز الاجابي أو السلبي: يتعلم الطالب ضعف الانتباه اذا كوفىء عندما يتشتت بانتباه المعلم له (تعزيز اجابي) أو بالاعفاء عن مهمه لا يرتاح اليها (تعزيز سلبي)

6. تقليد نموذج: ضعيف الانتباه كالأب أو الأم.

الوقاية من ضعف الانتباه:

يمكن العمل على وقاية الطلبة من تشتت الانتباه عن طريق:

1. زيادة فرص النجاح والشعور بالكفاءه لدى الطالب ويتطلب ذلك أن يكلف الطالب القيام بأعمال ذات صعوبه متوسطه تقع ضمن امكانياته.

2. تعليم الانتباه وتعزيزه: اعطاء الطفل أو الطالب مهمات يحبها مثل الألعاب أو القصص وتشجيعه على القيام بالمهمه وتعزيزه مادياً أو معنوياً عندما يقوم بذلك.

تحديد المستوى الحالي لضعف الانتباه

ان تحديد خط الأساسي يتم عن طريق ملاحظة وتسجيل السلوك ويفيد ذلك في معرفة مدى استفادة الطالب من البرنامج العلاجي كما يساعد على معرفة مستوى المشكله لدى الطالب.

يتم قياس مستوى الانتباه في الصف بإحدى الطرق التالية:

1. قياس الفترة الزمنية التي يقضيها الطالب منشغلاً بمهام مناسبة في الصف مثل النظر الى المعلم، الكتابه.... الخ.
2. تسجيل عدد المرات التي يقوم فيها الطالب بسلوك يدل على عدم الانتباه خلال فتره زمنيه معينه (حصة مثلاً) وتشمل السلوكات (الخروج من المقعد التحدث مع الطلبة، الازعاج).
3. تقدير نسبة ما ينجزه الطالب من مهمه معينه الى حجم العمل المطلوب مثلاً اذا كانت المهمه حل مسألة حساب فما نسبة ما أنجزه الى ما هو مطلوب.

علاج ضعف الانتباه الصفي

أولاً: إعطاء مهام واضحة محددة جذابة وتقليل المشتتات:

- تزيد طول فترة الانتباه لدى ضعيفي الانتباه عندما تعطيهام مهام ذات طبيعة محددة مع تعليمات واضحة حول ما هو مطلوب.
- ثانياً: تعزيز اطالة فترة الانتباه: لا تقدم المعززات للطالب الا بعد زيادة فترة الانتباه.

ثالثاً: تدريبات لاطالة فترة الانتباه:

- أ. زيادة الانتباه من خلال التدريب على مهارات الاتصال.
- ب. الانتقال بين الشكل والخلفية.
- ج. انتقاء المثيرات السمعيه المناسبه.
- د. الملاحظة والتمييز.
- و. الضبط الذاتي للانتباه.

المراجع

1. علم النفس النمو د. حامد زهران
2. أحمد الحبابي الفاسي / الطرق التربوية وعلم النفس من القرآن الكريم،
3. أحمد عبد الرحمن الصويان / الحوار.. أصوله المنهجية وآدابه السلوكية،
4. سعيد حسني العزة / الإرشاد الأسري،
5. سلمان خلف الله / الحوار وبناء شخصية الطفل،
6. طارق بن علي الحبيب / كيف تحاور،
7. عبد اللطيف الخياط / التربية الفعّالة
8. محمد ديماس / فن الحوار والإقناع
9. مجلة العربي / آذار 1998 / العدد 472
10. رسالة المعلم / العدد الأول / مجلد 38 / آذار 1997
11. نشرات قسم الإرشاد المديرية
12. أيمن الحسيني (1999): فن الاسترخاء. دار الطلائع، القاهرة.
13. زهير أحمد السباعي، شيخ إدريس عبد الرحيم (1991): القلق وكيف تتخلص منه
14. محمد محروس الشناوي / دليل المرشد التربوي.
15. محمد عبد الله شاو وش / سيكولوجية الامتحانات. مقالة علمية

16. دور الاسره في التحصيل مع الطلبة ضعاف التحصيل -هشام ششتاوي وإيمان العجم-2..3
17. ورقة عمل /تأثيرات الدافعية في التعلم والتكيف مسؤولية المعلم والمرشد- د.ياسمين حداد -1999
18. مدخل علم النفس - لندا ل دافيد وف -ترجمة د.محمود عمر ونجيب خزام و د. سيد الطواب الطبعة الرابعة
19. المختصر في علم النفس التربوي - عصام النمر - 1988
20. مرشد الصحة الأسرية/قسم التثقيف الصحي/وزارة الصحة 1997 التثقيف الصحي المدرسي/قسم الصحة المدرسية/وزارة الصحة 1991
21. مختصر منهاج القاصدين / ابن قدامه القدسي
22. كيف نكسب الأصدقاء — دانييل غارنيجي
23. نشرة تحت عنوان التمثل- وزارة التربية- الصحة المدرسية
24. شيفر، سليمان، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها(ترجمة:نزيه حمدي، نسيمه داود) 1966 ط2، منشورات الجامعة الأردنية، عمان-الأردن.
25. مصطفى وهبي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، 1955 ط2، مكتبة مصر، مصر.
26. ميخائيل أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، 1986 ط2، دار الآفاق.
27. موفق الإبراهيم، نظرية ولبي، تقليل الحساسية التدريجي، (1995)، بحث غير منشور، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

