

الكتاب 2

# مشكلات تربويه معاصرة

مفهومها واسبابها وعلاجها

2021



تأليف  
أ. محمد عيدو بركات

الفهرس			
الرقم	نوع المشكلة	المواضيع	الصفحة
١		مقدمة	٣
٢	مشكلات تربوية	تعريفها - أنواعها - تحليلها - خطوات حلها - مهارات حل المشكلة - فن حل المشكلات	٥
٣	المشكلات السلوكية المدرسية	سوء الخلق - اضطراب الذاكرة والشروود والملل - اضطراب اللغة - استخدام اليد اليسرى - قضم الأظافر - النرجسية	١٩
٤	المشكلات السلوكية الصفية	ظاهرة الهروب من المدرسة - ظاهرة الغياب - التأخر الصباحي - النوم أثناء الحصة - ظاهرة الغش في الاختبارات - تخريب الأثاث المدرسي - ضرب الأقران أو وخذهم أو سرقة ممتلكاتهم - التنمر المدرسي - التحرش الجنسي	٥٨
٥	المشكلات الصفية التعليمية	تدني الدافعية التعليمية - عادات الدراسة الخاطئة - عدم المشاركة الصفية - ظاهرة الرسوب المدرسي - التقنيات الحديثة في تحسين جودة التعليم	٩٣
٦	مشكلات التلاميذ البيئية	التدخين - المخدرات - التقاليع - جنوح الطلبة	١١٤
٧	المشكلات الصفية الأكاديمية	عدم احضار التلاميذ أو نسيان كتبهم وكرساتهم - عدم أداء الواجب - ضعف التحصيل الدراسي - ضعف القدرة على التركيز	١٢٢
٨	المشكلات النفسية للمعلم	ضعف الانتباه والتشتت - أحلام اليقظة - القلق - الخوف - الاكتئاب	١٣٣
٩	مشكلات العملية التعليمية	الدروس الخصوصية - الوسائل التعليمية - المناهج الدراسية - المباني المدرسية - التوجيه والإرشاد	١٥٥
١٠	المشكلات الصفية للتلاميذ	تأثير البيئة على صحة الطفل - أمراض تنتشر بين الطلاب - الصحة المدرسية - المرشد النفسي	١٧٠
١١	مشكلات الإدارة المدرسية	مشاكل تواجه الإدارة المدرسية - إدارة العقل البشري - إدارة الوقت - إدارة الازمات	١٩٦
١٢		نبذة عن المؤلف	٢٢٦

## الأهداء

إلى زوجتي وعن روح والدي وإلى أولادي وأحفادي  
وإلى كل المعلمين والمعلمات في وطننا العربي  
واتمنى أن يكون مرجعا تربويا لحل المشاكل التربوية  
محمد بركات

## مقدمة :

الحمد والصلاة على رسول الله اقدم لكم كتابي الثاني بعنوان مشكلات تربوية معاصرة حاولت جاهدا أن أجمع لكم من مصادر مختلفة ما يحتاجه كل العاملين في مجال التعليم من مدير ووكيل ومرشد طلابي ومعلمين ومعلمات في توجيه سلوك الطلاب إلى الاتجاه الصحيح بحيث لا يضر بالعملية التعليمية

حاولت أن اقدمه لكم من خلال ثقافة عامة واعرضه لكم على شكل أبواب عشرة

أولا : المشكلات السلوكية وتتضمن تعريف المشكلة وأنواع المشكلات وخطواتها ومهارات في حلها وفن حل المشكلات .

ثانيا : المشكلات السلوكية المدرسية وتتضمن سوء الخلق واضطراب الذاكرة والشروود والملل واضطراب اللغة واستخدام اليد اليسرى في الكتابة وقضم الاظافر والنرجسية وقلة النشاط والخمول .

ثالثا : المشكلات الصفية السلوكية وتتضمن ظاهرة الهروب من المدرسة والغياب والتأخر الصباحي والنوم أثناء الحصة وظاهرة الغش في الاختبارات وتخريب الأثاث المدرسي وضرب الأقران أو خزهم والتمر المدرسي والتحرش الجنسي .

رابعا : المشكلات الصفية التعليمية وتتضمن تدني الدافعية للتعليم وعادات الدراسة

الخاطئة وعدم المشاركة الصفية وظاهرة الرسوب والتقنيات الحديثة في تحسين التعليم .

خامسا : مشكلات التلاميذ البيئية وتتضمن التدخين والمخدرات والتقاليع وجنوح الطلاب .

سادساً : المشكلات الصفية الاكاديمية وتتضمن عدم احضار الكتب أو الدفاتر أو نسيانها وأداء الواجبات وضعف التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التحصيل .

سابعاً : المشكلات النفسية والمعلم وتتضمن ضعف الانتباه والتشتت وأحلام اليقظة والقلق والخوف والاكتئاب .

ثامناً : مشكلات العملية التعليمية وتتضمن الدروس الخصوصية والوسائل التعليمية والمناهج المدرسية والمباني المدرسية والتوجيه والإرشاد .

تاسعاً : المشكلات الصفية للطلاب وتتضمن تأثير عوامل البيئة على صحة الطالب وأمراض تنتشر بين الطلاب والصحة المدرسية ودور الرشد النفسي .

عاشراً : مشكلات الإدارة المدرسية وتتضمن مشاكل تواجه الإدارة المدرسية وإدارة العقل البشري وإدارة الوقت وإدارة الأزمات .

أسأل الله أن يكون مرجعاً مفيداً للعاملين في سلك التعليم والله الموفق .

محمد

بركات

## المشكلات السلوكية

## أولاً : المشكلات التربوية

### ١- المشكلة تعريف المشكلة :

التعريف الأول : هي حالة أو موقف يتضمن خلاخلاً أو أزمة بحاجة إلى معالجة من أجل الوصول إلى هدف معين

التعريف الثاني : هي الصعوبات التي تواجهنا عند الانتقال من مرحلة إلى أخرى؛ وهي إما تمنع الوصول أو تؤخره أو تؤثر في نوعيته.

التعريف الثالث : المشكلة هي حالة من التباين أو الاختلاف بين واقع حالي أو مستقبلي، وهدف نسعى إلى تحقيقه. وعادة ما يكون هناك عقبات بين الواقع والمستهدف، كما أن العقبات قد تكون معلومة أو مجهولة .

### أنواع المشكلات:

حصر ( ريثمان) أنواع المشكلات في خمسة أنواع ، استنادا إلى درجة وضوح المعطيات والأهداف :

- 1- مشكلات تحدد فيها المعطيات والأهداف بوضوح تام .
- 2- مشكلات توضح فيها المعطيات ، والأهداف غير محددة بوضوح .
- 3- مشكلات أهدافها محدد وواضحة ، ومعطياتها غير واضحة .
- 4- مشكلات تفتقر إلى وضوح الأهداف والمعطيات .
- 5- مشكلات لها إجابة صحيحة ، ولكن الإجراءات اللازمة للانتقال من الوضع القائم إلى الوضع النهائي غير واضحة ، وتعرف بمشكلات الاستبصار.

### مكونات المشكلة وتتكون المشكلة من ثلاثة أركان:

1- المعطيات: وهي المعلومات والحقائق التي تصف الحالة فعلى الأ.

2- الأهداف: وهي الوضع المطلوب الوصول إليه.

3- العقبات: وهي الصعوبات التي تعترض عملية الوصول إلى الحل المطلوب.

## الأسلوب العلمي لتحليل المشكلات

### 1- إدراك المشكلة

ظهور أعراض مرضية يلفت النظر إلى وجود خلل يستوجب التحليل وسرعة الدراسة . أي أن آلية تحليل وحل المشكلات تبدأ بناء على ظهور مظاهر خلل يستوجب الانتباه .

أن تعريف المشكلة هو وجود انحراف عما هو مخطط . ومثلما تدرك الأم بوجود مشكلة لطفلها عند ظهور أعراض مرضية له مثل ارتفاع درجة الحرارة ، كذلك يدرك الفرد أن بواذر مشكلة معينة ستلوح في الأفق فتبدأ بتحليلها والتعامل معها .

وأهمية الخطوة الأولى تكمن في أن عدم الاهتمام بالأعراض و بالتالي عدم إدراك المشكلة قد يؤدي إلى تداعيات خطيرة تتمثل في عدم قدرة الإدارة على التعامل مع المشكلات المحيطة لأنها لم تستعد لها جيدا .

### 2- التعرف على المشكلة

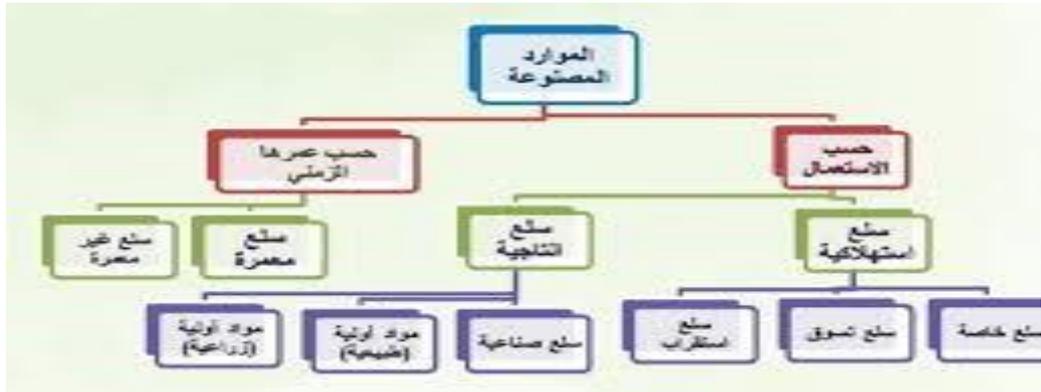
إن العلاج والتعامل مع الأعراض لا يؤدي إلى الشفاء التام ، لذا يجب أولاً التعرف على هوية المشكلة ، أي سبب الأعراض والأسلوب العلمي لذلك هو تشخيص المشكلة بتتبع أسبابها و ظروف حدوثها و معدل تكررها وصولاً إلي الأسباب الحقيقية التي

أدت لظهور الأعراض المرضية. ومن هذا المنطلق يمكن تحديد المشكلة الحقيقية تحديدا دقيقا

على سبيل المثال فمشكلة تكرر تغيب دارسة عن المدرسة أو الجامعة تعالج بشكل أفضل عند معرفة الأسباب التي تجعلها لا يحب المدرسة، و مشكلة تبديد الطفل لمصروفه لا تحل بمضاعفة المصروف ولكن بدراسة أسباب هذا الإنفاق. و يجب في هذه المرحلة تحديد إطار زمني لحل المشكلة و البدء في تنفيذ الحلول

### جمع المعلومات الضرورية

في هذه المرحلة يتم جمع جميع البيانات والمعلومات التي قد تساهم في تفهم جوانب المشكلة وإبعادها وفي نفس الوقت تساهم في حلها ولا تقتصر عملية جمع البيانات والمعلومات على مرحلة من المراحل بل تتم في جميع مراحل تحليل وحل المشكلات



ما هي العناصر الأساسية التي تتكون منها المشكلة ؟ أين تحدث المشكلة ؟ متى تحدث المشكلة ؟ كيف تحدث المشكلة ؟

لماذا تحدث المشكلة بهذه الكيفية وهذا التوقيت ؟ لمن تحدث هذه المشكلة ؟

لماذا تحدث المشكلة لهذا الشخص بالذات ؟

## تحليل المعلومات

يتم في هذه المرحلة تكامل المعلومات التي تمّ جمعها في الخطوة السابقة وذلك لوضعها في إطار متكامل يوضح الموقف بصورة شاملة .

وتحليل المشكلة يتطلب الإجابة على الأسئلة التالية :-

ما هي العناصر التي يمكن والتي لا يمكن التحكم فيها لحل المشكلة ؟

من يمكنه المساعدة في حل تلك المشكلة ؟

ما هي آراء واقتراحات الزملاء والمرؤوسين لحل تلك المشكلة ؟  
ما هي آراء واقتراحات الرؤساء لحل تلك المشكلة ؟ ما مدى تأثير وتداعيات تلك المشكلة ؟

## وضع البدائل الممكنة

تعرف هذه المرحلة بأنها المخزون الابتكاري لعملية حل المشكلات ، حيث أنها تختص بإفراز أكبر عدد للأفكار مما يؤدي إلى تعظيم احتمالات الوصول إلى الحل الأمثل .

حصر جميع البدائل التي نري أنها يمكن أن تحقق الهدف الابتكار و الإبداع في طرح البدائل تحليل مبدئي لإمكانية التنفيذ استبعاد البدائل فقط التي يتم التأكد من عدم قابليتها للتنفيذ التوصل إلى البدائل القابلة للتنفيذ

## تقييم البدائل

تهدف هذه المرحلة الي اختيار البديل الأمثل .

مراجعة الهدف من حل المشكلة .

وضع معايير للتقييم .  
وضع أولويات و أوزان نسبية للمعايير .  
دراسة كل بديل وفقا للمعايير الموضوعية .  
التوصل إلي البديل الذي يحقق أفضل النتائج ” البديل الأنسب.“

### تطبيق البديل الأنسب

الطريق الوحيد لمعرفة درجة فعالية البديل والمحك الوحيد له هو وضعه موضع التنفيذ الفعلي .  
ويشمل التطبيق كل التعديلات الضرورية من إعادة التخطيط والتنظيم وكذلك كل الإجراءات والمتغيرات التنفيذية .  
أدوات مهمة في حل المشكلات:

أين توضع هذه الأدوات ؟؟؟ الأدوات هي:

من؟ ماذا؟ أين؟ متى؟ كم؟ كيف؟ لماذا؟ **من الذي يدعى لحل المشاكل؟:**

لا بد أن تتوافر فيمن يحضر جلسات مناقشة المشاكل وحلها صفة أو أكثر مما يلي:

لديه معلومات عن المشكلة وأطرافها.

صاحب خبرة للمشورة والرأي.

جيد التدريب والمهارة.

ملتزم بالتنفيذ.

من يراد تدريبه وتهيئته.

## الحل الجماعي : إيجابيات وسلبيات:

### الإيجابيات:

- تنوع الأفكار وتلاقحها.
- تعدد مصادر المعلومات.
- أقل تحيزاً وتحيزاً . حيث تنتفي الدواعي الشخصية.
- فرصة للتواصل والتدريب.
- الالتزام العالي بالأداء.
- اختيار أفضل الحلول المقترحة . بسبب مشاركة عدة عقول في الحل والاختيار.
- مشاركة عدة مستويات إدارية . فتشارك الإدارة العليا التي تهتم بالتخطيط والإدارة الوسطى المهمة بالإشراف والإدارة الدنيا المعنية بالتنفيذ.

### السلبيات:

- إغفال تسجيل الأفكار.
- التنافس المنفر.
- المواكبة والمجاراة . بسبب الركون إلى خبرة أو مكانة أحد المشاركين.
- الافتقار إلى التوجيه الموضوعي . انظري أسلوب القبعات الست في التفكير.
- المقيدات الزمانية والمكانية.
- سيطرة طريقة تفكير الرئيس .

## أسباب الفشل في حل المشكلات:

عدم اتباع المنهجية في تحديد وحل المشكلات .  
وضع المشكلة خارج نطاقها الحقيقي.

نقص المعلومات أو التحليل السيئ للمشكلة.

استخدام نوع واحد من التفكير (طريقة القبعات الست) . { أداة تفكير  
فعالة تشجع التفكير المتوازي ويعني ما في خلاف في وجهات  
النظر وتعاكس بينهم} ومؤلفها هو "أدواي دي بونو"

القبعة البيضاء = نظرة موضوعية للأمر

القبعة الحمراء = الانفعال والحدس والتفكير الفطري القبعة

السوداء = الحذر والتشاؤم والتفكير السلبي القبعة الصفراء =

الممكن والمنطق الإيجابي القبعة الخضراء = الأفكار الجديدة

والتفكير الخلاق القبعة الزرقاء = ضبط عملية التفكير

غياب أو تحجيم مشاركة الأطراف المعنية.

الخوف من الفشل ومن التجديد ومن تبادل الأفكار.

مقاومة التغيير.

التوقف عن التنفيذ أو ترك المتابعة والتقويم.

### أهمية المعلومات لحل المشكلات:

المعلومات مهمة لحل المشاكل إذ المعلومة قوة .

لا بد أن يكون للمعلومة صلة بالموضوع.

توقيت الحصول على المعلومة مهم .

يجب أن تكون المعلومات دقيقة ومفصلة وكاملة.

شرعية طريقة الحصول على المعلومة .

لا بد من التعامل بكفاءة مع المعلومة .

## أنواع المعلومات :

خارجية وداخلية.

أدوات تحليل المعلومات:

سمكة إشيكاوا " عالم بياني": حيث تكتب المشكلة وتحدد أهم أسبابها وأكثرها تأثيراً.

خرائط الزمن : من خلال رسم بياني

يتضح زمن الانحراف وتحليل الزمن يتعرف على الأسباب.

خرائط الإجراءات: لتحديد مكن الخلل فيعالج.

## خطوات حل المشكلة:

تعريف المشكلة وتمييزها. " المشكلة المعرفة جيدا هي مشكلة نصف محلولة.

تحليل المشكلة : أسبابها ؛ماذا نريد ؟هل تؤثر على أهدافنا ؟..

٣-إعداد قائمة بالحلول ( طريقة العصف الذهني ) .

تقوم طريقة العصف الذهني على مبادئ الحرية في طرح الأفكار ؛ يمكن البناء على فكرة مطروحة ؛ عرض الأفكار دون نقد ؛ الكم الكثير يولد الكيف المتميز . ثم تمحص الأفكار ويحذف المكرر و يختار المناسب منها ويقارن بينها.

٤-تقييم الحلول (حسب المعايير) . " الملائمة وتشمل المهارات المطلوبة والموارد البشرية والمادية ، التكلفة ، المخاطر : هل لديك

القدرة على تحمل أسوأ النتائج المتوقعة ( تقييم الخطر النازل ) ،  
مراعاة البيئة والقيم والمفاهيم الشخصية ، مستوى القبول للقرار .

فعالية التنفيذ = النوعية \* القبول .

تحديد الخيار الأفضل واتخاذ القرار . " الايجابيات والسلبيات ( النوع لا العدد ، ) الإجماع الحقيقي ؛ التصويت ( بنوعيه : إما اختيار حل واحد أو تقييم جميع الحلول من ١٠ مثلاً وجمع قيم كل حل والأكثر قيمة هو المناسب )

وضع خطة للتنفيذ . " لأنه إحداث تغيير ، توقع المخاطر ثم حاول منعها أو تقليلها ، ناقش الأفراد التنفيذيين فلا بد من القناعة والوضوح والاستعداد النفسي وبين لهم منافع القرار ومضار عدمه .

المتابعة والتقييم : . " تابع التنفيذ ولا حظ مؤشرات النجاح أو الفشل ، اعترف بالقرار السيء ؛ عند الحاجة الدائمة للقرار اجعله سياسة ، تأكد من انتهاء المشكلة واتخذ خطوات وقائية لمنع تكرارها ، اكتب تقريراً تقريراً مفصلاً لرئيسك .

تقييم النتائج : تعتمد مرحلة التنفيذ على المعلومات المرتدة عن التنفيذ في الجوانب التالية

؟

هل أنتج البديل المخرجات المطلوبة في التوقيتات المتوقعة و  
بالكيف المطلوب ؟

**وتمتد عملية التقييم لتشمل الجوانب التالية :**

درجة تحقيق الأهداف .

التقييم الذاتي للأداء

التداعيات الغير متوقعة لتنفيذ البدائل .

بعد تجميع هذه العوامل للوصول إلى رؤية شاملة لتقييم البديل و  
في حالة وجود تقييم سلبي ، يتم الرجوع إلى الخطوة الأولى .  
وللتطبيق الفعال يجب وجود خطة تنفيذية تفصيلية لتنفيذ دقائق  
العمل بفاعلية .

هل وجود المشكلات يعد مشكلة؟!:

**هل وجود المشكلات يعد مؤشراً سلبياً على العمل؟**

\*مجرد وجود المشكلات أمر طبيعي ويدل على وجود عمل له  
خاصية التفاعل والاستمرارية والتجديد.

\*إذا كانت المشكلات كثيرة بدرجة لافتة للنظر فهذا يدل على وجود  
خلل في جهة ما.

\*انتهاء المشاكل كلية يدل على انتهاء أصل العمل أو ضعف المتابعة  
والتقييم .  
والتجديد.

**مراحل حل المشكلة في جلسات العصف الذهني :**

هناك عدة مراحل يجب اتباعها أثناء حل المشكلة المطروحة في  
جلسات العصف الذهني وهي:

-صياغة المشكلة.

-بلورة المشكلة.

-توليد الأفكار التي تعبر عن حلول للمشكلة.

-تقييم الأفكار التي تم التوصل إليها.

## 1- مرحلة صياغة المشكلة:

يقوم القائد وهو المسؤول عن جلسات العصف الذهني بطرح المشكلة على الأفراد وشرح أبعادها وجمع بعض الحقائق حولها بغرض تقديم المشكلة للتلاميذ.

## 2- مرحلة بلورة المشكلة:

وفيها يقوم القائد بتحديد دقيق للمشكلة وذلك بإعادة صياغتها وتحديدتها من خلال مجموعة تساؤلات على نمط:

ما هي النتائج المترتبة على الكرة الأرضية إذا استمر التلوث بهذه الصورة؟ كيف يمكن البحث عن أبدال جديدة لمصادر طاقة غير ملوثة مستقبلاً مستقبلاً؟

إن إعادة صياغة المشكلة قد تقدم في حد ذاتها حلولاً مقبولة دون الحاجة إلى إجراء المزيد من عمليات العصف الذهني.

## 3- العصف الذهني لواحدة أو أكثر من عبارات المشكلة التي تمت

### بلورتها:

وتعتبر هذه الخطوة مهمة لجلسة العصف الذهني حيث يتم من خلالها إثارة فيض حر من الأفكار ، وتتم هذه الخطوة مع مراعاة الجوانب التالية:

- عقد جلسة تنشيطية.
- عرض المبادئ الأربعة للعصف الذهني.
- استقبال الأفكار المطروحة حتى لو كانت مضحكة.
- تدوين جميع الأفكار وعرضها ( الحلول المقترحة للمشكلة. )

هـ – قد يحدث أن يشعر بعض الأفراد بالإحباط أو الملل ، ويجب تجنب ذلك.

#### 4- تقويم الأفكار التي تم التوصل إليها:

تتصف جلسات العصف الذهني بأنها تؤدي إلى توليد عدد كبير من الأفكار المطروحة حول مشكلة معينة ، ومن هنا تظهر أهمية تقويم هذه الأفكار وانتقاء القليل منها لوضع موضع التنفيذ.

#### عناصر نجاح عملية العصف الذهني :

لا بد من التأكيد على عناصر نجاح عملية العصف الذهني وتتلخص في الآتي :

- 1- وضوح المشكلة مدار البحث لدى المشاركين وقائد النشاط مدار البحث.
- 2- وضوح مبادئ ، وقواعد العمل والتقييد بها من قبل الجميع ، بحيث يأخذ كل مشارك دوره في طرح الأفكار دون تعليق ، أو تجريح من أحد .
- 3- خبرة قائد النشاط ، أو القائد ، وقناعاته بقيمة أسلوب العصف الذهني كأحد الاتجاهات المعرفية في حفز الإبداع .



## ٢- مهارات حل المشكلات مفهوم حل المشكلات:

يقصد به مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد مستخدماً مستخدماً المعلومات والمعارف التي سبق له تعلمها ، والمهارات التي اكتسبها في التغلب على موقف بشكل جديد ، وغير مألوف له في السيطرة عليه ، والوصول إلى حل له.

إن أسلوب حل المشكلة هو أسلوب يضع المتعلم أو الطفل في موقف حقيقي يعُملون فيه أذهانهم بهدف الوصول إلى حالة اتزان معرفي ، وتعتبر حالة الاتزان المعرفي حالة دافعية يسعى الطفل إلى تحقيقها وتتم هذه الحالة عند وصوله إلى حل أو إجابة أو اكتشاف.

ويصف المتخصصون طريقة حل المشكلات في تناولها للموضوعات والقضايا المطروحة على الأفراد / الأفراد إلى طريقتين قد تتفقان في بعض العناصر ولكن تختلفان في كثير منها هما:

### 1- طريقة حل المشكلات بالأسلوب العادي الإتفاقي أو النمطي . convergent

وطريقة حل المشكلات العادية هي أقرب إلى أسلوب الفرد في التفكير بطريقة علمية عندما تواجهه مشكلة ما ، وعلى ذلك تعرف

بأنها : كل نشاط عقلي هادف مرن بتصرف فيه الفرد بشكل منتظم في محاولة لحل المشكلة.

- إثارة المشكلة والشعور بها.

- تحديد المشكلة.

- جمع المعلومات والبيانات المتصلة بالمشكلة.

- فرض الفروض المحتملة.

هـ - اختبار صحة الفروض واختيار الأكثر احتمالاً ليكون حل المشكلة.

## 2- طريقة حل المشكلات بالأسلوب الإبتكاري ، أو الإبداعي divergent .

- تحتاج إلى درجة عالية من الحساسية لدى الفرد أو من يتعامل مع المشكلة في تحديدها وتحديد أبعادها لا يستطيع أن يدركها العاديون من الأفراد / أو الأفراد ، وذلك ما أطلق عليه أحد الباحثين الحساسية للمشكلات

- كما تحتاج أيضاً إلى درجة عالية من استنباط العلاقات واستنباط المتعلقات سواء في صياغة الفروض أو التوصل إلى الناتج الابتكاري.

## طرق تعلم فن حل المشكلات الحياتية

يقابل الأفراد في حياتهم اليومية العديد من الصعوبات والمشكلات التي تؤثر على الحياة بالسلب ، وتجعل الأفراد يعانون من التوتر والقلق والخوف من المستقبل،

وتؤثر هذه المشاكل على طريقة تفكيرهم وعلى الإنتاجية والشعور بالضغط، خاصة أن تجنب الصراع سمة أساسية في حياة الفرد من أجل العيش في المنطقة الآمنة،

لذلك يبحث الأفراد عن طرق تساعد على الوصول إلى حلول سريعة وجذرية للمشاكل، حتى يمكنهم العيش في الحياة بطريقة أفضل، وهي فرصة رائعة لتحسين الروابط والعلاقات وتزويد المعلومات،

ومن منظور مختلف يمكن الاعتماد عليها عند التعامل مع أي مشكلة، وللتعرف على فن حل المشكلات تابعوا معنا هذا المقال.



## ٢- فن حل المشكلات

هناك بعض الخطوات المهمة التي يمكن الاعتماد عليها في مساعدتك على إيجاد حل للمشكلة، خاصة أن المشكلة تحتاج إلى مزيد من التأني والتفكير الجيد قبل القدوم على وضع حلول للمشكلة.

وتتمثل طرق حل المشكلة في التالي:

### الاقتراب من المشكلة

يساعد التعرف وتحديد المشكلة الرئيسية التي تشغل تفكير الإنسان إلى محاولة تحديد أركانها والسعي لإيجاد حلول لها، بدلا من

الانشغال بالأعراض الناتجة عن المشكلة، لذلك ينبغي التخلي عن الأشياء الدخيلة.

والنظر إلى القضايا الأخرى في وقت لاحق. حتى يمكنك التعرف والتفرغ التام للمشكلة وفهمها بالكامل، كما ينبغي التحلي بالصراحة والوضوح فيما يتعلق بأسباب المشكلة، لأن الصراحة تساعدك كثيرا في تحديد مكان وزمان حدوث المشكلة.

بالإضافة إلى ماهية المشكلة هل بالفعل حقيقة أم مجرد صنع الذات وإفترضيات يضعها عقلك للحصول على ما يريد تحقيقه؛ فيضعها في إطار مشكلة تسبب لصاحبها إزعاج كبير ويحتاج لإيجاد حلول لها وهي مشكلة مختلفة،

على سبيل المثال قد تتعرض إلى ضائقة مالية كبيرة، وتجعلك لا تملك المال الكافي لشراء الإحتياجات الضرورية من مأكّل ومشرب، مما تتسبب في إزعاج كبير،

وبالتالي ما عليك سوى التفكير في إيجاد حلول لهذه المشكلة من خلال التعرف على الأسباب التي أدت إلى ذلك، وقد تكون بفضل شراء العديد من الأشياء الثانوية وأدت إلى عجز في ميزانية المنزل.

## اتخذ قرارات مهمة

بعد التعرف على المشكلة وتحديد ماهيتها والزمان والمكان الخاص بها يمكنك اتخاذ القرارات المتعلقة بالمشكلة نفسها، وهذه القرارات من شأنها أن تساعدك في حل مشكلتك

وطرح أكثر من فمرة تساعدك على إيجاد بدائل يمكن أن تساعدك للوصول إلى الحل النهائي  
أولاً وأولاً .

لذلك يجب التركيز عليه، وما الذي يجب القيام به، وكيف ستقوم بذلك، على سبيل المثال إذا كنت على خلاف كبير مع زميل العمل، وقد أدى ذلك إلى التأثير على مجرى العمل.

فيمكنك إتخاذ قرار سريع بمحاولة إيجاد طريقة لفض هذا النزاع والتقرب إلى زميلك بدلا من الإضرار بالعمل ككل بفضل مشكلة صغيرة.

يمكن اتخاذ قرار التوجه إليه مباشرة أو طلب من مدير العمل تقريب وجهات النظر بينك وبين زميلك، أو محاولة كتابة رسالة اليكترونية توضح فيها وجهة نظرك وسبب الخلاف القائم، قد يؤدي حل مشكلة ما إلى تخفيف التوتر أو التخلص من الضغط على مشكلة أخرى.

### **بَسْطُ المشكلة**

قد يدفعك الشعور بمدى حجم وصعوبة المشكلة إلى الشعور بمدى تعقد المشكلة، مما يجعلك تشعر بالضيق والتوتر يصعب عليك حلها، لذلك يمكنك تبسيط الأمر من خلال تقسيم المشكلة إلى أجزاء أصغر وتعامل معها بشكل فردي، مما يساعدك على فهمها وإيجاد حل لها.

كما يمكن أن يساعدك كتابة يوميات حول المشكلة في توضيح الأمر. و فصل العاطفة عن الحقيقة، مما قد يساعدك في عملية اتخاذ القرار. السليم.

على سبيل المثال، إذا كنت لديك مشاكل مع مدير العمل ويتطلب منك الإنتهاء من مهام العمل مع الشعور بالتعب والإرهاق إلى جانب وجود بعض المشاكل الزوجية.

يمكن تبسيط الأمر عليك والإنتهاء من مهام العمل ثم تقديمها للمدير وكسب رضاه، قم بالتوجه إلى الطبيب المختص وعند الإنتهاء من زيارة الطبيب.

يمكنك شراء هدية ثمينة للزوجة لإنهاء الخلاف، وبذلك استطاعت حل أكثر من مشكلة من خلال الجمع بينهما وحلهم معًا.

### **حدد ما تعرفه وما لا تعرفه**

إن المعلومات والمعارف الخاصة بالمشكلة يمكنك أن تساعدك كثيرا في إيجاد حلول فعلية لمشكلتك.

لذلك يمكن جمع المعلومات التي تعرفها عن موضوع المشكلة وتدوينها والبحث عن المعلومات الجديدة التي تساعدك على جمع كافة الأمور المتعلقة بالحدث،

مما يجعلك ملم بالموضوع من كافة الزوايا، وهذا يساعدك على إتخاذ القرار السليم القائم على الأدلة والمعلومات الصحيحة .

على سبيل المثال، إذا طلب منك مدير عملك عمل عرض تقديمي لمنتجات الشركة وأنت تعلم معلومات كاملة عن منتج ومنتج آخر لا تعلم عنه شيء.

فيمكنك جمع المعلومات التي تعرفها وتدوينها، والبحث عن المعلومات الخاصة بالمنتجات الأخرى، ومزجها معا وتنظيمها وتقديمها بشكل مبدع قائم على معلومات صحيحة.

### **توقع النتائج المستقبلية**

يساعدك وضع أكثر من سيناريو متوقع لنتائج حلول المشكلة إلى التفكير في المشكلة من كافة الزوايا، وتجنب الشعور بالصدمة والخذلان نتيجة حدوث عكس ما تتوقعه.

لأنك تضع أفضل وأسوأ سيناريو، وبالتالي هذا يساعدك على تلقي النتيجة بدون التأثير السلبي القوي عليك، لأنك وضعت تصور مسبقا لها.

## خصص مواردك

قد يساعدك الاعتماد على الموارد التي تملكها من الوقت والمال والجهد والسفر وما إلى ذلك، في تسخيرها لخدمة حل مشكلتك، لذلك يمكن التفكير في الموارد التي لديك، والبحث عن الطريقة التي تمكنك من الاستفادة منها لحل مشكلتك .

على سبيل المثال، إذا كان لديك موعد نهائي لتسليم مشروعك، فيمكنك تخطي عشاء خارج أو الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية حتى تتمكن من تخصيص هذا الوقت للانتهاء من العمل.

## اتباع نهج إبداعي

إن التفكير بطريقة إبداعية يساعدك كثيرا في إيجاد حلول مبتكرة للمشكلة، يمكن تحديد أكثر من حل إبداعي ومبتكر وخارج الصندوق للمشكلة وتحديد الحلول التي يمكن تطبيقها.

والحلول التي تحتاج إلى تعديل لتلاءم واقع المشكلة والحلول الصعب تحقيقها وتدوينها حتى لا يمكن نسيانها مع شطب الحلول التي يصعب تنفيذها.

وهذا يساعدك كثيرا على إيجاد حلول مبتكرة وأكثر فاعلية.

على سبيل المثال، إذا طلب منك إعداد وجبة غذاء وأن لا تعلم كيفية الطهي، يمكنك تخطي ذلك البحث عن كتب طهي وإيجاد وصفات طعام بها أو الاستعانة بصديق أو البحث على الأنترنت ولا يساعدك ذلك على تقديم وجبة غذاء، فحسب بل طبق مميزا وأكثر إبداعا بلمسة شخصية.

## جرب طرقاً مختلفة لحل مشكلة

إن الوقوف على طريقة واحدة في إدارة المشكلات قد لا يساعدك كثيراً، خاصة أن سلك أكثر من طريق يساعدك على توسيع المهارات التحليلية أو المنطقية بشكل أفضل، مما يعود على التفكير في حلول مختلفة بشكل أكثر تميزاً من خلال المزج بين مهارات التفكير ومشاعرك وهدسك للتوصل إلى حل. وتؤكد أن هذه الطرق الفعالة وسيلة رائعة للتعامل مع المشكلات،

خاصة أن المشاعر والأفكار من الأشياء الضرورية التي يجب أن تضع في الاعتبار عند إتخاذ أي قرار،

على سبيل المثال، إذا طلب منك الإلتحاق بوظيفة خارج إطار دولتك، ينبغي أن تضع في اعتبارك الطريقة التي يمكنك فيها العيش بمفردك، وبعدك عن العائلة ومدى تأثير هذا على قراراتك فيما بعد.

## احصل على المشورة من الآخرين

قد يصبح الفرد أقل قدرة على حل المشكلة مادام هو بخارجها، وقد تساعدك الحصول على المشورة من الآخرين إلى إيجاد حلول أخرى،

خاصة أن الآخرين قد لديهم خبرات وتجارب سابقة حول مشكلتك أو لديهم وجهات نظر مختلفة، وقد يقدمون لك نصائح تساعدك على اتخاذ القرار السليم .

على سبيل المثال، إذا كنت تشتري منزلاً ولست متأكدًا من كيفية اتخاذ قرارك النهائي، فتحدث إلى مالكي المنازل الآخرين عن أفكارهم أو ندمهم بشأن شراء منزل.

## راقب تقدمك

يمكنك ملاحظة الطريقة التي تسير خطتك وفقا لها، وإذا لاحظت أن خطتك وقرارك يسير نحو الإتجاه المطلوب وتحقق النتائج المرغوبة فاستمر في التقدم،

ولكن إذا لاحظت أن الأمور تسير في اتجاه خاطئ يمكنك تغيير الخطة وإيجاد استراتيجية أخرى تساعدك على تحقيق أهدافك، لذلك عليك التفكير بالاحتفاظ بمفكرة تسجل فيها نجاحاتك وتحديدها، ويساعدك هذا على تحفيزك على المضي قدما.

### إدارة عواطفك أثناء مواجهة الصعوبات

من الأشياء التي تؤثر علينا عند التعرض لمشكلة معينة هي اشتعال مشاعر الإنفعال والتأثر بالأحداث، وعدم القدرة على التحكم في نوبات الغضب والتوتر والقلق، وهذا ما يجعلك تجد صعوبة في إيجاد حلول للمشاكل،

لذلك حاول تهدئة مشاعرك وخذ أنفاساً عميقة وبطيئة قليلة للمساعدة على تهدئة جهازك العصبي والعودة إلى اللحظة الحالية. والحصول على قسط كافي من الراحة يساعدك كثيرا في التفكير بشكل إيجابي،

وعدم اتخاذ قرارات سريعة انفعالية، كما يساعدك تفريغ ذهنك من الأشياء التي تضيقك من خلال تدوينها على الورق يساعد على التفكير فيما تقرر فعله بالفعل.

وفي النهاية، فن حل المشكلات هو حقا طريقة رائعة تمكننا من حل المشاكل بطريقة مختلفة، والأمر المميز بها أنها أكثر مرونة حيث أن العمل من خلالها ليس دائماً تمريناً خطياً تماماً، ولكن قد تضطر إلى العودة إلى خطوة سابقة أو إيجاد حلول بديلة أو التفكير بطريقة مختلفة لإيجاد حل نهائي صحيح .

### المراجع :

كتاب المشكلات السلوكية المؤلف محمد صفوت عبدالعزيز

المشكلات السلوكية عند الأطفال المؤلف: د نبيه الغبرة

## المشكلات السلوكية المدرسية

### ثانياً : المشكلات السلوكية المدرسية

وتعتبر المشكلات السلوكية في المدارس بشكل عام والتي يصدرها طلاب المرحلة الإعدادية بشكل خاص من أكثر القضايا التي تشغل بال التربويين على جميع الأصعدة هذه الأيام، فلقد أشارت كثير من الدراسات أن المشكلات السلوكية هي من أبرز المشكلات التي يعاني منها الأطفال، سواء في مرحلة ما قبل المدرسة، أو في مرحلة المدرسة الابتدائية أو الإعدادية، ويتضح ذلك في أغلب الدراسات التي أجريت على مشكلات الأطفال سواء في المجتمعات الأجنبية أو العربية.

### ١- المشكلة : سوء الخلق والتوافق

تبدو مشكلة سوء التوافق في صور عدة منها الإهمال في أداء الواجبات وكثرة الغياب عن المدرسة دون أسباب قوية واللامبالاة وغيرها .

## سلوك المشكلة :

رد فعل مثير ضاغط نفسيانفسياً أو اجتماعياً اجتماعياً ( أو مجموعة من الضغوط ) يكون قد وقع خلال ثلاثة أشهر من حدوث الضاغط .

يبدو عدم التوافق في رد الفعل في الجوانب الآتية :

أ- قصور في الأداء المدرسي أو المهني أو في الأنشطة الاجتماعية المعتادة أو في العلاقات مع الآخرين .

ب- أعراض زائدة عن الأعراض المعتادة والمتوقعة كرد فعل للضغوط .

لا يكون الاضطراب مجرد زيادة استجابة للضغوط لمرة واحدة .

لا يستمر رد الفعل غير المتوافق لأكثر من ستة أشهر .

لا يستوفي هذا الاضطراب معايير تشخيص أي مرض نفسي أو عقلي معروف كما لا يعبر عن لوعة أو حزن عادي .

## ويمكن التعرف على الأنواع الآتية من سوء التوافق :

اختلال التوافق مع مزاج قلق .

اختلال التوافق مع مزاج مكتئب .

اختلال التوافق مع اختلال في الخلق .

اختلال في التوافق مع اضطراب مختلط من الانفعالات والخلق .

اختلال في التوافق مع تشكيات بدنية .

اختلال في التوافق مع انسحاب .

اختلال في التوافق مع كف في الدراسة أو العمل .

أنواع أخرى [DSM.III-R-P.330-]13 .

## العوامل المساعدة على وجود المشكلة :

يحدث هذا الاضطراب كرد فعل لحادث ضاغط ، حيث يحدث خلال الأشهر الأولى وقوع هذا الحادث ولا يستمر الأعراض لأكثر من ستة أشهر ( إذا استمرت الأعراض أكثر من ستة أشهر فإنه يدخل إلى مجموعات تشخيصية أخرى ) وتساعد مجموعة من العوامل على حدوثه مثل :

قوة الحادث الضاغط .

التنشئة الأسرية .

قوة الجانب الديني .

جوانب الشخصية .

أساليب التعامل مع المشكلات لدى الشخص .

توفر مساندة اجتماعية مناسبة سواء من الآخرين أو من المؤسسات .

## التعرف على المشكلة :

الطالب نفسه .

المدرسون .

الآباء .

ملاحظة المرشد .

ملاحظات رواد جماعات النشاط .

الأدوات التي تستخدم للحصول على معلومات حول المشكلة :

المقابلة .

الملاحظة .

٢- اختبارات مثل : قائمة الأحداث الضاغطة – مقياس للقلق –  
قائمة الحلة الوجدانية

– مقياس التوافق – مقياس الحالة المزاجية – مقياس تقدير الذات .

### الأساليب الإرشادية :

الإرشاد الديني .

المساندة النفسية .

المساندة الاجتماعية من زملاء الطالب .

الإجراءات التي تساعد على تخفيف الضغط ( مساندة إجرائية )  
مثل الإحالة إلى الهيئات المتخصصة .

الاسترخاء .

الاشتراك في أنشطة متنوعة .

الاشتراك في الأنشطة المدرسية .

العلاج بالواقع .

العلاج المعرفي ( التحصين ضد الضغوط . )

استشارات مع المدرسين .

استشارات مع الآباء .

التعزيز لبث الثقة في نفس الطالب .

الإرشاد الجمعي .

### ٢- اضطراب المذاكرة

ثمة مشكلاتٌ ثلاث تُعَوِّق المذاكرة الصحيحة، وتتسبب في تدني  
التحصيل والفهم، وهذه المشكلات هي: النسيان، والشروء،  
والمَلَل.

وفي هذه المقالة سنقف عند كل مشكلة من هذه المشكلات الثلاث ووقات تفصيلية؛ موضحين جذورَها وأسبابها، ومبيومبينيّنين - أيضاً - كيفية كيفية علاجها؛ فأحوجُ ما يحتاجُ الطلاب إليه اليومَ هو الحديثُ عن مشكلات المذاكرة؛ وأسبابها، وعلاجها، حتى تسير في الطريق الصحيح ،

وتوتّي ثمرتها المرجوّة، لاسيما وقد أزفت الاختبارات، وأُعلنت حالة حالة الطوارئ في الكثير من البيوت؛ نتيجة نتيجة ارتفاع مؤشرات الفلق لدى الكثير من أبنائنا الطلاب والطالبات!!

## أول هذه المشكلات:

### أولا - النسيان:

النسيان هو فقدانٌ طبيعيٌّ، جزئيٌّ أو كليٌّ، مؤقتٌ أو دائمٌ، لما اكتسبناه من ذكريات ومهارات حركية.

### والنسيان نوعان:

نسيان طبيعي: وهو موضوع حديثنا.

نسيان مرضي: ناتج عن صدمة دماغية أو انفعالية.

## أسباب النسيان:

(١) مرور الزمن: فهناك علاقة بين النسيان والمدة التي تنقضي بعد الحفظ، وتكون درجة الحفظ عالية في الأيام الأولى، ثم لا يلبث ما حُفِرَ أن يديدُ خُلُوع عالم النسيان.

## ولتجنب هذا النسيان ينبغي:

استخدام المعلومات المكتسبة باستمرار؛ لأن ذلك يرسّخه في الذهن، ويجعلها مستعصية مستعصية على النسيان.

مراجعة المادة أو الموضوع بعد قراءتها مباشرة..

**وتدور هذه المراجعة حول ثلاث نواح:**

استعراض أهم النقط أو الأفكار الأساسية.

ملاحظة الترتيب المنطقي بين هذه الأفكار.

مراجعة الموضوع بعد الاستيقاظ من النوم، أو قبل البدء بالذاكرة الجديدة.

٣- عمل ملخصات للمادة الدراسية حتى تسهل مراجعتها.

## **(٢) ضعف المذاكرة:**

تنقسم المذاكرة إلى ثلاثة أنواع:

**مذاكرة مناسبة:** وهي المذاكرة التي يمكن للطالب بعدها أن يسترجع المادة المذاكرة مباشرة مباشرة استرجاعاً استرجاعاً صحيحاً صحيحاً.

**مذاكرة ناقصة:** وهي التي لم تستكمل أصولها، فإذا اختبُر الطالب بعدها مباشرة فقد يعجز عن استرجاعها.

**مذاكرة كافية:** وهي التي تستمر حتى بعد استرجاع المادة، وهذه أبعد غوراغوراً، وأصلب عُوداً عُوداً، وأقلُّ تأثُّراً راراً بعوامل النسيان.

## **الأسباب التي تضعف المذاكرة:**

ضعف اليقظة عند المذاكرة.

وصل ساعات المذاكرة دون راحة يُعزِّع رُضهاؤها للنسيان!  
ضعف رغبة الطالب في المذاكرة.  
سرعة القراءة.  
الانتقال من مادة إلى أخرى مشابهة مباشرة.  
عدم الراحة الكافية عقب المذاكرة.  
المرض.  
الضوضاء.

### **ولتجنب النسيان بسبب ضعف المذاكرة ينبغي:**

التركيز والانتباه والفهم الجيد، والتمييز بين الأفكار، ومعرفة العلاقات بينها.  
الراحة عقب المذاكرة، والابتعاد عمّا يشغل الذهن.  
عقد النية والعزيمة على المذاكرة؛ فالإنسان يتذكر الأشياء التي يهتم بها.  
التمهل والتريث في المذاكرة.  
التنوع في المذاكرة، والانتقال من مادة إلى مادة أخرى عبر مشابهة، كالانتقال مثلاً من الرياضيات إلى التاريخ؛ حتى لا يحدث تداخل بين المواد المشابهة.  
تجنب المذاكرة في حالة الإرهاق، والاضطرابات النفسية، والجسدية.  
المذاكرة في مكان هادئ، بعيداً عن الضوضاء والمشكلات.

### ٣) العوامل الشخصية:

وقد يحدث النسيان بسبب عامل شخصي؛ كميل الطالب إلى الكبت، أي: كبت بعض الحوادث المؤلمة في نفسه، فيفضل نسيانها. وقد يرتبط تعلُّم مادة من المواد بحادث مؤلم للطالب، فيترك ذلك آثاراً سلبية سلبية على مذاكرة هذه المادة، وهنا لا بد من توضيح الصورة للطالب، والقضاء على هذا الارتباط، وإفهامه أنه لا بد من تعلم هذه المادة ومذاكرتها، وإلا أثّر ذلك على دراسته.

### تجارب على النسيان:

- العادات والمهارات الحركية أعصى على النسيان من المعلومات والمحفوظات اللفظية.
- الاتجاهات والمبادئ والأفكار أعصى على النسيان من المعلومات.
- النسيان في النهار أسرع منه عند النوم.
- هناك علاقة بين النسيان والمدة التي تنقضي بعد الحفظ.
- حفظ سريعي التعلم أحسن من حفظ ضعيفي التعلم.
- يتوقف مدى ما يحفظه الفرد على طريقة التعلم.
- هناك دعائم أساسية أساسية تثبتت المعلومات في الذهن، وهي:
- أ - الفهم الجيد للمادة.
- ب- مراجعة المادة بعد قراءتها مباشرة، وفي هذه المراجعة: تستعَرَضُ أهمُّ النُقُطِ والأفكار الرئيسية.
- تلاخُطُ العلاقاتُ والوشائج بين هذه الأفكار.
- تراجُعُ المادة المادة في أحيانٍ متقاربة حتى ترسخ في الذهن.

ج - مناقشة المعلومات مع النفس أو مع الغير مناقشة مناقشة علمية نقدية نقدية.

## ثانياً - الشرود:

الشرود هو انتقال التفكير من الموضوع الأساسي الهماً الذي يفكر فيه؛ إلى موضوع آخر جانبي أقل أهمية. فالتفكير عند المذاكرة في المشكلات العائلية والعاطفية والاجتماعية نوع من الشرود. والتفكير عند المذاكرة في المستقبل واحتمالات النجاح والرسوب نوع من الشرود. وأحلام اليقظة نوع من الشرود..

ويكثر الشرود في الشهور الأخيرة التي تسبق الامتحانات؛ نظرًا لقلق الذي يعتري الطلاب قبيل الامتحانات.

وقد ثبت أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين القلق والشرود؛ فإذا ضَعُ القلقُ قلَّ الشرود والشرودُ، والعكس بالعكس.. ولكن كيف يتجنب الطلاب الشرود الذي يضيع وقتهم، وقد يتسبب في رسوبهم؟ **لعلاج هذه المشكلة:** لا بد من معرفة أسبابها؛ فينبغي أن نعرف الأسباب أولاً حتى نصل إلى العلاج.

## أسباب الشرود:

### ١- أسباب شخصية:

تتعلق بالشخص نفسه؛ فقد يكره الطالبُ المدرسَ الذي يدرسه مادة معينة! لسبب من الأسباب، وسرعان ما تنتقل هذه الكراهية من المدرس إلى المادة الدراسية نفسها.

ولعلاج هذه الحالة ينبغي أن يفصلَ الطالبُ بين المادة ومدرسها. كما ينبغي أن يبحث عن جذور هذه الكراهية، ويضع في اعتباره أنه لا توجد مادة سيئة ومادة غير سيئة، ويواجه هذه الكراهية بشجاعة.

وقد يكون سبب الشرود انشغالُ الطالب - خاصة في مراحل المراهقة - بأمرٍ أخرى، كالتفكير في الجنس الآخر مثلاً.

### علاج هذه الحالة:

ينبغي لعلاج هذه الحالة ما يلي:

اختيار المواد الدراسية التي تساعد في التركيز وترك الشرود.  
القراءة بصوت مرتفع.  
الجِدُّ والاجتهاد.

### أسباب عائلية:

وقد يحدث الشرود نتيجة المشكلات العائلية، فتكون النتيجة النتيجةُ فشَلُ الطالب.

### ولعلاج هذه الحالة:

ينبغي أن يدرك الوالدان ما عليهما من مسؤولية تجاه ابنهم أو ابنتهم، وليعلموا أن عليهما عبئاً كبيراً كبيراً في توفير جو أسري هادئ خال من المشكلات؛ من أجل الأبناء.

### أسباب موضوعية:

فقد تكون أسباب الشرود موضوعية؛ تتصل بطبيعة المادة، أو طريقة مذاكرتها.

فكثيراً ما يحدث الشرود عند مذاكرة المواد الصعبة، ويتلاشى عند مذاكرة المواد السهلة.

### علاج هذه الحالة:

لعلاج هذه الحالة ينبغي أن يبدأ الطالب مذاكرة المادة الصعبة بعد راحة كافية، تمنحه قدراً من الصفاء الذهني، ويفضّل أن تكون مذاكرتها فجرافراً، بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة.

وقد يحدث الشرود الشرود بسبب طريقة المذاكرة الخاطئة؛ كأن يذاكر مادة تحتاج إلى الفهم بصوت مرتفع!!

والعلاج هو أن يتبع الطالب طريقة مناسبة مناسبة في مذاكرة كل مادة على حسب طبيعتها.

### التخلص من الشرود:

إن الشرود من المشكلات التي يسهل علاجها والتخلص منها؛ شريطة أن يتبع المتعلم التوجيهات والإرشادات التي تساعد في التخلص من الشرود.

لا بد أن يصاحب المذاكرة المذاكرة نشاطاً ما تقوم به؛ كوضع خطوط تحت الأفكار الرئيسية، أو تلخيص بعض الأفكار بلغتك الخاصة، أو كتابة القانون أو القاعدة التي يراد حفظها مرة أو مرتين، أو تدوين بعض الملاحظات في الهوامش..

### ثالثاً - الملل:

ينتج الملل عن العمل التكراري الرتيب، الذي يسير على نمط واحد لا تغير فيه.

ويعود الملل إلى عدة أسباب لعل من أبرزها:

ضعف الدافع إلى المذاكرة.

غموض الهدف من المذاكرة.

أساليب المذاكرة الخاطئة؛ كالقراءة بدون فهم، أو في حالة الاضطرابات النفسية الحادة.

فقدان الثقة بالنفس، وبالقدرة على الفهم.

### علاج مشكلة الملل:

من أجل القضاء على الأسباب السابقة؛ يجب:

تحديد الأهداف من المذاكرة وتنظيمها.

الصبر والمثابرة.

التنوع في المذاكرة؛ لتنشيط الذهن، ومقاومة الملل.

عدم مذاكرة مادتين صعبتين في وقت واحد.

الراحة بعد كل وقت مذاكرة.

تغيير مكان المذاكرة بين وقت وآخر.

مراجعة الدروس مع الزملاء.

الترفيه عن النفس، مدة محدودة.



### ٣- اضطرابات اللغة .. أسبابها ، أنواعها ، علاجها

اللغة مجموعة من الرموز تمثل المعاني المختلفة ، وهي مهارة خصَّ الله - سبحانه وتعالى- بها الإنسان. واللغة نوعان : لفظية وغير لفظية. وهي وسيلة الاتصال الاجتماعي والعقلي .

وهي إحدى وسائل النمو العقلي والتنشئة الاجتماعية . وهي مظهر قوي من مظاهر النمو العقلي والجسمي والحركي.

ويكتسب الطفل اللغة من خلال التفاعل مع الآخرين ، ومن هنا تأتي أهمية ودور الأسرة خاصة في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل- في إحداث النمو اللغوي عند الطفل ؛ فالأسرة الفقيرة ثقافياً، وتلك المنطوية على أفرادها ، والثالثة التي تستبعد الأطفال من نظامها ، وتسند أمرهم إلى المربيات الأجنبية ، إنما توفر ظروف غير مواتية للنمو اللغوي ، فينشأ أبنائها على الفقر اللغوي ، وعلى مجموعة من العادات الكلامية التي يصعب علاجها في مراحل النمو التالية .

وتظهر اضطرابات اللغة لدى الأطفال قبل سنّ السادسة ، وهي عند الأولاد أكثر منها عند

البنات ، وقد تختفي مع النّمّو . أما إذا استمرّت وتنامت ، فإنّها تحتاج إلى العلاج فهي إما أن تكون معتدلة ، أو حادّة جداً ، وتكون مصحوبة بتشنجات في العضلات .

### أولاً : أسباب اضطرابات اللغة:

يتأثر النمو اللغوي بالذكاء وسلامة الجهاز العصبي، وثرء البيئة الاجتماعية ، والثقافية ، والخبرات التي يمرّ بها الطفل، وكمية ونوع المثيرات الاجتماعية ؛ حيث تشير بعض الدراسات إلى أنّ الطفل الوحيد ينمو لغويّاً بشكل أفضل لاحتكاكه أكثر بالراشدين، وكذلك

أطفال الطبقات الاجتماعية والثقافية العليا مقارنة بأطفال الطبقات الدنيا . وبصفة عامة يُمكن إرجاع اضطراب اللغة إلى عدة أسباب منها :

١-أسباب وراثية : وتتمثل في وجود خلل في الجهاز العصبي المركزي ، أو مراكز الكلام في المخ . وقد يولد الطفل ولديه عيوب في الجهاز الكلامي ، مثل اختلال أربطة اللسان ، أو عيوب بالأسنان ، أو الشفه العليا ، أو عيوب الفكين ، أو سقف الحلق .

٢-أسباب جسمية : وقد يرجع اضطراب اللغة إلى ضعف السمع عند الطفل خاصّة في السنوات الأولى-؛ حيث يصبح الطفل عاجزاً عاجزاً عن التقاط الأصوات الصحيحة للألفاظ .

بالإضافة إلى أنّ إصابة الطفل ببعض الأمراض ؛ مثل الحمى ،  
والأنيميا قد يكون له تأثير على المَخ ، مما يترتب عليه إصابة  
الطفل بعجز كامل أو جزئي في النطق.

٣-أسباب نفسية : الاضطراب الانفعالي عادة ما يكون  
مصحوباً بمصحوباً في الوقت نفسه- باضطرابات في الكلام.  
بالإضافة إلى أنّ المصابين باضطرابات الكلام يكونون أكثر قلقاً  
وتخوّفاً وفاقاً وإحساساً وإحساساً بالوحدة، وأكثر حساسية للمواقف  
المحرجة التي قد يتعرضون لها أمام الناس. وقد يشعرون بضعف  
الثقة بالنفس، وعدم الاطمئنان، مما يزيد من حدّة المشكلة .

٤-أسباب اجتماعية : اضطراب الكلام قد يرجع إلى العديد من  
العوامل الاجتماعية ، نذكر منها :

- ابتعاد الطفل عن الآباء نتيجة لانشغالهما أو مرضهما .
- العلاقات المضطربة بين الآباء ، وعدم التفاعل اللفظي بينهما .
- تعلم عادات النطق الخاطئ مثل حذف مقطع أو حرف من  
الكلمات ذات المقطعين أو الثلاثة .
- القلق الزائد من قبل الوالدين نحو الطفل .
- ضعف ثقافة الأسرة وعدم خصوبة الألفاظ المستخدمة للتعبير عن  
المعاني والعلاقات الاجتماعية الموجودة في تلك الأسرة .

### ثانياً : أشكال وأنواع اضطرابات الكلام :

يمكن تقسيم اضطرابات الكلام - حسب المظهر الخارجي- إلى  
عدة أقسام ، منها:

تأخر الكلام وضالة عدد المفردات .

الحبسة (أي احتباس الكلام) أو فقدان القدرة على التعبير أو الكتابة ، أو عدم القدرة على فهم معنى الكلمات المنطوقة، أو عدم تذكر أسماء بعض الأشياء أو الأشخاص .

العيوب الإبدالية، وهي عيوب تتصل بطريقة نطق أو تقويم الحروف وتشكيلها .

الكلام التشنجي : حيث يتوقف الفرد عن الكلام بشكل فجائي أو لا إرادي ، ويظهر التوقف واضحا واضحا عند البدء في الإجابة عن بعض الاستفسارات ؛ حيث يعتقد الآخرون أنّ الفرد لم يفهم السؤال .

التهتهه : حيث يجد الفرد صعوبة في نطق بعض الكلمات أو الحروف . وقد تتمثل التهتهه في تكرار الفرد للحرف الأول من الكلمة أو الكلمة كلها، وقد يصاحب ذلك احمرار في الوجه .

الثأه : وتتمثل الثأه في إبدال حرف السين ثاء ، وهي أكثر اضطرابات الكلام شيوعا شيوعاً بين الأطفال. وقد يرجع ذلك إلى عدم انتظام الأسنان، أو نتيجة لتقليد الطفل للآخرين .

اللججه : تعتبر اللججه من أكثر أنواع اضطرابات الكلام خطورة . وتتمثل في ظهور حركات ارتعاشية متكررة أثناء كلام الفرد ، أو تشنج موقفي يتمثل في احتباس الكلام وعدم القدرة على التعبير لدرجة أنّ كلام الفرد يقتصر على تكرار لفظ واحد فقط .

### ثالثا : العلاج :

توجد عدة طرق يمكن من خلالها علاج اضطرابات الكلام، نذكر منها :

العلاج الطبي : ويستخدم العلاج الطبي لتصحيح العيوب العضوية في الجهاز العصبي ، وجهاز الكلام ، والجهاز السمعي . وقد يتم ذلك عن طريق الجراحة ؛ مثل ترقيع أو سدسد فجوة الحلق.

العلاج النفسي : ويتمثل في علاج الأعراض المصاحبة لاضطرابات الكلام عن طريق تقليل حدة التوتر والقلق والخجل والارتباك والانسحاب لدى الفرد ، إذ يمكن استخدام برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية للتقليل من حدة الفوبيا الاجتماعية لدى الفرد ، ويقوم البرنامج على تنمية ثلاثة أنماط من المهارات الاجتماعية :

مهارات المحادثة : وتتكون من مهارة بدء المحادثة ، ومهارة الاستمرار في المحادثة .

وتتكون مهارة الاستمرارية في المحادثة من ثلاثة عناصر ، وهي : تقديم المعلومات ، وتوجيه الأسئلة ، والاستماع الجيّد للشخص الآخر.

المهارات التوكيدية : التي تتمثل في تنمية مهارة المجاملة ، ومهارة التعاطف ، ومهارة تقديم مبررات منطقية للسلوك .

مهارات الإدراك الاجتماعي : وتتمثل في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي لدى الفرد .

العلاج الكلامي : يعتمد العلاج الكلامي على تعديل الاستجابات اللغوية المتعلمة غير المناسبة إلى استجابات لغوية مناسبة ، عن طريق بدء تعليم الكلام عند الفرد من جديد ؛ باستخدام الطريقة الجزئية أو الكلية . ويفضل استخدام الطريقة الكلية ، حيث نكرر نطق الكلمات مع الإشارة إلى الأشياء الدالة عليها ، حتى يتمكن الفرد من التعرف على الأصوات المنطوقة . وأفضل طرق العلاج الكلامي القراءة المتزامنة ؛ حيث يقرأ كل من الفرد المصاب والمعالج في نفس الوقت .

العلاج الجماعي : ويقوم العلاج الجماعي على علاج اضطرابات اللغة عن طريق اللعب

، أو المحاضرات ؛ حيث يتم تشجيع الأفراد على المناقشة والحوار ، وعلى طرح الأسئلة ، وعلى التفاوض من أجل الوصول إلى حلّ وسط ، بالإضافة إلى تشجيع الأفراد على التعبير عن الغضب ، ورفض المطالب الغير منطقية .



#### ٤- استخدام اليد اليسرى ( الاعسر )

ان تفضيل استخدام اليد في الكتابة لا يثبت حتى يبلغ الطفل عدة سنوات ، ومن ثم نجد الطفل يطور تدريجيات تدريجياً استخدام اليد اليمنى ، أو تفصيله لليد اليسرى أو نجد الطفل يطور تدريجيات تدريجياً

استخدامه لليد اليمنى ، أو تفصيله لليد اليسرى أو نجده يستخدم كلتا يديه دون تفضيل بينهما ، هناك ما نسبته ٩٠% من الأطفال يستخدمون اليد اليمنى ، وما نسبته ٨ أو ٩% يستخدمون اليد اليسرى في حين أن ما نسبته ١ أو ٢% يستخدمون كلتا يديهم.

ان استخدام اليد اليسرى لا يؤدي الى صعوبات في الكتابة ، ولكن ما يسبب تلك الصعوبات هو فشل عملية التدريس في تزويد الطفل الذي يستخدم يده اليسرى من تصحيح كتابته في المراحل المبكرة في عالم يستخدم أفراده اليد اليمنى.

وبسبب أن معظم الأفراد يستخدمون أيديهم اليمنى نجد الأهل يهتمون بأطفالهم الذين يستخدمون أيديهم اليسرى عند استخدام الأشياء ، مثل الأكل بالملعقة ، فأحد الوالدين ممن يجلس الى يسار الطفل على طاولة الطعام يعطي الملعقة للطفل ، والذي بدوره يستخدم اليد الأقرب وهي اليد اليسرى في تناول ومسك الملعقة . ونجد أن الأم تصبح مهتمة بأن طفلها

يستخدم يده اليسرى بدلاً من اليد اليمنى . ويمكن للأم أن تجلس الى الجانب الأيمن من الطفل وتقوم بإعطائه الملعقة من ذلك الجانب ، فالطفل يمسك الملعقة باليد اليمنى ويستخدمها في الأكل.

إن أحد الأسئلة التي أثيرت من قبل الأهل والمدرسين هو هل يجب على أن أحاول تغيير استخدام اليد اليسرى عند الطفل ليتمكن من استخدام اليد اليمنى ؟ ومع أن هناك دراسات وأبحاث قليلة في هذا الموضوع الا أن الخبرة العيادية تقود الى النصائح التالية :

(1) إذا كان الطفل يستخدم كلتا يديه اليمنى واليسرى في معالجة الأشياء ، فما ينصح به هو إعطاء الطفل تدريبات تدريباً في استخدام اليد اليمنى . وفي المدرسة يجب تشجيع الطفل على تعلم الكتابة باليد اليمنى.

(2) إذا كان الطفل مستخدماً مستخدماً لليد اليسرى فلا ينصح بمحاولة العمل على تغيير اليد المفضلة . فالأطفال الذين يستخدمون

اليد اليسرى وانتقلوا الى استخدام اليد اليمنى في الكتابة يغلب عليهم عكس الحروف والأعداد. فإذا تعلم الطفل كتابة العدد ٣ باليد اليسرى فإنه قد يكتب

العدد معكوساً ( ) بيده اليمنى . أسأل طفلاً عمره -٧ سنوات أن يمسك بطبشورة في كل يد ، وضع عصابة أو غطاء على عينيه . واطلب منه أن يكتب العدد ٦ بكنتا اليدين فالطفل قد يكتب ٦ معكوساً ( ) عند كتابته باليد اليسرى في حين يكتب العدد صحيحاً باليد اليمنى . وقد تحصل على نفس النتيجة مع العدد ٤ .

(3) إذا كان الطفل مستخدماً ليده اليسرى ، فإنه يفترض بأن الأفراد الذين يفضلون استخدام اليد اليسرى يعملون كل شيء يعمله الأفراد الذين يستخدمون اليد اليمنى ، مع أن هناك بعض الأشياء التي يقومون بها بشكل مختلف ، وتتضمن هذه الأشياء:

إجلاس الطفل على مقعد طاولته في الجانب الأيسر بدلاً من الجانب الأيمن.

إجلاس الطفل في وضع يسمح له بنفس حرية الحركة التي يتمتع بها الطفل الذي يستخدم يده اليمنى.

إن وضع يد الطفل على الورقة تكون على عكس وضع الطفل الذي يستخدم يده اليمنى

وفي الكتابة المتصلة يعمل الطفل على تميل أو تحريف الورقة الى اليسار وهكذا يستطيع مشاهدة ما كتب ، وهو بذلك يشبه الطفل الذي يستخدم اليد اليمنى في الكتابة حيث يقوم بتحريف الورقة الى الجهة اليمنى . أما في الكتابة المنفصلة فإن كلا من الأطفال سواء من يستخدم اليد اليمنى أو اليد اليسرى يضعون الورقة أمامهم مباشرة للحصول على نتائج أفضل.

طفل يعاني من شلل دماغي ولديه تشنجات شنجاً أكبر في يده اليمنى طلب اليه من قبل مدرسة الكتابة بيده اليسرى اعتماداً على أن تشخيص الطبيب قد أشار الى أن الطفل يستطيع استخدام يده اليسرى، ولقد تلقى الطفل تدريبات في التناسق العضلي الدقيق بدرجة أكبر في اليد اليسرى منه في اليد اليمنى ولقد استخدم المدرس عدة استراتيجيات لتدريسه الكتابة دون الوقوع في الأخطاء العكسية ولكنه لم يحقق الا نجاحاً قليلاً . ولقد طالب مرشد الفصل بأن يحاول الطفل الكتابة بيده اليمنى . ولقد كتب الطفل كلمات وجمالاً بيده اليمنى بصعوبة ولكن دون أخطاء عكسية . ويبرهن هذا المثال على أن اليد التي تمتاز بتناسق أفضل قد لا تكون اليد المسيطرة في الكتابة.

### تقييم وتشخيص صعوبات الكتابة:

يبدأ المدرسون عادة عملية تقييم وتشخيص صعوبات الكتابة عندما يلاحظون أن الأطفال غير قادرين على الكتابة بشكل واضح ومقروء عند مقارنتهم بالأطفال الآخرين ممن هم في مثل عمرهم الزمني. وهناك بعض المقاييس التي يمكن استخدامها لتقييم الكتابة وملاحظة مستوى الوضوح فيها . ومن الدراسات الهامة في هذا الباب الدراسة التي قام بها أتو وآخرون ( ١٩٦٧ ) والتي أظهرت

بأن المدرس الخبير قادر على إعطاء أحكام ثابتة في تقييم صلاحية ووضوح كتابة الأطفال.

إن تقييم الكتابة كغيرها من الصعوبات الأخرى ذات قيمة قليلة مالم تقود الى العلاج . إن واجب المدرسين هو تدريس ومعالجة مشكلات الأطفال ، فالفرد المسؤول من العلاج هو الشخص الذي يجب أن يقوم بالتقييم حيث يجب أن يقود التقييم مباشرة الى العلاج . وفي تقييم الكتابة بشكل خاص ، فإن معظم المشكلات اكتشفتها من قبل المدرسين المتمرسين بالخبرة ، حيث أن الكتابة هي عمل حركي – بصري ، مع بعض العوامل المعرفية البسيطة مثل تشكيل المفهوم أو حل المشكلة . فالمدرس يستطيع ملاحظة وتقييم اليد المفضلة للطفل والتناسق الحركي الدقيق والأخطاء الكبيرة التي يقع فيها الطفل عند محاولته الكتابة.

ومع أن سلوك الانتباه ، والدافعية ، والذاكرة ، والتمييز يمكن أن تعتبر عوامل مساهمة ، فإننا سوف نناقش عاملين أساسيين في التقييم :

تقييم اليد المفضلة في الكتابة.

تقييم الأخطاء في الكتابة.

تقييم اليد المفضلة في الكتابة:

عندما تكون لدى الطفل صعوبة في الكتابة ويكون غير قادر على الكتابة بوضوح ويقوم بأخطاء عكسية ، فإن التقييم الأولي الذي

يجب إجراؤه يتمثل في تحديد اليد المفضلة لدى الطفل وتمييز اليمين من اليسار . وهناك اختبارات عديدة للكشف عن اليد المفضلة وعدد آخر من الاختبارات لتمييز اليمين واليسار . ولقد تمت مناقشتها بتفصيل من قبل بنتون ( ١٩٥٩ )

اليد المفضلة في الكتابة : بملاحظة الطفل في الفصل يستطيع المدرس تحديد اليد التي يستخدمها الطفل في الكتابة ، والتقاط الأشياء وضرب الطابة وغيرها من الأشياء. والواقع أن المدرس لا يلتفت الى هذا الجانب الا حين تظهر مشكلة عند الطفل . ويمكن القيام بالملاحظات التالية عند كتابة الطفل باليد اليمنى بشكل غير متناسق وارتكابه أخطاء عكسية ، أو استخدامه لليد اليمنى لبعض النشاطات واليد اليسرى لنشاطات أخرى:

إذا كان الطفل قادراً قادراً على كتابة إسمه ، أطلب منه أن يكتبه باليد التي يفضلها في الكتابة

ومن ثم أطلب منه أن يكتب إسمه باليد الأخرى . لاحظ السهولة، والسرعة والوضوح في كل يد . هل كتب الطفل بوضوح وحرية أكبر باليد اليمنى أم باليد اليسرى؟

إذا كان هناك تساؤل حول اليد المفضلة في الكتابة ، أطلب من الطفل أن يقاطع خطوطاً أفقية بأخرى عمودية على شكل + على ورقة بأقصى سرعة ممكنة وخلال فترة زمنية محددة مثل ٣٠ ، أو ٤٥ ، أو ٦٠ ثانية ، ومن ثم أطلب من الطفل أن يقوم بنفس المهمة باليد الأخرى ولنفس الفترة الزمنية . كرر هذه العملية مرتين باليد اليمنى ومرتين باليد اليسرى بشكل متبادل . قم بعد التقاطعات التي

عملها الطفل خلال الفترة الزمنية المحددة . أن هذا الاختبار يعطي مؤشراً جيداً لليد المفضلة في الكتابة لدى الطفل.

تعرف على العين والقدم المفضلة . ويمكن تحديد العين المفضلة حين يطلب من الطفل أن ينظر من خلال فتحة أو ثقب صغير في ورقة لي شاهد شيئاً ما على الأرض مرة بالعين اليمنى حيث تكون العين اليسرى مغطاة ، ومرة أخرى بالعين اليسرى حين تكون العين اليمنى مغطاه . فإذا فشل الطفل في رؤية الشيء عند تغطية العين اليسرى فإن الطفل يستخدم العين اليسرى ، كرر هذا الاختبار مرتين أو ثلاث مرات للتأكد من الثبات في العين المفضلة .

أما معرفة القدم المفضلة لدى الطفل فيمكن فحصها من خلال ضربه لشيء على الأرض أو الوقوف على كرسي . فالطفل الذي يستخدم قدمه اليسرى سوف يضرب بقدمه اليسرى

وكذلك يحاول الوقوف على الكرسي باستخدام قدمه اليسرى أولاً أو لاً . فإذا كان الطفل مستخدماً مستخدماً ليد اليمنى ولكنه يستخدم عينه اليسرى وقدمه الأيسر ، فمن المحتمل حدوث تغيير في اليد المستخدمة لدى الطفل في مرحلة عمرية مبكرة .

نستطيع تحديد ومعرفة ما إذا كانت اليد اليسرى هي المفضلة عند الطفل في المرحلة المبكرة من عمره وهل تم تغيير ذلك وذلك باستخدام التاريخ التطوري .

تمييز اليمين من اليسار : ومن العوامل التي قد تسهم في عدم وضوح الكتابة الخلط في التمييز بين اليمين واليسار . فالسؤال هنا

ما إذا كان الطفل قادراً على معرفة اليمين من اليسار • ولتقييم هذه الوظيفة يستطيع المدرس ان يسأل الطفل " أرني يدك اليسرى • • أذنك اليسرى ، قدمك الأيمن ، عينك اليمنى " ويتضمن اختبار بنتن ( ١٩٥٩ ) تعليمات أكثر تعقيداً لتمييز اليمين واليسار من قبل " أمس أذنك اليمنى بيدك اليسرى " •

ويمكن أيضاً عرض صورة رجل للطفل والطلب منه أن يشير إلى اليد اليمنى ، الذراع الأيمن ، الأذن اليسرى • • وهكذا • فالاختبار غير الرسمي سوف يعطى مؤشراً على وجود خلط في معرفة الاتجاهات • وهناك بعض الأدلة ( بنتون ١٩٥٩ ) التي أشارت إلى ارتباط بين الخلط في الاتجاهات ومشكلات القراءة والكتابة •

### تقييم عدم وضوح الكتابة:

هناك طريقتان يتمكن المدرسون من استخدامها في ملاحظة صعوبات الأطفال في الكتابة • ان الاجراء غير الرسمي الأول الذي يمكن القيام به يتمثل في سؤال الطفل نسخ كلمة أو جملة • وفي هذا الاختبار يكتب المدرس كلمات بحروف صغيرة ويلاحظ عدد وتكرار الحروف غير الواضحة ونتاج الطفل • فإذا كانت كتابة الطفل متقدمة ، يستطيع المدرس أن يعرض جملة تتألف من حروف متشابهة ويسأل الطفل أن ينسخها • ان مثل هذه العينات تعطي المدرس فرصة لتحليل أنماط أخطاء الطفل •

والاختبار الثاني يعرف بالكتابة الحرة وهو أن تأخذ عينات من كتابة الطفل حول صورة أو

حدث ما •

في دراسة لتحليل الأخطاء في الكتابة المنفصلة لأطفال في مستوى الصف الأول والتي قام بها لويس ( ١٩٦٥ ) وجد بان :

الأخطاء كانت أكثر شيوعاً في تشكيل الحروف التي تتطلب دمج الخط العمودي والمنحني في حين كانت أقل تكراراً في تشكيل الحروف المكونة من خطوط أفقية أو خطوط عمودية .

الأخطاء الأكثر تكراراً كانت في الحروف التالية j,u,f,b,m,n,r  
0

الأطفال الذين يتمتعون بدرجات أعلى في النضج العقلي كانت أخطاؤهم أقل ممن كان نضجهم العقلي منخفضاً منخفصاً .

الطفل الأعسر – الطفل الي يستخدم يده اليسرى – كانت أخطاؤه أكثر من أخطاء الطفل الذي يستخدم يده اليمنى . فالأطفال العسر تجاوزوا الأطفال الذين يستخدموا يدهم اليمنى في عدد الأخطاء العكسية ، والإدخال والتبديل .

بالإضافة إلى ملاحظة الأخطاء في تشكيل الحروف ، يجب أن ينظر المدرس إلى المهارات الفرعية العشرة الآلية:

وضع الجسم ، واليد ، والرأس ، والذراعين ، والورقة .  
مسكة القلم .

الخطوط

أ – عمودية – فوق ، تحت ، ب- أفقية – يمين – يسار . ج-  
منحية إلى اليسار واليمين . د- ميل الحروف – يمين ، يسار .  
تشكيل الحروف – الشكل والحجم .  
استقامة الخط .

الفراغات – بين الحروف ، والحواشي .

نوعية الخط

أ – الضغط – داكن ، خفيف . ب- استقامة الخط وعدم تموجه .

- وصل الخطوط
- إكمال الحروف
- التقاطع

### علاج صعوبات الكتابة:

الأطفال الذين يعانون من صعوبات الكتابة يجب أن يحققوا كفاءة ومقدرة في:

- المهارات الحركية - البصرية الفرعية
- تشكيل الحروف

وكل منهما يعتبر ضرورياً في تعلم الكتابة

### علاج المهارات الحركية – البصرية الفرعية:

لقد ذكر فاز ( ١٩٨٠ ) ٩٧ مهمة أو مهارة فرعية يجب تحصيلها في تعلم الكتابة • وهذه المهمات يمكن تصنيفها في ست مجموعات من المهارات والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

١- مهارات ما قبل الكتابة:

- أ- مسك واستخدام أدوات الكتابة ووضع الورقة • ب - إنتاج الخطوط • ت- رسم الأشكال
- ث- رسم الخطوط والأشكال باستخدام الإرشادات •

٢- مهارات كتابة الأعداد والكتابة بالحروف المتصلة:

- أ- إنتاج أشكال الحروف الكبيرة • ب- إنتاج أشكال الحروف الصغيرة • ت- نسخ الأعداد •
- كتابة قائمة من الأعداد يتم إملاؤها •
- ترك فراغ مناسب بين الحروف ، والكلمات ، والأعداد •

٣- التحول والانتقال من الكتابة بطريقة الحروف المنفصلة إلى الكتابة بالحروف المتصلة:

- تعلم إيصال الحروف •
- مهارات الكتابة المتصلة : الحروف الصغيرة •

٤-مهارات الكتابة المتصلة : الحروف الكبيرة •

٥- استخدام مهارات الكتابة المتصلة:

- كتابة الكلمات من خلال نموذج •
- كتابة ما يملأ من حروف ، وكلمات ، وجمل •

ومن الضروري التذكر بأن الأطفال ممن لديهم أنواعاً أنواعاً مختلفة من صعوبات التعلم سوف

يواجهون أنواعاً أنواعاً مختلفة من المشكلات في محاولة تعلم هذه المهارات ، وان اختيار أكثر الأساليب والإجراءات ملاءمة لكل منها سوف تعتمد على طبيعة الصعوبة • وقد ناقش جونسون ومايكلبست ( ١٩٦٧ ) عدداً عدداً من الإجراءات التربوية التي صممت لصعوبات محددة • وسيتم توضيح عينة من المبادئ العلاجية فيما يلي:

تدريب النماذج الحركية : حين تكون قدرة الفرد البصرية عاجزة ولا يستجيب للعلاج ، عندئذ يجب استخدام الأسلوب الحركي والحسي – الحركي في الكتابة • أن الغرض من استخدام الأسلوب الحركي والحسي – حركي هو تدريب النماذج الحركية الضرورية لانتاج الحروف والكلمات بشكل إلى دون تحكم بصري ( أورتن ١٩٣٧ ) • ويمكن تدريب النماذج الحركية عن طريق:

توجيه يد الطفل وبقا وفقاً لشكل الحرف وبالتدرج التقليل من التوجيه والزيادة من استقلالية

• الطفل

التتبع على لوح زجاجي وضعت تحته النماذج •

كتابة الحرف أثناء مراقبة الطفل بحيث يتمكن من تقليد تسلسل الحركة •

• جمع شكل الحركات مع حركات أخرى ( جولدستين ١٩٤٨ ) •

وقد استخدمت اجراءات مشابهة من قبل اورتن ( ١٩٣٧ ) ، اجرانوثر وماكوين ( ١٩٥٩ ) حيث اشتملت على نشاطات التتبع ، والنسخ من نموذج ، والتدريب على النشاطات الحركية مع اغلاق العين ، أو وضع غطاء عليها • ومن خلال التكرار والتمرين فقط يمكن تطوير النماذج الحركية المتسلسلة التي تحدث بشكل أوتوماتيكي • أن تكرار نفس الحركات أو الحركات المتشابهة يمكن تعزيزه من خلال تدريس الحروف التي تشترك في النماذج المتشابهة •

تحسين الادراك البصري – المكاني : ان مشكلات الادراك البصري – المكاني يمكن التخفيف منها عن طريق :

• تغيير الأيدي في الكتابة

• تدريب النماذج الحركية لكي تصبح آلية

استخدام الأساليب الحسية – الحركية والجلدية لتحسين التغذية الحسية الراجعة

• تحسين الذاكرة البصرية للحروف والكلمات

ان جميع هذه الطرق يمكن استخدامها للتخفيف من المشكلات البصرية – المكانية لقد اشار ستر اوس ولينتن بأن الأطفال المصابين بتلف أو خلل مخي ولديهم اضطراب في الادراك البصري لا يتعلمون الكتابة المنفصلة وذلك بسبب أنهم يميلون لترك فراغات غير مناسبة

بين الحروف والكلمات ، ويعكسون الحروف ولديهم صعوبة في مشاهدة شكل الكلمة ككل • وبدلاً من ذلك اقترح ستر اوس ولينتن بأن الأطفال الذين يعانون من عجز في الجانب

الادراكي – البصري يمكن تعليمهم الكتابة بالحروف المتصلة • وتمتاز الكتابة المتصلة بعدة ميزات منها:

• ان حروف الكلمات يتم وصلها لتشكيل الكل

عدم وجود فراغات بين الحروف كما هو الحال في طريقة الكتابة المنفصلة يخفف المشكلة •

ان تشكيل ووصل الحروف في طريقة الكتابة المتصلة تقلل من احتمال وقوع في الأخطاء العكسية •

أنها أكثر فائدة وتحافظ على الوقت وذلك بتطوير المهارات الكتابية المتوقعة في سنوات المدرسة اللاحقة •

وقد ذهب البعض إلى التوصية بعدم تعليم الكتابة بالطريقة المتصلة حتى يتم تطوير الكتابة بالطريقة المنفصلة ، ( ولاس وكوفومان ١٩٧٨ ) ان وجهة النظر هذه تعكس موقف الأسلوب النمائي التقليدي لتعليم القراءة في الصف ولكن لا يؤخذ بالاعتبار المهمات المتطلبة في الكتابة المنفصلة للأطفال ذوي صعوبات التعلم .

### والذين يعانون من إعاقات إدراكية – بصرية.

تحسين التمييز البصري : ان الأطفال الذين يعانون من مشكلات في التمييز البصري يجب أن يتعلموا التشابه والاختلاف في الأشكال ن والأحجام ، والحروف ، والكلمات ، والأعداد .. وغيرها. إن نوعية الإشارات بين المثيرات والتي يتم في ضوءها التمييز يجب أن تكون واضحة للطفل ، فالطفل يجب أن تتاح له الفرصة لاختبار الاستجابات التمييزية . تحسين الذاكرة البصرية للحروف والكلمات : الأطفال الذين يستطيعون إعادة تصور أو تخيل الحروف هم أكثر قابلية وقدرة على كتابة الحروف بشكل مناسب . ولقد أوصى جونسون ومايكلبيست ( ١٩٦٧ ) مساعدة الأطفال ممن لديهم صعوبات في الذاكرة البصرية لإعادة تخيل الحروف والكلمات . ومن أساليب إعادة التصور هو أن ترى الطفل شكلاً ، أو

حرفاً أو كلمة وتمكينه من النظر إليها ومن ثم يغلق عينيه ويحاول إعادة تصور الحرف ، أو الشكل أو الكلمة ومن ثم يفتح عينيه لكي يثبت من التخيل البصري . وكذلك عرض سلسلة من الحروف على بطاقات ومن ثم يطلب منه إعادة إنتاجها من الذاكرة . ان النشاطات من هذا النوع يقصد منها تزويد الطفل بالتدريب على استخدام الذاكرة مع الحروف والكلمات . ومن النشاطات الأخرى أن تجعل الطفل ينظر وينطق اسم الحرف أو الكلمة ،

وهذه طريقة أخرى لتقوية الذاكرة البصرية وذلك بربط التخيل البصري مع صوت الحرف أو الكلمة . ان أسلوب التتبع الحركي والحسي – الحركي الذي دافع عنه فيرنالد ( ١٩٤٣ ) يتطلب من الطفل تتبع الحرف أو الكلمة حتى يتمكن من كتابتها بشكل آلي من الذاكرة . وهذا الأسلوب يستخدم نظام الذاكرة الحركية لتعزيز نظام الذاكرة البصرية ، فحين يبدأ الطفل تعلم الحرف أو الكلمة ، فإن مرحلة التتبع هذه سوف تزول تدريجيات تدريجياً حيث يتعلم الطفل رسم الأشكال غير المألوفة بالعينين .

### علاج تشكيل الحروف:

لقد اقترح كل من جرهام وميلر ١٩٨٠ الإجراءات التالية لتدريس تشكيل الحروف بعد مراجعتهم للأبحاث والدراسات في موضوع الكتابة .

ان الإجراءات النمائية والعلاجية لتدريس تشكيل الحروف هي نفسها في كل من الكتابة بطريقة الحروف المنفصلة أو المتصلة . فالحروف يتم تعليمها أولاً أو لاً بشكل منفصل من خلال التدريب المركز ، ومن ثم يطبق ذلك في سياق الكتابة . فالتشكيل الأولي للحروف يعتمد على الحث والتعزيز الخارجي ( مثل النسخ ، والتتبع ) حتى يصبح ذلك في النهاية تعزيزات تعزيزاً داخلياً داخلياً . ان كثير اكيراً من الأساليب والإجراءات التربوية والتعليمية يمكن أن تستخدم في تدريس تشكيل الحروف . وهذه الإجراءات تتضمن:

النمذجة يكتب المدرس الحرف ويسميه . أو يلاحظ الطالب العدد ، والترتيب ، واتجاه الخطوط .

ملاحظة العوامل المشتركة الهامة يقوم المدرس بإجراء مقارنة بين الحرف وغيره من الحروف التي يشترك معها بخصائص تشكيلية

المنبهات الجسمية يقوم المدرس بتوجيه يد الطفل في تشكيل الحرف • بالإضافة الى ذلك يمكن توجيه حركة الطفل في تتبع الاتجاهات والترتيب من خلال الأسهم أو نقاط ملونة تحدد شكل الحرف •

التتبع يشكل الطفل عن طريق رسم النماذج المنقطة بالتوصيل ما بين نقطة وأخرى ، والنماذج الباهتة والحروف البارزة •

النسخ ينسخ الطفل الحرف على قطعة من الورق •

التعبير اللفظي يعبر الطفل لفظياً عن الخطوات عند كتابة الحرف ( يستخدم النموذج السمعي )

الكتابة من الذاكرة يكتب الطفل الحرف دون مساعدة المنبهات •

التكرار يتدرب الطالب على تشكيل الحرف من خلال التركيز على التدريبات المتعددة الحواس •

تصحيح الذات والتغذية الراجعة يقوم الطالب بتصحيح الحروف المشكلة لطريقة غير صحيحة بمساعدة المعينات البصرية ( لوحة الحروف الهجائية الموجودة على الحائط أو المقعد ) أو تحت إشراف وتوجيه المدرس •

التعزيز يمدح المدرس الطالب ويقدم له تعزيزاتعزيزاً أولياً وأولياً على تصحيح تشكيل الحرف • وهناك عدد آخر من الاعتبارات التي يجب أن تؤخذ بالاعتبار في تدريس الكتابة • السرعة في الكتابة : ان الكتابة الواضحة والفعالة تعتمد على ما هو أكثر من تشكيل الحرف

• فالبراعة والسرعة تتطور من خلال الممارسة والتمرين • فحين يتعلم الطفل تشكيل الحرف بشكل صحيح ويكون قادراً على كتابة الحروف بشكل آلي ، فإن السرعة في الكتابة سوف تزيد بالممارسة والتدريب فالاعتبار الأساسي هو توفير الفرصة للتمرين المستمر على الكتابة الصحيحة •

الأخطاء العكسية : إن إحدى المشكلات الشائعة في الكتابة هو الميل لعكس الحروف • إن

مثل هذه الأخطاء العكسية تعتبر أكثر شيوعاً في الكتابة بطريقة الحروف المنفصلة منها في المتصلة • إن أحد الطرق المستخدمة في تصحيح مثل هذا الخطأ في كتابة بالطريقة الأولى هي كتابة الحرف المتصل فوق الحرف المطبوع • ولقد ذكر ماذر وهيلي ١٩٨٤ حالة من الخطأ العكسي التي تم تصحيحها بالتأكيد على الذاكرة البصرية والتدريب على التصور والتخيل في كتابة الحروف المعكوسة •

ويظهر الخطأ العكسي في الكتابة لدى الأطفال الصغار أكثر من الأطفال الكبار ، ما لم يكن هناك عاملاً يساهم في حدوث مثل هذا الخطأ • ولدى بعض الأطفال يستمر الخطأ العكسي بسبب ضعف التخيل البصري كما ذكر سابقاً • والبعض الآخر من الأطفال وخاصة الأعسر والذي تحول إلى الكتابة بيده اليمنى في مراحل سابقة يستمر في عكس الحروف • وفي هذه الحالات فإن ممارسة الكتابة والتدريب عليها بشكل صحيح يساعد في التغلب على الأخطاء العكسية •

### الكتابة المتصلة:

إن نفس المشكلات المتعلقة بتشكيل الحروف الغير الواضحة والتي وجدت في الكتابة المنفصلة وجدت أيضاً في الكتابة المتصلة •

فإذا كان لدى الطفل مشكلات في الكتابة المنفصلة ، فليس من الحكمة الانتقال والتحول الى الكتابة المتصلة حيث أنها بدرجة أكبر من الكتابة المنفصلة ويجب تقديمها بعد أن يصبح الطفل بارعاً في الكتابة المنفصلة .

ولقد دافع سترأوس وليتنن ( ١٩٤٧ ) عن الكتابة المتصلة وذلك لإيمانهم أنها تصحح الأخطاء العكسية في الكتابة . ويتفق المؤلفان بأن من كان لديه ميل كبير وواضح للوقوع في الأخطاء العكسية في الكتابة ، فإن الكتابة المتصلة سوف تساعد في تصحيح مشكلة عكس الحروف التي يعانون منها . والنقطة الأساسية التي تساعد في ذلك هي أنه متى استخدمت

النظم العلاجية ، فالإجراء لابد أن يكون ثابتاً ثابتاً ومنظماً ومنظماً . والطفل يحتاج الى التمرين في التقدم خطوة – خطوة مع تقديم التعزيز عند تشكيل الحرف الصحيح .

أسلوب VAKT المنظم : عند العمل مع الأطفال ممن لديهم مشكلات شديدة في تعلم الكتابة ، فقد استخدمت الخطوات الاثنتي عشر التالية بنجاح ، ويقترح أن يتبع المدرس التسلسل التالي:  
ضع أنت والطفل هدفاً هدفاً خاصاً خاصاً بتعلم تشكيل الحروف بشكل واضح .

بعد الحصول على انتباه الطفل ، شكل الحرف الذي سيتم تعليمه في حين يلاحظ الطفل حركة وشكل الحرف .

سم الحرف " هذا حرف أ " عند كتابتك له ن واسأل الطفل إعادة اسمه . وحين يعيد الطفل الاسم أكد ذلك بقولك " جيد ، هذا حرف أ " .

أعد كتابة الحرف وناقش التشكيل مع الطفل " لاحظ ، لقد بدأنا من هنا ، ومن ثم شكلنا الحرف بهذه الطريقة " .

اسأل الطفل أن يتتبع الحرف بإصبعه وأن يسميه • ويجب إعادة ذلك عدة مرات •

حين يقوم الطفل بتتبع الحرف اسأله أن يصف العملية كما ذكرتها في الخطوة الرابعة •

أكتب الحرف على شكل نقاط ( ) واسأل الطفا أن يتتبعه باستخدام طباشورة أو القلم ليشكل الحرف الكامل أعد ذلك عدة مرات •

اسأل الطالب أن ينسخ الحرف من نموذج • أعد ذلك عدة مرات ، وتأكد بأن الطفل ينسخ بشكل واضح

حين يكون الطفل قادراً قادراً على نسخ الحرف بوضوح ، أطلب منه أن يكتبه من الذاكرة دون نموذج •

ساعد الطفل على مقارنة الحرف المكتوب بالنموذج •

حين يكون الطفل قادراً قادراً على الكتابة بوضوح قدم حرفاً حرفاً آخر مثلاً ( ب ) للتعليم وحين يتم تعلم الحرف ( ب ) اسأل الطفل " أكتب الآن حرف ب " ومن ثم قدم حرفاً جديداً جديداً • إذ يساعد ذلك على زيادة التعلم ويجنب زيادة العبء على الطفل بتقديم حرفين في جلسة واحدة •

في جميع المراحل عزز الطفل على استجاباته الصحيحة والمناسبة • ملخص:

الكتابة مهارة سابقة للقراءة والتهجئة ، كما أنها أداة للتعبير الحركي عن الأفكار •

هناك شكلان من أشكال الكتابة • بطريقة الحروف المنفصلة والتي عادة ما تعلم في الصف الأول في حين تقدم الكتابة بطريقة

الحروف المتصلة في الصف الثاني والثالث • تنشأ صعوبات الكتابة من مصدرين:

صعوبات تنتج عن عوامل تعليمية وبيئية •

صعوبات تتعلق بعوامل ترجع الى الفرد أو الى عجز في الضبط الحركي ، والإدراك البصري ، والذاكرة البصرية ، واليد المفضلة في الكتابة •

استخدام اليد اليسرى ( العسر ) ليس بالضرورة أن يكون ضاراً ، ولكن التحول والتغيير عند الطفل الأعسر قد يسبب بعض المشكلات •

يشتمل تقييم قدرة الكتابة على تقييم اليد المفضلة ، والقدرات النفسية والحركية ، والوضوح في الحروف المكتوبة بشكل خاص •  
الطرق العلاجية في الكتابة تشمل:

التدريب على ضبط النماذج الحركية •  
تقديم تغذية حسية – حركية راجعة •

تحسين الإدراك البصري – المكاني ، والتمييز ، والذاكرة للحروف والكلمات •

التدريب على زيادة وضوح الحروف الساكنة والمتحركة المسؤولة عن عدم الوضوح في الكتابة •

ان علاج تشكيل الحرف يتطلب تمرناً مستمراً مستمراً بأسلوب تعليمي منظم يسير خطوة – خطوة •

الكتابة المنفصلة تعتبر إجراء مفضلاً مفضلاً في تدريس الكتابة الأولية ، في حين قد تساعد الكتابة المتصلة أولئك الأطفال الذين لديهم ميل واضح للوقوع في الأخطاء العكسية •



## ٥- قضم الأظافر ، أسباب هذه العادة وكيفية التخلص منها ؟

يقضم حوالي نصف الأطفال والمراهقين أظافرهم، ويكبر الكثير منهم دون التخلص من هذه العادة. إن كنت من البالغين الذين يقضمون أظافرهم، فمن المرجح أنك كنت تقوم بذلك في صغرك ولم تتوقف أبداً.

قد يكون (قضم الأظافر (Onychophagia – سلوكاً مؤقتاً، غير مدمر نسبياً، وذا أهمية تجميلية فقط، لكنه قد يتطور أيضاً ليصبح مشكلة خطيرة وطويلة الأمد. ويعتبر قضم الأظافر عادة فموية مَرضية، و(اضطراباً سلوكياً موجَّهاً نحو الجسد (grooming disorder) – ، يتصف بقضم مزمن للأظافر يتعذر ضبطه ويكون مؤذياً للأظافر والأنسجة المحيطة بها. يُصنّف قضم الأظافر، في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية (DSM-5)، بكونه جزءاً من فئة الوسواس القهري والاضطرابات الأخرى المتعلقة بها ، جنباً إلى جنب مع غيره من ( اضطرابات السلوك التكراري التي تركز على الجسد –

## Body-focused repetitive behavior) – (BFRBDs).

### أعراض قضم الأظافر

يؤدي قضم الأظافر إلى تلف ظاهر فيها، وقد يحدث مع إحدى الاضطرابات السلوكية التكرارية الأخرى، مثل نتف الشعر أو قرص الجلد. يختبر الأشخاص الذين يقضمون أظافرهم بشكلٍ مزمّن مشاعر مزعجة من عدم الارتياح أو التوتر قبل قيامهم بذلك، ثم بعد ذلك يشعرون بالراحة أو حتى المتعة. بالإضافة إلى تلف أنسجة الأصابع والأظافر والبشرة، فقد يسبب قضم الأظافر إصابات فموية، ومشاكل سنية، وخراجات، والتهابات.

وقد يسبب أيضًا مظهر الضرر الملموس للجلد والأظافر مشاعر الخجل والإحراج

والإحساس بالذنب؛ ما يؤدي إلى تعقيد العلاقات الأسرية والاجتماعية. تبدأ هذه العادة بشكلٍ عام في مرحلة الطفولة المبكرة، وهي أكثر شيوعًا خلال سنين اليافع والبلوغ، وقد تستمر خلال حياة الفرد في مرحلة البلوغ، ولكن غالبًا ما يتضاءل هذا السلوك أو يتوقف مع التقدم بالعمر.

### أسباب قضم الأظافر

يبدو أن لبعض الأشخاص ميلًا وراثيًا نحو تطوير اضطرابات السلوك التكراري التي تركز على الجسد (BFRBDs) ، بالإضافة إلى وجود نسب أعلى من معدل اضطرابات المزاج والقلق لدى أفراد العائلة المباشرين. ويرتبط قضم الأظافر بالقلق؛ لأن فعل قضم الأظافر -حسب ما يُدْكَر- يقلل من الإجهاد،

والتوتر، أو الملل. عادةً ما يقوم به الأشخاص عندما يشعرون بالقلق، أو الملل، أو الوحدة، أو حتى الجوع.

قد تكون عادة قضم الأظافر متطورة متطورة عن عادة سابقة لمص الإبهام أو الأصابع، وقد تقترن هذه العادة باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)، واضطراب التحدي الاعتراضي (ODD)، وقلق الانفصال، والتبول اللا إرادي، واضطرابات التشنج اللا إرادي، ومشاكل نفسية أخرى.

### أضرار قضم الأظافر المحتملة

لا يسبب قضم الأظافر ضررًا دائمًا، ولكنه مع ذلك يحمل آثارًا سلبية:

يمكنه تحفيز أظافرك لتنمو بشكل غير طبيعي: إذا كنت تدمر الأنسجة المحيطة بأظافرك، فإنها قد تتوقف عن النمو كما ينبغي، وهذا يعطي الأظافر مظهرًا غير طبيعي.

قد تؤذي أسنانك في أثناء القيام بذلك، وقد تسبب مشاكل فكية.

قد يؤدي ذلك إلى إمرضك، فالأيادي مرتع الجراثيم، والأظافر مخبؤها المثالي، وعندما تضع أصابعك في فمك عدة مرات في اليوم، فإنك تزيد من فرص إصابتك بالمرض .

بالإضافة إلى ذلك، فإن تلف الجلد الناتج عن قضم الأظافر، يجعل لدخول الجراثيم طريقًا سهلًا .

### علاج قضم الأظافر

العلاجات القديمة المصممة خصيصًا لمنع قضم الأظافر غير فعالة بشكل عام -كاستعمال منتجات ذات طعم مر على الأظافر- ويمكن للتدخلات التي تمنع التلامس بين الفم والأظافر، مثل القفازات، أو الجوارب، أو وضع جهاز على الأسنان، أن تكون عوائق للقضم أو للتذكير بعدم القيام به.

يجب أن يركز العلاج في الحالات الشديدة على تقليل أو إزالة العوامل العاطفية المرتبطة بقضم الأظافر. وقد يفيد العلاج السلوكي المعرفي (CBT) ، مع التدريب العكسي للعادة ، والاسترخاء التدريجي للعضلات، والعلاج بالقبول والالتزام (ACT) ، بالإضافة إلى تقنية المساعدة الذاتية المعروفة باسم (فك الحركة) (movement decoupling) – والمفيدة في بعض حالات اضطرابات السلوك التكراري التي تركز على الجسد.

إن أي علاج ناجح لقضم الأظافر يتطلب موافقة وتعاون الطفل، أو الشخص البالغ الذي يقضم أظافره، جنباً إلى جنب مع التعزيز الإيجابي والمتابعة الروتينية.

### نصائح للتوقف عن قضم الأظافر

قد لا ترى تغييراً بين عشية وضحاها، ولكن مع القليل من الوقت والجهد يمكنك القضاء على هذه العادة، وفي هذا الشأن حاول اتباع هذه النصائح:

قلم أظافرك بحيث تكون قصيرةً .

أنفق المال على تجميل أظافرك، فإنفاق المال والوقت لجعلها تبدو بمظهر جيد يساعدك في إبقائها على هذا النحو.

ارتدِ قفازات، أو ضع ملصقاتٍ على الأظافر لتذكيرك بوجوب عدم قضمها.

راقب الأمور التي تجعلك تقضم أظافرك: لاحظ كيف تشعر حينها، أو ما تفعله عند قضم أظافرك، وبمجرد معرفة ما الذي يدفعك إلى ذلك، حاول إيجاد طرقٍ أخرى للتعامل معه.

أبقِ يديك أو فمك مشغولين: اعبث بكرة مطاطية، أو امضغ علكة علكةً مثلاً .



## ٦- النرجسية الأعراض

تختلف علامات وأعراض اضطراب الشخصية النرجسية كما تختلف شدة أعراض هذا الاضطراب. يمكن للأشخاص الذين يعانون هذا الاضطراب أن يتسموا بالتالي:

شعور مبالغ به بأهمية الذات

شعور بأحقيتهم في التميز عن غيرهم والحاجة إلى أن يكونوا محط إعجاب مفرط باستمرار يتوقعون الاعتراف بتفوقهم دون تحقيق إنجازات تستحق ذلك المبالغة في استعراض إنجازاتهم ومواهبهم الانشغال بأوهام حول النجاح، والقوة، والتألق، والجمال، أو إيجاد شريك حياة مثالي

الاعتقاد بتفوقهم وبأنه لا يمكن أن تجمعهم علاقة إلا بشخص يتمتع بالقدر نفسه من التميز احتكار الحديث والتقليل من شأن الأشخاص الذين ينظرون إليهم على أنهم أقل شأنًا أو ازدراؤهم

يتوقعون أن تكون لهم الأفضلية دومًا، مع امتثال الآخرين المطلق لرغباتهم يستغلون الآخرين للحصول على ما يريدون

يعجزون أو يرفضون فهم احتياجات الآخرين ومشاعرهم يحسدون  
الآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يحسدونهم كذلك

التصرف بأسلوب متعجرف أو متعطرس ومن ثم يبدو عليهم  
الغرور، والتبجح والتفاخر الإصرار على الحصول على أفضل  
الأشياء دوماً — على سبيل المثال، أفضل سيارة أو مكتب

وبالوقت نفسه، يجد الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية  
النرجسية صعوبة صعوبة في التعامل مع أي ما يعدونه نقداً، وقد  
يتسمون بالتالي:

ينفذ صبرهم أو ينتابهم الغضب عندما لا يتلقون معاملة خاصة  
يواجهون مشاكل كبيرة في العلاقات الشخصية ويشعرون بسهولة  
بالإهانة

الاستجابة لذلك بالغضب والازدراء ومحاولة التقليل من شأن  
الآخرين ليبدو كما لو أنهم يتمتعون بالتفوق

يجدون صعوبة في ضبط مشاعرهم وسلوكياتهم

يواجهون مشاكل كبيرة في التعامل مع الضغوط والتكيف مع  
التغيير يشعرون بالاكئاب والمزاجية لأنهم لا يستوفون الكمال  
يضمرون شعوراً بعدم الأمان، والخزي، والضعف والمذلة متى  
تزرور الطبيب

قد لا يريد الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية النرجسية أن  
يعتقدوا أن هناك شئ نأ قد يكون خاطئاً لذلك من المرجح ألا يبحثوا  
عن العلاج. وإذا بحثوا عن العلاج، فمن المرجح أن يكون  
لأعراض الاكتئاب أو تعاطي الكحوليات أو المخدرات أو مشكلة  
نفسية أخرى. ولكن قد تجعل الإهانات الموجهة لاحترام الذات  
الأمر صعب التقبل والاتباع خلال العلاج.

إذا كنت تلاحظ أن جوانب شخصيتك تتشابه مع اضطراب الشخصية النرجسية أو إذا كنت تشعر بالإرهاق بسبب الحزن، ففكر في اللجوء إلى طبيب موثوق فيه أو مقدم رعاية الصحة النفسية. يمكن أن يساعد حصولك على العلاج الصحيح في جعل حياتك أكثر فائدة ومتعة.

## الأسباب

يعتبر سبب الإصابة باضطراب الشخصية النرجسية غير معروف. كما هو الحال مع اضطراب نمو الشخصية واضطرابات الصحة العقلية الأخرى، من المحتمل أن يتسم سبب اضطراب الشخصية النرجسية بالتعقيد. ربما يرتبط اضطراب الشخصية النرجسية بما يلي:

البيئة — عدم التوافق في العلاقات بين الأطفال والآباء سواء من خلال الإعجاب المفرط أو الانتقاد المفرط بما لا يتوافق بالقدر المناسب مع خبرة الطفل **العوامل الوراثية** — الصفات الموروثة **البيولوجيا العصبية** — الصلة بين المخ والسلوك والتفكير

## عوامل الخطر

يؤثر اضطراب الشخصية النرجسية على الذكور أكثر من الإناث، وغالبًا ما يبدأ في

المراهقين أو في مرحلة مبكرة من سن البلوغ. ضع في اعتبارك أنه على الرغم من أن

بعض الأطفال قد تُظهر سمات النرجسية، قد يكون ذلك ببساطة أمرًا نموذجيًا بالنسبة لسنهم ولا يعني أنهم بصدد التعرض لاضطراب الشخصية النرجسية.

على الرغم من أن سبب اضطراب الشخصية النرجسية غير معروف، يعتقد بعض الباحثين أنه في حالات الأطفال الضعفاء حيويًا، قد يكون هناك تأثيرًا لأنماط تربية الأطفال التي تكون مفرطة في الحماية أو الإهمال. قد يلعب علم الوراثة وعلم الأعصاب أيضًا دورًا في تطوير اضطراب الشخصية النرجسية.

## المضاعفات

يمكن أن تتضمن مضاعفات اضطراب الشخصية النرجسية، والحالات الأخرى التي تقترن بها، ما يلي:

تعقيدات العلاقات

مشكلات في العمل أو المدرسة الاكتئاب والقلق مشكلات صحية بدنية

إدمان تناول المخدرات أو الكحوليات أفكار أو سلوكيات انتحارية

## الوقاية

نظرًا لعدم وجود سبب معروف لاضطراب الشخصية النرجسية، فليست هناك طريقة معروفة للوقاية من هذه الحالة المرضية. ولكن قد يكون من المفيد:

توفير العلاج بأسرع وقت ممكن للمشكلات الصحية العقلية في مرحلة الطفولة

المشاركة في العلاج العائلي من أجل تعلم طرق صحية للتواصل أو التغلب على النزاعات أو الاضطراب العاطفي حضور دروس التربية والتماس التوجيه من اختصاصي العلاج أو الاختصاصيين الاجتماعيين عند الحاجة

## ٧- قلة النشاط والخمول

يعتبر الخمول من أكثر الحالات شيوعًا في العالم وفي الآونة الأخيرة تحوّلت إلى مشكلة حقيقية تهدّد المجتمعات البشرية، وللأسف لم تعد هذه الحالة تشمل الكبار فقط فحتى الصغار والمراهقين يعانون منها وهذا ما أثّر على تحصيلهم الدراسي وتسبّب في تدني مستوى

علاماتهم، ومن أجل ذلك سنتطرّق في هذا الموضوع لأهم الأسباب التي تقف وراء حالة الخمول الشّديد التي تصيب الطلاب ، **ما هي حالة الخمول؟**

يُعرّف الخمول طبيًا بأنّه حالة من النعاس تصيب الشخص لفترة طويلة، وبشكل عام ترتبط حالة الخمول ببيولوجية الجسم، والغذاء، والحالة النفسية العامة، فيشعر الشخص على أثرها برغبة دائمة في الاستغراق بالنوم والنعاس الشديد حتى بعد الاستيقاظ، وعدم القدرة على القيام بأي نشاط، والشعور بالتعب الشديد لأقل نشاط يقوم به .

**أسباب مرضية تؤدي لحالة الخمول عند الطلاب:** هناك مجموعة من الأسباب التي تقف وراء شعور الطالب بالخمول، في البداية سنتحدث عن الأسباب المرضية باعتبارها من أخطر الأسباب.

مرض السكري: يشعر مريض السكري بحالة من الخمول والإرهاق الدائم بسبب عدم قدرة الخلايا على تحويل السكر في الدم إلى طاقة، وهذا يرجع لعدم وجود الأنسولين الكافي لإدخال السكر داخل خلايا الجسم .

الأنيميا: يمكن ملاحظة الإصابة بالأنيميا من خلال أعراضها الواضحة والتي تتمثل في الشعور بحالة من الخمول الدائم، اصفرار الوجه، ضيق التنفس، آلام الصدر، عدم انتظام في ضربات القلب، صداع، زيادة التعرّق.

التهاب الكبد: أعراض التهاب الكبد عديدة يمكن حصرها بارتفاع درجة الحرارة، ضعف الجسم والشعور بحالة خمول دائمة، فقدان الشهية على تناول الطعام، الغثيان والقيء، اليرقان، آلام المفاصل والعضلات، والبول الداكن .

اضطراب الغدة: تلعب اضطرابات الغدة الدرقية والكظرية دورًا أساسيًا في الشعور بحالة الخمول وضعف الجسم بشكل عام، كما يشعر المصاب بحالة قلق وانفعال وعصبية، خفقان في القلب، ضعف الشعر وتساقطه.

التهاب الكلى: قد تتعرض الكلى للالتهاب لعدة سنوات دون أن ينتبه المصاب فيشعر على أثرها بحالة من الخمول، والنعاس، والتعب إضافة إلى اضطرابات بصرية، وزيادة ضغط الدم، وقلة التبول ونزول قطرات دم معه .

الاضطرابات النفسية: تظهر على المصابين بالاضطرابات النفسية مجموعة من الأعراض أبرزها تعكر المزاج، ضعف التركيز، الشعور الدائم بالتعب والإرهاق، تغييرات في الشهية .

**خاطئة تؤدي لحالة الخمول عند الطلاب:** في كثير من الأحيان تكون العادات الخاطئة التي يقوم بها الطالب هي السبب وراء شعوره بحالة الخمول، وحرصًا منا على صحتك سنعرفك على هذه العادات الخاطئة حتى تتجنبها تمامًا .

تجنّب وجبة الإفطار: الذهاب إلى المدرسة قبل أن تتناول وجبة الإفطار يعرضك للخمول طوال الوقت، إضافة لفقدان القدرة على التركيز والانتباه لأن الجسم بحاجة للغذاء حتى يتمكن من القيام بوظائفه الحيوية. اقرأ أيضاً:

سوء التغذية: الجسم بحاجة لكل أنواع الفيتامينات والمعادن والأملاح حتى تعمل أعضائه بشكل جيد، والاعتماد على الوجبات

السريعة الفقيرة بالمغذيات والغنية بالسعرات الحرارية يعرضك لحالة الخمول .

الإسراف في تناول الطعام: معظم الطلاب يميلون لتناول الوجبات السريعة والحلويات والمشروبات الغازية الغنية بالسعرات الحرارية ما يتسبب في زيادة أوزانهم، وتعرّضهم للسمنة التي من أعراضها الخمول، والكسل .

السهر لوقت متأخر: السهر طوال الليل أمام شاشة التلفاز، أو على تصفح مواقع التواصل الاجتماعي يحرم الجسم من النوم العميق، وهذا ما يتسبب في ضعفه وزيادة حالة الشعور بالتعب والخمول، فضلاً عن الشعور بالنعاس الشديد .

قلّة شرب المياه: للأسف يجهل بعض الطلاب ضرورة الإكثار من شرب المياه فمعظمهم يعتمد على العصائر المصنعة والمشروبات الغازية ما يعرّضهم للجفاف فيشعرون على أثرها بالخمول والتعب وضعف التركيز.

قلّة الحركة: من الأسباب الرئيسية لحالة الخمول قلّة الحركة والجلوس لساعات طويلة وعدم ممارسة أي نشاط بدني، وللأسف قلّة الحركة مع الإسراف في تناول الطعام يعرض الطالب للبدانة وما يرافقها من أعراض خطيرة. مخاطر الخمول على صحّة الطلاب الجسدية والنفسية: الخمول ليس مجرد حالة عابرة فهو يترك مضاعفات خطيرة سواء على الصحة الجسدية أو النفسية .

### مخاطر الخمول على صحة الطلاب.

السمنة: كما تحدثنا إن الخمول يدفع الطالب للجلوس والنوم طوال الوقت فتقل حركته، ومع تناول كميات كبيرة من الطعام قد يتعرض للسمنة وما يتبعها من مخاطر صحيّة. للمزيد حول أسباب السمنة ومعالجتها اقرأ مقالتنا: السمنة الزائدة وتداعياتها الخطيرة على صحة الكبار والصغار

قلّة المرونة: الخمول وعدم القيام بأي نشاط طوال اليوم يتسبب في زيادة الوزن وتراكم الدهون، فيفقد الجسم رشاقته مع الوقت، وتنعدم مرونته، وهذا ما يزيد الوضع سوءاً.

ضعف القدرات العقلية: الخمول يتسبب بنوع من ضعف التركيز والانتباه فيعجز الطالب عن حفظ واسترجاع المعلومات، وتكثر حالات تعرضه للنسيان، وهذا ما يعرضه للرسوب.

الاضطرابات الهضمية: إن الشعور بالخمول وعدم القيام بأي نشاط حركي يتسبب في بطء وكسل حركة الأمعاء فتعجز عن التخلص من الفضلات، فيتعرض الطالب لحالات إمساك متكررة.

سوء الحالة النفسية: للأسف الخمول يتسبب في تعكّر المزاج بشكل كبير فيدخل الطالب بحالة اكتئاب، وحزن، وقلق، وتوتر، وهذا ما يحرمه من الشعور بالسعادة والاستمتاع في الحياة.

العزلة الاجتماعية: الطالب الخامل يُفضّل الانعزال وعدم مشاركة زملائه بأي من الأنشطة المدرسية أو الترفيهية فيتعمق إحساسه بالوحدة ما يعرضه للكثير من الاضطرابات النفسية. **علاجات فعّالة لحالة الخمول التي تصيب الطلاب:**

علاج الخمول أمر سهل لكن يتطلب من الطالب بعض الالتزام حتى يتحسن بشكل سريع، فيما يلي سنلخص علاج الخمول بعدة نقاط هي:

إجراء بعض الفحوصات الطبية للتأكد من السلامة الصحية، وفي حال كنت تعاني من مرض ما يجب أن تلتزم بخطة العلاج، بذلك فقط ستتمكّن من علاج مشكلة الخمول.

إذا كنت تمارس أحد العادات الخاطئة السابقة يجب أن تتوقف عن ذلك، واحرص على استبدالها بعادات صحية أخرى عندها ستنتج في علاج مشكلة الخمول بشكل نهائي.

احرص على ممارسة الأنشطة الرياضية كالمشي، الجري السريع، السباحة، تمارين الأيروبيك، ستنشط الرياضة الدورة الدموية في الجسم لتتخلص من الخمول.

شارك في الأنشطة الرياضية الجماعية ككرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، سباق الدراجات الهوائية، ستشعر بالحماس وستتشفج لبذل مجهود جسدي مضاعف، وهذا ما سيخلصك من حال الخمول التي تشعر بها .

تناول الطعام الصحي الغني بالفيتامينات والمعادن مثل الخضار، الفاكهة، الأسماك الزيتية، المكسرات، الحبوب الكاملة، البقول، فهي ستمدّ جسمك بكل المغذيات التي ستخلصك من الخمول. احرص على تناول ثلاث وجبات أساسية في مواعيد ثابتة، ولا تنسى أن تتناول وجبات صغيرة بينها، سيساعد هذا في المحافظة على طاقة جسمك طوال الوقت.

استحم بشكل يومي بالمياه الفاترة حيث تعمل المياه على تنشيط الدورة الدموية، وهذا ما تحتاج إليه لتتخلص من الخمول، وعندما تتواجد في المدرسة قم بغسل وجهك باستمرار حتى تنتشط .

من الضروري أن تمارس تمارين التنفس عندما تشعر بالخمول فهي ستنشط جسمك من جديد، خذ نفساً عميقاً احبسها لعدة ثواني واخرجه بعملية الزفير، كرّر العملية لمدة ربع ساعة حتى تشعر بالتحسن.

استبدل المشروبات المحلاة صناعياً بالعصائر الطبيعية فهي غنية بالفيتامينات المغذية التي تخلصك من حالة الخمول، وتشعرك بالانتعاش طوال الوقت.

أكثر من شرب السوائل والمياه النقية بشكل خاص، حيث ينصح بشرب ما لا يقل عن ١٢ كوب يوميًا وزيادة الكمية خلال أوقات الحر الشديد، وبعد ممارسة المجهود الجسدي.

احصل على قسط كافي من النوم المريح ليلاً، واحرص على الالتزام بمواعيد النوم والاستيقاظ، فالنوم يريح الجسد ويشحن طاقة الجسم من جديد للتخلص من الخمول تمامًا.

بدلاً من الجلوس لساعات طويلة أمام التلفاز أو على الانترنت، مارس هواياتك، أو تعلّم هواياتك جديدة، سيجعلك هذا أكثر حماساً وأقل خمولاً.

الروتين يجلب حالة من الخمول والملل، لذا حاول أن تجدد روتينك اليومي باستمرار حتى تبقى نشيط ومتحمس في الدراسة مثلاً مارس هوايات، مارس الرياضة، اخرج مع أصدقائك وهكذا.

من المهم جداً أن تعرّض جسمك لأشعة الشمس في ساعات الصباح الباكر، تساعد الشمس على تنشيط الجسم وطرده الخمول والشحنات السلبية لتصبح بحالة أفضل من قبل .

يفضل أن تمشي في الطبيعة يوميًا حيث تساعد المناظر الخلابة، والهواء العليل في تنشيط الجسم، وطرده حالة الخمول، واحرص أيضاً على توزيع النباتات في كل غرف منزلك وخاصة الصبار .

حلول مقترحة تساعد الطلاب على تنشيط أدمغتهم خلال الدراسة:

لتحقيق النجاح الدراسي يجب أن تعالج في البداية كل مسببات الخمول، ثم يجب أن تنقيد بالحلول التي تساعد على زيادة نشاط الدماغ .

وهذا ما سنتحدث عنه فيما يلي.

تناول الأسماك الزيتية: السلمون، والماكريل، والرنجة، والتونة من أهم أنواع الأسماك الزيتية، وأكثرها إفادة فهي غنية بالأوميغا ٣

التي تقوي الذاكرة وتنشط الدماغ، إضافة لغناها بالفيتامينات، والبروتينات التي تقوي الجسم، وتحسن الصحة العامة.

اعتمد على المكسرات: من الضروري جداً أن تتناول حفنة من المكسرات يومياً كالبندق، والفسق، واللوز، والجوز، والصنوبر، والكاجو فهي غنية بالأحماض الدهنية، والفيتامينات، والمعادن المقوية للذاكرة، وهذا ما يسهل عليك حفظ واسترجاع المعلومات.

أكثر من تناول الخضروات الورقية: ادخل إلى نظامك الغذائي اليومي الجرجير، الكرنب، الخس، السبانخ، البقدونس فهي غنية بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن التي تسهم في تعزيز القدرات العقلية، وتقوية الذاكرة لتسهل عليك حفظ واسترجاع المعلومات.

احتسي كوب من الشوكولا الساخنة: احرص خلال الدراسة أن تحتسي كوب من الشوكولا الساخنة فهي تحتوي على مادة الكافيين المنبهة للأعصاب، إضافة لمادة الفلافانول التي تساعد في تعزيز الأداء المعرفي والإدراكي في الدماغ.

مارس الرياضة بانتظام: من المهم جداً أن تحافظ على نشاط جسمك، ويتم ذلك من خلال ممارسة التمارين الرياضية يومياً لمدة ساعة كاملة، فقد أكدت الدراسات العلمية أن الرياضة تزيد تدفق الدم المحمل بالغذاء للدماغ ليصبح أكثر نشاط وقوة.

تأمل الطبيعة: اختلي بنفسك لبعض الوقت، واجلس في حديقة منزلك أو الحديقة العامة أو على شاطئ البحر من أجل ممارسة التأمل، سيعيد التأمل النشاط لجسمك وعقلك، وسيخلصك من كل الشحنات السلبية التي بداخلك لتصبح بحال أفضل.

خذ قسط من الراحة: من المهم أيضاً أخذ قسط من الراحة أثناء الدراسة، فالدراسة بصورة متواصلة لساعات طويلة تشعر الطالب

بالتعب والإنهاك والخمول، لذا فلتكون محطات الاستراحة القصيرة سبيلها إلى استعادة حيوية جسمه ونشاط عقله .

ابتعد عن المشتتات قدر الإمكان: لا بد من تقليص عوامل تشتيت الانتباه فهي تتسبب في ضعف المجهود العقلي، لذا اجلس في غرفتك بعيداً عن أصوات الضجيج المختلفة، وقم بإغلاق جميع وسائل التواصل الاجتماعي، سيساعد هذا على استجماع قواك من جديد، وبالتالي تنشيط عقلك . تعيق حالة الخمول الطلاب عن الدراسة كما يجب، وتتسبب لهم في الكثير من المشاكل لصحية، لذا حاول عزيزي أن تتخلص منها بسرعة حتى تستجمع قواك من جديد.

### المراجع:

- نظمي أبو مصطفى(٢٠٠٦): المشكلات السلوكية الشائعة لدى الأطفال الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية، مج ١٤، ع ٢.
- أحمد أوزي( ٢٠١١): المراهق والعلاقات المدرسية، ط٣، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء.
- زياد بركات( ٢٠٠٦): دوافع السلوك الصفي السلبي لدى طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر المعلمين، مجلة دراسات عربية في علم النفس مج ٥، العدد ٤.
- فاذية كامل حمام( ٢٠٠٢): مشكلات الأطفال السلوكية والتربوية، ط١، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.

## المشكلات السلوكية الصفية

### ثالثا : المشكلات الصفية السلوكية

#### ١- ظاهرة الهروب من المدارس

إن التطور العلمي الهائل في مجتمعاتنا المعاصرة أصبح مدعاة لظهور بعض المشكلات والظواهر التي تستدعي البحث الميداني، ومنها هروب بعض الطلبة من المدارس بشكل ملاحظ وكبير ، ومع أن تلك الظاهرة خطيرة وقد تشكل وباء يصل إلى حد يصعب السيطرة عليه ، فإنه أصبح أمراً يمر على الأسماع ويمضي كما لو كان أمراً طبيعياً!!

وقد أرجع البعض هذه الظاهرة إلى الضغط المدرسي الكبير على الطلبة ( مثل المقررات الكثيرة في المرحلة الثانوية التي تحتاج إلى تحضير يومي سبباً في هروب البعض من المدرسة ، وخصوصاً إن كانت هناك مشاكل مادية وظروف منزلية صعبة تجعل الطالب يذهب إلى المدرسة على مضض وغير قادر على تحمل أي ضغط خارجي آخر ، وكذلك المعاملة التي يحصل عليها الطالب من زملائه ومن الممكن أن تكون غير جيدة ،(مثل أن يكون أصحابه من عوائل مترفة مادياً فيشعر الطالب آنذاك بالنقص وبأنه اقل من غيره فيهرب من ذلك الواقع.

### أسباب هروب الطلاب من المدرسة :

#### أولاً: المدرسة

حيث أن المدرسة تتحمل المسؤولية من عدة جوانب من أهمها:

١- المبنى المدرسي: قد يكون المبنى المدرسي نفسه سبب في هروب الطالب وذلك بأن يكون غير مناسب من حيث:

البنيان العام حيث الأسوار غير المرتفعة مما يسهل على ضعاف النفوس من الطلبة تسلقها ، والصفوف مكتظة بعدد الطلاب وغير مهياة بشكل جيد ، والمرافق الضرورية بالمدرسة ( دورات مياه مثلا ) غير مكتملة أو غير صالحة ، والشكل

الخارجي غير مريح للنفوس لانعدام الصيانة الدورية إضافة إلى عدم وجود أماكن للترويح عن النفس ( حديقة – صالة العاب – صالة أنشطة عامة ... الخ. ) ٢- المعلم: يتحمل المعلم مسؤولية هروب طالبة من صفه وبالتالي من المدرسة وذلك من خلال:

أ- إتباع المعلم لأساليب غير تربوية ( كالضرب والشتم ) في تعامله مع طلابه.

ب. عدم مقدرة المعلم على ضبط الصف وإدارته بالشكل السليم وبالتالي يرى الطالب وجوده في الصف مضيعة للوقت.

عدم مقدرة المعلم على تجديد معلوماته وخبراته من الناحية التربوية والتنوع في طرق تدريسه بما يتلاءم مع كل صف ضعف المعلم في مادته العلمية وبالتالي ثقة طلابه فيه فينصرفون عنه.

أحيانا يحمل المعلم طلابه فوق طاقتهم من التكاليف الصفية واللاصفية فلا يستطيعون الصبر معه.

قد يتوفر بالمعلم كل الايجابيات إلا انه يفتقد للإخلاص فلا يواصلون طلابه معه.

المنهج : قد يكون ما بالمنهج من صعوبة وعدم توافق مع ميول واتجاهات الطالب وتحقيق رغباته واستفزاز لقدراته.

الإدارة : تتحمل الإدارة مسؤولية اكبر من غيرها في مسألة هروب الطالب من المدرسة **ومظاهر هذه المسؤولية تكمن في:**

قد يكون مدير المدرسة من النوع التسلطي فلا يجيد التعامل التربوي مع مؤسساته التربوية (معلمين – طلاب ) إلا بالسوط والجلاد – ولذا سوف ترى أن

الجميع يهرب منه ، وقد يكون من النوع صاحب الإدارة الفوضوية فيجعل الحبل على الغارب ولا يسأل عن من هرب أو من لم يهرب.

عدم الاهتمام بالغياب وإهمال تطبيق اللوائح والقوانين الخاصة بذلك.

**ثانياً : الأسرة:** تقتسم الأسرة المسؤولية في هروب الطالب من المدرسة مع المدرسة ، وصور هذه المسؤولية تكمن في:

انعدام التوجيه والإرشاد بخطورة هذه الظاهرة علي المستقبل الدراسي للأبناء.

انعدام الرقابة والمتابعة في المنزل أو في المدرسة.

انخفاض مستوى الطموح لدى الوالدين أو احدهما مما ينعكس سلباً على مستوى الطموح لدى - - الأبناء وبالتالي اللامبالاة بالدراسة. غياب القدوة والمثل الأعلى.

تدني المستوى الاقتصادي والثقافي للأسرة ( ليس في كل الأحوال).

رفقاء السوء ومالهم من دور خطير في التأثير على الشخص ليماريهم ، فيد تبني ومعاول تهدم.

## علاج هذه المشكلة

فعلينا أن نعمل علي القضاء على أسبابه سواء من المدرسة أو البيت بالاهتمام بالمبنى المدرسي بصورتها المتكاملة ومراعاة النواحي النفسية والفسولوجية للطالب بما يتماشى ومراحل نموه وعدم إغفال الجوانب التربوية في المبنى المدرسي.

**أولاً على المعلم :** تجنب ما ذكرنا من سلبيات وان يتبع المعلم الأساليب التربوية

وان يطور نفسه أكاديمياً وتربوياً ( في مادته العلمية – طرق تدريسها ) وان لا يثقل كاهل الطالب بالواجبات المنزلية وان لا ينسى الإخلاص والعمل لوجه الله.

\* أن يراعى واضعوا المناهج الدراسية الأساليب التربوية الحديثة في إعداد

المناهج الدراسية من حيث تماشيها مع متطلبات العصر و مراعاة النواحي النفسية والعقلية لطالب القرن الحادي والعشرين وان يقللوا من الكلام الغير مفيد.

## ثانياً مع الأسرة:

\* علي الأسرة الانتباه لضرورة التوجيه والإرشاد الدائم بخطورة مثل هذه الظاهرة غير التربوية ومردودها السلبي على الطالب.

\* علي الأسرة التعزيز المستمر وتوضيح أهمية التعليم و مردوده الايجابي على الطالب مستقبلاً مستقبلاً .

\* علي الأسرة متابعة الطالب سواء داخل المنزل أو خارجه.

\*على الأسرة أن تخلي جوها الأسري من المشاكل أو على الأقل أن تبعتها عن الطالب.

\*على كل فرد في الأسرة – بداية من الأب ونهاية بالأخ – أن يكون قدوة حسنة ومثال خير يحتذي به الطالب دائماً.

### ثالثاً – مع المجتمع:

\*يقع على عاتق الأسرة نصح الطالب عن رفقاء السوء وعلى كل فرد في المجتمع القيام بذات الدور ومحاربة وصد – الشلل الفاسدة – إن صح التعبير.

\*على الإعلام دور التوعية المستمرة بخطورة أي ظاهرة غير تربوية دخيلة على مجتمعنا قبل أن تتفشى.

وعلى كل حال مع كل ما ذكر في ظاهرة الهروب من المدرسة فإن هذا لا يعني أن نجد العذر لك أيها الطالب لتهرب من المدرسة لما في ذلك من مخاطر ومن خلال الاستعراض السابق لهذه المشكلة وأسبابها ووسائل علاجها نلاحظ وقبل كل شيء إن هذه المشكلة مشكلة اجتماعية في جوهرها قبل أن تكون مشكلة تدور حول فرد من الأفراد الأمر الذي يستلزم تكاتف الجهود الرامية إلى إحداث التكامل حيث يجب على كل من الجانبين المدرسي والاجتماعي العمل معاً لتحقيق هذا الهدف ونجاح هذه الجهود المبذولة لخلق مجتمع متكامل في كافة جوانبه يعطي كل ذي حق حقه.

### ظاهرة الغياب بالمدارس

ظاهرة الغياب عن المدرسة تعتبر ظاهرة الغياب عن المدرسة من الظواهر الآخذة بالانتشار في المجتمعات، وقد تنبّهت إليها

المؤسسات التربويّة وحاولت دراستها للقضاء عليها؛ لأنّها تسبّب الكثير من المشاكل للطالب نفسه وللمجتمع .

**أسباب الغياب المدرسي،** وكيف يمكن أن تتكاتف الجهود للتخلّص منه. أمّا عن

تعريف الغياب عن المدرسة: فهو الانقطاع المتكرّر عن المدرسة بشكلٍ غير طبيعيّ، وبالتالي يفوّت الطالب الكثير من الدروس نتيجة هذا الانقطاع

عدم رغبة الطالب في التعليم، فيفتقد الهدف الأساسي من التعليم ويجعله يشعر بعدم فائدة الذهاب إلى المدرسة .

التعب والإرهاق، فالطالب عندما يسهر لساعاتٍ طويلةٍ يصعب عليه الاستيقاظ في الصباح الباكر للذهاب إلى المدرسة .

كراهية الطالب لمادةٍ لمادةٍ معيّنة أو لمعلّمٍ معيّن، فعندما يفتقر المعلّم م للأساليب

التشجيعيّة التي تزيد من رغبة الطالب في الدراسة فإنّه يحجم ويكره المشاركة في الحصة ثمّ ما يلبث أن يكره المادة نفسها ولا يحبّ حضورها.

إهمال الطالب لواجباته المدرسية وتراكمها، واعتماد الطالب على الدروس الخصوصية ممّا يجعله لا يهتم لغيابه. خوف الطالب من المدير أو بعض المدرّسين الذين يستخدمون العقاب الشديد في غير مكانه لمعالجة المشاكل .

ضعف المدرسة في ضبط وتنظيم الطلاب في المدرسة.

مواجهة الطالب لبعض الصعوبات في فهم المنهاج المدرسيّ .

طريقة معاملة الأهل المتمثلة بالدلال الزائد أو القسوة الشديدة فكلا الطريقتين لها آثار سلبية

حاجة الأسرة الماديّة فيضطر الطالب للخروج من أجل العمل.  
ابتعاد مكان سكن الطالب عن المدرسة وصعوبة المواصلات بينهما

التفكك الأسري وضياع الطالب .