28. أسعد الزعبي، تمارين الاسترخاء، (1995)، محاضرات غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
29. نسيمه داود وآخرون، التكيف ورعاية الصحة النفسية، (1992)، ط 1 جامعة القدس المفتوحة.
30. موفق الإبراهيم، نظرية ولبي، تقليل الحساسية التدريجي، (1995)، بحث غير منشور، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
31. مساعدة الأطفال على حل مشكلاتهم، روث سترنج، ترجمة: صلاح الدين لطفي، (196). ط 1، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، القاهرة - نيويورك.
32. حنان جرادات، فاعلية برنامج للتوجيه التربوي والمهني في تحسين مستوى النضج المهني ومهارة اتخاذ القرار وزيادة المعلومات التربوية والمهنية لطالبات الصف العاشر، (1991)، رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية-عمان-الأردن.
33. التوجيه التربوي المهني، عبد الرحمن العيسوي، (1986)، مكتب التربية العربي لدول الخليج.
34. ماجد الخطيب، أحمد أبو عطية، نظرية سوير في النضج المهني (1995)، بحث غير منشور، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا.
35. أسعد الزعبي، تمارين الاسترخاء، (1995)، محاضرات غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية.
36. نسيمه داود وآخرون، التكيف ورعاية الصحة النفسية، (1992)، ط 1 جامعة القدس المفتوحة.

37. مصطفى وهبي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، 1955 ط2، مكتبة مصر، مصر.
38. ميخائيل أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، 1986 ط2، دار الآفاق الجديدة، بيروت.
39. مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها تأليف (شالز شيفر).
40. تعديل السلوك القوانين والإجراءات 1987 جمال الخطيب
41. الخولي، محمد علي (1997). المهارات الدراسية، دار الفلاح للنشر
42. دليل المرشدين / حول حماية الاطفال من الإساءة، وزارة التربية

فهرس المحتويات

5	المقدمة
7	الدروس الإرشادية كاستراتيجية لتعديل السلوك الجمعية
10	خطوات إعداد الدرس الإرشادي
15	الإبداع
23	من برامج الطلبة المتميزين في الأردن
25	طرق الكشف عن المتميزين
31	العدوانية
35	التأخر الدراسي
42	الاختيار المهني
44	كيف تختار التخصص الأكاديمي
47	مسؤولية الاختيار
48	الجنود المجهولون وراء النجاح
50	كيف تختار مهنتك
53	الغش أثناء الامتحانات
60	حل المشكلات وإتخاذ القرار
69	صعوبات التعلم في الرياضيات
74	التعامل مع المعاق
79	الأطفال والمشروبات الغازية
85	المراهقة
92	الحوار
104	امتحانات بلا قلق
121	مشكلات الشباب

125	كيف أذاكر... السؤال الأول لدى الطلاب؟
128	الشباب والمخدرات
136	الخوف من الامتحانات
142	الدافعية
156	أساليب التوجيه والإرشاد
176	كيف تحافظ على أسنانك
187	الاتصال
191	أساليب تنمية مهارة القراءة
194	العناد
199	الثواب والعقاب
204	الثواب (التعزيز)
206	الخوف
213	الطرق المثلى للاستذكار
217	الخدج
227	التعاون
230	الصدق
232	احترام الآخرين
236	تحليل المهنة
243	مهارات التعامل مع الآخرين
246	الاسترخاء
254	أحلام اليقظة
262	النضج المهني وعلاقته بالاختيار المهني
272	الأرق
281	الأسلوب العلمي في حل المشكلات
294	التغذية أثناء المراهقة

298	التوعية المرورية
301	ركوب السيارة والنزول منها
302	ظاهرة التسرب الدراسي
314	الإساءة للأطفال وأشكالها وحقوق الطفل
318	حقوق الطفل
320	ضعف الانتباه الصفي
325	المراجع

دليل حصص الإرشاد والتوجيه الجمعي



دليل حصص الإرشاد والتوجيه الجمعي



دار جليس الزمان

للنشر والتوزيع

الأردن - عمان

شارع الملكة رانيا - مقابل كلية الزراعة - عمارة العساف

Tel. : +962 6 5343052 - Fax : +962 6 5356219

E-mail: dar.jaleesalzaman@yahoo.com

dar.jaleesalzaman@hotmail.com