**طرق علاج الغياب عن المدرسة** يتأثر الطالب بمشكلة الغياب عن المدرسة حيث قد يتأخر في التحصيل الدراسي ومن ثمّ الرسوب وزيادة تعقيد المشكلة، كما أنّ هذا الطالب قد يقع فريسة فريسة سهلة لأصحاب السوابق ومفتعلي المشاكل، ويخسر المجلس التعليمي الكثير من المقدّرات التي تذهب هباءً عندما يستمرّ الطالب في الغياب، ومن الوسائل التي قد تعالج المشكلة:

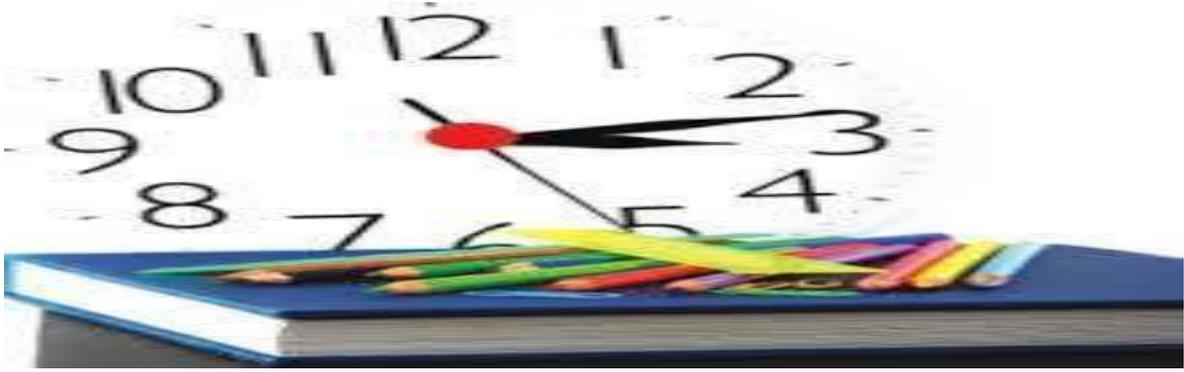
غرس حبّ التعليم في الطالب ليستطيع تقدير أهمّية الذهاب للمدرسة وتلقّي العلوم، ويقع ذلك على الأسرة وعلى المدرسة في نفس الوقت .

زيادة الروابط بين المدرسة والبيت من أجل متابعة أحوال الطالب في المدرسة وتزويد الأسرة بأيّ تغييرات غير اتيّة سلبية على الطالب من أجل معالجتها في أسرع وقتٍ.

توفير البيئة الأسرية المناسبة التي تحقّق للطالب الراحة ومتابعة حلّ الواجبات أولاً بأول.

استخدام المدرسين للأساليب المناسبة في التدريس.

توفير المدرسة للمرافق المساعدة التي فيها نوعٌ من التسلية والترفيه. إيجاد مرشداً مرشداً تربويّاً تربويّاً لعلاج المشاكل التي قد تسبّب تغيب الطالب عن المدرسة، فأحياناً فإحياناً يحتاج الطالب للحديث فقط.



### التأخر الصباحي **المشكلة :**

التأخر الدراسي كما يدل عليه الاصطلاح هو تدني التحصيل عن المتوسط مما قد يترتب عليه بعض السنوات .

### سلوك المشكلة :

يلحظ التأخر الدراسي مع ظهور نتائج الاختبارات الفصلية حيث تتضح المواد التي

رسب فيها بعض الطلاب ، وقد تكون رسوب الطالب متكرراً في مقررات معينة أو يحدث في مقررات متنوعة ، كما قد يكون رسوب من سنة لأخرى بمعنى تكرار هذا الرسوب في سنوات مختلفة ، وقد يكون حادثاً لأول مرة .

العوامل المساعدة على وجود المشكلة :

**أولاً : أسباب داخلية :** مثل الأمراض والإعاقات والعيوب الحسية – وكذلك القدرات الذهنية – قلق الاختبارات – مشكلات انفعالية – نقص الانتباه .

### ثانياً : أسباب خارجية وهي عديدة ومنها :

ظروف طارئة مثل مرض الطالب أو أحداث في أسرته .  
عادات الاستذكار .

- موقف داخل المدرسة مثل مجموعة الأصدقاء .
- طرق التدريس .
- صعوبة الامتحانات .
- ظروف أسرية مثل أسلوب معاملة الوالدين .
- عوامل أخرى مثل كون الطفل في مدرسة جديدة أو تغيير مدرس المادة أو نقص التعزيز – اختلاف الطالب عن زملائه في السن أو الجسم .
- انشغال الطالب الزائد بأنشطة أخرى مثل المباريات والرياضة .

### التعرف على المشكلة :

المرشد من خلال مراجعته لنتائج الامتحانات وتسجيلها في سجلاته والسجل الشامل .

الأدوات التي تستخدم في جمع معلومات عن المشكلة :

المقابلة .

السجل الشامل .

نتائج الامتحانات .

بعض الاختبارات النفسية مثل قلق الاختبارات ، أنشطة وقت الفراغ ، الاندفاعية ..

إلخ .

### الأساليب الإرشادية :

الأساليب السلوكية حسب العامل المرتبط بالمشكلة مثلاً : الاسترخاء ، والتخلص التدريجي من الحساسية لحالات القلق والتعزيز لعادات الاستذكار الصحيحة وكذلك النمذجة .

العلاج بالواقع لزيادة المسؤولية وتنظيم الوقت .

- الاستشارات مع الوالد لحالات سوء المعاملة .
- الاستشارات مع المدرسين لإعداد برنامج تعليمي علاجي .
- مجموعات التقوية .
- التدخلات الطبية للحالات التي لديها مشكلات حسية في الإبصار أو السمع أو الحالات العصبية مثل الصداع أو النشاط الزائد ونقص الانتباه .
- النصح .
- ٩- مساعدات من داخل الأسرة في الجانب التعليمي من الوالدين أو الأخوة.



#### ٤- النوم أثناء الحصة

مشكلة النوم أثناء الدروس قد تلاحظ في مختلف مراحل الدراسة ، ونجدها تقتصر على بعض الطلاب ، وهي تؤدي إلى عدم الانتباه للشرح الذي يقوم به المدرس بالإضافة إلى ما تبعته من خمول بين الطلاب .

#### سلوك المشكلة :

- إغفاء أو نوم عميق من الطالب أثناء الدرس .

. تكرر هذا السلوك في درس معين ( مادة معينة ) أو في مواد مختلفة.

العوامل التي تساعد على وجود المشكلة :

جوانب عضوية ( أمراض جسيمة . )

تناول أدوية معينة مثل المهدئات التي تستخدم في بعض الأمراض العصبية كالصرع أو أمراض عضوية مثل حالات السعال والأزمات الربوية الشعبية .

الاشراط مع مكان معين مثل الجلوس في آخر الفصل أو في مكان بعيد عن الضوء وعن الحركة وعن ملاحظة المدرس .

التعزيز السلبي الذي يؤديه النوم بالهروب من المدرس ( غير المرغوب للطالب . )

صوت رتيب من المدرس أثناء الشرح .

عدم استشارة الطلاب بالأسئلة أثناء الدرس .

ضعف ضبط المدرس ( نقص الحزم لديه ) على الفصل .

عادات السهر لدى الطلاب .

جوانب أخرى قد تثيرها علامات أخرى مصاحبة مثل تناول مهدئات أو منومات .

### التعرف على المشكلة :

. المدرسون هم مصدر تعريف المرشد بهذه المشكلة أساساً أساساً .

. الطالب نفسه قد يحضر للمرشد طالباً طالباً لمساعدته.

### الأدوات التي تستخدم لجمع معلومات حول المشكلة :

المقابلة .

- . الملاحظة – من جانب المدرس .
- . الملاحظة الذاتية من جانب الطالب .
- . الإحالة للفحص الطبي .
- . الأساليب الإرشادية التي تستخدم :
- . العلاج بالواقع حول تنظيم الوقت ومواعيد النوم .
- . ضبط المثيرات بتغيير مكان جلوس الطالب – وتغيير من يجلسون .
- . التشاور مع المدرس لاستشارة مثل هؤلاء الطلاب بالأسئلة خاصة المفاجئ منها .
- . النصح بعدم تناول المشروبات المنبهة مثل القهوة والشاي في المساء .
- . علاج المشكلات العضوية مثل وجود أنيميا أو غيرها .
- . تزويد المدرسين بمعلومات حول بعض الحالات التي تعتمد على أدوية نفسية أو مهدئات وصفها أطباء لمعالجة بعض مثل الربو الشعبي وحالات الصرع و غيرها .
- . تزويد المدرسين أيضاً بمعلومات حول بعض الطلاب الذين لديهم حالات السكري حتى لا يدخل أحدهم في غيبوبة سكر تحت تصور من المدرس أنه نائم .
- . استخدام أسلوب النمذجة .



## ٥- ظاهرة الغش في الامتحانات

تعريف الغش الغش هو الخداع والاحتيال، ومعناه أن يقوم شخص بخداع شخص آخر ويأخذ منه مجهوده أو يحرمه من منفعة أو حق بطرق احتيالية خبيثة، والغش يعديّد من الظواهر

السلبية التي تظهر في المجتمع، وتدل على الخروج عن قيم ومعايير الشرع؛ ممّا يترك أثراً سلبياً على مظاهر الحياة الاجتماعية.

الغش يعتبر من الآفات الاجتماعية التي تضرّ بالمجتمع وتشوّه قيمه، فيؤدي لسلب الحقوق، ويشجع على انتشار الفساد، ويتصف الشخص الغشاش بالطمع والأنانية، فهو لا يفكر إلا بمصلحته، ويسعى لتحقيق أهدافه ومكاسبه بشتى الطرق، ويتخذ مبدأ الغاية تبرر الوسيلة.

الغش في الامتحان أحد أنواع الغش هو الغش في الامتحانات، سواء في المدرسة أو الجامعة، أو أي اختبار يتحدد من خلاله مستوى الطالب العلمي أو العملي، والغش في

الامتحان هو الاعتماد على جهود الغير وسلبها منه إما بإرادته أو رغماً عنده، من أجل الحصول على درجات أعلى وتحقيق النجاح لكن دون وجه حق. تُعد ظاهرة الغش في

الامتحانات ظاهرة سلبية منتشرة في مدارسنا، وهي من أكبر المشاكل التي يواجهها التعليم والمعلمين، وأكثرها تأثيراتاً على الطالب وعلى المجتمع، إذ غالباً ما يجتمع الغش مع سلوكيات سلبية وأخلاق ذميمة أخرى، مثل الكذب والخداع والسرقة.

الغش في الامتحانات هو خيانة للنفس وخيانة للمعلم الذي يراقب قاعة الامتحان، وهو من ناحية أخرى سرقة لجهد شخص آخر، والحصول على امتيازات غير مشروعة، وكأي تصرف سلبي، يتبع الغش في الامتحان تصرفات سلبية أخرى، حيث يضطر صاحبه بطبيعة الحال إلى الكذب والتلمص من الاتهام إن كشفه المعلم، ولذلك فالغش يجمع أسوأ الصفات معاً. لقد حرم الدين الإسلامي الغش بجميع أشكاله، بما في ذلك الغش في الامتحانات، فقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في حديث صحيح: "من غشنا فليس منا"، والغش هو خيانة صريحة للأمانة وللمعلم وخداع للآخرين والحصول على مكاسب من خلال جهود الآخرين، والله تعالى حرم الخيانة، وذلك يتضح في الآية الكريمة: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا

تَخُونُوا ۚ وَالرَّسُولَ وَتَحْذَرُوا أَمَانَاتِ كُمْ وَأَنْتُمْ نَسُوا نَفْسَكُمُ ۚ تَعْلَمُونَ عَلْمًا مُمْتَلِئًا" [الأنفال: ٢٧]

### مخاطر الغش في الامتحانات يترتب على الغش في الامتحانات مخاطر عديدة يُذكر منها ما يأتي:

استحقاق غضب الله تعالى، فالغش محرّم في كل الأحوال، وهو طريق لحرمان الله تعالى للغشاش من البركة وإجابة الدعاء. عرقله العملية التعليمية التربوية، والإخلال بأحد أهدافها، وهو تقييم الطالب وإعطاؤه العلامة التي يستحقها، فالتقييم للطالب الغشاش هو بمثابة تزييف وتحريف لنتائج وفهم للمادة التدريسية.

الإخلال بالمنظومة المجتمعية، فاعتياد الطالب على الغش سيدفعه للاستمرار به في امتحانات الثانوية والجامعة وحتى في امتحانات قبول الوظائف، وهذا ما يجعله فرداً سلبياً في المجتمع، يعتمد دوماً على غيره، ولا يتصف بالإبداع والإنتاج ولا يخدم أية مؤسسة

يعمل فيها مستقبلاً مستقبلاً، ولذلك فالغشاش مصدر خطر لأي مكان يتواجد فيه. تساهل المعلمين والمراقبين في موضوع الغش في الامتحانات وعدم وضع عقوبات واضحة له، يسبب في خلق جيل كامل يتصف باللامسؤولية واللامبالاة والاستهزاء بالقوانين والأنظمة، وهو ما يقود إلى مشاكل مجتمعية أكثر خطورة مستقبلاً.

### أسباب الغش في الامتحانات

يلجأ بعض الطلاب للغش في الامتحانات نتيجة للأسباب الآتية:  
ضعف التحصيل العلمي للطالب وإدراكه لذلك مما يدفعه للحصول على درجات أعلى بطرق أخرى غير الدراسة ومنها الغش .  
استهتار الطالب وقلّة تحمّله للمسؤولية اللذان يدفعانه لعدم الدراسة والاستعداد بشكل كافٍ للامتحانات. انعدام ثقة الطالب في قدراته الذهنية والتحصيلية.

وجود مشكلة تتعلق بفهم الطالب لمادّة معينة، أو مشكلة تتعلق معلّمها. الشعور بالقلق المفرط من الامتحانات، مما يدفع الطالب للتخلص منها عن طريق الغش .

وجود البيئة المناسبة للغش؛ فاستهتار المراقب وغش الطلبة الآخرين قد يكونا دافعاً للغش في الامتحانات.

شعور الطالب بتميز معلّم المادة بين الطلبة، مما يجعله يتخذ من الغش وسيلة لإنصاف نفسه.

قلّة وقت الامتحان، إذ يكون ذلك سبباً من أسباب الغش في الامتحانات أحياناً أحياناً.

الرغبة في إثبات قدرة الطالب على الغش واتباع الأساليب المتوّعة فيه من باب التسلية أحياناً أحياناً، أو الشعور بالإثارة، أو إثبات الذات أمام الأقران .

### علاج ظاهرة الغش في الامتحانات

تكمن حلول ظاهرة الغش في الامتحانات في اتخاذ تدابير عدّة يُذكر منها الآتي:

تربية الأبناء على استشعار رقابة الله، فهذا ما ينتج جيلاً واعياً واعياً ومراقباً مراقباً لنفسه ومستشعراً ومستشعراً لهذه الرقابة حتى في ظل غياب رقابة المعلم .

تفعيل دور الآباء والأمهات للتخلص من هذه الظاهرة، من خلال مجالس الآباء واجتماعاتهم الدورية .

تشجيع الطّلاب على الدراسة، ووضع القوانين التحفيزية التي تُعنى بمكافأة الطالب عند تحسّن أدائه وإن كان هذا التحسّن بسيطاً ممّا يرسّخ لدى الطلاب قيمة الاجتهاد الذاتي ويحفّزهم .

إرغام الطالب الغشاش على التواصل مع المرشد التربوي للتوصل إلى حل لسلوكه الخاطيء قبل أن يصبح معدياً معدياً لزملائه .

وضع عقوبات صارمة وواضحة تجاه الغشاشين. عمل نماذج مختلفة للاختبارات.



## ٦- تخريب الأثاث المدرسي

إن مفهوم التخريب يعني أن يقوم شخص بإتلاف وتكسير الأشياء وتخريب الأثاث المدرسي يعني قيام الطفل بالعبث بالمقاعد الدراسية أو النوافذ أو محطات المياه مما يؤدي إلى إحداث تلف فيها ويمكن تقسية الأطفال المخربين إلى مجموعتين هما :

مجموعة من الأطفال يقومون بتخريب الأثاث دون قصد وهؤلاء تنقصهم المهارة أو أنهم شديدي الفضول ويحبون العبث بالأشياء

مجموعة من الأطفال يقومون بتخريب الأثاث عن قصد ومكر ودهاء .

### الأسباب المحتملة لظاهرة تخريب الأثاث المدرسي :

الإحباط : من المعروف أن الغضب والعدوان هما استجابتان طبيعيتان للإحباط والأطفال يتصرفون بأنهم ميالون بشكل خاص للاستجابة لبغض شديد هدام عندما يتعرضون لنوبات غضب فيقومون بهذا السلوك العدواني لتفريغ شحنات الغضب التي تسيطر عليهم خلال فترة الغضب .

التسلية والمرح : هناك أطفال يقومون بتخريب الأثاث المدرسي بهدف التسلية والمرح وإرضاء الرفقاء وعادة ما يكون الفراغ سببا

في دفع الأطفال للقيام بمثل هذه السلوكيات بمعنى أن الدافع يكون الإثارة وليس التخريب وأن عدم وجود شيء ينشغل به الطفل قد يدفعه إلى التخريب .

إن بعض الأطفال يقومون بالتخريب المتعمد وبدافع العدوان والعداء كأن يقوم الطفل

بإشعال النار في مكتبة المدرسة أو في الستائر أو تكسير السبورة حتى يغيظ المعلم ويعتبر هذا النوع من التخريب هو أكثر الأشكال صعوبة في السيطرة عليه ويدل هذا السلوك على اضطراب انفعالي دفين وقد يكون سبب هذا الموقف الانفعالي المدير أو المعلم أو الأبوين أو قد يكون الطفل نفسه كشعوره بنقص معين يجعله ينظر إلى نفسه على أنه ليس كالأخرين .

### اقتراحات لعلاج هذه الظاهرة:

على المعلم أن يستخدم أسلوب المواجهة لوقف السلوك التخريبي كلما ظهر.

على المعلم أن يحاول معرفة الأسباب التي تدفع الطفل إلى التخريب.

على المعلم أن يقوم بتفريغ انفعالات الطفل بشكل مناسب ، يعبر بعض الأطفال عن غضبهم بشكل تخريبي لأنه لم يسبق لهم تعلم طرق مناسبة لتفريغ انفعالاتهم ويمكن أن يقترح المعلم على الطفل أن يقوم بلكم وسادة أو لعبة بلاستيكية منفوخة أو تمزيق صور المجلات أو التعبير عن المشاعر من خلال الرسم أو التلوين أو عمل الصلصال . ٤- على المعلم أن يملأ وقت الطفل بنشاطات تشغله عن التخريب يستطيع المعلم أن يشغل الأطفال الذين يتصفون بسلوكيات عدائية .

٥- أن يستخدم المعلم أسلوب المكافأة على المعلم أن يلاحظ ويسجل عدد المرات التي يقوم فيها الطفل بتخريب أو محاولة تخريب الممتلكات وأن يثبت العدد اليومي على جدول بياني وعلى المعلم أن يكافئ الطفل بمكافأة مناسبة عندما ينخفض المعدل اليومي لحوادث التخريب انخفاضا ملحوظا.



## ٧- ضرب الأقران أو خزهم وأخذ ممتلكاتهم عنوة

لمحة توضيحية : يلاحظ المعلم بين فترة وأخرى أن بعض التلاميذ يميلون إلى الاعتداء على أقرانهم أو إيذائهم أو إزعاجهم بالضرب غير المباشر (من الخلف مثلامثلاً بحيث لا يعرف القرين مباشرة الفاعل كما يلاحظ في بعض المناسبات)، أو المباشر وجهاً لوجه ، أو خز الأقران بدبوس أو قلم رصاص أو رأس فرجار أو غيرها) مما قد يستميله التلاميذ ونجهله هذه الأيام) ، أو أخذ ممتلكاتهم بالقوة كما هي الحال في الأقلام والدفاتر والكتب والممتلكات

الشخصية الأخرى . ينتج عن مثل هذا السلوك الصفي غالباً  
تخلخل سير عملية التعليم وإعاقة تعلم التلاميذ فرادى أو  
كمجموعات وتنمية المشاعر السلبية والخلافات بينهم.

مظاهر السلوك : تبدو مظاهر المشكلة الحالة كما هو واضح من  
اسمها واللمحة التوضيحية بما يلي:

ضرب الأقران مباشرة انتقاماً انتقاماً ، أو غير مباشرة لغرض  
الإزعاج وذلك باليد غالباً .

خطف ممتلكاتهم أو الاحتفاظ بها أو إخفائها لمدة من الزمن ،  
لغرض الإزعاج أو إعاقة عمل يقومون به كحل الواجب أو قراءة  
فردية .

٣- منبهات (عوامل) المشكلة : قد تكون أسباب الضرب أو الوخز  
أو أخذ الممتلكات عنوة متمثلة فيما يلي:

خلاف شخصي للتلميذ مع القرين.

ضعف القرين جسماً جسماً أو شخصياً .

شعور التلميذ بالغيرة تجاه قرينه لصفة متفوقة لديه – أكاديمية أو  
اجتماعية.

نوع التربية الأسرية التي تقبل مثل هذه العادات وتجزئها لأفرادها  
وتمارسها في معاملاتها اليومية.

خبرة التلميذ لمشكلة أسرية أو شخصية وتعبيره عنها بأساليب  
كالضرب والوخز وخطف ممتلكات الآخرين.

٤- **الخطوات الإجرائية المقترحة** : يمكن للمعلم الاستجابة لمسببات  
مشكلة الضرب أو الوخز أو الخطف بالإجراءات التالية:

• جمع المعلم للتلميذ وقرينه في حالة خلافهما الشخصي في الفسحة  
الصباحية أو بعد انصراف التلاميذ من المدرسة ، وإخبارهما بعدم

مغادرة الغرفة حتى يكتب ثلاث خصال أو صفات (على الأقل) يحبها كل منهما في الآخر (لاحظ أن هذا الإجراء هو مزيج من العقاب والعلاج التوجيهي الواقعي والإنساني والجشثالتي في آن واحد.

• من المتوقع أن يسمح هذا الإجراء بفرصة عقلانية جاده لكلا التلميذين ، بالتحقق من صلاحية عواطف كلاكلاً منهما في الآخر ومراجعتهما ، والتعرف على مزاياهما الفردية حيث ينتهي كل منهما بقبول الآخر والارتياح لوجوده والتعامل معه.

• اجتماع المعلم بالتلميذ وإقناعه بنتائج أسلوبه السلبي في حالت تعديده على قرينه الضعيف من خلال الأمثلة الواقعية وتوجيهه لاتخاذ قرار ذاتي لتجنبه.

• اجتماع المعلم بالتلميذ والبحث معه عن أسباب سلوكه أو غيرته من قرينه ، فإذا تبين أن سبب الغيرة صفة حميدة دراسية أو اجتماعية في القرين لا يمتلكها التلميذ عندئذ يعمد المعلم على تكوينها عنده بإجراء مناسب أو أكثر من إجراءات.

• اجتماع المعلم بولي أمر أسرة التلميذ إذا كان السبب يتعلق بأسلوب تربيته أو بممارسات الأسرة البيئية وتوجيهه إنسانياً إنسانياً للأفضل بمساعدة إدارة المدرسة أو المرشد الطلابي فيها أو إحدى المؤسسات الاجتماعية المتخصصة.

• تعرف المعلم على نوع مشكلة التلميذ الأسرية أو الشخصية إذا كان الأخير يعاني شيئاً من هذا القبيل والاستجابة لها إنسانياً إنسانياً وموضوعياً وموضوعياً بما يعين التلميذ على ضبط سلوكه ومشاعره تجاه الآخرين كالأقران مثلاً .



## ٨- التمر المدرسي: تعريفه، أسبابه، وطرق علاجه

بات التمر في المدارس من الظواهر الخطيرة التي تهدد سلامة الطلاب وسير عملية التدريس بشكلٍ صحيح وسليم، إذ تؤثر هذه الظاهرة على نفسية الطلاب وتمنعهم من الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي، ومن إقامة صداقات وثيقة ومتينة فيما بينهم، فيما يلي سنسلط الضوء على موضوع ظاهرة التمر في المدرسة، **يعرّف التمر المدرسي**

أنّه حالة يتعرّض فيها الطفل أو الطالب لمحاولات متكررة من الضرب أو الهجوم الجسدي والكلامي من قبل طفل أو طالبٍ آخر أو مجموعة من الطلاب، وعادةً وعادةً ما

تحدث هذه الظاهرة بين شخصٍ قوي يُهاجم شخصٍ أضعف منه من الناحية البدنية، أو النفسية، أو كليهما، وهذا الهجوم يترك الكثير من العواقب النفسية السلبية بعيدة المدى لكلا الجانبين أي الضحية والمعتدي .

تعريف آخر لظاهرة التمر المدرسي عرفه عرفه دان ألويس وهو نروجي أسس للعديد من الأبحاث التي تناولت موضوع التمر المدرسي، حيثُ قال بأنّ التمر في المدارس هو عبارة عن أفعال سلبية متعمدة من جانب تلميذ أو أكثر لإلحاق الضرر بتلميذٍ آخر، وهذه الأفعال السيئة من الممكن أن تكون تهديد بالكلمات كالتوبيخ،

الإغاةة ،الشائءم؁ والتهديد بأشياء مخيفة ومزعجة؁ أو أن تكون بالاحتكاك الجسدي المباشر كالضرب؁ الدفع؁ الركل؁ أو قد تكون بعيدة عن الكلمات أو الضرب الجسدي؁ كالتكشير بالوجه؁ واستخدام بعض العبارات غير اللائقة؁ وكل هذا يهدف إلى إزعاج الطالب المتعرّض للتئمّر والرغبة في عزله عن المجموعة.

كما ويقول دان ألويس بأنّ هذه الظاهرة يُطلق عليها تنمر مدرسي فقط في حالة عدم التوازن في الطاقة أو القوة؁ أي عندما يكون الصراع بين شخصٍ ضعيف وآخر قوي؁ أمّا في حال الخلاف بين طالبين متساويين من ناحية القوة الجسديّة والنفسية؁ فإنّ هذا لا يُسمى تنمرًا .

### **العنف المدرسي – أشكاله – أهم الإجراءات للحد منه ما اسباب التمر المدرسي:**

بدايةً بدايةً يجب أن نسلط الضوء لموضوع مهم؁ وهو أنّ الطفل الذي يقوم بالتئمّر عادةً ما يسعى لتحقيق عدة أمور هي:

لفت انتباه الآخرين له.

الظهور كشخصٍ قوي وصلب .

رغبة كبيرة في إظهار القوّة والسيطرة على كل الأشخاص الذين حولهم إن كانوا زملاء أو معلمين. الرغبة بالقيادة وحبّ الذات والأناية .

غيرة الطالب المتئمّر الشديدة من تفوّق الطلاب عليه مثلًا في الدراسة أو في أي نشاطٍ آخر.

### **أمّا بالنسبة لأهم الأسباب التي تؤدي لظهور مشكلة التئمّر المدرسي فهي:**

**الأسباب الأسرية:** تلعب الأسرة دورًا أساسيًا في زيادة نمو وانتشار ظاهرة التئمّر والمتئمّرين في المدرسة؁ وهذا يرجع إلى طريقة

التربية الخاطئة، واستخدام اسلوب العقاب الصارم والعنف مع الأطفال، حيث يهتم الآباء عادةً عادةً في تأمين الحياة الكريمة لأطفالهم من مأكّل ومشرب وملبس، متناسين أمور أهم بكثير من هذه الحاجات وهو التربية الصالحة والمتابعة المستمرة لأطفالهم منذ مرحلة الطفولة إلى المراهقة بشكّل خاص، حيث يجب على الآباء هنا أن يقفوا بجانب أطفالهم وأن يعدّلوا سلوكهم الخاطي، وأن يُراقبوهم بشكّل دائم بدلاً من الاعتماد على المُربّيات أو الانشغال عنهم بالعمل وأمور الحياة الأخرى. وذلك لأنّ الطفل عادةً ما يتأثر بكل الأجواء المحيطة به داخل الأسرة، كالخلافات بين الأبوين، والصراعات ضمن العائلة، بالإضافة إلى أنّ العنف الأسري واستخدام الآباء لأسلوب الضرب والعقاب الصارم يجعل الطفل عدواني ومُتَمَرّ .

**الحياة المدرسيّة الخاطئة:** لا يُمكن أن نتناسى دور المدرسة الأساسي في ظهور التَمَرّ وانتشاره بين الطلاب، وذلك لأنّ غياب دور المدرسة في تعليم الطلاب

وتوجيههم وإرشادهم لأهمية احترام المعلم وتقديسه، واحترام حقوق الطلاب لبعضهم البعض، يؤثر على تربية الطالب وتكوين أخلاقه بشكّل إيجابي، كما وأنّ اهتمام المدرسة فقط بتعليم الطلاب المناهج الروتينيّة، وإهمالها لتنمية مهارات الطلاب

الرياضيّة والفنيّة والاجتماعيّة، يُساهم أيضًا بشكّل كبير في ظهور الكثير من الطلاب المُتمرّين في المدرّسة، وذلك لأنّهم لا يجدون أي وسيلة للتنفيس عن أنفسهم وطاقتهم الكبيرة سوى عن طريق إلحاق الضرر والأذى بأصدقائهم .

**الإعلام والثورة التكنولوجيّة:** إنّ الإعلام والثورة التكنولوجيّة الحديثة ساهمت في انتشار ظاهرة التَمَرّ في المدارس، وذلك لأنّ أغلب وسائل الإعلام والأفلام المنتشرة حتّى وإن كان موجه

للأطفال فإنها تشجع على فكرة أنّ البقاء دائماً ما يكون للشخص القوي، وبأنّ العنف ضروري للسيطرة على الآخرين، ممّا يؤثر على نفسية الأطفال

الذي يُتابعون هذه البرامج، ويتقمّصون شخصيات أبطالهم ليطبّقوا ما يُشاهدونه على زملائهم في المدرسة. كما وأنّ انتشار الألعاب الإلكترونية التي ظهرت في السنوات الأخيرة، جميعها تحرّض على فكرة العنف والقوة الخارقة، لهذا فإنّ إدمان الأطفال على اللعب بهذه الألعاب الضّارة يؤثر على نفسيّتهم ويزرع العنف فيها. اقرأ أيضاً:

عشر أسباب لمنع الطفل من الألعاب الإلكترونية!

**الأسباب السيكوسولوجية:** تقول الدراسات العلميّة التي تناولت موضوع التّمرّ المدرسي بأنّ أغلب المتتمرّين الأطفال ينحدرون من أوساطٍ وأسرٍ فقيرة، ويعيشون ضمن وضع اقتصادي صعب للغاية، وفي وضع سوسولوجي يتميّز باتّساع الهوّة

والفوارق بين الطبقات الاجتماعيّة، وتكمن خطورة هذا النوع من المتتمرّين الأطفال باحتماليّة تحوّلهم خارج الإطار المدرسي ممّا يؤثرُ سلبيّاً على استقرار المجتمع وأمن المواطنين، وذلك لأنّ هؤلاء الأطفال عندما يصلون لمرحلة المراهقة قد يقومون بتشكيل عصابات إجرامية تمارس أعمال الشغب، السرقة، والقتل، وهذه الحالة بالتحديد تحتاج إلى تدخل وعلاج نفسي سريع .

**اشكال التتمر:** هناك عدة أشكال للتتمر المدرسي وهي:

**التتمر اللفظي:** ويُعتبر من أكثر أشكال التتمر المدرسي انتشاراً بين الطلاب، ويتضمن سلوكيات عديدة نذكر منها: (السخرية وإطلاق أسماء مُثيرة للضحك، التنازب بالألقاب، الشتيمة، التهديد بإيقاع الضرر، المُزاح الثقيل بشكلٍ مستمر والمصحوب بسوء نية الطالب المُتتمر بالرغم من إنزعاج

واعترض الطالب التي تمارس عليه هذه السلوكيات، تعليقات جنسية غير مناسبة، توجيه ألفاظ غير لائقة) .

**التممر الجسدي (البدني):** يعتبر هذا النوع من التمر المدرسي أكثر أشكال التمر سهولة، ويتضمن السلوكيات التالية: (الركل، اللمس الغير مناسب، الضرب على الرأس، سحب الشعر، الصفع، المعاكسات، اللكم، الدفع، القتال، النكز، التهديد، الدغدغة، جعل طلاب مُغنين يقومون بإنشاء عصابة ضد طلاب آخرين وقتالهم.)

**التممر العاطفي (النفسي):** هذا الشكل من التمر يتسبب في الضرر النفسي للمتتمر عليه (الضحية)، حيث أنّ المُتتمر يعتمد على أسلوب العزل الاجتماعي، ولتحقيق ذلك يقوم بإحدى السلوكيات التالية:

تجاهل الطالب الضحية بقصد وذلك من خلال التظاهر أمام الطلاب الآخرين بأنه (الضحية) غير موجود، أو من خلال معاملته بصمت دون إجراء أي حديثٍ معه.

نشر شائعات غير صحيحة ومُسيئة عن الطالب الضحية.

أسلوب الاستفزاز، ونقد الطالب (الضحية) سواء كان النقد متضمناً (الضحية) أو التمييز العرقي أو الديني، أو الإعاقة (الجسدية).

**٤- التمر الإلكتروني:** يحدث التمر الإلكتروني من خلال أجهزة الكمبيوتر والهواتف النقالة، وذلك بواسطة رسائل البريد الإلكتروني، أو الرسائل النصية، أو الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت، أو المدونات، أو غرف المحادثة، وبذلك يستطيع الطلاب المتتمرين إلحاق الأذى والضرر بالطلاب الضحية، ولا يمكن أن يُكشَف المُتتمر بسهولة حيث يمكنه التنكر بغير شخصية، كما أنّ التمر الإلكتروني يعتبر من أخطر أنواع التمر لأنه يمكن أن يحدث على مدار اليوم، ويمكن أن يصل للطالب وهو في

منزله، كما أنه من الصعب جداً حذف النصوص، أو الرسائل، أو الصور المزعجة، وغير الملائمة بعد إرسالها ونشرها.

### توزيع أدوار الطلاب في التّمرّ المدرسي: المتّمر:

وهو الطالب المسؤول عن تنفيذ سلوك التّمرّ ضد الطلاب، وتشجيع الآخرين على التّمرّ أيضاً.

الضحية: وهو الطالب الذي يتعرّض للتّمرّ اليومي خلال المدرسة.

مويّد التّمرّ: وهو الطالب الذي يؤيد ظاهرة التّمرّ ويؤيد سلوك الشخص المتّمرّ ويُشجعه على هذا السلوك.

المدافع: وهو الطالب الذي يُدافع عن الضحية ويقف بجانبه ويدعمه بشكلٍ دائم.

المُشاهد: وهو الطالب الذي يكتفي بالمشاهدة، دون أن يتدخّل بين الطرفين أي بين المتّمرّ والضحية، ودون أن يُخبر أي أحد من المدرسين أو الإدارة بما حدث.

### أعراض التّمرّ المدرسي:

عندما يُلاحظ الأهل قيام الطفل ببعض التصرّفات الغريبة التي لم يكن يُمارسها فيما مضى فإنّ هذا قد يدلّ على تعرّضه لبعض المواقف السلبية التي أثّرت على نفسيته

وغيّرت من عاداته وتصرفاته، فيما يلي سنتعرّف على بعض العلامات التي تدلّ على تعرض الطفل لمشكلة التّمرّ داخل المدرسة وأبرزها: - إنّ المدرسة هي من الأماكن الأكثر التي يتعرض فيها الطفل لمشكلة التّمرّ، لهذا فإن فقدان رغبته بالذهاب إلى

المدرسة، وتحجّجه ببعض الأمور كالنعاس ووجع البطن، فإنّ هذا قد يشير إلى تعرّضه للتّمرّ .

انسحاب الطفل من بعض النشاطات التي كان يحبّها فيما مضى وبشكلٍ فجائي، كالعاب مع أصدقائه مثلاً، أو الذهاب إلى الأندية. وجود بعض الكدمات على جسد الطفل، أو ملاحظة تمزق ملابسه وكتبه المدرسيّة وحقيبته .

إصابة الطفل بمشكلة الأرق والخوف وعدم القدرة على النوم خلال الليل، والمعاناة من الكوابيس المزعجة، وتصرفه بالقليل من العنف كردة فعل عن تعرضه للتئمّر خارج المنزل.

فقدان وزن الطفل، أو زيادته بشكلٍ مفرط، وذلك نتيجة تغيير مفاجئ في شهيته .

فقدان ثقة الطفل بنفسه، وعدم تقدير ذاته، ومعاناته من مشكلة التلعثم أثناء الكلام، بالإضافة لتكراره لبعض العبارات السلبية لنفسه كأن يقول أنا فاشل، أنا كسول، أنا ضعيف. يتنازل بشكلٍ دائم عن مصروفه وحاجاته الشخصية لإخوته أو لأصدقائه، دون أن يطلبوا منهم ذلك.

رفض الطفل التواجد في أي مناسبة اجتماعيّة، أو لقاءات عائيّة، أو حتّى حضور المناسبات المسليّة كالأحتفالات وأعياد الميلاد. تقلّب الحالة المزاجية للطفل كانتقاله من حالة الفرح إلى الحزن بشكلٍ مفاجئ ودون أي مبرر.

### **أماكن التئمّر في المدرسة والأطفال الأكثر عرضة عرضةً للتئمّر:**

إنّ أكثر أماكن التئمّر في المدارس هي: الصفوف الدراسيّة، المكتبة، المختبر، قاعة الرياضة، قاعة الكمبيوتر، الحمامات، الممرات، الكافيتيريا، الملاعب، باص المدرسة، وطريق الذهاب من وإلى المدرسة. أما بالنسبة للأطفال الأكثر عرضة عرضةً للتئمّر فهم:

الأطفال والطلاب الذين يُعانون من مشكلة الانعزال الاجتماعي،  
والذين لا يُحِبُّون الاختلاط بالآخرين .

الأطفال الذين يتميزون ببنيةٍ جسديّ ضعيفة .

الأطفال الذين يسهل استفزازهم، والذين يكون بشكِلٍ سريع عند  
التعرّض لأي موقفٍ بسيطٍ.

الأطفال الذين يُعانون من تقديرٍ متدني للذات، وشخصيّةٍ ضعيفةٍ.

### دور الأهل في مساعدة طفلهم المتعرّض للتئمّر:

مشاركة مخاوف الطفل: التقرب من الطفل والاستماع إلى مخاوفه  
ودعمه نفسيًا، والإعراب عن تفهمك لكل أسباب قلقه، وبأنه ليس  
مسؤولًا عن التئمّر الذي يتعرّض له.

التحقيق عن المشكلة والموقف: التحري والتحقيق عن المشكلة  
وحالة التئمّر التي وقع الطفل ضحيتها، وسؤال الطفل عن إمكانيّة  
مساعدته، وعن الأشياء التي تبث الأمان والراحة في داخله.

تعليم الطفل طريقة التعامل مع التئمّر: يجب تعليم الطفل كيفية  
التعامل الصحيح مع التئمّر الذي يتعرّض له، كأن تقترح عليه  
البقاء مع أصدقائه في أي مكان يتواجدون فيه، وألا يستجيب لكل  
الأشخاص الذين يتنمرون عليه، والابتعاد عنهم، وعدم الدخول  
معهم في شجار أو عراك قد يُلحق الضرر به، بالإضافة لأهمية  
طلب المساعدة من المدرّس والإدارة في المدرسة.

تعزيز ثقة الطفل بنفسه: من الضروري أن يقوم الآباء بتعزيز ثقة  
الطفل بنفسهم، وذلك عن طريق تنمية الجوانب الإيجابية في  
شخصيته، وعض النظر عن كل نقاط الضعف فيها، وذلك لكي  
تنتهي وتتلاشى مع الأيام

تعليم الطفل الرياضة: إنّ الرياضة تساهم في تعزيز ثقة الطفل بنفسه وقدرته في الدفاع عن نفسه ضد كل الاعتداءات التي يتعرض لها، لهذا يجب على الأهل أن

يُشجّعوا طفلهم على ممارسة الرياضة اليومية، وتعلّم بعض الأنواع من الرياضات التي تمنحهم القوة الجسدية. اقرأ أيضاً: فوائد ممارسة الرياضة للأطفال

زيارة إدارة المدرسة: من الضروري أن يُراجع الأهل إدارة المدرسة للتأكد من تعرّض الطفل للتمنّر، وإيجاد الحلول المناسبة لحماية الطفل وكل الأطفال من هذه الظاهرة.

### **دور المدرسة في معالجة التمنّر:**

إعطاء الأطفال دورات تثقيفية عن أضرار ظاهرة التمنر وضرورة التخلص منها.

تعليم الطلاب الأخلاق الحميدة والمبادئ الأساسية التي يجب أن يتمسكوا بها .

العمل على نشر المحبة ومشاعر الأخوة بين الطلاب في المدرسة. مشاركة الطلاب في الأعمال التطوعية والأعمال الجماعية التي تعزز روح التعاون والمحبة فيما بينهم. مراقبة المدرسة لسلوكيات الطلاب بشكل جيد.

معاينة كل طالب يتصرف مع الطلاب الآخرين بتنمر وعدوانية .

تشجيع الطلاب على المشاركة في الأعمال الفنية كالغزف والمسرحيات الغنائية التي تلعب دوراً مهماً في استرخاء أعصاب الطلاب وتهذيب سلوكهم .

### **دور الطالب في الحد من التمنر:**

سواء كان الطالب هو من يتعرّض للتنمر أو أحد الطلاب غيره  
هناك عدد من

التصرّفات التي يمكن القيام بها للحد من التنمر منها: إذا تعرّض  
الطالب للتنمر فعليه:

إذا تعرّضت للتنمر من قبل طلاب آخرين فحاول أن تكون ردةً  
فعلك هادئة في البداية، وابتعد عن إظهار ردة فعل غاضبة أو  
متوتّرة. فالشخص المتنمر يتغذّى من غضبك أو حزنك ويشعر  
بموقف القوّة وبالتالي يتمادى بمضايقتك. لذلك تجاهلها فقط وامش  
بعيداً بعيداً عنها. تجدر الإشارة إلى أنّ هناك مواقف قد تتعرّض  
فيها لنوع من التنمر يفرض عليك ضرورة الدفاع عن نفسك وعدم  
اتباع الأسلوب السابق.

إذا كنت طالباً طالباً وقد تعرّضت للتنمر فيجب عليك معرفة أنّ  
المتنمر يحاول جاهداً أن يجعلك تشعر بالضعف وعدم امتلاكك  
لقوّة. لذلك يجب عليك أن تثق بقدراتك وتؤمن بنفسك و بامتلاكك  
ما يكفي من قوّة لمواجهة، كما يجب عليك عدم السماح لأي شخص  
بأن يقلّل من شأنك أو يُشعرك بالضعف .

إنّ تعلّم أحد الرياضات القتاليّة من شأنه أن يعزّز ثقتك بنفسك  
ويشعرك بالقوّة ويكسبك مهارات قتاليّة ولياقة بدنيّة عالية، وبنفس  
الوقت سيساعدك في حال تعرّضك للتنمر على مواجهة المتنمر و  
الظهور بمظهر قوي وبالتالي يبعده عن التعرّض لك . ٤- إنّ تعرّض  
ضك للتنمر لا يعني الرد على المتنمر بنفس الطريقة والتنمر عليه  
بالضرب أو بأي طريقة أخرى، وذلك لتجنّب المشاكل، وعدم  
التورّط بشجار فتتحقّق بذلك رغبة المتنمر. لذلك حاول الابتعاد  
عنه وطلب المساعدة إذا تفاقمت الأمور .

إنَّ شخصيَّتك كطالب في المدرسة وطريقة تعاملك مع زملائك  
بتهذيب واحترام ورسم حدود معينة لا تسمح لأحد بتجاوزها، له  
دور جيّد في فرض طريقة تعامل

الآخرين معك. لذلك لا تسمح لأحد أن يتجاوز تلك الحدود وفي  
حال فعل فيجب عليك الرد بشكّلٍ سريع وبعيداً وبعيداً عن الانفعال.  
وأخيراً وأخيراً في حال تعرُّضك للتمنر فإنَّ أهم خطوة هي إخبار  
شخص بالغ تثق به ويمكنه أن يقدِّم لك المساعدة من أهل أو أخوة  
أو معلِّم في المدرسة، وذلك ليتعامل مع المتنمر بطريقة سليمة  
وحتماً وحتماً سيُجعله ذلك يتوقّف عن التعرُّض لك خوفاً خوفاً من  
العقاب.

في حال رأيت زميل لك في المدرسة يتعرَّض للتمنر فعليك: لا  
تتوقّف لتشاهد زميلك يتعرَّض للتمنر دون فعل أي شيء،  
وبدلاً وبدلاً من ذلك بادر للتبليغ عن ذلك لأحد

المدرِّسي أو المسؤولين في المدرسة، وشجِّ غيرك من الطلّاب  
على التصرّف بنفس الطريقة في حال تعرَّضوا لذات الموقف.

في حال تناقل أحد الطلّاب إشاعات أو أخبار غير صحيحة أو  
ضارّة عن طالب ما، فلا تنقلها لشخص آخر بدورك.

إذا لم يكن الموقف خطيراً خطيراً، فحاول أن تدافع عن الطالب الذي  
يتعرَّض للتمنر مع إيصال رسالة للتمنر بضرورة التفكير مرتين  
ن بعواقب سلوكه قبل إقباله على فعله المؤذي .

## علاج التمنر:

كيف يمكننا أن نعالج ظاهرة التمنر؟

تنشئة الأطفال تنشئة سليمة منذ الصغر، وتربيتهم على الأخلاق  
الحميدة وزرع المشاعر الإنسانية في نفوسهم كالاحترام والمحبة  
والتسامح والتواضع ومساعدة الآخرين..

توفير أجواء أسريّة صّحيّة بعيدة عن أجواء العنف والاستبداد.

العمل على تعزيز ثقة الطفل بنفسه وتقوية شخصيّته.

يجب تفعيل دور الإعلام في نشر التوعية حول موضوع مكافحة التنمر من خلال تقديم البرامج التوعويّة والابتعاد عن نشر البرامج التي تشجّع على العنف.

يجب على الأهل مراقبة المحتوى الذي يشاهده الأطفال سواء كان ذلك على الأنترنت أو التلفاز، بالإضافة لتشجيعهم على مشاهدة البرامج الهادفة والتي لا تحتوي على مشاهد عنيفة.

على الأهل العمل على تكوين علاقة مريحة وقويّة قائمة على الثقة والحب مع أبنائهم منذ الصغر، وفتح باب الحوار والتواصل معهم بشكلٍ دائم. تشجيع الأطفال على اللعب بالألعاب التي تعمل على تقوية مهاراتهم العقليّة، وإبعادهم قدر الإمكان عن الألعاب العنيفة.

يجب على الأهالي متابعة طفلهم بشكل مستمر في المدرسة من خلال التواصل مع المعلّمين والمرشدين الاجتماعيين ومعرفة آرائهم. يجب مراقبة الأبناء بشكلٍ مستمر وفي حال ملاحظة أي علامة من علامات التنمر يجب التحدث إليهم بشكل فوري وهادئ.

يجب على الأهل أن يتابعوا تصرفات أبنائهم منذ الصغر بالتوجيه وعلاج الخاطئ منها.

يجب عرض كل من المتنمر والضحية على مختص نفسي أو اجتماعي.

ملء وقت الأبناء بالأنشطة المختلفة والمفيدة التي تفرغ طاقتهم وتبعدهم عن الفراغ والملل.

يجب على كل من الدول والمدارس أن تسن قوانين صارمة لحماية الأشخاص الذين يتعرّضون للتنمر و لردع المتنمرين بكافة

أنواعهم. على المدارس العمل على توفير مرشد اجتماعي وتوعية الطالب على ضرورة التواصل مع المرشد في حال تعرُّضه لأي شكل من أشكال التنمر.

### ظاهرة التنمر المدرسي:

انتشرت في السنوات الأخيرة ظاهرة التنمر في المدارس مع اختلاف أشكالها، خاصةً أنّ المدارس تنقسم إلى مدارس للبنين، ومدارس للبنات، بالإضافة إلى أنّ التنمر لا يقتصر على الأقران من الطلاب فقط، وإنما قد يتعرض الأساتذة أيضاً إلى التنمر من قبل طلابهم، ويمكن العكس، وقد بينت الدراسات التي أجريت على مدارس المرحلة المتوسطة، أنّ هناك ثلاثة أشكال للتنمر منتشرة بين الطلاب بشكلٍ كبيرٍ فيها وسنذكرها لكم:

**أولاً- التنمر الجسدي:** إنّ ظاهرة التنمر البدني منتشرة في مدارس البنين والبنات، ولكنها تأخذ شكلين مختلفين، ففي **مدارس البنات:** تتشكل مجموعة من الفتيات يتراوح

عددهن ما بين ٦ إلى ٧ فتيات، يُطلق عليهنّ اسم "البويات" ويعود سبب هذه التسمية إلى تشبههن بالفتيان، ويكون التنمر الذي يُمارسهنّ إما بشكل تبادل الضرب، أو سحب الشعر، والإهانات، والتهديد من خلال استعمال الهواتف النقالة وابتزاز الفتيات الأخريات، وهذه المجموعة لا يمكن للكادر التدريسي في المدرسة أن يعترض طريقها، فالجميع يحاول تجنبها. وبالنسبة **لمدارس الفتيان:** فإنّ معظم سلوكيات التنمر الجسدي تبدأ باللعب والمزح تنتهي بالعنف والقتال، والذي يزيد الأمر سوءاً هو عدم تدخل المشرفين في المدرسة لإيقاف هذه السلوكيات، فهم يعتبرون أنّ ذلك من باب اللعب الصبباني، كما أنّ تمجيد الذكورية، وثقافة

المحافظة على الشرف، كلها تُعزز من التمر الجسدي في مدارس الفتيان.

**ثانياً - التمر اللفظي:** يأخذ التمر اللفظي سلوكيات مُتعددة بين الطلاب ومن هذه السلوكيات:

القدف بكلماتٍ مسيئة، التنازب بألقاب مُعينة، ويمكن أن يصل هذا النوع من التمر إلى حد الإهانة العنصرية تبعاتبعاً لبلد المنشأ واللون، وخاصةً وخاصةً أن القومية والقبلية تلعب دوراً كبيراً في تحديد هوية كل فرد سواء الأطفال أو الكبار، وعلى ذلك الأساس تتشكل مجموعات بين طلاب المدارس، ويتحمسون للدفاع عن بعضهم تبعاتبعاً لانتماءاتهم القبلية، ويقفون إلى جانب بعض ضد أي طفلٍ أجنبي غريب عنهم أو ينتمي لقبيلة مُعادية.

**ثالثاً - التمر العاطفي (النفسي):** ويتجسد التمر العاطفي في المدارس بتبادل التهديدات بين الطلاب، والثرثرة، ونشر الشائعات المختلفة وخاصة في مدارس الفتيات، كما

ويمكن أن يحدث اعتداءات لفظية جنسية في الأماكن البعيدة عن أعين الكادر التدريسي في المدرسة كالحمامات مثلاً.

### أسباب التمر في المدارس:

خوف الكوادر التدريسية في المدارس من التورط بهذه المشكلة: إن محاولات المُدرسين تصحيح سلوك الطلاب المتتمرين، أو توبيخهم بهدف ردعهم، عرّضتهم للكثير من المتاعب والمشاكل خاصةً مع أوليائهم الذين غالباً ما يتسمون بالعدوانية ويرفضون فهم المشكلة، ولا يحاولون تحري السبب الذي دفع أبنائهم للتمر على أقرانهم من الطلاب .

غياب عنصر التحفيز في المدارس: من أحد أهم الأمور التي تُفسر السلوكيات العكسية للطلبة هي إفتقاد الحوافز للتعلم، الأمر الذي

يجعلهم يعتمدون على الفوضى لتفريغ طاقاتهم، بالإضافة إلى إنعدام الأنشطة التحفيزية الترفيهية، حيثُ أنّ ساعات المدرسة تكون مُخصصة حصرياً لتلقي الدروس، الأمر الذي يُسبب الحرمان والملل لدى الطلاب.

غياب السياسات الفعالة وقلة الوعي: في أغلب الأحيان تفتقر الكوادر التدريسية في المدارس إلى الخبرة اللازمة والكافية لحل مشكلة التتمر بين الطلاب، كما أنّ محاولات حل المشكلة الناتجة عن التتمر تكون فردية وغير متناسقة، ولا توجد سياسات موحدة للتعامل مع هذا النوع من المشكلات.

ثغرة التواصل: إنّ ضعف التواصل بين الكادر التدريسي في المدرسة وأولياء أمور الطلاب، وبين الكادر التدريسي والطلبة، وبين الطلبة وأولياء أمورهم، وبسبب هذا الضعف في التواصل ووجود هذه الفجوة، سيسود اللوم المتبادل وإلقاء المسؤولية بين هذه الأطراف .

### عقوبة التتمر

عقوبات على كل طالب مُتتمر في أي مدرسة من المدارس ، وتندرج هذه العقوبات كما يلي:

التنبيه الشفهي وذلك عن طريق توجيه تعنيف لفظي من قبل الموجه، أو إدارة المدرسة، أو المدرس .- إخبار ولي أمر الطالب وذلك من خلال إرسال رسالة خطية تُخبره بسلوكيات ابنه العدوانية في المدرسة وضد أصدقائه .

كتابة الطالب تعهد خطي بعدم تكرار سلوكياته المتنمرة وإلزامه بالانتباه إلى تصرفاته وأفعاله داخل المدرسة .

استدعاء ولي أمر الطالب إلى المدرسة، وشرح الصورة بشكلٍ كاملٍ لها، وإخباره بضرورة اتّخاذ الإجراءات اللازمة من قبله لردع ابنه .

حسم ١٠ درجات من السلوك العدواني ليُعدّل سلوكه المدرسي. إحالة الطالب إلى المرشد النفسي للطلبة داخل المدرسة، والذي من مهامه الاهتمام بالأمر النفسية والسلوكية للطلاب.

نقل الطالب إلى فصلٍ آخر كإجراء يمكنه أن يردع الطالب ويجعله يتراجع عن السلوكيات المُتنامرة التي يمارسها ضد الطلاب الآخرين الموجودين معه في الفصل نفسه .

إحالة الطالب إلى وحدة الخدمات الإرشادية خارج المدرسة وهي وحدة وظيفتها التعرف على كل الأمور والظروف الاجتماعية للمُتتمر .

نقل الطالب لمدرسةٍ أخرى بعيدة، بهدف أن تكون هذه العقوبة أكبر رادع للطلاب ، وإجبار الأهالي تربية أبنائهم، وتعليمهم الاحترام، والقيم والمبادئ الأخلاقية سواء داخل المدرسة أو خارجها وعدم التصرف بعدوانية تجاه الأشخاص الآخرين.

### عبارات عن التمر:

ماذا لو أنّ الطفل الذي تنمرت عليه في المدرسة، نشأ، وتبيّن أنّه الجراح الوحيد الذي يمكنه أن ينقذ حياتك؟ الناس الذين يحبّون أنفسهم، لا يؤذون الآخرين. فكلّما كرهنّا أنفسنا، كلما أردنا أن يعانينا الآخرون. قد يتم إهانة كرامة الفرد أو الاستهزاء بها بقسوة، ولكن لا يمكن سلبها أبداً ما لم يتم الاستسلام لذلك.

إذا كنت محايداً محايداً في حالات الظلم، فقد اخترت جانب الظالم. فإذا كان الفيل يدهس

بقدميه على ذيل الفأر، وأنت تقول أنك محايد، فلن يُقدّر الفأر حيادك. ينبغي أن يكون الأطفال قادرين على عيش حياة خالية من التنمر والتحرش، وقد حان الوقت لنتخذ جميعاً موقفاً موقفاً ضدّ هذا. إنهم لا يضايقونك بسببك، بل يمارسون التنمر عليك بسبب طبيعتهم.

الكلمات لها قوة كبيرة يمكن أن تحمّ الآخرين... لذا يرجى الحرص معهم. التنمر ليس ممتعاً أبداً، إنهم أمر قاسي ومرعب للشخص، إذا تعرضت للتنمر، فهذا ليس

خطأك، ولا أحد يستحق التعرّض له. لا يستحق أي شخص أن يتعرّض للتنمر فمن حق الجميع أن يعيشوا بسعادة دون خوف. يقع المتنمرون في خطأ بظنّهم أنّ انتصارهم على شخص لطيف وضعيف سوف يزيدهم قوة بل إنهم يزيدهم غباءً.

يجب ألاّ تسخر أبداً من شيء لا يمكن لأي شخص تغييره عن نفسه. مع الجهل يأتي الخوف، ومن الخوف يأتي التعصّب، ومن التعصّب يأتي التنمر، والتعليم هو مفتاح التخلص من الجهل.

التنمر هو للأشخاص الذين ليس لديهم ثقة على الإطلاق، لذلك الذين يتعرّضون للتخويف يرجى تدكّر أنّهم خائفون منكم، ولديك شيء مميز لا يمتلكونه وهذا ما يجعلهم يضايقونك، لا تدع كلماتهم تؤثر عليك لأنهم هم الذين يحتاجون إلى الثقة بالنفس وليس أنت.

وأخيراً وأخيراً فإنّ التنمر من الظواهر الخطيرة المنتشرة في عصرنا الحالي، والتي على كل من الأسرة والمدرسة والطالب أن يتعاونوا معاً لمعالجتها والقضاء عليها.

## ٩- التحرش الجنسي بالأطفال، المشكلة، الآثار والحلول

يتعمد الطفل إخفاء أي حادثة تحرش قد يتعرض لها خوفاً من ردة فعل الأهل تجاههم، ربما يخبرهم جزءاً جزءاً مما حدث مخبئاً مخبئاً ما قد يعتقد أنه معيب أو محرّج.

أو قد يدعي بأن أحد ما غريب قد حصل له هذا؛ لاختبار ردة فعلهم، لذا يتوجب على الأهل في هذه المواقف إظهار الاهتمام والحب لطفلهم وتشجيعه على الكلام وإخبارهم بكل شيء.

لأن معرفة ما حدث هو أهم جزء لمساعدة الطفل وعلاجه من المشكلة نفسياً ونفسياً وجسدياً.

سنتعرف في هذا المقال بشكل موسع على التحرش أو الاعتداء الجنسي على الأطفال، ونقدم لكم كيفية التعامل مع هذا الموضوع لضمان سلامة الطفل وحمايته من كل ضرر.

### تعريف الإيذاء الجنسي أو التحرش الجنسي (Sexual Abuse)

هو إشراك الأطفال بشكل غير طوعي بأفعال وسلوكيات جنسية تسبب لهم الأذى الجسدي أو النفسي أو العاطفي، عادة ما يكون التحرش من قبل شخص بالغ مع شخص صغير أو شخصان صغيران ولكن أحدهما يتفوق بالقوة على الآخر.

لذا يكون التحرش من خلال اللمس اللطيف أو العنيف أو التقبيل والحضن المبالغ فيه، حيث يشمل الألعاب الجنسية والاتصال الجنسي الذي يتضمن المداعبة بكل أشكالها إضافة لتعريض الطفل للمشاهد الإباحية.

أو وضعه فيها أو التقاط صور عارية أو شبه عارية له، كما يشمل التحرش الجنسي التواصل بطريقة جنسية عبر الهاتف أو الإنترنت.

غالباً ما تتعرض الفتيات للتحرش أكثر من الفتيان وذلك تبعاً للإحصاءات التي تقوم بها مؤسسة راين إحدى المنظمات الرائدة في دراسة حالات الاغتصاب.

زحالات الاعتداء الجنسي وسفاح القربى في الولايات المتحدة  
الأمريكية منذ عام ١٩٩٤

([RAINN](#)).

كما تمتلك هذه المؤسسة خطأً ساخناً لحالات الاعتداء  
الجنسي الطارئة وتتعامل بشراكة مع ١٠٠ مقدم خدمة لهذه  
الحالات، كما تعمل على وضع برامج متكاملة لمنع العنف الجنسي  
ومساعدة الأشخاص الذين تعرضوا له.

وتبعاً لتبعاً لأرقام منظمة راين فإن كل ٨ دقائق يتعرض طفل فوق  
١٢ سنة لاعتداء أو تحرش جنسي في الولايات المتحدة الأمريكية.  
أي (١) من كل ٩ فتيات تتعرضن للتحرش تحت عمر ١٨، و (١)  
من كل ٥٣ فتى، ما يدل على أن ٨٢% من الضحايا هن فتيات بين  
عمر ١٢ و ١٨.

والكثير من الأشخاص الذين تعرضوا للتحرش الجنسي تواصلوا  
مع هذه المنظمة وشاركوا قصصهم مع الآخرين حتى يمتلك الجميع  
القوة للروح بما حدث وطلب المساعدة.

مقالات ذات علاقة

يعتقد الكثير من الأهالي أن عليهم حماية أطفالهم من الغرباء،  
ولطالما نسمع تحذيرات متكررة من أجل عدم اقتراب الطفل من  
الغرباء وعدم التحدث إليهم.

لكن إن تحدثنا تبعاً إلى الإحصائيات التي أجرتها منظمة راين  
([RAINN](#)) المختصة بحالات التحرش والاعتداء الجنسي  
الأمريكية فإن ٧% من المتحرشين هم غرباء و ٥٩% هم معارف  
وأصدقاء و ٣٤% هم من أفراد العائلة.

بالتالي معظم الحالات التي يتم فيها التحرش تكون من قبل شخص معروف بالنسبة للأطفال بنسبة 93% أي شخص يحبونه ويثقون به.

كالأشخاص الذين يعتنون بالأطفال أو جيران وأصدقاء الأهل إضافة لأطفال من نفس الفئة العمرية أو أكبر.

## ما هي علامات تعرض الطفل للتحرش الجنسي؟ وكيف نكتشف ذلك؟

هنالك بعض التغيرات التي ستلاحظونها على طفلكم في حال تم التحرش به -لا قدر الله- لذلك عليكم الانتباه جيداً لطفلكم ومتابعة كل تغير يطرأ على تصرفاته للتأكد من أن هذا التغير طبيعي أم لا، لذا عليكم الانتباه للأمور التالية:

تغير مفاجئ وحاد في تصرفاته، قلق دائم إضافة للعدوانية وردود الفعل المبالغ بها.

عدم الراحة والاضطراب أثناء أي احتكاك أو اتصال جسدي بينها وبين الآخرين.

الخوف والقلق المستمر و**الاكتئاب** والشعور بالإحباط.

الاعتداء أو محاولة إيذاء الأشخاص الآخرين.

عدم انتظام أوقات النوم والأكل لديه؛ القلق أثناء الليل إضافة للكوابيس المستمرة.

التجنب المتعمد لشخص أو مكان ما، إضافة لرفض الذهاب لمنزل أحد الأقارب أو الأصدقاء بدون وجود سبب واضح لهذا الرفض.

التصرف بطريقة جنسية أو استخدام مصطلحات جنسية غير مناسبة لعمره.

وجود كدمات وخدوش وآثار للضرب أو حروق على جسده بدون حوادث معروفة.

المظهر غير المرتب والمهمل.

### أين يمكن أن يحدث التحرش الجنسي بالأطفال؟

ليس بالضرورة أن يحصل التحرش في مكان غير معروف أو مكان جديد يزوره الطفل ،

تبعاتبعاً لإحصائيات منظمة رايين (RAINN) الأمريكية فإن نسبة ٥٥% من حالات الاعتداء الجنسي تحصل في منزل الطفل أو في مكان قريب منه جداً .

وفي حالات أخرى يحصل التحرش بنسبة ١٥% في الأماكن العامة المفتوحة كالمقاهي ومراكز التسوق ووسائل النقل العامة، و ١٠% في الأماكن العامة المغلقة كالكراج أو الحدائق الخاصة أو مراكز الألعاب المغلقة وغيرها.

وفي منازل الأقارب بنسبة ١٢% أو بالقرب منها، إضافة للمدرسة أو المراكز الخاصة بها ،حيث يمارس الأطفال نشاطات متنوعة فنسبة حدوث حالات تحرش فيها هي ٨.٠% **آثار التحرش الجنسي على الأطفال نفسياً وجسدياً**

ليس بالضرورة أن تظهر آثار التحرش مباشرة على الطفل، فقد تكون هذه الآثار على المدى القصير أو على المدى الطويل؛ أي يظهر تأثير حادثة التحرش في وقت لاحق من حياة الطفل عندما يكبر مثلاً .

حيث تشير الإحصائية التي أجرتها منظمة اليونيسيف (UNICEF) في عام ٢٠١٤ إلى أن حوالي ١٢٠ مليون فتاة حول العالم تحت سن العشرين قد تعرضن في مرحلة من حياتهن للإجبار على ممارسة أفعال جنسية.

ومن الآثار الناتجة عن الاعتداء الجنسي:

الاكتئاب.

القلق.

اضطرابات النوم.

ضعف الثقة بالنفس.

الشروء المستمر أو نقص في الانتباه.

اضطرابات لإرادية كمص الإبهام **والتبول اللا إرادي**.

مشاكل في النطق أو تأخر النطق.

مشاكل سلوكية واجتماعية مثل: اللعب العنيف أو القسوة على الحيوانات الأليفة.

فرط نشاط أو العكس؛ الهدوء غير المستحب.

معارضة الكبار والعصيان الدائم لهم.

كما تزيد حالات الاعتداء والتحرش الجنسي من احتمالية **إدمان**

**الضحية على المخدرات** والكحول مستقبلاً مستقبلاً .

وذلك تبعاً لدراسة أمريكية أجريت في نيسان/ أبريل عام ٢٠٠٢ بتمويل وإشراف المؤسسة الوطنية للمخدرات، حيث قام بالدراسة أساتذة من كليات الطب النفسي في جامعة واشنطن ومراكز دراسات تتعلق بصحة المرأة.

تمت الدراسة على النساء البالغات وشاركت فيها حوالي ١٤٠٠ سيدة، شملت التأثيرات الجسدية والعقلية واحتمالية إدمان المخدرات والكحول بين النساء اللواتي تعرضن لتحرش جنسي في صغرهن مع النساء اللواتي لم يتعرضن له.

جاءت النتائج أن النساء اللواتي تعرضن لاعتداء جنسي في الطفولة هم أكثر عرضة لإدمان المخدرات والكحول والاضطرابات السلوكية بـ ٢,٣ مرة عن النساء اللواتي لم يتعرضن للتحرش الجنسي في الطفولة.

كما تعتمد الآثار الجسدية على شدة الحالة، عمر الطفل، قوة الشخص الذي يقوم بالإيذاء الجنسي أو التحرش والعنف المستخدم بأدوات أم بجسده فقط.

هنا نتحدث عن التحرش والاعتداء الجنسي في الحالات التي لم تصل لمرحلة الاغتصاب، وتشمل الآثار الجسدية: الرضوض الجنسية.

النزيف، وإن كان شديداً شديداً ولم تتم السيطرة عليه قد يؤدي للموت.

الالتهابات في الأماكن التناسلية كالتهاب المهبل لدى الفتيات.

إن تم استخدام أدوات أثناء الاعتداء الجنسي، فقد تنتقل الجراثيم عبر الأدوات وتسبب أمراض عدة.

إن كانت محاولة الاعتداء عنيفة جداً وحصلت مقاومة من الطفل قد يحدث تمزقات في الأماكن والأعضاء التناسلية أو تلف داخلها.

قد تحدث أضرار عصبية ويظهر على الطفل نتيجة الصدمة؛ أعراض تشبه الصرع.

**لماذا يخاف الأطفال من إخبار الوالدين بقيام أحد الأشخاص بالتحرش بهم؟**

كثيراً ما تحدث حالات تحرش بالأطفال ولا يعلم بها الوالدان، ويتم الكشف عن تفاصيل هذه الحوادث عندما يكبر الأولاد

ويمتلكون الجرأة للتحدث عن هذا الموضوع أو قد يبقى طبي الكتمان.

ولكن لماذا يخفي الأطفال هكذا معلومات؟! لأسباب هي: يقنع المتحرش الطفل بأن والديه سيغضبان إن علما بهذا الأمر. بسبب تلك الأفكار يتم تشويش المفاهيم لدى الطفل ويختلط عليه الخطأ مع الصواب وقد يصل لحالة لا يستطيع أبداً التمييز بينهما.

يهدد المتحرش الطفل بأنه سيؤذي أحد أفراد العائلة إن علم أحد ما بهذا الموضوع.

يقنع المتحرش الطفل بأن الذي حدث بينهما هو لعبة ممتعة أو سرّ خاص بهما.

يعتقد الأطفال أن ما حدث هو خطأ منهم وأنه من المفترض عليهم القيام بشيء ما لمنع ما حدث.

### معلومات جسدية على الطفل تعلمها لمنع التحرش

تختلف طريقة التخاطب مع الأطفال تبعاً لعمرهم، لذلك نستخدم مصطلحات مختلفة وشرح مغاير بالنسبة للأطفال في عمر ٤ سنوات أو ١٠ سنوات؛ فكل عمر مستوى عقلي معين لفهم الأمور، بشكل عام ما يجب على الطفل معرفته هو:

### علمه أسماء أعضاء جسده

لا يمتلك الطفل طريقة التعبير المناسبة ليشرح أمر ما إن لم يعلم أسماء أو صفات الأعضاء التي يتحدث عنها، لذلك من الضروري جداً أن يعلم الوالدان الطفل أسماء أعضاء جسده تماماً كالأنف والعين والأنف والرأس.

وحتى الأماكن أو الأعضاء الحساسة كالقضيب والمهبل والصدر،  
بالتالي عندما يبادر أحد الوالدين بالحديث عن هذه الأمور سيتمتلك  
الطفل الشجاعة مستقبلاً مستقبلاً لإخبارهم بأي شيء يحصل معه.  
ويستطيع التعبير بشكل جيد لأنه يعلم تفاصيل وأسماء أعضاء  
جسده.

### التعليمات المتعلقة بالجسد

على الطفل أن يتعلم ويلتزم ببعض القواعد المتعلقة بأعضائه  
الخاصة مثلاً :

لا يجب لمس هذه الأعضاء أمام الناس.

لا يجب لمس الأعضاء الخاصة بالأشخاص الآخرين.

كما أن الأهم هو ألا نسمح لأي شخص عدا الأم والأب بلمس  
المناطق الحساسة من جسد الطفل، التي سبق وتعلم عنها وعلم  
أسمائها، وإن حدث هذا عليه أن يشعر بالثقة لإخبار والديه بما  
حدث.

يجب على الطفل أن يتعلم قاعدة تقول "إن أراد أحد ما فعل شيء لا  
يريده أو إخافتها أو أشعره بعد الراحة أو أجبره على شيء ما فيجب  
أن يقول "لا" بكل قوة وإن حاول إجباره على فعله فعليه منعه  
والهرب."

### ماذا يفعل الطفل عندما يحاول شخص ما كسر هذه القواعد والتعليمات المتعلقة بجسده

علينا تعليم الطفل في هكذا حالة أن يخبر والديه عنها بأقصى  
سرعة وألا يخجل من الحديث عن هذا الموضوع فور حدوثه، كما

عليه أن يقول "لا" لهذا الشخص ويطلب منه التوقف إن كان وحيداً .

أما إن كان موجوداً موجوداً بالقرب من مجموعة من الناس عليه إحداث جلبة والصراخ على الشخص الذي يحاول كسر قواعد جسده ثم الهرب منه في حال لم يأت أحد لمساعدته. وعلى الوالدين ألا يشعروا الطفل بالذنب أو المسؤولية فهو ليس المخطئ بما حدث.

### كيف يتابع الأهل أطفالهم ويمنعون حالات التحرش قبل وقوعها؟

بالنسبة للأهل فالوقاية من التحرش هو أفضل بمئة مرة من حماية الطفل بعدها، لذلك فالمتابعة والمراقبة اليومية للطفل هي الحل. والمعلومات التي عليهم معرفتها حول طفلهم وحياته ونشاطاته والأشخاص الذين يتعاملون معه كثيرة جداً وتشمل ما يلي:

### المشاركة الفعالة في حياة الطفل

على الوالدين أن ينتبهوا لأدق التفاصيل المتعلقة بحياة طفلهم؛ من الشخص الذي يعتني به خلال فترة غيابهم عن المنزل، إلى النشاطات التي يشارك بها، من يقوم بهذه النشاطات وينظمها، وحتى المدرسة التي يرتادها وظروف التعليم فيها بالنسبة للطلاب والأساتذة.

### التعرف على الأشخاص الذين يتعاملون مع الطفل

على الوالدين مقابلة معظم الذين يتعاملون مع الطفل سواء كانوا بالغين أو أطفال مثلهم ومعرفة معلومات عنهم والتواصل معهم من فترة لأخرى.

كما على الوالدين التحدث عن هؤلاء الأشخاص أمام طفلهم؛ عن شخصياتهم وتصرفاتهم وهل هم مرتاحون لهم أم لا.

## قواعد تتعلق باستخدام الإنترنت

يتوجب على الوالدين وضع بعض القواعد الخاصة باستخدام الأطفال لشبكة الإنترنت، لأنه قد يشكل خطراً على الأطفال وقد يكون مصدر مصدرراً للتحرش الجنسي، القواعد هي:

على الوالدين تحديد الأشخاص الذين يُسمح للطفل بالتواصل معهم إلكترونياً وتحديد المواقع التي يمكنه زيارتها وتصفحها.

تفعيل خيار البحث الآمن على محركات البحث التي يستخدمها الطفل لتصفية المحتوى الجنسي، وهذا الأمر ممكن من خلال إعدادات الموقع.

هنالك محركات بحث خاصة بالأطفال مثل كيدل (Kiddle) الذي أطلقه غوغل عام ٢٠١٤، يفضل توجيه الطفل لاستخدامه إن أمكن.

لا يجب السماح للطفل بتحميل مقاطع الفيديو أو أي تطبيقات وبرامج حديثة دون أخذ الإذن من الوالدين.

يجب تعليم الأطفال بأن لا يشاركوا أي من المعلومات التفصيلية الخاصة بهم كالاسم وأماكن الإقامة والوالدين وعملهما وطبيعة هذا العمل وغيرها من المعلومات مع أشخاص غرباء على شبكة الإنترنت.

يجب تشجيع الطفل على إخبار أحد البالغين أو والديه في حال تلقى رسائل من غرباء تشعره بعدم الراحة أو التشويش أو الخوف.

يجب إخبار الطفل بعدم المضي لمقابلة أي شخص تعرف عليه عن طريق **الإنترنت** بدون إذن الوالدين.

**كيف يتصرف الوالدين في حال تأكدوا من تعرض طفلهم للتحرش الجنسي؟**

في بعض الأحيان قد يكون رد فعل أحد الوالدين على التحرش الذي تعرض له طفلها أكثر

سوءاً من التحرش بحد ذاته، لأن آثاره النفسية على الطفل ستكون أقوى، لذلك على من يعلم بقضية التحرش أن يتصرف على النحو التالي:

**الهدوء:** عليك أن تبقى هادئاً هادئاً جداً لاسيما وأنت تستمع لتفاصيل القصة من الطفل، وإن كان الهدوء في هذه اللحظات هو الأصعب، كما عليك أن تتجنب ردود الفعل المبالغ فيها كالصرخ والانفعال أو البكاء لأن هذا سيضاعف الموضوع سوءاً.

**الإصغاء الجيد:** في هذه المرحلة يكون الطفل في حالة خوف وتوتر وهو يروي ما حدث، لذا عليك أن تكون متيقظاً متيقظاً وتحاول الحصول على تفاصيل ومعلومات كافية من الطفل وأن تسألها ما الذي حدث فعلاً؟ "أخبرني المزيد؟ كيف ومتى حدث هذا؟ كم مرة حدث هذا الأمر من قبل؟".

**تهئية الطفل:** الأهم في هذه المرحلة بعد معرفة ما حدث أن نشعر الطفل بالراحة ونخلصه من التوتر والخوف الذي أصابه نتيجة ما حصل.

أن نخبر الطفل بـ"أنا نحبك وسنهتم به دائماً وأبدياً وأن ما حدث لا ذنب له به وهو لم يفعل شيئاً شياً شياً

**خاطئاً خاطئاً**، علينا إخبار الطفل بأننا نصدقها **والأهم ألا نسأل** **الطفل لما لم يخبرنا في وقت مبكر لأن هذا سيشعره بالذنب.**

**لا تهدد ولا تنتقم من الشخص الذي قام بالتحرش:** لا يجب التسرع والقيام بتصرف عنيف لأن هنالك إجراءات لاحقة ستقوم بها، فبعد معرفتك بالشخص الذي قام بالتحرش عليك تجنب إيذاءه

لأنه قد يكون شخص مقرب جداً من الطفل، ويهتم الطفل لأمر هذا الشخص.

بعد أن يعلم الوالدان هوية المتحرش وتفاصيل ما جرى، عليهم فعل ما يلي:

إبعاد الطفل عن الشخص الذي قام بالتحرش وحمايته منه.

إخبار الشرطة أو قسم الحماية الأمنية بالحادثة.

إن كان هنالك شكوك بإصابة الطفل بجروح أو رضوض يجب أخذ الطفل لإجراء الفحص الطبي وتقديم العلاج اللازم.

إن كان الشخص الذي قام بالتحرش يعمل بمكان يوجد فيه أطفال أو على احتكاك معهم، يجب تحذير الإدارة التي يتبع لها من أجل حماية الأطفال الآخرين، وذلك بعد التأكد التام من أنه هو من قام بالتحرش.

وأخيراً... تعرفنا في هذا المقال على الكثير من المعلومات التي تتعلق بالتحرش وكيف يحدث وأين يحدث، وتناولنا بعض المفاهيم الخاطئة حول هوية المتحرش.

الذي قد يكون مقرباً مقرباً جداً من الطفل في معظم الحالات على عكس ما يعتقد كثيرون، كما علمنا أن مثل هكذا حوادث تحدث بنسبة كبيرة في منزل الطفل والأماكن العامة.

والأهم إدراك كيفية تعليم الطفل طريقة التصرف المناسبة عندما يحاول أحد ما إجباره أو إيذائه، وإن تأكدنا من حدوث التحرش يجب اتباع الخطوات السابقة التي تضمن سلامة الطفل والقصاص من الفاعل وحماية الآخرين.

**المراجع**

د. يوسف قطامي، د. نايفة قطامي؛ . كتاب إدارة الصفوف الأسس  
السيكولوجية

العمارة محمد (٢٠٠٢) المشكلات الصفية السلوكية ، التعليمية ،  
الأكاديمية مظاهرها ، أسبابها

،مظاهرها ، علاجها . دار المسيرة للنشر ط٢

العاجز فؤاد (٢٠٠٧) الإدارة الصفية بين النظرية والتطبيق، ط٣

## المشكلات الصفية التعليمية

### المشكلات الصفية التعليمية

#### ١ - أسباب تدني الدافعية للتعلم وأساليب العلاج

وجد علماء النفس و التربية أن العملية التعليمية التعلمية تتعرض  
لكثير من المشكلات و أن كثيرا " من هذه المشكلات ترجع إلى  
انعدام أو انخفاض الدافعية للتعلم و الدافعية كالطقس كل فرد  
يتحدث عنه و لكن لا يعمل أحد على تغييره . و المتعلمون يبررون  
فشلمهم بالقول :إن المعلم لم يحثهم على التعلم ، و نحن كمعلمين  
نلقي اللوم على المتعلم قائلين بأنه كسول و خامل ، و من هنا فإن  
الموضوع هذا بحاجة لمزيد من البحث ، خاصة بعد أن أصبح  
المستوى العلمي لأغلب الطلاب موضع نقاش وجدال بين كافة  
أطراف العملية التعليمية:

إدارة ومعلمين وأولياء أمور ، و بعد أن اتخذت مشكلة تدني  
الدافعية مؤخرا منحى أصبح معه الأمر ظاهرة لا بدد من الوقوف  
على أسبابها و إيجاد الحلول المناسبة لتحسين العملية التعليمية  
التعلمية و رفع مستوى الطلاب

لهذا سنعمل في مقالنا هذا على تحديد هذه المشكلة ، ووصف مظاهرها ، و ذكر الأسباب و الحلول المناسبة لها

انخفاض الدافعية للتعلم : هو السلوك الذي يظهر فيه الطلاب شعورهم بالملل و الانسحاب و عدم الكفاية و السرحان و عدم المشاركة في الأنشطة الصّفية و المدرسية و له مظاهر كثيرة

مظاهر هذه المشكلة و الأعراض الظاهرة على التلاميذ :  
تشنت الانتباه .

الانشغال بأغراض الآخرين .

٣-الانشغال بإزعاج الآخرين حيث يثير المشكلات الصفية .

نسيان الواجبات و إهمال حلها .

نسيان كل ما له علاقة بالتعلم الصفي من مواد و متطلبات من كتب و دفاتر و أقلام .

تدني المثابرة في الاستمرار في عمل الواجب أو المهّمات الموكلة إليه .

إهمال الالتزام بالتعليمات و القوانين الخاصّة بالصف و المدرسة .  
كثرة الغياب عن المدرسة.

كره المدرسة حتى أنه يشعر بعدم ملاءمة المقعد الذي يجلس عليه له ، و بالتذمر من كثرة المواد الدراسية و تتابع الحصص و الامتحانات .

التأخر الصباحي و التسرب من المدرسة .

الفشل و التأخر التحصيلي نتيجة عدم بذلهم الجهد الذي يتناسب مع قدراتهم .

عدم الاهتمام كثيرا" بالمكافآت التي قد تقدم إليهم .

### أسباب مشكلة انخفاض الدافعية للتعلم و حلولها :

عدم توفر الاستعداد للتعلم من ناحيتين : الأولى طبيعية كأن يكون في سن أقل من أقرانه فلا تتوفر لديه الاستعدادات اللازمة للتعلم أو أن نموه بطيء بالمقارنة مع أقرانه ، أمّا الثانية خاصة مثل عدم توفر المفاهيم و الخبرات القبلية الضرورية للتعلم الجديد .

عدم اهتمام الطالب بالتعلم أساساً أساساً بالإضافة إلى عدم وضوح ميوله و خططه المستقبلية ، حيث لا يدرك الطالب أهمية الاستمرار في التعلم

غياب النماذج الحية الناضجة ليقلدها الطلبة و يستعينون بها .

الشعور بالضغط النفسي نتيجة القيود و القوانين المفروضة عليه من الخارج.

عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية مثل : المأكل والملبس .

### الحلول :

ترسيخ أهمية العلم لدى التلاميذ من خلال الإرشاد و التوجيه .

تفعيل دور الأنشطة اللاصفية و الرحلات و المعارض و الألعاب الرياضية و المكتبة .

إعطاء التلميذ قدراً من الحرية يخلصه من الضغط الذي يعيشه.

مساعدة الطالب في تحديد هدفه المستقبلي باكراً باكراً ليكون ذلك حافزاً له للتعلم.

إشباع حاجات التلاميذ الأساسية.

### أسباب تتعلق بالأسرة :

توقعات الوالدين المرتفعة جداً أو الكمالية : عندما تكون توقعات الوالدين مرتفعة جداً فإن الأطفال يسجلون ضعفاً في الدافعية، وتظهر الدراسات أنه قد يظهر لدى الأطفال نقصاً في الدافعية لتعلم مهارات القراءة كنتيجة لضغط الأمهات الزائد المتعلق بالتحصيل .

التوقعات المنخفضة جداً : قد يقدر الآباء أطفالهم تقديرًا منخفضاً وينقلون إليهم مستوى طموح متدنٍ، والآباء في هذه الحالة لا يشجعون الطفل على التحضير وبذل الجهد والأداء الجيد في الامتحانات لأنهم يعتقدون بأنه غير قادر على ذلك.

عدم الاهتمام : قد يستغرق الآباء بشؤونهم الخاصة ومشكلاتهم فلا يعبروا عن أي اهتمام بعمل الطفل في المدرسة. إضافة إلى ذلك غياب الرقابة المنزلية التي تؤدي إلى التأخر الصباحي.

الصراعات الأسرية أو الزوجية الحادة : قد تشغل المشكلات الأسرية الأطفال ولا تترك لديهم رغبة للنجاح في المدرسة ويمكن أن تؤدي المشاجرات الحادة أو التوتر المرتفع إلى طفل مكتئب يفتقد لأي ميل للعمل المدرسي . كما أن هذا الطفل لا توجد لديه دافعية لإرضاء الوالدين اللذين يتصورهما مصدرًا مستمرًا للتوتر بالنسبة له.

النقد أو النقد المتكرر : يشعر الأطفال المنبوذون باليأس وعدم الكفاءة والغضب فيستخدمون الضعف التحصيلي والإهمال كطريقة للانتقام من الوالدين.

الوضع الاقتصادي والاجتماعي (تدني دخل الأسرة بشكل كبير) : انهماك رب الأسرة في تحصيل "لقمة العيش"، وبالتالي فهو لا يتابع أولاده في المدارس، "فالأب لا يعرف ابنه في أي صف" وهذا الوضع يثبط عزيمة الطالب لمتابعة تعليمه.

## الحلول المقترحة :

تقبل الأهل للطفل وتشجيعه : ينبغي أن يشجع الأهل أبناءهم في عمر مبكر على المحاولة وبذل أقصى جهد مستطاع ويتم إظهار التقبل الأبوي للطفل من خلال الثقة به واحترامه والإصغاء له عندما يتحدث. كما يجب تجنب النقد والسخرية. ومساعدة الطفل على تحمل الإحباط وفي جميع الحالات يجب أن يشعر الطفل بأن والديه يتقبلانه حتى لو لم يتمكن من أداء بعض المهمات.

تغيير توقعات الكبار من الطفل تغييراً أساسياً أساسياً: بمعنى أن يتراجع الآباء عن توقعاتهم المرتفعة من طفلهم لتصبح عند حدود استطاعة الطفل، وتؤكد التربية الإسلامية هذا المبدأ من خلال القرآن الكريم والسنة النبوية إذ يقول سبحانه وتعالى ( لا يكلف الله نفساً إلا وسعها ) ٣- مكافأة الاهتمام بالتعلم والتحصيل الأكاديمي الحقيقي : إن على الكبار أن يمتدحوا سلوك الأطفال بشكل مباشر وأن يشجعوه . فالنجاح في المهمات الأكاديمية وخصائص الشخصية الإيجابية ترتبط جميعاً ارتباطاً مباشراً مباشراً باهتمام البيت بالإنجاز وحرص الأبوين على مكافأته

استخدام نظام حافز قوي: إن مكافآت الوالدين للأداء الصفي تترك أثراً واضحاً لدى الطلاب منخفضي الدافعية، وحتى الانتباه من قبل المعلمين والوالدين يمكن أن يكون مثيراً قوياً للدافعية إذا استخدم بشكل مناسب وصادق. لذا فإن استخدام المكافآت يؤدي إلى تحسين الأداء الأكاديمي إلى الحد الأقصى.

اهتمام الوالدين بتعلم ابنهما : إن توفر الفرص للتحدث مع الطفل عما يجري في المدرسة وطلب الأب أو الأم من الطفل أن يزودهما بالمعارف الجديدة التي تعلمها وبداء فرحتهما وسرورهما بما يقدمه لهما من أبرز ظواهر اهتمام الوالدين بتعلم ابنهما ومن أهم عوامل إثارة دافعية الطفل وتحريكها.

## أسباب تتعلق بالمجتمع المدرسي :

للمدرسة دور مهم في تقوية أو إضعاف دافعية الطفل للدراسة والتعلم، فالمدرسة أحيانا لا تلبى حاجات الأطفال أو ميولهم الخاصة، وقد لا يجدون في المدرسة ما يجذب انتباههم ويشدهم إليها مما يؤدي إلى انخفاض دافعيتهم للتعلم .

1- البيئة المدرسية : تتحمل البيئة المدرسية بدءا من المبنى المدرسي نفسه جزءا من المسؤولية، علاوة على توجيه أصابع الاتهام إلى النظام الدراسي بما يضمنه من جدول حصص، وكثرة تقويمات، وتتابع امتحانات وتقدم أساليب، وانعدام هامش الحرية المتاح أمام طلابنا في ممارسة الأنشطة أو إبداء الرأي في هذا النظام وأساليبه بالإضافة إلى رتابة الجو المدرسي و إحساس الطالب بأنه في سجن داخل أسوار ورقابة ، مما يجعلها جميعا من أبرز أسباب تدني الدافعية لدى الطلاب في التحصيل الدراسي.

الحلول المناسبة :

- تفعيل برامج الأنشطة المدرسية ففي المجال الرياضي مثلا يمكن العمل بنظام الجو المدرسي الرياضي الذي يمارس فيه الطالب نشاطه المحبب.

- إحداث التشويق للطلاب وجذبهم إلى المدرسة عن طريق الأنشطة والمسابقات وهامش الحرية الموجهة وإذكاء روح التنافس بين الطلاب

- ربط المنهج بحياة الطالب اليومية والاجتماعية وأن يعكس ذلك المنهج تطلعات الطلبة وآمالهم ويواكب التطورات العلمية.

## ممارسات المعلمين:

يعد المعلم الوسيط التربوي المهم الذي يتفاعل مع الطلبة أطول ساعات يومهم ، ولذلك يستطيع إحداث تغييرات وتعديلات في سلوكهم أكثر من أي شخص آخر، ويؤمّل أن يكون فاعلا ، نشطا، مخططا، منظما ،مسهلا ،ومثيرا لدافعتهم . إلا أن هناك بعض الممارسات التي يقوم بها بعض المعلمين تسهم في تدني الدافعية ، ومنها:

عدم كشف المعلم عن استعدادات الطلبة للتعلم في كل خبرة يقدمها لهم.

عدم تحديده للأهداف التعليمية التي يريد منهم تحقيقها.

إغفال تحديد أنواع التعزيزات التي يستجيبون لها حتى يتسنى تفعيل هذه الممارسة لتغذية المتعلم.

إهمال نشاط الطلبة وحيويتهم وفاعليتهم والتركيز على الخبرات بوصفها محورا للاهتمام.

جمود وجفاف غرفة الصف، سواء بالنسبة للمظهر العام أم بالنسبة للإدارة الصفية.

جمود المعلم في الحصة ، وسلبيته، وغياب التفاعل الحيوي بينها وبين الطلبة.

إهمال بعض المعلمين أساليب تعلم الطلبة المختلفة والمتباينة، وتعليمهم بأسلوب واحد فقط، وهو ينبع مما يراه المعلم ، و غالباغالبا ما يكون أسلوب التلقين والحفظ.

استخدام الدرجات أسلوبا لعقاب الطلبة، مما يسبب تدني درجاتهم استخدام أنواع قاسية من العقاب كالضرب الشديد.

التركيز على الدرجات بدلا من الأفكار واستفادة الطلاب.

عدم اتباع المعلم أساليب تعليم وتعلم تثير تفكير الطلبة ،

سيطرة المزاجية على تصرفات بعض المعلمين مع الطلبة.  
قلة استخدام الوسائل التعليمية التي تثير الحيوية في الصف.  
إن تدنى المستوى العلمي للمعلم نحو نقص الخبرة لديه يؤثر سلباً  
على كفايته التعليمية، ولا يمكن بطبيعة الحال تجاهل هذه الخبرة  
في مجال اهتمام المعلم بتعزيز دافعية التلاميذ.

### الحلول المقترحة :

البحث عن حاجات التلاميذ الفردية و التخطيط لإشباعها.  
إثارة فضول المتعلمين وحب الاستطلاع لديهم : ويتم ذلك من  
خلال تعدد النشاطات مثل طرح الأسئلة المثيرة للتفكير، عرض  
موقف غامض عليهم، أو تشكيكهم فيما يعرفون وبيان أنهم بحاجة  
لمعلومات مكملة لما لديهم.  
إعطاء الحوافز المادية مثل الدرجات أو قطعة حلوى أو قلماً أو  
بالونة أو وساماً أو ساماً من القماش، والمعنوية مثل المدح أو الثناء أو  
الوضع على لوحة الشرف أو تكليفه بإلقاء كلمة صباحية.  
توظيف منجزات العلم التكنولوجية في إثارة فضول وتشويق  
المتعلم، كمساعدته على التعلم من خلال اللعب المنظم، أو التعامل  
مع أجهزة الكمبيوتر، فهي أساليب تساهم كثيراً في زيادة  
الدافعية للتعلم .  
التأكيد على ارتباط موضوع الدرس بغيره من الموضوعات  
الدراسية مثل التأكيد على أهمية فهم عملية الجمع لفهم عملية  
الطرح .  
التأكيد على أهمية موضوع الدرس في حياة المتعلم : وعلى سبيل  
المثال فإننا ندرس في العلوم ظواهر كالمطر، والبرق والرعد

والخسوف والكسوف والنور والظل، وغير ذلك من أحداث كان قد عبدها الإنسان في الماضي لجهله بها، فهيا بنا نتعلمها كي لا نخشاها في المستقبل.

ربط التعلم بالعمل : إذ إن ذلك يثير دافعية المتعلم ويحفزه على التعلم ما دام يشارك يدويًا يدويًا بالنشاطات التي تؤدي إلى التعلم. زيادة الفرص التعليمية المؤدية للنجاح.

تذكير المتعلمين دائماً بأن طلب العلم فرض على كل مسلم ومسلمة، وأن الله قد فضّل العلماء على العابدين ، والاستشهاد في ذلك بالآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة . ١٠- التقرب للمتعلمين وتحبيبهم في المعلم، فالمتعلم يحب المادة وتزداد دافعيته لتعلمها إذا أحب معلمها.

١١- إقامة دورات خاصة بالمعلمين من أجل رفع المستوى الأكاديمي لهم و تزويدهم بالخبرات المناسبة و المعلومات المتعلقة بعلم نفس التعلم .

### الممارسات الصفية الخاصة بالطلبة أو سلوكهم:

الجو الصفي وما يسوده من علاقات ودية أو محايدة أو عدائية بين الطلبة، وبالتالي يصبح الجو الصفي العدواني منفراً من التعلم أو البقاء في الصف أو المدرسة.

التباين الشديد بين الطلبة في مستوياتهم التحصيلية أو الاقتصادية. التباين بينهم في أعمارهم وأجناسهم.

التنظيم الصفي الذي يقيد الطالب ويحول دون حركته اكتظاظ الطلبة في الصف مما ينعكس سلباً على التعامل مع الطلبة وتحسس مشكلاتهم.

### الحلول:

أن تعمل الإدارة و المعلم على توفير الجو الصفي المناسب  
نوعانوعاً ما لتعلم التلاميذ .

تصنيف الطلاب في شعب دراسية على أساس مستواهم التحصيلي

منح الطالب قدراً من الحرية الموجهة .

### أسباب تتعلق بالبيئة الخارجية للطفل :

يمكن إرجاعها إلى عاملين ، هما :

الوضع الإقتصادي و الإجتماعي : لوحظ أن هذا النوع من المشاكل  
(الوضع الاقتصادي والاجتماعي) يلقي بظلاله على المشاكل  
الأخرى، إذ إن معظم المشاكل الأخرى تؤول بشكل

أو بآخر إلى الوضع الاقتصادي الذي بدوره يولد وضعا وضعا  
اجتماعيا اجتماعياً متخلخلاً متخلخلاً ، و بالتأكيد سوف يؤثر على  
دافعية الطلاب للتعلم .

وسائل الإعلام : لها تأثيرات كبيرة على دافعية الطالب للتعلم بسبب  
ما تعرضه من أفلام شائقة تجذب الطالب إليها فيتعلق بها  
كثيراً كثيراً فلا يعد يهتم بما تقدمه له المدرسة .

### تحسين دافعية المعلم للتعليم والتعلم

التعرف على مشكلات المعلمين، وحلها بطريقة تربوية عن طريق  
لجنة منتخبة من قبل المعلمين.

إعطاء المعلم الثقة بالنفس، و بث روح التعاون بين المعلمين في  
المدرسة.

إعطاء الحرية الكاملة للمعلم للتصرف دون قيود، مع مناقشتها في  
آخر العام .

توفير الحوافز المعنوية والمادية فور الانتهاء من أي عمل متميز.

توفير الوسائل التقنية الحديثة كالإنترنت والدورات المتنوعة والندوات التي يحضرها ذوو التخصص في كل مجال من المجالات التي تهم المعلم شريطة أن تخرج عن غبطة التلقين وأن تكون مفتوحة للنقاش الحر .

إثراء المكتبة المدرسية بالمراجع المتنوعة التي تخص كل مجال. إقامة رحلات ترويحية وعلمية وأثرية يتمكن فيها المعلم من رؤية عدة بدائل تستثير دوافعه نحو المعرفة وتنعكس على أدائه المهني. توفير الإمكانيات وفق أحدث ما توصل إليه العلم، حتى يكون لدى المعلم مساحة كبيرة من الاختيار للأساليب والأنشطة في كل مجال.

٩- الخروج عن عبودية المنهج الوزاري وإضافة ما يراه المعلم مناسباً في المنهاج وتصحيح أخطاء المنهج

تنظيم استبانات متعددة تخص عمل المعلمين، وتدور أسئلتها حول إنجاح عمله المهني وإدخال كل ما هو جديد.

إتاحة الفرصة للمعلم في بداية كل فصل دراسي للإطلاع على المنهاج الذي يقوم بتدريسه وفي ضوء معلوماته عن المستوى المعرفي والتحصيلي لطلابهم، يتمكن من إحضار ما يناسبهم.

تحفيز أصحاب الأفكار الجديدة من المعلمين وعدم الاستهانة بأي فكرة إذا كانت لا تفيد في حينها ربما تفيد في وقت آخر.

الإحساس بالمسؤولية تجاه العمل التعليمي وقناعاته بالمهنة المنوط بها.

ربط المعلم بما هو جديد في مجال عمله من بحوث ودورات.

توفير الأمن الصحي والمادي والوظيفي للمعلم في مجال عمله.

عدم الضغط على المعلم وإرهاقه بما يشكل عبئاً عليه يقلل من مستوى دافعيته.

١٧- استغلال ما لدى المعلم من مواهب ضمن تخصصه أو خارجه

أن يجد المعلم موقعه واحترامه في المؤسسة أو المدرسة التي يعمل بها من الإدارة ومن أولياء الأمور بل من المحيط الذي يعيش فيه. شخصية المعلم تقوم على التفاعل والعطاء المتبادل أو الاحترام في الوسط الذي يعمل فيه فإن بدر منه بعض الأخطاء أو الهفوات فنرجو ألا تُنسبنا جميع حسناته وإيجابياتها.

تعزيز الوضع المادي والمعيشي والصحي والنفسي لما لهذه الأمور من أهمية في عطاءاته وإبداعاته.

أن تكون إدارة المؤسسة التربوية ظهيرا وظهرتاً ومعيّنا ومعيناً بل سنداً لعمل المعلم داخل الفصل.

رفع معنويات المعلم وتشجيعه بمختلف الوسائل الممكنة والقيام برحلات ترفيهية وتبادل زيارات اجتماعية واستغلال المناسبات ذات الصلة لتكريمه.

توفير جميع الوسائل التعليمية التي يحتاجها المعلم لتطوير عمله التربوي .

إجراء استبانات دائمة ودورية عن وضع المعلم المادي والمعنوي.

عدم فرض أية فكرة يرى المعلم فيها عدم مناسبتها وترك الحرية له بالالتزام أو عدمه على أساس الحوار الهادف البناء.



## ٢- مشكلة عادات الدراسة الخاطئة

مشكلة عادات الدراسة الخاطئة د. أحمد محمد الزعبي تعد المدارس والجامعات من

المؤسسات التربوية المهمة التي تضطلع بمهمة التربية والتعليم ونقل الثقافة المتجددة، وتوفر

الظروف المناسبة لنمو الطلاب نمواً متوازناً متوازناً جسماً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً واجتماعياً، كما تعد مجالاً محلياً حيويًا حيويًا لرعايتهم وإرشادهم إلى عادات الدراسة الصحيحة، ورعايتهم نفسيًا نفسيًا لمساعدتهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق أفضل إنتاجية أكاديمية ممكنة ولكن الكثير من الطلاب في مراحل الدراسة المختلفة قد لا يعرفون كيفية المذاكرة الصحيحة، ويستنزفون أوقاتهم دون تحقيق ما يطمحون إليه، ولا يستفيدون مما لديهم من إمكانيات جسمية وعقلية

ونفسية واجتماعية واقتصادية بشكل صحيح، مما يؤثر سلباً على تحصيلهم الدراسي، وعلى توافقهم النفسي والاجتماعي. فقد أظهرت الدراسات المسحية الحديثة أن ٦٠% من طلاب

المدارس ممن هم في سن السابعة عشرة في الولايات المتحدة الأمريكية يؤدون واجبات بيتية لمدة تزيد عن عشر ساعات

أسبوعياً أسبوعياً، وأن ٧% تكون لديهم واجبات بيتية ولا ينجزونها، وأن ٦% يقولون: إنه ليس لديهم أي واجب منزلي ( شيفر وميلمان، ٢٠٠٦). ولذلك سوف نتناول مشكلة عادات الدراسة الخاطئة التي يقع فيها كثير من طلابنا ولا يعرفون كيفية مواجهتها بعادات دراسية صحيحة ، **مفهوم عادات الدراسة الخاطئة:**

يقصد بعادة الدراسة الخاطئة الأسلوب أو الطريقة التي يتبعها الطالب في دراسة مادة التعلم، والتي من خلال قراءتها دون ترو وفهم وتذكر لها ومراجعتها باهتمام، كما لا تتم دراستها بقصد التعلم والفهم والحفظ. ففي المدرسة يستخدم الطالب وظائف العقلية ( كالتذكر والتخيل والتفكير والإدراك والانتباه) في التحصيل المعرفي، وذلك من خلال قراءة المادة الدراسية، وفهمها، وتحليلها، وحفظها، وتذكرها، وإجراء تطبيقات عملية حولها ( مثل حل التمارين الحسابية، أو تطبيق قواعد نحوية في الأعراب في مادة النحو..إلخ). وهذه تتم في المدرسة أو في المنزل كواجبات، وعندما لا يتم تنفيذ هذه العملية بشكل ناجح وفعال باستمرار، يمكن القول بأن الطالب لديه عادات خاطئة في الدراسة.

### **آثار عادات الدراسة الخاطئة:**

لعادات الدراسة الخاطئة عدد من الآثار منها: - تعد السبب الرئيس في الفشل والتعلم غير الفعال في المدرسة أو الجامعة .- تؤدي في معظم الأحيان إلى الضعف في التحصيل الدراسي بغض النظر عن قدرات الطالب العقلية، حيث أظهرت الدراسات أن أداء الطلبة ذوي التحصيل المنخفض أدنى من أدائهم المتوقع من خلال اختبارات الذكاء والقدرات العقلية. فالطالب الضعيف في التحصيل هو الذي يكون أدائه أدنى من أداء زملائه في الصف الدراسي بسنتين .

تدني مفهوم الذات لدى الطلبة ذوي عادات الدراسة الخاطئة.

شعور الطلاب بالإحباط وفقدان الأمل في تحسن قدرتهم على التعلم والتحصيل، وهذا ما يؤدي إلى انخفاض رغبتهم في المثابرة وبذل الجهد.

### أسباب عادات الدراسة الخاطئة:

من الاسباب التي تؤدي إلى عادات الدراسة الخاطئة عند المراهقين والشباب من طلاب المدارس والجامعات ما يلي:

عدم معرفته طرائق الدراسة الصحيحة: لا يعرف كثير من الطلاب كيف يدرسون ،كونهم لم يتعلموا مهارات الدراسة الصحيحة في المدرسة أو في المنزل من قبل، أو أنها علمت لهم لكنهم لم يستخدموها، أو لا توجد لديهم الدافعية الكافية لاستخدامها، أو لأن عادات الدراسة الخاطئة قد تحكمت بهم نتيجة ممارستها من قبل.

تدخل الوالدين المبالغ به في شؤون دراسة الأبناء: إن الاهتمام المبالغ به في دراسة الطلاب قد ينطوي على الاعتقاد بعدم مقدرته على العمل باستقلال، وقد يدرك أن إلحاح الوالدين أو أحدهما شرط ضروري لأداء الواجبات الدراسية، متناسياً متناسياً أن الدراسة والواجبات المنزلية هي من مسؤوليته وحده قبل كل شيء، وعليه أن يتحمل بكفاءة هذه المسؤولية.

ضعف القدرة على التعلم: قد تكون بعض اضطرابات التعلم ذات الأساس العصبي موجودة عند بعض الطلاب في المدرسة مثل صعوبات تعلم القراءة، وصعوبات تعلم الرياضيات وصعوبات تعلم العلوم، وصعوبات تعلم الإملاء. وهذه الصعوبات في التعلم يمكن تشخيصها من خلال الاختبارات التربوية والنفسية، إذ إن أي ضعف في هذا المجال ينبغي التعرف عليه وتقييمه ومتابعته.

ضعف قدرة الطالب على ضبط سلوكه: فقد يكون سبب عادات الدراسة الخاطئة عند الطالب مرتبطة ارتباطاً بخلل في وظيفة الجهاز العصبي المركزي، مما يجعله غير قادر على ضبط ذاته،

إذ لا يستطيع الجلوس دون حركة، ولا يتمكن من التركيز فيما يقوله المعلم، ولا يستطيع تجنب المشتتات، كما أن البعض يتصرفون بشكل إباحي، مما يؤثر في دراستهم وقدرتهم على التعلم.

المشكلات النفسية: إن معاناة الطالب من بعض المشكلات النفسية، كالتوتر الناتج عن الخلافات الأسرية، أو الخلافات مع بعض الزملاء، يمكن أن تؤدي إلى صعوبة في التركيز، وكذلك الحال بالنسبة لبعض المشكلات النفسية الأخرى كالقلق والاكتئاب، يمكن أن تعيق كفاءة الطالب في التعلم وتؤدي إلى تدني مفهوم الذات عنده والشعور بعدم الكفاءة، مما ينعكس على تدني دافعيته للدراسة وخفض أدائه في التحصيل .

النزعة إلى الكمال: إن نزعة الطالب لبلوغ الكمال في أداء واجباته الدراسية، يمكن أن تؤدي به إلى تأجيل إتمام هذه الواجبات أو عدم إتمامها نهائياً.

ضعف الدافعية للتعلم: يعد ضعف الدافعية للتعلم أحد أهم الأسباب التي تؤدي إلى تعلم عادات دراسية خاطئة، وتؤدي إلى الخمول والالتكال على الآخرين في تأدية الواجبات الدراسية أو الغش في الاختبارات نتيجة ضعف الاستعداد لأداء هذه الاختبارات.

الخوف من النجاح والرغبة في الفشل : إن بعض الطلاب قد تعلموا عدم بذل الجهد الكافي في التعلم والتحصيل الدراسي، ولكي يدرسوا لفترة كافية من الوقت لابد أن يتعلموا ويتقبلوا فكرة تأجيل إشباع بعض الرغبات الآنية، وأن يعملوا بجدية كافية في الوقت الراهن لكي يحصلوا على مكافآت مؤجلة، مثل الدرجات المدرسية المرتفعة، والحصول على المعرفة، ونيل رضا واستحسان المعلمين والآباء.

التوقعات المنخفضة من بعض الطلاب: إن توقعات المعلمين أو الآباء أو الزملاء المنخفضة من بعض الطلاب ولاسيما الطلاب الفقراء، يجعلهم لا يبذلون الجهد الكافي الذي يتناسب مع ما لديهم من إمكانيات وقدرات، بل يجعلهم يتمثلون هذه القيم ويتصرفون وفقاً لهذه التوقعات، فيكون أداؤهم وفقاً لما توقعه منه الكبار .

### الإجراءات العلاجية لعادات الدراسة الخاطئة:

لابد من التذكير منذ البداية أنه لابد من تعليم الطالب العادات الدراسية المناسبة منذ سنوات دراسته الأولى، حتى يتعلم كيفية أداء واجباته بالطريقة الصحيحة مهما كانت هذه الواجبات بسيطة، فهي واجبات تزداد صعوبة مع تقدم الطالب في سنوات دراسته ومن أجل ذلك لابد من اتباع الإجراءات التالية مع ابنائنا الطلبة:

لابد أن يعرف الطالب أن الدراسة هي مسؤوليته، وأن عدم الدراسة أو التهاون في أدائها يؤدي إلى انخفاض تحصيله الدراسي، وأن مساعدته في تخطيط أوقات الدراسة يجب أن يكون بناء على طلبه.

تنظيم بيئة الطالب الدراسية (غرفة الدراسة)، بحيث تزال كل مشتتات الانتباه كالمجلات، والمسجلات، وكتب التسلية، وألعاب الكمبيوتر... وغيرها.

لابد من توفير الجو المناسب للطالب، بعيداً عن التشويش والتوتر والمشاحنات.

أن يقوم الطالب بتنظيم الوقت ويخصص وقتاً محدداً للدراسة يومياً والالتزام به، والدراسة أولاً بأول بدلاً من جعل الواجبات الدراسية تتراكم عليه والاقتصار في دراستها على ليلة الامتحان.

أن يراقب الطالب سلوكه الدراسي أثناء أوقات الدراسة الفعلية التي يتم فيها التركيز على المهمات التعليمية، والعمل على زيادة زمن المذاكرة اليومي تدريجياً تدريجياً.

أن يكافئ الطالب نفسه عندما ينجز المهمات التعليمية التي خطط لإنجازها، وذلك بإعطاء نفسه فترة راحة لمدة ١٠-١٥ دقيقة بعد كل ساعة إلى ساعتين دراسة، أو يكافئ نفسه بممارسة بعض النشاطات التي يفضلها، مثل مشاهدة التلفزيون، أو اللعب بالكمبيوتر، أو غير ذلك من النشاطات.

أن يستخدم الطالب طريقة SQ3R التي تعني, recite (question), review, survey, read وهي الطريقة التي تقوم على المسح والتساؤل والقراءة والمراجعة والتسميع كأسلوب في الدراسة. فالطالب يجب عليه في بداية دراسته للمادة التعليمية، أن يتصفح العناوين الرئيسية (المسح)، ثم يقوم بتحويل هذه العناوين ورؤوس المواضيع إلى أسئلة (التساؤل)، ثم يبدأ بقراءة الموضوع بحثاً بحثاً عن إجابات للأسئلة (المراجعة)، وأخيراً وأخيراً يعمل على تسميع المعلومات التي تعلمها وراجعها بصوت مرتفع (التسميع)، ثم يقوم بتلخيص النقاط البارزة، وقد ثبت نجاح هذا الأسلوب مع طلبة المرحلتين الثانوية والجامعية ( شيفر وميلمان، ٢٠٠٦).

أن يجزئ الطالب المادة الدراسية الطويلة والصعبة إلى وحدات صغيرة، بحيث يتمكن من دراستها وفهمها وحفظها، ويمارس التدريب المجرأ بشكل يومي وهكذا حتى يتمكن من المادة كلها في نهاية الأسبوع.

لابد من ثناء الآباء على الطالب عندما يحقق تقدماً في دراسته  
ويصل إلى إنجاز أكاديمي مناسب، ولأبأس من تقديم بعض  
المكافآت له بين الحين والآخر

أن يستخدم أسلوب الاسترخاء العضلي للتخلص من القلق والتوتر  
سواء قبل الجلوس للدراسة أم قبل الامتحان - داوود،  
وحمدي، ٢٠٠٤.

### ٣- عدم المشاركة الصفية

لمحة توضيحية : تمثل عدم مشاركة أفراد التلاميذ في المناقشة و  
الأنشطة الصفية في كثير من الأحيان ، عائقا كبيرا أمام تقدم التعليم  
و تنوع أساليبه وطرقه ، كما تثبط من حماس المعلم للتدريس و  
تبعث في نفسه خيبة الأمل والتذمر ، فنسمع في بعض الأحيان  
هؤلاء يشكون من "عدم تحرك الفصل " ، " صمته التام " ، " إن  
الفصل يريد أن يسمع المعلومات ، و لا يريد مناقشتها أو المشاركة  
في تعلمها " ، " يريدون أن يجلسوا في مقاعدهم طيلة الحصة دون  
جهد يذكر منهم " ، إلى غير هذا من تعابير تشير إلى

مشكلة المشاركة الصفية منقبل التلاميذ ، و مشكلة عدم المشاركة  
كما يعنيها الكثير هي عامة ، يعاني منها التعليم في مدارسنا على  
اختلاف مراحلها.

**مظاهر السلوك : تظهر مشكلة عدم المشاركة الصفية بإحدى أو  
كل مما يلي:**

- عدم استجابة التلاميذ لأسئلة المعلم المباشرة.
- عدم قيامهم بالأنشطة الصفية الشفوية أو الكتابية و الاكتفاء  
بجلوسهم في مقاعدهم بهدوء يلاحظون بعض أقرانهم المشاركين.
- عدم قيامهم بدورهم في المناقشة الصفية مع أقرانهم.

المنبهات ( العوامل ) المحتملة : قد ترجع عدم مشاركة أفراد التلاميذ في الأنشطة و المناقشة الصفية إلى المنبهات أو العوامل التالية:

- الشعور بالخجل الذي قد يمنع بعض التلاميذ من المشاركة أو يبطئ منها.
- معاناة بعض التلاميذ من مشاكل أسرية أو خاصة ، مما قد يشوش تركيزهم وانتباههم العام و يضعف من رغبتهم في آراء الغير و التعليق عليها.
- عدم حفظ أو تعلم البعض لمادة المناقشة أو المشاركة الصفية مما يجبرهم على الجلوس في مقاعدهم بصمت انتظارا لانتهاؤ النشاط الصفية.
- خوف البعض من انتقاد أقرانهم لإجاباتهم أو نوع مشاركتهم أو السخرية منها.
- عدم معرفة البعض لكيفية المشاركة الصفية و طبيعتها.

### الخطوات الإجرائية المقترحة:

- محاولة المعلم توزيع التلاميذ الخجولين على مجموعات الفصل ، مع تعمد جمعهم بمن يفضلون من الأقران.
- تعرف المعلم على مشكلة التلميذ الأسرية أو الخاصة و محاولته الاستجابة لها علميا موضوعيا و إنسانيا.
- تعزيز المعلم و تحفيزه لتعلم التلاميذ للمادة ، و ذلك باستعماله أي إجراء يراه مناسباً لعلاج عدم تعلم التلاميذ للمادة و لنوع و درجة و سرعة هذا التعلم.

• استعمال المعلم لأكثر من إجراءات التعزيز السلبي ، و ذلك للحد من سلوك بعض التلاميذ الساخر من إقرانهم ، و لتوفير بيئة صفية بناءة ومشجعة.

• تعليم التلاميذ لمهارة المشاركة ، مستعملا في ذلك الأساليب و الإجراءات المناسبة كالنموذج التالي:

يختار اثنين من التلاميذ الذين يفتقدون مهارة المشاركة أولا و يدرّبهم عليها بالأسئلة و الأجوبة و التعليق ، ثم يضيف لهما تلميذا آخر و هكذا حتى يتكون منهم مجموعة عادية قادرة على المناقشة الجماعية و المشاركة بالخبرات و الأنشطة الصفية المطلوبة.

### ضعف التلاميذ في إنجاز القسمة

لمحة توضيحية : يواجه التلاميذ صعوبات حسابية مثل ضعف القدرة على الجمع أو الطرح أو الضرب أو القسمة في المرحلة الابتدائية و خاصة في الصفوف الأربعة الأولى منها ، و اخترنا مشكلة عمليات القسمة لشمولها و كثرة عدد التلاميذ الذين قد يعانون منها بالمقارنة بالعمليات الأخرى.

مظاهر السلوك : **تظهر مشكلة ضعف القسمة لدى التلاميذ في عدم قدرتهم على إحدى أو كل العمليات التالية:**

• تحديد الرقم أو القيمة المناسبة للقسمة على العدد الثاني المقسوم عليه.

• ضعف إنجاز عمليات الضرب.

• ضعف إنجاز عمليات الطرح.

• ضعف إنجاز عمليات الجمع.

• ضعف القدرة على التحكم بالخانات العشرية و تحويلها حسب متطلبات القاسم و المقسوم عليه.

المنبهات ( العوامل ) المحتملة : إن أهم العوامل المسببة لمشكلة الضعف في إجراء

عملية القسمة في رأينا هو عدم تمكن التلاميذ من مبادئ الجمع أو الطرح أو الضرب

منفردة أو مجتمعة . فكما هو معروف أن أولى العمليات الحسابية الأساسية هي الجمع ، حيث أن معرفتها من التلاميذ ضرورية لمعرفة الطرح والتمكن منه ، كما أن معرفة

الجمع و الطرح ضرورية أيضا لإدراك عمليات الضرب و إنجازها . و لا سبيل لأي

متعلم من القيام بمتطلبات ضرب الأعداد بسيطها أو مركبها دون تمكنه التام من مفاهيم الجمع أولا ثم إلى درجة معقولة من مفاهيم الطرح . أما في القسمة ، فالأمر أشمل و أكثر تركيبا ، لأن فهم مبادئ و إجراءات كل من الجمع و الطرح و الضرب من التلاميذ يصبح أمر لا غنى عنه للقيام بالقسمة مهما كان نوعها و محدوديتها.

الحلول الإجرائية المقترحة : لعل الذهن يتبادر عند البحث عن حل للمشكلة هو

الرجوع بالطلاب إلى مفاهيم العمليات الثلاث و تعزيزها لدى الطلاب ، و لكن هذا ليس شرطا بل إن المعلم يفضل أن يتعرف في البداية على مواطن الضعف بالتحديد ، ثم يتابع تأكيد السلوك الصحيح و تعزيزه و ، الإشارة إلى السلوك الخاطئ لتفاديها ، ويمكن للمعلم أن يستخدم ما يراه للتأكيد على تلك المفاهيم للتمهيد للقسمة.

**التسرب الفكري ( السرحان ) من جو الحصّة**

1-لمحة توضيحية : يشعر المعلم أحيانا أثناء الشرح بأن بعض التلاميذ لديه يسودهم الصمت التام ، أو النظر المركز المستمر إليه أو إلى خارج الغرفة الدراسية وعندما يميل إلى سؤالهم عن نقطة تم شرحها أو عما انتهى من قوله ،يقفون ( كما في العادة في تعليمنا ) قائلين "أحداهم " ها " أو " لم أسمع يا أستاذ " ، أو يجيب اجتهاداً أي شيء يخطر بباليه في تلك اللحظة . نطلق على مثل هذا السلوك عادة في التربية بالتسرب الفكري أو السرحان. DAY DREAMING و كما هو واضح من حديثنا الحالي ، فإن نتائج المباشرة تنعكس سلبياً على تعلم أفراد التلاميذ وتحصيلهم وتنمية عادات غير مستحبة اجتماعياً لديهم كما هي الحال في الانزواء و الانطواء على النفس.

٢- مظاهر السلوك : يبدو التسرب الفكري أو السرحان لدى التلاميذ بالمظاهر التالية

:-

- النظر المركز المستمر نحو ناحية معينة في الفصل أو خارجه ، مع عدم الحركة أو التحدث بشيء – الصمت التام.
- عدم المشاركة الصفية أو محدوديتها.
- عدم متابعة الشرح أثناء الحصة.
- عدم إنهاء الواجب الصفي أو البطء الشديد في إنجازه.

3-المنبهات (العوامل) المحتملة : يمكن أن تكون منبهات أو أسباب سلوك السرحان ما يلي:

- اعتماد المعلم المستمر على أسلوب المحاضرة في التدريس إن المحاضرة بعدم

تشجيعها عادة لمشاركة التلاميذ في عملية التعليم و تركيزها على أهمية الاستماع و الهدوء من الحضور (التلاميذ) يحفز قسماً غير

قليل منهم على التسرب الفكري و الانشغال بأمر جانبيه تهم التلميذ أو أسرته

• خبرة التلميذ لمشكلة شخصية أو أسرية تأخذ عليه إدراكه وقدرته على التركيز فيميل إلى السرحان محاولاً محاولاً حلها أو التفكير بها.

• صعوبة المادة الدراسية لديه ، حيث يشعر التلميذ معها بسهولة السرحان أو التسرب بدل محاولته و عدم استطاعته.

4-الحلول الإجرائية المقترحة : يتغلب المعلم على مشكلة التسرب الفكري أو السرحان لاعتماده للإجراءات و المبادئ التالية:

• تنويعه لأساليب وأنشطة التدريس وعدم اعتماده على المحاضرة أو الإلقاء إلا عند

الضرورة ، كما هي الحال في كون المعلومات جديدة كلياً على التلاميذ او صعبة جداً أو توضيح خبرة شخصية لديه.

•مقابلة التلميذ و التعرف على مشكلته الشخصية أو الأسرية ومحاولته الاستجابة لها إنسانياً وموضوعياً .

•تعرف المعلم على مواطن الصعوبة التي يواجهها التلميذ في المادة الدراسية

والاستجابة لها حسب مقتضيات الموقف التعليمي وحاجة التلميذ وقدراته العامة.

#### ٤- ظاهرة الرسوب المدرسي عند الاطفال

تغيب الأرقام والإحصاءات الرسمية والدقيقة لنسب التسرب المدرسي في عصر يكرّس حقّ كل طفل في الحصول على فرصة من التعليم الأساسي. في حين تشير الاحصاءات في الولايات

المتحدة الاميركية الى ان ١٥% من الشباب الاميركي لم يكملوا  
تحصيلهم العلمي بمختلف طبقاتهم الاجتماعية.

ومن هنا، يعديّد التسرب المدرسي من المشاكل التي تواجه غالبية  
الدوائر التربوية في مختلف دول العالم وتختلف أسباب التسرب  
باختلاف المراحل التعليمية. فما هي الاسباب وراء التسرب  
المدرسي عند الاطفال وما هي أبرز الحلول للوقاية من هذه  
الظاهرة المتفشية في المجتمع .

فهل الرسوب ناتج عن ضعف الرغبة في التعلم، أم ضعف  
المستوى؟ وهل له علاقة بإهمال الاهل أو بالواقع الاقتصادي  
المحدود؟

### أسباب الرسوب

ان أسباب الرسوب متعددة ولا يمكن حصرها لأنها متعددة  
ومتشعبة. ورغم ان بعضها يكون متشابها ومشاركا بين التلاميذ في  
خطوطها العريضة إلا أن الكثير منها يختلف من تلميذ لآخر نظرا  
لإختلاف العوامل والظروف .

### ومن أبرز العوامل المسؤولة عن الرسوب المدرسي:

الاسباب الذاتية : عدم التركيز في الصف، الخوف، عدم الثقة  
بالنفس، مشاكل سلوكية ،ضعف القدرة الاستيعابية لدى الطفل،  
كراهية للمدرسة، ضعف أو عجز في النطق والكلام ،الصعوبات  
التعلمية...

الاسباب العائلية : عدم حث الطفل على التعلم والمثابرة في  
تحصيل علمه، لامبالاة الاهل وإهمالهم في مراقبة الطفل  
ومساعدته في فروضه المدرسية. إضافة إلى وجود تفكك أسري أو  
خلافات زوجية كالطلاق او مشادات كلامية، الجهل وقلة المعرفة

لأهمية العلم، القسوة والعقاب عند رسوب او التراجع في المدرسة،  
الفقر والحالة المعيشية الصعبة...

**الاسباب المدرسية :** سوء المعاملة في المؤسسة التربوية، عدم  
مساعدة المعلم لتلاميذه والعمل على حل مشاكلهم، التمييز بين  
التلاميذ، سلطة إدارية تركز على المنهج بدلا من التلميذ، عدم  
تشجيع الطلاب...

**الاسباب الاجتماعية والثقافية :** عدم ارتباط المناهج بحاجات  
المجتمع وعم تلبية اهتمامات الأطفال وهوايتهم، انخفاض مستوى  
الاسرة الثقافي والاجتماعي، ضعف صلة المدرسة بالمجتمع...

### **أسلوب علاجي**

توفير التعليم " العلاجي " المرّكّز لهؤلاء المراهقين ضمن  
مجموعات مصغرة تسمح بإقامة علاقة متفهمة بين التلميذ والمعلم.

وضع خطة من ادارة المدرسة لتحديد الطلبة الذين يحتاجون إلى  
مهارات إضافية ووضع دروس تقوية لهم ليس على مستوى  
المادة الدراسية فقط، بل على مستوى التثقيف الاجتماعي .

تعزيز الصلة بين المدرسة والاهل لمعالجة أسباب التسرب عند  
الطفل والتعاون فيما بينهما لإخراجه من هذه الدوامة.

تقديم الدعم الاجتماعي والمعنوي للتلميذ لتحقيق ذاته وإعادة ثقته  
بنفسه.

توفير البديل المناسب لهؤلاء التلاميذ كالتدريب المهني لتسهيل  
انخراطهم في المجتمع .

تشجيع التلميذ على الانخراط في نشاطات جماعية ليشعر انه  
عنصر فعال ووجوده مهم بالنسبة للآخرين.

## ٥- التقنيات الحديثة في تحسين جودة التعليم

إن الحديث عن أهمية ودور التقنيات الحديثة في تطوير ودعم البحث العلمي وتحسين العملية التعليمية نحو النوعية يتطلب بداية التعريف بهذه التقنيات الحديثة التي طرأت على التعليم بمختلف مراحلها ، فاتخذ هذا الأخير مساراً جديداً كان له تأثير عميق على كافة أطراف العملية التعليمية سواء المدرس أو المتمدرس أو محتوى ومضمون ونوعية التعليم ، فما المقصود بالتقنيات الحديثة.

الجدير بالإشارة أن ثمة مصطلحين مترادفين فالبعض يستخدم عبارة تقنيات التعليم ، في حين يستخدم البعض الآخر تكنولوجيات التعليم، وفي الحقيقة أن هذه المصطلحات مترادفة فيما بينها، فلا يمكن الحديث عن دور هذه الأخيرة إلا من خلال الوقوف عن المقصود بها، لمعرفة مدى مساهمتها في تطوير وتحسين نوعية التعليم.

### التعريف بالتقنيات الحديثة

إن استخدام التقنيات الحديثة تعد من سمات العصر الحديث واهتمامات الجيل المعاصر الذي يكاد لا يستغني عنها في كافة أوقاتها أثناء العمل أو في وقت الراحة والاستجمام ولكن التطور المعرفي الهائل الذي شهدته الألفية الثالثة، ساهم بشكل واضح في إحداث تطورات هائلة على المجتمعات في مختلف الميادين.

ويعد الميدان التعليمي أهم الميادين التي تأثرت بهذا التغيير لاسيما المؤسسات التعليمية بمختلف درجاتها.

لقد تعددت التعاريف والمفاهيم بشأن التقنيات الحديثة، فهناك من يعرفها بأنها الوسيلة الناقلة للعلم والمعرفة والمهارة ، وورد في تعريف آخر أنها وسيلة من وسائل تطوير المنهج التعليمي.

كما ورد في تعريف آخر بأنها أسلوب توظيف البرامج التقنية في التربية بهدف زيادة فعالية العملية التربوية ورفع نقاشها من خلال إعادة تخطيطها وتنظيمها وتنفيذها وتقييم المخرجات التعليمية وهي منظومة متكاملة من الأجهزة والبرمجيات والإجراءات والعمليات التي يوظفها المدرس في العملية التعليمية.

كما ورد في تعريف آخر بأنها مجموعة من المعلومات والنشاطات المتعلقة بإنتاج وتشغيل وتخزين ونقل ومعالجة ونشر وتحليل المعلومات التي توفرها وسائل الاتصال الحديثة.

من خلال هذه التعاريف التي ذكرتها يمكن تقديم بعض الملاحظات بشأنها:

فهذه المفاهيم أغلبها تركز على معطيات جوهرية وهي: اعتبارها وسيلة للعلم والمعرفة، تهدف إلى تطوير المنهج التعليمي، وتستخدم البرامج التقنية عن طريق التخطيط والتنظيم المحكم.

ضف إلى ذلك أن استخدام هذه المصطلحات الحديثة تزامن مع التطور التكنولوجي الذي عرفته الحقبة الأخيرة من القرن العشرين، كما ارتبط ظهورها مع ظهور العلم التطبيقي التقني وهي تحمل فغي طياتها العديد من المعاني الدقيقة التي تعبر عن تكنولوجيا التعليم أبرزها: النظريات والبحث، الإنتاج، المواد التعليمية، التقييم التخطيط بالإضافة إلى العنصر البشري الذي يعتبر الركيزة المحورية لهذا العلم التقني.

وفي الأخير نشير أن تقنيات التعليم لها أهدافها ونظرياتها التي تعتمد غالبا على التطبيق والديناميكية المتطورة، كما تعتمد على مجموعة من الإجراءات الدقيقة والمعقدة، والتي من شأنها التأثير على العملية التعليمية سواء إيجابيا أو سلبيا.

لذلك سنحاول من خلال الحديث عن دور تقنيات التعليم في تحسين جودة التعليم وتدعيم البحث العلمي التعرف على هذه الجوانب بدقة ، ومدى انسجامها مع الشروط الموضوعية للتعليم.

## ٥- أثر التقنيات الحديثة على العملية التعليمية

كما هو معلوم أن التعليم التربوي اعتمد ولفترة تاريخية ممتدة على الطرائق الكلاسيكية التي حققت أهدافا متنوعة في التحصيل العلمي، لاسيما الشروحات، التحضير المستمر للدروس التي يتم إلقاءها من طرف المدرس الذي كثيرا ما يبذل مجهودات مستمرة بهدف الوصول إلى التلقين الجدي للبرنامج التعليمي. والجدير بالإشارة أن الكتاب يعد عنصرا محوريا في تحقيق هذا الهدف، إلا أن معطيات الثورة المعلوماتية أدت إلى تغيير هذا الدور، فمن الشرح والتحضير المستمر إلى التخطيط والتقييم، حيث أصبح التعليم يعتمد على مراحل مركبة تعتمد أساسا على التخطيط والتنظيم وتقاسم الأدوار بين المعلم والمتدريس، حيث أتاحت لهذا الأخير الفرصة والمجال الواسع للمشاركة في إنجاح العملية التعليمية بمفهومها الحديث من خلال القدرات التي أصبح يتمتع بها الطالب في مجال الاتصال والتفاعل والانسجام مع التقنيات الحديثة وما توصلت إليه المعرفة في مختلف المجالات والتخصصات العلمية.

إلا أن هذا التطور لا يعني التقليل من قيمة المعلم أو المدرس لأنه يعد محورا جوهريا في استخدام التقنيات الحديثة والتحكم فيها، وهذا من خلال اعتماده على الخبرة والتخصص العلمي الدقيق الذي يجعل منه شخصا مؤهلا لتطوير البحث العلمي وتحسين جودة التعليم.

لذلك يمكن القول أن دور المدرس في ظل التقنيات الحديثة أخذ منعطفًا جديدًا يتطلب مسايرة مزايا وإيجابيات هذا العلم الحديث الذي أشر بشكل كبير على الدور الكلاسيكي لأطراف العملية التعليمية والتي أصبحت تعتمد على الديناميكية والحيوية، وبلا شك أن هذا يقودنا إلى التعرّيج على الجوانب الإيجابية لتقنيات التعليم الحديثة التي حولت العالم بالفعل إلى قرية صغيرة يمكن التحكم في كافة أركانها ومعطياتها.

إن تقنيات التعليم الحديثة تعتمد على أهداف ومزايا جعلها تغزو العقول البشرية وتؤثر عليها كما وكيفًا وهذا من خلال اعتمادها على عناصر جوهرية حققها عصر العولمة والمعلوماتية، فهي تهدف بالدرجة الأولى إلى تعلم عدد هائل من العقول البشرية، نظراً لاعتمادها على وسائل متطورة في نقل المعلومات والمعارف العملية، لاسيما شبكة الإنترنت التي أصبحت تشتغل بشكل واسع في كافة مجالات البحث العلمي، لاسيما في إعداد المشروعات العلمية الأكاديمية.

ما دام أنها تشمل جميع المعرفة العلمية النظرية والتطبيقية، كما أصبح جمع البيانات والمعلومات أسرع ما كان عليه في السابق، بحيث يستطيع الباحث التوصل إلى نتائج الدراسة في فترة زمنية قصيرة، ما يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والمال، والتنقل الذي

يضطر أن يقوم به للحصول على المصادر والمراجع العلمية، لأن الإنترنت هي شبكات من الترابط ذي نطاق عالمي واسع.

ومن الجوانب الإيجابية التي حققها استخدام التقنيات الحديثة في التعليم التغلب على مشكلة البعد الزماني والمكاني للوصول إلى المعرفة العلمية، نظراً لتطور شبكات الاتصال عالمياً والتي تنقل

المعرفة العلمية في وقت سريع فلم يعد من الصعوبة بمكان جمع المادة العلمية أو تحصيل المعارف.

بالإضافة إلى مسألة إيجابية حققتها بنجاح استخدام هذه التقنيات وهي التغلب على مشكلة نقص التجهيزات التعليمية التي غالباً ما كانت تطرح بحدة في ميدان تطوير البحث العلمي في كافة المستويات التعليمية.

إلا أن الجوانب الإيجابية التي أسفر عليها استخدام تقنيات المعرفة الحديثة لا تخلو من سلبيات وعيوب، فإن كان الهدف الأساسي من إدخالها في مجال البحث العلمي هو تحديث وتطوير التعليم وتميمته كما ونوعاً، من خلال الاعتماد على ما يعرف بالمكتبات الإلكترونية، والأجهزة السمعية والبصرية ذات الطابع الإلكتروني، واستحداث الأجهزة المتعلقة بعرض البيانات، فإن هذا الاستعمال المتطور لا يخلو من عيوب وسلبيات.

وفي هذا نشير إلى مع ذكره الدكتور محمد السعيد: بأن التكنولوجيا الحديثة تعتبر بمثابة سلاح ذو حدين والفارق بين إيجابياتها وسلبياتها في العصر يتوقف على مدى استخدام الفرد لها.

ونحن نقف على عبارة "مدى استخدام الفرد له" إن هذه العبارة توحي بأن كيفية الاستخدام هي التي تبرز إيجابياتها وسلبياتها، فإذا تم استخدامها بشكل إيجابي وهذا عن طريق التحكم فيها والتأكد من مصادر المعلومات المعروضة ومدى صحتها، فإن هذا بلا شك تتحقق معه جوانب إيجابية سواء للملقن أو للمتلقى لهذه المعلومات والمعارف، عكس ما إذا كان هذا الاستخدام بأسلوب عشوائي دون مراعاة الضوابط والقيود والأخلاقيات التي تجعل من التكنولوجيا الحديثة مصدراً للمعلومات وتحسين المعارف وتطوير التعليم والسير به نحو الجودة على غرار هذا التعليق سنتناول مسألة ذات أهمية في التعامل مع التكنولوجيات الحديثة والتي

سأحاول الإجابة عنها من خلال التساؤل الآتي: ماهي القيود والضوابط التي تجعل التقنيات الحديثة وسيلة لتطوير البحث العلمي وتحسين جودة التعليم.

## المرجع

كتاب المشكلات الصفية السلوكية التعليمية الاكاديمية د. محمد حسن العميرة

### مشكلات سلوكيه للتلاميذ بيئية

#### ٥- مشكلات سلوكيه للتلاميذ بيئية

##### ١- المشكلة : ( التدخين)

تتمثل مشكلة التدخين في اعتياد التدخين في مرحلة مبكرة من العمر قد تبدأ في بعض

الأحيان في المدرسة الابتدائية وما يترتب على هذا السلوك من أضرار بدنية على الشخص نفسه وقد تؤدي إلى مشكلات أخرى أكثر ضرراً بالفرد والمجتمع مثل تعاطي المخدرات .

##### سلوك المشكلة :

مشاهدة الفرد وهو يدخن في أماكن بعيدة عن الأنظار داخل المدرسة أو خارجها .

الاجتماع مع آخرين للتدخين .

- . أعراض السعال الشديد .
- . رائحة الفم ولون الأسنان .
- . العوامل التي تساعد على وجود سلوك المشكلة :
- . تقليد الأب أو الآخرين .
- . تقليد نماذج سيئة في المجتمع .
- . أفكار خاطئة وتصورات خاطئة حول التدخين .
- . ضغوط داخل الفرد .
- . تعزيز من زملائه ( تشجيع . )
- . التساهل في التربية .
- . ضعف الوعي الديني .
- . مساندة مجموعة الأصدقاء .
- . التعرف على المشكلة :

- . الطالب نفسه يطلب مساعدته في المشكلة .
- . ملاحظات المدرسين .
- . الوالد .
- . ملاحظات المرشد .
- . ملاحظات زملاء الطالب .

### الأدوات التي تستخدم لجمع المعلومات حول المشكلة :

- . المقابلة .
- . الملاحظة من جانب المرشد .
- . الملاحظة من جانب ولي أمر الطالب .

. الملاحظة الذاتية.

## الأساليب الإرشادية :

الإرشاد الديني وبيان رأي الدين في التدخين من حيث أن الدخان في الخبائث .

النصح .

الإقناع والعلاج العقلاني الانفعالي .

ضبط المثير .

قوة الإرادة – الضبط الذاتي .

العقاب السلبي .

زيادة مراقبة الوالد أو ولي أمر الطالب لسلوك الطالب وتصرفاته .

تفكيك الصحبة الفاسدة .

إدماج في المجموعات الخاصة بالأنشطة المدرسية .

الإرشاد بالقراءة .

برامج متخصصة لعلاج المدخنين .

تعزيز السلوك المضاد .

العلاج بالواقع .

إرشاد الأقران بواسطة آخرين أقلعوا عن التدخين .

أسلوب التنفير .

المساندة من أفراد الأسرة .

ملحوظة :

أظهرت أبحاث حديثة أن التدخين ( تدخين التبغ ) يؤدي إلى الإدمان شأنه في ذلك شأن مواد مخدرة <sup>١٣</sup> الهيروين والكوكاين

والأفيون والحشيش وغيرها ، بجانب ما هو معروف عن أضراره الصحية وخاصة علاقته بأمراض الصدر والسرطان

## ٢- المشكلة : ( المخدرات )

انزلاق الطالب إلى هاوية المخدرات ، مما يؤدي إلى تغيير عضوي ونفسي تتضح آثاره من سلوكياته الشخصية وفي حالته البدنية وما يصاحب ذلك من مشكلات أخرى يسببها لأسرته وللمجتمع .

### سلوك المشكلة :

يكون الطالب في حالة اعتماد ( إدمان ) على نوع من أنواع العقاقير الضارة سواء كانت مهدئات أو منشطات أو مسكنات أو مواد هلوسة أو غيرها .

وتتمثل حالة الإدمان في الآتي :

رغبة قهرية لتعاطي المادة التي يعتمد عليها .

ميل لزيادة الجرعة التي يتعاطاها من وقت لآخر .

اعتماد بدني نفسي على آثار المادة .

آثار ضارة على الفرد وعلى المجتمع .

ولكل نوع من أنواع المواد المخدرة آثاره الخاصة على الفرد والتي يعرف بها من الناحية التشخيصية فيقال اعتماد على الحشيش أو الاعتماد على المورفين أو اعتماد على الكوكايين وهكذا .

وبجانب الآثار البدنية والنفسية للاعتماد على المخدر قد تنشأ حالات تسمم تؤدي أحياناً أحياناً إلى الوفاة .

ونتيجة لتعاطي ( المواد المخدرة ) قد تنشأ عديد من المشكلات من المدمن سواء في أسرته أو في جيرانه أو في المدرسة أو مع زملائه أو في المجتمع بصفة عامة ويتطور سلوكه إلى العنف

والسرقة وسرعة الشعور بالإجهاد البدني والغضب وخاصة ما يحدث من نوبات عند الانقطاع عن المادة المخدرة لفترات وهي ما تعرف بزملات أو نوبات الانسحاب عن المخدر .

### العوامل المساعدة على ظهور المشكلة :

ضعف التربية الدينية التي توجه الأسرة بها الطفل .

الصحة الفاسدة .

عدم مراقبة الوالد لأبنائه .

التشدد الزائد مع الأبناء وانفصال العلاقة بينهم وبين آبائهم .

### التعرف على مشكلة :

الطالب نفسه .

ملاحظات ولي أمر الطالب .

ملاحظات المدرسين ( وجود أعراض بدنية وسلوكية . )

ملاحظات الزملاء .

أثناء إرشاد طلاب آخرين .

ملاحظات المرشد .

الأدوات :

• المقابلة .

• الملاحظة .

• اختبارات فيزيولوجية متخصصة في المستشفيات .

### الأساليب الإرشادية :

يجب أن يخضع الطالب لبرنامج علاجي شامل خاص بالمدمنين إذا يبين إدمانه فعلاً ويحسن أن يحيل المرشد مثل هذه الحالات

بعد التشاور مع ولي أمر الطالب وإدارة المدرسة إذا كان الطالب قد تقدم بطلب مساعدته حول المشكلة ، أما إذا كانت الحالة قد اكتشفت بواسطة المرشد مثل تعاطي المخدرات داخل المدرسة أو وجود مجموعة ترتبط ببعضها حول هذه المفسدة فيجب اتخاذ الإجراءات الإدارية والنظامية المناسبة بالتشاور بين المرشد ومدير المدرسة .

أدوار أخرى للمرشد في مشكلة الإدمان :

نظرانظراً للحاجة إلى جهود متخصصة داخل بيئة علاجية فإن المرشد كما قلنا يوضح للمسترشد أنه لن يتعامل مع حالته علاجياً علاجياً لعامل الوقت والإمكانات المطلوبة ويتخذ الإجراءات المناسبة لإحالتها لجهة متخصصة .

ولكن بالنظر إلى مشكلة الإدمان وتهديدها للشباب بصفة خاصة وفي مرحلة التعليم فإن المرشد الطلابي عليه واجب في مستوى الإرشاد الإنمائي بإعداد برامج توعوية مناسبة وكذلك من مستوى الإرشاد الوقائي بدوام ملاحظة سلوكيات الطلاب داخل المدرسة وحولها ، وبصفة خاصة ملاحظة سلوك الشلل ومساعدة الطلاب على الوقاية من خلال :

برنامج للإرشاد الديني .

برنامج مناسب للتوعية .

الإرشاد بالقراءة . الاتفاق مع أمين المكتبة ولا بد أن يكون المرشد قد أطلع على الكتاب لكي تكون القراءة مقننة .

إدماج الطلاب في مجموعات للأنشطة تساعدهم على تصريف طاقتهم .

الحزم في ضبط السلوك داخل المدرسة .

دوام الاتصال مع الوالدين لمناقشة المشكلات التي تبدو من أبنائهم وللتعاون في مراقبة سلوكهم خارج المدرسة .

### ٣- المشكلة : ( التقاليع )

تظهر لدى الشباب من وقت لآخر تقاليع تتصل بالملبس وطريق الحركة أو الكلام أو مظاهر مثل إطالة الشعر وإطالة الأظافر أو الانخراط في أنشطة وتصرفات متنوعة في قيادة السيارات ( التفحيط ) واستخدام بعض النماذج الكلامية وغيرها .

### سلوك المشكلة :

هذه المشكلة ذات سلوكيات متنوعة وغير مستقرة ، فالتقاليع تظهر وتنمو وتنتشر ثم تخبو بعد فترة تطول أو تقصر لتحل محلها أخرى ، وللتقاليع نتائج ضارة على الشباب أنفسهم وعلى المجتمع الذي يعيشون فيه ومن شأن بعضها أن تلهيهم عن واجباتهم الدينية والحياتية وقد تتسبب في إيذاء مشاعر الآخرين أو الإضرار بهم .

### العوامل المساعدة على وجود المشكلة :

الإعلام بوسائله المختلفة وما ينشره من قصص وحكايات وصور وأفلام تظهر هذه التقاليع .

الإعلانات التي تظهر نجوم الكرة والفن وهم يلبسون البسة معينة أو يقومون بتصرفات معينة .

ضعف التنشئة داخل الأسرة والتسيب في تربية الأبناء وعدم إحكام الرقابة عليهم وضعف توجيه الوالدين .

عدم وجود التوعية الكافية للشباب .

نقص التوعية الدينية داخل الأسرة .

نقل التقاليع من الخارج من خلال السفر إلى الخارج وسريانها بسرعة .

توفر الأدوات التي تساعد على انتشار هذه التقاليع من ملابس وأدوات ( مثلثامثلاً نظارات من نوع معين ) وغيرها.

### التعرف على المشكلة :

ملاحظات المرشد واطلاعاته على ما يكتب حول المظاهر السلوكية للشباب واحتكاكه بالمجتمع الطلابي .

### الأدوات التي تستخدم لجمع معلومات عن المشكلة :

الملاحظة الواعية من المرشد لما يجري في بيئة المدرسة وما يلاحظ المدرسون وفي بيئة المجتمع حول المدرسة وما يقرأه في الصحف من تحذيرات يكتبها رجال الفكر وما يستمع إليه من خطب في المساجد وغيرها من المطبوعات التي تنشرها الهيئات الدينية وكذلك ما يجري من مناقشات حول الظواهر الاجتماعية في المؤتمرات العلمية وفي وسائل الإعلام .

### الأساليب الإرشادية :

الإرشاد والتوعية الدينية .

النصح والإقناع .

أسلوب النمذجة والتعلم بالاعتبار .

العلاج العقلاني الانفعالي .

الإرشاد الجمعي .

أساليب عقابية عند الضرورة ( من جانب إدارة المدرسة . )

عرض الموضوع في مجلس الآباء .

التشاور مع أولياء الأمور بشكل فردي حول مشكلات أبنائهم .

التوعية من خلال وسائل الإعلام.

٤- جنوح الطلاب الأعراض المبكرة والأسباب والعلاج

يَعْرِفُ جنوح الأحداث لغوياً بأنه الفشل في أداء الواجب، أو أنه ارتكاب الخطأ أو العمل السيئ، أو العمل الخاطئ، أو خرق القانون من قبل الصغار. أما علم النفس فينظر إليه على أنه انتهاك بسيط للقاعدة القانونية أو الأخلاقية وخصوصاً لدى الأطفال والمراهقين.

وتجري محاكمة الأحداث الجانحين في محاكم خاصة، ويصار إلى وضعهم في إصلاحيات لتقويم اعوجاجهم وإرشادهم وإعادة تأهيلهم وتدريبهم، ومعالجة مشاكلهم النفسية والجسدية والأسرية.

### الأعراض المبكرة

إن مشكلة الجنوح من أكبر المشاكل التي تواجهها المجتمعات المعاصرة ولا سيما جنوح الأحداث الصغار. ويزداد تفاقم هذه المشكلة بسبب انشغال الآباء والأمهات وانصرافهم عن توجيه الرعاية الأبوية والإشراف الدقيق على أبنائهم.

قد تظهر لدى الطفل في عمر ٤ إلى ٦ سنوات بعض التغييرات السلوكية والتي تحتاج إلى حكمة بالغة من الأم والأهل بصفة عامة، لمواجهتها ودرء أخطارها في المستقبل. ولعلّ من ابرز تلك السلوكيات البسيطة التي قد تتحول بمرور الوقت إلى مشكلة، لجوء الطفل إلى

اخفاء أشياء تخصّ الآخرين، ربما حباً في التملك أو رغبة في حرمان الآخرين منها، وذلك في البيت أو المدرسة على السواء. ولا شك أن بعض الأمهات قد لمسن تلك الظاهرة حين

يخرج الطفل من منزل صديقه وقد أخفى لعبة ليست له بين ملابسه، أو حينما تجد نقودها في حقيبة أو جيب ابنها فتنهال عليه بالضرب والتوبيخ.. والواقع أن الطفل الذي يقدم على فعل ذلك يعرف أنه يرتكب خطأً بدليل أنه يخفيه ويكذب وينكر فعلته. واكتشاف سلوك الطفل خطوة هامة في العلاج والرجوع عن

الخطأ. غير أنه إذا مرّت أكثر من تجربة من هذا النوع مع الطفل من دون أن يكتشفها الأهل، فإن هذا السلوك يستمر.

## كيف نعالج الخطأ؟

إن الضرب والتوبيخ لن يفيدا في هذا المجال، ولا بد من التحوار مع الطفل بهدوء ومطالبته بعدم تكرار هذا العمل مرة أخرى، وبإعادة الشيء الذي أخذه إلى أصحابه والاعتذار عن الخطأ الذي ارتكبه.

وكثيراً ما يحدث أن لا تعير الأم أي اهتمام لسلوك مماثل لما سبق ذكره، ولا تكلّف نفسها عناء الاستفسار عنه من باب انه شيء تافه. وقد تسأل الطفل فيجيب بأنه وجد هذا القلم مثلاً... على الأرض... لا يجب التسليم بصدق ما قاله الطفل بسهولة، ومن الضروري إفهامه أهمية إعادة ما هو ليس له إلى مكانه، أو البحث عن صاحبه، وبذلك يدرك أهمية الأمانة.

وينصح بعض علماء التربية باختبار أمانة الطفل من خلال خطوات بسيطة. مثلاً، ضعي بعض النقود على المنضدة واطريها فترة ولاحظي ما اذا كانت يده ستمتد إليها أم لا. فبذلك قد تكتشف بعض السلوكيات التي تستدعي التدخل السريع لمعالجتها. إلا أن الأم مطالبة أيضاً بأن تراجع سلوكها مع طفلها، وأن تدرك أنها عندما تحرمه من شيء ملّح أو من أبسط الأشياء، فإنها بذلك قد تدفعه إلى سلوك لا تريده. ومع استمرار الضغط قد يضطر إلى الكذب والمبالغة في اخفاء السلوكيات السيئة.

## الأسباب

من أسباب جنوح الأحداث ضعف الرقابة الأسرية وفتور سلطتها والتأثر بموجات السخط العالمية التي تنتشر بين الشباب، والفقر والمرض والإحباط، والمشكلات العاطفية والاجتماعية والأسرية . ولعل الفقر على رأس اسباب الجنوح علماً أنه ليس السبب الوحيد، ولا الأهم دائماً، ولكن

المقصود هو أنّ الفقر يسبب الإحباط، ويمنع من إشباع الحاجات وتحقيق الرغبات فيدفع إلى الكذب والسرقة والجنوح. وهو أيضاً سبب للمرض، كما أنه من أهم أسباب الجهل والشقاق العائلي، وكلها عوامل تسهم في الجنوح .

على أن هذا لا يعني أن الجنوح هو من سمات الفقراء وأنّ الأغنياء معصومون، فالكثير من الفقراء أصحاب أخلاق فاضلة وسلوك قويم لا تشوبه شائبة، والكثير من الأغنياء والمترفين يجنحون بسبب الحرمان العاطفي وإهمال الأهل أو بسبب خلافاتهم.

ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا إن البيت الذي يسوده عطف الأب وحنان الأم ويقوم فيه التفاهم بينهما، قادر على أن يعوّض الطفل عن كثير من الفقر والحرمان، وقادر على أن يجنّب العديد من المزالق الخطرة.

## العلاج

يركّز علاج الجنوح على توجيه طاقات الفرد نحو نواح إيجابية (الأنشطة الثقافية والرياضية والفنية)، وتعزيز قدراته ودعمه نفسياً ومعنوياً وتشجيعه للمضي نحو الأفضل، وإزالة

المشاعر السلبية التي يعانيتها (الخوف والعداء والشعور بالذنب، وبالذونية)، وإبعاده عمّا يثير أعصابه، وتعليمه ضبط انفعالاته. ويأخذ العلاج بعين الاعتبار خصوصية كل حالة وأسبابها، ويسعى إلى تعديل عادات الحدث عن طريق التوضيح والإقناع، والتأكيد على فهم ذاته

وحدوده (ما له وما عليه)، وتعديل استجاباته السلبية والعدوانية وسلوكه الاندفاعي عن طريق النصح والإيحاء (نعاقب على السلوك الخاطئ ونعزز السلوك المرغوب). توفير الرعاية بعد العلاج يتّم عن طريق برامج تدريب وتشغيل ومتابعة التعليم، وعلاج الصعوبات والمشكلات التي تعيق إعادة الاندماج بالمجتمع. وكذلك، تعديل اتجاهات المحيطين بالحدث (الوالدين - زوجة الأب...) بهدف تخفيف ما يحيط به من ضغوط خارجية...

**المرجع** بحث دكتور/ ماهر إسماعيل صبرى محمد يوسف

## المشكلات الصفية الاكاديمية

### ٦- المشكلات الصفية الاكاديمية

#### ١- إحضار التلميذ ( أو نسيانه ) للكراسات و الكتب و الأدوات المطلوبة للمادة

لمحة توضيحية : نرى عدداً من تلاميذنا كل يوم يفتقرون للكراسات والكتب المطلوبة ، إما بقصد منهم أو بغير قصد كنسيانها مثلامثلاً ويؤثر هذا السلوك في أغلب الأحوال على تعلمهم للمادة ومشاركتهم الصفية وفي حالات متطرفة قد يؤول بهم لإجراءات عقابية قاسية من المعلم مسببة لهم معاناة نفسية وميولاً وميولاً سلبية تجاه المادة الدراسية والمعلم معاً .

مظاهر السلوك : تبدو مشكلة عدم إحضار التلميذ لكراسات وكتب المادة بالمظاهر التالية :

عدم إحضار التلميذ المتكرر للكراسات والأدوات والكتب المطلوبة وبالرغم من تذكير الأهل أو المعلم له.

عدم إحصار التلميذ أحياناً للكراسات والأدوات والكتب المطلوبة نتيجة نسيان أو إهمال أو لمشاكل أسرية متفرقة.

### ٣- المنبهات (العوامل) المحتملة : يمكن أن تكون مسببات

مشكلة عدم إحصار التلميذ للمواد الدراسية المطلوبة ما يلي:

ميول التلميذ السلبية تجاه المعلم.

ميول التلميذ السلبية تجاه المادة لصعوبتها أو عدم رغبته الذاتية في دراستها.

ضعف التلميذ في التخطيط والتحضير اليومي لدروسه بوجه عام.

ضعف القدرة المادية لأسرة التلميذ لدرجة يصعب معها توفير المطلوب من كراسات و أدوات لأبنائها في بعض الأحيان.

خبرته لمشاكل نفسية أو أسرية تستهلك قسطاً كبيراً من اهتمامه وتركيزه.

انصاف التلميذ بعادة النسيان.

### ٤- الحلول الإجرائية المقترحة:

مقابلة التلميذ والتعرف على أسباب ميوله السلبية تجاه المعلم أو المادة الدراسية ثم محاولة المعلم مباشرة لحذف أو تغيير الظروف أو الأسباب المثيرة لمثل هذه الميول. - مقابلة التلميذ والتعرف على نوع المشكلة الأسرية أو النفسية التي تعترض حياته

الدراسية أو اليومية العامة ثم محاولة المعلم - كما نؤكد دائماً - الاستجابة للمشكلة إنسانياً وعلمياً وموضوعياً.

تعلم التلميذ مهارة التخطيط والتحضير اليومي للدروس وذلك بإجراءات مثل الحث والاقتراء والمفاضلة والتشكيل والتسلسل والتلاشي وقد يراعي المعلم على كل حال الاقتراحات التالية:

• أن يبدأ بتعليم مهارات التخطيط و تحضير الدروس للتلميذ من السهل إلى الصعب و من المحدود البسيط إلى المركب.

• أن يشارك المعلم تلميذه في عمليات التخطيط والتحضير ثم ينسحب تدريجياً حتى يصل لمرحلة يستطيع معها الأخير التخطيط والتحضير ذاتياً مستغنياً عن أية مساعدة أو مساهمة خارجية.

• أن يعزز مباشرة السلوك التخطيطي الصحيح للتلميذ بوسائل ومعززات مناسبة يرضى عنها ويرغبها سواء كانت هذه رمزية أو مادية أو اجتماعية أو نفسية مستعملاً مستعملاً خلال ذلك الجدول الملائم لقدرة التلميذ ومدى تقدمه وحالته النفسية.

توفير المعلم للتلميذ الكراسات والأدوات والكتب اللازمة من خزينة المدرسة أو صندوق الفصل أو بواسطة التبرعات المستترة غير المباشرة وذلك في حالة ضعف القدرة المادية للتلميذ و أسرته لشرائها ، ونقترح في هذا المجال كإجراء عملي سريع يستجيب المعلم من خلاله مباشرة لمثل هذه الحاجات الإنسانية أن يتوفر في كل فصل صندوق مناسب يضع فيه أفراد التلاميذ طوعاً المبالغ التي يريدون التبرع بها يومياً أو أسبوعياً أو شهرياً مهما كانت بالطبع قيمة هذه المبالغ يتسنى للمعلم تعزيز سلوك التبرع لدى تلاميذه بوسائل متعددة نفسية أو لفظية أو مادية بيولوجية ، إن الأمر الذي تجب مراعاته من المعلم عند توفيره لاحتياجات التلميذ هو السرية التامة مع احتفاظه بطبيعة الحال بسجل منظم لكافة الواردات والنفقات و إذا كانت مسؤوليات المعلم اليومية لا تسمح لمثل هذه العمليات يمكنه حينئذ تكوين جمعية من ثلاثة تلاميذ مثلاً تتولى تنظيم الأمر حيث تقوم في الأحوال العادية

بالتعاون المباشر مع المعلم في سد حاجات أفراد الفصل -  
تدريب المعلم للتلميذ على التذكر وعدم النسيان إذا تميز الأخير  
بهذه العادة وذلك بالاستفادة من **الإجراءات التالية:**

• ربط متطلبات المادة من الكراسات والأدوات بخبرات أو أنشطة  
أو مهمات مفضلة من قبل التلميذ وتعزيز سلوك التذكر مباشرة لديه  
بتوفير الخبرة أو المهمة المستحبة له.

• تذكير المعلم للتلميذ بخصوص المطلوب من الكراسات و  
الأدوات والكتب يومياً ثم تخفيف عملية التذكير كماً وكيفاً  
والانسحاب تدريجياً حتى يصل المعلم لمرحلة يشعر معها بأن  
التلميذ قادر على تذكر واجباته اليومية بنفسه . يستعمل المعلم  
بالطبع المعززات وجداول التعزيز المناسبة لتشجيع التذكر وتقويتها  
لدى التلميذ وإجراءات مثل الحث والاقتراء والتلاشي والغرامات  
الكلية المؤقتة والمتدرجة والربح المتدرج والتعزيز الاجتماعي  
بالأقران ووسائل الضبط الذاتي والتعزيز السلبي إذا كان ضرورياً  
ومفيداً .

ترتيب المعلم مع أسرة التلميذ لتوفير مكان واحد مناسب للدراسة  
وحفظ المواد الدراسية لمساعدة التلميذ على تجميع مواده و أدواته  
المطلوبة وتذكرها بسهولة من خلال تواجدها في مكان واحد  
ورؤيته المباشرة لها.

## ٢- مشكلة أداء الواجب المدرسي الأسباب

إن إهمال الواجبات المنزلية ، ليس هو المشكل بل هو من مظاهر  
انعدام المسؤولية و كره الدراسة ، بسبب تصورات الطفل و عدم  
تفهمه لأسباب هذه التمارين الإضافية ، بل ربما يعتبرها شكلاً من  
أشكال العقاب غير المبرر.

أسباب الظاهرة تتنوع و تختلف حسب الحالة لكني سأحاول إجمالها  
في النقاط التالية:

من طرف الأساتذة:

عدم تحبيب المادة لتلاميذ يعتبر أهم محاور المشكل لأن الطفل إذا أحب شيئاً فعله مباشرة دون دفع أو إجبار ، بل و يفعله و هو مستمتع كأنه يلعب بلعبة محببة إليه.

ثم عدم شرح التمارين و أسبابها لتلاميذ يجعلهم يحكمون مخيلتهم الواسعة و تصوراتهم الخاطئة و يعتبرون الأعمال المنزلية عقاباً بدون ذنب.

من طرف الآباء:

عدم تشجيع الآباء الأبناء على القيام بالواجبات المنزلية ، فكثيراً ما يكون أصل المشكل من تهاون الآباء في دفع أبنائهم لإنجاز و واجباتهم المدرسية ، وهذه قصة حقيقة قصتها أم في إحدى القنوات الفضائية ليستفيد منها الآباء، تحكي الأم فتقول:

عندي بنت أدخلتها المدرسة وهي مازالت صغيرة ، كانت تقرأ نصف يوم ، كلما عادت من المدرسة مساء سألتها عن أحوال المدرسة و كيف تعاملت مع أستاذتها و زملائها ، كانت

إجابتها جيدة و قد طلبت مني الأستاذة القيام بواجب منزلي « نقل جملة واحدة » ، قلت لها كُلي ثم شاهدي التلفاز قليلاً لنقوم بالواجب سوياً ، بعد أن أكلت و عند مشاهدتها لتلفاز نامت

، ولم أستطع إيقادها لأنها صغيرة و تعبت من المدرسة ،؛ فأخذت كتاب الواجب و قمت بنسخ الجملة بيدي اليسرى لكي لا تكتشفها المربية ، في اليوم التالي سألتها عن أحوال المدرسة و الواجب فقالت : جيدة و أعطتني المربية نجمة (أي قمت بالواجب بشكل جيد ) ، فقلت لها هل عندك واجب اليوم قالت : نعم نقل جملة أخرى فقلت كُلي و شاهدي التلفاز قليلاً لنقوم

بالواجب معا ، ونفس الشيء حدث نامت و هي تشاهد التلفاز ، و  
أنا أعدت نفس الفعل نقلت الجملة بيدي اليسرى ، في اليوم الثالث  
عند عودة ابنتي من المدرسة سألتها عن المدرسة

والواجب ، فقالت : جيد و أعطتني المربية نجمة ثم قالت عندي  
واجب نقل جملة ، فقلت لها كلي و شاهدي التلفاز و لكن لا تنامي  
هذه المرة لنقوم بالواجب معا ، فقالت لا يا أمي فالواجب «  
حَـيُّ حُلِّ نَفْسُ بِنَفْسٍ .»

صدمت الأم بتصور ابنتها و حاولت بعد ذلك تصحيح تصورها و  
لكنه من صعب إصلاح ما كُسر ، إن هذه الحكاية على بساطتها  
تسلط الضوء على أهم أسباب الفشل الدراسي ، أي عدم تحمل  
المسؤولية ، لأن أبناءنا يحتاجون التدريب على تحمل المسؤولية من  
الصغر.

من طرف الأبناء:

عدم الاكتراث و كثرت المُلهيات من أسباب ضياع الأبناء بصفة  
عامة ، وهي نفس أسباب

عدم القيام بالأعمال المنزلية ، لأن هناك أشياء ممتعة و أفضل  
للقيام بها مثل اللعب و مشاهدة التلفاز.

في الجزء القادم سأسلط الضوء على بعض النقاط المهمة من أجل  
خلق دافعية ذاتية عند الأبناء للقيام بالواجب المنزلي.

## الجزء الثاني : الحلول

تتمة للمقالة السابقة « إهمال الواجبات المنزلية: الأسباب » ؛ في  
هذه المقالة بعض النقاط

التي رأيتها مهمة في التعامل مع هذه المشكلة ، و أهم ما أود  
التركيز عليه أن هذه النقاط هي اجتهاد شخصي من قراءتي  
لمجموعة من الكتب التي تهتم بتربية الأطفال و مجموعة من

التدوينات و من خلال ممارستي المهنية ، ثاني نقطة أن مثل هذه المشاكل التي تتعلق بالإنسان هي مُركبة ومتشابكة بالأصل لأنها تتعلق بمخلوق مركب من عقل و عاطفة و سلوك ؛ لذلك قد يحتاج علاج هذه المشكلة لتكوين مجموعة من الحلول لإنتاج دواء ناجع، و أخيرا لحل هذه المشكلة لابد من أن تتعاون عدة أطراف فيما بينها.

كما في المقالة السابقة سأكتب النقاط المتعلقة بكل طرف منفصلة؛  
حلول من طرف الأساتذة:

أولا لابد من الاتفاق الأولي بين أطراف العملية التعليمية التعلمية حول الواجبات المنزلية ، إذ على الأستاذ و التلاميذ الاتفاق حول ميثاق العمل المدرسي و من أهم النقاط التي يحتويها الميثاق الاتفاق حول الواجبات المنزلية و لا ضرر في الاتفاق حول عددها و مدى صعوبتها مثلا تحدد في ثلاث أيام في الأسبوع، كما يُذكر التلاميذ بأهمية الواجب المنزلي و تأثيره على مدى تحصيلهم و تفوقهم الدراسي.

ثانيا لابد من معرفة الأسباب الشخصية للمُهل في واجباته المنزلية ، هذه الفكرة ستساهم في توسيع و معرفة الرأي الآخر في المشكلة ؛ من الممكن مثلا أن يطلب من التلميذ أو التلميذ كتابة موضوعي إنشائي حول أسباب عدم القيام بالواجب أو القيام به بشكل رديء ، وبذلك نعرف المشكل ونحلّه من جذوره ، لأن المشكل من الممكن أن يكون متصلا بتصورات خاطئة لذا الأطفال، وأول خطوة لتصحيحها هي معرفتها.

حلول من طرف الآباء:

إن المطلوب من الآباء هو تشجيع أبناءهم على الدراسة و القيام بالواجبات المتصلة بها ، و

لكن معظم الآباء يقول: « أنا أشجع ابني على القيام بواجباته الدراسية لكنه لا يقوم بها » ، وهنا يا صديقي المشكل ليس في الطريقة أي التشجيع و لكن المشكل في كيفية تطبيق الطريقة ، إذ أن أول ما يجب فعله لتفعيل التشجيع هي معرفة ما يحفز الأطفال و ما هي رغباتهم، سواء من خلال الملاحظة أو حتى أن تطلب منهم كتابة ما يريدون الحصول عليه و ما يتطلعون إليه ثم تستعمل هذه القائمة لتشجيعهم على القيام بأعمالهم الدراسية ، وكذلك الاستفادة من مجموعة من الوسائل الموجودة مسبقا مثل التلفاز و الإنترنت و الألعاب الإلكترونية فلا بد من أن تكون متصلة بالأعمال المدرسية.

إن الواجبات المدرسية تختلف درجة صعوبتها لذا في بعض الأحيان يكون من الضروري مساعدة الأولاد على إنجازها و إعادة توضيحها ، إذ لا بد أن يحس الطفل أن العائلة متضامنة معه من أجل إنجاز و واجباته المدرسية ؛ فهذا يقوي الروابط الإيجابية لذا الطفل سواء مع عائلته أو مع الدراسة بشكل عام.

و أخيرا لا بد من تدريب الأطفال على تحمل المسؤولية و ربطها بالوقت ، و يُستحسن تحديد وقت معين للدراسة في المنزل مثلا بعد العودة من المدرسة و تناول الطعام و قبل التلفاز و الإنترنت ، و كذلك تحديد مدة زمنية حتى وإن لم تكن هناك واجبات منزلية فهناك المراجعة أو على الأقل المطالعة و القراءة.

حلول من طرف التلاميذ:

إن مشكل إهمال الواجبات المنزلية لا يتعلق فقط بالأساتذة والوالدين إنما يتجاوزهم للأطفال أنفسهم ، إذ لا بد من أن يحاول الطفل الاتزان في حياته اليومية أو كما قال صلى الله عليه وسلم « ساعة وساعة » بمعنى هناك وقت لدراسة ووقت لراحة و المرح ، باتزان دون أن يسيطر جانب على الآخر فنصبح مثل السيارة التي تتحرك بثلاث عجلات ، متدبدة على الطريق.

ثم من أهم ما على الأطفال تعلمه ترتيب الأولويات لأن لكل شخص أولويات في الحياة حددها هو نفسه أو حددها له المجتمع و الأسرة و الإعلام ، علمت بذلك أم لم تعلم أنت تعمل حسب أولويات مرتبة مُسبقاً، لاحظ أعمالك وتصرفاتك و ستعرف ما هي أولوياتك في الحياة ، إن ترتيب الأولويات كترتيب البيت الداخلي، فأنت لا تستطيع العمل في مكان مضطرب لا تعرف أعلاه من أسفله ، كذلك الحياة؛ لا تستطيع العيش بها و أنت لا تعرف ما هي أولوياتك فهي الدراسة أم اللعب أم العمل ، عند الأذان ما هي الأولوية فهي الصلاة أم الدراسة ، عند الرجوع من المدرسة ما هي الأولوية فهي الواجبات المدرسية أم اللعب أم الأكل، حدد أولوياتك لتقود حياتك.

## مشكلة ضعف التحصيل الدراسي

يعتبر ضعف تحصيل الطلاب من المشاكل الاجتماعية الشائعة التي تتطلب الكثير من الحلول للتغلب عليها. **مفهوم ضعف التحصيل الدراسي**

يقصد بالضعف في التحصيل الدراسي لدى الطلاب هو عدم قدرتهم على الإلحاق بالمادة التعليمية أو تعلمها بسهولة وربما يشير ذلك الضعف إلى تدني المستوى دون الطبيعي مما يؤثر على مستوى الطالب بشكل عام وتأخره في المرحلة التدريسية التي يلحق بها. كما عرف البعض الضعف الدراسي على أنه عجز وقصور في مستوى المتعلمين ويكون ناتج عن مجموعة من العوامل النفسية أو الاجتماعية وربما وراثية.

## أسباب تدني التحصيل الدراسي

هناك أسباب عديدة تؤدي إلى ضعف تحصيل المتعلمين دراسياً وتتمثل تلك الأسباب في الآتي:

أسباب وراثية: يقصد بالأسباب الوراثية هي نمو المتعلم أو بعض الأمراض المزمنة التي يعاني منها فتؤثر على قدراته الإدراكية بشكل عام. كما أن الأسباب الصحية تدرج تحت مسمى الأسباب الوراثية فهناك بعض الضعف في عقل المتعلم أو تأخر تكوينه وذلك له أثر كبير في نمو المهارات المعرفية والحركية لدى المتعلمين مما يؤثر على عملية التعلم بشكل مباشر.

أسباب نفسية: العامل النفسي له دور كبير في نجاح العملية التعليمية أو فشلها كما يرى التربويين وعلماء النفس أن تأخر التحصيل أو تدني مستويات الطلاب قد يكون ناتج عن بعض الاضطرابات النفسية والفشل الاجتماعي الذي ينعكس على طريقة تعلمهم واستقبالهم للمعلومات.

مشاكل مجتمعية وأسرية: الأسرة والمجتمع عنصران لا ينفصلان أبداً في تربية الفرد والتأثير في شخصيته كما أن التعلم لا يحدث بمعزل عن تلك الظروف. حيث أن المشاكل الأسرية والمجتمعية تؤثر على تحصيل الطلاب ومعالجتهم للمعلومات والتقدم الدراسي بشكل طبيعي. الخلافات داخل الأسرة وبين الوالدين تقلل من دافعية المتعلم وقدرته على التعلم. الظروف المادية والتي تحدث بعض الاضطرابات النفسية لدى المتعلمين وتقلل فرص تعلمهم.

البيئة المدرسية الغير جيدة: شاهد أيضاً: عدم توفر مناخ مدرسي جيد من الأسباب المباشرة لتدني مستويات المتعلمين الدراسية والأخلاقية حيث أن كثرة المشاكل داخل الصف وعدم قدرة المعلم على ضبط الأمور يؤثر على طلابه ويزيد من فرص إخفاقها. كما أن الإدارة المدرسية لها دور كبير في نجاح أو فشل عملية التعلم.

### علاج ضعف التحصيل الدراسي

مشكلة ضعف أو تدني التحصيل الدراسي لدى المتعلمين في جميع المراحل العمرية يعد أمر ضروري حيث أن لكل مشكلة طرق

علاج خاصة بها وتسهم في تقليل تلك المشكلة أو على الأرجح التخلص منها ولك أهم طرق العلاج الفعالة :

استخدام أسلوب المنافسة والتشجيع داخل الصف حيث أن ضعف التحصيل قد يكون ناتج عن الشعور بالملل أو الجمود داخل الصف.

مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين من أجل الحصول على تعلم يناسب قدراتهم واحتياجاتهم التدريسية.

التخلص من المشاكل العائلية والتغلب عليها من أجل بيئة تعليمية أكثر كفاءة .

ضبط الصف الدراسي من قبل المعلمين وإدارة المدرسة بشكل يسهم في زيادة الدافعية للتعلم.

إعداد وتحضير طرق من قبل التربويين لعلاج المشاكل النفسية والاتجاهات السلبية لدى المتعلمين نحو التعلم.

استخدام استراتيجيات تعليمية حديثة تعمل على نقل التعلم بطريقة أكثر إثارة وتشويق.

**مثال أسباب تدني التحصيل الدراسي في الرياضيات** تعد مادة الرياضيات من المواد التي تقع عقبة في طريق العديد من المتعلمين مختلف الفئات والأعمار وذلك يرجع لمجموعة من الأسباب تكمن في الآتي:

حاجة مادة الرياضيات إلى مهارات التفكير العليا في الكثير من مسائلها وتدريباتها وذلك لا يمتلكه الكثير من الطلاب.

التركيز المبالغ فيه التي تتطلبها مثل هذه المواد العلمية وهذا يصيب بعض المتعلمين بالملل والشعور بالإخفاق.

الطلاب الحركيين وذلك نمط من أنماط الطلاب المعروف أثناء التعلم ودراسة مادة الرياضيات تتطلب الكثير من الهدوء وإعمال العقل بدلاً من إعمال الجسد .

### علاج تدني التحصيل في مادة الرياضيات

الإكثار من حل التمرينات داخل الصف وفي المنزل . الاعتماد على أنشطة عقلية سهلة قبل البدء في حل المشاكل الرياضية المعقدة . متابعة الدروس الرياضية أول بأول من قبل المعلمين والمتعلمين داخل وخارج المدرسة . تنمية مهارات التفكير العليا من نقد وحل مشاكل بطريقة منطقية . طرح الأسئلة على المعلم والاهتمام بحلها والبحث عن حلول أكثر واقعية من أجل حل المشكلة المطروحة .



### ٤- ضعف القدرة على التركيز

هو نوع من أنواع التشتت الذهني، وهو من أكثر المشاكل التي تواجه طلاب المدارس والجامعات، وذلك نتيجة عدة أسباب، مما يؤدي انخفاض معدل التحصيل الدراسي، وعدم القدرة على استيعاب بعض المعلومات الدراسية، أو تذكر بعض المعلومات

السابقة، وتطور هذه الحالة يؤدي للإصابة بالزهايمر، وبالتالي فقدان القدرة على التواصل مع الآخرين.

### أسباب عدم التركيز

هناك عدة اسباب لقلة التركيز وهي :

قلة القراءة .

اضطرابات النوم .

سوء التغذية .

السمنة التي تقلل من كمية الدم الواصلة إلى الدماغ.

ارتفاع درجة حرارة الجسم.

الضغوطات النفسية نتيجة الأسباب العاطفية أو الاجتماعية.

الإرهاق الشديد.

الاكتئاب الحاد .

الخوف .

الدراسة بالقرب من الضجيج.

التدخين الذي يقتل خلايا الدماغ، مما يضعف التركيز.

فقر الدم، نتيجة نقص الحديد في الجسم، أو نتيجة نقص حمض الفوليك، أو بسبب مشاكل في نخاع العظم أو كريات الدم الحمراء .

اضطرابات في عمل بعض أنواع الغدد؛ كالغدة فوق الكلوية، والغدة الدرقية.

تغيير مكان الدراسة ونوع الإضاءة. نقص فيتامين B12 في الجسم.

المشاكل العائلية.

اضطرابات في عمل الدماغ .

نقص في مستوى السكر في الدم .

## علاج عدم التركيز في الدراسة

لعلاج عدم التركيز في الدراسة اتبع التالي :

تنظيم الوقت من خلال تقسيمه بين وقت الترفيه عن النفس، ووقت الدراسة بجد .

الاعتماد على التدوين وذلك من أجل تجنب نسيان بعض المعلومات المهمة.

النوم لساعات كافية، والتخلص من التعب والإرهاق.

الابتعاد عن الضجيج وكافة الأمور المزعجة المحيطة أثناء فترة الدراسة ،والجلوس في مكان هادئ.

شرب كوب من عشبة إكليل الجبل مرتين كل يوم، حيث يساهم في تقوية الذاكرة.

تناول بعض أنواع الأدوية .

تلخيص المادة الدراسية لتسهيل دراستها وتثبيتها في المخ عند حفظها .

تجنب الانشغال بالأمور غير المهمة؛ كمواقع التواصل الاجتماعي.

استخدام إضاءة مريحة للعين.

تجنب تأجيل الدراسة لوقت آخر، لأنه سيزيد من الكسل.

الالتزام بإجراء العديد من الفحوصات المتعلقة بالفيتامينات وفحوصات الدم .

شرب كمية كافية من الماء لتحفيز القدرات الدماغية .  
تناول غذاء صحي وغني بكافة العناصر الغذائية المهمة للجسم،  
وذلك عن طريق الإكثار من تناول الفواكه والخضروات،  
والمكسرات، واللحوم .  
التنزه في الطبيعة الخلابة؛ حيث يؤدي لزيادة قدرة الدماغ على  
التركيز .  
الدراسة في الوقت الذي يزيد فيه الإنتاج؛ كفترة الصباح الباكر.  
ممارسة التمارين الرياضية بشكلٍ منتظم، وخاصةً وخاصةً تمارين  
التأمل .  
معالجة المشاكل الصحية التي تسبب خللاً في التركيز .  
ممارسة بعض التمارين العقلية التي تزيد القدرة على التركيز،  
كحل الكلمات المتقاطعة وبعض الألغاز .  
الابتعاد عن تناول المنبهات .  
المحافظة على ترتيب المكان المحيط بمكتب الدراسة .

## المرجع

كتاب المشكلات الصفية السلوكية التعليمية الاكاديمية الدكتور  
محمد حسن العمارة

المشكلات النفسية للمعلم

٧- المشكلات النفسية للمعلم

## ١- مشكلة ضعف الانتباه الصفي (تشنت الانتباه) :

الانتباه هو النظر والاصغاء إلى مثير معين لفترة زمنية تسمى مدى الانتباه ، وهي الفترة التي يستطيع الفرد أن يركز على موضوع معين ، والانتباه هو أحد المهارات الأساسية للتعلم ، وهو شرط أساسي للتعلم والنجاح ، والطالب الذي يعاني من ضعف الانتباه الصفي أو التشنت يمكن أن تصدر عنه سلوكيات غير مناسبة في الصف تؤدي إلى تشنت انتباه الطلاب والمعلم ، والانتباه هو مهارة مهارة قابلة للتعلم.

ويشير مفهوم ضعف الانتباه الصفي إلى الوضع الذي يتجه فيه الانتباه إلى موضوع لا يتلاءم مع النشاطات الصفية ، ويظهر ذلك عندما يتشتت الانتباه بين موضوعات متعددة أو عندما ينحرف الانتباه نحو موضوع غير مناسب كالنظر من النافذة أو الرسم أو التحدث مع زميله أو النظر إلى اللوحات الموجودة على الحائط أو وجود أفكار أو مشاعر متضاربة ، وتشير الإحصاءات الى أن ٥-١٠% من الأطفال يعانون من حالات ضعف وتشنت الانتباه.

### ومن أسباب ضعف الانتباه الصفي:

طبيعة المادة التعليمية

أسلوب التدريس غير مناسب

عدم وجود تقنيات تعليمية مناسبة

كثرة المشتتات بالغرفة الصفية

وجود جو من القلق والتوتر في غرفة الصف

٦- وهناك أسباب ذات علاقة بالطالب نفسه مثل عوامل عضوية تتعلق بالنضج العصبي أو عن صعوبات في الإدراك أو عن عوامل نفسية مثل القلق وعدم الشعور بالأمن وأحلام اليقظة.

## طرق الوقاية من ضعف الانتباه الصفي ( التشتت ) :

تعليم الانتباه وتعزيزه وذلك بإعطاء الطالب مهام يحبها مثل الألعاب أو الألغاز أو القصص وتشجيعه على القيام بالمهمة المطلوبة وتعزيزه ماديا أو معنويا عندما ينهي المطلوب منه. إعطاء مهام محددة مع تعليمات واضحة خلال فترة زمنية محددة.

3-تقليل المثيرات المشتتة داخل الغرفة الصفية (تنظيم البيئة الصفية).

استخدام المعلم اساليب تدريسية مختلفة خلال الحصة. استخدام وسائل تقنية متنوعة وحديثة.

العمل على تهيئة الأجواء بالغرفة الصفية بحيث تسودها المحبة والتعاون والأخوة.

متابعة الطلبة اللذين يعانون من صعوبات في التعلم باستمرار ، وتحويلهم إلى غرفة مصادر التعلم المتوفرة في المدرسة. الاستعانة بزملاء الطالب للعمل على زيادة انتباهه ومساعدته بالمهام المطلوبة منهم.

تدريب الطالب الذي يعاني من ضعف الانتباه على مهارات الاتصال ( التحدث ، الاصغاء)

توفير المعينات السمعية أو البصرية ، كالسماعة و النظارة إذا كان سبب عدم الانتباه عند الطالب مشكلة سمعية أو بصرية.

وضع الطلبة اللذين يعانون من ضعف الانتباه في المقاعد الامامية في الغرفة الصفية. ١٢- ليحافظ المربي على موضوعية أحكامه وتأكيد رغبته في مساعدة الطالب.

المصدر: هشام عطية القواسمة وآخرون : دليل المرشد التربوي  
في مجال التوجيه الجمعي في الصفوف ،دار اليازوري، الأردن،  
٢٠٠٦، ص٥٥- ٥٧



## ٢- مشكلة أحلام اليقظة والتشتت

حلم اليقظة والشروود.. طريقة رائعة لتطوير الخيال للأطفال الصغار، كما أنها لدى البالغين؛ تكتيك يمكّنهم من تفعيل مهارات العصف الذهني، كذلك تعتبر أحلام اليقظة مقدمة لتنمية الخيال الإبداعي.. فكيف يمكنك الاستفادة من الشروود وأحلام اليقظة بدلاً من رفضها، لكن هل لها سلبيات تؤثر على حياتك؟

### كيف تعمل أحلام اليقظة؟

في حلم اليقظة أنت لست نائماً لكن مستيقظ... يحدث شيء ما يضعك في حالة ساكنة، حالة قريبة من النوم.. قد يطلق عليه البعض حالة تنويم مغنطيسي! خلال ذلك الوقت يرى الشخص صوراً صوراً... فهل تلك الصور قابلة للتفسير؟

لطالما كان الحلم هو " نافذتنا إلى اللاوعي .. " كما قال سيغموند فرويد، كما أن الحلم قد

ينشط الوظائف العاطفية في الدماغ أكثر من تلك المنطقية، ثم أن علاقته بالذاكرة القصيرة وما يحدث يومياً معنا؛ كل هذه الأمور تجعل من حلم اليقظة ولحظات الشرود التي يمرّ بها أغلبنا موضوعاً مهماً لا يمكن أبداً تجاهله.

تُسْتَهْلِك عقولنا من قبل هجمة من المعلومات في هذا العصر الرقمي، بغض النظر عن المكان الذي ننتقل إليه من خلال الشرود وأحلام اليقظة، حيث لدينا كميات هائلة من البيانات والمعلومات القادمة إلينا، لذلك من الضروري أن تجد "ملاذا مقدساً مقدساً"، حيث يمكنك الغياب وفصل نفسك عن كل هذه التأثيرات الدخيلة، في مكان ما يمكنك قضاء بعض الوقت مع نفسك بسلام وهدوء، ويمكن أن يكون هذا الملجأ زاوية صغيرة في منزلك، أو حتى في غرفة داخل منزلك، أو قد يكون في ركن في حديقة أو حتى خلال قيامك بعمل لا يتطلب تركيز (غسيل الأطباق مثلاً)، لا يهم طالما أنه مكان لا يزعجك فيه أحد، لكن خلال ذلك تأكد أن لا يكون لديك أي انقطاع من خلال الرسائل أو إشعارات الموبايل مثلاً، كذلك يمكنك الحصول على وضع مريح (الجلوس أو الاتكاء)؛ حتى تتمكن من التركيز على أفكارك وبناء عالم أحلامك اليقظة الصغيرة، في بعض الأحيان يمكن أن تساعدك الروائح العطرية المحببة.. في الحصول على مزاج مريح أيضاً، ثم خذ نفساً

عميقة واستقر في جلستك واستغرق في شرودك وأحلامك لمدة ٣٠ دقيقة أو خذ قيلولة من تسلط مهامك اليومية.

عندما يرتاح ذهنك في هذا التجول الإرادي؛ فإنك في الواقع تزيد من الخيال وتطلق قوى تفكيرك، التي تساعدك على الوصول إلى

أهدافك بشكل أسرع عن طريق الإيقاع الداخلي في دماغك،  
سنتحدث عن أهمية أحلام اليقظة وفوائدها.. تابع القراءة معنا.

## سلبية الشرود وأحلام اليقظة

هل حلم اليقظة والشرود ذنب تحملها على عاتقك؟

يحلّم الناس على الدوام بالجنس والمال والسلطة؛ الأشياء التي يهتمون عادة، يمكن تضمين الأوهام في أحلام اليقظة، لكن الأوهام تميل إلى أن تكون أكثر شدة ومتعمدة وواعية، فلا توجد تعريفات قوية وشاملة لحلم اليقظة، حيث يمكن أن تكون الأوهام وأحلام اليقظة قابلة للتبادل، لكن أحلام اليقظة هي عادة شيء ننزلق إليه.. إنه جزء ضروري من الحياة، ومثل الأحلام الليلية يخبرنا عن لا وعينا الداخلي، أو ما يدفعنا إليها مثلامثلاً.. هو الملل أو وجود مشكلة نبحث عن حلّها.

قد يُنظر إلى شخص غارق في أحلام اليقظة والشرود؛ على أنه غير منتج ولديه أفكار خيالية وليست بالضرورة قائمة على الواقع، أو أنه يهرب من هنا والآن، كما قد تكون أحلام اليقظة محاولة لإهانة شخص يتحدث معك وتقليل قيمته.

لكن حلم اليقظة يحدث عادة عندما لا يكون الشخص غارقاً في نشاط يتطلب كامل انتباهه، حيث يكون العقل حراً في التجول، ويتم تحفيز أحلام اليقظة بشكل متكرر من خلال مؤشرات بيئية مثل: بعض الصور المرئية أو الروائح أو الأصوات أو الذوق التي تحفز الذكريات، لذا فإن تجربة هذه الإشارات الخارجية يمكن أن تحفز أحلام اليقظة، كما يمكن أن تكون أحلام اليقظة طريقة فعالة في مساعدة الناس على الاستجابة للتحديات الاجتماعية، كأن تتخيل نفسك في مقابلة العمل القادمة أو في مناسبة اجتماعية تجعلك متوتراً للتواجد فيها.

مع ذلك يمكن لأحلام اليقظة أن يكون لها آثار سلبية. أيضاً، بمعنى إذا كان المرء يعاني بالفعل من مشاعر سلبية (مثل سوء تقدير الذات، والخوف من الفشل، والقلق الشديد)، قد تركز أحلام اليقظة الخاصة بهذا الشخص على القضايا التي تعزز السلبيات، على سبيل المثال إذا كنت تواجه صعوبة في فهم ما يتحدث عنه أستاذ الرياضيات وتخشى من الفشل في الامتحان؛ فقد يكون لديك أحلام اليقظة التي تعكس وتعزز حالتك الذهنية القلقة، هكذا قد لا يكون حلم اليقظة والشروط مفيد في التخفيف من مخاوفك وقلقك.

هكذا تميل أحلام اليقظة إلى أن تعكس شخصية المرء وحالته العاطفية الحالية، وليس من المفاجئ إذن أنه عندما يشعر الناس بعدم الثقة بالنفس أو بالاكتئاب، فقد يكونون غير راغبين في الكشف عن أحلام اليقظة بسبب الخوف من الرفض أو استغلال الآخرين، كما يمكن أن يكون للانعزال لدى من لديهم أحلام اليقظة عواقب سلبية، فقد تحد من درجة الحميمية مع الآخرين، علاوة على ذلك فإن تجنب أي مناقشة حول أحلام اليقظة قد يديم الاعتقاد بأن الفرد وحده هو الذي لديه هذه الأفكار، بالتالي يؤدي إلى نقد ذاتي، ويمنع عدم الإفصاح اكتشاف أن أحلام اليقظة اليومية؛ طبيعية ويمكن أن يعاني منها الآخرون.

باختصار يمكن أن يكون لأحلام اليقظة والشروط جوانب سلبية وإيجابية، فإذا عزز حلم اليقظة التأثير السلبي؛ قد لا يتمكن الفرد من التغلب على تحديات التغلب على المشاعر المؤلمة، ومن ناحية أخرى يمكن أن تعزز أحلام اليقظة الإيجابية؛ العلاقات الاجتماعية واحترام الذات والثقة بالنفس، كما أن أحلام اليقظة لديها القدرة على معالجة المخاوف بشكل فعال، فضلاً عن توفير فترة راحة من الضغوط في الحياة اليومية، مع ذلك يمكن أن يكون للكثير من أحلام اليقظة أو الشروط في أوقات غير مناسبة.. عقبة.

## حلم اليقظة وصفة للنجاح

هل تعلم أن أحلام اليقظة يمكن أن تساعدك على النجاح؟ ما لا يمكنك أن تحلم به لا يمكنك جعله حقيقة، واعتقد أن الأطفال هم خير من يحمل قيمة حلم اليقظة فبدون أحلام اليقظة لن يكون لديك خيال، وهو ما يشكل جزء أساسي من مجموعة الأدوات الفردية للنجاح، ومن يستطيع منعك إذا كنت تحلم حلم يقظة في وقتك ومكانك، كلما سنحت لك الفرصة؟!!

هناك سبب علمي وراء اعتبار أحلام اليقظة سبباً للنجاح، ففي دراسة أمريكية منذ عام ٢٠٠٩ وجد الباحثون أنه أثناء حلم اليقظة؛ "يتم تجنيد مناطق معقدة من الدماغ، بما في ذلك (الشبكة التنفيذية، المرتبطة بحل المشاكل المعقدة، وهي وفق الباحثين.. مركز القيادة في الدماغ،" ففي بعض الأحيان يتعين عليك التفكير بمشكلة ووضع حلها في قائمة أولوياتك، من خلال السماح لها بالاستيلاء على تفكيرك لبعض الوقت، وكن على ثقة أن الإجابة ستأتيك عندما لا تتوقع ذلك.

من خلال أحلام اليقظة يستدعي عقلك إيجاد الفرص التي تدعم هدفك، فهي تساعدك في تحقيق الأهداف التي حددتها لنفسك، حتى لو كانت تبدو مستحيلة في البداية، وهذا جزء كبير من التفكير التأملي وشكل من أشكال التصور الإبداعي، الذي يستخدمه كبار رجال الأعمال والرياضيين المحترفين والممثلين، كذلك الأشخاص الناجحين.. لتحقيق أهدافهم.

## فوائد أحلام اليقظة

ما هي الفوائد التي تحملها أحلام اليقظة وتجوال الذهن والشروود؟

إضافة إلى مكونه وصفة نجاح لحل المشكلات، فإن حلم اليقظة رؤية مبهجة تثبت وتحمل معها أكثر من مجرد حفنة من الفوائد المثبتة علمياً:

تمرين للعقل: تقول طبيبة الأعصاب الدكتورة ميرين أيريش (M) RISHUIREANN :

"إن أحلام اليقظة عمل شاق يخدم بعض المهام، فالقدرة على تذكر الماضي وتصور المستقبل هي شكل معقد جداً من التفكير، ونحن النوع الوحيد من يمتلك هذه القدرة الرائعة."

يمكنك إعطاء أجزاء مختلفة من عقلك استراحة: هناك نظامان رئيسيان في دماغك: الجزء التحليلي لصنع القرار والجزء المتعلق بالثقة، عندما تنغمس في إحداهما، ليس هناك مجال كبير للانغماس في الآخر، لكن حلم اليقظة يسمح بحركة طبيعية تقريبا، بين هذين الجزأين من دماغك، مما يؤدي إلى تشغيلهما أثناء الحلم اليقظ وتجول العقل أو الشرود. قد تجد نفسك أكثر إبداعاً: وهناك الكثير من المشاهير المبدعين، الذين تعطي أحلام اليقظة لديهم أفضل أفكارهم، ذلك لأنك عندما تحلم أحلام اليقظة، ينتقل عقلك من خلال أجزاء مختلفة من دماغك ويجمع أجزاء من المعلومات، غالباً ما تنتهي هذه الارتباطات لبدايات الأفكار الجديدة والإبداعية!

من خلال حلم اليقظة تكون أكثر إيجابية وتعاطفاً وانفتاحاً: كذلك تفهماً لأفكار الآخرين ووجهات نظرهم، حيث أظهرت الأبحاث أن نوعاً معيناً من أحلام اليقظة؛ النوع الاجتماعي "المتوجه نحو الآخرين" الذين تربطك بهم علاقة مهمة، يؤدي إلى مزيد من "السعادة والحب والاتصال" لهؤلاء الأشخاص.

تحسن لديك الذاكرة العاملة: وهي قدرة دماغك على تخزين المعلومات ثم تذكرها في

مواجهة التشتت، حيث أظهرت الأبحاث الحديثة" :وجود ترابط بين مستويات عالية من هذا النوع المعين من الذاكرة وأحلام اليقظة!"!

تحسن إنتاجيتك :حيث أظهرت دراسة حول "تحسين الأداء" مع أحلام اليقظة، أن لها

"تأثير إيجابي ومتزامن على أداء المهمة،" وهي مزيد من الأمثلة التي تثبت أن افتراضات معلمتي في المدرسة الابتدائية كانت مخطئة، عندما كانت تظن أن شرودي الصغير أحياناً أحياناً.. كان ضاراً!..!

يمكن أن تكون أكثر صحة :أثبتت الأبحاث أن أحلام اليقظة مثلها مثل.. التنويم

المغناطيسي الذاتي منخفض المستوى، ومن خلالها قد تجد توترك أقل، فمثلاً إذا كان لديك (ربما عرض تقديمي في العمل) ، فيمكنك أن تحلم وتتجول في ذهنك وأن تكون مستعداً بشكل أفضل، كما يرتبط حلم اليقظة أيضاً مع دماغ أكثر صحة، ويمكن أن يساعدك حلم اليقظة على النوم بشكل أفضل، بشرط ألا تكون أحلامك اليقظة سلبية.

يمكنك أن تكون أكثر سعادة ..!مع كل فوائد أحلام اليقظة، من المفاجئ أن تجد نفسك أكثر سعادة من خلال السماح لنفسك بتجول وشرود عقلي صغير، سبب آخر هو أن كل من الأمل والترقب يرتبطان بقوة بالفرح ويميلان إلى أن يكونا منتجات لقفزات متهورة من خلال الشرود وحلم اليقظة وتجول الذهن.

### ٣- مشكلة القلق

من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالقلق أو بالفزع، من حين إلى آخر أما إذا كان الإحساس بالقلق يتكرر في أحيان متقاربة دون أي سبب حقيقي، إلى درجة إنه يعيق مجرى الحياة اليومي الطبيعي فالمرجح أن هذا الإنسان يعاني من اضطراب القلق.

هذا الاضطراب يسبب القلق الزائد وغير الواقعي وشعورا بالخوف، وهو يفوق ما يمكن اعتباره رد فعل طبيعيا على حالة معينة.

## أنواع القلق

الإصابة بالقلق تندرج أسفل عدة أنواع مختلفة، والتي تشمل على: اجروفوبيا (Agoraphobia): وهو الخوف من الميادين والتواجد في الأماكن العامة.

اضطراب القلق بسبب حالة طبية: وهو نوع من القلق يأتي نتيجة الإصابة بمشكلة طبية وحالة صحية معينة.

اضطراب القلق المعمم ( Generalized anxiety disorder): القلق الزائد من القيام بأي نشاط أو الانخراط بأي أحداث حتى الروتينية.

اضطراب الهلع (Panic disorder): هي سلسلة من القلق والخوف التي تصل إلى أقصى مستوياتها خلال دقائق قليلة، وقد يشعر المصاب بهذا النوع من القلق بضيق وتسارع في التنفس وألم في الصدر.

الصمت الاختياري (Selective mutism): هو فشل الأطفال في الكلام في مواقف محددة مثل التواجد في المدرسة.

قلق الانفصال: هو اضطراب طفولي يتمثل في الخوف والقلق من الانفصال عن الوالدين.

الرهاب الاجتماعي: الخوف من الانخراط في الأحداث الاجتماعية والشعور بالخجل وقلة الثقة بالنفس.

## أعراض القلق

تختلف أعراض القلق من حالة إلى أخرى، سواء من حيث نوعية الأعراض المختلفة أو من حيث حدتها.

وتشمل أعراض القلق:

الصداع

العصبية أو التوتر الشعور بغصة في الحلق صعوبة في التركيز التعب

الاهتياج وقلة الصبر الارتباك

الإحساس بتوتر العضلات

الأرق (صعوبة الخلود إلى النوم و/أو مشاكل في النوم) فرط التعرق

ضيق النفس

آلام في البطن الإسهال.

إن نوبة القلق لا "تقضي" على الشخص الذي يصاب بها، تماماً، لكنها تترك لديه إحساساً بالقلق، بدرجة معينة.

قد يشعر المصاب بالقلق بأنه يعيش في حالة توتر دائمة، في جميع مجالات حياته.

وقد تظهر لديه أعراض القلق على الشكل التالي، قد يشعر بأنه قلق جداً حيال أمنه الشخصي وأمن أحبائه، أو قد يتولد لديه شعور بأن شيئاً سيئاً سيحدث، حتى إذا لم يكن هناك أي خطر محسوس.

تبدأ نوبة القلق، عادة، في سن مبكرة نسبياً، إذ تتطور أعراض الإصابة بالقلق المعمم بالتحديد ببطء شديد، أكثر مما هو الحال في اضطرابات القلق الأخرى.

معظم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب القلق المعمم لا يستطيعون تذكّر المرة الأخيرة التي شعروا فيها بالتحسن، بالهدوء والسكينة.

### أسباب وعوامل خطر القلق

كما هو الحال في معظم الاضطرابات النفسية، من غير الواضح تماماً ما هو المسبب لاضطراب القلق.

ويعتقد الباحثون بأن مواد كيميائية طبيعية في الدماغ، تسمى الناقلات العصبية

(Neurotransmitter)، مثل سيروتونين (Serotonin) ونورأبينفرين (أو: نورأدرينالين

(Norepinephrine/Noradrenaline) –، تؤثر في حصول هذه الاضطرابات. وإجمالاً، يمكن الافتراض بأن لهذه المشكلة مجموعة متنوعة من الأسباب، تشمل الحالات التالية:

اضطراب الهلع اضطراب القلق المتعمد اضطراب الرهاب اضطراب التوتر

الإصابة ببعض الأمراض مثل السكري وأمراض القلب.

وتشير المعطيات إلى أن نسبة النساء اللواتي تم تشخيص إصابتهن باضطراب القلق المتعمد هي أعلى من نسبة الرجال المصابين به.

## عوامل خطر الإصابة بالقلق

ثمة عوامل يمكنها أن تزيد من خطر الإصابة باضطراب القلق المتعمم، وهي تشمل:

الطفولة القاسية: الأطفال الذين عانوا من صعوبات أو ضائقة في طفولتهم، بما فيها كونهم شهودا على أحداث صادمة، هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الاضطراب

المرض: الأشخاص الذين أصيبوا بأمراض خطيرة، كالسرطان مثلا، قد يصابون بنوبة من القلق. التخوف من المستقبل وما يحمله، العلاجات والحالة الاقتصادية – كلها، يمكن أن تشكل عبئا نفسانيا ثقيلًا

التوتر النفسي: إن تراكم التوتر النفسي، نتيجة لحالات موترة وضاعطة في الحياة قد يولد شعورا بالقلق الحاد. على سبيل المثال، المرض الذي يستدعي التغيب عن العمل مما يسبب إلى خسارة في الأجر والمدخول من شأنه أن يسبب توترا نفسيا، وبالتالي اضطراب القلق المتعمم .

الشخصية: الأشخاص الذين يتمتعون بمزايا شخصية معينة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق المتعمم. والأشخاص ذوو الاحتياجات النفسية غير المتوفرة كما يجب، مثل الارتباط بعلاقة عاطفية غير مرضية، قد يشعرون بعدم الأمان مما يجعلهم أكثر عرضة للإصابة باضطراب القلق المتعمم.

وعلاوة على ذلك، فإن بعض اضطرابات الشخصية، مثل اضطراب الشخصية الحدية (BPD - Borderline personality disorder)، يمكن أن تأتي مُصنّفة في إطار اضطراب القلق المتعمم.

العوامل الوراثية: تشير بعض الدراسات إلى وجود أساس (مصدر) وراثي لاضطراب القلق المتعمم يجعله ينتقل (وراثيا) من جيل إلى آخر.

## مضاعفات القلق

إن اضطراب القلق يسبب للمصاب به أكثر من مجرد الشعور بالقلق، فهو قد يسبب له (أو يُفَاقم لديه) أمراضا صعبة وخطيرة، يمكن أن يكون من بينها:

اللجوء إلى استعمال مواد مسببة للإدمان أرق وإحساس بالاكتئاب  
اضطرابات هضمية أو معوية صداع  
صريف الأسنان ( وخاصة خلال النوم ) .

## تشخيص القلق

يحتاج تشخيص اضطراب القلق إلى إجراء تقييم نفسيّ شامل يقوم به المختصون العاملون في مجال الصحة النفسية.

وفي إطاره، قد يوجّه المختصون أسئلة تتعلق ببواعث القلق، المخاوف والشعور العام بالراحة والرفاء.

وقد يوجهون أسئلة عما إذا كان لدى المريض أي سلوك قهريّ يلزمه، وذلك للتأكد من أنه لا يعاني من اضطراب الوسواس القهري. وقد يطلب منه تعبئة استبيان نفسيّ، إلى جانب الخضوع لفحص شامل بغية تشخيص حالات طبية أخرى قد تكون هي المسبب للشعور بالقلق.

لكي يتم تشخيص الإصابة باضطراب القلق يجب أن يتوفر تطابق مع المعايير المنشورة في "الدليل الإحصائي التشخيصيّ للاضطرابات النفسية (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM) الذي تنشره

الجمعية الأمريكية للطب

النفسي.

لكي يتم تشخيص إصابة شخص ما باضطراب القلق، يجب أن تتلاءم حالته مع المعايير التالية:

شعور حاد بالقلق الشديد والخوف، يوميا وعلى مدار ستة اشهر على الأقل صعوبة في مواجهة الشعور بالقلق ومقاومتها

الشعور بنوبة من القلق مصحوبة بعدد من الأعراض المحددة، مثل: الشعور بالعصبية والتوتر، صعوبة التركيز، الإحساس بتوتر العضلات وانشدادها واضطرابات في النوم الشعور بنوبة من القلق تولّد شعورا بضائقة حادة تعيق مجرى الحياة العادي والطبيعي الشعور بالقلق غير المرتبط بحالات أو مشكلات طبية / صحية أخرى، مثل: نوبة الهلع أو استعمال مواد مسببة للإدمان.

## علاج القلق

يتركب علاج القلق من علاجان رئيسيان هما العلاج الدوائي والعلاج النفسي، كل منهما على حدة أو كلاهما معا.

وقد تكون هنالك حاجة إلى فترات تجربة وخطأ من أجل تحديد العلاج العيني الأكثر ملاءمة ونجاعة لمريض معين تحديدا والعلاج الذي يشعر معه المريض بالراحة والاطمئنان .

## علاج القلق الدوائي

تتوفر أنواع شتى من علاج القلق الدوائي الهادفة إلى التخفيف من أعراض القلق الجانبية التي ترافق اضطراب القلق المتعمم، ومن بينها:

أدوية مضادة للقلق: البنزوديازيبينات (Benzodiazepines) هي مواد مهدئة تتمتع بأفضلية تتمثل في إنها تخفف من حدة الشعور بالقلق في غضون ٣٠ - ٩٠ دقيقة. أما نقيصتها فتتمثل في إنها قد تسبب الإدمان في حال تناولها لفترة تزيد عن بضعة أسابيع.

أدوية مضادة للاكتئاب: هذه الأدوية تؤثر على عمل الناقلات العصبية

(Neurotransmitter) التي من المعروف إن لها دورا هاما في نشوء وتطور اضطرابات القلق. وتشمل قائمة الأدوية المستخدمة لمعالجة اضطراب القلق المتعمم، من بين ما تشملها:

بروزاك (Prozac - فلوكسيتين (Fluoxetine) - وغيره. علاج القلق النفسي

يشمل العلاج النفسي للقلق تلقي المساعدة والدعم من جانب العاملين في مجال الصحة النفسية، من خلال التحادث والإصغاء.



#### ٤- مشكلة الخوف أسباب الخوف

يحدث الخوف نتيجة نتيجة لحدث غير معرّف، أو احتمالية الشعور بالألم؛ حيث تقوم اللوزة في الجهاز الحوفي بالكشف عن الاحتمالات وإرسال الإشارات التي تولّد الشعور بالخوف؛ الأمر الذي يُسبب إيقاف أنشطة الإبطال أو التهرّب، وما يلي بعض الحقائق الخاصّة بأسباب الخوف:

يُثارُ الخوفُ عن طريق اللوزة، ويعتبر من التقنيّات الطبيعيّة القديمة للبقاء على قيد الحياة .

إنّ الجزء الأكبر من الخوف هو استجابة لتجارب الحياة المؤلمة أو المخيفة. يصنع الخوف سلسلة سلسلة من الأحداث البيولوجيّة في الجسم، مما يؤدّي إلى اكتساح الدماغ .

تؤدّي الإصابة بنوبات الخوف المستمرة التعرّض إلى حدوث مشاكل صحيّة .

يبدأ الخوف الناتج عن الأحداث المؤدّيّة، والخبرات المؤلمة، والأحداث غير المعرّفة برد فعلٍ مفاجئٍ.

يعتبر الخوف استجابة استجابةً أساسيّة قديمة قديمة في العالم الحديث. يقود الخوف العديد من السلوكيات في العقل اللاوعي. تساعد توعية الذات على مواجهة الخوف .

اخترع العلماء بعض المواد الكيميائيّة التي تساعد على تقليل آثار الخوف الشديدة.

## أنواع الخوف

يوجد نوعان من الخوف وهما؛ الخوف الغير صحّي، والخوف الصحّي، كما يمكن تقسيم هذه الأنواع إلى الخوف من الأمور المحتومة، والخوف من الأمور الغير محتومة، وما يلي بعض أشكال الخوف:

الخوف من الموت .

الخوف من الرفض .

## الخوف من المحاصرة .

الخوف يعتبر استجابة استجابة حيوية حيوية للأخطار الجسدية أو النفسية؛ ففي حالة عدم الإحساس بالخوف لن يتمكن الإنسان حماية نفسه من التهديدات المحيطة به، ولكن قد يشعر الإنسان بالخوف من المواقف التي لا تهدد الحياة، والتي لا تعود لأسباب مقنعة، حيث يُثير المرور بالصدمات والخبرات السيئة في الحياة استجابة الخوف في جسم

الإنسان؛ وهو أمرأمرأ من الصعب منعه، إلا أن التعرّض للأمر التي تُسبب الخوف لدى الإنسان هو أفضل طريقة للتخلّص منها .

## علاج الخوف

يمكن علاج الخوف بعدة أساليب وطرق نذكرها فيما يأتي: مساعدة الشخص نفسه

لتخطّي الخوف هناك عدة طرق لعلاج الخوف ، منها ما يقوم بها الشخص بنفسه ليساعد نفسه على تخطي الخوف الذي يشعر به، وهي كالآتي:

مواجهة الشخص لمخاوفه الخاصّة، وعدم تجنّبها أو تجنّب المواقف التي قد تحرّك شعور الخوف فيها، فأحياناً فإحياناً لا تكون المواقف التي يتجنّبها الشخص بالسوء الذي يتوقعه.

معرفة الشخص لنفسه، فيجب أن يقوم الشخص باستكشاف نفسه ومعرفتها ومعرفة المزيد عن مخاوفه الذي يشعر بها، يمكن ذلك عن طريق الكتابة مثلاً عند الشعور بالخوف لمعرفة ما حصل وتوقيت تسلسل هذه المشاعر لنفس الشخص، ويمكن أيضاً تحديد الشخص أهدافاً صغيرة لنفسه يمكن تحقيقها لمواجهة هذه المخاوف.

ممارسة الرياضة لفترات أفضل، فالرياضة تحتاج إلى بعض التركيز الأمر الذي قد يبعد أفكار الخوف والقلق عن ذهن المريض، ويوصي الباحثون بممارسة الرياضة لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، كما أنّ ممارسة الرياضة إلى جانب العلاج النفسي يدعم نتائج العلاج، ولا يجب أن يغفل الشخص عن أنّ الطعام والشراب قد تحفز مشاعر الخوف؛ فعدم تناول غذاء متكامل والحصول على كميات كافية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والعناصر الغذائية المهمة يمكن أن يؤدي إلى اختلال نسبة السكر في الجسم، ممّا قد يؤدي في النهاية إلى تحفيز شعور القلق، ومن الأطعمة التي ينصح بتناولها لتقليل الخوف تلك الغنية بالحمض الدهني أوميغا ٣ والتي تبين أنها أيضاً قد تفيد في حالات الاكتئاب،

ويجب الحرص على تناول كميات كافية من الفواكه والخضراوات وتجنّب تناول السكريات بكميات كبيرة، وتجنّب شرب كميات كبيرة من الشاي والقهوة، لأن مادة الكافيين تزيد من الخوف.

تعزيز الإيجابية، فيجب على الشخص تعلّم كيفية زيادة المشاعر الإيجابية والتركيز عليها، حيث إنّ الخوف يعوّد الشخص على تذكر وملاحظة الأحداث السلبية، ممّا قد يعكس لدى الشخص فكرة أنّ العالم مكان مرعب، ومن الأمثلة على الأمور الإيجابية التركيز على المشاعر الجميلة التي قد يشعر بها الشخص عندما يرى شخصاً شخصاً يحبّه، أو الاستشعار بسعادة اليوم المشمس، والتمتع بجمال الطبيعة، ووفقاً لبحث قامت به باربرا

فريدريكسون (Barbara Fredrickson) حسبما ذكر مقال

منشور على الموقع الإلكتروني لجامعة منيسوتا

(بالإنجليزية University of Minnesota): تقوم الإيجابية

بتوسيع منظور الفرد، الذي بدوره يتيح لعقل الشخص المزيد من الخيارات، وخلق مرونة تتيح العمل حتى في الأوقات العصيبة.

التحدث عن المخاوف والمشاعر السيئة التي تداهم الشخص مع صديق، أو شريك، أو العائلة، وإذا استمرت مشاعر الخوف يمكن للشخص التكلم مع طبيب عام الذي بدوره يمكن أن يحوّلها إلى العلاج النفسي.

في حال مداهمة الشخص حالة ذعر؛ حيث تتسارع دقات القلب ويتعرق كفي اليدين، يُنصح الشخص بالبقاء في المكان وعدم مواجهة الحالة، ووضع اليدين على المعدة والتنفس بكل عميق وببطء، والفكرة من هذه الطريقة هي تعويد العقل على مواجهة حالة الذعر وتعلّم التعامل مع هذه الحالة، وبذلك يتمّ التخلص من شعور الخوف من الخوف.



## ٥- مشكلة الاكتئاب

الاكتئاب (Depression) ليس ضعفاً أو شيئاً سهل التخلص منه، ويعرف بأنه الاضطراب الاكتئابي الحاد (Severe depression disorder)، أو الاكتئاب السريري (الإكلينيكي Clinical depression). -

هو مرض يصيب النفس والجسم. يؤثر الاكتئاب على طريقة التفكير والتصرف ومن شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشاكل العاطفية والجسدية.

عادة، لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، إذ إن الاكتئاب يسبب لهم شعورا بانعدام أية رغبة في الحياة.

تجدر الإشارة إلى أن الاكتئاب يعد أحد أكثر الأمراض المنتشرة في العالم.

التعامل مع الاكتئاب

اليوم، يتعامل غالبية العاملين في مجال الصحة مع الاكتئاب كمرض مزمن يتطلب علاجا طويل المدى، بالضبط كما يتم التعامل مع مرض السكري (Diabetes) أو مع فرط ضغط الدم. (Hypertension).

بعض المصابين بمرض الاكتئاب يتعرضون لفترة واحدة من الاكتئاب فقط، لكن لدى غالبية المرضى تتكرر أعراض الاكتئاب وتستمر مدى الحياة.

عن طريق التشخيص والعلاج السليمين يمكن التقليل من أعراض الاكتئاب، حتى لو كانت أعراض الاكتئاب حادة.

العلاج السليم يمكن أن يحسن شعور المصابين بمرض الاكتئاب في غضون أسابيع معدودة، عادة، ويمكنهم من العودة إلى ممارسة حياتهم الطبيعية كما اعتادوا على الاستمتاع بها قبل الإصابة بمرض الاكتئاب.

**أعراض الاكتئاب**

فقدان الرغبة في ممارسة الفعاليات اليومية الاعتيادية الإحساس  
بالعصبية والكآبة الإحساس بانعدام الأمل

نوبات من البكاء بدون أي سبب ظاهر اضطرابات في النوم  
صعوبات في التركيز صعوبات في اتخاذ القرارات زيادة أو  
نقصان الوزن بدون قصد عصبية قلق وضجر حساسية مفرطة  
إحساس بالتعب أو الوهن إحساس بقلّة القيمة

فقدان الرغبة في ممارسة الجنس أفكار انتحارية أو محاولات  
للانتحار

مشاكل جسدية بدون تفسير، مثل أوجاع الظهر أو الرأس.

أعراض الاكتئاب مختلفة ومتنوعة لأن الاكتئاب يظهر بأشكال  
مختلفة عند مختلف الأشخاص.

فعلى سبيل المثال، قد تظهر اعراض الاكتئاب لدى شخص عمره  
٢٥ سنة مصاب بمرض الاكتئاب تختلف عن تلك التي تظهر عند  
شخص عمره ٧٠ سنة.

وقد تظهر لدى بعض المصابين بمرض الاكتئاب أعراض حادة  
جدا إلى درجة واضحة تشير بأن شيئا ما ليس على ما يرام.

وقد يشعر آخرون بأنهم "مساكين" بشكل عام، أو بأنهم "ليسوا  
سعداء"، دون أن يعلموا سببا لذلك.

### أسباب وعوامل خطر الاكتئاب

ليس معروفا، حتى الآن، السبب الدقيق الذي يؤدي إلى ظهور  
الاكتئاب.

الاعتقاد السائد، كما الحال بالنسبة إلى أمراض نفسية أخرى، هو  
أن العديد من العوامل البيوكيميائية (البيولوجية – الكيميائية)،

الوراثية والبيئية يمكن أن تكون المسبب لمرض الاكتئاب، من بينها:

عوامل بيوكيميائية: تؤكد الأبحاث التي استخدمت التصوير بتقنيات حديثة ومتطورة حصول تغيرات فيزيائية (مادية) في أدمغة الأشخاص المصابين بمرض الاكتئاب. وليس معروفا بالضبط، حتى الآن، ماهية هذه التغيرات ودرجة أهميتها، لكن استيضاح هذا الأمر من شأنه أن يساعد، في نهاية المطاف، على تعريف مسببات الاكتئاب وتحديدتها. ومن المحتمل إن المواد الكيميائية الموجودة في دماغ الإنسان بشكل طبيعي، وتدعى "ناقلات عصبية "

(Neurotransmitter) ولها علاقة بالمزاج، تلعب دورا بالتسبب بمرض الاكتئاب. كما إن خلا في التوازن الهرموني في الجسم من شأنه أيضا أن يكون سببا في ظهور الاكتئاب.

عوامل وراثية: تشير بعض الأبحاث إلى إن ظهور الاكتئاب هو أكثر انتشارا لدى الأشخاص الذين لديهم أقرباء بيولوجيون مصابون بمرض الاكتئاب. ولا يزال الباحثون يحاولون الكشف عن الجينات ذات العلاقة بالتسبب بمرض الاكتئاب.

عوامل بيئية: تعتبر البيئة، بدرجة معينة، مسببا لظهور الاكتئاب. العوامل البيئية هي أوضاع وظروف في الحياة من الصعب مواجهتها والتعايش معها، مثل فقدان شخص عزيز، مشاكل اقتصادية والتوتر الحاد.

صحيح إنه ليست ثمة معطيات إحصائية دقيقة، لكن الاكتئاب يعتبر مرضا واسع الانتشار جدا.

ويتعدى الاكتئاب جميع الحدود والفوارق، العرقية، الإثنية والاجتماعية – الاقتصادية. فليس هنالك شخص محصن من الاكتئاب.

يبدأ الاكتئاب، بشكل عام، في سنوات الـ ٢٠ المتأخرة من العمر، لكن قد يظهر الاكتئاب في أي سن وقد يصيب أي شخص، بدءاً بالأولاد الصغار حتى العجّز البالغين.

عدد النساء اللواتي يتم تشخيص إصابتهن بمرض الاكتئاب يعادل ضِعْف عدد الرجال. وقد يعود سبب ذلك، جزئياً، إلى حقيقة إن النساء أكثر ميلاً للبحث عن علاج لمرض الاكتئاب.

### أهم الأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب

السبب الدقيق لظهور الاكتئاب ليس معروفاً، لكن الأبحاث تشير إلى العديد من العوامل التي يبدو أنها تزيد من خطر الإصابة بمرض الاكتئاب، أو تسبب تفاقمه، ومن بينها:

وجود أقارب بيولوجيين مصابين بمرض الاكتئاب حالات انتحار في العائلة

أحداث مسببة للتوتر في الحياة، مثل وفاة شخص عزيز مزاج اكتئابي في فترة الصباح

أمراض، مثل: السرطان، أمراض القلب، الزهايمر\_ أو الإيدز تناول متواصل، لفترة طويلة، لأدوية معينة، مثل أدوية من نوع معين لمعالجة فرط ضغط الدم، حبوب منومة وحبوب منع الحمل في بعض الحالات.

مضاعفات الاكتئاب

الاكتئاب هو مرض قاس وعصيب قد يشكل عبئاً ثقيلاً على الأفراد وعلى العائلات.

الاكتئاب الذي لا تتم معالجته قد يتفاقم ويتدهور إلى حدّ العجز، العالغَ وزَوْرَ والاعتماد بل وحتى الانتحار. ومن شأن الاكتئاب أن

يؤدي الى مشاكل عاطفية، سلوكية، صحية وحتى قضائية  
واقصادية حادة تؤثر على كل مجالات الحياة المختلفة.

مخاطر الاكتئاب الانتحار

الإدمان على الكحول الإدمان على مواد مخدرة القلق

أمراض قلب وأمراض أخرى

مشاكل في العمل أو في التعليم مواجهات داخل العائلة صعوبات  
في العلاقة الزوجية عزلة اجتماعية

تشخيص الاكتئاب

يطرح الأطباء والمعالجون أسئلة حول المزاج والأفكار، خلال  
اللقاءات العلاجية الاعتيادية .

أحيانا، يُطلب من المريض أن يعبئ استمارة أسئلة تساعدهم في  
الكشف عن أعراض الاكتئاب.

حين يشك الأطباء بكون المريض مصابا بمرض الاكتئاب، يقومون  
بإجراء سلسلة من الفحوصات الطبية والنفسانية.

تساعد هذه الفحوصات على دحض إمكانية وجود أمراض أخرى  
من شأنها أن تكون سببا للأعراض، تساعد على التشخيص  
والكشف عن مضاعفات أخرى تتعلق بالحالة.

فحوصات لتشخيص الاكتئاب الفحص الجسماني (البدني)

الفحوصات المخبرية **التقييم النفسي**

معايير لتشخيص الاكتئاب

تقييم الطبيب أو المعالج النفساني يساعد في تحديد ما إذا كانت  
الحالة هي مرض الاكتئاب الحاد أو أحد الأمراض الأخرى التي  
تذكّر بمرض الاكتئاب الحاد، أحيانا، ومن بينها:

اضطراب الإحكام : رد فعل عاطفي حاد على حدث مؤلم في الحياة. وهو مرض نفسي يرتبط بالتوتر النفسي ومن شأنه أن يؤثر على العواطف، الأفكار وعلى السلوك.

الاضطراب ذو الاتجاهين) : أو :الاضطراب ثنائي القطب Bipolar disorder - ، وهو الذي كان يسمى سابقا: الذهان الهَيَّوسِي الاكتئابي(Manic Depressive Psychosis) - ، يتميز هذا النوع من الاضطراب بمزاج متقلّب من النقيض إلى النقيض.

دَوَّروِيَّةُ المِزاج (اضطراب المزاج الدوري :Cyclothymia) - أحد أنواع اضطراب الإحكام.

الاكتئاب الجزئي (أو: خَلْخَلُ التُّوتَّةِ :Dysthymia) - هو مرض أقل حدة وصعوبة، لكنه مزمن أكثر من الاكتئاب.

اكتئاب ما بعد الولادة : (Postpartum depression) هو اكتئاب يظهر عند بعض النساء بعد ولادتهن أطفالا جددا. وهو يظهر، عادة، بعد شهر من الولادة.

الاكتئاب الذهانيّ : (Psychotic depression) هو اكتئاب حاد وصعب ترافقه أعراض وظواهر ذهانيّة، مثل الهلوسة. (Hallucination).

الاضطرابُ الفصاميُّ العاطفيُّ (Schizoaffective disorder) : هو مرض يشمل مميزات وأعراض مرض الفصام الانفصام العقلي (Schizophrenia) - واضطرابات (Mood disorders). المزاج

اكتئاب الشتاء : هذا النوع من الاكتئاب مرتبط بتبدلّ الفصول وبالتعرض غير الكافي لأشعة الشمس.

يختلف الاكتئاب الحاد عن الأمراض التي ذكرت أعلاه، سواء من حيث الأعراض أو درجة الصعوبة.

## علاج الاكتئاب

### ١- المعالجة الدوائية

Electroconvulsive - المعالجة بالتخليج الكهربائي (المعالجة بالصدمة الكهربائية Electroshock treatment - ECT)

كما إن هنالك طرق لعلاج الاكتئاب لم تستوف البحث والتجريب مثل الطرق المقبولة المذكورة أعلاه، من بينها:

التنبيه (التحفيز) الدماغى علاجات مكّمل وبديلة.

ثمة حالات معيّنة يستطيع طبيب العائلة فيها علاج الاكتئاب بنفسه.

ولكن في حالات أخرى، هنالك حاجة للاستعانة بمعالج نفساني مؤهل لعلاج الاكتئاب، طبيب نفسي، اختصاصي علم النفس أو عامل اجتماعي.

من المهم جدا أن يكون للمريض دور فعّال في علاج الاكتئاب. فبالتعاون والعمل المشترك، يستطيع الطبيب (أو المعالج) أن يقرر، سوية مع المريض، نوع علاج الاكتئاب الأفضل والأكثر ملاءمة لحالة المريض، مع الأخذ بالاعتبار ماهية الأعراض ودرجة حدتها، الخيار الشخصي للمريض، القدرة على دفع تكاليف علاج الاكتئاب، الأعراض الجانبية لعلاج الاكتئاب وعوامل أخرى.

ومع ذلك، ثمة حالات يكون فيها الاكتئاب صعبا جدا لدرجة تحتم على الطبيب، على شخص قريب أو غيره، متابعة علاج الاكتئاب ومراقبته عن كثب حتى يسترد المريض عافيته ويصل إلى وضع يستطيع فيه أن يشارك، بفاعلية، في عملية اتخاذ القرارات.

## طرق علاج الاكتئاب

فيما يلي وصف مفصّل لطرق علاج الاكتئاب:

## ١- الأدوية

تتوافر في الأسواق عشرات الأدوية لعلاج الاكتئاب. يستطيع غالبية الناس التخفيف من أعراض الاكتئاب عن طريق الدمج بين الأدوية والعلاج النفسي.

غالبية الأدوية المضادة لحالة الاكتئاب فعّالة وناجعة بنفس المقدار. لكن بعضها قد يسبب أعراضاً جانبية حادة جداً وخطيرة.

مراحل علاج الاكتئاب

الاختيار النموذجي الأول: يبدأ العديد من الأطباء علاج الاكتئاب بواسطة الأدوية المضادة لمرض الاكتئاب المعروفة باسم مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الاختيارية

(Selective serotonin reuptake inhibitors - SSRI)

الاختيار النموذجي الثاني: مجموعة من مضادات الاكتئاب المعروفة باسم مضادات

(TCA - Tricyclic antidepressants) الاكتئاب ثلاثية الحلقات

الاختيار النموذجي الأخير: مجموعة من مضادات الاكتئاب المعروفة باسم مُثَبِّ مُثَبِّ طَائِطَات أ كَسِيدَا أُكْسِيدَا رَزِ

أ حَادِ حَادِيَّ الأَمِين - (Monoamine oxidase inhibitor - MAOI).  
الأعراض الجانبية لأدوية الاكتئاب

كل الأدوية المضادة لمرض الاكتئاب يمكن أن تسبب أعراضاً جانبية غير مرغوب فيها.

الأعراض الجانبية تظهر بمستويات متفاوتة الشدة عند مختلف المرضى، أحيانا تكون هذه الأعراض الجانبية خفيفة إلى درجة لا تلزم التوقف عن تناول الدواء.

بالإضافة إلى ذلك، تختفي أو تخف هذه الأعراض خلال أسابيع معدودة من بدء العلاج بالأدوية المضادة لمرض الاكتئاب.

## العلاج النفسي

أحيانا يتم استخدام العلاج النفسي بموازاة العلاج بالأدوية وبالتزامن معه. العلاج النفسي هو اسم شامل لمعالجة الاكتئاب من خلال محادثات مع المعالج النفسي حول الوضع وحول الأمور المتعلقة به.

ويدعى العلاج النفسي، أيضا، العلاج بالمحادثة، الاستشارة أو العلاج النفسي - الاجتماعي.

## التخليج الكهربى

يتم تمرير تيار كهربائي عن طريق الدماغ لإحداث فيضان للمشاعر.

## كيف تعمل مضادات الاكتئاب؟ الشفاء من الإكتئاب

قد يكون الاكتئاب، أحيانا، شديدا جدا إلى درجة إنه يستوجب استشفاء المريض (إدخاله إلى المستشفى) (Hospitalization - لمعالجته في قسم الأمراض النفسية).

لكن حتى في حالات الاكتئاب الحاد، ليس من السهل دوما اتخاذ القرار بشأن طريقة علاج الاكتئاب وما إذا كان هو العلاج الملائم. فإذا ما توفرت إمكانية لمعالجة المريض خارج المستشفى بنفس النجاعة أو أكثر، فمن الأرجح ألا يوصي الطبيب بإدخاله إلى المستشفى.

استشفاء المريض في قسم الأمراض النفسية يفضل، عادةً، في الحالات التي لا يستطيع المريض فيها الاهتمام بنفسه بشكل لائق، أو عندما يكون تخوف جدي من أن يؤذي نفسه أو أي شخص آخر.

### الوقاية من الاكتئاب

ليس هنالك طريقة للوقاية من الاكتئاب. لكن القيام ببعض الأمور، يمكن ان يقي او يمنع تكرار الاعراض، مثل:

اتخاذ تدابير للسيطرة على التوتر، للرفع من مستوى البهجة ومستوى التقدير الذاتي من شأنها أن تساعد.

الدعم من قبل الأصدقاء والأهل، وخاصة في فترات الأزمة يمكنه أن يساعد في التغلب على حالة الاكتئاب.

من شأن العلاج المبكر للمشكلة حال ظهور العلامات أو الأعراض الأولى أن يساعد وأن يمنع تفاقم الاكتئاب.

العلاج الوقائي الطويل المدى أيضا يمنع تكرار أعراض الاكتئاب.

### العلاجات البديلة

بعض الناس يلجأون إلى طرق الطب المكمل أو البديل للتخفيف من أعراض الاكتئاب. هذه الطرق تشمل استخدام مضافات غذائية وتقنيات الجسم - النفس.

فيما يلي تفصيل لبعض المضافات الغذائية الشائعة المستخدمة في معالجة مرض الاكتئاب:

عشبة العرن أو عشبة القلب (هيبركوم، هيبوفاريقون المتقرب Hypericum - Perforatum) والمعروفة أيضا باسم "نبته سيدي يحيى" أو "نبته سانت جونس (st. Johns wort).

(S - Adenosyl methionine / SAM, SAME, SAM  
e) -أدينوزيل مثيونين ٣. أحماض دهنية أوميغا

تقنيات الجسم - النفس المتداولة للتخفيف من أعراض الاكتئاب  
الوخز بالإبر الصينية اليوجا

التأمل (Meditation) التخيل الموجّه العلاج بالتدليك

**المرجع** كتاب مشكلات نفسية اجتماعية د محمد حسن غانم

## مشكلات العملية التعليمية

### ٨- مشكلات العملية التعليمية

#### ١- مشكلة الدروس الخصوصية ( آثارها – سببها – الحل )

إحدى آفات العصر الحالي وأحد أمراضه التي أصابت الطلاب  
وأولياء الأمور والمدرسين فهذه عادة سيئة تؤدي إلى:

فقدان الطالب الثقة بالنفس وعدم الاعتماد على الذات.

• عدم الاستعداد للمذاكرة وبذل الجهد.

اكتفاء المدرسين بالشرح والتوضيح في الدرس فقط دون المدرسة  
وأخذ مرتب حرام لا يقابلها عمل.

ضياح وقت كبير في المدرسة وبعد ذلك الدروس في عدة مواد وبالتالي عدم الاستفادة من وقت كبير خلال اليوم كان من الممكن استغلاله في المذاكرة.

ظلم شديد للطلاب الذين لا يلجؤون للدروس الخصوصية حيث لا يتلقون شرحا للمقررات بالمدرسة ، ويعانون من اضطهاد المدرسين لهم.

إرهاق كاهل الوالد بأعباء مالية ليس لها مبرر.

تعلم الطلاب الفساد والمخالفات الشرعية من أساتذتهم وتعودهم عليها .

عدم احترام وتوقير الطلاب لأساتذتهم .

ولا مبرر مطلقا للدروس الخصوصية بانخفاض مرتب المدرس ، فلا مبرر مطلقا لموظف يأخذ رشوة أو يهمل في عمله أو يختلس لأن مرتبه لا يكفي ، وبالتالي فعلى المدرس القيام بواجبه كاملا خلال اليوم الدراسي ، والله تعالى قد ضمن له الرزق وتكفل به فعليه أن يبحث عنه بالطرق الشرعية ويتحراه من مصادر مشروعة وهي كثيرة ، فلم يخلق الله إنسان وقدر له رزقا حراما ، كما أن تحري الحرام لا يزيد في رزق الإنسان وتحريه الحلال لا ينقص من رزقه ، إنما يختار الإنسان بين الرزق الحلال ، أو الحرام فيحجب عنه الحلال .

### سبب المشكلة

إهمال المدرسين في التدريس بالمدارس مسئولية أولياء الأمور أولا قبل أن تكون مسئولية المدرسين ورؤسائهم لأن مقاومة الظلم والاجتهاد في تغيير المنكر فريضة إسلامية ، استسلامنا للظروف كما هي أوصلنا إلى أن التعليم مكانه الوحيد ( بيت المدرس أو محله ! ) برضى تام من الطلبة وأولياء أمورهم!

## حل المشكلة

أمرنا رسولنا صلى الله عليه وسلم بنصرة الظالم بكفه عن ظلمه  
ونصرة المظلوم بمساعدته في الحصول على حقه من الظالم  
والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وتغيير المنكر

-يقول الله تعاليلالآ ﴿ تَوَزَّكَوَاتَ رَكَوَاتٍ إِلَى الِ ذِينَ  
ظَلَمُواظَلُّمُوا فَتَفَّتَ مَسَّ كُومِ النَّارِ وَمَا لِلَّكُمْ مَّ دُونَ  
مَنْ أَوْ وَاوَلِيَّاءِ ثَمَّ لِأَلَّا تُنصَرُونَ ﴾ هود ١١٣

(وَآتِ الْفَوَاقِوَا فَتَنَةً لِّأَلَّا تُصِيبُ صِيبًا نَّ  
ظَلَمُواظَلُّمُوا مِنْكَ وَمَخَاصِصَ وَاعْلَمُواوَأَعْلَمُوا أَنَّ  
شَدِيدِشِدِيدِ الْعِقَابِ ﴾ الأنفال ٢٥

-يقول لرسولنا اللهص عليه وسلم " إِنْ النَّاسَ إِذِذَا  
رَأَوْا ظَالِمًا فَلَفَلَّ مِمَّا يَأْخُذُوا عَلَى يَدَيْهِ هَهُ أ  
وَشَأْوَ شَكَكَ أَلَّا نُنَّ يَعِمْ هُمْ " ُ بَعَابِ عَقَابِ مِنْهُمْ "   
رواه أبو داود والترمذي

لو ان مدرس لا يقوم بواجبه في المدرسة وقام ٥ % فقط من أولياء  
الأمور بالتوقيع على شكوى من عدة نسخ للجهات الرقابية عليه  
وتكرر هذا مرة أخرى خلال نفس الفصل الدراسي لتغيير الأمر كله  
والتزم المدرس وغيره بالعمل في المدرسة -- أما استسلام الطلبة  
وأولياء أمورهم يشجعهم وغيره على الفساد وأكل الحرام وظلم  
الطلبة وأولياء أمورهم حتى يستفحل الأمر ويصبح من الصعب  
التغيير فنقول نحن مضطرون!

إذا قمت بتقديم شكوى في المدرس سيقوم باضطهاد أبنائي والانتقام  
منهم

غير صحيح / لو أن عدد كبير قام بشكايتها هو الذي سيعاقب وهو  
الذي سيخاف من تكرار الشكوى وسيخاف الكثيرين أمثاله من

الإقدام على المخالفة لأن الجميع سيعلم أنهم يتعاملون مع أناس لا يستسلمون للظلم



### مشكلة الوسائل التعليمية في التدريس

علي الرغم من وضوح أهمية الوسائل التعليمية في عمليتي التعليم والتعلم وعلي الرغم من التطبيقات العديدة الناجحة للوسائل التعليمية في كثير من المدارس وتحت مختلف من الظروف وفي مواد دراسية مختلفة ومع تلاميذ وطلاب من مختلف الأعمار علي الرغم من كل ذلك فان النظرة الفاحصة للعملية التعليمية داخل الفصول الدراسية تبين لنا أن الوسائل التعليمية لا تستخدم بطريقة منظمة فعاله كما أيضا يلاحظ قلة في استخدامها وان استخدامها متروك للظروف والصدفة فقد أوضحت الدراسات العديدة بأنه هناك فجوة بين الإسهامات الثابتة للوسائل التعليمية وبين الاستفادة الفعلية منها ويرجع ذلك إلى عامل أساسي وهو عدم فهم القيمة الفعلية الحقيقية للوسيلة التعليمية..

كما أن هناك العديد من المعوقات التي تقلل وتحد من استخدام الوسائل التعليمية وهي في الواقع مترابطة ومتداخلة وان فصلها إنما يرجع إلى محاولة توضيح تأثير كل منها لا التأكيد علي إنها مستقلة ويمكن توضيح هذه **المعوقات** فيما يلي:

المعلم غير مدرب ولا مهتم:

فاغلب المعلمين ليست عندهم فكرة واضحة عن الوسائل التعليمية كما أنهم لا يعرفون مصادرها ولا كيفية الحصول عليها والمعلم في اغلب الأحوال ليست عنده المهارات اللازمة لاختيار الوسائل التعليمية أو استخدامها أو إعداد البسيط منها.

ويرجع ذلك إلى أن المعلم لم يلتق الأعداد والتدريب الكافيين في مجال الوسائل التعليمية ، كما أن تعدد المسؤوليات وثقل الواجبات تصرفه في حال معرفته بالوسائل التعليمية عن استخدامها علي نحو فعال أن لم تصرفه تماما عن استخدامها في دروسه وخاصة حين يجد أن ما يتوافر من هذه العينات غير مرتبط بالمنهج وهذا المعلم يفقد اهتمامه بالوسائل التعليمية حين يواجه الروتين العنيف بإبعاده المختلفة والذي يؤدي إلى عدم وصول الوسيلة أو الجهاز في الوقت المناسب للاستخدام الفعال والذي يضع العقبات أمام المعلم ويزيد من الجهد الذي يجب أن يبذله حتى يتمكن من الحصول علي الأداة أو الجهاز.

ولكي نغير من نظرة المعلم إلى الوسائل التعليمية ونمكنه من المهارات اللازمة لاستخدامها فانه ينبغي أن تتاح الفرصة للمعلم سواء أثناء إعداده أو أثناء قيامه بالعمل ، لان تلقي التدريب الكافي في ميدان الوسائل التعليمية بجانبها النظري والعملية من خلال هذا المقرر يلتقي الطالب المعلم محاضرات عن قيمة الوسائل التعليمية ودورها في عمليتي التعليم والتعلم وكيفية اختيار المعينات واستخدامها وطرق الحصول عليها كما يشاهد دروسا نموذجية يعطيها الخبراء مستعنيين بالوسائل التعليمية . هذا بالنسبة لبرنامج إعداد المعلم قبل التخرج ، أما بالنسبة للمعلم الحالي الذي لم يتلق هذا النوع من التدريب فانه ينبغي أن تقوم الوزارة أو إدارة التقنيات

التربوية بإقامة دورات تدريبية للمعلمين لا تختلف فحواها عن المحتوى السابق الإشارة ، كما يجب علي الموجهين أن يأخذ في عين الاعتبار عند تقويم المعلم استخدامهم للوسائل التعليمية وأنه يأخذ الأمر بجدية وما إلى ذلك.

### قلة الموارد المالية المخصصة للوسائل التعليمية:

لن يستخدم المعلم الوسائل التعليمية ما لم تكن متوفرة وما لم يكن من السهل عليه الحصول عليها حين يريد استخدامها وعلي الرغم من الدور الهام الذي تقوم به إدارة التقنيات التربوية في إعداد الوسائل التعليمية أو توفيرها مع الأجهزة وتوزيعها علي المدارس إلا أن ضعف ميزانية إدارة التقنيات التربوية يجعلها غير قادرة علي توفير مواد وأجهزة الوسائل التعليمية اللازمة لكل مدرسة. وعلي هذا فان الدولة متمثلة في وزارة التربية والتعليم أن تراجع سياستها التعليمية وان توازن سياسة الإنفاق بحيث تخصص الموارد المالية اللازمة لتوفير الوسائل التعليمية اللازمة للتعليم في الدولة العصرية فإذا ما زادت ميزانية إدارة التقنيات التربوية فأنها ستصبح قادرة علي وضع الخطة اللازمة لتوفير المواد والأجهزة المناسبة كما وكيفا.

### عدم توفر الإمكانيات والخصائص اللازمة لاستخدام الوسائل التعليمية:

أن نظرة إلى غرفة الدراسة أو الفصل تكفي لإقناع المعلم الذي يريد أن يستعين في تدريسه بوسائل تعليمية لان يصرف النظر تماما عنها.

فالفصل غير مجهز بمعدات الإضاءة التام أو عوازل الصوت حتى لا تشوش علي الفصول الأخرى أو تشوش هي علي إذا استخدم جهاز التسجيل أو جهاز الأسطوانات أو جهاز عرض الأفلام الناطقة وفي اغلب الأحيان فان التوصيلات الكهربائية غير متوفرة في الفصل.

ويترتب علي ذلك أن المعلم لا يستطيع استخدام أجهزة العرض الضوئية لعرض الأفلام المتحركة أو الثابتة أو الشرائح أو الصور المعتمدة في الفصل ومن ثم فانه إذا أصر علي استخدام هذه المواد فانه ينتقل بالدارسين إلى مكان آخر تتوفر فيه إمكانات العرض الضوئي كالمسرح إذا وجد ، وطبيعي أن هذه النقلة تقلل من فاعلية المعينات التعليمية فالطالب لن ينظر إلى المعينات علي إنها جزء متكامل مع الدرس ولكنه سينظر في إطار المكان الذي عرضت فيه وهو مكان مرتبط في ذهنه بالترفيه وليس مكانا للاستفادة والتعلم.

وللتغلب علي هذه العقبة فان تصميم الفصل والمدرسة يجب أن يعدل بحيث يسمح باستخدام الوسائل التعليمية بكافة أنواعها تحت ظروف افضل وعند بناء مدارس جديدة فانه ينبغي تصميم الفصول بحيث تتوفر فيها الإمكانيات والخصائص اللازمة لاستخدام الوسيلة التعليمية.

#### ٤- قلة مصادر المعلومات عن الوسائل التعليمية:

نادرا ما تصل الكتالوجات التي تصدرها إدارة التقنيات التربوية إلى أيدي المعلمين إذ تضيع في ادراج الموجهين والمديرين ورؤساء الأقسام حيث تعاني المكتبة العربية من قلة الكتب والمراجع في ميدان الوسائل التعليمية.

والمعلم لكي يستخدم الوسائل التعليمية فانه ينبغي أن يعرف بها وان يقدم إليه كل جديد في الميدان وكل تجربة ناجحة أو مبتكرة

### شُروط استخدام الوسائل التعليمية

يُوجد بعض الشُروط التي لا بد من مراعاتها قبل استخدام أي وسيلة من الوسائل التعليمية المُختلفة، ومن هذه الشروط ما يلي :

أن يكون لاستخدام الوسيلة التعليمية هدف واضح.

توافق الوسيلة المُستخدمة مع الهدف المرجو منها.

وجود الإمكانيات التي تُتيح استخدام الوسائل التعليمية داخل الغرفة الصفية.

جعل الوسيلة التعليمية جزءاً جزءاً لا يتجزأ من منظومة العملية التعليمية.

أن تحتوي الوسيلة التعليمية على معلومات صحيحة تُقدم للطلاب.

مشاركة وتفاعل الأشخاص المُتعلمين مع الوسيلة التعليمية.

التأكد من استخدام الوسيلة في الوقت المناسب، والحرص على أن تكون ملائمة لمستويات الأشخاص المتعلمين.

### ٣- مشكلة المناهج في التعليم

في التعليم: المنهج هو مجموعة من الدورات، وعرض المحتوى في المدرسة أو الجامعة .

المنهج قد يكون جزئياً أو كلياً بحسب طبيعة المادة المدروسة والمناهج تعني أمرين:

مجموعة من الدورات التدريبية للطلاب في اختيار ما الذي يخضع لدراسة المسائل المهنية، ومحددة للتعليم الأكاديمي.

بالنسبة لتعريف المنهج من خلال الأهداف التي عادة ما يتم التعبير عنها أنها نتائج التعلم و عادة ما يشمل البرنامج تقييم الاستراتيجية لهذه النتائج والتقييمات التي صنف على أنها وحدة (أو وحدات)، وبالتالي، إن المناهج تضم مجموعة من هذه الوحدات، كان في المقابل كل وحدة تضم المواضيع المتخصصة في مجال محدد من العلم الذي يتم دراستها، وجزء محدد من المنهج الدراسي.

وتعرف المناهج بأنها عبارة عن سلسلة من الخبرات المخططة داخل المدرسة وخارجها وتبنى على اسس نفسية، معرفية، اجتماعية، سياسية، وتهدف إلى تنمية المتعلم من الناحية الوجدانية، والمعرفية، والمهارية.

### المناهج الأساسية .

في التعليم، تكون المناهج الدراسية الأساسية هي المناهج الدراسية الإلزامية، التي تعتبر مركزية و عادة ما تكون إلزامية لجميع الطلاب من المدرسة، أو في النظام المدرسي. ولكن هذا ليس هو الحال دائما. على سبيل المثال، يمكن لإدارة مدرسة أن تقترح تدريس منهج معين، ولكن يجوز للطلاب الانسحاب. والمناهج الدراسية الأساسية غالبا ما وضعت في الابتدائي والثانوي، من قبل مجالس إدارة المدارس، وإدارات التربية والتعليم، أو غيرها من الأجهزة الإدارية المكلفة بالإشراف على التعليم. عند التخرج على مستوى الفرد الكليات والجامعات والكليات والإدارات، وخاصة في الفنون الحرة. ولكن بسبب زيادة التخصص وعمق الطالب في ميدان رئيسي في دراسة نموذجية أساسية في مناهج التعليم العالي فإن النسبة أقل بكثير من الطلاب أثناء العمل من المدارس الثانوية أو المدارس الابتدائية الأساسية.

## معايير عامة لتقييم المنهج المدرسي .

أن يسترشد بوجهات نظر تربوية حديثة تتماشى مع طبيعة العصر الذي يوجد فيه مثل: وحدة الخبرة وتكامل المعرفة وربط التعليم بالحياة والعمل ومراعاة شرط النضج في التعلم.

أن يخدم الصف الذي يؤلف له.

أن يزود الطلاب بالمعلومات والمفاهيم الأساسية والاتجاهات والقيم والعادات والمهارات المتصلة بطبيعة المادة اللازمة لهم في حياتهم.

أن تكون المعلومات المتضمنة به وثيقة الصلة بالحياة مفسرة لبعض ظواهرها.

أن يربط قدر المستطاع مادته بالمواد الدراسية الأخرى تحقيقاً لأهمية تكامل المعرفة.

أن يعبر عن نفسه بأكثر من أسلوب بأن يحتوي على الرسومات والأشكال البيانية والخرائط والصور والجداول بشرط أن يسهل قراءة تلك الأساليب المختلفة.

أن يأتي في تنظيمه وعرضه وفق أحدث نظريات التعلم كإيجاد الدافع ووضوح الهدف.

أن يراعى في محتواه ظروف الزمان وإمكانات المكان الذي فيه. أن يراعى في عرضه وأسئلته ومطالبة الفروق الفردية بين الطلاب.

يجب أن يلائم الكتاب المدرسي مستوى نضج الطلاب الذين وضعت لهم ويتصل هذا الأمر مباشرة بأعمارهم وخبراتهم الدراسية واللغوية وبيئتهم الاجتماعية.

أن يتناول أحدث التطورات في مجال المنهج المدرسي وأن يشتمل على المعلومات والحقائق الأساسية التي ينبغي للطالب الإلمام بها على مستوى الصف الذي يوجدون فيه.

أن يتم توضيح الهدف والقصد من وراء تعلم مختلف أجزاء مادة الكتاب.

أن تحتوي على أسئلة متنوعة من حيث الصياغة والمضمون وأن تكون كافية لمساعدة الطالب على فهم المنهج الدراسي وأن تتدرج من حيث الصعوبة والمتطلبات بما يلائم تفاوت قدرات الطلاب ومستوياتهم.

### **حشو المناهج الدراسية واعتمادها على الحفظ وسوء الكتاب المدرسي تفاصيل المشكلة :**

كبر المنهج الدراسي لدرجة أننا ندخل امتحانات الفصل الدراسي دون إنجاز أو إتمام مذاكرة المنهج كامل وحل كامل التدريبات أو الاستعداد التام للامتحان كما أن الكتاب المدرسي سيء للغاية مما يجبر الطلاب على شراء الكتب الخارجية وعدم الاستفادة من الكتاب المدرسي لأنه غير مفسر أو أنه يعتمد على شكل المقال دون تحديد مثلاً النقاط الأساسية أو التعريفات لذلك يأخذ الطالب وقت كبير عندما يذاكر من الكتاب المدرسي لكن الكتاب الخارجي منظم ومرتب يحتوى على مخططات وتلخيص الدرس بشكل يجذب الطالب على شرائه والمذاكرة منه

### **حلول مقترحة للمشكلة من وجهة نظرنا :**

١- حذف الموضوعات الغير مهمة من المنهج أو الأشياء التي لا يستفيد منها الطالب

٢- عمل كتاب مدرسي يساعد الطالب على المذاكرة وليس كتاب يجعله يكره الدراسة يحتوى

على مخططات والوان وأسئلة على الأجزاء المهمة داخل الدرس وتلخيص للدرس في نهايته ٣- التطبيق العملي لبعض المواضيع الموجودة داخل المنهج أو مساعده الطالب في تنفيذ هذه الموضوعات داخل المدرسة

٤- تهيئة المناخ المناسب الذي يساعد الطالب على الدراسة



٤- مشكلة المباني المدرسية (الحكومية - المستأجرة) في التعليم العام

المدرسة هي أحد المؤسسات التي يستعين بها المجتمع في خلق المواطن الصالح

القادر على التفكير والعمل والإنتاج، وإيماناً وإيماناً منا بالدور الذي تقوم به المدرسة فلا بد وأن يكون المبنى المدرسي على أحدث المواصفات الواجب توفرها في المباني المدرسية.

ومما لا شك فيه أن المدرسة على مستوى المملكة العربية السعودية تعاني معاناة كبيرة من ضيق المباني المدرسية، وخاصة المدارس الابتدائية والتي تحتاج إلى معايير وتصاميم خاصة لإشباع حاجات

الأطفال حتى تساعدهم على النمو الجسمي والنفسي والوجداني، فلا بد وأن يكون هناك صالات وملاعب وأفنية تكون مساعدة للعملية التربوية.

والمباني المدرسية الكثير منها غير صالح لأن يكون مدرسة وعدم صلاحية هذه المباني تكمن في عدم توفر الشروط الصحية وفي عدم سعة الغرف الدراسية وفي الموقع أيضاً.

وقبل أن نبدأ بسرد المشكلات وعلاجها نبين أنواع المباني المدرسية.

### ■ تنقسم المباني المدرسية في الغالب إلى قسمين:

#### 1- المباني المستأجرة:

وهي مباني أعدت في الأصل للسكن، ودعت الحاجة إلى استئجارها بالرغم من عدم توفر مواصفات المبنى المدرسي فيها ومعظم حجراتها لا تصلح لتكون فصولاً دراسية.

#### 2- المباني الحكومية:

وهي التي تمتلك وزارة التربية والتعليم أراضيها ومبانيها وهذه المباني بنيت وفق المواصفات المدرسية ولكن لم يراع في أغلبها الحاجة إلى التوسع والنمو في المستقبل لمواجهة الزيادة في عدد الطلاب الملتحقين.

من المعروف أن المبنى المدرسي وتجهيزاته يعتبر عنواناً عن المدرسة، وهو أول ما يشاهده الزائر وأول ما يعطي الانطباع عن المدرسة بصورة عامة ويعتبر من ضمن مسؤوليات وواجبات مدير

المدرسة، وهذه المسؤولية جعلت كثيراراً من مديري المدارس يسعى في العناية بهذا الأمر ولو كان شكلياً.

ومديرو المدارس التي مبانيها مستأجرة يعانون الشيء الكثير منها، فالمباني المستأجرة ينقصها الكثير فلا توجد بها الإمكانيات التي تمكّن التلميذ من مواولة الأنشطة كما أن غرفها صغيرة لا تستوعب أعداداً متوسطة من التلاميذ إلى جانب نقص المكتبة والمعامل وعدم توفر الشروط الصحية من حيث التهوية والإضاءة وغير ذلك مما سوف نتعرض له.

وبصورة مختصرة فإن المبنى المستأجر غير صالح ككل ليكون مدرسة، فلذلك حين نتكلم عن المشاكل نجد أن أكثر المشاكل في المباني المستأجر، فللقضاء على أكثر مشاكل المباني المدرسية لابد من الاستغناء عن المباني المستأجرة، ولكن كيف السبيل إلى ذلك؟

### ■ سمات المبنى المدرسي الجيد:

- المبنى المدرسي الجيد هو الذي يحتوي على:
  - فصول دراسية كافية العدد، وواسعة المساحة، وجيدة الإضاءة والتهوية.
  - غرف إدارية كافية (مدير - وكيل - مرشد - رائد نشاط) وغرف لهيئة التدريس.
  - فناء فسيح، متوفرة فيه الملاعب اللازمة.
  - غرف مساعدة للعملية التربوية من مكتبة، ومعامل، ومختبر، وصالة نشاط، ومكان مخصص للمقصف المدرسي.
  - أن يوجد به مسجد (مصلى) ودورات مياه كافية.

أن يكون موقع المدرسة ملائماً مراعيامراعياً فيه البعد عن أماكن الضوضاء والأماكن الخطرة.

### ■ أسباب هذه المشكلة:

إن كثيراً من المباني المدرسية المستأجرة غير مناسبة من حيث الموقع والتصميم والمساحة وذلك بسبب ارتفاع الإيجارات للمساكن مما يضطر الوزارة وإدارات التعليم إلى استئجار تلك المباني الأقل جودة.

إن المباني المستأجرة لم تكن معدة أصلاً لتكون مدارس وإنما هي معدة لتكون مساكن مما جعل هذه المباني غير صالحة أصلاً لتكون مدارس.

عدم وجود أماكن كافية لوضوء الطلاب وأداء الصلاة جماعة داخل المدرسة.

الفصول والممرات في بعض المدارس ضيقة وصغيرة المساحة وفاقدة لوسائل التهوية مما يعود سلباً على العملية التعليمية، وكذلك يقلل من الاستفادة منها بوضع طفايات الحريق فيها وكذلك أوعية النفايات وما إلى ذلك.

موقع بعض المدارس غير مناسب : فتجد بعض المدارس قريبة من الخطوط العامة التي تنتهي إلى خطوط سريعة مما يكون له أثر على سلامة الطلاب.

وتجد بعض المدارس قريبة من المصانع والشوارع العامة المزدحمة مما يشوش على انتباه التلاميذ.

وبعض المدارس مبناها ملتحم بالمباني السكنية مما يسبب إشكالات أخلاقية وحجب للهواء والضوء.

عدم وجود مخارج للطوارئ مما يؤدي إلى خطورة الوضع حين وجود مكروه لا سمح الله، كما حدث مؤخرامؤخراً في الحريق الذي حصل في مدرسة البنات المتوسطة بمكة المكرمة.

بعض المدارس لا يوجد بها وسائل تصريف مياه مما يسبب تلف كثيراً من مقتنيات المدرسة، وتعطل عملية التدريس في مواسم الأمطار وخاصة في المباني القروية المستأجرة.

قلة القاعات (الغرف) وعدم وجود الملاعب وصالات النشاط والساحات المناسبة، مما يحرم الطلاب من القيام بنشاطهم على الوجه المطلوب.

رداءة التكييف والإضاءة داخل الفصول مما يصعب العملية التربوية وخاصة في وقت الصيف.

وجود تشقق في الجدران أو الأسقف مما يشكل خطورة على سلامة التلاميذ.

المباني لم يراع في غالبيتها الحاجة إلى التوسع والنمو مما يضطر ذلك إلى تحويل بعض حجرات النشاط إلى فصول دراسية وبناء حجرات إضافية .

عدم توفر المواصفات اللازمة للأمن والسلامة في كثير من مدارسنا (فمثلاً : لا توجد في كثير من المدارس طفايات للحريق صالحة للاستعمال، وكذلك لا توجد سلالم للطوارئ).

### ■ الحلول والمقترحات:

١- التوسع في بناء المباني الحكومية من أجل الاستغناء عن المدارس المستأجرة التي لا تصلح لتكون مدارس، ولا مانع من إدخال القطاع الخاص في ذلك وأذكر صورتين لذلك :

فتح الباب أمام الموسرين والمحسنين للمساهمة في بناء المدارس، وهذا الأمر كان موجوداً موجوداً من القدم، وقد أدى ثماره، ونحن نعيش ظروف تحتم أن يتعاون الجميع للمساهمة في بناء مدارس تكفي لتغطية الازدياد المستمر في عدد السكان، ومن الأمور العظيمة الأجر إنشاء المدارس وجعلها وقفاً تبارك وتعالى، فإن ذلك من الصدقة الجارية التي ينتفع بها الإنسان بعد مماته.

طرح مناقصات كبيرة على مستوى الشركات والمؤسسات الكبيرة لإنشاء مدارس كافية، وتسلم للوزارة بقيمة مقسطة على سنوات مقابل ربح معقول، فهذا يحد من المباني المستأجرة، وخاصة أن هذا الأمر له مردود اقتصادي جيد، حيث أن هناك مبالغ طائلة تنفق على استئجار المدارس لو جعلت مقابل أقساط لتسليم مدارس حكومية نجد أننا خلال سنوات معدودة استغنينا عن جميع المدارس المستأجرة.

التوقف الفوري عن استئجار المباني المدرسية إلا في الحالات البالغة الضرورة.

توفير أماكن كافية للوضوء، والاستفادة من أسطح المباني المدرسية بعمل مظلات تستخدم لأداء الصلاة جماعة.

عدم استعمال الغرف الضيقة كفصول دراسية مهما كانت الظروف.

الإقلال من عدد الطلاب في الصف الدراسي حتى يتلاءم مع سعة الفصل، وخاصة فصول المدارس المستأجرة لأنها ضيقة المساحة في الغالب.

يجب أن تتوفر المعايير التالية في اختيار موقع المدرسة:

(أ) - أن يكون موقع البناء المدرسي مناسب، وفي الاتجاه الذي ينتظر أن تنمو المدينة فيه.

(ب)- أن يكون الموقع قريباً قريبا من الطرق التي يسلكها معظم التلاميذ.

(ج)- أن يكون موقع المبنى بعيداً بعيداً عن المناطق الخطرة والمزعة مثل المنطقة الصناعية في المدينة وطرق السريعة.

(د)- أن تتوفر في الموقع الظروف الطبيعية والصحية الجيدة.

٧- مراعاة إمكانية التوسع في المستقبل بما يواجه احتياجات المجتمع وتوسعه ونموه.

٨- عند البناء والتخطيط يجب مراعاة إيجاد مرافق للأنشطة وصالات مغلقة ومكتبة وغرف مدرسية احتياطية وكذلك توفير الملاعب اللازمة.

إلزام أصحاب المخططات بتوفير أراضي كافية لإقامة المدارس عليها بالتنسيق مع الشؤون البلدية.

المتابعة المستمرة لأعمال الصيانة ومعالجة الخلل حتى لا يترتب على إهماله مشكلة أكبر، وأن يكون القائمون عليها والمسؤولون عن ميزانياتها من ذوي الأمانة والإخلاص.

إجراء دراسات أكثر دقة عن المباني المدرسية من قبل مراكز الأبحاث المختصة وإطلاع المسؤولين المختصين على تلك الدراسات لاتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة لتدارك الوضع القائم.

الاستفادة من المدارس الحكومية في المساء وذلك بعد دراسة وضع المدارس المسائية والتغلب على السلبيات بقدر المستطاع.

## ٥- التوجيه والارشاد المدرسي

يعد التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني من أهم العمليات التي اهتمت بها الدول في إطار إصلاحها للمنظومة التربوية، لاعتباره آلية من الآليات المساهمة في تحسين جودة الخدمات التعليمية، مما يتعين عليه رفع كل التحديات التي أصبحت مفروضة عليه، خاصة مع دخول الدول اقتصاد السوق الذي يفرض سياسة توجيه مدرسي ومهني يتماشى و التغيرات المحلية منها والدولية ، وتبرز هذه الدراسة تحديات التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في إطار إصلاحات المنظومة التربوية العربية.....

### **الصعوبات والمعوقات التي تواجه التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني:**

يواجه التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في المؤسسة التربوية العربية العديد من الصعوبات التي تقف دون تحقيق الأهداف والمرامي التي يصبو إليها، ومن بين الصعوبات نجد منها:

انعدام برنامج إرشادي دراسي ومهني لتحضير التلميذ للمستقبل وغموض الواقع الاقتصادي وضبابية سوق العمل مما يؤثر على النظرة الواقعية للمستقبل وبالتالي صعوبة التحضير والتخطيط له.

هناك هوة كبيرة بين النصوص الوزارية المنظمة لعملية التوجيه والإرشاد والواقع الممارس حيث أن النصوص الرسمية تؤكد على ضرورة التكفل الفردي بالتلميذ إلا أن واقع الحال بين أن التوجيه يعتمد أكثر على تقديم خدمات الإرشاد الجماعي بعيدا عن خدمات الإرشاد الفردي وذلك نظرا لكثرة أعداد التلاميذ من جهة، وكثرة مهام الموجه من جهة أخرى.

رغم تبني النصوص الرسمية للمقاربة الحديثة للإرشاد والتوجيه إلا أنه لا يزال يمارس بطرق تقليدية تفتقر إلى إعلام ثري ومتجدد ويعتمد على أساليب غير موضوعية ومحدودة للكشف عن قدرات التلاميذ وميولاتهم .

بالإضافة إلى ما سبق تجدر الإشارة هنا إلى أن بعض الضغوط والعراقيل تخص الموجه التربوي والتي تظهر من خلال:  
دوره كمستشار وليس موجهها حقيقيا وبالتالي فإن قراراته ليست ملزمة ودوره ليس أساسيا.  
ضبابية القوانين والمراسيم الوزارية المتعلقة بأداء مهامه مما يجعله غير مدرك لها بشكل واضح.  
كثرة المراسيم وتنوعها مما يخلط في ذهنه الممارسات الإعلامية التوجيهية وربما الإرشادية كذلك.  
غياب قانون أساسي يحدد وضعيته الوظيفية اللائقة حتى لا يشعر بالدونية مع من هم في مستوى شهادته الجامعية.  
طغيان الجوانب التقنية في عمله مما يبعده عن ممارسة دوره الحقيقي في الإعلام والتوجيه والمتابعة والإرشاد ومن ثمة التقويم الفعلي.  
اعتماد التوجيه على الكم بدل الكيف وعلى الشكل بدل النوعية.  
الإملاءات الفوقية والضغوطات الخارجية التي تضعف دوره كمستشار فاعل ومؤثر في عملية التوجيه، وتقلل من أهمية كلمته الفاصلة فيها، مما يضعف قراره ويؤثر بالتالي في العملية التعليمية برمتها.  
فأصبحت نشاطات التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في ظل هذا المناخ السائد في الكثير من المؤسسات التربوية قد فقدت معناها.

**تحديات التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في إطار إصلاحات المنظومة التربوية:**

إن تعدد الإصلاحات التي مرت بها المنظومة التربوية العربية يتعين على القائمين على مهنة التوجيه الإرشاد المدرسي والمهني لماله من دور في إنجاح العملية التعليمية، رفع الكثير من التحديات والتفكير جدياً في الطرق العلمية والأساليب الموضوعية للوصول به إلى تحقيق الأهداف المرجوة منه، ولعل من أبرز هذه **التحديات نجد:**

تخطيط البحوث والدراسات في المجالات التربوية والمدرسية من قبل مستشار التوجيه والإرشاد ويشرف على تنفيذها ويطلع هيئة التدريس على نتائجها، للمساهمة في الارتقاء بمنظومة التربية والتكوين.

السعي إلى تعبئة الوعي الاجتماعي لأهمية التوجيه والإرشاد ودوره في المنظومة التربوية والخروج به من التهميش المستمر. السعي لضرورة تخصيص توقيت رسمي للتوجيه والإرشاد ضمن البرنامج الأسبوعي للتلاميذ في مختلف الشعب والفروع الدراسية. المساهمة في إعداد روائز واستثمارات متخصصة، ودراسة وتحليل نتائجها واستثمارها لفائدة التلاميذ.

المشاركة والمساهمة في مختلف العمليات والأنشطة واللقاءات التربوية والثقافية محلياً وجهوياً ووطنياً قصد تبادل الآراء حول مختلف العمليات، وتدارس المشاكل والصعوبات الميدانية والبحث عن الحلول الناجعة لكل وضعية إشكالية قصد تحسين الإنجاز وتحقيق الأهداف المنتظرة والمسطرة مسبقاً.

ضرورة المشاركة في وضع البرامج التي تساعد التلاميذ على تحسين عادات الدراسة.

تقديم حصص تربوية إذاعية وتلفزيونية متخصصة في الميدان التربوي تساهم في نشر ثقافة التوجيه والإرشاد بين الطاقم الإداري

والتربوي وأولياء الأمور وتحسيسهم بضرورة التعاون مع المدرسة في إعداد النشء.

إعداد محاضرات للتلاميذ والمدرسين والمديرين لتوضيح خدمات التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في المدرسة ومدى الحاجة إليها، وتوضيح دورهم في تنفيذها.

القيام بتنظيم حملات تحسيسية داخل المؤسسات التربوية في جميع الأطوار.

عقد مجالس لأولياء الأمور لتدعيم العلاقات بين المدرسة والأسرة، لإكسابهم المعرفة الفردية والفهم العاطفي حول كل ما يدور في المدرسة.

لقد كان ومن الطبيعي أن تمس الإصلاحات المتتالية للمنظومة التربوية التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، لما لهذا الأخير من دور في إنجاح العملية التعليمية لاعتباره عنصر وسند لها، إذ يسهم وبشكل إيجابي في تسهيل إدارة المدرسة من خلال حل مشكلات الطلبة وتوجيه سلوكهم ومساعدتهم على إدراك قدراتهم وإمكاناتهم ودوافعهم وميولهم للوصول بهم إلى أقصى غايات النمو لبناء مشروعاتهم الدراسي والمهني، ونظرا لهذا الدور الذي يلعبه التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني يتعين عليه وعلى القائمين به رفع كل التحديات في إطار هذه الإصلاحات المتتالية.

**المرجع :** كتاب المشكلات التعليمية والاجتماعية والاقتصادية للدكتور محمد الصايرة

## ٩- المشكلات الصفية للتلاميذ

### ١- تأثير العوامل البيئية على صحة ونمو الأطفال

إن البيئة هي الحاضنة الأساسية الكبرى للإنسان وهي التي تؤثر وتتأثر به وهي متجذرة في أصول العلاقة الخلقية والتكوينية له وهذه العلاقة بينهما أساسية مستديمة ومتداخلة وليست فقط متقاطعة، فكما حافظ الإنسان على البيئة بفطرتها الأولى كان المردود الإيجابي على صحته ونموه وتطوره عالياً. وعلى النقيض من ذلك فكما أفسد الإنسان البيئة ارتد ذلك بالسلبية والضرر المباشر وغير المباشر على حياته بكل تفاصيلها وأهمها الصحة ومستوى المعيشة وطبيعة الحياة ونمطها السائد أو المستجد.

### المقصود بالبيئة فيما يخص الطفل؟

إن البيئة هي المكون الذي يحيط بالطفل ويحتويه وهي بالتحديد تشمل كل ما يلامس الطفل أو يؤثر على أجهزته وأعضائه وحواسه. ويعتبر رحم الأم أثناء الحمل البيئة الأولى التي يتعرض لها الطفل وهي بمثابة البيئة الحاضنة الواقية المؤهلة للنمو والتطور الجنيني حتى يولد الطفل. وهناك عناصر ملموسة وغير ملموسة

تشكل في حد ذاتها الكيان البيئي الواقعي والمفترض والموجود والموصوف.

## أنواع البيئة:

• البيئة المنزلية

• البيئة خارج المنزل

• البيئة المناخية

• البيئة الاجتماعية الإنسانية **كيفية تعرض الطفل للبيئة:**

يتعرض الطفل للبيئة بمجرد ولادته ويخضع بدرجات متفاوتة لتأثير العوامل البيئية المختلفة مثل:

• الأيدي التي تلمسه أثناء ولادته.

• الهواء الذي يستنشقه بمجرد بدء عملية التنفس الطبيعي خارج الرحم.

• الأصوات التي يسمعها بمجرد ولادته.

• الغذاء الذي يتناوله حيث إن الرضاعة الطبيعية الفورية هي أفضل احتكاك بيئي للجهاز الهضمي والمناعي.

• الملابس التي يتم إلباسها له من حيث النوع والكم والهيئة ومنهاج اللبس.

• الروائح المنبثة في المحيط الذي يلفه.

• العادات والطقوس المتبعة وتنوعها ومدى تلاؤمها مع المنظومة البيولوجية للطفل.

• المواد التي تصل إلى جسم الطفل من خلال التداول واللمس والنظام الغذائي غير الرضاعة الطبيعية.

## العناصر البيئية والطفل:

ليست كل العوامل البيئية المحيطة بالطفل سلبية بالطبع بل إن هناك من العناصر والعوامل ما هو إيجابي ومحفز وضروري، ومن هنا يستوجب الأمر التفريق بين كلتا الحالتين ومعرفة مقومات كل منهما وتحليل العناصر وفرزها والتعاطي معها من منظور استثمارها لمصلحة الطفل بمجرد إدراك فائدتها أو تبين خطرها. ولا بد من الأخذ بعين الاعتبار أن هناك عناصر بيئية مؤازرة ومحفزة وأخرى منافرة مثبطة وذلك فيما يخص تأثيرها على صحة ونمو الطفل ومنهاج حياته والمردود المستقبلي الذي تشكله البيئة ونوعها.

## كيفية تأثر الطفل بالبيئة:

نظراً للتكوين الرهيف للطفل وضعف قدراته الجسدية والذهنية مقارنة بالبالغين فإن تأثيرات البيئة السلبية عليه تكون أشد بكثير مما هو عليه الحال بالنسبة لمن هم أكبر منه عُمرًا. كما أن التأثير البيئي المعاكس يأخذ أوجهًا متعددة متعددة تؤثر على كافة مفاصل الحياة وجوانبها ويشمل ذلك الصحة والنمو والتطور في كافة مراحل حياة الطفل. وترجع أسباب ذلك إلى التالي:

- أنسجة الطفل الخارجية والداخلية أضعف من مثيلاتها في البالغين وتتأثر بالبيئة سلبياً رغم امتلاكها المرونة العالية والقدرة على التجدد.

- أعضاء الطفل أقل من حيث الحجم والأداء الوظيفي ولا تستطيع مقاومة العناصر البيئية السلبية لمدة طويلة بسبب ضعف القدرة على التكيف الإيجابي.

• ضعف قدرات الجهاز المناعي للطفل مقارنة بالأكبر سنا من البالغين.

• الطفل كائن ضعيف لا يملك خبرة الوقاية والمقاومة الديناميكية والانتقال الحر مما يجعله ضحية للعوامل البيئية السلبية المحيطة به.

ولأجل ذلك فقد أطلقت منظمة الصحة العالمية تحذيراتها في أول تقرير لها عن تأثير الأطفال بالبيئة وربطتها بالمكونات المحيطة بالطفل مثل الكيمائيات وغيرها. وقد أكدت التقارير على سبيل المثال نماذج من تعرض الأطفال للكيمائيات الموجودة في البيئة في مراحل عمرية مختلفة من نموهم وكيفية تأثيرها على حياتهم على المدى البعيد، وقد أشار التقرير الفني ذاته إلى أن ٣٠% من أمراض الأطفال ناجمة عن عوامل بيئية.

ويشير التقرير إلى أن الأدلة تفيد بأن بعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب لدى الكبار قد تكون ناجمة عن تعرضهم لمواد كيميائية موجودة في البيئة أثناء طفولتهم.

وطبقا للدوائر العلمية المتخصصة فإن الأطفال ليسوا مثل البالغين، فهم يستجيبون بطريقة مختلفة عن الكبار عندما يتعرضون للعوامل البيئية وهذه الاستجابة تختلف باختلاف المرحلة العمرية.

ومن المعروف علميا أن رئة الطفل على سبيل المثال لا تكون مكتملة عند الولادة ويستمر هذا حتى بلوغه سن الثامنة، ويمكن أن يتأثر نمو الرئة بالملوثات الموجودة في الجو مما يؤدي إلى أمراض تنفسية مزمنة فيما بعد.

ويمكن أن تؤدي ملوثات الهواء والمياه ومبيدات الحشرات في الطعام والرصاص في التربة بالإضافة إلى عدد كبير من المهددات البيئية إلى تغيير النظام الحيوي الضعيف للأطفال في طور النمو ويمكن أن تؤدي إلى وقوع أمراض ومشاكل تعوق النمو.

## أمثلة على العناصر البيئية السلبية المؤثرة على الطفل:

### • الضجيج:

يحذر الأطباء في جامعة لندن البريطانية، من أن الأطفال الذين يتعرضون لضجيج

الطائرات بصورة دائمة قد يعانون من حالات توتر خطيرة تؤدي إلى ضعف قدراتهم الذهنية ومهارتهم على التعلم.

أظهرت النتائج ذاتها أن التعرض المستمر للضجيج يضعف القدرات الذهنية للأطفال ومهارات القراءة لديهم ويؤخر نموهم بمعدل شهرين لكل زيادة في أصوات الضجيج بحوالي ٥ دي سبيل.

يؤكد علماء البيئة الصحية ان اجتماع عاملي الضجيج والمواد الضارة في الجو يعزز من مخاطر اصابة الاطفال بالربو والتهاب القصبات التنفسية بالرئتين.

وجود نسبة عالية من هرمون الكورتيزون في الاطفال اثناء النوم، ويعتبر المستوى

المنخفض للكورتيزون في الماء ضرورياً لتعزيز جهاز المناعة وضمان النوم العميق للإنسان.

الصخب والضجيج والفوضى تضعف النمو الإدراكي والمهارات اللغوية عند الأطفال.

الأطفال الذين يعيشون في بيئة إزعاج وفوضى أو ما يعرف بـ “التلوث الضجيجي” يعانون من القلق ويصابون بمشكلات في التنظيم والتكيف مع متغيرات الحياة وضغوطاتها.

ضعف قدرة الأطفال الذين نشأوا في بيئات منزلية فوضوية وغير منظمة، على التأقلم والعمل بجد، حيث يختلف سلوك الطفل حسب جنسه ومزاجه وطبيعته الحساسة.

أكثر الأطفال تعرضات عرضاً لمشكلات الحياة المشوشة هم الأولاد السلبيون والانفعاليون وسريعو الغضب والتهيج.

### **-التلوث بالمعادن الثقيلة:-**

التلوث بالرصاص يؤدي لمشاكل صحية في الدورة الدموية والتسمم بالرصاص أحد أهم أسباب فشل النمو وفقر الدم المزمن وقد يصل الأمر للوفاة.

المسكن بجوار مصانع البطاريات الجافة يحمل مخاطر التلوث بمادة الرصاص والزرنيخ وهي مواد سامة تؤدي لحدوث مشاكل صحية حتى في الأجنة.

تعرض الأطفال واستنشاقهم لعوادم الاحتراق الداخلي في السيارات يتسبب في التسمم التدريجي التراكمي لمادة الرصاص بالدم مما يؤدي لمشاكل صحية فظيعة.

### **-التلوث بمادة الأسيستوس:-**

تستخدم هذه المادة في سقف المنازل وبعض أركان المباني وهي مادة سامة خطيرة تؤدي لأمراض مزمنة في الجهاز التنفسي وقد ينجم عنها تليف الرئتين وقد حظر استخدامها عالمياً بسبب الأمراض التي تسببها وبالتالي تأثيرها الشديد على صحة ونمو الطفل.

### **-التلوث بالمواد الكيميائية أثناء الحروب:-**

يعتبر الأطفال في مناطق النزاعات المسلحة والحروب ضحايا للعنف بكافة أشكاله

والادوات المستخدمة فيه ومن أخطرها المواد الكيميائية المستخدمة في الأسلحة والمتفجرات والقذائف المتنوعة وكذلك الغازات السامة وأنواعها المتعددة هذا إضافة إضافة إلى ما يمكن حدوثه من إصابات جسدية وإعاقات أو حتى الموت.

**• التلوث بالإشعاعات:**

تزداد معدلات التلوث بالإشعاعات ترافقا مع التطور التقني الذي يزداد عاما عاما بعد آخر وخاصة وخاصة في ظل غياب نظم الوقاية الضرورية لحماية الإنسان من أخطار هذه الأشعة

ومضارها المتنوعة، وفي هذه الحالات يكون الأطفال ضحايا للتلوث بالأشعة حتى وهم أجنة أجنة في أرحام أمهاتهم قبل أن يولدوا مما يؤدي لولادتهم مشوهين جسديا جسدياً أو متأثرين في مراحل الطفولة المتعاقبة بعددٍ من الأمراض التي تؤثر على كافة أجهزة الجسم وأعضائه بدرجات متعددة ولمدد متفاوتة.

**• التلوث بالمواد المبيدة للحشرات والآفات الزراعية:**

يعتبر التلوث البيئي بهذه المواد وعدم اتباع وسائل الوقاية السليمة عند التداول معها سواء في الحقل أو المخازن المنزلية سببا لإصابة الأطفال بالتسمم سواء وقع ذلك في البيت أو المزرعة. فإذا تعرض الطفل لكميات كبيرة من هذه المواد سواء بدخولها للجهاز الهضمي أو التنفسي فإنها قد تؤدي للموت وإن تعرض لكميات قليلة بأسلوب تراكمي فإنها تؤدي لأمراض مزمنة في الجهاز العصبي والكبد والكليتين تكون نتيجتها الأولى فشل النمو ثم فشل الأعضاء المزمن وقد يفضي في النهاية للموت.

**• أشعة الشمس:**

إن الحرمان من أشعة الشمس المباشرة في الأوقات المناسبة بسبب الازدحام في المباني يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية في الأطفال تؤثر على نموهم وحياتهم بسبب قلة نصيبهم من الأشعة فوق البنفسجية التي تساعد على تكوين فيتامين د في الجلد (وهو الذي يساعد في بناء العظام). ومن ناحية أخرى فإن الإفراط في التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة وخاصة وخاصة في الأوقات غير المرغوب فيها كوقت الزوال (منتصف النهار) يؤدي لحدوث مشاكل صحية خطيرة ليس أقلها التجفاف وأمراض الجلد التي قد تصل إلى درجة الإصابة بأورام الجلد المتنوعة وضمونها السرطان وبالتالي:

يؤدي نقص التعرض لأشعة الشمس المباشرة لحدوث مرض لين العظام لدى الأطفال.

كثرة التعرض لأشعة الشمس في المناطق التي اكتشف بها ثقب الأوزون في الغلاف الجوي قد يؤدي إلى سرطان الجلد.

### • الأدوية والعقاقير والكيميائيات:

الأدوية والعقاقير المتاحة في متناول الأطفال o مطهرات و مبيدات حشرية

• عدم حماية الأطفال في البيئة المنزلية:

المنازل غير مكتملة البناء وحوادث السقوط من الأسطح أو السلالم غير المحصنة.

دخول الطفل للمطبخ وتعرضه للمواد الساخنة أثناء إعداد الطعام أو المواد القلوية والكاوية.

تعرض الطفل للصعق الكهربائي.

غاز الطبخ ومواد الدهان ودخان النيران في الشتاء البارد بغرض التدفئة بإشعال الفحم وانبعاث غاز أول أكسيد الكربون السام.

التدخين بأنواعه المختلفة لأن تعرض الطفل للتدخين يجعله مدخناً مدخناً سلبياً ويصيبه بأمراض الجهاز التنفسي المزمنة وفشل النمو.

تعرض المرأة الحامل للتدخين من المحيطين بها يؤدي لولادة أطفال بوزن منخفض وقد يكونوا غير مكتملي النمو وأكثر تعرضاً للمشاكل الصحية المزمنة.

•الازدحام وقلة التهوية:

ازدحام المنازل بالأفراد يقلل من حظوظ الأطفال في الحياة بصحة جيدة ويضعف فرص النمو الطبيعي.

رياض الأطفال المكتظة تضعف التركيز الذهني للطفل وتعرضه للإيذاء الجسدي والنفسي.

ازدحام المدرسة بالتلاميذ وسوء التهوية يؤدي لانتشار الأمراض المنقولة في الجهاز التنفسي، وبالتالي المرض وضعف التحصيل العلمي حتى لدى الأذكيا منهم.

وسائل المواصلات المزدحمة تعرض الأطفال لمشاكل أمراض المنقولة.

أماكن الانتظار في المرافق العامة وطول فترة المكوث.

•تعرض الأطفال لعوامل الطقس القاسية:

البرد الشديد وتيارات الهواء الباردة.

درجات الحرارة والرطوبة المرتفعة.

يؤدي ذلك لاستشراء أمراض الجهاز التنفسي كالالتهابات والحساسية وغيرها وهي من أهم أسباب إعاقة النمو والتطور في الأطفال لأنها تؤدي إلى نقص الأكسجين الضروري لعمليات بناء الأنسجة في أعضاء الجسم المختلفة وبالتالي تحد من نمو الطفل.

### البيئة الثقافية والسلوكية:

يتأثر الطفل إلى حد كبير بعوامل البيئة النفسية والسلوكية والتي تمارس من قبل الأقربين له كأفراد عائلته مثل الأبوين أو الأقارب والجيران وكذلك في بيئة رياض الأطفال والمدارس والشائع في هذه الحالات الإحباط الناجم عن تعرض الطفل للإهانة والتنافس المحبط من قبل أطفال آخرين أو حتى البالغين غير المؤهلين. مثل هذه الحالات قد ينجم عنها انطواء الطفل وعزوفه عن الطعام أو اللعب أو الاندماج المجتمعي الطبيعي وبالتالي قد يصاب بسوء التغذية والمشاكل النفسية بلا مبرر منطقي.

### التلفاز ووسائل التقنية الحديثة:

برغم النفع والرفاهية التي تحققها التكنولوجيا إلا أنه يجب توخي الحذر منها وحماية الأطفال واستخدامها بالأسلوب الآمن الكفيل بتفادي المضاعفات التي تؤدي صحة الطفل وقد تؤدي لإحباط النمو والتطور لديه.

○ الموجات الكهرومغناطيسية في الهاتف المحمول.

○ طول مدة المكوث أما شاشة الحاسوب أو التلفاز لمدة تزيد عن نصف الساعة يؤدي لمشاكل في البصر والسمع وقد تساهم في تدني معدل الذكاء وتضعف التحصيل والذاكرة.

### البيئة خارج المنزل:

تتسبب الملوثات البيئية كالقمامة والنفايات العضوية المختلفة في حدوث الكثير من المشاكل الصحية وانتقال الأمراض بواسطة الذباب وغيره من الحشرات ومن أهم عناصر ذلك:

عدم وجود مناطق البيئة الصديقة والمناظر الطبيعية المبهجة.

المجاري والصرف الصحي المكشوف.

القمامة والنفايات والمخلفات وأضرارها.

تلوث البحر والشواطئ ومناطق اللعب.

الغبار والأتربة.

عمل الأطفال.

التعرض للمبيدات الحشرية واستنشاقها بمقادير مؤذية للصحة.

التلوث بالمعادن الثقيلة كالرصاص.

الإصابة بعاهاات جسدية مستديمة.

التعرض للظروف البيئية والمناخية القاسية كالبرد أو الحر

الشديدين.

التلوث بالمعادن الثقيلة والمواد غير الصديقة للبيئة مثل البلاستيك.

النفايات الحيوانية والدواجن وآثارها على صحة ونمو الطفل.

## ٢- أمراض تنتشر بين طلاب المدارس

من الطبيعي أن يصاب بعض التلاميذ والطلاب خلال العام الدراسي بمجموعة من الأمراض التي تنتشر في المدارس، نتيجة وجود الأطفال بمجموعات كبيرة، وكثرة الاختلاط في القاعات الدراسية والحمامات وحافلات النقل، ورغم كل ما يقوم به الأولياء والإدارات التعليمية من إرشادات ونصائح للطلبة، تظهر تلك

الأمراض بشكل دوري مع بداية العام الدراسي، ولذلك فإننا سنعرّف بأكثر الأمراض انتشارًا في المدارس وطرق الوقاية منها.

ما أكثر الأمراض انتشارًا بين طلاب المدارس؟

**الأمراض الجلدية:** كالقمل والجرب والإصابات الفطرية، تشاهد

هذه الأمراض نتيجة العدوى بين الطلاب مهما كان مستوى المدرسة، وحتى في الأكثر رقيًا منها، ولكن تلاميذ الروضات والمدارس الابتدائية أكثر عرضة للإصابة بها.

**النزلات المعوية:** تنتقل عن طريق تلوث الغذاء أو الشراب أو عن

طريق دورات المياه، ويبقى الفيروس المسبب للعدوى في القناة الهضمية مسببًا قبيحًا متكررًا وإسهالًا مائيًا قد يصل حتى ١٥ مرة في اليوم، وقد يحدث ارتفاع بالحرارة.

**التسمم الغذائي:** يحدث نتيجة تناول أطعمة فاسدة مسببًا القيء

والإسهال، وقد يحدث خلطبين حالات التسمم الغذائي وحالات النزلات المعوية لتشابه الأعراض، لكن هناك فرقًا بين هذين المرضين، ففي التسمم الغذائي يكون الطعام فاسدًا أو عفناً أو حامضًا أو متغير الطعم

أو الرائحة، أما في النزلة المعوية فيكون الطعام ملوثًا ولكنه طبيعي من حيث الشكل واللون والمذاق، والفرق الآخر أن التسمم الغذائي يصيب كل من يأكل من نفس الطعام، أما النزلة المعوية فتصيب البعض ولا تصيب البعض الآخر.

**نزلات البرد:** تزداد نزلات البرد المتصاحبة بحساسية الأنف

والجيوب الأنفية، وتؤدي إلى ارتفاع الحرارة والعطاس ونزول إفرازات مائية من الأنف مع احتقان بالحلق وصداع وقشعريرة أحيانًا، و يحدث انسداد في الأنف ويتبعه انسداد في الأذن وطنين، وقد يصل أحيانًا إلى التهاب في الأذن الوسطى.

**جدري الماء:** يعد من أكثر الأمراض انتشاراً بين طلاب المدارس، ويتظاهر بارتفاع الحرارة مع بثور حويصلية الشكل داخلها سائل شفاف ثم تجف وتتحول إلى بثور سوداء، بطبيعة الحال تختلف درجة الإصابة من طفل إلى آخر حسب قوة العدوى وتناولها للتطعيمات.

**الحصبة:** وهي مرض فيروسي شديد العدوى تنتقل عن طريق العطاس أو السعال أو مخالطة شخص موبوء عن كثب أو مخالطة الإفرازات الصادرة عن أنفه أو حلقه بشكل مباشر، وتصيب معظم الأطفال ولو لمرة واحدة في حياتهم، وفيها ترتفع درجة حرارة الطفل المصاب بشكل طفيف لمدة ثلاثة أيام يعاني فيها من زكام شديد وسعال جاف واحمرار وحرقة بالعينين مع حساسية زائدة للضوء، ثم يظهر طفح جلدي أحمر اللون حاك قليلاً، يبدأ خلف الأذنين وعلى الصدغين والجبهة، ثم ينتشر على الوجه، ثم الجذع، وأخيراً يغطي سائر الجسد والأطراف، ويكون الطفح الجلدي بشكل بقع حمراء غير منتظمة ومتفرقة ومتباينة في الحجم، ومن المهم معرفة أعراضها وعزل الطفل المصاب.

**الحصبة الألمانية (الحميراء):** هو عدوى حادة فيروسية، معدية، تنتقل بالرذاذ المحمول بالهواء عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس، كما يمكن أن تنتقل عن طريق الاحتكاك المباشر مع الشخص المريض، عن طريق لمس السوائل من فمه أو أنفه أو عينيه، أو عن طريق ملامسة أحد الأغراض التي علقت عليها قطرات صغيرة جداً من هذه السوائل، ويتظاهر المرض بارتفاع حرارة يتلوه ألم والتهاب في العيون (التهاب الملتحمة)، وأعراض تشبه أعراض نزلة البرد (سيلان الأنف والتهاب الحلق)، مع تضخم الغدد اللمفاوية الواقعة خلف الأذنين وفي الناحية الخلفية للعنق، ويتميز بطفح جلدي يبدأ بالظهور على وجه المريض وعنقه

قبل أن ينتشر إلى الجذع ثم الذراعين والساقين، ويكون على شكل بقع مسطحة حمراء قانية مائلة إلى اللون الوردي، ويسبب الحكّة.

**التهاب الكبد الفيروسي أ (الوبائي):** يعتبر هذا المرض من أكثر الأمراض المسببة

للأوبئة التي تنتشر بين طلاب المدارس، ينتقل الفيروس عبر الأطعمة أو المشروبات الملوثة من الأيدي الملوثة بالفيروس، ولذلك يمكن أن تحدث العدوى في المدرسة عند تناول طعام لمسه طفل مصاب بالتهاب الكبد أ دون أن يغسل يديه بعد الخروج من المرحاض، أو استخدام مرحاض مشترك مع شخص مصاب دون غسل اليدين جيداً بعد الخروج، ويتظاهر المرض بأعراض كأعراض الإنفلونزا (تعب عام، قشعريرة، ارتفاع حرارة، غثيان) مع إقياء وألم بطني ويرقان (اصفرار لون الجلد وبياض العين) وبول غامق كلون الشاي وبراز فاتح اللون وقد تحدث حكة، ويجب أن يبقى الطفل في المنزل حتى يتم الشفاء وتعود التحاليل (أنزيمات الكبد) إلى المعدل الطبيعي.

**الحمى التيفية (التيفويد):** وهي مرض معد حاد، ينجم عن جرثومة السالمونيلا التيفية، وتحدث العدوى في المدارس نتيجة شرب الماء الملوث، أو تناول طعام ملوث بالجراثيم عن طريق الذباب، أو من اليد الملوثة إلى الفم عند لمس مرحاض ملوث وعدم غسل اليدين جيداً بعد الخروج، ويتظاهر المرض بارتفاع حرارة وخاصة في المساء والليل مع إقياء ونقص شهية وخمول وتعب وآلام معممة وآلام بطنية شديدة، وقد يحدث إمساك، وتورم واحمرار الأصابع عند الأطفال، وقد يصبح المريض طريح الفراش، ويهدد المرض حياته إن لم يعالج بالشكل الصحيح.

**التهاب الملتحمة الوبائي:** ينتج التهاب الملتحمة عن الإصابة بفيروس أو جرثوم أو مسببات حساسية، ويتمثل هذا الوباء بالتهاب

الملتحمة وانتفاخها، ويتظاهر باحمرار العين وانتفاخها، وتدميع العين، وشعور بالحكة أو بحرقة في العينين، وإفرازات صفراء أو خضراء، وحكة في الأنف، وعطاس، وتنتقل العدوى من الأيدي إلى العين في حال كانت الأيدي ملوثة بالفيروس أو الجرثوم، ويمكن للأيدي أن تصبح ملوثة في حال لامست دموع أو إفرازات شخص مصاب عن طريق المصافحة أو ملامسة أسطح ملوثة بالعامل الممرض أو إفرازات عين شخص مصاب.

### كيف يمكن الوقاية من العدوى في المدرسة؟

**المحافظة على النظافة الشخصية:** من أكثر الأمور ضرورة، فلا يجوز تبادل الأغراض الشخصية كالألعاب، والأكواب، والملاعق، ومحارم تنظيف الأنف، وتعويد الطفل أن يغسل يديه بالماء والصابون قبل الأكل وبعده وبعد استخدام الحمام، والامتناع عن تناول الأغذية المكشوفة لأنها تكون عرضة للأتربة والحشرات.

**إبقاء الطفل في البيت إذا كان مريضًا:** إذ إن طفلًا مريضًا واحدًا في المدرسة قد ينقل العدوى لكثير من زملائه، وتختلف الفترة اللازمة لإبقاء الطفل في البيت بحسب المرض.

**التغذية السليمة:** يجب الحرص أن يكون النظام الغذائي للطفل صحيًا، بتناول الوجبات الثلاث صباحًا وظهراً ومساءً، وأن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية بشكل متوازن، مع الإكثار من تناول الخضراوات لأنها تحتوي على مضادات الأكسدة، وهي مواد مضادة للسموم وتساعد في تقوية جهاز المناعة، وكذلك الحرص على تناول أنواع الفاكهة المتوفرة في الشتاء كالحمضيات والكيوي (هذه الأنواع غنية بفيتامين C) والموز (غني بالمغنيزيوم). **(النوم والراحة الكافية:** الحرص على أن ينال الطفل قسطًا كافيًا من الراحة والنوم، فهما ضروريان للنمو والتطور لدى

الأطفال، كما أنهما يمكنان الجسم من تنظيف الأجهزة وتعزيز جهاز المناعة.

الاهتمام بإعطاء اللقاحات: يجب التأكد من تطعيم الأطفال ضد الأمراض التي من الممكن أن تصيبهم أو التي يصابون بها عن طريق العدوى.

الاهتمام بنظافة المدارس: يجب أن تكون القاعات متهوأة بشكل جيد، وأن تنظف الحمامات بشكل دوري، وأن توفر المياه النظيفة الصالحة للشرب.

الاهتمام بالصحة المدرسية: عن طريق التثقيف والتوعية الصحية للمعلمين والطلاب، وتعليم الأطفال السلوكيات الصحيحة للوقاية من العدوى، وكذلك الفحص الدوري للأطفال لاكتشاف الإصابات مبكرًا وعلاجها قبل انتشارها.



### ٣- الصحة المدرسية

بعض التعريفات المهمة :

الصحة هي : حالة من التكامل الجسدي والنفسي والعقلي والاجتماعي ، وليست مجرد الخلو من المرض.

الصحة النفسية هي : امتلاك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من مواجهة التحديات اليومية بالشكل المناسب .

الصحة المدرسية هي :مجموعة المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تقدم لتعزيز صحة الطلاب في السن المدرسية ، وتعزيز صحة المجتمع من خلال المدارس .

والصحة المدرسية ليست تخصصات تخصصاً مستقلاً وإنما هي بلورة لمجموعة من العلوم والمعارف الصحية العامة كالطب الوقائي وعلم الوبائيات والتوعية الصحية والإحصاء الحيوي وصحة البيئة والتغذية وصحة الفم والأسنان والتمريض .

### أهمية الصحة المدرسية :

يمثل الأطفال في هذه المرحلة العمرية ( الدراسة ) نسبة هامة من المجتمع تصل إلى ربع عدد السكان ، وتوفر المدرسة فرصة كبرى للعناية بالصحة في هذه الفئة .

يمر كل أفراد المجتمع بكل فئاته بالمدرسة ، حيث تتوفر الفرصة للتأثير فيهم وإكسابهم المعلومات وتعويدهم على السلوك الصحي هذه المرحلة من العمر مرحلة نمو للطفل وتطور ونضج وتحدث خلالها الكثير من التغيرات الجسمية والعقلية والاجتماعية والعاطفية ولا بد أن تتوفر للطالب في هذه السن المؤثرات الكافية لحدوث هذه التغيرات في حدودها الطبيعية .

في ظروف المدارس وفي السن المدرسية يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السارية والمعدية كما أنهم أكثر عرضة للإصابات والحوادث .

في السن المدرسية يكتسب الأطفال السلوكيات المتعلقة بالحياة  
عموماً وعموماً وبالصحة بصفة خاصة ويحتاجون إلى جو تربوي  
يساعد في اكتساب هذه العادات كما توفر المدرسة جواً  
مناسباً لتعديل السلوكيات الخاطئة .

أهداف الصحة المدرسية :

### تهدف أنشطة وبرامج الصحة المدرسية إلى :

تقويم صحة الطلاب بالتعرف على المؤشرات الصحية لصحة  
الطلاب في كافة المجالات

حفظ صحة الطلاب والمؤشرات الصحية ضمن المستوى المطلوب  
، و تعزيز صحة الطلاب .

أما الأهداف التفصيلية لأي منظومة تعنى بالصحة المدرسية فينبغي  
أن تشمل ما يلي :

تعريف العاملين في المجال التربوي والصحي بأولويات المشكلات  
الصحية في السن المدرسية .

إكساب القائمين على الصحة المدرسية مهارات التخطيط والتنفيذ  
والتقويم لبرامج الصحة المدرسية .

إكساب العاملين في المجال التربوي الصحي القدرات والمهارات  
اللازمة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية .

تزويد العاملين في المدرسة بمهارات التوعية الصحية بالمدرسة .

معاونة الطلاب والتربويين والعاملين الصحيين في مراقبة وتحسين  
البيئة الصحية المدرسية .

تقديم الخدمات الصحية التي تقوّ وتحفظ وتعزز صحة الطلاب  
والمجتمع المدرسي .

التنسيق مع الجهات الصحية الأخرى في تقديم الخدمات العلاجية المتقدمة .

### تطور أنظمة الصحة المدرسية :

بدأت الصحة المدرسية بداية علاجية من حيث الهدف والمحتوى . بدأت في التحول إلى توفير الخدمات الوقائية مثل مكافحة العدوى و إعطاء التطعيمات وإجراءات التعامل مع الأمراض المعدية .

انتقلت إلى من الاعتماد على الأطباء وهيئة التمريض السريري إلى فئات متخصصة ولكنها أقل تأهيلاً مثل المشرف الصحي والزائر الصحي والمتقف الصحي وممرض الصحة المدرسية وفني صحة الفم والأسنان .

تزايد الاهتمام بتقديم خدمات تعزيز الصحة والوقاية الأولية من الأمراض المنتشرة في المجتمع .

تحولت الخدمات المقدمة في الصحة المدرسية من التعامل مع المشكلات الجسدية إلى المشكلات السلوكية ومحاولة الحيلولة دون اكتساب الطلاب السلوكيات الصحية السلبية كالتدخين وإدمان المخدرات والممارسات الجنسية المحرمة .

انتقلت أعمال الصحة المدرسية من العيادات والمستشفيات إلى داخل المؤسسات التعليمية والتربوية وإلى المدرسة .

تحولت خدمات الصحة المدرسية من الاقتصار على كونها وظيفة للأطباء والممرضين والطاقم السريري ليشترك في مهامها أفراد الأسرة التربوية مع التركيز بالذات على دور المعلم .

تحولت الصحة المدرسية من كونها مسؤولية مؤسسة أو إدارة واحدة إلى عمل تنسيقي تتضافر فيه الجهود بين كل الجهات المعنية ، وهذا توجه متنامي على مستوى العالم، إلا أنه أكثر تبلوراً تبلوراً في الدول المتقدمة صناعياً ، فقد عقدت الجمعية الأمريكية

للصحة المدرسية مؤتمرها السنوي الثالث والسبعين تحت شعار " :  
التعاون : الكلمة المختارة للقرن الواحد والعشرين . "

### مبررات التحول الوقائي للصحة المدرسية :

يرجع السبب وراء التركيز على الدور الوقائي للصحة المدرسية وإشراك الأنظمة التربوية في أنشطة الصحة المدرسية إلى الأسباب الآتية:

تحسن إمكانيات المؤسسات العلاجية وتطورت تقنياتها، بحيث أصبحت تغطي الجانب العلاجي وتترك للأنظمة التعليمية التركيز على الدور الوقائي .

تزايد إدراك القائمين على الخدمات الصحية لأهمية الوقاية .

الفئة المستهدفة من الخدمات الصحية المدرسية ( طلاب المدارس ) هي فئة سليمة جسدياً جسدياً في الأساس وتندرج مشكلاتها الصحية تحت المشكلات السلوكية .

تغير الدور التقليدي للمدرسة ، فقد تغير دورها كمصدر للمعلومات ، حيث أصبحت مصادر المعلومات متنوعة وسهلة التداول وأصبح دور المدرسة يركز على التربية وإكساب السلوكيات والمهارات التي تحضر الإنسان للحياة .

ارتفاع مستوى توقعات المجتمع وبقية القطاعات لما يجب أن يقدمه القطاع التعليمي للمجتمع من تربية صحية لهذه الفئة العمرية المهمة

نجاح العديد من نماذج الخدمات الصحية الوقائية المقدمة من خلال المدارس ، حيث أدت إلى تغييرات ملموسة في معدلات الإصابة وتقليل كلفة العلاج .

تشبع تخصصات الطب الوقائي الفرعية والعلوم المساندة مثل التوعية الصحية وعلوم التغذية والإحصاء الحيوي وصحة الفم والأسنان ، وتوفر المزيد من الكوادر في هذه المجالات .

تزايد نسب الإصابة بالأمراض المزمنة بالرغم من زيادة المصروفات على علاج هذه النوعية من الأمراض .

ارتفاع الكلفة الاقتصادية للخدمات العلاجية بالرغم من تناقص الموارد المالية ، وركود الاقتصاد .

ازدواجية مصادر تقديم الخدمات العلاجية (الصحة المدرسية ، الجهات الصحية الأخرى التي تقدم الخدمات الصحية العلاجية بصورة مطلقة (كثيرا ما يؤدي سوء استخدام الخدمات العلاجية والاستفادة منها بالإضافة إلى إهدار الكثير من الإمكانيات العلاجية وبالتالي إهدار ثروات البلاد .

### خدمات الصحة المدرسية :

#### أ - الخدمات العلاجية :

- الكشف المبدئي على الطلاب المستجدين .
- إعطاء وتصديق الإجازات .
- الكشف على المرضى وعلاجهم .
- الإشراف الصحي على لجان الامتحانات .
- الإشراف الصحي على الأنشطة والمناسبات والتجمعات الرياضية والكشفية للطلاب .

#### ب- الخدمات الوقائية :

- التطعيمات التنشيطية والموسمية وعند دخول المدارس .
- مراقبة المقاصف المدرسية ومتابعة الاشتراطات الصحية فيها .

مراقبة البيئة المدرسية .

تقديم الأنشطة التوعوية من محاضرات ونشرات الصحية وبرامج .

الإشراف على جماعات الهلال الأحمر والصحة المدرسية .

المشاركة في المناسبات الصحية الدولية والإقليمية والمحلية .

**الاستراتيجيات :**

التركيز على الخدمات الوقائية وعلى رأسها التوعية الصحية .

انطلاق الأنشطة والبرامج من المدرسة وليس من الوحدات

الصحية .

إشراك الأسرة التربوية في صحة الطلاب مع التركيز على دور

المعلم .

إشراك أسرة الطالب في التوعية وتعديل السلوك الصحي .

الاستفادة من مقدمي الخدمات الصحية الآخرين وإشراكهم في

أنشطة الصحة المدرسية .

إشراك القطاع الخاص في تصميم وتمويل برامج الصحة المدرسية

.

ترشيد الدور العلاجي بالتنسيق مع وزارة الصحة ودعم هذا الدور

في الظروف الخاصة .

الاستفادة من الخبرات والموارد المتاحة داخل وخارج نظام التعليم

، ومن المنظمات الدولية في تنفيذ **برامج الصحة المدرسية** .

تحديث القوى العاملة وتزويدها بالكوادر والمهارات ذات الطابع

الوقائي .

**الرؤية المستقبلية :**

تحديد مشرف صحي في كل مدرسة ، يتولى التنسيق لخدمات وبرامج الصحة المدرسية .

دعم نظام الصحة المدرسية مركزياً مركزياً و طرفياً و طرفياً بالكوادر التربوية .

التنسيق مع بقية مقدمي الخدمات العلاجية للتعامل مع الحاجات العلاجية للطلاب و منسوبي التعليم .

تحويل الوحدات الصحية إلى مراكز للإشراف على برامج وخدمات الصحة المدرسية .

تحويل الوظائف الصحية إلى كوادر وقائية تخطط للبرامج الوقائية في المدارس و تشرف على تنفيذها و تقويمها .

استغلال بعض المخصصات المالية التي تصرف على التمويين الطبي ( أدوية .. و غيرها

( لتمويل البرامج الوقائية

تحويل أنظمة المعلومات الصحية و تقويم الأداء في الوحدات من إحصاءات علاجية عن المراجعين و المرضى إلى نظام لمراقبة المؤشرات الصحية في المدارس على مستوى وطني ، مثل مؤشرات الحالة الغذائية كالطول و الوزن ، و مؤشرات بعض الأمراض الأخرى الأكثر انتشاراً كتسوس الأسنان ، و مؤشرات بعض المشكلات السلوكية المتعلقة بالصحة كالتدخين ، و مؤشرات المشكلات المتعلقة بالتحصيل الدراسي و التعليم .

**مببرات الاهتمام ببرامج الصحة المدرسية :**

الصحة المدرسية واسعة الاهتمامات وتتناول موضوعات كبيرة  
وواسعة ومتشعبة مما يدعو إلى برمجة هذه الاهتمامات في برامج  
محددة الأطر والأهداف .

مفهوم برامج الصحة المدرسية مفهوم مرن يمكن من خلاله معالجة  
شتى المشكلات التي تثبت أولوياتها من بين الاهتمامات الصحية .  
إن من الضروري برمجة الأفكار وبلورتها والتخطيط جيداً  
ليسهل تبنيتها وتسويقها .

يمكن اللجوء إلى برامج الصحة المدرسية كمرحلة انتقالية لتحول  
الخدمات الصحية المدرسية من نمطها العلاجي السائد إلى نمط  
وقائي منشود ، فنجاح برنامج ما من برامج الصحة المدرسية يمهد  
لتغيير السياسات المعمول بها بطريقة علمية .

٥-أسر الطلاب ومنسوبو الأسرة التربوية في حاجة ماسة للتدريب  
والتعريف بالصحة المدرسية ، ويتحقق ذلك من خلال مشاركتهم  
في أحد برامجها ، مما يؤدي إلى جذب انتباههم واستقطاب  
اهتمامهم .

### المكونات الثمانية للصحة المدرسية أولاً : التربية الصحية

\*تعنى مجموعة الأنشطة التي تقدم بطريقة مدروسة في إطار  
واضح بهدف تغيير ثلاث جوانب في الفئة المستهدفة  
( المعرفة – الاتجاه – السلوك ) .

### \*مواصفات التربية الصحية المثالية:

أ- تركز على:

الظروف والسلوكيات التي تعزز الصحة، والتي تعيق الصحة

المهارات اللازمة لتطوير السلوك الصحي ، وإيجاد مناخ معزز للصحة

المعرفة والاستعداد والمعتقدات والقيم المرتبطة بالسلوك الصحي وتدعيمه.

تقديم القدوة في ممارسة المهارات والسلوكيات الصحية.

ب-تكون شاملة ، بمعنى أنها:

تنظر إلى الصحة من منظور شامل ( الصحة كما عرفتھا منظمة الصحة العالمية )

تستغل كل الإمكانيات المتاحة للتثقيف الصحي ( رسمية وغير رسمية ، تقليدية وغير تقليدية )

تحرص على تناغم الرسائل الصحيحة.

تمكن الطلاب من تحسين الظروف بما يدعم الصحة المدرسية

تنشط التفاعل بين المدرسة والمجتمع والأسرة والخدمات الصحية المحلية

تعمل على تحسين البيئة المدرسية والحفاظ عليها .

ج- تكون أكثر فاعلية إذا :

أجريت في بيئة داعمة

كانت متناغمة مع الظروف البيئية والاجتماعية والثقافية للفئة المستهدفة

أشركت الطلاب والمعلمين والآباء في تحمل مسؤولياتهم تجاه صحتهم وصحة أسرهم والمجتمعات التي يعيشون فيها

حرصت على مخاطبة الجيل الجديد الذي لم يدخل المدارس بعد

**ثانياً - البيئة المدرسية :**

\* لا تنفصل البيئة المدرسية عن بيئة المجتمع الموجودة فيه.

\* للبيئة المدرسية دورها المؤثر سلباً أو إيجاباً في صحة الطلاب ، وفي جعلهم يفعلون كل قدراتهم الكامنة .

\* من الصعب تربية الطلاب على مبادئ التربية الصحية في المدرسة بصورة فعالة في بيئة مدرسية غير صحية .

\* تنقسم البيئة بصفة عامة ( وكذلك البيئة المدرسية ) إلى بيئة حسية وبيئة معنوية:

البيئة الحسية : تشمل الموقع والمباني المدرسية – الأثاث والمعدات – والمرافق الرياضية – المياه والصرف الصحي أصحاب البيئة المدرسية ... وغير ذلك .

البيئة المعنوية : تشمل التكوين الاجتماعي والنفسي للمدرسة كمنظومة تعزز الصحة لدى الطلاب ، ويشمل ذلك التخطيط الجيد لليوم الدراسي – العلاقات الإنسانية ( بين الطلاب فيما بينهم ، وبين الطلاب من جهة ومعلميهم من جهة أخرى ) – النظام الإداري .

### ثالثاً : الخدمات الصحية

\* يقصد بها الخدمات المتعلقة بالصحة والمرض وتنقسم إلى :

الخدمات الوقائية : وتشمل الوقاية من الأمراض والمشكلات الصحية الشائعة في المجتمع المدرسي ( التطعيمات والعزل الصحي ) ، وتقديم الإسعافات الأولية عند الضرورة ، وخدمات الاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية والتدخل المبكر الممكن لعلاجها ، وإحالتها إلى الخدمات العلاجية المختصة ومتابعة الحالات و التعامل مع الحالات الصحية المزمنة .

والخدمات العلاجية : وتشمل الكشف الطبي على المصابين بأمراض حادة أو مزمنة ( وعلاجهم

\*يتم تناول الخدمات الصحية في إطار المفهوم والتعريف الشامل للصحة كما عرفتھا منظمة الصحة العالمية على أنها حالة من التكامل الجسدي والنفسي والاجتماعي وليست مجرد غياب المرض أو الاعتلال.  
\*يوجد تداخل كبير بين الخدمات الصحية الوقائية والعلاجية.

### رابعاً : الصحة النفسية والإرشاد

\*ينبغي تناول الخدمات الصحية النفسية والإرشاد النفسي في إطار المفهوم الشامل للصحة النفسية ، على أنها امتلاك القدرات والمهارات التي تمكن الفرد من التعامل مع التحديات اليومية بالشكل المناسب.

\*تشمل - خدمات الصحة النفسية والإرشاد - كل الخدمات والبرامج المنفذة في المدرسية في جانب الوقاية والاكتشاف المبكر للمشكلات النفسية الشائعة في السن المدرسية .

\*ينبغي أن لا تقتصر مثل هذه الخدمات على الحالات السلوكية التي تؤثر على تحصيل الطالب أو سير التعليم في الفصل والمدرسة ، بل ينبغي أن تشمل كل الطلاب ، وبفعاليات يشترك فيها أكبر عدد ممكن من المعلمين إن لم يكن كلهم .

\*من غير المنطقي الانتظار حتى تظهر المشكلات السلوكية والنفسية في سن المراهقة ( قد يصعب علاجها ) ، بل يجب المبادرة بالوقاية منها مبكراً ، ومن خلال آليات تربوية صحية مبتكرة تبدأ في سن مبكرة ، بين طلاب المدارس الابتدائية ، وذلك إضافة إلى خدمات الدعم والإرشاد والتوجيه النفسي والاجتماعي.

### خامساً : الاهتمام بصحة العاملين

\*تكتمل الشمولية المطلوبة في تعزيز الصحة في المدارس عندما تشمل صحة العاملين في المدارس من معلمين ومسؤولين وإداريين .

\*للكادر المدرسي خصوصية في نوعية المشكلات الصحية التي ينبغي الاهتمام بها مقارنة بالمشكلات الصحية لدى الطلاب ( ومن أهم هذه المشكلات : الأمراض المزمنة مثل داء السكري ، السمنة ، ارتفاع ضغط الدم ، اختلال دهون الدم ، دوالي الساقين ، بعض أمراض العيون ، أمراض الفم والأسنان .... وغيرها ) .

\*تشمل الخدمات الصحية للعاملين الوقاية من المشكلات الصحية ذات الأولوية لهذه الفئة العمرية ، والتدخل المبكر ، والإحالة للخدمات العلاجية ، ومراعاة الظروف الصحية الخاصة .

### سادساً : التغذية وسلامة الغذاء

.يسود في بعض الأوساط التربوية وبين أولياء الأمور اعتقاد مفاده أن المقصف المدرسي يجب أن يقدم وجبة غذائية متكاملة ، وهذا يتنافى مع أسس التغذية السليمة ، حيث أن وجبة الإفطار ذات أهمية كبيرة جداً ٠ وأن مكانها الطبيعي هو البيت وليس المدرسة .

.ينبغي أن ينظر إلى المقصف كمكان لتقديم وجبة تكميلية خفيفة ، وليس مكاناً مكامناً لتقديم بديل عن وجبة الإفطار

.نعني بالتغذية المدرسية وسلامة الغذاء كل الخدمات المتعلقة بالتغذية وينبغي أن تشمل التدابير الصحية الغذائية بالمدرسة ما يلي:

مراقبة المقصف المدرسي من حيث البنية والمحتوى ومراقبة صحة العاملين في تحضير الطعام وتداوله.

مراقبة ما يتاح للطلاب من أطعمة داخل المدرسة ( سواء التي يقومون بشرائها من المقصف المدرسي أو التي يحضرونها من بيوتهم ) أو خارجها من قبل باعة جائلين وغيرهم ، والوقاية من التسمم الغذائي .

رفع مستوى الوعي الغذائي في المجتمع المدرسي ، وتوصيل الرسائل الصحية إلى أولياء أمور الطلاب وأسرهم .

### سابعا سابعاً : التربية البدنية والترفيه

\*التربية البدنية ليست ترفاتراً ، ولكنها ضرورة تربوية وصحية ( نفسية وجسدية ) واجتماعية

\*هناك ارتباط وثيق بين التربية البدنية والتحصيل الدراسي.

\*مواصفات التربية البدنية المدرسية المثالية :

1-يتم تناولها من حيث كونها عادة تمارس على مدى الحياة من منطلق الوعي بمردودها الصحي ، ولا يتم تناولها في إطار المنافسات الرياضية التي تتطلب مهارات عالية .

2-تهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية والنفسية للطلاب ، وإيجاد فرصة للترفيه عن الطلاب وتشجيع المشاركة الاجتماعية بين الطلاب والمعلمين ، دون أن تزيد من التنافس بينهم أو تسبب إلى البيئة النفسية في المدرسة .

### ثامناً ثامناً : الاهتمام بصحة المجتمع المجاور

\*لا تنفصل القضايا المتعلقة بالصحة في المدرسة عن المجتمع .

\*يجب النظر إلى المدرسة كفرصة لتعميق الانتماء إلى المجتمع لدى الطلاب ، وكأداة للتغيير في المجتمع ، ومنها تنطلق الخدمات

والأنشطة المتعلقة بالصحة لإحداث التغيير الإيجابي في صحة المجتمع ، ومن أمثلة هذه الخدمات :

قيام المدرسة بنشاط صحي في المجتمع المحيط يتناول قضية مثل إصاح البيئة ، أو الوقاية من الحوادث والإصابات ، أو الدعوة إلى النشاط البدني والرياضة بين أفراد المجتمع المحلي ... وغير ذلك.

### \*تتبع أهمية علاقة المدرسة الصحية بالمجتمع من الحقائق التالية :

تحوي المدرسة طلاباً طلاباً هم عينة ممثلة للمجتمع بكل مؤشرات الصحة ( يمثلون ربع السكان تقريباً . )

السن المدرسية فرصة للاكتشاف المبكر للمشكلات الصحية ( وغير الصحية ) السائدة في المجتمع وعلاجها.

المدرسة فرصة كبيرة وغير مستغلة للوقاية من المشكلات الصحية الموجودة في المجتمع .

المدرسة فرصة للتأثير في السلوكيات الصحية على مستوى الطلاب ، وعلى مستوى المجتمع كله .

□ على المرشد الصحي الاحتفاظ بقائمة بالجهات الصحية وغير الصحية الفاعلة في المجتمع ( وخاصة في محيط المدرسة ) والتي يجب توثيق الصلات بها وتبادل الزيارات معها مثل:

المراكز الصحية والمستشفيات- المزارع الإنتاجية – الدفاع المدني- مرافق الصناعات الغذائية- النوادي الصحية – إدارة المرور – البلديات – الشرطة – الهيئات الخاصة بالبيئة والحفاظ عليها .. وغير ذلك

\*لا يتحقق النجاح في الصحة المدرسية بنجاح هذه العناصر بصورة منفردة بل يتحقق من خلال تناول منظم ومتناسق لهذه العناصر الثمانية.

#### ٤- المرشد النفسي

ماذا تعرف عن المرشد النفسي في المدارس؟

علماء النفس في المدارس هم أعضاء مؤهلون بشكل مميز لدعم قدرات المعلمين والطلاب وزيادة الراحة النفسيّة في المدارس. يطبّق المرشدون النفسيون خبراتهم من أجل الحفاظ

على الصحة العقليّة للطلاب وقدراتهم على التعلّم، ومن أجل مساعدة الأطفال على النجاح

أكاديمياً أكاديمياً واجتماعياً وسلوكياً وسلوكياً وعاطفيو عاطفيّاً.

أين يعمل المرشدون النفسيون المدرسيون؟

الغالبية العظمى من علماء النفس في المدارس يعملون في المدارس العامّة، كما أنهم يوفّرون خدمات عديدة في مجموعة متنوعة من القطاعات الأخرى مثل:

المدارس الخاصّة.

رياض الأطفال.

مكاتب الإدارة.

الجامعات.

الصحة المدرسيّة ومراكز الصحة العقليّة.

العيادات السكنية.

برامج قضاء الأحداث.

عيادات متخصصة.

**ماذا الذي يقدمه علماء النفس؟**

يوفر علماء النفس في المدارس الدعم المباشر والتدخل الإيجابي في حياة الطلاب، بالإضافة إلى التشاور مع المعلمين والأسر وغيرهم من العاملين في مجال الصحة العقلية أو النفسية في المدارس من أجل تحسين استراتيجيات الدعم، والعمل مع مدراء المدارس لتحسين الممارسات على مستوى المدرسة؛ بالإضافة إلى التعاون مع المؤثرين في المجتمع من أجل تنسيق الخدمات اللازمة للتأثير بشكل إيجابي على صحة الطلاب النفسية.

**لماذا يحتاج الأطفال إلى المرشدين النفسيين في المدارس؟**

يمكن أن يواجه الأطفال والشباب من وقت إلى آخر إلى العديد من المشاكل المتعلقة بالتعلم والعلاقات الاجتماعية واتخاذ القرارات الصعبة وإدارة العواطف كالشعور بالاكتئاب أو القلق أو العزلة. يساعد المرشدون النفسيون في المدارس كل من الطلاب والأسر والمعلمين وأعضاء المجتمع على فهم وحل المشكلات المزمنة طويلة الأمد. أي أنه يمكن اعتبار المرشدين النفسيين مورد جاهز لضمان ازدهار الصحة النفسية للأطفال والشباب في المدرسة والمنزل.

**ما هي أهمية المرشد النفسي في المدارس؟**

تعرف على ضرورة المرشدين النفسيين في المدارس

على الرغم من تغيّر الزمن إلا أنّ لاتزال نفسيّة الطلاب في المدارس هي أهم ما يجب

العناية به في المدارس وذلك لأن العوامل الاجتماعيّة والاقتصاديّة والسياسيّة أصبحت تلعب دوراً هاماً في التأثير على نفسيّة الطلاب. من هنا جاء دور المرشدين النفسيين في المدارس، وفي هذه الفقرة سنتعرف معاً على أهميّة ودور المرشدين النفسيين في المدارس.

### التعامل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصّة

قد يعمل الطبيب النفسي المدرسي أو المعروف باسم المرشد النفسي، كجزء من فريق يضمّ المعلّمين والمستشارين والمدرسين من أجل تحسين الظروف التي يعاني منها الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصّة في المدارس، سواء كانت الظروف التعليميّة، أو طريقة تعامل التلاميذ والطلاب مع هؤلاء الأطفال بشكل خاص. حيث أثبتت الدراسات أن ٩,٥% من

الأطفال بين عمر ٣ و ١٧ عاماً تمّ تشخيصهم باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، هذا يستدعي بالضرورة وجود مرشدين نفسيين للتعامل مع الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب في المدرسة.

### التدخّل في حالة الأزمات

للأسف فإن الجريمة والعنف في المدارس أمر شائع للغاية، ومهما بلغ مقدار التطوّر والتقدّم في البلدان لا يزال يوجد العديد من حالات العنف التي تشهدها المدارس يومياً؛ هذه الحالات تؤثّر بشكل كبير على نفسيّة الطلاب وقد تنعكس الآثار السلبيّة لحالات العنف أيضاً على النتائج الدراسيّة للتلاميذ، بالتالي هذا يستوجب تدخّل المرشدين النفسيين من أجل حماية الطلاب من الآثار النفسيّة السلبيّة المترتبة على العنف.

يساعد المرشدون النفسيون على إنشاء مدارس آمنة وبيئات إيجابية أصبح دور المرشدين النفسيين ضروري للغاية في المدارس، وذلك لأنهم يقومون بتقييم الوضع العام السائد في المدارس، والتوصية بتحسينات اللازمة والاستراتيجيات اللازمة لتباعتها في المدارس لتحسين البيئة المدرسية بشكل عام. كما يقوم المرشد النفسي بالمدرسة بتعليم الأطفال التعامل مع الاختلافات الثقافية والدينية والاجتماعية والاقتصادية.

### تقوية العلاقات الأسرية والمجتمعية

في السابق كانت المهمة الوحيدة للمرشد النفسي أن يقوم بمساعدة الطلاب الذين يشعرون

أنهم بحاجة لمساعدة نفسية أو نصيحة عابرة، أمّا اليوم، يعمل الطبيب النفسي كحلقة وصل بين الأسرة والمدرسة والمجتمع أيضاً! يمكن اعتبار المرشد النفسي نوعاً معيناً من الدبلوماسيين الذين يقومون بجمع الأشخاص من مختلف الثقافات والخلفيات من أجل تعزيز بيئة تعليمية آمنة.

### التقييمات الدورية

يمكن للمرشدين النفسيين أن يلعبوا دوراً هاماً في تحديد مستقبل بعض الطلاب. هذه الحالات نادرة الحدوث إلا أنها غير مستبعدة أبداً؛ في بعض الأحيان تكون تقييمات المدرسة تتمحور حول الدراسة في مجال معين، مما يعني المزيد من الصعوبات للطلاب التي تهتم بدراسة مجال آخر من العلوم؛ هنا يأتي دور المرشد النفسي الذي يساعد إدارة المدرسة على وضع اختبارات معينة توضح نتائجها المجالات التي تهتم الطالب بشكل موضوعي. ليس هذا فقط، بل يوجد العديد من الأمور الضرورية التي يمكن أن يحسنها المرشد النفسي في المدارس بشكل عام، على سبيل المثال:

## تحسين الوضع الأكاديمي في المدرسة

تحفيز الطلاب أكثر على التعلم والدراسة.

إجراء التقييمات النفسية والأكاديمية.

إدارة سلوك الطلاب في الفصول الدراسية.

مراقبة تقدّم الطلاب في مسيرتهم الدراسية.

## تعزيز السلوك الإيجابي والصحة النفسية للطلاب

تحسين التواصل الإيجابي بين الطلاب والمهارات الاجتماعية.

تقييم احتياجات الطلاب العاطفية والسلوكية.

تقديم المشورات الفردية والجماعية.

تعزيز حل المشكلات وإدارة الغضب وحل النزاعات.

تعزيز مهارات المواجهة الإيجابية.

تنسيق الخدمات الاجتماعية في المدارس.

## الدعم المتنوع للطلاب

تقديم الاحتياجات التعليمية المتنوعة.

تقديم خدمات ثقافية للطلاب والأسر.

تعديل وتكييف المناهج مع ما يحتاجه الطلاب.

التواصل الفعال مع أولياء الأمور حول تقدّم الطلاب.

## البيئة الآمنة الإيجابية للطلاب

منع التنمر وغيره من أشكال العنف.

دعم التعلم العاطفي والاجتماعي.

تقييم المناخ المدرسي.

تعزيز الانضباط الإيجابي والعدالة في المدرسة.  
دعم السلوكيات الإيجابية.

تحديد الطلاب المعرضين للمخاطر في المدرسة.  
التدخل في حالة الأزمات في المدرسة.

### تعزيز علاقة الأسرة بالمدرسة

مساعدة الأسر على فهم احتياجات الأطفال في المدرسة.  
زيادة التواصل بين المعلمين وأولياء الأمور.  
تعزيز فهم المدرسين للخلفيات الثقافية والثقافية للأسر والطلاب.

**المرشد النفسي في المدارس العربية** هل هناك دور لهم في المدارس؟

لطالما اعتبر الإرشاد النفسي في الوطن العربي أمراً مستهجناً مستهجناً بشكل عام، بسبب التقاليد والأعراف الخاطئة التي تربط علم النفس والإرشاد النفسي بالجنون! على الرغم من ذلك شهد التقدم الكبير لمعظم بلدان الوطن العربي بعض التحسن في هذا المجال، وأصبح المجتمع العربي أكثر تقبلاً لقبلاً لهذا النوع من العلم والإرشاد.

أصبحت المدارس بشكل عام تضمّ مرشد مدرسي واحد على الأقل، إلا أن دوره لا يزال غير فعال بشكل كبير حتى هذه اللحظة، على الرغم من ذلك فإن المدارس الخاصة في الوطن العربي بشكل عام ودبي بشكل خاص بدأت بالترويج لضرورة وأهمية الإرشاد النفسي، وهناك العديد من ردود الفعل الإيجابية في هذا المجال، حيث أصبح الطلاب يرغبون في الحصول على استشارة نفسية بدافع التكلّم مع شخص بالغ يفهمهم وقادر على الدخول إلى عقولهم

وقلوبهم بشكل سلس ولطيف. أي يمكن القول بشكل عام أن المدارس العربية بدأت تفهم أهمية ضرورة المرشد النفسي للطلاب والمعلمين أيضاً، ولذلك بدأت بالاستعانة بهؤلاء الخبراء لتحسين البيئة المدرسية التعليمية والاجتماعية، وبنفس الوقت بدأ الطلاب والمدرّسون والأفراد في المجتمع بتقبل فكرة زيارة المستشار أو المرشد النفسي للحصول على النصائح التي تسمح لهم بتطوير قدراتهم المعرفية والسلوكية.

في النهاية، يمكننا القول أن المرشدين النفسيين هم الجنود المجهولين في المدارس، وذلك لأنهم يقومون بأصعب الأدوار على الإطلاق، فلولاهم لما استطعنا الوصول إلى علاقات سليمة في المدرسة بين المدرسين والطلاب وأولياء الأمور؛ كما أن الفضل الكبير في تحسين سلوكيات الأطفال يعود لهم، فهم من يقوم بالاستماع إلى مشاكلهم ومراقبة البيئة العامة في المدرسة وتقديم النصائح التي من شأنها تحسين النظام التعليمي في المدرسة وتطوير السلوكيات الاجتماعية للطلاب، وحماية الأطفال المعرضين لأي خطر نفسي أو جسدي في المدرسة.

**المرجع** كتاب المعلم والمشكلات الصفية للدكتور عبداللطيف الفرّج

مشكلات الإدارة المدرسية

١٠ - مشكلات الإدارة المدرسية

## ١- مشاكل تواجه إدارة المدرسة وحلولها تعريف الإدارة المدرسية:

هي جهود فنية وإدارية يقوم بها مدير المدرسة ومعاونوه وفق تنظيم معين يتم فيه تنسيق الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة لتحقيق أهداف مرسومة تخدم المدرسة والبيئة.

**معايير الإدارة المدرسية الناجحة:** لعل من أبرز المعايير للإدارة المدرسية الناجحة ما يلي:

القدوة وهي أن يكون مدير المدرسة قدوة حسنة في مظهره وسلوكه وتصرفاته.

القدرة على تكوين علاقات إنسانية قائمة على روح الأخوة.

العدالة في التصرفات والأحكام بين زملائه وطلابها.

الإحساس دائماً بالمسؤولية الملقاة على عاتقه.

الإخلاص والأمانة في العمل.

المرونة في تسيير أعمال المدرسة.

البحث عن آراء الآخرين وأفكارهم.

مواجهة المواقف والأزمات بهدوء وثبات.

التعرف على الأخطاء وتفادي تكرارها.

العمل على تحقيق المصلحة العامة.

التواصل مع أولياء أمور التلاميذ والمجتمع المحلي.

**المشكلات التي تعاني منها الإدارة المدرسية:**

ويقصد بها كل ما يحدث من معوقات فنية كانت أو إدارية تعيق مسيرة العملية التعليمية داخل المدرسة وهذه المشكلات يمكن النظر إليها من زاويتين:

## أولاً : مشكلات تقع على الإدارة:

طبيعة المشكلة: تكرار غياب وتأخر بعض المعلمين عن الحضور في الصباح لأسباب مختلفة.

الحلول المقترحة:

• بالنسبة للمعلم المتأخر لابد من التقيد بالصلاحيات التي تخول لمدير المدرسة علاج هذا الجانب.

• أما المعلم المتغيب فيتم توزيع راتب اليوم الذي تغيب فيه المعلم على المعلمين الذين تناوبوا على حصصه مع إعداد بيانات منظمة لهذا العمل.

• نقل المعلم كثير التأخر والغياب إلى مدارس أخرى قريبة من مسكنه.

• لابد من تعاون الوحدات الصحية والمستشفيات الحكومية والخاصة مع المدارس في منح التقارير الطبية.

: تفرغ بعض المعلمين أثناء اليوم الرسمي:

المشكلة: تعقد إدارة التعليم لقاءات ودورات تنشيطية أثناء اليوم الرسمي للرفع من مستوى المعلمين الأمر الذي يتطلب تفرغ أكثر من معلم لحضورها وهو ما يسبب إرباكاً إرباكاً للمدرسة.

الحلول المقترحة:

• استغلال الفترات التي تسبق بداية العام الدراسي في إقامة مثل هذه الدورات.

• تنبيه المدارس قبل بداية مثل هذه الدورات بفترة كافية وأخذ الاحتياطات أثناء إعداد الجدول المدرسي.

• أن تكون مثل هذه اللقاءات مسائية مع وضع الحوافز المادية والمعنوية لتشجيع المعلمين على الحضور.

### : تكس التلاميذ في الفصول:

المشكلة: وجود أعداد كبيرة من الطلاب في المدرسة نتيجة لوقوعها في حي أهل بالسكان أو تحويل طلاب من قبل إدارة التعليم للمدرسة.

#### الحلول المقترحة:

- أن يكون هناك اتصال بين إدارات المدارس واللجان الخاصة بتوزيع الطلاب على المدارس بحيث لا يتم إرسال أي طالب إلا بعد موافقة إدارة المدرسة خاصة إذا ما علمنا أن بعض الطلاب يسكنون في أحياء توجد بها مدارس ولا تعاني من الكثافة الطلابية.
- نقل الطلاب الذين يسكنون في أحياء بعيدة عن المدرسة إلى مدارس في الأحياء التي يسكنون فيها
- فتح مدارس في الأحياء الأهلة بالسكان.

### ٣: قلة المتخصصين في مجال معين وإسناد تدريس بعض المواد لمعلمين غير متخصصين

المشكلة: وجود وفرة في تخصصات معينة على حساب تخصصات أخرى.

#### الحلول المقترحة:

- إعداد استمارة خاصة في نهاية كل عام من قبل شؤون المعلمين يوضح فيها احتياج المدرسة من التخصصات المختلفة لسد عجز المدارس في هذا الجانب.
- تكثيف الدورات التدريبية للمعلمين غير المتخصصين قبل بداية العام الدراسي.

• إقامة بعض الدروس النموذجية داخل المدرسة من قبل المعلمين المتخصصين تكون موجهة للمعلمين الذين يقومون بتدريس مواد بعيدة عن تخصصهم.

#### ٤: عدم توفر الغرف لممارسة الأنشطة المدرسية:

المشكلة: كثرة أعداد الطلاب أدى إلى تحويل بعض الغرف الخاصة بالأنشطة إلى فصول الحلول المقترحة:

• تشكيل لجنة من إدارة التعليم وإدارة المدرسة لتحديد الغرف التي تحتاج إليها المدرسة لممارسة الأنشطة المدرسية والرفع عن أعداد الغرف التي يمكن جعلها كميزانية للمدرسة من الفصول.

• استغلال المساحات الموجودة في الفناء المدرسي لإقامة غرف خاصة بالأنشطة المدرسية.

#### صورة النشاط المدرسي:

المشكلة: ويتمثل ذلك في عدم كفاية الوقت المخصص للنشاط لممارسة الأنشطة المدرسية المختلفة بالصورة المطلوبة.  
الحلول المقترحة:

• أن يتم تحديد يومين في الشهر ( يوم الخميس ) كأيام مفتوحة تمارس فيها الأنشطة المدرسية المختلفة بالصورة المنشودة من النشاط المدرسي يبدأ من الساعة ٨-١٢ ظهراً .

#### : عدم تجاوب أولياء أمور التلاميذ مع المدرسة:

المشكلة: عدم حضور أولياء أمور الطلاب للمجالس التي تعقدتها المدرسة.

الحلول المقترحة:

- تجنيد كافة وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية لتعريف الآباء بأهمية هذه المجالس وواجباتهم تجاه أبنائهم الطلاب
- استغلال فترة توزيع النتائج لعقد مثل هذه المجالس.

### : مشكلة التأخر الصباحي للطلاب:

- المشكلة: حضور الطلاب للمدرسة بعد الانتهاء من الاصطفاف الصباحي بتعمد منه أو لبعد سكنه عن المدرسة.
- الحلول المقترحة:

- وضع حوافز للطلاب المثالي في الانتظام.
- توجيه لفت نظر لولي أمر الطالب بالحسم من درجات المواظبة في حالة تكرار تأخره.
- الحسم على الطالب من درجة المواظبة.
- حرمان الطالب من حصص مادة محببة إلى نفسه كالتربية الرياضية.
- نقل الطالب إلى مدرسة قريبة من سكنه.

### ٨: كثرة استئذان المعلمين خلال اليوم الدراسي:

- المشكلة: وهي خروج المعلم مع بداية اليوم أو في وقت معين من الدوام الرسمي.
- الحلول المقترحة:

- في حالة الاستئذان مع بداية اليوم فيمنع المعلم من التوقيع ويعامل معاملة المعلم الغائب في المشكلة الأولى
- أما في حالة المعلم المستأذن لفترة محددة من اليوم فيتم وضع حدود معروفة للجميع كحد أقصى لعملية الاستئذان خلال الفصل الدراسي ويوثق ذلك في سجل خاص.

## : مشكلة عمال النظافة:

المشكلة: وهي معاناة المدارس في توفير الأيدي العاملة التي تتولى أعمال النظافة وتحميل المدرسة أعباء مالية إضافية إلى أعبائها.

الحلول المقترحة:

• أن تتولى إدارة التعليم التعاقد مع شركات نظافة يتم بموجبها تأمين العمالة اللازمة لكل مدرسة . على أن تتحمل الوزارة التكاليف المالية لهذه العمالة أو المشاركة في تحمل جزء من هذه الأعباء.

## : كثرة التعاليم الواردة من إدارة التعليم:

المشكلة: انشغال العاملين بالمدرسة بمتابعة سير العملية التعليمية ، وهو ما قد يؤدي إلى تأخر إرسال مندوب المدرسة لاستلام التعاليم التي تخص المدرسة ، مما يجعلها تتكدس بل أن البعض منها يحتاج لردود سريعة.

الحلول المقترحة:

• إعادة تعيين مندوبين من قبل إدارات التعليم لتوزيع هذه التعاليم على المدارس.

• الاستفادة من التقنيات الحديثة وإرسال هذه التعاليم عبر هذه التقنيات.

## : وجود فجوة بين مراكز الإشراف وإدارات المدارس:

المشكلة: مراكز الإشراف تنظيم أوجد لتسهيل أمور المدارس وتلبية ما تحتاج إليه من

إمكانات مادية وبشرية بدلاً من الرجوع للإدارة التعليمية ولكن الواقع غير ذلك حيث توجد هناك فجوة بين إدارات المدارس وهذه المراكز حيث أن معظم الاحتياجات والخطابات توجه لإدارة التعليم.

الحلول المقترحة:

• تفعيل دور هذه المراكز من قبل إدارة التعليم عن طريق إعطاء مزيد من الصلاحيات لمدير المركز وعدم الرجوع إلى إدارة التعليم إلا في حالة الأمور الضرورية التي تتطلب تدخل مدير التعليم.

### : مشكلة المعلم كبير السن:

المشكلة: وهم المعلمون الذين لم يؤهلوا تربوياً تربوياً ولم يعد لديهم الاستعداد لتطوير أنفسهم ، فاستهلك عطاءهم ولم يعد لديهم القدرة على العطاء.

الحلول المقترحة:

• إعطاءه الأولوية في تخفيض نصابه من الحصص.

• تكليفه بأعمال إشرافية.

• نظر انظراً لعلاقته الوثيقة بأولياء أمور يتم تكليفه بالعمل كمستشار لمدير المدرسة فيما يتعلق بتوثيق الصلة بين البيت والمدرسة.

### : مشكلة المعلم غير الراغب في التدريس:

المشكلة: وجود عينة من المعلمين الذين لا يرغبون في التدريس لعدم قدرتهم أو توجيههم لمناطق لا يرغبون العمل فيها.

الحلول المقترحة:

• التحدث إلى بعض المعلمين المقربين إليه لنصحهم.

• الاجتماع به وتقديم النصيحة والمشورة له.

• في حالة استمرار وضعه يبلغ المشرف التربوي للاجتماع به وإسداء النصيحة له.

• وإذا ما واصل تهاونه يوجه إليه لفت نظر لتحسين وضعه.

• إذا لم تغلح معه الحلول السابقة يرفع أمره إلى إدارة التعليم لاتخاذ اللازم حياله.

### : قلة استخدام الوسائل التعليمية:

المشكلة: معاناة الإدارة المدرسية من قلة استخدام المعلمين للوسائل التعليمية لأسباب مختلفة.

الحلول المقترحة:

• قيام المشرفين على تقنيات التعليم بزيارات مكثفة للمدارس ومتابعة الوسائل المتوفرة فيها وتوجيه مدير المدرسة على ضرورة استفادة المعلمين منها.

• إقامة الدورات التدريبية المكثفة لتدريب المعلمين على كيفية استخدام الوسائل التعليمية.

• أن تقوم إدارة التعليم بتزويد المدارس بما تحتاج إليه من وسائل تعليمية وأجهزة.

### : تدخل بعض أولياء أمور الطلاب في أمور لا تخصهم:

المشكلة: قيام بعض أولياء أمور الطلاب بفرض مطالب على المدرسة هي من اختصاصات المدرسة الحلول المقترحة:

• استغلال مناسبة عقد مجلس الآباء والمعلمين لتوضيح ما لهم وما عليهم من حقوق وواجبات

### ثانيا : مشكلات تقع من الإدارة:

عدم إدراك مديري المدارس للأعمال الإدارية التي يجب عليهم عملها لعدم وجود الخبرة الكافية لديهم.

تقاعس بعض مديري المدارس عن أداء واجبهم.

ضعف العلاقات الإنسانية في مجال الإدارة وتأثيرها على العمل داخل المدرسة بين المدير والمعلمين:

سوء خلق بعض الإداريين واستخدامهم لألفاظ بذيئة أو مخالفات سلوكية.

الجمود والتمسك بحرفية النظام وعدم المرونة في تطبيقها والروتينية في العمل.

### الحلول الممكنة لعلاج المشكلات التي تقع من الإدارة:

حسن اختيار مديري المدارس وأن يتم الاختيار وفق أسس ومعايير صحيحة ومقننة.

الإعداد المسبق وذلك من خلال تقديم برامج في الإدارة التربوية في مرحلة البكالوريوس.

تقديم الدورات التدريبية والتأهيل العلمي لمديري المدارس.

ينبغي اختيار مديري المدارس من أصحاب الخبرة الحقيقية.

ينبغي أن يطلع المدير على لائحة المرحلة التي يعمل بها.

التخطيط السليم للعمل المدرسي واشتراك جميع العاملين في هذا

التخطيط حتى يسهل التنفيذ عندما يعرف كل فرد بأنه اشترك

وساهم في ذلك العمل وبالتالي يستطيع أن يتحمل المسؤولية.

المرونة في تطبيق النظام ومراعاة الظروف الطارئة .



## ٢- إدارة العقل البشري كيف يعمل العقل البشري

مفهوم العقل البشري إلى مجموعة من القدرات المتعلقة بالتمييز، والإدراك، والقدرة على اتخاذ القرارات، ويتم ذلك من خلال إخضاع البيانات لمجموعة من العمليات العقلية في الدماغ البشري، وعلى الرغم من أنّ العقل يستخدم عادةً للإشارة على أنه صفة بشرية، إلا

أنّ معظم الفصائل الحيوانية تتميز أيضاً بقدراتها العقلية. المعلومات في الدماغ تتركز وظيفة الدماغ في حفظ المعلومات على هيئة صور، وأصوات، ومشاعر، وأذواق، وروائح، وأي مدخلات حسية أخرى، وهذا ما يعرف بالمعلومات الإيجابية، ويقصد بذلك تعامله مع المعلومات من خلال التجربة بالحواس الخمس الخاصة بالإنسان، إضافة للمعلومات المتعلقة بالعواطف والمشاعر.

### أقسام الدماغ

تشير الدراسات إلى أنّ الدماغ ينقسم إلى قسمين: الأيسر، والأيمن، وكل نصف من الدماغ يتخصص في وظائف تختلف عن النصف الآخر ويعالج أنواع مختلفة من المعلومات، كما يتعامل مع أنواع مختلفة من المشاكل، ففي حين أنّ الدماغ الأيسر يعمل أكثر مع

المنطق والتحليل، فإنّ الدماغ الأيمن يتعامل أكثر مع العواطف والخيال .

### كيف يعمل العقل البشري

فعلى سبيل المثال في العهد الإغريقي ركزت نظريات الفلاسفة على العلاقة بين العقل والروح، أما في العصر الحديث فقد اتجهت آراء الطب للربط بين علم النفس والعقل، وفي حين يعتقد العديد من العلماء بأن الوظائف العليا للدماغ والتي تتركز على التفكير والذاكرة وحدها من تكون الدماغ، في حين أن الجزء المتعلق بالمشاعر: كالحب، والكره، والفرح، وأمور لا علاقة لها بالعقل، فذهب العديد من العلماء إلى رفض هذه النظرية مؤكدين بأنه لا يمكن الفصل بين المشاعر والعمليات العقلية العليا بهذا المنطلق فقط. ولعل أبرز ما يميز العقل البشري هو عدم قدرته على القيام بعملية التفكير والعمل في آن واحد، فقد يعتقد العديد من الأشخاص بأنهم قادرون فعلياً على التفكير والعمل في الوقت ذاته، ولكن في لحظة ما فإن معظم طاقة الشخص ستكون مركزة نحو اتجاه واحد إما التفكير، أو العمل.

**أقسام العقل البشري الواعي:** وهو الجزء المتعلق بالعمليات الإدراكية في الدماغ، ويعمل في حالة اليقظة، ويدير من ٥-١٠% فقط من وظائف العقل. العقل اللاواعي: وهو ذلك الجزء من العقل الذي يعمل بعيداً عن الإدراك، وفي أوقات معينة كالمنام، ويدير من

٩٠-٩٥% من وظائف العقل، كما أنه لا يفرق بين الخيال والواقع.

وظائف العقل البشري التركيز. التفكير. الإبداع. التخيل. تخزين المعلومات. الذاكرة .

النسيان.

## طرق لزيادة قوة العقل وقدراته

قم بشيء جديد دائماً، فالقيام بأمر مختلف عن المعتاد يغيّر بنية الدماغ، عن طريق خلق مسارات عصبية جديدة تزيد من نسبة ذكائك، فيمكن أن تغيّر من أسلوب عملك، وأن تتناول طعاماً لم تتذوقه من قبل فذلك يعمل على تنشيط دماغك. العب الرياضة بشكل منتظم، فذلك يزيد من وظيفة عقلك، ويزيد من تكوين الخلايا العصبية لديك، وتكوين خلايا دماغية جديدة عند كل مرة تمارس فيها الرياضة، فالعقل السليم في الجسم السليم .

درب ذاكرتك لتصبح أقوى، فدربها على الحفظ بشكل تدريجي، وستلاحظ أنّ قدرتك على التذكر والحفظ أصبحت أفضل مع مرور الوقت.

جرب كل جديد ولا تخف، فالخوف من التجربة سيحجم عقلك، ويقلل من نسبة ذكائك وتطور دماغك. فكّر بشكل إيجابي، بالتفكير السلبي والتوتر يعمل على قتل الخلايا العصبية، ويوقف إنتاج أية خلايا جديدة، بعكس التفكير الإيجابي الذي يسرّع من إنتاج الخلايا، ويقلل من التعب والإجهاد بشكل كبير .

تناول الطعام الصحي، فالدماغ يستهلك أكثر من ٢٠% من الغذاء الذي تتناوله، فذلك يؤثر على وظائف المخ، فأكثر من الفواكه، والخضار، وزيت أوميغا ٣ الموجود بالسّمك، والإكثار من شرب المياه. القراءة غذاء العقل، فهي تعمل على تخفيف التوتر والإجهاد من الواقع الذي تعيش فيه عند لجوئك إليها، والقراءة تستخدم الخيال الذي يعد وسيلة مهمّة لتدريب العقل.

أحظّ بقسطٍ كافٍ من الراحة والنوم، فالدماغ يقوم بالتخلص من بعض السموم البسيطة أثناء النوم، كما ويعمل على تجديد خلاياه، وأفضل فترة للنوم ليقوم الدماغ بوظيفته هذه، من التاسعة مساءً إلى منتصف الليل .

تخلّص من التكنولوجيا حولك، فالتكنولوجيا تجعل العقل كسولاً كسولاً لا يفكر .

ابتعد عن استعمال الحاسبة، فباستخدام عقلك على حل مسائل رياضية بسيطة، تقوم بتنشيط خلاياه .

قم بحل الأحجيات فالعصف الذهني، يعمل على تنشيط خلايا الدماغ.

### كيف تتحكم بأفكارك . قيادة العقل

كيف تشعر حيال عقلك الباطن؟ هل تراه شيئاً شبيهاً بالصندوق الأسود المليء بالمخاوف

والرغبات التي تعمل على تقويضك؟ إذا كنت تراه كذلك، فأنت لست وحدك؛ إذ لا تزال مثل هذه التصوّرات تسيطر على المخيلة الشعبيّة، حتى بعد قرن على بدء تلك التصوّرات على يد سيجموند فرويد. لكنّ علم الأعصاب وعلم النفس لديهما نظرة مختلفة. بعيداً عن كونه ملحقا ضاراً بجانب العقل الواعي، فإنّ العقل الباطن مسؤول عن كافة الأشياء المهمّة؛ نظراً لكونه ذكياً وغالباً ما يدير المشهد.

لكنّ هذا لا يعني أننا ينبغي أن ندعه وشأنه. "الأغلبية الساحقة من الأفكار الدائرة في أدمغتنا تجري بعيداً عن رادار العقل الواعي"،

كما يقول عالم الأعصاب مايكل شادلين، من جامعة كولومبيا بمدينة نيويورك. تلك نسبة أكبر من أن نفوّتها. إذا ما تجاهلنا قليلاً التحليل النفسي الفرويديّ، الذي يحفر في أعماق الأفكار السوداويّة، فماذا عن الاستفادة من العقل الباطن واستخدامه لصالحك؟ ربما كانت تلك أول أيام علم الأعصاب، لكن فهمنا المتنامي بالفعل عن العقل البشريّ يعني أنه يمكننا أن نبدأ في اختراق قوانا الباطنة التي تشمل الإلهام، تخفيف الألم، التحكم العاطفيّ، الذاكرة، وغيرها الكثير. هنا سنتناول كيفية فعل هذا.

عالم الأعصاب مايكل شادلين (مواقع التواصل الاجتماعي)

## كن مُلهَمًا

كلنا نألف تلك اللحظات التي ندرك فيها أننا كنا غائباً لوهلة، وفجأة نصيح "أها!" حين يطرأ ببالنا حلّ مشكلة ما فجأة في العقل الواعي، كما لو كان قد أتى من اللامكان. أليس من الرائع لو كانت تلك اللحظات من الإلهام الإبداعيّ تأتي بشكل أسهل وبتكرار أكثر؟ لقد اتّضح أنّ هناك طرقاً يمكنك توظيفها لمساعدة عقلك الباطن على القيام بعمله.

في العام الماضي أظهر بحث أجراه شادلين أنّ "لحظات أها" تلك تحدث حينما تتراكم كمية كافية من المعلومات ذات الصلة في العقل الباطن بما يسمح بقدر زناد العقل الواعي لاتخاذ قرار ما. النقطة التي نصل عندها إلى هذه العتبات الحرجة تختلف اعتماداً على المهمة محلّ تناول. رغم هذا، يبدو أنّ البعض أفضل من غيرهم

في الوصول إلى تلك النقطة. ما سرّ هذا؟ هناك عاملان يتنافسان في هذا السرّ.

إذ تُشير بعض الدراسات بصورة متباينة إلى أنّ الإلهام الإبداعيّ ينبع من حالتين ذهنيّتين مختلفتين تماما: التركيز المكثّف وأحلام اليقظة. مأخوذا بالتناقض هنا، قرر جوناثان سكولير، من جامعة كاليفورنيا في سانتا باربارا، اختبارهما وجها لوجه. وقد وجد أنّ التفكير

المركّز يوقّض الإلهام، إلا إذا كنت تقوم باستخدام مقاربة تحليليّة من أجل حلّ المعضلة محلّ التناول. على النقيض، فإنّ منح العقل حرية استكشاف مساحات جديدة، بعد استيعاب المعلومات اللازمة، يثمّي الإلهام الإبداعيّ.

لو أردت الحصول على المزيد من "لحظات أها"، فإنّه يجب عليك توفير بعض المواد ذات الصلة ليعمل عليها العقل الباطن. بعد هذا، وكما يوصي سكولير، يجب توفير بعض الوقت من أجل التفكير غير المكثّف؛ ويفضّل القيام بهذا عند الاندماج في نشاط لا يسبب عبئا على الطاقة الذهنية، كالمشي أو رعاية الحديقة أو الأعمال المنزليّة. كما يقول سكولير، "حاول أن تنزع نفسك من الأفكار العفويّة العاديّة، كأفكارك حول المشاغل الحاليّة، أو الخطط حول المهام القادمة، أو الأفكار التي تدور حول استعادة المشاهد المألوفة". يقول من يعيشون المزيد من لحظات الإلهام الإبداعيّ إنهم يتخيلون أمورا عجيبة حين يطلقون العنان لأذهانهم، لذا حاول أن تقلّ دهم. "اشتبك مع أفكار غير عاديّة وخياليّة" حسبما يقول سكولير. ويضيف:

"عليك متابعة الأفكار حتى النهاية، أو توسيع مجالها بطرح أسئلة ممتعة وخيالية، كسؤال

'ماذا لو كانت س شيئا آخر؟' أو 'ماذا لو كانت ص نقيض ما هي عليه؟' وهكذا."

من الطرق الأخرى لقرع أبواب الإلهام للعقل الباطن أن تعدّل من حالتك العاطفية. هناك

بعض الدلائل على أنّ الاستماع إلى خلفية موسيقية "إيجابية"، كمقطوعة "الربيع" لـلايطالي فيفالدي، تساعد الناس على الحصول على المزيد من الأفكار الإبداعية. ويشير بعض الباحثين إلى أنّ هذا قد يكون لأنها تحفّز إطلاق مادة الدوبامين، والتي ترتبط بالتفكير

الإبداعي. وقد وجدت كريستينا فونغ، من جامعة كارنيغي ميلون في بنسلفانيا، أنّ خوض تجربة شعورين في وقت واحد وهما غير مرتبطين في العادة -كالإحباط والإثارة- يشجّع على الإلهام الإبداعي كذلك. وكما تقول، فإنّ هذا قد يكون لأنّ تجربة مثل هذه تشير إلى أنّك في بيئة غير عادية، مما يجعلك يقظا لاحتماليات علاقات غير عادية أخرى. إذا كان الأمر هكذا، فإنّ الحياة ستكون ملهمة أكثر إذا تبنيتهنّ لتتغير والتجديد.

هنالك أيضا ما يسمى "بالتدفق"، وهو مفهوم زلق، وهو نوع من الانغماس العميق يتميز بالتلقائية، فهو، على سبيل المثال، إحساس بأن الرواية التي تعمل على إنجازها تكتب نفسها.

تشير الأبحاث إلى أن التدفق يأتي حين "يتوقف" التفكير الواعي. ستعطل المشتتات هذه العملية، ولن تؤدي، أيضا، إلى أحلام

اليقظة. لذا، فبغض النظر عما إذا كنت تسعى للتدفق، أو تحاول أن تدفع عقلك للتأمل على أمل أن تحل مشكلة ما، تأكد أن تطفئ هاتفك ومنبهات بريدك وشبكات التواصل الاجتماعي الخاصة بك. ولكن للتحذير، فإن الفراسة الإبداعية لا تحمل حلا لكل مشكلاتك.

ربما تكون قد اطلعت على أبحاث تقول بأنه إذا ما اضطرت إلى اتخاذ قرار معقد ذي متغيرات عديدة، فمن الأفضل أن تتبع حدسك على أن تفكر أكثر من اللازم. كان هذا ما توصلت إليه أبحاث مبكرة في هذا المجال، لكن أبحاث لاحقة فشلت في تأكيد النتائج. بحثت عالمة النفس ماجدة عثمان من جامعة "كوين ماري" في لندن في الأدلة، وتوصلت إلى أنه حين يتعلق الأمر بتحقيق الأهداف، يبقى التفكير الواعي أفضل من غيره.

## واجه مخاوفك

يُعديءُ الخوف أمرا جيدا، فهو يلعب دورا مهما في نجاتنا. لكن المشكلة تحدث حين يتجاوز الخوف الحد المعقول. استخدم فرويد التحليل النفسي للكشف عن المخاوف العميقة حتى يتمكن المرضى من التعامل معهم بشكل مباشر. حاليا، من المرجح أن تحوي مواجهة الرهاب، كالخوف غير المنطقي من العناكب أو الكلاب، على تعريف المريض إلى ما يخشاه بشكل متدرج، وفي الوقت نفسه تعليمه تقنيات لتخفيف خوفه.

لكن في المستقبل، ربما يلج الأخصائيون النفسيون إلى اللاوعي مباشرة لعلاج الرهاب دون ترويع الناس. هذا على الأقل ما يأمله فريق من الباحثين في اليابان والولايات المتحدة. حدد الفريق نمطا

مميزا من نشاط الدماغ مرتبطا بخوف كانوا قد استحثوه في متطوعين، ثم وجدوا أن الخوف يمكن تقليله ببساطة عن طريق مكافأة المتطوعين حين يعرض الدماغ ذلك النشاط، ويحدث ذلك على غفلة من المرضى بأنشطة أدمغتهم.

ماذا إذا عن التحكم في مخاوفنا اللامنطقية؟ فبعض النظر عمّا إذا كان يستحثه نمر أو عنكبوت، فالخوف، كأى عاطفة، يركز على إشارات جسدية في الجسم. تتضمن زيادة في قوة وسرعة نبض القلب وكذلك تغيرات في أنماط تدفق الدم. هذه الإشارات الجسدية ضرورية لاستشعار الخوف، حتى ولو ظهرت عادة على غير وعي.

تقليل شدة رد الفعل سوف يقلل من شدة العاطفة. فعندما تتوتر، يمكنك أن تخفض من شدة توترك عن طريق إبطاء معدل تنفسك. هذا يرسل إشارة قوية بأنك لا تشعر بالقلق لجزء من المخ، معني بمعالجة الانفعال، مما يساعد على تنظيم معدل ضربات قلبك. للحصول على أفضل النتائج، استنشق وعوددّ حتى أربعة ثم قم بالزفير وعوددّ حتى ثمانية، وفي غضون ٥ دقائق يجب أن تلاحظ انخفاضا ملحوظا في نسبة القلق. كما يمكن أن يكون للموسيقى تأثير مشابه، على الرغم من عدم وجود نوع واحد من الموسيقى يناسب الجميع. تقول ماريا سانشيز فيفيز، الباحثة في الشبكات القشرية للدماغ والبيئات الافتراضية في مختبر أبحاث علم الأعصاب في برشلونة بإسبانيا: "بشكل عام، يمكن أن تساعد الموسيقى البطيئة، ذات مستوى الصوت المعقول، على إبطاء معدل التنفس ومساعدتنا على الاسترخاء."

يمكن لتقنيات أخرى أن تساعدك على التحكم في نوع الخوف والقلق الذي يسيطر عليك قبل إجراء مقابلة أو التحدث أمام الملاء. وعلى الرغم من أنه موضوع مثير للجدل، فإن هناك أدلة على أن نظرية "التظاهر بالقوة" -مثل الوقوف ويداك مستقرتان أسفل خصرك وقدماك متباعدتان بمسافة ليست بالقليلة- يمكنها أن تجعل الناس يشعرون بمزيد من الثقة. ولكن الحكمة التي تقول "تظاهر بالأمر إلى أن تتمكن من فعله" لا تنجح دائما. إذ وجدت دراسة كلاسيكية أن الأشخاص الذين زيّفوا ابتسامتهم من خلال حمل قلم بين أسنانهم أو شفاههم أصبحوا أسعد وأكثر استرخاء. لكن للأسف، لم تثبت صحة هذه النتيجة عندما خضعت للفحص والتدقيق.

أخيرا، تذكر أن بإمكان عقلك اللاواعي أن يخدعك ويُشعرك بالخوف عندما لا يكون لديك ما تخشاه. في ظاهرة تسمى العدوى العاطفية، "نفهم" المشاعر عن غير قصد من خلال إشارات الآخرين غير اللفظية، مثل نبرة صوتهم، ووضعيتهم، وحتى رائحة أجسامهم. يعتقد المختص في مشاعر التعاطف، كريستيان كيزرز، الأستاذ بجامعة أمستردام في هولندا، أنه عندما نكتشف إشارات عاطفة ما، مثل الخوف في الآخرين، فإن أجسادنا تعيد إنتاج الإشارات الفيزيائية ذات الصلة، ومن ثم تفسر أدمغتنا هذه المشاعر على أنها مشاعرنا نحن .

يميل بعض الناس إلى القيام بذلك أكثر من غيرهم. ومن الصعب تجنب الإصابة بهذه العدوى عن وعي، إلا عن طريق تجنب الأشخاص الخائفين، سواء كان ذلك وجها لوجه أو على وسائل التواصل الاجتماعي أو حتى القراءة عنهم. لكن الجانب الآخر لهذا الأمر هو أنه يمكنك تشجيع المشاعر الإيجابية لديك عن طريق قضاء المزيد من الوقت بصحبة الأشخاص السعداء بكل بساطة.

يمكن للسب والشتيم أن يقللا من حدة الألم الذي تشعر به، طالما أنك في أغلب الأحيان لا تسب كثيرا.

## السيطرة على الألم

قد تظن أن كمية الألم التي تشعر بها خارجة عن إرادتك الواعية، ولكن هذا ليس صحيحا .

على الرغم من أنك لا تستطيع التأثير على استجابات الألم الفسيولوجي لأشياء مثل الإصابة أو المرض، فإن هناك طرقا لتقليل كمية الألم التي تشعر بها.

عندما كانت زوجة بافل غولدشتاين تلد طفلها الأول، اختارت عدم تناول أي أدوية مسكنة .

قال زوجها: "لقد واجهنا فترة مخاض طويلة حقا، ظلت مستمرة لما يقرب من ٣٢ ساعة، وطلبت مني أن أمسك بيدها". لاحظ غولدشتاين، الطبيب النفسي وعالم الأعصاب في جامعة كولورادو بمدينة بولدر، أن إمساك يد زوجته يبدو أنه يساعد على التعامل مع الألم، قاده ذلك إلى إجراء سلسلة من الدراسات في مختبره. وبعد أن آذى وآلام متطوعين عن طريق تعريض سواعدهم لحرارة عالية، ذكر المتطوعون أن لمسهم من قبل شخص غريب لم يفعل شيئا لتقليل شعورهم بالألم، في حين أن لمسهم من قبل شريكهم الرومانسي فعل ذلك. وكلما زاد تعاطف الشريك، كان التأثير أكبر. يقول غولدشتاين: "نعلم بالفعل أن اللمس يمكن أن يوصل مشاعر مختلفة، على سبيل المثال، الحزن والسعادة. ولكن ربما يمكننا أيضا نقل تعاطفنا من خلال اللمس، مما يؤدي إلى تسكين الألم."

يقول عالم الأعصاب الحسي جياندومينيكو إيانيتي، الأستاذ بكلية لندن الجامعية، إن شعور الألم هو بالتحديد عرضة للتأثر، لأنه ليس من المفيد دائماً أن تشعر به. ونتيجة لذلك، لدينا طرق لتلطيف الألم، مثل إطلاق مسكنات الألم الخاصة بالجسم. وأضاف: "بشكل عام، أنت تشعر بما هو مفيد أن تشعر به". لكن من الممكن أيضاً خداع الدماغ ليشرح بالألم أقل.

اكتشفت سانشيز فيفيز وزملاؤها طريقة أخرى للقيام بذلك. وتظهر دراساتهم أنه إذا استطاع الناس "امتلاك" ذراع في الواقع الافتراضي - وهم يشعرون بأنه ذراعهم - فإن قدرتهم على تحمل محفزات الألم التي تُوضع على ذراعهم الحقيقية تتحسن. تقول فيفيز: "يمكن أن يكون الواقع الافتراضي غامراً للحواس وتفاعلياً وجذاباً بشدة".

في الواقع، تُستخدم محاكاة الواقع الافتراضي للبيئات الطبيعية وغيرها من المشاهد الأخرى حالياً في بعض المستشفيات للحد من الألم، أو للعمل كجرعات من دواء مسكن للألم، عند علاج مرضى الحروق أو حتى أثناء الجراحة. إذا لم يكن متاحاً لديك استخدام ذراع في الواقع الافتراضي، يمكنك إنشاء تأثير مماثل ببساطة عن طريق تحريك جسمك في وضعيات غير مألوفة. وجد فريق إيانيتي أن تحريك المتطوعين لذراعهم ووضعها على الذراع الأخرى بشكل معاكس كان كافياً لتخفيف الألم الناجم عن الحرارة الناجمة عن تسخين الليزر ظهر واحدة من اليدين. يبدو أن هذا يعمل عن طريق إرباك المخ، والذي يقوم عادة بتحديد الإشارات من يدك اليمنى وربطها بالجانب الأيمن من عالمك، والعكس صحيح.

هناك إستراتيجيات أخرى لإضعاف الألم يمكنك تجربتها في المنزل أيضاً. التشتيت فعال، كما يعلم أي شخص شاهد التلفاز الموضوع أعلى مقعد طبيب الأسنان. ويبدو أن الروائح الطيبة تقلل من شدة محفزات الألم - على الرغم من أنه ليس من الواضح تماماً سبب

ذلك- كما هو الحال عند النظر إلى الصور التي تجدها جميلة.  
يمكن للسب أيضا أن يشارك في تقليل الألم، ربما عن طريق إثارة  
استجابة هرمونية تؤدي إلى التخفيف من الألم، طالما أنك لا تسب  
كثيرا.

## قِيّ ذَاكَرَتِكَ

نميل إلى التفكير في التعلم على أنه عمل شاق يتطلب الكثير من  
الجهد الواعي. لكن بالرغم من ذلك، تتم معظم عملية التعلم وراء  
الستار. إذا تمكنت من تحسين المعالجة غير الواعية واسترجاع  
الذكريات، فيمكنك حينها التلاعب بالنظام. واتضح أنه يمكنك فعل  
ذلك، بالقليل من الجهد في الكثير من الأحيان.

إذا كنت تتعلم حقائق مثل: كلمات بلغة أجنبية أو تاريخ أحداث  
تاريخية، يمكن أن يكون تحسين دراستك متوقفا على أمر بسيط  
مثل أخذ استراحة. وجدت ليلا دافاتشي من جامعة نيويورك أن  
أوقات الاستراحة تساعد على تعزيز الذكريات الجديدة، مما يؤدي  
إلى تحسين الاستذكار في وقت لاحق. ولكن، يجب أن تُنشط خلايا  
دماغية مختلفة عن الخلايا التي استخدمتها خلال فترة التعلم. لذا،  
حاول ألا تفكر فيما كنت تتعلمه للتو.

الأفضل من ذلك، النوم مباشرة. من المعروف أن الدماغ يعالج  
الذكريات أثناء النوم، ولكنه سيقوم بذلك بشكل أكثر فعالية إذا  
تركت وقتا مناسباً بين التعلم والنوم. وقد وجد كريستوف نيسن  
الباحث بجامعة بيرن في سويسرا أن أداء مجموعة طلاب تتراوح  
أعمارهم بين ١٦ و ١٧ عاما كان أفضل في اختبارات الذاكرة  
الواقعية إذا درسوا المواد في فترة ما بعد الظهر لكنهم اكتسبوا  
مهارات حركية بشكل أسرع حين مارسوها في المساء. لذا يظن أن  
"الوقت الحرج" بين التعلم والنوم أقصر بالنسبة للتعلم المرتبط  
بالحركة وأطول لأنواع الذاكرة الأخرى. ليس من الواضح ما إذا

كان بإمكان البالغين الاستفادة بقدر ما يستفيد المراهقون من هذه الفترات. يقول نيسن: "هناك دليل على أن المراهقين لديهم قدرة أفضل على التعلم، وهم ينامون بشكل أفضل". من الجدير بالذكر أيضا أنه بعد بلوغ سن الستين تقريبا، يتعلم البالغون عامة بشكل أفضل صباحا.

يبحث بيورن راش، الأستاذ بجامعة فريبورغ في سويسرا، طريقة أخرى لتعزيز التعلم أثناء النوم. وقد قاد سلسلة من الدراسات التي بيّنت أن متعلمي اللغة الكبار يتذكرون أكثر عند تشغيل تسجيلات لكلمات أجنبية أثناء النوم. "تزدهر الكتابات حول إعادة تنشيط الذاكرة المستهدفة سريعا"، حسبما يقول. وتابع: "معظم النتائج إيجابية". ومع ذلك، من المهم أن يتم تشغيل الكلمات أثناء فترة عدم الحركة السريعة للعين -موجة النوم البطيئة- عندما تُعزز الذكريات الحقيقية. كما لا ينبغي أن يكون صوت التسجيلات مرتفعا لدرجة أن يزعج النائم.

ويمكن أيضا محاولة استخدام الروائح لترسيخ ما تعلمته في دماغك أثناء النوم. وقد وجد راش زيادة في قوة الذاكرة لدى الأشخاص الذين يشمون رائحة الورد أثناء تعلمهم لأمر ما ثم يشمون الرائحة نفسها مرة أخرى أثناء موجة النوم البطيئة.

بالإضافة إلى ترتيب الذكريات، فإن عقلك اللاواعي مسؤول عن استعادتها عند الطلب. تبدو هذه العملية مليئة باللحظات القابلة للخطأ، كما تشهد على ذلك تلك اللحظات التي لا نستطيع فيها تذكر الكلمات رغم إحساسنا أنها على طرف ألسنتنا. لكن تشير دراسة مثيرة إلى طريقة لتحسين الأمور. فالمتطوعون الذين كان عليهم الإجابة عن أسئلة الاختيار من متعدد على الحاسوب قد تحسن أداءهم بشكل ملحوظ إذا قيل لهم إن الإجابة الصحيحة سوف تلمع

لحظياً قبل كل سؤال. في الحقيقة، لم يتم إعطاؤهم الأجوبة على الإطلاق، لكن تحسن أدائهم راجع إلى تأثير الوهم. يعتقد الباحثون أن ذلك نجح بسبب تقليل القلق من النتيجة وتهيئة الناس للنجاح.

إذا كان لديك امتحان، أو حتى مسابقة في الحانة، فستجد أن ذلك يستحق أن تضعه في اعتبارك. قد يكون إطلاق المعرفة المخزنة في عقلك اللاواعي بسيطاً لدرجة يكفي فيها الاعتقاد بأنه يمكنك فعل ذلك.



### ٣- مهارة ادارة الوقت ماذا نقصد بمفهوم "إدارة الوقت"؟

دعنا نتعرف أولاً على معنى إدارة الوقت: "إدارة الوقت هي القدرة على استخدام الوقت بشكل منتج وفعال"

قد يبدو لك أنه من السخف إضاعة الوقت في القراءة عن أهمية الوقت وكيفية استخدامه بدلاً من استخدامه فعلاً في أداء المهام المترجمة عليك، ولكن إذا فعلت ذلك سيكون مثل شراء جهاز معقد ومحاولة استخدامه دون أن تقرأ كيف يعمل هذا الجهاز.

فقد ينتهى بك الأمر وقد أضعت الكثير من الوقت دون أن تحقق هدفك.

إليك بعض الفوائد التي تعود عليك من تعلم الطريقة الصحيحة لإدارة الوقت:

فوائد تعلم الطريقة الصحيحة لإدارة الوقت:

مزيد من الإنتاجية والفاعلية.

ضغط عصبي أقل.

مزيد من الفرص للتقدم في العمل.

المزيد من الفرص لتحقيق أهدافك في حياتك الاجتماعية والعملية.

في المقابل هذه هي بعض من العواقب التي ستعاني منها إذا لم تقم بإدارة وقتك بشكل فعال:

### عواقب إدارة الوقت بشكل خاطئ:

عدم القدرة على إكمال أعمالك قبل موعد تسليمها.

جودة العمل الذي ستقوم بإنتاجه ستكون سيئة.

مستويات عالية من الضغط العصبي على المستوى العملي والاجتماعي.

مستوى منخفض من الإنتاجية بسبب سوء التخطيط.

هناك مهارات أساسية يجب عليك تعلمها لتتمكن من إدارة وقتك بشكل منتج وفعال.

٩ من المهارات بالتفصيل مع أمثلة عملية تساعدك على فهم كيف تمارس هذه المهارات بسهولة في حياتك.

### المهارة الأولى: التخطيط

“إذا فشلت في التخطيط فأنت تخطط للفشل” **بنيامين فرانكلين**

الخطوة الأولى والأهم في إدارة الوقت هي التخطيط، الوقت هو أهم وأثمن مواردك إذا لم تقم بالتخطيط له سيتم إهداره.

التخطيط يساعدك على الآتي:

توقع المصاعب التي ستواجهك والاستعداد لها جيداً.

وضع جداول منطقية وتصور حقيقي للوقت الذي تحتاجه لإنجاز المهام.

القدرة على تخصيص وقت للاستمتاع دون الشعور بالذنب.

حتى تتمكن من التخطيط جيداً لِمهامك يجب أن تبدأ بتحديد أهدافك، لتحديد الأهداف بنجاح يمكن استخدام نموذج “سمارت” أو “SMART”، هذا النموذج يحدد لك مواصفات الأهداف التي تستطيع أن تختارها لنفسك.

هذه المواصفات هي:

يجب أن تكون أهدافك محددة. (Specific)

يجب أن يكون تقدمك في اتجاه أهدافك قابل للقياس. (Measurable)

يجب أن تكون أهدافك قابلة للتحقيق في وقت معين. (Achievable)

يجب أن تكون أهدافك لها علاقة بإمكانياتك. (Relevant)

يجب أن تكون أهدافك محددة بوقت معين. (Time-based)

تحديد الأهداف سوف يساعدك على كتابة قائمة بالمهام التي يجب عليك القيام بها للوصول لهذه الأهداف، مما يسهل عليك توظيف وقتك وإمكانياتك في مكانها الصحيح.

اصنع خطاطخطاً طويلة الأمد وأخرى قصيرة الأمد، احرص دائماً دائماً في نهاية كل يوم أن تخصص وقتاً مناسباً مناسباً للتخطيط لليوم المقبل، حدد المهام التي تريد القيام بها وخصص لكل منها وقتاً مناسباً لتنتهي فيها هذه المهمة. هذه الاستراتيجية ستجعلك تبدأ يومك دائماً بنشاط وتركيز وبالتالي بفاعلية وإنتاجية أفضل.

### المهارة الثانية: ترتيب الأولويات

ما هو الفرق بين زيارة طبيب الأسنان واصطحابك لأطفالك في الوقت المحدد لذلك؟ ستجد في حياتك أن الأمور التي يجب عليك أن تفعلها تنقسم إلى قسمين، قسم مهم وقسم ضروري.

زيارتك لطبيب الأسنان هي بالتأكيد شيء مهم ولكنه ليس ضروري، بمعنى أنك تستطيع أن تؤجله قليلاً قليلاً ولا يجب عليك أن تفعله فوراً فوراً بدون تأخير.

أما اصطحاب أطفالك في الموعد المحدد هو شيء ضروري حتماً، لا تستطيع تأجيله حيث سترتب على ذلك الكثير من المشاكل.

فمن الممكن إذا تأخرت عليهم أن تتسبب في تأخير القائم على رعايتهم في غيابك، قد يكلفك ذلك المزيد من المال، بالتأكيد سيقلق أطفالك بسبب تأخرك، وقد يتسبب هذا التأخير في المزيد من التأخير على المواعيد اللاحقة.

أن تستطيع معرفة الفرق بين المهم والضروري هو القدرة على ترتيب الأولويات.

جميع الأشخاص الناجحون عندهم القدرة على ترتيب الأولويات بشكل صحيح، والقدرة على التمييز بين ما هو مهم وما هو

ضروري هي المهارة الأساسية التي عليك تعلمها للقيام بذلك بشكل صحيح.

تستطيع بسهولة من خلال صندوق ايزنهاور ترتيب أولوياتك.  
“الأشياء المهمة هي إلى حد ما ضرورية، والأشياء الضرورية هي  
أيضاً إلى حد ما مهمة” **دوايت ايزنهاور، الرئيس السابق  
للولايات المتحدة** ما هو صندوق ايزنهاور؟

**صندوق ايزنهاور** أو مصفوفة ايزنهاور هي أداة تستطيع أن  
تستعملها لتحديد ما هو ضروري وما هو مهم وما لا تحتاج لعمله  
من الأساس فنتمكن بذلك من تحديد أولوياتك.

هذا الصندوق مقسم إلى أربع أقسام حسب أهمية وضرورة الأمور  
التي يجب عليك عملها.

في البداية اكتب كل المهام التي يجب عليك عملها في يومك، ثم ابدأ  
في وضع كل مهمة في الخانة المناسبة، بعد ذلك تستطيع أن تبدأ  
في تنفيذ هذه المهام بالترتيب حسب موقعها في هذا الصندوق.

**تذكر!**

أنت وصحتك أيضاً مهمان! كون أنه لديك الكثير من المهام لتقوم  
بها لا يعني أن ممارستك للرياضة أو تخصيص وقت لتحصل على  
أكل صحي أو الذهاب للمشي لنصف ساعة ليس مهماً.

لا يجب عليك أن تهمل صحتك النفسية والجسدية لصالح الأمور  
الضرورية التي يجب عليك القيام بها.

تصنيف الأمور أنها مهمة أو ضرورية ليس ثابت، فبمرور الوقت  
قد يتغير هذا التصنيف فتصبح الأمور المهمة ضرورية، لذلك يجب

عليك بشكل دوري مراجعة تصنيف المهام وتغيير تصنيفها إذا لزم الأمر.

ولكن ما العمل إذا كان لديك أمر مهم تريد عمله ولكن بسبب كثرة الأمور الضرورية والمهمة أيضاً يتم تأجيله دائماً ولا ينجز؟ **المهارة الثالثة: التفويض**

أنت لست وحيداً وحيداً في هذا العالم.

إذا كان لديك أمر مهم تريد عمله ولكن بسبب كثرة الأمور الضرورية والمهمة أيضاً يتم

تأجيله دائماً ولا ينجز، في هذه الحالة يجب عليك مراجعة هذا الأمر، واسأل نفسك: هل هو مهم فعلاً؟ هل يجب القيام به أم إنه أمر أنت تعتقد فقط أنه يجب عليك أن تفعله؟ إذا وجدت الإجابة على هذه الأسئلة بنعم، فهناك حل بسيط لهذه المشكلة، وهو التفويض.

التفويض هو أن تختار شخص مناسب تسند له هذه المهمة ويستطيع القيام بها بالنيابة عنك، التفويض أيضاً مهارة مهمة يجب عليك أن تتعلمها إذا كنت تريد أن تنجح في إدارة الوقت بشكل منتج وفعال.

**المهارة الرابعة: ابدأ بالمهام الصعبة.**

كل الضفدعة السمينة أولاً أولاً

هناك مقولة مأثورة عن مارك توين يقول فيها

“إذا كان من ضمن مهامك أن تأكل ضفدعة، فابدأ يومك بإنهاء هذا العمل أولاً أولاً، وإذا كنت مهتمك أن تأكل ضفدعتين فابدأ بالضفدعة السمينة أولاً أولاً.”

الغرض من هذه النصيحة أن تبدأ دائماً دائماً بانجاز بالمهام الأكثر صعوبة أول شيء في الصباح.

هذه المهام يطلق عليها "أهم المهام في اليوم" أو "Most Important Tasks (MITs) of the day".

إنجاز هذه المهام أول شيء في الصباح سيعطيك أكبر دفعة لتساعدك على إكمال يومك بنشاط ومعنويات مرتفعة، كونك تخلصت من المهام الثقيلة على قلبك، فلا تستهلك فيها نفسياً وفكرياً وفكرياً طوال اليوم.

### المهارة الخامسة: القدرة على المحافظة على تركيزك.

"ليس الأمر أنني خارق الذكاء، ولكن أنا فقط استمر فترة أطول في محاولة حل المسائل" البرت اينشتاين

مؤخراً مؤخراً أصبحت الأشياء التي تسبب التشنيت كثيرة جداً، الإشعارات من مواقع التواصل الاجتماعي التي تصل كل دقيقة على تليفونك المحمول، الأشخاص الذين يظهرون فجأة في طريقك ويطلقون الحديث، المكالمات الهاتفية التي تصلك وغيرها من الأشياء التي تقطع تركيزك وتفقدك تسلسل أفكارك.

حتى تستفيد من الوقت وتستطيع أن تنجز فيه ما تريد من المهام المحددة لهذا الوقت، يجب أن تحافظ على تركيزك.

قم بتقسيم الوقت الذي خصصته لتنفيذ مهماتك إلى وحدات من الوقت، مثلاً لو لديك مهمة تتطلب أربع ساعات تستطيع تقسيمها إلى أربع وحدات مثلاً.

تستطيع في كل وحدة من هؤلاء أن تعمل بتركيز لمدة خمسون دقيقة بدون أي مقاطعات، فتغلق الاشعارات في هاتفك، ولا ترد على أي اتصال، وتستطيع أن تعلق لوحة على الباب “ممنوع الإزعاج.”

ثم في العشر دقائق المتبقية تستطيع أن تراجع كل محاولات التواصل معك وتستجيب فقط للمهم منها، ولا تعطي هذه المهمة بأي حال من الأحوال أكثر من عشر دقائق.

### المهارة السادسة: تحديد وقت لكل مهمة تقوم بها وتلتزم به

“إذا كان لدي ست ساعات لا قطع شجرة، سأمضي أربعة منهم في شحذ فآسي”

### ابراهيم لينكولن

تحديد وقت لكل مهمة من مهامك يساعدك على التركيز أكثر وبالتالي ستكون أكثر إنتاجية، في حين أنه عدم تحديد وقت محدد في الغالب سيؤدي أن تستهلك هذه المهمة وقت أكثر بكثير مما تحتاجه بالفعل.

بذل قليل من الجهد لتحديد وقت لكل مهمة قد يفيدك أكثر مما تتخيل، ليس فقط في إنجاز المهمة في وقت أقل ولكن أيضاً في معرفة المشاكل المحتملة التي قد تواجهك.

على سبيل المثال من المفترض أنك لديك أربع ملفات من الدراسة المتعلقة بمشروع معين عليك الانتهاء منهم قبل موعد اجتماع مهم، ولكنك عندما قررت تحديد وقت للانتهاء من كل ملف وجدت أنك لا يمكن بحال من الأحوال الانتهاء منهم جميعاً قبل موعد الاجتماع.

في هذه الحالة سيكون لديك الوقت الكافي لتجد حل مناسب لهذه المشكلة دون أن تضع نفسك في موقف حرج.

على سبيل المثال تستطيع أن تقوم بتفويض أحد زملائك للقيام بجزء من العمل معك، أو أن تطلب تأجيل موعد الاجتماع أو غيرها من الحلول التي ستكون سهلة وممكنة إذا كان لديك الوقت الكافي.

في حين إنه في حال اكتشفت أنك لا تستطيع إنهاء العمل قبل موعد العمل ببضعة ساعات فستكون في مأزق حقيقي.

**المهارة السابعة: لا تحاول أن تقوم بأكثر من مهمة في نفس الوقت** “كن مثل طابع البريد، التصق بالشيء حتى تصل إلى هدفك” **جوش بيلينجز**

المهارة التي يجب أن لا تكون لديك! بينما الاعتقاد السائد بأن القيام بأكثر من مهمة في نفس الوقت هو شيء جيد ويوفر الوقت، أثبتت الدراسات أن هذا غير صحيح. إن التآرجح بين المهام المختلفة فعلياً يقلل من الإنتاجية.

هذا لأن في الواقع انتباهك يكون في أغلب الوقت مستهلك في عملية التبديل بين المهام وليس المهام نفسها، بينما لا تصل إلى درجة التركيز الكامل في أي من المهام التي تقوم بها.

المشاكل التي تنتج عن القيام بأكثر من مهمة في نفس الوقت.

أثبتت الدراسات المختلفة التي أجريت في عدة جامعات أن القيام بأكثر من مهمة في نفس الوقت يؤدي لحدوث المشاكل التالية:

ستقوم بالعمل في وقت أطول.

**دراسة في جامعة يوتاه** أثبتت أن الأشخاص الذين يتكلمون في الهاتف أثناء القيادة يصلون في وقت أطول من الذين لا يتكلمون.

فرصة ارتكابك الأخطاء ستكون أكبر.

هل حدث أن كتبت رسالة وأرسلتها إلى الشخص الخطأ لأنك كنت مشغول أثناء ارسال الرسالة بالتحدث إلى أحد زملائك في العمل؟

هذه النوعية من الأخطاء تزداد بشكل كبير مع الأشخاص الذين يقومون بعدة مهام في نفس الوقت.

ستفوت الأشياء المهمة في الحياة.

نحن لا نتحدث هنا عن رؤية النصف الممتلئ من الكوب بل عن أشياء حقيقية وواضحة أمامك.

75% من الطلبة الذين أجريت عليهم دراسة في جامعة واشنطن لم يلاحظوا المهرج على دراجة بعجلة واحدة الذي مروا به أثناء قطعهم للحرم الجامعي بينما كانوا يتحدثون في الهاتف.

ستجد صعوبة في تذكر التفاصيل التي قد تكون مهمة جداً. **فقد أثبتت الدراسات أن التحول المفاجئ من نشاط لآخر يخل بالذاكرة القصيرة الأمد.**

هناك أيضاً العديد من المشاكل الأخرى التي قد تواجهك بسبب القيام بأكثر من مهمة في نفس الوقت.

فإذا كنت تعتقد أنك واحد من أفضل الأشخاص الذين يمكنهم القيام بأكثر من عمل في وقت واحد، فغالباً غالباً أنت من أسوأ الذين يستطيعون فعل ذلك طبقاتياً لدراسة أجريت في جامعة يوتاه عام ٢٠١٣، لذلك من الأفضل أن لا تفعل ذلك.

### المهارة الثامنة: القدرة على أن تقول لا

وقتك ثمين فلا تضيعه في أنشطة غير مهمة ولا تعود عليك بالفائدة، بل وتعطلك عن ما هو ضروري ومهم في حياتك.

لا تبادر بالموافقة على القيام بعمل قبل أن تتأكد من أن هذا العمل مهم وأن وقتك يسمح بالقيام به.

لا تدع الإحراج يدفعك لقبول شيء وكن دائماً جاهزاً بإجابة مهذبة تنقذك من تلك المواقف ولا تتردد في استعمالها.

على سبيل المثال عندما يطلب منك أحد زملائك مساعدتها في عمل ما فقد تكون الإجابة الجاهزة "سأتحقق من جدولتي وأعود بالاتصال بك".

قد تستطيع لاحقاً لاحقاً فعلاً تخصيص وقت لهذا العمل ولكن سيكون الوقت المناسب الذي لا يضر بجدولك، أو قد تقوم بتفويض شخص آخر للقيام بهذا العمل.

### المهارة التاسعة: استمتع بوقتك في كل الأحوال

"اجعل أوقاتاً وأوقاتاً ثابتة للعمل واللعب، اجعل كل يوم مفيداً ومسلياً، واثبت أنك تعرف قيمة الوقت باستغلاله جيداً" **لويزا ماي ألكوت**  
لا تجعل رغبتك في إتمام كل الأعمال في قائمة المهام الخاصة بك تسيطر عليك.

احرص دائماً على أن تخطط للراحة والترويح عن نفسك وضع لها أوقاتاً وأوقاتاً في جدول مهامك، الإفراط في العمل قد يؤدي في النهاية أن تستهلك تماماً جسدياً ونفسياً وبالتالي ستصبح غير قادر على العمل.

حاول أن تحافظ على التوازن بين عملك وحياتك، وتذكر أن المتعة كلها في الرحلة، فلا تنسى في غمار حياتك المشحونة أن تستمتع بما تعمل.

الخلاصة: إدارة الوقت هي بداية الصعود إلى القمة

“الخبر السيئ أن الوقت يطير، ولكن الخبر الجيد أنك قائد هذه الطائفة” مايكل التشولر

تحدثنا في هذا المقال عن تسع مهارات أساسية لتنجح في إدارة الوقت.

من الممكن إلى جانب هذه المهارات إضافة بعض المهارات الأخرى مثل القدرة على رؤية الصورة الكبيرة وعدم الاستغراق في التفاصيل الصغيرة، القدرة على استغلال أوقات الانتظار الاستغلال الأمثل، واستبدال العادات السيئة بأخرى جيدة وجعلها أسلوب حياة.

إدارة الوقت هو شيء مهم وضروري في حياة الإنسان، خاصة إذا كان يسعى لتحقيق أهداف كبيرة.

إذا استطعت أن تتقن هذه المهارات التسعة، فمن المؤكد أن حياتك ستختلف اختلافاً جديراً جذرياً وستدرك نجاحات كنت تعتقد أنه من الصعب الوصول إليها في وقت قصير .



#### ٤- إدارة الأزمات

تجمع الكثير من المصادر إلى أن مفهوم إدارة الأزمات Crisis management يعود في ستينيات القرن الماضي ، عندما اشتعلت أزمة حادة بين الإتحاد السوفيتي سابقا والولايات المتحدة

الأمريكية حول وجود صواريخ نووية في كوبا كادت أن تشعل فتيلاً للحرب العالمية الثالثة ، وقد انتهت تلك الأزمة بالحوار والتهديد والترغيب والوعيد وتم عقد صفقات في الخفاء.

وحال انتهاء تلك الأزمة الخطيرة ، أعلن وزير الدفاع الأمريكي في حينه ( ماكتمارا ) بأن قد إنتهى عصر(الاستراتيجية) ، وبدا عصر جديد يمكن أن نطلق عليه ”عصر إدارة الأزمات”.

ومنذ ذلك التاريخ بدأ اتجاه جديد يتعامل مع المواقف الصعبة من خلال مجموعة من القواعد(أو المبادئ)أو التوجهات أطلق عليها أحيانا ” فن إدارة الأزمات ” أو ” سيكولوجية إدارة الأزمات ” أو ” سيناريوهات إدارة الأزمات ”

### مفهوم إدارة الأزمات

أوردت الموسوعة الإدارية تعريفاتعريفاً لإدارة الأزمات بأنها: ”المحافظة على الأصول وممتلكات المنظمة، وعلى قدرتها على تحقيق الإيرادات، كذلك المحافظة على الأفراد والعاملين بها ضد المخاطر المختلفة، والعمل على تجنب المخاطر المحتملة أو تخفيف أثرها على المنظمة ، في حالة عدم التمكن من تجنبها بالكامل“، وهذا ينطبق أيضا على الدولة وإداراتها.

ويجد العديد من الباحثين أن إدارة الأزمات هو علم وفن إدارة التوازنات والتكيف مع المتغيرات المختلفة وبحث آثارها في كافة المجالات، ويمكن القول أيضا بأنها عملية الإعداد والتقدير المنظم والمنتظم للمشكلات الداخلية والخارجية التي تهدد بدرجة خطيرة سمعة المنظمة وبقائها.

ويميز المفكرون بين عدد من المصطلحات المتعلقة بالأزمة مثل المشكلة والكارثة فليست كل مشكلة أزمة ، وان كان لكل أزمة مشكلة.

## أزمة أم مشكلة

المشكلة قد تكون صغيرة ولكن لا يمكن حلها فتصبح أزمة ،وقد تكون مشكلة كبيرة،ولكن من الممكن التغلب عليها من خلال جهد معقول ، أما إذا تعقدت الأمور أو وصلت إلى طريق مسدود عندئذ نكون بصدد أزمة.

الأزمة بهذا المعنى هي عبارة عن مشكلة معقدة يبدو ان حلها أمر شبه مستحيل بالطرق التقليدية ( هذا عندما نكون بصدد مشكلة ذات أبعاد نفسية او اجتماعية او اقتصادية). استخدمت كلمة أزمة أيضا في المجال الطبي عندما يتحدث الأطباء عن أزمة قلبية(مثلا) وهي اشهر الأزمات الصحية على الرغم من وجود أزمات أخرى ذات وجه صحي عند الإنسان ، ولكن الأزمة القلبية نالت شهرتها لأنها تأتي فجأة او على غير انتظار او ربما لأنها تكون مقترنة بمضاعفات مأساوية وتكون درجة الخطر فيها مرتفعة ومواجهتها بالأساليب العادية غير مجدية ، و بالتالي تصبح أزمة تحتاج إلى تضافر الجهود والسرعة والدقة والمهارة في معالجتها.

تعتبر إدارة الأزمات فن صعب ، فعندما يحدث ما لا نتوقعه ، نتساءل كيف نواجه الموقف والأحداث التي لم نخطط لها.

ويمكن القول انه لا يمكن اختبار أي إدارة اختبارا جيدا إلا في مواقف الأزمات ويعتبر الإنسان أهم مورد في المنظمات او المنشآت لذا نرى انه لا يوجد بديل لوجود أشخاص أكفاء لديهم خبرات عالية تمكنهم التصرف بسرعة وجدارة لإيجاد الحلول الجذرية لحل المشاكل الناجمة عن الأزمات.

يجب على المدير التوجه مباشرة إلى العاملين في المنشأة أو المؤسسة وتقديم خطة الأزمات لهم طالبا لدعم كل فرد منهم ، وعليه أن يدرّب العاملين معه لاختبار واقعية الحلول الموضوعية

بحيث يتعود العاملون بمرور الوقت على التعامل مع الأزمات باعتبارها احد مواقف العمل العادية.

ان أزمة الإدارات العربية هو عدم تبني إدارة الأزمات وتفعيلها كأحد الحلول الجذرية والمهمة للمنظمة في العالم العربي الا في ما ندر كذلك عدم تأصيل العملية المنهجية قبل وأثناء التعامل مع الأزمات.

وبناء عليه ، فإنه يمكن القول أن هناك نوعان من المنظمات:

**منظمات مستهدفة للأزمات Prone crisis**

**و أخرى مستعدة لمواجهة الأزمات Crisis Prepared.**

إن المنظومة التكاملية يمكن أن تقدم السيناريو الأمثل لإدارة الأزمات خاصة في المجال النفسي وتلك المنظومة التي تعتمد على تكامل السلوك الإنساني واعتماده على بعضه البعض مثلما يعتمد الجسم في كافة أعضائه مصدقا للحديث النبوي الشريف ”مثل المؤمنين في توادهم وتراحيمهم كمثل الجسد الواحد اذا اشتكى منه عضو تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمى” ونفس الأمر يمكن قوله في الظواهر النفسية والاجتماعية كل تكامل يعتمد على بعض ولا يمكن ان ينفرد جانب من الجوانب بالاستقلالية المطلقة او الاكتفاء الذاتي

## **نظام إدارة الأزمات**

أورد عدد من الباحثين خمس مراحل لنظام إدارة الأزمات، هي:

اكتشاف إشارات الإنذار: وتعني تشخيص المؤشرات والأعراض التي تنبئ بوقوع أزمة ما.

الاستعداد والوقاية: وتعني التحضيرات المسبقة للتعامل مع الأزمة المتوقعة، بقصد منع وقوعها أو إقلال آثارها.

احتواء الأضرار: وتعني تنفيذ ما مخطط له في مرحلة الاستعداد والوقاية والحيلولة دون تفاقم الأزمة وانتشارها.

استعادة النشاط: وهي العمليات التي يقوم بها الجهاز التنفيذي لغرض استعادة توازنه ومقدرته على ممارسة أعماله الاعتيادية، كما كان من قبل.

الإفادة أو التعلم: ويعني بلورة ووضع الضوابط لمنع تكرار مثل هذه الأزمة، وبناء خبرات من الدروس والتجربة لضمان مستوى عالٍ من الجاهزية في المستقبل. كما لا بد من الاستفادة من تجارب المنظمات والدول الأخرى التي مرت بأزمات والوسائل التي استخدمتها.

إن أي حل أو مواجهة لأية أزمة هو فن الإدارة العلمية اللازمة معتمداً على القوانين والأنظمة النافذة، والابتعاد عن الطرق غير المشروعة وغير الشرعية في مواجهتها، وقد يتطلب فرض القانون كأساس لحل أزمة ما، لكن هذا الغرض يجب أن لا يتخذ كتبرير لاستخدام القوة العاشمة، أو انتهاك حقوق الإنسان أو الأضرار الاقتصادية والسياسية غير المبررة.

### فريق إدارة الأزمات:

يتفق الباحثون والمختصون أن أية أزمة تتطلب فريق عمل لإدارتها، ولا بد أن يمثل أعلى سلطة، لان الأزمة تتطلب ردود فعل غير تقليدية مقيدة بضيق الوقت أحياناً، وضغوط الموقف، وطريقة

فريق العمل أكثر الطرق شيوعاً واستخداماً واستخداماً للتعامل مع الأزمات، ولا بد أن يضم الفريق عدداً من الخبراء في مجال اختصاص الأزمة وفي المجالات المختلفة الأخرى التي لها علاقة بالأزمة.

### المفهوم الياباني لمعالجة الأزمات

المفهوم الياباني في معالجة الأزمة يقوم على أساس أن الأشخاص القريبين للأزمة هم الأقدر على حلها أو توفير الحل المناسب لها، وعليه نرى معظم الشركات اليابانية ونظام الدولة يتجه نحو اللامركزية في عملية اتخاذ القرارات، كما أنها تفضل استخدام الاجتماعات كوسيلة لحل الأزمات، ويطلق على هذا النوع من الاجتماعات بحلقات الجودة، والتي تعتبر بدورها واحدة من المهام المستخدمة في تحديد الأزمات والمشاكل وكيفية تحليلها.

### دور التخطيط الجيد في حل الأزمات

يعتبر التخطيط متطلباً أساسياً في عملية إدارة الأزمة، فغياب القاعدة التنظيمية للتخطيط لا يمكن مواجهة الأزمات، وبالتالي تنهي الأزمة نفسها بالطريقة التي تريدها هي أو القائمون بها لا بالطريقة التي تنتهي بشكل قانوني وبدون خسائر جسيمة للطرفين.

لقد لخص جيرى سيكيتش أهمية تخطيط إدارة الأزمات في كتابه (كافة المخاطر) حين كتب:

لا تختبر أية إدارة اختباراً جيداً إلا في مواقف الأزمات فيجب على القيادة التوجه مباشرة إلى العاملين في مؤسساتهم وتقديم خطة الأزمات لهم طالبة دعم كل فرد منهم وعليها ان تدرب العاملين معها لاختبار واقعية الحلول الموضوعية بحيث يتعود

العاملون بمرور الوقت على التعامل مع الأزمات باعتبارها احد  
مواقف العمل الاعتيادية ولا يركزون على الأزمة ذاتها

## دور التنبؤ الوقائي في حل الأزمات

في عملية إدارة الأزمة لا بد من تبني التنبؤ الوقائي من خلال إدارة  
سباقا تعتمد الفكر التنبئي الانذاري لتفادي حدوث أزمة مبكرا مبكراً  
وذلك عن طريق صياغة منظومة وقائية مقبولة تعتمد على المبادأة  
والابتكار وتدريب العاملين عليها، لا أن ننتظر وقوع الأزمة  
المتوقعة وتركها حتى تحدث لإيجاد الحلول ، أو الانغماس بدراسة  
حلها بعد فوات الأوان.

## ماذا نفعل عندما نوجه أزمة

علينا ان نسأل أنفسنا مع كل أزمة عددا من الأسئلة مثل:

متى : متى حدثت الأزمة ؟ متى علمنا بها ؟ متى تطورت أبعادها  
!؟

من: من سبب الأزمة ؟ من المستفيد منها ؟ من المتضرر منها ؟  
من المؤيد لها ؟ من المعارض لها ؟ من المساند ؟ من الذي يوقفها  
؟ ... الخ

كيف: كيف بدأت الأزمة ؟ كيف تطورت ؟ كيف علمنا بها ؟ كيف  
تتوقف ؟ كيف نتعامل معها ؟

لماذا: لماذا ظهرت الأزمة ؟ لماذا استفحلت ؟ لماذا لم تتوقف ؟  
لماذا نحاربها ولا نتركها لحالها ؟

أين: أين مركز الأزمة ؟ إلى أين ستمضي ؟ أين مكنم الخطر ؟ إلى  
أين يتجه الخطر ؟

هذه الأسئلة تحتاج الى إجابات ومن خلال هذه الإجابات نضع السيناريو المناسب للتعامل مع الأزمة.

والسيناريو يجب ان يضع في الاعتبار الأبعاد التالية:

**البعد المعرفي:**

أي بما يتضمنه من استخدام للذاكرة والإدراك ( الوعي ) والخيال ( الوعي الإبداعي المعتمد على الذاكرة)

**البعد الوجداني:**

وخاصة الجوانب الدافعية المحركة للأزمة والدوافع المؤدية التي توقفها.

**البعد الاجتماعي:**

أي المتعلق بالمجتمع والإعلام والاقتصاد والسياسة وكل ما يمكن ان يؤثر او يتأثر بالأزمة ٤- **البعد التعبيري(الجمالي) :**

وهو كل ما يتم من ممارسات ذات إيقاع معين ، ونتائج على قدر من الأذى للمتضررين والمتعة لصانعي الأزمة ومن خلال تفعيل هذه الأبعاد في امكان الإجابة على التساؤلات المطروحة عن الأزمة تتحول الأزمة إلى مجرد مجموعة من المشكلات الصغيرة يمكن التعامل معها.

**المرجع :** كتاب مشكلات الإدارة المدرسية والطرق الحديثة لعلاجها للدكتور محمد حمدان



محمد عيد و بركات مواليد سوريا حلب قرية كفرنوران  
1951م

حصلت على معهد اعداد المدرسين حلب 1974م

حصلت على دبلوم كلية الشريعة عام 2017 من  
كلية زاد التلميذ

حصلت على دبلوم في النحو عام 2020م

حصلت على دبلوم المعلم المحترف عام 2020م

حصلت على دبلوم المدرب المحترف لعام 2020م

حصلت على مجموعة كبيرة من شهادات التقدير

متن للورد والبوربونت والانترنت

لي موقع خاص على الانترنت اسمه الموجه التربوي

[HTTPS://ALMUAJIH.COM/](https://almuajih.com/)